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**／12月3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人（先着順）
▶**持ち物**／母子健康手帳
▶**申込**／11月16日から、同センター（☎75－2322）へ

全地域 ひよこステップ学級 離乳食〈中期～後期〉

▶**対象**／7～11か月児の保護者
▶**とき**／12月8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人（先着順）
▶**持ち物**／母子健康手帳
▶**申込**／11月16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**／12月4日(金)
午前9時30分～11時
(受付：午前9時15分～)
▶**ところ**／墨俣保健センター
▶**受講料**／1組200円
▶**内容**／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**／11月16日から、大垣市保健センター(☎75－2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

▶**とき**／12月2・9・16・23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**／11月16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**／11月16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 保健師･管理栄養士･歯科衛生士・理学療法士による相談	12／15(火)・22(火)	大垣市保健センター（☎75－2322)
	12／15(火)	上石津保健センター（☎45－2933)
	12／10(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	12／8(火)	大垣市保健センター（☎75－2322)

家庭でつくる「いのち」の教育

子どもは「愛されること」で、自分を愛し、他人を愛することを学びます。「自分はかけがえのない大切な存在だ」という思いをはぐくみながら、「同じように、他の人も大切な存在なのだ」と教えることが、家庭の役割として重要になっています。

「お母さんはこんなに頑張って生んでくれた」「家族に愛されて幸せだな」と感じることは、家庭でしかできない「いのち」の教育です。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75－2322）へ。

「いのち」をはぐくむ家庭の役割を実践しましょう

・早寝早起きなどの基本的な生活習慣を身につける
・家庭での食事を大切にする
・興味のあることを応援し、一緒に楽しむ
・子どもをしっかりと抱きしめる
・幼児期には、本の読み聞かせをする
・子どもの話をじっくりと聞き、よく話しかける
・お手伝いや小さな行動にも「ありがとう」と伝える

いつまでも健康に！ 介護予防教室

市内在住の65歳以上の人を対象とした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**／12月5・19日　いずれも土曜日の午後2時～3時
▶**ところ**／まちなかケアセンター2階 まちなかリハビリサロン(南頬町)
▶**定員**／各20人（先着順）
▶**備考**／運動しやすい服装で参加
▶**申込**／同サロン（☎71－8015）へ

理学療法士と看護師による買い物 de リハビリフレイル予防（買い物を楽しみながらフレイル予防について学ぶ）

▶**とき**／①12月18日(金)　午前10時～正午
②12月22日(火)　午後1時30分～3時30分
▶**ところ**／①イオンモール大垣1階 太陽の広場（外野）
②イオンタウン大垣2階 コミュニティホールA(三塚町)
▶**定員**／各20人（先着順）
▶**持ち物**／飲み物、タオル、買い物に必要なお金、エコバッグ
▶**備考**／運動しやすい服装・マスク着用で参加
※移動が困難な人は送迎もあり(要相談)
▶**申込**／送迎希望の場合のみ、㈱リリフル（☎84－2325）へ

理学療法士によるお風呂 de リハビリ（日常でもお風呂でも役立つ体操を学ぶ）

と　き	ところ
12/1(火)　9:30～10:15	上石津老人福祉センター悠楽苑（上石津町)
12/2(水)　11:30～12:15	お勝山ふれあいセンター（牧野町)
12/9(水)　11:15～12:00	老人福祉センター（寺内町)
12/9(水)　12:30～13:15	墨俣老人福祉センター（墨俣町)
12/23(水)　11:30～12:15	中川ふれあいセンター（中川町)

▶**定員**／各18人（先着順）
▶**持ち物**／飲み物、教室後入浴される人はお風呂セット
▶**備考**／運動しやすい服装で参加、申込不要
▶**問合せ**／リハの木の岸本さん（☎090－1562－1130）へ

正しく知ってしっかり予防！ インフルエンザ・新型コロナウイルス

インフルエンザや新型コロナウイルスは感染力が強いため、流行すると一気に感染者が増加します。高熱が続くなど症状も重いため、乳幼児や高齢者、免疫力が低下している人は、特に注意が必要です。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75－2322）へ。

《かからない・うつさないために》

①感染経路を断つ
・帰宅後の手洗いや、アルコール製剤による手指衛生を徹底する
・こまめに部屋を換気する
・室内では、加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保つ
・できるだけ人混みや繁華街を避け、外出時はマスク着用を心がける

②抵抗力をつける
・バランスのよい食事と休養を十分とり、適度な運動を心がける



③免疫をつける
・予防接種を受ける

《発熱などの症状があるなと思ったら…》

・外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにする
・咳やくしゃみなどの症状がある時は、できるだけ不織布マスクを着用して、咳エチケットを徹底する
・こまめに水分補給をする
・十分な休養、栄養バランスのよい食事を心がける
・高熱が続くなど体調が悪いときは、早めに医療機関を受診する