



マタニティひろば

のご案内

☆妊娠おめでとうございます☆

楽しみと同時に、妊娠・出産・育児について不安なことはありませんか？
より良いマタニティライフを過ごせるよう応援します♪



参加料は
無料

1コース（妊婦さんのみ）

- おっぱいのお手入れについて
～母乳相談専門の助産師が、おっぱいマッサージの方法を教えます！
- マタニティライフの過ごし方
- 妊娠中の食事について
～産後も使える！試して簡単！だしのとり方を教えます！
- お子さんが生まれてからの手続きについて
- 交流会

日 程

令和4年5月24日（火）

// 10月18日（火）

令和5年1月31日（火）

2コース（妊婦さん&パパさん）

- 体験しよう
 - ・沐浴体験 ※妊婦さんだけの参加もOK
～赤ちゃんのお人形でお風呂に入れる練習をしてみましよう！
 - ・パパの妊婦さん体験
～妊婦さんはどんなところが大変？
- 産後の生活を一緒に考えよう
～何が心配？何が大変？楽しいこともある？
みんなで考えてみましょう！
- 助産師からのアドバイス
- お子さんが生まれてからの手続きについて

日 程

令和4年6月21日（火）

// 9月13日（火）

// 11月22日（火）

令和5年2月28日（火）

対 象

8月～10月に出産予定の方

11月～1月に出産予定の方

2月～4月に出産予定の方

5月～7月に出産予定の方

【時間】

受付…13:00～13:15

開催…13:15～16:00

【場所】

さわやかハウス1階 いきいきルーム

【持ち物】

母子健康手帳・筆記用具・ひざ掛け等

【申し込み】

開催日前日 12 時まで、電話または
FAX（裏面 FAX 用紙）でお申込みください

【参加の際のお願い】

- ・当日はマスクの着用をお願いします。
- ・次の①～④に該当する場合は、参加をご遠慮ください。
（参加者及び同居家族を含む）
- ① 37.5℃以上の発熱、咳、嘔吐、下痢等の症状がある。
- ② 県外等、感染拡大地域への移動がある。
- ③ 所属先の保育所（園）・幼稚園が休園、学校が休校、職場が休業しており、お休みしている。
- ④ 新型コロナウイルス感染症患者との接触者として経過観察中または疑いのある方。

講師：^{しもかわ たまえ}下川 玉枝 助産師

助産師として経験豊富で妊娠中のこと、出産のこと、育児のことなど色々な質問に答えてくれます。個人で母乳相談室も開いています♪

【申し込み・問い合わせ先】 矢巾町役場 健康長寿課 健康づくり係（さわやかハウス）

電話：019-611-2826・2825 FAX：019-698-1214

【参加者の声】

出産後の話を聞けて、少しイメージがついたので良かった。

食事についても栄養面など、あまり気を遣えていなかったなので、今日を機に考えていきたいと思います。



夫の育児参加、家事の手伝いの必要性がわかった気がした。(パパ)

沐浴体験、妊婦体験、すごく勉強になりました。ありがとうございました。(パパ)

赤ちゃんの抱き方、沐浴の仕方、どれをとっても見るだけと実際にやってみるのでは違うと感じた。

【ひろばの様子】



↑ 助産師さんからのお話し



↑ 沐浴体験<説明>
(助産師さんのお手本)



↑ 沐浴体験<実技>
(実際に練習)



↑ パパの妊婦さん体験!

Fax 送信票

マタニティひろば参加申し込み票



矢巾町 健康長寿課 健康づくり係 行
(FAX 番号：019-698-1214)

参加希望日 (○で囲む)	1コース 5/24 10/18 1/31	2コース 6/21 9/13 11/22 2/28
参加者氏名	妊婦： 夫：	(※2コースのみ)
生年月日	妊婦： S・H 年 月 日 夫： S・H 年 月 日	(※2コースのみ)
出産予定日	R 年 月 日	

※「矢巾町個人情報保護条例」に基づき、記載されている個人情報は、母子保健事業の目的以外では使用いたしません。