

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	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	3日(金) 17日(金)	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!	16日(木)		
	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)	21日(火)	駅ナカ 赤ちゃんルーム (アトネスイずも)	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(2月13日)月から受け付けます。	20日(月)		
	歯科衛生士さんと話そう	歯科衛生士によるお話と個別相談	2日(木)		
	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!	15日(水)		
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	25日(土)	市役所本庁 1階キッズルーム	21-6981	
	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(水)	ひらた 子育て 支援センター	63-3990
ひらたびよびサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	6日(月)			
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	9日(木)			
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。	20日(月)			
おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜			
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			
わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操	2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/花粉症	16日(木)			
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。	4日(土)	10:00~11:00		
佐田・多伎・湖陵地域	プチっこひろば	親子で体操をしよう	20日(月)	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	15日(水)		
	すすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	22日(水)	たき子育て支援センター (多伎こども園)	86-2711
	すすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	17日(金)		
	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 ◎	24日(金)		
アップルひろば		16日(木)	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)	離乳食教室 ※要予約(託児あり)	20日(月)	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
	おやこなかよし教室	節分遊び	3日(金)		
		おやこでふれあい遊び	10日(金)		
		ボールプールで遊ぼう	17日(金)		
誕生会(2月生まれさんをみんなで祝いましょう)		24日(金)			
斐川地域	孫育て講座	対象/お孫さんがおられる方 またはその予定の方	8日(水)	ひかわ子育て支援センター (まめなが一番館)	73-7375
	ごとのり会	対象/平成28年4月~平成29年2月生まれの子どもと保護者	14日(火)		
	ミニまめっこルーム	スタッフが会場に出かけ、遊びの広場を開設します	20日(月)	阿宮コミュニティセンター	
	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。	24日(金)	ひかわ子育て支援センター (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)	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/7~10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
妊婦・乳幼児健康相談	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
※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。	28日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室
すこやかライフ健康相談	17日(金)	9:00~16:00	☎平田支所 相談室
	2日(木)	9:00~12:00	☎佐田支所 相談室
	27日(月)		☎多伎支所 相談室
	21日(火)		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
	13日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
心の健康相談	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
	24日(金)		☎佐田支所 相談室
	21日(火)		☎多伎支所 相談室
	15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		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	8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9月生まれ】 1歳6か月健診【平成27年7月生まれ】 3歳健診【平成26年1月生まれ】

食育 たより

食のボランティア 活躍中!!



「出雲市食のボランティア連絡協議会」は、食の視点から市民の健康づくりや福祉活動に取り組んでいる団体のネットワーク組織として、平成18年4月に発足しました。

結成10年を迎え、現在は7地域208人が「食のボランティア」として、子どもから高齢者まで幅広い年代の食のお手伝いをしています。市では、食生活改善や食育事業の一部を「出雲市食のボランティア連絡協議会」に委託しています。

私たちが「食のボランティア」です

- えがおの会(出雲地域)
- 平田ヘルスポランティアあじさい会(平田地域)
- クッキング佐田(佐田地域)
- 出雲市食生活改善推進協議会 多伎支部(多伎地域)
- 食育こりょう(湖陵地域)
- キッチン大社(大社地域)
- 斐川ひまわりの会(斐川地域)

主な活動内容

- 親子クッキングの開催
- 保育園や幼稚園での食育活動(伝統料理の継承等)
- 小中学校の総合学習やクラブ活動、高校の家庭科の授業への協力
- 食育講座開催(生活習慣病予防教室、男性の料理教室等)
- 地区文化祭での食育コーナー出展
- 食育月間(6月)、食育の日(毎月19日)のキャンペーン、各種イベントでの啓発



生活習慣病予防教室



子育て支援センターでの食育活動



～ボランティアに関するお問合せ～

食の学習会や調理実習など、食に関するお手伝いがありましたら、気軽に声をかけてください。各団体、または健康増進課で受け付けています。

“食のボランティア”になるには…

市が開催している「食のボランティア育成講座」に参加し、食生活改善や健康づくりに関する講習を受けることが必要です。来年度の受講生は、広報いずも5月号で募集する予定です。

おたずね/健康増進課 ☎21-6976