

4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

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		
子育て 出雲地域	こども家庭相談	4日(金) 18日(金)	9:30~16:00	いずも子育て支援センター	21-5772	
	うきうき音楽遊び	17日(木)	11:00~12:00	いずも子育て支援センター		
	かみかみタイム	15日(火)			21-1496	
	おっぱい相談	21日(月)	10:00~12:00			
	ベビーマッサージ講習会	7日(月)	10:30~11:30			
	わくわく音楽あそび	16日(水)	10:30~11:30			
赤ちゃんのお世話教室	26日(土)	13:30~15:00	21-6981			
平田地域	こども家庭相談	16日(水)	13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990	
	ひらたびよびよサロン	21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	3日(木)	11:00~11:30			
	お医者さんと話そう	17日(木)	14:00~14:30			
リズムであそぼ!	14日(月)	10:30~11:30	21-6981			
プチっこひろば	30日(水)	9:30~11:00				
佐田・多伎・湖陵地域	すくすく相談日	22日(火)	10:15~10:45	84-0125		
	おはなし広場	23日(水)	10:15~10:45			
	すくすくハッピー広場	18日(金)	9:30~11:30	86-2711		
	あかちゃんと おかあさんのつどい	25日(金)				
アップルひろば	17日(木)	10:00~12:00	43-2621			
大社地域	まるまるくらぶ (0歳児サークル)	10日(木) 30日(水)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	53-2666	
	おやこなかよし教室	11日(金)				大社体育館
		18日(金)				
		25日(金)				
斐川地域	ばんだの会	18日(金)	10:00~11:30	ひかわ子育て支援センター (斐川まめなが一番館)	73-7375	
	うさぎの会	24日(木)				
	ミュージックタイム	25日(金)				
	ミニまめっこルーム	21日(月)				10:00~12:00

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)	28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)	15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)	8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。

☐：市役所

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。	2日(水)・9日(水) 16日(水)・23日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	23日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	9日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	22日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	22日(火)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館
	22日(火)	9:00~16:30	☐ 本庁
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。	18日(金)	9:00~16:00	☐ 平田支所 相談室
	21日(月)	9:00~12:00	☐ 多伎支所 相談室
	15日(火)	9:00~12:00	湖陵保健福祉センター
	10日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
	14日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	22日(水)・16日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
心の健康相談 ※要予約	17日(木)	13:30~16:00	☐ 平田支所 相談室
	22日(火)		☐ 佐田支所 相談室
	15日(火)		☐ 多伎支所 相談室
	16日(水)		湖陵保健福祉センター
	3日(木)		大社健康福祉センター
	8日(火)		斐川まめなが一番館
酒害相談・家族交流会 ※要予約	9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で案内します

⇒4か月児健診【H25年11月生まれ】 1歳6か月児健診【H24年9月生まれ】 3歳児健診【H23年3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5,000円

【高齢者肺炎球菌】

満70歳以上の方 ※事前に市役所への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

ぷらりねっと～安心して過ごせる居場所～ 「ぷ」プログラムなし 「ら」ライバルなし 「り」利害なし

不登校や引きこもりを経験したり、学校や社会になんとなく馴染みにくいと感じている思春期の若者がぷらりとやってきて、ぷらりと過ごしていくうちに、元気を取り戻し、社会に羽ばたく通過点をめざしています。

利用対象者

思春期・青年期（20代までの方）で
家にとじこもりがち、人との関わりを苦手と感じている方

内 容

『自由な時間に来て、自由に過ごす』
ただし、利用する上でのルールがあります。
勉強会（水曜日午後）、調理実習（不定期）なども実施します。

場 所

出雲市保健センター内（今市町1213）

開所時間

月～金曜日の午前9時15分～午後4時45分
（年末年始・お盆、その他ぷらりねっとが定める日はお休みします）

スタッフ

「自分づくりの会」に登録しているスタッフ

自分づくりの会作成のブログ

【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』



おたずね／ぷらりねっと（自分づくりの会） ☎ 25-2189、健康増進課 ☎ 21-6981

『出雲市子ども・若者支援センター』

「出雲市子ども・若者支援センター」は、不登校、ひきこもり、ニート、発達障がい、問題行動など、現在の子どもや若者が抱える様々な悩みについて、相談や支援を行う総合相談窓口です。

子どもや30歳代までの若者やその家族の相談に応じます。カウンセリングやさまざまな体験を通じて、悩みや心配ごとの解決を一緒に目指します。

今市町北本町1-7 出雲勤労青少年ホーム内 ☎ 0120-84-7867（ヤッホーナヤマナ）

月～金曜日 8:30～17:00 土曜日は事前予約による面接相談のみ