

# 令和6年度 ママパパ学級



☆**内 容**：『出産・育児に向けての心得と赤ちゃんのいる生活』『赤ちゃんのお風呂』など

☆**対 象**：市内在住で妊娠6か月(20週)から9か月(35週)までの妊婦とその夫  
(初めてママやパパになる人優先)

☆**実施時間**：午前9時45分～11時30分(受付：9時30分～)

☆**持ち物**：母子健康手帳、ママ・パパと赤ちゃんのためのしおり、筆記用具等

宇都宮市では、健康な赤ちゃんの誕生とすこやかな成長を願って、妊娠・出産・子育てに関する教室を開催しています。ぜひご夫婦そろってご参加ください。  
参加は1家族1回のみ。おひとりでの受講も可能です。

宮っこ子育てアプリ



＼母子モ (ボシモ) で検索！／

母子モ

検 索

または

こちらを  
読み取り



実施会場 住 所	申し込み先	定員	R6年	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R7年	1月	2月	3月		
<b>宇都宮市保健センター</b> (駅前通り1-4-6 「トナリエ宇都宮」9階)  ※無料駐車場はありません。  ※保健センターの専用入り口 からお入りください。(入館方法 の詳細は裏面をご覧ください。)	★右上QRコードから宮っこ子育てア プリ「母子モ」をダウンロードし、必要 事項を入力の上、お申込み下さい。 (WEB予約優先)  ※「母子モ」からお申込みができない方 は、電話で保健センター(☎627-6 666)へ。(ただし、WEB予約優先の ため、ご希望に添えない場合があります)  ★毎月5日午前9時30分から 翌月分の受付を開始 (保健センターが休館日となる水曜・祝 日が5日となる場合は、土日を含む5日 以降の開館日から受付開始) ★申し込み締め切り:開催日の5日前 (お電話の方は水曜・祝日を除く)	平日 30人 (15組)  土日 60人 (30組)	13日 (土)	18日 (土)	2日 (日)	16日 (火)	4日 (日)	15日 (日)	6日 (日)	5日 (火)	15日 (日)	11日 (土)	8日 (土)	3日 (月)				
			19日 (金)	20日 (月)	24日 (月)	20日 (土)	24日 (土)	21日 (土)	15日 (火)	16日 (土)	21日 (土)	14日 (火)	16日 (日)	8日 (土)				
			21日 (日)	26日 (日)	29日 (土)	28日 (日)		24日 (火)	26日 (土)	24日 (日)		19日 (日)	25日 (火)	16日 (日)				

# 赤ちゃんスキスキ広場

これからママやパパになる方と、出産を経験したばかりのママやパパの方を対象に交流をおこないます。出産・育児へのイメージを広げてみませんか？

☆内容：助産師講話、プレママやパパと先輩ママやパパとの交流、赤ちゃんとのふれあい体験、タッチケア

☆対象：妊婦とその夫

3～5か月の乳児とその保護者（赤ちゃんと一緒に受講してください）

☆日時：① 令和6年5月25日（土） 午前10時00分  
② 令和7年2月1日（土） ～12時

☆会場：宇都宮市保健センター（「トナリエ宇都宮」9階）

☆申し込み：「広報うつのみや」等でお知らせいたします。

☆申し込み先：子育てサロン中央（TEL627-0204）※水曜・日曜・祝日は休館



# 生まれてくる赤ちゃんのための ママパパ食育教室

妊娠中の食事は、ママだけでなく赤ちゃんの大切な栄養にもなります。家族みんなの食生活や健康について一緒に考えてみませんか？

☆内容：妊娠中に必要な栄養・バランスのとれた食生活・頑張るパパへの食事アドバイスなどに関する栄養士の講話やレシピの紹介

☆対象：妊娠9か月（35週）までの妊婦とその夫

☆日時：① 令和6年 5月 12日（日）  
② " 8月 17日（土）  
③ " 11月 30日（土）  
④ 令和7年 3月 15日（土）

午前10時  
～11時30分

☆会場：宇都宮市保健センター（「トナリエ宇都宮」9階）

☆定員：50人（25組）

☆申し込み：「広報うつのみや」等でお知らせいたします。

☆申し込み方法：「母子モ」よりお申込みください。※母子モからお申込みできない場合は、電話で保健センター（627-6666）へ ※水曜・祝日は休館  
ただし、WEB予約優先のためご希望に添えない場合があります。



【クックパッド】  
保健センター  
公式キッチン



## ～保健センター入館方法～

保健センターは、『トナリエ宇都宮』9階です。

無料の専用駐車場はありません。なるべく公共交通機関をご利用ください。

### ◆トナリエ宇都宮開店（午前10時）前に保健センターに入館する方法◆

- (1) 公共交通機関を利用する場合  
本館の1、2階から保健センター直通エレベーターに乗って、9階までお越しください。
- (2) 立体駐車場を利用する場合
  - ① 駐車場エレベーターで1階又は2階まで下りて、本館の直通エレベーターに乗り換えて、9階までお越しください。
  - ② 駐車場エレベーターでR2（屋上2階）まで上がり、連絡通路で本館8階から階段を上って9階までお越しください。

### 保健センター入館案内図

