

赤ちゃんを迎えるみなさんへ

マタニティランチ

～産前・産後と家族の食事～



世田谷区
食育キャラクター
せたべる

令和7年3月作成

ランチを食べながら、今の時期にとりたい鉄分や葉酸を含む適塩※メニューを体験してみませんか。

妊娠期からお子さんを迎えた後の家族の食生活について、管理栄養士がお話しします。調理実習は行いません。お気軽にご参加ください。

※適塩(てきえん)とは、素材の味やうま味を活かした、おいしく健康によい適切な塩加減の食事



具体的な献立内容等のご質問は、裏面の問い合わせ先(各健康づくり課)へご連絡ください。お茶などの水分は各自でご持参ください。



日程・開催場所・申し込み期間 各会場とも両親学級と同日開催です。

お住まいの住所地に関わらず、ご希望の日程にお申し込みください。

日程	開催場所	申し込み期間
令和7年 5月26日(月)	玉川 総合支所保健福祉センター健康づくり課	令和7年5月2日～ 5月19日
6月20日(金)	世田谷 総合支所保健福祉センター健康づくり課	5月30日～ 6月13日
10月27日(月)	烏山 総合支所保健福祉センター健康づくり課	10月6日～ 10月20日
12月 9日(火)	砧 総合支所保健福祉センター健康づくり課	11月18日～ 12月2日
令和8年 2月16日(月)	北沢 総合支所保健福祉センター健康づくり課	令和8年1月26日～ 2月9日

開催時間 12時30分～13時30分 (受付12時15分～)

対象 世田谷区在住(予定)の妊婦(妊娠週数 20～35 週)とパートナーの方。
妊婦おひとりでの参加も可能です。

定員 16名(先着) **費用** 500円(当日現金でのお支払いをお願いします。)

持ち物 母子健康手帳・筆記用具・お茶などの水分・
上記の費用(できるだけおつりのないようにご用意ください。)

申込方法は
裏面へ



お願い

- ・託児はありません。年齢を問わず、兄弟姉妹を連れてのご参加はお控えください。またパートナー以外の方のご参加もご遠慮くださいますようお願いいたします。
- ・ご家族が感染性の病気にかかっている時や、咳・発熱症状があるなど体調がすぐれない時のご参加はお控えください。
- ・ご参加の際は、感染予防にご協力ください。
- ・キャンセルのご連絡は、オンライン申込サイトもしくは電話でお願いします。

開催場所と申込方法 オンライン申込

受講希望日の申込期間(表面参照)に、下記の二次元コードよりお申し込みください。

妊婦の方とパートナーお二人での参加を希望される場合は、おひとりずつのお申し込みが必要です。

問い合わせ先	玉川総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係	世田谷総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係	烏山総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係
開催日と申し込み	令和7年 5月26日(月) 	令和7年 6月20日(金) 	令和7年 10月27日(月) 
電話	03-3702-1948	03-5432-2893	03-3308-8228
FAX	03-3705-9203	03-5432-3074	03-3308-3036
問い合わせ先	砧総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係	北沢総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係	
開催日と申し込み	令和7年 12月9日(火) 	令和8年 2月16日(月) 	
電話	03-3483-3161	03-6804-9355	
FAX	03-3483-3167	03-6804-9044	

栄養相談(食生活相談)のご案内

健康づくり課ではご自身の健康管理、ご家族の食事や離乳食の相談など電話や来所による栄養相談を実施しています。お住まいの地域の健康づくり課へお気軽にご連絡ください。(電話番号は上記参照)

また、世田谷区のホームページにて妊娠前後の食・栄養に関する情報などを「産前・産後の家族の食事」という項目で発信しています。ぜひご覧ください。



「産前・産後と家族の食事」



世田谷区ホームページ トップページ
検索メニュー「ページIDから探す」で
「11724」と入力し、検索していただく
こともできます。

