

5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	2日(金) 16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	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！ 対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)	
	かみかみタイム	20日(火)		駅ナカ 赤ちゃんルーム	対象/6か月までの乳児とその保護者 先着10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/母親ほか 先着4組 ※要予約 ●	
	おっぱい相談	19日(月)	10:00～12:00	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	21日(水)	10:30～11:30	音楽に合わせて親子で楽しく体を動かします。 ※要予約		
	親子3日体操	29日(木)		市役所本庁 1階キッズルーム	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
平田地域	こども家庭相談	21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	63-3990
	ひらたびよびサロン	12日(月)	10:00～11:30		ふれあい遊び 対象/おおむね1歳までの乳児と母	
	おはなし読ん	毎週火曜	11:00～11:15		絵本の読み聞かせ	
	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	
	わいわいキッズ	1日(木)	11:00～11:30		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 テーマ/喘息	
	リズムであそぼ！	19日(月)	10:30～11:30		リズムや音楽に合わせて体を動かします。	
佐田・多伎・湖陵地域	プチっひろば	29日(木)	9:30～11:00	さだ子育て 支援センター (須佐保育所)	須佐保育所の園庭であそびましょう ※雨天時:ホールで開催	84-0125
	すくすく相談日	20日(火)			身体計測、子育て・栄養相談 ●	
	おはなし広場	14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。	86-2711
	すくすくハッピー広場	9日(金)	乳幼児の身体測定及び誕生会 ●			
	あかちゃんと おかあさんのつどい	23日(金)	9:30～11:30	乳幼児の身体測定及び発達相談 ●		
アップルひろば	15日(木)	10:00～12:00	こりょう子育て 支援センター (ハマナス保育園)	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	43-2621	
大社地域	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	乳幼児の事故予防講座	53-2666
		30日(金)			子育てサポーター自主企画講座 ※要予約	
	おやこなかよし教室	9日(金)		大社体育館	おやこでリズム遊び	
		16日(金)			たいしゃ子育て 支援センター	
斐川地域	りすの会	21日(水)	14:00～15:00	ひかわ子育て 支援センター (斐川まめなが一番館)	対象/H25年4月～H26年3月生まれの子どもと保護者	73-7375
	ミュージックタイム	30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。	
	ふたごちゃん・ みつごちゃんの会	27日(火)	14:00～16:00		対象/ふたごちゃん・みつごちゃんの親子	

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)	26日(月)	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)	20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)	13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。

[団]: 市役所

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。	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
	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
	27日(火)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館
	27日(火)	9:00~16:30	団 本庁
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。	16日(金)	9:00~16:00	団 平田支所 相談室
	1日(木)		団 佐田支所 相談室
	26日(月)	9:00~12:00	団 多伎支所 相談室
	20日(火)		湖陵保健福祉センター
	8日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
	12日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	7日(水)・21日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
心の健康相談 ※要予約 ※お住まいの地域以外の場所でもご利用いただけます。	15日(木)	13:30~16:00	団 平田支所 相談室
	27日(火)		団 佐田支所 相談室
	20日(火)		団 多伎支所 相談室
	21日(水)		湖陵保健福祉センター
	1日(木)		大社健康福祉センター
	13日(火)		斐川まめなが一番館
お酒の困りごと相談・家族交流会	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で案内します

⇒4か月児健診【H25年12月生まれ】 1歳6か月児健診【H24年10月生まれ】 3歳児健診【H23年4月生まれ】

予 防 接 種

予防接種で免疫をつけ、感染症にかからないよう予防しましょう。市で行う予防接種は、全て個別接種です。子どもの予防接種は接種の期間や回数、間隔が定められています。母子健康手帳、予防接種手帳をご確認ください。

子どもの予防接種（定期接種）※無料(医療機関に事前に予約が必要です。)

【就学前】 ヒブ、小児用肺炎球菌、4種混合(三種混合、不活化ポリオ)、BCG、麻しん風しん、日本脳炎1期

【就学後】 日本脳炎2期、二種混合、子宮頸がん予防

※子宮頸がん予防ワクチンは、現在積極的に接種を勧めることを見合わせています。

高齢者の予防接種 ※個人負担金5,000円（ハガキまたは市役所、医療機関へ事前に申し込みが必要です。)

【高齢者肺炎球菌】 年度末に満70歳以上(昭和20年4月1日以前生まれ)の方

予防接種については、健康増進課までおたずねください。☎ 21-6829

がん検診車が
来ます！

乳がん・肺がん検診を受診しましょう！

受診には予約が必要です。各日の受診人数に限りがありますのでお早めにご予約ください。

乳がん(マンモグラフィ)検診

- ◆対象者／出雲市に住所のある40歳以上の方
(昭和50年4月1日以前生まれの方)
- ◆個人負担金／40～49歳…1,230円
50～69歳…920円
 - ・70歳以上の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方、無料クーポン対象の方(昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生)は無料です。
- ◆定員／各日：午前30名、午後30名
 - ・H25年度に乳がん検診を受診し、その結果が異常なしだった方は、H26年度は受診対象となりませんのでご注意ください。
 - ・授乳中の方、ペースメーカーを装着している方、豊胸手術をしている方、VPシャント術を受けている方はこの検査を受診することができません。

◆実施日時・会場一覧表

日 時	会 場	日 時	会 場
7月11日	スサノオホール	10月27日	まめなが一番館
7月28日	出雲市役所	10月29日	まめなが一番館
7月29日	窪田コミュニティセンター	11月6日	ふれあいの家 さつき
8月27日	JAいずも 本店	11月20日	燦プラザたいしゃ
8月29日	JAいずも 本店	11月21日	燦プラザたいしゃ
9月1日	まめなが一番館	11月27日	まめなが一番館
9月2日	湖陵コミュニティセンター	11月28日	出雲市役所
9月7日	ひらた子育て支援センター	11月30日	ひらた子育て支援センター
9月17日	燦プラザたいしゃ	12月4日	出雲市役所
9月24日	長浜コミュニティセンター	12月15日	出雲市役所
10月3日	まめなが一番館	12月16日	JAいずも 湖陵支店
10月8日	斐川生協病院	平成27年1月14日	出雲市役所
10月10日	多伎コミュニティセンター	1月25日	出雲市役所
10月16日	出雲市役所		

肺がん(ヘリカルCT検診)検診

- ◆対象者／出雲市に住所のある50歳以上の方
(昭和40年4月1日以前生まれの方)
- ◆個人負担金／2,050円
 - ・70歳以上の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料です。
- ◆定員／各日：午前30名、午後30名
 - ・妊娠中の方、ペースメーカーを装着している方は検査を受けることができません。また、胃・大腸のバリウム検査を1週間以内に受けた方は検査できません。
 - ・検診前の、食事・薬等の制限はありません。

◆実施日時・会場一覧表

日 時	会 場	日 時	会 場
7月7日	JAいずも 瀬分支店	11月21日	出雲市役所
7月11日	スサノオホール	11月30日	ひらた子育て支援センター
8月26日	JAいずも 本店	12月11日	出雲市役所
8月27日	JAいずも 本店	12月16日	JAいずも 湖陵支店
9月16日	燦プラザたいしゃ	平成27年1月8日	多伎コミュニティセンター
9月24日	長浜コミュニティセンター	1月14日	出雲市役所
10月22日	JAいずも 荒木支店	1月21日	まめなが一番館
10月29日	JAいずも 本店	2月2日	まめなが一番館
10月30日	JAいずも 本店	2月16日	出雲市役所
11月5日	ふれあいの家 さつき		



- ◆申込方法／ハガキの裏面に①検診名(『乳がん検診』または『肺がん検診』)②第1希望・第2希望日(上記一覧表から選んでください)③郵便番号④住所⑤氏名(フリガナ)⑥性別⑦生年月日⑧電話番号を記入し、〒693-8530(住所不要)健康増進課「がん検診」係まで申し込んでください。

- ◆申込期限／5月30日(金)必着 ※決定通知は6月中旬にお送りします。
※上記検診を両方申し込む事もできます。その際は、別々のハガキでお申し込みください。

おたずね／健康増進課 成人保健係 ☎21-6651