

## 高地ウォーキング 体験教室 ～参加者募集～

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内  
 東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内  
 丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣  
 小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

- 対象 30歳以上の西条市民で、高地での運動が可能な方  
 ※心疾患、脳血管疾患、肝疾患、腎疾患で治療中の方は参加できません。

|   | 日 程       |        | ウォーキング場所 |
|---|-----------|--------|----------|
| ① | 10月4日(日)  | 8時～17時 | 瓶ヶ森林道    |
| ② | 10月24日(土) | 8時～17時 | 瓶ヶ森林道    |
| ③ | 11月1日(日)  | 8時～17時 | 瓶ヶ森林道    |

- 定員 各教室 40人(先着順)  
 ■申込開始日 9月8日(火)～  
 ■申込先 中央保健センター

- ※①～③教室のいずれか、ご都合の良い教室にお申し込みください。  
 ※高地への送迎は、マイクロバスで行います。自己負担金が必要です。(マイクロバス代で1,500円)  
 ※雨天の場合は中止となります。  
 ※各総合支所からバスに乗車できます。

## 食生活を見直してみませんか？ 栄養教室参加者募集！！

- 対象 食生活改善に関心のある方。教室修了後、希望者には食生活改善推進員として公民館での活動をご案内します。  
 ※平成22年以降に受講された方はご遠慮ください。  
 ■時間 9時30分～13時(初回のみ9時30分～12時)

- 場所 中央保健センター(中央)  
 東予保健センター(東予)  
 ■参加費 無料(地区活動は材料費・実費が必要)  
 ■定員 各20人(先着順)  
 ■申込期限 10月23日(金)  
 ■申込先 各保健センター

|     | 開催日                | 場 所                                 | 内 容                                      |
|-----|--------------------|-------------------------------------|--|
| 1回目 | 11月2日(月)           | 中 央                                 | ・オリエンテーション ・西条市民の健康状態                    |
|     | 11月9日(月)           | 東 予                                 | ・食品衛生と食中毒予防 ・食事バランスガイドⅠ                  |
| 2回目 | 11月11日(水)          | 中 央                                 | ・生活習慣病予防① ・食品表示 ・適正エネルギー量の算出             |
|     | 11月19日(木)          | 東 予                                 | ・調理実習①「献立の基本、主食+主菜+副菜」                   |
| 3回目 | 12月18日(金)          | 中 央                                 | ・生活習慣病予防② ・食事バランスガイドⅡ(間食)                |
|     | 12月9日(水)           | 東 予                                 | ・食品成分表の使い方(栄養計算の仕方) ・調理実習②「おいしく食べるバランス食」 |
| 4回目 | 1月19日(火)           | 中 央                                 | ・運動習慣のある生活を(理論と実技)、ウォーキング(雨天時体操)         |
|     | 1月27日(水)           | 東 予                                 | ・調理実習③「ヘルシーバランス食」                        |
| 5回目 | 2月19日(金)           | 中 央                                 | ・生活習慣病予防③ ・食事バランスガイドⅢ(献立の立て方)、地産地消       |
|     | 2月24日(水)           | 東 予                                 | ・調理実習④「西条の郷土料理」                          |
| 6回目 | 12月～3月のうち1日(地区活動日) | 希望者には公民館での地区活動体験・調理実習を案内 ※日程は後日連絡予定 |  |

### こころの相談 (要予約)

- 日 時 9月28日(月) 14時～16時  
 ■場 所 東予保健センター  
 ■内 容 生活上の問題、治療、社会復帰などに関する心の健康相談  
 ■担 当 医師および保健師  
 ■申込先 中央保健センター

### ゲートキーパー養成講座 (要申込)

- 日 時 ①9月14日(月) 13時30分～15時30分  
 ②10月5日(月) 13時30分～15時30分  
 ■場 所 丹原保健センター  
 ■内 容  
 ①【講義編】ゲートキーパーの役割を知ろう  
 ②【演習編】ゲートキーパーを体験しよう  
 ■申込先 丹原保健センター

### ■赤ちゃん健康情報

#### ◆ぼかぼか広場

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 9月7日(月)・  
10月5日(月)

○東予保健センター 9月14日(月)・  
10月14日(水)

○丹原保健センター 9月25日(金)・  
10月19日(月)

○小松保健センター 9月28日(月)・  
10月26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

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

### ■9月の献血日程

◆パルティ・フジ東予店 9月16日(水)  
10時～12時30分・13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 愛媛県赤十字血液センター  
TEL089-973-0755

## 総合福祉センターは 9月26日(土)に臨時休館します

受水槽と貯湯槽の清掃作業に伴い断水となるため、臨時休館します。

■問合せ 中央保健センター

### 9月の乳幼児相談

3日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

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

8日(火) 9:30～11:00 中川公民館

11日(金) 9:30～11:00 小松保健センター



## ラジオ体操グループ紹介



■グループ名 モーニングブレンド

■活動場所 旧丹原公民館

■活動日 土・日曜日、祝日  
(雨天以外)

■コメント 朝の気持ちのいい空気をいっぱい吸いながら、ご近所のみんでラジオ体操すると、心身ともに健康になります。  
夏休みは子どもたちと一緒に、冬は暗い中頑張っています。ずっと続けていきたいと思っています!!



## 市民健康講座

### ラジオ体操で健康づくり

目からウロコのラジオ体操講座。正しいラジオ体操を覚えて、健康づくりを始めましょう! NHKテレビ・ラジオでおなじみの講師やアシスタントと一緒に運動できるチャンスです。

■日時 10月8日(木) 14時～15時30分

■場所 総合体育館

■講師 NHKテレビ・ラジオ体操指導 岡本美佳先生  
NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント 五日市祐子さん

■申込先 各保健センター

※ラジオ体操の音源でお困りの方は、保健センターへご相談ください。

## 体の中から健康になる

### 食事のつぼ講座

■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、  
内側から美しくなる



▼食事のつぼ講座 9月・10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 | 9月28日(月) | 10月7日(水)  | 13時30分～15時 |
| 東予保健センター | 9月18日(金) | 10月19日(月) |            |
| 丹原保健センター | ————     | 10月23日(金) |            |
| 小松保健センター | ————     | 10月29日(木) |            |

## 9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   | 8日(火)  | 13:00～13:30 | 東予 | 平成27年5月1日～5月31日の出生児 | 東予       |
|          | 17日(木) | 13:00～14:00 | 中央 |                     | 西条       |
|          | 29日(火) | 13:00～13:30 | 小松 | 平成27年5月1日～6月30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26年2月1日～2月28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    | 1日(火)  | 13:00～13:30 | 東予 | 平成24年8月1日～8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。