

健診結果個別相談会 申込不要

健診結果で気になることはありませんか？体からのサインに気づいていますか？毎日の生活を振り返り、より良い健康づくりのきっかけにしてみませんか。当日は、健診結果のお知らせを必ずご持参ください。

- 対象／令和6年度に特定健診・後期高齢者健診を受診された方
- 日時／2月14日(金)
- 内容 9:00～ 9:30 講話「健康はお口から」(歯科衛生士)
- 9:30～10:30 体験「運動で基礎代謝アップ」(健康運動指導士)
- 10:30～12:00 相談「検査項目の意味や検査値の見方」(保健師)
- 場所／保健福祉センター

参加者には
プレゼントが
あるからね♪



休日当番医 ※変更する場合や専門外の疾病は十分診察できない場合があります。

日	当 番 医	場 所	電 話
2月2日(日)	山本循環器内科・眼科	駅前町	864-2575
2月9日(日)	南国厚生病院	立 田	863-3030
2月11日(火)	高田内科	大堀乙	863-3925
2月16日(日)	たかはし内科小児科	緑ヶ丘	865-5680
2月23日(日)	南国病院	大堀甲	864-3137
2月24日(月)	きび診療所	明 見	804-6500
3月2日(日)	南国いのうえクリニック	篠 原	855-8001

～ストレス、たまっていませんか？～ こころの体温計



結果画面(例)
 上記の二次元コードから気軽に心の健康をチェックできます。
 ストレス度や落ち込み度が高い方は、相談機関や医療機関の受診など早めの対応をお勧めします。




NANKOKU

給食だよ!


 キャラクターデザイン／高知東工業高校美術マンガ部


 中学校給食の献立を南国市公式Facebookに掲載しています。

学校みそ

12月26日、市立小学校・幼稚園の給食で使用する「白みそ」340kgをJA高知県みそ加工場(南国市岡豊町笠ノ川)で、調理職員と栄養教諭が仕込みました。このみそ作りは36年続いています!

材料は大豆(四万十町産)・米こうじ(南国市産米使用)・塩の3つのみ。3カ月の熟成期間を経て、来年度にみそ汁などで使用する予定です。



■問い合わせ／学校教育課学校給食係 ☎088-863-2566

子育て支援センター ひよこルーム ランチタイムなし



ひよこひろば (未就園児と保護者)	月・金 (9:00～12:00) (13:00～15:00) 火・水 (13:00～15:00)
よちよちひよこ (主に生後6カ月から歩き始めるまで)	火・木 (9:00～12:00)
マタニティ&ベビーひよこ (主に妊婦さんと生後6カ月まで)	水 (9:00～12:00)
育児相談 (電話、来所でも個別相談できます。)	月～金 (9:00～16:00)

★よちよちひよこ・マタニティ&ベビーひよこへのきょうだいを連れての参加は、スタッフにご相談ください。

計測日 2/12(水) よちよちひよこ
 (9:30～11:30) 2/18(火) マタニティ&ベビーひよこ
 計測される場合は、**バスタオル**をご持参ください。

未就園児と保護者が対象です。
 おもちゃや遊具・絵本もあり、お子さんと一緒に遊べる場所ですので、親子で気軽にお越しください。

子育て講座 申込開始日／2/12(水)～ 申し込みは、本人のみでお願いします

「手形足形アート」 ～お子さんの手形足形 作品で思い出づくり～

- 日時／3月4日(火)
10:00～11:30(受付9:30～)
- 講師／坂本 可奈
(petapeta.art.®アドバイザー)
- 対象／未就園児と保護者
- 定員／先着10組
- 材料費／500円
- 持ち物／A4ファイル・おしりふき・抱っこひも



『ベビーマッサージ』 ～ベビーマッサージで愛着関係を深めよう～

- 日時／3月11日(火)
10:00～11:30(受付9:30～)
- 講師／福岡 久美子
(アタッチメントベビーマッサージインストラクター)
- 対象／3～8か月までの
お子さんと保護者
- 定員／先着9組
- 参加費／無料
- 持ち物／バスタオル



マタニティ教室(これからママ☆パパの集い) 要予約

これから出産を迎える妊婦さんご家族を対象に、マタニティ教室を開催します。初産・経産は問いません。妊娠が分かったら、早めの参加をおすすめします。

クラス	日 時	内 容	持ち物
育児準備 クラス	3月7日(金) 13:30～16:00 (受付13:10～)	◎沐浴実習：赤ちゃん人形を使ってお風呂に入れる練習 ◎妊婦体験：ママの体の変化を体験してみよう ◎相談コーナー：助産師・歯科衛生士・栄養士・保健師が対応 ◎赤ちゃんのお世話：オムツ替えや抱っこ練習	母子手帳 エプロン 筆記用具

■定 員／各クラス10組 当日は託児なし ■参加費／無料

乳幼児健診 要予約

4カ月児健診 	2月20日(木)
10カ月児健診 	2月13日(木)
1歳8カ月児健診	2月27日(木)
3歳6カ月児健診	2月 6日(木)

※対象の方には
通知書でお知らせします。

■受付時間／乳児健診12:45～ 幼児健診12:40～

てくてく ～ふたごちゃん・みつごちゃんの集い～

ふたごちゃん、みつごちゃんを子育て中のお母さん、お父さん、妊婦さん。みんなで交流し情報交換や仲間作りをしませんか？お気軽にご参加ください。

- 対象／ふたご・みつごを妊娠中の方、子育て中の方と家族
- 日時／3月7日(金) 10:00～11:00

