

## 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18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
- \*申込/2月2日から、同センター(☎45-2933)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16日(火) 午前9時～正午 ②2月23日(火) 午前9時～正午(両日とも受

- 付は午前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
  - \*内容/育児や発育などの相談
  - \*持ち物/母子健康手帳
  - \*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

### 全地域 マタニティ教室

- \*対象/妊娠5～7か月の妊婦
- \*とき/2月22日(月) 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
- \*申込/2月2日から、同センター(☎75-2322)へ

### 全地域 糖尿病予防教室

- \*対象/検査で参加を勧められた人、糖尿病に関心のある人
- \*とき/2月20・27日 いずれも土曜日の午前9時～正午
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/糖尿病の説明、栄養指

- 導、予防食の調理実習、運動実技など
- \*定員/25人(先着順)
  - \*参加料/510円(材料費)
  - \*持ち物/エプロン、三角巾、運動服、タオル、飲み物、筆記具
  - \*申込/2月10日までに、同センター(☎75-2322)へ



## 食品の期限表示を正しく知ろう

食品の賞味期限と消費期限の違いをご存じですか?正しく理解して、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。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	弁当や生菓子など長くは保存がきかない(おおむね5日以内に食べたほうがよい)、品質の劣化が早い食品に表示してあります。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
期限を過ぎたら	期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありませんが、なるべく早く食べましょう	期限が過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなるので、期限内に食べましょう
対象食品	スナック菓子、インスタント食品、レトルト食品、缶詰など	弁当、惣菜、サンドイッチ、生めん、低温殺菌牛乳、生菓子など
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
注意点	表示されている期限は、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時の期限を示しています。開封後も保証されているわけではないので、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。	

## 介護予防教室

学んで守る!自らを



- 《特別養護老人ホームサンヴェール大垣》(☎81-2215)  
「腰痛体操～腰痛を緩和・予防～」  
\*とき/2月9日(火) 午後1時30分～3時  
\*ところ/サンヴェール大垣(東町)
- 《市総合在宅介護支援センター》(☎77-2255)  
「栄養の働き・ウエイトコントロール」  
\*とき/2月10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》(☎73-4007)  
「からだをみてみよう」  
\*とき/2月13日(土) 午後1時30分～3時  
\*ところ/老人保健施設西濃(藤江町)
- 《お勝山在宅介護支援センター》(☎71-2252)  
「身体を動かし頭もスッキリII」  
\*とき/2月18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)
- 《友和苑在宅介護支援センター》(☎88-1567)  
「健康体操」  
\*とき/2月20日(土) 午後1時30分～3時  
\*ところ/友和苑在宅介護支援センター(入方)

## 街頭献血にご協力を!

- \*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です)



とき	ところ ※印は400ml限定
2/4(木) 9:45～12:00, 13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)※
2/5(金) 9:00～12:00, 13:30～16:00	大垣フォーラムホテル(万石)※
2/11(木・祝)・13(土) 9:00～12:00, 13:30～16:00	イオンモール大垣(外野)※
2/21(日) 9:30～12:00, 13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)※
2/26(金) 13:30～17:00	クリーンセンター(米野町)
2/28(日) 9:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)※

## 聴覚障がい者の コミュニケーションをサポート!

市は、耳や言葉が不自由な人のコミュニケーションを円滑にする「電話お願い手帳」と「ふれあい速達便」を配布しています。

「電話お願い手帳」=写真・左=は、外出先で電話連絡をする必要がある場合、用件や連絡先などを書いて近くにいる人に協力をお願いできるものです。

また、「ふれあい速達便」=写真・右=は、ファクスを簡単に利用できるように工夫された送信用紙です。

これらは、西日本電信電話(株)大垣支店から毎年寄贈されているもので、社会福祉課の窓口や、大垣市障害者団体連絡協議会(総合福祉会館内2階)で配布しています。

コミュニケーションの手助けに、ぜひご活用ください。



問合せ/社会福祉課(☎47-7298)へ