

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？お気軽にご相談ください。

- **とき** 6/9（水）、7/14（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



毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日

生涯にわたって健全な食生活を送ることができる人を育てる取り組みが「食育」です。

「1日3食きちんと食べる」「家族そろって食事をする」「家族一緒に料理をする」「感謝して食事をいただく」「地元産の食材を選ぶ」、このようなことが「食育」につながります。

この機会にできることから始めてみませんか。



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



健やかでいきいきと暮らせるために

健康ガイド



育児相談・妊婦相談（無料）

日時	場所
6/7（月） 10：00～11：30	川之江にこここルーム（出張相談）
6/28（月） 13：30～15：00	保健センター
7/12（月） 10：00～11：30	土居こども館
7/26（月） 13：30～15：00	保健センター

※感染防止対策の徹底にご協力をお願いします

※上記相談日以外でも、妊娠や育児に関する相談は随時行っており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** 6/18（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
- ※お子さん連れの場合はおんぶひもをご持参ください
- **定員** 10名
- **持参物** 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** 6/14（月）まで
- **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054



ママパパ学級 沐浴編（予約制・無料）

妊娠・出産・育児について学べる教室です。

- **とき** 7/18（日） 9：15～12：00
- ※当日は15分前から受付開始。時間厳守でお願いします
- **内容** 妊娠中の歯の健康、パパの妊婦体験、赤ちゃん人形をお風呂に入れよう（沐浴実習）
- **対象** 9～12月頃出産予定で市内在住の初妊婦さんとそのご主人
- **定員** 20名
- ※定員となりしだい、締め切りとさせていただきます
- **持参品** 母子健康手帳、筆記用具、飲み物
- **申込期限** 7/9（金）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	
	R3年1月生	R3年2月生	R元年11月生	R元年12月生	H30年5月生	H30年6月生
川之江 新宮地域	6/2 (水)	7/7 (水)	6/17 (木)	7/15 (木)	6/10 (木)	7/8 (木)
	川之江ふれあい交流センター 12:45～13:30					
三島地域	保健センター 12:45～13:45		6/16 (水)	7/14 (水)	6/23 (水)	7/21 (水)
	6/4 (金) ※対象はR3年1月生・2月生		保健センターで受診できない土居地域の方は、ユーホール(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			
土居地域	ユーホール(土居文化会館)1階 13:00～13:45		保健センター 12:45～13:30			

※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)をお持ちください
- 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

☎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

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
6/6	矢部内科 23-5018 (三島宮川)	豊岡台病院 25-0088 (豊岡町長田)
6/13	井上整形外科クリニック 58-8700 (金生町山田井)	大坪医院 23-2417 (三島中央)
6/20	ふじえだファミリークリニック 23-5864 (中曽根町)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
6/27	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	青野医院 74-7470 (土居町津根)
7/4	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
7/11	岸田メディカルクリニック 56-0188 (妻鳥町)	あんど整形外科 74-1715 (土居町小林)

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。