



令和4年度

両親学級

ママ・パパになる準備を一緒にはじめませんか？

妊娠してからママのからだ・こころは、いろいろな変化があったと思います。妊娠中の過ごし方で大切なことは、ご自身のからだに起こる変化をしっかりと感じ取ること。まわりと比較して不安になってしまったり、あふれる情報に迷ったり…。

人は誰でも急に親になれるものではありません。また、親になる過程もひとそれぞれ。地域の仲間とともに、それぞれの一步を踏み出しませんか？

- 対象 安定期以降の妊婦とその家族
- 費用 1日目：調理実習材料費は自己負担
2日目、3日目：無料



- 内容 ※感染症流行状況によっては、内容が変更になる場合があります。

	1日目	2日目	3日目
夏コース	5月14日（土）	6月11日（土）	7月9日（土）
秋コース	9月10日（土）	10月8日（土）	11月12日（土）
冬コース	1月14日（土）	2月11日（土）	3月18日（土）
時間	10：00から11：30まで		
場所	自宅 ※Webにて実施	保健センター 2階 調理室	藤久保公民館
内容	2ページ	3ページ	4ページ

- 申込方法 電話・FAX・メールにて下記担当あてまで申込み

- ①お母さんの名前、お父さんの名前 ②住所
- ③連絡先の電話番号 ④出産予定日 ⑤初産か経産か

三芳町役場 健康増進課 母子保健担当

☎ 049-258-0019（代表）

☎ 049-274-1051

✉ hoken@town.saitama-miyoshi.lg.jp

申込締切
各講座1日目の
1週間前まで

1日だけの
参加も可能！

1日目

栄養と身体についてのお話

包丁とまな板は、
使いません！



場所 自宅からWebを用いて実施

10：00～10：35 妊娠中の経過・赤ちゃんとの生活

「今おなかの中の赤ちゃんってどうなってる？」「今後はどうなっていく？」など、妊娠中の経過について保健師からお話します。また、赤ちゃんが生まれからの生活についてお話します。

10：35～11：00 妊娠中の栄養について

ママと赤ちゃんの健やかな発育のために、栄養・食事はとても大切です。意外ととりがちな塩分の量や、妊娠中の食中毒予防で気を付けたい食品などについて、管理栄養士がお話します。

11：10～11：30 パパズキッチン

ママのおなかが大きくなって動きづらくなるこの時期…簡単にできる料理に挑戦！両親学級に参加した歴代のプレパパたちもつくってきた簡単レシピをいっしょにつくってみましょう！

※事前にレシピ（必要食材・調理手順）を郵送いたします。食材はレシピを参考に各ご自宅でご準備いただきます。

2日目



これからはじまる 赤ちゃんとの生活

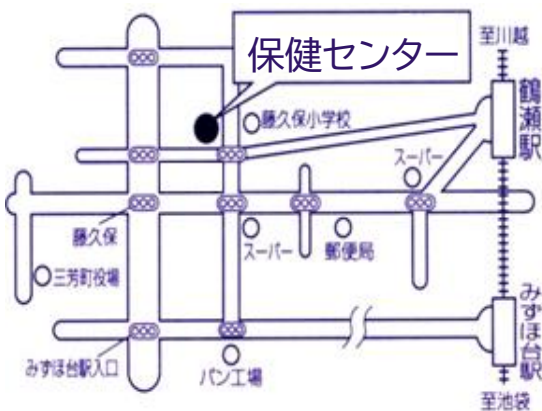


内容

妊婦体験、沐浴体験など
プレママ・プレパパ同士の交流

場所

保健センター（藤久保7232-1）2階 調理室
TEL 049-258-8000 ※当日のみ繋がる番号です



赤ちゃんの人形を使って実際に身体を洗ったり、着替えさせたり、
お腹に赤ちゃんがいるってどんな感じ??
靴下履ける?階段上り下りは!?
実際に体験してみましよう!



絵本ライブ

「こどもと関わりたいけど、何をしたらいいのか・・・。」「パパ友がほしい！！」こんな思いをお持ちのパパたち、お待たせしました！先輩パパによるパパ's絵本プロジェクトを開催します。パパとお子さんで楽しいひと時を過ごしましょう♪

■ 講師 パパ's絵本プロジェクト NPO法人ファザーリングジャパン

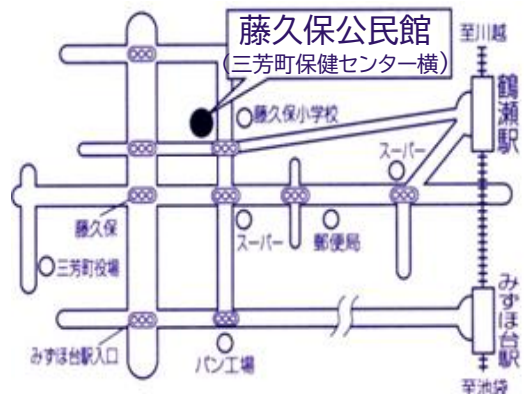
安藤 哲也 氏、西村 直人 氏、田中 尚人 氏

「パパ's絵本プロジェクト」とは
2003年5月、仕事で知り合った育児中の男性たちが、お互いの育児の苦労談や、子どもに読んできた絵本の話で盛り上がり、「なんかやろうか！」とスタートさせたのが「パパ's絵本プロジェクト」。以後15年間日本全国で活動を展開し、各地で影響を受けた「絵本を読むパパチーム」が続々と誕生。



■ 持ち物 母子健康手帳、おむつ、他お子さんに必要なもの

■ 場所 藤久保公民館 ホール
(藤久保7232-1)





お役立ちサイトのご紹介



母子手帳アプリ
プレッツ みよし
By 母子モ



地域情報や日々の記録をつけることができます。



国立成育医療研究センター
妊娠と薬情報センター

妊娠・授乳中の服薬に関することが掲載されています。

厚生労働省
妊娠中と産後の食事について



何をどれだけ食べたら良いかコマのイラストで示した食生活指針、妊娠中に注意が必要な食中毒菌などについて掲載されています。



国立健康・栄養研究所
妊産婦さんが気になるQ&A

バランスの良い食事ってどんな食事？妊娠中食べてはいけないものがある？といった疑問に、専門家がお答えしています。

健康相談

妊婦さんに対してウェブや対面による健康相談を行っています。

準備はこれでいいのかな？

産後のイメージが
わからない...

妊娠中の食事を
気を付けるように言われた！

といった育児の準備についてや
妊娠中の生活の不安やお悩みなどなど...
地区担当の保健師が対応します。

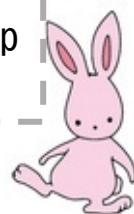
お気軽にご相談ください。

三芳町役場 健康増進課 母子保健担当

TEL 049-258-0019 (代表)

Fax 049-274-1051

mail hoken@town.saitama-miyoshi.lg.jp





M E M O

