

令和8年度 相馬市保健センターの相談会等予定表

相談



言語相談会(予約制)



対象者:言葉が遅い、発音が気になるなどについて相談したい方
内容:言語聴覚士による個別相談

令和8 4.10(金)	5.8(金)	6.19(金)	7.10(金)
8.21(金)	9.11(金)	10.9(金)	11.13(金)
12.11(金)	令和9 1.8(金)	2.12(金)	3.12(金)

※ご希望の方は、保健センターまでお問い合わせください。

発達相談会(予約制)

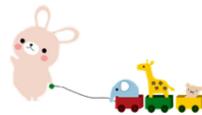


対象者:発達やことばの遅れが気になるなどについて相談したい方
内容:心理士による個別相談

令和8 4.21(火)	5.21(木)	6.16(火)	7.14(火)
8.27(木)	9.8(火)	10.23(金)	11.10(火)
12.17(木)	令和9 1.15(金)	2.9(火)	3.3(水)

※ご希望の方は、保健センターまでお問い合わせください。

すこやか教室(予約制)



〈対象者〉
「ことばが遅い」「お友達との関わりが上手にできない」「かんしゃくがひどい」など、お子さんの発達や生活の様子などについて相談したい方
※保育園・幼稚園に通っているお子さんも参加可能です

〈内容〉
小集団での活動(絵本の読み聞かせ、親子のふれあい遊び)、言語聴覚士・心理士などへの相談

〈持ち物〉
母子健康手帳
※動きやすい服装でご参加ください。

令和8 5.28(木)	6.30(火)	7.24(金)
8.26(水)	9.30(水)	11.26(木)
12.23(水)	令和9 1.22(金)	2.25(木)

【受付時間】9:20~9:30
【終了時間】11:00 頃予定



※詳細、お申し込みは右のQRコードからお願いいたします。参加する日程の3日前までにお申し込みください。

〈乳幼児の相談〉

随時、電話相談、面談、家庭訪問などを行っております。お気軽にご相談ください。

令和8年度 相馬市保健センターの産前・産後事業

妊娠・出産



ママパパ学級 対象者:妊婦さんご家族 場所:保健センター

内容	~出産に向けて~	~赤ちゃんの育児について~
	マタニティヨガ、出産の流れ (助産師)	沐浴体験、パパの妊婦体験 (保健師)
時間	13:30~15:00 (受付15分前~)	9:30~12:00 (受付15分前~)
日程	5~6月 コース	令和8 5.26(火)
	8月 コース	8.18(火)
	11月 コース	11.24(火)
	1~2月 コース	令和9 2.16(火)
	2~3月 コース	2.16(火)
持ち物	母子健康手帳、動きやすい服装	母子健康手帳、動きやすい服装



※詳細、お申し込みはQRコードからお願いいたします。

産後ケア

出産後、疲れや不安を感じる際には、助産師に相談してみましょう。
・対象者:産後1年未満の母児
・場所:助産所や医療機関
・内容:日帰りケア・訪問ケア・宿泊ケア

※ご利用には事前申請が必要です。
詳細及び申請はQRコードからお願いいたします。



赤ちゃん訪問

生後2か月頃、保健師・看護師が連絡し訪問します。

〈内容〉
・赤ちゃんの体重測定
・予防接種・乳幼児健診の受け方の説明
・育児の相談
・お母さんの産後の体調の相談など
・妊婦のための支援給付(胎児の数の届出書)手続き
※届出書は訪問前に郵送します。





令和8年度 相馬市保健センターの乳幼児健診・相談会等予定表

乳幼児健診

※3～4 か月児健診、9～10 か月児健診は同日実施になります。

※離乳食教室は、該当月の1ヶ月前でもご参加いただけます。

	3～4 か月児健診 (股関節脱臼検診)	離乳食教室 (5～6 か月児)	9～10 か月児健診	1歳児 フッ素塗布	1歳6 か月児健診	3歳児健診 (3歳3～4 か月児)
受付時間	12:30～12:45	9:45～10:00	12:15～12:30	対象者：1歳から2歳未満のお子さん 歯医者さんに行つてフッ素を塗ってもらおう！ 無料クーポン券は9～10か月健診で交付します。 	12:45～13:15	12:45～13:30
問診票	赤ちゃん訪問で配布	予防接種つづり	予防接種つづり		健診前に郵送	健診前に郵送
4月	8日(水) R7.12月生	7日(火) R7.10月生	8日(水) R7.6月生		15日(水) R6.9月生	2日(木) R4.12月生
5月	13日(水) R8.1月生	12日(火) R7.11月生	13日(水) R7.7月生		20日(水) R6.10月生	7日(木) R5.1月生
6月	10日(水) R8.2月生	3日(水) R7.12月生	10日(水) R7.8月生		17日(水) R6.11月生	4日(木) R5.2月生
7月	8日(水) R8.3月生	1日(水) R8.1月生	8日(水) R7.9月生		15日(水) R6.12月生	2日(木) R5.3月生
8月	12日(水) R8.4月生	5日(水) R8.2月生	12日(水) R7.10月生		19日(水) R7.1月生	6日(木) R5.4月生
9月	9日(水) R8.5月生	1日(火) R8.3月生	9日(水) R7.11月生		16日(水) R7.2月生	10日(木) R5.5月生
10月	14日(水) R8.6月生	7日(水) R8.4月生	14日(水) R7.12月生		21日(水) R7.3月生	1日(木) R5.6月生
11月	11日(水) R8.7月生	4日(水) R8.5月生	11日(水) R8.1月生		18日(水) R7.4月生	5日(木) R5.7月生
12月	9日(水) R8.8月生	2日(水) R8.6月生	9日(水) R8.2月生		16日(水) R7.5月生	10日(木) R5.8月生
1月	13日(水) R8.9月生	6日(水) R8.7月生	13日(水) R8.3月生		20日(水) R7.6月生	7日(木) R5.9月生
2月	10日(水) R8.10月生	3日(水) R8.8月生	10日(水) R8.4月生	17日(水) R7.7月生	4日(木) R5.10月生	
3月	10日(水) R8.11月生	2日(火) R8.9月生	10日(水) R8.5月生	17日(水) R7.8月生	4日(木) R5.11月生	

教室・育児相談



ベビーとママのリフレッシュ体操 (予約制)

時間:10:00～11:30頃
 対象者:生後2か月～1歳までのお子さんとその家族
 定員:15組
 持ち物:抱っこバンド、バスタオル
 服装:運動できる服装



※助産師に母乳相談もできます。 ※予約はQRコードから

令和8 4.28(火)	5.26(火)	6.23(火)	7.21(火)
8.18(火)	9.29(火)	10.27(火)	11.24(火)
12.22(火)	令和9 1.26(火)	2.16(火)	3.23(火)

9月と3月は、救命救急講習会を実施しますので、ぜひご参加ください。

育児相談会 (予約不要)

受付時間:10:00～10:15
 対象者:0歳～未就学児
 持ち物:母子健康手帳、バスタオル



保健師、栄養士による相談会です。
 お気軽にご相談ください。
 身体計測も行っています。

令和8 4.17(金)	5.18(月)	6.18(木)	7.22(水)
8.25(火)	9.18(金)	10.19(月)	11.19(木)
12.15(火)	令和9 1.21(木)	2.19(金)	3.16(火)

栄養士への相談 (予約制)

〈悩み・不安なことの例〉
 ・ミルクや母乳の量、授乳間隔について
 ・離乳食の進め方はどうすれば良い？
 ・ご飯の食バムラがある など



お気軽にご相談ください。(計測も可能です) ※申込はQRコードから

◎体調が悪い方、健診該当日に都合のつかない方は、保健センターにご連絡ください。

○健診会場での授乳や水分補給(水・お茶のみ)以外の飲食はご遠慮ください。
 おもちゃ類の持参もご遠慮ください。
 ○健診、相談会等の日程は変更になる場合があります。



〈お知らせ〉

SMS(ショートメッセージサービス)にて
 「05054907035 または 243056」の電話番号
 より健診等のお知らせが届く場合があります。

〈乳幼児の相談〉

随時、電話相談、面談、家庭訪問
 などを行っております。
 お気軽にご相談ください。