

# 2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。)	おたすね
子ども家庭相談	6日(金)・20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	19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	17日(火)	10:00~12:00	対象/生後7,8か月以降の赤ちゃんと家族(2回食頃)	21-1496
おっぱい相談	16日(月)		対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●	
ベビーマッサージ講習会	2日(月)	10:30~11:30	対象/生後6か月未満の乳児とその保護者 先着15組 ※要予約	24-9872
わくわく音楽あそび	18日(水)	10:30~11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	
幼児食試食会	6日(金)	11:00~12:00	対象/1歳6ヶ月頃~就学前の子どもと保護者 参加費100円/人 先着20組 ※要予約	21-6981
赤ちゃんのお世話教室	28日(土)	13:30~15:00	対象/妊娠6~9か月くらいの妊婦さんと家族 参加費500円 先着6組 ※要予約	
子ども家庭相談	18日(水)	13:30~15:50	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	63-3990
ひらたびよサロン	9日(月)	10:00~11:30	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	
わいわいルーム	19日(木)	10:30~11:30	親子の交流会 対象/おおむね2歳までの乳児と母	
リズムであそぼ!	16日(月)	11:00~11:15	リズムや音楽に合わせて体を動かします。	
おはなし読んで	毎週火曜	11:00~11:15	絵本の読み聞かせ	
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	
わいわいキッズ	5日(木)	11:00~11:30	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	19日(木)	14:00~14:30	小児科医による乳幼児の病気と発達に関するミニ講座	84-0125
おもちゃの病院	7日(土)	10:00~11:00	テーマ/花粉症 ご家庭にある壊れたおもちゃを直します。	
ブチっこひろば	24日(火)	10:30~11:00	歌や人形劇を楽しみましょう。場所:須佐保育所ホール	86-2711
おはなし広場	4日(水)	10:15~10:45	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話(須佐)	
すくすく相談日	19日(木)	9:30~11:30	身体計測、子育て・栄養相談 ●	43-2621
すくすくハッピー広場	17日(火)		乳幼児の身体計測・誕生会 ●	
あかちゃんとおかあさんのつどい	27日(金)		乳幼児の身体計測・発達相談 ●	
アップルひろば	19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)	
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	10日(火)	10:00~11:30	離乳食教室(生後7~9か月の赤ちゃんとその保護者) ※要予約	53-2666
	6日(金)		たいしゃ子育て支援センター	
	13日(金)		おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	
	20日(金)		ボールプールで遊ぼう	
おやこなかよし教室	27日(金)		おやこであそぼう(わらべうた遊び・エプロンシアター) 2月生まれの誕生会(2月生まれさんをみんなで祝いしましょう。)	
こどりの会	10日(火)	14:00~15:00	ひかわ子育て支援センター	73-7375
ミュージックタイム	27日(金)	10:30~11:30	対象/H26年4月~H27年2月生まれのお子さんと保護者 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	16日(月)	10:00~12:00	阿宮コミュニティセンター スタッフが会場に出かけ、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	おたすね 予約先
もぐもぐごっくん ※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)	23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)	17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か月頃の子どもと家族(3回食頃)	3日(火)		隣保館

☐: 市役所

健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたすね 予約先		
<b>妊婦・乳幼児健康相談</b> ※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。	4日(水)・18日(水) 25日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター		
	25日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター		
	4日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター		
	24日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター		
	24日(火)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館		
<b>すこやかライフ健康相談</b> ※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。	24日(火)	9:00~16:30	☐本庁		
	20日(金)	9:00~16:00	☐平田支所 相談室		
	5日(木)		☐佐田支所 相談室		
	23日(月)	9:00~12:00	☐多伎支所 相談室		
	17日(火)		湖陵保健福祉センター		
	12日(木)	9:30~16:00	大社健康福祉センター		
<b>心の健康相談</b> ※要予約 ※お住まいの地域以外の場所でもご利用いただけます。	4日(水)・18日(水)	13:00~14:30	出雲保健所		
	19日(木)	13:30~16:00	☐平田支所 相談室		
	24日(火)		☐佐田支所 相談室		
	17日(火)		☐多伎支所 相談室		
	18日(水)		湖陵保健福祉センター		
	5日(木)		大社健康福祉センター		
10日(火)	斐川まめなが一番館				
<b>酒害相談・家族交流会</b>	※要予約	18日(水)	9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

～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【H26年9月生まれ】 1歳6か月児健診【H25年7月生まれ】 3歳児健診【H24年1月生まれ】

## 予 防 接 種

### 【子どもの予防接種】

満1歳のお子さま…1期麻疹風しん予防接種(満2歳の誕生日前日まで)

就学前のお子さま…2期麻疹風しん予防接種(平成27年3月31日まで)

小学校6年生の方…2期混合(ジフテリア・破傷風)予防接種(満13歳の誕生日前日まで)

接種がまだの方は、早目に接種を受けましょう。

※対象の期間であれば無料で接種を受けられます

### 【高齢者肺炎球菌ワクチン接種】

自己負担金:5,000円

実施期間:～平成27年3月31日(火)

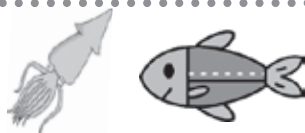
対 象:平成27年3月31日時点での年齢が65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳および100歳以上の方

※生活保護世帯の方は無料です

※対象の方には案内文、医療機関一覧、予診票を送付しています

予防接種については、  
健康増進課まで  
お問い合わせください。  
☎ 21-6829

# 魚を食べよう



## ～魚を食べてヘルシーな食生活を～

国の水産白書では平成13年をピークに1人1年あたりの魚介類消費量は減少していき、平成18年には初めて肉類の摂取量が魚介類を上回る結果となっています。このことから日本人の魚離れがすすんでいることがうかがえます。一方、出雲市においても平成23年に実施した食育アンケートで、毎日魚を食べる人の割合は、回答者の8.5%という低い結果でした。

出雲市は北部と西部が日本海に面し、四季折々の魚介類が獲れる恵まれた環境にあります。この環境を活かし、旬のおいしい魚を食べて健康な体を作りましょう。

### 魚に多く含まれる栄養

- ・良質のたんぱく質
- ・脳の働きを活発にするDHA(ドコサヘキサエン酸)
- ・歯や骨を丈夫にするカルシウム
- ・血管のそうじをしてくれるEPA(エイコサペンタエン酸)
- ・目に良い影響を与えるタウリン など

～健康長寿の秘訣は魚食にあり!!

### 島根のお魚

- ・大社地域で獲れる「出雲縁結びぶり」は1～3月が最も脂がのる時期で県内外へ流通しています。
- ・「小伊津の甘鯛」「<sup>うつぶるい</sup>十六島のり」は関東や関西の市場でブランドとして確立しています。
- ・島根の魚「トビウオ」は「あご野焼き」として特産品となっています。

### 魚食講座を開催しました!

市では魚食の普及を図るため、魚のおろし方を学ぶ「お魚クッキング」をJFしまね大社支所の協力を得て毎年開催しています。今年度は11月に旬のワカナとイカをテーマに講座を開催しました。参加者は熱心に魚のおろし方を学ばれ、改めて魚食に関心を持っていただけました。



～参加者の感想～

ワカナとイカを実際におろして、ウロコやアラの出し方、魚の置き方(向き)、その他いろいろ勉強になりました。スミだらけ、血だらけにならずにお刺身ができそうです。充実した時間でした。

おたずね / 健康増進課 ☎ 21-6979