

R5.7～
スタート

ママサポ



助産師や保健師、子育てサポーターへ、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すことのできる、赤ちゃん和妈妈、そのご家族のための場所へ足を運んでみませんか？

助産師
相談

日程：奇数月第3水曜日

月	7	9	11	1	3
日	19	20	15	17	27

時間：午前10時～11時半

『母乳育児が不安』『出産に向けてどんな準備が必要かな』『出産のことが心配』など

保健師
相談

日程：偶数月第3木曜日

月	8	10	12	2
日	17	19	21	15

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』『赤ちゃんとの遊びに行ける場所やサービスが知りたい』など

子サポ
相談

日程：偶数月第3木曜日

月	8	10	12	2
日	17	19	21	15

時間：午前10時～11時半

『抱っこが上手いかわからない』『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ほしい』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。

＼お申込みはホームページ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

ホームページより

申込はこちら→

