

♪食生活改善推進員養成講座（予約制）

食を通じた健康づくりについて学んでみませんか！

■とき 5/14（金）9：30～13：00

※5月から令和4年2月までの毎月1回（全10回）

■内容 栄養の基礎知識、調理の基本、食品成分表の使い方など

※毎回、健康づくりや食生活についての講義と調理実習があります

■定員 20名

■持参品 エプロン、三角巾、
ふきん2枚、筆記用具

■申込期限 4/30（金）まで

■参加費 1回300円（調理実習費）

■ところ・申し込み先

保健センター 28-6054



健やかでいきいきと暮らせるために

健康ガイド



♪からだところの健康相談（予約制・無料）

ご自身やご家族の身体と心の健康について、気になることや、相談したいことはありませんか？

■とき 4/7（水）、5/19（水）9：00～11：00

■内容 健康相談、血圧測定、体脂肪測定、血管年齢測定など

■ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

♪育児相談・妊婦相談（無料）

日時	場所
4/26（月）13：30～15：00	保健センター
5/17（月）10：00～11：30	土居こども館
5/24（月）13：30～15：00	保健センター

※上記以外でも随時行っていますので、お気軽にご相談ください

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

♪離乳食セミナー（予約制・無料）

簡単、便利、すばやくできる！基本を学びましょう。

■とき 4/16（金）9：30～11：30

■内容 離乳食の進め方や工夫の話、初期の調理実習

■対象 生後5～6か月のお子さんの保護者

■定員 10名

■持参品 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、
手拭きタオル

■申込期限 4/12（月）まで

■ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

乳幼児健診～子どもの健やかな発育のために～

お住まい （地域）	4か月児健診		1歳6か月児健診		3歳児健診	
	R2年11月生	R2年12月生	R元年9月生	R元年10月生	H30年3月生	H30年4月生
川之江 新宮	4/14（水） 12：45～13：45	5/12（水） 12：45～13：45	4/22（木） 12：45～13：30	5/20（木） 12：45～13：30	4/15（木） 12：45～13：30	5/13（木） 12：45～13：30
三島	保健センター		4/21（水） 12：45～13：30	5/19（水） 12：45～13：30	4/28（水） 12：45～13：30	5/26（水） 12：45～13：30
土居	4/9（金） 13：00～13：45		保健センターで受診できない土居地域の方は、ユ一ホール（土居文化会館）1階で行われる1歳6か月児・3歳児健診にお越しください。 とき：6/25（金）12：45～13：30			
	ユ一ホール（土居文化会館）1階					

※受付時間などを個別に通知しますので、ご確認のうえ来所してください

※乳幼児健診の受付時間が変わりました（土居地域を除く）のでご注意ください

※お住まいの地域以外の健診日程で受診したい場合は、事前に下記までご連絡ください

●母子健康手帳と健診問診票（育児ノートから切り取って）をご持参ください。

●頭囲を測定しますので、健診当日お子さんの髪を留める場合は耳より上で留めないでください。

●1歳6か月児健診・3歳児健診は歯科健診がありますので、歯磨きをしてお越しください。

●健診当日、お子さんの体調が優れない場合は、無理をせず体調が回復してから受診するようにしましょう。

問 保健センター 28-6054 保健推進課川之江窓口 28-6214 保健推進課土居窓口 28-6350

新型コロナウイルス感染症に関する 市民の皆さまへのお願い！

新型コロナウイルス感染症に関して、これまでも感染者を特定しようとする行為や誤った情報の拡散などを行わないようお願いしてきました。しかしながら今もなお、そのような行為が後を絶ちません。また、日々、懸命に発熱者などへの診療に当たっている医療従事者への誹謗中傷も発生しています。

全国的に感染拡大が続く中、誰もが感染する可能性があることを改めて認識いただき、人権侵害につながるような行動の撲滅にご協力をいただきますようお願いいたします。

みんなで広げよう、 シトラスリボンプロジェクト。

コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛の有志がつくったプロジェクトです。新型コロナウイルスに感染しても、だれもが地域で笑顔の暮らしを取り戻せる社会に。そんな願いから生まれました。「ただいま」「おかえり」そう言いあえる人の輪を、ここ愛媛から。



Citrus
Ribbon
PROJECT



四国中央市はシトラスリボンプロジェクトに賛同しています。

休日当番医 診療時間 9:00 ~ 18:00

※都合により変更する場合があります

月日	東部	西部
4/4	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
4/11	ふじえだファミリークリニック 23-5864 (中曽根町)	大坪医院 23-2417 (三島中央)
4/18	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
4/25	岸田メディカルクリニック 56-0188 (妻鳥町)	青野医院 74-7470 (土居町津根)
4/29	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	三島外科胃腸クリニック 24-3111 (中之庄町)
5/2	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江町)	生協宇摩診療所 25-0114 (寒川町)
5/3	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	あんどう整形外科 74-1715 (土居町小林)
5/4	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
5/5	宮崎内科 59-5000 (妻鳥町)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
5/9	井上整形外科 24-2171 (三島中央)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)

麻しん（はしか）風しん 混合予防接種を受けましょう！

お子さんが生まれたときにお渡しした育児ノートに接種券が入っていますので、ご確認ください。

転入などにより接種券がない方は、母子健康手帳を持って、保健センターまたは保健推進課川之江・土居窓口へお越しください。

■対象者

○第1期：1歳児

接種期限：2歳の誕生日前日まで

○第2期：平成27年4月2日～平成28年4月1日
生まれのお子さん

接種期限：令和4年3月31日まで

■接種場所 委託医療機関（市ホームページに掲載）

※委託医療機関は変更になる場合があります

※県外での接種をご希望の方は、事前に申請が必要です。お問い合わせください

■費用 無料

※期限を過ぎると全額自己負担になります

■持参品 予診票、接種券、母子健康手帳

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

急病などで困った時は！



○テレガイド（休日・夜間救急当番医など）

23-5990

消防署につながります。自動音声でその日の夜間救急病院の病院名と電話番号、また急患医療センターの電話番号を教えてください。

○病院案内

28-9119

消防署につながります。担当者が症状などを聞いてどこの病院へ行けばよいか案内します。

○小児救急医療電話相談

089-913-2777 または # 8000(携帯・プッシュ回線)

医師や看護師などが家庭での応急対処の方法や医療機関受診について教えてください。

◎急患医療センター（内科・小児科）

56-1913 妻鳥町 1501-1（妻鳥小学校西側）

【診療時間】月曜日～土曜日 19:30～22:30
(日曜日・祝日は休診)

※急患医療センターの診療は、宇摩医師会の有志の先生方のご協力により実施しています

お願い

救急外来は、夜間などの急病に対して応急的な処置を行うところです。休日・夜間に平日の昼間と同じような感覚で安易に救急外来を受診することのないよう、適切な救急医療機関の利用をお願いします。