

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	15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!	21日(木) 11:00~12:00		
	かみかみタイム	対象/生後7.8ヶ月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	19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	18日(月) 10:30~11:30		
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月ぐ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	16日(土) 13:30~15:00	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	20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	4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	14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。	18日(月) 11:00~11:15		
	おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜		
	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		
	わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操	7日(木) 11:00~11:30		
	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/冬のスキンケアと入浴	14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。	2日(土) 10:00~11:00			
佐田多伎湖陵地域	プチっこひろば	保育所のお楽しみ会に参加しよう	22日(金) 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 絵本の読みみかせとお話で遊ぼう	20日(水) 10:15~10:45		
	すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	19日(火) 9:30~11:00	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
	すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ◎	8日(金) 9:30~11:30		
	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 ◎	22日(金) 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
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~9か月の赤ちゃんとその保護者) ※要予約	20日(水) 10:00~11:30	たいししゃ子育て支援センター	53-2666
	おやこながよし教室	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	1日(金)		
		なかよしクリスマス会 ※要予約	8日(金)		
		ボールプールで遊ぼう 12月生まれの誕生会 (12月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	15日(金) 22日(金)		
斐川地域	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	13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。	15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)	18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)	12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)	5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 ※対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	20日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター	63-5780
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	43-1215
	19日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター	53-3116
	14日(木)・26日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	すこやかライフ健康相談 ※要予約 ※食生活や運動について「何かよい工夫はないかな」「お腹まわりの脂肪を落としたい」「血圧が高めと言われた」など、気になることがあればご相談ください。	12日(火)	9:00~16:30	☎本庁 相談室
15日(金)		9:00~16:00	☎平田支所 相談室	63-5780
7日(木)		9:00~12:00	☎佐田支所 相談室	84-0118
11日(月)			☎多伎支所 相談室	86-3116
19日(火)			湖陵保健福祉センター	43-1215
14日(木)		9:00~16:00	大社健康福祉センター	53-3116
4日(月)		9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
心の健康相談 ※要予約 ※お住まいの地域以外の会場でもご利用いただけます。	6日(水)・20日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	21日(木)	13:30~16:00	☎平田支所 相談室	63-5780
	22日(金)		☎佐田支所 相談室	84-0118
	19日(火)		☎多伎支所 相談室	86-3116
	20日(水)		湖陵保健福祉センター	43-1215
	7日(木)		大社健康福祉センター	53-3116
	12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	13日(水)		9:00~11:00	出雲保健所

~乳幼児健診~ 12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か月児健診【平成29年7月生まれ】 1歳6か月児健診【平成28年5月生まれ】 3歳児健診【平成26年11月生まれ】

大腸がん検診受診者募集!!

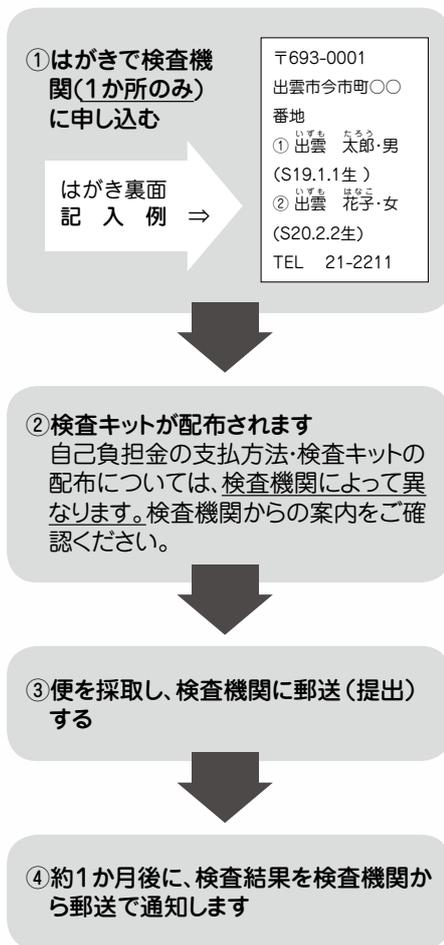
大腸がんは早く見つけて治療すれば「治る病気」です

対象者	40歳以上の出雲市民 (昭和53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、振込手数料等別途かかる場合があります。詳しくは、下記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、下記検査機関までお申込みください。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30年1月31日(水)必着

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 出雲市灘分町613 出雲市立総合医療センター 大腸がん検診係 ☎ 63-5119
〒693-0021 出雲市塩冶町223-7 ヘルスサイエンスセンター島根(旧島根難病研究所) 大腸がん検診係 ☎ 20-0368
〒693-0021 出雲市塩冶町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

検診の手順



今年度中に、40歳になられる方(昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生)へ、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

おたずね/健康増進課 ☎21-6651

世界エイズデー エイズ(HIV) 検査・相談のお知らせ

保健所では無料かつ匿名、結果も1時間後にはお知らせできる即日検査を行っています。また、世界エイズデーの取組の一環として、お仕事終わりでも可能な夕方時間帯に検査を行います。検査をご希望の方は電話でお申し込みください。

○日程: 11月30日(木): 16:00~19:00
12月4日(月): 9:00~11:00
16:00~19:00
○申込先: 出雲保健所
医事・難病支援課 ☎ 21-1191