

# 8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。)	おたすね	
出雲地域	こども家庭相談	1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 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)	21-5772
	うきうき音楽遊び	21日(木)	11:00~12:00			
	かみかみタイム	19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	18日(月)	10:00~12:00			
	ベビーマッサージ講習会	11日(月)	10:30~11:30	さんびーの広場	対象/6か月までの乳児とその保護者 先着10組 ※要予約 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	20日(水)	10:30~11:30			
赤ちゃんのお世話教室	23日(土)	13:30~15:00	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 ※要予約 先着6組	21-6981	
平田地域	こども家庭相談	20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 親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母 親子の交流会 対象/おおむね2歳までの乳児と母 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 小児科医による乳幼児の病気と発達に関するミニ講座 テーマ/おたふくかせ リズムや音楽に合わせて体を動かします。 壊れたおもちゃを直します。	63-3990
	ひらたびびよサロン	4日(月)	10:00~11:30			
	わいわいルーム	21日(木)	10:30~11:30			
	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			
	お医者さんと話そう	21日(木)	14:00~14:30			
	リズムであそぼ!	11日(月)	10:30~11:30			
おもちゃの病院	2日(土)	10:00~11:00				
佐田・多伎・湖陵地域	ブッチひろば	6日(水)	10:00~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	水遊び・プール遊び ※準備する物: タオル・着替え・水筒 身体計測、子育て・栄養相談 ● 対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。	84-0125
	すくすく相談日	27日(水)	9:30~11:30			
	おはなし広場	20日(水)	10:15~10:45	たき子育て支援センター(たき保育園)	乳幼児の身体測定及び誕生会 ● 乳幼児の身体測定及び発達相談 ●	86-2711
	すくすくハッピー広場	8日(金)	9:30~11:30			
	あかちゃんとおかあさんのつどい	22日(金)				
アップルひろば	21日(木)	10:00~12:00	こりよ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(水)	10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	離乳食教室(生後7か月~8か月の赤ちゃんとその保護者) ※要予約 おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ) 水遊び 水遊び&8月生まれの誕生会 おやこであそぼう	53-2666
	おやこなかよし教室	1日(金)				
		8日(金)				
		22日(金)				
		29日(金)				
斐川地域	ミュージックタイム	22日(金)	10:30~11:30	ひかわ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。	73-7375
	ミニまめっこルーム	18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	おたすね 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)	25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)	19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)	5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。

( 画 ): 市役所

健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたすね 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。	6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	27日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	6日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	26日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	26日(火)	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。	26日(火)	9:00~16:30
22日(金)		9:00~16:00	画平田支所 相談室
7日(木)			画佐田支所 相談室
25日(月)		9:00~12:00	画多伎支所 相談室
19日(火)			画湖陵保健福祉センター
21日(木)			画大社健康福祉センター
11日(月)		9:30~16:00	画斐川まめなが一番館
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。	6日(水)・20日(水)	13:00~14:30	画出雲保健所
	21日(木)	13:30~16:00	画平田支所 相談室
	26日(火)		画佐田支所 相談室
	19日(火)		画多伎支所 相談室
	20日(水)		画湖陵保健福祉センター
	7日(木)		画大社健康福祉センター
19日(火)	画斐川まめなが一番館		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	13日(水)	9:00~11:00	画出雲保健所

~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【H26年3月生まれ】 1歳6か月児健診【H25年1月生まれ】 3歳児健診【H23年7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。出雲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。）**

### お知らせ

**三種混合ワクチンが、平成26年秋頃から製造中止となります。**

4回の接種がまだの方は、早めに接種しましょう。詳しくは健康増進課またはかかりつけ医に相談しましょう。

・ **高齢者肺炎球菌予防接種 ※個人負担金5,000円**

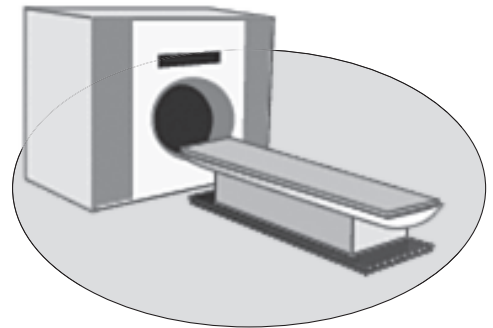
対象：年度末に満70歳以上（昭和20年4月1日以前生まれ）の方  
（市役所、医療機関への事前申込により、接種券を発行します。接種期限は  
**9月30日（火）**ですので、お早目にお申込みください。）

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

# あなたの は健康ですか

## ～国保加入者を対象に脳ドックを実施～

市では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で、脳梗塞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、ご家族の中に脳梗塞になった人がいる方などに特に受診をお勧めします。



●実施期間：8月下旬～平成27年3月の水曜日の午後

●対象者：国民健康保険加入者のうち、40歳～69歳（昭和21年4月2日～昭和50年4月1日生）の希望者

※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番地）	MRI、 身体測定、 血圧測定等	<b>7,300円</b> 住民税非課税世帯の方は無料になります。申し込み時に、 <u>個人負担金決定のため住民税の課税状況を調査させていただきます。</u>	<b>120人</b> 応募多数の場合は、抽選により受診者を決定します。（市が実施する脳ドックを平成24年度以降受診しておられない方を優先します。）

●申込期限／**8月8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）まで送付してください。

●おたずね／健康増進課 ☎21-6976