

保健センターの教室など

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5日(火) 午前9時30分～11時(受付:午前9時15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、手拭き用タオル、飲み物
- *申込 / 6月20日から、同センター(☎75-2322)へ



全地域 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4日(月) 午前10時～11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、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
- *申込 / 6月20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7日(木) 午前10時～10時45分(受付:午前9時50分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食の進め方・試食
- *申込 / 6月20日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 7月6・13・20・27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



- *申込 / 歯科や運動についての相談は、同センター(☎75-2322)へ要予約

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	ところ・問合せ
一般相談	7 / 5 (火)・19(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	7 / 14(木) 9:00～11:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
	7 / 19(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
こころの相談	7 / 12(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

認知症予防 相談会

「あれっ、最近物忘れがひどくなった気がする」「家族の様子がおかしい、これって認知症なの？」など、認知症について、ご自身やご家族のことでお悩みの人はいらっしゃいませんか？

大垣市保健センターでは、専門の医師や相談員が個別に相談、検査を行います。ご希望の人は、お申し込みください。

早期発見 検査・個別相談

- ◎とき / 7月15日(金) 午前9時30分～、9時45分～、10時～、10時15分～
- ◎ところ / 西部研修センター

- ◎内容 / 認知症に関する個別相談、検査
- ◎定員 / 各時間4人程度
- ◎申込 / 6月16日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ

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原則を実践して、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
- 包丁やまな板などの調理器具は、肉・魚・野菜などによって使い分け、食品を切るごとに洗う
- 調理器具は、洗剤で洗った後、流水でよくすすぎ、煮沸消毒または日光で紫外線殺菌する



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



わっ はっ は どう しょう 笑・話・歯 動 場

大垣市保健センターは、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」を開催しています。定期的な運動したい、ひとりでは続かない、話す機会が少なくなった・・・こんな人にお勧めです。

都合のつく日や会場で自由に参加できますので、ぜひ、お気軽にご利用ください。

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



会場	開催曜日	時間
江東地区センター	毎月第1月曜日	13:30～15:30
和合地区センター	毎月第1火曜日	9:30～11:30
興文地区センター	毎月第1木曜日	9:30～11:30
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
宇留生地区センター	毎月第2水曜日	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
中川地区センター	毎月第3木曜日	13:30～15:30
荒崎地区センター	毎月第3金曜日	9:30～11:30
日新地区センター	毎月第4月曜日	13:30～15:30
青年の家	毎月第1金曜日(7月～)	9:30～11:30
青墓地区センター	毎月第3水曜日(7月～)	13:30～15:30
川並地区センター	毎月第3金曜日(7月～)	13:30～15:30
西部研修センター	毎月第4火曜日(7月～)	13:30～15:30
東地区センター	毎月第4水曜日(7月～)	9:30～11:30
情報工房	毎月第4木曜日(7月～)	9:30～11:30