

# ママナボ



子育てサポートーや保健師に、妊娠・出産・子育てに関することを気軽に相談したり、妊婦さんや産後すぐの方でもゆったり過ごしたりできる、赤ちゃんとママ、そのご家族のための場所へ足を運んでみませんか？

## 子サボ 相談

時間：午前10時～11時半

『抱っこが上手くいかない』  
『2人目育児どうしたらいいの』『ちょっとでいいから赤ちゃんを抱っこしていてほしい』など

日程：奇数月第4水曜日

月	5	7	9	11	1	3
日	28	23	24	26	28	25



## 保健師 相談

時間：午後1時半～3時

『赤ちゃんとの生活にイメージが持てない』『子育てがうまくできるか心配』『産前産後の体調について相談したい』など



**対象：**妊娠初期から産後1年頃までの妊産婦とそのご家族

- ◆ 妊娠、出産、育児に不安がある方
- ◆ 身近に相談できる人がいない方
- ◆ 産前産後の心身の不調について相談がある方
- ◆ 多胎児を妊娠、出産された方

など

**場所：**福祉保健センター2階母子保健室

**時間：**1組30分ずつ

※事前予約制のため下記よりお申し込みください

※来所での相談が難しい場合は、訪問や電話での相談も受け付けています



**妊娠、出産、子育ての悩みや困りごとについて、  
個別に対応させていただきます。  
安心してご相談ください。**

＼お申込みは LoGo フォームまたは下記までご連絡ください／

〒519-3618

尾鷲市栄町 5-5 福祉保健センター2階  
市福祉保健課 健康づくり係 ☎23-3871

LoGo フォームより  
申込はこちら→

