

保健センターの教室など

全地域

もうすぐパパママ教室

- *対象/妊娠6～8か月の妊婦と家族
- *とき/3月15日(土)
 - ①午前9時30分～10時30分(受付:午前9時15分～)
 - ②午前10時45分～11時45分(受付:午前10時30分～)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方など
- *定員/各10組(先着順)
- *持ち物/母子健康手帳
- *申込/3月5日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域

託児あり

子育てママの運動教室

- *対象/産後4か月～1年未満の女性
- *とき/3月18日(火) 午前10時～11時30分
- *ところ/墨俣保健センター
- *内容/健康講座、軽い運動など
- *定員/15人(先着順)
- *持ち物/運動しやすい服装、飲み物
- *申込/3月1日から、市HP「電子申請サービス」で申込
- *問合せ/墨俣保健センター(☎62-3112)へ



市HP

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/3月25日(火) 午前9時～11時
- *ところ/①上石津保健センター ②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



全地域

栄養相談

- *対象/市内在住で、食生活に不安のある人やその家族など
- *とき/3月21日(金)
 - ①午後1時30分～2時
 - ②午後2時～2時30分
 - ③午後2時30分～3時
 - ④午後3時～3時30分
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/管理栄養士による栄養指導
- *定員/各1人(先着順)
- *持ち物/糖尿病手帳など(お持ちの人のみ)
- *申込/3月3日から、同センター(☎75-2322)へ



いつまでも健康に！ 介護予防教室

市は、事業者に委託して、次のとおり介護予防教室を実施します。

一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- *とき/3月15日(土) 午前10時～11時30分
- *ところ/まちなかケアセンター2階まちなかりハビリサロン(南頬町)
- *定員/30人
- *備考/運動しやすい服装・かかとがある靴・マスク着用で参加
- *申込/同サロン(☎71-8015)へ

自宅でNo肩こり生活(肩こり解消)

- *とき/3月22日(土) 午後1時30分～2時30分
- *ところ/老人保健施設西濃西館3階食堂(藤江町)
- *定員/10人(先着順)
- *備考/マスク着用で参加
- *申込/3月3日から、同施設(☎73-4007)へ



若返ろう！脳活しよう！音楽で！パートⅢ(音楽療法)

- *とき/3月27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階音楽集会室
- *定員/30人(先着順)
- *持ち物/飲み物
- *備考/運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *申込/3月3日から、同センター(☎71-2252)へ

街頭献血にご協力を！

- ▶対象/男性は17～69歳、女性は18～69歳の健康な人(65～69歳の人は、60～64歳の間に献血経験が必要です)
- ▶とき・ところ/下表のとおり



とき	ところ
3/2(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
3/8(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
3/9(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
3/20(木) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
3/22(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
3/23(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
3/30(日) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)

※すべて400ml限定。日程については、都合により変更する場合があります

3月は自殺対策強化月間 かけがえのない命を守るために

心の健康や病気が気になるときは、一人で悩まず、身近な人や地域の相談機関に相談しましょう。また、本人だけでなく家族などの身近な人が、自殺やうつ病のサインに気付くことが大切です。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

▶大切な人の命を守るためにできること

【気付き】

- ・家族や仲間の発言、行動や体調の変化などに気付き、声をかけましょう

【傾聴】

- ・悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重しながら耳を傾けましょう



【つなぎ】

- ・相談を受けたら早めに専門家に相談するよう促しましょう
- ・相談を受けた側も、一人で抱え込まず、家族、友人、上司などに協力を求め、連携をとりましょう

【見守り】

- ・身体や、心の健康状態について声をかけ、焦ることなく、優しく寄り添いながら見守りましょう



▶各種相談窓口

相談窓口	連絡先	相談日時
こころの健康相談 統一ダイヤル	☎0570-064-556	【月～金曜日】 ①午前10時～正午 ②午後1時～4時 ③午後6時30分～10時30分(午後10時まで受付)
いのちの電話	☎0120-783-556	【毎日】午後4時～9時 (毎月10日は午前8時～翌日午前8時) 3月10日午前8時～3月17日午前8時まででは連続168時間対応
#いのちSOS	☎0120-061-338	24時間対応
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間対応
生きづらびっと	LINE ID @yorisoi-chat	【毎日】午前8時～午後10時30分(午後10時まで受付)
岐阜県精神保健福祉センター	☎058-231-9724	【月～金曜日】①午前9時～12時 ②午後1時～5時
西濃保健所「こころの相談」	☎73-1111(内線278)	【毎月2回】午前10時～11時30分(要予約)
大垣市保健センター「こころの相談」	☎75-2322	【毎月第2火曜日】午前9時～11時(要予約)

<啓発カラーのひとつである「ブルー」でライトアップ実施>

自殺対策強化月間に合わせ、市役所東側、大垣駅南街区広場・北口広場を「ブルー」にライトアップします。

3月18日(火)～24日(月) 日没～午後9時