

ネットに 依存して いませんか？



インターネットの使用を
自分の意志でコントロールできず、
学業や仕事などの日常生活に支障が
生じている場合は、
ネット依存かもしれません

① ネット以外の楽しみを増そう

ネットの使用頻度を下げるために、他
の「楽しみ」を増やしましょう。その
際、依存要因になるタバコやアルコー
ル以外で楽しみを増やしましょう。

② 医療機関、専門家に相談

どうしても使用頻度を下げられず、生
活に支障が出る場合は、問題を抱え
込まずに相談しましょう。

ネット以外のこと
に興味が出ない、
無気力になる
→ 依存症かも？

家族からの忠告に
イライラする
→ 依存症かも？

ネット環境がないと
イライラしたり、不
安になったりする
↑ 依存症かも？

ネットもスマホ
もほどほどに！

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

3月は自殺対策強化月間

2018年、全国で2万人を超える
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
続いたりとは何かのサインを発
します。悩みを抱えている人や
サインに気付いた人は、一人で
悩まずに相談してください。

【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30分～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)

こころの健康相談

こころに関するさまざまな相
談に個別に応じます。(無料・
予約制)

秘密は固くお守りします。

期日 4月11日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※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。

※健康づくり課窓口ではいつで
も相談を承ります。

献血のお知らせ

期日 3月9日(土)、10日(日)

時間 午前9時30分～11時
30分、午後1時～4時

内容 イオン中野店(正面駐車
場)

持ち物 献血カードまたは運転
免許証などの本人確認ができる
もの

2019年度健(検)診

「健(検)診調査書兼申込
書」の提出をされていない人
は、提出をお願いします。電話
でも申し込みいただけます。

電話健康相談所 ☎0269(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 ☎0269(23)4810 午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所 ☎0269(23)2255



牧野 ていさん
からのご紹介

No. 48 北山 和夫 さん (替佐)



自己紹介

昭和 23 年生まれ。若い頃は栄養士として北信地域を中心に学校給食に関わる仕事をしていました。退職後は自分が食べる分だけの農業をやりながら、ぼたんこしょう保存会や信州なかのふるさと交流団に入ったり、体協陸上部、山岳会や豊田写真倶楽部で活動したり、色々な活動の場にあれもこれもと顔を出しています。集まりごとに違う仲間がいて、それぞれ楽しいことがあってありがたいです。

元気の秘訣

仕事に限ったことではなく、地域の活動や趣味を通じて「外に出て」「体を動かして」「三食おいしく食べること」が大切だと思っています。たまに「今日は疲れたなあ、外に出たくないな」と思うことですが、それでも外に出ればたくさんのお会いや発見があり「出て良かった」と思えます。今後も地域での活動や農業を、体力が続く限り 1 年でも 2 年でも長く続けていくことが目標ですね。

おらほの自慢

この辺りは人と人との結びつきが強い地域。困ったときはお互い協力し合う、強い絆が自慢です。また斑尾山で栽培している“信州の伝統野菜”ぼたんこしょうも自慢。甘みの中に辛みがあって、絶品の美味しさです。ぜひ食べてみてください。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報

市内にある
オレンジカフェ
をご紹介します



高齢者支援課
認知症地域支援推進員 篠原 和馬

オレンジカフェって?

認知症の人やそのご家族、地域の皆さんや学生・子供たちが気軽に集い、お茶を飲みながら語り合い、交流を楽しむ場所です。介護や福祉についての相談もできます。どなたでもお気軽にご参加ください。運営に当たっては運営費の助成も行っています。

☎ 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 389)

めぐみカフェ

住所：中野市大字中野 1 8 7 2 - 7
宅老所めぐみ
電話：(26) 5960
開催日：毎月第 2 金曜日
参加費：100 円～ 500 円



オレンジカフェ

住所：中野市大字安源寺 9 7 5 - 1
ヒューマンヘリテージ安源寺
電話：(24) 0606
開催日：毎月第 4 金曜日
参加費：100 円

