

1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♪



1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

健診	実施日	対象者の誕生日	オンラインで 日程変更
4 か月児	8(木)	R7.8.1 ~ R7.8.31	
9 か月児	23(金)	R7.3.1 ~ R7.3.31	
1 歳 6 か月児	9(金)	R6.6.1 ~ R6.7.5	
2 歳児歯科	26(月)	R5.12.1 ~ R5.12.31	
3 歳児	13(火) 27(火)	R4.11.30 ~ R4.12.18 R4.12.19 ~ R5.1.10	

健康に関する情報

- ・ ご家族の健診
- ・ ワクチン など



◆ 健康増進課
Instagram



◆ 真岡市
公式 LINE

- ◆ 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。
- ◆ 対象の方には、健診月の前月に
お知らせを郵送しています。
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。
- ◆ 対象の日を受診できない場合は、
必ずこども家庭課にご連絡く
ださい。【TEL：0285-83-8121】
オンラインで日程変更も可能で
す。
- ◆ 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。

教室内容等の詳細
はこちら→



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！)

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

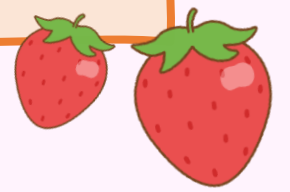
★心理発達相談★

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

1月 母子事業一覧カレンダー



8日（木）午前：赤ちゃん教室

14日（水）午前：子育て・すくすく相談
午後：マタニティ相談

15日（木）午前：もぐもぐ教室ー離乳食ー

22日（木）午前：心理発達相談

23日（金）午前：心理発達相談

31日（土）午前：マタニティセミナー



詳しくは、[真岡市ホームページ](#)・[ウィークリーニュース](#)もおか・[子育てモバイルナビ](#)をチェック！

さむい季節の過ごし方

幼児期は体温調節が未熟なため、
室内では脱ぎ着しやすい服を、外出時には季節に合った
通気性と保温性のある服を選びましょう。

夜更かしや
運動不足も
体の冷えにつながる

家庭でできるおすすめの温活

- ① **体を温める食事**を意識する（温かいスープや煮物など）
- ② **お腹**や「**首**」「**手首**」「**足首**」の3首を冷やさないよう注意。
- ③ ぬるめのお湯でゆっくり全身を温める**全身浴**がおすすめです。

入浴は寝る直前ではなく、就寝の1時間ほど前に入るとよく眠れます。

- ④ **適度な運動**が欠かせません。

運動不足で血のめぐりが悪くなり、疲れやすくなることも。

寝る前に、簡単なストレッチをするのもおすすめです。



○真岡市総合福祉保健センターの移転に伴い、

令和8年2月24日以降のすべての母子保健事業及び乳幼児健康診査は、

新名称:ふれあい福祉プラザ(旧・真岡市科学教育センター)に実施

場所が変更となります。

※R8年2月23日までの母子保健事業及び乳幼児健康診査は、現在の

真岡市総合福祉保健センターで実施となりますので、ご注意ください。



【会場】新名称:ふれあい福祉プラザ

(旧・真岡市科学教育センター)

【所在地】栃木県真岡市田町1349-1

※駐車場はふれあい福祉プラザ周辺をご利用ください。

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。