



いいお産の日

in 岡山市 2025

～いのちを育む家族のきずな～

令和7年

11月3日(月・祝)

11:00～16:00

会場:岡山ふれあいセンター
(岡山市中区桑野715-2)

妊婦さんや子育て中の方、妊娠を考えている方、ご家族、独身の方、学生さんなどお産に興味のある方ならどなたでも参加できます！

▼会場・タイムスケジュールは裏面をご覧ください

講演会(予約不要)

13:00～14:00
(受付12:30～)

知っておかなきゃ!!

「パパとママのメンタルヘルスを守ろう！ 産前産後、育休中のストレスケア講座」

講師

せいのみとみ 清野 仁美 先生
兵庫医科大学精神科神経科学講座

経歴

精神科医・公認心理士・臨床心理士の資格を取得し、平成26年から市民向けや医療従事者向けなど、周産期メンタルヘルスを専門に講師として活躍。



大ホール

小ホール

保健指導室

体験コーナー(要予約)

● プレパパ&プレママツアー 各回 5組

助産師さんと一緒に、赤ちゃん人形を使った抱っこやオムツ交換などを行います。
パパ向けには、妊娠体験ジャケットを着けて、寝たり起き上がったりする動作を行います。これからの妊娠・出産・子育てに役立つことが学べる体験ができます。

● ベビーマッサージ 各回 6組

赤ちゃんと一緒にご参加ください
持ち物:バスタオル

● 妊娠期の腰痛予防とストレッチ 各回 6組

● 赤ちゃん人形を使った沐浴実習 各回 5組

岡山市ホームページ「いいお産の日」のサイト内からご予約ください。
9月24日(水)9:00受付開始(先着順)
10月16日(木)予約締め切り
※当日欠席の場合、連絡は不要です。



大ホール

子育てコーナー(予約不要)

●身長体重計測 ●子育て情報

小ホール

展示コーナー(予約不要)

●育児関連グッズ ●防災用品

大ホール

妊娠・出産・健康に関するコーナー(予約不要)

- 施設紹介パネル展示(岡山市内産科医療機関・助産施設)
- 妊娠期から産後のワンポイントアドバイス(岡山県助産師会・助産師学生)
- 出産に関するポスター展示
- 母乳育児・女性の健康・子育て相談
- 岡山県栄養士会による栄養相談

桃太郎のまち 健康推進 応援団

登録企業による展示
(SOMPOひまわり生命保険株式会社岡山支社)

ポイント対象
OKAYAMA
ハレ活プロジェクト

【主催】 岡山市、一般社団法人岡山県助産師会

【後援】 一般社団法人岡山市医師会、岡山市内医師会連合会、公益社団法人岡山県栄養士会、岡山市愛育委員協議会、岡山市おやこクラブネットワーク

いいお産の日

in 岡山市 2025
～いのちを育む家族のきずな～



タイムスケジュール

大ホール

小ホール

保健指導室

11:00

11:10～11:40
ベビーマッサージ
★定員各6組

11:10～11:40
ブレパパ&ブレママツアー
★定員各5組

11:10～11:30
妊娠期の腰痛予防と
ストレッチ
★定員各6組

11:00～11:50
沐浴実習
★定員各5組

12:00

12:00～12:30
妊娠期から産後の
ワンポイントアドバイス

赤ちゃん人形、妊娠ジャケットを
気軽に体験できるコーナーもあります

助産師等による、
お産にまつわる
お役立ち情報が
聞けます！

13:00

13:00～14:00(受付12:30～)
【講演会】「パパとママのメンタルヘルスを守ろう！
産前産後、育休中のストレスケア講座」
【講師】 兵庫医科大学精神科神経科学講座 清野 仁美先生

14:00



妊婦体験

14:30～15:00
ブレパパ&ブレママツアー
★定員各5組

15:00

15:20～15:50
ベビーマッサージ
★定員各6組

15:20～15:50
ブレパパ&ブレママツアー
★定員各5組

16:00

●岡山市内産科医療機関・助産施設紹介パネル展示
●栄養相談
●母乳育児・子育て・女性の健康相談
●健康推進
●応援団登録企業による展示
●子育て情報
●身体測定
●出産に関するポスター展示

●休息コーナー
●展示コーナー(育児関連グッズや防災用品など)

各ホールで授乳や
オムツ交換が
できる部屋を
ご用意しています

14:10～14:30
妊娠期の腰痛予防と
ストレッチ
★定員各6組

14:40～15:30
沐浴実習
★定員各5組

★マークは、9月24日(水)9:00受付開始(先着順) 申込締め切り10月16日(木)
岡山市ホームページ「いいお産の日」サイト内の申請サービスからお申し込みください。
定員になり次第、締め切らせていただきます。



いいお産の日とは

11月3日を「いいお産の日」とし、出産の現状を多くの
人に知っていただき、お産について理解し、産む人を
中心にしたお産を知るためのイベントが全国各地で行われています。
「いいお産の日」は妊娠・出産・育児について考え、「いのち」について振り返るきっかけを与えてく
れます。ぜひご家族皆様までご参加ください。



問合せ

岡山市保健所健康づくり課母子歯科保健係
TEL 086-803-1264 FAX 086-803-1758

※当日8時30分の時点で岡山市に「特別警報」「暴風警報」等が発令されて
いる場合は中止します。
感染症流行などの状況により、中止・縮小となる場合があります。
最新の情報は、市ホームページでご確認ください。