



# 子育て支援センター

— 9・10月の行事予定 —

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。

## 自殺予防！



### 一人で抱え込まないで！

誰もが自殺願望に陥る可能性があります。自分自身や大切な人の命を守るために、覚えてほしいことがあります。

### 人とのつながりは、心の元気を支えます

話を聞いてくれる、アドバイスをくれる、遊びや気分転換に誘ってくれるなどの周囲のサポートは、悩みやイライラを和らげ、ストレスから心を守る効果があります。

自分の力で解決できない問題や悩みを抱えているときに、誰かに助けを求めることは、重要なストレス対処法の一つです。困ったときに「聞いて」「助けて」とサポートをお願いすることは、大切な“生きる力”です。



### あなたの大切なサポーター

同じ立場で愚痴や不満を言い合える人、気楽に話ができる人、インターネット上のコミュニティの存在なども心強い味方です。

もし、身近な人に相談できない場合は、お気軽に相談してください。

こころの健康相談統一ダイヤル  
☎0570-064-556



施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	9月20日(水) 午後2時～	「ふたごの会」 双子のママたちお話ししよう
	10月11日(水) 午前10時30分～	「緊急救命講座」 乳幼児の事故防止のお話
中央子育て支援センター(りんごっこ)	9月28日(木) 午前10時30分～	「北公園へ行こう！」 公園内を散歩!現地集合
	10月13日(金) 午前10時30分～	「松川保育園へ行こう！」 現地集合!要予約
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	9月9日(土) 午前10時30分～	「パパ講座」料理教室 雑魚豆腐丼を作ろう!要予約
	10月6日(金) 午前10時30分～	「ふるさと橋に行こう！」 高野辰之記念館駐車場集合

※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。



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。

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、9月25日(月)までにEメールまたは上記のQRコードリンク先からご応募ください。

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



石田 紗菜ちゃん(1歳)

これからもいっぱい食べて遊んで元気に育ってね♡



荻原 哉人くん(11カ月)

すくすく育って、お姉ちゃんと一緒にたくさん遊んでね♪



荻原 風雅くん(3歳)

これからも二人仲良く元気に育ってね☆



堀米 絆那ちゃん(1歳)

1歳半おめでとう♡これからも元気にたくましく育ってね!大好き

# 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

### 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	9月15日(金) 10月17日(火)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	10月4日(火)	
B C G	9月11日(月) 10月10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・福祉カレンダーをご確認ください。

### 日本脳炎ワクチンに関するお願い

現在、全国的に日本脳炎ワクチンの不足や偏在する事態が発生しており、市が毎月確保できる本数に限りがある状況になりました。

そのため、接種対象となるお子様には個別に通知をさせていただきましたが、集団接種および個別接種の実施については日程の変更や延期などをさせていただいています。なお、日本脳炎1期・2期の接種が終了していない方で、定期接種の年齢の上限が近づいている方は、健康づくり課まで連絡をお願いいたします。



## 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	9月26日(火)	29年5月生
7カ月児健診	9月27日(水)	29年1月生
1歳6カ月児健診	9月29日(金)	28年2月生
2歳児健診	9月25日(月)	27年8月生
3歳児健診	9月28日(木)	26年8月生

※都合がつかない場合は、ご連絡ください。

### 歯周疾患検診

対象者には受診票をお送りしてあります。希望する市内の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29日(金)まで

対象者／20・30・40・50・60・70歳の方

### 良い歯を保つ心得5カ条

- 一 いつでもどこでも、歯ブラシを持ち歩くべし
  - 一 食べたらずやかに歯を磨くべし
  - 一 正しい磨き方は歯医者で教わるべし
  - 一 歯の定期的な健診で、災いを未然に防ぐべし
  - 一 歯は、一生の友と心得るべし
- 協力／中高歯科医師会



## 講座・相談

### マタニティクラス

期日／10月12日(木)

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  
内容／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

※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
9月20日(水) 午後1時15分～3時30分	<b>8～10カ月児</b> 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)
9月21日(木) 午前10時～11時30分	<b>4～6カ月児</b> 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／10月12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	