

2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	19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! ★	18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) ★	12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 ★	8日(月)	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! 15組 ★※来所事前申込	17日(水) 10:30~11:30		
ママヨガ	心と身体のリラクゼーション 10組 ★※来所事前申込	24日(水)		
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! ★	10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(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	6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	17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 ★	1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	25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。 ★	15日(月) 11:00~11:15		
おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜 11:00~11:30		
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 ★	4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/入園前の予防接種 ★	18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。	6日(土) 10:00~11:00		
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	17日(水) 9:45~10:15	さた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 ○	17日(水) 9:00~10:00	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 ○	12日(金) 9:30~11:30		
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(水)	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、絵本の読み聞かせ、親子の交流 ○	18日(木) 10:00~11:00	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	栄養相談(生後4か月以降の乳幼児とその保護者) ★	10日(水) 10:00~11:30		
おやこなかよし教室	節分遊び ★ 大型遊具であそぼう 2月生まれの誕生会(2月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	5日(金) 19日(金) 26日(金)		
こりの会	対象/令和2年4月~令和3年1月生まれの子どもと保護者 ★	9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
ミニまめっこルーム	スタッフが会場へ出かけ、遊びの広場を開設します。	17日(水) 10:00~12:00	阿宮コミュニティセンター	
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 ★	26日(金) 10:30~11:30	ひかわ子育て支援センター(まめなが一番館)	

○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)	22日(月) 13:30~15:00	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)	16日(火) 10:00~11:30	古志コミュニティセンター	

※参加費無料、先着6名、託児はありません。

(団):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。	3日・10日・17日・24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	21-5772
	9日(火)・25日(木) 10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	10日(水) 10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	16日(火) 10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	16日(火) 10:00~11:00	団大社行政センター	53-3116
すこやかライフ健康相談 ※要予約 ※食生活や運動について、気になることがあれば相談ができます。	4日(木) 9:00~12:00	団佐田行政センター 相談室	84-0118
	4日(木) 9:00~16:00	団大社行政センター 相談室	53-3116
	8日(月) 9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	16日(火) 9:00~16:30	団本庁 相談室	21-6979
	16日(火) 9:00~12:00	団湖陵行政センター 相談室	43-1215
	19日(金) 9:00~16:00	団平田行政センター 相談室	63-5780
	22日(月) 9:00~12:00	団多伎行政センター 相談室	86-3116
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。	3日(水)・17日(水) 13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	4日(木)	団大社行政センター 相談室	53-3116
	9日(火)	斐川まめなが一番館	73-9112
	16日(火)	団多伎行政センター 相談室	86-3116
	17日(水)	団湖陵行政センター 相談室	43-1215
	24日(水)	団平田行政センター 相談室	63-5780
お酒の困りごと相談・家族交流会 ※要予約	26日(金)	団佐田行政センター 相談室	84-0118
	10日(水) 9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

~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。

予防接種を受けましょう

～新型コロナウイルス感染症が気になる保護者の方へ～

予防接種は、お子さまの健やかな成長のために、必要な時期に受けていただくことが大切です。接種時期は、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。お子さまの健康が気になるときだからこそ、予定期間内に受けましょう。

予防接種専用の時間帯を設けている医療機関もあります。予防接種はできるだけ事前に予約しましょう。

※体調が悪い時は無理せず日程を変更しましょう。



☆お子さまの予防接種スケジュールについて

出生時にお渡ししている予防接種手帳、乳幼児予防接種スケジュール表、または市ホームページをご参照ください。

☆定期予防接種の予診票を紛失された場合

再交付が可能です。**必ず母子手帳をご持参のうえ**、出雲市役所健康増進課または各行政センターへお越しください。



保護者のみなさまに向けた、小児科医師からのメッセージ

予防接種は、ワクチンで防げる病気からお子さまを守る目的で行われています。特に乳幼児期は、百日咳、細菌性髄膜炎などお子さまの命にかかわる病気を防ぐワクチン接種が複数回設定されています。時期を逸せず、予定期間内に接種しましょう。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために外出自粛が求められている期間でも、予防接種のための外出は認められています。もし定められた接種期間内に接種できなかった場合は、かかりつけ医や市にお問い合わせください。

(出雲市立総合医療センター 小児科部長 大家隆晴)

子育て中の保護者の方からのメッセージ

子どもの予防接種は出生届を提出した際に行政から案内されるので、1つひとつの重要性については深く考えていませんでした。親としての自覚が足りなかったのかもしれませんが、実際に予防接種を受けている中で、小さいころに受けるものの多くが、発症時にリスクの高いものであることを再確認しました。

私たちのもとに生まれてきてくれた子どもたちが健康で元気に成長していくために親としてできるものの1つであると思いますし、子どものリスクを軽減することは親としての責任であると思います。

(出雲市在住 2児の保護者)