

♪ 「知っ得！ゼミ」受講生大募集!!
(予約制・無料)

- ご自身の健康、見直してみませんか？
- **とき** 2/20 (水) 13:30 ~ 15:00
(全5回のうち最終回です)
 - **ところ** 福祉会館4階 多目的ホール
 - **内容** 運動でリフレッシュ
~無理なくできるストレッチ~
 - **定員** 60名程度
 - **持参品** 飲み物、筆記用具
 - **講師** 薦田亮志さん(市体育協会)
 - **申し込み先** 保健センター 28-6054

♪ ママパパ学級「栄養・運動編」
(予約制・無料)

- 妊娠・出産・育児について学べる教室です。
- **とき** 2/20 (水) 13:30 ~ 16:00
 - **内容** 妊娠中・授乳中の食事や運動について、赤ちゃんの抱き方、授乳方法を学ぼう
 - ※運動ができる服装(ズボンなど)でお越しください
 - **対象** 平成31年4月~6月ごろ出産予定で市内在住の初妊婦さんとそのご主人
 - **持参品** 母子健康手帳、筆記用具、お茶など
 - **申込期限** 2/15 (金) まで
 - **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054
- ※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 (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** 2/18 (月) まで
 - **ところ・申し込み先** 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

♪ からだところこの健康相談
(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** 2/20 (水)、3/6 (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

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	
		H30年9月生	H30年10月生	H29年7月生	H29年8月生	H28年1月生	H28年2月生
川之江 新宮	2/4 (月) 13:30 ~ 15:00	2/7 (木) 13:00 ~ 13:45	3/7 (木) 13:00 ~ 13:45	2/14 (木) 13:00 ~ 13:45	3/14 (木) 13:00 ~ 13:45	2/21 (木) 13:00 ~ 13:45	3/28 (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	2/28 (木) 13:30 ~ 15:00	2/12 (火) 13:00 ~ 13:45	3/12 (火) 13:00 ~ 13:45	2/19 (火) 13:00 ~ 13:45	3/26 (火) 13:00 ~ 13:45	2/5 (火) 13:00 ~ 13:45	3/5 (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: 3/22 (金) 13:00 ~ 13:45			
土居	3/15 (金) 10:00 ~ 11:30	2/1 (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。

問 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

お急ぎください！ 接種期限（3月31日）が近づいています！！

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

麻しん風しん混合予防接種【MR2期】（無料）

母子健康手帳を確認して、まだ接種していないお子さんは早めに接種しましょう。

対象者 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれのお子さん

高齢者の肺炎球菌予防接種

今年度の対象者の方には、紫色の封筒でご案内を昨年4月初旬にお送りしています。

ご希望の方は、期限までに接種しましょう。

また、県外の医療機関で接種する方は、あらかじめ申請手続きが必要ですのでお問い合わせください。

料金 4,000円

だれかじゃない、あなたの力が必要です！！ ～はたちの献血キャンペーン～

新たに成人を迎えた「はたち」の若者を中心として、幅広い世代に献血への理解と協力をお願いするため、1～2月にかけて「はたちの献血」キャンペーンを開催しています。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 愛媛県献血推進キャラクター
企画・医療対策グループ 23-3360



♪ HITO病院市民公開講座 （申し込み不要・無料）

■とき 2/28（木）19:00～20:30

■ところ 消防防災センター3階 大会議室

■内容 成人てんかんと不随運動に対する治療について

①成人てんかんの診断と治療

②手足の震え・痛み・筋緊張に対する脳神経治療

■講師 ①多田恵曜さん（徳島大学病院てんかんセンター副センター長）

②牟礼英生さん（徳島大学病院脳神経外科医師）

■定員 150名

■問い合わせ先 HITO病院 経営企画室 29-5664

♪ がんほ顔晴れサロン（申し込み不要・無料）

がんを体験された方、またその家族のみなさん、お悩みなどを一緒にお話ししませんか。

■とき 2/22（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 地域医療連携室
58-3515

♪ 第4回集団栄養教室（予約制）

バランス弁当を食べながらおいしく楽しく学びませんか

■とき 3/2（土）13:00～（受付12:30～）

■ところ HITO病院3階 大会議室

■内容 メタボリックシンドロームについての講演、簡単な運動と管理栄養士からの食事のポイント説明

■申込期限 2/27（水）12:00まで

■参加費 500円

■申し込み・問い合わせ先 HITO病院 栄養科
29-5210

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
2/3	井上整形外科クリニック 58-8700（金生町山田井）	青野医院 74-7470（土居町津根）
2/10	中央クリニック 23-7808（三島中央）	豊岡台病院 25-0088（豊岡町長田）
2/11	松岡整形外科 58-5455（川之江町）	三島外科胃腸クリニック 24-3111（中之庄町）
2/17	岸田メテカルクリニック 56-0188（妻鳥町）	白石医院 25-0777（豊岡町豊田）
2/24	芝医院 56-4811（妻鳥町）	栗整形外科病院 24-5550（中之庄町）
3/3	加地医院 23-2039（三島中央）	恵康病院 74-7600（土居町蕪崎）
3/10	豊永医院 56-3037（金田町金川）	西岡病院 24-5511（三島金子）

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の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信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。