

元気くらぶに 参加しませんか

今年度の教室参加の募集は、8月をもって締め切ります。

ぜひ、この機会にご参加ください。

- 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
 - ・介護認定が自立～要介護1の方
- 内容
集団リハビリ・遠足・クッキング・音楽療法
*送迎は行っていません。
- 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27日(水) 10:00~13:00
- ところ
保健福祉センター
- 定員／30名
- 参加費／無料
- 献立(予定)
ひじきと大豆の混ぜごはん
和風チキンロールフライ
かぼちゃとさやいんげんのごまサラダ
飴湯かん
- 持参物／エプロン・三角巾
- 申込先／保健福祉センター



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。

- 時間
13:30~15:40 (受付 13:00~)
- ところ／保健福祉センター
- 受講料／無料
- 定員／20組

とき	内容	持産物
9月9日(火)	お腹の赤ちゃんとお母さんの栄養について・歯の健康	母子手帳 歯ブラシ
9月17日(水)	先輩ママと赤ちゃんとの交流・妊娠中の気になることを出し合おう	母子手帳
9月24日(水)	母乳について お産の準備とその経過	母子手帳
9月30日(火)	呼吸法・乳房の準備	母子手帳 ズボンまたは バスタオル
10月4日(土)	沐浴実習 お父さんの妊婦体験	母子手帳 エプロン

子宮がん施設検診

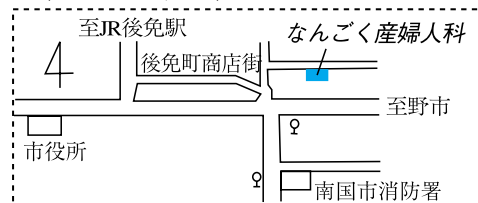
30歳以上の方を対象に、市内の産婦人科で子宮がん検診を行います。この機会にぜひ受診してください。

4月1日以降、市役所が行った子宮がん検診を受けた方は、ご遠慮ください。また、検診のみの対応となり、保険診療は行いませんのでご了承ください。

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。

- とき／8月25日(月)・8月28日(木)
9月8日(月)・9月11日(木)
- 受付時間
14:00、14:30、15:00、15:30、16:00

- ところ／なんごく産婦人科
- 検診料／子宮頸がん 800円
- 定員／1日先着20名
- 申込締切
8月15日(金) (8月検診分)
8月29日(金) (9月検診分)
- 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。



保健福祉センターのお知らせ

- 申込先／保健福祉センター
- 申込締切／9月5日(金)
- 母子手帳
- 持参物／エプロン・三角巾
- 調理実習
- 講習・栄養士による説明後、
- 内容／初期・中期の離乳食
- 参加費／無料
- 定員／20名
- ところ／保健福祉センター
- とき／9月12日(金)
- 午後1時30分～3時30分
- お気軽に、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。

「離乳食をそろそろ始めようかな?」「始めたけど何か不安で...」という方、みんなで楽しみながら離乳食を勉強してみませんか。

母子保健推進員の託児(定員15名)もあります。

お気軽に、ご参加ください。



離乳食講習会



☆ 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	8/1	金	9:30~10:30	久礼田体育館
		9/1	月		
	長岡	8/7	木	13:10~14:10	しあわせ広場
		9/4			
育児相談	十市	8/11	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	8/19	火	13:30~15:00	保健福祉センター
ゆうさん友の会	全地区	8/6			
元気くらぶ	全地区	8/14	水	13:30~15:30	保健福祉センター
		27			
4カ月児健診	全地区	8/22	金	13:10~14:10	保健福祉センター
10カ月児健診		8/21	木		
1歳6カ月児健診		8/1	金		
		9/4	木		
3歳4カ月児健診	全地区	8/7	木	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	8/26	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	全地区	8/28	木	13:30~14:10	保健福祉センター
愛の献血	全地区(16~69歳)	8/7	木	10:00~11:30	高知県南国合同庁舎
				13:00~16:00	高知カシオ(株)
		8/27	水	10:00~11:30	第2土佐希望の家
				13:00~16:00	セイレイ工業(株)高知工場
基本健康診査 胸部レントゲン 検診	立田	8/13	水	9:30~11:00	保健福祉センター
				13:30~16:00	
	大涌			9:30~11:00	中央公民館
				13:00~16:00	

*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)。

母子手帳は保健福祉センターでお渡ししています

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>



胃がん検診

■ とき・ところ

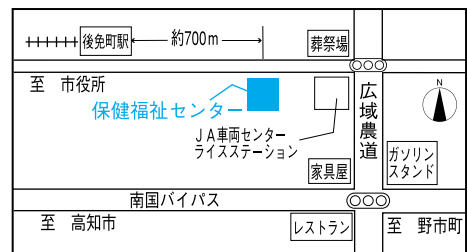
- ▶ 9月1日(月) J A長岡出荷場
- ▶ 9月2日(火) 保健福祉センター
- ▶ 9月26日(金) 市役所北側駐車場

■ 受付時間／8:30、9:30

■ 対象／40歳以上の市民

■ 検診料／700円

- *胃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
8/3	日	南国中央病院(後免町)	864-0001
10	日	谷 医 院(片山)	865-8335
17	日	いちほ内科小児科(大涌甲)	863-3915
24	日	岡 豊 病 院(岡豊町)	866-2345
31	日	山本循環器内科(駅前町)	864-2575
9/7	日	藤原病院(大涌乙)	863-1212

※変更する場合があります。