



むくみの原因と解消法

朝起きたときや、一日中立ちっぱなしだったときに、顔や手足がパンパンになってしまいう「むくみ」。足が太く見えたり、靴が履きにくくなったり、この症状に頭を悩ませている人も多いのではないのでしょうか。

むくみが起こる原因

- ①血行が悪くなり、体内に余分な水分がたまる。
- ②リンパの循環が悪くなり、老廃物が蓄積する。
- ③病気が原因でむくみが起こる場合も。
⇒むくみがとれなかったり、急激に体重が増えたり、片足だけむくむなどの場合は医療機関を受診しましょう。



一時的なむくみの解消・予防法

- ・マッサージでほぐす
- ・立ちっぱなし、座りっぱなしを避ける
- ・適度な運動をする
- ・お風呂でよく温める
- ・たんぱく質やビタミン、ミネラルを取る
- ・塩分を控える など



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) | 12月20日(水) 午前11時～ | 「お母さんの読み聞かせ」 楽しい絵本を見ましょう |
| | 1月11日(木) 午前10時30分～ | 「さくらんぼ広場」 元気に雪遊びをしましょう! |
| 中央子育て支援センター(りんごっこ) | 12月20日(水) 午後2時～ | 「親子ダンス」 A I先生と楽しいダンス |
| | 1月12日(金) 午後2時～ | 「リトミック」楽器にふれて 優しい・癒しの時間に |
| 豊田子育て支援センター(うさぎっこ) | 12月15日(金) 午前10時30分～ | 「さやかさんコンサート」 クリスマスコンサート♪ |
| | 1月18日(木) 午後2時～ | 「ふたごっこ」 双子のお母さんのお話し会 |

※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

うさぎっこ ㊟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、12月18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。



佐藤 柚月ちゃん(3歳)

小さな電車おもしろかったね!



前橋 凜音ちゃん(2歳)

12/5 誕生日おめでとう♡これからもいっぱい楽しく遊ぼうね!!



平林 勇誠くん(6歳)

笑顔と元気でこれからも色々がんばってね



青木 優剛くん(6歳)

幼稚園生活も残りわずか…楽しい思い出をたくさん作ってね!

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(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型肝炎 | 12月12日(火) 1月17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(火) | |
| B C G | 1月10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。

大腸がん検診容器返却のお願い

大腸がん検診用の未開封容器を回収しています。

検診に申し込みをしたが、都合により受診できなかった人で未開封の容器をお持ちの場合は、下記の場所へ返却をお願いします。



期限／12月25日(月)

場所／中野保健センター、豊田支所、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスステーション

※豊田保健センターは返却場所ではありません。



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カ月児健診 | 12月19日(火) | 29年8月生 |
| 7カ月児健診 | 12月20日(水) | 29年4月生 |
| 1歳6カ月児健診 | 12月22日(金) | 28年5月生 |
| 2歳児健診 | 12月18日(月) | 27年11月生 |
| 3歳児健診 | 12月21日(木) | 26年11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います。希望する市内の歯科医院に予約の上、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歳の人の人

受診料／60歳までの人は500円、70歳の人および生活保護受給世帯の人(受付で証明書を提示のことは、無料となります)。

年末年始の休日診療所

開設日／12月31日(日)～平成30年1月3日(水)

時間／午前9時～正午
午後1時30分～5時

場所／中野保健センター

問い合わせ先／☎(23)2255



講座・相談

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 | 内容 |
|----------------------------|--|
| 12月9日(土) 午前9時30分～11時30分 | 出産・子育てにおけ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 |
| 1月11日(木) 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、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 |
|----------------------------|---|
| 12月25日(月) 午後1時15分～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) |
| 12月26日(火) 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。

こころの健康相談

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。

期日／1月12日(金)

時間／午後2時～4時

会場／中野保健センター

| | | |
|----------------------|---------------|---------------------------------|
| 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 | |