



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。

冬の入浴は

ヒートショックにご注意を

寒い冬、温かいお風呂で心も体も温まりたいものですね。しかし、冬のお風呂は“死の危険”と隣り合わせだと言われています。入浴中の急死（心筋梗塞・脳卒中など）は交通事故死者数の3～4倍にのぼります。

温度差が引き起こすヒートショック

冬は「浴室温度」と入浴中の「湯温」の温度差が大きくなります。この温度差が激しい血圧変動（ヒートショック）を起こし、入浴中の事故を引き起こします。

脱衣室や浴室と湯温の温度差をできるだけ小さくすることが、体への負担の軽減につながります。



安全な入浴のために

- ①お風呂のお湯はぬるめ（41℃くらいまで）にしましょう
- ②浴室は、ふたを開けたりシャワーを使ったりして事前に温めておきましょう
- ③脱衣の前に、脱衣室を温めておきましょう
- ④高齢者や要介護者は、家族に一声掛けてから入浴しましょう

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(休) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 お庭に雪だるまを作ろう！
	3月8日(休) 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26日(月) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 優しい声で…楽しいお話
	3月14日(水) 午前10時30分～	「ママビクス」 親子で楽しくエアロビ！
豊田子育て支援センター（うさぎっ子）	2月16日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」西部公民館 段ボール太鼓を作ろう！
	3月2日(金) 午前10時30分～	「ひなまつり会」 さりま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。



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、2月19日(月)までにEメールまたは右記のQRコードリンク先からご応募ください。



なかしま かすみ
中嶋 佳純ちゃん（3歳）
雪遊び満喫中！スキーも上手になってきたよ！



はなおか やえ
花岡 弥依ちゃん（7カ月）
ぼっこりはんのかワイイ お腹も大好きだよ～



いわたき きこ
岩月 紀心ちゃん（6歳）
4月から1年生！おおきくおおきくなーれ！



なかざわ あおき
中沢 碧希くん（6歳）
もうすぐ小学生！お友達いっぱい作ってね♪

問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp

保健だより

●健康づくり課 ☎22-2111 (内線242-388)

●休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255



予防接種ほか

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 C G	3月5日(月) 4月11日(水) 5月14日(月)	午後1時 ～1時30分
四種混合	3月2日(金) 4月9日(月) 5月7日(日)	
B型肝炎	2月14日(水)	
ヒブ	3月20日(水) 4月17日(水)	
小児用肺炎球菌	5月15日(水)	

※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。

※6月以降の日程については、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。

献血のお知らせ

期日／2月21日(水)

時間／午後1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



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、おむつ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3歳児健診	2月20日(火)	2017年10月生
7歳児健診	2月21日(水)	2017年6月生
1歳6か月児健診	2月23日(金)	2016年7月生
2歳児健診	2月19日(月)	2016年1月生
3歳児健診	2月22日(木)	2015年1月生

※都合がつかない場合は、ご連絡ください。

2018年度健(検)診

「健(検)診調査書兼申込書」の提出期限は2月9日(金)です。詳細は22ページをご覧ください。

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、本年度対象となる人は、3月31日(土)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。健康づくり課までお問い合わせください。



講座・相談

マタニティクラス

期日／3月1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、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
2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月7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)

※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・不眠など、心に関するさまざまな相談に個別に応じます。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／2月16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。

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	