

広報

2018(平成30年)

なかの12

No.165



特集 ほいくの
げんば

Pick Up!

目次

広報なかの
No.165

2018 Dec.

12



冬本番！除雪作業にご理解とご協力を

問 市道 → 道路河川課 ☎(22) 2111(内線266)
国・県道 → 北信建設事務所中野事務所 ☎(22) 3138



道路除雪でこぼれた雪が玄関や車庫前などで支障になる場合は、各戸で片付けをお願いします。

- ・除雪車には近寄らない
- ・道路に雪を出さない
- ・道路にものを置かない
- ・屋根の雪下ろしをした雪は片付ける
- ・排雪場を利用

など、ご協力をお願いします。

道路河川課
村上主事



※除雪に関するご意見・ご要望は、各区長を通してご連絡ください

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

04 特集
ほいくのげんば

08 中野市この一年

09 信州なかの日和 / 池田市長のわくわくレポート

10 健康広場「なかの」

12 生き生き！健康メモ / 保健だより

13 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

14 子育て案内

15 子育て支援センター行事予定 / わが家のアイドル

16 まちかどトピックス

18 暮らしの情報掲示板

23 財政状況（2018年度上半期）

24 心をひらく（人権啓発広報）

26 交差点（男女共同参画啓発広報）

28 文化なかの（公民館報）

30 図書館情報

31 博物館だより / 小学校統合準備委員会だより

32 夢 / 広報クイズ

人口の動き

面積：112.18km²
人口：42,784人（-13）
男：20,683人（-11）
女：22,101人（-2）
世帯数：15,630戸（+16）
【2018年11月1日現在】
（ ）は前月比。
2015年国勢調査を基に推計。



#follow me

今月の表紙



ひまわり保育園の園庭で落ち葉をまいて遊ぶ園児。子どもは何でも遊び道具にしてしまいます。子供たちの発想力に保育士たちも日々驚かされているといいます。今回の特集では、そんな保育の現場に迫ります。保育士たちにはこの写真のような景色がどのように映っているのでしょうか。



地域の未来を照らすみなさんを紹介します。

キラリ★中野のチカラ No. 64



地域のため、自分のため。
感謝の気持ちを忘れずに、
走り続けていきたい。

-Profile- やなぎさわ みずき

上田市出身。1979年生まれ。島根大学で林業を学び、2015年から長野県下高井農林高等学校で教鞭をとる傍ら、ランナーとしても活躍。11月17日、18日に開催された「2018長野県縦断駅伝競走」では、中野下高井チームのベテランとしてチームをけん引。強豪ひしめく4区(15.6km)と21区(17.0km)の2区間を走り、いずれも若手に引けを取らない7位の好成績を残した、チームの「絶対的エース」。



▲下高井農林高で。「農業教員として学校の魅力、農業の魅力伝えたい」と話す



▲目標は6位入賞。「ハードルは高いが、チームを支える皆さんと一緒に、喜びを分かち合いたい」と熱く語る柳澤さん

長野県下高井農林高等学校 教員
長野県縦断駅伝競走 中野下高井チーム 選手

柳澤 瑞樹 (西2丁目)

「小 さな種から、花になるまで。育てる途中でいい加減なことをやったら、良い農産物にはならない。生徒には、販売の時に自身を誇りをもって売れるように育てていくことを、指導しています」

情熱をもって話してくれたのは、下高井農林高校教員の柳澤瑞樹さん。主に草花について指導をし、3学年の学年主任も務める。忙しい日々を送る一方、第一線で活躍するランナーという、アスリートとしての顔も持つ。

練習は主に朝5時半から。ジョギングやスピードのメニューを行う。夏場は週1回程度、中野市の自宅から高校まで約16キロ「通勤ラン」をする。陸上を始めた高校時代、出場した県縦断駅伝では、中学生から社会人までが世代を超えてたすきをつないだ。そんな一体感に感動を覚え、今まで走り続けてきた。

「好きな事をやらせてもらっていますから。妻や子、職場の方、生徒、またいろいろな面で支えてくださる皆さんに、日々感謝しながら走っています。今後も体が動くうちは走り続けたい」

その意欲の源を尋ねた。

「県縦断駅伝です。走るとき『柳澤頑張り』ではなく『中野下高井頑張り』の声。チームのユニフォームを着て走ることで、地域の誇りを背負って取り組める。自分が走ることで、地域に元気や勇気が湧くかも知れない」

「そのために頑張り続けるというのは、あるのかな。恥ずかしながらね。謙虚なエースは、そう答えてくれた。」

「きょう、ほいくえんでこんなことがあったよ」
「せんせいと、こんなことしてあそんだよ」
子どもの笑顔や保育士さんの優しさは、いつの時代も変わりませんが、「保育の現場」は時代とともに変わってきています。今月号は、そんな現場の最前線で働く中野市の保育士さんたちの想いや、市の取り組みの一部をご紹介します。

特集 ほいく の げんば



ひまわり保育園
原 隆一郎 (26)

さくら保育園
小山 亮 (29)

平岡保育園
小林 千晃 (24)

平野保育園
山田 葉月 (27)

CROSS
TALK



保育士を目指したきっかけ

原 昔からよく、近所の子の子守りみたいなことをして遊んでいたのですが、もともと子どもが好きというのはいまさらありません。高校で進路を決める時期に、自分の好きなものを突き詰めて考え、保育士という職業が浮かび上がってきた感じでした。

山田 私は、私が園児の頃から、先生に「保育士になりたい」と言っていたみたいですね。先生に優しくしてもらったというのがあったんだと思います。それ以降、ずっと一途に保育士を目指してきました。私、熱いですね。

小林 私も似ていて、子どものとき、保育園がとっても楽しかったんです。だから、保育士になったらきつと楽しいだろうなという気持ちがありました。みんな、覚えていませんか？自分の保育園。

一同 覚えてる覚えてる。

男性保育士としてできること

小山 私は今年から保育士になりました。今までも保育の仕事をしたとは思っていませんが、現実として「男性で保育士って、どうなのかな」という迷いがあったって、一度は別の職業につきました。

前職を辞め、中野市に戻ってくることに、やっぱり子どもが好きという思いから、やりたいことをやろうと決意

しました。その時に、原先生のような男性保育士が先にいらっしやっただけ、とても心強かったですね。

原 県内でも北信は割と男性保育士が少なめなようです。僕が入った6年前は、「男の保育士なんているんだ」と驚かれました。今は男性もちよつとずつ増えてきています。小山先生が入ったときも、うれしかったですね。

小山 すぐに原先生からLINEが来ましたもんね。今からでも飲みに行こうという話になりました。

山田 男の人ってどうしても一般的なイメージというか「男らしさ」みたいなものを押し付けられてしまう面はあるかも知れないですね。

原 それって、女の人もあるよね？男女差の話だと、保育についての考え方に男女で若干の違いを感じることにあります。どちらが良いとか悪いとかじゃなくて。

小山 ありますね。目線や目的は同じだけど、道筋が違ったりとか。

原 そういう違いがあると、色んな角度で見られて、良いのかなと思います。意見を出し合ったりする中でも、男性目線の意見というか、新鮮な発想が出るかも知れないですね。

小林 私たち女性からしても、男性保育士さんは絶対いて欲しいですね。

原 中野市にあと10人、各保育園に1人くらい男性保育士がいれば、また違ってくるかも知れない。男性の保育

士さん、お待ちしています。

大人も成長できる場

原 年間を通して子どもを見ていると、成長を感じる場面がしょつちゅうあります。春に出来なかったことが、夏は出来るようになっていたりとか。そういう場面に触れたとき、やって良かったなと感じます。保育士冥利に尽きるというか、うれしい瞬間です。

小山 今、私は2歳のお子さんを見ています。この時期って、言葉が出てきたり、生活習慣が確立されてきたり、人間の一番基礎の部分を習得する時期だと感じています。以前は言葉も出なかった子が、今日は自分の想いを言葉にしている。そんな成長を子どものすぐそばで実感できるというのが、やりがいです。「スゴイ仕事をしているんだなあ」と感じます。

小林 私も今年初めて2歳の子を見させてもらっています。何か子どもと「通じた瞬間」ってありませんか？

一同 わかるわかる。

小林 「あつ、今だ！」って。信頼関係も出来てきて。遊んでいる時も、ご飯食べているときも、お昼寝で寝顔をみているときも。いつもすごく楽しい。

山田 それと、保育士をしていると、自分の人間としてのというか、悪い部分を振り返ること、ない？「子どもにこう言っているけど、私は出来ているかな」って。

一同 わかる！

山田 言葉遣いとか、身だしなみとか。子どもに言っていることが、自分にはできているのか。

小山 よく思います。

山田 「お友達に優しく」と言うじゃないですか。自分を振り返ったとき、「自分は果たして職場の人に」って。

小山 すごくありますね、それ。

山田 子どもって素直だから、自分に跳ね返ってくるというか。そういう意味では人に思いやりの気持ちを持って接するようになって、成長できる場でもあります。本当、いいですよ。保育のお仕事。

保護者の皆さんへ

山田 私は小さなことでも、子どもさんの状態を伝えていただけて助かっています。「今日こんな感じだったんだよ」「こんなことがあったんだよ」と教えてもらえると、保育士も「今日はこういうところに気を付けよう」と意識することが出来ます。保護者の皆さんも、私たちも、お互い安心できる。

小林 お忙しいかとは思いますが、皆さんとのお話やこまめな連絡はさせていただきたいですね。

原 コミュニケーションという意味でもそうですし、情報の共有という意味でも。「家でこんなことができたんです」なんて聞かせてくれると、うれしいですね。

子育て支援の拠点として

保育所の役割

地方においても、子どもや子育てを巡る環境に大きな変化がみられ、保育所にはさまざまな子育て支援の役割が求められるようになってきています。

「働き方改革」や経済的な事情などから母親の多くが働くようになったことで、乳児保育や延長保育へのニーズも高まっていると感じます。また、発達などの課題やさまざまな家庭事情を抱えている親子のケースも見られます。日常の関わりの中で子どもの変化や保護者の抱えている悩みを

丁寧に取り、要望があれば相談機能につなげていくこともあります。こうした子育て支援には保育者のより専門的な対応が必要とされており、子供たちと家族が少しでもより良い関係を築き、安定した気持ちで生活できるように応援し、見守っています。

幼児教育のキーワードは「自らの学び」

小中高の教育も※アクティブラーニングへの転換期を迎え、それを受けて保育所においても2018年度から新たな

「保育所保育指針」が施行されて、この指針によって保育所は幼児教育機関であることが示されるようになりました。21世紀の幼児教育のキーワードは「自らの学び」といわれ、子ども主体の遊びや活動を通して自ら学ぼうとする姿を支えることが、保育に求められています。

幼児期は「学びの芽生える大切な時期」です。自分の興味をとことん追求して遊び込む体験を積み重ねることで、感性・意欲・自己肯定感・粘り強さ・仲間と協力する力などさまざまな力を伸ばすことにつながっていきます。子どもの遊びを豊かにするために、子どもの興味・関心への微妙な変化に気付ける力や発達を理解する力が保育士には求められます。そして、子どもの発達を促すためにより良い環境を設定したり（環境構



松川保育園
園長 山崎 まゆみ

成術)、指導計画を作成する中で見通しある保育を展開していく力も保育士の専門性として大切となってきます。

また、新指針の中では、小学校の教育にスムーズに接続させるための「幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿」というものが示されており、幼保小の連携もますます重要となってきました。

こうした保育を日々実践していくことはなかなか難しく、保育の奥深さに悩む毎日ですが、私たち保育士は一人ひとりの子供たちがかけがえない存在であることに心動かされながら、これからも、保育に真剣に向き合っていきたいと思っています。そして、子育てのパートナーとして、未来ある子供たちの育ちを、保護者とともに支えていきたいと考えています。



※アクティブラーニング：学習者である生徒が受動的となってしまう授業を行うのではなく、能動的に学ぶことができるような授業を行う学習方法



1 みんなで楽しく「いただきます！」保育園では、食育を通して友達と一緒に食べることの楽しさ、食事のありがたみを早期から一緒に学んでいます 2 地域の食材をふんだんに使った「キノコたっぷりカレー」 3 「きょうはこんなものをたべたよ」お母さんと一緒に給食のお話 4 果物の切り方ひとつづつから気を配り、食べるお子さんの反応を実際に見て、一人ひとりにきめ細かな対応をしています 5 煮干しだしを使って減塩の大切さを学んでいます。お母さんに「にぼし買って！」とお願いする子もいました。



中野市の保育士になってみませんか

「ほいくのげんば」で働く仲間を募集しています。

保育士としてのやりがいを感じながら、安心して働き続けることができる職場づくりを目指しています。

【中野市保育園の働きやすさのポイント】

- ・保育士の年齢層が厚く、保育士、幼稚園教諭それぞれの資格や経験を生かせること
- ・一人担任ではなく、複数担任であること
- ・仕事と家庭が両立できること
- ・研修の機会が充実していること

※採用条件など、詳しくはお問い合わせください。

問 保育課保育係 ☎22-2111 (内線293)



ほいくのげんば 今とこれから

保育所では一人の保育士が保育する児童の数が決められています。最近では3歳未満児の入所が増えたこともあり、保育現場は慢性的な保育士不足に悩まされています。保育士資格をお持ちの方には、市内保育所のお手伝いをぜひお願いします。

また、保育士は保護者とともに育てていくという気持ちで、毎日全力で子供たちと向き合っています。ご家庭でも、お子さんと過ごす時間を大切にしてください。

少子高齢化により、社会環境が大きく変化する中、保育ニーズの多様化も進んでいます。保護者の皆さまのニーズに対応できるよう保育現場も努力していきますが、地域の皆さんにもファミリーサポートの提供会員になっていただき、などのご協力をいただき、社会全体で子育てを支援する環境も整えていきたいと思えます。皆様のご理解とご協力をお願いします。



中野市子ども部
部長 月岡 篤志



2018年4月から、「保育所保育指針」が大幅に改定されました。
保育とは何か、保育で大切にすべきことは何かという基本方針が変わったことにより、大きく変わりつつある保育の現場。
変化への戸惑いを感じながらも、前を向いて「せっかくの変わり時ですから、良い方向に風を吹かせられると良いですね」と語ってくれた保育士さんの表情に、中野市の明るい未来を感じました。

特集 ほいくのげんば

終わり



保育園の

しょくいくのげんば



私たちの取り組みをご紹介します!

平岡保育園
栄養士 福住 真由子



市役所新庁舎
しゅん工式(除幕)



ひな市
大 lantern ひな



シヨンシヨン
まつり



信州なかの
バラまつり

中野市この一年

2018年も残りわずか。
皆さんはどんな一年でしたか。
ここでは「広報なかの」で紹介した話
題を中心に、今年の中野市を振り返り
ます。



信州なかの音楽祭
ミュージッククラフトフェア



千曲川・高社山
SEA TO SUMMIT

6月	5月	4月	3月	2月	1月
28日 中心市街地に宿泊施設を誘致する基本協定締結式 24日 総合技術大会 16日 高社小学校予定地環境整備 3日 斑尾ふるさと祭り	30日 新りんごっこ開所式 26日～6月10日 信州なかのバラまつり 20日 カチューシャふるさとマラソン大会	22日 中野市議会議員選挙(無投票) 6日 新規就職者激励大会	27日 市名・通称名を考えるシンポジウム 22日 市政策研究所調査研究報告会 21日 「仙台フィルハーモニー管弦楽団コンサート」	18日 B&G財団会長杯中野市綱引き大会 13日 市役所新庁舎完全開庁 5日 市役所新庁舎部分開庁	28日 市役所新庁舎しゅん工式 27日 優秀賞入選曲発表会 20日 中山晋平記念音楽賞 7日 なのの21市民講座 2日 新春走り初め大会
12月	11月	10月	9月	8月	7月
24日 冬コンクリスマスパーティー(消防団員婚活支援)	20日 子ども議会 16日 差別をなくす市民集会 12日 市役所リンゴの木寄贈式 10日～11日 中野えびす講 4日 ・もみじ祭り ・中野市駅伝大会	20日～21日 信州中野おごっこそフェア 14日～11月4日 信州なかの音楽祭 13日 ・健康づくりフェスティバル ・ドキドキハロウィン ・「THE☆若者まちなか音楽会」 SEA TO SUMMIT	28日 豊田中学校正門しゅん工式 2日 防災フェア	25日 信州なかのフェア&ナイター 11日 高社山フェスティバル 5日 長野県知事選挙	28日～8月6日 中学生海外留学研修 28日 中野シヨンシヨンまつり 14日～15日 中野祇園祭 11日 北部地区4小学校合同授業

中野市地域おこし協力隊がゆく!

信州ながの日和

File: 8



養鶏にチャレンジして、自給率の高い暮らし始めませんか?

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

養鶏のある暮らし

中野市に来てから北信州鶏加工所で活動する日々が続き、ライフスタイルが変化しました。特に驚くのは、食費がかからないことです。

朝 1 時間で鶏の解体や 200 個の卵の収穫を済ませ、畑の野菜などの手入れと収穫をする毎日。今の時期の畑では、大根や白菜、玉ねぎ、ニンニクが収穫できます。鶏肉と卵も手に入るの、食材には困らない生活が続いています。

鶏肉は味がさっぱりしているので、飽きません。レバニラ炒めや鳥の丸焼きなどのいろいろな料理にもチャレンジできます。

養鶏の魅力を感じた人、養鶏にチャレンジしませんか。いつでもお待ちしております。



1



2



3

- 1_ なんだ屋の隣にある畑で野菜を収穫。自給自足の生活です
- 2_ 里山で採れる天然ナメコとシメジ。卵も鶏肉もあります!
- 3_ ダッチオーブンで作った黄金シャモの丸焼き



池田市長の vol.59 わくわくレポート

地域人材の育成

2018 年も師走を迎え、時の流れの速さを感じる今日この頃である。さて、住みよさで選ばれるまちを目指して、中野市はこれまで種々の施策に取り組んできたが、子育て環境の充実、地域の魅力にもつながり、住み良さを実感する重要な項目であることは間違いない。将来を担う子供たちを健やかに育てることのできる環境は、どの地域でも重要であろう。

今、人口減少社会の中で、地域においての人材不足が進んでいる。必要な人材を確保し、充実した機能を維持していくことは、どのような団体においても、また地域においても課題となってきた。

先日、とある会議で、人口減少時代は変化への対応という意味で、新たな時代への扉が開かれる社会発展のチャンスの時だ、といった話を聞いた。その中で「人間はいつから人口になったのか?」といっ



▲ 11月20日に開催した子ども議会。子供たちが市の未来を考えた意見を述べてくれました。

た話題が語られた。人口はツールとして人をモノに近い取り扱いで使われる言葉の響きがある。しかし、対象は心もあり個性もある「人間」である。いったいつから人口と言われたのか。重商主義、産業革命時代、人は労働力として機械と同等に扱われ、資源の一つに組み込まれ人間は人口と言われるようになった、といったような話であった。

翻って、人口増加の時代から減少時代への移行は「人間」を必要とする社会への変化を示唆していると思える。個性豊かな、そして故郷に愛着を持ち、将来に向かって地域を支えてくれる人を育てるためにも、地域人材を育成することが、地域の将来を考える上で、重要な政策課題である。

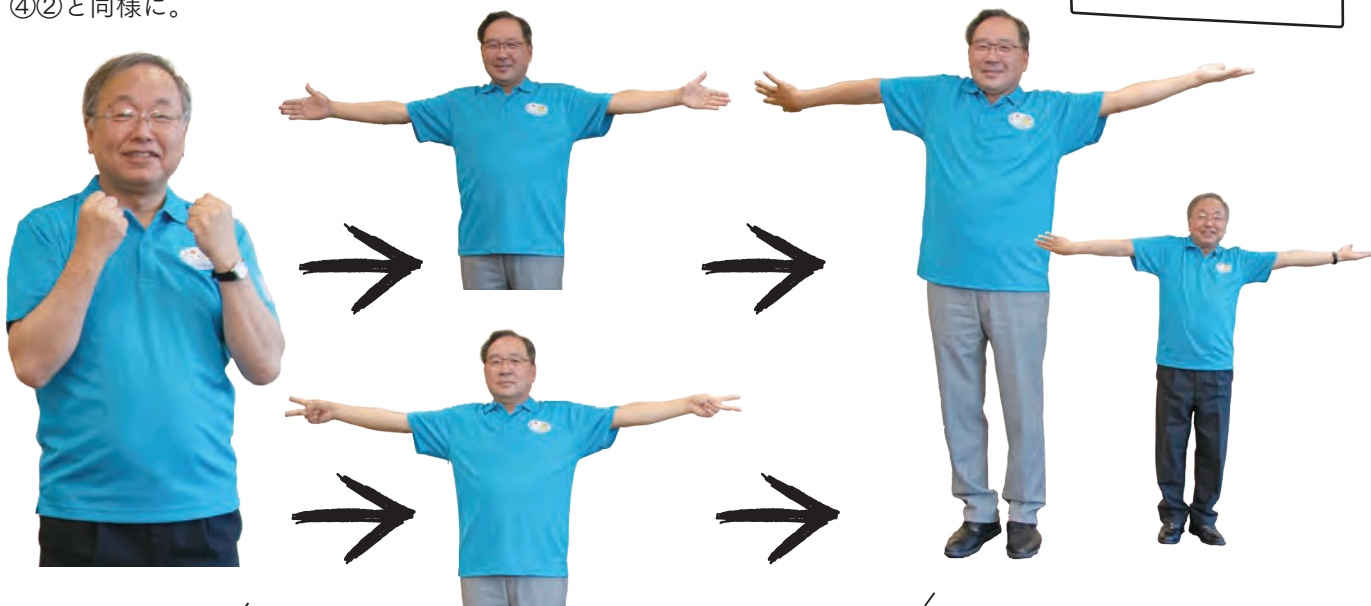
身体を動かす習慣を身につけましょう。

外でのウォーキングや運動が難しくなる時期。家の中で手軽にできる「のびのび健康体操」をご紹介します。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

1 腕の運動 肩たたき

- ①両腕を胸の前でグー、横に伸ばしパー（2回）
- ②手のひらの片方を上に、もう片方を下に向けひねる。反対も同様に。
- ③両腕を胸の前でグー、横に伸ばしチョキ（2回）
- ④②と同様に。



POINT 1!

途中、肘が下がらないように気をつけます。

2 胸の運動 まりと殿様

- ①腕を後ろで組みます。
- ②1～6拍で、ゆっくり上に引き上げます。
- ③7～8拍で戻します。



POINT 2!

あごを引いて。両手を組むとき、肩甲骨を寄せるように組むことで、より血行が促進されます。

3 背の運動 まりと殿様

- ①腕を前に組みます。
- ②1～6拍で、大きなボールを抱えるように背中を前に曲げます。
- ③7～8拍で戻します。



POINT 3!

おへそをのぞきこむように。膝とつま先は同じ方向にします。

ストレッチの効果

肩こり・腰痛改善
疲労回復
運動不足の解消
脂肪燃焼促進
運動能力向上
冷え性・むくみの改善
心身のリラックス効果
etc.

のびのび健康体操は、
地区の健康まつりや健
康づくりフェスティバ
ルなどで行っていま
す。
ぜひご参加ください。

中野市保健補導員会
会長 武田せつ子さん



「のびのび健康体操」は、市
民の皆さんがご自身で健康を
守ってほしいと願い、平成17
年に中野市保健補導員会が作
成しました。日頃なかなか使
わない筋肉や関節を無理なく
ゆっくり伸ばしたり使うこと
で、転倒防止につながったり、
気分転換もできるなど、いろ
いろな効果が期待されます。

風しんに ご注意ください



全国的に風しんの報告数が増加し
ています。

風しんは、感染者の飛まつ（唾液
のしぶき）などによって他の人にう
つる感染症です。感染すると、発熱、
発疹、リンパ節の腫れといった症状
が見られます。

妊娠早期の妊婦が風しんにかか
ると、出生時の眼や耳、心臓に障がい
が出る可能性があるため、注意が必要
です。

風しんの効果的な予防方法は、ワ
クチンの接種です。ワクチン接種に
より感染を予防し、妊婦への感染を
予防することができます。

予防接種は医療機関で任意（自己
負担）で受けることができます。

30代から50代の男性、妊婦の夫や
その同居家族、妊娠希望の人のうち、
次に該当する以外の人、任意での
予防接種を受けることをご検討くだ
さい。

- ・明らかに風しんにかかったことがある
- ・風しんの予防接種を受けたことがある
- ・風しんに対する抗体が陽性であると確認ができている

なお、北信保健福祉事務所で無料
の風しん抗体検査を実施しています。

▼対象者は次の人です。

- ・妊娠を希望する女性
 - ・風しん抗体価の低い妊婦などの配
偶者、同居家族
- ※検査は予約制です。

問 北信保健福祉事務所 ☎0269 (62) 6104



POINT 4!

6カウントで
息を吸って、2カウ
ントで吐く。
息は吐ききります。

4 深呼吸 流れ星

- ①右足を一步踏み出し胸を開き、
腕を上にあげ息を吸います。
- ②腕を戻して息を吐きます。
- ③①と②を繰り返します。
- ④腕を横に開き息を吸います。
- ⑤腕を戻しながら息を吐きます。
- ⑥④と⑤を繰り返します。
- ⑦最後に正しい姿勢に戻ります。

保健補導員さんの声

「肩や首まわりがスッキリして
気分もリフレッシュ」

「ゆっくりとしたテンポで
無理なく体を動かせます」

「中山晋平先生の楽曲なので、
楽しみながらできます」



動画でチェック！

健康長寿のための3首茶

高齢者実態調査によると…

中野市で「介護が必要になった理由」第1位は「高齢による衰弱」です。最近、こんなことはありませんか？

- 一、栄養
 - 一、身体活動
 - 一、社会参加
- よく噛んでバランスの良い食事をし、運動を継続し、住み慣れた地域で社会参加を!

早期の予防で20年後は…

噛みづらいむせる

フレイル（高齢による衰弱）の進行かも!?

家の中で過ごしがち

家の中でつまづく

フレイルをより早期から予防し、健康寿命を延ばすために……

はつらつ健康教室にご参加ください

対象者：全5回通して参加できる人 会場：中野保健センター
参加料：350円 定員：25人 受付：12月21日(金)まで
問い合わせ先：健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

	期日	テーマ
第1回	1月11日(金)	「骨と筋肉は若返る」 「いつまでも健康でいられるために」
第2回	1月18日(金)	「良い睡眠で健康づくり」 「増え続ける歯周病・大人むし歯を予防」
第3回	2月1日(金)	「魚のさばき方」 「減塩でおいしい料理」
第4回	2月13日(水)	「健康長寿を目指して～日常で行う運動～」
第5回	2月22日(金)	「郷土食やしょうまをつくろう」

今日も活き生きださ!



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

年末年始の休日診療所

開設日 12月30日(日)～
2019年1月3日(木)
時間 午前9時～正午
午後1時30分～5時
場所 中野保健センター

大腸がん検診容器返却のお願い

未開封の容器をお持ちの人は、下記まで返却をお願いします。
場所 健康づくり課、豊田支所、西部公民館、北部公民館、永田サービスステーション

歯周疾患検診

希望する市内の歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。
対象者には受診票をお送りしてあります。
期間 12月28日(金)まで
対象者 20・30・40・50・60・70歳の人



こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます。(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



あらい たかよし
荒井 孝芳さん
からのご紹介

No.45 はらやま くみこ さん (一本木)
原山 久美子 さん



自己紹介

一本木公園のすぐそばで、夫と2人で竹内製印社を運営しています。会社は私の父が小田中で昭和16年に創業し、私で2代目になります。印章彫刻の道にはまって早30年が過ぎ、平成28年には一級印章彫刻技能士の資格を取得しました。

印章だけでなく、ゴム印や各種印刷など幅広く扱っています。その他に、鹿の皮に漆で模様をつけた山梨の伝統工芸「甲州印傳」も取り揃えています。漆で表現された柄の美しさを、ぜひご覧ください。

元気の秘訣

コーラスグループの「クール・ド・ソレイユ」で活動中。コーラスは小学生の頃から続けています。ストレス解消になりますし、腹式呼吸をすることで健康にも良い効果があります。

仕事を「楽しむ」ことも元気の秘訣。はんこ屋さんという地味なイメージですが、うちのお店ではバラまつり期間限定でストールを販売。毎年買いに来てくれる人もいて、おかげ様で好評を得ています。まず自分が楽しんでやらないと人には伝わらないですし、伝わらないと人は集まって来ないと思います。

おらほの自慢

一本木公園はバラの手入れがしっかりとされていて、とてもいい公園です。春のバラもいいですが、私は色が濃くてシックな秋バラが好きですね。

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)

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。(会場：中野保健センター)

- ▶日時 12月21日(金) 午前10時～11時30分
 - ▶内容 「転倒予防教室」
「みんなで歌おう! ②」
 - ▶持ち物 運動できる服装、飲物、タオル、上履き
-
- ▶日時 2019年1月11日(金) 午前10時～正午
 - ▶内容 「『人生二毛作』 社会参加から介護予防!」(年齢不問)

運動自主グループ

「ひざ腰らくらく教室」修了者で、体操やおしゃべりをして楽しく活動しているグループです。どなたでもご参加いただけます。飲み物、タオル、上履き、ボールとセラバンド(お持ちの人)をお持ちください。

- ハート会
 - ▶日時 毎週金曜日 午後2時～3時
 - ▶会場 しんしゅうなかの敬老園(1階)
中野市西一丁目6-5

- 3010会
 - ▶日時 毎週火曜日
午後1時30分～2時30分
 - ▶会場 北部公民館(1階)



◀ハート会の様子。



子育て案内

☎ 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線388)

教室など

育児教室

会場／中野保健センター

日時	対象児・内容
12月13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)
12月12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

日時	対象児・内容
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。
1月19日(土) 午前9時30分 ～11時30分	妊娠・分娩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。

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	12月18日(火)	2018年8月生
7カ月児健診	12月19日(水)	2018年4月生
1歳6カ月児健診	12月21日(金)	2017年5月生
2歳児健診	12月17日(月)	2016年11月生
3歳児健診	12月20日(木)	2015年11月1日～11月30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	12月11日(火) 1月16日(水)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	1月9日(水)	
B C G	12月10日(月) 1月15日(火)	
日本脳炎	12月14日(金) 1月11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、詳細は健康福祉カレンダーをご確認下さい。

なかの公園

延徳公園

中野市大字三ツ和 1143 番



ぼくにとって
あそんでみてね



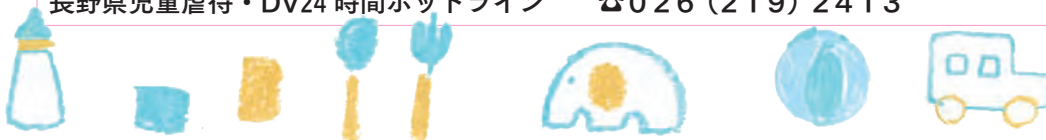
#周りほきの工場がたくさん #楽しい遊具
#落ち葉でふかふか #広い公園

保健師の子育て相談 期日 12月14日(金) 時間 午前10時～11時 会場 りんごっこ ☎0269(22)2259

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





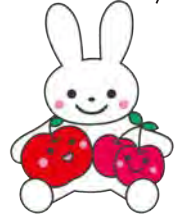
子育て支援センター 12・1月の行事予定

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)	12月19日(水) 午前11時～	お母さんの読み聞かせ 楽しい絵本を見ましよう
	1月10日(木) 午前10時30分～	さくらんぼ広場 お正月遊びを楽しもう
中央子育て支援センター (りんごっこ)	12月17日(月) 午前10時30分～	クリスマス会 クリスマスコンサート♪
	1月11日(金) 午後2時～	リトミック 優しいリズムで癒しの時間
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	12月18日(火) 午前10時30分～	クリスマス会 楽しいことがいっぱい
	1月15日(火) 午前10時30分～	お母さんの読み聞かせ どんなお話かな？



さくらんぼで、クリスマスリース作り。
ママのてづくり
うれしいな。



※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、12月21日(金)までにEメールまたは右記のQRコードからご応募ください。
問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)



北村 綾菜ちゃん (11カ月)

いつもニコニコな綾菜ちゃん。これからもその笑顔で皆を幸せにしてね！



滝澤 紬季ちゃん 祈叶くん 希絆くん(1歳)

いつも元気に3人仲良くいっぱい泣いていっぱい笑って大きくなろうね



酒井 結月ちゃん (4カ月)

思いやりのある優しい女の子になってね。



三宅 幸代ちゃん (2カ月)

歩くようになったら一緒に散歩しようね



石川 奏太くん (2カ月)

会えるのを心待ちにしてたよ。大きく元気に育ってね。



佐藤 千晴ちゃん(1歳) 直弥くん(4歳)

元気いっぱいの兄と妹☆これから一緒にいっぱい遊ぼうね！



注目のできごとを写真でレポート

まちかど トピックス



1



2



3

1 加藤登紀子×麻衣スペシャルコンサート。会場は、実力派2人から生まれる美しいハーモニーに包まれていました。2 信州なかの音楽祭合唱団の合唱発表。大人から子どもまで楽しく合唱していました。3 国立音楽大学武田学長のクラリネット演奏。

10/14
～11/4

2018 信州なかの音楽祭

まちも、きみも、歌いだす

芸術の秋10月中旬から11月初旬にかけて、信州なかの音楽祭が開催されました。

市民参加型、若手育成、一流の音楽鑑賞をテーマにたくさんプログラムを行ってきた音楽祭。最終日の11月4日には、市内中学生と高校生が武田忠善学長の吹奏楽公開クラリニックを受け、迫力のある演奏やきれいな音の出し方を学びました。クラリニック終了後には、武田学長の演奏会が行われ、会場に世界最高峰のクラリネットのメロディーが響き渡りました。

国立音楽大学出身という縁で共演させていただきました。学長のレベルの高い音色に驚きつつも、ピタリと合わせられてよかったです。

武田学長とピアノで共演

伊東 祥 さん



11/10
・11

えびす講

冬の訪れを告げる風物詩

商売繁盛を願う恒例のえびす講。初日は、華やかな「七五三行列」や東町区の皆さんが七福神や紅白の衣装を身にまとい練り歩く「百人えびす大行進」が開催され、大勢の人たちで市街地がにぎわいました。また、夜には北信濃ふるさとの森文化公園で花火が打ち上げられ、夜空を彩りました。



大盤振る舞いのお菓子を遠くに投げたかったけれど、軽くてなかなか飛ばず、難しかった。貴重な経験ができて楽しかったです。



「弁財天」を務めた

岡宮 怜奈 さん

11/4

中野市駅伝大会

秋空のもと、駆け抜ける8区間

中野市体育協会主催の第14回中野市駅伝大会が開催されました。支部対抗の部8チームとオープン部の部9チームの計17チームが参加し、紅葉した葉が散る中、たすきをつなぎました。結果は、支部対抗の部「中野支部」、オープン部の部「高社中学校A」がそれぞれ優勝しました。



11/12

リンゴ(秋映)植樹式

市役所新庁舎しゅん工記念

市役所の新庁舎駐車場が8月末に完成し、工事が終了。これを記念し、中野市農業協同組合からリンゴの木が寄付されました。


植樹式では、中野市生まれのリンゴの秋映2本が庁舎南側の敷地に植えられました。このリンゴの木は、来年の秋には実がなるとのことでした。



暮らいの 情報掲示板

12・1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 会 会
 場 場 場 場
 期 期
 間 間

開催中	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、せいしょこさん 会 日本土人形資料館 期 2019年9月30日(月)まで 明るい選挙啓発ポスター 入選作品展示 Pick up イベント④ 会 市役所 1階市民ラウンジ 期 12月21日(金)まで	12/14 (金) 家族介護者交流会 Pick up イベント③ 会 中野保健センター
	中野きりえの会「きりえ作品展」 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月17日(月)まで	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 ※P27参照
	人権のつどい 会 豊田人権センター	12/22 (土) 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
	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 12/9 (日)  高野辰之記念祭 ◀ 昨年度のコンサートの様子。今回は、フルート奏者の景山敬子さんとギター奏者の若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。	1/2 (水) 新春走り初め大会 Pick up イベント① 会 豊田文化センター 1/4 (金) なつかしや！子ども唄にみる土人形 会 日本土人形資料館 期 2019年11月30日(出)まで 1/13 (日) 市民スキー・スノーボード教室 会 木島平スキー場 ※1月20日(日)も開催 申込期限 2019年1月4日(金) 参加料 1日3千円、両日4千円 申 中野市体育協会 ☎(26)3572
	1/26 (土) 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ 中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会 会 市民会館 Pick up イベント②	

▼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。



12・1月の「ふれあいバス無料デー」

12月14日(金)、28日(金)
 1月11日(金)、25日(金)



※ふれあいバス無料デーは、2019年3月までの期間限定で毎月2回実施しています。

問 政策情報課 ☎(22)2111(内線216)

長電バス「永田線」「合庁線」のダイヤが一部変更になりました

詳しくは、長電バスホームページをご覧ください。
 ただかお問い合わせください。

問 長電バス株式会社 ☎026(295)8008



Pick up イベント



家族、友人とお気軽にご参加ください 新春走り初め大会

カレンダー①

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線364)

▶すがすがしい新春の朝を走り、1年の健康を祈ります。当日は、豊田ふるさと太鼓の皆さんによる演奏と、さのこ汁の振る舞いもあります。



豊田文化センター周辺の約1.6kmを走ります。

日時 1月2日(水) 午前9時50分開会式

会場 豊田文化センター前

対象者 市内に在住、在勤または中野市出身の人

申込期限 12月21日(金)

※参加料(100円)を添えて、文化スポーツ振興課、市民体育館、B & G海洋センター、豊田公民館のいずれかに申し込みください。



イベント紹介ページのイラストは、馬場剛史さんに描いていただきました。



心身のリフレッシュを 家族介護者交流会

カレンダー③

問申 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線366)

日時 12月14日(金) 午後1時30分～3時

会場 中野保健センター会議室

内容 介護食の試食、栄養講座、交流会

対象者 介護している人または介護経験者

定員 30人

参加料 無料

申込期限 12月13日(木)



第55回中山晋平記念音楽賞 優秀賞入選曲発表会

カレンダー②

問 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線394)

▶昨年度の発表会の様子。今回は、55回を記念して、過去の優秀賞入選曲の合唱発表コーナーもあります。



応募作品の中から選出された優秀賞入選曲6曲の合唱発表を行います。また、記念公演には、中野市出身の中村枝里香さんが代表のボーカルアンサンブル『エリカ・アサミ & 「D」』が出演します。

日時 1月26日(土) 午後0時30分

会場 市民会館ホール ※正午開場

入場料 無料



明るい選挙啓発ポスター 入選作品展示

カレンダー④

問 選挙管理委員会事務局 ☎(22) 2111 (内線324)

展示期間 12月21日(金)まで

会場 市役所1階市民ラウンジ

内容 北信地域審査で選ばれた

入選作品を展示します。右は

中野平中学校2年松橋瑠璃さん

の作品で、県審査で3等に

入選しました。



お知らせ



年始のごみ収集休止日

問 環境課 (内線245)

休止日	種類
1月1日(火)	可燃ごみ、金属類
1月2日(水)	プラスチック製容器包装、金属類
1月3日(木)	プラスチック製容器包装、金属類

※金属類は収集振替日があります。詳しくは、収集日カレンダーを確認ください。



償却資産の申告と固定資産の異動届を忘れずに

問 税務課 (内線321)

固定資産税と都市計画税は、その年の1月1日現在の土地・家屋・償却資産の所有者に課税します。

対象となる償却資産を所有している人は、申告手続きをするようお願いいたします。また、事務所を住宅にするなど用途変更した場合や家屋を新築・増築したなど宅地の利用状況に異動があった場合は、住宅用地異動申告書の提出をお願いします。

提出期限 2019年1月31日(木)
※固定資産に異動があったときは、

家屋滅失届や土地の地目変更届などの届け出を1月11日(金)までにお願います。



市内小中学校の敷地内 が全面禁煙になります

問 学校教育課 (内線418)

2019年1月1日(火)から、市内小中学校の敷地内が全面禁煙になります。運動会や音楽会などの学校行事のほか、地域行事や学校開放で校舎や体育館、運動場などを利用する場合も対象です。



残さず食べよう！30・10 (さんまる・いちまる) 運動

問 環境課 (内線245)

長野県では、食品ロス削減を目的とした「食べ残しを減らそう県民運動」が「e-プロジェクト」に取り組んでいます。その一環として、特に食べ残しが多い宴会の際に呼び掛けを行う「残さず食べよう！30・10運動 宴会たべきりキャンペーン」を実施しています。

幹事さんは「最初の30分間と最後の10分間」は自席で料理を楽しむように呼び掛けましょう。出席する皆さんは「たべきり」で気持ちのいい宴会にしましょう。



凍結による水道管の 破損にご注意ください

問 上下水道課 (内線284)

冬期間は凍結による水道管の破裂などの事故が起こりやすくなるため、次の点に注意しましょう。

- ・水道管の立ち上がりには保温材や保温器具を使用しましょう。
- ・不凍栓を閉めて蛇口から水抜きを行います。
- ・アパートなどにお住まいの人は、冬期間の管理方法を大家や管理会社などに確認しましょう。
- ・長期不在となる場合は、止水栓での閉栓をお勧めします。上下水道課までご連絡ください。



農業後継者を支援します

問 農政課 (内線253)

市では、農業後継者を対象とした支援を行っています。

申請期限 12月25日(火)

○農業後継者育成支援事業

対象 就農してから5年以内の人
補助内容 最長3年間で年間60万円 (配偶者の場合は年間30万円)

○農業後継者研修支援事業

対象 先進農家や農業研修機関などで研修を受ける人
補助内容 最長2年間で年間48万円

**住民基本台帳の閲覧
状況を公表しています**

☎ 市民課 (内線275)

2017年11月1日から18年10月31日までの住民基本台帳の閲覧状況を市公式ホームページで公表しています。



本人通知制度

☎ 市民課 (内線274)

市では、住民票の写しなどの不正取得に係る「本人通知制度」を実施しています。この制度は、住民票の写しや戸籍謄抄本などの証明書が、第三者から不正に取得されたことが明らかになった場合、当事者本人に通知するものです。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



**地域発元気づくり支援金
説明会を開催します**

☎ 北信地域振興局地域政策課
(23)0201

長野県では、豊かさが実感でき、活力あふれる輝く長野県づくりを進めるため、地域づくりの取り組み

に対して支援金を交付しています。2019年度に支援金の活用をお考えの公共的団体などを対象とした説明会を開催します。

期日 12月21日(金)
時間 午後1時30分～3時
会場 長野県飯山庁舎大会議室

**宝くじの助成金で
備品を整備しました**

☎ 政策情報課 (内線401)

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、三俣区では獅子頭などのお祭り道具を整備しました。



**実施計画(2019年度
～21年度) (案) への意見
募集**

☎ 政策情報課(内線216)

F 260349

M sesaku@city.nakano.nagano.jp

公表場所 政策情報課、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ
公表期間 12月28日(金)まで
意見の提出期限 12月28日(金)
意見の提出方法 任意の様式に住

所、氏名、電話番号を明記の上、直接、郵送、ファクス、電子メールのいずれかで提出してください。

上下水道量水器検針員

☎ 上下水道課(内線281)

業務内容 毎月おおむね1日から8日までの間に検針を行う
委託期間 2019年4月1日～20年3月31日(更新あり)
委託料 月額約6万円～10万円
対象者 市内在住の普通自動車運転免許証を有する人
募集数 若干名
応募期限 19年2月28日(木)
※応募方法など詳しくは、お問い合わせください。



**検診通知書用封筒へ
掲載する有料広告**

☎ 健康づくり課(内線368)

募集枠数 5枠
広告規格 縦5・5センチ×横9・5センチ
広告料 1枠あたり3万1320円(税込)から
応募期限 12月25日(火)
※封筒の種類や印刷枚数など詳しくは、市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

97

「俳句が素晴らしい」と褒められて、高額な掲載料を請求された

事例 「あなたの俳句は素晴らしい。新聞に掲載しないか」と電話で勧誘され、上機嫌になり承諾した。掲載料は2万円と聞いていたが、確認すると24万円だった。高額なので断っても「キャンセルは出来ない」と強く言われ、仕方なく契約し、新聞にも掲載されてしまったが、取消出来ない。

アドバイス 「俳句」以外にも「短歌」「書道」「絵画」「写真」などで同様の手口が発生します。褒められてうれしい気持ちに付け込まれ、つい承諾してしまいがちです。一度限りのつもりが次々勧誘されるケースもありますので、注意が必要です。執拗に勧誘されても、きっぱり断りましょう。電話勧誘販売の場合、事業者は契約書面を交付する義務があります。掲載料などの契約内容は書面でしっかり確認することが必要です。契約書面が渡されていない場合や契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフができます。

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

年金

任意加入制度をご存知ですか

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間(480月)保険料を納めなければ、満額を受け取ることはできません。納め忘れなどで納付済期間が40年未満の場合、60歳から65歳(納付済期間や免除を合わせた期間が10年未満の人は特例として70歳)になるまでの間、国民年金に任意加入して老齢基礎年金を増やすことができます。

※厚生年金の被保険者の人や老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けている人は加入できません。

任意加入によるメリット

- ・65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができます。
- ・一定要件を満たすと、加入期間中に思わぬ事故や病気などで障がいが残ったときに、障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れます。
- ・納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象となります。

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

資源物の日曜回収

12月23日(日) 午前10時～午後1時 会場 西友中野駅前店

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

問 環境課(内線245)

フードドライブ

1月8日(火) 午前9時～11時 会場 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

リサイクルかわらばん

11月27日現在

無償で譲ります

漬物たる／子ども用歩行器／幼児用昼寝布団

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 消費生活センター ☎(22) 2201

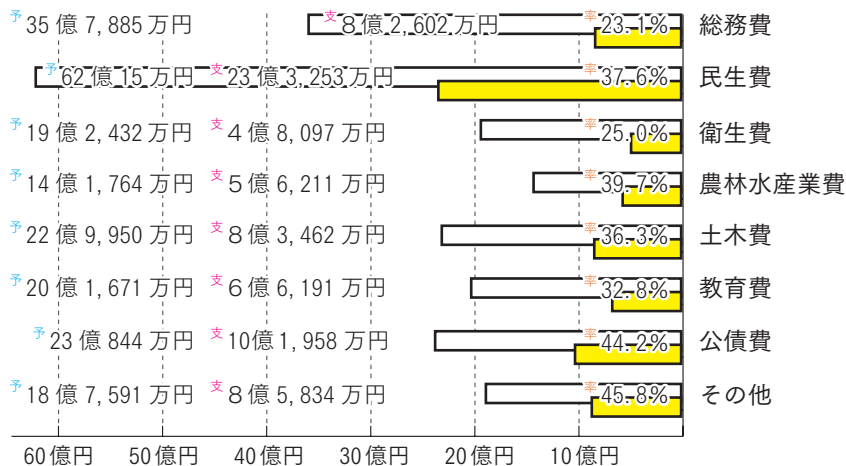
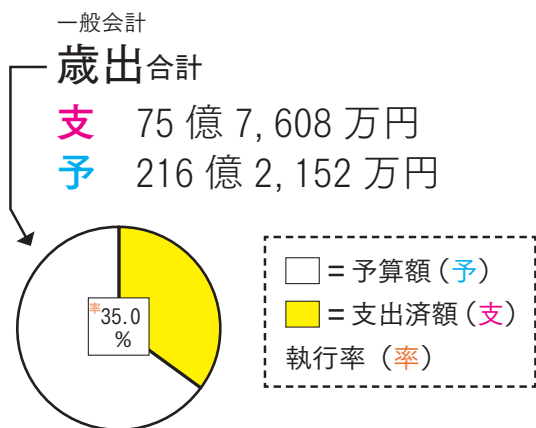
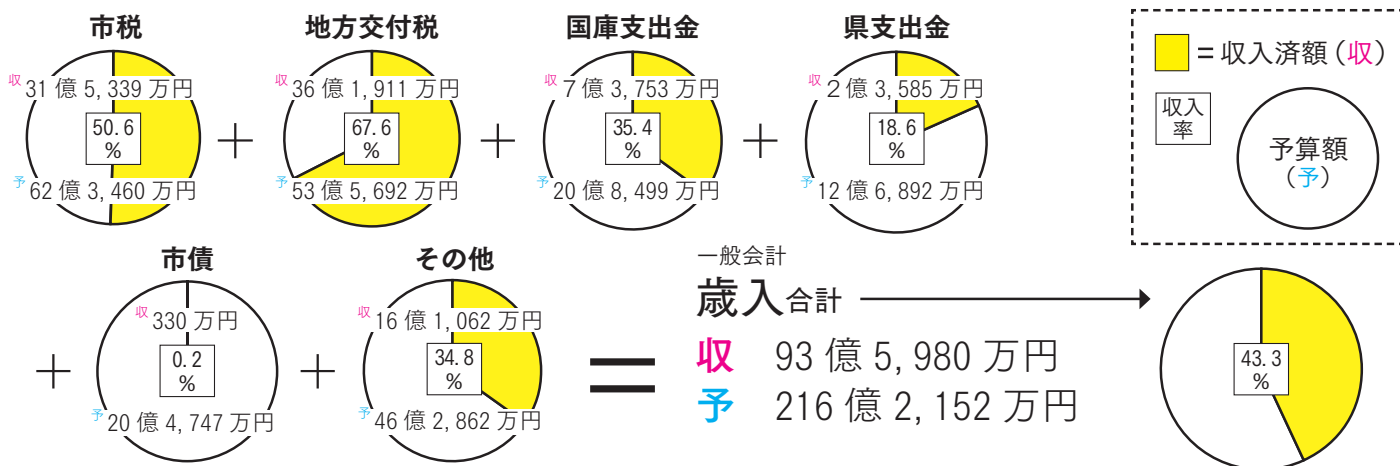
行政相談	①期日 12月10日(月) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 1月10日(休) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室	庶務課 (内線211)
生活就労支援相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 (内線276)
権利擁護相談 成年後見制度含む	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 北信建設事務所 中野庁舎3階	北信圏域権利擁護センター ☎(26) 2266
身体障がい者相談所 予約制	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 福祉ふれあいセンター	
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	
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) ※1月は21日(月)のみ 時間 午後1時30分～3時30分 会場 福祉ふれあいセンター	

2018年度上半期 財政状況

問 財政課（内線221）

※ 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。

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4月1日から9月30日までの財政状況をお知らせします。



▼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	51億8,139万円	18億9,205万円	36.5%	19億8,138万円	38.2%
後期高齢者医療事業	5億2,769万円	2億4,561万円	46.5%	1億9,918万円	37.7%
介護保険事業	44億9,569万円	18億1,316万円	40.3%	17億8,070万円	39.6%
倭財産区事業	90万円	33万円	36.5%	34万円	37.7%
永田財産区事業	57万円	27万円	47.0%	2万円	4.1%
中野財産区事業	437万円	145万円	33.0%	8万円	1.8%
下水道事業		11億3,063万円		13億7,094万円	
水道事業		5億2,291万円		3億632万円	

市の財産	金額
土地	661万7,462㎡
建物	20万7,315㎡
基金	111億2,155万円
市の借金	金額
市債	406億6,269万円
一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)	33億9,339万円

編集後記

ほ ぼ35年ぶりに保育園の担任の先生と再会。自分のことなど覚えていないと思ながらも挨拶させてもらおうと、開口一番「やせっぽちゃだったよねえ、あの頃は…」。じゃあ今はどうなんだというはさておき、保育士という仕事の偉大さを感じました。(滝澤)

い ざ、浜津ヶ池へと花火の写真を撮ろうと向かった先には、ポジション取りを済ませたカメラマンたち。えびす講の夜は市内のどこにいても花火を楽しめますが、池に反射した花火はココだけ。「来年、リベンジするぞ」と心には闘志がとまりました。(大原)

く じ運は良いですか。ちょっとしたことでも、不思議とツイている人っていますよね。ある本によれば、前向きな考え方を持った人には運も向いてくるようです。今年最後の月になりましたが、ツキが上がるような姿勢で過ごしたいと思います。(小林)

心をひろく

第 28 号

平成 30 年度 人権センターまつり

10月6日、中野市人権センターと中央公民館を会場に人権センターまつりを開催しました。人権センター会場では、中野・豊田人権センターの各講座の作品やセンターを利用されている皆さんの作品展示と人権啓発DVDの上映を行いました。

中央公民館会場では、平成29年度小中学生人権啓発ポスターの紹介と、俳優の水澤心吾さんの講演会を行いました。



水澤心吾さんの「決断 命のビザ ～SEMPO 杉原千畝物語～」と題した講演。杉原千畝さんの、自身と家族の命を懸けた決断や生き方をお芝居を交えて話しました。

「生き生きと生きるコツは愛のエネルギーを大きく育て、目的をもって生きること。希望を持っていただきたい」と水澤さんの熱い想いを会場に訪れた皆さんに語りました。



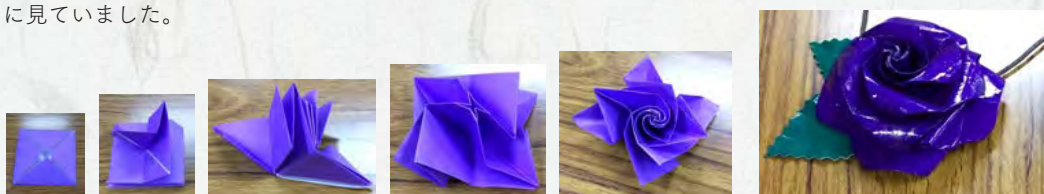
▲人権センター利用者の作品展示の様子



▲人権センターまつりでは、子どもが折り紙の作品に興味津々に見ていました。

折り紙教室

この教室では、バラなどの折り紙を作成します。脳のトレーニングにもなりますので、機会があれば参加してみてください。



一人ひとりの声は、 身近な誰かに確かに届いているでしょうか？

顔を合わせて語り合う ～区・分館人権教育懇談会～

各区・分館で人権教育懇談会を積極的に開催しています。地区役員の皆さんの思いの詰まった懇談会。「少数派が、未来の多数派になるように、できるだけ小さな努力を重ねながら生きてゆくのが良い」という言葉が浮かんできます。

人権の各課題（同和問題・女性・高齢者・障がいのある人・子ども・外国人など）を懇談のテーマに取り上げ、講師を囲んで話したりします。一人一発言やグループ懇談など、直接顔を合わせての懇談会の進め方は回を重ねるごとに地区の独自性が加わります。率直に交わされる意見や質疑などに目を開かされる思いです。



▲区・分館人権教育懇談会の様子



※「レズビアンLesbian（女性同性愛者）、「ゲイGay（男性同性愛者）、「バイセクシュアルBisexual（両性愛者）、「トランスジェンダーTransgender（出生時に診断された性と自認する性の不一致）の頭文字をとり、セクシュアル・マイノリティ（性的少数者）の一部の人々を指した総称。LGBTコミュニティの多様性を表すものとして「レインボーフラッグ」が使われている。

懇談会などで主に活用している人権啓発DVD「カラフル」。この作品で触れられている「性的少数者（*LGBT）」という人は「13人に1人」と言われています。これは統計上の左利きの人と同じ数字です。決して少数とは言えないのです。

「男らしく」「女らしく」から「自分らしく」「あなたらしく」へ。お互いを認め合える人権のまちづくりを進める一人として、懇談会で皆さんが取り組んでいただいているように、まずは知ることから一歩進め、できることをできるところから行動に移していきたいものです。

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

12月10日(月)～16日(日)の一週間は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。個別の人権課題の中に「北朝鮮当局による拉致問題等」と法律にあります。

拉致問題は、我が国喫緊の国民的課題であり、この解決を始めたとする北朝鮮当局による人権侵害問題について、国民が関心と認識を深め、国際社会と連携しつつ実態解明に取り組んでいくことが大切です。

～企業会員の募集～

中野市企業人権教育推進協議会

自社の人権研修や「差別をなくす市民集会」などの集会の共催や参加を通じて、社員の人権意識の高揚を図り、「人権のまちづくり」を市と共に行います。未加入の市内の企業や事業主の皆さまは、ぜひ加入をご検討ください。企業の立場から、人権のまちづくり・人権教育推進活動と一緒にしましょう。現在は、市内72企業が加入しています。加入については中野市人権センターまでお問い合わせください。





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、男女共同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

あらゆる暴力の根絶に向けて

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際デー」です。ドミニカ共和国で独裁政権に反対していた政治活動家の姉妹が惨殺されたこの日を、国連は国際デーとして指定しました。

今年3月に国の男女間における暴力に関する調査が公表されました。

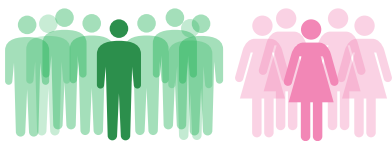
男女間における暴力に関する調査結果

暴力とは、身体的暴行のほか長期間の無視、人格を否定するような暴言を浴びせる、行動を細かく監視するなどの心理的攻撃、生活費を渡さない、預貯金を勝手に使われるなどの経済的圧迫、避妊に協力しないなどの性的強要をいいます。

暴力を受けた結果、約6割の人に「夜、眠れなくなった」、「自分に自信がなくなった」などの生活上の変化が表れています。

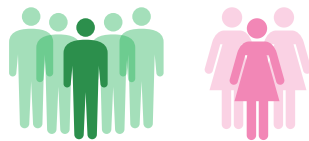
交際相手から暴力を受けた経験がある人

男性 約9人に1人
女性 約5人に1人



配偶者からの暴力を受けた経験がある人

男性 約5人に1人
女性 約3人に1人



配偶者や交際相手からの暴力は、身近に起こっているのです。暴力の加害者にも被害者にもならない、お互いが対等な関係を作ることが大切です。

①暴力を認めない

どんな事情があつたとしても、暴力をふるっていいという理由にはなりません。暴力によらない解決方法があるはずですよ。

②自分のことを大切ににする

人は皆、大切にされるべき存在です。自分の気持ち、自分の体を大切にする気持ちを持ちましょう。

③相手のことも大切ににする

自分のことを大切に思うと同じように、相手を大切にすることをすることも大切です。自分との違いを認め、受け入れ、そして自分はどう思うのか言葉で伝えましょう。

暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。暴力は人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していくうえで、克服すべき重要な課題です。

女性相談窓口から



相談室で、または電話で日々相談を聴かせていただいています。悲嘆や怒りや迷い、そして、ときには喜びも。事情に違いこそあれ、お一人お一人懸命に生きていられる姿には尊敬の念を抱かずにはいられません。

学びの実感があるこの役目は、必ずしも周りが言う「聴くって大変では？」には当たらないのです（自分の力不足を感じる時以外）。相談いただく内容が一つにみえても、その背景には多くの問題が複雑に絡んでいきます。複数の問題にはそれぞれ専門の係・窓口があり、ときには、それらが連携して関わらせていただいています。点と点の連携が繋がって密度の高い網になり、その広



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

男女共同参画セミナー 開催

今年、「セクハラ」「パワハラ」などのハラスメントが話題になりました。11月2日のセミナーでは竹内正美さんを講師に迎え「それ、ハラスメントです」を開催しました。

ハラスメントは、意識的・無意識的に特定・不特定多数を問わず不快な思いをさせる、苦痛を与える、居心地の悪さを感じさせる行為のことをいいます。インターネットでは30種類以上のハラスメントが検索されます。職場でのハラスメントは、育児をしている男性労働者へのパタニティハラスメント（パタハラ）、介護をしている労働者

へのケアハラスメント（ケアハラ）も問題になってきていますが、今回は、セクハラとパワハラの話を中心に行いました。

〇セクハラを防ぐために

性に対する価値観や考え方は、男女間はもちろん世代間でも異なり、個人差があることを認識することが大切です。相手が不快に思っても、職場での上下関係で拒否の意思表示を行えないまま、我慢したり笑ってごまかしたりすることがあります。相手の気持ちや立場を尊重し、自分の言動には十分な注意が必要です。

〇パワハラを防ぐために

パワハラは、上司から部下に

対して行われるものだけではなく、先輩・後輩間など職場における優位性を背景に行なわれるもの全てが対象。言動が職場で適切なものであるかどうかという「客観性」により判断されることが特徴です。言われた本人がパワハラと感じなくても、周りがパワハラと思えばパワハラと判断される可能性があります。部下を指導する上で厳しい言葉が必要な場合もあります。人格を否定する言葉を使わないなど言葉を慎重に選ぶことが求められます。

ハラスメントの相談を受けたら、相手に真剣さが伝わるように傾聴します。「それぐらい我慢できるでしょ」「あなたにも問題があるのでは」などの言葉では全く解決にはなりません。かえって、被害者を傷つけることにもなります。

このセミナーでは、グループごとの話し合いで男女間、世代間での認識の違いなどの活発な意見が交換されました。参加者の皆さんが学んだことをそれぞれの職場で実践し、ハラスメントのない職場を作ってほしいと思います。

い面をもって多様で複雑な問題をすくい取れないかと考えます。

机上の空論かもしれないかもしれません。しかし、今の社会で起きている家庭内外のさまざまな問題が「密な網」で捉えることができたなら、来訪してくださった人に実のある支援を受けた実感を持っていただけるとは思いません。お話を伺った後に思う日が増えたこの頃です。

◀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

☎4810

〇会場 中野市人権センター

〇相談日 月々金曜日
(祝日は除く)

〇相談時間 午前8時30分～午後5時15分

※面接を希望される場合は、要予約

共にいきいき 市民のつどい



女もつらいよ
男もつらいよ

期日 12月15日(土)

時間 午後1時

会場 中央公民館

講師 田中俊之（大正大学心理学部准教授）

内容 男性学の視点から男女共同参画のお話

※あわせて、平成30年度男女共同参画川柳入賞者の表彰を行います。

文化なかの

公民館報
No.165
(通巻 No.697)

豊田公民館

たけうちひろたか

竹内洋岳さん講演会

竹内さんは、世界に14座ある8000mを超える山々を、日本人で初めて完全登頂した登山家です。

10座目の「ガッシャブルムII峰」の登山中、雪崩に遭遇した竹内さん。再起不能の状態になり、背骨をシャフトで支える手術をしたそうです。しかし、助けてくれた人たちへの恩返しのために、翌年この山に再挑戦し、登頂を果たします。

そして、2012年5月には、14座目の「ダウラギリ」の登頂を成功し、日本人初の「14サミッター」となりました。14年からは、未踏峰の「マウンフラン」に2度挑戦され、次の山へ強い気持ちを向けていました。そんな竹内さんは「あきらめない心」「挑戦し続けること」を強く語っていました。

▶▼講演会の様子



ふるさととの歴史

小沼村の開発にまつわる諸問題

小沼村は千曲川の支川、篠井川流域に位置する。延徳田んぼを洪水の際、千曲川の水開き場とみなしていた川西地域と対立しつつも、もっぱら自普請でそれと戦ってきた。

慶応元年（1865年）5月の大洪水で全村水没。その際は、村をあげて移住する計画に着手されたが、千曲川の瀬直しの話を持ち上がり立ち消えになった。小沼村はこのような水害常襲地であるがため、開発も遅れた。

「小沼」という地名の由来は、開発農民が生まれ在所の名、小沼（北佐久郡御代田町）を忘れないためだという。

永禄4年（1561）、

小沼（御代田町）から草分け百姓7人衆が集団移住し、当時の開発にあたった。天正年間（1573～92）には、大熊郷として一村にまとまっていた。

文禄年間（1592～95）から始まる大閣検地による「村切り」が行われ、村域が確定し、近世村が成立してくるのである。

しかし、場所によっては錯綜した複雑な関係を掃き、村域をめぐる紛争も引き起こった。小沼村も大熊村からの分村形式をとり、北大熊村を合わせ村入会地である野地や（葎）野秣場を村の耕地の中に残した。

小沼村は馬草、刈敷き（田ごやし）などの採草地で、村々にとって必要欠くべからざる土地であった。

今月の伝言板

※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



中央公民館

シニア大学 公開講座

初笑い新春落語

日時 1月10日(木) 午後1時30分～3時
内容 中野市落語研究会による落語を楽しみましょう。
※申し込み不要

脳トレ&健康体操講座

日時 1月16日～2月20日(毎週水曜日) 午後2時～3時30分
内容 簡単な脳トレと適度な運動
定員 30人 市内在住又は在勤の人

ポーセリン・ペインティング講座

日時 1月23日(水) 午後7時～9時
内容 下絵付きの食器に色を塗ります。材料費は1,000円。完成品は後日の受け渡しになります。
定員 12人 市内在住又は在勤の人

豊田公民館

伝統行事ものづくり体験

日時 1月5日(土) 【前半】午前10時～11時 【後半】午前11時～12時
会場 豊田温泉公園もみじ荘
定員 各回20人(材料費100円)
※12月25日(火)までに申し込みください

北部公民館

みんないきいき! 北部生きがい大学

期日 ①12月11日、②12月18日、③2019年1月8日(全日火曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 ①映画鑑賞、②落語鑑賞、③演奏会(ニューイヤーコンサート)
定員 40人程度 中高年世代の人

西部公民館

シニア大学

期日 ①12月14日、②12月21日、③2019年1月11日、④1月18日(全日金曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 ①心を癒す音楽講座、②管理栄養士、歯科衛生士からのお話、③津軽三味線愛好会の演奏、④中野市落語研究会の落語
定員 40人(シニア世代の人)

地域づくり講座

やしょうまづくり

日時 1月19日(土) 午前9時30分～正午
内容 北信地域の伝統食「やしょうま」を作ります。材料費は250円です

生きがいづくり講座

あんこクリームのカップケーキ講座

日時 1月23日(水) 午後2時～3時30分
内容 新しい和のスイーツ「あんフラワー」を作ります。材料費1,000円
※1月15日(火)までに申し込みください

2019年度の成人式は、

5月4日(みどりの日)に中野市市民会館を会場に開催する予定です。

対象者は1998年4月2日～1999年4月1日生まれの人です。

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

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。

▶ 図書館ホ
ムページ



忘れられた ベストセラー作家

著／小谷野敦
イースト・プレス



時代に愛されながら…ほとんと絶賛絶版中！漱石よりも、芥川よりも、川端よりも、人気だったのに…今は哀しき文壇の寵児たち、その肖像！



きのこをまいち食べて 健康になる

著／江口文陽
キクロス出版

きのこは中野市を代表する名産品。

あなたの知らない「きのこ」のチカラをぜひ本書で確認してください。

ウォーターゲーム（吉田修一）／ののとはな通信（三浦しをん）／地に滾る（あさのあつこ）／4歳の僕はこうしてアウシュヴィッツから生還した（マイケル・ボーンスタイン他）／たそがれてゆく子さん（伊藤比呂美）／100語で簡単！ネイティブに伝わる英会話（デイビッド・セイン）／日本のすごい食材（河崎貴一）／動物園ではたらく（小宮輝之）／ノーベル賞の舞台裏（共同通信ロンドン支局取材班）都道府県格差（造事務所）／生きていくあなたへ（日野原重明）／人工知能の核心（羽生善治他）

ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

<p>ファイアー・ドッグ ～消防犬デューイの大冒険～ 上映日時 12月16日(日) 午後2時～ ドクター・ドリトル 上映日時 1月9日(水) 午前10時～ 会場 図書館2階 AV ホール(入場無料)</p>

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

0～3歳のおはなし会

期日 毎週木曜日（12月6日、13日、20日、27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。

新春企画 図書館福袋

図書館職員が選んだ本が入った福袋を貸し出します。本との新たな出会いが皆さんを待っています。

※1人2袋までとし、福袋がなくなり次第終了となります。

開催期間 2019年1月4日(金)～6日(日)

子ども読書活動「ファミリー賞」

普段からの家庭での読書活動の様子をまとめた作品を募集しています。

受賞者には図書カードを贈呈します。

対象 市内在住の高校生までの子どもがいる家庭

応募期限 2019年1月31日(木)

生涯学習課（内線 423）



Nakano Museum Information 博物館だより

中野市立博物館
Facebook



問 申 市立博物館 ☎ (22) 2005

休館日：火曜日

開館時間：午前 10 時～午後 4 時

企画展

中野陣屋と村々

期日 11月10日(土)～12月24日(月)・(祝)

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

蜜ろうでろうそくづくり

期日 12月9日(日)

時間 午後1時30分～3時

定員 8人

参加費 500円

内容 クリスマスにピッタリなカラフルなろうそくを作ります



開催日の前日までに、事前申し込みが必要です。
※先着順

冬休み特別投影！ プラネタリウム番組情報

12月22日(土)～2019年1月6日(日)まで平日も投影します。

※12月25日(火)、29日(土)～2019年1月3日(木)は休館です。

	午前10時～	午前11時20分～	午後1時10分～	午後2時30分～
期間中全日 4回投影	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ま	忍たま乱太郎の 宇宙大冒険



小学校昇降口イメージ図



見取り図

○校歌について

作詞者は、長野県立大学 学長の「金田一 真澄」氏に依頼したところ、お引き受けいただきました。なお、作曲者は、現在検討中です。

【豊田小学校】

問 学校教育課

☎ (22) 2111 (内線417)

小学校統合準備委員会だより

○施設整備について

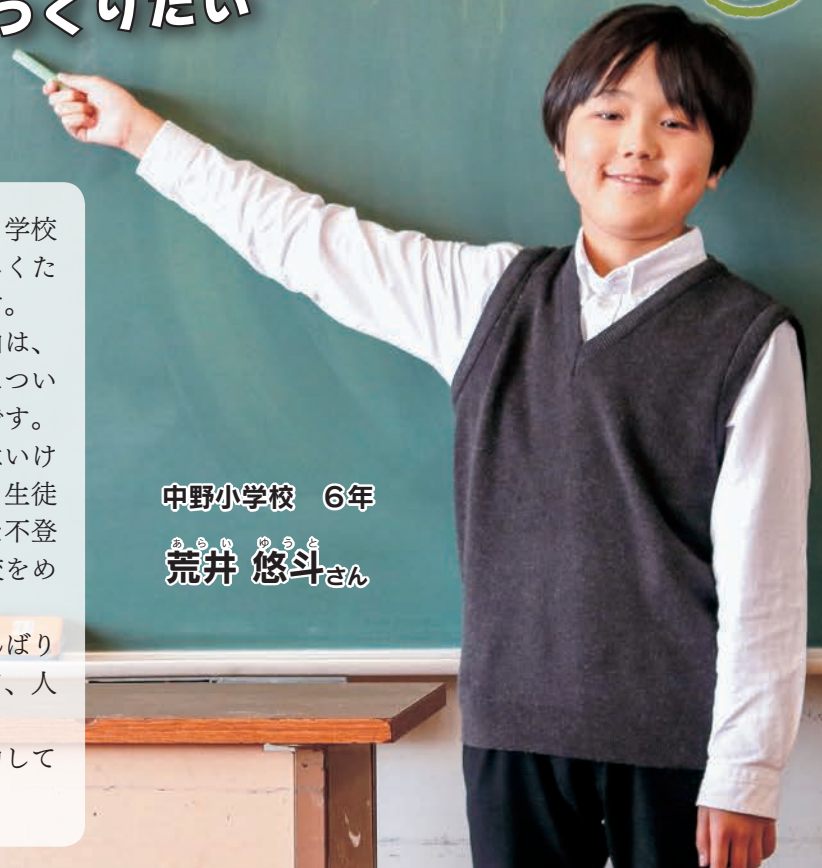
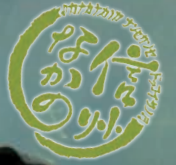
設計業者の提案を基に、統合準備委員会などの意見を反映させた基本設計が完了しました。この施設整備に係る事業費の概算は、17億2500万円を見込んでいます。特定財源を確実に確保して進めていきます。なお、今後行われる実施設計に基づき、詳細な工事費の積算が行われます。

No.14

夢

No.164

学校の先生になって 楽しい学校をつくりたい



中野小学校 6年

荒井 悠斗さん

ぼくの夢は、学校の先生になることです。学校の先生になってより多くの生徒に、より楽しくたくさんのお話を聞いてほしいと思っています。

ぼくが学校の先生になりたいと思った理由は、ニュースなどでいじめの問題や不登校増加について知り、これではいけないと思ったからです。

いじめは、どんな理由があってもやめてはいけません。ぼくは、生徒の話をよく聞いたり、生徒の行動をよく見たりしてあげたいです。また不登校をなくすために楽しい学校、来やすい学校をめざしたいです。

学校の先生になるために、まず勉強をがんばりたいです。そしていろんな友達とかかわって、人の気持ちが分かるようになります。

これからも夢に向かってあきらめずに努力していきたいと思います。

広報クイズ

問題

特集に登場した、2018年4月から大幅に改定された指針は「〇〇〇保育指針」。〇の中に入る言葉は？

先月号の問題：

6ページ、ベーシックキノコマイスター練習問題の答えは何番でしょう？

答え：②番 森のそうじ屋

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 12月25日(火) 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—

栗の木のクマさんペンダント
組立キット (2名様)

提供者のコメント

今年も北信で採れた木で作ったクマさんのイベントを開催します。応募用紙かメールでも受け付けていますので、ご応募よろしくお願いします。今年はおじいちゃん、おばあちゃんも参加可能ですよ。応募用紙は市役所でも受け取れます。



▲メールでの応募もできます

プレゼント提供者

もくもくすくすく実行委員会



「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。

