

1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	内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)	と き	と ころ	おたすね	
出雲地域	子ども家庭相談	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	15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	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	21日(木) 11:00~12:00		
	かみかみタイム	対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	19日(火)	駅ナカ赤ちゃんルーム	21-1496
	ベビーマッサージ講習会	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(1月8日から受け付けます。)	18日(月) 10:30~11:30		
	わくわく音楽あそび	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	20日(水) 10:30~11:30		
	赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月くらいの妊婦さんと家族 参加費500円6組(応募多数の場合抽選)※前月末日までに要予約	23日(土) 13:30~15:00		
平田地域	子ども家庭相談	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	20日(水) 13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990
	ひらたびびよサロン	親子の交流会 対象/おむね1歳までの乳児と母	25日(月) 10:00~11:30		
	わいわいルーム	親子の交流会 対象/おむね2歳までの乳児と母	14日(木) 10:30~11:30		
	リズムであそぼ!	リズムや音楽に合わせて体を動かします。	18日(月) 10:30~11:30		
	おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜 11:00~11:15		
	ハッピーたいむ	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	毎週水曜 11:00~11:30		
	わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操	7日(木)		
	お医者さんと話そう	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/冬の入浴とスキンケア	14日(木) 14:00~14:30		
おもちゃの病院	ご家庭にある壊れたおもちゃを直します。	9日(土) 10:00~11:00			
佐田・多伎・湖陵地域	ブチっこひろば	とんどさん ※少雨決行(準備する物)水筒、しめ縄など燃やしたい物	15日(金) 10:00~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0125
	おはなし広場	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。	13日(水) 10:15~10:45		
	すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ●	20日(水) 9:30~11:00	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
	すくすくHappy広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ●	8日(金)		
	あかちゃんとおあさんのつどい	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	29日(金)		
アップルひろば		21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)	43-2621	
大社地域	まるまるくらぶ(0歳児サークル)	乳幼児の事故予防講座 ※要予約	20日(水)	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
	おやこなごよし教室	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	8日(金)		
		大型遊具で遊ぼう	15日(金)		
		1月生まれの誕生会(1月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	22日(金)		
節分遊び		29日(金)			
斐川地域	ばんだ・うさぎの会	対象:H23年4月~H26年3月生まれの子どもと保護者	15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
	りすの会	対象:H26年4月~H27年3月生まれの子どもと保護者	19日(火) 14:00~15:00		
	ミュージックタイム	親子で音楽にふれながら身体を動かすことを楽しもう!	22日(金) 10:30~11:30		
	ふたごちゃん、みつごちゃんの会	対象:ふたごちゃんとみつごちゃんの子どもと保護者	26日(火) 14:00~16:00		

離乳食教室

事業名	内容など	と き	と ころ	おたすね
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)	25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)	19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)	12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	おたすね	
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。	6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	27日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	26日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター	53-3116
	26日(火)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
すこやかライフ健康相談 ※要予約 ※食生活や運動について「何かよい工夫はないかな」「お腹まわりの脂肪を落としたい」「血圧が高めと言われた」などの相談ができます。	26日(火)	9:00~16:30	☐本庁	21-6979
	15日(金)	9:00~16:00	☐平田支所 相談室	63-5780
	7日(木)	9:00~12:00	☐佐田支所 相談室	84-0118
	25日(月)		☐多伎支所 相談室	86-3116
	19日(火)	9:00~12:00	湖陵保健福祉センター	43-1215
	14日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
心の健康相談 ※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。	6日(水)・20日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	21日(木)	13:30~16:00	☐平田支所 相談室	63-5780
	26日(火)		☐佐田支所 相談室	84-0118
	19日(火)		☐多伎支所 相談室	86-3116
	20日(水)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	7日(木)		大社健康福祉センター	53-3116
12日(火)	斐川まめなが一番館		73-9112	
酒害相談・家族交流会 ※要予約	13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【H27年8月生まれ】 1歳6か月児健診【H26年6月生まれ】 3歳児健診【H24年12月生まれ】

予 防 接 種

【子どもの予防接種】

2歳未満のお子さま：1期麻疹風しん予防接種（2歳の誕生日の前日まで）

3歳未満のお子さま：水痘予防接種（3歳の誕生日の前日まで）

就学前のお子さま：2期麻疹風しん予防接種（平成28年3月31日まで）

4種混合（ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ）予防接種（7歳6か月の前日まで）
ポリオ予防接種（7歳6か月の前日まで）

日本脳炎予防接種（7歳6か月の前日まで）

小学校6年生の方：2種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種（13歳の誕生日の前日まで）

接種がまだの方は早めに医療機関で予防接種を受けましょう。年度末は混み合いますので、冬休み中の接種をお勧めします。

※対象の期間内であれば、無料で予防接種ができます。期間を過ぎますと有料になりますのでご注意ください。

～予防接種についてのおたずね～

健康増進課 / ☎21-6829

病児・病後児保育室のご案内

病児・病後児保育室とは、病気やケガのために保育所などに通うことができず、また、保護者の都合で、家庭での保育が困難な児童を一時的にお預かりする施設です。

市では、各施設が統一した料金や利用方法で保育事業を実施しています。このたび、病児保育室の「ニコニコうさぎ」が加わり、市内6施設になりました。ご利用方法など、くわしくは各施設または保育幼稚園課におたずねください。

【病児保育室】～ 病気・ケガの「進行期」～ 基本料金：1,000円



伊藤産婦人科眼科医院
「らっこ」【定員2人】

平田町1362-1 ☎080-2902-9513



わたなべこどもレディース
クリニック「ひよこ」【定員4人】

武志町836-6 ☎25-8104



島根大学医学部附属病院「ニコニコうさぎ」【定員4人】

塩冶町89-1 ☎090-8999-3390(予約)
20-2016(利用方法問合せ)

「ニコニコうさぎ」が
新たに加わったのね！



【病後児保育室】～ 病気・ケガの「回復期」～ 基本料金：500円



浜山あおい保育園「まーま」【定員3人】

天神町111-1 ☎090-4574-9753
電子メール hama.aoi.ma-ma@docomo.ne.jp



おおつか保育園「いるか組」【定員3人】

大塚町790-1 ☎080-1909-7479
電子メール ootuka-hoikuen.iruka@docomo.ne.jp



あすなろ第2保育園「あすなろキッズルーム」【定員3人】

白枝町1337-8 ☎080-2910-3521 電子メール a2kidsroom@docomo.ne.jp

開所日・時間 月～金曜日 8:30～17:30（前後30分の延長時間あり）
土曜日 8:30～12:30（前のみ30分の延長時間あり）

*「ニコニコうさぎ」は土曜日は閉所します。 *「ひよこ」は土曜日の延長時間はありません。

*延長時間は有料（500円）です。前日までに予約が必要です。

❖基本料金、延長料金のほか、シーツ（150円）、紙おむつ（30円）を利用した場合に料金が発生します。

❖利用予約は前日までに各施設に直接連絡してください。

❖病児・病後児保育室が利用できるかどうか、医師の診察が必要です。

❖定員や、利用当日の体調によっては、施設利用ができない場合があります。

❖実際に利用する際に施設側がスムーズに受け入れられるよう、あらかじめ施設を見学しておきましょう。

おたずね／保育幼稚園課 ☎21-6964