

☆各種健診(検診)・相談など



※前年度未受診者の方が対象です。ただし記念検診対象者は受診可能です。

項 目	日	場 所	受付時間	対象 (市民)	定員 (先着)	検診料	申込受 付開始
胃がん検診	5月29日(月)	保健福祉センター	8：30、9：30	40歳以上	40人	900円	4月28日(金)
乳がん検診	5月12日(金)	保健福祉センター	8：30、9：30 10：30、13：30 14：30、15：30	40歳以上 ※	120人	1,000円	4月12日(水)
	5月29日(月)						4月28日(金)
子宮頸がん検診	5月12日(金)	保健福祉センター	9：00、10：00 11：00、13：00 14：00、15：00	20歳以上 ※	100人	600円	4月12日(水)
乳幼児健診	4か月児健診	保健福祉センター	12：45～14：00 (健診当日の12：00から受付簿を出します)	全地区	なし	無料	申込 不要 ※対象者 の方には事前 に通知します
	10か月児健診						
	1歳6か月児健診						
	3歳4か月児健診						

マタニティ教室

～これからママ・パパの集い～



これから出産を迎える妊婦さんとご家族を対象に、マタニティ教室を開催します。初産・経産は問いません。
☆妊娠がわかったら、早めの参加をおすすめします。

クラス	とき	内 容	持参物
① 出産準備クラス	5月13日(火) 13時30分～16時	◎助産師・歯科衛生士・栄養士からのワンポイントアドバイス ・母乳の上手なあげ方は？赤ちゃん人形で抱っここの練習 ・お口の健康と、「マイナス1歳から始める虫歯予防」 ・妊娠中に気をつけたい食生活 ◎自分らしいお産の為に ・赤ちゃんとお話しながら、妊娠中から心も体もお産の準備 ・パパやご家族も、大切な主役！	母子手帳 筆記用具 ゆうゆうガイド (ピンクの冊子)
② 育児準備クラス	5月20日(土) 13時30分～16時	◎沐浴実習：赤ちゃん人形を使ってお風呂に入れる練習 ◎妊婦体験：ママの体の変化を体験してみよう ◎相談コーナー：助産師・歯科衛生士・栄養士・保健師が対応 ◎赤ちゃんのお世話：オムツ替えや抱っここの練習	母子手帳 エプロン 筆記用具 ゆうゆうガイド (ピンクの冊子)

＊①②の両方、または一方のみの申し込みも可能です。

＊次回の開催は、①7月7日(金)②7月10日(月)です。

■ところ／保健福祉センター ■定員／各クラス15組 ＊当日は託児はありません。

■参加費／無料 ■申込方法／電話でお申し込みください。

■受付時間／13：10～13：20



この印の事業は高知家健康パスポートのヘルシーシールの対象事業です。



この印の事業は南国市健康ポイントの対象事業です。



子育て支援センター ひよこルーム

(保健福祉センター内)

おもちゃや遊具・絵本もあり、子どもさんと一緒に遊べる場所になっています。
親子で気軽にお越しください。



4月の行事予定

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9：30 } 12：00	ひよこひろば お休み(3日)	よちよちひよこ お休み(25日)	マタニティ& ベビーひよこ 計測日(12日)	よちよちひよこ	ひよこひろば
12：00 } 14：30		ひよこひろば お休み(4日・18日)	ひよこひろば お休み(5日)	育児相談	
対象	＊マタニティ＆ベビーひよこ：妊婦さんと生後6か月まで ＊よちよちひよこ：生後6か月から歩き始めるまで ＊ひよこひろば：主に未就園児とその保護者（年齢に関係なくお待ちしております。） お昼ご飯はひよこルームで食べましょう				
育児相談	＊月～金曜日（9：00～16：00）電話、来所での相談お待ちしております。 ＊個別相談も受け付けています。				

●「マタニティ＆ベビーひよこ」と「よちよちひよこ」の兄妹を連れての参加は、お世話ができる同伴者が必要です。
ひよこルームに相談してください。

●事業の関係でお休みとなる場合がありますが、育児相談は受け付けています。

子育て講座「ベビーマッサージ」ポ

■日時／4月25日(火)10時～11時30分（受付9時30分～）

■場所／保健福祉センター内 ひよこルーム

■内容／「ママとベビーのスキンシップを楽しもう！」

■講師／岡村 真奈美（ベビーマッサージセラピスト）

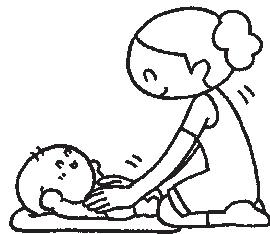
■対象／生後2か月～6か月

■定員／12組

■参加費／500円

■持ち物／バスタオル1枚・飲み物（水分補給）・赤ちゃんお出かけセット

■募集受付開始／4月3日(月)～（定員になり次第締め切り）



☆休日在宅医（変更する場合があります）

日	曜	当 番 医	電話
4/2	日	高田内科(大堀乙)	863-3925
4/9	日	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
4/16	日	しばた整形外科(大堀甲)	864-3412
4/23	日	きび診療所(明見)	804-6500
4/29	土	南国いのうえクリニック(篠原)	855-8001
4/30	日	領石蛸が丘クリニック(領石)	862-1123
5/3	水	川田内科(後免町)	864-2501
5/4	木	岡豊病院(岡豊町)	866-2345
5/5	金	南国厚生病院(立田)	863-3030
5/7	日	にしかわクリニック(後免町)	855-7676

※当番医療機関では、専門外の疾病は十分診察できない場合があります。