

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	おたずね	
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	6日(金) 20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!	19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)	17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(1月6日(金)から受け付けます)	16日(月)	10:30~11:30	駅ナカ 赤ちゃんルーム (アトネスいずも)	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!	18日(水)	10:30~11:30	さんびーの広場	24-9872
幼児食試食会	対象/離乳食を完了している1歳6か月前後の子どもと保護者 参加費100円/人 先着20組 ※要予約	27日(金)	11:30~12:30	市役所本庁 1階キッズルーム	21-6981
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	28日(土)	10:00~11:30		
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	18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	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	23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歳までの幼児と母	12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。	16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	5日(木)			
親子交流イベント	ぼむ&こばによる ライブイベントショー	14日(土)	10:00~11:00		
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/りんご病	19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。	7日(土)	10:00~11:00		
ブチっこひろば	保育所のとんどさんに参加しよう	13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	11日(水)	10:15~10:45	たき子育て 支援センター (多伎こども園)	86-2711
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	19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 ◎	13日(金)	9:30~11:30	こりょう子育て支援 センター(ハマナス保育園)	43-2621
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 ◎	27日(金)			
アップルひろば		19日(木)	10:00~12:00		
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	おやこで運動遊び(わらべうた親子体操)	30日(月)	10:00~11:30	たいしや子育て 支援センター	53-2666
おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)		13日(金)			
おやこなかい教室	おやこでふれあい遊び	20日(金)			
	誕生会(1月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	27日(金)			
りすの会	対象/平成27年4月~平成28年3月生まれの子どもと保護者	17日(火)	14:00~15:00	ひかわ子育て 支援センター (まめなが一番館)	73-7375
ばんだ・うさぎの会	対象/平成24年4月~平成27年3月生まれの子どもと保護者	20日(金)	10:00~11:30		
ふたごちゃん・ みつごちゃんの会	対象/ふたごちゃんのみつごちゃんの子どもと保護者	24日(火)	14:00~16:00		
ミュージックタイム	親子で音楽にふれあいながら身体を動かしましょう。	27日(金)	10:30~11:30		

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)	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/7~10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)	10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
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 ※母子健康手帳をお持ちください。	11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
	11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
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、気になることがあれば、相談ができます。	24日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室
	20日(金)	9:00~16:00	☎平田支所 相談室
	12日(木)	9:00~12:00	☎佐田支所 相談室
	23日(月)		☎多伎支所 相談室
	17日(火)		湖陵保健福祉センター
	12日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
16日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	
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。	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
	27日(金)		☎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		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	11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か月健診【平成28年8月生まれ】 1歳6か月健診【平成27年6月生まれ】 3歳児健診【平成25年12月生まれ】

早めに受けましょう 子どもの予防接種

子どもを対象とした以下の
予防接種は、対象の期間内であれば、
無料で受けることができます。
期間を過ぎると有料になります
のでご注意ください。

2歳未満のお子さま 1期麻しん風しん予防接種〔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期麻しん風しん予防接種〔平成29年3月31日まで〕
 - 4種混合予防接種(ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)
〔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6年生 2種混合予防接種(ジフテリア・破傷風)
〔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。

おたずね／健康増進課
☎21-6829

寒くなり、朝起きるのがつらくなる季節になりました。夏休みに入った時から続けていた朝6時半からのラジオ体操も、最近は大まにしかできません。

ラジオ体操といえば、夏休みに小学生だけは全国で行われているのですが、最初の1週間だけが、最後の1週間を加えた2週間だけの地域が多いように聞いています。

私は四絡小学校区に住んでいます。塩冶小学校区との境のアパートが多い地域でもあります。ここには、下は2歳前の子どもから、上は90歳を超えた高齢者も一緒にラジオ体操をします。毎年、開始は夏休みに入った日ですが、終わりは早くして体育の日、遅い年は文化の日ごろまでです。

参加者の常連は小学生2〜3人、大人7〜8人ですが、多い時は20人を超える時もあります。

この集まりは、もともと地域の小学生のラジオ体操に、別の町内の初

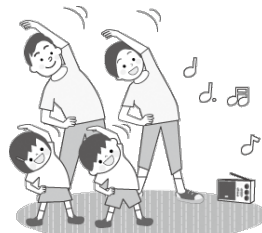
ラジオ体操を通しての 世代を超えたふれあい



子どもたちが明るく元気に育つのを
見ると、未来に希望を感じます。
毎日を心豊かに過ごし、子どもも大人
も、「えがおになあれ」...そんな願いを
込めて、このコーパーを設けました。
(出雲市要保護児童対策地域協議会)

要保護児童対策地域協議会は、
子どもが健やかに育つよう社会の
さまざまな機関が子育て中の家庭
を見守り、必要に応じて支援し、
児童虐待等のない社会を目指す
ために組織したものです。

老夫婦と私の3
人が参加したの
が始まりです。
大人も子どもも、
町内やアパート
に関係なく顔見
知りに声をかけ、
だんだん広がって、このような「ラ
ジオ体操会」という人の輪ができあ
がりました。今年で8年になり、当
初幹事役だった小学生は卒業し、現
在はその妹に役が引き継がれていま
す。幹事小学生の発案で、ラジオ体
操だけでなく、シーズンに2〜3回
の花火大会や茶話会をやったりもし
ます。日々は10分少々が集まりです
が、2〜3か月間ほぼ毎日顔を合わ
せていると、自然発生的に、高齢者
や乳幼児の安否確認や、ちよつとし
た相談の場にもなっています。



このような交流を通して、顔の見
える関係、世代を超えたふれあいの
大切さを実感しています。こうした
地域活動は、虐待防止にもつながる
と思っています。

(執筆：出雲小児科医会会長
羽根田紀幸)

おたずね／子ども政策課

☎2166004