

ママの家事・育児をお手伝い

赤ちゃんホームヘルプサービス

出産後のお母さんの体調不良などで、育児や家事を行うことが難しい家庭にホームヘルパーを派遣します。お母さんのところとからだの負担を軽くして、赤ちゃんの健やかな成長を支援します。

●**対象** 市内在住の、生後12週間以内の赤ちゃんがいて、日中家族から育児や家事の支援を受けられない家庭など

●**利用可能日** 毎日（12月29日、1月3日を除く）

●**利用時間** 午前8時～午後8時（1時間単位での利用）

●**サービスの内容** ◇育児（もく浴の介助・おむつ交換・ミルク授乳 など）◇家事（食事の世話・掃除・洗濯・アイロンがけ・買い物・きょうだいの世話 など）

●**利用限度** 1世帯につき30時間



●**登録方法** ◇直接提出◇送付
●**必要なもの** ◇登録申請書（母子健康手帳交付時・申込先などで配布、または市ホームページからダウンロード）◇母子健康手帳など出産（予定）日を確認できる書類の写し

利用料金

世帯の区分	利用者負担額 (1時間当たり)
生活保護世帯	無料
市県民税非課税世帯	350円
上記以外の世帯	700円

※別途経費がかかる場合があります。（公共交通機関の利用料や駐車場がない場合の駐車料金など）

●**申し込みと問い合わせ先**

こども健康課こども家庭担当

☎(580)1964



マタニティクラス（母親教室）

妊娠中の過ごし方、出産・育児についての話や実技、情報交換を行います。参加は1コースから全3コースまで自由によります。参加してみませんか。



- 対象者** 市内在住の妊娠中の人（育児コースは、パートナーや祖父母も参加可能）
- 時間** 午前9時半～正午
- 会場** すこやか交流プラザ3階

コース	期日	内容
お産コース 助産師による出産準備	8月26日(木)	◇助産師によるお産のメカニズムや産後の話◇母乳育児について◇妊婦体操の実技 など
妊婦コース 妊娠中・産後の体のケアと仲間づくり	9月30日(木)	◇妊娠中の過ごし方◇栄養士による妊娠中の栄養の話◇マイナートラブル(腰痛など)の対処法◇骨盤セルフケア(実技)◇おっぱいマッサージ など
育児コース お世話体験や育児情報	10月28日(木)	◇赤ちゃん人形の抱っこ・おむつ替え体験◇沐浴体験（希望者数人）◇離乳食の進め方◇れいわ子ども情報センターの見学 など

- 参加費** 1人(組) 200円
 - 持ってくるもの** ◇参加費◇母子健康手帳◇筆記用具◇飲み物
- ※お産・妊婦コースは、動きやすい服装で参加してください。

●**申込方法** 電話（定員がありますので、早めに申し込んでください）

●**申し込みと問い合わせ先** こども健康課母子保健担当（子育て世代包括支援センター） ☎(580)1978