

3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9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	12日(金)		駅ナカ赤ちゃんルーム (アトネスいずも)	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 10組 ★	8日(月)			
歯科衛生士さんと話そう	歯のはえ方、磨き方の話 15組 ★事前来所申込	11日(木)	10:30~11:30		
赤ちゃんのための音楽遊び	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) 15組 ★事前来所申込	3日(水)		子育て支援センター はくはく	22-6570
親子たいそう	音楽に合わせて身体を動かそう! 10組 ★事前来所申込	24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! ★	4日(木)	10:30~11:30	ご自宅	21-6981
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	13日(土)	10:00~12:00		
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
ひらたびよびよサロン	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	11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。 ★	25日(木)			
おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週水曜	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 ★	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/花粉症 ★	18日(木)	10:30~11:30		
レ・スールの会	ふたごちゃん・みつごちゃんと保護者さんのおしゃべりの会	24日(水)	14:00~16:00		
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	10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 ◎	18日(木)	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 ◎	26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 ◎	18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 ★	10日(水)		たいしゃ子育て支援センター	53-2666
おやこなかよし教室	スマイルタイム(ふれあい遊び) ★	5日(金)	10:00~11:30		
	英語であそぼう ★	12日(金)			
3月生まれの誕生会(3月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	19日(金)				
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 ★	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)	73-7375
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	対象/ふたごちゃん・みつごちゃんと保護者の方 (妊娠中の方もどうぞ!お待ちしております。)	23日(火)	14:00~16:00		

◎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)	22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)	16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か月頃の子どもの家族(3回食頃)	2日(火)		

※参加費無料、先着6名、託児はありません。

☎: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	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)・11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	☎大社行政センター	53-3116
すこやかライフ健康相談	11日(木)	9:00~12:00	☎佐田行政センター 相談室	84-0118
	11日(木)	9:00~16:00	☎大社行政センター 相談室	53-3116
	15日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	16日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室	21-6979
	16日(火)	9:00~12:00	☎湖陵行政センター 相談室	43-1215
	19日(金)	9:00~16:00	☎平田行政センター 相談室	63-5780
	22日(月)	9:00~12:00	☎多伎行政センター 相談室	86-3116
心の健康相談	3日(水)・17日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	4日(木)		☎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)	13:30~16:00	☎多伎行政センター 相談室	86-3116
	17日(水)		☎湖陵行政センター 相談室	43-1215
	24日(水)		☎平田行政センター 相談室	63-5780
26日(金)		☎佐田行政センター 相談室	84-0118	
お酒の困りごと相談・家族交流会 ※要予約	10日(水)	9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

~乳幼児健診~ 4か月健診、1歳6か月健診、3歳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。

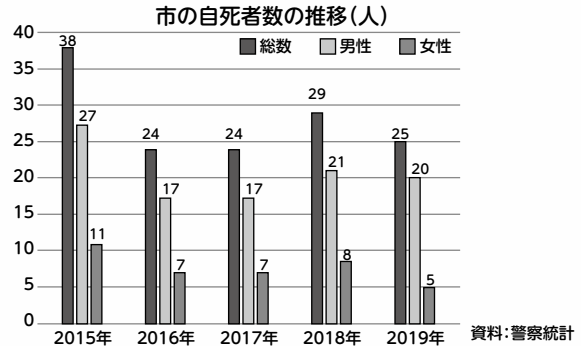
3月は「自死対策強化月間」です

自死対策強化月間は、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。

◆ 出雲市の自死の現状

全国では、毎年約2万人の方が自ら命を絶たれ、出雲市の2015年から2019年の5年間の自死者数は140人(男性:102人、女性:38人)でした。2020年(11月末時点)は14人の方が亡くなっています。

自死で亡くなった方は、年齢別では50～60歳代、自死の背景としては、家庭問題や健康問題、経済・生活問題等によるものが多く見られます。



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、精神的に追い込まれた末の死とされています。

◆ 自分自身ができることは？

- ・心の健康のセルフケア(十分な睡眠、ストレス対処法、健康的な生活習慣)を大切にしましょう。
- ・悩み、ストレス、症状などがつらいときは一人で抱え込まず、誰かにSOSを出しましょう。つらい気持ちを誰かに話す、相談をすることでつらさがやわらいだり、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？～悩みを抱える人をサポート～

【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、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。



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。

【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13日(土) 14:00～17:00
14:00～ 分かち合い(参加は自死遺族のみ)
15:30～ J交流会
- ◇場 所: 出雲市民会館 ◇参加費: 300円
- ◇問合せ: しまね分かち合いの会・虹事務局 桑原 ☎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)

まもろうよ ころ 検索

お知らせ 「島根いのちの電話」では、公開講座・相談員養成講座を4月から開催します。詳しくは、ホームページをご覧ください。おたずね/島根いのちの電話事務局 ☎0852-32-5985 検索