

# 4月の健康カレンダー

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます。

子育て

| 事業名              | 内容など(◎は、母子健康手帳が必要です。)                                 | とき                      | ところ                     | おたずね    |
|------------------|---|-------------------------|-------------------------|---------|
| 子ども家庭相談          | 臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約                           | 21日(金) 9:30~16:00       | いずも子育て支援センター            | 21-5772 |
| うきうき音楽遊び         | 親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!                              | 20日(木) 11:00~12:00      |                         |         |
| かみかみタイム          | 対象/生後7,8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)                          | 18日(火)                  |                         |         |
| ベビーマッサージ講習会      | 対象/生後6か月未満の乳児とその保護者 先着15組 ※要予約(4月10日(月)から受け付けます)      | 17日(月) 10:30~11:30      | 駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスイずも)     | 21-1496 |
| わくわく音楽あそび        | 音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!                                    | 19日(水) 10:30~11:30      | さんびーの広場                 | 24-9872 |
| 赤ちゃんのお世話教室       | 対象/妊娠7~9か月くらいの妊婦さんと家族 参加費500円6組(応募多数の場合抽選)※前月末日までに要予約 | 22日(土) 13:30~15:00      | 市役所本庁1階キッズルーム           | 21-6981 |
| 子ども家庭相談          | 臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約                           | 19日(水) 13:30~15:50      | ひらた子育て支援センター            | 63-3990 |
| ひらたびよびよサロン       | 親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母                               | 10日(月) 10:00~11:30      |                         |         |
| わいわいルーム          | 親子の交流会 対象/おおむね2歳までの乳児と母                               | 13日(木) 10:30~11:30      |                         |         |
| リズムであそぼ!         | リズムや音楽に合わせて身体を動かします。                                  | 17日(月) 毎週火曜 11:00~11:15 |                         |         |
| おはなし読んで          | 絵本の読み聞かせ  | 毎週水曜 11:00~11:30        |                         |         |
| ハッピーたいむ          | 手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間                                   | 6日(木) 14:00~14:30       |                         |         |
| わいわいキッズ          | 健康運動指導士の指導による親子体操                                     | 20日(木) 10:00~11:00      |                         |         |
| お医者さんと話そう        | 小児科医による乳幼児の病気と発達に関するミニ講座 テーマ/子どもの発熱                   | 1日(土) 10:00~11:00       |                         |         |
| おもちゃの病院          | ご家庭にある壊れたおもちゃを直します。                                   | 25日(火) 10:00~11:00      | さだ子育て支援センター(須佐保育所)      | 84-0125 |
| ブチっこひろば          | 保育所の園庭や保育室で一緒に遊ぼう。                                    | 19日(水) 10:15~10:45      | たき子育て支援センター(多伎こども園)     | 86-2711 |
| おはなし広場           | 対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう                               | 20日(木) 9:30~11:00       |                         |         |
| すくすく相談日          | 身体計測、子育て・栄養相談 ◎                                       | 14日(金) 9:30~11:30       | こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)  | 43-2621 |
| すくすくハッピー広場       | 乳幼児の身体計測・誕生会 ◎  | 20日(木) 10:00~12:00      | たいしゃ子育て支援センター           | 53-2666 |
| あかちゃんとおかあさんのつどい  | 乳幼児の身体計測・発達相談 ◎                                       | 10日(月) 10:00~11:30      |                         |         |
| アップルひろば          |   | 14日(金) 28日(金)           |                         |         |
| まるまるくらぶ(0歳児サークル) | ベビーマッサージ ※要予約   | 20日(木)                  | 大社体育館                   |         |
| おやこなかよし教室        | 離乳食教室 対象/7か月~10か月頃の赤ちゃんとその家族 ※要予約                     | 28日(金)                  |                         |         |
| おやこなかよし教室        | おやこでふれあい遊び  | 20日(木)                  | 大社体育館                   |         |
|                  | 誕生会(4月生まれさんを皆でお祝いしましょう)                               | 28日(金)                  |                         |         |
| ばんだの会            | 対象/平成25年4月~平成27年3月生まれの子どもと保護者                         | 21日(金) 10:00~12:00      | ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館) | 73-7375 |
| うさぎの会            | 対象/平成27年4月~平成28年3月生まれの子どもと保護者                         | 26日(水) 10:00~12:00      |                         |         |
| ミュージックタイム        | 親子で音楽にふれながら身体を動かしましょう!                                | 28日(金) 10:30~11:30      |                         |         |

離乳食教室

| 事業名              | 内容など                           | とき                 | ところ          | おたずね<br>予約先 |
|------------------|--------------------------------|--------------------|--------------|-------------|
| もぐもぐごっくん ※要予約    | 対象/4か月健診終了児~7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃) | 24日(月) 13:30~15:30 | 斐川まめなが一番館    | 21-6981     |
| わくわく離乳食教室 ※要予約   | 対象/7か月~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)   | 18日(火) 10:00~12:00 | 古志コミュニティセンター |             |
| PAKUPAKUらんど ※要予約 | 対象/10か月頃~1歳6か月頃の子どもと家族(3回食頃)   | 11日(火)             | 隣保館          |             |

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

☒:市役所

健康相談

| 事業名・内容など   | とき                            | ところ         | おたずね<br>予約先  |
|--|-------------------------------|-------------|--------------|
| 妊婦・乳幼児健康相談<br>※対象/妊婦・就学前の乳幼児および保護者<br>※母子健康手帳をお持ちください。   | 5日(水)・12日(水)<br>19日(水)・26日(水) | 9:30~11:00  | いずも子育て支援センター |
|  | 19日(水)                        | 9:30~10:30  | ひらた子育て支援センター |
|  | 12日(水)                        | 10:00~10:30 | 湖陵保健福祉センター   |
|  | 25日(火)                        | 10:00~11:00 | 大社健康福祉センター   |
|  | 13日(木)・25日(火)                 | 10:00~11:00 | 斐川まめなが一番館    |
| すこやかライフ健康相談<br>※要予約<br>※食生活や運動について「何かよい工夫はないかな」「お腹まわりの脂肪を落としたい」「血圧が高めと言われた」など、気になることがあれば相談ができます。 | 25日(火)                        | 9:00~16:30  | ☒本庁          |
|  | 21日(金)                        | 9:00~16:00  | ☒平田支所 相談室    |
|  | 24日(月)                        | 9:00~12:00  | ☒多伎支所 相談室    |
|  | 18日(火)                        | 9:00~12:00  | 湖陵保健福祉センター   |
|  | 13日(木)                        | 9:00~16:00  | 大社健康福祉センター   |
|  | 10日(月)                        | 9:30~16:00  | 斐川まめなが一番館    |
| 心の健康相談<br>※要予約<br>※お住まいの地域以外の場所でもご利用いただけます。  | 5日(水)・19日(水)                  | 13:00~14:30 | 出雲保健所        |
|  | 20日(木)                        | 13:30~16:00 | ☒平田支所 相談室    |
|  | 28日(金)                        |             | ☒佐田支所 相談室    |
|  | 18日(火)                        |             | ☒多伎支所 相談室    |
|  | 19日(水)                        |             | 湖陵保健福祉センター   |
|  | 6日(木)                         |             | 大社健康福祉センター   |
| 11日(火)   | 斐川まめなが一番館                     |             |              |
| 酒害相談・家族交流会 ※要予約  | 12日(水)                        | 9:00~11:00  | 出雲保健所        |

~乳幼児健診~ 次の乳幼児健診は郵送で案内します

⇒4か月健診【平成28年11月生まれ】 1歳6か月健診【平成27年9月生まれ】 3歳健診【平成26年3月生まれ】

# 薬物乱用を防止しましょう!「ダメ。ゼッタイ」

薬物乱用とは、本来は病気などの治療に使用する医薬品を医療目的以外で使用したり、医薬品でない薬物を不正に使用することをいいます。社会的常識を逸脱した行為ですので、絶対に関わってはいけません。

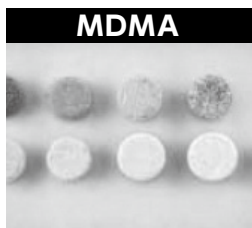
## 主な乱用薬物



幻覚や妄想が現れ、使用をやめても、再燃(フラッシュバック)することがある。大量に摂取すると死に至る。



知覚が過敏になり、幻覚や妄想に襲われることがある。乱用を続けると学習能力の低下や記憶障害を起こす。



主に錠剤の形で密売される。俗にエクスタシーと呼ばれ、使用を続けると錯乱状態に陥る。



幻覚や妄想が現れるが、効果が約30分と短いため、乱用を繰り返すことになる。乱用を続けると呼吸困難に陥り、死に至る。



意識障害、嘔吐、痙攣を引き起こし、死に至ることもある。合法と称して販売されていても絶対に使用しない。

## 乱用薬物に「ノー」と言える 勇気を持ちましょう!



### こんな言葉に注意!!

「みんなやってるよー」「ちょっとだけ試してみない?」「やせられるよー」「お金なんかいらないよー」「すっきりするよー」

好奇心や面白半分で薬物に手を出してしまったら、やめられなくなるから、絶対にダメだよ!!  
「NO」と言える勇気を持つと!!

おたずね/健康増進課 ☎21-6829

## OH! 地産地消コーナー まいがな出雲!

### Vol.12 春の味と香り「わかめ」!

年中出回るわかめですが、旬は春です。大社町宇籠にある熊野神社(日御碕神社末社)では、古くから旧正月5日にわかめにまつわる和布刈神事とよばれる祭事が続けられるなど、出雲ではなじみのある食材です。

わかめにもいろいろな種類がありますが、「めのは」は、出雲地域の特産品として有名です。これは、刈り取ったわかめを水洗いして脱水し、すのこやすだれ等の上に平面上に広げ、板状に乾燥したものです。加熱や調味を行っていないため、わかめ本来の味と香りを楽しむことができます。トースターやグリルでさっとあぶり、そのまま食べたり、ご飯にまぜていただきます。

わかめには、カリウムが多く含まれ、余分なナトリウム(塩分)を排出するため高血圧予防に効果があるといわれています。またカルシウムが豊富で骨や歯を丈夫にするほか、食物繊維も豊富なため、便秘改善に役立ちます。

「めのは」のほかに、めかぶや茎わかめなどもこの時期に出回ります。出雲産のわかめで春の味と香りをお楽しみください。

地元でとれる食材のおいしさを再発見してもらい、積極的に消費してもらいたい! 地元食材や生産者に親しみをもってもらい、地域への愛着を深めてもらいたい! との思いで、毎月いろいろな情報をお届けします。

今月の担当 健康増進課 ☎21-6976



今年の和布刈神事でわかめの初刈をする神職

### 注目 わかめと春キャベツのゆずこしょう和え

【材料】4人分

生わかめ ..... 50g  
春キャベツ ..... 200g  
しらす干し ..... 10g  
ごま ..... 少々

A 酢 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1  
ゆずこしょう 小さじ1/2

### 【作り方】

①わかめは、食べやすい大きさに切る。  
②春キャベツは、一口大に切り、さっとゆでる。  
③Aを混ぜあわせ、わかめと春キャベツ、しらす干し、ごまと和える。