

# 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。

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
子ども家庭相談	3日(金)・17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	16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	14日(火)		対象/生後7,8か月以降の赤ちゃんと家族(2回食頃)	
おっぱい相談	6日(月)	10:00~12:00	対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●	
ベビーマッサージ講習会	20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(4月13日から受け付けます。)	
わくわく音楽あそび	15日(水)	さんびーの広場	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	
赤ちゃんのお世話教室	25日(土)	13:30~15:00	市役所本庁 1階キッズルーム	21-1496
子ども家庭相談	15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	24-9872
ひらたびよびサロン	20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	16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!	13日(月)		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	2日(木)		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	16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 テーマ/子どもの発熱	
おもちゃの病院	4日(土)	10:00~11:00	ご家庭にある壊れたおもちゃを直します。	
子ども家庭相談	15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	21-6981
おはなしひろば	27日(月)	10:00~11:00	ひな祭り会を楽しみましょう。	
おはなし広場	22日(水)	10:15~10:45	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。	
すくすく相談日	21日(火)	9:30~11:30	身体計測、子育て・栄養相談 ●	
すくすくハッピー広場	10日(金)		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	24日(金)			
アップルひろば	16日(木)	10:00~12:00	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	10日(金)	10:00~11:30	親子で運動遊び	
	20日(月)		離乳食教室(生後7か月~8か月の赤ちゃんとその保護者) ※要予約	
おやこなかよし教室	30日(木)		親子でふれあい遊び	
	17日(金)		はじまりの会&4月生まれの誕生会	
	24日(金)		大社体育館	
ばんだの会	17日(金)	10:00~11:30	対象/H23年4月~H25年3月生まれの子どもと保護者	
うさぎの会	23日(木)		対象/H25年4月~H26年3月生まれの子どもと保護者	
ミュージックタイム	24日(金)		親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。	
ミニまめっころーム	20日(月)		10:00~12:00	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	おたずね 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)	27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)	21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)	7日(火)		隣保館

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

☐: 市役所

健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたずね 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。	1日(水)・8日(水) 15日(水)・22日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター		
	22日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター		
	8日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター		
	28日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター		
	28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。	28日(火)	9:00~16:30	☐本庁		
	17日(金)	9:00~16:00	☐平田支所 相談室		
	20日(月)	9:00~12:00	☐多伎支所 相談室		
	21日(火)	9:00~12:00	湖陵保健福祉センター		
	9日(木)	9:00~16:00	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。	13日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館		
	1日(水)・15日(水)	13:00~14:30	出雲保健所		
	16日(木)	13:30~16:00	☐平田支所 相談室		
	28日(火)		☐佐田支所 相談室		
	14日(火)		☐多伎支所 相談室		
	22日(水)		湖陵保健福祉センター		
2日(木)	大社健康福祉センター				
14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	8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11月生まれ】 1歳6か月児健診【H25年9月生まれ】 3歳児健診【H24年3月生まれ】

## 予 防 接 種

### 【平成27年度の高齢者肺炎球菌ワクチン接種】

平成26年10月から、高齢者肺炎球菌ワクチン接種が定期接種(国が接種をおすすめする予防接種)となりました。

このワクチンは、肺炎の予防に高い効果があります。接種対象の方は、お早めの接種をおすすめします。

平成27年度の対象者、自己負担金等は次のとおりです。

・自己負担金:5,000円 ※生活保護世帯の方は無料です。

・実施期間:4月1日～平成28年3月31日

・対象:平成28年3月31日時点で、年齢が65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方で、過去に23価高齢者肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の接種を受けたことのない方

※上記に該当する方が対象となるのは**平成27年度のみ**です！

**5年後の平成32年度は対象となりませんので、ご注意ください!!**

※対象の方には4月中に案内文、医療機関一覧、予診票を送付します。

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

# 薬物乱用を防止しましょう!「ダメ。ゼッタイ」

薬物乱用とは、医薬品を医療目的以外に使用すること、または医療目的にない薬物を不正に使用することをいいます。例えば、不眠症ではないのに<sup>めいせい</sup>酩酊感を味わうために睡眠薬を飲んだり、シンナーを遊びや快感を得るために使用することです。

また、近年、「合法ハーブ」、「お香」、「アロマ」などと称して、危険ではないように装って販売されている薬物(危険ドラッグ)が広がっています。これらの危険ドラッグは、新たな乱用薬物といわれ、規制薬物以上に依存性・毒性を有する成分を含んでいるものもあり、大きな社会問題となっています。

## 主な乱用薬物

覚せい剤	主に白色の粉末や無色透明の結晶。無臭でやや苦みがある。
大麻	大麻草の葉を乾燥させたものや樹脂で固めたもの。
MDMA	科学的に合成された麻薬で、カラフルに着色され、文字の絵柄の刻印が入った錠剤。
危険ドラッグ	「合法ハーブ」「脱法ドラッグ」などと称して、覚せい剤、大麻など規制薬物の化学構造に似せて作られている。

## 薬物を乱用すると

薬物を乱用する恐ろしさは、何回も繰り返して使用したくなる「依存性」をもってしまうことです。依存性のある薬物を使い続けるうちに心身に異変が生じてきます。

### 薬物依存の恐怖

急性中毒

急な刺激に身体が耐えられず、呼吸困難に陥り死亡に至ることもある。

乱用

依存

慢性中毒

・身体の内臓が徐々に破壊される。  
・幻覚や妄想にとらわれ、人格に異常をきたす。

## 乱用薬物に「ノー」と言える勇気を持ちましょう

こんな言葉に注意!!

「みんなやってるよー」「ちょっとだけ試してみない?」「やせられるよー」「お金なんかいらないよー」「すっきりするよー」

STOP!



おたずね/健康増進課 ☎21-6829