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
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) ※要申込	6日(金)			
	赤ちゃんのための音楽あそび	親子で音楽を楽しもう！ 対象/生後3か月以上の乳児とその保護者	4日(水)	10:30～11:30	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	16日(月)	10:30～11:30		
	わくわく音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう！	11日(水)	10:30～11:30	子育て支援センターはぐはぐ	22-6570
	赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7～9か月頃の妊婦さんとその家族 参加費500円　6組※要予約	7日(土) 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
	ひらたぴよぴよサロン	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歳までの幼児と母	19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)			
	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／冬の胃腸炎	12日(木)	10:30～11:30		
	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	保育所のお楽しみ会に参加しよう	20日(金)	10:00～11:00	さだ子育て支援センター（須佐保育所）	84-0166
	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	19日(木)	10:15～10:45		
	すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談　◎	18日(水)	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　◎	11日(水)	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　◎	20日(金)			
	アップルひろば		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
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	10日(火)	10:00～11:30	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）	6日(金)			
		なかよしクリスマス会　※要予約	13日(金)			
		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）	20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	11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みましょう	20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)	16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)	10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。

健康相談

㊢：市役所

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(水)･11日(水) 18日(水)･25日(水)	9:30～11:00	いずも子育て支援センター	21-5772
	11日(水)	10:00～11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	11日(水)	10:00～10:30	こりょう子育て支援センター	43-1215
	17日(火)	10:00～11:00	㊢大社行政センター　燦ホール	53-3116
	19日(木)･24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。	10日(火)	9:00～16:30	㊢本庁　相談室	21-6979
	20日(金)	9:00～16:00	㊢平田行政センター　相談室	63-5780
	12日(木)	9:00～12:00	㊢佐田行政センター　相談室	84-0118
	16日(月)		㊢多伎行政センター　相談室	86-3116
	17日(火)		㊢湖陵行政センター　相談室	43-1215
	12日(木)	9:00～16:00	㊢大社行政センター　相談室	53-3116
	9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利用できます。	4日(水)･18日(水)	13:00～14:30	出雲保健所	21-1653
	19日(木)	13:30～16:00	㊢平田行政センター　相談室	63-5780
	20日(金)		㊢佐田行政センター　相談室	84-0118
	17日(火)		㊢多伎行政センター　相談室	86-3116
	18日(水)		㊢湖陵行政センター　相談室	43-1215
	5日(木)		㊢大社行政センター　相談室	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～
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。

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55年4月1日以前生まれの人)
検査の流れ	右記「検診の手順」を参照ください。
自己負担額	**３１０円** ※振込手数料等別途手数料が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、フリガナ、性別、生年月日、電話番号を記入して、**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	令和２年１月３１日(金)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○○番地
① 出雲(いずも) 太郎(たろう)・男
(S19.1.1生)
② 出雲(いずも) 花子(はなこ)・女
(S20.2.2生)
TEL 21-2211

②検査キットが配付されます
自己負担金の支払方法・検査キットの配付については、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

④約1か月後に、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　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 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
ＪＡ島根厚生連 大腸がん検診係
☎ 0852−22−4249

おたずね／健康増進課 ☎21−6651

OH! まいがな出雲!

地産地消コーナー

地元でとれる食材のおいしさを再発見してもらい、積極的に消費してもらいたい!地元食材や生産者に親しみをもってもらい、地域への愛着を深めてもらいたい!との思いで、毎月いろいろな情報をお届けします。

今月の担当　健康増進課 ☎21−6979

Vol.34　ブロッコリー

ブロッコリーはヨーロッパ原産の野生のキャベツの改良種で、冷涼な気候を好む冬野菜の代表です。出雲でも生産が盛んに行われ、県外にも多く出荷されています。

ブロッコリーの栄養といえばビタミンC。100gあたりの含有量はレモンより多く、一度にたくさん食べられるので、ビタミンC摂取量としては野菜の中では群を抜いています。ビタミンCは美肌効果や風邪予防に効果的です。また、妊娠前、妊娠中に必要な葉酸、血糖調節やコレステロールを下げる効果がある食物繊維も多く含んでいます。

茹でてそのまま食べるのが一般的ですが、シチューやグラタン、てんぷら、サラダ、和え物など、いろいろな料理方法でその味を楽しむことができます。また、私たちが食べているのは花蕾(からい)というつぼみの部分ですが、茎にも栄養があるので、捨てずに食べることをおすすめします。茎はカレーやシチューに入れるほか、きんぴらにしてもおいしくいただけます。

鮮やかな緑色は料理の彩りにもなり、重宝される野菜です。出雲産のおいしいブロッコリーをぜひご賞味ください。

ブロッコリーとさつまいものごま和え

〈材料〉4人分
●ブロッコリー…1房　●しょうゆ…大さじ1弱
●さつまいも…100ｇ　●すりごま…大さじ1

【作り方】
①ブロッコリーは、小房に分けてゆでる。
②さつまいもは、1㎝の角切りにし、水にさらした後、ゆでる。
③①②としょうゆ、すりごまで和える。

ブロッコリーの茎とエリンギのスパイシー炒め

〈材料〉4人分
●ブロッコリーの茎……1個分　●コンソメ…小さじ1/5
●エリンギ……大1本
●パプリカ（赤・黄）…各半個　●塩……少々
●サラダ油……小さじ1　●カレー粉…少々

【作り方】
①ブロッコリーの茎は、皮を多めに取り除き、せん切りにする。
エリンギ、パプリカもそれぞれせん切りにする。
②フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の材料を加えて炒める。
③火が通ったら、コンソメと塩、カレー粉を入れて味を調える。