

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3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、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 / 3月7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 / スプーン、筆記具
- *申込 / 2月22日から、同センター



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

(☎75-2322) へ

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 3月2・9・16・23・30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8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22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



花粉症の季節到来!!

対策はお早めに!!

春が近づくにつれてやって来る花粉症の季節。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など、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。

子育て一口メモ 子どもの健診はなんのため?

子どもの健診は、健康かどうかの確認と隠れた病気を見つけることが目的です。身長や体重の伸びや栄養状態、運動発達や言葉の獲得などの精神発達の様子などや、病気の有無などを調べます。

健診の時期は、子どもの発達の節目に当たります。健診を受けて子どもの成長を確認することは安心につながりますし、その時々の子どもへの適切な対応につながります。

市が行う子どもの健診は、受けるようにしましょう。なお、お子さんの体調が悪いときは、保健センターにお気軽にご連絡ください。



介護 予防 教室



《市中川在宅介護支援センター》

- 「毎日体操を続け健康を保ちましょう②」
- *とき / 2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
- *問合せ / 同支援センター(☎82-8850) へ

《市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
- *申込 / 同支援センター(☎77-2255) へ

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	3 / 1(火)・15(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	3 / 15(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	3 / 22(火) 13:00～15:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	3 / 8(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

まごころ

次の皆さんからご寄付(平成27年10月～28年1月)をいただきました。ありがとうございました=敬称略=。

[公園緑化推進のため]

▷大垣ライオンズクラブ ハナミズキ30本

[芸術文化の振興のため]

▷田部井健二 自然釉花入 銘鬼手1口

[社会福祉事業および医療の充実のため]

▷国際ソロプチミスト大垣 10万円 ▷大垣市くらしのセミナー 3万円 ▷山田出荷組合 山田みかんS25箱 ▷内田かね子 50万円 ▷高木義夫 3万円 ▷子安寛朗 10万円 ▷伊

吹絵 16万7,444円

[児童福祉のため]

▷学校法人平野学園 10万円

[子育て支援のため]

▷小川博久 200万円

[交通遺児の支援に関する事業充実のため]

▷日本キリスト教会大垣教会 2万円 ▷河合哲也 1万円

[興文幼稚園へ]

▷篠田裕美 花の苗100株

[荒崎幼保園へ]

▷山本勲 古代米5kg

[青墓・北幼保園、安井・川並幼稚園へ]

▷神鋼造機(株) ピクニックガーデンハウス1台ずつ

[西・北・日新・安井・静里・赤坂小学校へ]

▷大垣モラロジー事務所 掛け時計1台ずつ