



子育て支援センターでは、0歳から就学前のお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	11月18日(金) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 図書館に行こう!(要予約)
	12月1日(木) 午前10時30分～	「クリスマス会」 やまびよカラーズの演奏会
中央子育て支援センター(りんごっこ)	11月21日(月) 午前10時30分～	「交通安全教室」 みんなで楽しく学びましょう!
	12月12日(月) 午前10時30分～	「助産師講座」 講師:北信総合病院助産師
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	11月25日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」 ラニさんの親子ヨガ教室
	12月17日(土) 午前10時30分～	「パパ講座」料理教室 変身料理を作ろう(要予約)

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは、市公式ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。▲QRコード



開館時間 午前8時30分～午後5時(共通)

問い合わせ先

さくらんぼ ㊟日・月・祝日

☎(22) 6622 ※FAX兼用

りんごっこ ㊟日・火・祝日

☎(22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっ子 ㊟日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

食欲の秋に気を付けたい ～飲み込みの舌～

飲み込み(嚥下)がうまくできないと、食べ物が喉に詰まり窒息したり、口内の細菌が肺に入り肺炎になったりします。日本人の死亡原因の第3位は肺炎です。肺炎予防には、飲み込む力を付けることが重要です。



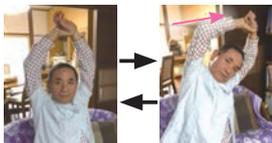
簡単ストレッチで飲み込む力を鍛えよう!!

～食事前に1回ずつやってみましょう～

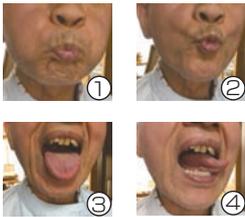


①両肩をすばめるように上げる

②力を抜き、肩を下げる



両手を頭の上で組み、左右に傾ける



①頬を膨らませる

②唇をとがらす

③舌を伸ばす

④舌で口角をなめる

わが家の☆アイドル☆



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。(先着4人まで掲載)

①お名前(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④応募者のお名前 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦メッセージ(30字まで)を明記し、写真データを添付の上、11月21日(月)までにEメールなどでご応募ください。

問い合わせ・応募先

〒383-8614 (住所記載不要)

庶務課秘書広報係

☎(22) 2111 (内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



佐藤 悠くん (2歳)

今も充分元気すぎますが、もっともっとこれからも元気でいてね♪



俵 世奈ちゃん (2歳)

健康でたくさんの人から愛される子に育ててほしいと思います!!



上田 千里ちゃん (1歳)

たくさん食べて、たくさん遊んで、たくさん友達作ってね♥



金子 柚愛ちゃん (1歳・左)
陽空くん (1カ月・右)

誕生日が1日違いの姉弟! 弟ができてうれしいお姉ちゃん、毎日仲良しです!!

保健だより

●健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)

●休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255



予防接種など

日程

受付時間/午後0時45分～1時30分

会場/中野保健センター

持ち物/母子健康手帳、予診票

ワクチン名	日程	予約先
B型肝炎	11月22日(火)	健康づくり課 母子保健係
B C G	12月7日(水)	
四種混合	12月9日(金)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		

※3日前までに予約が必要です。
※対象・接種間隔など詳しくは健康カレンダーをご確認ください。

日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成8年4月2日から平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、接種を受けることができます。

ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

「いい歯の日」

11月8日(火)は「いい歯の日」です。「いつまでもおいしく、そして楽しく食事をするために口の中の健康を保ってほしい」という願いがあります。

良い歯を保つためにも、年に1回以上は、歯科健診を受けましょう。
～健康は食から口から元気から～
協力/中高歯科医師会



健(検)診

乳幼児健康診査

受付時間/午後0時45分～1時15分

会場/中野保健センター

持ち物/母子健康手帳、おたずね票、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	11月15日(火)	28年7月生
7か月健診	11月16日(水)	28年3月生
1歳6か月健診	11月18日(金)	27年4月生
2歳児健診	11月14日(月)	26年10月生
3歳児健診	11月17日(木)	25年10月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

歯周疾患検診

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳および70歳の方を対象に実施しています。

対象者には受診票をお送りしてありますので、希望する市内歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。

期間/12月30日(金)まで

受診料/60歳までの方は500円、70歳以上の方および生活保護受給世帯の方(受付で証明書を提示のことは、無料となります)。

大腸がん検診容器返却のお願い

本年度の大腸がん検診は終了しました。申し込みはしたが受診されなかった方で、未開封の検診用容器をお持ちの方は、12月26日(月)までに、お近くの保健補導員または中野保健センター、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションへご返却くださいますようお願いいたします。



講座・相談

マタニティクラス

期日/11月11日(金)

時間/午後1時～3時30分

会場/中野保健センター

持ち物/筆記用具、母子健康手帳、歯ブラシ

内容/母と子の歯の健康(歯科健診とお話)、母乳栄養と乳房管理、お父さんの妊婦体験、個別相談
※3日前までに予約が必要です。

育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
11月30日(水) 午後1時15分～3時30分	8～10カ月児 赤ちゃんの歯の健康、離乳食の話、試食(保護者のみ)
11月22日(火) ・12月8日(木) 午前10時～11時30分	4～6カ月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、離乳食の話、試食(保護者のみ)

※3日前までに予約が必要です。

こころの健康相談

イライラ・不眠・人に会いたがらない・やる気が出ないなど、心に関するさまざまな相談に個別で応じます。相談は無料で、予約制です。

秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

期日/12月8日(木)

時間/午後2時～4時

相談担当者/こころの専門医

会場/中野保健センター

対象者/悩みを持つ本人、家族など
※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

電話健康相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)
子ども電話相談	☎23-3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	