

産前産後に利用できる佐久市の社会資源の紹介♪

R8.2月現在

妊婦支援給付金の利用先としてもご検討ください！！

産後ケア事業

対象者：佐久市に住民票がある母と子ども
（出産後～1年6か月経過する頃まで）
支援内容：母子の身体的ケア、授乳指導（乳房ケア含む）
育児の手技等に関する具体的な指導及び相談



対象月齢、利用期間、回数、金額につきましては
ホームページより詳細をご確認ください。



詳細はHPを
ご覧ください。

連絡先：健康づくり推進課 ☎0267-62-3189

子育てサロン

対象者：佐久市在住の就学前の子どもと保護者
内容：散歩、工作、砂場、水遊び・プール遊び、ゲーム遊び等
利用日時：午前9時30分～午前11時30分
場所：市内18児童館
金額：無料



詳細はHPを
ご覧ください。

連絡先：子育て支援課 ☎0267-62-3149

つどいの広場

対象者：佐久市在住の3歳未満の子どもと保護者
内容：子育て中の親同士の交流
専門職への子育てに関する相談
利用日時：HP参照（会場によって異なります）
場所：市内5か所
金額：無料
連絡先：子育て支援課 ☎0267-62-3149



詳細はHPを
ご覧ください。

問い合わせ先：佐久市役所 健康づくり推進課（0267-62-3189）



佐久市ファミリー・サポート・センター

対象者：子育てをサポートしてほしい方等
支援内容：育児・家事支援
利用日時：午前6時～午後8時（事前申し込み必要）
金額：1人1時間あたり 月～土曜日 800円~/時間
日曜・祝日 900円~/時間
連絡先：佐久市社会福祉協議会 ☎0267-67-2463

詳細はHPを
ご覧ください。



ひよこママ

対象者：1歳未満の子ども
支援内容：一時預かり（サポーター宅または依頼者宅にて）
利用日時：月～金、午前9時～午後5時
金額：800円/時間（2時間以上30分単位）、別途交通費 40円/km
連絡先：中島（ひよこママ代表 岩村田）☎0267-67-1120/090-2949-4830
小林（塩名田）☎0267-58-3330/090-6004-0877

産後ドゥーラ

対象者：妊娠中から出産後1年半までの母親とご家族
支援内容：産前産後、ご自宅に伺い家事・育児サポートをします
利用日時：HP参照（ドゥーラによって異なります）
金額：産後プランニング無料、お試しサポート2,000円/時間
ドゥーラサポート2,500円/時間
連絡先：公式LINEまたはInstagram DMへ
渡辺 LINE @433lqvys Instagram@doula.watanabe
櫻庭 LINE @026yked Instagram@doula_chihiro39

詳細はHPを
ご覧ください。



子どもと家族の応援隊 エール

対象者：妊娠中～産後のママと赤ちゃんそのご家族
内容：助産師等専門職が行う教室です（妊娠～産後のママ・ご家族に役立つ育児のコツなど各種教室・楽しいイベントを企画運営中）
開催日時：Instagram参照
金額：1,500円~/回（詳細はInstagram参照）
連絡先：☎0267-88-8345またはInstagram(@aile_saku)のDMへ
※精神的な支援が必要な方、また医療ケアを必要とするお子さんや多胎児、小さく産まれたお子さんなどに対して訪問看護を行う事業(要指示書)も実施しています。

詳細はこちら



HP↑



インスタ↑

佐久市市民活動サポートセンター（さくさぽ）

自分たちの生活をよりよくするための（市民活動）団体やNPO、地域のために活動する市民のみなさんを応援している組織です。登録団体の中には、親子が楽しめる教室や子ども向けのイベント等を開催している団体が多数登録されていますので、ぜひご確認ください。

詳細はHPを
ご覧ください。

