

「ままくらぶ」で学ぶ！話す！楽になる！



ネットの情報はたくさん
ありすぎて不安になる…

おっぱい大丈夫かなあ

みんな妊娠中って
何してるのかな？

赤ちゃんが産まれたけど
知り合いが誰もいないなあ

「ままくらぶ」は妊婦さんや1歳までのお子さんをお連れのママとご家族が立ち寄れる場です。

助産師と赤ちゃんのことを話してみませんか？

お話や体験をしながら、日ごろの不安を軽減しましょう。みんなで楽しく笑顔になれる時間を一緒に過ごしましょう！

妊婦さんとご家族

平日開催

場所：洲本市社会福祉協議会 やまて会館 2階

日時：毎月第3火曜日 10:00~11:30

内容：助産師によるミニ講話 みんなとお話



	(2024)			(2025)
赤ちゃんの沐浴	4/16	6/18		2/18
	8/20	10/15	12/17	
赤ちゃんのおむつ交換・育児用品	5/21	9/19		3/18
妊娠中のおっぱいの手入れ				1/21
お産の準備～陣痛～	7/16	11/19		
妊娠中の貧血と栄養	9/17			

土曜日開催

場所：洲本市社会福祉協議会 やまて会館 3階

日時：年6回 第2土曜日 10:00~11:30

内容：①～妊娠編～ 赤ちゃんをむかえる準備

②～出産編～ 産後の生活ってどうなるの？ (2024) (2025)

①～妊娠編～ 『赤ちゃんをむかえる準備』 家族コミュニケーション 出産をイメージしよう	5/11	9/14	1/11
②～出産編～ 『産後の生活ってどうなるの？』 赤ちゃんを知り、産後のママとパパの生活を一緒に考えよう	7/13	11/9	3/8

妊婦さんと産後ママとご家族

個別相談

場所：S-BRICK（健康福祉館向かい 洲本市民広場内）

日時：毎月第4金曜日 10:30~12:00

内容：助産師さんとお話・赤ちゃんの計測

(2024)

4/26 5/24 6/28 7/26 8/23

9/27 10/25 11/22 ※12/20

(2025)

1/24 2/28 3/28

助産師さんとお話すると
不思議と落ち着くね



S-BRICK HP



場所：五色すこやか子育てセンター2階

日時：年6回 第2木曜日 10:00~11:30

内容：助産師さんとお話・赤ちゃんの計測

(2024)

4/11 ※6/6 8/8 10/10 12/12

(2025)

2/13

詳しい内容・日程変更等は

「つむぐ SUMOTO 母子モ」のアプリから
配信しています

忘れないようにアプリをいれてください。



Android



iPhone

※祝日等の関係で日にちが変更しています。

予約は必要ありません。自由に参加してください。

【問い合わせ先】※問い合わせ時間は（平日）8:30~17:15になります。

洲本市健康増進課内 洲本市こども家庭センター 電話0799-22-3337

メールアドレス：boshikenkou@city.sumoto.lg.jp

