

広報

2020(令和2年)

# なかの

# 1

No.178

特集  
子ども議会



# 新年のごあいさつ



新年明けましておめでとうございませす。市民の皆さまにおかれましては、2020年・令和2年の新春を迎え、希望にあふれる輝かしい年をそれぞれお迎えのこととお喜び申し上げます。年頭にあたり一言ごあいさつを申し上げます。旧年中は、市政全般にわたり、市民の皆さまをはじめ、関係各位にはご理解、ご協力を賜り、ここに改めて厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、平成から令和へと時代が変わり、人口減少が進む中、「地域活性化の鍵は関係人口増加にあり」として注目が集まっています。そのような状況で中野市ではさまざまな交流連携事業の展開を図ってまいりました。3月には公立大学法人長野県立大学と包括連携協定を締結し、地域づくりと県立大学との連携を強化したほか、引き続き、農業経営塾も開講し「知の創造」に取り組みしました。また、昨年は信濃グランセローズがBCリーグ地区チャンピオンシップ優勝を果たし、ホームタウン中野市に夢と希望を与えてくれました。

しかしながら、10月の台風第19号は

県内に大きな被害をもたらさし、本市でも住家や農地などに甚大な被害をもたらしました。被害に遭われた皆さまに心からお見舞いを申し上げます。市としても一日も早い復旧・復興を図ってまいります。

また、こうした災害の中でも「信州なかの音楽祭2019」や「信州中野おごっそフェア」、「千曲川・高社山SEA TO SUMMIT」を通じて、本市の元気を内外に発信できましたことは、市民の皆さまのご理解とご尽力によるものと改めて感謝いたします。

さて、2020年を展望いたしますと、東京オリンピックの年であり、地域においては、地方創生総合戦略の最終年度にあたります。目前にせまる団塊の世代が後期高齢者となる2025年問題など、進む人口減少、少子高齢化に向けて、人口が減っても元氣な活力ある中野市づくりのための次のステージに向けての重要な年となります。

さらに、北部4小学校の統合により、4月に高社小学校が開校となり、統合後の学校の利活用など、資産の有効活



# 目次

広報なかの

No.178

2020 Jan.



ページ

02 新年のごあいさつ

04 特集  
子ども議会

10 台風19号災害復旧状況 / 5小学校利活用アイデア募集結果

11 中野市職員募集

12 粹 ~介護予防の情報かわら版~

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 農業委員会だより

28 文化なかの（公民館報）

30 図書館情報

31 博物館だより / 旧第2通学区の高校の将来を考える協議会開催

32 夢 / 広報クイズ

※「キラリ★中野のチカラ」「信州なかの日和」「池田市長のわくわくレポート」は、お休みです

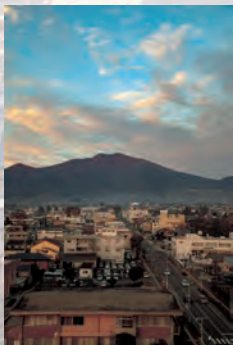
用が重点課題となつてまいります。そのため、待ったなしの基本インフラ整備やまちづくりへの取り組みを一段と強化し、魅力あり、住みやすく、住みたくなる中野市づくりに邁進する年でもあります。何よりも中野市の持つ魅力である、市民の皆さまの力による「交流・連携・協働」によって、确实かつ着実な中野市の発展を期して参りたいと存じます。

は旧来の惰性を排除し、更新すべきは果敢に更新し、新たな創造に向けて前進する年だと考えられます。市民の皆さまの知力を結集し、明るい中野市とともに目指していきたいと考えます。本年も変わらぬご支援とご協力をお願いし、加えまして皆さまのご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

中野市長

池田 茂

## 今月の表紙



「広報なかの」1月号では「土人形と中野市の風景」を表紙にしており、今年で6回目を数えます。今回は市役所新庁舎の屋上から望む高社山を干支の土人形と一緒に撮影しました。四季折々に表情を変える高社山ですが、冬の朝に見せる姿は、新たな年のスタートに向け、私たちの気持ちを引き締めてくれる気がします。

## 人口の動き

面積：112.18km<sup>2</sup>  
人口：42,394人（-14）  
男：20,527人（-6）  
女：21,867人（-8）  
世帯数：15,805戸（+20）  
【2019年12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

# CITY COUNCIL FOR KIDS

## 特集 子ども議会

昨年11月20日、中野市議会議場で「子ども議会」を開催しました。今回は日野小、延徳小、豊井小、永田小の6年生、計84人が4グループにわかれ、議員となった12人の児童が質問・提案を行いました。

中野市の将来を担う子供たちは、自分たちのまちにどんな思いをもち、どんなことを考えているのでしょうか。



日野小学校



延徳小学校



豊井小学校



永田小学校

▷ 高遠山古墳を修復するための  
予算を立ててほしい

《質問》 高遠山古墳は、長野県で一番古くて貴重な前方後円墳です。この古墳に登るためには修復工事が必要ですが、修復費用が削られていて、このままだと修復までに10年以上かかるそうです。早く修復して高遠山古墳に登れるようにしてほしいと思います。そして、修復後はパンフレットを作り、中野市の人や長野県の人たちに紹介すると、観光地にもなるのではないのでしょうか。

《答弁》 小嶋教育長 高遠山古墳は現在工事中で、できあがるまでには、まだ期間がかかる見込みです。そこで、できるだけ工期を短くするため、工事の内容を工夫することを考えています。教育委員会でも宣伝に努めていきたいと思っていますので、池田さんもこの古墳のように興味を持った宝物を学習して、お友達に広めてくれれば、うれしく思います。



# GROUP 1

日野小9人、延徳小12人



▷ 中野市の自然や環境を守る  
活動を増やしてほしい

《質問》 私たちが住む日野地区には、真引川をはじめ、ホタルが見られる場所があります。川には魚や鳥などたくさん生き物が住んでいます。環境を守ってみんなが暮らしやすいまちにしたいです。そこで、年に数回、地区ごとにゴミ拾いなどの活動をするのはどうでしょうか。ゴミを捨てないよう呼びかけたり、看板を設置したりするのもよいと思います。

《答弁》 池田市長 中野市の自然を守り、安心して暮らせる環境を次の世代につなげていくことは、とても大切です。そのため市では、ポイ捨てや不法投棄が多く発生する場所に看板を立てたり、各地区の公害防止指導員や職員により定期的なパトロールなどを行っています。ほかにも各地区の代表で組織する衛生自治会で定期清掃や市民大清掃、ボランティアを募集してゴミ拾いイベントを実施しています。これからも市民の皆さんと協力して自然や環境を守る活動を続けたいと思います。



▷ 多様な交通手段を選択できる  
中野市へ

《質問》 公共交通機関の休日運行や路線の拡大を検討してもらえると、お年寄りなどにとってさらに便利になると思います。他には高齢者ドライバーによるアクセルとブレーキの踏み間違い防止装置をつける補助金を出したり、狭い道路を広くするのはどうでしょうか。公共機関や自分の運転など、交通手段を選択できるようにするのはいかがでしょうか。

《答弁》 池田市長 休日運行や路線拡大、増便をするなど、利用者にとって便利になります。運行費用も多額になります。一方、利用する人はわずかです。今以上にお金がかからない範囲で、利用者や地域の方の意見を聞きながら工夫をしています。踏み間違い防止装置への補助については、国でも検討しているので、今後、市としても考えたいです。公共交通や車などの交通手段は、日常生活にとっても重要です。誰もが安全で安心して利用できるよう、改善していきます。



# GROUP 2

日野小9人、延徳小12人



《質問》 子どもとお年寄りとはふれあう会や場を増やしてほしいです。私たちが4年生のとき、オペレッタを披露しにディサービスの「遊湯」に行くと、お年寄りがとても喜んでくれました。お年寄りとの交流を通じて子供たちも地域の良さを知り、受けついでいけると思っています。

《答弁》 池田市長 市でも、お年寄りが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域全体で一人ひとりの生活を支える地域づくりを進めています。例えば小学校での認知症サポーター養成講座や各地区で民生児童委員が行っている「いきいきサロン」、老人クラブや介護予防教室なども開催されています。これからも皆さんが行っている活動を続けていただき、世代を超えて地域とふれあい、つながりのある明るい中野市を創っていきましょう。



日野小学校  
あとう りょう  
阿藤 綾 議員

▷ お年寄りの方と子供たちが盛んにふれあえる中野市に

延徳小学校  
さかい りと  
酒井 璃都 議員

▷ 事故や事件ゼロの中野市へ



《質問》 特殊詐欺被害をなくすため、高齢者家庭などに詐欺防止の留守番電話装置を設置するための費用を補助してはどうでしょうか。次に、街灯や防犯カメラの設置についての提案ですが、暗い道には街灯を増やしたり、防犯カメラを設置したりして、安全で安心して生活できる中野市にしてほしいです。

《答弁》 池田市長 市では高齢者の方のみの世帯を対象に、特殊詐欺対策用の電話機などを購入した場合に、助成金を出して支援しています。街灯については、区長さんが中心となって毎年計画的に設置しており、市では費用の支援などを行っています。市内にはまだ暗い場所がありますので、犯罪防止のためにも引き続き支援をしていきます。防犯カメラの設置はプライバシー保護の問題もあり、目的や必要性などについて、今後地域の皆さんと一緒に考えていく必要があると思っています。

延徳小学校  
まつひさ かお  
松久 佳央 議員

▷ 公園の設備をより良くしてほしい



《質問》 子供たちが外で遊ぶ機会を増やすために公園の遊具の数を増やし、危険がないように修理や塗り替えをしてほしいです。また、決められた時間に安全に帰宅するために、公園に時計を設置してほしいと思っています。

《答弁》 池田市長 公園は災害時の避難場所としての活用も考えており、遊具はできるだけ最小限の整備にとどめ、広場の面積を広くし、ボール遊びにも利用できる場所としての管理を目指しています。また、遊具に危険がないように、専門家による定期点検や市職員による日常点検を実施しています。時計の設置ですが、皆さんの帰りの時間の目安になるように、防災行政無線で定時に屋外音楽放送をしていますので活用していただければと思います。



障がいのある方やお年寄り、  
子供たちにやさしいまちづくり



《質問》 延徳地区には狭い道路が多  
く、歩道がない道路もたくさんあり  
ます。きのこ工場がたくさんある地  
域の道路には大きなトラックがたく  
さん行き来するので、とても危険で  
す。歩道やガードレールを設置して、  
みんなが安心して通行できる道路に  
してほしいです。

《答弁》 池田市長 毎年、道路拡幅  
工事や歩道を作る工事、舗装を直す  
工事などを行っています。延徳地区  
では、市が行う工事のほか、県でも  
歩道を作る工事を継続的に実施して  
います。今、きのこ工場がある地域  
の通学に使う道路の水路の入れ替え  
を行い、安全で安心して歩けるよう  
に整備を進めています。少し時間が  
かかりますが、その道路には歩行者  
のためにグリーンベルトを設置した  
いと考えています。

豊井小学校  
まるやま さゆき  
丸山 沙雪 議員



豊田ふるさとカフェをもっと  
有効に活用し、地域の人が集  
まれる魅力的なところに



《質問》 豊田ふるさとカフェをもつ  
と有効に活用するために「カフェの  
内容の充実」、「文化センターまでの  
交通機関の充実」、「地域の人にしっ  
かり知ってもらうこと」が大切だと  
思います。有効に活用できれば、地  
域がもっと活性化して魅力的なまち  
になると思います。

《答弁》 池田市長 提案ありがとうございます。  
ごさいます。カフェの内容の充実につ  
いては、カフェのあり方を担う部  
会で今後検討していきます。交通機  
関について、豊田文化センター前  
には長電バスやふれあいバスの停留所  
があり、豊田地域内にも多くの停留  
所がありますので、ぜひご利用くだ  
さい。カフェをもっと知ってもら  
うためには、カフェを会場として、イ  
ベントを開催することを多くの団体  
などにお知らせしていきます。良い  
アイデアがあったら、積極的に取り  
入れ、たくさんの方々に来ていた  
だけのカフェにしたいと思っています。

《質問》

来年度いっばいで統合する  
豊井小学校ですが、校舎の面影を残  
した跡地利用をしてほしいと思いま  
す。例えば、校舎を生かして寝泊り  
できる「ふるさとキャンプ場」にし  
てプールを釣り堀として活用するの  
はどうでしょう。ほかにも図書室を  
地域の図書館として使ったり、教室  
をそのまま自主学习スペースにした  
りと、当時の思い出が残されるよう  
な活用の仕方をしてほしいです。

《答弁》

池田市長 校舎の良さを生  
かした提案ありがとうございます。  
学校跡地については市民の皆さ  
んから活用アイデアを募集したほ  
か、「こんな使い方をしたい」「使  
いたい人を知っている」という会社か  
らお話を聞く機会を設けました。そ  
こでいただいた意見を参考にしなが  
ら、現在、市としての案を作ってい  
るところです。案ができたなら、皆さ  
んに提案して考えをお聞きし、よく  
考えて決めたいと思っています。



豊井小学校  
やまうら けいた  
山浦 圭太 議員



豊井小学校の跡地利用は学  
校らしさを生かしたものに

# GROUP 3

延徳小9人、豊井小12人





《質問》 中野市の地域おこし協力隊は6名で、豊田地域には1人担当がいます。SNSなどで情報を発信したり、地域活性化のための活動をしたりする隊員、特に豊田地域の担当を増やしてほしいです。観光の面で県内外にアピールしてくれる隊員が来てくれるとうれしいです。

《答弁》 池田市長 豊田地域では、人口減少、少子高齢化などの「困りごと」がありますが、住民同士が力をあわせ、さまざまな団体と協力をしながら問題に取り組んでいます。豊田地域の隊員には、この手助けや後押しをしてもらうことも一つの目的です。現在は、今の隊員が一生懸命頑張ってくれていますので、増員は考えていませんが、これからも地域おこし協力隊員が企画したイベントに参加していただき、一緒に盛り上げていただければと思います。

# GROUP 4

豊井小12人、永田小9人



《質問》 永田地区は自然豊かで、日本のふるさととも呼ばれる場所です。統合後の永田小学校跡地は、中野市の自然や音楽などを発信するような施設にしてほしいです。私はこの永田小学校を小さい子からお年寄りまでが利用できる施設にしてもらうことを提案します。また、自然豊かで果物や野菜の生産も盛んなことから、道の駅のように野菜や果物を販売し、飲食も出来るような施設もあると、中野市民はもとより、近隣市町村の方や県外の観光客などへのアピールになると思います。

《答弁》 池田市長 永田地区は唱歌「ふるさと」が生まれたところなので、そういう地域の特徴を踏まえて考える必要があると思っています。グループ3の山浦さんにお答えしたとおり、皆さんの考えをお聞きしながら決めたいと思います。



《質問》 永田地区は唱歌「ふるさと」が生まれた場所です。高速道路のインターも近く、観光客が来るにも便利です。ここに、市民や観光客が立ち寄って遊べる公園があると、中野市の良さがアピールできると思います。永田小学校には、市内で二番目に広いグラウンドがあります。先ほど長澤さんが提案した施設に隣接した公園があると、子ども連れの家族が憩う場所になります。園内にたくさんのコスモスやバラなどを植え季節感が出ると、人々のオアシスとして有名になると思います。

《答弁》 池田市長 提案のとおり、永田小学校の跡地に公園があれば、観光客の皆さんだけでなく、地域の方にとって親しみやすい憩いの場所になると思います。統合した後の活用方法について、市民の皆さんや企業からアイデアをいただきましたので、公園のことも含めてよく考えてみたいと思います。



# Kids Report



子ども議会に参加してくれた子供たちは、中野市のことや友達の意見に何を感じたのでしょうか？

議長を務めてくれた4人が、子ども議会を通じて感じたことやこれからの中野市への思いを話してくれました。

子ども議会に行って感じたことが2つあります。

1つ目は、一人ひとりが中野市をより良いまちにしようとしていることです。「自然や環境を守る活動を増やしてほしい」や「市民や観光客が楽しめる公園」など、中野市のことだけではなく、他の人のことも考えていてとてもいい考えだと思いました。

2つ目は、みんなが中野市を大切に思っていることです。だからこそ、いろいろ提案したりして、もっと暮らしやすく楽しい市にしたいと思う気持ちが伝わってきました。

1つでも多く、提案した意見が採用されればいいなと思いました。



日野小学校 山崎 庵璃さん

子ども議会に行って思ったことが2つあります。

1つ目は、みんな中野市が好きで中野市を過ごしやすいまちにしようとしていることです。もう少しで合併してしまう学校の跡地を地区のみんなが使える場所にしてほしいという意見や公園の設備を良くしてほしいなど過ごしやすい中野市を目指していることがよくわかりました。

2つ目は、みんな中野市を大事に思っていることです。過ごしやすくしたいという意見だけでなく、名産品のリンゴやキノコなどで観光客をたくさん呼んで中野市を盛り上げたいという意見もたくさん出ました。ぼくも、中野市を観光で盛り上げたいと思いました。



延徳小学校 松宮 昊さん

議長の席からは、議会全体がよく見えて緊張しました。豊井小学校6年生は、社会科の学習で豊田地域や中野市のことを学習しました。豊田ふるさとカフェや地域おこし協力隊のことなど地域に関わる課題について考え、地域の活性化策を提案することができました。

市長さんには、豊井小学校の3つの提案に丁寧に答えてもらいました。提案を生かす部分だけでなく、提案通りではなかなか難しい部分も教えてもらったことがとても勉強になりました。社会科で学習したことを生かしたことで市政に提案できるという貴重な経験ができて良かったです。これからも中野市がもっと住みよい場所になっていくようぼくたちにもできることを考えていきたいです。



豊井小学校 小林 詢平さん

市の職員だけでなく市民にも意見を述べてもらうという市の考えはすばらしいと思いました。たくさんの意見を取り入れることは政治の勉強でとても大切なことだと知りました。

自分の小学校は、「閉校後の学校利用について」と「市民と観光客が楽しめる公園を永田地区に」の2つの質問をしました。そこで市長さんは分かりやすく市の考えや行っていることについて教えてくれました。閉校後の学校をこわすのにも、残すのにもお金がかかることを初めて知りました。多く質問されたゴミの問題については、市の人ばかりでなく、自分たちも地域でゴミ拾いをやってみたり、市のゴミ拾いに参加すれば美しいまちづくりにつながると感じました。



永田小学校 傳田 紗弥さん



令和元年台風19号災害義援金  
(2019年12月20日現在)

総額：11,226,518円

※義援金については、中野市災害義援金配分委員会において、配分額を決定し被災世帯に配分しています。

実施日	農ボラ参加者(人)		
	総数	県外	県内
11/30	98	10	88
12/1	81	14	67
12/2	26	15	11
12/3	26	10	16
12/4	27	14	13
12/5	82	12	70
12/6	57	13	44
12/7	149	34	115
12/8	142	27	115
合計	688	149	539

2019年11月30日から12月8日までの9日間にわたって、「信州なかの農業再生復興ボランティアプロジェクト」を行った結果、合計688人の皆さんにご協力いただき、依頼のあった61件の復旧を行うことができました。ご協力ありがとうございました。

# 台風19号復旧状況



## 5 小学校利活用 市民アイデア募集結果

問 政策情報課 ☎(22)2111(内線401)

閉校となる5つの小学校の利活用について「市民からのアイデア募集」や民間業者との“対話”を通じてアイデアを調査する「サウンディング型市場調査」を実施した経過をお知らせします。

### 市民アイデア募集結果

長丘小学校	13件
科野小学校	8件
倭小学校	7件
豊井小学校	5件
永田小学校	7件
5小学校共通	4件
指定なし	6件
合計	50件(32名)

### サウンディング型市場調査

4者と実施しました。今後については、市民アイデアなど参考にしながら、企業ヒアリングなどの市場調査を引き続き実施します。



▲調査結果の詳細は、市公式ホームページで公開しています。



2020年4月採用予定

募集期限

## 会計年度任用職員募集

1月17日(金)

問 庶務課 ☎(22)2111(内線209)

▶試験期日 2月2日(日) ▶試験方法 面接試験 ▶試験会場 中野市役所2階

▶申込受付時間 市役所開庁日の午前8時30分から午後5時15分まで

▶受験案内および試験申込書 市役所1階総合案内、庶務課、豊田支所地域振興課、中央・北部・西部の各公民館、永田窓口サービスステーションで配布しているほか、市公式ホームページでもご覧いただけます。



職種	勤務予定機関	職務内容
一般事務・窓口	庁内または出先機関	一般事務・窓口業務、施設管理業務
一般事務・窓口(障がい者雇用)		一般事務・窓口業務
バス運転・車両管理員	財政課	行政バスの運転および車両整備管理業務
庁務員		庁舎管理業務
保健師	健康福祉部	保健業務
管理栄養士		栄養指導業務
歯科衛生士	健康づくり課	歯科衛生業務
介護支援専門員	高齢者支援課	介護予防支援業務
介護認定調査員		介護認定調査業務
生活困窮者相談員	福祉課	生活困窮者相談・指導業務・就労支援
母子・父子自立支援員		母子・父子自立支援業務
手話通訳者		手話通訳業務
社会福祉士		社会福祉業務
女性相談員		女性相談業務
社会就労センター指導員	市内社会就労センター	指導業務
支援センター保育士	市内子育て支援センター	子育て支援業務
児童厚生・支援員	市内児童センター 市内放課後児童クラブ	児童健全育成業務
家庭児童相談員	子ども相談室	家庭児童相談業務
保育所 保育士	市内保育所	保育業務(1日7時間45分または7時間勤務)
保育所 延長保育士		保育業務
保育所 調理員		調理業務(1日3時間から6時間勤務)
児童施設用務員	子ども部	保育所等の児童施設の修繕業務
ピアノ奏者	中山晋平記念館	ピアノ演奏業務
農地集積相談員	農政課	農地の集積に係る総合的な調整相談業務
職業相談補助員	職業相談室	職業相談員補助業務
土人形指導員	まちなか交流の家	土人形制作指導業務
道路等修繕・管理用務員	道路河川課	道路維持業務
国土調査補助員		国土調査補助業務
公金収納事務員	会計課	公金出納窓口業務
公民館職員	市内公民館	①一般事務・窓口業務、施設管理業務 ②公民館が主催で実施する講座・教室の企画・実施など
博物館事務員	博物館	博物館事務
学芸員(考古学、美術)		学芸員業務
学校事務員	市内中学校	学校事務
教育支援員	市内小・中学校	①特別な支援を必要とする児童生徒に対する学校生活上の補助や学校活動上の支援など ②不登校生徒に対する学習支援や生活指導など ③中間教室における生徒指導など
学校給食センター 栄養士	市内学校給食センター	学校給食業務

## 運動サポーター 活動紹介



▲市の講座や高齢者の集まりと一緒に参加して、脳トレやお口の体操などを教えます。



▲難しいことはやりません。みんなでできる難易度で、無理なく、楽しく、笑いながら受講者のサポートをします。

介護予防への一歩は、  
外に出て、人と触れ合う！



運動サポーター  
飯島久子さん

運動サポーター  
森川治幸さん

運動サポーター以外にも「青空クラブ」という運動自主グループのメンバーでもあります。毎回、楽しく、明るく、簡単な運動をしています。

# 輝

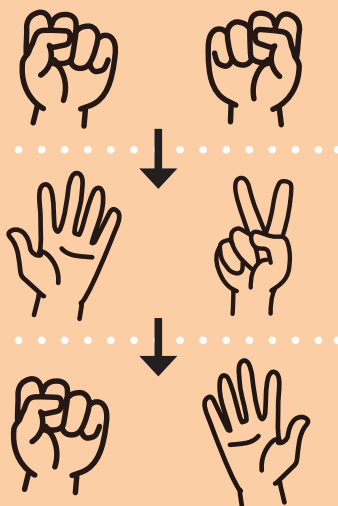
## 介護予防の 情報かわら版

運動サポーター活躍中

運動サポーターとは、講座などの運営に携わりながら、自らの介護予防を実践している皆さんのこと。活動内容は、血圧測定補助や脳トレ・ストレッチ、運動へのアドバイスやサポートなど、多岐にわたり「できる時に、できる人が、できることを」という考えのもと、無理なく楽しく取り組んでいただいています。

## 脳トレ紹介

片方の手はグー・パーを繰り返す。もう片方の手はグー・チョキ・パーを繰り返す。テレビを見ながらでも、何人かで集まったときにみんなでやってみても脳トレになります。失敗しても、笑って繰り返しやってみることが大事です。



うまくできなくても  
いいんです。  
できるように考え  
ることが大事!!

運動サポーター  
岩本正三さん

人のためになるかもと始めた運動サポーターも、やってみると“自分のため”になっていました。奥さんにも「生き生きしているね」と言われます。みんなで、一緒に脳トレをすることがなによりも介護予防になりますよ。



運動サポーターは、黄色いオリジナルポロシャツを着ています！

## 運動サポーターに なるまでの道のり

### 一、介護予防教室に参加

まずは、市が開催する運動教室で介護予防を体験するべし。「わかがり教室」などの介護予防教室に参加してみよう。

### 二、ステップアップ教室に参加

少しレベルアップしたステップアップ教室に参加すべし。受講前と受講後に体力測定をして、成長を確かめられる。

### 三、運動サポーターに登録

自分が体験した脳トレや運動を他の人たちにも広めよう。人に教えるのは、難しいなという人は運動自主グループに参加するなどして、介護予防を習慣化するべし。

## ▼運動自主グループ一覧 ☎ 高齢者支援課（内線366）

グループ名	活動場所	活動日	時間
青空クラブ	中央公民館2階体育室	毎週水曜日	午前10時～11時30分
さくらの会	中央公民館1階体育室	毎週月曜日	午後2時～3時
スマイルの会	豊田人権センター	毎月第2・4木曜日	午後1時30分～3時
福寿草の会	西部公民館1階会議室	毎週火曜日	午前10時～11時30分
たかやしろ	北部公民館1階視聴覚室	4～12月第2・4木曜日 1～3月毎週木曜	午前9時～10時(4～12月) 午前10時～11時(1～3月)
ばらクラブ	中央公民館1階体育室	毎週水曜日	午前10時～11時30分
笑輪クラブ	西部公民館2階和室	5～10月第2・4金曜日 11～4月毎週金曜日	午前9時30分～11時
すいせんくらぶ	北部公民館1階視聴覚室	毎週木曜日	午後1時30分～3時
Rわん	中央公民館1階体育室	毎週金曜日	午前9時30分～11時
福夢会	中野市高齢者センター	毎週水曜日	午後2時～3時30分
楽友会	中央公民館2階体育室	毎週月曜日	午後1時30分～3時
アップル会	豊田人権センター	休会中	休会中
ハート会	しんしゅうなかの敬老園	毎週金曜日	午後2時～3時
3010会	北部公民館1階	毎週火曜日	午後1時30分～2時30分
のぞみ	高社の家	毎週火曜日	午後2時～3時30分

15の運動自主グループがあります。私たち運動サポーターもこのグループで交流し、元気をもらっています♪



運動サポーター  
阿部 常子 さん

## 認知症になっても大丈夫！ そんな中野市を創っていこう

認知症サポーター養成講座を受けた人で「オレンジリングをもらったけど、何かできないか？」という人は、ステップアップ講座を開催しますので、ぜひご参加ください。

### 認知症サポーターステップアップ講座

- 1回目：1月27日(月) 中野保健センターで講義を受けます。
- 2回目：2月13日(休) グループホーム（ヒューマンヘリテージ安源寺）で実習。
- 3回目：3月2日(月) 中野保健センターで実習を振り返ります。

認知症サポーター養成講座を受講したい人は高齢者支援課に連絡してね♪



▲認知症サポーター  
キャラバンHP

※3回とも出席できる人が対象です  
申込期限：1月14日(火)

☎ 高齢者支援課（内線366）

# 眠れていますか？ 不眠の話

## 不眠と生活習慣病

近年、生活習慣病と不眠との関連が指摘されています。糖尿病や高血圧などでは交感神経が活発になったり、ストレスホルモンが増加することで不眠につながるといわれています。

一方、不眠が改善されると生活リズムが整い、ストレスホルモンが減ることで生活習慣病の改善に影響があるともいわれています。

## 不眠が続いたら受診を

不眠がしばらく続いたり、日中の活動に影響が出るようでしたら医療機関を受診しましょう。不眠の背景にはうつ病や睡眠時無呼吸症候群などの病気があることもあります。相談してみるだけでも不安が軽減され、安眠につながる場合もあります。

不眠とは、「眠りたいのに眠れない」「すっきり眠れない」というように、質の良い睡眠がとれない状態をいいます。

日本人の5人に1人が不眠を感じているという調査もあり、不眠は多くの人が悩む現代病といえます。

## 「早寝」より「早起き」

不眠になると「早く寝る」ことを意識しがちですが、大事なのは「早起き」です。人が眠くなるのは、起床してから14～16時間後といわれています。不眠を感じている場合は、まず起床時間を決めて「早起き」を心掛けることがポイントです。

また、午後3時前までの30分以内の昼寝は夜間の睡眠の質に影響しないといわれています。昼に眠気を感じる場合は仮眠を活用しましょう。



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

### 胃内視鏡検診

来年度から胃内視鏡検診が始まります。

対象者 50歳以上の偶数年齢の人

自己負担額 4,200円

申込方法 1月下旬に配布する「健(検)診調査書兼申込書」によりお申し込みください。

### 健康づくりポイント特典

取組期間 1月31日(金)まで

申請期限 2月14日(金)

100ポイント以上貯まったら、ポイントカードと交換申請書を健康づくり課または豊田支所へ提出してください。また、万歩計を借用されている人は返却をお願いします。

### 高齢者肺炎球菌ワクチン 接種費用助成

本年度対象者の接種は、3月末までです。接種の機会を逃さないようご注意ください。

助成額 3,000円

対象者 ①3月末までに65歳、70歳になる人 ②3月末までに75歳以上になる人、60歳～

64歳で特定の疾患を有する人  
 手続方法 ①の人には予診票を送付してありますので、指定医療機関へ予約して接種してください。②の人は、指定医療機関へ予約のして、年齢が確認できるものと印鑑を持参し健康づくり課へお越しください。

### 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 1月10日(金)、2月7日(金)

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。

### 大腸がん検診容器返却の お願い

未開封の容器をお持ちの方は、下記まで返却をお願いします。

場所 健康づくり課、豊田支所、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスステーション



市村 なつよ さん  
からのご紹介

No.56 須藤 一江 さん (岩井東)



### 自己紹介

昭和23年生まれの71歳。野沢温泉村の七ヶ巻出身です。七ヶ巻は渡し舟があった場所で、飯山市の岡山にあった中学校まで毎日渡し舟で通ったものです。24歳のときに農家の夫と結婚。結婚前は工場勤めでしたので、最初は慣れない農業に苦労しましたが、続けていくうちにだんだんと楽しくなり、今では農業が大好きになりました。現在も夫と一緒にお米や野菜、ナシなどの果樹を栽培しており、冬はナメコ栽培もしています。

### 元気の秘訣

花などの植物を育てることと、年に一度の家族旅行、それに夫と行くコンサートが私の生きがいで、元気の秘訣です。植物を育てることは若い頃からずっと好きで、山ぎわの畑には今までで20本以上の桜を植えてきました。いろいろ失敗もしながら、どうすれば上手に育てられるかを考え、毎回挑戦を続けています。

### おらほの自慢

岩井東は小ぢんまりした地区ですので、皆が顔見知りで仲が良く、住人同士のまとまりがあると思います。また、私と同様に区の皆さんも桜の木を育てている人が多く、春になると見事な桜の花が咲き誇ります。

## 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。

☎ 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366)

### 運動自主グループ紹介

わかがり教室の卒業生が運動自主グループを立ち上げ活動しています。みんなで集まって体操や脳トレ、おしゃべりを楽しんでいます。どなたでもご参加いただけますので一緒に楽しみましょう!

グループ名：R わん (令和元年発足)  
活動日時：毎週金曜日 午前9時30分～11時  
場所：中央公民館  
101 体育室  
持ち物：上履き、タオル  
飲み物  
※動きやすい服装でお越しください。



### 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きます。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 「男性の皆さん地域デビューしましょう」  
～懐かしの蓄音機レコードを聴きながら～  
女性の皆さんも大歓迎! 男性を誘って一緒にご参加ください。

▶ 日時 1月24日(金)  
午前10時～正午

▶ 持ち物 飲み物

▶ 内容 「集まって認知症予防」  
～みんなでワイワイにぎやかに作業しましょう～

▶ 日時 2月14日(金) 午前10時～正午

▶ 持ち物 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
1月15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）
1月22日(水) 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）
2月7日(金) 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）

※1月22日(水)の育児教室は、健康・福祉カレンダーで23日(木)とご案内していますが、変更となりましたので、ご了承ください。

※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	1月28日(火)	2019年9月生
7カ月児健診	1月29日(水)	2019年5月生
1歳6カ月児健診	1月31日(金)	2018年6月生
2歳児健診	1月27日(月)	2017年12月生
3歳児健診	1月30日(木)	2016年12月9日～2017年1月16日生



## 予防接種

### 日程

会場／中野保健センター

持ち物／母子健康手帳、予防票

ワクチン名	日程	受付時間
B型肝炎	1月10日(金) 2月12日(水)	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)	午後0時45分 ～1時30分
B C G	1月14日(火) 2月5日(水)	
日本脳炎	1月17日(金) 2月14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。



## ノロウイルスが流行する季節です

ノロウイルスは冬季に多く発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、少量のウイルスで感染が拡大することがあります。

### 【主な症状】

- ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。
- ・感染しても症状のない場合や軽い風邪のような症状のこともある。
- ・乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

### 【ノロウイルスを防ぐために】

- ・石けんで手をよく洗いましょう。
- ・加熱調理する料理は、中心部まで十分に火を通しましょう。
- ・患者の嘔吐物などを片付ける場合は、マスクや使い捨ての手袋を着用して行い、汚れた場所は塩素系の薬剤で消毒しましょう。



▲長野県ノロウイルス情報

保健師の子育て相談	期日 1月24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 1・2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。

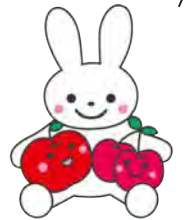
施設名	日時	行事
北部子育て支援センター (さくらんぼ)	1月31日(金) 午前10時30分～	元気にストレッチ 寒さに負けずストレッチ
	2月6日(木) 午前10時30分～	さくらんぼ広場 雪で楽しく遊ぼう
中央子育て支援センター (りんごっこ)	1月25日(土) 午前10時30分～	パパ講座 リトミック 優しいリズムで遊ぼう
	2月17日(月) 午前11時～	お話のゆりかご 楽しいお話読み聞かせ
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	1月10日(金) 午前11時～	わらべうたベビー マッサージ 優しい歌声でマッサージ
	2月10日(月) 午前10時30分～	げんきっこ 西部公民館で楽しく作ろう



さくらんぼ「お話のゆりかご」

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。

楽しい絵本のよみきかせ☆



【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 ①休日・月・祝日  
☎ (22) 6622 ※ファクス兼用  
りんごっこ ①休日・火・祝日  
☎ (22) 2259 ※ファクス兼用  
うさぎっ子 ①休日・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、1月24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



有賀 颯音ちゃん(5歳)  
小さく生まれたけど、大きく元気に育ってね!!



坂口 旺汰朗くん(1歳)  
乗り物大好き! 外遊び大好き! 元気いっぱい!



竹内 朝咲ちゃん(2歳)  
晴哉くん(7カ月)  
いつもニコニコ姉弟仲よく  
大きなあれ!



今井 莉音ちゃん(1歳)  
いつも癒しをありがとう。  
大好きです。

