

令和8年度

# 天塩町 産後ケア事業のお知らせ

事前予約制  
利用料無料

町が委託した助産師さんが、産後の心身のケアや授乳のこと、子育てについてなどの相談をお受けし、ひとりひとりに合わせてサポートします。講座の参加や個別相談等、ご自身に合った利用法を選択いただけます。ぜひ、お気軽にご相談ください。

	講座（集団）	来所による相談（個別）	訪問による相談（個別）
日程	・4月22日（水） ・6月17日（水） ・8月21日（金） ・10月21日（水） ・12月2日（水） ・2月3日（水）		
時間	午前（10：30～12：00）	午後（12：30～16：30）	
場所	保健ふれあいセンター		ご自宅
対象者	妊婦さん、産婦さん、あいあいクラブ利用の方	妊婦さん、産後2年未満の産婦さんとお子さん	
利用料	無料	無料（10回まで）	
内容	助産師さんによる講座を実施します。 内容はその都度おたよりやアプリでお知らせします 例）・骨盤体操、トコちゃんベルト体験 ・ヨガ ・イトオテルミー施術体験 ・育児講話 等… ★授乳や育児に関する相談もできます。	助産師さんが個別に相談やケアを行います。	助産師さんがご自宅へお伺いし、お家でゆっくりと相談できます。
利用方法	子育て支援センターまたは福祉課ふれあい係へ実施日の1週間前までにお申込みください。	利用を希望する日の1週間前までにふれあい係保健師までご連絡ください（2-1728） 初めて利用する場合は申請書を提出してください。	

### どんな相談ができるの？

「授乳がうまくいかない」「楽な授乳方法を知りたい」「ミルクや離乳食の疑問」  
「骨盤を整えたい」「骨盤ベルトの正しい巻き方を知りたい」  
「どうやって卒乳するの?」「リフレッシュしたい!」等々  
ちょっとしたことでも、お気軽にご利用ください。

### 【委託先】

のぐち母乳育児相談室（名寄市）  
野口 智子 助産師

道北地域の産後ケアを幅広く担い、  
たくさんのお母さんたちをサポートされて  
きた豊富な経験のある助産師さんです。

※上記日程以外で相談したい場合

- ・オンライン相談を利用できます。
- ・のぐち母乳育児相談室（名寄市）へ直接行くことも可能です。

相談を希望される場合は、保健師までご連絡ください。

〈お申込み・お問合せ〉

天塩町福祉課ふれあい係 保健師 2-1728（福祉課直通）

