## 8月の健康カレシ

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます。

. L		事業名	事業名 内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)		き	ところ	おたずね
: [		こども家庭相談	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	日(金)-21日(金) 9:30~16:00		いずも	
Ĵ		うきうき音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	20日(木)	11:00~12:00	子育て支援 センター	21-5772
T I I I	H.	かみかみタイム ベビーマッサージ	対象/生後7,8か月以降の赤ちゃんと家族(2回食頃)	18日(火)	11.00~12.00		
	벣	ベビーマッサージ 講習会	対象/生後6か月未満の乳児とその保護者 先着15組 ※要予約(8月10日から受け付けます。)	17日(月)	10:30~11:30	駅ナカ 赤ちゃんルーム	21-1496
	以	わくわく音楽あそび	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	19日(水)	10:30~11:30	さんぴーの広場	24-9872
		赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月くらいの妊婦さんと家族 参加費500円 6組(応募多数の場合抽選)※前月末日までに要予約	22日(土)	13:30~15:00	市役所本庁 1階キッズルーム	21-6981
		こども家庭相談	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	19日(水)	13:30~15:50		
		ひらたぴよぴよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	3日(月)	10:00~11:30		
		わいわいルーム	親子の交流会 対象/おおむね2歳までの乳児と母	13日(木)	10:30~11:30		
Z	TZ.	リズムであそぼ!	リズムや音楽に合わせて体を動かします。	17日(月)	10.50 11.50		
		おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜	11:00~11:15	ひらた 子育て支援	63-3990
Į.	地或	ハッピーたいむ	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	毎週水曜	11:00~11:30	センター	00 0000
l^	~	わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操	6日(木)	11.00 - 11.50		
		お医者さんと話そう	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/おたふくかぜ	13日(木)	14:00~14:30		
		おもちゃの病院	ご家庭にある壊れたおもちゃを直します。	1日(土)	10:00~11:00		
4	左	プチっこひろば	水遊び・ブール遊びをしよう。	5日(水)	10:00~11:00 10:15~10:45	さだ子育て 支援センター (須佐保育所)	84-0125
Ë	ā	おはなし広場	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。	19日(水)			
	. 多	すくすく相談日	身体計測、子育で・栄養相談 ● 20日			(及在休日///)	
		すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測·誕生会 ● 7日(金) 9:30~11:3		9:30~11:30	たき子育て	
)i	胡凌	あかちゃんと おかあさんのつどい		21日(金)	3.50 11.50	支援センター (多伎こども園)	86-2711
tt	ᄑ	アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	20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)	43-2621
Г	+	まるまるくらぶ (0歳児サークル)	離乳食教室(生後7か月以降の乳児とその保護者)※要予約	10日(月)		たいしゃ 子育て支援 センター	53-2666
-			わらべうた遊びと絵本の読み聞かせ	20日(木)			
斐川	性		おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	7日(金)	(金) 10:00~11:30		
	域	おやこなかよし教室	水遊び	21日(金)			
			8月生まれの誕生会 ※要予約	28日(金)			
	隻	ミニまめっこルーム	スタッフが会場に出かけ、遊びの広場を開設します。	びの広場を開設します。 17日(月) 10:00~12:00		阿宮コミュニティ センター	
	川地或	ミュージックタイム	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	28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)	73-7375

健

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)	24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)	18日(火)	10:00~12:00	古志コミュニティ センター	21-6981
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)	4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。

酒害相談・家族交流会

市:市役所 おたずね

健	事業名・内容など	とき		ところ	おたずね 予約先
健康相談	妊婦・乳幼児健康相談	5日(水)·12日(水) 19日(水)·26日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
談	7 1 7 1 3 1 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	26日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	※対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者	5日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	※母子健康手帳を持ってきてください。	25日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター	53-3116
		25日(火)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
		25日(火)	9:00~16:30	<b></b>	21-6979
	すこやかライフ健康相談	21日(金)	9:00~16:00	<b></b> 雨平田支所 相談室	63-5780
		6日(木)	9:00~12:00	<b></b>	84-0118
	※要予約	24日(月)		<b>同多伎支所</b> 相談室	86-3116
	※食生活や運動について「何か良い工夫はないかな」 「お腹まわりの脂肪をおとしたい」「血圧が高めと言わる。	18日(火)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	れた」などの相談ができます。	20日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
	10/C_3 G C 07   LLLX/3 C C G V 7 0	10日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
		5日(水)·19日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	この独康担制	20日(木)		<b></b> 雨平田支所 相談室	63-5780
	心の健康相談	25日(火)	13:30~16:00	<b></b>	84-0118
		18日(火)		<b>同多伎支所</b> 相談室	86-3116
	※要予約	19日(水)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	※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(木)		大社健康福祉センター	53-3116

11日(火)

12日(水)

※要予約

斐川まめなが一番館

9:00~11:00 出雲保健所

73-9112

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【H27年3月生まれ】 1歳6か月児健診【H26年1月生まれ】 3歳児健診【H24年7月生まれ】

### 予 防 接 種

### ~日本脳炎の予防接種はお済みですか? 夏休みを利用して、早目に接種を受けましょう!~

以下①②③を全て満たす方で、合計4回の日本脳炎の予防接種を受けていない方は、無料で接種を 受けられます。

- ①平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれの方
- ②20歳未満の方
- ③出雲市に住民票がある方

母子手帳で接種履歴を確認し、実施医療機関に予約をしてください。

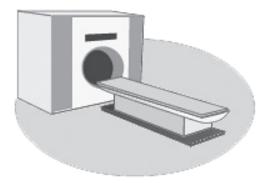
予診票は市役所健康増進課、各支所予防接種担当課、実施医療機関にてお受け取りいただけます。

おたずね/健康増進課 ☎21-6829

# あなたの(肥道)は健康ですか

### ~出雲市国保加入者を対象に脳ドックを実施~

市では出雲市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:9月~平成28年3月の水曜日の午後
- ●対象者:出雲市国民健康保険加入者のうち、40歳~69歳 (昭和20年4月2日~昭和51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
		7,300円	120人
総合医療センター (灘分町613番地)	MRI、 身体測定、 血圧測定等	住民税非課税世帯の方は無料になります。申し込み時に、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。	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25年度以降受診していない方を優先します。)

- ●申込期限/8月7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
- 13 広報いずも 2015.7.17