

広報

2019(令和元年)

なかの

8

No.173

特集

住みやすいまちの未来を創り、生活を築く

土木人



Pick Up!

猫は正しく飼いましょう

問 環境課 ☎(22)2111(内線458)
問 長野県動物愛護会 北信濃支部 ☎0269(62)6035



猫は非常に繁殖力が高い動物です。市内では、適正な飼養を行うことができない猫が繁殖し、糞尿などにより近隣に被害を及ぼすケースが多発しています。外飼いをすると、近隣の迷惑になるばかりか、交通事故にあったり病気になったりする危険性も増大します。

不妊去勢手術を行うと①発情期の鳴き声なくなる、②オシッコがけが抑えられる、③猫が増えすぎることがなくなるなどのメリットがあります。

なお、野良猫の不妊去勢手術には助成制度がありますので、詳しくは長野県動物愛護会北信濃支部（北信保健福祉事務所内）までお問い合わせください。

ページ	
03	キラリ★中野のチカラ
04	特集 生みやすいまちの未来を創り、生活を築く 土木人
09	信州なかの日和 / 市長のわくわくレポート
10	粹～介護予防の情報かわら版～
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	文化なかの
26	図書館情報
27	博物館だより
28	夢 / 広報クイズ

人口の動き

面積：112.18km²
 人口：42,459人（－39）
 男：20,561人（－20）
 女：21,898人（－19）
 世帯数：15,707戸（－5）
【2019年7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



昨年度から建設工事が始まった「(仮称)笠倉壁田橋」の現場に携わる中野土建(株)の職員。この橋は豊田地域と中野地域を結び、生活や防災などの多様な交通網として多くの人が利用することが見込まれます。今回の特集では、この橋の建設のような「土木」に携わる人たちにお話しをお聞きしました。



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. 71

地域のチカラに なることがしたい

中島 侑子

(東吉田)



-Profile- なかじま ゆうこ

1982年、東京都あきるの市生まれ。山口大学を卒業後、研修医を終え世界一周の旅に出掛ける。3年間で52カ国を巡り、その様子は著書『医者のためご、世界を転がる』（ポプラ社）として出版。帰国後は救命救急医として救急医療に従事。東京や沖縄での勤務を経て現在は北信地方の病院で内科を中心に診療を行っている。

その傍ら、Instagram、SNSを使った地方創生やPR、企業コンサル会社を主宰。自身が運営するInstagramはフォロワー5万人を超え、発信する情報が多大な影響を与える「インフルエンサー」でもある。



▲当時1歳の娘を連れて台湾へ



▲市内の家庭菜園で自家製野菜を収穫

医師

(株)パイオニア woman 代表取締役社長
TOKYOインフルエンサーアカデミー主宰



Instagram
@yuko__nakajima

「世

界一周一人旅に出たのは、研修医を終えた2009年。過去に旅先で出会った人たちの自由な生き方に憧れ、両親の大反対を押し切って出発しました。旅先では名前より先に職業を聞かれることが多く、医師であることから体調についての相談を受けることがよくありました。そんな経験から、いつでもどこでも、何かしらの処置が出来る医師でありたいと考え、帰国後は救急医療に従事しました。

自身の貴重な経験について話してくれたのは市内在住の医師、中島侑子さん。医師として勤務するほか、SNSを使った企業コンサルや講座を主宰するなど幅広く活躍中だ。

「娘の出産前後、働きたいのに働けないという、社会との接点が失われたような時期がありました。その経験から、いつでもどこでも働ける方法とを考え、SNS関連で起業することにしました」。

情報を発信するうちInstagramに出会い、フォロワーが増えていく中、効果的な発信の方法を教えてくださいという声が多く出てきたという。

「旅行中、魅力的なのに何故かお客さんがない観光地やお店を見掛けます。どうすればPRできるだろうと考えているうちに地方創生にも携わるようになりました。中野市には豊かな自然が当たり前のようであり、それらが日常にあるというのはとても贅沢な環境です。野菜や果物もおいしくて、子育てにも良い場所。せっかく中野市に住んでいるので、私も地域のチカラになれば良いと思います」。

住みやすいまちの未来を創り、生活を築く

土木人



土木人① 語り手の2人

中野市 道路河川課
やまごま しょうご
山崎 将吾 技師
入庁 6年目
(上下水道課 5年、道路河川課 1年目)

中野市 都市計画課
あしかわ わたる
蟻川 涉 技師
入庁 7年目
(道路河川課 3年、都市計画課 4年目)

土木人って何に？

道路や橋、上下水道、トンネル、河川、ダムなどの人の生活になくてはならない土木事業に携わる人を本特集において土木人と称します。

土木の3K「きつい・汚い・危険」と言われることもありませんが、実際の現場の声はどうでしょうか。今回の特集では、現在行われている土木事業の現場や中野市の生活を支えている工事に携わる土木人たちにお話を伺いました。

中野市の道や橋、上下水道はどんな思いで作られているのでしょうか。

土木人になったきっかけ

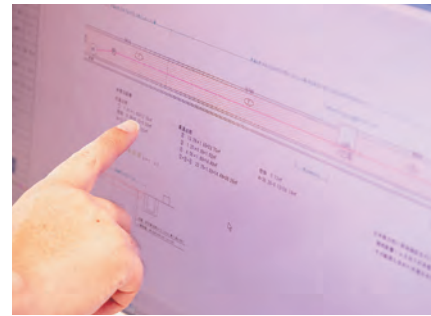
蟻川 昔、中野市の銀座通りにアーケード街があったのは知っていますか。私が幼いころに、電線が地中化されたり、道が広くなったり、今の風景になったんです。当時、その光景に感動して「こんな仕事をしてみたい」と思ったのがきっかけです。

山崎 僕は大学の研究室が農村の景観を評価するところだったんですが、実際に造る側の方が楽しいと思ったのがきっかけかな。最初は、民間企業でトンネルを造ってたけど「造る側」から「発注する側」になりたいと思って、市役所に転職しました。

蟻川 土木って一言で言っても現場で指示を出したり、作業をする「造る側（受注）」と計画や地元の要望などを受けて「発注する側」に分かれますよね。

思い出の仕事は？

山崎 トンネルを造っているときは、出来上がっていく日々の変化に物づくりのやりがいを感じていましたね。上下水道課に所属していたときは、図面などを描いて、



▲上下水道管などの設計は市役所の技師も行います。

それが形になったときに「おおっ。図面どおりにできた」って達成感がありました。今の道路河川課は、まだ新米なので慣れない業務に奮闘中です。

蟻川 私は、道路河川課時代に携わった越智神社前の科野3号線と旧中野高校前の東町10号線の拡幅ですね。設計や用地取得など一から携わった仕事です。開通式には、地元の方たちや保育園児などとお祝いをしました。実際に使用され、生活の中に残るものなので「この道を広くしたのパパなんだ」と将来、家族に自慢できますね。もちろん、自分一人ではなく、たくさんのお力をお借りして広げたいですね。

山崎 どの仕事も設計業者やコンサルタント、工事受注業者などいろいろな方と打ち合わせを重ねて完成に近づけていくので、人との係わりが多い仕事ですね。

蟻川 中野市防災広場の現場もたくさんの方と協力して完成したものです。今はイベント会場や憩いの場に使用されて、地図にも載っているものなので、貴重な仕事をさせていただきました。

山崎 土木って「地図を作る仕事」とも言えますよね。

見えない仕事もある

山崎 土木って、道路を広げたり、修繕したり、水道を通したりと人の生活にすぐに影響が出る仕事だけど、水道管工事は目に見えないですよ。

蟻川 目に見えない仕事だけど、長い時間、人の生活の中に残るものじゃないですか。

山崎 残る仕事だから、責任感を

▼道路（市道）の穴あきなどのメンテナンスも道路河川課で行います。



▲道路の穴を埋める修繕作業。穴一つひとつを埋める地道な作業です。

持たなきゃいけないです。でも、現場の感謝や要望などの声が直接伝わるので、そういうことが好きな人はこの仕事に向いていますよね。

蟻川 最近では、ICTやドローンを使った仕事も増えてきました。なくてはならない仕事なので、技術も進歩しています。

山崎 信州の「土木のお宝」っていうの長野県にありますよね。中野市だと古牧橋とか立ヶ花橋とか。そんなに大きな仕事じゃなくても、ちよつとした道の補修とかでも地元の人に喜んでもらえる。これがやりがいかもしれませんね。

蟻川 中野市の風景のいたるところに土木技術が活かされ、堤防やダムなどの何気なく見えているものが、私たちを自然災害から守ってくれている。そんな土木の仕事に誇りを持っています。



土木人 02 語り手の3人 中野土木(株)



やまもとひろし
山本洋さん

にしざわりようすけ
西澤玲輔さん

いもがわかいと
芋川海斗さん

中野市の笠倉区と壁田区の間を流れる千曲川を渡す橋「(仮称)笠倉壁田橋」。この橋を支える「橋脚」を建設している現場を訪ねました。

山本 どんな工事でも、施工場所の環境や関わる人などが違うので、初めての工事と一緒に。それでも、小さい工事も大きい工事も施工の流れは同じです。一つの橋が完成するには、4〜5年がかかります。橋が完成すると工事に携わった人たちの名前が橋の「銘板」に記されるんですよ。何十年も形として残り、多くの人に利用される橋に自分の名前が刻まれるのって、とても誇らしいですよ。

西澤 現在、建設中のこの橋は、

上今井橋や古牧橋の中間にあり、その2つの橋が災害で機能しなくなった場合の交通にも活躍します。長丘地区と豊田地域の交通の利便性が向上するだけでなく、防災の面でも重要な橋です。

芋川 あまり勉強したくないと選んだ土木分野の仕事ですが、実際は資格の取得で学生の時より、勉強している気がします。仕事のためであり、自分の生活もかかっているもので、必死に勉強しています。でも、大きい工事に携わったときや工事が完成した時は、達成感があって、やりがいを感じます。

山本 週休2日制で家族サービスもできるし、現場の安全面もすごく注意するようになっていきます。

西澤 最近では、ICTの活用により仕事の効率化も図られています。最新技術への対応力も必要とされ、時代とともに土木現場の環境も変わってきていますね。



土木も表彰されています



毎年、市では優良建設工事表彰式を行っています。この表彰は、中野市が発注した建設工事の施工の適正化と施工技術の向上を図るため、優秀な成績で完成した工事を施工した業者と現場代理人に市長が贈るものです。

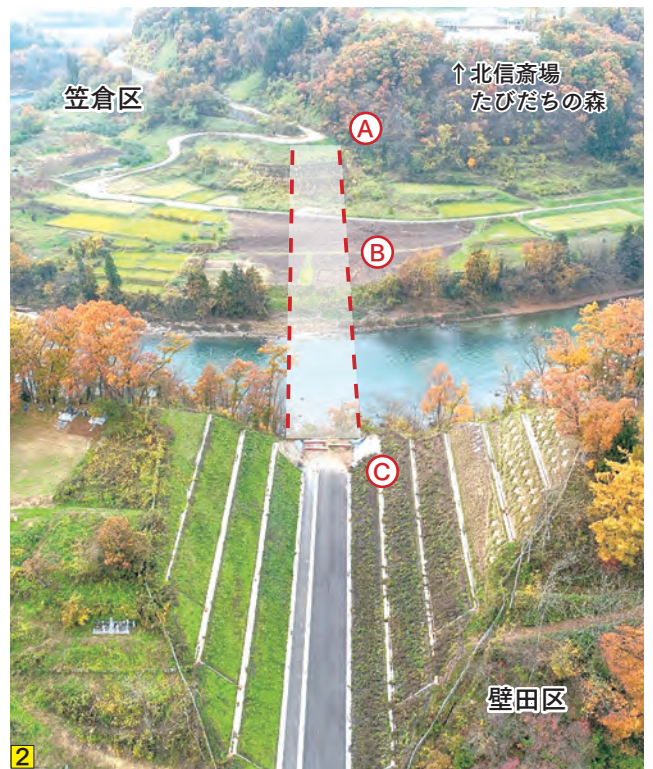
令和元年度優良建設工事表彰式(7月22日)の結果は、左記のとおりです。なお、対象工事は、平成30年度にしゅん工した建設工事で、1件の金額が500万円以上の工事から選定しました。



工事現場に親しみを

現在、新築中の八十二銀行中野支店の工場現場外壁に5月16日から動物のイラストがたたずんでいます。これは、全国建設業協同組合連合会が建設業界のイメージアップのために2018年に開催したデザインコンテストでの優秀賞作品を施工業者の中野土建が採用したものです。約40面の外壁にクマ、キリン、ゾウ、ライオンの実物大シルエットのイラストが描かれています。

「背比べしよう」「大きいだろ」と呼びかけるクマとライオンなど、写真撮影のスポットにもなるこの外壁は、人手不足で悩む建設業界のPRとしても活用されています。工事所長の関塚さんは「工事現場って、壁に囲われて何をしてるかわからないと近寄りたないイメージを持たれがちですが、この壁と写真撮影している人、イラストと子どもが触れ合っている姿を見掛けるようになりました。この活動をきっかけに建設業に親近感を持ってもらえればうれしいです」と話してくれました。この壁は8月いっぱいまで見ることができそうです。



2



3

1 (仮称) 笠倉壁田橋の完成イメージ (完成は2023年度予定)

2 着工前の様子を壁田区からドローンで撮影

3 2019年7月に壁田区方面からドローンで撮影

※画像提供：中野土建(株)

工事名	工事種別	施工業者	現場代理人
折橋橋梁補修工事	土木一式	中野土建(株)	西澤玲輔
穴田2 災害復旧工事	土木一式	黒岩建設(株)	竹腰光司
相生橋橋梁補修工事	土木一式	中野土建(株)	鈴木史弥
中野市営テニスコート砂入人工芝整備工事	土木一式	中野土建(株)	中島 勇
市道笠倉大沢線道路災害復旧工事	土木一式	(有)丸正建設	小林一樹
篠井橋橋梁補修工事	土木一式	(有)竹内組	望月 保
中野市立高社小学校整備工事	建築一式	(株)湯本工務店	中沢邦夫
中野市中央子育て支援センター移転改修工事	建築一式	(株)土屋建設	古山敦男
中野市立図書館防災設備改修工事	電気	中野電機工業(株)	鈴木実男
市道中町線舗装修繕工事	舗装	(株)塩川組	佐藤謙悟
中野市立高丘小学校教室棟外壁ほか改修工事	塗装	(株)土屋建設	澁澤良徳
梨久保配水池築造工事	水道施設	中野土建(株)	内藤貴昭

土木から建築へ

建物などの建築工事の前に「造成工事」という土地をならす工事があります。この工事も土木の仕事の一つ。市が整備を進めている（仮称）新平岡保育園では、この造成工事が終了し、7月から建設工事が始まりました。現在の平岡保育園の隣にできる新しい建物に「仮囲いができる前は、平岡保育園の園児が興味津々に窓からのぞいていましたよ」と建築現場代理人は話します。

「昨日、土木を含む建設業全体で若い働き手が不足しています。」

ある土木人は「人が生きていくために、不可欠な仕事。未来に、生活に、形に残る大事な仕事に私たちは携わっている。これから就活をする方に少しでも興味を持ってもらいたい」と話してくれました。



▲（仮称）新平岡保育園の基礎工事の様子



（仮称）中野市新平岡保育園

問 保育課 (22) 2111 (内線 293)

の名称を募集しています

現在建設中で2020年3月に園舎が完成する予定の「（仮称）新平岡保育園」の名称を募集しています。

応募資格 市内に住所を有する人

名称に求めるもの 保育施設として

親しまれ、好感の持てる名称

応募方法 応募できる名称は1人1

点とし、自作未発表の名称に限ります。

応募用紙を応募箱へ直接投函していただくか、はがきに応募事項を

記載の上、郵送してください。

※応募用紙は、応募箱設置場所にあるほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

応募箱設置場所 保育課、市内公立

保育所、豊田支所、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスセンター

シヨン

応募事項 名称、理由、住所、氏名、

年齢、性別、電話番号を明記してください。

応募締切 9月2日(月)

※郵送の場合、当日消印有効



▲長野電子サービスでも応募できます



▲市公式ホームページで詳細を確認できます



File: 15



故郷の中野市にUターン！前職で培った知識で貢献しますよ

今月の協力隊員 渡辺 菊男 隊員
問 庶務課 ☎ 22-2111 (内線 212)

「よろしくお願いします！」

7月1日付けで「中野市地域おこし協力隊」に委嘱されました渡辺菊男と申します。中野市の西町出身で、前職の航空会社を定年退職し、故郷への恩返しのためで戻って参りました。

残念ながら、中野市は全国的な認知度や存在感でかなり低位にあります。前職のマーケティングや営業で培った知見で、わずかながらも中野市の発展に貢献できればと思っています。

高齢の域に差し掛かっていますが、若い気持ちと郷土への愛情をもって、頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

- 1_7月1日の委嘱式。これからよろしくお願いします！
- 2_キノコ工場見学。キノコって工場で栽培されてたんですね。
- 3_私も通った中野小学校旧校舎がある一本木公園もすごくいい場所になっていて驚きました。



1



2



3



池田市長の vol.66 わくわくレポート

安心・安全を創る土木人

私たちは豊かな自然の中に、生活空間を整備し暮らしている。自然を構成するのは曲線で、人口空間は直線で仕切られている。私たちが安全と感じるのは、さまざまな人の考えや、手を通して形作られている。都市空間は人の思考により創られたものであり、安全・安心を感じるのは、ある意味そうしたことにかかわる人が作り上げた思考の中にあるからこそ安心を感じるものなのだ、というような話を聞いたことがある。

いずれにしても、豊かな自然だけでは私たちの生活は営めない。荒ぶる河川を整備し、橋を架け、安全な道路をつくり、水道、下水、電気などのインフラを整備する中で、安心した生活が営める。こうした都市空間を基礎から支えているのが、建設土木工



◀(仮称)中野市新平岡保育園の建設起工式前に建設業者主催で安全祈願祭が開催されました。

事に携わる皆さんである。

昨今では、人口減少下にあって、技術を必要とする仕事に従事する人が少なくなっている。災害などの緊急時にこうした職人・技術者の存在は大切である。地域が常に安全で安心であるためにも、地域に根付いて、地域を支えてくれる人材の確保は今後、ますます重要になってくる。

人口が減っても、暮らしやすい生活環境を保持するためにも、地域の若い人たちが、職業選択し挑戦し、活躍できる地域づくりに向けて、意識して取り組まなければならないと思っている。

輝

介護予防の
情報かわら版

認知症サポーター、 続々誕生中

まずは養成講座を受講

認 知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を見守り応援する人のことです。認知症サポーターになるには認知症の理解を高めるための養成講座を受けていただく必要があります。学んだことを身近な人に伝え、認知症になった人やご家族の気持ちを理解するように努めることもサポーター活動の一つです。寸劇を取り入れた分かりやすい講座もあり、市内には小学生の認知症サポーターも続々と誕生しています。



▲私たちと一緒に認知症について考えましょう



▲認知症サポーターキャラバンホームページ

認知症は、誰でもなる可能性のある病気です。

85歳以上の4人に1人はその症状があるといわれている認知症。認知症に関する知識を高め、認知症という病気になってしまった人とその家族が安心して暮らせるよう、お互いさまの気持ちで支えあい、優しく温かい地域づくりを考えてみませんか。

認知症

地域で支えたい



ロバのように 急がず、一歩 一歩着実に

ロバ隊長で広がる輪

認 知症の人とその家族への応援者である認知症サポーターを全国で養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指す認知症サポーターキャラバン。マスコットのロバ隊長は、キャラバンの隊長として先頭を歩くことをイメージしています。ロバのように急がず、しかし一歩一歩着実にキャラバンも進みます。イメージ色のオレンジは暖かさを感じさせ「手助けします」という意味を持つといわれています。

中野市でも、地域の集いの場やデイサービスなど介護施設でロバ隊長を作成することで、異世代間交流にもひと役買っています。

認知症初期 集中支援チーム

中野市でも増加傾向にある認知症。認知症には「早期発見・早期診断・早期対応」が大切です。

「認知症初期集中支援チーム」は、地域の認知症の人や認知症の疑いのある人の困りごとや心配なことについて確認し、ご本人やご家族の状況に合わせた支援を行います（病院受診やサービス利用など）。ご家族や身近な人が「認知症かな？」と心配になったり、困りごとが増えたりした時には、まずご相談ください。

早期の発見・診断・対応が大切です



困りごと、心配ごとに認知症初期集中支援チームがサポート！
まずはご相談ください。
☎ 24-1064（直通）

相談窓口

ひとりで悩まず
ご相談ください



高齢者支援課
社会福祉士
塩野入沙耶佳

問 中野市高齢者支援課
（中野市地域包括支援センター）
☎ 22-2111（内線 366・389）

「オレンジカフェ」

認知症の人とその家族、地域の人、どなたでもご参加ください。ものづくりや体操などを楽しんでいます。

- ・ヒューマンヘリテージ安源寺
毎月第4金曜日 午前10時～正午
- ・宅老所めぐみ
毎月第2金曜日 午後1時～3時

「公益社団法人 認知症の人と家族の会」

☎ 0120 - 294 - 456
（通話無料）
受付時間：午前10時～午後3時
（日曜・祝日を除く）

「認知症の人と家族の会」

開催日：毎月第3木曜日
時間：午後1時30分～3時30分

「若年性認知症の電話相談」

☎ 0800 - 100 - 2707
受付時間：午前10時～午後3時
（日曜・祝日を除く）

各種講座について

家族介護者交流会

中野市在住で高齢者を介護しているご家族の人を対象に交流会を開催します。（19頁を参照）

さんさん講座

シニアの健康づくりや認知症をテーマに講座開催。

認知症講演会

11月23日（土）、北信総合病院で講演会とトークセッションを予定。

etc.

※他にもたくさんの講座・教室を開催中。詳細はお問い合わせいただくか、広報などをご覧ください。

お元気高齢者ご紹介

いつまでも元気でいるためには、人や社会との交わりを持つことが大切。広報などで、参加できる教室や講演を自分から探し、できるだけ参加しています。家にこもっていたらダメですよ！



にしやま さすけ
西山 佐助 さん（松川）

わかがり教室を修了し、現在はステップアップ教室に参加中の94歳。「広報なかの」をくまなく読み、参加できる講座などに積極的に参加しているそう。



「フレイル」をご存じですか？

Do you know Frail?

Frail

フレイルの意味は「虚弱」です

フレイルは「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下し、複数の慢性疾患も影響し生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態」をいいます。

フレイルは適切な運動、食事、社会参加により再び健康な状態に戻ることができます。予防のためには、高齢期だけでなく若い頃からの生活習慣病予防が大切です。

Medical checkup

健康診断を受けていますか

健康診断は毎年受けることで、経年的な身体の変化がわかります。健康診断の結果を活用し、生活習慣を見直してフレイルを予防しましょう。

Check

チェックしてみよう

下の表の項目のうち、1項目以上該当する人は「フレイル予備軍」。3項目以上該当する人はフレイルです。

(フレイルの判定基準 日本CHS)

体重減少

6カ月で2～3kg以上の体重減少がある

筋力低下

握力：男性 26kg未満
女性 18kg未満

疲労感

(ここ2週間) 理由がないのに疲労感がある

歩行速度

横断歩道で青信号の間に渡り切れない

身体活動

- ①軽い運動・体操（農作業）をしている
 - ②定期的な運動をしている
- 上記①②のうちいずれも週に1度もしていない

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 9月19日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

時間 午前10時～11時30分

会場 毎週水曜日：中野保健センター

9月5日(木)：豊田保健センター

内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

胸部低線量CT検診

より小さな肺がんを発見することができる胸部低線量CT検診を実施します。次の全ての要件を満たす人が対象です。

○2020年3月31日時点で年齢が40歳、43歳、46歳、49歳、52歳、55歳、58歳、61歳、64歳の人

○本年度、市や職場などでの結核・肺がん検診を受診していない人

受診料 3,000円

実施日 10月10日(木)、12月11日(水)

申込期限 8月19日(月)



押鐘 繁人さん
からのご紹介

No.52

小林 本治 さん (金井)



自己紹介

昭和7年生まれの87歳。実家は元々「唐箕屋」という屋号で、父は穀物を選別をする「唐箕」という農具や養蚕に使用する道具を作る職人でした。その影響もあってか、私も大工という職人の道に進みました。川崎市で6年間修行し、帰郷後は地元の湯本工務店で定年まで勤務しました。

趣味はゲートボール、マレットゴルフ、スキー。中でも今はゲートボールが好きです。ゲートは、連係プレーの中で数手先を読みながら行う競技。奥が深く頭を使うので、やりごたえを感じます。仲間と一緒に懇親会も楽しみのひとつです。

元気の秘訣

身体を動かすことが苦にならない性格です。早起きして家の掃除をしてから、ゲートボール場で同好の仲間と練習をするのが日課。最近では、自宅の門を自分で作りました。面倒がらず、自分から積極的に動くことが元気の秘訣かもしれません。

おらほの自慢

金井伊勢社の秋祭りが自慢。中でも大灯籠は見事で、表に漢詩の七言絶句、裏には俳句や短歌が書かれており、風情があります。他に金井力士会が執り行う奉納相撲や雅楽の演奏などもあり、歴史あるお祭りを毎年楽しみにしています。

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健康講座を開催します。さんさん講座以外は申し込みが必要です。☎ 高齢者支援課 ☎ (22)2111 (内線366)

さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防講座を開催します。※送迎はありません。

会場：中野保健センター

時間：午前10時～11時30分

▶内容① 「初心者でも大丈夫! ストレッチ
ヨガで心も体もスッキリと」

▶期日 8月30日(金)

▶内容② 「今日からすぐできる! 糖尿病予防」
「みんなで歌おう! ①」

▶期日 9月6日(金)

ひざ腰らくらく教室

健康づくりポイント対象

▶期日 9月12日(木)から約3カ月間

▶時間 午後1時～2時30分

▶会場 豊田文化センター

▶回数 週1回 (全12回)

※2018年度教室参加者は参加できません。
※希望者には送迎があります。

らくらくマシン教室 いきいき筋トレ教室

▶期日 マシン教室 11月18日(月)～
筋トレ教室 11月19日(火)～

▶時間 午前10時～正午 (午前コース)

午後2時～4時 (午後コース)

▶会場 介護予防センターゆうゆ

(J A 日野事業所内)

▶回数 週2回 全32回 (約4カ月間)

▶参加費 1回250円

※2018年度教室参加者は参加できません。
※希望者には送迎があります。



子育て案内

☎ 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線388)



教室など

育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
9月11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)
9月10日(火) 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。

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	内容
8月22日(木) 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
9月12日(木) 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	8月27日(火)	2019年4月生
7カ月児健診	8月28日(水)	2018年12月生
1歳6カ月児健診	8月30日(金)	2018年1月生
2歳児健診	8月26日(月)	2017年7月生
3歳児健診	8月29日(木)	2016年7月12日～8月7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	8月20日(火) 9月17日(火)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	9月9日(月)	午後1時 ～1時30分
B C G	9月10日(火)	
日本脳炎	8月9日(金) 9月6日(金)	午後0時45分 ～1時30分

※3日前までに予約が必要です。

なかの公園

北信濃ふるさと森文化公園

片塩1221



昆虫館で待ってるぜ!

ヘラクレスオオカブト



#サマーボブスレー #アゲハ蝶もいるよ
#プラネタリアム #BBQ #釣りに挑戦

保健師の子育て相談	期日 8月23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 8・9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)	8月17日(土) 午前10時30分～	パパ講座 パパとチャプチャプ水遊び
	9月6日(金) 午前10時30分～	さくらんぼ広場 お店屋さんで楽しくお買い物
中央子育て支援センター (りんごっこ)	8月21日(水) 午後2時00分～	親子ダンス スキンシップを楽しもう
	9月2日(月) 午前10時30分～	助産師講座 心温まる子育てのお話
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	8月29日(木) 午前10時30分～	交通安全教室 親子で交通安全を学ぼう
	9月3日(火) 午前11時00分～	お話しのゆりかご 楽しいお話いっぱい読み聞かせ

みんなで文化公園をおさんぽ



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いただくか、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

※お盆期間中の子育て支援センター運営について

8月13日(火)から16日(金)のお盆期間中「さくらんぼ」と「うさぎっ子」は休館し、「りんごっこ」のみ開所となります。



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、8月23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



石黒 秀岳くん (4歳)

兄姉と仲良く! 元気に大きくなってね。



宮澤 葉月ちゃん (11カ月)

もうすぐお誕生日です。1歳も健康に過ごせますように。



木内 結葉ちゃん (9カ月)

たくさん食べてぷくぷくと元気いっぱいになってね!



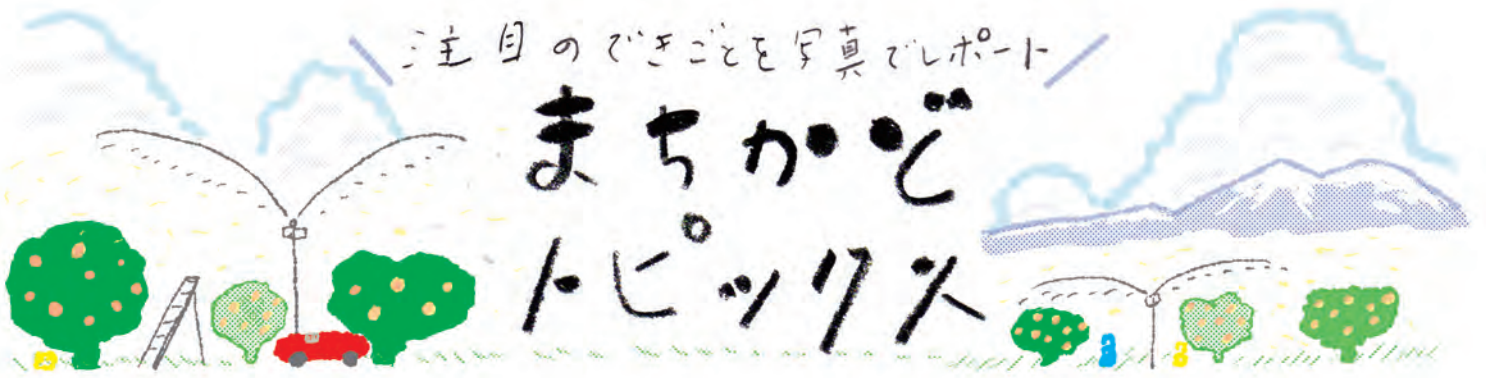
生玉 葉乙ちゃん (1歳)

これからも元気に育ってね(^)



注目のできごとを写真でレポート

まちかど トピックス



1



2



3



4



5

すさのおのみこと
1 石見神楽「大蛇」。大蛇が須佐之男命を相手に火を噴き暴れるシーン 2 石見神楽「恵比須」。大釣り前の撒き餌に見立て、福飴を会場に巻きました 3 恵比須さんのコミカルな動きが会場の子どもにも大人気 4 6月に出産した麻衣さんはビデオメッセージで参加 5 「カチューシャの唄」を会場全員で大合唱



7/20

「カチューシャの唄」が結ぶ交流 知音都市交流30周年 記念事業

島根県浜田市、新潟県糸魚川市、長野市との知音都市交流30周年を記念した式典とイベントが開催されました。

当日は、会場の市民会館で各都市の特産品の販売なども行われ、さらなる交流を図りました。また、イベントの最後には、今年5月に日本遺産に認定された浜田市の石見神楽の演目「大蛇」と「恵比須」も披露され、日本神話の世界を楽しみました。

自分が生まれる前からある知音都市交流に感謝しています。浜田市は、今年で開府400年です。石見神楽もぜひ、本場をご覧ください。



浜田市 観光交流課
こてら いっぺい
小寺 一平 さん



7/13
14

信州中野の夏の風物詩
中野祇園祭

伝統行事の中野祇園祭。初日は、西町大獅子やみこし、川崎踊り、虫送り行事などが行われました。

2日目は、中野陣屋・県庁記念館を出発点に「馬乗り行事」が行われ、松川区、東町区、中町区、西町区の四ヶ町からそれぞれ若殿さまが馬にまたがり、各区内を巡行しました。



旅行先で馬に乗ったことがあります。殿様のように凛々しく、馬の上から自分の住むまちを見て回りたいです。

馬乗り行事で東町の若殿として巡行

川口眞海さん



7/15

笑顔のプロジェクト
**笑う門には
ハッピーカムカムフェス**

中野市民体育館で開催されたこのイベントの当日は、信州プロレスのゴム紐マッチ、竹の水鉄砲づくりなど、たくさんさんの催しが行われました。子ども食堂と信州Gプロジェクトのコラボ企画の流しそうめんに参加した子供たちは、お腹一杯になるまでそうめんをキャッチし、昔ながらの「涼」を体験しました。



夏本番!!

7/5

**平岡小学校プール
しゅん工**

平岡小学校の新プールが完成しました。しゅん工式前の6月28日には、プールの完成を近くで見守っていた児童たちが施工業者に感謝の寄せ書きをプレゼント。新しいプールサイドは、熱くなりやすく、クッション性の優れたゴムチップ舗装で、安全で快適な夏の授業が期待されます。



暮らいの 情報掲示板

8・9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	<p>■ B & G 海洋センタープール 会 B & G 海洋センター 期 8月24日(土)まで</p> <p>■ 市民プール 会 市民プール 期 8月25日(日)まで</p> <p>■ 丸世酒店さんちの中野土人形 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月1日(日)まで</p> <p>■ 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</p> <p>■ 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</p> <p>■ 令和につなぐ立ヶ花人形 会 日本土人形資料館 期 2020年1月31日(金)まで</p> <p>■ 石山邦子コレクション 十二支・祭り 会 日本土人形資料館 期 2020年5月31日(日)まで</p>	<p>■ 市民水泳大会 会 市民プール 8/25 (日) ■ サマーコンサート Pick up イベント② 会 高野辰之記念館</p>
	<p>8/7 (水) ■ 小林正佳 漫画・イラスト展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月1日(日)まで</p>	<p>8/27 (火) ■ 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ ※ 9月26日(休)も開催</p>
	<p>8/9 (金) ■ B & G 水泳教室 会 B & G 海洋センター ※ 8月10日(土)も開催</p>	<p>8/31 (土) ■ ノルディックダンス Pick up イベント④ 会 多目的サッカー場</p> <p>■ 市民音楽祭 Pick up イベント⑤ 会 市民会館</p>
	<p>8/10 (土) ■ 信濃グランセローズホームゲーム 会 市営野球場 ※ 9月7日(土)も開催</p>	<p>9/1 (日) ■ 防災フェア 会 防災広場(旧中野高校跡地)</p>
	<p>8/11 (日) ■ 高社山フェスティバル Pick up イベント① 会 木島平やまびこの丘公園</p>	<p>9/4 (水) ■ 八十路を往く「丸谷郁雄・小林実 二人展」 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月16日(月)まで</p>
	<p>8/17 (土) ■ 信州中野創業塾 会 中野地域職業訓練センター ※ 8月24日(土)、31日(土)、9月7日(土)、14日(土)も開催</p>	<p>9/7 (土) ■ 陣屋ロビーコンサート「篠笛とギター」 会 中野陣屋・県庁記念館(午後3時から)</p>
	<p>8/23 (金) ■ 家族介護者交流会 Pick up イベント③ 会 中野保健センター</p>	<p>9/8 (日) ■ 信州 SOUL 会 中野陣屋前広場公園(午前11時30分から) ※ 前売り券発売中</p>
	<p>8/24 (土) ■ 障がい者向けスポーツクラブ 会 市民体育館 ※ 9月21日(土)も開催</p>	<p>9/12 (木) ■ 秋のノルディックウォーキング 会 市役所周辺 ※ 申込期限は9月2日(月) ※ 9月19日(木)、26日(木)、10月3日(木)、10日(木)も開催</p>
		<p>9/14 (土) ■ 地域がん診療病院 市民公開講座 Pick up イベント⑥ 会 北信総合病院</p>
		<p>9/18 (水) ■ 中野みづゑ会員展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月30日(月)まで</p>

▼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



山の日を高社山のふもとで遊ぼう！ 高社山フェスティバル

カレンダー①

問申 高社山フェスティバル実行委員会 ☎(22) 4627

▶市内から見た高社山。当日は、「倍増戦士ロゼ」ヒーローショーもあります！ネイチャーガイドと行く高社山登山やパークキューなどは事前予約が必要です。



ウォークラリー、魚のつかみ取り、ストラックアウト、カラオケバトルなどたくさんのアトラクションを用意してお待ちしています。

日時 8月11日(日) 午前9時30分～午後4時
会場 木島平やまびこの丘公園
入場料 無料（魚のつかみ取りやパークキューなどは有料です）



高野辰之記念館 サマーコンサート

カレンダー②

問 高野辰之記念館 ☎(38) 3070

▶指揮者でヴァイオリニストの荒井雅至さん。荒井さんが指導する松戸音楽教室の生徒さんも参加します。



ピアノの小宮康裕さん、荒井さんの門下生からなるムシカアグレの皆さんも参加し、弦楽合奏をお届けします。

日時 8月25日(日) 午後1時30分開演
会場 高野辰之記念館
入場料 無料（イベント時は館内を無料開放します）



心身のリフレッシュを 家族介護者交流会

カレンダー③

問申 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線389)

日時 8月23日(金) 午後1時30分～3時
会場 中野保健センター
内容 本年度5回開催のうちの2回目。今回は、「タクティールケア」について学びます。
定員 30人
参加料 無料
申込期限 8月22日(木)



中野市スポーツ推進委員会企画事業 ノルディックダンス

カレンダー④

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線364)

日時 8月31日(土) 午後6時30分
会場 多目的サッカー場
内容 ノルディックウォーキングのポールを使用し、音楽に合わせて行うエクササイズです。お子さん同伴でも参加できます(子ども向けのニュースポーツ体験会を予定)。
申込期限 8月23日(金)



東京2020応援文化オリンピアード 市民音楽祭

カレンダー⑤

問 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線394)

期日 8月31日(土)
開演時間 午前の部 午前10時
 午後の部 午後1時30分
会場 市民会館ホール
内容 小・中・高等学校の合唱団、合唱部の他、市内で活動している合唱、吹奏楽、太鼓、琴の団体が演奏を披露します。



地域がん診療病院 市民公開講座

カレンダー⑥

問 健康づくり課 ☎(22) 2111 (内線241)

日時 9月14日(土) 午後2時～3時10分
会場 北信総合病院さくらホール
講師 愛和病院 平方真副院長
演題 「ACP (人生会議) ってなんだ? 知らないと損。人生会議の活かし方」
入場料 無料
※事前の申し込みは不要です。



お知らせ



Jアラートの試験放送

問 危機管理課（内線286）

全国瞬時警報システム（Jアラート）の試験放送が実施されます。防災行政無線と音声告知放送端末からアラームと放送が流れます。
実施日時 8月28日(水) 午前11時



部落解放・人権政策確立 要求中高地区総決起大会

問 人権・男女共同参画課（内線246）

期日 8月28日(水)
時間 午後6時30分
会場 市民会館
講師 NPO法人人権センターながの
代表理事 野沢喜代さん



介護サービス・総合事業の 利用者負担額が変わります

問 高齢者支援課（内線390）

10月の介護報酬改定により、介護保険サービスを利用した際に支払う金額が変わります。詳しくは、各介護保険サービス事業所または担当ケアマネジャーへお問い合わせください。



水道料金と下水道使用料 を改定します

問 上下水道課（内線284）

消費税の改定に伴い、水道料金と下水道使用料について、10月1日から増税分を改定します。ただし、改定期日前から継続して使用している場合、10月と11月の検針分については、「消費税法の一部改正に伴う経過措置」に基づき改定前の金額となるため、12月の検針分から適用となります。

※改定後の料金など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



参議院議員通常選挙 中野市開票区投・開票結果

問 選挙管理委員会事務局（内線324）

長野県選出議員選挙
有権者数 3万7059人
投票者数 1万8209人
投票率 49・14%
候補者別得票数（得票順）
 羽田雄一郎 9137票
 小松ゆたか 7951票
 古谷孝 496票
 斉藤よしあき 335票
 ※比例代表選出議員選挙の結果や有効投票数など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



原爆死没者などの慰霊 と平和祈念の黙とう

問 庶務課（内線211）

防災行政無線により1分間の黙とうを行います。皆さんの敬けんな黙とうをお願いします。

- ・8月6日(火) 午前8時15分
- ・8月9日(金) 午前11時2分
- ・8月15日(木) 正午



非核平和ポスター展 を開催します

問 庶務課（内線211）

中野・日野・延徳小学校の皆さんから、308点の応募をいただきました。22点の入選作品の展示を次のとおり行います。

期間 8月30日(金)まで
会場 市役所、豊田支所



農地パトロール を実施します

問 農業委員会事務局（内線408）

8月上旬から9月上旬に、地域内農地の利用状況を調査します。パトロールにより「遊休農地」や「遊休化の恐れがある農地」を把握した場合は、「利用意向調査」を行いますので、ご協力をお願いします。

**残さず食べよう!30・10
(さんまるいちまる)運動**

環境課 (内線245)

宴会での食べ残しを減らすため、幹事さんは「最初の30分間と最後の10分間」は自席で料理を楽しみむよう呼び掛けましょう。出席する皆さんは「たべきり」で気持ちのいい宴会にしましょう。

**全国家計構造調査
を実施します**

政策情報課 (内線217)

本調査は、家計における消費や所得などの実態を把握し、世帯の所得分布と消費の水準などを全国的に地域別に明らかにするために実施します。10・11月の本調査に向け、8月中旬から、県知事が交付した調査員証を携帯した調査員がお伺いしますので、ご協力をお願いします。

募集



**「あったか見守りネット
なかの」の支援者**

問申 高齢者支援課(内線389)

徘徊による行方不明者の捜索など

に協力いただける支援者を募集しています。登録は、電子申請でも行えます。
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



礪砥展作品

問申 文化スポーツ振興課(内線397)

募集作品 未発表で展示可能な絵画
規格 50号までの額装したもの
応募資格 高校生以上の中高・飯水地区居住者および中野市出身者・在勤者・在学者(一人1点まで)
応募方法 10月13日(日)の午前10時から正午までの間に、一本木公園展示館にお持ちください。
出品料 千円(高校生は500円)

帰省のついでに 移住相談会&空き家活用相談会

問申 営業推進課(内線259)

✉ eisui@city.nakano.nagano.jp

期日 8月13日(火)～16日(金)
時間 午前10時～午後4時(要予約)
会場 市役所
定員 各日5人(先着順)
申込方法 電話またはEメールで、氏名、住所、年齢、希望日時、相談内容をお知らせください。
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



**女性のための就職支援
セミナー参加者**

問申 北信州能力開発センター
☎(23)3005

対象者 50歳未満の女性
研修期間 8月21日(水)～11月6日(水)
会場 中野地域職業訓練センター
教材費 6千円
定員 20人
申込期限 8月14日(水)
※詳しくは、北信州能力開発センターホームページをご覧ください。



岳南広域消防組合職員

問申 岳南広域消防本部
☎(23)0119

応募期限 8月19日(月)
※試験区分や受験資格など詳しくは、岳南広域消防本部ホームページをご覧ください。



北信広域連合職員

問申 北信広域連合
☎(38)5050

応募期限 8月23日(金)
※試験区分や受験資格など詳しくは、北信広域連合ホームページをご覧ください。





公共施設の指定管理者

問申 政策情報課(内線401)

市では、公の施設の管理に民間企業などの技術や知識を活用し、市民サービスの向上と経費の節減を目的に、指定管理者を募集します。

応募期限 8月30日(金)

施設名	中野市多目的サッカー場
所管課	文化スポーツ振興課(内線395)

※応募方法など詳しくは、施設所管課で配布している募集要項か市公式ホームページをご覧ください。



農業経営塾受講者

問申 農政課(内線250)

対象 おおむね45歳未満の農業経営者、青年・女性農業者、農業後継者
 期日 8月22日(木)を初回に月1回程度開催(全6回の講義と1回の先進経営体視察を予定)
 時間 午後4時~8時(開催ごとに変わります)

会場 JA中野市本所
 講師 株式会社ビット89代表取締役 吉田健司さん

受講料 1万円(1回の交流会費を含む)

申込期限 8月19日(月)



訪問型サービスA従業者養成研修参加者

問申 高齢者支援課(内線389)

対象 市が指定または委託する訪問サービスAの事業所で、生活支援員として働きたい人

期日 10月8日(火)

時間 午前9時~午後4時30分

会場 市役所

受講料 無料

申込期限 9月27日(金)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



資源物の日曜回収

8月25日(日) 午前10時~午後1時

場所 ベイシア中野店

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】9月22日(日) 豊田支所

資源物の特別回収

9月8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

★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

9月3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/
 果実酒用容器/女児用七五三小物

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/電子キーボード

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

年金

口座振替が
便利でお得です

口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので、金融機関などに行く手間が省けます。また、納め忘れもありません。口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円を割り引きされる早割制度や現金納付よりも割引額が多い「6カ月前納」、「1年前納」、「2年前納」もあり、大変お得です。口座振替を希望する人は、年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、長野北年金事務所または市民課国民年金係で手続きをしてください。前納には申込期限がありますのでご注意ください。

区分	申込期限
10月からの6カ月前納	8月末
来年4月からの6カ月前納	来年2月末
来年4月からの1年前納	
来年4月からの2年前納	

市民課 (内線237)

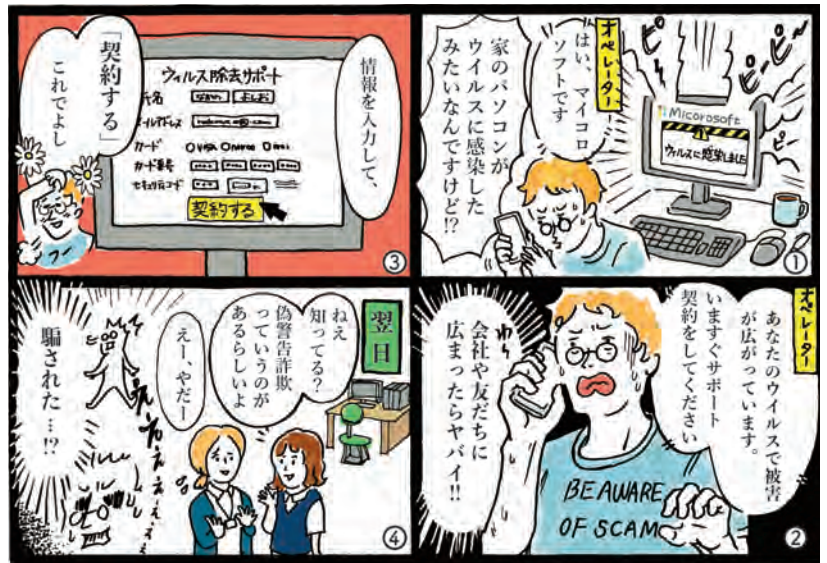
長野北年金事務所 ☎026(244)4100

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 105

漫画：アイコヤスコ

偽の警告表示にご注意！



警告画面が表示されても、慌てて事業者に連絡したりセキュリティソフトやサポートなどの契約をしないようにしましょう。警告表示が本物か偽物か判断がつかないなど不安に思った場合やトラブルになりそうな場合は、相談窓口や身近な人に相談しましょう。

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 8月13日(火) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 9月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室	庶務課 (内線211)
女性相談 面接は予約制	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 中野人権センター	人権・男女共同参画課 ☎(23)4810
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(8月は第1月曜日のみ) 時間 午後1時30分～3時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
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

士 地をならし、都市を創る。子ども時代に見ていた中野市と今見る中野市の景色が違うのも、土木人の技なのでしょう。古き良きものも好きですが、やっぱり暮らしを豊かにする新しいものに惹かれます。ミーハーな私には、地元の景色の移り替わりも楽しみの一つなのです。(大原)

木 を見て森を見ず、という諺。小さいことに気を取られ、全体を見ないことの例えですが、広報紙づくりの中でも、レイアウトや細かな字句にとらわれ「本当に伝えたいこと」を見落としてしまうことがあります。初心を忘れず、皆さんに伝わる、読まれる広報紙を目指したいものです。(滝澤)

人 間ドックで改善のためのアドバイスを聞き、「今日からがんばろう!」と思った記憶はあるんです。ドックの回数を重ねるたび、指摘される項目が増えていきます。どうしたら意思を継続できるか、横になってお菓子を食べてながら考えています。(小林)

今月の伝言板



中央公民館

文化教養講演会

宇宙から地球を観る

～リモートセンシング技術とその防災への本格活用～

期日 8月30日(金) 時間 午後2時～3時30分

内容 東京大学大学院工学系研究科教授 六川修一先生に、宇宙についてご講演いただきます



みんなで楽しもう！ニュースポーツ

期日 9月3日～24日 毎週火曜日

時間 午前10時～11時30分

内容 2020東京パラリンピック正式種目「ボッチャ」や、スポーツ吹き矢を楽しもう！

対象 どなたでも(定員25人)

材料費 108円(スポーツ吹き矢のマウスピース代)

あおきりっこ

青木律子のプリ・マテ講座

期日 9月6日(金)

時間 午後7時～9時

内容 赤いバラを使って素敵な壁飾りを作ってみませんか

対象 市内在住または在勤の人(定員20人)
※申込締切は8月28日(水)まで

材料費 2,500円



脳トレ&健康体操講座

期日 9月25日～10月30日 毎週水曜日

時間 午後2時～3時30分

内容 簡単な脳トレと適度な運動をします

対象 市内在住・在勤の人(定員30人)

クラフトテープで小物入れを作ろう！

期日 8月19日(月)

時間 午後2時～4時

内容 コツをつかめばスラスラ！クラフトテープを編んで小物入れを作ります

対象 市内の小学生(高学年)(定員10人)

材料費 ひとつ300円



文化
なかの

公民館報

No.173

(通巻No.705)

北部公民館

フラダンス講座

期日 9月4日、18日、25日、10月9日、16日、23日
(全6回、水曜日開催)

時間 午前10時30分～正午

内容 はじめての人でも大歓迎！基本のステップからチャレンジします

対象 成人女性(定員20人)



西部公民館

手まり教室

期日 8月29日、9月5日、12日、26日、
10月3日、10日(毎回木曜日 全6回)
時間 午後7時～9時
内容 カラフルな糸で自分好みの手まりを
作ってみませんか(定員10人)
材料費 1,300円

リラックスヨガ(第1期)

期日 9月17日、24日、10月1日、
8日(毎回火曜日 全4回)
時間 午前10時～正午
内容 季節の変わり目、ヨガで体
調を整えましょう♪
(定員20人)



エコクラフト教室

期日 9月6日、13日、27日～2020年
2月14日(毎回金曜日 全12回)
時間 午後7時～9時
内容 エコクラフトを使ってオリジナルの
カゴやバッグを作ります(定員15人)
材料費 400円(初回のみ)

豊田公民館

昭和の名曲ステージショー

期日 9月1日(日)
時間 午後2時開演(開場午後1時30分)
内容 名曲盛りだくさんの歌謡ステージ
入場無料、申し込み不要です

猛禽類を観る

タカの渡り観察会

期日 9月18日(水)
時間 午前7時45分集合～正午
内容 豊田文化センターからバスで飯山市
牧峠に行き、観察を行います
対象 市内在住または在勤の人(定員20人)
申込締切 9月10日(火)



歴史講座

中世の城と替佐城

期日 9月21日(土)(申し込みは9月17日(火)まで)
時間 午後1時30分～3時
内容 最新の城郭研究から替佐城を再評価
します(定員30人)

お知らせ

2019年10月から、中央、北部公民館の
施設使用料が改定されます。

改定額一覧表は、各公民館窓口やホーム
ページでご覧になれます。

中野市 成人式

2020年5月4日(月)祝 開催予定



成人式実行委員募集!!!

一生に一度の思い出に残る成人式
を、自分たちの手でプロデュースして
みませんか。

12月から月1回程度、企画会議を行
い、当日は受付や自ら企画したアトラ
クションの進行を行います。



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。

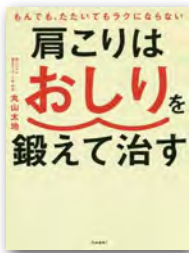
▶ 図書館ホ
ムページ



日本一周 マンホールの旅

著/佐々木明良
ほおずき書籍

夫婦で日本一周、日本中のマンホールを見てまわった記録。旅のルールは、マンホールの写真を撮る、キャンピングカーを使う、家計簿をしっかりとつける、6時間以上の睡眠をとるなどなど。総走行距離2万7千km、170日以上の全記録。



肩こりは おしりを鍛えて治す

著/丸山太地
大和書房

1日3分、すきま時間でOK。体幹の筋力UPこそがこり・痛みの元を絶つ。初級から上級までのエクササイズ、正しい姿勢の作り方、四十肩・五十肩の治し方など。

フランス座(ビートたけし)/傲慢と善良(辻村深月)/夢も見ずに眠った。(絲山秋子)/冥界からの電話(佐藤愛子)/ドナルド・キーンのおペラへようこそ(ドナルド・キーン)/猫がいなけりゃ息もできない(村山由佳)/犬の声が聞こえる(アネラ)/50代からの「老いない体」の作り方(満尾正)/暴走する能力主義(中村高康)/ルポ児童相談所(大久保真紀)/損する気づかい得する気づかい(八嶋まなぶ)/キミのお金はどこに消えるのか(井上純一)

ビデオ上映会 としょかん プチ★キネマ

ミッキーマウス5

上映日時 8月18日(日) 午後2時～

吟選・大落語名人会1

上映日時 9月4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

年次蔵書点検による休館のお知らせ

期間 9月5日(木)～12日(休)

※期間中、図書・雑誌はブックポストへ返却
できます。また、図書館ホームページから
資料の検索・予約ができます。

夏休み学習室の開設

2階会議室を学習室として開放します。利用の際は、カウンターで席札を受け取ってください。休館日やイベントなどで会議室を使用する日は除きます。

期間 8月25日(日)まで

時間 午前10時～午後5時

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(8月8日、15日、
22日、29日)

時間 午前11時から



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

夜まで開館!

サマー Night Museum! ～夜まで博物館～

8月11日(日) 午前9時～午後9時

普段は入れない夜の博物館に来てみよう!

縄文時代の糸でブレスレット作り

★午前9時30分～正午
定員 10名 予約が必要です
材料費 100円



墨流しでうちわをつくろう

★午後1時30分～3時30分
定員 10名 予約が必要です
材料費 250円



手彫りでハンコをつくろう

★午後1時30分～3時30分
定員 10名 予約が必要です
材料費 500円



天文講演会『中野発、銀河宇宙への旅』

★午後6時～7時30分
講師：三澤 透 (信州大学全学教育機構准教授)
内容：宇宙に存在するユニークな銀河の数々を紹介

夏のほしぞらをみよう!

★午後7時30分～9時
講師：信州中野天文同好会の皆さん
内容：プラネタリウム室で夏空の話をした後、大型望遠鏡などで星雲や天体を観察します。

特別公開

たかはし ゆいち
高橋 由一

《第十一代山田荘左衛門顕善像》

期日 9月8日(日)

入館料 一般 200円

高校生 100円



プラネタリウム夏休み特別投影

8月25日(日)まで ※特別投影期間中は毎日開館しています。

午前10時～	午前11時～	午後1時～	午後2時～	午後3時～
宇宙はじまりの物語	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 星空だいぼうけん	ポケットモンスター サン&ムーン プラネタリウム	よもやま学園天文部 ～夏の星空編～ ナナとハチ ～ちきゅうにおちてきたネコのものごたりに～

○今後の工事日程
豊田小学校および豊田中学校の整備工事が
発注され、一部の外構工事を除き2019年
度内に各種新築工事や改修工事などを完了さ
せるスケジュールで進めていきます。

【豊田小学校】

○今後の工事日程
エレベータートイレ棟の増築工事や教室の
改修工事など順次施工されます。

○交流事業が行われました
児童や保護者、地域の皆
さんの手で、高社小学校の
昇降口に地域産材を利用し
た下駄箱を作製する交流事
業。第一弾は、中野市の山
から木を切り出した様子を
撮影したDVD鑑賞と、製
材所の見学を行いました。



製材所を
見学したよ

小学校統合準備 委員会だより

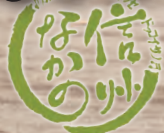
問 学校教育課 ☎ (22) 2111 (内線417)

No.18

夢

No.172

プロ野球選手になりたい!



延徳小学校 6年

小池 功真 さん

多くの将来の夢は、プロ野球選手になって一軍で活やくできるプレイをする事です。

そのためには、一個一個の練習を日々頑張る事と努力する事です。今は、ちびっ子野球で頑張っています。時々、ストライクが入らなくて、集中力が切れてしまい落ち込んでしまいます。でも相手のバッターを三振に打ちとると、そこで一気に気持ちが切りかわり、どんどんストライクも入ります。そして、楽しくなってきた、声かけもいっぱい出来るようになります。野球や他のスポーツもそうですが、チームワークが必要となってきます。野球は、声かけ一つでアウトをとることができます。みんなで声をかけあえば、どんなスポーツもうまくできると思うので、これからも、声かけを大切にしながら、練習をしていきたいです。

ぼくは、侍ジャパンの選手になり、オリンピックで活やくして金メダルをとりたいです。ちゃんと落ちついてプレイをして、優勝してメダルを家族にかけてあげたいです。大好きな野球をせいいっぱい頑張って、すごい選手になりたいです。

広報クイズ

問題

現在、新築中の八十二銀行中野支店の工場現場外壁に描かれている動物のイラスト。クマ、キリン、ゾウ、あとひとつの動物は？

先月号の問題：地域の安全を守るため活躍する中野市消防団。そのうち、女性団員は現在何人在籍しているでしょうか？

答え：29人

応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名をご記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などを書いて、はがきかEメールでご応募ください。

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp

締め切り 8月30(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



—今月のプレゼント—
信州なかの音楽祭 2019
バンドコンテストチケット (セットで10名様)

提供者 (信州なかの音楽祭実行委員会) より

今年は応募対象を長野県全域に拡大して開催！予選は9月に長野会場と中野会場の2会場で開催します。11月に行われる本選では各会場から選ばれた3バンドずつ、計6バンドがグランプリを目指します。今回は予選2会場と本選の3枚セットでプレゼント！熱い演奏をぜひ間近でご覧ください。今年も特別審査員は、ダイヤモンド☆ユカイさんをお招きします。



詳しくは公式HPをご覧ください

「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。

