

# 12月の健康カレンダー

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます

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		
出雲地域	こども家庭相談	6日(金) 20日(金)	9:30~16:00	いずも子育て支援センター	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	19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! 対象/生後7、8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)
	かみかみタイム	17日(火)		駅ナカ赤ちゃんルーム	対象/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●	21-1496	
	おっぱい相談	12日(木)	対象/6か月までの乳児とその保護者 先着10組 ※要予約				
	ベビーマッサージ講習会	2日(月)	10:30~11:30		音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!		24-9872
	わくわく音楽あそび	18日(水)	10:30~11:30		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 先着6組 ※要予約		21-6981
	赤ちゃんのお世話教室	21日(土)	13:30~15:00		市役所本庁1階キッズルーム		
平田地域	こども家庭相談	18日(水)	13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	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 クリスマス会 参加費100円 絵本の読み聞かせ 手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間 健康運動指導士の指導による親子体操 小児科医による乳幼児の病気と発達に関するミニ講座 12月のテーマ/冬の下痢症とロタウイルス感染症 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	
	ひらたびびよサロン	9日(月)	10:00~11:30				
	おはなし読んで	毎週火曜	11:00~11:15				
	ハッピーたいむ	毎週水曜	11:00~11:30				
	わいわいキッズ	5日(木)	11:15~11:45				
	お医者さんと話そう	19日(木)	14:00~14:30				
	リズムであそぼ!	16日(月)	10:30~11:30				
佐田・多伎・湖陵地域	プチっこひろば	20日(金)	9:45~10:45	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	お楽しみ会★サンタさんがやってきます。 須佐保育所の子ども達と一緒に楽しみましょう。 ※要予約 身体計測、子育て・栄養相談 ●	84-0125	
	すくすく相談日	17日(火)	9:30~11:00				
	おはなし広場	4日(水)	10:15~10:45	たき子育て支援センター(たき保育園)	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。 乳幼児の身体測定及び誕生会 ●	86-2711	
	おおきくなったね	13日(金)	9:30~11:30				
	あかちゃんと おあさんのつどい	27日(金)					
	すくすくサロン	4日(水)	10:00~11:30				こりよう子育て支援センター(ハマナス保育園)
アップルひろば	19日(木)	10:00~12:00		乳幼児の身体計測・発達相談 ●			
大社地域	まるまるくらぶ(0歳児サークル)	10日(火)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	離乳食教室 対象/生後7、8か月以降の赤ちゃんとその家族 ※要予約	53-2666	
	おやこなかよし教室	6日(金)			対象/生後7、8か月以降の赤ちゃんとその家族 ※要予約		
		13日(金)			クリスマス会&誕生会 ※要予約		
		20日(金)			カリバリンバ演奏会		
斐川地域	クリスマス会	10日(火)	10:00~11:30	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)	すてきな歌のプレゼントをお届けします♪ ※要予約	73-7375	
	ミュージックタイム	20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。		
	ミニまめっこルーム	16日(月)	10:00~12:00	阿宮コミュニティセンター	スタッフが会場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
もくもくごっくん ※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)	24日(火)	13:30~15:30	斐川まめなが一番館
わくわく離乳食教室 ※要予約	対象/7か月~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	17日(火)	10:00~12:00	古志コミュニティセンター
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)	3日(火)	10:00~12:00	隣保館

※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 ※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。	4日(水)・11日(水) 18日(水)・25日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	18日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	11日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	24日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	18日(水)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館
すこやかライフ健康相談 ※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。	24日(火)	9:00~16:30	市役所本庁
	13日(金)	9:00~16:00	平田支所 相談室
	5日(木)	9:00~12:00	佐田支所 相談室
	16日(月)		多伎支所 相談室
	17日(火)		湖陵保健福祉センター
	12日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
	9日(月)		斐川まめなが一番館
心の健康相談 ※要予約	4日(水)・18日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	10日(火)	13:30~16:00	平田支所 相談室
	24日(火)		佐田支所 相談室
	17日(火)		多伎コミュニティセンター
	18日(水)		湖陵保健福祉センター
	5日(木)		大社健康福祉センター
3日(火)	斐川まめなが一番館		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	11日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

〔市役所〕

～乳幼児健診～ 次の乳幼児健診は郵送で案内します  
 ⇒4か月児健診【H25年7月生まれ】 1歳6か月児健診【H24年5月生まれ】 3歳児健診【H22年11月生まれ】

～ポリオ予防接種～ 平成24年9月から不活化ポリオワクチン接種(注射)で市内の医療機関で接種する方法に変更となりました。

～日本脳炎予防接種～ 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、接種機会を逃した平成7年4月2日以降生まれの方(7歳6か月～20歳未満)は、未接種分が接種できます。

～BCG接種～ 平成25年度から、接種期間が満3か月～満1歳未満までに変更となりました。満1歳未満であれば、平成24年度生まれの方も対象となります。

～高齢者肺炎球菌予防接種～ 70歳以上(昭和19年4月1日以前生まれ)の方が対象です。【要申込】

～高齢者インフルエンザ予防接種～ 満65歳以上(要件により60歳以上)の方が対象です。

左のワクチンの接種が完了していない方は、かかりつけ医にご相談いただくか、健康増進課までご連絡ください。

健康増進課  
☎ 21-6829

## がん検診受診者募集!!

### 大腸がん検診:大腸がんは早く見つけて治療すれば「治る病気」です

対象者	40歳以上の出雲市民 (昭和49年4月1日以前生まれの人)
検査方法	検査キットを受け取り、便を採り検査機関に提出します。
自己負担額	300円 ※支払方法によっては、振込手数料等別途かかる場合があります。詳しくは、下の検査機関にご確認ください。
申込方法	はがきに、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、性別、生年月日、電話番号またはFAX番号を記入して、下の検査機関まで。住所が同じ場合は、1枚のはがきで何人でも申し込みます。
申込期限	平成26年1月31日(金)必着

#### 検査機関

《次のうち、1か所のみ選んで申し込んでください》

〒691-0003 灘分町613  
総合医療センター 大腸がん検診係 ☎63-5119

〒693-0021 塩冶町223-7  
ヘルスサイエンスセンター島根(旧(財)島根難病研究所)  
大腸がん検診係 ☎20-0368

〒693-0021 塩冶町1536-1  
出雲市民病院 健診センター 大腸がん検診係 ☎21-2722

〒690-0852 松江市千鳥町15  
J A島根厚生連 大腸がん検診係 ☎0852-22-4249

〒690-0012 松江市古志原1丁目4-6  
島根県環境保健公社 大腸がん検診係 ☎0852-24-0038

#### ★大腸がん検診無料クーポン券について★

特定の年齢(平成25年4月1日現在:40・45・50・55・60歳)に達した方に、大腸がん検診の無料クーポンをお送りしています。  
 クーポン券の有効期限は平成26年1月31日です。

#### 検診の手順

①はがきで検査機関(1か所のみ)に申し込む

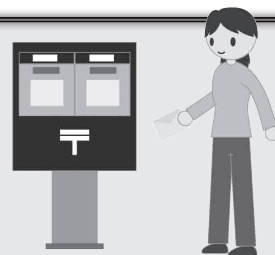
はがき裏面  
記入例⇒

〒×××-××××  
出雲市△△町○○番地  
① 出雲 太郎・男  
(S19.1.1生)  
② 出雲 花子・女  
(S20.2.2生)  
TEL △△-□□□□

②検査キットが配布されます  
自己負担金の支払方法についても検査機関からお知らせがあります。

③便を採取し、検査機関に郵送(提出)する

④1か月以内に、検査結果を郵送で通知します



がん検診に関するおたすね/健康増進課(☎21-6651) または各支所市民(健康)福祉・市民サービス課