



令和6年3月29日  
京都市保健福祉局  
担当 健康長寿のまち・京都推進室  
健康長寿企画課  
電話 075-222-3424



妊娠期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。京都市では、妊娠期の望ましい食生活の実践を目指した食育を推進するため、出産を控えた夫婦を対象とした料理講習会「マタニティクッキング」を開催しています。

料理の苦手な方でも大丈夫ですので、ぜひ御参加ください。

1 対象者 京都市内在住の妊婦とその夫又はパートナー  
(妊婦さんお一人での参加も可能です。)

2 会場 京都市男女共同参画センター  
ウィングス京都 2階 調理コーナー  
(〒604-8147 京都市中京区東洞院通  
六角下る御射山町262番地)



3 内容 妊娠期の食生活のお話、調理実習、試食  
① カルシウム&鉄たっぷりメニュー  
② 塩分ひかえめメニュー



(イメージ) カルシウム&鉄たっぷりメニュー



(イメージ) 塩分ひかえめメニュー

4 参加費 1人900円 (消費税込み)

5 定 員 各 1 8 名 (先着順)

6 開催日時 午前 1 1 時 ~ ( 2 時間程度)

カルシウム&鉄たっぷりメニュー	塩分ひかえめメニュー
令和 6 年 6 月 2 2 日 (土曜日)	令和 6 年 7 月 2 7 日 (土曜日)
8 月 2 4 日 (土曜日)	9 月 2 8 日 (土曜日)
1 0 月 2 0 日 (日曜日)	1 1 月 1 7 日 (日曜日)
令和 7 年 1 月 2 6 日 (日曜日)	令和 7 年 3 月 2 3 日 (日曜日)

※ コース制ではありません。開催日ごとに申込受付を行います。

7 申込方法 各開催日の 1 か月前から 2 週間前までに、下記いずれかの方法でお申し込みください。

● 申込フォーム：

[https://docs.google.com/forms/d/1rXHjK7Yw\\_3hsZjAxC\\_Lset0QS-0mEwpjanUJVSftkT1w/edit](https://docs.google.com/forms/d/1rXHjK7Yw_3hsZjAxC_Lset0QS-0mEwpjanUJVSftkT1w/edit)



● 電 話：0 7 5 - 6 4 2 - 7 5 6 8 (京都府栄養士会)

(受付時間 午前 10 時 ~ 午後 4 時 / 土・日・祝除く)

➤ 申込受付期間内に定員に達しない場合は、期間を延長して申込受付を行います。

#### 【開催に当たっての留意事項】

- 参加時にはマスクの着用をお願いします。
- 当日の体調に御配慮いただき、咳や発熱等の風邪症状がある場合は、参加をお控えいただきますようお願いいたします。
- 食品衛生上、実習した料理のお持ち帰りは御遠慮ください。
- 託児施設はありませんので、お子さまの同伴は御遠慮ください。
- 警報発令時や地震・災害等により、教室の開催を中止又は内容を変更する場合があります。開催中止等は、参加者の方へ個別でお知らせいたします。

8 問合せ先 京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課  
(電話 0 7 5 - 2 2 2 - 3 4 2 4 FAX 0 7 5 - 2 2 2 - 3 4 1 6)