

4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 ★	19日(金)	9:40~15:40	いずれ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)	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 ★	4日(木)	10:30~12:00		
さくらんぼの会	2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 ★	10日(水)	10:30~11:30		
ようこそ出雲へ	対象/生後6か月未満の乳児とその家族 ★	23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。	3日(水)	10:00~11:30		
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 ★	17日(水)	10:00~11:30		
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 ★	26日(金)	10:30~12:00		
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	8日(月)	10:30~11:30		
計測の日	乳幼児の身体計測 ◎	17日(水)	10:30~11:30	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 ◎	20日(土)	10:00~15:00 (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 ★	17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 ★	15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1歳から2歳までの幼児と保護者	11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 ★	4日(木)	10:45~11:45		
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	6日(土)	10:00~11:00		
すくすく相談日/プチこ広場	身体計測、子育て・栄養相談 ◎ / 保育所で遊ぶ	17日(水)	9:30~11:00	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 絵本の読みきかせとお話で遊ぶ	24日(水)	9:45~10:15	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 ◎	12日(金)	9:30~11:30		
にこにこあかちゃん相談		26日(金)		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 ◎	18日(木)	10:00~11:30		
おやこなかよし教室	4月生まれの誕生会(4月生まれさんを皆でお祝いしましょう)★	26日(金)	10:30~11:30	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
ばんだの会・うさぎの会	対象/令和3年4月2日~令和5年4月1日生まれの子どもと保護者 ★	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
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 ★	26日(金)	10:30~11:30		
誕生会	4月生まれのお友だちをみんなで祝いましょう★	30日(火)	11:30~12:00		

◎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)	3日(水)	高松コミュニティセンター	21-6981
		22日(月)		
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)	古志コミュニティセンター	

※参加費100円、先着8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
	10日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	10日・24日(いずれも水曜日)	13:30~15:00	いずれも子育て支援センター
	18日(木)・23日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
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。	23日(火)		大社行政センター
	11日(木)	9:00~12:00	須佐コミュニティセンター
	16日(火)		湖陵行政センター 相談室
	17日(水)		大社行政センター 相談室
	19日(金)	9:00~16:00	平田行政センター 相談室
	22日(月)	9:00~12:00	多伎行政センター 相談室
	22日(月)	9:00~16:00	斐川まめなが一番館
23日(火)	9:00~16:30	本庁	
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)		湖陵行政センター 相談室
	9日(火)	13:30~16:00	斐川まめなが一番館
	10日(水)		平田行政センター 相談室
	11日(木)・24日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	16日(火)		多伎行政センター 相談室
お酒の困りごと相談 ※要予約	18日(木)	13:30~16:00	大社行政センター 相談室
	26日(金)		佐田行政センター 相談室
17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。

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用とは、本来は、病気などの治療に使用する医薬品を医療目的以外で使用したり、医薬品でない薬物を不正に使用したりすることをいいます。1回使用しただけでも乱用にあたり、覚せい剤や大麻などのドラッグを持っているだけでも法律によって厳しく罰せられます。

乱用される危険のある主な薬物



薬物を乱用すると

- ・幻覚、記憶力の低下、意識障害など体に悪影響を及ぼします。
- ・「たった一度」という好奇心のつもりであっても、薬物の依存性と耐性によって、使用する量が増えていくという悪循環に陥り、自分の意思ではやめられなくなってしまいます。



薬物乱用を防止するために！

- 薬物乱用の危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないこと。
- 誘われても「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持つこと。



▲厚生労働省
ホームページ

薬物乱用についての詳しい情報は厚生労働省ホームページをご覧ください。

おたずね／健康増進課 ☎21-6829

新型コロナワクチン接種のお知らせです

※この内容は2月29日時点の情報です。

令和6年4月以降のワクチン接種について

令和6年度の新型コロナワクチン接種は、65歳以上の高齢者の方等へ年1回の「定期接種」として実施する予定としています。くわしくは、今後広報紙等でお知らせします。

- 【目的】重症化予防
- 【対象者】・65歳以上の方
・60～64歳で重症化リスクの高い方(季節性インフルエンザの定期接種と同様)
※上記以外の方も全額自己負担となる任意接種はできます。
- 【時期・回数】秋～冬の時期に、年1回の接種
- 【接種費用】自己負担あり(有料)



厚生労働省Q&A

特例臨時接種（全額公費負担）の終了に伴う変更点について

新型コロナワクチンの特例臨時接種が3月31日で終了することに伴い、次のとおり、接種券などの取り扱いが変更となります。また、市のコールセンターおよびホームページ(ワクチン接種特設サイト)も3月末で閉鎖します。

種 別	令和6年4月1日以降
接種券・予診票	お手元にあるものは使用できなくなります。
接種証明書 (ワクチンパスポート)	スマホアプリやコンビニ端末では発行できなくなります。 令和5年度以前の証明のみ 市役所窓口で交付できます。
ホームページ (ワクチン接種特設サイト)	閉鎖します。別途お知らせする定期接種に関する情報(広報紙等)をご確認ください。

●おたずね

出雲市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター



(0853)21-6613

9時～17時(平日のみ)

※3月29日まで