

## 離乳食セミナー（無料）

- とき 6/21（火）9：30～11：30
- ところ 保健センター
- 内容 離乳食の進め方、初期の調理実習など
- 対象 生後5～6か月のお子さんの保護者
- 定員 10名程度
- 持参品 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、バンダナ、手拭きタオル
- 申込期限 6/17（金）まで
- 申し込み先 保健センター（予約制） 28-6054

## 育児相談・妊婦相談（無料）

- とき・ところ  
6/14（火）13：30～15：00 保健センター  
7/12（火）10：00～11：30 土居こども館  
7/19（火）13：30～15：00 保健センター  
※相談日以外も、随時行っています
- 問い合わせ先 保健センター 28-6054

## からだところの健康相談（無料）

- とき 6/28（火）・7/12（火）  
9：00～11：00
- ところ 保健センター
- 対象 四国中央市民の方
- 内容 健康相談・血圧測定・体脂肪測定・血管年齢測定など
- 申し込み先 保健センター（予約制） 28-6054

## 乳幼児健診（無料）

保健センターでは、4か月児健診・1歳6か月児健診・3歳児健診を行っています。健診対象者には個別に案内文をお送りします。詳しくは、ホームページに掲載。



## 不妊専門相談のご案内（愛媛県・無料）

不妊の悩みを、医師や看護師、助産師が相談に応じます。電話のほか、メールや面接でも相談可能です。詳しくは県ホームページをご覧ください。



健やかでいきいきと暮らせるまちに

# 健康ガイド



## 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。

この機会にできることから始めてみませんか？

- 1日3食きちんと食べる
- 家族そろって食事をする
- 感謝して食事をいただく
- 地元産の食材を選ぶ
- 栄養成分表示を参考にする

- 問い合わせ先 保健センター 28-6054

## 若年がん患者在宅療養支援事業

在宅療養に必要な訪問サービスや福祉用具の利用料の一部を助成します。

- 対象 20歳以上40歳未満の方で、医師に回復の見込みがない状態に至ったと判断されたがん患者の方  
※小児慢性特定疾病医療費用助成など、他の支援・助成制度を受けていない18歳以上20歳未満の方を含む
- 対象サービス 訪問介護・訪問入浴介護・福祉用具貸与・福祉用具購入
- 利用料 対象サービスの利用料（1か月上限6万円）の1割を自己負担額としてサービス提供事業者へお支払いください。
- 申し込み・問い合わせ先 保健センター 28-6054

## 熱中症に注意！

- 夏本番に備えて、熱中症予防に努めましょう。
- 無理せず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- こまめに水分を取りましょう。
- 早期にエアコンの試運転を行いましょう。

## 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

	東部	西部
6/5	芝医院 (☎) 56-4811 (妻鳥町)	青野医院 74-7470 (土居町津根)
6/12	井上整形外科医院 (☎) 24-2171 (三島中央)	中央クリニック 23-7808 (三島中央)
6/19	やべ内科クリニック (☎) 23-5018 (三島宮川)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
6/26	川上子どもクリニック (☎) 57-1155 (金生町山田井)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
7/3	豊永医院 (☎) 56-3037 (金田町金川)	あんどろ整形外科 74-1715 (土居町小林)
7/10	クリニック山崎内科 (☎) 57-0035 (川之江町)	松風病院 74-2001 (土居町入野)

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

※ 症状によっては他の医療機関もしくは高次医療機関をご紹介します  
ていただくことがあります

※ 発熱などの症状がある場合は、来院前に電話でご相談ください

## 急病などで困った時は！

### テレガイド 23-5990

消防署につながります。自動音声で夜間救急の病院名と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 # 8000(携帯)

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

（診療時間）月曜日～土曜日 19:30～22:30

※ 祝日除く

# 公 | 民 | 館 | だ | よ | り

P U B L I C H A L L



## 松柏

### 軽スポーツ教室参加者募集

- とき 6月～10月 19:30～  
※日程は、お問い合わせください
- ところ 松柏小学校体育館
- 内容 スカッシュバレー
- 応募 松柏公民館 28-6062

## 三島

### 親子軽スポーツ教室

- とき 7/6 (水)・7/13 (水)・7/20 (水)  
(全3回) 19:30～
- ところ 三島小学校体育館
- 内容 室内軽スポーツ各種
- 応募 三島公民館 28-6063

## 天満

### お家で楽しくクッキング

- 内容 「フライパンで簡単シューマイ」  
6/17 (金) 15:00～17:00 にシューマイの皮と具が持ち帰れます
- 材料代 500円 (30個分)
- 締切 6/14 (火)
- 応募 天満公民館 28-6360

## 関川

### 「桜日和」参加者募集中！

- とき 毎月第2木曜日 10:00～
- ところ 関川公民館
- 内容 紙バンド教室  
おしゃべりをしながら、紙バンドを使って小物作りをしてみませんか？
- 応募 関川公民館 28-6363