

### 保健センターの教室など

#### 大垣・墨俣地域 ひよこ学級

離乳食  
<前期>

- \*対象 / 5～6か月児を持つ保護者
- \*とき / 3月2日(月) 午前10時～正午(受付:午前9時45分～)
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 離乳食の進め方・試食、事故予防の話、育児指導など
- \*定員 / 30組(先着順)
- \*持ち物 / 母子健康手帳、筆記具
- \*申込 / 2月20日から、同センター(☎75-2322)へ



#### 全地域 うりんこ学級

離乳食  
<後期>

- \*対象 / 10～11か月児と保護者
- \*とき / 3月5日(木) 午前10時～10時45分(受付:午前9時45分～)
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 離乳食の進め方・試食
- \*定員 / 20組(先着順)
- \*持ち物 / 母子健康手帳、筆記具、スプーン
- \*問合せ / 2月20日から、同セ

#### 大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- \*内容 / 生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談
- \*申込 / 「一般相談」の理学療

ンター(☎75-2322)へ

#### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 3月4・11・18・25日  
いずれも水曜日の午前9時～正午(受付:11時まで)
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 育児や発育などの相談
- \*持ち物 / 母子健康手帳、筆記具
- \*申込 / 歯科・運動についての相談は、同センター(☎75-2322)へ要予約

#### 全地域 ぱくぱくキッチン

- \*対象 / 2歳以上の未就園児と保護者
- \*とき / 3月3日(火) 午前9時45分～11時(受付:午前9時30分～)
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 親子で簡単なおやつを作る
- \*定員 / 12組(先着順)
- \*持ち物 / エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物
- \*申込 / 2月20日から、同センター(☎75-2322)へ

法士・歯科衛生士・栄養士による相談と、「こころの相談」の精神保健福祉士による相談は要予約



学んで守る!自らを

### 介護予防教室



#### <<友和苑在宅介護支援センター>>

- 「健康体操」
- \*とき / 2月21日(土) 午後1時30分～3時
- \*ところ / 友和苑(入方)
- \*問合せ / 同支援センター(☎88-1567)へ

#### <<総合在宅介護支援センター>>

- 「栄養の働き・ウエイトコントロール」
- \*とき / 2月25日(水) 午後1時30分～2時30分
- \*ところ / 墨俣老人福祉センター
- \*申込 / 同支援センター(☎77-2255)へ

#### <<中川在宅介護支援センター>>

- 「音楽で心も体もいきいきと②」
- \*とき / 2月25日(水) 午後1時30分～3時
- \*ところ / 中川ふれあいセンター
- \*問合せ / 同支援センター(☎82-8850)へ

#### <<西濃在宅介護支援センター>>

- 「みんなで一緒に食べる力を鍛えよう!」
- \*とき / 2月28日(土) 午後1時30分～3時
- \*ところ / 老人保健施設西濃西館(藤江町)
- \*問合せ / 同支援センター(☎73-4007)へ

### まごころ

次の皆さんからご寄付(平成26年7月～12月)をいただきました。ありがとうございました。＝敬称略＝。

- [青墓保育園へ]
  - ▷吉田光利 サツマイモ185kg
  - ▷匿名 絵本9冊、大型絵本1冊
  - ▷山本勲 古代米10kg
- [荒崎保育園へ]
  - ▷山本勲 古代米10kg
- [すもと保育園へ]
  - ▷國枝義見 もち米10kg
  - ▷朝倉健 石臼1台
- [江東幼稚園へ]
  - ▷國枝義見 もち米6kg
- [静里幼稚園へ]
  - ▷宮坂誥之 ジャガイモ50kg、大根50本
- [子どもの防災意識向上のため]
  - ▷日新分団後援会 消防法被40着、拍子木40組
- [子どもの育成支援のため]
  - ▷学校法人平野学園2014学園祭

- 実行委員会 10万円 ▷神鋼造機(株) 遊具4台
- [交通遺児支援充実のため]
  - ▷日本キリスト教会大垣教会 2万円
  - ▷日本キリスト教会大垣教会日曜学校 2万円
- [高齢者福祉充実のため]
  - ▷総合福祉システム研究所 28万6,736円
- [社会福祉事業のため]
  - ▷大垣水都ライオンズクラブ ワンタッチイベントテント一式
  - ▷山田出荷組合 みかん25箱
  - ▷早藤照雄米60kg、餅3升
  - ▷匿名 10万円
- [産業および観光振興のため]
  - ▷匿名 5万円
- [公園緑地整備のため]
  - ▷(公財)田口福寿会 300万円
  - ▷(公財)だいしんグリーン財団 カンザクラ165本、資材一式
  - ▷匿名 5万円 ▷匿名 4万円
- [文化振興事業充実のため]
  - ▷斉田一樹 2万円 ▷大垣フォーラムホテル 14万5,508円
  - ▷河地富春 20万円

### 対策はお早めに!!

春が近づくとつれてやってくる花粉症の季節。予防・症状の軽減のために、毎日の生活を工夫してみましょう。

#### ●花粉症の症状

主な症状には、くしゃみ、水様性の鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙、目のゴロゴロ感などがあります。この他にも、のどのかゆみや咳、皮膚のかゆみ、全身のだるさ、発熱がある人もいます。風邪の症状と似ている場合もあります。

#### ●日常生活で行う花粉対策

- ◇外出時は息のしやすいマスク、眼鏡、帽子などを着用する
- ◇毛織物などの花粉が付きやすい素材を避け、綿やポリエステル素材の上着を着用する
- ◇帰宅時、玄関先で衣服や髪に付いた花粉をしっかり払う
- ◇帰宅後、すぐに手洗いや洗顔、うがいをし、さらに鼻をかむ
- ◇洗濯物は、屋内に干す
- ◇拭き掃除をこまめに行ったり、空気

清浄機を利用したりして室内を清潔にする

#### ●花粉症の治療はスピードが命

花粉症の症状が出たら、なるべく早めに治療を受けましょう。症状が重くなってからでは、薬が効きづらくなります。また、薬による治療は、花粉が飛び始める前から服用を始めると効果的で、治療期間も短くなると言われています。

