

## ■赤ちゃん健康情報

- ◆**ぽかぽか広場**  
妊娠や出産、育児などについての相談や情報交換を行うことができます。  
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・1月3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:13時30分～16時
- 中央保健センター 1月7日(月)  
○東予保健センター 1月15日(火)  
○丹原保健センター 1月21日(月)  
○小松保健センター 1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 10時～11時(祝日除く)
- ◆**骨髄バンク登録(要予約)**  
毎週月曜日 9時～15時(祝日除く)
- ◆**精神保健相談(要予約)**  
1月28日(月) 13時30分～15時30分
- ◆**難病医療相談(要予約)**  
1月22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**
- ◆**パルティフジ東予店** 1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)
- ◆**総合福祉センター**  
1月18日(金) 9時30分～12時
- ◆**東予地区トラック運送事業協同組合**  
1月18日(金) 13時30分～16時
- 問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## 総合福祉センター(もてこい元気館) 1月19日(土)に臨時休館します

総合福祉センター(もてこい元気館)は、下水道使用量を測定する量水器の交換作業で断水となるため、1月19日(土)を臨時休館します。  
問合せ 中央保健センター

### 1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
11日(金)	9:30～11:00	小松保健センター
16日(水)	9:30～11:00	丹原公民館
17日(木)	10:00～11:30	玉津公民館

## 精神障害者家族教室

- 演題** 「統合失調症の人の回復力を高める家族のコミュニケーション」  
**講師** 高森信子氏(こころの相談員、SSTリーダー)  
**日時** 1月31日(木)  
午前の部(講演会)10時～12時 午後の部(座談会)13時～15時  
※昼食は各自でご用意ください。
- 場所** 総合福祉センター 3階B棟研修室2  
**問合せ** NPO法人石錠(さくらんぼハウス 星加)  
TEL0897-53-1803  
※参加希望の方は、事前にお申し込みください。

## 野菜を食べよう教室 参加者募集!

野菜の効果や効能を理解し、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17日(木)	15人	講義 9時30分～11時 調理実習 11時～13時30分

※2月は中央保健センターで実施の予定

## 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25日(金)	2月22日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	1月21日(月)	2月18日(月)	

## 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	17日(木)	13:00～14:00	中央	平成24年9月1日～9月30日の出生児	西条
	22日(火)	13:00～13:30	東予		東予
	29日(火)	13:00～13:30	小松	平成24年9月1日～10月31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23年6月1日～6月30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12月1日～12月31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。