

3月の健康カレンダー

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ことは、少子対策課

子育て

	とき	ところ	内容など		
健康相談	3/4(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		
	3/11(水)				
	3/18(水)				
	3/25(水)				
	3/23(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	
3/17(火)	10:00～11:30	神門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・助産師		
3/25(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16週以後の妊婦さん 参加費／1回800円＋ロッカー代100円 ※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	3/10(火)・25(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 持ってくるもの／ ※生後6か月未満で受けてください 予防票・母子健康手帳
		3/5(木)	13:15～13:30	ひらた子育て支援センター	
もくもくごっくん(離乳食教室)	3/12(木)	10:00～12:00	出雲市健康文化センター	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) ※要予約、先着20名託児可(健康増進課)	
こども家庭相談	3/6(金)	9:30～16:00		こども家庭支援相談員(社会福祉士)が対応します。※要予約(☎21-5772)	
うきうき音楽遊び	3/19(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)	3/17(火)	11:00～12:00		対象／生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	
おっぱい相談	3/12(木)	9:30～12:00	新町あかちゃんルーム	対象／母乳ほか 内容／おっぱいの手入れや授乳等 ※要予約(☎21-1496)	
乳児栄養相談	3/13(金)	14:00～16:00		乳児の離乳食に関する相談に栄養士が対応します。	
幼児食試食会	3/6(金)	11:00～12:00	さんびーの広場	材料代：実費 先着20組 申込期限：3/3(火) ☎24-9872	
わくわく音楽あそび	3/18(水)	10:30～11:30		音楽に親しみ親子で自由に表現しよう！	
おはなし読んで	毎週火曜日	11:00～		絵本の読み聞かせを行います。	
ハッピーたいむ	毎週水曜日	11:00～		手遊び、工作などみんなで楽しめる時間です。	
おもちゃの病院	3/7(土)	10:00～11:00		ボランティアでこわれたおもちゃを修理します。 ※無料(部品代は実費)	
わいわいキッズ	3/9(月)	11:00～11:30		講師の指導で親子体操をします。	
リズムであそぼ!	3/16(月)	10:30～11:30	ひらた子育て支援センター	リズムや音楽にあわせて身体を動かします。	
お医者さんと話そう	3/19(木)	14:00～14:30		気軽に質問できるミニ講座です。3月のテーマ／予防接種(3)麻疹(はしか)	
ひらたびよびよサロン	3/11(水)	10:00～11:30		あかちゃんを育て中のお母さんのリフレッシュルームです。体重の計測もできます。 子育てに関する不安や悩み、子どもの発達で気がかりなことなど、臨床心理士が応じます。 ※要予約(☎63-3129)	
育児相談	3/3(火)・17(火)	9:30～11:30		身体計測、育児相談、幼児食の試食 ※要予約(☎84-0125)	
すくすく相談日&幼児食試食会	3/18(水)	9:00～12:00	さだ子育て支援センター	乳幼児の身体測定及び育児相談	
あかちゃんとおかあさんのつどい	3/21(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誕生会	
身体測定・誕生会	3/27(金)	9:30～11:30		対象／0・1歳児 内容／身体測定、保健師相談	
アップルひろば	3/17(火)	9:00～12:00	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	対象／2・3歳児 内容／身体測定、保健師相談	
	3/19(木)			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)	
すくすくサロン(マタニティサロン)	3/17(火)	13:30～15:00		おやこで運動遊び(講師：山崎 享子氏)	
まるまるくらぶ	3/10(火)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター	運動遊び(講師：山崎 享子氏)	
3/6(金)	英語で遊ぼう 3月生まれ誕生会(講師：飯塚 和子氏・中林 いずみ氏)				
おやこなこよし教室	3/27(金)			自主交流会 問い合わせ：出雲保健所(☎21-8785)	
食物アレルギー親子交流会	3/11(水)	10:00～	出雲保健所		

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H20年10月生まれ】 1歳6か月児健診【H19年8月生まれ】 3歳児健診【H18年2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	3/11(水)	10:00～12:00 13:30～15:00 15:00～16:30	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(☎21-6979)
	3/24(火)		
すこやかライフ健康相談	3/4(水)・11(水)・18(水)	9:00～12:00 13:00～16:00	平田支所・相談室 保健師・栄養士による、健康・食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
	3/11(水)	14:00～16:00	運動相談員による運動指導(数人のグループでも利用可能) ※要予約(☎63-5780)
	3/5(木)	9:00～12:00	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)
	3/23(月)	9:00～12:00	多伎支所・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(☎86-3113)
	3/17(火)	9:00～11:30 13:30～15:30	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)
	3/3(火)・10(火)・17(火)	9:00～12:00	燦プラザたいしゃ 保健師・栄養士による健康や食生活相談 運動指導士による運動相談は、3/26(木) 9:30～11:30に実施します。 ※要予約(☎63-3116)
心の健康相談	3/4(水)・18(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、お気軽にご相談ください。 ※要予約(☎21-1653)
	3/10(火)	13:30～17:00	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(☎63-5562)
	3/24(火)	13:30～16:30	ササノオホール分館・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(☎84-0118)
	3/17(火)	9:00～12:00	うなばら会館(多伎地域福祉センター) 地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎86-3113)
	3/18(水)	13:30～15:30	湖陵保健福祉センター 地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎43-1215)
酒害相談・家族交流会	3/5(木)	14:00～16:00	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」による相談 ※予約不要
酒害相談・家族交流会	3/11(水)	9:00～11:00	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、お酒のことでお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
麻疹風しん 第3期(中学1年の年齢)・第4期(高校3年の年齢) 予防接種・・・随時実施中! 接種期間は3月31日までです。早めに接種しましょう!



▲子育て支援センターのクリスマス会で出し物をする子育てサポーター

子育て支援センターやコミュニティセンターにおけるサロンの企画・運営を行います。
●お子さんの生まれた家庭へ「あかちゃん声かけ訪問」を行います。
●地域の子育て中の家庭への声かけを行います。
●たよりを通じて、子育て情報を届けます。
(これらの活動は、各地域によって異なります)

子育てを応援する 出雲市子育てサポーター

市では、子育て不安の緩和など子育てしやすい環境づくりのため、市全体でおおむね50名の子育てサポーターを委嘱し、子育て支援活動をしていきます。

4月から新たなメンバーを迎え、より充実した子育て支援体制を整えます。子育て支援に関心のある方、子育てサポーターとして活動してみませんか。

子育てサポーターって何をするの?

●市内の子育て支援センターで行われている「ひろば」「サロン」や乳幼児健診などで、保護者の皆さんと子育ての情報交換をしたり、兄弟で遊びに来られているお子さんと遊んだり、教室の際の見守り、託児をします。

●子育て支援センターやコミュニティセンターにおけるサロンの企画・運営を行います。

●お子さんの生まれた家庭へ「あかちゃん声かけ訪問」を行います。

●地域の子育て中の家庭への声かけを行います。

●たよりを通じて、子育て情報を届けます。

(これらの活動は、各地域によって異なります)

サポーターさんの活動記録から

○月○日
兄弟連れの親子さんのお兄ちゃん、お姉ちゃん達と一緒に砂場で遊びました。心地よい風が吹いていて、木の葉が風にゆられてサワサワと聞こえたりと、ゆったりした気持ちになりました。

自分の子どもとこうして一緒に砂遊びができる時間というのは、やはり何にも代えがたい貴重なひとときだったと、今になって振り返ることができます。親の義務感で「遊んでやらなきゃ」と思う時は、この大切なときをどうしても見失いがちです。

今ちょうど子育て中のお母さんは、子どもと遊ぶのをどれだけ楽しめているでしょう。今しかないこのときを楽しんでもらえるよう、お手伝いができたらと思っています。

△月△日
本日参加させていただいた高森信子先生の講演は、とても印象深く心に残りました。

人と人との交わりが希薄になっている今日、家庭でも職場でも、また友人とも本当に相手の気持ちを聞いてきたらどうかと自分に問いかけたとき、目先のことにのみ捉われたり、結論を急いだり、自分のことを押し付けたりで、聞いていなかったのではないかと反省しました。反対に、自分の気持ちも相手に正しく受け止めてもらったということは、意外と少ないのかもしれないとも。

そんな中で「少しでも心を傾けて聞けるよう努力をしないと」と改めて意識するよい機会となりました。

サポーターを募集します

- 資格／子育て経験者や子育てに熱意のある人(資格は問いません)
・塩冶、四絡、高浜、川跡、鳶巣、稗原、朝山、神門、神西地区在住で、地区内での活動が可能なお方。
 - 任期／4月から2年間
 - 応募締切／3月11日(水)
- *詳細は、健康増進課へ連絡ください。



●おたすね 健康増進課 ☎21-6981