



楽しく運動しませんか



暖かくなり、体を動かすのにちょうど良い季節になってきました。冬の間の運動不足を解消するために、ウォーキングなどを始めた方もいるのではないのでしょうか。

今回は、運動を行う時のポイントをいくつかお伝えします。



運動時のポイント

- ◆準備運動を行いましょ！
→運動によるケガや痛みを予防できます。
- ◆その日の体調に合わせて運動量を調整しましょう！
- ◆運動時は十分に水分を取りましょ！
→ポイントは、「喉が渇く前に水分摂取をすること」です。
- ◆無理なくできる運動から始めましょ！
→楽しくなければ長続きしません。
“楽しい”と思える運動を探してみるのもおすすめです。
- ◆持病のある方は、主治医に相談してから始めましょ！



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)	5月14日(休) 午前10時30分～	「素敵なハーモニカコンサート」 レインボーズ中野の演奏
	6月10日(水) 午前10時30分～	「みんなで歩こう！」 お弁当を持って出発するよ
中央子育て支援センター(りんごっこ)	5月29日(金) 午前10時30分～	「松川保育園へ行こう！」 要予約：先着親子30組
	6月4日(休) 午前10時30分～	「交通安全教室」 みんなで楽しく学ぼう
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	5月19日(火) 午前10時30分～	「げんきっこ」紙工作 西部公民館集合
	6月9日(火) 午前10時30分～	「交通安全教室」 ねこちゃんと学ぼう

※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。

開館時間 午前8時30分～午後5時(共通)

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) 1638 (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、5月20日(水)までにEメールなどでご応募ください。

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



おの 暖真くん・花音ちゃん
(2歳・5カ月)

ふたりのにこにご笑顔がだい
すき♡いつもありがとう！



ロス 美良ちゃん・珠野ちゃん
(5歳・2歳)

元気に仲良くたくさん
遊んでね！



ひらばやし 茉奈ちゃん (5歳)

来年は小学生♪お友達とたくさん
遊んで思い出いっぱい作ってね☆



まつもと ゆういくん (1歳)

入園式で初めてのおめかし♪

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

ワクチン名	日程	予約先
B C G	5月11日(月) 6月15日(月)	健康づくり課 母子保健係
四種混合	6月9日(火)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
日本脳炎	5月13日(水) 5月26日(火)	

※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21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)
※第2期の方には予診票を送付します。
※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日生まれの方は、20歳未満までの間、接種を受けることができます。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、おたずね票、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	5月19日(火)	27年1月生
7か月健診	5月20日(水)	26年9月生
1歳6か月健診	5月22日(金)	25年10月生
2歳児健診	5月18日(月)	25年4月生
3歳児健診	5月21日(木)	24年4月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。



育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
5月27日(水) 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
6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

※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/5月15日(金)
時間/午後1時00分～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、母乳栄養と乳房管理
※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-こだわりが強い、登校拒否など
大人-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
秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。
期日/6月5日(金)
時間/午後2時～4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。

電話健康相談所	☎23-0300	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)
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
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	