

## 保健センターの教室など

### 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 / 3月5日(木) 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 / 2月17日から、同センター



ター (☎75-2322) へ要予約

### 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 / 3月9日(月) 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、母子健康手帳
- \*申込 / 2月17日から、同センター (☎75-2322) へ要予約

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 / 3月6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 / 2月17日から、同センター

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 3月4・11・18・25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

- \*とき / 下表のとおり いずれも午前9時～11時

- \*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

内容	とき	ところ・問合せ・申込
一般相談	3/3(火)・17(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	3/17(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	3/12(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	3/10(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

## 法律とこころの相談会

県は、法律とこころの両面から、経済苦や生活苦などの不安や悩みの軽減を図り、精神的な支援をすることを目的に、相談会を開催します。弁護士や臨床心理士などの専門家に相談することで、解決の糸口が見つかるかもしれません。お気軽にご利用ください。

- ♥とき / 3月6日(金) 午後1時～4時
- ♥ところ / 西濃総合庁舎
- ♥内容 / ①弁護士による「法律相談」 ②臨床心理士による「心の健康相談」
- ♥定員 / 各3人(先着順)
- ♥申込 / 西濃保健所健康増進課 (☎73-1111 内線291) へ



## 介護予防教室

学びを守る一歩を

### ◎正しい姿勢・腰痛予防改善

- \*とき / 2月19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 / 総合在宅介護支援センター (☎77-2255) へ

### ◎音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう

- \*とき / 2月25日(火) 午後2時～3時
- \*ところ / ひだまりライフ大東(東前)
- \*問合せ / 大東在宅介護支援センター (☎82-2812) へ

### ◎健康体操

- \*とき / 3月4日(水) 午後1時30分～3時
- \*ところ / サツヴァの園(多芸島)
- \*問合せ / 同施設 (☎88-1775) へ

### ◎音楽を通して介護予防

- \*とき / 3月11日(水) 午後1時30分～3時
- \*ところ / サンヴェール大垣(東町)
- \*問合せ / 同施設 (☎81-2215) へ

## 予防に努めましょう

# 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症が、中国だけでなく、国内外でも複数確認されています。風邪やインフルエンザなどの一般的な感染症予防と同様に、咳エチケットや手洗い、うがい、アルコール消毒などを行い、ウイルスの感染を防ぎましょう。

また、帰宅時や調理・食事の前後などは以下のポイントに気を配り、手洗いを心がけ、予防に努めましょう。

### 手洗いのポイント



## ▶▶▶「新型コロナウイルス感染症では？」と思ったら◀◀◀

中国湖北省から帰国・入国される人やこれらの人と接触された人で、咳や発熱の症状がある場合は、西濃保健所健康増進課感染症対策係 (☎73-1111 内線273) にご相談ください。

## 清流の国ぎふ健康ポイント事業 特典の交換はお済みですか？

市は、県と協働して、市内に住民票がある20歳以上の人を対象に、自主的な健康づくりを応援する「清流の国ぎふ健康ポイント事業」を実施しています。

各種健(検)診、イベント、健康教室などの健康づくりメニュー(詳細は市HPに掲載)に参加して、チャレンジシートにポイントを集め、6ポイント貯めた人は、県内各地の協力店でさまざまな特典を受けることができる「ミナモ健康カード」=写真=と健康グッズや県特産品などが当たる抽選申込書がもらえます。



今年度のポイントを集める期限は、3月31日までですが、抽選申込期限は、2月28日までです。6ポイントが貯まり次第、お早めに特典との交換にお越しください。チャレンジシートの配布や特典の交換は大垣市・上石津・墨俣保健センター、窓口サービス課国保・年金グループで行っています。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。