

# 1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	20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! ★	19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)★	6日(金)	10:30~11:30	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家族 10組 ★	16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家族 15組 ★要事前所申込	18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	23日(月)			
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! ★	11日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00	子育て支援センターはぐはぐ	22-6570
計測の日	看護師が身体測定(身長・体重・頭囲・胸囲)します。◎	12日(木)			
あか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	11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	18日(水)	13:30~15:40	ひらた子育て支援センター	63-3990
ひらたびよびサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と家族 ★	16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歳までの幼児と家族	26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すことを楽しもう! ★	30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 ★	5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/子どもの事故	19日(木)			
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。	7日(土)			
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	25日(水)	14:00~15:30		
プチこ広場	保育所で遊ぼう	13日(金)	10:00~11:00	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 絵本の読みきかせとお話で遊ぼう	18日(水)	9:45~10:15	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	20日(金)	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 ◎	13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
にこにこあかちゃん相談		26日(木)			
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	19日(木)	10:00~11:00		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	のびのびふれあい遊び ★	30日(月)	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	大型遊具であそぼう ★ 1月生まれの誕生会(1月生まれさんを皆でお祝いしましょう)★	20日(金) 27日(金)			
りすの会	対象/令和3年4月~令和4年3月生まれの子どもと家族 ★	17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
ばんだ・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家族 ★	20日(金)	10:00~12:00		
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家族 ★	24日(火)	14:00~16:00		
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 ★	27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)	23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)	17日(火)	10:00~11:30	古志コミュニティセンター 隣保館
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)	10日(火)		

※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
<b>妊婦・乳幼児健康相談</b>	4日・18日・25日(いずれも水曜日)	13:30~15:00	くすのきプラザ
	10日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	11日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	19日(木)・31日(火) 24日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館 市役所 大社行政センター
<b>すこやかライフ健康相談</b>	12日(木)	9:00~16:00	市役所 大社行政センター 相談室
	12日(木)	9:00~12:00	市役所 佐田行政センター 相談室
	16日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	17日(火)	9:00~16:30	市役所 本庁 相談室
	17日(火)	9:00~12:00	市役所 湖陵行政センター 相談室
	20日(金)	9:00~16:00	市役所 平田行政センター 相談室
	23日(月)	9:00~12:00	市役所 多伎行政センター 相談室
<b>心の健康相談</b>	10日(火)	13:30~16:00	市役所 湖陵行政センター 相談室
	10日(火)		斐川まめなが一番館
	11日(水)・25日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	17日(火)	13:30~16:00	市役所 多伎行政センター 相談室
	19日(木)		市役所 大社行政センター 相談室
25日(水)	市役所 平田行政センター 相談室		
27日(金)	市役所 佐田行政センター 相談室		
<b>お酒の困りごと相談</b> ※要予約	18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。

## 定期予防接種のご案内

お子さまを対象とした以下の予防接種は、対象の期間内であれば無料で受けることができます。期間を過ぎる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。

対象年齢	予防接種名	接種期間（無料となる期間）
2歳未満	麻しん風しん混合1期	1歳～2歳の誕生日の前日まで
3歳未満	水痘	1歳～3歳の誕生日の前日まで
就学前（年長児）	麻しん風しん混合2期	令和5年3月31日まで
就学前～7歳6か月未満	4種混合	7歳6か月の前日まで
	日本脳炎1期	
9歳～13歳未満	日本脳炎2期	13歳の誕生日の前日まで
11歳～13歳未満	2種混合	
小学校6年生～ 中学校2年生相当の女子	子宮頸がん予防ワクチン (HPVワクチン)	16歳になる年度の年度末まで
中学校3年生～ 高校1年生相当の女子※		令和7年3月31日まで
平成9年4月2日～ 平成18年4月1日生まれの女子 (キャッチアップ接種)		

※令和4年度の中学3年生～高校1年生相当(平成18年4月2日～平成20年4月1日生まれ)の女子については、年度当初に送付した個別通知に接種期限を「16歳になる年度の年度末まで」と記載していますが、令和7年3月31日までは無料で接種が可能です。(積極的勧奨の差控えにより接種機会を逃した方へのキャッチアップ接種の対象となります。)

今後、新型コロナワクチンの接種を検討される場合は、以下の点にご注意ください。

- (1) 新型コロナワクチンとの同時接種はできません。
- (2) 新型コロナワクチンとの接種間隔を必ず2週間以上空けてください。  
(接種した日の2週間後の同じ曜日以降であれば他の予防接種が可能です。)



不明な点などあれば、下記までお問い合わせください。

おたずね／健康増進課 ☎21-6829

## 食育 だより

## 野菜をあと1皿食べましょう



健康日本21(第二次)では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標の一つに、「野菜を1人1日当たり350g以上食べる」ことを掲げています。

令和元年国民健康栄養調査の結果では、日本人の野菜摂取量の平均値は280.5g(男性288.3g、女性273.6g)となっており、まだまだ必要な量に届いていません。また、年齢別にみると、男女とも20～40歳代の摂取量が少ない状況です。

◆野菜は、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、生活習慣病の予防に役立ちます。また、野菜に多く含まれるカリウムは、食塩に含まれるナトリウムの排泄を促す働きがありますので、塩分の気になる方は積極的に食べるようにしましょう。

### 野菜350gの目安

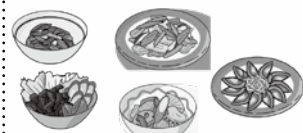


### 生野菜なら両手のひら3杯分

**緑黄色野菜** (ほうれん草、人参、南瓜など)両手1杯

**淡色野菜** (キャベツ、玉ねぎ、大根など)両手2杯

### 野菜料理なら5皿分



### 毎日の食事に野菜料理をもう一皿

- 野菜は加熱するとかさが減り、やわらかく食べやすくなることで生野菜よりたくさん食べられます。
- 手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜を活用し、お肉や魚料理にも野菜の付け合わせをつけましょう。
- お惣菜を買う時は、1品はサラダやお浸しなどを選ぶようにすると良いでしょう。

おたずね／健康増進課 ☎21-6981