

## 保健センターの教室など

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき／7月1・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／6月18日から、同センター（☎75-2322）へ



### 全地域 オンラインマタニティ教室

- \*対象／妊娠5～7か月の妊婦
- \*とき／6月26日(金) 午後2時～3時
- \*内容／妊娠中に気を付けること（口腔ケアや食事）、出産に向けての心構えなど
- \*定員／15人（先着順）
- \*備考／受講者に対しては、同教室で使用するテキストを送付予定
- \*申込／6月19日までに、大垣市保健センター（☎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2日(木) ①午前9時30分～10時30分（受付：午前9時20分～） ②午前10時45分～11時45分（受付：午前10時35分～）
- \*ところ／大垣市保健センター
- \*内容／離乳食の進め方、事故予防の話など
- \*定員／各15人（先着順）
- \*持ち物／母子健康手帳
- \*申込／6月16日から、同センター（☎75-2322）へ

### 全地域 離乳食(中期～後期) ひよこステップ学級

- \*対象／7～11か月児の保護者
- \*とき／7月6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（中期～後期）の進め方、歯科指導
- \*定員／15人（先着順）
- \*持ち物／母子健康手帳
- \*申込／6月16日から、同センター（☎75-2322）へ

### 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	7/14(火)・28(火)	大垣市保健センター（☎75-2322）
	7/21(火)	上石津保健センター（☎45-2933）
	7/9(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	7/21(火)	大垣市保健センター（☎75-2322）

- \*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

### 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



## 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



### スマイル発達相談

市は、「スマイル発達相談」を毎月開催しています。子どもの成長と発達に不安や悩みを抱える人は、お気軽にご相談ください。

- 対象／市内在住の18歳以下の子どもと保護者
- 相談員／公認心理師（臨床心理士）、作業療法士
- 内容／落ち着きのなさや動作のぎこちなさ、手先の不器用さなどについての発達相談
- 申込／6月15日から、子育て支援課（☎47-7291）へ

とき	ところ
7/18(土)	①9:00～9:45 青年の家
8/12(水)	②10:00～10:45 総合福祉会館
9/13(日)	③11:00～11:45 サンワーク大垣

### わっ はっ は どう じょう 笑 話 歯 動 場

大垣市保健センターでは、健康に関する話や運動を行う「笑・話・歯・動場」を、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、時間を短縮して7月から開始します。必ずマスクを着用のうえ、参加してください。

- \*対象／おおむね65歳以上の人
- \*持ち物／マスク、タオル、飲み物
- \*備考／初めて参加する人は、要申込
- \*申込・問合せ／同センター（☎75-2322）へ



会場 ※要予約	開催曜日	開始時間
※三城地区センター	毎月第1月曜日	①9:30 ②10:40
江東地区センター	毎月第1月曜日	13:30
和合地区センター	毎月第1火曜日	9:30
※興文地区センター	毎月第1木曜日	①9:30 ②10:40
※青年の家	毎月第1金曜日	①9:30 ②10:40
安井地区センター	毎月第1金曜日	13:30
中川ふれあいセンター	毎月第2月曜日	13:30
※老人福祉センター	毎月第2火曜日	①9:30 ②10:40
宇留生地区センター	毎月第2水曜日	9:30
赤坂東地区センター	毎月第2金曜日	13:30
青雲地区センター	毎月第3水曜日	13:30
西地区センター	毎月第3木曜日	9:30
荒崎地区センター	毎月第3金曜日	9:30
川並地区センター	毎月第3金曜日	13:30
日新地区センター	毎月第4月曜日	13:30
西部研修センター	毎月第4火曜日	13:30
東地区センター	毎月第4水曜日	9:30