

保健福祉センターからのお知らせ

■申し込み・問い合わせ ☎ 088-863-7373



この印の事業は高知家健康パスポートのヘルシーポイントの対象事業です。

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。



HP

Web予約
サイト



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)	子宮頸がん検診 (細胞診)
12月 7日(月)	午前 ----- 午後	保健福祉センター	11月 2日(月)	○	○	○	○
12月16日(水)	午前	保健福祉センター	11月 9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	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。

前立腺がん検診



前立腺がんは中高年男性に多く発生するがんで、自覚症状が現れにくいものです。早期発見のために検診を受けましょう。

- 対象／50歳以上の男性
- 実施日／12月8日(火)、9日(水)
- 受付時間／13:30、14:00、14:30、15:00(初めて受診される方は13:30のみ)
- 場所／保健福祉センター
- 検査方法／血液検査(血液中のPSA(前立腺特異抗原)値を測定)
- 検診料／300円(検診料免除なし)
- 定員／先着80名(両日とも)
- 申込開始日／11月12日(木)

※前立腺検査中の方や前立腺疾患で治療中の方はご遠慮ください。

※初めて受診される方は、電話でお申し込み下さい。

※過去に受診されたことがある方は、電話申し込み又は、けんしん予約サイトからも申し込みができます。



心の健康相談

精神科嘱託医師が無料で相談に応じます。

- 日時／11月13日(金) 13:30～16:30
- 場所／高知県中央東福祉保健所
- 相談時間／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に電話

※詳細はこちら→



☆保健福祉センターでのこころの健康に関する相談は随時行っています。

ヘルスマイトおすすめレシピ



かぼちゃとブロッコリーの味噌マヨ

【材料(2人分)】	
かぼちゃ	100g
ブロッコリー	50g
マヨネーズ	小さじ2
A 合わせみそ	小さじ1/4

【作り方】

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。それぞれ電子レンジで加熱し、食べやすい軟らかさにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、粗熱がとれた①を加えて和える。

【栄養価1人分】 エネルギー76kcal／たんぱく質 1.7g／カルシウム 22mg
食物繊維 3.1g／食塩 0.2g

こども家庭センターからのお知らせ

■申し込み・問い合わせ ☎ 088-863-7374



この印の事業は、保健福祉センター内で行います



子育て支援センター

ひよこルーム

ランチタイムなし

- 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ので好きなおもちゃを探してみてください。



※育児相談のみの日

11月5日(木)、11月12日(木)、11月19日(木)、
11月26日(木)

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)
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)

★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。

11月10日(火) よちよちひよこ

11月11日(水) マタニティ&ベビーひよこ(助産師在中)

計測日 計測される場合は、**バスタオル**をご持参ください。
(9:30～11:00)



子育て講座



申し込みは、本人のみでお願いします

「手形足形アート」～子どもさんの手形足形作品で思い出づくり～

- 対象／生後2カ月からの子どもさんと保護者
- 日時／11月17日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
- 講師／坂本 可奈(petapeta.art.®アドバイザー)
- 定員／親子10組(先着順)パパの参加OK
- 参加費／500円(材料費)
- 持ち物／A4ファイル・おしりふき・抱っこひも
- 申し込み受付中



「パパ講座」～パパと一緒に運動遊び～

- 対象／10カ月～未就園児のパパ(おじいちゃんも可)
- 日時／11月23日(月) 10:00～11:30(受付9:30～)
- 講師／笹岡 真(ピーススポーツ代表)
- 定員／親子10組(先着順)
- 参加費／無料
- 申し込み受付中



次回
開催

「ベビーとママのヨガ」

■日時／12月15日(火) 10:00～11:30(受付9:30～) ■申込開始日／11月25日(水)



乳幼児健診

要予約

4カ月児健診	11月19日(木)	1歳8カ月児健診	11月26日(木)
10カ月児健診	11月12日(木)	3歳6カ月児健診	11月5日(木)・12月3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。

■場所／保健福祉センター

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)

