

♪ 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** 12/21（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** 12/17（月）まで
 - **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054



♪ 若者世代の減塩推進スキルアップ教室（予約制）

減塩簡単レシピを覚えて、男子力・女子力アップを目指しましょう！

- **とき** 12/22（土）10：00～13：00
- **内容** 減塩の話と調理実習（クリスマスにぴったりのデザートもあります）
- **対象** 高校生・専門学校生～20歳代の方
- **定員** 30名（先着順）
- **持参品** 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん2枚
- **申込期限** 12/14（金）まで
- **参加費** 一人300円
- **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054



♪ 健康づくりサポーター養成講座（予約制・無料）

地域を元気にするために、健康づくりに関する知識や技術を学びませんか！

- **とき** 12/17（月）13：30～15：00
（全6回コースのうちの5回目です）
- **ところ** 福祉会館4階 多目的ホール
- **内容** ロコモ予防でより健康に
- **講師** 間島直彦さん（HITO病院整形外科部長）
- **申し込み・問い合わせ先** 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** 12/5（水）・1/16（水）9：00～11：00
- **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
- **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054

やっぱり

健康

でしょ！



高齢者インフルエンザ予防接種は12月31日までに接種してください！

自己負担金1,000円で接種できる期間は12月31日までです。接種できる医療機関は、かかりつけ医または保健センターでご確認ください。

- **対象** 65歳以上の方、60歳～64歳で心臓や腎臓、呼吸器などに重い病気のある方
- **問い合わせ先** 保健センター 28-6054

麻しん（はしか）風しん 混合予防接種を受けましょう！

現在、麻しん（はしか）風しん定期予防接種は、効果を高めるために下記の2回接種するようになっています。対象のお子さんは早めに接種しましょう。

- **対象**
 - 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24年4月2日～平成25年4月1日
生まれのお子さん
接種期限：平成31年3月31日まで

※期限が近づいています！

- **接種場所** 委託医療機関
- ※県外での接種をご希望の方は、事前に申請が必要です。保健センターへ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

出張不妊面接相談（予約制・無料）

不妊専門相談センターの助産師が相談に応じます。不妊治療の悩みや不安など、お気軽にご相談ください。

- **とき** 1/28（月）13：30～16：30
- **申込期限** 1/21（月）まで
- **ところ・申し込み先** 四国中央保健所 23-3360

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	
		H 30年7月生	H 30年8月生	H 29年5月生	H 29年6月生	H 27年11月生	H 27年12月生
川之江 新宮	12/10 (月) 13:30～15:00	12/6 (木) 13:00～13:45	1/10 (木) 13:00～13:45	12/20 (木) 13:00～13:45	1/24 (木) 13:00～13:45	12/13 (木) 13:00～13:45	1/17 (木) 13:00～13:45
	川之江ふれあい交流センター (市民会館川之江会館隣)						
三島	12/27 (木) 13:30～15:00	12/11 (火) 13:00～13:45	1/15 (火) 13:00～13:45	12/18 (火) 13:00～13:45	1/22 (火) 13:00～13:45	12/4 (火) 13:00～13:45	1/8 (火) 13:00～13:45
	保健センター			保健センターで受診できない土居地域の方は、土居窓口センター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:12/14 (金) 13:00～13:45			
土居	1/18 (金) 10:00～11:30	12/7 (金) 13:00～13:45					
	土居こども館	土居窓口センター3階		保健センター			

※川之江・新宮地域にお住まいの方へ：健診・相談場所は、川之江ふれあい交流センター (市民会館川之江会館隣) です
 ※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。
- 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。

☎ 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
12/2	松岡整形外科 58-5455 (川之江町)	大坪小児科 24-5254 (三島中央)
12/9	岸田マヒカクリニック 56-0188 (妻鳥町)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
12/16	芝医院 56-4811 (妻鳥町)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
12/23	加地医院 23-2039 (三島中央)	白石医院 25-0777 (豊岡町豊田)
12/24	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	三島外科胃腸クリニック 24-3111 (中之庄町)
12/30	宮崎内科 59-5000 (妻鳥町)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
12/31	ふじえだファミリークリニック 23-5864 (中曽根町)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
1/1	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	大坪医院 23-2417 (三島中央)
1/2	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)
1/3	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	花房内科 24-2200 (中之庄町)
1/6	福田医院 23-2188 (下柏町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)

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・1/1～1/3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。