



肩こりはどうして起こるの？

肩こりは首や肩の周囲の筋肉が極度に緊張し、血の巡りが悪くなるために引き起こされます。血管に溜まった老廃物が、こりや痛みを引き起こす原因です。

肩周りの筋肉を定期的にほぐすことで肩こりを予防することができます。

肩の筋肉をほぐすストレッチ

【両肩上下ストレッチ】

- ①息を吸いながら、両肩を耳の辺りまでゆっくりと上げます。
- ②息を吐きながら両肩をストーンと落とします。

【腕伸ばし】

- ①両手を組み、組んだ手のひらを上に向け両腕を上へゆっくりと伸ばします。
 - ②その姿勢を5～10秒保った後、ゆっくりと腕を下ろします。
- ※ストレッチの間は呼吸を止めず、深呼吸をしましょう。



日々の運動は、血流を改善する効果があります。ウォーキングや屈伸運動でも全身の血流が良くなります。日頃から肩こりにくい体をつくるのが大切です。

子育て支援センターでは、0歳から就学前まで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)	3月22日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 さりまさんと一緒に遊ぼう!
	4月18日(水) 午前10時30分～	「お母さんの読み聞かせ」 今日のおはなしな～に!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	3月28日(水) 午後2時～	「親子ダンス」 A先生と楽しいダンス!
	4月11日(水) 午前10時30分～	「ちびっ子広場」要予約 新保構造改善センター集合
豊田子育て支援センター(うさぎっこ)	3月6日(火) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 どんな絵本かな?
	3月23日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」西部公民館 ネームプレートを作ろう!

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。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 ㊟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。

- 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23日(金)までにEメールまたは右記のQRコードリンク先からご応募ください。



上原 唯愛ちゃん(4歳)

太陽☀のようにわが家を明るくしてくれています(^_^)



堀 勇斗くん(6歳)

幼稚園生活もあと少し！
小学校に行っても頑張つて！



上田 修司くん(8カ月)

大きくなったら中野市に貢献します！(^0^)



岩本 陽希莉ちゃん(6歳)

弟想いのお姉ちゃん☆4月からピカピカの1年生、頑張れ～♪

問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp

保健だより

●健康づくり課 ☎22-2111 (内線242-388)

●休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255



予防接種ほか

日程

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	受付時間
B型肝炎	3月20日(火) 4月17日(火) 5月15日(火)	午後1時～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	4月9日(月) 5月7日(月)	
B C G	4月11日(水) 5月14日(月)	

- ※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・福祉カレンダーをご確認ください。
- ※6月以降の日程については、3月中に配布予定の健康・福祉カレンダーに掲載しますのでご確認ください。

こころの健康相談

イライラ・不眠など、心に関するさまざまな相談に個別に応じます。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。

期日／4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
※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。



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、おむつ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3歳児健診	3月13日(火)	2017年11月生
7歳児健診	3月14日(水)	2017年7月生
1歳6か月児健診	3月16日(金)	2016年8月生
2歳児健診	3月12日(月)	2016年2月生
3歳児健診	3月15日(木)	2015年2月生

※都合がつかない場合は、ご連絡ください。

3月は自殺対策強化月間

2017年、全国で2万1千人を超える人が自殺で亡くなっています。自殺を考えている人は、気分が沈んだり、原因不明の体調不良が続いたり何らかのサインを発していません。

悩みを抱えている人や、サインに気付いた人は、一人で悩まずにご相談ください。

【相談窓口】

▶こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570(064)556
(平日 午前9時～午後4時)

▶長野いのちの電話

☎026(223)4343
(毎日 午前11時～午後10時)



講座・相談ほか

いきいき健康講座

期日／3月15日(木)
時間／午後1時30分～3時30分
会場／市民体育館
講師／岡利哉さん(ノルディックウォーキングベーシックインストラクター)
内容／「ノルディックウォーキングでアクティブに歩こう!動き出そう!」

持ち物／上履き、ポール
※申込みは不要で、受講料は無料です。
※先着50人にポールを貸し出します。希望される人は、ご連絡ください。



育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
3月23日(金) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、離乳食の話、試食(保護者のみ)

※3日前までに予約が必要です。

人間ドックの受診はお済みですか

市では、人間ドック受診費用の一部を助成していますので、ご活用ください。

対象者／35～74歳までの国民健康保険被保険者および後期高齢者医療制度被保険者

助成／指定医療機関での健診費用の一部

※年度内1回限りとし、がんドック助成を受けた人は除きます。

電話健康相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後5時15分(土・日・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・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・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	