

宇治市にお住まいの妊婦さん・ご家族の皆さまへ

令和7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～

妊娠中の食事やお口のケアについて学べます。交流や妊婦体操が体験できます。



プレママの食事

～知っておきたい栄養の話～

妊娠中の栄養素に関するミニ講話と簡単に作れるレシピの紹介と試食があります。



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母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

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、「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～

妊娠中に知っておきたいお口のケアや食事についてお話をします。また、妊娠中の気になることを助産師さんに相談できます。妊婦体操の体験もありますので、お気軽にご参加ください♪

<日程> ※お一人「2回まで」参加 OK

テーマ	担当	令和7年度					
		4/24 (木)	6/26 (木)	8/6 (水)	10/15 (水)	12/4 (木)	2/18 (水)
妊娠中のお口のケア	助産師 歯科衛生士						
自分の食生活を 見直してみましょう	助産師 栄養士	5/13 (火)	7/15 (火)	9/19 (金)	11/10 (月)	1/20 (火)	

<時間> 午前10時～11時（受付：午前9時45分～10時）

<場所> うじ安心館4階

<内容> ・テーマについてのお話（上表参照）
・助産師さんに相談（交流タイム）
・妊婦体操（動きやすい服装でご参加ください）

<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> 12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、テキスト「あたらしい生命のために」

同日開催のほっこり育児相談会の参加状況によりですが、生後6か月までの赤ちゃん、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、お家でも作りやすい妊婦さん向けレシピを紹介します。妊娠中の栄養に関するミニ講話や試食もあります。

<日程> ※お一人「3回まで」参加 OK

	令和7年度			
	4/17 (木)	7/17 (木)	11/11 (火)	2/17 (火)
エネルギーコントロールの仕方				
貧血を予防するために	5/20 (火)	9/18 (木)	12/11 (木)	3/12 (木)
おいしく塩分ひかえめにする工夫	6/24 (火)	10/23 (木)	1/22 (木)	

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

<場所> うじ安心館5階 調理室

<内容> ・栄養士によるミニ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> 18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♪

＜日 程＞ ※1 令和7年4月はうじ安心館の工事のため、水を使用せず沐浴の練習を行います。

令和7年度						
4/19※1 (土)	5/17 (土)	6/7 (土)	6/16 (月)	7/12 (土)	8/2 (土)	8/14 (木)
9/20 (土)	10/11 (土)	11/8 (土)	12/13 (土)	1/17 (土)	2/14 (土)	3/14 (土)



教室の様子

＜時 間＞ 午前10時～11時45分（受付：午前9時45分～10時）

＜場 所＞ うじ安心館5階 ※令和7年4月はうじ安心館3階で実施します。

＜内 容＞ ・ママとパパのこころのお話＆母乳とミルクのお話＆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。
*令和7年4月はエプロンは不要です。



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！

パパとママのためのおはなし会

子育て中のママやパパ、赤ちゃんとは情報交換できます♪

＜日 程＞

令和7年 4月	5月		6月	7月	8月		9月	10月	11月	12月	令和8年 1月		2月	3月
18 (金)	9 (金)	22 (木)	19 (木)	30 (水)	28 (木)	24 (水)	10 (金)	22 (水)	27 (木)	15 (月)	16 (金)	26 (月)	26 (木)	23 (月)
発達	絵本	体操	発達	絵本	体操	発達	絵本	発達	体操	発達	絵本	発達	体操	発達

＜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＞ 3テーマでおはなし会をします。子育て中のママやパパ、赤ちゃんとの交流タイムもあります。

＜対 象＞ 16週以降の妊婦（パパも一緒に参加できます）または1歳未満の子どもとその保護者

＜定 員＞ 10組

＜申し込み＞ 必要 「令和7年度 宇治市 パパとママのためのおはなし会」で検索し、Web申し込みをご利用ください。

申し込み締め切り：開催日7日前まで

＜持ち物＞ 親子（母子）健康手帳



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♪
是非、ご利用ください♪

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。

