

♪ おやこの食育教室（予約制）

料理を作る楽しさを通じて、「食育」について親子で考えましょう！

- とき 8/11（土・祝）9：30～13：00
- 内容 食育の話と調理実習
- 対象 5歳児～小学生とその保護者
- 定員 25組（先着順）
- 持参品 エプロン、三角巾、シューズ（子ども）、ふきん、米1人0.5合（70g）、飲み物
- 参加費 1人300円
- 申込期限 7/30（月）まで
- ところ・申し込み先 四国中央市保健センター 28-6054

♪ 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 7/27（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 7/23（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 7/18（水）、8/22（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

愛の血液助け合い運動のお知らせ

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。毎年、夏になると暑さなどで献血する人が少なくなります。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。

なお、献血の日程については愛媛県赤十字血液センターのホームページ、またはお電話（089-973-0700）にてご確認ください。

- 問い合わせ先 四国中央保健所 企画・医療対策グループ 23-3360



愛媛県献血推進キャラクター



♪ 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

※参加者多数の場合は調整させていただきます

沐浴編

- とき 7/22（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（沐浴実習）
- 対象 平成30年9月～12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 7/13（金）まで



栄養・運動編

- とき 8/8（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10月～12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 8/3（金）まで

♪ 脳卒中相談（無料）

気になることや、相談したいことはありませんか？
申し込みの必要はありませんのでお気軽にご相談ください。

- とき 毎月第2・3水曜日 14：00～16：00
 - ところ 四国中央市保健センター
- ※変更になる場合があります
- 問い合わせ先 地域サテライトセンター（HITO 病院内） 58-2222 保健推進課 地域医療対策室 28-6157

注意！ 熱中症に気をつけて

高温・多湿となる季節になりましたので、熱中症予防に努めましょう。

- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- 体調を整え、こまめに水分をとりましょう
- 体調の悪いときは特に注意しましょう

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2月生	H 30年3月生	H 28年12月生	H 29年1月生	H 27年6月生	H 27年7月生
川之江 新宮	8/6 (月) 13:30～15:00	7/5 (木) 13:00～13:45	8/2 (木) 13:00～13:45	7/12 (木) 13:00～13:45	8/9 (木) 13:00～13:45	7/26 (木) 13:00～13:45	8/30 (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	7/19 (木) 13:30～15:00	7/10 (火) 13:00～13:45	8/21 (火) 13:00～13:45	7/17 (火) 13:00～13:45	8/28 (火) 13:00～13:45	7/3 (火) 13:00～13:45	8/7 (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: 9/14 (金) 13:00～13:45			
土居	7/20 (金) 10:00～11:30	8/3 (金) 13:00～13:45 ※対象はH 30年3月生・4月生					
	土居こども館	土居窓口センター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：健診・育児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 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

月日	東部	西部
7/1	加地医院 23-2039 (三島中央)	青野医院 74-7470 (土居町津根)
7/8	矢部内科 23-5018 (三島宮川)	白石医院 25-0777 (豊岡町豊田)
7/15	宮崎内科 59-5000 (妻鳥)	花房内科 24-2200 (中之庄)
7/16	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	三島外科胃腸クリニック 24-3111 (中之庄)
7/22	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江)	あんどう整形外科 74-1715 (土居町小林)
7/29	井上整形外科 24-2171 (三島中央)	大坪小児科 24-5254 (三島中央)
8/5	白石循環器科 58-0444 (金生町下分)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
8/11	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)

※都合により変更する場合があります



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。

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。

夏休み中に予防接種を！

幼稚園、保育園、小中高生のみなさん、夏休みを利用して予防接種を受けましょう。

母子健康手帳を確認して、まだ受けていない定期予防接種がある方は、かかりつけの医療機関で早めに受けましょう。