

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 / 1月6日(金) 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 / 12月19日から、同センター(☎75-2322)へ



*申込 / 12月19日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 離乳食<後期> ひよこジャンプ学級

- *対象 / 10～11か月児と保護者
- *とき / 1月12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
- *定員 / 20組(先着順)
- *持ち物 / スプーン
- *申込 / 12月19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 / 1月5日(木) 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

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 1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
- *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



ふれあい健康講座

- ◆とき / 1月16日(月) 午後1時30分～2時30分
- ◆ところ / 中川ふれあいセンター
- ◆内容 / 心と体にやさしいヨガ
- ◆持ち物 / ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
- ◆申込 / 中川ふれあいセンター(☎82-8888)へ



歯は健康の源

—よい歯の高齢者表彰式—



「8020よい歯の高齢者表彰式」が、11月27日に情報工房で開催されました=写真=。

これは、80歳以上で20本以上の健康な歯を持つと認められた人を表彰するもので、今年は218人が受賞しました。

健康な歯を多く残すことは、豊かな食生活と健康で楽しい日常生活を送ることにつながります。歯みがきをきちんと行い、定期的な歯科健診を心がけ、「8020」をめざしましょう。



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

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	1 / 17(火)・24(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	1 / 12(木) 9:00～11:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
	1 / 17(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
こころの相談	1 / 10(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	1 / 27(金) 9:00～11:00	中川ふれあいセンター ※予約は大垣市保健センターへ

学んで守る！自らを 介護予防教室

▶骨粗しょう症とは？

- ◆とき / 12月28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
- ◆問合せ / 市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ



あたたかく見守る気遣いを…

揺れ動く思春期の心



子どもから大人へと心身ともに大きく成長する思春期。子どもたちは、心や体に起こる急激な変化に戸惑い、反発しながら成長していきます。家族など周りの大人は、温かく見守り、寄り添っていく必要があります。

ただし、悩みやストレスが大きくなり過ぎると、心がダウンしてしまいます。右のようなSOSサインが現れたときは、一度、ゆっくり時間をとって子どもの話を聞きましょう。また、つらい症状が続いているときは、西濃保健所や大垣市保健センターなどの専門家に相談してください。



心のSOSサインに気付くには、家族でのコミュニケーションが大切です。日頃から子どもの話をよく聞き、子どもの行動に関心を持つように心がけましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

心のSOSサイン

睡眠	○布団に入ってもなかなか寝付けられない ○夜更かししている ○朝なかなか起きられない ○眠れないと言う
食欲	○食べる量が急激に減った、あるいは増えた ○急にやせた、あるいは太った
体調	○体がだるそう ○疲れている ○腹痛や頭痛、めまい、吐き気などを訴える
行動	○学校に行きたがらなくなった ○友達と遊ばなくなった ○身だしなみに構わなくなった ○無口になった、家族と話さなくなった ○一人で部屋にこもりがちになった ○イライラしている、ちょっとしたことで怒りっぽくなった

西濃保健所「こころの相談」(要予約)

とき	毎月第2木曜日 午前10時～11時	申込	☎73-1111 (内線274)
----	-------------------	----	------------------

大垣市保健センター「こころの健康相談」(要予約)

とき	毎月第2火曜日 午前9時～11時	申込	☎75-2322
----	------------------	----	----------