

広報

2018(平成30年)

11

No.164

なかの

特集
ナカノキノコ
の進化論



ページ

03 キラリ★中野のチカラ

04 特集
ナカノキノコの進化論

13 信州なかの日和 / 池田市長のわくわくレポート

14 市民満足度調査の結果を報告します

15 功労者・善行者表彰 / こん活♡

16 生き生き！健康メモ / 保健だより

17 市民リレー元気の輪 / 行ってみよう！やってみよう！シニア情報

18 子育て案内

19 子育て支援センター行事予定 / わが家のアイドル

20 まちかどトピックス

22 暮らしの情報掲示板

28 文化なかの

30 図書館情報

31 博物館だより / 私たちのむらの幕末・維新

32 夢 / 広報クイズ

Pick Up!

環境保全シンボルキャラクター市民投票

☎ 環境課 ☎ (22) 2111 (内線247)



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デザインの市民投票を行います。ぜひ、ご投票ください。

選ばれたキャラクターは、本年度新たに作成する中野市版「こども環境白書（仮称）」に掲載する他、環境保全に関するイベントや啓発ツールとして広く活用します。

▶受付期間 11月22日(木)まで

▶投票方法 投票用紙に記入の上、持参、郵送、FAXまたは電子メールでご投票ください。

投票用紙は中野市役所、豊田支所、図書館、中央公民館、北部公民館、西部公民館、豊田公民館に設置する他、市内小中学校に配布します。



※詳しくは市ホームページをご覧ください。



この地域で、その次を目指して。
「おいしい」だけでは終わらない。

井賀屋酒造場
小古井 宗一・枝里 (中野)
 -Profile- 小古井 宗一・枝里
 宗一さん…中野市出身。2003年から(株)井賀屋酒造場オーナー杜氏となる。「自然に寄り添う酒造り」をモットーに、伝統を受け継ぎながらも新しい技術を取り入れている。
 枝里さん…岐阜県出身。2016年に結婚して中野市へ。井賀屋の企画・プロモーションを務める一方、酒造りの面でも夫を支える。



▲井賀屋を象徴するレンガ造りの煙突。訪れた海外のお客さんにも好評という。



▲枝里さんが手がけるボトル。常識にとらわれないアイデアはラベルのデザインにも表れる。

(株)井賀屋酒造場 小古井 宗一・枝里 (中野)



ホームページ



facebook

独 特の甘みと酸味が魅力的な北信州の地酒「岩清水」。肉料理や洋食との相性も抜群だ。醸造するのは(株)井賀屋酒造場の小古井宗一さんと、妻の枝里さん。

「おいしいお酒を造ればそれだけで良い、とは思っていません。料理との相性を考えて酒造りをしています。料理とセットで味わい、感動してもらいたい」と宗一さんは話す。

「私が酒造りを始めた15年前は日本酒に酸味を出すことは『ありえない』と言われていました。当時の業界は味、流通、価格設定、全てが横並び。でも皆それが当たり前だと言う。そんな状況に強烈な違和感を感じていたという。

枝里さんは結婚前、日本酒好きが高じて、東京で日本酒を中心に扱う料理店の店長をしていた。そこで「岩清水」を知り、その個性的な旨みやコクに衝撃を受けた。今は企画、プロモーション、ラベル作りに至るまで、経営の大きな役割を任されている。枝里さんのアイデアは今までの常識からすると型破りなものが多い。しかし「変えたい」という思いは宗一さんも同じだった。

「こんなに手間をかけてどうするんだ、と言われる。損になることも多い。でも結果はついてきました。何より、今はワクワクしながら仕事をしています」。

「お酒を通じて、地域の食材にも興味を持ってほしい。生産者さんたちと一緒に中野を盛り上げていければ」。常識にとらわれない、二人の挑戦は続く――。

人口の動き

面積：112.18km²
 人口：42,797人 (-28)
 男：20,694人 (-29)
 女：22,103人 (+1)
 世帯数：15,614戸 (+18)
【2018年10月1日現在】
 () は前月比。
 2015年国勢調査を基に推計。



中野市公式ホームページ



中野市公式Instagram



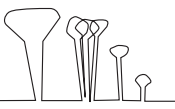
中野市役所広報facebook

#follow me

今月の表紙

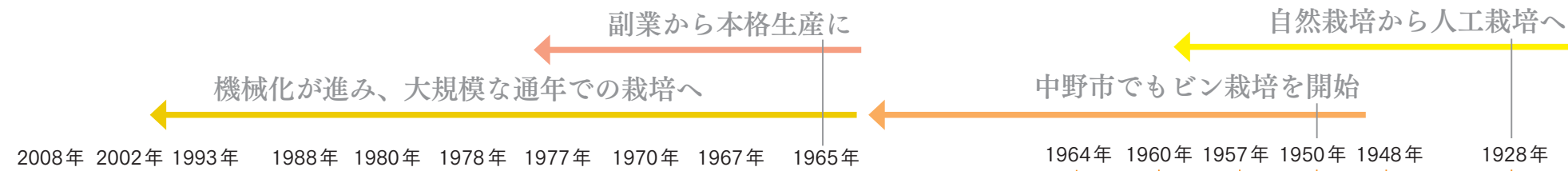


(株)小池えのき第3工場のエノキタケ栽培の様子。きのこに関わる技術者や生産者、販売者たちが開発と改革を積み重ねた結果、大量生産が可能で工場栽培になっています。現在、時代の変化とともに消費者が求める食品へときのこも新たな進化を遂げようとしています。



ナカノキノコの進化論

中野市といえば、きのこ……。この言葉に首を横に振る市民はいないと言えるくらい、きのこは中野市を代表する名産品。現在、エノキタケは日本一の生産量を誇り、ブナシメジ、エリンギも全国で15%以上の生産量を占める。



2008年 2002年 1993年 1988年 1980年 1978年 1977年 1970年 1967年 1965年 1964年 1960年 1957年 1950年 1948年 1928年

G エノキタケ液体種菌を導入。生産期間の短縮と生産量の拡大が図られる。

F エリンギの生産開始

E 各地域でエノキタケ培養センター設置。生産者グループで培養ビンの製造供給を行った

D 日本癌学会で田中茂男氏が「エノキタケと健康に関する免疫調査」を発表。エノキタケのがん予防効果が提唱され、消費拡大につながる

C プナシメジの生産開始

B ワンルーム栽培システムの導入。生産者の大規模化、企業化の引き金になる

A 一本木地籍の小田切正義氏が冷房栽培を開始。1年を通じた栽培を目指し、冬季以外の生産を試みる。東京市場などで販売宣伝を行い、販路の拡大が進む

種菌センター稼働開始。種菌の専門的供給を確立することで、エノキタケ生産量の安定化を図る

エノキタケ集出荷センター稼働開始。集出荷の一元管理が行われ、運賃コストダウンと出荷の効率化につながる

壁田地籍の高山三氏がエノキタケのビン栽培を開始する

戦後の時期、特許の期限切れもあり、次第にエノキタケのビン栽培が一般へ普及する

金井地籍の小島喜八氏が試験的にエノキタケのビン栽培を行う

京都・伏見の森本彦三郎氏がエノキタケ人工栽培について発表

これにヒントを得て、屋代中学校生物教師であった長谷川五作氏がビン栽培を考案

エノキタケ生産のグループが各地で結成される。元祖ナメタケ「なめ茸茶漬」が京都市嵐山の料亭「錦」で開発される。エノキタケの加工食品需要を作り出す

中野市農協誕生(えのき茸部会発足)

オガ培地を人がこねる

栽培用のガラスビン

冬の副業としてキノコ栽培をしていた

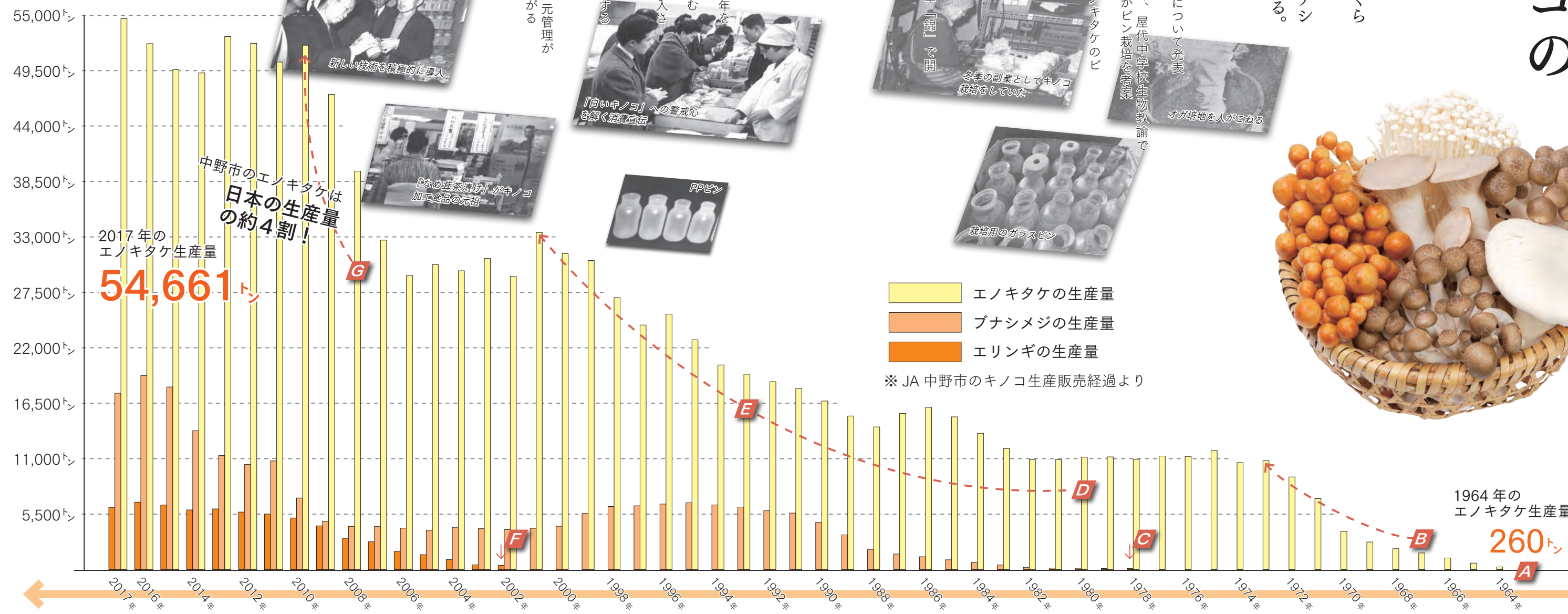
「錦」で開

「白いキノコ」への警戒心を解く消費宣伝

「なめ茸茶漬」がキノコ加工食品の元祖

新しい技術を積極的に導入

先人たちが紡いだ技術と進化への意欲。その現在地を探る――。





きのこの森(有)
(スペシャルきのこマスター)

霜鳥 理加子 さん

きのこマスター認定講座の3つ全てを受講し、認定試験に合格した人のみが得られる称号「スペシャルきのこマスター」。最後の認定試験では、受験者がそれぞれにきのこに関するテーマを持ち、研究してきた内容を発表する。

「私は、マイタケの生産をしていたので、マイタケの栄養素や効果的な調理法を調べました」と話すのは、スペシャルきのこマスターの霜鳥さん。発表の際には、マイタケ焼売の実演をした。

スペシャル

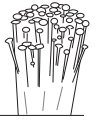
きのこマスター



現在は、636人のきのこマスターが市内外で活動している。この資格を取ろうと九州から来る受験者もいるという。前澤さんは「日本国内でも、名前のないきのこがあるほど未知の部分が多い分野。オーガニックで盛りのこを盛り上げ、産地も生産地も発展していく姿を思い浮かべています」と夢を語る。

きのこの伝道師

「きのこに含まれる栄養素は、腸内環境や血流を良くし、がんの免疫にも効果があるといわれる一方で、調理の仕方での調整機能にも効果を発揮する可能性があります」と語るのは、日本きのこマスター協会理事長の前澤さん。



マイタケ焼売レシピ

材料
焼売の皮 10枚、干しマイタケのみじん切り 50g
材料A
豚ひき肉 70g、玉ねぎみじん切り 20g、パン粉大さじ1、片栗粉小さじ1/2、ショウガすりおろし少々、顆粒だし少々

- ①材料Aにマイタケを加え、よくこねる
- ②焼売の皮の内側に片栗粉を薄くつけ、①を包む
- ③フライパンにスチームプレート置きクッキングシートを敷く。150ccの水を沸騰させる
- ④②を並べふたをして、約1分強火、蒸発後に6分中火で蒸す

「焼売は高齢者や幼児にも食べやすい料理で簡単に調理できます。重要なのは、マイタケを天日で50gほど干すこと。焼売が柔らかくなり過ぎず、きのこ類が多く持つビタミンDも増やすことができます。」

霜鳥さんは、「仕事でも、お客さんに『きのこはいつまで保存できるの』という素朴な質問をされます。そんな時『細かく切って、冷凍保存すると長持ちするし、栄養やうま味も出やすくなる』と豆知識も加えて答えるようになった」とマイスターとしての日常を話す。

健康面と機能
キノコには、
大きな可能性
が秘められている

一般社団法人
日本きのこマスター協会
理事長
前澤 憲雄 さん

中野市でもトップのきのこ生産量を誇る(株)ケーアイ・オギワラの経営者の荻原さんもスペシャルきのこマスターの一人だ。「高齢化が進み、働き手の減少が深刻になる社会。料理に時間をかけたくないという人が増え、生鮮食品の需要は落ちることが予想されます」と販売市場の変化を語る荻原さん。

現在、生鮮食品は食品全体の4割から5割の消費量。加工食品や外食産業など時間を使わない、手間がかからないといった食品の消費が増え

社会の変化から

求められるもの

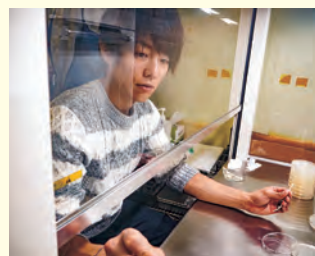


(株)ケーアイ・オギワラ
常務取締役
(スペシャルきのこマスター)

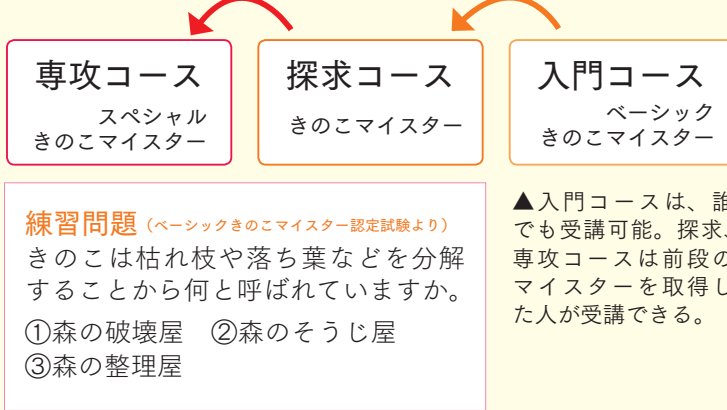
荻原 大輔 さん

てくる可能性が高いという。「中野市がきのこの名産地というのは生産量が多いから。これからは、ここに来ればきのこを楽しめるというブランド力も重要になります。きのこの選択肢を広げていかなければいけません。地元の人がきのこを楽しんで食べることで、他の農産物と連携して食を盛り上げることが重要です。」

荻原さんは「きのこの天ぷらの冷凍食品など簡単に調理できる食品サンプルを作っています。これらはマイスターの延長で取り組んでいますね」と、きのこ産地の未来を思考しながら話す。



▲中野市食の大使の杉浦太陽さんも「探求コース」を受講して、きのこマスターとなった。



きのこマスター認定講座

きのこマスターの資格を取得するには、認定講座を受講し、試験に合格しなければなりません。



明日はきのこのを食べよう

きのこの消費量
2倍
を目指す!!

代表取締役
(スペシャルきのこマスター)
古屋 健太さん

「大学で真菌学というきのこ関係の研究をしていたので、きのこ栽培の最前線で仕事をしたいと思い、JA中野市に就職することを決めました」と話すのは、きのこ技術員としてエノキタケの素になる「液体種菌」の製造と技術開発を行っている山口さん。

きのこ栽培の最前線で学ぶこと



JA中野市 きのこ技術課
(スペシャルきのこマスター)
山口 真弥さん

「雑菌混入の確認は培地に生えてきた菌の色や形などでも判別できる。菌の培養後、雑菌が含まれていないかを確認する」と話す山口さん。ブランダ力の構築のため、エノキの見た目や味の分析もすると言う。スペシャルきのこマスターの認定試験では、茶系エノキと白エノキの味の分析などを行った。「野生のエノキは茶色です。茶系エノキは、白エノキと比べると苦みが強く、うま味が少ないので、白エノキの見た目だけ茶色に変えられないかと試みました」。



雑菌混入の確認は培地に生えてきた菌の色や形などでも判別できる。菌の培養後、雑菌が含まれていないかを確認する



※育種とは、遺伝子を人為的に改良し、新種を作ること

「私、特技とかないんですよね。だから、自分に自信をつけるためにチャレンジしました」と、きのこマスターを目指した理由を話すのは、JA中野市に勤務する荒井さん。市外での販売促進の際に、きのこの知識が役立つとも思ったと言う。「実は、きのこ苦手なんです。だからきのこが苦手な子どもと同じ立場で考えられると思うんです」と話す荒井さんは「きのこいっぱいカ

自信を持って語れるもの



JA中野市 営農センター
(スペシャルきのこマスター)
荒井 美幸さん

同志と協力し合いきのこの機能性を発信



「きのこ消費量2倍」を目標に、心と同じくするきのこ生産者たちの活動「明日はきのこのを食べようプロジェクト(A.S.U.K.I.N.O.)」。市内外のイベントなどで消費宣伝を行っている。「同志がそれぞれに活動し、協力がほしい時に助け合うのがこのプロジェクト」と話すのはASUKINOに参加する古屋さん。

「生鮮食品でも、加工食品でも手軽さを求められる時代になってきている。外食中食向けに、安価で品質の良い業務用『カットえのき』を売り出すことで、今まで以上に利用してもらええる機会を狙っています」。

1 ASUKINO参加メンバー
2 きのこたっぷり「信州つけ焼そば」はASUKINOの提案
3 今年の8月に秋葉原で開催された「全国ふるさと甲子園」で信州つけ焼そばを出店。見事、完売しました
4 5 小池えのきで商品化した調理にすぐ使える「カットえのき」「ほぐすだけえのき」も認定試験の時に研究したという。



ASUKINO
明日はきのこのを食べようプロジェクト



荒井さん制作「きのこいっぱいカレー」のレシピ

きのこ料理には3種類のきのこを入れることが基本。きのこそれぞれのうま味が混ざり、さまざまな食感も楽しめる



「3種類のきのこを料理に入れると、きのこの匂いが緩和されるんですよ。あと、お酒のおつまみにはエリンギを使った料理がお勧めです。エリンギに多く含まれるナイアシンという栄養素がアルコールを分解してくれるので、二日酔いになりやすいです。それとエノキタケは水から鍋に入れた方がうま味がよく出ますよ」と荒井さんは、次々にきのこの知識を教えてくれた。

「レー」など、きのこが苦手な子どもでもおいしくきのこを食べられる料理レシピを考えたい。



季節料理「和喜多」
脇田 綱偉さん



合同会社竹内きのこ園
竹内 篤史さん



1 エリンギのジャッキー
2 20gのエリンギは薫製で半分の大きさになる
3 巨大シメジでも薫製を試したが、あまりおいしくなかったという
4 唐揚げ用のフラワーえのきは特注品
5 カリッとさせた後に、エノキのシャキとした食感を丸ごとの唐揚げだからなせる業
6 熱々のうちに手で割いて召し上がれ

この進化が垣間見えた。お酒のつまみに合う食感と香りが人気だね」と笑顔で語る脇田さん。ここに生産者と飲食店のつながりが生む、き

エリンギジャッキーも話題の一品。知り合いの生産者からもらった巨大エリンギを料理できないかと試行錯誤した結果、水分が多く抜ける薫製にしたという。「見た目のインパクトに加え、

生産者と作る うまいもん



積極的に地元の食材をメニューに取り入れる市内の飲食店の店主たち。その料理の中でも「フラワーえのきの唐揚げ」は竹内きのこ園と和喜多の合作。「同業者との飲み席でオニオンフラワーという大きな玉ねぎを丸ごと唐揚げにする料理が話題に上がったんだ。それをエノキでもできないかな、と思ったのが始まりだよ」と話す和喜多店主の脇田さん。その後、篤史さんと唐揚げにできるフラワーえのきを調整し、今の形になった。

1 2 フラワーえのきは、普通のエノキと比べ、栽培方法も特殊だという
3 鍋の主役にエノキタケ
4 5 バイリングの生産も竹内きのこ園で行われている。複数のきのこ芽から一本に選別して、育成する
6 陸のアワビ「バイリング」。肉厚でプリッとした食感のバイリングは、刺身キノコでも楽しめる

篤史さんは「地元を盛り上げようと考えたとき、きのこ生産者だけで行動するのではなく、異業種と組む必要があると思います。そうすることで、よりオリジナルな商品開発と情報発信が可能になる」と熱く語る。

上にもつすぐ伸びたエノキタケとは違い、花のように開いた「フラワーえのき」。「エノキは料理の脇役になることが多いですよ。和牛が敷き詰められた鍋の真ん中にフラワーえのきがあつたら写真映えしませんか」と楽しそうに話すのは、フラワーえのきの生産者である竹内篤史さん。

もともと、父親の秀治さんが作っていたフラワーえのきでしたが、販売場所の面積がとられるなどの問題で生産を止めていた。しかし、篤史さんが跡を継いだとき、飲食店「和喜多」からエノキを丸ごと唐揚げにしたいと要望があり、復活した。

料理の主役になる エノキタケ



（有）神農素 えのきウインナー



▲ウインナーに干しエノキタケを入れたことで、肉の臭みがなくなります。うま味成分もエノキのグアニル酸と肉のイノシン酸の相乗効果が生まれました。おでんやスープにお勧めの風味が豊かなウインナーです。

▼「きのこ料理に合う酒を作ってくれ」という依頼から誕生した日本酒。きのこの食感と濃い味付けに合うように、しっかりと濃い味の日本酒にしました。ちなみに、このお酒にきこは入っていません。



志賀泉酒造(株) Expert Kinoko



えのき氷



エノキタケの栄養を凝縮したえのき氷。うま味と栄養を手軽にとれるだけでなく、体脂肪の分解を促す成分が抽出されており、体に吸収されやすい特徴を持っている。

エノキタケをミキサーでペースト状にして、1時間煮出し製氷皿で凍らせて作る。味噌汁、カレー、煮物などいろいろな料理に使える。



えのたん キノコフレンズ



◀ 2012年に誕生したJA中野市のゆるキャラ『えのたんとキノコフレンズ』。主役の「えのたん」は元気で明るくちょっぴりおとぼけなきのこ王国の王子様。その他のフレンズも個性豊かなキャラクター。実は、えのたんが一番最後に誕生したとか……。

◀ えのたんネット
(えのたん公式ホームページ)



中野市地域おこし協力隊がゆく!

信州ながの日和

File: 7

ドローンで空からの中野市を撮影中。おススメの場所あったら教えてください!

今月の協力隊員 青木一弘 隊員
問 地域振興課 ☎ 38-3111



「信州なかのフェア in 横浜報告の巻」

10月23日に開催した信州なかのフェアin横浜。僕たち地域おこし協力隊も参戦してきました。交流のある市内生産者の皆さんから提供いただいた、りんごジュースや果物ジャムなどの試飲試食コーナーは、多くのお客さんが立ち寄り、中野市の味に触れていただくことができました。

また、『フラワーえのき』『バイリング』などの農産物の販売も時間内に完売する人気でした。来場者は約2,800人。市外の消費者の皆さんと交流もでき、また、中野市の農産物をPRするとても良い機会になったと思います。このイベントで聞いた声に刺激を受け、次の協力隊としての活動につなげていきたいとも思いました。

- 1_ 信州なかのフェア in 横浜でのブース出店様子
- 2_ 丸久果樹園など生産者の皆さんと交流を深めています
- 3_ ドローンで空からの景色を撮影



信州なかの巡り EYE ウォークのエノキタケ工場見学。とれたてエノキを味見



信州中野おごっそフェアでは、ほとんどの飲食店ブースがきのこ料理を出品



信州なかのフェア in 横浜で市内飲食店が腕を振ったきのこ料理の試食品



子供たちに大人気! えのたんとうキノコフレシズ



「えのき茸たっぷりメンチカツ、揚げたてだよ」と呼び込むきのこ生産者のThree

池田市長の vol.58 わくわくレポート

中野市ときのこと



▲信州中野おごっそフェアのN-1グランプリで「えのき茸たっぷりメンチカツ」を美食

中野市の農産物は豊かでもたまたその品質においても他に比して優れたものがあることは、市民の皆さんもご承知のとおりである。そして、きのこ産業は全国でもその出荷額において群を抜いたものがあり、市経済の大きな支えとなっている。そうした中で、きのこの健康に係る機能性は、注目されている。きのこは、豊かな食生活を支え、私たちの健康維持にも大きく貢献している。

市では「健康長寿のまち」を目指して、もろもろの施策を展開しているが、きのこをはじめとした新鮮な食材の豊富さ、またその機能性は、これを活かすことによりさらに発展することが期待されている。古来、「医食同源」という言葉があるが、地域の土や空気ですぐれた食材を体に取り込むことは、地域の自然・風土にあった身体をつくり、地域ならではの健

康を維持できるといわれている。もとより、食材には肉類、野菜類に加えて菌類があり、これらをバランスよく摂取することが大切だとする説がある。

10月20日、21日と2日間にわたり「信州中野おごっそフェア」が開催された。中でもきのこを使った創作料理が各種提供されていた。これからは市民の皆さんにもきのこを食べていただきたいと思う。市内のエノキダケの生産量は全国シェアの約40%を占める。また、栽培されているきのこの種類も多品種にわたっている。まさに、中野市はきのこ王国である。

食材の豊かなまちを強みに、「食」の中野市を市民の皆さんと一緒に築いていきたい。

【特集】ナカノキノコの進化論

終わり

「中野市つてきのこ有名なんだね」

そう聞かれたとき、あなたならどう話し始めますか――。

また、彼らと同じ地に住む私たちもこの進化を体感する。

開発への意欲と未来を見据えた人たちの活動がきのこの名産地としてのブランドを作り、新たなステージへと歩み始める。

「これ新しく作ってみたんだよ」と笑顔できのこの新商品を出す飲食店。

日本一の生産量に満足することなく、きのこ消費拡大に尽力する生産者たち。

開発への意欲と未来を見据えた人たちの活動がきのこの名産地としてのブランドを作り、新たなステージへと歩み始める。



小学校の社会科見学コースは、きのこ工場が定番



エリンギの収穫体験



学校給食も、健康的なきのこの献立になるよう工夫がある

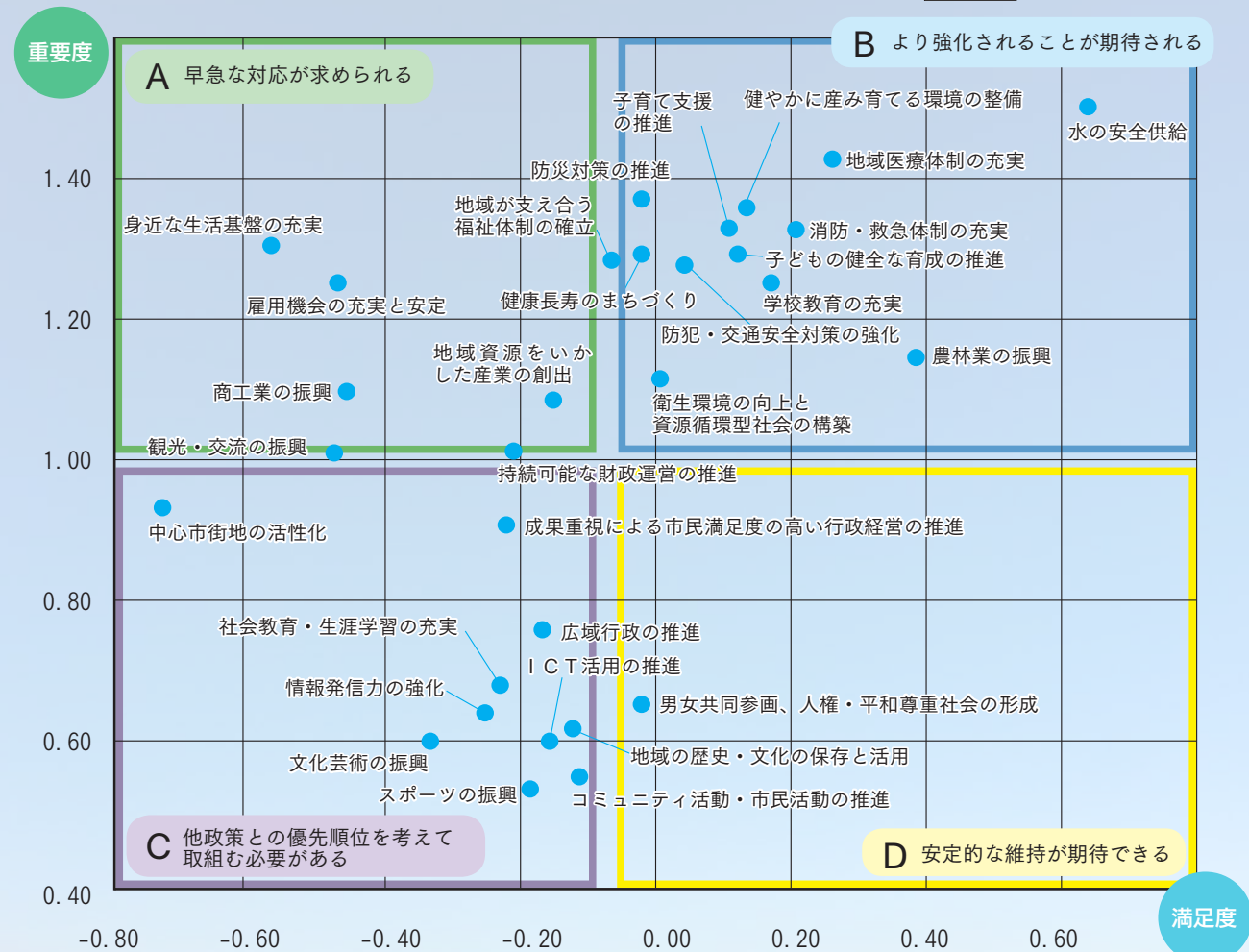
市民満足度調査の結果を報告します

行政サービスの改善に役立てるために「平成30年度市民満足度調査」を7月に実施しました。アンケートの中で「第2次中野市総合計画基本構想前期基本計画」にある30項目について、重要度と満足度を調査しましたので、その結果をお伝えします。

30項目の基本施策の満足度と重要度の相関図



結果の詳細はホームページでもご覧いただけます。



功労者 善行者 表彰

10月9日、市役所本庁舎において、平成30年度中野市功労者・善行者表彰式を実施しました。

功労者

* 芋川 吉孝 さん
市議会議員として、市政の振興に寄与されました。

* 丸山 富雄 さん
中高交通安全協会会長として、本市の交通安全の推進に寄与されました。

* 西丸 甫夫 さん
市の健（検）診医として、市民の健康増進に寄与されました。

* 矢野 哲男 さん
フッ素洗口事業の推進に貢献され、市民の健康増進に寄与されました。

* 福岡 寿さん
社会福祉法人高水福祉会常務理事として、本市の社会福祉増進に寄与されました。

* 佐藤 禮子 さん
市更生保護女性会支部長及び市防犯協会連合会女性部長として、本市の社会福祉の増進に寄与されました。

善行者

* 手嶋 忠さん（雅号：三澤 忠）
優れた絵画を寄附され、本市の文化振興に寄与されました。

* 中野市民都市交流会フレンズ
市内外で開催される各種行事において地域間交流を行い、本市の活性化に寄与されました。

* 信州中野ふるさと交流団
市内外で開催される各種行事等において地域間交流を行い、本市の活性化に寄与されました。

中野市功労者・善行者表彰式



集まれ! こん活

婚活スキルアップセミナー

12/8 (土)

1部 13:00~14:00
2部 14:00~15:30

婚活をしている人を応援するセミナーです。コミュニケーションのコツや、ヒントを聞いて素敵な出会いのためにスキルアップ。

会場 中野市役所2階 サロンスペース
対象 独身男女（市内在住または在勤を優先）

内容 (1部) ハンドパラフィンパック、胡粉ネイル、耳つぼジュエリー体験
(2部) 婚活セミナー ①婚活サービスの選び方 ②婚活サービスの違い・要点 ③コミュニケーション基礎力UP

申込 ホームページからお申込みください。12/3まで



冬コン・クリスマスパーティー

12/24 (月)祝

13:30~18:00

地域防災に活躍する男性消防団員との恋活、婚活パーティーを開催。先着40人(総勢80人)。

会場 アップルシティー なかの
料金 女性 3,000円 男性団員 5,000円

対象 20歳以上の独身女性 (先着40人)

申込 電話またはメール。住所、氏名、年齢、電話番号をお伝えください。12/10まで



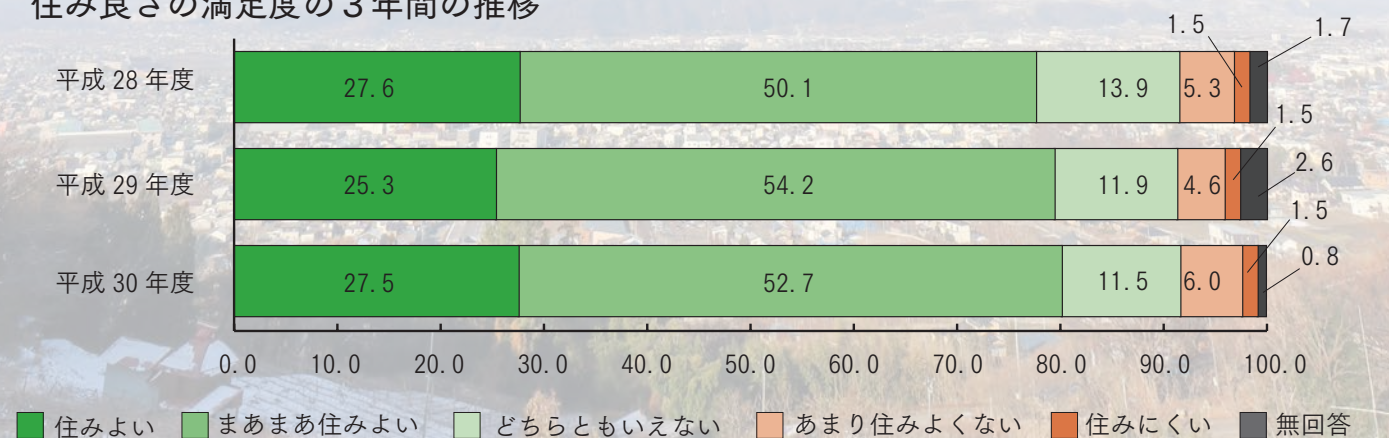
消防課 ☎ 22-3386

婚活パーティーには、結婚と真剣に向き合う人がたくさん。恥ずかしがらず、積極的に参加することが大切。火災の火は消しても、「婚活しよう」という心の火は消さないで!



◀第5分団のNさん夫妻。
2016年12月23日に開催された消防団婚活パーティーで知り合い、1年後の同じ日にゴールイン!

住み良さの満足度の3年間の推移



政策情報課 (内線 401)



山崎 恵理子さん
からのご紹介

No.44 荒井 孝芳 さん (中町)



自己紹介

中町で荒井仏具店を営んでいます。生まれてすぐの頃、父の仕事の関係で神奈川県川崎市に引っ越し、中学2年生のときに中野市に戻ってきました。

家業の仏具店は、昭和50年から営業。歴史ある飯山仏壇で腕を磨きました。仏具だけでなく、お祭り用具などの修理をしたり、月1度、異業種交流会でお線香やろうソクの販売に、群馬県や茨城県、栃木県へ行ったりなど、幅広く活動しています。

他にもお寺さんには聞きづらいことなど、ご相談に乗っていますので、お気軽にお訪ねください。

元気の秘訣

家庭菜園で野菜を作りながら、体を動かしています。来年の春から、母の実家である柳沢に田畑を借りて、ブドウとお米の栽培に挑戦する予定です。

川崎に球場があったので、野球観戦も趣味。テレビはあまり見ませんが、YouTubeはよく観ています。上念司さんや有本香さんなど、世界の経済情報などを扱った情報番組が好きで、興味を持って観ています。

おらほの自慢

毎年8月24日に開催される、法運寺六地藏のお祭りが自慢です。商店街の人たちもたくさん集まり、いろいろなイベントや夜店で、とてもにぎわいます。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報

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。
※送迎はありません。

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 366)

わかがえり教室

自宅で行える運動、脳トレ、栄養やお口の健康などについて仲間作りをしながら楽しく学べる教室です。

- ▶日時 12月13日(木)~ 週1回、全12回(約3カ月間) 午前9時30分~11時30分
- ▶会場 北部公民館 ※要申込
- ▶定員 1コース20人
- ※昨年の教室参加者は参加不可。

さんさん講座

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

- ▶内容 「みんなで楽しく脳若ゲーム①」
- ▶日時 11月16日(金) 午前10時~11時30分
- ▶会場 豊田文化センター
- ▶持ち物 運動できる服装、飲物、タオル、上履き
- ▶内容 「自分らしい終活を考える ~エンディングノートを通して~」
- ▶期日 11月30日(金) 午前10時~11時30分
- ▶会場 中野保健センター
- ▶内容 「病気があっても最期まで在宅で暮らすために」
- ▶期日 12月7日(金) 午前10時~11時30分
- ▶会場 中野保健センター

生き生き! 健康メモ

ひとりひとりがいのちをつなぐゲートキーパーに

中野市の自殺者数は2015年~17年で合計26人。自殺率は年々減少していますが、中野市は60歳以上の高齢者や20歳代の若年者の自殺率が高いという実態があります。

自殺は個人の問題ではなく、社会の問題として考えられています。一人でも多く、大切ないのちを守るため、皆さんもできることから始めませんか?

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーは「命の門番」という意味で、職場や家庭、地域の中で悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につながることをいいます。自殺の現状を知るとともに、生きる意味やこころの大切さについて考えることを通して、ゲートキーパーの役割について学びませんか?

周囲で悩んでいる人の力になりたいと考えている人の参加をお待ちしています。

演題 ①「大切な命、命の価値をもう一度考える」
②「支える命、自殺のころと向き合う」

日時 ①12月5日(水) 午後2時45分~4時30分
②12月14日(金) 午後3時~4時30分

講師 佐久大学看護学部准教授 朴相俊さん

会場 中野市役所4階会議室

※①、②両方の講演へのご参加がおすすめです。

問 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

2018年度健康づくり実践賞・こころの標語入選作品

○健康づくり実践賞受賞者

高橋 詩朗 さん
77歳にして28本すべて治療経験無し of 素晴らしい歯の持ち主。歯の健康のために、毎日歯と歯肉をよく磨くように心掛けていらっしゃいます。

○こころの標語入選作品

賞名	標語	氏名
最優秀賞	気が付いて 悲しむ人が 居ることに	高見澤 眞智子 さん
優秀賞	守りたい その笑顔 その命 大切に思う人がいる。	笹岡 千恵子 さん
優秀賞	つらいこと お空に話せば スッキリするさ	川口 実敏 さん
優秀賞	辛いんだね きっと支えてくれる人が そばにいるよ	田川 明子 さん

入選作品はポスターやのぼり旗などで活用します。ご応募ありがとうございました。

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。(無料・予約制) 秘密は固くお守りします。

期日 12月13日(木)
時間 午後2時~4時
会場 中野保健センター
※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。
※健康づくり課窓口では、いつでも相談を承ります。

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



子育て支援センター 11・12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)	11月29日(木) 午前10時30分～	さくらんぼ広場 おしゃべりピヨちゃんを作ろう
	12月7日(金) 午前10時30分～	クリスマス会 サンタさんがくるよ
中央子育て支援センター (りんごっこ)	11月26日(月) 午前11時00分～	お母さんの読み聞かせ 楽しいお話がたくさん
	12月3日(月) 午前10時30分～	助産師による子育て講座 心温まるお話です
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	11月17日(土) 午前10時30分～	パパ講座 料理教室 煮込みうどんを作ろう 要予約
	11月20日(火) 午前10時30分～	交通安全教室 親子で楽しく学ぼう



「パパ講座」料理教室。
パパの料理も
おいしいね!



※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



教室など

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22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)
11月21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)

※3日前までに予約が必要です。

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	対象児・内容
11月16日(金) 午後1時15分～3時30分	母と子の歯と健康(歯科医師のお話)、母乳栄養と乳房管理、育児体験、お父さんの妊婦体験、個別相談
12月15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 ※動ける服装でお出かけ下さい。

※3日前までに予約が必要です。

子育て案内

健康づくり課 ☎(22)2111(内線388)

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	11月27日(火)	2018年7月生
7カ月児健診	11月28日(水)	2018年3月生
1歳6カ月児健診	11月30日(金)	2017年4月生
2歳児健診	11月26日(月)	2016年10月生
3歳児健診	11月29日(木)	2015年9月29日～10月31日生

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	11月13日(火) 12月11日(火)	午後1時～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	12月3日(月)	
B C G	11月7日(水) 12月10日(月)	
日本脳炎	11月9日(金) 11月20日(火) 12月5日(水)	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、詳細は健康福祉カレンダーをご確認ください。

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、11月22日(木)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。



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



松峯 維吹くん (2カ月)

夏生まれのうちのアイドル☆元気に育ってね!



大平 悠慎くん (8カ月)

食いしん坊の悠慎くん。元気に大きくなってね!



小橋 瞳衣ちゃん(6歳) 璃空くん(4歳)

これからもいっぱい食べていっぱい遊んで元気に大きくなあれ



大平 望愛ちゃん (5歳)

みんなを笑顔にできる優しいノアちゃんです。いつもありがとう!

なかの公園

岩船南公園
中野市大字岩船400番



パンチのうえのパーゴラがリニューアルされましたよ

#宮の森公園も近い #こっちは意外と穴場? #カーブス中野さんの裏手 #広～い公園





中野陣屋前広場公園を中心に、仮装イベント「ドキドキハロウィン」と「T.H.E ☆若者まちなか音楽会」が開催され、まちなかがにぎわいました。
会場周辺では、子供たちが魔女やモンスターなどのお気に入りの仮装をしてパレード。陣屋前広場では学生たちがダンスや合唱を披露するなど、秋晴れの1日を盛り上げました。

10/13

トリック オア トリート！
ドキドキハロウィン

お母さんと弟と、友達とで参加。今年のカッコいい海賊に変身しました！



今年で3回目の参加！
篠原 諒 くん



1 N-1グランプリに輝いた、信州りんごとキャラメルの生カスタード 2 牛肉入きのご丼 3 信州産豚とエリンギのBBQ串@信州みそダレ 4 おごっす〜ぶ 5 しん農パークもつ焼き(パイリング入り) 6 ハムカツバーガー(きのこ、リンゴ入り)

中野保健センターなどを会場に開催した、健康づくりを題材の企画が数々の健康づくりフェスティバル。
北信総合病院さくらホールでは林家木久蔵さんが「木久蔵流 笑うが一番」をテーマに講演。「健康のためなら死んでもいい」などとユニークな語りでお客さんの笑いを誘いました。

10/13

健康づくり
フェスティバル



10/20
・21

SEA TO SUMMIT

アウトドアスポーツを通じて地域の自然や文化を体験できるイベント「シートウーサミット」が、高社山と千曲川周辺を中心に開催されました。
好天に恵まれた21日、高社山の山頂付近には紅葉している木々が見られ、参加者は青空とのコントラストとパノラマの眺望に、感嘆の声を上げていました。



「ローズクエスト」に挑戦。難しかったけど、お父さんと協力してクリア。「シナドルチェ」のカードがかわいくて好きです。



おごっすも楽しみました
高木 千花 さん



信州中野
おごっすフェア

信州中野の美味しいものが大集合するイベント「信州中野おごっすフェア」が、防災広場で開催されました。
会場には中野市の食材を使った「うまいもん」ブースや、工作などの体験ができるワークショップなど、50を超えるブースが展開。他にも大人気の「ローズクエスト」や中野ナンバー1グルメを決めるN-1グランプリなど盛りだくさんのイベントも行われました。2日間でおよそ1万5千人のお客さんが来場し、にぎわいを見せました。

10/20
・21

Pick up イベント



中野市消防団音楽隊 定期演奏会

カレンダー①

問 消防課 ☎(22) 3386

▶ 昨年開催の様子。本年度の全国統一防火標本は、「忘れてない?」です。スマホに火の確



消防団の活性化と音楽を通じた防火・防災の啓発のため、音楽隊演奏、ラッパ隊吹奏、消防団員による防火広報などを行います。

期日 11月25日(日)

時間 午後1時30分 ※開場は午後0時30分

会場 市民会館ホール

入場料 無料



不要となった学校給食汁用カップ 無償譲渡会

カレンダー③

問 北部学校給食センター ☎(23) 3356

日時 11月25日(日) 午前10時～午後3時

会場 北部学校給食センター

対象者 市内に住所を有する個人または市内の事業所(市内で活動する団体を含む)

※受け付けの際に、運転免許証など対象者確認が行える物を提示いただきます。譲渡の条件など詳しくは、お問い合わせいただくか市公式ホームページをご覧ください。



12月4日から10日は人権週間 人権のつどい

カレンダー⑤

問 豊田人権センター ☎(38) 3522

日時 12月8日(土) 午後1時30分～4時

会場 豊田人権センター

内容 長野県自立支援協議会長の福岡寿さんによる講演(演題「複雑な時代のむずかしい親子関係を考えてみたい」)、人権センター講座参加者と利用者の作品展示

入場料 無料



童謡100周年記念 中山晋平記念館 クリスマスコンサート

カレンダー②

問 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

▶ 中山晋平作品やさまざまなジャンルを演奏していただきます。チェロの伴奏に合わせて来場者の皆さんと一緒に歌うコーナーもあります。



中野市出身のチェリスト原香恋さんと娘の歌凛さんによる親子デュオコンサートを開催します。

期日 12月2日(日)

時間 午後1時30分～3時

会場 中山晋平記念館

入場料 無料(イベント時は、館内を開放します。)



治水の重要性と防災意識の向上を図る 千曲川・犀川直轄改修事業 100周年記念シンポジウム

カレンダー④

問申 千曲川河川事務所 ☎026(227) 9434

日時 11月25日(日) 午後1時30分～4時30分

会場 長野市若里市民文化ホール

内容 気象予報士による講演会、VRによる千曲川洪水体験、降雨・地震体験車の展示など

定員 600人

※11月14日(水)までに申し込みが必要です。詳しくは、千曲川河川事務所ホームページをご覧ください。



高野辰之記念祭 ウィンターコンサート

カレンダー⑥

問 高野辰之記念館 ☎(38) 3070

日時 12月9日(日) 午後1時30分

会場 高野辰之記念館

内容 フルート奏者の景山敬子さんとギター奏者の岩村通康さんに高野辰之の作品などを演奏していただきます。

入場料 無料(イベント時は、館内を開放します。)



暮らしの情報 掲示板

11・12月 イベントカレンダー

■ イベント ■ スポーツ ■ アート ■ その他
 会会場 期間

開催中	■ いにしへの和歌にまつわる土人形たち 会 日本土人形資料館 期 11月30日(金)まで ■ 立ヶ花人形・西原久美江の世界 会 日本土人形資料館 期 12月28日(金)まで ■ 石山邦子コレクション 干支(戌)の土鈴展 会 日本土人形資料館 期 2019年5月31日(金)まで ■ 加藤清正 おーい、せいしょよさん 会 日本土人形資料館 期 2019年9月30日(月)まで	■ 中野市消防団音楽隊定期演奏会 Pick up イベント① 会 市民会館 11/25 (日) ■ 学校給食食器の譲渡会 Pick up イベント③ 会 北部学校給食センター ■ 千曲川・犀川直轄改修事業 100周年記念シンポジウム 会 長野市若里市民文化ホール Pick up イベント④
	■ 中野広域シルバー人材センター互助会作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月12日(月)まで ■ 名僧の墨跡展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月19日(月)まで	11/26 (月) ■ 支え合いの地域大交流会 会 中央公民館 11/27 (火) ■ 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ
11/7 (水)	■ 夜間瀬川直轄砂防施工 100周年記念シンポジウム 会 山ノ内町文化センター	12/2 (日) ■ 中山晋平記念館クリスマスコンサート 会 中山晋平記念館 Pick up イベント②
11/8 (木)	■ 中野えびす講 ※11月11日(日)も開催 会 市街地	12/8 (土) ■ 人権のつどい Pick up イベント⑤ 会 豊田人権センター
11/10 (土)	■ 中野・下高井特別支援学級 ほほえみ作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月19日(月)まで	12/9 (日) ■ 高野辰之記念祭ウインターコンサート 会 高野辰之記念館 Pick up イベント⑥
11/14 (水)	■ 2018差別をなくす市民集会 会 市民会館	12/15 (土) ■ 障がい者向けスポーツクラブinなかの 会 コミュニティスポーツセンター ■ 共にいきいき市民のつどい 会 中央公民館
11/16 (金)	■ 障がい者向けスポーツクラブinなかの 会 コミュニティスポーツセンター	12/22 (土) ■ 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ
11/17 (土)	■ 山田一道絵画展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月3日(月)まで	

▼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。





お知らせ

災害で被害を受けた
償却資産の減免

問 税務課 (内線 226)

市で課税している償却資産が害や台風などの災害で被害を受けた場合、固定資産税が減免になることがあります。減免を行うためには、職員の現地調査により被害状況を把握する必要がありますので、ご連絡ください。

宝くじの助成金で
備品を整備しました

問 政策情報課 (内線 401)

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、田麦区では、滑り台などの遊具や公民館備品の椅子50脚などを整備しました。

Jアラートの試験放送

問 危機管理課 (内線 286)

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 11月21日(水) 午前11時

証明書コンビニ交付
サービスの運用停止

問 政策情報課 (内線 217)

システムメンテナンス作業を行うため、証明書コンビニ交付サービスを一時停止します。
停止期間 11月13日(火)午後5時～14日(水)午前10時

治水・水防功労者表彰

問 道路河川課 (内線 305)

間山河川愛護会が、真引川・十二川で行ってきた草刈りなどの河川環境整備活動に関わる功績が認められ、平成30年度北陸治水大会で「治水・水防功労者表彰」を受賞しました。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隔年で開催されているものです。

税に関する作文
入選作品

問 税務課 (内線 227)

市内の応募数 高校349件、中学238件
市内の入選者
●中野西高 宮川莉奈さん(3年)、鈴木乃愛さん(3年)、小橋真夏さん(2年)、越宇浪さん(2年)
●南宮中 小崎奏さん(3年)、坂本すずさん(3年)、竹内蒼依さん(3年)、倉科摩衣さん(3年)
●中野平中 久保文乃さん(3年)、小布施美帆さん(3年)、上野陽斗さん(3年)
●高社中 武田ほたるさん(3年)
●豊田中 吉原佑菜さん(2年)
※入選作品は、市公式ホームページで公開しています。



太陽光発電システム
設置費補助金

問 環境課 (内線 247)

中野市住宅用太陽光発電システム設置費補助金は、本年度で終了します。補助金の交付を受けるためには、2019年3月31日までに電力会社との「連系」が済んでいる必要があります。国への認定申請から電力会社との「連系」が完了するまでに数

募集

市民霊園の使用者

問 環境課 (内線 245)

募集数 5区画
使用料など 使用料50万円、管理料3千円(年額)
使用者の資格 市内に住所または本籍を有する人
申込期限 12月10日(月)
決定方法 12月19日(水)に市役所で、申込者出席による抽選会を行い、候補者を決定します。

景観賞

問 都市計画課 (内線 273)

募集部門
①まちなみ景観部門 過去5年以内に新築・増改築などが完了した、市内の建築物や工作物で、地域景観に調和しているもの
②景観写真部門 過去2年以内に撮影した、高社山や千曲川などの眺望や未来に残したいまちなみの写真
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



カ月かかる場合がありますので、早めの申請をお願いします。

人・農地プランおよび
農政懇談会

問 農政課 (内線 250)

農業従事者の高齢化、後継者不足、遊休荒廃農地の増加など農業における課題について、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、懇談会を開催します。懇談会は、11月12日(月)から29日(休)の間で、地区ごとにJAの各事業所・支所で開催します。
※日程など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



介護サービス利用
奨励給付金

問 高齢者支援課 (内線 365)

居宅介護サービスを有効に活用していただくため、奨励給付金を支給します。本年度から支給要件と支給金額が変更になりました。

要介護度	要介護1	要介護2	要介護3～5
変更前	7万円	8万円	12万円
変更後	5万円	5万円	10万円

※支給要件など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



暮らしに役立つ広告をお待ちしています。

「2019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

2019年度に使用する各種納税通知書用封筒(計45,200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。掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。
申込期限 12月7日(金) ※所定の申込書によりお申し込みください。

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㍉ × (横)23㍉	(縦)5.5㍉ × (横)9.5㍉ 黒1色	2枠	89,424円 (1枠)	固定資産税・都市計画税【18,800枚】	4月中旬
				軽自動車税【10,400枚】	5月中旬
				市民税・県民税(普通徴収者用)【7,900枚】	6月中旬
				国民健康保険税(普通徴収者用)【8,100枚】	7月中旬

問 税務課 (内線 225)

消費生活相談 消費者トラブルと解決法

96

光回線サービスの契約を解除したいがどうしたらよいか

事例 契約中の大手通信事業者Aを名乗る電話があり「光回線サービスの内容で、今より千円ほど安くなる」と勧誘された。A社のプラン変更だと思って手続きをしたが、別会社との契約になっていた。契約を解除したいがどうしたらよいか。
アドバイス 大手通信事業者から光回線を借り受けた事業者が提供する光回線サービス「コラボ光」の相談が寄せられています。「コラボ光」は、電気通信事業法の解約ルールである「初期契約解除制度」の対象となります。契約した日から8日以内であれば解約することが出来ますので、早めに事業者に解約を申し出ましょう。
また、勧誘されてもすぐに返事をせず、契約先の事業者名、サービス内容をよく確認しましょう。内容が理解できない場合や必要がないと思った場合は、きっぱり断りましょう。「安くなる」と勧誘されても他のオプションサービスとセット契約だった場合、今の料金より高くなる可能性がありますので注意が必要です。

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
※11月23日(金)は利用できません。

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、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人へは、2019年2月上旬に送付されます。
※ご家族の国民保険料を納付した場合も、納付した人の社会保険料控除に加えることができます。

●11月30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しょう。

問市民課(内線237)
長野北年金事務所 ☎026(244)4100

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 11月12日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 12月10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 11月15日(休) 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

キン(菌)活という言葉を目にします。中野市のエノキタケ消費量は、全国平均に比べ、群を抜いているそうです。我が家でも、お味噌汁にエノキは必須。そういう意味で考えると中野市民は菌食者集団で、菌活の体現者なのかもしれません……。 (大原)

ノーベル医学生理学賞を受賞された京大の本庶佑教授。がんに対する免疫応答に重要な役割を果たしているPD-1受容体を発見…。雲の上の存在だと感じますが、「大の阪神ファンで岡田元監督と仲良し」と聞いて、何だか親しみが湧きます。(滝澤)

コンビニに行ったとき、おでんが気になる季節になりました。まだ暖かい日がたまにあるので、つつい冬支度を先延ばしにしていますが、冬は必ず来ます。インフルエンザの予防接種にタイヤ交換など、少しずつ進めたいと思います。(小林)



年末調整などの説明会

問 税務課(内線225)

信濃中野税務署と市では、給与所得者に係る年末調整事務と個人住民税の特別徴収事務、青色申告者の決算書の作成方法や注意点などについて、説明会を開催します。また、2019年10月1日の消費税率引き上げと同時に実施される「軽減税率制度」についても説明を行います。
会場 市民会館2階41号会議室(各日共通)

日時・内容

●年末調整および特別徴収に関する説明会 11月20日(火)
1回目 午前10時～正午
2回目 午後1時30分～3時30分
●決算、消費税軽減税率制度説明会

区分	開催日時
農業所得を有する白色申告者	12月10日(月) 正午
農業所得を有する青色申告者	12月10日(火) 正午
営業所得または不動産所得を有する白色申告者	12月12日(火) 午後2時4時
営業所得または不動産所得を有する青色申告者	12月12日(火) 午後4時



相談



人権特設相談所

問 人権・男女共同参画課(内線246)

12月4日(火)から10日(月)までの「人権週間」に合わせて、人権特設相談所を開設します。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。相談は無料で、秘密は固く守られます。
期日 12月6日(木)
時間 午前9時～正午
会場 人権センター(中央公民館向かい)

資源物の日曜回収

11月25日(日) 午前10時～午後1時

場所 豊田支所
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ます。
食用油…家庭用植物性天ぷら油で、液体状のものに限ります。
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ます。

★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)

フードドライブ ※毎月第1火曜日に実施しています。

12月4日(火) 午前9時～11時

場所 市役所玄関
回収品目 賞味期限が1カ月以上残っている未開封の食品(生鮮食品を除く)
問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

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28日現在

無償で譲ります
漬物たる／子ども用歩行器
無償で譲ってください
フィットネスバイク／大人用自転車／電子ピアノ／鉄道おもちゃ(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

中央公民館

生きがいつくり講座

一年中飾りたいナチュラルオーナメント作り

日時 12月1日(土) 午後1時～3時
内容 身近にある素材を利用して、緑に包まれた安らぎのある空間づくりを学びます。材料費 1,200 円。
定員 20 人 市内在住又は在勤の人

しめ縄づくり講習会

日時 12月7日(金) 午後6時～8時30分
内容 大黒締めとごぼう締めの作り方を学びます。材料費 600 円。
定員 30 人 中学生以上

青木律子のプリ・マテ講座

～新春の御手成志～

日時 12月21日(金) 午後7時～9時
内容 お正月に飾るオブジェを作ってみませんか。教材費 2,500 円。12月13日までに申し込み下さい。
定員 20 人 市内在住又は在勤の人

豊田公民館

ワインのタベ

はじめてのシードル

日時 12月1日(土) 午後4時～6時
内容 リンゴを発酵させて造る「シードル」をソムリエが解説、提供。受講料 1,500 円。11月22日までに申し込み下さい。
定員 20 人 成人

昭和の名曲ステージショー

日時 12月9日(日) 午後2時
内容 名曲盛りだくさんの歌謡ステージ。どなたでもおいでいただけます。
※申し込み不要

今月の伝言板

西部公民館

キムチづくり講座

①りんごを使って本格キムチを作ろう

日時 11月28日(水)、29日(木)
午前9時30分～正午

定員 16 人 成人で2日間参加できる人

②りんごを使って本格キムチのタレを作ろう

日時 11月29日(木) 午後1時30分～3時30分

定員 16 人 成人

※お申し込みは11月7日(水)からとなります。

クリスマスお菓子の家づくり

日時 12月5日(水) 午後1時30分～3時

内容 飾って食べられるお菓子の家作りに挑戦します。材料費 800 円。

定員 12 人 成人

シニア大学

日時 ①12月7日(金) ②12月14日(金)

両日ともに午後1時30分～3時

内容 全10回。①楽しく脳と身体を使ってみよう ②心を癒す音楽講座

定員 40 人 シニア世代の人

北部公民館

みんないきいき！北部生きがい大学

日時 初回11月20日(火)～3月下旬
午後1時30分～3時

内容 全10回。①笑いヨガ(声を出して有酸素運動)

定員 40 人程度 中高年世代の人

※受講には申し込みが必要です。下記の各公民館連絡先までご連絡ください。

▶ 公民館
ホームページ



豊田公民館文化講演会

登り続ける 8,000.m峰 14 座完全登頂の軌跡



プロ登山家 ^{たけうち ひろたか} 竹内 洋岳 さん
立正大学客員教授

日時 11月17日(土) 午後1時30分～3時 会場 豊田文化センター(午後1時開場)
※事前の申し込み不要、入場無料。託児はありません。

文化 なかの

公民館報
No.164
(通巻 No.696)

分館 こんにちは 小沼区

小沼分館(48戸)は小区ですが、400年以上も続いている行事があります。それは、毎年3月8日に行われる、市無形文化財の餅かえ行事です。

朝7時に祭典委員長の吹くほら貝を合図に、各家で作ったわらづとに入れたあんころ餅とわら馬を持って、村中央の道祖神前に集まり、本年の豊作、家内安全を祈念。皆でわらづとに入った餅を交換するという行事です。この行事には、地区を離れた人たちもお客として呼ばれ、TV局やカメラを構えた地区外の方々も多く訪れます。

(分館長 小島 義明)



餅かえ行事(平成27年3月8日撮影)

「中野市成人式案内状封筒」へ掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告をお待ちしています。

中野市成人式案内状封筒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。

掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。2枠募集で3者以上の申請があった場合、抽選となります。

封筒の種類・規格	作成枚数	発送方法	広告の規格及び募集枠数	広告料(1枠)	掲載位置
定形 中野市成人式案内状封筒 (縦)23.3㍍×(横)12.0㍍	700枚 発送枚数は変動します。	郵送	サイズ(縦)5.5㍍×(横)9.0㍍ 色数 黒1色 枠数 2枠	4,900円 (消費税及び地方消費税を除いたもの)	封筒裏面

発送(使用)期間 2019年3月上旬から4月下旬まで

申込期限 所定の申込書により、11月30日(金)までにお申し込みください。

応募・問い合わせ先 中野市中央公民館 中野市三好町一丁目4番27号 ☎ 22-2691

申請書は公民館ホームページからダウンロードできます。



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

企画展

中野陣屋と村々
期日 11月10日(土)～12月24日(月)・祝

講演会

慶応二年凶作下の東北信幕府領

講師 中央大学教授 山崎 圭 さん
期日 12月2日(日)
時間 午後2時～3時30分
※講演会終了後、展示解説を行います。
その際観覧料として200円が必要です。

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 ネコのものごた	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

キッズ・アカデミー
きらきら！ステンドグラス

期日 11月18日(日)
時間 午後1時30分～3時

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。



展示

- ・大西浩次「風景写真展」
- ・西沢今朝夷水彩画展「ふるさとの記憶」

(仮称) 山田家資料館で、幕末・維新という激動の時代にほんろうされ、それに対処した地域の人々にかかわる資料を公開します。

一天朝御料 150年

幕末・維新 私たちのむらの

邸内公開 座敷・土蔵群及び庭園
煎茶のおもてなし 11月10日(土)
午前10時～午後1時

展示品
【期間中の展示】 ベリー提督像 陣屋
固め人足の法被 天朝御料一件奔走賞
【期間限定の展示】 11月17日(土)、18日(日) 高橋由一 山田荘左衛門顕善像 2枚

特別講演会

日時 11月24日(土)
午後1時30分～3時
講演 幕末から明治期の西江部篠田家
講師 松本市文書館特別専門員
小松 芳郎 さん
会場 中野市立博物館 (☎ 22-2005)

問 (仮称) 山田家資料館 ☎ 23-2955

11月10日(土)～18日(日)
午前10時～午後4時
入館料無料



▲ベリー提督像



▲ヘンリー・アダムス副使



今月の新着図書の一部を紹介いたします。



ボクたちの駄！菓子

監／初見健一
オークラ出版



「駄菓子」の「駄」は、ダメ！の意味。…ひどい話だ。だけどね、メジャー商品にはないその「ダメさ」が僕たちが愛する駄菓子の特別な魅力なんだよ。



13歳からの経済のしくみ・ことば図鑑

著／花岡幸子
WAVE出版

経済を知ること、すなわち、世の中を理解すること。学校では教えてくれない…大事なお金・経済の全てが1時間で分かる！

燃える波(村山由佳)／日傘を差す女(伊集院静)／妻が願った最期の「七日間」(宮本英司)／95歳まで生きるのは幸せですか？(瀬戸内寂聴)／文豪の凄い語彙力(山口謠司)／全国棚田ガイドTANADAS(棚田ネットワーク)／すごい！セスキ掃除(石鯨百科)／世界の廃船と廃墟(アフロ)／幻の黒船カレーを追い(水野仁輔)／アフリカ文化探検(田中二郎)／古事記の暗号(竹内陸泰)／神父さま、なぜ日本に？(女子パウロ会)

ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

ハローキティのシンデレラ／ケロケロけろっぴの三銃士
上映日時 11月18日(日) 午後2時～
そして誰もいなくなった1
上映日時 12月5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 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

0～3歳のおはなし会

期日 毎週木曜日(11月8日、15日、22日、29日)
図書館職員による読み聞かせ会。読む絵本は毎回4冊程度です。

木の実のクラフト教室

講師の丸山真一郎さんと森の木の实を使ってクリスマスリースを作ります。
日時 12月9日(日) 午前10時
材料費 500円
持ち物 はさみ
定員 25人
申込期間 11月21日(水)午前9時～28日(水)

さいとうしのぶ絵本ライブ

作家本人による読み聞かせを音楽と一緒に楽しみください。
日時 12月9日(日) 午後1時30分開演
※開場は午後1時
入場料 無料
定員 100人(申し込み先着順)
申込 11月9日(金)午前9時から
※定員になり次第締め切ります

夢 No.163 目指せ!! バレーボール選手



友だちに誘われて、小2からバレーボールを始めました。はじめは、トスやレシーブ、サーブがなかなかうまくいきませんでした。でも練習するうちに、できることが増えていきました。練習はいつもとてもきびしいです。レシーブの足の出し方、サーブの手の当たり所、スパイクの腕の振りやタイミングを取るための素早い判断など、とても難しいです。

練習中一番大切にしていることは、6人の心をひとつにすることです。レシーブが上手いかないといいトスに、いいトスが上がらないといいスパイクにつながりません。ミスが続くと、みんな元気がなくなってしまう。でも、うまくいくと元気が出て6人でボールをつなげることができます。そんな時はとても楽しくてバレーをやっていてよかったです。

私には、あこがれの先輩やプロのバレーボール選手がたくさんいます。これからも一生けん命練習して、プロのバレーボール選手になりたいです。夢のために、これからも頑張っていこうと思います。



平野小学校 6年

丸山 結愛さん

広報クイズ

問題

6ページ、ベーシックきこのマイスター練習問題の答えは何番でしょう？

先月号の問題：

中野市立図書館が西条地籍に移築されたのは、平成何年のこと？

答え：平成5年

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 11月30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
住所・氏名・年齢・電話番号・世帯主	行

今月のプレゼント

お店で使える商品券 1,000 円分 (3名様)

プレゼント提供者： cafe' STAY GOLD

提供者のコメント

おごっそフェアのN-1グランプリを獲得した「信州りんごとキャラメルの生カスタード」をはじめ、いろんなクレープがいっぱい!これからの季節は「パンプキンタルト&生クリーム」や「濃厚黒ごまムースとバナナ」を使ったクレープがおいしい季節です。



所在地：中野市中央 1-5-19



「広報なかの」では、広報クイズのプレゼントを提供していただけるお店を募集しています。詳しくは庶務課までご連絡ください。

中野市は、環境保全に関する普及啓発のシンボルとして、エコマークを使用しています。この広報紙に使用している紙、インクは環境にやさしいエコマーク認定商品です。

