

# 1月の健康カレンダー

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます。

子育て

事業名	内容など(◎は、母子健康手帳が必要です。)	とき	ところ	おたすね		
出雲地域	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 ※要予約	18日(金) 9:30~16:00	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!	17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)	15日(火)	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)		
	赤ちゃんのための音楽遊び	親子で音楽を楽しもう!	16日(水) 10:30~11:30			
	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保護者 先着15組 ※要予約	21日(月) 10:30~11:30			
	わくわく音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	9日(水) 10:30~11:30	子育て支援センターはくはく		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。	10日(木) 10:00~11:30 13:30~15:30	市役所本庁1階キッズルーム		21-6981
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月くらいの妊婦さんと家族 参加費500円 6組(応募多数の場合選考)※開催日の1か月前までに要予約	26日(土) 10:00~11:30				
平田地域	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 ※要予約	16日(水) 13:30~15:50	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歳までの乳児と母	21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歳までの幼児と母	17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します。	7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	10日(木)			
	お医者さんと話そう	小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 テーマ/ヒブ・肺炎球菌	17日(木) 14:00~14:30			
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。	5日(土) 10:00~11:00				
佐田・多伎湖陵地域	プチっこひろば	子育て講演会	19日(土) 9:00~10:40	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0125	
	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	16日(水) 10:15~10:45			
	すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	21日(月) 9:30~11:00	たき子育て支援センター(多伎こども園)		
	すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	11日(金) 9:30~11:30			
	あかちゃんとおかさんのつどい	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	25日(金) 10:00~12:00	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)		43-2621
大社地域	まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ふれあい遊び(エプロンシアター) 親子で運動遊び	10日(木) 30日(水)	たいしゃ子育て支援センター	53-2666	
	おやこなかよし教室	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	11日(金) 10:00~11:30			
		ボールプールで遊ぼう	18日(金)			
		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)	25日(金)			
菟井地域	りすの会	対象/平成29年4月~平成30年3月生まれの子どもと保護者	15日(火) 14:00~15:30	ひかわ子育て支援センター(まめなが一番館)	73-7375	
	ばんだ・うさぎの会	対象/平成26年4月~平成29年3月生まれの子どもと保護者	18日(金) 10:00~12:00			
	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の子どもと保護者	22日(火) 14:00~16:00			
	ミュージックタイム	親子で音楽にふれながら身体を動かしましょう。	25日(金) 11:00~12:00			

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたすね・予約先
もぐもぐごっくん ※要予約	対象/4か月健診終了児~7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃)	28日(月) 13:30~15:30	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)	22日(火) 10:00~12:00	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)	8日(火)	隣保館	

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

☒：市役所

健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたすね・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(水)・16日(水) 23日(水)・30日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	23日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	9日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	22日(火)	10:00~11:00	☒大社支所 燦ホール	53-3116
	17日(木)・22日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
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ご相談ください。	22日(火)	9:00~16:30	☒本庁 相談室	21-6979
	18日(金)	9:00~16:00	☒平田支所 相談室	63-5780
	10日(木)		☒佐田支所 相談室	84-0118
	28日(月)	9:00~12:00	☒多伎支所 相談室	86-3116
	15日(火)		☒湖陵支所 相談室	43-1215
	10日(木)	9:00~16:00	☒大社支所 会議室	53-3116
心の健康相談 ※要予約 ※お住まいの地域以外の会場でも利用できます。	9日(水)・23日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	17日(木)		☒平田支所 相談室	63-5780
	25日(金)		☒佐田支所 相談室	84-0118
	15日(火)	13:30~16:00	☒多伎支所 相談室	86-3116
	16日(水)		☒湖陵支所 相談室	43-1215
	10日(木)		☒大社支所 会議室	53-3116
	8日(火)		斐川まめなが一番館	73-9112
酒害相談・家族交流会 ※要予約	16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歳児健診対象の人には個別に通知をしています。3歳児健診は、平成27年1月生まれ以降の人から、対象月齢を3歳4か月に変更しています。

# 予防接種のご案内

乳幼児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。

対象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。

○2歳未満のお子さん：1期麻しん風しん予防接種(2歳の誕生日の前日まで)

○3歳未満のお子さん：水痘予防接種(3歳の誕生日の前日まで)

○就学前のお子さん：2期麻しん風しん予防接種(平成31年3月31日まで)

：4種(3種)混合予防接種(7歳6か月になる前日まで)

：ポリオ(※)予防接種(7歳6か月になる前日まで)

(※4種混合予防接種を接種していない人)

：日本脳炎1期予防接種(7歳6か月になる前日まで)

○小学校4年生：日本脳炎2期(13歳の誕生日の前日まで)

○小学校6年生：2種混合予防接種(13歳の誕生日の前日まで)

接種がまだの人は早めに医療機関で予防接種を受けましょう。

年度末は混み合いますので、冬休み中の接種をお勧めします。

なお、予診票がお手元にないなど、ご不明な点は、下記までおたずねください。

おたずね/健康増進課 ☎21-6829

# まめネットでつながるわ!!

まめネットとは…  
『まめネットカード』を  
お持ちの県民の皆さんの  
カルテ情報を県内の様々な  
医療機関で共有する  
ネットワークです。

このような人におすすめです！  
・複数の医療機関にかかっている人  
・アレルギーを持っている人  
・乳幼児、高齢者

カルテ情報を確認して  
より安全な調剤が行えます

薬+局



かかりつけ薬剤師

情報共有により  
スムーズな医療・  
介護サービスを提供  
します

患者さんの日々  
の状態を正確に  
把握できます。

かかりつけ医

訪問看護ステーション



かかりつけ医と日々の情  
報を共有しながらサービ  
スが提供できます。

現在は48,696人の県民の皆さん  
に参加していただいております。県内  
の804施設の医療機関で使うこと  
ができます。(平成30年10月末現  
在)なお、まめネットカードの登  
録・利用は無料です。

地域の医療機関  
が連携してケア  
してくれるから  
安心ですね。



患者

中核病院

紹介を受けた患者さんの初  
期症状や病歴、アレルギー  
が正確にわかります。



NPO法人しまね医療情報ネットワーク協会  
☎22-8058

このステッカーが  
参加医療機関の  
目印です▶



おたずね/医療介護連携課 ☎21-6121