

那須町『にこにこ子育てママメール』のご案内



■にこママメール（略称）とは

安心して出産や子育てができるように、妊婦の方や乳幼児を持つ保護者の方に、おなかの赤ちゃんやお子さんの成長の様子とあわせて、健康についてのアドバイスや子育てサービスなどタイムリーな情報をお届けし、子育てを応援するメールマガジンの配信サービスです。

■対象者	町内在住の妊婦（と家族）および3歳未満の乳幼児の保護者	
■登録	インターネットによる登録で、スマートフォンや携帯電話でも無料で登録できます。（ただし、通信料は登録者負担になります。）	
■配信回数	妊娠期 …	毎日
	生後0日～100日 …	毎日
	～1歳の誕生日 …	3日に1回
	～2歳の誕生日 …	7日に1回
	～3歳の誕生日 …	14日に1回
■配信内容	妊娠期 …	おなかの赤ちゃんの様子（赤ちゃんの一般的な成長、発達の様子） ママのからだのこと（妊娠中の食事、生活のアドバイスなど）
	子育て期 …	お子さんの成長の様子、子育てアドバイス（お世話の仕方、ふれあい方、授乳や離乳食のこと、「こんなとき」のアドバイスなど）
	○各種助成内容や予防接種情報、健診や子育てママ向けの教室案内など、月齢に応じた『那須町の子育て支援情報』もあわせてお届けします。	
■登録方法	① 下のQRコードを読み取って、空メールを送信してください。 ② 一両日中に確認メールが届きますので、内容を確認のうえ登録してください。	
	○妊婦（と家族）の方 	○乳幼児の保護者の方 
	<登録に関する注意事項> ① 空メールを送る前に「@kizunamail.com」のドメインが受信できる設定にしてください。 ② QRコードが読み取れない場合は、次のアドレスに空メールを送信してください。 ○にこママメール（プレママ） nasu@reg.kizunamail.com ○にこママメール（子育て） nasu_kosodate@reg.kizunamail.com ③ 「重要事項の説明」をよくお読みいただき、同意したうえで登録してください。 ④ メールの内容は、あくまで妊娠・出産・子育てに関する一般的な常識、医学情報に基づくものであって、すべての方にあてはまるものでないことをあらかじめご了承ください。	

配信イメージ

妊娠期

2016/6/21 9:03
From:nasu@kizunamail.com
Sub: 那須町・にこママメール (プレママ)

妊娠17週と2日
出産予定日まで159日

(きずなメールより)
<赤ちゃんの様子>

この時期の赤ちゃんは音を聞く力が発達します。マのカガのなかの血流の音やマの声だけでなく、パパの声など、おなかの外から聞こえる音も届いているようです。積極的に声をかけてあげましょう。

<今日のママへ>

妊娠前の体型によって違ってきますが、妊娠中の体重増加の一般的な目安は8-10kgです。今すでに7、8kg増えているという人は、もう少し体重管理の意識をもち、1週間に500gくらいを目安にしてみましょう。ただし、増えすぎたからといって、今度はほとんど食べないようなダイエットは絶対にNGです。間食にカロリーの高いものを食べない、適度にかがを動かすといった方法で調整しましょう。

(那須町より)

[妊娠中の心配や悩み事の相談窓口]

妊娠出産について、困っていること、わからないことはありませんか？保健センターでは、妊娠中の体の悩みや、心の不安などの相談を受け付けています。来所による相談のほか、電話での相談や家庭への訪問も行っていますので、気軽にご相談ください。

お問合せ：保健センター
電話：0287-72-5858

※おなかの赤ちゃんとママの状態はあくまで一般的な経過であり、個人差があります。

[配信解除はこちら]

○○○○○○○○○○○○○○

[配信に関するお問い合わせは]

きずなメール・プロジェクト
nasu@kizunamail.com
HP <http://www.kizunamail.com/>



子育て期

2016/6/21 9:03
From:nasu_kosodate@kizunamail.com
Sub: 那須町・にこママメール (子育て)

●●ちゃんが生まれて0歳0ヶ月、誕生から5日目です。

(きずなメールより)
<赤ちゃんのこと>

【泣いたらだっこを】赤ちゃんが泣いている時は、やさしく声をかけながらできるだけ抱っこしてあげましょう。新生児を抱き上げる時は、まず赤ちゃんの首の後ろに腕を回し、首がぐらぐらとしないよう気をつけます。そして、手だけではなく腕全体を使って、お互いのからだがつくことを意識して抱っこしてみましょう。赤ちゃんにとってはぬくもりが安心感となるでしょうし、ママにとっては、手だけに負担がかからず腱鞘炎(けんしやうえん)予防になります。

赤ちゃんにはまだはっきり見えていないかもしれませんが、ぼんやり見えるママの顔とやさしい声で、安心することができるはずです。

(那須町より)

[子どもの医療費助成について]

那須町では、18歳までのお子様の医療費を助成しています。申請については、出生届を提出する際に、係員からご案内します。赤ちゃんが生まれたら、早めに手続きしましょう。

受付:子ども未来課または各支所

持ち物:お子さんの健康保険証(またはお子さんが加入する予定のもの)、保護者名義の預金通帳、印鑑

詳しくはこちらをご覧ください。

<http://www.town.nasu.lg.jp/hp/page00000500/hpg000000439.htm>

お問合せ:子ども未来課 子ども政策係
電話: 0287-72-6959

[配信解除はこちら]

○○○○○○○○○○○○○○

[配信に関するお問い合わせは]

きずなメール・プロジェクト
nasu_kosodate@kizunamail.com
HP <http://www.kizunamail.com/>



この配信は、NPO 法人きずなメール・プロジェクトとの協働で実施しています。

● 配信などのお問い合わせ **特定非営利活動法人 きずなメール・プロジェクト**

☎03-6317-5575 nasu@kizunamail.com

● 其他のお問い合わせ **那須町子ども未来課 子ども政策係 ☎0287-72-6959**