

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 / 1月11日(木)
午前10時～11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(初期)の進め方と試食、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 / 12月18日から、同センター(☎75-2322)へ



大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 1月10・17・24・31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 / 12月15日から、同センター(☎75-2322)へ



全地域 ぱくぱくキッチン

- *対象 / 2歳以上の未就学児と保護者
- *とき / 1月12日(金)
午前9時30分～11時
(受付:午前9時15分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 親子で野菜を使った簡単なおやつを作る
- *定員 / 12組(先着順)
- *持ち物 / エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- *申込 / 12月18日から、同センター(☎75-2322)へ

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 / 12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	1/9(火)・23(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	1/16(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	1/11(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	1/16(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)

介護予防教室

骨盤体操できれいな
姿勢を取り戻そう



- *とき / 1月17日(水)
午後1時30分～3時
- *ところ / 中川ふれあいセン

- ター2階会議室大
- *定員 / 20人(先着順)
- *持ち物 / 飲み物、タオル
- *備考 / 運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *申込 / 12月18日から同センター(☎82-8850)へ

「ピアカウンセラー」による個別相談会

障がいを持つピアカウンセラーが、身体に障がいを持つ人の悩みや困りごとについて、当事者の立場で話を聞いて支援する相談会を開催します。

- ◆対象 / 市内在住で身体に障がいを持つ人とその家族
- ◆とき / 1月10日(水)・23日(火)、2月6日(火)・21日(水)、3月13日(水)・26日(火) いずれも午後1時～3時
- ◆ところ / 障がい福祉課
- ◆申込 / 同課(☎47-7298)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 / 12月15日から、子育て支援課(☎47-7291)へ



とき		ところ
1/20(土)	①9:15～10:00	青年の家
2/16(金)	②10:15～11:00	総合福祉会館
3/8(金)	③11:15～12:00	南部子育て支援センター

子どもの視覚機能(見る力)の相談会

眼科を受診し、視力などに異常が見られないのに、読み・書きなどに苦手さを持つ子の中には、「視覚機能(見る力)」に弱さがある場合があります。この機会に、専門家へ相談してみませんか。

- ◎対象 / 小学生～18歳以下の人と保護者 ※眼科受診中の人は除く
- ◎とき・ところ / 下表のとおり
- ◎内容 / 視覚機能の専門家(オプトメトリスト)による相談
- ◎申込 / 12月15日から、子育て支援課(☎47-7291)へ

とき		ところ
2/18(日)	①9:00～9:45 ②10:00～10:45	情報工房2階研修室
3/9(土)	③11:00～11:45	

防ごう!なくそう!望まない受動喫煙

たばこの煙には5,300種類の化学物質が含まれており、そのうち70種類以上は発がん性物質であるため、受動喫煙によって、非喫煙者にも大きな健康被害をもたらします。

特に、子どもが受ける影響は大人以上に深刻なため、たばこの害を受けない環境を整えることが必要です。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



▶たばこの煙の身体への影響

受動喫煙により、脳卒中や肺がんなどになるリスクが高まることが明らかになっており、肺がんのリスクは1.28倍、虚血性心疾患のリスクは1.3倍、脳卒中のリスクは1.24倍とされています。

また、受動喫煙は子どもの呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群を引き起こすことが指摘されています。さらに、妊婦やその周囲の人の喫煙によって低出生体重児や早産のリスクが上昇します。

▶副流煙はこんなに有害!

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上がる「副流煙」の2種類があります。副流煙は燃焼温度が低いため、有害物質の多くが分解されず、フィルターも通していないため、非常に危険です。

「換気扇を回せば…」と考えがちですが、換気扇を利用しても、すべての空気が換気されるわけではなく、リビングなどへ拡散してしまいます。また、ベランダで喫煙しても、サッシの隙間から煙は屋内に入ってきてしまいます。

▶加熱式たばこにも要注意!

加熱式たばこは、紙巻たばこに比べて煙や臭い、有害物質が少ないとされていますが、加熱式たばこにもニコチンなどが含まれており、煙は見えなくても有害物質が放出されています。

たばこの影響を受けないためには、「喫煙をしない・させない」ことでしか防ぐ方法はありません!!

