

# 令和8年度 助産師による 心と体の ケア相談

青森市では、産前・産後の心と体のケア事業として助産師・管理栄養士等の専門職が個別の相談に対応しております

## 【相談の一例】

- 🌸 妊産婦さんの心身の不調
- 🌸 妊産婦さん・赤ちゃんの食事や栄養
- 🌸 授乳のこと 🌸 乳房トラブル
- 🌸 育児のお悩み など

「相談して良いのかな…?」と迷う段階のお悩みもOK  
お気軽にご相談ください



## 🌸 定期来所相談の日程(各日2組:10時~/11時) 🌸

令和8年 4月	2日(木)	20日(月)	10月	1日(木)	19日(月)
5月	1日(金)	18日(月)	11月	4日(水)	24日(火)
6月	1日(月)	22日(月)	12月	1日(火)	21日(月)
7月	2日(木)	21日(火)	令和9年 1月	12日(火)	18日(月)
8月	3日(月)	24日(月)	2月	1日(月)	24日(水)
9月	7日(月)	24日(木)	3月	1日(月)	23日(火)

## 【ご案内】

- 🌸 対象:妊婦さん、産婦さんと赤ちゃん(ご家族の同伴も可能)
- 🌸 持ち物:母子健康手帳、バスタオル及びフェイスタオル(乳房関連のご相談時)

🌸 お申込み切:相談希望日の前日(※)までに下記の連絡先へお電話を  
※土日祝日の場合 → 直近の平日を切とさせていただきます

- 🌸 訪問・来所・電話等、ご要望に応じた方法で対応いたします
- 🌸 ご相談は、事前のご連絡により、上記の日程以外でも随時対応いたします

お申込  
お問合せ

〒030-0962

青森市佃2丁目19-13(元気プラザ内) あおもり親子はぐくみプラザ

☎ : 017-718-2984 (平日8:30~18:00、祝日・年末年始を除く)