

ゆうゆう赤ちゃん

(子育て教室)



乳幼児の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解消しませんか。母子保健推進員による保育もありません。電話でお申し込みください。

とき・内容

平成15年1月15日(水)
午後1時30分～3時30分
「離乳食講習会」

平成15年1月28日(火)
午後1時30分～3時
「乳幼児の応急手当」

平成15年2月3日(月)
午後1時30分～3時30分
「保育士のお話」

ところ／保健福祉センター
参加料／無料
保育定員／15名

お問い合わせは
保健福祉センター
(863・7373)まで



南国市ヘルスアップ大作戦

～こころも身体も健康に～



普段、自分自身の健康についてじっくり考えたことがありますか？

今、私たちに最も身近な病気のひとつに「生活習慣病」があります。生活習慣病はその名の通り、私たちが毎日、何気なく送っている生活習慣により引き起こされる病気です。私たちの健康を脅かす非常に怖い病気ですが、反対に生活習慣を見直すことで、予防できるということも事実です。

ヘルスアップ大作戦では、病気の予防について日常生活の中で今、自分ができていることを発見していきます。毎日が慌ただしく過ぎていく中で、少し立ち止まり、自分自身のこれからの生活について、もう一度見つめ直してみませんか？

時には、自分を大切に一番に考える時間をもってみましょう。そして、仲間たちと手をつなぎ、簡単に楽しくそして自分らしく健康づくりにチャレンジしてみませんか？

定員／30名 参加費／無料
申込締切／平成15年1月17日(金)
ところ・申込先／保健福祉センター

日 時	テ ー マ
平成15年1月29日(水) 13:30～15:30	『生活習慣病って何だろう？』 ～日常生活をチェック してみましょ～
平成15年2月4日(火) 13:30～15:30	『楽しくおいしく食べて健康』 ～食習慣を見直そう～
平成15年2月14日(金) 13:30～15:30	『気持ちのいい汗を流そう!!』 ～運動の効果を学ぶ～
平成15年2月19日(水) 13:30～15:30	『身体のためのこころの処方箋』 ～こころもリフレッシュ～
平成15年2月26日(水) 13:30～15:30	『病気なんて吹き飛ばせ!!』 ～自分にあった健康の 秘訣を発見しよう～
平成15年3月5日(水) 13:30～15:30	『もっと、もっと健康に』 ～自分らしく 健康にチャレンジ～
未 定	『もっと、もっと健康にパート2』 ～わいわい取り組み 報告座談会～



米なすの肉みそかけ



材料(4人分)	
米なす...大1個、	サラダ菜...4枚
サラダ油...大さじ1	いりごま...小さじ1 1/3
豆板醤...小さじ1	プチトマト...4個
にんにく...1片	A(赤みそ...大さじ1 1/2
しょうが...1片	こいくちしょうゆ...
干しいたけ...2枚	小さじ1 1/3
豚ひき肉...120g	みりん...大さじ1 1/3)

■作り方■

米なすを5cmの輪切りにする。にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
干しいたけは水にもどし、みじん切りにする。
鍋にサラダ油を熱し、にんにく・しょうが・豆板醤を炒め、干しいたけと豚ひき肉を入れ、Aの調味料を加える。
のなすを油で揚げる。
サラダ菜を皿に敷き、その上になすをのせ をかけいりごまをふる。プチトマトを添える。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
272kcal	8.4 g	1.4g

母子手帳は保健福祉センターで
お渡ししています

★ 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	12/2	月	9:30~10:30	久礼田体育館
	岡豊			10:00~11:00	岡豊支所
	長岡	5	木	13:10~14:00	しあわせ広場
	三和	20	金	13:30~14:30	三和公民館
	黒滝	25	水	10:00~11:00	黒滝公民館
育児相談	十市	12/9	月	10:00~11:00	多世代交流プラザ(十市支所)
びよびよルーム (育児相談)	全地区	12/25	水	13:30~15:00	保健福祉センター
1歳6カ月児健診	全地区	12/5	木	13:10~14:10	保健福祉センター
3歳4カ月児健診		12/12	木	13:00~14:00	
10カ月児健診		12/20	金	13:10~14:10	
4カ月児健診		12/26	木	13:10~14:10	
乳幼児 ツベルクリン検査	全地区	12/17	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		19	木	13:30~14:10	
リハビリ友の会	全地区	12/4	水	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	12/11 25	水	13:30~15:30	保健福祉センター
愛の献血 (16~69歳)	全地区	12/12	木	10:00~11:30	高知県南国合同庁舎
				13:00~16:00	セイレイ工業 高知工場
		26	木	9:30~12:30 13:30~16:00	南国市役所
大腸がん 容器配布 容器回収	全地区	12/2	月	8:50~9:20	中央福祉館
				9:50~10:40	中央公民館
				11:00~11:20	西野々公民館
		3	火	9:20~9:40	日章福祉交流センター
				10:10~10:30	南部福祉館
				10:50~11:10	浜改田公民館
				9:10~9:30	三和公民館
		9	月	9:50~10:10	稲生ふれあい館
				10:30~11:00	十市支所
				10	火
12/5	木	8:50~9:20	中央福祉館		
		9:50~10:40	中央公民館		
		11:00~11:20	西野々公民館		
		9:20~9:40	日章福祉交流センター		
		10:10~10:30	南部福祉館		
		10:50~11:10	浜改田公民館		
		9:10~9:30	三和公民館		
12	木	9:50~10:10	稲生ふれあい館		
		10:30~11:00	十市支所		
		13	金	9:30~10:30	保健福祉センター

*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)

乳がん検診

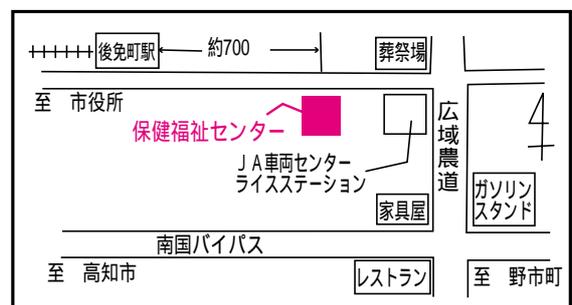
とき / 平成15年1月31日(金)
ところ / 保健福祉センター
受付時間 / 9:20、9:50
対象 / 30歳以上の市民(女性)
検診料 / 200円

- *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・記念総合健診対象者の方は無料です。
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
12/1 日	なんごく産婦人科(大桶甲)	864-2901
8 日	南国厚生病院(立田)	863-3030
15 日	川田内科(後免町)	864-2501
22 日	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
23 月	北村病院(東崎)	864-2101
29 日	吉川診療所(植野)	862-0100
30 月	南国病院(大甲)	864-3137
31 火	J A 高知病院(明見)	864-3412
1/1 水	東川整形外科(大桶甲)	863-3261
2 木	小栗医院(十市)	865-8405
3 金	吉本小児科皮膚科(大桶甲)	864-2465

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