



## 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** ①7月20日(水) 午後2時～4時②平日 午前9時～午後5時 **場** ①市役所②市役所など  
**料** 無料 **申** ①7月13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

## 育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

とき	受付	ところ
7/11(月)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
15(金)		吉田公民館
20(水)		津島保健センター
22(金)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)

**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 ☎49 - 7021  
**FAX** 24 - 1124

ID : 0056282

## ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に国の承認を得て販売されます。先発医薬品と比べ安価で、効き目や安全性は同じです。希望する場合は「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局窓口に提示し、相談しましょう。

**問** 保険健康課後期高齢者医療係 ☎24 - 1111  
 内線2121または保険業務係内線2120



ID : 0016657

## 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（16番窓口） 津島支所（2番窓口）
7/11(月)	9:30～10:30	吉田支所
19(火)	9:30～10:30	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

## 夏休みの子どもの食生活

～不規則な生活になりがちな夏休み。子どもの食事は大丈夫？～

**問** 保険健康課母子保健係 ☎49 - 7021

子ども達にとってうれしい夏休みも、保護者にとっては子ども達の食生活の乱れが気になる夏休み。夏休みの過ごし方は、子ども達の成長に大きくかかわります。

■夏休みになると「お菓子やジュースの増加」「栄養の偏り」などに不安を感じる保護者がいます。

不安内容
「仕事に出るのでお昼ご飯が心配」
「簡単なものになる」
「アイスクリームやジュースが増える」

不足しやすい食品と栄養素	
牛乳	カルシウム
野菜類	食物繊維・ビタミン
増加しやすい食品と栄養素	
お菓子・ジュース・アイスクリームなど	炭水化物(砂糖)・脂質(油)

■夏休みの食事のポイント

- ▶牛乳を毎日1～2杯は飲む  
 苦手な場合：チーズやヨーグルトなど乳製品・厚揚げなどの大豆製品、ちりめんじゃこや、小松菜などの緑黄色野菜など
- ▶野菜は1日300g以上を目安にして毎食食べる  
 例：カレーにキノコやピーマン・ナスなどを加え野菜を増やす、麺類は茹でた野菜や肉を加えてボリュームUPする
- ▶おやつの時間と量を決める（1日200kcal以内）またはおやつのに足りない栄養を補う  
 例：サンドイッチや果物たっぷりヨーグルトでカルシウム・ビタミンを増やす

## もぐもぐ子育て講座

- 日** 8月4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4年3月生まれの子どもと保護者  
**料** 無料 **申** 7月28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

## 南予子育て移住応援キモチ配達事業の募集

市では、県外から移住した子育て世帯の人を対象に、移住促進に協力してくれる人を募集します。認定者には特産品などが贈られます。

- 対** 4月1日以降、県外から本市に転入した子育て世帯(18歳未満の子とその親)  
**申** 7月1日(金)～9月30日(金)※一次募集  
**問** 企画課移住定住推進室 ☎49-7105



ID：0076118

## パパママスクール

- 日** 8月19日(金) 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** 8月12日(金)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

## 思春期の個別相談

悩みや不安について、カウンセラーと一緒に考えてみませんか。

- 日** 7月14日(木) **場** 宇和島保健センター(祝森)  
**内** 思春期の子どもとの関わり方 **料** 無料  
**申** 予約が必要(応募者多数の場合は次回の案内)  
**問** 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2128・2129 または各支所健康推進係

ID：0058349

## 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：900～1,000円/時間)

### ■サポート会員説明会・養成講習会

- 日** 7月12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** 7月8日(金)まで  
**問** ファミ・サポうわじま(こども家庭課内) ☎49-7054 **FAX** 24-1160



ID：0056911

## 思春期の子を持つ親のつどい

親の悩み、不安な気持ちを語りあうことで少し気持ちを軽くしましょう。

- 日** 7月29日(金)午後7時30分～9時  
**場** 市役所701会議室 **料** 無料  
**対** 思春期の子どもと保護者など  
**問** 保険健康課 ☎24-1111内線2128・2129または各支所健康推進係

ID：0056275

## さくらんぼサロン-多胎児を育てる親子のつどい-

- 日** 7月14日(木) 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