

# 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	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9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃) ★	8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! ★	13日(水)		
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 ★要事前所申込	20日(水)		
親子たいそう	音楽に合わせて身体を動かそう! 10組 ★要事前所申込	27日(水)		
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	13日(水) 14:00~15:30	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 ★	4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) 11:00~11:15		
おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜 11:00~11:15		
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)		
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/夏かせ	14日(木) 10:30~11:30		
レ・スールの会	ふたごちゃん・みつごちゃんとその家族の会	27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	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
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		
すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ○	12日(火) 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		26日(火)		
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	こりよ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10組 ★	20日(水)		
おやこなかよし教室	栄養士による乳幼児の栄養のお話し会 ★ 7月生まれの誕生会 ★	15日(金) 10:00~11:30 22日(金)	たいしや子育て支援センター	53-2666
ぱんだ・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 ★	15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・みつごちゃんの子どもと保護者 ★	26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(金) 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みましょう ★	22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)	25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)	19日(火) 10:00~11:30	古志コミュニティセンター	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)	5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。	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 ※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。	7日(木) 9:00~16:00	☒大社行政センター 相談室	53-3116
	11日(月) 9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	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	86-3111
	26日(火) 9:00~16:30	☒本庁 相談室	21-6979
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。	5日(火) 13:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	6日(水)・20日(水) 13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	12日(火)	☒湖陵行政センター 相談室	43-1215
	14日(木)	☒大社行政センター 相談室	53-3116
	19日(火) 13:30~16:00	☒多伎行政センター 相談室	86-3111
	22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	27日(水) 9:00~11:00	☒平田行政センター 相談室	63-5780
	13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。

## 定期予防接種のご案内

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。**母子手帳を確認し、期限内に余裕を持って接種を受けましょう。**  
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	麻しん風しん混合1期	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	麻しん風しん混合2期	令和5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、令和3年度はワクチン供給不足のため、予診票の送付を中止していました。令和4年度は小学4年生及び5年生の2学年に向けて、予診票を送付します。

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、市役所本庁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お持ちください。  
**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。**



おたずね/健康増進課 ☎21-6829

## 暑くなり、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!!

食中毒は、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。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。

**【食中毒による主な症状】吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など**

☆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」**

<家庭でできる食中毒予防>

- ◎肉、魚、野菜等の生鮮食品は新鮮な物を購入する
- ◎調理の前には、丁寧に手洗いをする
- ◎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)

**テイクアウト等を利用する時のポイント**

- ・食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かないようにしましょう
- ・持ち帰ったらすぐに食べましょう
- ・再加熱するときは中心までしっかり加熱しましょう
- ・食べる前にはしっかり手洗いをしましょう



おたずね/健康増進課 ☎21-6829