

★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
胸部レントゲン検診 特定・後期高齢者健診（申込不要）	全 地 区 (40歳以上)	11/18	火	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	11/27	木	12：45～14：00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10 か 月 児 健 診		11/20	木		
1 歳 6 か 月 児 健 診		11/ 6	木		
3 歳 4 か 月 児 健 診		11/13	木		
愛 の 献 血	全地区 (16歳～69歳)	11/ 3	月	9：00～12：00 13：00～15：30	高 知 大 学 農 学 部
		11/19	水	9：30～12：30 14：30～15：30	(株) 垣 内 ヤマト運輸(株)高知主管支店
		11/25	火	9：00～10：00	J A 南 国 市 本 所
				11：45～16：00	高 知 大 学 農 学 部

健康診査結果説明会

健康診査の結果を日々の健康づくりに役立てていただくことを目的に、市の保健師による健康診査結果説明会を実施しています。日時と会場は、「健診結果のお知らせ」に記載しています。

下記の会場では、栄養と運動面の助言も受けることができますので、ご利用ください。

- とき／11月26日(水)
- ところ／稲生ふれあい館
- 内容

時間	内容
9：30～10：00	健康診査結果説明（終了後、個別相談あり）
10：00～10：30	栄養講話
10：30～11：30	運動教室
12：00	終了

- *栄養・運動面でも個別相談ができます。
- 対象者／4月以降に市の健康診査を受けた方
- 持参物／「健診結果のお知らせ」、（運動する方は室内用運動靴、マットまたはバスタオル、飲み物）
- *申し込みは必要ありません。



※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

ヘルスマイト
おすすめレシピ

サツマ芋や栗など、おいしい秋の味覚が出回る季節になりました。今晚のおかずにヘルスマイトおすすめの小鉢を一皿プラスしてみませんか。

〇ニラと秋の味覚のぬた和え

◆材料（4人分）

ニラ	2束
サツマ芋	40g
栗甘露煮	4個
白みそ	60g
砂糖	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
だし汁	大さじ1.5
酢	大さじ1.5
卵黄	1／4個
練り辛子	小さじ1／2

- ◆作り方
- ① ニラはさっと茹でて水にとり、さまして水気を切り、3cm長さに切る。
 - ② サツマ芋は1cm位のさいの目に切り、蒸す。栗は食べやすい大きさに切る。
 - ③ 鍋にAを入れてよく混ぜ合わせ、弱火で練り上げる。冷めてから練り辛子を加え、からし酢みそを作る。
 - ④ ①②を③で和える。

エネルギー：93kcal
塩 分：1.0g（1人分あたり）

子育て支援センター
ひよこルーム

対象は未就園児とその保護者です。

親子で遊びにきませんか？

集いの日

- 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
- *11月3日(月)、21日(金)、24日(月)は休みです。

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
- ところ／保健福祉センター
- 対象／妊娠期から生後5か月までの子どもとその保護者
- 備考／11月12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。

よちよちひよこルーム

- とき／11月19日(水)、27日(木)
午前10時～11時30分
- ところ／保健福祉センター
- 対象／生後6か月から歩行するまでの子どもとその保護者

■11月19日(水)はマタニティ&ベビーひよここと同時開催します。

「マタニティ&ベビーひよこ」と「よちよちひよこルーム」では、対象の子ども、の兄弟を連れての参加の場合は、兄弟のお世話ができる同伴者が必要です。

子育て講座

- とき／11月4日(火)
午前10時～11時30分（受付午前9時45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」（内容を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

子育て支援センター

南国市精神障がい者
“ミニデイケア”

在宅で生活している精神障がい者の方の自立と社会参加を促す場として、家族やボランティアも参加し、月に1回開催しています。

初めての方も大歓迎です。ぜひ、お申し込みください。

- とき／11月28日(金) 13：30～16：00
- ところ／保健福祉センター
- 対象者／在宅で生活している精神疾患の診断がついた方（原則、医療にかかっていることかつ主治医から参加の許可が出ていること）
- 内容／パソコンで年賀状作り（ハガキ10枚分）
- 参加料／520円（ハガキ代）
- *ハガキ持参の場合は無料
- 申込締切／11月21日(金)
- *初回の方は、保健師が話を伺います。

離乳食教室
初期・中期
～ゆづゆ赤ちゃん～

離乳食を作りながら、子育てについて情報交換しませんか？当日は、母子保健推進員・託児ボランティアによる託児もあります。

- とき／12月2日(火) 13：30～15：30
- ところ／保健福祉センター
- 持参物／母子手帳・エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具
- 参加料／無料
- 託児定員／15名

子育て支援センター

て < て <

～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作りをしませんか？気軽にご参加ください。赤ちゃんの計測もできます。

- とき／11月18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
- 持参物／母子手帳（計測希望の方のみ）
- 参加料／無料
- *前日までにお申し込みください

☆ 休日在宅医（変更する場合があります）

日	曜	当 番 医	電話
11/2	日	南国厚生病院(立田)	863-3030
3	月	宮田整形外科(篠原)	863-5885
9	日	岡豊病院(岡豊町)	866-2345
16	日	J A 高知病院(明見)	863-2181
23	日	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
24	月	小栗病院(十市)	865-8405
30	日	南国病院(大堀甲)	864-3137
12/7	日	いちばら内科小児科(大堀甲)	863-3915

*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。