

## ■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(祝日除く)  
9時～16時

○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:13時30分～16時

○中央保健センター 5月14日(月)

○東予保健センター 5月7日(月)

○丹原保健センター 5月21日(月)

○小松保健センター 5月28日(月)

## ■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)

5月28日(月) 13時30分～15時30分

### ◆難病医療相談(要予約)

5月22日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## ■5月の献血日程

### ◆パルティ・フジ東予店

5月16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)

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## 5月の乳幼児相談

7日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

8日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

10日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

10日(木) 10:00～11:30 飯岡公民館

11日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

15日(火) 10:00～11:30 玉津公民館

## すっきりスリム教室 参加者募集

教室では毎週テーマを決めて運動を行います。

教室開催期間であれば、いつからでも参加可能で、参加回数も自由です。

体力アップ、元気アップ、若々しさアップしたい方、気軽に教室に参加してみませんか。

対象 A教室:おおむね60歳から74歳の西条市民の方

B教室:おおむね30歳から59歳の西条市民の方

※身体状況で、主治医意見書の提出を求めたり参加をお断りする場合があります。

申込期間 5月10日(木)～ ※定員になり次第、締め切ります。

| 場所・申込先          | 日時(週1回)   | 内容  |
|-----------------|---|---|
| 中央保健センター        | 6月7日～平成25年3月28日<br>毎週木曜日 A:9時～10時<br>B:10時30分～11時30分  | 第1週<br>ボール運動<br>第2週<br>ステップ台運動<br>第3週<br>いすを使った運動<br>第4週<br>タオル体操 |
|                 | 6月5日～平成25年3月26日<br>毎週火曜日 A:18時～19時<br>B:19時30分～20時30分 |   |
| 東予北地域<br>交流センター | 6月5日～平成25年3月26日<br>毎週火曜日 A:9時～10時<br>B:10時30分～11時30分  |   |
| 東予保健センター        | 6月6日～平成25年3月27日<br>毎週水曜日 A:9時～10時<br>B:10時30分～11時30分  |   |

※東予北地域交流センター開催分の申込み先は、東予保健センターです。

## 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 5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 | 5月24日(木) | 15人 | 講義 9時30分～11時<br>調理実習 11時～13時 |

※6月は中央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 5月・6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 | 5月25日(金) | 6月22日(金) | 13時30分～15時 |
| 東予保健センター | 5月18日(金) | 6月18日(月) |            |
| 丹原保健センター | —        | 6月8日(金)  |            |
| 小松保健センター | —        | 6月15日(金) |            |

## 5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   | 15日(火) | 13:00～13:30 | 東予 | 平成24年1月1日～1月31日の出生児   | 東予       |
|          | 17日(木) | 13:00～14:00 | 中央 |                       | 西条       |
|          | 22日(火) | 13:00～13:30 | 小松 | 平成24年1月1日～2月29日の出生児   | 小松       |
| 1歳6カ月児健診 | 10日(木) | 13:00～14:00 | 中央 | 平成22年10月1日～10月31日の出生児 | 西条       |
|          | 16日(水) | 13:00～13:30 | 東予 |                       | 東予・丹原・小松 |
| 3歳児健診    | 8日(火)  | 13:00～13:30 | 東予 | 平成21年4月1日～4月30日の出生児   | 東予・丹原・小松 |
|          | 24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。