

広報

# なか

2019(令和元年)

# の6

No.171



食べられるバラ

魅せる。香る。

特集

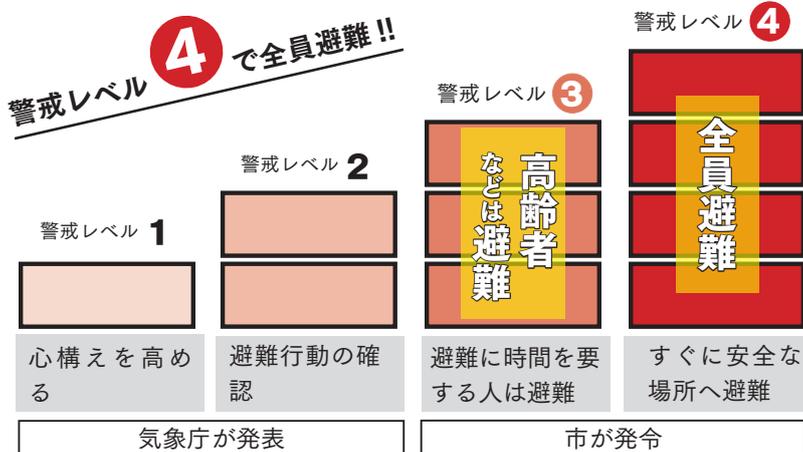


## Pick Up!

逃げ遅れゼロへ！

水害・土砂災害の防災情報の伝え方が  
変わります

☎ 危機管理課 ☎ (22) 2111 (286)



警戒レベル3以上発令時は「防災行政無線」、「中野市すぐメール」などで「警戒レベル」と「取るべき行動」などを伝えますので、速やかに避難を開始してください。

「中野市すぐメール」にまだ登録していない人は、ぜひご登録ください。また、万一の際に慌てずに行動できるよう、下記のページをブックマークして災害情報を把握しましょう。



(スマホ版)



(ガラケー版)



▲中野市すぐメール



▲市公式HP防災・緊急時情報

また「暮らしと防災ガイドブック」、「市HP」で洪水・土砂災害ハザードマップや避難所を確認しておきましょう。

### 人口の動き

面積：112.18km<sup>2</sup>

人口：42,529人 (-15)

男：20,598人 (+4)

女：21,931人 (-19)

世帯数：15,707戸 (+37)

【2019年5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



中野市役所広報facebook



中野市公式Instagram



中野市議会

### 今月の表紙

センチッド・ジュエルという食用バラを使った料理たち。バラの花を丸ごと揚げた天ぷら、バラシロップ、バラのロールケーキ、バラソーダ、バラのサラダが入ったピタパン。今回の特集では、それぞれの料理に赤や紫、ピンクなどの色どりを持たせてくれる食用バラに注目しました。



ページ

03 キラリ★中野のチカラ

特集

04 魅せる。香る。  
食べられるバラ

08 職員採用試験

09 信州なかの日和 / 市長のわくわくレポート

10 財政状況

11 プレミアム付商品券事業のご紹介 / 小学校統合準備委員会だより

12 生き生き！健康メモ / 保健だより

13 市民リレー元気の輪 / 行ってみよう！やってみよう！シニア情報

14 子育て案内

15 子育て支援センター行事予定 / わが家のアイドル

16 まちかどトピックス

18 暮らしの情報掲示板

24 交差点

26 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



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. 69

## -Profile-

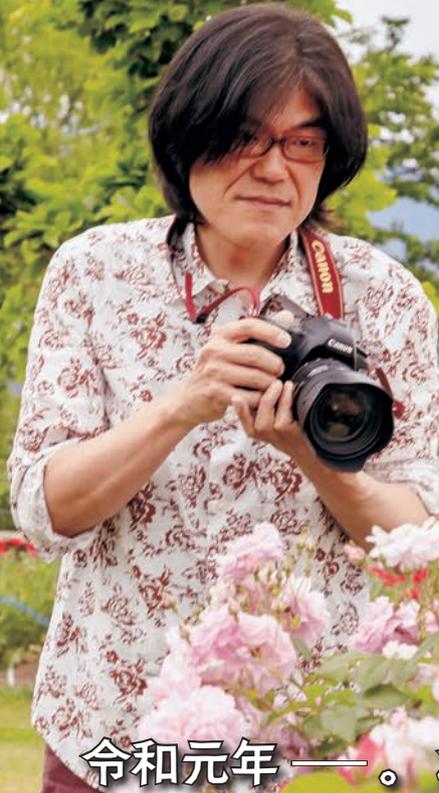
あべ すみお



中野市出身、在住。広告デザインやキャッチコピーに興味を持ち、大学に通いながら夜間のデザイン学校で学ぶ。

東京での出版社勤務を経て、1992年、中野市に帰郷。北信タイムスに勤務した後、2015年に「デザインハウス・プランクリエ」を設立。デザイナー、フォトグラファーとして活躍する一方、(一社)一本木公園バラの会の事務局長を務める。2008年に「中野市の花・木・鳥」(上図のイラストなど)のデザインを手掛けた。

150人の会員・職員とともに一本木公園を管理し、中野市を代表するイベント「信州なかのバラまつり」を支えている。



## 令和元年 —。きれいはコレ☆カラ Collection of Colors



▲「ヨハン・シュトラウス」  
(プランクリエ作成のポストカード)



▲2018 信州なかのバラまつりの光景  
(阿部さん撮影)

(一社)一本木公園バラの会

事務局長

阿部 澄夫 (長嶺)

「一訪れた人から『中野市は特別なバラ生産地でもないのに、バラが有名になったのはなぜですか』とよく聞かれます。公園にオーナー花壇が創設され、バラまつりでの苗の普及や育て方講習などを通じて、バラが親しまれ『バラのまち』として開花したのだと思います。原点を創り上げたのは黒岩先生ですが、それを絶やさず受け継ぐ心が、私たち市民にあったのでしようね」

これまでバラまつりのポスターなども数多く手掛け、デザイナーとしての顔も持つ阿部さんは、公園のPRについて独自のアプローチを試みている。「一昨年から県のミュージアムネットワークに参加しています。そこで全県の学芸員さんたちと交流が生まれ、この秋開催する展覧会「シンビズム3」の会場に一本木公園展示館と信州中野銅石版画ミュージアムが選ばれました」。バラや季節ごと楽しめる花々に加え、アート企画でも、公園の魅力が発信できればと話す。

「菊池一雄さんの彫刻や旧校舎など、公園が持つ文化芸術の潜在能力は宝。『令和元年、きれいはコレ☆カラ』です。ね」と公園の魅力を語るとともにキャッチコピーを披露した。

「一本木公園を起点に市街地、沿道、各家庭にバラがいつぱい広がるまち、信州なかの——。(故)黒岩喜久雄先生の寄贈から始まった一本木公園の色とりどりのバラは、まさに市民の誇りだ。その公園の指定管理者として長く管理を担ってきた「一本木公園バラの会」の事務局長、阿部澄夫さんに話を聞いた。

※シンビズム展…長野県文化振興事業団・長野県主催、県内の学芸員共同企画による展覧会。2018年開催の「シンビズム2」では高木こずえさん(中野市出身)を含む20人のアーティスト作品を県内4会場で展示し、話題を呼んだ。

### イブ・ピアッチェ

淡いローズピンクに丸いフォルムが可愛らしいバラ。香りも強く、渋みの中に甘みもある品種です。

### ルージュ・ロワイヤル

強い芳香と真っ赤な花びらは、料理の彩りに新鮮味を与えます。ドライや加熱調理にも使えます。

### センチッド・ジュエル

紫と白のバイカラーの花びらで、苦みが少なく、さわやかな味。生食でも食べられるので、野菜と一緒にサラダなどにおすすめです。

## 特集

# 魅せる。香る。 食べられるバラ

信州なかのバラまつりが盛大に開催されている6月上旬。市内の各所にバラが咲き誇り、市民の皆さんのバラへの愛着を感じます。

そんなバラの時期に「食べられるバラ」が市内に広まっていることは、ご存じでしたか？  
今回の特集では、食用バラについてご紹介します。

# おいしいバラ



「品種に限らず、バラは食べる事ができるんですよ。食用に育成するための農薬を使用して育てたバラは、食べても楽しめます」と食用バラの栽培を行っている荒井バラ園の荒井綾さんは話します。

「8年ぐらい前から食用にバラを出荷していたんです。ただ、渋かったり、苦かったりとあまり人気がない状態でした。そこで、おいしいバラの品種を探し始めました」。

現在、荒井バラ園で食用バラとして出荷しているバラは、右ページで紹介している3種類。

「四季咲きで長い期間、開花を楽



▲荒井バラ園 荒井健悟さん(左) 綾さん(右)



1\_ 夕方の栽培用ハウスで、娘たちと食用バラの収穫をする綾さん / 2\_ ルージュ・ロワイヤルは今年から食用バラとして出荷中 / 3\_ 結文舎まちのアトリエで食用バラスイーツのワークショップを開催している様子

## バラのある暮らしへ



しめるバラの中で、香りの強さ、色、味、渋さ、花びらの厚みなど、食べておいしいと思える品種を食用バラとして使っています」。

最近では、食用バラを使った加工食品やレシピの開発も市内で行われてきています。

「結文舎まちのアトリエ」と市内外の有志、荒井バラ園などが行う「おいしいばらプロジェクト」。中野市産の食用バラを使ったワークショップや商品開発、お店での食用バラメニュー活用のセールスを行い、暮らしの中にバラを取り入れる提案を

行っています。

「食用バラを通じて、新しい出会いがたくさんありました。まだまだ認知度が低い食用バラですが、中野にある他のおいしいものと合わせて、『バラのまち』らしいおもてなしの一つの素材として使って貰えたらうれしいです」と綾さんは話します。

信州なかのバラまつりが開催される時期に中野市産の食用バラを使ったメニューを取り入れる飲食店や販売店が増えました。また、地元の食用バラを使った食品などがバラまつり会場などでも販売されています。

綾さんは「バラでみんなの笑顔が増えて、中野市がもっともっとバラで溢れるまちになってくれることが夢ですね」と話してくれました。

## INTERVIEW



バラの育成状況を見に来られた「星野リゾート 軽井沢ホテルプレストンコート」のチーフパティシエ

田村史奈さん



▲八女津姫という日本由来のバラを栽培現場で収穫し、パンナコッタやバラジャム、中野市武六園で摘んできたサクラソバなどと組み合わせで作ったスイーツ。生産者にも、お客さんに出す料理を楽しんでもらいたいと話します。



今年初めて、バラ園に訪れました。ハウスの中には、私が想像していなかった形やグラデーションのバラがたくさんあり、驚きました。栽培現場に来てみないとわからないことだらけですね。今後の調理のイメージも膨らみます。

最近では、食用の花をエディブルフラワーとって、料理に添えるだけでなく野菜のような食材と考えるシェフも多くいます。軽井沢ホテルプレストンコートのラウンジでは、7月27日から提供するバラとルバーブをあわせたスイーツに、荒井バラ園のバラを使用します。

信州なかの  
に  
広まる  
食用バラ

荒井バラ園

中野市東山 8-2

▲朝つみ薔薇のシロップ

朝に摘んだばかりのバラをシロップにしています。着色料を使わず、バラの色だけでこの色味。パンにつけたり、ヨーグルトに混ぜたりと楽しみ方もいろいろです。

▶ドライローズ

スイーツやパンの原料に。トッピングや紅茶に。一年を通じて製菓店などに販売しています。



ラスティック  
cafe RUSTIC

中野市中野 1933-7

▶食用バラ入りピタパン

生食に適したバラのセンチッド・ジュエルとサラダ、ハーブ塩で漬けたダグリルチキンが詰まったピタパン。食べ歩きできるように、食べやすさを考えたメニューです。バラまつり会場でも数量限定で販売しています。一本木公園近くのお店では、自家製バラシロップのソーダ割りもあります。



手作りアイス

フィオーレ (信州なかのバラまつりの  
会場で販売)

中野市一本木 592

◀バラソースがけクリームダンジュ

数量限定でバラのトッピング付きです。



◀バラのソフトクリーム

今年から、荒井バラ園のバラシロップを使っています。一本木のお店では、バラジェラートもあります。



5月下旬から食用バラの収穫が始まりました。また、「信州なかのバラまつり」も開催され、一本木公園を中心に、市外から多くの観光客が訪れています。

信州なかのバラまつり会場や市内の飲食店などでも、食用バラを使った料理や商品を楽しむことができます。



中野陣屋・県庁記念館

中野市中央2丁目4-4

信州なかのバラまつり  
(一本木公園)

中野市一本木495-6

信州中野いきいき館

中野市吉田519

中野市産の食用バラは5月～11月に出荷され、この期間に市内飲食店で食用バラを使ったメニューが提供されています。

店舗によっては「信州なかのばらまつり」期間中のみ提供となりますので、ご注意ください。



### ◀食用バラと苺の純生スフレロール

ミミエデンというバラの名前が店名の由来。もちろん、地元のバラを使ったスイーツにどんどん挑戦します。生食のバラを使ったこのロールケーキ以外にもバラのドライフラワーを使用したシフォンケーキやクッキーも店頭に並びます。

ミミエデン

## Patisserie & Cafe MimiEden

中野市岩船167-18

### ▼食用バラのスノーボール



## 丸屋製菓舗

中野市中央4丁目4-15

### ▼バラのブッセ、薔薇まんじゅう

荒井バラ園が食用バラを栽培し始めたときから、作っています。今年は、新たにイブ・ピアッチェを使用しました。きれいなピンク色の花びらを煮詰めてお菓子の中へ。見た目も楽しめて、保ちも良いので土産にもなります。



ラブズ ピアット

## Love's Piatto

中野市中央3丁目1-10

### ▲食用バラのサラダ

トマトをバラのように形取り、赤い花卉のルージュ・ロワイヤルなどをトッピング。ピアットでは、トロピカルドリンクやバラの梅酒などの飲み物のほかに、いろいろな料理にバラをトッピングしています。



サード

3RD 中野市三好町2丁目4-28

## CAFE&MORE



### ▲バラのソーダ

バラのシロップをソーダで割って、レモンの酸味をプラス。シロップに浸かっていたバラの花びらもストローですくって食べてみてください。

## 蛍 そば & dining

中野市中野 1846 - 5

### ▼食用バラの天ぷら



バラの花をそのまま天ぷらに。パリパリとした食感の後にほかにバラの香りが口の中に広がります。信州なかのばらまつり期間中の「手打ちそばセット」の天ぷら盛り合わせに、料金プラスでついできます。



第1次試験日  
**7/28**

受付期間  
**6/21(金)まで**

中野市の未来を築く仲間を探しています！



やりがいP  
**210010004**

問い合わせ先

庶務課職員係  
☎ 22-2111（内線 209）

中野市 令和元年度採用

検索

## 集え！ ずくある戦士

### < 大学卒業程度 >

試験区分	採用予定人員	受験資格 ※詳しい資格要件については、受験案内をご確認ください	
		生年月日	資格要件など
行政	若干名	1989年4月2日～ 1998年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> <li>大学卒業程度の学力を有する者</li> <li>2019年5月1日現在、中野市に住民登録してあり市内に居住している者、または本人が進学・就職などにより現在は中野市を離れているが、以前に市内に居住していた者（中野市に住民登録のあった者）で、採用後に市内に居住することが確実な者</li> </ul>
土木		1984年4月2日～ 1998年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> <li>大学の土木専門課程（都市工学系を含む）卒業程度の学力を有する者</li> </ul>

### < 短大卒業程度 >

試験区分	採用予定人員	受験資格 ※詳しい資格要件については、受験案内をご確認ください	
		生年月日	資格要件など
保育士	若干名	1986年4月2日～ 2000年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育士資格を有し、保育士登録をしている者（採用日の前日までに当該資格を取得し、保育士登録申請をする見込みの者を含む）</li> <li>2019年5月1日現在、中野市に住民登録してあり市内に居住している者、または本人が進学・就職などにより現在は中野市を離れているが、以前に市内に居住していた者（中野市に住民登録のあった者）で、採用後に市内に居住することが確実な者</li> </ul>

詳しくは、受験案内および試験申込書をチェック！

中野市地域おこし協力隊がゆく!

# 信州ながの日和

File: 13



信州黄金シャモの料理レシピを開発中です!

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

## シャモ売り出し中!

「信州黄金シャモをみんなに食べてもらいたい」との想いを募らせる日々が続いております。

今年3月から豊田農産物加工施設利用組合の皆さんと協力し、黄金シャモを使った親子丼を開発中です。地元の皆さんを呼んで、親子丼の試食会を行ったり、市役所のお昼ごはんに試験販売をしたりと売り出すためのイメージを膨らます段階にまで進めることができています。次は、オムライスを考えていますので、皆さんもご意見をお聞かせください。

今後、市民の皆さんにも黄金シャモを食べていただく機会、知っていただく機会をどんどん作っていきたく思っていますので、ご期待ください。

- 1\_ なんだ屋でのバーベキューで黄金シャモ料理をお披露目。
- 2\_ 親子丼は、お弁当として売り出せるようにしたい。
- 3\_ 黄金シャモの丸焼きを取り分けるのも手慣れたものです。



## 池田市長の vol.64 わくわくレポート

### 2019 信州なかのバラまつりに寄せて

花といえば、観賞用が一般的だが、世界では食用として用いられる花が多々ある。なかでもバラは、ポリフェノールや食物繊維が豊富と言われ、食用として料理に彩りを添え、豊かな食生活を演出する。中野市では、一本木公園のバラ園が市内外の人に知られ、今年もバラまつりが開催されている。バラ饅頭やシフォンケーキ、バラの酒など食用バラも供されている。農水省の統計によれば、2018年度の全国のバラの出荷量は2億3,600万本であるが、わが国の食用としてのバラの出荷量はどれくらいあるのだろうか。

先年、中野市で開催されたバラサミットで、ブルガリアからバラの女王とブルガリア駐日大使にお越しいただいた。ブルガリアはヨーロッパでもローズオイルの世界最大の産地であるが、食用バラの産地としても有名である。バラは観賞用、食



「ばら制定都市会議ばらサミット」は今年で28回目を迎え、群馬県玉村町で開催されました。

用、そして香水などフレグランスとして利用されるが、いずれも花の持つ癒しや華麗さ、可憐さなど、私たちの暮らしに潤いを与えている。

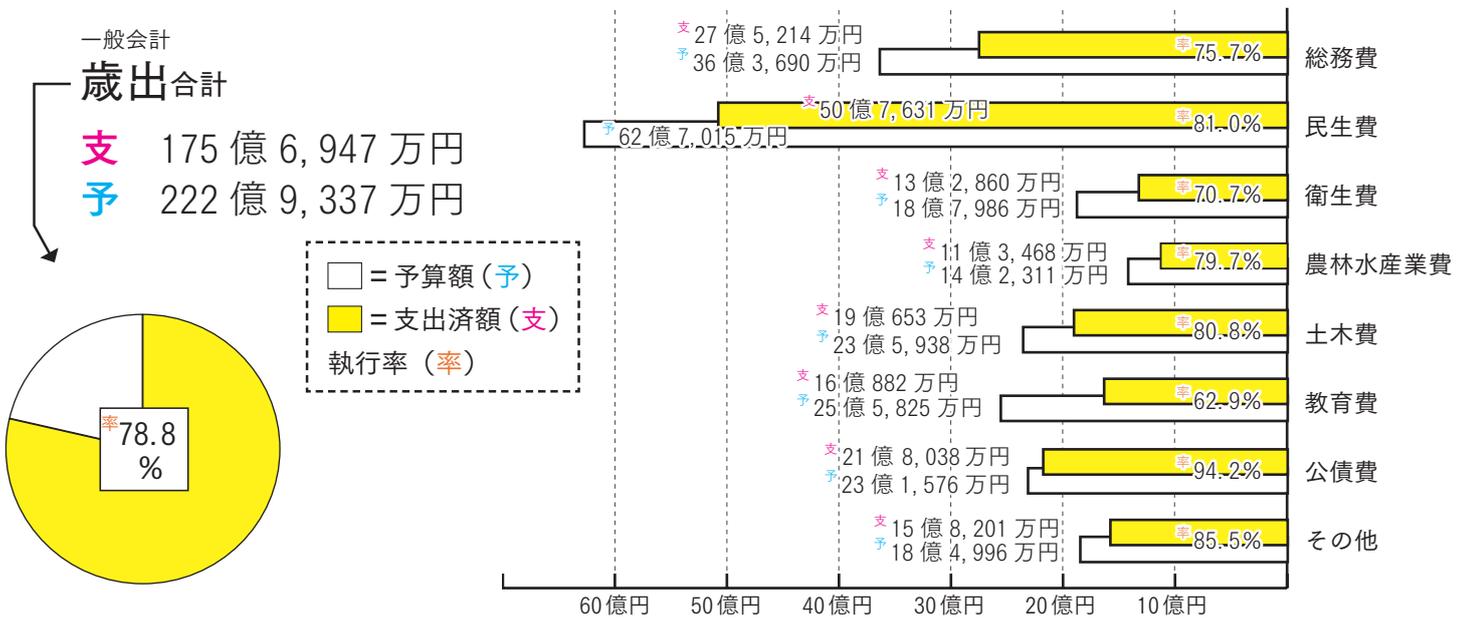
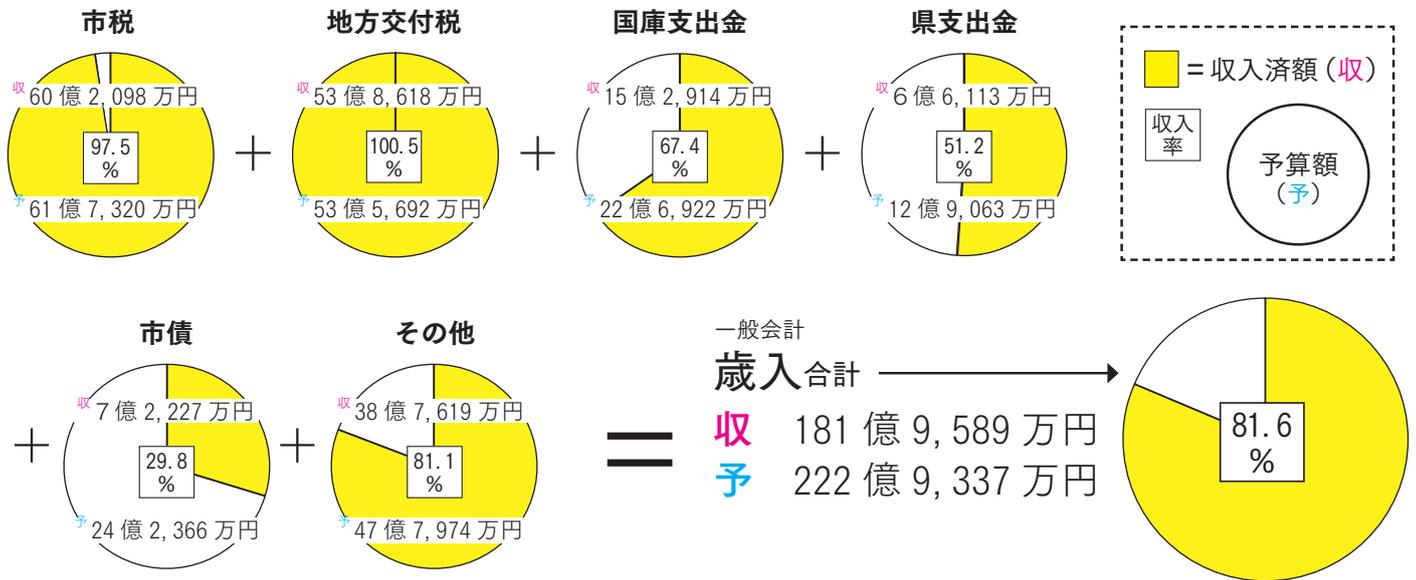
中野市はブドウやリンゴなど果樹生産が盛んな土地であり、また高品質な産地として全国でも屈指の果物王国である。私たちの地域には食べる、愛でる、感じる、香りを楽しむといった豊かな生活空間が広がっている。バラを縁に国内外の都市との交流を通じて、観賞だけでないバラを使った食品、ローズオイル、そしてバラのグッズなどバラに係るさまざまな品々を集めた企画展示など、中野市のバラを中心とした展開も、また夢がありそうで楽しみである。

# 2018年度下半期 財政状況

問 財政課（内線221）

※ 1万円未満四捨五入のため、数値が一致しない場合があります。

市では、皆さんに納めていただいた市税などがどのように使われているのかをお知らせするため、年に2回、財政状況を公表しています。今回は、2019年3月31日までの財政状況をお知らせします。



## ▼特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	51億8,029万円	44億7,992万円	86.5%	46億6,364万円	90.0%
後期高齢者医療事業	5億2,769万円	5億1,075万円	96.8%	4億6,295万円	87.7%
介護保険事業	44億9,740万円	38億289万円	84.6%	40億3,851万円	89.8%
倭財産区事業	90万円	60万円	66.3%	66万円	73.3%
永田財産区事業	57万円	57万円	99.6%	41万円	72.7%
中野財産区事業	437万円	430万円	98.2%	352万円	80.4%
下水道事業		33億7,637万円		36億4,437万円	
水道事業		13億762万円		13億3,054万円	

市の財産	土地	661万7,516㎡
	建物	20万7,289㎡
	基金	108億2,960万円
市の借金	市債	402億2,954万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)		4億3,601万円

# プレミアム付商品券事業 の紹介

市では、10月に予定されている消費税・地方消費税の10%への引き上げに伴い、プレミアム付商品券事業を実施します。

なお、この事業は、低所得者・子育て世帯（0～2歳児）の消費税増に対する実質的な緩和策と地域における消費を喚起、下支えすることを目的としています。

## 対象者

①2019年度住民税非課税者（課税基準日2019年1月1日）

※住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護被保護者などを除く

※販売上限額は、一人につき商品券2万5千円分（販売額2万円）。商品券は5千円単位（販売額4千円）を一人につき5冊まで販売。

②2016年4月2日～19年9月30日までの間に生まれた子が属する世帯の世帯主  
※販売上限額は、対象となる子ども一人につき商品券2万5千円分（販売額2万円）。商品券は5千円単位（販売額4千円）を一人につき5冊まで。

## 利用可能期間

2019年10月1日～2020年3月31日

## 商品券取扱事業者を募集しています

プレミアム付商品券を取り扱う事業者を募集しています。市の営業推進課窓口または、市公式ホームページで募集要項をご確認ください。



▲詳細は、市公式ホームページまたは、対象者に通知された書類をご確認ください。

最大で  
5,000円お得!!



▲平岡小学校で行われた説明会の様子

## 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した

5月16日と21日に高社小学校の説明会を開催しました。保護者や地域の皆さんをはじめ、大勢の皆さんに参加いただきました。教育委員会から通学方法の大原則や施設整備、開校初年度の学級編成や教育計画など、これまで検討してきた経過や決定した内容、方向

性などについて説明しました。

なお、説明会での質疑応答の内容については、またまり次第、説明会当日の資料とあわせ、市公式ホームページで公開します。

### 【豊田小学校】

○第8回統合準備委員会を開催しました

5月27日に今年度最初の統合準備委員会を開催しました。新しく委員になられた人もいる中、事務局から昨年度までの検討経過やこれからの検討内容について説明しました。

また、学校施設整備については、昨年度に完了した実施設計に基づき、いよいよ今年度から工事に着手します。



健康メモ



## 時季の 健康管理

### 2 熱中症対策をお忘れなく。



梅雨の晴れ間や梅雨明けに、急に気温が上がると、暑さに体が慣れていないため、熱中症が起こりやすくなります。こまめな水分補給や涼しい環境づくりで熱中症を予防しましょう。

### 4 食中毒にもご注意を。

この時期は細菌による食中毒が発生しやすくなります。十分な加熱、新鮮な食材の使用、低温保存、調理器具の消毒で予防しましょう。



### 3



### 晴れ間が出たら換気と布団干し。 湿気対策が肝心です。

湿度が上がると室内にカビやダニが発生しやすくなります。これらはアレルギー、皮膚炎などの原因となるので、こまめに清掃や換気を行いましょう。

### 5

### 軽い運動と睡眠で規則正しい生活を意識。

軽い運動は身体の緊張をほぐし、血液の循環を良くします。

また、自律神経を整えるため、睡眠をしっかりととりましょう。ゆっくり体を休めるなど、意識してリラックスする時間を作りましょう。



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

### 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 6月20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ので、お気軽にご相談ください。

期日 毎週水曜日

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

### 後期高齢者歯科口腔健診

高齢になると、むせこんだり喉につかえたりすることが多くなり、これが原因で誤嚥性肺炎を起こすことがあります。この機会に健診を受診しましょう。

対象 昭和18年4月1日から昭和19年3月31日生まれの被保険者(対象医療機関や予約方法など詳細は6月下旬に送付する案内をご覧ください)

期間 7月1日(月)～12月30日(月)

費用 無料(治療が必要となった場合は、自己負担となります)

問 福祉課 ☎(22)2111(内線304)

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



深野 久美子さん  
からのご紹介

No.50

いわした いさむ  
岩下 勇 さん (竹原)



▲岩下さん自身が手掛けた日本伝統の壁塗り様式「なまこ壁」

### 自己紹介

昭和13年生まれの80歳。父が経営していた岩下工業の左官職人として15歳で弟子入りし、今でも現役で仕事をしています。中野市役所旧庁舎の外壁も塗ったことがあります。そのときは「洗い出し」という工法で3分(12mm)の種石を壁にあしらい、最高の仕上げができたことが強く思い出に残っています。

職人の厳しい世界の中、特に若い頃は苦勞もりましたが、鍛えられた甲斐あって「信州の名工」として表彰されたり、「信州ものづくりマイスター」の認定を受けたりしたことは私の誇りです。

### 元気の秘訣

食事をしっかりとるようにしています。特にお米が大好きで、ご飯とみそ汁は毎日欠かさずいただいています。

また、じっとしていることが嫌いな性格で、仕事以外にも、自分でトラクターを修理したり、仕事用の道具を自作したり、いつも何かしら動いている事が多く、それも元気の秘訣かもしれません。

### おらほの自慢

高社山の豊かな自然のふもとで育った果物は地域の自慢。土の水はけが良く、雨が少ない果樹栽培に適した気候の中で大切に育てられたブドウは、見た目も味も最高です。

## 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)

### わかがえり教室

運動やお口の健康などについて、仲間づくりをしながら楽しく学びましょう。

▶日時 7月3日(水)から約3か月間  
午前9時30分～11時30分

▶会場 西部公民館

※2018年度教室参加者は参加できません。

### 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。

▶講演 人生100年!最後まで楽しむために

▶日時 6月28日(金) 午前10時～11時30分

▶会場 中野保健センター

### 生涯現役! ステップアップ講座

自宅やグループで楽しめる体操や脳トレを行います。わかがり教室やひざ腰らくらく教室の修了者が対象です。

▶期日 7月2日(火)から約2か月間(全6回)  
▶時間 午後2時～4時  
▶会場 中央公民館

### 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 7月9日(火)から約3か月間  
▶時間 午後1時～2時30分  
▶会場 北部公民館  
▶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。



# 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
6月13日(木) 7月4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)
6月12日(水) 7月10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
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
7月6日(土) 午前9時30分 ～11時30分	妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養(試食あり)育児体験、お父さんの妊婦体験、個別相談

※3日前までに予約が必要です。



## 健診

### 乳幼児健康診査

受付時間／(3歳児健診)

午後0時30分～1時

(3歳児健診以外)

午後0時45分～1時15分

会場／中野保健センター

持ち物／母子健康手帳、おたずね票、おむつ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	6月25日(火)	2019年2月生
7カ月児健診	6月26日(水)	2018年10月生
1歳6カ月児健診	6月28日(金)	2017年11月生
2歳児健診	6月24日(月)	2017年5月生
3歳児健診	6月27日(木)	2016年5月11日～6月16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	6月18日(火) 7月17日(水)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	7月3日(水)	
B C G	6月11日(火) 7月9日(火)	午後0時45分 ～1時30分
日本脳炎	6月7日(金) 6月21日(金)	

※3日前までに予約が必要です。

## なかの公園

一本木公園

一本木495番6



イングリッシュガーデンで  
ぼくをさがしてみてね!



#遊具は3歳から遊んでね #since1984

#パラまつりは6月9日まで #850種3000株

※3日前までに予約が必要です。

保健師の子育て相談	期日 6月14日(金)	時間 午前10時～11時	会場 りんごっこ	☎0269(22)2259
子ども電話相談	☎0269(23)3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)		
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～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 6・7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)	6月13日(木) 午前10時30分～	たかやしろ保育園訪問 保育園を見学しよう(現地集合)
	7月2日(火) 午前10時30分～	水遊び開始 水遊びを楽しもう(1歳児以上が対象です)
中央子育て支援センター (りんごっこ)	6月19日(水) 午前10時30分～	なかよし広場 平野児童センターに集合
	7月1日(月) 午後2時30分～	ふたごの会 ふたごちゃん♡集まれ
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	6月15日(土) 午前10時30分～	パパ講座 パパの手作り♪カレー&サラダ
	7月9日(火) 午前10時30分～	助産師講座 子育てのお話



うさぎっ子

「おはなしびっくりばこ」さんに読み聞かせしてもらったよ!



※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、6月24日(月)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



みやばら たくと 宮原 琢登くん (1カ月)

(祝令和ベビー。2週間遅れは令和になるのを待っていた?)



樋口 滯ちゃん (8カ月)

ハーフバースデーおめでとう!



こばやし はると 小林 春斗くん (3歳)

笑顔いっぱい、いつも元気なはるくんできてね!



やまだ けいと 山田 溪人くん (1歳)

お兄ちゃんになってがんばってるね!ありがとう!大好きだよ!



注目のごきごき写真でレポート  
 まちかど  
 トピックス



- 1 不審物にエックス線検査を行う
- 2 マジックハンドで回収
- 3 安全な場所へ移動
- 4 回収専用車両で不審物を冷却し運搬
- 5 重傷者を速やかに医療機関に運搬するトリアージの訓練
- 6 事情聴取により店内の状況を判断し、救助活動を行う



官民連携で約110人が参加  
**官民一体型**  
**テロ対策訓練**

イオン中野店で官民共同のテロ対策訓練が行われました。当日は、中野警察署や岳南広域消防本部、イオン中野店従業員、中野市などが参加。店内で爆発があり、負傷者が発生し、不審物が店内に残されていることを想定した訓練に参加者は真剣に取り組んでいました。不審物の回収を想定した訓練には、県警本部の機動隊も出動。本番さながらな緊張感の中、専用の器具を使った慎重な訓練が実施されました。

商業施設での訓練は初の試みです。参加者には多くの情報を与えず、実践さながらの訓練。課題も見えて、有意義な内容となりました。



長野県中野警察署  
 警備課長 **田中 政明** さん

5/19

## 新緑のコースをさわやかに駆ける カチューシャふるさと マラソン

今回で第30回を迎えた「カチューシャふるさとマラソン大会」。初夏を思わせる日差しの中、市内外から参加した約1000人が3キロ、5キロ、10キロ、ハーフとそれぞれのコースを楽しみました。また、招待選手として荻原健司さんや姉妹都市北茨城市のランナーも参加し、大会を盛り上げてくれました。

毎年参加しています。中野市の山々に囲まれた景色が最高。マラソン以外にも訪れていますが、来年もまた楽しみです。

姉妹都市 北茨城市  
からの招待選手

柴田 良一 さん



5/25

## 市の鳥 チヨウゲンボウ探鳥会

国指定天然記念物「十三崖のチヨウゲンボウ繁殖地」で探鳥会が開催されました。好天に恵まれたこの日、約30人の参加者は、市教育委員会学芸員などの説明で鳥の生態などの知識を深めながら双眼鏡を覗きました。

飛べるようになって間もないチヨウゲンボウのひなが巣から飛び立つと参加者が一斉に行く手を追い、雄姿を見守りました。



5/1

## 令和初日の出を 高社山山頂で御来光 を仰ごう！

高社山を世界に発信する会の主催で開催されたイベント。当日は、令和最初の御来光を一目見ようと約90人の参加者が高社山を訪れました。序盤、霧に包まれた天気でしたが、雲の隙間から太陽の光が差し込むと、待ちに待っていた参加者の皆さんから大きな歓声が沸きました。





# 暮らいの 情報掲示板

## 6・7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	<b>信州なかのバラまつり</b> 会 一本木公園 期 6月9日(日)まで <b>史料からわかる東江部村のすがたと信仰</b> 会 (仮称)山田家資料館 期 6月9日(日)まで <b>一本木公園バラの写真展</b> 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月9日(日)まで <b>世界の馬っこ展より 飾り馬展</b> 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月30日(日)まで <b>加藤清正 おーい、せいしょこさん</b> 会 日本土人形資料館 期 9月30日(月)まで <b>なつかしや!子ども唄にみる土人形</b> 会 日本土人形資料館 期 11月30日(土)まで	7/3 <b>西部写游会 写真展</b> (水) 会 中野陣屋・県庁記念館 期 7月17日(水)まで
	<b>ノルディックウォーキング</b> 会 市役所周辺 ※ 6月20日(木)、27日(木)、7月4日(木)、11日(木)も開催	7/5 <b>ビーチボールバレー大会</b> <span style="float: right;">Pick up イベント⑥</span> (金) 会 市民体育館
	<b>北信州森林祭</b> <span style="float: right;">Pick up イベント③</span> 会 ぼんぼこの湯 <b>なかの花づくりコンテスト</b> <span style="float: right;">Pick up イベント①</span> 会 一本木公園 期 6月16日(日)まで	7/14 <b>信濃グランセローズホームゲーム</b> (日) 会 市営野球場
	<b>家族介護者交流会</b> <span style="float: right;">Pick up イベント④</span> (木) 会 中野保健センター	7/15 <b>笑う門にはハッピーカムカムフェスin中野市</b> (月) 会 市民体育館 ※当日は、フードドライブも実施します
	<b>障がい者向けスポーツクラブ</b> <span style="float: right;">Pick up イベント⑤</span> (土) 会 コミュニティスポーツセンター ※ 7月13日(土)も開催 <b>陣屋ロビーコンサート</b> 会 中野陣屋・県庁記念館	<b>「カチューシャの唄」知音都市交流30周年記念祭</b> 会 市民会館ホール 午後0時30分から 松月山県 ▶ 井晋糸 (右) 相馬御風 須平川 (中) 馬村抱 磨根 (中下) 島村抱 子 (左) 長野市
<b>帯の瀬の日</b> (水) 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ ※ 7月26日(金)も開催	7/20 <b>中野ションションまつり</b> (土) 会 市街地	
<b>サマーコンサート</b> <span style="float: right;">Pick up イベント②</span> (日) 会 中山晋平記念館	7/27 <b>千曲川ラフティング</b> (月) 会 千曲川(豊井小学校対岸付近スタート) ※ 申込期限 6月28日(金) ※ 7月30日(火)、31日(水)、8月2日(金)、3日(土)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。



# Pick up イベント



## 花の魅力を感じて なかの花づくりコンテスト

カレンダー①

問 都市計画課 ☎(22) 2111 (内線270)

は、個人が育てた花(コ  
ンテナ・ハンギング)で、  
イベント当日(15日)に  
受け付けします。受付時  
間など詳しくは、お問い  
合わせください。



当日来場の皆さんの投票により入賞作品を決定  
します。応募作品は、公益財団法人日本花の会の  
和田博幸さん(わた ひろゆき)さんの一つひとつ講評いただきます。

期日 6月15日(土)・16日(日)

時間 午前9時～午後5時(16日は、午  
後3時から表彰式を行います)

会場 一本木公園



## 中山晋平記念館 サマーコンサート

カレンダー②

問 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

変好評だっ  
演でです。  
▶昨年演奏  
いたただき、  
デュオの大  
再



童謡歌手の若林秀和さんとピアニストの八谷  
晃生さんわがばやしひでかずによるコンサートを開催します。中山晋  
平作品や童謡を中心に演奏いただきます。

日時 6月30日(日) 午後2時～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。)



## 6年ぶりの市内開催 北信州森林祭

カレンダー③

問 農政課 ☎(22) 2111 (内線251)

日時 6月15日(土) 午前10時～午後1時

会場 ぼんぼこの湯周辺

内容 北信州林業賞の表彰、みどりの少年団によ  
る誓いのことばなどの式典後に、記念植樹を行  
います。記念植樹は、当日参加を受け  
付けます。

参加料 無料



## 心身のリフレッシュを 家族介護者交流会

カレンダー④

問 申 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線389)

日時 6月20日(木) 午後1時30分～3時

会場 中野保健センター

内容 本年度5回開催予定。専門職による介護技  
術や医療などについての実技や講義を行いま  
す。

申込期限 6月19日(水)

※電話により申し込みください。



## お気軽にご参加ください 障がい者向けスポーツクラブ

カレンダー⑤

問 申 サポートながの ☎026(295) 3442

日時 6月22日(土) 午後1時～3時

会場 コミュニティスポーツセンター

内容 障がいのある人や介助者を対象に、風船バ  
レー体験や屋内運動などを行います。11月まで  
月1回程度の開催を予定しています。事前に申  
し込みが必要です。

参加料 無料



## 市民スポーツの振興 ビーチボールバレー大会

カレンダー⑥

問 申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線364)

日時 7月5日(金) 午後6時45分(開会式)

会場 市民体育館

対象 市内に在住、在勤、在学する人で構成する  
チーム

競技部門 ①一般女子の部、②男女混合  
の部、③フレンドシップの部

申込期限 6月21日(金)



# お知らせ



## ニュースポーツ出前講習

**問** 文化スポーツ振興課(内線364)

市のスポーツ推進委員が、ニュースポーツの出張指導を行います。レクリエーションイベントなどにご利用ください。

**主なニュースポーツ** カーレット、ドッチビー、ペタンク、ユニホック、キンボール、グラウンドゴルフ

**料金** 無料  
※申込方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 本人通知制度

**問** 市民課(内線274)

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



## アメリカシロヒトリから樹木を守りましょう

**問** 農政課(内線253)

アメリカシロヒトリは年2回発生し、サクラやクルミ、クワなどを食害します。樹木を所有する人は樹木を点検し、発生した場合、責任をもって防除し、被害を拡大させないようにしましょう。

**点検方法** ふ化した幼虫は糸を吐いて巣を作り、12日間ほど群集しています。初めは葉脈だけを残して食害するので、食害を受けた葉は透けて見えます。

**巢の処分方法** 幼虫ごと枝を切り取り、踏みつぶすか焼却してください。  
**農薬防除** 幼虫が分散したときは、それぞれの樹木に適した農薬により濃度、回数、時期などを確認の上、適正に実施してください。  
**防除機器の貸し出し** 公民館の敷地など、区で防除を行う場合は、防除機器を貸し出します。

## アレチウリを駆除しましょう

**問** 環境課(内線247)

アレチウリは長いツルで他の植物に覆いかぶさり、その植物の成長を妨げる侵略的外来植物です。環境省では駆除すべき「特定外来生物」に指定しています。駆除には「抜き取

り」の方法が効果的で環境への影響が小さいと考えられています。  
**駆除のポイント**

- ・種を付ける前に抜き取る
- ・アレチウリが現れなくなるまで数年間続ける

## 不法投棄・違法な野外焼却などは犯罪です

**問** 環境課(内線247)

環境に悪影響を与える「廃棄物(ごみ)の不法投棄」や「違法な野外焼却」のほか、犬のふんの放置、たばこのポイ捨てに関する苦情が増加しています。不法投棄をはじめとするこれらの行為は犯罪です。市では、不法投棄、違法焼却などの防止を目的として、昼夜監視パトロールを強化しています。きれいなまちづくりにご協力ください。

**不法投棄および野外焼却の罰則**  
個人 5年以下の懲役、1000万円以下の罰金またはこの併科  
法人 3億円以下の罰金

## 固定資産評価審査委員会

**問** 固定資産評価審査委員会(内線323)

次のとおり役員を選任しました。任期は1年です。  
**委員長** 小林治男さん  
**委員長職務代理者** 小林伸雄さん



ふるさと信州中野応援  
 寄附金の活用・寄附状況

開 営業推進課 (内線373)

活用メニュー	活用内容	活用金額(円)
緑豊かなふるさと信州中野	環境保全 都市基盤整備	3,300,000 1,900,000
文化が香る信州中野	教育関係	19,300,000
元気なまち信州中野	医療福祉 産業振興・市民交流	9,529,000 1,500,000
市長におまかせ信州中野	市長が選定する政策に活用	23,204,000
合計		58,733,000

寄附状況 寄附件数 13,270 件、寄附金額 172,055,000 円  
 市外にご家族やご親戚がいらっしゃる人は、ふるさと信州中野応援寄附金についてお伝えいただき、「ふるさと中野市」を応援していただきますようお願いいたします。



水道メーターの  
 一斉交換を行います

開 上下水道課 (内線284)

水道メーター(量水器)は「計量法」により、有効期間が8年と定められています。市では有効期間の満了前に、新しい水道メーターに交換します。対象のメーター(閉栓中も含む)を設置中の人には、事前に「はがき」でお知らせします。



障がい者就労施設等  
 からの物品等の調達

開 福祉課 (内線295)

市では、「国等による障がい者就労施設等からの物品の調達の推進等に関する法律」に基づき、障がい者就労施設などからの物品調達を進めてきました。本年度は、昨年度の実績を上回ることを目標に推進していきます。昨年度の実績は、市公式ホームページをご覧ください。



観光・交通案内アプリ  
 信州ナビ

開 政策情報課 (内線216)

長野県では、スマートフォン用観光・交通案内アプリ「信州ナビ」を運用しています。鉄道やバスを使った目的地までのルートや時間、料金を検索できます。また、観光施設、イベント、おすすめの観光ルートなどの情報も紹介しています。携帯電話会社などへの通信費を除き、無料で利用いただけます。市内のバス、

タクシーの情報も反映されていますので、普段の生活にも活用いただけます。アプリの詳細は、長野県公式観光ウェブサイト「さわやか信州旅ネット」をご覧ください。



期日前投票所  
 若者・女性の投票立会人

開 選挙管理委員会事務局  
 (内線324)

今夏執行予定の参議院議員通常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 公示日の翌日から投票日前4日までのうち可能な日  
 時間 午前8時30分～午後8時  
 会場 市役所2階多目的サロホール  
 報酬 1日9600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 6月19日(水)  
 ※定員になり次第締め切ります。





## バイオマス産業都市構想 に対する意見

問申 農政課(内線253)

F(22) 5924

M nousei@city.nakano.nagano.jp

**公表場所** 農政課、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ  
**公表期間** 6月30日(日)まで  
**意見の提出期限** 6月30日(日)  
**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、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



## 学校給食センター 運営委員会委員

問申 北部学校給食センター

☎(23) 3356

**募集人員** 3人以内  
**任期** 2019年8月1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** 「学校給食センター運営委員としてやってみたいこと」を400字程度にまとめ、応募用紙に必要事項を明記の上、持参いただくか、郵送で提出  
**応募用紙配布場所** 学校給食センター(南部・北部・豊田)  
**応募期限** 6月21日(金)



## 防衛省から 自衛官・学生

問申 自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所

☎026(235)9026

**募集区分** 航空学生・一般曹候補生  
**受付期間** 7月1日(月)～9月6日(金)  
 ※自衛官候補生の募集は、年間を通じて行っています。応募資格や試験日など詳しくは、自衛隊長野地方協力本部ホームページをご覧ください。



## 資源物の日曜回収

6月23日(日) 午前10時～午後1時

**場所** イオン中野店  
**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

【次月予定】7月28日(日) ツルヤ一本木店

## 資源物の特別回収

7月14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)、硬質プラスチック製品

★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。

問環境課(内線245)

## フードドライブ

7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)

問中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

ごみの減量とリサイクルで美しいふるさとを次世代へ

## リサイクルかわらばん

無償で譲ります

学習机/犬小屋/折りたたみベッド/果実酒・ジャム用容器

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。

問申 消費生活センター ☎(22)2201



## ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課(内線399)

中野市農業協同組合(三好町)  
 代表理事組合長 望月隆 様  
 きのか部会協議会長 芋川一浩 様  
 現金 500,000円  
 地産地消、食育推進のため

中野ライオンズクラブ 会長 清水秀志 様(中央)  
 新入学児童交通安全帽子 400個  
 交通安全のため

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社  
 MS&ADゆにぞんスマイルクラブ長野支店  
 支店長 川浪礼次郎 様(長野市)  
 ガス発電機 1台  
 防災・減災のため

藤木良明 様(新野)  
 書籍 3冊  
 高野辰之記念館の資料充実のため

夢さち信州中野つるしかざりの会  
 代表 小山早智子(長野市)  
 LEDスポットライト 20台  
 中野陣屋・県庁記念館の施設充実のため

年金

産前産後期間の国民年金  
保険料は免除になります

●**免除期間** 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産した人を含みます。)

●**対象者** 「国民年金第1号被保険者」で出産日が2019年2月1日以降の人

●**届出時期** 出産予定日の6カ月前から届出可能ですので、速やかに届出ください。

●**必要書類** 母子健康手帳、年金手帳、印鑑

●**届出先** 市役所市民課国民年金係

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

消費者トラブル事例 103

漫画: 荒井瑞貴

身に覚えのないハガキにはご注意!



**アドバイス** 架空請求は、ハガキの他にメールや電話などさまざまな方法により行われます。架空請求は、消費者の情報を完全に特定して送られているわけではありません。相手に連絡してしまうと個人情報知られ、その情報を元に金銭を要求される可能性があります。心当たりがなければ決して相手に連絡をしてはいけません。心当たりのない請求が来た場合は、まず消費生活センターや身近な人に相談しましょう。

問 中野市消費生活センター(平日) ☎(22)2201  
消費者ホットライン(土・日・祝日) ☎188

行政相談	①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 ②期日 7月10日(水) 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 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

食

べ物の特集は、毎回、締め切りとの戦いになります。旬の食材を取り扱うため、取材スケジュールはギリギリに。しかし、私はこのギリギリ感が、結構好きだったりします。今回も、おいしいバラとスリルを味わうことができました。(大原)

バ

ッティングセンターで打席に立つと、後ろで野球少年が見てることないですか? 「ボウズよく見てろよ」くらいな気持ちで臨むのですが、初球空振り。「いや違うんすよ!」と焦るうちに少年は去っていく。何事も背伸びするといけませんね。(滝澤)

ラ

グリーワールドカップ2019の開催が近づいてきました。1987年に第1回大会が開催されたこの世界的スポーツイベントは、今回、日本で初開催となり、9月20日に開幕します。皆さんもこの機会に観戦を計画されてみてはいかがでしょうか。(小林)



▲男女共同参画週間ポスター

**共にいきいき  
なかのプラン21**

すべての市民が、性別にかかわらずお互いの生き方を尊重し合い、個性豊かに生きることができ、男女共同参画社会の実現を目指します。

この計画の実現に向けて身近なところから実践しましょう

**6月23日(日)～29日(土)は  
男女共同参画週間**

国では「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、さまざまな取り組みを通じて男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目的としています。

2019年度のキャッチフレーズは「男女共同参画『学』」「知る学が考える 私の人生私がつくる」です。この機会に男女共同参画について考えてみましょう。

## 男女共同参画川柳募集

「家庭の中の男女共同参画」をテーマにした男女共同参画川柳を募集します。性別役割分担意識や慣習への疑問や気づき、男女がお互いを思いやり協力する姿を「五・七・五」の川柳で表してみませんか。

昨年度の最優秀賞、優秀賞作品

優秀

優秀

優秀

最優秀

母の留守父の自慢のカレー煮え  
小池 市子

おたがいの笑顔を作る思いやり  
神田 富子

文え合う参画夫婦に二重丸  
保坂 千恵子

男とか女じゃなくて人と人  
安藤 一朋

作品

1.  
2.  
3.  
4.  
5.

住所、氏名、年齢、性別、  
電話番号

切手

〒383-0025

中野市三好町 1-4-27

中野市人権センター内

人権・男女共同参画課

▲応募の記入例

○募集締切 8月30日(金)

○応募資格 市内在住、在勤、在学の人

○応募方法 住所、氏名、性別、電話番号を記入のうえ、官製はがきまたは封書、Eメールなどでご応募ください。応募用紙を希望される人は、ご連絡ください。応募数は、1人5作品までとします。

○審査 最優秀賞1点、優秀賞3点、佳作5点  
審査会終了後、該当者に通知するとともに「共にいきいき市民のつどい」の席上で表彰します。

※応募作品は返却しません。

※入賞作品の著作権は中野市に帰属します。



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



女性相談窓口はDV相談の窓口でもあります。今や社会問題化しつつある「子ども虐待」は主に家庭という密室で起こっています。夫と一緒に我が子を虐待した妻が、実は夫からDVによる脅迫を受けて虐待していた、という事件がありました。子供たちの受難に心が痛みます。

遡ってみると、加害してしまう親もまた子ども時代に虐待を受けていたという実情が多くあり「連鎖」が問題視されます。加害者であり、ある意味被害者でもある人たちはどうしたら蘇ることができるのでしょうか。道徳的説教にはあまり功がなく、治療の対象になることが多いようです。アメリカの多くの州では、犯罪者には、まず法によってカウンセリングを含む精神治療を受ける義務が課せられており、これは日本でも検討されつつあります。

かつて私はDV加害者から「自分がどれほど否定された子ども時代を送ってきたか」の訴えをお聴きしたことがありました。涙ながらの語りに再出発の兆しを感じ、人は他者に認められることで、いつからでも再スタートが切れるという思いを深くしました。

社会の最小単位である「家庭」が安心安全な港であるよう、思いをはせていきたいものです。

■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 (シンパize)

○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

## 男女共同参画セミナーを開催します

皆さんにさまざまな分野から男女共同参画を理解していただけるよう、子育て、女性応援、ハラスメント防止などをテーマにしたセミナーを開催します。

**会場** 中野市人権センター  
**申込方法** 人権・男女共同参画課までご連絡ください  
**定員** 各30人(託児あり)  
**参加料** 無料  
7月から9月に開催予定のセ

ミナーは、次のとおりです。

**内容** 「セルフメンテナンスや心の土台づくり」

**講師** 田中優美子さん

**期日** 7月23日(火) 午前10時

**内容** 「親子ともに自己肯定感をUP」

**講師** 田中優美子さん

**期日** 8月28日(水) 午前10時

**内容** 「イライラ・落ち込み・自己嫌悪等、嫌な気分振り返られないコツ」

**講師** 三井洋子さん

**期日** 9月25日(水) 午前10時



▲昨年7月に開催されたセミナーの様子

男女共同参画  
審議会

## 委員が改選されました

氏名	推薦団体
湯本 和子	中野市校長会
山岸 郁夫	中野市区長会
竹前 美保	飯山人権擁護委員協議会
徳竹 富貴子	中野市民生児童委員協議会
掛川 真弓	信州中野商工会議所
長澤 京子	ふるさと虹の会
小山 むつ子	中野市女性団体連絡協議会
田端 英樹	中野市社会教育委員

任期：2019年5月1日から2021年4月30日まで

# Sunny Pilates

サニー ピラティス

活動日：毎週火曜日

時間：午後1時30分～2時30分

メンバー：13人（随時募集中）

※参加してみたいという人は中央公民館までお問い合わせください。



私たちは宮崎栄子先生の指導のもと、中央公民館で週に1度活動しています。ピラティスには年齢や運動の得手不得手は関係ありません。各自の身体の状態にあわせてできる範囲でエクササイズできます。無理なく安全に、身体を整えます。



「ピラティスってなに？」

筋肉を伸ばしながら引き締めるエクササイズです。身体の外側でなく内側（インナーマッスル）を鍛え、正しい姿勢をつくるのに有効です。



# 文化なかの

公民館報  
No.171  
(通巻 No.703)

# ふるさととの歴史

## 東笠原の

### 大山石尊大権現

「権現」とは神の尊号で、仏が衆生（生きとし生けるもの総て）を救うため神の姿に変えて世に現れることを意味し、仏教伝来以降、仏・菩薩が仮に日本の神になって現れるとす

る「本地垂迹説」が広まり、多くの神々にこの尊号が与えられた。熊野権現、白山権現、蔵王権現など修験者によって開かれた神社の神々にはこの尊号がつけられた。

大山は相模平野にそびえ立ち、古来大山の神として別名雨降山とも呼ばれ、中腹には大山寺がありここには不動明王が安置されている。本地仏は大日如来である。明治期に入り神仏分離令が出されるまで神仏混淆の石尊大権現と称され、関東における修験道場で加持祈祷により豊作祈願、除災招福など現世利益を求める民衆に対し、

その祈願をかなえてくれるとされ、次第に権威を高めた。

東笠原の字散法院にある大山石尊供養塔は、弘化4年（1847年）10月に造立されたものなので、同年3月24日の大地震を受けてのものである。

この大地震の被害は、長丘断層の走っている扇状地末端の片塩、七瀬、江部、田麦、壁田は被害が大きかったが、中野扇状地上の東笠原は被害がほとんどなかった。

このようなところから東笠原の大山石尊供養塔の造立は、被害僅少感謝の気持ちと、降雨利益への願いを込めてのものであったろう。



松沢邦男



# 今月の伝言板

## 中央公民館

### 源氏物語を読み味わう

期日 7月17日、24日、31日、8月21日、  
28日、9月4日、11日、18日  
(毎回水曜日)

時間 午後2時30分～4時

内容 源氏物語を読み、古の日本文化や生  
活様式も学べます。

定員 30人

### 文化教養講演会 小林一茶と中野市 第1回 一茶の一番幸せな日々

期日 7月5日(金)

時間 午後2時～3時30分

内容 ラジオパーソナリティー武田徹さん  
をお招きして小林一茶について語っ  
ていただきます。(申し込み不要)

### 初級・中級スマートフォン教室

期日 7月24日(水)

時間 【初級】午前10時～正午

【中級】午後2時～4時

内容 スマホの基本知識、操作など。端末  
はお貸しします。

定員 各25人(市内在住、在勤の人)

申込期限 7月11日(木)

## 西部公民館

### 歌ごえのひびき

期日 7月10日(水)～12月11日(水)  
(全10回)

時間 午後1時30分～3時

内容 合唱経験は不要です。大きな声を出  
して日頃のストレスを発散し、ふるさとの  
愛唱歌をみんなで歌いましょう。

定員 20人

※受講には申し込みが必要です。下記の各公  
民館連絡先までご連絡ください。

▶公民館  
ホームページ



## 豊田公民館

### 音楽で脳がイキイキ!

期日 6月27日(木)

時間 午後2時～3時30分

内容 懐かしい歌を歌ったり、軽い運動を  
して脳を活性化しましょう。

定員 20人

### 大人のピアノ講座

期日 7月2日～10月1日  
(毎回火曜日・全7回)

時間 午後1時30分～3時

内容 「紅葉」とお好きな曲を1曲弾ける  
ようになりましょう。初心者大歓迎。

定員 10人(成人)

## 北部公民館

家庭教育学級

### 子育てママのいきいき講座

期日 7月16日(火)～11月19日(火)  
(全5回)

時間 午前10時～11時30分

内容 子育てについて学んだり、情報交  
換を行ったりします。初回は「美  
やせ体操」を行います。

定員 20人(子育て中の人)

申込期限 7月1日(月)

その他 託児あり

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。



1



2

# 中野で懐かしの 顔に会える

## 令和元年度 中野市 成人式

(令和元年度中野市成人式テーマ)

5月4日、中野市市民会館で開催した中野市成人式。好天に恵まれたこの日、晴れの衣装に身を包んだ374人の新成人が大人への第一歩を踏み出しました。今年も企画運営は新成人14人で構成された「成人式実行委員会」が担当。来賓による祝辞や新成人のあいさつなどの式典のほか、中学校時代の恩師が出演したビデオメッセージなど映像の上映会や抽選会が行われました。



3

現在、経済大学の3年生です。親元を離れ一人暮らしを始め、とても苦労しています。離れて暮らすことで、親のありがたみというものをより強く感じています。

二十歳になったばかりの今は、まだ成人としての実感は薄いですが、今後はお世話になった地域の皆さんや家族に、恩返しをしてくれるような大人になりたいです。



豊田中学校区 齋藤 拓実 さん

この4月から新たな学生生活がスタート。つい最近まで受験勉強をしていたので、あまり大人になるということ意識していなかったのが正直なところでした。

でも成人式に備えてあいさつを考え、着物の準備をするうちに、だんだんと大人になる実感が湧いてきました。何事においても成人の自覚を持って取組んでいきたいと思っています。



中野平中学校区 角田 希 さん



6



5



4



8



7

1. 2. 8 「懐かしの顔」との再会を祝い記念撮影をする新成人。 3\_大役を果たした成人式実行委員会。 4. 7\_上映会では恩師によるメッセージの他、運動会の様子などを上映。中学生の頃の自分が映し出され、悲鳴に似た歓声上がる場面も。  
 5\_今年は今和最初の成人式となりました。  
 6\_人気ゲーム機や地元農産物などが当たる抽選会。 9\_久々の再会に笑顔がはじけます。 10\_菜の花を持ってポーズ。中野市の成人式は県下でも珍しい5月の開催。  
 11\_この日の最高気温は23.4度。晴れ着の女性にとって暑い1日となりました。



11



10



9

学校でリハビリテーションについて学んでいます。  
 自分は「やっと大人になれた」という思いで成人式を迎えています。大人になり、やれることの幅が広がって、やりがいとともに責任の重さを感じます。  
 これから勉強、就職活動などどんどん忙しくなるとは思いますが、着実に励んでいきたいと思っています。

高社中学校区 やまだ りょうた 山田 亮太 さん

4月から新社会人になりました。市内の保育園で保育士として働いています。  
 今年は、令和元年という節目の年でもあり、自分の人生の中でもいつもと違う、特別な気持ちを持っています。  
 大人になるということ、社会人として働くこと、責任を重く感じるとともに、身が引き締まる思いがします。

南宮中学校区 あざがみ まい 畔上 真衣 さん

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



### 果樹栽培 実つきがよく なる「コツ」の科学

著／三輪正幸  
講談社

豊富なイラストと写真  
でよくわかる。たくさん  
収穫するコツ満載。



### 寝たきりからの リハビリウォーク

著／岡本勉、岡本香代子  
歩行開発研究所

病気が原因で筋肉量が  
減少し、寝たきり状態と  
なった歩行研究者が、自  
ら実践して再び歩けるよ  
うになった過程を紹介。

横道世之助 続(吉田修一)／つくもがみ笑  
います(畠中恵)／人工知能(幸田真音)／方  
言でたのしむイソップ物語(イソップ他)／  
奇跡の四国遍路(黛まどか)／年齢に負け  
ない「動ける体」のつくり方(SAM)／樹木  
希林120の遺言(樹木希林)／世界一簡単  
なスーツ選びの法則(MB)／「片頭痛」か  
らの卒業(坂井文彦)／学校の「当たり前」  
をやめた。(工藤勇一)／世界が感動する日  
本の「当たり前」(マンリオ・カデロ)／嫌  
なこと全部やめたらすごかった(小田桐あ  
さぎ)

### ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

#### ユニコ 魔法の島へ

上映日時 6月16日(日) 午後2時～

#### ドルフィンブルー

上映日時 7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

### 図書館ホームページをリニューアルしま した

トップ画面にトピックス、ピックアップイン  
フォメーションなどが表示されるようになりま  
した。

このページの左上に掲載のQRコードからも  
ご利用いただけます。

### 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。定員は  
25人で、参加料は無料です。

期日 7月14日(日)

時間 午前10時から

受付開始 6月27日(木)

※定員になり次第締め切ります。

### 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(6月6日、13日  
20日、27日、7月4日)

時間 午前11時から

# 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



▲語り手は武田徹さん

中野市立博物館 10周年記念事業

## 語りの会～ラジオ～

期日 6月22日(土)

時間 午後2時～3時30分

内容 SBC ラジオ放送『武田徹のつれづれ散歩道』でパーソナリティーを務める武田徹さんの語り『おおかみ伝説』とハーモニカの生演奏を行います。プラネタリウムの満天の星空の下、ハーモニカのメロディーと武田さんの語りをごゆるりとお楽しみください。

同日開催!

キッズ・アカデミー

## 電子工作 手づくり myラジオをつくってみよう!

時間 午後1時30分～4時30分

定員 10人(要予約)

材料費 1,100円

内容 手作りのmyラジオを作ろう。作成後には、武田徹さんがラジオについて質問に答えてくれるコーナーもありますよ。

特別展示 昔懐かしラジオ

博物館エントランスに、昔のラジオを多数展示します。

### 春季展講座

#### 蛇行剣の謎

—全国に80例のうち中野で3例の発見—

期日 6月15日(土)

時間 午後1時30分～

内容 古墳時代(約1500年前)の類例の少ない蛇行剣。蛇のように曲がりくねった不思議な鉄剣の実物を見ながら、謎を考えます。

キッズ・アカデミー

## 土器の拓本でしおりを作ろう!



期日 6月16日(日)

時間 午後1時30分～3時

定員 15人(要予約)

材料費 100円

内容 墨を使って本物の土器の模様を写し取り、しおりを制作します。

## プラネタリウム番組情報

※6月22日(土)はイベント開催のため午後の投影はありません。

	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 ネコのがたり	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

# 夢

No.170



## バレリーナ になりたい!

私の夢は、バレリーナになることです。私は二才からバレエを始めました。そして、今も週五日レッスンに通い練習を続けています。

日々のレッスンでは、ピルエットというターンが、私は苦手です。姿勢がくずれてバランスをくずしてしまい、くやしい思いをすることもたくさんあります。でも、先生のアドバイスを聞いて練習を重ねる中でスムーズに回れると本当にうれしくなります。がんばってよかったと思えます。

そうして身につけた技をいろいろな役の中で活かし、多くの皆さんに見て楽しんでもらえるとうれしくなります。これからもいろいろな物語のいろいろな役に挑戦して、バレエの世界を多くの人に知って楽しんでほしいと思っています。また、しょう来はバレエの先生になり、未来の子どもたちにバレエのよさ、体で表現する楽しさを伝えていきたいと思っています。

中野小学校 6年

村松 瑚子 さん

## 広報クイズ

### 問題

紫と白のバイカラーの花びらが特徴で、苦みが少なく、さわやかな味で、生食でも食べられるバラの品種は何でしょう？

先月号の問題：

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、全部で何ポイント貯める必要があるでしょうか？

答え：100ポイント

—今月のプレゼント—

### 朝つみ 薔薇のシロップ（4名様）



「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。

### 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 6月28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 荒井バラ園

### 提供者のコメント

3種類（イブ・ピアッチェ、ルージュ・ロワイヤル、センチッド・ジュエル）のバラが入ったシロップ。朝摘んだばかりのバラを使用しています。

香料や着色料は一切使わず、バラ本来の香りと色が楽しめるひとピンです。シロップをソーダ水で割ったり、パンやクラッカーにつけたりと食べ方もいろいろ。「頑張った自分に甘いシロップとバラの香りをご褒美」「優雅なティータイムに」と暮らしの中にバラを加えてみてはいかがでしょうか。

