

安曇野市  
令和8年度

# パパママ教室のご案内

参加  
無料

安曇野市では、安心して出産・育児にのぞめるよう、妊婦さんとその家族を対象とした教室を開催しています。育児のイメージを持っていただけるような内容となっておりますので、ぜひお申込みください。

【対象】 安曇野市に住所がある妊婦さんとその家族等 ※要申込  
各回16組の抽選方式（定員を超えた場合）

【申込方法】 申込期間内にLINEにてお申込みください。詳細は裏面をご覧ください。

【内容】 沐浴実習、助産師による育児の話、保健師による市の事業紹介

【持ち物】 母子健康手帳、マタニティファイル、各自必要なもの

【場所】 穂高保健センター（安曇野市穂高9181番地）

【日程】 ※出産予定日によって参加できる日程が決まっています。



開催日	令和8年6月8日（月）	令和8年10月19日（月）	令和9年2月22日（月）
時間	午前9時30分～午前11時40分 （受付：午前9時10分～午前9時30分）		
対象者	<出産予定日> 令和8年8月～ 令和8年11月	<出産予定日> 令和8年12月～ 令和9年3月	<出産予定日> 令和9年4月～ 令和9年7月
申込期間	令和8年5月17日（日）～ 5月23日（土）	令和8年9月27日（日）～ 10月3日（土）	令和9年1月31日（日）～ 2月6日（土）
抽選結果 発表日	令和8年5月24日（日）	令和8年10月4日（日）	令和9年2月7日（日）

○抽選に漏れた方のうち申込時にキャンセル待ちを希望した方には、キャンセルが出た場合、教室の4日前までにご連絡いたします。

## パパママ相談

教室に参加できなくても…

妊娠中のさまざまな心配ごとについて、助産師等の専門職と個別相談ができます。  
ご希望の方は安曇野市健康推進課までお問い合わせください。

# LINE申込みの方法

1 安曇野市LINE公式アカウントを開きます。



【安曇野市公式LINE】



2 妊娠情報登録（初回）をします。

- ・ 申込開始日の前日までに登録を済ませておく必要があります。
- ・ 妊娠届け出時等に登録が済んでいる方は、この操作は不要です。



登録には、下記①～②のいずれかと③が必要です。

- ① 当市で母子手帳を発行した方：母子手帳交付番号
  - ② 妊娠中に当市へ転入した方：妊婦一般健康診査受診票交付番号
  - ③ マイナンバーカード、電子署名パスワード（英数字 6～16桁）
- ※お忘れの方は、市民課で確認ができます。



3 安曇野市公式LINEからパパママ教室の申込み案内が届きます。

- ・ 申込期間になると申込み案内のメッセージが届きます。
- ・ 「抽選申込み」ボタンから申込みを行ってください。



4 安曇野市公式LINEから抽選結果が届きます。

- ・ 当選すると自動的に予約が確定します。

○キャンセルは、教室4日前まではLINEで行えます。それ以降のキャンセルは下記までご連絡ください。

○諸事情によりLINEの登録が難しいという方は下記までご相談ください。

お問い合わせ：安曇野市役所健康推進課 ☎ 0263-71-2471（土日祝除く）