

♪ 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 8/25（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、バンダナ、手拭きタオル
- 申込期限 8/21（月）まで
- ところ・申し込み先 四国中央市保健センター
28-6054

※お子さん連れの場合はおんぶひもをご持参ください

♪ お口の健康教室（予約制・無料）

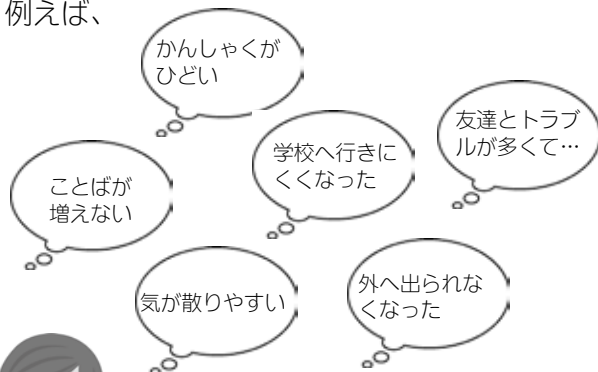
お口の健康は全身の健康につながります。
口腔機能向上について学びませんか。

- とき 8/24（木）13：30～15：00（受付13：00～）
- ところ 豊岡公民館3階 ホール
- 内容 お口の健康に関する講話、口腔内診査、ブラッシングや嚥下訓練などの実技指導
- 対象 65歳以上の方
- 定員 15名程度
※申し込み多数の場合は、8/31（木）に追加実施します（時間、場所は同じ）
- 申込期限 8/18（金）まで
- 申し込み・問い合わせ先
高齢介護課 地域包括支援センター
28-6147



子ども若者発達支援センターでは0歳から30歳代までの方のさまざまな相談を受け付けています♪

例えば、



まずはお電話ください！
一緒に考えていきましょう。
(秘密は守られます)

- 問い合わせ先
子ども若者総合相談センター 28-6266
[子ども若者発達支援センター内（下柏町749番地2）]



♪ からだとこころの健康相談（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・ところ
8/7（月）、9/4（月）9：00～12：00
四国中央市保健センター
- 内容 健康相談、血圧測定、尿検査、体脂肪測定、血管年齢測定、唾液ストレスチェックなど
- 申し込み・問い合わせ先 四国中央市保健センター
28-6054



♪ ママパパ学級（予約制・無料）

妊娠・出産・育児について学べる教室です。

- 持参品 母子健康手帳、筆記用具、お茶など
- ところ・申し込み先 四国中央市保健センター
28-6054

栄養・運動編

- とき 8/23（水）13：30～16：00
- 内容 妊娠中・授乳中の食事、運動について、赤ちゃんの抱き方、授乳方法を学ぼう
- 対象 市内在住の初妊婦さんとそのご主人
(平成29年10月～12月ごろ出産予定の方)
- 申込期限 8/18（金）まで

沐浴編

- とき 9/10（日）9：15～12：00
- 内容 妊娠中の歯の健康、パパの妊婦体験、赤ちゃんのお風呂の入れ方（沐浴実習）
- 対象 市内在住の初妊婦さんとそのご主人
(平成29年11月～平成30年2月ごろ出産予定の方)
- 申込期限 9/1（金）まで

※15分前から受付開始時間厳守でお願いします
※参加者多数の場合は調整させていただきます



乳幼児健診・育児相談・妊婦相談 ～子どもの健やかな発育のために～

お住まい (地域)	育児相談 妊婦相談	4か月児健診		1歳6か月児健診		3歳児健診	
		H29年3月生	H29年4月生	H28年1月生	H28年2月生	H26年7月生	H26年8月生
川之江 新宮	8/7 (月) 13:30～15:00	8/3 (木) 13:00～13:45	9/7 (木) 13:00～13:45	8/17 (木) 13:00～13:45	9/14 (木) 13:00～13:45	8/18 (金) 13:00～13:45	9/22 (金) 13:00～13:45
	川之江保健センター※						
伊予三島	8/24 (木) 13:30～15:00	8/8 (火) 13:00～13:45	9/12 (火) 13:00～13:45	8/29 (火) 13:00～13:45	9/19 (火) 13:00～13:45	8/1 (火) 13:00～13:45	9/5 (火) 13:00～13:45
	四国中央市保健センター			四国中央市保健センターで受診できない土居地域の方は、土居文化会館(ユウホール)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：9/15 (金) 13:00～13:45			
土居	9/8 (金) 10:00～11:30	8/4 (金) 13:00～13:45 ※対象はH29年3月生・4月生					
	土居こども館	土居庁舎1階	四国中央市保健センター				

- 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。
 - 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。
 - 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いますので、お気軽にご相談ください。
- ※隣接する川之江文化センターの耐震工事が行われていますので、お気をつけください。

【問】 四国中央市保健センター 28-6054 保健推進課川之江庁舎窓口 28-6214 保健推進課土居庁舎窓口 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
8/6	福田医院 23-2188 (下柏)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄)
8/11	加地医院 23-2039 (三島中央)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
8/13	宮崎内科 59-5000 (妻鳥)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
8/20	ふじえだファミリークリニック 23-5864 (中曽根)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
8/27	豊永医院 56-3037 (金田)	大坪小児科 24-5254 (三島中央)
9/3	白石循環器科 58-0444 (金生町下分)	生協宇摩診療所 25-0114 (寒川)
9/10	井上整形外科クリニック 58-8700 (金生町山田井)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川)

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処置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・祝日・8/15・8/16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。

♪ HITOサロン (無料) ※申し込み不要

がん患者・家族同士の交流会。
がんに関するお悩み、不安について、同じ悩みを抱えている者同士でお話ししましょう。

■とき 8/7 (月) 14:00～15:00

■ところ HITO病院10階 談話室

■内容 夏の栄養教室

■定員 15人程度

■問い合わせ先 HITO病院 がん診療チーム
29-5704

♪ がんほ顔晴れサロン (無料) ※申し込み不要

がんを体験された方、またそのご家族のみなさん、お悩みの相談など、みなさんと一緒にお話しませんか。

■とき 8/25 (金) 14:00～16:00

■ところ 四国中央病院南館 メンタルヘルス室

■内容 14:00～ ミニ勉強会 「減糖質食とがん」
14:20～ 茶話会

■講師 竹治尚志さん(四国中央病院副院長)

■問い合わせ先 四国中央病院 地域医療連携室
58-3515