

母乳＆離乳食相談

日々の育児の中で「体重は増えたのか?」、「ミルクを増やすタイミングはいつか?」、「離乳食の進め方が分からぬ...」「兄弟の赤ちゃん返りが大変...」など気になることはありませんか?助産師・栄養士・保健師が、授乳や離乳食、育児などについて個別で相談をお受けします。

●期　　日　月1回開催

12月18日(木)、令和8年1月22日(木)、2月19日(木)、3月26日(木)

●時　　間　9:30～11:30

●持　　物　母子健康手帳

●予約方法　各開催日の前日までに電話で予約をお願いします。

※予約をしていただくとスムーズにご案内できます。予約なしの来所も大歓迎です。



ハーフバースデー



生後半年のお誕生日をみんなで楽しくお祝いしましょう!

ベビーダンスで親と子のスキンシップをとりながら、離乳食や育児の悩みなど同月齢のみんなで共有しませんか?



●日　　時　令和8年1月20日(火) 9:30～11:30

●場　　所　保健センター

●内　　容　ベビーダンス、座談会、記念写真が撮れるフォトコーナー

●対　象　者　令和7年6月～7月生まれの子とその保護者

●定　　員　親子10組(定員になり次第終了となります。)

●申込期間　12月23日(火)～令和8年1月6日(火)

※年末年始(12月27日～1月4日)のお問い合わせには対応できません。

●申し込み方法　右記の申し込みフォームからお申し込みください。



▲申し込みフォーム

上記2つ共に

問い合わせ先　健康福祉課 健康づくり室 ☎54-7744(直通)

雪の季節が来る前に
情報の入手方法の
確認を

よしおかほっとメール

登録すると、スマホやパソコンに防災・防犯情報や
くらしの情報などが配信されます。

URL <https://plus.sugumail.com/usr/yoshioka/home>
を入力または二次元コードを読み取るか、[登録はこちら](#)

t-yoshioka@sg-p.jp

へ空メールを送信してください。



[友だち追加はこちら](#)



ほっとメールの
配信内容を町公式
LINEでも見られる
ようになりました。

テレビリモコン
「d」ボタン

テレビのデータ放送を通じて、気象情報や町が発信する防災情報
などを見ることができます。また、群馬テレビのデータ放送では、
町からのお知らせなども掲載しています。

問い合わせ先　総務課 協働安全室 ☎26-2243(直通)

ひとりで悩んでいませんか?

DV(ドメスティック・バイオレンス、配偶者や事実婚、交際相手など親しい関係で起こる暴力)は、許されない人権侵害行為です。

つらい思いをされている人はご相談ください。

※命の危険を感じた場合は迷わず110番通報してください。



◀相談窓口一覧
(県ホームページ)

問い合わせ先
健康福祉課 福祉室
☎26-2246(直通)

町国民健康保険加入の皆さんへ からだすっきり講座

- 内 容 健康運動指導士などが、手軽に出来るストレッチや筋トレなどを紹介します。
- 対 象 40~74歳の町国民健康保険加入者で、運動制限のない人
※特定健診を受診した人、メタボリックシンドローム、予備軍の人が優先されます。
- 期 日 令和8年1月14日~3月11日の毎週水曜日(2月11日祝を除く、全8回)
- 時 間 13:30~14:30
- 場 所 保健センター
- 定 員 12人
- 申込期限 12月22日(月)

町国民健康保険に加入している人を対象に、健康増進を目的とした「からだすっきり講座」を開催します。この機会に、健康な体づくりにチャレンジしてみませんか？ 健康運動指導士、保健師、管理栄養士がサポートします！

最終日に
参加賞をプレゼント！

よしおか健康No.1プロジェクト

1月からポイント達成賞の景品の引き換えが始まります！

⚠ 令和6年度景品のひばりカードの有効期限は令和7年12月31日水までです。
未使用のひばりカードをお持ちの人は早めの使用をお願いします。

健康ポイントを10ポイント貯めるとポイント達成賞として、9つの景品の中から1つを選んで交換できます。

※景品の交換は年度ごとに1人1回までです。

- ①健康ポイント事業オリジナルタンブラー (350ml) ※先着4人
- ②健康ポイント事業オリジナルトートバッグ (約32×32×10cm)
- ③救急セット (8点セット)
- ④パークゴルフ1日利用券
- ⑤リバートピア吉岡1日入館券
- ⑥非常持出袋ミニ防災セット (7点セット)
- ⑦よしポン刺繍入りカラーハンドタオル
- ⑧便利キッチン4点セット
- ⑨コップ付き携帯歯ブラシセット

景品の交換は、令和8年1月5日(月)から始まります。交換の際は健康ポイントカードと身分証明書(運転免許証など)を保健センター窓口に持参してください。

注意

- 代理の人でもポイントカードがあれば景品の引き換えが可能です。窓口で代理人の氏名・住所・連絡先を記入してください。
- 各景品の数には限りがあります。交換時にご希望の景品がなくなっている場合、他の景品との交換をお願いします。
- 一度お渡しした景品の交換はできません。

参加方法

カードを
もらいましょう！

ポイントを
貯めましょう！

10ポイントで
景品と交換



▲町ホームページ

※詳細については町ホームページをご覧ください。

上記2つ共に

申し込み・問い合わせ先 健康福祉課 健康づくり室 ☎54-7744(直通)



初心者、男性大歓迎！

エンジョイリズム運動教室



効果的に脂肪燃焼をすることを目的に、音楽に合わせて楽しく運動を行います。ぜひお気軽にご参加ください。

●対象 40~69歳で運動制限がない人

●期日 令和8年1月13日~3月3日の毎週火曜日、全8回

●時間 13:30~14:30

●場所 保健センター

●講師 スポーツインストラクター

●定員 15人(初参加者優先)

●申込期間 12月17日㊂~19日㊁

申し込み・問い合わせ先 健康福祉課 健康づくり室 ☎54-7744 (直通)

1月 保健センター健康ガイド

*やむを得ず日程が変更になる場合は、町ホームページなどでお知らせします。
あわせてご覧ください。なお、12月の予定は広報11月号15ページをご覧ください。

内 容	日 時	対 象 者	摘 要
2歳児歯科健診	7日㊂受付12:50~	令和5年11月11日~ 令和6年1月9日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
3歳児健診	9日㊁受付12:50~	令和4年10月6日~ 11月5日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
1歳6ヶ月児健診	14日㊂受付12:50~	令和6年5月1日~ 6月14日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
土日開催 健 康 相 談	17日㊁※・25日㊁ 10:00~11:30、 13:00~15:00 ※17日㊁は、事業の都合上 遊びに利用できません。	健康相談のある人	相談内容:子育て・健康管理・その他健康に関する こと 相談員:保健師
		妊婦	●妊娠届出書
ハーフバースデー	20日㊂ 9:30~11:30	令和7年6月~7月生まれ	内容:ベビーダンス・座談会 ●電子申請で12月23日㊁~ 令和8年1月6日㊂に 事前予約をしてください。 
ことばの相談	20日㊂ 14:00~16:00	子どものことばの面で アドバイスが欲しい人	相談内容:子どものことばに関するこ (発音・ことばの数が少ないなど) 相談員:言語聴覚士 ●健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
母 乳 & 離 乳 食 相 談	22日㊂受付 9:30~11:30	乳幼児と親または家族	●母子健康手帳 相談員:助産師・栄養士・保健師 相談内容:授乳(乳房トラブル)、離乳食のことなど
子育て相談会	22日㊂ 10:00~12:00 30日㊁ 14:00~16:00	子育てに関して相談のあ る人	相談内容:子どもの発達や子育てに関するこ 相談員:心理士(または保健師) ●健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
10~11ヶ月児健診	23日㊁受付13:00~	令和7年2月1日~ 2月28日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
3~4ヶ月児健診	27日㊂受付13:00~	令和7年9月1日~ 9月30日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
運動発達の相談 (作業療法士)	28日㊂ 13:30~16:30	子どもの運動発達の面で アドバイスが欲しい人	相談内容:子どもの運動発達に関するこ (ハイ ハイしない・お座りができないなど) 相談員:作業療法士 ●健康づくり室に電話で事前予約をしてください。

★育児・介護・医療でお困りの人は「よしおか健康 No.1 ダイヤル 24」 ☎ 0120-026-103 へ! (年中無休・通話無料)
▶問い合わせ先 健康福祉課 健康づくり室 ☎ 54-7744 (直通)