

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 7月6・13・20・27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15日から、同センター (☎75-2322) へ



- *内容 / 離乳食(初期)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

全地域 離乳食(初期) ひよこ学級

- *対象 / 5～6か月児の保護者
- *とき / 7月4日(月) 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

- *対象 / 7～11か月児の保護者
- *とき / 7月11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・墨保地域 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 / 6月15日から、各保健センターへ



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	7/5(火)・19(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	7/19(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	7/14(木)	墨保保健センター (☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	7/12(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

休日・夜間の急な病気などの

子ども医療電話相談「#8000」

休日、夜間の急な子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのか迷った時は、看護師(必要に応じて小児科医)から、アドバイスが受けられます。

- 相談受付 / ①月～金曜日 午後6時～翌朝8時 ②土・日曜日、年末年始(12月29日～1月3日) 午前8時～翌朝8時(24時間)
- 電話番号 / #8000 (全国同一の短縮ダイヤル)

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、発達につながる子どもとの遊びのレパートリーを増やしたい人は、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
- *とき・ところ / 下表のとおり
- *内容 / 保健師、保育士、公認心理師などによる、子どもの発達についての相談
- *申込 / 6月15日から、子育て支援課 (☎47-7291) へ

とき	ところ
7/24(日)	①9:00～9:45 情報工房
8/17(水)	②10:00～10:45 青年の家
9/10(土)	③11:00～11:45 サンワーク大垣

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
 - ・手はせっけんをよく洗い、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60秒以上加熱する
 - ・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90秒以上加熱する

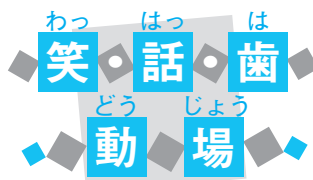
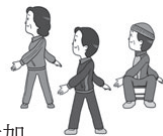


いつまでも健康に!

介護予防教室

体操教室～いつまでも元気で若々しく～

- ◇とき / 7月15日(金) 午後1時～2時30分
- ◇ところ / くすのき苑2階会議室(多芸島)
- ◇定員 / 8人(先着順)
- ◇持ち物 / 水分補給のできるもの
- ◇備考 / マスク着用のうえ、動きやすい服装で参加
- ◇申込 / 6月20日から、同施設 (☎89-8100) へ



保健センターは、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予防対策を徹底して開催しています。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 / 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 ※2部制	開催曜日	開始時間
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
墨保保健センター	毎月第3月曜日	9:30
青墓地区センター	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
三城地区センター	毎月第4金曜日	9:30