

12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 ★	15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! ★	21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 ★	7日(木)		
めろんの会	親子の交流会 対象/35歳以上の母親とその子ども ★	13日(水)		
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 ★	12日(火)		
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 ★	22日(金)		
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。	6日(水) 10:00~11:30 20日(水)		
お話を聴こう 「皮膚の話」	皮膚科の先生のお話を聞きます。相談もできます。ひよこの会に合わせて行いますが、0歳以外のお子さん連れの方も参加できます。★	7日(木) 10:00~12:00		
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)★	1日(金) 11:00~12:00		
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 ★	11日(月) 10:30~11:30		
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	20日(水) 10:00~11:30	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 ◎	14日(木) 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 ★	16日(土) 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 ★	20日(水) 13:30~15:40	ひらた子育て支援センター	63-3990
ひらたぴよぴよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と保護者 ★	4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	21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! ★	18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 ★	7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	2日(土) 10:00~11:00		
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	13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 ◎ 保育所で遊ぼう	19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 ◎	12日(火) 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 ◎	22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		21日(木) 10:00~11:00		
まるまるくらぶ	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)★	12日(火) 10:30~11:30	たいしゃ子育て支援センター	53-2666
おやこなこよ教室	クリスマス会 10組まで ★	8日(金) 10:00~11:30		
	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)★	22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! ★	5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 ★	15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か月児健診終了~7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃)	5日(火) 13:30~15:00 18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)	12日(火) 10:00~11:30	古志コミュニティセンター	

※参加費100円、先着6名

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。	6日・13日・27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
	12日(火)	10:00~11:00	ひらた子育て支援センター	63-5780
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	14日(木)・19日(火)	10:00~11:00	斐川まめなが一番館	73-9112
			市役所 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。	11日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	14日(木)	9:00~12:00	須佐コミュニティセンター	84-0118
	14日(木)	9:00~16:00	市役所 大社行政センター 相談室	53-3116
	15日(金)	9:00~16:15	市役所 平田行政センター 相談室	63-5780
	18日(月)	9:00~12:00	市役所 多伎行政センター 相談室	86-3111
	19日(火)		市役所 湖陵行政センター 相談室	43-1215
	26日(火)		市役所 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。	7日(木)・19日(火)	13:30~16:00	出雲保健所	21-1653
	12日(火)		市役所 湖陵行政センター 相談室	43-1215
	12日(火)		斐川まめなが一番館	73-9112
	13日(水)		市役所 平田行政センター 相談室	63-5780
	19日(火)		市役所 多伎行政センター 相談室	86-3111
	21日(木)		市役所 大社行政センター 相談室	53-3116
22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	13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。

大腸がん検診の受診者を募集します!



対象者

40歳以上で出雲市に住民票のある方
(昭和59年4月1日以前生まれの方)

大腸がんは
早期発見・早期治療で
治る病気です!!

受診の手順

① 下記申込方法のとおり、希望の検査機関に申し込みます
(はがき、来院、Web)

② 検査キットが配付されます
自己負担金の支払方法・検査キットの配布方法は、検査機関によって異なります。
検査機関からの案内をご確認ください。

③ 便を採取し、検査機関に郵送(提出)します

④ 検査結果は検査機関から郵送されます
(約1か月後)


自己負担額

300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。

申込期限

令和6年1月31日(水) 必着

検査機関名 ＜次のうち、1か所を選んで申し込んでください＞	申込方法 ＜1年に1回限り受診できます＞
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	1. はがきの表面に左記検査機関1か所の住所と検査機関名を記載する 2. はがきの裏面にご自宅の郵便番号、住所、氏名、フリガナ、性別、生年月日、電話番号を記載し、投函する (住所が同じ場合は、1枚のはがきで何人でも申し込みます)
J 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	
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	
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 ☎ 33-9004	直接来院し、専用申込書による申込 (検査代と引き換えに検査キットをお渡しします)
出雲徳洲会病院 健診センター 大腸がん検診係 ☎ 73-7802	Web申込 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、次年度の検診を待たず、必ず医療機関を受診しましょう!