

## 気を付けよう！食中毒



食中毒の主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始めるため、気温の高い夏場(6月～8月頃)は、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。

食中毒を予防するため、以下の点に注意しましょう。



### 細菌を食べ物に「つけない」

調理を始める前、生の肉や魚、卵などを触る前後、食卓に着く前には、必ず手を洗いましょう。



### 細菌を「増やさない」

肉、魚などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ただし、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、早めに食べることを心掛けてください。



### 細菌を「やっつける」

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚、野菜なども十分に加熱して食べれば安全です。中心までよく加熱して食べましょう。



## 子育て支援センター

＝ 6・7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)	6月23日(火) 午前10時30分～	「交通安全教室」 親子で楽しく学びましょう
	7月1日(水) 午前10時30分～	「プール開き」 水遊びにおいでー!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	6月18日(木) 午前10時30分～	「ひまわり保育園へ行こう」 要予約：先着親子30組
	7月1日(水) 午前10時30分～	「プール開き」 水遊びを楽しもう!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	6月25日(木) 午前10時30分～	「豊井保育園へ行こう」 園児と遊ぼう 現地集合
	7月10日(金) 午後2時～	「料理教室レインボー」 サークル希望者募集中

※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、6月19日(金)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



なかしま 中嶋 心優ちゃん・優里ちゃん  
(6歳・10カ月)

妹大好きなお姉ちゃん♡これから二人仲良く大きくなってね。



すばら 春原 朋希くん・明花ちゃん  
(2歳・6カ月)

妹が大好きなお兄ちゃん!! 仲良く遊んで元気に成長してね♡



まるやま 丸山 心碧ちゃん(1歳)

公園大好き☆



おおしま 大島 杏菜ちゃん(4歳)

家族をいつも楽しませてくれる杏菜、これからも沢山笑顔にしてね!

# 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	6月9日(火) 7月8日(水)	健康づくり課 母子保健係
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
B C G	6月15日(月) 7月1日(水)	
日本脳炎	6月19日(金) 7月3日(金)	

※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。

### 不育症治療補助金交付制度

対象/申請日を基準として中野市に1年以上居住及び住所を有し、不育症の治療を行っている夫婦(医療保険に加入している者)  
限度額/10万円  
※補助内容や申請手続きなど詳しくは、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	6月23日(火)	27年2月生
7か月健診	6月24日(水)	26年10月生
1歳6か月健診	6月26日(金)	25年11月生
2歳児健診	6月22日(月)	25年5月生
3歳児健診	6月25日(木)	24年5月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

### 訪問歯科健診・相談

～家に歯医者さんがやってくる～  
皆さんのご自宅へ歯科医師・歯科衛生士が出向き、歯科健診や口腔ケアを行います。  
健診・相談料は無料です。お気軽にご相談ください。  
対象者/在宅で寝たきりの高齢者など

### 育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
7月23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
7月24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。



## 講座・相談

### マタニティクラス

会場/中野保健センター  
時間/午前9時30分～11時30分  
持ち物/筆記用具、母子健康手帳

期日	内容
6月13日(土)	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、お父さんの妊婦体験 ※動ける服装でお出掛けください
7月9日(木)	妊娠の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養(試食あり)

※3日前までに予約が必要です。

### 心の健康相談

こころの専門医が相談に応じます。(無料、予約制)  
期日/6月12日(金)、7月9日(木)  
時間/午後2時～4時  
会場/中野保健センター  
※健康カレンダーに記載されている6月5日(金)の日程が6月12日(金)に変更となりました。  
※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・歯科・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	