

～ マタニティエクササイズ ～

楽しい妊娠生活を送ることができるよう、ストレッチや呼吸法を行ったり、セルフマッサージの方法等をお伝えする教室です。リフレッシュの時間となり、こころもからだも元気になるプログラムです。

日 程	①令和5年8月・9月 ②令和5年11月・12月 ※月1回で連続2か月コース
場 所	役場新庁舎内
利用料金	1コース2回（1回40分程度）300円
対 象 者	本町の町民で妊娠中の方（推奨：妊娠5か月～8か月）

～ 産後フィットネス教室 ～

出産した女性のために、ストレッチや有酸素運動を通して産後の身体の回復や骨盤調整を行う教室です。子育てで忙しい日々のリフレッシュの時間となるよう、お子さまの守りも対応します。

日 程	①令和5年7月 ②令和5年10月 ※週1回で連続3週間コース
場 所	役場新庁舎内
利用料金	1コース3回（1回50分程度）500円
対 象 者	出産後2年以内の産婦（お子さまが2歳未満の女性）

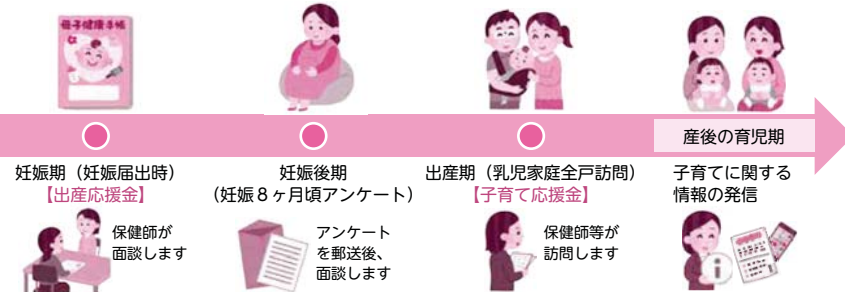
～ 産後ケア事業 ～

出産後のママの体調の相談や、母乳の出が良くない、赤ちゃんのお世話や授乳がうまく行かない、子育ての方法がわからない等の不安や悩みについて、助産師が訪問等で相談を行います。

	訪問型	来所型	宿泊型
利用施設	タッジーマッジー（和田助産師） 助産院はる（深津助産師）	網走厚生病院	網走厚生病院
自己負担	1回 1,000円	1回 1,000円	1回 3,000円
予約方法	各施設に自分で電話等で予約する	各施設に自分で電話等で予約する	病院と役場で相談後、利用できます
申請方法	役場保健福祉課 子育て支援係に申請をする→産後ケア利用券の交付を受ける（4枚） →産後ケア事業を利用する		

～ 出産子育て応援給付金・伴走型相談支援事業 ～

町ではより安心して出産・子育てができるよう、妊娠・出産・育児に関する不安や困りごとなど、一人ひとりの妊婦や子育て世帯に寄り添う伴走型相談支援を行います。合わせて、子育て家庭の経済的支援として、妊娠届出後と出生届出後の2回に分けて、各5万円（計10万円）を支給します。支給にあたり、保健師との面談やアンケートの回答が必要となります。



5

子育て支援係

～ 乳幼児・児童 予防接種 ～

お母さんが赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力（抗体）は生後6ヶ月を過ぎると自然に失われていきます。そのため、お子さん自身が自分で免疫を作り、病気を予防することが必要となります。色々な感染症から身体を守るためにも生後2か月になったら、できるだけ早く予防接種を受けましょう。

★0歳～1歳 ※下記の接種例は標準的な接種期間を考慮しています。

		1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳
ヒブ	定期		1回目	2回目	3回目								4回目
小児用肺炎球菌	定期		1回目	2回目	3回目								4回目
四種混合	定期		1回目	2回目	3回目								
ロタウイルス	定期		1回目	2回目	3回目								
B型肝炎	定期		1回目	2回目			3回目						
B C G	定期						1回目						
MR（麻しん風しん）	定期												1回目
水ぼうそう	定期												1回目

★1歳～小学生 ※下記の接種例は標準的な接種期間を考慮しています。

		1歳6か月	3歳	4歳	5歳	小学1年生	小学4年生	小学6年生
MR（麻しん風しん）	定期				2回目			
四種混合	定期	4回目						
水ぼうそう	定期	2回目						
日本脳炎	定期		1回目	2回目	3回目		4回目	
二種混合	定期							接種

★任意接種（保護者の判断による予防接種）

		1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳
おたふくかぜ	任意												接種

※1歳を過ぎると接種できます。1回のみ接種費用を助成します。保護者が直接、小清水赤十字病院に予約が必要となります。

★予防接種の受け方

実施場所	小清水赤十字病院
受付時間	火曜日・水曜日 13:10～13:25
	※祝日及び年末年始（12/29～1/3）を除く。 ※小学生の予防接種は、受付時間が一部変更となりますが、個別にご案内いたします。
接種料金	無料（全額公費負担）

★乳幼児及び児童に関する予防接種担当

予約・日程変更・相談	役場 保健福祉課子育て支援係	電話 0152-62-4473
接種日当日の連絡	小清水赤十字病院	電話 0152-62-2121

6

子育て支援係