

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	・ちま弁 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://www.duskin-chikabumi-asahikawa.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	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)	・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
※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	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 	・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 (妊娠初期から施術可能)	・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
	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	・骨盤整体 Nine+(サインプラス)0166-73-7673 (https://nine-plus.net/) *託児あり
	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	・Life on(ライフオン) 080-9619-3900 (https://lifeon2019.com/)
	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)	・moana(モアナ) 090-9755-7751 (https://moana-lomilomi-2014.jimdofree.com/)
	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	・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)
	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	・出張リラクゼーションサロン Falluca(ファルーカ) (http://falluca.web.fc2.com/) 050-5278-5457
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 (http://www3.hp-ez.com/hp/palm) 出張可・お子様連れ可
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)

裏面もご覧ください

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)