



「産後ケア」で 安心して子育てを

今号では、母子ともに安心して生活が送れるように、母親が体を休めながら育児のアドバイスなどを受けられる「産後ケア」を紹介します。 園こども家庭課(☎025-226-1205)

目次 CONTENTS

| 特集 |

1・2 「産後ケア」で
安心して子育てを

3 にいがたCITY NOW

- 新型コロナウイルス 感染に注意
- 加茂市と連携協約を締結
- チューリップが見頃です

4

- マナーを守って 犬と猫の飼育
- 市民病院 職員を募集
- 結婚応援企業・団体を募集
- 地域版 にいがた未来ポイント

5

連載 子育て応援通信
にいがたで働く

おでかけナビ

他3ページは区役所だより
「情報ひろば」は別冊で発行しています

1 産後ケアって何？

- 産後は、体が妊娠前の状態に戻ろうとして起こるホルモンバランスの変化や、育児に伴う不規則な生活リズムなどで、体や心が不安定になりやすい時期です。大きな不安を抱えたり、産後うつになってしまう人もいます。産後の母親が安心して子育てを始められるよう、産院などの助産師のサポートを受けられるのが「産後ケア」です。

2 どんな人が使えるの？

- 以下の条件全てに当てはまる人が対象です
 - ・新潟市に住所がある産後の母親と生後4カ月未満の子
 - ・家族などから十分な家事・育児の援助が得られない人
 - ・心身の不調や育児不安などがある人

＼例えばこんな人も対象です／



実家が近くにあるけど、自分の親は働いていて育児を手伝ってもらえない。でも一人で赤ちゃんを見るのは、まだ不安…



上の子の学校があって里帰りできないけど、できれば産後しばらくはゆっくり休んで自分の体調を戻したい…

3 どんな利用の仕方があるの？

- 従来からの宿泊型に加えて、4月から通所型(デイケア型)を開始しました

宿泊型：産院などに宿泊する
通所型：産院などに日帰り通う

4 利用日数や料金は？

宿泊型：原則7日まで、1日2万～4万円程度
通所型：原則7日まで、1日8千～4万円程度

※市からの助成あり。助成額は宿泊型が1日1万～2万円、通所型が1日4千～8千円で、所得額により異なる

5 利用するにはどうすればいいの？

- 利用したい産院などに直接相談してください
- 妊娠8カ月～利用日の10日前に申請が必要です

詳しい情報は
市ホームページに掲載 ▶



みなとまち
みらいまち
新潟市



市の各種手続き、
催し案内などは
土・日曜、祝日も
新潟市役所コールセンター

年中無休8:00～21:00

こたえてコール 025-243-4894

FAX 025-244-4894 Eメール 4894call@call.city.niigata.jp

にいがたし みのり しやくしよ

新潟市の人口・世帯数 (3月末住民基本台帳人口。かつこ内は前月との比較)
人口/786,006人(-1,511) 男 378,500人(-850) 女 407,506人(-661) 世帯数/341,240(+533)

新型コロナウイルス感染症相談窓口

☎0120-565653 (9時～21時。土・日曜、祝日も受け付け)

新型コロナウイルス感染症について、3面に掲載