

笑顔で子育て  
生涯かっぱつ!



# 保健センター通信

— Health Information of Ushiku City —

問 健康づくり推進課  
(市保健センター内)  
☎内線1745、1746

## 牛久市子育て世代包括支援センター「すまいる」

平成28年4月から市保健センター内に牛久市子育て世代包括支援センターが設置されています。平成29年4月からは、牛久市に笑顔が増えるようにと願いを込めて、「すまいる」と名付け、直通電話を開通しましたので、ぜひご利用ください。

「すまいる」では、保健師や助産師による妊娠・出産・子育てに関する相談を行っています。妊娠届出時には、保健師が、妊婦さんにお話しを伺い、保健センターの教室や交流会などのご紹介や妊娠期の生活についての相談を行っています。また、妊娠期からお子さんが1歳になるまでの約2年間に必要な情報を掲載した「妊娠・出産・子育てスタートブックすまいる」をお渡ししています。

ご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

直通電話「すまいる」では、保健師や助産師が妊娠・出産・子育てに関してお話を伺います。お気軽にお電話ください。



### このようなときにはご相談ください

- ・子育てについての情報がほしい
- ・初めての妊娠・出産で不安を感じる
- ・育児のサポートがない
- ・赤ちゃんが泣いてばかりいる
- ・子育てをされていて孤独を感じてしまう
- ・イライラして子どもにあたってしまう



お子さんを連れての相談も安心してご利用できます。



お子さんの体重測定コーナーもあります。保健師や栄養士がいつでも対応しています。



お父さんになる方や祖父母になる方に対するの情報もあります。ぜひ、ご家族でご覧ください。

#### 【問い合わせ先】

牛久市子育て世代包括支援センター「すまいる」(健康づくり推進課 保健センター内)

すまいる直通電話 ☎870-5657 (受付時間: 平日8時30分~午後5時15分)