

■「産後ケア事業」を利用してみませんか？
～産後のお母さんを応援します！～

産後の疲労回復、育児の不安や悩み解消のため、助産施設で助産師さんのケアを受けられます。

《こんな時、ひとりで悩まずにご相談ください》

- ◇授乳がうまくいかない、体重の増え方が心配など、赤ちゃんとの毎日で不安な時
- ◇気持ちが落ち込む、涙もろくなるなど悲観的に考えてしまう時（こうした状態が2週間以上続く場合「産後うつ」の可能性あります。また産後数か月たってから発症することもあります。）



対象	市内に住所がある産後1年以内の母子
利用日数	各7日以内
費用	▷宿泊 1泊2日／6,000円 ※1泊追加ごとに3,000円加算 ▷日帰り 半日／1,000円 1日／1,500円
キャンセル料(当日)	▷宿泊 5,050円 ▷日帰り 3,550円
利用方法	助産施設に予約後、利用申請書をこども支援課へ提出してください。
実施助産施設	市ホームページ、母子健康手帳交付や赤ちゃん訪問の時に配布するチラシをご覧ください。



☎こども支援課母子健康係 ☎5523

■ひとり親家庭医療費更新申請書、児童扶養手当現況届の提出をお忘れなく

ひとり親家庭医療費や児童扶養手当を受給している方は、毎年「更新申請書」や「現況届」を提出する必要があります。

提出がない場合、引き続き医療費の助成や手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

対象者には、7月下旬に申請書を送付します。

- 受付期間 8月1日(火)～31日(木) ※平日のみ
- 受付時間 午前8時30分～午後5時15分
- 提出・問い合わせ先
こども支援課子育て支援係 ☎5521
各庁舎地域振興課 表郷 ☎2114
大信 ☎462114 東 ☎342113



18歳以下の方は利用無料、大人の方は協力金をいただきます。各食堂の問い合わせ先や、開催日などの詳細は、市ホームページをご覧ください。☎こども支援課子育て連携係 ☎5522



名称	開催日時	会場	連絡先
まかないこども食堂 たべまな	毎週月曜日 午後3時～8時	新白河2丁目24	☎7912 メール info@kakecomi.org
白河こども食堂	7月20日(木) (毎月第3木曜日) 午後5時～6時30分	市公設地方卸売市場内 (五番町川原)	☎2723 (大統寺) メール soutetsu7@ybb.ne.jp ※要申し込み
らふみーる こども&みんなの食堂	7月9日(日)、23日(日) 正午～午後1時30分	高山西162-34	☎090-3759-4109 (山本) メール aneshis@yahoo.co.jp ※要申し込み
しらかわ大信こども食堂	7月15日(土) 午後4時30分～6時	大信増見字増見84	
しらかわ表郷こども食堂	7月19日(水) 午後4時～6時	吉野家ファーム福島 (表郷金山)	☎090-3982-3546 (滝田) ※要申し込み
みらい子ども食堂	7月30日(日) 午後5時～7時	寺小路集会所 (関川窪)	☎090-7337-1110 (坂本) メール npo.nextshirakawa@gmail.com