

特集

信州なかのギャラリー

フォトコンテスト

『わたしのなかの “なかの”

探す楽しみ、知る喜び』



— Pick Up! —

「広報なかの」が  
長野県市町村広報コンクールW受賞

問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)



▶ 広報誌 総合1位 「広報なかの 10月号」  
▶ 組み写真の部 最優秀賞 「広報なかの 11月号表紙」  
多くの皆様のご協力のおかげで、受賞することができました。今後も市民の皆さんに親しまれる広報誌が届けられるよう頑張りますので、ご協力をよろしくお願いいたします。  
※ 広報なかののバックナンバーは市公式ホームページでご覧いただけます。



人口の動き

面積：112.18km<sup>2</sup>  
人口：42,377人 (-48)  
男：20,520人 (-16)  
女：21,857人 (-32)  
世帯数：15,826戸 (-1)  
【2020年2月1日現在】  
( )は前月比。  
2015年国勢調査を基に推計。



ページ	
03	キラリ★中野のチカラ
	特集
04	信州なかのギャラリー フォトコンテスト
09	信州なかの日和 / 池田市長のわくわくレポート
10	国民年金特集
12	区長の紹介
13	統合準備委員会だより
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（公民館報）
30	図書館情報
31	新型コロナウイルス感染症について
32	夢 / 広報クイズ

今月の表紙



中野市公式Instagramアカウント「shinshu\_nakano\_gallery」（信州なかのギャラリー）では、中野市の魅力を全国に発信するため、昨年9月から今年1月にかけて、フォトコンテストを開催しました。今回の特集では、フォトコンテストの結果発表と市のSNSを活用した情報発信活動をご紹介します。

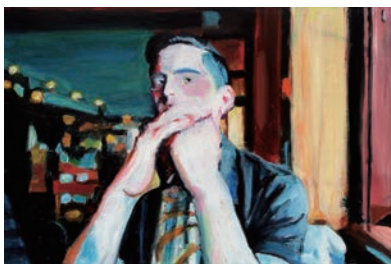




「再現」ではなく、  
 何かが「変化していくこと」。  
 それが、私にとっての写真。

**-Profile-** たかぎ こずえ

松本市生まれ。小学校入学のとき、中野市に移り住む。高校1年生の時に友人に誘われ、写真部に入ったことがきっかけで写真の道へ。東京工芸大学芸術学部写真学科卒業。2015-16年に公益財団法人ポーラ美術振興財団在外研修員としてアメリカポートランド市に滞在。EPSON Color Imaging Contest 準グランプリ受賞。キャノン写真新世紀グランプリ受賞、森山大道賞受賞。VOCA展 2009 府中市美術館賞受賞。第35回木村伊兵衛写真賞受賞。第15回信毎選賞受賞。



▲『プレリュード』。高木さん本人が制作した油絵。  
 ©Cozue Takagi Courtesy of TARO NASU



▲『プレリュード』。高木さん本人が制作した木版画。  
 ©Cozue Takagi Courtesy of TARO NASU

写真家

**高木 こずえ** (西江部)



cozue takagi HP ▲

**本** 号の特集「信州なかのギャラリーフォトコンテスト」の最終審査員を務めた高木こずえさん。「写真は言葉のようなもので、コミュニケーションだったたり、記録だったたり、撮り手によってさまざまなものになります。今回のコンテストでは、私が普段写真を撮っている中で、フォーカスしないものが見られて、楽しかったです」と審査を振り返る。

2018年開催の「シンビズム2」北信会場の須坂版画美術館で高木さんが披露した作品『プレリュード』。この作品は、さまざまな手法で作品を制作してきた中で、導いた写真表現の答えという。

「アメリカに滞在していたときにネガフィルムで撮ったスナップ写真を油絵で模写し、それをデジタルカメラで撮影。それらをもとに木版画を制作したものが『プレリュード』。私の中で現実にある物質は『実』、ネガフィルムや版木は『潜』、画像データは『虚』と言い換えていて、この3つを巡ることが私の写真に対する向き合い方と思い至りました」。

木版画は初めての挑戦だったと言う高木さん。作品の題材となるものが長野県には多く、また、それに携わり、協力してくれる芸術家も中野市周辺にいた。次の題材は模索中と話す高木さんは最後に、「私にとっての写真というものが『プレリュード』の制作から導き出せました。その答えができたときに次の作品はどうなるのか。また、新たなスタートラインに立った気がします」と話してくれた。





特集

# 信州なかのギャラリー フォトコンテスト

『わたしのなかの』なかの  
〜探す楽しみ、知る喜び〜

写真投稿共有アプリケーション『インスタグラム』の投稿から作品を募集とした「信州なかのギャラリーフォトコンテスト」。「わたしのなかの」なかの「〜探す楽しみ、知る喜び〜」をテーマに開催した結果、合計161作品の応募がありました。その中から写真家の高木こずえさんやインフルエンサーの中島侑子<sup>なかじまゆうこ</sup>さんなどの審査により、9点の作品が入選しました。

今回入選しなかった応募作品も投稿者それぞれが感じる中野市の風景が表現され、インスタグラム利用者の誰も見ることが出来る「信州なかの魅力発信」です。

近年は、今回のフォトコンテストのような企画を通して、市の情報や魅力を多くの人の力を貸りて、世界に発信していくことが可能な時代となっています。

最終審査員（高木こずえさん）  
総評

応募作品が前の審査を経て私の手元に届いた時、作品の点数はかなり絞られていました。多くの審査員が同じ作品を選んでいたからです。つまり、みんなが共通して良いと感じる写真がいくつもあったということです。そのポイントは何だったのかと考えつつ、「中野市の魅力が世界に伝わる作品か」「訪れたり、観たり、体験したりしてみたくなる作品か」という審査基準を踏まえ、最後の審査をさせていただきました。

入賞者の皆さま、おめでとうございます。







# グランプリ

受賞アカウント名

fukukita\_room

【受賞コメント】

この度は、多くの写真の中からグランプリに選んでいただき、とてもうれしいです。ありがとうございます。  
春、高梨城址へ行くと、満開の桜が迎えてくれました。私たちだけでなく、写真を皆さんが撮っていたり、ピクニックをしたりしていました。とても素敵なわたしのなかの“なかの”です。



【高木こずえさんコメント】

心なごむ春の光景ですが、人物ではなく手前の桜の方にピントがあっっています。人の輪郭はぼやけて特定の誰かという枠を外れ、見る人はより抽象的なイメージを受けとります。自身や身近な人、あるいはその将来の姿を重ねるかもしれません。こういう何気ない穏やかさを中野市の魅力として感じる人は多いのではないのでしょうか。



アカウント名

kai\_matsu5d4

【受賞コメント】

この度の、準グランプリを頂戴し大変光栄に思います。中野市に住み始めて一年。美しい風景、温かな人々に心惹かれる一年でした。写真の谷巖寺は、アジサイだけでなく、桜も美しいです。



【高木こずえさんコメント】

市内にこんなところがあるなら私も行ってみたいと素直に思った写真でした。画面全体が豊かなグリーンで覆われ、そこに青やうす紫、淡い白色の花が咲き、その中に金属的な像という、色と質感のバランスが心地よく感じられました。見ているうちにだんだんと心が静かになっていくようです。

特別賞

アカウント名

mikio\_isayama

【受賞コメント】

信州なかの農業復興再生ボランティア参加者の皆さんとの1枚。台風19号で被災した農地のため、雪が散らつく寒さの中、汗をかきながら作業をしてくれたボランティアの皆さん。その姿は本当にカッコよく、そして優しい。そう感じる1枚です。

【高木こずえさんコメント】

災害ボランティアの参加を呼びかけるための写真とのこと。言葉だけの発信よりも、こうやって実際に相手の顔が見えることで「この人たちに助けを求められている。」と感じ、より心を動かされるのではないのでしょうか。写真の持つ伝える力を大いに発揮し、目的を果たしたであろう強い写真だと思いました。





## 優秀賞



【高木さんコメント】 アカウント名：**k.u0505**

夕暮れでしょうか。ずっと中野に暮らしている誰かが、毎日歩いている道の途中でふと目を上げた時に見えた光景、というストーリーが浮かんできました。この一瞬の中にこれまでの長い時間も感じられるような一枚です。



【高木さんコメント】 アカウント名：**enoki\_nakano**

何か大変なことが起きたとき、私たちはどんな事が、どんな場所で、どんな風に起きていて、それに対してどんなことがなされているのか知りたいと思います。写真はこの「どんな」について、多くの情報を伝えます。



【高木さんコメント】 アカウント名：**bouzeatama5388**

この写真は市外の人に中野に行ってみたいと思わせるというよりも、中野出身の人に、久しぶりに地元に戻ってみようかと思わせるような写真ではないでしょうか。低いカメラ位置が子どもの目線のように、懐かしさを誘います。



【高木さんコメント】 アカウント名：**yumitam.t**

小雪の舞う中、新築の住宅の無火災祈願のための水掛式がとり行われています。冬の日の寒さが伝わってきますが、この家に住む人たちのこれからの暮らしが幸せであるように、一緒に願いたくなるようなあたたかい写真です。



【高木さんコメント】 アカウント名：**rose\_fumio**

浴衣に打ち水という日本らしい風俗です。この写真を見て、夏の中野を訪れたいと思う外国の方などがいてくれたらうれしいです。撮影者とお知り合いなのでしょうか、被写体の表情や仕草も自然で良いなあと思いました。



【高木さんコメント】 アカウント名：**yama\_g\_p**

この辺りでは「どんど焼き」として親しまれていますが、他の地域では「とんど」、「さいと焼き」、「おんべ焼き」などとも呼ばれているそう。ダルマたちが色んな方向を向いているために、炎の光に浮かぶ面もさまざま面白いです。



信州なかの魅力発信スペシャルアンバサダー  
でインフルエンサーの中島侑子さん▼



### フォトコンテスト総評（中島侑子さん）

今回のフォトコンテストの審査基準は「中野市の魅力が世界に伝わる作品や訪れたり、観たり、体験したりしてみたくなる作品」でしたが、中野市愛や被写体への想いが伝わる素晴らしい写真がたくさんありました。写真を撮りそれを発信し始めると、「発信者」の視点で日々を過ごすようになり、いつもなら見逃していたような小さな景色に気付いたり、日常生活に彩りが増すと思います。そんな『わたしのなかの”なかの”～探す楽しみ、知る喜び～』を感じられるフォトコンテストでした。

現在、信州なかの魅力発信アンバサダーの皆さんは、中島さんを講師に、養成講座でInstagramを使った情報発信の成功例などを勉強中です。



アンバサダーの皆さんには土人形絵付け、やしょうまづくり、中野市産食品など、実際に体験してもらいInstagramに投稿してもらっています。

## Instagramを使った 中野市 PR 始めてます

信州なかの魅力発信アンバサダーの皆さんに SNS で中野市 PR を行ってもらっています。

### アンバサダーのInstagram アカウント紹介

nakano.shiki\_imo.koudaisei  
y\_\_yo\_yo  
mikio\_isayama  
kimagure\_kazoku  
pure\_water\_taro\_hiromi  
shintaro\_sweets  
torumitsuifarm  
yuka.happy.life  
habuka.shiori  
komomo.takenouchi  
troom.anti  
oshimat72  
nana.tabiiku  
sawako\_nakamura  
hiro.21429  
misochiki\_imogawal  
maruuu740  
sunny\_d\_farm  
sayumi.peony.wls25  
maki.minemura  
miyuki\_matsui\_meme  
akemi\_yasai\_sommelier\_pro  
masafumiwatanuki  
rose\_fumio

## 中野市オリジナルグッズ できました！

中野市を内外両観点からみることが出来る移住者クリエイター2名がデザインを担当。オリジナルグッズは、市内外のイベントなどでPR用として配布します。

①コンセプト: THE HOMETOWN OF "FURUSATO"  
(「故郷」のふるさと)

デザイン: 相子靖子・結文舎

②コンセプト: ちょうどいい田舎=住みよい市  
デザイン: 中川千恵子・結文舎



①シティプロモーション用  
オリジナルトートバッグ



②移住促進用オリジナル  
クリアファイル





File: 20



シティプロモーション案をどんどん作っていますよ

今月の協力隊員 渡辺 菊男 隊員  
問 庶務課 ☎ 22-2111 (内線 212)

### できることからコツコツと

地域おこし協力隊として中野市に戻り、シティプロモーションを担当して間もなく9か月になります。故郷に貢献したいという気持ち、市民一人ひとりに納得してもらえる結果を出さなければならないという気持ち、そして自分も変化しなければならないという気持ちが逡巡しています。ただ、関わっていただいた方々の甚大なご協力で、今年1月、全日空ファーストクラスでの中野市産リンゴの提供が実現しました。現在は、主な観光地での6カ国語案内パンフレットを作成しています。また、「市民向けの市内観光ツアー」も企画し、市民が自慢できる情報を発信し、中野市ファンのさらなる獲得を目指します。「まずは、できることから！」具体化していきたいと思います。



1



2



3

- 1\_ 観光地6カ所の6カ国語パンフレットを作成中。
- 2\_ 1月に全日空ファーストクラスへ中野市産リンゴを提供。
- 3\_ 市内観光ツアーを信州なかの魅力発信アンバサダーの皆さんに体験してもらいました。



## 池田市長の vol.71 わくわくレポート

### SNSと地域情報発信

SNS (Social Network System) の発展は私たちの暮らしに劇的な変化をもたらし、情報の受け手でしかなかった個人が趣味や嗜好、地域情報などのさまざまな情報を発信できるようになった。限定的で一方的な情報ではなく、一人ひとりが自由に感想や物事の評価を発信することにより、幅広い見地からの情報を入手することも可能となった。ただし、人は自分と思いを同じくする人の意見や考えを共有することにより安心感を覚えるため、居心地の良い情報だけを求め、偏る場合もあることを忘れてはならない。

しかしながら、景観や食などの観光につながる情報や、趣味や嗜好を共有する人々の情報交換は、暮らしの幅を広げ、行動にも影響を与える。ちな



◀ 定例記者会見の様子なども動画配信アプリの利用で、簡単に閲覧できる時代である

みに、私も、食や観光情報は、まずは体験談に目を通す。行ってみたい、食べてみたい、参加してみたい、といった行動を呼び起こすのは、やはり情報に触れることから始まる。今日、情報はいつでも取りに行けるし、ちょっとSNSで工夫をすれば自然と集まってくる仕掛けも可能だ。

なかでも、文字情報以上に情報量を多く含むのは画像や映像の情報だ。願わくば香りが出てくるようなシステムがあればと思うのだが、楽しさを想像する余地を残しておくことも大切だ。さまざまな市民や人を介して、わが中野市の情報が広く発信されることを大いに期待したい。



## 国民年金特集

# Q & A

**Q1** どうやって保険料を納付するの？

**Q2** 納付期限ってあるの？

**Q3** 加入手続きはどんな時にするの？

**A1** 3種類の方法があります



口座振替



クレジットカード

ご希望の口座から自動的に引き落とされます。当月末に振替する「早割」など、お得な割引もあります。通帳、金融機関届出印、基礎年金番号の分かるもの（年金手帳や納付書）をお持ちの上、市民課、豊田支所地域振興課、長野北年金事務所にお申込みください。

引き落としを希望されるカードをお持ちの上、市民課、豊田支所地域振興課、長野北年金事務所へお申込みください。

※口座振替、クレジットカード納付の申込用紙は、日本年金機構のホームページからダウンロードすることができます。

納付書



日本年金機構から送付された納付書により金融機関・ゆうちょ銀行・コンビニエンスストアで納付することができます。

※市役所、豊田支所、長野北年金事務所の窓口では納めることができません。

**A2** 納付対象月の翌月末です

納付期限を経過した場合でも、期限から2年間は納付書で保険料を納めることができます。ただし、納付期限までに納めるか、免除などの申請手続きをしないと、障がいが残ったときや一家の働き手が亡くなったときに年金を受給できない場合がありますので、ご注意ください。

**A3** 下記の表を参考にしてください

こんなとき	書類など
60歳未満の人で、退職したとき	本人・扶養配偶者年金手帳、退職年月日の確認できる書類、印鑑
60歳未満の人で、配偶者(第2号被保険者)に扶養されなくなったとき(離婚や死別したときや、収入が一定額を超えたとき)	年金手帳、印鑑、扶養に該当しなくなったことが確認できる書類など
20歳になったとき (加入手続きは必要ありません)	日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせする通知が送付されますので、ご確認ください。誕生日から概ね2週間以内に届きますが、届かないという人はお問い合わせください。



# 20歳から発生する義務

はやしはるぼる  
漫画：林晴々

## 国民年金制度を正しく理解しましょう



日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての人は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。学生で納付が難しい人は「学生納付特例制度」、経済的に納付が難しい人は「免除制度・納付猶予制度」があります。

公的年金は、やがて迎える老後や、万が一、けがや病気で障がいが残ったとき、一家の働き手が亡くなったときに年金を受給できるよう、保険料を出し合ってお互いを支えあう制度です。正しく制度を理解して、老後に備えましょう。

### 【職業などで3種類に分かれます】

#### 第1号被保険者



<b>どんな人？</b>
第2号被保険者、第3号被保険者に該当しない人 (自営業や農業、学生など)
<b>どうやって払うの？</b>
月額 <b>16,540</b> 円 (2020年度) ご自身で納付が必要です
<b>手続き先</b>
市民課国民年金係、豊田支所地域振興課、長野北年金事務所

#### 第2号被保険者



<b>どんな人？</b>
会社員・公務員など厚生年金の加入者
<b>どうやって払うの？</b>
給料から天引きされた本人負担分と事業主負担分を合わせて勤務先が納付
<b>手続き先</b>
勤務先

#### 第3号被保険者



<b>どんな人？</b>
第2号被保険者に扶養されている配偶者
<b>どうやって払うの？</b>
配偶者(第2号被保険者)の加入している年金制度が負担
<b>手続き先</b>
配偶者の勤務先

長野北年金事務所における窓口相談については予約が必要です。お電話にて日付とお時間をご予約の上、お出かけください。  
「予約専用ダイヤル」 0570-05-4890



2020 年度

# 区長の皆さんを紹介します

※敬称略



中野

問 市民協働推進室（中野市区長会事務局） ☎(22)2 1 1 1（内線4 5 5）

市区長会役員  
 会長 — 会  
 副会長 — 副  
 理事 — 理

副

新保 篠井 小沼 北大熊 桜沢 延徳地区  
 | | | | |  
 番場 横田 小林 増田 小林  
 | | | | |  
 一雄 正広 省吾 中山 俊幸  
 | | | | |  
 一良 明幸

理

東山 高遠 更科 新野 間山 日野地区  
 | | | | |  
 下田 田川 小林 池田 小林  
 | | | | |  
 正人 優夫 公利 喜久 喜久  
 | | | | |  
 正人 秀樹 守男

会

中野地区  
 中町 西町 東町 松川 普代 東松川 一本木 栗和田 西条 上小田 下小田 東吉田  
 | | | | |  
 中山 東英 中山 幸利 中山 武彦 新井 信介 永田 誠信 原田 信一 中田 重雄 村中 敬治 高木 政幸 桑原 秀樹

副

南間 北間 若宮 新井 東笠原 西笠原 金井 竹原 平岡地区  
 | | | | |  
 長瀬 長瀬 山口 相馬 池田 山田 綿貫 桜井 利昌  
 | | | | |  
 竹内 小田 彦博 正博 浩一 隆博 誠士

理

長丘地区  
 古牧 壁田 厚員 田麦 榎澤  
 | | | | |  
 秋山 青木 藤澤 章仁 榎澤 一夫  
 | | | | |  
 孝重 孝隆 孝仁 孝夫

理

高丘地区  
 大俣 栗林 牛出 立ヶ花 日和 草間 安源寺 高野地区  
 | | | | |  
 馬場 里村 松橋 樋口 望月 芳川 今井 一行  
 | | | | |  
 利文 孝次 大富 富土 修一

副

平野地区  
 長嶺 吉田 七瀬 片塩 岩船 泉 東江部 西江部 平野地区  
 | | | | |  
 中島 清水 中澤 岩月 森川 仲田 村上 小林  
 | | | | |  
 武久 一夫 敏二 忠義 登一 良文 孝

理

豊津地区  
 笠倉 替佐 豊津地区  
 | | |  
 土屋 小林 治男  
 | | |  
 光永 治男

理

倭地区  
 柳沢 田上 岩井 岩井 柳沢 田上 岩井 岩井  
 | | | | |  
 武田 清水 須藤 須藤 山岸 博純 博純 博純  
 | | | | |  
 由定 由定 由定

理

科野地区  
 越 深沢 赤岩 科野地区  
 | | |  
 伊東 出川 土屋 純一  
 | | |  
 幹夫 久

長元坊 森山 巧

理

永田地区  
 豊田 赤坂 三俣 親川 涌井 梨久保 北永江 南永江 毛野川 穴田 永田地区  
 | | | | |  
 深沢 荒井 吉川 北澤 水野 松野 外谷 吉川 長澤 山崎 山崎  
 | | | | |  
 清定 豊好 文 清 清 茂和 博美 恵典 敏彦 敏彦

上今井地区  
 上今井 小林 雅幸

裕 小林 孝弘  
 | 小林 孝弘  
 奥手山 小林 正博  
 | 原田 誠治  
 美沢 原田 誠治

防災や少子高齢化など難しい課題が山積していますが、地域住民のため、微力ながらも尽力していく覚悟です。  
 何ができるか、わからないことだらけですが、せっかくいただいた役目ですから、可能な限り力を尽くしたいと思います。



市区長会長  
 中町区 東 英司さん



# 小学校統合準備 委員会だより

No.22

## 【高社小学校】

いよいよ4月に開校を迎える高社小学校の校歌と開校初年度のグラウンドデザインなどを紹介します。

## 高社小学校 校歌

作詞 長丘小学校 平岡小学校  
科野小学校 倭小学校  
児童・職員  
作曲 武田忠善

1 広いすそ野に いだかれて  
夜間瀬の恵みに はぐくまれ  
希望にあふれ みなぎる力  
故郷 愛し ふみだそう

2 高き頂 仰ぎ見る  
かかる白雪 晴れるように  
輝く夢を 瞳に映し  
顔上げ 胸はり 学び合おう

3 豊かな里の 学び舎に  
かたく絆を 結び合い  
四つの思いを ひとつに集め  
未来へ向かって 羽ばたこう

広く 高く 豊かな 学び  
ああ 高社小学校



▲校章



▲エレベーター



▲北側増築部分（赤い点線箇所）



▲芝生広場

### 《開校初年度のグラウンドデザイン》

【学校教育目標】  
広く 高く 豊かに  
くふるさとの山 高社山のようにく

【教育方針・目指す児童の姿】  
夢を育む児童・ふるさとで共に学び  
働く児童・知恵を磨き心逞しい児童

### 《高社小学校連絡先》

☎(22)2629 ファクス(22)7492  
メール:kosha\_e@nakano-ugn.ed.jp

## 【豊田小学校】

2月12日に開催した第10回  
統合準備委員会の内容

### 《学校施設整備工事》

● 工期の延長について  
一部の外構工事を除き、今年度内に完了予定でしたが、新体育館に使用する外壁資材の生産工場の火災により、資材の納入が遅れていることなどの影響から、工期を延長することを確認しました。

### ● 外構整備について

今後、工事を予定している学校施設の外構整備について、委員からの意見を参考にしながら整備計画を検討していくこととしました。

### 《開校初年度のグラウンドデザイン》

【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  
【目指す児童】

- ① 学習に意欲的に取り組み友だちと学び合い、深く考え合う子ども
- ② 自分自身を大切にし、人を思いやり、ふるさとへの誇りと愛情を持つ子ども
- ③ 心身を健やかに育て、ねばり強く努力するたくましい子ども

## 今後の予定

### 《説明会の開催》

保護者や地域の皆さまに、これまでの検討経過や決定した内容などについて、次のとおり説明会を開催する予定です。

### 【開催日時】

第1回…4月21日(火)午後6時30分～  
第2回…4月23日(木)午後7時～

### 【開催場所】

豊田文化センターホール

### 《交流事業の実施》

開校に向け、自らの力と想いで学校環境の整備を実施するとともに、統合する小学校間での交流を目的に、次のとおり交流事業を予定しています。

【開催日時】 5月16日(土)午前6時30分～午前8時頃まで

【集合場所】 豊田中学校

【作業内容】 グリーンベルト設置、  
樹木植栽、下駄箱製作



4月2日は「世界自閉症啓発デー」

# ASD

## 自閉スペクトラム症 を知ろう！



自閉スペクトラム症（略 ASD）は、脳機能の発達が関係する障がいです。

生まれつき脳機能の働きに特性があるため成長の過程でコミュニケーションなどの能力に偏りが生まれると考えられており、そうした特性は育て方や本人の努力不足が原因となるものではありません。

※自閉スペクトラム症は発達障害のひとつで、自閉症スペクトラム障害とも呼ばれます。  
※自閉症は自閉スペクトラム症の旧称です。



特性の現れ方や程度は個人差があり、具体的な支援方法も人によって違いがあります。私たち一人ひとりが ASD の特性を理解し、みんなが安心して暮らせる社会を目指しましょう。相談ごとがあれば健康づくり課までご相談ください。

- ASD を正しく理解する
- 偏見を持たず温かく見守る
- 本人の思いを大切に

### 私たちにできること

※ ASD の特性は周りの理解や支援（特性に合わせた環境の整備など）によって状態が改善されることも多く、その人らしさ（個性の一部）として考えることが大切です。

- #### 一般的な ASD の特性
- 対人関係が苦手
  - 興味や行動へのこだわりがある
  - 臨機応変な対応が苦手



問 健康づくり課 ☎(22) 2111 (内線242)

▼保健だより

### 3月は自殺対策強化月間

2019年、全国で約2万人の人が自殺で亡くなっています。自殺を考えている人は、気分が沈んだり、原因不明の体調不良が続いたり何らかのサインを発します。悩みを抱えている人やサインに気付いた人は、ひとりで悩まずに相談してください。

#### 【相談窓口】

こころの健康相談統一ダイヤル  
☎ 0570 (064) 556  
(平日 午前9時30分～午後4時)  
長野いのちの電話  
☎ 026 (223) 4343  
(毎日 午前11時～午後10時)

### 献血のお知らせ

期日 3月14日(土)、15日(日)  
時間 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時  
会場 イオン中野店（正面駐車場）  
持ち物 献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの

### 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 4月16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。

### 感染症予防

- かからないようにするために
- ・流水や石けんを使って十分な手洗いを行いましょう。アルコール製剤による手指消毒も効果があります。
  - ・なるべく人混みにでかけることを避けましょう。
- うつさないようにするために
- ・具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
  - ・かかってしまったら早めに休養し、睡眠を十分とりましょう。
  - ・水分を十分補給しましょう。
  - ・咳やくしゃみがある場合にはマスクを着用しましょう。





山田 好美 さん  
からのご紹介

No.58 豊田 やすひさ さん (柳沢)



### 自己紹介

昭和27年生まれの67歳です。柳沢で生まれ育ち、県農業大学校を卒業してから少し勤めた後、実家の農家を継ぎました。現在は妻と息子と一緒にリンゴ(ふじ、秋映)やブドウ(シャインマスカット、巨峰)を栽培しています。

台風19号による災害では、うちの畑も水に浸かり一時はどうなることかと心配しましたが、一般ボランティアや柳沢区・JAなど多くの皆さんに助けをいただきました。とても感謝しています。

### 元気の秘訣

身体を動かすことが好きで、スキーはもう50年続く趣味です。特に新雪を滑るのが好きで、整備されたコースとは違った楽しさがあります。

また、最近では昔のレコードを引っ張りだして聴いています。盤をセットして回転させてと手間はかかりますが、デジタルにはない独特の魅力があり、若い頃を思い出しながら楽しんでいます。

### おらほの自慢

柳沢は胡桃下稲荷の初午が有名。縁起の良いダルマを求め大勢の人が集まります。また、村祭りも自慢で、時季になると青年団の若い人たちが笛や太鼓を練習し見事な演奏を聞かせてくれます。

## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の人が参加できる、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)

### 運動自主グループ紹介

わかがえ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: すいせんくらぶ  
活動日時: 毎週水曜日 午前10時~11時30分  
※会場・活動日時が変更になりました。  
場所: 北部公民館  
持ち物: 飲み物、上履き  
※動きやすい服装でお越しください。一緒に運動しましょう!



### 栄養相談

▶内容 栄養士が訪問などを行い体調や食生活の様子をお聞きしながら、食事量や栄養バランスについて相談できます。費用は無料です。

▶対象者 食生活の改善が望ましい65歳以上の人



### 訪問歯科相談

▶内容 歯科衛生士が訪問し、「入れ歯が合わない」「むせる、飲み込みが悪い」「入れ歯の清掃の仕方がわからない」などお悩みの人に歯科健診・相談を実施しています。費用は無料です。

▶対象者 お口の悩みがあり通院が困難な人。

※要介護3以上の人には歯科医師による訪問歯科健診を実施しています。





# 子育て案内

健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線388)

## 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	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	3月18日(水)	
B C G	3月10日(火)	
	4月14日(火)	
	5月19日(火)	
日本脳炎	3月13日(金)	午後0時45分 ～1時30分
	4月10日(金)	
	4月17日(金)	
	5月15日(金)	

※3日前までに予約が必要です。  
※対象となる人には、個別通知しています。

## 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	3月24日(火)	2019年11月生
7カ月児健診	3月25日(水)	2019年7月生
1歳6カ月児健診	3月27日(金)	2018年8月生
2歳児健診	3月23日(月)	2018年2月生
3歳児健診	3月26日(木)	2017年2月10日～2月28日生

## 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
4月14日(火) 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	対象児・内容
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。

## 注意

### ヒブワクチンの予防接種について

ヒブワクチンについて、全国的なワクチン不足のため、状況によって予約を見合わせていただく場合があります。

安定的な供給が再開された場合には、広報なかのや市公式ホームページで改めてお知らせするほか、乳幼児健診時にもご案内します。

## なかの公園

東吉田公園  
吉田1282番13



♡ ○ ◁ #春の到来 #スイング遊具 #ブランコ  
#すべりだい #多目的トイレ #鉄棒



保健師の子育て相談	期日 3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～11時		
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026(219)2413			







あたたかくなってきたね



## 子育て支援センター 3・4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)	3月19日(木) 午前10時30分～	ストレッチ・さくらんぼ ストレッチで気分さわやか
	4月15日(水) 午前11時～	「お話のゆりかご」 今日のおはなしな～に
中央子育て支援センター (りんごっこ)	3月23日(月) 午前11時～	お話♡びっくり箱 おはなしいっぱい出てこ～い
	4月16日(木) 午前10時30分～	東山公園へ行こう 土人形資料館の駐車場に集合
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	3月19日(木) 午後2時～	ふたごの会 ふたごちゃん集まれ
	4月17日(金) 午前10時30分～	散歩に出掛けよう 文化公園駐車場に集合 ※要予約



東山公園

※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 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、3月23日(月)までにEメールまたは右記のQRコードリンク先からご応募ください。



庶務課 ☎(22)2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



小西 千花ちゃん (1歳)

一歳おめでとう！暖かくなったらお外でたくさん遊ぼうね！



柳澤 菜々香ちゃん (6歳)

工作大好き♡  
4月から1年生になります☆



田中 亜弥ちゃん (6歳)

初めてのピアノ発表会  
がんばったね♪



栗林 悠愛ちゃん (2歳)

たくさん言葉ができましたね！  
優しい女の子になってね！





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 実際に幕絵を見た参加者は驚きの声を上げ、解説に聞き入っていました。  
2 3 聴講に集まった約80人が、熱のこもった講演に耳を傾けました。



実物の幕絵を見ると、和紙に描かれていることやその大きさにびっくり。郷土の偉人の作品に触れ、感動しました。



市内から参加  
青木小百合さん

中央公民館で、児玉果亭の作品と伝わる王日神社の2枚の幕絵「舌切り雀」と「鼠大根」を読み解く文化教養講演会を開催しました。

講師の高田紫帆さん（水野美術館）は、落款や絵柄、歴史などから絵を読み解き、幕絵が果亭の作品に間違いのないことや制作された年が1869（明治2）年と判明したことなどを講演。訪れた聴講者に「地域の素晴らしい宝を次の世代に伝えてほしい」と語りました。

絵解きで知る中野  
伝 児玉果亭作  
王日神社・幕絵を囲んで



## 中野市政策研究所 調査研究報告会

市役所組織内に設置した自治体シンクタンク「中野市政策研究所」。  
スタートから3年目となる今年は、9人の研究員が「中野市が愛される都市となるための課題と戦略」「つながりを誘発するための仕組み」「SDGs（エスディーズ）普及」の3つをテーマに研究を行い、それぞれ研究成果の報告を行いました。

「中野市が中野市らしく」を意識しながら数十年先を見据え研究しました。子どもや孫の世代の役に立てればと思います。

「つながりを誘発するための仕組み」研究発表者

篠原 友貴 さん



## 熱戦が繰り広げられました 中野市綱引き大会

中野市民体育館で第15回B&G財団会長杯中野市綱引き大会を開催し、今年是一般男子、一般女子、子どもの部の計17チーム125人が参加しました。  
会場には大勢の関係者や子どもへの保護者などが応援に訪れ、応援を受けた参加者は息を合わせて力いっぱい綱を引いていました。



## 令和元年度 中野市農業経営技術奨励賞表彰式



## 中野市の農業の模範となる 農業経営技術奨励賞

農業経営の内容が特に優れた模範となった人や、奨励に値する研究などを行った人に贈られる「中野市農業経営技術奨励賞」の表彰式を行いました。  
今年度は出川純一さん（写真中央）、市川和仁さん（写真左）の2人と、農事組合法人ひらの培養センター（写真右）が受賞されました。



# 暮らさる情報の掲示板



「ふるさと」作詞 高野辰之 / 作曲 岡野貞一

## 3・4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	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
	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
	ねずみと大黒様 会 日本土人形資料館 期 12月28日(月)まで
3/14 (土)	土人形絵付けコンテスト Pick up イベント② 応募作品展示 会 信州中野観光センター 期 4月5日(日)まで
3/18 (水)	春休み親子食育講座 会 中野保健センター
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
3/26 (木)	帯の瀬の日 ※4月26日(日)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ

3/31 (火)	中野ひな市 Pick up イベント① 会 市街地 ※4月1日(水)も開催
4/4 (土)	佐藤計佐二・渡辺五男写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月27日(月)まで
4/11 (土)	さくらの季節の朗読発表会 会 中野陣屋・県庁記念館
4/29 (水)	絵手紙サークルつばやき作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月11日(月)まで

### Pick up イベント③ カチューシャふるさと マラソン大会 5月17日(日)



◀▲昨年開催の様子。ウォーキング種目では、小さなお子さん連れのご家族も楽しめます。

**中野ひな市**  
 3月31日・4月1日

2月26日現在の情報を掲載しています。今後、中止・延期・内容変更となる場合があります。最新情報は、お問い合わせください。イベントの中止・延期情報は、市公式ホームページに掲載しています。

▼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



## 北信州に春を呼ぶ 中野ひな市

カレンダー①

問 信州中野商工会議所 ☎(22) 2191

子。大  
商工。灯  
会詳。籠  
議しく。び  
所は。な  
ホの  
ム信  
ペ州  
ー中  
ジ野  
様



### ◎中野土びな展示即売

#### 【展示】

- 日時 ① 3月27日(金)～3月30日(月)  
午前10時～午後4時
- ② 3月31日(火) 午前9時～正午
- 会場 中野陣屋・県庁記念館

#### 【抽選会】

- 日時 3月31日(火) 午前10時～11時頃
- 会場 陣屋前柳通り

#### 【即売会】 ※抽選会の当選者のみ購入可

- 日時 3月31日(火) 午後1時から
- 会場 中野陣屋・県庁記念館

### ◎全国土人形即売市

- 日時 ① 3月31日(火)  
午前11時30分～午後3時30分
- ② 4月1日(水)  
午前10時～午後3時
- 会場 中野陣屋前広場公園

### ◎大灯籠びな行進

- 日時 3月31日(火) 午後6時から
- 会場 市街地



## 土人形絵付けコンテスト 応募作品展示

カレンダー②

問 営業推進課 ☎(22) 2111 (内線259)



▲小学校高学年の部  
最優秀賞作品  
やまもとあつなつ  
山本千夏さん



▲小学校低学年以下の部  
最優秀賞作品  
とくながゆき  
徳永由希さん



▲一般の部最優秀賞作品  
まつざわよしみ  
松澤芳美さん

今回は、市内外から346点の応募がありました。入選作品をはじめ、応募いただいた全ての作品を展示します。

- 期間 3月14日(土)～4月5日(日)
- 会場 信州中野観光センター
- 開館時間 午前9時～午後6時
- 入場料 無料



## 新緑のコースをさわやかに駆ける カチューシャふるさとマラソン大会

カレンダー③

問 申 中野市体育協会 ☎(26) 3572

- 日時 5月17日(日) 午前8時から
- スタート・ゴール会場 中野小学校
- 参加料 マラソン3,000円(中学生以下1,500円)、  
ウォーキング1,500円
- 申込期限 4月10日(金)
- ※競技種目や申込方法など詳しくは、中野市体育協会ホームページをご覧ください。





# お知らせ



**可燃ごみの分別徹底を  
お願いします**

問 環境課 (内線245)

収集時や処理施設での発火事故につながるため、可燃ごみに発火物を混入しないようご注意ください。特に次の品目について、分別の徹底をお願いします。

リチウムイオン電池などの充電式電池・ボタン型電池 販売店の回収ボックスへ

乾電池 年2回の有害ごみ回収へ使い捨てライター ガスを完全に抜き埋め立てごみへ

スプレー缶 中身を使い切り、火の気のない屋外で穴を開け金属類へ

**本人通知制度**

問 市民課 (内線274)

市では、住民票の写しなどの不正取得に係る「本人通知制度」を実施しています。この制度は、住民票の写しや戸籍謄抄本などの証明書が、第三者から不正に取得されたことが明らかになった場合、当事者本人に通知するものです。



**水路に不要物を  
流さないでください**

問 農政課 (内線251)

水路は、農家の皆さんが利用する大切な水源です。下流での水利用に支障が出るため、余った農薬や堆肥、刈り取った草などを水路に流さないでください。

**中野市地域職業相談室  
の開庁時間が変わります**

問 営業推進課 (内線286)

変更後 午前9時30分～午後5時  
変更日 4月1日(水)

**高野辰之記念館特別展  
「遺墨展」・講演会**

問 高野辰之記念館 ☎(38)3070

展示期間 4月10日(金)～12日(日)  
講演会日時 4月12日(日) 午後1時  
30分から

会場 高野辰之記念館

講師 野沢温泉村高野辰之記念「おぼろ月夜の館」斑山文庫 館長 上原一雄さん

※当日は、郷土史研究家の酒井清治さんの講話も行います。

入館料 一般300円、高校生以下150円 (講演会時無料)

**信濃グランセローズ  
激励会の延期**

問 中野ボールパーク・フェスタ実行委員会(信州中野商工会議所内)  
☎(22)2191



4月上旬に開催を予定していた信濃グランセローズ激励会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点などから検討し、延期することとなりました。開催日が決まりましたら、改めてお知らせいたします。

## 募集

**ふれあい農園利用者**

問 農政課 (内線372)

対象 市税の滞納がなく、市内在住の農家以外の人

空き区画数

- ・西条ふれあい農園 9区画
- ・東吉田ふれあい農園 1区画
- ・大俣ふれあい農園 3区画

年間使用料 1区画1500円

※受け付けは先着順です。申込方法など詳しくは、お問い合わせください。



**中野のチカラ応援補助金  
活用事業**

問申 政策情報課(内線401)

市では、協働による地域づくりの推進を図るため、自主的、主体的に取り組む地域の力を生み出す市民活動団体を支援しています。事前相談会を次のとおり開催します。事前の予約が必要です。

期日 4月9日(休)

時間 午前10時から

会場 市役所5階 会議室51

※対象事業や交付金額など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



**ふるさと納税特典品の  
出品業者**

問申 一般財団法人信州なかの産業・観光公社

☎(22)2111 (内線299)

ふるさと納税特典品の取扱品目の拡充を図るため、魅力ある特典品を募集しています。取扱品は、ふるさと納税ポータルサイトに掲載します。商品や事業者の全国的なPRにもなります。

**募集商品** 市内で生産された農産物や製造された食品・製品などで、一般財団法人信州なかの産業・観光公

社へ納品することができ、贈答品として宅配可能なもの。または市内で提供されるサービス。  
※申込方法など詳しくは、お問い合わせください。

**子ども・子育て支援事業  
計画(案)への意見**

問申 子育て課(内線361)

F (22)5901

M kosodate@city.nakano.nagano.jp

**公表場所** 子育て課、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ

**公表期間** 3月13日(金)まで

**意見の提出期限** 3月13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。



**市民霊園の使用者**

問申 環境課(内線245)

**募集数** 15区画

**使用料など** 使用料50万円、管理料3千円(年額)

**使用者の資格** 市内に住所または本籍を有する人

**申込方法** 所定の応募用紙により環境課に提出してください。応募用紙は、市公式ホームページからもダウンロードできます。

**申込期限** 3月27日(金)

**決定方法** 4月22日(水)に市役所で申込者出席による抽選会を行います。候補者を決定します。



**地域公共交通  
対策協議会委員**

問申 政策情報課(内線216)

F (26)0349

M seisaku@city.nakano.nagano.jp

**募集人員** 3人以内

**任期** 5月11日から2年間

**応募資格** 市内に住所を有する18歳以上(2020年4月1日時点)で平日昼間の会議に参加できる人

**応募方法** 任意用紙に応募動機と「私の考える中野市の公共交通」について400字程度にまとめ、住所、氏名、生年月日、職業、連絡先、他の審議会などの委員である場合はその名称を記載の上、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。

**応募期限** 4月10日(金)





▼開設日（いずれも日曜日） ▶時間 午前8時30分～正午

3月22日、29日

4月5日、12日

▶開設窓口 市役所1階

手続きに必要なものを事前にご確認ください。  
詳しくは、市公式ホームページ「住まい・引っ越し」で、ご案内しています。



※3月22日(日)は、個人番号カードに係る交付、更新、転入手続きはできません。

取扱業務

【市民課 ※3月21日(土)も開設します】

- ◎戸籍謄抄本、除籍・改製原戸籍謄抄本に関する証明書の交付
- ◎住民票の写し、住民票記載事項証明書、戸籍の附票の交付
- ◎印鑑の登録、廃止の申請の受付、印鑑登録証明書の交付
- ◎税関係証明書の交付
- ◎戸籍届出、住民異動届の受付
- ◎マイナンバーカード（個人番号カード）の交付 ※3月22日(日)はできません。
- ◎国民年金保険料免除（学生納付特例を含む）申請の受付

【税務課】

- ◎市税の納付
- ◎税関係証明書の作成

【福祉課】

- ◎国民健康保険の加入、脱退手続き

【上下水道課】

- ◎水道の開閉栓手続き（休日窓口開設日は、水道の開閉栓にも対応します）
- ◎水道料、下水道使用料の支払い

※他市町村や関係機関などに確認を必要とする業務は行いません。

休日窓口を開設します



## ご寄付ありがとうございました

中野市農業協同組合（三好町）  
代表理事組合長 望月隆 様  
子ども安全傘 358本  
管内の小学校の新入児童への祝い品として

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

電動アシスト自転車／組み立て式ベッド／学習机／  
果実酒用容器

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

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



## 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

【次月予定】4月26日(日) 新鮮屋オタギリ

## 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。
- ★「資源物の特別回収」は、4月には行いません。今後の予定は、別途お知らせします。

☎環境課（内線245）

## フードライブ

4月7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）

☎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

## 消費者トラブル事例 112

漫画：Lilynco ナカヤマユリ

### 便利なスマートフォンだけど・・・



**アドバイス** スマートフォンを購入する際は、事前にスマートフォン教室を利用したり、周りの人に操作方法を教わったりして、自分に合っているか確認してみましょう。契約時に、光回線やタブレットなど、もともとの目的以外の商品やサービスを勧められても、内容が分からないときは断りましょう。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 3月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 4月10日(金) 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

フ っと北を見ると高社山と空が見られる中野市。子どもの頃から当たり前に見ていた高社は地元富士らしく、地元民のみぞ知る景色。南から帰ってくるときに高社山のシルエットが目にはいると妙にホッとするのは、中野市民である特権ですね。（大原）

オ ランチェに、県外から来た人を案内する機会がありました。盛況の店内に山のようになど特産品の数々。「これは何？」「どうやって食べるの？」質問に答えられたのは半分くらい。地元のこと、知っているようで知らないものだと痛感しました。（滝澤）

ト ートバッグ（中野市オリジナルグッズ）をご利用ください！デザインは8分で紹介していますが、実際に持ってみても目立ち過ぎないやさしいデザインで、とても使い勝手が良いです。営業推進課では、中野市のPRに活用する人に配布しています。（小林）



# 交差点



## 共にいきいき市民のつどい

昨年12月7日に「共にいきいき市民のつどい」を中央公民館講堂で開催しました。今年度は、詩人で社会学者の國學院大學経済学部教授の水無田氣流さんを講師にお迎えし講演いただきました。著書である「居場所」のない男、「時間」がない女をテーマにした講演の中から一部をご紹介します。

### ○日本の男性は孤独である

日本の男性は、仕事以外の人間関係が極端に乏しく、「世界で一番孤独」とされています。幸福度でみると男性は女性よりも低く、孤独死も自殺数も多いのです。地域社会や家族など人間関係に乏しい「関係貧困」です。

### ○日本の女性は忙しい

女性は、仕事をし、家事、育児にも時間を取られるため、一日の総労働時間が長く、睡眠時間が短い現状があります。特に45～49歳の女性は、世界一眠れていません。とにかく時間がない「時間貧困」なのです。

### ○お互いに気付いていない

仕事以外の交友関係が乏しく、ストレスを発散し、愚痴を言い合える相手がいない「関係貧困」の男性と自分の時間がなく、忙しいことを我慢する「時間貧困」の女性。お互いのことに気付いていません。

### ○働き方、暮らし方の見直し

今まで当たり前であった働き方や暮らし方、ケアのあり方を男女問わず考えなければ今後の生活の維持が難しくなります。日本社会

は、全体としての大きな分岐点を迎えています。

### 〈講演後のアンケートから〉

- ・今の男女の考え方や問題を改めて意識する事ができた。
- ・子育て世代のため、自分の事として捉えられた。
- ・女性活躍と叫ばれても、実際は難しい事がよくわかった。

## 男女共同参画社会づくりの事業にご参加ください

来年度も男女共同参画社会づくりを推進するための事業を開催します。

### 男女共同参画推進出前講座

男女共同参画社会づくりや健康に関する話など地域や団体、少人数の集まりにうかがって講座を行います。申請方法などは、お問い合わせください。

### 男女共同参画セミナー

今年度は5回開催し、20～80歳代の人にご参加いただきました。来年度のセミナーは回数を増やしてお金に関する事、心の持ち方、ハラスメントを予定しています。詳細については、交差点60号などで掲載し、募集案内をします。

## 男女共同参画川柳

### 入賞作品

今年度は17人、74作品の応募があり、厳正なる審査の結果、次の9作品が入賞しました。

最優秀

支え合う肩の力を少し抜き  
中嶋 安子

優秀

参画で四角も丸く夫婦仲  
樋口 春雄

優秀

次世代へ男女が繋ぐ善き絆  
小林 富男

優秀

参画で明日への希望ともしあう  
浅沼 富夫

佳作

何事も貴方と私半分こ  
小林 裕子

佳作

共稼ぎ妻の寝顔に感謝する  
木鋪 善幸





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） 千383-0025 中野市三好町1-4-27

## 区における女性に関する参画状況調査を実施

市では市内全76区を対象に女性に関する参画状況調査を毎年実施しています。今年の調査結果の一部をご紹介します。

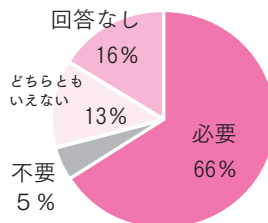
各区の事情や状況によって違いはありますが、男女を問わず、人選や選出には大変苦慮されているようです。

性別による役割分担意識を取り払い、男女が共に地域活動に参加できるよう、引き続き男女共同参画社会づくりにご理解、ご協力をお願いします。

### 女性の役員は必要だと思いますか？

単位：区

必要	50
不要	4
どちらともいえない	10
回答なし	12



#### ～アンケートより～

- ・女性の視点から課題を提言できる。
- ・女性の区民の相談に乗りやすい。
- ・女性の意見を区政に反映させたい。
- ・男女問わず役員人材として必要。

### 女性への役職依頼について、支障になると思うことは？

(回答64区 複数回答)

女性役員は必要ない	0
他の役員の理解	5
家族の同意	23
今までの慣例	20
女性自身が消極的	40
支障はない	19
その他	4

#### ～アンケートより～

- ・家庭内の用事が支障になっている場合が多い。
- ・一人だと嫌だということから、二人以上で選出することが必要になる。
- ・性別で役が決まっているので、前例がないものは断られる。
- ・男女問わず消極的。
- ・従前から男性を前提に仕組みができている面がある。

### 女性相談窓口から



「今、子供たちが危ない」といわれ始めています。「危ない」とは、交通事故・連れ去りとは異なり、虐待などの事柄を指しているのでしょうか。子供たちの未来を案じているようです。彼等に現れる現象は、大人社会の反映であり、未来を想像させるものでもあります。

かつてマザーテレサが来日した折、「街は清潔、経済も発展している。けれど人々は暗い顔をして足早に歩く。笑っていない。」と評しました。「画一化されない大人たち。その縮図である子供たちの状況に、申し訳ない思いが湧いてきます。

相談室には困難を抱えた親子がお見えになることがあります。お子さんの様子から社会の壁を感じることも多いです。言い古されていますが「子どもは宝」。生まれてきてよかったと思える大人になってもらいたい。

問われているのは、私たち大人なのです。

#### 要予約

※面接を希望される場合は、

○相談時間 午前8時30分～午後5時15分

(祝日は除く)

○相談日 月々金曜日

○対象 市内在住の女性

○会場 中野市人権センター

☎(23)4810

■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。

#### 佳作

キッチンに鼻歌まじりに立つ夫婦  
清野 友幸

#### 佳作

参画の広がり行けとボランティア  
小池 市子

#### 佳作

手際よくお皿洗う手 大きな手  
根岸 章子



# 中野市成人式

日時 5月4日(月)(祝) 午前9時30分受付開始  
 会場 中野市市民会館  
 対象 1999(平成11)年4月2日～  
 2000(平成12)年4月1日生まれ

住民登録のある対象者には3月中に案内状を送付します。  
 住民登録がない対象者も出席できますので、中央公民館  
 までご連絡ください。



## 【実行委員会の活動】

- 第1回実行委員会 2019年12月6日  
委嘱式、写真撮影、役割決定
- 第2回実行委員会 2020年1月8日  
案内状のデザイン、テーマの決定
- 第3回実行委員会 2月7日  
抽選会の企画、司会者決定
- 第4回実行委員会 3月4日  
成人を祝うビデオの撮影
- 第5回実行委員会 4月上旬予定  
抽選会の景品、進行方法の決定
- 第6回実行委員会 5月3日予定  
リハーサル



▲「皆さんに楽しんでいただける成人式にするためにどうしたらいいか、考える過程を楽しみながら準備しています」と成人式実行委員の皆さん。

▶ 恩師のビデオ撮影。  
「久しぶりに先生に会って感動しました。」



# 文化 なかの

公民館報  
No.180  
(通巻 No.712)

## ふるさと歴史

### 水害常襲地 牛出村名主・五左衛門の配慮

牛出村は江戸時代を通じて水害常襲地かつ皆畑村で、寛保2年(1742)の大満水では全戸(21戸)流出、死者8名という大惨事を被り、住居替えをしている。この体験は住む人の中に生々しく引き継がれているのである。

というものであった。讓渡証の加判人は、中野村忠兵衛、同善右衛門、牛出村名主五左衛門の3名の扱人である。五左衛門は自村と同じような水害常襲、皆畑・大俣村が置かれている立場を十二分にわかっていった。

文政2年(1819)、七瀬・大俣両村入会秣山、字東原の開発をめぐり、同秣山を新開するようにとの代官所の申し渡し契機となり、訴訟問題に発展した。訴訟問題は全て代官所で解決するというのではなく、紛争当事者が解決を第三者の調停にゆだね和解することが多かった。調停者は扱人と呼ばれ、当事者と地縁的結合が深い村の有力者・村役人などがあつた。

大俣村が七瀬村へ金を渡す際、大俣村はこれから諸雑費がかさむから、25両のうち1両はそれにあて、24両を渡し本証に25両とするよう提案。当時牛出村は栗林・片塩・吉田・大俣各村と広域近隣村々の協力をねらいとする五カ村連合を組んでいた。大俣村と五カ村連合を組む、ほかならぬ牛出村五左衛門だからこそこの提案であり、彼の真意がわかるので、双方の了解が得られた。

大惨事に遭遇し、わが身の受けた苦難の体験からほとぼり出た五左衛門の行為であった。

このときの決着は、大俣村一村にて開発、その代償として大俣村は七瀬村へ25両払う

松沢邦男





# 今月の伝言板

※「今月の伝言板」の講座の受講には、申し込みが必要となります。下記の連絡先にご連絡ください。

## 豊田公民館

### スイーツソープを作ろう

期日 3月24日(火)  
 時間 午後1時30分～3時  
 内容 せっけん粘土を使ってスイーツソープを作ります。  
 定員 15人  
 申込期限 3月16日(月)  
 材料費 500円  
 持ち物 粘土板



### 足裏健康法

### リフレクソロジー体験

期日 4月17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、健康維持やリラクセスを促します。  
 定員 15人



■中央☎ (22) 2691 ■北部☎ (26) 0677 ■西部☎ (23) 1024 ■豊田☎ (38) 2922

## 大人の音読講座

アンチエイジング・リラックス効果



2月9日と17日の2回に渡り、中央公民館で中野市出身のフリーアナウンサー、草田道代さんを講師に迎え「大人の音読講座」を開催しました。

この講座は音読や群読の実践を通して声・喉・肺の老化予防や免疫力アップ、脳の活性化をはかる内容で、受講者からは「声を出す楽しさ、心地よさを知ることができた」「体が温まった。家でも続けたい」といった声がありました。

## お知らせ

### 書道展の作品募集

第39回市民書道展の作品を募集しています。

対象 小学生以上

期限 3月23日(月)

提出方法 中央公民館にある出品申込書に記入しご提出ください。

※作品の搬入は3月30日(月)の午後2時までをお願いします。

### 敷地内禁煙

健康増進法の改正に伴い、全ての公民館は4月1日から禁煙となります。皆様のご理解とご協力をお願いします。





今月の

### 新着 図書 情報

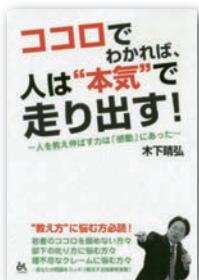
今月の新着図書の一部を紹介  
します。

ム▶  
ページ  
図書館ホ

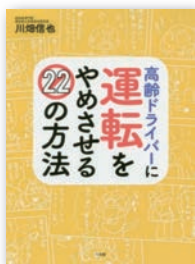


### ココロでわかれば、人 は”本気”で走り出す!

著/木下晴弘  
ごま書房新社



「感動が人を動かす」をモットーに「モチベーションが高まるセミナー」を多数開催している著者が、ココロでわかって行動するための方程式を紹介。



### 高齢ドライバーに運転を やめさせる22の方法

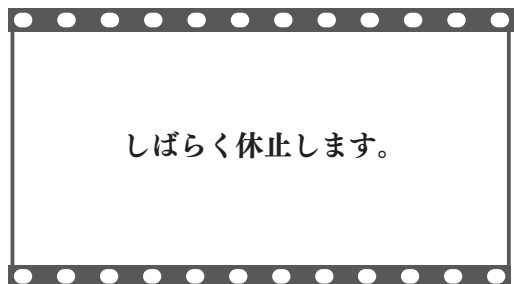
著/川畑信也  
小学館

著者は、認知症の専門医で愛知県公安委員会認定医。高齢ドライバーへの対応をわかりやすく解説。運

転をやめさせるためのノウハウを伝授。

黒武御神火御殿(宮部みゆき)/背中の蜘蛛(菅田哲也)/背高泡立草(古川真人)/勿忘草の咲く町で(夏川草介)/セバット・ソング(谷村志穂)/気がつけば、終着駅(佐藤愛子)/希林さんといっしょに。(是枝裕和)/はじめての苔テラリウム(園田純寛)/復元CG日本の城(三浦正幸)/お寺の掲示板(江田智昭)/かみさまは中学1年生(すみれ)/2019台風19号長野県の災害報道(信濃毎日新聞社編集局)

### ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ



しばらく休止します。

## 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

### 図書館サポーター(ボランティア)募集

対象 18歳以上の中野市民

活動場所 中野市立図書館

報酬 無償(報酬、交通費などはありません)

活動内容

- ・ブックサポーター(毎月1回の書架整理など)
- ・イベントサポーター(行事の準備・運営など)
- ・読み聞かせサポーター(おはなし会など)

### 市外へ転居しても図書館を利用できます

転居先が広域対象市町村の場合、利用資格の変更手続きにより、引き続き中野市立図書館を利用できます。

広域対象市町村 長野市、須坂市、飯山市、山ノ内町、飯綱町、小布施町、信濃町、高山村、木島平村、野沢温泉村、栄村

手続方法 新しい住所が確認できるものを中野市立図書館カウンターにお持ちください。図書館カードは、そのまま使えます。

※一部利用できなくなるサービスがあります。

毎週木曜日に開催している「0~3歳のおはなし会」は、しばらく休止します。



# 新型コロナウイルス感染症

## 感染しないようにするために

### ①手指の消毒

石けんやアルコール消毒液などによる手洗いや手指の消毒をこまめに行いましょう。(混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では、マスクを着用することも予防策になります)

### ②普段の健康管理

普段から十分な睡眠をとり、バランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

### ③適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

## 他の人にうつさないために

咳やくしゃみなどの症状がある人は、マスクを着用するか、ティッシュ・ハンカチ・袖を使って口や鼻をおさえる「咳エチケット」を必ず行ってください。発熱などの風邪症状がある人は、出勤・通学を含めて外出を控えてください。



## 特に気をつけてほしい人

高齢者や糖尿病・心不全・呼吸器疾患などの基礎疾患がある人は重症化しやすいため、できるだけ人混みに出かけないよう特に気を付けてください。また、妊婦は重症化しやすい人と同様に注意してください。

やむを得ず出かける場合は、感染防止策の徹底をお願いします。

## 医療機関を受診する前に

### ■有症状者相談窓口(保健所)

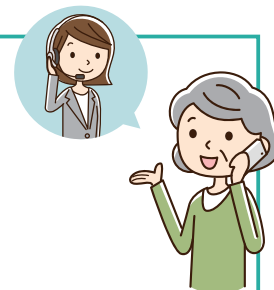
北信保健福祉事務所(北信保健所)

☎ 0269-62-6104

### ■一般相談窓口(県庁保健・疾病対策課)

☎ 026-235-7277 ☎ 026-235-7278

【専用電話：24時間対応】



次のような場合は、医療機関を受診する前に必ず「有症状者相談窓口」へ電話でご相談ください。症状に応じた支援を行います。

○風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている人(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

○強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある人

※高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患の基礎疾患がある人などは重症化しやすいため、上記の症状が2日程度続く場合、ご相談ください。また、妊婦は早めにご相談ください。

○風邪の症状や発熱があり、新型コロナウイルス感染症が発生している国や地域から帰国・入国した人、またはそれらの人との濃厚接触の可能性がある人

新型コロナウイルス感染症に関する一般的なご相談については、「一般相談窓口」でお受けしています。

## 市主催のイベントの延期・中止

新型コロナウイルス感染症の影響により、2月26日現在、下記のイベントなどについて中止・延期としました。今後も追加・更新される場合がありますので、詳しくはお問い合わせいただくか、市公式ホームページなどをご覧ください。



▲イベントの中止・延期情報(中野市)

開催予定日	イベント名	会場	担当課
3月8日(日)	スプリングコンサート2020	中山晋平記念館	中山晋平記念館
3月11日(水)	教室修了者講習会「つながるよ! 全員集合!!」	中央公民館	高齢者支援課
3月13日(金)	サイズアップ野菜づくり講座	西部公民館	西部公民館
3月22日(日)	ひらおか保育園「施設見学会」	ひらおか保育園	保育課
3月31日(火)	きりえ体験教室	中央公民館	中央公民館

## 各種情報



▲新型コロナウイルスに関するQ&A(厚生労働省)



▲新型コロナウイルス感染症対策について(長野県)



