

## ■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(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 4月8日(月)

○東予保健センター 4月15日(月)

○丹原保健センター 4月22日(月)

○小松保健センター 4月30日(火)

## ■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

## ◆難病医療相談(要予約)

4月23日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## ■4月の献血日程

## ◆総合福祉センター

4月19日(金) 9時30分～12時

## ◆パーティ・フジ東予店 4月28日(日)

10時～11時30分・12時30分～16時

(国際ソロプチミストいしづち協力による開催)

## ◆総合福祉センター 4月29日(月)

10時～11時30分・12時30分～15時

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## 4月の

乳幼児健康診査と  
乳幼児相談の日程は  
今月号に折り込みの  
「健康カレンダー」  
をご覧ください

## すっきりスリム教室 参加者募集

～体力アップ! 元気アップ! の運動です～

教室では、ボール運動やステップ台運動、ストレッチなど毎週テーマを決めて、気持ちよく身体を動かします。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。

対象 ①教室:おおむね60歳から74歳までの市民の方

②教室:おおむね30歳から59歳までの市民の方

※身体状況によっては、主治医意見書の提出や参加をお断りする場合があります。

申込期間 4月10日(水)～ ※定員になり次第、締め切ります。

場 所	日 時	申込先
総合福祉センター	5月9日～平成26年3月27日 毎週木曜日 ①9時～10時 ②10時30分～11時30分	中央保健センター 0897-52-1215
	5月9日～平成26年3月27日 毎週木曜日 ①18時～19時 ②19時30分～20時30分	
東予北地域交流センター	5月7日～平成26年3月25日 毎週火曜日 ①9時15分～10時15分 ②10時30分～11時30分	東予保健センター 0898-64-5333
東予保健センター	5月2日～平成26年3月27日 毎週木曜日 ①15時～16時 ②13時30分～14時30分	
小松保健センター	5月8日～平成26年3月26日 毎週水曜日 ①9時～10時 ②10時30分～11時30分	小松保健センター 0898-72-6363

## 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 4月・5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
東予保健センター	4月15日(月)	5月20日(月)	13時30分～15時
中央保健センター	4月26日(金)	5月24日(金)	

## 不正大麻・けし撲滅運動月間

けしには、植えて良いけし(ひなげし、おにげし等)と、植えてはいけないけしがあります。植えてはいけないけしは麻薬の原料となるため、法律で栽培が厳しく規制されています。愛媛県では、けしの花が咲く4月から6月を「不正大麻・けし撲滅運動月間」として、正しい知識の普及啓発や不正栽培の発見除去などの活動をしています。

## ■植えてはいけないけしの特徴

- 草丈は成長すると1メートル以上になり、茎は太く、がっちりしている。
- 茎や葉の表面には、ほとんど毛がない。
- 茎や葉は、「ろう」がかかった白っぽい緑色。
- 草の付け根が、太い茎を半分抱くような形で見ついている。

## ■不正栽培・自生している大麻・植えてはいけないけしを見つけた場合、または疑わしい場合の連絡先

西条保健所 TEL 0897-56-1300