



妊婦さんも参加できます

令和8年度 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、妊婦さんや保護者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は、お気軽にご参加ください。

◆テーマ・講師

テ ー マ		講 師
ママと赤ちゃんのわくわく母乳講座	～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などについて～	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予約（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8年5月21日（木）	いなだ	食事
6月10日（水）	もりのこ	歯
6月23日（火）	つばさ	母乳
7月8日（水）	もりのこ	母乳
7月24日（金）	すすらん	食事
7月27日（月）	こでまり	母乳
7月30日（木）	あじさい	食事
8月25日（火）	つばさ	食事
9月8日（火）	つばさ	歯

日程	会場	テーマ
令和8年9月17日（木）	あじさい	歯
10月15日（木）	あじさい	母乳
10月23日（金）	すすらん	歯
10月28日（水）	もりのこ	食事
11月5日（木）	いなだ	母乳
11月16日（月）	こでまり	食事
令和9年1月22日（金）	すすらん	母乳
2月8日（月）	こでまり	歯
2月18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 保健福祉センター2F（東8条南13丁目）
- ・申込み 事前に健康推進課へ予約
（☎0155-25-9722 / 受付時間 平日9時～17時）
- ・日程・テーマ

日程	テーマ
令和8年5月22日（金）	歯
5月29日（金）	母乳
6月5日（金）	食事
8月28日（金）	母乳
11月6日（金）	歯

日程	テーマ
令和8年12月4日（金）	食事※
※調理実習を行います →	
令和9年1月29日（金）	歯
2月5日（金）	母乳
3月5日（金）	食事



離乳食調理実習

内容：さつま豚汁（予定）の調理、試食（大人のみ）個別相談

日時：12月4日（金）10：30～11：40

場所：保健福祉センター

定員：先着8組

申込：11月2日～11月30日までに健康推進課へ予約

持ち物：エプロン、三角巾

※託児がありますのでご利用下さい。抱っこ紐使用での調理は危険ですのでご遠慮願います。

*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。各会場へお問い合わせください。



「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「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: 10/5、1/4	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 休み: 3/31	10:00~16:00
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: 1/1	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 1-1 ☎67-6231	第2・4木曜日 休み: 8/13	9:00~14:30

☆申し込み

マタニティ広場の参加に際し申し込みは不要ですが、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。

