

麻しん・風しん混合定期予防接種はもうお済みですか

以下の方が対象になります。
対象期間内に受けて、保護者の自己負担はありませんが、対象期間を過ぎて受けようとする、1万円前後の自己負担が必要になります。
この機会に予防接種を受けるよう、お勧めします。

	対象年齢	接種期限
1期	1歳児	2歳の誕生日の前日まで
2期	保育園・幼稚園の年長児に相当する間 (平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの方)	2023年3月31日まで



※原則、麻しん風しん混合ワクチン(MR)を使用します。
麻しんまたは風しんのどちらか一方にかかったことのある方も麻しん風しん混合ワクチン(MR)が接種できます。
※予診票は対象の方には送付していますが、転入された方、予診票を紛失された方は、保健福祉センターまでご連絡ください。

こころの体温計

こころの体温を測ってみませんか。いくつかの質問に答えていただくことで、ストレス度や落ち込み度など、ご自身のこころの状況をイラストで見ることができます。ストレス度や落ち込み度が高かった場合は、サイトに記載されている相談機関への相談や医療機関の受診

を行い、こころが今以上にしんどくならないよう行動することをお勧めします。



市ホームページやQRコードからアクセスできます。

心の健康を大切にされていますか？

心の健康相談「令和4年度精神保健福祉相談」

～高知県中央東福祉保健所では心の健康相談を行っています～
「心の健康に関する様々な悩み」について、精神科嘱託医師が相談に応じます。プライバシーに配慮し、秘密は厳守します。相談は無料です。

■令和4年度開催日程

開催日 令和5年 2月15日(水) 13:30～16:30
3月 8日(水) 13:30～16:30

場所 高知県中央東福祉保健所
香美市土佐山田町山田1128-1
※ 相談無料
※ 各回、3名までの相談(1名につき1時間程度)
※ 1週間前までに予約が必要です。

申込方法

南国市保健福祉センターまで事前に電話でお申し込みください。

- 精神保健福祉担当職員による相談は随時行っています。なお相談にお越しになる際は、事前に連絡をお願いします。
- 日程は嘱託医師の都合により変更になる場合があります。

ヘルシー・クッキング教室

健康で長生きするためには、食事への心配りが欠かせません。塩分控えめ、野菜たっぷりバランスの取れたメニューと一緒に作ってみませんか。

■日時/2月22日(水) 10:00～12:30
■場所/保健福祉センター
■講師/南国市食生活改善推進員
■定員/20名 ■参加費/無料
■申込締切/2月15日(水)
■持ってくるもの/筆記用具・マスク・エプロン・三角巾

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止となる場合があります。※過去1週間以内に発熱や風邪の症状があった方は参加できません。



休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
2月5日	日	小栗医院(十市)	865-8405
2月11日	土	南国病院(大浦甲)	864-3137
2月12日	日	JA高知病院(明見)	863-2181
2月19日	日	南国中央病院(後免町)	864-0001
2月23日	木	岡豊病院(岡豊町)	866-2345
2月26日	日	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723

※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。

上記の健診などの
申込先・お問い合わせは

保健福祉センター 〒783-0004 南国市大浦甲320
☎ 863-7373 まで

子育て支援センター ひよこルーム (保健福祉センター内)

未就園児とその保護者が対象です。おもちゃや遊具・絵本もあり、子どもさんと一緒に遊べる場所になっています。親子で気軽にお越しください。なお、中止する場合がありますので事前にお問い合わせください。

ひよこひろば (未就園児とその保護者)	月・金 (9:30～14:30) 火・水 (12:00～14:30)
よちよちひよこ (主に生後6カ月から歩き始めるまで)	火・木 (9:30～12:00)
マタニティ&ベビーひよこ (主に妊婦さんと生後6カ月まで)	水 (9:30～12:00)
育児相談 (電話、来所での個別相談も受け付けています)	月～金 (9:30～16:00)

よちよちひよこ、マタニティ&ベビーひよこへのきょうだいを連れての参加は、スタッフにご相談ください。



*計測日 2/8(水) マタニティ&ベビーひよこ、
9:30 2/14(火) よちよちひよこ
11:30 計測をされる場合は、感染症対策のため
バスタオルをご持参ください。

子育て講座

◎場所/ひよこルーム
◎募集受付開始/2月1日(水)～ 定員になり次第締め切り(講座の申し込みは、本人のみとさせていただきます)

『ミュージック・ケア』 —音楽に合わせて親子で体を動かそう!—

■日時/2月21日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
■講師/岩城 美喜江(ミュージック・ケア認定指導者)
■対象/10カ月～2才までの子どもさんと保護者
■定員/親子10組



『パパ講座』 —パパとベビーでレッツダンス!— 簡単なリズムに合わせてパパと体を動かそう

■日時/2月23日(木)10:00～11:30(受付9:30～)
■講師/玉木 晶(ベビーダンスインストラクター)
■対象/4～12カ月児とパパ(おじいちゃんも可)
■定員/親子9組 ■参加費/500円



子育て講座予告

『手形足形アート』

■日時/3月7日(火) 10:00～11:30
■募集受付開始/2月27日(月)～

乳幼児健診

対象の方には通知書でお知らせします。
電話でお申し込みください。

4カ月児健診	2月28日(火)
10カ月児健診	2月16日(木)
1歳8カ月児健診	2月 2日(木)
3歳6カ月児健診	2月 9日(木)



年間予定表
はこちら



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? お気軽にご参加ください。お申し込みは、2月28日(火)までをお願いします。

■日時/3月3日(金)10:00～11:00
■場所/保健福祉センター 和室
■対象/ふたご・みつごを妊娠中の方、子育て中の方、およびそのご家族。

