

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	13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)	6日(金)	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	21-1496
親子たいそう	音楽に合わせて身体を動かそう! 先着 15組※要予約(来所時)	11日(水)		
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(電話)	16日(月)		
赤ちゃんのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう!(生後3か月以上の乳児とその保護者)	18日(水)	子育て支援センターはくはく	22-6570
わくわく音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	11日(水) 10:30~11:30		
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月頃の妊婦とその家族 参加費500円 6組※要予約	14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	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	2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)		
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	19日(木) 10:30~11:30		
レ・スールの会	ふたごちゃん・みつごちゃんとおしゃべりの会	25日(水) 14:00~16:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0166
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		
プチこひろば	保育所のひな祭りに一緒に参加しよう	3日(火) 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 絵本の読みみかせとお話で遊ぼう	18日(水) 10:15~10:45		
すすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	18日(水) 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
すすくHappy広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	13日(金) 9:30~11:30		
あかちゃんとおかあさんのつどい		27日(金)	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	19日(木) 9:30~11:30		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ ※要予約	10日(火) 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
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)	6日(金)		
	英語であそぼう	13日(金)		
リフレッシュ講座	ママヨガ(託児:先着10名)※要予約	11日(水) 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
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	対象/ふたごちゃん、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	音楽療法士によるリズム遊びを親子で楽しませよう	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	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)	17日(火) 10:00~12:00	高松コミュニティセンター隣保館	
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)	3日(火)		

※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。	4日(水)・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
	11日(水)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	11日(水)	10:00~10:30	こりょう子育て支援センター
	17日(火)	10:00~11:00	☎大社行政センター 燦ホール
	17日(火)・19日(木)	10:00~11:00	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、ご相談ください。	17日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室
	13日(金)	9:00~16:00	☎平田行政センター 相談室
	12日(木)		☎佐田行政センター 相談室
	23日(月)	9:00~12:00	☎多伎行政センター 相談室
	17日(火)		☎湖陵行政センター 相談室
	12日(木)	9:00~16:00	☎大社行政センター 相談室
	9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会場でも利用できます。	4日(水)・18日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	19日(木)	13:30~16:00	☎平田行政センター 相談室
	27日(金)		☎佐田行政センター 相談室
	17日(火)		☎多伎行政センター 相談室
	18日(水)		☎湖陵行政センター 相談室
	5日(木)		☎大社行政センター 相談室
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

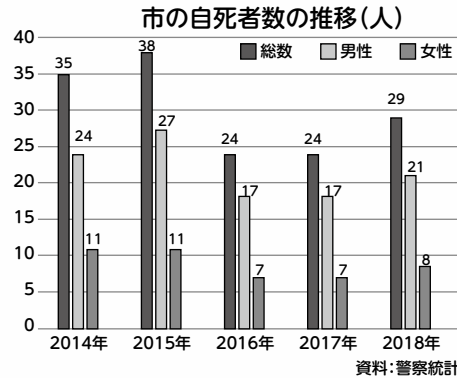
~乳幼児健診~ **集団** 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診対象者には個別に通知をしています。
個別 9~10か月頃には、母子健康手帳別冊の受診票を使って小児科専門医で健診を受けましょう。

3月は「自死対策強化月間」です

自死対策強化月間は、自死についての理解や関心を深め、自分や周囲の心の健康や命の大切さについて考えるための月間です。

◆ 出雲市における自死の現状

全国では、毎年約2万人の方が自ら命を絶たれ、出雲市においても2014年から2018年の5年間で、150名(男性:106名、女性:44名)が自死により亡くなっています。年齢別では50～60歳代に多く、自死に至る背景には、家庭問題や健康問題、経済・生活問題等といった理由が多いようです。



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、人間関係の悪化などにより、精神的に追い込まれた末の死とされています。

◆ 一人ひとりができること

【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です。こころの不調を示すサインに気づいたら、まずは「どうしたの?」と声をかけてみましょう。

【話を聞く】 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。

【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。

【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。

◆こうした症状は要注意◆

1. 眠れない
(疲れているのに、2週間以上眠れない)
2. 食欲がない
3. 気分が落ち込む
(朝がひどく、夕方になると少し楽になる)



しまね分かち合いの会・虹～自死遺族のつどい～

【分かち合い】

大切な人を自死で突然失う衝撃、誰にも話せないその辛さなどを遺族だけで語り合う集いを開催しています。どうか一人で苦しまないでください。(参加は自死遺族のみ)

【J交流会】

自死問題・遺族支援に関心のある方々と交流しています。

◇日時: 3月14日(土) 14:00～17:00

14:00～ 分かち合い

15:30～ J交流会

◇場所: 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

◇問合せ: しまね分かち合いの会・虹事務局 桑原さん

☎090-4692-5960

一人で悩まないで相談してください

- ・ 出雲市役所 健康増進課 ☎21-6976
- ・ 出雲保健所 心の健康支援課 ☎21-1653
月～金曜日 8:30～17:15
(土日祝日・年末年始を除く)

- ・ 島根いのちの電話 ☎0852-26-7575
月～金曜日 9:00～22:00
土曜日 9:00～24:00
日曜日 0:00～22:00(年中無休)

- ・ 自死遺族の相談(しまね分かち合いの会・虹)
☎090-4692-5960(24時間対応)

- ・ SNS・メール等での相談先(厚生労働省)

支援情報検索サイト 🔍 検索