

♪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

※当日は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

栄養・運動編

- とき 5/9（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30年7月～9月ごろ出産予定で、市内在住の初妊婦さんとそのご主人
 - 申込期限 5/2（水）まで

沐浴編

- とき 5/20（日）9:15～12:00
 - 内容 妊娠中の歯の健康、パパの妊婦体験、赤ちゃん人形をお風呂に入れよう（沐浴体験）
- 対象 平成30年7月～10月ごろ出産予定で、市内在住の初妊婦さんとそのご主人
 - 申込期限 5/11（金）まで



麻しん風しん混合予防接種を受けましょう！

お子さんが生まれたときにお渡しした育児ノートに接種券が入っていますので、ご確認ください。

転入などにより接種券がない方は、母子健康手帳を持ってお近くの保健センターへお越しください。

■対象者

- 1期：満1歳～2歳未満
- 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（幼稚園・保育園の年長児など）

■実施期間 4月1日～平成31年3月31日

■費用 無料

※平成31年4月1日以降は全額自己負担

■持参品 予診票、接種券、母子健康手帳

■問い合わせ先 四国中央市保健センター
28-6054

※県外での接種をご希望の方は、事前に申請が必要ですので、保健センターへお問い合わせください

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11月生	H29年12月生	H28年9月生	H28年10月生	H27年3月生	H27年4月生
川之江 新宮	4/9（月） 13:30～15:00	4/12（木） 13:00～13:45	5/10（木） 13:00～13:45	4/19（木） 13:00～13:45	5/31（木） 13:00～13:45	4/26（木） 13:00～13:45	5/17（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）						
伊予三島	4/5（木） 13:30～15:00	4/10（火） 13:00～13:45	5/15（火） 13:00～13:45	4/17（火） 13:00～13:45	5/22（火） 13:00～13:45	4/3（火） 13:00～13:45	5/8（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：6/15（金）13:00～13:45			
土居	5/18（金） 10:00～11:30	4/13（金）13:00～13:45					
	土居こども館	土居庁舎3階		四国中央市保健センター			

※川之江、新宮地域にお住まいの方へ：4月以降の健診・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、事前に保健センター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。

☎ 四国中央市保健センター 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
4/1	福田医院 23-2188 (下柏)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
4/8	矢部内科 23-5018 (三島宮川)	青野医院 74-7470 (土居町津根)
4/15	井上整形外科 24-2171 (三島中央)	白石医院 25-0777 (豊岡町豊田)
4/22	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	花房内科 24-2200 (中之庄)
4/29	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江)	あんど整形外科 74-1715 (土居町小林)
4/30	宮崎内科 59-5000 (妻鳥)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
5/3	白石循環器科 58-0444 (金生町下分)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
5/4	井上整形外科クリニック 58-8700 (金生町山田井)	大坪小児科 24-5254 (三島中央)
5/5	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
5/6	ふじえだファミリークリニック 23-5864 (中曽根)	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。

♪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 4/27（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、バンダナ、手拭きタオル

■申込期限 4/23（月）まで

■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 4/18（水）・5/16（水）9:00～11:00

■ところ 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

♪食生活改善推進員養成講座（予約制）

健康的な食生活を送るための基本的な知識を学んでみませんか！

■とき 5/11（金）9:30～13:00

※5月から平成31年2月までの毎月1回

■内容 栄養の基礎知識、調理の基本、食品成分表の使い方など

■定員 30名 ※先着順

■持参品 エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具

■申込期限 5/2（水）まで

■受講料 1回300円（調理実習費）

■ところ・申し込み先 四国中央市保健センター
28-6054

♪^{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しませんか。

■とき 4/27（金）14:00～16:00

■ところ 四国中央病院 メンタルヘルス室

■内容 茶話会

■問い合わせ先 四国中央病院 地域医療連携室
58-3515