

# 3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 ★	15日(金) 9:40~15:40	いずも子育て支援センター	21-5772
うさぎ音楽遊び	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)		
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 ★	13日(水)		
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)		
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) 10:00~11:30		
うさぎ味見タイム	対象/離乳食完了後のこどもさんとその家族(幼児食) ★	26日(火) 11:30~12:00		
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 ★	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! 対象/生後3か月以上の乳児とその家族 15組 ★要事前所申込	13日(水) 10:30~11:30		
親子たいそう	音楽に合わせて身体を動かそう! 10組 ★要事前所申込	21日(木)		
計測の日	乳幼児の身体計測 ○	14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 ★	13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 ★	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		
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! ★	18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 ★	7日(木) 10:45~11:45		
お医者さんと話そう	小児科医による乳幼児の病気と発達に関するミニ講座 テーマ/入園入学前の予防接種 ★	14日(木) 10:30~11:30		
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	13日(水) 14:00~15:30		
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	2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お話で遊ぼう	13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	8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 ○	8日(金) 9:30~11:30	こりよう子育て支援センター(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		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ ★	15日(金) 10:30~11:30	たいしや子育て支援センター	53-2666
おやこなこよし教室	3月生まれの誕生会(3月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	22日(金) 10:00~11:30		
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ませよう ★	22日(金) 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
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	対象/ふたごちゃん・みつごちゃんと家族 ★ (妊娠中の方もどうぞ!お待ちしております。)	26日(火) 14:00~15:30		

○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)	18日(月) 13:30~15:00	斐川まめなが一番館	
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	21-6981
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。	5日(火)・13日(水) 10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	6日・13日・27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
	12日(火) 10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	13日(水) 10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	19日(火) 10:00~11:00	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。	11日(月) 9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	14日(木) 9:00~12:00	須佐コミュニティセンター	84-0118
	14日(木) 9:00~16:00	大社行政センター 相談室	53-3116
	15日(金) 9:00~16:15	平田行政センター 相談室	63-5780
	18日(月) 9:00~12:00	多伎行政センター 相談室	86-3111
	19日(火) 9:00~12:00	湖陵行政センター 相談室	43-1215
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。	19日(火) 9:00~16:30	本庁	21-6979
	7日(木)・25日(月) 13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	12日(火)	湖陵行政センター 相談室	43-1215
	12日(火)	斐川まめなが一番館	73-9112
	13日(水)	平田行政センター 相談室	63-5780
	19日(火)	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	21日(木)	大社行政センター 相談室	53-3116
	22日(金)	佐田行政センター 相談室	84-0118
13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。

# 3月は「自死対策強化月間」です かけがえのない命をみんなで守ろう

自死対策強化月間は、国民が自死についての理解や関心を深め、自分や周りの人の心の健康や命の大切さについて考えるための月間です。

※出雲市では、遺族の方の心情に配慮して、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を使います。



## ◆こころの健康を保つためのポイント

自分に合った  
リラクゼーション法を  
身につける

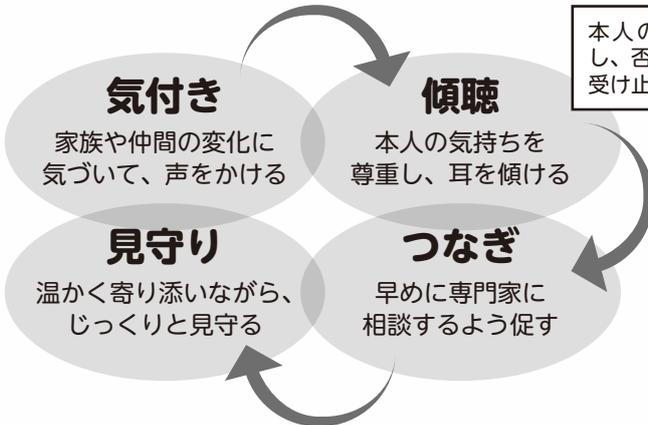
規則正しい生活を  
こころがけ  
睡眠を十分にとる

悩み・ストレス・  
症状が辛いときは  
1人で抱え込まず、  
誰かにSOSを出す

## ◆周りの人のためにできることは？～悩みを抱える人をサポート～

- 体調不良を訴えることが  
多くなった
- 最近痩せてきた
- 眠れていないようだ
- 感情が不安定
- 「死にたい」、「消えたい」と  
口にする

心の不調を示すサインに気が  
付いたら、「どうしたの？」と  
声をかけてみましょう。



本人の気持ちを尊重し、  
否定せずそのまま  
受け止めましょう。

どれかひとつでも悩んでいる人にとっては大きな支えになります。

### 一人で悩まないで相談してください

- 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
  - ・斐川行政センター市民サービス課 ☎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つら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。

#### 【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。

◇日 時／3月16日(土)14:00～17:00  
14:00～分かち合い(参加は自死遺族のみ)  
15:30～J交流会

※J交流会に参加希望の方は、事前に問い合わせ先にご連絡ください。

◇場 所／出雲市民会館 ◇参加費／300円

◇問合せ／しまね分かち合いの会・虹事務局  
桑原 ☎090-4692-5960



こころの健康に関する情報・  
相談先は市のホームページにも  
掲載しています。