

# 大館市子育てサポート

さんまある

三ノ丸にある「さんまある」が  
大館市の子育て家族を応援！



赤ちゃんの体重はちゃんと増えているのかな？おむつのサイズはこれでいいの？服は何枚着せるの？  
産前・産後は気になることが多いものです。ひとりで抱え込まずに、さんまあるにお電話ください。

【下記の相談は、いずれも無料で利用できます】

## ○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【予約制】

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。

## ○産科病棟訪問

大館市立総合病院の平日の退院指導日に「さんまある」のスタッフが病棟にお伺いしています。退院後の生活や子育ての心配などありましたら、声をかけてください。

## ○さんまある de 相談【予約制】

「自分の家に来てもらうのはちょっと都合が悪い」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。

電話番号の登録を  
お願いします。

さんまある 0186-43-7101  
健康課 0186-42-9055



大館市子育てサポートさんまある

〒017-0897

秋田県大館市字三ノ丸55番地 大館市保健センター

TEL 0186-43-7101

開設日時：月～金（祝日・年末年始除く）8:30～17:15