



子育て支援センター

— 4・5月の行事予定 —

ストレスは、ためずに発散！

4月に入り、新生活が始まった方も多いと思います。希望や不安でいっぱいの生活の中、気を付けたいのがストレスをためてしまうことです。頑張り過ぎてしまうことで、身体の不調に気が付かない、または気付かないふりをしてしまうことはありませんか。体調を崩す前に、上手にストレスを発散しましょう！

～上手なストレス発散法～

①食事を「一日3食」食べる

適度な量の食事をすることで、エネルギーにもなり、満足感も得られます。



②睡眠をしっかりとり

翌朝すっきりと目覚められることで、熟睡感が得られます。

③好きなことをして、気分転換をする

仕事や勉強に夢中になり過ぎず、時々リフレッシュをしましょう。



④自分の気持ちを誰かに話す

話すことで、気持ちが楽になります。

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。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	4月13日(水) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 お膝にのってお話な～に！
	5月11日(水) 午前10時30分～	「さくらんぼひろば」 お弁当持ってお花見に！
中央子育て支援センター(りんごっこ)	4月23日(土) 午前11時～	新企画「パパ講座」 パパの育児スキルUP
	5月19日(木) 午前10時30分～	「一本木公園で遊ぼう！」 一本木公園集合
豊田子育て支援センター(うさぎっこ)	4月15日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」 お花見散歩にでかけよう
	5月10日(火) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 楽しい絵本を見ましょ

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、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 ☎日・月・祝日

☎(22) 6622 ※FAX兼用

りんごっこ ☎日・火・祝日

☎(22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっこ ☎日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

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、4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



小林 璃久くん(7カ月)
お風呂大好き♡たくさん遊んで大きくなーれ！



養田 琉くん(5カ月)
見ての通りスクスク育ってるぜっ！
琉のここ、空いてますよ。



小林 凜心ちゃん(3歳・右)
暖世くん(4カ月・左)
仲よし姉弟いつまでも～♪



川口 賛瑚ちゃん(1歳)
おてんば娘、
大げがしないでね♪

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(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	4月11日(月) 5月9日(月)	健康づくり課 母子保健係
四種混合	4月8日(金) 5月6日(金)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌	4月15日(金) 4月25日(月) 5月11日(水)	
日本脳炎		

※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22年4月2日～平成23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)診ほか

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	4月19日(火)	27年12月生
7か月健診	4月20日(水)	27年8月生
1歳6か月健診	4月22日(金)	26年9月生
2歳児健診	4月18日(月)	26年3月生
3歳児健診	4月21日(木)	25年3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4月中に受診票をお送りしますので、ご希望の市内歯科医院へ予約し、受診してください。
期間/4月～12月
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)。

こころの健康相談

期日/4月14日(木)、5月12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

マタニティクラス

期日/5月13日(金)
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、母乳栄養と乳房管理、妊婦体験
※3日前までに予約が必要です。



育児教室

期日/4月28日(木)
時間/午前10時～11時30分
会場/中野保健センター
対象/4～6か月児
持ち物/フェイスタオル
内容/赤ちゃん体操・親子でスキンシップ、離乳食の話(試食あり)
※3日前までに予約が必要です。
※動ける服装でお出掛けください。



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	