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	内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)	とき		ところ	おたずね
出雲地域	こども家庭相談	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7,8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	19日(火)			
	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(4月11日から受け付けます。)	18日(月)	10:30～11:30	駅ナカ赤ちゃんルーム	21-1496
	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	さんぴーの広場	24-9872
	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	市役所本庁1階キッズルーム	21-6981
平田地域	こども家庭相談	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
	ひらたぴよぴよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	11日(月)	10:00～11:30		
	わいわいルーム	親子の交流会 対象/おおむね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)			
	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/子どもの発熱	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。	2日(土)	10:00～11:00		
佐田・多伎・湖陵地域	プチっこひろば	須佐保育所の庭で遊びましょう。	25日(月)	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 絵本の読みきかせとお話で遊ぼう	20日(水)	10:15～10:45		
	すくすく相談日	身体計測、子育て･栄養相談 ●	21日(木)	9:30～11:00		
	すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測･誕生会 ●	8日(金)	9:30～11:30	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
	あかちゃんとおかあさんのつどい	乳幼児の身体計測･発達相談 ●	22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)	おやこで運動遊び	12日(火)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
		離乳食教室(対象/生後7か月以降の赤ちゃんとその家族 ※要予約)	20日(水)			
	おやこなかよし教室	4月生まれの誕生会(4月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	15日(金)			
		おやこでリズム遊び	22日(金)		大社体育館	
斐川地域	ミュージックタイム	親子で音楽にあわせて身体を動かしましょう！	15日(金)	10:30～11:30	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)	73-7375
	ミニまめっこルーム	スタッフが会場にでかけ遊びの広場を開設します	18日(月)	10:00～12:00	阿宮コミュニティセンター	
	ぱんだの会	対象/H24年4月～H26年3月生まれの子どもと保護者	22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)	
	うさぎの会	対象/H26年4月～H27年3月生まれの子どもと保護者	27日(水)	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)	

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)	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)	5日(火)		隣保館	

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

市：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
妊婦・乳幼児健康相談 ※対象/妊婦･就学前の乳幼児および保護者 ※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	市本庁	21-6979
	22日(金)	9:00～16:00	市平田支所 相談室	63-5780
	25日(月)	9:00～12:00	市多伎支所 相談室	86-3116
	19日(火)		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
	11日(月)	9:30～16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
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	市平田支所 相談室	63-5780
	22日(金)		市佐田支所 相談室	84-0118
	19日(火)		市多伎支所 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

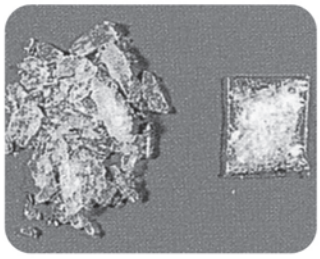
～乳幼児健診～ 次の乳幼児健診は郵送で案内します
⇒4か月児健診【H27年11月生まれ】 1歳6か月児健診【H26年9月生まれ】 3歳児健診【H25年3月生まれ】

薬物乱用を防止しましょう！「ダメ。ゼッタイ」

薬物乱用とは、社会的常識、特に医学的常識を逸脱して、覚せい剤をはじめ危険ドラッグなどの薬物を使うことです。たとえ、1回使用しただけでも乱用にあたります。

主な乱用薬物

● 覚せい剤



幻覚や妄想が現れ、中毒性精神病になりやすい。使用をやめても再燃（フラッシュバック）することがある。大量に摂取すると死に至る。

● 大麻（マリファナ）

知覚を変化させるが、恐慌状態（いわゆるパニック）を引き起こすこともある。乱用を続けると、学習能力の低下、記憶障がい、人格変化を起こす。

● MDMA

知覚を変化させ幻覚が現れることがある。大量に摂取すると高体温になり、死に至る。

● 危険ドラッグ

吐き気、頭痛、精神への悪影響や意識障がいなどが起きる恐れがあり、麻薬や覚せい剤以上の危険性も指摘されている。

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」

おたずね／健康増進課　☎21－6829

出雲の食材をおいしく食べよう！

今月の食材は

たけのこ です!

春の訪れとともに店頭に並ぶたけのこ。春の味覚の代表です。採れたてのたけのこはとても柔らかく、そのおいしさは格別です。

たけのこは漢字で「筍」と書きますが、一旬（10日間ほど）で竹に生長してしまうところからきているといわれています。食べられる期間もほんの一瞬、土から芽が出かけている時だけです。いくつか種類はありますが、一般的に食べられるのは孟宗竹（もうそうちく）といい、3～4月に出回ります。

たけのこは、低カロリーの食材です。また、食物繊維が豊富で便通を整える働きがあるほか、血管の掃除をしてくれるため動脈硬化予防にも効果的です。一方、カリウムも多く含まれ、余分な塩分を尿と一緒に排出してくれるため高血圧を予防します。生活習慣病予防には効果的な食材と言えます。

ゆでる時には米ぬかと赤唐辛子を入れます。米ぬかはたけのこの軟化を早め、赤唐辛子はえぐ味を取ります。柔らかいうちにゆでることでそのおいしさが保たれます。

たけのこ料理で春を味わいましょう。

おたずね／健康増進課　☎21－6979

地産地消コーナー　Vol.36

たけのこと春キャベツのごまみそ炒め

【材　料】（4人分）
- たけのこ …… 200ｇ
- 春キャベツ …… 200ｇ
- 鶏肉 …… 150ｇ
- 塩・こしょう …… 少々
- A
  - みそ …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ2
  - 酒 …… 大さじ2
  - しょうゆ …… 大さじ1/2
  - 砂糖 …… 大さじ1/2
- ごま油 …… 大さじ1
- すりごま …… 大さじ1
- 木の芽 …… 少々

【作り方】
① たけのこはゆで、薄くスライスする。
② 春キャベツはざっくりと切る。
③ 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふっておく。
④ Aを合わせておく。
⑤ フライパンにごま油を熱し、鶏肉をこんがりと焼く。
⑥ 鶏肉に火が通ったら、たけのこと春キャベツを入れて炒める。
⑦ Aを入れてさっと混ぜ合わせ、仕上げにごまをふりかける。
⑧ 木の芽を添えていただく。

【1人分の栄養価】
エネルギー186kcal、たんぱく質9.8ｇ、脂質9.7ｇ、塩分1.6ｇ