

■赤ちゃん健康情報

◆子育て総合相談窓口「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 5月6日(金)

○東予保健センター 5月13日(金)

○丹原保健センター 5月27日(金)

○小松保健センター 5月20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）

5月23日(月) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談（要予約）

5月24日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■5月の献血日程

◆フジ西条玉津店

5月1日(日) 10時～11時30分
12時30分～16時

◆東予高等学校

5月14日(土) 9時30分～13時30分

※創立50周年記念東高祭&バラ鑑賞会会場

◆パルティ・フジ東予店

5月18日(水) 10時～11時30分
12時30分～16時

※東予ライオンズクラブ協力

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

5月の乳幼児相談

2日(月)	9:30～11:00	東予保健センター
10日(火)	9:30～11:00	中央保健センター
12日(木)	9:30～11:00	丹原保健センター
12日(木)	10:00～11:30	飯岡公民館
13日(金)	9:30～11:00	小松保健センター
17日(火)	10:30～11:30	玉津公民館
25日(水)	9:30～11:00	東予北地域交流センター

※東予保健センターは時間が変わりました。

高地ウォーキング体験教室 参加者募集

高地でのトレーニングは、スポーツ選手の競技力向上だけでなく、一般人に対しても健康増進・体力向上に効果があるといわれています。

市では平成18年度から高地運動教室を開催し、参加者への調査で、筋肉量を落とさず、体脂肪・腹囲の減少や理想的な減量などの成果を得ています。

高地でのウォーキングの魅力を実験してみませんか。

対象 40歳以上で、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。

申込期間 5月9日(月)～(先着順)

※参加できる教室は1クラスのみです。

申込先 中央保健センター



▼高地ウォーキング体験教室の日程・申込期限

クラス	実施日	予備日	申込期限	タイムスケジュール
A	5月28日(土)	6月4日(土)	5月20日(金)	9:00 もてこい元気館 出発
B	6月5日(日)	6月12日(日)	5月27日(金)	10:30 ウォーキング開始
C	6月13日(月)	6月20日(月)	6月6日(月)	12:00 休憩(昼食) ※昼食は各自でご準備ください。
D	7月27日(水)	8月3日(水)	7月20日(水)	13:30 ウォーキング開始
E	10月1日(土)	10月8日(土)	9月22日(木)	16:30 もてこい元気館 到着
F	11月2日(水)	11月9日(水)	10月26日(水)	

※実施日が雨天の場合は、予備日に順延します。

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 5月・6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	5月27日(金)	6月24日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	5月2日(月)	6月6日(月)	
丹原保健センター	5月12日(木)	6月2日(木)	
小松保健センター	5月13日(金)	6月10日(金)	

5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	10日(火)	13:00～13:30	東予	平成23年1月1日～1月31日の出生児	東予
	26日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	24日(火)	13:00～13:30	小松	平成23年1月1日～2月28日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	12日(木)	13:00～14:00	中央	平成21年10月1日～10月31日の出生児	西条
	18日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	17日(火)	13:00～13:30	東予	平成20年4月1日～4月30日の出生児	東予・丹原・小松
	19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、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。