

☆各種健診(検診)・相談など

項目	実施日時	場所	対象(市民)	定員(先着)	検診料	申込受付開始
乳幼児健診	4か月児健診 8月23日(木)	保健福祉センター	平成30年 3月~4月生まれの乳児	なし	無料	申込不要 ※対象者の方には事前に通知します
	10か月児健診 8月16日(木)		平成29年10月生まれ~1歳未満の乳児			
	1歳6か月児健診 8月 2日(木)		平成29年 1月生まれ~2歳未満の幼児			
	3歳4か月児健診 8月 9日(木)		平成27年 3月生まれ~4歳未満の幼児			
肺がん・結核検診 および 特定・後期高齢者 健康診査	8月 6日(月) 8:30~11:00(肺) 9:00~11:00(特定) 13:30~15:00	保健福祉センター	40歳以上 ※40~64歳は肺がん検診 65歳以上は肺がん・結核検診	なし	★肺がん・結核検診 40~64歳/200円 65歳以上/無料 ★特定・後期高齢者健康診査 ※加入している保険が 国保及び後期高齢者医療の方は無料 ※その他の保険の方は医療保険者にお問い合わせください	申込不要 ※対象者の方には事前に個別通知します
子宮頸がん検診	9月30日(日) 10月 1日(月) 13:30、14:00	保健福祉センター	20歳以上	50人	600円	8月29日(水)
健診結果説明会	8月10日(金)	SUNSUN ながおか	特定健診受診者 後期高齢者健診受診者	なし	無料 ※健診結果のお知らせ をご持参ください。	申込不要
	8月22日(水)	保健福祉センター				
	8月27日(月)	白木谷小学校				
愛の献血	8月29日(水) 9:30~12:00 13:15~16:00	旭食品(株) 本社	移動献血バスによる400mL献血です。皆さまのご協力よろしくお願いします。 ※400mL献血基準は男性17~69歳、女性18~69歳、 体重は男女とも50kg以上			

☆休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
7/29	日	北村病院(東崎)	864-2101
8/5	日	川田内科(後免町)	864-2501
8/11	土	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
8/12	日	南国厚生病院(立田)	863-3030
8/19	日	宮田整形外科(篠原)	863-5885
8/26	日	南国病院(大堀甲)	864-3137
9/2	日	JA高知病院(明見)	863-2181

※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。

このページの健診などの  
申込先・お問い合わせは

**保健福祉センター**  
〒783-0004 南国市大堀甲320  
☎863-7373 まで

ヘルシークッキング教室

健康で長生きするための健康づくりには、食事への心配りが欠かせません。塩分控えめ、野菜たっぷりでのバランスの取れたメニューをみんなで作り、普段の食生活に活かしましょう。

- と き / 8月22日(水) 10:00~13:00
- と ころ / 保健福祉センター
- 講 師 / 南国市食生活改善推進員
- 定 員 / 30名
- 参 加 費 / 無料
- 申込締切 / 8月15日(水)
- 献立(予定) / ・豚肉と夏野菜の香味だれ  
・夏野菜の和風サラダ  
・ミルクみそ汁  
・フルーツポンチ

- 持ってくるもの / 筆記用具  
・エプロン  
・三角巾



子育て支援センター ひよこルーム  
(保健福祉センター内)

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。



8月の行事予定

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:30 ~ 12:00	ひよこひろば ★(6日)	よちよちひよこ お休み(28日)	マタニティ&ベビーひよこ 計測日(8日) お休み(1日)	よちよちひよこ	ひよこひろば
12:00 ~ 14:30	ひよこひろば	ひよこひろば お休み(7日)	ひよこひろば お休み(1日)	育児相談	ひよこひろば お休み(3-31日)
対象	*マタニティ&ベビーひよこ：妊婦さんと生後6か月まで *よちよちひよこ：生後6か月から歩き始めるまで *ひよこひろば：主に未就園児とその保護者(年齢に関係なくお待ちしています。) お昼ご飯はひよこルームで食べましょう。				
育児相談	*月~金曜日(9:30~16:00) 電話、来所での相談お待ちしております。 *個別相談も受け付けています。				

●「マタニティ&ベビーひよこ」と「よちよちひよこ」の兄弟を連れての参加は、ひよこルームに相談をお願いいたします。

●事業の関係でお休みとなる場合がありますが、育児相談は受け付けています。

★おでかけひよこ(地域の児童館や公民館に出かけて行きます)

8月6日(月): 場所 三和防災コミュニティセンター 9:30~14:30

上記の日程でおでかけをしますので遊びに来てください。駐車場もあります。

子育て講座「ベビーダンス」

- 日時 / 8月28日(火) 10時~11時30分(受付9時30分~)
- 場所 / ひよこルーム(保健福祉センター内)
- 内容 / ママと赤ちゃんのためのベビーダンス
- 講師 / 玉木 晶先生(ベビーダンスインストラクター)
- 対象 / 生後4か月~12か月
- 定員 / 12組
- 参加費 / 500円
- 持ち物 / 抱っこひも・飲み物(水分補給)・赤ちゃんお出かけセット
- 募集受付開始 / 8月2日(木)~(定員になり次第締め切り)



~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。赤ちゃんの計測もできます!(ひよこルームと同日開催です)お申し込みは不要です。

- 日時 / 8月20日(月) 午前10時~11時
- 場所 / 保健福祉センター
- 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
- 持ってくるもの / 母子手帳(計測希望の方のみ)

マタニティ教室

~これからママ・パパの集い~

これから出産を迎える妊婦さんとご家族を対象に、マタニティ教室を開催します。初産・経産は問いません。☆妊娠がわかったら、早めの参加をおすすめします。

- \*①②の両方、または一方のみの申し込みも可能です。
- 次回の開催 / ①11月16日(金)②11月19日(月)です。
- 場所 / 保健福祉センター
- 定員 / 各クラス15組 \*当日は託児はありません。
- 参加費 / 無料
- 申込方法 / 事前に電話でお申し込みください。
- 当日受付時間 / 13:10~13:20

クラス	日時	内 容	持参物
① 出産準備クラス	9月7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 ・母乳の上手なあげ方は?赤ちゃん人形で抱っここの練習 ・お口の健康と、「マイナス1歳から始める虫歯予防」 ・妊娠中に気をつけたい食生活 ◎自分らしいお産の為に ・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 ・パパやご家族も、大切な主役!	母子手帳 筆記用具 ゆうゆうガイド (ピンクの冊子)
② 育児準備クラス	9月10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 ◎妊婦体験: ママの体の変化を体験してみよう ◎相談コーナー : 助産師・歯科衛生士・栄養士・保健師が対応 ◎赤ちゃんのお世話: オムツ替えや抱っここの練習	母子手帳 エプロン 筆記用具 ゆうゆうガイド (ピンクの冊子)