

思春期相談

<無料>

■ 思春期の個別相談

【と き】 1月16日(木) 午前11時～正午、午後1時～4時

【ところ】 宇和島保健センター(祝森)

【対 象】 思春期の子どもと保護者など

※申し込み多数の場合は、次回の案内となります。

■ 思春期の子を持つ親のつどい

【と き】 1月24日(金) 午後7時30分～9時

【ところ】 市役所 202会議室

※初参加の人は連絡が必要です。

<共 通>

【申込・問合先】 ㊤ 母子保健係 ☎内線2129

育児・健康相談(乳幼児・妊産婦)

と き	受 付	と ころ	問
1/10(金)	9:30～11:00 (持参物：母子手帳)	吉 田 公 民 館	㊥
14(火)		三間保健福祉センター	㊦
20(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊧
31(金)		宇和島保健センター(祝森)	㊤

まちの健康相談室(一般・成人)

と き	受 付	と ころ	問
1/20(月)	9:30～11:00	吉 田 支 所	㊥
20(月)		三 間 公 民 館	㊦
27(月)		市 役 所	㊤
27(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊧

「食育」は心をつなぐ－元気うわじまサポートバンクより－

健康づくり通信
VOL. 134

「食」は命の源であり、おいしく楽しく食べることは、心豊かな生活の実現に大きく寄与するものです。市では「宇和島市食育プラン(第3次)」を策定し、食育を推進しています。

食育活動を行いたいけど講師が見つからない…。そんなときのために、市では食育講師の人材バンク「元気うわじまサポートバンク」を運用しています。ぜひ利用してください。



県立吉田高校からの依頼で、サポートバンク団体登録者のスリーライズさんが講師を務めました。

「鯛めし、つみれ汁」の調理実習と、講話として会社の経営、商品開発、食育活動などについても教えていただきました。

元気うわじまサポートバンクに登録しませんか

「料理や菓子作りが得意」「農家なので栽培について話せる」「郷土料理の作り方を知っている」など、食の知識が豊富な講師を随時募集しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



【問合先】 ㊤ 母子保健係 ☎内線2131



集団検診（追加日程）

【と き】 1月29日(水) (受付：午前8時30分～10時30分)

【ところ】 きさいや広場

【内 容】 特定健診、後期高齢者健診、前立腺・肺（CR）・胃・大腸がん検診

※詳しくは、お問い合わせください。

【申込・問合せ】 1月6日(月)までに㊦成人保健係☎内線2182・2183または各支所健康推進係

乳幼児健康診査・保健相談

対象者に通知します。「伊達なうわじま安心ナビ」でも確認できます。



集団健診

日程表は「広報うわじま4月号折り込み」に掲載しています。



もぐもぐ子育て講座

<無料>

【と き】 2月18日(火) 午後1時20分～3時
(受付：午後1時～)

【ところ】 宇和島保健センター(祝森)

【内 容】 身体計測、講話、育児・栄養相談など

【対 象】 令和元年9月生まれの子どもと保護者

【申込・問合せ】 2月10日(月)までに㊦母子保健係☎内線2130または各支所健康推進係

市立宇和島病院 子育てセミナー <無料>

【と き】 1月6日(月) 午後1時～2時

【ところ】 市立宇和島病院
北棟1階多目的栄養相談室

【内 容】 インフルエンザ

【対 象】 子育てに関心のある人

【問合せ】 市立宇和島病院小児科外来
☎25-1111内線22052

託児もあります
(事前予約制)。



18才.心とカラダのサポートブック 配布<無料>

数量限定です。希望する人は、早めに申し込んでください。

【対 象】 市内に住民登録があり平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれで市外の高校などに通学している人

※市内の高校に在学している人は、学校を通じて配布する予定です。

【内 容】 高校を卒業したり、ひとり暮らしを始めたりと大人に向かい生活環境が変わるにあたって、直面する課題や問題を自分の力で乗り切るために役立つサポートブック

【申込・問合せ】 ㊦母子保健係☎内線2129



- ①自分の健康は自分で守ろう
- ②食べることは大事
- ③自分を守る!!
-安全・安心なひとり暮らしのために-

多胎児を育てる親子のつとめ <無料>

【と き】 1月9日(木) 午前10時30分～

【ところ】 子育て世代活動支援センター(パフィオうわじま内)

【内 容】 親子遊び、座談会など

【対 象】 未就園児で双胎・多胎児とその家族、双胎・多胎児の妊婦とその家族

【問合せ】 マザーズステーション「すてっぷ」
(保険健康課内) ☎49-7110

市立宇和島病院健康講座 <無料>

■心臓病教室

【と き】 1月15日(水) 午後2時30分～3時30分

【内 容】 心臓病についての講義、画像検査に関する講義

【ところ】 市立宇和島病院北棟1階多目的栄養相談室

【問合せ】 市立宇和島病院食養科 ☎25-1111
内線20010