

5月の健康カレンダー

下記の他、各子育て支援センターで実施している講座・行事等については、市のホームページをご確認ください。

出雲市 子育て支援センター で検索



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	臨床心理士等による育児の悩みや発達に関する相談 ★	19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! ★	18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) ★	30日(火)		
いちごの会	1歳児(令和3年4月2日~令和4年4月1日生まれ)と家族の交流会 ★	10日(水) 10:30~11:30		
ようこそ出雲へ	市外、県外から転入した親子の交流会 ★	9日(火)		
計測の日	乳幼児の身体計測 ○	17日(水) 10:00~11:30 31日(水)	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 ★	8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 ★要事前所申込	17日(水) 10:30~11:30		
親子たいそう	音楽に合わせて身体を動かそう! 10組 ★要事前所申込	24日(水)		
計測の日	乳幼児の身体計測 ○	11日(木) 10:00~11:30 13:30~15:00	子育て支援センターはぐはぐ	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 ○	17日(水) 14:00~15:30	高松コミュニティセンター	21-6981
子ども家庭相談	臨床心理士等による育児の悩みや発達に関する相談 ★	17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歳までの乳児と家族 ★	8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	11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 ★	15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		
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	6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	10日(水) 14:00~15:30		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ○	12日(金) 9:30~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0166
プチこ広場	保育所で遊びましょう	17日(水) 9:45~10:15	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
おはなし広場	対象/0~3歳 絵本の読みきかせとわらべうたで遊ぼう	11日(木) 9:30~11:30		
すくすくハッピー広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ○	26日(金)		
にこにこあかちゃん相談	乳幼児の身体計測・発達相談 ○	18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
アプルひろば				
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ ★	30日(火) 10:30~11:30	たいしや子育て支援センター	53-2666
おやこなかよし教室	英語であそぼう ★	12日(金)		
	親子で3B体操 ★	19日(金) 10:00~11:30		
	誕生会(5月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	26日(金)	たいしや子育て支援センター	
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 ★	17日(水) 10:00~11:30	阿宮コミュニティセンター	73-7375
りすの会	対象/令和4年4月~令和5年3月生まれの子どものと家族 ★	9日(火)	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)	
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 ★	26日(金) 10:30~11:30		
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のと家族 ★	23日(火) 14:00~15:30		

○は、母子健康手帳が必要です。

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます。

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)	22日(月) 13:30~15:00	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)	16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)	9日(火)	隣保館	

※参加費無料、先着6名。

☎: 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・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳をお持ちください。	9日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	10日・24日・31日(いずれも水曜日)	13:30~15:00	いずも子育て支援センター
	10日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	18日(木)・30日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
	23日(火)		市大社行政センター
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相談ができます。	8日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
	11日(木)	9:00~16:00	市大社行政センター 相談室
	11日(木)	9:00~12:00	須佐コミュニティセンター
	16日(火)		市湖陵行政センター 相談室
	19日(金)	9:00~16:15	市平田行政センター 相談室
	22日(月)	9:00~12:00	市多伎行政センター 相談室
23日(火)	9:00~16:30	市本庁	
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。	9日(火)	13:30~16:00	市湖陵行政センター 相談室
	9日(火)		斐川まめなが一番館
	10日(水)		市平田行政センター 相談室
	11日(木)・24日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	16日(火)	13:30~16:00	市多伎行政センター 相談室
	18日(木)		市大社行政センター 相談室
26日(金)		市佐田行政センター 相談室	
お酒の困りごと相談 ※要予約	17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、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。

【ご注意ください】・5年ごとに助成が受けられる制度ではありません。
・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、出雲市以外の自治体で接種された方も含む)は対象外です。

●対象者／

- (1) 令和5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、5月上旬頃に個別通知を送ります。
- (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有する方

●接種期限／令和6年3月31日まで

●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

※接種日時時点で生活保護世帯の方は無料です。

●持参品／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(集団検診)の受診者を募集します!(要予約)

対象者	40歳以上(女性) (昭和59年4月1日以前生まれ)
個人負担金	40～49歳：1,600円 50～69歳：900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。

申込方法

○申込方法1：WEBの場合

右記二次元コード(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、お申し込みください。

○申込方法2：ハガキの場合

ハガキの裏面に①第1希望・第2希望日(下記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」係へ送付してください。



●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	6/20(火)	9:00～11:30 13:00～15:00	四絡コミュニティセンター	佐田	7/21(金)	9:00～11:00	佐田行政センター	
	7/10(月)	9:00～11:30 13:00～15:00	長浜コミュニティセンター	9/8(金)	9:00～11:30	須佐コミュニティセンター		
		7/21(金)	13:30～15:30	出雲市役所(南側玄関前)	多伎	12/4(月)	9:00～11:30 13:00～15:00	多伎コミュニティセンター
	8/21(月)	9:00～11:00 13:30～15:30	朝山コミュニティセンター 出雲市役所(南側玄関前)	湖	7/31(月)	9:00～11:30 13:00～15:00	湖陵コミュニティセンター	
		9/25(月)	9:00～11:30 13:00～15:00	塩冶コミュニティセンター	11/7(火)	9:00～11:30 13:00～15:00		
	雲	10/23(月)	9:00～11:30 13:00～15:00	鳶巣コミュニティセンター	大社	8/10(木)	9:00～11:30 13:00～15:00	大社行政センター
		11/1(水)	9:00～11:30 13:00～15:00	神門コミュニティセンター		9/21(木)	9:00～11:30 13:00～15:00	
		令和6年1/17(水)	9:00～11:30 13:00～15:00	今市コミュニティセンター		11/24(金)	9:00～11:30 13:00～15:00	
		令和6年1/28(日)	9:00～11:30 13:00～15:00	出雲市役所(くにびき大ホール)		斐川	8/22(火)	
	平田	6/30(金)	9:30～11:30 13:00～15:30	平田ショッピングセンターVIVA	9/15(金)		9:00～11:30 13:00～15:00	
8/19(土)		9:30～11:30 13:00～15:30	平田文化館	9/22(金)	9:00～11:30 13:00～15:00			
田	10/17(火)	9:00～11:30 13:30～15:30	久多美コミュニティセンター 西田コミュニティセンター	10/18(水)	9:00～11:30 13:00～15:00			
		11/30(木)	9:00～11:30 13:00～15:00	平田コミュニティセンター	10/24(火)	9:00～11:30 13:00～15:00		

裏面記入例

第1希望：出雲市役所
第2希望：まめなが一番館
〒693-0001
出雲市今市町70番地
出雲 花子(S20.2.2生)
TEL 21-6651

申込期限

5月26日(金)

※ハガキの場合、当日必着

受診の手順

- ①WEBまたはハガキで申し込みます
- ②6月上旬に受診決定通知書が届きます
この決定通知書に受診日時、注意事項等が記載してあります。
- ③検診受診
検診結果は約1か月～1か月半後に郵送で通知します。

その他

- 令和4年度に乳がん検診を受診し、その結果が異常なしだった人、授乳中の人、ペースメーカーを装着している人、豊胸手術をしている人、VPシャント術を受けている人は受診できません。
- 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57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ)は無料で受診できます。

- 乳がん検診は、検診車のほか市が委託する医療機関で年間を通して、受診することもできます。
詳しくは、市のホームページでご確認ください。



おたずね／健康増進課 ☎21-6651