



眠れていますか？

～目の中の元気は、良い睡眠が支えます～

下記の不眠チェックに一つでも該当すれば、あなたは「隠れ不眠」かもしれません。

☑ 不眠チェック

- ・寝つきが悪いことが多い
- ・夜中に何度か起きてしまうことがある
- ・思ったよりも早く起きてしまうことがある
- ・起きたときによく寝たと思えない



これらの不眠症状が強い場合は、医療機関でのご相談をお勧めします。

💡 良い睡眠をとるためのポイント

- ・眠れなければ眠くなるまで待つから床に入る
- ・休日の朝寝は体内時計を狂わせるものなので、普段より2時間以上長く床にいないようにする
- ・アルコールには覚醒作用があるので、熟睡するためには、眠るまでに酔いをさます
- ・寝る前は、携帯電話やパソコンの光を避ける

睡眠時間には個人差があります。

ちょうどよい睡眠時間は「スッキリ目覚め、起きているときに眠気を感じず、活発に活動できる」ことが目安です。昼間は活発に活動し、適度に疲れることも大切です。

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)	3月17日(火) 午前10時30分～	「バンブー 親子でダンス」 北部公民館集合
	4月15日(水) 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
中央子育て支援センター(りんごっこ)	3月13日(金) 午後2時～	「リトミックで音遊び」 講師は小林寿美さんです
	4月17日(金) 午前10時30分～	「オアシス公園へ行こう！」 お話 DonDonさんと一緒に
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	4月7日(火) 午前11時～	「読み聞かせ」 楽しい絵本の読み聞かせ!
ひよこ保育園 子育て支援センター	3月13日(金) 午前9時30分～	「ありがとう会」 今年度最後のひろばです

※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	☎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
ひよこ保育園	☎(22) 6292	☎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、3月18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



武田 心華ちゃん・心咲ちゃん
(3歳・6歳)

4月から幼稚園と小学校！
楽しみだね♪



高津 心瑚ちゃん・琳とくん
(6歳・3歳)

春から1年生&年少さん！
仲良く大きくなってね！



青木 湊愛実ちゃん (5歳)

友だちを大切に
笑顔いっぱい過ごしてね♪



小林 咲稀音ちゃん (5歳)

いつも笑顔の咲稀音。
これからも我が家を癒してね♪

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
B C G	3月11日(水) 4月13日(月)	健康づくり課 母子保健係
水痘	4月8日(水)	
四種混合	3月13日(金) 4月10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～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。



献血体験キャンペーン

期日/3月7日(土)、8日(日)
時間/午前9時30分～11時30分
午後1時～3時
会場/イオン中野店 正面駐車場
持ち物/献血カードまたは運転免許証など本人確認ができる物



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	3月17日(火)	26年11月生
7か月健診	3月18日(水)	26年7月生
1歳6か月健診	3月20日(金)	25年8月生
2歳児健診	3月16日(月)	25年2月生
3歳児健診	3月19日(木)	24年2月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

マタニティクラス

期日/4月9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
内容/妊娠の経過と起こりやすい異常について(助産師の話)、妊産婦の健康・栄養
※3日前までに予約が必要です。

心の健康相談

期日/4月9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
※2日前までに予約が必要です。



講座・相談など

いきいき健康講座

会場/中野保健センター

期日・時間	演題・講師
3月13日(金) 午前10時～11時30分	「実践!楽脳フィットネス～今日から始める新生活習慣～」 フィットネスサポートセンター代表・健康運動指導士 三浦弘さん ※動きやすい服装でお越しください
3月20日(金) 午後1時30分～3時	「心を軽くするコミュニケーション術～人付き合いをラクにする3つのヒント～」 社会保険労務士・コーチングアカデミーインストラクター 森田真佐男さん

※申込みは不要で、受講料は無料です。

自殺対策強化月間

3月は「自殺対策強化月間」です。自殺はさまざまな悩みにより心理的に追い込まれた末の死であり、誰にでも起こる可能性がある身近な問題です。あなたの周りの人が「いつもとちょっと違う」と感じる時は、声を掛けることから始めてみましょう。

市では、毎月1回こころの専門医による相談を行っています。(相談は無料で予約制です) イライラ・不眠・やる気が出ないなど、心に関するさまざまな問題は一人で悩まずに相談しましょう。



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	