





## 5月の子育て相談等の日程

子育て相談 妊産婦と子育て中のかた

- ◆あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）  
保育士による相談…毎日（年末年始除く）  
8：30～18：00（予約不要）（☎017-718-2975）  
保健師による相談…月～金曜日（祝日除く）  
8：30～18：00（予約不要）（☎017-718-2983）
- ◆浪岡総合保健福祉センター  
5/6（木）9：00～10：30（前日までに電話予約）

ハミガキ相談（歯ブラシ持参）  
仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など

- ①浪岡総合保健福祉センター  
5/6（木）（要予約）  
9：30～10：30
  - ②あおもり親子はぐくみプラザ（食育相談のみ）  
5/27（木）（要予約）  
9：30～12：00
- 【対象】①②いずれも子育て中のかた

食育相談

離乳食の進めかた、妊娠中の食事、親子ふれあい遊び、絵本など

【申込み・問合せ】

- ・あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）  
…1週間前までに電話予約
- ・浪岡総合保健福祉センター…前日までに、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）へ電話予約



## マタニティ講座

①沐浴サロン講座

時 5月15日（土）10：00～12：00（受付9：30～）

内 ママの心のサポートのお話、沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、パパとママのトーク&トーク、ちょっと教えて助産師相談

②ウェルカムベビー！講座

時 5月23日（日）10：00～12：00（受付9：30～）

内 なるほど！赤ちゃんの世界、ウキウキふれあい遊び、沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、赤ちゃんと家族のホッとリラックスタイム（絵本の読み聞かせ）、わくわくメッセージづくり、ちょっと教えて助産師相談

③シミュレーション講座

時 5月26日（水）10：00～12：00（受付9：30～）

内 知っておきたい早産予防の重要ポイント、妊婦さんってこんな感じ（妊娠疑似体験）、もしもに備えて赤ちゃんの応急手当（講師：消防職員）、ちょっと教えて助産師相談

所 ①③あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）、

②浪岡総合保健福祉センター

対 本市に住民票がある妊婦さんとご家族のかた

人 ①③各12組（申込順）、②8組（申込順）

備 いずれも母子健康手帳、筆記用具持参

申 ①は5月10日（月）～14日（金）、③は5月17日（月）～

21日（金）に電話であおもり親子はぐくみプラザ（☎017-

-718-2984）へ、②は5月17日（月）～21日（金）に電話

で浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）へ



## 5月14日～20日はギャンブル等依存症問題啓発週間

ギャンブル等依存症対策基本法では、国民の間に広くギャンブル等依存症問題に関する関心と理解を深めるため、5月14日から20日までをギャンブル等依存症問題啓発週間としています。

ギャンブル等依存症は適切な治療と支援により回復が十分に可能です。ギャンブル等依存症のことでお悩みがあれば抱え込まず、ご相談ください。

☎保健予防課（☎017-765-5285）

ひとりで悩まずに、  
お気軽に  
ご相談ください。



保健予防課 精神保健福祉士

### 《精神保健福祉相談》

眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたや家族などからの相談に、精神保健福祉士等が応じます。

精神科医による相談（要予約）もあります。

- 受付日時 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）  
8：30～18：00

●相談窓口

- ・保健予防課（☎017-765-5285）  
※精神保健福祉士が応じます
- ・浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）  
※保健師、精神保健福祉士が応じます  
精神保健福祉士による相談（要予約）は、  
毎月第2水曜日（14：00～16：00）に実施