

妊婦さんにご家族のための 講座のご案内

要申込み



1. パパマクラス

あかちゃんとの生活は初めてのことがいっぱい。安心して出産を迎えられるように一緒に準備していきましょう。保健師や助産師への相談もできます。

(1) 平日クラス (2) 土曜日クラス

あかちゃんのお世話の体験を行います。

(3) オンラインパパママクラス

オンライン形式での開催です。ご自宅から気軽にご参加いただけます。

(4) 多胎妊婦向けパパママクラス

助産師による講話と先輩多胎児パパママとの情報交換を通して実際の多胎育児をイメージできます。市内に住む多胎妊婦・パートナーと知り合える貴重な機会です。

2. プレパパママ栄養教室

おなかのあかちゃんの健やかな健康のために妊娠期・授乳期のお食事について考えてみませんか？

問い合わせは 各保健福祉センターへ！

【大横保健福祉センター】	〒192-0062	八王子市大横町 11-35
	TEL	042-625-9200 FAX 042-627-5887
【東浅川保健福祉センター】	〒193-0834	八王子市東浅川町 551-1
	TEL	042-667-1331 FAX 042-667-7829
【南大沢保健福祉センター】	〒192-0364	八王子市南大沢 2-27 フレスコ南大沢公共棟 1階
	TEL	042-679-2205 FAX 042-679-2214

八王子市子育て応援サイト（妊婦さんにご家族のための講座 詳細と申込みはこちらから）



1. パパママクラス 平日・土曜日パパママクラスは曜日を問わず各世帯 1 回のみ参加できます。

- 対象：市内在住で、開催当日に妊娠 16～35 週の初めて出産を迎える方、およびそのご家族
 (妊婦もしくはパートナーおひとりでもご参加いただけます。一世帯のご参加は原則 2 名までです。)
- 内容：沐浴実習、着替え、オムツ交換など
- 時間：午後 1 時～午後 4 時の間で、1 時間程度(詳しくは各センターへお問い合わせください。)
- 持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル 2 枚、手を拭くタオル、ガーゼハンカチ
 沐浴布(大きめのハンカチまたは薄手のタオル)、飲み物等必要なもの



(1) 平日クラス 各センターに随時お電話でお申込みください(先着順)

会場	大横保健福祉センター TEL 625-9200		東浅川保健福祉センター TEL 667-1331		南大沢保健福祉センター TEL 679-2205	
	24 組 (平日)	24 組 (土曜日)	24 組 (平日)	24 組 (土曜日)	24 組 (平日)	24 組 (土曜日)
令和 6 年 (2024 年)4 月			4 月 19 日(金)			
5 月		5 月 25 日(土)	5 月 15 日(水)			
6 月			6 月 18 日(火)		6 月 3 日(月)	
7 月	7 月 11 日(木)					7 月 6 日(土)
8 月					8 月 16 日(金)	
9 月	9 月 12 日(木)			9 月 28 日(土)		
10 月	10 月 9 日(水)		10 月 30 日(水)			
11 月		11 月 9 日(土)			11 月 15 日(金)	
12 月						12 月 7 日(土)
令和 7 年 (2025 年)1 月	1 月 17 日(金)				1 月 23 日(木)	
2 月	2 月 13 日(木)			2 月 1 日(土)		
3 月			3 月 5 日(水)		3 月 19 日(水)	

(2) 土曜日クラス 申込期間中に電子申請または往復はがきでお申込みください(申し込み多数の場合は抽選になります)

土曜日クラス開催日	会場	申込期間(必着)
令和 6 年(2024 年)5 月 25 日(土)	大横保健福祉センター	4 月 15 日(月)～4 月 22 日(月)
令和 6 年(2024 年)7 月 6 日(土)	南大沢保健福祉センター	6 月 3 日(月)～6 月 10 日(月)
令和 6 年(2024 年)9 月 28 日(土)	東浅川保健福祉センター	8 月 15 日(木)～8 月 22 日(木)
令和 6 年(2024 年)11 月 9 日(土)	大横保健福祉センター	10 月 1 日(火)～10 月 7 日(月)
令和 6 年(2024 年)12 月 7 日(土)	南大沢保健福祉センター	11 月 1 日(金)～11 月 8 日(金)
令和 7 年(2025 年)2 月 1 日(土)	東浅川保健福祉センター	1 月 6 日(月)～1 月 14 日(火)

詳しくは「八王子市子育て応援サイト」または「広報はちおうじ」をご覧ください。

電子申請の場合

下記の二次元コードよりお申込みください。



東京都電子申請届出サービス

往復はがきの場合 (各保健福祉センターの住所は表紙を参照してください)

返信の宛て名面	往信の文面	往信の宛て名面	返信の文面
〒123-4567 八王子市〇〇町 (ご自身の氏名) 行	土曜日パパママクラス 妊婦氏名(ふりがな) その他の参加者氏名 (ふりがな 妊婦との続柄) 住所 電話番号 出産予定日	〒123-4567 〇〇保健福祉センター 八王子市〇〇町	

(3) オンラインパパママクラス～ミーティングアプリ「Zoom」を使って開催～

対象：市内在住の妊婦(初産・経産・週数を問いません)

およびそのご家族

(妊婦もしくはパートナーお一人でもご参加いただけます)

内容：助産師・保健師・栄養士・歯科衛生士などから妊娠中と出産後に関する講話

時間：午後1時30分～午後3時30分

申込方法：電子申請(八王子市子育て応援サイト「妊婦さんとご家族のための講座」を参照してください。

サイトへの二次元コードは表紙に掲載しています。)

*詳しくは「八王子市子育て応援サイト」または「広報はちおうじ」をご覧ください。

*オンラインクラス受講上の注意は、裏面を参照してください。

オンラインパパママクラスと
多胎妊婦向けパパママクラスは
他のパパママクラスと
併用出来ます!

開催日	担当	申込期間	定員(先着順)
令和6年(2024年)7月26日(金)	東浅川保健福祉センター	6月15日(土)～7月10日(水)	15組
令和6年(2024年)9月18日(水)	南大沢保健福祉センター	8月15日(木)～9月10日(火)	15組
令和6年(2024年)12月12日(木)	大横保健福祉センター	11月1日(金)～11月30日(土)	15組

(4) 多胎妊婦向けパパママクラス

対象：市内在住の、多胎の出産を迎える妊婦さんで体調の安定されている方およびそのご家族

(妊婦もしくはパートナーお一人でもご参加いただけます)

広場で開催

内容：助産師による講話、先輩ママ・パパとの交流や情報交換など

持ち物：母子健康手帳、筆記用具、飲み物、クッションなど必要なもの

申込方法：各センターに随時お電話でお申込みください。

市内に住む多胎児の
ママパパと知り合える
貴重な機会です!



開催日時	会場・住所	担当	定員(先着順)
令和6年(2024年)4月23日(火) 午前10時～午前11時30分	親子つどいの広場 南大沢 おひさま広場 八王子市南大沢2-16	南大沢保健福祉センター	5組
令和6年(2024年)12月14日(土) 午前10時30分～午後0時30分	親子つどいの広場 館 2階 八王子市館町156	東浅川保健福祉センター	5組

オンラインで開催～ミーティングアプリ「Zoom」を使って開催～

内容：助産師による講話、先輩ママ・パパとの交流や情報提供など

時間：午後1時30分～午後3時30分

申込方法：電子申請(八王子市子育て応援サイト「妊婦さんとご家族のための講座」を参照してください。

サイトへの二次元コードは表紙に掲載しています。)

*オンラインクラス受講上の注意は、裏面を参照してください。

開催日時	担当	申込期間	定員(先着順)
令和6年(2024年)8月31日(土)	大横保健福祉センター	7月16日(火)～8月15日(木)	15組

2. プレパママ栄養教室 ~ ミーティングアプリ「Zoom」を使って開催 ~

おなかのあかちゃんのすこやかな成長のために、そしてママの健康維持のためにも妊娠中の食事はとても大切です。妊娠をきっかけにご家族全員の健康につながる食事について学んでみませんか？

内 容：妊娠期の食事、積極的に摂りたい栄養素、お勧めレシピ紹介、家族の食事と健康、
プチ離乳食レッスン(親の食事からのとりわけ方など)

時 間：午前 10 時 ~ 午前 11 時

申込方法：電子申請(八王子市子育て応援サイト「妊婦さんとご家族のための講座」を参照してください。
サイトへの二次元コードは表紙に掲載しています。)



開催日	担当保健福祉センター	申込期間	定員
令和 6 年(2024 年)7 月 19 日(金)	東浅川保健福祉センター	7 月 1 日(月) ~ 7 月 10 日(水)	30 組程度
令和 6 年(2024 年)11 月 27 日(水)	南大沢保健福祉センター	11 月 1 日(金) ~ 11 月 11 日(月)	30 組程度
令和 7 年(2025 年)3 月 5 日(水)	大横保健福祉センター	2 月 3 日(月) ~ 2 月 21 日(金)	30 組程度

オンラインクラス受講上の注意

- ・パソコン・スマートフォン等の通信機器は、ご自身でご用意ください。
- ・通信費は参加者のご負担になります。
- ・Wi-Fi 環境下での利用をお勧めします。

妊婦歯科健診

妊娠中は体調の変化より、歯ぐきが腫れたり、歯の痛みが出るのがよくあります。
また、出産後は育児に忙しくなり、歯科治療に行く機会を逃してしまう方もいます。

1 年以上歯科健診を受けてない方は、ぜひこの機会の受診をお勧めします。

- ・対 象：八王子市に住民登録のある妊婦
- ・実施場所：市内指定医療機関 (通年で受診可能)
- ・費 用：妊娠中は 1 回無料 (健診費 約 5,000 円)
- ・内 容：口腔内診査、歯周病検査
- ・受診方法：保健福祉センター窓口で発行する受診券を受け取り、
指定医療機関へ直接予約のうえ受診してください。



*詳しくは右記の二次元コードから八王子市子育て応援サイト「妊婦歯科健診」をご覧ください。

妊娠期からの切れ目のない支援

「八王子版ネウボラ」って・・・

ネウボラとはフィンランド語で「アドバイスの場」を意味することばです。八王子市では皆さんが安心して妊娠・出産・子育てができるよう、身近な相談場所の拠点として市内 3 か所の保健福祉センターがあります。それぞれが担当エリアをもち、保健師等が寄り添いながら切れ目のない支援を行う、「八王子版ネウボラ」を目指しています。

各保健福祉センターには保健師、栄養士、歯科衛生士等の専門職がいますので、不安や悩みごとなどお気軽にご相談ください。

