

## 4月に小学校入学を迎えるお子さんの予防接種

麻疹・風しん(第2期)と日本脳炎(第1期)の接種期限が近づいています。公費(無料)で接種できる期限内に接種をされることをおすすめします。予診票が手元にない場合は、再発行しますのでご連絡ください。

予防接種内容	接種期限
麻疹・風しん(第2期)	3月31日(日)
日本脳炎(第1期)	7歳6か月になる前日



## 心の健康相談

### 心の健康を大切にされていますか?

「心の健康に関する様々な悩み」について、精神科嘱託医師が無料で相談に応じます。

プライバシーに配慮し、秘密は厳守します。

- 開催日/2月14日(水) 13:30~16:30  
3月11日(月) 13:30~16:30

※日程は嘱託医師の都合により変更になる場合があります。

- 場所/中央東福祉保健所  
香美市土佐山田町山田1128-1

- 定員/各回3名(1名につき1時間程度)

■申込方法/1週間前までに保健福祉センターへ電話でお申し込みください

※精神保健担当職員による相談は随時行っています。相談される際は、事前に連絡をお願いします。



## ヘルシー・クッキング教室

健康で長生きするためには、食事への心配りが欠かせません。塩分控えめ、野菜たっぷりバランスの取れたメニューを一緒に作ってみませんか。

- 日時/2月28日(水) 10:00~12:30

- 場所/保健福祉センター

- 講師/南国市食生活改善推進員

- 定員/20名

- 参加費/無料

- 献立/揚げささみの薬膳ソースがけ、ひじきの白和え、だしをとらないお野菜たっぷりおみそ汁、デザート(予定)

- 申込締切/2月21日(水)

- 持ちもの/筆記用具・マスク・エプロン・三角巾



## 2月の休日在宅医

日	当番医	場所	電話
2月4日(日)	藤原病院	大桶乙	863-1212
2月11日(日)	南国中央病院	後免町	864-0001
2月12日(月)	JA高知病院	明見	863-2181
2月18日(日)	高田内科	大桶乙	863-3925
2月23日(金)	たかはし内科小児科	緑ヶ丘	865-5680
2月25日(日)	しばた整形外科	大桶甲	864-3412
3月3日(日)	きび診療所	明見	804-6500

## 乳幼児健診

4カ月児健診	2月29日(水)
10カ月児健診	2月22日(水)
1歳8カ月児健診	2月8日(水)
3歳6カ月児健診	2月15日(水)

- 受付時間/12:45~14:00

- 場所/保健福祉センター

※対象の方には通知書でお知らせします。電話でお申し込みください。

上記の健診などの申し込み・問い合わせは



保健福祉センター

〒783-0004 南国市大桶甲320  
☎088-863-7373まで



## 子育て支援センター ひよこルーム(保健福祉センター内)

未就園児と保護者が対象です。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ですので、親子で気軽にお越しください。



<b>ひよこひろば</b> (未就園児と保護者)	月・金(9:30~14:30) 火・水(12:00~14:30)
<b>よちよちひよこ</b> (主に生後6カ月から歩き始めるまで)	火・木(9:30~12:00)
<b>マタニティ&amp;ベビーひよこ</b> (主に妊婦さんと生後6カ月まで)	水(9:30~12:00)
<b>育児相談</b> (電話、来所での個別相談も受け付けています)	月~金(9:30~16:00)

★よちよちひよこ・マタニティ&ベビーひよこへのきょうだいを連れての参加は、スタッフにご相談ください。

計測日 \*2/14(水) マタニティ&ベビーひよこ(9:30~11:30) \*2/27(火) よちよちひよこ  
計測をされる場合は、バスタオルをご持参ください。

\*2/13(火)は育児相談のみです。



## 子育て講座

◎募集受付開始/2月1日(水)~ 定員になり次第締め切り  
(講座の申し込みは、本人のみ)



内容	ミュージック・ケア -音楽に合わせて親子で体を動かそう!-	パパ講座 -パパと一緒に運動遊び-
日時	2月20日(火) 10:00~11:30 (受付9:30~)	2月18日(日) 10:00~11:30 (受付9:30~)
講師	岩城 美喜江(ミュージック・ケア認定指導者)	笹岡 真(ピーススポーツ代表)
対象	10か月~2才までの子どもさんと保護者	7か月~未就園児のパパ(おじいちゃんも可)
定員	親子10組	親子9組

次回開催 ■募集受付開始/2月19日(月)~

『手形足形アート』 ■日時/3月5日(火) 『ベビーマッサージ』 ■日時/3月12日(火)



## 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。※妊娠が分かったら、早めの参加をおすすめします。

クラス	日時	内容	持ち物
②育児準備クラス	3月12日(火) 13:30~16:00 (受付13:10~)	◎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)

- 場所/保健福祉センター
- 定員/各クラス10組 ※当日の託児はありません。

- 参加費/無料
- 申込方法/事前に電話でお申し込みください。