

これからパパママになる皆さまへ～赤ちゃんを迎える準備を、2人で一緒に始めてみませんか？～
産前サポート教室（両親学級）「まきのほらたまごクラブ」

初めての妊娠や出産、育児は分からないことが多く、不安もあります。「まきたまクラブ」はパパやママたちが不安に思うことについて、専門家（助産師、保健師、管理栄養士）から学べる貴重な場です。男性の育児休暇取得率は、令和7年度に50.9%（厚生労働省「令和6年度雇用均等基本調査」）と年々上昇しています。しかし、育児休暇を取ったパパからは、「育休中何をすれば良いか分からない」という声も聞かれています。出産後のママは自分の体の変化と赤ちゃんの世話で、想像以上に時間が限られます。赤ちゃんが生まれる前から始めることができる子育ての大切な一歩を、ぜひ二人三脚で学んでみましょう。



🐣 第Ⅰ部～育児スキル上達編～

①助産師による講義

妊娠中から産後までの体の変化、パパだからこそできるサポートについて

②人形を使って、沐浴の一連の流れを体験

③妊婦体験ジャケツを着用し、妊娠中のママの大変さを体験



▲沐浴体験
▼パパの妊婦体験

🐣 第Ⅱ部～夫婦仲良し編～

①調理実習

料理が苦手なパパや時間のないママでもできる、簡単で時短、栄養バランスも取れている料理を管理栄養士が教えます。

②先輩パパから産後の生活について聞いてみよう

③夫婦仲良しの秘訣はコミュニケーション ～2人の気持ちや行動を共有～

日 程	【第Ⅰ部】 10月18日(日)、令和9年1月17日(日) 【第Ⅱ部】 11月7日(日)、令和9年2月6日(日) (本紙18ページ参照)
時 間	午前9時30分～正午ごろ (受付：午前9時15分～午前9時25分)
会 場	さざんか 2階栄養指導室、多目的室
対 象	妊婦（妊娠5～8カ月ごろまでの安定期の人）、パートナーや家族 ※妊婦さん1人での参加も可能です。 ※分娩病院などの母親学級や両親学級を受講した人もご参加ください。
定 員	限定12組（先着順）
申込方法	まきはぐホームページ（右の二次元コード）から申し込む。



参加者の声

先輩の体験を聞き、これから自分が求められている役割をイメージできた



体験したことにより産後がイメージができ、自信がついた

想像以上にママの負担があることに気付くことができた

日々の生活の中で、もっと夫婦で支え合うことが大切だと思った

妊娠や出産は新しい命を育てるスタートです。長い育児期間を健康に過ごすためにも、妊娠前からの食生活の改善や適度な運動、十分な睡眠、禁煙が大切になります。このような事業を活用しながら、健康づくりを意識した生活を心がけてみましょう。

第Ⅰ・Ⅱ部ともに参加された人には、出産と育児へ向けた応援の品として、オムツ1パックをプレゼントしています。参加をお待ちしています。



妊娠前 出産前 サポート事業



市と県では、皆さんが安心して妊娠・出産を迎えることができるよう、妊娠を希望する女性や妊婦およびそのパートナー向けの事業を行っています。

問い合わせ 健康推進課 三田 ☎030027

風しん予防に関する事業

風しんとは、飛沫感染により人から人へ感染する感染力が非常に強い疾患です。妊娠初期の女性が風しんに感染すると、おなかの赤ちゃんが「先天性風しん症候群（難聴、先天性疾患、白内障など）」という病気になることがあります。風しんは予防接種で防ぐことができる病気です。



①静岡県風しん抗体検査事業

風しんに対する抗体(免疫)を調べる検査を無料で実施しています。詳細は、県ホームページをご覧ください。

【対象】 県内に住民票があり、妊娠を希望する女性やその同居者、または抗体価の低い妊婦の同居者



県ホームページ

②風しん等ワクチン接種費用助成

先天性風しん症候群予防のため、予防接種の費用を助成しています（上限あり）。詳細は、市ホームページをご覧ください。

【対象】 風しん抗体検査によりワクチンなどの接種が必要であると診断された人で、下記のいずれかに該当する人

- ※妊娠をしている人、妊娠をしている可能性のある人は接種できません。
- (1) 妊娠を希望する女性 (2) 妊娠を予定または希望する女性の配偶者
- (3) 妊娠している女性の配偶者



市ホームページ

葉酸サプリメントの無料配布

葉酸とは、赤ちゃんの脳や神経の元となる神経管をつくるために必要なビタミンです。妊娠初期に葉酸が不足すると、胎児の神経管閉鎖障害など、深刻な先天性疾患のリスクが高まることが知られています。妊娠を計画している女性は、妊娠の数カ月前から葉酸を積極的に摂取しておくことが大切です。市では、妊娠を希望する市内在住の女性を対象に、「葉酸サプリメント」75日分を配布しています。ご希望の人は、健康推進課までお問い合わせください。

【対象】 市内在住で妊娠を希望する女性 【期間】 令和8年度中（年度内1回のみ）

【場所】 健康推進課（さざんか2階）でアンケート回答後、配布する。



葉酸を取るメリット

貧血を予防

葉酸は赤血球をつくるために必須のビタミンです。

赤ちゃんの成長を守る

赤ちゃんの脳や神経をつくるために必要なビタミンです。妊娠に気付いた時には、葉酸が必要な時期を過ぎてしまいます。

サプリメントで効率良く摂取

葉酸は人体では生成できないビタミンであり、熱や酸素に弱く、サプリメントでの摂取がおすすめです。