

11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 ★	17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! ★	16日(木) 11:00~12:00		
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 ★	2日(木)		
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 ★	8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 ★	14日(火)		
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。	1日(水) 10:00~11:30 15日(水)		
お話を聴こう 「子どものおくすり相談会」	調剤薬局の薬剤師さんのお話を聞きます。相談もできます。いちごの会に合わせて行いますが、1歳児さん以外のお子さん連れの方も参加できます。★	8日(水)		
防火教室	消防士さんのお話を聴こう。消防車も来る予定です。	7日(火) 10:30~11:30		
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 ★	13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	8日(水)		
皮膚科の先生と話そう	赤ちゃんのスキンケア、皮膚トラブルの話 15組 ★要事前来所申込	16日(木) 14:30~15:30		
親子たいそう	音楽にあわせて身体を動かそう! 10組 ★要事前来所申込	30日(木) 10:30~11:30	子育て支援センターはぐはぐ	22-6570
計測の日	乳幼児の身体計測 ○	9日(木) 10:00~11:30 13:30~15:00		
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 ★	8日(水) 10:00~(2時間程度)	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 ★	15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 ★	6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	9日(木) 10:30~11:30		
リズムであそぼう!	リズムや音楽に合わせて体を動かすことを楽しもう! ★	20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	4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	8日(水) 14:00~15:30		
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	8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・プチこ広場	身体計測、子育て・栄養相談 ○ 助産師さんによるベビーマッサージ★	14日(火) 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 ○	9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		24日(金)	こりょ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	乳幼児の身体計測・発達相談 ○	16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か月以降の乳児とその家族 ★	10日(金) 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	子育てサポーター自主企画講座(親子で絵本作り) ★	1日(水) 10:00~11:00	荒木コミュニティセンター	
	英語であそぼう ★	17日(金) 10:00~11:30	たいしや子育て支援センター	
	11月生まれの誕生会(11月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★	24日(金)		
ミニまめこルーム	スタッフが会場に出かけ、遊びの広場を開設します。★	15日(水) 10:00~11:30	阿宮コミュニティセンター	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 ★	28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 ★	24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)	
誕生会	11月生まれの友達たちをみんなで祝いましょう ★	30日(木) 11:30~12:00		

○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	対象/4か月児健診終了~7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃)	20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	対象/7か月~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	14日(火) 10:00~11:30	古志コミュニティセンター	
PAKUPAKUらんど	対象/10か月頃~1歳6か月頃の子どもと家族(3回食頃)	7日(火)	隣保館	

※参加費100円、先着6名、要予約

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	1日・8日・22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
	8日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	14日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	16日(木)・28日(火)		斐川まめなが一番館	73-9112
	28日(火)		大社行政センター	53-3116
すこやかライフ健康相談	9日(木)	9:00~16:00	大社行政センター 相談室	53-3116
	9日(木)	9:00~12:00	須佐コミュニティセンター	84-0118
	13日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	17日(金)	9:00~16:15	平田行政センター 相談室	63-5780
	21日(火)	9:00~12:00	湖陵行政センター 相談室	43-1215
	27日(月)		多伎行政センター 相談室	86-3111
	28日(火)		本庁	21-6979
	心の健康相談	8日(水)	13:30~16:00	平田行政センター 相談室
9日(木)・21日(火)		13:00~14:30	出雲保健所	21-1653
14日(火)		13:30~16:00	湖陵行政センター 相談室	43-1215
14日(火)			斐川まめなが一番館	73-9112
16日(木)			大社行政センター 相談室	53-3116
21日(火)			多伎行政センター 相談室	86-3111
24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	15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。

風しんの抗体検査をまだ受けていない 44歳～61歳の男性の皆さま

風しんの抗体を持っていると思込んでいませんか？

1. この年代の男性には、公的な予防接種が行われていません。
2. 他の感染症(水ぼうそう、はしか)と混同している場合があります。

あなたがきっかけで、妊娠初期の女性が風しんに感染すると、赤ちゃんが心疾患・白内障・難聴をもって生まれる可能性があります。



自分が苦しいだけでなく、職場や電車など人が集まる場所で、多くの人に風しんを感染させる可能性があります。

未来の子どもたちを守るために『抗体検査』を受けましょう



対象

昭和37年(1962)4月2日～
昭和54年(1979)4月1日
生まれの男性

費用 無料

(クーポン券が必要です。)
※クーポン券は令和4年4月
に送っています。

- ・有効期限が「令和5年3月31日」のクーポン券も引き続き使用できます。
- ・人間ドック、健康診断に併せて検査をすることもできます。(事前に受診先の医療機関へ確認をしてください。)

クーポン券を紛失された方は、右の二次元コードから再発行の申請をしてください。(既に使用された方は再発行できません。)

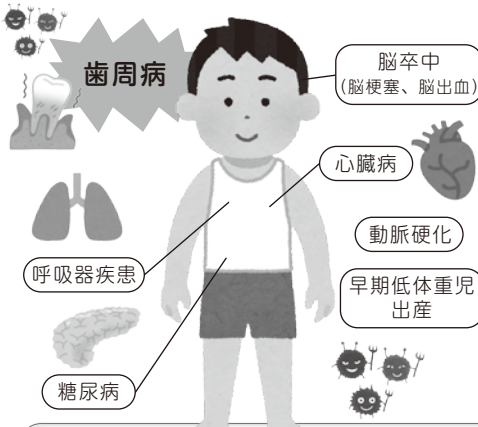


おたずね/健康増進課 ☎21-6829

あなたも「歯周病」?!

～令和4年度歯周病検診を受けた人の約62%が歯周病でした～

歯周病は歯を失う原因の第1位! 自覚症状なく進行します。また、歯周病は全身に影響をおよぼします。歯周病を予防することで、生活習慣病等のリスクを減らしましょう。



次のような症状がある場合は、歯周病の可能性があります。歯科医療機関で検査を受けましょう。

- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの時に出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯がグラグラする
- 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間がある

歯周病予防のポイント

- 1日1回は丁寧に歯を磨く
磨き残しがないように細かく歯ブラシを動かして、1本、1本歯を磨くことを意識しましょう。歯の隙間は歯間ブラシやフロスを使って手入れしましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、症状がなくても半年に1回は受診
お口の中の状態や、磨き残しは自分では分かりにくい箇所もあります。歯科受診をして確認してもらいましょう。

歯周病検診実施中!

市では、令和6年(2024)3月31日時点の満年齢が40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に、歯周病検診を実施しています。

【実施期間】 10月1日～12月最終診療日まで

- 対象の方には、9月末に案内文書を郵送しています。
- 実施歯科医療機関や個人負担金など、詳しくは案内文書をご確認ください。



おたずね/健康増進課 ☎21-6979