

表 ふれあい市政講座一覧

分野	講座名	分野	講座名
防災・安全	防災講話	市のしくみ	帯広市役所庁舎見学
	交通安全教室		行財政改革について
	消費者被害予防講座		帯広市の台所事情
	空き家対策について		公共施設マネジメントについて
	木造住宅の耐震化について		出前健康講座
まちづくり・市民協働・町内会活動	帯広市の総合計画	健康・福祉	「がん」を学ぼう！
	まちづくり基本条例のはなし		住みごちのよいまちづくりについて
	町内会活動応援します！		「けんこう帯広21」ってな～に？
	あなたが主役！市民協働のまちづくり		知ってあんしん「在宅医療」
	姉妹都市・友好都市について		みんなの「介護保険」入門
	帯広市の国際交流・協力について		ノーマライゼーションってな～に？
	「としけいかく」を学ぼう！		手話を学ぼう
	「まち育て」ってな～に？		認知症サポーター養成講座
	帯広市のバス交通		成年後見制度について
	中心市街地の活性化		帯広市国保の健康課題
産業・観光	みんなでつくろう「帯広の森」	教育・生涯学習・男女共同参画	後期高齢者医療制度について
	フードパレーとかちってな～に？		国民健康保険について
	帯広市の産業振興		おびひろ子育てガイド
	十勝・帯広の観光		子どもの権利条約のはなし
	帯広の三大まつり		児童虐待の未然防止について
環境衛生	十勝・帯広の農業概要	教育・生涯学習・男女共同参画	性教育講座
	出前環境教室		小中学校と子どもたち
	待った無しの地球温暖化		非行防止教室
	ごみ懇談会		帯広市の青少年健全育成
	ごみとリサイクル		生涯学習のススメ
	エコエコ紙芝居		男女共同参画社会のまちづくり
	緑化リサイクル講習会		DVってどういうこと？
	みどりのまちづくり		帯広市の文化行政
	水道・下水道事業について		アイヌ文化紹介
	帯広川下水終末処理施設見学		健康スポーツ都市・おびひろ
広報	帯広市ホームページの活用しかた	教育・生涯学習・男女共同参画	百年記念館に行ってみよう
	情報公開制度の概要		図書館の上手な使い方講座
税金	市民税のはなし	教育・生涯学習・男女共同参画	帯広市立小中学校の教育環境のあり方について
	資産税のはなし		コミュニティ・スクールについて
選挙	めいすいくんの選挙早わかり講座	教育・生涯学習・男女共同参画	帯広市小中一貫教育について
	市議会ってどういうところ？		



皆さんの「知りたい」に応えます

ふれあい市政講座

帯広市の職員が講師となり皆さんのところへお伺いし、生活に役立つ情報などをお話しする「ふれあい市政講座」を実施しています。

問い合わせ 広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4109）

ふれあい市政講座では、市で行っている各種制度の説明や事業の計画、生活に役立つ情報などを紹介します。地域集会やグループで気軽に利用してください。

メニューは71種類

申込方法

講座は、防災や交通安全、健康、福祉、まちづくりや教育、フード

対象 市内在住か市内に通勤・通学している10人以上のグループ

開催時間 原則として平日9時～21時の間の90分以内です。
場所 市内に限りません。会場は申込者が用意してください。

※申込者は、会場での感染症対策（マスク着用・密回避・消毒など）の徹底をお願いします。



費用 職員の派遣と資料作成経費は、市が負担します。会場費などは申込者の負担です。

申し込み 開催予定日の30日前までに、申込書を広報広聴課へ提出してください。

申込書は、市内コミセン、川西・大正支所、とかちプラザに備えつけているほか、市ホームページからも印刷できます。



市ホームページID.1004156

産後ケアって何をするの？

助産師が悩みを聞き、お母さん一人ひとりの状態に合わせて「デイケア型」か「訪問型」を選び、休息をとったり、助産師から授乳アドバイスを受けたりすることができます。



産後ケア事業の対象施設

	施設名（所在地）
デイケア型	産後ケアセンタークローバー（東3条南9丁目16-1）
	協会病院（東5条南9丁目2）
訪問型	あおま助産院（西19条南4丁目29番5）
	わたなべ母乳相談室（西24条南4丁目38番2）

デイケアの1日の流れ

9時	来院・面談
9時45分	乳房ケア・授乳アドバイス
11時	～休息～
12時	昼食
13時	授乳アドバイス・育児相談
14時	お母さんのお風呂
15時	軽食 ～休息～
16時	終了

赤ちゃんのおながが空いた時に合わせて、授乳を見てもらえます。

休みたい時には、赤ちゃんをスタッフに預けることもできます。

※一例です。施設によって異なります。

産後ケアを利用したお母さんの声



産後、およそ6日間程度で退院となりますが、身体はすぐに妊娠前の状態には戻りません。また、

急激なホルモンの変化なども加わり、心身のバランスが崩れ、産後うつ（産後うつ）になる人も全体の10パーセント程度いるといわれています。産後うつに関する調査では、産後のサポートの有無が影響しているとの結果もありました。

また、地域の子育て支援機関やボランティアの人など、子育てを応援してくれる人もいます。産後ケアをはじめ、妊娠から3歳ころまでの相談窓口として、子育て世代包括支援センター（健康推進課内）があるので、ぜひご利用ください。

産後うつの予防と産後ケア

市では、平成29年度から、産後の身体回復や育児の不安を軽減するため、お母さん自身がセルフケアの方法を知り、安心して育児ができるよう支援することを目的に、産後ケア事業を実施しています。

問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722）

産後ケアで 育児に自信を 子育てを楽しむために



市ホームページID.1006504

子育てを応援します

今年度からは今まで産後ケアを利用した人の声をもとに、産後ケアの利用期間を産後4カ月に延長しました。対象など詳細は、健康推進課までお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。