



誰も自殺に追い込まれない社会へ

県内で、平成27年に378人が自殺で亡くなっています。自殺の原因は単一の問題ではなく複数の問題が絡み合っています。

自殺を考えている人も、「生きたい」気持ちとの間で激しく揺れ動いて、不眠や体調不良など自殺につながるサインを送っています。こうしたサインに周囲が気づき、支援の手を差し伸べることで、多くの自殺は防ぐことができます。

知っておきたい「自殺のサイン」

- ①気分が沈む・自分を責める・不眠が続く
- ②原因不明の体調不良が長引いている
- ③酒量が増えている
- ④仕事の負担が急に増える・大きな失敗をする
- ⑤職場や家庭でサポートを得られない
- ⑥本人にとって価値のあるもの(職・地位・家族・財産など)を失った
- ⑦重症な病気にかかる
- ⑧自殺を口にする
- ⑨自殺未遂に及ぶ



一人で悩まずに、ご相談ください

こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556(平日 午前9時~午後4時)
長野いのちの電話
☎026-223-4343(毎日 午前11時~午後10時)

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)	2月8日(水) 午前11時~	「さくらんぼ広場」 お庭に雪だるまを作ろう!
	3月2日(木) 午前10時30分~	「ひなまつり会」 おひな様と一緒に遊ぼう!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	2月17日(金) 午前11時~	「お父さんの読み聞かせ」 お話びっくり箱 男組
	3月6日(月) 午前10時30分~	「ひなまつり会」 ドキドキわくわくひなまつり
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	2月17日(金) 午前10時30分~	「げんきっこ」豊田公民館 子育てトークをしよう
	3月3日(金) 午前10時30分~	「ひなまつり」 さりさんのパネルシアター

※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

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、2月17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



小林 志保ちゃん(1歳)

これからもいっぱい食べて元気に大きく育ててね♪



仲條 志穂ちゃん(2歳)

もうすぐお姉ちゃん!!やさしい子になってね♡



小川 倅雨くん(2歳)
ゆめちゃん(6カ月)

兄妹なかよく、明るく元気に育ててね☆



原澤 宙希くん(7カ月)

これからも元気にたくさん遊んで大きくなーれ!

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

2・3月の日程

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	2月13日(月) 3月6日(月)	健康づくり課 母子保健係
四種混合		
ヒブ	2月10日(金) 3月10日(金)	
小児用肺炎球菌		
B型肝炎	2月17日(金) 3月21日(火)	

※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。

4・5月の日程

ワクチン名	日程	予約先
B C G	4月12日(水) 5月10日(水)	健康づくり課 母子保健係
四種混合	4月10日(月) 5月8日(月)	
B型肝炎		
ヒブ	4月18日(火) 5月16日(火)	
小児用肺炎球菌		

4月から実施方法が変わります

- ・B型肝炎はヒブ、小児用肺炎球菌と同日に実施します。
- ・四種混合、BCGはそれぞれ別日に実施します。
- ・受付時間が午後1時から1時30分までになります。

※6月以降については、3月中に配布予定の健康・福祉カレンダーに掲載しますのでご確認ください。



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	2月21日(火)	28年10月生
7か月健診	2月22日(水)	28年6月生
1歳6か月健診	2月24日(金)	27年7月生
2歳児健診	2月20日(月)	27年1月生
3歳児健診	2月23日(木)	26年1月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

平成29年度健(検)診

「健(検)診調査書兼申込書」の提出期限は2月13日(月)です。詳細は23頁をご覧ください。

高齢者肺炎球菌

市では、高齢者の肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成しています。対象者は毎年異なるため、本年度対象となる方は、3月31日(金)までに接種してください。期間を過ぎると助成の対象になりません。対象となる年齢などの詳細は、市公式ホームページをご覧ください。ただか、健康づくり課までお問い合わせください。



講座・相談など

マタニティクラス

期日/3月3日(金)

時間/午前9時30分～11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、動きやすい服装

内容/出産・子育てに関する制度とサービスの紹介、妊婦体操、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
3月8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(歯科医師のお話)、離乳食の話、試食(保護者のみ)
3月9日(木) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操、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

期日/2月17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

※2日前までに予約が必要です。

献血のお知らせ

期日/3月11日(土)、12日(日)

時間/午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

会場/イオン中野店(正面駐車場)

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

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	