

お問い合わせ

市保健センター ☎ 32・3551 / FAX 32・4145 ✉ hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp  
市母子健康包括支援センター「おひさま」 ☎ 38・7500 ✉ ohisama@city.komatsushima.i-tokushima.jp

※母子健康手帳・バスタオルを持参ください。

## 乳幼児相談

・乳幼児相談は、乳児から就学前までのお子さまの育児相談、1歳未満のお子さまの身体測定を行っています。

日程	場所	時間
12月19日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
12月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

## 乳幼児健診

【場所】市保健センター【受付】午後1時20分～1時40分

健診の種類	該当児	日程
● 3～4か月児健診	該当されるお子様には個別通知をします。	1月10日(水)
● 9～10か月児健診		1月11日(木)
● 1歳6か月児健診		12月26日(火)
● 3歳5か月児健診		12月27日(水)

## 子育てポンポコくらぶ

1歳から就学前のお子様(小松島市に住民登録のある幼児)とその保護者の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	時間
12月13日(水)	クリスマス会	午前9時30分～10時

【場所】市保健センター



## オンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談

日程	定員	相談時間
12月25日(月)	3名 (①～③各1名)	①午前9時30分～10時 ②午前10時30分～11時 ③午前11時30分～正午

## 料金は無料です

### 健康相談



骨折や認知症予防のための生活習慣や生活習慣病等、健康に関する相談を受け付けています。

【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談

日程	場所	時間
12月14日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
12月15日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
12月25日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

### 健康講座

小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます。



参加希望者は市保健センターまでお申し込みください。予約制です。定員になり次第締め切ります。

### ●内臓脂肪撃退運動教室(予約制) 定員35名

【申込開始】12月12日(火)から【場所】市保健センター

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等

【講師】ボディクリエイター 黒川 由紀先生

日程	受付時間	終了時間
1月17日(水)	午前9時55分～10時15分	午前11時30分

※水分補給のための飲み物を持参し、運動のできる服装・靴でご参加ください。

料金は無料ですが、通信料は利用者負担です。

【対象者】小松島市に住民登録のある妊産婦、乳児のいる父母の方



※Web会議システム「Zoom」を使用して、自宅にしながら助産師に育児や妊娠中の相談ができます。ご希望の方は、「おひさま」へ12月21日(木)までに電話またはメールでお申し込みください。

## ★親子クッキングを開催します★

～作って楽しい!食べておいしい!野菜たっぷりのメニューです～

小松島市食生活改善推進協議会(ヘルスメイト)が開催する料理教室に参加しませんか?食育のお話と、作りやすいクリスマス向けの料理を作ります。

- 対象者 市内在住の5歳～小学6年生までの子どもとその保護者  
必ず保護者の方(祖父母も可)と一緒にご参加ください
- 日時 12月17日(日) 午前10時から午後1時まで
- 場所 保健センター(小松島町字新港9-10)
- 定員 先着10組(料金無料)

- 持ち物 エプロン・三角巾・マスク
  - 献立 キャロットピラフ・グリルチキンのトマトソース・かぶのミルクコーンスープ・カナッペ
- ※献立は都合により変更する場合があります



**募集期限** 12月11日(月)まで

申込・問 市保健センター ☎ 32-3551 / FAX 32-4145 ✉ hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp