

保健センターの教室など

大垣地域
乳幼児相談

- ＊とき／9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／8月15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／9月7日(木)
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	と き	と ころ・問 合 せ
一般相談	9 / 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	9 / 19 (火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	9 / 14 (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	9 / 12 (火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

- ＊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／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

- ＊対象／7～11か月児の保護者
- ＊とき／9月5日(火)
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／8月16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／8月15日から、各保健センターへ



結核・肺がん夜間・休日検診

- ▶とき／①9月15日(金) 午後6時～7時
②10月22日(日) 午前9時～正午
- ▶ところ／市役所第1駐車場
- ▶対象／【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40歳以上の人
【喀たん検査】50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の希望する人
- ▶受診料／無料（喀たん検査のみ500円）
- ▶持ち物／受診票
- ▶備考／受診票がない人は当日配布
- ▶問合せ／大垣市保健センター（☎75-2322）へ



〇157にご注意を！

〇157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、予防を心がけましょう。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

◆◆◆“〇157”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



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。
詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

こころの健康セミナー

- ♥とき／9月28日(木) 午後1時30分～3時
- ♥ところ／情報工房5階セミナー室
- ♥内容／岐阜保健大学准教授の小野悟さんによる「ストレスマネジメント～自分自身と身近な人のメンタルヘルスを維持するために～」と題した講話
- ♥定員／50人（先着順）
- ♥申込／9月21日までに、市HPから申込または、申込用紙（市HPからダウンロード可）に必要事項を記入し、同センター（☎75-2322、FAX75-2320）へ



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28日(月)の午後5時～9月28日(木)の午後5時
- ♥内容／創価大学大学院教授の園田雅代さんによる「アサーション-自他相互尊重のコミュニケーション-」と題した講話
- ♥配信方法／市HPから視聴



市HP

いつまでも健康に！ 介護予防教室

健康体操

- ・とき／9月6日(水) 午後1時30分～3時
- ・ところ／サットヴァの園（多芸島）
- ・定員／15人（先着順）
- ・持ち物／飲み物、タオル
- ・備考／運動しやすい服装で参加、マスク着用
- ・申込／同施設（☎88-1775）へ



理学療法士によるお風呂deリハ（お風呂だからできる動きを学ぶ）

- ・とき／9月13・20日 いずれも水曜日の午前9時30分～11時30分
- ・ところ／上石津老人福祉センター悠楽苑（和室、リハビリ室）
- ・持ち物／飲み物、タオル、お風呂セット
- ・備考／運動しやすい服装で参加、マスク着用、必ずお風呂に入らなければいけない教室ではありません
- ・問合せ／リハの木の岸本さん（☎090-2925-6166）へ

一緒に運動しよう会（運動機能向上）

- ・とき／9月16日(土) 午前10時～11時30分
- ・ところ／まちなかケアセンター2階リハビリサロン（南瀬町）
- ・備考／運動しやすい服装・かかとがある靴で参加、マスク着用
- ・問合せ／同サロン（☎71-8015）へ

②十分に加熱調理を

〇157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

