

2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 ★ | 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9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃) ★ | 6日(火) | | | |
| 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) | | | |
| いちごの会 | 1歳児(令和3年4月2日~令和4年4月1日生まれ)と家族の交流会 ★ | 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) | | | |
| 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 ★ | 27日(火) | 14:00~15:30 | | |
| 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) | 10:00~11:30 | | |
| お話を聴こう「おなかの話」 | おなかとんちの健康教室 | 28日(水) | 11:00~12:00 | | |
| 歯科衛生士さんと話そう | 歯の生え方、歯磨きの仕方 15組 ★要事前来所申込 | 1日(木) | | | |
| 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 | 14日(水) | 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 ★ | 19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 ★要事前来所申込 | 21日(水) | | | |
| 計測の日 | 乳幼児の身体計測 ◎ | 8日(木) | 10:00~11:30 13:30~15:00 | 子育て支援センターはくはく | 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8組 ★ ※開催日1か月前までに要予約 ◎ | 17日(土) | 10:00~(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 ★ | 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歳までの乳児と保護者 ★ | 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歳までの幼児と保護者 | 8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! ★ | 19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 ★ | 1日(木) | 10:45~11:45 | | |
| リフレッシュ講座 | ヨガを通し、心身の疲れを癒しリフレッシュしましょう ★ | 22日(木) | 10:00~11:30 | | |
| 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) | 10:00~11:00 | | |
| 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 | 21日(水) | 9:45~10:15 | さだ子育て支援センター(須佐保育所) | 84-0166 |
| すくすく相談日・プチこ広場 | 身体計測、子育て・栄養相談 ◎ 保育所で遊ぼう | 16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 ◎ | 9日(金) | 9:30~11:30 | たき子育て支援センター(多伎こども園) | 86-2711 |
| にこにこあかちゃん相談 | | 22日(木) | | 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 | 乳幼児の身体計測・発達相談 ◎ | 15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(火) | 10:30~11:30 | たいしゃ子育て支援センター | 53-2666 |
| おやこなこやし教室 | 2月生まれの誕生会(2月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★ | 16日(金) | 10:00~11:30 | | |
| ことりの会 | 対象/令和5年4月~令和5年12月生まれの子どもと家族 ★ | 9日(金) | 14:00~15:30 | ひかり子育て支援センター(園はながー番館) | |
| ミニまめっこルーム | スタッフが会場へ出かけ、遊びの広場を開設します ★ | 21日(水) | 10:00~11:30 | 阿宮コミュニティセンター | 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 ★ | 22日(木) | 10:30~11:30 | ひかり子育て支援センター(園はながー番館) | |

◎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) | 6日(火) 26日(月) | 13:30~15:00 | 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) | 20日(火) | 10:00~11:30 | 古志コミュニティセンター | |

※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。 | 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 | 21-6981 |
| | 13日(火) | 10:00~11:00 | ひらた子育て支援センター | 63-5780 |
| | 14日(水) | 10:00~10:30 | 湖陵コミュニティセンター | 43-1215 |
| | 22日(木)・27日(火) | 10:00~11:00 | 斐川まめなが一番館 | 73-9112 |
| | 27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。 | 8日(木) | 9:00~16:00 | 市役所 大社行政センター 相談室 | 53-3116 |
| | 8日(木) | 9:00~12:00 | 須佐コミュニティセンター | 84-0118 |
| | 16日(金) | 9:00~16:15 | 市役所 平田行政センター 相談室 | 63-5780 |
| | 20日(火) | 9:00~12:00 | 市役所 湖陵行政センター 相談室 | 43-1215 |
| | 26日(月) | | 市役所 多伎行政センター 相談室 | 86-3111 |
| | 26日(月) | | 斐川まめなが一番館 | 73-9112 |
| | 27日(火) | 9:00~16:30 | 市役所 本庁 | 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。 | 1日(木)・21日(水) | 13:00~14:30 | 出雲保健所 | 21-1653 |
| | 13日(火) | 13:30~16:00 | 市役所 湖陵行政センター 相談室 | 43-1215 |
| | 13日(火) | | 斐川まめなが一番館 | 73-9112 |
| | 14日(水) | | 市役所 平田行政センター 相談室 | 63-5780 |
| | 15日(木) | | 市役所 大社行政センター 相談室 | 53-3116 |
| | 16日(金) | | 市役所 佐田行政センター 相談室 | 84-0118 |
| 20日(火) | 市役所 多伎行政センター 相談室 | | 86-3111 | |
| お酒の困りごと相談 ※要予約 | 14日(水) | 9:00~11:00 | 出雲保健所 | 21-1653 |

~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。

脳卒中を予防しよう！

出雲市の脳卒中の発症率は島根県平均より高く、また、男性は女性の約2倍の発症率です。脳卒中は寝たきりや介護が必要な状態になることにつながります。生活習慣の振り返りと、「何か変だな…」と思ったらすぐに受診することが大切です。

高血圧の予防が大切！

- ★自宅での普段の血圧を確認しましょう。週に5日以上測定して、**135/85mmHg**以上の状態が続く場合、かかりつけの病院に相談しましょう。
- ★**塩分の摂りすぎ**やお酒の**飲みすぎ**、**過労**、**睡眠不足**などの不健康な生活習慣の積み重ねには注意しましょう。
- ★血圧が高くなりやすい冬は、**寒冷刺激**による急激な血圧上昇を避けるため、寒さ対策をして急な温度変化を避けましょう。

症状が見られたらすぐに受診を！

「ちょっと様子を見ようかな…」は危険です！

急に、顔や手足がしびれる、力が入らなくなる(主に半身)



急にしゃべりにくくなったり、会話が理解できなくなったりする

急に片側・両側の眼が見えにくくなる

これらの症状が見られたら…

急に激しい頭痛がする

迷わず119番を！



- ◎発症してから限られた時間内にしかできない治療があります。
- ◎発症から治療を受けるまでの時間が短いほど、後遺症が軽減される可能性が高くなります。

症状がその日のうちに回復しても、その後、大きな発作につながる可能性があります。必ず専門医療機関を受診しましょう！

おたずね／健康増進課 ☎21-6979

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

これまでに23価高齢者肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の接種を受けたことがない方で、次の①②いずれかに該当する場合は、高齢者肺炎球菌予防接種を定期接種として受けることができます。

なお、この予防接種は義務ではなく、ご本人が接種を希望した場合のみ接種ができます。

- ①令和5年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

①の対象の方には、令和5年5月に予診票を送っています。(これまでに接種を受けたことがある方には送っていません。)

- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方



- 接種期限／令和6年3月31日まで
- 自己負担金／5,000円 ※生活保護世帯の方は無料です。
- 接種方法／指定医療機関へ予約のうえ予防接種を受けてください。



おたずね／健康増進課 ☎21-6829