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。

7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	よちよちひよこ ★（11日） お休み（25日）	マタニティ&ベビーひよこ 計測日（12日） ★（5日・26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（10日）	ひよこひろば お休み（4日・25日）	ひよこひろば	育児相談	ひよこひろば
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います。） 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います。 ＊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」の兄姉を連れての参加は、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。
★おでかけひよこ（地域のいろんな場所に出掛けます。一緒にあそびましょう。）
7月　5日（水）：場所　西島公民館　9：30〜14：30
7月11日（火）：場所　西部児童館　9：30〜14：30
7月26日（水）：場所　長岡西部体育館　9：30〜14：30
上記の日程でおでかけをしますので遊びに来てください。駐車場もあります。

子育て講座「ベビーダンス」ポ

■日時／7月25日（火）10時〜11時30分（受付9時30分〜）
■場所／ひよこルーム（保健福祉センター内）
■内容／「ママと赤ちゃんのためのベビーダンス」
■講師／玉木　晶先生（ベビーダンスインストラクター）
■対象／生後4か月〜12か月　■定員／12組　■参加費／500円
■持ち物／抱っこひも・タオル・飲み物（水分補給）・赤ちゃんお出かけセット
■募集受付開始／7月3日（月）〜（定員になり次第締め切り）

離乳食教室 初期・中期 ポ

〜ゆうゆう赤ちゃん〜

離乳食を作りながら、子育てについて情報交換しませんか?当日は、母子保健推進員・託児ボランティアによる託児もあります。電話でお申し込みください。

■日時／8月1日（火）　13：30〜15：30
■場所／保健福祉センター
■持参物／母子手帳・エプロン・三角巾・筆記用具・手拭きタオル
■参加料／無料
■託児定員／15名

☆夏休み親子クッキング☆

〜みんなァで 食べて笑って まっこと元気な南国市〜

夏休みの思い出作りに、親子でおやつ作りをしてみませんか?みんなで3時のおやつを楽しみましょう。

■日時／ 8月9日（水） 13:30〜15:30
■場所／保健福祉センター
■対象／小学校4〜5年生の親子（南国市民）
※南国市民なら祖父母の方の参加も可能です
■定員／２０組
■参加費／１人　３００円
■内容／簡単おやつ作り
■持参物／エプロン・三角布・ハンドタオル
■申込締切／8月1日（火）

市民からのお便り

最上級生の6年。下級生をひっぱってリードしたいです。

☆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
肺がん・結核検診および特定・後期高齢者健康診査	7月5日（水）	保健福祉センター	8：30〜11：00（肺） 9：00〜11：00（特定） 13：30〜15：00	40歳以上	なし	★肺がん・結核検診 40歳以上／200円 65歳以上／無料 ★特定・後期高齢者健康診査 加入している保険が国保及び後期高齢者医療の方は無料 その他の保険の方は医療保険者にお問い合わせください	申込不要 ※対象者の方には事前に通知します
	7月26日（水）	保健福祉センター（午前）	8：30〜11：00（肺） 9：00〜11：00（特定）				
		白木谷小学校（午後）	13：30〜15：00				
胃がん検診	8月28日（月）	保健福祉センター	8：30、9：30	40歳以上	40人	900円	7月24日（月）
乳がん検診	8月28日（月）	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	7月24日（月）
乳幼児健診 4か月児健診	7月27日（木）	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
乳幼児健診 10か月児健診	7月20日（木）						
乳幼児健診 1歳6か月児健診	7月6日（木）						
乳幼児健診 3歳4か月児健診	7月13日（木）						
健診結果説明会	7月12日（水）	久礼田公民館	10：45〜11：00	特定健診・後期高齢者健診受診者	なし	無料 ※健診結果のお知らせをご持参ください。	申込不要
	7月28日（金）	SUNSUNながおか	10：45〜11：00				
	7月31日（月）	保健福祉センター	10：45〜11：00				
愛の献血	7月7日（金）	社会福祉法人土佐希望の家	9：00〜11：00	移動献血バスによる400mL献血です。皆さまのご協力よろしくお願いします。 ※400mL献血基準は男性17〜69歳、女性18〜69歳、体重は男女とも50kg以上			
		ひまわり乳業㈱南国工場	12：00〜13：00				
	7月31日（月）	高知県中央東土木事務所	9：30〜11：00				
		南国税務署	13：00〜14：00				
		㈱トリムエレクトリックマシナリー	15：00〜16：30				

総合健診（検診） 申込必須

■とき／8月16日（水）
■ところ／保健福祉センター
■集合時間／希望健診（検診）項目によって異なりますので、郵送でお知らせします。（すべて午前中で終了します。）
■申込期間／7月7日（金）〜8月9日（水）※定員に達し次第締め切ります。
○　健康診査の受診には、加入している医療保険者発行の受診券（特定健康診査受診券・健康診査受診券）が必要です。
○　次の方は、各種がん検診料が無料になります。
①平成29年度内に40歳・50歳となる方、②平成29年度内に70歳以上となる方、③生活保護世帯の方、④身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方（検診料のお支払い時に手帳の提示が必要です。）

健診（検診）の対象者と健診（検診）料

健診（検診）項目	対象者	健診（検診）料
肺がん検診	40〜64歳	200円
肺がん・結核検診	65歳〜	無料
胃がん検診	40歳〜	900円
大腸がん検診	40歳〜	400円
健康診査	40歳〜	医療保険者により異なります
歯科健診	40歳〜	無料

☆休日在宅医（変更する場合があります）

日	曜	当番医	電話
7/2	日	田村こどもクリニック（篠原）	863-0723
7/9	日	JA高知病院（明見）	863-2181
7/16	日	小栗医院（十市）	865-8405
7/17	月	岡豊病院（岡豊）	866-2345
7/23	日	南国病院（大埇甲）	864-3137
7/30	日	いちはら内科小児科（大埇甲）	863-3915
8/6	日	川田内科（後免町）	864-2501

※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。

B型肝炎予防接種の接種期間の延長について

乳児のB型肝炎予防接種は、昨年10月から法定接種になりました。このため、接種期間が十分ではなく、予防接種法に定める回数（3回）を接種完了できていない方がいます。そこで下記の対象者にかぎり、接種の機会を延長します。該当の方はお問い合わせください。
対象者：平成28年4月1日〜平成28年7月31日生まれの方
延長の接種期間：平成29年4月1日〜平成29年7月31日

子宮頸がん検診

子宮頸がん検診は２年に１回の検診です。今年度は、28年度に受診できなかった方のみを対象に実施しますのでご注意ください。（ただし、記念検診対象者は関係なく受診できます。）

【施設検診】
■　とき／8月15日（火）・23日（水）
■　ところ／なんごく産婦人科
■　受付時間
14:00,14:30,15:00,15:30,16:00
■　対象／20歳以上の女性
■　検診料／800円
■　定員／先着20名（1日につき）
■　申込受付開始日／7月14日（金）8:30〜
■　申込先／保健福祉センター
次の方は、各種がん検診料が無料です
①平成２９年度に４０歳・５０歳となる方
②平成２９年度に７０歳以上となる方
③生活保護世帯の方
④身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
（検診料のお支払い時に手帳の提示が必要です）

※このページの健診などの申込先・お問い合わせは
保健福祉センター（☎863-7373）まで

市民からのお便り

温室のサボテンに花芽が白く小さく芽生えています。昨年は2輪でしたが今回は1輪です。淡いピンクの開花は待ち遠しいです。