

12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	16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! ★	15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)★	2日(金)	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家族 10組 ★	12日(月)		
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家族 15組 ★要事前来所申込	21日(水) 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! ★	14日(水)	子育て支援センターはくはく	22-6570
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	10日(土) 10:00~11:30	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	21日(水) 13:30~15:40	ひらた子育て支援センター	63-3990
ひらたぴよびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と家族 ★	5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歳までの幼児と家族	22日(水) 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すことを楽しもう! ★	19日(月) 10:30~11:30		
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 ★	1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/冬の胃腸炎	15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。	3日(土) 10:00~11:00		
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	21日(水) 9:45~10:15	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 ◎	20日(火) 9:30~11:00	たぎ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(木) 9:30~11:30		
ここにこあかちゃん相談	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	23日(金)	こりよう子育て支援センター (ハマナス保育園)	43-2621
アップルひろば		8日(木) 10:00~11:00		
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	栄養相談会(対象/生後4か月以降の乳幼児とその家族)★	13日(火)	たいしや子育て支援センター	53-2666
おやこなかよし教室	クリスマス会 10組まで ★要事前来所申込	9日(金) 10:00~11:30		
	大型遊具であそぼう ★ 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)★	16日(金) 23日(金)		
おたのしみ会	親子で笑顔になれるひと時をプレゼント! ★	8日(木) 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 ※先着16組 ★	16日(金) 10:30~11:30		

◎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)	6日(火) 13:30~15:00 19日(月)	高松コミュニティセンター 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)	13日(火) 10:00~11:30	古志コミュニティセンター	

※参加費無料、先着6名、託児はありません。

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	7日・21日・28日 (いずれも水曜日)	13:30~15:00	くすのきプラザ	21-6981
	13日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	14日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	15日(木)・20日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	20日(火)		市役所 大社行政センター	53-3116
すこやかライフ健康相談	8日(木)	9:00~16:00	市役所 大社行政センター 相談室	53-3116
	8日(木)	9:00~12:00	市役所 佐田行政センター 相談室	84-0118
	12日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	16日(金)	9:00~16:00	市役所 平田行政センター 相談室	63-5780
	19日(月)	9:00~12:00	市役所 多伎行政センター 相談室	86-3111
	20日(火)	9:00~16:30	市役所 本庁 相談室	21-6979
	20日(火)	9:00~12:00	市役所 湖陵行政センター 相談室	43-1215
心の健康相談	7日(水)・21日(水)	13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	13日(火)	13:30~16:00	市役所 湖陵行政センター 相談室	43-1215
	13日(火)		斐川まめなが一番館	73-9112
	15日(木)		市役所 大社行政センター 相談室	53-3116
	20日(火)		市役所 多伎行政センター 相談室	86-3111
	21日(水)		市役所 平田行政センター 相談室	63-5780
23日(金)	市役所 佐田行政センター 相談室		84-0118	
お酒の困りごと相談 ※要予約	14日(水)	9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

市役所

~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。


大腸がん検診受診者募集!!



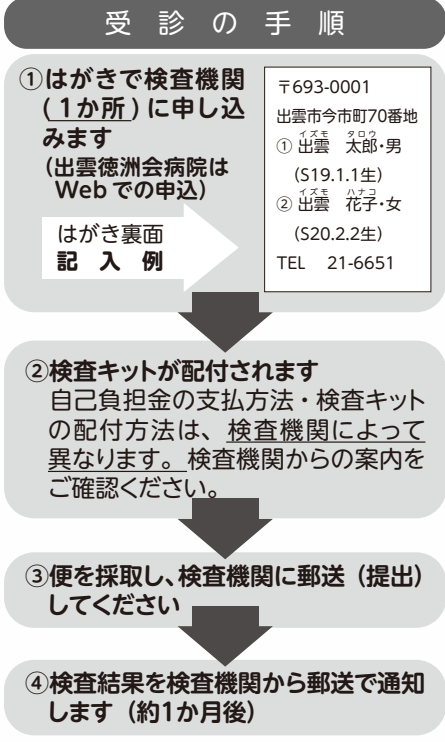
大腸がんは早期発見・早期治療で治る病気です!!

- 対象者** 40歳以上で出雲市に住民票のある方
(昭和58年4月1日以前生まれの方)
- 検査方法** 検査キットを受け取り、便を採り検査機関に郵送で提出します。
- 自己負担額** 310円 ※振込手数料等別途料金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、
下記①～⑤の検査機関宛にはがきを送ってください。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が、同じ年度内での受診は1人1回限りです。
※出雲徳洲会病院は Web 申込のみです。
- 申込期限** 令和5年1月31日(火) 必着

検査機関 《次のうち、1か所を選んで申し込んでください》

①出雲市立総合医療センター 大腸がん検診係 〒691-0003 出雲市灘分町613	☎ 63-5111
②J A 島根厚生連 大腸がん検診係 〒699-0641 出雲市斐川町美南1666	☎ 31-4770
③ヘルスサイエンスセンター島根 大腸がん検診係 〒693-0021 出雲市塩冶町223-7	☎ 20-0368
④出雲市民病院 健診センター 大腸がん検診係 〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1 ☎ 0570-03-2722(ガイダンス②を押してください)	☎ 21-2722
⑤出雲徳洲会病院 健診センター 大腸がん検診係 〒699-0631 出雲市斐川町直江3964-1 ☎ 73-7802 ※Webからの申込のみ受付します。 Web申込はこちら▶	


*検査結果で精密検査が必要となった場合は、
次年度の健診を待たず、必ず医療機関を受診しましょう!



おたずね/健康増進課 ☎21-6651

手話をやってみよう!

今月は、「くもり」です。
ぜひやってみてください!

出雲市 YouTube 公式チャンネルで動画も公開していますので検索してください。
「出雲市 YouTube やさしい手話」で 



両手の親指と4指を軽く上下させながら、右から左に動かします



おたずね/福祉推進課 ☎21-6959 FAX 21-6598