

■赤ちゃん健康情報

◆子育て総合相談窓口「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 ※相談受付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：9時～11時
○中央保健センター 2月4日(金)
○東予保健センター 2月25日(金)
○丹原保健センター 2月14日(月)
○小松保健センター 2月18日(金)

■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）
2月28日(月) 13時30分～15時30分
◆難病医療相談（要予約）
2月22日(火) 13時30分～15時30分
○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■2月の献血日程

◆J A周桑本所
2月3日(木) 9時30分～11時
◆東予総合支所
2月3日(木) 12時30分～14時
◆マルナカ東予店
2月3日(木) 14時30分～16時30分
○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

2月の乳幼児相談

1日(火)	10:00～11:00	丹原児童館
3日(木)	9:30～11:00	丹原保健センター
4日(金)	9:30～11:00	小松保健センター
7日(月)	13:30～15:00	東予保健センター
8日(火)	9:30～11:00	中央保健センター
9日(水)	9:30～11:00	東予南地域交流センター

※中央保健センターと東予保健センターでは、助産師による母乳相談も実施しています。



Walking Information

12月に完了認定証を交付した方は、次のとおりです。（敬称略）

- ◆北海道1周コース（2,190km）
 - 伊藤富一（大町）
 - 櫛部キサ子（上市）
 - 永井茂子（丹原町池田）
 - 藤田勝子（丹原町北田野）
- ◆四国1周コース（940km）
 - 山内昌子（実報寺）
 - 徳永一美（丹原町願連寺）
- ◆九州1周コース（1,840km）
 - 平井靖美（実報寺）
 - 高橋正夫（飯岡）
 - 金子哲雄（明理川）



ウォーキングで健康づくり推進事業に参加しませんか！

市では皆さんの健康づくりの一つとして「ウォーキングで健康づくり」を推進しています。参加方法は、市が発行するウォーキングマップに運動の成果（歩いた距離）を記入し、設定された各コース（距離）を完歩するごとに保健センターへ報告していただくだけです。

各コースを完歩された方には、認定証と記念品を贈呈しています。記録を付けずに歩いている方、これからウォーキングを始めようという方は、ぜひご参加ください。

ウォーキングマップは、各保健センターで配布しています。

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 2月・3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	2月18日(金)	3月18日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	2月4日(金)	3月11日(金)	
丹原保健センター	2月25日(金)	3月25日(金)	
小松保健センター	2月4日(金)	3月4日(金)	

2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22年10月1日～10月31日の出生児	東予
	24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
	22日(火)	13:00～13:30	丹原	平成22年10月1日～11月30日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	16日(水)	13:00～13:30	東予	平成21年7月1日～7月31日の出生児	東予・丹原・小松
	17日(木)	13:00～14:00	中央	平成21年7月1日～7月31日の出生児	西条
3歳児健診	1日(火)	13:00～13:30	東予	平成20年1月1日～1月31日の出生児	東予・丹原・小松
	3日(木)	13:00～14:00	中央	平成20年1月1日～1月31日の出生児	西条

※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。