

令和8年度

# はちまむサロン

## 妊産婦さんの交流会



- ✿育児の準備、何が必要なのか参考にしたい。
- ✿ママ友が欲しいなあ。
- ✿赤ちゃんの寝かしつけ、お出かけのコツを知りたい。
- ✿家事と育児、他のママはどう過ごしているの？
- ✿仕事復帰に向けて準備していることはある？
- ✿とにかく、おしゃべりして気分転換したい〜♪

妊婦さんや産婦さんのためのサロンです。

ゆっくりとおしゃべりできます。お気軽にご参加ください！



### はちまむサロン 日程

令和8年 4月 17日 (金)	令和8年 8月 21日 (金)	令和8年 12月 18日 (金)
令和8年 5月 15日 (金)	令和8年 9月 11日 (金)	令和9年 1月 15日 (金)
令和8年 6月 19日 (金)	令和8年 10月 16日 (金)	令和9年 2月 19日 (金)
令和8年 7月 17日 (金)	令和8年 11月 20日 (金)	令和9年 3月 12日 (金)

場所：八戸市総合保健センター（田向）1階

時間：10:00~12:00

- 時間 / 受付 9:50 サロン 10:00~ ●参加費 / 無料 ●定員 / 10組（先着順）
- 持ち物 / 母子健康手帳（バスタオル、おむつ等）
- 対象 / 八戸市内に住所がある 妊婦さん及び生後4か月頃までの子を持つ産婦さん  
※体調に不安がある方は参加を控えるようお願いいたします。  
(産婦さんは赤ちゃんと一緒に参加できます。)  
(おしゃべりしながら授乳したり、自由に参加できます。)



### ◆お申込み方法◆

- ・「はちまむサロン」は予約制です。
  - ・予約方法：電話（0178-38-0711） 又は 子育て支援アプリ「はちも」
  - ・申込期限：開催日の前日まで
  - ・申し込み後のキャンセルの場合はご連絡ください。また「はちも」より予約した方は、受付期間内であれば、アプリ上でキャンセルは可能ですが、当日のキャンセルの方は、ご連絡ください。
- ※やむを得ない事情により、上記日程から変更や事業を中止する場合があります。市のホームページ等で周知しますので、ご確認くださいませようお願いいたします。



子育て支援アプリ  
はちも

### ◆お申込み・お問い合わせ先◆

八戸市保健所 すくすく親子健康課

☎ 0178-38-0711（平日 8:15~17:00）

