

# 子育てすこやか通信

## 3月

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♪

### 3月 乳幼児健診

【会場】ふれあい福祉プラザ  
(旧真岡市科学教育センター)  
【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	13(金)	R7.10.1～ R7.10.31	
9か月児	12(木)	R7.5.1～ R7.5.31	
1歳6か月児	6(金)	R6.8.1～ R6.8.31	
2歳児歯科	16(月)	R6.2.1～ R6.2.29	
3歳児	10(火)	R5.2.6～ R5.2.28	

#### 健康に関する情報

- ・ ご家族の健診
- ・ ワクチン など



- ◆ 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。
- ◆ 対象の日に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



# 3月 母子事業一覧カレンダー



- 4日（水） 午前：心理発達相談
- 11日（水） 午前：子育て・すくすく相談
- 12日（木） 午前：赤ちゃん教室
- 14日（土） 午前：マタニティセミナー
- 19日（木） 午前：もぐもぐ教室ー離乳食ー
- 26日（木） 午前：心理発達相談

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！



厚生労働省では、

3月1日～8日までを「女性の健康週間」

3月8日は「国際女性デー」としています。



女性の心身は、女性ホルモンの影響を受けており、ライフステージごとにかかりやすい病気や症状などがあります。

いつまでも健康で幸せな生活を送るために、自分の身体の状態を知り、病気の予防や健康づくりに取り組みましょう。

## 年代別 健康のポイント！

10代 : 健康的な食事、無理なダイエットは避ける

20～30代 : 子宮頸がん・乳がん検診、健康的な食事、運動習慣、睡眠時間の確保

40～50代 : ホルモンの変化への対応、健康的な食事、運動習慣、定期・がん健診

60代以降 : カルシウム・ビタミンDの摂取、運動習慣

○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。



【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の場合があります。

▶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。