

8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	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ★	18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! ★	17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) ★	1日(火) 11:30~12:00		
うきうき味見タイム	対象/離乳完了後の子どもさんとその家族(幼児食) ★	22日(火) 10:30~12:00		
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 ★	3日(木) 10:30~11:30		
いちごの会	親子の交流会 対象/35歳以上の母親とその子ども ★	9日(水) 10:00~11:30		
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 ★	8日(火) 16日(水) 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。	2日(水) 10:00~11:30		
ぶどうの会	親子の交流会 対象/ふたご、三つ子以上の子どもとその家族 ★	25日(金) 13:30~15:00		
おはなしを聴こう(皮膚の話)	皮膚科の先生の話をお聴き ★	31日(木) 10:00~11:30		
計測の日	乳幼児の身体計測 ★	10日(木) 13:30~15:00	子育て支援センターはくはく	22-6570
歯科衛生士さんと話そう	歯の生え方、歯磨きの仕方 15組 ★要事前来所申込	3日(木) 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家族 15組 ★要事前来所申込	16日(水) 7日(月) 10:00~(2時間程度)	高松コミュニティセンター	21-6981
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 ★	19日(土)		
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 ◎			
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 ★	16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 ★	7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	10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すことを楽しもう! ★	21日(月) 毎週火曜 11:00~11:15		
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	5日(土) 10:00~11:00		
すくすくハッピー広場		10日(木) 9:30~11:30	たき子育て支援センター(多伎こども園)	86-2711
にこにこあかちゃん相談	乳幼児の身体計測・発達相談など ◎	25日(金)		
アップルひろば		17日(木) 10:00~11:00	こりよう子育て支援センター(ハマナス保育園)	43-2621
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	16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 ◎	4日(金) 9:30~10:00		
プチっ広場	水遊びをしよう ★	4日(金) 10:00~11:00		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ(対象:生後12か月未満の乳児とその家族) ★	30日(水) 10:30~11:30	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
おやこなかよし教室	8月生まれの誕生会(8月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	25日(金) 10:00~11:30		
りすの会	対象/令和4年4月~令和5年3月生まれの子どもとその家族 ★	22日(火) 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
ミニまめっこルーム	スタッフが会場に出かけ、遊びの広場を開設します ★	16日(水) 阿宮コミュニティセンター		
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 ★	25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)	

◎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)	21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)	1日(火) 10:00~11:30	高松コミュニティセンター	
		15日(火)	高志コミュニティセンター	

※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	2日・9日・23日(いずれも水曜日)	13:30~15:00	いずも子育て支援センター
	8日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター
	9日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター
	17日(木)・29日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館
	22日(火)		市社行政センター
すこやかライフ健康相談	8日(火)	9:00~12:00	湖陵行政センター 相談室
	10日(木)	9:00~12:00	須佐コミュニティセンター
	17日(木)	9:00~16:00	市社行政センター 相談室
	18日(金)	9:00~16:15	市平田行政センター 相談室
	22日(火)	9:00~16:30	市本庁
	28日(月)	9:00~12:00	市多伎行政センター 相談室
	28日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館
心の健康相談	3日(木)・23日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	8日(火)	13:30~16:00	湖陵行政センター 相談室
	8日(火)		斐川まめなが一番館
	9日(水)		市平田行政センター 相談室
	17日(木)		市社行政センター 相談室
	22日(火)		市多伎行政センター 相談室
25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	9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。

胃がんリスク検診(胃がん血液検査)を実施します

●対象者／出雲市に住所のある40歳以上の人(昭和59年4月1日以前生まれの方)

〔次の人は受診できません。〕

- ・過去に胃がんリスク検診を受診された人
- ・食道疾患、胃疾患、十二指腸潰瘍で治療中の人
- ・腎不全で治療中の人
- ・胃酸を抑える薬を服用中の人
- ・ピロリ菌を除菌中の人及び過去に除菌された人
- ・胃を切除された人

●検査内容／採血:胃がんの高危険群である、胃粘膜の萎縮や、ヘリコバクター・ピロリ菌感染の有無を検査します。

実施検査機関	実施日時 ※時間の詳細は決定通知にてお知らせします。
ヘルスサイエンスセンター島根	【10月】16日(月)・23日(月) 午前
出雲市立総合医療センター	【11月】13日(月)・20日(月) 午後

●料 金／1,000円

※70歳以上の人、住民税非課税世帯・生活保護世帯(当日、受付で申請が必要)の人は無料です。

●申込方法／

WEB申込の場合

右記の二次元コード(しまね電子申請サービス)からログインいただき、必要事項を入力し、お申し込みください。



ハガキ申込の場合

ハガキの裏面に

- ①検査希望医療機関(「ヘルスサイエンスセンター島根」または「出雲市立総合医療センター」)
 - ②希望受診日【第1・第2希望日(上記実施日から選んでください)または「いつでもよい」】
 - ③郵便番号 ④住所 ⑤氏名(フリガナ) ⑥性別 ⑦生年月日 ⑧電話番号
- を記入し、健康増進課「がん検診」係(〒693-8530 住所不要)まで送付してください。

●申込期限／8月25日(金) 必着 ※決定通知は9月末ごろに送付します。

おたすね／健康増進課 ☎21-6651

いつまでも 自分の歯で おいしく食べられるように

ハチマルニイマル

8020をめざしましょう

歯は生涯の大切なパートナーです。いつまでもおいしく食事をしたり、楽しく会話をしたりするためには、日ごろからお口のケアを行い、多くの歯を残すことが大切です。

島根県・島根県歯科医師会では、毎年「8020よい歯のコンクール」が実施されており、昨年度は、島根県で126名、出雲市では14名の方が8020を達成されました。

8020を達成された方のお話

- ①かかりつけの歯科医院に定期的に(半年に1回以上)行く。
- ②歯みがきを1日3回丁寧に。
- ③歯間ブラシ、キシリトールガム、フッ素入りの歯みがき粉を利用している。
- ④好き嫌いなく、何でもよく食べる。
- ⑤固いものを食べるようにしている。

皆さんもこれらの秘訣を参考にして、自分の歯を守る習慣を身につけましょう。

「8020運動」とは、80歳で20本以上の自分の歯を保とうという運動です。



効果的なブラッシングのポイント

- ・歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- ・磨きにくいところを丁寧に磨く
- ・歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる
- ・磨き残しを少なくするため、磨く順番を決める
- ・1日1回は、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使う

令和5年度
8020 よい歯の
コンクールに
ついて

○令和5年度の8020よい歯のコンクール対象者／

- ・昭和18年12月31日以前に生まれた方(今年満80歳以上になる方)で、十分機能している自分の歯が20本以上残っている方。
- ・今までに8020よい歯のコンクールの表彰を受けておられない方。

○応募方法／島根県歯科医師会会員の歯科医院へ口腔内診査を申し込むことにより応募とします。

○応募および口腔内診査期間／9月6日(水)まで ※当日消印有効

○表 彰／最優秀賞:1名 優秀賞:4名程度 優良賞:歯が20本以上残っている参加者全員

おたすね／健康増進課 ☎21-6979