

# 6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	おたずね	
子ども家庭相談	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	3日(金)・17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!	16日(木)	11:00~12:00		
かみかみタイム	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日(火)		駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスいずも)	21-1496
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(6月13日から受け付けます。)	20日(月)	10:30~11:30		
親子でストレッチ	親子で音楽を楽しもう!	2日(木)	10:30~11:10	さんぴーの広場	24-9872
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!	15日(水)	10:30~11:30		
歯科衛生士さんと話そう	歯科衛生士によるお話と個別相談	17日(金)	10:00~11:30	市役所本庁1階キッズルーム	21-6981
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	25日(土)	10:00~11:30		
子ども家庭相談	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	15日(水)	13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990
ひらたびよびよサロン	親子の交流会 対象/おむね1歳までの乳児と母	6日(月)	10:00~11:30		
わいわいルーム	親子の交流会 対象/おむね2歳までの乳児と母	9日(木)	10:30~11:30		
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。	20日(月)			
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	2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育児に関するミニ講座 テーマ/けいれん	16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。	4日(土)	10:00~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0125
プチこひろば	歯磨き指導(歯ブラシ・コップ・タオルを持って来てください)	2日(木)	10:00~11:00		
おはなし広場	対象/0~3歳 絵本の読みきかせとお話で遊ぼう	8日(水)	10:15~10:45	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ●	21日(火)	9:30~11:00		
すくすくHappy広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ●	10日(金)		こりよう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621
あかちゃんとおかあさんのつどい		24日(金)	9:30~11:30		
アップルひろば	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	16日(木)	10:00~12:00	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	離乳食教室(生後7か月~9か月の赤ちゃんとその保護者)※要予約	20日(月)	10:00~11:30		
おやこなこやし教室	子育て講座(小児科医師によるお話) ※要予約	30日(木)	14:00~15:30	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	3日(金)			
	おやこで3B体操 ※要予約	10日(金)	10:00~11:30		
	英語で遊ぼう	17日(金)			
親子でおやつ作り&誕生会 ※要予約	24日(金)		たいしゃ子育て支援センター		
子育て講座	「むし歯予防のお話」親子でむし歯について学びましょう。	8日(水)	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
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。	20日(月)	10:00~12:00	阿宮コミュニティセンター	
ミュージックタイム	親子で音楽にあわせて身体を動かしましょう。	24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)	

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)	27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)	21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)	7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	1日(水)・8日(水) 15日(水)・22日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	22日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	8日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	28日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	28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	28日(火)	9:00~16:30	市本庁
	17日(金)	9:00~16:00	市平田支所 相談室
	2日(木)		市佐田支所 相談室
	27日(月)	9:00~12:00	市多伎支所 相談室
	21日(火)		湖陵保健福祉センター
	9日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
心の健康相談	1日(水)・15日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	16日(木)		市平田支所 相談室
	24日(金)		市佐田支所 相談室
	21日(火)	13:30~16:00	市多伎支所 相談室
	15日(水)		湖陵保健福祉センター
	2日(木)		大社健康福祉センター
	14日(火)		斐川まめなが一番館
酒害相談・家族交流会 ※要予約	8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か月健診【平成28年1月生まれ】 1歳6か月健診【平成26年11月生まれ】 3歳健診【平成25年5月生まれ】

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

島根県残存歯数調査では、出雲市の40～50歳代の6割が歯周病であるという結果でした。

# 「健康も 楽しい食事もいい歯から」



どんなに丁寧に歯をみがいていても、残ってしまう汚れがあるものです。

歯と口の健康を保つために、半年に1回は歯科医院を受診しましょう。かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受けることで、歯ぐきのちょっとした変化にも気づいてもらいやすくなります。ブラッシングの指導を受け、自分の歯や口の特徴にあった歯みがきをすることは、歯や口の健康を守るだけでなく、生涯を通じた体の病気予防にもつながる大切な習慣です。

80歳になっても20本以上自分の歯を残せるよう、自分の歯は自分で守る習慣を身につけましょう。

●市では次のとおり健診を実施します。  
対象者の方には個別通知を行います。

【歯周病検診】

- ◆時期：10～12月
- ◆対象：40歳、50歳、60歳、70歳(平成29年3月31日現在)
- ◆個人負担金：510円
- ※70歳の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料です。

【後期高齢者歯科口腔健診】

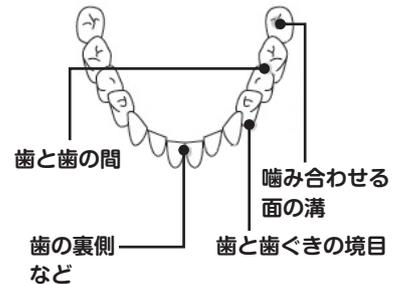
- ◆時期：6～9月
- ◆対象：76～83歳 (平成29年3月31日現在)
- ◆個人負担金：無料

## ✓ 自分でできる歯周病チェック (一つでもあてはまったら、受診しましょう)

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1 歯みがきの時など歯ぐきからの出血がありますか | 5 歯ぐきから膿が出る場合がありますか         |
| 2 口臭が気になりますか             | 6 起床時に、口の中がネバネバしている感じがありますか |
| 3 歯ぐきが赤く腫れていますか          | 7 歯がグラグラするところがありますか         |
| 4 冷たいもの、熱いものがしみますか       | 8 歯と歯の間に食べ物がはさまりますか         |

歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、歯垢がつきやすいところを丁寧に磨きましょう。

歯垢がつきやすい場所



おたすね／健康増進課 ☎21-6976

●本庁・子ども政策課  
●各支所・市民サービス課  
(平田・斐川支所は市民福祉課)

おたすね／子ども政策課 ☎21-69663



平成26・27年度の現況届を未提出の方は、あわせて提出をお願いします。

◆ 手続きの場所 ◆  
対象の方には、5月下旬から6月上旬に必要な書類を送付しますので、現況届に必要な事項を記入・押印し、6月末までに提出してください。  
(子ども政策課への郵送での提出も可)  
※提出がないと6月分以降の手当が受けられなくなる場合があります。

◆ 手続きの日時 ◆  
★平日受付(本庁・全支所)  
6月1日(水)～30日(木)  
8時30分～17時15分  
★平日夜間受付(本庁のみ)  
6月13日(月)～17日(金)  
17時30分～20時  
★土日受付(本庁のみ)  
6月11日(土)、12日(日)、  
25日(土)、26日(日)  
9時～12時

◆ 現況届の手続き ◆  
児童手当・特例給付を受給している方は、所得状況やお子さんの養育状況の確認のため、毎年6月に「現況届」の提出が必要です。

児童手当・特例給付を受給されている方は  
”現況届”の提出が必要です