

# 1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 ★	19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! ★	18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) ★	23日(火) 4日(木)		
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 ★	10日(水) 10:30~11:30		
さくらんぼの会	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 ★	9日(火) 10:00~11:30		
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 ★	17日(水) 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。	15日(月) 17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家族 10組 ★	17日(水) 10:30~11:30		
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	25日(木) 10:00~11:30		
親子たいそう	音楽に合わせて身体を動かそう! 対象/生後6か月以上の乳児とその家族 10組 ★要事前来所申込	11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
計測の日	看護師が身体測定(身長・体重・頭囲・胸囲)します。◎	17日(水) 14:00~(2時間程度)	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8組 ★開催日1か月前までに要予約◎	17日(水) 13:30~15:40	ひらた子育て支援センター	63-3990
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 ★	15日(月) 10:00~11:30		
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 ★	11日(木) 10:30~11:30		
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	毎週水曜 11:00~11:15		
おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週水曜 11:00~11:30		
子育て講座	青山節美さん(しあわせなお母さん塾主宰)による講演 ★	29日(月) 10:00~11:00	ふたごちゃん・みつごちゃんとその家族の会	10日(水) 14:00~15:30
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	12日(金) 10:00~11:00		
プッチ広場	保育所で遊ぼう	17日(水) 9:45~10:15	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	12日(金) 9:30~11:00		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	12日(金) 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 ◎	25日(木) 10:00~11:30		
にこにこあかちゃん相談	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	18日(木) 10:00~11:00	こりょ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		30日(火) 10:30~11:30	たいしゃ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)	のびのびふれあい遊び ★	26日(金) 10:00~11:30	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)	73-7375
おやこなこよし教室	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) ★	16日(火) 10:00~11:30		
りすの会	対象/令和4年4月2日~令和5年4月1日生まれの子どもと家族 ★	19日(金) 10:00~11:30	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)	73-7375
ぱんだ・うさぎの会	対象/令和2年4月2日~令和4年4月1日生まれの子どもと家族 ★	23日(火) 14:00~15:30		
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(金) 10:30~11:30		
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 ★			

◎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)	22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)	16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)	9日(火)	隣保館	

※参加費100円、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 ※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。	9日(火) 10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	10日(水) 10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	10日・24日・31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
	18日(木)・30日(火) 23日(火) 10:00~11:00	斐川まめなが一番館 市役所	73-9112 53-3116
	11日(木) 9:00~16:00	市役所	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。	11日(木) 9:00~12:00	市役所	53-3116
	15日(月) 9:30~16:00	市役所	84-0118
	16日(火) 9:00~12:00	市役所	73-9112
	19日(金) 9:00~16:15	市役所	43-1215
	22日(月) 9:00~12:00	市役所	63-5780
	22日(月) 9:00~12:00	市役所	86-3111
	23日(火) 9:00~16:30	市役所	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。	9日(火) 13:30~16:00	市役所	43-1215
	9日(火) 13:30~16:00	市役所	73-9112
	10日(水) 13:00~14:30	市役所	63-5780
	10日(水)・23日(火) 13:00~14:30	市役所	21-1653
	16日(火) 13:30~16:00	市役所	86-3111
お酒の困りごと相談 ※要予約	18日(木) 9:00~11:00	市役所	53-3116
	26日(金) 9:00~11:00	市役所	84-0118

~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6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3年生の女子	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
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19年4月1日生まれの女子 (キャッチアップ接種)		

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。

(HPVワクチンの予診票は、医療機関にあります。)

母子手帳をお忘れの場合は予診票の再交付ができません。

ご注意ください。

自宅への郵送を希望される場合は、右記の二次元コードから電子申請をしてください。



おたずね／健康増進課 ☎21-6829

## 食育 だより

# 野菜をプラス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が、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となっており、目標は達成できていない状況です。出雲市では、第3次出雲市食育推進計画の中間評価の結果から、「野菜を1日5皿以上食べる市民の割合」は5.4%と低く、摂取量が少ない状況です。

### 野菜350gの目安

#### 生野菜なら両手のひら3杯分

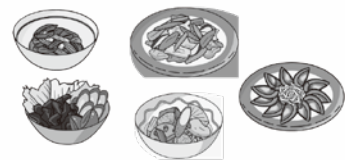


**緑黄色野菜 両手1杯**  
(ほうれん草、人参、南瓜など)

**淡色野菜 両手2杯**  
(キャベツ、玉ねぎ、大根など)



#### 野菜料理なら5皿分



※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。

#### 毎日の食事に野菜料理をプラス1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。
- 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。

※出雲市では第3次出雲市食育推進計画に基づき、生涯にわたる食育を推進するために、食育推進ネットワーク会議を毎年開催しています。「野菜をプラス1皿食べよう！」をテーマに、各機関と連携して取組を推進します。

おたずね／健康増進課 ☎21-6981