

生き生き！健康メモ

気らくにできて、体らくらく♪

おうちでらくらく体操



4月に入り、暖かくて過ごしやすい日も増えてきました。寒さや雪で外に出られなかった方も、これからの時期は積極的に体を動かす機会を持ちたいですね。テレビを観ているときや寝る前など、ちょっとした時間の「ながら体操」で、体を動かす準備を始めませんか？

農作業が本格的に始まるこれからの時期、体を痛めることなくスムーズに動けるようになります。

～ イスを使った ながら体操 ～

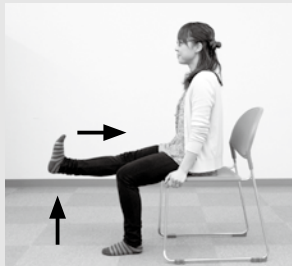
つま先上げ下げ

- ①両足を肩幅に広げる
- ②かかとを軸にしてつま先を上げ下げする（10回）



片足上げ・ひざ伸ばし

- ①片足を上げ、膝を伸ばしてつま先を胸の方へ倒す（10回）
- ②反対側も同様に（10回）



※痛みがある場合は、回数を減らすか控えるようにしてください



子育て支援センター

＝ 4・5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。

お気軽にお出掛けください。

| 施設名 | 日時 | 行事 |
|------------------------|-----------------------|------------------------------|
| 北部子育て支援センター (さくらんぼ) | 4月23日(水) 午後0時30分～ | 「ピノキオ」 手作りおもちゃの会 |
| | 5月8日(木) 午前10時30分～ | 「さくらんぼ広場音楽会」 ヴィブラフォンの演奏 |
| 中央子育て支援センター (りんごっこ) | 4月24日(木) 午前10時30分～ | 「オアシス公園で遊ぼう」 市立図書館集合 |
| | 5月14日(水) 午前10時30分～ | 「ちびっこ広場」 新保構造改善センター集合 |
| 豊田子育て支援センター (うさぎっ子) | 5月9日(金) 午前10時15分～ | 「菜の花を見に行こう！」 うさぎっ子集合 |
| | 5月13日(火) 午前11時～ | 「お父さんの読み聞かせ」 男組の皆さんによるお話し |

※この他にもさまざまな行事を行っています。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。

問い合わせ先

| | | |
|-------|-------------|---------|
| さくらんぼ | ☎ (22) 6622 | ☎日・月・祝日 |
| りんごっこ | ☎ (22) 2259 | ☎日・火・祝日 |
| うさぎっ子 | ☎ (38) 3012 | ☎日・水・祝日 |

わが家の☆アイドル☆



市内在住の小学校就学前（平成21年4月1日生まれまで）のお子さんを募集します。（先着5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、4月23日(水)までにご応募ください。

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



上原 ありさちゃん（3歳）

春から年少さん♡
お友達いっぱいできますように♡



柄戸 結輝くん（3歳）

年少さんになって友達たくさんできるといいね。3歳ガンバレ！



佐藤 夢空ちゃん（3歳）

お料理大好きなゆあちゃん、
いっぱい一緒に作ろうね♡



吉池 綾花ちゃん（3歳）

6月にはお姉さん♡
優しい女の子に育ててね！

保健だより

- 健康づくり課(中野保健センター内) ☎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(中野保健センター内) ☎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
予約先/健康づくり課母子保健係

| ワクチン名 | 日程 | 予約先 |
|---------|----------------------|-----------------|
| B C G | 4月14日(月) 5月12日(月) | 健康づくり課 母子保健係 |
| 四種混合 | 4月11日(金) | |
| ヒブ | | |
| 小児用肺炎球菌 | | |
| 日本脳炎 | | |

※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】生後12～24か月未満【第2期】5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)
※第2期の方には予診票を送付します。
接種方法/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7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方が、接種を受けることができますようになりました。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)診など

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、オムツ、バスタオル

| 健診名 | 健診日 | 対象生年月 |
|---------|----------|---------|
| 3か月健診 | 4月22日(火) | 25年12月生 |
| 7か月健診 | 4月23日(水) | 25年8月生 |
| 1歳6か月健診 | 4月25日(金) | 24年9月生 |
| 2歳児健診 | 4月21日(月) | 24年3月生 |
| 3歳児健診 | 4月24日(木) | 23年3月生 |

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

歯周疾患検診

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に歯周疾患検診を行います。対象となる方には4月中旬に受診票をお送りしますので、ご希望の市内歯科医院へ予約し、受診してください。
期間/4月～12月
受診料/20歳・30歳・40歳・50歳・60歳の方は500円、70歳の方および生活保護受給世帯の方で、受付にて証明書を提示された方は無料

育児教室

期日/4月18日(金)、5月8日(木)
時間/午前10時～11時30分
会場/中野保健センター
対象/4～6か月児
内容/赤ちゃん体操、離乳食の話(試食あり)
※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/4月10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/妊婦の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養(試食あり)
※3日前までに予約が必要です。



心の健康相談

こちら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
期日/①4月10日(木)、②5月8日(木)
時間/①午後2時～4時、②午後3時～5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。

定期健康相談

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。

| | | |
|-------------------|---------------|-----------------------------------|
| 電話医療相談所 | ☎23-0300 | 午前8時30分～午後7時(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 |
| 児童虐待・DV24時間ホットライン | ☎0263-91-2410 | |