



# 令和6年度 すくすくだより ～妊娠・出産～



## マタニティセミナー

～出産や子育ての準備、妊娠中の健康ケア、妊婦さんとの交流ができる教室です～

- ☆内容 下記の2つのコースがあります。都合の良い日程にご参加ください。  
【ファミリー編】助産師さんのお話、子育てレッスン（沐浴、おむつ替え、抱っこ等）妊婦体験（希望者）、交流座談会  
【プレママ編】 歯科衛生士と管理栄養士のミニ講話「妊婦さんのお口のケアと食事」マタニティエクササイズ（助産師）、交流座談会

☆会場 美祢市保健センター ☆持参物 母子健康手帳

☆申込み 初めて出産を迎える方には、案内を送付します。  
第2子以降の方は、開催日の1週間前までに電話で申し込みください。



日時	内容 <small>*上記参照</small>	対象
5月 11日（土）	【ファミリー編】	妊婦さんご家族
6月 8日（土）	【プレママ編】	妊婦さん
8月 3日（土）	【プレママ編】	妊婦さん
9月 7日（土）	【ファミリー編】	妊婦さんご家族
11月 9日（土）	【ファミリー編】	妊婦さんご家族
12月 7日（土）	【プレママ編】	妊婦さん
2月 15日（土）	【ファミリー編】	妊婦さんご家族

### \*マタニティエクササイズ(妊婦体操)

筋肉と関節の緊張をほぐし、産道をやわらかくします。  
血流をよくし、腰痛や背中痛みなどをやわらげたり便秘解消や肥満予防にも効果があります。  
家庭でできるエクササイズを助産師さんから学びます。



妊娠期から子育て期を安心して過ごせるように  
相談を行っています。  
全ての妊婦に対し、妊娠時と妊娠7か月時に  
保健師が面接を行います☆



## 産前産後相談会『だっこ』(予約制)

～妊婦さんと産後のママが安心して子育てできるようにサポートします～

育児相談と  
同時開催です

「体重コントロールのコツが知りたい」、「むくみや腰痛を和らげる方法ってあるの?」、「お産ってどんな感じ?」、「ベビー用品は何をそろえたらいいの?」、「おっぱいやミルク足りてるのかな?」、「授乳のだっこがむずかしくて…うまくくわえてもらうにはどうしたらいい?」、「卒乳の方法を聞いてみたい」など、アットホームな雰囲気の中、助産師さんにゆっくりと相談できます。

日時	会場	対象・内容
4月 5日（金） 13:30～15:00	美祢市保健センター	☆対象 妊婦さんや産後のママ
5月 15日（水） 10:00～11:30	秋芳保健センター	
6月 28日（金） 10:00～11:30	美東センター	☆内容 妊婦さんや産後のママが、困っていることを気軽に相談できます。 新生児サイズの赤ちゃん人形を使用して、抱っこのコツやおむつ交換など子育てレッスンも体験できます。  ☆持参物 母子健康手帳 ☆申込み 開催日の前日までに電話でお申し込みください。
7月 3日（水） 13:30～15:00	美祢市保健センター	
8月 27日（火） 10:00～11:30	美東センター	
9月 25日（水） 10:00～11:30	秋芳保健センター	
10月 17日（木） 10:00～11:30	美東センター	
11月 20日（水） 10:00～11:30	秋芳保健センター	
12月 3日（火） 13:30～15:00	美祢市保健センター	
1月 29日（水） 10:00～11:30	秋芳保健センター ※	
2月 21日（金） 10:00～11:30	美東センター※	
3月 5日（水） 13:30～15:00	美祢市保健センター	

※1～3月の美東センターと秋芳保健センターで行われる育児相談は、支所の建て替えのため場所が未定です。後日、つぼみねっとでお知らせします。



## こんにちは赤ちゃん事業

～出産後、すべての赤ちゃんとお母さんを訪問します～

- ☆内容 母子保健推進員（母推さん）や保健師がご自宅を訪問し、赤ちゃんの健康状態の確認や、育児や産後の生活などの相談をお受けします。

### 《予約・お問い合わせ》

美祢市健康増進課 住所 美祢市大嶺町東分326-1 ☎ 0837-53-0304  
受付時間：月曜日～金曜日 8時30分から17時15分（祝日・休日を除く）



# 令和6年度 すくすくだより ～子育て～

## 育児相談

身体測定や育児相談、離乳食相談ができます。開催日より、産前産後相談会「だっこ」（助産師）や歯っぴー相談（歯科衛生士）、親子遊び（保育士）などのコーナーもあります。ご都合のよい会場へお越しください。お電話でお申し込みください。  
※1～3月の美東センターと秋芳保健センターで行われる育児相談は、支所の建て替えのため場所が未定です。後日、つぼみねっとでお知らせします。

会場 時間 (受付)	美祢市保健センター 13:30～15:00 (13:30～14:30)	美東センター 10:00～11:30 (10:00～11:00)	秋芳保健センター 10:00～11:30 (10:00～11:00)
4月 5日(金)	産前産後相談会「だっこ」	11日(木) 親子のふれあい遊び	
5月 1日(水)	ブックスタート		15日(水) 産前産後相談会「だっこ」
6月 5日(水)	救急のおはなし	28日(金) 産前産後相談会「だっこ」	
7月 3日(水)	産前産後相談会「だっこ」		24日(水) 親子のふれあい遊び
8月 5日(月)	親子のふれあい遊び	27日(火) ブックスタート 産前産後相談会「だっこ」	
9月 10日(火)	歯っぴー相談		25日(水) ブックスタート 産前産後相談会「だっこ」
10月 3日(木)	ブックスタート	17日(木) 産前産後相談会「だっこ」	
11月 6日(水)	感染予防ミニ講話		20日(水) 産前産後相談会「だっこ」
12月 3日(火)	産前産後相談会「だっこ」	17日(火) 歯っぴー相談 ブックスタート	
1月 10日(金)	親子のふれあい遊び		29日(水) 歯っぴー相談 ※ 産前産後相談会「だっこ」
2月 3日(月)	おはなしの会	21日(金) 救急のおはなし ※ 産前産後相談会「だっこ」	
3月 5日(水)	産前産後相談会「だっこ」		12日(水) ブックスタート ※

**ブックスタート**  
絵本をとおして赤ちゃんとお母さんふれあうひとときをもつことや、ボランティアスタッフをはじめとした地域住民とのつながりをもつきっかけづくりとして、美祢市社会福祉協議会から絵本をプレゼントしています。  
(赤ちゃん1人につき1回)

**産前産後相談会「だっこ」**  
助産師に「母乳は足りてる?」「産後の体のケアはどうするの?」「卒乳の方法を知りたい!」等、ママの体のことや赤ちゃんのことについて相談できます。どなたでもご相談ください。

## フォローアップ相談(予約制)

ことばの発達や子育てについて公認心理師に相談できます。  
★開催日の1週間前までに電話でご予約ください。★持参物：母子健康手帳 ★会場：美祢市保健センター

開催日	時間	開催日	時間
6月13日(木)	13:00～16:00	11月7日(木)	9:30～16:00
9月26日(木)		3月6日(木)	

### ＜予約・お問い合わせ＞

美祢市健康増進課 住所 美祢市大嶺町東分326-1  
☎ 0837-53-0304  
受付時間：月曜日～金曜日 8時30分から17時15分(祝日・休日を除く)

電話や来所での育児相談も受け付けています。子育てのことで心配なことやお困りなことがありましたらご相談ください。

## すくすく学級

赤ちゃんの月齢にあわせ、子育てに役立つ知識を学べます。同じ月齢のお友達とも会えるアットホームな教室です。

参加者の声

歯みがきのポイントが知れてよかった!

離乳食づくりの実演があってわかりやすかった!

	前期	後期
対象月齢	生後3～6か月	生後9～11か月
内容	・事故予防 ・離乳食のすすめ方 ・作り方&食べさせ方の実演	・虫歯予防(歯科衛生士) ・離乳食のすすめ方 ・作り方&食べさせ方の実演
持参物	母子健康手帳	母子健康手帳
開催日時	5月 9日(木)	5月 10日(金)
	8月 7日(水)	8月 8日(木)
	10月 8日(火)	10月 9日(水)
	1月 30日(木)	1月 31日(金)
	13:30～15:00	10:00～11:30
会場	美祢市保健センター	美祢市保健センター

◎開催日の1週間前までにお申し込みください。

## 1歳6か月児健診

★会場：美祢市保健センター  
★受付時間：13:00～13:40

<受診の仕方>  
◎集団健診(問診、歯科健診等)受診後、個別に小児科受診  
◎対象者には個別に案内と受診票を送付します

開催日	対象生年月日
5月 8日(水)	R4.9.14 ~ R4.11.8
7月 23日(火)	R4.11.9 ~ R5.1.23
10月 11日(金)	R5.1.24 ~ R5.4.11
12月 2日(月)	R5.4.12 ~ R5.6.2
12月 23日(月)	R5.6.3 ~ R5.6.23
3月 7日(金)	R5.6.24 ~ R5.9.7

## 2歳6か月児歯科健診

★会場：美祢市保健センター  
★受付時間：13:00～13:40

<受診の仕方>  
◎集団健診を受診

開催日	対象生年月日
5月17日(金)	R3.9.20 ~ R3.11.17
6月18日(火)	R3.11.18 ~ R3.12.18
9月 9日(金)	R3.12.19 ~ R4.3.9
11月22日(金)	R4.3.10 ~ R4.5.22
3月18日(火)	R4.5.23 ~ R4.9.18

## 3歳児健診

開催日より受付時間が違います。ご確認ください。

★会場：美祢市保健センター  
★受付時間：4月、3月は13:00～13:45  
その他は12:30～13:15

<受診の仕方>  
◎集団健診を受診  
◎対象者には個別に案内と受診票を送付します

開催日	対象生年月日
4月18日(木)	R2.9.15 ~ R2.10.18
6月 7日(金)	R2.10.19 ~ R2.12.7
7月22日(月)	R2.12.8 ~ R3.1.22
10月23日(水)	R3.1.23 ~ R3.4.23
12月 6日(金)	R3.4.24 ~ R3.6.6
2月 5日(水)	R3.6.7 ~ R3.8.5
3月13日(木)	R3.8.6 ~ R3.9.13

\*受付時間や内容が変更となる場合がありますので、案内文によりご確認をお願いします。