

### 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か月児の保護者
- \*とき / 7月2日(木) 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、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 / 6月22日から、同センター(☎75-2322)へ



ター(☎75-2322)へ

#### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 7月1・8・15・22・29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
- \*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 / 7月7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 / 6月22日から、同センター(☎75-2322)へ



#### 全地域 ひよこジャンプ学級

離乳食〈後期〉

- \*対象 / 10～11か月児と保護者
- \*とき / 7月6日(月) 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
- \*申込 / 6月22日から、同セン

#### 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

内容	とき ※いずれも火曜日	ところ・問合せ
一般相談	7/7(火)・21(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	7/21(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	7/28(火) 13:00～15:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	7/14(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

### 食中毒にご注意を!

気温や湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒に注意が必要です。予防の3原則に注意しながら、家庭での食中毒を防ぎましょう。  
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

#### 予防の3原則

- ①菌をつけない**
  - 手はせっけんでよく洗い、乾燥した清潔なタオルでふく
  - 生の肉や魚を調理した器具から野菜などへ菌が付着しないよう、包丁やまな板などは、食品ごとにきれいに洗う
- ②菌を増やさない**
  - 常温で2時間以上経過した食品は食べないようにする
  - 冷凍食品は室温で自然解凍せず、電子レンジで解凍する
  - 食べ残した食品を冷蔵庫で保管する場合は、保管した日付を容器に記入するとともに、早めに食べる
- ③菌をやっつける**
  - 食品の中心部までしっかりと75℃で1分以上加熱する
  - ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、二枚貝を調理する際には、85℃で1分以上加熱する



#### 学んで守る!自らを 介護予防教室

- ▶ **キッチンハーブの寄せ植え**
  - \*とき / 6月24日(水) 午後1時30分～3時
  - \*ところ / 中川ふれあいセンター(中川町)
  - \*参加料 / 500円
  - \*申込 / 中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ
- ▶ **運動と血圧**
  - \*とき / 6月24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(墨俣町上宿)



- \*問合せ / 市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ
- ▶ **園芸で生活を楽しもう**
  - \*とき / 6月25日(木) 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)
  - \*参加料 / 300円
  - \*申込 / お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ
- ▶ **ロコモティブシンドローム**
  - \*とき / 7月3日(金) 午後10時30分～11時30分
  - \*ところ / 大垣市老人福祉センター(寺内町)
  - \*問合せ / 市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ

#### よろず相談 市民講座

- \*とき / 6月25日(木) 午後4時～5時
- \*ところ / 市民病院3病棟2階 デイルーム
- \*内容 / 同病院ソーシャルワ

カーによる「高額療養費制度について」と題した講演



- \*備考 / 無料駐車券配布
- \*問合せ / 同病院よろず相談・地域連携課(☎81-3341 内線6172)へ

### わっ はっ は どう じょう 笑・話・歯 動 場

大垣市保健センターでは、みんなで楽しく笑いながら、健康に関する話や運動を行う「笑・話・歯 動場」を開催します。

都合のつく会場や日にちのみの参加も可能です。定期的に運動したい、ひとりでは続かない、仲間づくりをしたい人など、気軽にご参加ください。

- \*対象 / おおむね65歳以上の人
- \*日程など / 原則、右表のとおりで、月1回実施
- \*持ち物 / タオル、飲み物、筆記具
- \*問合せ / 同センター(☎75-2322)へ



会場	開催曜日	時間
安井地区センター	毎月第1金曜日	13:30～15:30
老人福祉センター	毎月第2火曜日	9:30～11:30
赤坂東地区センター	毎月第2金曜日	13:30～15:30
西地区センター	毎月第3木曜日	9:30～11:30
日新地区センター	毎月第4月曜日	13:30～15:30
中川ふれあいセンター	毎月第4水曜日	13:30～15:30
江東地区センター	毎月第1月曜日(7月～)	13:30～15:30
和合地区センター	毎月第1火曜日(7月～)	9:30～11:30
興文地区センター	毎月第1木曜日(7月～)	9:30～11:30
宇留生地区センター	毎月第2水曜日(7月～)	9:30～11:30
荒崎地区センター	毎月第3金曜日(7月～)	9:30～11:30