

■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:13時30分～16時

○中央保健センター

3月3日(月)・4月7日(月)

○東予保健センター

3月10日(月)・4月14日(月)

○丹原保健センター

3月17日(月)・4月21日(月)

○小松保健センター

3月24日(月)・4月28日(月)

※心の相談も受け付けております。

■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)

3月6日(木) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談(要予約)

3月25日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■3月の献血日程

◆総合福祉センター

3月11日(火) 10時～16時

(西条ライオンズクラブ協力による開催)

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

3月の乳幼児相談

3日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

6日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

11日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

14日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

いっしょに歩こう!



Walking Information

1月に完了認定証を交付された方は次のとおりです。(敬称略)

◆全国1周完了(10,310km)

○越智 昭(丹原町関屋) ○石川治代(古川甲)

○越智 進(丹原町来見)

◆北海道1周コース(2,190km)

○渡辺哲也(喜多台)

◆九州1周コース(1,840km)

○梶 的賀(北条)

○高橋 滋(丹原町今井)

◆四国1周コース(940km)

○日野百合子(明屋敷)

○佐伯美智子(丹原町丹原)

○豊田孝博(丹原町丹原)



楽しく歩いて健康生活
ウォーキング教室 参加者募集!

毎日の生活で運動が足りないと感じている方、ウォーキングから始めてみませんか。ウォーキングは有酸素運動の代表で、体脂肪を燃やし、ストレスを解消する効果もあります。ウォーキングを始めようと思っている方、効果のある歩き方を再確認したいと思っている方、教室に参加してみませんか。

■対象 おおむね30歳以上の市民

■内容 正しい歩き方やストレッチ運動を習得後、3～5kmのコースをウォーキングします。ウォーキングの前には、ストレッチ運動も行います。また、定期的に体組成などを測定し、身体状況を評価します。ポールを使ったノルディックウォーキングも行います。

■申込 3月6日(木)から開催場所の保健センターで受け付けます。教室開催期間中であればいつからでも参加でき、参加回数も自由です。

▼ウォーキング教室の日程等 ※祝日は休講します。

場所・申込先	期間	時間
中央保健センター	4月14日～平成27年3月23日 毎週月曜日	9時30分～11時
東予保健センター	4月16日～平成27年3月25日 毎週水曜日	13時30分～15時
丹原保健センター	4月10日～平成27年3月26日 毎月第2・4木曜日	13時30分～15時
小松保健センター	4月14日～平成27年3月23日 毎週月曜日	13時30分～15時

3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	18日(火)	13:00～13:30	東予	平成25年11月1日～11月30日の出生児	東予
	20日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	25日(火)	13:00～13:30	小松	平成25年11月1日～12月31日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	13日(木)	13:00～14:00	中央	平成24年8月1日～8月31日の出生児	西条
	19日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	4日(火)	13:00～13:30	東予	平成23年2月1日～2月28日の出生児	東予・丹原・小松
	6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、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。