

広報

2021(令和3年)

なかの

5

No.194



ずっと健康づくり



新型コロナウイルス感染症 感染拡大防止のために



新型コロナウイルスの感染者が相次いで確認されています。さらなる拡大防止のため、あらためて次の点にご協力をお願いします。

基本的な感染防止策を徹底し、高齢者、基礎疾患がある方は、感染リスクが高い行動をできるだけ避け、慎重に行動しましょう。

会食については、密閉した室内での大人数、長時間とならないように留意しましょう。特に同居のご家族以外で行う飲酒を伴う5人以上の会食については、感染リスクが高まる可能性に十分留意し、それが困難な場合には実施を控えましょう。

感染拡大地域への訪問、同地域からの帰省はできるだけ控えましょう。訪問や帰省が必要な場合は、人との接触機会を最大限減らし、滞在時間もできるだけ少なくするなど、最大限の感染防止策を講じましょう。

旅行はできるだけ同居のご家族と県内で楽しみましょう。

できるかぎり「新型コロナ対策推進宣言」を行っている店舗・事業所を利用しましょう。



人口の動き

面積：112.18km²
 人口：41,800人（-172）
 男：20,269人（-67）
 女：21,531人（-105）
 世帯数：15,977戸（+9）
【2021年4月1日現在】
 （ ）は前月比。
 2015年国勢調査を基に推計。

10言語翻訳・読み上げ機能で
広報なかのをもっと身近に。

カタログポケット



中野市議会

令和3年6月定例会の会期日程（予定）
 6月4日（金）～ 21日（月）
 市政一般質問
 6月11日（金）、14日（月）、15日（火）

目次

広報なかの
No.194

2021 May

5

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

04 特集
歩く健康づくり

10 信州なかの日和 /
人生100年時代、新事業を開始します

11 新型コロナワクチン接種 第3弾 /
ながの結婚マッチングシステムを
ご利用ください

12 交通事故発生状況

14 生き生き！健康メモ / 保健だより

15 市民リレー元気の輪 / シニア情報

16 子育て案内

17 子育て支援センター行事予定 /
わが家のアイドル

18 まちかどトピックス

20 **暮らしの情報掲示板**

26 心をひらく

28 文化なかの

30 図書館だより

31 博物館だより

32 夢 / 広報クイズ

※掲載している行事や講座などは、中止・延期することがあります。詳しくは市公式ホームページなどでご確認ください。

今月の表紙



これからの季節に向け、今回は手軽に始められる「歩く健康づくり」についてご紹介します。事前のストレッチや、歩く際の姿勢、注意点なども掲載していますのでご覧ください。



地域の未来を照らすみなさんを紹介します。

キラリ★中野のチカラ No. 87

※写真撮影のため、一時的にマスクを外していただきました。



食べた方に幸せを感じてもらえるようなパンを作っていきたいです

-Profile-

うらの さとみ

群馬県桐生市出身。2011年に中野市に移住。製菓学校で製パン技術を学んでいた際、研修旅行で訪れたドイツでのパン作りに感銘を受け、製パンマイスターのもとドイツで3年間修行を積んだ経歴を持つ。帰国後は一時的にパン作りから離れるも、17年10月に三ツ和地籍にパン屋「ベッカライウラノ」を開店。ドイツパンを中心に10種類以上を販売し、市内外から多くのお客が訪れている。



▲自宅内の工房



▲素材にこだわった天然酵母のパン



▲修行先のドイツの工房



ベッカライウラノ
浦野里美



「**材**」
料はドイツ産のライ麦や、主に長野県産の食材を使っています。添加物を使わず、皆さんが安心して食べられるパン作りを心掛けています。」

浦野さんは、古民家を改装した自宅の一部を店舗にして、ライ麦を使用した黒い見た目や酵母の酸味が特徴的な種類が多いドイツパンを中心に販売している。本場ドイツで修行した経験もあるが、移住当初はパン屋を営むつもりはなかったという。

「以前から自分の子供たちにパンを作ったり、近所の方に配ったりしていました。周りの方から販売を希望する声があったことや、近所の移住者の方がカフェを開店すると聞いて、自分もパン屋をやろうと思ったのがきっかけです。『パン作りにはこだわらなければならない。家族と過ごす時間も大切にしたい』という思いから、現在は土曜日のみ営業しています。」

「これはドイツでの修業で感じたことですが、私が教わったマイスター※は、パン作りへのこだわりはもちろん、それ以外に家族と過ごす時間や従業員への思いやりの気持ちをとっても大切にしていました。周りの環境や心身が充実した状態でパンを作ること、おいしさに加え、幸せを感じてもらえるのかなと思っています。」

「今後は、この場所を地域の方やパンを買いに来てくださったお客さんとの交流の拠点として活用できればと思っています。また、パン教室なども開催し、ドイツパンの魅力や中野市の魅力を発信していきたいですね。」

※優れた技術を後年に残すことを目的に実施されているドイツの職業能力認定制度により認められた職人。

●住所：三ツ和 1783-1 ●eメール：backerei.urano@gmail.com ●営業日：毎週土曜日
●電話：080-6571-9109 ●営業時間：午前11時～午後6時（無くなり次第終了）

特集

歩く健康づくり

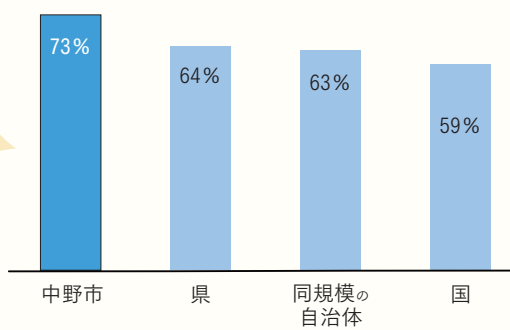


運動不足の解消や体力づくりなどのため、これからの季節に何か運動を始めようと考えてる方もいるのではないのでしょうか。今回は手軽に始められる「歩く健康づくり」についてご紹介します。

県内 19 市のうち、
中野市が
ワースト 1 位!



「1回 30 分以上の運動習慣なし」の割合

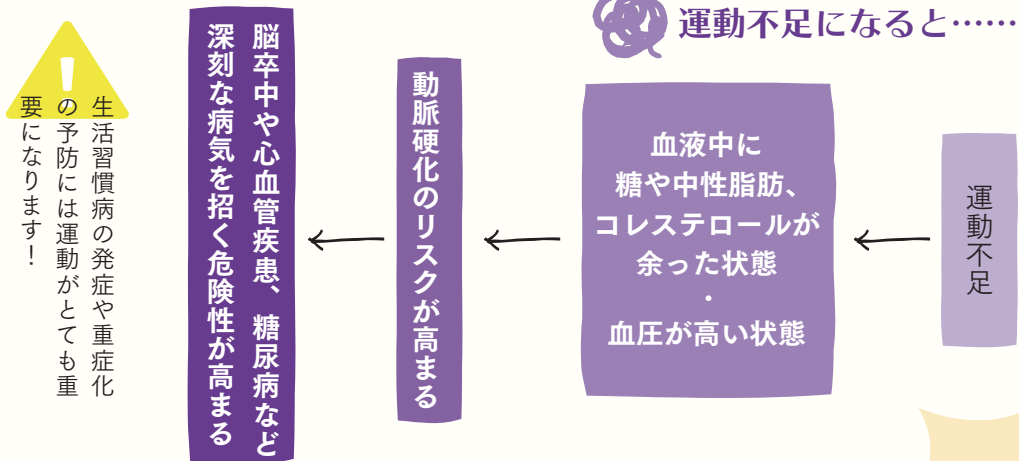


2020年度の特定健診（国民健康保険加入者の40歳〜74歳）の問診結果から、市の状況を国や県、同規模自治体と比較してみると「運動習慣がない」人の割合が高い状況にあることがわかりました。



中野市の現状

運動不足になると……



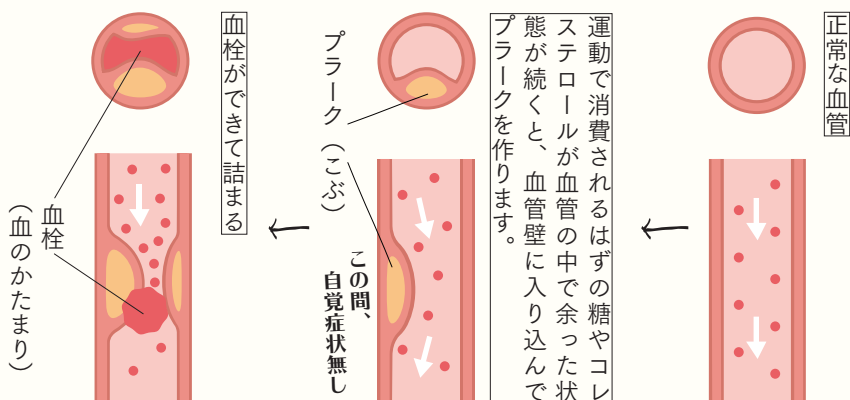
生活習慣病の発症や重症化の予防には運動がとても重要になります！

診断を受けた方は、主治医の先生の指示のもと健康管理を行うことが大切です。治療の必要がない皆さんは日ごろの生活習慣を見直して健康な日々を過ごしましょう。



健康づくり課 保健師
佐藤 知恵

動脈硬化の進行



血糖値が高い方の割合も
県内 19 市のうち
中野市が
ワースト 1 位





健康運動指導士に聞きました

ウォーキングのメリット

ウォーキングは歩ける方なら誰でもできる最も手軽な運動です。やり過ぎは健康維持に逆効果で、1日8,000歩程度の歩行、そのうち20分ほどを中強度の活動（速歩きなど）とすることが、最適な運動量といわれています。無理のない歩数から始め徐々に増やしましょう。また、効果を維持するために習慣化が大切です。その日の体調や都合に合わせて距離や時間を工夫しましょう。



健康運動指導士
健康運動支援研究所 代表
諏訪 直人さん

肥満や高血圧、糖尿病など生活習慣病の予防

身体にさまざまな悪影響を与える内臓脂肪を減少させることができます。

認知症予防

神経が刺激され脳が活性化されます。また、脳への血流の改善により、認知症の予防につながります。

免疫力の向上

身体の代謝を良くし、体温を上げる効果があります。体温が上昇すると、免疫機能が向上します。

快眠

多くの研究で、運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。寝付きがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。

ストレス解消や気分転換

脳が活性化され、セロトニンなどの神経伝達物質が分泌されます。気分や集中力に関係すると考えられているセロトニンが脳内で増加すると、心が落ち着いてさわやかな気分になるといわれています。

筋肉量・骨量の維持・向上

筋肉量が増えると、エネルギーを効率よく消費でき太りにくい身体になります。また、運動により血流がよくなり、骨を作る細胞が活性化され、骨形成が促されます。



できる可能性のある病気・病態
▶ 1日当たりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)」

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗鬆症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

(2010: 中之条研究: 青柳幸利 健康長寿研究所)

継続することが
大切ですよ!



フィットネスクラブ
エフバイエー中野校
肥田あゆみさん

ウォーキングは数ある有酸素運動の中でも体力に自信のない方でも自分のペースで無理なく始められます。身体への負担も軽くおすすめです♪
ご自身の体力や健康状態にあった運動を心がけましょう。

さあ、ステップ①から
始めましょう!!

いざ!! 歩いて みよう!



取材
協力

フィットネスクラブ
エフバイエー中野



アキレス腱の
ストレッチ

太ももの
ストレッチ

体勢がきついときは
無理をしない

かかとが
浮かないように
左右交互に伸ばす



肩の
ストレッチ

両手の指先を肩にのせ
大きくひじを回す

脇腹の
ストレッチ

脇腹を
意識して
左右交互に
伸ばす



ステップ①
歩く前にストレッチ

【目安】
左右各10秒ずつ

正しい姿勢は、背筋が気
持ちよく伸び、胸も大き
く広がります。お腹も引
き上げられ引き締まって
いきますよ。

正しい姿勢

耳・肩・ひじ・ひざ・くるぶしが一直線に



- ② 体はそのまま手で下ろす
- ③ かかとも下ろす

- ① 両手の指を組み、裏返して頭上へ伸ばし、体全体を引き上げる



ステップ②
正しい姿勢を確認しよう



フィットネスクラブ
エフバイエー中野校
関谷直卓さん



ステップ③

ウォーキングのポイント

ひもで
つり上げられている
気持ちで



胸を開く

お尻も
引き締まり
ヒップアップ

前方遠くを
見るように

ひじを曲げて
コンパクトに
振る

かかとから
スッと着地



おなかを
引き締める

ステップ②の正しい姿勢を
意識しながら歩いてみましょう。



フィットネスクラブ
エフバイエー中野校
高木美穂さん

つま先で蹴ると
地面からの反発力で
歩幅が広がる



こんな
歩き方に
注意



反り腰



猫背

■かかとからつま先への重心移動



足の 付け根の トレーニング

足を腰の高さまで上げ
10秒キープする
左右交互に行う



つま先を
上下する

かかとを
上げて
つま先立ち

つまづきを防ぐ トレーニング

【目安】

各トレーニング10回×2～3セット
※無理をせず自分のできる範囲で行いましょう



②
椅子に座る
イメージで
おしりを
うしろに引く



①
足を
肩幅に開く

下半身の トレーニング

①と②を
繰り返します。

天気が悪い日などは、
屋内でウォーキン
グに使う筋肉を鍛えて
みましょう。

番外編 自宅用運動の紹介





自分に合った コースを見つけよう

自分の体力に合わせたコースを
見つけて、継続的にウォーキング
をしてみましょう。コース例
をご紹介します。



例① さわやかコース

浜津ケ池・文化公園

1周 2km



例② ふんばりコース

中野陣屋・県庁記念館 ~ 日本土人形資料館

片道1.4km 往復2.8km



仮想の旅で観光地へ!

ウォーキング バーチャルの旅



問 健康づくり課 ☎(22) 2111(内242)

毎日の歩数を実際の距離に換算し、中野市から
県外の3都市までの距離を仮想して歩く「ウォー
キングバーチャルの旅」に参加できます。完歩
者には健康づくりグッズをプレゼントします。

対象者 18歳以上の中野市民
(高校生を除く)

実施方法 健康づくり課にある記録用紙に
歩数を記録し、完歩後に提出。

※歩数計貸し出しサービスもあります。



初級

石川県金沢市コース

日本三大名園 兼六園 を目指して

1日目標 5,000歩×96日

中級

京都府京都市コース

千年の都を目指して

1日目標 6,000歩×100日



上級

北海道函館市コース

函館山から夜景を見よう

1日目標 8,000歩×196日

7月以降の「歩く」イベント（予定）

イベントの詳細は来月以降の広報紙をご覧ください。か、今後更新する市公式ホームページをご確認ください。

7月4日(日) 歩いて健康フェスタ

ノルディックウォーキングを体験してみよう！血管年齢や骨密度、握力測定、肌年齢などさまざまな測定ができます。

7月10日(土)・8月28日(土) ノルディックダンス

ポールを持ちながらレッツダンス！絶対楽しいのでおすすめです。

8月19日～9月16日 ノルディックウォーキング(後期)

毎週木曜日（全5回）市役所周辺を3～5km程度歩きます。後期のみ参加もOK。

10月中 巡りEYEウォーク

市内の観光スポットを見ながらウォーキング。観光と健康で一石二鳥！

10月31日(日) ふるさとトレッキング

紅葉が美しい斑尾で優しいコースをトレッキングします。

11月27日(土) 歩き納め

ノルディックウォーキングで隣町まで。ゴール後にはご褒美があるかも！

ノルディックウォーキング (前期)

期間 5月13日～6月10日
(毎週木曜)
時間 午後6時30分～
内容 ポールを使った簡単な歩行運動で
市役所周辺を3～5km程度歩きます。
定員 30人 **参加費** 無料
問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内364)



豊田 de ノルディックウォーキング

期間 5月14日～6月25日（隔週金曜）
時間 午前9時～10時30分
内容 豊田地区でもやります。初心者歓迎。
定員 15人（市内在住・在勤）**参加費** 無料
問 豊田公民館 ☎(38)2922

高社山麓名所めぐり

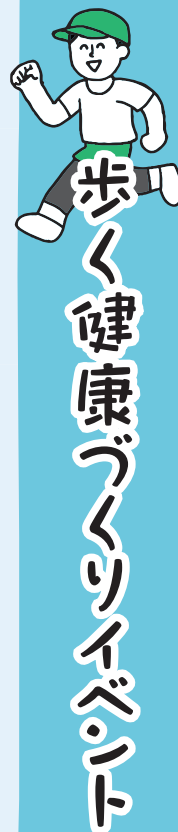
期日 5月20日(木)
時間 午前9時30分～正午
内容 高社山麓からの絶景を見ながら、史跡の解説や名所めぐりを楽しめます。
定員 20人（市内在住・在勤）
参加費 100円
問 北部公民館 ☎(26)0677



セツ鉢

朝ノル♪

期日 6・8・10月の15日
時間 午前6時30分～7時30分
内容 朝の時間帯にノルディックウォーキングを行います。
(6・10月…文化公園周辺、8月…市民体育館周辺)
参加費 無料 **申し込み** 不要
問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内364)



「歩く」イベントを一覧にしました。興味があるものに参加してみましよう。

健康づくりポイントを貯めて特典と交換しよう



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内242)

楽しく健康づくりに取り組んで、健康づくりポイントを活用しましょう。

取り組み期間 2022年2月28日(月)まで
対象者 18歳以上の中野市民

ポイントの貯め方

- ①市役所庁舎などで配布している記録用紙をGET
- ②健診受診や健康づくりイベントに参加しポイントを貯める

100ポイント以上で豪華特典がもらえるかも!? 詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

ウォーキング
バーチャルの旅も
対象です

市公式HP





File: 31



今月の協力隊員 山下和貴 隊員
 問 農業振興課 ☎ 22-2111



1



2



3

はじめまして！

4月から地域おこし協力隊員になりました山下和貴と申します。東京都から中野市に夫婦二人で移住してきました。前職は主に店舗向けの販売促進の業務に携わっていました。

将来は果樹での就農が目標です。移住前は県内の果樹産地を視察したり、Iターンで新規就農された先輩農家を訪問したりして、就農時のお話や移住経験談などを伺いました。

最終的には、ブドウを中心とした果樹産地として確立しているブランドとしての優位性や、何度か訪れた際に確認した生活利便性、また行政の皆さんからあたたかいお話を伺ったこともあり、中野市に移住することを決心しました。

今後は農業技術の研鑽に努めながら定住を目指し市の魅力を発信していきたいと思えます。

1 協力隊の任命式にて 2 シャインマスカットの苗木を支柱に誘引作業中（東京にて） 3 昨年9月には、いきいき館も視察しました

人生100年時代

新事業を開始します

いつまでも健やかに過ごせる社会を実現するため、市民一人一人の健康づくり、健康長寿のまちを目指した取り組みを進めます。



2021年度の取り組み

- ・低栄養、口腔機能低下のある方を歯科衛生士などの専門職が訪問。栄養改善・機能改善に向けた支援を行います。
- ・運動自主グループなどの通いの場で健康づくりの支援を行います。

相互連携

高齢者の医療・介護データの連携

- 健康診断関連データ ○国民健康保険関連データ
- 後期高齢者関連データ ○介護保険関連データ

健康づくり事業と介護予防事業のデータ連携により、新たな視点で健康課題の把握が可能になります。

分析

データから中野市の健康課題を分析

生活習慣、健康診断、医療、介護から健康課題を分析。
 ※中野市民は…運動不足、メタボ予備軍、糖尿病、フレイルになりやすい傾向があり、脳血管疾患での死亡が多い傾向です。

個別的支援

ハイリスク対象者を抽出し、健康づくり・重症化予防・介護予防を一体的に実施する個別的支援や地域の通いの場への参加を促します。
 高齢者の心身の課題に対し、保険事業に介護予防の視点を取り入れ、細やかな支援を実施します。

ハイリスク対象者抽出



私たちが支援に伺います

高齢者支援課
 歯科衛生士
 常川 栄津子

新型コロナ ワクチン接種

お知らせ
第3弾



市公式HP



ワクチン接種をかたる
不審電話に
ご注意！

ワクチン接種のために金
銭や個人情報を電話で求
めることはありません。

※このページの情報は4月23日時点の情報です。



集団接種会場への 無料送迎サービス（要予約）

85歳以上を対象に、市で指定した日時に地区の集会所などから接種会場（中野保健センター・旧豊井小学校）まで、乗り合いの往復便を運行します。（運行開始6月以降を予定）

対象 運転免許証を持っていない方
家族等による送迎が困難な方
その他必要な方（車の運転が不安など）

希望する方は5月14日（金）までにコールセンターへ電話のうえ、①氏名、②住所、③電話番号、④地区名、⑤利用したい乗降場所をお伝えください。

※往路復路ともに指定した時間での運行となります。



コールセンター（平日午前9時～午後5時）

0570-008-522



往診、訪問診療を受けている方へ

現在、市内の医療機関の往診、訪問診療を受けている65歳以上の方へ自宅での巡回接種の意向調査を予定しています。（5月中旬実施）

希望者は、あらかじめ、かかりつけ医にワクチン接種を受けてよいか確認をお願いします。



当日、接種をキャンセルする方へ

集団接種会場（中野保健センター、旧豊井小学校）にはお問い合わせのための電話がありません。当日キャンセルはワクチン接種推進室（閉庁日は市役所日直対応）へ電話をしてください。

北信総合病院会場の場合は北信総合病院（22-2151）へ電話をしてください。

問 新型コロナウイルスワクチン接種推進室 ☎ (22)2111 (内線 241)

マッチングシステムの仕組み

SYSTEM

ネットワークで結ばれた県内の非営利の結婚相談所において、登録者の中から学歴や年収、親との同居など自分の希望する条件に合う方を検索できるデータベースです。

登録した結婚相談所に加え、他の地域（市町村）の結婚相談所からも自分の希望する条件に合う方を探ことができ、広域的にお相手を探することができます。

自分の希望する条件に合うお相手が見つかった場合は、登録した結婚相談所から出会いの調整や設定などのサポートを受けることができます。

「出会いがない…」なら、自分からお相手を探してみませんか？

なごの 結婚マッチングシステム

予約・登録

まずは中野市社会福祉協議会へ電話し、来所予約して登録しましょう。

お引き合わせ

お相手が決まったら、相談員が調整し、出会いの場をセッティングします。

交際スタート

交際意思があるか、相談員にお伝えください。お互いに意思があれば、相談員により連絡先を交換します。

登録料 5,000円
(2年有効)

登録要件 男性：中野市在住または在勤
女性：不問

- ♥ 公的な結婚相談所だから安心！
- ♥ 相談員の経験とノウハウを生かしたサポート
- ♥ 長野県全域で約1,100人の登録者データ



ハビネスナビ信州

問 子育て課 ☎ (22)2111 (内線 356)

申 中野市結婚相談所（中野市社会福祉協議会）

☎ (26)3111

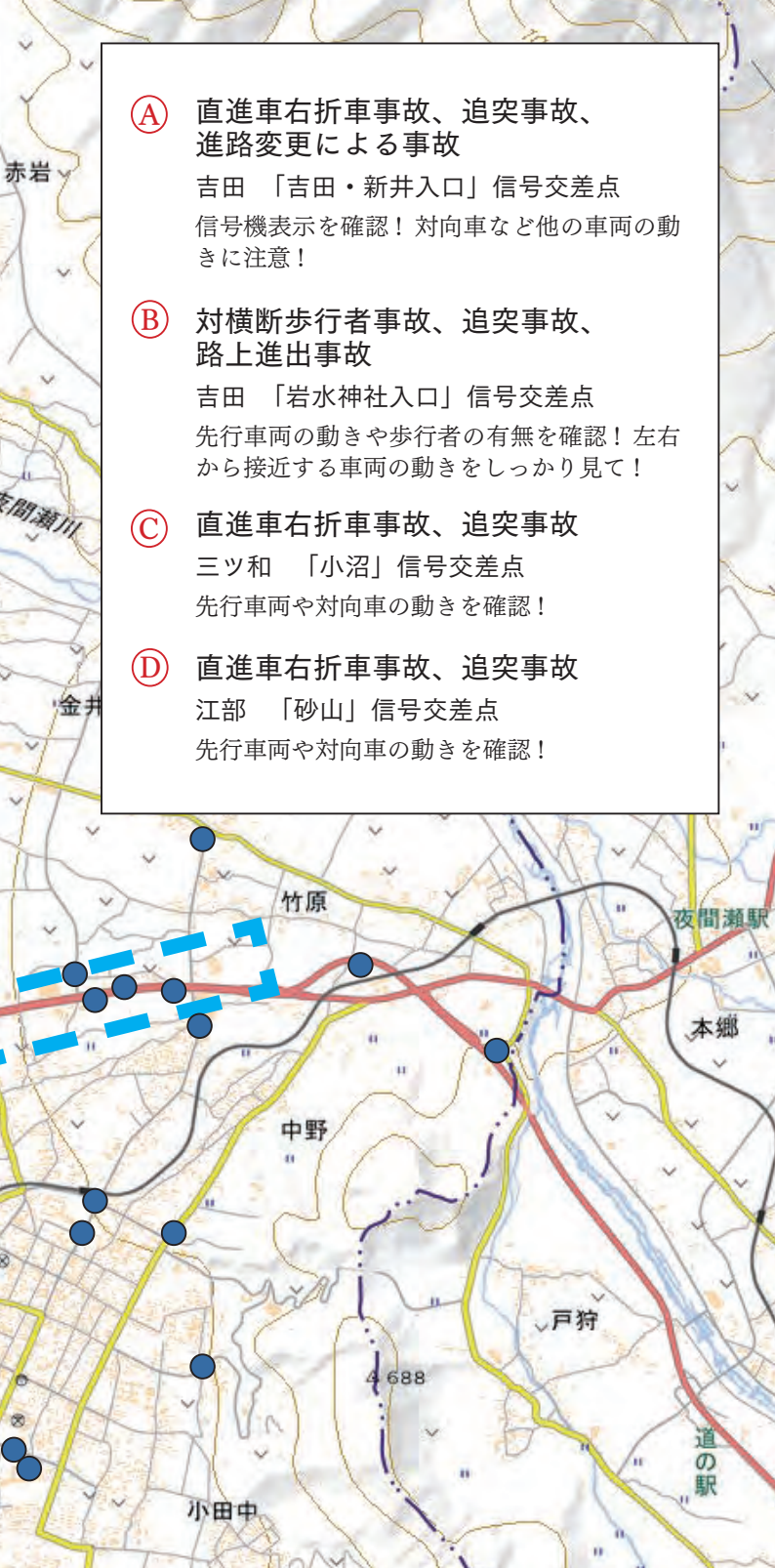
2020年(1月～12月)

交通事故発生状況



交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践を習慣づけることにより、交通安全意識を高め、交通事故のない「安全で快適な交通社会」を目指しましょう。

- (A)** 直進車右折車事故、追突事故、進路変更による事故
吉田 「吉田・新井入口」信号交差点
信号機表示を確認！対向車など他の車両の動きに注意！
- (B)** 対横断歩行者事故、追突事故、路上進出事故
吉田 「岩水神社入口」信号交差点
先行車両の動きや歩行者の有無を確認！左右から接近する車両の動きをしっかりと見て！
- (C)** 直進車右折車事故、追突事故
三ツ和 「小沼」信号交差点
先行車両や対向車の動きを確認！
- (D)** 直進車右折車事故、追突事故
江部 「砂山」信号交差点
先行車両や対向車の動きを確認！



事故多発！

① 七瀬～一本木 国道292号

国道と交差する道路や店舗出入口が多く、出会い頭事故や右折車と直進車による事故、追突事故の発生が予想されます。

交差点や出入りが頻繁な店舗出入口がある場所では、スピードダウンと他の車両の動きに注意。

片側2車線道路では、進路変更に伴う事故発生が予想されます。進行方向だけでなく、側方に対しても安全確認をしましょう。

事故多発！

② 江部～七瀬 国道403号

信号機がある交差点では追突事故が発生します。しっかり前方を見て、前を走る車の動きに注意しましょう。

対向車と衝突する事故が発生しています。対向車線にはみ出さないよう、ハンドルをしっかり持って、車線をキープしましょう。

市街地部分は、信号機のある交差点が連続しています。直前の信号機をしっかりと確認して、赤信号の見落としによる事故に注意しましょう。

交差点の右左折時は、歩行者の動きに注意して巻き込みによる事故に注意しましょう。

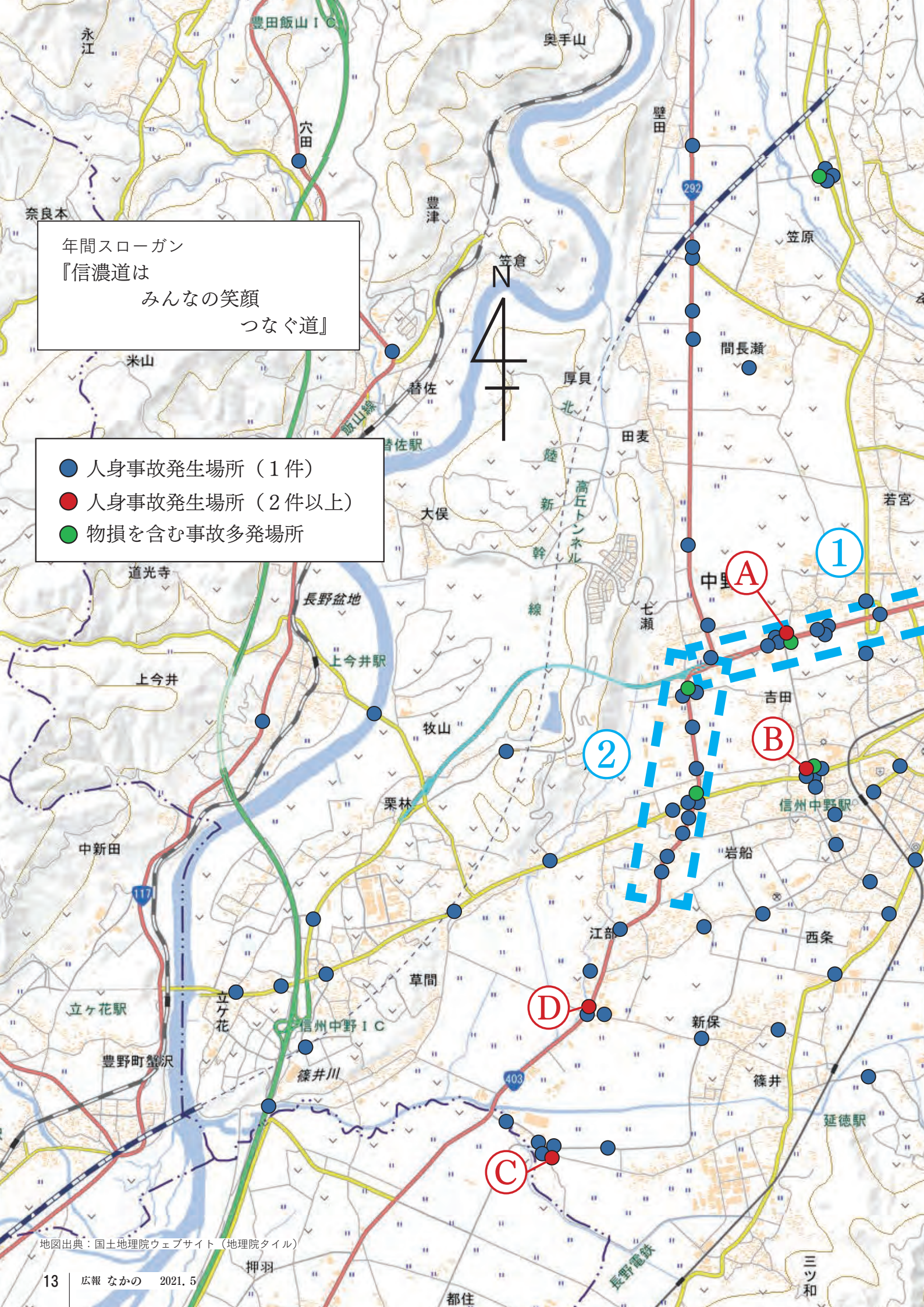
中野市内で発生する交通事故は減少傾向にあります。国道292号や国道403号は、観光目的の県外車両が流入して、交通事故が多発する危険性があります。国道は、中野市の皆さんが生活道路として利用する道路でもあり、行楽シーズんとともに、追突事故や出会い頭事故の増加が予想されます。交差点での安全確認、スピードダウンに心掛けましょう。



中野警察署交通課長
黒岩 広幸 さん

年間スローガン
『信濃道は
みんなの笑顔
つなぐ道』

- 人身事故発生場所（1件）
- 人身事故発生場所（2件以上）
- 物損を含む事故多発場所



新年度も約1か月が経過し、緊張や疲れがピークに達するこの時期。5月の連休を機に張りつめていた糸が切れ、なんだか気分が優れないなど『五月病』といわれる症状が出る場合があります。

五月病？

「五月病」は医学的な病名ではなく、5月の連休後に憂鬱になる／なんとなく体調が悪い／会社に行きたくないなどの軽いうつ的な気分に見舞われる症状のこと。食欲低下、身体がだるい、よく眠れない、疲れがとれない、頭痛、めまいなどの症状が出てくることもあります。

主な原因は自律神経の乱れ

自律神経は呼吸や血圧などを調節し、自分の意思と関係なく刺激や情報に反応して身体をコントロールしている神経。ストレスなどが原因となって自律神経が乱れ、五月病の症状が出る場合があります。

五月病をそのままにしていると、うつ病になるリスクなどが高くなるため、身体の不調が続く場合は一人で悩まずに医療機関を受診したり身近な人に相談したりしましょう。

これって「五月病？」？

活き生き！
健康メモ



自律神経を整えるために

- ・質の良い睡眠をとる
- ・起きる時間、寝る時間を一定にする。
- ・バランスのよい食事をとる。
- ・ストレッチやウォーキングなど身体を動かす
- ・自分なりのストレス解消法を見つける
- ・深く、ゆっくりとした呼吸を行う

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

尿中塩分排出量検査のご案内

尿中塩分排泄量検査は、早朝の1回分の尿を採尿・提出して検査することで、1日の食塩摂取の推定量がわかる検査です。

市内に住所のある18歳以上の人は、年1回検査ができますので、健康づくり課にお申し込みください。

提出日 5/31、6/28、7/19、8/23、9/27、10/18、11/22、12/20、1/17、1/24、2/7、2/14

(いずれも月曜日)

受付場所 健康づくり課窓口

この機会に、ご自身の食塩のとり方の傾向を確認しましょう。

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。秘密は固くお守りします。

期日 5月21日(金)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談は無料です。予約が必要ですので、相談日の2日前までに健康づくり課までお申し込みください。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

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3日(休)
豊田保健センター

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日を除く

休日緊急診療所 ☎0269(23)2255 日・祝日の午前9時～正午、午後1時30分～5時



柳澤 義明さん
からのご紹介

No.69 栗林 勝英 さん (東吉田)



自己紹介

昭和17年生まれの79歳で、出身は木島平村です。東京の企業に就職して10年ほど勤務した後、Uターン就職して自動車メーカーに定年まで勤めました。中野市に住み始めてから40年近くになります。現在は、妻と子ども夫婦、孫1人の5人で暮らしています。中野市に住み始めたころは、東吉田区ができて間もない頃で、辺りはリンゴやモモの畑ばかりだったことを懐かしく思います。

元気の秘訣

趣味は、カメラで風景写真を撮影することや、冬はよくスキーに行っていました。過去にスキーの指導もやっていたこともあります。また、退職後は「JA中野市生きがい農業者の会」の「学校給食出荷者の会」に所属し、たくさんの量のタマネギを栽培しています。地域の小学生を対象に就農体験なども行って、精力的に趣味を楽しむことが元気の秘訣です。

おらほの自慢

東吉田は、他の区と比べ人口が多く、活気があるところが魅力です。どんど焼きや盆踊りなどの行事も多くの人で賑わいます。また、サークル活動や趣味の会の活動も盛んで、地域の人と共通の楽しみを見つけて過ごせるところも魅力です。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の人を対象に各種健康講座を開催します。参加費は無料で、さんさん講座以外はお申し込みが必要です。参加の際は、体調確認、手指消毒、マスクの着用など、感染防止対策をお願いします。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111 (内線366・389)

さんさん講座

音楽、体操、健康などのいろいろなテーマの講座を開催します。お気軽にご参加ください。

内容 シニア世代が作る元気な中野
～心と体の健康維持～

会場 中央公民館 3階講堂

日時 6月2日(水) 午前10時～11時30分

わかがり教室

仲間づくりをしながら、運動・脳トレ・お口の健康などフレイル予防を学びます。

会場 中央公民館

開始日時 6月22日(火)～(週1回・約3カ月)
午前9時30分～11時30分

定員・参加費 15人・無料

各種運動教室



※事前に受診が必要ですので、お早めにお申し込みください

ちょ筋健脚教室 (筋力・マシントレーニング)

初回 7月6日(火) 午前11時～午後0時30分

プールでちょ筋健脚教室 (温水での水中運動)

初回 7月2日(金) 午前10時～11時30分

会場 ながでんハートネット駅前健康ぷらざ

開催日 毎週(火)・(金) 約4カ月

定員・参加費 10人・1回280円

※送迎あり・水着貸し出しあり



合同金婚式について

楽しみにされていた皆さまには、大変申し訳ございませんが、次の考え方などにより今年度以降、開催しないことといたしました。

- ・単身者、参加できない方への配慮
- ・参加組数の減少

今後は、身内の方々でのお祝いが望ましいと考えますのでご理解をお願いいたします。



子育て案内

問 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線388)

教室など

育児教室

会場／中野保健センター
持ち物／フェイスタオル

期日・時間	対象児・内容
5月11日(火) 6月10日(木) 午前10時～ 11時30分	4～6カ月児 赤ちゃん体操★親子でス キンシップ、離乳食の話、 試食(保護者のみ)

会場／中央公民館

期日・時間	対象児・内容
5月20日(木) 6月16日(水) 午後1時15分 ～3時30分	8～10カ月児 赤ちゃんの歯の健康(歯 科医師のお話)、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。

マタニティクラス

会場／5月17日 中央公民館
6月5日 中野保健センター
持ち物／筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	内容
5月17日(月) 午後1時15分 ～3時	親と子の歯の健康(歯 科医師のお話)、母乳栄 養と乳房管理、育児体 験、お父さんの妊婦体 験、個別相談
6月5日(土) 午前9時30分 ～11時30分	出産・子育てに関する 制度とサービスの紹介、 妊婦体操、沐浴につい て、お父さんの妊婦体 験、個別相談

※3日前までに予約が必要です。

予防接種

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 C G	5月11日(火) 6月8日(火)	午後1時 ～1時30分

※BCGは3日前までに予約が必要
です。

※日本脳炎については、5月に個別
通知いたします。

健診

乳幼児健康診査

受付時間／(3歳児健診)
午後0時30分～1時
(3歳児健診以外)
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カ月 児健診	5月25日(火)	2021年 1月生
7カ月 児健診	5月26日(水)	2020年 9月生
1歳6カ月 児健診	5月28日(金)	2019年 10月生
2歳児 健診	5月24日(月)	2019年 4月生
3歳児 健診	5月27日(木)	2018年 4月生



ほぐして安心リラックス

タッチングで身体をほぐして心の緊張もほぐしましょう

手と足

手足の冷えが、身体をこわばらせて、
心を緊張させていることもあります。

手や足をそっと手のひらでさすりましょう。
さする強さはお子さんの表情を見ながら。
心地よい刺激で温かくなってくると、お子さんの
表情もゆるんできますよ。

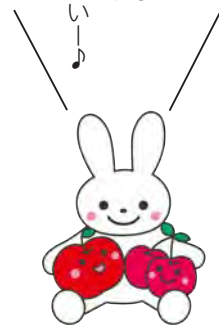


保健師の子育て相談	期日 6月21日(月)	時間 午前10時～11時	会場 りんごっこ	☎0269(22)2259
子ども電話相談	☎0269(23)3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)		
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～翌日午前8時		
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026(219)2413			





のびのび
なでなで
気持ちいい♪



子育て支援センター 5・6月の行事予定

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。



ふれあい遊び(うさぎっこ)

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	5月27日(木) 午前10時～	ふたごの会 ふたごちゃん集まれ! 一緒に遊んでお話しよう
	6月10日(木) 午前10時30分～	助産師講座 心温まる子育てのお話
中央子育て支援センター(りんごっこ)	5月26日(水) 午前10時30分～	オアシス公園に行こう 図書館司書さんの読み 聞かせもあります
	6月9日(水) 午前10時30分～	親子ダンス 親子のふれあい遊び
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	5月17日(月) 午前10時30分～	ナンバ・ストレッチ 親子で楽しくエクササイズ
	6月8日(火) 午前10時30分～	救急救命講座 乳幼児の事故防止

開館時間(北部・中央・豊田)
午前9時～午後4時30分

☆問い合わせ先☆

さくらんぼ

☎(22)6622 ㊟日・月・祝日

りんごっこ

☎(22)2259 ㊟日・火・祝日

うさぎっ子

☎(38)1638 ㊟日・水・祝日



支援センター

※行事の詳細は市公式ホームページをご覧くださいか、
各センターへお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事は今後
中止・延期・内容変更となる場合があります。



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、5月20日(木)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。



庶務課 ☎(22)2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



小林 滉くん(1歳)

元気いっぱいパワフル滉くん
みんなに笑顔をお礼をありがとう!



掛川 彩人くん(4歳)

春から年少さん。
お友達と仲良く遊んでね。



小林 奏多くん(2歳) 悠斗くん(4歳)

いつまでも仲良しでいてね!



木村 怜真くん(1歳)

みんなでいっしょに
せいちょうしていこうね

