

■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、ご連絡ください。

○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。



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。記録を付けないで歩いている方、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		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		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		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。