

妊婦さんも参加できます

ママと赤ちゃんの相談会



助産師・栄養士・歯科衛生士が、テーマごとのお話しと妊婦さん・お母さんの相談に応じる講座および相談会です。会場には保健師もいますので、妊娠や出産の不安、産後の不調、育児の悩みなど、「講座を聴いてみたい」「相談したい」方はお気軽にどうぞ。

◆テーマ・講師

テーマ（内容）	講師
ママと赤ちゃんのわくわく母乳講座 （妊娠中から知っておきたい母乳育児について、産後のおっぱいの悩み相談）	助産師
ママと赤ちゃんのもぐもぐ食事講座 （妊娠中の食事のポイントや離乳食の始め方・すすめ方など）	栄養士
ママと赤ちゃんの歯っぴい講座 （妊婦さんと赤ちゃんの歯の健康について）	歯科衛生士

◆日程・会場など

【地域子育て支援センターでの開催】

- 対象 妊娠中または1歳までの赤ちゃんと保護者の方（帯広市民）
※第2子以降の方も参加できますが、1歳以上のごきょうだいは参加できません。
- 時間 10:00～11:10
- 申込み 要申し込み
申し込みは各子育て支援センターまで（連絡先は裏面をご覧ください）

・日程・会場・テーマ

日程	会場	テーマ	日程	会場	テーマ	日程	会場	テーマ
5/30（月）	すすらん	食事	7/22（金）	あじさい	歯	9/30（金）	あじさい	母乳
6/2（木）	いなだ	母乳	8/1（月）	すすらん	母乳	10/20（木）	こでまり	食事
6/20（月）	すすらん	歯	8/23（火）	つばさ	母乳	10/25（火）	つばさ	食事
6/24（金）	あじさい	食事	8/29（月）	もりのこ	歯	11/15（火）	もりのこ	母乳
7/7（木）	いなだ	食事	9/15（木）	いなだ	歯	1/19（木）	こでまり	母乳
7/12（火）	つばさ	歯	9/20（火）	もりのこ	食事	2/16（木）	こでまり	歯

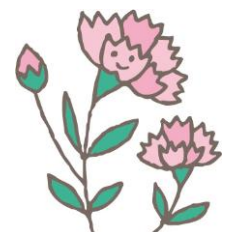
6か所の子育て支援センターで実施しますがテーマごとの内容は同じです。

【保健福祉センターでの開催】

- 対象 妊娠中または1歳までの赤ちゃんと保護者の方（帯広市民）
※1歳以上のごきょうだいも一緒に参加できます。
- 時間 10:00～11:10
- 会場 帯広市保健福祉センター2F（東8条南13丁目1）
- 申込み 要申し込み（先着15組）
帯広市健康推進課 健康第2係（受付時間 平日9:00～17:00 / 電話 25-9722）

・日程・テーマ

5/16（月）	母乳	10/12（水）	母乳	1/23（月）	歯
5/27（金）	歯	10/24（月）	歯	2/6（月）	母乳
8/10（水）	食事	12/2（金）	食事	3/13（月）	食事



*感染症の発生又は天候及び災害の状況により、中止・内容を変更することがありますので、その際は市のホームページをご覧ください。



「マタニティ広場」のご案内



妊娠おめでございます。期待や喜びもある反面、体調の変化や出産への不安、子育ての悩みなど、心配ごともあることと思います。

帯広市では初めての出産を迎える妊婦さん向けの「マタニティ広場」を市内の地域子育て支援センターで開催しています。第1子で0歳のお子さんと保護者が参加する「びよびよ広場」と同時に開催していますので、先輩ママさんと一緒におしゃべりしたり、出産の体験談や役立つ情報を聞くこともできます。実際に赤ちゃんに触れ合うこともできますよ♪

妊娠中からぜひ、子育て支援センターに遊びに来てください。

母乳・食事・歯の健康についての講座および相談会「ママと赤ちゃんの相談会」も開催します。心配事や不安がある時は、一人で悩まずに、ぜひご相談ください。詳細は裏面をご覧ください。

☆対象

帯広市にお住まいで、初めての出産を予定している妊婦さん
※妊娠月齢の制限はありませんが、医師より安静を指示されている時や体調が悪い時は無理せず参加を控えてください。



びよびよ広場は申込み不要で、開催時間内に自由に遊びに行けます。第1子の赤ちゃんをご家族が楽しく過ごしています。

☆会場及び開催日時

会場	開催日時	
地域子育て支援センターつばさ(予約制) 西 22 条南 3 丁目 13 ☎41-6800	第 2・4・5 火曜日 午前相談会：7/12、8/23、10/25	9：30～11：30 13：00～16：00
地域子育て支援センターこでまり 西 14 条北 2 丁目 1 ☎38-2690	第 1・3・5 水曜日 休み：8/17、11/30	9：00～12：00 13：00～15：00
地域子育て支援センターもりのこ 大空町 1 丁目 12 ☎49-2005	第 1・3 火曜日 休み：8/16 午前相談会：9/20、11/15	9：30～14：30
地域子育て支援センターいなだ 西 15 条南 40 丁目 2-1 ☎67-6088	第 1・3・5 木曜日 休み：3/30 午前相談会：6/2、7/7、9/15	9：30～14：30
地域子育て支援センターすずらん 柏林台西町 5 丁目 1 ☎36-2388	第 1・3・5 金曜日	9：30～15：30 13：30～15：30
地域子育て支援センターあじさい 東 9 条南 19 丁目 1 ☎67-6231	第 2・4・5 木曜日 休み：3/30	9：00～14：30

☆申し込み

マタニティ広場の参加に際し申込みは不要(つばさのみ予約制)ですが、裏面の「ママと赤ちゃんの相談会」に参加を希望される方は事前に各支援センターにお申し込みください。

※感染症の発生又は天候及び災害などの状況により、広場を中止することがありますので、その際は事前に各地域子育て支援センターへご確認ください。

