

10月のおしらせ

わくわく子育てナビ

(真岡市公式アプリ)



- お子さんの乳幼児健診
- お子さんの予防接種
- 暮らしの情報 など

ぜひ登録してほしいぴょん♪



10月 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

※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	23(木)	R7.5.1 ~ R7.5.31 生れ
9 か月児健診	2(木)	R6.12.1 ~ R6.12.31 生れ
1 歳 6 か月児健診	3(金)	R6.3.1 ~ R6.3.31 生れ
2 歳児歯科検診	27(月)	R5.9.1 ~ R5.9.30 生れ
3 歳児健診	7(火) 28(火)	R4.8.16 ~ R4.9.10 生れ R4.9.11 ~ R4.10.8 生れ

・ 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

- ◆ 対象の方には、健診月の前月にお知らせを発送しています。
- ◆ 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きます場合があります。

毎月開催！子育てに関する事業

(教室や相談の利用の際は、事前の申し込みが必要です/カレンダーは次のページへ！)

教室内容等の詳細
はこちら→→



胎児期

乳児期

幼児期

★ マタニティセミナー ★

内容：妊婦体験・沐浴・着替え体験 など
対象：おおむね妊娠 28 週以降の方
双子の場合には 24 週以降参加可

★ マタニティ相談 ★ ※2 コース

内容・対象
○A コース (妊娠 6 か月以降)
⇒胎教やマタニティエクササイズなど
○B コース (妊娠 7 か月以降)
⇒お産の経過や呼吸法など

★ すくすく相談 ★

内容：助産師との授乳や発育等の相談
対象：生後 4 か月までの親子

★ 赤ちゃん教室 ★

内容：ベビーマッサージ
産後のママの体のケアの講和
対象：生後 2 か月から 4 か月の親子

★ 離乳食教室 ★

内容：離乳食の進め方等
対象：生後 6 か月から 7 か月の親子

★ 心理発達相談 ★

内容：お子さんとの関わりや対応、発達
について相談されたい方
対象：就学前のお子様

★ 子育て相談 ★

内容：身長・体重測定(予約不要)
育児相談・栄養相談(要予約)
♡子育てに関するミニ講和！ (予約不要)
対象：生後 4 か月以降で就学前のお子様



10月

母子事業一覧カレンダー



8

日（水）

午前：子育て相談会

&すくすく相談

午後：マタニティ相談



9

日（木）

午前：赤ちゃん教室



16

日（木）

午前：離乳食教室



23

日（木）

午前：心理発達相談



29

日（水）

午前：心理発達相談



各事業は

- ・ホームページ
- ・ウィークリーニュースもおか
- ・子育てモバイルナビ

からも詳細をご確認いただけます。



10月はピンクリボン月間

ピンクリボンとは・・・

乳がんの早期発見・早期治療の大切さを呼びかける、
世界共通のシンボルマークです。

乳がんで亡くなられた患者の家族が、
「このような、悲しい出来事が繰り返されないように」と
願いを込めて作ったのが、“ピンクリボン”です。

日本では乳がんになる人が増え、
約9人に1人が乳がんになっています。



30歳を過ぎたころから増え始め、
40～50歳代にかけて一番多く見られます。
早期に治療ができれば、90%治ると言われています。

※がんの大きさが2cm以下で他の組織や臓器への転移がない場合。



乳がん予防

- ◆適度な運動
- ◆ストレス解消
- ◆バランスの良い食事
- ◆セルフチェック

毎月一回、自分自身で観察し、
乳房に触れてみましょう。

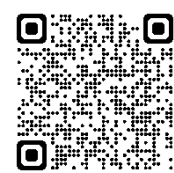


乳がん検診

乳がん検診の受診率は、わずか36%

心配はありながら、
つい、後回しにしていますか？

真岡市では、がん検診を実施しています。
詳しくは、真岡市ホームページをご確認ください。



真岡市 HP: 健康診断のお知らせ

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1階 **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。

