

妊婦一般健康診査が5回から14回になりました!

問/福祉保健部 福祉保健課 ☎050(3381)5050

妊婦一般健康診査が5回から14回に変わります。赤ちゃんの健やかな成長のためにも、定期的を受診しましょう。

(指定項目以外の検査は有料になります)

- 妊婦一般健康診査 (14回分)
- 乳児一般健康診査 (2回分)

※母子健康手帳と一緒に交付している「母子健康診査受診票」を医療機関の窓口へ提出してください。

※里帰りなどで、県外の医療機関を受診される時は、必ず福祉保健課にご連絡ください。



～ひとりで悩まず、まずご相談を～

『ひとり親家庭』の保育を支援します

申・問/南島原市母子寡婦福祉会各支部

自立のための技能習得や就職活動、病気や冠婚葬祭などで一時的に保育ができない『ひとり親家庭』を支援します。

お困りの人は、お気軽にご相談ください。

- 実施主体…南島原市母子寡婦福祉会 (長崎県委託事業)
- 内/条件を満たす家庭に対し、同一理由で年に10日まで。

※条件などの詳細はお問い合わせください。

- 料/利用世帯の区分ごとの1時間当たり負担額
- 生活保護世帯、市民税非課税世帯…0円
- 児童扶養手当支給水準の世帯…70円
- 上記以外の世帯…150円

※費用負担額は最低2時間分、以降1時間毎に加算されます。

申・内/同会各支部

- 加津佐…池田 ☎87-2742 ● 口之津…平 ☎86-2798
- 南有馬…岡野 ☎85-3971 ● 北有馬…寺田 ☎84-2650
- 西有家、有家…中村 ☎82-3723
- 布津…白石 ☎72-3369 ● 深江…森垣 ☎72-2839

南島原 子育てサポート



～あなたの大切な子どもの健やかな成長を願って～

～ふたりで「親」になる準備をしませんか～ 両親学級のご案内

問/福祉保健部 福祉保健課 ☎050(3381)5050

市では、妊娠したご夫婦を対象に二人で妊娠・出産に向き合っていくための両親学級を行っています。

これからお父さん、お母さんになる皆さんの参加をお待ちしています。

内/妊娠・出産に関する相談、座談会、パパの妊婦体験など。

※日時や場所など、詳細はお問い合わせください。

- こんな声も…妊婦体験を通して日常生活の大変さがわかった。手伝えるところは手伝うようにしたいです。

～子どもの“よいとこ”探しましょう～ 子育てほっとサロン

問/福祉保健部 福祉保健課 ☎050(3381)5050

と/7月29日～10月7日
隔週水曜日 (全6回、例外あり)
午後1時30分～3時30分

は/北有馬ピロティ文化センター一日野江

例/5歳～10歳頃までの子どもを持つ保護者 (原則全回参加可能な人)

定/7人程度 料/無料

ア/7月10日(金)

普通救命講習会の受講者募集

申・問/市民生活部 健康対策課 ☎050(3381)5141

正しい救急法の知識と技術を身につけ、日常生活での事故等の緊急時に、適切な対応ができるようになることを目的として、下記の日程で普通救命講習会を開催します。お気軽にご参加ください。

● 日程 (下記参照)

実施日	会場
6月29日(月)	西有家公民館(カムス)
6月30日(火)	加津佐保健センター
7月1日(水)	原城オアシスセンター
7月2日(木)	有家保健センター
7月3日(金)	深江公民館

と/午後1時30分～4時30分

例/18歳以上の市民

定/各会場30人

料/無料

内/自動体外式除細動器(AED)を使った普通救命講習会
市のAED貸し出し手続きについての説明

他/講習修了者には、普通救命講習修了証を交付

申/住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日を電話で申し込みください。

ア/6月19日(金) ● 講師…島原地域広域市町村圏組合 南島原消防署



省略文字説明: 申/申し込み 問/お問い合わせ と/日時 例/場所 例/対象者 定/定員 料/料金 ア/申込期限 他/その他

ひまわりプラン応援団体大募集

「ひまわりプランだより」であなたの団体を紹介してみませんか。

南島原市ではひまわりプランの推進を行っています。その一環として、健康づくりに取り組んでいる団体を紹介しています。あなたの周りの団体を右記までお知らせください。

南島原市健康づくり計画

ひまわりプランだより No.23

市民生活部 健康対策課 健康政策班 ☎050(3381)5141



『原城歩こう会』は、平成9年7月に発足。毎月1回、楽しく明るく歩いていきます。会員は75人。平均年齢70歳で、季節を楽しめるコースを選んでいきます。



↑4月3日有家俵石公園で。満開の桜に笑顔も一段とはれやか。



↑みんなと!でも自分のペースで!

めであり、山菜を摘んだり、参加者思いの歩き方ができるのもこの会の魅力です。また、年に1回のバス旅行は、特に盛況で、60人もの参加がありました。皆さんからは、「話ができて楽しい」「自然の中を歩いて気持ちいい」などの明るい声が続々と聞かれました。ウォーキングは、とても楽しいものですが、大好きな仲間と歩くそれは、また格別なものでしょうね。

『原城歩こう会』会員募集中!!

『原城歩こう会』では、会員を募集(年会費1,000円)しています。南有馬町以外の人でも大歓迎。興味のある人は、市民生活部健康対策課にご連絡ください。

今回の応援団体
原城歩こう会(南有馬)
今回は、島原半島の各地を散策されている「原城歩こう会」(代表 宮崎義彰さん)を紹介しよう。どんな活動をされている団体なのでしょうか。

新型インフルエンザ 確かな知識で対応を!

「新型インフルエンザ」が世界で拡大中

世界で新型インフルエンザの感染が拡大しています。正しい知識で感染を予防しましょう。

「気になる症状」 まずはお電話を

気になる症状があったら、すぐに医療機関に行かず、まずは保健所に電話をしましょう。

問/県南保健所 ☎0957(62)3287



こんなことから始めよう!

- 外出後はうがいをし、石鹸が消毒液を使って15秒以上手を洗う。
- 可能な限り人ごみを避ける。
- せき・くしゃみが周りに飛び散らないように気をつける。(咳エチケット)
- 十分な休養、バランスの良い食事、規則正しい生活を心がけ、体調を整える。
- 適度な運動などで体力をつけ、抵抗力や免疫力を高める。
- 新型インフルエンザに関する正しい情報を収集し、うわさやデマに注意する。

つけない

食品、手、調理器具はきれいに洗う!

増やさない

常温で放置せず、冷蔵庫で保存!

殺菌する

しっかり加熱。調理器具は清潔にして定期的に消毒!

家族みんなで食中毒予防!

『食中毒予防の三原則』をしっかり守って、衛生管理に心がけましょう。



水たまりであそぶこと。
テーマ「雨の日の楽しみは…」
南島原市立 堂崎小学校 3年 名前 水江まゆ

体育かんで おにごっこをしたりする。
テーマ「雨の日の楽しみは…」
南島原市立 堂崎小学校 3年 名前 中島きょうか

