

# 助産師による 「ほっと ハグくむ... ママサロン♪」 水曜日・金曜日を実施しています



お母さんと赤ちゃんの本来持つ力を活かして、  
楽しく子育てが出来るように助産師がお手伝いします。

秩父圏域1市4町（秩父市、横瀬町、皆野町、長瀬町、小鹿野町）では、「ちちぶ定住自立圏事業」として、妊産婦等が抱える妊娠・出産や子育てに関する悩みを解消し、妊娠前から子育て期に渡る切れ目のない支援を実施しています。

時間 【午前】10:00~12:00 【午後】13:00~15:00

日程 別紙の日程表でご確認ください。

秩父市	秩父市子育て支援センター（下郷児童館内） 秩父市阿保町9番28番地
横瀬町	横瀬児童館 横瀬町大字横瀬4377番地1
皆野町	皆野町子育て支援センター きらきらクラブ 皆野町大字皆野2125番地 学童保育所内
長瀬町	長瀬町多世代ふれ愛ベース長瀬 長瀬町大字本野上136番地11
小鹿野町	小鹿野町子育て支援センター 小鹿野町飯田2732番地

持ち物 母子健康手帳  
内容 裏面をご参照ください



## 〈マタニティ教室〉

会場：皆野町子育て支援センター・横瀬児童館

（原則月1回）別紙 ♥ の日にち

内容：沐浴実習などお世話の仕方など体験

時間：13:00~、14:00~各回3組程度。要申し込み

申し込み先：皆野町健康こども課 ☎ 0494-62-1288

横瀬児童館 ☎ 0494-22-2072



## 【問合わせ先】

秩父市保健センター ☎ 0494-22-0648 皆野町健康こども課 ☎ 0494-62-1288

横瀬町児童館 ☎ 0494-22-2072 長瀬町健康こども課 ☎ 0494-66-3111(代表)

小鹿野町こども課 ☎ 0494-75-4101

# 助産師による

## 「ほっとハグくむ...

## ママサロン」のご案内



### 女性の強～い味方！

### 助産師が子育てを応援します。

- ・自分のからだのケアはできていますか？
- ・赤ちゃんの体重が増えているか心配！
- ・卒乳（断乳）はどのタイミングでやるの？



お悩みを助産師に相談して「ココロも カラダも リフレッシュ！」



### 「授乳」のお悩み解決！

おっぱいトラブル、ミルクの与え方等困っていませんか？

- ・スムーズにおっぱいがあげられない
- ・赤ちゃんが吸い付けない
- ・おっぱいがパンパンに張って、痛い
- ・ミルクの量や回数がわからない など



★授乳相談や助言をさせていただきます♪

お気軽にどうぞ！身長・体重計測のみもOK！



### 妊娠中から育児の練習をしませんか？

～助産師が、お腹の中の赤ちゃん和妈妈を応援します～

- ・お風呂の入れ方、オムツの替え方、服の着せ方、抱っこの仕方 など
- ♥マタニティ教室を利用してみましよう。



### ママ友もできちゃう♪

～ママ達の情報交換・交流の場～

- ・妊娠中から先輩ママとお話しして、子育ての様子を聞くこともできます。
- ・ママと赤ちゃんのお友達づくりにぜひ！ご利用ください。



### 不妊・不育症についての

### お悩みはありませんか？

- ・助成制度などもご案内いたします。

不妊治療・不育症・プレコンセプションケア（思春期の健康）に関する  
県の相談窓口

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/boshi/sodan.html>





《開設時間》 【午前】 10：00～12：00 【午後】 13：00～15：00

《会場》 「秩父」・・・秩父市子育て支援センター（下郷児童館内）秩父市阿保町9-28 TEL：0494-24-1712  
 「横瀬」・・・横瀬児童館 横瀬町大字横瀬4377-1 TEL：0494-22-2072  
 「皆野」・・・皆野町子育て支援センターきらきらクラブ 皆野町大字皆野2125 TEL：0494-62-2414(9時～15時)  
 「長瀬」・・・長瀬町多世代ふれ愛ベース長瀬 長瀬町大字本野上136-11 TEL0494-26-5585  
 「小鹿野」・・・小鹿野町子育て支援センター 小鹿野町飯田2732 TEL：0494-75-0550

〈マタニティ教室〉♥の日【午後】沐浴の仕方や赤ちゃんのお世話について体験できます。予約制です。  
 申し込み先 「横瀬」横瀬児童館TEL：0494-22-2072 「皆野」皆野町健康子ども課TEL：0494-62-1288

**2025. 4 月**

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4 長瀬	5	6
7	8	9 小鹿野	10	11 秩父	12	13
14	15	16 横瀬	17	18	19	20
21	22	23	24	25 秩父	26	27
28	29	30 横瀬♥				

**5 月**

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 長瀬	3	4
5	6	7 横瀬	8	9 秩父	10	11
12	13	14 皆野♥	15	16	17	18
19	20	21 横瀬	22	23 秩父	24	25
26	27	28 横瀬	29	30	31	

**6 月**

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6 長瀬	7	8
9	10	11 小鹿野	12	13 秩父	14	15
16	17	18	19	20 横瀬	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30		横瀬♥		秩父		

**7 月**

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 横瀬	3	4 長瀬	5
7	8	9 皆野♥	10	11 秩父	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 秩父	26	27
28	29	30	31			

**8 月**

月	火	水	木	金	土	日
				1 長瀬	2	3
4	5	6	7	8 秩父	9	10
11	12	13 小鹿野	14	15	16	17
18	19	20	21	22 秩父	23	24
25	26	27	28	29	30	31
				横瀬♥		

**9 月**

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 横瀬	4	5 長瀬	6	7
8	9	10 皆野♥	11	12 秩父	13	14
15	16	17	18	19 横瀬	20	21
22	23	24	25	26 秩父	27	28
29	30					

●当初の予定です。変更になることがあります。



《開設時間》 【午前】 10：00～12：00 【午後】 13：00～15：00

- 《会場》 「秩父」・・・秩父市子育て支援センター（下郷児童館内）秩父市阿保町9-28 TEL：0494-24-1712  
 「横瀬」・・・横瀬児童館 横瀬町大字横瀬4377-1 TEL：0494-22-2072  
 「皆野」・・・皆野町子育て支援センターきらきらクラブ 皆野町大字皆野2125 TEL：0494-62-2414(9時～15時)  
 「長瀬」・・・長瀬町多世代ふれ愛ベース長瀬 長瀬町大字本野上136-11 TEL0494-26-5585  
 「小鹿野」・・・小鹿野町子育て支援センター 小鹿野町飯田2732 TEL：0494-75-0550

〈マタニティ教室〉♥の日【午後】沐浴の仕方や赤ちゃんのお世話について体験できます。予約制です。  
 申し込み先 「横瀬」横瀬児童館TEL：0494-22-2072 「皆野」皆野町健康子ども課TEL：0494-62-1288

**10月**

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 長瀬	4	5
6	7	8 小鹿野	9	10 秩父	11	12
13	14	15 横瀬	16	17 横瀬	18	19
20	21	22 横瀬♥	23	24	25	26
27	28	29	30	31 秩父		

**11月**

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5 横瀬	6	7 長瀬	8	9
10	11	12 皆野♥	13	14 秩父	15	16
17	18	19	20	21 横瀬	22	23
24	25	26	27	28 秩父	29	30

**12月**

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 長瀬	6	7
8	9	10 小鹿野	11	12 秩父	13	14
15	16	17 横瀬♥	18	19	20	21
22	23	24 長瀬	25	26 秩父	27	28
29	30	31				

**2026.1月**

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 皆野♥	15	16 横瀬	17	18
19	20	21 横瀬	22	23 秩父	24	25
26	27	28 横瀬	29	30 秩父	31	

**2月**

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 横瀬	5	6 長瀬	7	8
9	10	11	12	13 秩父	14	15
16	17	18	19	20 横瀬	21	22
23	24	25 横瀬♥	26	27 秩父	28	

**3月**

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 横瀬	5	6 長瀬	7	8
9	10	11 皆野♥	12	13	14	15
16	17	18 秩父	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31			秩父		

●当初の予定です。変更になることがあります。