

広報

なかの

2019(平成31年)

2

No.167

川の
ふとまって
いかっしやい

特集
温泉×健康



Pick Up!

児童関係の手当には申請が必要です

問 子育て課 ☎(22)2111(内線356)



①児童手当

手当月額 5,000円～15,000円

対象者 0歳から中学校修了までの児童を養育している人

②児童扶養手当

手当月額 10,030円～42,500円

対象者 父母の離婚や死亡、父または母が重度の障がいの状態、婚姻によらないで生まれたなどの理由で、父(母)と生活を共にできない児童の母(父)、または父母に代わって児童を養育している人

③特別児童扶養手当

手当月額 1級51,700円、2級34,430円

対象者 中度以上の障がいのある児童(20歳未満)を養育している人



※各手当には、認定審査や所得制限などがあり、一定の所得を超える場合は支給停止となります。詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

人口の動き

面積：112.18km²

人口：42,756人 (－16)

男：20,673人 (－4)

女：22,083人 (－12)

世帯数：15,658戸 (+15)

【2019年1月1日現在】

()は前月比。

2015年国勢調査を基に推計。



#follow me

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

特集

04 のふとまって
いかっしやい

09 信州なかの日和 / 池田市長のわくわくレポート

10 市・県民税の申告

12 2019～2021 実施計画

14 健康広場なかの

16 活き生き！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 (公民館報)

30 図書館情報

31 博物館だより / 2018年命名ランキング

32 夢 / 広報クイズ

今月の表紙



長嶺温泉の内湯の注ぎ口にたたずむカエルの像。少し上を向いた表情がどことなく自慢げで「どうだい、うちの温泉。いい湯だろ？」と言っているようにも見えませんか？今日も元気に温泉を流し、訪れるお客さんを癒してくれています。



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. 65

連載を持ちたい。
中野市初の少女漫画家として



-Profile- ひぐち ありさ

中野市在住。1995年生まれ。3歳から絵を描き始め、小5で本格的に漫画家になることを志す。中野立志館高校、長野美術専門学校を卒業し、現在は(株)北信エルシーネットに勤務。紙面レイアウトやパンフレット製作などを手掛ける傍ら、少女漫画家として連載を目指し夢を追っている。

(受賞歴)
『ちゃお』
2017年7月号「となりにいること」
2018年5月号「主人公になってもいいですか!？」
(それぞれ1スター賞)
『りぼん』
2019年1月号「みえないキョリ」 もうひと息賞



▲自分の思い通りの絵が描けたときや、ペンが走るとき「テンション上がります」



▲漫画を描くのは主に夜。締め切り間際は明け方近くまで描くこともある

新聞社勤務・少女漫画家志望

樋口 亜莉沙 (新保)

「下書きにペン入れをして、トーンを貼る。最初は鉛筆書きだったものが、工程が進むにつれて、だんだん『漫画』として形になってくると、胸が躍ります」。

漫画制作の楽しさについてそう話してくれたのは、樋口亜莉沙さん。新聞社に勤務する傍らで漫画を描き、投稿を続けている。

「完成原稿は、東京にある出版社へ直接持ち込みに行くこともあります。東京に行くことが好きで、持ち込み以外にもよく足を運び、刺激を貰いに行っています」。

漫画を描くのは仕事が終わった後の夜がほとんどで、作業を終えるのは平均で深夜2時。締め切りが近くなると朝方まで描き、時間の感覚が無くなることもあるという。

「子どもの頃、年下のいとこたちに漫画を見せて、反応を見るのが好きでした。その子たちに会うタイミングに合わせて新作を用意して。少女漫画家になりたいとぼんやり意識したのは、その頃。誰かに見せて喜ばれる、楽しみだと言われることが本当にうれしかった。作品を見てもらいたい、伝えたいという気持ちは今も変わりません」。

現在、樋口さんの漫画を読むのは主にプロの編集者。厳しい評価も多いが、一方で作者の想いが狙い通り伝わったときの喜びはひとしおだという。

「高3からずっと描き続けている作品があります。今は目の前にある締め切りでいっぱいですが、中野市初の少女漫画家として、いつかそれを連載できたらいいなと思います」。

川のふとまって いかっしやい

特集 温泉×健康

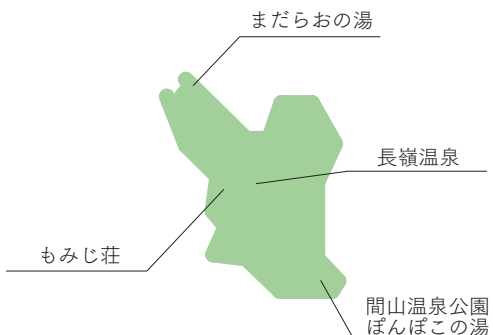
寒い季節になると恋しくなる温泉。
今月の特集では、市内にある4つの
温泉と、健康的なお風呂の楽しみ方
をご紹介します。

地元の温泉で
こころもからだも
のふとまりましょう

今日は、どこの温泉に行こうか

市内には4つの温泉施設があり、
泉質や眺望、お食事など、それぞれ
に特徴があります。

この冬、あなたの「お気に入り」
を見つけてみてはいかがでしょうか。



北信五岳の大パノラマをゆったりと楽しむ

中野の街並みを見晴らす高台にたたずむ、山々に囲まれた自然豊かな湯。自慢の露天風呂からは、眼下に田園や中野市街地、正面には北信五岳（斑尾、妙高、黒姫、戸隠、飯綱）の雄大なパノラマを望むことができます。美しい眺望を楽しみながら、ゆったりのんびり。市民憩いの場となっています。

間山温泉公園

ぽんぽこの湯

DATA

中野市大字間山 956

☎ 0269-23-2686

営業時間 / 午前 10 時～午後 9 時

入浴料金 / 大人（中学生以上）450 円

小人 200 円

休館日 / 毎週木曜日（祝日を除く）

風呂 / 露天風呂、内風呂、サウナ、水風呂



おそばにも
こだわっています。

PUSH >>

ぽんぽこの湯はお料理も自慢。人気は海老天丼手打ちそば定食（1,000 円）。地元中野市産のそば粉を使用し、毎日心を込めて手打ちしています。宴会を予約される人や平日 5 名様以上でお食事をされる場合は、送迎サービスを行っています。



▲正面ホールで寝そべるユーモラスなタヌキ



1_ 高温のサウナは「このサウナじゃないと物足りない」という常連も多いとか 2_ 114 帖の大広間。湯上りの憩いの場として親しまれている 3_ 開放感あふれる露天風呂。夜には中野市街地の夜景も楽しめる 4_ 証誠寺の狸囃子にちなみ、タヌキの置物がお客さんをお出迎え



出張!

健康メモ vol.1 自宅でも簡単にできる「足湯」

足湯は、心臓病などで全身浴が困難な人たちの入浴法として、医療や福祉の分野でも実践されてきました。

体に負担をかけずに全身の血行を促進し、しっかり温めてくれる入浴法です。

「足湯」によって得られる効果

- ・体全体が温まり、血行が促進される
- ・冷え性やむくみの改善、予防
- ・リラックス効果（ぬるめの湯）
- ・リフレッシュ効果（熱めの湯）
- ・入眠促進効果、睡眠の質が高まる

一般的な足湯の手順

1. バケツや深めの洗面器にお湯を入れる（リラックスしたいときは 38～40 度、リフレッシュしたいときは 40～42 度がオススメです）
2. 足先から順にゆっくりとお湯にひたして 15～20 分ほど足湯をする
3. お湯が冷めたら 60 度程度の差し湯をする（やけどに注意してください）
4. 足湯後、タオルで足の水分をしっかり拭き取る（かさつきが気になる場合は保湿クリームを塗る）
5. 水分補給を忘れずに

標高 835 m に位置し、自然豊かな斑尾山に囲まれているまだらおの湯。高原の大自然からの「恵み」である天然温泉は、ゆったり長湯を楽しめ体の芯から温まると好評です。周辺にはマレットゴルフ場、キャンプ場があり、のんびり静かに宿泊ができるキャビンハウスも人気です。

まだらおの湯

DATA

中野市大字永江 8156-649

☎ 0269-38-3000

営業時間 / 午前 10 時～午後 8 時

入浴料金 / 大人 450 円 中学生 300 円

小学生 200 円 (午後 5 時以降は大人 250 円、中学生 200 円、小学生 100 円)

休館日 / 毎週火曜日

風呂 / 露天風呂、内風呂、サウナ (土日祝)



高原の自然の中で
温泉を楽しんで

PUSH >>

アルカリ性単純温泉のお湯は、刺激が少なく優しい肌ざわり。料理は北信濃産のそば粉 100% を使用したおそばがおいしいと大評判。春からは斑尾の清流で育ったシナノユキマスを使った料理を用意します。ぜひご賞味あれ。



▲販売所のはく製
「ごろ太くん」



1



2



3



4

1_豊田飯山ICからは車で10分。高原の澄んだ空気で自然とリラックス 2_白樺やカラマツの林を眺めながらのんびりできる露天風呂が人気 3_静かにゆったりと過ごせるキャビンハウス。室内風呂には、天然温泉を使用している 4_販売ブースでは、ぼたんこしょう味噌などの特産品も人気



健康メモ vol.2 冬場のヒートショックにご注意

寒い冬、温かいお風呂で心も体も温まりたいものです。しかし、家の中の温度差によってはヒートショックを起こす危険性も。ヒートショックを予防して、上手にお風呂に入りましょう。

温度差が引き起こすヒートショック

冬は、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ行き、熱いお風呂に入浴するなど「室内(浴室)温度」と「湯温」の差が大きくなります。温度差が激しいと血圧変動を起こし、入浴中の事故を引き起こす原因となります。脱衣室や浴室と、湯温の温度差をできるだけ小さくすることが体への負担軽減につながります。

安全な入浴のために

1. お風呂のお湯はぬるめ(湯温 41°C くらいまで)に。
2. ふたを開けたりシャワーを使ったりして浴室を事前に温めておく
3. 脱衣の前に、脱衣室を温めておく
4. 高齢者や要介護者は、家族にひと声かけてから入浴



ストレッチを行う上で最も望ましいタイミングの一つは、入浴後など筋肉が温まっていてリラックスしている時。ストレッチの「ゴールデンタイム」ともいわれています。

その際十分な水分が無いと血流量が減り、体の動きが鈍くなります。水分補給を行ってからストレッチをするよう心掛けましょう。

【もも裏・背中・腕伸ばし】

- 両足は肩幅に広げ上体をゆっくり前に倒す
- もも裏が伸びていることを感じながら両手を腰の上で組む



【肩・肩甲骨回し】

- 両手指を両肩に付け、肩甲骨から大きく回す
- 手指を肩から離さず回すのがポイント



【体側・内もも伸ばし】

- 片方の足は曲げ、体に近づける
- 上体を真っすぐにし手は弧を描くように反対側に伸ばす



効果的に行うポイント

1. 運動や入浴後に行う
筋肉も温まっており、血行も良くなっています。
2. 呼吸は止めない
自然な呼吸を繰り返すこと。
3. 反動をつけない
無理な動きをして筋肉を傷めないように。
4. 1日1回、毎日続ける
毎日コツコツ続けましょう。



故郷の原風景で
のふとまって



▲秋は美しいもみじを眺めながら

《PUSH

保湿成分のメタケイ酸を豊富に含むお湯が自慢です。北信濃産のそば粉を使用した手打ちそばも自慢。人気はざるそば(700円)と天ざるそば(900円)。ぜひ一度ご賞味ください。

木造建築の温もりの中で、心も体も温まる天然温泉。

メタケイ酸の含有量が100mg/kgを超える泉質は湯冷めがしにくく、肌がしっとり潤う「美肌の湯」として知られます。北信州の雄大な自然を眺めながら、ゆったりと温泉を楽しんでください。

もみじ荘

DATA

中野市大字上今井 3460-1
☎ 0269-38-3030
営業時間 / 午前10時～午後9時
入浴料金 / 大人450円 中学生300円
小学生200円 (午後5時以降は大人250円、中学生200円、小学生100円)
休館日 / 毎週水曜日
風呂 / 内風呂のみ (露天風呂は湯量不足のため、現在は休止中)



1



2



3

1_信州中野ICから車で10分、替佐城址近くの眺めのいい高台に位置する 2・3_木材をふんだんに使用した落ち着いた館内。95帖の大広間の他に3部屋の貸室があり、休憩や宴会など幅広い過ごし方が可能

長丘丘陵の麓、のどかな田園地帯に位置する長嶺温泉。解放感あふれる露天風呂と「こけし」と「土人形」の展示が特徴的な、風情溢れる温泉です。源泉は毎分 300ℓ の豊富な湧出量を誇り、浴槽は全て源泉 100% かけ流し。「体の芯まで温まる」と評判の湯です。

長嶺温泉

DATA

中野市大字田麦 338

☎ 0269-26-1010

営業時間 / 午前 10 時～午後 10 時

料金 / 大人 400 円(中学生以上) 小人(3 歳以上) 250 円 ※宿泊は素泊まり 4,000 円～

休館日 / なし

風呂 / 露天風呂 (平日は午後 5 時から)、内風呂



源泉 100% かけ流し
泉質が自慢!



▲内閣総理大臣賞受賞のこけし「かのこ」

PUSH

岩を組み上げた趣ある造りの露天風呂は、開放感たっぷりです。細かい気泡を含む、やや緑がかったお湯は、100% かけ流しの良質なナトリウム - 塩化物温泉。神経痛や婦人病に効果があります。豊富な湯量で湧き出る泉質の良いお湯を、ぜひ一度体験してみてください。



1



2

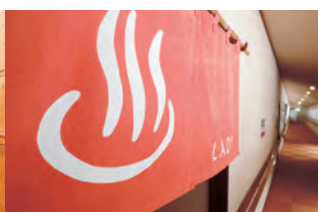


3

1_ 志賀高原や野沢温泉など周辺のスキー場ともアクセス良好。スキーツアーの拠点として利用する宿泊客も多い
2_ 先代が収集したこけしと土人形がお出迎え
3_ 湯の温度はややぬるめ。ゆっくり入ることで心身ともにリラックスできる

「やっぱりここの温泉が一番。」取材をしていると、あちこちの施設でお客様のこんな声を聞きました。それぞれの温泉にそれぞれのファンがいて、みんな自慢の温泉のようです。遠くに出かけなくても、地元にもこんなに良い温泉があります。寒い日は、近くの温泉で、のふとまっついていきませんか?

特集「のふとまっついていかっしやい」
👉 終わり



中野市地域おこし協力隊がゆく!

信州ながの日和

File: 9



あっという間に漬け終わり、次の日には完成しましたよ!

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



1



2



3

漬物を漬けました

中野市へ移住して1年が経ちました。四季を通じて自然の移ろいの美しさや豊富な農産物を味わい、北信州の土地の豊かさを体感しています。

この冬にどうしても体験してみたかったことの一つに「漬物をつける」ことがありました。長野県では当たり前かもしれませんが、多種多様な漬物を漬けるお母さんの味は魅力的で、信州の風土を感じることができます。今回、初心者私でもできる「切り漬け」を教わり5kg漬けました。この反響は、地元の同世代の女性から「私も教わりたい」と複数の声をいただき、都市だけではなく地元にもニーズがあることを確信しました。次のシーズンは多くの方と一緒に漬物を漬ける楽しみを共有したいと思います。

- 1_ お世話になっている西野さんに教えていただきました
- 2_ 枝豆畑にこんなに雪が! 雪解けしたら比べてみよう!
- 3_ 初めての除雪機操作! 一晩でこんなに積雪あるんですね



池田市長の vol.60 わくわくレポート

中野市の魅力創り
～温泉と観光と～

市内には、ぼんぼこの湯、まだらおの湯、もみじ荘、長嶺温泉の4つの温泉がある。それぞれ特徴のある泉質で、市民の皆さんに利用されている。温泉を拠点として、さまざまな交流があり、出会いがある。温泉はその健康効果については言を俟たないが、4つの温泉施設を今後とも有効に活用し、寄り合い場所として、健康づくりの拠点として、なによりも癒しの場として今市民の皆さんに大いに活用していただきたい。

さて、これら温泉を市民の皆さんはご利用したことがあるでしょうか。言うまでもなく、日本は火山国であり、温泉王国でもある。昔から、温泉に親しみ、温泉の健康効果を利用してきたが、いま、国内外を問わず、温泉は地域の重要な観光資源でもある。中野市の周辺には有名な温泉観光地が数多くあるが、



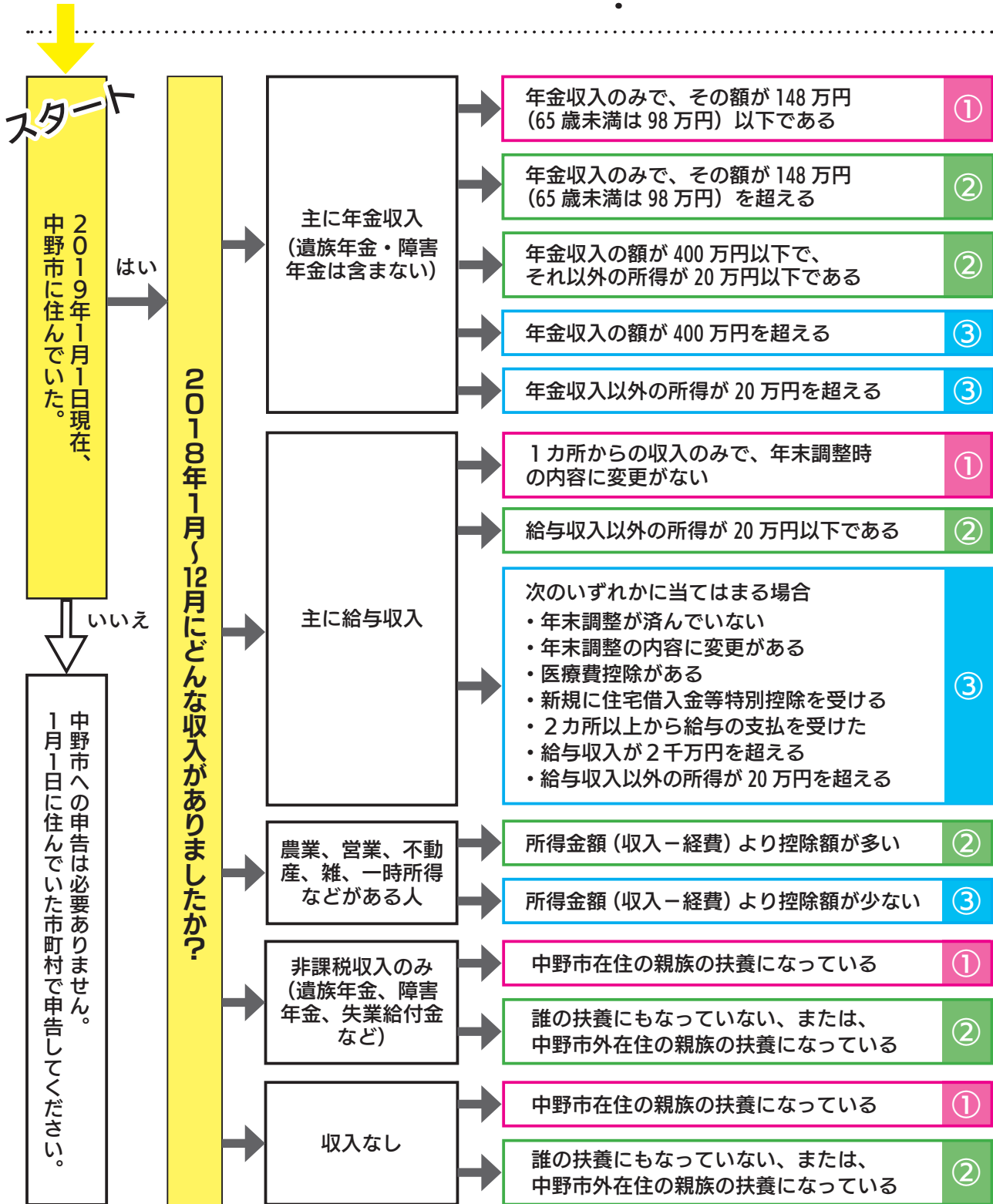
◀ ぼんぼこの湯から見える北信五岳がおススメです(写真はドローンで撮影)

身近に親しみ利用される4つの温泉は若干そうした温泉地とは趣を異にする。一方で、地域の人が親しむ、地域に溶け込んだ温泉は、ある意味地域の温もりを醸し出すものであり、域外の人たちからは、一つの魅力ともなり得るものでもあると思う。

私たちがより親しみ、これら温泉を育てていくことは、ひょっとしたら、自然な形で観光資源の開発創造につながる。もっと活用していただき、ご意見をいただくことで、さらに温泉が魅力を増していくことに繋がると思う。皆さんの更なるご利用をお願いしたい。

申告は必要？ フローチャートで確認しましょう！

※下記の表は簡易に申告の有無を判断するフローチャートです。
不明な点はお問い合わせください。



申告区分

- | | |
|---|---|
| ① | 市・県民税の申告、所得税の確定申告の必要はありません
※2019年度の市・県民税は給与支払報告書、公的年金支払報告書に基づいて計算されます |
| ② | 市・県民税の申告をする必要があります ※所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。 |
| ③ | 所得税の確定申告をする必要があります
確定申告会場：信濃中野税務署 期間：2月18日(月)～3月15日(金) ※土・日・祝日は除く
受付時間：午前8時30分～午後4時 (相談開始は午前9時から) |

▼申告相談日程

＜受付時間＞ 午前8時30分～午後4時（相談の開始は午前9時から）

＜相談会場＞ 中野会場（中）：市役所2階 多目的サロンホール
豊田会場（豊）：豊田支所1階

※対象地区の指定日以外でも相談は受け付けますが、混雑を避けるため、できるだけ指定日にお越しください。

※税務課窓口での相談はできません。相談会場にお越しください。

2/18日(月) 中：還付申告 豊：上今井	19日(火) 中：中野 豊：上今井	20日(水) 中：日野 豊：豊津	21日(木) 中：延徳 豊：豊津	22日(金) 中：平野 豊：豊津
25日(月) 中：高丘 豊：永田	26日(火) 中：長丘 豊：永田	27日(水) 中：平岡 豊：永田	28日(木) 中：科野	3/1日(金) 中：倭
4日(月) 中：還付申告	5日(火) 中：中野	6日(水) 中：日野	7日(木) 中：延徳	8日(金) 中：平野
11日(月) 中：高丘	12日(火) 中：長丘	13日(水) 中：平岡	14日(木) 中：科野	15日(金) 中：倭



電話で相談日を予約できます！

予約専用電話

0269 (38) 1300



受付期間 2月6日(水)～3月14日(木)
(土・日・祝日を除く)

受付時間 午前8時30分～午後5時15分

※予約なしでも相談できますが、予約者優先になります。

申告・相談前に確認を!!

チェック



✔ 事前に集計を済ませてください

- ・営業、農業、不動産所得がある人で「収支内訳書」を提出する場合は、事前に集計をしてきてください
- ・「医療費控除」は医療を受けた人それぞれに医療機関、薬局ごとで集計してください

✔ 郵送でも提出できます

3月15日(金)までに、記入した「市民税・県民税申告書（電話番号を必ずご記入ください）」や「各種証明書」などを税務課あてに郵送してください。なお、市役所総合案内、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションに設置してある投函箱に投函することもできます。

▼申告に必要なもの

- ①市・県民税申告書
※2018年度に市・県民税の申告をした人などに送付しました。（申告書が届いた全ての方が申告義務があるとは限りません）
※市役所税務課・豊田支所の窓口で配布しています。
- ②所得が明らかにできるもの（給与や公的年金の源泉徴収票、報酬などの支払調書）
- ③収入や必要経費を記入した収支内訳書（営業・農業・不動産所得がある場合）
- ④マイナンバー（個人番号）確認書類と本人確認書類（運転免許証など）
- ⑤社会保険料などの支払額が分かるもの（国民年金保険料、生命保険料控除証明書など）
- ⑥医療費控除を受ける人は、医療費の領収書など
- ⑦障害者控除を受ける人は、障害者手帳など
- ⑧印鑑
- ⑨申告者の金融機関口座が分かるもの（還付申告の場合）

子育て・学校教育

基本政策
01

未来のふるさとを担う 子どもたちを育むまちづくり



保育所維持整備事業 1,020,550 千円

老朽化した保育所を順次改築します。

→(仮称)新平岡保育園整備(2018～2020年度)

→(仮称)新長丘保育園整備(2020～2021年度)

ほか

北部地区小学校統合推進事業

201,242 千円

北部地区4小学校を平岡小学校の場所に統合します。

→高社小学校整備(2018～2020年度)

豊田地域小学校統合推進事業

1,675,274 千円

豊田地域2小学校を豊田中学校の位置に統合します。

→豊田小学校整備(2018～2021年度)

健康・福祉

基本政策
02

支えあい健やかに暮らせる 健康長寿のまちづくり



健康づくり推進事業 5,574 千円

生活習慣の改善や運動習慣の定着を目的に、中野市健康づくりポイントを導入します。対象のイベントに参加したときにポイントがもらえ、ポイントを景品と交換できるものを予定しています。

→減塩対策・尿中塩分排泄量検査の拡大(2015年度～)

→健康づくりポイント事業(2019年度～)

北信広域連合負担金 509,144 千円

北信広域連合が開設する(仮称)千曲荘の建設費を負担します。

→(仮称)千曲荘建設事業分担金(2018～2020年度)

「緑豊かなふるさと文化が香る元気なまち」
の実現に向けて

2019年～2021年 実施計画

実施計画とは、第2次総合計画に掲げた施策を具体化するための計画で、毎年度の予算編成の指針になります。計画期間は3年間で、毎年見直しを行います。

市では、人口減少や経済環境に対応しつつ、限られた財源の中で各種施策を推進する実施計画を策定しました。

ここでは、主な事業を紹介します。なお、詳細は市公式ホームページ(下記QRコードリンク先)で公開しています。



問 政策情報課

☎(22)2111(内線216)

定住環境

基本政策
05

安心・安全な 住みよいまちづくり

防災施設維持整備事業 418,719 千円

災害時に安定的に防災情報や行政情報を伝えるため、防災行政無線（移動系）デジタル化整備を行います。

→防災行政無線（移動系）デジタル化整備（2019～2020年度）

下水道処理施設統廃合事業 128,670 千円

維持管理費の削減を図るため、下水道処理施設の統廃合を行います。

→計画策定・設計業務及び接続改修工事（2019～2027年度）

豊田地域活性化推進事業 5,703 千円

地域に住み続けるために必要なコト・モノを「小さな拠点」に集約し、地域住民や地域運営組織を主体に取り組みます

→「小さな拠点」づくり形成事業（2017～2020年度）

協働・行政経営

基本政策
06

市民参加と協働 のまちづくり

広報広聴事業 12,900 千円

シティプロモーション企画の立案会議・研修などを通じ、市職員全体のプロモーション力の強化を図ります。また、「ちょうどいい田舎暮らし」をコンセプトとして、地域おこし協力隊制度を活用したプロモーションを行います。

→シティプロモーション事業（2018～2022年度）

地方創生推進事業 796 千円

中野市まち・ひと・しごと創生総合戦略を効果的・効率的に推進していくため、第2次総合戦略を策定します。

→第2次総合戦略策定（2019年度）

産業・雇用

基本政策
03

にぎわいと活力あふれる まちづくり

姉妹都市等交流事業 1,555 千円

「カチューシャの唄」を縁に、島根県浜田市（島村抱月）、新潟県糸魚川市（相馬御風）、長野市（松井須磨子）、中野市（中山晋平）の4市で交流を行っています。この交流も今年で30周年を迎えるため、記念事業を開催します。

→知音都市交流30周年記念事業（2019年度）

商店街活性化事業 8,000 千円

活力とにぎわいのある商店街づくりを推進するため、既存店舗、空き店舗の改修費・賃借料の一部を補助します。また、キャッシュレス時代への対応を見据えたモバイルPOSレジシステムの導入・普及を推進します。

→店舗改修等支援事業（2016～2019年度）

→モバイルPOSレジシステム導入費支援事業（2019年度～）

文化・生涯学習

基本政策
04

ふるさとを学び育つ文化の まちづくり

中央公民館維持整備事業 60,600 千円

老朽化したエアコンを改修します。

→中央公民館エアコン改修工事（2019～2020年度）

北部公民館維持整備事業 25,622 千円

西部公民館維持整備事業 27,500 千円

豊田公民館維持整備事業 22,970 千円

老朽化したエレベーターを改修します。

→エレベーター更新工事（2019年度）

スポーツ施設整備事業 111,000 千円

老朽化した施設を改修・整備します。

→市営野球場照明LED化工事（2019年度）

→コミュニティスポーツセンターエレベーター改修工事（2020年度）

健診受けていますか？

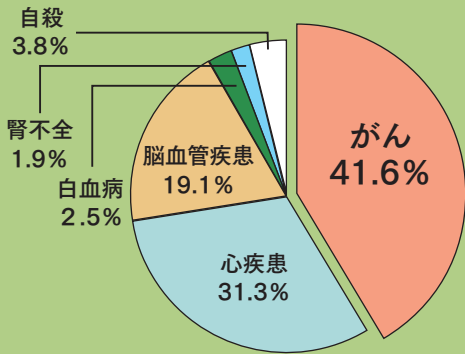
2019年度の各種健(検)診の申し込みが始まっています。各地区の保健補導員が世帯ごとに「健(検)診調査書兼申込書」を配布しています。市の健(検)診を希望されない人も必ずご回答ください。



「自分は健康だから大丈夫！」
と思いませんか？
自覚症状がなくても、気付かないところで
病気は進行しているかもしれませんよ。

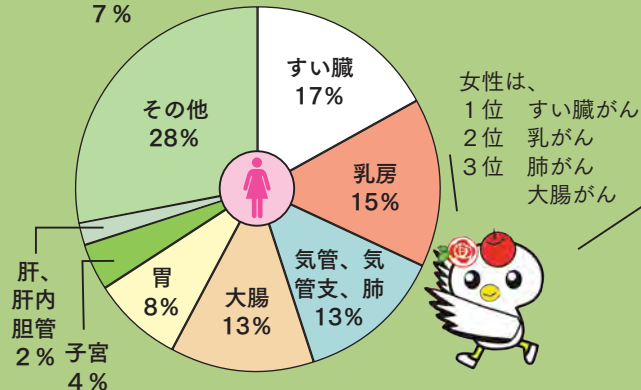
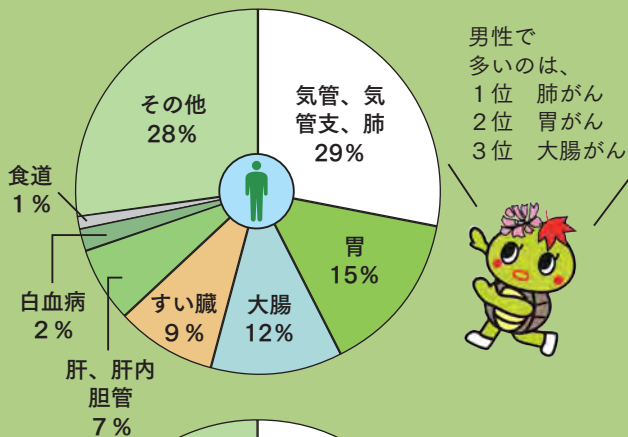
がん検診の定期的な受診は、
がんの早期発見につながり、完
治もしやすくなります。

中野市死亡原因別比較(2017年度)▼

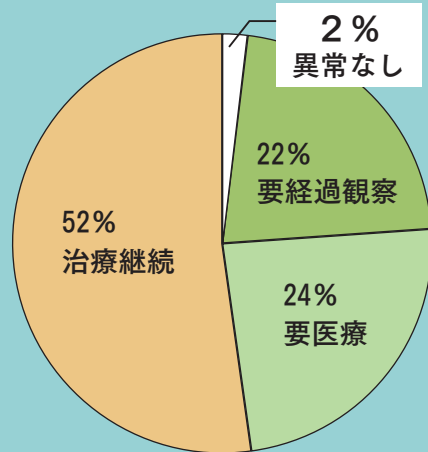


「早期発見のために」

中野市がん部位別死亡割合
(2015年)▼



中野市特定・いきいき健診総合判定
の割合(2018年度)▼

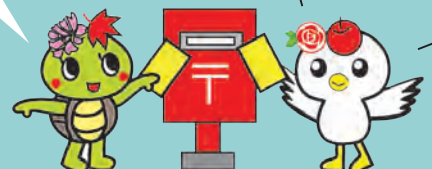


健診で「異常なし」の人は
2%だけ。食べ過ぎ、飲み過ぎ、
運動不足などの不健康な生活で
「高血圧症」「糖尿病」「脂質
異常症」といった生活習慣病に
なっているかもしれません。自
覚症状がなくても、危険な状態
になっている場合もあります。
年1回の定期健診は欠かさず受
けましょう。

「毎年継続して受けることが大事です」

健(検)診の申し込みは、毎年
1月に配布される「健(検)診
調査書兼申込書」で行うカメ！

夜間の健診もあ
るみたいだツル



ジェネリック医薬品を利用するとき は、医師や薬剤師に希望を伝えま しょう

ジェネリック医薬品といっ
ても、メーカーによってさまざま
に工夫され、種類も多いです。
普及率も70%を超え、信用度も
高くなってきています。もし、
ご心配な方はオーソライズド
ジェネリックという、先発
薬と製造方法が同じものも
あるので、ご相談ください。

めぐみ薬局薬剤師
たなかごろう
田中蒙さん



特定・いきいき健診は19歳か
ら受けることができます。がん
検診は定期的に受けること
ができ、乳がん、子宮がん、胃・
大腸がんの種類はさまざまで
す。がんの種類によって、対
象年齢などが異なりますので
ご注意ください。
申込書に受診の希望を記入
された人には、後日、案内が
送付されますのでご確認ください
さい。申込期限が過ぎてい
るが、受診したいという人は健
康づくり課にご相談くださ
い。

〔安全性〕

ジェネリック医薬品は、先発医薬品（新薬）の特許期間が過ぎたものをもとに開発された薬です。その効き目や安全性は厚生労働省の認可を受けています。医師や薬剤師に相談し、十分な説明を受けて正しく服用しましょう。

ジェネリック医薬品を利用しましょう

〔低コスト〕

長期間使われていた薬をもとに作られるため、開発費がかかっていません。そのため、安い単価で購入できます。ジェネリック医薬品を利用している人には、毎年2月と8月に他の薬を使った場合との差額通知が届きます。

▼ジェネリック医薬品について

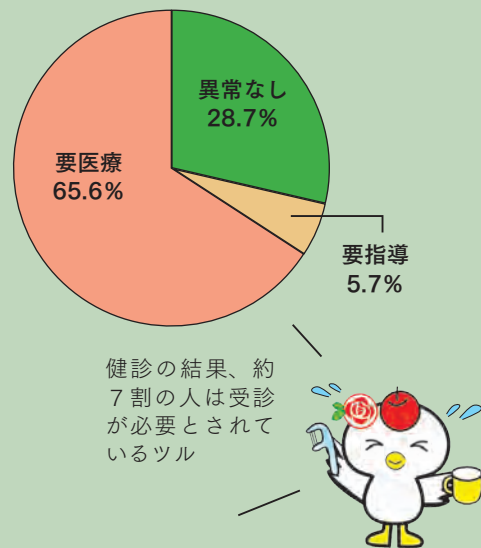
問 福祉課 ☎(22) 2111(内線304)

ジェネリック医薬品を
希望します

↑このシールを福祉課窓口でお配りしています。保険証やお薬手帳に貼ってご使用ください。

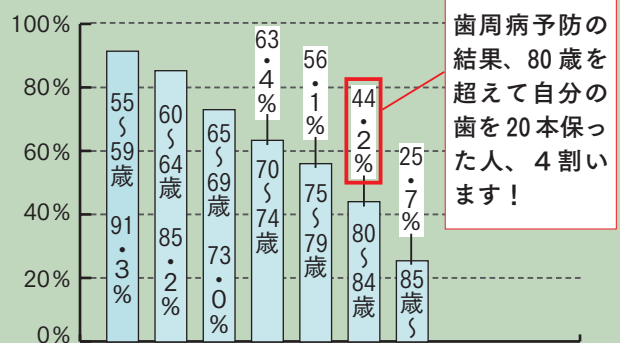


中野市歯科健診（2017年度）▼



「お口をケアしましょう」

全国歯科疾患実態調査（2016年度）
20本以上の歯を有している人の割合▼



年を取っても自分の歯を保ち続けるためには、若い時から歯科医院で歯のクリーニングを受けることが大切です。まずは、健診で歯の健康状態を確認しましょう。

よく洗い
覆水盆に返らず。歯
がなくなってからで
は遅いんだカメ



活き生き!



健康メモ



「冬季うつ」の発症のメカニズムは「日照時間」と関連していると言われてい
ます。日光を浴びると、脳
の中で心を安定させるセロト
ニンという物質が分泌され
ます。冬は日照時間が短く
なるため、この分泌が減り、
精神に影響を及ぼします。

「冬季うつ」かも?

それ……

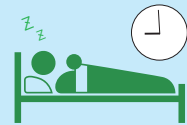
冬を迎えるとなんとなく
気分が沈みがちで、疲れやすい
朝なかなか起きれない
秋から冬にかけて、毎年こんな感じ



軽い運動
家事などの体を動かす機会を増やしてみましよう。



睡眠リズムを整える
いつもの時間に起きるのが辛い場合は、普段より就寝時間を早めてみましょう。



日光を浴びる
日光浴が難しい場合、部屋の照明を明るくするだけでも違います。



「体内時計を整える」
冬季うつ予防ポイント

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

献血のお知らせ

期日 2月22日(金)
時間 午後1時～3時
会場 市民会館45号会議室
持ち物 献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの

40分で助かる命がある!



▲最寄りの献血会場を検索できます
(日本赤十字社)

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 2月15日(金)、3月7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。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。
お気軽にご相談ください。
期日・会場
毎週水曜日：中野保健センター
3月7日(木)：豊田保健センター
時間 午前10時～11時30分
内容 血圧測定、身体測定、栄養相談、歯科相談、育児相談

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 ☎0269(23)2255



沼田 次男 さん
からのご紹介

No.47 牧野 てい さん (間山)



自己紹介

千葉県成田市生まれ。昭和50年に中野市へ嫁いできました。リンゴやアスパラなどを栽培する農家をしています。農産物は全て有機栽培。ショウガや、さまざまな薬効があるホーリーバジルなど、この辺りでは珍しい農産物にも取り組んでいます。

元気の秘訣

「1日1個のリンゴで医者いらず」といわれるように、リンゴを食べることが健康に一役買っていると思います。皮と実の間にはポリフェノールなどの栄養がたくさん詰まっていますので、剥かずに皮ごと食べるのがポイントです。

それと、農作業をすることも元気の秘訣でしょうか。少し前まで、ほぼ私一人でやっていた農作業ですが、夫が退職してから一緒にやっています。一人でやっていた時よりもとても楽しくて、働くことがそのまま生きがいに繋がっている気がします。

おらほの自慢

間山から見ることのできる景色が自慢です。晴れた日は北信五岳が一望できますし、夜は中野市街地の夜景も楽しめます。

また、間山豊富神社の秋祭りで見られる仕掛け花火も見事。ぜひ一度おでかけください。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 243)

介護予防のための事業をご案内します。
※費用は無料です。

訪問歯科健診・相談

「入れ歯が合わない」「むせる、飲み込みが悪い」「入れ歯の清掃の仕方がわからない」などの悩みに合わせて、相談と健診を行います。

▼お口をキレイにして肺炎予防



▼内容

歯科医師と歯科衛生士が訪問し、歯科健診や口腔ケア相談を行います。

▼対象者

身体に不自由があり、通院が困難な在宅の人

訪問栄養相談

管理栄養士が訪問し、体調や食生活の様子をお聞きしながら、相談する事業を行っています。

▼相談内容

- ・体調や生活に合った食事の量や栄養バランスなどの悩み
- ・食べ方や調理方法の工夫

▼対象者

65歳以上で、食生活の改善を望む人

3色を考えると





子育て案内

問 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

期日・時間	対象児・内容
2月14日(木) 3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)
3月12日(火) 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
2月15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
3月1日(金) 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

※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	2月19日(火)	2018年10月生
7カ月児健診	2月20日(水)	2018年6月生
1歳6カ月児健診	2月22日(金)	2017年7月生
2歳児健診	2月18日(月)	2017年1月生
3歳児健診	2月21日(木)	2016年1月1日～1月27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	2月13日(水)	午後1時～1時30分
ヒブ	3月13日(水)	
小児用肺炎球菌	4月16日(火)	
四種混合	2月6日(水) 3月6日(水) 4月8日(月)	
B C G	2月12日(火) 3月11日(月) 4月15日(月)	午後0時45分～1時30分
日本脳炎	2月8日(金)	
	3月8日(金) 4月12日(金)	

※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。



いっしょにあそぼ♡

#こちょこちょまん #音楽に合わせて
#りんごっこ午前11時 #のびのびタイム

くるぞ くるぞ
くるくるくるぞ
こちょこちょ
笑わせに来るぞ

こちょこちょこちょ～
×4回
笑わせてくれて
ありがとう

こちょこちょまんの
次は、「つんつんまん」
「ぎゅぎゅまん」
やってみよう

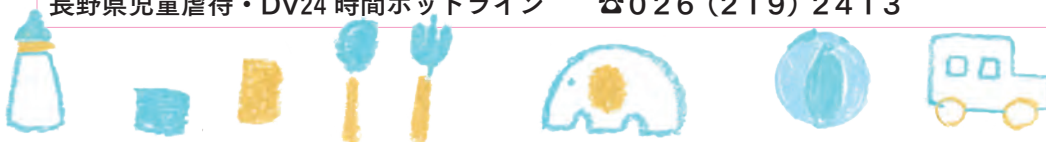


保健師の子育て相談 期日 2月22日(金) 時間 午前10時～11時 会場 りんごっこ ☎0269(22)2259

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





「わらべうた
ベビーマッサージ」
やさしいうたごえで
リラックス☆



子育て支援センター 2・3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)	2月22日(金) 午前10時30分～	ストレッチ 親子で楽しくストレッチ (会場：北部公民館)
	3月8日(金) 午前10時30分～	ひなまつり会 おひな様と一緒に遊ぶ
中央子育て支援センター (りんごっこ)	2月21日(休) 午前10時30分～	読み聞かせ SBCアナウンサーによる 楽しいお話
	3月14日(休) 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 (うさぎっこ)	2月16日(土) 午前10時30分～	パパ講座 お好み焼きを作ろう (要予約)
	3月15日(金) 午前10時30分～	げんきっこ ネームプレートを作ろう (会場：西部公民館)



うさぎっこ

※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

うさぎっこ ㊟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、2月20日(水)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



田中 梨瑚ちゃん (3カ月)

たくさん笑うようになったね。元気がいっぱい成長していったね！



折山 昭人くん (11カ月)

いっぱい食べて遊んで泣いて笑って、大きくなってね。



小林 侑生くん (1歳)

いっぱい運動していっぱい食べて元気に育ってね。



滝澤 菜々子ちゃん (5歳)

イチゴと幼稚園が大好き！やさしく育ってください。



注目のごちごを写真でレポート

まちかど トピックス



1 中野市原産地呼称管理制度の品目別官能審査会の様子。工夫を凝らした品に審査員もニコリ。2 高野さんが料理にあわせて厳選したワインを各テーブルに注いで回りました。3 干し柿「琥珀の華」としん農ポークぼたんこしょうパテがコラボした料理。



選ばれし食材が並ぶ食事会 「信州なかの」の極み

2017年からスタートした中野市原産地呼称管理制度。信州なかのブランド化に向け、ぼたんこしょう加工食品10種と干し柿「琥珀の華」の審査が行われ、全ての品目が認定されました。審査会後には、原産地呼称管理委員会長でマスターソムリエの高野豊さんが監修する食事会「信州なかの」の極みを開催。今回の審査を通った食材やキノコなどがコラボした料理が並びました。また、ぼたんこしょうの辛さや琥珀の華の甘味に合うワインも振る舞われ、訪れた人たちは至福の時を過ごしていました。

高野さんから講評などいただき、とても勉強になりました。中野市の干し柿全体をもっともっとレベルアップさせていきたいです。



『琥珀の華』を出品
JA中野市「柿研究会」

かまへ ずみひろ
風間 澄博 さん

消防団出初式

無火災・無災害を願って

2019年最初の消防演習「消防団出初式」。消防団員が市街地を行進し、中央広場公園前で市長と団長の閲団を受けました。また、はしご乗りが市役所駐車場で行われ、乗り手が技を決めるたびに大きな歓声が上がりました。その後、功績のあった団員や分団を表彰する式典も開催されました。

長年続いている伝統のはしご乗り。保存会メンバー14人で頑張っています。今年も怪我なく終われて、よかったです。

はしご乗り保存会 会長
小林 幸一 さん



1/12
~14

小正月の伝統行事 どんど焼き

お正月飾りを、火にくべて焼き払い無病息災や五穀豊穡を祈願する日本の伝統行事「どんど焼き」が市内各地で行われました。だるまなどが飾られたやぐらは火が灯されると瞬く間に炎を巻き上げ、崩れました。訪れた人たちは、崩れたやぐらに灯る弱まった火でもちを焼き、今年の健康を祈っていました。



※写真：上今井区



1/2

新春走り初め大会

年初めに元気よく駆け抜ける

約1200人のランナーが新年の朝を駆け抜けた「第14回中野市新春走り初め大会」。当日、参加ランナーは発着点の豊田文化センターを池田市長の合図で勢いよくスタート。約1・6キロのコースを元気に走り終えた後、キノコ汁の振る舞いと豊田故郷太鼓の演奏に心と体を温めていました。



暮らしていく 情報掲示板

2・3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 期間

開催中	<ul style="list-style-type: none"> 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 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 9月30日(月)まで 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 11月30日(土)まで 信州中野景観展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月11日(月)まで 人間魚拓展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月11日(月)まで 	2/23 (土) ■ 学んで育てる市民のつどい 会 市民会館 Pick up イベント 2
	2/10 (日) ■ 市民スキー大会 会 木島平スキー場	2/24 (日) ■ 婚活出逢いパーティー 会 ファイブシーズン中野 Pick up イベント 3 ■ 小さな拠点開所式・講演会 会 豊田公民館 Pick up イベント 4
	2/12 (火) ■ Café えのきっさ Pick up イベント 1 会 銀座 NAGANO	2/26 (火) ■ 政策研究所調査研究報告会 会 市役所 Pick up イベント 5
	2/13 (水) ■ 記念館うたう会 会 中山晋平記念館 ※2月27日(水)も開催 ■ ふるさと写真クラブ写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月25日(月)まで ■ 一茶ひなの句と全国馬の土ひな展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月25日(月)まで	2/27 (水) ■ 帯の瀬の日 ※3月27日(水)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ 3/1 (金) ■ 夢さちつるしかざり展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 3月11日(月)まで
	2/17 (日) ■ B & G 財団会長杯綱引き大会 会 市民体育館 ■ 音楽創作(作曲)講習会 会 中央公民館	3/16 (土) ■ 中野陣屋・県庁記念館特別展 中川岳二寄木作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月1日(月)まで 3/20 (水) ■ 施設見学 Pick up イベント 6 会 市役所ほか 3/31 (日) ■ 中野ひな市 会 市街地 ※4月1日(月)も開催

▼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。



2・3月の「ふれあいバス無料デー」

2月8日(金)、22日(金)
 3月8日(金)、22日(金)



※ふれあいバス無料デーは、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)

フードドライブを実施します

日時 3月5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

Pick up イベント



銀座で信州なかのをPR Café えのきっさ

カレンダー①

問 営業推進課 ☎(22) 2111 (内線259)

▶5年ぶりに開催。「信州なかの」を知っていただく、たくさんの方のニューを用意してお待ちしています。



中野市の特産品を使った軽食をお楽しみください。土人形の絵付けやつるし飾りの制作も体験できます。同時開催する移住相談会では、中野市への移住経験者が相談に応じます。

日時 2月12日(火) 午前11時～午後4時
会場 銀座NAGANO
料金 500円



生涯学習や青少年の健全育成を考える 学んで育てる市民のつどい

カレンダー②

問 生涯学習課 ☎(22) 2111 (内線423)

▶トークイベントに参加する杉浦太陽さん。当日は、「明るい家庭・地域を築くための作文」表彰発表や市内で活動している人の作品展も行います。



「中野市食の大使」の杉浦太陽さんに、子育てや中野市食の大使としての活動を通して学んだこととお話しいたします。

日時 2月23日(土) 午後1時30分～4時30分
会場 市民会館 ※午後1時開場
参加料 無料
※事前の申し込みは不要です。



出逢いのチャンス探しませんか 婚活出逢いパーティー

カレンダー③

問 申 THE FIVE SEASONS NAKANO ☎(23) 5555

日時 2月24日(日) 午前11時～午後4時
会場 ファイブシーズン中野
対象者 20歳から45歳までの独身の男女（男性は市内在住・在勤を優先、女性は問いません）
参加費 男性5000円、女性3000円
定員 男女各20人
申込期限 2月17日(日)



より住みやすい豊田地域を目指して 小さな拠点開所式・講演会

カレンダー④

問 地域振興課 ☎(38) 3111

日時 2月24日(日) 午後1時30分
会場 豊田文化センター
内容 開所式開催後、中野市落語研究会会長の畔上忠治（飲々亭冷奴）さんによる落語披露と、東京大学大学院特任助教の新雄太さんによる講演を行います。
※入場無料、事前の申し込みは不要です。



中野市政策研究所 調査研究報告会

カレンダー⑤

問 政策情報課 ☎(22) 2111 (内線216)

日時 2月26日(火) 午後5時30分
会場 市役所4階会議室41・42・43
内容 1年間の研究成果を発表します。
・中野市の子育て環境に関する調査研究
・若者のUターン促進に関する研究
・地域コミュニティの現状と課題
※入場無料、事前の申し込みは不要です。



新しい市役所を見学しませんか 施設見学

カレンダー⑥

問 申 庶務課 ☎(22) 2111 (内線212)

日時 3月20日(水) 午前9時
集合場所 市役所
内容 市役所、日本土人形資料館、博物館を見学します。土人形の絵付け体験も行います。
対象者 市内在住の人
参加費 300円（絵付け体験代）
申込期限 3月8日(金)



お知らせ

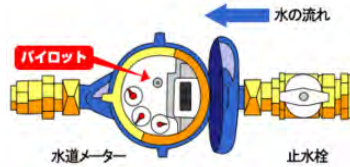


月に1度は水道メーターの確認をしましょう

問 上下水道課（内線284）

日頃から水の出具合や使用水量に気を配り、漏水の早期発見に努めましょう。

漏水が疑われる場合は、家中の蛇口を全て閉め、水道メーターを見てください。パイロットが回っている場合は漏水ですので、市指定工事店にご相談ください。



新しい人権擁護委員が委嘱されました

問 長野地方法務局飯山支局

☎ 0269(62)2302

金澤ちづるさんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

担当地区 永田地区

任期 1月1日から3年間

人権擁護委員の職務 市民の皆さんに人権侵害があった場合に、その救済のための調査や情報収集を行い、法務局への報告や関係機関への告発・勧告を行います。

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 2月20日(水) 午前11時

屋内ゲートボール場（帯の瀬）を廃止します

問 高齢者支援課（内線243）

廃止日 4月1日(月)

浜津ヶ池公園市民センターを廃止します

問 営業推進課（内線272）

廃止日 4月1日(月)

※食堂は2018年12月に終了しました。

下水道汚泥堆肥「おすみちゃん」の販売再開

問 上下水道課（内線283）

販売を休止していた、なかの「おすみちゃん」の販売を再開します。

販売日 2月17日(日)、27日(水)、3月6日(水)、10日(日)、17日(日)、27日(水)

※4月以降の販売日や価格など詳しくは、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。

販売時間 午前9時～11時30分
販売場所 中野浄化管理センター
※「未土利」の販売は、祝日を除く月曜日から金曜日の午前9時30分から午後4時まで、平岡処理場で行っています。



原動機付自転車などの名義変更・廃車手続きはお早めに

問 税務課（内線287）

125cc以下の原動機付自転車、小型特殊自動車に該当する場合は、税務課で手続きをしてください。
・他人に譲ったり、他人から譲ってもらったりした場合
・廃棄した場合
・盗難または紛失した場合
・所有者が亡くなった場合

また、農耕用トラクターやスピードスプレイヤー、フォークリフトなどの小型特殊自動車は、軽自動車税の課税対象です。道路走行の有無にかかわらず、標識（ナンバプレート）を取り付ける必要があります。現在所有している小型特殊自動車に標識が付いていない場合は、税務課で手続きをしてください。



公衆無線LANサービスの提供施設を拡大しました

【問】政策情報課（内線402）

公衆無線LANサービスは、公共施設利用者の利便性の向上や災害時における通信手段の確保を目的としたサービスです。2月1日から、新たに小・中学校体育館などでサービス利用が可能になりました。利用可能施設や利用方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



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 2月19日(火)終日



期日前投票所 若者・女性の投票立会人

【問】選挙管理委員会事務局
 （内線324）

長野県議会議員一般選挙の期日前

投票所における若者・女性の投票立会人（定員10人）を募集します。
 期日 3月30日(土)～4月3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 2月28日(木)
 ※定員になり次第締め切ります。



地域福祉計画・障がい者計画（案）に対する意見

【問】福祉課（内線298）

☎(22)33879

✉fukushi@city.nakano.nagano.jp

公表場所 福祉課、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ
 公表期間 2月21日(木)まで
 意見の提出期限 2月21日(木)
 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、Eメールのいずれかで提出してください。



食育推進計画（第3次）（案）に対する意見

【問】健康づくり課（内線241）

☎(22)2295

✉kenko@city.nakano.nagano.jp

公表場所 健康づくり課、市民ラウンジ、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ
 公表期間 2月18日(月)まで
 意見の提出期限 2月18日(月)
 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、Eメールのいずれかで提出してください。



第2次スポーツ推進計画（案）に対する意見

【問】文化スポーツ振興課（内線364）

☎(22)2295

✉sports@city.nakano.nagano.jp

公表場所 文化スポーツ振興課、市民ラウンジ、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ
 公表期間 2月28日(木)まで
 意見の提出期限 2月28日(木)
 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、Eメールのいずれかで提出してください。





学校体育施設開放 利用団体

問申 文化スポーツ振興課(内線364)

2019年度の市内学校体育施設の開放事業利用団体を募集します。
対象団体 市内に在住、在勤または在学する人で組織し、20歳以上の責任者および管理指導員として従事することができる人がいる団体
利用施設 市内各小中学校の体育館
利用時間 平日：午後6時～10時、土・日・祝日：午前9時～午後10時
申込期限 2月25日(月)
※使用料など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市町村対抗小学生駅伝 中野市選考会参加者

問申 文化スポーツ振興課(内線364)

「第15回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会」に向け、中野市代表チームの強化選手を選考します。
期日 3月3日(日)
時間 開会式：午前9時
会場 中野平中学校
コース 会場周回(約1.5キロ)
対象 2019年度に小学4・5・6年生になる市内の児童で、4月27日(土)に松本平広域公園で開催される第15回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会に参加できる人

申込期限 2月21日(木)
参加料 無料

※選考後、合同練習(毎週土曜日の午前に実施予定)を行い、正選手・補欠選手・予備選手を決定します。選考会要項は市公式ホームページからご覧いただけます。



市民霊園の使用者

問申 環境課(内線245)

募集数 3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 3月5日(火)
決定方法 3月14日(木)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。



奨学生

問申 学校教育課(内線417)

高等学校、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校に現在在学する人(通信制・通信教育を除く)に奨学金を貸与(無利子)します。
定員 8人
主な貸与条件
・本人または本人と生計を一にする

者が市内に引き続き1年以上居住していること
・経済的理由により就学困難であること
・他の団体から別に学資の貸与を受けていないこと

申込期限 4月25日(木)
申込方法 学校教育課で配布している願書などの必要書類を学校教育課へ提出してください。願書は、市公式ホームページからダウンロードできます。



ふるさと信州中野会の会員

問申 営業推進課(内線259)

F(22)5924
M meisu@city.nakano.nagano.jp

首都圏・関西の両ふるさと信州中野会では、会員を募集しています。この会では2年に1度、総会を開催(首都圏・4月6日(土)、関西・11月9日(土))し、ふるさとの仲間との交流を深めています。また、会員の皆さんの情報は、中野市の出来事をまとめた情報誌や、特産品などが注文できるカタログをお送りしています。
入会方法 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、本市の出身地区をご記入いただき、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで申し込みください。
入会金・年会費 無料

ご寄付ありがとうございました

一般社団法人YMK中野
代表理事 柳沢菊二様(一本木)
殺菌スプレー 61本 インフルエンザなどの予防のため
株式会社サンエー
代表取締役 羽生田輝彦様(新井)
電子ピアノ 1台 平岡小学校の教育活動振興のため

問申 庶務課(内線399)

リサイクルかわらばん

1月28日現在

無償で譲ります

漬物たる／幼児用昼寝布団／脚用フィットネス機器／洋服用たんす

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／石油ファンヒーター／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

消費生活
相談

消費者トラブルと解決法

99

天皇陛下の退位
に便乗した商法に注意してください

事例 知らない業者から「平成から年号が変わる。天皇陛下のアルバムを買わないか」と電話があった。皇室に興味があったので、少し話を聞いたところ「本来は8万円だが、今なら3万8千円で買える」と言われたが最終的には断った。しかし後日、一方的に自宅にアルバムが配送され、夫が受け取ってしまった。

アドバイス 天皇陛下の退位に便乗して、アルバムや掛け軸などの購入を電話で持ちかけられたという相談が寄せられています。中には断っているのに執拗に勧誘されたという強引なケースもあるので注意が必要です。購入する意思がない場合は、早いうちにはっきりと断りましょう。注文や承諾していない商品が届いた場合は、代金を支払わず受け取りを拒否しましょう。受け取りを拒否しても宅配業者に迷惑がかかることはありません。訪問販売や電話勧誘販売で契約書面を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・オフが出来ます。

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

出張年金相談は予約が必要です

相談期日	予約受付期間
4月2日(火)	3月1日(金)～3月28日(木)
5月14日(火)	3月29日(金)～5月9日(木)
6月4日(火)	5月10日(金)～5月30日(木)
7月2日(火)	5月31日(金)～6月27日(木)
8月6日(火)	6月28日(金)～8月1日(木)
9月3日(火)	8月2日(金)～8月29日(木)
10月8日(火)	8月30日(金)～10月3日(木)
11月5日(火)	10月4日(金)～10月30日(木)
12月3日(火)	10月31日(木)～11月28日(木)
2020年1月7日(火)	11月29日(金)～12月26日(木)
2020年2月4日(火)	12月27日(金)～2020年1月30日(木)
2020年3月3日(火)	2020年1月31日(金)～2月27日(木)

時間 午前10時～午後3時

会場 市民会館45号会議室(6月は47号会議室)

予約先 長野北年金事務所お客様相談室

☎026(244)4097(土・日・祝日を除く)

※相談時間は30分ごとで、最終の相談開始時刻は午後2時30分です。また、予約を取り消される場合は、相談日の前日までにご連絡をお願いします。

※本年4月からの「6カ月前納」、「1年前納」、「2年前納」の申込期限は2月28日(木)です。

行政相談	①期日 2月12日(火) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 3月11日(月) 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	
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) 時間 午後1時30分～3時30分 会場 福祉ふれあいセンター	中野市地域職業相談室 ☎(23)4710
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)	
交通事故巡回相談 予約制	期日 3月28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

い つも温泉に行くと会う人がいます。知り合いではないけど、最近は何となくお互い会釈をする仲になりました。人見知りで友人の多くない私にとって、こういう交流ができるのも温泉の「効能」と言えるかも知れません。(滝澤)

い やなことも発想を変えて、楽しむことが大事。僕の大好きな映画『メリーポピンズ』からの教訓です。何となくやる気の出ない冬の取材も、行ったことのない場所に冒険したり、いろんなアングルで撮影したりと無駄に動き回って、楽しんでいきます。(大原)

ゆ っくり空から舞い落ちる雪を見ていると落ち着いた気持ちになります。こたつに入ってミカンを食べながらゆったり過ごしていたいものですが、降った雪は片づけなければ困ります。落ち着いた気持ちは部屋に残し、忙しく除雪作業に向かいます。(小林)

伝統行事ものづくり体験



▲『ものづくり』とは、年の初めに作物の豊作を願って行われた年中行事

文化なかの

公民館報
No.167
(通巻 No.699)



▲米粉をふかして団子にし、まゆ玉、稲穂、野菜、花などの形にして、水草の木（ミズキの木）の枝に飾り付けます



▶団子をどんど焼きの火で焼いて食べると1年間かぜをひかないといわれます

厚貝村に記される正徳元年（1711）の差出明細帳で神社を見ると、阿弥陀堂（3間×4間）、八幡宮（6尺×8尺）、山の神（1尺6寸×2尺8寸）とある。

現在、字屋敷添地籍にある地蔵堂は、正徳元年以降のものであることがここから分かる。地蔵堂の本体は、2体の石仏（男、女）の石仏であり、両方とも座っているような形の自然石である。小さい地蔵さんは高さ約70センチ、大きい地蔵さんは約120センチとかなりの差がある。この地蔵さんについて、ほのぼのとした伝承が区内に残っている――。

大きい地蔵さんは、かつて厚貝の山畑の中であり、農作業の邪魔で何回となく、その石を取り除こうとされていた。千曲川へ落とそうとしてみたが、びくともしない。あ

厚貝の地蔵さん

ふるさとへの歴史



るとき、畑の持ち主が「家のそばに女の地蔵さんが一人で寂しがっている。その地蔵さんと一緒にさせてやろうかな」と独り言を言いながら、その石に縄をかけようとすると、ひとりでに動いた。この地蔵さんは女の地蔵さんと一緒にいたいんだな、と思いき、背負ってみるとすごく軽い。一人で軽々と現在地へ運び、一緒にしてやった。

大きい地蔵さんを、「男の地蔵さん」と呼び、小さい地蔵さんを「女の地蔵さん」と地区の人は呼んでいる。

子育て、病気治療などに霊験あらたかとお大切にされている。何を願ったものか、千羽鶴が2体の地蔵さんにかけている。

松沢邦男

豊田公民館

終活セミナー

期日 3月5日(火)
時間 午後2時～4時
内容 「終活の始め方」「エンディングノートの書き方」について、専門講師がアドバイスします
定員 50人
申込締切 2月25日(月)

高齢者学級

音楽で脳がイキイキ!

日時 3月14日(木)
時間 午後2時～3時30分
内容 音楽に合わせて、歌ったり、体を動かしたりして脳を活性化しましょう
定員 20人(65歳以上の人)



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



北部公民館

みんないきいき! 北部生きがい大学

期日 ①2月19日(火)、②3月5日(火)
時間 午後1時30分～3時
内容 ①体と脳のストレッチ、②「分ける」と「分かる」片付け講座
定員 40人(中高年世代の人)

2019年度中野市成人式は 5月4日(土)です!



対象 平成10年4月2日～
平成11年4月1日生まれの人
※住民登録のある対象者には3月頃に案内状を送付します。なお、住民登録がない人でも出席できます。希望される人は、中央公民館にご連絡ください。

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。

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



母、野際陽子
著／真瀬樹里
朝日新聞出版



陽気にあるがままに、愛娘が語る母の素顔。オッチョコチョイで、「天然」なところがあって、そして何よりも大変な「ふざけんぼ」で、人を笑わせないと気が済まないタチでした。



定年ごはん
著／山田玲子
大和書房

本書が目指すのは「たまに作る凝った男の料理」ではなく、「ふだんのごはん」を作れるようになること、です。「えっ、これ自分で作ったの？」と家族から尊敬のまなざしで見られる日も遠くありません。

むすびつき(畠中恵)／ありえないほどうるさいオルゴール店(瀧羽麻子)／エムエス(今野敏)／新選組の料理人(門井慶喜)／あなただけじゃないんです(瀬戸内寂聴)／落語の名作あらすじ100(青木伸広)／まぼろしの奇想建築(フィリップ・ウィルキンソン)／星ごよみ365日(星空さんぼ編集部)／子どもの着物大全(似内恵子)／47都道府県の偏差値(久保哲朗)／日本史上最高の英雄大久保利通(倉山満)／心に折り合いをつけてうまいことやる習慣(中村恒子)

ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

ドナルドダック 1

上映日時 2月17日(日) 午後2時～
父の詫び状

上映日時 3月6日(水) 午前10時～
会場 図書館2階AVホール(入場無料)

図書館 おしらせ掲示板

申 問 市立図書館 ☎(26)5841

開館時間

平日(月曜日休館) 土・日・祝日
午前9時～午後7時 午前9時～午後5時

図書館古典文学講座

「永遠の別れ－源氏物語(御法)の紫の上－」

平安時代の長編小説「源氏物語」の光源氏と紫の上の別れを、専門家の視点から読み解きます。

期日 3月2日(土)

時間 午後1時30分～3時30分

講師 信州大学学術研究院教育学系教授 西一夫にしかずおさん

参加料 無料

定員 50人(当日先着順)

新聞工作教室

新聞紙工作作家の佐藤いずみさんの指導による、古新聞を使った工作教室です。

定員は25人で参加料は無料です。

期日 3月26日(火)

時間 午前10時30分

申込期間 3月8日(金)～14日(木)

0～3歳のおはなし会

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。

期日 毎週木曜日(2月7日、14日、21日、28日)

時間 午前11時～11時30分

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 10 時～午後 4 時

学芸員と学ぶ講座

古文書講座

期日 **2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 おおたきあつし 大滝敦士 学芸員(近世史)
 定員 20人
 参加費 無料
 ※要予約

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

キッズ・アカデミー

まがたま 勾玉をつくろう

期日 **2月17日(日)**

時間 午後1時30分～3時

定員 15人

参加費 400円

内容 石を削って色を付けて、大昔のアクセサ
 リー作りを体験します。

※要予約



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」

2018 命名ランキング

昨年、中野市に誕生した赤ちゃんは307人(男157人、女150人)でした。
 これからの中野市を担うたくさんの赤ちゃんが名前を授かりました。

●名前(よみ)

男の子	女の子
1位(4人) いつき	1位(3人) かなで
2位(3人) あおと	つむぎ
ゆうと	りこ
りょうすけ	

●名前(漢字)

男の子	女の子
1位(10人) 大斗	1位(10人) 乃実
3位(9人) 陽	2位(8人) 菜心
4位(8人) 翔	3位(7人) 月葉
5位(7人) 樹	5位(6人) 陽

夢

No.166



恐竜の化石を発掘したい



長丘小学校 6年
みやおか はるとし
宮岡 晴敏さん

恐竜のことをたくさん勉強して、恐竜の化石を発掘してみたいです。

ぼくは、幼いころから興味をもって恐竜の図かんや、恐竜についてのテレビの番組などをよく見ていました。本当に2億5千万年前の地球にこんな生物がいたのかと考えるとわくわくします。テレビなどで、恐竜の化石を発掘しているのを見て、ぼくも発掘してみたいと思いました。

そのためには、もっともっと、恐竜のことを勉強しなければなりません。

北海道に行って、有名な教授のいる大学で勉強したいです。そして、カナダのロイヤル・ティレル博物館でどんな恐竜がいるのか調べて、アルゼンチンや中国で恐竜の全身骨格を見つけて、掘り出したいです。

広報クイズ

問題

北信地方の方言で「あたたまる」ことを「○○○まる」と言います。

○に入る言葉は？ (ヒントは特集タイトル)

先月号の問題：

2018年度の子ども議会に参加した児童数は何人でしょう？

答え：79人

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 2月22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 中野市庶務課 秘書広報係 行	(住所記載不要)
住所・氏名・年齢・ 電話番号・世帯主	

—今月のプレゼント— **ぼんぼこの湯入浴券 (ペアで3組様)**

プレゼント提供者
(一財) 中野市産業公社



提供者のコメント

北信五岳を望む絶景の露天風呂に入りながら、ゆったり、のんびりとした時間をお過ごしください。

お食事処では自慢の手打ちそばやきのこ天丼など、さまざまなメニューを用意してお待ちしています。

