

4月の健康カレンダー

下記の他、各子育て支援センターで実施している講座・行事等については、市のホームページをご確認ください。

出雲市 子育て支援センター で検索



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 ★	21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! ★	20日(木) 11:00~12:00		
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 ★	10日(月)	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	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家族 15組 ★要事前来所申込	19日(水)		
計測の日	乳幼児の身体測定 ○	13日(木) 10:00~11:30 13:30~15:00	子育て支援センターはぐはぐ	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 ○	22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 ★	19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 ★	17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	13日(木) 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 ★	6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。	1日(土) 10:00~11:00		
おはなし広場	対象/0~3歳 絵本の読みきかせとわらべうたで遊ぼう	19日(水) 9:45~10:15	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0166
プチっこひろば	対象/0~3歳 保育所で遊ぼう	10:15~11:00		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ○	11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 ○	14日(金) 9:30~11:30		
ここにこあかちゃん相談	乳幼児の身体計測・発達相談 ○	28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		20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	20日(木) 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)★	28日(金)		
ばんだの会・うさぎの会	対象/令和2年4月~令和4年3月生まれの子どもと家族 ★	21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 ★	28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★	27日(木) 11:30~12:00		

○は、母子健康手帳が必要です。

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます。

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)	12日(水) 13:30~15:00 24日(月)	高松コミュニティセンター 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)	18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。

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。	5日・12日・26日(いずれも水曜日) 13:30~15:00	いずも子育て支援センター	21-6981
	11日(火) 10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	12日(水) 10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	19日(水)・25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	73-9112 53-3116
	25日(火)	市役所 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。	13日(木) 9:00~16:00	市役所 大社行政センター 相談室	53-3116
	13日(木) 9:00~12:00	須佐コミュニティセンター	84-0118
	18日(火) 9:00~16:00	市役所 湖陵行政センター 相談室	43-1215
	21日(金) 9:00~16:00	市役所 平田行政センター 相談室	63-5780
	24日(月) 9:00~12:00	市役所 多伎行政センター 相談室	86-3111
	24日(月) 9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	25日(火) 9:00~16:30	市役所 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。	11日(火) 13:30~16:00	市役所 湖陵行政センター 相談室 斐川まめなが一番館	43-1215 73-9112
	11日(火) 13:30~16:00	市役所 平田行政センター 相談室	63-5780
	12日(水)	市役所 平田行政センター 相談室	63-5780
	13日(木)・26日(水) 13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	18日(火) 13:30~16:00	市役所 多伎行政センター 相談室 市役所 大社行政センター 相談室	86-3111 53-3116
20日(木) 13:30~16:00	市役所 大社行政センター 相談室	53-3116	
28日(金)	市役所 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	19日(水) 9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

市役所

~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。

多胎ピアサポーター大募集!!



- 対象** 多胎児(ふたご・みつご など)の子育て経験者 ※資格・性別は問いません。
- 活動** 多胎児を妊娠・子育て中の家庭や、子育て支援センターで行われている交流会への訪問 ※訪問についてはスタッフも同行します。
- 内容** 多胎育児ならではの困りごとや不安に寄り添い、ご自身の育児の経験で困ったこと、工夫したこと、多胎育児ならではの喜びや楽しさなどについて情報共有します。詳しい内容はお問い合わせください。



★多胎ピアサポーターによる訪問を希望される方は、市のホームページをご覧ください。

おたずね/健康増進課 ☎21-6981

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、覚せい剤や大麻などのドラッグを持っているだけでも法律によって厳しく罰せられます。

乱用される危険のある主な薬物



覚せい剤

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。



大麻

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。



MDMA

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。



コカイン

興奮作用があり、効果が迅速で強烈。全身痙攣を起こす他、死に至ることもある。



危険ドラッグ

意識障がい、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ため絶対に使用しない。

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。
- インターネット等で間違った情報に流されず、正しい知識で判断すること。



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

ダニによる日本紅斑熱やツツガムシ病が発生しやすい時期になりました ～ダニに刺されないよう予防しましょう～

マダニの活動が盛んな春から秋にかけては、マダニに咬まれる危険性が高まります。キャンプ、農作業など屋外で活動する機会が多くなりますのでご注意ください。

ダニによる主な症状 発熱、頭痛、関節痛、発疹など

ダニに咬まれないためのポイント

- 長袖、長ズボン、手袋などを着用し、肌の露出を少なくする。
- 明るい色の服を着る。(マダニを目視で確認しやすくするため)
- 草むらなどに直接座らない。
- 帰宅したら、すぐに入浴し、肌や服についたダニを取り除く。

ダニに咬まれたときは、無理にとろうとせず、医療機関(皮膚科など)で処置(マダニの除去、洗浄など)をしてもらいましょう。



おたずね/健康増進課 ☎21-6829