

広報

2019(令和元年)

# なかの

10  
No.175



## 特集 信州なかの音楽祭2019

- 信州なかの音楽祭イベントカレンダー
- 編作オペラ「中山晋平物語」
  - ・総監督、演出家などのインタビュー
  - ・イラストで読む「中山晋平物語」



## Pick Up!

### 信州なかの魅力発信 アンバサダー募集!!

問 営業推進課  
☎(22)2111(内線259)



中野市の魅力や地域資源を Instagram などを通じて積極的に発信してくれる「信州なかの魅力発信アンバサダー」を募集します。

スペシャルアンバサダーは医師で TOKYO インフルエンサーアカデミー主宰の中島侑子さん。信州なかの魅力発信アンバサダーになった皆さんには、中島さんによる SNS 講座を無料で受講いただけます。



▲公式ホームページ



▲応募フォーム

- 応募期間 10月4日(金)から10月31日(木)まで
- 応募資格 Instagram アカウントをお持ちで、中野市の魅力を全国・世界の人に伝えたいという意欲のある人(詳細は市公式ホームページをご覧ください)
- 応募人数 10人程度(応募者多数の場合は選考)
- 任期 2019年11月から1年間
- 応募方法 応募フォームからご応募ください。
- その他 「信州なかのギャラリーInstagramフォトコンテスト2019」も開催中。皆さんのご応募お待ちしております。

※中島侑子さんについては、広報なかの8月号「キラリ☆中野のチカラ」でご紹介しています。

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

04 特集  
信州なかの音楽祭 2019

11 信州なかの日和 / 市長のわくわくレポート

12 インフルエンザ予防接種費用助成

13 行ってみよう! やってみよう! シニア情報 / 保健だより

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 中学生新聞

18 決算概要

20 まちかどトピックス

22 暮らしの情報掲示板

28 文化なかの

30 図書館情報

31 博物館だより

32 夢 / 広報クイズ

### 人口の動き

面積: 112.18km<sup>2</sup>  
 人口: 42,414人 (-28)  
 男: 20,532人 (-13)  
 女: 21,882人 (-15)  
 世帯数: 15,741戸 (+15)  
 【2019年9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



今年も、信州なかの音楽祭の季節がきました。中野市のシンボル高社山や自然のなかで動物たちが楽しく演奏する様子を描きました。盛りだくさんな内容の信州なかの音楽祭2019。ぜひご参加ください!

あいざわ まおさん  
 (信州なかの音楽祭2019ポスターと今月号の表紙を作成)



地域の未来を照らすみなさんを紹介します。

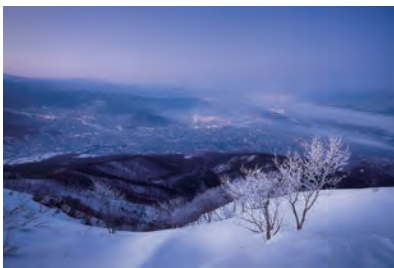
キラリ★中野のチカラ No. 73

身近にある素晴らしい自然。  
僕の作品が自然に触れる  
きっかけになればうれしい。

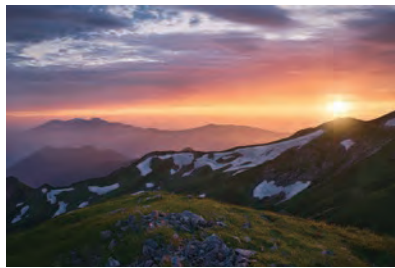
-Profile- よこた しんじ

1989年、中野市篠井に生まれる。

鳥取大学医学部保健学科を卒業後、2012年からカナダでのワーキングホリデーを経験。帰郷後、本格的に写真の道へ進み、風景写真家として国内の山々やアイスランドの風景を撮影。撮影した写真を発表するだけでなく、自身が運営するYouTubeチャンネル「fotoshin channel」において、撮影の様子や編集テクニック動画などを配信している。



▲ 2019年3月、高社山山頂から (撮影：横田進士)



▲北アルプス白馬岳の夕日 (撮影：横田進士)

風景写真家

横田 進士 (小田中)



▲ YouTube



▲ Instagram



「見てくれた人が、まるでその場にいるみたいに、自分を投影できる作品になるよう意識しています。一枚の写真を撮るためにしていることやその背景にあるストーリーを追体験してほしい。僕がそうだったように、作品を見た人が、それを自然の中に出掛けて行くきっかけにできれば、すごくうれしい。今後は、動画チャンネル視聴者の皆さんとワークショップをしたり、一緒に撮影に行ったり、人とつながるようなイベントもつくられたらいいですね」。

「身近にもこんなに良い自然があったんだと改めて気づき、驚きました。特に北信五岳と高社山の存在の大きさ。みんな当たり前で過ごしているけど、ここにあるものってすごく良いものなんです。そのことを作品を通じて発信し、地元の人にもちろん、県内外のたくさんの人に知ってもらいたいと思っています」。

その後帰国した横田さんは、地元で暮らす中、あることに気がついた。「身近にもこんなに良い自然があったんだと改めて気づき、驚きました。特に北信五岳と高社山の存在の大きさ。みんな当たり前で過ごしているけど、ここにあるものってすごく良いものなんです。そのことを作品を通じて発信し、地元の人にもちろん、県内外のたくさんの人に知ってもらいたいと思っています」。

「カナダのバンフ国立公園を撮影した風景写真を見て感動し、ワーキングホリデーを使って訪れたのは23歳のとき。そこでの体験は、僕に自然の素晴らしさや有難さを教えてくれました」。



特集

信州なかの

# 音楽祭

2019



今年で4回目になる信州なかの音楽祭。

「市民参加型」「若手育成」「多様な音楽を楽しむ」をコンセプトに、  
さまざまな音楽イベントが市内のいたるところで開催されます。  
この特集では、音楽祭のイベントをご紹介します。

## Pick Up イベント 一言コメント!

Pick Up ②

### 陣屋ロビーコンサート



陣屋ロビーコンサートはプロやアマチュアにこだわらず、音楽を愛する皆さまをお招きして開催する無料コンサート。

- ♪ 午前11時～ 中野スカイ(コカリナ)
- ♪ 正午～ Ciel(フルート・ピアノ)
- ♪ 午後1時～ Emilie(エレクトーン連弾)
- ♪ 午後2時～ 陣屋合唱隊(童謡・唱歌・歌謡曲)
- ♪ 午後3時～ 音楽創作(作曲)講座発表
- ♪ 午後4時～ 野田純子(歌とピアノ)

延徳小学校の3年生が作った俳句を「ぼくらの田んぼ水族館」という曲にしました。講座の唐沢先生に補作していただき、子供たちが生き活きと田んぼで生き物観察している姿が浮かぶような曲です。児童たちが元気よく歌いますので、ぜひ聞きにお越しください。



音楽創作講座発表に出演  
折山先生(延徳小学校)

Pick Up ①

### 国立音楽大学 武田忠善学長 吹奏楽公開クリニック &クラリネット演奏会



武田学長の日本最高峰のクラリネット演奏をお楽しみいただけます。

- ♪ 午前9時～11時 中野西高校ウインドアンサンブル
- ♪ 午後1時～3時 中野平中学生吹奏楽部
- ♪ 午後3時～4時 クラリネット演奏会  
出演:武田忠善(クラリネット)、伊東祥(ピアノ)

昨年に引き続き、中野西高校もクリニックに参加します。課題曲はマーチ『ブルースカイ』です。昨年、武田学長に教わった「一音一音をはっきりと奏でる。強調するところを意識してメリハリのある演奏」を心掛けたいです。



中野西高校  
ウインドアンサンブル  
まちだ 町田部長

信州なかの音楽祭 10月のイベント

信州なかの音楽祭 11月のイベント

- 21(月) **市役所昼どきコンサート**(21日~11月8日)  
※平日のみ(11月1日は開催なし)  
会場:市役所2階 多目的サロホール  
時間:正午~午後1時  
  
出演者は日替わりです。  
お気軽にお越しください。  
出演:山岸重雄(バリトン)/藤森京子(ピアノ)
- 23(水) 出演:志賀高原森のふくろうコカリナ合奏団
- 24(木) 出演:前澤歩美(ピアノ)
- 25(金) 出演:保科智幸(ギター)
- Pick Up ①** 26(土) 国立音楽大学武田忠善学長  
吹奏楽公開クリニック  
&クラリネット演奏会  
会場:市民会館ホール 時間:午前9時~午後4時
- 28(月) 出演:前澤歩美(ピアノ)
- 29(火) 出演:藤木めぐみ(フルート)/倉品裕子(ピアノ)  
/笠井美智子(ヴァイオリン)
- 30(水) 出演:藤森京子/佐原直美(ピアノほか)
- 31(木) 出演:伊東祥(ピアノ)

- Pick Up ②** 2(出) **陣屋ロビーコンサート**  
会場:中野・陣屋県庁記念館  
時間:午前11時~午後4時
- Pick Up ③** 3(日) **JAZZにふれる一日**  
~大人の学び舎CAFF&LIVE~  
【第1部】場所:一本木公園 旧中野小学校校舎・  
信州中野銅石版画ミュージアム  
時間:午後1時~4時  
【第2部】場所:中央公民館  
時間:午後5時30分~8時30分
- 4(月) 次ページで紹介  
岩河智子編作オペラ  
『中山晋平物語~カチューシャの唄~』  
場所:市民会館ホール  
時間:午後2時(開演)
- 5(火) 出演:保科智幸(ギター)
- 6(水) 出演:荒井ゆう(ギター)
- 7(木) 出演:レインボーズ(ハーモニカ)
- 8(金) 出演:信州なかの音楽祭バンド
- Pick Up ④** 10(日) **バンドコンテスト本選**  
会場:市民会館ホール  
時間:午後2時(開演)

■:市役所昼どきコンサート  
の出演

**Pick Up ④**

**バンドコンテスト本選**



◀賞金5万円と副賞FM長  
野の番組出演をかけた、予選  
を勝ち抜いた6組が決戦。

出場者の演奏時間は各10分。審査員5名と観客の皆さんの投票でグランプリを決定します。コンテストの最後には、ダイヤモンド☆ユカイさんのライブ。昨年グランプリ「SOUL-FOOD」とのコラボもあります。

- ♪ 特別審査員 ダイヤモンド☆ユカイ
- ♪ 入場料 前売1,000円 当日1,500円

信州で音楽活動をされている方々のサウンドを肌で感じられる機会は少ないので、このような機会に恵まれることは、とてもうれしいです。  
当日は、私たちのライブも披露します。時代と世代を超えて融合したオリジナルサウンド!! お楽しみください!!



**Pick Up ③**

**JAZZにふれる一日**  
~大人の学び舎CAFE&LIVE~



◀第2部のライブではコン  
ボからビッグバンド、ボーカ  
ルバンド編成など、さまざま  
なスタイルのジャズをお  
楽しみいただけます。

**第1部** ♪ ジャズの学び舎CAFE

- ジャズの学び舎 ジャズの魅力を学びます  
(参加者募集中、参加費500円)
- ジャズ喫茶 入場無料、ドリンク有料

**第2部** ♪ JAZZ LIVE

出演:上田ホット倶楽部/lazulite/ZI ZI BAND  
/スイング・バードオーケストラ

「ジャズの学び舎」講師の角田忠雄さんはジャズのパートどれにでも詳しい方。初心者でも上級者でもどなたでもお気軽にご参加ください。ジャズ喫茶は、中野西高校の中西珈琲倶楽部によるおいしいコーヒーとレコードから流れるジャズをお楽しみいただけます。





岩河智子編作オペラ

# 中山晋平物語

〜カチューシャの唄〜

中山晋平先生の若き日を描くオペラが  
信州なかの音楽祭で公演されます。プロの  
音楽家や演出家が係わるほか、中野市民  
も参加。ここでは、このオペラの魅力と、晋  
平物語のあらすじをご紹介します。



11月4日(月・祝) 開場13:30・開演14:00 中野市市民会館ホール  
編作オペラ「中山晋平物語 ～カチューシャの唄～」

- 料金:大人1000円、18歳以下500円【チケット発売中!】(未就学児入場不可)
- 市役所2階文化スポーツ振興課・中山晋平記念館・高野辰之記念館



## 音楽でつづる 現代の晋平物語

このオペラは珍しい構成です。中山晋平の人生の一コマを、晋平の曲を使って描きます。その一コマとは、晋平の初めての作品『カチューシャの唄』を作曲すること。どんな苦労、どんな喜びがあったのか。晋平の気持ち想像して作っていききました。例えば、作曲を頼まれて悩む晋平の頭の中は、音の精という役が「あめあめふれふれ」を、ド・レ・ミ、に分かれて忙しく歌います。また、後に出会うことになる詩人の野口雨情もなぜか現れ、児童合唱とともに『兎のダンス』『証城寺の

狸たぬき子』を歌い、童心に帰る楽しさを教えてくれます。そして『上州小唄』『中野小唄』の民謡特有の囃子言葉も、晋平に大きなヒントを与えてくれます。一方で道ならぬ恋に苦しむ島村抱月と松井須磨子の心情は『あの町この町』や『船頭小唄』のイメージで表しました。

「カチューシャの唄」は晋平のデビュー作でありながら、作曲家中山晋平のすべてを凝縮した曲です。たった12小節なのに、そのメロディーはロマンチックで、親しみやすく、清らか。ソリストの歌や演技、中野市の皆さんの合唱、そして器楽アンサンブル。音楽が繰り広げる「カチューシャの唄、成立秘話」をお楽しみください。

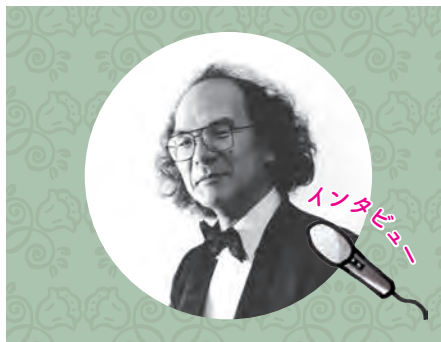


晋平作品の曲たちの調べが織りなすオペラをぜひ、聞きにいらしてください。

総監督  
いわかわ ともこ  
岩河 智子さん  
〔札幌室内歌劇場〕



演出  
なかつくにひと  
中津 邦仁さん  
〔札幌室内歌劇場〕



特別出演(島村抱月役)  
たけざわ よしあき  
竹沢 嘉明さん  
〔福島大学名誉教授〕



指揮  
さとう ひろし  
佐藤 宏さん  
〔藤原歌劇団〕

昔からあり、皆さんに馴染みのある中山晋平の音楽ですが、メロディーに注目してみるとドラマチックでダイナミックなものばかりなんです。それらの音楽がもつ物語をつなぎ合わせて、具体化した。それが今回のオペラです。

オペラというと演技や言葉で伝えるドラマが普通ですが、このオペラは音楽の中に隠れているドラマで作っています。晋平の音楽に隠れた魅力を引き出すという意味でも、新鮮なオペラです。ぜひ、1曲1曲にあるメッセージを聞いてみてください。

オペラで描かれる抱月と晋平の信頼関係。「なんとしてでもカチューシャの唄を完成させたい! 劇を成功させたい!」という抱月の強い想い。須磨子と妻、両方の女性を愛している抱月。そんな多くの要素を持つ抱月が皆さんに理解いただけるよう演じ切りたいと思います。

岩河さんの編曲は、晋平の編み出した旋律の強さを現代の音楽へとよみがえらせています。晋平の故郷信州なかの、音楽の文化が強く根付いています。そのような環境で演じられることを楽しみにしています。

このオペラは、いろいろなアイデアが駆使されていて技術的にも決してやさしい作品ではありません。稽古で思ったのは、中野市の音楽文化はかなり質が高いということです。子どもや大人の合唱、地元のソリストの皆さん、それぞれが音楽にしっかりと向き合っています。晋平の曲を地元の方が演奏することは、西洋でいえばザルツブルクでモーツァルトを演奏するようなものです。演奏する人も聞く人もどちらかが晋平の曲の素晴らしさに触れられたらと思います。

編作オペラ Editorial opera  
Shinpei Nakayama Story

# 中山晋平物語

## カチューシャの唄

Katyusha's song



岩河智子先生

中山晋平のデビュー作

「カチューシャの唄」が生まれるまでを  
絵物語でご紹介します。



以前から好きだった音楽への  
情熱を強くしていきます。

晋平は子どもたちと  
ふれあう内に、



16歳で小学校の  
先生になりました。

家族を支えるため、

早くに亡くした晋平は、

お父さんを



中野市新野に生まれました。

今から100年以上前に

中山晋平は

1



劇作家の島村抱月先生の家で  
書生 ※となり、働きながら  
音楽学校で勉強します。



晋平は音楽家になる夢を  
諦めきれず、18歳で東京へ。

2

※書生… 他(ほか)の人の家で暮らし、家事(かじ)などを手伝い(てつだ)ながら勉強(べんきょう)する人(ひと)



かわいそうな少女カチューシャと  
若い貴族の恋の物語が描かれます。

間違つて牢屋に  
入れられてしまった、



『復活』はトルストイの  
小説をもとにした劇です。

よし、この劇には新しい  
歌を入れてみよう！

いよいよ『復活』の  
公演が決まったぞ。

3

すてきな詩だなあ。

カチューシャ  
かわいいや  
わかれのつらさ  
せめて淡雪  
とけぬ間と  
神に願いを  
かけましょか



歌詞はこれだ。

晋平君、  
これまでに  
なかった  
新しい歌を  
つくってほしい。



4

ああ、  
僕に  
できるだろうか。



日本と  
外国の歌の  
両方を  
合わせたような  
メロディ…。

でも、  
先生の注文は  
なんて  
むずかしいんだろう…。



5

日本の伝統を大切にしたい、  
誰にでも愛される歌…。



♪信州広くも  
中野がなけりや  
ヨイトコラドッコイサノ  
セツセツセ 「中野小唄」

そうだ!  
囃子言葉 ※だ!  
「ララ」を入れよう!



6

※囃子言葉…歌を盛り上げるために入れられる短い言葉

こうして、  
後の大作作曲家・中山晋平の  
最初の作品  
「カチューシャの唄」が  
完成しました。



7

信州なかの音楽祭の会場で、  
この物語を美しい歌声と共に楽しみましょう!  
会場でお待ちしています!

8





File:17



収穫の季節。  
今年もおいしい  
農産物をいただき  
ます！

今月の協力隊員 青木一弘 隊員  
問 地域振興課 ☎ 38-3111

### 地域での活動を通じて

この夏、ふるさと冒険クラブの「夏だ！山だ！キャンプだ！」に実行委員として参加してきました。

今年はまだらおの湯キャンプ場を会場に約60人が参加。大人と子どもが一緒になって火おこしをしたり、魚のつかみどりをしたり、飯ごう炊さんやドラム缶風呂も体験。豊かな自然の中で元気いっぱい動き回る子供たちの姿を見て、私もうれしくなりました。

この企画には昨年に引き続き2回目の参加でしたが、1年目に比べて知り合いも増えてきました。こうした地域での活動を通じて生まれた繋がりを大切に、今後ももっと皆さんの中に溶け込み、地域社会に貢献ができればと思います。



1



2



3

- 1\_ 飯ごう炊さんで炊いたご飯の味は格別！
- 2\_ テント張りも子供たちの手で行います。
- 3\_ 替佐若連会にも入会。小鼓（小鼓）を担当しています。



## 池田市長の vol.68 わくわくレポート

### 信州なかの音楽祭に寄せて

今年も信州なかの音楽祭の季節が廻ってきた。夏が終わったこの季節、世界的な音楽都市ウィーンでもさまざまなコンサートシーンがスタートする。秋は、空気が澄み、自然の色彩が一段と鮮やかになる季節であり、そうした気候のもとで、響き奏でられる音楽は、実に心地よく、心象にのこるものが多い。

さて、中野市は市民の誰しもが知る、中山晋平、高野辰之、そしてジブリ音楽で有名な久石譲先生をはじめとして、実に多くの音楽関係者そして愛好家を育てている。

先日、東京サントリーホールでの久石譲先生のコンサートを拝聴する機会を得た。先生のナウシカ交響曲は有名だが、コンサート最後のほぼ全員によるスタンディングオベーションは圧巻であっ



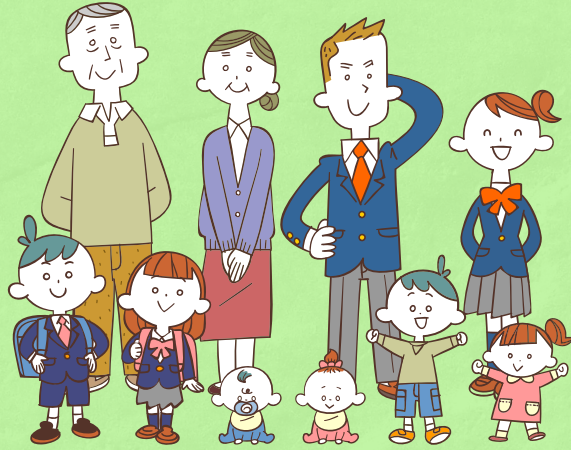
◀市民の参加により創りあげられるオペラ『中山晋平物語』練習風景。

た。音楽は、時に個々人の心象風景と共鳴し、私たちにさまざまな感情を呼び起こす。一方で音楽（合奏・合唱）を通じて、ともに創りあげる喜びに、参加者と一緒に浸る。音楽の持つ力は実に大きく、そして強いものがある。

今年には編作オペラ『中山晋平物語～カチューシャの唄～』が大勢の参加者のもと公演される。練習を重ねての大舞台をみんなで演じ創る、その成果が楽しみである。中野市ならではの音楽祭プログラムである。今年の音楽祭も市民の皆さんの積極的な参加により創りあげられており、是非とも多くの皆さんとともに、共鳴し新たな感動を分かち合いたいと思っている。

流行前の予防接種で重症化を防ぎましょう

# インフルエンザの 予防接種費用を助成します



インフルエンザは例年11～12月頃に流行が始まります。特に子ども、高齢者や慢性疾患のある人などがウイルスに感染すると、肺炎を併発して重症化することがあります。

流行前に予防接種を受け重症化を防ぎましょう。

問 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線242・388)

## 助成対象者

	子ども	高齢者
対象年齢	平成16年4月2日以降に生まれた生後6カ月から15歳(中学3年生)	65歳以上の人(満年齢) ※60歳以上65歳未満の人で、一定の障害がある人も対象。
助成期間	2020年(令和2年)3月31日まで	
助成金額	1人1回につき1,000円を助成(2回まで) ※医療機関で、かかった費用から1,000円を差し引いた金額をお支払いください。	1人1回のみ自己負担額1,000円 ※生活保護受給者は無料。被保護者証明書をお持ちください。

**どうやって受けるの？**  
医療機関へ連絡し確認・予約を行った上で、保険証、免許証、母子健康手帳などをお持ちいただき接種を受けてください。予診票は医療機関にありますので、記入して提出してください。

**受ける前に注意することは？**  
次に該当する人は接種を受けられません。  
・明らかに発熱がある  
・重篤な急性疾患にかかっていることが明らか  
・この予防接種に含まれる成分によってアナフィラキシーを起こしたことが明らか以前、この予防接種を受けたとき、2日以内に発熱、発疹、じんましんなどアレルギーと見られる異常があった  
・過去に免疫不全の診断がされている

## インフルエンザ予防接種を受けられる市内の医療機関一覧

高齢者は下記の全ての医療機関で接種可能です。

医療機関名	電話番号	子どもの接種可能年齢
北信総合病院	22-2151	生後6カ月から 中学3年生まで
今井こども医院	24-7755	
くまき整形外科・リウマチ科クリニック	23-1301	
高橋医院	26-2171	
長谷川クリニック	26-7700	
はんだクリニック	38-0861	
アライクリニック	24-0601	
飯田医院	22-2653	1歳から 中学3年生まで
徳竹医院	22-3202	
西原医院	22-3007	
丸谷医院	26-0077	
三沢クリニック	22-5522	
渡辺耳鼻咽喉科医院	26-5733	

医療機関名	電話番号	子どもの接種可能年齢
さかえクリニック	23-2405	3歳から 中学3年生まで
市川内科医院	22-3366	小学1年生から 中学3年生まで
高野医院	22-6810	
南谷整形外科	22-7722	
油井内科医院	26-1241	中学生のみ
小田切医院	22-3054	
すずきレディースクリニック	24-7887	
関整形外科	22-6170	13歳から中学3年生まで 中学3年生のみ
広田医院	22-6661	
須藤医院	22-3746	
佐藤病院	38-3311	

※市外の医療機関をご希望の方は、事前に健康づくり課までご連絡ください。

# 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。この他にも各種の講座・教室がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)



## わかがり教室

自宅で行える運動、脳トレ、栄養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べる教室です。申し込みが必要です。

健康づくりポイント対象

- ▶ 期日 11月13日(水)から  
週1回、全12回開催(約3カ月間)
- ▶ 時間 午前9時30分～11時30分
- ▶ 会場 北部公民館

※2018年度教室参加者は参加できません。  
※送迎はありません。



## 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てま  
す。申し込みは不要です。※送迎はありません。

- ▶ 日時 10月18日(金) 午前10時～11時30分
- ▶ 内容① 「知って得する! シニア世代がとりたい栄養」
- ▶ 内容② 「みんなで歌おう②」
- ▶ 会場 中野保健センター

- ▶ 日時 11月8日(金) 午前10時～11時30分
- ▶ 内容 「健康長寿の秘訣は仲間づくりと体力づくりから」  
～仲間を楽しめる脳トレ、体操～
- ▶ 会場 中野保健センター
- ▶ 持ち物 運動のできる服装、飲み物、上履き、タオル

健康づくりポイント対象

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

## ▼保健だより

### 特定・いきいき健診

追加健診を実施します。

期日 11月1日(金)

受付時間 午前9時～10時30分  
午後1時～2時30分

会場 中野保健センター

※健診票がない人、申し込みをしていない人は、お問い合わせください。

### 人間ドック等助成額

10月1日の受診分から、助成額が変わります。

<変更前> <変更後>

日帰り 19,900円→20,300円

一泊二日 33,400円→34,100円

がんドック 33,400円→34,100円

問 福祉課 ☎(22)2111(内線304)

### 健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

期日 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



### 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 10月11日(金)

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も相談を承ります。

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所 ☎0269(23)2255



# 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
10月8日(火) 11月7日(休) 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
10月10日(木) 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
11月11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

※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	10月29日(火)	2019年6月生
7カ月児健診	10月23日(水)	2019年2月生
1歳6カ月児健診	10月25日(金)	2018年3月生
2歳児健診	10月28日(月)	2017年9月生
3歳児健診	10月24日(木)	2016年9月10日～10月3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	10月16日(水) 11月13日(水)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合		
B C G	10月7日(月) 11月6日(水)	午後0時45分 ～1時30分
日本脳炎	10月18日(金) 11月8日(金)	

※3日前までに予約が必要です。

## なかの公園

平野公園  
岩船 41-2



#樹木手入れしました #どうぶつのスツール  
#すべり台 #砂場あります #平野児童センター近く

遊んだあとは  
水分補給  
してケロ



保健師の子育て相談	期日 10月18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 10・11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)	10月30日(水) 午前10時30分～	平岡保育園訪問 保育園を見学しよう (現地集合・要予約)
	11月6日(水) 午前10時30分～	交通安全教室 親子で楽しく学びましょう
中央子育て支援センター (りんごっこ)	10月30日(水) 午前10時30分～	救急救命講座 AED講習と事故防止について
	11月8日(金) 午後2時00分～	リトミック 優しいリズムで癒しの時間♪
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	10月21日(月) 午前10時30分～	ナンパ・ストレッチ 心も身体もスッキリ爽快
	11月12日(火) 午前10時30分～	永田保育園訪問 保育園を見学しよう (現地集合・要予約)

## 子育て支援センターまつり

～あつまれげんきなWA～

おまつりやるよ  
みんなできてね♡



日時：10月25日(金) 午前10時10分～11時30分 (9時40分開場)

場所：豊田文化センター (多目的ホール)

内容：かけっこや玉入れ、ダンスなど  
楽しみいっぱいの運動会



【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、10月21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



ふじまき さくると 藤牧 朔土くん (2歳)

水たまり楽しいね! 2歳おめでとう!



いしざわ しゅうご 石澤 尚悟くん (4歳)

目指せ! スパイダーマン!



さとう あおい 佐藤 碧生くん (3歳)

毎日全力の碧ちゃん。にいと一緒のびのび大きくなあれ!



くぼ せら 久保 蒼空くん (5歳)

5歳を迎えて元気がpower up!!

