地域子育て支援センター

地域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階コミュニティールーム

ぴよぴよルーム

■**とき**／3月**20**日㈫
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。

マタニティーキーホルダー
の無料配布を始めました

保健福祉センターでは、おなかの赤ちゃんの健やかな成長を願い、妊婦さんに母子手帳と一緒にマタニティーキーホルダーを配布し、身につけていただくようお願いしています。

妊婦さんは、外見だけではわからないことがあります。南国市では、このキーホルダーをつけている方を見かけたら、近くではタバコを吸わない、公共機関利用時には席を譲るなど…周囲の人が配慮できる『妊婦さんにやさしいまち』を目指し、地域全体で子育てを応援していきたいと考えています。

母子手帳の交付をすでに受けた方でキーホルダーご希望の方は、保健福祉センターまでお越しください。

「妊婦さんにやさしいまち」を目指しましょう

〈〈 母子手帳は保健福祉センターでお渡ししています 〉〉

骨密度の測定ができます

誰もが避けられない加齢によって、骨は段々もろくなっていきます。若者でもダイエット、偏食などで骨密度は低下します。そうなると転倒や骨折により介護が必要な状態におちいることになりかねません。

今のうちから自分の骨量を知り、早めの対策に取り組んでみましょう。

計測結果や生活習慣についてのご相談もお受けいたしますのでどうぞ、お立ち寄りください。

■**と　き**／３月**12**日㈪～**16**日㈮
９：00～17：00
（13日、15日は午前中のみ実施）
■**ところ**／保健福祉センター
■**料　金**／無料
■**申　込**／不要
＊計測は素足で行いますので、脱ぎやすい履き物・靴下でお越し下さい。

※お問い合わせは、**保健福祉センター**（☎８６３ー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	3/12	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	3/19	月	13:00～14:00	保健福祉センター
10か月児健診		3/22	木		
1歳6か月児健診		3/1	木		
3歳4か月児健診		3/15	木		
ポリオ	対象地区は2月号広報をご覧ください	3/5	月	13:30～14:10	保健福祉センター
		3/6	火		
		3/8	木	10:00～10:30	十市支所
				13:30～14:10	保健福祉センター
		3/9	金		
		3/13	火	13:30～14:00	
愛の献血	全地区（16～69歳）	3/20	火	9:30～12:30 13:30～16:00	南国市役所
		3/28	水	13:30～16:00	セイレイ工業㈱高知工場
レントゲン検診 基本健康診査	白木谷	4/5	木	9:30～11:00	白木谷小学校
	岡豊	4/9	月	9:30～11:00	岡豊ふれあい館
		4/10	火	13:30～15:00	

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
～ 今月のテーマは『運動』～ 最終回

①景色・距離・速さを楽しみ、１日１回はウォーキングで汗を流そう

車中心の生活から、ちょっと抜け出して、１日のうちに少しの時間でも、ウォーキングを楽しんでみませんか。さりげなく道端に咲く小さな花や澄んだ青空の美しさに気付くこともできるでしょう。

②毎日、少しでも自分にあった適度な運動を続けよう

運動のために、特別に時間をとるのは大変だけど「テレビをみながら」など、何かをしながら身体を動かす「ながら運動」をしてみるのもひとつの方法です。

＊目指す健康なまちの姿（夢）を叶えていくために、実践したい生活習慣を毎月紹介してきましたが、いかがでしたか？病気の予防はまず日ごろの生活習慣が大事です。健康で自分らしく生活できるよう少しずつできることから始めてみましょう。

※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**
（〒783-0004 南国市大埇甲320
☎８６３－７３７３）まで

子宮頸がん検診

19年度は原則として子宮頸がん検診を実施しない年度ですが、今回、18年度に受診していない方に限り実施します。

なお、受診できない方で何か気になる症状がある場合は、個人での医療機関への受診をお勧めします。

■**とき**／４月**24**日㈫
■**受付時間**
９：20、９：50、12：50、13：20
■**ところ**／保健福祉センター
■**対象**／**20**歳以上の女性で**18年度中に市の子宮頸がん検診を受診していない方**
■**検診料**／**600**円
■**申込受付開始日**／３月５日㈪８：**30**～

胃がん検診

■**とき・ところ**
▶**４**月**６**日㈮　ＪＡ南国市瓶岩支所
▶**４**月**23**日㈪　長岡農協出荷場
■**受付時間**／**８：30、９：30**
■**対象**／**40**歳以上の市民
■**検診料**／**900**円
■**申込受付開始日**／３月５日㈪８：**30**～
＊胃がん検診では、バリウムが誤って気管に入ることがあります。むせやすい方や高齢の方は特にご注意ください。

＊胃がん・子宮頸がん検診を希望される方は２週間前までに電話でお申し込みください。
＊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。

☆休日在宅医（変更する場合があります）

日	曜	当番医	電話
3/4	日	あけぼの小児クリニック（田村乙）	878-6611
11	日	たかはし内科小児科（緑ヶ丘）	865-5680
18	日	南国中央病院（後免町）	864-0001
21	水	いちはら内科小児科（大埇甲）	863-3915
25	日	岡豊病院（岡豊町）	866-2345