

乳幼児相談 ※料金は無料です



1歳未満のお子さんについては身体計測を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
9月12日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
9月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
10月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

※離乳食講習会(7～9か月児)を同時に行います。

子育てポンポコクラブ ※料金は無料です

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

日程	内容	受付時間
9月17日(水)	自由遊び・バルーン遊び	午前9時30分～10時
10月7日(火)	運動会	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター



乳幼児健診 ※料金は無料です

健診の種類	該当児	日程	受付時間
9～10か月児健診	平成25年11月21日～ 平成25年12月18日生	9月18日(木)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当されるお子様には個人通知をします。 ※母子健康手帳をご持参ください。
1歳6か月児健診	平成25年3月生	9月29日(月)	
3歳5か月児健診	平成23年4月生	9月30日(火)	

【場所】市保健センター

マタニティクラブ ※料金は無料です

日程	場所	時間
9月26日(金)	市保健センター	午後1時30分～3時

パパの参加もお待ちしております!



【対象者】市内在住の妊婦さん

【内容】安産に向けての体づくり(妊婦体操、母乳・産前産後の生活)

【講師】あゆみマタニティールーム助産師 永井人美 先生

※母子健康手帳をご持参のうえ、体操できる服装(ズボン)でお越しください。参加ご希望の方は、市保健センター(☎32・3551)へ9月24日(水)までにお申し込みください。

健康相談 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!

食事や運動について知りたい方、育児に関する相談のある方におすすめです。

【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
9月8日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
9月16日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
9月19日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
9月22日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
9月22日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

保健 だより



【お問い合わせ先】

市保健センター(ミリカホール内)

☎ 32・3551

FAX 32・4145

Mail: hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp

母子健康手帳は、市保健センターで交付しています

休日、夜間の当番医のお問い合わせは専用電話(☎33・2581)まで。

先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です

日程	場所	時間
9月10日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまでに先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児

※母子健康手帳をご持参ください。

健康講座 ※受講料無料、申込不要です

内臓脂肪撃退運動教室

【内容】運動と内臓脂肪の関係についてお話、内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操

【講師】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

日程	受付時間	終了時間
9月25日(木)	午前9時30分～10時15分	午前11時30分

【場所】市保健センター

※当日の体調により運動をお断りすることがあります。

※水分補給できる飲み物を持参し、運動できる服装・靴で参加ください。

心臓の血管を守る教室

【内容】心臓の血管の仕組みや動脈硬化による心臓の血管の病態、心臓の血管を守る生活のポイント

【講師】徳島赤十字病院 循環器内科医師 當別當 洋平 先生

日程	受付時間	終了時間
9月24日(水)	午後1時30分～2時	午後3時30分

【場所】市保健センター 【共催】徳島赤十字病院