

保健センターの教室など

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 / 3月6日(月)
午前9時30分～11時
(受付:午前9時20分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食(初期)の進め方、事故予防の話など
- *定員 / 20人(先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 2月16日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 ひよこステップ学級

離乳食(中期～後期)

- *対象 / 7～11か月児の保護者
- *とき / 3月2日(木)
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

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	3/7(火)・28(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	3/14(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	3/9(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	3/14(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	3/24(金)	中川ふれあいセンター *申込は大垣市保健センターへ

- *内容 / 離乳食(中期～後期)の進め方、歯科指導
- *定員 / 20人(先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 2月16日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 3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 / 2月15日から、同センター(☎75-2322)へ



- *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 / 2月15日から、各保健センターへ

こころの相談窓口を臨時に開設します

こころの悩みを一人で抱えていませんか？
相談することで気持ちが軽くなることもあります。
一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

- ◎対象 / 市内在住の人
- ◎とき / 2月27日(月)、3月2日(木)
いずれも午前9時～11時
- ◎ところ / 市役所2階会議室2-3
- ◎相談時間 / 1人45分程度
- ◎内容 / 保健師による健康に関する相談
- ◎申込 / 2月15日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



感染症に負けない体づくり

感染症は、乳幼児から高齢者まで誰もが感染する危険性があります。感染症から身を守るためには、予防対策として抵抗力の高い体をつくるのが大切です。日ごろから、一人一人が感染しない体づくりや習慣を心がけましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

暮らしの中でできる体づくりと習慣

- ◇栄養バランスの良い食事を心がける
さまざまな種類の食材をとり、体力・抵抗力を高めましょう。
- ◇適度な運動を行う
免疫機能を高めるため、ウォーキングや足踏み、ストレッチ、自宅でできる簡単な体操などを継続して行いましょう。
- ◇十分な睡眠をとる
免疫の働きを低下させないよう、十分な睡眠をとって抵抗力をアップさせましょう。
- ◇ストレスは適度に発散する
抵抗力を維持するために、適度にストレスを発散しましょう。
- ◇体を温める
体が冷えると、血流が悪くなり抵抗力が落ちてしまいます。食事、運動、入浴など体を温める習慣を心がけましょう。
- ◇人混みはなるべく避ける
特に高齢者や基礎疾患のある人などは、混雑する場所を避けましょう。
- ◇ワクチンで重症化を予防する
◇予防接種を受ける
ワクチンを打つことによって、あらかじめその病原体に対する免疫を作り出し、発病しても重症化するのを防ぐことができます。



まごころ

次の皆さんからご寄付(令和4年10～12月分)をいただきました。ありがとうございました。ありがとうございました=敬称略=。



[未来のまちづくりのため]

▷イビデン(株) 3億円

[子育て支援の充実のため]

▷焙煎幸房“そら” 10万円

▷大垣ガス(株) 16万135円

[4か月児健康診査事業のため]

▷(一財)岐阜健康管理センター 30万円

[小中学校教育の充実のため]

▷大垣ガス(株) 16万135円

▷故白井四一・白井悦子 100万円

[幼保園・幼稚園8園へ]

▷(公財)日本教育公務員弘済会岐阜支部 絵本181冊

[川並幼稚園へ]

▷渡辺恵子 里芋100kg

[小学校4校へ]

▷神鋼造機(株) 児童用図書一式

[小学校22校へ]

▷サカイ書店 図書「日本のうた101」22冊

[新型コロナウイルス感染症対策事業のため]

▷(一社)日本競輪選手会岐阜支部 1万5,000円

[健康増進事業向上のため]

▷明治安田生命保険相互会社 103万7,500円

[西之川ハリヨの池広場の生息環境整備のため]

▷西之川ハリヨ保存会 1万円

▷西美濃農業協同組合 1万円

▷小宅重和 1万円

▷山田勝己 50万円

▷加藤耕司 1万円

▷サンメッセ(株) 10万円

▷匿名 5万円

▷日本リファイン(株)大垣工場 1万円

[交通遺児のため]

▷アキタ(株) 1万円

▷日本キリスト教会大垣教会 3万円

[道路維持補修事業のため]

▷(有)東海ライン 10万円

[市長が適当と認める事業へ]

▷匿名 30万円

[図書館へ]

▷大東建託(株)大垣支店 大型絵本3冊

[図書館郷土資料充実のため]

▷高木英行 荒崎村関係資料25点

[上石津地域の歴史研究、歴史資料などの充実のため]

▷三輪正五 古文書

[市民病院へ]

▷高木義夫 3万円

▷大垣キワニスクラブ キワニスドール20体、掛け時計2台ほか

[かわなみ作業所・柿の木荘へ]

▷増田清美 もち米120kg