

広報

2016(平成28年)

# なかの

# 11

No.140



## ちょうどいい田舎 信州中野で暮らす



### Contents

広報なかの	.....	1～38
文化なかの	.....	39～44



# ちようどいい田舎 信州中野で暮らす

あなたが住んでいるまちはどんなまちですかー。  
そう聞かれたら、あなたはどうか答えますか。

今、中野市の人口は減り続けています。

その一方で、この地に何かを求めて、また魅力を感じて移り住んでくる人たちがいます。

今回の特集のテーマは、移住ー。

移住者の声を聞き、暮らす姿を知ること、私たちが気付いていないまちの魅力が見えてくるはず。

長野県の北部に位置する中野市。中央には千曲川が流れ、東には志賀高原、西には北信五岳を一望でき、「日本のふるさと」といえる原風景が広がります。

ただ、そんな自然豊かな本市も、人口に目を向けると平成12年の4万7845人をピークに年々減り続けています。出生数の減少や、就学・就職のために若者の市外への転出が続いていることなどで、平成27年には4万3909人と、15年間でおよそ4千人減少しています。

一方で、中野市に魅力を感じて移住してくる人たちもいます。

数あるまちの中で、何を感じてこの地を選んだのか。

移り住んだ今、何を思い、どう暮らしているのか。

私たちが気付いていないまちの魅力を知る上で、移住者の皆さんが口をそろえる「ちょうどいい田舎」という言葉にヒントが隠されているのかもしれない。

～ナカノソトノヒト→ナカノフナカノヒト～

# 移住者の声



NPO 法人 北信州・ふるさと古民家を住み継ぐ会  
川島 直樹さん・幸子さん（北永江）

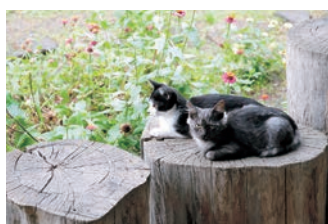
「大好きなスキーをするのに便利な場所にある古民家」を条件に北信

古民家暮らしにたどり着きました。海外も含めて環境の良い移住先を探した川島さん夫婦。東南アジアやヨーロッパなど多くの場所を見て回った末に、二人の理想の暮らしを語り合ったところ、日本の田舎での古民家暮らしにたどり着きました。

「大好きなスキーをするのに便利な場所にある古民家」を条件に北信

古民家暮らしにたどり着きました。海外も含めて環境の良い移住先を探した川島さん夫婦。東南アジアやヨーロッパなど多くの場所を見て回った末に、二人の理想の暮らしを語り合ったところ、日本の田舎での古民家暮らしにたどり着きました。

すばらしい田舎暮らし  
気持ち が 優しくなる



州で空き家を何軒か見て回っていたところ、今の住まいと運命の出会いを果たした川島さん夫婦。「風雨にさらされた無垢の木の筋が美しく、木の温かさが、求めていた生き方に重なりました」と直樹さんは話します。それから2年の改修期間を経て移住した川島さん夫婦は、田舎での古民家暮らしを満喫しています。

「緑が多く自然豊かで、車の音が聞こえず、静かでのんびりと幸せ感いっぱい生活です。東京で生活していたときと比べて気持ちが優しくなったと感じています」という直樹さん。近くの棚田のあぜ道を猫と散歩するのが日課という幸子さんは、「そこから見える山々の景色が、な



京都府から「移住見学」に訪れた  
杉村さんファミリー

大阪での移住セミナーの際に川島さんの話を聞き、田舎暮らしの様子を実際に見せてもらおうと初めて中野市を訪れました。

山に囲まれ、農産物もおいしく、自然豊かな雰囲気がとても気に入りました。

「現在は、「田舎に住んでみたい」という人たちのために市職員と共に移住相談会に参加して自身の体験を語ったり、自宅の見学の受け入れをしたりするなど、中野市への移住希望者の受け入れをサポートしている川島さん夫婦。「自分たちも移住してきたときは地域の方などに大変お世話になりました。恩返しに気持ちも込めて、移住者の先輩として、これから移住を考えている皆さんに田舎暮らしの素晴らしさを伝えるお手伝いができればいいですね」と思いを語ってくれました。



木工作家 (take-g)  
中川 岳二さん (吉田)

**不思議だった「おらがまち」という感覚が分かってきた**

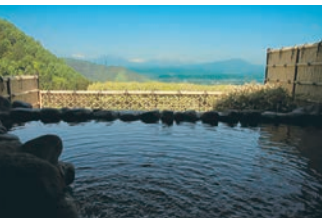
15年前、木工作家として創造と生活の場を求め、埼玉県から移住してきた中川岳二さん。「大学を卒業したばかりで駆け出しの作家だった当時、父方の祖母が中野で経営していた古いアパートが空き、工房として使わせてもらえることになったのが中野にきた理由です」と話します。

寄木の立体作品や玩具、家具制作に落ち着いて取り組める環境を手に入れた中川さんですが、当初は販売に苦労しました。しかし、地道な活動が実を結び、今では自宅ギャラリーで個展を開くと、国内外から中川さんの作品を求めて多くのファンが足を運びます。「交通の便が良く、首都圏と日帰りで行き来できるのは

中野のメリットですね」と中川さんは話します。

生活面でも「私の場合は『孫ターン』なので、祖父や祖母の地域とのつながりがあり、実感として溶け込みやすかったです」という中川さん。「自然との距離が近く、娘たちも伸び伸びと楽しそうに生活しています」と目を細めます。

北信五岳をバックに市街地が一望できる『ぼんぼこの湯』の露天風呂からの眺めがお気に入りという中川さん。「東京のベッドタウンで育った私は、自分が暮らすまちへの帰属意識という感覚がよく分からなかったのですが、この景色を見ていると、ここに住む人たちが『おらがまち』を熱く語る気持ちが分かるような気がします」と笑顔で話してくれました。



**日本全国を回って  
たどり着いた理想の場所**



ゲストハウスかのか  
高橋 秀一さん・庸子さん (金井)

宮城県仙台市から4年前に移住してきた高橋さん夫婦。旅行が好きで、添乗員の仕事をしてきた秀一さんは、日本全国を回った中で、北信州の地にほれ込んだといいます。

『日本の故郷』を感じさせるのかな田園風景、東山から見る北信五岳、長野電鉄の信濃竹原駅など木造駅舎の風情ある佇まいに惹かれました。生活する場としても、お店や住むところ、大きな病院もあって、田舎過ぎず、都会過ぎず、バランスがちょうどいいと感じます」と秀一さんは話します。

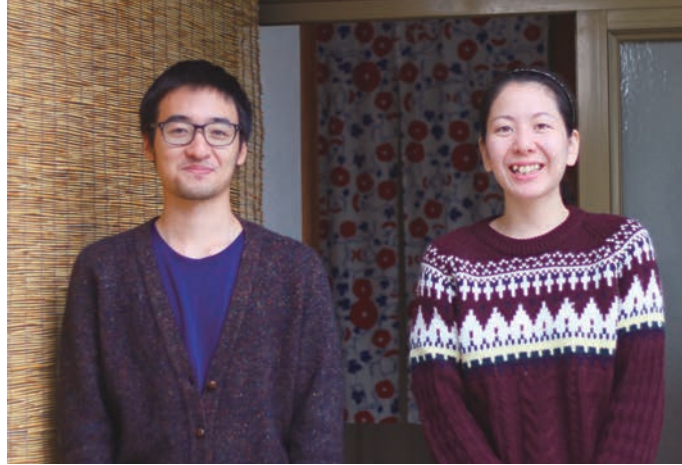
高橋さん夫婦は、いつかやりたいと思っていた小さなゲストハウスを昨年オープン。志賀高原など北信州

の玄関口で、小布施や善光寺にも近く、首都圏からもアクセスしやすい中野は、2人の夢をかなえる場所としてぴったりでした。

「宿泊客とおすすめスポットの情報交換ができるような宿にしたいです」と話す秀一さん。志賀高原のトレッキングや自転車のレース、マラソンなどで訪れる方が多いほか、壁田城址や替佐城址など古城巡りが目的の方もいて、知らなかった地域の魅力をお客さんを通して教えてもらうこともあるそうです。

「お客さんとの交流の中で、中野市が移住先として魅力的な場所だと発信していければと思います」と高橋さん夫婦は話してくれました。





### アイコ美術工藝社

相子 恭平さん・靖子さん (岩井)

## 自然豊かで人も優しい 中野は創作に向いている

東京藝術大学大学院を修了後、生活・制作の拠点を探していた相子さん夫婦。知り合いがいた縁で、もとは飯山市を候補にしていたが、さまざまな方に移住先を紹介してもらった中で、中野市の勝山建設さんに作業場の一部を貸してもらえることになり、昨年5月に東京から拠点を移しました。その後、空き家バンクで物件を見つけ、今年の春に岩井に転居し「アイコ美術工藝社」(旧「相子製作所」)を立ち上げました。「勝山さんとの出会いが無ければ今の私たちはありません。感謝の気持ちを持って制作活動に取り組んでいます」と彫刻家の恭平さんは話します。デザイナー・染色家の靖



子さんは「飯山駅まで車で約10分と、北陸新幹線を使えば東京へのアクセスも良く、仕事や展示会に出展したときも便利でした」とほほ笑みます。「田舎過ぎず、適度に栄えていて、買い物なども便利でちょうどいいです」と話す恭平さん。ご近所さんからおいしい野菜や果物をたくさんいただくという靖子さんは「自然が豊かで人も優しい中野は創作に向いています」と話します。

「『たかやしろ見晴らし街道』からは、ぶどうやりんごの畑越しに中野市街地が一望でき、春は桜もきれいで気に入っています」という相子さん夫婦。特産の農産物をモチーフにした手拭いを作った靖子さんは「地元の素材や環境を生かし、地域に根差したものがづくりを目指しています」と思いを巡らせています。

## 1日に1回は「いいところ だなあ」と思うんです

兵庫県伊丹市から昨年8月に中野市へ移住し、本市初の『地域おこし協力隊』として活動している内山奈月さん。大阪府の電子機器メーカーで忙しい会社員生活を送っていた内山さんは、幼いころに家族旅行でよく訪れた北信州で、いつか観光に携わる仕事がしたいと思っていました。そんなとき、ちょうど中野市で『地域おこし協力隊』の募集があり、「半ば勢いで移住しました」と内山さんは話します。

生活・活動の拠点は築80年の古民家を改修した『なんだ屋』。豊田特産振興会の皆さんが、農業体験や田舎暮らし体験ができる環境づくりをすすめる施設です。農業をやってみたいという人が『なんだ屋』で宿泊まりしながら農家さんの手伝いに行く『ボラバイト』の受け入れや、日曜日限定のそば屋兼ピザ屋の営業を内山さんもサポートしています。



地域おこし協力隊  
内山 奈月さん (毛野川)

また、内山さんのアイデアで、月に一度、特産品や郷土食を集まって食べる『ツキイチごはん会』も開催しています。内山さんは「なんだ屋を知ってもらい、人が集まることで、地域を知ってもらい、みんなが元気になるきっかけになればいいですね」と笑顔で話します。

豊田地区の米山から見える高社山や、近所の人とのふれあいを通して、移住から1年以上たった今でも、「1日に1回は『いいところだなあ』と思うんです」と内山さん。

直売イベントでお客さんと対面して農産物を買う農家さんが、自分の農産物に自信と誇りを持ってキラキラしている姿に惹かれ、次第に農業の面白さと奥深さに魅了されていったという内山さん。「将来的には自分で作ったりんごをお客さんに届けたいです」と目を輝かせています。





信州中野つどい農園  
関良祐さん・理恵さん (金井)



季節を感じながら  
自然の中で働くことの幸せ

「農業を仕事にしたい」と東京での会社勤めから転身し、小諸市にある長野県農業大学校で1年、さらに中野市の果樹農家(里親農家)の元での1年の研修を経て、本年4月から中野市で本格的にぶどう栽培に取り組み始めた関さん夫婦。

二人にとって、長野県は何回も旅行に来ていて愛着があったことに加え、新規就農者の支援体制が充実していました。農業の中でも特に果樹がやりたかったという良祐さんは、「東京のスーパードで中野市産のぶどうをよく見かけていて、『果樹とい

えば中野』というイメージが強かったです。希望していた中野市の里親農家さんに受け入れてもらえたこともあり、中野市に移住して就農することを決めました」と話します。

里親農家さんの親戚の家を間借りしてスタートした中野市での生活は、自然の豊かさや人の優しさなど、驚きと感動にあふれていたという関さん夫婦。「春には花が咲き、夏は緑が濃くなり、秋には葉が紅く色づき、冬は真つ白な雪に包まれ、四季の移り変わりがこんなにはつきり感じられるのは、今までにない経験でした」と理恵さんは笑顔で話します。「近所の方も私たちを気に掛けてくれて、野菜を届けてくれたり、畑



の心配もしてくださいます。中野市は畑も山もたくさんある一方、市街地に出ればスーパードもたくさんあり、住みやすい『ほどよい田舎』だと思います」と話す良祐さん。

近所の方から園地の一部を借りることができた関さん夫婦は「自分たちが作ったものを食べてくれた人が『おいしい』と言ってくれること、そして自然の中で季節を感じながら夫婦二人揃って仕事をできることが本当に幸せです」と話します。雄大な高社山の麓の畑で農作業をして、北信五岳の美しい山並みを見ながら家路に就く日々は、東京での会社員生活と比べると、疲れ方が全く違うといえます。

農業を通じて同年代の親しい仲間もできたという関さん夫婦は「食べた人が幸せになれる農産物を作りたい」と語ります。人の笑顔が集まる場所という思いで名付けた『信州中野つどい農園』では、手塩にかけたぶどうが収穫のときを迎えています。



関さん夫婦を「里親農家」として受け入れた  
阿部繁美さん(竹原)

関さん夫婦を受け入れるに当たり、行政、JA、地域の皆さんの連携がうまくいったと思います。これは、二人の人柄が周囲に安心感を与え、応援したくなる存在だからでしょう。新しい発想で地域に刺激を与えてくれればと思います。



なんだ屋有限責任事業組合の代表  
神田正一さん(上今井)

地元の人たちにとって何でもないようなことが、内山さんのように都会から来た人にとっては十分に魅力的だったりします。内山さんの発見が、地域の人が地元で自信を持つきっかけになればいいなと期待しています。

# 移住相談員に聞く

～いま、なぜ移住なのか。地方の魅力と課題を探る～

こつと田舎・かながわライフ支援センター

あまのこで暮らし方アドバイザーセンター



田舎暮らしを希望する人が、地方の情報を得ようと相談に訪れる「ふるさと回帰支援センター」(東京都千代田区)。全国でも移住先として高い人気を誇る長野県の担当相談員、三澤美玲さんと高須生恵さんに話を聞きました。

## ふるさと回帰支援センターとは

平成14年11月、田舎暮らしを望む人が増えてきたことで、全国の消費者団体、労働組合、農林漁業団体、経営団体、民間団体や有志などが一堂に集い、設立したNPO法人です。「田舎暮らしセミナー」などのイベントの開催や、相談員を配置して移住希望者の相談にきめ細かく対応しています。また、会員自治体の情報を幅広く紹介するスペースを設けており、センターに来るだけで44道府県の情報を得ることができる全国規模の移住相談センターです。

## 若い世代で移住に関心を持つ人が増えている

平成27年は、面談やセミナーに参加された方がセンター全体で17830人と、5年前に比べて約6倍に増加しました。

また、センター利用者の年齢層について、従来は「移住シニア世代」というイメージがあり、平成20年には約7割が50代以上の方でした。しかし、最近では若い世代で移住に関

心を持つ方が増えており、平成27年には40代以下の方が約7割を占めるまでになっています。

## 移住希望地ランキング 長野県は全国1位

長野県は移住希望先として非常に高い人気を誇っており、平成27年には2年ぶりに1位に返り咲きました。長野県の人気が高いのは、首都圏などからアクセスが良く、スキーや観光、修学旅行などで多くの人が「行ったことがある」というのが大きな理由の一つだと考えられます。自分が住む場所として、訪れたことがない場所は候補になりにくいのではないのでしょうか。

長野県のイメージは大変良く、「首都圏に近くて、ほどよい田舎」として浸透しています。旅行先で景色に魅了されたり、地元の人との温かいふれあいがあったり、楽しい思い出が、「住むなら長野県」という気持ちにつながっています。

## ▼ふるさと回帰支援センター(東京) 移住希望地ランキング

	1位	2位	3位
H21	福島県	長野県	千葉県
H22	福島県	長野県	千葉県
H23	長野県	福島県	千葉県
H24	長野県	岡山県	福島県
H25	長野県	山梨県	岡山県
H26	山梨県	長野県	岡山県
H27	長野県	山梨県	島根県





信州に暮らす。楽園信州移住相談センター  
(認定NPO法人ふるさと回帰支援センター内)

相談員 高須 生恵さん

長野県の窓口に相談に訪れる方で、移住希望先として具体的な市町村まで決めている方はほとんどいません。多くの方は「長野県のどこか」への移住を求めてやってくるので、県内のどの市町村にも受け入れるチャンスはあるのです。受け入れ体制がしっかりしていて、相談員として安心して紹介できる市町村には、おつなぎしやすいというのが本音です。また、どんなに景色が良くても、それだけでは決め手にはなりません。最終的には、やはり「人」だと思います。現地を訪れたときの地域の人の温かい対応が、その地に愛着を持つ第一歩になります。地元の方が「こんなところのどこがいいの?」「不便だよ」と言う場所より、

どういった自治体への  
移住が多いのか



信州に暮らす。楽園信州移住相談センター  
(認定NPO法人ふるさと回帰支援センター内)

相談員 三澤 美玲さん

一人ひとりが自分のまちのいいところを語れる、愛情を持っている地域に魅力を感じるものです。まち全体が移住者を歓迎してくれるような雰囲気があれば、とても移住しやすいと思います。

「ミスマッチのない  
「幸せな移住」を実現するために

一方で加速度的な人口減少という課題に長野県も直面しています。各市町村でも、どのように地域を活性化させるか、移住者を増やし定住化を促すか、試行錯誤しながらさまざまな施策を検討し、推進されていることでしょう。

移住者を増やすために無理をして地域に合わない施策を行うのではなく、地域ごとの歴史や背景に合わせ、地元の皆さんの意思が反映された施

策が継続しやすいのではないかと思います。移住してくる方だけでなく、今、共に暮らしている方を大事にしている地域に住みたいと考えている人は多いようです。

移住という新しい人生を  
スタートするお手伝い

首都圏に住む方が長野県で暮らしたい理由は千差万別です。住まいと仕事を密接にしたい、消費重視の暮らしを見直したい、登山が好きで山と身近な暮らしがしたい、自然の中で子育てがしたい、起業してチャレンジしたい。私たちは、多くの可能性を秘める長野県の地域と、新しい人生を楽しみたいという方を応援するこの活動に力を注いでいきます。中野市民の皆さんのお知り合いで、長野県への移住をお考えの方がいましたら、ぜひセンターをご紹介します。お待ちしております。

認定NPO法人  
ふるさと回帰支援センター



住所 東京都千代田区有楽町 2-10-1  
東京交通会館 8階  
TEL 03-6273-4401

中野市も「移住セミナー」に参加しています

本市は、ふるさと回帰支援センターなどで長野県が主催する移住セミナーに参加しています。

その際、市の担当と共に、「先輩移住者」として川島直樹さん・幸子さんご夫婦にも参加していただいております。移住者目線で中野市の住みやすさや魅力

を丁寧に語ってもらっています。

川島さんご夫婦は、訪れた方が行政には聞きにくいようなことも聞ける存在として重要な役割を担っており、セミナー後も希望者を中野市に招いて案内するなど、市と移住希望者双方にとって強力な応援団といえます。



▲ 8月の移住セミナーで、中野市の住みやすさなどを訪れた方に丁寧に紹介する川島直樹さん(写真左から2人目)

全国1718市町村の中から、移住先として中野市を選んでくれる人たちがいます。

彼らの言葉は、私たちが気付いていない地域の魅力に気付かせてくれます。豊かな自然、美しい山々、新鮮でおいしい野菜や果物、これほども「当たり前」ではないのです。首都圏とのアクセスもよく、買い物なども便利で暮らしやすい「ちょうどいい田舎」がここにあります。

私たちが地域の魅力を再発見し、家庭で親が子に伝え、一人ひとりが自分が住んでいるまちをもっと好きになれば、地域に活気が生まれるでしょう。そうすれば、移住者だけでなく、この地で生まれ育った若者が「地元に住み続けよう」「戻ってこよう」と思えるような、人を引き寄せる魅力あるまちになるはずです。

あなたが住んでいるまちはどんなまちですか。

そう聞かれたら、あなたはこう答えますか。

【特集】 ちょうどいい田舎  
信州中野で暮らす 終わり



～「空き家バンク」に物件を登録して移住希望者を応援～

# 「空き家」を有効活用しませんか



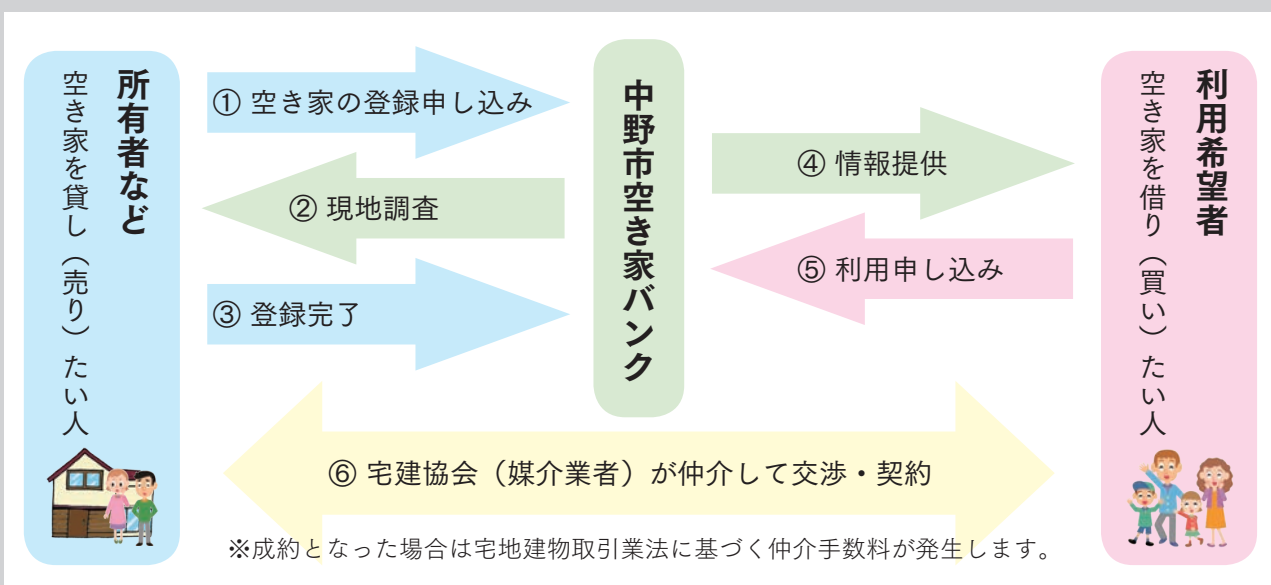
☎ 営業推進課観光交流係 ☎ (22) 2111 (内線373)

市では、市内の空き家の有効活用と、定住促進を目的として、移住希望者に対してインターネットを通じて広く情報を公開するために「中野市空き家バンク」事業に取り組んでいます。

この事業は、貸したい・売りたいと考える空き家の所有者の皆さんに、空き家バンクに登録していただき、市のホームページに掲載して、空き家を借りたい・買いたい移住希望者などに情報を提供していくものです。

市内に空き家をお持ちの方は、この機会に空き家バンクに登録してみませんか。

中野市空き家バンクホームページ URL <http://www.city.nakano.nagano.jp/docs/2015033100328/>



～信州中野で農業を始めませんか～

# 新規就農者を支援します

☎ 農政課振興係 ☎ (22) 2111 (内線253)



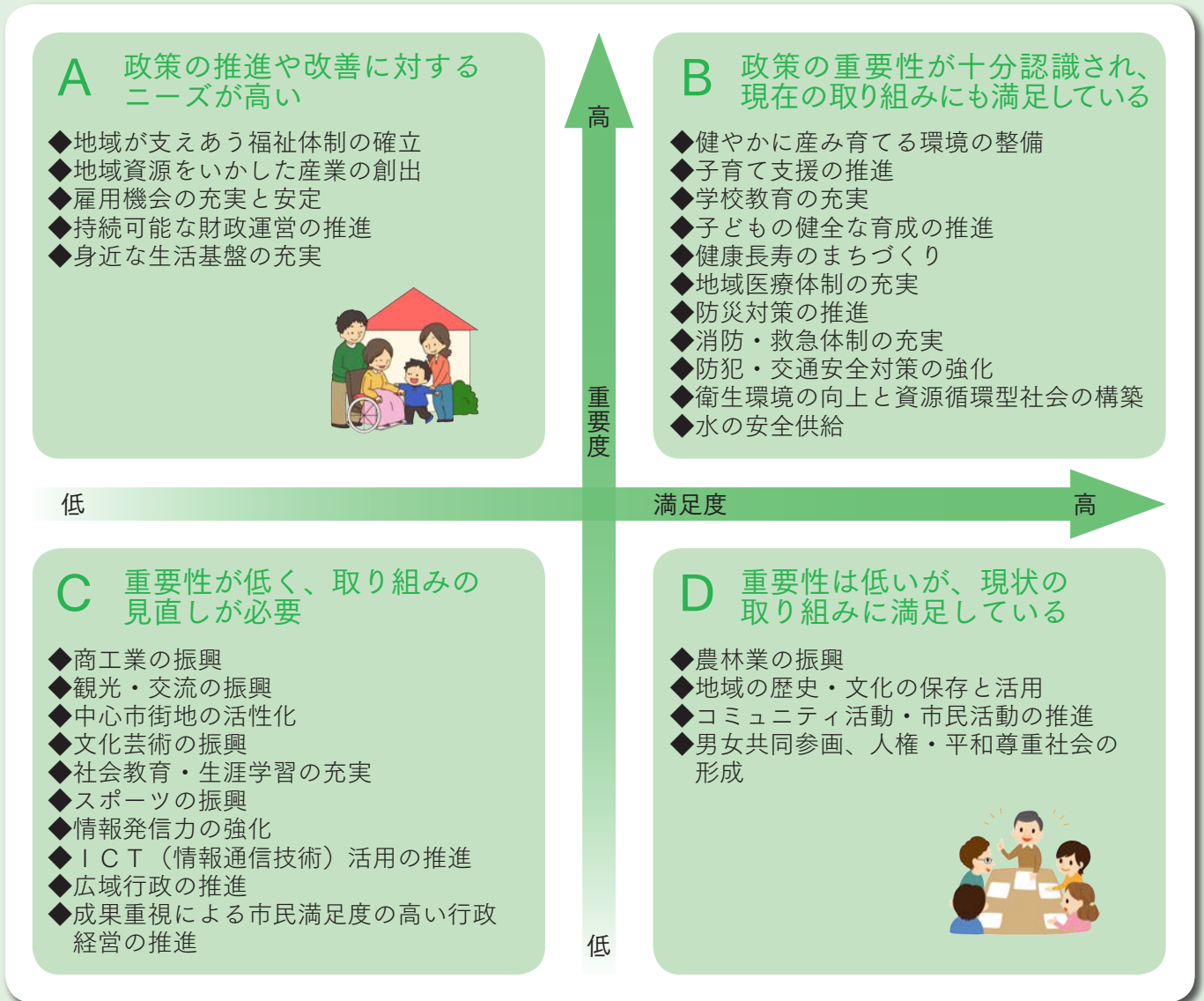
市では、新規就農者支援施策を行っています。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。農政課までご相談ください。

事業	対象者	補助内容
青年就農給付金(経営開始型)	独立・自営就農時の年齢が原則45歳未満の方	最長5年間 年間最大150万円(2年目以降は変動) ※夫婦の場合は1.5人分
新規参入者営農支援事業	1ターン者で新たに農業を開始する原則45歳以下の方	農地や農業機械・施設(総額50万円以上)を取得・リースする場合 →取得額の1/3以内、上限100万円 リース料の1/3以内、上限1万5千円、最長3年間
新規参入者定住支援事業		住居を取得または賃借する場合 →取得額の1/2以内、上限200万円 賃借料の1/2以内、上限3万円、最長3年間

## ■市民が感じている政策の重要度と満足度

市の政策分野 30 項目について、現状の満足度と、将来の重要度を下記のグラフにまとめました。満足度（横軸）、重要度（縦軸）とも、「わからない」「無回答」を除いた回答数で割って算出し、それぞれの平均値から 4 つの領域に分類しました。「A：政策の推進や改善に対するニーズが高い」欄にある政策は、市民から改善を求められた政策として重点的に取り組み、市民サービスの向上を図ります。



### 重要な政策 トップ5 (重要度が高かったもの)

- 1 健やかに産み育てる環境の整備
- 2 子育て支援の推進
- 3 学校教育の充実
- 4 子どもの健全な育成の推進
- 5 地域医療体制の充実

「子育て・学校教育」分野が上位という結果になりました。次世代を担う子どもを、地域の中で安心して産み育てる環境の整備をこれからも継続します。

### 課題となる政策 トップ5 (満足度が低かったもの)

- 1 中心市街地の活性化
- 2 雇用機会の充実と安定
- 3 身近な生活基盤の充実
- 4 商工業の振興
- 5 文化芸術の振興

主に「産業・雇用」分野において、満足度が低いという結果になりました。産業、観光の連携を軸に、雇用の創出と地域経済の振興を図り、積極的に情報発信します。

平成 28 年度

# 市民満足度調査の結果を報告します

問 政策情報課行政管理係 ☎ (22) 2111 (内線401)

市では、政策の「満足度」や「重要度」について、市民の皆さんのご意見をお聞きし、各種事業へ反映させることで、より効果的な市政運営を図るため、「市民満足度調査」を実施しています。

本年7月に実施した市民満足度調査の結果がまとまりましたので、お知らせします。詳しい調査結果は、市公式ホームページ（右記QRコード）に掲載していますので、ご覧ください。

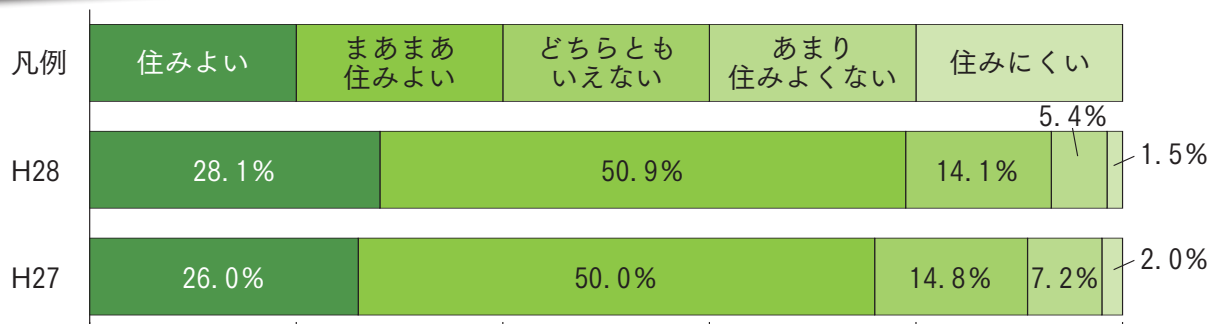


▲QRコード

## ○調査概要

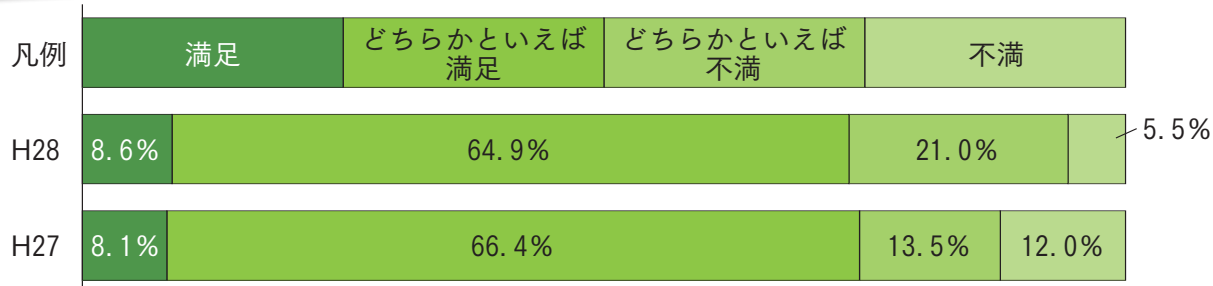
- ・対象者 平成28年6月29日現在、市内在住の18歳以上の市民から3,000人を無作為抽出
- ・調査方法 市内配達員が配布し、郵送で回収
- ・調査期間 平成28年7月11日～29日
- ・回答数 1,025人（回収率34.2%）

## 中野市の住みやすさ



「住みよい」「まあまあ住みよい」を合わせて比べてみると、平成27年度は76.0%、平成28年度は79.0%と、住みやすさを感じている人が増えています。

## 中野市の行政サービス全般に対する「満足度」



平成28年度は、平成27年度と比べ「どちらかといえば満足」が減少し、「どちらかといえば不満」が増えています。

※グラフの構成比は、「わからない」「無回答」を除いた割合で算出しています。

# キラリ☆ 中野のチカラ

## 長野県中野西高等学校 美術部



### 信州中野に 彩りを添える高校生

10月から運行を開始した市のコミュニティバス「ふれあいバス間山線」の車体や、信州中野インターチェンジの柱には、明るいデザインの花などがあしらわれています。今回は、これらのデザインを考え、中野市を彩る美術部の皆さんにお話を聞きました。

#### ○美術部の活動内容

それぞれ独自の世界観がある部員が、自由に作品と向き合っています。主な活動はコンクールや発表会に向けて作品を描くことです。また、展覧会や発表に合わせ、講習会を行い、部員同士で意見を交換する機会を設けています。

外部からデザインを依頼されたときは、学年でデザインを考えたり、部員のうち一人が原案を考えて、制作はみんなでやったりと、そのときの状況に応じて取り組んでいます。

#### ○親しみやすいバスに

ふれあいバスのデザインは、鳥と花をベースに彩りました。親しみやすいバスになればいいなと思い、込めて、タイヤの周りにひまわりを描くなどの明るさを取り入れました。バスのデザインを依頼されたとき



▲信州中野観光センターの新しくなる看板デザインと「中西文化の日」のポスター

は、これから長く市内で見られることになる大切なバスのデザインを高校生がやっていいのかと戸惑いを感じましたが、大人たちの反響が思ったより大きくて驚いています。

#### ○市民の皆さんへ

毎年、信州中野インターチェンジの柱に私たちがデザインした絵を描いています。昨年は、土びなをイメージした「月のうさぎ」を描きました。今年は、中野市の花であるバラを色とりどりに描いてみました。

また、信州中野観光センターの新しい看板デザイン(今年度変更予定)や、11月9日に開催する「中西文化の日」(本紙36ページ参照)のポスターなどにも取り組んでいます。これからも少しでも中野市に彩りを添えていけたらと思っています。市内のどこかで私たちの絵を見つけて、楽しんでもらえたらうれしいです。

## 広報クイズ

■今月のプレゼント  
「アイコ美術工芸社の農産物をモチーフにした手拭い」  
…2人

問題 移住希望地ランキングで平成27年に1位になった都道府県はどこでしょう？  
「●●県」

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名を記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などをはがきに書いて、次の宛先までご応募ください。

締め切り 11月25日(金)必着  
※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

先月号の答え 信州なかの音楽祭2016の公募出演団体は何団体でしょう？  
答え・・・「17団体」

383-8614

(住所記載不要)

中野市庶務課

秘書広報係 行

住所・氏名・年齢・  
電話番号・世帯主

## 中野市 功労者・善行者表彰式



# 功労者・善行者表彰

10月7日、市役所本庁舎において、平成28年度中野市功労者・善行者表彰式を実施しました。

本年度の受賞者は、功労者が2人、善行者が3人で、自治、産業および防犯の各分野で多年にわたり献身的に御尽力をいただいた方々、さらに、貴重な金品などの御寄附をいただき、市政発展のために貢献された方々です。

本年度の功労者および善行者は次のとおりです。

### 功労者

〔自治〕

\* 深尾智計さん

市議会議員として多年にわたり、市政の振興に寄与されました。

〔産業〕

\* 阿藤博文さん

中野市農業協同組合代表理事組合長および理事として農業の振興に努め、市政発展に寄与されました。

### 善行者

\* 武田芳彦さん

教育行政振興のため、多額の浄財を寄附されました。

\* 藤澤守さん

ふるさと信州中野を応援するため、多額の浄財を寄附されました。

\* 酒井信之さん

防犯活動を継続され、市民の平和維持に寄与されました。



## 防災

# 災害時相互応援協定を締結しました

10月18日、以前から「ばら制定都市会議」の加盟都市として交流のあった、静岡県島田市と災害時相互応援協定を締結しました。

同日、静岡県東京事務所において



▲協定書を持つ静岡県島田市の染谷市長（左）と池田市長

調印式を行い、島田市の染谷絹代市長と池田市長が協定書に署名・押印し、協定を交わしました。

この協定では、本市または島田市のいづれかにおいて災害が発生し、独自では救援などの応急対策を十分に実施できない場合に、被災した市の要請に応じて応急対策および災害復旧対策を円滑に実施できるように、相互に応援、協力を行うために必要な事項を定めました。

問い合わせ先

危機管理課危機管理防災係  
☎(22)2111 (内線285)

## 防災

# Jアラート(全国瞬時警報システム)自動放送試験を実施します

Jアラートの自動放送試験を次の日程で実施します。当日は、市内に設置している防災行政無線屋外子局(スピーカー)および各家庭に設置されている音声告知放送端末から、緊急放送が一斉に流れます。

なお、訓練放送ですので、実際に行動していただく必要はありません。

○期日 11月29日(火)  
○時間 午前11時

○実施団体 原則として、Jアラート受信機を運用する全ての地方公共団体

※各家庭の音声告知放送端末では最大音量で放送されます。

※災害発生や気象状況によって、訓練放送を中止する場合があります。

問い合わせ先

危機管理課危機管理防災係  
☎(22)2111 (内線285・286)

## 発行

# 平成29年4月「中野市くらしと防災ガイドブック」を発行します

市では、市民生活に身近な行政情報と防災情報をまとめた「中野市くらしと防災ガイドブック」を(株)ゼンリンと協働作成し、平成29年4月に全戸配布する予定です。

本冊子では、行政情報をはじめ、巻頭に本市の特色ある文化や産業を特集で紹介するほか、防災情報を反

映した最新の市内地図を掲載します。また、(株)ゼンリン長野営業所では、有料広告掲載スペースを設け、くらしに役立つ広告を募集します。詳しくはお問い合わせください。

○広告募集期限 12月5日(月)

問い合わせ先

発行に関すること

庶務課秘書広報係

☎(22)2111 (内線400)

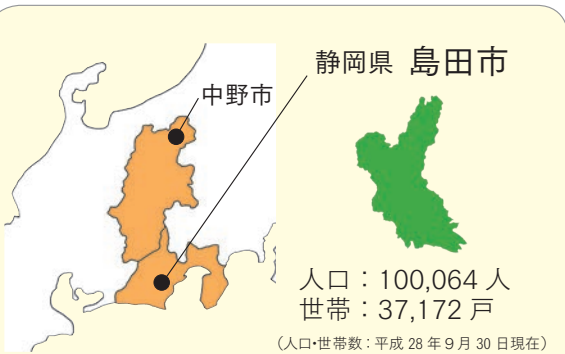
■広告に関すること

(株)ゼンリン長野営業所

☎026-1263-3755



▲中野市くらしと防災ガイドブック(表紙イメージ)



島田市は、静岡県のほぼ中央に位置しています。北には南アルプスへ続く山々が連なり、南西には緑豊かな牧之原台地が広がります。また、南アルプスに源を発し、駿河湾にそそぐ大井川が、市内を流れています。

江戸時代には、東海道の宿場町として繁栄し、天領(幕府直轄領)として島田陣屋(島田代官所)が設置されました。

文金高島田や島田蕎麦の発祥地であるほか、日本一の茶どころ静岡県の中でも有数の茶産地です。大井川鐵道のSLやギネスブックに認定された世界一長い木造歩道橋「蓬莱橋」などが人気の観光スポットです。



## 景観

### 1月以後に着手する太陽光発電施設の建設などには事前届け出が必要になります

長野県景観規則の一部改正に伴い、12月1日(木)から、平成29年1月1日以後に着手する一部の太陽光発電施設の建設などが、景観法に基づく事前届け出の対象となります。地域により事前届け出を要する規模が異なりますのでご注意ください。



▲景観計画区域図

- 事前届け出を要する規模
  - ・一般地域(上図・点線外) 太陽電池モジュールの築造面積合計が1千平方メートルを超えるもの
  - ・景観育成重点地域(上図・点線内) 太陽電池モジュールの築造面積合計が20平方メートルを超えるもの

詳しくは、市公式ホームページ(下記QRコード)をご覧ください。だくか、お問い合わせください。



▲QRコード

問い合わせ先  
都市計画課建築住宅係  
☎(22) 21111 (内線273)

## 環境

### 中野市環境白書を発行しました

市では、中野市環境基本計画に基づく報告書として「平成28年度中野市環境白書」を発行しました。本書は、平成27年度の環境保全に関する施策の実施状況

などを取りまとめたものです。詳しくは、市公式ホームページ



▲QRコード

シ(右記QRコード)をご覧ください。だくか、環境課までお問い合わせください。なお、冊子の配布を希望される方は環境課まで直接お申し込みください。

問い合わせ・申し込み先  
環境課環境係  
☎(22) 21111 (内線247)

## 検査

### 市民の皆さんが栽培した食材の放射性物質検査を受け付けています

市では、市民の皆さんの自家消費食材の放射性物質検査を受け付けています。検査費用は無料です。

なお、平成24年10月の検査開始から平成29年9月30日まで、給食用食材を含め、1357件検査し、その結果は全て「不検出」でした。詳しい内容は、市公式ホームページへ掲載しています。

○検査対象 市民の皆さんが自家消費用に自分で栽培した食材  
※販売目的の食材は除きます。

○検査手続き 事前に電話でご予約ください。検査日時などを打ち合わせします。(土・日・祝日および水曜日を除く)  
※食材の持ち込み方法や提出書類など詳しくはお問い合わせください。  
○検査場所 豊田情報センター2階(豊田支所隣)

問い合わせ・申し込み先  
市民課生活交通安全係  
☎(22) 21111 (内線238)



## 測定結果

### 空間放射線量(4月~9月)

~平常値の範囲内で推移しています~

測定場所	測定者	測定回数	測定値(μSv/h)
市役所本庁舎(駐車場)	中野市	6	0.04 ~ 0.05
豊田支所(駐車場)	中野市	6	0.05
保育園、幼稚園(市内14箇所:園庭)	中野市	3	0.05 ~ 0.08
小学校(市内11箇所:グラウンド)	中野市	3	0.05 ~ 0.08
中学校(市内4箇所:グラウンド)	中野市	3	0.05 ~ 0.07
碓地区民間最終処分場(場内、境界4地点)	長野県	2	0.04 ~ 0.06

国際放射線防護委員会(ICRP)が2007年に示した勧告では、自然放射線および医療目的の放射線を除き、「一般公衆」が1年間に浴びてもよい被ばく限度量は1mSv(ミリシーベルト)/年とされています。1時間当たりの数値(測定値の単位)に換算すると、「0.19μSv(マイクロシーベルト)/時間」となります。

問い合わせ先  
環境課環境係 ☎(22) 21111 (内線247)

開催

## 2016もみじ祭り

市の特産物を広く市内外の皆さんに知っていただくため、「2016もみじ祭り」を開催します。木々の紅葉や、爽やかな風を感じながら秋の味覚を堪能してみませんか。大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。



▲昨年度の様子

販売、餅つき体験、和太鼓演奏などの各種アトラクション

- 期日 11月6日(日)
- 時間 午前10時～午後2時30分
- 会場 道の駅「ふるさと豊田」
- 内容 きのこと汁(無料)、おやき・アップルパイ・地元特産物などの

問い合わせ先  
もみじ祭り実行委員会事務局  
(豊田支所地域振興課振興係)  
☎3111 (内線141)

開催

## 中野えびす講

秋の恒例行事「中野えびす講」が開催されます。ぜひ、お越しください。

- 期日 11月12日(土)・13日(日)
- イベント
- ・えびす市(両日)
- ・はたらく車の試乗・展示(両日)
- ・中野西高校マーチングバンド(12日)
- ・えびす講ダンスフェス2016(12日)
- ・百人えびす大行進(12日)
- ・打ち上げ花火(12日)
- ・和太鼓演奏(13日)

「えびす市」では、北茨城市(姉妹都市)の水産加工品などの販売があります。



▲昨年度の様子

※イベントの時間・会場などの詳細は、お問い合わせいただくか、信州中野商工会議所公式ホームページまたはチラシをご確認ください。  
問い合わせ先  
信州中野商工会議所  
☎2191

開催

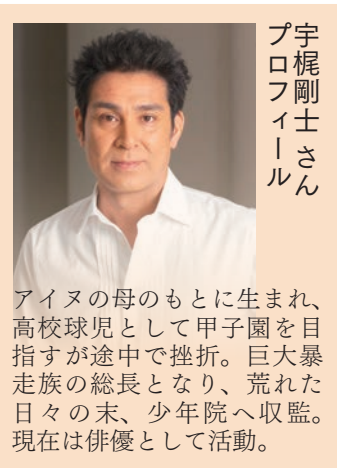
## 2016差別をなくす市民集会

市民一人ひとりの人権が尊重され、差別のない明るい中野市を実現するため「差別をなくす市民集会」を開催します。

この機会に、人権の尊さを考えましょう。ご来場をお待ちしています。

- 期日 11月7日(月)
- 時間 午後6時から(受付開始は午後5時15分)
- 講師 宇梶剛士さん(俳優)
- 演題 「転んだら、どう起きる？」
- 場所 市民会館ホール

問い合わせ先  
人権・男女共同参画課調整係  
☎2111 (内線246)



宇梶剛士さん  
プロフイール

アイヌの母のもとに生まれ、高校球児として甲子園を目指す途中で挫折。走族の総長となり、日々の末、少年院へ入所。現在は俳優として活動。

開催

## 小古井嘉幸 コレクション 「日本の郷土玩具展」

中野土人形の研究、収集家で知られている小古井嘉幸さんのコレクションを「日本の郷土玩具展」でご覧ください。

小古井さんが60年余りにわたって北海道から沖縄まで、現地に向いて集めた数多くの郷土玩具や土人形を展示します。今回の展示は中野土人形の基になった伏見人形の丹嘉6代目・故大西重太郎さんの大型十二支が全部揃った状態で初公開となります。この機会にぜひ、中野土人形との違いを比べてみてください。



▲小古井嘉幸さんと伏見人形

○期日 11月5日(土)～30日(水) (日)と27日(日)は除く

- 時間 午前10時～午後4時
- 場所 中心市街地活性化施設(信州なかの観光協会隣)
- 入場料 無料

問い合わせ先  
営業推進課賑わい創生係  
☎2111 (内線256)



れきみんてん  
**礮珉展入賞作品決定**



第35回礮珉展の作品審査を10月17日に行い、一般公募作品33点と峇樹会会員出品作品28点の中から、入賞作品9点を決定しました。作品の展覧会は、11月6日(日)まで、一本木公園展示館で開催しています。

賞	作品名	受賞者
中野市長賞	歩む	阿部 弘 (会員)
礮珉賞	園の内・外	金井 徳重 (会員)
寺澤賞	2番	桜井 まど香 (一般)
峇樹会賞	疲れ	徳竹 孝之 (会員)
中野市議会議長賞	慈しむ	海野 孝子 (会員)
中野市教育委員会賞	野尻湖	布施谷 隆樹 (一般)
会員奨励賞(北信ローカル賞)	赤と黒	春原 功 (会員)
奨励賞(湯本工務店賞)	甘えて見上げるネコ	小林 稔 (一般)
奨励賞(テレビ北信賞)	六地藏	宮崎 光子 (一般)



▲中野市長賞「歩む」

審査委員長 野口俊文(春陽会会員) 審査委員 池田修、黒岩美保子(峇樹会会員)

問い合わせ先 文化スポーツ振興課文化振興係 ☎(22)2111 (内線394)



**作曲講習会**



市と中野市音楽団体連盟では、創作(作曲)の講習会を開催します。講師には、作曲家の唐沢史比古さんを招き、曲づくりのコツを指導していただきます。作曲経験の有無は問いません。音楽に興味のある方、音を楽しみたい方におすすです。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 12月11日(日)

時間 午前10時～午後3時

(受付開始：午前9時30分から)

会場 勤労青少年ホーム

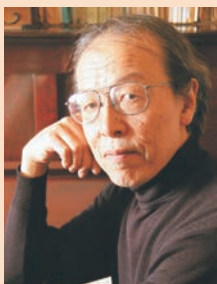
参加料 無料(定員30人)

講師 唐沢史比古さん

持ち物 昼食、飲み物、筆記用具、鍵盤ハーモニカ(お持ちの方)

主催 中野市・中野市音楽団体連盟

申込期限 12月8日(木)(定員になり次第募集締め切り)



唐沢史比古さんプロフィール

作曲家・指揮者・音楽教育指導者。東京音楽大学を卒業し、長期にわたり音楽教師として「音楽育」を行う。長野冬季オリンピック国歌制作担当者として、小澤征爾氏(新日本フィル)による国歌CD製作や、各国国歌の編集とオーケストラ・コーラスアレンジ、CD出版、音楽イベント企画などを行う。福祉大学校教授として保育士のための音楽教育をすすめる。現在は豊南短大の講師を務める。

〈主な作品〉合唱組曲『ともしびは』『御柱の情景』『山よ河よ天よ』『杜と子どもたち』『奇跡の星地球』ほか

問い合わせ・申し込み先 文化スポーツ振興課文化振興係 ☎(22)2111 (内線394)

開催

# 第32回晋平忌

中山晋平先生をしのび、偉業をた  
たえるため、晋平忌実行委員会によ  
る「第32回晋平忌」を開催します。  
献花や黙とうのほか、中山晋平先  
生をしのぶコンサートも行います。  
大勢の皆さんのご来館をお待ちし  
ています。

- 期日 11月27日(日)
- 時間 午後1時～3時
- 会場 中山晋平記念館
- 入場料 無料
- 内容 献花、黙とう、コンサート



▲昨年の様子

- コンサート出演 日野小学校、新野子ども地域活動促進委員会による合唱など(市内6団体)
- お問い合わせ先 中山晋平記念館
- ☎(22)7050

開催

# 高野辰之記念祭

高野辰之生誕140周年記念

高野辰之博士の人物像や作品の魅力  
を広く伝えるため「高野辰之記念  
祭」を開催します。



▲昨年の様子(講演会)

辰之博士の生涯や業績などの話が聞ける講演会と、辰之博士が作詞した唱歌などのコンサートを行います。

イベント開催時の入場料は無料で  
すので、お気軽にお越しください。

- 期日 12月11日(日)
- 時間 午後1時30分から
- 会場 高野辰之記念館
- 講演 船崎安夫さん
- コンサート出演 コーロ・エテルナ(女声合唱)
- お問い合わせ先 高野辰之記念館
- ☎(38)3070

開催

# 中野陣屋 光と音のシンフォニー

今年も中野陣屋周辺の商店街がイルミネーションで飾られます。コンサートも行いますので、光と音のシンフォニーをお楽しみください。  
点灯期間 11月26日(土)～平成29年1月6日(金)



コンサート

- 期日 11月26日(土)
- 会場 中野陣屋・県庁記念館
- 時間 午後3時～5時30分
- 出演
  - ・towa
  - ・レインボーズ中野
  - ・ハートフルトーン
  - ・Cara トーンチャイムクラブ
  - ・SABON NOTE

お問い合わせ先  
光と音のシンフォニー実行委員会事務局  
(信州中野商工会議所内)  
☎(22)2191

開催

# 人権のつどい

12月4日(日)から10日(土)は人権週間です。この期間に合わせて、「人権のつどい」を開催します。大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。

- 期日 12月10日(土)
- 時間 午後1時30分～3時
- 会場 豊田人権センター

オープニングコンサート

気ままにクラシック  
～知ってる歌は口ずさもう～

- 出演 クラリネット 佐藤館長  
ピアノ 小古井百代さん



若松享観さん

講演会

- 講師 若松享観さん(本水寺住職)
- 演題 「暮らしに役立つ仏の教え」

お問い合わせ先 豊田人権センター  
☎(38)3522

開催

# (仮称) 山田家資料館 秋の特別企画の紹介

特別展示・邸内開放

(仮称) 山田家資料館の土蔵群や庭園などを開放し、「山田家資料にみる 北信濃の400年」をテーマにパネル展示を行います。

○期間 11月12日(土)～20日(日) (休館日なし)

○開館時間 午前10時～午後4時

○展示場所 展示室・六間蔵

○入場料 無料

※開放期間以外でも、予約制により公開しています。見学希望の方はお問い合わせください。

## 建物見学会

専門家のガイドによる建物見学会を開催します。この機会に、歴史的建造物である(仮称)山田家資料館の魅力をお楽しみください。

○期日 11月13日(日)

○時間 午前の部 10時から  
午後の部 1時30分から

○講師 和田勝さん(有信濃伝統建築研究所所長)



## 特別講演会

「古典籍から見る山田庄左衛門家」と題して、特別講演会を行います。山田家に残る貴重な書籍資料群の解説と共に、歴史に触れる良い機会です。ご参加をお待ちしています。

○期日 11月26日(土)

○時間 午後2時～3時30分

○会場 市立博物館 休憩室

○定員 先着70人

○講師 入口敦志さん(国文学研究資料館・准教授)

問い合わせ先

(仮称) 山田家資料館

☎(23) 2955

生涯学習課文化財係  
☎(38) 3112 (内線540)

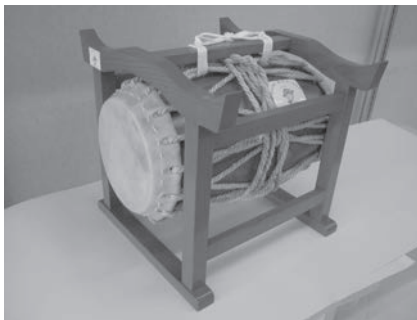
助成

## 宝くじの助成金により備品を整備しました



宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、毛野川区では長胴太鼓などを整備しました。

また、市町村振興宝くじの収益金を財源としている公益財団法人長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用し、碓自治会では獅子頭などを、中野市消防団では携帯型デジタル簡易無線機を整備しました。



▲毛野川区で整備した長胴太鼓



▲碓自治会で整備した獅子頭



▲中野市消防団で整備した携帯型デジタル簡易無線機 (17台)

問い合わせ先 政策情報課政策推進係  
消防課消防係 (中野消防署内)

☎(22) 2111 (内線216)  
☎(22) 3386

**募集**

**中野市消防団  
婚活イベント参加者募集**



中野市消防団では、男性団員との婚活イベントに参加していただける女性を募集しています。

ちしています。

- 期日 12月23日(金)
- 時間 午後1時～6時(予定)

- 募集期限 12月9日(金)
- 申込方法 電話またはEメールでお申し込みください。
- 住所・氏名・年齢・連絡先(電話番号またはEメール)をお伝えください。

愛する故郷・家族を守るために活躍する団員に出会いの場を設け、将来にわたり家族を持ち、市民として、また消防団員として地域に根付いた活躍を期待し、開催するものです。

新たな出会いを求めている方など、皆さんの参加をお待ちしています。

- 会場 アップルシティーなかの1のほか、お楽しみいただける企画を予定しています。
- 参加費 3千円
- 対象 20歳以上の独身女性
- 定員 30～40人

お問い合わせ・申し込み先  
消防課消防係  
☎223386  
Eメール shobo@city.nakano.nagano.jp

**農地**

**農振除外等申出の  
受け付けを休止します**

現在、農業振興地域の整備に関する法律(農振法)に基づき、農業振興地域整備計画の総合的な見直しを行っています。

本年度に基礎調査を実施し、平成29年度に計画を策定します。

この計画で農用地区域に設定している農用地を住宅などの農用地以外の目的に転用する場合や、農業用倉庫などを設置する場合は、申し出によ

り農用地区域から除外や軽微な変更(農振除外等)をする必要があります。

総合見直しの実施に伴い、次のとおり農振除外等申出の受け付けを休止します。

- 申出受付休止期間 平成29年3月1日(水)から総合見直し終了まで(平成30年2月末予定)

※平成29年2月末までは農振

除外等申出の受け付けをします。農振法に定める要件などに適合しない場合は、農振除外等はできません。詳しくはお問い合わせください。

- 申出書提出期限 平成29年2月28日(火)

○ 注意事項 必ず、事前に申し出地の地番、転用目的、除外などの予定面積をご相談ください。

お問い合わせ・申し込み先  
農政課農政係  
☎221111(内線250)

**農業**

**人・農地プランおよび  
農政懇談会**

本市においても、農業従事者の高齢化、後継者不足、遊休廃棄農地の増加など、農業における「人・農地」に関する課題が生じています。

こうした課題について、人・農地プラン、農地中間管理事業などの農業振興策の活用を図りつつ、地域の農業者や関係者の皆さんによる話し合いを通じて解決を進めるため、左表の日程で懇談会を開催します。



各地域にお住まいの方など勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

お問い合わせ先  
農政課農政係  
☎221111(内線253)

▼懇談会の日程など

地区	日 時	場 所
中野	11月21日(月) 午前11時～	J A 中野市 中野事業所
日野	11月21日(月) 午後6時30分～	J A 中野市 日野事業所
延徳	11月22日(火) 午後6時30分～	J A 中野市 延徳事業所
平野	11月24日(木) 午後6時30分～	J A 中野市 平野事業所
高丘	11月25日(金) 午前11時～	J A 中野市 高丘事業所
長丘	11月25日(金) 午後6時30分～	J A 中野市 長丘研修センター
平岡	11月28日(月) 午前11時～	J A 中野市 平岡事業所
倭	11月28日(月) 午後6時30分～	J A 中野市 倭事業所
科野	11月29日(火) 午後6時30分～	J A 中野市 科野事業所
豊田	11月30日(水) 午前11時～	J A ながの 豊田支所



# 11月は「児童虐待防止月間」です くさしのべてあなたのその手いちはやく



児童虐待は社会全体で解決すべき重要な問題です。虐待を受けたと思われる子どもがいると感じたり、出産や子育てに悩んだりしたとき、一人で悩まずにご相談ください。相談は匿名でも構いません。秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。

【身体的虐待】 殴る、蹴る、激しく揺さぶる、やけどを負

【性的虐待】 子どもに性的行為をする、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする、など

【ネグレクト】 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、車に放置する、など

【心理的虐待】 言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に暴力を振るう、など

問い合わせ・相談先  
子ども相談室

☎ 023 3191

長野県中央児童相談所

☎ 026 (219) 8010

長野県児童虐待・DV24時間

ホットライン

☎ 026 (219) 2413

児童相談所全国共通ダイヤル

☎ 189 (いちはやく)



# 子ども・若者育成支援強調月間 青少年に有害な社会環境排除県民運動強化月間

少年非行やいじめの問題、児童虐待や児童ポルノなど、子どもが被害者となる事件が相次いで発生しているほか、違法・有害な情報が氾濫しています。

また、スマートフォンやタブレットをはじめとする新たな機器の普及により、それらの情報へ青少年が接触する危険性も、今後さらに増大することが懸念されています。

ち、社会生活を円滑に営むことができるよう支援するため、11月を「子ども・若者育成支援強調月間」と定めています。この期間中は次の事業や活動を実施します。

- 広報啓発活動の推進
- 地域における青少年健全育成活動の推進
- 青少年のためのよりよい環境づくりの推進
- 青少年の社会参加活動など

の促進

○ 青少年の社会的自立支援の促進

○ 明るく家庭づくりの推進

○ 学校教育の充実と関係機関などとの連携の強化

○ 食育の推進

○ 職場における青少年健全育成活動などの促進

問い合わせ先

☎ 022 2111 (内線357)



# 健康づくり実践賞・こころの標語 入選作品決定

平成28年度「健康づくり実践賞」受賞者と「こころの標語」の入選作品が決定し、10月8日に開催した健康づくりフェスティバルにおいて表彰式を行いました。

標語の入選作品はポスターやのぼり旗などで啓発に活用します。また、全応募作品は、保健センター内に掲示します。皆様のご応募ありがとうございました。

健康づくり実践賞の受賞者・受賞団体

○ 個人部門 小林守さん (推薦 中高歯科医師会)

○ 団体部門 中野市農業協同組合女性部 (推薦 中野市農業協同組合)

▼ こころの標語の入選作品・入選者

賞名	標語	氏名
最優秀賞	愛されて生まれた日がある今がある	中嶋 安子さん
優秀賞	その生命、明日につなげる 思いやり	清野 友幸さん
優秀賞	一人じゃない あなたのそばにみんないる	片原 町子さん
優秀賞	一人で悩まず 聞かせて下さい その気持ち	海老原 稔さん



▲ 啓発ポスター

問い合わせ先 健康づくり課健康管理係 (中野保健センター内) ☎ (22) 2111 (内線242)

## 税金

### 「税に関する作文」入選作品決定

11月11日(金)から17日(木)までの1週間は、国税局と税務署を中心に、全国で「税を考える週間」が実施されます。

これに合わせて、信濃中野税務署管内租税教育推進協議会は、中学生や高校生を対象に税の意義や役割を学んでもらおうと「税に関する作文」を募集しました。

市内では中学生から383件、高校生から147件の応募があり、左表のとおり入選作品が決定しました。

問い合わせ先  
税務課収納係

☎ 21111 (内線227・228)  
信濃中野税務署総務課  
☎ 3151

#### ▼市内学校関係入賞者一覧 (中学生)

学校名	学年	氏名	題名	表彰の種類
南宮	3	宮嶋 果歩さん	未来の為に税を考える	長野県納税貯蓄組合連合会長賞
高社	3	滝沢野乃佳さん	税金について	信濃中野税務署管内納税貯蓄組合連合会長賞
中野平	3	徳竹 朋未さん	私の生活と税のつながり	信濃中野税務署長賞
高社	3	池田 薫さん	税金のしくみとすごさ	信濃中野税務署長賞
南宮	3	池田 葉和さん	租税教室で学んだこと	関東信越税理士会信濃中野支部長賞
南宮	3	宮本 奈々さん	身近にある税金	北信地方事務所長賞
高社	3	浦野 麻友さん	税金の大切さとは	中野市長賞
中野平	3	和田野々花さん	税のお話を聞いて	中野市教育委員会教育長賞

#### ▼市内学校関係入賞者一覧 (高校生)

学校名	学年	氏名	題名	表彰の種類
中野西	3	徳竹 真柚さん	感謝	長野県租税教育推進協議会長賞
中野西	3	中島 響生さん	これからの日本	信濃中野税務署管内租税教育推進協議会長賞

## 表彰

### 新野河川愛護会が治水・水防功労者表彰を受けました

新野河川愛護会が真引川・十二川で行ってきた、河川環境整備活動の功績が認められ、平成28年度北陸地区治水大会において治水・水防功労者表彰を受けました。



▲活動の様子



▲表彰の様子

この大会は、治水施設の整備水準を高め、国民生活の向上や安定を図ることを目的に開催されているもので、このたび、同団体が河川愛護活動に特に功労があったとして表彰されました。

同表彰を受けたのは、市内では平成20年度の真引川河川愛護会以来、6団体目(1個人含む)です。

問い合わせ先  
道路河川課監理係  
☎ 21111 (内線263)

## 健康

### 元気もりもり！健康体操

秋も深まり、外へ出ることがおっくうな季節となりました。そんな季節に自宅でできる脳を使う運動をして、認知症予防につなげましょう。

#### 座ったまま 簡単認知症予防！

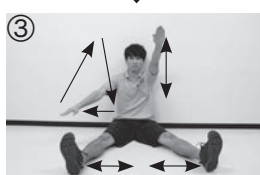
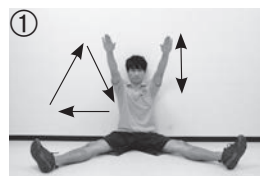
～効果部位：脳の運動、太ももの内側、お尻の筋肉～

#### 【ポイント】

- ①床に座り、右手を三角形、左手を上下に動かします。
- ②同じリズムで、足を開いたり、閉じたりを繰り返します。
- ③リズムの違う3つの動作を繰り返し、脳のトレーニングを図ります。

※できなくても大丈夫です。考える行為が大切です。

※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





子ども

## パパ・ママ育休プラス制度



父母が共に育児休業を取得する場合、お子さんが1歳2カ月に達するまでの間に、それぞれ1年間まで育児休業を取得することができま

す。育児休業法では、育児休業のほか短時間勤務などの措置、所定外労働の免除、時間外労働の制限、お子さんの看護休暇制度、転勤についての

配慮、深夜業の制限、不利益取り扱いの禁止の制度があります。ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）を考え、あなたもイクメンデビューしませんか。

問い合わせ先

子育て課子ども支援係  
☎21111（内線361）

介護

## 介護サービス利用奨励給付金

市では、居宅介護サービスなどを有効に利用していただくため、次のとおり奨励給付金を支給します。

支給対象者 平成28年11月1日現在で、次の①～④全ての要件に該当する方

- ①過去1年間、市内に6カ月以上住民登録があり、かつ、「要介護1」から「要介護5」までの認定を6カ月以上受け、自宅で生活を営む方（老人保健施設や医療機関に入所・入院している方は、3カ月以内に在宅で生活する見込みがある場合に限りまず）
- ②世帯全員が市民税非課税世帯に属する方

- ③中野市重度心身障害児（者）介護慰勞金事業での障がい者などに該当しない方
- ④今年4月から9月までの間に、居宅介護サービスなどを利用している方

支給額 要件に該当すると思われる方は、11月中旬に通知しますので申請書を提出してください。

要介護	給付額
1	70,000円
2	80,000円
3～5	120,000円

▲支給額

問い合わせ先

高齢者支援課介護保険係（中野保健センター内）  
☎21111（内線365）

健康

## わかがえり教室

## 参加者募集



65歳以上の方を対象に、介護予防教室を開催します。この教室では、音楽に合わせた体操や脳トレで楽しく頭と体を動かし、筋力アップや認知症予防などを行います。元気なうちから介護が必要にならないよう意識し、ますます元気になって、若返りしましょう。

- 期日 12月5日～平成29年3月6日（毎週月曜日）までの全12回
- 時間 午後2時～4時

- 会場 西部公民館
- 参加費 無料
- 定員 20人
- 持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
- 申込方法 高齢者支援課へ電話でお申し込みください。

問い合わせ・申し込み先  
高齢者支援課介護予防包括支援係（中野保健センター内）  
☎21111（内線366）

開催

## 認知症サポーター養成講座

市では、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。そのために、認知症を正しく理解し、認知症の方を温かく見守る応援者となる認知症サポーターの養成を行っています。この機会に、認知症に対する正しい知識や具体的な対応方法などを学びましょう。

認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、偏見をもたずに、地域や働く場面でできる範囲の手助け（見守りや声掛けなど）を行います。また、サポーターはオレンジリングを着用しています。



▲オレンジリング

期日 11月21日（月）

時間 午後1時30分～3時

会場 中野保健センター

※参加を希望される方は、事前の申し込みが必要です。

問い合わせ・申し込み先

高齢者支援課介護予防包括支援係（中野保健センター内）  
☎21111（内線366）



子育て支援センターでは、0歳から就学前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)	11月18日(金) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 図書館に行こう!(要予約)
	12月1日(木) 午前10時30分～	「クリスマス会」 やまびよカラーズの演奏会
中央子育て支援センター(りんごっこ)	11月21日(月) 午前10時30分～	「交通安全教室」 みんなで楽しく学びましょう!
	12月12日(月) 午前10時30分～	「助産師講座」 講師:北信総合病院助産師
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	11月25日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」 ラニさんの親子ヨガ教室
	12月17日(土) 午前10時30分～	「パパ講座」料理教室 変身料理を作ろう(要予約)

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは、市公式ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。▲QRコード



開館時間 午前8時30分～午後5時(共通)

問い合わせ先

さくらんぼ ㊟日・月・祝日

☎(22) 6622 ※FAX兼用

りんごっこ ㊟日・火・祝日

☎(22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっ子 ㊟日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

**食欲の秋に気を付けたい ～飲み込みの舌～**

飲み込み(嚥下)がうまくできないと、食べ物が喉に詰まり窒息したり、口内の細菌が肺に入り肺炎になったりします。日本人の死亡原因の第3位は肺炎です。肺炎予防には、飲み込む力を付けることが重要です。



**簡単ストレッチで飲み込む力を鍛えよう!!**

～食事前に1回ずつやってみましょう～

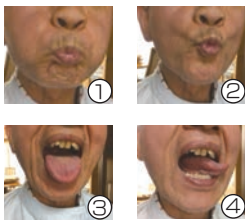


①両肩をすばめるように上げる

②力を抜き、肩を下げる



両手を頭の上で組み、左右に傾ける



①頬を膨らませる

②唇をとがらす

③舌を伸ばす

④舌で口角をなめる

**わが家の☆アイドル☆**



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。(先着4人まで掲載)

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、11月21日(月)までにEメールなどでご応募ください。

問い合わせ・応募先

〒383-8614(住所記載不要)

庶務課秘書広報係

☎(22) 2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



佐藤 悠くん (2歳)

今も充分元気すぎますが、もっともっとこれからも元気でいてね♪



俵 世奈ちゃん (2歳)

健康でたくさんの人から愛される子に育ててほしいと思います!!



上田 千里ちゃん (1歳)

たくさん食べて、たくさん遊んで、たくさん友達作ってね♥



金子 柚愛ちゃん (1歳・左)  
陽空くん (1カ月・右)

誕生日が1日違いの姉弟! 弟ができてうれしいお姉ちゃん、毎日仲良しです!!

# 保健だより

●健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)

●休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255



## 予防接種など

### 日程

受付時間/午後0時45分～1時30分

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	予約先
B型肝炎	11月22日(火)	健康づくり課 母子保健係
B C G	12月7日(水)	
四種混合	12月9日(金)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		

※3日前までに予約が必要です。  
※対象・接種間隔など詳しくは健康カレンダーをご確認ください。

### 日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成8年4月2日から平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、接種を受けることができます。

ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

### 「いい歯の日」

11月8日(火)は「いい歯の日」です。「いつまでもおいしく、そして楽しく食事をするために口の中の健康を保ってほしい」という願いがあります。

良い歯を保つためにも、年に1回以上は、歯科健診を受けましょう。  
～健康は食から口から元気から～  
協力/中高歯科医師会



## 健(検)診

### 乳幼児健康診査

受付時間/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、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	11月15日(火)	28年7月生
7か月健診	11月16日(水)	28年3月生
1歳6か月健診	11月18日(金)	27年4月生
2歳児健診	11月14日(月)	26年10月生
3歳児健診	11月17日(木)	25年10月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

### 歯周疾患検診

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳および70歳の方を対象に実施しています。

対象者には受診票をお送りしてありますので、希望する市内歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。

期間/12月30日(金)まで

受診料/60歳までの方は500円、70歳以上の方および生活保護受給世帯の方(受付で証明書を提示のことは、無料となります)。

### 大腸がん検診容器返却のお願い

本年度の大腸がん検診は終了しました。申し込みはしたが受診されなかった方で、未開封の検診用容器をお持ちの方は、12月26日(月)までに、お近くの保健補導員または中野保健センター、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションへご返却くださいますようお願いいたします。



## 講座・相談

### マタニティクラス

期日/11月11日(金)

時間/午後1時～3時30分

会場/中野保健センター

持ち物/筆記用具、母子健康手帳、歯ブラシ

内容/母と子の歯の健康(歯科健診とお話)、母乳栄養と乳房管理、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。

### 育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
11月30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、離乳食の話、試食(保護者のみ)
11月22日(火) ・12月8日(木) 午前10時～11時30分	4～6カ月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、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。

### こころの健康相談

イライラ・不眠・人に会いたがらない・やる気が出ないなど、心に関するさまざまな相談に個別で応じます。相談は無料で、予約制です。

秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

期日/12月8日(木)

時間/午後2時～4時

相談担当者/こころの専門医

会場/中野保健センター

対象者/悩みを持つ本人、家族など  
※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

電話健康相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)
子ども電話相談	☎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～11時
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	

# 公共施設の 現状を考える

～中野市を次世代へつなぐために～

公共施設縮減目標 △20% を目指して



## 公共施設とは

国や地方自治体が建設する施設。中野市公共施設白書では、公民館や図書館など市が保有する建物や、公園など広く市民が利用する施設を対象としています。

問い合わせ先 政策情報課行政管理係

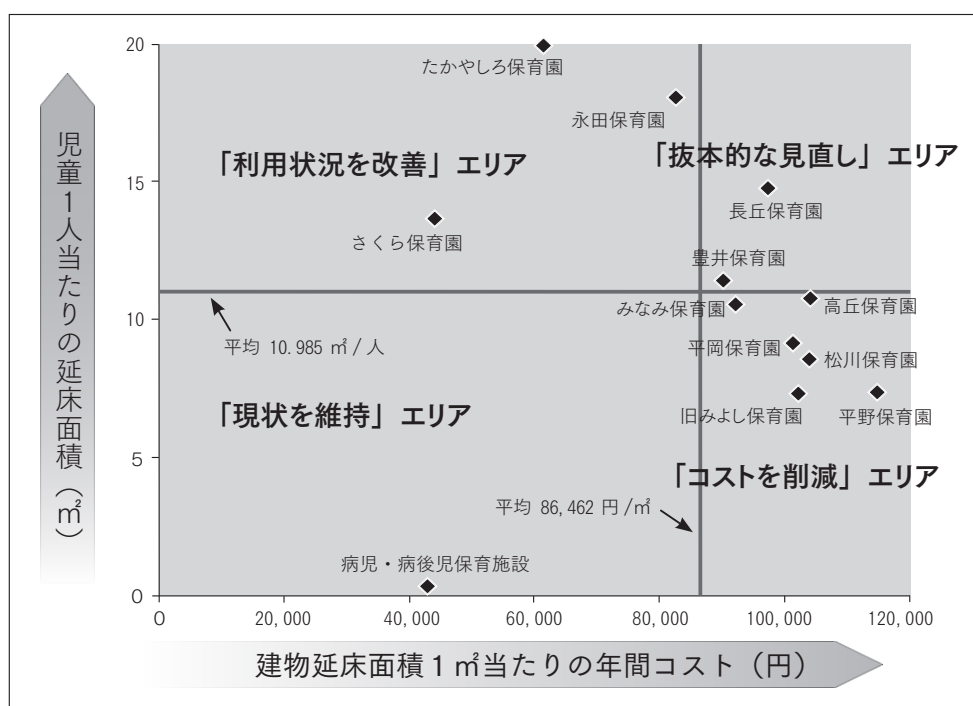
☎(22)2111 (内線401)

施設の現状について、「ポートフォリオ分析」を用いてお知らせします。

今回の分析の対象となる施設は、子育て支援施設の保育所等（12施設）です。

※本分析は、平成24～26年度の決算を基にしているため、平成27年4月1日に開園のひまわり保育園は対象から外れています。

## ▼子育て支援施設（保育所等）のポートフォリオ分析



### ポートフォリオ分析

対象となる項目に共通する2つの指標の組み合わせにより、その要素が平面上のどのエリアに配置しているか分析し、重要性の高い項目を抽出する方法

※本分析のエリア分けには、対象施設（類型施設）の平均値を活用する。（施設の分類は、中野市公共施設白書に基づく）

※保育所等については、「中野市保育所整備計画」に基づき、整備を実施します。

### 「コストを削減」エリア

適切な保育の実施のため、保育所等では子どもの数に応じた保育士を配置しています。そのため、一定の人員費が発生し、保育所等の主な支出となっています。加えて土地借上料や老朽化などによる維持整備費が発生している施設もあります。

また、旧みよし保育園は、平成28年4月から平成29年3月まで、みなみ保育園の建て替えに伴う代替施設として使用しています。平成29年4月以降は、他の目的での活用を検討し、利用が見込めない場合は、施設の譲渡や貸し付け、解体後の土地の売却を検討します。

### 「利用状況を改善」エリア

地域の出生数の減少により、利用者が伸び悩んでいます。また、より利用しやすい保育所を保護者が選択していることから、乳幼児保育の一層の充実、子育て相談など多様な保育ニーズに対応するための施設整備が必要です。

### 「抜本的な見直し」エリア

他の保育所等と同じく、保育士に係る一定の人員費が発生しています。地域の出生数や市全域における配置バランス、民間保育所の整備状況などを考慮しながら整備を進めていきます。

# 市民リレー元気の輪

No.26

本多 剛さん  
からのご紹介



## ○自己紹介

シャインマスカットなどブドウを中心とした農家をしています。

昔は、農作業があまり好きではなかったですが、農業を主にやり始めてからは、楽しくやりがいを感じています。農業は自然と共にたらく心地よさがあります。また、自分が作った果物を食べてもらい、果物が好きになったなどの感想を聞くと、やる気が湧いてきます。

娘夫婦が共働きで帰りが遅いので、近くに住んでいる小学生の孫が学校帰りに家に寄っていきます。子ども向けの料理を作るには、少し元気がいりますが「おいしい」と言ってくれるとうれしくなり、農作業の疲れもやわらぎます。



土屋 和子 さん (一本木)

## 趣味は長年

やっているコーラスです。今年から、

J A女性部のオカリナのグループにも参加し、イベントなどでの発表に向けて、仲間と共に練習を頑張っています。また、庭や畑でバラやアジサイ、キクなどを育てています。毎年、花が咲く時期を楽しみに過ごしています。



▲土屋さん宅の庭にあるバラ

## ○元気の秘訣

いろいろな種類の野菜を、なるべく消費を使わずに栽培しています。自分で作った野菜をたくさん食べて、体を動かすことを心掛けています。また、農閑期には主人と2人で旅行などをして、リフレッシュをします。

## ○おらほの自慢

やはり、一本木公園が素敵です。バラで有名な公園ですが、バラの時期でなくても、いろいろな花が咲いています。思わず散歩に出掛けたくなるような落ち着く場所です。

# 池田市長の

# わくわくレポート

vol. 38



## 移住対策について考える

地方創生の主眼は、人口減少対策と東京一極集中の是正である。先ごろ発表された国勢調査の確定値で、中野市の人口は5年間で1729人減少、率にしてマイナス3.8%と県全体の減少率マイナス2.5%を1.3%上回る減少となった。

人口の増減は、自然増減と社会増減に分けられるが、短期的処方箋としての人口対策は地域の活力を失わないためにも、社会増減に絞った対応であろう。

一方、自然増減は出生率の引き上げが課題であるが、これには時間がかかり長期的な取り組みを必要とし、基礎自治体だけでなく国を挙げた取り組みが必要である。出生率の低下には、社会環境の変化、すなわち私たちの暮らし、社会全般の変容がその背景にあるといつてよい。

短期的に考えるならば、まず、域外からの移住を促進することが求められている。また、それこそが東京一極集中は正のための施策である。

さて、わが中野市に多くの人に移住してもらうためには、「田舎暮らし」、戦略が必要だろうか。「田舎暮らし」、

「スロライフ」など縷々キャッチフレーズが並ぶが、地方にあってもしっかりと生活が確保できることが重要だ。

私たちが移住交流を進める上では、移住を考える人たちの目線で、きめ細かな情報を提供することが重要だ。Uターン者ならある程度のこととは理解できるが、それ以外の方はある意味、異郷の地での生活を前提に考えている人たちであろう。そこには相当な不安もあることが予想される。また、何度も当地を訪れている人にとっても、暮らす場として必要な情報は、ツーリストとしての情報とは異なる。

まずは、移り住んでほしいと考える人たちにどのような情報を提供するのかが、真剣に整理し、考えなければならぬ。移住を考える人たちのニーズを的確に把握し、目標を立て、情報提供サービスの質を充実し、地域が一体となった戦略的取組が、域外からの移住促進策の要となると考える。

中野市には人もモノも素晴らしいコトもある。自信を持って、中野市への移住策を展開していこうと思う。



## ドキドキハロウィン

10月15日、市街地において「ドキドキハロウィン2016」が開催されました。

当日は、魔女やお化けなどの衣装をした参加者が青空の下、銀座通りと中町通りをリムジン先頭にした仮装パレードを行ったり、商店街のお店にお菓子をもらいに回るトリックオアトリートを行ったりと市街地はハロウィンの賑やかな雰囲気になりました。また、中野陣屋前広場公園では仮装ファッションショーが行われ、参加者のさまざまな衣装やメイクに会場は大きな盛り上がりを見せました。



## 2016 健康づくりフェスティバル

10月8日、「2016健康づくりフェスティバル」を開催しました。当日は、中野保健センターで健康に関する各種相談や測定などのコーナーを設けました。また、北信総合病院さくらホールでは高田みづえさんを講師に「おすもう部屋の健康づくり」と題して講演会を行いました。講演の後半には、高田さんの夫の二所ノ関親方もステージに上がり、会場の皆さんからの質問に答えるなど、仲睦まじいお二人の様子が垣間見えました。



## 信州なかの巡りEYEウォーク

10月15日、秋の中野市を満喫するウォーキングイベント「第8回信州なかの巡りEYEウォーク」を開催しました。当日は、102人が参加し、唱歌「故郷」にゆかりのある場所を巡るコースや中野立志館高等学校の生徒が案内するブドウ狩りコース、鴨ヶ嶽登山と北信地方の有力武士である高梨氏縁の地を巡るコース、高社山登山コースの全4コースに分かれ、絶好のウォーキング日和の中、中野市の歴史と文化、自然を満喫しました。



## 信州中野おごっそフェア

10月15・16日に旧中野高校グラウンドを会場に「信州中野おごっそフェア」が開催されました。会場では、多くの飲食・販売ブースが立ち並んだほか、新デザインの中野市可燃ごみ指定袋の配布や市内飲食店が出品する「きのこのおかずグランプリ」などのさまざまな企画が行われました。また、ステージイベントでは、中野市音楽親善アンバサダー麻衣さんのコンサートや「妖怪ウォッチ」キャラクターショー、太田プロお笑いライブなどが行われ、食欲をくすぐる食べ物の香りと来場者の楽しむ声が会場を包み込みました。



## ベース・ウォール完成セレモニー

10月5日、中野小学校において「ベース・ウォール」の完成セレモニーを行いました。ベース・ウォールは、日本野球機構が「NPB 未来の侍プロジェクト」として全国47都道府県に寄贈している壁当て遊び用の壁です。長野県では、中野小学校が初めての寄贈先となりました。

セレモニーは、中野小学校の代表児童による始球式が行われ、児童たちは思いきり壁の的めがけてボールを投げ、新たな遊び場を楽しみました。



## 国道117号バイパス開通

10月21日、新たに豊田飯山インターチェンジから替佐までをつなぐ国道117号バイパスの開通式が行われました。

このバイパスは、18年の工事期間を経て開通となりました。今回の開通で北信地域の安全・安心な交通の確保、上信越自動車道へのアクセス向上、渋滞緩和など地域の活性化が期待されます。

式では、交通安全祈願祭やテープカット、渡り初めなどが行われ、待望の開通を祝いました。

## ▼お知らせ

### 狩猟に伴う事故にご注意！

問 農政課耕地林務係（内線251）

狩猟期間中は、事故防止のため、山林内に近づく場合は次の点にご注意ください。

- ・見通しのよい道を利用する。
- ・明るく目立つ服装を心掛け、ラジオなど音の鳴るものを携帯し、狩猟者に自分の存在を知らせる。
- ・狩猟者に出会ったら、付近の状況などを知らせる。

狩猟期間 11月15日(火)～平成29年2月15日(水)

※ニホンジカ・イノシシ捕獲用の檻やわなを利用した狩猟は、3月15日(水)まで行われます。

### 汚泥発酵肥料 なかの

#### 「おすみちゃん」・「未土利」

問 上下水道課下水道係（内線283）

#### ●なかの「おすみちゃん」

販売日 11月9日(水)、16日(水)、20日(日)、30日(水)

※12月・1月の販売はありません

時間 午前9時～11時30分

場所 中野浄化管理センター

価格 1袋（15キ）200円

バラ（300キ）1500円

バラ（500キ）2500円

※バラ売り：要予約（10日前）、袋は後日お返しください。

#### ●未土利

販売日 月曜日～金曜日（祝日を除く）

時間 午前9時30分～午後4時

場所 平岡処理場（ナピア平岡）

価格 1袋（15キ）250円

※数量に達し次第販売終了

### 臨時福祉給付金などの

#### 給付申請はお済みですか

問 福祉課厚生保護係（内線276・255）

臨時福祉給付金および障害・遺族基礎年金受給者向け給付金を受け取るためには、申請が必要です。支給対象と思われる方には、9月中旬に申請書類をお送りしています。支給要件など詳しくは、広報なかの9月号をご覧ください。お問い合わせください。

支給額（対象者1人当たり）

・臨時福祉給付金 3千円

・障害・遺族基礎年金受給者向け給付金 3万円（4月から7月に

高齢者向け給付金の3万円を受給された方は対象外となります）

申請期限 12月13日(火)

※期限を過ぎると受け付けすることができませんのでご注意ください。

## 消費生活相談 消費者トラブルと解決法

73

### 海外宝くじには手を出さないで！

**事例** オランダから約400万円の宝くじ当選金の小切手を引き渡すという封書が届いた。配送手数料として8千円が必要と記載されていたので、クレジットカード番号を記入して返送したが、当選金は届かず、後日、再び同じ内容の封書が来たので、今度は現金8千円を同封して返送した。現在、最初の配送手数料8千円をクレジットカード会社から請求されているが、当選金はまだ届かない。  
**アドバイス** 申し込んでいないのに宝くじに当選することはあり得ません。甘い話には乗らないようにしましょう。海外の宝くじは日本国内で買うだけでも違法となる可能性があるため、購入しないようにしましょう。カード番号を業者に教えると、その後何度も代金を請求される場合があります。カード番号を安易に教えないようにしましょう。

#### 問い合わせ・消費生活相談窓口

市民課生活交通安全係（内線238）

長野県北信消費生活センター ☎026(223)6777

消費者ホットライン ☎188

### 市立図書館 障がい者サービスをご利用ください

問 市立図書館

☎(26)5841

図書館では、寝たきりや視覚障がいをお持ちの方への圖書の貸し出しに関する「障がい者サービス利用案内」を作成しました。利用案内では、専用の図書館カードの発行や郵送貸し出しなどを紹介しています。

また、4月から、日本点字図書館 ネットワークへ加入し、より多くの朗読CDなどの貸し出しが可能となっております。ぜひご利用ください。詳しくはお問い合わせください。

## 「広報なかの」 広告募集中！

次回申込期限 11月30日(水)

広報なかの掲載号 平成29年1月号から

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

<http://www.city.nakano.nagano.jp/docs/2016071300053/>

問 庶務課秘書広報係（内線400）

～暮らしに役立つ広告を お待ちしています～



## 「長野県子どもを性被害から守るための条例」の規制項目が施行されました

問 長野県県民文化部次世代サポート課  
〒026(235)7210

長野県では、子どもを性被害から守るための取り組みに関して、県などの責務などを明らかにするとともに基本理念を定め、性被害の予防や性被害を受けた子どもの支援などに関する基本的施策、規則を定め、7月7日から公布・施行しています。

11月1日から、次の規制項目も含めて施行します。子どもを性被害から守るため、ご理解とご協力をお願いいたします。

- 規制項目**
- ・威迫等による性行為等の禁止
  - ・深夜外出の制限(大人への罰則あり)

## 裁判員制度 名簿記載通知が送付されます

問 長野地方裁判所事務局総務課  
〒026(403)2008

**裁判員制度とは** 国民の皆さんから選ばれた裁判員が、特定の刑事裁判において、裁判官と一緒に被告人を審理する制度です。  
裁判員候補者名簿 市町村の選挙管

理委員会が、選挙人名簿からくじで無作為に抽出した名簿を基に、地方裁判所で作成します。

名簿記載通知について 平成29年の裁判員候補者名簿に登録された方には、11月中旬に名簿記載通知と調査票が送付されます。この通知は、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えし、あらかじめ心積りをしていたいただくためのものです。

## 戦没者遺児による慰霊友好親善事業が行われます

問 財団法人長野県遺族会事務局  
〒026(228)0334

先の大戦で亡くなられた戦没者の遺児を対象として、旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を深めることを目的に、次のとおり慰霊友好親善事業が行われます。

- 参加資格** 戦没者の遺児が対象となります。参加者の持病などにより付添者が必要な方はご相談ください。(付添者は全て自己負担となります)
- 参加費用** 10万円(集合場所までの交通費、帰国時宿泊代、渡航手続き手数料などは自己負担となります)
- 実施地域** 台湾・パシフィック海峽、東部ニューギニア、ミャンマー、フィリピン、中国、西部ニューギニア、ビ

スマーク諸島

※申し込みの期限や日程など、詳しくはお問い合わせください。

## 年末調整説明会および青色白色申告決算説明会

問 信濃中野税務署  
☎(22)3151

信濃中野税務署では、源泉徴収義務者の方を対象に、給与所得者の平成28年分年末調整について説明会を開催します。また、所得税の申告をする方を対象に青色申告決算書や白色申告収支内訳書の書類作成に関する説明会を開催します。

**会場** 市民会館2階41号会議室(各日共通)

**日時・内容**

● 年末調整説明会 11月21日(月)

1 回目	午前10時～正午ごろ
2 回目	午後1時半～3時半

● 決算説明会 12月6日(火)

農業所得を有する者(青色申告)	午前10時～正午ごろ
農業・不動産所得を有する者(白色申告)	午後2時～4時ごろ

● 決算説明会 12月7日(水)

農業所得を有する者(青色申告)	午前10時～正午ごろ
農業・不動産所得を有する者(青色申告)	午後2時～4時ごろ

## 「平成29年度各種納税通知書用封筒」に掲載する広告を募集します

市の自主財源を確保し、市民サービスの向上を図るため、平成29年度各種納税通知書用封筒(計50,500枚)の裏面に有料広告を掲載していただける事業者などを募集します。なお、掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。

封筒の規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料	封筒を使用する税目【作成枚数】	発送(使用)時期
(縦)12.0cm × (横)23.0cm	封筒裏面 (縦)5.5cm × (横)9.5cm 黒1色	1枠 *4税目共通封筒として一括作成するため1枠扱い	97,470円(税込)	固定資産税・都市計画税【18,600枚】 軽自動車税【10,100枚】 市民税・県民税(普通徴収者用)【13,300枚】 国民健康保険税(普通徴収者用)【8,500枚】	4月中旬 5月中旬 6月中旬 7月中旬

**申込期限** 所定の申込書により、12月16日(金)までにお申し込みください。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。税務課課係(内線225・229)までお問い合わせください。

## ▼募集

### 働く婦人の家「手描き染め」講座受講生募集

問申 働く婦人の家

☎ 22974 (午後1時から)

京染めの染料を使用し、手描きであなただけのオリジナルタペストリーをつくりましょう。

期日 11月29日(火)・12月6日(火)

時間 午後7時～9時

講師 布施綾子さん

教材費 2000円

定員 10人(定員になり次第締切)

対象者 市内在住または在勤の女性(学生は除く)

申込期限 11月18日(金)

※詳しくはお問い合わせください。

### 陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

問申 自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所

☎ 026(235)6026

将来、陸上自衛隊において高機能化・システム化された装備品を使用し、国際社会でも自信を持って対応できる自衛官となる方を養成します。

資格 中学校卒業(見込みを含む)

の17歳未満の男子  
受付期限

・推薦 12月2日(金)まで

・一般 平成29年1月6日(金)まで

試験日

・推薦 平成29年1月7日(土)から9日(月)のうち1日

・一般(1次) 平成29年1月21日(土)

(2次) 平成29年2月2日(木)から5日(日)のうち1日

※受験手続きなど、詳しくはお問い合わせください。

## ▼催し・イベント

### 博物館秋季展講演会

### 「高遠山古墳の時代」

問申 市立博物館

☎ 22005

市立博物館では、12月11日(日)まで県史跡の高遠山古墳に関する秋季展示を行っています。展示に合わせ講演会を開催します。

期日 11月13日(日)

時間 午後1時30分～3時

会場 市立博物館 休憩室

講師 NPO法人 ニワ里ねっと

理事長 赤塚次郎さん

※申し込みは不要で、受講料は無料です。展示室は入館料200円が必要となります。

## ▼展示

市立博物館  
Ⓢ火曜日  
☎ 22-2005

- ・秋季展「高遠山古墳」
- ・西沢今朝夷水彩画展「ふるさとの記憶」

中野陣屋・  
県庁記念館  
Ⓢ火曜日  
☎ 23-2718

- ・中野広域シルバー人材センター  
シルバー互助会作品展  
11月9日(水)～14日(月)
- ・名僧の墨蹟展 11月9日(水)～27日(日)
- ・石黒直子デコパージュ展  
11月16日(水)～28日(月)

### 市役所駐車場が一部使用できません

新庁舎建設に伴う現庁舎前の車庫棟解体工事により、現庁舎前駐車場が一部使用できません。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。工事期間中の駐車場については、広報なかの10月号または市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。

問 財政課管財係(内線328)



▲QRコード

## 資源物の日曜回収

11月27日(日) 午前10時～午後1時

場所 ユー・パレット中野西店

ダンボール、新聞紙、雑がみ、びん、ペットボトル、硬質プラスチック(ポリタンク、植木鉢などプラスチックのみのものに限る)、食用油(家庭用植物性天ぷら油で、液体状の油に限る)、古着(洗濯済みの衣類、靴、ネクタイ、バッグなどで臭いや汚れのないものに限る)

問 環境課衛生係(内線245)

ごみの減量とリサイクルで美しいふるさとを次世代へ

## リサイクルかわらばん 10月26日現在

**譲ります** 照明器具(洋室用) / プラスチック  
ペットキャリー / カーペット / 電気こたつ / 学習机  
/ ダブルベッド / 和たんす / 洋たんす / 本棚

**譲ってください** ミシン / 小型耕運機 / ジュニアシ  
ート / 液晶テレビ / ノートパソコン / 木製ままごと  
・キッチンセット / 電子ピアノ

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。  
掲載期間は半年間で、希望により再掲載も可能です。

問申 市民課生活交通安全係(内線238)

## 今月の新着図書情報

今月の新着図書の一部を紹介します。  
 問 市立図書館 ☎(26)5841

**大和言葉つかいかた図鑑**  
 著/海野凧子、ニシワキタダシ  
 誠文堂新光社



日本人なら知っておきたい心が伝わるきれいな日本語。使ってみると、日常がちょっとウキウキする。日本人の感性にじっくりくる優しい響きの言葉。身近な例文となごむイラストで、楽しみながら使い方が身につく!



**人生が変わるテーブルマナーレッスン**

著/矢部恵子  
 大和書房

食べ方は、その人の生き方そのもの。あなたの恋愛と仕事が変わるレッスン35! 一生役立つテーブルマナー・バイブル! パリと銀座でマナースクールを主宰、最短でも2年半待ちの人気講師!

読むラジオ坂ちゃんのぞくぞくせえぶりでい (SBCラジオ) / 松本城、起つ (六冬和生) / レジまでの推理 (似鳥鶏) / 墓標なき街 (逢坂剛) / 陸王 (池井戸潤) / 満州難民 (井上卓弥) / 図説戦国甲冑武者のいでたち (佐藤誠孝ほか) / 「何もない部屋」で暮らしたい (ミニマルライフ研究会) / バッテリーウォーズ (ステイーヴ・レヴィン) / やめたい食ベグセ (森拓郎) / となりの野生動物 (高槻成紀) / 10歳若返る会話術 (齋藤孝) / 探訪! わが家の歴史家系のしらべ方 (丸山浩一)

## ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

トムとジェリー 7	
上映日時	11月20日(日) 午後2時~
TIME (タイム)	
上映日時	12月7日(水) 午前10時~
会場	図書館2階AVホール(入場無料)

## 中野市消防団音楽隊 第10回定期演奏会

問 消防課消防係  
 ☎(22)33386

中野市消防団音楽隊は、平成17年に発足し、消防団の活性化と音楽を通じて防火・防災の啓発を目的として活動しています。10回目となる今回の定期演奏会では、中野平中学校吹奏楽部、平野小学校合唱団と共演したり、火災予防劇を演じたりする予定です。入場は無料で、どなたでもご来場いただけます。お誘い合わせの上、お出掛けください。  
**期日** 11月27日(日)  
**時間** 午後1時30分~4時(開場午後1時)  
**会場** 市民会館ホール

## 働く婦人の家 利用者の会フェスティバル

問 働く婦人の家  
 ☎(22)2974

サークルの皆さんが制作した作品の展示や発表会、抹茶のおもてなし、陶芸作品の販売を行います。  
**期日** 11月12日(土)、13日(日)  
**時間** 午前9時~午後5時(13日(日)は午後4時まで)  
**会場** 働く婦人の家  
**抹茶のおもてなし(無料)** 12日(土)午後0時30分~(先着150人)  
**陶芸販売** 13日(日) 午前10時30分~  
**発表会** 13日(日) 午後1時~3時  
 日本舞踊、ヒップホップダンス、ハワイアンフラ、太極拳  
 ※詳しくはお問い合わせください。

## 勤労青少年ホーム 利用者作品展

問 勤労青少年ホーム  
 ☎(22)2801

勤労青少年ホームを利用しているサークルや、講座の利用者の皆さんが制作した作品の展示を行います。  
**期日** 11月12日(土)、13日(日)  
**時間** 午前9時~午後5時(13日(日)は午後4時まで)  
**会場** 勤労青少年ホーム集会所



## 第14回 検査と健康展

問 飯山赤十字病院  
 ☎0269(62)4195

地域の皆さんに健康チェックにおける臨床検査の重要性と、その役割を担う臨床検査技師を身近な存在として知っていただく機会として、各種検査などを無料で体験できる「第14回検査と健康展」を開催します。  
**期日** 11月27日(日)  
**時間** 午前10時~午後3時  
**会場** 長野市芸術館 アクトホール  
**入場料・検査料** 無料  
**検査内容** 血糖・ヘモグロビンエーワンシー・肺活量・動脈硬化の測定、脂肪肝検査、体組成成分検査、ストレステスト、骨密度測定、もの忘れプログラムなど

## 中野西高等学校

### 「中西文化の日」講演会

問 中野西高等学校

☎ 7611

中野西高等学校では、創立記念日(11月1日)に合わせて「中西文化の日」を定め、各界で活躍する同窓生などを招き、同校の生徒が運営する講演会を開催します。入場は無料です。どなたでも聴講できます。

期日 11月9日(水)

時間 午後2時～3時30分

会場 中野西高等学校 大体育館

講師 SBC信越放送アナウンサー 山崎昭夫さん(同校2期生)

## 植栽交流講座

問申 信州なかのふるさと情報コミ

ュニティー ☎ 090(4614)

3928(渡辺)

シヤクヤクなど花の植栽管理や植栽のデザインを学ぶ講座です。園地実習後、交流茶話会を開催します。

期日 11月14日(月)

時間 午前10時～正午(雨天実施)

集合 中野市内運動場(栗林85

7-10) ※園地まで現地案内有り

講師 園芸研究家 矢澤秀成さん

参加費 500円(傷害保険料ほか)

※詳しくはお問い合わせください。

## ▼相談

### 司法書士・税理士による

#### 相続・贈与無料相談会

問 長野県司法書士会総合相談センター

☎ 026(232)7492

関東信越税理士会長野支部

☎ 026(228)6443

長野県司法書士会と関東信越税理士会長野支部では、相続や贈与に関する相談に合同でお応えする無料相談会を開催します。

予約は不要で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

期日 11月12日(土)

時間 午前10時～午後3時

会場 もんぜんぶら座(長野市) 701号室(受付/601号室)

※相談内容に関する資料などありません。資料をお持ちください。

### 土地家屋調査士による

#### 無料相談会

問申 長野県土地家屋調査士会

☎ 026(252)4566

長野県土地家屋調査士会では、土地の境界に関するトラブルの悩みや、土地建物に関する登記などについて、無料の相談会を開催します。

期日 11月12日(土)

時間 午後1時～4時

相談時間 1件30分まで

会場 飯山市福祉センター

※混雑のためお待ちいただく場合があります。あらかじめご予約いただくことをお勧めします。

### 女性の人権に関する

#### 無料電話相談・相談所

問 長野地方法務局飯山支局

☎ 0269(62)2302

女性の人権に関する悩みについて専用の電話相談や相談所をご利用ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

### ●女性の人権ホットライン

☎ 0570(070)810

11月14日(月)から20日(日)は、「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」です。期間中は、通常の相談時間を延長して相談を受け付けています。

夫やパートナーからの暴力やストーカーなど、女性をめぐるさまざまな相談に応じます。

受付時間 平日：午前8時30分～午後7時、土曜・日曜日：午前10時～午後5時(通常は平日のみ午前8時30分～午後5時15分)

### ●女性の人権特設相談所開設

期日 11月15日(火)

時間 午前9時～午後3時

会場 長野地方法務局飯山支局

相談員 人権擁護委員

### 人権・悩みごと相談所

問 長野地方法務局飯山支局

☎ 0269(62)2302

12月4日(日)から10日(土)までの「第65回人権週間」に合わせて、人権・悩みごと相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

期日 12月5日(月)

時間 午前9時～午後3時

会場 中野人権センター

相談員 人権擁護委員

相談内容 不当な差別、虐待、いじめなどの人権問題、離婚・相続などの家庭問題

### おわびと訂正

広報なかの10月号に折り込みの「第10回認知症を考える会」のチラシについて誤りがありました。おわびし、次のとおり訂正します。

〈プロフィール〉

(誤) 佐野光明さん

(正) 佐野光孝さん

## 年金

### 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行う際に保険料を支払ったことを証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」などが必要です。

この証明書は、11月上旬に日本年金機構から送付されます。

なお、10月以降に今年初めて国民年金保険料を納付した方には、平成29年2月上旬に送付されます。

※ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、納付された方の社会保険料控除に加えることができます。

#### ●11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」です!

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

**問** 長野北年金事務所 ☎026(244)4100  
市民課国民年金係(内線237)

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」☎0570(05)1165  
平日午前8時30分～午後5時15分

## ご寄付ありがとうございました

**浅野 昭司 様** 高野辰之直筆の短冊3枚付の掛軸1幅  
高野辰之博士の作品を高野辰之博物館において多くの方にご覧いただくため

**科野地区社会福祉協議会 様** 図書カード 20,000円分  
たかやしろ保育園絵本充実のため

**永田小昭和13年度入学同級会 様** 現金 6,091円  
福祉充実のため

**一般社団法人 日本野球機構 様** ベース・ウォール1基  
野球に親しむ子供たちを育むため

**清水 誠一 様** 図書券 70,000円分  
高丘小学校図書充実のため

**吉澤 徹夫 様** 天体望遠鏡一式  
市立博物館の天体観望活用のため

**問申** 庶務課秘書広報係(内線400)

各種相談日程	期日・時間・会場	問い合わせ先
子ども相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所子ども相談室	子ども相談室(内線278)
保健師の子育て相談	期日 11月25日(金) 時間 午前10時～11時 会場 りんごっこ(中央子育て支援センター)	中央子育て支援センター ☎(22)2259
定期健康相談	①期日 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 ②期日 毎月第1木曜日 時間 午前10時～11時30分 会場 豊田保健センター	健康づくり課健康管理係 (内線242)
高齢者の方のための総合相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 中野保健センター	高齢者支援課介護予防 包括支援係(内線366)
行政相談	期日 11月10日(木)、12月12日(月) 時間・会場 ①午前9時～11時 豊田支所相談室 ②午後2時～4時 市民会館44号会議室	庶務課庶務文書係 (内線211)
消費生活相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所市民課生活交通安全係	市民課生活交通安全係 (内線238)
女性相談 面接は予約制	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 中野人権センター	人権・男女共同参画課 ☎(23)4810(専用電話)
生活就労支援相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課厚生保護係 (内線276)
身体障がい者相談所 予約制	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
福祉相談・ボランティア相談、結婚相談 予約制	期日 毎週月～金曜日 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
心配ごと相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午後1時30分～4時30分 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
法律相談 予約制	期日 毎月第1・3月曜日(月曜休日の場合は翌火曜日) 時間 午後1時30分～3時30分 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
職業相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時 会場 中野市地域職業相談室(南宮庁舎)	中野市地域職業相談室 ☎(23)4710
交通事故巡回相談	期日 11月17日(木) 時間 午前10時～午後3時(隔月第3木曜日開催) 会場 北信合同庁舎	北信地方事務所 ☎(22)3111
権利擁護相談 成年後見制度含む	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 北信建設事務所 中野庁舎3階	北信圏域権利擁護センター ☎(26)2266

# 夢

No.139

## ケーキ屋さんか 保育士になりたい！

あか く ぼ 赤久保 はづきさん 平岡小学校 6年

私の夢は二つあります。一つ目の夢は、ケーキ屋さんになることです。私は、料理が好きです。時々おばさんの家で料理を作ります。いろいろな料理を作りますが、中でもお菓子作りは大好きです。みんなの誕生日にみんなが喜んでくれるケーキが作れたら最高です。ケーキ屋さんを開き、私が作ったケーキやお菓子を、みんなに「おいしい」と食べてもらいたいです。

二つ目の夢は、保育士です。私は、小さな子のお世話をするのが好きです。家族のみんなも、「小さな子の面倒をみるのが上手だよ」とほめてくれます。保育園の先生になって、みんなと運動会や音楽会ができれば、楽しいなと思います。

私の夢は、この二つです。ケーキ屋さんにしようか、保育士にしようか迷いますが、今は、どちらも目指してがんばります。



### 編集後記

面積：112.18 km<sup>2</sup>  
人口：43,573人（-33）  
男：21,060人（-20）  
女：22,513人（-13）  
世帯数：15,786戸（+5）  
【平成28年10月1日現在】  
（ ）は前月比、平成22年  
国勢調査を基に推計

▼私の撮影技術の未熟さのため、表紙の写真にたどり着くまでに何度もお付き合いいただいた川島さんご夫婦をはじめ、本当にたくさんの方にお世話になった今回の特集。紙面を通じて、移住されてきた皆さんのことを知っていただくとともに、中野市の魅力についてあらためて考えるきっかけにしたいだけばと思います。（中沢）

▼四季の中で、秋が一番好きです。果物などのおいしい食べ物が多く出回る時期。山の紅葉が深まる中、私の心も高揚します。おごつそフェアでは、賑わいを見せるステージに注目しつつも、屋台からでる誘惑の香りに足がついっただい動いてしまいました。（大原）

▼急に寒くなり、市役所前の花木の木々も色づいています。毎年、図書館の見事な紅葉が楽しみです。好きな「中野市の秋」はどこにありますか？市公式フェイスブックのビジター投稿で「市の木ミミジ・中野市の紅葉」を一緒に発信しましょう。（北沢）