

# 11月の健康カレンダー

子育て

おたすね／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情報は、少子対策課

	とき	ところ	内容など	
健康相談	11/7(水)	受付／ 9:30～11:30	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	
	11/14(水)			
	11/21(水)			
	11/28(水)			
両親学級	11/26(月)	10:00～11:00	川跡コミュニティセンター 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	
	11/21(水)	10:00～11:00	燦プラザたいしゃ 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	
ゆうプラザマタニティ教室	毎週水曜日	10:00～11:45	出雲ゆうプラザ 対象／妊娠中期以降の妊婦さんとその家族 参加費／500円 ※かかりつけ産婦人科医師の許可必要 マタニティ用貸し水着あり(200円) 託児あり	
予防接種(集団)	BCG	11/13(火)・28(水)	13:30～14:00	出雲保健所 対象年齢の方には郵送でご案内します
	ポリオ	11/8(木)	13:15～13:30	ひらた子育て支援センター ※生後6か月未満までに受けてください
もぐもぐごっくん教室(離乳食教室)	11/5(月)・7(水)	13:15～14:30	出雲保健所 対象年齢の方には郵送でご案内します	
			出雲保健所 ※生後9か月までに受けてください	
もぐもぐごっくん教室(離乳食教室)	11/29(木)	受付9:30 10:00～12:00	サポートピア出雲(市健康文化センター) 対象／4か月健診終了児～7か月児(先着20人まで託児あり) ※要予約(☎21-2211) 持ってくるもの／母子健康手帳、エプロン、持っている方はテキスト(4か月健診時配布)	
心理相談	11/2(金)・16(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(☎21-5772)	
うきうき音楽遊び	11/15(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!	
かみかみ教室(離乳食教室)	11/20(火)	11:00～12:00	対象／生後9～11か月の赤ちゃんとその家族(3回食頃) 対象／母親ほか 内容／おっぱいの手入れや授乳等 ※要予約(☎21-1496)	
おっぱい相談	11/8(木)・29(木)	9:30～12:00	対象／乳児(2～6か月まで)の保護者 募集人員／10組(先着順) 申込期限／11/8(木) ※要予約(☎21-1496)	
ヘビーマッサージ講習会	11/15(水)	10:30～11:30	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。	
乳児栄養相談	11/16(金)	14:00～16:00	さんびーの広場 音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	
わくわく音楽あそび	11/14(水)	10:30～11:30	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)	
おもちゃの病院	11/3(土・祝)	10:00～11:00		
育児相談	11/6(火)・27(火)	9:30～11:30	臨床心理士が対応します。 ※要予約(☎63-3129)	
わいわいキッズ	11/12(月)	11:00～	講師の指導で親子体操をします。	
エンカウンター・グループ	11/13(火)	10:00～11:30	臨床心理士によるリフレッシュ講座です。 ※託児は要予約(☎63-3129)	
びよびよサロン	11/14(水)	10:00～11:30	赤ちゃんを子育て中のお母さんのリフレッシュルームです。	
お医者さんと話そう	11/15(木)	14:00～14:30	テーマ／冬に備える(スキンケア、お風呂)	
栄養相談	11/15(木)	9:30～11:30	離乳食や子どもの食事に関する相談に栄養士が応じます。 ※要予約(☎63-3129)	
リズムであそぼ!	11/19(月)	10:30～	リズムや音楽にあわせて身体を動かします。	
ロケットくれよんコンサート	11/25(日)	10:30～11:30	ロケットくれよんは、子育て中の親子に大変人気の元保育士のユニットです。手遊び歌等、子どもたちと一緒に楽しめるコンサートです。 ※入場料無料、予約不要(200名程度)	
すくすく相談	11/21(水)	9:00～11:00	さだ子育て支援センター 保健師、栄養士、保育士が対応します。 持ってくるもの／母子健康手帳	
あかちゃんとおかあさんのつどい	11/17(土)	14:00～16:00	たき子育て支援センター 乳幼児の身体測定及び発育相談	
身体測定・誕生会	11/30(金)	9:30～11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会	
アップルひろば	11/20(火)	9:00～12:00	対象／0・1歳児 身体測定、保健師相談	
すくすくサロン(マタニティサロン)	11/22(木)		対象／2・3歳児 身体測定、保健師相談	
まるまるくらぶ	11/20(火)	10:00～11:30	対象／妊婦と生後3か月までの赤ちゃんとお母さん 持ってくるもの／母子健康手帳、300円(手作りおもちゃ材料代)	
バック講座	11/30(金)	13:30～15:00	お話を聞こう!	
ぼぼんた(食物アレルギー)親子交流会	11/29(木)	10:00～11:30	事故予防講座	
親子交流会	11/14(水)	10:00～12:00	対象／1歳半から2歳児 幼児食講座 募集人員／10組(先着順) 内容／語り尽くそう体験談・交流(託児あり) 【スタッフ】保健師職員 申込期限／約1週間前までに ※要予約(☎21-8785)	

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒ 4か月児健診【H19年6月生まれ】 1歳6か月児健診【H18年4月生まれ】 3歳児健診【H16年10月生まれ】

相談

	とき	ところ	内容など	
ゆうプラザ運動・食生活相談	11/14(水)	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(☎21-2211 内線4234)	
	11/28(水)		13:30～16:30	
すこやかライフ健康相談	11/27(火)	出雲市保健センター	保健師・栄養士・健康運動指導士・臨床心理士による、食生活や運動、心の相談 ※要予約(☎21-2211 内線4234)	
	11/7(水)・14(水)	平田支所・相談室	保健師・栄養士による健康や食生活相談 ※要予約(☎63-5780)	
	11/21(水)		13:00～16:00	
	11/1(木)	佐田支所・相談室	保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎84-0118)	
	11/26(月)	うなばら会館	保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎86-3113)	
	11/20(火)	湖陵保健福祉センター	保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎43-1215)	
11/6(火)・13(火)	9:00～12:00			
心の健康相談	11/20(火)	燦プラザたいしゃ	保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活・運動相談 ※要予約(☎53-3116)	
	11/26(月)		13:00～16:00	
	11/7(水)		出雲保健所	●気分が落ち込む、眠れない●食欲、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、お気軽にご相談ください。 ※要予約(☎21-1653)
	11/21(水)			13:00～14:30
酒害相談・家族交流会	11/13(火)	平田支所・相談室	地域生活支援センター「ふあっと」による相談 要予約(☎62-4782)	
	11/28(水)	湖陵保健福祉センター	地域生活支援センター「ふあっと」相談員による相談 要予約(☎43-1215)	
	11/8(木)	燦プラザたいしゃ	保健師、地域生活支援センター「ふあっと」相談員による相談	
酒害相談・家族交流会	11/14(水)	出雲保健所	●お酒を飲むと乱暴になる●お酒をやめたいがやめられない等、お酒のことで困りの方またはその家族の方はお気軽にご相談ください。 ※要予約(☎21-1653)	

子宮がん施設検診・乳がん検診…随時実施中

## 離乳食のポイント



1. 調理する時は、清潔に十分気をつけましょう。
2. 食材の固さ、大きさ、形は、子どもの口腔内の発達に合わせるようにしましょう。
3. 初めころは調味料を入れる必要はありません。離乳が進み調味料を使用する場合は素材の味を生かしながら、薄味でおいしく調理しましょう。

離乳とは、母乳または育児用ミルクなどの乳汁栄養から幼児食に移行する過程のことをいいます。進め方には個人差がありますが、子どもの成長や発達状況、日々の子どもの様子を見ながら進めていくことが大切です。

## 離乳食の進め方

ご存知ですか？



楽しい雰囲気でも子どもが食べようとする意欲を大事にしましょう。

### 離乳食教室に参加しませんか

教室名	対象	場所
4か月健診時 離乳食コーナー	4か月の赤ちゃん	4か月児健診会場
もぐもぐ ごっくん教室	4か月健診終了児～ 7か月の赤ちゃん (奇数月・要予約)	サポートピア出雲 (健康文化センター)
かみかみ教室	7～8か月の赤ちゃん (偶数月の第3火曜日) 9～11か月の赤ちゃん (奇数月の第3火曜日)	いずも子育て 支援センター

### 離乳食の進め方



#### 食べ方の目安

#### 離乳の開始

#### 生後5、6か月頃

- 子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。
- 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。

#### 7、8か月頃

- 1日2回食で、食事のリズムをつけていく。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。

#### 9か月から11か月頃

- 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。
- 家族と一緒に楽しい食卓体験を。

#### 離乳の完了

#### 12か月から18か月頃

- 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。
- 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。

#### なめらかにすりつぶした状態

- ・つぶしがゆから始める。
- ・すりつぶした野菜なども試してみる。
- ・慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。

#### 舌でつぶせる固さ

- 全がゆ50～80
- 20～30
- 10～15
- 10～15
- 30～40
- 卵黄1～全卵1/3
- 50～70

#### 歯ぐきでつぶせる固さ

- 全がゆ90～軟飯80
- 30～40
- 15
- 15
- 45
- 全卵1/2
- 80

#### 歯ぐきでかめる固さ

- 軟飯90～ご飯80
- 40～50
- 15～20
- 15～20
- 50～55
- 全卵1/2～2/3
- 100

上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整する。

#### 成長の目安

母子健康手帳の成長曲線グラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認する。

出典：「授乳・離乳の支援ガイド」平成19年3月 厚生労働省

●おたすね／食育推進室 ☎21-6829