

## 保健センターの教室など

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき/7月5・12・19・26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/30組(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14日(金)  
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/30組(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 ひよこ学級

離乳食  
(初期)

- \*対象/5～6か月児の保護者
- \*とき/7月3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

### 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/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	7/4(火)・18(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	7/18(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	7/13(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	7/11(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)

## 全身のがんを調べる

### PET-CTがん健診

市民病院健康管理センターでは、がんが心配という人に「PET-CTがん健診」を行っています。全身のPET検査とCT検査を同時に行い、一度に全身のがんを調べることができます。

- とき/医師の問診および検査の同意書を作成後に決定
- ところ/市民病院健康管理センター
- 所要時間/約2時間
- 受診料/100,000円
- 申込/平日の午後2時～5時に、同センター(☎81-3341)へ



## スマイル発達相談

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
7/28(金)	① 9:15～10:00 総合福祉会館
8/19(土)	② 10:15～11:00 サンワーク大垣
9/6(水)	③ 11:15～12:00 青年の家

## 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℃以上で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℃以上で90秒以上加熱する



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、開催しています。

定期的に運動したい、話す機会が少なくなったという人などは、お気軽にご参加ください。



- ◆対象/市民でおおむね65歳以上の人
- ◆持ち物/飲み物、タオル、マスク
- ◆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	開催曜日	時間
江東地区センター	毎月第1月曜日	13:30～15:00
和合地区センター	毎月第1火曜日	9:30～11:00
興文地区センター	毎月第1木曜日	9:30～11:00
青年の家	毎月第1金曜日	9:30～11:00
安井地区センター	毎月第1金曜日	13:30～15:00
中川ふれあいセンター	毎月第2月曜日	13:30～15:00
老人福祉センター	毎月第2火曜日	9:30～11:00
宇留生地区センター	毎月第2水曜日	9:30～11:00
赤坂東地区センター	毎月第2金曜日	13:30～15:00
墨俣保健センター	毎月第3月曜日	9:30～11:00
青墓地区センター	毎月第3水曜日	13:30～15:00
西地区センター	毎月第3木曜日	9:30～11:00
荒崎地区センター	毎月第3金曜日	9:30～11:00
川並地区センター	毎月第3金曜日	13:30～15:00
日新地区センター	毎月第4月曜日	13:30～15:00
西部研修センター	毎月第4火曜日	13:30～15:00
東地区センター	毎月第4水曜日	9:30～11:00
三城地区センター	毎月第4金曜日	9:30～11:00