



子育て案内

問 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線388)

教室など

育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
1月18日(金) 午前10時 ～11時30分	4～6カ月児 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)
1月17日(木) 午後1時 ～3時30分	8～10カ月児 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日前までに予約が必要です。

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	対象児・内容
1月19日(土) 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)、育児体験、お父さんの妊婦体験、個別相談
2月15日(金) 午後1時15分 ～3時30分	母と子の歯と健康(歯科医師のお話)、母乳栄養と乳房管理、育児体験、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。

健診

乳幼児健康診査

受付時間／(3歳児健診)

午後0時30分～1時

(3歳児健診以外)

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カ月児健診	1月22日(火)	2018年9月生
7カ月児健診	1月23日(水)	2018年5月生
1歳6カ月児健診	1月25日(金)	2017年6月生
2歳児健診	1月21日(月)	2016年12月生
3歳児健診	1月24日(木)	2015年12月1日～12月31日生

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	1月16日(水) 2月13日(水)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	1月9日(水) 2月6日(水)	
B C G	1月15日(火) 2月12日(火)	午後0時45分 ～1時30分
日本脳炎	1月11日(金) 2月8日(金)	

※3日前までに予約が必要です。
※対象・接種間隔など、詳細は健康・福祉カレンダーをご確認ください。



ノロウイルスが流行する季節です

ノロウイルスは冬季に多く発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、少量のウイルスで感染が拡大することがあります。

【主な症状】

- ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。
- ・感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。
- ・乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

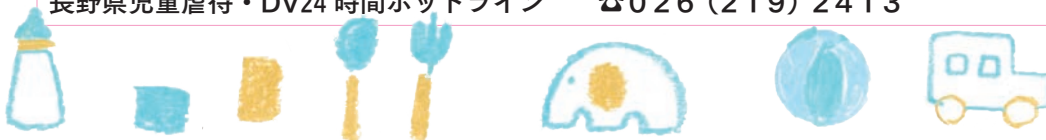
【ノロウイルスを防ぐために】

- ・石けんで手をよく洗いましょう。
- ・加熱調理する料理は、中心部まで十分に火を通しましょう。
- ・患者の嘔吐物などを片付ける場合は、マスクや使い捨ての手袋を着用して行い、汚れた場所は塩素系の薬剤で消毒しましょう。



▲長野県ノロウイルス情報

保健師の子育て相談	期日 1月25日(金)	時間 午前10時～11時	会場 りんごっこ	☎0269(22)2259
子ども電話相談	☎0269(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			





りんごっこで、
クリスマスコンサート。
サンタさんも
やってきたよ!



子育て支援センター 1・2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。



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23日(水) 午前10時30分～	元気にストレッチ 寒さに負けずストレッチ
	2月7日(木) 午前10時30分～	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19日(土) 午前10時30分～	パパ講座 親子ピクス 親子で本格的エアロビを体験
	2月8日(金) 午後2時～	リトミック 優しいリズムで癒しの時間
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	1月10日(木) 午前11時～	わらべうたベビー マッサージ 優しい声でマッサージ
	2月16日(土) 午前10時30分～	パパ講座 料理教室 お好み焼きを作ろう (要予約)

※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



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、1月21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。



庶務課 ☎ (22) 2111 (内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



関 菜花ちゃん (1歳)

毎日元気にこれからたくさん食べて大きくなってね!



柿澤 友哉くん (6歳)

北海道から中野に来て、もうすぐ1年。たくさん友達できて良かったね。



岡 優利くん (9カ月)

元気に育って、素敵な笑顔がたくさん見せてね。



宮崎 想くん (3カ月)

毎日その笑顔に癒されてるよ。これからも元気に育ってね!

