

## 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              | 内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)                                  | と き                | と ころ                    | おたすね    |
|------------------|--------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|---------|
| 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                            | 20日(金) 9:30~16:00  | いずも子育て支援センター            | 21-5772 |
| 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!                               | 19日(木) 11:00~12:00 |                         |         |
| かみかみタイム          | 対象/生後9か月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃)                             | 17日(火)             |                         |         |
| 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(5月9日から受け付けます。)          | 16日(月) 10:30~11:30 | 駅ナカ赤ちゃんルーム              | 21-1496 |
| ベビーのための音楽あそび     | 親子で音楽を楽しもう!                                            | 11日(水) 10:30~11:10 |                         |         |
| 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!                                     | 18日(水) 10:30~11:30 | さんびーの広場                 | 24-9872 |
| 幼児食試食会           | 対象/1歳6か月頃~(離乳食を完了している子どもと保護者) 参加費100円/人 先着20組 ※要予約     | 13日(金) 11:30~12:30 |                         |         |
| 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 | 28日(土) 10:00~11:30 | 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                            | 18日(水) 13:30~15:50 |                         |         |
| ひらたびびよサロン        | 親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母                                | 9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                                | 26日(木) 10:30~11:30 | ひらた子育て支援センター            | 63-3990 |
| 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。                                    | 16日(月) 10:30~11:30 |                         |         |
| おはなし読んで          | 絵本の読み聞かせ                                               | 毎週火曜 11:00~11:15   |                         |         |
| 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   |                         |         |
| わいわいキッズ          | 健康運動指導士の指導による親子体操                                      | 12日(木)             |                         |         |
| 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/子どもの事故                    | 19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。                                    | 7日(土) 10:00~11:00  |                         |         |
| プチこころば           | 須佐保育所の庭で遊びましょう。                                        | 25日(水) 10:00~11:00 | さだ子育て支援センター(須佐保育所)      | 84-0125 |
| おはなし広場           | 対象/0~3歳 絵本の読みきかせとお話で遊ぶ                                 | 11日(水) 10:15~10:45 |                         |         |
| すくすく相談日          | 身体計測、子育て・栄養相談 ●                                        | 20日(金) 9:30~11:00  |                         |         |
| すくすくハッピー広場       | 乳幼児の身体計測・誕生会 ●                                         | 13日(金)             | たき子育て支援センター(多伎こども園)     | 86-2711 |
| あかちゃんとおかあさんのつどい  |                                                        | 27日(金)             |                         |         |
| アップルひろば          | 乳幼児の身体計測・発達相談 ●                                        | 19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 |
| まるまるくらぶ(0歳児サークル) | おやこでふれあいあそび                                            | 10日(火)             |                         |         |
|                  | ベビーマッサージ ※要予約                                          | 19日(木)             |                         |         |
|                  | 子育てサポーター自主企画講座 ※要予約                                    | 30日(月)             |                         |         |
| ボールプールで遊ぶ        |                                                        | 6日(金)              |                         |         |
| おやこなかよし教室        | おやこでリズム遊び                                              | 13日(金)             | 大社体育館                   | 53-2666 |
|                  | 5月生まれの誕生会(5月生まれさんを皆でお祝いしましょう)                          | 20日(金)             |                         |         |
|                  | 英語であそぼう                                                | 27日(金)             | たいしや子育て支援センター           |         |
| りすの会             | 対象/H27年4月~H28年3月生まれの子どもと保護者                            | 17日(火) 14:00~15:00 |                         |         |
| ふたごちゃん・みつごちゃんの会  | 対象/ふたごちゃん、みつごちゃんの子どもと保護者                               | 24日(火) 14:00~16:00 | ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館) | 73-7375 |
| ミュージックタイム        | 親子で音楽ふれあいながら身体を動かしましょう!                                | 27日(金) 10:30~11:30 |                         |         |

離乳食教室

| 事業名              | 内容など                           | と き                | と ころ         | おたすね    |
|------------------|--------------------------------|--------------------|--------------|---------|
| 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) | 23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)   | 17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)   | 10日(火)             | 隣保館          |         |

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

図：市役所

健康相談

| 事業名・内容など                                  | と き                       | と ころ         | おたすね    |
|-------------------------------------------|---------------------------|--------------|---------|
| 妊婦・乳幼児健康相談                                | 11日(水)・18日(水) 9:30~11:00  | いずも子育て支援センター | 21-5772 |
|                                           | 25日(水) 9:30~10:30         | ひらた子育て支援センター | 63-5780 |
|                                           | 11日(水) 10:00~10:30        | 湖陵保健福祉センター   | 43-1215 |
|                                           | 24日(火) 10:00~11:00        | 大社健康福祉センター   | 53-3116 |
|                                           | 24日(火) 9:30~11:00         | 斐川まめなが一番館    | 73-9112 |
| ※対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者<br>※母子健康手帳を持ってきてください。 | 24日(火) 9:00~16:30         | 市本庁          | 21-6976 |
|                                           | 20日(金) 9:00~16:00         | 市平田支所 相談室    | 63-5780 |
|                                           | 12日(木)                    | 市佐田支所 相談室    | 84-0118 |
|                                           | 23日(月)                    | 市多伎支所 相談室    | 86-3116 |
|                                           | 17日(火)                    | 湖陵保健福祉センター   | 43-1215 |
|                                           | 12日(木)                    | 大社健康福祉センター   | 53-3116 |
|                                           | 9日(月)                     | 斐川まめなが一番館    | 73-9112 |
| すこやかライフ健康相談                               | 24日(火) 13:00~14:30        | 出雲保健所        | 21-1653 |
|                                           | 19日(木)                    | 市平田支所 相談室    | 63-5780 |
|                                           | 27日(金)                    | 市佐田支所 相談室    | 84-0118 |
|                                           | 17日(火)                    | 市多伎支所 相談室    | 86-3116 |
|                                           | 18日(水)                    | 湖陵保健福祉センター   | 43-1215 |
|                                           | 6日(金)                     | 大社健康福祉センター   | 53-3116 |
|                                           | 10日(火)                    | 斐川まめなが一番館    | 73-9112 |
| 心の健康相談                                    | 11日(水)・18日(水) 13:30~16:00 | 出雲保健所        | 21-1653 |
|                                           | 19日(木)                    | 市平田支所 相談室    | 63-5780 |
|                                           | 27日(金)                    | 市佐田支所 相談室    | 84-0118 |
|                                           | 17日(火)                    | 市多伎支所 相談室    | 86-3116 |
|                                           | 18日(水)                    | 湖陵保健福祉センター   | 43-1215 |
|                                           | 6日(金)                     | 大社健康福祉センター   | 53-3116 |
|                                           | 10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                           | 11日(水) 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か月健診【平成27年12月生まれ】 1歳6か月健診【平成26年10月生まれ】 3歳健診【平成25年4月生まれ】

# 子どもの定期予防接種

(無料・医療機関に事前予約が必要です)

【就学前】 ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合、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



●麻しん風しん混合(MR)1期・2期の予防接種について  
麻しん風しん混合(MR)の予防接種は次の方が対象です。

| 予防接種名    | 対 象 者                            | 接種期限       |
|----------|----------------------------------|------------|
| 麻しん風しん1期 | 満1歳のお子さん                         | 2歳の誕生日の前日  |
| 麻しん風しん2期 | 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれのお子さん(年長児) | 平成29年3月31日 |

※接種期限を過ぎると有料になりますので、早めに接種してください。

## 平成28年度高齢者肺炎球菌予防接種

肺炎球菌は肺炎の主要な原因菌です。23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)は、肺炎球菌の感染予防に非常に有効です。対象の方は接種費用の助成が受けられます。今年度の助成対象者は次のとおりです。  
なお、対象となる年度は一人につき1度限りです。(5年毎に対象年度を迎えることはありません)

- 対 象 者：(1) 平成28年度に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方で、  
今までに23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)の接種を受けたことがない方  
【対象者には4月中旬に個別通知をしています】  
(2) 接種日現在の年齢が60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能または  
ヒト免疫不全のウイルスによる免疫の機能に障がいがある方

- 実 施 期 限：平成29年3月31日  
●実 施 場 所：出雲市指定医療機関  
●接 種 回 数：1回 ※1回の接種で少なくとも5年間は有効とされています  
●自己負担金：5,000円 ※接種日現在において、生活保護世帯の方は無料です  
●持参する物：予診票(個別通知に同封)、健康保険証または後期高齢者医療証



## ぷらりねっと

～安心して過ごせる居場所～

ぷ プログラムなし ら ライバルなし り 利害なし

不登校や引きこもりを経験したり、学校や社会になじみにくく感じている若者の居場所です。ぷらりねっとで過ごしていくうちに、元気を取り戻し、社会に復帰する通過点になることをめざしています。

利用対象者：思春期・青年期(20歳代までの方)で家にとじこもりがち、人との関わりを苦手と感じている方  
内 容：開所時間内であれば、好きな時間帯で、自由に過ごせます。

勉強会(毎週水曜日)、調理実習(不定期)のほか、裁縫、パソコン、テレビ観賞などを行うことができます。(ただし、利用する上でのルールがあります)

場 所：出雲市保健センター内(今市町1213)

開 所 時 間：月～金曜日9時15分～16時45分

(祝日、年末年始・夏季、ぷらりねっとが定める日は閉所します)

ス タ ッ プ：「自分づくりの会」に登録しているスタッフ

自分づくりの会作成のブログ『ぷらりねっと 〈安心して過ごせる居場所〉』  
(<http://purarinet.jugem.jp/>) もご覧ください。

おたずね／ぷらりねっと(自分づくりの会) ☎ 25-2189  
健康増進課 ☎ 21-6981



がん検診車が  
来ます！

## 乳がん・肺がん検診を受けましょう



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52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50年4月2日～昭和51年4月1日生)は無料です。
- ◆定員／各日：午前25名、午後20名
  - ・平成27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、平成28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・会場一覧表

| 実施日   | 会 場                          | 実施日    | 会 場                     |
|-------|------------------------------|--------|-------------------------|
| 7月 1日 | スサノオホール(佐田)                  | 10月 7日 | 多伎コミュニティセンター            |
| 7月15日 | 上津コミュニティセンター<br>朝山コミュニティセンター | 10月12日 | まめなが一番館(斐川)             |
| 7月22日 | 湖陵コミュニティセンター                 | 10月24日 | まめなが一番館(斐川)             |
| 7月25日 | 古志コミュニティセンター                 | 11月14日 | 燦ブラザたいしゃ                |
| 8月19日 | 高松コミュニティセンター                 | 11月18日 | まめなが一番館(斐川)<br>JA平田中央支店 |
| 8月24日 | JA出雲地区本部                     | 11月30日 | まめなが一番館(斐川)             |
| 8月25日 | JA出雲地区本部                     | 12月 1日 | 大津コミュニティセンター            |
| 9月 4日 | ひらた子育て支援センター                 | 12月 7日 | まめなが一番館(斐川)             |
| 9月13日 | 燦ブラザたいしゃ                     | 12月12日 | 神西コミュニティセンター            |
| 9月16日 | 須佐コミュニティセンター                 | 1月11日  | 高浜コミュニティセンター            |
| 9月27日 | 長浜コミュニティセンター                 | 1月29日  | 出雲市役所                   |
| 9月30日 | 燦ブラザたいしゃ                     |        |                         |

### 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42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、ペースメーカーをつけ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5日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・会場一覧表

| 実施日   | 会 場                          | 実施日    | 会 場          |
|-------|------------------------------|--------|--------------|
| 6月 8日 | 高松コミュニティセンター                 | 9月27日  | 長浜コミュニティセンター |
| 6月17日 | 高浜コミュニティセンター                 | 10月18日 | JA出雲地区本部     |
| 7月 1日 | スサノオホール(佐田)                  | 10月28日 | 燦ブラザたいしゃ     |
| 7月14日 | JA平田中央支店                     | 11月17日 | JA平田中央支店     |
| 7月27日 | 上津コミュニティセンター<br>朝山コミュニティセンター | 11月29日 | 湖陵コミュニティセンター |
| 8月 2日 | 神西コミュニティセンター                 | 12月 5日 | まめなが一番館(斐川)  |
| 8月22日 | JA出雲地区本部                     | 12月15日 | 多伎コミュニティセンター |
| 8月23日 | JA出雲地区本部                     | 1月10日  | まめなが一番館(斐川)  |
| 9月12日 | 燦ブラザたいしゃ                     | 1月23日  | 古志コミュニティセンター |
|       |                              | 2月16日  | 燦ブラザたいしゃ     |



- ◆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受診希望日(上の一覧表から第2希望まで選んでください)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20日(金)必着 ※決定通知は5月末ごろお送りします。  
※両方の検診を申し込むこともできますが、その場合、別々のハガキでお申し込みください。

おたすね／健康増進課 ☎21-6651

### 受講生募集

## 「食のボランティア」育成講座

地域での食育推進のため、次のとおり食のボランティア育成講座を開催します。「食のボランティア」とは、食生活の改善や健康づくり活動を推進する健康づくりのボランティアです。

平成28年4月現在、200人を超える食のボランティアが地域で活躍しています。「食」を通して、健康づくりのボランティアをしたいと考えている方は、ぜひご参加ください。

| 講座日程等 | 月   | 内 容                        | 月   | 内 容                          |
|-------|-----|----------------------------|-----|------------------------------|
|       | 6月  | 開講式、ボランティア活動について(講義)       | 11月 | 高齢者の食事(講義・実習)                |
|       | 6月  | 食品衛生、ゴミの減量とリサイクル(講義)       | 12月 | 身体活動について(講義・実技)              |
|       | 7月  | 学童期の食事(出雲学校給食センターの視察と給食試食) | 1月  | 食事バランスガイドの活用(講義・演習)          |
|       | 8月  | 乳幼児の食事、歯の健康(講義)            | 2月  | 出雲市食育のまちづくり推進計画(講義)、調理実習(実習) |
|       | 9月  | 生活習慣病予防の食事(講義・実習)          | 3月  | グループワーク、修了式                  |
|       | 10月 | 健康日本21、出雲の地産地消(講義)         |     |                              |

対 象 講座の全課程の受講が可能で、修了後、お住まいの地域のボランティア団体に所属し、食のボランティアとして活動していただける出雲市民の方。

募集人員 25人(応募多数の場合は、抽選)  
受 講 料 無料。ただし、調理実習と給食試食は実費負担となります。  
申込期限 5月20日(金)

申込み・おたすね／健康増進課 ☎21-6976 FAX21-6965