令和７年度

助産師による心と体のケア相談

青森市では助産師等による個別相談を行っています

～産前・産後の心の変化や体調について、１人で悩まず相談してみませんか～

たとえばこんなことをご相談ください

- ○授乳のこと
- ○産前・産後のからだのこと、栄養のこと
- ○おっぱいのこと
- ○マタニティブルーのこと
- ○育児の不安
- ○心身の不調のこと

などお気軽にご相談ください

来所相談

【対　象】妊婦さん、産婦さんと赤ちゃん（各日２組：10時～／11時～）
【申　込】相談日の前日までに、下記へお申込みください。
【持ち物】母子健康手帳、乳房の相談があるかたはバスタオル及びフェイスタオル

※日程は変更となる場合があります。

令和７年 ４月	２日（水）	21日（月）	10月	２日（木）	31日（金）
５月	１日（木）	19日（月）	11月	５日（水）	21日（金）
６月	２日（月）	23日（月）	12月	１日（月）	24日（水）
７月	７日（月）	31日（木）	令和８年 １月	９日（金）	19日（月）
８月	４日（月）	25日（月）	２月	２日（月）	24日（火）
９月	１日（月）	22日（月）	３月	２日（月）	23日（月）

・上記開催日以外にも、随時、電話や来所・窓口相談に応じます。
・必要時は、家庭訪問でご相談に応じます。

【お問合せ先】
あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）
〒030-0962　青森市佃2丁目19-13
☎017-718-2984
（平日８時30分～18時、祝日・年末年始を除く）