

4月 母子保健

※対象年齢などは別途配布している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

圖こども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	16日(水)	北有馬保健センター	◎2~3か月児(1月生) 10:00~10:20 ◎6~7か月児(9月生) 13:00~13:20
	17日(木)	布津保健センター	◎10~11か月児(5月生) 14:00~14:20
3歳児健診	22日(水)	北有馬保健センター	12:15~12:45 ※対象のお子さんには個別に案内を送付します。

*各健診や相談は受診対象月を過ぎても受診できます。保護者とお子さんの体調が良いときに受診してください。
*来所の際は、可能な限りマスクを着用願います。

子育てひろば

子育てについてのお悩み、ご相談がある場合は、お気軽に連絡ください。

市内にある子育て支援センターでも、相談や情報提供を行っています。

各支援センターのイベント情報など、詳しくはこちら↓

市HPで
子育てひろばの
情報を配信中!



圖こども未来課(南有馬庁舎)
☎73-6652

家庭教育支援「わくわく広場」

圖生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

子育てに役立つ講座を開催します。保護者のみでも、子ども連れでも参加できます。

【内容】

①お父さん、お母さんへの読み語り

☎ 4月11日(金) 午後2時~3時

●講師…図書館職員、家庭教育支援員

②親子で楽しめる頭皮マッサージ

☎ 4月25日(金) 午後2時~3時

●講師…兼平 静香氏

【共通事項】

☎ ありえコレジヨホール

定 15人程度(子どもを含む)

料 無料

対 中学生までの子どもがいる保護者

☎ 講座の3日前まで

☎ 市LINEまたは電話、窓口で申し込んでください。



市LINE申込

しょうかい

「食改さん」の養成講座

圖健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

Eメール: kenkoutaisaku@city.minamishimabara.lg.jp

健康によい食生活や食育の話と調理実習を通して、正しい食の知識を学びませんか?

※食改さん(食生活改善推進員)

☎ 4月30日(水)~令和8年2月4日(水)(全8回)

午後1時30分~4時

☎ 北有馬保健センター(3回)

各地区の保健センターなど(5回)

定 15人(先着順) 料 無料

☎ 市内在住で、受講終了後に食改さんとしてのボランティア活動に興味がある人

☎ 4月21日(月)

☎ 電話または必要事項(氏名、生年月日、住所、連絡先)を記載の上、メールで申し込んでください。



市HP

今年もやります! 南島原市健康づくりポイント事業



けんこう
お得に健幸習慣!

圖健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641



健康づくりポイント事業とは...

市民一人ひとりが『自分の健康は自分でつくり、自分で守る』という意識を持って、健康的な生活習慣の定着を推進することを目的とした事業です。

対象者 南島原市民で20歳以上の人

実施期間 4月1日~令和8年3月31日

どんなことをするの?

健康診査やがん検診の受診、運動や血圧管理などへの取り組み、健康づくりに関連したイベントに参加するとポイントが貯まります。

貯めたポイント数に応じて、MINAコインや商品券引換券またはクオカードと交換できます!



貯まったポイントは

1,000ポイント⇒1,000円分 2,000ポイント⇒2,000円分
3,000ポイント⇒3,000円分 4,000ポイント⇒4,000円分
と交換できます!!

ポイント対象事業一覧

- 参加特典...100P
- 特定健診など...300P
- がん検診...200P
- 歯科相談...200P
- 健康相談...100P(2回目まで)
- 健康づくり目標事業を記録...100~600P(血圧測定・体重測定・歩数測定など)
- 健康づくりイベントなどへの参加...100P
- 長崎健康づくりアプリダウンロード...300P



※詳しくはこちら➡



市HP

健康づくりポイント事業の流れ

事業参加申込

参加申込書を各支所・健康づくり課、

市内の南高医師会会員の医療機関、島原南高歯科医師会会員の歯科医院に提出し、ポイント台紙、健康づくり目標事業記録表、ガイドブックをもらう。



各事業の取り組み

- 健(検)診受診
- 血圧、体重、歩数、自転車記録
- お口の清掃、毎食野菜、減塩、禁煙の取り組みなど。



ポイントを貯める

- ポイントがもらえる事業に参加し、ポイント台紙にスタンプを押してもらう。



ポイント交換

- ポイント台紙裏面の交換申請書に必要事項を記入し、各支所窓口へ提出。貯まったポイントはMINAコインや商品券引換券またはクオカードと交換。



- 申込先...各支所・健康づくり課、市内の南高医師会会員の医療機関、島原南高歯科医師会会員の歯科医院

ふとんの丸洗いしませんか

綿ふとん打直し・羽毛ふとん仕立直し
ふとん丸洗い・健康寝具・オーダーカーテン
睡眠環境・寝具指導士がいるお店

松島ふとん店
南島原市有家町山川1227 ☎82-2158

電話1本でお伺いします!

シロアリから家マモルなら...
アリマ消毒

(公社)日本しろあり対策協会・しろあり防除施工士登録

確実な施工・安心のアフター管理・納得の良心価格
1,000万円賠償保険付き保証・各種工法あり

☎090-1518-3414 南島原市南有馬町乙944番地
代表 中村 義興
TEL & FAX 85-3235 お気軽にご相談・お電話ください。