

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	18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! ★	17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) ★	11日(金) 14日(月)				
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 ★	14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	16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	23日(水)			子育て支援センターはぐはぐ	22-6570
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! ★	9日(水)			四絡コミュニティセンター	21-6981
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月頃の妊婦さんとその家族1名まで定員6組 参加費無料 ※要予約	19日(土) 10:00~11:30				
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(水) 13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990		
ひらたびびりサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と保護者 ★	7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	17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。★	14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 ★	3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育児に関するミニ講座 テーマ/入園・入学前 予防接種 ★	10日(木) 10:30~11:30				
レ・スールの会	ふたごちゃん・みつごちゃんとおしゃべりの会	23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。	5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	9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 ◎	18日(金) 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 ◎	11日(金) 9:30~11:30	こりよう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621		
あかちゃんとおかあさんのつどい		25日(金)				
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	24日(木) 10:00~11:00				
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ ★	10日(木)	たいしや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) ★	4日(金) 10:00~11:30				
	英語であそぼう ★	11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) ★	18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みましょう ★	18日(金) 10:30~11:30	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(妊娠中の方もどうぞ!お待ちしております。)	22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(火) 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)	15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か月頃の子どもと家族(3回食頃)	1日(火)	隣保館	

※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。	2日・9日・16日・23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(水) 10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	10日(木)・15日(火) 10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	15日(火)	大社行政センター	53-3116
	15日(火)	ひらた子育て支援センター	63-5780
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、気になることがあれば相談ができます。	10日(木) 9:00~16:00	☒大社行政センター 相談室	53-3116
	10日(木) 9:00~12:00	☒佐田行政センター 相談室	84-0118
	14日(月) 9:00~12:00	☒多伎行政センター 相談室	86-3116
	14日(月) 9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	15日(火) 9:00~16:30	☒本庁 相談室	21-6979
	15日(火) 9:00~12:00	☒湖陵行政センター 相談室	43-1215
	18日(金) 9:00~16:00	☒平田行政センター 相談室	63-5780
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(水)・16日(水) 13:30~14:30	出雲保健所	21-1653
	3日(木)	☒大社行政センター 相談室	53-3116
	8日(火)	☒湖陵行政センター 相談室	43-1215
	8日(火)	斐川まめなが一番館	73-9112
	15日(火)	☒多伎行政センター 相談室	86-3116
	23日(水)	☒平田行政センター 相談室	63-5780
25日(金)	☒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	9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。

3月は「自死対策強化月間」です かけがえのない命をみんなで守ろう

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、自分や周りの人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。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いわれています。

※出雲市では、遺族の方の心情に配慮して、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を使います。



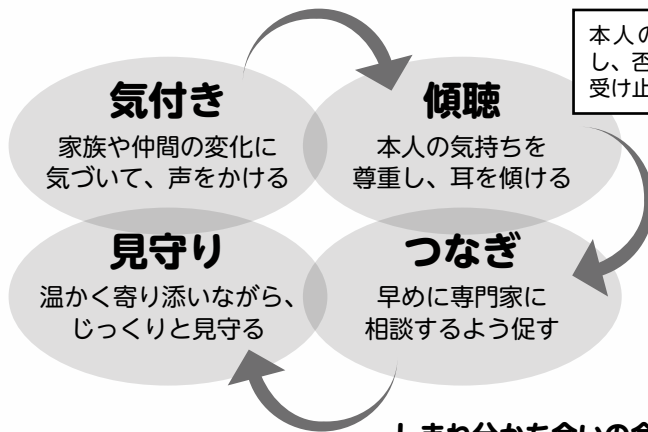
◆自分自身ができることは？

- ・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、症状が辛いときは1人で抱え込まず、誰かにSOSを出しましょう。辛い気持ちを誰かに話したり、相談したりすることで、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～

- 体調不良を訴えることが多くなった
- 最近痩せてきた
- 眠れていないようだ
- 感情が不安定
- 死にたいと口にする

心の不調を示すサインに気が付いたら、「どうしたの？」と声をかけてみましょう。



本人の気持ちを尊重し、否定せずそのまま受け止めましょう。

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
 - ・平田行政センター市民サービス課 ☎63-5780
 - ・佐田行政センター市民サービス課 ☎84-0118
 - ・多伎行政センター市民サービス課 ☎86-3116
 - ・湖陵行政センター市民サービス課 ☎43-1215
 - ・大社行政センター市民サービス課 ☎53-3116
 - ・斐川行政センター市民サービス課 ☎73-9112

月～金曜 8:30～17:15
(土日祝日・年末年始を除く)

- 出雲保健所 心の健康支援課 ☎21-1653

月～金曜 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9:00～22:00、土曜9:00～24:00
日曜0:00～22:00(年中無休)

おたずね／健康増進課 ☎21-6976

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12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

◇マスク着用でお越しください。

◇問合せ: しまね分かち合いの会・虹事務局 桑原
☎090-4692-5960

自死遺族の想いを伝えるパネル展

◇日時: 3月15日(火)～21日(月・祝)
10:00～19:00

※15日(火)は12:00から、21日(月・祝)は16:30終了

◇場所: 海辺の多伎図書館(出雲市多伎町小田73-1)

◇マスク着用でご来場ください。