

広報

2018(平成30年)

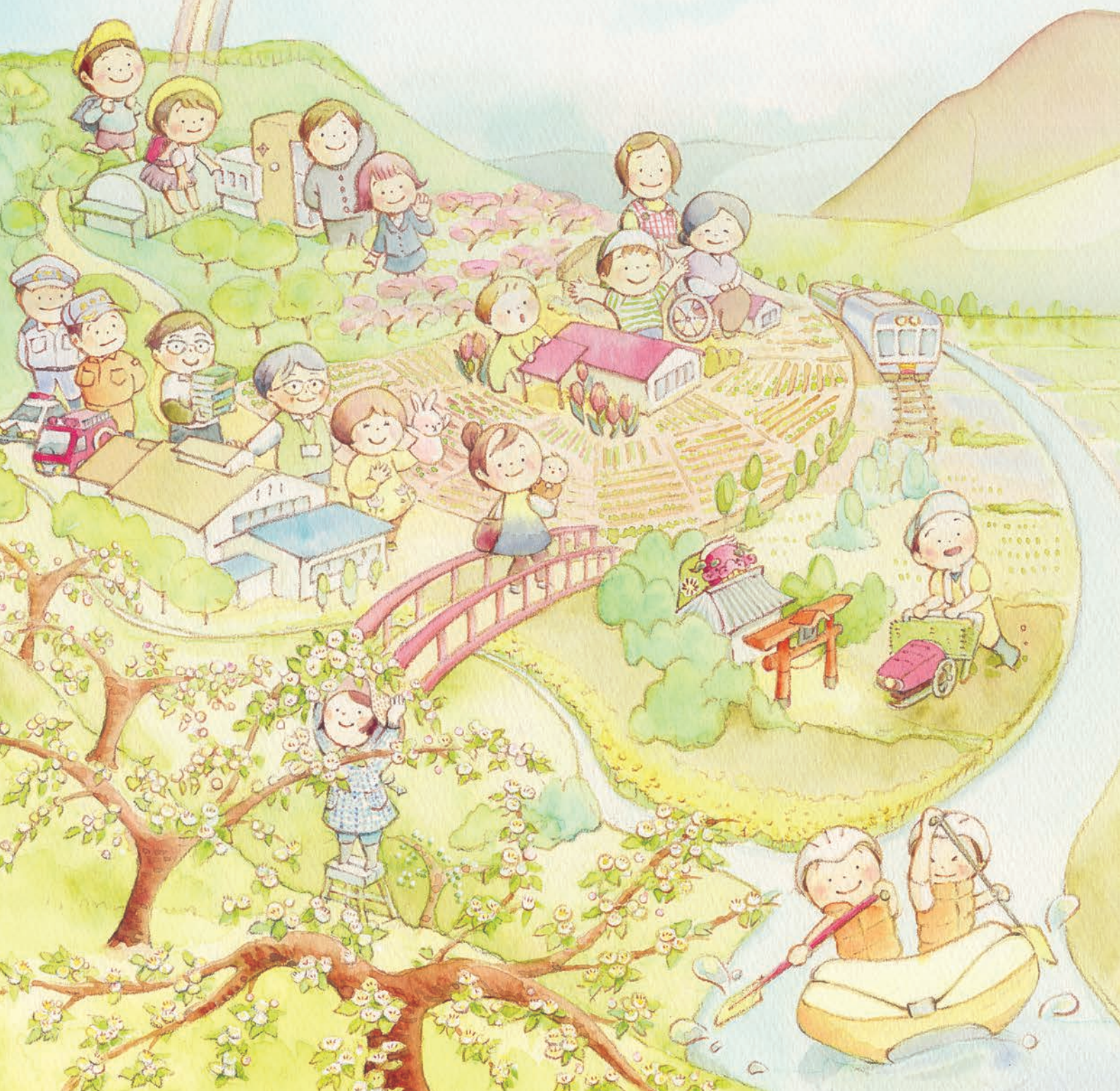
なかの

5

No.158

特集

中野市のイラスト屋さん





なかがわ ちえこ さん
中川 千恵子 さん



1_ 広報なかの表紙のラフ(原案)
2_ 中川さんが描くクリスマスカード

本紙の表紙と「キラリ中野のチカラ」のロゴ(7ページ)を描いていた中川千恵子さん。「どんな絵を描こうと考えたときに、まずは物語をイメージします。今回の表紙は、豊田地域に新しい豊田小学校ができた未来を想像してみました」と話します。

「豊田地域を見て回ってみると、線路沿いに小学校や消防署などの公共施設。保育園の近くにデイサービスの施設などを見つけ、この場所に生活がまとまっているなと感じました。中野市は、どこも土地が豊かだ

日常から生まれる物語をイラストに

なと思うんです。特に豊田地域は、千曲川に里山、日当たりの良い斜面の果樹園がとて素敵」と今回の表紙イラストのイメージを語ります。

3姉妹の子育てママの中川さん。「イラストを見る方たちが自由に物語を想像してもらって良いと思っています。娘たちにも絵を見せて意見を聞いていますが『もつとかわいがかいて』と娘にダメ出しをされると『はい。描き直します』と素直に受け止めてしまいますね」とほほ笑ましい日常を教えてくださいました。

「日常の中で、感じたり経験したりしたことが物語のイメージにつながります」と語る中川さん。中川さんの絵本のようなイラストの中にある物語を想像してみてください。

「気軽に『近所にデザインやってる兄ちゃんいるから、ちょっと頼んでみるか』みたいな感じで地域に根差すデザイナーでありたいですね」と笑顔で語る山本浩二さん。「市民リレー元気の輪」のロゴ(13ページ)を作成していただきました。

「面白い発想力でいろんなことにチャレンジする人たちが周りにいるおかげで、自分も引っぱられます」と話す山本さん。信州なかのバラまつりで開催する「ローズクエスト」のほぼ全てのカードキャラクターのデザインも担当しています。

デザインやってる近所の兄ちゃん



山本 浩二 さん
Design



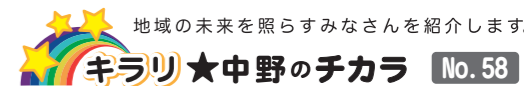
表紙のイラスト
「豊田地域の5月」中川千恵子さん作



「警察官」イラスト(12ページ)
丸山沙織さん作



「市民リレー元気の輪」ロゴ(13ページ)
山本浩二さん作



「キラリ中野のチカラ」ロゴ(7ページ)
中川千恵子さん作

中野市内のデザイナーが「広報なかの」にイラストを添えます

問 庶務課 ☎(22)2111(内線399)

今月の「広報なかの」、いつもと少し違うと思いませんか。今月号から全てのページがカラーで紙質が良いものになっています。

そして、本紙のどこかしらに、中野市内のデザイナーが作成したロゴやイラストを掲載。「中野市らしい広報紙」を目指して、来月号からも中野市オリジナルのイラストを掲載していきます。

今回の特集では、今月号のイラストとロゴを作成していただいたデザイナーを紹介します。



「池田市長のわくわくレポート」イラスト(13ページ)
荒井瑞貴さん作

- 1_ 「ローズクエスト」のキャラクター
- 2_ 山本さんがデザインした日本酒ラベル。米粒が隠れています
- 3_ 商品の広告や少年野球の募集チラシなど、さまざまなデザイン



開催 みんなで中野市オリジナルを広めよう シティプロモーション作戦会議

市民協働や中野市の認知度向上を目指した企画などを考案するシティプロモーション。市民の皆さんのアイデアを抽出するため、シティプロモーション作戦会議を行います。



▲市職員(シティプロモーションチームメンバー)で行ったSWOT分析の様子。中野市のS(強み)、W(弱み)、O(機会)、T(脅威)を出し合いました。

- ▶期日 5月25日(金)
- ▶時間 午後5時～7時
- ▶会場 中野市役所2階多目的サロンホール

○参加対象は？
市内在住・在勤で中野市のシティプロモーションにご意見をいただける人、また、協力していただける人。

○何をしますの？
・自治体のシティプロモーション活動の事例紹介(発表者：読売広告社ひとまち未来研究センター)
・シビックプライドの解説
・SWOT分析(ワークショップ)

○目的は？
シティプロモーションを行うためには、市民の皆さんの協力が必要不可欠です。「どんなことをして、中野市を盛り上げるのか」と考える段階で、皆さんの想いとアイデアをお聞かせください。
また、本会議で抽出したアイデアをもとに、市で行う企画などを考案します。

募集 PRにご活用ください 広報クイズ景品協力

▶たくさんのご応募をいただくために、抽選でプレゼントを提供しています。今月のプレゼントは、今が旬のアスパラガスです。



「広報なかの」裏表紙に掲載している広報クイズ。市民の皆さんからご意見をいただくための機会として行っています。広報クイズのプレゼントをいただける店舗・企業を募集しています。

○対象は？
市内の店舗・企業。プレゼントを提供いただける団体。

▶プレゼント内容 賞品・サービス・チケットなど(2～5人分)
※プレゼントの引き換え方法など、詳しくはお問い合わせください。

開催 子育て中のママ・パパ募集 プレレビュー会

▶子育て中だからこそ知りたい情報を座談会形式でお聞きする会です。市の広報で知りたい情報などをお聞かせください。



○何をするの？
広報紙や市のSNSなどの広報媒体でお知らせしてほしい情報をお聞かせください。座談会形式で行うので、参加者同士で交流もできます。

○対象は？
子育て中のお母さん、お父さん。お子さんも参加可能です。

▶期日 5月14日(月)
▶時間 午前10時30分～正午
▶会場 結文舎まちのアトリエ
※前日までにお申し込みください。



1_2018年度中山晋平記念音楽賞(6月1日から作品募集)のポスターのイラストも荒井さんがデザイン
2_イラストはノートパソコンで描く

ゼロから作る自分の「楽しい」です
イラスト作成以外にも映像作家や漫画家、カメラマン、花卉農家などさまざまな分野で活躍している荒井瑞貴さん。荒井さんには「池田市長のわくわくレポート」のイラストとロゴ(13歳)を作成していただきました。
「僕らしいイラストというものはありません。要望に応えるイラストを心掛けています。今回は、ぱっと見て分かりやすいイラストをイメージしました。市長のイラストは、従来のイラストに寄せたもの、中野市産の農産物を抱えているもの、お散

歩しているものと3種類を作成しました」と話す荒井さん。
「漫画の延長でイラストをやっている感じです。映像も花もイラストも、何もないところから作り上げていくという意味では同じものですね。それを『楽しい』と感じ、好きなものとしています」と少し照れた様子で語ります。
映像でも中野市の成人式の動画を作成しているという荒井さん。「今やっていることを一個ずつ深めていきたいです。自分の好きなことを深く、広くしていけたらいいなと思っています」と話します。
多彩な分野から得た経験と発想。常に挑戦している荒井さんが描くイラストにご注目ください。

楽しみをオモテに出せる場所



「美術大学を出て、地元の中野市に帰ってきて、結婚して、子育てが始まる。子育てに励む中、絵を描く機会をあまり作ることができなくなっていました」と話すのは、かわいらしい警察官(12歳)のイラストを描いていた丸山沙織さん。
「子どもという時間しかないような状況から、趣味をやる時間も作っていきたく感じました。そこで、自分で描いたり、作ったりしたものをインスタグラムで投稿していたところ、お声を掛けていただくようになりました」

普段からイラストをメモ帳に描いているという丸山さん。「イラストは、ペンや鉛筆で描くことが多いですが。広報紙には、はつきりとした絵が向くと思う、今回のような種類の警察官のイラストも描いてみました。何気なく描いた落書きみたいなものをメモ帳に残し、イラストの作成を頼まれたときに、それを掘り起こしています」と話します。
イラスト以外にも小物を創作するという丸山さん。「ただ、こうして作ったものが外に出て行かないことは、もったいないと感じます」と寂しそうに語りました。
私たちの周りには、もっとたくさんの魅力ある人たちが「中野市オリジナル」があるのかもしれない。



1_いろいろな種類の警察官を描いて、広報なかのに合うイラストを選択
2_イラストのメモ帳
3_髪を水引のように編んだ髪飾り



中野青年会議所では、「人が集まるまち」を目指して自分たちの暮らす地域の発展のための活動を行っています。そのため、地域の特色を生かした「ぱら・スポーツ・音楽を通じたコミュニティづくり」の一環として、ローズクエストを始めました。今年には金子理事長、地域振興委員会の渋谷委員長、山本副委員長、竹節副理事長を中心に、主に9人のメンバーで企画を進めています。

今回のローズクエストでは、中野市と山ノ内町の小・中学生からキャラクター案を募集しました。その結果、250通を超える応募がありました。意外だったのが、「地元らしさ」を作品の条件としていなかったのに、集まった作品には「地元らしさ」があるものが多かったことです。子供たちが一生懸命、自分たちの住んでいる地域のことを考えてくれた

2017年、信州なかのバラまつりで初開催し、話題となった「ローズクエスト」。地元の食材などの特産品をモチーフとしたキャラクターが人気を博し、「2018信州なかのバラまつり」では第3弾を迎えます。この企画を発案し、主催している中野青年会議所の皆さんにお話を聞きました。



①小中学生からたくさん
の応募がありました
②おこそフェアでのシ
メジンガー
③レアカードに行列を作
る子供たち



と思うとやりがいを感じます。青年会議所にはいろんな業種のプロフェッショナルが集まっています。当日、会場ではスタッフがキャラクターの仮装をして、イベントの世界感を演出。例えば、板金屋さんが鉄を使って作成した「シメジンガー」は、一部で話題となりました。このような「プロの技」も人気の一因と言えるかもしれません。

私たちは「地域から必要とされる団体でありたい」と、常に考えています。ぱらを題材としたまちづくり運動は先輩諸兄から受け継ぎ、長年にわたり育んできた大切な事業。ローズクエストを通じて中野市・山ノ内町の子供たちを始めとする地域の皆さまが、更にこの地域に魅力を感じてもらえたらうれしいです。

2018 信州なかのバラまつり

～遙か咲き、未来へ。～

■開催期間 **5月26日(土)～6月10日(日)**
 ■入園時間 **午前8時30分から午後4時まで**
 ■会場 **一本木公園**

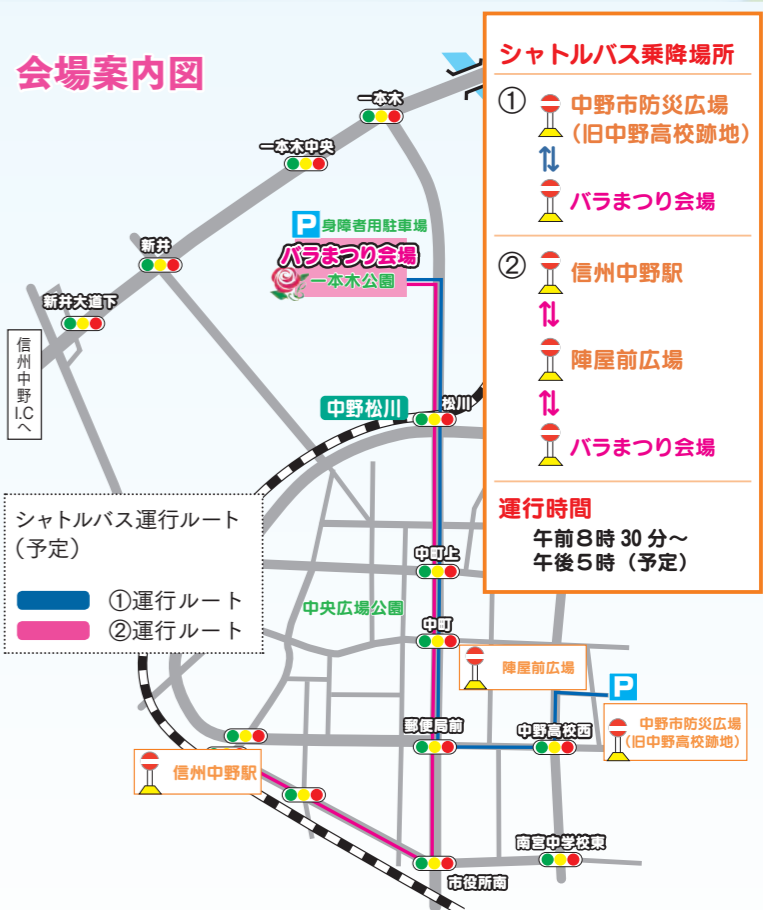
問中野市バラまつり実行委員会事務局
 ・都市計画課 ☎(22)2111(内線269)
 ・一般社団法人 一本木公園バラの会 ☎(23)4780

※開花情報などがホームページで確認できます。

■入園料(開催協力金)
 大人500円/人(中学生以下無料)
 団体400円/人(大人20人以上)
 ※身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳のいずれかの手帳所持者および介助者1人は無料にてご入園いただけます。(入園口で各手帳をご提示ください)

■無料シャトルバス
 -期間中毎日運行-
 ①中野市防災広場 ⇄ 一本木公園
 ②信州中野駅 ⇄ 陣屋前広場 ⇄ 一本木公園
 ※駐車場案内図および運行ルートは下図のとおりです。
 -運行日限定-
 フローラルガーデンおぶせ(小布施町) ⇄ 一本木公園
 ・運行予定日は、5月27日(日)、6月2日(土)、3日(日)、9日(土)、10日(日)。
 ・運行時間は、午前9時～午後4時まで(予定)となります。

■駐車場
 一本木公園に一般車両の駐車はできません。お車でお越しになる際は、特設駐車場の中野市防災広場(旧中野高校跡地)をご利用ください。
 ※昨年、特設駐車場として使用した中野小学校グラウンドは、今年のご利用いただけませんので、ご注意ください。
 ※福祉関係者、身体障がい者団体および市町村社会福祉協議会など団体・グループは、公園北側駐車場を優先的に使用できます。(団体の場合、中野市バラまつり実行委員会ホームページから予約が必要です)



ペットについて
 入園時間内、お連れのパットはケージに入れていただくか、カートなどに乗せてください。なお、ケージとカートはご持参ください。

■イベント・販売
 -イベント-
 講演会、クイズラリー、ワークショップなど
 -販売-
 バラの苗木、バラに関する商品、飲食物など
 ※詳細は、別途配布のチラシまたはホームページをご覧ください。

中野 ション ション 第45回

開催日 **7月28日(土)**

今年で通算45回の開催を数え、県内でも歴史ある市民祭の「中野ションションまつり」。この祭りは、市民総参加の夏祭りです。

中野ションションまつり推進会では、踊り連、企業ブースの出店者、アトラクションの出演者を募集しています。

たくさんの仲間を誘って、ぜひご参加ください。

※募集期限は、いずれも **5月23日(水)**

応募要件など詳しくは、事務局までお問い合わせください。また、企業ブースコーナー出店は、申し込み状況により募集期限前に締め切ることがあります。

詳細は、市公式ホームページに掲載しています。



問 申 中野ションションまつり推進会事務局
(営業推進課内) ☎(22) 2111(内線256)



踊り連募集

踊り連コンテスト・仮装連コンテストを行います。入賞した連にはそれぞれ賞金が贈られます。たくさんのご応募をお待ちしています。

▶時間 午後6時(踊り開始)
▶場所 市街地

アトラクション出演者募集

踊り開始前に、ダンスなどのパフォーマンスで、祭りを盛り上げていただける出演者を募集します。

▶時間 午後4時20分から5時30分まで
▶場所 中野陣屋前広場公園ステージ

企業ブースコーナー出店者募集

毎年、大勢のお客さんでにぎわう企業ブースコーナーに、ご出店いただける企業・店舗などを募集します。

▶時間 午後4時から8時30分まで
▶場所 中野陣屋前広場公園
▶出店資格 市内に本支店を置く企業、店舗など



着任

中野市に新たな助っ人 地域おこし協力隊員4人が着任

問 農政課 ☎(22) 2111(内線250) 地域振興課 ☎(38) 3111

4月2日に4人の地域おこし協力隊員の委嘱式を行いました。

隊員たちは、それぞれにミッションを与えられ、地域おこしに取り組みます。本市の新たな助っ人をご紹介します。



▲委嘱式で市長・副市長と写真撮影



なかむら えいげ 隊員
中村 栄介

出身地 静岡県
趣味 登山、スキー
ミッション 中山間地の遊休荒廃農地を活用した信州黄金シャモプロジェクト



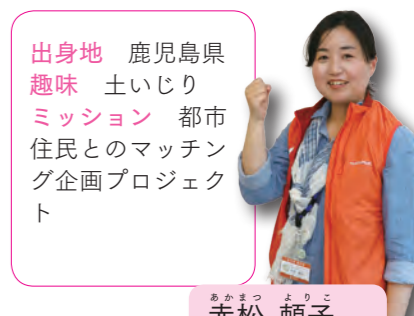
すがわら しん 隊員
菅原 心

出身地 秋田県
趣味 映画鑑賞、料理などたくさん
ミッション 中山間地での果樹振興プロジェクト



あおき かずひろ 隊員
青木 一弘

出身地 東京都
趣味 水泳、体を動かすこと、食べ歩き
ミッション 豊田地域の魅力発信、活性化



あかまつ ゆりこ 隊員
赤松 頼子

出身地 鹿児島県
趣味 土いじり
ミッション 都市住民とのマッチング企画プロジェクト

選挙

無投票になりました 中野市議会議員一般選挙の結果

問 選挙管理委員会事務局 ☎(22) 2111(内線324)

任期満了に伴う中野市議会議員一般選挙が、4月15日に告示され、20人の定数に対して20人の届出があり、無投票となりました。

4月23日に選挙会を開催して当選人を決定し、当選証書付与式にて当選証書を付与しました。

なお、任期は5月1日から4年間です。



◀当選証書付与式の様子(写真上:保科政次さん 下:宇塚千晶さん)



当選人(届出順) 現:現職 新:新規 元:元職

※当選人の氏名は、立候補届出の氏名表記どおりとしております ※敬称略

1	まつき 松樹	じゅんこ 純子	新	11	はらさわ 原沢	としあき 年秋	現
2	あべ 阿部	みつり 光則	現	12	こばやし 小林	ちういち 忠一	現
3	つかだ 塚田	かずお 一夫	新	13	うづか 宇塚	ちあき 千晶	現
4	なかむら 中村	ひでと 秀人	新	14	まつの 松野	しげお 繁男	現
5	ゆもと 湯本	たかひで 隆英	現	15	えいざわ 永沢	すがお 清生	現
6	なかむら 中村	あきふみ 明文	新	16	あおき 青木	まさみち 正道	現
7	まちだ 町田	ひろふみ 博文	現	17	たかの 高野	よしゆき 良之	現
8	いもがわ 芋川	よしとか 吉孝	現	18	あしざわ 芦沢	たかゆき 孝幸	現
9	ほしな 保科	せいじ 政次	現	19	みやじま 宮島	かねよし 包義	新
10	しみず 清水	まさお 正男	現	20	たかぎ 高木	ひさし 尚史	元

5 なっちょ? **開催** 初心者大歓迎
ノルディックウォーキング

問 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線364)

ウオーキングは、上半身も使う全身運動です。上半身も使う全身運動です。上半身も使う全身運動です。



○いつ、どこでやるの?

- ・期日 6月14日(木)、21日(木)、28日(木)、7月5日(木)、12日(木) (全5回)
- ・時間 午後7時～8時15分
- ・会場 市民体育館周辺

○対象は?

- ・対象者 小学生以上 (小学生は保護者同伴)
- ・参加料 500円

※ポールは無料で貸し出します。

▶申込期限 **6月11日(月)**

▶申込方法 電話で申し込みください。



3 なっちょ? **開催** 新緑の美しい斑尾高原で
斑尾ふるさと祭り

問 地域振興課 ☎(38) 3111

然り▶昨年の「魚のつかみ取り」と触れ合える催しにも用意しています。



○何をやるの?

- ・斑尾山登山
 - ・地元農産物や特産品の販売
 - ・魚のつかみ取り
 - ・和太鼓演奏 など
- ※詳細は新聞折り込みでお知らせします。

○どこでやるの?

- ・会場 まだらおの湯周辺
- ・入場 無料

▶期日 **6月3日(日)**

▶時間 午前9時30分から



1 なっちょ? **開催** 巣立ちの時期
十三崖チョウゲンボウ探鳥会

問 生涯学習課 ☎(22) 2111 (内線424)

繁界ゲ念察から▶当日は、十三崖の対岸でも珍らしい崖地は、集世



○何をやるの?

観察指導者の常田英士さん(日本イヌワシ研究会会員)、十三崖チョウゲンボウ応援団会員の皆さんと一緒に、市の鳥であるチョウゲンボウや河川に生息する鳥たちを観察します。

○どこでやるの?

- ・会場 夜間瀬川河川敷(十三崖対岸)
- ・参加料 無料

▶期日 **5月26日(土)**

▶時間 午前9時15分～11時
受け付けは午前8時45分から



販売 汚泥発酵肥料の販売 **みどり**
おすみちゃん・未土利

問 上下水道課 ☎(22) 2111 (内線283)

だ▶農地、家庭菜園、花壇などへの施肥にご利用ください。



○なかの「おすみちゃん」

- ・販売日 5月9日(水)、13日(日)、20日(日)、30日(水)、6月6日(水)
- ・時間 午前9時～11時30分
- ・会場 中野浄化センター

○未土利

- ・販売日 月～金曜日(祝日を除く)
- ・時間 午前9時30分～午後4時
- ・会場 平岡処理場(ナピア平岡)

※年間の販売予定日や価格などは、上下水道課、市公式ホームページでお知らせしています。



4 なっちょ? **開催** 童謡100周年記念
なにわコンサート2018

問 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

す。者全▶中山晋平メロデーを中



○誰が演奏するの?

男声合唱団『なにわ』、混声合唱団『パンドラの音楽箱』、女声合唱団『いにしへの風』の3団体が出演します。

○どこでやるの?

- ・会場 中山晋平記念館
 - ・入場 無料(イベント時は館内を開放します)
- ※事前の申し込みは不要です。

▶期日 **6月3日(日)**

▶時間 午後2時～4時30分
開場は午後1時30分から



2 なっちょ? **開設** 6月1日は人権擁護委員の日
人権相談所

問 人権・男女共同参画課 ☎(26) 2287

た。護員年▶人権センター。昭和24



○誰が相談に乗ってくれるの?

差別や虐待、いじめなどの相談に、法務大臣から委嘱された人権擁護委員が応じます。秘密は厳守されます。

○どこでやるの?

- ・会場 人権センター(中央公民館向かい)
 - ・相談料 無料
- ※事前の申し込みは不要です。

▶期日 **6月1日(金)**

▶時間 午前9時～正午



なっちょ?

5月20日(日)	カチューシャふるさとマラソン大会
5月25日(金)	シティプロモーション作戦会議
1 5月26日(土)	十三崖チョウゲンボウ探鳥会
5月27日(日)	信濃グランセローズホームゲーム
2 6月1日(金)	人権相談所
3 6月3日(日)	斑尾ふるさと祭り
4 6月3日(日)	なにわコンサート
6月10日(日)	信濃グランセローズホームゲーム
5 6月14日(木) 6月21日(木) 28日(木)	ノルディックウォーキング



2018
信州なかのバラまつり
5月26日(土)～6月10日(日)



インターネットでイベントカレンダーをチェックできます。



湯本剛弘さん
からのご紹介

No.39 関谷 千恵子 さん (間山)



自己紹介

昭和37年から5年間、中野市役所に勤務し最高の職場生活を送らせていただきました。退職後はリング、モモなど果樹栽培中心の兼業農家へ嫁ぎました。慣れない畑仕事で体調を崩し、大変な時期もありましたが、家族や仲間、友人に支えられ、農業に慣れ親しむことが出来ました。

主人の定年少し前から、農業形態をシャクヤクなどの花卉栽培に切り替えました。収穫の最盛期は朝早くから大変ですが、花卉栽培を生業現役として打ち込むテーマ(1、美しく 2、やさしく 3、楽しく)と考え、目標達成に向けて頑張っています。

元気の秘訣

一番はスポーツです。特に卓球が好きで、高社卓球連盟に加入し、40歳のときには、中野市チームとして県大会で優勝したこともありました。

スポーツ以外でも、盛隆寺の仏教婦人会でご詠歌をお教えたいたり、最近では友人たちとコカリナを始めたり、幅広く活動しています。

おらほの自慢

伝統ある「秋の例大祭」が自慢です。創意工夫された素晴らしい花火が見られます。子や孫の成長など、祈願の花火が夜空いっぱいに広がる瞬間は、心から感動するひとときです。

池田市長の vol.52 わくわくレポート

文化が香る元気なまちづくり

新緑が目まぶしい季節となりました。今月は信州なかのバラまつりの開催月。多くのお客様にご来場いただきたいと思ひます。

さて「広報なかの」が、装いも新たに、より市民の皆さんに親しみやすい広報紙として、今月からスタートします。表紙をご覧いただいておりますように、中野市に在住のイラストレーターの中川千恵子さんをお願いしました。

中野市は童謡・唱歌のまち音楽都市として、芸術分野で内外に宣伝をしています。音楽ばかりでなく、絵画、彫刻など、芸術文化の幅広い分野で実によくの方が活躍しており、たくさんの市民の皆さんが芸術文化に親しみ、活動しています。こうした文化を支える市民力も中野市の大きな財産・資源です。行政としてもこれらを支える政策を展開していかなければなりません。



▲3種類の市長イラスト

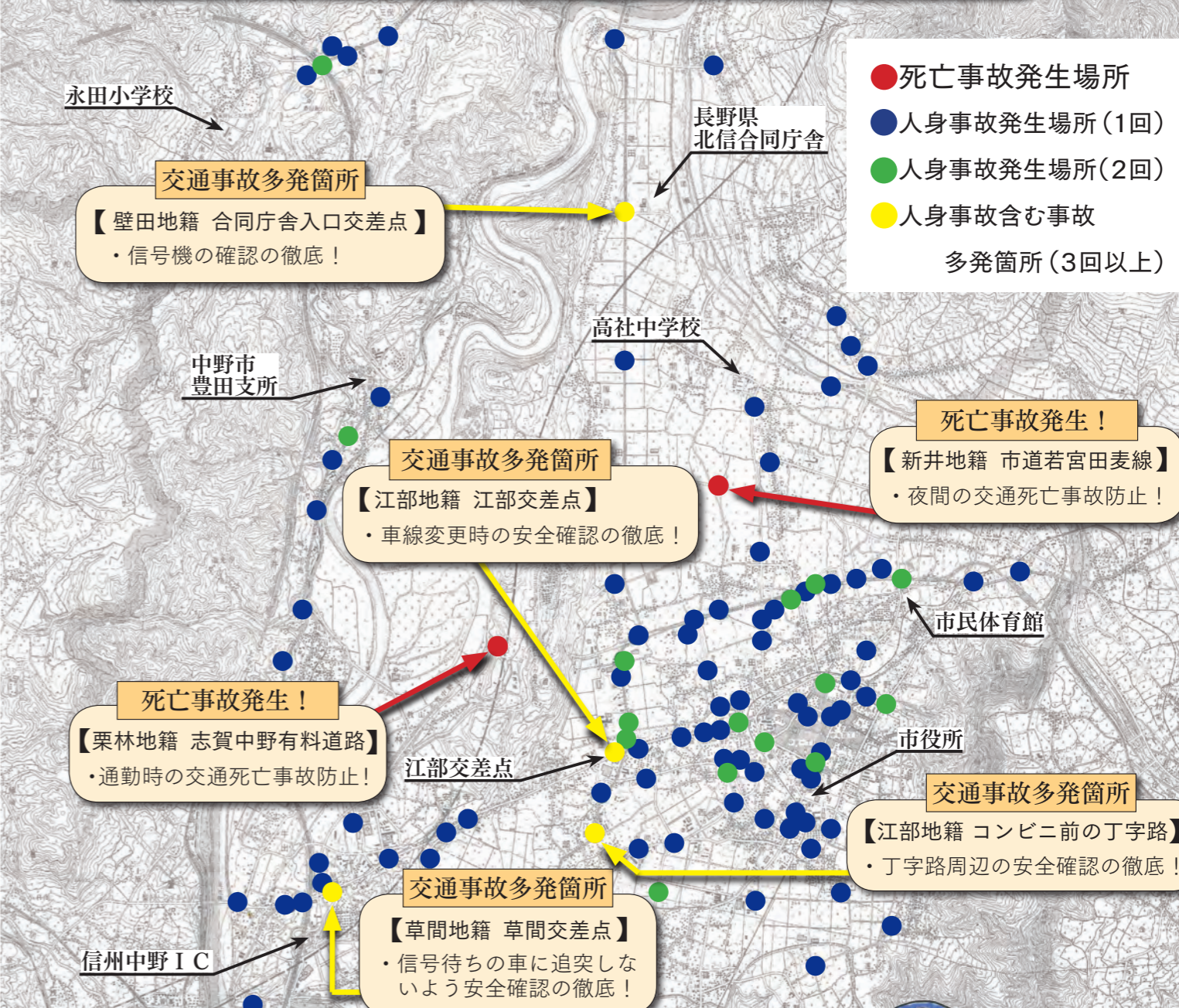
皆さんもご存じのとおり、少子高齢化が急激に進む中で、人口減少はまさに大きな課題であります。子育て環境の整備などに加えて、多くの人に中野市に移住していただく政策を、これから鋭意展開していく必要があります。

そうした中で、まちの魅力、中野市の魅力を訴える必要がありますが、その重要な項目に文化があります。十人十色とは言いますが、中野市に来て、趣味の世界などで、多彩な活動が展開されていることが、多様な人たちに対して、より地域に溶け込みやすい環境を提供することができると思います。「緑豊かなふるさと文化が香る元気なまち」を、皆さんとともに創っていききたいと思います。

2017年(1月~12月) 交通事故発生状況

危険箇所を把握し、事故防止に努めましょう!

市民課 ☎(22) 2111 (内線 238)



年間スローガン 『思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔』

交通安全運動推進の基本方針
交通事故のない「安全で快適な交通社会」の実現を目指し、「交通安全事故抑止」を重点課題に交通安全運動を市民総ぐるみで展開するため、関係機関・団体と連携する中で各種対策を強力に推進し、交通安全思想の普及徹底を図ります。

年間重点事項
○高齢者の交通事故防止
○夕暮れ時と夜間の交通事故防止
○飲酒運転などの根絶
○後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
○通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底
○自転車の安全利用の推進
○交通事故多発箇所(上図参照)の安全対策

平成30年度交通安全運動推進計画を策定しました



一般介護予防事業のご案内

介護予防のための各種健康教室を開催します。65歳以上の人ならどなたでもご参加いただける教室です。

※さんさん講座以外は、申し込みが必要です。

※年間の各講座のスケジュールを高齢者支援課で配布しています。

問い合わせ・申し込み先 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)



わかがり教室

▶ 自宅でできる運動、脳トレ、栄養や口の健康などを、仲間づくりをしながら楽しく学べる教室です。



- ▶回数 週1回 全12回(約3カ月間)
- ▶会場 豊田文化センター
- ※初回6月28日(木)(送迎はありません)
- ▶時間 午後2時～4時
- ▶定員 各コース20人(2017年教室参加者は参加不可)
- ▶参加費 無料

ひざ腰らくらく教室

▶ ボールやゴムバンドを使った運動や、ストレッチを行います。転びにくい体づくりをする教室です。



- ▶回数 週1回 全12回(約3カ月間)
- ▶会場 中野保健センター
- ※初回6月27日(水)(希望者に送迎があります)
- ▶時間 午後1時～2時30分
- ▶定員 各コース15人(2017年教室参加者は参加不可)
- ▶参加費 初回にゴムバンドなど購入あり

さんさん講座

▶ 音楽、体操、健康に関する講話など、いろいろなテーマで介護予防の講座を開催します。



- ▶日時 金曜日の午前10時～11時30分
- ※月2回程度
- ▶会場 中野保健センター
- ※送迎はありません
- ▶6月1日(金)「歌って認知症予防～楽しい音楽で脳も体も生き生きと!～」
- ▶6月15日(金)「死ぬまで元気で」(講話)

ずくだせ! 応援隊

①体験講座

- ▶対象 月1回程度活動する団体
- ▶内容 運動の講師派遣(無料)。体操や脳トレを継続できるようサポートします。
- ▶会場 希望に応じます
- ▶回数 4回まで
- ▶定員 1コースに5～15人程度

②グループ支援

- ▶対象 体験講座の修了者や定期的に運動する団体
- ▶内容 運動の講師派遣(無料)
- ▶回数 年2回まで

生き生き! 健康メモ

家庭でも血圧を測りましょう

普段の血圧の状態を正確に知ることが、脳卒中や心臓、腎臓の病気の予防につながります。

▼家庭血圧の基準 ※糖尿病や腎障害がある場合は、この基準は用いません。

正常の血圧の基準値		高血圧の診察基準	
収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
125未満	80未満	135以上	85以上

【参考】日本高血圧学会、家庭血圧測定ガイドライン

家庭で血圧測定するメリットと役割

- ・時間を決めて毎日同じ条件で、また安定した状態で測定することで、より正確な血圧情報を把握することができます。
- ・測定値を記録しておくことで、健康管理の目安になります。
- ・医師にとっても重要な診断材料になります。

血圧計の選び方

上腕タイプ(上腕カフ血圧計)がおすすです。手首や手指での測定タイプは、正確に測定できないことがあります。

正しい測定方法

◆測定のコツ

- 【朝】起床後1時間以内
- ・トイレに行つた後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

【夜】

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

◆測定のポイント

- ・歩いたり、飲食したりすると血圧が上昇します。
- ・血圧測定時には椅子などに腰掛け、体の力を抜いて1～2分間安静にしてから測定しましょう。
- ・カフがひじにかからないように巻く
- ・カフは心臓と同じ高さにする
- ・カフエア管が腕の中心にくるように巻く

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・388)

▼保健だより

日本脳炎の予防接種はお済みですか?

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない1998年4月2日～2007年4月1日生まれの人は、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。



健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

時間 午前10時～11時30分

会場 ・毎週水曜日：中野保健センター
・6月7日(木)：豊田保健センター

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

こころに関する専門医師が相談に応じます。秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

期日 5月17日(休)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※無料、予約制

※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)

休日緊急診療所(中野保健) ☎(23)2255

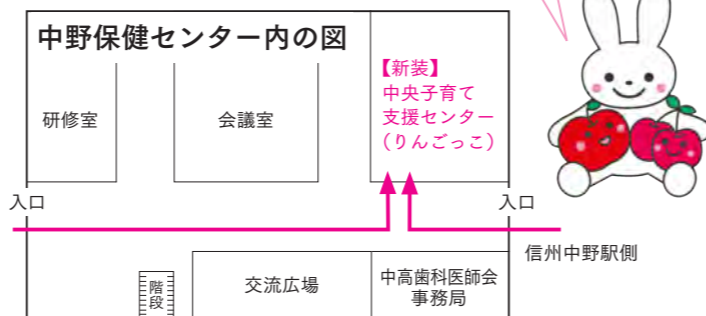
子育て支援センター

5・6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)	5月16日(水) 午前11時～	お父さんの読み聞かせ ママのお膝で至福の時間を
	6月1日(金) 午前10時～	たかやしろ保育園訪問 現地集合! 要予約
中央子育て支援センター(りんごっこ)	中野保健センター内への移転準備のため、5月3日(木)から5月29日(火)まで臨時休館	
	6月11日(月) 午前10時30分～	ちびっこ広場 新保構造改善センターに集合!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	6月5日(火) 午前11時～	お母さんの読み聞かせ 楽しいお話いっぱい!
	6月8日(金) 午前10時30分～	げんきっこ(豊田公民館) ラニさんの親子ヨガ

りんごっこ
5月30日(水) 新装オープン!



※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をご覧ください。各子育て支援センターへお問い合わせください。



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 ☎(22)6622 ※FAX兼用
りんごっこ ☎(22)2259 ※FAX兼用
うさぎっ子 ☎(38)1638 FAX(38)3114

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。

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、5月21日(月)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。



問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)
Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



三井 喜道くん (1歳)
3兄弟の末っ子☆
たくましく成長中



溝端 ひふ美ちゃん (8カ月)
ひふみんのおかげで毎日幸せだよ★
ほんとうにありがとう!



黒崎 夕貴ちゃん (1歳)
いつもニコニコ笑顔が素敵♪
お兄ちゃんとずーっと仲良くね



中村 悠くん (2歳)
元気いっぱいだね♡
これからもたくさん遊ぼうね!

- 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388)
- 保育課 ☎(22)2111(内線293)

講座・相談など

マタニティクラス

期日/5月17日(休)
時間/午後1時15分～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
内容/母と子の歯の健康(歯科医師のお話)、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/中央公民館

期日・時間	対象児・内容
5月16日(水) 午後1時～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)
5月18日(金) 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。

保育園の園庭開放

期間/2019年3月までの平日
時間/午前9時～11時
対象/就学前の児童とその保護者
持ち物/着替えなど
利用方法/申込不要。当日、保育士にお声掛けください。
※保育所での事故などは、保護者の責任になります。

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	5月22日(火)	2018年1月生
7カ月児健診	5月23日(水)	2017年9月生
1歳6カ月児健診	5月25日(金)	2016年10月生
2歳児健診	5月21日(月)	2016年4月生
3歳児健診	5月24日(木)	2015年3月28日～4月30日生



※都合がつかない場合は、ご連絡ください。

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、予診票

ワクチン名	日程	受付時間
B型肝炎	5月15日(火) 6月12日(火)	午後1時～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		午後1時～1時30分
四種混合	6月4日(月)	
B C G	5月14日(月) 6月13日(火)	
日本脳炎	5月11日(金) 5月29日(火)	午後0時45分～1時30分

※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・福祉カレンダーをご確認ください。

麻しん・風しん混合(はしか・三日はしか)

対象/第1期=12～24カ月未満児
第2期=5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(2012年4月2日～2013年4月1日生まれ)
※第2期の人には予診票を送付します。
※接種の前月に実施医療機関へ予約が必要です。

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



3/31
4/1 北信濃に春を呼ぶ
中野ひな市

抽選は、今回が初チャレンジです。土びなの重さにびっくり。年度初めに良いスタートが切れました。

一番くじを引き当てた
織宏香さん



市街地で開催され、大勢の人でにぎわった「中野ひな市」。中野人形・立ヶ花人形の即売会の購入権と購入順を決める抽選で集まったのは、県内外から訪れた753人。一番くじの当選者が出た瞬間、並んでいた皆さんから拍手が沸き起こりました。

また、夜には恒例の「大灯籠びな行進」が行われ、土人形をかたどった灯籠びなを西町祭祀団の皆さんが威勢よく担ぎ、まちなかを練り歩きました。



4/4 期待に胸を膨らませ
小・中学校入学式



新1年生
わたなべまこと
綿貫颯思くん
とお母さん

3人きょうだいの中で一番うえの子です。我が家で初めての入学式ですので、親子でとっても緊張しています。

晴天のもと、市内の小学校11校、中学校4校で入学式が行われ、小学生389人、中学生363人が入学しました。

平岡小学校では、真新しいランドセルを背負った新小学1年生が、6年生に手を引かれて緊張の面持ちで入場し、「1年生になったら」の歌を元気いっぱい披露してくれました。

【写真：平岡小学校（左・右上）、豊田中学校（右下）】



4/1 「頂(てっぺん)」を目指し
信濃グランセローズ激励会

アップルシティーなかの信濃グランセローズ激励会が開催され、選手らが、ちびっ子野球チームの児童と手をつないで入場すると、会場はあたたかい拍手に包まれました。

あいさつでは、本西厚博監督が、昨年は惜しくも独立リーグ日本一を逃したことをふまえ、「今年ではてっぺんを取りましょう」と意気込みを語ると、ファンから大きな拍手と歓声があがっていました。



4/上 例年より早く
桜だより

4月上旬から中旬にかけて、市内の桜が見頃を迎えました。

暖かな日が続く、特に開花が早かった今年。4月4日頃には、高梨館跡公園のタカトオコヒガンザクラが満開となり、訪れた皆さんの目を楽しませてくれました。

また、東山公園では、名物の「あげまんじゅう」を食べながら桜を楽しんでいる花見客の姿が多く見受けられました。



4/22 シャボン玉、飛ばそ
中山晋平生誕131年祭

中山晋平記念館で、中山晋平生誕131年祭が開催されました。

会場では、中山晋平生誕地記念碑保存会の皆さんや、来賓の皆さんが記念碑に拝礼。日野小学校5年生、みなみ保育園の園児の皆さんも参加し、「證城寺の狸囃子」などの歌を元気に歌ってくれました。最後に、園児の皆さんが記念館前で一斉にシャボン玉を吹くと、訪れた人たちに笑顔が広がりました。



4/6 守ろう交通ルール
春の全国交通安全運動

春の全国交通安全運動に伴い、国道292号アップルシティーなかの前で開設された交通指導所。

当日は、主催者の北信地域振興局長をはじめ、中野警察署長や中高交通安全協会会員など、交通安全に携わる皆さんが、通行車両にパンフレットなどを配って交通安全を呼び掛けました。

パンフレットを受け取ったドライバーの皆さんと、参加した信濃グランセローズの選手が笑顔で会話を交わす場面も見られました。

お知らせ



ときめき手づくり
コンサート補助金

問申 文化スポーツ振興課(内線394)

対象 市内在住の3人以上のグループが、30人以上参加できる市内の施設で開催するコンサート
対象経費 演奏家への謝礼、旅費
補助金限度額 主催者1グループにつき5万円
※詳しくはお問い合わせください。

文化芸術事業補助金

問申 文化スポーツ振興課(内線394)

対象 市内に住所を有する人で構成する団体が開催する、文化芸術に関する講演会、講習会
対象経費 外部から招いた講師への謝礼、旅費
補助金限度額 補助対象経費の2分

デジアナ変換放送を終了します

問 政策情報課(内線217)

BS・CSデジタル放送のアナログ変換放送を終了します。ご家庭に設置されているホームターミナル機は不要となりますが、市からの貸与品のため、返却をお願いします。
終了日 6月30日(土)
対象 豊田地域のケーブルテレビ加入者
返却先 政策情報課または豊田支所地域振興課
※詳しくは、4月中旬にケーブルテレビに加入している皆さんに送付したご案内を確認ください。

119番通報は適正に

問 岳南広域消防本部
☎(23)0119

人命救助や被害の拡大防止のため、119番通報は適正にお願いします。「今の火事はどこですか」「市内は停電していますか」など緊急性のない問い合わせは、本当に必要な通報の支障となりますのでご遠慮ください。
通報のポイント
・通信員が質問しますので、落ち着いて、ゆっくり、はっきり答えてください。

の1以内で5万円
※詳しくはお問い合わせください。

スポーツ専任コーチ講習会等実施事業補助金

問申 文化スポーツ振興課(内線364)

対象 市内に在住、在勤、在学する10人以上のスポーツ団体が開催する、国内や国際的な場で指導実績のある指導者(スポーツ専任コーチ)による実技指導や講習会
対象経費 スポーツ専任コーチに対する謝礼、旅費
補助金限度額 補助対象経費の2分の1以内で30万円
申請期限 5月31日(木)
※詳しくはお問い合わせください。

耐震診断の実施
補助金の交付

問申 都市計画課(内線273)

●木造在来工法の住宅
対象 昭和56年5月31日以前に着工された一戸建て住宅(賃貸住宅を除く)
内容 無料で市から耐震診断士を派遣
●木造在来工法以外の住宅
対象 昭和56年5月31日以前に着工された住宅(賃貸住宅およびプレハブ工法等一部の住宅を除く)
内容 耐震診断費用の3分の2

Jアラートの試験放送

問 危機管理課(内線286)

・消防車や救急車が向かう場所の住所や目標物などを正確に伝えてください。
●全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送が実施されます。防災行政無線と音声告知放送端末からアラームと放送が流れます。
実施日時 5月16日(水) 午前11時

停電お知らせサービス

問 中部電力(株)飯山営業所
☎0120(985)2322

登録した地域で停電が発生した際に、スマートフォンに「停電のお知らせ」を配信するサービスを提供しています。左記QRコードからアプリを入手し、表示される手順により登録をお願いします。登録および利用は無料です。



コイヘルペスウイルス
病のまん延防止

問 農政課(内線253)

○イベントなどでコイの放流を行わ

(上限あり)を補助
※詳しくはお問い合わせください。

障害者扶養共済制度

問申 福祉課(内線307)

障がいのある人を扶養している保護者が、毎月一定の掛金を納めていただくことで、ご自身に万が一のことがあったときに、扶養する障がいのある人へ終身年金を支給する制度です。
加入資格、掛金、年金額など、詳しくはお問い合わせください。

工業統計調査を実施します

問 政策情報課(内線217)

6月1日を基準日として、工業統計調査を実施します。調査の対象となる製造事業所には、5月下旬から調査員証を携帯した調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

わくわく市民懇談会

問申 庶務課(内線399)

市民の皆さんと行政の協働のまちづくりを推進することを目的とした「わくわく市民懇談会」の申し込み

ないでください。

○2019年3月31日(日)まで、河川や湖沼などでコイを捕まえた場合は、生きたままコイを持ち出さないでください。

○河川や湖沼などでコイの異常を発見したときはご連絡ください。
※ウイルスに感染したコイを食べても、人体に影響はありません。

空間放射線量測定結果

問 環境課(内線376)

2017年10月から2018年3月までの市内の空間放射線量は、平

常値の範囲で推移しています。
詳しい測定結果は、市公式ホームページをご覧ください。



こどもの日から1週間は児童福祉週間です

問 子ども相談室(内線278)

「あと一歩 力になるよ その思い」
2018年度児童福祉週間標語
「児童福祉週間」は子どもや家庭、子どもの健やかな成長についてみんなで考える週間です。ご家族で過ごす時間を大切にしましょう。

消費者トラブルと解決法

消費生活相談

SF商法(催眠商法)で磁気マットレスを買わされた

事例 知人から「日用品を無料で配っている店がある」と言われた。一緒に行ってみたところ、次々と高額な商品を勧められ、断り切れずに80万円の磁気マットレスを購入してしまった。

アドバイス 会場内では、冷静な判断ができなくなったり、購入するまで帰してくれなかったりということがあります。知っている人から誘われても、行かないようにしましょう。

解決方法 契約が8日以内であれば「クーリング・オフ」ができます。販売員に取り囲まれたなどの迷惑勧誘や退去妨害は、法令違反です。契約書も必要事項が漏れなく記載された法定書面でなければなりません。クーリング・オフの方法や違法な販売方法で購入された場合は、下記までご相談ください。

問い合わせ・消費生活相談窓口

中野市消費生活センター ☎(22)2201
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(土・日・祝日) ☎188

有料広告欄

防災行政無線 5月の定時放送

問 危機管理課（内線286）

正午の放送

♪背くらべ 中山晋平作曲。詞は、作詞家の海野厚が静岡で弟と育った頃をつづったものです。晋平は、海野の胸の病の状況を聞き、作曲を急いだと言われています。

夕方の放送<午後6時>

♪朧月夜 高野辰之作詞。遙かに連なる山々や菜の花畑、生家近くのお寺の鐘の音など、少年期の学校からの帰り道の情景を詞にしたと言われています。

※夕方の放送時間は、月により変わります。



年金 新成人の皆さんへ 二十歳になったら国民年金

国民年金は、20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。老齢年金のほかに、障害年金（ケガや病気で障がいが残ったとき）、遺族年金（亡くなったとき）があり、あなたと家族の生活をサポートします。

●加入の手続き 学生や自営業者など「第1号被保険者」は、市役所の国民年金担当窓口で手続きをお願いします。会社員など「第2号被保険者」とその人に扶養される配偶者「第3号被保険者」は、勤務先の事業所が加入手続きを行います。

●保険料の猶予・免除 学生などで収入が少ないために保険料の納付が困難な場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。この申請を行わないまま保険料が未納となっていると、将来の老齢年金や万が一のときに障害年金、遺族年金を受け取ることができない場合がありますので、ご注意ください。

問 長野北年金事務所 ☎026(244)4100
市民課（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

一般社団法人スラックライン推進機構

代表理事 林映寿 様

スラックラインラック 一式

児童のトレーニング用具として

中野市食生活改善推進協議会 会長 池田けさ子 様

図書「日本の味 郷土料理めぐり」9冊

郷土の食文化の継承のため

中野ライオンズクラブ 会長 小林実 様

新入学児童交通安全帽子 418個 交通安全推進のため

問 庶務課（内線399）

行政相談	①期日 5月10日(木) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 6月11日(月) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室	庶務課 (内線211)
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 (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(結婚相談は土・日も応じます) 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 予約制	期日 5月17日(木) 時間 午前10時～午後3時 会場 北信合同庁舎	北信地域振興局 ☎(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

編集後記

な んでもない日常と思っていたものが、イラストに変わると印象が変わると感じた今回の表紙。イラストにさせていただいて初めて知ったこともありました。表紙のキャラクターたちの目線の先には何が映っているのかを想像してしまいます。(大原)

か つても無かった場所にいつの間にか建物が出来ていたり、逆に無くなっていました。私たちのまちの風景も、変わっていくことが常だと思えます。今月号から新担当としてお世話になります。変わらない方が良かったと言われられないよう、頑張ります。(滝澤)

の ちのちの記念になると写真を撮ることはよくありますよね。中野市では5月のゴールデンウィークに成人式を行っており、今年も4日に式典が行われましたが、私の成人式の集合写真には、肩まで伸びた髪の毛がいて、少し恥ずかしくなります。(小林)

都市計画審議会の委員
問 都市計画課(内線269)
F(22)59215
M toshikei@city.nakano.nagano.jp

市では、市民の皆さんのご意見を都市計画行政に反映させるため、都市計画に関する事項を調査審議する審議会の委員を募集します。

募集人員 若干名
任期 委嘱の日から2年間
※任期中、数回の会議に出席いただく

募集

期日 5月27日(日)
時間 試合開始：午後1時
会場 市営野球場
対戦 滋賀ユナイテッド
※入場料金など、詳しくは球団ホームページをご覧ください。

**BCリーグ信濃グラブ
セローズホームゲーム**
問 長野県民球団
☎026(224)2036

催し

**手話奉仕員
養成講座受講者**
問 中野市社会福祉協議会
☎(26)3111

聴覚に障がいのある人の生活や関連する福祉制度などに理解と認識を深めるとともに、手話で日常生活を行うために必要な手話表現技術を学ぶことができる手話奉仕員養成講座を開催します。手話について学びたい人、興味のある人は、ぜひご応募ください。

開催日 隔週の水曜日(初回6月13日)
時間 午後7時～9時
会場 福祉ふれあいセンター
内容 実技36時間・講義6時間
定員 20人
応募期限 5月25日(金)

応募資格 市内に住所を有する18歳以上で、平日昼間の会議に参加できる人

応募方法 応募動機と「私の考える中野市の都市計画について」の考えを400字程度にまとめ、住所、氏名、性別、生年月日、職業、連絡先を明記の上、直接お持ちいただくか、郵送、電子メール、ファクスのいずれかで応募してください。

応募期限 6月5日(火)

※応募者多数の場合は、他の審議会の公募委員である人にはご遠慮いただく場合があります。

資源物の日曜回収・特別回収

5月27日(日) 午前10時～午後1時 資源物の日曜回収
場所 原信中野店
回収品目 硬質プラスチック製品、段ボール、新聞紙、雑誌、びん、ペットボトル、食用油、古着
硬質プラスチック製品…ポリタンク、ごみ箱、植木鉢、バケツ、漬物樽などのプラスチック(PP、PE)素材だけのものに限りです。
食用油…家庭用植物性天ぷら油で、液体状のものに限りです。
古着…洗濯済みの衣類、靴(両足そろったもの)、ネクタイ、バッグなどで汚れや臭いのないものに限りです。

6月10日(日) 午前9時～正午 資源物の特別回収
場所 浜津ヶ池公園駐車場
回収品目 庭木の剪定枝、廃タイヤ
庭木の剪定枝…直径13cm以下のもの。葉は落としてください。草、根、廃材、果樹剪定枝は回収できません。
廃タイヤ…処理費用は1本290円。個人の自家用車用に限ります。事業用不可。ホイールの有無は問いません。

★回収できないと判断されたものは、お持ち帰りください。
★前夜・早朝など指定時間以外の持ち込みは禁止です。
★中野市以外からの持ち込みは固くお断りします。

問 環境課(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

展示

日本土人形資料館
ⓧ木曜日
☎26-0730

- 歌舞伎 土人形で名場面 8月31日(金)まで
- いにしえの和歌にまつわる土人形たち 11月30日(金)まで

中野陣屋・県庁記念館
ⓧ火曜日
☎23-2718

- フラワーサークルコスモス作品展 5月27日(日)まで
- パステル曼荼羅&筆文字展 5月10日(木)～20日(日)

リサイクルかわらばん

4月26日現在

無償で譲ります
電子オルガン、子ども用学習机、車椅子

無償で譲ってください
子ども用自転車(補助輪付き) / 二段ベッド

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 消費生活センター ☎(22)2201

人権啓発広報 心をひらく

問 申 中野市人権センター
豊田人権センター
☎(26)22287
(38)35222

「人権」とは、人間が人間らしく生きるために生まれながらにして持っている権利のことです。

中野市人権センターは、市民の福祉の向上、人権教育・交流の拠点として、各事業を通じて、一人ひとりの人権が尊重される、差別のない明るい社会の実現を目指しています。



(昨年の懇談会の様子)

人権センターの 主な事業

○相談事業

人権に関するさまざまな相談に応じ、問題解決に向けて一緒に考えていきます。

○啓発及び広報活動事業

各区・分館人権教育懇談会、高齢者や保育園等保護者、人権センター利用者を対象とした人権教育研修会の開催。人権センターまつり(中野)や人権のつどい(豊田)の開催。人権啓発広報「心をひらく」や人権啓発資料の発行など、教育・啓発に関

○地域交流事業

健康教室や各種講座などを通して、さまざまな方々との交流を行います。
※各講座の開催案内は左記に掲載しています。

○各地区で開催される人権教育懇談会にご参加ください

人権センターでは、2018年度も市内各区または分館単位で人権教育懇談会を開催します。
懇談会は、身近なテーマから人権を学ぶことを大切にして開催いたします。人権啓発DVDを活用したり、講師・助言者のお話を聴いたりして「人権」について学習・懇談します。
皆さんと一緒に、差別のない、あたたかな思いやりの心と、お互いが支えあう共生の社会を実現するため、ご協力をお願いします。



する事業を推進します。
また、人権問題に関する資料や図書・DVDなどの貸し出しをします。

【人権啓発・教育研修DVD】
人権センターで購入した人権啓発DVDをご紹介します。



◇「カラフル」(31分)

《解説》
「人権の問題は、人間の問題」。私たち一人ひとりが生きていく日々の中に存在します。気付かずにいると、知らず知らずのうちに他者の人権を侵害してしまうこともあります。

このDVDでは、両親と単立の時に迎えた子供たち2人の会話を中心に、彼らが生きていく中で出会ういくつかの人権問題を取り上げていきます。

◇「勇気あるホタルとべないホタル」(アニメーション 17分)

《解説》

羽がちぎんで生まれたために、とべないホタルがいました。彼を励まし、助ける仲間のホタルたち。
足の不自由な妹のために、ホタルとりにやってきた姉と弟。ホタルと子供たちとの触れ合いを通して、やさしさと思いやりの大切さを描いています。

※地域や職場などで利用したい場合は、中野市人権センターへお問い合わせください。

2018年度 地域交流事業・各種講座のご案内

会場	講座名(定員)	期間	時間	参加費	必要なもの	講師	内容
中野市人権センター	初心者折り紙教室(定員15名)	6月～3月の毎月第3金曜日(全10回)	午後1時30分～午後3時30分	無料	折り紙、スティックのり、カッターナイフ、ものさし、はさみ、ピンセット(先が平らなもの)	町田たつ江さん	初心者コースです。折り紙の基礎から学びます。楽しさが再発見でき、リハビリや脳のトレーニングにもなります。
	折り紙教室(定員15名)	6月～3月の毎月第2水曜日(全10回)	午後1時30分～午後3時30分	無料	折り紙、スティックのり、カッターナイフ、ものさし、はさみ、ピンセット(先が平らなもの)	町田たつ江さん	折り紙の楽しさが再発見できます。リハビリや脳のトレーニングにもなります。
	いきいき健康体操教室(概ね60歳以上の方対象)(定員15名)	6/6(水)～7/25(水)の毎週水曜日(全8回)	午前10時～午前11時	無料	ヨガマット(無ければバスタオル)、小タオル、飲料水、上履き	黒岩あずさん	家庭にあるものを使ってできる簡単な運動を紹介します。無理をしない程度に体を動かしましょう。
	アジアノットとビーズの小物教室(定員15名)	6月～10月の毎月第3水曜日(全5回)	午前9時30分～午前11時30分	材料費1回につき500円	普段自宅で使用しているはさみ、のり、テープなど	小林サチコさん	アジアノットとは東アジアでしか見られない独特の装飾結びです。ひもやビーズを使ってオリジナルの作品を作りましょう。
豊田市人権センター	料理教室(定員15名)	7月～11月の第4木曜日(7/26・9/27・10/25・11/22)(全4回)	午前10時～午後1時	500円/1回	季節の食材	林 八重子さん	地元の季節の食材を使った簡単でおいしい料理を作りましょう。
	生け花教室(定員15名)	5月～10月の第2火曜日(8月は10日)(全6回)	午後1時～午後3時	材料費1回につき1,100円(花代)	花器・はさみ	小畑ひろ子さん	時間内は随時参加可能です。(8月は10日(金)にお盆のお花を生けます。)
	絵手紙教室(定員15名)	5月～10月の第3木曜日(8月は23日)(全6回)	午後1時30分～午後3時30分	ハガキ・紙代実費	自分の描きたい素材・絵の具・筆・墨汁(お持ちでない人には初回お貸しします)	尾島健太郎さん	初めての方もお気軽にご参加ください。
	折り紙教室(定員15名)	6月～12月の第1水曜日(全7回)	午後1時30分～午後3時30分	無料	折り紙、スティックのり、カッターナイフ、ものさし、はさみ、ピンセット(先が平らなもの)	町田たつ江さん	折り紙の楽しさが再発見できます。リハビリや脳のトレーニングにもなります。
	手芸教室(定員10名)	8/24・31 9/7・14 金曜日(全4回)	午後1時30分～午後3時30分	材料費実費	布、ものさし、裁縫道具、アイロンなど	武田紀代子さん	タンスで眠っている古布を使い、かわいい作品を作ります。ミニ被布着・ぬいぐるみ・小物・他
	健康体操教室(定員15名)	10月～11月の10/17～毎週水曜日(全6回)	午前10時～午前11時	無料	バスタオル(又はヨガマット)上履き、飲み物(水分補給用)	黒岩あずさん	筋肉をほぐしながら、簡単な体操をします。無理なく少しずつ、体を動かしましょう。

◆対象者 全講座、中野市に在住・在勤の人
◆申込方法 電話またはご来館の上、お申込みください。定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

春休み1日子ども教室



中野市公民館報

2018 No.158 (通巻No.690)

発行 中野市中央公民館
編集 文化なかの編集委員会
〒383-0025 中野市三好町一丁目4番27号
TEL 0269-22-2691 FAX 0269-26-2342



【午前中の勉強の時間】



【午後のレクリエーション】

豊田公民館では、春休み期間中の豊田地域の小学生が、「勉強やレクリエーションなどを通じ、一日を有意義に過ごせる場所」として、3月20日に、「春休み1日子ども教室」を開催しました。

この教室は、春休み期間のほか、夏休み期間にも開催。今回で5回目となりますが、回を重ねるごとに参加する小学生の数も増え、今回の教室には、30人以上の小学生が参加しました。

教室の内容も、教師OBグループの先生や食育ボランティアの皆さん、レクリエーショングループの皆さんの「積極的な協力と創意工夫」により、回を重ねるごとに充実が図られており、主催者として大変うれしく、感謝する次第です。



アイコ美術工芸社

「アイコ美術工芸社」は、彫刻家の相子恭平さん(28)とデザイナーで染色家の靖子さん(29)夫妻のアートユニット。群馬県出身の恭平さんと埼玉県出身の靖子さんは東京藝術大学大学院を修了後、結婚。移住を視野に創作活動の場を求めていたところ、縁があつて旅行で訪れた北信州に惹かれ、2015年春に中野市に移住。最初の約10ヶ月を草間で過ごした後、空き家だった岩井の木造平屋に引っ越し。自宅兼アトリエとして自ら改修作業をしながら二人でものづくりに励んでいる。

飯山駅、道の駅千曲川などで手ぬぐいを販売中。高橋まゆみ人形館内ギャラリー「雪あかり」にて開催中の夫婦二人展「野をこえ山こえ展」は5/8日まで。

こんにちは 分館

新井分館

新井区は、平岡地区の南端にある戸数250戸ほどの集落で志賀高原、高社山、北信五岳を一望できる平坦で生活しやすい地形となっております。

今年1月7日に子供たちを集め「まゆ玉づくり」を行い、13日「どんど焼」を実施しました。昨年、新井神社の社殿が焼失し、少し寂しい「どんど焼」となりました。

分館では、そんな寂しさを吹き飛ばせるよう「区民親睦バスツアー」「子供納涼会」「ガーデニング」「敬老会」「文化祭」などを計画しており、区民の皆さんに元気を出していただけるよう頑張っております。

近年、新井区にはアパートが増え、転入されてくる人も多くなっております。

まず。転入された人も含め、区民全員が老若男女問わず、気軽に参加できる分館活動に心掛がけ、風通しの良い地域づくりの一助となるよう努力してまいります。

(分館長 藤沢由紀夫)



子どもたちは上手に「まゆ玉」を作りました

ふるさとの歴史

新井は、中野扇状地扇央に位置している。村が生まれた頃から自村用の堰が無く、地下水位も低かったため水には恵まれていなかった。そのため農業は古くから畑作が中心だった。江戸時代初期の慶安五年(一六五二)、畑が約五十九町歩、水田が約三町歩、畑率は九五%である。

ほうき 簀作りがさかんだった新井

新井の人たちにとって、自村専用の堰は悲願だった。幕末から明治にかけて、志賀高原一之瀬に水源を求め、夜間瀬川に流入させる為替水によって松崎から新堰を開削しようと計画したが、明治九年に断念している。

こうした中で、新井の村人が土地柄を生かして始めたのがホウキモロコシを栽培し、簀を作ることである。ホウキモロコシはイネ科の一年草で、耐干性が強い。五月末から六月上旬に種をまき、九月下旬から十月月上旬に刈り取って干し、穂の実をとって簀を製作した。

この簀作りは江戸時代後期に始まり、明治七年(一八七四)には二〇〇本という記録がある。その後、冬季の副業に適していたので生産は増え、大正十二年(一九二二)には二万本を数えている。同年、新井簀製造販売組合が設立され、七十七人が加入した。

昭和になると、ほとんどの農家が簀作りにならずに、年代には五万本以上も生産、「新井簀」として好評だった。だが戦時中、作付統制令によって簀作りは制限された。

戦後、簀作りはかなり復活する。だが昭和四十年(一九六五)頃から冬季の副業としてより収益性の高いエノキ茸栽培をする農家が増え、簀作りは衰退の一途をたどった。

(徳永 泰男)



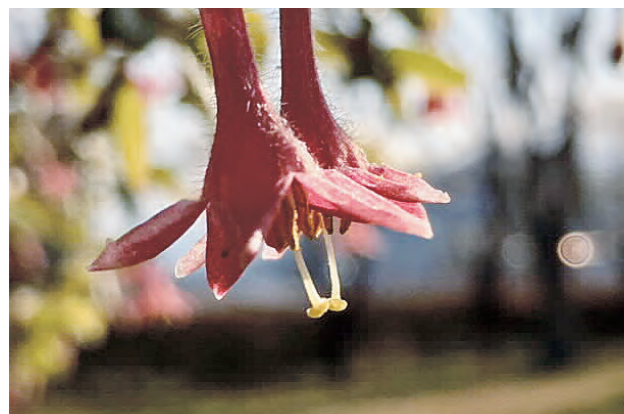
社の桜／竹原（宮澤 聡）



桜満開／夜間瀬川堤防（徳永モシン）



ふじリンゴをついばむ鳥さん／岩船（ロックシップ）



瞬き／中野市立図書館（ゆもとかずえ）

花郷

はなさと
Flower Home

花と季節の写真 募集
文化なかの編集委員会では、中野市内の花や季節の写真を募集します。未発表で最近の写真に限ります。氏名、住所、連絡先、作品名、撮影場所、花の名前等を書き送ってください。匿名希望やペンネーム掲載はその旨をお伝えください。随時募集！

宛先 中央公民館
〒386-0005 中野市三好町一丁目4番27号
☎22-2691
Eメール c-koninkan@city.nakanonagano.jp



境内のしだれ桜／
一本木稲向太元神社（畔）



クロッカスが開く時／柳沢（福笑）



アルプス雪の下／江部（江部丸）

今月の伝言板

■中央 ☎22-2691 ■北部 ☎26-0677 ■西部 ☎23-1024 ■豊田 ☎38-2922
公民館ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/categories/kouminkan/>

講座名	日時	場所	講師	備考
ルーシーダットン講座 (内容) タイ式ヨガです。体の硬い方でも比較的無理なく参加でき、早く代謝が上がります。	6月7日(第1・3木)から7回 午後7時30分～8時30分	中央公民館 210体育室	内田 貴子先生	<定員>20名 <受講料>無料 <材料費>無料 <申込み>5月17日(木)～ <持ち物>運動出来る支度、水分補給出来るもの、タオル、ヨガマット
初心者の陶芸講座 (内容) カップなどの作品を作ります。窯詰め・窯出しも体験してみましょう。	6月13日(毎週水曜日)から10回 午後7時～9時	中央公民館 110講習室	布施 綾子先生	<定員>16名 <受講料>無料 <材料費>2,000円 <申込み>5月21日(月)～ <その他>材料費を添えて講座の10日前までにお申込み下さい。
はじめての抹茶講座 (内容) 正座が苦手な方でも大丈夫! 立礼という椅子を使ったお点前もやります。	6月14日(第2・4木)から15回 午後7時～9時	中央公民館 208・209和室	市川 久子先生	<定員>10名 <受講料>無料 <材料費>4,000円 <申込み>5月21日(月)～ <その他>材料費を添えて講座の10日前までにお申込み下さい。
家庭教育学級 楽しんで子育て (内容) 子育てについての講演、おしゃべり会、料理実習、ストレッチなど。	6月14日(木)～12月上旬(全10回予定) 午前10時～11時30分	中央公民館 301講堂 ほか	テーマごとの講師が担当	<対象>育児中の方、これから育児をされる方 <定員>30名 <受講料>無料 <材料費>1,000円 <申込み>5月7日(月)～ <その他>材料費を添えてお申込み下さい。
らくらくスマートフォン体験教室 ～らくらくスマートフォンの基礎知識・操作等について学びます～	6月15日(金) 午後1時～3時	中央公民館 205教室	ドコモショップ 中野店	<定員>10名(先着順) ※ただしスマートフォンをお持ちでない方に限ります。 <受講料>無料 <持ち物>スマートフォンはお貸しします。 <申込み>5月7日(月)～
親子体験教室 あるある探検隊 (内容) みんなで作って、味わって! 親子で豊かな田舎暮らしを体験します。 市内小学生親子大募集中!	第1回 田植え(5月19日(土)) 第2回 笹もちづくり(6月23日(土)) 第3回 稲刈り(9月) 第4回 稲こぎ(10月) 第5回 干し柿づくり(11月) 第6回 ものづくり・やしよまつくり(1月) (全6回 毎回土曜日)	・赤岩区内の田んぼ ・北部公民館	赤岩M21の皆さん	<定員>残り15組 <対象>市内小学生親子 <受講料>子ども1名につき300円(年間保険料ほか) <申込み>随時受付中 <その他>詳しい日程は申込み後、随時お知らせします。全講座に参加された隊員には皆勤賞を、5回以上参加された隊員には精勤賞を進呈します。
リラックスヨガ(第1期)	6月12日・6月26日・7月10日 (全3回・毎回火曜日) 午前10時～正午	西部公民館	黒岩あずさ先生	<対象>成人女性 <定員>20名程度 <受講料>無料 <持ち物>動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、ヨガマットもしくはバスタオル
家庭教育学級「笑顔で子育て」 (内容) 親子で一緒にスキップ! 手あそびやパラシュートあそびで楽しみましょう。	5月23日、6月20日、7月18日(※毎回水曜、午前10時30分～午前11時30分。日本間は午後1時まで開放します。)	豊田公民館	笑顔で子育て応援隊のみなさん	<対象>未就園児と保護者の方 <定員>15組程度 <受講料>無料 <持ち物>飲み物 <申込み>随時受付中。都合の良い日のみの参加もOKです。
ふるさとの寺巡り「ふるさと散策会」 (内容) 住職の案内で南永江地区を散策し、さくら茶会のみなさんに、お抹茶を点ていただきます。	5月26日(土) 午前9時30分～午前11時30分	集合:高野辰之記念館 解散:円満寺	円満寺住職 鳥羽 法祐さん さくら茶会のみなさん	<定員>20名 <参加費>無料 <持ち物>雨具、飲み物 <申込み>随時受付中

イベント

春の星空をみよう！

期日 5月19日(土)

時間 午後7時30分～9時30分
会場 市立博物館の庭・プラネタリウム
講師 信州中野天文同好会
※予約不要、参加費無料です
※天候によっては、プラネタリウム内での解説のみとなります



参加者募集

みんなで研究コース

受講者自らが調査し、その結果を発表します。
受講料無料、事前の申し込みが必要です。

①豊田の石仏を調べよう

日時 毎月第1土曜日 午前9時30分～正午
※初回6月2日

②野鳥観察会

日時 毎月第3土曜日 午前9時30分～正午
※初回5月19日

③植物観察会

日時 毎月第4土曜日 午前9時30分～正午
※初回5月26日

キッズ・アカデミー

開催日の前日までに、事前申し込みが必要です。
詳細は、博物館までお問い合わせください。

桜でエコバッグを染めよう！

日時 5月13日(日) 午後1時30分～3時

まが玉ってな～んだ！

日時 5月20日(日) 午後1時30分～4時

子どもパソコン「IchigoJam」を作ってみよう！

日時 5月26日(土) 午後1時30分～4時30分

まが玉の見本▶

桜染め▼



プラネタリウム番組情報

	午前10時～(日・祝日のみ)	午前11時20分～	午後1時10分～	午後2時30分～
土・日・祝日	ナナとハチ ちきゅうにおちてきた ネコのものがたり	忍たま乱太郎の 宇宙大冒険	くまのがっこう ジャッキーのおほしさ	忍たま乱太郎の 宇宙大冒険

※平日は団体予約投影を行っています。
詳しくは、お問い合わせください。

展示

- ・大西浩次「星景写真展」
- ・西沢今朝夷水彩画展「ふるさとの記憶」



▲ナナとハチ ©LIBRA/NOBO/MASA/YOKOT



▲くまのがっこう ©BANDAI



▲忍たま乱太郎 ©尼子藤兵衛/HHK・NEP
NASA/JHU/APL/SuRI



今月の新着図書の一部を紹介
します。

ムページ
▶図書館ホー



趣味の鉄道写真
鉄日和撮影日記

著/山井美希
鉄道ジャーナル社

鉄道写真撮影にかける
意欲と情熱。四季折々の
風景のなか、列車が走る
迫力と詩情に魅せられて
の撮影行の成果。



十歳までに読んだ本

著/西加南子
ポプラ社

作家、女優、映画監督な
どなど70名の「根っこ」
となった大切な一冊。
大人になった心に響く、
たくさんの「宝物」が詰
まった珠玉のエッセイ
集。



信州の料理人、海を渡る。(大友秀俊) /
1ミリの後悔もない、はずがない(一木けい) /
バナの戦争(バナ・アベド) / オン
ナの奥義(阿川佐和子ほか) / 日本のマラ
ソンはなぜダメになったのか(折山淑美)
/ グーグルを驚愕させた日本人の知らない
ニッポン企業(山川博功) / 「がん」に
なるってどんなこと?(林和彦) / 外来種
のウソ・ホントを科学する(ケン・トムソ
ン) / 「持ち家」という病(井上明義) /
街場の天皇論(内田樹) / わたしの本棚
(中江有里) / ルポネットリンチで人生を
壊された人たち(ジョン・ロンソン)

ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

世界名作アニメ ガリバー旅行記
上映日時 5月20日(日) 午後2時～
風光る剣-八獄党秘聞-
上映日時 6月6日(水) 午前10時～
会場 図書館2階AVホール(入場無料)

図書館 おしらせ掲示板

問申 市立図書館 ☎ (26) 5841

開館時間
平日(月曜日休館) 土・日・祝日
午前9時～午後7時 午前9時～午後5時

5月の
こどものとしよかんまつり(7日～13日)

絵本展
テーマ みんながえらんだ絵本賞
期間 5月13日(日)まで

おはなし会～スペシャル～

期日 5月12日(土)、13日(日)
時間 午前10時～11時
内容 小中学生・高校生やボラン
ティア、図書館職員による読み聞
かせ会です。0歳から楽しめます。



展示 すきすき・ほんの木

皆さんの好きな本を教えてください。
教えていただいた本が葉っぱ
になります。



0～3歳のおはなし会

期日 5月10日、17日、24日、31日
※全て木曜日です
時間 午前11時～11時30分

本の寄贈を受け付けています

いただいた本は当館の選書基準に則り、
図書館の資料として活用するほか、
図書館まつりで開催する古本市で利用
者へ提供します。本の状態(汚破損な
ど)によっては図書館で活用できない
場合があります。



倭小学校 6年
くろいわ 黒岩 しょうた 勝太さん

ぼくの夢は自動車を作る会社を作って社長になることです。

ぼくが社長になろうと思ったきっかけは、テレビのCMなどで障害物などを見つけると止まる機能がついた車を見て、ぼくもすごい機能がついた車を作りたいと思ったからです。

車は私たちの生活に欠かせない物です。多くの人が車を毎日使っています。でも残念なことに交通事故も多くおこっています。

そこでぼくは絶対交通事故がおきないように、安全機能がついた車を作って、毎日安心してみんなが車に乗れるようにしたいと思います。

それと障がいのある人などのいろいろな人が、自由に乗れてしかも手軽に買える値段の車を作って売りたいです。

そのために学校でいっぱい勉強をしたり、車の種類などをいっぱい知って、将来いい車が作れるようになりたいです。

広報クイズ

問題

今月号の表紙イラストのタイトルは？
「●●●●の●●」

先月号の問題：

2018年度予算の歳出総額は？

答え：208億7,300万円

応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名をご記入の上、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書いて、はがきかEメールでご応募ください。

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp

締め切り 5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。

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

今月のプレゼント (2名様)



「旬の味！ 中野市産アスパラガス」

コメント

地面をおしのけ次々と生えてくるアスパラガスは、生命力の強い野菜です。最近は人気野菜となり、いろいろな料理に使われるようになりました。旬の時期は、栄養分をたくさん蓄えて成長した、甘くて味の濃いアスパラガスを食べることが出来ます。



中野市役所広報 facebook



中野市公式ホームページ

面積：112.18 km²
人口：42,778人 (-171)
男：20,674人 (-80)
女：22,104人 (-91)
世帯数：15,462戸 (-14)
【2018年4月1日現在】
()は前月比、2015年国勢調査を基に推計

