

3月の健康カレンダー

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます

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	7日(金) 9:30~16:00	いずも 子育て支援 センター	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 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)	21-5772
うきうき音楽遊び	20日(木) 11:00~12:00			
かみかみタイム	18日(火)			
おっぱい相談	13日(木) 10:00~12:00	駅ナカ 赤ちゃんルーム	対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●	21-1496
わくわく音楽あそび	19日(水) 10:30~11:30	さんびーの広場	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	22日(土) 13:30~15:00	市役所本庁 1階キッズルーム	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 先着6組 ※要予約	21-6981
こども家庭相談	19日(水) 13:30~15:50	ひらた 子育て支援 センター	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 ふれあい遊び 対象/おおもむね1歳までの乳児と母 絵本の読み聞かせ 手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間 健康運動指導士の指導による親子体操 小児科医による乳幼児の病気と育児に関するミニ講座 テーマ/入園・入学前に予防接種を 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	63-3990
ひらたびよびよサロン	10日(月) 10:00~11:30			
おはなし読んで	毎週火曜 11:00~11:15			
ハッピーたいむ	毎週水曜 11:00~11:30			
わいわいキッズ	6日(木) 11:15~11:45			
お医者さんと話そう	13日(木) 14:00~14:30			
リズムであそぼ!	17日(月) 10:30~11:30			
すくすく相談日・ プチこひろば	14日(金) 9:30~11:30	さだ子育て 支援センター (須佐保育所)	身体計測、子育て・栄養相談、ホットプレートで簡単おやつ作り 持ち物/エプロン、マスク、手拭タオル ●	84-0125
おはなし広場	12日(水) 10:15~10:45	たき子育て 支援センター (たき保育園)	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。 乳幼児の身体測定及び誕生会 ● 乳幼児の身体測定及び発達相談 ●	86-2711
おおきくなったね	14日(金) 9:30~11:30			
あかちゃんと おあさんのつどい	28日(金)			
アップルひろば	20日(木) 10:00~12:00	こりょう子育て 支援センター (ハマナス保育園)	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	43-2621
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	10日(月) 10:00~11:30	たいしゃ子育て 支援センター	絵本のお話と子育て座談会 ※要予約 ベビーマッサージ ※要予約 おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ) 英語で遊ぼう&3月生まれの誕生会 体育館で遊ぼう	53-2666
おやこなかよし教室	20日(木)			
	7日(金)			
	14日(金)			
28日(金)	大社体育館			
ミュージックタイム	10日(月) 10:30~11:30	ひかわ子育て 支援センター	親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。	73-7375
ふたごちゃん・ みつごちゃんの会	25日(火) 14:00~16:00	(斐川まめなが一番館)	対象/ふたごちゃん・みつごちゃんの親子	

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)	24日(月) 13:30~15:30	斐川まめなが一番館	21-6981
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)	18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)	4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。	5日(水)・12日(水) 19日(水)・26日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	19日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	12日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	25日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	25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。	25日(火)	9:00~16:30	市役所本庁
	14日(金)	9:00~16:00	市役所 平田支所 相談室
	6日(木)		市役所 佐田支所 相談室
	24日(月)	9:00~12:00	市役所 多伎支所 相談室
	18日(火)		湖陵保健福祉センター
	13日(木)		大社健康福祉センター
	10日(月)	9:00~16:00	斐川まめなが一番館
心の健康相談 ※要予約	5日(水)・19日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	11日(火)		市役所 平田支所 相談室
	25日(火)		市役所 佐田支所 相談室
	18日(火)	13:30~16:00	多伎コミュニティセンター
	19日(水)		湖陵保健福祉センター
	6日(木)		大社健康福祉センター
4日(火)		斐川まめなが一番館	
酒害相談・家族交流会 ※要予約	12日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

市役所

~乳幼児健診~ 次の乳幼児健診は郵送で案内します

→4か月児健診【H25年10月生まれ】 1歳6か月児健診【H24年8月生まれ】 3歳児健診【H23年2月生まれ】

予 防 接 種

予防接種で免疫をつけ、感染症にかからないよう予防しましょう。出雲市で行う予防接種は、全て個別接種です。子どもの予防接種は接種の期間や回数、間隔が定められています。母子健康手帳、予防接種手帳をご確認ください。

子どもの予防接種（定期接種）※無料

【就学前】 ヒブ、小児用肺炎球菌、4種混合（三種混合、不活化ポリオ）、BCG、麻しん風しん、日本脳炎1期

【就学後】 日本脳炎2期、二種混合、子宮頸がん予防

※子宮頸がん予防ワクチンについては、現在積極的に接種を勧めることを見合わせています。

高齢者の予防接種 ※個人負担金あり

【高齢者肺炎球菌】 3月31日現在で満70歳以上（昭和19年4月1日以前生まれ）の方

※事前に市に申し込みが必要です。

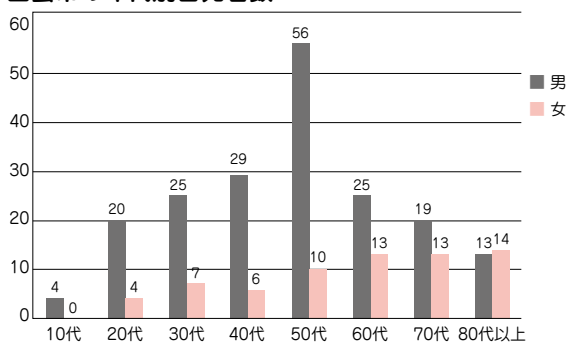
予防接種については、
健康増進課まで
おたずねください。
☎ 21-6829

3月は自死対策強化月間です！

市では、遺族の方の心情に配慮して、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を使います。

全国では、毎年約3万人の方が、市内でも毎年40人前後の方が自死によって大切な命を亡くされています。自死は個人の自由な意志や選択の結果ではなく、その多くは経済的な問題や人間関係の悪化、身体的な苦しみなどにより追い込まれた末の死と言われています。

出雲市の年代別自死者数（平成18年から22年の5年間累計）



男性は女性の約3倍も自死者が多い。
男性は働き盛りの年代に、女性は高齢期に多い状況です。

*自分自身ができること

悩み、ストレス、症状などがつらいときは1人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。人と話すと、閉じ込められていた思いをうちあけることができほっとしたり、自分1人では気づかなかった問題点を見つけたりすることができます。

【相談窓口】

健康増進課	☎21-6979
平田支所市民福祉課	☎63-5567
佐田支所市民サービス課	☎84-0118
多伎支所市民サービス課	☎86-3116
湖陵支所市民サービス課	☎43-1215
大社支所市民サービス課	☎53-3116
斐川支所健康福祉課	☎73-9112
出雲保健所 心の健康支援課	☎21-1653

*身近な人たちができること

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

☆こころの不調は本人には自覚しづらいもの。こころの不調を示すサインに気づいたら、声をかけてみましょう。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

☆時間をかけて、悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちや言葉を尊重し、否定せずにそのまま受け止めましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

☆悩みや問題に応じた専門の相談機関に連絡するよう促しましょう。解決の糸口が見つかるかもしれません。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

☆心の悩みはすぐに解決するわけではありません。自然な対応を心がけ、あせらずに見守りましょう。

*自死遺族の方へ

自死遺族 分かち合いのつどい

大切な人を自死で突然失う、そのつらさを一緒に語り合うつどいを開催しています。一人で悩まないでお出かけください。

- ◆と き／3月22日（土）14:00～16:30
- ◆と ころ／出雲市社会福祉センター（出雲市社会福祉協議会）
- ◆参加費／300円
- ◆おたずね／出雲分かち合いの会・虹事務局の桑原さん（☎090-4692-5960）

自死遺族のための相談会

自死によって大切な家族を亡くされた後、相続や借金等の法的な内容を含む様々なトラブルに巻き込まれる場合があります。司法書士（法律の専門家）が相談に応じます。相談は無料です。（要予約）

- ◆と き／3月15日（土）14:00～16:00
- ◆と ころ／いきいきプラザ島根（松江市）
- ◆おたずね／自死遺族相談ダイヤル（心と体の相談センター）（☎0852-21-2045）

市では、「健康増進計画」を見直し、ライフステージごと、健康分野ごとに取組方針、目標を設定し健康づくりに取り組んでいます。特に、心の健康については、「健康いずもプロジェクト」に位置づけ、重点的な取組を行っています。

心の健康に関するおたずね／健康増進課 ☎21-6979