

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 9月7・14・21・28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 / 8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 / 8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 ひよこ学級

離乳食(初期)

- *対象 / 5～6か月児の保護者
- *とき / 9月5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 / 9月12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 / 8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 / 8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 理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	9 / 6 (火)・27 (火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	9 / 20 (火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	9 / 8 (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	9 / 13 (火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

いつまでも健康に!

介護予防教室

リラックスヨガ

- *とき / 9月16日(金) 午後2時～3時30分
- *ところ / くすのき苑(多芸島)
- *定員 / 8人(先着順)



- *持ち物 / 飲み物、フェイスタオル
- *備考 / マスク着用のうえ、動きやすい服装で参加
- *申込 / 8月15日から、同施設 (☎89-8100) へ

0157に ご注意ください

0157は病原性大腸菌の1つで、感染すると、2～14日間の潜伏期間の後、下痢・発熱・腹痛を起こし、重症の場合、血便・尿毒症・意識障害を起こすこともあります。

感染力と毒性が強く、子どもや高齢者、免疫力が低下している人は、特に注意が必要です。次の5つのポイントに気をつけて、予防に心がけましょう。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

◆◆◆“0157”予防のポイント◆◆◆

①手をよく洗い、消毒する

調理をする前やトイレの後などは、念入りに手を洗い、消毒しましょう



くらしとこころの健康相談窓口を開設します

- 対象 / 市内在住で、経済的な不安を抱えている人(生活保護受給者は除く)
- とき / 9月6日(火)・15日(木)・26日(月) ①午前9時～11時 ②午後2時～4時
- ところ / 大垣市生活支援相談センター(総合福祉会館4階相談室)
- 内容 / 専任の相談員に、自立に向けた解決策や健康についての悩みなどを相談
- 申込 / 同センター (☎75-0014) または、社会福祉課 (☎47-7214) へ

②十分に加熱調理を

0157は、75℃で1分以上加熱することで死滅します。調理の際は、食品の中心までしっかり加熱しましょう

③食品は作り置きしない(菌を増やさない)

調理した食品はできるだけ早く食べましょう。保存する場合は、冷蔵庫などで低温保存し、菌の増殖を防ぎましょう

④菌を付けない・持ち込まない

まな板・包丁などの調理器具は、使用目的別に使い分け、細菌を付けないようにしましょう

⑤調理器具は清潔に

まな板・包丁などの調理器具を使用した後は、洗剤でよく洗い、十分乾燥させましょう



こころの健康セミナー・オンラインセミナー

市は、ストレスを抱えやすい現代社会の中でこころの健康を維持していくために、「こころの健康セミナー」と「こころの健康オンラインセミナー」を開催します。ぜひご参加ください。

こころの健康セミナー

- ♥とき / 9月29日(木) 午後1時30分～3時
- ♥ところ / 総合福祉会館5階ホール
- ♥内容 / 関市大禅寺住職の根本一徹さんによる「『命』に向き合う」と題した講話
- ♥定員 / 100人(先着順)
- ♥申込 / 9月22日までに、申込用紙(市HPからダウンロード可)に必要事項を記入し、大垣市保健センター (☎75-2322、FAX75-2320) へ ※市HPから申込可



申込ページ

こころの健康オンラインセミナー

- ♥配信期間 / 8月26日(金)の午後5時～9月26日(月)の午後5時
- ♥内容 / 認知行動療法研修開発センター理事長の大野裕さんによる「こころを元気にする3つのC」と題した講話
- ♥配信方法 / 市HPから視聴



市HP

くらしとこころの健康相談窓口を開設します