

保健センターの教室など

全地域 マタニティ教室

- ◆対象／妊娠5～7か月の妊婦
- ◆とき／8月21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／8月3日から、同センター(☎75-2322)へ



ター(☎75-2322)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／①8月29日(火) 午前9時～11時 ②8月29日(火) 午前9時～11時
- ◆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

ヘルスマイト養成講座

「食」で地域の健康をサポート

市は、健康ボランティア「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」養成講座の受講者を募集します。

- ◆対象／受講修了後、地域の食生活改善推進員として活躍できる人
- ◆とき／9月25日、10月16日・30日、11月13日・27日(全5回) いずれも月曜日の午前9時～正午
- ◆ところ／大垣市保健センター
- ◆内容／<講義>食生活・運動について、生活習慣病の基礎知識、食生活改善推進員の役割など <調理実習>メタボリックシンドローム予防食、減塩食、貧血予防食など
 - ◆受講料／1,540円(実習材料費を含む)
 - ◆定員／20人(先着順)
 - ◆申込／8月1日～9月8日に、同センター(☎75-2322)へ



介護予防教室

▶筋力・柔軟性を高める方法

- ◆とき／8月23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／大垣市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ
- ▶生活に運動を取り入れよう
- ◆とき／8月29日(火) 午後1時30分～3時
- ◆ところ／お勝山ふれあいセンター(☎82-8850)へ

- ター(牧野町)
- ◆問合せ／お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ
- ▶ヨガから学ぼう～美しい姿勢と老化防止①～
- ◆とき／8月30日(水) 午後1時30分～3時
- ◆ところ／中川ふれあいセンター(中川町)
- ◆持ち物／ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
- ◆問合せ／中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

街頭献血にご協力を

- ◇対象／男性は17歳から、女性は18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(すべて400ml限定)
8/10(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
8/27(日) 9:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)

市民病院 よろず相談市民講座

- ◆とき／8月24日(木) 午後4時～5時
- ◆ところ／大垣市民病院3病棟2階ダイルーム
 - ◆内容／同病院認知症認定看護師による「認知症を予防しよう!」と題した講話
 - ◆備考／駐車場は、病院南駐車場をご利用ください。駐車券と引き換えに無料駐車券をお渡しします
 - ◆問合せ／同病院よろず相談・地域連携課(☎81-3341内線6179)へ



楽しく親子でクッキング!

食育推進事業

市は、「食」が育む豊かな心 健康な体 家庭と地域」を基本理念に、食育を推進しています。その一環として、今回は未就園児を対象とした親子クッキングを開催します。

- ◇とき／8月30日(水) 午前10時30分～11時30分
- ◇ところ／キートスガーデン幼稚園(外洲)
- ◇内容／災害救援用炊飯袋を利用した、さつま芋のオレンジコンポートを作る
- ◇定員／各20組(先着順)
- ◇参加料／1組200円
- ◇申込／8月1～23日に、住所・参加者氏名・子どもの生年月日・電話番号を同園(☎87-1139、e-mail: maingate@kiitosgarden.com)へ



大垣市食育推進キャラクター「まずごめくん」



子宮がん検診はお済みですか?

市は、今年度分の子宮がん検診を平成30年2月末まで行っています。検診では、がんになる手前の症状や、ごく初期のがんも発見できます。まだ受診していない人は、この機会に受診しましょう。

- ◆対象／市内に住民登録がある20歳以上の女性
- ◆受診方法／運転免許証や健康保険証などの身分証明証を持って直接、一覧の医療機関へ(大垣徳洲会病院、金森病院は要予約)
- ◆受診料／頸部のみ500円、頸部および体部1,000円 ※体部は問診の結果、出血などがあり医師が必要と認めた人のみ受診
- ◆問合せ／大垣市保健センター(☎75-2322)へ

医療機関名	所在地	電話
大垣徳洲会病院(要予約)	林町6-85-1	77-6110
金森病院(要予約)	荒尾町58	91-3331
クリニックママ	今宿3-34-1	73-5111
児玉レディースクリニック	高砂町1-31	82-1155
ハットリレディースクリニック	大井2-38-3	74-5550
真鍋医院	花園町4-10-1	75-1211
もりレディースクラブクリニック	河間町1-13	74-1888
山岸マタニティクリニック	俵町133	75-5688

無料クーポン券をご利用ください!!

子宮頸部がん検診

市は、今年5月上旬に子宮頸部がん検診の無料クーポン券=写真=を郵送しました。今まで子宮頸部がん検診を受けたことがない人も、この機会に無料クーポン券を使い受診してください。

なお、クーポン券を受け取っていない人などは、大垣市保健センター(☎75-2322)へお問い合わせください。



検診名	子宮頸部がん検診
対象	20歳の女性(平成29年4月1日現在)
検診内容	問診、視診、頸部細胞診
使用期限	平成30年2月28日