

ファミリーサポート事業「ほっと・ホット」

対象者：子育て中の家族等
支援内容：育児・家事支援
利用日時：月～日、午前7時～午後7時
金額：事務費 1,000円(年間)
1人1時間あたり 月～土曜日 700円/時間
日曜・祝日 800円/時間
連絡先：佐久市社会福祉協議会 ☎0267-67-2463



ひよこママ

対象者：2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：HPまたは
インスタグラム（渡辺@doula.watanabe、櫻庭@doula_chihiro39）DMへ

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：インスタグラム参照
金額：1,500円～/回（詳細はインスタグラム参照）
連絡先：☎0267-88-8345またはインスタグラム(@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。
連絡先：☎0267-64-6362

詳細はHPを
ご覧ください。

