

4月の健康カレンダー

おたずね / 本庁健康増進課、各支所健康担当課
子育て支援センターに関することは、少子対策課

	と き	と ころ	内 容 など		
健康相談	4月 4日(水)	いずも子育て支援センター	対象 / 妊婦・就学前の乳幼児および保護者 内容 / 健康、栄養、妊婦・おっぱい、歯の相談 持ってくるもの / 母子健康手帳 【スタッフ】 第1・3週:保健師・栄養士・助産師 第2・4週:保健師・栄養士・歯科衛生士		
	4月11日(水)				
	4月18日(水)				
	4月25日(水)				
	4月23日(月)				
両親学級	4月21日(土)	14:00~16:00	川跡コミュニティセンター 燦プラザたいしや サポートピア出雲(市健康文化センター)		
	4月21日(土)	14:00~16:00	対象 / 妊娠中期以降の妊婦さんとその家族 参加費 / 500円 持ってくるもの / 母子健康手帳、運動のできる服装で		
予防接種(集団)	BCG	4月10日(火)	出雲保健所	対象年齢の方には郵送でご案内します 生後6か月までに受けてください	持参品 / 予診票・母子健康手帳
		4月25日(水)			
		4月12日(木)			
		4月18日(水)			
心理相談	4月 6日(金)	9:30~16:00	いずも子育て支援センター	こども家庭支援相談員が対応します。 要予約(TEL 21-5772)	
うきうき音楽遊び	4月19日(木)	11:15~12:00	いずも子育て支援センター	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	
離乳食教室(中期)	4月17日(火)	11:00~12:00	いずも子育て支援センター	対象 / 離乳食中期の赤ちゃんとその家族 内容 / 栄養士の調理した離乳食の試食・栄養指導等	
おっぱい相談	4月12日(木)	10:00~12:00	新町あかちゃんルーム	対象 / 母親ほか 内容 / おっぱいの手入れや授乳等 要予約 TEL 21-1496)	
	4月26日(木)				
乳児栄養相談	4月20日(金)	14:00~16:00	新町あかちゃんルーム	乳児の離乳食に関する相談に栄養士が対応します。	
ベビーマッサージ講習会	4月19日(木)	10:30~11:30	さんびーの広場	対象 / 乳児と保護者 募集人員 / 10組(先着順) 申込期限 / 4月12日(木) 要予約 TEL 21-1496)	
わくわく音楽あそび	4月18日(水)	10:30~11:30	さんびーの広場	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	
おもちゃの病院	4月 7日(土)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	こわれたおもちゃを修理します。 無料 部品代は実費)	
お医者さんと話そう	4月26日(木)	14:00~14:30		テーマ / 子どもが熱を出したら	
わいわいキッズ	4月 9日(月)	11:00~		講師の指導で親子体操をします。	
リズムであそぼ!	4月16日(月)	10:30~		リズムや音楽にあわせて身体を動かします。	
乳児相談	4月26日(木)	9:30~11:30	ひらた子育て支援センター	対象 / 乳児及び保護者 内容 / 計測、育児・離乳食の相談等	
育児相談	4月10日(火)	9:30~12:00	ひらた子育て支援センター	臨床心理士が対応します。 要予約 TEL 63-3129)	
	4月24日(火)				
親子クッキング	4月26日(木)	9:30~	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	みんなで簡単な春のおやつを作ります。 持ってくるもの / エプロン、三角巾	
まるまるくらぶ	4月20日(金)	10:00~11:30	たいしや子育て支援センター	離乳食(中後期)講座 調理実習 場所 / 燦プラザまめな厨房 先着10名 要予約 TEL 53-2666)	

次の乳幼児健診は郵送にてご案内します 4か月児健診【H18年11月生まれ】 1歳6か月児健診【H17年9月生まれ】 3歳児健診【H16年3月生まれ】

	と き	と ころ	内 容 など	
ゆうプラザ運動・食生活相談	4月11日(水)	10:00~12:00	出雲ゆうプラザ	健康運動指導士による運動相談、個別プログラムの作成、栄養士による食生活相談など 要予約 TEL 21-2211 内線4234)
	4月25日(水)			
すこやかライフ健康相談	4月24日(火)	10:00~12:00	出雲市保健センター	保健師・栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士による、食生活や運動、歯科相談 要予約 TEL 21-2211 内線4234)
	4月11日(水)	9:00~12:00	平田支所・相談室	保健師・栄養士等による食生活や運動相談 要予約 TEL 63-5780)
	4月18日(水)			
	4月25日(水)			
	4月 3日(火)	9:00~12:00	燦プラザたいしや	保健師・栄養士による食生活相談 要予約 TEL 53-3116)
	4月10日(火)			
4月17日(火)	9:00~12:00	うなばら会館(多岐地域福祉センター)	保健師・栄養士・健康運動指導士等による食生活や運動相談 要予約 TEL 86-3116)	
4月23日(月)				
4月17日(火)	9:00~12:00	湖陵保健福祉センター	保健師・栄養士・健康運動指導士等による食生活や運動相談 要予約 TEL 43-1215)	
心の健康相談(出雲保健所)	4月 4日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	気分が落ち込む、眠れない、意欲、気力がわかない 人に会うのがおっくう 物忘れがひどくなった...等気がかりな方は、気軽に相談ください 要予約 TEL 21-1653)
	4月18日(水)			

	と き	と ころ	内 容 など
出雲献血ルーム	火曜日・水曜日・木曜日 受付 / 9:30~15:00	出雲保健所 献血ルーム「ふれあい」	成分献血・400ml 献血 電話で時間帯を確認してからお出かけください。 (TEL 23-4534)

妊産婦さんへの 思いやりが マークになりました



♡ マタニティマークって何？

妊産婦に優しい環境づくりを目指して、平成18年3月に、国において定められたマークです。

妊娠中、特に初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。しかし、外見からは妊婦であるかどうかの判断がしにくいことがあります。

市では、2月から母子健康手帳を交付するときにマタニティマークの入ったキーホルダーを渡しています。

妊産婦さんや小さな子ども連れのお母さんを見かけたら、思いやりのある気遣いをお願いします。



マタニティマークの普及を図るために、公共施設などにポスターを掲示します

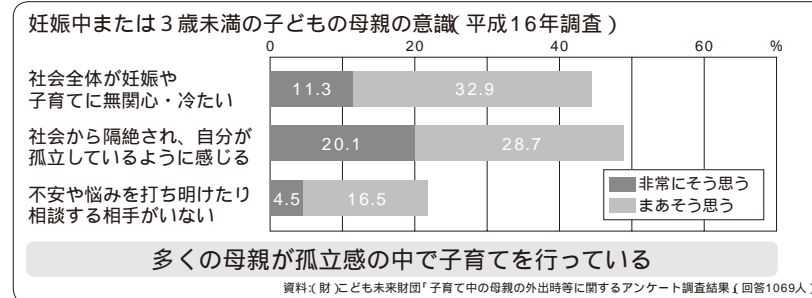


マタニティマーク入りキーホルダーは、妊産婦の証し。未来のお母さんと赤ちゃんをみんなで守りましょう

♡ どうしてサポートが必要ななの？

【みんなで子育てを応援する】

右のグラフからもわかるように、多くのお母さんたちは、子育て期間中に孤独感や負担感を訴えています。子育てする人にやさしい社会を築くためには、一人ひとりの理解と協力が必要です。



♡ どんなことが必要なの？

妊産婦さんや子育て期間中のお母さんを見かけたら、みんなでやさしく応援していきましょう。



たばこの煙は、母子の健康を害します

- 例えば・・・
- バスや電車などで優先して席を譲る。乗降時に協力する
 - 近くでの喫煙は控える
 - 「お手伝いしましょうか」とやさしい一言をかける
 - ベビーカーを運んだり、たたんだりを手伝う
 - 子どもをあやす、話しかける、見守る

マタニティマークについてのおたずねは 健康増進課母子保健係(TEL 21-2211 内線 4221)