

9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♪

9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	18(木)	R7.4.1～ R7.4.30 生れ
9か月児健診	4(木)	R6.11.1～ R6.11.31 生れ
1歳6か月児健診	5(金)	R6.2.1～ R6.2.29 生れ
2歳児歯科検診	22(月)	R5.8.1～ R5.8.31 生れ
3歳児健診	9(火)	R4.7.26～ R4.8.15 生れ

- ・ ご家族の健診
 - ・ ワクチン
- 健康に関する情報等は
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

★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

乳児期

★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

幼児期

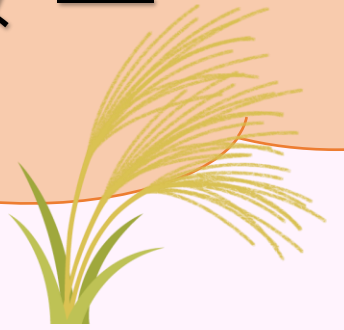
★心理発達相談★

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

9月の母子事業一覧カレンダー



10

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



11

日（木）

午前：赤ちゃん教室



18

日（木）

午前：離乳食教室

※午後は4か月児健診



20

日（土）

マタニティセミナー



26

日（金）

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。



9月は食生活を見直そう！

R7年度の食生活改善普及運動のテーマ

「まずは毎日、
あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」



1皿プラスするには…



💡 そのまま食べられるものを常備

ミニトマト・レタス、いちご・バナナなど、
切る手間がはぶけます。

野菜は1日350g
食べることが目標！



💡 カット野菜・フルーツ、 冷凍野菜・果物を活用

洗う・切るなどの手間がはぶけます。
冷凍品は長く保存ができて便利♪



💡 汁物に野菜をたっぷり入れよう

みそ汁やスープを具たくさんにすると、
野菜のうまみでおいしさアップ！

💡 加熱して食べる

ゆでる・蒸す（レンジでもOK）と、
かさが減りたくさんの量を
食べることができます。



9月9日は

きゅうきゅう

救急の日

ご家族や周りの方と考えてみましょう

- ・ケガを防ぐには？
- ・急な病気の時、どうする？
- ・AEDはどこにある？

救急医療を受診する？救急車を呼ぶ？迷ったときは、

大人「#7119」 / 子ども「#8000」

※救急車は、適時・適切な利用をお願いします。



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。

