

# 12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	
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	2日(金)・16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!	15日(木)	11:00~12:00		
かみかみタイム	対象/生後7か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	20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(12月5日/月から受け付けます。)	12日(月)	10:30~11:30	駅ナカ 赤ちゃんルーム (アトネスいずも)	21-1496
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!	21日(水)	10:30~11:30	さんびーの広場	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	24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	21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/おおむね1歳までの乳児と母	5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歳までの幼児と母	8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。	19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	1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/BCG	15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。	3日(土)	10:00~11:00		
ブチっこひろば	保育所のお楽しみ会に参加しよう	22日(木)	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ぼう	14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 ◎	20日(火)	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 ◎	9日(金)	9:30~11:30	こりょう子育て支援 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	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	16日(金)			
アップルひろば		15日(木)	10:00~12:00		
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	離乳食教室(生後7~9か月の赤ちゃんとその保護者) ※要予約	21日(水)	10:00~11:30	たいしや子育て 支援センター	53-2666
おやこなかよし教室	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	2日(金)			
	なかよしクリスマス会 先着20組 ※要予約 誕生会(12月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	9日(金) 16日(金)			
クリスマス会	すてきな歌のプレゼントをお届けします ※要予約	14日(水)	10:00~11:30	ひかわ子育て 支援センター (まめなが一番館)	73-7375
ミュージックタイム	親子で音楽にふれながら身体を動かしましょう。	16日(金)	11:00~12:00	阿宮コミュニティ センター	72-9142
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	19日(月)	10:00~12:00		

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)	19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/7~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	13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	7日(水)・14日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	21日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	14日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	20日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	20日(火)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館
※対象/妊婦・就学前の乳幼児および保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	13日(火)	9:00~16:30	☒本庁 相談室
	16日(金)	9:00~16:00	☒平田支所 相談室
	1日(木)	9:00~12:00	☒佐田支所 相談室
	12日(月)		☒多伎支所 相談室
	20日(火)		湖陵保健福祉センター
	8日(木)	9:00~16:00	大社健康福祉センター
12日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	
心の健康相談	7日(水)・21日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	15日(木)	13:30~16:00	☒平田支所 相談室
	16日(金)		☒佐田支所 相談室
	13日(火)		☒多伎支所 相談室
	21日(水)		湖陵保健福祉センター
	1日(木)		大社健康福祉センター
13日(火)	斐川まめなが一番館		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	14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7月生まれ】 1歳6か月健診【平成27年5月生まれ】 3歳健診【平成25年11月生まれ】

# 大腸がん検診受診者募集!!

大腸がんは早く見つけて治療すれば「治る病気」です

対象者	40歳以上の出雲市民 (昭和52年4月1日以前生まれの人)
検査方法	検査キットを受け取り、便を採り検査機関に提出します。
自己負担額	310円 ※支払方法によっては、振込手数料等が別途かかる場合があります。詳しくは、検査機関にご確認ください。
申込方法	はがきに、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、性別、生年月日、電話番号またはFAX番号を記入して、下表の検査機関まで。住所が同じ場合は、1枚のはがきで何人でも申し込めます。
申込期限	平成29年1月31日(火)必着

## 検診の手順

①はがきで検査機関(1か所のみ)に申し込む



はがき裏面記入例⇒

〒693-0001  
出雲市  
今市町〇〇番地  
① 出雲太郎・男  
(S19.1.1生)  
② 出雲花子・女  
(S20.2.2生)  
TEL 21-2211

②検査キットが配布されます

自己負担金の支払方法・検査キットの配布については、検査機関によって異なります。検査機関からの案内をご確認ください。

③便を採取し、検査機関に郵送(提出)する

④1か月以内に、検査結果を検査機関から郵送で通知します

検査機関 《次のうち、1か所のみ選んで申し込んでください》

- 〒691-0003 灘分町613  
出雲市立総合医療センター 大腸がん検診係 ☎63-5119
- 〒693-0021 塩冶町223-7  
ヘルスサイエンスセンター島根 大腸がん検診係 ☎20-0368
- 〒693-0021 塩冶町1536-1  
出雲市民病院 健診センター 大腸がん検診係 ☎21-2722
- 〒690-0852 松江市千鳥町15  
J A島根厚生連 大腸がん検診係 ☎0852-22-4249
- 〒690-0012 松江市古志原1丁目4-6  
島根県環境保健公社 大腸がん検診係 ☎0852-24-0038

■がん検診に関するおたずね  
健康増進課 (☎ 21-6651) 各支所市民福祉・市民サービス課

## 大腸がん検診が無料で受けられます

今年度中に40歳になる方(昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生)に、大腸がん検診の検査キットをお送りします!今年度に限り、検診料が無料になります(郵送の際、切手代はかかります)。この機会にぜひ受診しましょう!  
検査キット配布時期:12月上旬

## 認知症について学び、地域で支えよう ～認知症になっても笑顔で暮らせるまちづくり～

高齢社会を迎えた今、『認知症』は誰もがなり得る病気です。認知症になると「何もわからなくなる」のではなく、本人はもの忘れを自覚し、言葉や記憶があいまいになることに強い不安や寂しさを感じています。その中で、周囲が間違いの指摘や叱責を繰り返すと、本人は徐々に孤立していき、不安感から、着替えを嫌がったり、「財布を盗まれた」と思い込んで騒ぐなど、症状を悪化させます。

健康な人と同じように、認知症の人の心情もさまざまです。認知症を正しく理解し、自然にかかわるための知識を学び、地域での支え合いを考えていきましょう。

認知症ケア・フォーラム in いずも ◇とき 12月17日(土) 13:30～16:30  
◇ところ 市役所くにびき大ホール

申込不要  
参加無料

第1部

基調講演

「認知症の人の  
こころに寄り添う」

講師

大阪市 松本診療所のわすれクリニック  
院長 松本 一生氏

第2部

シンポジウム

「認知症になっても安心して  
暮らし続けられる地域づくり」

- 日御崎コミュニティセンター センター長 蒲生 千登氏
- 医療法人エスポアール出雲クリニック 看護師 多々納 みゆき氏
- 出雲高齢者あんしん支援センター 認知症コーディネーター 中尾 節子氏

《コーディネーター》医療法人 エスポアール出雲クリニック 院長 高橋 幸男氏

おたずね/医療介護連携課 ☎ 21-6106