

宇治市にお住まいの妊婦さん・ご家族の皆さまへ

# 令和8年度 パパママ教室のご案内

妊娠おめでとうございます。

宇治市では、妊婦さんやそのご家族を対象に、3つのパパママ教室を開催しています。

妊娠中は、自分のからだを見つめ直す絶好のチャンスです★

体調やご都合の良いときに、ぜひご参加ください♪



## 妊婦さんの交流会

### ～助産師とストレッチ～

助産師と妊婦体操をしながら妊婦さん同士の交流をします。後半は、産後ママや赤ちゃんとの交流もあります。

保育士・栄養士・歯科衛生士・発達相談員に相談ができる日もあります♪



## プレママの食事

### ～知っておきたい栄養の話～

栄養士より妊娠中に気をつけたい栄養のことや産後の食事に関する講話をします。また、お家でも作りやすい妊婦さん向けレシピの紹介と試食もあります。



## パパとママの沐浴・お世話体験

赤ちゃん人形を使い、お風呂の入れ方や、抱っこの仕方、お着替えやオムツ交換など、お世話の基本について学べます。そのほか、ママとパパのこころの話や授乳のお話もあります。



### 【対象】

参加される講座によって対象者が異なります。詳しくは、各教室に記載している対象をご確認ください。

### 【場所】

うじ安心館 ※お車でお越しの際は、宇治市役所駐車場をご利用ください。

### 【参加費】

無料

### 【申し込み方法】

最後のページに申し込み方法の詳細を載せています。そちらをご確認ください。

### 【受講時のお願い】

発熱がある方、体調が優れない方は、来所をご遠慮いただきますようお願いいたします。

### 【気象警報発表時の対応について】

午前7時の時点で警戒レベル4(避難指示)以上または特別警報、暴風警報または暴風雪警報が発表されている場合は原則的に事業を中止します。

午前7時の時点で警戒レベル4(避難指示)以上または上記警報が発表されていなくても、事業開始時間までに発表された場合も事業は中止となります。

また、宇治市に震度5強以上の地震が発生した場合も原則的に事業を中止します。

中止の場合は、「プレママの食事～知っておきたい栄養の話～」「パパとママの沐浴・お世話体験」は、後日、実施日についての連絡をお電話等でいたします。

「妊婦さんの交流会～助産師とストレッチ～」は、事業の振替はありませんのでご了承ください。

## 妊婦さんの交流会～助産師とストレッチ～

妊婦体操をしながら妊娠中の気になることを助産師さんに相談できます。

後半は、「パパとママのためのおはなし会」に参加している産後ママと赤ちゃんとの交流もあります。

助産師・保育士や、その日に合わせた専門職にもご相談いただけます。お気軽にご参加ください♪

< 日 程 > ※お一人何回でも参加 OK

令和 8 年度			
4/27(月) 発達相談員がいる日	7/29(水) 発達相談員がいる日	10/30(金) 歯科衛生士がいる日	1/29(金) 発達相談員がいる日
5/13(水) 絵本を紹介する日	8/28(金) 歯科衛生士がいる日	11/26(木) 発達相談員がいる日	2/26(金) 歯科衛生士がいる日
5/29(金) 歯科衛生士がいる日	9/18(金) 絵本を紹介する日	12/22(火) 栄養士がいる日	3/19(金) 栄養士がいる日
6/30(火) 栄養士がいる日	10/6(火) 栄養士がいる日	1/13(水) 絵本を紹介する日	

< 時 間 > 午前 9 時 30 分～10 時 30 分 (受付: 午前 9 時 15 分)

< 場 所 > うじ安心館 4 階

< 内 容 > ・助産師さんに相談、妊婦体操 (動きやすい服装でご参加ください)  
・妊婦さん同士の交流、産婦・赤ちゃんとの交流  
・専門職への個別相談 (希望される方のみ)

< 対 象 > 宇治市にお住まいの 妊娠 16 週以降の妊婦さん (パパも一緒に参加できます)

< 定 員 > 4 組程度

< 申し込み > 必要 申し込み締め切り: 開催日 7 日前まで

※上のお子さんを同伴される場合は、メールにてご相談ください。

< 持ち物 > 親子 (母子) 健康手帳、テキスト「あたらしい生命のために」

先輩ママ、パパとの交流  
タイムもあります。ご夫婦で  
のご参加、大歓迎です♪



## プレママの食事～知っておきたい栄養の話～

栄養士が、貧血予防やカロリーや塩分の減らし方の工夫、産後の食事に関する講話と家でも作りやすい妊婦さん向けレシピを紹介します。紹介したレシピの試食もあります。

初妊婦さんだけでなく、出産経験がある妊婦さんもぜひご参加ください。

< 日 程 >

令和 8 年				令和 9 年
4/16(木)	6/18(木)	9/17(木)	12/10(木)	2/19(金)

< 時 間 > 午前 10 時 30 分～11 時 45 分 (受付: 午前 10 時 15 分～10 時 30 分)

< 場 所 > うじ安心館 5 階 調理室

< 内 容 > 栄養士による講話と手軽に作れるレシピの紹介と試食 (2 品紹介。1/2 人前程度の試食です。)  
\*希望者は、みそ汁の塩分測定を実施  
(普段飲まれているみそ汁をコップ 1/3 杯程度容器に入れて持参してください。)

< 対 象 > 宇治市にお住まいの つわりなど体調が落ち着いた妊婦さん (パパも一緒に参加できます)

< 定 員 > 10 名

< 申し込み > 必要 申し込み締め切り: 開催日 7 日前まで

※上のお子さんを同伴される場合は、メールにてご相談ください。

< 持ち物 > 親子 (母子) 健康手帳、筆記用具、お茶 (必要な方のみ)



宇治市ホームページで  
レシピを紹介して  
います。  
ぜひ、ご覧ください♪

# パパとママの沐浴・お世話体験

妊娠24週以降の第1子を妊娠中の方が対象です!

赤ちゃん人形を用いてお風呂の入れ方やお世話の基本が学べます。  
また、ご夫婦で聞いていただきたい「ママとパパのこころの話」では、素敵な子育てをするためのアドバイスも聞くことができますので、初めての赤ちゃんを迎えるご夫婦にお勧めです♪

## 教室の様子



## <日 程>

令和8年度						
4/18 (土)	5/16 (土)	6/13 (土)	6/22 (月)	7/11 (土)	8/1 (土)	8/17 (月)
9/12 (土)	10/17 (土)	11/14 (土)	12/12 (土)	1/16 (土)	2/13 (土)	3/13 (土)

- <時 間> 午前10時～11時50分(受付:午前9時45分～10時)
- <場 所> うじ安心館5階
- <内 容> ・ママとパパのこころのお話&授乳のお話&ミニ交流  
・沐浴とお世話の実習(基本的にパパに実習していただきます)
- <対 象> 宇治市にお住まいの妊娠24週以降の第1子を妊娠中の妊婦さんとパパ
- <定 員> 14組
- <申し込み> 必要 申し込み締め切り:開催日7日前まで
- <保 育> なし
- <持ち物> 親子(母子)健康手帳、テキスト「あたらしい生命のために」、エプロン(パパ用)  
\*エプロンがない場合、少し濡れても構わない服装でお越しください。



パパママ教室 HP



赤ちゃんのお着替えの仕方や育児用ミルクの作り方、沐浴の方法などはパパママ教室のホームページで動画を公開しています!

## プレママ応援面談

宇治市では、すべての妊婦の方が、安心して出産を迎えられるよう、妊娠8か月頃に、助産師と面談できる機会を設けています。

面談の案内は、妊娠届出書をご提出されたすべての方に妊娠7か月頃に届きます。面談時に相談したいことや体験したいことがありましたら返送用アンケートにご記入ください。

- <対象者> 出産予定日から換算し、妊娠8か月の時に宇治市に住民登録がある人
- <場 所> ご自宅、うじ安心館、zoomによるオンライン面談、地域の子育て拠点など
- <時 間> 平日、30分～1.5時間程度



お産は安産がいい!そもそも安産とは?  
どうやったら安産になるの?  
妊娠後期に出てくる疑問にお応えします!  
教室を受けられなかった方には、  
赤ちゃん人形等を使ったお世話の練習も  
しています♪  
ぜひ、ご利用ください♪



## 申し込み方法

下記二次元コードより Web 予約をご利用ください。(申し込み締め切りは開催日 7 日前まで)

注)「妊婦さんの交流会」及び「プレママの食事」で保育希望の場合は、まずメールでご相談ください。



【妊婦さんの交流会】



【プレママの食事】



【パパとママの沐浴・お世話体験】

Web 予約をされた場合、予約受付の完了メールが届きます。迷惑メールなどのフィルタリングを設定されている場合は、「info@kanameto.me」からのメールを受信できるようにしてください。

また、上記方法で予約ができない場合は、メールまたは宇治市ホームページ(令和 8 年度宇治市パパママ教室で検索)にてご予約ください。

E-mail papamama-start@city.uji.kyoto.jp

※メールで予約される場合、件名に希望教室名を記入していただき、本文に①から⑥の下記内容を記入してください。⑦・⑧は必要に応じて記入してください。

なお、メールを送信してから 3 日後(土日祝含まず)までに返信がなければ、電話にてお問い合わせください。

※定員超過につき申込を受け付けできない場合があります。返信メールをご確認ください。

- ①参加希望日
- ②妊婦氏名(パパも参加される場合は、パパの氏名も)
- ③妊婦生年月日
- ④出産予定日
- ⑤電話番号
- ⑥住所
- ⑦食物アレルギーの有無(プレママの食事を申し込みする方のみ)
- ⑧保育を希望される場合は、お子さんの名前と年齢

【問い合わせ】宇治市役所 保健推進課 親子健康係

電話 0774-22-3141(代表)またはメールにてお問い合わせください。

## 会場周辺地図

※お車でお越しの際は、宇治市役所駐車場をご利用ください。

