

保健センターの教室など

全地域 もうすぐパパママ教室

- *対象/妊娠6～8か月の妊婦と家族
- *とき/1月19日(土) 午前9時15分～正午(受付:午前9時～)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方、ミルクの作り方、妊娠シミュレーターを使った妊婦疑似体験、コミュニケーションの取り方など
- *定員/30家族(先着順)
- *申込/1月7日から、同センター(☎75-2322)へ



- *ところ/①上石津保健センター ②墨俣保健センター
- *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上石津保健センター(☎45-2933) ②墨俣保健センター(☎62-3112)へ



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/2月2・9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、試食など
- *定員/20人(先着順)
- *参加料/510円(材料費)
- *持ち物/運動服、タオル、飲み物
- *申込/1月25日から同センター(☎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/①1月29日(火) 午前9時～11時 ②1月29日(火) 午前9時～11時

介護予防教室

「気持ちよく運動し
心も身体も元気になろう①」

- ◆とき/1月23日(水) 午後1時30分～3時
- ◆ところ/中川ふれあいセンター
- ◆問合せ/中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ



インフルエンザに ご注意を!

毎年、この時期から流行の拡大が予想されるインフルエンザ。かからないようにするために、早めの予防を心がけましょう。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

▶かからない・うつさないために

- できるだけ人混みを避ける
- 外出する場合は、マスクを着用する
- こまめに部屋を換気する
- 流行する前に予防接種を受ける
※予防接種は重症化を抑える効果がありますが、接種したからといって発症しないわけではありません
- 帰宅時の手洗い・うがいを徹底する
- 室内では適度な湿度(50～60%)を保つ
- バランスのとれた食事と睡眠を十分とる



▶インフルエンザかなと思ったら

インフルエンザかな?と思ったら、次のことを心がけ、早く治しましょう。

- ①すぐに医療機関を受診する
- ②ほかの家族と別の部屋で療養する
- ③安静にして、しっかりと睡眠をとる
- ④水分を十分にとり、消化が良くて温かい食事をとる



市民病院 成人気管支喘息教室

気管支喘息は、呼吸器内科で診療するうち最も多い病気のひとつです。よりよい生活を過ごすためには、ご自身の病気のことを知ることがとても大切です。ぜひお気軽にご参加ください。

- ◆とき/2月8日(金) 午後3時～4時30分
- ◆ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
- ◆内容/同病院呼吸器内科専門医による気管支喘息全般についての講演や、薬剤師によるお薬についての講演、吸入器の使い方の点検など
- ◆備考/駐車場は、病院南側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/同病院呼吸器内科(☎81-3341内線2151)へ



講演会・ワークショップを開催します 「認知症との付き合いかた」

大垣市文化事業団は、認知症に効果があるとされる「演劇情動療法」に関する講演会とワークショップを開催します。この機会に、認知症の療法についての理解を深めませんか。

詳しくは、同事業団(☎82-2310)へ。

- ▶対象/認知症に関心がある人
- ▶とき/3月3日(日) 講演会:午前10時～正午、ワークショップ:午後1時～3時
- ▶ところ/スイトピアセンタースイトピアホール(学習館2階)
- ▶入場料/各500円(講演会・ワークショップそれぞれの申込も可)
- ▶入場券/同事業団HP、またはスイトピアセンター文化会館、市民会館で販売中

講演会

- ▶内容/東北大学医学部臨床教授の藤井昌彦さん=写真=による、演劇の手法を活用した「演劇情動療法」についての講演
- ▶定員/100人(先着順)



ワークショップ

- ▶内容/演劇情動療法士の前田有作さん=写真=が、仙台富沢病院で実際に行っている「演劇情動療法」のワークショップ
- ▶定員/20人(先着順)



年始の診療案内 急な病気、けがなど もしものときに...

●救急医療施設

- ▷大垣中央病院=見取町
- ▷大垣徳洲会病院=林町
- ▷名和病院=藤江町
- ▷馬淵病院=美和町
- ▷大垣市民病院=南頬町

●休日歯科診療所

- *診療日/1月1日(火・祝)～1月3日(木) 午前9時～正午、午後1時～5時
- *ところ/恵比寿町南(大垣歯科医師会館内、☎81-6540)

●急患医療センター

- *診療日/1月1日(火・祝)～1月3日(木) 午前9時～正午、午後1時～5時
- *ところ/東外側町(保健センターと併設、☎73-9090)



年末年始の診療可能な医療機関については、広報12月15日号③面をご覧ください。