

1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、事前申込が必要です。)	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	15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! ★	21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) ★	8日(金)			
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 10組 ★	18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
赤ちゃんのための音楽遊び	親子で音楽を楽しもう! 対象/生後3か月以上の乳児 15組 ★ 来所時事前申込	20日(水)	10:30~11:30		
親子たいそう	音楽に合わせて身体を動かそう! 10組 ★ 来所時事前申込	27日(水)	10:30~11:30		
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! ★	13日(水)	10:30~11:30	子育て支援センターはぐはぐ	22-6570
計測の日	看護師が身体測定(身長・体重・頭囲・胸囲)します。★	14日(木)	10:00~11:25 13:30~14:55		
赤ちゃんのお世話教室(リモート教室)	対象/妊娠7~9か月頃の妊婦さんと家族 参加費無料 10組 ※要予約	23日(土)	10:00~12:00	ご自宅	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	20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歳までの乳児と保護者 ★	18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歳までの幼児と保護者 ★	21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。 ★	28日(木)			
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	7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/小児の事故	14日(木)	10:30~11:30		
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。	9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	27日(水)	14:00~15:30		
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	20日(水)	9:45~10:15	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0166
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ○	20日(水)	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 ○	8日(金)	9:30~11:30		
あかちゃんとおかあさんのつどい		22日(金)		こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ○	21日(木)	10:00~11:00		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	乳幼児の事故防止講座 ★	20日(水)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
おやこなかよし教室	大型遊具であそぼう ★	22日(金)			
	1月生まれの誕生会(1月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	29日(金)			
りすの会	対象/平成31年4月~令和2年3月生まれの子どもと保護者 ★	19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
ばんだ・うさぎの会	対象/平成29年4月~平成31年3月生まれの子どもと保護者 ★	15日(金)	10:00~12:00		
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	26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 ★	22日(金)	10:30~11:30		

○は、母子健康手帳が必要です。

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
もくもくごっくん ※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)	25日(月)	13:30~15:00	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)	19日(火)	10:00~11:30	古志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)	12日(火)		

※参加費無料、先着6名、託児はありません。

(画)：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	6日・13日・20日・27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
	12日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	19日(火)	10:00~11:00	大社行政センター
	21日(木)・26日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
すこやかライフ健康相談	14日(木)	9:00~12:00	佐田行政センター 相談室
	14日(木)	9:00~16:00	大社行政センター 相談室
	15日(金)	9:00~16:00	平田行政センター 相談室
	18日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	19日(火)	9:00~12:00	湖陵行政センター 相談室
	25日(月)	9:00~12:00	多伎行政センター 相談室
	26日(火)	9:00~16:30	本庁 相談室
	6日(水)・20日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
心の健康相談	7日(木)	13:30~16:00	大社行政センター 相談室
	12日(火)		斐川まめなが一番館
	19日(火)		多伎行政センター 相談室
	20日(水)		湖陵行政センター 相談室
	22日(金)		佐田行政センター 相談室
	27日(水)		平田行政センター 相談室
お酒の困りごと相談 ※要予約	13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歳児健診対象の方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。

食育
だより

子どものおやつについて考えてみましょう!

新型コロナウイルス感染症の影響により、おうち時間が増え、おやつの量や回数が多くなっていませんか。

子どもの「おやつ」には、一日3度の食事では足りない栄養素を補う「補食」の役割があります。

お菓子やジュースには、たくさんの糖分、塩分、脂質等が含まれているので、食べ過ぎてしまうと満腹になり、ごはんが食べにくくなることやむし歯の原因になります。

時間、量、回数を決めて食べるようにしましょう! 手作りおやつもおすすめです。

*おやつの目安: 1日に必要なエネルギーの約10~20%
1~2歳児→100~150kcal (1日2回)、3歳児以上→200kcal (1日1回)



ヨーグルト1個
約100kcal



ホットケーキ(小)とお茶
約200kcal



さつまいも中1/4個(70g)と
牛乳100ml 約150kcal

※市販のおやつを食べるときには、パッケージに書いてある栄養成分表示を参考にしましょう!

おすすめ手作りおやつ♪旬の大根を使って作ってみよう!~

*大根もち(子ども4人分)

【材料・分量】

大根150g
シーチキン30g
青のり少々
片栗粉大さじ3
塩少々
油(ごま油)適量

【作り方】

- ①大根はすりおろして、軽く水気を絞る。
 - ②ボウルに大根おろし、シーチキン、青のり、片栗粉、塩を入れて混ぜ合わせる。
 - ③フライパンに油を熱し、スプーンで食べやすい大きさに落とし入れ平らに成型し、両面を焼く。
- *大根が透明になってきたら完成です!



ちよっと一工夫 干しエビ、切干大根、チーズ、ベーコンなど、いろいろな食材でおいしくアレンジできますよ。

おたずね/健康増進課 ☎21-6981

定期予防接種のご案内

お子さま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。

期間を過ぎますと接種費用が全額自己負担となりますのでご注意ください。

対象年齢	予防接種名	無料となる期間
2歳未満	1期麻しん風しん予防接種	1歳~2歳の誕生日の前日まで
3歳未満	水痘予防接種	3歳の誕生日の前日まで
就学前	2期麻しん風しん予防接種	令和3年3月31日まで
	4種混合予防接種	7歳6か月の前日まで
	日本脳炎1期予防接種	7歳6か月の前日まで
小学校4年生	日本脳炎2期	13歳の誕生日の前日まで
小学校6年生	2種混合予防接種	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。
なお、不明な点等ございましたら、下記までおたずねください。

おたずね/健康増進課 ☎21-6829