

## 保健センターの教室など

### 大垣地域 乳幼児相談

- \* とき / 7月3・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



### 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 / 7月2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 / 6月17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 理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	7/2(火)・16(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	7/16(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	7/11(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	7/9(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 / 7月1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 / 6月17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 / 7月5日(金) 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 / 6月17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

## 食中毒にご注意を!

気温や湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒に注意が必要です。予防の3原則を実践して、家庭での食中毒を防ぎましょう。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

### 予防の3原則

#### ①菌をつけない

- ・手はせっけんでよく洗い、乾燥した清潔なタオルでふく
- ・包丁やまな板などの調理器具は、肉・魚・野菜などによって使い分け、食品を切るごとに洗う
- ・調理器具は、洗剤で洗った後、流水でよくすすぎ、煮沸消毒または日光で紫外線殺菌する



#### ②菌を増やさない

- ・常温で2時間以上経過した食品は食べないようにする
- ・冷凍食品は自然解凍せず、電子レンジなどで解凍する
- ・食べ残した食品を冷蔵庫で保管する場合は、保管した日付を容器に記入するとともに、早めに食べる

#### ③菌をやっつける

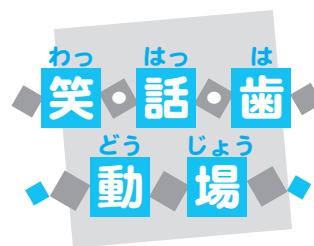
- ・食品の中心部までしっかりと75℃で1分以上加熱する
- ・ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、二枚貝を調理する際には、85℃で1分以上加熱する

### 専門医による 市民病院公開講座

- \* とき / 7月4日(木) ①午後3時～4時、②午後4時～5時
- \* 内容 / ①同病院循環器内科の森島逸郎医師による「あなたの心臓と脳を守る～心房細動の診療～」と題した講演、②同病院糖尿病・腎臓内科の

傍島裕司・藤谷淳医師による「イライラは高血糖のもと 糖尿病とストレス対策」と題した講演

- \* ところ / 大垣市民病院管理棟5階講堂
- \* 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します
- \* 問合せ / 同病院(☎81-3341 内線①2121・②2101) へ



大垣市保健センターは、みんなで楽しく笑いながら、健康に関する話や運動を行う「笑・話・歯動場」を開催しています。ぜひ、お気軽にご利用ください。

- \* 対象 / おおむね65歳以上の入
- \* 持ち物 / タオル、飲み物
- \* 問合せ / 同センター (☎75-2322) へ

### 小児夜間救急室のご案内

市は、夜間に小児の診療を行う小児夜間救急室を設けています。受診の際は、保険証や各種受給者証を持参してください。

- ❖ とき / 毎週土・日曜日 午後6時～9時(祝日・年末年始・8月15日を除く)
- ❖ ところ / 大垣市民病院救命救急センター内の小児夜間救急室
- ❖ 問合せ / 同センター (☎81-3341) へ



会場	開催曜日	時間
三城地区センター	毎月第1月曜日	9:30～11:30
江東地区センター	毎月第1月曜日	13:30～15:30
和合地区センター	毎月第1火曜日	9:30～11:30
興文地区センター	毎月第1木曜日	9:30～11:30
青年の家	毎月第1金曜日	9:30～11:30
安井地区センター	毎月第1金曜日	13:30～15:30
中川ふれあいセンター	毎月第2月曜日	13:30～15:30
老人福祉センター	毎月第2火曜日	9:30～11:30
宇留生地区センター	毎月第2水曜日	9:30～11:30
赤坂東地区センター	毎月第2金曜日	13:30～15:30
青墓地区センター	毎月第3水曜日	13:30～15:30
西地区センター	毎月第3木曜日	9:30～11:30
荒崎地区センター	毎月第3金曜日	9:30～11:30
川並地区センター	毎月第3金曜日	13:30～15:30
日新地区センター	毎月第4月曜日	13:30～15:30
西部研修センター	毎月第4火曜日	13:30～15:30
東地区センター	毎月第4水曜日	9:30～11:30