

広報

2018 (平成30年)

なかの

6

No.159



特集

子育てサポート



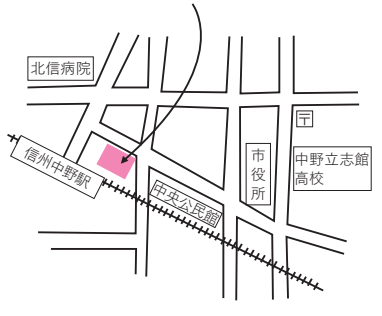


5月30日
リニューアルオープン!

新しい施設!
ワンフロアで見通しが
良いです

中央子育て支援センター
りんごっこ

西一丁目1番7号



市内には、3つの子育て支援センターがあります。それぞれのセンターに特徴があり、市内にお住まいの人や里帰りの人に来場いただけます。イベント日程やその日の気候などに合わせて、「今日行く子育て支援センター」を選んでみるのも良いかもしれません。

- 1_各センターに設置されている子ども服や小物のリサイクルボックス。
- 2_「まだきれいなのにもう着れない」その服を必要としている後輩のママ、パパがいるかもしれません。

- 問
- りんごっこ ☎0269(22)2259
 - うさぎっこ ☎0269(38)1638
 - さくらんぼ ☎0269(22)6622

子育て支援センター
巡っちゃおう♪

子育て支援センター通信
内「おでかけカレンダー」
で各支援センターのイベントを
チェック♪



子育て課 鈴木主事

子育て支援センター通信を
2カ月ごとに発行しています。
市役所や保育園、病院などで
配布しています。



誕生日会 巡っちゃう？



誕生日の子をみんなで祝いします。子育て支援センターごとで誕生日会の催しなどに違いがあります。毎月開催で日程も重ならないので、巡ってみてはいかがでしょうか。

誕生日の子の入場！さくらんぼの誕生日会では、卵がパカッと割れて登場です。



5月は、こいのぼりでお祝いダンス♪スタッフが催しをプレゼント。



大きくなったかな？身体測定で成長を確かめましょう。

5月のさくらんぼの誕生日会に参加

今月で2歳になります。1歳のときは、りんごっこでお祝いました。登場シーンも、催しも違いがあって楽しいです。お友達にお祝いしてもらってうれしいですね。

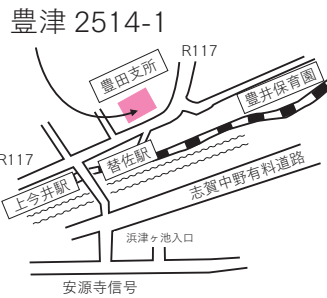


しみずゆうしん 清水優心くんとお母さん

冬は床暖房であったか〜い！



豊田子育て支援センター うさぎっ子



ワンフロアで子どもの行動がよく見られます。豊田支所の隣で、駐車場も広々。また、調理室があり、料理教室も行っています。



- 1_料理教室は、シンプルで早く作れる料理を作ります。
- 2_参加者同士で子どもの食事の仕方などを、お話する交流の場にもなっています。
- 3_料理教室の間は、託児があります。



北部子育て支援センター さくらんぼ

お庭で遊べて、お弁当も食べられるよ



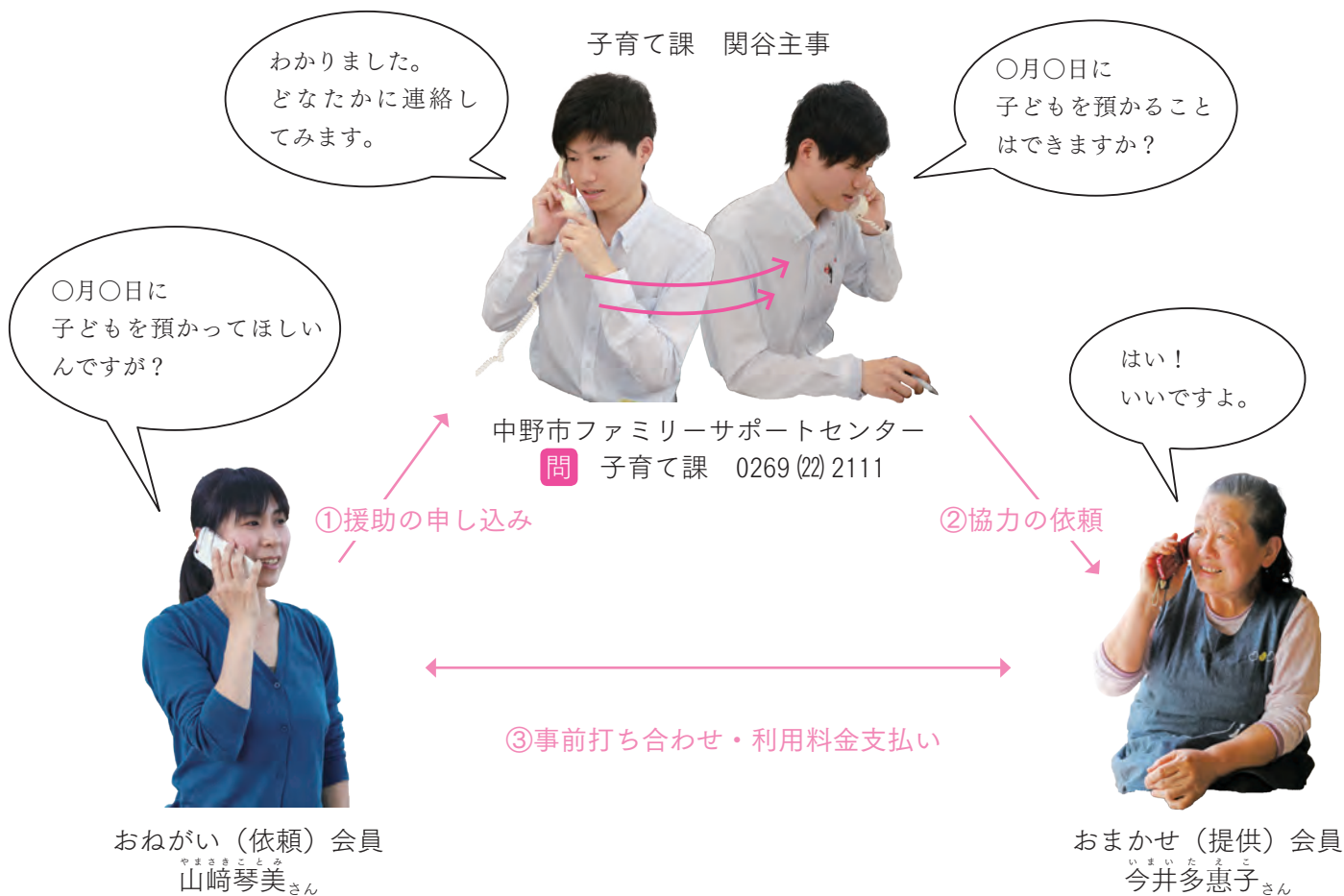
元保育園の施設を利用しているさくらんぼ。いろいろな遊びができます。

- 1_砂場や遊具がある園庭
- 2_プレイホール。いろんな遊び道具があります。
- 3_絵本を読もう！お話の部屋。
- 4_プレイルーム。赤ちゃんのおもちゃがいっぱい。



子育てを応援してくれる人を募集しています

ファミリーサポートセンター



ファミリーサポートセンターとは？

子育ての援助を受けた人と援助を行える人が会員登録。急な仕事などで子どもの世話ができないとき、会員間で手助けを行います。

おまかせ会員はどんな人が登録できるの？

- ・子育てを応援したい人
- ・中野市内にお住まいで、心身ともに健康な人
- ・ご自宅などで子どもを預かれる人
- ・性別や年齢、特別な資格の有無は問いません
- ・会員登録していただいた場合、緊急救命講習を受けていただきます

おまかせ会員は何をするの？

- ・保育施設への子どもの送迎
- ・保育施設の開始前、終了

後や日曜日、祝日の子どもの預かり
・外出、冠婚葬祭、通院、産前、産後などの子どもの預かり

おねがい会員

市内に在住で、3カ月から小学校3年生までの子どもがいる人が対象です。ご利用にあたり、説明会があります。

料金と時間はどれくらい？

- 活動時間
午前7時～午後7時
- 料金（1時間当たり）
・3歳以上 600円
・3歳未満 700円
- その他
・交通費が送迎1回につき100円
・万が一の事故に備え、市で保険に加入します
・依頼日時など、希望に沿えない場合があります

病児・病後児保育

「病気」または「病気の回復期」で普段通っている保育園などでの集団保育が困難で、保護者の就労などにより、家庭での保育ができない場合にお預かりする事業です。

対象となる子ども

保育サービスの利用が可能だと医師が認める児童で下記のいずれかに該当する児童

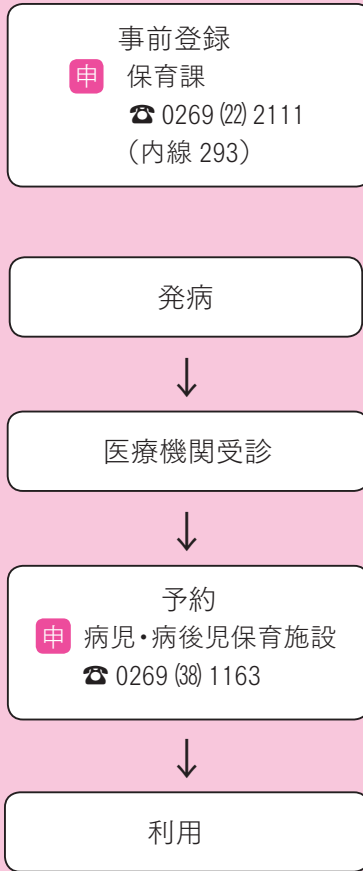
- ・市内の保育所などに入所
- ・市内に住所があり、市外の保育所などに入所
- ・市内に住所があり、小学校に在籍する1～3年生



保育士
ながみ けさみさん

子供たちを安心させることが優先。普通におもちゃで遊んだり、お弁当を食べたり。体調に合わせてお休みもします。近くに看護師やお医者さんがいるので安心です。

利用の手順



- 1_ 病児・病後児保育施設。北信総合病院たんぼぼ保育園隣にあります。
- 2_ 病後児保育室
- 3_ 病児保育室

こちらもチェック!

ひよこ保育園病後児保育
問 ひよこ保育園
☎ 0269 (24) 5155

県外から移住してきて、近くに子どもを預けられる身内がない私たちのような人は多くいると思います。よく知らない環境の中で、子育てをするのはとても不安です。初めて子どもを預けるときは不安だらけでしたが、子どもを迎えに行き、子どもと過ごした時間で起きたことを細かく報告いただくと、不安が取り除かれました。何度か子どもを預けているうちに、信頼関係もできたとおもいます。ときには、相談に乗ってもらったりもしています。保育園とはまた違った安心感があります。



おねがい会員の声

「子育て中の人たちを何かサポートできないか」と考えていたとき、この制度が始まりました。私自身、多くの人たちに支えられて育ちました。そんなことが根っこにあるので、公民館の託児などもやっています。制度開始からずっと、多くの子どもを預かってきましたが、いつも楽しく、素敵な時間を過ごさせていただいています。あまり重く考えず「子育て中のお母さん、お父さん」に何かできないか」と少しでも、思う方は登録してみてください。はいかがでしょうか。



おまかせ会員の声



公民館託児の様子

「子育て中の人たちを何かサポートできないか」と考えていたとき、この制度が始まりました。私自身、多くの人たちに支えられて育ちました。そんなことが根っこにあるので、公民館の託児などもやっています。制度開始からずっと、多くの子どもを預かってきましたが、いつも楽しく、素敵な時間を過ごさせていただいています。あまり重く考えず「子育て中のお母さん、お父さん」に何かできないか」と少しでも、思う方は登録してみてください。はいかがでしょうか。



地域の未来を照らすみなさんをご紹介します。

キラリ★中野のチカラ No.59

中野スマイル スポーツクラブ



おおみや なおみ
大宮 真実さん

問 申 文化スポーツ振興課 ☎ (22) 2111 (内線 364)

今年で発足から8年目を迎える中野スマイルスポーツクラブ。
「総合型地域スポーツクラブ」として、子どもから高齢者まで、初心者から熟練者までの幅広い層から多くの参加者を集めています。
今回は、代表を務める大宮真実さんにお話を聞きました。

総

合型地域スポーツクラブを作ることに、市からの要望があり、当時の体育指導員4名が呼び掛けて、人が集まりました。

活動を進めていく中で、「私は陸上の指導ができるから、協力したい」「私は体操ができる」といった、協力を名乗り出る声が上がリ、教室も増えてきました。昨年からは「楽バドミントン教室」(小学生以上対象)も、軽運動教室に来ていた子からの、やりたいという声がかきつきました。

「運動が苦手。やったことがないから、やらない」という人がたくさんいますが、私は逆だと思います。「中学校で文化部に入っているけど、陸上にもちょっと興味がある」と教室に来た子がいました。いつの間にか夢中になり、高校では陸上部に入部。この子のように、運動にあまり縁が無かった人にも、身体を動



- 1_健康体操・骨盤矯正サークル。リラックスして自然と笑顔に。
- 2_楽バドミントン教室。初心者のために丁寧に指導。
- 3_バスケットボール教室は、信州ブレイブウォリアーズの上田貴浩コーチも指導に訪れます。



かす楽しさを知って欲しいです。運動だけでなく、仲間同士の交流も、会員さんの希望により実施します。競技スポーツでも、健康のための運動でも良いと思います。体を動かして、健康になって、ストレスを解消して、その中で仲間ができれば楽しいと思いませんか。
まずは、スポーツも運動も体験してもらい、自分に合ったものが見つかったら、続けられるのではないのでしょうか。そんなきっかけ作りをお手伝い出来たらと思っています。



File: 2



リンゴの
すごいパワーに
迫ります!

今月の協力隊員 菅原 心 隊員
問 農政課 ☎ 22-2111 (内線 250)



1



2



3

「知ってる？リンゴの栄養や効能」

私のミッションは“中山間地での果樹振興”。今後、自身が携わっていく「果物」に焦点を当てて、皆さんにお伝えしていきたいと思えます。

第1弾は「リンゴ」です。「1日1個のリンゴは医者いらず」という言葉をご存じだと思いますが、実際はどうでしょうか。調べてみました。

①ポリフェノール、カリウム、ミネラルが豊富。
②エネルギーに素早く変換されやすい糖分が多い。
③食物繊維が多い。これら3つから、がん、糖尿病、高血圧、喘息、便秘などの予防効果に加え、血液サラサラ効果などもあるようです。この他にも、まだまだ効果・効能があります。リンゴをたくさん食べて健康を維持しましょう。ちなみに私のおすすめの食べ方は「皮ごとまるかじり」です。

- 1_ 売れる農業推進室の皆さんと田んぼの畔塗り作業
- 2_ 秋の収穫が楽しみです
- 3_ なんだ屋で協力隊員の作戦会議



池田市長の vol.53 わくわくレポート

バラの花咲き乱れる季節を迎えて

2018年度がスタートして早くも2カ月が過ぎ、バラの花咲き乱れる、バラまつりの時を迎えた。桜花、リンゴなど果実の花が、中野市の大地を彩り、花のリレーを受け継ぎ、バラがここで咲き誇る。

中野市はバラの花を市の花としている都市や、バラの公園などバラと親しみをもって育てている全国25市町村と連携して、「ばら制定都市会議」に加盟しており、永久幹事（固定事務局）を承けている。毎年この時季に、持ち回りで加盟都市に集まり、「ばらサミット」を開催している。このばら制定都市には、長野県内では中野市のほか、坂城町が加盟しているところだが、昨年からは伊那市が加盟し、バラの花で長野県が南から北へと繋がることになった。

バラは世界中で愛されている花であるが、特に海外からのお客さまに大変喜ばれる。朝のバラ公園はバラの香で満たされ、心地よい。外国人観光客が増



▲ 2018 信州なかのバラまつりのフोटスポット

える中、バラの花は中野市の魅力となっている。各都市がインバウンドと観光に力を入れている今、内外に中野市のバラ公園を観光ポイントとして、さらに情報発信を強化していくことが、にぎわい醸成の一つの要であろう。一方で、これから、中心市街地の活性化を目指す上でも、市中心部のあり方を、より具体的にかつ戦略的に取り組むことが大切だ。訪ねてみたい街は、住みよい街といわれる通り、私たち自身が集まり、憩えるエリア開発に、強力に取り組んでいきたいと思う。

市街地に展開する一本木バラ公園を市の観光拠点の一つとして、わくわくする市街地づくりを始めなければならない。



2019

中野市職員募集

あなたのカラー、
見せてください

問申 庶務課 ☎(22)2111(内線209)



2019年度採用予定の市職員を募集します(大学卒業程度・短大卒業程度)。受験を希望される人は、受験案内で受験資格などを確認の上、所定の試験申込書により申し込みをしてください。

なお、受験案内および試験申込書は、市公式ホームページからダウンロードいただけます。

○第1次試験 期日 **7月22日(日)**
会場 中野市役所

○申込期限 期日 **6月15日(金)**

※詳細については、受験案内をご確認ください。

<大学卒業程度>

試験区分	採用予定人員	受験資格 ※詳しい資格要件については、受験案内をご確認ください	
		生年月日	資格要件など
行政	若干名	昭和63年4月2日～ 平成9年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> 大学卒業程度の学力を有する者 2018年5月1日現在、中野市に住居登録してあり市内に居住している者、または本人が進学・就職などにより現在は中野市を離れているが、以前に市内に居住していた者(中野市に住居登録のあった者)で、採用後に市内に居住することが確実な者
土木		昭和58年4月2日～ 平成9年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> 大学の土木専門課程(都市工学系を含む)卒業程度の学力を有する者
保健師		昭和58年4月2日～ 平成10年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> 保健師免許を有する者(採用予定日の前日までに当該免許を取得見込みの者を含む)

<短大卒業程度>

試験区分	採用予定人員	受験資格 ※詳しい資格要件については、受験案内をご確認ください	
		生年月日	資格要件など
保育士	若干名	昭和60年4月2日～ 平成11年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> 保育士資格を有し、保育士登録をしている者(採用日の前日までに当該資格を取得し、保育士登録申請をする見込みの者を含む) 2018年5月1日現在、中野市に住居登録してあり市内に居住している者、または本人が進学・就職などにより現在は中野市を離れているが、以前に市内に居住していた者(中野市に住居登録のあった者)で、採用後に市内に居住することが確実な者

注意

6月は環境月間

不法投棄・違法な野外焼却は犯罪です

問 環境課 ☎(22)2111(内線247)

市では廃棄物（ごみ）の不法投棄と違法な野外焼却の防止を目的として、早朝・夜間の監視パトロールを強化しています。

不法投棄・違法な野外焼却は犯罪で、環境にも重大な悪影響を与えることになります。

農業で発生した剪定枝などの野焼きは例外として認められていますが、周辺に迷惑がかからないよう心掛けましょう。

また、土地を所有している人は、土地の管理を十分にいき、ごみが捨てられない環境を保ちましょう。

不法投棄の原因者は、ごみの撤去を求められるとともに、重い刑罰が科せられます。

不法投棄及び野外焼却の罰則規定

個人…5年以下の懲役、1,000万円以下の罰金
又はこの併科
法人…3億円以下の罰金

平成29年県内不法投棄・野外焼却検挙事案

▼不法投棄（一般廃棄物）

検挙月	行為者	内容	刑罰の内容
2月	1法人 2人	事業者による一般廃棄物（木くず）の不法投棄	法人罰金50万円 個人罰金50万円
4月	1人	販売店員による一般廃棄物（家庭ごみ）の不法投棄	罰金30万円
6月	1人	会社員による一般廃棄物（家電など）の不法投棄	罰金20万円

▼野外焼却（一般廃棄物）

検挙月	行為者	内容	刑罰の内容
2月	1人	会社員による一般廃棄物（木材など）の不法焼却	罰金30万円
6月	2人	無職者による一般廃棄物（木くずなど）の不法焼却	罰金40万円

※長野県環境部発行「不法投棄情報ながの」より

募集

明るくきれいな選挙 明るい選挙啓発ポスター

問 選挙管理委員会事務局 ☎(22)2111(内線324)

▶昨年の入選作品。市では明るい選挙啓発ポスターを募集しています。明るく印象的なポスターをお待ちしています。地方審査、県審査、中央審査の入賞者には、賞状を贈ります。



- ▶募集期間 **8月27日(月)**まで
- ▶応募資格 市内の小学校児童、中学校・高等学校生徒
- ▶留意事項
 - ・描画材料は自由
 - ・大きさは画用紙の四ツ切、八ツ切サイズまたはそれに準じた大きさ
 - ・応募作品の裏面右下側に住所、氏名、年齢、性別を必ず記入してください。
 - ・入賞者は、学校名、学年、氏名などが公表されますので、ご了承ください。



募集

緑豊かなふるさと 環境保全シンボルキャラクター

問 環境課 ☎(22)2111(内線247)

▶秋の斑川。中野市の恵まれた豊かな自然環境をイメージした力作をお待ちしています。



中野市の環境保全に向けたシンボルとなるキャラクターのデザインを募集します。

- ▶募集期間 **7月27日(金)**まで
- ▶応募資格 市内在住、在学、在勤の人
中野市に愛着のある人、応援したい人
- ▶表彰 最優秀賞1点(賞状、副賞1万円相当)、優秀賞3点(賞状、副賞3千円相当)
- ▶応募方法 郵送または電子メール
- ※募集要綱、応募用紙など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



問申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線364)

スポーツ推進委員が、ニュースポーツなどの出張指導をします。レクリエーションなどの中で、ニュースポーツに挑戦してみませんか。

○主なニュースポーツ

カーレット、ドッチビー、ペタンク、ユニホック、キンボール、グラウンドゴルフほか

○注意事項

- ・スポーツ推進委員が担当するのは、ニュースポーツなどの指導で、レクリエーション自体を請け負うわけではありません。
- ・ニュースポーツの用具の借用が必要な場合、依頼者側で借用、返却を行ってください。
- ・指導中の参加者のけがなどについては、スポーツ推進委員は責任を負いませんので、依頼者側で傷害保険などにご加入ください。
- ・スポーツ推進委員への謝礼は、不要です。

○申込期限

開催日の1カ月前までに、お申し込みください。

○申込方法

文化スポーツ振興課へ依頼文書をご提出ください。

<カーレット用具の貸し出し>

子どもからシニアまで手軽に楽しめる、カーレットを体験してみませんか。市では無料で用具の貸し出しを行っています。地域の行事や仲間とのレクリエーションにぜひご活用ください。



◀カーレットの様子

小学校統合準備委員会だより

問 学校教育課 ☎(22) 2111 (内線417)

▼北部地区4小学校交流事業を実施します

「～未来ある子どもたちのために、地域と親の想いをかたちにする～」をテーマに新校交流広場を手作りで整備します。4校の4年生から6年生の児童（希望者）と保護者、地域の皆さまによる手作業です。

- 作業内容 平岡小学校の校舎前からグラウンド周辺に「芝生・樹木の植栽」「インターロックキングによる歩道整備」を行います。
- 実施日 6月16日(出)（雨天の場合6月30日(出)に延期）
- 集合場所 平岡小学校グラウンド
- 集合時間 午前6時30分
- 作業時間 午前6時45分～8時

▼高社小学校の施設整備

- ・4月からスクールバスの乗降場や芝生広場整備などの外構工事が行われています。
- ・現校舎北側に増築予定の校舎の設計業務の請負業者が決定し、設計に着手したところです。なお、工事着手は9月から予定しています。



▼開校準備に関するお知らせ

校章デザインを5月末まで募集したところ、多数の応募がありました。今後はデザインの審査などを行い、10月頃公表する予定です。

〈中核教員の紹介〉

平岡小学校で、活力ある学校づくり中核教員として、統合準備に当たっている掛川哲史先生にお話を伺いました。

「高社小学校が子供たちにとって安心して生活でき、安心して学ぶことの出来る学校になるよう、4校の子供たちを結び、地域を結び、子供たちと地域を結ぶことに努めます。高社小学校は広い通学区となりますが、『地域の学校』

ということに変わりはありません。これまでどおり、地域の皆さまのお力添えをお願いします」

私の提言

本市は、将来都市像の「緑豊かなふるさと 文化が香る元気なまち」を目指し、第2次中野市総合計画の政策にもある「市民参加と協働のまちづくり」を進めています。そこで市民の皆様から市政に対する具体的で建設的なご提言などをいただく「私の提言」を実施します。いただいたお手紙は私が直接拝見し、お寄せいただきましたご提言などは担当課において調査・検討を行い、関係部署と調整のうえ、お返事を差し上げます。

お返事を希望される場合には、お名前・ご住所・連絡先を必ずお書きください。お名前・ご住所・連絡先が記入されていない場合、お返事ができない場合がありますのでご了承ください。なお、ご提言いただきました内容は、市公式ホームページなどで公開させていただきますので、ご了承ください。

中野市長 池田 茂

(ここを折ってください・やま折り)

この用紙を三つ折り後にのりづけし、切手を貼らずに投函してください。

問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)

「私の提言」の用紙は任意です。メールと長野電子申請サービスでも受け付けています。

メール koho@city.nakano.nagano.jp



▲中野市公式ホームページ(私の提言)

11、12を切り取って、郵便ポストに投函してください



切り取り線

(ここを折ってください・やま折り)

中野市三好町一丁目3番19号

中野市長 池田 茂 行

3 8 3 - 8 7 9 0

料金受取人私郵便



有効期間平成32年6月4日まで



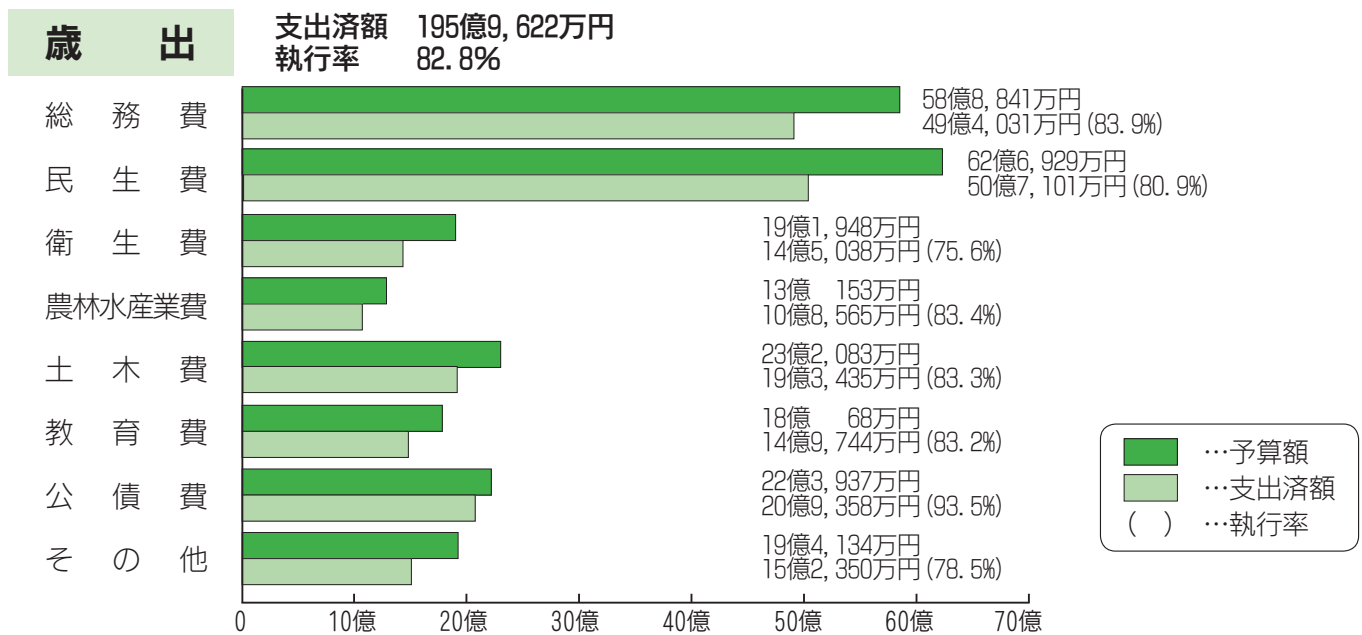
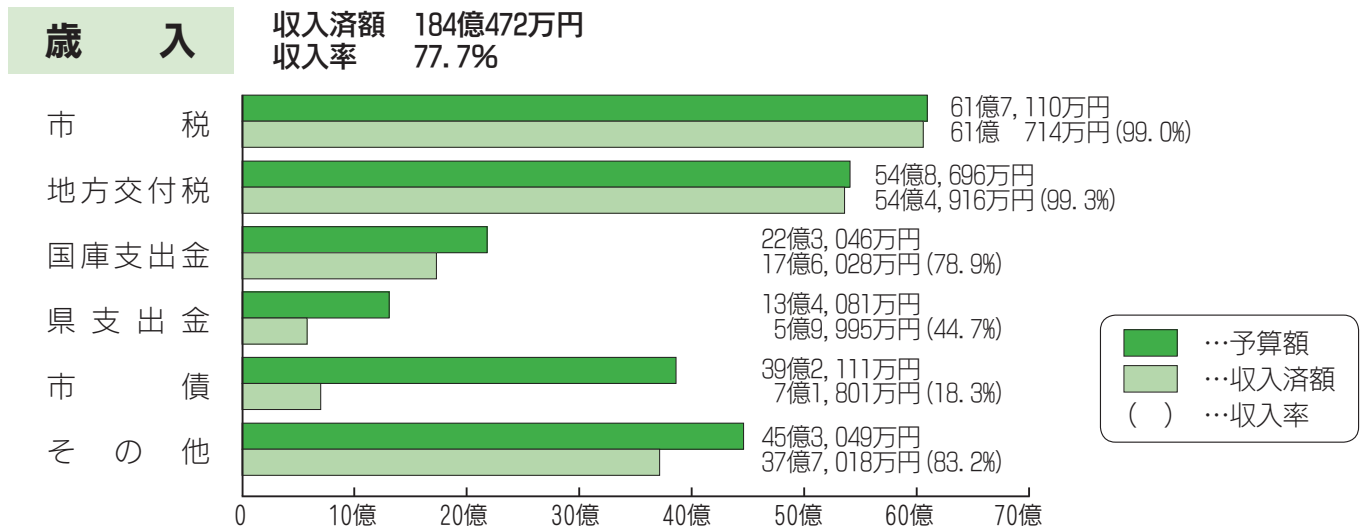
用紙裏面にのりをつけてください

財政状況

市では、皆さんに納めていただいた市税などがどのように使われているのかをお知らせするため、年に2回、財政状況を公表しています。今回は、2018年3月31日までの財政状況をお知らせします。

☎ 財政課 ☎ (22) 2111 (内線221)

一般会計 予算額 236億8,093万円



特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	61億4,757万円	51億7,549万円	84.2%	53億6,580万円	87.3%
後期高齢者医療事業	4億6,663万円	4億7,631万円	102.1%	4億3,250万円	92.7%
介護保険事業	46億1,599万円	36億4,835万円	79.0%	38億8,371万円	84.1%
倭財産区事業	70万円	38万円	54.8%	35万円	50.6%
永田財産区事業	61万円	59万円	98.0%	34万円	55.5%
中野財産区事業	340万円	317万円	93.3%	282万円	83.0%
下水道事業		27億1,771万円		36億8,981万円	
水道事業		12億9,160万円		13億5,201万円	

市の財産	土地	661万7,439㎡
	建物	20万7,479㎡
	基金	106億860万円
市の借金	市債	396億1,494万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)		34億2,820万円

※ 1万円未満四捨五入のため、数値が一致しない場合があります。

健康広場「なかの」

問申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・387)

6月は「食育月間」です

◆「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

「いつもより」「ちよつとだけ」
丁寧に食と向き合ってみませんか

- 「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりとってみましょう。
- 家族や友人などと一緒に食事を楽しむ機会を増やしてみましょう。
- 栄養成分表示や原材料表示を見て商品を購入してみましょう。

各種健(検)診を受けましょう

◆がん検診を受けましょう！

生涯で2人に1人ががんになると言われています。定期的に検診を受け、早期発見・早期治療することが大切です。今年の結核・肺がん検診は既に終了しましたが、その他のがん検診は今からでもお申し込みいただけます。

◆特定健診・いきいき健診を受けましょう！

生活習慣病が知らぬ間に重症化し、寝たきりになることもあります。毎年健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう！

今からでも間に合います！



塩分過剰な食生活は生活習慣病のリスクを高めます

◆塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウム濃度が高まり、体内の水分が血液に集まって血圧を高めます。高血圧の状態は、動脈硬化を進行させて、脳卒中や心筋梗塞などの病気を招きます。

どうしたらいいの？

- 調味料を控えめに使い、コツコツと減塩に取り組みましょう。(目標：成人男性8g未満/日、成人女性7g未満/日、高血圧で治療中の人は6g未満/日)
- 加工食品や菓子類などの購入時や外食の際は、栄養成分表示を活用して、食塩相当量の少ないものを選びましょう。

尿中塩分排泄量検査のご案内

◆尿中塩分排泄量検査とは？

1日分(24時間)蓄尿を行い、全尿から10ml程度の尿を採尿・提出して検査することで、1日の食塩摂取の推定量が分かります。市内に住所のある18歳以上の人は、年1回検査ができますので、市にお申し込みください。

この機会に、ご自身の食塩の摂り方の傾向を確認してみましょう。



検査は無料/
先着200人まで

国民健康保険制度が変わります

2018年度中野市国民健康保険税率改定の内容

区分		2017年度	2018年度	差・率額
医療分	所得割	5.70%	6.70%	1.00%
	資産割	16.00%	18.00%	2.00%
	均等割(人)	23,500円	26,600円	3,100円
	平等割(世帯)	21,300円	23,200円	1,900円
後期支援分	所得割	1.50%	2.00%	0.50%
	資産割	6.00%	7.80%	1.80%
	均等割(人)	6,500円	8,600円	2,100円
	平等割(世帯)	5,900円	7,600円	1,700円
介護保険分	所得割	1.50%	1.70%	0.20%
	資産割	4.00%	4.70%	0.70%
	均等割(人)	8,000円	9,200円	1,200円
	平等割(世帯)	5,300円	5,700円	400円
計	所得割	8.70%	10.40%	1.70%
	資産割	26.00%	30.50%	4.50%
	均等割(人)	38,000円	44,400円	6,400円
	平等割(世帯)	32,500円	36,500円	4,000円

◆市と県が国民健康保険の財政運営を行うにあたって、県内どこでも同じ所得の人の保険負担を同じ水準にしている(負担の公平化を実現していく)ことを目的に、県の示した標準保険料率を参考に、税率を見直しました。保険料は国民健康保険制度を運営するための大切な財源です。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

※改定の内容は表のとおり

◆2018年4月から、市町村ごとに運営していた国保財政が県単位になったことから、県内市町村の保険税負担の、急な増加リスクを軽減することができそうです。

また、今まで保険税は、お住まいの市町村によって大きく異なっていました。今後は「同じ所得の人は同じ水準の保険税負担」に近づけて行きます。

課税限度額改定の内容 1世帯(納税義務者)の課税限度額(年間)

区分	2017年度	2018年度	差・率額
医療保険分	540,000円	580,000円	40,000円
後期高齢者支援分	190,000円	190,000円	0円
介護保険分	160,000円	160,000円	0円

軽減措置改定の内容 所得に応じて軽減する制度 ※低所得者対策

軽減区分	世帯主と加入者の所得割合計	
	2017年度	2018年度
7割	33万円以下の世帯	33万円以下の世帯
5割	(27万円×被保険者数+33万円)以下の世帯	(27.5万円×被保険者数+33万円)以下の世帯
2割	(49万円×被保険者数+33万円)以下の世帯	(50万円×被保険者数+33万円)以下の世帯

◆国民健康保険証の表記が「中野市」から「長野県」に変わります。

◆国民健康保険に係る手続きは、今までどおり市の窓口で行います。

10月1日から結核精神給付金を廃止します



◆市では、国民健康保険制度の改正に伴い、市と県が国民健康保険の財政運営を行うにあたって、市独自の給付事業の見直しを検討しました。結核精神給付については、県内でも半数以上の市で給付制度が無いことや、国民健康保険に加入している人のみの給付制度で、市民の中でも給付が受けられる人と受けられない人がいる状況です。

このことから、中野市健康保険運営協議会で協議を行い、平成30年3月市議会の議決により廃止することとしました。

制度の廃止について、ご理解とご協力をお願いします。ただし、平成30年9月30日までは給付は継続します。

よい姿勢で 見た目も心身も若返る！

オフィスワークで一日中座りっぱなしでパソコンの操作をしたり、または長い時間携帯電話などを持ったりすると、姿勢が悪くなりがちです。楽な姿勢をとっているうちに、筋肉が衰え、日常的に猫背の姿勢になってしまいます。



肩がどちらか片方に傾いていないか

腰骨の高さがどちらか片方に傾いていないか



日頃から「背筋を伸ばす」「腹に力を入れてへこませる」ことを心掛けるとよいでしょう。過ぎしやすいこの時期に、良い姿勢で出かけてみましょう。

鏡で自分の姿勢をチェック

姿勢が悪いと、見た目だけでなく健康にも影響を及ぼします。猫背だと胸が開かないため呼吸が浅くなり、全身の血流が悪化。基礎代謝が下がり、太りやすくなります。体も冷えやすくなり、体調不良の原因となります。また、血流が悪くなることにより、疲労物質が体の中にたまり、疲れが取れにくくなります。

姿勢が悪いとどうなる？

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健日より

訪問歯科健診・相談

～家に歯医者さんがやってくる～
在宅で寝たきりの高齢者などの皆さんのご自宅へ、歯科医師・歯科衛生士が出向き、歯科健診や口腔ケアを行います。

健診・相談料は無料です。お気軽にご相談ください。



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。

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
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 6月15日(金)
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 ☎0269(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 ☎0269(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(中野保健センター内) ☎0269(23)2255



関谷千恵子さん
からのご紹介

No. 40

山岸 國廣 さん (厚貝)



自己紹介

市役所に42年勤めた後、八ヶ郷土地改良区に3年勤めました。退職してからは、念願だった果樹栽培に取り組んでおり、趣味に農業に忙しい毎日をご過ごしています。モモは、友人から苗を譲っていただき、黄金桃という品種を8畝ほどの畑で作っています。黄金桃はその名の通り黄金のような色合いで、並べるととても見栄えが良いモモです。甘くて濃密な味は絶品です。

元気の秘訣

ゴルフやマレットゴルフ、家庭菜園などの趣味が元気の秘訣です。レベルの向上しないゴルフは40年続けており、今は農協や地域の仲間と一緒に、月1～2回くらい出掛けています。趣味の活動を通じて若い人たちと触れ合う機会があり、いつも元気をもらっています。

また、8人いる孫たちの成長も楽しみです。一緒に住む10歳の孫とは、庭でよくキャッチボールをしますが、球を受ける私が驚くほど強い球を放りません。リーグ戦が始まり、応援を楽しみにしています。

おらほの自慢

厚貝区は、区民同士、まとまりの良い区だと思えます。また、この地域から望む高社山は、山裾まではっきりと見ることができます。雄大なその姿を眺望することが、私の楽しみのひとつです。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



申 問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 366)

介護予防のための各種健康教室を開催します。市内在住で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(参加費無料)。

さんさん講座以外はお申し込みが必要です。

ひざ腰らくらく教室

ボールやゴムバンドを使った運動、ストレッチなどを行い、転びにくい体作りをします。膝や腰に痛みのある人でも参加しやすい教室です。

- ▶日時 7月10日(火)～ 週1回 全12回
1時～2時30分
- ▶会場 北部公民館(希望者には送迎あり)
- ▶その他 初回にゴムバンドとボールを購入していただきます。(合計1,400円程度)
※2017年教室参加者は参加不可

さんさん講座

音楽、体操、健康講話など、いろいろなテーマで開催する介護予防講座です。

- ▶内容 ①「認知症とその予防」
②「みんなで歌おう1」
- ▶日時 7月6日(金) 10時～11時30分
- ▶会場 中野保健センター(送迎なし)

生涯現役! ステップアップ教室

脳トレや自宅で行える体操、グループで楽しめる体操などを行います。自主グループや運動サポーターについても学びます。

- ▶対象者 今まで「わかがえり教室」や「ひざ腰らくらく教室」に参加したことがある人
- ▶日時 6月26日(火) 隔週開催 全6回
9時30分～11時30分
- ▶会場 中央公民館(送迎なし)



子育て案内

☎健康づくり課 ☎(22) 2111(内線388)



講座

マタニティクラス

会場/中野保健センター
持ち物/筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	内容
6月16日(土) 午前9時30分 ～11時30分	出産・子育てに関する制度とサービスの紹介、妊婦体操、沐浴について、お父さんの妊婦体験、個別相談
7月7日(土) 午前9時30分 ～11時30分	妊娠の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養(試食あり)、育児体験、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
6月7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)
6月14日(木) 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)



健診など

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	6月19日(火)	2018年2月生
7カ月児健診	6月20日(水)	2017年10月生
1歳6カ月児健診	6月22日(金)	2016年11月生
2歳児健診	6月18日(月)	2016年5月生
3歳児健診	6月21日(木)	2015年5月1日～6月8日生

不育症治療補助金交付制度

対象/申請日を基準として中野市に1年以上住所を有し、不育症の治療を行っている夫婦(医療保険に加入している者)
補助額/治療費の2分の1(10万円を限度とする)
※補助内容や申請手続きなど、詳しくはお問い合わせください。



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	6月12日(火) 7月10日(火)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	7月2日(月)	
B C G	6月13日(水) 7月18日(水)	
日本脳炎	6月15日(金) 7月6日(金)	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 ☎0269(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



「子育て案内」ページのイラスト（うさぎ、りんご、さくらんぼは除く）は、あいざわ まおさんに描いていただきました。あいざわさんについては、2017年11月号でご紹介しています。



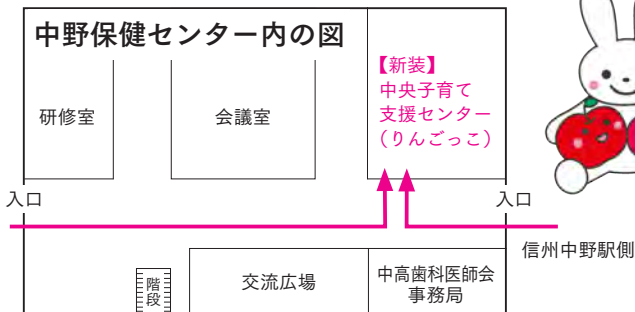
りんごっこは
中野保健センターに
移転しました



子育て支援センター 6・7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）	6月14日(木) 午前10時30分～	さくらんぼ広場 お散歩に行こう！
	7月3日(火) 午前10時30分～	水遊び開始 水で楽しく遊びましょう（1歳児以上）
中央子育て支援センター（りんごっこ）	6月28日(木) 午前10時30分～	交通安全教室 ママと一緒に勉強
	7月12日(木) 午前10時30分～	ママビクス 親子で楽しくエアロビクス
豊田子育て支援センター（うさぎっ子）	6月16日(土) 午前10時30分～	パパ講座（要予約） パパの手作り♪ドライカレー
	7月10日(火) 午前10時30分～	助産師講座 心温まる子育て講座



※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 ㊟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



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、6月25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



小沢 悠葵くん（1歳）

いっぱい食べていっぱい遊んで
楽しく過ごそうね！



北原 悠喜くん（2歳）

いっぱい遊んで笑顔でいてほしいです。



保坂 侑之介くん（8カ月）

元気よくすくすく育ててほしいです。



徳竹 陸人くん（1歳）

バナナが大好きです。
元気いっぱい大きくなあれ！



なっちょ?

1 なっちょ?
開催

(仮称)山田家資料館特別展 書を伝える 山田家と多様な書の世界

問 (仮称)山田家資料館 ☎ (23) 2955

▶(仮称)山田家資料館。貴重な展示品のほか、国登録有形文化財の座敷・土蔵群や庭園の見学ができます。



○何をやるの?

江戸時代から、中野市の文化や教育の発展に貢献した山田家が所蔵していた、江戸・京の文人たちの書、中国伝来の法帖、女性の手習い本など、多様な書の世界を公開します。

○どこでやるの?

- ・会場 (仮称)山田家資料館
- ・料金 無料

▶期間 **6月9日(土) ~ 17日(日)**
▶時間 午前10時~午後4時



2 なっちょ?
開催

花の魅力を感じて なかの花づくりコンテスト2018

問 都市計画課 ☎ (22) 2111 (内線270)

▶コンテストの募集作品は、個人で育てた花(コインテナ・ハンギング)で、イベント当日(16日(土))に受け付けます。詳しくはお問い合わせください。



○何をやるの?

応募作品の展示を行い、当日ご来場いただいた皆さんの投票により入賞作品を決定します。花に囲まれたひとときをお過ごしください。

○どこでやるの?

- ・会場 一本木公園
- ・入場 無料

▶期日 **6月16日(土)・17日(日)**
▶時間 午前9時~午後5時
※17日(日)は午後3時30分ごろ終了し、表彰式を行います



1	6月9日(土)	(仮称)山田家資料館特別展 17日(日)まで開催
	6月10日(日)	信濃グランセローズホームゲーム
	6月14日(木)	ノルディックウォーキング 21日(木)、28日(木)も開催
2	6月16日(土)	なかの花づくりコンテスト2018 17日(日)まで開催
3	6月22日(金)	家族介護者交流会
4	6月24日(日)	消防団総合技術大会
	6月24日(日)	障がい者向けスポーツクラブ ⇒24時
5	7月6日(金)	ビーチバレーボール大会
	7月8日(日)	信濃グランセローズホームゲーム
	7月28日(土)	中野ションションまつり
6	7月29日(日)	千曲川ラフティング 8月3日(金)まで開催



2018
信州なかのバラまつり
6月10日(日)まで



Shinshu-Nakano Portal Site
**なっちょ
ぽーたる**
◀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。

5 なつちよ? 開催

市民スポーツの振興 ビーチボールバレー大会

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)

▶ビーチボールバレーは、気軽に楽しめるスポーツです。申し込みは定数になり次第、締め切ります。



○いつ、どこでやるの？

- ・期日 7月6日(金)
- ・時間 開会式…午後6時45分
- ・会場 市民体育館
- ・競技部門 ①一般女子の部、②男女混合の部、③フレンドシップの部

○対象は？

- ・対象者 市内に在住、在勤、在学する人で構成するチーム
- ・参加料 無料

▶申込期限 **6月22日(金)**



3 なつちよ? 開催

心身のリフレッシュを 家族介護者交流会

問申 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

▶当事者同士の交流の場として、全5回開催予定です。専門職による医療や介護技術について実技や講義も行います。



○いつ、どこでやるの？

- ・期日 6月22日(金)
- ・時間 午後1時30分～3時
- ・会場 中野保健センター
- ・内容 在宅介護・看護講座
- ・講師 北信総合病院 訪問看護認定看護師

○対象は？

- ・対象者 高齢者を在宅で介護している家族の人
- ・参加料 無料

▶申込期限 **6月19日(火)**
※電話により申し込みください



6 なつちよ? 開催

体験型自然観察会 千曲川ラフティング

問申 環境課 ☎(22)2111(内線247)

▶ラフティングボートに乗って、普段見られない自然の景色を楽しめます。



○いつ、どこでやるの？

- ・期日 7月29日(日)～8月3日(金) (各日、午前の部と午後の部の2回実施)
- ・会場 千曲川 (篠井川合流付近をスタートし古牧橋付近まで)

○対象は？

- ・対象者 市内在住の小学2年生以上の人
- ・参加料 無料

▶申込期限 **6月29日(金)**

※配布チラシ、電話、ながの電子申請サービスにより申し込みください



4 なつちよ? 開催

安心安全なまちづくりを目指して 消防団総合技術大会

問 消防課 ☎(22)3386

▶今回からポンプ操作とラップ吹奏は、方面ごとに分団混成チームによる、その技術を競います。



○何をやるの？

従来のポンプ車操作や小型ポンプ操作などに加え、想定される大規模災害に備えるための実践的な訓練を行います。

○どこでやるの？

- ・会場 防災広場、旧中野高校グラウンド
- ・入場 無料

※事前の申し込みは不要です。

▶期日 **6月24日(日)**

▶時間 午前9時～午後2時





お知らせ

アメリカシロヒトリから樹木を守りましょう

問申 農政課 (内線 253)

アメリカシロヒトリは年2回発生し、サクラやクルミ、クワなどを食害します。樹木を所有する人は樹木を点検し、食害が発生した場合は、責任をもって防除し、被害を拡大させないようにしましょう。

点検方法 ふ化した幼虫は糸を吐いて巣を作り、12日間ほど群集しています。初めは葉脈だけを残して食害するので、食害を受けた葉は透けて見えます。

巣の処分方法 幼虫ごと枝を切り取り、踏みつぶすか焼却してください。

農薬防除 幼虫が分散したときは、それぞれの樹木に適した農薬により濃度、回数、時期などを確認の上、適正に実施してください。

防除機器の貸し出し 公民館の敷地など、区で防除を行う場合は、防除

機器を貸し出します。

アレチウリを駆除しましょう

問 環境課 (内線 247)

アレチウリは長いツルで他の植物に覆いかぶさり、その植物の成長を妨げる侵略的外来植物です。環境省では駆除すべき「特定外来生物」に指定しています。駆除には「抜き取り」の方法が効果的で環境への影響が小さいと考えられています。

駆除のポイント

- ・種を付ける前に抜き取る
- ・できるだけ小さいうちに抜き取る
- ・一年に数回抜き取る(6月中旬、7月下旬、9月上旬など)
- ・アレチウリが現れなくなるまで数年間続ける

水道メーターの一斉交換を行います

問 上下水道課 (内線 284)

水道メーター(量水器)は「計量法」により、有効期間が8年と定められています。市では有効期間の満了前に、新しい水道メーターに交換します。対象のメーター(閉栓中も含む)を設置中の人には、事前にはがきでお知らせします。

交換対象 2010年に製造されたメーター(一部11年製含む)

交換期間 6月下旬～11月上旬
※メーターの交換費用は市が負担しますので、使用者への費用請求はありません

障がい者就労施設等からの物品等の調達

問 福祉課 (内線 295)

市では、「国等による障がい者就労施設等からの物品の調達の推進等に関する法律」に基づき、障がい者就労施設等からの物品調達を進めてきました。本年度は、昨年度の実績を上回ることを目標に推進してまいります。昨年度の実績は、市公式ホームページをご覧ください。



行政相談所の開設

問 庶務課 (内線 211)

国や県、市などが行っている仕事についての苦情や要望・意見を皆さんからお聴きして、その解決や実現を目指すため、行政相談所を毎月開設しています。

総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が相談に応じ、秘密は固く守られます。相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

期日や会場など詳細は、本紙や音声告知放送で随時お知らせします。

区域	期日	時間	会場
長丘、平岡、科野、倭地区	7月10日(火)	午前10時30分～正午、午後1時～3時	中野市農業協同組合科野事業所
平野、高丘地区	7月11日(水)	午前10時30分～正午、午後1時～3時30分	市民会館ホワイエ
中野、日野、延徳地区	7月12日(木)		
中野市全域(豊田地域を除く)	7月13日(金)		

農産物や食品のパック詰めや、学校などで体重を測定するときを使用するものなど、取引や証明などに使用するはかり(特定計量器)は、使用中の精度を確認するため、計量法の規定により、2年に1回、定期検査を受けなければなりません。今年度は、中野地域を対象に、左表の日程で定期検査が行われます。対象となるはかりを使用している人は検査を受けてください。

☎ 営業推進課 (内線258)



はかりの定期検査を受けましょう

地球温暖化防止のため、ライトアップ施設や家庭の照明の一斉消灯を呼びかける「CO2削減/ライトダウンキャンペーン」を実施します。市では、一部の公共施設において、照明のライトダウンに取り組みます。ご家庭や事業所においても期

☎ 環境課 (内線247)



ライトダウンキャンペーンにご協力を

活用メニュー	活用内容	活用金額(円)
緑豊かなふるさと信州中野	環境保全	4,690,000
文化が香る信州中野	都市基盤整備	1,500,000
元気なまち信州中野	教育関係	16,100,000
市長におまかせ信州中野	医療福祉	11,159,000
	産業振興・市民交流	1,500,000
	市長が選定する政策に活用	26,200,000
合計		61,149,000

寄附状況 寄附件数 14,559 件、寄附金額 193,461,509 円
市外にご家族やご親戚がいらっしゃる人は、ふるさと信州中野応援寄附金についてお伝えいただき、「ふるさと中野市」を応援していただきますようお願いいたします。

☎ 営業推進課 (内線373)



ふるさと信州中野応援寄附金の活用・寄附状況

次のとおり役員を選任しました。
任期は1年です。
委員長 小林伸雄さん
委員長職務代理人 小林治男さん

☎ 固定資産評価審査委員会(内線323)



固定資産評価審査委員会の役員

間中の消灯にご理解とご協力をお願いします。
実施期間 6月21日(木)～7月7日(土)
※詳しくは、ライトダウンキャンペーン公式ホームページをご覧ください。



消費生活相談

消費者トラブルと解決法

91

懸賞で当たった日帰りバス旅行で高額商品を購入してしまった

事例 よく利用している通販サイトから「無料日帰りバスツアーに当選した」というメールが送られてきて、友人と参加した。立ち寄った毛皮工場で、いろいろな商品を試着した後に、約80万円の毛皮のコートをクレジットで契約したが、直後から後悔しており、クーリング・オフしたい。

アドバイス 「旅行に安く行ける」「景品が当たった」などと呼び出し、営業所などで高額の商品やサービスを契約することを「アポイントメントセールス」と言います。「アポイントメントセールス」は訪問販売に含まれ、クーリング・オフが適用となりますので、契約書面を受け取ってから8日以内であれば無条件で解約できます。旅行で気分が高揚し、つい購入してしまうケースが見受けられますので注意しましょう。

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

2018年度所得証明書等の交付開始

問申 税務課 (内線225)

2018年度(17年分)の所得・税額に関する証明書の交付を開始します。

交付開始日 6月11日(月)



市営住宅入居者

問申 都市計画課 (内線273)

現在空きがある住宅と8月から10月までに明け渡しがあった場合に備え、補充入居者を募集します。

申込期間 7月2日(月)～13日(金)

選考方法 公開抽選で順位を決定

抽選日時 7月30日(月)午後1時30分

抽選会場 市役所4階会議室43

期日前投票所 若者・女性の投票立会人

問申 選挙管理委員会事務局 (内線324)

長野県知事選挙の期日前投票所における若者・女性の投票立会人(定員26人)を募集します。

期日 7月20日(金)～8月1日(水)のうち可能な日

時間 午前8時30分～午後8時

会場 市役所2階多目的サロンのホール

報酬 1日9500円

応募要件 選挙権を有する女性および40歳未満の男性

申込方法 選挙管理委員会事務局、豊田支所地域振興課で配布している

申込書を提出してください。申込書は、市公式ホームページからもダウンロードできます。

申込期限 6月22日(金)

※定員になり次第締め切ります。

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください



障がい者向け スポーツクラブ

問申 サンスポートながの

☎026(295)3442

期日 6月24日(日)

※12月まで月1回程度の開催を予定

時間 午後1時～3時

会場 コミュニティスポーツセンター(市民体育館隣)

対象者 障がいのある人、介助者

内容 ボッチャ体験、屋内運動など

参加料 無料

※申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください

資源物の日曜回収・特別回収

6月24日(日) 午前10時～午後1時 資源物の日曜回収

場所 イオン中野店

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…家庭用植物性たぶら油で、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。

7月8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、硬質プラスチック製品

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。

硬質プラスチック製品…上記日曜回収に記載のとおり

★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



日本土人形資料館
⑤木曜日
☎26-0730

・歌舞伎 土人形で名場面 8月31日(金)まで
・石山邦子コレクション 干支(戌)の土鈴展 2019年5月31日(金)まで

中野陣屋・県庁記念館
⑤火曜日
☎23-2718

・一本木公園バラの写真展 6月10日(日)まで
・土と炎の会 作品展 6月20日(水)～7月2日(月)

リサイクルかわらばん

5月28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 / 農業用ポリタンク / 鉄道玩具(希望商品有り)

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 消費生活センター ☎(22)2201

防災行政無線 6月の定時放送



☎危機管理課（内線286）

正午の放送

♪アメリ 中山晋平作曲。雨の日に、蛇の目の傘をさした母親が下校してくる子どもを迎える様子が目に浮かぶ、ほほ笑ましい曲です。

夕方の放送<午後6時>

♪雨降りお月 中山晋平作曲。作詞をした野口雨情は、自身の夫人が雨のなか馬に乗って興入れした日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。

ご寄付ありがとうございました

中高遊技場防犯協会 様
中高防犯協会連合会 様
ランドセルカバー 421個 防犯対策のため
中野市農業協同組合 組合長 江口栄光 様
JA中野市きのこ部会協議会 会長 湯本修治 様
現金 50万円 地産地消および食育推進の充実のため
夢さち信州中野つるしかざりの会 代表 小山早智子 様
電子ピアノ 2台 青少年の情操教育充実のため
☎庶務課（内線399）

年金 加入・種別変更の手続きをお忘れなく

国民年金は、国内にお住いの20歳から60歳未満の全ての人に加入が義務付けられています。国民年金の加入種別は3種類あり、種別が変わったときは手続きが必要です。

- 第1号被保険者 自営業の人やその配偶者、20歳以上の学生などが対象となります。手続きは、市役所の国民年金担当窓口で行います。
 - 第2号被保険者 会社や官公庁にお勤めで、厚生年金に加入している人が対象となります。手続きは勤務先を通じて行います。
 - 第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者（年収130万円未満）が対象です。手続きは、配偶者の勤務先を通じて行います。
- ※第2号被保険者が退職された際、本人と扶養されている配偶者は、第1号被保険者への種別変更手続きが必要となります。

☎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

行政相談	①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 ②期日 7月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室	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 7月19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

子 はかすがい。このことわざとは違った意味で、未来のかすがいである子供たちが育つ環境は大事です。ただ、環境があってもその存在が知られていないのも悲しい話。子育てに奮闘する親たちに情報をつなぐ、そんなかすがいを目指したいものです。(大原)

育 盛(そだちざかり)という四股名の力士がいたのをご存知でしょうか。体重62キログラムの超軽量で角界に挑戦した彼は、初土俵、1秒で吹っ飛ばされ完敗しましたが、応援するファンもたくさんいました。挑戦する人の姿って良いものですね。(滝澤)

て るてる坊主にお祈りしたくなる日が増えてきました。シティプロモーションに活用する映像を撮影するために最近導入したドローンですが、雨天だと撮影ができません。撮影予定日が近くなると、普段以上に天気予報が気になります。(小林)



中野市体育協会主催の第29回カチューシャふるさとマラソン大会が、中野小学校を発着点に行われました。

晴れ時々曇り、気温も涼しく絶好のマラソン日和の中、市内外から参加した約780人の参加者が、新緑のコースを爽やかに力走しました。

また、招待選手として、歌手の庄野真代さんも参加し、大会に花を添えました。



新緑の中を爽やかに

カチューシャふるさとマラソン

INTERVIEW



初参加
しもじまゆうじ
下島裕二さん

天気が良く、笠原大橋から北アルプスも見えて気持ち良く走れました。人生初のマラソン大会でよかったけど、何とか完走！



5/12 /13 留学生の目線から見た中野市 留学生モニターツアー

アメリカ、カナダ大学連合日本研究センターに在籍する外国人留学生11人が、中野市を訪問しました。これは、中野市の歴史・文化などを留学生の目線で感じ取ってもらい、SNSで情報発信してもらうことで、海外での知名度向上とインバウンド(訪日)につなげることを狙いとしています。

留学生たちは、中野のまち歩きやバラ園見学、土人形絵付け、茶道体験などを行い、興味深く中野市を体験していました。



5/26 国指定天然記念物 チョウゲンボウ探鳥会

国指定天然記念物「十三崖のチョウゲンボウ繁殖地」で、市の鳥チョウゲンボウを観察する「チョウゲンボウ探鳥会」が、夜間瀬川南側河川敷で開催されました。

好天に恵まれたこの日、市内外から約30人の参加者が訪れ、チョウゲンボウや、河川環境に生息する他の野鳥を観察しました。

参加者は、市教育委員会学芸員の説明を聞きながら、真剣な表情で双眼鏡をのぞいていました。



5/2 中野西高 開校以来の伝統行事
クリーンオリエンテーリング

まちをキレイにしながら、いろいろな場所を歩きます。やりがいもありますし、楽しんで参加しています。

中野西高等学校
2年生生徒の皆さん



中野西高等学校の伝統行事クリーンオリエンテーリングが今年も開催されました。今年で35回目となるこの行事は、全校生徒がゴミ拾いをしながら、市内の名所旧跡などのチェックポイントを巡るものです。チェックポイントには、その場所にまつわるクイズが出題され、生徒たちは楽しげな様子でクイズの答えを出しあったり、中野市の自然や歴史に触れ合ったりしながら、地域の美化に貢献しました。



4/30 奈良由起夫さんが教える
土人形絵付け体験

創作土人形工房「まちなか交流の家」で、奈良由起夫さん指導による土人形絵付け体験が開催されました。この日は午前と午後の2回開催され、午前の部では二家族が訪れ、4人の子どもが絵付けを体験しました。

奈良さんは、絵付けを指導しながら、「筆運びは子どものほうが思い切りが良い。大人だとなかなかこうはいきません」と、優しい眼差しを向けていました。



5/26~6/10 遙か咲き、未来へ。
2018 信州なかのバラまつり

850種3,000株のバラが植えられている一本木公園で、2018信州なかのバラまつりが開幕し、大勢の観光客でにぎわいました。

オープン初日は、オープニングイベントのほか、俳優の三上真史さんが来園し、トークショーや記念植樹を行いました。

また27日は、今回で3度目の開催となる体験型RPG「ローズクエスト」を楽しむ親子連れの皆さんの姿も多く見られました。



共にいきいき なかのプラン21

すべての市民が、性別にかかわらずお互いの生き方を尊重し合い、個性豊かに生きることができ、男女参画社会の実現を目指します。

この計画の目標達成に向けて身近なところから実践しましょう

6月23日(土)～29日(金)は 男女共同参画週間

国では、「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」としています。この週間をきっかけに、男女共同参画社会基本法の

目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。

2018年度のキャッチフレーズは、スポーツ界の男女共同参画をテーマにした「走り出せ、性別のハードルを超えて、今」です。

この機会に男女共同参画について考えてみませんか。

「男女共同参画社会」 ってなんだろう？

男女共同参画社会とは「男女が社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」（中野市男女共同参画推進条例第2条）をいいます。

男性も女性も、性別に関係なく人権が尊重され、仕事、家庭、地域生活など、多様な活動を意欲に応じて活躍することができ、社会が、男女共同参画社会です。

男女共同参画川柳募集

「家庭の中の男女共同参画」をテーマにした男女共同参画川柳を募集します。性別役割分担意識や慣習への疑問や気づき、男女がお互いを思いやり、協力し合う姿を「五・七・五」の川柳で表してみませんか。

- ▶募集締切 **8月31日(金)** 必着
- ▶応募資格 市内在住、在勤、在学の人
- ▶応募方法 応募数は、1人5作品までとします。住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入の上、官製はがき、封書、電子メールでご応募ください。
- ▶審査 最優秀賞1点、優秀賞3点、佳作5点
- ※審査会終了後、該当者に通知します。また、「共にいきいき市民のつどい」の席上で表彰します。
- ※応募作品は返却しません。
- ※入賞作品の著作権は中野市に帰属します。
- ※応募用紙をご希望の場合は、人権・男女共同参画課までご連絡ください。



▲ 2018年男女共同参画週間ポスター



ご意見、ご感想、お問い合わせ、男女共同参画社会について、身近な問題などをお寄せください。
人権・男女共同参画課（中野市人権センター内） 〒383-0025 中野市三好町1-4-27

女性相談窓口から

野山に緑が映え気持ちの良い季節になりました。子供たちも皆元気と言いたいところですが「皆」と言えない現実があります。

昨今、不登校と言われる行き渋りなど、元気でない子供たちが問題視されています。現代のストレス社会や閉塞感など、原因はさまざまに議論されていますが「方策で一挙解決」といえないのが現実です。私たちに改善できる手段はないのでしょうか。

「ある」と専門家は言います。簡潔に言うに「まず、自然に在って自身を解放すること」。確かに、私たちも生命体で自然の一部と言えるでしょう。

某NPO法人のエネルギーがない青少年対象の生活体験の報告があります。登校する気力がない、あるいは友達をいじめてしまう子供たちが、自然の中で、接する大人も指導厳禁とされる環境で数日間を共に生活した後、何が変わるのか。多くの仲間と触れ合う体験を経た結果、ほとんどが登校できる子、いじめない子になったとあります。

最近、活躍中のクリエイターの多くが、子ども時代に野山を自由に駆け回った思い出を語っています。田舎で暮らせる幸運を私たちも感じたいものです。

▼専門の女性相談員がさまざまな悩みの相談をお受けします

☎(23)4810（心配ゼロで覚えてください）

場所 中野市人権センター

相談日 月～金曜日（祝日は除く）

相談時間 午前8時30分～午後5時15分

※面接を希望の場合は、要予約

男女共同参画審議会委員 が変更になりました。

新 まるやまさみつ
丸山正光さん
たけもとかずこ
湯本和子さん
たけまえみほ
竹前美保さん

旧 あさぬまいづみ
浅沼泉さん
こばやしただこ
小林妙子さん
まつきみちまさ
松樹道真さん

男女共同参画セミナー

市民の皆さんにさまざまな分野から男女共同参画を理解いただけるよう、子育て、女性応援、ハラスメント防止などをテーマにしたセミナーを開催します。

共通項目

▶会場 中野市人権センター

▶申込方法 人権・男女共同参画課に開催前日までにお申し込みください

▶定員 30人

▶参加料 無料

※託児あります（要予約）

各セミナーの日程

○6月29日(金) 午前10時～

自分をまるっと好きになる

セルフコーチング入門

講師 田中優美子さん

○7月17日(火) 午前10時～

自己肯定感を育む子育て

講師 吉池優子さん

○8月31日(金) 午前10時～

自分も家族もイキイキ輝く！

やさしいコミュニケーション術

講師 田中優美子さん

川柳作品

1 _____

5 _____

5 _____

住所、氏名、年齢、
性別、電話番号

切手

〒383-0025

中野市三好町
1-4-27

中野市人権センター内
人権・男女共同参画課
行

▲男女共同参画川柳の応募はがきの例



- 1_作業後のおにぎり。みんなでおいしくいただきました。
- 2_「カエルだー」。男の子たちはカエルに夢中。
- 3_田植えも真剣にやっていました。
- 4_田んぼの中は、歩くのも大変。

5月19日、北部公民館の親子体験教室「あるある探検隊」を開催しました。第1回目は田植え。赤岩M21の皆さんに教えてもらいながら、小学生の親子で田植えを体験をしました。

当日は、天気にも恵まれ、作業も軽快に進みました。子供たちはみんな元気よく、泥だらけになりながら農作業体験を楽しんでいました。

作業後は、昨年の探検隊が育てた稲から採れたお米で作ったおにぎりに参加者全員で食べました。

輝いていきます



深沢区コミュニティーセンター 料理教室

3月11日、深沢区コミュニティーセンターで料理教室が行われました。毎年、この時期に行われる料理教室は、子どもから大人まで幅広い方々が参加しています。

料理は講師の方が、一品ごとに説明と調理を実践。参加された皆さんも、分担をしながら調理していました。

今回は、ひき肉と野菜のホットサラダ、サバのコチジャン煮、鳥手羽の黒酢煮、フレンチトースト、あん入り揚げ餃子の計5品を調理。完成した料理から、公民館の役員さんがテーブルへ運んでいました。

参加された皆さんで、いろんな話をしながら料理を食べ、楽しい教室となりました。

編集委員 春原

今月の伝言板



公民館
ホーム
ページ

講座の詳しい内容につきましては、各公民館までお問い合わせください。

■中央 ☎ (22) 2691 ■北部 ☎ (26) 0677 ■西部 ☎ (23) 1024 ■豊田 ☎ (38) 2922

講座名	日時	場所	講師	備考	
中央公民館	源氏物語を 読み味わう	7月24日(火)、31日(火) 8月17日(金)、21日(火) 28日(火) 9月4日(火)、11日(火) 18日(火) 午後2時30分～4時	中央公民館 205教室	国立長野工業高等専門学校 一般科 教授 小池博明さん	定員 30人 受講料 無料 内容 「蓬生」を読む 持ち物 小学館発行「古典コレクション源氏物語5」、第一学習社発行「新版三訂カラー版新国語便覧」 申込期間 6月18日(月)から
	プリザーブド・ マテリアル 講座 	7月31日(火) 午後7時～9時	中央公民館 205教室	あおきりつこ 青木律子さん	定員 20人 受講料 無料(材料費2,500円) 申込期間 6月25日(月)～7月21日(土) 申込方法 材料費を添えて申し込みください
北部公民館	家庭教育学級 子育てママの いきいき講座	初回 7月3日(火) ※全8回 午前10時～11時40分 ※時間に変更になる 場合があります	北部公民館	初回 「美やせ体操」 AIさん	対象 子育て中の人 定員 20人程度(託児あり) 受講料 無料(材料費あり) 内容 子育てについて学んだり、情報交換をしたり、仲間を作る場です 申込期限 随時
	親子体験教室 あるある探検隊	第2回 6月23日(土) 午後2時～4時30分	北部公民館	赤岩M21 の皆さん	対象 市内小学生親子 定員 9組 内容 笹もちづくり 受講料 300円 申込期間 随時
西部公民館	子ども教室 ポーセラーツで オリジナルマグ カップ作り 	7月26日(木) 午前10時～11時30分	西部公民館	ポーセラーツイ ンストラクター 岡村博子さん	対象 小・中学生(小学2年生以下 は保護者同伴) 定員 15人 受講料 無料(材料費500円) 持ち物 はさみ 申込期限 7月19日(木)まで その他 焼き付けが必要なため、作品は後日の引渡しになります
豊田公民館	高齢者学級 音楽で脳がイキ イキ!	6月21日(木) 午後2時～3時30分	豊田公民館	日本音楽療法学 会音楽療法士 山崎みや子さん	定員 20人程度 受講料 無料 内容 歌ったり、音楽に合わせて体を動かしたりして、脳を活性化しましょう 申込期限 随時
	ワイン講座 ～ドイツの白ワイン～	7月7日(土) 午後4時～6時	豊田公民館	日本ソムリエ協 会認定講師 宮澤利彦さん	対象 20歳以上の人 定員 20人 受講料 1,000円 内容 ドイツ産の白ワインをソムリエが厳選して、ご提供します 申込期限 6月29日(金)まで



2018年 中野市成人式

イエエエエ～イ!!

～空前絶後の超絶怒涛の20歳

止まるんじゃねえぞ～

5月4日、市民会館で開催した中野市成人式。晴れの衣装に身を包んだ352人の新成人が参加し、大人への一歩を踏み出しました。

式は新成人18人で構成される成人式実行委員会が企画運営。昨年11月から毎月、会議を重ね、アイデアを出し合いました。当日の会場では、旧友との再会を喜びながら受け付けを行う実行委員会の姿が見られ、大人



放射線技師の資格をとるために勉強中です。

ずっと中野市に住んでいますが、久しぶりに友達と会えて懐かしかったです。友達に「代表あいさつ、早口だったね。手話通訳の人が大変そうだったよ」と言われてしまいました。

中野平中学校区
くらしま きょうへい
倉嶋 恭平さん

働き始めて3年目。最初は、周りも全然見えなくて、言われたことをただやるだけでした。ずっと働いていきたいので、今よりも思いやりや感謝の気持ちを大事にしたいです。大人として、一つひとつの行動に責任を持ちたいです。

南宮中学校区
なかむら あみ
中村 亜実さん





10



14



13



12



11

1.14_ 思い出映像を見て、中学時代を懐かしむ新成人 2_ 式と記念撮影会の時は雨が降りましたが、式終了時には晴れ間が見えました 3. 5. 6.12_ 晴れの姿で記念撮影 4. 7_ 抽選会で景品を獲得し、喜ぶ新成人 8_ 受付中の実行委員も記念撮影 9_ 記念撮影会には、たくさんのご家族の姿も見られました 10_ 実行委員の皆さん 11_ 明るい選挙推進協議会の選挙啓発と記念品配布 13_ 新成人代表者あいさつ (湯本さん)

第2部では、実行委員会企画した抽選会を開催。最後は、地区ごとに記念撮影が行われました。

来賓による祝辞や新成人代表のあいさつが行われた第1部式典。新成人の代表者は、未来への抱負や決意、家族への感謝などを述べました。

式に先立ち、実行委員の池田永梨香さんの進行で、新成人の中学生時代の恩師のビデオメッセージや、思い出映像を上映。懐かしい映像に歓声が上がリ、会場は大いに盛り上がりしました。



この4月から社会人として働いています。成人式を機に、成人となった自覚と責任を持って行動したいです。久しぶりに会った友達は、外見が変わっても中身は変わってなくて懐かしい気持ちでいっぱいになりました。

豊田中学校区
わかばやし しゅうへい
若林 修平さん

東京都の大学に在学中なので、勉強を頑張りたいです。東京と違って中野市は時間がゆっくり進んでいる感じで懐かしい気持ちになります。

久しぶりに中学時代の友達とも会えて、楽しい時間を過ごせました。

高社中学校区
ゆもと たかゆき
湯本 敬之さん



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。

ムページ
▶ 図書館ホ
ー



牧野富太郎

編/コロナ・ブックス編集部
平凡社

植物博士の人生図鑑。
小学校中退でありながら
理学博士の学位を得て、
多数の新種を発見し命名
を行った「日本の植物学
の父」の自叙伝。



21世紀の民俗学

著/畑中章宏
KADOKAWA



未来のようできて過去。
あまりに古くて新しい現代
日本という「妖怪」の正体!

インターネット、スマホ、
最新テクノロジーが神仏・祭
り・習俗と絡みあう新世紀
のリアルとは?

嘘 Love Lies (村山由佳) / 架空の
犬と嘘をつく猫 (寺地はるな) /
されど愛しきお妻様 (鈴木大介)
/ 50代からしたくなるコト、
なくていいモノ (岸本葉子) /
書く力 (池上彰ほか) / ハーバ
リウム-美しさを閉じこめる
植物標本の作り方 (誠文堂新
光社) / 弘兼流60歳からの楽々
男メシ (弘兼憲史) / 文系のため
の理数センス養成講座 (竹内薫)
/ 精神科医が教えるちょこっ
とずばら老後のすすめ (保坂隆)
/ NYとワシントンのアメリカ人
がクスリと笑う日本人の洋服
と仕草 (安積陽子) / 絶景の空
旅 (チャーリー古庄ほか) / 大人
を黙らせるインターネットの歩
き方 (小木曾健)

ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

ミッキーマウス2

上映日時 6月17日(日) 午後2時~

和風総本家 豆助っていいな

上映日時 7月4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

申 問 市立図書館 ☎(26)5841 F(23)2885

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

市立図書館図書選定委員募集

市立図書館では、利用者の皆さんの意見を反映して
図書を購入していくため、図書選定委員を募集して
います。

募集人員 2人

任期 委嘱の日から1年間

※任期中、数回の図書選定委員会に出席いただきます
応募資格 市内に住所を有する18歳以上で、図書館
を利用している人

応募方法 応募動機、図書館の課題、今後の図書館
への意見などを200字程度にまとめ、住所、氏名、
年齢、職業、電話番号を明記の上、市立図書館また
は豊田分館に直接お持ちいただくか、郵送、ファク
スのいずれかで応募ください。

応募期限 6月30日(土)必着

0~3歳のおはなし会

期日 6月7日、14日、21日、28日

※全て木曜日です

時間 午前11時~11時30分

新聞工作教室

新聞紙工作作家の佐藤いずみさんと一
緒に、新聞を使ったちぎり絵を作りま
しょう。定員は25人で、無料です。

期日 6月24日(日)

時間 午前10時から

申込期間 6月8日(金)~14日(木)

対象 4~12歳

Nakano Museum Information 博物館だより

問申 市立博物館 ☎ (22)2005

休館日：火曜日

開館時間：午前9時～午後5時

高橋由一作品 特別公開

「最初の洋画家」とも呼ばれる高橋由一の描いた市内の名士11代山田荘左衛門顕善の2枚の肖像画を、並べて公開いたします。

期間 7月29日(日)まで

第十一代
山田荘左衛門顕善像



第十一代
山田荘左衛門顕善像II

ロビー展 —ふるさとレポート—

ふるさとレポート発表会で各講座・学芸員が発表した内容をロビーにて公開中です。

学芸員と学ぶ講座

古文書講座

期日 6月20日(水)
時間 午後6時30分～8時
会場 中野市立博物館 大研修室
講師 大滝 敦士 学芸員(近世史)
定員 20名
参加費 無料

美術講座 — 菊池契月の師 —

期日 6月24日(日)
時間 午後1時30分～3時
会場 中野市立博物館 大研修室
講師 綿貫 薫 学芸員(美術史)
定員 20名
参加費 無料

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」

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。

手彫りでハンコをつくらう！

日時 6月17日(日) 午後1時30分～3時30分

プログラミング専用子どもパソコン

「IchigoJam(イチゴジャム)」をつくってみよう！

日時 6月23日(土) 午後1時30分～4時30分

手彫りハンコ見本▶

子どもパソコン
IchigoJam▼



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ま	忍たま乱太郎の 宇宙大冒険

中野市立博物館
ホームページ



中野市立博物館
Facebook



※プラネタリウムは入れ替え制となっています。
恐れ入りますが、各回ごとにチケットをお求めください。
※平日は団体(10名以上)の予約投影を受け付けています。
詳しくは、博物館までお問い合わせください。

私の夢は、「行列のできるパン屋さん」になることです。

私が行列のできるおいしいパン屋さんになろうと思ったのは、保育園の頃からパンが大好きだったからです。それで、大人になったらパン屋さんになろうと思っていました。

私は、たくさんあるパンのなかで、チョコの入ったクロワッサンが大好きです。なので、私も大人になったら、みんなに「おいしい」と言われるパンを作りたいです。

それと、今までにみんなが食べたことのないようなおいしいパンを作って、食べてもらったり、みんなに手軽に安く買ってもらえるようにしたりしたいです。

そのために、家でも、今まで食べたことのないようなおいしいパンを作る練習をして、大人になったら、行列のできるようなパン屋さんになりたいです。



中野小学校 6年
久保田 りおさん

広報クイズ

問題

5月30日にリニューアルオープンした、中央子育て支援センターの名称は？

「●●●●●」

先月号の問題：

5月号の表紙イラストのタイトルは？

答え：豊田地域の5月

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 6月22(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)



「宝石のような美しさ 中野市産サクランボ」

提供者のコメント

果実の宝石と言われる、サクランボ。農家の皆さんの愛情がたっぷり詰まった中野市産は、甘さと適度な酸味が調和したおいしさも自慢です。

中野市では3月下旬から7月上旬くらいまで出荷されています。



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：42,790人 (+12)
男：20,702人 (+28)
女：22,088人 (-16)
世帯数：15,483戸 (+21)
【2018年5月1日現在】
()は前月比、2015年国勢調査を基に推計

