



# すこやか相談&ペンギンるーむ

## すこやか相談

妊婦さんから  
子育て中の方ならどなたでも！

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。

◇時間◇  
9:30~11:30 (受付は11時まで)

◇相談スタッフ◇  
助産師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士・臨床心理士

~どんなことでもお気軽にご相談ください~

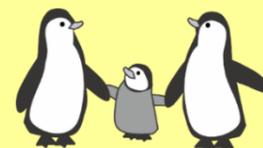
## ペンギンるーむ

妊婦さんと  
2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。からだところをほぐしたり、妊娠・出産・育児などで出てくる疑問などを子育て中のママとお話しましょう。お子さんと一緒に参加できます。ぜひお気軽にお立ち寄りください。すこやか相談の待ち時間としてもご利用ください。

◇時間◇  
10:00~11:00 時間内は出入り自由です。  
11:30まではオープンスペースとして、部屋を開放中。  
入室時にスタッフにお子さんのお名前をお伝えください。

◇内容◇  
\*子育て学習センタースタッフによるイベント  
\*絵本の読み聞かせ  
\*自由交流



~子育て学習センターや図書館からのイベントもしています~



出産の準備について  
知りたいな。

母乳で育てたいなあ。  
妊娠中に何かできる？

離乳食が進まない。

身長や体重を  
はかってもらいたい。

授乳がうまくいかない。  
母乳が足りているか心配。

?



赤ちゃんが生まれてから、  
上の子が大変。  
どう関わったらいいの？

子どもの歯の手入れ  
いつからどんな風にしたら  
いいの？

断乳って  
どうしたらいいの？

日程(すこやか相談&ペンギンるーむ)		場所 朝来市保健センター	予約不要!
令和6年 4月24日(水)	令和6年 8月28日(水)	令和6年 12月25日(水)	
5月22日(水)	9月25日(水)	令和7年 1月29日(水)	
6月19日(水)	10月23日(水)	2月26日(水)	
7月24日(水)	11月27日(水)	3月26日(水)	

※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、子育てナビあさごっ子  
などでお知らせします。



子育てナビあさごっ子の登録は  
こちらから→



### 【お問い合わせ】

朝来市役所 子育て支援課 こども健やか係

☎ 079-666-8103