

9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 | 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) | 13日(金) 11:30~12:30 | | |
| うきうき味見タイム | 幼児食の試食会 対象/離乳完了後の子どもとその家族 | 30日(月) 11:30~12:30 | 駅ナカ赤ちゃんルーム (アトネスいずも) | 21-1496 |
| 親子たいそう | 音楽に合わせて身体を動かそう! 先着15組 ※要予約 | 2日(月) 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 | 9日(月) 10:30~11:30 | 子育て支援センターはくはく 市役所本庁 1階キッズルーム | 22-6570 |
| 赤ちゃんのための音楽遊び | 親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう! | 18日(水) 10:30~11:30 | | |
| 赤ちゃんのお世話教室 | 対象/妊娠7~9か月くらいの妊婦と家族 参加費500円 6組(応募多数の場合抽選) ※開催日の1か月前までに要予約 | 7日(土) 10:00~11:30 28日(土) | ひらた子育て支援センター | 63-3990 |
| 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 | | |
| ひらたびよびサロン | 親子の交流会 対象/おむね1歳までの乳児と母 | 2日(月) 10:00~11:30 | ひらた子育て支援センター | 63-3990 |
| わいわいルーム | 親子の交流会 対象/おむね2歳までの幼児と母 | 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。 | 30日(月) 11:00~11:30 | ひらた子育て支援センター | 63-3990 |
| 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 | ひらた子育て支援センター | 63-3990 |
| 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達に関するミニ講座 テーマ/蜂、蚊などの昆虫による病気 | 19日(木) 10:30~11:30 | さだ子育て支援センター (須佐保育所) | 84-0166 |
| 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。 | 14日(土) 10:00~11:00 | | |
| レ・スールの会 | ふたごちゃん・みつごちゃんとその家族の会 | 25日(水) 14:00~15:30 | さだ子育て支援センター (須佐保育所) | 84-0166 |
| プチっこひろば | ベビーマッサージをしよう | 6日(金) 10:00~11:00 | | |
| 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 | 18日(水) 10:15~10:45 | さだ子育て支援センター (須佐保育所) | 84-0166 |
| すくすく相談日 | 身体計測、子育て・栄養相談 ◎ | 19日(木) 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 | 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 | 乳幼児の身体計測・発達相談 ◎ | 27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 ◎ | 19日(木) 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 |
| まるまるくらぶ (0歳児サークル) | ベビーマッサージ 対象:生後12か月未満の乳児とその家族 ※要予約 乳幼児の事故予防講座 ※要予約 | 10日(火) 10:00~11:30 30日(月) | たいしゃ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) 英語であそぼう 親子で3日体操(子育てサポーター自主企画講座) ※要予約 9月生まれの誕生会(9月生まれさんを皆でお祝いしましょう) | 6日(金) 10:00~11:30 13日(金) 20日(金) 27日(金) | | |
| ごとのり会 | 対象/平成31年4月~令和元年8月生まれの子どもと保護者 | 10日(火) 14:00~15:30 | たいしゃ子育て支援センター | 53-2666 |
| 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 | | |
| 子育て講座「くすりのお話」 | 薬剤師によるお話と健康チェック | 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 | 音楽療法士によるリズム遊びを親子で楽しませよう | 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) | 24日(火) 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) 10:00~12:00 | 隣保館 | |

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

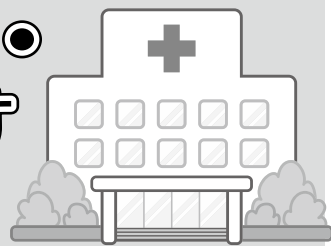
☎: 市役所

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 ※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。 | 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 |
| | 18日(水) | 10:00~11:00 | ひらた子育て支援センター |
| | 11日(水) | 10:00~10:30 | こりょう子育て支援センター |
| | 24日(火) | 10:00~11:00 | ☎大社行政センター 燦ホール |
| | 12日(木)・24日(火) | 10:00~11:00 | 斐川まめなが一番館 |
| 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。 | 24日(火) | 9:00~16:30 | ☎本庁 相談室 |
| | 13日(金) | 9:00~16:00 | ☎平田行政センター 相談室 |
| | 12日(木) | 9:00~12:00 | ☎佐田行政センター 相談室 |
| | 30日(月) | | ☎多岐行政センター 相談室 |
| | 17日(火) | | ☎湖陵行政センター 相談室 |
| 12日(木) | 9:00~16:00 | ☎大社行政センター 相談室 | |
| 9日(月) | 9:30~16:00 | 斐川まめなが一番館 | |
| 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。 | 4日(水)・18日(水) | 13:00~14:30 | 出雲保健所 |
| | 19日(木) | 13:30~16:00 | ☎平田行政センター 相談室 |
| | 27日(金) | | ☎佐田行政センター 相談室 |
| | 17日(火) | | ☎多岐行政センター 相談室 |
| | 18日(水) | | ☎湖陵行政センター 相談室 |
| | 5日(木) | | ☎大社行政センター 相談室 |
| 10日(火) | 斐川まめなが一番館 | | |
| お酒の困りごと相談・家族交流会 ※要予約 | 11日(水) | 9:00~11:00 | 出雲保健所 |

~乳幼児健診~ **集団** 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診対象者には個別に通知をしています。
個別 9~10か月頃には、母子健康手帳別冊の受診票を使って小児科専門医で健診を受けましょう。

胃がん血液検診(胃がんリスク検診)・ 前立腺がん検診を実施します



実施期間 10月中旬～12月上旬

実施検査機関 出雲市立総合医療センター・ヘルスサイエンスセンター島根

胃がん血液検診(胃がんリスク検診)

【対象者】出雲市に住所のある40歳以上の人
(昭和55年4月1日以前生まれの人)

【検査内容】

採血：胃がんの高危険群である、胃粘膜の萎縮や、
ヘリコバクター・ピロリ菌感染の有無を検査します。

※次の人は受診できません

- ・食道疾患、胃疾患、十二指腸潰瘍で治療中の人
- ・胃酸を抑える薬を内服中の人
- ・ピロリ菌を除菌中の人及び過去に除菌された人
- ・胃を切除された人
- ・腎不全で治療中の人

前立腺がん検診

【対象者】令和2年3月31日時点で次の年齢に
該当する出雲市に住所のある男性

- | | |
|------|------------------------|
| 満50歳 | 昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ |
| 満55歳 | 昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ |
| 満60歳 | 昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ |
| 満65歳 | 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ |

【検査内容】

採血：PSA(前立腺特異抗原)測定をします。

●料 金／各検診とも610円

住民税非課税世帯・生活保護世帯(当日、受付で申請が必要)の人は無料です。胃がん血液検診は、70歳以上の人でも無料です。

●申込方法／ハガキの裏面に①検診名(「胃がん血液検診(胃がんリスク検診)」または「前立腺がん検診」)②希望検査機関(「出雲市立総合医療センター」または「ヘルスサイエンスセンター島根」)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、健康増進課「がん検診」係(〒693-8530 住所不要)まで送付してください。

●申込期限／9月12日(木)必着

※決定通知は10月上旬ごろ送付します。1枚のハガキで両方の検診を申し込むこともできます。

おたずね／健康増進課 ☎21-6651

9月10日～16日は、「自死予防週間」です

誰も自死に追い込まれることのない 出雲市をめざして

出雲市の自死者数は減ってきましたが、依然として毎年20人を超えるかけがえのない命が自死によって失われています。自死は、個人の意思や選択の結果ではなく、その多くは心身の健康問題や経済的な問題、人間関係の悪化などにより、追い込まれた末の死と言われています。また、自死に追い込まれるという危機は、誰にでも起こる可能性があります。自分や周囲の人の心の不調に気づいたら、早めに相談しましょう。



- 周りの人の様子が「いつもと違う」と気づいたら、
- 「どうしたの?」「疲れてない?」と声をかけ、
- その人の話をよく聴いてください。あなたの気づきと声かけで救われる人がいます。
- もし、あなた自身が悩んでいたら、ひとりで抱え込まず、まずは相談してください。

メール、SNS等の相談先が掲載されています [支援情報検索サイト](#) [検索](#)

「しませ分かち合いの会・虹～自死遺族のつどい～」

大切な人を自死で突然失う衝撃、誰にも話せなかったそのつらさを語り合うつどいを開催します。

どうか一人で悩まないでください。悲痛を遺族だけでわかち合っています。

○日 時：9月14日(土)14:00～16:30 ○場 所：出雲市社会福祉センター

○参加費：300円 ○おたずね：しませ分かち合いの会・虹 事務局 桑原さん(☎090-4692-5960)

おたずね／健康増進課 ☎21-6976