

事業名	サービス内容	連絡先
自宅での子育て支援・家事支援	掃除、洗濯、買い物、食事作りのサポートや赤ちゃんのお世話、沐浴のお手伝い、上のお子さんのお世話など	・NPO 法人旭川 NPO サポートセンター 0166-74-5380 ・保育サポーター あいあい 0166-65-1184 090-6266-1051
産後ドゥーラ 	産後ドゥーラ有資格者による自宅での子育て支援・家事支援 *産後ドゥーラ:1時間 2,000 円 *ベビーシッター:1時間 1,200 円	・【産後ドゥーラ/新田 知恵美さん】に予約・申込み。 ※キッズラインの HP(https://kidsline.me/)から〈北海道〉-〈旭川〉で絞り込みしてみてください。
食事テイクアウト	お店の週替わりのランチや希望金額でのおまかせ弁当をテイクアウト	・ぢま弁 0166-87-3855(https://ameblo.jp/jimben/) ※要予約、利用希望日の2日前まで
家事代行サービス	家事代行サービスなど 1回2時間 7,700 円～ 	・ダスキン東たかす支店 0120-30-6700 ・ダスキン近文店 0166-74-4420 (https://duskin-chikabumi.com/) ・ダスキン西栄店 0166-23-8075 ・おうちの MIKATA 090-7657-4119 (https://lin.ee/UU2tiCa)
母乳外来・母乳育児相談 ※料金・内容は各施設によって異なりますので直接お問合せください	医療機関による乳房ケア、母乳相談 (ただし、分娩された病院でのみ利用することが可能です) 開業助産師による乳房ケア、母乳相談、お子さんの体重測定などの育児相談 	・旭川厚生病院 0166-33-7171 ・東光マタニティクリニック 0166-34-8803 ・豊岡産科婦人科病院 0166-31-6801 ・旭川医科大学病院 0166-65-2111 ・森産婦人科病院 0166-22-6125 ・オハナ助産院 090-6215-1103 ・母乳育児相談室陽だまり 0166-73-6623 (https://www.hidamari-bonyuu.jp/) ・母乳育児相談室きらり 090-9245-3356 ・リラ助産院 090-3119-3256
産前産後整体 	助産師による妊産婦さんのための骨盤軸整体 (<u>妊娠初期から施術可能</u>) マタニティセラピスト(看護師)による妊産婦さんのための骨盤矯正整体 マタニティセラピスト(看護師)による妊産婦さんのための美腸内臓・骨盤整体 セラピスト(整体師)による妊産婦さんのための骨盤矯正・整体 セラピスト(整体師)による妊産婦さんのための骨盤矯正・整体 整体師による妊産婦さんのための整体 *産前:妊娠中期から妊娠 9 か月まで 胎児の発育に伴う姿勢や動作の制限で生じる疲労を軽減させる *産後:出産後の骨盤ダメージ、骨盤周辺の筋肉疲労を全身の筋バランスの調整で整え、同時に心的ストレスの軽減も図る	・助産院 Pono(ポノ) 080-6441-3459 (https://josanin-pono.hp.peraichi.com) *出張専門の助産院です ・骨盤整体 Nine+(ナインプラス) 0166-74-8121 (https://nineplus613.com/) *託児あり ・Life on(ライフオン) 080-9619-3900 (https://lifeon2019.com/) ・骨盤矯正専門サロン しろくまラボ 080-4046-5696 (http://www.shirokuma2009.com/lab/index.html) ・出張リラクゼーションサロン Falluca(ファルーカ) (http://falluca.web.fc2.com/) 080-1978-5823 ・整体施術院 イーバランス 0166-55-5372 (https://ebalancehide1234.wixsite.com/website) *妊婦さんは子宮への刺激を避けながら横向きの姿勢で施術
カイロプラクティック	カイロエスティシャンによる妊産婦さんのための骨盤調整を含むカイロプラクティック	・カイロサロン パーム 090-2072-3525 (https://www3.hp-ez.com/hp/palm) 出張可・お子様連れ可

裏面もご覧ください

タイ古式ほぐしサロン	セラピストによるタイ古式マッサージやもみほぐし、オイルリンパなど	・タイ古式・ほぐしサロンこちよ 080-6973-2194 *産後の方が対象です(妊婦さんは施術できません)
整骨院	柔道整復師による産前産後の痛みや不調を軽減する手技療法(保険外の骨盤調整、筋膜リリースあり)	・かとう整骨院 0166-87-5337 (http://katoh-seikotsuin.com/index.html)
整骨院 (国家資格:柔道 整復師)	身体の痛みツラさへの施術(首、肩、腰、骨盤、手首 etc...) 健康保険適応可能	・くすのき整骨院 0166-85-6002 *事前予約にて託児あり (3人男児を子育て中の元保育士) *お子様連れ可
鍼灸整骨院 整体 リラクゼーション	整骨院:国家資格者による全身調整、鍼灸 ねくさす:産後の痩身、もみほぐし、 オイルリンパ、フェイシャル	・AG 総合鍼灸整骨院 0166-85-7448 ・ねくさす和モダンルーム錦町店 0166-46-8070
オステオパシー	理学療法士による産前産後の骨盤矯正や体調を整えるオステオパシー手技・施術 (整体やカイロプラクティックと並ぶ手技・施術であり、医療系有資格者によるものとする)	・SOU オステオパシールーム 090-5070-4785 (https://osteopathy-sou.jimdofree.com/)
鍼灸	鍼灸(はり・きゅう)による産前産後の体調を整える保険適応外の鍼灸施術	・澤田鍼灸治療院 0166-87-2366
鍼灸・カイロプラクティック・足ツボ・リンパマッサージ	出産時にひらいた骨盤を矯正する保険適応外の施術、骨盤だけでなく全身の矯正(産前でも対応)、鍼治療、足ツボ、ジェルリンパなど	・佐藤治療院 0166-25-9398 (http://sato-chiryoin.com)
アロマトリートメント	その日の気分や体調にあったアロマエッセンシャルオイルを用いてハンドでの施術 (疲れを癒し、リフレッシュ・リラックス効果)	・nicottosan 詳細は QR コードにて→ ※ともだち登録時は スタンプ or お名前の 入力をお願いします!  