

# 1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	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 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(3回食頃)	21-5772
	うきうき音楽遊び	15日(木)	11:00~12:00			
	かみかみタイム	20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	19日(月)	10:00~12:00			
	わくわく音楽あそび	21日(水)	10:30~11:30			
赤ちゃんのお世話教室	24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 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 リズムや音楽に合わせて体を動かします。 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育に関するミニ講座 テーマ/冬の入浴とスキンケア ご家庭にある壊れたおもちゃを直します。	63-3990
	ひらたびよサロン	26日(月)	10:00~11:30			
	わいわいルーム	15日(木)	10:30~11:30			
	リズムであそぼ!	19日(月)				
	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	8日(木)				
お医者さんと話そう	29日(木)	14:00~14:30				
おもちゃの病院	10日(土)	10:00~11:00				
佐田・多伎・湖陵地域	プチっこひろば	15日(木)	10:00~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	地域の皆さんや須佐保育所の子どもたちと一緒に「とんどさん」をしましょう。場所:須佐保育所園庭 準備:水筒、燃やしたい物	84-0125
	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。 身体計測、子育て・栄養相談 ●	86-2711
	すすく相談日	20日(火)				
	すすくハッピー広場	9日(金)	9:30~11:30			
	あかちゃんとおかあさんのつどい	30日(金)		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
アップルひろば	15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)	20日(火)		たいしゃ子育て支援センター	おやこで運動遊び ボールプールで遊ぼう おやこでこま作り 1月生まれの誕生会(1月生まれさんをみんなで祝いしましょう。) 節分遊び	53-2666
		9日(金)	10:00~11:30			
		16日(金)				
	おやこなかよし教室	23日(金)				
斐川地域	ぼんだ・うさぎの会	16日(金)	10:00~11:30	ひかわ子育て支援センター	対象/H22年4月~H25年3月生まれのお子さんと保護者 対象/H25年4月~H26年3月生まれのお子さんと保護者 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、みつごちゃんの親子	73-7375
	りすの会	20日(火)	14:00~15:00			
	ミュージックタイム	23日(金)	10:30~11:30			
	ふたごちゃん、みつごちゃんの会	27日(火)	14:00~16:00			

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か月頃の子どもと家族(3回食頃)	6日(火)		隣保館

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

☎: 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	21-5772
	28日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	14日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	27日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター	53-3116
		9:30~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
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。	27日(火)	9:00~16:30	市本庁	21-6979
	16日(金)	9:00~16:00	市平田支所 相談室	63-5780
	8日(木)		市佐田支所 相談室	84-0118
	26日(月)	9:00~12:00	市多伎支所 相談室	86-3116
	20日(火)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	15日(木)	9:30~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
	19日(月)		斐川まめなが一番館	73-9112
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。	7日(水)・21日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	15日(木)	13:30~16:00	市平田支所 相談室	63-5780
	27日(火)		市佐田支所 相談室	84-0118
	20日(火)		市多伎支所 相談室	86-3116
	21日(水)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	8日(木)		大社健康福祉センター	53-3116
13日(火)	斐川まめなが一番館		73-9112	
酒害相談・家族交流会 ※要予約	8日(木)	9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

～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8月生まれ】 1歳6か月児健診【H25年6月生まれ】 3歳児健診【H23年12月生まれ】

## 予 防 接 種

### 【子どもの予防接種】

満1歳のお子さま…1期麻疹風しん予防接種(満2歳の誕生日前日まで)

就学前のお子さま…2期麻疹風しん予防接種(平成27年3月31日まで)

小学校6年生の方…2期混合(ジフテリア・破傷風)予防接種(満13歳の誕生日前日まで)

接種がまだの方は、早目に接種を受けましょう。年度末は混み合いますので、冬休み中の接種をおすすめします。

※対象の期間であれば無料で接種を受けられます。

### 【高齢者インフルエンザ予防接種】

自己負担金:1,500円

実施期間:1月31日(土)まで

対 象:接種日現在65歳以上の方

※生活保護世帯の方は無料です。

住民税非課税世帯の方は、今年度から自己負担金が必要です。

※予診票は、健康増進課(各支所予防接種担当課)、または実施医療機関で配布しています。

予防接種については、  
健康増進課まで  
お問い合わせください。  
☎ 21-6829

ご存じですか？

# あなたの地区の健康づくり推進員

～地域ぐるみで健康づくりの輪を広げます～

出雲市では、地域に根ざした健康づくりを推進するために、平成20年からコミュニティセンター単位におおむね3名程度、健康づくり推進員を委嘱し、地区の特性にあった活動をすすめています。

**\*健康づくり推進員は・・・健康づくりに関する情報を地区の中に広め健康増進の応援をします。**

**\*平成26年度は、がん対策を目標に掲げ、重点的に取り組んでいます。9月30日、健康づくり推進員代表者会で活動報告をしていただきました。その1地区を紹介します。**

### ●鱈淵地区の健康づくり推進員の活動紹介

例年、地区を巡回する胃がん検診の受診者が少なく、その対策についてコミュニティセンタースタッフや保健師と一緒に話し合い、次の取組を行いました。



鱈淵地区の健康づくり活動について発表される健康づくり推進員の荒木修司さん

- ①文化祭の来所者に、がん検診についてのアンケートを実施し、受診者が増える方法を検討しました。アンケート結果で、検診の日時を知らない人が多いことが分かりました。
- ②地区内(郵便局、JA、商店、バスの停留所、町内掲示板)に胃がん検診のポスターを掲示し、コミュニティセンターから地区内に、告知放送を行いました。

⇒結果、昨年より受診者が増えました。

また、がん対策の取組として、町内集会所での喫煙状況について話し合いました。

今後は地区の行事の際に、禁煙のPRやタバコの害について啓発をしていく予定です。

おたずね/健康増進課 (☎21-6976)