



子育て世代包括支援センターからの お知らせです！

毎日の子育て、おつかれさまです

子育てをしていると悩みは尽きませんよね。一瞬、一秒に沢山の喜びを感じられる毎日ですが、不安や悩みもあると思います。頑張りすぎない事も大切です。

実家や親戚が遠く、
知人、友人も少ない。

なかなか自分の時間が
持てない。

子どもがなかなか
言う事を聞いてくれない。

仕事と育児の両立が
できるか不安。



ママ友がない。
ママ友を作りたい。

完璧を求めずにできる範囲で十分。

たまには手を抜く事も大切です。

身近に頼れる相手がいなければ、
子育て世代包括支援センターに
気軽に相談してくださいね。



白老町子育て支援課
子育て支援グループ 子育て世代包括支援センター
TEL：85-2021

《オンライン相談実施中》
申し込みは専用メールまたはQRコードから

kosodate@town.shiraoi.hokkaido.jp



公式Instagram
情報発信中

見てね！



白老町 産後ケア事業のご案内

完全予約制

白老町では、産後のお母さん方への支援として、令和6年5月から産後ケア事業を拡充しました。産後ケア事業とは、助産院やご自宅で助産師等のケアや授乳のアドバイスが受けられ、休息を取ることができる事業です。

お母さんが安心して子育てできるよう、心身のケアと育児支援を目的に、「宿泊型」「日帰り型」「訪問型」の3種類の産後ケアにて、助産師等がサポートします。

対象者

白老町に在住の産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

利用回数

- ①宿泊型・②日帰り型 … 合計5日まで
 - ③訪問型 ……………… 10回まで
- ※宿泊型は1泊2日を1日、日帰り型は1日とします。

利用方法

- ①母子手帳発行時に利用登録申請書に記入する。
- ②妊娠中期～後期の面談で、産後ケア事業利用票を発行。
- ③利用者自身で希望の産後ケア事業所へ予約する。
- ④利用当日、利用票、母子手帳、利用料(自己負担額)等を持参し、ケアを受ける。

宿泊型

提供施設：助産院みなも

利用日時 平日のみ

午前11時～翌日午前10時まで

利用料 **2,000円** (非課税・生活保護世帯は0円)

※お母さんの食事代、1食800円は別途実費となります。
(1泊2日：昼夕朝3食付き 実費2,400円)

※多胎児の場合は利用料別加算(課税世帯)+1,000円となります。
※上のお子さんも一緒に宿泊の場合は、お食事代1食400円実費となります。(実費1,200円)

タイムスケジュール(例)

- 11:00 受付・ウェルカムティー
- 12:00 昼食
- 母乳ケア・育児相談・もく浴
- 15:00 おやつ・温泉入浴など
- 18:00 夕食
- 22:00 就寝・ママ休息
- 7:00 朝食
- 育児相談
- 10:00 終了



助産師や専門スタッフがいる施設に母子で宿泊。休息をとりつつ、育児や授乳についての助言や支援が受けられます。



日帰り型

提供施設：助産院みなも

利用日時 平日のみ

午前10時～午後4時まで

利用料 **1,000円** (非課税・生活保護世帯は0円)

※お母さんの食事代、1食800円は別途実費となります。
(1日：食付き 実費800円)

※多胎児の場合は利用料別加算(課税世帯)+500円となります。
※上のお子さんも一緒に利用の場合は、お食事代1食400円実費となります。(実費400円)

訪問型

提供施設：助産院みなも
Ohana 母乳育児相談室桶谷式

利用日時 平日のみ

1回 1～2時間程度

費用 **500円** (非課税・生活保護世帯は0円)

※Ohana 母乳育児相談室：土日利用希望の際は要相談となります。

タイムスケジュール(例)

- 14:00 ケア内容相談
- 14:05 母乳のケア
- 14:15 授乳
- 14:50 育児相談
- 15:30 終了

「母乳が足りているか心配...」
「もく浴の方法や抱っこの仕方を教えてほしい!」
「出産後気分が落ちこむことが増えた...」などの相談に、助産師さんが自宅に訪問し、母乳ケアや育児相談が受けられます。



問合せ先：健康福祉課
(☎82-5541)

詳細はこちら ▶
(白老町ホームページ)

