





ハッピー♡マタニティライフ講座

出産後、信頼しあえる家族関係を築いていくためには、
妊娠中からの『対話』がとっても大切です。

なかなか言えない感謝を伝えたり、家事や育児の役割分担
を一緒にお話することで、今後の子育てのイメージづくりの
参考にしてみませんか♪

当日は、そだちこ広場に來られる赤ちゃんや先輩ママと交流
会を企画しています♪



対 象	市内にお住まいの妊婦さん・夫(パートナー)・ご家族
会 場	長浜市保健センター (ウェルセンター内)
時 間	10:00~11:15
日 程 ※いずれも同じ内容です。	令和8年 7月10日(金) 令和8年 10月16日(金) 令和9年 2月17日(水)
内 容	<p>①歯のおはなし RDテスト(だ液の中のむし歯菌を調べる検査)を します。つばをとる前の約2時間は飲食、歯磨き、 洗口を控えることが望ましいです。 (無理のない範囲で結構です)</p> <p>②栄養のおはなし 妊娠中に必要な食事量をご存じですか？</p> <p>③「パパ♡ママ思いやりシート」を使ったワーク</p> <p>④先輩ママとの交流タイム</p> <p>具体的に何を準備 すれば良いか 分かった！</p> <p>夫婦や家族で 話すきっかけに なったよ!!</p> 
持 ち 物	母子健康手帳・お口の健康手帳
予約方法	<p>予約制のため右記の予約フォームよりお申し込みください</p> <p>(※ご予約は一週間前までに) 予約数: 5 枠</p> 

その他

○予約後キャンセルを希望される方、発熱等のかぜ症状が持続している方、その他事前におたずねやご相談のある方は、下記の連絡先までご連絡ください。

○当日7時30分の時点で暴風警報・暴風雪警報または何らかの特別警報が発令された場合は、中止します。



【問合せ・連絡先】 長浜市保健センター
TEL:0749-65-7751(平日9:00-16:45)