

# ひとりで悩まないで!

## 新しくなった産前産後サポートセンター

市では、安心して妊娠・出産・育児ができるよう、妊産婦さんの切れ目のない支援のため、保健センター内に「産前産後サポートセンター」を開設しています。

1月15日⑧からは、対象を妊産婦さんからおおむね就学前までの乳幼児とその保護者の方に拡大します。これに併せて、新たに相談室や相談スペースも確保しましたので、ぜひご利用ください。

母子の総合相談窓口（母子健康包括支援センター）として、保健師や助産師等の専門職が、相談に応じ、関係機関と連携して必要なサービスへとつなぐなど、ワンストップで対応します！



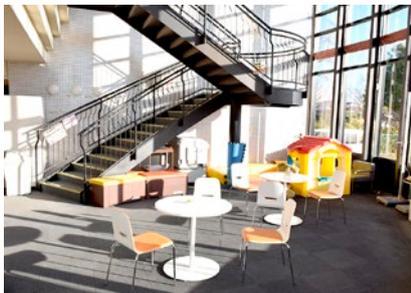
たとえば、  
こんな時に

...

- 初めての妊娠・出産で不安...
- 母乳やミルクは足りているのか心配...
- なんとなく気分が沈む...
- 引っ越してきたばかりで、知っている人がいない... など

こんな  
取り組みも  
しています

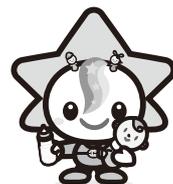
- ★助産師相談 妊娠希望の方や妊娠中、育児中ママの個別相談
- ★ママ・パパ教室 「出産準備編」「産後育児編」「沐浴・妊婦体験編」の3回
- ★育児パパおとこ塾 男性を主役としたイクメン養成講座
- ★ままのわ 妊娠中や子育て中のママが気軽に集う場



▲新しい相談室・相談スペース

※利用時間：8時30分～17時15分  
(土日・休日・年末年始を除く)

☎保健センター (25)1725



### ままのわミニセミナー

#### はじめまして離乳食 ～おいしく、楽しい赤ちゃんとの時間～

- ◆日時 1月30日⑧ 10時～12時(受付9時50分～)
- ◆対象 妊婦、離乳食開始前のお子さんとママ
- ◆定員 15組 ◆費用 無料
- ◆内容 離乳食の始め方講座、母乳についてのアドバイス、離乳食の試食♪
- ◆場所 保健センター ◆持ち物 筆記用具



お申し込み・お問い合わせは、保健センター ☎(25)1725、FAX(25)1865へ。