

～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C o C o窓口）

※おやC o C o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C o C o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C o C o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、妊産婦本人が一時的に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 妊婦さんのヘルシ^シー歯相談

“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していますので、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込みください。

【 申込方法 】 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 (植田町本町一丁目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子育てサポートセンター (内郷高坂町四方木田191)
令和7年4月8日(火)	令和7年4月19日(土)	令和7年5月17日(土)	令和7年5月8日(木)
6月3日(火)	5月31日(土)	7月5日(土)	7月1日(火)
8月5日(火)	6月14日(土)	8月30日(土)	9月2日(火)
10月7日(火)	8月2日(土)	10月18日(土)	11月4日(火)
12月2日(火)	9月20日(土)	11月15日(土)	令和8年1月13日(火)
令和8年2月10日(火)	11月29日(土)	令和8年1月17日(土)	3月5日(木)
	12月20日(土)	2月14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。
	令和8年2月21日(土)	3月14日(土)	

●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」

●申し込み方法 お住まいの地区保健福祉センターに電話や窓口で開催日の1週間前までにお申し込みください。

コース	日 程	申し込み先 (お住まいの地区)
4月	令和7年4月20日（日）	平地区保健福祉センター 健康係 （22）7621
5月	5月25日（日）	
6月	6月22日（日）	小名浜地区保健福祉センター 健康係 （54）2111
7月	7月27日（日）	
8月	8月24日（日）	勿来・田人地区保健福祉センター 健康係 （63）2111
9月	9月28日（日）	
10月	10月19日（日）	常磐・遠野地区保健福祉センター 健康係 （43）2111
11月	11月16日（日）	
12月	12月21日（日）	内郷・好間・三和地区保健福祉センター 健康係 （27）8692
1月	令和8年1月18日（日）	
2月	2月8日（日）	四倉・久之浜大久地区保健福祉センター 健康係 （32）2114
3月	3月8日（日）	小川・川前地区保健福祉センター 健康係 （83）1329

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年を経過していない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・リフレッシュ、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

7年4月25日（金）	5月23日（金）	6月27日（金）	7月25日（金）	8月22日（金）	9月26日（金）
10月24日（金）	11月28日（金）	12月19日（金）	8年1月23日（金）	2月27日（金）	3月13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）

○申し込み方法 市ホームページ「いわき市離乳食教室」の申込フォームから入力、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 幼児むし歯予防対策事業 幼児健診でフッ化物歯面塗布が受けられます！

～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、発育・発達の節目の時期に健康診査を実施しています。

●令和7年度から、1か月児健康診査についても市の健診として実施いたします。

○受診期間及び受診方法

- ・令和7年4月1日以降に生まれた方が対象となり、生後27日から生後6週に達しない期間に、登録医療機関で受診ができます（出産された医療機関で概ね受診が可能です）。

助産所で出産予定の方、県外の医療機関で受診希望の方は、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。

- ・市内の医療機関で受診される方は、「1か月児健康診査受診票」を登録医療機関に設置してありますので、必要事項を事前に記入の上、受診ください。

令和7年4月以降にいわき市で、母子健康手帳の交付を受けた方は「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。

○料金

- ・市が健診費用を助成いたします。健診代が市の助成額6,000円を上回った場合、差額は自己負担となります。

●その他の乳幼児健康診査

○時期

- ・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）

		受診方法
個別健診 医療機関で実施	10か月児健康診査	対象となる方には健診の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、一覧から選択した医療機関で受診をします。 生後10か月を目安に、9か月から11か月になる期間に受診してください（1歳になる前日まで受診は可能です）。 ほとんどの医療機関が予約制となっておりますので、必ず事前に予約ください。また日程変更やキャンセルの際も、必ず予約した医療機関へ連絡をしてください。 料 金：無料 持参物：いわき市10か月児健康診査問診票（受診票）＊事前に太枠内を記入 母子（親子）健康手帳、バスタオル、筆記用具
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	対象となる方には健診の前月に通知をします。通知で日時や会場をご案内いたします。（日時及び会場等 P37～P39に掲載） 通知された日時が都合の悪い方や、通知のあった会場以外で受診を希望の場合は、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。

○内容

身体計測、医師による診察、育児・栄養・歯の相談など

なお、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。

●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7年4月	23日（水）、25日（金）	10月	17日（金）、22日（水）
5月	23日（金）、29日（木）	11月	14日（金）、28日（金）
6月	25日（水）、27日（金）	12月	12日（金）、17日（水）
7月	24日（木）、31日（木）	令和8年1月	23日（金）、30日（金）
8月	22日（金）、28日（木）	2月	13日（金）、26日（木）
9月	17日（水）、24日（水）	3月	13日（金）、19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7年4月	11日（金）、17日（木）	10月	23日（木）、30日（木）
5月	19日（月）、29日（木）	11月	21日（金）、27日（木）
6月	20日（金）、26日（木）	12月	3日（水）、10日（水）
7月	11日（金）、25日（金）	令和8年1月	20日（火）、29日（木）
8月	8日（金）、29日（金）	2月	6日（金）、25日（水）
9月	3日（水）、9日（火）	3月	2日（月）、18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）2111（内線5172～5173）
 常磐・遠野地区保健福祉センター 健康係 （43）2111（内線5579～5580）
 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7年4月	15日（火）	10月	24日（金）
6月	4日（水）	12月	19日（金）
7月	18日（金）	令和8年1月	28日（水）
8月	26日（火）	3月	6日（金）
9月	26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）2111（内線5384～5385）

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

〔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7年4月	14日（月）	11月	10日（月）
6月	6日（金）	令和8年1月	22日（木）
8月	4日（月）	3月	13日（金）
10月	6日（月）		

●問い合わせ先 常磐・遠野地区保健福祉センター 健康係 (43) 2111（内線5579～5580）
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7年4月	9日（水）、16日（水）	10月	8日（水）
5月	28日（水）	11月	5日（水）
6月	2日（月）	12月	5日（金）
7月	3日（木）	令和8年1月	9日（金）
8月	6日（水）、27日（水）	2月	20日（金）
9月	25日（木）	3月	4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) 2111（内線5172～5173）

〔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7年4月	10日（木）	11月	6日（木）
5月	15日（木）	12月	4日（木）
7月	10日（木）	令和8年2月	5日（木）
8月	7日（木）	3月	5日（木）
9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) 2111（内線5384～5385）

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7年4月	10日（木）、24日（木）	10月	9日（木）、16日（木）
5月	1日（木）、15日（木）、22日（木）	11月	13日（木）、20日（木）
6月	5日（木）、19日（木）	12月	4日（木）、18日（木）
7月	10日（木）、17日（木）	令和8年1月	8日（木）、15日（木）
8月	1日（金）、7日（木）	2月	5日（木）、19日（木）
9月	4日（木）、18日（木）	3月	5日（木）、19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

〔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7年4月	22日（火）	11月	18日（火）
6月	18日（水）	令和8年1月	19日（月）
7月	23日（水）	2月	17日（火）
8月	19日（火）	3月	10日（火）
10月	14日（火）		

●問い合わせ先 常磐・遠野地区保健福祉センター 健康係 (43) 2111（内線5579~5580）
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7年4月	7日（月）、23日（水）	10月	1日（水）、22日（水）
5月	7日（水）	11月	12日（水）
6月	11日（水）	12月	1日（月）
7月	9日（水）、16日（水）	令和8年1月	14日（水）、21日（水）
8月	20日（水）	2月	4日（水）、18日（水）
9月	5日（金）、10日（水）	3月	11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) 2111（内線5172~5173）

〔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7年4月	17日（木）	10月	2日（木）
5月	8日（木）	12月	11日（木）
7月	3日（木）	令和8年2月	12日（木）
8月	21日（木）	3月	12日（木）
9月	11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) 2111（内線5384~5385）

17 授乳（おっぱい）相談

※事前に予約が必要となります。

総合保健福祉センター・小名浜市民会館・勿来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。
※勿来市民会館は偶数月のみの開催となります。

予約制となりますので相談をご希望の方はお問い合わせください。

○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 ① 9:30～ ② 10:00～ ③ 10:30～ ④ 11:00～ ※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ございますので、予約時間の10～15分前に来所いただきます。

会 場	申 込 先
総 合 保 健 福 祉 セ ン タ ー	平地区保健福祉センター健康係 (22) 7621 もしくは 内郷・好間・三和地区保健福祉センター健康係 (27) 8692
小 名 浜 市 民 会 館	小名浜地区保健福祉センター健康係 (54) 2111
勿 来 市 民 会 館	勿来・田人地区保健福祉センター健康係 (63) 2111

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	7年4月21日(月)	5月26日(月)	6月23日(月)	7月14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25日(月)	9月29日(月)	10月27日(月)	11月17日(月)	
	12月22日(月)	8年1月19日(月)	2月16日(月)	3月16日(月)	
小 名 浜 市 民 会 館 (午後開催)	7年4月18日(金)	5月16日(金)	6月13日(金)	7月18日(金)	小名浜地区 保健福祉センター (54) 2111
	8月22日(金)	9月12日(金)	10月17日(金)	11月14日(金)	
	12月12日(金)	8年1月16日(金)	2月13日(金)	3月13日(金)	
勿 来 市 民 会 館	7年4月23日(水)	5月23日(金)	6月18日(水)	7月25日(金)	勿来・田人地区 保健福祉センター (63) 2111
	8月27日(水)	9月19日(金)	10月22日(水)	11月14日(金)	
	12月17日(水)	8年1月16日(金)	2月18日(水)	3月11日(水)	
いわきサン・ アビリティーズ	7年4月18日(金)	5月23日(金)	6月13日(金)	7月18日(金)	常磐・遠野地区 保健福祉センター (43) 2111
	8月25日(月)	9月19日(金)	10月17日(金)	11月14日(金)	
	12月19日(金)	8年1月23日(金)	2月13日(金)	3月6日(金)	
上遠野公民館	7年5月13日(火)	8月26日(火)	11月19日(水)	8年2月18日(水)	
好 間 公 民 館	7年5月20日(火)	7月15日(火)	9月16日(火)	11月18日(火)	内郷・好間・三和地区 保健福祉センター (27) 8692
	8年1月20日(火)	3月10日(火)			
久 之 浜 公 民 館	7年4月15日(火)	5月8日(木)	6月4日(水)	7月4日(金)	四倉・久之浜大久地区 保健福祉センター (32) 2114
	8月5日(火)	9月11日(木)	10月9日(木)	11月13日(木)	
	12月11日(木)	8年1月14日(水)	2月12日(木)	3月12日(木)	
小 川 支 所 (1階小川地域 活性化センター)	7年4月16日(水)	5月20日(火)	6月17日(火)	7月15日(火)	小川・川前地区 保健福祉センター (83) 1329
	8月19日(火)	9月16日(火)	10月14日(火)	11月18日(火)	
	12月16日(火)	8年1月20日(火)	2月17日(火)	3月17日(火)	

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「仕上げみがき」の実技、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 10:00～11:30
 ○日 程

開 催 日					
7年4月16日（水）	5月14日（水）	5月30日（金）	6月18日（水）	7月11日（金）	7月30日（水）
8月27日（水）	9月10日（水）	9月24日（水）	10月15日（水）	10月31日（金）	11月12日（水）
11月26日（水）	12月10日（水）	8年1月14日（水）	2月6日（金）	2月25日（水）	3月18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。

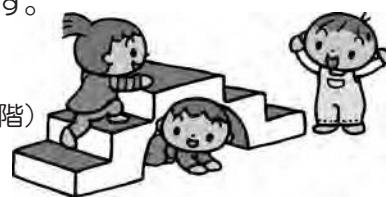
お子さん及びその保護者が相互の交流を行う場として、無料で開放しています。

○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