

ヘルスメイトが実施する「ファミリー食育教室(料理教室)」の参加者募集!!

ヘルスメイト(坂祝町食生活改善推進協議会、通称 食改さん)が料理教室を開催します。テーマと対象の違う2回を予定していますので、ご興味のある方はぜひお申し込みください。

日時	テーマ	内容	対象	定員(先着順)
11月1日(土) 9:30~13:00	シニアの健康	シニアの健康を考えたメニューを作ります。	坂祝町在住 65歳以上の方	25名
12月6日(土) 9:30~13:00	こんにゃく作り	こんにゃく作りをメインに他数品を作ります。	坂祝町在住5歳以上 (4年生以上はこども)のみの参加も可	15名



申し込みフォーム

参加費: 1人1回200円 場所: 坂祝町中央公民館 2階調理室

申し込み方法: 電話または申し込みフォームからお申し込みください。 保健センター ☎ 26-7201

骨(コツ)・骨(コツ)・骨(ほね)・骨(ほね) 講座

骨密度が低下すると骨が弱くなり、ちょっと転んだだけでも、骨折を引き起こす恐れがあります。骨粗しょう症予防のために、病気の基礎知識や運動・食事などの注意点について、一緒に学んでいきましょう！また、骨を支える「筋肉」について、体組成計を使って変化をみていきます。参加をご希望の方は、各回の1週間前までに申し込みください。1日だけの参加も可能です。

日時	場所	内容
11月27日(木) 13時30分~15時	保健センター	保健講座「睡眠と健康」、体組成計測定
12月10日(水) 9時30分~11時	保健センター	運動講座(実技)
1月15日(木) 9時30分~12時	中央公民館 2階調理室	調理実習「骨を丈夫にする食事」
2月13日(金) 13時30分~15時	保健センター	運動講座(実技)



申し込みフォーム

対象者: 町在住または在勤の方 定員: 15名程度(先着順) 受講料: 無料

申し込み方法: 電話または申し込みフォームからお申し込みください。 保健センター ☎ 26-7201

麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動 10月1日~11月30日

「いりません!」その一言があなたを守る みんなで防ごう 薬物乱用

麻薬・覚醒剤・大麻・シンナー、危険ドラッグ等の薬物乱用は、乱用者個人の健康上の問題にとどまらず、各種の犯罪の誘因など公共の福祉に計り知れない危害をもたらします。正しい知識を身に付け、薬物乱用を根絶しましょう。

10・11月休日診療のお知らせ(医科・歯科)

救急・急病以外は通常の診療時間内に医療機関を受診くださるようご協力お願いします。

※途中休憩がありますので、各医療機関に電話でご確認のうえお出かけください。

※都合により変更する場合がありますので、最新の情報を加茂医師会ホームページにて確認してください。

日程	【医科】診療受付時間 9時~16時30分 (混雑状況によって早まる場合があります)	【歯科】診療受付時間 9時~13時
10月19日(日)	太田メディカルクリニック TEL: 26-2220	中島歯科医院 TEL: 26-0390
10月26日(日)	中部国際医療センター (選定療養費がかかります。)	かもの歯科医院 TEL: 28-2341
11月2日(日)	林クリニック TEL: 28-8899	みやもと歯科 TEL: 24-7070
11月3日(月)	佐藤クリニック TEL: 43-1200	ヒロ歯科医院 TEL: 25-2097
11月9日(日)	カブチ山田クリニック TEL: 46-0035	アスナロ歯科クリニック TEL: 28-0050
11月16日(日)	西田醫院 TEL: 28-3371	まるも歯科 TEL: 25-8148
11月23日(日)	岩永耳鼻咽喉科 TEL: 25-8749	ごとう歯科 TEL: 25-0252
11月24日(月)	太田メディカルクリニック TEL: 26-2220	カモ歯科クリニック TEL: 24-4181
11月30日(日)	中部国際医療センター (選定療養費がかかります。)	ファミリー歯科美濃加茂おとなこども矯正 TEL: 25-0055

「救急安心センターぎふ」#7119 急な病気やケガをしたとき、救急車を呼んだほうがいいか、今すぐに病院に行ったほうがいいかなど判断に迷ったら「#7119」 看護師などの専門の相談員から救急相談や病院案内についてアドバイスを受けることができます。
受付時間: 24時間365日対応 利用方法: プッシュ回線、携帯電話からは「#7119」 ダイヤル回線、IP電話からは「058-216-0119」

24時間365日対応の電話相談(健康ほっとダイヤル)では、住民の皆さまが体の健康や子育てなどについて気軽に相談できるよう、医師・保健師・看護師が対応しています。
相談内容: 健康・医療・育児・介護・認知症・医療機関情報等の提供など 通話料無料 ☎ 0120-238-007