



春原 昭さん  
からのご紹介

No.60 小山 ひさ子 さん (若宮)



自己紹介

夫、子ども、孫たちと9人で暮らしています。生まれは柳沢で、結婚を機に若宮に住んでいます。子育てをしながら会計事務所をはじめいろいろな所で企画や事務の仕事をさせてもらい、現在も労働者福祉の仕事をしています。

仕事を通じて多くの方と接する機会が多く、17年ほど前に参加させていただいた「たべごろ信州中野フェスタ」は、いろいろな特技を持つ方と一緒に楽しむことができ印象に残っています。

元気の秘訣

気負わずに何事にも挑戦し、楽しむことが元気の秘訣。周りの人に支えてもらい、人に恵まれて本当にありがたく思っています。

趣味は書道です。中野市役所庁舎の銘板を書かれた関 吾心先生の教室に、月2回、30年以上通っていて、主に隷書を習っています。書道の上達の他に、生活の雑多から離れて集中できる時間が持てる事も良いところだと思っています。

おらほの自慢

若宮は子どもが多く活気があり地理的にも安心なところに住みやすさを感じます。区政に女性が入りやすい開かれたところも魅力ですね。

また、区の歴史を月に一度学習できる機会があることも素晴らしいところだと思います。

中核教員として、閉校・開校に寄せる子供たち・保護者や地域の皆さまの思いを丁寧聞き、両校の長い歴史の中で培った大切なものを継承し、新たな歴史をつくるお手伝いを一生懸命していきたいと思っています。また、子供たちが自分の生まれ育った地域を愛

「地域とともに歩んできた豊井小学校、永田小学校両校の閉校と来年四月の豊田小学校開校に向け、地域の皆さまが丸となって準備を進めていることを強く感じます。また、子供たちは、最後の一年を思い出に残るものにしようにと、一人ひとりが一日一日を大切に生活していることを感じています。」



▲統合中核教員の山崎秀樹先生

し、誇りをもって生活したり、安心して学べたりできるように、子ども・地域・学校のそれぞれの思いをつなげていきたいと強く思っています。来年の四月からは、新しい歴史がスタートします。豊田小学校開校に向け、地域の皆さまのお力添えをいただきながら頑張っていきたいと思っています。」

小学校統合準備委員会だより

問 学校教育課 ☎(22)2111 (内線417)

【豊田小学校】

○中核教員のご紹介

豊井小学校で、豊田地域二小学校統合中核教員として、統合準備にあたりている山崎秀樹先生にお話を伺いました。

No.23

生き生き！健康メモ

春から始めよう！紫外線対策

夏の印象が強い日焼けですが、実は肌の炎症です。炎症になると肌の変色や、肌荒れを引き起こします。

また、肌のシミ、シワ、ホクロなどの原因にもなります。

日焼けの原因の紫外線量は春から少しずつ増えていきます。一日の中でも紫外線量は変化し、午前9時頃から増えはじめ、ゆるやかに午後2時頃まで増え続けます。

日焼けの予防法と日焼け後の対処法について紹介します

1 帽子や日傘、紫外線カット効果のあるサングラス、袖や襟のある服など日光を遮るものを活用しましょう。



2 日焼け止めクリームを活用しましょう。

汗や皮脂で日焼け止めが落ちてしまうので、2～3時間毎にこまめに塗り直しましょう。

また、使用量が少ないと塗り残しやムラにつながります。使い方を確認し、適量を心掛けましょう。



3 日焼けした場合は、水で絞ったタオルや、保冷剤をタオルで包み患部を冷やしましょう。

※痛みが強く、水ぶくれや炎症が広範囲に渡る場合は、皮膚科を受診し適切な処置を受けましょう。



4 日焼けした肌は乾燥しやすいため、肌の状態が落ち着いたらクリームなどで保湿しましょう。

問 健康づくり課 ☎(22)2111 (内線242)

▼保健だより

市の集団検診の一部を延期します

4月末から、各地区で実施を予定していた集団健(検)診を、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため一部延期します。

【延期する健(検)診】

結核・肺がん検診、特定・いきいき健診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診(バリウム)、大腸がん検診

・実施は8月以降を予定しています。詳細決定後、改めてお知らせいたします。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

時間 午前10時～11時30分  
会場 毎週水曜日：中野保健センター 6月4日(木)：豊田保健センター  
内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

こころの健康相談

期日 5月21日(木)  
時間 午後2時～4時  
会場 中野保健センター  
申込 2日前までに要予約

「健康づくりポイント事業」を今年度も実施します

健(検)診の受診など自主的に健康づくりに取り組みポイントを貯めると、姉妹都市の特産品など豪華特典と交換できます。(取組期間2021年1月31日まで) 事前申込は不要で、ポイント記録用のパンフレットが市役所や市内公共施設などにありますので、お気軽にご参加ください。

※ポイント対象の「健康まつり」は中止のため、参加者全員にポイントを付与します。



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