

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	17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!	16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) ※要申込	10日(金)	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	21-1496	
赤ちゃんのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう!	15日(水)			
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(電話)	13日(月)	子育て支援センターはくはく	22-6570	
わくわく音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	8日(水)	10:30~11:30	21-6981	
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月ぐ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) ※開催日1か月前までに要予約	25日(土)	10:00~11:30	市役所本庁1階キッズルーム	
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	15日(水)	13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	
ひらたびよびサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	20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1歳から2歳までの幼児と母	9日(木)	10:30~11:30		
リズムであそぼ!	リズムや音楽に合わせて体を動かします。	13日(月)	11:00~11:15		
おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜	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	毎週水曜	11:00~11:30		
わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操	2日(木)	10:30~11:30		
お医者さんと話そう	小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 テーマ/子どもとけいれん	16日(木)	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。	4日(土)	10:00~11:00	63-3990	
プチっこひろば	対象/0~3歳 絵本の読みみかせとわらべうたで遊ぼう	22日(水)	10:15~10:45	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0166
おはなし広場					
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	20日(月)	9:30~11:00		
すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	10日(金)	9:30~11:30	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
あかちゃんとあかさんのつどい		24日(金)			
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	16日(木)	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
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	離乳食教室(生後7か月以降の乳児とその保護者) ※要予約	22日(水)	10:00~11:30	大社コミュニティセンター	53-2666
	ベビーマッサージ	30日(木)			
	スマイルタイム(親子ふれあい遊び)	10日(金)			
	おやこでリズム遊び	17日(金)			
おやこなかよし教室	4月生まれの誕生会	24日(金)		たいしゃ子育て支援センター 大社体育館	
ばんだの会	対象/平成29年4月~平成30年3月生まれの子どもと保護者	17日(金)	10:00~12:00	ひかわ子育て支援センター	73-7375
うさぎの会	対象/平成30年4月~平成31年3月生まれの子どもと保護者	22日(水)	10:00~12:00	支援センター(斐川まめなが一番館)	
ミュージックタイム	音楽療法士によるリズム遊びを親子で楽しませよう	24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・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)	27日(月)	13:30~15:30	斐川まめなが一番館
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)	21日(火)	10:00~12:00	古志コミュニティセンター

※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	おたずね予約先
妊婦・乳幼児健康相談 ※対象/妊婦・就学前の乳幼児および保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	8日・15日・22日(いずれも水曜日)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	21日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	8日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	21日(火)	10:00~11:00	☐大社行政センター
	16日(木)・28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 ※要予約 ※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、ご相談ください。	28日(火)	9:00~16:30	☐本庁 相談室
	17日(金)	9:00~16:00	☐平田行政センター 相談室
	9日(木)	9:00~12:00	☐佐田行政センター 相談室
	27日(月)		☐多伎行政センター 相談室
	21日(火)		☐湖陵行政センター 相談室
	9日(木)	9:00~16:00	☐大社行政センター 相談室
13日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	
心の健康相談 ※要予約 ※お住まいの地域以外の会場でも利用できます。	8日(水)・22日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	22日(水)	13:30~16:00	☐平田行政センター 相談室
	24日(金)		☐佐田行政センター 相談室
	21日(火)		☐多伎行政センター 相談室
	15日(水)		☐湖陵行政センター 相談室
	9日(木)		☐大社行政センター 相談室
14日(火)	斐川まめなが一番館		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	15日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

~乳幼児健診~ **集団** 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診対象者には個別に通知をしています。
個別 9~10か月頃には、母子健康手帳別冊の受診票を使って小児科専門医で健診を受けましょう。

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したりすることをいいます。1回使用しただけでも乱用にあたります。

乱用すると危険な主な薬物



覚せい剤
幻覚や妄想が現れ、使用をやめても、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。



大麻
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。



MDMA
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。



コカイン
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。



危険ドラッグ
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てはいけない。



薬物乱用に「ノー」と言える
勇気を持ちましょう！

おたずね／健康増進課 ☎21-6829

風しん抗体検査及び風しん予防接種のご案内

これまで風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった昭和37年(1962)4月2日から昭和54年(1979)4月1日生まれの男性は、令和4年(2022)3月31日までの期間に限り、無料で風しんの抗体検査及び予防接種が受けられます。

対象者には、**お届けするクーポン券を利用して、まず抗体検査**を受けていただきます。抗体検査の結果、十分な抗体がない人は、定期予防接種の対象となります。

☆『クーポン券』の有効期限延長について

令和元年5月末に、昭和47年(1972)4月2日から昭和54年(1979)4月1日生まれの男性のうち、対象となる人にクーポン券と関係書類を送付しています。送付したクーポン券は、有効期限が令和2年(2020)3月末までとなっていますが、有効期限が令和3年(2021)3月末まで延長になりましたので、引き続きご利用できます。クーポン券を紛失された場合は再発行しますので、下記へご連絡ください。

☆昭和41年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性にクーポン券を送付します。

令和2年3月中に、昭和41年(1966)4月2日から昭和47年(1972)4月1日生まれの男性のうち、対象となる人にクーポン券を送付します。4月からの健診に合わせてご利用ください。

昭和37年(1962)4月2日～昭和41年(1966)4月1日生まれの男性でご希望される場合は下記へご連絡ください。

※市外へ転出された場合は、出雲市のクーポン券を利用することができませんのでご注意ください。

おたずね／健康増進課 ☎21-6829