



子育て支援センターでは、0歳から就学前まで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)	1月12日(木) 午前11時～	「さくらんぼ広場」 お部屋でミニミニ運動会!
	2月8日(水) 午前11時～	「さくらんぼ広場」 雪だるまを作ろう!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	1月26日(木) 午前10時30分～	「ちびっこ広場」 新保構造改善センター集合!
	2月10日(金) 午後2時～	「リトミック」 講師：爪林寿美さん
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	1月20日(金) 午後2時～	「ふたごちゃん集まれ」 双子のママたちでお話し会
	2月4日(土) 午後2時～	「パパ講座」 変身お料理教室(要予約)

糖尿病予防は「歯の健康」から

糖尿病予防の基本は「食事」と「運動」ですが、「食事」を支える「歯の健康」にも注意しましょう。

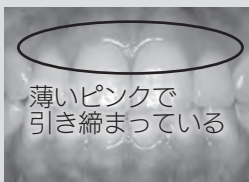
歯が少なくなると、あまり噛まなくとも食べられる軟らかな食品をとることが多くなります。軟らかな食品には、ブドウ糖やショ糖など、吸収の早い糖質が多く含まれるため、血糖値を急激に上げる危険性があります。

一方、噛みごたえのある食品は、脂質や糖質の量は少なめで、食物繊維が多く含まれます。そのため、栄養をゆっくり吸収し、血糖値を上げる危険性が少ないといわれています。

歯周病を予防し、しっかり噛んで バランス良く食べましょう

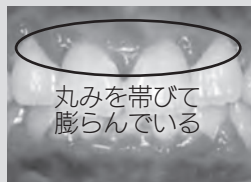
歯を失う原因の90%がむし歯と歯周病です。特に50歳代以降では、歯周病が悪化して歯を失うことが多く、高齢期の食生活に大きな支障をきたします。

セルフチェックで早めの対策



薄いピンクで引き締まっている

健康な歯肉



丸みを帯びて膨らんでいる

歯周病の歯肉

※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。各子育て支援センターへお問い合わせください。



▲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

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、1月20日(金)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



たかお かこ 華子ちゃん(7カ月)

初めてのおすわり♪できることがどんどん増えていくね!!



あべ れいた 羚汰くん(11カ月)

これからも元気に成長してね♪



こばやし ひさのり 修徳くん(1歳)

1歳おめでとう!これからも笑顔ですくすく育ててね♡



わりた いちか 一華ちゃん(1歳)

笑顔たくさん、いっぱい遊んで元気に大きくなーれ!!

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 C G	1月11日(水)	健康づくり課 母子保健係
水痘	1月13日(金)	
ヒブ	1月10日(火) 2月10日(金)	
小児用肺炎球菌		
四種混合		
B型肝炎	1月20日(金)	

※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。

歯のクリーニングをしましょう

歯科医院のクリーニングでは、歯周病治療の一環として歯石除去を行います。歯磨きで落としきれなかった歯垢の除去と歯石の再付着や虫歯、歯周病の予防にも効果的です。また、着色汚れやタバコのヤニの除去にもなります。私たちの口内環境のために「半年に1回」か「1年に1回」のペースで定期的にクリーニングを受けましょう。協力/中高歯科医師会



健(検)診など

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	1月24日(火)	28年9月生
7か月健診	1月25日(水)	28年5月生
1歳6か月健診	1月27日(金)	27年6月生
2歳児健診	1月23日(月)	26年12月生
3歳児健診	1月26日(木)	25年12月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

こころの健康相談

イライラ・不眠など、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/1月13日(金)
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。

献血のお知らせ

期日/2月2日(木)
時間/午後2時～3時30分

会場/市民会館 ホワイエ

持ち物/献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの



講座・相談

マタニティクラス

会場/中野保健センター
持ち物/筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	内容
1月12日(木) 午前9時30分～11時30分	妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養(試食あり)、お父さんの妊婦体験、個別相談
2月3日(金) 午後1時～3時30分	母子の歯の健康(歯科医師・歯科衛生士のお話)、母乳栄養と乳房管理、お父さんの妊婦体験、個別相談 ※歯ブラシ持参

※3日前までに予約が必要です。
※ご家族の方も一緒にご参加ください。

育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
1月18日(水) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 赤ちゃんの歯の健康(歯科医師・歯科衛生士のお話)、離乳食の話、試食(保護者のみ)
1月20日(金) 午前10時～11時30分	4～6か月児 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。

小児救急電話相談「#8000」

子どもの夜間の急な病気や、けがの相談に看護師などが応じます。

※#8000でつながらない場合は、☎0263(34)8000へご相談ください。

※相談日時 毎日午後7時～11時

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	