



防火ポスター入選作品紹介

中野市防火管理協議会（会長・市村清二）は、防火意識の向上を目的として、市内の小中学生を対象に標語入り防火ポスターを募集しました。応募があった245点を審査し、昨年11月、秋の火災予防運動期間中に中野消防署において入賞者の表彰を行いました。

各部門の最優秀作品（敬称略）

【小学生4年生以下の部】
矢島亘（中野小4年）



【小学生5・6年生の部】
小林美月（中野小6年）



【中学生の部】
渡辺桃大（南宮中1年）



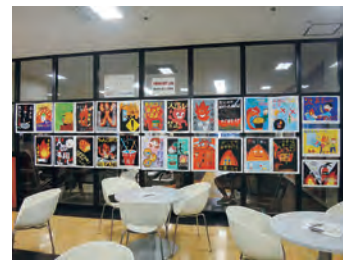
最優秀賞以外の入賞者（敬称略）

【小学生4年生以下の部】
荻原瑠華（中野小4年）
北村悠馬（中野小4年）
鈴木勇翔（中野小4年）
加藤和（高丘小4年）
庄司菌（高丘小4年）
小畑柑乃（豊井小4年）

小林優花（豊井小4年）
佐藤晴希（豊井小4年）

【小学生5・6年生の部】
只左亜蘭（中野小6年）
中村日香理（中野小6年）
水野慧（中野小6年）
内田幸杜（中野小5年）
藤井莉音（中野小5年）
小林涼香（高丘小6年）
武田大斗（平岡小6年）

【中学生の部】
内田捺稀（南宮中2年）
高橋李奈（南宮中2年）
足達真帆（南宮中1年）
西澤光貴（南宮中1年）
堀米音巴（南宮中1年）
大井涉（中野平中1年）
渡邊さららナ（高社中3年）
渡辺竜馬（高社中2年）



▲入選作品展示の様子

問い合わせ先
岳南広域消防組合中野消防署
予防係
☎(22)3386



暖房器具による火災に注意しましょう

新年を迎え寒さが厳しい中、皆様のご家庭でも暖房器具が大活躍していることと思います。しかし、暖房器具は便利さの反面、使用方法を誤ったり、注意を怠ると、火災の原因となる危険性をはらんでいることも事実です。

そこで、暖房器具を使用する上で注意するポイントをまとめてみました。ポイントに沿ってご家庭の暖房器具とその近くをチェックしていただき、安心・安全で快適な冬をお過ごしください。



- 暖房器具を使用する上で注意するポイント
- 暖房器具の近くに物を置かない、干さない（落下・転倒により着火する）
 - 給油時は電源を切る（燃料が漏れ発火の原因になる）
 - 就寝中に暖房器具を布団の近くに置かない（寝返りにより布団へ着火する）
 - カーテンや燃えやすい物の近くに暖房器具を置かない（着火する）
 - スプレー缶を暖房器具の近くに置かない（スプレー缶が爆発する）
 - 使用前には点検や清掃を行う（ほこりなどに着火する。不備があれば業者へ修理を依頼する）

問い合わせ先 岳南広域消防組合中野消防署予防係 ☎(22)3386



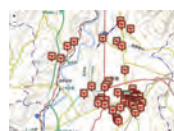
AEDマップへの 情報登録のお願い



岳南広域消防組合では、地域の救命率をより向上させることを目的に、管轄内のAED設置事業者の皆さんに対して、日本救急医療財団が主導する全国AEDマップへの情報登録を呼び掛けています。

全国AEDマップとは、インターネットの地図上で、どこにAEDが設置されているの

▼全国AEDマップ



かを知ることができ、登録されたAED情報が全国に周知されることにより、市民の皆さんだけでなく、旅行者や、たまたま通りかかった人など、AEDを必要とする人にも有効に使用され、突然の心停止から社会復帰する方が増える

ることを目的としています。
登録方法 日本救急医療財団
全国AEDマップのホームページ
(<https://www.gqzaidanmap.jp/>)から登録できます。
AED情報の登録は、突然倒れた人の命を救うために役に立てられます。ぜひ登録をお願いいたします。

お問い合わせ先
岳南広域消防本部警防係
☎0119



人間ドックを受診される方へ 健診費用の一部を助成します

生活習慣病の早期発見・早期治療による健康保持増進を図るため、指定医療機関での人間ドック受診の際の健診費用の一部を助成しています。

○対象者

- ① 35歳から74歳の国民健康保険被保険者（ただし、脳および肺検査は40歳以上）
- ② 後期高齢者医療制度被保険者（75歳以上の方および65歳から74歳で一定の障がいがある方）

○助成額 日帰り1万9900円、一泊二日3万3400円

（北信総合病院での受診は、一部オプション検査の助成があります）
※年度内1回限りとし、がんドック助成を受けた方は除きます。

○申し込み・受診方法

- ① 指定医療機関へ受診日などの予約をしてください。
- ② 市へ人間ドック助成の申請をしてください。
- ③ 受診日までに助成券を送付しますので、受診当日に医療機関へ提出してください。

※北信総合病院の場合は、受

診当日に病院窓口で助成の申請ができますので、市の事前申請は不要です。
※指定医療機関は、健康・福祉カレンダーをご覧ください。くか、お問い合わせください。
※がんドック（PET/CT検査）を受ける際の費用の一部も助成しています。

問い合わせ・申し込み先
福祉課国保医療係
☎2111（内線304）
健康づくり課保健医療推進係（中野保健センター内）
☎2111（内線368）
地域振興課市民生活係（豊田支所内）
☎3111



元気もりもり！健康体操

～これだけやれば間違いなし！
簡単腹筋エクササイズ～

おせち料理やお餅をついっ食べ過ぎてしまいがちなお正月。「ぽっこりおなか」が気になる方もいるのではないのでしょうか。

今回は、座ったままできる、おなか回りを引き締める運動を紹介します。3通りのやり方によって、おなかの筋肉の上部・下部・側部を鍛えることができます。

【共通のポイント】

- ・手を後ろについて座り、足を揃えて伸ばした姿勢からスタート。
- ・ゆっくり10回程度繰り返します。
- ・呼吸を止めないで行いましょう。
- ・腰に負担がかからないように、背中を曲げ、おへそを見るように意識して行いましょう。



【おなかの筋肉（上部）に効く方法】



- ① 膝を曲げながら自分の胸に近づけます。
- ② 膝を伸ばしながら足を下ろします。この動きを繰り返します。

【おなかの筋肉（下部）に効く方法】



- ① 膝を伸ばした状態で20センチほど足を上げます。
- ② 足を床に着かないように下ろします。この動きを繰り返します。

【おなかの筋肉（側部）に効く方法】



- ① 足を伸ばした状態で右足を上に、左足を下に交差させます。
- ② 反対に右足を下に、左足を上にします。

※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士