

ひとり ひとりに とどく つながる

広報

こまき

2020

4

15日号
No.1357

夢・チャレンジ 始まりの地 小牧

特集

令和2年度 小牧市

施政方針と予算

安全・安心で

魅力と活力あふれる夢ある小牧市へ。

詳しくは3ページ →



小牧の予算規模は？



新しく始まる事業は？



3つの都市ビジョンって何？

情報PICK UP ▶安全安心なまちづくりのために
▶空き家対策事業のご案内

えもんみっけ!
～市民レポーターのページ～

- 小牧で出会える奥深く素晴らしい浮世絵の世界
古美術 もりみや
- 小牧の畑から誕生! 芋グラッセのような甘い香りの焼酎
サンブレッジ

まま友♡ランド
楽育相談

ブックレビューボタン
天才

**新型コロナウイルス対策
最新情報はこちら↓**

※イベント等の中止や公共施設の利用停止など、新型コロナウイルス感染症対策について、ホームページに掲載し、随時更新しています。



キミと一緒に、育っていきたい。
Komaki

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの「密」を避けましょう!

- ①換気の悪い **密閉空間**
- ②多数が集まる **密集場所**
- ③間近で会話や発声をする **密接場面**



新型コロナウイルスへの対策として、**クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。**
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 コロナ 検索



【出典：首相官邸 HP より】

- 02 | 一子先生のカラダに効く！体操教室
- 03 | 特集
令和2年度 小牧市施政方針と予算
- 14 | 市からのお知らせ
- 16 | 情報 PICK UP
安全安心なまちづくりのために
空き家対策事業のご案内
- 17 | まま友ランド
ブックレビューボタン
- 18 | え～もんみつけ！
古美術 もりみや
サンビレッジ
- 20 | 絆
小牧警察署通信
- 21 | 暮らしの掲示板



監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

一子先生の **効く** 体操教室

今回はココ!



- 大胸筋を鍛えると…
- ・姿勢がよくなる
 - ・腕が動かしやすくなる
 - ・呼吸がしやすくなる
 - ・肩こりの解消
 - ・男性は胸板が厚く、女性にはバストアップなどの効果があります

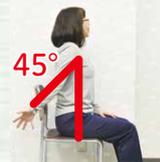
最終回 大胸筋：胸を鍛える！

胸の上の方にあり、鎖骨から腕の外側の骨についている筋肉です。腕を動かす・起き上がる時などに体を支えるなどの動作を担います。

問合先：保健センター (☎ 75 - 6471)

ストレッチ

- ①右腕を斜め 45 度くらい後ろに引きます。
- ②息を吐きながら親指が上を向くようにゆっくりひねり 20 秒～30 秒維持しましょう。
- ③息を吸いながらゆっくり戻します。
- ④左腕も同様に行います。



- 【ポイント】
- ・腕や肩が痛くないところまでひねりましょう。
 - ・肩を上げないように気を付けましょう。

筋力トレーニング

- ①机などしっかり固定してある台に肩幅より少し広めに両手を置きます。
- ②息を吸いながら肘を曲げ、両腕の間に体を下ろします。
- ③息を吐きながら腕を伸ばしましょう。

【ポイント】

- ・机など手を置く台が動かないよう、しっかり固定しましょう。
- ・両腕の間に胸が下りてくるようにしましょう。
- ・しんどい時は壁に両手をつけて行いましょう。



保健師のアドバイス

皆様のご愛読、ありがとうございました！

めざせ10歳若返り!

無理をしないように、できる範囲で行いましょう!

腰痛・膝痛があっても参加できる体験教室があります。詳しくはP31をご覧ください。