

Ⅲ これからお孫さんを



迎える皆さまへ

同居や近くに住んでいる祖父母は本当に心強いサポーターです。しかし、あまりに何でも引き受けていると、それが当たり前になってしまい断りにくい状況になることもあります。無理をせず、心と体力にゆとりを持つことが必要です。お父さん・お母さんに予定を早めに伝えておくなどして、ご自分の時間も大切にしましょう。



～ご自分の健康も忘れずに～



赤ちゃん、ご自分やご家族が体調を崩した時は…



まずはかかりつけ医に相談を！

かかりつけ医に見てもらえない休日や夜間に医療を受けたい時は、休日・夜間急患診療所をご利用ください。

平塚市休日・夜間急患診療所

住所 平塚市東豊田448-3

電話 (医科) 0463-55-2145

(歯科) 0463-55-2176

《休日診療》日曜・祝日・年末年始

■内科・小児科・外科

受付時間 9:00～11:30、13:30～16:30、19:00～22:30

■眼科・耳鼻咽喉科 *眼科・耳鼻咽喉科は原則第2・4日曜日のみ実施

受付時間 9:00～11:30、13:30～16:30

■歯科

受付時間 9:30～11:30、13:30～16:30

《平日夜間診療》月～土曜日

■内科・小児科・外科

受付時間 19:00～22:30





妊娠・出産・育児のご相談は、
お気軽に保健センターを
ご利用ください。



平塚市子育て世代包括支援センター
ひらつかネウボラールームはぐくみ(こども家庭センター)

電話 **0463-59-9570**

8:30~17:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)

平塚市健康課(保健センター)

電話 **0463-55-2111**

8:30~17:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)

住所

平塚市東豊田448-3

交通

神奈川中央交通バス平塚駅北口4番線

●平65系統

大島經由田村車庫行

●平97系統

平間・大島經由 伊勢原駅南口行

「湘南車検場前」下車 徒歩2分



平塚市祖父母手帳 2025年5月1日 発行