



マタニティひろば

令和8年度

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8年5月12日（火）
// 10月20日（火）
令和9年2月16日（火）

【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】

- ・集団での教室になります。感染症対策のため体調不良の際は参加をご遠慮ください。（参加者及び同居家族を含む）
- ・欠席される際は、お手数ですが、問い合わせ先へご連絡をお願いいたします。

2コース（妊婦さん&パパさん）

- 体験しよう
※妊婦さんだけの参加も OK
 - ・沐浴体験
赤ちゃん人形でお風呂練習をしてみましょう！
 - ・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	対 象
令和8年6月9日（火）	8月～10月に出産予定の方
// 9月8日（火）	11月～1月に出産予定の方
// 12月15日（火）	2月～4月に出産予定の方
令和9年3月23日（火）	5月～7月に出産予定の方

講師：^{しもかわ}下川 ^{たまえ}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 こども家庭課（さわやかハウス）

電 話：019-611-2826

FAX：019-611-2779

【参加者の声】

出産後の話を聞けて、少しいメージ
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
とでは違うと感じた。

【ひろばの様子】



↑ 助産師さんからお話し



↑ 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 こども家庭課 行
(FAX 番号：019-611-2779)

参加希望日 (○で囲む)	1コース 5/12 10/20 2/16	2コース 6/9 9/8 12/15 3/23
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	

※「矢巾町個人情報の保護に関する法律施行条例」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使用いたしません。