子育てひろばのマタニティーママ交流会

対象　京田辺市内在住の妊婦～４か月のお子さまがいる方

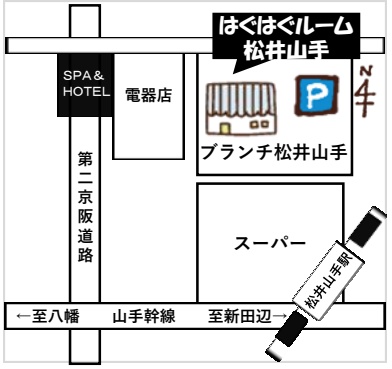
定員　１０名　※電話での予約制となります

	マタニティー交流会
実施日	令和５年８月２６日（土） 令和６年２月　４日（日）
時間	１０：００～ （開始時刻までにお越しください。）
場所	てふてふ

アットホームな空間でスタイ作りをしながら、経産婦さん、赤ちゃんと交流ができます。

申し込み・お問い合わせ
京田辺市子育てひろば「てふてふ」　０７７４-６２-３７３１

開催場所案内図



（お願い）
保健センターの駐車場は数に限りがあります。
道路や公用車用駐車場への駐車はご遠慮ください。
ご協力のほど、お願いします。

市役所
市が開くセミナーだからこそ、友達ができたり、保健師などに相談できる場所を知ったり、出産後のさまざまな情報を手に入れることができます。

２０２３
パパママセミナーのごあんない

妊娠おめでとうございます

母子手帳を手にされたお気持ちはいかがでしょうか。
赤ちゃんを迎えるために何をしたらいいのだろう？
妊娠中気をつけることは？・・・などなど、
さまざまな不安と期待があるかもしれません。

京田辺市では、妊娠期を安心して過ごせるように、パパになる方、ママになる方が参加できるパパママセミナーを地域のさまざまな場所で開催します。
産院のセミナーを参加された方も、２人目・３人目の方も参加できます。
参加をお待ちしています。
赤ちゃんを迎える準備を一緒にしていきましょう。

経産婦さんの参加も大歓迎です

上のお子さんがいる場合、託児を利用できます。
＊対象：未就学児（生後6か月から）
開催日の１週間前までに子育て支援課までご連絡ください。
＊クッキング編の託児はありません。

お子さんの持ち物

飲み物、ハンドタオル、
おむつ（必要な場合）

持ち物にはすべて名前を記入しておいてください。

市役所のパパママセミナー

京田辺市では、チャレンジ編・ハローベビー編・クッキング編に分けてパパママセミナーを開催しています。

対象　妊婦と配偶者（パートナー）の方
（産院のセミナーに参加された方や、２人目・３人目出産の方も参加できます。）

定員　２０名程度

チャレンジ編
～ご夫婦で赤ちゃんがいる生活を考えてみよう～

＊　夫婦で話し合い、赤ちゃんがいる生活をイメージ
＊　妊婦体験スーツ
（パパに妊婦スーツを着用して体験してもらいます）
＊　赤ちゃん人形で育児体験
（沐浴・抱っこ・着替え・オムツ替え）

妊娠中に、ご夫婦で赤ちゃんがいる生活をイメージしてみましょう♪
育児手技の体験もできます♪

ハローベビー編
～安心して子育てができるサポートを知ろう～

＊　歯科衛生士による“歯の強い子を産むために”のお話
＊　ブラッシング指導
＊　“これから始まる乳幼児健診や予防接種について”ご紹介
＊　先輩ママとの交流会
（※先輩ママが来ていない日もあります）
＊　希望する方は赤ちゃん人形で育児体験もできます
（沐浴・抱っこ・着替え等）

歯の強い子を産むために、妊娠中からできることをお話しします♬
赤ちゃんが産まれた後の健診や予防接種のお話もあります♬

クッキング編
～妊娠中の食事から離乳食まで学ぼう～

＊　かんたんで栄養満点なワンプレートランチ作り
＊　おとなの食事から赤ちゃんへおすそわけ離乳食（実演）
＊　“ママと赤ちゃんのためのたいせつな食事”のお話
※新型コロナウイルス感染症のため内容が変更になることがあります
詳細は参加者へご案内いたします

かんたんにできるメニューなので、料理が苦手な方やパパも気軽にご参加ください♬

MENU　例
タコライス
クラムチャウダー
つくりおき副菜３種
アセロラヨーグルトゼリー

パパママセミナー実施日程 種類によって実施場所が異なりますのでご注意ください

	チャレンジ編	ハローベビー編
実施日	５月１３日（土） ７月２７日（木） １０月１４日（土） １月１８日（木） ３月　２日（土）※	５月27日（土） ９月　7日（木） ２月　3日（土）
時間	１０：００～１２：３０（土） （受付　９：４０～） １３：３０～１６：００（木） （受付　１３：１０～）	１３：３０～１６：００ （受付　１３：１０～）
場所	はぐはぐルーム松井山手 ※京田辺市保健センター（3/2のみ）	京田辺市保健センター
	クッキング編	
実施日	５月27日（土） ９月　7日（木） ２月　3日（土）	
時間	９：４５～１１：４５ （受付　９：３０～）	
場所	京田辺市中央公民館　調理室	

申し込み期間
実施日の**１週間前**まで

＊　**すべて申し込み制です**
クッキング編のみ材料の発注の関係上、締め切りは１週間前です。
その他は申し込み数の状況により当日まで受け付けています。

＊　申し込み多数の場合は、初産婦を優先します。

＊　チャレンジ編は**妊娠５か月以降で安定期**の妊婦とその夫（パートナー）が対象となります。必ず**ご夫婦（パートナー）**でご参加ください。

持ち物
母子手帳
赤ちゃんを迎える日のために（テキスト）

申し込み・お問い合わせ
京田辺市子育て支援課
０７７４-６４-１３７７

こちらからもお申し込み可能です。