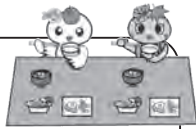




6月は食育月間です

国の第3次食育基本計画では、次の5項目を食育の重点課題としています。



○若い世代を中心とした食育

20～30歳代の若い世代が、心身共に健康でいるための食生活を実践し、その知識や取り組みを次世代に伝えつなげる。

○多様な暮らしに対応した食育

暮らしの多様化を踏まえ、すべての人が健康的で充実した食生活が送れるよう、地域全体がつながり、共食の機会の提供などに取り組む。

○健康寿命の延伸につながる食育

一人ひとりが健康づくりをすすめる食生活を実践できるよう、社会がつながりを持ち、主体的に減塩などの食環境の改善に取り組む。

○食の循環や環境を意識した食育

生産から消費までの食の循環を意識し、食品ロスの削減など、環境にも配慮する。

○食文化の継承に向けた食育

日本の伝統的な食文化への関心と理解を深め、その優れた特色を守り伝えていく。

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)	6月21日(水) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 ドジョウを見つけよう!
	7月4日(火) 午前10時30分～	「プール始め」(1歳以上) 水で楽しく遊ぼう!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	6月30日(金) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 男組の皆さんによるお話
	7月5日(水) 午前10時30分～	「ママピクス」 親子で体を動かそう!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	6月27日(火) 午前10時30分～	「豊井保育園にいこう」 要予約：現地集合
	7月11日(火) 午前10時30分～	「助産師講座」 心温まる子育て講座

※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

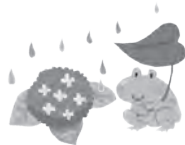
りんごっこ ☎日・火・祝日

☎(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、6月26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



たけまえ めいちゃん(10カ月)

ほっぺた落ちそう!いつも幸せをありがとう♡



しばもと ゆうかちゃん(1歳)

たくさん食べてたくさん遊んで元気に育ってほしい☆



よねざわ りおくん(2カ月)

大きく元気に育ってください♪



でがわい ほとかくん(5カ月)

優しく謙虚で男らしくなっしてほしいです!

# 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

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	受付時間
B型肝炎	6月14日(水) 7月12日(水)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	7月5日(水)	
B C G	7月10日(月)	
日本脳炎	6月16日(金) 7月7日(金)	午後0時45分 ～1時30分

※3日前までに予約が必要です。

※対象・接種間隔など、詳しくは健康福祉カレンダーをご確認ください。

## 麻しん・風しん混合(はしか・三日はしか)

対象／第1期＝12～24カ月未満児  
第2期＝5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ)

※対象者は無料で接種が受けられますので、接種される前月に実施医療機関へ予約してください。

## 不育症治療補助金交付制度

対象／申請日を基準として中野市に1年以上住所を有し、不育症の治療を行っている夫婦(医療保険に加入している者)

限度額／10万円

※補助内容や申請手続きなど、詳しくは健康づくり課へお問い合わせください。



## 健(検)診ほか

### 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カ月児健診	6月20日(火)	29年2月生
7カ月児健診	6月21日(水)	28年10月生
1歳6カ月児健診	6月23日(金)	27年11月生
2歳児健診	6月19日(月)	27年5月生
3歳児健診	6月22日(木)	26年5月生

※都合がつかない場合は、ご連絡ください。

## 訪問歯科健診・相談

～家に歯医者さんがやってくる～  
皆さんのご自宅へ歯科医師・歯科衛生士が向かい、歯科健診や口腔ケアを行います。

健診・相談料は無料です。お気軽にご相談ください。

対象者／在宅で寝たきりの高齢者など

## 育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
6月26日(月) 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)
6月27日(火) 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。



## 講座・相談

### マタニティクラス

会場／中野保健センター

時間／午前9時30分～11時30分

持ち物／筆記用具、母子健康手帳

期日	内容
6月10日(土)	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
7月13日(木)	妊娠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

※3日前までに予約が必要です。

## こころの健康相談

こころの専門医が相談に応じます。(無料、予約制)

期日／7月13日(木)

時間／午後2時～4時

会場／中野保健センター

※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。

## 健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

時間／午前10時～11時30分

会場／中野保健センター(毎週水曜日)、豊田保健センター(毎月第1木曜日)

内容／血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

※各会場とも祝日は休みになります。

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	