

<報道発表資料>

令和8年3月27日

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

## マタニティクッキング

### 令和8年度 ふれあいファミリー食セミナー（プレママ・パパコース）

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」を令和8年度も開催します。料理の苦手な方でも丁寧にお教えします。

#### 【令和8年度マタニティクッキング概要】

- 対象者 京都市内在住の妊婦とその夫又はパートナー  
(妊婦さん一人での参加も可能です。)
- 会場 京の食文化ミュージアム あじわい館  
2階 調理実習室  
(〒600-8813 京都市下京区中堂寺南町130番地  
京都青果センタービル3階)
- 内容 妊娠期の食生活のお話、調理実習、試食  
①塩分カットの工夫にチャレンジ!!  
②いろいろな食材で鉄分・カルシウム!!



(イメージ) 塩分カットの工夫にチャレンジ!!



(イメージ) いろいろな食材で鉄分・カルシウム!!

- 参加費 1人1,000円(消費税込み)
- 定員 各20名(先着順)

- 開催日時 午前10時～（2時間程度）

塩分カットの工夫にチャレンジ!!		いろんな食材で鉄分・カルシウム!!	
令和8年 6月 7日（日曜日）	令和8年 6月20日（土曜日）		
7月 4日（土曜日）	7月20日（月曜日）		
10月24日（土曜日）	11月 7日（土曜日）		
令和9年 1月11日（月曜日）	令和9年 3月27日（土曜日）		

※ 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。

- 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://forms.gle/FvodnvxAUWuycQcr5>

- ・ 電話：075-642-7568（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。

<お問合せ先>

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 075-222-3424

FAX 075-222-3416