



子育て支援センター 3・4月の行事予定

子育て支援センターでは、毎月楽しい行事を行っています。お気軽にお出掛けください。

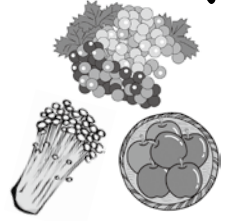
施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	3月14日(木) 午前10時30分～	「ひなまつり会」 楽しくお祝いしましょう
	4月17日(水) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 ステキなお父さんが来場!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	3月13日(水) 午前10時45分～	「おめでとう会」 入園するお友達のお祝い!
	3月22日(金) 午前11時～	「絵本読み聞かせ会」 どんなお話かな
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	3月19日(火) 午前10時30分～	「ペープサートで遊ぼう!」 ※西部公民館集合
	4月9日(火) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 (中野子どもの本研究会の皆さん)

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、各子育て支援センターへお問い合わせください。

問い合わせ先

さくらんぼ ☎ (22) 6622 (休)日・月・祝日
りんごっこ ☎ (22) 2259 (休)日・火・祝日
うさぎっ子 ☎ (38) 3012 (休)日・水・祝日

「売れ農」情報局



「おいしさが伝わる言葉」
「チラシ・POP等作成講座」
を開催しました!

2月19日、北信州能力開発センターで農産物等販路拡大支援講座「チラシ・POP等作成講座」を開催しました。
講師は「おいしさが伝わる言葉」

「言葉」の選び方に定評がある『ことのは塾』の山梨若菜さんに静岡からお越しいただきました。
販路拡大につながる効果的なチラシ・POPを作成するための手順やポイントを事例を交えて丁寧に教えていただき、実際にチラシ・POPを作成しました。参加した皆さんには、言葉を選ぶという過程が、自分たちの商品のコンセプトやターゲットをあらためて見つめ直す、とても良い機会になったようです。
今回の講座を活かして、市内の直売所や各商品のチラシ



▲山梨さんの講義

シ・POPの訴求力がアップしてくのが楽しみです。
問い合わせ先
売れる農業推進室推進係
☎(22)2111(内線406)

国民健康保険

高齢受給者証

をお持ちの方へ

国民健康保険高齢受給者証	
交付年月日 平成 25 年 4 月 1 日	
記号	番号
世帯主 住所氏名 ○○○○○○ ○○○○	長野県中野市大字○○○○番地 男・女 男・女
対象被保険者 氏名 ○○○○○○ ○○○○	昭和平成 昭和○年○月○日
一部負担金の割合	2割(平成25年7月31日までは1割)
発効期日	平成 25 年 4 月 1 日
有効期限	平成 ○ 年 ○ 月 ○ 日
保険者番号並びに二保険者の名称及び印	1 21001113 長野県中野市三好町一丁目3番19号 中野市 電話番号0269-22-2111 公印

国民健康保険に加入している70歳から74歳までの方で、現在お持ちの高齢受給者証の一部負担金の割合が「2割(平成25年3月31日までは1割)」表示の方は、本年4月から2割となる予定でしたが、現状で引き上げが見送られていることから、引き続き1割負担で受診できます。

国民健康保険の手続き方法

一部負担金の割合が2割表示の方には、3月末までに新しい高齢受給者証をお送りします。
4月1日以降に医療機関を受診の際は、新しい高齢受給者証を提示してください。
また、一部負担金の割合が「3割」の方は、現在お持ちの高齢受給者証を引き続きお使いください。
なお、制度改正による負担

国民健康保険加入者で、この春高校などを卒業し就職する方が、就職先の健康保険に加入した場合は、市民課、福祉課または豊田支所地域振興課の窓口で国民健康保険の脱退手続きが必要です。
お忘れのないよう手続きをしてください。

問い合わせ先
福祉課国民健康係
☎(22)2111(内線296・304)



子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン

定期予防接種に変わります

若い女性で増えている子宮頸がんや、乳幼児の細菌性髄膜炎などを予防する3つのワクチン接種については、国の「子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業」に基づき、平成25年3月31日までの事業として実施してきましたが、平成25年度から定期予防接種に加わり、恒久化される見通しとなりました。

これにより、対象者には引き続き自己負担無しで接種が可能となる予定です。

今後、積極的に予防接種を受けましょう。



子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がんは、婦人科領域のがんの中で、乳がんに次いで発症率が高く、特に20〜30歳の女性にとっては、最も発症率の高いがんです。

子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルスの一

部の型の感染を予防するためのワクチンです。

また、20歳を過ぎたら定期的に子宮がん検診を受けましょう。

接種回数 3回

接種方法 個別接種（医療機関）

対象者 平成25年度において小学校6年生〜高校1年生相当の女子
標準的な接種期間 中学校1年生の間
※市では厚生労働省の接種対象者案に基づき、中学校1年生からの接種を推奨しています。

※平成25年度、新たに中学校1年生となる女子の保護者には、4月以降個別に通知します。



ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン

ヒブ（インフルエンザb型菌）と肺炎球菌は、中耳炎・

肺炎・喉頭蓋炎・敗血症・菌血症などの病気を引き起こし、特に髄膜炎にかかると命に関わり、後遺症を残すこともあります。

生後2カ月を過ぎたら、早めに予防接種を受けましょう。

接種回数 それぞれ1〜4回（接種開始時期により異なります）

接種方法 個別接種（医療機関）または集団接種（中野保健センター）
標準的な接種期間 生後2カ月〜生後7カ月未満
対象年齢 生後2カ月〜5歳の誕生日の前日まで

問い合わせ先
■子宮頸がん予防ワクチンについて
健康づくり課健康管理係
（中野保健センター内）
☎221111（内線242）

■ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンについて
健康づくり課母子保健係
（中野保健センター内）
☎221111（内線368）

☎221111（内線368）



こんにちは 電話医療相談所です

Q 友人が「何をやるにもやる気がない」「楽しいと感じることもない」と言っていてふさぎ込んでいます。どのように接すれば良いでしょうか。

A 眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいるなどのいくつかの症状が2週間以上続く場合は、「うつ病」の可能性が考えられます。

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスがたまるなどのさまざまな理由から、脳内のホルモン分泌に異常をきたし、感情のコントロールが効かなくなってしまうなどの症状が現れます。

うつ病の主な症状

- 気分が落ち込む
- 何もやる気になれない
- すぐに疲れてしまう
- 夜ぐっすり眠れない
- 食欲がないまたは食べ過ぎしてしまう

○死について考えてしまう

症状がある場合は、早めに精神科・心療内科・神経科のある医療機関を受診し、専門医に相談しましょう。

うつ病と診断された方と接する場合は、叱ったり励ましたりせずに、本人の話に耳を傾け、聞き役に努めましょう。

また、うつ病になった人は時に自殺をほめかす言葉を口にしますが、責めたりせず、「死なないで」という気持ちを声に出して伝えてください。

市では、保健師が相談に応じたり、「心の健康相談」を実施していますので、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先
健康づくり課保健医療推進係
（中野保健センター内）
☎221111（内線242）
北信総合病院医療安全管理室
☎221551（内線5522）

電話医療相談所 ☎0300
午前8時30分から午後10時まで
土曜日・日曜日・祝日・12月30日〜1月3日は除く
医療に関する相談に電話でお答えします