

# 令和8年度 能美市「マタニティクラス」のお知らせ

妊娠中の身体と赤ちゃんの健康を考え、マタニティライフを楽しみましょう。  
対象：能美市に住民登録をしている妊婦とその家族（パパ、祖父母など 1組：2名まで）

## ①妊娠初期～中期向け 妊娠中のだいじなからだ 助産師 保健師

妊婦健診で毎回精査する血圧や尿酸値は何を見ての？  
赤ちゃんからのサイン（妊婦健診の結果）をもとに、  
元気な赤ちゃんの出産のためにできる事をお伝えします。

## ②妊娠初期～中期向け ママと赤ちゃんのための食生活 管理栄養士

赤ちゃんが大きくなるために必要な栄養ってなんだろう？  
1人1人違う赤ちゃんとママのために、妊娠中に必要な食事量を知りましょう。  
当日は、鉄分たっぷり、塩分控えめのメニューを作ってランチをしましょう。

## ③妊娠中期～後期向け 出産・子育て準備 ※定員12組 助産師

妊婦体験でママの大変さを実感し、沐浴実習や育児体験で  
産後の子育ての体験をしてみましょう。（お話：助産師）

場 所：能美市健康福祉センター「サンテ」（能美市寺井町ぬ48）

参加費：無料

受 付：開始 15 分前より

持ち物：母子健康手帳

- ①・②マタニティファイルをお持ちの方はご持参ください。
- ②のみエプロンをご持参ください。

申 込：開催日の3日前まで

※裏面「はぐはぐ」からの予約またはお電話でご予約下さい。



※ご都合が悪くなった場合はご連絡ください。  
※予約人数が少ない場合は中止することがあります。ご了承ください。

## ■スケジュール

	①妊娠中の大事なからだ		
	日程		時間
4月	4月25日	土	10:00～12:00
5月			
6月	6月27日	土	10:00～12:00
7月			
8月	8月21日	金	18:30～20:30
9月			
10月	10月24日	土	10:00～12:00
11月			
12月	12月26日	土	10:00～12:00
1月			
2月	2月19日	金	18:30～20:30
3月			

②ママと赤ちゃんのための食生活		時間
日程		
		いずれも 10:00～13:00
5月	5月21日 木	
7月	7月11日 土	
9月	9月12日 土	
11月	11月14日 土	
1月	1月22日 金	
3月	3月13日 土	

③出産・子育て準備		
日程		時間
4月	4月9日 木	18:30～20:30
6月	6月13日 土	10:00～12:00
8月	8月8日 土	10:00～12:00
10月	10月15日 木	18:30～20:30
12月	12月12日 土	10:00～12:00
2月	2月13日 土	10:00～12:00

アプリからの予約方法は裏面へ▶

お問い合わせ

能美市 健康福祉部 健康推進課  
電話：0761-58-2235

住所：寺井町ぬ48 能美市健康福祉センター「サンテ」

受付時間：8時30分から17時15分まで（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

はぐはぐに関するお問い合わせ

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター  
E-mail: boshi\_info@cc.mti.co.jp

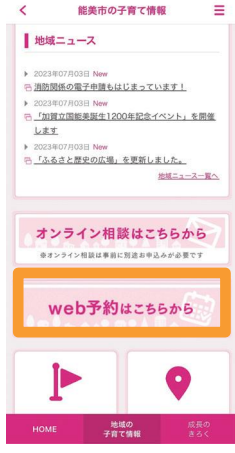
# 子育てアプリ「はぐはぐ」からマタニティクラスの予約ができます

## 1 参加したいマタニティクラスを選択

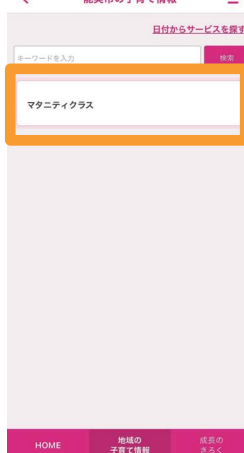
「地域の子育て情報」  
をタップ



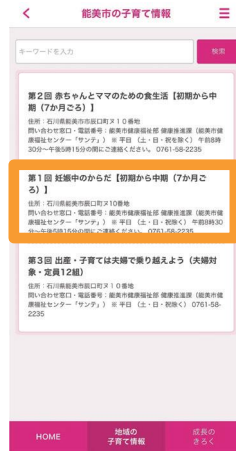
「web予約はこちらから」  
をタップ



マタニティクラス  
をタップ



ご希望のクラスをタップ



ご希望の日時をタップ



## 2 予約詳細情報の確認

予約詳細情報を入力後  
入力した内容と「個人情報の取扱いについて」を確認し、  
「OK」をタップ!



## 3 URLをタップして予約完了!

②で入力したメールアドレス\*1宛に届く  
本人確認メールを確認。  
メール内に記載してあるURLをタップ\*2して  
予約完了!



(※1) 仮予約時にメールが届かない場合、迷惑メール対策等で、ドメイン指定受信を設定されている可能性があります。お手数をお掛けしますが、以下のドメインを受信できるように設定してください。【@mchh.jp】

(※2) ご利用いただいているメールによっては、リンクをタップできない可能性があります。お手数をお掛けしますが、URLをコピーしていただき、safari等に直接貼り付けてください。

※予約キャンセルの方法は、【地域の子育て情報】から【イベント】をタップ、予約したイベントを選択し予約キャンセルボタンをタップしてください。



# 子育てアプリ はぐはぐ

## 妊娠中から子育てに使えるアプリです



アプリストアからダウンロードして、カンタン登録!



母子モ (ボシモ) で検索!

母子モ  検索

or

こちらを  
読取り



Web版はこちら

> URL <https://www.mchh.jp>

外国語でのご利用も可能! 英語・中国語・スペイン語などの12言語に対応しています。

This service supports 12 languages including English, Chinese, Spanish, etc.

※本サービスはGoogle社のウェブサイト翻訳ツールを使用しています。Google翻訳サービスをご利用の際は、Googleの利用規約をご確認ください。