

広報

2019(令和元年)

なかの

12

No.177

特集
居場所

子どもカフェの取り組み



Pick Up!

信州なかの音楽祭 2019 市役所昼どきコンサート



問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

延期していた「市役所昼どきコンサート」の日程が決定しました。音楽のチカラで皆さんに元気を。たくさんのご来場をお待ちしています。同会場では砸珉展受賞作品も展示中です。



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。

スケジュール 12月

5(木)	笠井美智子(ヴァイオリン)・平林敏明(オカリナなど)・倉品裕子(ピアノ)
6(金)	水橋謙(ギター)
9(月)	保科智幸(ギター)
10(火)	makoto[Luta bleeder]+385(ギターなど)
11(水)	志賀高原森のふくろうコカリナ合奏団(コカリナ)
12(木)	藤森京子・佐原直美(ピアノなど)
16(月)	レインボーズなかの(ハーモニカ)
17(火)	山岸重雄(バリトン)・藤森京子(ピアノ)
18(水)	荒井ゆう(ギター)
19(木)	前澤歩美(ピアノ)
20(金)	池田恵美(ソプラノ)・伊東祥(ピアノ)
23(月)	笠井美智子(ヴァイオリン)・外山賀野(チェロ)・倉品裕子(ピアノ)

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

04 特集
居場所~子どもカフェの取り組み~

09 信州なかの日和 / 市長のわくわくレポート

10 中野市この1年

11 台風19号の災害状況と今後の対応

12 民生委員が変わりました

13 2019年度上半期財政状況

14 生き生き!健康メモ / 保健だより

15 市民リレー元気の輪 / シニア情報

16 子育て案内

17 子育て支援センター行事予定 / わが家のアイドル

18 まちかどトピックス

20 暮らしの情報掲示板

26 心をひらく

28 文化なかの

30 図書館情報

31 博物館だより / 小学校統合準備委員会だより

32 夢 / 広報クイズ

人口の動き

面積: 112.18km²
 人口: 42,408人 (+18)
 男: 20,533人 (+9)
 女: 21,875人 (+9)
 世帯数: 15,785戸 (+38)
 【2019年11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



SHINSHU
NAKANO.
GALLERY



中野市議会

今月の表紙

昨年、西条にオープンした駄菓子屋。子どもカフェもやっており、1年たった現在、近所の子供たちが気軽に寄られる居場所になっています。



お客様が笑顔になれる 果物をつくりたい!

-Profile-

せき りょうすけ・りえ

東京都出身。東京での会社勤めから転身し、夫婦2人で2014年4月から小諸市の長野県農業大学校研修部で1年、中野市の果樹農家(里親農家)の元で1年、計2年の研修を経て、果樹農家として就農。

「お客様が笑顔になれる果物を作りたい」という想いを胸に日々の作業に励む。同時に、SNSやマルシェへの出店を通じて果物の面から信州中野の魅力を発信している。



▲受賞したシャインマスカット。「応援してくれる皆さんや支えてくれた家族、たくさんの人に感謝です」



▲耕作地はブドウ、リンゴ、プルーンなど合計約130㍍。2人での作業のため、大忙しの毎日。

信州中野つどい農園

関 良祐・理恵



▲HP



▲facebook

長 野県オリジナル品種の果物の品質や生産技術を競う「うまいくだものコンクール」。金井で果樹農家を営む「信州中野つどい農園」関良祐さん・理恵さん夫妻が、シャインマスカット部門の最高賞となる農林水産省生産局長賞を受賞した。

「受賞したのは、私たちが苗から育ててきたシャインマスカット。就農したときに植え、これまで思いを込めて育ててきたものですから、心からうれしく思います。この賞を励みに、謙虚に、前向きに果物づくりに取り組んでいきたいですね」。

夫妻が「農業を仕事にしたい」と東京での会社勤めから転身し、農業を始めたのは4年前のこと。同コンクールに出品したのは今回が初めてで、初出品での快挙となった。

「心掛けたことは、房切りや摘粒を出来るだけ適期に行うことや房数、粒を付けすぎないなど、基本的なこと。農協の技術員さんや里親農家さんたちに教えてもらったことを忠実に守りました」。良祐さんは受賞の理由について、周囲の人たちへの感謝とともにそう話してくれた。

中野市での暮らしや人との関わりを通じ、この土地への思いにも変化があったという理恵さん。

「はじめ、中野市はただ仕事として農業を選んだから来た場所でした。でも住んでみたら周りの人が本当に良くしてくれて日常生活もすごく便利。一年のうちどの季節も素晴らしいと思います。今はここに住んですごく良かったと感じています」。



特集

居場所

子どもカフェの取り組み



「子どもカフェ」とは

地域の子供たちの成長を支え、子ども自身が困難に立ち向かい、乗り越えられるように自立する力を育てる場所。学習支援や食事の提供、悩みの相談により、家庭の機能を補完する複数の機能を持つ居場所の総称。

居場所づくり の子どもカフェ

子どもカフェ、子ども食堂と聞いて「食事を満足に食べられない子供たちに食事を提供する」とイメージする人は多いかと思いますが、実はそれ以外にも多くの目的があります。

- ・ 地域住民の交流場所
- ・ 学年を超えた子ども同士の交流場所
- ・ 親同士の交流場所
- ・ 大人と子どもの交流場所
- ・ 手作りの温かい食事をみんなで食べる場所
- ・ 子どもの遊び場

など、多くは生のコミュニケーションを行う「居場所」として活用されます。また、地域全体で支援することで多世代交流の場にもなり、地域活性化にも一役買っていることが考えられています。

子どもカフェ

支援

相談

- ・中野市社会福祉協議会
- ・中野市子育て課
- ・北信地域振興局
- ・長寿社会開発センター北信支部
- ・JA中野市
- ・フードバンク
- ・地元企業

信州子どもカフェ 「中野モデル」

中野市にある子どもカフェは、市民のボランティアで組織されています。その活動には長野県や市、社会福祉協議会などの多くのサポートが存在します。

サポート内容
支援金、食材、場所、人材、情報

大人の関わり方

2019年現在で全国にある子どもカフェは、3700カ所を超えています。全国の小学校数に対しての割合は全国で平均17・3%。小学校6校に対して1カ所あると考えられます。長野県でも16年は2カ所しかなかった子どもカフェが18年には80カ所に増え、活発に活動しています。

子どもカフェを運営するためには、次の課題があります。

- ・資金確保（生鮮食品、保険、会場使用料、光熱費）
- ・担い手の確保（相談、学習支援などのスタッフ・ボランティアの確保と育成）
- ・地域における連携支援（企業・学校などとの連携）

これらの課題を解決するためには、地域の理解が必要です。また、市内には6カ所の子どもカフェが存在していますが、ボランティアが不足している場所もあります。

「小学生の勉強なら教えられるよ」「子どもと遊ぶの好きだよ」などボランティアに興味がある人は、ぜひスタッフとして参加してみたいかがでしょう。

子どもカフェでも活用 フードドライブ

フードドライブとは、いただき物や買い過ぎてしまった物など、家庭に保管されている食品を集め、フードバンクを通じて食の確保に困っている人を支援する活動です。（20ページもご覧下さい）

期日 毎週第1火曜日
時間 午前9時～11時
場所 中野市役所玄関

☎中野市社会福祉協議会 ☎0269 (26)3111



中野市内の

子どもカフェ紹介



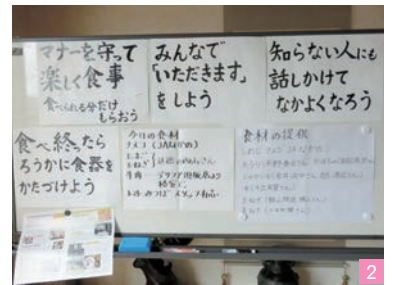
なかの子ども食堂

問 高木みどり ☎090-7244-5209

期日：毎月第4土曜日
時間：午前10時～午後2時
場所：東吉田区民会館（吉田1258）
協力金：こども無料、大人300円

同時期に退職する教員同士で「何かの役に立つことをしたい」と2017年8月から活動をスタート。子どもカフェの活動を知って自分からスタッフに加わった人たちが多く、参加者も含め、出会いややりがい、息抜きや楽しみのひとときになっています。子ども以外の参加も大歓迎ですので、ぜひ、お立ち寄りください。

- 1 2_子どもは決めたルールの中で自由に遊んでもらっています。
- 3_野菜などスタッフの畑で採れたものや提供いただくものがあり、使えきれなかった食材は、参加者に持ち帰ってもらっています。



きらきらカフェ高丘

問 樋口美代子 ☎0269-26-5583



- 1_手作りケーキとサンタさんでクリスマス会
- 2_近所の高校生もボランティアで参加して、子供たちと遊んでくれます
- 3_ニュースポーツ体験や昔ながらの遊びも体験できます

期日：毎月第2土曜日
時間：午前10時～午後2時
場所：西部公民館（安源寺666-1）
協力金：こども無料、大人300円

昨年10月から活動中。けん玉検定の先生やポッチャなどの室内でもできるスポーツを教えられるボランティアスタッフの協力で毎回、工夫した遊びも提供しています。クリスマスのイベントをやったり、おもしろ理科実験をやったりといういろいろな方に手伝っていただいています。何か特技をお持ちの人は、スタッフとしても参加してみたいと思います。

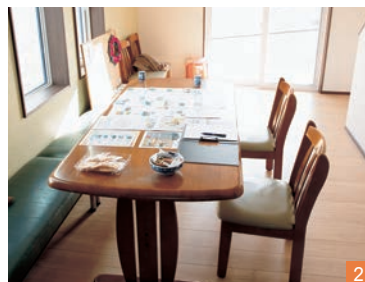


にじいろ子どもカフェ

問 まるごとケアの家やわらぎ ☎0269-23-3081

期日：毎週金曜日
時間：午後5時30分～7時30分
場所：まるごとケアの家やわらぎ(岩船19-17)
協力金：こども無料、大人100円

居場所づくりを考えたところ、誰もが集まれる場所として3年前からオープン。子どもカフェをやる前から、いつでも来てくださると場所を提供していました。現在、高校2年生の子がそのころから来てくれて、ピアノの練習も兼ねて、演奏を披露してくれています。



- 1_12月から新しい施設で活動します。お気軽にお越しください。
- 2_新しくカフェスペースを作りました。
- 3_デイサービスの利用者も参加し、子どもと触れ合っています。



岩船こども食堂



鈴木薫

☎0269-38-0725

期日：毎月第4金曜日

時間：午後5時～8時

場所：デイサービス暖暖(岩船438-13)

協力金：こども無料、大人300円

2年前からスタートし、今年に入ってから参加者が増えてきました。「自分のできる範囲で、自分にできることをする」そんな気持ちで始めた子どもカフェも、参加者のお母さん方に手伝ってもらいながら、学年を超えた子どもの遊び場、親同士の交流の場として機能してきました。地域の顔が見えるコミュニティを目指して、奮闘中です。

1_ スタッフが1人のため、参加者にも料理や盛り付けなど、助けていただいています。

2_ 未就学児から小学生までのお子さんが多く参加しています。

3_ 地域の方から野菜など提供いただき、食事メニューも充実しています。



うらカフェ豊田



城本早月

☎0269-38-2209



1_ 会場の敷地内で鬼ごっこなど走り回っています。

2_ 『もみじ』『故郷』などをデイサービス利用者と一緒に歌います。

3_ 午前と午後で1回ずつのおやつ(リンゴ、カキなど)と昼食はアレルギーなどにも注意して配食します

期日：毎月第3土曜日

時間：午前10時～午後2時

場所：豊田人権センター(豊津2555-1)

協力金：こども無料、大人300円



毎回30人くらいの小・中学生が参加。会場の豊田人権センターは2階建てで遊具のある公園や和室など、遊ぶ環境がそろっています。そのため、子ども同士で遊びを見つけ、学年や地域も関係なく楽しんでいます。会場から歩いて行ける距離にデイサービスさくらがあり、毎回、有志の子供たちと歌を歌ったり、手遊びを提供したりと高齢者との触れ合いもあります。

だがしやG



傳田清

☎080-3541-7377

平日：午後1時～5時30分

土・日・祝日：午前11時～

午後5時30分

場所：だがしやG(西条1089)

昔懐かしい駄菓子屋が昨年オープン。遊び場や集合場所、学習場所などと用途はさまざま、子どものアジトになっています。月に1・2回寺子屋やひょうたんランプづくり、手作り箸を作る講座、竹とんぼづくりなど、いろいろなイベントを開催。フードドライブで集めた子ども服の0円コーナーなどもあります。12月にもブックパスを呼んだりイベントがあります。

1_ 大人も子どもも夢中になる工作イベントを開催

2_ 成長の早い、子供たちのためにフードドライブから衣類を配布しています

3_ 七夕飾りも利用者で作りました



※祝日や会場の都合で、日程が変更される場合がありますので、ご注意ください。

活動の詳細や食材の提供、ボランティアとして参加したいという人はお問い合わせください。

地域の子どもを 地域で育てる想い



中野市社会福祉協議会
ボランティアコーディネーター

神田 秀一^{かんだ しゅういち}さん



中野市社会福祉協議会(以降「社協」)では、子どもカフェの活動支援のコーディネートを行っています。中野市で子どもカフェが始まったのはつい最近のこと。

社協単独で「フードバンク事業」や「制服等リサイクル事業」を始めましたが、学校に通う子どもがいる世帯で食事を十分にとれないので支援が欲しいというものはありませんでした。「子どもの貧困」や「子ども食堂」の取り組みがメディアで取り上げられる中、市民の方から子どもカフェを立ち上げたいという相談があり、私たち社協の職員も一緒に子どもカフェについて学びながら、市内でも子どもカフェが始まりました。

実際にカフェに来る参加者は、「家にも遊び相手がいらないから友達と遊ぶために来た」「ママ友たちの交流で来た」などのコミュニティを求めている参加が多いことが分かりました。学習支援で大人が勉強を教えようとする「なじみのない大人に教えてもらうのは恥ずかしい」とスタッフの想いとのずれを感じることもありました。

子どもカフェといえば「貧困層の方が利用する」というイメージがある方もいると思いますが、「誰

もが来られる居場所」と考えていただきたいです。ボランティアにとっても、「何かの役に立ちたい」という想いを置く場所になっています。

子どもカフェを持続していくためには、まだまだ課題があります。現在、ボランティアで中心になって活動している方たちの後継者が必要です。また、1小学校区に1カ所のカフェがあったら良いとも考えています。「場所なら貸せるよ」「自分の子どもも行くからスタッフになってもいいよ」「食材なら提供できるよ」と子どもカフェに興味がある方は、ご相談ください。

子どもカフェは、子どもが地域の中で大人と関われる場所であることがとても良いことであると感じます。家で過ごすだけでなく、大人も子どももみんな遊んで、みんなでご飯を食べられる場所が子どもカフェです。その場所に慣れてくると、家では話せない悩みや相談を話せるようになってくるかもしれません。大人から子どもからもいろいろな声を拾うことができます。そうした「居場所」にしたいと奮闘するボランティアの人たちの支援をこれからも続けていきたいです。

地域で子どもを見守る

オレンジリボン運動は、「子ども虐待のない社会の実現」を目指す市民運動。オレンジリボンは、そのシンボルマークで、オレンジ色は子供たちの明るい未来を表しています。10月に開催された信州中野おごっそフェアにおいて「地域で子どもの安全を守るキャンペーン」のブースでオレンジリボンを啓発しました。子どもとの共同作業を通じて、褒めることを最優先とする「親子対話のコツ」を体験してもらいながら、「地域の子どもの安全を守る決意の表れ」としてオレンジリボンを来場者に配布しました。なお、オレンジリボンは中野市役所の子ども相談室で配布しています。



中野市地域おこし協力隊がゆく!

信州ながの日和

File: 18



狩猟の時期!!
いままでの訓練
の成果を発揮し
ます!

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



地域での活動を通じて

中野市に移住してから半年が過ぎ、活動も本格化してきました。9月と10月に僕の母校である武蔵野大学の学生をインターン生として、迎え入れました。これは農業体験を通して中野市を知ってもらいたいと企画しました。梨久保区でぼたんこしょう畑を営む松野さんのお家にお世話になりながら、ぼたんこしょうの収穫や地域の人との交流、先輩協力隊との仕事を体験してもらい中野市の魅力や雰囲気を感じてもらえたと思います。都会で感じられない日常を五感で感じてもらい、今後の人生の糧にってもらえればうれしいです。11月からは猟期となり、メインミッションである有害鳥獣対策が始まっています。心身ともにしっかり準備をして、中野市の農作物を守っていきこうと思います。

- 1_ 狩猟現場の銃声、飛んでいく鴨、全てが新鮮でありリアル。
- 2_ インターンに来た白倉さん。地元グルメを満喫しました。
- 3_ まちのアトリエ結文舎で海外での経験を語りました。



池田市長の vol.69 わくわくレポート

子ども食堂は
コミュニティのチカラ

今から5年程前、経済学者のトマ・ピケティの著「21世紀の資本」が日本で刊行された。内容は主に格差を取り上げたものであった。難しい話は置いておいて、要は富や所得の格差が拡大していることに警鐘を鳴らし、課題を提起したものと思っている。

特に子どもの貧困はわが国の将来に向けても大きな克服課題であり、明るく元気な地域を創るためにも積極的に取り組まなければならない。

折しも、2015年国連で採択されたSDGsは「持続可能な社会」を実現するための枠組みを定め、2030年に向けた17の目標と169のターゲットから構成されているが、その第一番目に掲げられた目標が、貧困をなくそうであり、二番目



◀ わくわく信州なかの100人会議では、「わくわくする場所」を話し合ってもらいました。こうした、場所づくりも大切なことです。

が飢餓をなくそうである。

子ども食堂は現代社会において、貧困や家庭の事情で、一人で食事をとらなければならない子供たちに温かな食事や団らんで食べる食事の場を提供することで、心豊かに成長してほしいと思う皆さんの活動の成果である。子どもの貧困が言われて久しいが、子ども食堂の動きが、さらに広がりを見せていくことが、住みやすい地域社会を創る大きな支えでもあり、コミュニティの力でもあるといえよう。

誰もが安心して暮らせる地域づくりは、まさにそこに住む者の協働と創意と工夫によって達成されるものと、改めて思う。



中野市災害ボランティアセンター（10月20日）



上今井の様子（10月13日）

台風19号の災害状況と今後の対応

災害の経過

10月12日に県内に最接近した台風19号の暴風雨の影響により、市内でも千曲川の越水、河川の増水による住宅や農業施設などの浸水、道路や農地の冠水のほか、農作物などに大きな被害が発生しました。

市では、10月12日午後3時に「避難準備・高齢者等避難開始」を発令し、各情報の警戒レベルを勘案し「避難勧告」や「避難指示」などを発令しました。併せて、避難所を順次開設し、10月13日午前4時には639世帯、1656人が避難しました。

被害状況

人的被害については台風の直接的な要因によるものはなく、被災者の片付け中に怪我をされた人がいました。住家被害は、浸水被

復旧・復興に向けて

害が117棟、風害が5棟ありました。農業関係被害は、農地の堆積土砂により概算で50億円余りの被害となりました。その他の被害状況は、概算ですが下記のとおりです。

復旧・復興に向けた支援策として、被災者支援制度をまとめたガイドブックを作成し11月1日に初版を発行し、また追加の支援策などをまとめた第2版を11月15日に被災された皆さんに発送しました。

今後、被災者生活再建支援制度などにより支援を行うとともに、本市独自の支援策として、今回の台風災害から新たに導入された住宅の「被害判定区分」で国や県の支援制度の対象とならない「一部損壊（準半壊）」と判定されたお宅に対しても支援を行います。

義援金の状況（11月26日現在）

義援金受付箱 3,330,567円
 指定口座振込 4,325,133円（162件）
 ふるさと納税を利用した災害時支援寄付金 4,337,300円（228件）

災害ボランティアの活動状況

10月14日、中野市社会福祉協議会により中野市災害ボランティアセンターを開設

活動内容

災害ゴミの仕分け・搬出、泥出し、住居の清掃・片付けなど

活動実績

10月15日～11月2日 のべ547人
 皆様の温かいご支援に感謝申し上げます。

今後の取組

- 被災者生活再建支援制度、信州被災者生活再建支援制度などによる支援
- 市税、国民健康保険税、介護保険料、上下水道料金等の減免
- 農地および農業用施設の復旧、道路および下水道施設の復旧
- 住宅などの公費解体 など

被害状況

人的被害 台風に起因すると考えられるもの 重傷1人 軽傷1人

住家被害

浸水被害 117棟
 床上74棟（78世帯221人） 床下43棟（45世帯162人）
 風害 5棟 一部損壊5棟（5世帯12人）

農業関係被害

項目	被害内容	被害金額	備考
生産物	被害面積：402.73㍍ ² 被害減収量：1,153.11 t	261,945千円	果樹、きのこなど
施設	343件	475,461千円	果実選果機、農業用機械、エノキ茸栽培施設など
農地・農業用施設	農地：333カ所（120.6㍍ ² ） 施設：112カ所	4,610,000千円	畑かん、揚水機場など

その他、災害による被害金額など

- 林業関係 3,000千円
 - 公共土木施設 56,880千円
道路 路肩、法面崩落 排土 倒木 など20カ所
 - 都市施設 調査中
 - 下水道施設 271,000千円
 - 商工関係 820,210千円
 - 教育関係施設 310千円
 - 市有財産被害 3,698千円
 - その他の状況 下水道 浸水による機能停止（上今井区、延徳地区、立ヶ花区、草間区の一部）
- ※上今井浄化管理センターのみ使用制限は継続中ですが、11月21日から生物処理での水処理運転を開始しました。

※担当地区の委員の連絡先が分からない場合は、福祉課にお問い合わせください。

民生児童委員・主任児童委員

を紹介いたします

民生児童委員とは お年寄りや体が不自由な人などが豊かに暮

らせるようサポートします。

主任児童委員とは

地域の子供たちの健全な育成や児童福祉の
推進を学校や保育園、市などと連携して行
います。

地区	担当区	委員氏名
中野	中町	西澤 惇
		佐藤 禮子
	西町	増田 和美
		小池 正一
		高木 輝夫
		清水 ちづ子
	東町	清水 さと美
		山本 勝宣
	松川	湯本 節子
		武田 康子
		山口 修司
		中村 幹夫
	東松川・普代	町田 悦子
	一本木	土屋 みゆき
		柳澤 美栄子
	栗和田	小林 一善
		高野 壽子
	西条	土屋 悦子
		玉木 孝男
		六川 雄一
関 江里子		
上小田中	岩本 信重	
	小野 厚子	
下小田中	飛岡 昇	
	小田切 洋子	
東吉田	丸山 みどり	
	黒岩 すぎ子	
	鈴木 寿賀子	
	春原 輝明	
主任児童委員	阿部 玲子	
	小林 文香	
日野・延徳	間山	小林 厚
	新野・高遠	池田 しづ子
	更科	酒井 誠
	東山	笹本 直美
		浦野 亀寿
	桜沢	関 嘉道
	大熊	佐藤 晴夫
	北大熊・小沼・篠井	木村 宏
	新保	宮崎 久江
		和田 健一
主任児童委員	清水 史子	
	高橋 みよ子	
平野	西江部・泉	篠田 素子
	西江部	土屋 敬三
	東江部	小林 信幸
		大坂 正光

地区	担当区	委員氏名	
平野	岩船	堺 正衛	
		海野 恵美子	
		湯本 幸子	
		山崎 伸子	
	片塩	七瀬	保科 克弥
		吉田	柳澤 辰美
	長嶺	桜沢 いづみ	
		花岡 千生	
	主任児童委員	鈴木 みよ子	
		高野 俊江	
		竹内 久美子	
		金井 典男	
	高丘	草間	小林 実
			北岡 光延
日和		丸山 寛	
安源寺		石川 秀延	
栗林		西原 眞治	
立ヶ花		有賀 計佐男	
牛出		栗原 修一	
大俣		西澤 さやか	
		酒井 美津子	
主任児童委員		田麦	岩下 定秀
	厚貝	吉家 一雄	
長丘・平岡	壁田・古牧	小林 豊彦	
		武田 清	
	竹原	関 スズ子	
		佐野 加代子	
	金井	田尻 司郎	
		西・東笠原	池田 八重子
	若宮	田中 功	
		新井	栗林 正二
	北・南間長瀬	依田 靖子	
		長元坊	塚川 麻紀
主任児童委員	岩下 千代美		
	齋藤 文子		
	土屋 忠久		
	江口 松美		
科野・倭	赤岩	徳永 通典	
		久保 茂男	
	深沢	小林 芳文	
		越	割田 登志男
	岩井・岩井東	山田 忠延	
		田上・牧ノ入・中小屋	小林 みゆき
	柳沢	片所 年子	
		主任児童委員	小林 乙枝

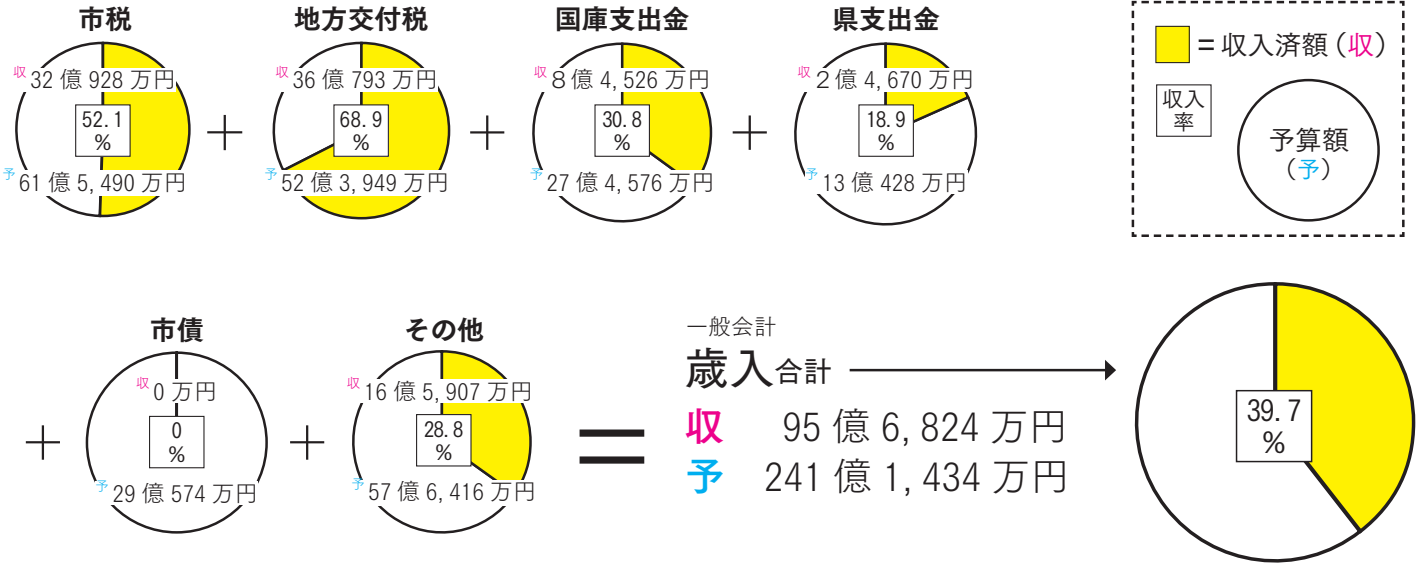
地区	担当区	委員氏名	
豊田	上今井	堀田 公男	
		坂口 揚子	
		神田 順子	
		神田 賢孝	
		小林 長治	
		高橋 秀子	
	替佐	小林 よしのぶ	
		小林 直子	
	替佐・笠倉	丸山 昭治	
		大谷 好英	
	替佐・美沢	小林 厚子	
		穴田	町田 好雄
	碓・奥手山	毛野川	滝澤 小春
		南永江	丸山 信友
北永江	小林 和世		
	中島 秀子		
梨久保・涌井	大内 ふじ子		
	親川	中村 収一	
三俣・赤坂・豊田深沢	荒井 米男		
	主任児童委員	林 英彦	
主任児童委員	遠山 勝之		

2019 年度上半期 財政状況

問 財政課（内線221）

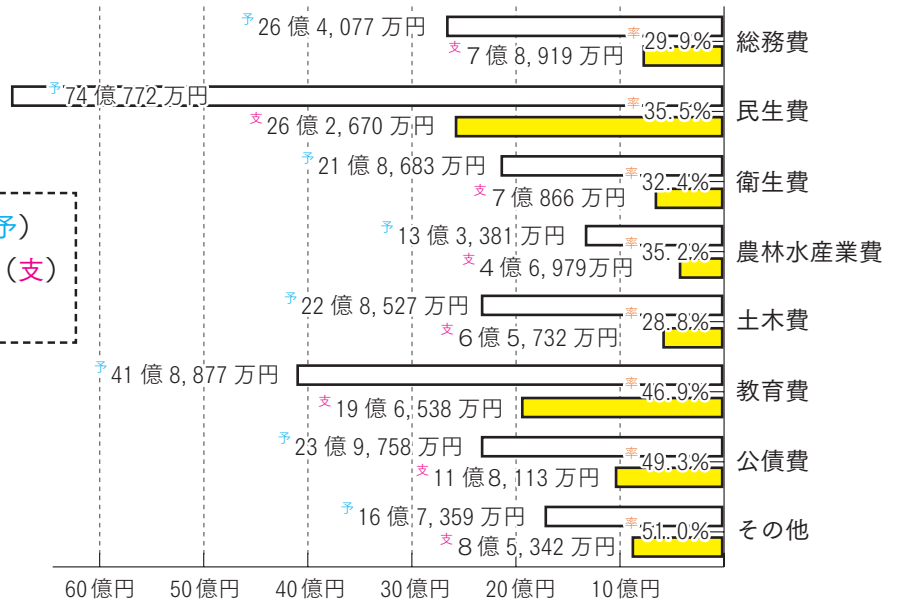
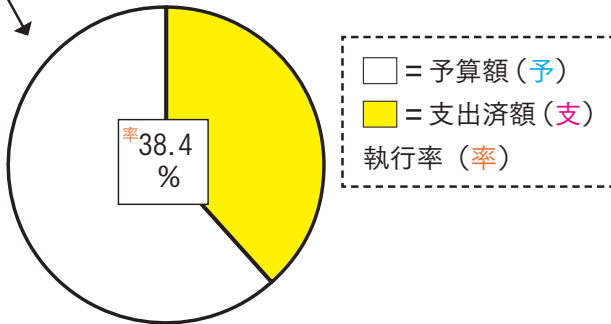
※ 1万円未満四捨五入のため、数値が一致しない場合があります。

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4月1日から9月30日までの財政状況をお知らせします。



一般会計
歳出合計

支 92億5,160万円
予 241億1,434万円



▼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	50億4,341万円	19億5,261万円	38.7%	19億5,241万円	38.7%
後期高齢者医療事業	5億1,739万円	2億4,329万円	47.0%	2億2,362万円	43.2%
介護保険事業	46億4,021万円	18億8,292万円	40.6%	18億2,792万円	39.4%
倭財産区事業	82万円	24万円	29.0%	35万円	42.8%
永田財産区事業	46万円	16万円	35.2%	3万円	5.6%
中野財産区事業	205万円	58万円	28.2%	20万円	9.7%
下水道事業		9億9,977万円		11億5,574万円	
水道事業		4億2,959万円		3億1,711万円	

市の財産	土地	662万2,361.65㎡
	建物	20万7,297.22㎡
	基金	108億3,049万円
市の借金	市債	391億2,697万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)		9億3,418万円

これからの時期は...

ヒートショック

に注意

▼ヒートショックになりやすい温度変化



ヒートショックとは...

急激な温度変化により、血圧や脈拍の大きな変動が起きることです。血管や心臓に負担がかかり、脳梗塞、心筋梗塞など重大な疾患につながりやすいほか、めまいでふらつき、浴室で滑って頭を打つなどの危険が伴います。

冬場の入浴時や暖房の効いた部屋から外に出たときに起こりやすいといわれています。

特に高血圧や動脈硬化を指摘された人や高齢者は注意が必要です。

予防のために

- ①湯はり時に浴室を温める。
- ②脱衣所を温める。
- ③入浴前に水分を補給して脱水予防をする。
- ④家族にひと声かけてから入浴をする。
- ⑤お風呂の温度を41度以下にする。
- ⑥入浴前にかけ湯をする。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

年末・年始の休日緊急診療所

開設日 12月29日(日)、31日(火)
～2020年1月3日(金)、5日(日)
受付時間 午前9時～正午
午後1時30分～5時
場所 中野保健センター

歯周疾患検診

希望する市内の歯科医院に予約のうえ、お早めに受診してください。対象者には受診票をお送りしてあります。

期間 12月27日(金)まで
対象 20・30・40・50・60・70歳の人

はつらつ健康教室

対象 全5回の教室を通して参加できる中野市民
会場 中野保健センター、中央公民館
参加料 350円
申込締切 12月20日(金)まで
【第1回】2020年1月10日(金)
ストレッチ体操でリフレッシュ、いつまでも健康でいられるために
【第2回】1月17日(金)
魚のさばき方、減塩でおいしい料理
【第3回】1月30日(木)
郷土食・やしょうまを作ろう
【第4回】2月14日(金)
カラダのこりを見つけて健康生活!体ほぐし体操
【第5回】2月21日(金)
骨と筋肉は若返る

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 12月12日(木)
時間 午後2時～4時
会場 中野保健センター
※2日前までに予約が必要です。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

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



清水 博純 さん
からのご紹介

No.55 市村 なつよ さん (田上)



自己紹介

昭和19年に吉田に生まれ、田上に嫁いで51年。今はしっかり「田上人」です。仕事はキノコ栽培をした時期もありましたが、時代の流れで今は畑仕事をして、収穫した野菜を直売所に出荷しています。畑仕事は私にとって生活の糧であるとともに、楽しみの一部です。

趣味は健康のためのウォーキング。その延長で山歩きもしています。また、そば打ちも好きで、手前そばにはまり、自分でそばを栽培するようになってからずいぶんたちました。

元気の秘訣

何事もなるようにしかならないと思っているので、ありのまま一日一日を精一杯生きています。物事を深刻にとらえず、いつも前向きに考えるようにしています。

自分の作った旬の野菜をたくさん食べて近所の人たちと交換し合うのも楽しみ。こういう生活も元気の秘訣になっているのかもしれない。

おらほの自慢

田上には観音寺をはじめ、たくさんの桜が植わっていて、春には道沿いにも見事な花を咲かせます。また、ここで採れるそばも自慢で、毎年秋に開催する公民館の趣味の会では地域の皆さんに打ちたてのおそばを振舞っています。

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。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)

10.28 2019 支え合いの地域大交流会

シニア世代の社会参加促進や地域活動を知ることを通じて地域づくりを考えるきっかけとなることを目指し、今年は23団体が活動をPR。100人以上の皆さんが交流し、多くの「つながり」が生まれました。地域活動への興味をお持ちの方は、お問い合わせください。



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います。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 「転ばぬ先の杖～転倒しない体づくり～」
寝たきりになるきっかけで多いのが転倒による骨折。転倒しないためのトレーニングについて学びましょう。
- ▶ 日時 12月20日(金)
午前10時～11時30分
- ▶ 内容 「みんなで楽しく脳若(のうわか)体操」
脳を若くする体操を通じて楽しみながら脳を活性化。認知症を予防しましょう。
- ▶ 日時 1月10日(金) 午前10時～11時30分
- ▶ 持ち物 運動のできる服装、上履き、タオル、飲み物



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
12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)
12月12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)

※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
1月18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	12月17日(火)	2019年8月生
7カ月児健診	12月18日(水)	2019年4月生
1歳6カ月児健診	12月20日(金)	2018年5月生
2歳児健診	12月16日(月)	2017年11月生
3歳児健診	12月19日(木)	2016年11月6日～12月8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、予防票

ワクチン名	日程	受付時間
B型肝炎	12月13日(金) 1月10日(金)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	1月24日(金)	
B C G	12月10日(火) 1月14日(火)	午後0時45分 ～1時30分
日本脳炎	12月27日(金) 1月17日(金)	

※3日前までに予約が必要です。

親子の遊びをご紹介します

いっしょあそぼ!

「こそれこそれ」

こそりっこで、温まろう



♪いでつくまふゆの



♪からだもこころどおーしよう?



♪こそれこそれー

こそりっこ

①手拍子をして歌う

→ ②ぶるぶる震える格好をする

→ ③手と手を合わせてこする

♡ ○ ◁ #うたってあそぼう #りんごっこ #おやこでできるよ

保健師の子育て相談	期日 12月13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 12・1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)	12月18日(水) 午前11時～	お話のゆりかご 楽しい絵本の読み聞かせ
	1月10日(金) 午前10時30分～	さくらんぼ広場 お正月遊びを楽しもう
中央子育て支援センター (りんごっこ)	12月23日(月) 午前10時30分～	クリスマス会 ゆめの国へようこそ
	1月10日(金) 午後2時～	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)	12月17日(火) 午前10時30分～	クリスマス会 楽しいことがいっぱい
	1月14日(火) 午前10時30分～	お話のゆりかご どんなおはなしかな？



クリスマス会
やるよ～♪



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 ※ファクス兼用
りんごっこ ㊟日・火・祝日
☎ (22) 2259 ※ファクス兼用
うさぎっ子 ㊟日・水・祝日
☎ (38) 1638 ファクス (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、12月20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



小林 拓豊くん (4歳)

元気いっぱい
大きくな～れ☆



黒鳥 華蓮ちゃん (9カ月)

元気いっぱい すくすく
のびのび 大きくなってね♡



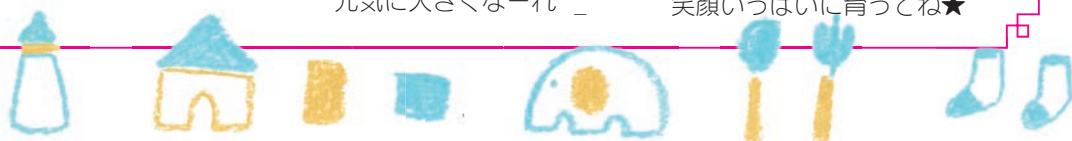
小林 燈和くん (1歳)

お誕生日おめでとう☆
元気に大きくな～れ^_^



小林 麦祇ちゃん (1歳)

☆1歳おめでとう☆
笑顔いっぱい育ててね★



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



3



2



10/21
~
まちも、きみも、歌いだす
2019 信州なかの音楽祭



5



4

1_岩河智子編作オペラ「中山晋平物語」では100人以上の市民が出演し、歌声を披露しました 2_編作オペラの会場は満員御礼となり、公演終了後には、盛大な拍手が巻き起こっていました 3_市民の中からオーディションで選ばれた方々が若き日の晋平を熱演しました 4_バンドコンテスト本選では、予選を勝ち上がった6組が熱戦を繰り広げました 5_「JAZZにふれる一日」の第1部は一本木公園の中野小学校旧校舎で行われ、参加者は趣ある学び舎でJAZZへの見識を深めました 6_本市出身の国立音楽大学武田学長による中・高校生を対象とした公開クリニック



6

まちかどトピックス



11/9
・10

えびす講

災害に負けず、街中を盛り上げる

商売繁盛を願う恒例のえびす講。初日は、東町区の皆さんが七福神や紅白の衣装を身にまとい練り歩く「百人えびす大行進」などが開催され、大勢の人たちで市街地がにぎわいました。2日目は、七五三に訪れた子供たちによる華やかな行列が出店で活気ある銀座通りを行進しました。

とても優しいところがある子です。このまま、健康で優しい子に育て欲しいと思います。



七五三に訪れた
風間 裕子さん(右)
陽音くん(真中)
海音さん(左)

11/10

現役プロ選手による直接指導
東京ヤクルトスワローズ
野球教室

中野市営野球場で東京ヤクルトスワローズによる野球教室が開催されました。当日は、コーチとして、小川泰弘投手、荒木貴裕内野手、井野卓捕手が参加。集まった小学4〜6年生の子供たちは、プロ選手の指導による投球・守備・打撃練習に大興奮していました。



11/21

魅力ある中心市街地を話す
わくわく信州なかの
100人会議

市民の皆さんからたくさんのお意見をお聞きする場として「私たちは何にわくわくするか」をテーマにワールドカフェ方式のワークショップを開催。当日、参加者たちは活発に意見を交換していました。このワークショップは来年1月28日にも開催予定です。



「カチューシャの唄」
作曲 中山晋平 / 作詞 島村抱月

暮らめの 情報掲示板

12・1月イベントカレンダー

■ イベント ■ スポーツ ■ アート ■ その他
会 会場 期 期間

開催中	丸屋さんちの中野土人形 会 中野・陣屋県庁記念館 期 12月27日(金)まで	12/21 ■ 帯の瀬の日 ※2020年1月26日(日)も開催 (土) 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
	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	1/2 ■ 新春走り初め大会 Pick up イベント① (木) 会 豊田文化センター
	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	1/4 ■ 中野写真クラブ写真展 (土) 会 中野・陣屋県庁記念館 期 2020年1月19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	1/5 ■ 消防団出初式 (日) 会 市民会館ホール
	明るい選挙啓発ポスター 入選作品展示 Pick up イベント③ 会 市役所1階市民ラウンジ 期 12月20日(金)まで	1/15 ■ 記念館うたう会 (水) 会 中山晋平記念館 ※2020年1月29日(水)、2月12日(水)、26日(水)も開催
12/7 ■ 共にいきいき市民のつどい (土) 会 中央公民館3階講堂	1/19 ■ 市民スキー・スノーボード教室 Pick up イベント② (日) 会 木島平スキー場 ※1月26日(日)も開催	
12/11 ■ 版画 富嶽三十六景 (水) 会 中野・陣屋県庁記念館 期 12月27日(金)まで	■ 中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会 会 市民会館	
12/13 ■ 家族介護者交流会 Pick up イベント④ (金) 会 市役所2階多目的サロンホール	1/25 ■ (土)	



◀ 昨年度の発表会の様子。

資源物の日曜回収

12月22日(日) 午前10時～午後1時 会場 西友中野駅前店

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

問 環境課 (内線245)

フードドライブ

1月7日(火)、2月4日(火)

午前9時～11時 会場 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

▼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



家族、友人とお気軽にご参加ください 新春走り初め大会

カレンダー①

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線364)

の振る舞いもありません。田ふるさと太鼓の皆さんを走り、1年の健康を祈ります。当日は、豊田文化センター周辺の約1.6キロを走ります。



豊田文化センター周辺の約1.6キロを走ります。

日時 1月2日(木) 午前9時50分開会式

会場 豊田文化センター前

対象者 市内に在住、在勤または中野市出身の人

申込期限 12月20日(金)

※参加料(100円)を添えて、文化スポーツ振興課、市民体育館、B&G海洋センター、豊田公民館のいずれかに申し込みください。



小・中学生大歓迎 市民スキー・スノーボード教室

カレンダー②

問申 中野市体育協会 ☎(26) 3572

者から上級者までお楽しみいただけます。



期日 1月19日(日)・26日(日)

会場 木島平スキー場

対象者 小学校3年生以上(スノーボードは、小学校5年生以上)

レッスン料 1日3,000円、両日5,000円

定員 100人

申込期限 1月17日(金)

※電話でも受け付けします。



明るい選挙啓発ポスター 入選作品展示

カレンダー③

問 選挙管理委員会事務局 ☎(22) 2111 (内線324)

展示期間 12月20日(金)まで

会場 市役所1階市民ラウンジ

内容 北信地方審査で選ばれた入選作品を展示します。右は県審査で

2等に入選した、南宮中学校1年大山佳弥乃さんの作品です。



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 12月13日(金) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階多目的サロンホール

内容 セミナー「高齢者・暮らしの危険対策と認知症予防・介護予防の最前線」

対象者 介護している人または介護経験者

定員 30人

申込期限 12月12日(木)



お知らせ



償却資産の申告と固定資産の異動届を忘れずに

問 税務課 (内線 321)

固定資産税と都市計画税は、1月1日現在の土地・家屋・償却資産の所有者に課税します。

対象となる償却資産を所有している人は、申告手続きをしようお願いします。また、事務所を住宅にするなど用途変更した場合や家屋を新築・増築したなど宅地の利用状況に異動があった場合は、住宅用地異動申告書の提出をお願いします。

提出期限 2020年1月31日(金)

※固定資産に異動があったときは、家屋滅失届や土地の地目変更届などの届け出を1月10日(金)までにお願いします。

※償却資産の申告用紙などは、税務課窓口に用意しています。



残さず食べよう! 30・10 (さんまるいちまる) 運動

問 環境課 (内線 245)

長野県では、食品ロス削減を目的とした「食べ残しを減らそう県民運動」(e-プロジェクト)に取り組

んでいます。その一環として、特に食べ残しが多い宴会の際に呼び掛けを行う「残さず食べよう! 30・10運動 宴会たべきりキャンペーン」を実施しています。

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。

税に関する作文 入選作品

問 税務課 (内線 227)

信濃中野税務署管内の応募数

高校348件、中学434件

市内学校の入選者

●中野西高校 芦原裕樹さん(3年)

(年)、河原田優羽さん(3年)、関

飛河さん(3年)

●中野立志館高校 武井あい実さん

(1年)

●南宮中学校 小橋梨乃さん(3年)

、小野詩織さん(3年)、黒岩

葉月さん(3年)、阿部なつ美さ

ん(3年)、黒崎綾乃さん(3年)、

西澤充生さん(3年)

●高社中学校 松本萌々子さん(3年)

、田中梨花さん(2年)

●豊田中学校 山崎未姫さん(3年)

※入選作品は、市公式

ホームページで公開し

ています。



玄関先の除雪と雪下ろしの費用を一部助成します

問 福祉課 (内線 255)

市では、今年度の市民税所得割が課せられていない世帯で次の条件のいずれかに該当する人を対象に、玄関先の除雪と雪下ろしの費用の一部を助成します。

玄関先の除雪費用助成

対象	条件
玄関から道路におおむね10メートル以上積雪した場合の、道付けにかかった費用	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活において車いすを主に移動の手段として使用する人のみの世帯 上肢、下肢、体幹に関して3級以上の身体障害者手帳を保有している人のみの世帯 視覚障がいに関して3級以上の身体障害者手帳を保有している人のみの世帯

雪下ろし費用助成

対象	条件
屋根におおむね70センチ以上積雪した場合の雪下ろしにかかった費用	<ul style="list-style-type: none"> 65歳以上の人のみの世帯 65歳以上の人と18歳未満の人のみの世帯 母子父子寡婦世帯 生計の中心が心身障がい者の世帯 保護を要する世帯(生活保護受給者を除く)

※県内の長野市以北にいる扶養義務者から援助が見込める場合や、扶養義務者が作業をした場合は対象外。申請には民生児童委員の確認印と作業前後の写真が必要です。

2020年度採用 **中野市職員採用試験**
<保育士追加募集>

応募期限 12月13日(金)
第1次試験日 2020年1月11日(土)



<短大卒業程度>

試験区分	採用予定人員	受験資格	
		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	※詳しい資格要件については、受験案内をご確認ください 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）



除雪作業にご理解とご協力をお願いします



道路除雪でこぼれた雪が玄関や車庫前などで支障となる場合は、各戸で片づけをお願いします。また、次の点にもご協力をお願いします。

- ・除雪車には近寄らない
- ・道路に雪を出さない
- ・道路にものを置かない
- ・屋根の雪下ろしをした雪は片づける
- ・排雪場を利用する（場所は、市公式ホームページをご覧ください）



▲市道除雪の稼働状況を市公式ホームページで公開しています。



凍結による水道管の破損にご注意ください

問 上下水道課（内線284）

冬期間は凍結による水道管の破裂などの事故が起こりやすくなるため、次の点に注意しましょう。

- ・水道管の立ち上がりに保温材や保温器具を使用しましょう。
- ・不凍栓を閉めて蛇口から水抜きを行います。
- ・アパートなどにお住まいの人は、冬期間の管理方法を大家や管理会

社などに確認しましょう。

- ・長期不在となる場合は、止水栓での閉栓をお勧めします。上下水道課までご連絡ください。



油漏れにご注意ください

問 環境課（内線247）

冬期間はホームタンクからの灯油漏れが多く発生します。油の漏れは、火災原因や河川の汚染につながります。また、処理には多くの時間と費用が掛かります。

油漏れを防ぐための注意点

- ・灯油の小分け作業中は、絶対にその場を離れない
- ・定期的なタンクの残量を確認する
- ・流出事故防止のため、防油堤を設置する

※灯油などが流出してしまった場合は、速やかにご連絡ください。



住民基本台帳の閲覧状況を公表しています

問 市民課（内線275）

2018年11月1日から19年10月31日までの住民基本台帳の閲覧状況を、市公式ホームページで公表しています。





**学校体育施設の
開放事業利用団体**

問申 文化スポーツ振興課(内線364)

2020年度の市内学校体育施設の開放事業利用団体を募集します。
対象団体 市内に在住、在勤または在学する人で組織し、20歳以上の責任者および管理指導員として従事することが出来る人がいる団体
利用施設 市内小・中学校の体育館
申込期限 12月27日(金)
 ※利用時間や使用料など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



**実施計画(2020年度
〜22年度)(案)への意見**

問 政策情報課(内線216)

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

公表場所 政策情報課、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ
公表期間 12月27日(金)まで
意見の提出期限 12月27日(金)
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、直接、



郵送、ファクス、Eメールのいずれかで提出してください。

**地域発元気づくり支援金
説明会の参加者**

問 政策情報課(内線401)

対象 2020年度に支援金の活用をお考えの公共的団体など

期日 12月23日(月)

時間 午後1時30分〜3時30分
会場 県北信合同庁舎4階講堂

**信濃中野税務署
臨時職員**

問申 信濃中野税務署
 ☎(22) 3151

募集人数 10人程度(定員になり次第締め切ります)
勤務内容 受付、パソコン入力など
 ※勤務日や勤務期間など詳しくは、お問い合わせください。

お詫びと訂正

11月号に誤りがありました。お詫びし、左記のとおり訂正します。

●23頁上段8行目

誤…テレビや冷蔵庫など

正…テレビやプロジェクトターなど

●31頁小学校統合準備委員会日より上段3行目

誤…【豊井小学校】

正…【豊田小学校】

ご寄付ありがとうございました

株式会社長野銀行
 取締役頭取 西澤仁志 様(松本市)
 現金 10万円 文化財保護のため
 西江部公民館
 分館長 荒井美紀夫 様
 現金 22,535円 文化振興のため
 有限会社志賀プラントサービス
 代表取締役 高田均 様(山ノ内町)
 現金 300万円 台風19号による災害復旧のため
 問申 庶務課(内線399)

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/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/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

任意加入制度をご存知ですか

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間（480月）保険料を納めなければ、満額を受け取ることはできません。納め忘れなどで納付済期間が40年未満の場合、60歳から65歳（納付済期間や免除を合わせた期間が10年未満の人は特例として70歳）になるまでの間、国民年金に任意加入して老齢基礎年金を増やすことができます。

※厚生年金の被保険者や老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けている人は加入できません。

※保険料の納付方法は、口座振替が原則となります。

手続きに必要な物

- ・年金手帳
- ・預金通帳
- ・金融機関の届出印

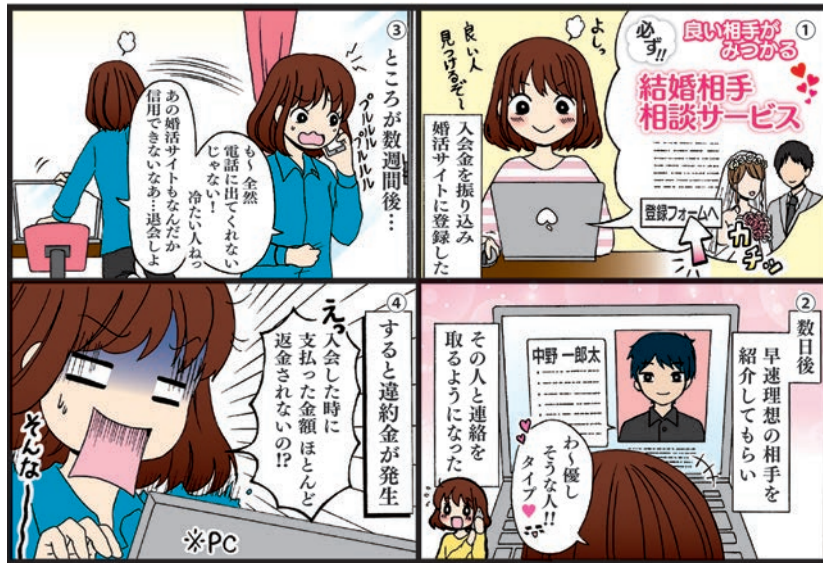
☎市民課（内線237）
長野北年金事務所 ☎026(244)4100

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 109

漫画：のい

退会を申し出ると高額な違約金!?



アドバイス サービス提供期間が2カ月間を超え、かつ契約金額が5万円を超える結婚相手紹介サービスは、特定商取引法の特定継続的役務提供取引です。契約書の受領日から8日を経過する日までは、クーリング・オフができます。途中解約した場合の違約金の上限は、すでに受けたサービスを除いた契約残高の20%か2万円のいずれか低い額です。

☎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 12月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 1月10日(金) 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（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

カ レンダーを見ず、自由気ままに過ごしていた少年時代。通学時、友達と空想の物語を作ったり、秘密のアジトを開拓したり、寄り道ばかりでした。あの頃の遊びへの探求心の動力は、友達と過ごす時間。子どもカフェの取材で遊んでいる子供たちを見て、確信しました。（大原）

フ アミコン世代の私ですが、80年代はTVゲームとレトロな遊び（メンコや竹馬）が共存していました。現代はどうなのかと我が子の様子を見ると、家でゲームもすれば外遊びをするときもあり。オモチャの技術は進歩しても、子どもの遊び方はさほど変わらないと感じます。（滝澤）

工 ノキを鍋でいただくことが増える時期になりました。鍋以外では、炒めたエノキを、今年のおごっそフェアでN-1グランプリに輝いた「信州みそチキ」にも使われている「味噌にんにくおろしたれ」で和えるのが、最近のお気に入りです。（小林）

心をひらく

第 30 号



人権センターまつり

11月6日から10日まで、人権センターまつりを開催しました。人権を身近に感じてもらうため、また、人権センター事業を知ってもらうために、人権に関する講座や、手芸やちまき作りなどの地域交流事業を集中して開催しました。

人権センター主催講座の作品展示のほか、11月9日・10日にはアニメーションの人権啓発DVD鑑賞会を開き、子どもを含めた大勢の皆さんに鑑賞していただきました。初めて人権センターを訪れた人や、センターまつりに参加された人も多く、にぎやかな5日間となりました。



▲地域交流事業での作品制作の様子



12 地域交流事業ではクラフトバンドやビーズを使った作品の制作を通じて交流を図りました 34 講座参加者による折り紙と生け花作品を展示 5 クラフトバンドで制作したカゴと花飾り 6 ちまき作り教室の様子





▲会場の皆さんに手話を教えるジェフさん

差別をなくす市民集会

11月13日、市民会館において差別をなくす市民集会を開催しました。今年度は講師に京都外国語大学教授のジェフ・バーグランドさんをお招きし、「あってはいけない違い なくてはならない個性～次世代に繋ぐ人権のバトン～」と題してお話をいただきました。

講演中、無意識に手を組んだ時と、意識的に逆に組んだ時と異なる感覚を体験する実験をしました。この実験から、普段の自分が感じている「普通」と違うものを感じたとき、「差別」が生まれるのではないかとお話されました。

最後にジェフさんは、会場の皆さんに「個性を尊重する」「自分の個性を生かして育てましょう」と手話で語りかけました。

北朝鮮人権問題啓発週間

2006年に「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、国及び地方公共団体の責務等が定められたほか、毎年12月10日から16日までの一週間が「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」とされました。

また、「人権教育及び人権啓発の推進に関する法律」第7条に基づく人権教育・人権啓発に関する基本計画が11年に一部変更され、個別の人権課題の中に「北朝鮮当局による拉致問題等」が追加されています。

拉致問題は、我が国喫緊の国民的課題であり、この解決を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題について、国民の関心と認識を深め、国際社会と連携しつつ、実態解明に取り組んでいくことが大切です。



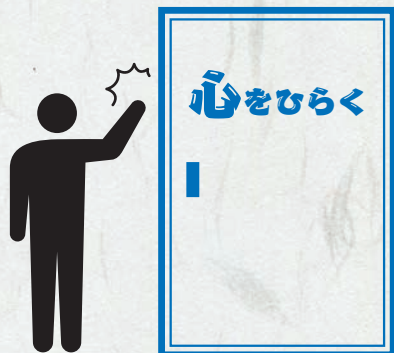
人権デー

基本的人権および自由を尊重し、確保するために、世界の全ての人々と全ての国々とは達成すべき共通の基準として、1948年12月10日の第3回国際連合総会において「世界人権宣言」が採択されました。

国際連合は、世界人権宣言採択を記念して、採択日の12月10日を「人権デー」と決めました。

日本では、世界人権宣言採択の翌年から、「人権デー」を最終日とする一週間を「人権週間」と定め、世界人権宣言の意義を訴えるとともに人権尊重思想の普及高揚に努めています。

人権侵害問題について、国民の関心と認識を深め、国際社会と連携しつつ、実態解明に取り組んでいくことが大切です。



中野市 成人式



文化 なかの



2020年度の成人式は、
5月4日(みどりの日)
に開催予定です。
対象者：1999年4月2日～
2000年4月1日生まれの人



公民館報
No.177
(通巻 No.709)

ふるさと の歴史

田麦村の開発

田麦村は長丘丘陵の東麓台地に位置し、厚貝村にかけて縄文時代の陣場遺跡がある。この陣場には丘陵山麓の湧水があり、飲料水に適している。

しかし近世の村は山麓台地から下がって扇状地扇端の平地に移った。ここには丘陵の湧水とは水系が異なる夜間瀬川の伏流水がある。近世初期の開発は扇状地に向かっていった。

この扇状地は夜間瀬川の氾濫原で、河床が北に移るに従い水害は少なくなったが、地盤が弱く長丘断層も走っていることから地震の被害が大きかった。そのため開発が徐々に丘陵沿いに移っていった。しかし村の中央から南にかけての地下水は鉄分が多く、飲料水としては好ましくなかった。

慶長年間(1596～1614年)に田麦堰が開削



▲田麦の風景

され、一筋は村内の生活用水とし、他の一筋は湧水とともに田用水とされたため、田麦の石高は慶長8年(1603年)の138石と比べ正徳元年(1711年)では690石と5倍に増石した。

当初の開発は飯山領堀直寄の在任中から福島領の頃である。田麦堰は水源を夜間瀬川笹川の落水とし、竹原、金井、間長瀬各村境を通した堰を開削し、これにより村の東に広がる扇状地扇端を開発した。「天保五年郷帳」(1834)での石高は779石となっている。

松沢邦男

西部公民館

生きがいきり講座 リラックスヨガ第2期

期日 12月10日、17日、24日
(毎週火曜日)

時間 午前10時～正午

内容 ヨーガで内側から身体を温めましょう♪

定員 20人(成人女性)



※西部公民館からのお知らせ 施設を安全に利用いただくため、老朽化したエレベーターの更新工事を行います。期間中はエレベーターが利用できませんのでご承知おきください。
工事予定期間：2020年1月17日(金)～3月12日(木)

北部公民館

みんないきいき！ 北部生きがい大学(全10回)

期日 【第4回】12月17日(火)
身体に無理なくストレッチ「健康体操」

【第5回】12月24日(火)
講演会「中野市の歴史と文化財」

【第6回】2020年1月7日(火)
演奏会「ニューイヤーコンサート
～クラリネット&ピアノ～」

時間 午後1時30分～3時

定員 40人(中高年世代の人)

豊田公民館

伝統行事 ものづくり体験

期日 1月11日(土)

時間 ①午前10時～ ②午前11時～

内容 豊作を祈るまゆ玉をつくります。
会場は豊田温泉公園もみじ荘です。

定員 各回20人

費用 100円

サイズアップ野菜づくり

期日 1月17日(金)

時間 午後1時30分～3時

内容 ひとまわり大きな野菜をつくる
コツを伝授してもらいます。

定員 30人



今月の伝言板

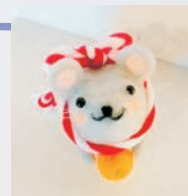
※受講には申し込みが必要です。
下記の各公民館連絡先までご連絡ください。

▶公民館
ホームページ



中央公民館

羊毛フェルトで作る 干支子ちゃん講座



期日 12月20日(金)

時間 午後1時30分～3時30分

内容 アトリエはぐみー主宰の西浜三奈さん
を講師に迎え、羊毛フェルトで来年の
干支をつくります。

費用 1,000円(ニードルをお持ちでない
人は1,150円)

定員 20人(市内在住、在勤の人)

申込期限 12月12日(木)

フルーツカッティング講座

期日 12月21日(土)

時間 午後1時30分～3時

内容 青木律子さんを講師に迎え、信州中
野産のくだものを使ったフルーツカ
ッティングについて学びます。

材料費 500円(材料費として)

定員 24人(市内在住、在勤の人)

申込期限 12月18日(水)

プログラミング講座

期日 1月6日(月)、7日(火)

時間 午後1時～4時

内容 スクラッチ言語による基礎的なプロ
グラミングを学べます。大人も子ど
もも参加できます。

定員 20人(小学3年生以上。小学3年生
には保護者が同伴してください)

持ち物 無線LAN対応のノートパソコン

申込期限 12月25日(水)



講座の詳しい内容につきましては、各公民館までお問い合わせください。

今月の

新着
図書
情報

今月の新着図書の一部を紹介
します。

▶ 図書館ホ
ムページ

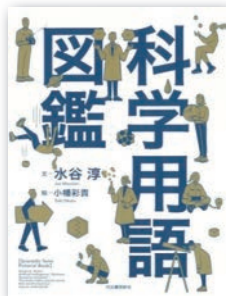


即効!成果が上がる

話し方の技術

著/大嶋利佳
明日香出版社

話し上手になる5つ
の力とは、好感力・説明
力・傾聴力・説得力・危
機管理能力。これらの力を
身につけるためのポイントとトレーニング
法がわかります。



科学用語図鑑

文/水谷淳
絵/小幡彩貴
河出書房新社

ゲノム、カーボン
ナノチューブ、今を
生きるために欠かせ
ない科学の言葉を、
具体的なイメージが

湧くイラストつきで解説。

落日(湊かなえ)/十津川警部怒りと悲しみの
しなの鉄道(西村京太郎)/我が少女A
(高村薫)/老父よ、帰れ/(久坂部羊)/マ
マは身長100cm(伊是名夏子)/命あれば(瀬
戸内寂聴)/文字のデザイン(デザインノ
編集部)/農家が教える鳥獣害対策あの手
この手(農山漁村文化協会)/がんになっ
たら知っておきたいお金の話(黒田ちはる)
/すごい副業(金川顕教)/天皇陛下のプロ
ポーズ(織田和雄)/脳に振り回されない生
活(小池龍之介)

ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

きんだーてれび ぴったんこ!ねごさかな①・⑦

上映日時 12月15日(日) 午後2時～

おくりびと

上映日時 1月8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) 土・日・祝日
午前9時～午後7時 午前9時～午後5時

年末年始の休館

- 12月27日(金)
図書資料整理のため
 - 12月29日(日)～1月3日(金)
年末年始のため
- ※休館中の図書返却は、正面玄関の
ブックポストをご利用ください。

新春企画 図書館福袋

図書館職員が選んだ本が入っている福袋
を貸し出します。本との新たな出会いが皆
さんを待っています。

※1人1袋までとし、福袋がなくなり次第
終了となります。

開催日 1月4日(土)・5日(日)

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(12月12日、19日、
26日、1月9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10時～午後4時

中野市立博物館
Facebook



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～



12月22日(日)まで開催中

語りの会～民話～

県内で古くから伝わる民話から「百姓夫婦と貧乏神」をラジオパーソナリティの武田徹さんと素芳さんご夫婦が語ります。素敵な語りとハーモニカ演奏をお楽しみください。

日時 12月15日(日)
午後1時30分～3時

定員 100人
※入場無料、予約不要(当日先着順)

キッズアカデミー

こどもパソコン IchigoJam を作ってみよう!

日時 12月21日(土)
午後1時30分～4時30分

定員 15人(要予約)
参加費 本体キット代1,800円、
ステップアップ工作(Xmasイルミネーション)600円

※以前制作したIchigoJamがある人はお持ちください。

ヒーリングプラネタリウム

☆お仕事終わりの「アフター7」
プラネタリウム(先着順)

日時 12月11日(水) ♪米津玄師
25日(水) ♪B'z
午後7時から40分間

☆ママと子どもの「キッズプラネタリウム」

日時 12月18日(水) ♪ジブリの世界
午後10時から30分間

講演会

「チョウゲンボウをはじめとする鳥類の遺伝的多様性」

日時 12月14日(土) 午後1時30分～3時30分

講師 黒尾正樹さん(弘前大学大学院教授)

※聴講無料、予約不要



古文書講座

古文書を読む基礎となる「くずし字」について、実際の古文書を見ながら解説を行います。

日時 12月18日(水)
午後6時30分～8時

プラネタリウム投影情報 【冬休み特別投影】12月21日(土)～2020年1月5日(日)は、平日も含め1日5回プラネタリウムの投影を行います。※12月24日(火)、29日(日)～1月3日(金)をのぞく

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 ※冬休み特別投影期間のみ上映	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 ナナとハチ ～ちきゅうにおちてきたネコのものがたり～



▲改修が完了した3階既存トイレ



▲エレベーター・トイレ棟の現況

既存トイレの改修工事は、2階と3階のトイレの工事が完了しています。今後、1階のトイレも改修工事を進めていきます。

エレベーター・トイレ棟の増築工事は、10月から本格的に現場工事に入り、現在は、外壁工事を施工しています。2月初旬には完了する予定です。

エレベーター・トイレ棟の増築工事を施工しています。

〔高社小学校〕

問 学校教育課
☎ (22) 2111 (内線417)

小学校統合準備
委員会だより

No.21



私の将来の夢は、トリマーです。理由は2つあります。

1つ目は、犬が大好きだからです。私は動物が好きで、中でも犬が大好きです。家では、小学校1年生のときから犬を飼っています。名前はククと言います。ククは、私がさびしい時や困っている時寄りそってくれます。ククと過ごす日々は楽しいです。将来も犬に関わる仕事をしたいと思っています。

2つ目は、保護犬を減らしたいからです。テレビでトリミングをすることが新しい飼い主が見つかる第一歩になるということを知りました。私はトリミングをして保護犬を減らしていきたいです。たくさんの保護犬の飼い主が見つかり優しい飼い主とともに幸せな生活をおくってほしいです。

私は、一度来てくれた犬がまた次行くのが楽しみに待っていてくれるようなトリマーになりたいです。この夢を叶えてククもトリミングしてあげたいです。

長丘小学校 6年

ながはり ひなか
長張 日向花 さん



広報クイズ

問題

現在、市内で活動している子どもカフェの数はいくつでしょう？

先月号の問題：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「中野市すく〇〇〇」。
○に入る言葉は？

答え：メール

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 12月27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
中野市庶務課
秘書広報係
住所・氏名・年齢・世帯主
電話番号・世帯主
行
(住所記載不要)

—今月のプレゼント—

中野市オリジナル

トートバッグ&クリアファイル (セットで10名様)

フォトコンテストの開催を記念して中野市オリジナルのトートバッグとクリアファイルをセットでプレゼントします。

信州なかのギャラリー

Instagramフォトコンテスト 2019

コンテストの応募締め切りは2020年1月20日(月)。皆様のご応募お待ちしております。Instagramで、あなたのなかの“なかの”、教えてください。



◀フォトコンテストの詳細はこちらをご覧ください



▲デザインは市内在住のイラストレーターさん。どんなデザインかは届いた時のお楽しみです♪



2019.10.4 ~ 2020.1.20 フォトコンテスト開催
Instagramフォローキャンペーン実施中
SHINSHU NAKANO GALLERY



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。