



波須 河合奏佑くん（歳）

健康ガイド

健康ガイドの情報は、メール配信サービスで配信しています。
t-ogaki@sg-m.jp に空メールを送ると、登録できます。



申し込みの受け付け時間は、午前8時30分からです（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）。
なお、人間ドックや職場などで受診機会のある人は、対象になりません。
また、次の人は検診などが無料になりますので、申し込み時にお知らせください。①70歳以上の人 ②生活保護を受けている人や市民税非課税世帯の人 ③65～69歳の身障手帳1～3級、療育手帳B1以上または精神障害者保健福祉手帳1・2級を持つ人。
対象者を地域ごとに分けていますので、お住まいの地域の保健センター事業をご利用ください。
詳しくは、各保健センターへ。

＜大垣地域＞

大垣市保健センター（☎75-2322）

	健診・検診名	対 象	日 時	会 場	備 考	料金	申込
子 ども	3歳児健康診査	平成22年1月1日～10日生まれの子	2/22(金) <受付>12:45～13:15	保健センター	【持ち物】 母子健康手帳、送付した健康診査票とアンケート、検尿、筆記具	無料	不要
		平成22年1月11日～20日生まれの子	2/25(月) <受付>12:45～13:15				
		平成22年1月21日～31日生まれの子	2/26(火) <受付>12:45～13:15				
	フッ化物塗布	平成23年6月生まれの子（1回目）	2/21(木) <受付>13:00～13:30 13:45～14:15	保健センター	【持ち物】 母子健康手帳、新しい歯ブラシ、コップ、タオル	500円	2/5～
		平成22年12月生まれの子（2回目）					
		平成22年6月生まれの子（3回目）					
		平成21年12月生まれの子（4回目）					
大 人	成人健康診査	18～39歳の人（今年度中に40歳になる人を除く）	2/27(水)、2/28(木) <受付>13:00～13:15、13:30～13:45	保健センター	成人健診（歯科含む）	500円	2/8～
	肝炎ウイルス検診	40歳の人や、41歳以上で受診したことがない人	2/27(水)、2/28(木) <受付>14:15～14:30	保健センター	血液検査（B型・C型）	500円	
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	2/27(水)、2/28(木) <受付>14:15～14:30	保健センター	血液検査（PSA）	500円	

保健センターの教室など

上石津地域 ひよこ学級

- ＊対象／5～6か月児を持つ保護者 ※託児あり
- ＊とき／2月21日(木) 午前10時～11時（受付：午前9時30分～）
- ＊ところ／上石津保健センター
- ＊内容／離乳食の進め方・試食、事故防止の話など
- ＊持ち物／母子健康手帳、子ども用スプーン、筆記具
- ＊申込／2月4日から、同センター（☎45-2933）へ



全地域 糖尿病予防教室

- ＊とき／2月23日(土) 午前9時～午後4時
- ＊ところ／大垣市保健センター

- ＊内容／栄養指導、調理実習、運動実技、糖尿病の説明など
- ＊持ち物／エプロン、三角巾、運動服、筆記具
- ＊定員／25人（先着順）
- ＊参加料／500円（材料費）
- ＊申込／2月14日までに、同センター（☎75-2322）へ

上石津・墨俣地域 乳幼児相談

- ＊対象／乳幼児を持つ保護者
- ＊とき／①2月20日(水) 午前9時30分～11時30分 ②2月26日(火) 午前9時～正午（受付：午前11時まで）
- ＊ところ／①墨俣保健センター ②上石津保健センター
- ＊持ち物／母子健康手帳、筆記具
- ＊問合せ／①墨俣保健センター（☎62-3112）、②上石津保健センター（☎45-2933）へ

学んで守る／自らを 介護予防教室

- ◎大垣市お勝山在宅介護支援センター（☎71-2252）
「リズムに乗ってリフレッシュしよう③」
＊とき／2月12日(火) 午後1時30分～3時
＊ところ／お勝山ふれあいセンター（牧野町）
- ◎大垣市総合在宅介護支援センター（☎77-2255）
「バランスの良い身体づくり・正しい姿勢」
＊とき／2月13日(水) 午後1時30分～2時30分
＊ところ／上石津老人福祉センター（上石津町牧田）
- ◎老人保健施設西濃在宅介護支援センター（☎73-4007）
「“ことば”を使って頭の体操」
＊とき／2月16日(土) 午後1時30分～3時
＊ところ／老人保健施設西濃西館3階（藤江町）



街頭献血

病気やけがなどで苦しむ患者さんの大切な命を守るため、ご協力をお願いします。

- ＊対象／16歳～69歳の健康な人は、60～64歳の間に献血経験が必要です



と き	と ころ
2月8日(金) 午後2時～4時	クリーンセンター（米野町）
2月14日(木) 午前10時～正午 午後1時30分～4時	アクアウォーク大垣（林町）
2月24日(日) 午前9時～午後4時	イオンタウン大垣（三塚町）

空気が乾くこの季節 乾燥から体を守ろう！



2月は、年間を通して最も寒い月で、空気が乾燥するため、乾燥肌や敏感肌になりやすい季節です。乾燥対策を万全にし、この冬を快適に過ごしましょう。

部屋の乾燥対策

部屋の乾燥を防ぐには、加湿器を使うのが効果的です。加湿器を用意できない場合でも、次の方法で代用することができます。
①清潔な濡れタオルを干す ▶室内で濡れタオルを干すのは、簡単な加湿方法です。手を拭いたタオルは雑菌が多いので、洗濯後の清潔なものを使いましょう。湿度が50％に届かない場合は、より大きなタオルを使ってください。
②観葉植物を置く ▶観葉植物による加湿は、土と葉からの水分の蒸発を利用した方法です。これにより、外気に近い湿度を作り出すことができます。
また、やかんで水を温めたり、お風呂から出たらバスルームの扉を開放しておくなど、少し工夫をすることで乾燥を防ぐことができます。

乾燥肌・敏感肌ケアの方法

- 皮膚は、角質層で水分の蒸発やアレルゲン（アレルギーを起こす抗原物質）・病原体の侵入を防いでいます。この角質層が痛むことで、乾燥肌や敏感肌を引き起こしてしまうのですが、次の方法で予防・改善することができます。
①ビタミン（A・B1・B2・B12・C・D・E）を取る
②ミネラルやコラーゲンを含んだバランスのいい食事を取る
③十分な睡眠を取り、ストレスを溜めないようにする
④皮膚を清潔にするために、入浴・シャワーを心がける
⑤肌に優しく、自分に合った石けんを使って、汚れをしっかり洗い流す
⑥衣類は、刺激の少ない綿製品などにする
⑦ダニ・カビ・ほこりを取り除き、住環境を清潔にする



市民病院

- ＊とき／2月19日(火) 午後2時～3時
- ＊ところ／大垣市民病院管理棟5階講堂
- ＊内容／同病院診療検査科の後藤室長輔佐による「知ってほしい5つの感染症」と題した講演
- ＊備考／会場受付で、駐車券と引き換えに無料駐車券を配布
- ＊問合せ／同病院診療検査科（☎81-3341 内線4521）へ

公開講座

まどころ

次の皆さんからご寄付（平成24年11月・12月分）をいただきました。ありがとうございます。＝敬称略＝
[歴史遺産の保護に資するため]
▷清水陽子 建物付土地
[守屋多々志美術館展示資料充実のため]
▷深松明子 院展作品集13点
黒織部茶碗1点

[奥の細道むすびの地記念館へ]
▷山田隆司 張り混ぜ屏風1点
[北幼保育園(仮称)環境設備整備のため]
▷イビデン㈱ 2,000万円
[牧田保育園へ]
▷牧田保育園保護者会 キーボード1台
[青墓幼保育園・荒崎幼保育園へ]
▷山本薫 古代米5kg
[日新幼保育園へ]
▷多賀悟 もち米7.5kg
[赤坂幼保育園へ]
▷河合勝治 石臼1台 ▷早崎

家内安全や子宝を祈願 ー山の講まつりー



幸せを願い、ご神体に触れる女性

男性のシンボルに見立てたご神体を担ぎ、各家々を回る奇祭「山の講まつり」が1月13日、青墓町で行われ、地域住民らが家内安全や子宝などを祈願しました。
この祭りは江戸時代から行われているもので、特に新婚家庭の新妻がご神体に触れると、子宝に恵まれるといわれています。当日は男衆約20人が、アカマツの木を削って作ったご神体を担ぎ、太鼓に合わせ掛け声とともに町内約70軒を回りました。

食品の「期限表示」 ご存知ですか？



全ての加工食品には、「賞味期限」または「消費期限」のどちらかの期限が表示されています。食品の期限表示を正しく理解し、安全で無駄のない食生活を目指しましょう。

	賞 味 期 限	消 費 期 限
内 容	ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など、冷蔵や常温で保存がきく、品質の劣化が遅い食品に表示してあります。	弁当や洋生菓子など長くは保存がきかない（おおむね5日以内に食べたいほうがよい）、品質の劣化が早い食品に表示してあります。
注 意 点	開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期間を表示しています。	開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、品質が保持されている期間を表示しています。
対 象 食 品	スナック菓子、インスタント食品、缶詰、レトルト食品など。	弁当、サンドイッチ、惣菜、生めん、低温殺菌牛乳など。
表示方法	期限が製造日から3か月以内のものは年月日で表示。3か月を超えるものは年月で表示。	年月日で表示。
共通事項	表示されている期限は、開封後も保証されているわけではありません。一度開封したら、期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう。	

和男 もち米37kg
[児童福祉向上のため]
▷國枝義晃 もち米11kg ▷平野学園 10万円
[青少年健全育成のため]
▷大垣モラロジー事務所 10万円 ▷岐阜県モラロジー協議会 女性クラブ 5万円
[母子家庭支援のため]
▷榎デジマックス 5万円 ▷榎ナニワ 5万円
[子どもの育成のため]
▷神鋼造機㈱ 子ども用大型遊具4台

[留守家庭児童教室のため]
▷榎デジマックス 5万円 ▷榎ナニワ 5万円
[福祉・医療充実のため]
▷榎デジマックス 5万円 ▷榎ナニワ 5万円 ▷高木義夫 3万円 ▷匿名 30万円
[社会福祉事業充実のため]
▷農事組合法人わごう 8万3,900円 ▷金曜会 1万1,500円 ▷伊吹絵 17万6,655円
[文化振興事業充実のため]
▷大垣吉祥会 3万円
＊ ＊ ＊ ＊