

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19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



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人 (先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *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9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・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か月児を持つ保護者
- *とき / 1月18日(木) 午前10

介護予防教室

学んで守る!自らを

▶冷えないための体づくり

- ◆とき / 12月27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 / 大垣市総合在宅介護支援センター (☎77-2255) へ

▶ストレスと免疫

- ◆とき / 1月10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 / 大垣市総合在宅介護支援センター (☎77-2255) へ

▶音楽療法

- ◆とき / 1月10日(水) 午後1時30分～3時
- ◆ところ / 特別養護老人ホームサンヴェール大垣(東町)
- ◆問合せ / 同施設 (☎81-2215) 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26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247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。日頃から歯みがきをきちんと行い、定期的な歯科健診を心がけ、「8020」を目指しましょう。



大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 1月10・17・24・31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」は要予約



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	1 / 16(火)・23(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター (☎75-2322)
	1 / 23(火) 9:00～11:00	上石津保健センター (☎45-2933)
	1 / 11(木) 9:00～11:00	墨俣保健センター (☎62-3112)
こころの相談	1 / 9(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター (☎75-2322)
	1 / 26(金) 9:00～11:00	中川ふれあいセンターへ ※予約は大垣市保健センターへ

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2回	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
----	------------------	----	----------