

産後ケア事業をご利用ください

出産後、体調や育児に不安があるお母さんが安心して子育てできるよう、お母さんと赤ちゃんの心身のケアや育児サポートを行っています。

▶対象／市内に住民票がある生後1年未満の赤ちゃんとお母さんで、産後ケアが必要な人

※母子ともに感染症にかかっている人や、専門的な医療が必要な人は利用できません

※早産児は出産予定日を基準とします

▶内容／宿泊型・通所型・訪問型から選べ、次のようなケアを受けることができます。

- ・授乳や沐浴などの育児相談
- ・乳房に関する相談や指導
- ・赤ちゃんの発育・発達などの相談
- ・お母さんのからだやこころの健康管理



市HP

利用料など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▶問い合わせ／こども家庭センター（子育て支援課内、☎75-2328）へ

清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業 特典との交換をお忘れなく！

市内に住民票がある18歳以上の人を対象に、「清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」を実施しています。

各種健(検)診、健康教室などの健康づくりメニューに参加して所定のポイントを集めると、県内各地の協力店でさまざまな特典を受けることができる「ミナモ健康・スポーツカード」と、健康グッズや県特産品などが当たる「抽選申込書」がもらえます。

今年度獲得したポイントを利用するための、「抽選申込」は2月28日まで、「ミナモ健康・スポーツカード発行の申請」は3月31日までです。

アプリの場合は、期限内にアプリから抽選申込ができ、同カードは条件を満たすとアプリ内に表示されます。

詳しくは、市HPをご覧いただくか、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。



市HP

食品の期限表示を正しく理解しましょう！

「期限表示」には賞味期限と消費期限があります。期限表示を正しく理解して、安全で無駄のない「食」生活を目指しましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

| | 賞味期限 | 消費期限 |
|------|--|--|
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> *ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など冷蔵や常温で保存がきく食品に表示 *開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限 *品質の劣化が早い | <ul style="list-style-type: none"> *弁当や洋生菓子など長くは保存がきかない食品（おむね5日以内に食べた方がよい食品）に表示 *開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、品質が保持される期限 *品質の劣化が早い |
| 注意点 | 期限が過ぎてもすぐに食べられないわけではないが、なるべく早く食べる | 期限が過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなるため、期限内に食べる |
| 対象食品 | スナック菓子、缶詰、インスタント麺、レトルト食品など | 弁当、サンドイッチ、惣菜、生麺、低温殺菌牛乳、生菓子など |
| 表示方法 | 期限が製造日から3か月以内のものは年月日、3か月を超えるものは年月で表示 | 年月日で表示 |

*食品に表示されている期限は、開封していない状態で表示されている保存方法に従って保存した時のそれぞれの期限を示しています。また、表示されている期間は、開封する前の期限を表しており、その期限は開封後も保証されているわけではありません。一度開封したら期限にかかるず早めに食べるようにしましょう。

いつまでも健康に！介護予防教室

骨盤体操で身体の歪みを改善しよう②（骨盤体操）

- ▶とき／2月18日（水）午後1時30分～3時
- ▶ところ／中川ふれあいセンター2階集会室大
- ▶定員／20人（先着順）
- ▶持ち物／飲み物、タオルなど
- ▶備考／動きやすい服装で参加
- ▶申込／2月2日から、中川在宅介護支援センター（☎82-8850）へ
やさしいヨガで心も身体もリラックス（ヨガ体操）

- ▶とき／2月21日（土）午後1時30分～2時45分
- ▶ところ／シニアフィットネスデイここから（友江）
- ▶定員／10人（先着順）
- ▶持ち物／飲み物
- ▶備考／動きやすい服装・マスク着用で参加
- ▶申込／2月2日から、友和苑在宅介護支援センター（☎88-1567）へ
転ばない身体づくり（転倒予防体操）

- ▶とき／2月26日（木）午後1時30分～3時
- ▶ところ／お勝山ふれあいセンター1階娯楽集会室
- ▶定員／30人（先着順）
- ▶持ち物／飲み物、タオル
- ▶備考／動きやすい服装・マスク着用で参加
- ▶申込／2月2日から、お勝山在宅介護支援センター（☎71-2252）へ
日常生活の困りごとを解決！福祉用具と簡単トレーニングで快適な毎日を
- ▶とき／2月27日（金）午後2時～3時
- ▶ところ／大東グループホーム地域交流センターカルチャーホール（東前）
- ▶定員／20人（先着順）
- ▶備考／マスク着用で参加
- ▶申込／2月2日から、大東福祉会（☎82-1600）へ

認知症サポーター ステップアップ講座

認知症の人は、周りの環境によって症状が大きく変化するため、周囲の人が正しい理解をもって接することが大切です。

認知症サポーターは、認知症についての正しい知識と具体的な対応方法などを学び、認知症の人やその家族などを地域で支援していく応援者です。この認知症サポーターからさらにステップアップした、地域で活動できるサポーターを育成する講座を開催します。

- ▶対象／認知症サポーター養成講座を受けたことがある人
- ▶とき／3月2日（月）午後1時30分～3時30分
- ▶ところ／奥の細道むすびの地記念館2階多目的室1
- ▶内容／【講座1】認知症の理解を深める
【講座2】認知症の発症リスクを減らす
【講座3】認知症サポーターの活動事例
- ▶定員／40人（先着順）
- ▶備考／受講者には、ステップアップサポーター缶バッジをお渡しします
- ▶申込／市HP「電子申請サービス」から申込または、高齢福祉課（☎47-7416）へ



申込ページ



次の皆さんからご寄付（令和7年11月分）をいただきました。
ありがとうございました=敬称略=。
[すもと保育園など13園へ]
▷大垣市農業生活改善グループ連絡協議会 さつまいも約260kg

[希望あふれる活力あるまちづくり事業のため]

▷北海道西濃運輸（株）

10万円

▷みんなのマーケット（株）

10万円

▷（株）ナツツ 700万円

[安全で安心できるまちづくり事業のため]

▷（株）ナツツ 300万円

（続く）