

2021.5.20  
START!

苫小牧市子育て応援

# とまっこLINE

タイムリーに情報が届くので安心できる



初めての子育てだと勉強になる



妊娠期から3歳の誕生日まで「マタニティ生活や出産・子育てのアドバイス」「苫小牧市の子育て支援やお役立ち情報」がLINEで届くサービスです。

## 対象

- 妊婦さんとそのご家族
- 3歳未満のママ・パパとそのご家族

遠方に住むご家族が登録してもOK

## 配信内容

妊娠期

- おなかの赤ちゃんの様子
- ママのからだのこと
- 出産の基礎知識

子育て期

- お子さんの成長や発達
- 予防接種
- 産後の体調管理

+

苫小牧市からの子育て情報

※「重要事項の確認」をよくお読みいただき、同意したうえで登録ください。LINE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はないことを、あらかじめご了承ください。

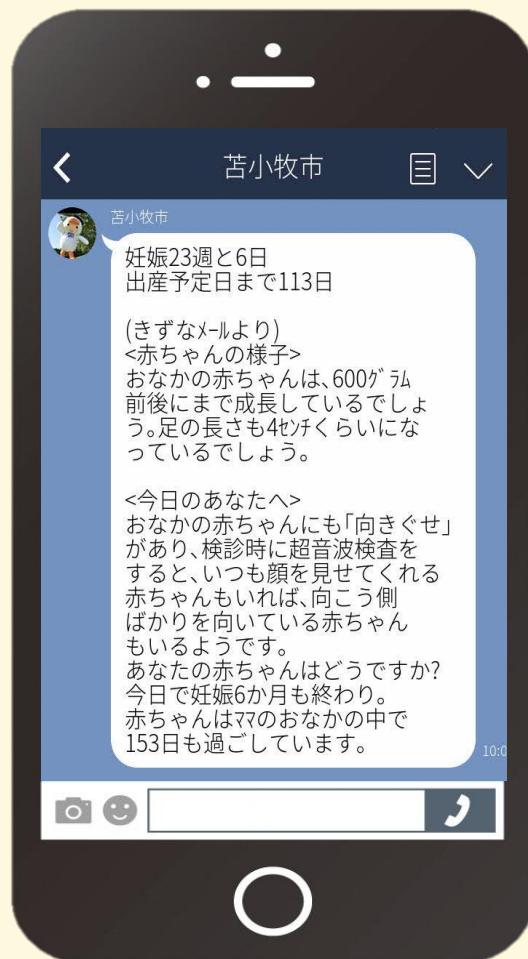
# 子育て情報を LINEで無料配信！

※登録・受信にかかる費用は利用者負担となります。

苫小牧市ではLINEのメッセージを通して、妊婦さんとそのご家族、子育て中の保護者の方が安心して出産・子育てができるようにサポートいたします。

## 配信回数

- 妊娠期：毎日
- 出産後から100日まで：毎日
- 1歳のお誕生日まで：3日に1回程度
- 2歳のお誕生日まで：1週間に1回程度
- 3歳のお誕生日まで：2週間に1回程度



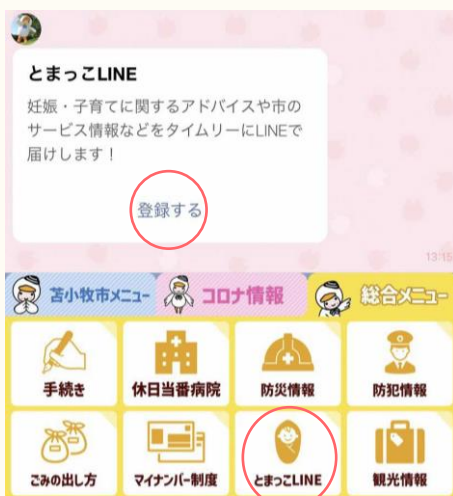
※受診のみのサービスです。メッセージの送信はできませんのでご了承ください。

## 登録方法

① LINEで苫小牧市公式アカウントを友達に追加  
QRコードかLINEのID検索 (@city.tomakomai) より追加してください。



② トーク画面より登録  
総合メニューを選択し、とまっこLINEをタップしてください。その後、登録するを選択してください。



③ フォームより入力して登録完了  
妊娠期の方は出産予定日、子育て期の方はお子さんの誕生日、ニックネームの入力をするだけで登録完了です！

苫小牧市では、妊婦さんや子育て中の保護者の方が安心して妊娠・出産・子育てができるよう、様々なご相談をお受けしていますので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

苫小牧市子育て世代包括支援センター（健康支援課） 場所：苫小牧市旭町4丁目5番6号（苫小牧市役所4階）

電話 0144-32-6411 開設時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 8時45分～17時15分