



真岡市こども家庭課

(母子健康係/子ども家庭センター)

電話:0285-83-8121

「笑顔づくり」～安心と元気アップ!～
未来を築く元気な『もおかつ子』の
健やかな成長を応援します!



11月の乳幼児健診

会場:真岡市総合福祉保健センター
受付時間:午後1時00分～1時30分まで
3歳児健診のみ1時40分まで

	実施日	対象者
4か月児健診	14(木)	R6.6.1～R6.7.5 生れ
9か月児健診	7(木)	R5.12.26～R6.1.28 生れ
1歳6か月児健診	15(金)	R5.4.13～R5.5.15 生れ
2歳児歯科検診	25(月)	R4.10.1～R4.10.31 生れ
3歳児健診	12(火)	R3.9.7～R3.10.4 生れ

○対象の方には、健診月の前月にお知らせを送付しています。当日の持ち物や注意事項が記載されていますので、ご確認ください。

○対象の日を受診できない場合は、かならずこども家庭課にご連絡ください。

○お子さんの健やかな発達のため、かならず健診を受診しましょう。

○未受診の場合、家庭訪問をさせていただく場合があります



わくわく子育てナビ/真岡市公式アプリ

子育て情報、お子さんの健診や予防接種の情報、
くらしの情報などを発信中!アプリをダウンロード・
子育てナビ登録をして、便利に情報を手に入れよう!

詳しくは、ポスターまたは
ホームページをご覧ください。



ご家族の健診・ワクチン・健康に
関する情報等はこちらから!



健康増進課 Instagram



真岡市公式 LINE

ご相談ください!子育てに関すること、お母さんやお父さん自身のこと…
真岡市役所 こども家庭課(電話:0285-83-8121)

・平日、午前9時～午後5時(土日、祝日、年末年始はお休みです)

・健診、訪問等で保健師や助産師が不在場合があります。

▶電話相談の場合は、折り返しご連絡いたします。

▶来所での相談を希望される場合は、事前連絡のうえお越しください。



11月の健診・教室の予定

こども家庭課(保健センター)で実施する事業です

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
				9か月児健診		
10	11	12	13	14	15	16
		3歳児健診	子育て相談会	・赤ちゃん教室 ・4か月児健診	1歳6か月児健診	マタニティ セミナー
17	18	19	20	21	22	23
				離乳食教室		
24	25	26	27	28	29	30
	2歳児歯科検診			心理・発達相談		

教室や相談の利用の際は、事前の申し込みが必要です。

赤ちゃん教室
対象:生後2～4か月の親子

子育て相談
対象:お子さんと保護者

離乳食教室
対象:生後6～7か月の親子

心理発達相談
対象:お子さん(就学前)の発達
に心配のある方

すくすく相談室
対象:妊婦さん生後4か月まで
の親子

教室内容等の詳細は
こちらから→



詳細は、ホームページやウィークリーニュースもおか、子育てモバイルナビでご確認ください。

親子で楽しく体を動かそう!

冬を迎える前の肌寒い季節であるこの時期。
太陽が照った暖かい日には外に出て、色づいた
木々を眺めながら親子で散歩や外遊びをして、
いっぱい体を動かしてみるはいかがでしょう。



体を動かすことで脳の動きが活動的になり、勉強といった学習面の向上にもつながっていくと
言われています。例えば「バランスくずし」で体幹やバランス感覚を養ったり、もし寒い日には家の
中で腕をよく振る遊び「メンコ」も脳を動かすのに良い遊びとなります。また、10分の短時間の運
動でも集中力が飛躍的に上がると言われているため、保護者様が忙しい時には空いた10分の間
でもよいのでお子様と一緒に遊びの中での運動をぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

↓ 詳しい詳細は下記二次元バーコードから



出典元: 運動ができるようになると、アタマもよくなる!? 専門家に聞
く! 子供の能力を引き出すためのメソッド、スポーツ庁ホームページ
(Web 広報マガジンデポルターレより)
<https://sports.go.jp/tag/kids/post-20.html>, (令和6年9月22日利用)

