



### さくらんぼサロン - 多胎児を育てる親子のつどい -

- 日 3月5日(土) 午前10時30分～11時30分
- 場 子育て世代活動支援センター(パフィオうわじま内) 内 親子遊び、座談会など
- 対 市内に住む未就園児の双胎・多胎児(妊婦を含む)とその家族 料 無料 持 母子健康手帳
- 問 マザーズステーション「すてっぷ」(保険健康課内) ☎49-7110

ID: 0056276

### 育児・健康相談 (乳幼児・妊産婦)

とき	受付	ところ
3/11(金)	10:00～11:00	吉田公民館
14(月)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
17(木)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)
22(火)	10:00～11:00	津島保健センター

料 無料 持 母子健康手帳、バスタオル(1歳半未満)  
 問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2130  
 FAX 24-1124

ID: 0056282

### 心の健康相談

- ▶ ①精神科医師または公認心理師による相談
- ▶ ②保健師による相談
- ▶ ③認知症に関わる相談
- 日 ① 3月16日(水) 午後2時～4時 ② 平日 午前9時～午後3時 場 ①市役所 ②市役所など
- 料 無料 申 ① 3月9日(水)まで ③電話で申し込み
- 問 ①②保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2182  
 ③高齢者福祉課地域包括支援センター ☎49-7019

ID: 0057035

### まちの健康相談室 (一般・成人)

とき	受付	ところ
平日	9:30～16:00	市役所(18番窓口)
3/7(月)	9:30～10:30	吉田支所
14(月)		津島保健センター
22(火)		三間公民館

内 健康全般の相談および健診結果説明 料 無料  
 問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021  
 FAX 24-1124

ID: 0056283

健康づくり通信

## 「心のSOS」を 信頼できる人に話してみよう

問 保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2123

つらいとき、困ったとき、どうしていますか。生活の中で不安や悩みを持つことは誰もが経験することです。しかし、不安や悩みが大きすぎたり長く続いたりすると、心や体がこんな状態になることがあります。

- ▶ 今の自分に自信が持てない
- ▶ 心配なことがあって食欲がない、眠れない、お腹が痛くなる
- ▶ イライラがずっと消えない
- ▶ 消えたい、と思う

それは、あなたの「心のSOS」です。

そんなときは、信頼できる人に話してみましよう。信頼できる人がいなかったとしても大丈夫。心の苦しさを電話やメールなどで相談できる場所もあります。話すことで自分の思っていることが整理されたり、客観的に見られるようになったりと心の苦しさが軽くなります。

助けを求めることは恥ずかしいことではなく、自分を大切にする行動です。1人で悩まず、勇気をもって話してみましよう。きっと心が楽になりますよ。

## もぐもぐ子育て講座

- 日 4月7日(木) 午後1時20分～3時(受付：午後1時～) 場 宇和島保健センター(祝森)
- 内 身体計測、講話、育児・栄養相談など
- 対 令和3年11月生まれの子どもと保護者
- 料 無料 申 3月31日(木)まで
- 問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2131・2179 FAX 24-1124または各支所健康推進係

ID:0056284

## 後期高齢者医療費 窓口負担の見直し

10月1日(土)から2割負担の枠が新設されます。質問を受け付けるコールセンター☎0120-002-719を開設していますので、利用してください。

- 日 3月31日(木)まで 月～土曜日(祝日は除く) 午前9時～午後6時
- 問 県後期高齢者医療広域連合事業課 資格管理係 ☎089-911-7734



ID:0032058

## うわじま歩ポ 交換申請期限

うわじま歩ポを登録している人で、貯まった歩ポイントやスタンプを達成券などへの交換がまだの場合は、期限までに申請してください。  
※4月1日(金)から歩ポイント・スタンプともに0からのスタートとなります。

- 対 ①アプリで登録している人②こつこつ歩ポ(カード)で登録している人
- 持 ②本人確認ができるもの
- 申 ①3月31日(木)までにアプリで申請②4月28日(木)(カード記録：3月31日(木)まで)に保険健康課または各支所健康推進係で申請
- 問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021 FAX 24-1124または各支所健康推進係

ID:0071395

## パパママスクール

新しい家族「赤ちゃん」を迎えるこころの準備はできていますか。妊娠、出産、育児について正しい知識を身に付けましょう。

- 日 3月13日(日) 午後7時～9時
- 場 宇和島保健センター(祝森)
- 内 パパの役割、赤ちゃんのお風呂、妊婦体験、簡単メニューの試食、妊娠中の栄養など
- 対 妊婦とその配偶者 定 8組 料 無料
- 申 3月6日(日)まで
- 問 マザーズステーション「すてっぷ」(保険健康課内) ☎49-7110または各支所健康推進係



ID:0056285

## うわじまファミリー・サポート・センター

- 子育ての手伝いをしてくれるサポート会員を募集しています
- 内 休校日や保護者の病気、外出の場合の預かりや保育所、放課後児童クラブ、習い事への送迎など(報酬：600～700円/時間)

### ■サポート会員説明会・養成講習会

- 日 3月15日(火) 午後1時30分～4時
- 場 子育て世代活動支援センター(パフィオうわじま内)
- 対 市内に住む20歳以上で子育てを手伝いたい人
- 料 無料 申 3月11日(金)まで
- 問 ファミ・サポうわじま(福祉課内) ☎49-7054 FAX 24-1160



ID:0056911