



大館市子育てサポート

# さんまある



「さんまある」は、大館市三ノ丸の大館市保健センター内にあり、妊娠・出産・子育て期を通して、大館市の子育て家族を応援する拠点として開設しています。

「誰に聞いたらいいかわからない」「ほんのちょっとしたことだけど」そんな時こそお電話ください。「さんまある」には保健師や助産師がおり、必要に応じて管理栄養士や臨床心理士などの専門職と連携しながらみなさまの子育てを応援します。

子育てに協力してくださっている、おじいちゃん・おばあちゃんなど、ご家族からのお電話も歓迎します。

開設日時：月～金曜日（祝日・年末年始除く）8:30～17:15

さんまある ☎43-7101

大館市字三ノ丸55番地



## 「さんまある」事業内容



### ○電話 de 相談

さんまある直通ダイヤル☎43-7101へどうぞ。保健師や助産師がお話を伺います。妊娠中や、出産後にはホルモンの影響により気持ちが不安定になることもあります。「ちょっと話を聞いてほしい」そんな時にもお電話ください。

### ○あなたのお家 de 相談

赤ちゃんの体重測定も行います。母乳が足りているか気になるなど、産後間もなく、外出が大変な時期に便利です。訪問先は大館市内とさせていただきます。

### ○さんまある de 相談

「自分の家に来てもらうのはちょっと都合がわるい」というかたには「さんまある」でお話を伺います。お子さんの体重測定もできます。

### ○臨床心理士による相談【予約制】

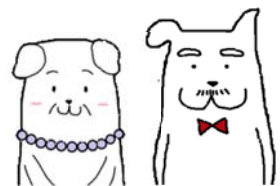
産前産後の気分の不調や、子育て中のイライラや葛藤など、自分一人では解消できない心の不調がある時にご利用ください。

### ○産科病棟訪問

大館市の妊婦さんの約9割が市立総合病院で出産をむかえています。妊娠・出産・産後の切れ目ないサポートを目指し、平日の退院指導時に産婦人科病棟におじゃまします。

### ○子育て支援講座

初めてママになるかたを対象とした講座を開催します。講座は少人数グループで行います。知りたかったことをみんなで出し合って、赤ちゃんを迎える自信を高めましょう。



### なぜ?なに?さんまある ～名前の由来～

子育て家族を太陽(SUN)のようにあたたかく「まある」く包みこむように支援する場所となるように・・・という、期待を込めて名付けました。所在地は大館市字三ノ丸55番地。三ノ丸にある「さんまある」と覚えていただきたいという願いも込めています。