

11月の健康カレンダー

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	11/4(水)・11(水)・18(水)・25(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
	11/24(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・栄養士・助産師
	11/30(月)	10:00～11:00	川跡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
	11/25(水)	10:00～11:00	大社健康福祉センター (燦プラザたいしゃ) 持ってくるもの／母子健康手帳 【スタッフ】保健師・栄養士・歯科衛生士
両親学級	11/21(土)	14:00～16:00	出雲市健康文化センター 内容／ビデオ「すばらしいお産」、妊産婦体操、その他 対象／妊娠中期以上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 ※体験のできる服装でお越しください。
赤ちゃんのお世話教室	11/28(土)	13:30～15:00	サポートピア出雲(市健康文化センター) 内容／指っこのしかた、着替え方、おむつ交換のしかた、沐浴の実践 対象／妊娠6～9か月頃の妊婦さんとその家族(先着6組程度) 参加費／500円 持ってくるもの／母子健康手帳 ※要予約(健康増進課)
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800円+ロッカー代100円 ※かかりつけ産婦人科医師の許可必要 マタニティ用品し水着あり(200円) 託児あり
集団予防接種(ポリオ)	11/4(水)・10(火)	13:15～14:15	出雲保健所 1回目及び2回目のポリオ投与について、初めて接種対象になられる方へ郵送でご案内します。※生後90か月未満で受けてください 持ってくるもの／予診票・母子健康手帳
もくもくごっくん(離乳食教室)	11/30(月)	10:00～12:00	出雲市健康文化センター 対象／4か月健診終了児～7か月の赤ちゃんとその家族(1回食頃) ※要予約、先着15名託児可(☎21-6829)
こども家庭相談	11/6(金)・20(金)	9:30～16:00	いずも子育て支援センター こども家庭支援相談員(社会福祉士)が対応します。 ※要予約(☎21-5772)
うきうき音楽遊び	11/19(木)	11:00～12:00	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!
かみかみタイム(離乳食)	11/17(火)	11:00～12:00	対象／生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)
おっぱい相談	11/12(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 持ってくるもの／母子健康手帳・タオル 要予約(☎21-1496)
乳児栄養相談	11/20(金)	14:00～16:00	乳児の離乳食に関する相談に栄養士が対応します。
ベビーマッサージ講習会	11/26(木)	10:00～11:00	いずも子育て支援センター 先着15組 場所:いずも子育て支援センター(和室) 対象:2か月～6か月 持ってくるもの／タオル・バスタオル 要予約(☎21-1496)
わくわく音楽あそび	11/18(水)	10:30～11:30	さんびーの広場 音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
わいわいキッズ	11/9(月)	11:00～11:30	講師の指導で親子体操をします。
リズムであそぼ!	11/16(月)	10:30～11:30	リズムや音楽にあわせて身体を動かします。
お医者さんと話そう	11/19(木)	14:00～14:30	ひらた子育て支援センター 小児科医によるミニ講座です。予防接種のことなども気軽に質問できます。 11月のテーマ／新型インフルエンザについて③
ひらたびびよサロン	11/18(水)	10:00～11:30	赤ちゃん連れで参加できる、ママのリフレッシュルームです。おしゃべりしながらゆったり過ごしましょう。体重の計測できます。
育児相談	11/9(月)・24(火)	予約制:午前中	平田支所・健康福祉教育課 子育てに関する不安や悩み、子どもの発達で気がかりなことなど、臨床心理士が応じます。 ※要予約(☎63-5780)
すくすく相談日&幼児試食会	11/27(金)	9:00～11:50	さだ子育て支援センター 保健師、栄養士、保育士が対応します。試食会は先着5組・要予約(☎84-0125) 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 身体測定・誕生会	11/21(土) 11/27(金)	14:00～16:00 9:30～11:30	たき子育て支援センター 乳幼児の身体測定及び発育相談 乳幼児の身体測定及び誕生会
子育て講演会	11/12(木)	10:00～11:30	親子で心と身体を動かして、リフレッシュしませんか? (講師:レクリエーションインストラクター 山根千恵美氏)
アップルひろば	11/17(火) 11/19(木)	9:00～12:00	対象／0・1歳児 内容／身体測定、保健師相談 対象／2・3歳児 内容／身体測定、保健師相談
孫育てサロン	11/20(金)	9:30～	ごりょう子育て支援センター(ハマナス保育園) 在宅でお孫さんの世話をしておられる祖父母、曾祖父母のリフレッシュタイムを提供します。 ※参加料:無料
すくすくサロン(マタニティサロン)	11/17(火)	13:30～15:00	対象／妊婦と生後3か月までの赤ちゃんとおかあさん 持ってくるもの／母子健康手帳、手作りおもちゃ材料代 300円
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	11/10(火)	10:00～11:30	ベビーマッサージ
	11/20(金)		おやこなかよし教室と合同
	11/30(月)		おやこで運動あそび(講師:山崎令子さん)
おやこなかよし教室	11/6(金)	たいしゃ子育て支援センター	絵本の読み聞かせ(講師:周藤千雪さん)
	11/13(金)		キッズなかよし体操(講師:山崎享子さん)
	11/20(金)		事故予防講座(講師:福代五美さん)・まるまるクラブと合同 栄養士による栄養相談もあります。
	11/27(金)		おやこで遊ぼう(講師:佐藤橋子さん) 11月生まれの誕生会(講師:中林いずみさん)

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H21年6月生まれ】 1歳6か月児健診【H20年4月生まれ】 3歳児健診【H18年10月生まれ】

	とき	ところ	内容など
すこやかライフ健康相談	11/24(火)	9:30～12:30 13:30～16:30	出雲市健康文化センター 保健師・栄養士による、健康・食生活相談。健康運動指導士による生活習慣病の方を対象に5、6人の小グループによる運動相談(先着順)、個別相談 ※要予約(☎21-6979)
	11/11(水)・18(水)・25(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、健康・食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
	11/18(水)	14:00～16:00	体育指導委員による、運動相談 ※要予約(☎63-5780)
	11/5(木)	9:00～12:00	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(☎84-0116)
	11/24(火)	9:30～12:00	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(☎86-3116)
	11/17(火)	9:00～11:30 13:30～15:30	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)
	11/10(火)・17(火)・24(火)	9:00～12:00	保健師・栄養士による健康や食生活相談 運動指導士による運動相談は、11/26(木)9:30～11:30に実施します。 ※要予約(☎53-3116)
心の健康相談	11/4(水)・18(水)	13:00～14:30	出雲保健所 ●気分が落ち込み、眠れない●気がわかない●物忘れがひどくなった… 等気がかりな方は、気軽にご相談ください。 ※要予約(☎21-1653)
	11/10(火)	13:30～17:00	障がい者相談支援事業所「エルパティオ三葉園」による相談 ※要予約(☎63-5562)
	11/24(火)	13:30～16:30	スサノオホール分館・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(☎84-0118)
	11/17(火)	14:00～16:00	多岐コミュニティセンター・健康教室 地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎86-3116)
	11/18(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」による相談 ※要予約(☎43-1215)
酒肴相談・家族交流会	11/5(木)	14:00～17:00	大社健康福祉センター 地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約不要
	11/11(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、お酒のご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
麻しん風しん 第3期(中学1年の年齢)・第4期(高校3年の年齢) 予防接種・・・随時実施中! 早めに接種しましょう!

季節性

インフルエンザは 予防から・・・



高齢者季節性インフルエンザ予防接種

高齢者は、季節性インフルエンザにかかると重症化しやすいのが特徴です。予防のためには、流行する前に予防接種を受けることがとても有効です。接種から抵抗力がつくまでに、2週間程度かかりますので、流行に備え12月末までに受けられることをおすすめします。

- ▼期間:平成22年1月31日(日)まで
- ▼対象者:出雲市内に住民登録がある人で接種を希望される
 - ①満65歳以上の人
 - ②満60歳～64歳で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいにより、日常生活に著しく支障をきたす人(身体障がい1級に相当する人)

▼接種場所:実施医療機関(希望する医療機関に直接ご予約ください)

- ▼個人負担金:1,000円(医療機関でお支払いください)
次のいずれかに該当する場合は、個人負担金が免除になります。
ただし、医療機関の窓口で「課税台帳閲覧の同意書」を記入されない場合は対象になりません。
 - ①生活保護法による被保護世帯の人
 - ②平成21年度の市民税が非課税世帯の人

- ▼持参するもの
 - ①予診票*(自宅で記入してお出かけください)
 - ②説明書*(事前に必ずお読みください)
 - ③健康保険証(または後期高齢者医療証)
 - ④めがね(必要な人) ⑤身体障がい者手帳(お持ちの人)

- ▼その他
 - ①期間内に接種できなかった場合や、本人の意思確認ができない場合は、法定外の接種となり費用は全額本人負担となりますので、ご注意ください。
 - ②持病のある人や、接種予定日前1か月以内に他の予防接種等を受けた人はかかりつけ医にご相談ください。

※なお、予診票・説明書は、市役所健康増進課・各支所健康(市民)福祉教育課及び実施医療機関にあります。

**新型インフルエンザの予防接種について詳細が決まり次第、
広報いずも・ホームページなどでお知らせします。**

おたすね／健康増進課(☎21-6976) または各支所 健康(市民)福祉教育課