

自宅で気軽に参加できる♪

オンライン子育て教室

市では、オンラインによる子育て教室を行っています。教室に参加してみたいが「感染症が心配」、「なかなか外出が難しい」といった方は、ぜひご参加ください。

オンライン子育て教室って？



ご自宅のパソコンやスマートフォン等で、オンライン会議アプリ「ZOOM」を使って参加する教室です。オンライン教室では、画面を通じて保健師や助産師・管理栄養士の育児講話を聞いたり、マッサージ等を一緒に体験したりすることができます。

オンライン子育て教室紹介

★日程などの詳細は、市HPを確認ください。

【申込方法】市HPの各教室ページにある「お申し込みフォーム」から申し込みください。
※申し込み後、市から資料を郵送します。

■ マタニティセミナー

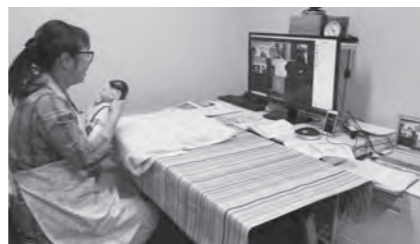
対象：市内在住で妊娠中の夫婦

※おおむね妊娠 28 週以降の方
※双子の場合は 24 週以降で参加可能

- ・沐浴デモンストレーション (お風呂の入れ方・着替え・おむつの付け方)
- ・赤ちゃんとの生活について (夫婦で育児・泣きの対応・抱っこ仕方)
- ・リラクスマッサージ など



マタニティ
セミナー
QRコード



妊婦さんお一人での参加もOK♪

■ 赤ちゃん教室 (ベビーマッサージ)

対象：生後 6 カ月までのお子さまと保護者

- ・ベビーマッサージ実技
- ・赤ちゃんの発達の促し方とスキンケア
- ・産後の母体のケア

視聴のみの参加もOK♪



赤ちゃん教室
QRコード



■ 離乳食教室

対象：おおむね生後 6 ～ 7 カ月の
お子さんと保護者

- ・1回食から2回食へ向けた進め方や味付け
- ・かつおだしをとる方法 (実演・実践)
- ・大人の食事から取り分けできる離乳食と作り方



離乳食教室
QRコード

★参加者の声

- 子連れでの外出は準備が大変なので、気軽に参加できてよかった。
- 感染症を気にせず参加できてよかった。



問 こども家庭課母子健康係
Tel 83-8121

※各教室は総合福祉保健センターで来場型の教室も行っています。



— 4人に1人が精神疾患に —

こころのメンテナンス

できていますか？

新年度から環境が変わり、疲れがたまっていますか。ストレスにはこころの不調を引き起こす可能性があり、4人に1人が精神疾患にかかると言われています。定期的にストレスチェックをしましょう。

ストレスチェックできていますか？

こころの健康を保つためには、体の健康と同じように早めに対処することが大切です。「こころの体温計」では、いくつかの質問に答えるだけで無料で簡単にストレスチェックをすることができます。この機会に自分のストレス状態をチェックしてみましょう。



こころの体温計
QRコード

一人で抱え込まずに気軽に相談しましょう

こころの不調を感じる方は、一人で無理をせず、誰かに相談しましょう。相談先が分からない、相談できる相手がいない場合は、社会福祉課へ問い合わせください。

問 社会福祉課障がい福祉係
Tel 83-8129



重度心身障害者医療助成の 自己負担が変更になりました

4月1日から真岡市重度心身障害者医療助成の自己負担が下記のとおり変更になりました。変更が適用されるのは令和3年4月1日以降に診療を受けた分の領収書からとなります。

変更前

低所得者（市民税非課税）と中学生以下の方は、助成の際に自己負担（1つの医療機関ごとに500円）が免除

変更後

受給者の方全員の
自己負担が免除

※助成の対象範囲は今までと変わらず、保険診療が適応された医療費の自己負担分
※予防接種、文書料、おむつ代、入院時の食事療養費、室料差額などは保険診療外のため助成対象外

助成の詳細などについては市HPを確認ください。



市HP
QRコード

問 社会福祉課障がい福祉係
Tel 83-8129