

6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	臨床心理士等による育児の悩みや発達に関する相談 ★	16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! ★	15日(木)	11:00~12:00				
かみかみタイム	対象/生後7,8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	27日(火)					
おはなしを聴こう(歯の話)	歯科衛生士の話を聴こう ★	6日(火)	10:30~12:00				
ひよこの会	親子の交流会 対象/0歳の赤ちゃんとその家族 ★	1日(木)	10:30~11:30				
めろんの会	親子の交流会 対象/35歳以上の母親とその子ども ★	14日(水)	10:30~11:30				
ようこそ出雲へ	市外、県外から転入した親子の交流会 対象/就学前の幼児と家族 ★	13日(火)	10:00~11:30				
計測の日	子どもさんの身体計測ができます。対象/0歳から就園前の乳幼児 ※母子健康手帳を持って来てください。	7日(水) 21日(水)	14:00~15:30				
ぶどうの会	親子の交流会 対象/ふたご、三つ子以上の子どもとその家族 ★	23日(金)	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	乳幼児の身体計測 ○	8日(木)	28日(水)			駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスイずも)	21-1496
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	19日(月)	14:30~15:30				
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家族 10組 ★	21日(水)	10:00~11:30				
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	15日(木)	10:00~11:30				
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	17日(土)	10:00~11:30	高松コミュニティセンター	21-6981		
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 ○						
子ども家庭相談	臨床心理士等による育児の悩みや発達に関する相談 ★	21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歳までの乳児と家族 ★	5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	8日(木)	10:30~11:30				
リズムであそぼう!	リズムや音楽に合わせて体を動かします ★	19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	10:45~11:45				
わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操 ★	1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	3日(土)					
プッチこ広場	助産師さんによるベビーマッサージ ★	20日(火)	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 絵本の読みみかせとわらべうたで遊ぼう	14日(水)	9:45~10:15				
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ○	20日(火)	9:30~10:00	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(木)	9:30~11:30				
にこにこあかちゃん相談	乳幼児の身体計測・発達相談 ○	23日(金)					
アップルひろば		15日(木)		こりよう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621		
おやこなかよし教室	子育てサポーター自主企画講座(骨盤ストレッチ) ★	16日(金)	10:30~11:30	大社体育館	53-2666		
	大型遊具であそぼう ★	23日(金)	10:00~11:30	たいし子育て支援センター			
	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) ★	30日(金)					
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 ★	1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)	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 ★	23日(金)					

○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)	26日(月) 6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)	13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。

☎: 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	7日・14日・28日(いずれも水曜日)	13:30~15:00	いずも子育て支援センター
	13日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	14日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	15日(木)・27日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館 大社行政センター
	27日(火)		
すこやかライフ健康相談	8日(木)	9:00~16:00	大社行政センター 相談室
	8日(木)	9:00~12:00	須佐コミュニティセンター
	12日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	16日(金)	9:00~16:15	平田行政センター 相談室
	20日(火)	9:00~12:00	湖陵行政センター 相談室
	26日(月)		多伎行政センター 相談室
	27日(火)	9:00~16:30	本庁
心の健康相談	7日(水)・20日(火)	13:00~14:30	出雲保健所
	13日(火)		湖陵行政センター 相談室
	13日(火)		斐川まめなが一番館
	14日(水)	13:30~16:00	平田行政センター 相談室
	15日(木)		大社行政センター 相談室
	20日(火)		多伎行政センター 相談室
	23日(金)		佐田行政センター 相談室
お酒の困りごと相談 ※要予約	14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

朝ごはんを食べて、元気に1日をはじめよう！

1日のからだのリズムは、「早寝・早起き・朝ごはん」から始まります。元気な1日を過ごすためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた朝ごはんを食べることが大切です。

睡眠には、「からだの成長を促す、免疫力を高める、学んだ知識や技能を定着させる」などの効果があります。早く寝ることで、早起きができるため、朝ごはんをおいしく食べることに繋がります。

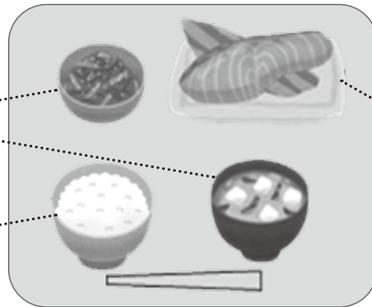
そして、朝ごはんには、「眠っていた脳を目覚めさせる、体温を上げてからだにスイッチを入れる、排便を促す」などの効果があり、1日3度の食事の中でも特に大切だといわれています。令和3年度に20歳以上の方を対象にした「健康づくり・食育に関するアンケート調査」の結果から、朝ごはんを毎日食べる人は88.6%でした。食事内容をみると、主食のみ、主食+飲み物という組み合わせも多くみられますので、主食、主菜、副菜をそろえることを意識し、バランスの良い朝ごはんを食べて、よい1日をスタートさせましょう！

副菜(ビタミン・ミネラル)

体調を整えるものになる
野菜、海藻、きのこ

主食(炭水化物)

体を動かすパワーのもとになる
ごはん、パン、麺



主菜(タンパク質)

筋肉や血のもとになり、体をつくる
魚、肉、卵、大豆製品

栄養バランスの良い食事の例

おたずね／健康増進課 ☎21-6976

6月4日から6月10日は【歯と口の健康週間】です ～いただきます 人生100年 歯とともに～

※歯と口の健康週間標語から



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3年度出雲市歯周疾患検診の結果では、**40歳・50歳・60歳・70歳の約6割が歯周病でした。**

この機会に自身の歯と口の健康について考えてみましょう。

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。

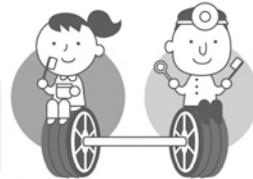
●定期受診で医療費も削減

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 ☎21-6979