

# 7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	16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! ★	15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)	9日(金)		
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! ★	14日(水) 10:30~11:30	子育て支援センターはくはく	22-6570
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 ★	12日(月)		
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か月以上の乳児とその保護者 15組 ★要事前来所申込	21日(水) 10:30~11:30	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! 10組 ★要事前来所申込	28日(水)		
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 6組 ※要予約	17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	21日(水) 13:30~15:40		
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 ★	5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	8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。 ★	19日(月) 11:00~11:15	ひらた子育て支援センター	63-3990
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 ★	1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/夏風邪	15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	28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	21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 ◎	16日(金) 9:30~11:00		
すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	8日(木) 9:30~11:30	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
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 ◎	30日(金)		
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 ◎	15日(木) 10:00~11:00	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ 先着8組 ★	15日(木) 10:00~11:30	たいしや子育て支援センター	53-2666
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) ★ 7月生まれの誕生会 ★	16日(金) 30日(金)		
ばんだ・うさぎの会	対象/平成30年4月~令和2年3月生まれの子どもと保護者 ★	16日(金) 10:00~12:00	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・みつごちゃんと保護者の方	27日(火) 14:00~16:00		
誕生会	7月生まれのお友だちを皆でお祝いしましょう	29日(木) 11:30~12:00		
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 ★	30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
もくもくごっこん ※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)	26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)	20日(火) 10:00~11:30	古志コミュニティセンター 隣保館	21-6981
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)	6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 ※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。	7日・14日・21日・28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
	14日(水) 10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	20日(火) 10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	20日(火) 10:00~11:00	☒大社行政センター	53-3116
	15日(木)・27日(火) 10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
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」などの相談ができます。	1日(木) 9:00~12:00	☒佐田行政センター 相談室	84-0118
	8日(木) 9:00~16:00	☒大社行政センター 相談室	53-3116
	12日(月) 9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	13日(火) 9:00~16:30	☒本庁 相談室	21-6979
	16日(金) 9:00~16:00	☒平田行政センター 相談室	63-5780
	20日(火) 9:00~12:00	☒湖陵行政センター 相談室	43-1215
	26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 ※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。	1日(木) 13:30~16:00	☒大社行政センター 相談室	53-3116
	6日(火) 13:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	7日(水)・21日(水) 13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	13日(火)	☒湖陵行政センター 相談室	43-1215
	20日(火)	☒多伎行政センター 相談室	86-3116
お酒の困りごと相談 ※要予約	28日(水)	☒平田行政センター 相談室	63-5780
	30日(金)	☒佐田行政センター 相談室	84-0118

~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。

## 予防接種のご案内

お子さまを対象とした下記の予防接種は、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。

対象者	予防接種の種類	接種期限
2歳未満	1期麻しん風しん混合	2歳の誕生日の前日まで
3歳未満	水痘	3歳の誕生日の前日まで
就学前	2期麻しん風しん混合	令和4年3月31日まで
	4種混合	7歳6か月の前日まで
	日本脳炎1期	7歳6か月の前日まで
小学4・5年生(※1)	日本脳炎2期	13歳の誕生日の前日まで
小学6年生	2種混合	

※1 日本脳炎2期の予診票は、例年小学4年生の6月に対象者の方へ送付していますが、ワクチンの供給不足により、今年の小学4年生の方については、令和4年(小学5年生)の時に送付する予定です。

予診票を紛失された方は、予診票の再交付をいたしますので、出雲市役所健康増進課または各行政センター市民サービス課へ母子手帳をご持参ください。

**母子手帳をお忘れの場合は予診票の交付ができませんのでご注意ください。**

ご不明な点があれば、下記までお問い合わせください。

おたすね/健康増進課 ☎21-6829



## 暑くなり、熱中症、食中毒の発生するシーズンになりました。

「気温上昇」「高い湿度」に要注意！！



### ■熱中症

気温が高い、湿度が高い等の環境では、体温が著しく上昇し熱中症が起こりやすくなります。労働、運動をする時、また乳幼児、高齢者の方は気をつけましょう。また、熱中症は室内でも起きますので注意してください。症状としては、軽度でめまい、立ちくらみ、筋肉痛、多量の発汗、中度で頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感などがあります。

以下のことを参考にして、熱中症を予防しましょう。

- 通気性の良い服装で、屋外では帽子や日傘を使う
- のどが乾かなくても塩分や水分をこまめに補給する
- 労働や運動をする場合には、休憩をこまめにとる
- 首や脇を濡らしたタオルで冷やす

### ■食中毒

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人であったりすることから、風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

☆食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

- 調理の前には、丁寧に手洗いをする
- 具合が悪い人(下痢、おう吐等)は、調理配膳等を行わないようにする
- 加熱が必要な食品は、中心部まで加熱する
- 調理器具は、十分な洗浄と消毒を行い、清潔にする
- 冷蔵庫を過信しない(残った食品は時間が経ち過ぎたら思い切って捨てる)

おたすね/健康増進課 ☎21-6829