

☆各種健診(検診)・相談など

項 目		実施日時	場 所	対 象 (市民)	定 員 (先着)	検 診 料	申込受 付開始	
乳 幼 児 健 診	4か月児健診	7月26日(木)	保健福祉 センター	平成30年 2月～3月生まれの乳児	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	7月19日(木)		平成29年 9月生まれ～1歳未満の乳児				
	1歳6か月児健診	7月 5日(木)		平成28年12月生まれ～2歳未満の幼児				
	3歳4か月児健診	7月12日(木)		平成27年 2月生まれ～4歳未満の幼児				
肺がん・結核検診 および 特定・後期高齢者 健康診査		7月17日(火)	8：30～11：00（肺がん・結核健診） 9：00～11：00（特定健診）	保健福祉 センター	40歳以上 ※40～64歳は肺がん検診 65歳以上は肺がん ・結核検診	なし	★肺がん・結核検診 40～64歳/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 に個別通知 します
			13：30～15：00	白木谷 小学校				
		7月30日(月)	9：30～11：00 13：30～15：00	久礼田 体育館				
胃がん検診 (胃部X線検査)		8月 6日(月)	8：30、9：30	保健福祉 センター	40歳以上	40人	900円	7月 6日(金)
子宮頸がん検診		9月 3日(月)	13：30、14：00	保健福祉 センター	20歳以上	50人	600円	7月31日(火)
		9月 4日(火)						
健診結果説明会		7月 3日(火)	受付 10：45～11：00 開始 11：00	中央市民館 【長岡】	特定健診受診者 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13日(金)		十市高齢者多世代 交流プラザ				
		7月25日(水)		保健福祉 センター				
愛の献血		7月6日(金)	9：15～11：00	土佐希望の家	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			
			12：00～13：00	ひまわり乳業(株) 南国工場				
		7月31日(火)	9：30～11：15	高知県中央東 土木事務所				
			13：00～14：00	南国税務署				
			15：00～16：30	(株)トリムエレク リックマシナリー				

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。

※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／①9月7日(金) ②9月10日(月)です。

■場所／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

ｸﾗｽ	日時	内 容	持参物
① 出産準備ｸﾗｽ	7月20日(金) 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	7月23日(月) 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)

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

〒783-0004 南国市大堀甲320

☎ 863-7373 まで

☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当 番 医	電 話
7/1	日	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
7/8	日	いちほら内科小児科(大堀甲)	863-3915
7/15	日	藤原病院(大堀乙)	863-1212
7/16	月	岡豊病院(岡豊町)	866-2345
7/22	日	南国中央病院(後免町)	864-0001
7/29	日	北村病院(東崎)	864-2101
8/5	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。

 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 お休み(9日)	よちよちひよこ お休み(24日) ★(17日)	マタニティ&ベビーひよこ 計測日(11日)	よちよちひよこ	ひよこひろば お休み(13日)
12：00 ～ 14：30	ひよこひろば お休み(9日)	ひよこひろば お休み(31日)	ひよこひろば	育児相談	ひよこひろば お休み(6・13日)
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（9：30～16：00）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」の兄弟を連れての参加は、ひよこルームに相談をお願いいたします。
- 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（地域の児童館や公民館に出かけて行きます）
7月17日(火)：場所 西部児童館 10：00～14：30
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 「応急処置」ポ ～いざという時の的確な対応って？～

■日時／7月24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)

■講師／南国市消防署 救急隊員

■対象／未就園児とその保護者

■定員／親子15組

■参加費／無料

■持ち物／お出かけセット

■募集受付開始／7月2日(月)～
(定員になり次第締め切り)

ひよこひろば 「パパの日」ポ

■日時／7月21日(土) 9時30分～12時

■場所／ひよこルーム(保健福祉センター内)

■内容／今日はパパと一緒に遊ぼう
(パパ同士の交流)

※当日はプール遊びもできますので準備をしてきてね。

■対象／子どもさんの年齢に関係なく参加できます。
※お問い合わせはひよこルームまで。
なお事前の申し込みは不要です。

■ひよこルーム／☎863-7373

離乳食教室 初期・中期

～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7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



有機野菜収穫体験&バーベキュー

～みんなアで 食べて笑って まっこと元気な南国市～

有機野菜の収穫と、とれたて野菜を使ったバーベキューを地元農家さん宅で行います。
今年の夏は畑のバーベキューで野菜本来の甘みやうまみを味わってみませんか？

■日時／7月16日(月・祝) 9：30～14：00 ※小雨決行

■集合場所／保健福祉センター(バスで移動します)

■対象／20名(南国市民)

■参加費／1,000円(昼食代)

■持参物／飲み物・ハンドタオル

※昼食時に飲み物の準備はありませんのでご注意ください

■申込締切／7月10日(火)