

3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	3日(金) 17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!	16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)	21日(火)		駅ナカ 赤ちゃんルーム (アトネスいずも)	21-1496
ママヨガ	心と身体のリラクゼーション 先着20組 ※要予約(3月1日(水)から受け付けます。託児無し)	7日(火)	10:30~11:30		
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(3月6日(月)から受け付けます)	13日(月)	10:30~11:30	さんびーの広場	24-9872
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)	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	18日(土)	10:00~11:30	市役所本庁 1階キッズルーム	21-6981
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(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)	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	9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。	13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	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や発達に関するミニ講座 テーマ/入園前の予防接種	16日(木)	14:00~14:30	さだ子育て 支援センター (須佐保育所)	84-0125
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		
ブッチこひろば	保育所のひな祭り会に参加しよう	3日(金)	10:00~11:00	たき子育て 支援センター (多伎こども園)	86-2711
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	8日(水)	10:15~10:45		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	14日(火)	9:30~11:00	こりょう子育て支援 センター(ハマナス保育園)	43-2621
すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	10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)	9:30~11:30	たいしや子育て 支援センター	53-2666
アップルひろば		16日(木)	10:00~12:00		
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	ベビーマッサージ 対象/0歳児と保護者 ※要予約	16日(木)		たいしや子育て 支援センター	53-2666
おやこなかよし教室	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	3日(金)	10:00~11:30		
	子育てサポーター自主企画講座(親子で3B体操) ※要予約	10日(金)			
	英語であそぼう	17日(金)			
誕生会(3月生まれさんをみんなで祝いましょう)	24日(金)				
リフレッシュ講座	ハンドマッサージ ※要予約 先着20組	7日(火)	14:00~15:30	ひかわ子育て支援センター (まめなが一番館)	73-7375
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しましょう	17日(金)	10:30~11:30		
ふたごと みつごちゃんの会	対象/ふたごとみつごの子どもと保護者	28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)	14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 ※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。	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
	15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
	21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
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。	21日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室
	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
	13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 ※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。	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
	14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10月生まれ】 1歳6か月健診【平成27年8月生まれ】 3歳健診【平成26年2月生まれ】

3月は「自死対策強化月間」です

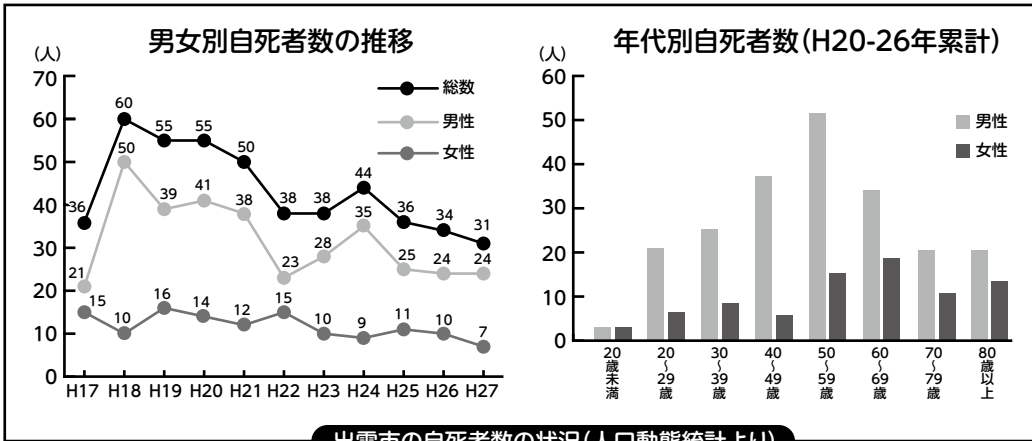
かけがえのない命をみんなで守ろう



悩みを抱えている人の“サイン”を感じ、ともに支え合しましょう。

～市では、遺族の方の心情に配慮して、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を使います～

全国では、毎年約2万6千人の方が自ら命を絶たれ、出雲市でも毎年40人前後の方が大切な命を亡くされています。自死は、個人の意思や選択の結果ではなく、その多くは心身の健康問題や、経済的な問題や人間関係の悪化などにより、追い込まれた末の死と言われています。



出雲市の自死者数の状況(人口動態統計より)

●男性の自死者数は、女性の約2倍と高い傾向にあります。島根県全体でも、男性の自死者数は全国より高く推移しています。

●年代別自死者数では、男性は40～60歳代の働き盛り、女性は50～60歳代・80歳以上で多い傾向にあります。

自分自身ができることは…

悩み、ストレス、症状などがつらいときはひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。人と話すと、閉じ込められていた思いをうちあけることができ、ほっとしたり、自分ひとりでは気づかなかった問題点を見つけたりすることができます。

身近な人たちができることは？

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

☆こころの不調は本人には自覚しづらいもの。こころの不調を示すサインに気づいたら、声をかけてみましょう。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

☆悩みや問題に応じた専門の相談機関に連絡するよう促しましょう。解決の糸口が見つかるかもしれません。

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

☆時間をかけて、悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちや言葉を尊重し、否定せずにそのまま受け止めましょう。

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

☆心の悩みはすぐに解決するわけではありません。自然な対応を心がけ、あせらずに見守りましょう。

皆さんと一緒に、「自死」について考えてみませんか？

第8回 しまね自死遺族フォーラムin出雲

～自死遺族となって、今、伝えたい想い～

と き: 3月4日(土) 13:00～16:00

と ころ: 出雲市民会館 301会議室

内 容: 西澤久夫氏(元東近江市長)による講演
『これまでしてきたこと、これからすること』
ミニコンサート
遺族の体験談『この苦痛は、もう私達だけでいい!』

参加費: 無料

対 象: どなたでも参加できます(申込不要)

しまね分かち合いの会・虹

～自死遺族のつどい～

大切な人を自死で突然失う衝撃、誰にも話せなかったそのつらさを語り合うつどいを開催します。どうかひとりで悩まないください。悲痛を遺族だけで分かち合っています。

と き: 3月11日(土) 14:00～16:30

と ころ: 出雲市社会福祉センター(出雲市社会福祉協議会)

参加費: 300円

対 象: 自死遺族の方

フォーラム・つどいに関するお問い合わせ先: しまね分かち合いの会・虹事務局 桑原さん(☎090-4692-5960)

こころの健康についてのお悩みは、市や保健所の保健師にお気軽にご相談ください

健康増進課 ☎21-6976

佐田支所市民サービス課 ☎84-0118

湖陵支所市民サービス課 ☎43-1215

斐川支所市民福祉課 ☎73-9112

平田支所市民福祉課 ☎63-5567

多伎支所市民サービス課 ☎86-3116

大社支所市民サービス課 ☎53-3116

出雲保健所 心の健康支援課 ☎21-1653

