

6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)	9:40~15:40	いずれも子育て支援センター	
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! ★	16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) ★	10日(金)	10:30~11:30	子育て支援センターはくはく	
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)	10:30~11:30	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	
ママヨガ	心と身体のリラクゼーション 10組 ★要事前来所申込	8日(水)	10:30~11:30		
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)	10:30~11:30	21-1496	
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)	14:30~15:30		
皮膚科の先生と話そう	赤ちゃんのスキンケア、皮膚トラブル 15組 ★要事前来所申込	23日(木)	10:00~11:30	高松コミュニティセンター	
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	18日(土)	10:00~11:30	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	
ひらたびよびサロン	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	23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)	11:00~11:15		
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 ★	2日(木)	10:30~11:30		
お医者さんと話そう	小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 テーマ/発熱	16日(木)	10:00~11:00		
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。	4日(土)	10:00~11:00		
プチこひろば	助産師さんによるベビーマッサージ ★	7日(火)	10:00~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	
おはなし広場	対象/0~3歳 絵本の読みき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 ◎	7日(火)	9:30~11:00	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)	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 ◎	24日(金)	10:00~11:00	こりよう子育て支援センター(ハマナス保育園)	
アップルひろば		16日(木)			
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	栄養相談会(生後4か月以降の乳幼児とその保護者) ★	20日(月)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	
	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ) ★	30日(木)			
おやこなかよし教室	おやこでリズム遊び ★	10日(金)		大社体育館	53-2666
	子育てサポーター自主企画講座(3B体操) ★	17日(金)			
	6月生まれの誕生会(6月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	24日(金)	たいしゃ子育て支援センター		
歯科衛生士さんと話そう	親子でむし歯について学びましょう ★	9日(木)	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)	
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)			

◎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)	20日(月) 7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
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

※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	1日・15日・22日(いずれも水曜日)	13:30~15:00	くすのきプラザ
	8日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	14日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	16日(木)・28日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
	28日(火)	10:00~11:00	大社行政センター
すこやかライフ健康相談	9日(木)	9:00~16:00	大社行政センター 相談室
	9日(木)	9:00~12:00	佐田行政センター 相談室
	13日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	17日(金)	9:00~16:00	平田行政センター 相談室
	21日(火)	9:00~12:00	湖陵行政センター 相談室
	27日(月)	9:00~12:00	多伎行政センター 相談室
	28日(火)	9:00~16:30	本庁 相談室
	28日(火)	9:00~16:30	本庁 相談室
心の健康相談	1日(水)・15日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	14日(火)	13:30~16:00	湖陵行政センター 相談室
	14日(火)	13:30~16:00	斐川まめなが一番館
	16日(木)	13:30~16:00	大社行政センター 相談室
	21日(火)	13:30~16:00	多伎行政センター 相談室
	22日(水)	13:30~16:00	平田行政センター 相談室
24日(金)	13:30~16:00	佐田行政センター 相談室	
お酒の困りごと相談 ※要予約	8日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

~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。

食育
だより

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

一口30回！
よく噛んで食べましょう

皆さんは「噛む」ことを意識して食事をして
いますか。

硬いものを食べていた食文化から、カレー
やパスタ、ハンバーグなど食生活の洋風化、
インスタント食品の普及や調理の工夫などに
よって、あまり噛まなくても食べることがで
きる食品が増えています。そのため、一度の
食事で「噛む」回数は、弥生時代には4,000回、
戦前には1,400回、現在では600回と激減しま
した。

よく「噛む」ことで脳の満腹中枢が刺激され
て満腹感が得られるので、食べ過ぎを防ぐこ
とができます。また、唾液の分泌
が増えることで胃腸にかかる負担
を減らし、口の中を清潔に保つこ
とができます。

健康のため、「一口30回噛む」
ことを意識してゆっくり味わって
食べましょう。



一口30回噛む

～おすすめ★がみかみレシピ～

がみかみサラダ

噛む回数UP！

【材料】5人分

キャベツ……100g	するめ……15g
にんじん……20g	マヨネーズ…大さじ2
レタス……50g	しょうゆ……小さじ1/2
コーン缶……40g	

【作り方】

- ①するめは食べやすい大きさに割く。
- ②野菜は千切りにする。(にんじんは特に薄めに)
- ③コーン缶は水気を切る。
- ④ボウルに材料を入れ、マヨネーズ、
しょうゆと混ぜる。



参考：農業振興課発行「出雲の特産品」パンフレット

おたずね／健康増進課 ☎21-6981

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です

～一生を共に歩む自分の歯～



歯や口は、生活の中でとても大切な役割を果たしています。食べることや話すことは、
健康な歯があって成り立っています。

歯を失う原因の第1位は歯周病です。令和2年度出雲市歯周疾患検診の結果では、**40歳
の約50%が歯周病でした。**

この機会に自身の歯と口の健康について考えてみてください。

1年に1回以上は
症状がなくても
歯科医院を
受診しましょう

自覚症状がなくても、むし歯や歯周病になっていることもあります。
かかりつけ歯科医をもち、定期的に見てもらうことが大切です。

【かかりつけ歯科医をもつことのメリット】

●あなたにあったケアや治療

病歴や体質を理解してもらったうえで適切な治療を受けることができます。

●早期発見・早期治療で短い治療期間

小さな変化に気づいてもらえ、異常を早く見つけ治療につなげられます。

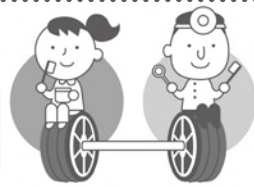
●定期受診で医療費も削減

症状が出て受診するよりも定期的に歯科受診する方が医療費は少なくて済みます。

お口の健康を保ち、
いつまでも健康で
暮らしていくために

自分でできるセルフケア

- ・歯みがき
- ・歯間ブラシ
- など



セルフケア プロフェッショナルケア

この2つが大切です！

歯科医院での
プロフェッショナルケア

- ・定期的な歯科受診
- ・歯石除去
- など

おたずね／健康増進課 ☎21-6976