

<休日・夜間の当直診療科>

高北国保病院 電話 0889-22-1166

1日(木)	内科
2日(金)	内科
3日(土)☎/宿	内科
4日(日)☎/宿	内科
5日(月)	内科
6日(火)	外科
7日(水)	内科
8日(木)	外科
9日(金)	内科
10日(土)☎/宿	内科
11日(日)☎/宿	内科
12日(月)	外科
13日(火)	内科
14日(水)	整形外科
15日(木)	内科
16日(金)	内科
17日(土)☎/宿	内科
18日(日)☎/宿	内科
19日(月)	外科
20日(火)	外科
21日(水)	外科
22日(木)	外科
23日(金)	内科
24日(土)☎/宿	内科
25日(日)☎/宿	整形外科
26日(月)	内科
27日(火)	外科
28日(水)	内科
29日(木)	外科
30日(金)	内科
31日(土)☎/宿	内科

・第2土曜日の午前は内科・産婦人科の外来診察  
 ・外科の当直日の17時15分～18時30分及びその翌日の7時15分～8時30分は内科または整形外科の医師が当直をします。

清和病院 電話 0889-22-0300

月曜日	内科 or 外科
火曜日	精神科
水曜日	外科
木曜日	内科
金曜日	内科 or 外科
土曜日	午後:内科,宿直:外科
日曜日・祝日	内科 or 外科 or 精神科

～子育て世代包括支援センター情報～

助産師相談を開催しました!!

☎健康福祉課 生活応援係 / 子育て世代包括支援センター 電話 0889-22-7705  
 専用電話(直通) 090-4785-7705

8月21日の子育て相談では、谷本好子さん(佐川町産後ケア事業スタッフ:助産師)を講師にお迎えし、「ホルモンと産前産後の体調の変化について」の講話と個別相談を行いました。産前産後の心と体の変化には、女性ホルモンの働きが深く関わっており、イライラしたり、情緒不安定になったりすることをわかりやすくお話していただきました。



当日の様子  
谷本さん(左)と参加者たち

～講話の中から～

幸せホルモン「オキシトシン」について紹介します。

「オキシトシン」はストレスや疲れを和らげてくれるホルモンで、授乳をすることで分泌されますが、赤ちゃんとの触れ合いや家族とのスキンシップ、だんらん、ペットとの触れ合いなどでも分泌されます。日常生活でコロナ感染症や家事、仕事、育児などいろいろなストレスがありますが、幸せホルモンの分泌を増やしていきたいと感じたことでした。

個別相談では、「ホルモンのお話がわかりやすかった」「悩みを聴いてもらえてすっきりした」などの感想がありました。次回は12月の子育て相談の日に助産師相談を開催予定です。詳細は佐川町子育て情報サイト「さくら・さいたねっと」のメルマガにて配信します。



＼子育て支援情報サイト /

『さくら・さいたねっと』



子育て支援サービスや地域での子育てを支援する仕組みなど、子育てに関する詳しい情報は、『さくら・さいたねっと』をご覧ください。  
 QRコードまたは佐川町ホームページのトップページのバナーからアクセスできます。  
<http://sakawa-kids.jp/>

# 子育て・健康応援ページ

このページでは、子育てや健康に関する旬の情報をお知らせします。

10・11月の各種相談および乳幼児健診など

☎健康福祉課 生活応援係 電話0889-22-7705

日にち	種類および受付時間	対象者
10月14日(水)	3 8時45分～9時15分	平成29年2月16日生～平成29年4月30日生
10月16日(金)	子 10時～12時	
10月28日(水)	乳 8時45分～9時15分	令和2年6月16日生～令和2年7月31日生 令和2年2月1日生～令和2年3月15日生
11月11日(水)	1 8時45分～9時15分	平成31年2月1日生～平成31年4月30日生

相 子育て相談 乳 乳児健診 1 1歳6カ月健診 3 3歳児健診 場所:健康福祉センターかわせみ内すくすくひろば

子育て支援センター ～なかよしひろばのご案内～

☎佐川町子育て支援センター 電話080-2997-6959

おもちゃで遊んだり、保護者同士で交流したり、自由にお過ごしいただけます。絵本の貸し出しもしています。保育士がいますので、子育て相談もお気軽にどうぞ。里帰り中の方、妊婦さんも大歓迎です!!

健康福祉センターかわせみ内すくすくひろば  
 月・火・木・金  
 9時～12時、13時30分～15時30分

日にち	イベント	日にち	イベント
10月6日(火)	木のスプーン作り(10時～12時) 材料費:500円 ※詳しくは、子育て世代包括支援センターへお問い合わせください。	10月20日(火)	絵本の読み聞かせ 佐川よみっこ応援団 田村裕子さん
10月9日(金)	おでかけ『コスモスを見に行こう』 越知町宮ノ前公園(10時30分現地集合 雨天中止)☝ ※詳しくは、子育て支援センターまでお問い合わせください。	10月23日(金)	誕生日会『うんどうかいごっこ』 (10時30分～) ※タオル・水分補給(お茶・水)の用意をお願いします。
10月15日(木)	A・B・C de あそぼう	10月27日(火)	高知県子育て講座(10時30分～11時30分) 高知県子育てアドバイザー 森木由美子助産師 助産師さんによる、おはなし会です。 子育てのこと・赤ちゃんやお母さんの体調のこと… 個別の相談も受け付けています。 ご参加お待ちしております!妊婦さんどうぞ!
10月16日(金)	子育て相談 ※身長や体重の計測もできます。 母子健康手帳をご持参下さい。		

電話番号のお間違いにご注意ください。  
 市外局番は「0889」です!

健康診断 場所:健康福祉センターかわせみ

☎健康福祉課 地域ふれあい係 電話0889-22-7716

種類	日にち	種類	日にち
女性検診	11月15日(日)・16日(月)	セット健診	11月7日(土)、11月8日(日)、11月13日(金)

献血 〆ご協力よろしく申し上げます!!

☎健康福祉課 地域ふれあい係 電話0889-22-7716

日にち	時間と場所
10月8日(木)	9時30分～11時15分 マルナカ佐川店 13時～14時30分 JA高知県佐川支所 15時25分～17時 清和病院