



広報



2019(令和元年)

なかの11

No.176



特集
「令和元年台風19号」



台風19号災害を受けて

今回の台風19号では、これまでにない降水量により、多くの河川が決壊氾濫し、浸水被害がありました。中野市においても、千曲川堤防の越水などによる浸水が大規模に発生し、住家122戸の床上床下浸水・損壊、キノコ生産拠点や共選所の浸水、リングゴやブドウなど農地の冠水被害も大規模かつ甚大なものとなりました。被災された皆さまには心からお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧と安心した暮らしの回復に、市としても全力で取り組みます。

近年の連続して発生する大規模災害は「100年に一度の大雨」が毎年発生する勢いがあります。今回の台風19号では、千曲川上流域での集中豪雨による想定を超える大量の雨水が千曲川を流れ下ったためであります。立ヶ花観測所の水位も昭和58年の最高水位11・13㍎を1・33㍎しのぐ12・46㍎となり最高水位を更新しました。これまで国の河川整備において、中野市管内の千曲川流域は堤防が着

実に整備されてきましたが、今回の降雨は想定を超えるものがあつたことを示しています。また一方で内水に対する確実な対応が今後強く求められることが明確になってまいりました。繰り返される内水氾濫についてはより確実な対策と対応が必要です。

中野市の地理的特徴として市の中心部は扇状地に位置し、中央部を南北に日本一の大河千曲川、北部に夜間瀬川、南部に篠井川というように水の流れに囲まれた地形であります。また千曲川の支流としては、他に本沢川、斑尾川なども流れ合流しており、こうした地形からも土砂災害、洪水に万全の備えを怠ってはならない地形であります。そうした中での今回の災害であり、水害対策に対しては更なる一段の取り組みが必要です。

さて、今回の台風19号では、地元消防団、自治会、広域消防などとの連絡連携を密にし、声掛けもしていただく中、市

では15カ所の避難所を開設し、12日夜から未明にかけて約1700名の皆さんが避難されました。結果、一人の人命も失うことはありませんでした。こうした中で、いくつかの課題もまた見えてきました。今回は大雨による洪水・土砂災害でしたが、災害時における避難所のあり方、避難所設備・装備などについては、避難される方々に寄り添ったきめ細かい対応が必要であると痛感した次第です。また、情報の共有・情報の発信についても被災された方はもちろんのこと、市民の皆さまに適宜的確に発信し共有する手立ての改善の必要性を感じました。こうした課題を認識し今後につなげ、緊急時の万全な態勢づくりに努めます。

今回、災害支援については、国、長野県、三重県、飯田市、岡谷市、山ノ内町からそれぞれ職員の派遣をいただき災害本部の運営・災害対応について支援をいただきました。また、関係自治体からも丁寧なお見舞い、職員の災害現場への

目次

広報なかの
No.176

2019 Nov.



11

ページ

- 02 市長コメント
「台風19号災害を受けて」

- 04 特集
「令和元年台風19号」

- 10 健康広場なかの

- 12 市民満足度調査

- 13 マイナンバーカード / 市政功労者・善行者表彰

- 14 生き生き！健康メモ / 保健だより

- 15 市民リレー元気の輪 / 行ってみよう！やってみよう！シニア情報

- 16 子育て案内

- 17 子育て支援センター行事予定 / わが家のアイドル

- 18 まちかどトピックス

- 20 暮らしの情報掲示板

- 26 交差点

- 28 文化なかの

- 30 図書館情報

- 31 博物館だより / 学校統合準備委員会だより

- 32 夢 / 広報クイズ

今月の表紙



今月号は市内の台風19号被害状況についてお知らせします。連載のキラリ★中野のチカラ、信州なかの日和、市長のわくわくレポートはお休みします。

派遣などをいただきました。また、多くのボランティアの皆さんの災害復旧支援活動に対しても改めて深く感謝を申し上げます。復旧に向けて、まだまだ、課題が山積みではありますが、引き続き温かいご支援をお願いします。

令和元年10月22日

中野市長
池田 茂

かな暮らしのある元気な中野市を取り戻すため、皆さまとともに復旧・再建に全力を尽くしてまいります。

人口の動き

面積：112.18km²
 人口：42,390人 (-24)
 男：20,524人 (-8)
 女：21,866人 (-16)
 世帯数：15,747戸 (+6)
 【2019年10月1日現在】
 ()は前月比。
 2015年国勢調査を基に推計。



中野市役所 〒383-8614 長野県中野市三好町一丁目3番19号
市役所 ☎0269(22)2111 豊田支所 ☎0269(38)3111

大きな被害



古牧橋
倭・科野・長丘地区
千曲川氾濫による浸水

替佐区
内水氾濫による浸水

上今井橋
上今井区
千曲川・内水氾濫による浸水

栗林区・立ヶ花区
千曲川の堤防越水による浸水

立ヶ花橋

延徳地区
内水氾濫による浸水

台風19号による 豪雨と暴風

10月12日から13日にかけて日本列島に猛威を振るった台風19号。長野県内の各地で観測史上最高の雨量を観測した。

12日、「大型で非常に強い勢力を保った台風19号」は、長野県の南方から近づき、千曲川上流から急激に水位を上げた。中野市では、午後3時に避難所を開設。午後4時半に災害対策本部を設置し、来る脅威に備えた。

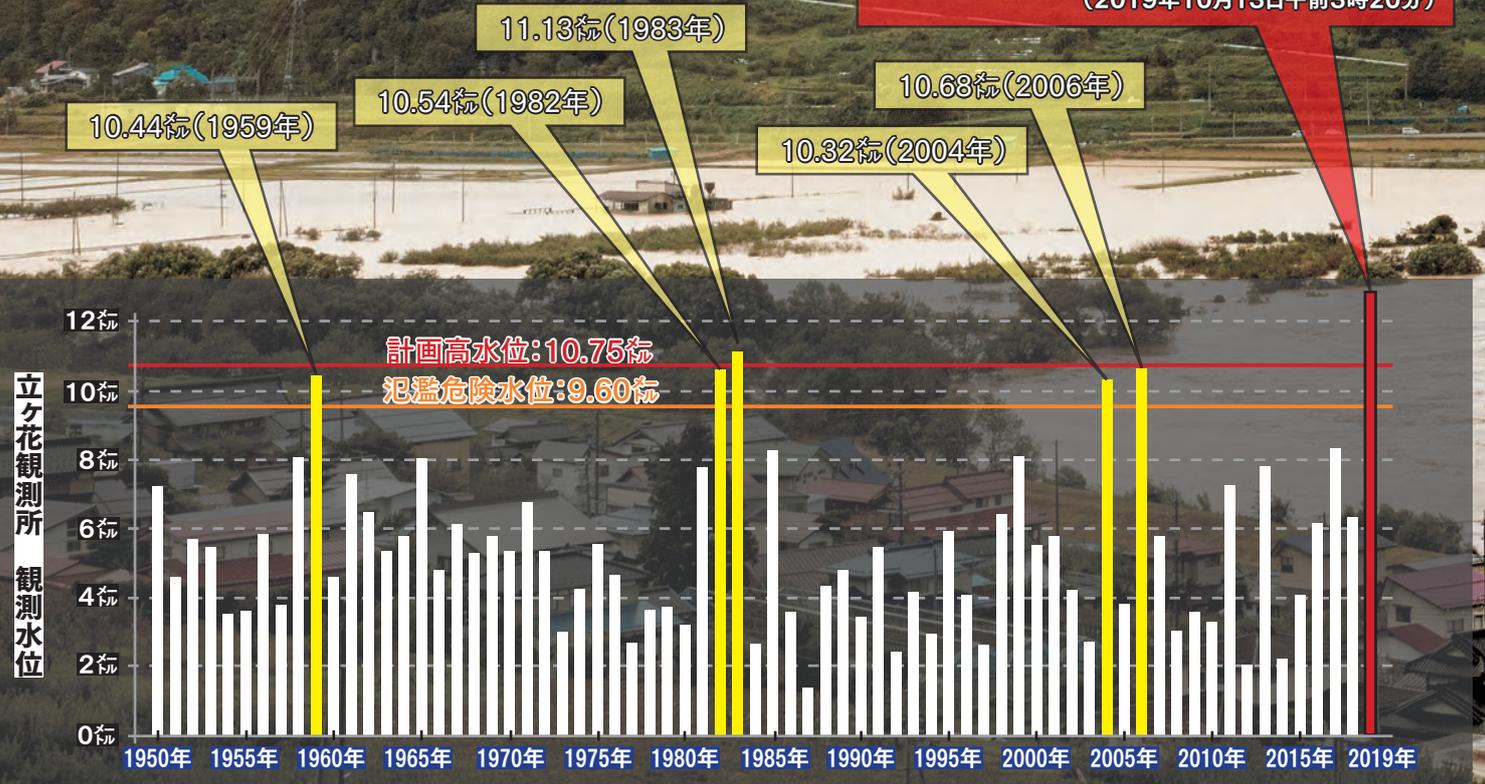
午後8時に安全な場所への避難を促す【警戒レベル4】を発令。その1時間後には423人が避難所へ。市内で暴風による倒木の報告も出た。

千曲川上流では、上田市国分をはじめ、次々と堤防の越水が確認され、市内の避難所には、最も多い時で1656人が避難。日をもたぎ、災害が発生した状態を示す【警戒レベル5】を発令。市内で浸水の報告を受け、緊迫した状態が続いた――。

日時	状況
10/12 12:18	洪水警報発表
14:00	災害警戒本部の設置
15:00	土砂災害に関する避難準備・高齢者等避難開始【警戒レベル3】発令 避難所開設
16:30	災害対策本部設置
16:50	篠井川排水機場 第1・2ポンプ稼働、樋門全閉
18:10	大雨特別警報発表
20:00	水害・土砂災害に関する避難勧告・避難指示【警戒レベル4】発令
20:10	上田市国分で越水を確認
20:23	長野市篠ノ井横田で越水を確認
21:27	長野市篠ノ井塩崎庄ノ宮で越水を確認
21:30	高丘、長丘、倭、豊井地区に避難指示(緊急)【警戒レベル4】発令 中野地区の一部、延徳地区、平野地区、科野地区、永田地区の一部に 避難勧告【警戒レベル4】発令
22:15	長野市篠ノ井小森で越水を確認
23:18	長野市松代町柴で越水を確認
23:40	千曲川立ヶ花観測所の水位が9.66mとなり氾濫危険水位に到達
23:50	延徳地区、平野地区に避難指示(緊急)【警戒レベル4】発令
10/13 0:00	平岡地区の避難勧告【警戒レベル4】解除
0:55	長野市穂保で越水を確認
0:57	大雨特別警報解除
1:45	須坂市北相之島、小布施町飯田で越水確認
2:10	延徳、平野、高丘、長丘地区の一部、倭、豊井地区に 災害発生情報【警戒レベル5】発令 中野市栗林、立ヶ花で越水確認
2:58	小布施町山王島で越水確認
5:30	長野市穂保で堤防が決壊したもようを確認
10:00	中野地区の一部、科野地区、永田地区の一部の避難勧告 【警戒レベル4】解除
22:30	日野、延徳、平野、高丘、長丘、倭、豊井地区の避難指示 【警戒レベル4】解除
10/14 17:00	西部公民館以外の避難所は閉鎖完了

かつてない 水位と脅威

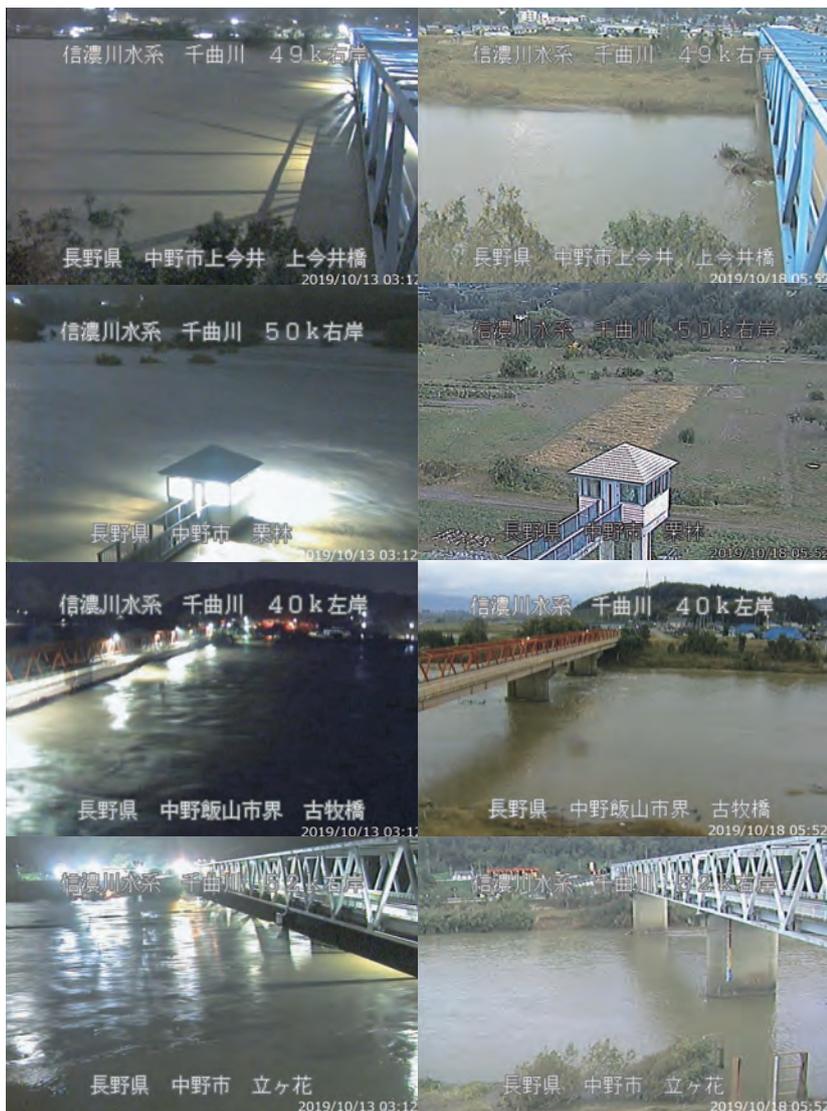
暫定値
12.46m
(2019年10月13日午前3時20分)





◀道路のコンクリートがめくれ、通行止めに(上今井)

▼千曲川河川事務所のライブカメラに映し出された普段の景色と水位上昇で変わりゆく風景



◀水没によるブロック塀の倒壊(栗林)

住家被害

122戸(浸水:小沼6戸、新保3、東江部1戸、立ヶ花22戸、栗林34戸、古牧2戸、上今井48戸、笠倉3戸 損壊:一本木1戸、竹原2戸)

農業被害額

5億3,378万3千円

公共土木施設被害

市道の路肩崩落、法面崩落、倒木被害 19件

市道通行止め(災害時)

23路線のべ25カ所(冠水、路肩崩落、倒木、堤防洗掘)

※いずれも10月23日現在

『故郷』の ふるさとに 爪痕



復旧に向けて

市では義援金を受け付けています。
復旧に向けて、ご支援をお願いします。

■ご持参いただく場合

中野市役所庁舎と豊田支所に義援金箱を設置しました。

■金融での振り込み

※金融機関本支店間の窓口での振込手数料は無料です。

口座名義(各金融機関共通)

令和元年台風19号中野市災害義援金

金融機関	口座番号
八十二銀行中野支店	(普)777420
ゆうちょ銀行	00190-0-392536
中野市農業協同組合本所	(普)0327077
ながの農業協同組合豊田支所	(普)0038256
長野県労働金庫中野支店	(普)4021811
長野県信用組合中野支店	(普)8368231
長野信用金庫中野支店	(普)0403765
長野銀行中野支店	(普)8837817

■「ふるさとチョイス」(ふるさと納税)

ふるさとチョイス内特設ページで受付中



▲浸水したキノコ工場(大熊)

▶浸水被害により、倒壊したキノコ培地瓶



▲岳南広域消防本部による人命救助パトロール(立ヶ花)

▶多くの果樹が浸水



◀浸水で表面がはがれた壁



▼床上浸水し、泥まみれになった家屋



り災証明

り災証明・り災届出証明書

問 税務課（内線 226）

市内で災害により住家などに被害を受けた人に「り災証明書」「り災届出証明書」の交付をします。12月27日（金）まで実施。

提出書類

- ①被災した家屋の写真
 - ・屋内外の浸水した深さなど被害状況がわかるもの（記録している場合）
 - ②本人確認書類（運転免許証など。法人の場合は社員証）
 - ③委任状（代理人が提出する場合）
- 交付↓現地調査↓交付（郵送）
手数料 無料
- ※り災証明により受けられる支援一覧など詳しくはホームページをご覧ください。



税の減免・徴収猶予

税の減免

問 税務課（内線 225）

被害が基準を超える場合、その程度に応じて住宅などの被害を受けた

人を対象に税を減免します。
対象税目

固定資産税、個人市県民税、国民健康保険税

申請方法

税務課に所定の申請書を提出
※り災証明の申請をした方は、現地調査の際に減免の調査を併せて行い対象となる場合はご案内します。

市税等の徴収猶予

問 税務課（内線 227）

災害により市税などの納付が困難な場合は、申請により徴収の猶予が認められる場合があります。納期までにご相談ください。

医療・介護

後期高齢者医療保険料の減免

問 福祉課（内線 304）

全半壊、床上浸水の被害を受けた人は被害の程度により後期高齢者医療保険料を減免します。

申請方法

福祉課にある所定の申請書を提出

国保・後期高齢・介護の自己負担の免除

問 福祉課（国保・後期高齢）（内線 296）

問 高齢者支援課（介護）（内線 390）

次のいずれかに該当する人は、医療機関や介護サービス事業所の窓口でその旨を申告いただくことで、医療保険の窓口負担や介護保険の利用料の支払いが不要になります。
（2020年1月末まで）

- ①住家が全半壊、床上浸水した人
 - ②主たる生計維持者が重篤な傷病を負った人
 - ③主たる生計維持者が業務を廃止、または休止した人
 - ④主たる生計維持者が失職し、現在収入が無い人
- ※入院・入所時の食費・住居費などはお支払いいただく必要があります。

介護保険料の減免

問 高齢者支援課（内線 390）

浸水被害を受けた65歳以上の人を対象に、住宅などの被害の程度により介護保険料を減免します。

申請方法

高齢者支援課にある所定の申請書を提出

子ども・就学

保育料等の減免

問 保育課（内線 292）

被害状況により、児童の保育料お

よび延長保育などの利用料を減免します。

申請方法

保育園または保育課にある申請書に記入し、在籍する保育園に提出

子育て支援ショートステイ事業

問 子育て課（内線 356）

浸水被害を受けた16歳未満の児童の保護者を対象に、養育が困難となり、一時的に宿泊を伴った施設への入所があった際に負担金を減免します。

子どもの相談

問 子ども相談室（内線 277）

災害により子どもの行動や心境など変化が出ている場合や子どもの問題に相談窓口をご利用ください。

就学援助

問 学校教育課（内線 419）

被災により就学が困難な状況となった児童・生徒の保護者を対象に、就学に必要な学用品費などを援助します。

申請方法

学校または学校教育課にある申請書を在籍する学校へ提出。

年金

国民年金保険料の納付相談

問 市民課（内線237）

問 長野北年金事務所

☎ 026-244-4100

国民年金保険料（第1号被保険者の保険料）について、災害などで大きな被害を受けたことにより納付が困難な場合、保険料の全額が免除される場合があります。

申請方法

市民課または年金事務所にある所定の申請書を提出

農業

農林漁業施設資金

問 農政課（内線253）

災害を原因とする農林漁業施設の被害の復旧に必要な資金を融資します。

対象
農林漁業を営む者、農協、農協連合会など

融資限度額

負担額の80%または1施設あたり300万円（特例あり）

融資期間

15年以内（うち据え置き期間は3年以内）

農林漁業セーフティネット資金

問 農政課（内線253）

問 日本政策金融公庫長野支店

☎ 026-233-2152

災害により被害を受けた経営の再建に必要な資金を融資します。

対象

認定農業者、主業農林漁業者、認定新規就農者、集落営農組織

融資限度額

一般600万円、（特認あり）年間経営費等の6/12以内

融資期間

10年以内（うち据え置き期間は3年以内）

住宅・生活

住宅に関する相談

問 都市計画課（内線273）

浸水被害を受けた市民を対象に、仮設住宅の入居・住宅の応急修理・障害物の除去に関する相談を受け付けています。

上下水道料金の一部減免

問 上下水道課（内線281）

床上、床下浸水の被害を受けた人や市内に避難している人の料金の一部を減免します。

「中野市すぐメール」にご登録ください

問 政策情報課 ☎ (22) 2111 (内線 402)

- 防災行政無線
- 防災・災害
- 市からのお知らせ



がうケーでもOK!

防災行政無線の放送内容や土砂災害警戒情報・地震情報・避難情報などの緊急防災情報、市からののお知らせをメールで受け取れる「中野市すぐメール」をご存じですか？

メールを受け取るためには、事前に登録する必要があります。皆さんの安心・安全のため、ぜひご登録ください。



◀登録用 QR コード

t-nakano@sg-m.jp

登録は簡単！

1 左のQRコードを読み取り、表示されたアドレスに空メールを送る。
※ QRコードを読み取れない方は、左のアドレスを直接打ち込んで送信してください。

2 「仮登録完了のお知らせ」メールが届いたら、表示されたURLを選択して本登録サイトにアクセスします。
利用規約をご確認いただき、「メール配信に同意する」ボタンを押します。

3 「どんな情報が必要か」「どこの地区の情報が必要か」選択して「次の画面に進む」ボタンを押します。
内容を確認し、「入力内容を登録する」ボタンを押します。「ご登録ありがとうございました」と表示されたら登録は完了です。

★「眠れない」「不安で落ち着かない」など 心身の不調、ご相談ください

お電話などでご相談いただけます。被災された方、ご家族、被災者を支援する方などどなたでもご相談いただけます。

相談窓口

★長野県精神保健福祉センター

☎ 026 (227) 1810
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
【月曜日から金曜日（祝日を除く）】

★こころの健康相談（予約制）

こころの専門医が無料で相談に応じます。期日の 2 日前までに健康づくり課健康管理係にお電話でご予約下さい。

☎ 22-2111（内線 241）
11 月 14 日（木）午後 2 時～4 時

★中野市電話健康相談所

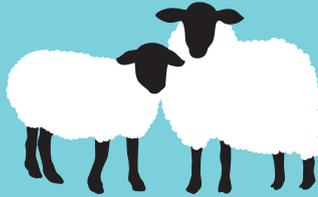
健康に関する相談に保健師が電話でお答えします。

☎ 0269 (23) 0300
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
【土・日・祝・12 月 29 日～1 月 3 日は除く】

★一人で抱え込まないで！

～あなたのまわりの相談窓口～
市役所 2 階の健康づくり課窓口
やお電話でもご相談いただけます。

☎ 22-2111（内線 241）



◀市公式ホームページでも相談窓口をご案内しています

ゲートキーパー フォローアップ講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。参加費無料、申し込み不要です。

第 1 回「うつ病の理解と支援」

講師：佐藤病院 杉浦宏子^{すげうらひろこ} 副院長

会場：中央公民館講堂

期日：11 月 28 日（木）

時間：午後 2 時 15 分～3 時 30 分

第 2 回「相談と傾聴～話を聴くときのポイントと実践～」

講師：佐久大学 朴相俊^{ばくさんじゅん} 准教授

会場：中央公民館講堂

期日：12 月 10 日（火）

時間：午後 1 時 30 分～3 時

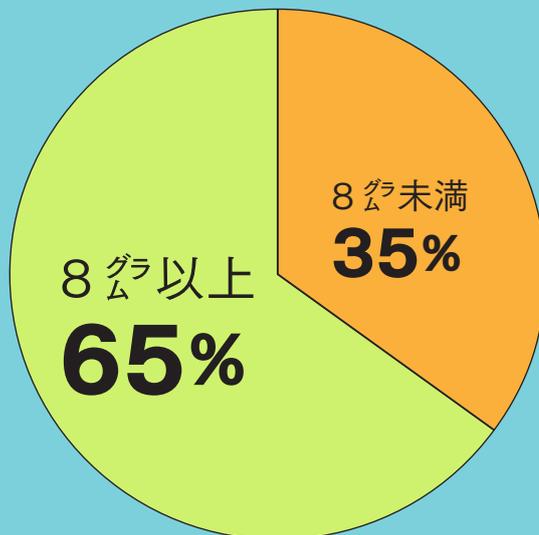
被災による
こころの健康相談

災害に遭遇すると人はさまざまなストレスを受け、不安感や気分の落ち込み、それに伴う体調の低下など、心身の反応や変調が現れます。

尿中の塩分量を はかってみませんか？



塩分のとり過ぎは高血圧の要因の一つです。高血圧は、脳卒中や心臓病などの生活習慣病につながるため、生活の中で減塩を心掛けることが大切です。



▲ 2018年度尿中塩分検査受検者の塩分量結果

1日の塩分量の目安は、男性で8グラム未満、女性で7グラム未満とされています。

検査を受けた人のうち、半分以上が1日の塩分量の目安を超えて塩分をとっていました。

普段から薄味に心掛けている方も、検査を受けてみることで、実際にどのくらいの塩分をとっているかがわかります！

尿中塩分検査とは？

1日分(24時間)の尿をためて、その一部から1日におおよそどのくらいの塩分をとっているかを調べる検査です。

市内在住の18歳以上の人であれば、無料で検査を受けることができます！

普段から、うす味を心掛けていたつもりでしたが、尿中の塩分量が多くてびっくりしました。漬物を食べる習慣が塩分の取り過ぎの原因かも？検査してみなきゃわからない。いい経験になりました。検査もそれほど大変ではなかったですよ。



検査を受けた岩本^{いのもと}さん

問 健康づくり課 (22)2221(内線387)

減塩のポイント！

【汁物】

1日1杯まで、野菜やキノコなどを具だくさんにして食べましょう。

【麺類】

スープはできるだけ飲まないようにしましょう。

【醤油やソース】

食卓に置かない。直接かけずに小皿に入れ、つけましょう。

【味付け】

うす味で素材の味を感じながら食べる習慣をつけましょう。レモン、唐辛子、こしょう、ごまなども活用しましょう。

【減塩食品】

減塩の調味料や食品も上手に取り入れてみましょう。

【野菜をたっぷりとる】

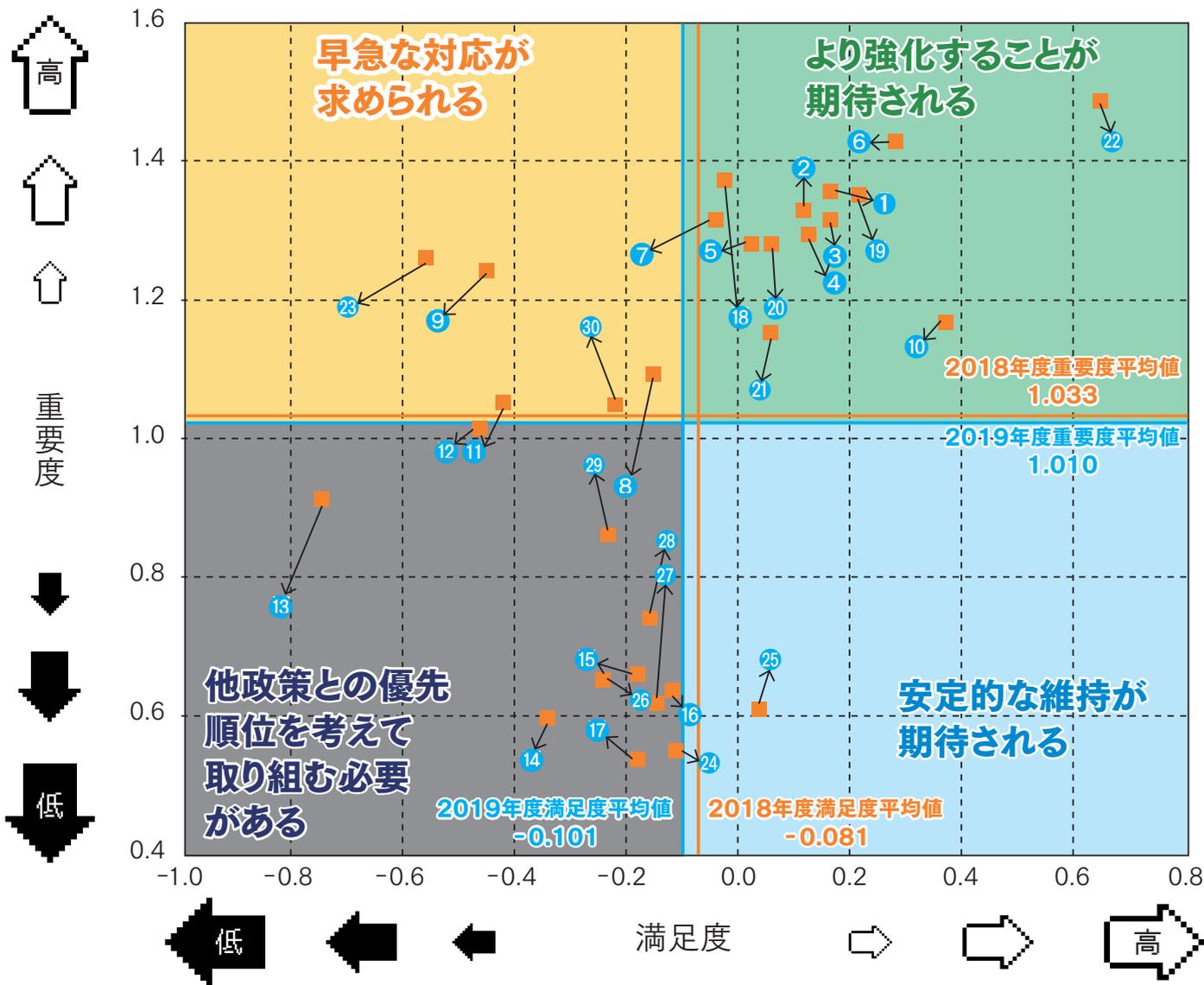
野菜に含まれるカリウムは体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促すため多めにとるようしましょう。

(1食の目安量…生野菜の状態であらびき1杯)

市民満足度調査は、市の政策などに対する市民のご意見を伺い、各種事業へ反映させることで、より効率的な市政運営を図ることを目的に実施しています。

8月に実施したアンケートのうち「第2次中野市総合計画前期基本計画」の政策30項目の重要度と満足度を分析し、結果を本年度から予算編成に活用します。

2018年度結果：■
今回の結果：●



- | | | | |
|------------------|------------------|----------------------|--------------------------|
| ① 健やかに産み育てる環境の整備 | ⑨ 雇用機会の充実と安定 | ⑰ スポーツの振興 | ⑳ 男女共同参画、人権・平和尊重社会の形成 |
| ② 子育て支援の推進 | ⑩ 農林業の振興 | ⑱ 防災対策の推進 | ㉑ 情報発信力の強化 |
| ③ 学校教育の充実 | ⑪ 商工業の振興 | ㉒ 消防・救急体制の充実 | ㉒ ICT活用の推進 |
| ④ 子どもの健全な育成の推進 | ⑫ 観光・交流の振興 | ㉓ 防犯・交通安全対策の強化 | ㉓ 広域行政の推進 |
| ⑤ 健康長寿のまちづくり | ⑬ 中心市街地の活性化 | ㉔ 衛生環境の向上と資源循環型社会の構築 | ㉔ 成果重視による市民満足度の高い行政経営の推進 |
| ⑥ 地域医療体制の充実 | ⑭ 文化芸術の振興 | ㉕ 水の安全供給 | ㉕ 持続可能な財政運営の推進 |
| ⑦ 地域が支え合う福祉体制の確立 | ⑮ 社会教育・生涯学習の充実 | ㉖ 身近な生活基盤の充実 | ㉖ コミュニティ活動・市民活動の推進 |
| ⑧ 地域資源をいかした産業の創出 | ⑯ 地域の歴史、文化の保存と活用 | | |

満足度が最も高かったのは、昨年度と同様「②水の安全供給」でした。次いで、「⑩農林業の振興」「①健やかに産み育てる環境の整備」となっています。昨年度と比較して「①健やかに産み育てる環境の整備」「④子どもの健全な育成の推進」「⑨雇用機会の充実と安定」などの満足度が上昇した一方で、「⑨雇用機会の充実と安定」「⑬中心市街地の活性化」「⑬中心市街地の活性化」「⑬中心市街地の活性化」の満足度は下降しました。30項目の満足度の平均点は昨年度より、0.020減少しています。

【重要度について】
2019年度の調査では、「②水の安全供給」「⑥地域医療体制の充実」「②子育て支援の推進」が上位を占めました。重要度が昨年度より上昇した主な項目は「⑲ICT活用の推進」「⑲成果重視による市民満足度の高い行政経営の推進」「⑳持続可能な財政運営の推進」などです。30項目の重要度の平均点は昨年度より、0.023減少しています。

【満足度について】
満足度が最も高かったのは、昨年度と同様「②水の安全供給」でした。次いで、「⑩農林業の振興」「①健やかに産み育てる環境の整備」となっています。昨年度と比較して「①健やかに産み育てる環境の整備」「④子どもの健全な育成の推進」「⑨雇用機会の充実と安定」などの満足度が上昇した一方で、「⑨雇用機会の充実と安定」「⑬中心市街地の活性化」「⑬中心市街地の活性化」の満足度は下降しました。30項目の満足度の平均点は昨年度より、0.020減少しています。

「マイナンバーカード」で暮らしを便利にしませんか？
問 市民課(2)2221(内線274)



身分証明書、健康保険証などに使える



マイナンバーの証明、身分証明書、健康保険証(2021年3月予定)、住宅ローンなどのオンライン契約などさまざまなことに使えます。

行政手続のオンライン申請などができる



マイナンバーポータルへのログインをはじめ、各種の行政手続のオンライン申請に利用できます。

例)年金記録の確認や見込額の試算、認可保育園の入所申請、児童手当申請

コンビニで各種証明書の取得ができる



住民票、印鑑登録証明書などの公的な証明書を取得できます。

つくってみよう! マイナンバーカード申請方法

スマートフォンでの申請方法

① スマホで写真撮影



② 通知カードのQRコードを読み取る



③ 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録

④ メールで届いたURLにアクセス

⑤ 顔写真の登録、必要事項の入力をして申請完了

パソコンでの申請方法

① カメラで写真撮影



② 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録

③ メールで届いたURLにアクセス

④ 顔写真の登録、必要事項の入力をして申請完了

〒郵便での申請方法



交付申請書に必要事項を記入し6カ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送。

※申請書はWEBでダウンロードできるほか、市役所でも配布しています。

マイナンバーカードの受け取りは市役所市民課と豊田支所地域振興課になります。

功労者表彰

10月7日、市役所本庁舎において、中野市功労者・善行者表彰式を実施しました。

*高野 次郎 さん

市の健(検)診医として多年にわたり、市民の健康増進に寄与されました。

*丸谷 和洋 さん

市の健(検)診医として多年にわたり、市民の健康増進に寄与されました。

*高野 秀樹 さん

フッ素洗口事業の推進に貢献され、多年にわたり、市民の健康増進に寄与されました。





ノロウイルスによる

感染性胃腸炎に注意しよう



ノロウイルスは、あらゆる年齢の人に急性胃腸炎を起こし、非常に感染力の強いウイルスです。1年を通じて発生しますが、特に冬場（11月～2月）に流行します。感染すると、概ね1～2日の潜伏期間の後、下痢、嘔吐、発熱などの症状が見られます。

塩素系漂白剤が有効！

汚物の処理



汚物（嘔吐物、ふん便）の処理をする場合は、感染を防ぐためマスクや手袋、エプロンなどを着用し衣服を汚さないように注意。処理時には換気を行うことも大切です。

感染してしまったら

水分・栄養を補給



脱水症状を起こさないよう、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。抵抗力が弱い乳幼児や高齢者は特に注意。症状がひどい場合は医療機関を受診しましょう。

最も有効な対策です

こまめな手洗い



調理前やトイレの後、帰宅時には手をよく洗いましょう。感染した人は、回復後も1週間～1カ月程度ウイルスを排出しつづけるため、継続した対策が必要です。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

2019年度健康づくり実践賞

中野市健康づくり推進協議会では、健康づくりの実践活動などに取り組み、地域住民の模範となった人やグループを表彰しています。今年度受賞されたのは次の皆さんです。



○個人部門

なかじま かずよし
中島 一良 さん 丁寧な歯磨きを心掛け、歯磨きの指導を受けるなど、口腔衛生に対して意識を高く持っているため

くらしな はつお
倉品 初夫 さん 20年に渡ってのウォーキングや毎年の健診受診を欠かさず、健康づくりに取り組んでいるため

○団体部門

ほりうち すみこ 堀内 澄子 さん、あざがみ ふくえ 畔上 富久榮 さん
日々のウォーキングを一緒に24年間続け、健康づくりに対して高い意識を持っているため

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。

会場 中野保健センター
(毎週水曜日)
豊田保健センター
(12月5日(木))

時間 午後2時～4時

内容 血圧測定、身体計測、
栄養相談、歯科相談、
育児相談など。



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



保坂 千恵子 さん
からのご紹介

No.54 清水 博純 さん (田上)



4月に発刊した写真集「劇団唐組 紅テント・闇と光の軌跡」を手にする清水さん

自己紹介

昭和25年生まれの69歳。職業は舞台写真家をしています。この道を志したのは26歳の時。劇団四季の「ヴェニス商人」を観て以来、主演の日下武史さんと演劇の世界に魅せられ、銀行員を勤めながら20年もの間、日下さんを追い続けました。この他、唐十郎さんが主宰する「劇団唐組」や杉村春子さん、太地喜和子さんなど舞台撮影を専門に手掛けてきました。

現在は生まれ故郷の田上で父のリンゴ畑を継いで果樹栽培をするかたわら、劇団唐組や太鼓奏者・林英哲さんを中心に撮影、取材を続けています。

元気の秘訣

この土地が見せる四季折々の美しさや、リンゴの収穫などを通じて得られる充実感が元気の秘訣。汗をかいた分だけ得られる感動は大きく、この経験は何物にも代えがたいと思います。

おらほの自慢

歴史ある豊國神社の獅子舞は、長い間ずっと地元で愛されてきた秋祭りの華で、伝統的な素晴らしいもの。この時季、夜風に乗って笛や太鼓の音色が聞こえてくると、風情を感じるとともに「秋になったな」という実感が湧きます。

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。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。
申し込みが必要です。 ※送迎はありません。

健康づくりポイント対象

- ▶日時 12月12日(木) 午後2時～4時
週1回 全12回(約3カ月間)
- ▶会場 豊田文化センター
※2018年度教室に参加した人は参加できません。



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。申し込みは不要です。

会場：中野保健センター ※送迎はありません。

- ▶内容 「認知症にならないためには口腔ケアが大事！」
「音楽に合わせてストレッチ」
～のびのび健康体操～
- ▶日時 11月22日(金)
午前10時～11時30分
- ▶内容 「知ろう! 深めよう! 認知症への理解」～認知症サポーター養成講座～
- ▶日時 12月6日(金) 午前10時～11時30分
※シニア世代に限らずどなたでもご参加ください

健康づくりポイント対象



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
11月7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)
11月15日(金) 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	内容
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
12月7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	11月26日(火)	2019年7月生
7カ月児健診	11月27日(水)	2019年3月生
1歳6カ月児健診	11月29日(金)	2018年4月生
2歳児健診	11月25日(月)	2017年10月生
3歳児健診	11月28日(木)	2016年10月4日～11月5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	11月13日(水)	午後1時～1時30分
小児用肺炎球菌	12月13日(金)	
四種混合	11月6日(水) 12月4日(水)	
B C G	11月12日(火) 12月10日(火)	
日本脳炎	11月8日(金) 11月22日(金) 12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

高丘公園

草間 1147 番地



ぼくのせなかにのっていきなよ



#広い公園 #遊具いっぱい #ターザンロープ
#滑り台 #トイレもあるよ #御魂ヶ池

保健師の子育て相談	期日 11月15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			





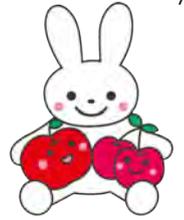
子育て支援センター 11・12月の行事予定

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)	11月29日(金) 午後2時00分～	さくらんぼ広場 作ってあそぼう
	12月6日(金) 午前10時30分～	クリスマス会 サンタさんがくるよ
中央子育て支援センター (りんごっこ)	11月25日(月) 午前10時30分～	交通安全教室 親子で楽しく学ぼう
	12月7日(土) 午前10時30分～	パパ講座 子育て塾 子育てのポイントを学ぼう
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	11月30日(土) 午前10時30分～	パパ講座 ハンバーグとサラダを作ろう
	12月2日(月) 午前10時30分～	産後ダンス リズムに合わせて骨盤ケア



ナンバ・ストレッチで
すっきり爽快☆



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、11月22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



井出 幸之介くん(1歳)

元気いっぱい、
すくすく育ってね!



丸山 篤樹くん(1歳)

元気いっぱい、
大きくな～れ!!



丸山 史織ちゃん(1歳)

元気いっぱい
大きくなってね☆



割田 喜介くん(1歳)

1歳おめでとう!
元気に大きくなあれっ!



注目のごちそう写真レポート

まちかど トピックス



1 信州中野産豚のヒレカツ
 2 ぼたんこしょう入り餃子
 3 キノコと塩麴の組み合わせ。当イベント限定のおごっそ!す〜ぶ
 4 市内6社の甘酒が飲み比べできるAMAZAKEフェア
 5 キノコたっぷりガレット
 6 N-1グランプリに輝いた信州みそチキ

10/26
・27

ふるさと採りたてマルシェ
信州中野
おごっそフェア

信州中野の美味しいものが大集合するイベント「信州中野おごっそフェア」が、中野市防災広場で2日間に渡って開催されました。会場では中野の食材を使用した特別メニューの中のナンバーワンを決める「N-1グランプリ」や大道芸人のショー、「倍増戦士ロゼ」ヒーローショー、りんごの皮むき大会など盛りだくさんのイベントが行われ、訪れたお客さんは地元農産物を使った「おごっそ」を満喫していました。

「信州みそチキ」でN-1グランプリを受賞！
 鶏肉をえのき氷塩こうじに漬け込んで、柔らかく仕上げました。

芋川 靴店

いもがわ よしひろ
 芋川 嘉寛 さん



10/26
・27

かけがえない自然について考えよう

SEA TO SUMMIT

アウトドアスポーツを通じて地域の自然や文化を体験できるイベント「千曲川・高社山シートゥーサミット」。今年は水害の影響からカヤックのスタートが飯山市の北竜湖に変更されての開催となり、全国から集まった参加者は、カヤック・自転車・トレイルランで高社山山頂を目指しました。



一本木出身。今は東京在住ですがこの大会を通じ自分が生まれ育った地域の良さや人の温かさを改めて実感しています。

今年で2回目の参加!

気田 舜さん



10/5

秋歩いて巡りあい
信州なかの
巡りEYEウォーク

秋の中野市を巡るウォーキングイベント「信州なかの巡りEYEウォーク」。11回目の開催となる今年には「絶景パノラマとぶどう狩り 秋のイングリッシュガーデン」「松尾芭蕉句碑とのめぐり逢い」「月の兎に願いを込めて高社山に奉納」の3つのコースで実施。参加者は秋晴れの日を満喫していました。



10/19

トリック・オア・トリート!
ドキドキハロウィン

中野陣屋前広場公園で仮装イベント「ドキドキハロウィン」が開催されました。魔女やドラキュラなどお気に入りの衣装に扮した参加者たちが「トリック・オア・トリート!」(お菓子をくれないうちが)といたずらするぞ!と言いつつ、市街地にはぎやかな雰囲気になりました。



暮らしの 情報掲示板

11・12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	<ul style="list-style-type: none"> 柳長さんちの中野土人形 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月18日(月)まで なつかしや!子ども唄にみる土人形 会 日本土人形資料館 期 11月30日(土)まで 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 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 満点願う天神さま 会 日本土人形資料館 期 2020年9月30日(水)まで 	11/21 (水) ■ わくわく信州なかの100人会議 会 市役所2階多目的サロンホール
	11/6 (水) ■ 人権センターまつり 会 人権センター(中央公民館向かい) 期 11月10日(日)まで	11/23 (土) ■ 障がい者向けスポーツクラブ 会 市民体育館 ■ 認知症講演会 会 北信総合病院3階さくらホール Pick up イベント④
	11/7 (木) ■ 中野・下高井小中学校 特別支援学級ほほえみ作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月14日(水)まで	11/24 (日) ■ 蚕糸業とアメリカ市場に関する山田家資料館講演会 会 市立博物館
	11/9 (土) ■ 中野えびす講 会 市街地 ※11月10日(日)も開催 Pick up イベント① ■ シンビズム3 会 一本木公園展示館 期 11月24日(日)まで Pick up イベント③ ■ 地域を支えた養蚕業に関する特別展示 会 (仮称)山田家資料館 期 11月17日(日)まで	11/25 (月) ■ みんななっちょだい Pick up イベント⑤ 会 市民会館41号会議室 11/26 (火) ■ 帯の瀬の日 ※12月21日(土)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ
	11/10 (日) ■ 信州なかの音楽祭「バンドコンテスト本選」 会 市民会館ホール ■ 東京ヤクルトスワローズ野球教室 会 市営野球場	11/30 (土) ■ 学んで育てる市民のつどい Pick up イベント⑥ 会 中央公民館3階講堂 ■ 人権のつどい 会 豊田人権センター ■ 恋愛筋トレコン 会 トレーニングジムZONE
11/13 (水) ■ 差別をなくす市民集会 会 市民会館ホール	12/1 (日) ■ クリスマスコンサート Pick up イベント② 会 中山晋平記念館	
11/16 (土) ■ 豊山流花展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月18日(月)まで	12/7 (土) ■ 共にいきいき市民のつどい 会 中央公民館3階講堂 ※詳細は26頁を参照	

▼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



カレンダー①

秋の恒例行事 中野えびす講

問 信州中野商工会議所 ☎(22) 2191

▶ 昨年開催の様子。「百人えびす大行進」の道中では、お菓子や福引の抽選券を振りまく「大盤振舞い」が行われます。



期日 11月9日(土)・10日(日)

内容 ○えびす市、はたらく車大集合
会場 中野陣屋前広場公園

○百人えびす大行進
9日(土)午後1時30分～4時30分

※詳しくは、信州中野商工会議所ホームページをご覧ください。



カレンダー②

中山晋平記念館 クリスマスコンサート

問 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

▶ 高山賢人さん。二胡のコンサートは、中山晋平記念館で初めての開催です。美しく情緒あふれる音色をお楽しみください。



長野県出身の二胡奏者、高山賢人さんとピアニストの高久史子さんによるコンサートを開催します。

日時 12月1日(日) 午後2時～3時

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。



カレンダー③

戦後の現代美術史をたどる展覧会 シンビズム3

問 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111(内線397)

期間 11月9日(土)～24日(日) ※期間中無休

時間 午前9時～午後5時

会場 一本木公園展示館

作家 柿崎順一(現代美術、ビジュアルアート、フラワーアート)、榎原澄人(映像、インスタレーション)、増田洋美(ガラス)



カレンダー④

認知症への理解を深める 認知症講演会

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111(内線366)

期日 11月23日(土)

時間 午後1時30分～3時

※相談と展示は、午後0時30分から

会場 北信総合病院3階さくらホール

講師 藤田和子さん

演題 「認知症になってもだいじょうぶ! そんな中野市を創っていきましょう」



カレンダー⑤

支え合いの地域づくりのために みんななっちょだい

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111(内線366)

期日 11月25日(月)

時間 午後2時～4時

会場 市民会館41号会議室

内容 安心して住み慣れた地域で暮らし続けるための支え合いの地域づくり実現に向けて、みんなで話しましょう。



カレンダー⑥

生涯学習や青少年の健全育成を考える 学んで育てる市民のつどい

問 生涯学習課 ☎(22) 2111(内線423)

日時 11月30日(土) 午後2時～4時30分

会場 中央公民館3階講堂

講師 メディア信州 代表 松島恒志さん

演題 「子どものスマホ・ゲーム機利用のあり方」～ネットいじめ・ネット依存を考える～

※トークイベントでは、中野市出身の飯山高校野球部員の皆さんが参加します。



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 12月4日(水) 午前11時



（仮称）山田家資料館 特別展示・講演会

問 （仮称）山田家資料館
 ☎ (23) 2955

地域で盛んであった蚕糸業について、当時の先進的な取り組みを示す資料展示と講演会を行います。

●特別展示

期日 11月9日(土)～17日(日)
 時間 午前10時～午後4時

会場 （仮称）山田家資料館

●講演会

期日 11月24日(日)
 時間 午後1時30分～3時

会場 市立博物館

講師 横浜都市発展記念館・横浜ユーラシア文化館館長 上山和雄さん



証明書コンビニ交付 サービスの運用停止

問 政策情報課（内線217）

システムメンテナンス作業を行うため、証明書コンビニ交付サービスのうち戸籍証明書と戸籍の附票の写しの発行を一時停止します。なお、住民票と印鑑証明書は通常どおり発行可能です。
停止期間 11月27日(水) 午後5時30分～12時



働き方改革無料相談会

問 営業推進課（内線258）

市では、働き方改革全般について、事業主・従業員の皆さんのさまざまな相談を受け付ける無料相談会を、毎月開催しています。

期日 11月12日(火)、12月10日(火)、2020年1月7日(火)、2月12日(水)

時間 午後1時30分～4時
 会場 市民会館44号会議室



長野県最低賃金が 改正されました

問 営業推進課（内線258）

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される長野県最低賃金が、10月4日に改正されました。こ

の機会に、賃金の確認をしましょう。
改正後の時間額 848円



年末調整などの説明会

問 税務課（内線225）

信濃中野税務署と市では、給与所得者に係る年末調整事務と個人住民税の特別徴収事務、青色申告者の決算書の作成方法や注意点などについて、説明会を開催します。また、消費税の確定申告書作成方法などについても説明を行います。

会場 市民会館2階41号会議室（各日共通）

日時・内容

●年末調整および特別徴収に関する説明会 11月20日(水)

1回目 午前10時～正午

2回目 午後1時30分～3時30分

●決算説明会

区分	開催日時
農業所得を有する白色申告者	12月5日(木) 午前10時～正午
農業所得を有する青色申告者	12月6日(金) 午前10時～正午
営業所得または不動産所得を有する白色申告者	12月5日(木) 午後2時～4時
営業所得または不動産所得を有する青色申告者	12月6日(金) 午後2時～4時
消費税課税事業者	12月17日(火) 午前10時～正午 12月22日(日) 午後2時～4時

宝くじの助成金で
備品を整備しました

☎ 政策情報課(内線401)
消防課 ☎(22)3386

宝くじの社会貢献事業として、宝くじの受託事業収入を財源としている、「コミュニティ助成事業」を活用し、松川区では、テレビなどの公民館備品を整備しました。
また、中野市消防団では、「地域活動助成事業」を活用し、消防救助用半長靴を整備しました。

人権のつどい

☎ 豊田人権センター
(38)3522

☎ 豊田人権センター
期日 11月30日(出)
時間 午後1時30分～3時30分
会場 豊田人権センター
内容 豊田故郷太鼓、人権センター利用者の作品展示、極楽寺住職の城本澄男さんによる講演

NPO法人設立講座

☎ 長野県民文化部県民協働課
026(235)7189

長野県では、NPO法人を立ち上げて社会貢献活動をしたいとお考え

の人を対象に、NPO法人の設立手順や疑問に答える講座・相談会を開催します。

☎ 期日 11月14日(木)、12月12日(木)
時間 午後1時～3時40分
会場 長野県庁
参加費 無料
※申込方法など詳しくは、長野県公式ホームページをご覧ください。



恋愛筋トレコン参加者

☎ 豊田トレーニングジムZONE
(38)1985

「中野市めぐりあいセッティング事業補助金」を活用して、次のとおり開催します。婚活×筋トレ×美ヨがで出合いをサポートします。
☎ 対象 23歳から35歳までの独身男女
期日 11月30日(出)
時間 午後5時30分～7時30分
会場 トレーニングジムZONE
参加費 男性4500円、女性1000円
申込期限 11月25日(月)
定員 男女各20人(市内在住・在勤の人を優先します)
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



「2020年度各種納税通知書用封筒」に掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告をお待ちしています。

2020年度に使用する各種納税通知書用封筒(計47,300枚)の裏面に有料広告を掲載していただける事業者などを募集します。掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。

申込期限 12月6日(金) ※所定の申込書によりお申し込みください。



封筒の規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料	封筒を使用する税目(作成枚数)	発送(使用)時期
(縦)12㌘ × (横)23㌘	(縦)5.5㌘ × (横)9.5㌘ 黒1色	2枠	94,545円 (1枠)	固定資産税・都市計画税【18,700枚】	4月中旬
				軽自動車税【10,500枚】	5月中旬
				市民税・県民税(普通徴収者用)【8,000枚】	6月中旬
				国民健康保険税(普通徴収者用)【10,100枚】	7月中旬

☎ 税務課(内線225)

介護保険事業 運営協議会委員

問申 高齢者支援課(内線390)

F(2)2295

M kaigo@city.nakano.nagano.jp

募集人員 若干名

任期 2019年12月21日から2年

問 応募資格 市内に住所を有する40歳以上で平日昼間の会議に参加できる人

応募方法 応募動機と「私が考えるこれからの高齢者福祉」について400字程度にまとめ、応募用紙に住所、氏名、生年月日、連絡先を明記の上、持参いただくか、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで提出してください。

応募用紙配布場所 高齢者支援課
※市公式ホームページからもダウンロードできます。

応募期限 11月29日(金)



市有体育施設の ネーミングライツ事業者

問申 文化スポーツ振興課(内線395)

市では、施設の運営・維持管理に充てる新たな財源の確保のために、所有する体育施設への命名権(ネーミングライツ)を導入し、事業者を

募集します。

対象施設 市営野球場、多目的サッカー場

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

インスタグラムフォト コンテスト応募作品

問申 営業推進課(内線259)

市公式インスタグラムアカウント「信州なかのギャラリー」では、フォトコンテストを開催しています。中野市への「郷土愛」を感じた写真を撮影し、応募ください。

応募期限 2020年1月20日(月)

※応募方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



陸上自衛隊 高等工科学校生徒

問申 自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所

☎026(235)6026

資格 中学校卒業(見込みを含む)の17歳未満の男子
申込期限 2020年1月6日(月)
※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。



英語検定助成金利用者

問申 学校教育課(内線419)

対象 市内に住所を有する中学生の保護者

対象となる英語検定 公益財団法人

日本英語検定協会が実施する実用英語技能検定

助成額 検定料の半額

申請期限 2020年3月31日

※申請方法や交付要件など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



資源物の日曜回収

11月24日(日) 午前10時～午後1時

場所 原信中野店

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、古着
硬質プラスチック製品…ポリタンク、ごみ箱、植木鉢、バケツ漬物樽などのプラスチック(PP、PE)素材だけのものに限り。

食用油…家庭用植物性天ぷら油で、液体状のものに限り。

古着…洗濯済みの衣類、靴(両足そろったもの)、ネクタイ、バッグなどで汚れや臭いのないものに限り。

- ★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

12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

組み立て式ベッド/電子カーペット/果実酒用容器/中野市誌/学習机

無償で譲ってください

イベント用ワンタッチテント・簡易テーブルセット/野菜栽培用支柱/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

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書が発行されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行う際に保険料を支払ったことを証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」などが必要で、11月上旬に日本年金機構から送付されます。

なお、10月以降に今年初めて国民年金保険料を納付した人には、2020年2月上旬に送付されます。

※ご家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した人の社会保険料控除に加えることができます。



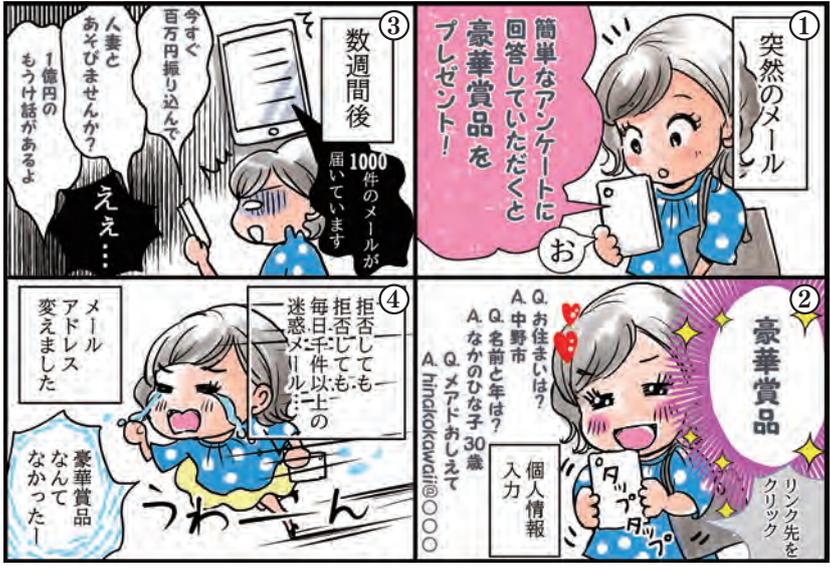
市民課 (内線237)
長野北年金事務所 ☎026(244)4100

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 108

漫画：林 晴々

スマートフォンに届くメール【アンケート詐欺】



アドバイス スマートフォン利用者を不正サイトへ誘導して、個人情報やお金を騙し取る詐欺が増えています。サイバー犯罪者は、次から次へと新しい手口を使って消費者を誘惑してきます。スマートフォン詐欺の被害に巻き込まれないためにも、インターネットのセキュリティに関する知識を身につけておくことが大切です。

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 11月11日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 12月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室	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(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	
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

「お めさん家は大丈夫かい?あとで手伝いにいくから」台風19号被害の取材中、浸水被害を受けた方が、同じく浸水したお隣さんを気遣ってこんな言葉をかけていたのが印象に残りました。助け合いの精神の中に復興への光を見た気がします。(滝澤)

熊 本地震で被災した自治体の広報担当者が「広報は何の役割があるのか、カメラを置いて手伝った方がいいのではとジレンマを抱き、自問自答した」と話していました。自治体広報は、記録と周知。未来にこの経験を伝えるものでもある。そう自分に言い聞かせた今月号です。(大原)

被災 災現場で復旧作業をいただいたボランティアの皆さん、本当にありがとうございます。皆様のご協力にたくさんの人が勇気づけられました。被災された皆さんの生活が、一日も早く平常に戻るよう、これからも力を合わせていきたいです。(小林)



講師：水無田 気流さん

開催日

12月7日(土)

時間 午後1時～3時

会場 中央公民館3階
講堂

※駐車場は、市役所や中央公民館などの駐車場をご利用ください。

共にいきいき

市民のつどい

国学院大学経済学部教授で詩人・社会学者の水無田気流さんをお招きして、『「居場所」のない男、「時間」がない女』をテーマにお話しをしていただきます。

併せて、「令和元年度男女共同参画川柳」入賞者（最優秀1点、優秀3点、佳作5点）の表彰を行います。

大勢の皆さんのご来場をお待ちしております。

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る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



「女性活躍推進法」 が一部改正

「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律等の一部を改正する法律」が6月5日に公布されました。2015年9月公布の女性活躍推進法の改正法で主な改正内容は以下の3点です。

- 1 一般事業主行動計画の策定義務の対象事業主の拡大
 - 2 女性の職業生活における活躍に関する情報公表の強化
 - 3 特例認定制度（プラチナえるぼし）の創設
- 女性活躍推進法の基本原則に

は、女性の職業生活における活躍の推進にあたっては、女性の職業生活と家庭生活との両立に関し、本人の意思が尊重されるべきであると明記されています。「女性の活躍」は、男性も含めたワークライフバランスの見直しや、女性の意思に基づいた働き方ができるような幅広い取り組みが必要になります。

少子高齢化時代を迎え、日本の生産年齢人口は、どんどん減り続けています。定年のない農業で元気に働き続けるため、企業に勤めるため、自営でお店を続けるため、男女が共に活躍していく男女共同参画社会の形成が重要です。



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



日頃、さまざまなお話を聴かせていただく中で感じることは「社会の閉塞感」です。競争化や情報の波にさらされ、私たちは自然体で生きるのが難しくなりました。子供たちの学校帰りの道草が当たり前でなくなり、若者たちは将来への不安を口にします。見える危険・見えない不安に身構えて、気付かないうちに感覚が鋭敏になっているようです。「ま、いいか」でやり過ごせない日常に悩みは生まれます。

人の悩みにAI搭載の優秀なロボットは関わる事ができるのでしょうか。統計や機能で人の心情が測れるとは信じがたいのですが、私たちが「こうあるべき」と理屈で解決を図ろうとするのは、ロボット機能に似た対応と言えるでしょう。「人は人によって蘇える」です。

あなたは憂鬱な時、大草原の真ん中で大の字になって空や風を感じたい、なんて思ったことはありませんか？そんなことを思い描いて心が少しでも、軽くなるといいですね。傍らの思いの通じる人に話せると、もっと良いかもしれません。

■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。相談は無料です。秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

☎(23) 4810

○会場 中野市人権センター

○対象 市内在住の女性

○相談日 月々金曜日
(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

毎年、男女共同参画セミナーをさまざまな内容で開催しています。今年度、10月までに開催した4回のセミナーの様子をお伝えします。

第1回と2回は、「コーチングで自分の心とコミュニケーション！自分も周りの人も大切にできる方法」を聞ききました。講師は、田中優美子さんです。自分ですぐにできる自己肯定感がじわじわ高まる方法を実践



▲第1回目のセミナーの様子

しました。「自己肯定感はいつからでも高めることができ」る」を参加いただいた皆さんと確認をしました。

第3回は、講師 三井洋子さんで「イライラ・落ち込み・自

己嫌悪等、嫌な気分に戻り回さないコツ」です。

三井先生からは「私たちは生きものだから、生き延びるために感情というセンサーが働くようにできている。感情が自然に沸くようになっているので、表現することを止めない、感情表現を我慢しない。お互いの気持ちを大切にしたりとりを心掛けよう」とお話がありました。また、感情の受け入れ方法を具体的に示していただきました。

第4回は、清泉女子学院出張出前講座を利用し、清泉女学院



▲第3回目のセミナーの様子

大学人間学部の岡本かおりさんに「回復を助ける人になる（入門編）」で緊急事態の回復のプロセス、知っておきたい心理支援の方法を聞ききました。各回とも、20歳代から80歳以上までの幅広い年代の皆さんにご参加いただいています。

今月の伝言板



受講には申し込みが必要です。
お申し込み・お問い合わせは各公民館までご連絡ください。

中央公民館

年賀状作成講座

期日 11月26日(火)、27日(水)、28日(木)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 パソコンを使って年賀状を作成します
対象 市内在住・在勤で無線LAN付ノートパソコンをお持ちの人
申込締切 11月18日(月)



デコパージュで作るアクセサリ講座

期日 11月22日(金)
時間 午後7時～9時
内容 デコパージュ工房メアリーアン主宰の石黒直子先生。和風アクセサリを作ります。
材料費 1,000円
対象 市内在住・在勤の人(定員20人)
申込締切 11月14日(木)



しめ縄づくり講習会

期日 12月3日(火)
時間 午後6時～8時30分
内容 大黒締めとごぼう締めの作り方を学びます
対象 中学生以上で市内在住・在勤の人(定員30人)
材料費 600円



らくらくスマートフォン体験講座

期日 12月12日(木)
時間 午前の部：午前10時30分～正午
午後の部：午後2時30分～4時
内容 スマートフォンをお持ちでない人が基本操作などを学びます
対象 市内在住・在勤の人(定員10人)
申込締切 12月10日(火)まで

絵手紙講座

期日 12月2日、9日、16日(毎回月曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 市川典子先生から絵手紙の描き方を学びます
材料費 100円



文化教養講演会 小林一茶と中野市

Q&A 一茶さん

～あなたは一茶さんをどのくらい
知っていますか？～

期日 12月13日(金)
時間 午後2時～3時30分
内容 小林一茶についての豊富な資料や画像でわかりやすく解説します。講師は、一茶記念館の渡辺洋学芸員です

文化
なかの

公民館報
No.176
(通巻No.708)

■中央 ☎ (22)2691 ■西部 ☎ (23)1024

■北部 ☎ (26)0677 ■豊田 ☎ (38)2922

豊田公民館

足裏健康法 リフレクソロジー体験

期日 11月29日(金)
時間 午後1時30分～3時
内容 自分で足裏を刺激することにより、健康維持やリラックスを促します。
定員 15人



小沼ほうきを学ぶ 体験ミニほうき作り

期日 11月30日(土)
時間 午前10時～正午
内容 長野県伝統的工芸品に指定された小沼ほうきを高校生の指導で作ります。
申込締切 11月22日(金)
定員 20人



ねこはんとんづくり

期日 12月14日(土)
時間 午後0時30分～4時
内容 手縫いで簡単、暖かい。たった半日で完成します！
材料費 2,000円
申込締切 12月9日(月)



北部公民館

みんないきいき！北部生きがい大学

期日 第2回：11月12日(火)
第3回：12月3日(火)
時間 午後1時30分～3時
内容 第2回：ヨガの呼吸法を使ってストレッチ！「笑いヨガ」
第3回：信州大学出前講座「対象喪失：大切な対象を失ったとき」
対象 中高年世代の人（定員40人）



西部公民館

生きがいづくり講座 キムチ講座①

期日 11月27日(水)、28日(木)
時間 午前9時30分～正午（両日）
内容 2日間かけて、キムチを作ります。リンゴをつかった本格キムチを作しましょう。
材料費 700円
対象 両日参加できる人（定員16人）

生きがいづくり講座 キムチ講座②

期日 11月28日(木)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 リンゴをつかった本格キムチのタレを作ります。
材料費 500円（定員16人）



シニア大学講座

期日 12月6日～2020年2月21日
（毎回金曜日 全10回）
時間 午後1時30分～3時
内容 多種多様な講師を迎え、一緒に楽しく学びましょう。
対象 60歳以上の人

今月の



今月の新着図書の一部を紹介します。

ムページ
▶図書館ホー



信州探検隊

著/日野東

信濃毎日新聞社

地球の神秘、歴史の謎、変なモノ・・・長野・群馬・新潟・岐阜・山梨・富山の「何だこれ！」発見の旅。アクセスデータつき。



目で見える食品糖質量

データブック

監/小田原雅人

学研プラス

定番料理から外食・テイクアウト、市販食品の糖質・カロリー等がカラー写真つきで大きく掲載。

夏の騎士(百田尚樹)/てんげんつう(畠中恵)/小説ブラック・ジャック(瀬名秀明)/角さんとじゃじゃ馬(田中真紀子)/誰でもはじめられるボルダリング(尾川とも子)/全国2954峠を歩く(中川健一)/段ボールはたからもの(島津冬樹)/ヒトがいまあるのはウイルスのおかげ!(武村政春)/デジタル望遠鏡で楽しむ!ミクロワールド美術館(池田圭一)/内閣情報調査室(今井良)/まなの本棚(芦田愛菜)/おしりたんてい ラッキーキャットはだれのてに!(トルロ)

ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

しんかんせんとわくわくでんしゃ大集合

上映日時 11月17日(日) 午後2時～

大落語名人会2

上映日時 12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

木の実の羽子板作り

山で拾った木の实で、お正月かざりを作ります。樹脂をとかして接着させる器具「グルーガン」を使用します。

期日 12月8日(日)

時間 午前10時～正午

材料費 600円

定員 30人(小学生以下は保護者同伴)

申込期間 11月20日(水)午前9時から定員に達するまで

江戸時代千曲川水害と上今井瀬直し工事

期日 12月14日(土)

時間 午後2時から

内容 市生涯学習課の寺島管理調査員による講演を行います。

参加費 無料

定員 70人

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(11月7日、14日、21日、28日、12月5日)

時間 午前11時から

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



開館10周年記念企画展

山があるから

～高社山が育んだ自然と文化～



講演会

「高社山と十三仏信仰」

日時 12月8日(日)
午後1時30分～3時

講師 佐野賢治さん(神奈川大教授)
聴講無料、予約不要

ギャラリートーク

11月9日(土) 民俗、16日(土) 自然、
23日(土) 歴史、30日(土) 美術、12
月22日(日) 考古、民俗、自然、
歴史、美術

ヒーリング

プラネタリウム

☆お仕事終わりの「アフター7」 ヒーリングプラネタリウム

日ごろのお仕事の疲れを心地よい音楽と満天の星空のもとで癒しませんか？

期日 11月13日(水)
時間 午後7時～7時45分
観覧料 600円(未就学児無料)

☆小さなお子様連れのママのための ヒーリングプラネタリウム

平日の昼間、気がねなく親子で、心地よい音楽を聴きながら星空を楽しんでください

期日 11月13日(水)、27日(水)
時間 午前10時～10時45分
対象 小さなお子様連れ親子
観覧料 600円(未就学児無料)

プラネタリウム投影情報 土・日・祝日のみ上映します。団体でのご予約も可能ですので、ご連絡ください。

午前10時～	午前11時～	午後1時～	午後2時～	午後3時～
宇宙どこまであるの？物語 ※11月23日(土)祝、24日(日) のみ特別投影	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がり～

小学校統合準備委員会だより

問 学校教育課

☎ (22) 2111 (内線417)

【豊田小学校】

10月24日に第9回統合準備委員会を開催しました。内容は次のとおりです。

校章・校旗

校章の色および校旗のデザインを確認しました。



▲校章の色は大空をイメージとした青色をベースとしました。

学校運営

教育部会で策定を進めている開校初年度の豊田小学校グラウンドデザインについて、策定の進捗状況を確認しました。

【学校教育目標】

かしこく ゆたかに
たくましく

【目指す学校】

質の高い教育で未来を切り拓く力を育てる学校

通学方法

児童の体力づくりの面や交通用具による時間的制約を受けない徒歩通学を基本に、距離や道路事情などを考慮し、一部スクールバスによる通学方法としました。

PTA関係

豊田小・中学校PTAの組織、運営について、8月に豊田小学校、永田小学校及び豊田中学校の各校におけるPTA3役を中心に「中野市立豊田小・中学校PTA設立準備会」を発足し、協議・調整が行われています。

（学校施設整備工事状況）



▲新体育館の基礎工事や小学校棟の基礎掘削工事などが行われています。

夢

No.175

フライトナースに なりたい!



私の将来の夢はフライトナースになることです。フライトナースとは、ドクターヘリに乗って患者を助けに行く看護師のことです。私は昔から「人を助ける仕事がしたい!」とっていました。そんなとき「ドクターヘリコプター」を知りました。そして「フライトナースになりたい!!」と強く思いました。フライトナースには「判断力・向上心・協力性」そして患者を不安にさせないよう「優しさ」と「笑顔」が大事だと思っています。だから私は「ケガの手当てをする」「救命にはどんな患者が運ばれてくるのか」「体のしくみ」そして「フライトナースになる条件」など、夢に向かってもっともっと努力して最高の「フライトナース」になりたいと思います。



中野小学校 6年
こばやし りな
小林 夢芯 さん

広報クイズ

問題

防災行政無線の放送内容や各種の緊急防災情報、市からのお知らせを電子メールで受け取れるサービスは「中野市すぐ〇〇〇」。
〇に入る言葉は?

先月号の問題：中山晋平先生のデビュー曲の曲名は、「〇〇〇〇〇の唄」。〇に入る言葉は?

答え：カチューシャ

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 11月25日(月) 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—

信州中野つどい農園

巨峰ジャム&シャインマスカットジャム (セットで3名様)

提供者 (信州中野つどい農園) より

青山ファーマーズマーケットでも好評をいただいた巨峰とシャインマスカットのジャム。ブドウのうまみがギュッと詰まっています。真心こめてつくった、つどい農園の果物をぜひお楽しみください。



◀公式HP



◀ご注文やお問い合わせはこちらのメールアドレスから

「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。

