

8月2日(木)午前6:00～ 出雲ドーム

# 「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を開催します



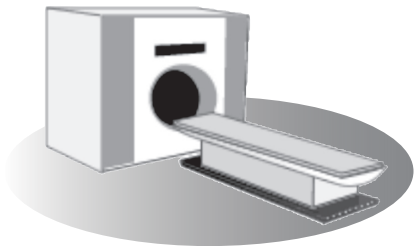
- ◆と き 平成24年(2012)8月2日(木)  
開場 午前5時30分  
開会式 午前6時00分  
閉会式 午前6時40分
- ◆ところ 出雲健康公園(出雲ドーム)
- ◆参加方法 入場自由(無料)
- ◆放送予定 8月2日(木)  
午前6時30分～6時40分  
(ラジオ第一・全国放送)

「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」は、昭和28年に開始され、毎年7月20日から8月31日までの43日間、全国43会場で開催されています。平成24年度は、その1会場として、出雲ドームで出雲市・斐川町合併記念として実施されることになりました。市内各団体、小学校を中心に参加者を募集中です。ぜひ、この体操会に参加して、夏の健康づくりに役立てましょう。

おたずね/健康増進課 ☎21-6976

## あなたの **脳** は健康ですか ～出雲市国保加入者を対象に脳ドックを実施～

市では出雲市国民健康保険加入者を対象に、脳ドックを実施します。脳ドックは、脳の血管の状態などを診ることにより、脳卒中など脳疾患の予防や早期発見・治療に役立ちます。生活習慣病のある方、ご家族の中に脳卒中の病気になった人がある方などに特に受診をお勧めします。



●実施期間:平成24年9月～平成25年3月の水曜日の午後

●対象者:出雲市国民健康保険加入者のうち、40歳～69歳の希望者(平成25年3月31日現在の年齢)

※ペースメーカー、心臓人工弁、脳動脈クリップ、埋込式人工内耳を体内に入れている方は受診できません。

●内容

検査場所	検査内容	個人負担金	定員
総合医療センター 灘分町613	MRI、身体測定、 血圧測定等	7,000円 <small>住民税非課税世帯の方は無料になります。当日受付で申請が必要です。</small>	120人 <small>市が実施する脳ドックを平成22年度以降受診しておられない方を優先します。</small>

●申込期限/8月10日(金)必着

●申込方法/ハガキに郵便番号、住所、氏名、フリガナ、性別、生年月日、電話番号 を記入し、健康増進課「脳ドック」係(〒693-8530住所不要)まで

●おたずね/健康増進課 ☎21-6979

# 8月の健康カレンダー

## 子育て

事業名	とき	ところ	内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)	おたずね
こども家庭相談	3日(金)・17日(金)	9:30~16:00	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	21-5772
うきうき音楽遊び	16日(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	21日(火)	11:00~12:00	対象/生後7,8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	
おっぱい相談	9日(木)	10:00~12:00	対象/母乳6~9か月くらいの妊婦さんとその家族(2回食頃) ※要予約 ●	21-1496
わくわく音楽あそび	22日(水)	10:30~11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	24-9872
赤ちゃんのお世話教室	25日(土)	13:30~15:00	対象/妊娠6~9か月くらいの妊婦さんとその家族 参加費500円 ※要予約	21-6981
育児相談	28日(火)	午前中	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	63-5780
ひらたびよびよサロン	8日(水)	10:00~11:30	対象/1歳頃までの乳児と母 8月は「はみがき指導」	
ハッピーたいむ	毎週水曜	11:00~11:30	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	
おはなし読んで	毎週火曜	11:00~11:15	絵本の読み聞かせ	
わいわいキッズ	2日(木)	11:15~11:45	健康運動指導士の指導による親子体操	
お医者さんと話そう	23日(木)	14:00~14:30	小児科医による乳幼児の病気と育児に関するミニ講座	
リズムであそぼ!	20日(月)	10:30~11:30	音楽療法士の指導でリズムや音楽に合わせて体を動かします	63-3990
すくすく相談日	20日(月)	9:30~11:00	身体計測、子育て・栄養相談 ●	84-0125
絵本おはなし会	8日(水)	10:15~10:45	絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう 対象/0~3歳	
あかちゃんとおかあさんのつどい	24日(金)	9:30~11:30	乳幼児の身体測定及び発達相談	86-2711
おおきくなったね	10日(金)	9:30~11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会	
アップルひろば	16日(木)	9:00~12:00	対象/2・3歳児 身体計測・相談	43-2621
	21日(火)		対象/0・1歳児 身体計測・相談	
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	20日(月)	10:00~11:30	離乳食教室 ※要予約	53-2666
	30日(木)		絵本の読み聞かせとわらべうたあそび	
	3日(金)		おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	
おやこなこよ教室	17日(金)		水遊び 誕生会(8月生まれさんをみんなで祝いましょう)	
子育て講座「親子で、絵本を楽しもう!」	10日(金)	10:00~11:30	親子で絵本に触れる楽しさや、絵本の選び方、読み聞かせのコツなど一緒に学びましょう! ※要予約	73-7375
ミュージックタイム	24日(金)	10:30~11:30	親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。	
ふたご・みつごちゃんの会	28日(火)	14:00~16:00	対象/ふたご・みつごちゃんの親子	
ミニまめっこルーム	20日(月)	10:00~12:00	スタッフが公民館に出かけ遊びの広場を開設します。	

## 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)	17日(金)	10:00~12:00	21-6829
PAKUPAKUらんど ※要予約	対象/10か月頃~1歳6か月頃の子どもとその家族(3回食頃)	21日(火)	10:00~12:00	
わくわく離乳食教室 ※要予約	対象/7か月~11か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	20日(月)	13:30~15:30	

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

## 健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
<b>妊婦・乳幼児健康相談</b> ※対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳を持ってきてください。	1日(水)・8日(水) 15日(水)・22日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	22日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	8日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	28日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	8日(水)	9:30~11:00	ひかわまめなが一番館
	28日(火)	9:30~16:30	市役所本庁舎
<b>すこやかライフ健康相談</b> ※要予約 ※専門職の配置により、会場や時間帯によってはお受けできない相談内容がありますので、まずはお問い合わせください。	3日(金)・10日(金) 24日(金)	9:00~16:00	平田支所相談室
	2日(木)	9:00~12:00	佐田支所相談室
	27日(月)	9:30~12:00	多伎支所相談室
	21日(火)	9:00~16:00	湖陵保健福祉センター
	9日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
	6日(月)	9:00~16:00	斐川健康福祉センター まめなが一番館
<b>心の健康相談</b> ※要予約(★は、予約不要です。)	1日(水)・15日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	14日(火)	13:30~17:00	平田支所相談室
	28日(火)	13:30~16:30	佐田支所相談室
	21日(火)	14:00~16:00	多伎コミュニティセンター 健康教室
	22日(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター
	2日(木)★	14:00~17:00	大社健康福祉センター
	7日(火)	13:30~15:00	斐川健康福祉センター まめなが一番館
<b>酒害相談・家族交流会</b> ※要予約	8日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

～乳幼児健診～  
 次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒ 4か月児健診【H24年3月生まれ】 1歳6か月児健診【H23年1月生まれ】 3歳児健診【H21年7月生まれ】

～今秋のポリオ予防接種について～  
 9月・10月に集団接種で予定していた生ポリオワクチンは、9月から不活化ポリオワクチン接種(注射)に変更となります。実施方法等については詳細が決まり次第お知らせします。

～日本脳炎の予防接種について～  
 日本脳炎予防接種は、平成17年から平成21年の間接種勧奨を中断したことにより、接種機会を逃した7歳6か月から20歳未満(平成7年6月1日以降生まれ)の方は、未接種分が接種できるようになりました。(接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。詳細は、市のホームページをご覧ください。)