

離乳食講習会

離乳食をそろそろ始めようかな？ 始めたけど何か不安で...というお母さん、みんな楽しんでながら離乳食を勉強してみませんか。

気軽に、ご参加ください。母子保健推進員の託児（定員15名）もあります。

とき / 7月26日(金)

午後1時30分～3時30分

ところ / 保健福祉センター

定員 / 20名

参加費 / 無料

内容 / 栄養士による説明後調理実習

持参物 / エプロン・三角巾

母子手帳

申込締切 / 7月19日(金)

申込先 / 保健福祉センター

ヘルシー・クッキング教室

とき / 8月2日(金)

午前10時～午後1時

ところ / 保健福祉センター

定員 / 30名

参加費 / 無料

献立 / 鶏もも肉の梅酒煮・糸こんにゃくのサラダ・小松菜の山吹あえ・さつま芋

ものチーズロール(予定)

持参物 / エプロン・三角巾

申込先 / 保健福祉センター

フレッシュママ教室

～はつらつ・きらきらママを目指して～

毎日の育児や家事に追われ、自分自身を見失ってはいませんか？日ごろ、そんな思いを感じているあなたへ...。教室に参加して、慌ただしい毎日から少し離れ、仲間とともに、こころのエクササイズを楽しみましょう。

リラックスしたとき・場所・素敵な仲間たちとの出会いの中で、新しい一歩を踏み出してみませんか？忘れかけていた夢に向かって...

とき / 7月24日(水)・31日(水)・8月6日(火)・16日(金)・23日(金)・9月18日(水)

時間 / 13:30～15:30

ところ / 保健福祉センター

対象者 / 0～3歳児をもつ母親で、全日程出席できる方

申込締切 / 7月12日(金)まで

申込先 / 保健福祉センター

備考 / 託児の定員は15名です。お早めにお申し込みください。



疲労回復に役立つ一品

一よさこい高知団体標準献立レシピ

野菜のポーク巻き

エネルギー	たんぱく質	塩分
199kcal	18.1 g	1.7 g

材料(4人分)

- 豚肉(ロース)...320g
- ごぼう...75g、にんじん...1/4本
- さやいんげん...中8本
- かんぴょう(乾)...4g、塩...少々
- A(砂糖...大さじ3、みりん...大さじ1と1/3、こいくちしょうゆ...大さじ2、だし汁...カップ2)
- レタス...85g



作り方

かんぴょう(乾)は水に2～3分つけてもどし、塩少々をふってよくもむ。その後、水でもみ洗いし、熱湯で5分くらいゆがいておく。

ごぼう・にんじん・さやいんげんを細長く切り、豚肉で巻いてかんぴょうで結ぶ。

鍋にAと を入れて煮含める。

器にレタスを敷き、 を食べやすい大きさに切って盛る。

中央東保健所のお知らせ

精神分裂病家族教室

病気や福祉サービスについて正しく理解し、家族同士の交流を深めていただくための教室を開催します。

とき	内容
7月9日(火)	精神分裂病・統合失調症とは？
8月13日(火)	地域で生活していくために
8月27日(火)	施設見学
9月17日(火)	こんな時はどうするの？
10月10日(木)	自立にむかって
10月29日(火)	交流会

申込先・お問い合わせは、中央東保健所障害保健課(0887-53-3173)

難病・医療・福祉相談会

とき 8月4日(日) 午後1時～4時
受付時間 午後0時30分～2時
ところ 南国市保健福祉センター
相談スタッフ
神経内科
甲平一郎医師(中央病院)
中澤宏之医師(南国病院)
内科
三宅晋医師(鳥津病院)
小児科
石本浩市医師
(あけぼの小児クリニック)
生活指導(目の不自由な方)
吉野由美子さん
(高知女子大講師)
別府あかねさん(視覚障害者生活訓練指導員)
保健師
中央東保健所
福祉関係
市福祉担当職員
講演会もあります
演題 / 「小児難病のキャリアオーバー」
講師 / 石本浩市医師
申込締切 / 7月26日(金)
備考 / 当日も受け付けできませんが、準備の都合上なるべく事前にお申し込みください。

☆ 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	久礼田	7/1 月	9:30~10:30	久礼田体育館
	長岡	4 木	13:10~14:00	中央福祉館
	前浜	10 水	13:30~14:30	南部福祉館
	三和	19 金	13:30~14:30	浜改田公民館
	長岡	8/1 木	13:10~14:00	中央福祉館
育児・歯科相談	岡豊	7/22 月	10:00~11:00	蒲原団地集会所
育児相談	十市	7/1 月 8/5 月	10:00~11:00	十市支所
びよびよルーム (育児相談)	全地区	7/18 木	13:30~15:00	保健福祉センター
1歳6カ月児健診 3歳4カ月児健診	全地区	7/4 木 7/11 木	13:10~14:10 13:00~14:00	保健福祉センター
乳幼児 ツベルクリン検査	全地区	7/23 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		7/25 木	13:30~14:10	
リハ友の会	全地区	7/5 金	13:30~15:30	保健福祉センター
元気くらぶ (新リハビリ教室)	全地区	7/10 水 24 水	13:30~15:30	保健福祉センター
愛の献血 (16~69歳)	全地区	7/4 木	9:30~11:30	高知県農業技術センター
		11 木	13:00~16:00	高知空港ビル
		30 火	9:30~11:30	高知県トラック団地
			13:00~16:00	協同組合テクノ高知

*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)

母子手帳は保健福祉センターでお渡ししています

子宮がん・
乳がん検診

とき・ところ
8月14日(水)保健福祉センター
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

*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。

休日在宅医

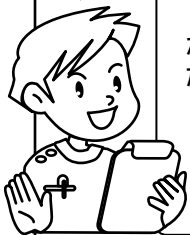
日 曜	当 番 医	電 話
7/7 日	南国厚生病院(立田)	863-3030
14 日	川田内科(後免町)	864-2501
20 土	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
21 日	北村病院(東崎)	864-2101
28 日	西川診療所(物部)	864-2751
8/4 日	南国中央病院(後免町)	864-0001

変更する場合があります。

子宮がん施設検診

8月19日(月)・22日(木)

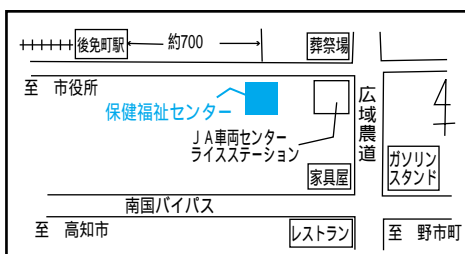
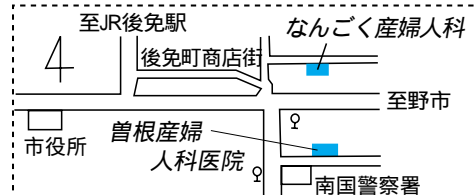
油断大敵!



30歳以上の方を対象に、市内の産婦人科で子宮がん検診を行います。この機会にぜひ受診してください。4月1日以降、市役所が行った子宮がん検診を受けられた方は、ご遠慮ください。子宮がんは早期発見で、ほぼ100%治りますが、この段階では、ほとんど自覚症状がありません。毎年1度は検診を受けましょう。

受付時間

13:30、14:00、14:30、15:00、15:30
ところ/なんごく産婦人科、曾根産婦人科医院
検診料/子宮頸がん 800円
定員/各医院 1日先着40名
申込締切/8月5日(月)
申込先/保健福祉センター
備考/70歳以上、生活保護世帯、市民税非課税世帯、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。お申し込み時に申し出てください。



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