

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12日(金)／離乳食講習会

皆で楽しく作りましょう

※母子手帳、エプロン、三角巾をご持

参ください。

▼1月19日(金)／乳幼児の応急手当

いざという時のために習いませんか？

▼2月5日(月)／小児科医のお話

■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13年1月9日(火)

びよびよルーム

毎月1回「びよびよルーム」を開いています。保育士と一緒に遊んだり、絵本のお話や歯みがき教室もあります。



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い、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。

	とき	内容
1回	平成13年 2月7日(木)	▶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	2月9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16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28日(木)	▶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14日(木)	▶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13年1月19日(金)

☆健康相談・育児相談・健診など

内 容	対 象	日	曜	時 間	と ころ	
健康相談	久礼田	12/1	金	9:30~10:30	久礼田体育館	
	長岡西部	7	木	13:10~14:00	中央福祉館	
	稲 生	8	金	10:00~11:00	稲生ふれあい館	
	三 和	15		13:30~14:30	三和公民館	
	黒 滝	25	月	10:00~11:00	黒滝公民館	
健康相談 育児相談	岡 豊 十 市	12/4 11	月	10:00~11:00	岡 豊 支 所 十 市 支 所	
びよびよルーム (育児相談)	全地区	12/18			月	13:30~15:00
1歳6か月児健診	全地区	12/7	木	13:10~14:10	保健福祉センター	
3歳4か月児健診		14		13:00~14:00		
乳幼児 ツベルクリン検査	全地区	11/28	火	13:30~14:00	保健福祉センター	
乳児ツベルクリン 検・BCG検		11/30	木	13:30~14:10		
リハビリ教室	全地区	12/6	水	13:30~15:30	保健福祉センター	
		13				
		20				
愛の献血 (16~69歳)	全地区	12/12	火	9:30~11:30 13:00~16:00	テクノ高知 セイレイ工業	
		20	水	9:30~16:00	南国市役所	
子育て教室③ (申し込み者)	全地区	12/4	月	13:30~15:00	保健福祉センター	
大腸がん	容器配布	全地区	12/4	月	8:50~9:10	中央福祉館
					9:50~10:50	大篠公民館
					11:10~11:30	西野々公民館
					9:20~9:40	日章公民館
					10:10~10:30	南部福祉館
					10:50~11:10	浜改田公民館
	容器回収	全地区	12/7	木	8:50~9:10	中央福祉館
					9:50~10:50	大篠公民館
					11:10~11:30	西野々公民館
					9:20~9:40	日章公民館
					10:10~10:30	南部福祉館
					10:50~11:10	浜改田公民館
	全地区	12/8	金	9:10~9:30	三和公民館	
				9:50~10:20	稲生ふれあい館	
				10:50~11:20	十市支所	
				9:10~9:30	三和公民館	
				9:50~10:20	稲生ふれあい館	
	全地区	12/14	木	10:50~11:20	十市支所	
				9:30~11:00	保健福祉センター	

※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、新対象の方のみ別途に個人通知します。

検診の受診希望者は検診日の2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。

母子手帳は保健福祉センターでお渡ししています

子どもとお母さんの交流の場としてご利用ください。

※お申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

□ 時間 午後1時30分~3時

□ ところ / 保健福祉センター

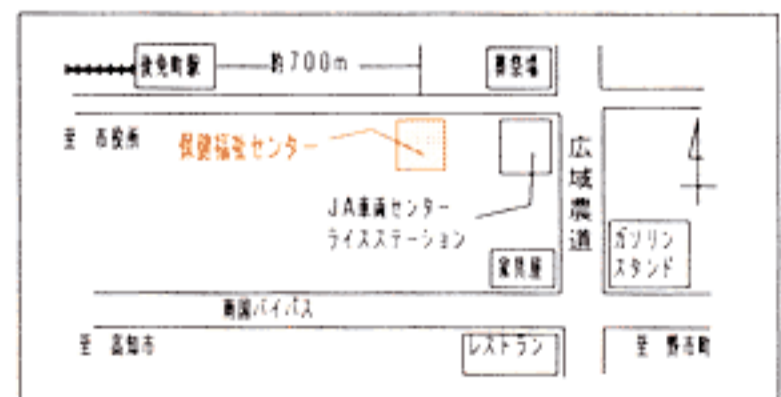
□ とき 平成13年12月18日(月)、13日(火)、21日(水)、22日(月)



休日在宅医

日	曜	当番医	電話
12/3	日	岡豊病院(岡豊町)	866-2345
10	日	山本善環器内科(駅前町)	864-2575
17	日	柴田整形外科(大涌甲)	864-3412
23	土	尾木内科医院(篠原)	863-2787
24	日	曾根産婦人科(大涌甲)	863-5318
29	金	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
30	土	南国病院(大涌甲)	864-3137
31	日	吉川診療所(植野)	862-0100
1/1	月	なんごく産婦人科(大涌甲)	864-2910
2	火	南国厚生病院(立田)	863-3030
3	水	川田内科(後免町)	864-2501

※変更する場合があります。



お問い合わせ

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

ホームページ

<http://ww81.tiki.ne.jp/~nanho/>

