

妊婦さんの

ご相談をお受けします



赤ちゃんが生まれてからの生活がイメージできない...



妊娠中の食事では何を気を付ける？
離乳食ってどうするの？

赤ちゃんの沐浴（お風呂入れ）
どうやればいいのか？

妊娠中

授乳がうまくできるか心配...

疲れたとき、使えるサービスを知りたい！



子育て中

上の子への接し方どうすればいい...？



妊娠中のこと、育児のこと、これからのこと...

一緒に考えていきましょう！

＼ さっそく相談できます！ ／

「プレママのほっとスペース」として、実施しています。
最寄りの保健センター・保健福祉課で相談が受けられますので、
二次元コードまたは電話でお申込みください。

プレママのほっとスペースの日程は裏面に記載しています。
それ以外の日程でも、相談できます。
ご家族からのご相談もOK!! お気軽にご連絡ください。

※受付後、入力されたメールアドレスに一度、ご連絡いたします。
お間違いのないように入力ください。





プレママのほっとスペース日程 (R8年度)



	曜日 (原則)	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
北部	第1火	午後	7	12	2	7	4	1	6	4	1	12	2	2
東部	第2火	午後	14	12	9	14	4	8	13	10	8	12	9	9
西部	第2金	午後	10	8	12	10	7	11	9	13	11	8	12	12
中央	第3金	午後	17	8	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19
南部	第2金	終日	10	8	12	10	7	11	9	13	11	8	12	12

吉田・桜島・松元・郡山・喜入は、希望をお伺いしながら日程を調整します。
上記以外の日程でも、相談ができます。お気軽にご相談ください。



保健センター・保健福祉課の連絡先

北部保健センター	吉野町3275-3	TEL099-244-5693
東部保健センター	山下町11-1 (西別館1階)	TEL099-216-1310・1311
西部保健センター	永吉2丁目21-6	TEL099-252-8522
中央保健センター	鴨池2丁目25-1-11	TEL099-258-2364・2370
南部保健センター	西谷山1丁目3-2	TEL099-268-2315
吉田保健福祉課	本城町1687-2	TEL099-294-1215
桜島保健福祉課	桜島藤野町1439	TEL099-293-2360
松元保健福祉課	上谷口町2883	TEL099-278-5417
郡山保健福祉課	郡山町141	TEL099-298-2114
喜入保健福祉課	喜入町7000	TEL099-345-3755



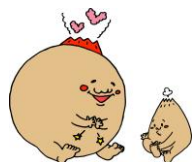
こちらもご活用ください!

＼こんな時に便利／

- 知りたいことの調べ方が分からない
- 時間をかけずに調べたい
- 深夜や休日にも子育て情報を集めたい
- 電話やメールより気軽に調べたい



鹿児島市
子育て情報
AIチャットボット



いつでもどこからでもアクセス!
「知りたい」「聞きたい」を解決!