

### ■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。

※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

○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: 9時～11時

○中央保健センター 10月1日(金)

○東予保健センター 10月22日(金)

○丹原保健センター 10月8日(金)

○小松保健センター 10月18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)

10月25日(月) 13時30分～15時30分

#### ◆難病医療相談(要予約)

10月26日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

### ■10月の献血日程

#### ◆パーティ・フジ東予店

10月10日(日) 10時～11時30分

12時30分～16時

#### ◆市庁舎本館

10月20日(水) 9時30分～12時

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## 祭礼中の総合福祉センター 開館時間変更のお知らせ

総合福祉センター(もてこい元気館)は秋祭り期間中の開館時間を変更します。

期間・開館時間 10月14日(木)～16日(土)

8時30分～17時

※屋外駐車場は閉鎖しません。

15日はアクアホールを終日休館します。

### 10月の乳幼児相談

4日(月) 13:30～15:00 東予保健センター

7日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

7日(木) 9:30～11:00 東予南地域交流センター

8日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

12日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

20日(水) 9:30～11:00 丹原公民館

## 市民健康講座 メタボ予防が期待できる運動のコツ

～あなたの意識が変わる! 明日からチャレンジできる!～

メタボの怖さを知り、脱メタボ・メタボ予防のため、効果的な運動方法を学びましょう。

講師 坂根医院 院長 坂根浩弥氏

対象 西条市民

申込方法 開催場所の保健センターへご連絡ください。



### ▼市民健康講座の日程等

日	時	場所・申込先	定員
11月4日(木)	14時～15時30分	東予保健センター	80人
11月11日(木)	14時～15時30分	中央保健センター	80人

## 発達障害に関する研修会

日時 10月25日(月) 13時30分～15時30分

場所 東予地方局

演題 家族とのよりよい協働関係をめざして

講師 ライフサポートここはうす 桑原綾子氏

対象 関係者、家族など

申込方法 「発達障害研修会参加希望」と記入し、住所・氏名・連絡先を明記の上、10月15日(金)までにファックスでお申し込みください。

FAX 0897-56-3848

問合せ 西条保健所 難病・母子保健係 TEL0897-56-1300



## 食生活プランニング講座

内容 バランス編: 食事バランスガイドでバランスの良い食事を習得

カロリー編: 普段の食事のカロリーを計って、食生活を改善

▼食生活プランニング講座 10月・11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
中央保健センター	10月29日(金)	11月19日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	10月8日(金)	11月12日(金)	
丹原保健センター	10月22日(金)	11月26日(金)	
小松保健センター	10月1日(金)	11月5日(金)	

### 10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	19日(火)	13:00～13:30	東予	平成22年6月1日～6月30日の出生児	東予
	28日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	26日(火)	13:00～13:30	丹原	平成22年6月1日～7月31日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	20日(水)	13:00～13:30	東予	平成21年3月1日～3月31日の出生児	東予・丹原・小松 西条
	21日(木)	13:00～14:00	中央		
3歳児健診	5日(火)	13:00～13:30	東予	平成19年9月1日～9月30日の出生児	東予・丹原・小松 西条
	7日(木)	13:00～14:00	中央		

※場所 中央: 中央保健センター、東予: 東予保健センター、丹原: 丹原保健センター

※母子健康手帳・アンケート(育児のしおり内)を持参してください。

※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。