

★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
特定・後期高齢者健診（申込不要）	全地区 (40歳以上)	11/27	水	9：30～11：00 13：30～15：00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
4 か 月 児 健 診	全地区	11/28	木	12：45～14：00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10 か 月 児 健 診		11/21	木		
1 歳 6 か 月 児 健 診		11/ 7	木		
3 歳 4 か 月 児 健 診		11/14	木		
愛の献血	全地区 (16歳～ 69歳)	11/ 7	木	9：30～12：00 14：00～16：00	サンプラザ新鮮館 緑ヶ丘店 稲 生 ふ れ あ い 館
		11/18	月	9：00～11：00 13：00～14：00 14：45～16：00	(株) 垣 内 ヤマト運輸(株)高知主管支店 四 国 西 濃 運 輸 (株) 高 知 支 店
				11：45～16：00	高 知 大 学 農 学 部
				9：00～10：00 11：00～12：00	高 知 ヤ ク ル ト 販 売 (株) ひまわり乳業(株)南国工場
		11/25	月	14：00～16：00	高 知 空 港 ビ ル (株)

がん検診日程表

申込受付開始	検診日	会 場	胃	乳	子宮
受付中	11／11(月)	なんごく産婦人科			△
受付中	11／13(水)	保健福祉センター	☆		◎
受付中	11／21(木)	なんごく産婦人科			△
受付中	11／27(水)	保健福祉センター	☆	○●	

＊検診受付時間
☆8：30、9：30 ○8：30、9：30、10：30 ●13：30、
14：30、15：30 ◎9：00、9：30、10：00、10：30
△14：00、14：30、15：00、15：30、16：00

【胃がん検診】
■対象／40歳以上の市民
■定員／1日50名
■検診料／900円

【乳がん検診～マンモグラフィ撮影～】
■対象／40歳以上の女性
■定員／1日120名
■検診料／1,000円

【子宮頸がん検診】
（集団検診・施設検診）
■対象／20歳以上の女性で、下記に該当する方
①昨年度未受診の方
②受診年度内に40歳・50歳になる方
③無料クーポン券対象者
■定員／1日100名（集団）、1日20名（施設）
■検診料／600円（集団）、800円（施設）

※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 南国市大堀甲320
☎863-7373）まで

牛乳・乳製品料理講習会

毎日の食卓に牛乳や乳製品を取り入れ、
「カルシウム不足」の改善を図りませんか。

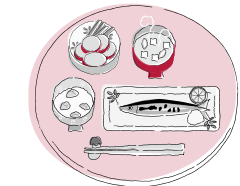
■とき／11月20日(水)10：00～13：00
■ところ／保健福祉センター
■献立
・鶏ささみのみぞれ蒸し
・水切りヨーグルトの白和え
・ミルクプリンキウイフルーツ
■定員／30名
■持参物／エプロン、三角巾、筆記用具
■参加料／無料
■申込締切／11月11日(月)

食育 地産地消をたどって

～旬の味 伝えて味わう
まっこと元気な南国市～

農作物の栽培から販売、消費までを実際に
見て・聞いて・味わってみませんか。

■とき／12月3日(火)9：30～16：00
■集合場所／保健福祉センター
■見学コース／野菜栽培農家～ごとおち市～
農家レストラン「まほろば畑」
■定員／20名
■参加料／1,000円（農家レストラン昼食代）
■申込締切／11月22日(金)



これから
ママ・パパの集い ～マタニティ教室～

これから出産を迎える妊婦さんにご家族を対象に、マタニティ教室を開催します。初産・経産は問いません。おじいちゃん・おばあちゃんになる方も気軽にご参加ください。

クラス	と き	内 容	持参物
① 出産準備	11月25日(月) 13:30～16:00	◎助産師・歯科衛生士・栄養士からのワンポイントアドバイス ・母乳の上手なあげ方は？赤ちゃん人形で抱っこの練習 ・お口の健康と、マイナス1歳から始める虫歯予防 ・妊娠中に気をつけたい食生活 ◎ご自身らしいお産の為に ・赤ちゃんとお話ししながら、妊娠中から心も体もお産の準備 ・パパやご家族も、大切な主役！	母子手帳 筆記用具
② 育児準備	11月30日(土) 13:30～16:00	◎沐浴実習：赤ちゃんをお風呂に入れる練習 ◎妊婦体験：ママの気持ちを体験してみよう ◎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の練習	母子手帳 エプロン 筆記用具

＊受付時間は13：00～13：20です。
＊①②の両方、または一方のみの申し込みも可能です。
＊次回の開催は、①2月7日(金)②2月10日(月)です。
■ところ／保健福祉センター
■定員／各クラス15組
■参加料／無料
■申込方法／電話でお申し込みください。



～ふたごちゃん・みつごちゃんの集い～

ふたごちゃん、みつごちゃんを子育て中のお母さん・お父さん、妊婦さん。みんなで交流し情報交換や仲間づくりをしませんか？気軽にご参加ください。赤ちゃんの計測もできます。
■とき／12月10日(火)10：00～11：00
■ところ／保健福祉センター
■対象／ふたご・みつごを妊娠中または子育て中の方と
そのご家族
■参加料／無料
■持参物／母子手帳（計測希望の方のみ）
＊前日までにお申し込みください。

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。
ママ友達をつくって気分をリフレッシュしましょう。親子で遊びにきてください。電話での育児相談も受け付けています。
集いの日
■とき／毎週月・金曜日
午前9時30分～12時
＊11月4日(月)はお休みです。

■ところ／保健福祉センター
マタニティ&ベビーひよこ
■とき／毎週水曜日
午前10時～11時30分
＊11月27日(水)はお休みです。
■ところ／保健福祉センター
■対象／妊娠中から生後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。
■備考／11月13日(水)は、保健

師・助産師による体重・身長測定、保健指導が受けられます。
出張ひよこルーム
■とき・ところ
▼11月5日(火)・十市高齢者多世代交流プラザ
▼11月28日(木)・SUN SUN ながおか
■時間／午前10時～11時
■とき／11月12日(火)
午前10時～11時30分

（受付午前9時30分～）
■ところ／保健福祉センター
■内容／「乳幼児期の心と体の発達」（内容は変更する場合があります）
■講師／有澤久子助産師（高知県子育て支援アドバイザー）
■対象／未就園児とその保護者
■託児定員／16名

☆ 休日在宅医（変更する場合があります）

日 曜	当 番 医	電 話
11／3 日	小 栗 病 院 (十 市)	865-8405
4 月	南 国 病 院 (大堀甲)	864-3137
10 日	いちばら内科小児科(大堀甲)	863-3915
17 日	藤 原 病 院 (大堀乙)	863-1212
23 土	南 国 中 央 病 院 (後免町)	864-0001
24 日	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575
12／1 日	あけぼの小児クリニック(田村乙)	878-6611

＊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があります。