



インフルエンザの流行が 心配な時期になりました

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。多くの場合、12月頃に流行が始まり、1～3月ごろに最も流行します。

インフルエンザの主な症状

38℃以上の高熱や、関節痛、筋肉痛、倦怠感、頭痛などの全身症状が現れます。

特に高齢者の方は肺炎を併発して重症化しやすいため、予防が大切です。

日常生活でできる予防法

- ①外出後は「手洗い」と「うがい」をしっかりしましょう。
- ②できるだけ人混みを避けて、外出時はマスクを着用しましょう。
- ③空気が乾燥すると感染しやすくなるため、加湿器などを使用して室内の湿度を50～60%に保ちましょう。
- ④体の抵抗力を高めるために、バランスの良い食事と十分な休養を取るようにしましょう。
- ⑤インフルエンザが流行する前に予防ワクチンを接種することで、インフルエンザにかかりにくくなります。



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)	12月3日(水) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 きょうのお話な～に？
	12月11日(木) 午前10時30分～	「クリスマス会」 サンタさんが来るよ！
中央子育て支援センター(りんごっこ)	11月27日(木) 午前10時30分～	「助産師講座」 講師は北信総合病院助産師
	12月15日(月) 午前10時30分～	「クリスマス会」 楽しい企画ありますよ！
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	11月18日(火) 午前10時30分～	「助産師講座」 講師は北信総合病院助産師
	12月19日(金) 午前10時30分～	「クリスマス会」 サリマさんのパネルシアター

※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) 1638	☎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、11月18日(火)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



海谷 結菜ちゃん・柊羽くん(3歳・1歳)

いつまでも仲良く元気
いっぱいの2人でいてね♡



吉岡 咲太郎くん(3歳)

お姉ちゃんが大好きな咲太郎。
これからも仲良く育ってね。



岸田 恭弥くん(3歳)

ちいさいオッサン。
大きく元気に育ってね！



渡辺 莉央ちゃん(3歳)

おともだちをたくさんつくって
元気におそとであそんでね。

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、予防票

ワクチン名	日程	予約先
B C G	11月26日(水)	健康づくり課 母子保健係
水痘	12月 1 日(月)	
四 種 混 合	11月14日(金)	
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るようになりました。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

大腸がん検診容器返却のお願い

本年度の大腸がん検診は終了しました。申し込みをしたが都合により受診されなかった方で、未開封の検診用容器をお持ちの方は、12月26日(金)までに、お近くの保健指導員または中野保健センター、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションへご返却いただくようご協力をお願いします。



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	11月18日(火)	26年7月生
7 か 月 児 健 診	11月19日(水)	26年3月生
1 歳 6 か 月 児 健 診	11月21日(金)	25年4月生
2 歳 児 健 診	11月17日(月)	24年10月生
3 歳 児 健 診	11月20日(木)	23年10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／11月12日(水)
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、歯ブラシ
内容／母と子の歯の健康(歯科検診とお話)、母乳栄養と乳房管理、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
11月28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
12月5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、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／12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	