

【閲覧方法と掲載場所の変更のお知らせ】  
6月号(5/20発行)以降は、最終ページ(相談カレンダー)に二次元コードを掲載してお知らせします。  
詳しくは、9ページ上段の記事をご確認ください。

# 5月の健康カレンダー

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 ★	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		
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) ★	28日(火) 10:30~11:30		
ひよこの会	0歳の赤ちゃんとの家族の交流会 ★	2日(木) 14:00~15:30		
いちごの会	1歳児(令和4年4月2日~令和5年4月1日生まれ)と家族の交流会 ★	8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 ★	14日(火) 10:00~11:30		
計測の日	乳幼児の身体計測 ○	1日(水) 15日(水)		
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) 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 ★要事前来所申込	15日(水) 10:00~11:30		
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	30日(木) 13:30~15:00		
計測の日	乳幼児の身体計測 ○	9日(木) 10:00~11:30	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8組 ★ 開催日1か月前までに要予約 ○	15日(水) 14:00~(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 ★	13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	9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! ★	20日(月) 毎週水曜 11:00~11:15		
おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週水曜 11:00~11:30		
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 10:00~11:00		
おもちやの病院	ご家庭にある壊れたおもちゃを直します	4日(土) 8日(水) 14:00~15:30		
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)		
プチっ広場	保育所で遊ぼう	15日(水) 9:30~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所)	84-0166
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	22日(水) 9:45~10:15		
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ○	15日(水) 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 ○	9日(木) 9:30~11:30		
にこにこあかちゃん相談		24日(金) 10:00~11:30	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	乳幼児の身体計測・発達相談 ○	16日(木)		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	ベビーマッサージ ★	16日(木) 10:30~11:30	たいしや子育て支援センター	53-2666
おやこなこよ教室	誕生会(5月生まれさんを皆でお祝いしましょう) ★ 英語であそぼう ★	24日(金) 31日(金)		
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 ★	15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5年4月2日~令和6年4月1日生まれの子どもと家族 ★	21日(火) 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)	
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) 14:00~15:30		
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	対象/ふたごちゃん・みつごちゃんと家族(妊娠中の方もどうぞ!お待ちしております。)	28日(火)		

○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)	27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)	21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)	14日(火)	隣保館	

※参加費100円、先着8名。

健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたずね・予約先
<b>妊婦・乳幼児健康相談</b> ※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。	8日(水) 10:00~10:30	湖陵コミュニティセンター	43-1215
	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
	14日(火)	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
<b>すこやかライフ健康相談</b> ※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。	9日(木) 9:00~12:00	須佐コミュニティセンター	84-0118
	13日(月) 9:00~16:00	斐川まめなが一番館	73-9112
	15日(水)	大社行政センター 相談室	53-3116
	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) 9:00~12:00	多伎行政センター 相談室	86-3111
	28日(火) 9:00~16:30	本庁	21-6979
<b>心の健康相談</b> ※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。	8日(水) 13:30~16:00	平田行政センター 相談室	63-5780
	10日(金)・23日(木) 13:30~14:30	出雲保健所	21-1653
	14日(火)	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
<b>お酒の困りごと相談</b> ※要予約	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
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。

## 健康カレンダーの 閲覧方法と掲載場所 を変更します！



これまで毎月、広報いずもでお知らせしてきた「健康カレンダー」の内容を市のホームページ「子育てや健康に関する事業」にまとめて掲載することで、スマートフォンやパソコン等で簡単に閲覧できるようになりました。  
広報いずも6月号(5/20発行)からは、最終ページ(相談カレンダー)に二次元コードを掲載しますので、そちらからアクセスしてご覧ください。



▲詳しくはこちら

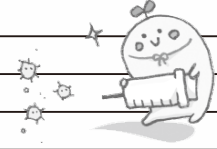


おたずね/健康増進課 ☎21-6981

## 高齢者肺炎球菌予防接種 費用助成のお知らせ ～65歳の方が対象です～

肺炎球菌は肺炎の主要な原因菌であり、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、接種費用の助成を受けることができます。

対象者	(1)接種日に65歳の方 ※対象者には、65歳の誕生日の翌月にお知らせ(予診票)を送ります。 (2)接種日に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ウイルスにより免疫の機能に障がいがある方
接種期限	66歳の誕生日の前日まで(接種回数:1回)
実施場所	出雲市指定医療機関
自己負担額	3,000円 ※接種日時時点で生活保護世帯の方は無料です。



【ご注意ください】これまでに23価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を含む)は対象外です。

おたずね/健康増進課 ☎21-6829

## ダニによる日本紅斑熱やツツガムシ病が発生しやすい時期になりました ～ダニに刺されないよう予防しましょう～

マダニの活動が盛んな春から秋にかけては、マダニに咬まれる危険性が高まります。キャンプ、農作業など屋外で活動する機会が多くなりますので、ご注意ください。

ダニによる主な症状 発熱、頭痛、関節痛、発疹など

ダニに咬まれないためのポイント

- ・長袖、長ズボン、手袋などを着用し、肌の露出を少なくする。
- ・明るい色の服を着る。(マダニを目視で確認しやすくするため)
- ・草むらなどに直接座らない。 ・虫除け剤を使用する。
- ・屋外活動後は、シャワーや入浴でダニがついていないかチェックする。



ダニに咬まれたときは、無理にとろうとせず、皮膚科などの医療機関で処置(マダニの除去、洗浄など)をしてもらいましょう。

おたずね/健康増進課 ☎21-6829