

### ■赤ちゃん健康情報

#### ◆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、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（4月1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

4月7日(月)・5月7日(水)

○東予保健センター

4月14日(月)・5月12日(月)

○丹原保健センター

4月21日(月)・5月19日(月)

○小松保健センター

4月28日(月)・5月26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

#### ◆難病医療相談（要予約）

4月22日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

### ■4月の献血日程

#### ◆フジグラン西条

4月1日(火)

10時～11時30分・12時30分～16時

（西条石鎚ライオンズクラブ協力による開催）

#### ◆コメリパワー西条店・ハローズ西条飯岡店

4月12日(土) 10時～12時・13時～16時

#### ◆総合福祉センター

4月18日(金) 9時30分～12時

#### ◆フジグラン西条

4月22日(火)

10時～11時30分・12時30分～16時

（西条ロータリークラブ協力による開催）

#### ◆フジ東予店

4月27日(日)

10時～11時30分・12時30分～16時

（国際ソロプチミストいしづち協力による開催）

#### ◆総合福祉センター

4月29日(火)

9時～11時30分・12時30分～15時

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## 体の中から健康になる

# 食事のツボ講座

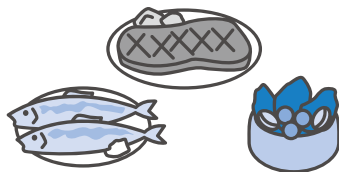
**内容** バランス編：食事バランスガイドを知って、体の内側から美しくなる

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 4月・5月の日程等

場所・申込先	バランス編	カロリー編	受講時間
東予保健センター	4月18日(金)	5月19日(月)	13時30分～15時
中央保健センター	4月25日(金)	5月23日(金)	

※申し込みは前日まで受付



## こころの相談（要予約）

**日時** 4月28日(月) 13時30分～15時30分

**場所** 中央保健センター

**内容** 生活上の問題、治療、社会復帰などに関する心の健康相談

**担当** 医師および保健師

**申込先** 中央保健センター



## 不正大麻・けし撲滅運動月間

けしには、植えて良いけし（ひなげし、おにげし等）と、植えてはいけないけしがあります。植えてはいけないけしは麻薬の原料となるため、法律で栽培が厳しく規制されています。

愛媛県では、けしの花が咲く4月から6月を「不正大麻・けし撲滅運動月間」として、正しい知識の普及啓発や不正栽培の発見除去などの活動をしています。

### 【植えてはいけないけしの特徴】

- ・草丈は成長すると1メートル以上になり、茎は太く、がっちりしている。
- ・茎や葉の表面には、ほとんど毛がない。
- ・茎や葉は、「ろう」がかった白っぽい緑色。
- ・草の付け根が、太い茎を半分抱くような形でついている。

不正栽培または自生している大麻や植えてはいけないけしを見つけた場合、または疑わしい場合は、西条保健所にご相談ください。

【連絡先】西条保健所 TEL 0897-56-1300

4月の乳幼児健康診査と乳幼児相談の日程は今月号に折り込みの「健康カレンダー」をご覧ください