

広報

2019(平成31年)

3

No.168

なかの

特集 北信の伝統食
やしろうま

食べよ!!



第30回記念

カチューシャふるさとマラソン大会参加者募集

問 中野市体育協会 ☎(26) 3572



- 期日** 5月19日(日) 雨天決行
申込期限 4月12日(金)
参加費 マラソン 3,000円(中学生以下1,500円)
 ウォーキング 1,500円
競技種目 ハーフマラソン、10km、5km、3km
 ウォーキング(3km、5km)
申込方法 ①参加申込書(振込書)に必要事項を記入し、ゆうちょ銀行で申し込む
 ②大会事務局(市民体育館内)に参加料を添えて申し込む
 ③インターネットで申し込む



※詳細は大会事務局(中野市体育協会)ホームページをご覧ください。



※インターネットでお申し込みの人はこちら(RUNET)

人口の動き

面積: 112.18km²
 人口: 42,712人 (-44)
 男: 20,664人 (-9)
 女: 22,048人 (-35)
 世帯数: 15,653戸 (-5)
【2019年2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



中野市公式インスタグラム



中野市役所広報 facebook

#follow me

目次

広報なかの
No.168

2019 Mar.

3

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

特集

04 北信の伝統食
やしょうま食べよ!!

08 嘱託・臨時保育士募集
保育士就学資金貸付

09 休日窓口 / 2019年度区長の紹介

10 ねんきんなかの

12 長野県議会議員一般選挙

14 生き生き!健康メモ / 保健だより

15 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

16 子育て案内

17 子育て支援センター行事予定 / わが家のアイドル

18 まちかどトピックス

20 暮らしの情報掲示板

25 信州なかの日和 / 池田市長のわくわくレポート

26 交差点

28 文化なかの

30 図書館情報

31 博物館だより

32 夢 / 広報クイズ

今月の表紙



毎年、1月から3月に行われる「やしょうまづくり講座」では、参加者のにぎやかな声が聞こえてきます。土地の風土や風習により生まれた伝統食が後世に受け継がれる理由は意外にも「作って楽しかった」「かわいいから」と簡単なところにあるのかもしれません。

地元を離れて分かった
ふるさとのお米のおいしさ



-Profile- あらい やすひろ

中野市在住。小柳農園代表。祖父の代から続く精米所に、父が肥料・農薬・燃料の販売を加えた「小柳商店」の末っ子として1978年に生まれる。北信州の気候に合わせた特別な栽培方法で丹精こめて稲作に励む。

—受賞歴など—

- 「長野県原産地呼称管理呼称制度」
コシヒカリ 認定 (2007～)
風さやか 認定 (2015～)
- 「中野市農業経営技術奨励賞 (2012)」
- 「皇室新嘗祭献穀 (2012)」
- 「米・食味分析鑑定コンクール国際大会」
若手経営者部門 特別優秀賞 (2014)
- 「明治神宮奉献 (2016～)」
- 「米・食味分析鑑定コンクール国際大会」
国際総合部門 特別優秀賞 (2016)
- 「お米日本一コンテスト (静岡県)」
コシヒカリ 金賞 (2015) 入賞 (2008～)
風さやか 金賞 (2017) 入賞 (2015)
- 「いっちゃんうまいお米コンテスト (大阪府)」
風さやか 優良賞 (2018) 入賞 (2017～)



▲田んぼがあるのは高社山の麓、柳沢。「湧水や千曲川、夜間瀬川など多くの自然の水に恵まれています」



▲2013年に種苗登録された「風さやか」。柔らかくさっぱりとしていて、中野の気候と相性が良いそう

稲作経営

新井 康寛 (柳沢)

中

部9県で、新しい農業と地域振興に取り組む青年農業者などに贈られる「中日農業賞」。

今年3月、中でも最高の賞「農林水産大臣賞」に新井康寛さんが輝いた。

「評価される基準って生産量であったり、安定的な供給力や品質だったり、いろいろあると思いますが、一番大切なのは作り手と受け手の思いがひとつになるよう相手の言葉に耳を傾け、相手に必要とされ続けていくこと。少しずつ地道に積み重ね、信用されるのが大事だと思う」。

高い評価を受ける理由について尋ねると、新井さんはそう答えてくれた。

「一人暮らしの大学時代、私に実家の家族が定期的にお米を送ってくれました。今まで当たり前のように食べてきた地元のお米のおいしさに驚き、感謝しました」。

農業の後継者不足が危惧される中、中野の米作りの未来は「おいしい」を伝える想いにあるのではと話す。

「親戚や離れた家族に、丁寧に育てたお米を送る。もちろん作り手が責任をもつて育て、一年に一度できるお米を楽しみにして待っていてもらえるような。そして食べた人が『中野のお米っておいしい!』と感じてもらう『また食べたいな』と感じてもらえれば、それでいいと思っています。うまく言えないけど、次世代につなげるのに大切なことって、そういうことじゃないかと思っています」。



やしろうま食べよ!!

2月15日（地域によっては3月15日）に仏壇に供える細長い団子「やしろうま」。米粉で作られた甘くモチモチとしたお団子は小判型に切られ、おやつとしても親しまれています。

今回の特集では、北信州で愛される伝統食「やしろうま」をご紹介します。



B



A

やしろうまとは？

釈迦しやうかの亡くられた日に「やしゆだら姫（釈迦の妻）」が作り、供えたものが起源とされています。それにちなみ、釈迦の命日（2月15日）にお寺で作られ、仏に供えられた後に信者に分け与えられるようになりました。

中野市では『やしろうま』という呼び名が一般的ですが、ヤセウマ、ハナダンゴなど地域によって違いがあります。釈迦の臨終の時に弟子の『やしよ』が、わずかに開いた釈迦の口にも入るようにと団子を細く伸ばして食べさせ「やしよ、うまかつたぞ」と言われたことから『やしろうま』と呼ばれるようになった説などのさまざまな説があり、呼び方もいろいろなようです。

やしろうま引き

家庭で作られるやしろうまは、棒状のまま仏前に供えられます。その後、食べやすく切り分け、近所や親戚と交換する行事を「やしろうま引き」と言います。40〜50年前までは子供たちが袋を持って、やしろうまを集めて家々を回る姿が見られていました。



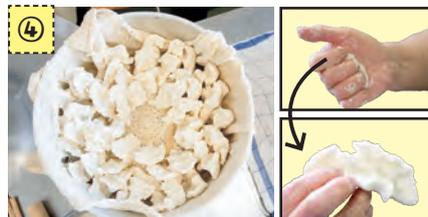
①材料Aの熱湯以外をふるいにかけて。5本の指を広げ、ざるの中を同方向に回すと簡単にふるえます。



②材料Bを混ぜ、上の写真のようにまとまるまでこねます。



③熱湯を①に混ぜ、こねます。ある程度まとまったら、②をちぎって混ぜ、よくこねます。



④ボールからきれいにはがれるまでこねたら、握り手の形を付けながら分けたものを写真のように並べ、20分間蒸します。



⑤蒸しあがったら、すぐに水に浸して、しめます。



⑥こねてまとめます。熱いので注意しましょう。こねる器がきれいになったら出来上がりです。

中野市食生活改善推進協議会 が作る やししょうま

いろいろな模様が
あって楽しい♪

甘くて作りたても
おいしいよ



公民館のやししょうまづくり講座で作られているレシピです。模様のつけ方は次のページでご紹介します。

材料

A	上新粉	500g
	熱湯	300～350cc
	砂糖	55g
	塩	4g
B	白玉粉	30g
	水	30cc (目安)

豊田農産物加工施設利用組合 が作る やししょうま

濃いめの味付けで
ゴマ、青のり、ゆ
かりと種類があり
ます。「おやつ」に
召し上がり!



道の駅ふるさと豊田の直売所などで販売されているやししょうま。1～3月ならでは、おばちゃんたちの手作りおやつです。



①製粉したての地元米の米粉で作っています。米粉500gに対して、もち粉20g、砂糖26.5g、塩10gの味付けです。



②電動餅つき機で「蒸す・こねる」をやっています。蒸し終わったときに、ゴマや青のりを加えます。



③出来立ての温かいうちに、切り分け、2日間ねかせたものを食べやすく切り、商品として店頭へ並べます。



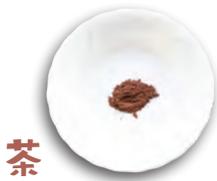
④オーブンなどで茶色い焦げが付くくらいまで焼きましょう。外はパリッと、中はモチモチとした食感がおやつにピッタリです。

米粉アートのやしよま

紹介者

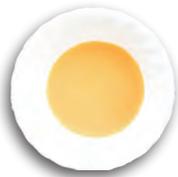
5ページ上段で紹介したやしよまは、生地の色を付けて組み合わせることで、模様を作ることができます。

着色料



茶

ココアの粉。



黄

カボチャをふかして水分を抜いたもの。また、くちなしの実を煮立て、布巾でこしたのを使用。



赤

食用ビート大根をすりおろし、布巾でこして鍋にいれます。弱火であくを取り除きながら澄んだ赤になるまで煮ます。冷凍で保存すると長く保存できます。



黒

黒の練りゴマ。チューブ状のものがおすすめ。



緑

抹茶。または、ゆでたホウレンソウをすりつぶしたもの



①

①本来、やしよまは時間が経って、少し硬くなったものを包丁で切ります。模様をつけるには、柔らかい状態で調理するため「木綿糸」などの固めの糸を巻いて切ります。また、生地は冷めると固くなるので、後で使う生地は蒸し器の中などの温かい場所にラップで巻いて保管しましょう。

②模様を作る色の配分を考えて、生地を切り分けます。染め方は、生地の先に着色料を付け、残りの白い部分で包み込むようにこねます。



②

子どもの時に魅せられたやしよまのかわいい模様。今の子たちにも継承していきたいです！

③色付き生地を組み合わせ、パーツを作る。



③

伸ばして8本に



④

④パーツを組み合わせる。



⑤

⑤空気を抜く。



⑥

⑥伸ばす。

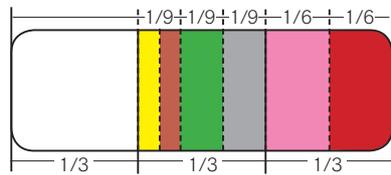


中野市食生活改善推進協議会
原 楫さん

仲間と共に中野市食生活改善推進協議会を立ち上げ、伝統食の伝承に尽力している。やしよまの作り方を一冊にまとめた著書『たかが やしよま されど やしよま』を出版し、やしよまの魅力を伝えている。

サザンカ

山茶花



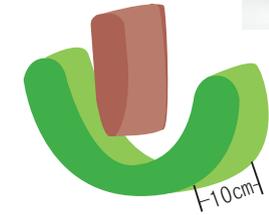
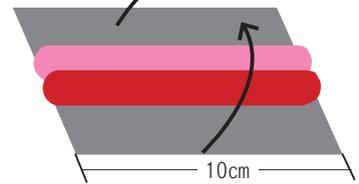
←色の配分 500gの米粉で作った生地を、左図の配分で色を付けましょう。

ピンク色：赤の染色を薄めに使用
灰色：黒の染色を薄めに使用



ピンクと赤を重ねて包み、丸めることで花びらにグラデーションを加えます。

花びら

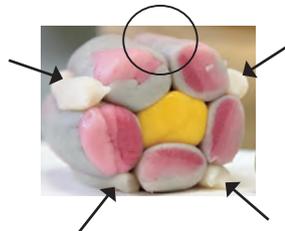


厚めの緑の生地で厚い茶色の生地をはさみ、葉の部分を作ります。



組み終わったら、白の生地で巻いて、伸ばして

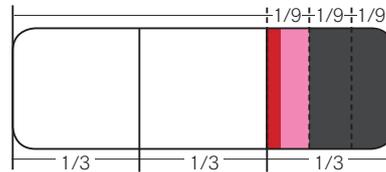
完成



花びらの間は、茎が付くところ以外、白い生地で固定しましょう。

色の配分 →

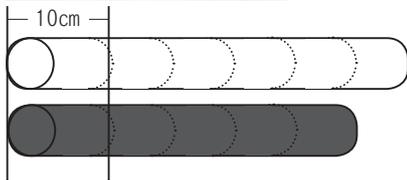
500gの米粉で作った生地を、右図の配分で色を付けましょう。



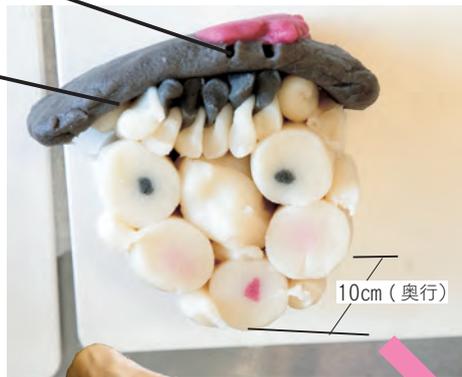
包丁や箸で切れ目を入れましょう。

童ちゃん

わらべちゃん



親指サイズの白い生地6本、黒い生地5本を作り、人差し指で片面をつぶし三角形を作ります。

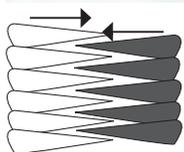


完成

パーツの大小やリボンの色を変えることで、いろんな顔ができます。



白い生地で固定しながら、組んでいきましょう。



白と黒の生地を交差させて、前髪を作ります。



最後に輪郭を白い生地で包み、伸ばします。



保育士の
再就職応援中!!

▼詳しくは
コチラを
チェック
するか、
お問い合わせ
ください。



※社会福祉法人長野県社会福祉
事業団の貸付事業です。

☑ 保育士のための貸付事業!

- 保育士の未就学児保育料の一部貸付
- 就職準備金貸付
- 子どもの預かり支援事業利用料金の一部貸付

☑ 下記の人是要チェック

- 未就学児を持つ保育士
- 保育士登録後1年以上経過した人

☑ 返還免除条件

長野県の保育所に就職または、復帰した日から2年間継続して、児童の保護などの業務に従事する

嘱託保育士

- ▶ 応募資格 保育士または幼稚園教諭の資格を有する者
- ▶ 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分
- ▶ 勤務日 月～金曜日(時々、土曜勤務あり)
- ▶ 給与 月額155,700円～184,000円
※経験者優遇、一時金(2回)および
通勤手当支給あり

中野市嘱託・臨時
保育士の募集だよ

臨時保育士

- ▶ 応募資格 保育士、幼稚園教諭の資格を有する者、または、子育て支援員研修のうち地域保育コースを修了した者
- ▶ 勤務体制 延長担当保育、土曜日延長担当
- ▶ 給与 時給1,106円
※一時金(1回)および通勤手当支給あり



ほいくし
ぼしゅうちゅう



▼詳しくは
コチラを
チェック
または、
お問い合わせ
ください。



▼開設日（いずれも日曜日）

▶時間 午前8時30分～正午



3月24日、31日

▶開設窓口 市役所1階

4月7日、14日

手続きに必要なものを事前にご確認ください。
詳しくは、市公式ホームページ「住まい・引越
越し」で、ご案内しています。

取扱業務

【市民課】

- ◎戸籍謄抄本、除籍・改製原戸籍謄抄本に関する証明書の交付
- ◎住民票の写し、住民票記載事項証明書、戸籍の附票の交付
- ◎印鑑の登録、廃止の申請の受付、印鑑登録証明書の交付
- ◎税関係証明書の交付
- ◎戸籍届出、住民異動届の受付
- ◎マイナンバーカード（個人番号カード）の交付
- ◎国民年金保険料免除（学生納付特例を含む）申請の受付

【税務課】

- ◎市税の納付
- ◎税関係証明書の作成

【福祉課】

- ◎国民健康保険の加入、脱退手続き

【上下水道課】

- ◎水道の開閉栓手続き（休日窓口開設日は、水道の開閉栓にも対応します）
- ◎水道料、下水道使用料の支払い

※他市町村や関係機関などに確認を必要とする業務は行っていません

休日窓口を開設します



2019年度

区長の皆さんを紹介します

市民協働推進室（中野市区長会事務局）

☎221111（内線455）

中野地区
中町 湯澤 昭二
西町 湯本 政樹
東町 北沢 弘道
松川 秋山 豊秀
普代 久松 学
東松川 吉池 英男
一本木 水野 喜吉
栗和田 小林 茂
西条 藤澤 範雄
上小田中 宮腰 浩二
下小田中 荒井 英彦
東吉田 鈴木 詩郎

高丘地区
安源寺 酒井 修一
草間 西澤 和平
日和 三宅 一夫
立ヶ花 清水 正秀
牛出 有賀 和雅
栗林 山口 勝範
大俣 阿藤 博文
長 長丘地区
田 大塚 守彦
厚貝 吉家 一雄
壁田 高山 勝
古牧 若林 安文

科野地区
赤岩 三井 正見
深沢 出川 文晴
越 小林 和夫
倭地区
岩井 佐々木 忍
岩井東 小林 光雄
田上 山岸 郁夫
柳沢 町田 伊智郎
中小屋 山岸 由定
牧ノ入 石橋 秀明
豊津地区
替佐 小林 治男
笠倉 大澤 隆
碓 小林 博巳
奥手山 宮本 昇
美沢 高野 肇
上今井地区
上今井 藤田 忠治
永田地区
穴田 西野 康久
毛野川 外谷 嘉章
南永江 成合 宣孝
北永江 中島 伸雄
梨久保 島山 直茂
涌井 水野 義孝
親川 北澤 博文
三俣 津金 稔
赤坂 田中 徳一
豊田 深沢 尾口 佐加枝

市区長会役員
 会長 一 会
 副会長 一 副
 理事 一 理

ねんきん なかの

公的年金は、やがて迎える老後、あるいは万が一けがや病気で障がいが残ったとき、一家の働き手が亡くなったときに年金を受給できるように、保険料を出し合ってお互いを支え合う制度です。

問 市民課 ☎22-2111(内線237)

長野北年金事務所 ☎026-244-4100

国民年金に加入する人

日本国内に住む20歳以上60歳未満の全ての人には、国民年金への加入が法律で義務付けられています。国民年金加入者のことを被保険者といい、職業などにより次の3種に分かれています。

第1号被保険者



どんな人?
第2号被保険者、第3号被保険者以外の人 (自営業や農業、学生など)
どうやって払うの?
月額 16,410 円 (2019年度) ご自身で納付が必要です
手続き先
市民課国民年金係または豊田支所地域振興課

第2号被保険者



どんな人?
会社員・公務員など厚生年金の加入者
どうやって払うの?
給料から天引きされた本人負担分と事業主負担分を合わせて勤務先が納付
手続き先
勤務先

第3号被保険者



どんな人?
第2号被保険者に扶養されている配偶者
どうやって払うの?
配偶者(第2号被保険者)の加入している年金制度が負担
手続き先
配偶者の勤務先



第1号被保険者の人へ…

20歳になったら国民年金加入の届出を

20歳を迎えたら、日本年金機構から国民年金加入の案内書が届きます。第1号被保険者になるための手続きをご自身で行う必要があります。

① 同封の「国民年金被保険者資格取得届書」に必要事項を記入し、誕生日の前日から14日以内に市民課に提出してください(日本年金機構への郵送も可)。

② 「年金手帳」が届きます。

③ 「国民年金保険料納付書」が届きます。

* 経済的に保険料の納付が難しいときは、免除・学生納付特例等の利用についてご相談ください。

* 納めた保険料は全額「社会保険料控除」の対象となります。



保険料の納付期限

給付対象月の翌月末です

納付期限を経過した場合でも、期限から2年間は納付書で保険料を納めることができます。ただし、納付期限までに納めるか、免除などの申請手続きをしないと、障がいが残ったときや一家の働き手が亡くなったときに年金を受給できない場合がありますので、ご注意ください。

保険料の納付方法

口座振替

ご希望の口座から自動的に引き落とされます。当月末に振替する「早割」など、お得な割引もあります。通帳、金融機関届出印、基礎年金番号の分かるもの（年金手帳や納付書）をお持ちの上、市民課・長野北年金事務所へお申込みください。

納付書

日本年金機構から送付された納付書により金融機関・ゆうちょ銀行・コンビニエンスストアで納付することができます。

※市役所・豊田支所、長野北年金事務所の窓口では納めることができません。

クレジットカード

引き落としを希望されるカードをお持ちの上、市民課・長野北年金事務所へお申込みください。
※口座振替、クレジットカード納付の申込用紙は、日本年金機構のホームページからダウンロードすることができます。



こんなときは市役所へ届け出を

こんなとき	必要なもの
20歳になったとき	免許証など本人確認ができるもの
退職したとき	本人・扶養配偶者年金手帳、退職年月日の確認できる書類、印鑑
60歳未満の人で、厚生年金・共済組合をやめたとき	年金手帳、印鑑、扶養に該当しなくなったことが確認できる書類など
60歳未満の人で、配偶者(第2号被保険者)に扶養されなくなったとき(離婚や死別したときや、収入が一定額を超えたとき)	

※詳しくは市民課にお問い合わせ下さい。

Column 年金に関する素朴な疑問にお答えします



Q. 年金額って増やせる？

A. 定額保険料 16,410 円の他に、付加保険料月額 400 円を追加して納付すると、老齢基礎年金に、付加年金を上乗せして受給できます。
付加年金(年間受取額)の計算式
200 円×付加保険料を納付した月数

※申し出された月からの納付となります。
さかのぼって納付することはできません。
※保険料免除・猶予などの承認を受けている人は加入できません。



Q. 夫が転職。配偶者の私も国民年金の届出が必要？

A. ご主人がサラリーマンをやめて自営業者になった場合や自営業者からサラリーマンになった場合、あるいは会社を変わった場合などは「国民年金被保険者資格取得・種別変更・種別確認届」の届出が必要です。ご主人の転職先が会社の場合は勤務先の会社へ、公務員の場合は共済組合へ、また自営業の場合は市民課や長野北年金窓口へ、必要な書類を添えて届け出てください。



中野市選挙管理委員会 facebook

長野県議会議員一般選挙

投票日 4月7日(日)

投票時間は
午前7時～午後8時
(第23投票所は午後
7時まで)



明るい選挙キャラクター
めいすいくんだよ



中野市選挙管理委員会 城本 委員長



目指せ、
投票率UP!!



明るい選挙のために

がんばっちゃうよー

僕も、城本さんと一緒に選挙のお知らせをします

期日前投票所のご案内

◇ 中野市役所2階 多目的サロンホール

期間 **3月30日(土)～4月6日(土)**
時間 午前8時30分～午後8時

※夜間・休日にも正面玄関からの出入りやエレベーターの使用ができます。

◇ イオン中野店 (特設期日前投票所)

期間 **4月3日(水)、5日(金)**
時間 午前10時～午後8時

投票日に予定
があっても
大丈夫

◇ 豊田支所1階、北部公民館1階、
西部公民館1階

期間 **4月4日(木)～4月6日(土)**
時間 午前8時30分～午後7時



投票に行こう

01 投票所入場券を送付します

投票所入場券は、1枚のハガキに同一世帯4人まで記載されます。

投票所には入場券を1人分ずつ切り離して本人が必ずお持ちください。

なお、入場券が届いても、投票日当日に選挙権がない人は投票できません。

※入場券を忘れても投票できます。ただし、本人確認をさせていただきます。

投票に行こう

02 引っ越しに伴う選挙Q&A

引っ越しで住民票を移していない人、移したばかりの人は要チェックですよ



最近、県外から引っ越してきた人を付けてー

- Q 引っ越したら、どこで投票できますか？
- A 引っ越しの際に転出・転入届により住民票を^{※1}新住所地に移してから3カ月経過していれば、新住所地で投票できます。
- Q 引っ越して3カ月経っていないけど、どこで投票すればいいの？
- A 引っ越し前の住所に3カ月以上住んでいた場合は、旧住所地で投票できます。ただし、今回の選挙では、県外から転入してきて3カ月経っていない人は投票できません。
- Q 旧住所地に行けない場合はどうしたらいいの？
- A 不在者投票制度をご活用ください。

※1: 今回の選挙では、県外に転出して3カ月経過した場合は、投票できません。

投票に行こう

03 候補者の情報

候補者の氏名、経歴、政見、写真などを掲載した「選挙公報」を4月5日(金)までにお届けします。

平成最後の選挙です。誰に投票するか、しっかり考えましょう！



投票に行こう

04

中野市で投票できる人

2001年4月8日以前に生まれ、2018年12月28日までに中野市の住民となった人で、投票日現在の中野市選挙人名簿に登録されている人です。

最近、住所を異動された人は、投票できる場所が変わることがあります。下表によりご確認ください。

	転入届出日 (いずれも 2018年)	投票所・選挙権の有無		
		中野市	旧住所	投票 できない
他の都道府県から転入された人	12月28日以前	○		
	12月29日以後			○
長野県内のほかの市町村から転入された人	12月28日以前	○		
	12月29日以後		○ (※2)	

※2：旧住所地で投票する場合、市町村長が発行する証明書が必要になります。投票日までに市役所市民課に申し出て証明書の交付を受けてください。期日前投票を行う際も同様です。

投票に行こう

05

投票日に投票に行けない場合

期日前投票及び不在者投票ができます。期日前投票の際は、「宣誓書」欄に必要な事項をご記入し、期日前投票所にご持参ください。

長野県議会議員一般選挙投票所入場券

投票日	平成31年4月7日(日) 午前7時から午後8時まで		
投票所	中野児童センター	投票区	1
行政区	中野		
氏名	中野 太郎	名簿番号	1-1

期日前投票宣誓書(兼請求書) ※当日投票される方は記入不要です。

投票日は下記の理由に該当する見込みです。 平成31年 月 日

住所			
氏名	生年月日	明・大・昭・平	年 月 日
理由	1 仕事・学業・冠婚葬祭 3 病氣・けが・出産(4 胎)	2 旅行などの外出・滞在 5 住所移転	6 天災・悪天候

宣誓書は投票入場券のハガキに印刷されてるよ



仕事や旅行などで、市外に滞在されている場合、滞在先の市区町村の選挙管理委員会で不在者投票ができますので、事前に手続きをお願いします。指定病院、施設などに入院、入所されている人は、その施設内で不在者投票ができます。

投票に行こう

06

郵便などによる不在者投票

身体障害者手帳か戦傷病者手帳をお持ちの人で、下表に該当する人(○印の該当者)または、介護保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の人は、自宅で郵便などによる不在者投票ができます。また、郵便などによる不在者投票ができ、上肢また視覚の障害の程度が1級の人、代理記載ができます。

なお、郵便などによる不在者投票は、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要がありますので、お早めにご連絡ください。

身体障害者手帳	障害名	障害の程度		
		1級	2級	3級
	両下肢、体幹、移動機能障害	○	○	
	心臓病、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	○		○
	免疫、肝臓の障害	○	○	○

戦傷病者手帳	障害名	障害の程度(項症)			
		特別	第1	第2	第3
	両下肢、体幹	○	○	○	
	心臓病、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	○	○	○	○

県政に中野市民の声を!!

投票に行こう!

一票の力を信じて



ネットに 依存して いませんか？

インターネットの使用を
自分の意志でコントロールできず、
学業や仕事などの日常生活に支障が
生じている場合は、
ネット依存かもしれません

① ネット以外の楽しみを増そう

ネットの使用頻度を下げるために、他
の「楽しみ」を増やしましょう。その
際、依存要因になるタバコやアルコー
ル以外で楽しみを増やしましょう。

② 医療機関、専門家に相談

どうしても使用頻度を下げられず、生
活に支障が出る場合は、問題を抱え
込まずに相談しましょう。



ネット以外のこと
に興味が出ない、
無気力になる
→ 依存症かも？

家族からの忠告に
イライラする
→ 依存症かも？

ネット環境がないと
イライラしたり、不
安になったりする
↑ 依存症かも？

ネットもスマホ
もほどほどに！

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

3月は自殺対策強化月間

2018年、全国で2万人を超える
人が自殺で亡くなっています。自
殺を考えている人は、気分が沈
んだり、原因不明の体調不良が
続いたりとは何かのサインを発
します。悩みを抱えている人や
サインに気付いた人は、一人で
悩まずに相談してください。

【相談窓口】

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570 (064) 556

(平日 午前9時30分～午後4時)

長野いのちの電話

☎026 (223) 4343

(毎日 午前11時～午後10時)

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 4月11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。

献血のお知らせ

期日 3月9日(土)、10日(日)

時間 午前9時30分～11時
30分、午後1時～4時

内容 イオン中野店(正面駐車
場)

持ち物 献血カードまたは運転
免許証などの本人確認ができる
もの

2019年度健(検)診

「健(検)診調査書兼申込
書」の提出をされていない人
は、提出をお願いします。電話
でも申し込みいただけます。

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 ☎0269(23)2255



牧野 ていさん
からのご紹介

No. 48 北山 和夫 さん (替佐)



自己紹介

昭和 23 年生まれ。若い頃は栄養士として北信地域を中心に学校給食に関わる仕事をしていました。退職後は自分が食べる分だけの農業をやりながら、ぼたんこしょう保存会や信州なかのふるさと交流団に入ったり、体協陸上部、山岳会や豊田写真倶楽部で活動したり、色々な活動の場にあれもこれもと顔を出しています。集まりごとに違う仲間がいて、それぞれ楽しいことがあってありがたいです。

元気の秘訣

仕事に限ったことではなく、地域の活動や趣味を通じて「外に出て」「体を動かして」「三食おいしく食べること」が大切だと思っています。たまに「今日は疲れたなあ、外に出たくないな」と思うことですが、それでも外に出ればたくさんのお会いや発見があり「出て良かった」と思えます。今後も地域での活動や農業を、体力が続く限り 1 年でも 2 年でも長く続けていくことが目標ですね。

おらほの自慢

この辺りは人と人との結びつきが強い地域。困ったときはお互い協力し合う、強い絆が自慢です。また斑尾山で栽培している“信州の伝統野菜”ぼたんこしょうも自慢。甘みの中に辛みがあって、絶品の美味しさです。ぜひ食べてみてください。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報

市内にある
オレンジカフェ
をご紹介します



高齢者支援課
認知症地域支援推進員 篠原 和馬

オレンジカフェって?

認知症の人やそのご家族、地域の皆さんや学生・子供たちが気軽に集い、お茶を飲みながら語り合い、交流を楽しむ場所です。介護や福祉についての相談もできます。どなたでもお気軽にご参加ください。運営に当たっては運営費の助成も行っています。

☎ 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 389)

めぐみカフェ

住所：中野市大字中野 1 8 7 2 - 7
宅老所めぐみ
電話：(26) 5960
開催日：毎月第 2 金曜日
参加費：100 円～ 500 円



オレンジカフェ

住所：中野市大字安源寺 9 7 5 - 1
ヒューマンヘリテージ安源寺
電話：(24) 0606
開催日：毎月第 4 金曜日
参加費：100 円





子育て案内

問 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線388)

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 ヒブ 小児用肺炎球菌	3月13日(水)	午後1時 ～1時30分
	4月16日(火)	
	5月15日(水)	
四種混合	3月6日(水)	午後1時 ～1時30分
	4月8日(月)	
	5月8日(水)	
B C G	3月11日(月)	午後0時45分 ～1時30分
	4月15日(月)	
	5月14日(火)	
日本脳炎	3月8日(金)	午後0時45分 ～1時30分
	4月12日(金)	
	5月10日(金)	

※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	3月19日(火)	2018年11月生
7カ月児健診	3月20日(水)	2018年7月生
1歳6カ月児健診	3月15日(金)	2017年8月生
2歳児健診	3月18日(月)	2017年2月生
3歳児健診	3月14日(水)	2016年1月28日～2月29日生

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
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)
4月11日(水) 午前10時～11時30分	4～6カ月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、離乳食の話、試食(保護者のみ)

※3日前までに予約が必要です。

注意

お忘れの予防接種はありますか？

予防接種の種類によって対象年齢や接種間隔が異なります。対象年齢を過ぎますと公費での接種ができなくなります。母子健康手帳と健康・福祉カレンダーをご覧ください、受け忘れないようご確認をお願いします。



いっしょにあそぼ♡○▽ #ひっつきもっつき #音楽に合わせて #りんごっこ午前11時 #のびのびタイム

ひっつきもっつき(×2) → ひっつきもっつき(×2) → ひっつきもっつき(×2)
 あらあらくっついた それ「おしり」 → あらあらくっついた それ「おでこ」 → あらあらくっついた それ「おなか」



保健師の子育て相談	期日 3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			





アナウンサーの
おねえさんたちが
ご本をよんでくれたよ

子育て支援センター 3・4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)	3月20日(水) 午前10時30分～	さくらんぼ広場 さりまさんと一緒に遊ぼう
	4月17日(水) 午前10時30分～	読み聞かせ 今日のお話な～に
中央子育て支援センター (りんごっこ)	3月25日(月) 午前11時00分～	お父さんの読み聞かせ お話いっぱい出てこ～い
	4月18日(木) 午前10時30分～	東山公園へ行こう おたまじゃくしに会えるかな
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	3月15日(金) 午後2時00分～	ふたごの会 ふたごちゃん集まれ
	4月16日(火) 午前10時30分～	散歩に出かけよう みんなでお花見



「SBCアナウンサーによる読み聞かせ」りんごっこ



※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、3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



井上 結斗くん (4歳)

へへへ～月ちゃんなボーイくん
毎日笑顔ありがとうございます♡



佐藤 沙羽ちゃん (10カ月)

笑顔のすてきな元気で明るい子
に育ってね。



水野 仁麻ちゃん (1歳)

お姉ちゃんお兄ちゃんと仲良く、
元気に育ってね!



丸山 結衣ちゃん (4歳)

あまいのだいすき!歯磨きがんばるぞ!



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 杉浦太陽さんによるトークイベント。子育てや中野市食の大使を通じて感じたことなどをお話いただきました 2 「明るい家庭・地域を築くための作文」表彰、発表を実施 3 豊田故郷太鼓が演奏を披露



明るい学びと育ちを 学んで育てる 市民のつどい

市民会館で、生涯学習と青少年の健全育成を推進するため、「学んで育てる市民のつどい」を開催しました。

会場には市内で活躍している団体やサークルの作品が展示され、豊田故郷太鼓が披露されたほか「明るい家庭・地域を築くための作文」表彰と発表を実施。また、杉浦太陽さんによるトークイベントでは、来場者からの質問に対し自らの体験をもとに答えるなど、ユーモアを交えながらのトークに会場が盛り上がりました。

司会という貴重な経験ができました。お客さんが聞き取りやすいよう、工夫してしゃべることができたと思います。



中野西高校の生徒が司会を務めました

ふじさわ かずまさ 藤澤 和正 さん こばやし ゆきと 小林 憂生斗 さん いもがわ しき 芋川 史貴 さん

239曲の応募作品が集まりました 中山晋平記念音楽賞

市民会館で開催された第55回中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会。今年は市内外から239曲の応募作品があり、審査の結果、優秀賞6曲、佳作10曲、特別賞5曲が選ばれました。記念公演では市内出身の中村枝里香さん所属のユニット、エリカ・アサミ&「D」によるコンサートが開かれ会場を沸かせました。



今回で3回目の応募。初めて優秀賞をとることができました。いつか、日本中に歌ってもらえるような曲を作りたいです。

仙台市(音楽姉妹都市)から
優秀賞入選

まつむら なおき
松邑 直樹 さん



地元で育った木のおもちや もくもくすくすく ワークショップ

「中野のチカラ応援交付金」活用事業「もくもくすくすくワークショップ」が市役所2階サロンスペースで行われました。これは中野市で昨年生まれた赤ちゃんに北信育ちの木でできたクマの人形を作ってプレゼントするワークショップで、参加者は楽しそうに組立作業に集中していました。



中野市豊田地域「小さな拠点」キックオフイベント



豊田地域にカフェがオープン 小さな拠点

豊田文化センターに市民の憩いの場としてカフェがオープン。安心して暮らせる地域であり続けるため、豊田地域「小さな拠点」の取り組みが始まりました。キックオフイベントでは、飲々亭冷奴師匠による落語が披露され、東京大学大学院工学系研究科特任助教の新雄太さんによる講演会が開催されました。



暮らしていくの 情報掲示板

3・4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"> ■ 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 ■ 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 	3/26 (火) ■ 帯の瀬の日 ※4月27日(土)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ ※先月号に記載した日程が変更になりました
	3/10 (日) ■ 中山晋平記念館スプリングコンサート 会 中山晋平記念館 Pick up イベント①	3/30 (土) ■ 信濃グランセローズ激励会 Pick up イベント⑤ 会 アップルシティーなかの
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 ■ 土人形絵付けコンテスト 応募作品展示 Pick up イベント② 会 信州中野観光センター 期 4月7日(日)まで	3/31 (日) ■ 中野ひな市 Pick up イベント③ 会 市街地 ※4月1日(月)も開催	
3/20 (水) ■ 施設見学 会 市役所ほか	4/14 (日) ■ さくらの季節の朗読発表会 会 中野陣屋・県庁記念館 (午前10時～午後6時)	
3/22 (金) ■ 環境講座 Pick up イベント④ 会 市役所		

▼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。



「ふれあいバス無料デー」 期間限定

3月8日(金)、22日(金)



買い物や通院などのおでかけにご利用ください。

問 政策情報課 ☎ (22) 2111 (内線 216)

中野ひな市

3月31日・4月1日

Pick up イベント



童謡100周年 中山晋平記念館 スプリングコンサート

問 中山晋平記念館 ☎ (22) 7050

▶ 昨年の開催の様子。晋平メロデーを中心に演奏していただきます。



公募で決定した「クール・ド・ソレイユ」、「レインボーズ中野」、特別出演として富山県で活躍中の「クール・ファミリー」が出演します。

日時 3月10日(日) 午後1時30分～3時30分
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。)



土人形絵付けコンテスト 応募作品展示

問 営業推進課 ☎ (22) 2111 (内線259)



▲ 小学校高学年の部
最優秀賞作品
市川怜衣さん



▲ 小学校低学年以下の部
最優秀賞作品
市川芽衣さん



▲ 一般の部最優秀賞作品
保科謙一さん

今回は、市内外から332点の応募がありました。入選作品をはじめ、応募いただいた全ての作品を展示します。

期間 3月16日(土)～4月7日(日)
会場 信州中野観光センター
開館時間 午前9時～午後6時
入場料 無料



北信州に春を呼ぶ 中野ひな市

問 信州中野商工会議所 ☎ (22) 2191

▶ 全国の土人形即売会や大灯籠びなの行進などもやります。詳しくは、中野商工会議所ホームページをご覧ください。



中野土びな展示即売

- 展示
 - 日時 ① 3月23日(土)～3月30日(土) 午前10時～午後4時
 - ② 3月31日(日) 午前9時～正午
 - 会場 中野陣屋・県庁記念館
- 抽選会
 - 日時 3月31日(日) 午前10時～11時頃
 - 会場 陣屋前柳通り
- 即売会 ※抽選会の当選者のみ購入可
 - 日時 3月31日(日) 午後1時～3時
 - 会場 中野陣屋・県庁記念館



環境と自然エネルギーを学ぼう 環境講座

問 環境課 ☎ (22) 2111 (内線247)

日時 3月22日(金) 午後1時30分～3時30分
会場 市役所4階 会議室41、42
対象 市内の小学生以上 (主に小学4～6年生)
内容 信州大学特任教授の池田敏彦さんによる、エコ水車など自然エネルギーに関する講義
定員 30人
※入場無料、事前の申し込みが必要です。



長野県民球団を応援しよう 信濃グランセローズ激励会

問 中野ボールパーク・フェスタ実行委員会 ☎ (22) 2191

日時 3月30日(土) 午後6時開宴
会場 アップルシティーなかの
入場チケット 中学生以上3000円、小学生1000円
チケット販売窓口 文化スポーツ振興課、長野県民球団、市民体育館、信州中野商工会議所、JA中野市総務企画部、(株)北信エルシーネット、中野青年会議所



お知らせ



狂犬病の予防注射を受けましょう

問 環境課（内線458）

犬の飼い主は、毎年1回、飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせることが、法律により義務付けられています。

市では、集合注射を4月から6月の間に実施します。日程など詳しくは、登録済みの飼い主の皆さんに送付するハガキまたは市公式ホームページをご覧ください。



集合注射料金 3500円

※狂犬病予防注射や飼い犬登録は、動物病院でも行えます。注射料金は病院によって異なりますので、各病院へお問い合わせください。

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（サマージャンボ）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、奥手山区では、公民館備品として除雪機やエアコンなどを整備しました。

デイサービスセンターうまし苑・つどい苑を廃止します

問 高齢者支援課（内線243）

廃止日 4月1日(月)

両施設の利用者で、不明な点がある場合は、担当ケアマネージャーにご相談ください。

廃止後のうまし苑は、高水福祉会が障がい者デイサービス施設として、つどい苑は、敬老園が高齢者デイサービス施設として運営します。

医学生の奨学資金をご利用ください

問 健康づくり課（内線368）

貸付対象者 大学で医学を専攻している人で、卒業後3年以内に市内の臨床研修病院の指定を受けた病院の医師として従事する意思を有する人
貸付金額 月額20万円（限度）
募集人員 1人

募集期間 募集人員に達するまで
※貸付条件など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



ふるさと環境白書を発行しました

問 環境課（内線247）

「中野市環境白書」をリニューアル

し、今起きている環境問題や環境保全に関する施策の実施状況などを、より分かりやすくまとめた「ふるさと環境白書」を発行しました。



▲市の環境保全キャラクター「なかのん」

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



もみじ荘を臨時休業します

問 地域振興課 ☎(38)3111

休業期間 4月1日(月)～10日(水)

募集



ぶどう栽培農家の農作業支援者

問 一般財団法人中野市産業公社
☎(22)2111（内線303）

市内のぶどう栽培農家の農作業をお手伝いできる人を募集します。作業は、未経験者ができる簡易な農作業です。募集説明会を次のとおり開催します。

期日 3月12日(火)、13日(水)、14日(木)
時間 午前10時、午後2時
会場 市役所南宮庁舎 1階会議室



ふるさと納税特典品の
出品業者

【問申】一般財団法人中野市産業公社
☎(22) 2111 (内線299)

ふるさと納税特典品の取扱品目の拡充を図るため、魅力ある特典品を募集しています。取扱品は、ふるさと納税ポータルサイトに掲載します。商品や事業者の全国的なPRにもなります。

募集商品 市内で生産された農産物や製造された食品・製品などで、一般財団法人中野市産業公社へ納品することができ、贈答品として宅配可能なもの。または市内で提供されるサービス。

※申込方法など詳しくは、お問い合わせください。



中野市放送番組
審議会委員

【問申】政策情報課(内線402)

【M】joho@city.nakano.nagano.jp

募集人員 若干名

任期 2019年4月1日～21年3月31日

応募資格 豊田情報センター加入世帯員の18歳以上(19年4月1日時点)で、平日昼間の会議に参加できる人

応募方法 応募動機と「ケーブルテレビに求めること」について400

字程度にまとめ、応募用紙に住所、氏名、性別、年齢、連絡先を明記の上、持参いただくか、郵送、Eメール、ながの電子申請のいずれかで提出

応募用紙配布場所 政策情報課、豊田支所地域振興課、永田窓口サービスステーション

※市公式ホームページからもダウンロードできます。

応募期限 3月15日(金)



中野市社会教育委員

【問申】生涯学習課(内線423)

【F】5901

【M】shogai@city.nakano.nagano.jp

募集人員 2人

任期 委嘱の日から2年間

応募資格 18歳以上(2019年4月1日時点)で平日昼間の会議に参加できる人

応募方法 応募動機と「私の社会教育実践」について400字程度にまとめ、応募用紙に住所、氏名、性別、生年月日、連絡先を明記の上、持参いただくか、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで提出

応募用紙配布場所 生涯学習課

※市公式ホームページからもダウンロードできます。

応募期限 4月1日(月)



中野のチカラ応援補助金
活用事業

【問申】政策情報課(内線216)

市では、協働による地域づくりの推進を図るため、自主的、主体的に取り組む地域の力を生み出す市民活動団体を支援します。事前相談会を次のとおり開催します。

期日 4月4日(木)

時間 午前10時

会場 市役所5階 会議室52

※対象事業など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



リサイクルかわらばん

2月25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／電子ピアノ／学習机

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／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

100

スポーツジムを退会する際の
違約金の支払いについて

事例 近所にスポーツジムがオープンし、割引料金で入会できるキャンペーンが行われていたので、申し込んだ。ジムでマシンを使用して運動したところ、ひざが痛くなってしまった。自分には負荷が大き過ぎると思い退会を申し出たが、「キャンペーン価格で入会した場合、半年間は退会できない。退会するには半年分の会費に相当する違約金の支払いが必要」と言われたが、支払わなければならないか。

アドバイス スポーツジムなど、店舗で交わした契約は原則クーリング・オフが出来ません。特にキャンペーンなどで入会金無料や月会費の割引を行っている契約では、その条件として、一定期間解約できなかったり、違約金を請求されたりする場合がありますので、注意が必要です。入会后、健康状態によって通うことが困難となることもありますので、事情を説明し、店舗と退会交渉をしてみましょう。契約時は、契約書面や規約を必ず読み、施設の利用方法や退会手続き、解約時の料金精算方法を確認しましょう。

問い合わせ・消費生活相談窓口

中野市消費生活センター ☎(22)2201
長野県北信消費生活センター ☎026(223)6777
消費者ホットライン(土・日・祝日) ☎188

資源物の特別回収

3月17日(日) 午前9時～正午

場所 浜津ケ池公園駐車場
回収品目 庭木の剪定枝(破碎後持ち帰り可)、硬質プラスチック製品

資源物の日曜回収

3月24日(日) 午前10時～午後1時

場所 ユー・パレット中野西店
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、廃食用油、古着

- ★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。

☎環境課(内線245)

フードドライブ

4月2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)

☎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

行政相談	①期日 3月11日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 4月10日(水) 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	
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) 時間 午後1時30分～3時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
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 3月28日(水) 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

伝 えることの奥深さに悩まされて3年間。広報担当者になっていろんな目的の「伝える」をやってきましたが、紙面には載せきれない「想い」もたくさんありました。身近にある伝統にも、多くの物語と人の想いが詰まっていると感じています。(大原)

統 一地方選挙(長野県議会議員一般選挙)が4月7日(日)に迫りました。私の場合、選挙の度に「投票行って外食するんだ」という歌詞が頭に浮かびます。未来に一票投じて、市内でおいしいごはんを食べる。皆さん、投票に行きましょう!(滝澤)

食 べられるのに捨てられる「食品ロス」が問題になっています。節分の恵方巻きは、毎年大量の廃棄が出ると話題になりました。売る側だけの問題とすることなく、事前に予約をする、商品棚の手前から取るなど、普段できることから取り組みたいと思います。(小林)

中野市地域おこし協力隊がゆく!

信州ながの日和

File: 10



シャクヤクの花言葉は、色によってもそれぞれ違うんですよ!

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

シャクヤク

シャクヤクは、根の部分は薬として昔から使用され、花は鑑賞用として今や数百種類まで品種があると言われていています。花言葉は「つつましさ」「謙虚」。

日本一のシャクヤク産地の中野市に住んでいるとシャクヤクを手に入れる機会も多いと思いますので、シャクヤクの活け方をここで紹介します。

まず、花から10センチ下の葉は全て切り、深めのバケツに水をため、その中で茎を斜めにカット（長さは花瓶に合わせてよい）。水から出さずにそのまま2〜3分休ませ、さらにつぼみに蜜がついていれば水につけて優しく洗う、活けた花はできれば毎日、少なくとも2日に1回は水を変え、茎のぬめりや花瓶の汚れも洗い流すとさらに日持ちします。シャクヤクで、癒しの空間をつくってみてはいかがでしょうか。

- 1_ お祝いにピッタリ。シャクヤクは結婚式のブーケにも使われます
- 2_ 甘柿と渋柿の見分け方を勉強しました
- 3_ 市田柿の干し方も勉強しました。上品な甘さがいいですね



1



2



3



池田市長の vol.61 わくわくレポート

信州の郷土料理「やしょうま」に寄せて

私たちの郷土には季節折々の郷土料理が、それぞれの地域にある。季節の移ろいのなかで、「やしょうま」のような郷土料理は、幼い時の記憶とともに、心に暖かな安らぎを与えてくれる。「やしょうま」は春の訪れとともに供される。

さて、こうした郷土料理はなかなか最近では家庭で作ることはなくなってきているのではなかろうか。地域の特色を生かして、食材豊かな中野市の魅力を発信するため、市民の皆さんや市内の事業者の方々に協力をいただきながら、これまで「中野市の美味しい」を地域の内外に情報発信してきたが、「やしょうま」や「おやき」など古くから食されていた、素朴ともいえるこうした郷土料理を静かに味わうと、「中野市の美味しい」の原点に出会った思いがする。気取らず、肩に力をいれ



◀ 豊田農産物加工施設利用組合のゴマが入ったやししょうまを食す

ず、私たちが普通に、何気なく食している料理のなかに、ひょっとしたら、訪れる人に強いメッセージを伝えるものが潜んでいるかもしれない。郷土料理はその土地々々の知恵の産物であるともいえる。

中野市にはキノコや果物を中心に豊かな農産物があり、中野市産のこうした食材を使った伝統食に加えて、創作料理など盛んに取り組みが行われているが、家庭や事業者にあっても、もっと地元産の食材を使った食への取り組みが必要だと考えている。どんな料理でも、やはり採れたてがうまいはずであり、これからも機会を捉えて、積極的にアピールしていきたい。

交差点



「共にいきいき市民のつどい」を開催しました

昨年12月15日、「共にいきいき市民のつどい」を開催しました。今回は男性学の第一人者で大正大学准教授の田中俊之さん(たなかとしゆき)を講師にお迎えし、男性学の視点からの男女共同参画のお話をさせていただきました。男性学とは男性が男性であるがゆえに抱えてしまう悩みや葛藤に着目した学問で、日本では1980年代後半から議論が始まりました。

▲田中俊之さんによる講演「女もつらいよ男もつらいよ」



▲お話は仕事と生命・生活・生涯と多岐にわたるものでしたが、わかりやすく充実した内容でした

男性も当事者

男女共同参画というと女性の問題を扱っている印象が強いため、関心のない男性が多いです。あっても「女性のためにやっけてあげている」という感覚の人もあります。高度経済成長期の「男は仕事、女は家庭」から、低成長期の「男も女も仕事も家庭も」へと移り変わり、女性の働き方が大きく変わった今、男性にも働き方、家庭や地域での関わり方に変化が求められています。

長時間労働問題

過労死により長時間労働が問題とされたのは約30年前。男性の働き方は、週5日40時間が「最低限」で、それ以上が「普通」

に求められています。週5日40時間は「最低限」ではなく、基本の労働時間。本来、定時に帰るのが「普通」なのですが、現実には残業することが普通になっています。

慣習として定着したものを変えるには、非常に困難で長い時間が必要です。しかし、子や孫の世代のために、今の私たちの利益にならなくても、改善の努力をしていくことが大切です。

誰もが生きやすい社会に

現代には「人がどのように生きようと私には関係がない」という無関心がベースの「消極的な寛容」がまん延しています。一見、人に優しくですが、自分の価値観と異なる人が身近に現われた時には強く反発します。これからの社会に必要なのは、自分の価値観とは異なる人に対し単に違いを認めるだけではなく、純粹に敬意を払い、互いに尊重し、受け入れようとする寛容さ、「積極的な寛容」です。実現のためには、お互いが話し合うことが必要。直接話すことにより伝わることもあり、長時間話すことにより互いに影響を与えます。誰もが生きやすい社

会にするためには、多様性が認められる社会でなければなりません。多様性を認めることは、他人のためだけでなく、自分自身として尊重されるためにも必要なことです。



▲会場では平成30年度男女共同参画川柳入賞作品の表彰式を実施しました

男女共同参画川柳入賞作品

今年度は25人、95作品の応募があり、厳正なる審査の結果、次の9作品が入賞しました。

男とか女じゃなくて人と人

安藤 一明

支え合う参画夫婦に二重丸

保坂 千恵子

優秀

最優秀



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

女性相談窓口から



しばらく前、大震災の津波で破壊された東北の海岸を訪れました。報道されていた「奇跡の一本松」は、高い防波堤に見下ろされた置物のようでした。

トラックの砂煙立つバス停で、初老の男性が声をかけてきました。「若者がいなくなった。再興は無理だろう」「JRは廃線になるだろう」などなど。この男性は、なぜ私のような見知らぬ旅人に話しかけてくれたのか。

それは、表情からすぐわかりました。話したかったのです。聴いてほしい、分ってほしい、感じてほしかったのだと。これまでもたくさん話して来られたことでしょう。でも、まだ言い足りない、抱えた思いは尽きていない。「人は思いを分かかってほしいのだ」としみじみ思いました。

窓口へはさまざまな方が相談に見えられます。自ら来てくださることに感謝の思いでお会いします。家から出られない方も大勢いらっしゃるのですが、出かけてくださることで、問題解決の入口に立てているのです。そして、思いを語ることで変化されていきます。

お越しくくださることに感謝しつつ、これからもお話を聴かせていただこうと思っています。どうぞ半歩でも前へ。

ジェンダーギャップ指数公表

世界経済フォーラムが2018年12月、各国における男女格差を測るジェンダーギャップ（男女格差）指数2018年版を公表しました。この指数は、経済、教育、健康、政治の4つのデータから作成され、0が不完全平等、1が完全平等を意味します。日本は149カ国中、スコア0.662で110位（前年は144カ国中114位）でした。

年 (参加国)	2016 (144カ国)	2017 (144カ国)	2018 (149カ国)
総合	111位	114位	110位
スコア	0.660	0.657	0.662
経済分野	118位	114位	117位
教育分野	76位	74位	65位
健康分野	40位	1位	41位
政治分野	103位	123位	125位

■女性相談専門の相談員がさまざまな悩みの相談をお受けします

☎(23)4810

○会場 中野市人権センター

○相談日 月～金曜日
(祝日は除く)

○相談時間 午前8時30分～午後5時15分

※面接を希望される場合は、要予約

佳作

対等で築く家庭に福が来る
樋口 春雄

佳作

妻仕事子とメシ作り帰りまつ
堀 美記

佳作

参画は会話笑いの絆から
浅沼 富夫

佳作

参画する郷土の集い広げる和
山岸 一二

佳作

キッチンにはペアエプロンで旨み増す
久保 廣二

優秀

母の留守父の自慢のカレー煮え
小池 市子

優秀

おたがいの笑顔を作る思いやり
神田 富子

ご応募
ありがとうございます
ございました



日本酒を知る・楽しむ

文化なかの



▲精米歩合による味の違いや、生酏きもとなど造り方の技法を幅広く学びました



▲2月17日豊田公民館にて開催。講師は信州酒のPR大使、由井志織さん



▶講師が選んだ各種日本酒を試飲しながら。知識を深めながらいただくお酒も格別

公民館報
No.168
(通巻 No.700)

ふるさととの歴史

牛出村の村名の由来

牛出村は高丘台地の北西端に位置し、千曲川に面し字上端で千曲川が右曲し冠水しやすい土地柄である。寛保3年(1742年)の大洪水で全村(21戸)と耕地の大半が流出。死者8名を出し北部低地にあった旧集落は一段高い現在地に移り、字上端地籍に280間(約510^坪)の川除堤が築堤された。旧集落周辺からは明治末期まで人骨が出たという。

弘化4年(1847年)には、善光寺地震と千曲川の洪水で大打撃を受ける。27戸中全半壊8戸、土蔵潰5戸、冠水した畑が75%に及んだ。江戸期を通じて水害常襲地であった。

このような土地柄から、

村名は地勢と深い関係がある。川の水の勢いを弱めるために、川岸から川瀬へ竹や木を家の棟木のように組んで立てたり、土嚢や石などを積んで川中へ突き出したりする構築物を「竿」という。これらを、被害を受けそうな場所に設置し水害を予防したのである。

「竿」を川岸から突き出しておく、という意味が「竿出」↓「牛出」という地名につながっているという。なお、竿の残骸は現在も千曲川の川岸に見られる。

牛出の速川神社は平成6年、集落より一段高いところに移転されている。

松沢邦男

北部公民館

みんないきいき！北部生きがい大学

期日 3月19日(火)
時間 午後1時30分～2時30分
内容 南京玉すだれを鑑賞し、終了後は閉講式を行います
定員 40人程度

お菓子の家をつくらう！

日時 3月21日(木) (祝)
時間 午前10時～正午
内容 牛乳パックの土台にお菓子を貼り付けて、お菓子の家をつくります。
対象 年長から小学3年生の児童（保護者が同伴してください）
定員 12人
材料費 800円
申込期間 3月11日(月)～18日(月)

す家う本貼ス ▶
「な」にりケク
を「出」つッ
つ「お」てけト
く菓くてな
り子る、ど
まのよ 絵を



豊田公民館

足裏健康法

期日 4月17日(水)
時間 午後1時30分～3時
内容 足裏や手などの「反射区」を刺激することにより、健康維持及び増進、心身のリラックスを促す健康法を学びます
定員 15人（女性限定）

2019年度 中野市成人式

期日 5月4日(土) みじりの日
時間 午前9時30分受付 10時開式
会場 中野市民会館
対象 平成10年4月2日～11年4月1日生まれ
住民登録がある対象者に3月中旬に案内状を送ります。
住民登録の無い対象者も出席OK！
中央公民館までご連絡ください。



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

きりえ体験教室

期日 3月31日(日)
時間 午前10時～午後3時
内容 中野きりえの会の皆さんに教えてもらいながら切り絵を制作します

中野きりえの会作品展

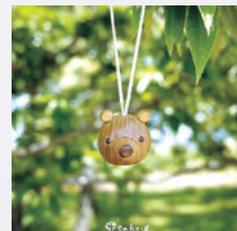
期日 3月20日(水)～4月15日(月)
時間 午前9時～午後5時

子ども木工体験

～親子でつくるクマのペンダント～

期日 3月21日(木) (祝)
時間 ①午前11時～正午
②午後1時～2時
③午後2時～3時
④午後3時～4時
対象 小中学生（小学3年生以下は保護者が同伴してください）
定員 各回5人
材料費 1,000円程度
申込開始 3月12日(火)から

す。の ▶
が テイの木
優 イクペン
しく ジクダ
指 ジーの
導 の 影
し ま さ
ま 作
ま 作
ま 作



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



禅とジブリ
著／鈴木敏夫
淡交社

この時代をどうやり過
ごすか？

スタジオジブリ・プロ
デューサー鈴木敏夫が三
人の禅僧と語る“半径3メートル”の禅問
答。



夏井いつきの季語道場
著／夏井いつき
NHK出版

脱初級！選と記憶に残
る「作句のコツ」とは!?
いつき流「季語の六角
成分図」と名句解説をヒ
ントに、季語の生かし方を説く。

ブロードキャスト(湊かなえ)／昨日がなけ
れば明日もない(宮部みゆき)／フーガは
ユーガ(伊坂幸太郎)／草々不一(朝井まか
て)／百歳人生を生きるヒント(五木寛之)
／大人のための言い換え力(石黒圭)／袋師
が見る数寄の名脇役茶の裂(三浦和子)／ピ
アノの名曲(イリーナ・メジューエワ)／たつた
1か所を「眺める」ことで始まる！人生を
変える片づけ(井田典子)／日本の地下で何
が起きているのか(鎌田浩毅)／子連れで楽
しむ台湾(高橋真紀)／中尊寺と平泉をめぐる
(菅野成寛)

ビデオ上映会 **とじょかん プチ★キネマ**

ナイトミュージアム

上映日時 3月17日(日) 午後2時～

ダ・ヴィンチ・コード

上映日時 4月3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)

午前9時～午後7時

土・日・祝日

午前9時～午後5時

読み聞かせ「ステップアップ」講座

読み聞かせを始めてみたいと考えている人、
実践している人を対象とした講座です。

期日 3月17日(日)

時間・内容

講座1	午前10時～正午	読み聞かせの基礎～初心者 から経験者まで～
講座2	午後1時～3時	読み聞かせの楽しさを広げ る

参加費 無料

定員 30人

※事前の申し込みが必要です。定員になり次第
締め切ります。

親子ふれあいセミナー 映画上映会

上映作品 ふしぎの国のアリス

期日 3月23日(日)

時間 午後2時～3時15分

参加費 無料

定員 50人(当日先着順)

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(3月7日、14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9時～午後5時

ふるさとレポート発表会

2018年度の研究・調査成果を紹介します。市民の皆さんによる「みんなで研究コース」の発表や、中野市の歴史・文化・自然に関する外部講師・学芸員の発表のほか、パネル展示を行います。

期日 **3月24日(日)**

時間 午後1時～4時30分

会場 博物館休憩室

定員 60人 ※予約不要(当日先着順)

参加費 無料

●口頭発表

みんなで研究コース

- ・古文書ボランティア育成講座
- ・植物観察会
- ・野鳥観察会

学芸員による成果発表

- ・「石造物と信仰」
- ・「中野の歴史を掘る ～下小田中遺跡の発掘～」
- ・「幕府領村々の代官留任嘆願」
- ・「群馬県雲龍寺住職山田宗哉と足尾鋳毒事件」
- ・「中野市のチョウゲンボウはどこで何を食べているのか？」

●講演会

講師 水野美術館 学芸員 高田紫帆さん

演題 「王日神社・伝児玉果亭作 幕絵から見えてくるもの」

学芸員と学ぶ講座

古文書講座

日時 **3月20日(水)**

時間 午後6時30分～8時

内容 古文書を読む基礎となる「くずし字」を実際の古文書を見ながら解説。古文書を読んだことがある人も、初級者も大歓迎です。

定員 20人 ※要予約

参加費 無料

展示

- ・大西浩次「星景写真展」
- ・西沢今朝夷水彩画展「ふるさとの記憶」

キッズ・アカデミー

目指そう未来のロボコン戦士 ～ロボット入門～

期日 **3月21日(木)祝、22日(金)、
23日(土)、25日(月)、27日(水)**

時間 午前9時30分～正午

内容 ロボットやさまざまな装置を思い通りに動かすために必要な「プログラム」づくりの基礎を体験してみよう

定員 10人 ※要予約

対象 小学校4年生以上

材料費 初級1300円、中級1350円、上級1500円

持ち物 USBメモリー(1GB以上)、単三電池(4本)、ノートパソコン

※前回の参加者は、材料一式



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



現在投影中の番組は、3月31日(日)で終了となります。なお、4月からは投影開始時刻が変更になり、番組も新しくなります。お楽しみに!!

夢

No.167



優しい保育士さんになりたい



平岡小学校 5年
東谷 華帆さん

私の将来の夢は、保育士になることです。理由は二つあります。一つ目は、私は小さい子どもと遊ぶことが大好きだからです。今でも低学年の一年生と一緒によく遊んでいて、とても楽しいです。二つ目は、保育園に通っているときの先生がとても優しくしてくれたからです。私は「優しい先生ってすてきだな。私も優しい先生になりたいな」と思いました。それで私は将来保育士になりたいと思うようになりました。

保育士になるためには、専門の学校に行かなければいけません。その他にも、子どものお世話を上手にできるようになったり、ピアノを弾けるようになったり、小さい子どもにも優しくできるようになったりと、いろいろなことができなければいけません。

このように、保育士になることは大変ですが、この夢を実現するために私はがんばりたいです。

広報クイズ

問題

やしょうまを切り分け、近所の家や親戚と交換することを「やしょうま〇〇」と言います。〇に入る言葉は？

先月号の問題：

北信地方の方言で「あたたまる」ことを「〇〇まる」と言います。〇に入る言葉は？

答え：②③①まる

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、ハガキか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 3月29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	行
電話番号・世帯主	

—今月のプレゼント— 奈良由起夫さん制作の中野土人形 (3名様)

ねずみ大黒



まんじゅう喰い



嫁入り道中



奈良 由起夫さん

京都伏見系の流れをくむ「中野人形」を作る奈良家六代目。奈良さんの制作した人形の可愛らしい表情は見る人を和ませます。



コメント

広報なかの3月号のプレゼントは、中野土人形です。今年は、ねずみ大黒、まんじゅう喰い、嫁入り道中のいずれかをプレゼントいたします。3体のうち希望する人形名を1つご記入の上、ご応募ください。

「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。

