## 子育て支援センター ひよこルーム（保健福祉センター内）

親子で遊びにきませんか？

### 集いの日

■とき／毎週月・金曜日 9時30分～12時
※10月12日・19日(月)、30日(金)は休み
■対象 未就園児とその保護者

### マタニティ&ベビーひよこ

■とき／毎週水曜日 10時～11時30分
■対象 妊婦期から生後5カ月までの未就園児とその保護者
※10月14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／10月22日・29日(木) 10時～11時30分
■対象 生後6カ月から歩行するまでの未就園児とその保護者

### 子育て講座

■内容 ふれ♥愛ベビーマッサージ
■とき／10月6日(火) 10時30分～11時30分
※受付：10時～
■講師／溝渕夕子
■対象／生後2～6カ月の未就園児とその保護者
■参加費／500円（資料代など）
■定員／先着12組

「マタニティ&ベビーひよこ」と「よちよちひよこルーム」では、対象のお子さんの兄姉を連れての参加の場合は、兄姉のお世話ができる同伴者が必要です。

## てくてく

### ～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？赤ちゃんの計測もできます！
■とき／10月27日(火) 10時～11時
■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）
■参加費／無料（申込み不要）

## マタニティ教室

### ～これからママ・パパの集い～

| クラス | とき | 内容 | 持参物 |
|---|---|---|---|
| ①出産準備クラス | 11月6日(金) 13時30分～16時 | ◎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<br>・母乳の上手なあげ方は？ 赤ちゃん人形で抱っこの練習<br>・お口の健康と「マイナス1歳から始める虫歯予防」<br>・妊娠中に気をつけたい食生活<br>◎自分らしいお産の為に<br>・赤ちゃんとお話しながら、妊娠中から心も体もお産の準備<br>・パパやご家族も、大切な主役！ | 母子手帳・筆記用具 |
| ②育児準備クラス | 11月9日(月) 13時30分～16時 | ◎沐浴実習：赤ちゃん人形を使ってお風呂に入れる練習<br>◎妊婦体験 ママの体の変化を体験してみよう<br>◎相談コーナー：助産師・歯科衛生士・栄養士・保健師が対応<br>◎赤ちゃんのお世話 オムツ替えや抱っこの練習 | 母子手帳・筆記用具・エプロン |

※妊娠が分かったら、早めの参加をおすすめします。
※初産・経産は問いません。
※①②の両方、または一方のみの申込みも可能です。
■定員／各クラス15組（当日は託児はありません）
■受付時間／13時～13時20分
■参加費／無料

## 高齢者「インフルエンザ定期予防接種」のお知らせ

予防接種が発病防止や、特に重症化防止に有効であることが確認されています。
流行前に予防接種を受けましょう。
■実施期間／10月1日(木)～12月31日(木)
※期間中に1回皮下接種を行います。
■実施場所／県内の委託医療機関
■対象者／南国市に住民登録があり、接種当日①②に該当する接種希望者（本人の「接種希望」の意思が確認できること）。
①65歳以上の方
②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウィルス（ＨＩＶ）による免疫の機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級相当の方）
■接種料金（自己負担金）／1,000円
※接種日に「生活保護受給中」の方は、免除証明書を持参すれば自己負担金が免除になりますので、福祉事務所で証明書の発行手続きを行ってください（代理人の申請も受け付けます）。
※所得税非課税世帯に属する方は、接種費用免除の対象になりません。
■申込方法／医療機関に直接申込み
※受診の際は、本人確認のため、健康保険証や運転免許証など、住所、氏名、生年月日が確認できるものをご持参ください。





## ★各種健診（検診）・相談など

| 項目 | 日 | ところ | 受付時間 | 対象(市民) | 定員(先着) | 検診料 | 申込受付期間 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 胃がん検診 | 11月2日(月) | 保健福祉センター | 8：30、9：30 | 40歳以上 | 40人 | 900円 | 9月28日(月) |
| 子宮頸がん検診 | 11月11日(水)<br>11月26日(木) | なんごく産婦人科 | 14：00、14：30、15：00、15：30、16：00 | 20歳以上の女性 | 20人（1日につき） | 800円 | 10月9日(金) |
| 肺がん・結核検診<br>特定・後期高齢者健診 | 10月2日(金) | 大湊小南タワー<br>大湊小学校体育館 | 9：30～11：00 | 40歳以上 | なし | 無料 | 申込不要 |
| 肺がん・結核検診および特定・後期高齢者健診 | 10月2日(金) | 久枝公民館 | 13：30～15：00 | | | | |
| | 10月14日(水) | 稲生ふれあい館 | 9：30～11：00<br>13：30～15：00 | | | | |
| | 10月21日(水) | 三和スポーツ交流センター【香長中学校南】 | | | | | |
| 乳幼児健診 4カ月児健診 | 10月29日(木) | 保健福祉センター | 12：45～14：00 | 全地区 | | | |
| 乳幼児健診 10カ月児健診 | 10月22日(木) | | | | | | |
| 乳幼児健診 1歳6カ月児健診 | 10月1日(木) | | | | | | |
| 乳幼児健診 3歳4カ月児健診 | 10月8日(木) | | | | | | |
| 黒滝地区健康相談 | 10月27日(火) | 黒滝自然館せいらん | 10：00～11：00 | 黒滝地区 | | | |
| 愛の献血 | 10月5日(月) | 南国市役所 | 9：30～11：30<br>12：30～16：00 | 全地区(17～69歳) | 皆さまのご協力、よろしくお願いします。 | | |
| | 10月11日(日) | 高知大学医学部 | 11：30～16：30 | | | | |
| | 10月16日(金) | 稲生ふれあい館 | 9：30～11：30 | | | | |
| | | セントラルディーボ南国店 | 13：30～16：30 | | | | |

## 大腸がん検診

大腸がん検診は、便の中に混じっている目に見えない微量の血液を調べる検査です（便潜血反応検査）。原則として、2日間の便を採便します。お申込みいただいた方には容器を郵送します。右記の場所で、採便後の容器を回収しますので、この機会にぜひ受診してください。
■対象者／40歳以上の市民
■検診料／400円
■申込方法／容器回収日の10日前までに保健福祉センターへお申込みください。
※容器回収日の午前中は、保健福祉センターでも容器回収受付をしています。
※次の方は検診料が無料です。
①平成27年度内に40歳・50歳となる方
②平成27年度内に41歳・46歳・51歳・56歳・61歳となる方（がん検診推進事業対象者）
③平成27年度内に70歳以上となる方
④生活保護世帯の方
⑤身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳をお持ちの方（検診料のお支払い時に手帳の提示が必要です）

| 容器回収日 | 実施場所 | 容器回収受付時間 |
|---|---|---|
| 11月5日(木) | 後免町防災コミュニティーセンター | 9：00～9：30 |
| | 野田公民館 | 10：00～10：30 |
| | 岩村ふれあいセンター | 11：00～11：30 |
| 11月9日(月) | 黒滝公民館 | 9：20～9：30 |
| | 奈路防災コミュニティーセンター | 10：00～10：30 |
| | 瓶岩体育館 | 11：00～11：30 |
| 11月12日(木) | 久礼田体育館 | 9：00～9：30 |
| | 国府公民館 | 10：00～10：30 |
| | SUNSUNながおか | 11：00～11：30 |
| 11月18日(水) | 中央市民館【長岡】 | 9：00～9：30 |
| | 中央公民館【大篠小学校南】 | 10：00～10：30 |
| | 西野々公民館 | 11：00～11：30 |
| 11月20日(金) | 篠原中央公民館 | 9：00～9：30 |
| | 保健福祉センター | 10：00～11：00 |
| 11月25日(水) | 白木谷小学校 | 9：00～9：30 |
| | 定林寺公民館 | 10：00～10：30 |
| | 岡豊ふれあい館 | 11：00～11：30 |
| 11月27日(金) | 日章福祉交流センター | 9：00～9：30 |
| | 南部市民館 | 10：00～10：30 |
| | 浜改田公民館 | 11：00～11：30 |
| 12月1日(火) | 三和防災コミュニティーセンター | 9：00～9：30 |
| | 稲生ふれあい館 | 10：00～10：30 |
| | 十市高齢者多世代交流プラザ | 11：00～11：40 |

## ☆ 休日在宅医（変更する場合があります）

| 日 | 曜 | 当番医 | 電話 |
|---|---|---|---|
| 10／4 | 日 | 山本循環器内科・眼科(駅前町) | 864-2575 |
| 11 | 日 | あけぼのクリニック(田村) | 878-6611 |
| 12 | 月 | 岡豊病院(岡豊町) | 866-2345 |
| 18 | 日 | 高田内科(大埇乙) | 863-3925 |
| 25 | 日 | 鍋島医院(国分) | 862-0030 |
| 11／1 | 日 | 藤原病院(大埇乙) | 863-1212 |
| 3 | 火 | いちはら内科・小児科(大埇甲) | 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。

※この2ページの健診などの申込み・問い合わせ
**保健福祉センター**
（〒783－0004 南国市大埇甲320 ☎863－7373）