

健やか親子21 ーすべての子どもが健やかに育つ社会に向かってー

～健康都市かさま 妊娠中と産後のヘルスケア～

安心して赤ちゃんを産み育てるために、妊娠中と産後のヘルスケアはとても大切です。

妊娠が
わかったら…



- できるだけ早めに、産科医療機関を受診し、保健センターで母子健康手帳の交付を受けましょう。
- その後も必ず定期的に受診して、赤ちゃんの元気な様子を確認しましょう。（市では、妊婦健康診査の費用を助成しています。）
- 妊娠中の健康管理をしましょう。（食事は3食。バランスや塩分、糖分、脂肪のとりすぎ等にも注意して。禁煙と禁酒を守りましょう。）
- 市が行うマタニティクラスに参加して、妊娠中の過ごし方や赤ちゃんのお世話について学びましょう。
- 妊娠中や産後はマタニティブルーといって、日ごろは元気なママでも心の健康を崩しがちになります。そんな時は「子育て世代包括支援センターみらい」に気軽にご相談ください。

子育て世代包括支援センター 「みらい」

笠間市子育て世代包括支援センター「みらい」では妊娠、出産、子育ての相談に応じたり、必要なサービスを紹介したりするなど、ママやパパのニーズに合わせて子育てを応援しています。

- ① 妊産婦への個別サポート（保健師等が妊娠中のサポートをさせていただきます）
- ② 母乳相談（助産師等が相談に応じます）
- ③ かさママサロン（妊産婦さんが集まれる場所です）
- ④ 傾聴サポート（地域のボランティアさんたちが、ゆっくりお話を聞いてくれます）
- ⑤ 産後ケア（近隣産婦人科で母体ケアや乳児ケアが受けられます【自己負担あり】）



※詳しくは、笠間市子育て世代包括支援センター「みらい」（友部保健センター内）に、お問い合わせください。

みらいコーゴ
専用電話：TEL 0296-78-3155

【問合せ】友部保健センターTEL.0296-77-9145・笠間保健センターTEL.0296-72-7711・岩間保健センターTEL.0299-45-7888

生涯学習だより⑥1

■問合せ／生涯学習課（内線382）

-Life Long Learning-

Life Long Learning=生涯学習

第16回全国子ども陶芸展inかさま

「第16回全国子ども陶芸展inかさま」を開催します。
今年も全国からたくさんの応募があり、個性豊かな力作がそろいました。その中から150点の入賞作品と中学3年生の作品を展示します。
子どもたちの創造力豊かな作品をぜひご覧ください。

会 期／7月29日（金）～8月31日（水）
午前9時30分～午後5時（月曜日休館：8月15日は開館）
（最終入館は午後4時30分）
※7月29日（金）は午前11時開幕
場 所／茨城県陶芸美術館 県民ギャラリー
（笠間市笠間2345）※県民ギャラリーは入場無料
問合せ／生涯学習課（内線382）



市内小中学生も出品に向けて
作品づくりに挑戦しました