

■赤ちゃん健康情報

◆ほかほか広場

妊娠や出産、育児などについての相談や情報交換が行えます。

相談には助産師・保育士・保健師・栄養士などの専門スタッフが応じ、問題解決に向けて一緒に考えます。

※2週間以内に感染症にかかった方、接触された方、治って間もない方の来場は、ご遠慮ください。

○日時 毎週火曜日(祝日除く)
10時～15時(受付:14時30分まで)

○場所・問合せ 中央保健センター

◆チェリーくらぶ

子どもの遊び場や保護者の方が気軽にしゃべりのできる空間を提供しています。

○日時 毎週月・木曜日 9時～16時
(祝日、12月29日除く)

○場所・問合せ 小松保健センター

■成人向け健康相談

◆健康栄養相談(予約制)

受付時間:9時～11時

○中央保健センター 12月5日(月)

○東予保健センター 12月9日(金)

○丹原保健センター 12月22日(木)

○小松保健センター 12月16日(金)

■西条保健所情報

◆エイズ血液検査・相談(匿名・無料)

毎週月曜日(祝日除く) 10時～11時

◆骨髄バンク登録(要予約)

毎週月曜日(祝日除く) 9時～15時

◆精神保健相談(要予約)

12月26日(月) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談(要予約)

12月27日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■12月の献血日程

◆フジگران西条

12月29日(木) 10時～11時30分

12時30分～16時

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

12月の乳幼児相談

1日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

2日(金) 9:30～11:00 石根公民館

5日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

6日(火) 10:00～11:00 禎瑞公民館

9日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

13日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

いっしょに 歩こう!

Walking Information



ウォーキング
完了者

10月に完了認定証を交付した方は次のとおりです。(敬称略)

◆全国1周完了(10,310km)

○藏本俊雄(玉津)

◆北海道1周コース(2,190km)

○平井靖美(実報寺)

◆四国1周コース(940km)

○中西貞二(西泉甲)

○篠原政範(丹原町池田)

○宮内勝利(樋之口)

○佐伯通康(国安)

○安森嘉子(飯岡)

◆九州1周コース(1,840km)

○杉田チエ子(高田)

○伊藤富一(大町)



おめでとうございます

野菜を食べよう教室 参加者募集!

野菜の効果や効能を学習し、1日の摂取目安量である350gの量を実際に目で見て体験するなど、野菜の上手な食べ方や調理方法を身につけます。

対象 市内在住の方で、特定保健指導対象者、食と健康に興味のある方

▼野菜を食べよう教室 12月・1月の日程等 ※申し込みは1週間前まで受付

場所・申込先	開催日	定員	受講時間
丹原保健センター	12月21日(水)	15人	講義 9時30分～11時 調理実習 11時～13時
小松保健センター	1月25日(水)	15人	

※2月は中央保健センター、3月は東予保健センターで実施予定

体の中から健康になる 食事のツボ講座

内容 バランス編:食事バランスガイドを知って、体の内側から美しくなる

カロリー編:食べ物のカロリーを知って、理想の体重に近づこう

▼食事のツボ講座 12月・1月の日程等

※申し込みは前日まで受付

場所・申込先	バランス編	カロリー編	受講時間
中央保健センター	12月16日(金)	1月20日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	12月5日(月)	1月16日(月)	
丹原保健センター	12月1日(木)	1月5日(木)	
小松保健センター	12月9日(金)	1月13日(金)	

12月の乳幼児健康診査

内容	期日	受付時間	場所	対象児	地区
3カ月児健診	22日(木)	13:00～14:00	中央	平成23年8月1日～8月31日の出生児	西条
	6日(火)	13:00～13:30	東予		東予
	20日(火)	13:00～13:30	丹原	平成23年8月1日～9月30日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	8日(木)	13:00～14:00	中央	平成22年5月1日～5月31日の出生児	西条
	21日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	13日(火)	13:00～13:30	東予	平成20年11月1日～11月30日の出生児	東予・丹原・小松
	15日(木)	13:00～14:00	中央		西条

※場所 中央:中央保健センター、東予:東予保健センター、丹原:丹原保健センター

※必要な物 母子健康手帳・アンケート(育児のしおり内)

※対象地区の場所以外で受診される場合は、事前に中央保健センターへご連絡ください。