

妊娠届出書をもらったら、なるべく早く
母子健康手帳をもらいましょう

令和6年度 名張市

母子健康手帳交付のご案内

♡ **健康・子育て支援室** (市役所1階9番窓口) にて、

「母子健康手帳」と「母子保健のしおり (妊婦健診の受診券)」等をお渡しします。

※名張市に住民票のある方が対象

【持ち物】

- ✓ 妊娠届出書 (本紙)
- ✓ マイナンバーカードまたは通知カード
(通知カードの場合は運転免許証など本人確認書類も必要)
- ✓ 印鑑
- ✓ 妊婦さんの口座番号がわかるもの (通帳など)
- ✓ 外国籍の方は在留カード

市HP(妊娠届について)



※令和6年度から
母子健康手帳発行教室を中止し、
窓口での発行のみに変更になりました

妊婦さんやパパのための 教室などを開催しています♪

マタニティストレッチ教室

日時：令和6年6月14日(金)、10月11日(金)
令和7年2月14日(金)

13時30分～15時

名張市公式LINE
から申込み♪

場所：名張市保健センター
(朝日町1361-4)

対象：妊娠5か月以降の妊婦

内容：マタニティストレッチ、交流会等

※令和6年10月11日と令和7年2月14日は
託児があります



妊婦・乳幼児健康相談

申込不要

日時：毎月1回 9時30分～10時30分
(詳細はHPをご覧ください)

場所：名張市保健センター
(朝日町1361-4)

内容：保健師・助産師・管理栄養士が
妊娠・出産や育児のこと、
なんでもご相談に乗ります！

♡希望者は沐浴体験もできます♡



パパの出産育児準備教室

日時：令和6年8月24日(土)、12月14日(土)

13時30分～15時

名張市公式LINE
から申込み♪

場所：名張市保健センター
(朝日町1361-4)

対象：妊婦の夫(パートナー)と妊婦
(パパ/ママのみの参加も可)

内容：沐浴体験
パパとママの出産育児の話
役割分担の相談



名張市公式LINEの 登録はお済みですか？

名張市公式LINEでできること
♡各種教室の申し込み
♡妊娠・出産・育児の情報をゲット！



【お問い合わせ】

名張市役所 健康・子育て支援室(1階9番窓口)

平日【月～金】8時30分～17時15分

〒518-0492 三重県名張市鴻之台1番町1番地

TEL (0595) 63-6970

E-mail health@city.nabari.lg.jp