

## 令和5年度 釧路市マタニティ講座 のご案内

赤ちゃんの抱っこや沐浴ってどうやるの？赤ちゃんとの生活ってどんな感じ？  
 出産前に知っておいた方がいいことって？そもそも何がわからないのかも  
 よくわからない……。そんな疑問や不安を解消し、楽しく子育てをしていく  
 準備としてぜひご利用ください♪阿寒・音別地区にお住まいの方、妊婦さん  
 のご家族の参加もお待ちしております！



- 対象 釧路市民で、妊娠 34 週までの妊婦さんと、そのご家族  
 ※新規受講の方、初産の方が優先です。
- 内容
  - ① 育児レッスン(お風呂の入れ方、抱っこ・着替え・オムツ交換、ミルク作り)
  - ② 妊婦疑似体験(妊婦体験ジャケットを着用し、妊娠中の体の重さや日常生活における大変さ等を体験することができます)
  - ③ 子育てお役立ち情報(ミニ講話)



### ● 日時

	開催日	時間	受付開始日
1	4月23日(日)	【午前(AM)の部】 受付 9:30～ 講座 9:45～12:00	4月10日(月)～
2	6月18日(日)		6月5日(月)～
3	8月27日(日)		8月14日(月)～
4	10月15日(日)	【午後(PM)の部】 受付 13:15～ 講座 13:30～15:45	10月2日(月)～
5	12月17日(日)		12月4日(月)～
6	(R6年)2月18日(日)		(R6年)2月5日(月)～

- 定員 午前(AM)の部 12組 / 午後(PM)の部 12組
- 会場 釧路市役所 防災庁舎 4階 健康推進課ホール(釧路市黒金町 8-2)

- 持ち物 母子健康手帳、育じのツボ1(妊娠届出時に配布済み)、筆記用具
- 服装 腕まくりしやすい服装  
※感染対策のため、換気を行います。上着などで温度調整しやすい服装をお勧めします。  
また、感染拡大時には、マスクの着用をお願いする場合があります。
- 駐車場 釧路市役所防災庁舎駐車場、市役所本庁舎前駐車場をご利用下さい(無料)。  
満車の場合:錦町立体駐車場をご利用の上、駐車券を持参(3時間無料)。
- その他 子育てお役立ち情報をホームページに掲載中です。  
ぜひ、ご覧ください。



釧路市  
マタニティ講座



## 参加者の声

夫(20代):本や動画で見ている時は、すごく不安でしたが、今回参加して、沐浴体験をすることで、不安より楽しみが増えました。ありがとうございました。

妊婦(20代):基本の抱き方や沐浴など、知っておくべきだが、どこで教われれば良いか分からないことを解決できて良かった。動画などもたくさんある中、実際に行えると、安心感につながりました。

夫(20代):今回、マタニティ講座に参加してみて、大切なことを学ぶことができました。抱き方や沐浴等の実践はもちろん、赤ちゃんの生活リズムの大切さ、コミュニケーションの大切さ、マタニティブルーへの接し方等を学んで、これから父になる為、夫婦で力を合わせて幸せな家庭を築いていきたいと感じました。

妊婦(30代):参考になるお話ばかりで、勉強になった。なにより旦那さんに色々体験してもらえたことが良かったです。

妊婦(30代):正直、おむつ交換や抱っこは何回かしてきましたが、沐浴はやる機会が無かったので、本当にたすかりました。ましてや、コロナ関係で夫も何も出来ず(立会も×)、新生児をむかえる事にも不安があったので、少しでも学べた事で父親という実感を持たれたと思います。本当に、ありがとうございました!

## お気軽にご相談ください!!

マタニティ講座に参加したいけどどうしても都合がつかない…。日曜日が仕事で、参加できない…。

### 【申込・お問合せ先】

釧路市こども保健部健康推進課

☎ 0154-31-4525

※平日 8:50~17:20



☆子育て支援拠点センターでは、随時、見学を受付けております。直接電話でご相談ください。