

令和7年度 妊娠中にご利用頂けるサービス

下関市では、妊娠中をより健康に過ごし健やかに赤ちゃんを生み育てるための教室などを行っています。ぜひ、ご参加ください。

母親学級<予約制>

妊娠・出産・育児について楽しく学びましょう。

●対象…妊娠中の方（下関市に住民票のある方）

〈おすすめの参加時期〉

A：妊娠初期・中期の方

B：妊娠中期・後期の方

※おすすめの参加時期は目安です。おすすめ時期以外での参加も可能です！！

●定員…20人 ●参加費…無料

●会場…唐戸保健センター多目的ルーム

●内容…AとBの2コースでの保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による講話（A・B単独での参加可）

A：妊婦さんの食事・歯のはなし

B：出産のはなし・赤ちゃんの特徴やお世話について

●持ってくるもの…母子健康手帳・筆記用具

●日程

		すべて水曜日 13:30~15:00				
A	4月16日	6月18日	8月20日	10月15日	12月17日	2月18日
B	5月21日	7月16日	9月17日	11月19日	1月21日	3月18日



両親学級<予約制> ※予約開始日時は市のホームページをご覧ください。

赤ちゃんは夫婦ふたりの宝物。お父さんも教室に参加して、赤ちゃんを迎える準備をしておきましょう。

●対象…まもなくお父さん・お母さんになられる方（下関市に住民票のある方）

※おおむね妊娠6か月以降にご参加ください。

●定員…午前：24組、午後：18組 ●参加費…無料 ●会場…新下関保健センター

●内容…講話・妊婦に変身（妊婦疑似体験） 赤ちゃんのお風呂の入れ方 など

●持ってくるもの…母子健康手帳・筆記用具

●日程 下表のとおり（午前・午後共に同様の内容を行いますので、いずれかにお申し込みください）

		すべて土曜日 午前：10:15~12:00 午後：13:30~15:00					
	4月19日	6月21日	8月23日	10月18日	12月13日	2月14日	



妊婦さんの歯科健康診査<予約制>

妊娠中は食生活の変化やホルモンのバランスの変化などにより、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

早めに歯科健診を受け、歯の衛生に心がけましょう。

●対象…妊娠中の方 ●定員…5人

●日時・会場…下記をご覧ください。



会場	日にち												受付時間	
	令和7年						令和8年							
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
火曜 日	山陽保健センター	1	13	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3	13:00 ~14:30
	唐戸保健センター	8		10	8		9	14	11	9		10	10	
	彦島保健センター	15	20	17		19		21		16	20		17	
木曜 日	新下関保健センター	10	8	5	3	7	4	2	6	4	8	12	5	13:00 ~14:30
		17	15	19	10	21	11	23	13	18	15	19	12	
	菊川保健センター	24		26		28		30		25		26		
	豊浦保健センター		29		31		25		27		29		26	~14:00

※山陽・唐戸・彦島保健センターでは、3歳児の歯科健診を同時に開催しています。

※新下関保健センターでは、1歳6か月児健康診査を同時に開催しています。

●持ってくるもの…母子健康手帳 ●参加費…無料

【予約方法】

母子手帳アプリ「ふくふく母子モ」からご予約ください。

※予約開始日は前月の1日からです。

ex)5月15日母親学級の予約開始は4月1日から。

※予約時は仮登録後に届いたメールに記載してある

URLより予約の完了をしてください。

仮登録時点では予約は完了していません。

※台風や大雪等の場合には、やむを得ず教室等を急遽中止することがあります。

悪天候の場合は、母子保健係まで確認をお願いします。

裏面もご確認ください。

【お問い合わせ先】

母子保健係 083-231-1447

（受付時間）8:30~17:15（土日祝日は除く）

