



子育て支援センター

— 5・6月の行事予定 —

子育て支援センターでは、0歳から就学前のお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

「健康食品」の大切な知識



内閣府の食品安全委員会は、「健康食品」に関する国民向けのメッセージを公表しました。

「健康食品」については、何年にも及ぶ長期間の科学研究をしていることが少なく、安全性や有効性が確立しているとはいえません。

健康食品を利用するかどうかはあなたの判断次第です。

「健康食品」とは..

「健康への効果やダイエット効果をうたって販売されている食品」

※ 特定保健用食品(トクホ)

栄養機能食品

機能性表示食品、サプリメントも含まます



信頼のできる情報を基に、あなたの健康に役立つ選択をしましょう

- ①「食品」であっても安全とは限りません。
- ②多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。
- ③ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります。
- ④「健康食品」は医薬品ではありません。
- ⑤誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません。



※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、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。(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、5月20日(金)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



相馬 梨心ちゃん(7カ月)

HAPPY HALF BIRTHDAY
いつも笑顔をたくさんありがとう♡



渡邊 歩乃果ちゃん(1歳)

お友達と仲良く、元気に遊べる子になってね♪



藤沢 奈々末ちゃん(1歳)

いっぱいお昼寝しようね♪



堀 悠聖くん(1歳)

たくさん食べて大きくなってね!

保健だより

- 健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)
- 地域振興課(豊田支所内) ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255



予防接種

日程

受付時間/午後0時45分～1時30分
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	予約先
B C G 四種混合	6月13日(月)	健康づくり課 母子保健係
ヒ ブ 小児用肺炎球菌	6月7日(火)	
日本脳炎	5月11日(水) 5月30日(月)	

※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か月未満児
第2期=5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ)

※第2期の方には予診票を送付します。
※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。

日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成8年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、接種を受けることができます。ご希望の方は、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か月健診	5月24日(火)	28年1月生
7か月健診	5月25日(水)	27年9月生
1歳6か月健診	5月27日(金)	26年10月生
2歳児健診	5月23日(月)	26年4月生
3歳児健診	5月26日(木)	25年4月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。



育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
5月18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、離乳食の話
5月20日(金) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操、離乳食の話

※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

期日/5月13日(金)
時間/午後1時～3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/母と子の歯の健康、母乳栄養と乳房管理、お父さんの妊婦体験
※3日前までに予約が必要です。



こころの健康相談

こころに関する専門医師が相談に応じます。(無料、予約制)
子ども一こだわりが強い、登校拒否など大人一イライラ、不眠、物忘れ、病気や治療、家族についての相談など
秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。
期日/5月12日(木)、6月10日(金)
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・日曜日、祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日曜日、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・日曜日、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	