



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、テーマ毎にミニ講話を行い、妊婦さん、お母さんのそれぞれの悩み相談に応じます。会場には保健師もいます。

妊娠や出産の不安、産後の体調、育児の悩みなどについて相談したい方、講話を聴きたい方はお気軽にご参加ください。

◆テーマ・講師

テ ィ 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や産後のおっぱいの悩みや授乳について)	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 妊婦さんまたは0歳の赤ちゃんと保護者（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 事前にご希望の地域子育て支援センターへご予約ください（連絡先は裏面参照）
- ・日程・会場・テーマ （6か所の地域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）



日程	会場	テーマ
令和7年5月29日（木）	いなだ	食事
6月24日（火）	つばさ	母乳
6月27日（金）	すすらん	歯
7月9日（水）	もりのこ	歯
7月22日（火）	つばさ	食事
7月31日（木）	あじさい	食事
8月27日（水）	もりのこ	母乳
9月9日（火）	つばさ	歯
9月18日（木）	あじさい	歯

日程	会場	テーマ
令和7年9月26日（金）	すすらん	食事
10月22日（水）	もりのこ	食事
10月27日（月）	こでまり	歯
10月30日（木）	あじさい	母乳
11月10日（月）	こでまり	食事
11月27日（木）	いなだ	母乳
12月12日（金）	すすらん	母乳
令和8年1月19日（月）	こでまり	母乳
1月22日（木）	いなだ	歯

【保健福祉センターでの開催】

- ・対 象 妊婦さんまたは0歳の赤ちゃんと保護者（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 事前に健康推進課（☎0155-25-9722 / 受付時間 平日9時～17時）へご予約ください
- ・日程・テーマ

日程	テーマ
令和7年5月19日（月）	歯
5月30日（金）	母乳
6月13日（金）	食事

日程	テーマ
令和7年9月1日（月）	母乳
11月7日（金）	歯
12月5日（金）	食事

日程	テーマ
令和8年2月6日（金）	歯
2月27日（金）	母乳
3月6日（金）	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



妊娠おめでとうございます。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、心配事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を対象に「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「ぴよぴよ広場」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をしたり、出産の体験談や役立つ情報を聞くことができます。

実際に赤ちゃんに触れ合うこともできます♪

妊娠中から、ぜひ地域子育て支援センターにお越しください。

母乳・食事・歯の健康についての講座及び相談会「ママと赤ちゃんの相談会」も開催しています。心配事や不安があるときは、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。

☆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 西 22 条南 3 丁目 13-1 ☎41-6800	第 2・4・5 火曜日	10:00~12:00 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 月曜日 休み：1/5	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 3・5 水曜日	9:30~11:30 12:30~15:30
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 木曜日	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 ☎36-3245	第 1・3・5 金曜日 休み：1/2、3/20	9:30~12:30 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 木曜日 休み：8/14	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地域子育て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、中止・内容を変更することがありますので、ご了承ください。

開催日は、施設ごとに異なるため、市のホームページ、子育て支援課のInstagramをご覧ください。各会場へお問い合わせください。

