

# 5月の健康カレンダー

※新型コロナウイルス感染症の感染防止のため  
休止する場合があります。

※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、事前申込が必要です。)	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)	9:40~15:40	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)	6日(金)					
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 10組 ★	9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
赤ちゃんのための音楽遊び	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 15組 ★要事前来所申込	18日(水)					
親子たいそう	音楽に合わせて身体を動かそう! 10組 ★要事前来所申込	30日(月)					
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)					
あかちゃんのお世話教室	対象/第1子を妊娠中で、妊娠7~9か月の妊婦さんとその家族1名まで 参加費無料 先着6組 ※開催日1か月前までに要予約	18日(水)	14:00~15:30	子育て支援センターはぐはぐ	22-6570		
				高松コミュニティセンター	21-6981		
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)	13:30~15:40	ひらた子育て支援センター	63-3990		
ひらたびびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と保護者 ★	9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歳までの幼児と保護者	26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 ★	12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/けいれん ★	19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				
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				
プチャこひろば	保育所で遊びましょう	13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 絵本の読みみかせとわらべうたで遊ぼう	18日(水)	9:45~10:15				
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ○	20日(金)	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 ○	12日(木)	9:30~11:30				
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)	10:00~11:00	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 ★	11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	スマイルタイム(ふれあい遊び) ★	13日(金)		大社体育館			
	リフレッシュヨガ ★	20日(金)					
	誕生会(5月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	27日(金)					
ミニまめっころム	スタッフが会場に出かけ、遊びの広場を開設します ★	18日(水)	10:00~12:00	阿宮コミュニティセンター	73-7375		
りすの会	対象/令和3年4月~令和4年3月生まれの子どもと保護者 ★	17日(火)	14:00~15:30				
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 ★	27日(金)	10:30~11:30	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)			
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				

○は、母子健康手帳が必要です。

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)	23日(月)	13:30~15:00	斐川まめなが一番館
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)	10:00~11:30	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か月頃の子どもの家族(3回食頃)	10日(火)		隣保館

※参加費無料、先着6名、託児はありません。

☎: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	10日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	11日・18日・25日(いずれも水曜日)	13:30~15:00	くすのきプラザ
	11日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	19日(木)・31日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
	24日(火)		大社行政センター
※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。			
すこやかライフ健康相談	9日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	12日(木)	9:00~16:00	大社行政センター 相談室
	12日(木)	9:00~12:00	佐田行政センター 相談室
	17日(火)		湖陵行政センター 相談室
	20日(金)	9:00~16:00	平田行政センター 相談室
	23日(月)	9:00~12:00	多伎行政センター 相談室
	24日(火)	9:00~16:30	本庁 相談室
	10日(火)	13:30~16:00	湖陵行政センター 相談室
10日(火)	斐川まめなが一番館		
心の健康相談	11日(水)・25日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	17日(火)	13:30~16:00	多伎行政センター 相談室
	19日(木)		大社行政センター 相談室
	25日(水)		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
※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。			
お酒の困りごと相談 ※要予約	18日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

~乳幼児健診~ 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診対象の方には個別に通知をしています。  
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。

# 高齢者肺炎球菌予防接種 費用助成のお知らせ

肺炎球菌は肺炎の主要な原因菌であり、23価高齢者肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)は、肺炎球菌の感染予防に非常に有効です。対象の方で、接種を希望される場合は、接種費用の助成が受けられます。



今年度の助成対象は下記(1)または(2)に該当する方です。ただし、これまでに23価高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方(自費で接種した方も含む)は対象外です。

●対象者:

- (1) 令和4年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の年齢になる方  
※対象の方には、4月下旬に個別通知をする予定です
- (2) 接種時年齢が満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全のウイルスにより免疫の機能に障がいがある方

- 実施時期: 令和4年4月1日～令和5年3月31日
- 実施場所: 出雲市指定医療機関
- 接種回数: 1回
- 自己負担金: 5,000円  
※接種日時点において、生活保護世帯の方は無料です
- 持参するもの: 予診票(個別通知に同封)、健康保険証または後期高齢者医療証

おたずね/健康増進課 ☎21-6829

# 乳がん検診を受けませんか

対象者	40歳以上(女性) (昭和58年4月1日以前生まれ)
個人負担金	40～49歳: 1,230円 50～69歳: 920円 70歳以上: 無料
検査内容	マンモグラフィ検査
定員	各日: 午前24名、午後21名 ※30分で4人ずつ検査できます。

注 意 事 項

- ① 受診間隔は2年に1回です。令和3年度に受診した方は今年度の対象になりません。
- ② 受診の際にはボタンのない上着を着用し、ご来場ください。スムーズに検査を受けることができます。
- ③ 下記の方は、集団検診を受けることができません。専門の医療機関での受診をおすすめします。  
・授乳中の人 ・心臓ペースメーカーを装着している人  
・豊胸手術を受けたことがある人 ・VPシャント術後の人

●実施日時・会場一覧表

	検診日	受付時間	検診会場		検診日	受付時間	検診会場	
出雲市	6/17(金)	9:00～11:00	高浜コミュニティセンター	佐田	7/21(休)	9:00～11:00	佐田行政センター	
		13:30～15:30	神西コミュニティセンター		9/9(金)	9:00～11:30	須佐コミュニティセンター	
	6/27(月)	9:00～11:30	大津コミュニティセンター	多伎	12/5(月)	9:00～11:30	多伎コミュニティセンター	
		13:00～15:00				13:00～15:00		
	7/11(月)	9:00～11:30	川跡コミュニティセンター	湖陵	7/22(金)	9:00～11:30	湖陵コミュニティセンター	
		13:00～15:00				13:00～15:00		
	7/21(木)	13:30～15:30	出雲市役所(南側玄関前)	大社	11/2(水)	9:00～11:30	大社行政センター	
	8/31(水)	13:00～15:00	古志コミュニティセンター			13:00～15:00		
	雲	10/18(火)	9:00～11:30	高松コミュニティセンター	大社	8/8(月)	9:00～11:30	大社行政センター
			13:00～15:00				9/22(休)	
12/12(月)		9:00～11:30	出雲市役所(南側玄関前)			13:00～15:00		
R5年	1/29(日)	9:00～11:30	出雲市役所 (くにびき大ホール)	大社	11/25(金)	9:00～11:30	大社行政センター	
		13:00～15:00						13:00～15:00
平田	6/30(木)	9:30～11:30	平田ショッピングセンターVIVA	斐川	8/30(火)	9:00～11:30	まめなが一番館	
		13:00～15:30				13:00～15:00		
	9/4(日)	9:30～11:30	平田文化館			9:00～11:30		
田	10/13(木)	9:00～11:30	東コミュニティセンター	川	9/26(月)	9:00～11:30	まめなが一番館	
		13:30～15:30	久多美コミュニティセンター			13:00～15:00		
	R5年	1/6(金)	9:00～11:30		平田コミュニティセンター	10/11(火)		9:00～11:30
		13:00～15:00		13:00～15:00				
					10/19(水)	9:00～11:30		
						13:00～15:00		

●申込方法(ハガキの場合)

- ハガキの裏面に  
①第1希望・第2希望日(左の一覧表から選んでください)  
②郵便番号 ③住所  
④氏名(フリガナ)  
⑤生年月日  
⑥電話番号を記入し、  
〒693-8530(住所不要)健康増進課「がん検診」係まで  
申し込んでください。

●申込方法(WEB申込の場合)

- 下の二次元コード(しまね電子申請サービス)からログイン後、必要事項を記入し、お申込みください。

●申込期限/5月25日(水)必着



▲申込はこちら



出雲市がん検診ホームページ▶



その他

- 乳がん検診は、検診車のほか市が委託する医療機関で受診することもできます。詳細は出雲市がん検診ホームページよりご確認ください。
- 生活保護世帯・住民税非課税世帯の人、無料クーポン対象の人(昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれ)は無料で受診できます。

おたずね/健康増進課 ☎21-6651