

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 / 6月27日 (木) 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 / 本市の子育て情報、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 / 6月5日から、同センター (☎75-2322) へ



- *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 / 6月21日(金) 午前10時30分～午後3時
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 糖尿病の説明、栄養指導、予防食の調理実習、運動実技など
- *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、運動服、タオル、飲み物
- *申込 / 6月3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 / ①6月25日(火) 午前9時～11時 ②6月25日(火) 午前9時～11時
- *ところ / ①上石津保健センター ②墨俣保健センター

毎月19日は食育の日 6月は「食育月間」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に家族そろって食事することを心がけ、家族の食事について振り返ってみてはいかがでしょうか。
詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

食事は家族をつなぐコミュニケーション

家族や友人と一緒に食べると一人で食べるより美味しく感じられ、家族や友人との絆も深まります。さらに、子どものマナーや社会性を育て、良い習慣や正しい知識を身に付けられます。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」から始めましょう。



食育キャラクター「ますごめくん」

朝ごはんから見直す生活リズム

1日3食の食事は健康的な食生活の基本です。その中でも朝ごはんは1日のリズムをつくり、体と脳が活動するための大切なエネルギー源となります。毎朝とるようにしましょう。

朝食に必要なのは3つです

朝食には、ごはんやパンなどの炭水化物、牛乳やヨーグルトなど良質なたんぱく質、野菜や果物などのビタミン・ミネラル類の3つが必要になります。バランスよくとりましょう。

- ◆とき / 6月17日(月) 午後6時～7時
- ◆ところ / 大垣市保健センター
- ◆対象 / 【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40歳以上の人 【喀たん検査】50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人
- ◆受診料 / 無料 (喀たん検査のみ500円)
- ◆問合せ / 同センター (☎75-2322) へ



学んで守る！ 自らを 介護予防教室

- ▶いつまでも自分の歯で健康に!!
- *とき / 6月15日(土) 午後1時30分～3時
- *ところ / 老健西濃西館食堂
- *問合せ / 老人保健施設西濃在宅介護支援センター (☎73-4007) へ
- ▶体の中から正して健康を手に入れましょう①(ヨガ)
- *とき / 6月19日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ / 中川ふれあいセンター
- *持ち物 / ヨガマットまたはバ



- スタオル、水分など
- *問合せ / 同センター (☎82-8850) へ
- ▶園芸で生活を楽しもう(藍染を体験してみよう)!
- *とき / 6月27日(木) 午後1時30分～3時
- *ところ / お勝山ふれあいセンター
- *定員 / 30人 (先着順)
- *参加料 / 500円
- *持ち物 / エプロン、ビニール手袋、ハンガー、洗濯ばさみ
- *備考 / 汚れても良い服装で参加
- *申込 / 同センター (☎71-2252) へ

5/31～6/6 禁煙週間 今こそ、禁煙の決断を!

5月31日から6月6日は禁煙週間です。たばこはガンだけでなく、心臓病や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を招く要因となっています。また、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙で周りの人にも害を与えます。

あなたと、あなたの周りの人の健康のために、禁煙の決断をしましょう!



- ▶とき / 6月27日(木) 午後4時～5時
- ▶ところ / 大垣市民病院 3病棟 2階ダイニング
- ▶内容 / 同病院ソーシャルワーカーによる「高額療養費制度について」と題した講演
- ▶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配布
- ▶問合せ / 同病院よろず相談・地域連携課 (☎81-3341 内線6188) へ



ラジオ・テレビ広報番組案内

6 Jun

- ▶東海ラジオ「マイタウン情報」3日/15:25～ 曽根城公園花しょうぶ祭
- ▶ぎふチャンラジオ「大垣市の時間」毎週木曜/9:40～6日/曽根城公園花しょうぶ祭 13日/家庭でできる食中毒予防 20日/夏の省エネ大作戦 27日/夏休みは、親子でスイトピアへ
- ▶エフエム岐阜「子育てパラダイス」毎週火曜/8:45～

- ▶エフエム岐阜「シティインフォメーション」毎週金曜/9:00～
- ▶大垣ケーブルテレビ<チャンネルOCT>

<水都ピア通信おおがき> 月/15:45～、水/19:30～、金/17:15～、土/23:45～、日/14:45～
「癒しを求めて、カミツレの魅力に迫る♪」

カミツレの生産量日本一である大垣市。収穫体験やエキスポ抽出体験などを通して、カミツレの魅力に迫る。



カミツレの収穫の様子