

子育て支援センター

ひよこルーム

集いの日



ママ友達を作って気分をリフレッシュしましょう！親子で遊びに来てくださいね。

■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

＊対象は南国市内の未就園児とその保護者です。

☆ 百日咳の予防について

7月に高知大学医学部で百日咳の集団発生の報告があり、一般住民へ感染が広がる恐れがあります。乳幼児などへの感染防止のため、定期予防接種（ジフテリア、百日咳、破傷風の三種混合）をまだ受けていない方は早めに受けるようお勧めします。

また、乳幼児や家族に激しい咳や長引く咳がある場合は、医療機関を受診してください。受診の際は、あらかじめ電話予約をし、マスクをしてください。

これからママ・パパの集い

～両親教室～

これからママ・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。これからおじいさん、おばあさんの参加も歓迎します。

と き	内 容	持参物
10月1日(月)	お産の準備・リラックス法 ＊動きやすい服装で参加してください。	母子手帳
10月5日(金)	妊娠中の過ごし方・母乳の準備	母子手帳
10月12日(金)	先輩ママ・パパ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
10月20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

■時間

午後1時20分～3時40分
(受付 午後1時～)

＊10月12日のみ

午前9時30分～11時30分

■ところ／保健福祉センター

■受講料／無料

■定員／20組

☆ 休日在宅医 ＊変更する場合があります。

日 曜	当 番 医	電 話
9/2 日	吉 川 診 療 所(植 野)	862-0100
9 日	南 国 病 院(大浦甲)	864-3137
16 日	しばた整形外科(後免町)	864-3412
17 月	東川整形外科(大浦甲)	863-3261
23 日	小 栗 医 院(十 市)	865-8405
24 月	吉本小児科皮膚科(大浦甲)	864-2465
30 日	南国厚生病院(立 田)	863-3030

＊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もあります。

ゆうゆう赤ちゃん

離乳食講習会

～初期・中期～

離乳食を作りながら、お母さん同士交流しませんか？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。電話でお申し込みください。

■とき／9月11日(火)

午後1時30分～3時30分

■ところ／保健福祉センター

■必要物品／母子手帳・エプロン・三角巾 筆記用具・手拭きタオル

■参加料／無料

■託児定員／15名

ポリオ(小児まひ) 予防接種の実施

予防接種法に基づき、ポリオ(小児まひ) 予防接種を実施します。意義をよく理解されたうえで接種をお受けください。

■対象者／生後3か月以上90か月未満で、ポリオ予防接種を2回受けていない方

＊できるだけ1歳6か月までに接種をお受けください。

■接種を受けることができない方

- ①下痢をしている方
- ②発熱している方
- ③重い急性疾患にかかっている方
- ④ポリオワクチンによりアレルギーをおこしたことが明らかな方
- ⑤麻しん(はしか)・風しん・BCG接種から4週間以内の方
- ⑥三種混合・日本脳炎予防接種から1週間以内の方
- ⑦その他、予防接種を行うことが不適切な方

＊次回は来年3月中旬です。「広報なんこく」平成20年2月号で日程をご確認ください。

と き	と ころ	対 象 地 区
10月15日(月) 13:30～14:10	保健福祉センター	白木谷・奈路・瓶岩 久礼田・岡豊・国府
10月16日(火) 13:30～14:10	保健福祉センター	大篠(大浦乙を除く)
10月18日(木) 10:00～10:30	十 市 支 所	十市・緑ヶ丘
10月18日(木) 13:30～14:10	保健福祉センター	岩村・日章・前浜 三和・稲生
10月19日(金) 13:30～14:10	保健福祉センター	長岡・駅前町・後免 野田・大浦乙
【予備日】 10月30日(火) 13:30～14:00	保健福祉センター	全 地 区

＊混雑を避けるために対象地区を指定していますが、ご都合の悪い場合は予備日または他の地区の日程にお越しください。

☆ 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	9/5	水	10:00～11:00	十 市 支 所 (多世代交流プラザ)
		10/3	水		
4か月児健診	全地区	9/18	火	13:00～14:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10か月児健診		9/27	木		
1歳6か月児健診		9/6	木		
		10/2	火		
		9/13	木		
3歳4か月児健診		10/4	木		
愛の献血	全地区 (16～69歳)	9/7	金	14:00～16:00	サニーアクシス南国店駐車場
		9/20	木	9:30～12:30 13:30～16:00	南 国 市 役 所
レントゲン検診 基本健康診査	岩 村	9/14	金	9:30～11:00 13:30～15:00	岩村ふれあいセンター
	日 章	9/19	水	9:30～11:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
	大 篠			13:30～15:00	
	後 免	9/20	木	9:30～11:00	
	野 田			13:30～15:00	

24時間、隣にいます。

2007年9月～2008年3月の
毎月10日は、フリーダイヤル

自殺予防 いのちの電話
0120-738-556

9月10日より 毎月10日 8:00～翌日8:00
(24時間・無料です)

◇主催：社会福祉法人 いのちの電話 ◇後援：厚生労働省

胃がん検診

■とき・ところ

- ▶10月4日(木) 日章福祉交流センター
- ▶10月17日(水) 中央公民館

■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／9月3日(月)8:30～

乳がん検診

(マンモグラフィ乳房エックス線撮影)

■とき・ところ

- ▶10月12日(金) 奈路小学校体育館

■受付時間

(午前のみ) 8:30、9:30、10:30

■対象／40歳以上の女性

■検診料／1,000円

■申込受付開始日／9月3日(月)8:30～

*ペースメーカー着用の方は撮影技師との
相談になります。妊娠中、授乳中、豊胸
手術を行っている方はご遠慮ください。

*上記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、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、記念総
合健診対象の方] 検診申込時または
受付時にお申し出ください。

情報キャッチで楽しい食事

① 正しい情報を選択できる力を身につけよう

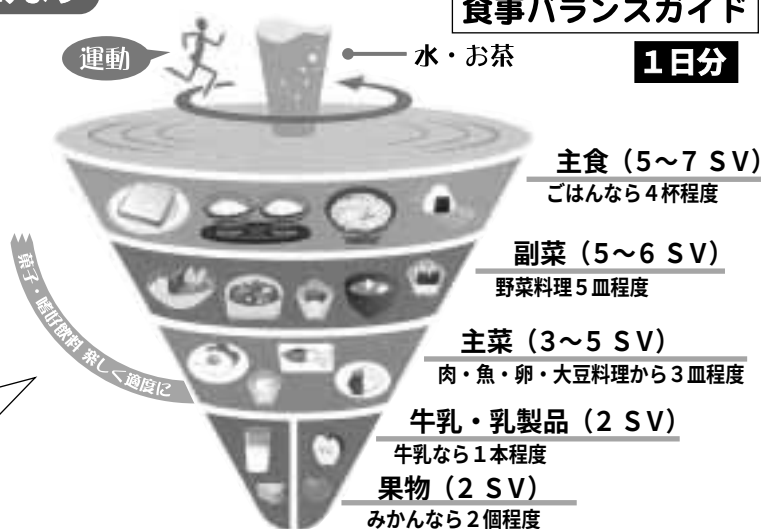
私たちの周りにあふれている食に関する
情報に振り回されることなく、必要な
情報を上手にキャッチするために、正し
い知識を身につけましょう。

「食事バランスガイド」などを参考に
してみるのもひとつの方法です。

「食事バランスガイド」とは…?

食事の望ましい組み合わせやおお
よその例をコマのイラストで示した
ものです。自分が1日にとっての
料理を当てはめてみましょう。

コマはバランスが取れていないと
回りません。(コマのイラストの料
理・食品でおよそ2200kcal)



*SVとは…サービング (食事の提供量の単位) の略

※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 南国市大埴甲320 ☎863-7373) まで