

7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 ★	21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! ★	20日(木) 11:00~12:00		
かみかみタイム	対象/生後9ヶ月以降の赤ちゃんとその家族(3回食頃) ★	11日(火)		
ひよこの会	親子の交流会 対象/0歳の赤ちゃんとその家族 ★	6日(木) 10:30~12:00		
さくらんぼの会	2歳児(令和2年4月2日~令和3年4月1日生まれ)と家族の交流会 ★	12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 対象/就学前の幼児と家族 ★	11日(火) 14:00~15:30		
計測の日	子どもさんの身体計測ができます。対象/0歳から就園前の乳幼児 ※母子健康手帳を持って来てください。	5日(水) 10:00~11:30 19日(水)	子育て支援センターはくはく	22-6570
計測の日	乳幼児の身体計測 ★	13日(木) 10:00~11:30 13:30~15:00		
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 ★	10日(月)	駅ナカ赤ちゃんルーム(アトネスイずも)	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家族 15組 ★要事前来所申込	19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 ★要事前来所申込	27日(木)		
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8組 ※開催日1か月前までに要予約 ◎	12日(水) 14:00~15:30		
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(水) 13:30~15:40	ひらた子育て支援センター	63-3990
ひらたびよびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と家族 ★	3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	20日(木) 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		
わいわいきッズ	健康運動指導士の指導による親子体操 ★	6日(木) 10:45~11:45		
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	1日(土) 10:00~11:00	高松コミュニティセンター	21-6981
レ・スールの会	ふたごちゃん・みつごちゃんとおしゃべりの会	12日(水) 14:00~15:30		
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	19日(水) 9:45~10:15	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0166
プチっこ広場	保育所で遊ぼう	11日(火) 9:30~11:00		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ◎	11日(火) 9:30~11:00	たき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 ◎	14日(金) 9:30~11:30		
にこにこあかちゃん相談	乳幼児の身体計測・発達相談 ◎	25日(火)	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		20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 (生後4か月以降の乳幼児とその家族) ★	10日(月) 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	お話しわくわくタイム(絵本の読み聞かせ) ★ 7月生まれ誕生会(7月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	14日(金) 10:00~11:30 28日(金)		
ぱんだ・うさぎの会	対象/令和2年4月~令和4年3月生まれの子どもとその家族 ★	12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
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	対象/ふたごちゃん・みつごちゃんとその家族 ★	25日(火) 14:00~15:30		
誕生会	7月生まれのお友だちを皆でお祝いしましょう	31日(月) 11:30~12:00		
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 ★	21日(金) 10:30~11:30		

◎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)	24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)	18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か月頃の子どもと家族(3回食頃)	4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。	5日・12日・26日(いずれも水曜日) 13:30~15:00	いずも子育て支援センター	21-6981
	11日(火) 10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	12日(水) 10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	20日(木)・25日(火) 10:00~11:00	斐川まめなが一番館 ☒大社行政センター	73-9112 53-3116
	25日(火)	☒大社行政センター	53-3116
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。	10日(月) 9:30~15:30	斐川まめなが一番館	73-9112
	13日(木) 9:00~12:00	須佐コミュニティセンター	84-0118
	13日(木) 9:00~16:00	☒大社行政センター 相談室	53-3116
	18日(火) 9:00~12:00	☒湖陵行政センター 相談室	43-1215
	21日(金) 9:00~16:15	☒平田行政センター 相談室	63-5780
	24日(月) 9:00~12:00	☒多伎行政センター 相談室	86-3111
	25日(火) 9:00~16:30	☒本庁 相談室	21-6979
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(火) 13:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	7日(金)・19日(水) 13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
	11日(火)	☒湖陵行政センター 相談室	43-1215
	12日(水)	☒平田行政センター 相談室	63-5780
	18日(火) 13:30~16:00	☒多伎行政センター 相談室	86-3111
	20日(木)	☒大社行政センター 相談室	53-3116
28日(金)	☒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	12日(水) 9:00~11:00	出雲保健所	21-1653

~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。

定期予防接種のご案内

お子さまを対象とした下記の予防接種は、対象の期間内であれば無料で受けることができます。母子健康手帳を確認し、期限に余裕を持って接種を受けましょう。期間を過ぎますと接種費用が全額自己負担となりますのでご注意ください。

対象者	予防接種の種類	接種期限
2歳未満	麻しん風しん混合1期	2歳の誕生日の前日まで
3歳未満	水痘	3歳の誕生日の前日まで
就学前	麻しん風しん混合2期	令和6年3月31日まで
	4種混合	7歳6か月の前日まで
	日本脳炎1期	7歳6か月の前日まで
小学4年生	日本脳炎2期	13歳の誕生日の前日まで
小学6年生	2種混合	

予診票を紛失された方は、予診票の再交付をいたしますので、市役所本庁 健康増進課または各行政センター市民サービス課へ母子健康手帳をお持ちください。

母子健康手帳をお忘れの場合は予診票の再交付ができませんのでご注意ください。

自宅への郵送を希望される場合は、右記の二次元コードから電子申請も可能です。



おたずね／健康増進課 ☎21-6829

生涯1度の大切な検査 「肝炎ウイルス検診」を受けましょう

ウイルス性肝炎は、「国内最大の感染症」といわれ、自分でも知らないうちに感染し、自覚症状もほとんどないまま進行するケースが少なくありません。

感染に気付かず放置していると、やがて肝硬変や肝がんなどの病気を引き起こす恐れがあります。

病気が進行すると、回復や治療がしにくくなるため、症状が出る前に感染を知ることが大切です。



厚生労働省肝炎総合対策マスコットキャラクター

対象者	40歳以上の方 ※今まで1度も検査を受けていない方は 無料 で受けられます。
受診方法	少量の血液を採取し、肝炎ウイルス(B型・C型)の感染を調べます。 各種健診や事業所で受ける健康診断などの採血と同時に行います。 ※肝炎ウイルスのみを調べたい場合は、出雲保健所(☎21-1191)へおたずねください。
期間	7月1日(土)～令和6年3月31日(日)
受ける場所	出雲市指定医療機関 (事前に健診を受診される医療機関にご確認ください)

検査で感染の可能性が高いと判断された場合は、精密検査実施医療機関で精密検査を受けましょう。

おたずね／健康増進課 ☎21-6979