



令和3年度 朝来市



# すまいるひろば&すこやか相談

## すまいるひろば

妊婦さんと1歳までの親子対象！

妊婦さんと子育て中の産婦さんの交流の場です。  
妊娠・出産・育児などで悩まれている方、不安な気持ちを相談したり、お話ししたりしませんか。  
助産師による赤ちゃん体操やワンポイントアドバイスを聞くこともできます。  
お気軽にご参加ください。

### ★時間・内容

- 9:30～ 受付
- 9:45～ スタート \*赤ちゃん体操・お母さんの体操  
\*交流会  
\*育児アドバイス等
- 10:30～ 個別相談(希望者のみ)、自由交流

先着 15 組限定の**予約制!**

※参加希望の方は毎月1日(土、日、祝日の場合は翌開庁日)～開催日の前週金曜日までに地域医療・健康課へ電話でお申し込みください。

※交流会、自由交流については、感染症の流行状況によって中止になる場合もあります。

## すこやか相談

妊婦さん、未就学児ならどなたでも！

妊娠中から出産、育児全般に関するさまざまな疑問や悩みなどに専門スタッフが個別に対応します。  
「体重を量ってほしい」「離乳食の進め方が分からない」「母乳が足りているか心配」「歯がちゃんと磨けているか心配」「断乳ってどうしたらいいの？」など、どんなことでもお気軽にご相談ください。

★時間 9:30～11:30

★相談スタッフ 助産師・保健師・栄養士・歯科衛生士・臨床心理士

※時間内でしたら、いつでもお越しください。

**予約不要!**

日程		場所
令和3年 4月16日(金)	令和3年10月15日(金)	朝来市保健センター
5月21日(金)	11月19日(金)	
6月18日(金)	12月17日(金)	
7月16日(金)	令和4年 1月21日(金)	
8月20日(金)	2月18日(金)	
9月17日(金)	3月18日(金)	



※警報発令時や感染症の流行状況によっては中止となります。  
中止の際は、朝来市ホームページ、Twitter(あさごスマイルネット)、音声放送などでお知らせします。

【お申込み・問い合わせ】  
朝来市役所 地域医療・健康課 親子保健係  
(子育て世代包括支援センター)  
☎ 079-672-5269