

マタニティ教室(プレパパママ教室)について

パパ向けの子育てガイドブック『父になろうパパになろう～パパフレBOOK～』を活用し、沐浴体験を実施します。ぜひ夫婦そろってご参加ください。

妊娠中や出産後も安心して子育てができるように、からだと心の準備をしましょう。

- 日 時 1日目 平成31年1月 9日(水) 9:30～11:30(受付9:15～30)
2日目 平成31年1月26日(土) 9:30～11:45(受付9:15～30)

○場 所 総合保健福祉センター(かがやき)

○内 容 【1日目】～ハッピーマタニティ～

- ・妊娠中の胎児と母体の変化、妊娠中の過ごし方について
- ・胎児を育てる食生活について

【2日目】～ウェルカムベビー～

- ・沐浴体験
- ・パパのマタニティ体験
- ・赤ちゃんが生まれてからの生活について
- ・家族で考えるバランス食について



○対 象 者 市内にお住いの妊婦さんとその夫 ※家族の参加も大歓迎です。

○定 員 10組程度

○持 ち 物 ・親子(母子)健康手帳 ・妊娠届出時にお渡しした資料【1日目】
・父になろうパパになろう～パパフレBOOK～【2日目】
・飲み物等必要に応じてご持参ください

○申込方法 申込期間中にQRコード(いばらき電子申請・届出サービス)、
または電話・窓口での申し込みください。
※可能な限り、1日目・2日目通して参加ください。

○申込期限 12月26日(水)まで



申込・問 かがやき 健康推進課母子保健G ☎54-7121

メールマガジン(情報メール一斉配信サービス)に登録しませんか

市では、行政情報を提供する広報手段としてメールマガジン(情報メール一斉配信サービス)の配信を始めました。受信する内容については選択可能なので、ぜひご利用ください。

○配信内容

- ・防災、災害に関する情報
- ・生活、暮らしに関する情報
- ・観光、イベントに関する情報
- ・健康、子育てに関する情報

○登録方法

市ホームページのトップ画面から登録してください。

問 本庁 秘書広聴課広報戦略G ☎52-1111 内線307



募 集

事業所の皆さんへ「暮らしの便利帳 ひとまるガイド」の広告を募集します

市の歴史や観光などの地域情報に加え、市役所での各種手続きの案内や行政情報など、市民の暮らしに役立つ情報をまとめた冊子「常陸大宮市暮らしの便利帳 ひとまるガイド」を更新します。

今後、協働で事業を行う株式会社サイネックスの担当者が商店や事業所を訪問しますので、広告掲載を希望される方はぜひ、お申し出ください。

広告掲載についての詳細は、株式会社サイネックスへお問い合わせください。

<暮らしの便利帳 ひとまるガイド概要>

○発行時期(予定) 平成31年4月

○発行部数 18,500部

○仕 様 A4版フルカラー 120ページ前後

○掲載項目 市のプロフィール、観光スポットなどの地域情報、各種行政サービス、窓口の案内、医療機関情報など

問【発行に関すること】

本庁 秘書広聴課広報戦略G ☎52-1111 内線307

【広告募集に関すること】

株式会社サイネックス 水戸支店 ☎029-224-3070