令和８年度　駅西・泉野・元町福祉健康センター

妊婦相談

個別相談では…

初めてのお産で心配。赤ちゃんのお世話ってどうすればいいの？助産師に相談して、産後の生活のイメージをつけたい！

小グループでは…

管理栄養士から食事のポイント等の話を聞いてみたい！妊娠中の身体の変化や赤ちゃんの成長について知りたい。他の妊婦さんと一緒に学びたい！

	個別相談	小グループ（定員６組）
対象	金沢市にお住まいの妊婦さんとそのご家族 ※小グループは、妊娠５～８か月の方が対象です。	
内容	妊娠中の過ごし方、出産や育児についての個別相談	妊娠による身体の変化や赤ちゃんの成長 妊娠中の食事についてのお話
	（希望者のみ）抱っこ、着替え、妊婦体験ジャケット等の体験	
スタッフ	助産師・保健師	管理栄養士・保健師
会場・日程	駅西福祉健康センター：水曜日 泉野福祉健康センター：月曜日 元町福祉健康センター：火曜日	※開催日はホームページでご確認ください。 小グループは各センターで月１回開催しています。
開催時間	①　１３:３０～１４:１０ ②　１４:１０～１４:５０ ③　１４:５０～１５:３０	１３:３０～１４:４０
持ち物	母子健康手帳	
申込み方法（要予約）	電話　または　電子申請 ※電子申請は、ホームページ内の電子申請フォームから行ってください。 ※原則、お住まいの小学校区を管轄する福祉健康センターへお申し込みください。 ※予約受付期間は、開催日の１か月前から前日までです。 ホームページはこちら	
問合せ先	駅西福祉健康センター：金沢市西念 3-4-25 電話　076-234-5103　FAX　076-234-5104 泉野福祉健康センター：金沢市泉が丘 1-2-22 電話　076-242-1131　FAX　076-242-8037 元町福祉健康センター：金沢市元町 1-12-12 電話　076-251-0200　FAX　076-251-5704	

管理栄養士による個別相談をご希望の方は、ヘルシー食生活相談をお申込みください（要予約）

【予約先】　金沢市保健所地域保健課　電話 076-234-5102　FAX 076-234-5104
（土日祝日・年末年始を除く 8:30～17:15）

【会場・曜日】　各福祉健康センター　駅西（第２・４水）　泉野（第１・３木）　元町（第１・３火）

【開催時間】　①９：３０～　②１０：３０～