



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!

注意 マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

「中野市への帰省」 について



多くの皆さんがふるさと信州への帰省を楽しみにされていると思います。

しかし、長野県では昨年の7月以降、新型コロナウイルスの第2波が拡大してしまいました。

大切なご家族やご友人の命と健康を守るため、次の点についてお願いします。

帰省については、お住まいの都道府県から出されている外出に関する呼びかけ^{*}を踏まえ、ご家族と相談して、慎重に検討してください。

※緊急事態措置、まん延防止等重点措置が行われている都道府県では、日中も含めた不要不急の外出・移動および不要不急の都道府県間の移動の自粛が呼び掛けられています。

帰省される場合は、人の動きが特に集中する連休やお盆の期間をできるだけ避け、帰省前2週間は大人数の会食など感染リスクが高い行動を控えてください。

帰省する10日前から当日までに、発熱やせき、のどの違和感や鼻水、だるさ、味覚・嗅覚の異常などの体調に異変を感じた場合は、帰省を控えてください。

感染拡大地域などから帰省される場合には、帰省前3日以内にPCR検査を受けることを推奨します。なお、検査の結果はあくまでもその時点のものであるため、陰性であった場合でも行動は慎重にしてください。

帰省してから少なくとも1週間は、感染リスクが高い行動を控えてください。

新型コロナ ワクチン接種

お知らせ
第6弾



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。

※ 2021年7月29日時点の情報です

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

①接種日程の一部変更と30代以下の方の予約受付開始日

国からのワクチン供給が減少することが見込まれることから、接種計画を見直し、接種日程の一部変更を行います。変更後の日程は、市公式ホームページをご覧ください。コールセンターまでお問い合わせください。

また、30代以下の方の予約受付開始日を延期しました。再開については、今後、必要なワクチン供給の見通しがつき次第、市公式ホームページなどでご案内します。

皆さまにはご不便をおかけし申し訳ございませんが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



市公式HP

【予約や接種会場に関するお問い合わせは…】



コールセンター

(平日 午前9時～午後5時)

0570-008-522

皆さまが円滑にワクチン接種を受けられますよう
ご理解とご協力をお願いいたします。

※特別な事情がある場合(例:入院するに当たりワクチン接種を受ける必要がある場合など)に限り、キャンセル待ちを受け付けます。コールセンターにお申し出ください。あくまでもキャンセル待ちなので接種を確約するものではありません。



②旧豊井小学校会場における熱中症対策

旧豊井小学校会場では、接種後の経過観察を体育館で行っています。7月29日現在、この体育館では冷風機、大型扇風機で対策を図っておりますが、暑くなる時間帯もあります。旧豊井小学校会場で接種される場合は、ご自分で水分を持参しこまめに水分補給を心がけるなど、熱中症対策をお願いします。

ワクチン接種はどんな流れで受けるの？
予防効果は？副反応は？実際の接種に関する
さまざまな疑問にお答えします。



接種は無料
(公費負担)

教えて!!



新型コロナ
ウイルスワクチン
ファイザー社製

発行・監修:長野県 新型コロナウイルスワクチン接種アドバイザーチーム 2021.4発行/2021.6改定

接種の流れ

効果

副反応

そのほか、ワクチン接種に行く時の持ち物や帰宅後に気を付けていただきたいことなど、実際の接種に役立つ【接種メモ】も掲載。内容をわかりやすくまとめた動画も公開中です!



コロナ禍での **ココロ** の健康

問 申 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線242)

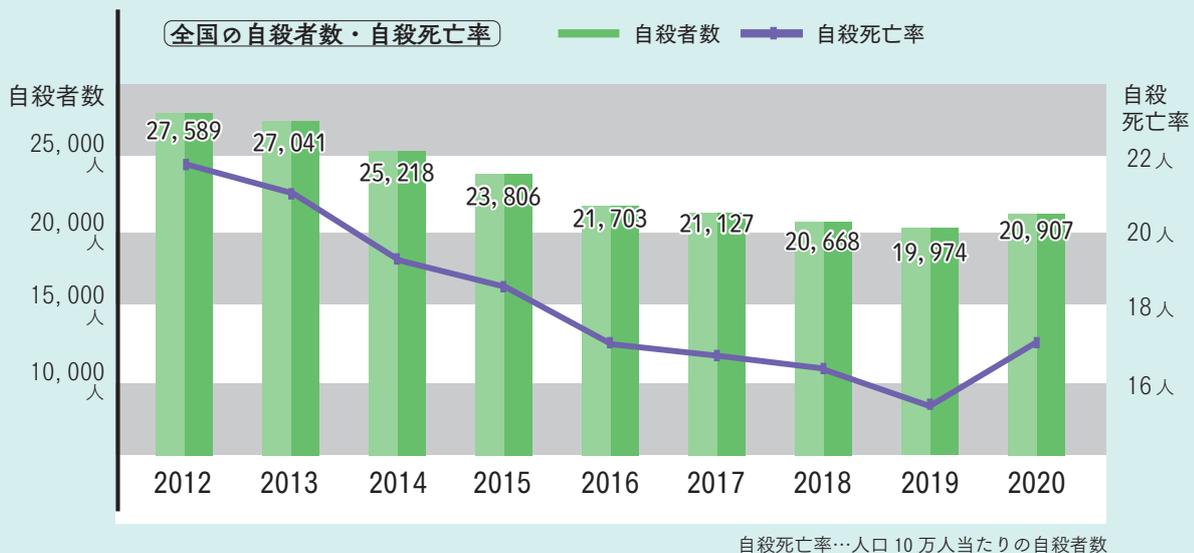
「支援を必要とする**女性**と**若者**が増えています」

—自殺をとりまく現状—

2020年の全国の自殺者数は20,907人となり、19年より増え、リーマンショック直後の09年以来、11年ぶりに増加しています。男性は、11年連続で減少している一方、女性は2年ぶりの増加となっています。

なお、長野県では20年の自殺者数は334人となり、19年の344人より減少していますが、男女別で見ると全国と同様、男性は減少している一方で女性は増加しています。中野市でも、男性より女性の方が多く、また年齢も働き盛り世代の方が多くなっています。

【厚生労働省自殺統計より】



妊産婦はお気を付けください

コロナ禍で妊娠、出産を経験している女性の約3割が産後うつに陥る可能性があることが、横浜市立大付属病院の宮城悦子教授や日本産科婦人科学会の調査で明らかになりました。

感染への不安や、外出自粛で孤立しがちな環境（入院中の面会禁止、里帰り出産の断念などで、本来のサポートを受けられず孤独に産後・育児をしているなど）が背景にあるとみられています。

WHOなどの調査によると、産後うつは妊産婦の約1割が発症するとされ、コロナが産後うつ増加の要因になっていることがうかがえます。

女性の自殺増加について、背景は？

同居人がいる女性や無職の女性の自殺が増加していることが明らかになっています。

外出自粛・リモートワーク・失業などによって家庭で過ごす時間が増えると…

- ・DV（配偶者からの暴力）を受けやすい環境
- ・家事・育児・介護の負担が増える
- ・ひとり親家庭での収入の減少・失業などで経済面の困窮・不安が大きくなる

などといった原因・動機での自殺の増加が考えられます。

「命の門番」
になろう!

ゲートキーパー 養成講座

自殺予防に取り組むため、ゲートキーパー養成講座を行っています。

ゲートキーパーとは「命の門番」という意味で、職場や家庭、地域の中で悩んでいる人の存在に気付き、声を掛け、必要な支援につなぐ人のことをいいます。

自殺の現状を知るとともに、生きる意味や心の大切さについて考えることを通して、ゲートキーパーの役割について学びましょう。

- ♥定員 先着50人
(2回とも参加できる方優先)
- ♥申込期限 8月23日(月)
- ♥申込先 健康づくり課

第1回 「うつ病の理解と支援」

講師 佐藤病院 副院長 杉浦宏子さん
日時 8月27日(金) 午後2時45分～4時
会場 中央公民館3階 講堂

第2回 「相談対応のポイント基礎編 ～相談と傾聴について～」

講師 佐久大学看護学部准教授 朴相俊さん
日時 9月27日(月) 午後2時～3時30分
会場 中央公民館3階 講堂



大切なもの、
それは「命」!!

「誰もが笑顔で暮らせる中野市を目指して」
コロナ禍では、多くの人が
悩みを抱えやすい状況にあります。
だからこそ「お互い様」の意識で、
お早めに相談してみてはいかがですか。



気に掛けよう! 子どもの様子

文部科学省によると2020年に自殺で亡くなった小・中・高校生は479人に上り、前年の339人から大幅に増え過去最多となりました。また、自殺対策支援センターライフリンクの調査によると、児童・生徒の自殺、未成年の自殺が1年の中で一番多いのは、夏休み明けの9月1日だということが分かっています。

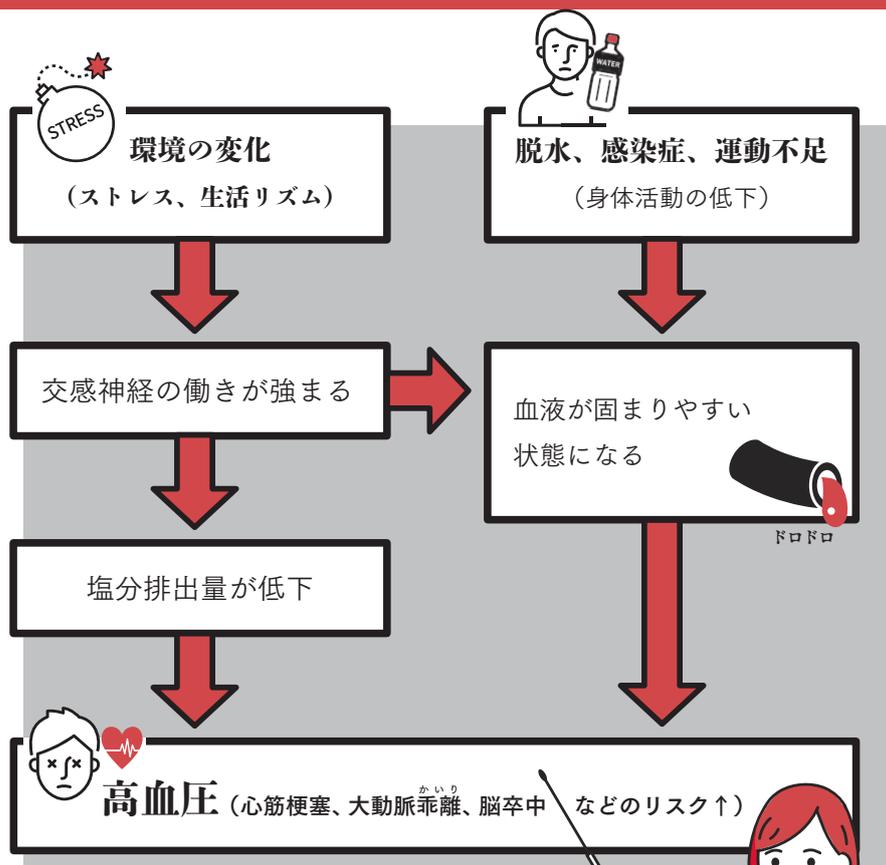
コロナ禍では、予期せずして突然休校になったり、長期休みが重なったりして、夏休み明けと同じくらい、もしくはそれ以上に子供たちに負担が掛かっている可能性があります。



災害時は、災害そのものからの恐怖、二次被害や不安などからストレスが増加します。また、避難生活では生活リズムが崩れやすくなります。

このようなストレスや環境の変化から交感神経の働きが強まり、血圧が上がります。交感神経の働きが過敏になりすぎると、体から塩分を排出する働きが低下し、血液中の塩分が増えて血圧が上がります。

高血圧に加えて、避難生活で生じやすい脱水や感染症、運動不足などが重なると、血液が固まって血栓ができやすくなります。すると心筋梗塞・脳卒中などの命に関わる病気のリスクが高まります。



災害の前におきたいこと

普段、血圧のお薬を飲んでいらっしゃる方は、災害時の備えとして、いつも飲んでいらっしゃるお薬を1～2週間分予備として置いておけるよう主治医に相談してみましょう。



被災したら気をつけたいポイント

- ◆非常食でも減塩を意識
- ◆水分補給、トイレを我慢しない
- ◆日中の運動と夜間の睡眠
- ◆血圧を測る

☎ 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線242・386)

▼保健日より

胸部低線量 CT 検診

より高い精度で小さな肺がんを発見できる検診です。

対象者

○2022年3月31日時点で40歳、43歳、46歳、49歳、52歳、55歳、58歳、61歳、64歳の方

○本年度、市や職場などで結核・肺がん検診を受診しない方

受診料 3,000円

実施日 10月29日(金)

11月19日(金)

会場 中野保健センター

申込期限 8月31日(火)

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。

相談日 毎週水曜日

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

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

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。

(無料・予約制)

期日 8月19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。



File: 33

さっそく、Instagramなどで空き家の情報発信頑張ってます

今月の協力隊員 村井 照太 隊員
 問 都市計画課 ☎ 22-2111 (内線 358)

空き家相談員を目指して！

7月から活動している^{むらいしやうた}村井照太です。担当は空き家問題における対策と活用です。前職は地元名古屋市にて宿泊施設のマネージャーとして勤務していました。転職をきっかけに、生活圏の利便性が整っていながら身近に自然を感じられる中野市がとても魅力的で移住することに決めました。大変ありがたいことに、ご協力いただける有識者の方々や興味を持ってくださっている学生さんたちと既に交流させていただいて、何かが起こりそうな期待感で日々充実しています。協力隊活動はもちろん、日々の生活の中でもさまざまな経験を積みながら、実用的な知見を養い、空き家問題について事例毎に最適解を提示できる相談員としてお役にたてる人材を目指し精進して参ります。

1 協力隊の任命式にて 2 さっそく、空き家の活用にに向けてワークショップなどに参加しています 3 空き家をお借りして、住んでいます。今後、この家も何かに利用できないかと検討中



行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方を対象に各種健康講座を開催します。参加費は無料で、わかがり教室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で講座を開催します。お気軽にご参加ください。

開催日・内容

- ① 8月25日(水)
最期をどう生きるか考える
～エンディングノートを活用して～
- ② 9月7日(火)
フレイル予防で健康長寿

時間 午前10時～11時30分

会場 中央公民館3階講堂

※②は運動できる服装で、飲み物、タオルを持ってご参加ください。

わかがり教室

運動・脳トレ・栄養・お口の健康など、仲間づくりをしながら楽しくフレイル予防を学びます。

※前年度ご参加された方はお申し込みできません。

開始日 9月21日(火)～(週1回・約3カ月)

時間 午前9時30分～11時30分

会場 中央公民館

定員 15人



▲7月に開催したわかがり教室の様子



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／8月17日(火)、9月14日(火)
中野保健センター
9月7日(火) 中央公民館
持ち物／フェイスタオル

期日・時間	対象児・内容
8月17日(火) 9月14日(火) 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)
9月7日(火) 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／8月30日(月) 中央公民館
9月16日(木)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
8月30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
9月16日(木) 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、予約票

ワクチン名	日程	受付時間
B C G	9月14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。

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	8月24日(火)	2021年 4月生
7カ月 児健診	8月25日(水)	2020年 12月生
1歳6カ 月児健 診	8月27日(金)	2020年 1月生
2歳児 健診	8月23日(月)	2019年 7月生
3歳児 健診	8月26日(木)	2018年 7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

足首

興奮して寝つきが悪いときや風邪などで体調を崩している
ときも、足首が固くなってきます。本人が気持ち良い範囲
で、足首をほぐしてあげましょう♪

- 1 お子さんの足首まわりをそっと触ります。
(0歳児は触っているかいないくらい優しく)
- 2 3歳児以上はアキレス腱から足の甲まで伸ばす
ようにゆっくり回します。



保健師の子育て相談	期日 9月16日(木)	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			





子育て支援センター 8・9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。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター (さくらんぼ)	8月24日(火) 午前11時～	絵本の読み聞かせ お話しのゆりかごさん
	9月7日(火) 午前10時30分～	リトミック 親子でリズムで楽しもう♪
中央子育て支援センター (りんごっこ)	8月25日(水) 午前10時～	就労相談 就労に関するご相談
	9月2日(木) 午前10時30分～	助産師講座 心温まる子育てのお話
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	8月26日(木) 午前10時30分～	交通安全教室 親子で楽しく、交通ルールを学ぼう
	9月6日(月) 午前10時30分～	ラニさんのヨガ 心も体もリラックス!

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

※ほかにもさまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



救急救命講座 (うさぎっ子)

消火訓練！
火をけすぞ！
シユウ！ツツ！



☆お盆期間中の運営について☆

8月13日(金)から16日(月)までのお盆期間中、「さくらんぼ」と「うさぎっ子」はお休みし、「りんごっこ」のみ開館します。

開館時間

北部・中央・豊田 午前8時30分～午後5時

※開館時間は感染警戒レベルに応じて変更になります。

感染警戒レベル2以上の場合は午前9時～午後4時30分

左記行事の日の午前中の利用は「完全予約制」です。
(定員に達し次第受付終了します。)

問い合わせ先

さくらんぼ (休)月・日・祝日 ☎ (22) 6622

りんごっこ (休)火・日・祝日 ☎ (22) 2259

うさぎっ子 (休)水・日・祝日 ☎ (38) 1638



支援センター



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、8月20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。

応募フォーム



庶務課 ☎ (22) 2111 (内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



市川 美心音 ちゃん (1歳)

いつも元気いっぱい笑顔がかわいいね!毎日楽しく過ごそうね!



阿部 百花 ちゃん (2歳)

お誕生日おめでとう! いっぱい笑顔を見せてね。



若月 柊磨 くん (1歳) 快斗 くん (2歳)

兄弟仲良く元気に育ってね!!



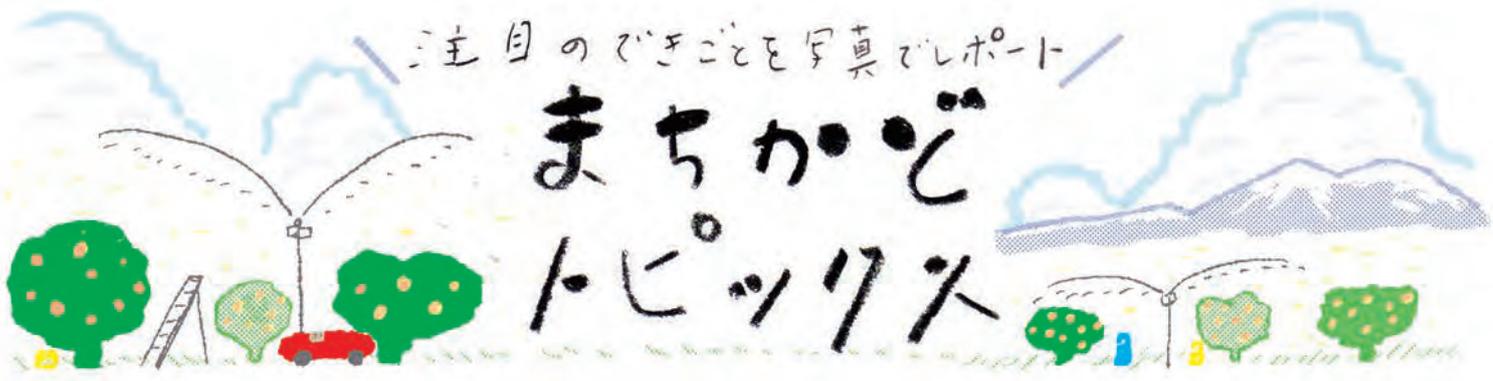
鈴木 颯之助 くん (5カ月)

いっぱい笑って泣いて大きくなるうね!!リュウだいすきだよ☆



注目のできごとを写真でレポート

まちかど トピックス



今年も中野市民プールがオープンしました。当日は好天に恵まれ、子供たちが笑顔で流水プールで泳ぐ姿や、友達と仲良くスライダーを滑る姿が見られました。
今年も昨年と同様に新型コロナウイルス対策のため、入場時に利用者が氏名を記載し、スタッフが体温を測定する措置が取られています。営業期間は8月22日(日)までの予定で、営業時間は午前9時30分から午後6時までです。



7/17~
8/22

この季節がやってきた！
中野市民プール
オープン



いとこ同士で来ました。
今年初めてのプール！
暑いのでとっても気持ちいい！



遊びに来ていた
やまむら ゆうり まるやま ももか
山室 結梨 さん・丸山 萌々香 さん



7/20
・21

いつまでも元気に交通安全
いきいきなかの交通安全塾

高齢者への交通安全の啓発を目的に、「いきいきなかの交通安全塾」を中野自動車学校で開催しました。

中野警察署の職員から交通安全に関する講話を聴いたほか、自動車学校コース内で危険予測トレーニングや道路に対して直角横断と斜め横断に要する時間の違いを体験。参加者の真剣な表情で受講する姿が見られました。



ベテランドライバーほど「自分は大丈夫」と自信過剰になりがち。加齢による判断力などの低下は誰にも起こることを認識し、安全運転に努めていただきたいですね。

中野警察署交通課長

黒岩 広幸 さん



6/26

中野市関係人口未来ラボ

都市と中野市をつないで
地域プロジェクトを作る

（公社）中野青年会議所が主催した企画「中野市関係人口未来ラボ」が開催されました。イベントでは、講演会やまちづくりに関するワークショップが行われ、実際にこれから活動をするプロジェクトを立ち上げました。

参加者は活発に意見交換をし、作成したプロジェクトは10月まで検討を継続した後、発表会が行われる予定です。



7/3~

「食を通じて魅力発信

信州中野おごっこ
ガイドブック作成

中野市産またはそれを使用した商品を販売している飲食店などを紹介する冊子「信州中野おごっこガイドブック2021」が配布されました。これは地域経済の活性化を目的に、信州中野おごっこフェア実行委員会が作成したもので、各店で使えるクーポンや、スタンプラリーが掲載されています。作成に合わせ実行委員による配布イベントも行われました。