

# 9月の健康カレンダー

子育て

おたすね／本庁健康増進課、各支所健康担当課  
子育て支援センターに関することは、少子対策課

		とき	ところ	内容など
健康相談		9/5(水)・12(水)・19(水)・26(水)	受付/ 9:30~11:30	いずも子育て支援センター 対象/妊婦・就学前の乳幼児および保護者 内容/健康、栄養、妊婦・おっぱい、歯の相談 持ってくるもの/母子健康手帳 【スタッフ】※第1・3週:保健師・栄養士・助産師 第2・4週:保健師・栄養士・歯科衛生士
		9/25(火)	10:00~11:00	川崎コミュニティセンター 持ってくるもの/母子健康手帳 【スタッフ】保健師・栄養士・助産師
		9/18(火)	10:00~11:30	神門コミュニティセンター 持ってくるもの/母子健康手帳 【スタッフ】保健師・助産師・看護師
ママパパ教室		9/1(土)	13:30~15:30	多伎地域福祉センター(うなばら会館) 対象/妊婦さんとその家族 参加費/無料 内容/赤ちゃんの沐浴(実習) 持ってくるもの/母子健康手帳 ※要予約(多伎支所:☎86-3113)
両親学級		9/15(土)	14:00~16:00	サポートピア出雲(市健康文化センター) 対象/妊娠中期以降の妊婦さんとその家族 参加費/500円 持ってくるもの/母子健康手帳、運動のできる服装
ゆうプラザマタニティ教室		毎週水曜日	10:00~11:45	出雲ゆうプラザ 対象/妊娠16週以後の妊婦さん 参加費/1回600円+ロッカー代100円※かかりつけ産婦人科医師の許可必要 マタニティ用貸し水着あり(200円) 託児あり
予防接種(集団)	BCG	9/11(火)・26(水)	13:30~14:00	出雲保健所 対象年齢の方には郵送でご案内します ※生後6か月未満までに受けてください
	ポリオ	9/13(木)・19(水)・9/25(火)	13:15~13:30 13:15~14:30	ひらた子育て支援センター 出雲保健所 対象年齢の方には郵送でご案内します ※生後9か月までに受けてください
心理相談		9/7(金)・21(金)	9:30~16:00	いずも子育て支援センター ことも家庭支援相談員が対応します。※要予約(☎21-5772)
うきうき音楽遊び		9/20(木)	11:15~12:00	いずも子育て支援センター 親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!
かみかみ教室(離乳食教室)		9/18(火)	11:00~12:00	いずも子育て支援センター 対象/生後9~11か月頃の赤ちゃんとその家族(3回食頃)
もぐもぐごっくん教室(離乳食教室)		9/20(木)	受付9:30 10:00~12:00	サポートピア出雲(市健康文化センター) 対象/4か月健診終了後7か月児(先着20人まで託児あり) ※要予約(☎21-2211) 持ってくるもの/母子健康手帳、エプロン、持っている方はテキスト(4か月健診時配布)
おっぱい相談		9/13(木)・27(木)	9:30~12:00	新町あかちゃんルーム 対象/母親ほか 内容/おっぱいの手入れや授乳等 ※要予約(☎21-1496)
ベビーマッサージ講習会		9/20(木)	10:30~11:30	新町あかちゃんルーム 対象/乳児(2~6か月までの保護者 募集人員/10組(先着順) 申込期限/9月13日(木) ※要予約(☎21-1496)
乳児栄養相談		9/21(金)	14:00~16:00	いずも子育て支援センター 乳児の離乳食に関する相談に栄養士が対応します。
わくわく音楽あそび		9/19(水)	10:30~11:30	さんびーの広場 音楽に親しめ親子で自由に表現しよう!
おもちゃの病院		9/1(土)	10:00~11:00	いずも子育て支援センター こわれたおもちゃを修理します。※無料(部品代は実費)
ストレスマネジメント講座		9/3(月)	10:00~11:30	いずも子育て支援センター 気功を取り入れたリフレッシュ講座です。募集人数/15人(先着順) 申込期限/8月30日(木) ※託児は要予約(☎63-3129)
エンカウンターグループ		9/4(火)	10:00~11:30	いずも子育て支援センター 臨床心理士によるリフレッシュ講座です。 ※託児は要予約(☎63-3129)
わいわいキッズ		9/10(月)	11:00~	いずも子育て支援センター 講師の指導で親子体操をします。
育児相談		9/11(火)・25(火)	9:30~11:30	ひらた子育て支援センター 臨床心理士が対応します。 ※要予約(☎63-3129)
びよびよサロン		9/12(水)	10:00~11:30	ひらた子育て支援センター 赤ちゃんを子育て中のお母さんのリフレッシュルームです。
お医者さんと話そう		9/13(木)	14:00~14:30	いずも子育て支援センター テーマ/中毒と事故
栄養相談		9/19(水)	9:30~11:30	いずも子育て支援センター 栄養士が対応します。 ※要予約(☎63-3129)
子育て講座 ベビーマッサージ		9/26(水)	10:00~11:30	いずも子育て支援センター 対象/生後6か月位までの乳児と保護者 募集人員/10組(先着順) 申込期限/9月18日(火) 持ってくるもの/バスタオル、フェイスタオル各1枚 ※申し込み(☎63-3129)
リズムであそぼ!		9/27(木)	10:30~	いずも子育て支援センター リズムや音楽にあわせて身体を動かします。
すくすく相談		9/26(水)	9:00~11:00	さだ子育て支援センター 保健師、栄養士、保育士が応じます。 持ってくるもの/母子健康手帳
あかちゃんとおかあさんのつどい		9/15(土)	14:00~16:00	いずも子育て支援センター 乳幼児の身体測定及び育児相談
親子リズムあそび教室		9/25(火)	10:00~11:30	たき子育て支援センター 音楽にあわせ、親子でリズムをとって、楽しく身体を動かします。
身体測定・誕生会		9/28(金)	9:30~11:30	いずも子育て支援センター 乳幼児の身体測定及び誕生会
アップルひろば		毎週火・木曜日	9:00~12:00	いずも子育て支援センター 対象/【火曜日】0・1歳児、【木曜日】2・3歳児 内容/身体測定、子育て相談など
すくすくサロン(マタニティサロン)		9/18(火)	13:30~15:30	こりょう子育て支援センター(ハマナス保育園) 対象/妊婦と生後3か月までの赤ちゃんとお母さん 持ってくるもの/母子健康手帳、300円(手作りおもちゃ材料代)
子育て座談会		9/19(水)	9:30~11:30	いずも子育て支援センター お茶を飲みながら子育てについて話し合います。
まるまるくらぶ		9/10(月)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター 「手作りおもちゃを作ろう」/大社の子育てサポーターさんたちによる講座です。(詳しくは☎53-2666へ)
ばっくん講座		9/25(火)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター お医者さんに子育てのアドバイスをお話していただきます。/託児、要予約(先着15名) 幼児食教室(1歳6か月~2歳児対象の調理実習)/要予約、先着10組(☎53-2666)

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H19年4月生まれ】 1歳6か月児健診【H18年2月生まれ】 3歳児健診【H16年8月生まれ】

相談

		とき	ところ	内容など
ゆうプラザ運動・食生活相談		9/12(水)・26(水)	10:00~12:00 13:30~16:30	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、栄養士による食生活相談など ※要予約(☎21-2211 内線4234)
		9/25(火)	10:00~12:00 13:30~16:30	出雲市保健センター 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(☎21-2211 内線4234)
すこやかライフ健康相談		9/12(水)・19(水)・26(水)	9:00~12:00 13:00~16:00	平田支所・相談室 保健師・栄養士による食生活や運動相談 ※要予約(☎63-5780)
		9/6(木)	9:00~12:00	佐田支所・相談室 保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎84-0118)
		9/25(火)	9:00~12:00	うなばら会館 保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎86-3113)
		9/18(火)	9:00~12:00 13:00~16:00	湖陵保健福祉センター 保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎43-1215)
		9/4(火)・11(火)・25(火)	9:00~12:00	燦プラザたいしゃ 保健師・栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士による食生活・運動・歯科相談 ※要予約(☎53-3116)
心の健康相談		9/5(水)・19(水)	13:00~14:30	出雲保健所 ●気分が落ち込む、眠れない●意欲、気力がわかない●人に会うのがおっくう ●物忘れがひどくなった・等気がかりな方は、お気軽にご相談ください。 ※要予約(☎21-1653)
		9/11(火)	13:30~17:00	平田支所・相談室 地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎62-4782)
		9/26(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター 地域生活支援センター「ふあっと」相談員による相談 ※要予約(☎43-1215)
酒害相談・家族交流会		9/13(木)	14:00~17:00	燦プラザたいしゃ 保健師、地域生活支援センター「ふあっと」相談員による相談
		9/12(水)	9:00~11:00	出雲保健所 ●お酒を飲むと乱暴になる●お酒をやめたいがやめられない等、お酒のことでお困りの方またはその家族の方はお気軽にご相談ください。 ※要予約(☎21-1653)

子宮がん施設検診・乳がん検診・・・随時実施中



## たばこを吸う人なら誰でもできる禁煙セミナー参加者募集

あなたも  
卒煙宣言  
しませんか

たばこを吸う人なら一度くらいは禁煙を考えたことがありますか。禁煙がうまくいかないのは意思が弱いからではなく、「ニコチン依存」によるものです。禁煙のコツや方法を学び、仲間と一緒に禁煙を成功させましょう。

### 禁煙のコツ『あいうえお』

- 「あ」 かるくやめよう**  
やめたら健康によいなど、禁煙を前向きに考えましょう
- 「い」 つきにやめよう**  
少しずつ本数をへらすのではなく、いっきにたばこを断ちましょう
- 「う」 こいてやめよう**  
吸いたくなったら身体を動かしましょう
- 「え」 んを結んでやめよう**  
仲間をつくって禁煙の輪を広げましょう
- 「お」 きあがりこぼしでやめよう**  
失敗しても何回でもチャレンジしましょう

NPO法人 京都禁煙推進研究会ホームページより引用  
<http://web.kyoto-inet.or.jp/people/zensyou/sotsuen.pdf>

●日程 ※時間はいずれも、19時~21時

	とき	内容
第1回	9月27日(木)	～禁煙をはじめよう～ 医師による「禁煙の効果と方法」
第2回	10月4日(木)	～吸いたい気持ちをコントロールしよう～ 薬剤師による「ニコチン依存と対処方法」
第3回	10月11日(木)	～禁煙効果を確認しよう～ 歯科医師による「たばここと口の健康」
第4回	10月18日(木)	～禁煙継続の秘訣を知ろう～ 栄養士による「禁煙と食生活」
第5回	11月15日(木)	～仲間とともに禁煙を継続しよう～ 保健師による「交流会・継続へのヒント」

毎回、呼気中一酸化炭素濃度測定を行います。

- 会場: 出雲市健康文化センター「サポートピア出雲」(今市町1213)
- 対象者: 禁煙したい人(年齢は問いません)  
※家族、グループでの参加も歓迎します
- 参加費: 無料
- 募集人数: 20人程度
- 申込期限: 9月18日(火)
- 申込方法:  
電話、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかの方法で住所、氏名、生年月日、電話番号、喫煙年数、禁煙挑戦回数を記入し、健康増進課成人保健係(☎21-2211(内線4233) ☎693-8530(住所記入不要) FAX21-6598 Eメール kenkou@city.izumo.shimane.jp)まで。申込者には、後日くわしい案内を郵送します。

## 受けてみませんか 胃がん血液検診 (ペプシノゲンとピロリ菌検査)

この検査でわかることは…?

血液を採取し、胃がんになる確率の高い、萎縮性胃炎やピロリ菌の有無を検査します。

- 対象者/ 40歳以上(昭和43年4月1日以前生まれ)の出雲市民を対象。以下の方は受診できません。  
※胃切除、腎不全、消化性潰瘍などを治療中の人。  
※ヘリコバクター・ピロリ除菌中(または除菌後1年以内)の人。
- 実施期間/ 10月~11月
- 検査機関/ 出雲市立総合医療センター(灘分町)または島根難病研究所(塩冶町)
- 内容/ 採血のみ
- 個人負担金/ 600円(ただし、70歳以上の人、出雲市国保加入者・生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料)
- 定員/ 1,000人 ※応募多数の場合は抽選
- 申込期限/ 9月14日(金)必着
- 申込方法/ ハガキまたはFAXで①希望する検査機関名②郵便番号③住所④氏名⑤フリガナ⑥性別⑦生年月日



⑧電話番号を記入し、健康増進課「胃がん血液検診」係(☎693-8530 住所記入不要 FAX21-6598)または各支所「胃がん血液検診」係まで(1枚につき1名のご記入をお願いします。)

禁煙セミナー・胃がん血液検診についてのおたすねは、健康増進課成人保健係(☎21-2211 内線4233)