

各種けんしん

要予約

けんしんWeb予約も可能です。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)
8月18日(火)	午前 保健福祉センター	7月14日(火)	○	○	○	
	午後 白木谷小学校		○	○	○	
9月 2日(水)	午前 日章福祉交流センター	7月27日(月)	○	○	○	
	午後		○	○	○	
9月 7日(月)	午前 保健福祉センター	8月 3日(月)	○	○	○	○
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

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。

お子様の定期予防接種、受け忘れはありませんか?

定期予防接種名	回数	対象・接種期間
麻疹風しん第1期	1回	1歳から2歳の誕生日の前日まで
麻疹風しん第1期 特例	1回	対象:R4.4.2生~R5.4.1生の未接種児 令和9年3月31日まで
麻疹風しん第2期	1回	対象:年長児 令和9年3月31日まで
麻疹風しん第2期 特例	1回	対象:H30.4.2生~H31.4.1生の未接種児 令和9年3月31日まで
子宮頸がん	3回	高1にあたる学年(女子)は令和9年3月31日まで
ジフテリア破傷風混合 2期	1回	11歳から13歳の誕生日の前日まで
日本脳炎 1期	3回	3歳から7歳6か月になる前日まで
日本脳炎 2期	1回	9歳から13歳の誕生日の前日まで
日本脳炎 特例	4回まで	平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方

・接種歴は、母子健康手帳などでご確認ください。・予防票がお手元ない場合は、保健福祉センターまでご連絡ください。

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
7月 5日(日)	いちほ内科小児科	大浦甲	863-3915	7月20日(月)	岡豊病院	岡豊町	866-2345
7月12日(日)	北村病院	東崎	864-2101	7月26日(日)	JA高知病院	明見	863-2181
7月19日(日)	南国厚生病院	立田	863-3030	8月 2日(日)	南国病院	大浦甲	864-3137

ヘルスマイトおすすめレシピ

【材料(2人分)】

鶏ささみ	4本
酒	小さじ1
A 濃口しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
B 濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
わさび(チューブ)	2~3cm
油	適量
いりごま	小さじ1
刻みのり	2つまみ

【作り方】

- ① ささみは筋を取り、食べやすい大きさにそぎ切りにする。ポリ袋にささみとAの調味料を入れてもみ込む。
- ② Bを合わせておく。
- ③ フライパンに油をしき熱し、①を入れて中火で両面とも焼き色がつくまで焼く。
- ④ フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Bの調味料を入れ、全体に絡めるように炒め合わせる。
- ⑤ 器に盛り、いりごまと刻みのりを散らす。



【栄養価 1人分】
エネルギー189kcal/たんぱく質20.9g/カルシウム28g/食物繊維0.3g/食塩2.0g

メニューのポイント
・わさびの風味が食欲をそそり、減塩でも美味しく食べられます。わさびが苦手な方は量を少なめに。
・鶏ささみは高たんぱくな食品で高齢者の低栄養予防にもおすすめです。



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か月から歩き始めるまで)	火(9:00~12:00)
マタニティ&ベビーひよこ (主に妊婦さんと生後6か月まで)	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か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/7月2日(木)、7月6日(月)、7月9日(木)、7月16日(木)、7月23日(木)、7月30日(木)

★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。
7月8日(水) マタニティ&ベビーひよこ(助産師在中)
7月21日(火) よちよちひよこ
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/7月28日(火) 9:30~12:00 13:00~15:00
■ 場所/三和防災コミュニティセンター



子育て講座

申し込みは、本人のみでお願いします

「ベビーマッサージ」

～ベビーマッサージで愛着関係を深めよう～

- 対象/3か月~8か月までの子どもさんと保護者
- 日時/7月7日(火) 10:00~11:30(受付開始9:30~)
- 講師/福岡 久美子
(アタッチメントベビーマッサージインストラクター)
- 定員/親子10組(先着順)
- 参加費/無料
- 持ち物/バスタオル、水分補給できるもの
- 申し込み受付中



「ベビードダンス」

～ママと赤ちゃんのためのベビードダンス～

- 対象/4~12か月までのお子さんと保護者
- 日時/7月14日(火) 10:00~11:30(受付開始9:30~)
- 講師/Syo(ベビードダンスインストラクター)
- 定員/先着10組(先着順)
- 参加費/無料
- 持ち物/抱っこひも、水分補給できるもの
- 申し込み受付中



次回開催

「赤ちゃん和妈妈の防災講座」

- 日時/8月4日(火) 10:00~11:30(受付開始9:30~)
- 申込開始日/7月6日(月)



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)

