

# 4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

	とき	ところ	内容など
健康相談	4/8(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2・4週：保健師・栄養士・歯科衛生士 第3週：保健師・栄養士・助産師
	4/15(水)		受付／ 9:30～11:30
	4/22(水)		10:00～11:00
	4/22(水)		燦プラザたいしゃ
両親学級	4/18(土)	出雲市健康文化センター	対象／妊娠中期以上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 ※体操のできる服装でお越しください
ゆうプラザマタニティ教室	毎週水曜日	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 マタニティ用品しそり(200円) 託児あり
予防接種(集団)	BCG	4/7(火)・22(水)	13:30～14:00 出雲保健所
		4/9(木)	13:15～13:30 ちらた子育て支援センター
		4/15(水)	13:30～13:50 燦プラザたいしゃ
もくもくごっこ(離乳食教室)	4/28(火)	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15名託児可(健康増進課)
こども家庭相談	4/3(金)・17(金)		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	4/16(木)	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!
かみかみタイム(離乳食)	4/21(火)		対象／生後7・8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)
おっぱい相談	4/9(木)	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
わくわく音楽あそび	4/15(水)	さんびーの広場	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
おはなし読んで	毎週水曜日		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		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	4/4(土)		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	4/13(月)		講師の指導で親子体操をします。
リズムであそぼ!	4/20(月)		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	4/16(木)		小児科医によるミニ講座です。予防接種のことなども気軽に質問できます。 4月のテーマ／子どもと発熱
ひらたびよびよサロン	4/15(水)		あかちゃん連れで参加できる、ママのリフレッシュルームです。おしゃべりと ティータイムでゆったり過ごしましょう。体重の計測できます。
ひらたびよびよサロン②	4/28(火)		あかちゃんとスキップ!ベビーマッサージを行います。バスタオルをご持参ください。 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(☎63-5780)
育児相談	4/7(火)・21(火)	午前中	平田支所健康福祉課
子ども栄養相談	4/20(月)	午前中	
あかちゃんとおかあさんのつどい	4/18(土)	14:00～16:00	たき子育て支援センター
身体測定・誕生会	4/24(金)	9:30～11:30	
アップルひろば	4/16(木)	9:00～12:00	こりよう子育て支援センター (ハマナス保育園)
アプルひろば	4/21(火)		
孫育てサロン	4/17(金)	9:30～11:30	
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	4/20(月)		
	4/30(木)		
おやこなこよし教室	4/17(金)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター
	4/24(金)		

★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11月生まれ】 1歳6か月児健診【H19年9月生まれ】 3歳児健診【H18年3月生まれ】

	とき	ところ	内容など
すこやかライフ健康相談	4/8(水)・15(水)・22(水)	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)
	4/2(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)
	4/27(月)	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)
	4/21(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)
	4/14(火)・21(火)・28(火)	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、4/16(木)9:30～11:30に実施します。 ※要予約(☎53-3116)
心の健康相談	4/1(水)・15(水)	出雲保健所	●気分が落ち込み、眠れない●気がわかない●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)
	4/14(火)	平田支所・相談室	障がい者相談支援事業所「エルパティオ三葉園」による相談 ※要予約(☎63-5562)
	4/21(火)	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)
	4/21(火)	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)
	4/15(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」による相談 ※要予約(☎43-1215)
酒害相談・家族交流会	4/2(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」による相談 ※要予約不要
	4/8(火)	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  
麻しん風しん 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! 早めに接種しましょう!



見守りや声かけ訪問により、子育てを応援しています

## 産後のお母さんにとって「心強い味方」

あかちゃん声かけ訪問員&助産師・保健師の訪問で、  
きめ細やかに子育てを応援します

### あかちゃん声かけ訪問の流れ

- ① 妊娠届出時に訪問について説明
- ② 出生届出時に訪問について説明  
『お母さんへの子育てアンケート』をお渡しします
- ③ あかちゃん声かけ訪問  
『お母さんへの子育てアンケート』を回収します  
地域の子育て情報を提供します  
子育てに関するお悩みなど相談に応じます
- ④ あかちゃん声かけ訪問員と市保健師が連携し、必要時、継続して相談などに応じます

核家族化、少子化が進む中で子どもの発育などで悩んだり、孤独感を抱えたりする母親は少なくありません。市では、「あかちゃん声かけ訪問員」による地域の見守りや声かけ訪問と、助産師や保健師による家庭訪問により、きめ細かくあかちゃんへの健やかな成長と保護者の子育てを応援しています。

「あかちゃん声かけ訪問」を平成20年6月から行っています。生後4か月までの乳児がいるすべての家庭を「あかちゃん声かけ訪問員」が訪問することで、家庭と地域をつなぎ、地域で見守られ安心して子育てできるようにするものです。

地域で応援  
あかちゃん声かけ訪問員

「あかちゃん声かけ訪問」を平成20年6月から行っています。生後4か月までの乳児がいるすべての家庭を「あかちゃん声かけ訪問員」が訪問することで、家庭と地域をつなぎ、地域で見守られ安心して子育てできるようにするものです。

おたすね  
健康増進課母子保健係  
☎21-6981

