

赤ちゃん和妈妈のための

授乳育児相談会



産後の心と体を大切に。あなたと赤ちゃんに寄り添います。
助産師が、育児への不安や体調の悩みをしっかりサポート。

令和 8 年度 開催日 (いずれも火曜日に開催 11/11のみ水曜日)

4/14	4/28★	5/12	5/26	6/9	6/23★	7/14
7/28	8/25	9/8	9/29★	10/13	10/27★	11/11 (水)
11/24	12/8	12/22	1/12	1/26	2/9	3/9
						3/23

- ・母乳の飲ませ方
- ・ミルクの増やし方
- ・体重測定
- ・ほ乳量チェック
- ・育児相談

※無料・予約不要

場所 小浜市健康管理センター 2 階
(南川町4-31)

時間 10 時～12 時
(受付は11:30まで。出入り自由)

持ち物 母子手帳、オムツなど

お問い合わせ わかさ助産師会「うぶごえ」

TEL: 090-2128-6299 (代表: 桂田)

公式LINEはこちら➡



※下線の日は...

断乳相談会あり

テキストを用い、断乳の
具体的な進め方をお話し
します (10 時～)

資料代: 300円必要
予約不要



食改さん
(※)
とのコラボ企画!!

★マークの日は...

産後ママランチ会

無料・要予約
(定員20名、先着順)

対象 小浜市民で、産後1年までの方

時間 11 時～ 食事の話、11時半頃～ランチ

おすすめポイント

- ・時短! 簡単! からだにやさしい!
- ・適塩 & 野菜たっぷり!
- ・離乳食にもラクラクとりわけ!

お申込み期間 開催3週間前より申し込み開始
(こちらのフォームより➡)

※食改さん=小浜市食生活改善推進員
地域で食育活動をしているボランティアさんです



ママが元気で
すごせるよう、
栄養面でもサポート
します!



お子さんのミルクや食事は
ご持参下さい。

ランチに関する
お問い合わせは
健康応援課 64-6129 まで