

4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	15日(金)	9:40~15:40	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! ★	21日(木)	11:00~12:00				
かみかみタイム	対象/生後7、8ヶ月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃) ★	8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 ★	11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 ★要事前来申込	27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
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! ★	13日(水)				子育て支援センターはくはく	22-6570
あかちゃんのお世話教室	対象/第1子を妊娠中で、妊娠7~9か月の妊婦さんとその家族1名まで 参加費無料 先着6組 ※開催日1か月前までに要予約	23日(土)	10:00~11:30	高松コミュニティセンター	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	20日(水)	13:30~15:40	ひらた子育て支援センター	63-3990		
ひらたびびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と保護者 ★	18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	21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。★	11日(月)	10:30~11:30				
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 ★	7日(木)	11:00~11:30				
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/子どもとコロナ	14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。	2日(土)	10:00~11:00				
プッチこひろば	対象/0~3歳 絵本の読みみかせとわらべうたで遊ぼう	20日(水)	9:45~10:15	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0166		
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						
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ○	19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 ○	8日(金)	9:30~11:30				
あかちゃんとおかあさんのつどい		22日(金)		こりよ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 ○	21日(木)	10:00~11:00				
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) ★	20日(水)	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	4月生まれの誕生会(4月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★ 英語であそぼう ★	15日(金) 22日(金)					
ばんだの会・うさぎの会	対象/平成31年4月~令和3年3月生まれの子どもと保護者 ★	22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		
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 ★	15日(金)	10:30~11:30				
誕生会	4月生まれのお友だちをみんなでお祝いしましょう★	28日(木)	11:30~12:00				

○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)	25日(月) 12日(火)	13:30~15:00	斐川まめなが一番館 高松コミュニティセンター	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)	19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。

☒: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	6日・20日・27日(いずれも水曜日)	13:30~15:00	くすのきプラザ	21-6981
	12日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	21日(木)・26日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	26日(火)		☒大社行政センター	53-3116
すこやかライフ健康相談	11日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	14日(木)	9:00~16:00	☒大社行政センター 相談室	53-3116
	14日(木)	9:00~12:00	☒佐田行政センター 相談室	84-0118
	15日(金)	9:00~16:00	☒平田行政センター 相談室	63-5780
	19日(火)	9:00~12:00	☒湖陵行政センター 相談室	43-1215
	25日(月)	9:00~12:00	☒多伎行政センター 相談室	86-3116
	26日(火)	9:00~16:30	☒本庁 相談室	21-6979
心の健康相談	12日(火)	13:30~16:00	☒湖陵行政センター 相談室	43-1215
	12日(火)		斐川まめなが一番館	73-9112
	13日(水)・27日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	19日(火)		☒多伎行政センター 相談室	86-3116
	21日(木)	13:30~16:00	☒大社行政センター 相談室	53-3116
お酒の困りごと相談 ※要予約	22日(金)		☒佐田行政センター 相談室	84-0118
	27日(水)		☒平田行政センター 相談室	63-5780

~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。

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ」

薬物乱用とは、本来は、病気などの治療に使用する医薬品を医療目的以外で使用したり、医薬品でない薬物を不正に使用したりすることをいいます。1回使用しただけでも乱用にあたります。近年では、未成年の学生がSNSを通して大麻を購入した事件等も報告され、大きな問題となっています。

乱用される危険のある主な薬物



幻覚や妄想が現れ、使用をやめても、フラッシュバックすることがある。大量に摂取すると死に至ることもある。



知覚が過敏になり、幻覚や妄想に襲われることがある。乱用を続けると、学習能力の低下や記憶障害を起こす。



主に錠剤の形で密売される。俗にエクスタシーと呼ばれ、使用を続けると錯乱状態に陥る。



幻覚や妄想が現れる。大量に摂取すると、全身痙攣(けいれん)を起こす他、死に至ることもある。



意識障害、嘔吐、痙攣を引き起こし、死に至ることもある。合法と称して販売されているも絶対に使用しない。



薬物乱用を防止するために!!

- 薬物乱用の危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないこと。
- 誘われても「ダメ、ゼッタイ。」と断る勇気を持つこと。
- 一人で悩まないで友人や家族に何でも相談すること。



薬物乱用についての詳しい情報は厚生労働省ホームページをご覧ください▶

おたずね/健康増進課 ☎21-6829

ごみの分別方法に悩んだり、収集日を忘れることはありませんか?

ごみ出しおたすけアプリ「さんあ〜る」は、分別方法を手軽に検索したり、ごみの収集日をお知らせする機能がついたアプリです。ぜひ、ご利用ください。



ごみ出しおたすけアプリ出雲市版

好評配信中!

さんあ〜る

for iPhone
for Android

- 収集日カレンダー**
 - お住まいの地域を設定することで、収集日をカレンダー形式で確認できます。
 - アラームで収集日を知らせる機能があります。
- 分別検索 (これって何ごみ)**
 - 品目名から、ごみの分別区分を検索できます。
- ごみの出し方ガイド**
 - 詳しい分け方・出し方や注意点を確認できます。
- インフォメーション**
 - 市からごみに関する情報をお知らせします。

アプリのインストール

各ストアより「さんあ〜る」で検索し、ダウンロードしてください。右の二次元コードからもダウンロード可能です。



アプリの利用料は無料です。ただし、通信料は必要です。

おたずね/環境施設課 ☎21-6988