

広報

2019(令和元年)

# なかの

# 5

No.170



特集

健康づくり  
ポイント  
始まる



## Pick Up!

高校生の保護者に向け

### 「市内企業巡り」参加者募集

問 営業推進課 ☎ (22) 2111 (272)



市内企業を見学し、直接話を聞くことができる「市内企業巡り」を実施します。

- 実施日** 7月2日(火)
- 対象者** 高校生(学年は不問)の保護者
- 定員** 25人
- 申込方法** 市内高校に通う生徒の保護者は、学校を通じてお申し込みください。市内から市外の高校に通う生徒の保護者はお電話でお申し込みください。
- 申込期限** 6月14日(金)

**参加企業** (50音順・敬称略) / (有)アオキビルド、アズビル太信(株)、(株)タカギセイコー、中野スタンピング(株)、中野土建(株)、中野プラスチック工業(株)、(株)ムカイ

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

特集

04 **健康づくりポイント  
始まる**

08 中野シヨンシヨンまつり

09 私の提言

11 信州なかの日和／市長のわくわくレポート

12 交通事故発生状況

13 政策研究所報告書

14 生き生き！健康メモ／保健だより

15 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**

26 心をひらく

28 文化なかの

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：112.18km<sup>2</sup>  
 人口：42,544人 (－120)  
 男：20,594人 (－54)  
 女：21,950人 (－66)  
 世帯数：15,670戸 (+21)  
**【2019年4月1日現在】**  
 ( ) は前月比。  
 2015年国勢調査を基に推計。



### 今月の表紙

暖かくなってきてランニングなど、年齢問わず身近に運動が根付いている光景をよく見かけます。中野はどこにいても背景に山が見え、運動をしていてもとても気持ちがよい地域。そんな様子を、活発な雰囲気が伝わるような色使いでイラストにしてみました。



▲ irikiさんの作品は32ページにも掲載しています





結果よりも、楽しむこと。  
選手と一緒に壁を乗り越えたい。

-Profile-

すのはら のりこ

東京都出身。結婚を機に1992年から中野市に在住。夫とともにブドウやモモ、プラムなどの果樹栽培を営むかたわら、知的発達障がいのある人の自立や社会参加を目的とする「スペシャルオリンピックス」のスポーツプログラムにアルペンスキー、スノーボード、サッカーのコーチとして参加。

UAEで開かれた「2019年スペシャルオリンピックス夏季世界大会アブダビ」ではユニファイドサッカー7人制日本代表に帯同しチームは4位と健闘した。



▲長野と京都の混成チームから選出された日本代表。



▲2019年スペシャルオリンピックス夏季世界大会。3月14日から21日まで、UAEアブダビで開催された。

公益社団法人  
スペシャルオリンピックス日本・長野

サッカーヘッドコーチ  
アルペンスキー、スノーボードコーチ

春原 紀子 (笠原)

「壁」

に当たったら、どうしたら乗り越えられるか考えるのが楽しい。すんなりいくと面白くない。私、壁が好きなんです」。

そう話してくれたのはスペシャルオリンピックス日本・長野でサッカーコーチを務める春原紀子さん。ユニファイドサッカー(※)7人制で長野チームを率い、3月にアブダビで開催された世界大会出場に導いた。

「知的障がいについて書かれた本を読むと、よく『この障がいを持って人はここまでしかできません』といったくりが出てきます。選手の保護者から『うちの子、これは出来ません』と言われることもある。選手自身も、初めは無理だと言います。でも『大丈夫』と励まし続け、選手と一緒に考え、別の方法からアプローチしてみると、出来ちゃうことってとても多いんです。だから、ここまですが限界というのは、本当はないと思う。選手が『できないはずだった』ことを乗り越えられたときは、すごくうれいすよ」。

春原さんの今後の目標は、11人制サッカーに挑戦することだという。現在の7人制とは戦術も変わり、ピッチの広さもおよそ倍になる。難しい挑戦にあえて挑む理由を尋ねた。

「今後選手が増えたとき、セレクションで落とすということになるべくしたくないんです。全員でやっていきたい。技術の上手い下手なんて、実はどうでもいいんです。ボールを蹴るのが生きがいになった選手たちのために何ができるか考え、そのために努力していきたいと思っています」。

※知的障がいのある選手(アスリート)と障がいのない選手(パートナー)が同じチームで競技を行うサッカー



# 抽選で1,500人に当たります

100ポイントを貯めて  
千円分の特典と  
交換しよう！



健康くん 元気くん

問 健康づくり課 ☎(22)2111(242・387)

★ 参加対象者

市内に住所を有する18歳以上の人（高校生を除く）

★ 取組期間

2020年1月31日(金)まで

★ 申込方法

保健補導員を通じて配布されたチラシにある申込書に記入し、郵送していただくか、左ページに掲載したホームページ・電子申請からお申し込みください。

★ ポイント交換申請

2020年2月14日(金)必着  
定員1500人を超える交換申請があった場合は抽選となります。交換申請は、期間中1人1回に限ります。当選の発表は、特典の発送をもって代えさせていただきます。(3月ごろ)

## 始まる

中野市健康づくりポイント事業は、健康長寿のまちづくりの推進を目的に、市民の健康づくりへの意識向上、生活習慣の改善、運動習慣の定着を図るために実施する新規事業です。



### ウォーキング バーチャルの旅

初級（茨城県北茨城市）、  
中級（宮城県仙台市）、上  
級（大分県竹田市）の3  
コースから1つ選ぶ



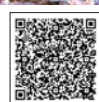
### 健（検）診の受診

特定・いきいき健診、人間ドック、職域の健康診断、各種がん検診、歯周疾患検診、特定保健指導





	内容	ポイント数
注：100ポイントのうち最低50ポイントは、 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">    </span> 枠内のポイントを貯めてください。	特定・いきいき健診、人間ドック、職域の健康診断	30（必須）
	各種がん検診（肺・胃・大腸・乳房・子宮・前立腺）、 歯科検診、歯周疾患検診、特定保健指導	各 10
	ウォーキングバーチャルの旅	50～70 （コースに応じて）
	健康まつり	20
	尿中塩分検査	30
	健康づくりフェスティバル、いきいき健康講座、 はつらつ健康教室、歯周病予防教室	各 10
【各種イベント・講座】 信州なかの巡りEYEウォーク、千曲川・高社山SEA T O SUMMIT、斑尾山登山、ノルディックウォーキング教室、健康体操教室、いきい き健康体操教室、わかがり教室、ひざ腰らくらく教室、さんさん講座（一部対象）		各 10
【自主運動】 習慣的に行っている運動、健康づくりの活動		1 / 日



▲電子申請  
(スマホ専用)



▲市HP

# 健康づくりポイント



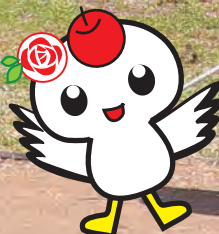
## 健康づくりに関する講座・イベント

健康まつり、尿中塩分検査、ノルディックウォーキング教室、信州なかの巡りEYEウォークなど



## 自主運動

習慣的に行っている運動、健康づくりの活動





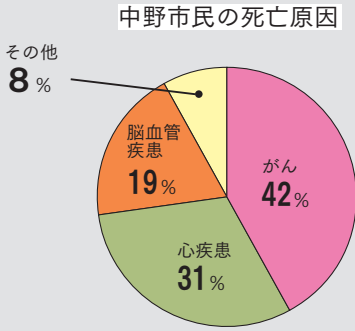
10 ~ 30pt

# 健(検)診の受診

## がん検診を受けよう

現在、二人に一人ががんになるといわれています。中野市民の死亡原因第1位はがんで、全体の42%にもなります(グラフ1・中野市KDB)。

がんは、早期に見つければ治療率はぐんと上がります(グラフ2:がん統計05)。早期のがんでは症状がほとんど出ないので、検診で早期に発見することが大切です。



グラフ1 平成29年度中野市KDB (国保データベース)より



### Voice

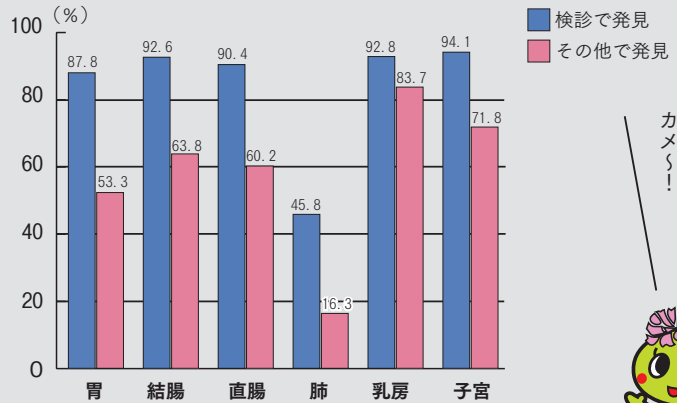
毎年欠かさず検診を受診!

2015年に大腸がん検診で精密検査を受けることになり、夜も眠れないほど心配でした。すぐに医療機関を受診したところ、大腸内視鏡でポリープが発見され、その場で切除してもらったため大事には至りませんでした。

自分自身の体を大事にするということは、家族にも迷惑をかけないことにつながっていると思っています。

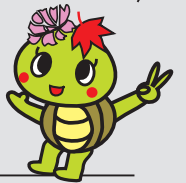
73歳 女性

がんの5年生存率



グラフ2 がん研究振興財団 がん統計05より

健診や人間ドックだけじゃない。がん検診も大事カメウ!



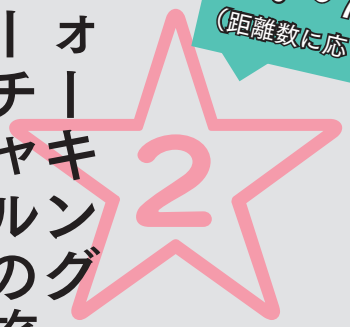
市民の約8割の人が「運動習慣なし」という結果が出ています(2018年度特定いきいき健診問診結果より)。中野市の運動習慣のない人の割合は、国や県と比較しても高い水準にあります。

ウォーキングバーチャルの旅に参加することで、自然と歩数を意識する習慣が出来ます。普段は車移動が多くて歩くことが少ないという人でも、自分なりの歩数を増やす工夫を見つけてるきっかけになります。

目標を持って2〜3カ月歩くことで、ウォーキングや運動の継続に繋がります。楽しみながら歩く習慣を身につけませんか?

## ウォーキングバーチャルの旅

50 ~ 70pt (距離数に応じます)



### ずく出して歩いた距離で

### 姉妹都市・音楽姉妹都市へ



宮城県仙台市コースに挑戦!

チラシを見て職場の仲間で「参加してみない?」と声を掛け合っていました。1日の歩数やゴールなど何か目標があることは良いことだと思います。

みんなで参加したことで一緒に頑張ることができ、運動習慣ができました。今も頑張っています!

南部給食センターの皆さん

### Voice

ウォーキングバーチャルの旅とは?

- 朝起きてから寝るまでの歩数を記録
- 目標歩数を達成できた日にちを距離に換算して目的地を目指す
- チェックポイントやゴールを通過する毎に健康づくりポイントが貯まる

#### 初級

茨城県  
〔北茨城市〕  
1日5000歩  
以上で  
102日間

#### 中級

宮城県  
〔仙台市〕  
1日6000歩  
以上で  
104日間

#### 上級

大分県  
〔竹田市〕  
1日8000歩  
以上で  
194日間



10～30pt

# 健康づくりに関する講座・イベント

3

各種イベントや健康に関するさまざまな分野の先生による講座を開催しています。これらに参加して健康について学び、病気を予防しましょう。

## 健康まつり

健康まつりは、歩く健康づくりの実践を通して自身の健康を考える機会をつくるため、市内全12地区で開催されています。

日程やコースなど詳細は全戸配布チラシや音声告知放送によりご案内します。

健康まつりの内容 健康運動指導士による効果的な運動や正しい歩き方講座、血圧測定、体脂肪測定などの各種測定、約2・5kmのウォーキング実践

### Voice

健康まつりへの参加が楽しみ！

健康に関する情報を得たり、周りの人と会話したり、わくわくしながら楽しめます。健康運動指導士の先生にウォーキングの正しいフォームを教えてもらい、背筋を伸ばして、胸張って、里山の景色を見ながらウォーキングをします。「病は気から」というように、気持ちも前向きになり健康になれるます。

毎年参加している 柴本さん

## いきいき健康講座

自分のため、家族のための知って得する健康情報が盛りだくさんの「いきいき健康講座」。今年度も糖尿病、こころ、運動、高血圧の4つのテーマで開催していく予定です。

### Voice

こころ編（睡眠）に参加した皆さん

筋弛緩法、実践しています。教えてもらって良かった！

門脇さん



「眠りは大事」。わかってはいたけど、眠り自体については意外と知らないことに気がきました。

眠れずにつらい時があっても、昼間そこそ元気に活動できていればOK。このことを頭に入れ、元気に昼間を過ごせるように意識していきたいです。

佐藤さん

「何のために眠るのか？」考えたこともなかった！

眠れないこと＝悪いこととは限らない！勉強になりました。

徳竹さん



皆さんがご自身で取り組んでいく運動や健康づくりのための活動も、ポイントの対象になります。例えば、習慣的に行っているラジオ体操、散歩、筋肉トレーニング、家から職場やスーパーまで歩くことなども対象になります。この機会に、身体に負担をかけず、楽しくマイペースで続けられる運動を見つけてみませんか？

## 自主運動

1pt/日

4

毎日歩いてポイントためるツル！



▲「自主的に行っている運動や健康づくり記録表」。申込み後に配布されます。



# 開催

# 7月27日(土)

# 中野 ションションまつり

今年で通算46回の開催を数え、県内でも歴史ある市民祭の「中野ションションまつり」。この祭りは、市民総参加の夏祭りです。踊り連、企業ブースの出店者、アトラクションの出演者を募集しています。たくさんの仲間を誘って、ぜひご参加ください。

## 踊り連募集

踊り連コンテスト・仮装連コンテストを行います。入賞した連にはそれぞれ賞金が贈られます。たくさんのご応募をお待ちしています。

- ▶時間 午後6時（踊り開始）
- ▶場所 市街地

## アトラクション出演者募集

踊り開始前に、ダンスなどのパフォーマンスで、祭りを盛り上げていただける出演者を募集します。

- ▶時間 午後4時20分から5時30分まで
- ▶場所 中野陣屋前広場公園ステージ

## 企業ブースコーナー出店者募集

毎年、大勢のお客さんでにぎわう企業ブースコーナーに、ご出店いただける企業・店舗などを募集します。

- ▶時間 午後4時から8時30分まで
- ▶場所 中野陣屋前広場公園
- ▶出店資格 露店営業許可書などをお持ちの市内に本支店を置く企業、店舗など

※募集期限は、いずれも **5月23日(木)**

応募要件など詳しくは、事務局までお問い合わせください。アトラクション出演、企業ブースコーナー出店は、応募者多数の場合、事務局にて抽選を行います。

詳細は、市公式ホームページに掲載しています。



**問 申** 中野ションションまつり推進会事務局  
(営業推進課内) ☎(22) 2111 (内線256)



# 私の提言

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

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

中野市長 池田 茂

(ここを折ってください・やま折り)

この用紙を三つ折り後のりづけし、  
切手を貼らずに投函してください。

問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)

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

メール koho@city.nakano.nagano.jp



▲中野市公式ホームページ(私の提言)

9、10を切り取って、郵便ポストに投函してください



切り取り線

(ここを折ってください・やま折り)

中野市三好町一丁目3番19号

中野市長 池田 茂 行



用紙裏面にのりをつけてください

3 8 3 - 8 7 9 0

料金受取人私郵便



有効期間  
2020年6月4日  
日まで









福岡県出身です。  
よろしくお願いします。

今月の協力隊員 諫山未来雄 隊員  
問 農政課 ☎ 22-2111 (内線 250)

よろしくお願いします

2019年4月から新しく地域おこし協力隊に加わりました、諫山未来雄です。三つ子の長男（姉2人、生まれたのが3番目）です。

中野市に移住する前は29か国を回る世界一周や、ニュージーランドでのワーキングホリデーなど、自然に囲まれた生活を送っていました。

また自然の中で生活したいと考えていたとき、山々に囲まれ、果樹栽培が盛んな中野市を見つけ、すぐさま移住を決断しました。

主なミッションは鳥獣対策で、現在は資格取得のため、日々勉強の毎日です。

まだまだ新米ですが、畑の被害などで困っている方は、ぜひご相談下さい！

- 1\_4月1日に市長から委嘱を受けました
- 2\_さっそく、他の隊員の活動に参加しました
- 3\_世界一周旅行でマサイ族の皆さんと交流したりしていました



## 池田市長の vol.63 わくわくレポート

### 長寿社会に思う

私が3歳の時に祖父が鬼籍に入ったが、60歳であった。1955年、当時の平均年齢は65歳。以来、わが国の平均寿命は着実に延び、80歳を超えるようになってきた。人の寿命の限界は115歳と聞いたことがある。小職は現在65歳であるが、この世代は四人に一人が100歳となるといわれるなど、超長寿社会が到来する。

中野市では2015年9月に健康長寿のまち宣言を行った。高齢化の進展するなか、健康で暮らすことが、今後増大が見込まれる介護需要の緩和を図り、活力ある地域社会を創ることにつながる。長寿社会はネガティブに捉えられる傾向にあると思われるが、一方で、これまで失われてきた、地域社会の機能が蘇る可能性を秘めていると思う。英語にはジェネレーションという言葉があるが、およそ30年を区切りとして世代が引き継がれていくことを指している。高度成長期、核家族化が



西町祭祀団が伝承する大灯籠びな行進もひなの制作時など世代を超えた連携が見られる

すすむなど、社会構造が変化する中で、世代間の知恵の交流や伝承が希薄となってきた。子育てや地域の絆といった文化の在り様にもさまざまな変化をもたらしてきたが、翻って、長寿社会の到来は、地域社会における三世代にわたる知の連携が図れるようになるとも考えられる。時代は情報化社会が一段と進み、人口知能など新たな世界が広がりつつある。これは、元気な高齢者が増える中で、三世代にわたって知の伝承ができる社会が到来しつつあるということであり、仕掛けや工夫によっては、人としての本来ある心の絆、伝統、文化、慣習といった地域社会の再生に重要な知恵の伝承がしっかりとできると思われる。そうした意味でも、新たな時代の始まりを感じている。



2018年(1月~12月)

# 交通事故発生状況

年間スローガン

「思いやり

乗せて信濃路

咲く笑顔」

中野市の交通事故は年々減少しています。引き続き、交通ルールを守り、交通事故のない明るい社会を作りましょう。  
また、これから行楽シーズンとなります。交通量が増え、渋滞やわき見運転による追突事故が増えてきます。運転手の皆さんは、運転に集中し、譲り合いの心で運転しましょう。

- ① 豊田飯山インター付近  
高速道路から出た車のスピード注意
- ② (国道 292 号) 新井交差点  
前方不注意およびブレーキ操作不適注意
- ③ (国道 292 号) 吉田・新井入口交差点  
前方不注意およびブレーキ操作不適注意
- ④ (市道三好町線) 市民会館前交差点  
信号見落とし注意
- ⑤ (国道 403 号) 江部交差点付近  
前方不注意およびブレーキ操作不適注意
- ⑥ 中野豊野線 草間交差点付近  
高速道路から出た車のスピード注意
- ⑦ 市道新保安源寺線 新保交差点  
前方不注意および凍結によるスリップ注意

- 人身事故発生場所 (1件)
- 人身事故発生場所 (2件以上)
- 物損を含む事故多発場所

令和元年度交通安全運動推進計画を策定しました。市公式ホームページなどでご覧いただけます。



問 市民課 ☎ (22)2111 (内線 238)



中野市





# ダイジェスト版

## Uターン促進に関する調査研究

## 中野市の子育て環境に関する調査研究

## 地域コミュニティの現状と課題

テーマ

研究目的

ゆとり世代と呼ばれる20歳代を中心とした若者のUターン促進のための施策の検討と提案

本市の子育て環境を明らかにし、その環境のさらなる充実を目指す

地域コミュニティの現状と課題を抽出し、人口減少社会のコミュニティの形態を探る

内容と結果

### ▼20代の転出者が多い

文献調査の結果、本市の社会動態は20代の転出超過が大きいことが分かった。また、長野県は地元進学率が低く、その理由として県内に所在する高等教育機関の少なさが考えられる。進学などで市・県外へ出た若者をいかに呼び戻すかということがUターン促進のポイントとなることが分かった。

### ▼若者が求める「ゆとり」

アンケート調査の結果、本市に住む若者は「時間的なゆとり」「金銭的なゆとり」を重視する傾向にある。生活費などの支出が少ないため、東京圏よりは「金銭的なゆとり」を得られる。また、「時間的なゆとり」も本市の生活の中で得られることが分かった。

### ▼フリーペーパー『MICH』

市内で暮らす若者のライフスタイルなどを掲載したフリーペーパー「MICH」を発行した。今後は隔年発行とし、本市でも実現し得るライフスタイルの調査と周知を継続的にやりたい。



### ▼研究テーマ継続

2017年度「安心して子育てしやすい環境の確立に向けた調査研究」の継続テーマで、企業主導型保育事業の調査研究（アンケート、インタビュー調査）を行い、子育て世代を支えるための提案を行った。

### ▼共働き率県内トップ

2015年国勢調査から、県内19市の中で本市の「最年少の子どもが0歳～6歳の核家族世帯」の共働き率が最も高いことがわかった。市内の女性の労働力率が向上しているため、企業主導型保育事業など保育環境を拡充する必要性がある。しかし、企業との認識には差異があり、今後さらなる対話の機会が必要である。

### ▼中野市版「子育て応援企業認定制度」の提案

子育てしやすい職場環境を作るためにさまざまな取り組みを行っている企業を市が認定する。また、市がその企業の取組みを広くPRすることで、企業のイメージアップや人材確保に繋がる。この制度で、職場の子育て環境を充実することにより、子育て世代の「本当はもう一人欲しい」という希望を実現させることができると考える。

### ▼地域の担い手不足

76区長へ現状と課題を問うアンケート調査を行った結果、少子高齢化の影響とみられる「地域の担い手不足」を課題と感じている区が多数見受けられた。また、公民館の老朽化も修繕に必要な経費を捻出することが難しいといった声もあった。

### ▼クラスター分析

地域の特徴を探るため、同じ特徴を持ったグループに分けるクラスター分析を行い、以下の4グループに分類した。

- ・人口と高齢単身者が多い
- ・生産年齢（15～64歳）の人口割合が高い
- ・人口の規模が小さい
- ・第一次産業従事者が多い

### ▼地域コミュニティの広域化

人口減少社会において地域コミュニティの広域化を考えた。ハード面では、老朽化した公民館などを統廃合し、広域で活用する。これにより、区民への負担を軽減できると考える。また、ソフト面では、クラスター分析で分類したような地域特性が共通するグループ同士で課題を共有し、事業を展開していくことが必要だと考える。



◀ 詳細な報告書は市公式ホームページからダウンロードできるほか、市役所政策情報課で配布しています。

### 「信州の小都市が取り組む地方創生まちづくり」を出版しました。

中野市政策研究所の2年間の研究活動と本市の特徴的な施策をまとめました。その他、中野市政策研究所アドバイザーの牧瀬稔氏（関東学院大学准教授）の政策論も掲載。市内書店（金井書店、鈴木書店、蔦屋書店）、amazonでも取り扱い中。市立図書館と各分館にも蔵書がありますので、ぜひご覧になってください。 価格：1,800円＋税





活き生き！  
健康メモ

## 歯の健康 Q&A

高齢者に聞いた「これまでの人生でやるべきだったこと」一番に挙げられるのが「歯の定期健診」といわれるくらい、歯の健康は私たちにとって大切です。

そもそもむし歯って  
どんな疾患？



**A** 口腔内のむし歯菌が食事の際に摂取された糖分を取り込み分解し、酸を出すことにより歯の表面が徐々に溶けていく疾患です。症状としては、歯がしみたり、激しい歯痛を伴うこともあります。放置すると最終的に抜歯となる場合もあります。

歯に関するギモンに  
お答えします！



健康づくり課  
歯科衛生士 春慶はづき

歯の質を改善する  
方法ってあるの？



**A** フッ化物を利用すると良いです。フッ化物塗布は歯科医院で行うことができます。かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。また、フッ化物が配合された歯磨剤を毎日の歯磨きにも効果的です。

**A** 三食の食事以外の間食はできるだけ控え、口腔内に糖分が入る機会を減らしましょう。歯ブラシ以外に歯間ブラシやフロスなどを使って細菌の塊であるプラーク（歯垢）を取り除きましょう。

毎日できる  
むし歯対策は？



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

### 風しんの抗体検査・予防接種 市内実施医療機関

北信総合病院、アライクリニック、市川内科医院、今井こども医院、くまき整形外科・リウマチ科クリニック、須藤医院、徳竹医院、西原医院、丸谷医院、三沢クリニックで実施

**対象者** 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性。2019年度は昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの人にクーポン券を送付します。  
※クーポン送付対象外で検査を希望される人は、お問い合わせください

**検査料・接種料** 無料。市の健診や職場の健診、医療機関で抗体検査を受けてください。抗体検査の結果、抗体価が低い人は医療機関で予防接種を受けてください。

### こころ・法律・仕事のなんでも 相談会

「借金を返せない」、「眠れない」、「生活が苦しい」、「生きるのがつらい」など、どこに相談したらよいか分からないさまざまな悩みや事情を、弁護士や精神科医などの専門家がじっくりお聞きします。秘密は厳守されます。

**期日** 5月23日(木)

**受付時間** 午後2時から6時まで

**会場** 市民会館41号会議室

**相談料** 無料。事前予約は不要です。

**主催** 長野県いのち支えるプロジェクト（長野県、日本財団、ライフリンク）

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



# 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方が参加できる介護予防のための各種講座を開催します。ひざ腰らくらく教室のみ送迎があります。さんさん講座以外はお申し込みが必要です。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

## ずくませ! 応援隊

「仲間で定期的に集まって体操したい」という人におすすめ。

### ①体験講座

▶内容 月に1回以上定期的に活動する団体に運動の講師派遣をします。体操や脳トレを実施し、継続できるようにサポートします。会場はご希望に応じます。

▶回数 4回(1カ月に1~2回程度)

▶定員 1コース5~15人程度

### ②グループ支援

体験講座の修了者や運動の自主グループに対し、講師を派遣し活動をサポートします。

▶回数 年2回まで

## 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講座を開催します。

▶内容 歌って脳も身体もいきいきと

▶日時 6月7日(金) 午前10時~11時30分

▶会場 中野保健センター

## ひざ腰らくらく教室

ボールやゴムバンドを使った運動、ストレッチなどを行い、転びにくい体作りをする教室です。

▶期日 初回6月26日(水)から約3カ月間

▶時間 午後1時~2時30分

▶会場 中野保健センター

▶回数 週1回(全12回)

※ゴムバンドとボールをお持ちでない人は購入していただきます。(合計1,400円程度)

※2018年度教室参加者は参加できません。

## 高齢者(65歳以上)のみの世帯向けサービスを紹介します

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線243)

サービス名	内容	対象	申請方法など
①火災警報器給付	火災警報器を給付します。	65歳以上お一人暮らしの人(所得制限あり)	申請は民生委員を経由して市へお申し込みください。
②緊急通報装置貸与	万一に備え、委託業者を通じ消防署や駆付け協力員へ緊急通報ができます。また、24時間人の動きがないと通報が入る仕組みの安否確認センサーも設置します。		
③通院費等助成	通院・買い物など外出時に利用したタクシー料金の一部を助成します。	70歳以上高齢者のみの世帯(所得制限あり)	市へ直接お申し込みください。
④救急医療情報カード整備	万一に備え、冷蔵庫などに貼っていただけるマグネット式緊急連絡先カードを配布します。	65歳以上高齢者のみの世帯	台帳登録後、市からカードを送付します。
⑤看護師による訪問相談	訪問看護師が定期的に伺い、体調の確認や訪問相談を行います。		
⑥配食サービス	定期的な夕食の配食と安否確認を行います。食事代金は実費となります。	栄養改善、安否確認支援を必要とする65歳以上高齢者のみの世帯	管理栄養士が事前調査を行います。詳しくはお問い合わせください。

※お一人暮らしの人は、民生委員を経由して「独り暮らし高齢者台帳」の登録をしてください。

※高齢者のみ世帯の人は、直接、高齢者支援課へ「高齢者のみ世帯台帳」の登録が必要です。



# 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
5月16日(木) 6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)
5月17日(金) 6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

期日・時間	対象児・内容
5月20日(月) 午後1時15分～3時30分	親と子の歯と健康(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
6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

※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	5月28日(火)	2019年1月生
7カ月児健診	5月29日(水)	2018年9月生
1歳6カ月児健診	5月31日(金)	2017年10月生
2歳児健診	5月27日(月)	2017年4月生
3歳児健診	5月30日(木)	2016年4月6日～5月10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 ヒブ 小児用肺炎球菌	5月15日(水) 6月18日(火)	午後1時～1時30分
四種混合	5月8日(水) 6月5日(水)	
B C G	5月14日(火) 6月11日(火)	午後0時45分～1時30分
日本脳炎	5月10日(金) 5月21日(火) 6月7日(金)	

※3日前までに予約が必要です。

## なかの公園

中央広場公園 (LaLa公園)

中野市中央三丁目703番



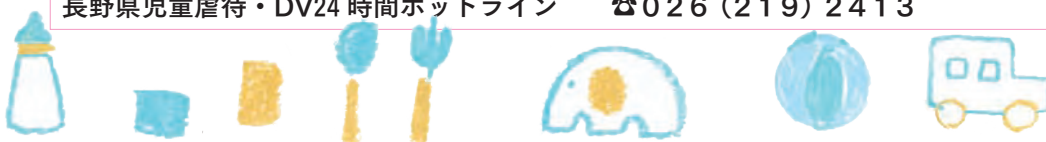
#一本木公園から徒歩12分 #金井書店さん向かい  
#イングリッシュガーデンスタイル #ケイ山田



バラがきれいな公園です



保健師の子育て相談	期日 5月24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～翌日8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 5・6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)	5月18日(土) 午前10時30分～	パパ講座 パパと庭遊びを楽しもう
	6月5日(水) 午前10時30分～	交通安全教室 親子で楽しく学ぼう
中央子育て支援センター (りんごっこ)	5月15日(水) 午前10時30分～	ちびっこ広場 新保構造改革センターに集合
	6月13日(木) 午前10時30分～	ママビクス 本格的なエアロビを体験
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	5月23日(木) 午前11時00分～	わらべうたベビー マッサージ 優しい声でマッサージ
	6月4日(火) 午前10時30分～	救急救命講座 乳幼児の事故防止について



みんなで東山を  
おさんぽ♪



※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、5月24日(金)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



やまぐち こはる  
山口 心晴ちゃん(11カ月)

スクスク元気に育ってね!大好き!



しみず そうじろう  
清水 惣次郎くん(1歳)

元気いっぱいたくさん歩いて  
どんどん大きく育って下さい!



いちかわ さゆき  
市川 彩雪ちゃん(2歳)

令和元年5月7日に2歳になります。誕生日おめでとう!



なかむら こうき  
中村 航輝くん(5歳)

これからも元気いっぱい優しい男の子でいてね!





注目のできごとを写真でレポート

# まちかど トピックス

2 長丘小学校



1 長丘小学校



ニコニコ笑顔で一年間を思い出し  
入学式  
北部4小学校

4 平岡小学校



3 科野小学校



6 科野小学校



5 倭小学校



1 上級生のお姉さんに「ご入学おめでとう」のお花をつけてもらう新入生 2 たくさんのお兄さん、お姉さんがお出迎えてくれました 3 初めての教室で『一年生になったら』を練習 4 「はーい」と元気いっぱい手を上げます 5 新入生4人並んでニコニコと入場 6 式の会場には上級生がたくさんのお花を用意してくれました 7 学校前で思い出写真撮影会 8 これから始まる学校生活にワクワクしながら体育館を後にします 9 地域の皆さんや上級生、保護者などの多くの人に「ご入学おめでとう」と言ってもらいました 10 教室には新品のランドセルが並びます

7 平岡小学校



9 倭小学校



8 平岡小学校



10 平岡小学校





3/31  
~4/1

北信州に春を呼ぶ  
**中野ひな市**

市街地が大勢の人でにぎわった「中野ひな市」。当日は、多くの土人形ファンが展示即売会や全国土人形即売市に訪れ、さまざまな土人形との出会いが生まれました。また、西町祭祀団による大灯籠びな行進では、26年ぶりの新作「ぶぐ乗り大黒」を披露。降りしきる雨の中、活気あふれる掛け声が響きました。



購入権が当たったことはありますが、1列1番は初めてです。自分でも絵付けをするほど、土人形の優しい雰囲気が好きです。

1列1番の購入権を  
引き当てた  
脇田 すず子 さん



4/22

生誕132周年

**中山晋平生誕祭**

晋平先生の生誕132年目を祝う中山晋平生誕祭。当日、会場では、日野小学校5年生やみなみ保育園の園児たちが『アメフリ』『蛙の夜回り』などの晋平先生作曲の童謡を歌いました。

最後に、園児の皆さんが記念館前に一列に並び、シャボン玉を春の暖かな風に乗せ、空高く吹き上げました。



4/中  
~5/初

平成最後を淡く彩る  
**桜だより**

今年は4月上旬に雪が降ったこともあり、5月初旬まで市内で桜を楽しむことができませんでした。替佐城址公園では、千曲川や高社山を桜越しに眺めることができ、暖かな日に桜を見ようとハイキングに訪れる人も見受けられました。  
(写真・替佐城址公園をドローンで撮影)





# 暮らいの 情報掲示板

## 5・6月 イベントカレンダー

■ イベント ■ スポーツ ■ 展示 ■ その他  
 会 会場 期 期間

開催中	■ 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	5/26 (日) ■ 帯の瀬の日 ※6月26日(水)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
	■ 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	6/1 (土) ■ 史料からわかる東江部村のすがたと信仰 Pick up イベント⑤ 会 (仮称)山田家資料館 期 6月9日(日)まで
	■ 絵手紙サークルつばやき作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月13日(月)まで	6/2 (日) ■ 斑尾ふるさと祭り Pick up イベント② 会 まだらおの湯周辺
	■ フラワーサークルコスモス作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月27日(月)まで	6/13 (水) ■ ノルディックウォーキング Pick up イベント⑥ 会 市役所周辺 ※6月20日(水)、27日(水)、7月4日(水)、11日(水)も開催
5/15 (水) ■ 土と炎の会作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月22日(水)まで		
5/18 (土) ■ グリーンコンサート Pick up イベント③ 会 中山晋平記念館		
5/21 (火) ■ クラウドファンディングセミナー 会 柳長料理店(午後4時50分～8時)		
5/24 (金) ■ みんななっちょだい? Pick up イベント④ 会 市役所会議室42・43		
5/25 (土)	■ 十三崖チョウゲンボウ探鳥会 会 夜間瀬川南側河川敷(午前9時15分～11時)	
		
	■ 一本木公園バラの写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月9日(日)まで	
	■ 2019信州なかのバラまつり Pick up イベント① 会 一本木公園 期 6月9日(日)まで	



◀  
▼  
バラまつり



▼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。





# Pick up イベント



## 薔薇色の君に会いに行こう 信州なかのバラまつり

カレンダー①

問 都市計画課 ☎(22) 2111 (内線269)

▶ 昨年の様子。イベントは、随時一本木公園のバラの会ホームページでお知らせしていきます。



「バラと音楽」をテーマに、音楽に関連したイベントを多く企画しています。

期日 5月25日(土)～6月9日(日)

時間 午前8時30分～午後4時

会場 一本木公園

入園料 (開催協力金) 大人500円/人

※中学生以下無料



## 新緑の美しい斑尾高原で 斑尾ふるさと祭り

カレンダー②

問 地域振興課 ☎(38) 3111

▶ 昨年の様子。ほかに自然と触れ合えるイベントを用意しています。



斑尾山登山 (健康づくりポイント対象)、ニジマスのつかみ取り、地元農産物や特産品の販売、和太鼓演奏などを行います。

日時 6月2日(日) 午前9時30分～午後2時30分

会場 まだらおの湯周辺

入場料 無料

※詳細は新聞折り込みでお知らせします。



## 中山晋平記念館 グリーンコンサート

カレンダー③

問 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

日時 5月18日(土) 午後2時～3時30分

会場 中山晋平記念館

内容 長野県若手芸術家支援事業「next」登録アーティストの山浦知実さん(フルート)と竹内遥香さん(ハープ)によるコンサート

入場料 無料 (イベント時は、館内を開放します。)



## 話そう! 支え合いの地域づくり みんななっちょだい?

カレンダー④

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線366)

日時 5月24日(金) 午後2時～4時

会場 市役所会議室42・43

内容 「なかのなっちょ隊」(だい)の報告、他市の助け合い事例紹介、市内地域活動情報交換などを行います。「こんなまちになったらいいな」を一緒に話しましょう。



## (仮称)山田家資料館特別展示 史料からわかる東江部村のすがたと信仰

カレンダー⑤

問 (仮称)山田家資料館 ☎(23) 2955

期日 6月1日(土)～6月9日(日)

時間 午前10時～午後4時

会場 (仮称)山田家資料館

内容 地域で大切に残されてきた資料を公開します。「東江部村屋敷・耕地地籍図」は、8日(土)・9日(日)限定で公開します。

入場料 無料



## 初心者大歓迎 ノルディックウォーキング

カレンダー⑥

問 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線364)

期日 6月13日(木)、20日(木)、27日(木)、7月4日(木)、11日(木) (全5回)

時間 午後7時～8時15分

会場 市役所周辺

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

参加料 500円 (ポール貸し出し無料)

申込期限 6月10日(月)



# お知らせ



**国民健康保険の  
税率が変わりました**

福祉課 (内線304)

改定後の税率 (2019年度)

区分	医療保険分	後期支援分	介護保険分
所得割	7.10%	2.40%	2.00%
資産割	16.90%	8.20%	4.60%
均等割	24,600円	8,800円	9,900円
平等割	21,600円	7,800円	5,800円
課税 限度額	610,000円	190,000円	160,000円

軽減区分	世帯主と加入者の所得割合計
7割	33万円以下の世帯
5割	(28万円×被保険者数+33万円) 以下の世帯
2割	(51万円×被保険者数+33万円) 以下の世帯

**保育園の園庭を  
開放します**

保育課 (内線293)

**期間** 2020年3月までの月曜日から金曜日(祝日、休園日を除く)  
**時間** 午前9時～11時  
**会場** 市内公立保育所の園庭  
**対象** 就学前児童と保護者  
**持ち物** 着替えなど  
**その他** 申し込みは不要です。当日、保育士に声をお掛けください。

なお、開放中の園庭での事故は、保護者の責任となります。

**監査委員が  
再任されました**

監査委員事務局 (内線324)

井本久夫さんが、議会の同意を得て、監査委員に再任されました。引き続き代表監査委員を務めます。監査委員は、市の財政に関する事務などが適正に行われているかをチェックし、その結果を市民の皆さんや議会などに知らせています。  
**任期** 2019年3月22日から4年間

**はかりの定期検査を  
受けましょう**

営業推進課 (内線258)

農産物や食品のパック詰めなど、取引や証明などに使用するはかり(特定計量器)は、使用中の精度を確認するため、計量法の規定により、2年に1回、定期検査を受けなければなりません。

今年、豊田地域を対象に定期検査を実施します。対象となるはかりを使用している人は検査を受けてください。

**期日** 6月4日(火)  
**時間** ①午前10時～正午 ②午後1時～3時  
**会場** 豊田文化センター(ホワイエ)

# 2019年度農作業標準 労賃・機械作業標準料金

農業委員会事務局 (内線408)

J A中野市・J Aながの豊田支所・中野市農業委員会において、農作業

標準労賃および機械作業標準料金を決定しました。作業料金は、圃場条件、作業条件を考慮して増減できます。また、領収書は必ず発行してください。なお、労賃には消費税は掛かりません。

作業名(※運転者・燃料付)	単位	金額	付記	
水田作業	田植え	1時間	850円	
	一般作業	1時間	830円	
	動力 耕耘 作業	耕起	10a	8,830円
		代かき(一度)	10a	10,030円
		代かき(二度)荒代	10a	7,350円
		代かき(二度)植代	10a	7,710円
	農機具	田植機*	10a	8,060円
		バインダー*	10a	11,040円
		ハーベスター*	10a	11,290円
		自脱コンバイン*	10a	20,860円
畑作業	動力耕耘作業**	10a	6,760円	
	一般作業	1時間	830円	
果樹作業	剪定	1時間	1,510円	
	摘花・摘果	1時間	830円	
	袋掛け	1時間	830円	
	一般作業	1時間	830円	
	S S防除作業**	10a 成木1回	4,270円	
	バック ホ	15 P S以上	1時間	5,910円
15 P S未満		1時間	5,270円	
肥料散布作業(マニアスプレッター)		10a	1,170円	
			3,350円	
菌茸作業	1時間	830円		





### Jアラートの試験放送

☎ 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 5月15日(水) 午前11時



### スポーツ専任コーチ講習会等実施事業補助金

☎ 文化スポーツ振興課(内線364)

対象 市内に在住、在勤、在学する10人以上のスポーツ団体が開催する、国内や国際的な場で指導実績のある指導者(スポーツ専任コーチ)による実技指導や講習会

対象経費 スポーツ専任コーチへの謝礼、旅費

補助金限度額 補助対象経費の2分の1以内で30万円

申請期限 5月31日(金)



### 文化芸術事業補助金

☎ 文化スポーツ振興課(内線394)

対象 市内に在住、在勤、在学する人で構成する団体が開催する、文化芸術に関する講演会、講習会

対象経費 外部から招いた講師への

謝礼、旅費

補助金限度額 補助対象経費の2分の1以内で5万円



### ときめき手づくりコンサート補助金

☎ 文化スポーツ振興課(内線394)

対象 市内に在住、在勤、在学する人で構成する団体が、30人以上参加できる市内の施設で開催するコンサート

対象経費 外部から招いた演奏家への謝礼、旅費

補助金限度額 主催者1グループにつき5万円



### 工業統計調査を実施します

☎ 政策情報課(内線217)

6月1日を基準日として、工業統計調査を実施します。調査の対象となる製造事業所には、5月下旬から調査員証を携帯した調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。



### 経済センサス基礎調査を実施します

☎ 政策情報課(内線217)

6月から11月までの期間に、経済センサス基礎調査を実施します。調

査期間中は、調査員が市内全ての事業所の活動状態を实地に確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布しますので、ご協力をお願いします。



### 新しい人権擁護委員が委嘱されました

☎ 0269(62)2302

長野地方法務局飯山支局 宮津和範みやつわのりさんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

担当地区 中野地区

任期 2019年4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。



### 特設人権相談所を開設します

☎ (26)2287

人権・男女共同参画課

差別や虐待、いじめなどの相談に法務大臣から委嘱された人権擁護委員が応じます。相談は無料で、秘密は厳守されます。

期日 6月3日(月)

時間 午前9時〜正午

会場 人権センター(中央公民館向かい)

## リサイクルかわらばん

4月24日現在

無償で譲ります

学習机/果実酒・ジャム用容器/図書(文学集)/犬小屋

無償で譲ってください

フィットネスバイク/消毒用ポリタンク/鉄道おもちゃ(希望商品有り)/電子キーボード/大人用自転車

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。

☎ 消費生活センター ☎(22)2201





## 長野県議会議員 一般選挙の結果

問 選挙管理委員会事務局(内線324)

任期満了に伴う長野県議会議員一般選挙が3月29日に告示され、中野市下高井郡選挙区では2人の定数に対して2人の届出があり、無投票となりました。

出願) 当選人 丸山栄一、小林東一郎(届出順)

任期 2019年4月30日から4年間



## 北信広域連合 基本計画審議会委員

問申 政策情報課(内線216)

F(26)0349  
M seisaku@city.nakano.nagano.jp

募集人員 1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 応募用紙に「老人ホームの運営について思うこと」と必要事項を記載の上、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 政策情報課、豊

田支所地域振興課、市公式ホームページ  
応募期限 5月20日(月)



## 生涯学習推進会議委員

問申 生涯学習課(内線423)

F(22)5901  
M sfhogai@city.nakano.nagano.jp

募集人員 若干名

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「私の生涯学習の実践」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

応募期限 5月17日(金)



## 環境審議会委員

問申 環境課(内線247)

M kankyo@city.nakano.nagano.jp

募集人員 若干名

任期 2019年6月3日から2年間

応募資格 18歳以上(2019年6

## 資源物の日曜回収

5月26日(日) 午前10時～午後1時

場所 カインズ中野店  
回収品目 硬質プラスチック製品、段ボール、新聞紙、雑誌、びん、ペットボトル、食用油(液体状の家庭用植物性天ぷら油)、古着

## 資源物の特別回収

6月9日(日) 午前9時～正午

場所 浜津ヶ池公園駐車場  
回収品目 庭木の剪定枝(破碎後持ち帰り可)、廃タイヤ(1本290円。個人の自家用車用に限ります。業務用不可。ホイールの有無は問いません。)

- ★回収できないと判断されたものは、お持ち帰りください。
- ★前夜・早朝など指定時間以外の持ち込みは禁止です。
- ★中野市以外からの持ち込みは固くお断りします。

問 環境課(内線245)

## フードドライブ

6月4日(火) 午前9時～11時

場所 市役所玄関  
回収品目 賞味期限が1カ月以上残っている未開封の食品(生鮮食品を除く)

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

ごみの減量とリサイクルで美しいふるさとを次世代へ



## 音楽劇「中山晋平物語」 合唱団員

問申 文化スポーツ振興課(内線394)

「信州なかの音楽祭2019」の

月3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「関心のある環境問題について」の考えを400字程度にまとめ、住所、氏名、生年月日、連絡先を明記の上、持参いただくか、郵送、Eメールのいずれかで提出  
応募期限 5月20日(月)



プログラムの一つとして11月4日(月)に音楽劇の発表公演を行います。プロの音楽家と地域の皆さんで舞台を創るため、団員を募集します。

- 募集区分・定員
- ① 一般合唱 100人程度(ソリスト、重唱グループ各若干名を含む)
  - ② 小学生グループ 3グループ程度
  - ③ 練習用ピアニスト 若干名
- ※定員になり次第締め切ります  
参加料 一般合唱 3千円、ソリスト 5千円(中学生以下無料)  
※練習日時や会場など詳しくは、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

102



新成人の皆さんへ  
二十歳になったら国民年金

### 改元に便乗した 消費者トラブルに注意しましょう

**事例** 銀行職員をかたる男から自宅に電話があり、「改元に伴い、銀行法が改正されるため、キャッシュカードを新しくする必要があります。」との説明を受けた。その後、自宅にきた男にキャッシュカードを渡して暗証番号も教えた。後日、不審に思い銀行に問い合わせたところ、詐欺であることが判明し、銀行口座を確認すると、すでにお金が引き出されていた。

**アドバイス** 銀行や事業者団体などの金融機関がお客様に暗証番号を尋ねたり、キャッシュカードを回収したりすることは一切ありません。電話や訪問をされたり、書類が届いたりしても、絶対に口座情報や暗証番号などを教えてはいけません。また、キャッシュカードや現金も渡さないようにしましょう。

#### 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

国民年金は、20歳から60歳までの全ての人が加入し、保険料を納める制度です。老齢年金のほかに、障害年金(けがや病気で障がいが残ったとき)、遺族年金(亡くなったとき)があり、あなたと家族の生活をサポートします。

●**加入の手続き** 学生や自営業者など「第1号被保険者」は、市役所市民課で手続きをしてください。会社員など「第2号被保険者」とその人に扶養される配偶者「第3号被保険者」は、勤務先の事業所が加入手続きを行います。

●**保険料の猶予・免除** 学生などで収入が少ないために保険料の納付が困難な場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。この申請を行わないまま保険料が未納となっていると、将来の老齢年金や万が一のときに障害年金、遺族年金を受け取ることができない場合がありますので、ご注意ください。

#### 問市民課(内線237)

長野北年金事務所 ☎026(244) 4100

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」  
☎0570(05) 1165  
平日午前8時30分～午後5時15分

行政相談	①期日 5月10日(金) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 6月10日(月) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室	庶務課 (内線211)
生活就労支援相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 (内線276)
身体障がい者相談所 予約制	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 福祉ふれあいセンター	
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 奇数月第3木曜日 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

**た** ばこをやめて約1年。咳や痰が減るなど健康面で良いことがありました。しかしそれ以上に、たばこが切れたときに買いに行く手間や喫煙所まで行くわずらわしさから解放されたことが、ずくなしの私にとって一番のメリットとなっています。(滝澤)

**め** ずらしく開花が5月初旬まで続く、桜たち。散りゆく桜の花たちも平成から令和に移る時間に存在していたのかでしょうか。または、時代の移り変わりを彩りたかったのか。おかげで、私の人生初の元号またぎは、清々しいものになりました。(大原)

**よ** うやく雪が降らなくなったと思っていたところ、急に暖かくなり、桜の開花も一気に進みました。昨年ドローンを導入して以来、初めての桜のシーズン。見頃となった市内各地の桜を撮影しました。明るい気持ちになるのは桜花の魔法でしょうか。(小林)



# 心をひろく

問

中野市人権センター  
豊田人権センター  
02669(26)2287  
02669(38)3522

## 一人ひとりの人権が尊重される社会のために

「人権」とは、人間が人間らしく生きるために、生まれながらにして持っている権利のこと。人権センターは、市民の福祉の向上、人権教育・交流の拠点として、さまざまな事業を行います。市民一人ひとりの人権が尊重される、差別のない明るい社会の実現を目指しています。

## 人権センターの主な事業

### ○相談事業

人権に関するさまざまな相談に応じ、問題解決に向けて一緒に考えていきます。

### ○啓発及び広報活動事業

各区・分館人権教育懇談会、高齢

## 人権教育懇談会にご参加ください

人権センターでは、本年度も市内各区または分館単位で、人権教育懇談会を開催します。懇談会は、身近

### ○地域交流事業

健康教室や各種講座などを通して、さまざまな人と交流し、仲間作りを支援します。

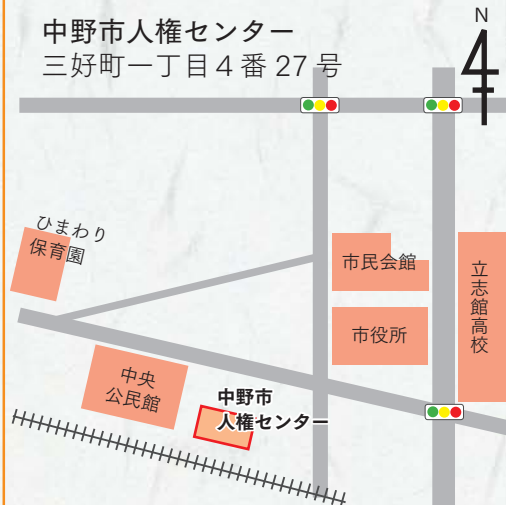
者や保育園などの保護者、人権センター利用者を対象とした人権教育研修会の開催、人権センターまつり(中野)や人権のつどい(豊田)の開催、人権啓発広報「心をひろく」や人権啓発資料の発行など、教育・啓発に関する事業を推進します。

また、人権問題に関する資料や図書・DVDなどの貸し出しをします。



▲昨年度開催された懇談会

な事柄を題材に、人権について理解を深めることを大切に開催しています。人権啓発DVDを活用したり、講師・助言者のお話を聴いたりして「人権」について学習・懇談します。差別のない、あたたかな思いやりの心と、お互いが支えあう共生の社会を実現するため、皆さまのご協力をお願いいたします。



## 人権啓発、教育研修 DVD

### 『ほんとの空』

誰もが、差別のない社会の大切さを理解していますが、誤った考えや思い込み、偏見などと気づかず、他者を排除したり傷つけたりしがちです。このDVDは、日常生活の中から自分の奥に潜む誤った考えや思い込み、偏見などに気づき、人と深く向き合うこと、日常の行動につなげてもらうことをテーマにしています。

### 『岸本誠の目からウロコのLGBT』

「LGBTは人権問題」の視点から、関西ブライダルミッションの牧師として3,500組以上のカップルに関わった岸本誠氏が、リアルな体験例を基に、基礎の基礎から現状、さらには「これから」を分かりやすく丁寧に解説しています。

人権啓発DVDをご紹介します。地域や職場などで利用したい場合は、中野市人権センターにお問い合わせください。



# 2019年度 地域交流事業・各種講座のご案内

対象：中野市内に在住・在勤の人  
 申込方法：電話またはご来館の上、申し込みください。定員になり次第、締め切りとなります。

会場	講座名 (定員)	期間	時間	参加費	必要なもの	講師	内容
中野市人権センター	初心者 折り紙教室 (定員 15人)	6月～12月 第3金曜日 (全7回)	午後1時30分 ～3時30分	無料	折り紙(無地)、 ボンド、カッター ナイフ、はさみ、 ものさし、ピンセット (先端が細く内 側が平らなもの)	町田たつ江	初心者コースです。 折り紙の基礎から学 べます
	折り紙教室 (定員 15人)	6月～3月 第2水曜日 (全10回)	午後1時30分 ～3時30分	無料	同上	町田たつ江	折り紙の楽しさが再 発見できます。リハ ビリや脳のトレーニ ングにもなります
	いきいき健康体 操教室 (概ね60歳以上 の人対象) (定員 15人)	6/4～7/30 毎週火曜日 (全9回)	午前10時 ～11時	無料	ヨガマット(バ スタオルも可)、 小タオル、飲料 水、上履き	黒岩あずさ	家庭にあるものを使 ってできる簡単な運 動を紹介します。無 理をしない程度に体 を動かしましょう
豊田人権センター	料理教室 (定員 15人)	7/25・9/26 11/28・2/27 毎回木曜日 (全4回)	午前10時 ～午後1時	500 円/1回	エプロン、三角 巾、手拭き	林 八重子	地元の季節に合った 郷土料理を楽しく作 りましょう
	生け花教室 (定員 15人)	5/14・6/11 7/9・8/12 9/10・10/8 8月以外火曜日 (全6回)	午後1時 ～3時	材料費 1,200 円/1回 (花代)	花器、はさみ	小畑ひろ子	お花を生けて、心豊 かに過ごしませんか。 随時参加可能です (8月12日には、お 盆のお花を生けます)
	絵手紙教室 (定員 15人)	5/16・6/20 7/18・8/22 9/19・10/17 毎回木曜日 (全6回)	午後1時30分 ～3時30分	ハガキ 紙代 実費	自分の描きたい 素材、絵の具、筆、 墨汁(お持ちで ない人は、初回 お貸しします)	尾島健太郎	自分の描きたい素材 で絵手紙を作りまし ょう。初めての人も お気軽にご参加くだ さい
	折り紙教室 (定員 15人)	6月～1月 第1水曜日 ※1月は15日 (全8回)	午後1時30分 ～3時30分	無料	折り紙、スティ ックのり、カッ ターナイフ、も のさし、はさみ、 ピンセット(先 端が細くて内側 が平らなもの)	町田たつ江	折り紙の楽しさを再 発見できます。リハ ビリや脳のトレーニ ングにもなります
	手芸教室 (定員 10人)	8/23～9/27 毎週金曜日 (全6回)	午後1時30分 ～3時30分	材料費 実費	布、ものさし、 裁縫道具、アイ ロン	武田紀代子	ミニ被布着・ミニ着 物・ぬいぐるみ・小 物・他(タンスで眠 っている古布を使 い、かわいい作品を 作りませんか?)
	健康体操教室 (定員 15人)	10/15～11/19 毎週火曜日 (全6回)	午前10時 ～11時	無料	バスタオル(ま たはヨガマット) 上履き、飲み物 (水分補給用)	黒岩あずさ	筋肉をほぐしなが ら、簡単な体操を無 理なく少しずつ、体 を動かしましょう



## 絵手紙サークル つぶやき

活動日：第1・3木曜日

時間：午後1時30分～3時30分

メンバー：18人（随時募集中）

※参加してみたいという人は北部公民館までお問い合わせください



市川典子先生を中心に、絵手紙を制作しています。年1回、中野陣屋・県庁記念館で展示を行い、作品のお披露目もしています。「下手でいい、下手がいい。それぞれの個性が生まれる絵手紙にうまい下手はありません。趣味の一つ、日ごろの息抜きに、私たちと絵手紙を制作しませんか？」。



5月13日(月)まで中野陣屋・県庁記念館で絵手紙作品の展示をしています。



## ふるさと の歴史

### 北村のお地藏さん

豊井小学校の南一帯の地は「荒山」と呼ばれる。豊井小学校の線路側、飯山街道に通じる古道の脇（踏切の近く）には、高さ1・2メートルの石造の地藏が建立されている。この地藏は、上今井集落

の北外れに位置するため地区の人たちは「北村のお地藏さん」と親しみを込めて呼んでいる。他に庚申石祠と巡礼供養塔が並んでいる。ここは千曲川の攻撃斜面に

あたり、水がよどみ、さまざまなもの溜まりがちな場所である。そのため、千曲川の上流から、このよどむ場所に溺死者が流されてくることが多い。

寛保2年（1742年）8月27日～30日にかけて、長野県と関東地方を豪雨が襲った。この豪雨で起きた歴史的



な大洪水は千曲川流域で「戌の満水」と呼ばれた。この洪水の犠牲者の慰霊碑などがある。こちらで建てられた。

「北村のお地藏さん」も、この大洪水により荒山に漂流した溺死者を弔うために袖山氏が建立したものである。この袖山氏については、詳細が不明であるがこの地区の有力者であると考えられる。

上今井より上流の立ヶ花地区の千曲川と篠井川との合流地点の山中にも「川流溺死万霊塔、八月」と記された石造物がある。発起人や年度ははっきりしないが、「八月」と記されていることから戌の満水の慰霊塔と思われる。

松沢邦男



## 中央公民館

### 手軽に出来るおつまみ教室

期日 【昼】 6月28日(金)、7月26日(金)

【夜】 6月7日(金)、7月5日(金)

時間 【昼】 午前10時～12時

【夜】 午後7時～9時

内容 市の管理栄養士が手軽に作れるおつまみメニューをご紹介します

教材費 各回500円

申込期限 各回10日前まで

### あなたの生活の中に手作りの「器」を ～電動ろくろで作品を作ろう～

期日 6月11日、18日、7月9日、30日  
(毎回火曜日)

時間 午後2時～4時

内容 藤本勉さんを講師に陶芸体験教室を行います

申込期限 6月4日(火)まで

材料費 1,000円

### 運動で内臓脂肪とストレスを 解消しよう講座

期日 6月13日、27日、7月11日、25日、  
8月8日、22日(毎回木曜日)

時間 午後7時～9時

内容 佐藤淳子さんを講師に、太りにくい体作りのエクササイズを教えてください

### 家庭教育学級

#### ～楽しんで子育て～

期日 6月13日(木)～12月上旬(全10回  
予定)

時間 午前10時～11時30分

内容 子育てについての講演、料理実習、  
ストレッチなどを行います

対象 育児中の人、または、これから育児  
をされる人

申込期間 5月14日(火)から定員になり次  
第締め切り

参加費 1,000円



## 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

### 親子体験教室 あるある探検隊

期日 5月25日(土)

時間 午前9時～正午

内容 第1回目は、手植えて田植えを体験します

定員 20組(小学生親子)

申込期限 5月23日(木)

参加費 300円

## 西部公民館

### ベビーマッサージ

期日 6月5日、12日、19日、26日  
(毎回水曜日)

時間 午前10時30分～11時30分

内容 お母さんのうた(わらべうた)に合わせてマッサージを行います

対象 1歳未満の赤ちゃんと保護者

## 豊田公民館

### 英語であそぼ

期日 5月22日(水)、6月19日(水)、7月17日(水)(全3回)

時間 午前10時30分～11時30分

内容 英語で簡単な歌を歌い、親子で楽しくスキンシップします

対象 就園前の子どもと保護者

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



### 仕事を効率化する ビジネス文具

著／管未里  
ポプラ社

文具は、仕事を変える。あまり目立つことのない文具ですが、日々進化し、より便利に、より機能的になっています。仕事へのモチベーションを上げてくれます。



### いまどきの納骨堂

著／井上理津子  
小学館

変わりゆく供養とお墓のカタチ。「お墓、どうしよう?」「お墓、どこにしよう?」と悩む人たちの解決の一助となりますように、との思いも込めて綴った、お墓の見聞記。

星をつなぐ手(村山早紀)／新章神様のカルテ(夏川草介)／誰かを幸せにするために(伊集院静)／相撲めし(琴剣淳弥)／犬と人はなぜ惹かれあうか(辻谷秋人)／おいしいものには理由がある(樋口直哉)／定年後の断捨離(やましたひでこ)／ブラック職場(笹山尚人)／闇に魅入られた科学者たち(NHK「フランケンシュタインの誘惑」制作班)／法の番人として生きる(牧原出)／定年後の知的生産術(谷岡一郎)／最後の読書(津野海太郎)

### ビデオ上映会 としょかん プチ★キネマ

#### アルプスの少女ハイジ

上映日時 5月19日(日) 午後2時～

#### 次郎長三国志

上映日時 6月5日(水) 午前10時～

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

## 図書館 おしらせ掲示板

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

### こどものとしょかんまつり開催中

期間 5月12日(日)まで

- ・図書館のカウンター業務を体験できる小学生図書館員体験(小学4年生以上)
- ・クイズde としょかん～本からの挑戦状!～
- ※クイズの答えの受け付けは、5月12日(日)までです。

### こどものとしょかんまつり おはなし会スペシャル

高校生とボランティアが読み聞かせを行う「おはなし会」と「お楽しみ」を一緒に開催します。

- 5月11日(土) 午前10時30分～  
おはなし会と手形づくり(限定10人)
- 5月12日(日) 午前10時30分～  
おはなし会と親子でできるリズムあそび
- 両日限定開催
  - ・子どもの本ふるほん市
  - ・絵本展「平成生まれの子どもの本」と「さわれる点字絵本」
  - ・花の苗プレゼント

### 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(5月9日、16日、23日、30日)

時間 午前11時～11時30分



# 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

## 初夏の天文イベント

内容 午後6時～ 講演会  
(講師：うすだスタードーム 坪根徹さん)  
午後7時30分～ ほしぞら観望会

期日 6月1日(土)

時間 午後6時～9時

## キッズ・アカデミー

### 「こどもパソコンIchigoJam」 スタート編



期日 5月25日(土)

時間 午後1時30分～4時30分

定員 10人(要予約)

材料費 1,800円

内容 手のひらサイズのプログラミング専用こどもパソコン本体の製作を行います。ハンダ付け作業があります。

## 学芸員と学ぶ講座

### 古文書講座

期日 5月15日(水)

時間 午後6時30分～8時

定員 20人(要予約)

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します。古文書初級者対象ですが、古文書を読んだことのある経験者も大歓迎です。

## 春季展

### 「神田五六コレクション」

期間 8月5日(月)まで

内容 神田五六(1896 - 1964)の採集した貴重な考古資料(土器・石器など)が、ご遺族から中野市に寄贈されたことを記念した特別展を開催しています。



▲笠倉遺跡石戈

## プラネタリウム番組情報

	午前11時～	午後1時～	午後2時～	午後3時～
土・日・祝日 (投影時間 45分間)	ポケットモンスター サン&ムーン プラネタリウム	ナナとハチ ちきゅうにおちてきた ネコのものごと	ポケットモンスター サン&ムーン プラネタリウム	こぐま座のティオ 星座だいぼうけん

## 小学校統合準備 委員会だより

問 学校教育課 ☎ (22) 2111 (内線417)

### 〔高社小学校〕

#### ○高社小学校説明会を開催します

市教育委員会では、北部地区4小学校の統合を円滑に行うために、中野市北部地区小学校統合準備委員会を設置し、必要事項の検討や調整を図りながら、統合に向け準備を進めてきました。

いよいよ高社小学校の開校まで1年を切り、これまでの検討経過や決定した内容などについて、次のおり説明会を開催しますので、ご参加ください。

#### ○日時

第1回目 5月16日(木) 午後6時30分から  
第2回目 5月21日(火) 午後7時から

#### ○会場

平岡小学校 体育館(両日同じ会場)

※お車でお越しの際、学校の駐車場が満車の場合は、JA中野市平岡事業所、平岡共選所、ぶどう集出荷センターの各駐車場へ駐車ください。

※体育館で行うためスリッパをご持参ください。

No.16



## 料理人になりたい!



永田小学校 6年

寺平 然 さん

多くの将来の夢は料理人になることです。理由は、一つだけあります。その理由は、お父さんが料理人だからです。

お父さんは、木曾にある松島亭というレストランの料理長です。ですが、その松島亭というレストランは三月で閉店してしまいました。ぼくは、松島亭で働きたいと思っていました。お父さんが働いているところを見て、カッコいいなと思いました。

お父さんは、イタリアで5年間料理のしゅぎょうをしていました。お父さんは、主にピザを作っていました。ピザを作っているときは、いつもの顔とはちがい、一生けん命作っていました。そのピザは他のお店よりもおいしくて、みんながおいしそうに食べます。ぼくもそんな料理を作って、みんなを笑顔にしたいです。なので、ぼくの将来の夢は料理人です。

## 広報クイズ

### 問題

「健康づくりポイント」で交換申請をして特典をもらうためには、全部で何ポイントを貯める必要があるでしょうか？

先月号の問題：

皆さんと行政をつなぐ「行政相談委員」。市内には現在何人の委員がいるでしょう？

答え：3人

— 今月のプレゼント —

### マグネット 3 個セット (1 名様)



### 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 5月24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 行  
住所・氏名・年齢・  
電話番号・世帯主

プレゼント提供者 iriki

### 提供者のコメント

季節を感じながら散歩をするように、自然のなかのお気に入りを持ってかたちにしてみました。

無垢の木材を使い、形を切りだすところから着色まで、ひとつひとつ手作業で制作しています。



◀ iriki ホームページ

