

# 9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 ★                                      | 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        |                             |         |
| 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 ★                                    | 7日(木) 10:30～11:30         |                             |         |
| めろんの会            | 2歳児(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ)と家族の交流会 ★                            | 13日(水) 14:00～15:30        |                             |         |
| 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                              | 12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。           | 6日(水) 20日(水)              | 駅ナカ赤ちゃんルーム<br>(アトネスいずも)     | 21-1496 |
| 親子たいそう           | 音楽に合わせて身体を動かそう! 10組 ★要事前来所申込                                  | 28日(木)                    |                             |         |
| 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 ★                                    | 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!<br>対象 / 3か月以上の乳児とその家族 15組 ★要事前来所申込                | 20日(水)                    | 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 ◎                                                    | 14日(木)                    |                             |         |
| 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8組 ※開催日1か月前までに要予約 | 13日(水) 14:00～(2時間程度)      | 高松コミュニティセンター                | 21-6981 |
| 子ども家庭相談          | 臨床心理士等による育児の悩みや発達に関する相談 ★                                     | 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 ★                                 | 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        |                             |         |
| 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)                     |                             |         |
| おもちゃの病院          | ご家庭にある壊れたおもちゃを直します                                            | 2日(土) 10:00～11:00         |                             |         |
| 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                                          | 13日(水) 14:00～15:30        | さだ子育て支援センター<br>(須佐保育所)      | 84-0166 |
| プチっ広場            | 保育所で遊ぼう                                                       | 5日(火) 10:15～11:00         |                             |         |
| 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         | たき子育て支援センター<br>(多岐こども園)     | 86-2711 |
| すくすく相談日          | 身体計測、子育て・栄養相談 ◎                                               | 5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 ◎                                                | 8日(金)                     | こりょう子育て支援センター<br>(ハマナス保育園)  | 43-2621 |
| にこにこあかちゃん相談      | 乳幼児の身体計測・発達相談 ◎                                               | 22日(金)                    |                             |         |
| アップルひろば          |                                                               | 21日(木) 10:00～11:00        | たいしや子育て支援センター               | 53-2666 |
| まるまるくらぶ(0歳児サークル) | 栄養相談日 対象 / 生後4か月以降の乳児とその家族 ★                                  | 8日(金) 10:30～11:30         |                             |         |
| おやこなこよし教室        | お話しわくわくタイム(絵本の読み聞かせ) ★<br>9月生まれの誕生会(9月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★     | 15日(金) 22日(金) 10:00～11:30 |                             |         |
| ふたごちゃん・みつごちゃんの会  | 対象 / ふたごちゃん・みつごちゃんとその家族 ★                                     | 26日(火) 14:00～15:30        | ひかわ子育て支援センター<br>(斐川まめなが一番館) | 73-7375 |
| 誕生会              | 9月生まれのお友だちをみんなで祝いましょう                                         | 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。

※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か月児健診終了～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    | 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)   | 12日(火) 10:00～11:30 | 古志コミュニティセンター |          |
| 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)   | 5日(火)              | 隣保館          |          |

※参加費無料、先着6名。

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<br>※対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者<br>※母子健康手帳をお持ちください。                                            | 6日・13日・27日<br>(いずれも水曜日) | 13:30～15:00 | いずも子育て支援センター |
|                                                                                                  | 12日(火)                  | 10:00～11:00 | ひらた子育て支援センター |
|                                                                                                  | 13日(水)                  | 10:00～10:30 | 湖陵コミュニティセンター |
|                                                                                                  | 21日(木)・26日(火)           | 10:00～11:00 | 斐川まめなが一番館    |
|                                                                                                  | 26日(火)                  |             | 大社行政センター     |
| すこやかライフ健康相談<br>※要予約<br>※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。 | 11日(月)                  | 9:30～16:00  | 斐川まめなが一番館    |
|                                                                                                  | 14日(木)                  | 9:00～12:00  | 須佐コミュニティセンター |
|                                                                                                  | 14日(木)                  | 9:00～16:00  | 大社行政センター 相談室 |
|                                                                                                  | 15日(金)                  | 9:00～16:15  | 平田行政センター 相談室 |
|                                                                                                  | 19日(火)                  | 9:00～12:00  | 湖陵行政センター 相談室 |
|                                                                                                  | 25日(月)                  |             | 多岐行政センター 相談室 |
|                                                                                                  | 26日(火)                  | 9:00～16:30  | 本庁           |
|                                                                                                  |                         |             | 出雲保健所        |
| 心の健康相談<br>※要予約<br>※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)・19日(火)            | 13:00～14:30 | 出雲保健所        |
|                                                                                                  | 12日(火)                  |             | 斐川まめなが一番館    |
|                                                                                                  | 12日(火)                  |             | 湖陵行政センター 相談室 |
|                                                                                                  | 13日(水)                  |             | 平田行政センター 相談室 |
|                                                                                                  | 19日(火)                  |             | 多岐行政センター 相談室 |
|                                                                                                  | 21日(木)                  |             | 大社行政センター 相談室 |
| お酒の困りごと相談 ※要予約                                                                                   | 13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。

## 9月10日～16日は自死予防週間です

**自死予防週間は、国民が自死についての理解や関心を深め、  
自分や周囲の人の心の健康や命の大切さについて考えるための週間です。**

出雲市の自死者数は減ってきましたが、依然として毎年尊い命が自死によって失われています。

自死は、個人の意思や選択の結果ではなく、その多くは心身の健康問題や経済的な問題、人間関係の悪化などにより、追い込まれた末の死といわれています。

- 周りの人の様子が「いつもと違う」と気づいたら、
- 「どうしたの?」「疲れてない?」と声をかけ、
- その人の話をよく聴いてください。あなたの気づきと声かけで救われる人がいます。
- もし、あなた自身が悩んでいたら、ひとりで抱え込まず、まずは相談してください。



### 【相談先】

#### ●出雲市役所

- ・健康増進課 ☎21-6976
  - ・平田行政センター市民サービス課 ☎63-5780
  - ・佐田行政センター市民サービス課 ☎84-0118
  - ・多伎行政センター市民サービス課 ☎86-3111
  - ・湖陵行政センター市民サービス課 ☎43-1215
  - ・大社行政センター市民サービス課 ☎53-3116
  - ・斐川行政センター支所サービス課 ☎73-9112
- 月～金曜 8:30～17:15  
(土日祝日・年末年始を除く)

#### ●出雲保健所 心の健康支援課

☎21-1653  
月～金曜 8:30～17:15  
(土日祝日・年末年始を除く)

#### ●島根いのちの電話

☎0852-26-7575  
〈月～金曜〉9:00～22:00  
〈土 曜〉9:00～24:00  
〈日 曜〉0:00～22:00  
(年中無休)

## しまね分かち合いの会・虹 ～自死遺族のつどい～

【分かち合い】 大切な人を自死で突然失う衝撃、誰にも話せないその辛さなどを遺族だけで語り合う集いを開催しています。どうか一人で苦しまないでください。話をすることで気持ちが少し楽になると思います。  
(参加は自死遺族の方のみ)

【J 交流会】 自死問題・遺族支援に関心のある方々と交流しています。  
参加ご希望の方は事務局にご連絡ください。

- 日 時／9月30日(土) 14:00～17:00(14:00～分かち合い／15:30～J交流会)
- 場 所／出雲市社会福祉センター(今市町543) ○参加費／300円
- おたずね／しまね分かち合いの会・虹 事務局 桑原(☎090-4692-5960)