

## 保健センターの教室など

### 全地域 マタニティ教室

- \*対象/妊娠5～7か月の妊婦
- \*とき/2月27日(月) 午前10時～11時
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*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/10人(先着順)
- \*持ち物/母子健康手帳、飲み物
- \*申込/2月6日から、同センター(☎75-2322)へ

### 上石津・墨俣地域 乳幼児相談

- \*対象/乳幼児を持つ保護者
- \*とき/2月28日(火) 午前9時～11時
- \*ところ/上石津保健センター、墨俣保健センター
- \*内容/育児や発育などの相談
- \*持ち物/母子健康手帳
- \*申込/上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)へ

## いつまでも健康に！ 介護予防教室

### リズムで脳トレ元気体操

- ◇とき/2月15日(水) 午後1時30分～3時
- ◇ところ/中川ふれあいセンター2階集会室(大)
- ◇定員/15人(先着順)
- ◇持ち物/飲み物、タオル
- ◇備考/マスクを着用のうえ、動きやすい服装で参加
- ◇申込/2月1日から、同センター(☎82-8850)へ



### 転ばない身体づくり

- ◇とき/2月16日(木) 午後1時30分～3時
- ◇ところ/お勝山ふれあいセンターかたらいプラザ1階娯楽集会室
- ◇定員/20人(先着順)
- ◇持ち物/飲み物、タオル
- ◇備考/マスクを着用のうえ、動きやすい服装で参加
- ◇申込/2月1日から、同センター(☎71-2252)へ

### 簡単エクササイズで介護予防

- ◇とき/2月18日(土) 午後1時30分～3時
- ◇ところ/老人保健施設西濃西館3階食堂
- ◇定員/8人(先着順)
- ◇備考/マスクを着用のうえ、動きやすい服装で参加
- ◇申込/2月1日から、同施設(☎73-4007)へ



## 食品の期限表示を正しく理解しましょう！

「期限表示」には賞味期限と消費期限があります。期限表示を正しく理解して、安全で無駄のない「食」生活を目指しましょう。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

	賞味期限	消費期限
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など冷蔵や常温で保存がきく食品に表示</li> <li>●開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限</li> <li>●品質の劣化が遅い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●弁当や洋生菓子など長くは保存がきかない食品(おおむね5日以内に食べた方がよい食品)に表示</li> <li>●開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、品質が保持される期限</li> <li>●品質の劣化が早い</li> </ul>
注意点	期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないが、なるべく早く食べる	期限が過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなるため、期限内に食べる
対象食品	スナック菓子、缶詰、インスタント麺、レトルト食品など	弁当、サンドイッチ、惣菜、生麺、低温殺菌牛乳、生菓子など
表示方法	期限が製造日から3か月以内のものは年月日、3か月を超えるものは年月で表示	年月日で表示

※食品は、一度開封したら期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう

## 大垣市食生活改善協議会 創立50周年記念大会を開催

大垣市食生活改善協議会創立50周年記念大会が、1月12日、情報工房で開催されました。

同協議会は、「私達の健康は 私達の手で」をテーマに「食」を通じた、地域における子どもから高齢者までの健康づくりに取り組んでおり、料理教室や健康増進につながる活動に取り組むボランティア団体です。

大会では、会の歩みを振り返り、藤井和子名誉会長が「コロナ禍でデジタル活用が進んでいるが、対面での食生活改善の活動や健康づくりボランティアを大切に守って、次世代につなげていきたい」とあいさつし、今後の思いを参加者と共有しました。



創立50周年を祝った記念大会

## 出産・子育て応援給付金を支給します

すべての妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てができる環境整備に向けて、妊娠期から子育て期まで切れ目なく相談に応じ、必要な支援につなぐ「伴走型相談支援」を充実し、「経済的支援」として出産・子育て応援給付金を支給します。

詳しくは、市HPをご覧ください。か、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



市HP

### ① 出産応援ギフト

- ◆支給対象者/医療機関で妊娠判定を受け、令和4年4月1日以降に妊娠届出をされた人  
※令和4年4月1日～令和5年1月29日に出生した人も対象
- ◆支給額/妊婦1人あたり5万円(現金)

### ② 子育て応援ギフト

- ◆支給対象者/令和4年4月1日以降に出生した子どもの養育者
- ◆支給額/子ども1人あたり5万円(現金)



### 共通事項

- 給付金は、支給決定後に指定の口座に振り込みます
- 申請日に大垣市に住民票のある人が対象です
- 他の自治体で同一の給付金を受給した人は対象外です
- 所得制限はありません

対象者	申請手続き	給付金支給額
令和4年4月1日～令和5年1月29日に出生した人	アンケートと申請書類などを順次郵送します。必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒で5月1日(月)(必着)までに返送してください。 ※面談の必要はありません	出産応援ギフト 5万円 子育て応援ギフト 5万円
令和4年4月1日～令和5年1月29日に妊娠届出をした人		出産応援ギフト 5万円
令和5年1月30日以降に妊娠届出をした人	妊娠届出時に面談を実施し、アンケートと申請書類などを配布します。 ※代理人届出の場合は、妊婦との面談後に申請書を配布します	出産応援ギフト 5万円
令和5年1月30日以降に出生した人	すこやか赤ちゃん訪問などで面談を実施します。配布するアンケートと申請書類などを提出してください。	子育て応援ギフト 5万円