

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

事業名	と き		ところ	内容など
こども家庭相談	5(金)・19(金)	9:30～16:00	いずも子育て支援センター	※要予約(☎21-5772) 親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう! 対象／生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)
うきうき音楽遊び	18(木)	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)
かみかみタイム(離乳食)	16(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)
ベビーマッサージ講習会	25(木)	10:00～11:00		対象／生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)
妊婦・乳幼児健康相談	3(水)・10(水) 17(水)・24(水)	9:30～11:30		対象／妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 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(第1・3週)・歯科衛生士(第2・4週)
	15(月)	10:00～11:00	川跡コミュニティセンター	対象／妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 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
	23(火)	10:00～11:30	神門コミュニティセンター	対象／妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 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
両親学級	20(土)	14:00～16:00	出雲市健康文化センター	対象／妊娠中期以上の妊婦とその家族 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
赤ちゃんのお世話教室	27(土)	13:30～15:00		対象／妊娠6～9か月くらいの妊婦さんとその家族(先着6組程度) 参加費／500円 持ってくるもの／母子健康手帳 ※要予約(☎21-6981)
もくもくごっこ(離乳食教室)	18(木)	10:00～12:00		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(☎21-6829)
おっぱい相談	11(木)	9:30～12:00		対象／母乳ほか 持ってくるもの／母子健康手帳・バスタオル・タオル ※要予約(☎21-1496)
乳児栄養相談	19(金)	14:00～16:00	さんびーの広場	乳児の離乳食に関する相談に栄養士が対応します。
わくわく音楽あそび	17(水)	10:30～11:30		音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
食物アレルギー親子交流会	11(木)	10:00～12:00	出雲保健所	自主交流会 ※要予約(出雲保健所 ☎21-8785)
わいわいキッズ	8(月)	11:00～11:30	ひらた子育て支援センター	講師の指導で親子体操をします。
リズムであそぼ!	15(月)	10:30～11:30		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	18(木)	14:00～14:30		小児科医によるミニ講座です。 テーマ／子どもと発熱
ひらたびよびよサロン	17(水)	10:00～11:30		赤ちゃん連れて参加できるママのリフレッシュルーム
育児相談	2(火)・16(火)	予約制/午前中	平田支所健康福祉教育課	※要予約(☎63-5780)
プチっこひろば	9(火)	10:00～11:00	さだ子育て支援センター	手遊び、お話
すくすく相談日	24(水)	9:00～11:00		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	20(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達相談
身体測定・誕生会	26(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 (身体計測・相談)	16(火) 18(木)	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／0・1歳児
すくすくサロン (マタニティーサロン)	16(火)	13:30～15:00		対象／2・3歳児
乳幼児健康相談	24(水)	10:00～11:00	大社健康福祉センター	対象／妊婦と生後3か月までの赤ちゃんとおかあさん 持ってくるもの／母子健康手帳 手作りおもちゃ材料代／300円
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	9(火)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター	持ってくるもの／母子健康手帳
おやごなかよし教室	12(金)		大社体育館	おやごで運動あそび
	26(金)		たいしゃ子育て支援センター	キッズなかよし体操

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H21年10月生まれ】 1歳6か月児健診【H20年8月生まれ】 3歳児健診【H19年2月生まれ】

健康相談

事業名	と き		ところ	内容など
すこやかライフ健康相談	23(火)	9:30～12:30 13:30～16:30	出雲市健康文化センター	健康・食生活相談・運動相談 ※要予約(☎21-6979)
	3(水)・10(水) 17(水)	9:00～12:00 13:00～16:00	平田支所相談室	健康・食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
	10(水)	10:00～12:00		運動相談 ※要予約(☎63-5780)
	4(木)	9:00～12:00	佐田支所相談室	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎84-0118)
	23(火)	9:30～12:00	多伎支所相談室	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎86-3116)
	16(火)	9:00～11:30 13:30～15:30	湖陵保健福祉センター	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎43-1215)
	9(火)・16(火) 23(火)	9:00～12:00	大社健康福祉センター	健康・食生活相談 ※要予約(☎53-3116) 運動相談は、25(木)13:30～16:00に実施
心の健康相談	2(火)	14:00～16:00		
	3(水)・17(水)	13:00～14:30	出雲保健所	※要予約(☎21-1653)
	9(火)	13:30～17:00	平田支所相談室	※要予約(☎63-5562)
	23(火)	13:30～16:30	スサノオホール分館相談室	※要予約(☎84-0118)
	16(火)	14:00～16:00	多伎コミュニティセンター 健康教室	※要予約(☎86-3116)
	17(水)	13:30～15:30	湖陵保健福祉センター	※要予約(☎43-1215)
酒害相談・家族交流会	4(木)	14:00～17:00	大社健康福祉センター	※予約不要
	10(水)	9:00～11:00	出雲保健所	※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・・・接種期限は3月31日です! 早めに接種しましょう!

ぷらりねっと ～安心して過ごせる居場所～

出雲市では平成16年5月から思春期・青年期の居場所「ぷらりねっと」を開設しています。5年間で130人あまりの人が訪れ、1日平均5～6人の利用があります。そのうち高校を卒業し、大学や専門学校に進学したり、就職したりするなど、羽ばたいていった若者もいます。

「人の中にいるのが疲れる」「家にも居場所がない感じ・・・」などの気持ちを抱きながら、家の中に閉じこもっていませんか。

ぷらりねっとは気軽に行ける居場所です。そして少しずつ元気が取りもどせる場です。いつでも、来てみてください。

ブログも
作りました!

アドレス <http://purarinet.jugem.jp/>

ぷらりねっと 安心して過ごせる居場所

検索

「ぷらりねっと」の名前の意味

「ぷ」は、プログラムなし
「ら」は、ライバルなし
「り」は、利害なし

スタッフがめざしていること

ぷらりとやって来て、ぷらりと過ごしていこうちに、お互いのネットワークを広げ、各関係機関の連携で支え合える、そんな居場所をみんなで作っていききたいと思います。

- 場 所／出雲市保健センター内
(出雲市健康文化センター駐車場北側)
- 開 所 時 間／月～金 9時15分～16時45分
(年末年始・お盆はお休みします。)
- 利用対象者／思春期・青年期(と思う方)
家に閉じこもりがち、人との関わりが苦手な方など
- 内 容／自由な時間に来て、自由に過ごす。
本・パソコン・テレビなどがあります。
軽スポーツ・料理も楽しめます。
勉強したい人は勉強会もあります。
(5月より開始予定)
- ス タ ッ プ／市民ボランティア「自分づくりの会」



ぷらりねっとの部屋の様子

不登校・ひきこもりの対応について 講演会のご案内

- 日 時／3月8日(月) 13時30分～16時
- 場 所／出雲保健所 2階大会議室
- 内 容／「こころの医療センターにおける思春期外来の現状」
講師：こころの医療センター部長 磯邊 顕生 氏
「呪縛の構造～人生はいつからでもスタートできる」
講師：宇部フロンティア大学教授 西村 秀明 氏

無料で、誰でも参加できます。

おたすね

「ぷらりねっと」 出雲市今市町1213(出雲市保健センター内)
☎・FAX: 25-2189
e-mail: kenkou@local.city.izumo.shimane.jp

担 当／健康増進課 母子保健係
☎: 21-6981 FAX: 21-6965
e-mail: kenko@city.izumo.shimane.jp