

7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 ※要予約	19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!	18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)	12日(金)		
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!	10日(水) 10:30~11:30	子育て支援センターはくはく	22-6570
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	8日(月) 10:30~11:30	駅ナカ赤ちゃんルーム	21-1496
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保護者	17日(水)		
親子たいそう	音楽に合わせて身体を動かそう! 先着20組 ※要予約	24日(水) 10:30~11:30		
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月くらいの方と家族 参加費500円 6組 ※要予約	20日(土) 10:00~11:30	市役所本庁1階キッズルーム	21-6981
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	17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/おむね1歳までの乳児と母	1日(月) 10:00~11:30		
わいわいルーム	親子の交流会 対象/おむね2歳までの幼児と母	11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。	8日(月) 11:00~11:15		
おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜		
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		
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) 11:00~11:30		
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/夏かせ	18日(木) 10:30~11:30		
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。	6日(土) 10:00~11:00		
プチっこひろば	須佐保育所の庭で遊びましょう。	5日(金) 10:00~11:00	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 絵本の読みみかせとお話で遊ぼう	17日(水) 10:15~10:45	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	22日(月) 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 ◎	12日(金) 9:30~11:30		
あかちゃんとおかあさんのつどい	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	26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
アップルひろば		18日(木) 9:30~11:30		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ ※要予約	10日(水)	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
	スマイルタイム(おやこでふれあい遊び) ※要予約	30日(火)		
	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	5日(金)		
おやこなかよし教室	水遊び	12日(金) 19日(金)		
	7月生まれの誕生会&水遊び	26日(金)		
うさぎの会	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	24日(水) 10:00~12:00	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ませよう	26日(金) 10:30~11:30		
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	対象/ふたごちゃん・みつごちゃんの子どもと保護者	23日(火) 14:00~16:00		
ばんだの会	対象/平成28年4月~平成29年3月生まれの子どもと保護者	19日(金) 10:00~12:00		

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か月健診終了児~7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃)	22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)	16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)	2日(火)	隣保館	

☎: 市役所

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	3日・10日・17日・24日(いずれも水曜日) 9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
※対象/妊婦・就学前の乳幼児および保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	10日(水) 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
	23日(火) 10:00~11:00	☎大社行政センター 燦ホール	53-3116
	18日(木)・23日(火) 10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	23日(火) 9:00~16:30	☎本庁 相談室	21-6979
※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。	19日(金) 9:00~16:00	☎平田行政センター 相談室	63-5780
	5日(金) 9:00~12:00	☎佐田行政センター 相談室	84-0118
	22日(月) 9:00~12:00	☎多伎行政センター 相談室	86-3116
	16日(火) 9:00~16:00	☎湖陵行政センター 相談室	43-1215
	11日(木) 9:00~16:00	☎大社行政センター 相談室	53-3116
8日(月) 9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112	
心の健康相談	10日(水)・24日(水) 13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	18日(木) 13:30~16:00	☎平田行政センター 相談室	63-5780
	26日(金) 13:30~16:00	☎佐田行政センター 相談室	84-0118
	16日(火) 13:30~16:00	☎多伎行政センター 相談室	86-3116
	17日(水) 13:30~16:00	☎湖陵行政センター 相談室	43-1215
	11日(木) 13:30~16:00	☎大社行政センター 相談室	53-3116
9日(火) 13:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112	
お酒の困りごと相談・家族交流会 ※要予約	17日(水) 9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

~乳幼児健診~ **集団** 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診対象者には個別に通知をしています。
個別 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。

がん検診車が
来ます！

肺がん検診を受けましょう



受診には
予約が
必要です

肺がん(ヘリカルCT)検診

- 対象者／出雲市に住民登録のある50歳以上の人(昭和45年4月1日以前生まれの人)
 - ①今年度、市の胸部エックス線検査を受けた人は受診できません。
 - ②ペースメーカーを装着している人は検査を受けられません。
 - ③7日以内に胃や大腸のバリウム検査を受診した人は、検査を受けられません。
 - ④肺の病気で治療中の方は検査を受けられません。
- 受診間隔／喫煙者・過去喫煙者：1年に1回 非喫煙者：2年に1回
- 個人負担金／2,050円(70歳以上の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料です。)
- 定員／各日：70名
- 実施日時・会場一覧表

ヘリカルCTによる肺がん検診は、喫煙者・過去喫煙者へお勧めする検診です。検診前の、食事、薬等の制限はありません

コミュニティセンター CC

検診日	受付時間	検診会場	検診日	受付時間	検診会場
10月 3日(木)	9:00~11:30	まめなが一番館	12月24日(火)	9:00~11:30	大津 CC
	13:00~14:30			13:00~14:30	
11月 6日(水)	9:00~11:30	大社行政センター	12月25日(水)	9:00~11:30	長浜 CC
	13:00~14:30			13:00~14:30	
11月 7日(木)	9:00~11:30	高浜 CC	2020年 1月14日(火)	9:00~11:00	平田行政センター
	13:00~14:30			13:30~15:30	
11月 8日(金)	9:00~11:30	平田行政センター	1月15日(水)	9:00~11:30	市役所 本庁
	13:00~14:30			13:00~14:30	
11月25日(月)	9:00~11:30	神門 CC	1月16日(木)	9:00~11:00	多伎 CC
	13:00~14:30			13:30~15:30	湖陵 CC
11月26日(火)	9:00~11:30	佐田行政センター			
	13:00~14:30				

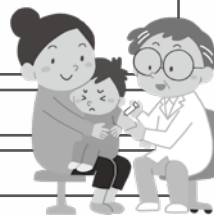
- 申込方法／ハガキの裏面に①「肺がん検診」申込 ②第1希望日・第2希望日(上記の一覧表から選んでください) ③郵便番号 ④住所 ⑤氏名(フリガナ) ⑥性別 ⑦生年月日 ⑧電話番号を記入し、〒693-8530(住所不要)健康増進課「がん検診」係まで申し込んでください。
- ハガキ申込期限／8月20日(火)必着

おたずね／健康増進課 ☎21-6651

予防接種のご案内

子ども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。期間を過ぎます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	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	水痘予防接種(3歳の誕生日の前日まで)
就学前	2期麻しん風しん予防接種(令和2年3月31日まで) 4種混合予防接種(7歳6か月の前日まで) 日本脳炎1期予防接種(7歳6か月の前日まで)
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。予診票がお手元がないなど、質問等がありましたら、下記までお問い合わせください。

おたずね／健康増進課 ☎21-6829