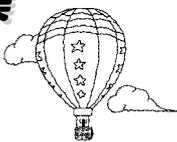


元気くらぶ参加者募集

南国市では、高齢者対象に介護予防教室を開催しています。高齢者の方、家に閉じこもっていませんか。この教室に気軽に集い、みんなで一緒に交流しながら元気に磨きをかけましょう。作品づくり、遠足などをはじめ、楽しい内容の教室をご用意しています。



とき / 毎月第2・4水曜日 13:30~15:30
ところ / 保健福祉センター
対象者

- ・おおむね65歳以上の方
- ・身体機能の低下により生活に不自由を感じる方
- ・自立または要支援の方（介護認定が要介護1以上の方は除きます）

内容

- ・遠足・クッキング・買い物・絵手紙
- ・集団リハビリ・音楽療法
- ・身だしなみ講座

定員 / 14名(定員になり次第、締め切ります)

これからママ・パパの集い (両親教室)

妊娠中の毎日を安心して、健やかに過ごすために両親教室を開催します。



初産、経産を問わず気軽に参加してみませんか。これからパパの参加も歓迎します。

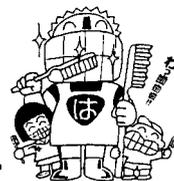
とき・内容
() 内の物をご持参ください。
5月22日(水) お腹の赤ちゃんとお母さんの栄養について(母子手帳)

6月4日(火) 楽なお産のための呼吸法、母乳をよく出す方法など(母子手帳・バスタオルまたはズボン着用)
6月15日(土) 沐浴実習、妊婦体験など(母子手帳・エプロン)
6月21日(金) 先輩ママと赤ちゃんとの交流、歯の健康(母子手帳・歯ブラシ)
時間 / 午後1時20分~3時40分
(午後1時~受付)
ところ / 保健福祉センター
受講料 / 無料
定員 / 20組

歯科医療機関 (50音順)

歯科名	電話番号
岩目歯科医院	863-6380
馬詰歯科医院	865-8273
川添歯科診療所	866-2008
高島歯科医院	864-1128
立田歯科	863-6468
寺村歯科	865-5656
永井歯科診療所	865-8270
西川歯科診療所	864-1121
西村歯科医院	864-1331
平和歯科診療所	864-2317
間島歯科医院	880-8033
南歯科	863-0655
みもと歯科医院	864-0002
森本歯科診療所	864-2365
米田歯科	865-6400

なんこく・歯の健康まつり



無料歯科健診
とき・ところ
6月4日(火)・5日(水)・6日(水)・7日(金)・8日(土)
市内歯科医療機関
(ただし、各歯科医療機関の休診日は除きます)
6月9日(日)
午前9時30分~11時30分
保健福祉センター
対象 / 市内在住者
申込締切 / 5月25日(土)
申込方法 / 電話で希望する歯科医療機関に日と時間をお申し込みください。
ただし、9日(日)の健診は保健福祉センターで受け付けします(100人まで)。
主催 / 県歯科医師会土長南国支部・南国市
共催 / 市健康文化都市づくり推進協議会

休日在宅医

日	曜	当番医	電話
5/3	金	曾根産婦人科(大桶甲)	863-5318
4	土	西田順天堂内科(大桶甲)	863-1881
5	日	高田内科(大桶乙)	863-3925
6	月	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
12	日	南国病院(大桶甲)	864-3137
19	日	吉川診療所(植野)	862-0100
26	日	鍋島医院(国分)	862-0030
6/2	日	しばた整形外科(後免町)	864-3412

変更する場合があります。

無料歯科健診

第6回

歯みがき大会

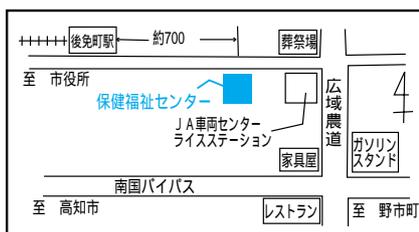
とき / 6月9日(日)
午前9時30分~11時30分
ところ / 保健福祉センター
対象
市内在住の小学6年生まで
内容 / ブラッシング指導・歯の健康相談・みがき残しチェック
申込締切 / 5月25日(土)
*当日参加もできます
申込先 / 保健福祉センター



★ 健康相談・育児相談・健診など

内 容	対 象	日	曜	受付時間	と ころ
健康相談	長岡	5/2	木	13:10~14:00	中央福祉館
	前浜	8	水	13:30~14:30	南部福祉館
	三和	17	金	13:30~14:30	浜改田公民館
	岡豊	6/3	月	10:00~11:00	岡豊公民館
	久礼田	6/3	月	9:30~10:30	久礼田体育館
育児・歯科相談	岡豊	5/27	月	10:00~11:00	蒲原団地集会所
育児相談	十市	5/13	月	10:00~11:00	多世代交流プラザ(十市支所)
びよびよルーム	全地区	5/17	金	13:30~15:00	保健福祉センター
1歳6カ月児健診	全地区	5/9	木	13:10~14:10	保健福祉センター
3歳4カ月児健診		5/16	木	13:00~14:00	
乳幼児ツベルクリン検査	全地区	5/21	火	13:30~14:00	保健福祉センター
乳幼児ツベルクリン判定・BCG接種		5/23	木	13:30~14:10	
愛の献血	全地区 (16~69歳)	5/9	木	9:30~10:30	㈱スズエ製作所
			木	12:00~15:30	高知大学農学部
		23	木	9:30~11:00	J A南国市岩村支所
			木	11:30~13:00	高知県警察学校
			木	14:30~16:00	土佐清風園
28	火	9:10~16:00	高知高専		
リハ友の会	全地区	5/1	水		
元気くらぶ (新リハビリ教室)	全地区	5/8	水	13:30~15:30	保健福祉センター
		22	水		
基本健康診査 胸部レントゲン健診	久礼田	5/1	水	9:30~11:00	久礼田体育館
			水	13:30~15:00	
	岡豊	2	木	9:30~11:00	定林寺公民館
			木	13:30~15:00	
	久礼田	8	水	9:30~11:00	植野公民館
	白木谷	8	水	13:30~15:00	白木谷公民館
	十市	14	火	9:30~11:00	十市小学校体育館
			火	13:30~15:00	
	日章	20	月	9:30~11:00	物部公民館
			月	13:30~15:00	久枝公民館
大篠	30	木	9:30~11:00	篠原中央公民館	
		木	13:30~15:00		

* なお、麻しん・風しん・三種混合・乳幼児ツベルクリン反応検査・BCG・4カ月児健診・10カ月児健診・1歳6カ月児健診・3歳4カ月児健診は、別途に個人通知します(新対象の方のみ通知)。



お問い合わせ

この2ページの健診などのお申し込み・
お問い合わせは、保健福祉センター
(8 6 3 - 7 3 7 3) まで



ホームページ

<http://www.city.nankoku.kochi.jp/hfc/index.htm>

母子手帳は保健福祉センターで
お渡ししています

黒滝・奈路地区総合健診

とき・ところ

6月13日(木)奈路小学校体育館
集合時間 / 8:30~

検診はすべて午前中で終わります。

申込締切 / 5月31日(金)

申込先 / 保健福祉センター

検診項目	対象者	検診料
胸部レントゲン検診	18歳~	無料
基本健康診査	40歳~	600円
肝炎ウイルス検査	*	400円
胃がん検診	40歳~	700円
子宮がん検診	30歳~	500円
乳がん検診	30歳~	200円
歯科健診	40歳~	無料

* 肝炎ウイルス検診対象者

平成14年4月1日~平成15年3月31日
の期間の誕生日で40・45・50・55・
60・65・70歳になる方

胃がん検診

とき・ところ

6月4日(火)市農協上倉支所

6月19日(水)日章福祉交流センター

受付時間 / 8:30、9:30

対象 / 40歳以上

検診料 / 700円

- * 胃・子宮・乳がん検診を希望される方は、2週間前までに電話でお申し込みください。
- * 70歳以上・生活保護世帯・非課税世帯の方、障害者手帳(身体・精神)・療育手帳をお持ちの方・記念総合健診対象の方は無料です。検診申込時または受付時にお申し出てください。

子宮がん・
乳がん検診

とき・ところ

6月4日(火)市農協上倉支所

受付時間 / 9:20、9:50

対象 / 30歳以上

検診料 / 子宮頸がん 500円

乳がん 200円