



令和8年度(2026年度)

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～

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。

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、おいしく健康により適切な塩加減の食事

**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。妊婦お一人での参加も可能です。

**申 込** 開催場所、オンライン申込二次元コード、開催時間、開催日、申込期間は下記の表をご覧ください。お住まいの住所地に関わらず、ご希望の日程に、二次元コードよりお申し込みください。お二人で参加を希望される場合は、お一人ずつのお申し込みが必要です。

**定 員** 16名(先着) **費 用** 700円

開催場所 各総合支所 保健福祉センター 健康づくり課	世田谷	北沢	玉川	砧	烏山
オンライン申込 二次元コード					
開催時間	12時30分～13時30分(受付12時15分～)				
	開催日				
令和8年(2026年)4月					24日(金)
申込期間					4/3～4/17
5月		18日(月)			
申込期間		4/27～5/11			
6月			30日(火)		
申込期間			6/9～6/23		
7月		27日(月)			
申込期間		7/6～7/21			
8月				21日(金)	
申込期間				7/31～8/14	
9月	18日(金)				
申込期間	8/28～9/11				
10月				13日(火)	
申込期間				9/18～10/6	
11月					27日(金)
申込期間					11/6～11/2
12月	25日(金)				
申込期間	12/4～12/18				
令和9年(2027年)1月		15日(金)			
申込期間		12/25～令和9年(2027年)1/8			
2月					26日(金)
申込期間					2/5～2/19
3月			8日(月)		
申込期間			2/15～3/1		



**持ち物** 母子健康手帳・筆記用具・お茶などの飲み物・費用700円

**メニュー**

◇大豆ひじきごはん ◇豚肉のりんごソース 蒸し野菜添え

◇根菜のごま味噌汁 ◇牛乳くずもち

※お茶などの飲み物は各自でご持参ください。

※メニューは材料等の都合で変更になる場合があります。



**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。
- ・ご家族が感染性にかかっている場合や、咳・発熱症状があるなど体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
- ・ご参加の際は、感染予防にご協力ください。
- ・キャンセルをされる場合は、申込期間中はオンライン申込サイトで行えます。申込期間以外は、お電話でお願いします。

**問い合わせ先** ※平日 8時30分～17時

	世田谷総合支所 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	玉川総合支所 保健福祉センター 健康づくり課 事業係	砧総合支所 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
電話	03-5432-2893	03-6804-9355	03-3702-1948	03-3483-3161	03-3308-8228
FAX	03-5432-3074	03-6804-9044	03-3705-9203	03-3483-3167	03-3308-3036

**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・産後と家族の食事」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。

