



こわーい歯ぎしり・食いしばり

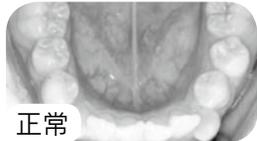
私たちは、ストレスなどを受けると、就寝中に歯ぎしりをしたり、無意識のうちに歯を強く食いしばったりすることがあります。

もし食いしばりに気付いたら、顎の力を抜いて上下の歯と歯を離してください。

顎をリラックスして過ごしましょう。

歯ぎしり・食いしばりをする人の口の特徴

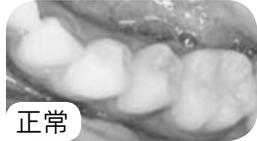
- ①被せ物・詰め物がよく外れる。
- ②歯ぐきに骨のゴツゴツした膨らみがある。



- ③歯と歯ぐきの境目がえぐれている。



- ④かみ合わせの部分がすり減っている。



上の項目に心当たりのある方は、早めに歯科医院を受診されることをお勧めします。

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)	9月5日(金) 午前10時30分～	「バンブーいっしょに遊ぼう!」 北部公民館集合
	9月11日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 お楽しみ企画がいっぱい
中央子育て支援センター(りんごっこ)	8月29日(金) 午前10時30分～	「親子でダンスを楽しもう!」 平野児童センター集合
	9月25日(木) 午前10時30分～	「親子で散歩を楽しもう!」 北公園集合
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	8月28日(木) 午前10時30分～	「なんちゃってプール!」 西部公民館集合
	9月9日(火) 午前11時～	「絵本の読み聞かせ」 中野子どもの本研究会

※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 (休)日・月・祝日
- りんごっこ ☎(22) 2259 (休)日・火・祝日
- うさぎっ子 ☎(38) 3012 (休)日・水・祝日

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、8月22日(金)までに応募ください。

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



おがさわ みおり 岡澤 実桜里ちゃん(1歳)
トマトと歌が大好き!!
毎日元気に踊ってます。



おざわ ほだか あいか 小澤 絆果・愛果ちゃん(3歳)
2人仲良く大きくなってね



しみず りょうた 清水 涼太くん(3歳)
人にやさしく思いやりをもった
人に育ってほしいと思います



まるやま じゅんや 丸山 純也くん(3歳)
元気いっぱい遊んで
成長してね!!

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



予防接種など

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
四種混合	8月20日(水)	健康づくり課 母子保健係
ヒブ		
小児用肺炎球菌		

※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。

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日から平成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。

特定・いきいき健診日程

都合により変更・中止となった日程があります。ご確認のうえ、お出掛けください。

変更/8月26日(火)

	変更前	変更後
会場	奥手山公会堂	裕生活改善センター
受付時間	午前10時30分～10時45分	午前10時～10時45分

中止/健康・福祉カレンダーに記載されている中野保健センターで8月28日(木)実施予定の健診は中止します。



健(検)診

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か月児健診	8月26日(火)	26年4月生
7か月児健診	8月27日(水)	25年12月生
1歳6か月児健診	8月29日(金)	25年1月生
2歳児健診	8月25日(月)	24年7月生
3歳児健診	8月28日(木)	23年7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歳および70歳の方を対象に実施しています。

対象者には受診票をお送りしてありますので、希望する市内歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。

期間/12月26日(金)まで

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

健診結果相談会

保健師・管理栄養士による健診結果相談会を実施します。結果に要指導・要医療の項目があった方は、ぜひお越しください。日程・会場などの詳細については、健診結果のお知らせ通知に同封しましたチラシをご覧ください。
持ち物/健診結果通知書(同封されているもの一式)



講座・相談

マタニティクラス

期日/9月4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、動ける服装

内容/出産・子育てについての制度とサービスの紹介、妊婦体操・ヨガ(一緒に体を動かしてみよう)、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

期日/8月21日(木)
時間/午前10時00分～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

※3日前までに予約が必要です。

心の健康相談

イライラ・不眠・人に会いたがらない・やる気が出ないなど、心に関するさまざまな相談に個別で応じます。相談は無料で、予約制です。

秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

心の健康相談は、月1回行っています。詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

期日/9月4日(木)

時間/午後2時～4時

相談担当者/こころの専門医

会場/中野保健センター

対象者/悩みを持つ本人、家族など

※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。

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	