

9月10日(水)から16日(火)は

自殺予防週間です



平成25年の自殺者は全国で3万人弱、長野県では416人であり、憂慮すべき状況にあります。

自殺する人の多くが、悩みや問題で追い詰められ、死という道を選んでしまいます。しかし、周りからの小さな助けで、自殺は防ぐことができます。

知っておきたい「自殺のサイン」

- ①うつ病の症状に気を付ける(気分が沈む・自分を責める・仕事の能率が落ちる・決断できない・不眠が続く)
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるもの(地位・家族・財産)を失う
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂の経験がある

困ったことや心配なことがあれば、どんなことでも相談してみませんか？

こころの健康相談統一ダイヤル  
(平日 午前9時～午後5時15分)  
☎0570-064-556



子育て支援センター

＝ 9・10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)	9月17日(水) 午前10時30分～	「助産師講座」 講師は北信総合病院助産師
	10月9日(木) 午前10時30分～	「運動会」 0歳から参加できます！
中央子育て支援センター(りんごっこ)	9月24日(水) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 男組さんの楽しいお話！
	10月6日(月) 午前10時30分～	「運動会」 元気いっぱい楽しもう！
豊田子育て支援センター(うさぎっこ)	9月30日(火) 午前10時30分～	「運動会」 親子で元気に楽しもう！
	10月10日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」 ふるさとの森文化公園集合
ひよこ保育園子育て支援センター	9月26日(金) 午前9時30分～	「おにぎりの日」 おにぎりを持って出かけます
	10月17日(金) 午前9時30分～	「おにぎりの日」 おにぎりを持って出かけます

※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
- うさぎっこ ☎(38) 1638 (休)日・水・祝日
- ひよこ保育園 ☎(22) 6292 (休)土・日・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、9月19日(金)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



原澤 幸太郎くん (5歳)

元気で思いやりのあるやさしい子に育ててほしいと思います。



関口 詩歩ちゃん (3歳)

いつも元気いっぱいな詩歩ちゃんできてね。



湯澤 愛菜ちゃん (3歳)

まだまだ甘えん坊のお姉さん♡  
元気いっぱいのびのびと育ててね！



倉科 裕幸くん (3歳)

いつも笑顔で元気いっぱい  
に育ててね♪

# 保健だより

- 健康づくり課(中野保健センター) ☎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

ワクチン名	日程	予約先
B C G	9月16日(火)	健康づくり課 母子保健係
不活化ポリオ	9月10日(水)	
四種混合	9月19日(金)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
水痘	10月3日(金) 10月8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20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)

※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。



## 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	9月30日(火)	26年5月生
7か月児健診	9月24日(水)	26年1月生
1歳6か月児健診	9月26日(金)	25年2月生
2歳児健診	9月29日(月)	24年8月生
3歳児健診	9月25日(木)	23年8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)。



## 講座・相談

### マタニティクラス

期日/10月3日(金)  
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  
内容/妊娠の経過と起こりやすい異常、妊婦の健康・栄養(試食あり)  
※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
9月18日(木) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操、離乳食の話、試食
9月12日(金) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 むし歯予防と顎の発育、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/10月2日(木)

時間/午後3時～5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	