



# 「食ボラさん」「食改さん」を ご存知ですか？

## 食のボランティア活躍中!!

「出雲市食のボランティア連絡協議会」は、食の視点から市民の健康づくりや福祉活動に取り組んでいる団体のネットワーク組織として、平成18年4月22日に設立しました。

現在、6地域で216人が食のボランティアとして地域で活動しています。市では、食生活改善や食育事業の一部を「出雲市食のボランティア連絡協議会」に委託しています。

### 私たちが「食ボラ」「食改」です

出雲市食のボランティア連絡協議会

えがおの会（出雲地域） 平田ヘルスポランティアあじさい会（平田地域）  
 クッキング佐田（佐田地域） 食生活改善推進協議会多伎支部（多伎地域）  
 食育こりょう（湖陵地域） キッチン大社（大社地域）

\* 斐川地域は今後設立予定です



#### ◆主な活動内容◆

##### <市全体での取り組み>

- ・食育月間（6月）・食育の日（毎月19日）のキャンペーン、各種イベントでの食の啓発
- ・「食ボラだより」の発行

##### <地域における主な活動内容>

- ・食育の日啓発活動
- ・親子食育教室
- ・小中学校、高校の総合学習やクラブ活動への協力
- ・食育講座（生活習慣病予防、高齢者など）
- ・料理講習会  
（生活習慣病予防の食事、男性の料理教室など）
- ・文化祭や福祉祭への参加など



食育キャンペーン♪  
野菜クイズをしました  
(ゆめタウン出雲)



親子料理教室  
(多伎地域)



地域での食のお手伝いをします！  
お気軽に声をかけてくださいね。

#### “食ボラさん” “食改さん” になるには…

市が開催している「食のボランティア育成講座」に参加し、食生活改善や健康づくりに関する講習を受けることが必要です。

平成25年度の受講生は4月末から募集をします。詳細は「広報いずも5月号」をご覧ください。

# 4月の健康カレンダー

## 子育て

事業名	とき	ところ	内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)	おたずね
こども家庭相談	5日(金)・19日(金)	9:30~16:00	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	21-5772
うきうき音楽遊び	18日(木)	11:00~12:00	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	16日(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	11日(木)	10:00~12:00	対象/母親ほか 持ってくるもの/バスタオル・タオル 先着4組 ※要予約 ●	21-1496
ベビーマッサージ講習会	15日(月)	10:30~11:30	対象/6か月までの乳児とその保護者 持ってくるもの/バスタオル・タオル 先着10組 ※要予約	
わくわく音楽あそび	17日(水)	10:30~11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	24-9872
赤ちゃんのお世話教室	27日(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 参加費500円 ※要予約	21-6981
ひらたびよびよサロン	8日(月)	10:00~11:30	対象/1歳頃までの乳児と母	63-3990
ハッピーたいむ	毎週水曜	11:00~11:30	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	
おはなし読んで	毎週火曜	11:00~11:15	絵本の読み聞かせ	
わいわいキッズ	4日(木)	11:15~11:45	健康運動指導士の指導による親子体操	
お医者さんと話そう	11日(木)	14:00~14:30	小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 4月のテーマ/熱が出た!	
リズムであそぼ!	15日(月)	10:30~11:30	音楽療法士の指導でリズムや音楽に合わせて体を動かします	
プチっこひろば	25日(木)	9:30~11:00	新年度初めてのひろばです。一緒に楽しく遊びましょう。	84-0125
すくすく相談日	22日(月)	9:30~11:00	身体計測、子育て・栄養相談 ●	
おはなし広場	24日(水)	10:15~10:45	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぶ。	
あかちゃんと おかあさんのつどい	26日(金)	9:30~11:30	乳幼児の身体測定及び発達相談	86-2711
おおきくなったね	12日(金)		乳幼児の身体測定及び誕生会	
アップルひろば	18日(木)	10:00~12:00	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	43-2621
ハッピータイム	25日(木)	10:30~11:30	音楽療法士の指導で親子で音楽あそびを楽しみます	
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	10日(水)	10:00~11:30	親子で運動あそび	53-2666
おやこなかよし教室	30日(火)		離乳食教室 ※要予約	
	12日(金)		はじまりの会	
	26日(金)		英語であそぼう 誕生会	
ばんだの会	19日(金)	10:00~11:30	対象/H21年4月~H23年3月生まれの親子	73-7375
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	23日(火)	14:00~16:00	対象/ふたごちゃん・みつごちゃんの親子	
うさぎの会	25日(木)	10:00~11:30	対象/H23年4月~H24年3月生まれの親子	
ミュージックタイム	26日(金)	10:30~11:30	親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。	
ミニまめっこルーム	15日(月)	10:00~12:00	スタッフが公民館に出かけ遊びの広場を開設します。	

## 離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
もくもくごっくん ※要予約	対象/4か月健診終了児~7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃)	22日(月)	13:30~15:30	斐川まめなが一番館
わくわく離乳食教室 ※要予約	対象/7か月~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	16日(火)	10:00~12:00	古志コミュニティセンター
PAKUPAKUらんど ※要予約	対象/10か月頃~1歳6か月頃の子どもとその家族(3回食頃)	9日(火)	10:00~12:00	隣保館

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

## 健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
妊婦・乳幼児健康相談 ※対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳を持ってきてください。	3日(水)・10日(水) 17日(水)・24日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	24日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	10日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	23日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	23日(火)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館
すこやかライフ健康相談 ※要予約 ※専門職の配置により、会場や時間帯によってはお受けできない 相談内容がありますので、まずはお問い合わせください。	23日(火)	9:30~16:30	市役所本庁舎
	19日(金)	9:00~16:00	平田支所相談室
	4日(木)	9:00~12:00	佐田支所相談室
	22日(月)		多伎支所相談室
	16日(火)		湖陵保健福祉センター
	11日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
8日(月)	斐川まめなが一番館		
7日(日)	73-9112		
心の健康相談 ※要予約	3日(水)・17日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	9日(火)	13:30~16:00	平田支所相談室
	23日(火)		佐田支所相談室
	16日(火)		多伎コミュニティセンター 健康教室
	17日(水)		湖陵保健福祉センター
	4日(木)		大社健康福祉センター
	2日(火)		斐川まめなが一番館
酒害相談・家族交流会 ※要予約	10日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

### ~乳幼児健診~

次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒ 4か月児健診【H24年11月生まれ】 1歳6か月児健診【H23年9月生まれ】 3歳児健診【H22年3月生まれ】

### ~ポリオ予防接種について~

生ポリオワクチンは、平成24年9月から不活化ポリオワクチン接種(注射)で出雲市内の医療機関で接種する方法に変更となりました。また、平成24年11月1日から4種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき・ポリオ)予防接種も開始しています。(接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。)

### ~日本脳炎の予防接種について~

日本脳炎予防接種は、平成17年から平成21年の間接種勧奨を中断したことにより、接種機会を逃した7歳6か月から20歳未満(平成7年6月1日以降生まれ)の方は、未接種分が接種できるようになりました。(接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。詳細は、市のホームページにも掲載しています。)