

保健センターの教室など

全地域 マタニティ教室

- *対象/妊娠5～7か月の妊婦
- *とき/1月22日(木) 午前9時30分～正午(受付:午前9時15分～)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/大垣市の子育て情報、歯と栄養の話など
- *定員/25人(先着順)
- *持ち物/母子健康手帳、筆記具
- *申込/1月7日から、同センター(☎75-2322)へ



全地域 もうすぐパパママ教室

- *対象/妊娠6～8か月の妊婦と家族
- *とき/1月24日(土) 午前9時15分～正午(受付:午前9時～)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方、ミルクの作り方、妊娠疑似体験、コミュニケーションの取り方など

- *定員/30家族(先着順)
- *持ち物/母子健康手帳、冊子「すこやかに」、筆記具
- *申込/1月7日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 乳幼児相談

- *対象/乳幼児を持つ保護者
- *とき/①1月7・14・21・28日 いずれも水曜日の午前9時～正午(受付:11時まで)
②1月20日(火) 午前9時～11時
③1月27日(火) 午前9時～正午(受付:11時まで)
- *ところ/①大垣市保健センター ②墨俣保健センター ③上石津保健センター
- *内容/育児や発達などの相談
- *持ち物/母子健康手帳、筆記具
- *問合せ/①大垣市保健センター(☎75-2322) ②墨俣保健センター(☎62-3112) ③上石津保健センター(☎45-2933)へ



女性の健康を考える
知っていますか?
乳がんのこと

現在、日本人の乳がん患者は増加傾向にあり、女性の15人に1人が乳がんになるとされています。また、以前は、40～60代が罹患率のピークと言われていましたが、最近では、若い年齢で発症する「若年性乳がん」が増えてきています。



症状は、しこりができる、皮膚にくぼみができる、赤く腫れる、血液が混じったような分泌物が出る、オレンジの皮のように毛穴が目立つ、乳首がただれるなど実にさまざまです。発見が遅れると、骨や肺、肝臓などに転移する場合もある恐ろしい病気です。

しかし、乳がんはセルフチェックなどにより、自分で見つけることができる可能性が高いがんです。日ごろから、セルフチェックや定期検診を行うことが、早期発見・治療につながります。

大垣市保健センターは、次のとおり乳がんについての催しを行います。この機会に、乳がんについての知識を深め、自身の健康について振り返ってみませんか。

●●● 乳がん検診受診促進キャンペーン ●●●

- *とき/1月12日(月・祝) 午前10時～午後2時
- *ところ/イオンモール大垣2階ポケット前ブリッジ(外野)
- *内容/乳がんのセルフチェックの仕方講座、乳がんや乳がん検診についての相談、アロマハンドマッサージなど
- *問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

市民病院



公開講座

- *とき/1月13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/同病院産婦人科医師による「子宮内膜症と子宮筋腫について」と題した講演
- *備考/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

学んで守る!自らを

介護予防教室

◆ ストレスと免疫

- *とき/1月14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)
- *問合せ/市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ

◆ 元気に暮らせる身体作り(Ⅲ)

- *とき/1月20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)
- *問合せ/お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ



講演会

免疫力アップと認知症予防

- *とき/2月3日(火) 午後1時30分～3時
- *ところ/奥の細道むすびの地記念館多目的室1
- *内容/岐阜保健短期大学学長の永井博弍さんによる「笑門来福～免疫力アップと認知症

予防!～」と題した講演

- *定員/60人(先着順)

- *申込/1月27日までに、大垣商工会議所(☎78-9111)へ



街頭献血にご協力をお願いします!

血液は人工で造ることができず、長時間の保存ができません。そのため、患者に必要な血液を十分に供給するには、絶えず健康な人の新鮮な血液が必要となります。

特に、冬場は風邪などで体調を崩す人が多く、献血協力者が減少しがちです。みなさんのご協力をお願いします。

- *対象/16歳から69歳までの健康な人(65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験が必要)
- *備考/全ての会場で、400ml限定となります

とき	ところ
1/3(土) 9:00～12:00、13:30～16:00	イオンモール大垣(外野)
1/4(日) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
1/5(月) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
1/6(火) 9:00～12:00、13:30～16:00	イオンモール大垣(外野)
1/8(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
1/12(月・祝) 9:00～12:00、13:30～16:00	イオンモール大垣(外野)
1/17(土) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
1/18(日) 9:00～12:00、13:30～16:00	イオンモール大垣(外野)
1/23(金) 9:30～12:00、13:30～16:00	大垣市役所



「はたちの献血」キャンペーン <1/1～2/28>

標語 献血にふみだす一歩 はたちの勇気

新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心に、献血に関する理解と協力を呼びかける「はたちの献血」キャンペーンが、1月1日から2月28日まで行われます。

献血をとおして、社会貢献することの素晴らしさを感じてみませんか。