

## 保健福祉センターからのお知らせ

■申し込み・問い合わせ ☎ 088-863-7373 〒783-0004 南国市大桶甲320

### 各種健診(検診)

### 要予約

※聴覚・言語障害のある方など、電話での申し込みが困難な方は、希望する健診(検診)の申込開始日より前にご相談ください。

実施日時	場所	申込開始日	肺がん・結核検診 ※1 特定・後期高齢者健康診査 ※2	胃がん検診 (胃部X線検査)	大腸がん検診 (便潜血検査)	歯科検診	子宮頸がん 検診 (集団検診)
10月27日(日) 午前 午後	保健福祉センター	9月13日(金)	○ ○	○	○	○	○ ○
10月29日(火) 午前 午後	久礼田体育館	9月17日(火)	○ ○				
11月8日(金) 午前	保健福祉センター	9月30日(月)	○	○	○		
11月12日(火) 午前 午後	三和防災コミュニ ティーセンター	10月1日(火)	○ ○				
11月19日(火) 午前 午後	前浜防災コミュニ ティーセンター	10月8日(火)	○ ○				
対象/料金			※1 40~64歳/200円 65歳以上/無料	40歳以上 900円	40歳以上 400円	全市民 無料	20歳以上 600円

■子宮頸がん検診(施設健診)/20歳以上の女性は、JA高知病院で平日9時30分に受けることができます。受診希望日の1週間前までにお申し込みください。(料金:800円)

### 健診結果個別相談会

### 申込不要

健診結果から身体の状態を理解したり、食事や歯科の講話を参考に生活を見直してみましよう。健診結果のお知らせを必ずご持参ください。

■対象/令和6年度に特定健診・後期高齢者健診を受診された方

日程・場所	内容
9月18日(水) 保健福祉センター	9:00~9:30 講話「健康はお口から」(歯科衛生士) 9:30~10:30 体験「運動で基礎代謝アップ」(健康運動指導士) 10:30~12:00 相談「検査項目の意味や検査値の見方」(保健師)

大腸がん検診  
(地区回収)の記事は  
9ページにあります



### 心の悩み、相談してみませんか?

「心の健康に関する様々な悩み」について、無料で精神科嘱託医師に相談できます。プライバシーに配慮し、秘密は厳守します。

■日時/9月24日(火) 13:30~16:30  
10月17日(木) 13:30~16:30

■場所/中央東福祉保健所  
香美市土佐山田町山田1128-1

■定員/各回3名(1名につき1時間程度)

■申し込み/1週間前までに保健福祉センターへ電話でお申し込みください。

※精神保健担当職員による相談は随時行っています。

相談される場合は、事前にご連絡ください。

### 生きてほしい、あなたに

### 9月10日から16日は自殺予防週間です。

あなたの周りに悩みを一人で抱え込んでいる人はいませんか。様子がおかしいと感じたら、勇気を出して声をかける、話を聞く、専門家に相談する手助けをする。何かできることがあるはずですよ。

こころの調子を知るためのサイト「こころの体温計」は、市のホームページや右記の二次元コードから確認できます。



ひとりじゃないよ、大丈夫。

### 休日当番医

※変更する場合や専門外の疾病は十分診察できない場合があります。

日	当番医	場所	電話
9月1日(日)	JA高知病院	明見	863-2181
9月8日(日)	藤原病院	大桶乙	863-1212
9月15日(日)	いちほら内科小児科	大桶甲	863-3915
9月16日(月)	南国病院	大桶甲	864-3137
9月22日(日)	小栗医院	十市	865-8405
9月23日(月)	岡豊病院	岡豊町	866-2345
9月29日(日)	南国中央病院	後免町	864-0001

### ヘルシー・クッキング教室

塩分控えめ、野菜たっぷりバランスの取れたメニューを作り、普段の食生活に活かしましょう!

■日時/9月27日(金) 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

■メニュー/ツナと小松菜の豆腐チャンプルー・レンコンまんじゅう・梅和え・黒糖牛乳寒天(予定)

■定員/24名 ■参加費/無料

■申込締切/9月18日(火)

■持ち物/筆記用具・マスク・エプロン・三角巾

## こども家庭センターからのお知らせ

■申し込み・問い合わせ ☎ 088-863-7374

この印の事業は、保健福祉センター内で行います  
(「お出かけひよこ」除く)



### 子育て支援センター ひよこルーム



未就園児と保護者が対象です。おもちゃや遊具・絵本もあり、お子さんと一緒に遊べる場所ですので、親子で気軽にお越しください。

ひよこひろば (未就園児と保護者)	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、来所でも個別相談できます。)	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 9/10(火) よちよちひよこ  
(9:30~11:30) 9/11(水) マタニティ&ベビーひよこ  
計測される場合は、バスタオルをご持参ください。

出張 お出かけひよこ 西部児童館 9月20日(金) 10:00~14:00  
※この日はこども家庭センターでのひよこルームはありません。



### 子育て講座 申し込みは、本人のみでお願いします

### 「ベビーダンス」~ママと赤ちゃんのためのベビーダンス~

- 日時/9月3日(火) 10:00~11:00(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カ月までのお子さんと保護者
- 定員/先着10組 ■持ち物/抱っこひも
- 申込開始日/受付中



### 「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/9月24日(火) 10:00~11:00(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歳までのお子さんと保護者
- 定員/先着10組 ■持ち物/バスタオル
- 申込開始日/9月9日(月)



次回開催 リカバリーヨガ ■申込開始日/9月11日(水)~  
一産後の体をリフレッシュしよう ■日時/10月1日(火) 10:00~11:00(受付9:30~)



### 乳幼児健診 要予約

※対象の方には通知書でお知らせします。

4か月児健診	9月19日(木)
10か月児健診	9月12日(木)
1歳8か月児健診	9月26日(木)
3歳6か月児健診	9月5日(木)

■受付時間/乳児健診12:45~ 幼児健診12:40~



### 離乳食教室 要予約

離乳食を作りながら、子育ての情報交換をしませんか?

- 日時/10月16日(水) 13:30~15:30  
(受付13:10~)
- 定員/8組(託児定員も8名)
- 費用/無料 ※託児あり ■次回開催/12月18日(水)