



地域子育て

支援センター

子育て支援センターは、子育て情報の交換・相談ができるとともに、親子が自由に遊べる場所です。子どもさんといっしょに遊びに来てみませんか？



ひよこルーム

■とき／毎週月・金曜日

午前9時30分～12時

■ところ／保健福祉センター1階コミュニティルーム

びよびよルーム

■とき／1月24日(水)

午後1時30分～3時

(受付 午後1時10分～)

■ところ／保健福祉センター2階多目的ホール

*対象は南国市内の未就園児とその保護者です。

*上記以外でも、いつでも子育てに関する相談などをお受けします。お電話(863・7373)でもかまいませんので、お気軽にご相談ください。



これからママ・パパの集い～両親教室～

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に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。これからパパの参加も歓迎します。

■時間／13:20～15:40 (受付 13:00～)

*2月26日のみ9:30～11:30

■ところ／保健福祉センター

■受講料／無料

■定員／20組

と き	内 容	持参物
2月6日(火)	お産の準備・リラックスしよう！	母子手帳
2月14日(水)	母乳について・妊娠中の過ごし方	母子手帳
2月26日(月)	先輩ママ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3日(土)	赤ちゃんをお風呂に入れてみよう 妊婦体験をしてみよう！	母子手帳 エプロン



生活習慣病予防教室 ～こころも身体も健康に！～

南国市ヘルスアップ大作戦



昨年受けた健診の結果はいかがでしたか。「今は元気だから・・・」と健診前の生活をそのまま続けていませんか？特に、10年前に買ったスカートやズボンがはけなくなったという方は要注意！おなかの周りが大き

くなる太り方は内臓脂肪型肥満と呼ばれ、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病の発症や重症化に関わってきます。

この機会に現在の健康度を上げることに挑戦してみませんか。

■ところ／保健福祉センター

■対 象／市内在住の40～75歳未満で全回出席可能な方。

■定 員／30名

■参加料／無料

■申込方法／1月4日(木)から19日(金)までの間に保健福祉センターへお申し込みください。

*応募者多数の場合は、18年度の基本健康診査結果などを考慮して選考させていただきます。

	日 時	テ ー マ
1	1月31日(水) 13:30～15:30	「メボ・リクシント・ロムってなんだろう？」 ～おなか周りのお肉と生活習慣病の関係～
2	2月6日(火) 13:30～15:30	「今のからだと生活習慣で 数年後も大丈夫!？」
3	2月13日(火) 13:30～15:30	「気持ちのいい汗を流そう！」 ～運動の効果を体験しよう～
4	2月20日(火) 10:00～14:00	「楽しくおいしく食べて健康」 ～食べて納得! 食事の工夫～
5	2月27日(火) 14:00～16:00	「身体のためのこころの処方箋」 ～うきうき♡こころもまんまるにしよう～
6	3月6日(火) 13:30～15:30	「もっと、もっと健康に」 ～自分らしく生きる秘訣を大発見～

※お問い合わせは、保健福祉センター (☎863-7373) まで

★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 (集いの広場)	全地区	1/15 月 2/5 月	10:00～11:00	十 市 支 所 (多世代交流プラザ)
4か月児健診	全地区	1/15 月	13:00～14:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10か月児健診		1/25 木		
1歳6か月児健診		1/11 木		
3歳4か月児健診		2/8 木		
愛の献血	全地区 (16～69歳)	1/18 木	9:10～16:00	高知工業高等専門学校
		1/23 火	9:30～11:00	高知県農業技術センター
			13:00～16:00	協同組合テクノ高知

あなたが主役！ ～みんなで、そして一人ひとりが～

☆きらり☆健康なんこく21計画

テーマは
「睡眠」

今月の目指す健康なまちの姿(夢)は
『よく眠り、気持ちよく目覚める』

朝、気持ちよく目覚めるためには、
早寝早起きでリズムを整えて、睡眠時
間を充分にとることが大切です。ぐっ

すり眠って、心身をリフレッシュしましょう。

夢の実現のために“実践したい生活習慣”は・・・

『睡眠時間は充分にとろう(目安は1日7～8時間)』
「目の下にクマを飼っていませんか？」 睡眠不足は健
康の敵。生活習慣(リズム)を整えて、適度な運動と日
中の活動で、心地よい疲労感を得られると眠りやすくな
ります。ぐっすり眠ると身体に溜まった疲れもとれ、こ
ころも和みます。さあ、しっかり眠って、こころと身体
の疲れを吹き飛ばしましょう。

子宮頸がん施設検診

■とき

1月18日(木)・22日(月)
2月15日(木)・19日(月)

■受付時間

14:00、14:30、15:00、15:30、
16:00

■ところ/なんごく産婦人科

(大浦甲1648)

■対象/20歳以上の女性

■検診料/800円

■定員/1日先着20名

■申込受付開始日/1月4日(木)8:30～

■申込締切/1月10日(木)(1月分)

1月31日(木)(2月分)

■申込先/保健福祉センター

*4月1日以降、市役所が実施した子宮
頸がん検診を受けられた方はご遠慮く
ださい。

*子宮頸がん検診は2年に1回の検診間
隔のため、来年度は原則として実施し
ません。今年度の子宮頸がん検診募集
は今回が最終となります。

*検診のみの対応とさせていただきます。
保険診療はありませんのでご了承ください。

*次の方は検診料が無料です。

[70歳以上、生活保護世帯・非課税世
帯の方、障害者手帳(身体・精神)・
療育手帳をお持ちの方、記念総合健診
対象の方]

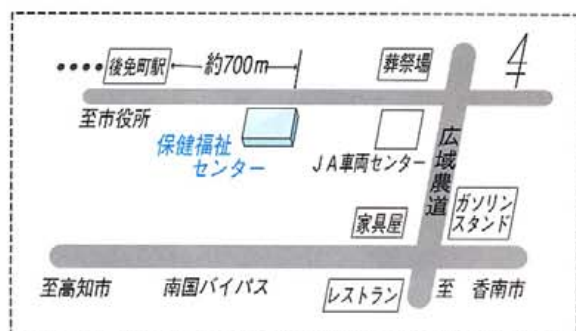
検診申込時または受付時に申し出てく
ださい。

申込先・お問い合わせ

この2ページの検診などの申込先・お問い合わせは、

保健福祉センター まで

(〒783-0004 南国市大浦甲320 ☎863-7373)



☆休日在宅医

日 曜	当 番 医	電 話
1/1 月	尾木 内科 医院(篠 原)	863-2787
2 火	谷 医 院(片 山)	865-8335
3 水	吉 川 診 療 所(植 野)	862-0100
7 日	吉本小児科皮膚科(大浦甲)	864-2465
8 月	なんごく産婦人科(大浦甲)	864-2910
14 日	南国厚生病院(立 田)	863-3030
21 日	川 田 内 科(後免町)	864-2501
28 日	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
2/4 日	北 村 病 院(東 崎)	864-2101

(変更する場合があります)