



**真岡市こども家庭課**  
 (母子健康係/子育て世代包括支援センター)  
 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『もおかっ子』の  
 健やかな成長を応援します!



3月の健診・教室の予定					1	2
こども家庭課(保健センター)で実施する事業です						
3	4	5	6	7	8	9
		3歳児健診	子育て相談 すくすく相談室	赤ちゃん教室	1歳6か月児健診	
10	11	12	13	14	15	16
	2歳児歯科検診			離乳食教室 9か月児健診	4か月児健診	
17	18	19	20	21	22	23
				心理発達相談		
24	31	25	26	27	28	29
						30

**3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	15(金)	R5.10.9~11.4 生れ
9か月児健診	14(木)	R5.5.9~6.4 生れ
1歳6か月児健診	8(金)	R4.7.23~8.19 生れ
2歳児歯科検診	11(月)	R4.2.1~2.28 生れ
3歳児健診	5(火)	R3.1.7~2.4 生れ

○対象の方には、健診月の前月にお知らせを送信しています。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。

○対象の日に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



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

**登録しよう!**  
**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、  
 暮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。



**教室や相談の利用の際は、事前の申し込みが必要です。**

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。

**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→→



**親子で野菜を食べよう!**

- 大人1日の野菜摂取量は350g
- 栃木県は大人の野菜の摂取量が全国と比べると1日およそ100g不足していると言われています。
- 小さい頃から野菜のある食習慣を取り入れ、家族全員で健康をめざしましょう。

★野菜100gの目安(各野菜の例)★

- ・トマト中1個
- ・ブロッコリー1/2株
- ・にんじん中1/2本
- ・レタス中1/2個
- ・きゅうり1本



350g 野菜目安

**過去の野菜レシピ**

**掲載してます!**

QRコードからチェックしてみよう



真岡市公式 YouTube にて

**離乳食動画**

**配信中!**



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。

