



安産教室 パパになる準備

赤ちゃんを迎えることは
とっても楽しみ！
でも、赤ちゃんとの生活は
どんなだろう…？
産後の生活を具体的にイメージして、
心の準備をしませんか。



11月30日 日

10:00～12:00

会場

中央公民館
(クロスパルにいがた内)

講師

開業助産師
齊藤 里佳さん

内容

- ・産後ってどうなの!?
～我が家の家事育児の役割分担を
考えてみましょう～
- ・先輩パパからのメッセージ
～聞いてみよう！リアルな体験談～

講座開始前や休憩時間に
妊婦ジャケット体験
赤ちゃん人形だっこ体験も
できます！

◆対象：妊娠中の方とそのパートナー 20組(ひとりでの参加も可)
※応募多数の場合は抽選となります。

◆参加費：無料

◆申込締切：令和7年11月9日(日)

◆申込方法：新潟市オンライン申請システムe-NIIGATAで →



過去参加者の感想より

先輩パパ・ママの話を聞くことができ、産後のイメージが具体化されました。気にかからなかった部分もあり、気をつけたい！と思いました。自覚を持つよう心がけます！（パパ感想）

産後の家事分担を表にして、夫婦で話し合えてよかったです。こどもが産まれる前に、夫婦で考える時間をゆっくりとりたいと思います。（ママ感想）

家族が増えるということがどういうことか、考えることができました。夫婦で話し合いながら、自分たちのやり方をみつけていきたいと思いました。（パパ感想）

赤ちゃんがうまれてからの生活を、夫とふたりで考える良い機会になりました。それぞれの家庭によって、子育ての正解があると思えたので、少し安心しました。（ママ感想）



申込み方法



電話の場合
中央公民館 025-224-2088
(平日 9:00~17:00)



スマートフォンの場合
右の二次元コードを読み取ると
新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)に
つながります

※スマートフォンの場合、ドメイン指定受信を設定されている方は「city.niigata.lg.jp」を受信できるよう指定してください。



パソコンの場合
新潟市ホームページ内検索で「中央公民館 安産教室」を検索してお申し込みください

中央公民館 安産教室



11月9日(日)までにお申し込みください。

応募者多数の場合は抽選します。

受講の可否については11月17日(月)までにメールでお知らせします。

※ 記入していただいた個人情報については、新潟市中央公民館「安産教室 パパになる準備」のご連絡のみに利用させていただきます。

主催・問い合わせ

新潟市中央公民館
(クロスパルにいがた)

〒951-8055

新潟市中央区礎町通3ノ町 2086 番地

TEL: 025-224-2088

FAX: 025-223-4572



●車：駐車場29台(うち障がい者用1台)有。受付の機械処理で最初の30分無料になります。以後30分ごとに150円がかかります。

●バス：「礎町」または「本町」下車。そこから徒歩3〜5分です。