

# 9月の健康カレンダー

おたずね / 本庁健康増進課、各支所健康福祉課  
「わんぱくひろば専門相談」「おっぱい相談」は子育て事業課

子育て

	と	き	ところ	内容など		
妊婦・乳幼児健康相談	9月 5日(月)	受付 / 9:30~11:00	サポートピア出雲	持参品 / 母子健康手帳 内容 / 計測、育児、離乳食、母乳、歯などの相談		
両親学級	9月17日(土)	14:00~16:00	サポートピア出雲	参加料 / 500円 運動のできる服装で		
マタニティサロン	9月20日(火)	13:30~15:00	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園)	保健師、助産師、保育士が相談に応じます。内容 / 健康チェック、個別相談、ベビーグッズづくり 参加料 / 300円(手作りおもちゃ材料代) 持参品 / 母子健康手帳		
もぐもぐごっくん教室(離乳食教室)	9月14日(水)	受付 / 9:30~10:00 10:00~12:00	サポートピア出雲	対象 / 4~6か月児を持つ家族(先着20人まで託児あり) 要予約(TEL 21-2211) 内容 / 離乳食の進め方、調理実習など 持参品 / 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、テキスト「もぐもぐごっくん」		
予防接種(集団)	BCG	9月 8日(木)	13:50~14:30	サポートピア出雲	持参品 / 予診票・母子健康手帳	
		9月22日(木)	13:50~14:30	サポートピア出雲		
		9月16日(金)	13:40~14:00	燦プラザたいしや		
		9月29日(木)	13:15~13:30	ひらた子育て支援センター		
	ポリオ	9月28日(水)	13:15~14:30	出雲保健所		
		9月29日(木)	13:15~14:30	出雲保健所	今回対象者には郵送でご案内します 生後90か月までに受けてください	
「わんぱくひろば」専門相談	栄養相談	健康相談	毎週水曜日	9:30~11:30	いずも子育て支援センター	対象 / 就学前の乳幼児および保護者 内容 / 計測、育児、離乳食の相談 持参品 / 母子健康手帳
	心理相談	9月 8日(木)	9:30~16:00	いずも子育て支援センター	心理相談については、予約が必要です。(TEL 21-5772)	
おっぱい相談	9月 8日(木)	9月22日(木)	10:00~12:00	新町あかちゃんルーム	内容 / おっぱいの手入れや授乳など 要予約(TEL 21-1496)	
ぼぼんた(食物アレルギー)親子交流会	9月28日(水)	10:00~12:00	出雲保健所	内容 / 講話と意見交換 テーマ / 出雲市の学校給食におけるアレルギー対応 講師 / 出雲学校給食センター 中野栄養士 要予約(TEL 21-8785)		
お医者さんと話そう	9月15日(木)	14:00~15:00	ひらた子育て支援センター	テーマ / ぜんそく 参加費 / 無料		

次の乳幼児健診は郵送にてご案内します 4か月児健診【H17年4月生まれ】1歳6か月児健診【H16年2月生まれ】3歳児健診【H14年8月生まれ】

相談

	と	き	ところ	内容など
高齢者健康相談	9月20日(火)	9:30~12:30	シルバー人材センター	生活習慣病を中心とした健康相談
ゆうプラザ運動相談	9月14日(水)	10:00~16:30	出雲ゆうプラザ	健康運動指導士による運動相談、個別プログラムの作成など 要予約(TEL 21-2211 内線 4212)
	9月28日(水)	10:00~16:30		
すこやかライフ健康相談	9月27日(火)	10:00~12:00	保健センター	保健師・栄養士・健康運動指導士・臨床心理士による、食生活や運動、心の相談 要予約(TEL 21-2211 内線 4222)
		13:30~16:30		
温泉サロン	9月 9日(金)	10:00~11:30	出雲平成温泉	内容 / 健康チェック(体脂肪測定・血圧測定) 保健師・栄養士による健康相談、ミニ講座など 9日は骨密度測定を行います
	9月30日(金)			
ほかほかまの保健室(看護協会出雲支部)	9月13日(火)	10:00~11:30	北山健康温泉	内容 / 健康チェック(身長・体重・体脂肪・血圧測定) 健康相談など
	9月27日(火)			

献血

	と	き	ところ	内容など
移動採血車	9月 2日(金)	12:00~15:00	商工会館	200ml 献血・400ml 献血
	9月19日(月)	12:00~17:00	ビッグハート出雲	
	9月22日(木)	9:00~14:30	市役所玄関前	
出雲献血ルーム	月~水	受付 / 9:30~15:00	出雲保健所1階 献血ルーム「ふれあい」(TEL 23-4534)	成分献血・200ml 献血・400ml 献血 電話で時間等を確認してからお出かけください。

## 「たいしや健康福祉まつり」にぜひお越しください!!

健康で安心して暮らせるまちづくりをめざし、一緒に健康と福祉への理解や関心を深めてみませんか。

と き / 9/19(月) 9:30~14:30  
と ころ / 大社健康福祉センター(燦プラザたいしや)  
内 容 / 健康づくりコーナー(運動・歯・食のコーナー・健康相談・骨密度測定)、福祉バザー、作品展示、模擬店など

車椅子用のトイレやエレベーターも完備しています。どなたでも気軽にお越しください。お待ちしております!!

# さあ、始めよう、健康づくりの第一歩

## 第6回 ひらた元気フェスタ 9/11(日)

と き / 9月11日(日)

【戶外ウオーキング教室】9時~12時(雨天決行)

対 象 / 健康で体力に自信があり13kmの距離を歩ける人  
集 合 時 間・場 所 / 9時までに平田文化館  
ル ー ト / 約13kmのルートです。斐伊川土手から電鉄川跡駅を経由し、国道431号を通過して文化館に戻ります。  
募 集 人 数 / 100人

【室内健康教室】8時~13時30分

と ころ / ひらた子育て支援センター(育児館)  
内 容 / 室内運動教室、胃がん検診、子宮がん検診、骨粗しょう症検診、体格測定、室内展示など  
詳 しい 内 容・時 間 などはおたずねください。

室 内 運 動 教 室  
だれでも気軽にできるストレッチ体操、座ってできる筋肉トレーニングなどを行います  
時 間 / 1回目 10時20分~11時  
2回目 11時10分~11時50分  
募 集 人 数 / 各 回 25 人



体を動かす心地よさを体感しよう

軽食サービス 12時~13時30分 豚汁などを提供します

ウオーキング教室・室内運動教室の参加は申し込みが必要です(住所、氏名、年齢、電話番号を記入)  
申込期限 / 9月5日(月) 申し込み・おたずね / 平田支所健康福祉課 TEL 63-5780、FAX 62-4369

## 愛情をこめて赤ちゃんにスキンシップ ベビーマッサージ参加者募集

ここ数年、注目されているベビーマッサージ。赤ちゃんの消化がよくなる、反応がよくなる、よく眠るようになるなどの効果はもちろんのこと、マッサージをする行為がお母さんの産後のケアにもなるとされています。おっぱいの相談などについてもアドバイスしますので、気軽に参加してください。



おなかや背中、手足など、オイルをつけて全身をやさしくマッサージします

と き / 第1回 9月 8日(木) 10時~11時  
第2回 11月10日(木) 10時~11時

と ころ / ひらた子育て支援センター(育児館)

対 象 / 0歳児とその保護者

参 加 費 / 無料

募 集 人 数 / 各 回 15 組 (応募多数は抽選)

申 込 期 限 / 第1回は9月2日(金)

申 込 込 込 / おたずね /

ひらた子育て支援センター

〒691-0001 平田町2112-1、TEL 63-3129、FAX 63-4482