



インフルエンザは予防から...

季節性インフルエンザは、風邪とよく似た症状がみられますが全く違う病気です。38度以上の高熱があり、倦怠感、強い頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身症状があります。さらに、体力のない高齢者や乳幼児は気管支炎や肺炎などを併発し、危険な状態に陥ることがありますので、早期に医療機関へ受診しましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種

- ▼ 期 間：平成25年1月31日(木)まで
 - ▼ 対象者：市内に住民登録がある方で接種を希望される
 - ① 満 65 歳以上の方
 - ② 満 60 歳～ 65 歳未満で心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいや身体障がい 1 級に相当する方
 - ▼ 接種場所：出雲市指定医療機関（医療機関に直接ご予約ください）
 - ▼ 個人負担金：1,500 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
 - ① 生活保護法による被保護世帯の方
 - ② 平成 24 年度の市民税が非課税世帯の方
 - ▼ 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（必要な方）
 - ⑤ 身体障がい者手帳（お持ちの方）
- * 予診票・説明書は、市役所健康増進課・各支所健康（市民）福祉課及び実施医療機関にあります。

家族みんなで行う 日常の予防法

外出後はうがい・手洗いを
しっかりと



マスクを着用し、
人ごみをさける



バランスのよい食事と
十分な睡眠をとる



●75歳以上対象高齢者肺炎球菌ワクチン追加募集

希望される方は、11月30日までに申し込みください。

◎申込方法：ハガキに①郵便番号②住所③氏名④ふりがな⑤生年月日⑥電話番号を記入し、健康増進課「予防接種」係（〒693-8530 住所不要）まで

●おたずね／健康増進課 ☎21-6976

歯周疾患検診を実施します

10～12月

市では、40歳・50歳・60歳・70歳の「節目年齢」の方を対象に、歯周疾患検診を実施します。対象者の方には個別にご案内しています。

- 検査内容 口腔内検診、歯周疾患検診、歯科保健指導、プロフェッショナルクリーニング
- 受診場所 市内歯科医療機関（案内文書に記載しています）
- 個人負担金 500 円（ただし、満 70 歳の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料）

歯周疾患、むし歯は歯の喪失原因となる病気です。歯周疾患は、歯を支える歯肉と骨に影響を及ぼす、歯周病といわれる歯の疾患です。気づかずに放置し、進行すると歯が失われる原因となります。8020（ハチマル・ニイマル）、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、生涯を通じて健康で心豊かな生活を送ることにつながります。

歯周病は、無症状で進行することも多いため、自覚症状がなくてもこの機会に検診をうけられることをお勧めします。

※個別通知の実施歯科医療機関に「ママレイド歯科 白枝町1196-5 ☎23-1184 要予約」を追加してください。

●おたずね／健康増進課 ☎21-6976

11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	2日(金)・16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	15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	20日(火)		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	8日(木)	10:00~12:00	対象/母親ほか 持ってくるもの/バスタオル・タオル 先着4組 ※要予約 ●	21-1496
ベビーマッサージ講習会	12日(月)	10:30~11:30	対象/6か月までの乳児とその保護者 持ってくるもの/バスタオル・タオル 先着10組 ※要予約	
ピラティス体験	6日(火)	10:30~11:30	エクササイズで心身ともにリフレッシュ! 対象/小学校未就学児の保護者 予約不要(子連れ可ですが、託児はありません) 持ってくるもの/ヨガマットまたはバスタオル、飲み物	24-9872
わくわく音楽あそび	21日(水)	10:30~11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	
赤ちゃんのお世話教室	24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	27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
ひらたびよよサロン	14日(水)	10:00~11:30	対象/1歳頃までの乳児と母 11月は「おやこ体操」	
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	1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	15日(木)	14:00~14:30	小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 11月のテーマ/インフルエンザ予防接種	
リズムであそぼ!	19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	
プチこ広場	7日(水)	9:30~11:00	秋の自然に触れながら、戸外での遊びを楽しみましょう。	84-0125
おはなし広場	14日(水)	10:15~10:45	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。	
すくすく相談日	20日(火)	9:30~11:00	身体計測、子育て・栄養相談 ●	
キッズヨガ	27日(火)	10:00~11:00	楽しく身体を動かしましょう。	
あかちゃんとおかあさんのついで	30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	9日(金)	9:00~12:00	乳幼児の身体測定及び誕生会	
アップルひろば	20日(火)		対象/0・1歳児 身体計測・相談	
すくすくサロン(マタニティサロン)	15日(木)		対象/2・3歳児 身体計測・相談	
すくすくサロン(マタニティサロン)	20日(火)	13:30~15:00	対象/妊婦さんと生後3か月までの親子 ベビーグッズを作ります。 参加費300円 ●	43-2621
孫育てサロン	16日(金)	9:30~11:30	対象/在宅でお孫さんの世話をしている祖父母と孫	
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	20日(火)	10:00~11:30	たいしゃ 子育て支援センター 事故予防のお話を聞く	53-2666
おやこなかよしひろば	2日(金)		おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	
	9日(金)		大社体育館 おやこリズムあそび	
	16日(金)		たいしゃ 誕生会(11月生まれさんをみんなで祝いましょう)	
	30日(金)		子育て支援センター 親子でおやつ作り・子育て座談会 ※要予約	
まめっこミニ運動会	2日(金)	10:00~11:30	ひかわ 対象/1歳以上の子どもさんと保護者 ※要予約	73-7375
ミュージックタイム	16日(金)	10:30~11:30	子育て支援センター(斐川まめなが一番館) 親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。	
ミニまめっこルーム	19日(月)	10:00~12:00	阿宮公民館 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)	16日(金)	10:00~12:00	隣保館
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)	6日(火)		
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)	19日(月)	13:30~15:30	斐川まめなが一番館

※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
妊婦・乳幼児健康相談	7日(水)・14日(水) 21日(水)・28日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
※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。	28日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	14日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	27日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	14日(水)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館
	27日(火)	9:30~16:30	市役所本庁舎
すこやかライフ健康相談	9日(金)・16日(金) 26日(月)	9:00~16:00	平田支所相談室
※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。	1日(木)	9:00~12:00	佐田支所相談室
	26日(月)	9:30~12:00	多伎支所相談室
	20日(火)	9:00~16:00	湖陵保健福祉センター
	8日(木)		大社健康福祉センター
	12日(月)		斐川まめなが一番館
心の健康相談	7日(水)・21日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	13日(火)	13:30~17:00	平田支所相談室
	27日(火)	13:30~16:30	佐田支所相談室
	20日(火)	14:00~16:00	多伎コミュニティセンター 健康教室
	21日(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター
	1日(木)★	14:00~17:00	大社健康福祉センター
酒害相談・家族交流会 ※要予約	1日(木)	13:30~15:00	斐川まめなが一番館
	14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か月健診【H24年6月生まれ】 1歳6か月健診【H23年4月生まれ】 3歳健診【H21年10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)で出雲市内の医療機関で接種する方法に変更となりました。(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。)

～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、市のホームページにも掲載しています。)

出雲の食材をおいしく食べよう！

今月の食材は

湖陵町特産「西浜いも」です！

子ども大好き！



黄色のおいもグラタン

【材 料】(4人分)

- ・さつまいも……………中1本(半月切り又は1cmのサイの目切り)
- ・しめじ……………40g(小房に分ける)
- ・玉葱……………1/4個(スライス)
- ・マカロニ…30g
- ・ベーコン…1枚(1cm幅に切る)
- ・米粉…大さじ2
- ・牛乳…200cc
- ・バター…10g
- ・サラダ油…大さじ1
- ・塩……………小さじ1/2
- ・こしょう…少々
- ・プロセスチーズ…340g(5ミリ角)

【作り方】

- ①さつまいもとマカロニはゆでておく。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、ベーコン・玉ねぎを炒め、玉ねぎが透きとおってきたらバターとしめじを入れてさらに炒め、塩コショウをする。
- ③これに牛乳で溶いた米粉を少しずつ加え、かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ④とろみがでたら、ゆでたマカロニとさつまいもを加えて混ぜ合わせ、バターをぬったグラタン皿に入れ、チーズをのせて、200℃のオーブンで8～10分焼く。

日本海の潮風をうける湖陵地域の砂丘地帯を中心に栽培されている「紅あずま」という品種のさつまいもは、「西浜いも」の名称で知られ、甘みの強いホクホクとした食感が特徴です。250年ほど前に、石見銀山の代官「井戸平左衛門正明」によって伝えられたとされています。

さつまいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴で、他の野菜に比べ食物繊維やビタミンEを多く含んでいるなど、おいしいだけでなく、健康にも優れた食材です。

今月は、この「西浜いも」を使った湖陵学校給食センターの人気メニュー「黄色のおいもグラタン」を紹介します。このメニューは、平成18年に行った「地元食材を使った料理コンテスト」の金賞受賞作品で、当時湖陵町在住の高校生が考案したもので、給食の献立に取り入れられました。今回は、小麦粉ではなく米粉を使ったホワイトソースで作っています(今年から湖陵学校給食センターのグラタンはすべて斐川産の米粉で作っています)。ぜひお試しください。

おたすね/湖陵学校給食センター ☎43-1358

第36回 年忘れ出雲市民 余芸大会

社会福祉チャリティー

とき 12月2日(日) **まもなく チケット発売!**
12時30分開演

ところ 出雲市民会館

入場料 前売1,500円
当日1,700円(全席自由)

発売日 11月1日(木)



販売場所/福祉推進課、各支所福祉担当課
山陰中央新報社出雲総局
社会福祉協議会(支所含む)

おたすね/福祉推進課 ☎21-6694

平成24年度 出雲市福祉芸術文化祭

はあとピアいずも



とき/11月10日(土)・11日(日)

ところ/大社文化プレイス うらら館

入場料/無料(映画は有料)

障がいのある方が絵画や手芸などの作品を展示したり、さまざまな文化創造活動を発表したりし、地域の皆さんと触れ合う場です。盲導犬とふれあうことで理解を深める場もあります。屋台、その他の販売もやっています。

◇ひだまりコンサート(音楽祭)/10日 13時～15時

◇はあとギャラリー(作品展)/10日・11日

◇バリアフリー映画上映会

「カサブランカ」上映/10日18時30分～

「若草物語」 上映/11日 9時30分～、

15時30分～、18時30分～

おたすね/はあとピアいずも実行委員会事務局(担当:野津) ☎24-2040