



パパママ学級のご案内



妊娠おめでとうございます！これからの出産・育児についてご夫婦で話し合い、理解し合い、助け合いながら楽しくマタニティライフを過ごしてもらいたいと願い、宮津市では“パパママ学級”を開催しています。

この教室では、妊娠期の口腔ケアについての個別相談（歯科衛生士）、妊娠中・授乳中の栄養の話（栄養士）、赤ちゃんのお風呂の入れ方についての実習（保健師）を行います。また、お父さんの妊婦体験もして頂けますので、ぜひお父さんも一緒にご参加下さい！



☆令和7年度の日程表☆

日程	時間	内容	申込締切
6月5日(木)	18:30~20:30 受付時間 18:15~18:30	・歯科衛生士による個別相談 ・妊娠中・授乳中の栄養の話 ・赤ちゃんのお風呂の練習 （人形での沐浴体験） ・パパの妊婦体験 スタッフ： 保健師、栄養士、歯科衛生士	5月29日(木)
9月4日(木)	18:30~20:30 受付時間 18:15~18:30		8月28日(木)
12月4日(木)	18:30~20:30 受付時間 18:15~18:30		11月27日(木)
3月5日(木)	18:30~20:30 受付時間 18:15~18:30		2月26日(木)

☆会 場：宮津市福祉・教育総合プラザ（ミップル4階）
第4コミュニティルーム

☆費 用：無料

☆持 ち 物：母子健康手帳

☆申し込み方法：開催1週間前までに健康増進係にお申込みください。



【申込先・問合せ先】 宮津市浜町3012番地 宮津市福祉・教育総合プラザ4階
健康福祉部健康・介護課健康増進係 TEL (0772) 45-1624

※注意※

- ・感染防止のため、当日は検温を行い、風邪症状のある方は、参加をお控えください。
- ・マスクの着用は個人の判断となりますが、妊婦さんは重症化リスクが高いと言われており、感染からご自身を守るためには、マスクの着用が効果的です。
- ・日程や場所が変更になる場合がありますので、お申し込みの際にご確認ください。
- ・地震や台風などの災害や気象警報、参加人数等により、やむを得ず中止や延期をさせていただく場合があります。その際、健康増進係よりご連絡させていただく場合があります。ご了承ください。



お知らせ

宮津市在住で母子手帳を受け取られた妊婦さんも参加していただけます。

☆WARA リズム☆

日程	時間や内容
6月4日（水）	◆時間 11：00～12：00
7月2日（水）	◆内容 赤ちゃんとお母さんの様子を見ていただいたり、先輩ママとの交流、助産師に相談ができます。
9月3日（水）	◆場所 宮津市福祉・教育総合プラザ(ミッブル 4 階)
11月5日（水）	にっこりあに集合した後、同じ階の会場に移動します。
1月7日（水）	

※子育て支援センターにっこりあ（Tel：20-2525）に

1週間前までに申込みください。

✿ ベビースケールの貸出をしています ✿

- ・貸出期間：3か月程度
- ・ベビースケールは数に限りがございますので、すぐにお貸しできない場合もあります。ご了承ください。
- ・希望される場合、健康増進係までお問い合わせください



✿ 出産後2か月までに赤ちゃん訪問を行っています ✿

赤ちゃんの成長・発育を見せていただき、お母さんの不安や悩みについてご相談に応じます。また、予防接種や今後の健診の案内をさせていただきます。

✿ 宮津与謝広域シルバー人材センターが家事や育児などの手助けをしてくれます ✿

例）家事援助（調理・片付け等）、屋内外の掃除、受診同行（運転業務を除く）

1,198 円/1 時間（消費税含む）

※お子さんに触れるサービス（沐浴や子守りなど）はできませんが、ご相談いただきましたら可能な範囲でお手伝いしていただけます。（別途、交通費が必要となる場合があります。）

※1時間当たりの料金は変更になる場合があります。お問い合わせ時に確認をお願いします。

〈問合先・申込先〉

宮津与謝広域シルバー人材センター

〒626-0041 宮津市字鶴賀 2174-1 TEL：0772-45-1560