～ひとりで悩まないで～

1　妊娠したかな？と思ったら

○早めに産婦人科等の専門医療機関で診断を受けましょう！
○体調や生活等、心配なことがありましたら、お住まいの地区保健福祉センターにお気軽にご相談ください。

2　妊娠・出産・子育て支援総合窓口（おやＣｏＣｏ窓口）

※おやＣｏＣｏ窓口とは……市民から窓口の愛称を募り決定しました。「親になったら、ここへどうぞ」という意味です。
「おやＣｏＣｏ窓口」では、母子保健コンシェルジュ（保健師等の有資格者）や子育てコンシェルジュが中心となり、妊娠期から出産・子育て期にわたるまでの様々な相談・支援を行います。

相談受付時間　平日８：30～17：00　※電話での相談も可

○母子保健コンシェルジュとは…
全ての妊産婦さんを対象に母子（親子）健康手帳をお渡しするときに、不安や心配な点等を伺い、個別の状況に応じた「おやＣｏＣｏ応援プラン」を作成するなど、妊娠期から子育て期まで切れ目のない総合的な相談・助言を行います。
○子育てコンシェルジュとは…
主に保育所や幼稚園の入園相談を受けたり、子育てサロンなどお母さん方の集まりに出かけて子育て相談をお受けします。
●相談窓口　各地区保健福祉センター　健康係（電話番号は裏表紙をご覧ください）

3　母子（親子）健康手帳　「出産予定日」がわかったら

○母子（親子）健康手帳
お母さんとお子さんの健康の記録として、妊婦さんに母子（親子）健康手帳を交付しています。
この手帳は、保護者がお子さんの成長を記録できるよう工夫されているとともに、健康に関する重要な情報が記載されています。
［お持ちになるもの］・出産予定日が確認できるもの（医療機関から交付されたもの※証明書である必要はありません）
・マイナンバーカード（なければマイナンバーのわかるものと本人確認ができるもの（運転免許証、パスポート 等））
●交付窓口　各地区保健福祉センター　健康係（電話番号は裏表紙をご覧ください）

4　妊産婦健康診査　定期的に受診しましょう

○妊産婦健康診査
妊産婦さんの健康と安全なお産のため、妊婦健康診査・産後２週間・１か月健康診査費用の一部を助成します。
「妊娠届出書」を提出すると、妊産婦健康診査の受診票綴り「母と子の健康のしおり」が交付されますので、医療機関等の受付に提出し、健診を受けてください。また、多胎妊婦の方には、５回分の受診票を追加で交付します。
なお、県外の医療機関や市内外の助産所で健診を受けた場合についても、妊産婦本人が一時立替した費用の一部を助成します。健診を受ける前に、手続方法について、「母と子の健康のしおり」表紙（裏）をご覧ください。
※注意事項　いわき市に住民票がない方は、この受診票を使用することはできません。転出した方は、転出先の市町村窓口にお問い合わせください。
●交付窓口　各地区保健福祉センター　健康係（電話番号は裏表紙をご覧ください）

5 妊婦さんのヘル歯（シ）ー相談　“妊娠性歯肉炎”を予防しましょう

妊娠中はホルモンバランスの変化や“つわり”などの影響でお口の中が汚れやすく、歯周病（妊娠性歯肉炎）やむし歯にかかりやすくなります。歯科衛生士があなたのお口の状況に合わせた歯みがきの方法やアドバイスを行っていますので、お気軽にご相談ください。（かかりつけ歯科医をお持ちの方や、現在治療中の方は、受診している歯科医師へ相談されることをおすすめします。）

●問い合わせ先　保健所　地域保健課　保健指導係　電話番号（27）8594

6 マタニティサロン　助産師による個別相談・交流会・ミニ講話

妊娠期から概ね産後４か月までのお母さんとその家族を対象に、安心してお産を迎え、赤ちゃんとの新しい生活をイメージしながら楽しく過ごすことができるよう、助産師による「個別相談」・「仲間づくり」・「ミニ講話」を、市内４か所の会場で実施しています。

ミニ講話の内容は、妊娠中のからだ作りや出産の知識、赤ちゃんとの暮らしのポイント等、多岐に渡ります。

事前予約が必要です。希望日の２日前までにインターネットまたはお電話でお申し込みください。

【　申込み方法　】 市ホームページ「マタニティサロン」の申込みフォームから入力、またはこども家庭課母子保健係へ電話でお申し込みください。

【　時　　間　】 10：00～12：00

【　お持ちになるもの　】 母子（親子）健康手帳、筆記用具

①こども元気センター（植田町本町１丁目12）	②中央台公民館（中央台飯野４丁目５－１）	③泉公民館（泉町４丁目13-11）	④総合保健福祉センター３階プレイルーム（内郷高坂町四方木191）
令和８年５月12日（火）	令和８年５月30日（土）	令和８年４月11日（土）	令和８年４月23日（木）
７月７日（火）	７月25日（土）	５月16日（土）	６月16日（火）
９月８日（火）	８月29日（土）	６月６日（土）	８月18日（火）
11月10日（火）	10月24日（土）	８月１日（土）	10月６日（火）
令和９年１月12日（火）	11月28日（土）	９月26日（土）	12月１日（火）
３月２日（火）	令和９年１月30日（土）	11月14日（土）	令和９年２月２日（火）
	２月27日（土）	12月12日（土）	
	３月13日（土）	令和９年２月13日（土）	

ミニ講話の内容は、日程によって変わりますので、詳しくは市ホームページでご確認ください。

●問い合わせ先　こども家庭課　母子保健係　電話番号（27）8597

7 妊産婦等訪問　家庭訪問により、ご相談をお受けします。

妊婦、産婦、就学前のお子様をお持ちの方を対象に、保健師・助産師等が家庭訪問し相談をお受けします。妊娠・出産・子育てについての心配・不安・悩み等がある方、訪問の希望のある方はご相談ください。

●問い合わせ先　各地区保健福祉センター　健康係（電話番号は裏表紙をご覧ください）

8 プレママ・プレパパクラス（両親教室） パパになる方も一緒にご参加ください。

○対　象　初めてママ・パパになられる方（妊娠中期の16週から27週頃まで）

○内　容　妊娠・出産・産後の経過と生活、妊娠中の食生活、赤ちゃんのお世話、産後の子育て情報など

○会　場　総合保健福祉センター　３階　乳幼児健診室

○定　員　各コース25組程度（先着順）

○時　間　受付時間　９：15　開催時間　９：30～12：30

○参加費　無　料

「マタニティマーク」

●申込み方法　開催日の１週間前までに、市ホームページ「プレママ・プレパパクラス」の申込みフォームから入力、またはお住まいの地区保健福祉センター健康係へ電話でお申し込みください。

コース	日　程	申込み／問い合わせ先 （お住まいの地区）
４月	令和８年４月19日（日）	平地区保健福祉センター 健康係　（２２）７６２１ 小名浜地区保健福祉センター 健康係　（５４）２１１７ 勿来・田人地区保健福祉センター 健康係　（６３）２１１８ 常磐・遠野地区保健福祉センター 健康係　（４３）２１１８ 内郷・好間・三和地区保健福祉センター 健康係　（２７）８６９２ 四倉・久之浜大久地区保健福祉センター 健康係　（３２）２１１４ 小川・川前地区保健福祉センター 健康係　（８３）１３２９
５月	５月17日（日）	
６月	６月28日（日）	
７月	７月26日（日）	
８月	８月23日（日）	
９月	９月13日（日）	
10月	10月18日（日）	
11月	11月15日（日）	
12月	12月20日（日）	
１月	令和９年１月24日（日）	
２月	２月７日（日）	
３月	３月７日（日）	

9 新生児聴覚検査 赤ちゃんの耳のきこえを検査します。

新生児聴覚検査とは、新生児を対象に行う「耳のきこえ」の簡単な検査です。

聴覚障がいを早期に発見し、できるだけ早い段階で適切な療育を受けられるようにするため、検査の費用を助成します。

「妊娠届出書」を提出の際に、新生児聴覚検査の受検票綴り「母と子の健康のしおり」を交付します。医療機関等の受付に提出のうえ、検査を受けてください。

なお、県外の医療機関で検査を受けた場合についても、保護者が一時立替した費用の一部を助成します。検査を受ける前に、手続方法について、「母と子の健康のしおり」でご確認ください。

※注意事項　検査するお子さんがいわき市に住民票がない場合は、この受検票を使用することはできません。転出した方は、転出先の市町村窓口にお問い合わせください。

●交付窓口　各地区保健福祉センター　健康係（電話番号は裏表紙をご覧ください）

10 産　後　ケ　ア　お産後のママの体の回復と子育てを、助産師が支援します

概ね産後１年以内のお母さんと赤ちゃんが、市内の助産所又は医療機関に「日帰り」又は「宿泊」し、助産師による専門的なケアを受けることができます。

○内　　容　おっぱいケア、お母さんの休養、沐浴相談・指導、育児相談、赤ちゃんのケア等
○方　　法　日帰りケア・宿泊ケア
○利 用 料　一部自己負担があります。

●問い合わせ先　各地区保健福祉センター　健康係（電話番号は裏表紙をご覧ください）

11 いわきっ子健やか訪問事業　赤ちゃんのお宅を訪問し、相談をお受けします。

「いわきっ子健やか訪問事業」は、いわき市に生まれた全ての子どもが、元気で健やかに育つよう、**生後４か月までの乳児のいる全ての家庭**を、保健師・助産師等が家庭訪問し、様々な不安や悩みを聞き、子育て支援に関する情報提供および相談をお受けします。

●問い合わせ先　各地区保健福祉センター　健康係（電話番号は裏表紙をご覧ください）

12 離 乳 食 教 室　赤ちゃんの食育のスタート、いっしょに考えてみませんか？

赤ちゃんの「離乳食」のすすめ方や作り方を楽しく学ぶため、お子さんと一緒に参加してみませんか？

○内　　容　簡単なすりおろし、すりつぶし体験と離乳食のすすめ方、乳幼児期のお口の発達や歯についてのお話
　　※離乳食初期及びこれから離乳食を始めようとする方向けの教室です。
○時間・場所　10：00～11：30　総合保健福祉センター　３階 栄養指導室
○日　　程

8年4月17日（金）	5月15日（金）	6月26日（金）	7月24日（金）	8月21日（金）	9月11日（金）
10月16日（金）	11月20日（金）	12月18日（金）	9年1月22日（金）	2月26日（金）	3月12日（金）

○定　　員　12組（生後５・６か月の乳児とその家族）
　　なお、１人目のお子さんを優先させていただく場合があります。
　　定員を超えた場合はお断りする場合があります。
○参 加 費 用　無　料
○お持ちになるもの　母子（親子）健康手帳、筆記用具、バスタオル、だっこひもやベビーカー（必要に応じて）
○申込み方法　市ホームページ「いわき市離乳食教室」の申込みフォームから入力、またはこども家庭課
　　母子保健係へ電話でお申し込みください。

●申し込み先　こども家庭課　母子保健係　電話番号（27）8597

13 ホームスタート事業

妊婦さんや未就学児のいるご家庭に、研修を受けた地域の子育て経験者（ボランティア）が訪問し、不安や悩みをお聴きしたり、お話をしながら出産の準備や育児・家事を一緒に行うなどの子育て支援を受けることができます。

○対　象　妊娠、出産、育児に不安を持つ妊産婦及び未就学児を保育している方
○内　容　オーガナイザー（サービス調整サポート役）が利用者のニーズを聞き取りサービスの調整を行い、それに沿ってホームビジター（ボランティア）が週１回２時間程度４回訪問し、一緒に育児などを行う。
○利用料　無料

●申し込み先　Commune with 助産師　電話番号（23）3303

14 ママと子どもをたばこの害から守りましょう

たばこの煙を吸うことで、からだには様々な影響があり、また、たばこ自体が小さな子どもの誤飲事故の原因にもなります。

赤ちゃんや小さな子どもは、自分の意志でたばこの煙を避けることが出来ません。ママと子どものすこやかな成長のために、家族みんなが協力して、たばこの煙から守ってあげましょう。

妊娠中の喫煙による影響
・切迫流産、切迫早産
・低出生体重児
・前期破水　など

赤ちゃんや子どもへの受動喫煙※の影響
・乳幼児突然死症候群　・中耳炎
・気管支炎やぜん息　・むし歯
・発育の遅れ　など

※他人の吸うたばこの煙を吸わされること

●問い合わせ先　保健所　地域保健課　保健指導係　電話番号（27）8594

15 幼児むし歯予防推進事業　幼児健診でフッ化物歯面塗布がうけられます！

～フッ化物を上手に利用して、お子さんに≪健康で丈夫な歯≫のプレゼントをしてあげましょう。～

○対象者　1歳6か月児健診、3歳児健診の対象者で希望する方

○会　場　1歳6か月児健診、3歳児健診を受診する会場

○費　用　無料

○内　容　歯科健康診査後に健診会場において歯科衛生士がゼリー状のフッ化物歯面塗布製剤（青リンゴ味）を歯の表面に1～2分塗布します。

※塗布後30分間の飲食と洗口（うがい）は控えましょう。

【フッ化物のはたらきってなあに？】

①むし歯菌がつくる酸に負けない強い歯をつくります。

②酸に侵されてむし歯になりかかった部分の修復を助けます。

③むし歯菌の活動を抑えます。

など、フッ化物はむし歯予防のサポーターです！上手に利用しましょう！

【フッ化物は、一度塗ればむし歯にならないの？　むし歯が無ければ塗らなくてもいいの？】

そうではありません。むし歯があっても無くても定期的に継続して塗布することが大切です。そのため、かかりつけの歯科医院をもち、年2～4回塗布することをおすすめします。

むし歯を防ぐために一番よいフッ化物利用のタイミングは、乳歯の生える時期や、永久歯への生え変わりの時期（中学生）まで、定期的に継続していくとよいでしょう。また、その後の年齢においても、フッ化物は生涯にわたって利用していくことがむし歯予防に効果的です。

【むし歯予防ってどうすればいいの？】

①歯質の強化（フッ化物の利用）　★フッ化物は、歯質の強化を期待するもので、むし歯にならない魔法の薬ではありません。そのため、定期的にフッ化物塗布をしていても、一日のうちに何回もおやつを食べたり、“だらだら食べ”をする生活を続けていると、むし歯になってしまいますので気を付けましょう。

②甘味のとり方（おやつの食べ方や選び方など）を工夫する。

③毎日の歯みがき（保護者による仕上げ磨き）を行う。

●問い合わせ先　保健所　地域保健課　保健指導係　電話番号（27）8594

16 乳幼児健康診査　お子さんの健やかな成長を応援します！

お子さんの健やかな成長のために、いわき市では発育・発達の節目となる次の時期に健康診査（以下　健診）を実施しています。健診では、身体計測、医師による診察等を行い、１歳６か月及び３歳児健康診査では歯科診察も実施します。集団健診では、育児・栄養・歯の相談なども行っています。

●乳幼児健康診査の時期及び受診方法

１か月児健康診査	（おおよそ１か月ごろ）	４か月児健康診査	（おおよそ４か月ごろ）
10 か月児健康診査	（おおよそ 10 か月ごろ）	１歳６か月児健康診査	（おおよそ１歳７か月ごろ）
３歳児健康診査	（おおよそ３歳６か月ごろ）	５歳児健康診査	（おおよそ５歳ごろ）

健診方法		受診方法
個別健診 医療機関で実施	１か月児健康診査	・生後 27 日から生後６週に達しない期間に、登録医療機関を受診してください（出産医療機関で概ね受診が可能）。「母と子の健康のしおり」（妊産婦健康診査受診票）に「１か月児健康診査受診票」も綴り込まれています。 ・助産所や県外医療機関を希望される方は、事前に地区保健福祉センター健康係にお問い合わせください。 ・料金　無料（※市の健診費用助成額 6,000 円を上回った場合、差額分は自己負担となります）
	10 か月児健康診査	・健診前月に通知をします。通知に登録医療機関一覧が記載されていますので、一覧から選択し、予約のうえ、生後 10 か月を目安に受診をしてください（１歳になる前日まで受診可） ・日程変更やキャンセルの際は、必ず医療機関へ連絡をしてください。 ・料金　無料
集団健診 健診会場で実施	４か月児健康診査 １歳６か月児健康診査 ３歳児健康診査 （５歳児健康診査）	・健診の前月に健診日時や会場を通知をします（５歳児健診以外）。 ・通知された日時で都合が悪い方は、事前にお住まいの地区保健福祉センター健康係にお問い合わせください。 ・料金　無料

・受診するときは「母子（親子）健康手帳」「バスタオル」「健康診査受診票（事前に太枠を記入）」をご持参ください。

就学に向け、どんな関わりが必要か、いっしょに考えていきましょう。

●令和８年度から５歳児健康診査を実施します。

４～５歳のお子さんは、友達や先生と一緒に遊んだり、助け合ったりしながら、人と関わる力や工夫する力を身につけ、学校生活に向けて育っていく節目の時期となります。５歳児健診では、お子さんの発達発育の確認や、子育てに関する支援を行います。

① 概ね５歳になる時期に、市から各家庭に問診票が送付されます。
② お子さんの発達等について、全員が２次元コードで回答します。
③ 発達等に心配がある方は、５歳児健診にお申込みください。後日、健診日時をお知らせします。
④ 健診申込みがなくても、心配がある場合は、市から健診の案内をさせていただく場合があります。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

●問い合わせ先　各地区保健福祉センター　健康係（電話番号は裏表紙をご覧ください）

４か月児健康診査　（おおよそ４か月ごろ）

※お子さんの健診日程は、約１か月前に個人通知によりご案内します。下記の健診日は目安としてご覧ください。
※住民票のある地区により、日程が異なりますので、ご注意ください。
○健診会場：総合保健福祉センター（内郷高坂町四方木田191）

〔平・内郷・好間・三和・小川・川前　地区〕

○受付時間　９：15～10：00（ＡＭ）

○健診日

令和８年４月	17日（金）、22日（水）	10月	22日（木）、28日（水）
５月	21日（木）、27日（水）	11月	13日（金）、25日（水）
６月	18日（木）、24日（水）	12月	９日（水）、17日（木）
７月	17日（金）、23日（木）	令和９年１月	22日（金）、28日（木）
８月	21日（金）、26日（水）	２月	17日（水）、26日（金）
９月	11日（金）、30日（水）	３月	11日（木）、18日（木）

●問い合わせ先　平地区保健福祉センター　健康係　（22）7621
内郷・好間・三和地区保健福祉センター　健康係　（27）8692
小川・川前地区保健福祉センター　健康係　（83）1329

〔小名浜・常磐・遠野・四倉・久之浜・大久　地区〕

○受付時間　13：15～14：15

○健診日

令和８年４月	９日（木）、17日（金）	10月	22日（木）、30日（金）
５月	20日（水）、29日（金）	11月	20日（金）、25日（水）
６月	18日（木）、26日（金）	12月	11日（金）、18日（金）
７月	24日（金）、28日（火）	令和９年１月	20日（水）、28日（木）
８月	19日（水）、27日（木）	２月	16日（火）、24日（水）
９月	16日（水）、25日（金）	３月	10日（水）、19日（金）

●問い合わせ先　小名浜地区保健福祉センター　健康係　（54）2117
常磐・遠野地区保健福祉センター　健康係　（43）2118
四倉・久之浜大久地区保健福祉センター　健康係　（32）2114

〔勿来・田人　地区〕

○受付時間　13：15～14：15

○健診日

令和８年４月	24日（金）	10月	16日（金）
６月	25日（木）	11月	26日（木）
７月	29日（水）	12月	17日（木）
８月	28日（金）	令和９年２月	12日（金）
		３月	12日（金）

●問い合わせ先　勿来・田人地区保健福祉センター　健康係　（63）2118

１歳６か月児健康診査　（おおよそ１歳７か月ごろ）

※お子さんの健診日程は、約１か月前に個人通知によりご案内します。下記の健診日は目安としてご覧ください。
※住民票のある地区により、会場や日程が異なりますので、ご注意ください。

〔平・内郷・好間・三和・小川・川前　地区〕

○受付時間　13：15～14：15　　○健診会場　総合保健福祉センター（内郷高坂町四方木田191）

○健診日

令和８年４月	８日（水）、14日（火）	10月	５日（月）、20日（火）
５月	８日（金）、19日（火）	11月	５日（木）、17日（火）
６月	２日（火）、15日（月）	12月	１日（火）、14日（月）
７月	３日（金）	令和９年１月	21日（木）
８月	４日（火）、20日（木）	２月	４日（木）、９日（火）
９月	10日（木）	３月	５日（金）、９日（火）

●問い合わせ先　平地区保健福祉センター　健康係　（22）7621
内郷・好間・三和地区保健福祉センター　健康係　（27）8692
小川・川前地区保健福祉センター　健康係　（83）1329

〔常磐・遠野・四倉・久之浜・大久　地区〕

○受付時間　13：15～14：15　　○健診会場　総合保健福祉センター（内郷高坂町四方木田191）

○健診日

令和８年４月	13日（月）	10月	２日（金）
６月	９日（火）	12月	３日（木）
７月	２日（木）	令和９年１月	８日（金）
９月	１日（火）	３月	11日（木）

●問い合わせ先　常磐・遠野地区保健福祉センター　健康係　（43）2118
四倉・久之浜大久地区保健福祉センター　健康係　（32）2114

〔小名浜　地区〕

○受付時間　13：15～14：15　　○健診会場　総合保健福祉センター（内郷高坂町四方木田191）

○健診日

令和８年４月	15日（水）	10月	14日（水）
５月	13日（水）	11月	６日（金）
６月	５日（金）、10日（水）	12月	８日（火）
７月	13日（月）	令和９年１月	19日（火）、27日（水）
８月	５日（水）、７日（金）	２月	10日（水）
９月	８日（火）	３月	８日（月）

●問い合わせ先　小名浜地区保健福祉センター　健康係　（54）2117

〔勿来・田人　地区〕

○受付時間　13：00～14：00　　○健診会場　勿来市民会館（錦町上川田21）

○健診日

令和８年４月	16日（木）	10月	22日（木）
６月	11日（木）	12月	10日（木）
７月	２日（木）	令和９年１月	14日（木）
９月	10日（木）	３月	４日（木）

●問い合わせ先　勿来・田人地区保健福祉センター　健康係　（63）2118

3歳児健康診査　（おおよそ3歳6か月ごろ）

※お子さんの健診日程は、約1か月前に個人通知によりご案内します。下記の健診日は目安としてご覧ください。
※住民票のある地区により、会場や日程が異なりますので、ご注意ください。

〔平・内郷・好間・三和・小川・川前　地区〕

○受付時間　13：15～14：15　　○健診会場　総合保健福祉センター（内郷高坂町四方木田191）

○健診日

令和８年４月	10日（金）、16日（木）	10月	９日（金）、15日（木）
５月	14日（木）、28日（木）	11月	12日（木）、19日（木）
６月	11日（木）	12月	４日（金）、10日（木）
７月	９日（木）、16日（木）	令和９年１月	14日（木）、26日（火）
８月	６日（木）	２月	18日（木）、25日（木）
９月	３日（木）、17日（木）	３月	４日（木）、16日（火）

●問い合わせ先　平地区保健福祉センター　健康係　（22）7621
内郷・好間・三和地区保健福祉センター　健康係　（27）8692
小川・川前地区保健福祉センター　健康係　（83）1329

〔常磐・遠野・四倉・久之浜・大久　地区〕

○受付時間　13：15～14：15　　○健診会場　総合保健福祉センター（内郷高坂町四方木田191）

○健診日

令和８年４月	21日（火）	11月	13日（金）
５月	22日（金）	12月	９日（水）
６月	３日（水）	令和９年２月	５日（金）
７月	17日（金）	３月	17日（水）
９月	９日（水）		

●問い合わせ先　常磐・遠野地区保健福祉センター　健康係　（43）2118
四倉・久之浜大久地区保健福祉センター　健康係　（32）2114

〔小名浜　地区〕

○受付時間　13：15～14：15　　○健診会場　総合保健福祉センター（内郷高坂町四方木田191）

○健診日

令和８年４月	22日（水）	10月	７日（水）
５月	15日（金）、26日（火）	11月	11日（水）、18日（水）
６月	12日（金）	12月	16日（水）
７月	８日（水）、15日（水）	令和９年１月	13日（水）、22日（金）
８月	21日（金）	２月	３日（水）、17日（水）
９月	２日（水）、29日（火）	３月	３日（水）

●問い合わせ先　小名浜地区保健福祉センター　健康係　（54）2117

〔勿来・田人　地区〕

○受付時間　13：00～14：00　　○健診会場　勿来市民会館（錦町上川田21）

○健診日

令和８年４月	９日（木）	10月	１日（木）
５月	21日（木）	11月	５日（木）
７月	23日（木）	12月	３日（木）
８月	６日（木）	令和９年２月	４日（木）
		３月	18日（木）

●問い合わせ先　勿来・田人地区保健福祉センター　健康係　（63）2118

17 授乳（おっぱい）相談 ※予約制になります。

総合保健福祉センター・小名浜市民会館にて実施します。日程は、次の母子健康相談と同日です。
※小名浜市民会館での母子健康相談は午後の開催ですが、授乳（おっぱい）相談は午前中に実施します。
事前予約が必要です。希望日の３日前までにインターネットまたはお電話でお申し込みください。

○対 象 者　妊娠中から授乳期にある妊産婦とその児（どの会場でも利用可能です）
○予約時間　①９:30～　②10:00～　③10:30～　④11:00～
※②10:00～以降の枠でご予約をされた方は、事前にお子さんの体重測定がありますので、予約時間の10～15分前に来所いただきます。
●**申込み方法**　市ホームページ「授乳（おっぱい）相談」の申込みフォームから入力、または地区保健福祉センター健康係へ電話でお申し込みください。

18 母 子 健 康 相 談 ※混雑時には、少しお待ちいただく場合があります。

お子さんの発育や発達・子育ての悩みや不安などについて相談を行っています。
また、「母と子のふれあいの場」としても気軽に利用してください。

○内　　容　身体計測・育児相談・栄養相談・歯科相談など
○対 象 者　乳児から就学前のお子さんを育児している方など
○受付時間　９：30～10：30（小名浜市民会館のみ　13：30～15：00）
○お持ちいただくもの　母子（親子）健康手帳・おむつ・バスタオル、
歯科相談のある方は、ご家庭で使用しているお子さんの歯ブラシなど
○費　　用　無　料

会　場	開　催　日				問い合わせ先（健康係）
総合保健福祉センター	８年４月20日(月)	５月25日(月)	６月22日(月)	７月27日(月)	平地区保健福祉センター（２２）７６２１ 内郷・好間・三和地区保健福祉センター（２７）８６９２
	８月24日(月)	９月28日(月)	10月26日(月)	11月16日(月)	
	12月21日(月)	９年１月25日(月)	２月15日(月)	３月15日(月)	
小名浜市民会館（午後開催）	８年４月24日(金)	５月22日(金)	６月25日(木)	７月16日(木)	小名浜地区保健福祉センター（５４）２１１７
	８月20日(木)	９月11日(金)	10月９日(金)	11月13日(金)	
	12月４日(金)	９年１月21日(木)	２月12日(金)	３月５日(金)	
勿来市民会館	８年４月22日(水)	５月29日(金)	６月17日(水)	７月17日(金)	勿来・田人地区保健福祉センター（６３）２１１８
	８月19日(水)	９月25日(金)	10月28日(水)	11月20日(金)	
	12月23日(水)	９年１月22日(金)	２月10日(水)	３月３日(水)	
いわきサン・アビリティーズ	８年４月24日(金)	５月15日(金)	６月19日(金)	７月16日(木)	常磐・遠野地区保健福祉センター（４３）２１１８
	８月21日(金)	９月14日(月)	10月16日(金)	11月27日(金)	
	12月25日(金)	９年１月25日(月)	２月22日(月)	３月12日(金)	
上遠野公民館	８年５月26日(火)	８月26日(水)	11月17日(火)	９年２月17日(水)	
好間公民館	８年５月13日(水)	７月14日(火)	９月15日(火)	11月10日(火)	内郷・好間・三和地区保健福祉センター（２７）８６９２
	９年１月12日(火)	３月10日(水)			
久之浜公民館	８年４月14日(火)	５月14日(木)	６月11日(木)	７月９日(木)	四倉・久之浜大久地区保健福祉センター（３２）２１１４
	８月７日(金)	９月８日(火)	10月８日(木)	11月12日(木)	
	12月10日(木)	９年１月14日(木)	２月９日(火)	３月９日(火)	
小川支所（１階小川地域活性化センター）	８年４月23日(木)	５月28日(木)	６月18日(木)	７月30日(木)	小川・川前地区保健福祉センター（８３）１３２９
	８月27日(木)	９月17日(木)	10月22日(木)	11月19日(木)	
	12月24日(木)	９年１月21日(木)	２月25日(木)	３月25日(木)	

19 歯ピカリ教室　かわいい歯をむし歯から守ってあげよう!!※予約制

「歯みがきを嫌がる！」「むし歯予防の方法は？」などについて楽しく学ぶため、お子さんと一緒に参加してみませんか？

○内　　容　「むし歯予防」の話と歯みがきワンポイントアドバイス、お口の中のむし歯菌量チェック（保護者対象）
○対　象　者　おおむね10か月から11か月のお子さんとその保護者（１回10組程度）
○場所・時間　総合保健福祉センター　１階　口腔保健室　10：00～11：00
○日　　程

開　催　日					
８年４月22日（水）	５月27日（水）	６月17日（水）	７月10日（金）	７月29日（水）	８月26日（水）
９月９日（水）	９月30日（水）	10月14日（水）	10月28日（水）	11月４日（水）	11月25日（水）
12月９日（水）	12月23日（水）	９年１月15日（金）	２月３日（水）	２月17日（水）	３月17日（水）

○お持ちいただくもの　親子（母子）健康手帳、タオル、ご自宅でお使いのお子さんの歯ブラシなど。
○参 加 費 用　無　料
●申し込み先　保健所　地域保健課　保健指導係　電話番号（２７）８５９４

20 思春期健康相談　思春期の心とからだの悩みについて、ご相談ください。

からだのこと、性感染症、妊娠・出産のことなどで心配な時は、ひとりで悩まず気軽に相談してください。
相談窓口は、各地区保健福祉センター、またはこども家庭課母子保健係です。電話番号は裏表紙をご覧ください。

21 不妊・不育症総合相談　専門職による専門相談が受けられます。

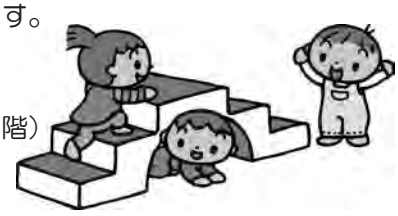
不妊症や不育症の検査や治療のこと、身体やこころの悩みなど、困ったことがあったときにはお気軽にご相談ください。

○妊活相談（一般相談）　※保健師が対応いたします。
時　間　平日９：00～17：00
相談先　各地区保健福祉センター健康係またはこども家庭課母子保健係。電話番号は裏表紙をご覧ください。

○不妊・不育症専門相談
年数回、事前予約制で医師や医療現場で不妊相談を受けている職員が対応いたします。
詳しくは、市ホームページでご確認ください。
●問い合わせ先　こども家庭課母子保健係　電話番号（２７）８５９７

22 プレイルーム開放　ぜひ、ご利用ください。

お子さん及びその保護者が相互の交流を行う場として、無料で開放しています。
○開放日　毎週月・水・金（祝祭日・12月29日～１月３日は除く）
○時　間　９：00～11：30、13：00～15：30（水曜日は13：00～15：30）
○場　所　子育てサポートセンター　プレイルーム（総合保健福祉センター３階）
●問い合わせ先　子育てサポートセンター　電話番号（２７）８５９９



23 発達専門相談

お座りや歩行等の運動発達がゆっくりなお子さんや、ことばが遅い・発音がはっきりしない・落ち着きがない・自閉的傾向がある等、発達に心配のあるお子さんの相談をお受けします。
相談先　各地区保健福祉センター健康係または子育てサポートセンター　電話番号は裏表紙をご覧ください。
予約制ですので事前に電話でお問い合わせください。
●問い合わせ先　子育てサポートセンター　電話番号（２７）８５９９