



# 子育て案内

☎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
7月10日(水) 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)
8月8日(木) 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)

※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	7月23日(火)	2019年3月生
7カ月児健診	7月24日(水)	2018年11月生
1歳6カ月児健診	7月26日(金)	2017年12月生
2歳児健診	7月22日(月)	2017年6月生
3歳児健診	7月25日(木)	2016年6月17日～7月11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	7月17日(水) 8月20日(火)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	8月5日(月)	
B C G	7月9日(火) 8月7日(水)	午後0時45分 ～1時30分
日本脳炎	7月19日(金) 8月9日(金)	

※3日前までに予約が必要です。

## Column 子どもの日焼け止め

紫外線が強くなる季節。子どもにとって紫外線対策はとても大切です。日焼け止めを利用するときは次のことに注意しましょう。

- ①ベビー用や子ども用を選ぶ
- ②石鹸で落ちる低刺激性のものを選ぶ
- ③普段使いはSPF 20～40 PA++のものでOK
- ④はじめて使うときはパッチテストをする

※赤ちゃんのお肌はデリケート。月齢の低いうちは紫外線の強い午前10時から午後2時の外出を控えましょう。日焼け止めだけでなく、帽子をかぶせましょう。

## なかの公園

岩船公園  
岩船428番1



#岩水神社東 #六角形の砂場 #すべり台  
#きれいな芝生 #ブランコ

おすなばで  
あそぶゾウ

しがいせん  
たいさく  
してね



保健師の子育て相談	期日 7月19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～翌日8時		
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026(219)2413			





## 子育て支援センター 7・8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)	7月25日(木) 午前11時00分～	おはなし♡びっくり箱 楽しいお話の読み聞かせ
	8月2日(金) 午前10時30分～	七夕まつり 七夕さまに会えるかな～
中央子育て支援センター (りんごっこ)	7月20日(土) 午前10時30分～	パパ講座・子育て塾 心繋いでみんなと子育て
	8月8日(木) 午前10時30分～	ママビクス 本格的エアロビを体験
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	7月30日(火) 午前10時30分～	七夕まつり さりません&お楽しみ企画
	8月8日(木) 午後2時00分～	レインボー (要予約) 乳幼児のおやつづくり



さくらんぼとうさぎっ子で七夕まつり。ささのは、さ～らさら。



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いただくか、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

※お盆期間中の子育て支援センター運営について  
8月13日(火)から16日(金)のお盆期間中「さくらんぼ」と「うさぎっ子」は休館し、「りんごっこ」のみ開所となります。



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、7月22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



関口 歩岳ちゃん (5カ月)

ニコニコ元気いっぱい大きくなってね!



関口 山歩くん (4歳)

いっぱい遊んでいっぱい寝て大きくなってね!



高遠 奈央ちゃん (10カ月)

歩けるようになるのももうすぐだね。元気いっぱい育ってね!



宮澤 佑佳ちゃん (5歳)

元気で、やさしい子に育ってください。

