

広報

2020(令和2年)

なかの2

No.179

特集 **かもし** ~ 信州中野の味噌・醤油 ~

丸世醸造場

芋川糍店



ちんちん

マル斗醤油

中野醤油

小林醤油店

— Pick Up! —

中野市長選挙の日程が決まりました

☎ 選挙管理委員会 ☎ (22) 2111 (内線324)



令和2年11月22日の任期満了に伴う中野市長選挙の日程を次のとおり決定しました。

▶ 選挙期日 **11月15日**(日)

▶ 告示日 11月8日(日)

▶ 立候補予定者説明会

期日 10月8日(休)

時間 午後2時から

会場 中野市役所2階 会議室21



▲選挙の情報は
随時お知らせし
ます。

人口の動き

面積：112.18km²

人口：42,425人 (+31)

男：20,536人 (+9)

女：21,889人 (+22)

世帯数：15,827戸 (+22)

【2020年1月1日現在】

() は前月比。

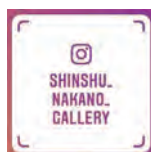
2015年国勢調査を基に推計。



中野市公式
ホームページ



中野市役所広報
facebook



SHINSHU.
NAKANOHARA.
GALLERY



中野市議会

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

特集

04 **かもす**

～信州中野の味噌・醤油～

08 信州なかの日和 / 池田市長のわくわくレポート

09 市民会館整備方針(案) 意見募集

10 市・県民税の申告は市役所へ

12 実施計画

14 健康広場なかの

16 生き生き！健康メモ / 保健だより

17 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

18 子育て案内

19 子育て支援センター行事予定 / わが家のアイドル

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(公民館報)

30 図書館情報

31 博物館だより

32 夢 / 広報クイズ

今月の表紙



「かもす」(醸す)とは、こうじを発酵させて味噌・醤油やお酒を醸造することをいいます。今回の特集では市内6つの蔵元が心を込めて醸した、ふるさとの味噌・醤油をご紹介します。

SNSで地域の魅力を発信したい。
それが私自身の楽しみにもなっています。



-Profile- あぜがみ ふみお

昭和11年生まれの84歳。山ノ内町の宇木出身。
JA中野市に勤務していた時代は主にリンゴやブドウなど果樹の技術員として勤め、定年退職後は一本木公園で18年間、バラの手入れに携わった。
現在は「信州なかの魅力発信アンバサダー」として、市内各地で精力的に取材活動を行い、SNSを通じて中野の魅力を発信している。



▲Facebook



▲Instagram



▲季節ごとの行事などを発信。(撮影：畔上二三男)



▲自身が花好きのため、花に関わる投稿も多いという。(撮影：畔上二三男)

信州なかの魅力発信アンバサダー

畔上 二三男 (栗和田)

「腰を痛めたのを機にバラの管理から退き、さて次は何をしようかと思っ
て取り組み始めたSNS。写真やパソ
コン、花の仲間などフェイスブックの
友達は1200人います。四季を通じて
地域の花や文化、行事を投稿するこ
とで地域の役に立ちたいという気持ち
があります。同時にそれが自分の日記
帳であり、楽しみでもあります」。

昨年11月からは「信州なかの魅力発
信アンバサダー」としても活動を始め、
精力的に取材活動を行う畔上さんに今
後の目標を尋ねた。

「中野市の農産物は県下随一。これ
を自分なりにアピールできればと考
えています。例えばブドウなら、でき
たものをただ紹介するのではなく、剪
定や花摘み、摘粒など、つくる過程を
紹介し、最後に食べるころまでを早
送り動画にする。そのために今は取
材に資料集め、動画編集など勉強中。
全然時間が足りなくて困っています」。

「バ
ラの手入れに関わるようにな
ったのは、60歳で農協を定
年退職した時からです。最初
は人に頼まれて渋々という形でし
たが、続けるうちにバラのとりこ
になりました。バラは手を掛け
れば掛けただけ、きれいに咲いて
くれます。丹精込めたバラを人
が見て、元気が出て、喜んで
くれる。私自身もバラに元気づ
かれて頑張ってきました」。

一本木公園のバラの手入れが生き
が良かったという畔上さん。バラ
公園の生みの親、黒岩喜久雄先
生から直接教えを受けた経験も
あり、およそ18年間、公園の
バラに携わってきた。

特集

かもす

信州中野の味噌・醤油



1月下旬から2月にかけての時期は味噌・醤油の仕込みを始めるのに適した「寒仕込み」とよばれる時期。全国津々浦々でつくられ、水や気候風土の違いにより多彩な味と風味をもつ、味噌と醤油。今回の特集では中野市で醸されている味噌と醤油をご紹介します。

味噌や醤油ができるまで

味噌



1 米を蒸し、種こうじをつけ、米こうじをつくる。

2 大豆を水に浸し、蒸煮したあと、つぶす。

3 米こうじとつぶした大豆、塩、酵母をしっかりと混ぜ合わせる。

4 発酵・熟成させる。

醤油



1 大豆を蒸煮し、小麦を炒って砕く。

2 こうじ菌を加え、しっかりと混ぜ合わせ、こうじをつくる。

3 こうじに食塩水を加え、もろみをつくる。

4 もろみに酵母を加え発酵・熟成させる。

5 醤油を搾り出し、熱を入れて殺菌（火入れ）する。

米こうじと大豆の混合



大豆の蒸煮



こうじづくり



発酵・熟成



火入れ



みそ職人に聞く、みその話。



芋川吉孝さん

(有)芋川糰店
信州の名工・信州味噌の名工

信州味噌

長野県は米や大豆がたくさんとれ、気温も低いので古くから味噌づくりが発達してきました。「信州味噌」の主力は一般的には「白味噌」ですが、北信地域では熟成期間の長い「赤味噌」が多いです。また「信州味噌」の名称は団体商標にもなっていて、長野県内の業者で、「信州味噌」にふさわしい味噌にしか使用できないようになっていきます。

おいしい味噌について

品評会では色、味、香り、組成（やわらかさ）の4点が評価されますが、品評会があくまでひとつの基準です。上位に入ったから必ずおいしいと言いきることはできません。人によって好みは千差万別です。

味の分類では甘口と辛口があります。辛さの加減は塩分濃度のほかに「こうじ歩合」が決め手になります。例えば「10割こうじ」であれば大豆

10kgに対して米こうじ10kgを合わせます。これが15割であれば大豆10kgに対して米こうじが15kgとなり、こうじが多いため塩分量は一緒でも甘口。これが5割であれば辛口になります。

また、各蔵に住み着いている菌にはそれぞれに違いがあるので、同じ時に同じ仕込み方をしていても、風味が違ってくる。蔵ごとに個性があつて面白いところなので、ぜひいろいろ試してみて、自分好みの味噌を見つけてみてください。

中野生まれの低塩味噌

2017年に信州中野商工会議所と市内の蔵が、信州大学農学部や県工業技術総合センターと協力して「PP165」という乳酸菌を活用した塩分約6〜7%の味噌の開発・商品化に成功しました。これにより今までは考えられない低塩味噌が作れるようになりました。皆さんにもぜひ味わっていただきたいです。

醤油の種類

醤油には「こいくち」「うすくち」「たまり」などの種類があります。関東や長野県では「こいくち」が主流です。「こいくち」というと味が濃いと思われがちですが、「濃い」「薄い」は色のことで、味や塩分は関係ありません。また大豆には「丸大豆」と「脱脂大豆」があります。「脱脂大豆」は大豆から大豆油を抽出したのから醤油をつくっています。油をとったからといって決して質の悪いものではなく、大豆の油がとれた分、旨みが強く仕上がります。一方、丸大豆は中に油があり、じっくり上がってくる豊かな香りが特長。どちらにも良さがあります。

自分に合う醤油

どんな醤油を選べばいいのか、迷う人は多いと思います。嗜好品でするので人それぞれ好みがあり、絶対はありません。ただ、迷ったら地元のものを選んでみてください。

中野の文化

この業界は、同業者の減少が著しい状況。50年前は日本中に約5000軒、醤油の蔵がありました。今では約1100軒。そんな中、今でも市内に6軒もの蔵元があることは、珍しいことです。理由のひとつに、中野の人の気質があると思われています。これは昔、芋川さん（上に掲載）が言っていたことです。中野は農業にしても醸造にしても、お互いに教え合う気持ちはあります。閉じこもって技術を独占せず切磋琢磨する気風は、受け継いでいきたい素晴らしい文化です。

しょうゆ職人に聞く、しょうゆの話。



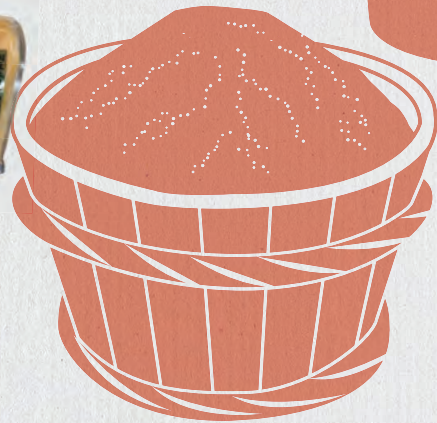
民野泰之さん

マルキ醤油(株)
信州の名工

紹介

信州中野の 味噌・醤油

中野にある6つの蔵を紹介します。作り方は一緒でも、蔵ごとに個性が出る味噌と醤油。この機会にあなたのお気に入りを探してみませんか。



代表取締役
山岸規男さん

天領の文化を背景にして生まれた「陣屋みそ」。代々受け継いだ味をご賞味ください。

ふくろや

中野市中央 1-9-16
☎ 0269-22-2021
定休日 火曜日、年末年始（不定休あり）



1764（明和元）年創業。袋屋清左衛門の名から「清左衛門醸造」として代々家伝の味を受け継いでいるのがふくろやの「陣屋みそ」。

伝統の味を守るため、つぶした大豆と麴をあわせる工程を機械によらず、あえて手作業で行うことでいわゆる「塩のカド」をとり、まろやかな味わいとなっています。



おすすめは「減塩みそ」。PP165 乳酸菌を使い塩分を抑えながらも旨みのある仕上がり。大豆の皮を20%削りなめらかな舌触りを味わえる「たから」も一推しです。



代表取締役
関洋一さん

一品一品、真心こめて作っています。豊かな味と香りの信州味噌をご堪能ください。

丸世醸造場

中野市西条 11-1（工場）
中央 4-2-28（店舗）
☎ 0269-22-3447
店舗定休日 日曜日、年始



丸世醸造場の味噌は清涼な地下水を生かし、厳選された原料と自家培養の味噌酵母菌を使用しているのが特徴。じっくりとゆるやかに長期発酵熟成した、まろやかな味に仕上がっています。

特別大吟醸は2019年度は赤系粒部門で「農林水産省総合食料局局長賞（全国第2位）」を受賞しました。



四季を通じて発酵熟成させた香味豊かな甘口味噌「寒仕込み北信州」。長野県産大豆と米を原料にして、1月下旬の大寒のころ仕込みます。



代表取締役
民野博之さん

地元の厳選した原料を使い、丹精込めた手造りのお醤油を皆様にお届けします。

マル斗醤油

中野市西 1-5-5
☎ 0269-22-2478
定休日 土曜日、日曜日、祝祭日



食を通じ「幸せを醸成する」ことを理念としながら伝統の技と素材にこだわった醤油づくりを心掛けるマル斗醤油。醸造の指揮をとるのは技術顧問の父・泰之さんと社長である息子・博之さん。伝統の技に加え、工程ごとに数字を分析・記録し、徹底した品質管理のもと「五感で醸す」醤油に仕上がっています。



「信州産生醤油」は信州産丸大豆、小麦にこだわり、天日塩を使用。寒の時期に七尺杉桶に仕込み、じっくり熟成させた逸品です。



代表取締役
丸山寛さん

手間をかけても良いものを。
安心・安全を心掛け、麹造りに
こだわっています。

中野醤油

中野市西条 619-1

☎ 0269-22-3860

定休日 日曜日、祝祭日



大正12年の創業以来、「より良くよりおいしいものを」と一貫して国産の原料にこだわり「なかの」銘柄の味を代々守り続けている中野醤油。

「丸大豆しょうゆ」は厳選した国産丸大豆、小麦、天日塩を使用。創業時から使っている杉の大桶の中、約2年の歳月をかけゆっくり、じっくり発酵熟成させています。



「信州なかのいちみそ特吟(粒)」は、米麴をたっぷり使った甘口味噌で、旨みが濃く風味豊か。米麴の粒と大豆片を残しているため、味噌本来の食感が楽しめます。



代表取締役
小林晋治さん

「伝統と革新の味」をモットーに、小さなお店からこだわりの逸品をお届けします。

小林醤油店

中野市西条 683 ☎ 0269-22-3410

定休日 日曜日、祝祭日

昭和9年、味噌・醤油の製造専門店として創業。以来、「伝統と革新の味」をモットーに、家族従業員だけの小規模経営に徹し、手間ひまかけた手作り製法を貫いている小林醤油店。

販売はイベントでの出店や工場直売が中心。お客様の声を直接聞きながら販売することを特に大切にしています。



「低塩十割味噌」はPP165乳酸菌と独自の技術によって塩分を5%まで抑えたまろやかな甘口味噌。「林檎ポン酢」や「みそなっとう」など加工品も人気です。

塩こうじでふっくらおいしい

信州味噌チキ



① 鶏もも肉(1枚)を一口大の大きさにカットし、袋やタッパーなどに入れ、塩こうじを大きじ2杯程度を肉の表面にムラなく揉み込み、そのまま冷蔵庫で4時間~1晩寝かせる。

② 塩こうじが付いたままフライパンで皮目から焼く。

③ ひっくり返しながらく火を通す。

④ 味付けに味噌、醤油、砂糖、おろしにんにくを絡め、ブツブツとタレが煮立ったらすぐに火を止めて完成。

▲半熟卵をのせた「信州味噌チキ丼」もおすすめ！信州中野おごっそフェア2019で中野ナンバーワングルメ「N-1グランプリ」に輝いた作品は、塩こうじに「えのき氷塩糀」(芋川糀店)、味付けは「味噌にんにくおろしたれ」(マルキ醤油)を使っています。



代表取締役
芋川嘉寛さん

「記憶に残るおいしさ」を追求しています。地元の蔵の味をぜひ試してみてください！

芋川糀店

中野市牛出 215

☎ 0269-22-3707

定休日 土曜日、日曜日、祝祭日



創業は昭和7年。信州の名工・芋川吉孝さんと息子の嘉寛さんが心をこめて醸し出す銘柄「北信濃みそ」などを販売し、日々記憶に残るおいしさを追求しています。

原料を厳選し国産米100%かつ天日塩を使用した味噌は、長期熟成、半粒、紅葉を思わせる冴えた赤色と香り高い風味が特長です。



おすすめは、PP165乳酸菌を使った「旨み際立つ減塩味噌」。塩分7%でも十分な旨みを感じられるので、減塩したい方にはピッタリです。

中野市地域おこし協力隊がゆく!

信州ながの日和

File: 19



信州黄金シャモを皆さんに食べていただける場所を探しています。

今月の協力隊員 中村栄介 隊員
問 農政課 ☎ 22-2111 (内線 250)

信州黄金シャモのおいしい食べ方

昨年12月9日に銀座NAGANOで開催した信州蕎麦Weekというイベントで、ぼたんこしょう味噌と私のミッションである信州黄金シャモをコラボさせた品を提供しました。当日、私は調理で忙しくしており、お客さんの声を聞く時間があまりありませんでしたが、好評いただけました。信州黄金シャモのいろいろな食べ方を試作している中で、私が一番おいしいと感じているレシピは「すき焼き」です。シャモを薄切りにすることで歯ごたえの後に続く肉の旨味が味わいやすく、シャモ肉からでる出汁もよくあいます。昆布だしを使ったこだわりのタレも作っています。試作している料理も早く市民の皆さんに食べていただけるよう頑張っています。

- 1_ 銀座NAGANOのイベントでシャモを調理。
- 2_ ぼたんこしょう味噌と信州黄金シャモをコラボした料理。
- 3_ 信州黄金シャモのすき焼き。



池田市長の vol.70 わくわくレポート

醤油と味噌

和食化が世界に広まる中で、海外での醤油や味噌の消費量も増えているようである。江戸時代にオランダを通じてヨーロッパに輸出された醤油は明治に入り、最初の移民とともにアメリカに渡ったとのことであるが、何でも焼き鳥ブームとともに醤油の消費が広まったと聞く。日本の食文化の中でも味噌と醤油は代表的な調味料である。私は、醤油ワサビで焼き肉をいただくのが好きである。最近では減塩醤油や鮮度を保つため工夫をこらしたものが出回り、味噌もお店に行けば種類が豊富で、迷うほどある。

そうした中で、地産地消を考えた時、ふるさとの味噌・醤油は他とは違う味わいがあると私は思う。もとより、発酵菌は醸造蔵に住み着き、そう



◀ 市内6カ所の蔵元が醸し出した味噌と醤油

した意味で地域の空気を吸いながらまさに地域の個性を反映していると思うのは私だけだろうか。

私の幼いころの思い出だが、味噌は自宅で作っていた。塩分調整も自宅で行ったものだが、ある年のこと塩が足りなかったのか、できあがった味噌がちょっと酸味を帯びて、これが私にとってこの上なくおいしかったと今でも記憶している。なんだかおかしい話だが、白菜と里芋の味噌汁がおいしかった。わが家の味、ふるさとの味はこうした、味噌と醤油で決まるのではなからうか。地元にある味噌と醤油、じっくり味わってみてはいかがでしょうか。

「市民会館整備方針（案）」

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111（内線394）

にご意見をお寄せください

〈整備の方向性〉

市民会館は、旧中野高校跡地に新築を予定し、財政上の理由から建設を延期していますが、次の理由から現市民会館を大規模改修により長寿命化する「リノベーション」により整備するものとします。

①安全・安心の確保

耐震補強により利用者の安全・安心を確保し、今後30年以上の長寿命化を図ります。

②財政負担の軽減

新市民会館を新築する資金の調達が困難である一方で、現市民会館の長寿命化に有利な地方債を活用することで、市財政への負担軽減を図ります。

③新たな価値の創造

リノベーションにより現市民会館の課題を解消し、新たな価値を創造します。

説明会・意見募集

現市民会館をリノベーションにより整備する方針をまとめた「市民会館整備方針（案）」に対するご意見を募集しています。

■説明会

- ①期日 2月18日(火)
会場 市民会館41号会議室
- ②期日 2月19日(水)
会場 豊田文化センター2階会議室

※両日とも午後6時30分開始

■意見募集

- ▶方針（案）の公表場所
 - ・文化スポーツ振興課
 - ・豊田支所地域振興課
 - ・市公式ホームページ
- ▶公表期限
2月26日(水)



現市民会館ホール

▶意見の提出期限

2月26日(水)

▶意見の提出方法

公表場所に直接お持ちいただくか、郵送、ファクス、Eメールにより提出（様式は任意）

▶意見送付先

〒383-8614（住所記載不要）
中野市文化スポーツ振興課文化振興係あて

▶ファクス

(22)2295

▶メールアドレス

bunshin@city.nakano.nagano.jp

〈リノベーションの内容〉

- ・耐震補強
- ・内外装改修
- ・バリアフリー化
- ・ホール客席の入れ替え
- ・ホール内の音響改善
- ・トイレ・楽屋を一階に新設
- ・舞台の拡張、環境の改善
- ・空調・照明設備の改修
- ・交流スペースの新設
- ・多目的ホールの新設
- ・外構改修

など



ここで
観る
聴く

ここで
歌う
奏でる

ここで
つながる
集まる



「ここじゃ……」を
「ここで!」に変えるリノベーション

〈想定事業費・財源〉

- ・約21億円（設計・監理、工事、備品購入）
- ・財源 公共施設等適正管理推進事業債、一般単独事業債、公共施設等整備基金

〈スケジュール〉

- ・設計 2020年度
- ・工事 2021～22年度
- ・供用開始 2022年10月を予定

〈工事期間中の市民会館利用〉

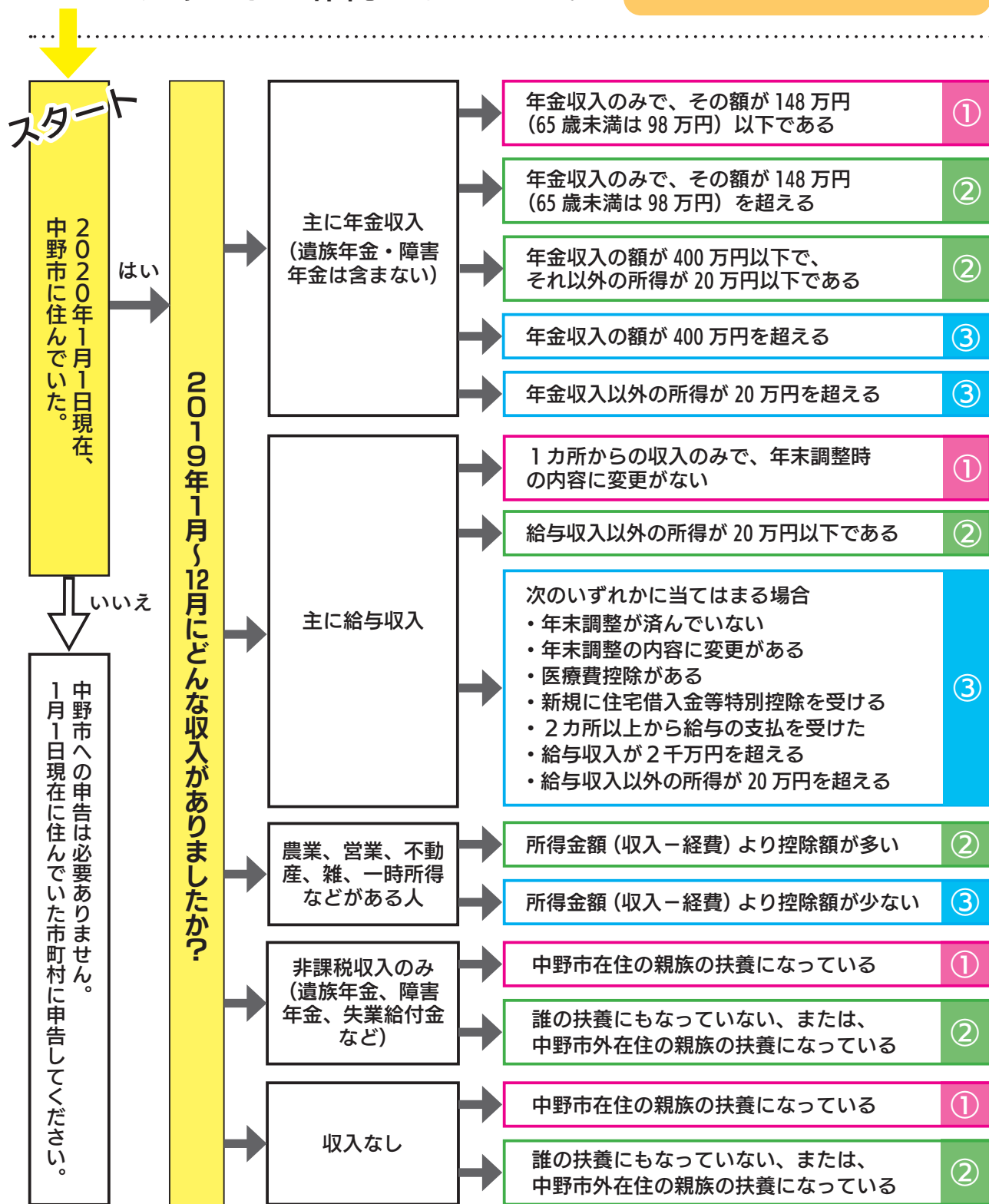
工事期間中は休館となります。その期間は、豊田文化センターや各公民館などをご利用ください。



市民会館整備方針（案）は市公式ホームページでも閲覧できます。

申告は必要？ フローチャートで確認しましょう！

※下記の表は簡易に申告の有無を判断するフローチャートです。
不明な点はお問い合わせください。



申告区分

- ① 市・県民税の申告、所得税の確定申告の必要はありません
※2020年度の市・県民税は給与支払報告書、公的年金支払報告書に基づいて計算されます
- ② 市・県民税の申告をする必要があります ※所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。
- ③ 所得税の確定申告をする必要があります
確定申告会場：信濃中野税務署 期間：2月17日(月)～3月16日(月) ※土・日・祝日は除く
受付時間：午前8時30分～午後4時 (相談開始は午前9時から)

申告前に
チェック！

3

ポイント
Point

2019年度から「利用者識別番号」による申告受付を始めています。
ぜひ、ご利用ください。

Point

1

市・県民税
申告相談会

市・県民税は、個人の申告に基づき、2019年中の所得に対して、20年度に課税される税金です。右記の日程で申告相談を行いますので、お越しください。

予約専用電話

0269 (38) 1300



- 受付期間** 2月6日(木)～3月13日(金)
(土・日・祝日を除く)
- 受付時間** 午前8時30分～午後5時15分
- ※予約なしでも相談できますが、予約者優先になります。

2/17日(月) 中：還付申告 豊：上今井	18日(火) 中：中野 豊：上今井	19日(水) 中：日野 豊：豊津	20日(木) 中：延徳 豊：豊津	21日(金) 中：平野 豊：豊津
	25日(火) 中：高丘 豊：永田	26日(水) 中：長丘 豊：永田	27日(木) 中：平岡 豊：永田	28日(金) 中：科野
3/2日(月) 中：倭	3日(火) 中：還付申告	4日(水) 中：中野	5日(木) 中：日野	6日(金) 中：延徳
9日(月) 中：平野	10日(火) 中：高丘	11日(水) 中：長丘	12日(木) 中：平岡	13日(金) 中：科野
16日(月) 中：倭				

【受付時間】 午前8時30分～午後4時（相談の開始は午前9時から）

【相談会場】 中野会場（中）：市役所2階 多目的サロンホール
豊田会場（豊）：豊田支所1階

※対象地区の指定日以外でも相談は受け付けますが、混雑を避けるため、できるだけ指定日にお越しください。

※税務課窓口での相談はできません。相談会場にお越しください。

Point

2

事前に集計を済ませて
ください

- ・営業、農業、不動産所得がある人で「収支内訳書」を提出する場合は、事前に集計をしてきてください
- ・「医療費控除」は医療を受けた人それぞれに医療機関、薬局ごとで集計してください

郵送でも提出できます

3月16日(月)までに、記入した「市・県民税申告書（電話番号を必ずご記入ください）」や「各種証明書」などを税務課あてに郵送してください。なお、市役所総合案内、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションに設置してある投函箱で提出することもできます。

POST
〒

申告に必要なもの

Point
3

- 市・県民税申告書
※2019年度に市・県民税の申告をした人などに送付しました。（申告書が届いた全ての人が申告義務があるとは限りません）
※市役所税務課・豊田支所の窓口で配布しています。
- 所得が明らかにできるもの（給与や公的年金の源泉徴収票、報酬などの支払調書）
- 収入や必要経費を記入した収支内訳書（営業・農業・不動産所得がある場合）
- マイナンバー（個人番号）確認書類と本人確認書類（運転免許証など）
- 社会保険料などの支払額が分かるもの（国民年金保険料、生命保険料控除証明書など）
- 医療費控除を受ける人は、医療費の領収書など
- 障害者控除を受ける人は、障害者手帳など
- 印鑑
- 申告者の金融機関口座が分かるもの（還付申告の場合）
- 利用者識別番号の分かるもの（取得されていない人は申告時に取得できます）



実施計画



第2次中野市総合計画

※事業費は3カ年の合計事業費
で掲載しています

「緑豊かなふるさと文化が香る元気なまち」
の実現に向けて

基本政策

基本政策

基本政策

【産業・雇用】

【健康・福祉】

【子育て・学校教育】

にぎわいと活力あふれる
まちづくり

支えあい健やかに
暮らせる健康長寿のまちづくり

未来のふるさとを担う
子どもたちを育むまちづくり

3

2

1

**起農支援プロジェクト
(インキュベーション) 事業**
(37,370 千円)

地域おこし協力隊制度を活用した新規就農、農業法人への就職、農産物の加工商品化を考えている人に対し、必要な技術、経営学を取得させるなど充実した支援を行います。

- ▶インキュベーションセンター設立準備事業【2020年度～】
- ▶起農支援プロジェクト事業【2020年度～】
- ▶地域おこし協力隊活動支援事業【2018年度～】
- ▶農業インターンシップ事業【2019年度～】

**バイオマス循環型
社会推進事業**

(1,081 千円)

中野市バイオマス産業都市構想に基づくバイオマス循環型社会を推進するため、中野市バイオマス産業都市構想推進協議会を設置します。

- ▶バイオマス産業都市構想推進協議会運営事業【2020年度～】

観光施設維持整備事業

(218,339 千円)

豊田温泉公園もみじ荘を快適に利用いただくため、リニューアル工事を行います。

- ▶豊田温泉公園もみじ荘整備事業【2020～21年度】

北信広域連合負担金
(400,623 千円)

北信広域連合が開設する(仮称)千曲荘の建設費を負担します。

- ▶(仮称)千曲荘建設事業分担金【2018～20年度】

**老人福祉計画・介護保険
事業計画策定事業**

(4,631 千円)

高齢者福祉施策を総合的に展開するため、基本的な指針となる「老人福祉計画・第8期介護保険事業計画」を策定します。

- ▶中野市老人福祉計画・第8期介護保険事業計画策定【2020年度】

**介護支援ボランティア
ポイント事業**

(1,253 千円)

高齢者の社会参加を通じた介護予防を促進するため、高齢者が介護保険施設などでのボランティアの活動実績で得たポイントに応じ商品券を交付します。

- ▶介護支援ボランティアポイント事業【2020年度～】

**放課後児童クラブ統合
整備計画事業**

(93,527 千円)

北部地区4小学校および豊田地域2小学校の統合に伴い、放課後児童クラブの統合整備を行います。

- ▶(仮称)北部放課後児童クラブ整備事業【2020～21年度】
- ▶(仮称)豊田放課後児童クラブ整備事業【2020年度】

保育所維持整備事業

(372,570 千円)

保育所整備計画に基づき、老朽化した保育所を順次改築します。

- ▶(仮称)新平岡保育園整備事業【2018～20年度】
- ▶(仮称)新長丘保育園整備事業【2021～22年度】
- ▶長丘・松川・高丘・豊井・平野保育園エアコン移設工事【2020年度】

**豊田地域小学校
統合推進事業**

(106,724 千円)

「中野市立小学校及び中学校適正規模等基本方針」に基づき、豊田地域の2小学校を豊田中学校の位置に統合します。

- ▶豊田小学校統合推進事業【2017～21年度】



実施計画とは、第2次総合計画に掲げた施策を具体化するための計画で、毎年度の予算編成の指針になります。計画期間は3年間で、毎年見直しを行います。市では、人口減少や経済環境に対応しつつ、限られた財源の中で各種施策を推進する実施計画を策定しました。

ここでは、主な事業を紹介します。なお、詳細は市公式ホームページ(右記QRコードリンク先)で公開しています。

基本政策

【協働・行政経営】

6

市民参加と協働
のまちづくり

地域活性化推進事業

(10,149千円)

協働による地域づくりの推進と市民活動団体の発掘や育成を図るため、地域力を向上させる活動に係る費用の一部を補助します。

- ▶中野のチカラ応援事業補助金事業【2014年度～】
- ▶地域おこし協力隊起業支援事業【2018年度～】
- ▶わくわくまちづくりミーティング事業【2019年度～】

公共施設維持管理事業

(21,148千円)

旧中野高校や廃止となる小学校の校舎などの有効な利活用に向け、適正な維持管理を行います。各公共施設の利用状況、コスト情報、修繕工事の記録情報などを一元的に把握し、施設の維持管理・更新に係る中長期的な経費を試算するため、公共施設マネジメントシステムを運用します。

- ▶旧中野高校維持管理事業【2014年度～】
- ▶旧小学校維持管理事業【2020年度～】
- ▶公共施設マネジメントシステム運用事業【2019年度～】



基本政策

【定住環境】

5

安心・安全な住みよい
まちづくり

危機管理事業

(16,917千円)

自主防災組織の設立や啓発、防災資機材の購入費用などに対する補助を行います。また、災害時における避難所運営を行うための資機材を配備します。防災・減災体制の強化のため、国土強靱化地域計画の策定と地域防災計画の修正を行います。

- ▶自主防災組織活動支援等補助事業【2016年度～】
- ▶避難所用備品整備事業【2017年度～】
- ▶中野市国土強靱化地域計画策定事業【2020年度】
- ▶中野市地域防災計画修正事業【2021年度】

水防対策事業

(24,694千円)

水災害からの市民の生命・財産を守るため、水防資機材の充実を図ります。

- ▶水防用止水板整備事業【2019～20年度】
- ▶千曲川樋門固定式排水ポンプ整備事業【2020年度】
- ▶大型水のう整備事業【2020年度】
- ▶軽量移動式排水ポンプユニット整備事業【2020年度】



基本政策

【文化・生涯学習】

4

ふるさとを学び育つ
文化のまちづくり

中央公民館維持整備事業

(28,800千円)

施設利用者の利便性の向上を図るため、老朽化しているエアコンを改修します。

- ▶中央公民館冷暖房機器改修工事【2019～20年度】

文化財保護・
保存管理事業

(49,887千円)

2019年度で災害復旧工事が完了した(仮称)山田家資料館の一般公開に向け、展示室、土蔵群、塀、外トイレ、消防設備などの整備を行います。

- ▶(仮称)山田家資料館整備事業【2020～34年度】

体育施設整備事業

(11,000千円)

老朽化した社会体育施設の利便性、安全性を高めるため、改修などの施設整備を行います。

- ▶コミュニティスポーツセンターエレベーター改修工事【2020年度】





特定・いきいき健診は 毎年継続して受けることが大切です

健診は定期的を受けてこそ、メリットがあります。毎年受けて、ご自身の健康管理に役立てましょう。

2020年度の各種健（検）診の申し込みが始まっています。各地区の保健補導員が「健（検）診調査書兼申込書」の配布に伺います。調査書も兼ねていますので、市の健（検）診を希望しない人も必ずご記入の上、ご提出ください。

職場、医療機関などで健（検）診の予定がない人は、ぜひお申し込みください。

健診を受ける
メリット

① 病気・介護になる前にリスクを見つけることができます！



健康に自信があるAさん

健康には自信があるから、健診なんて受ける必要ないんじゃない？

健康に自信がある人ほど病院に行く機会がなく、体の異変を見逃してしまうことが珍しくありません。自覚症状がないうちに異常を見つけるのが健診です。元気なときこそ健診を受け、体の状態を確認しましょう！



健康くん



元気くん

また、医療機関を受診中の人も、申し込みできます。夜間の健診もあります。

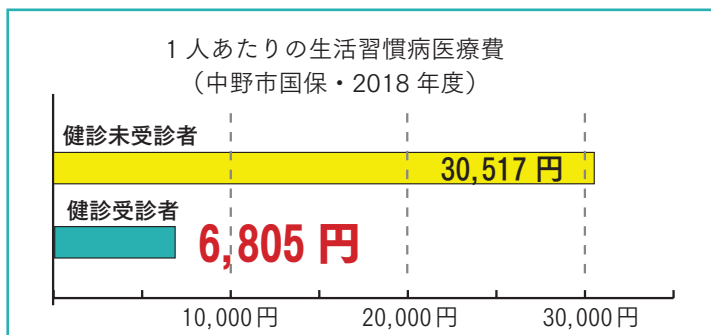
食べ過ぎや飲みすぎ、運動不足などが原因で起こる「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」といった生活習慣病は、血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。動脈硬化の程度が軽いうちは自覚症状がないため放置されがちです。進行すると命にかかわる「心臓病」や「脳血管疾患」を引き起こします。これらは再発しやすく、要介護状態になりやすい病気です。

健診は現在の体の異常を見つけるだけでなく、将来の発病・介護予防にもつながります。

健診を受ける
メリット

② 医療費の抑制につながります！

健診受診者と未受診者の医療費で、年間23,000円以上の差があります。健診を受けることで生活習慣を見直すきっかけとなり、医療費の抑制につながります。



がん検診を受けましょう

検診の種類	受診者 (人)	がん発見者 (人)	
胃がん	1,777	5	
大腸がん	4,019	10	
肺がん	胸部レントゲン	6,604	4
	CT検診	103	0
乳がん	超音波	747	2
	マンモグラフィ	1,455	8
子宮がん	2,719	0	
前立腺がん	1,552	11	

▲ 2018年度の中野市各種がん検診状況

昨年度がん検診では、40人のがんが発見されています。がん検診は継続して受けることで、早期発見・早期治療につながります。



▲市公式ホームページQRコード

計画閲覧場所 市役所2階健康づくり課、市役所1階市民ラウンジ、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ

閲覧期間 2月10日(月)～3月10日(火)

提出期限 3月10日(火)

提出方法 任意の様式に氏名、電話番号、ご意見を明記し、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで提出ください。

いのちを支える
自殺対策計画(案)
に対する意見募集

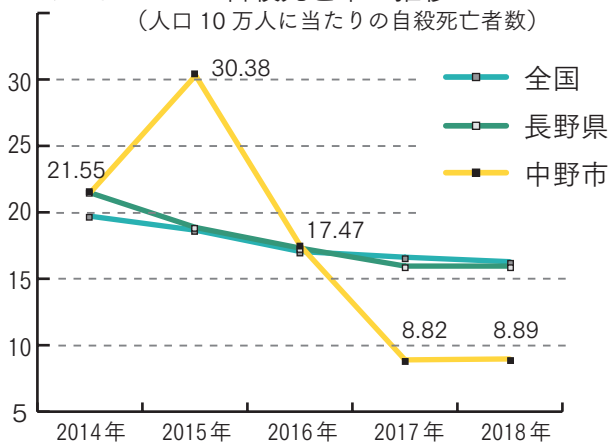
問 健康づくり課 (内線241)
F (2) 2295
M Kenko@city.nakano.nagano.jp

誰も自殺に追い込まれない地域づくり・社会づくりの実現のため「中野市のいのちを支える自殺対策計画」を策定します。本計画(案)に対する皆さんのご意見を募集します。

人：人口10万人対

自殺死亡率の推移

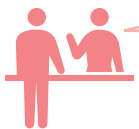
(人口10万人に当たりの自殺死亡者数)



年	中野市	長野県	全国
2014年	21.55	21.43	19.63
2015年	30.38	18.80	18.57
2016年	17.47	17.22	16.95
2017年	8.82	15.85	16.52
2018年	8.89	15.85	16.18

▲自殺死亡率の推移(上グラフの数値詳細)

相談窓口 健康づくり課 (内線241)



まずは、
ご相談ください



自殺に追い込まれない
中野市を目指して……

中野市では、2015年をピークに自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺死亡者数)が低下傾向にあります。しかし自殺死亡率が低下しているとはいえ、毎年自殺者が出ている状況は変わりません。15年から4年間で市内自殺者数の平均をとると、毎年7～8人が自殺で命を落としています。

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることが出来る人のことです。

◇ゲートキーパーをご存知ですか？



◇あなたのひと言が
命をつなぐ

身近な人の悩んでいる様子やサインに気が付いたら、まずは「元気がないけど大丈夫？」など温かい言葉を掛けましょう。そしてゆっくり話を聞き、気持ちを受け止めます。

◇一人で悩まず相談を

悩んでいる人に心配している気持ちや伝え、必要に応じて相談先を紹介しましょう。悩んでいる人も話を聞く人も一人で抱え込まず、早めに相談しましょう。市ではこころの悩みの相談に応じています。

【サインの例】

- ・食事が量が減った
- ・ぼーっとしている
- ・表情が暗くなった
- ・勉強や仕事に手についていない
- ・飲酒の量が増えた
- ・新聞やテレビを見なくなる
- ・身だしなみに気をつかわなくなる
- ・一人でのを寂しがるようになる
- ・周囲の音に敏感になる



つらい症状に さよなら

セルフケア

で軽減できる

花粉症対策



花粉が飛ぶ季節になると出てくる、くしゃみ、鼻水、鼻づまり。花粉症は体内の免疫システムにより花粉が「異物＝敵」とみなされ、抗体がつけられることが原因で起こります。抗体は少しずつ体内に蓄積され、一定レベルに達するとさまざまな症状を起こします。

花粉を身体に取り込まない！

セルフケアのポイント

- ◀外出先…花粉を寄せ付けない
 - ・マスク、めがね、帽子の着用
 - ・帰宅後は玄関外で上着を払う
 - ・洗顔、うがいをして鼻をかむ
- ◀自宅…花粉を家に入れない
 - ・飛散量が多い日は窓を開けない
 - ・こまめに掃除をする
- ◀その他 免疫機能を向上
 - ・たばこは吸わない
 - ・規則正しい生活を送る

医療機関での治療

症状に合わせて薬を服用する「対症療法」と、症状が重症の人に適した「根治療法」、8割近い改善率の「舌下免疫療法」があります。まずは医師にご相談ください

放っておかない

花粉症を放っておくと症状が悪化し、その期間の生活の質が低下します。つらい症状を軽減するためには、症状が軽いうちにセルフケアをしたり医療機関で治療を受けたりすることが大切。症状がない人も、同様に工夫することによって、予防につながります。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

献血のお知らせ

期日 2月21日(金)
 時間 午後1時～4時
 会場 市民会館45号会議室
 持ち物 献血カード、運転免許証など本人確認ができるもの

風疹抗体検査・予防接種

今年度の対象になっている人には、昨年5月にクーポン券を送付しています。期限内に受診しましょう。
 受診期限 3月31日(火)
 対象者 昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの男性
 ※昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの男性でクーポン券を希望する人は、お問い合わせください。

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 3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。
 時間 午前10時～11時30分
 会場 中野保健センター：毎週水曜日、豊田保健センター：3月5日(木)

受動喫煙

望まない受動喫煙の防止を目的とする改正健康増進法が2018年7月に成立し、学校、病院などではすでに原則敷地内禁煙となっています。20年4月1日から事業所、飲食店など多くの人が利用する全ての施設において、原則屋内禁煙となります。施設管理者の皆さんは、新たなルールに基づいた受動喫煙防止対策をお願いします。



▲「なくそう！望まない受動喫煙」Webサイト



須藤 一江 さん
からのご紹介

No.57 山田 好美 さん (岩井)



自己紹介

昭和22年生まれの72歳、木島平村(きじまひらむら)往郷(むかえ)の出身です。実家はホップや養蚕、米を作る農家でした。学校を卒業した後、「一度は外に出て経験を積んでみたい」と思い、東京で刺繍を扱う会社に就職。そこではとても良い経験ができました。

2年後に帰郷し23歳の時に結婚して岩井へ嫁いできました。現在は夫や息子夫婦たちと5人で暮らし、リンゴ、キュウリ、お米などの農産物をつくりながら生活しています。

元気の秘訣

モノをつくるのが好きな性分で、リンゴの木を加工した置物を作ったり、堀りごたつに使う炭を自分で焼いたりしています。陶芸も好きで「白萩の会」というグループに参加しながら、もう20年以上焼き物を焼いています。

健康面では、食事に偏りのないようすることと、ケガをしないことを心掛けています。

おらほの自慢

岩井はリンゴや野菜、お米がおいしい土地です。昨年、市外の高校で寮生活を送る孫娘にお米を送ったところ、とても喜んでくれました。

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)

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 「歌って脳も身体もいきいきと ②」
～楽しい音楽でストレス解消～
- ▶ 日時 2月21日(金)
午前10時～11時30分
- ▶ 持ち物 飲み物
- ▶ その他 本年度13回以上参加した人には、
賞状をお渡しします。

教室修了者交流会 /

つながるよ! 全員集合!!

運動自主グループに参加されている人も、運動サポーターとして活動している人も、ご自宅で運動を続けている人も、ちょっとサボり気味のあなたも……!?

みんなで楽しく体を動かしたり、いろいろな人とお話したりできる良い機会です。寒い日が続いていますが、ズクを出してぜひご参加ください!

日時 3月11日(水) 午後1時30分～3時30分
会場 中央公民館 3階講堂

対象者 「わかがえり教室」「ひざ腰らくらく教室」
修了者または運動自主グループ参加者
内容 エフバイエー中野 健康運動指導士による
体操指導、自主グループ、運動サポーター
活動発表、参加者同士の情報交換

申込期限 2月21日(金)

※飲み物をお持ちになって、動きやすい服装
でお越しください。当日参加もできます。





子育て案内

健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線388)



教室など

育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
3月4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）
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）
3月6日(金) 午前10時～11時30分	同上

※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	対象児・内容
2月25日(火) 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月12日(木) 午前9時30分～11時30分	出産・子育てに関する制度とサービスの紹介、妊婦体操、沐浴について、お父さんの妊婦体験、個別相談

※3日前までに予約が必要です。



健診

乳幼児健康診査

受付時間／（3歳児健診）

午後0時30分～1時

（3歳児健診以外）

午後0時45分～1時15分

会場／中野保健センター

持ち物／母子健康手帳、おたずね票、おむつ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	2月18日(火)	2019年10月生
7カ月児健診	2月19日(水)	2019年6月生
1歳6カ月児健診	2月21日(金)	2018年7月生
2歳児健診	2月17日(月)	2018年1月生
3歳児健診	2月20日(木)	2017年1月17日～2月9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	2月12日(水) 3月11日(水)	午後1時～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	2月26日(水) 3月18日(水)	
B C G	3月10日(火) 4月14日(火)	午後0時45分～1時30分
日本脳炎	2月14日(金) 3月13日(金)	
	4月10日(金) 4月17日(金)	

※3日前までに予約が必要です。

※対象となる人には、個別通知しております。

お知らせ

2020年度から

一部ワクチンの接種場所が変更となります

現在、B型肝炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合ワクチンの接種場所は、中野保健センター（集団接種）または委託医療機関（個別接種）ですが、2020年4月から委託医療機関（個別接種）のみとなります。

※BCGと日本脳炎（第1期）は、これまでどおり中野保健センターでの集団接種となります。

保健師の子育て相談 期日 2月21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～11時

長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026(219)2413





なかよく手遊び
たのしいな☆

子育て支援センター 2・3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)	2月14日(金) 午前10時30分～	ストレッチ 楽しくストレッチ
	3月6日(金) 午前10時30分～	ひなまつり会 おひな様と一緒に遊ぼう
中央子育て支援センター (りんごっこ)	2月26日(水) 午後2時～	親子ダンス ふれあい遊びとストレッチ
	3月12日(木) 午前10時30分～	ママピクス 本格的なエアロビを体験♪
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	2月15日(土) 午前10時30分～	パパ講座 焼きそば・スープを作ろう (要予約)
	3月9日(月) 午前10時30分～	ナンバ・ストレッチ ストレッチでリフレッシュ



うさぎっ子



※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、2月20日(木)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



うえはら 颯介くん (5歳) 煌介くん (3歳)

これからも仲良く元気に大きく育ってね!大好きだよ!



ながせ 俊汰くん (5歳)

4月からは小学生! 元気いっぱいにすごしてね☆



あざがみ 結羽くん (3歳)

たくさん遊んで元気にそだってね!



ほんだ 渚愛ちゃん (4歳)

かわいい笑顔をお忘れず、姉と仲良く元気に大きくなってね!



主目的のできごとを写真でレポート

まちかど トピックス



1



2



3

- 1 優秀賞6人。受賞者それぞれに個性あふれる曲を作ってくれました。
- 2 積志リコーダーカルテットの皆さんによる記念公演。
- 3 優秀賞作品は、受賞者の小学校の同級生たちや中野市内の音楽団体の歌声で披露されました。



2024曲の応募がありました 中山晋平記念音楽賞

市民会館で開催された第56回中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会。今年は市内外から204曲の応募作品があり、審査の結果、優秀賞6曲、佳作12曲、特別賞2曲が選ばれました。

記念公演では、日本各地で活動しているリコーダー四重奏の「積志リコーダーカルテット」による演奏が行われました。さまざまなりコーダーから奏でられる音色に、会場に訪れた皆さんは聴き入っていました。

大好きなお好み焼き。焼く時やかつおぶしの動きを曲にしたら面白いなと曲にしました。

音楽姉妹都市
仙台市からの受賞者
優秀賞「お好み焼きダンス」
を作曲詞作

福井あかりさん





1/5

消防団出初式 今年の無火災・無災害を祈願

今年最初の消防演習「消防団出初式」。消防団員が市街地を行進し、中央広場公園前で市長と団長の閲団を受けました。
また、はしご乗りが市役所駐車場で行われ、乗り手が技を決めるたびに大きな歓声が上がりました。その後、功績のあった団員や分団を表彰する式典が市民会館で開催されました。

はしご乗りのよいところは、1年の初めの、この機会に思いを新たにできるところ。保存会のメンバーは減少傾向です。入会をお待ちしています！

はしご乗り保存会
小林 純也 さん



1/11
~13

どんど焼き

小正月に願いを込める

正月飾りを火にくべて焼き払い、五穀豊穡や家内安全などを祈願する伝統行事「どんど焼き」。当日は、燃えたやぐらが崩れると、消防団員が火を広げ、子供たちが「ものづくり」で作ったお餅を焼きやすいようにしました。集まった人たちは無病息災を祈りながら焼いたお餅を食べていました。



1/25

アンバサダー養成講座 信州なかの魅力発信

インスタグラムなどで中野市をPRする「信州なかの魅力発信アンバサダー」の養成講座を行いました。講師はスペシャルアンバサダーの中島侑子さん。「中野市をPRするには、どんなことをすればいいのか」などのワークショップも行われ、アイデアが活発に話し合われた実りある講座になりました。



暮目らいの 情報掲示板

2・3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	<p>■ ふるさと写真クラブ写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月17日(月)まで</p> <p>■ 小古井さんちの中野土人形 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月28日(金)まで</p> <p>■ 石山邦子コレクション 十二支・祭り 会 日本土人形資料館 期 5月31日(日)まで</p> <p>■ 満点願う天神さま 会 日本土人形資料館 期 9月30日(水)まで</p> <p>■ ねずみと大黒様 会 日本土人形資料館 期 12月28日(月)まで</p>	<p>2/26 ■ 帯の瀬の日 ※3月26日(木)も開催 (水) 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ</p>
	<p>■ 市民スキー大会 会 木島平スキー場</p> <p>■ 陣屋ロビーコンサート 会 中野陣屋・県庁記念館 ※2月8日(土)から変更になりました</p>	<p>2/29 ■ 在宅医療・介護連携講演会 Pick up イベント③ (土) 会 中央公民館</p>
	<p>2/9 (日)  恒例の手作りコンサートです。</p>	<p>3/1 (日) ■ 中野市消防団音楽隊 台風19号災害復興応援チャリティーコンサート Pick up イベント② 会 市民会館ホール</p> <p>■ 信州中野つるしかざり展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 3月15日(日)まで</p>
	<p>2/12 (水) ■ 記念館うたう会 Pick up イベント① 会 中山晋平記念館 ※2月26日(水)も開催</p>	<p>3/8 (日) ■ スプリングコンサート 会 中山晋平記念館</p>
	<p>2/13 (木) ■ 政策研究所 研究報告会 会 市役所4階会議室41</p>	<p>3/18 (水) ■ 春休み親子食育講座 Pick up イベント④ 会 中野保健センター</p>
	<p>2/14 (金) ■ 家族介護者交流会 会 中野保健センター</p>	<p>3/20 (金) ■ 中野陣屋・県庁記念館特別展 相子恭平・靖子二人展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月1日(水)まで</p>
<p>2/16 (日) ■ B & G 財団会長杯綱引き大会 会 市民体育館</p>	<p>3/31 (火) ■ 中野ひな市 会 市街地 ※4月1日(水)も開催</p> <p> ◀中野土人形を購入するための抽選会には、たくさんの方が行列をつくりまします。</p>	
<p>2/17 (月) ■ 市・県民税の申告相談 会 市役所・豊田支所 期 3月16日(月)まで</p>	<p>▼インターネットでイベントカレンダーをチェックできます。</p> <p> </p>	

Pick up イベント



冬季限定 中山晋平記念館 記念館うたう会

カレンダー①

問 中山晋平記念館 ☎ (22) 7050

▶ 1月開催の様子。参加者の皆さんと一緒に歌います。



期日 **2月12日(水)・26日(水)**
 時間 午後1時30分～3時
 会場 中山晋平記念館
 内容 中山晋平、高野辰之の曲や懐かしい童謡・唱歌、日本の歌100選の曲を皆さんで歌います。晋平の生涯を描いた映像鑑賞も行います。
 入館料 300円



中野市消防団音楽隊 台風19号災害復興応援 チャリティーコンサート

カレンダー②

問 消防課 ☎ (22) 3386

▶ 昨年度開催の様子。好評の防火寸劇は、今回も行います。



期日 **3月1日(日)**
 時間 午後2時 (開場は午後1時)
 会場 市民会館ホール
 内容 台風19号で被災した皆さんへの復興応援と消防団の活性化、音楽を通しての防火・防災の啓発のため、音楽隊演奏、ラッパ隊によるラッパ吹奏、団員による防火寸劇などを行います。



自身や家族の将来を考える 在宅医療・介護連携講演会

カレンダー③

問 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線389)

期日 **2月29日(土)**
 時間 午後1時30分～3時
 会場 中央公民館
 講師 諏訪中央病院 副院長 たかぎひろあき 高木宏明さん
 演題 このまちで老いと病と死を考える
 参加費 無料



小麦粉パワーを知ろう! 春休み親子食育講座

カレンダー④

問申 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線393)

日時 **3月18日(水)** 午前10時～午後0時30分
 会場 中野保健センター
 対象 市内小学生親子 (祖父母との参加も可)
 内容 小麦粉の学習、小麦粉を使った調理実習
 参加費 1組500円
 定員 10組 (20人)
 申込期限 3月11日(水)



お知らせ

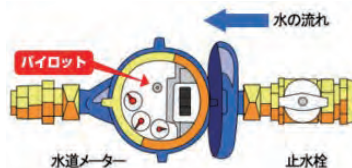


月に1度は水道メーターの確認をしましょう

問 上下水道課（内線284）

日頃から水の出具合や使用水量に気を配り、漏水の早期発見に努めましょう。

漏水が疑われる場合は、家中の蛇口を全て閉め、水道メーターを見てください。パイロットが回っている場合は漏水ですので、市指定工事店にご相談ください。



夜間瀬川の想定最大規模の浸水想定区域図を公表

問 危機管理課（内線286）

長野県が管理する夜間瀬川の想定最大規模降雨時の洪水浸水想定区域図が公表されました。想定区域図は、長野県公式ホームページをご覧ください。4月に全戸配布を予定している「中野市くらしと防災ガイドブック」に掲載する洪水ハザードマップにも反映します。



飼い犬の届け出はお済みですか

問 環境課（内線458）

飼い犬の登録と狂犬病予防注射の実施は、法律により義務付けられています。犬を飼い始めた場合は、環境課または豊田支所地域振興課で登録手続きをしてください。

また、3月中旬に狂犬病予防注射の通知を発送しますので、犬が死亡している場合や所有者が変わった場合、市内に転入した場合は早めに届け出をお願いします。

下水道汚泥堆肥「おすみちゃん」の販売再開

問 上下水道課（内線283）

販売を休止していた、なかの「おすみちゃん」の販売を再開します。

販売日 2月16日(日)、26日(水)、3月4日(水)、8日(日)、15日(日)、25日(水)

※4月以降の販売日や価格など詳しくは、お問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。

販売時間 午前9時～11時30分

販売場所 中野浄化管理センター

※「未土利」の販売は、祝日を除く月曜日から金曜日の午前9時30分から午後4時まで、平岡処理場で行っています。



ご寄付ありがとうございました

問 庶務課（内線399）

綿貫隆夫 様（三好町）
現金 500万円
教育、文化、芸術の振興のため

株式会社よしいけ（吉田）
代表取締役 吉池邦彦 様
現金 81,000円
台風19号による災害復旧のため

中野友の会 代表 関きよ子 様（西条）
現金 100万円
台風19号による災害復旧のため

全国友の会 代表 山崎みどり 様（東京都）
現金 20万円
台風19号による災害復旧のため





Jアラートの試験放送

☎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 2月19日(水) 午前11時



人権擁護委員が委嘱されました

☎長野地方事務局飯山支局
☎0269(62)2302

湯本正博さんと松樹道真さんが、引き続き法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

担当地区 中野地区

任期 1月1日から3年間

人権擁護委員の職務 市民の皆さんに人権侵害があった場合、その救済のための調査や情報収集を行い、法務局への報告や関係機関への告発・勧告を行います。



パートタイム・有期雇用労働法が施行されます

☎営業推進課(内線258)

「働き方改革関連法」によるパートタイム・有期雇用労働法が4月から施行されます(中小企業は

2021年4月)。同じ企業で働く通常の労働者とパートタイム労働者・有期雇用労働者との間で、あらゆる待遇について、不合理な差を設けることが禁止されます。

募集



NPO法人設立講座

☎長野県県民文化部県民協働課
☎026(235)7189

☎NPO法人設立講座
期日 2月13日(木)、3月12日(木)
時間 午後1時~3時40分
会場 長野県庁西庁舎1階112号会議室
申込期限 各開催日の前週の金曜日



家族介護者交流会 参加者

☎高齢者支援課(内線389)

対象 市内で高齢者を在宅で介護している人、介護していた人
期日 2月14日(金)
時間 午後1時30分~3時
会場 中野保健センター
内容 高齢者のための安全運転セミナー「車に潜む危険と事故防止対策から運転免許更新まで」
申込期限 2月13日(木)

2019 命名ランキング

昨年、中野市に誕生した赤ちゃんは270人(女134人、男136人)でした。これからの中野市を担うたくさんの赤ちゃんが名前を授かりました。

女の子	よみ	漢字	よみ	漢字
1位(4人)	ひまり・ゆづき	1位(9人)	乃	
3位(3人)	かなな・まな	2位(8人)	愛	
男の子	よみ	漢字	よみ	漢字
1位(5人)	はると	1位(10人)	太	
2位(4人)	そうた	2位(8人)	真・人	

住民基本台帳より調査(1月15日現在、2019年1月1日~12月31日出生)



小中学生ロードレース 大会参加者

問申 文化スポーツ振興課(内線364)

対象 小中学校の児童と生徒

期日 3月29日(日)

時間 午前8時30分(受付開始)

会場 北信合同庁舎周辺

参加費 無料

申込期限 3月10日(火)

※本大会の開催に伴い、当日は交通規制が行われます。

※本大会は、4月に松本市で開催

される「長野県市町村

対抗小学生駅伝競走大

会」の選手選考会を兼ねています。



第2期中野市まち・ひと・しごと創生総合戦略(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 2月28日(金)まで

意見の提出期限 2月28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。



中野市水道ビジョン 改定版(案)への意見

問 上下水道課(内線280)

F (23) 2666

M jyogesu@city.nakano.nagano.jp

公表場所 上下水道課、豊田支所地

域振興課、市公式ホームページ

公表期間 2月28日(金)まで

意見の提出期限 2月28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。



資源物の日曜回収

3月22日(日) 午前10時～午後1時

場所 ユー・パレット中野西店

回収品目 硬質プラスチック製品、段ボール、新聞紙、雑誌、びん、ペットボトル、食用油(液体状の家庭用植物性天ぷら油)、古着

資源物の特別回収

3月15日(日) 午前9時～正午

場所 浜津ヶ池公園駐車場

回収品目 庭木の剪定枝(破碎後持ち帰り可)、硬質プラスチック

★回収できないと判断されたものは、お持ち帰りください。
★前夜・早朝など指定時間以外の持ち込みは禁止です。

問 環境課(内線245)

フードドライブ

3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

二段ひな飾り/果実酒用容器/学習机/組立て式ベッド/石油ストーブ・ファンヒーター

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

長野北年金事務所
出張年金相談のご案内

相談期日	予約受付期間
4月7日(火)	2月28日(金)～4月2日(木)
5月12日(火)	4月3日(金)～5月7日(木)
6月2日(火)	5月8日(金)～5月28日(木)
7月7日(火)	5月29日(金)～7月2日(木)
8月4日(火)	7月3日(金)～7月30日(木)
9月8日(火)	7月31日(金)～9月3日(木)
10月6日(火)	9月4日(金)～10月1日(木)
11月10日(火)	10月2日(金)～11月5日(木)
12月1日(火)	11月6日(金)～11月26日(木)
2021年1月5日(火)	11月27日(金)～12月25日(金)
2021年2月2日(火)	12月28日(月)～2021年1月28日(木)
2021年3月2日(火)	2021年1月29日(金)～2月25日(木)

時間 午前10時～午後3時

会場 市民会館45号会議室

予約先 長野北年金事務所

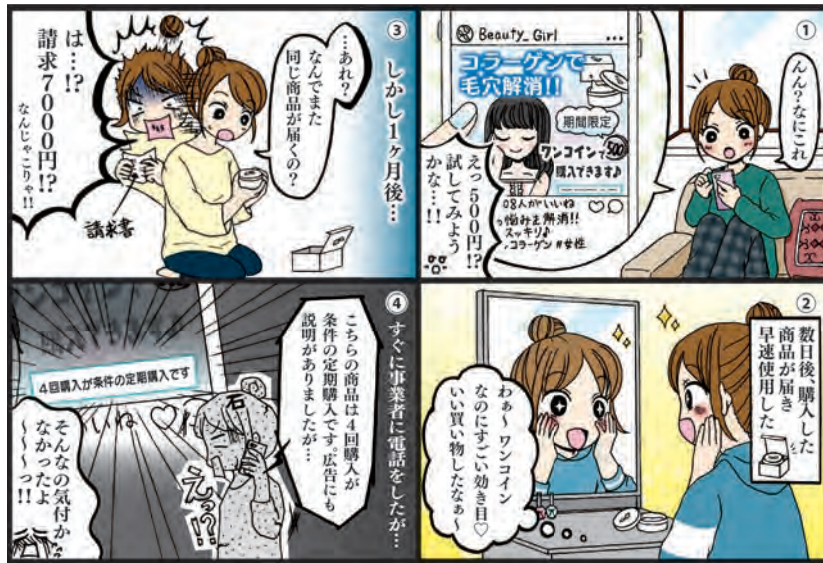
☎026(244)4100(土・日・祝日を除く)

※相談時間は30分ごとで、最終の相談開始時刻は午後2時30分です。また、予約を取り消す場合は、相談日の前日までにご連絡をお願いします。

消費者トラブル事例 111

漫画：のい

「お試し」のつもりが定期購入だった!?



アドバイス 定期購入の契約条件によっては途中解約ができなかったり、悪質な場合は、解約しようと事業者に連絡してもつながらないことがあります。「通信販売」は、クーリング・オフ制度が適用されないため、申し込みの前に契約内容をしっかりと確認することが大切です。困ったときは、早めに消費生活センターなどにご相談ください。

☑ 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 2月10日(月) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 3月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室	庶務課 (内線211)
女性相談 面接は予約制	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 中野人権センター	人権・男女共同参画課 ☎(23)4810
生活就労支援相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 (内線276)
身体障がい者相談所 予約制	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 福祉ふれあいセンター	
福祉相談・ボランティア相談、結婚相談 予約制	期日 毎週月～金曜日(結婚相談は土・日も応じます) 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
心配ごと相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午後1時30分～4時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
法律相談 予約制	期日 毎月第1・3月曜日(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

か つては味噌を自家醸造する家庭が多く、互いに味噌を自慢しあったことから「手前味噌」という言葉が生まれたそう。今回の特集では市内6つの味噌・醤油の蔵元を取材&試食させていただきました。味噌も醤油も中野市のものが一番だと感じるのは「手前味噌」でしょうか。(滝澤)

も う、着いた!我が家に遊びにきた県外の友達がスキー場に着いた際に驚く。よく考えてみたら、周辺のスキー場は車で1時間以内に到着するんです。こんな恵まれた環境なのに、スキーもボードもそんなにやってない(自分も含め)。コレって中野市あるあるでは?(大原)

す っかり雪が少ないことに慣れてしまった今冬です。自動車汚れなかったり、庭の除雪作業をしなくてよかったりとうれしく思っていたのですが、降雪が少ないことによる農作物への影響を懸念するニュースなどを見聞きすると、心配になります。(小林)

北部公民館

みんないきいき!

北部生きがい大学

期日 第9回：2月18日(火)
第10回：3月3日(火)
時間 午後1時30分～3時
内容 第9回：北信総合病院出張健康教室「もしもの時の話をしてみませんか」、
第10回：「演奏会」～オカリナとギター～

親子お片付けワークショップ
～新学期に向けて片付け
をマスターしよう～

期日 3月28日(土)
時間 午後1時30分～2時30分
内容 カードを使って分けるワークを行います。親子で一緒に片付けを学びましょう
定員 市内親子5組(年長～小3)
申込期間 2月18日(火)～3月3日(火)

のびのび健康体操講座

期日 3月10日(火)、12日(水)、
17日(火)、19日(木)
時間 午後1時30分～3時
内容 簡単な体操とストレッチ、レクリエーションを行います

世界にひとつ!
カメラ型アルバムを作ろう

期日 3月29日(日)
時間 午前10時30分～正午
内容 首から下げられるカメラ型アルバムを作ります。桜フォトブースで撮った写真を入れて、春休みの思い出にしませんか
定員 市内親子10組(年中～小2)
材料費 500円
申込期間 2月18日(火)～3月3日(火)

文化
なかの

公民館報
No.179
(通巻 No.711)

王日神社に残されていた2枚の幕絵。明治期に児玉果亭が描いたとされ、いずれも縦2.4m×横7.5mの大きさです。講演会当日は、幕絵を見ながら、明らかになった図柄の意味や児玉果亭との関係などについて、講師が説明します。新たにわかった郷土の歴史を学びましょう。



絵解きで知る中野

～伝児玉果亭作 王日神社・幕絵を囲んで～



期日 2月23日(日)

時間 午後1時30分～3時

講師 高田紫帆 学芸員
(水野美術館)

会場 中央公民館3階講堂

豊田公民館

音楽で脳がイキイキ!

期日 3月12日(木)
時間 午後2時～3時30分
内容 懐かしい歌を歌ったり、軽い運動をして脳を活性化します。
申込期間 2月17日(月)から開始



西部公民館

シニア大学 バレンタイン・コンサート

期日 2月14日(金)
時間 午後1時30分～3時
内容 クラシック音楽クラブの皆さんによる素敵なひとときを、お楽しみください。
対象 60歳以上の人



中央公民館



文化教養講演会 小林一茶と中野市 【第3回】 ふくろやさんと一茶の子宝を めぐる物語

期日 2月14日(金)
時間 午後2時～3時30分
内容 近代文学研究者の堀井正子先生をお迎えし、小林一茶について語ってもらいます。



青木律子のプリマテ講座

期日 3月4日(水)
時間 午後7時～9時
内容 プリザーブドフラワーを使って、春めいた壁飾りを作ります。
教材費 2,500円
申込期限 2月25日(火)

文化教養講演会 食と健康 ～発酵食で豊かな暮らしを～

期日 3月8日(日)
時間 午後1時30分～3時
内容 料理研究家横山タカ子先生から発酵食と健康について、お話しいただきます。

ボトルサンドクラフト講座

期日 2月28日(金)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 小瓶に色とりどりのカラーサンドを詰めて、エアープランツとドライフラワー・小物で飾った2種類のボトルクラフトを作ります。
教材費 1,000円
申込期限 2月19日(水)



生きがいきりワイン講座 ～ワインの基礎知識を学ぼう～

期日 3月6日(金)
時間 午後6時～8時
内容 ソムリエの解説と試飲
対象 20歳以上の人(定員30人)
材料費 2,000円
申込期限 2月26日(水)



クラフトテープで小物入れ講座

期日 3月11日(水)、12日(木)
時間 午後7時～9時
内容 クラフトテープを使って初心者でも作りやすい小物入れを作ります。
教材費 500円
申込期限 3月2日(月)

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



97歳の悩み相談 著／瀬戸内寂聴 講談社

コンプレックス、家族、
将来のこと。若い世代の
リアルな悩みに、寂聴さん
が答える。子育てに迷
う親たちの悩みも掲載。



今夜のひとつま 著／市瀬悦子 家の光協会

メイン食材はひとつ。2
ステップでできる。作りや
すいおつまみ（おかず）レ
シピが100以上！

ライオンのおやつ(小川糸)／父と私の桜尾
通り商店街(今村夏子)／三毛猫ホームズの
裁きの日(赤川次郎)／この世界は思ってた
ほどうまくいかないみたいだ(新井見枝香)
／僕の人生には事件が起きない(岩井勇氣)
／人生が輝く！家事の「しないこと」リス
ト(石阪京子)／医者が考案した「長生きみ
そ汁」(小林弘幸)／偉人を生んだざんねん
な子育て(三田晃史)／発達障害グレーゾ
ン(姫野桂)／親を棄てる子どもたち(大山
真人)／現代湯治全国泉質別温泉ガイド(日
本温泉科学会)／「忠臣蔵」の決算書(山本
博文)

ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

ドナルドダック5

上映日時 2月16日(日) 午後2時～

番場の忠太郎

上映日時 3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

みやにしたつや絵本ライブ

「にゃーごのやさしさ・ティラノのおもいやり」

日時 3月1日(日) 午前10時30分から

講師 絵本作家 みやにしたつやさん

参加費 無料

定員 80人(定員になり次第締め切ります)

受付開始 2月15日(土)から

源氏物語

変わらぬ愛情の物語

日時 3月14日(土) 午後1時30分～3時30分

講師 信州大学教育学系 教授 西一夫さん

参加費 無料

定員 50人(当日先着順)

新聞工作教室

絵本からとび出たシリーズ

日時 3月24日(火) 午前10時30分から

講師 新聞紙工作作家 佐藤いずみさん

参加費 無料

定員 25人(定員になり次第締め切ります)

受付開始 3月4日(水)から

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(2月13日、20日、
27日、3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

中野市立博物館
Facebook



休館日：火曜日(2月11日(火)祝は開館)
開館時間：午前10時～午後4時

ふるさとレポート発表会

期日 3月7日(土)

記念講演会 **なぜ改めての復元なのか**
～柳沢銅鐸が教えてくれること～



時間 午後1時～3時
講師 村上隆 (京都美術工芸大学特任教授、高岡市美術館館長)

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。

期日 2月19日(水)
時間 午後6時30分～8時
場所 市立博物館 大研修室
講師 大滝敦士 学芸員
定員 20人 (要予約)

成果発表

時間 午後3時～5時

研究・調査成果を報告する「ふるさとレポート発表会」を開催します。野鳥・植物・石仏・古文書の各博物館講座のレポートや外部講師・学芸員による発表を行います。



【発表内容】

- ・「中野市のチョウゲンボウによる営巢地の餌場の分割」
- ・「淡路島に残る中野県関係資料」
- ・「シンビズム3 中野会場の取り組み」
- ・野鳥 ・植物
- ・石仏 ・古文書講座の成果

ヒーリングプラネタリウム

☆お仕事終わりの「アフター7」

日時 2月12日(水) ♪ Bump of Chicken
26日(水) ♪ 安室奈美恵
午後7時から 45分間

☆ママと子ども向けの「キッズプラネタリウム」

日時 2月19日(水) ♪ ディズニーの世界
午前10時から 30分間

プラネタリウム投影情報

【特別投影】2月22日(土)～24日(月)は、すべての回を投影、2月11日(火)祝は午前11時の回から投影します。

午前10時～	午前11時～	午後1時～	午後2時～	午後3時～
よもやま学園天文部 ～地球・月・太陽・ 身近な天体たち～ ※特別投影期間のみ投影	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 ～冬の星座編～ ナナとハチ ～ちぎゅうにおちてきたネコのものごと～

私の将来の夢は、ヘアメイクさんになることです。理由は、二つあります。

一つ目は、雑誌などでできてきなかみ型やメイクをやっていてすごいと思ったからです。前までは、ヘアメイクとか興味なかったけど、6年生の二学期からやるようになりました。やってみると楽しいからです。

二つ目は、人を笑顔にさせたいからです。自分ではやっている楽しいし、自然と笑顔になるからです。なので他の人にもやって笑顔にさせたいなと思ったからです。まだ、かみ型などは「三つあみ」や「くるりんぱ」しかできないけど、ヘアメイクさんになれるようにがんばりたいです。

科野小学校 6年
湯本舞さん

夢 No.178 ヘアメイクさんになりたい

広報クイズ

問題 1月から2月、気温が低い時期に味噌・醤油を仕込むことを「〇仕込み」といいます。〇に入る言葉は何でしょう？

先月号の問題: 令和元年度子ども議会で、議員として質問・提案をした児童は何人いるでしょう？
答え: 12人

応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名をご記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などを書いて、はがきかEメールでご応募ください。
Eメール koho@city.nakanonagano.jp
締め切り 2月28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。



キノコのレシピ
KINTSUMA
菌 ツ マ レ シ ビ



◀なかのきのこ
新聞WEBや
SNSで新レシ
ピ更新中!

鮭ときのこのレンジ酒蒸し



一今月のプレゼント

信州中野きのこセット (3名様)

JA中野市の「なかのきのこ新聞」に掲載された「菌ツマレシビ」をご紹介します。おいしい楽しい、そして健康な毎日のために“プラスきのこ習慣”をはじめませんか。

- 1 プナシメジは石づきを除き小房に分ける。エノキタケは石づきを除き、手で裂く。
- 2 クッキングシートを大きめに広げ、エノキタケ、鮭、プナシメジの順でのせ、酒をふりかける。
- 3 クッキングシートをキャンディ型に包み、耐熱皿にのせて電子レンジで加熱する(600W 5分)
- 4 中身を開き、熱いうちにバターをのせて溶かし、醤油をまわしかける。器に盛り、青ネギをちらす。

材料 (2人分)

- 生鮭…2切れ
- プナシメジ…1/2パック
- エノキタケ…1/2パック
- 酒…大さじ1
- バター…20g
- 醤油…適量
- 青ネギ(小口切り)…適量

