



ぷらりねっと

～安心して過ごせる居場所～

「ぶ」プログラムなし 「ら」ライバルなし 「り」利害なし

出雲市では思春期・青年期の居場所「ぷらりねっと」を開設しています。1日平均5～6人の利用があり、そのうち高校を卒業し、大学や専門学校に進学したり、就職したりするなど、羽ばたいていった若者もいます。

「人の中にいるのが疲れる」「家にも居場所がない感じ……」などの気持ちを抱きながら、家の中に閉じこもっていませんか。

ぷらりねっとは気軽に行ける居場所です。いつでも、来てみてください。

ブログも
作りました!

アドレス <http://purarinet.jugem.jp/>

ぷらりねっと 安心して過ごせる居場所

検索

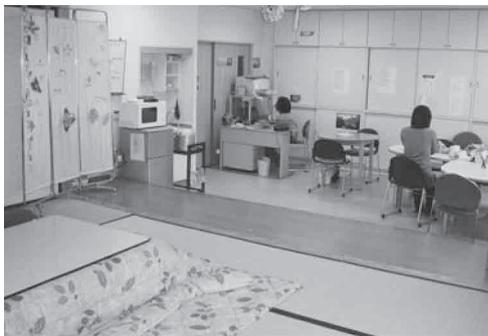
不登校・ひきこもりの対応について 講演会のご案内

- 日時 / 2月6日(月) 13:30～16:00
- 場所 / 出雲保健所 2階大会議室
- 内容 / 不登校・引きこもりの居場所のあり方
～発達障がいを抱えた若者への対応～
- 講師 / 島根県自閉症協会会長
白川 英代 氏

*無料で誰でも参加できます。
申し込みは必要ありません。

ぷらりねっとの紹介

- 場所 / 出雲市保健センター内
(出雲市健康文化センター駐車場北側)
- 開所時間 / 月～金 9時15分～16時45分
(年末年始・お盆はお休みします。)
- 利用対象者 / 思春期・青年期(と思う方)
家に閉じこもりがち、人との関わりが苦手な方など
- 内容 / 自由な時間に来て、自由に過ごす。
本・パソコン・テレビなどがあります。
軽スポーツ・料理も楽しめます。
(勉強したい人は勉強会もあります。国語、
英語、数学、理科の専門講師がいます。)



ぷらりねっとの部屋の様子

スタッフ体制

- 市民ボランティア「自分作りの会」の20名と学習支援
専門スタッフ4名
*常時、2名が常駐しています。
- ☆スタッフ研修会を年に数回実施しています!
- 年に数回、臨床心理士や教育関係者を講師派遣し、
スタッフ自身も勉強会をしています。

講演会・
その他の
問合せ

「ぷらりねっと」 出雲市今市町1213(出雲市保健センター内)

☎・FAX: 25-2189

e-mail: kenkou@local.city.izumo.shimane.jp

担当 / 健康増進課 母子保健係

☎: 21-6981 FAX: 21-6965

e-mail: kenko@city.izumo.shimane.jp

2月の健康カレンダー

子育て

事業名	と き	と ころ	内容など	おたすね
こども家庭相談	3日(金)・17日(金)	9:30~16:00	※要予約	
うきうき音楽遊び	16日(木)	11:00~12:00	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	
かみかみタイム(離乳食)	21日(火)	11:00~12:00	対象/生後7.8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃) 持ってくるもの/母子健康手帳	21-5772
妊婦・乳幼児健康相談	1日(水)・8日(水) 15日(水)・22日(水)	9:30~11:00	対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 持ってくるもの/母子健康手帳 スタッフ/保健師・栄養士と助産師(1日・15日) 歯科衛生士(8日・22日)	
おっぱい相談	9日(木)	10:00~12:00	対象/母親ほか 持ってくるもの/母子健康手帳・バスタオル・タオル 先着4組 ※要予約	21-1496
わくわく音楽あそび	15日(水)	10:30~11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	24-9872
ほほんた(食物アレルギー)親子交流会	28日(火)	10:00~12:00	先輩保護者との交流会 託児あり ※要予約	21-8785
赤ちゃんのお世話教室	25日(土)	13:30~15:00	対象/妊娠6~9か月くらいの妊婦さんとその家族 持ってくるもの/母子健康手帳 参加費/500円 ※要予約	21-6981
もぐもぐごっくん(離乳食教室)	14日(火)	10:00~12:00	対象/4か月健診終了児~7か月の赤ちゃんとその家族 (1回食頃)参加費/100円 先着15名託児可 ※要予約	21-6829
ハッピーたいむ	毎週水曜	11:00~11:30	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	
おはなし読んで	毎週火曜(28日を除く)	11:00~11:15	絵本の読み聞かせ	
わいわいキッズ	28日(火)	11:00~11:30	健康運動実践指導者の指導による親子体操	63-3990
お医者さんと話そう	16日(木)	14:00~14:30	小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 2月のテーマ/入学・入園前に予防接種を	
リズムであそぼ!	20日(月)	10:30~11:30	音楽療法士の指導でリズムや音楽に合わせて体を動かします	
ひらたびよびよサロン	8日(水)	10:00~11:30	あかちゃん連れて参加できるママのリフレッシュルーム 2月は「ひな人形づくり」	
妊婦・乳幼児健康相談	22日(水)	9:30~10:30	スタッフ/保健師、看護師、栄養士、助産師、歯科衛生士、保育士 持ってくるもの/母子健康手帳	63-5780
育児相談	28日(火)	午前中	臨床心理士による育児の不安や悩み、発達に関する相談 ※要予約	
すくすく相談日	20日(月)	9:00~11:00	身体計測、子育て・栄養相談 持ってくるもの/母子健康手帳	84-0125
絵本おはなし会	14日(火)	9:15~10:00	絵本の読み聞かせ・お話で遊ぼう 対象/0~3歳	
あかちゃんとおかあさんのつどい	18日(土)	13:30~15:30	乳幼児の身体測定及び発達相談	86-2711
おおきくなったね	24日(金)	9:30~11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会	
妊婦・乳幼児健康相談	8日(水)	10:00~10:30	スタッフ/保健師、栄養士、助産師、歯科衛生士、保育士 持ってくるもの/母子健康手帳	43-1215
アップルひろば	16日(木)	9:00~12:00	対象/2・3歳児 身体計測・相談	43-2621
21日(火)	対象/0・1歳児 身体計測・相談			
孫育てサロン	17日(金)	9:30~11:30	対象/在宅でお孫さんの世話をしている祖父母と孫	
乳幼児健康相談	28日(火)	10:00~11:00	持ってくるもの/母子健康手帳 スタッフ/保健師、栄養士、助産師、歯科衛生士	53-3116
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	20日(月)	10:00~11:30	離乳食教室 ※要予約	53-2666
おやこなかよし教室	17日(金)		2月生まれの誕生会(2月生まれさんをみんなでお祝いしましょう) おやこで遊ぼう(わらべうたあそびとおはなし)	
24日(金)				
パパママほっとスクール	18日(土)	9:30~11:30	対象/妊娠中のママとパパ 持ってくるもの/母子健康手帳、テキスト「いのちの芽ばえ」 スタッフ/栄養士 材料費/1人100円 ※要予約	
子育て相談日	6日(月) 20日(月)	9:30~11:00	対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 持ってくるもの/母子健康手帳 スタッフ/保健師・栄養士	73-9112
乳幼児健康相談	9日(木)	9:30~10:30	持ってくるもの/母子健康手帳 スタッフ/保健師、栄養士、歯科衛生士、保育士	
離乳食教室(実習)	29日(水)	10:00~11:30	対象/H23年7月、8月生まれの養育者 持ってくるもの/母子健康手帳 材料費/100円 ※要予約	
ミニまめっこルーム	13日(月)	10:00~11:30	場所/阿宮公民館 スタッフが公民館に出かけ遊びの広場を開設します。	
こどりの会	14日(火)	14:00~15:00	対象/H23年3月生まれ~H24年2月生まれの親子	73-7375
ほんだの会	17日(金)	10:00~11:30	対象/H19年4月生まれ~H21年3月生まれの親子	
りすの会	21日(火)	14:00~15:00	対象/H22年4月生まれ~H23年2月生まれの親子	
うさぎの会	23日(木)	10:00~11:30	対象/H21年4月生まれ~H22年3月生まれの親子	
ミュージックタイム	24日(金)	10:30~11:30	江戸島子先生による音楽リズムの時間	
ふたご・みつごちゃんの会	28日(火)	14:00~16:00	対象/ふたご・みつごちゃんの親子	

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します→ 4か月児健診【H23年9月生まれ】 1歳6か月児健診【H22年7月生まれ】 3歳児健診【H21年1月生まれ】
斐川地域は3歳児健診【H20年11月15日~12月31日生まれ】

健康相談

事業名	と き	と ころ	内容など	おたすね・予約先	
すこやかライフ健康相談	28日(火)	9:30~16:30	すこやかルーム(バラオ2階)	健康・食生活・運動相談 ※要予約	21-6979
	10日(金)27日(月)★	9:00~12:00 13:00~16:00	平田支所相談室	健康・食生活相談 ※要予約 ★27日(月)の午後は、運動相談も実施	63-5780
	2日(木)	9:00~12:00	佐田支所相談室	健康・食生活・運動相談 ※要予約	84-0118
	27日(月)	9:30~12:00	多伎支所相談室	健康・食生活・運動相談 ※要予約	86-3116
	21日(火)	9:00~11:30 13:15~16:00	湖陵保健福祉センター	健康・食生活・運動相談 ※要予約	43-1215
	21日(火)	9:00~12:00 13:30~16:00	大社健康福祉センター	健康・食生活・運動相談 ※要予約	53-3116
	6日(月)	9:00~12:00	斐川健康福祉センター	食生活相談 ※要予約	73-9112
20日(月)	13:30~15:00	まめなが一番館	健康・食生活相談 ※要予約		
心の健康相談	1日(水)・15日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	スタッフ/精神科医師、保健師 ※要予約	21-1653
	14日(火)	13:30~17:00	平田支所相談室	※要予約	63-5562
	28日(火)	13:30~16:30	スサノオホール分館	※要予約	84-0118
	21日(火)	14:00~16:00	多伎コミュニティセンター 健康教室	※予約不要	86-3116
	15日(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター	※要予約	43-1215
	2日(木)	14:00~17:00	大社健康福祉センター	※予約不要	53-3116
	7日(火)	13:30~15:00	斐川健康福祉センター まめなが一番館	スタッフ/精神科医師、保健師 ※要予約	73-9112
酒害相談・家族交流会	8日(水)	9:00~11:00	出雲保健所	スタッフ/酒害相談員、保健師 ※要予約	21-1653

~ BCGの集団予防接種について~ 2月3日(金)13:30~14:00にBCG集団予防接種を実施します。対象は、生後満3か月から満6か月未満の赤ちゃんです。
(詳細は、73-9112/斐川支所にご連絡ください。)

~ 日本脳炎の予防接種について~ 日本脳炎予防接種は、平成17年から平成21年の間接種勧奨を中断したことにより、接種機会を逃した7歳6か月から20歳未満
(平成7年6月1日以降生まれ)の方は、未接種分が接種できるようになりました。接種を希望される場合は、かかりつけ医にご
相談ください。詳細は、市のホームページをご覧ください。