

## ■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。

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:9時～11時

○中央保健センター 7月1日(金)

○東予保健センター 7月8日(金)

○丹原保健センター 7月22日(金)

○小松保健センター 7月15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)

7月26日(火) 13時30分～15時30分

### ◆難病医療相談(要予約)

7月26日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## ■7月の献血日程

### ◆市庁舎本館

7月15日(金) 9時30分～12時

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## 第6回愛媛こどもの食物アレルギー公開シンポジウム

日時 8月7日(日) 13時～16時

場所 愛媛県総合科学博物館

内容 食物アレルギーに関する講演など

対象 食物アレルギーに関心のある方

※託児室あり(事前予約必要)

問合せ 愛媛県医師会 TEL089-943-7582

## 7月の乳幼児相談

4日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

6日(水) 9:30～11:00 東予南地域交流センター

7日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

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

12日(火) 9:30～11:00 中川公民館

13日(水) 9:30～11:00 東予西児童館

## アロマでうるおう心とからだ みんなの健康講座

アロマオイルを使ったぶるんフェイシャルマッサージや癒しのアロマスプレー作り、アロマの効能について学ぶことができます。

講師 近藤沙由里氏 アロマセラピーサロンBAIKA

必要な物 卓上鏡、髪留め(ピン留め) ※化粧をしないでください。

申込先 各保健センター ※定員になり次第、締め切ります。

場所・申込先	開催日	定員	受講時間
中央保健センター	7月6日(水)	30人	14時～15時30分
中央保健センター	7月26日(火)	30人	18時30分～20時
東予保健センター	9月7日(水)	30人	14時～15時30分
小松保健センター (場所:石根公民館)	9月9日(金)	30人	14時～15時30分

## 野菜を食べよう教室 参加者募集!

野菜の効果や効能を学習し、1日の摂取目安量である350gの量を実際に目で見て体験するなど、野菜の上手な食べ方や調理方法を身につけます。

対象 市内在住の方で、特定保健指導対象者、食と健康に興味のある方

▼野菜を食べよう教室 7月・8月の日程等 ※申し込みは1週間前まで受付

場所・申込先	開催日	定員	受講時間
東予保健センター	7月7日(木)	15人	講義 9時30分～11時 調理実習 11時～13時
丹原保健センター	8月31日(水)	15人	

※9月は小松保健センター、10月は中央保健センターで実施予定

## 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計って、理想の体重に近づこう

▼食事のツボ講座 7月・8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	7月15日(金)	8月19日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	7月4日(月)	8月1日(月)	
丹原保健センター	7月7日(木)	8月4日(木)	
小松保健センター	7月8日(金)	8月12日(金)	

## 7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	12日(火)	13:00～13:30	東予	平成23年3月1日～3月31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	小松	平成23年3月1日～4月30日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	14日(木)	13:00～14:00	中央	平成21年12月1日～12月31日の出生児	西条
	20日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	5日(火)	13:00～13:30	東予	平成20年6月1日～6月30日の出生児	東予・丹原・小松
	21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。