

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・NPO 法人旭川NPO サポートセンター 0166-74-5380</li> <li>・保育サポーター あいあい 0166-65-1184/090-6266-1051</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【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 (<a href="https://kidsline.me/">https://kidsline.me/</a>) から〈北海道〉 - 〈旭川〉で絞り込みしてみてください。</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちま弁 0166-87-3855 (<a href="https://ameblo.jp/iimben/">https://ameblo.jp/iimben/</a>)</li> <li>※要予約、利用希望日の2日前まで</li> </ul>
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～ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダスキン東たかす支店 0120-30-6700</li> <li>・ダスキン近文店 0166-74-4420 (<a href="https://www.duskin-chikabumi-asahikawa.com/">https://www.duskin-chikabumi-asahikawa.com/</a>)</li> <li>・ダスキン西栄店 0166-23-8075</li> <li>・おうちのMIKATA 090-7657-4119 (<a href="https://lin.ee/UU2tiCa">https://lin.ee/UU2tiCa</a>)</li> </ul>
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 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旭川厚生病院 0166-33-7171</li> <li>・東光マタニティクリニック 0166-34-8803</li> <li>・豊岡産科婦人科病院 0166-31-6801</li> <li>・旭川医科大学病院 0166-65-2111</li> <li>・森産婦人科病院 0166-22-6125</li> <li>・オハナ助産院 090-6215-1103</li> <li>・母乳育児相談室陽だまり 0166-73-6623 (<a href="https://www.hidamari-bonyuu.jp/">https://www.hidamari-bonyuu.jp/</a>)</li> <li>・母乳育児相談室きらり 090-9245-3356</li> <li>・リラ助産院 090-3119-3256</li> </ul>
産前産後整体  	<p>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</p> <p>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</p> <p>セラピスト（整体師）による妊産婦さんのための整体・ロミロミ（妊娠中期以降から）</p> <p>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</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨盤整体 Nine+（ナインプラス）0166-73-7673 (<a href="https://nine-plus.net/">https://nine-plus.net/</a>) *託児あり</li> <li>・Life on（ライフオン）080-9619-3900 (<a href="https://lifeon2019.com/">https://lifeon2019.com/</a>)</li> <li>・moana（モアナ）090-9755-7751 (<a href="https://moana-lomilomi-2014.iimdofree.com/">https://moana-lomilomi-2014.iimdofree.com/</a>)</li> <li>・骨盤矯正専門サロン しろくまラボ 080-4046-5696 (<a href="http://www.shirokuma2009.com/lab/index.html">http://www.shirokuma2009.com/lab/index.html</a>)</li> <li>・出張リラクゼーションサロン Falluca（ファルーカ） (<a href="http://falluca.web.fc2.com/">http://falluca.web.fc2.com/</a>) 050-5278-5457</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・澤田鍼灸治療院 0166-87-2366</li> </ul>
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）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・SOU オステオパシールーム 090-5070-4785 (<a href="https://osteopathy-sou.iimdofree.com/">https://osteopathy-sou.iimdofree.com/</a>)</li> </ul>
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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かとう整骨院 0166-87-5337 (<a href="http://katoh-seikotsuin.com/index.html">http://katoh-seikotsuin.com/index.html</a>)</li> </ul>