

9月の健康カレンダー

※新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、休止する場合があります。

※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	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(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！ ※要予約	17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) ※要予約	11日(金)			
	うきうき味見タイム	幼児食の試食会 対象 / 離乳完了後の子どもさんとその家族 ※要予約	4日(金)	11:30～12:30		
	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(来所時受付)	4日(金)	10:30～11:30	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	7日(月)	10:30～11:30		
	赤ちゃんのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう！ 対象/3か月以上の乳児とその保護者 ※要予約	16日(水)	10:30～11:30		
出雲地域	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！ ※要予約	9日(水)	10:30～11:30	子育て支援センターはくはく	22-6570
	赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7～9か月頃の妊婦さんと家族 ※要予約	26日(土)	10:30～11:30	市役所本庁	21-6981
平田地域	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	16日(水)	13:30～15:40	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 ※要予約	7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	17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。 ※要予約	14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 ※要予約	3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達に関するミニ講座 テーマ/ロタウイルスワクチン ※要予約	10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。	5日(土)	10:00～11:00		
レ・スールの会	ふたごちゃん・みつごちゃんとその家族の会	30日(水)	14:00～15:30			
佐田多伎湖陵地域	プチっころば	ベビーマッサージをしよう	4日(金)	10:00～11:00	さだ子育て支援センター (須佐保育所)	84-0166
	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	16日(水)	10:15～10:45		
	すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	24日(木)	9:30～11:00	たき子育て支援センター (多伎こども園)	86-2711
	すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	11日(金)	9:30～11:30		
	あかちゃんとおかあさんのつどい		25日(金)			
	アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	17日(木)	9:30～11:30	こりよ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)	ベビーマッサージ 対象:生後12か月未満の乳児とその家族 ※要予約 子育てサポーター自主企画講座 ※要予約	10日(木) 30日(水)	10:00～11:30	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
	おやこなかなよし教室	スマイルタイム(親子ふれあい遊び) ※要予約	11日(金)			
		おやこでリズム遊び	18日(金)		大社体育館	
			9月生まれの誕生会(9月生まれさんを皆でお祝いしましょう)※要予約	25日(金)		
	斐川地域	ことりの会	対象/令和2年4月～8月生まれの子どものと保護者 ※要予約	8日(火)	14:00～15:30	
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のと保護者	29日(火)	14:00～16:00		
りすの会		対象/平成 31 年 4 月～令和2 年 3 月生まれの子どものと保護者	15日(火)	14:00～15:30		
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みましょう	25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)	28日(月)	13:30～15:00	斐川まめながー番館	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)	15日(火)	10:00～11:30	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)	1日(火)		隣保館	

※参加費無料、先着5名、託児はありません。

(注: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・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	2日・9日・16日・23日 (いずれも水曜日)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター ※要予約
	9日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	15日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	10日(木)・29日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
	29日(火)	10:00~11:00	大社行政センター
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できます。	10日(木)	9:00~12:00	佐田行政センター 相談室
	10日(木)	9:00~16:00	大社行政センター 相談室
	14日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	15日(火)	9:00~12:00	湖陵行政センター 相談室
	18日(金)	9:00~16:00	平田行政センター 相談室
	28日(月)	9:00~12:00	多岐行政センター 相談室
	29日(火)	9:00~16:30	本庁
心の健康相談 ※要予約 ※お住まいの地域以外の会場でもご利用いただけます。	2日(水)・16日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	3日(木)	13:30~16:00	大社行政センター 相談室
	8日(火)		斐川まめなが一番館
	15日(火)		多岐行政センター 相談室
	16日(水)		湖陵行政センター 相談室
	23日(水)		平田行政センター 相談室
	25日(金)		佐田行政センター 相談室
お酒の困りごと相談・家族交流会 ※要予約	9日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

~乳幼児健診~ 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。
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。

9月10日～16日は 自死予防週間です

自死予防週間は、国民が自死についての理解や関心を深め、自分や周囲の人の心の健康や命の大切さについて考えるための週間です。

出雲市では、毎年20人を超えるかけがえのない命が自死によって失われています。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、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。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、生活が激変し、心身の不調を感じる人もいます。自分や周囲の人の不調に気づいたら、早めに相談しましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響による こころのストレスを感じたら

- ✓睡眠や食事、運動などの基本的な生活リズムを崩さないようにしましょう。
- ✓情報の集めすぎもストレスになります。
また、信頼できる組織から発信されている情報を参考にしましょう。
- ✓心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ✓友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。電話やオンライン通話などを利用するのもよいです。

【支援情報・相談先】



- 新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ(内閣官房) ↓



困りごとについて自分にあった相談先を検索できます。

- 市では、毎月「心の健康相談」を実施しています。詳しくは、広報いずもの「健康カレンダー」をご覧ください。

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つら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。
話をすることで気持ちが少し楽になると思います。(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：9月5日(土)14:00～17:00(14:00～分かち合い／15:30～J交流会)
- 場 所：出雲市民会館
- 参加費：300円
- おたずね：しまね分かち合いの会・虹 事務局 桑原(☎090-4692-5960)