

各種けんしん **要予約** けんしんWeb予約が始まります。詳しくはホームページをご覧ください。

| 日時 | 場所 | 予約開始日 | 特定・後期高齢者健康診査 | 肺がん・結核検診(胸部レントゲン) | 大腸がん検診(検便) | 胃がん検診(バリウム) | 歯科健診 | 子宮頸がん検診(細胞診) |
|--------------|------------------------------|----------|--------------|------------------------|------------|-------------|----------|--------------|
| 6月19日(金) | 午前 保健福祉センター 午後 岩村ふれあいセンター | 5月18日(月) | ○ | ○ | ○ | | | |
| 7月6日(月) | 午前 保健福祉センター | 5月27日(水) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 対象/料金 | | | 加入保険により異なる | 40~64歳 200円 65歳以上無料 | 40歳以上 400円 | 40歳以上 900円 | 40歳以上 無料 | 20歳以上 600円 |

電話での申し込みが困難な方(聴覚・言語障害のある方など)は希望するけんしんの予約開始日より前にご相談ください。

無料歯科施設健診

- 6月の「歯と口の健康週間」に合わせて無料歯科健診を行います。市内在住者全ての方が対象となります。家族そろって歯科健診に行きましょう!
 ※当日は歯科健診のみで、治療は行いません。
- とき/6月4日(木)・5日(金)・6日(土)・8日(月)・9日(火)・10日(水)
 - ところ/市内歯科医療機関
 - 対象/市内在住者
 - 申込方法/希望する日時を、直接歯科医療機関へお申し込みください。
 - 受付開始/5月20日(火)~
 - 主催/土長南国歯科医師会・南国市
 - 共催/南国市健康文化都市づくり推進委員会

| 歯科医療機関名 | 場所 | 電話 | 歯科医療機関名 | 場所 | 電話 |
|----------|-----|----------|-------------|-----|----------|
| 岡田歯科 | 小 籠 | 863-7811 | 西村歯科医院 | 駅前町 | 864-1331 |
| おなが通り歯科 | 篠 原 | 802-6480 | 平和歯科診療所 | 駅前町 | 864-2317 |
| かにたに歯科医院 | 大浦甲 | 878-2677 | 間島歯科医院 | 植 野 | 880-8033 |
| きよおか歯科 | 篠 原 | 802-8148 | みもと歯科医院 | 大浦甲 | 864-0002 |
| くにとう歯科医院 | 大浦甲 | 879-8511 | 森本歯科診療所 | 大浦甲 | 864-2365 |
| 高島歯科医院 | 大浦甲 | 864-1182 | やまもも歯科クリニック | 十 市 | 856-6480 |
| 南国ひとせ歯科 | 篠 原 | 802-8235 | 米田歯科 | 緑ヶ丘 | 865-6400 |
| 西川歯科診療所 | 物 部 | 864-1121 | | | (50音順) |

令和8年度 精神障がい者ミニデイケア 年間計画表

今年度のテーマ
 「マイペースに、勇気をもって挑戦しよう」

| 回数 | 日時 | 内容 |
|------|-------------------|------------------|
| 第1回 | 令和8年5月13日(水) 午後 | 雑貨づくり・今年目標を決めよう |
| 第2回 | 令和8年6月12日(金) 午後 | 調理(おやつ作り) |
| 第3回 | 令和8年7月7日(水) 午後 | よさこい鳴子踊りに挑戦しよう |
| 第4回 | 令和8年8月4日(水) 午後 | みんなで踊ろう!よさこい鳴子踊り |
| 第5回 | 令和8年9月8日(水) 午後 | 防災講座~防災意識を高めよう~ |
| 第6回 | 令和8年10月20日(水) 午前~ | 調理~秋の味覚を楽しもう~ |
| 第7回 | 令和8年11月27日(金) 午前~ | おでかけ |
| 第8回 | 令和8年12月22日(水) 午後 | 年賀状・カレンダーづくり |
| 第9回 | 令和9年1月13日(水) 午後 | 家でできる簡単運動 |
| 第10回 | 令和9年2月12日(金) 午後 | バレンタインのお菓子作り |
| 第11回 | 令和9年3月9日(水) 午後 | フラワーアレンジメント |

- 場所/南国市保健福祉センター 他
- ※内容は変更になる場合があります。
- ※参加する場合には、事前予約が必要です。
- 特に外出等の活動では、事前予約がないと参加できない場合があります。

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日~6月6日は「禁煙週間」です

喫煙者の死亡率は非喫煙者より高く、国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間19万人と推定されています。たばこが原因になる病気は、がんだけではなく、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病などの生活習慣病、歯周病など、全身に影響を与えます。禁煙はいつから始めても遅すぎることはありません。自分のためにも、周囲の人を守るためにも、禁煙について考えてみませんか?禁煙外来や禁煙への取り組み方など、お気軽にご相談ください。

出典:日本医師会ホームページ「禁煙は身体への愛」

休日当番医 ※変更する場合や専門外の疾病は十分診察できない場合があります。

| 日 | 当番医 | 場所 | 電話 | 日 | 当番医 | 場所 | 電話 |
|---------|------------|-----|----------|----------|-------------|-----|----------|
| 5月3日(日) | 北村病院 | 東 崎 | 864-2101 | 5月10日(日) | 南国いのうえクリニック | 篠 原 | 855-8001 |
| 5月4日(月) | 田村こどもクリニック | 篠 原 | 863-0723 | 5月17日(日) | 鎮石蛭が丘クリニック | 鎮 石 | 862-1123 |
| 5月5日(火) | JA高知病院 | 明 見 | 863-2181 | 5月24日(日) | にしかわクリニック | 後免町 | 855-7676 |
| 5月6日(水) | 岡豊病院 | 岡豊町 | 866-2345 | 5月31日(日) | 小栗医院 | 十 市 | 865-8405 |

子育て支援センター ひよこルーム **ランチタイムなし**



| | |
|----------------------------------|---|
| ひよこひろば (未就園児と保護者) | 月・金 (9:00~12:00) 月・火・水・金 (13:00~15:00) |
| よちよちひよこ (主に生後6カ月から歩き始めるまで) | 火 (9:00~12:00) 木 (9:00~11:30) |
| マタニティ&ベビーひよこ (主に妊婦さんと生後6カ月まで) | 水 (9:00~12:00) |
| 育児相談 (電話、来所でも個別相談できます。) | 月~金 (9:00~15:30) 木 (9:00~11:00) |

- 対象/生後1カ月検診の終わった赤ちゃんから、未就園児と保護者
- 親子で一緒に遊ぶお部屋です。月齢に合わせたおもちゃや遊具・絵本を用意しています。
- 育児相談のみの日/5月7日(木)、5月14日(木)、5月21日(木)、5月28日(木)(乳児検診のため)
- ★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。
- 5月12日(火) よちよちひよこ 5月13日(水) マタニティ&ベビーひよこ (助産師在中)
- 計測日 (9:30~11:00) 計測される場合は、**バスタオル**をご持参ください。

出張ひよこルーム おでかけひよこ ■日時/5月19日(火) 10:00~12:00 13:00~15:00
 ■場所/西部児童館(駐車場は北側)

子育て講座 **申し込みは、本人のみでお願いします**

ミュージック・ケア

~音楽に合わせて親子で体を動かそう~

- 対象/10カ月~2歳までのお子さんと保護者
- 日時/5月26日(火) 10:00~11:30(受付9:30~)
- 講師/岩城 美喜江 (ミュージック・ケア認定指導員)
- 定員/先着10組
- 参加費/無料
- 持ち物/無
- 申込開始日/5月7日(木)



次回開催 手形足形アート ■日時/6月9日(火) 10:00~11:30(受付9:30~) ■申込開始日/5月20日(水)

乳幼児健診 **要予約**

| | |
|----------|----------|
| 4カ月児健診 | 5月28日(木) |
| 10カ月児健診 | 5月21日(木) |
| 1歳8カ月児健診 | 6月4日(木) |
| 3歳6カ月児健診 | 5月14日(木) |

- 受付時間/乳児健診12:45~ 幼児健診12:40~ ※対象の方には通知書でお知らせします。



遊びに
おいで!
南国市地域
子育て支援
センター

にじいろ
センター
おこう
(岡豊町
八幡)

キンダー
ガーデン
おおしの
(大浦甲)

おひさま
(大浦乙)

利用者
支援事業
すまいる
(大浦乙)

とおち
どんぐり
の森
(十市)

読者からのお便り

退職後の検診を心配してたので、ちょうどこのタイミングでけんしんカレンダーなど助かりました。