

10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	
出雲地域	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	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7,8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	17日(火)	駅ナカ 赤ちゃんルーム (アトネスいずも)	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) 10:30~11:30		
	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	16日(月)		
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	21日(土) 10:00~11:30	市役所本庁 1階キッズルーム	21-6981	
平田地域	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	18日(水) 13:30~15:50	ひらた子育て支援センター	63-3990
	わたたびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	2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	12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	16日(月) 11:00~11:30		
	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	5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/下痢と嘔吐	26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			
佐田多伎湖陵地域	プチっこひろば	保育所の運動会に参加しよう	7日(土) 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	18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 ◎	24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 ◎	13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		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			
大社地域	まるまるくらぶ(0歳児サークル)	離乳食教室(生後7か月以降の赤ちゃんとその保護者) ※要予約	10日(火) 10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
		乳幼児の事故予防講座	30日(月)		
	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)	6日(金)	大社体育館	
		英語で遊ぼう	13日(金)		
		子育てサポーター自主企画講座(3B体操) ※要予約	20日(金)		
	10月生まれの誕生会(10月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ※要予約	27日(金)			
斐川地域	まめっこミニ運動会	対象/1歳以上の子どもと保護者 ※要予約	18日(水) 10:00~11:30	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	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・予約先
もくもくごっくん ※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	21-6981
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	
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)	3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	おたすね・予約先	
妊婦・乳幼児健康相談	4日・11日・18日・25日 (いずれも水曜日)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	18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
	19日(木)・24日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	24日(火)	9:00~16:30	市本庁 相談室	21-6979
すこやかライフ健康相談	20日(金)	9:00~16:00	市平田支所 相談室	63-5780
	5日(木)	9:00~12:00	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)	9:00~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
	23日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	4日(水)・18日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
心の健康相談	19日(木)	13:30~16:00	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
	5日(木)		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~ 10月の乳幼児健診は次の方が対象です。対象の方には郵送でご案内しています。

⇒ 4か月健診【平成29年5月生まれ】 1歳6か月健診【平成28年3月生まれ】 3歳健診【平成26年9月生まれ】

ちょっとステキと
言われたい☆

始めよう! 私に合った健康づくり

無理をしないで、数値を正常に戻すお手伝い。
それが〈保健指導〉です。



こんなお悩み
ありませんか?

- *健康的にダイエットしたいけれど、続かない
- *健診の結果で、血圧値や血糖値の変化が気になりだした
- *お酒や甘いものを控えたいのにできない …など

専門職があなただけのプログラムをご提案!

健康相談を
受けてみたい方

無料!

特定健診で、
保健指導の
対象になった方

すこやかライフ健康相談

市内にお住まいの方であれば、どなたでも利用
ができます。保健師、栄養士、健康運動指導士な
どの専門職が、1人ひとりのお悩みにあわせたア
ドバイスをします。

- ◆◆利用者からの嬉しい声◆◆
「血糖値が下がった!」
「体重が減り、目標体重に到達した!」
- ◆◆実施場所・日時◆◆
広報いずも「健康コーナー」に毎月掲載
しています。



ヘルシー・サポート(特定保健指導)

特定健診の結果、「動機づけ支援」または「積極
的支援」の判定を受けた方に、医師、保健師、管
理栄養士などの専門職が、わかりやすく丁寧にア
ドバイスをします。

- ◆◆無理なく生活を変えられた!の声◆◆
「私にできそうなことで具体的にアドバイスを
受け、無理なく続けられた」
「体重や腹囲が実際に減って、血圧も下がって
きたので嬉しい!受けてみて良かった!」



おたずね・申込み/健康増進課 ☎21-6979

10月

臓器移植普及推進月間 骨髄バンク推進月間

マスコットキャラクター
まごころば



10月10日

目の愛護デー



移植医療は、医療者と患者さんだけではなく、第三者の方
の善意によるご提供から成り立っています。



『提供したい』『提供したくない』どちらも一人ひとりの平等
で大切な意思です。日頃から家族や大切な人と話しあって
おくことで皆さんの意思をいかすことができます。



◆おたずね◆
塩冶町223-7
しまねまごころバンク
☎22-2556