

■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・1月3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お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・1月2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 1月6日(金)

○東予保健センター 1月13日(金)

○丹原保健センター 1月27日(金)

○小松保健センター 1月20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 10時～11時

(祝日・1月2日除く)

◆骨髄バンク登録(要予約)

毎週月曜日 9時～15時

(祝日・1月2日除く)

◆精神保健相談(要予約)

1月23日(月) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談(要予約)

1月24日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■1月の献血日程

◆フジ西条玉津店 1月8日(日)

10時～11時30分・12時30分～16時

◆パルティ・フジ東予店 1月18日(水)

10時～11時30分・12時30分～16時

(東予ライオンズクラブ協力による開催)

◆市庁舎本館

1月20日(金) 9時30分～12時

◆マルハン西条店

1月20日(金) 15時30分～17時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

1月の乳幼児相談

5日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

10日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

11日(水) 9:30～11:00 東予北地域交流センター

13日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

16日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

17日(火) 10:30～11:30 玉津公民館

うつ病家族教室 2回コース

うつ病に関する知識を得て、家族としてのかかわり方を学びます。

対象 うつ病で治療中の方の家族 定員 50人(先着順)

場所 東予地方局7階中会議室 申込期限 1月27日(金)

申込先 西条保健所健康増進課精神保健係 TEL0897-56-1300

※電話でお申し込みください。

1回目		2回目	
日時	2月1日(水) 13時30分～15時30分	日時	2月17日(金) 13時30分～15時30分
演題	うつ病と治療について	演題	家族の対応 ～家族が元気であるために～
講師	こんどう心療内科 近藤啓次氏	講師	こころ塾 村松つね氏

※1、2回目ともに講演の後に質疑応答、座談会があります。

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 1月・2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
小松保健センター	1月25日(水)	15人	講義 9時30分～11時
中央保健センター	2月29日(水)	15人	調理実習 11時～13時

※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 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

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

▼食事のツボ講座 1月・2月の日程等

※申し込みは前日まで受付

場所・申込先	カロリー編	バランス編	受講時間
中央保健センター	1月20日(金)	2月17日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	1月16日(月)	2月6日(月)	
丹原保健センター	1月5日(木)	2月2日(木)	
小松保健センター	1月13日(金)	2月10日(金)	

1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	26日(木)	13:00～14:00	中央	平成23年9月1日～9月30日の出生児	西条
	31日(火)	13:00～13:30	東予		東予
	24日(火)	13:00～13:30	小松	平成23年9月1日～10月31日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	12日(木)	13:00～14:00	中央	平成22年6月1日～6月30日の出生児	西条
	18日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	17日(火)	13:00～13:30	東予	平成20年12月1日～12月31日の出生児	東予・丹原・小松
	19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、小松: 小松保健センター

※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。