

# 保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



管理栄養士  
柳澤 利恵さん

## 寒い季節を乗り切る 冷え性対策

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか。東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、免疫力の低下などといった症状があり、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え性対策をしっかりと、冬を元気に乗り切りましょう！

### ●冷え性の原因

冷え性を招く原因はさまざまありますが、最近特にストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや熱を作る筋肉量が少ないことのほか、きつい下着や靴による血行不良が挙げられます。また、まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもありますので、症状が重い場合は一度検査を受けることをおすすめします。

### ●冷え性はなぜ女性に多い？

女性は男性に比べて熱を生産する筋肉量が少なく、月経で貧血になりやすいほか、特に更年期はホルモンバランスが変化しやすく、自律神経に影響を及ぼします。また、一般に女性は皮下脂肪が多く、寒さに強いと言われますが、脂肪は一度冷えると温まりにくい性質があります。

### ●冷え性を改善する生活習慣

冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。

### ●身体をあたためる食事の工夫

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的に摂りましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシヤモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。



### ●身体の隅まで血行を届ける生活習慣

身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。38~40℃くらいのぬるま湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱いお湯は体の表面だけ温まり、内部が十分に温まっていないことが多く、血圧も上昇しやすいので避けましょう。

# Kids generation



## 相続登記の申請が義務化されます！

所有者不明土地の解消に向けて、令和6年4月1日から、不動産を取得した相続人に対し、その取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をすることが義務化されます。それ以前に亡くなった方の相続についても登記義務があります。相続登記が済んでいない不動産がある場合には、今のうちから相続登記をするようにしてください。

詳しくは、下記もしくは最寄りの法務局や司法書士事務所へお問い合わせください。



法務局  
ホームページ



長野県  
司法書士会  
ホームページ

【相談窓口】 長野県司法書士会 常設電話無料相談  
026 (232) 6110 (平日12時~15時)  
【問い合わせ】 長野地方法務局不動産登記部門  
026 (235) 6645

新型コロナウイルス感染状況によっては、「ひだまりっこ」を中止させていただくことがあります。

# おいでよ児童館へ！


## 子育て中の お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び、親たちも楽しめる  
そんな交流の場があります。  
親子で手をつないでぜひ遊びに来てください。  
※「ひだまりっこ」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。  
時間 午前10時30分~(詳細はお問い合わせください。)

### 1月の行事予定

**東原児童館**  
1月10日(火)  
《絵本なるに屋》  
いつも本を届けてくれる、なるに屋さん、とっておきの絵本を紹介してくれま。男声の読み聞かせ、お楽しみに！  
1月17日(火)  
《幼児体操》  
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。

**\*お知らせ\***  
2月におさがり会を予定しています。乳幼児さんの衣服等ありましたら2月10日までに東原児童館へお持ちください。  
・お洗濯済みの物に限ります。  
・肌着や下着、お布団類は取り扱いません。  
ご協力、よろしくお願います。

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。  


### 大林児童館

1月20日(金)  
《リズムあそび》  
ピアノの音を聴きながら、リズムに合わせて動いてみましょう。  
1月24日(火)  
《新聞紙であそぼう》  
新聞紙のプールに入ったり、新聞紙を使ってあそびだりしましょう。  
1月31日(火)  
《鬼のお面を作ろう》  
もうすぐ豆まき！  
かわいい鬼になってくれるのはだあれ？

1月12日(木)  
《幼児体操》  
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。  
1月19日(木)  
《お話の会(図書館より)》  
図書館の方が読み聞かせにきてくれます。楽しい手遊びや絵本を親子で楽しみましょう。  
1月23日(月)  
《作ってあそぼう》  
塗ったり貼ったりの簡単な工作です。なにができるかな？  
1月26日(木)  
《リズムあそび》  
ピアノの音を聴きながら親子で一緒に楽しみましょう。

### 先生の 今月のひと言

今回は東原児童館の  
原田 千万館長先生です

以前から児童クラブには子どもたちの遊び道具として「小倉百人一首」が用意されてきました。しかし、それが使われるのは本来のかるた遊びとしてではなく、坊主めくりとして絵札(読み札)のみが使われるだけでした。

ある日のことでした。多くの子が宿題を終わらせて遊び始めた中、五年生の女子が「小倉百人一首」についていろいろと調べていました。話を聞いてみると特に



学校でやっているわけではなく、個人的に興味をもって取り組んでいるということでした。そしてそれが何人かの子たちに広がっていきました。ドラマ化もされた末次由紀さんの漫画『ちはやふる』の影響があったのかもしれませんが、日本の古典に惹かれて、夢中になっ。物事にのめり込むと、やはり次の一歩を踏み出したくなります。その子たちはすぐにも百首を覚えてしま。うような勢いで学習し、実際にかるた取りをするようになりました。しかもお正月にみんなで楽しむような方法ではありません。『ちはやふる』や他の資料から競技かるたの方法を覚え、学びながら楽しんでいきます。一生懸命取り組んでいる子たちの願いもあり、児童クラブ内に百人一首クラブを作り、今はクラブとして活動しています。

問い合わせ先  
●東原児童館  
(32)5769  
●大林児童館  
(32)0154