

♪ 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 2/14（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30年4月～6月ごろ出産予定の方）
 ■申込期限 2/9（金）まで

沐浴編

- とき 3/11（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30年5月～8月ごろ出産予定の方）
 ■申込期限 3/2（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

♪ 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 2/22（木）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 2/19（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



予防接種の期限が近づいています

高齢者の肺炎球菌予防接種

平成29年度の対象者には、紫色の封筒を平成29年4月初旬に送付しています。希望する方は、期限までに接種してください。また、県外での接種を希望される方は、接種依頼書申請手続きが必要となりますので保健センターまでお問い合わせください。

- 接種期限 3/31（土）まで

麻しん風しん混合予防接種（MR2期）

まだ接種していない対象者は、早めの接種をお勧めします。母子健康手帳を確認しましょう！

- 接種対象者 平成23年4月2日～
 平成24年4月1日生まれの方

- 接種期限 3/31（土）まで
 ■接種料金 無料 ※4/1（日）以降は有料

- 問い合わせ先 四国中央市保健センター 28-6054

1～2月は、「はたちの献血」キャンペーン期間です

献血者が減少しがちな冬において、新たに成人を迎えた「はたち」の若者を中心に、幅広い世代に献血への理解と協力をお願いしています。お近くで献血車を見かけたら、ぜひ献血にご協力ください。

- 問い合わせ先
 愛媛県赤十字血液センター 089-973-0700
 四国中央保健所 企画・医療対策グループ 23-3360

乳幼児健診・育児相談・妊婦相談

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9月生	H29年10月生	H28年7月生	H28年8月生	H27年1月生	H27年2月生
川之江 新宮	2/5（月） 13：30～15：00	2/1（木） 13：00～13：45	3/1（木） 13：00～13：45	2/8（木） 13：00～13：45	3/8（木） 13：00～13：45	2/16（金） 13：00～13：45	3/23（金） 13：00～13：45
	※妻鳥公民館	※四国中央市保健センター					
伊予三島	2/15（木） 13：30～15：00	2/13（火） 13：00～13：45	3/13（火） 13：00～13：45	2/27（火） 13：00～13：45	3/20（火） 13：00～13：45	2/6（火） 13：00～13：45	3/6（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、土居庁舎3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：3/9（金）13：00～13：45		
土居	3/2（金） 10：00～11：30	2/9（金）13：00～13：45		四国中央市保健センター			
	土居こども館	土居庁舎1階		四国中央市保健センター			

お住まいの地域以外の健診日程で受診したい場合は、事前に保健センターにご連絡ください

※10月から、川之江、新宮地域の方の健診・育児相談場所を変更しています。対象の方で、距離的な問題でどうしても受診できない方はご相談ください

- 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。
- 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。

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

♪ ヘルシー大学（予約制・無料）

■とき 2/28（水）13：30～15：00

（今年度最後の開催です）

■内容 「知産地消で健康に！」

～たっぷり野菜でバランスよく～

※野菜を使った料理の試食があります

■講師 高橋 諒さん（食育ソムリエ）

■対象 市民で40歳以上の方

■定員 40名程度

■ところ・申し込み先 四国中央市保健センター
28-6054



♪ 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

2/5（月）、3/5（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



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
2/4	白石循環器科 58-0444（金生町下分）	大坪小児科 24-5254（三島中央）
2/11	中央クリニック 23-7808（三島中央）	生協宇摩診療所 25-0114（寒川）
2/12	井上整形外科クリニック 58-8700（金生町山田井）	鈴木医院 74-7700（土居町小林）
2/18	松岡整形外科 58-5455（川之江）	みよし循環器クリニック 24-5311（寒川）
2/25	ふじえだファミリークリニック 23-5864（中曽根）	豊岡台病院 25-0088（豊岡町長田）
3/4	岸田メディカルクリニック 56-0188（妻鳥）	栗整形外科病院 24-5550（中之庄）
3/11	芝医院 56-4811（妻鳥）	大坪医院 23-2417（三島中央）

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での受診についてアドバイスします。

◎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。

♪ 認知症に関する講演会（無料）

■とき 2/10（土）14：00～15：30

■ところ HITO 病院3階 大会議室

■内容 地域で暮らす認知症の方、またその家族が直面する課題と支援のあり方について考えます

■講師 六角僚子さん（特定非営利活動法人 認知症ケア研究所代表理事）

■定員 150名程度 ※申し込み不要

■ところ・問い合わせ先 HITO 病院 29-5633

♪ 第4回集団栄養教室

■とき 3/3（土）13：00～

■ところ HITO 病院3階 大会議室

■内容 血管のアンチエイジングについて

■参加費 500円（弁当付き）

■申込期限 2/28（水）正午まで

■申し込み・問い合わせ先 HITO 病院 29-5210

♪ ほっとひといきみかんカフェ（無料）

今後の暮らしへつなげるお手伝いをさせていただきます。認知症の方、またそのご家族の方、お気軽にお立ち寄りください。

■とき 2/18（日）10：00～12：00

■ところ 三島の杜（上柏町）※申し込み不要

■内容 認知症についての情報交換

■問い合わせ先 グループホームいしかわ
58-0065

♪ がんぼ 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 2/23（金）14：00～16：00

■ところ 四国中央病院新館 新カンファレンス室

■内容 14：00～ 笑いヨガ、15：00～ 茶話会

■講師 鈴木孝子さん（認定笑いヨガティーチャー）

■問い合わせ先 四国中央病院 58-3515