

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 5月8・15・22・29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



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 / 5月14日(火) 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 / 4月16日から、同セン

大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- *とき / 下表のとおり いずれも午前9時～11時

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	5 / 7 (火)・21 (火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	5 / 21 (火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	5 / 9 (木)	墨俣保健センター (☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	5 / 14 (火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

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 / 5月13日(月) 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、歯科指導など
- *定員 / 30人 (先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 4月16日から同センター (☎75-2322) へ

全地域 ひよこジャンプ学級

離乳食(後期)

- *対象 / 9～11か月児の保護者
- *とき / 5月7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(後期)の進め方・試食(1食分)
- *定員 / 20組 (先着順)
- *持ち物 / スプーン
- *申込 / 4月16日から、同センター (☎75-2322) へ

- *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 / 理学療法士・歯科衛生士・栄養士による「一般相談」と「こころの相談」は要予約

がん検診

日本では、2人に1人が発症している「がん」。早期の段階では自覚症状がなく、進行して初めて異変を感じるケースも少なくありません。

診断と治療の進歩により、「がん」は早期発見・早期治療が可能となりました。大切な命を守るために、積極的に検診を受けましょう。検診の日程は、本紙10面に随時掲載します。一部の検診はウェブでもお申し込みいただけます。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

種類	対象者
胃がん	50歳以上の人
大腸がん	40歳以上の人
肺がん	
子宮頸がん	20歳以上の女性
乳がん	35歳以上の女性
前立腺がん	50歳以上の男性



学んで守る！自らを 介護予防教室

骨盤を正しく矯正し、綺麗な姿勢を保ちましょう①

- *とき / 4月24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
- 適切な運動・ロコモティブシンドロームとは？**
- *とき / 5月8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 / 総合在宅介護支援センター (☎77-2255) へ
- 脳トレ体操**
- *とき / 5月8日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ / サンヴェール大垣
- *問合せ / 同施設 (☎81-2215) へ

ホッとしたいひと時を過ごしませんか？

認知症・若年性認知症カフェ



市は、認知症・若年性認知症の人やその家族、介護者などが、お茶を飲みながら楽しいひと時を過ごすカフェを開催します。催しや個別相談なども行っています。ぜひお気軽にお越しください。詳しくは、高齢介護課 (☎47-7416) へ。

認知症カフェ 『カフェぼ～れぼ～れ』

- *とき / 毎月21日 午後1時30分～3時30分
- *ところ / 奥の細道むすびの地記念館2階多目的室1 ※4月のみ、多目的室2
- *料金 / 1人200円

若年性認知症カフェ 『みつばちカフェ』

- *とき / 奇数月の第3土曜日 午後2時～3時30分 ※5月のみ、第2土曜日に開催
- *ところ / 大垣病院多目的ホール (中野町)
- *料金 / 1人200円

5歳すこやか相談

4～5歳の子どもは、集団生活を通して友達との付き合い方や活動の仕方などに成長が見られます。それに伴い、親の子育ての悩みも変化します。

市は、今年度5歳になるお子さんを持つ家庭を対象に、12月までに順次、相談票を配付または郵送します。お子さんの日ごろの様子を振り返り、気になることや困りごとがありましたら、ご相談ください。保健師や保育士などが対応します。



詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

清流の国ぎふ健康ポイント事業

市と県は協働で、市民の自主的な健康づくりへの取り組みを応援するため、「清流の国ぎふ健康ポイント事業」を行っています。詳しくは、保健センター (☎75-2322) へ。

- *対象 / 市内に住民票がある20歳以上の人
- *とき / 令和2年3月31日まで
- *内容 / ポイント対象となる健康づくりメニューに取り組み、大垣市・上石津・墨俣保健センター、窓口サービス課国保・年金グループで配付のポイントシートでポイントを集める。6ポイントがたまると、協力店で特典を受けることができる「ミナモ健康カード」がもらえ、抽選で健康グッズや県産品などが当たる
- *ポイント対象メニュー / がん検診や健康診査の受診(必須)、指定する健康教室やイベントなどへの参加、自主的な健康づくりなど
- ※メニューの詳細は市HPに掲載



協力店で特典がうけられるカード