

☆ 健康相談・育児相談・健診など

内 容	対 象	日	曜	受付時間	と ころ
育児相談（集いの場）	全地区	2/3	水	10:00~11:00	十市高齢者多世代交流プラザ
ポリオ（予防接種）	全地区	2/16	火	13:30~14:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
4か月児健診	全地区	2/25	木	13:00~14:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10か月児健診		2/23	火		
1歳6か月児健診		2/4	木		
3歳4か月児健診		3/4	木		
愛の献血	全地区 (16~69歳)	2/10	水	9:30~12:00	清和女子高等学校
		2/24	水	9:30~11:30	西日本高速道路㈱ 高知高速道路事務所
				13:30~16:00	J A 高 知 病 院

麻しん・風しん予防接種は、もうお済みですか

対象者は次のとおりです。対象期間内に接種すると、保護者の自己負担はありません。しかし、対象期間を過ぎて接種すると、1万円前後の自己負担が必要になります。今の機会に予防接種を受けるよう、お勧めします。

	対 象 年 齢	接 種 期 限
1期	1歳児	2歳の誕生日の前々日まで
2期	保育園・幼稚園の年長児に相当する間 (平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれの方)	平成22年3月31日まで
3期	中学校1年生に相当する間 (平成8年4月2日~平成9年4月1日生まれの方)	
4期	高等学校3年生に相当する間 (平成3年4月2日~平成4年4月1日生まれの方)	

- *麻しん風しん混合ワクチン（MR）を原則使用します。麻しんまたは風しんのどちらか一方にかかったことのある方も麻しん風しん混合ワクチン（MR）が接種できます。
- *3期、4期の特別実施は、平成20年度~24年度までの5年間限定です。
- *予診票は平成21年3月下旬にお送りしています。転入の方、予診票を紛失した方は、ご連絡ください。



※この2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 南国市大埔甲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
2/7 日	山本循環器内科・眼科（駅前町）	864-2575
2/11 木	あけぼの小児クリニック（田村乙）	878-6611
2/14 日	高 田 内 科（大埔乙）	863-3925
2/21 日	北 村 病 院（東 崎）	864-2101
2/28 日	川 田 内 科（後免町）	864-2501
3/7 日	川本内科クリニック（駅前町）	864-2543

*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もあります。

ミニきらりフェア for Women

3月1日~8日は「女性の健康週間」です。この週間にちなんで女性のためのミニきらりフェアを開催します。
仕事や家事でいつも忙しいあなた。この日ばかりは、ご自分の体と向き合ってみませんか。もちろん男性の参加も歓迎します。

- とき/3月2日(火)13:00~16:00
- ところ/保健福祉センター
- 内容/骨密度測定、血管年齢測定、脳年齢測定、健康相談、メタボ予防体操
- 参加費/無料
- 備考/メタボ予防体操は14:00~15:00です。参加者は体操がしやすい服装、靴、飲み物を持参してください。
- *内容については変更になることがあります。申し込みは不要です。

子育て支援センター
ひよこルーム
対象は南国市内の未就園児とその保護者です。

マタニティー&ベビー
■とき/2月10日(水)
午前10時~11時30分
■ところ/保健福祉センター
1階コミュニケーションルーム
■対象/妊婦さんと生後5か月までのお子さんとその保護者
*対象のお子さんの兄弟を連れての参加の場合は、子どもさんのお世話ができるご家族の同伴者が必要です。



~子育て中の皆さんへの食育講座~

食事ときのあいさつや、正しいおはしの使い方などの食事のマナーは、大人から子どもに伝えましょう。託児（要予約）もあります。

- とき/2月20日(土)10:00~11:30
- ところ/保健福祉センター
- 講師/RKC調理師学校長 三谷英子
- 対象/南国市民の子育て中の保護者とその家族
- 申込締切/2月12日(金)
- 備考/当日は、おはしを持参してください。

ヘルシー・クッキング教室

健康で長生きするための健康づくりには、食事への心配りが欠かせません。バランスの取れたメニューをみんなで作り、普段の食生活に生かしましょう。

- とき/2月24日(水)10:00~13:00
- ところ/保健福祉センター
- 参加費/無料
- 定員/30名
- 献立（予定）
・海の幸ごはん
・ブロッコリーのかに風味あん
・じゃが芋のシャキシャキサラダ
・ゆず茶ゼリー
- 持参物
筆記用具、エプロン、三角巾
- 申込締切/2月16日(火)

これからママ・パパの集い(両親教室)

これからママ・パパになる方を対象に、安心して妊娠・出産を迎えていただくための両親教室を開催します。
初産・経産を問わず、気軽に参加してみませんか。これからおじいさん、おばあさんになる方の参加も歓迎します。電話でお申し込みください。

と き	内 容	持参物
2月26日(金)	お産の準備・リラックス法 *動きやすい服装で来てください。	母子手帳
3月5日(金)	妊娠中の過ごし方 母 乳 の 準 備	母子手帳
3月10日(水)	先輩ママ・パパや赤ちゃんとの交流 歯 の 健 康 チェ ッ ク	母子手帳 歯 ブラシ
3月13日(土)	赤ちゃんをお風呂に入れてみよう! 妊婦体験を試してみよう!	母子手帳 エプロン

- 時間/13:20~15:40（受付…13:00~）
- *3月10日(水)のみ9:30~11:30
- ところ/保健福祉センター
- 受講料/無料
- 定員/20組