

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、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	17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	親子で音楽を楽しみながら身体を動かそう! ★	16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) ★	10日(金) 11:30~12:30		
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 ★	3日(金)		
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	3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 ★	13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	15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! ★	8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	11日(土)	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	15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歳までの乳児と保護者 ★	6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	9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。★	13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 ★	2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/0才児の予防接種	16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。	4日(土) 10:00~11:00	さだ子育て支援センター (須佐保育所)	84-0166
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	29日(水) 14:00~15:30		
プチこひろば	保育所で遊ぼう	6日(月) 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	15日(水) 9:45~10:15		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	21日(火) 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 ◎	10日(金)		
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(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 ◎	16日(木) 10:00~11:00		
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	乳幼児の事故予防のお話を聞く ★ 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 ★	10日(金) 10:00~11:30 30日(木)	うらら館 大社コミュニティセンター	53-2666
おやこなかよし教室	親子でリズム遊び ★ 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) ★	17日(金) 24日(金)	大社体育館	
ことりの会	対象/令和3年4月~令和3年8月生まれの子どもと保護者 ★	14日(火) 14:00~15:30	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	28日(火) 14:00~16:00		
子育て講座「くすりのお話」	薬剤師によるお話と「おくすり団子」の実践 ★	10日(金) 10:00~11:30		
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 ★	24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)	27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)	14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か月頃の子どもの家族(3回食頃)	7日(火)	隣保館	

※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 ※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。	1日・8日・15日・22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
	8日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター 43-1215
	16日(木)・28日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館 73-9112
	21日(火)		ひらた子育て支援センター 63-5780
	28日(火)		大社コミュニティセンター 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「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。	9日(木)	9:00~12:00	画佐田行政センター 相談室 84-0118
	9日(木)	9:00~16:00	画大社行政センター 相談室 53-3116
	13日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館 73-9112
	17日(金)	9:00~16:00	画平田行政センター 相談室 63-5780
	21日(火)	9:00~12:00	画湖陵行政センター 相談室 43-1215
	27日(月)	9:00~12:00	画多伎行政センター 相談室 86-3116
	28日(火)	9:00~16:30	画本庁 相談室 21-6979
	1日(水)・15日(水)	13:00~14:30	出雲保健所 21-1653
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(木)	13:30~16:00	画大社行政センター 相談室 53-3116
	14日(火)		斐川まめなが一番館 73-9112
	14日(火)		画湖陵行政センター 相談室 43-1215
	21日(火)		画多伎行政センター 相談室 86-3116
	22日(水)		画平田行政センター 相談室 63-5780
	24日(金)		画佐田行政センター 相談室 84-0118
お酒の困りごと相談 ※要予約	8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。

9月5日(日)～9月12日(日)の間
ゆめタウン出雲本館1階南側で
「こころの健康づくり」の啓発を
行っています。
ぜひご覧ください！

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。

出雲市の自死者数は減ってきましたが、依然として毎年尊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。

- 周りの人の様子が「いつもと違う」と気づいたら、
- 「どうしたの?」「疲れてない?」と声をかけ、
- その人の話をよく聴いてください。あなたの気づきと声かけで救われる人がいます。
- もし、あなた自身が悩んでいたら、ひとりで抱え込まず、まずは相談してください。



【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。



「こころの健康相談」

市では、毎月「こころの健康相談」
を実施しています。
相談日は「出雲市ホームページ」
に掲載および、
出雲市役所本庁、各行政センター
窓口チラシを設置しています。



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辛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4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(資料・茶菓子代)
- そ の 他：マスクを着用してお越しください
- おたずね：しまね分かち合いの会・虹 事務局 桑原(☎090-4692-5960)

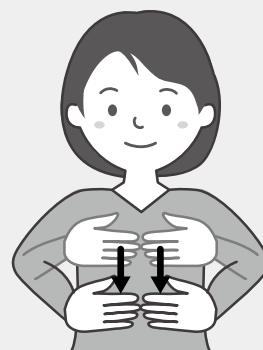
おたずね／健康増進課 ☎ 21-6976

手話をやってみよう！

今月は、「安心」です。
ぜひやってみてください！

出雲市 YouTube 公式チャンネルで
動画も公開しています。
「出雲市 YouTube」で検索してください。

両手のひらを胸にあてて、
下におろします。



おたずね／福祉推進課 ☎ 21-6959 FAX 21-6598