



1135 (いい産後) 信州Presents

上田市・東御市・坂城町で活躍している

無料

助産師による相談会

なんとなくお話ししてみたいでもOK!

助産師はあなたの妊娠・出産・子育てを応援します



助産所ひめぐり
下村 民子



助産師
青手木 裕子



しのはら助産院・
母乳育児相談室
篠原 君江



あべ母乳子育て
相談室
阿部 久美



出張SUMBER3
つながり処きみえ
武田 久美子



子育て応援舎
ぽぽ
高見澤しま子



わとわ助産院
室賀 美和



助産所とうみ

妊娠のこと、出産のこと、赤ちゃんのこと

助産師さんから普段聞けないお話を聞いてみよう!

開催日と担当助産師

7月10日(木): 武田 久美子さん、青手木 裕子さん

8月7日(木): 高見澤 しま子さん、室賀 美和さん

9月20日(土): 下村 民子さん、青手木 裕子さん

場所: アリオ上田
2階エコ&UD付近

13:30~15:30

こんなことが相談できます!

- ・ 赤ちゃんのこと
(授乳量、睡眠、発達など)
- ・ 産前産後のお母さんのこと
- ・ 母乳ケアのこと
- ・ ご家族の困りごと
- ・ ご兄弟のこと
- ・ 予防接種の計画
- ・ 離乳食のこと
- ・ 産後ケア施設の利用方法
- ・ 不妊治療のこと
- ・ 更年期の不安 など

もちろん、雑談もOK!
一部1135信州メンバーも
担当します。



助産師による相談会
へのお問い合わせは
公式LINEより
お願いいたします。



1135 (いい産後) 信州とは...

「いい産後」を過ごすための情報を、長野県から発信するプロジェクト。産前産後のお母さんをはじめ、お父さんやパートナー・ご祖父母向け講座などのイベントも開催しています。

『令和7年度上田市活力あるまちづくり支援金事業』

TOHOシネマズ 上田からのお知らせ



赤ちゃんと一緒に映画を
楽しめる上映会を実施中♪

詳しくはこちらの
ホームページから
ご確認ください



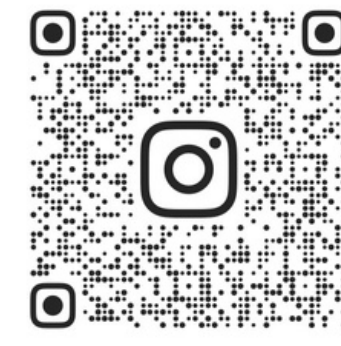
TM & © TOHO Cinemas Ltd.
All Rights Reserved

担当助産師・スタッフ紹介



助産所ひめぐり 助産師 下村 民子

助産所ひめぐりは、妊娠・子育てを中心に変化し続ける女性のところからだへの不安や悩みを安心と元気に変えられるように、「寄り添う」相談と支援をいたします。



@HIMEGURI



助産師 青手木 裕子

「子供と一緒に育って、ゆっくり親になって行って欲しい」そんな思いで助産師をしてきました。子育てに疲れた心と体が少しほぐれるお手伝いができると思いますが。



しのはら助産院・母乳育児相談室 助産師 篠原 君江

赤ちゃんからママおばあちゃんまで女性の元気を応援します。もちろんパパ也大歓迎！！ひとりで悩まずに一緒にお話しましょう



ホームページ



ホームページ

あべ母乳子育て相談室 助産師 阿部 久美

育児や母乳に不安があるとき、おっぱいや体が痛いとき、気持ちが疲れたときより良くしたいとき、休みたいとき、、、どんなときでも気楽にご利用いただける場所となるよう、心を込めてお待ちしております。



出張SUMBER3 つながり処きみえ 助産師 武田 久美子

妊娠、出産色々ある貴重な経験。大事に出来るようお手伝いさせて下さい!(^^)! 気になったら連絡下さいね。09056150792 (SMS可)



ホームページ

子育て応援舎ぽぽ 助産師 高見澤しま子

お母さんとお父さん、赤ちゃんに寄り添える助産師になりたいと思っています。 連絡先 07043975169



わとわ助産院 助産師 室賀 美和

自宅出産のサポートをしています。お母さんと赤ちゃんのペース、それぞれの在り方とその思いを尊重して、よく対話を重ねながら、伴走していきたいと思っています。どちらで産む方産んだ方も、お待ちしております。



ホームページ

助産所 とうみ（母子訪問看護ステーションとうみ）

自然のお産やフリースタイル出産、家族の立ち合い出産ができるアットホームな公立の助産院、8名の助産師が所属しています。0268-62-0168 おっぱいトラブルは、母乳育児外来をお気軽にご利用ください。



ホームページ



1135 信州 さいとう加代美

3児を育てながらフルタイムで働く傍ら、上田市産婦人科病院（旧産院）の存続活動やお産フェスタなどの市民活動に20年に渡って参加。2019年より上田市議会議員として市政の中で地域の周産期医療や出産・子育ての環境をよくすることに奮闘中。「ママたちの笑顔は、子どもの幸せにつながる」一緒に話しませんか。



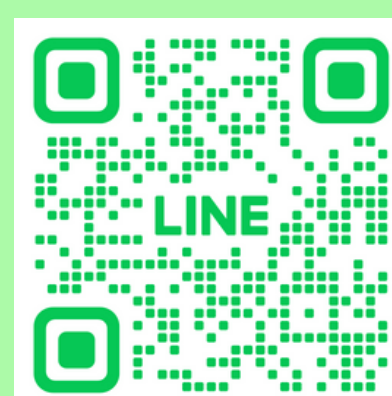
ホームページ



「だれでも気軽に産後ケア」

がスタート！

詳しくは
上田市HP▶



1135信州 公式ライン

公式ラインで最新の情報をお届けします。ご相談はこちらへ♪