

内容	対象	日	曜	時間	ところ		
健康相談	久礼田	12/2	木	9:30~11:00	久礼田体育館		
	長岡西部			13:30~15:00	中央福祉館		
	前浜	8	水		南部福祉館		
	三和	9	木	13:30~14:30	三和公民館		
	日章	10	金		本村公民館		
	後免	13	月	13:10~14:10	後免町公民館		
	三和	17	金	13:30~14:30	浜改田公民館		
	長岡東部	20	月	10:00~11:00	長岡東部公民館		
	久礼田	21	火	13:30~14:30	横田公民館		
	大藤			13:30~15:00	明見公民館		
黒滝	24	金	10:00~11:00	黒滝公民館			
大藤			9:30~11:00	藤原北公民館			
健康相談 育児相談	岡豊	12/5	月		岡豊支所		
	福生	10	金	10:00~11:30	福生ふれあい館		
	十市	13	月		十市多世代交流プラザ		
育児相談	久礼田	12/2	木	11:00~12:30	久礼田体育館		
びよびよルーム (1歳児対象)	全地区	12/15	水	13:30~15:30	保健福祉センター		
リハビリ教室	全地区	12/1	水		保健福祉センター		
		8					
		15					
12/22							
1歳6か月児健診 3歳4か月児健診	全地区	12/2	木	13:10~14:10	保健福祉センター		
		12/9		13:00~14:30			
乳幼児 ツバクリン検査 乳児ツバクリン 検-BCG調	全地区	12/14	火	13:30~14:30	保健福祉センター		
		16	木	13:30~14:10			
愛の献血 16~61歳	全地区	12/7	火	9:30~11:30 13:00~16:30	協賛組合テア/高加 セイレイ工業振興加工等		
		22	水	9:30~16:30	南国市役所		
大 腸 がん	容器配布 全地区	12/6	月	8:50~9:10 9:50~10:50 11:10~11:30	中央福祉館 大藤公民館 西野々公民館		
			7	火	9:20~9:40 10:10~10:30 10:50~11:10	日章公民館 南部福祉館 浜改田公民館	
				13	月	9:10~9:30 9:50~10:10	三和公民館 福生ふれあい館
					14	火	10:50~11:10 9:30~11:30
			容器回収 全地区	12/9	木	8:50~9:10 9:50~10:50 11:10~11:30	中央福祉館 大藤公民館 西野々公民館
	10	金			9:20~9:40 10:10~10:30 10:50~11:10	日章公民館 南部福祉館 浜改田公民館	
		16			木	9:10~9:30 9:50~10:10 10:50~11:10	三和公民館 福生ふれあい館 十市支所
					17	金	9:30~11:30

母子手帳は保健福祉センターで
お渡ししています

毎月1回「びよびよルーム」
を開いています。保育士と一

びよびよルーム

- ▼ 1月25日(火) / 小児科医のお話
- ▼ 2月1日(日) / 乳幼児の緊急手当
いざという時のために習いませんか?
- 時間 / 午後1時30分~3時
- ところ / 保健福祉センター
- 参加料 / 無料
- 申込締切
平成12年1月12日(休)



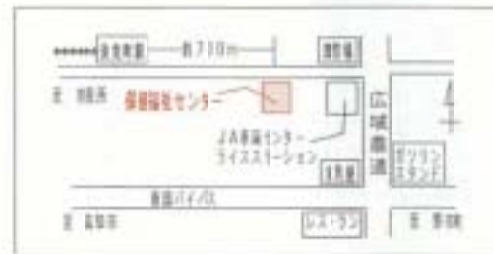
びよびよルーム

結に遊んだり、絵本のお話や歯みがき教室もあります。子どもと母さんの交流の場としてご利用ください。

- とき / 1月15日(休)、平成12年1月19日(休)、2月18日(金)、3月15日(休)
- 午後1時30分~3時
- ところ / 保健福祉センター

※お申し込みは不要です
ので、お気軽にお越しください。

※なお、麻しん・風しん・三種混合・日本脳炎・乳幼児ツ反・BCG・4か月児健診・10か月児健診・1歳6か月児健診・3歳4か月児健診は、新対象の人のみ別途に個人通知します。



この2ページの検診などのお申し込み・お問い合わせは、**保健福祉センター** (☎863-7373) まで

休日在宅医

日	曜	当番医	電話
12/5	日	東川整形外科 (大浦甲)	863-3161
12	日	まんごく産婦人科 (大浦甲)	864-2910
19	日	南国厚生病院 (立田)	863-3030
23	木	川田内科 (後免町)	864-2501
26	日	川本内科 (駅前町)	864-2543
29	水	宮田整形外科 (藤原)	863-5885
30	木	三村こどもクリニック (藤原)	863-0723
31	金	農協総合病院 (大浦甲)	863-2181
1/1	土	百田 天堂内科 (大浦甲)	863-1881
2	日	吉本小児科と産科 (大浦甲)	864-2465
3	月	藤原病院 (大浦乙)	863-1112

※ 変更する場合があります。

ゆうゆう赤ちゃん

(子育て教室)



乳幼児がいる家族の方を対象に子育て教室を開催します。離乳食や病気・けがなど、育児にまつわる不安や悩みを一緒に楽しく勉強して、解消しませんか。母子保健推進員による保育もあります(保育の定員は15人です)。

- とき・内容
▼ 1月14日(金) / 離乳食講習会
- ※母子手帳、エプロン、三角巾をご持参ください。



大丈夫!

たばこやめられます



最近、肺がんの増加に伴い喫煙の害が強くいわれていますが、禁煙は1人ではなかなか実行が難しいものです。そこで、たばこをやめたい方を対象に禁煙教室を開催します。今回の禁煙教室では、科学的根拠に基づいて作成された禁煙プログラムに沿って、教室生自身の意志で禁煙を実行していただきます。ただし、完全禁煙期間(約1カ月)の間に5回の講習やグループ指導、個別援助などの機会を持ち、禁煙への援助を行います。また、各回に呼気中一酸化炭素濃度の測定なども実施して、喫煙が体に与える影響について客観的に示し、禁煙実行のアドバイスをします。

1人ではつらい禁煙を仲間同志で支え合い、一緒に乗り越えましょう。

回数	とき	内容
1回	平成12年1月26日(休)	▶ 禁煙への心の準備、喫煙の害を学ぶ、禁煙のコツ、その他 ▶ たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など)
2回	1月28日(金)	▶ 離脱症状を乗り越えよう、思いを語ろう。その他 ▶ たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など)
3回	2月4日(金)	▶ 体験発表、グループ学習。その他 ▶ たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など)
4回	2月16日(休)	▶ ストレス発散、肥満予防。その他 ▶ たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など)
5回	3月3日(金)	▶ 禁煙成功者への表彰、今後の生活へのアドバイス、その他 ▶ たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など)

- 時間 / 13:30~15:30
- ところ / 保健福祉センター
- 参加料 / 無料 (5回受講された方には、記念にテレホンカードを差し上げます)
- 締め切り / 平成12年1月13日(休)