

# 令和8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』に関する講話, 実演, ミニ交流会(参加者同士による情報交換会)

☆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  
(原則 初産婦)

☆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

★ホームページはこちらから   
(子育てに関する動画の紹介もあります。)



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。

予約が埋まりやすいため、受講希望の方は余裕をもってご予約いただくことをおすすめしております。

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



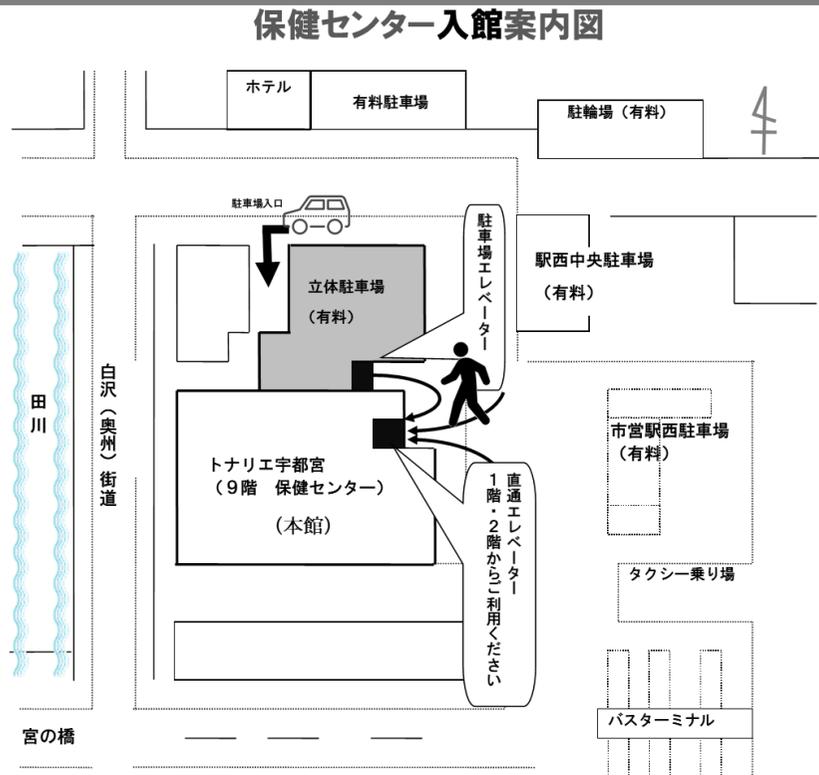
実施会場 住所	申し込み先	定員	R8年	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9年	1月	2月	3月	
宇都宮市保健センター (駅前通り1-4-6 「トナリエ宇都宮」9階)  ※無料駐車場はありません。  ※保健センターの専用入り口 からお入りください。 (入館方法の詳細は裏面をご 覧ください。)  ★申し込み締め切り: 開催日の5日前	★右上QRコードから宮っこ子育てアプリ「母子モ」をダウンロードし、必要事項を入力の上、お申込み下さい。 <b>(WEB予約優先)</b>  ※満席の場合は「受付終了」という表記になります。 ※対象外の日程は表示されません ※スマートフォンやパソコンをお持ちでない方は、電話で保健センター(☎627-6666)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) 注: 水曜・祝休日は休館日	平日 30人 (15組)  土日 60人 (30組)	17日 (金)	10日 (日)	13日 (土)	4日 (土)	2日 (日)	3日 (木)	3日 (土)	8日 (日)	12日 (土)	9日 (土)	12日 (金)	12日 (金)			
	18日 (土)		16日 (土)	16日 (火)	26日 (日)	22日 (土)	6日 (日)	11日 (日)	12日 (木)	20日 (日)	15日 (金)	13日 (土)	13日 (土)				
	26日 (日)		29日 (金)	21日 (日)	27日 (月)		26日 (土)	15日 (木)	28日 (土)		17日 (日)	21日 (日)	21日 (日)				

# ～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  
・2通りの方法があります。
  - 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。



## 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、プレママパパと先輩ママパパとの交流、  
赤ちゃんとのふれあい体験、タッチケア

☆対象：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：令和8年7月18日(土) 午前10時～正午

☆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：子育てサロン中央へ(☎627-0204)

注：水曜・日曜・祝日は休館

## ママパパ栄養教室

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なります。家族みんなの食生活について一緒に考えてみませんか？

☆内容：妊娠中期～授乳期に必要な栄養素・バランスのとれた食生活に関する栄養士講話  
レシピの紹介、頑張るパパへの食事アドバイス

☆対象：妊娠5か月(16週)から妊娠9か月(35週)までの妊婦とその夫

☆日時：令和8年5月24日(日)・8月9日(日)・11月21日(日)  
令和9年2月20日(土) 午前10時～11時30分 各60人(30組)

☆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。

☆申し込み方法：「母子モ」よりお申込みください。

※スマートフォンやパソコンをお持ちでない方は、電話で保健センターへ(☎627-6666)  
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。

注：水曜・祝日は休館