

## 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/7月18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の実技など
- ▶定員/各10組(先着順)
- ▶申込/7月2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/7月16日(木)
  - 午前9時30分～11時
- ▶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/7月1日から、市HP「電子申請サービス」で申込
- ▶問合せ/同センター(☎62-3112)へ

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/7月28日(火)
  - 午前9時～11時
- ▶ところ/上石津保健センター、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、食生活に不安がある人やその家族など
- ▶とき/7月24日(金)
  - ①午後1時30分～
  - ②午後2時30分～
  - ③午後3時30分～(各30分間)
- ▶ところ/大垣市保健センター
- ▶内容/管理栄養士による栄養相談
- ▶定員/各1人(先着順)
- ▶持ち物/糖尿病手帳・保健指導依頼票(お持ちの人のみ)
- ▶申込/7月2日から、同センター(☎75-2322)へ

## RSウイルス感染症予防接種のご案内

令和8年度から、妊婦の人を対象としたワクチンの定期接種が始まりました。妊娠中に接種することで、お母さんの体で作られたウイルスに対する抗体(病気から守る力)をおなかの赤ちゃんに届けることができます。ぜひ接種をご検討ください。  
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



- ▶対象/妊娠28週0日から36週6日までの妊婦
- ▶接種場所/市内協力医療機関(市HPに一覧を掲載・要予約)
- ▶持ち物/予診票(お手元がない方は大垣市保健センター 市HPまでご連絡ください)・母子健康手帳、マイナンバーカードなど生年月日と住所が確認できるもの

## 7月は「愛の血液助け合い運動」月間

今年も7月1日から31日まで、「愛の血液助け合い運動」が全国一斉に行われます。  
今年の標語は「献血で 誰かに届く あなたの勇気」です。  
この機会にぜひ献血にご協力をお願いします。  
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



- ▶対象/男性は17～69歳、女性は18～69歳の健康な人(65歳以上の人は、60～64歳に献血経験が必要)

とき(受付)		ところ ※すべて400mℓ
7/5(日)、20(月)	10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣
7/11(土)	9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣
7/15(水)	9:30～11:30	西濃総合庁舎

## 介護予防教室 いつまでも健康に!

若返ろう!脳活しよう!音楽で!(音楽療法)

- ▶とき/7月23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
  - ▶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/7月1日から、お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ
- 心地よく関節を動かし、身体を動かしやすくしよう(自力整体)**
- ▶とき/7月27日(月) 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、バスタオル
  - ▶備考/運動しやすい服装で参加
  - ▶申込/7月1日から、中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

## ジフテリア・破傷風(DT)定期予防接種

市に住民登録している小学6年生(平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ)を対象として、7月上旬に予診票と医療機関一覧などを送付します。接種する医療機関へは、事前に連絡のうえお出かけください。  
無料で接種できる期間は13歳の誕生日の前日までです。

- ▶接種場所/市内協力医療機関(市HPに一覧を掲載・電話予約が必要)
- ▶持ち物/予診票(必要事項を記入)、母子健康手帳、マイナンバーカードや子ども医療費受給者証など住所・生年月日が確認できるもの
- ▶問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

## 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。使用後は、洗剤で洗った後、流水でよくすすぎ熱湯や塩素系漂白剤で消毒する
- ②菌を増やさない**
  - ・常温で長時間放置した食品は食べないようにする
  - ・冷凍食品は室温で自然解凍せず、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**
  - ・生食や半生食は控え、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

## 食改さんによる料理教室

管理栄養士から学んだ食生活改善推進員(通称:食改さん)が、楽しい親子料理教室を各地区で開催します。

この教室では、食事の大切さや栄養バランスについて学びつつ、実際に調理を行うことで、子どもたちへの食の興味を引き出し、家族の絆を深めることができます。会場は市HPをご覧ください。

- ▶対象/市内在住の小・中学生と保護者
- ▶持ち物/参加料300円、米0.5カップ、エプロン、マスク、三角巾
- ▶申込/各日程の申込期限までに、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



市HP