

### 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 / 8月4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、フェイスタオル、手拭き用タオル、飲み物
- \*申込 / 7月18日から、同センター (☎75-2322) へ



相談は、同センター (☎75-2322) へ要予約

#### 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 / 8月3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
- \*申込 / 7月18日から、同保健センター (☎75-2322) へ

#### 全地域 ひよこステップ学級

離乳食<中期>

- \*対象 / 7～10か月児の保護者
- \*とき / 8月1日 (火) 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・相談会
- \*問合せ / 同センター (☎75-2322) へ

#### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 8月2・9・16・23・30日 いずれも水曜日の午前9時～11時
- \*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・運動についての

#### 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」は要予約



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	8 / 1 (火)・15 (火) 9:00～11:00	大垣市保健センター (☎75-2322)
	8 / 22 (火) 9:00～11:00	上石津保健センター (☎45-2933)
	8 / 10 (木) 9:00～11:00	墨俣保健センター (☎62-3112)
こころの相談	8 / 8 (火) 9:00～11:00	大垣市保健センター (☎75-2322)
	8 / 25 (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

### AEDの日常点検 忘れずに

事故や病気などで心停止した場合、心強い味方となるのがAED (自動体外式除細動器)。心臓の状態を自動的に判断し、必要に応じて電気ショックを与え、正常な状態に戻す機能を持った医療機器です。

緊急時にしっかりと作動するように、AED設置者は、機器が正常に作動するかどうかを示す表示灯の確認や、有効期限がある電極パッドやバッテリーの点検を定期的に行いましょう。

表示灯で正常かどうか確認 (位置は機種により異なります)



問合せ 大垣市保健センター (☎75-2322)

### 蚊にご注意を!

ジカウイルス感染症が流行!

#### 妊婦は特に危険! 胎児に影響も

中南米、アフリカ、アジア太平洋地域で流行しているジカウイルス感染症は、ヒトスジシマカなどの蚊を介して感染するものです。

症状は軽度の発熱、発疹などですが、妊婦が感染すると胎児に伝染することがあり、小頭症などの先天性障害を起こす可能性があります。妊婦や妊娠の可能性のある人は、できる限りジカウイルス感染症が流行している地域への渡航を控えてください。



#### 身のまわりの蚊を減らそう!

雨ざらしのバケツ、植木鉢の受け皿、マンホールのふたのくぼみなど、ちょっとした水たまりがヒトスジシマカの発生源になります。不要な水たまりはなくし、なくせない水たまりは、最低でも週に1回は清掃、水の交換をしましょう。

#### 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 / 8月19・26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 / 糖尿病の講話、栄養指導、運動実技、調理実習など
- \*定員 / 20人 (先着順)
- \*参加料 / 510円 (材料費)
- \*持ち物 / エプロン、三角巾 (バンダナなども可)、運動服、タオル、飲み物
- \*申込 / 7月18日から、同センター (☎75-2322) へ

### 学んで守る! 自らを! 介護予防教室

#### ◆骨の種類と働き・関節と韧带

- ◇とき / 7月26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

#### ◆筋力・柔軟性を高める方法

- ◇とき / 8月2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
- ◇問合せ / 市総合在宅介護支援センター (☎77-2255) へ

#### ◆認知症予防 (脳のトレーニング)

- ◇とき / 8月9日 (水) 午後2時～3時
- ◇ところ / パサーダ (北方町)
- ◇問合せ / 同施設 (☎78-2984) へ



### 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方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。ご希望の方は、お申し込みください。

- ◎受付時間 / 8月25日 (金) ①午前9時30分～、②午前9時45分～、③午前10時～、④午前10時15分～
- ◎ところ / 上石津保健センター
- ◎内容 / 認知症に関する個別相談、検査
- ◎定員 / 各回4人程度
- ◎申込 / 7月24日から、大垣市保健センター (☎75-2322) へ

