

広報


2020(令和2年)

# なかの

# 5

No.182



運動・情報・  
食事で実践 



カラダをつくろう！  
感染症に「負けない」



Pick Up!

市内の空き家所有者の皆さまへ  
**「空き家活用相談会」を開催します**

☎ 営業推進課 ☎ (22)2111(内線256)



空き家を売りたい、貸したいなど空き家の有効活用についてのご相談にお答えする空き家活用相談会を開催します。

長野県宅地建物取引業協会長野支部の専門員が、空き家バンクの制度紹介など有効活用についてのご相談にお答えします。

ぜひ、この機会に空き家の有効活用についてご相談ください。

**実施日時** 5月16日(土) 午前9時～正午  
**対象者** 市内の空き家所有者  
**会場** 西部公民館1階 会議室1  
**相談料** 無料  
**申込・予約** 5月15日(金)までに営業推進課へお申し込みください。

人口の動き

面積：112.18km<sup>2</sup>  
 人口：42,157人 (-172)  
 男：20,412人 (-81)  
 女：21,745人 (-91)  
 世帯数：15,852戸 (+15)

【2020年4月1日現在】  
 ( ) は前月比。  
 2015年国勢調査を基に推計。



何事も一生懸命な子どもたちの姿に、自分自身も教えられることが多々あります。

極楽寺  
 土曜子ども教室  
 城本 澄男・早月(替佐)



-Profile-

ごらくじ

しろもと すみお・さつき

替佐区にある極楽寺では、9年前から小学生を対象に月に1度、「極楽寺土曜子ども教室」を開催している。年会費は無料で、小学生なら誰でも参加できる。

住職の澄男さんと妻の早月さんがかつて、ともに小中学校の教員として勤めており、中学校では澄男さんは理科を、早月さんは国語を教えていた。退職後に教員の経験を生かしてこの教室を開催。現在は約20人の児童が参加している。

教室は2時間の構成で、仏様へのお勤めから始まり、国語や算数などの学習やビデオ視聴、読書の時間など児童が楽しめる工夫がされている。

☎ 極楽寺 ☎ 0269(38)2209



▲教室は極楽寺本堂内で開かれる。



▲丁寧に算数を教える早月さん。児童たちは集中して取り組んでいる。



▲照れながらも取材に応じてくれた澄男さんと早月さん。

「児童たちの成長には驚かされます。教室の最初に全員で一番短いお経を唱えますが、一学期が終わるころには暗記してしまうんです。何事も一生懸命な姿に、素晴らしいと感じます。自分自身も教えられることが多々あります。この体が続くまで、子どもたちが来てくれる限り続けていきたいですね。」

また、教室を通じて感じたことを話していただいた。

「昔と比べ、お寺に足を向ける方が減っていると感じています。小さな頃から仏様と向き合うことで、何事にも感謝の心を持つことを大切にしたいと考えています。また、教室へ送迎する親御さんも含め、家族でお寺を身近に感じてもらえればと思います。」

澄男さんに子どもたちに伝えたいことについて教えていただいた。

「月に一回顔を合わせると、家族のように接してもらえると関係になり、やりがいと嬉しさを感じます。また、自分も元気をもらえます。」と妻の早月さんは話す。

教室開始時間が近づくと、児童が元気よく集まってきた。時間中は、予定した一つ一つの内容に集中して取り組んでいることが、児童の表情からうかがえる。

「月に一回顔を合わせると、家族のように接してもらえると関係になり、やりがいと嬉しさを感じます。また、自分も元気をもらえます。」と妻の早月さんは話す。

澄男さん。教室開始時間が近づくと、児童が元気よく集まってきた。時間中は、予定した一つ一つの内容に集中して取り組んでいることが、児童の表情からうかがえる。

教員として働いた後、地域に何か恩返しができないかと思いい、児童向けの教室を開いたのが始まりです。寺子屋のイメージです。」と話してくれた極楽寺住職の澄男さん。

目次

広報なかの  
 No.182 2020 May

ページ

03 キラリ★中野のチカラ  
 特集  
 04 感染症に負けないカラダをつくろう!  
 10 政策研究所研究結果報告ダイジェスト版  
 11 信州なかの日和/市長のわくわくレポート  
 12 交通事故発生状況  
 14 生き生き!健康メモ/保健だより  
 15 市民リレー元気の輪/小学校統合準備委員会だより  
 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  
 32 #おごっそテイクアウト/広報クイズ

※「行ってみよう!やってみよう!シニア情報」、「夢」はお休みします。  
 ※掲載している行事や講座などは、中止・延期することがあります。詳しくは公式ホームページなどでご確認ください。

今月の表紙

新型コロナウイルスの影響で運動不足やストレス増加などの問題が懸念されています。こんな時だからこそ、改めて運動・食事などの生活習慣を見直し、逆に「コロナ前より健康に」を目指すのはどうでしょうか。みんなで力を合わせて乗り越えていきましょう。



特集

# 感染症に「負けない」カラダをつくらう!

新型コロナウイルスの感染が拡大しています。今は家にいることがとても大事な時期ですが、じっとしている日が続くと、身体が動きにくくなったり、心の健康を損なったりする恐れがあります。感染症にかからないためには、手洗いやマスクの着用など、ウイルスを身体の中に入れないことは大切ですが、免疫力を高めウイルスに負けない身体を作ることがとても重要です。こんなときだからこそ、毎日の生活や運動習慣、食事などを見直し、感染症に「負けない」カラダをつくりましょう。



◀運動などで身体を動かすことで、うつうつとした気分をリフレッシュしたり、心臓や肺の機能を高めたりすることができます。

え 栄養バランス  
考えて  
よくかんで  
三食たべよう

▲「考えながら」調理して食べるのが大切です。お口の健康も高め、楽しくおいしく食べましょう。

◀感染症の状況は刻々と変化していきます。正確な情報を得て、感染拡大防止にご協力ください。

う 運動習慣  
身に付け  
コロナ遠ざける

た 正しい情報で  
感染拡大を  
防止する

## 運動

1カ月で効果を実感  
屋内でできる  
筋トレ&有酸素運動

中野市ノルディックウォーキングインストラクターの岡利哉がノルディックポールを使った、屋内でもできるエクササイズを紹介します。

### 【プッシュアップ】

腕だけではなく肩甲骨を寄せるように上下させます。全てのトレーニングを通じ、息を止めずに自然な呼吸で行うことがコツです。(5回1セット)



上半身の  
筋トレ

### 【サイドダウン】

おへそから上だけを倒しましょう。脇腹の伸びを意識しながら左右交互に行います。(左右3回ずつで1セット)



### 【スクワット】

腰を落とす時は「しゃがむ」のではなく、胸を張って股関節を後ろに引くイメージ。きつく感じる人は足幅を広げてみましょう。(5回で1セット)



下半身の  
筋トレ

### 【ポールランジ】

片足を踏み込み、おへそを中心に身体をねじります。(左右3回ずつで1セット)



ポールを使うことで身体が安定し、効果的なトレーニングができます。ポールがない人はタオルでも代用できます!



文化スポーツ振興課 岡利哉

活き生き!健康のそ

ウイルスの感染は鼻・目、そして「口」から起こります。感染への対策として、体の免疫力を低下させないことが大切。口の中が不潔な状態の場合、食事の際に口の中の細菌が腸に運ばれ、全身の免疫力が低下するリスクが高まります。ウイルス感染予防、免疫アップのためにも、毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。おすすめの歯磨きタイムは1回10分です!

お口のケアはウイルス感染への水際対策!

食べ物や唾液が誤って気管に入ることを「誤嚥」といいます。口の中が不潔な状態で誤嚥をすると、たくさんの細菌が気管から肺に入り、誤嚥による肺炎(誤嚥性肺炎)を引き起こします。肺炎予防のためにも、口の中を衛生的に保つことが大切。また、自粛生活で人と話す機会が減り、口の力が衰えると機能が低下し誤嚥をしやすくなります。口の周りの筋肉やのどの筋肉を衰えさせないためにも、よく噛むことや口元の運動を心掛けましょう。

医療機関での感染を絶対に出さない。医療機関で感染が発生すれば、医療従事者を巻き込み、医療供給体制の逼迫を招きかねません。そのため、いきなり医療機関を受診するとは絶対に避けてください。あらかじめ北信保健所0269-626104に電話で相談のうえ、指定された医療機関などの帰国者・接触者外来を受診してください。

風邪症状があれば自宅に留まる。新型コロナウイルス感染症の初期症状は、風邪と見分けが付きません。定期的な検温など観察をしながら、症状がある場合には自宅に留まってください。

人との接触機会を極力減らす。普段行っている近所での集まりなど、人数での会合もできるだけ控える、人混みを避けるなど、人との接触機会を極力減らしてください。

情報

「かからない」「うつさない」ために正しく理解して感染拡大を防止する

6つかからないための6つのお願い

感染症の状況は刻々と変化していきます。正確な情報を得て、感染拡大防止にご協力ください。

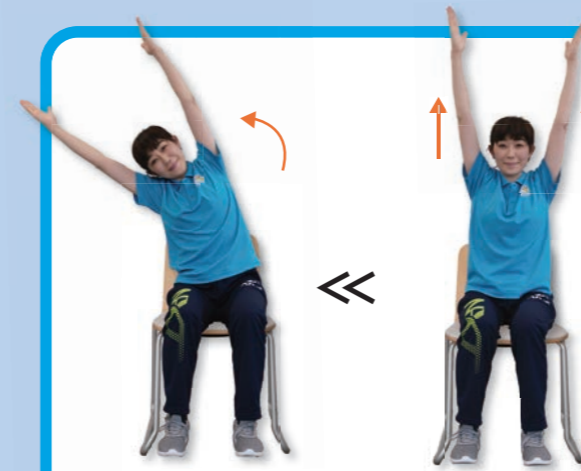
厚生労働省 新型コロナウイルス特設サイト



重症になりやすい人を守る。病院や高齢者施設、障がい者施設には重症になりやすい人が多く、外部からウイルスを持ち込まないことが特に重要です。お見舞いや面会は、症状のない人を含め控えてください。

感染拡大地域との往来は基本的に控えない。感染が拡大している地域との往来は、家族や親戚同士の交流であっても、控えてください。また、往来後14日間は、不要不急の外出は控えてください。

感染リスクが高い場所への出入りを避ける。「3つの密」(密閉空間、密集場所、密接場面)を避ける行動を徹底してください。繁華街の接客を伴う飲食店、カラオケ、ライブハウスなどでは感染リスクが高く、大規模な集団感染も多く確認されています。こうした場所への出入りを自粛していただくよう、強くお願いします。



【背伸びをして脇腹を伸ばす】

両手の手のひらを上に向けて腕を上げ、指先を天井につけるように伸ばします。そのまま指先を右の壁につけるように体を右に倒し5数えます。左も同じ動きをして、2回繰り返します。

【イスから立ち上がる】

イスに浅く座り、足は肩幅に開きます。1で立ち上がり、その後2,3,4,5と数えながらおしりをつき出すようにゆっくりイスに座ります。5~10回行います。(立ち上がるのが大変な人はテーブルに手をつけて立ち上がりましょう)



【ふとももを上げる】

イスに座り、1で右の膝を胸に近づけ、2で膝を伸ばしてかかとをつき出します。3で再び膝を胸に近づけて、4で足を下ろします。同じように左足も5,6,7,8と行います。8数えながら5~10回繰り返します。



なかのなかよく なっちょ体操

肺や心臓機能の改善・低下予防には足の筋力低下を防ぐことが重要です。10分でもできる「なかのなかよく なっちょ体操~10分編」で運動習慣をつけましょう。



動画はこちらからご覧いただけます。

無理せず少しずつでも毎日続けることが大切です。健康づくりポイント(14ページ)も活用してくださいね!



高齢者支援課 保健師 石田 真紀

制作協力: 理学療法士・森田浩庸さん、宮尾敬明さん、田尻勝さん、滝沢久美子さん 健康運動指導士・駒村和哉さん



イメージソング「空みあげて」に合わせて楽しく運動できる「空みあげて体操」も公開中です。

緊急企画

コロナに負けるな!

フムフムモグモグキャンペーン

この企画は…… 新型コロナウイルスによる休校や外出自粛など、窮屈な思いをしている子供たちを応援します。経済的に影響のある農産物、市内飲食店(今回の緊急企画では、信州なかのシンボルマーク活用事業者)を支援します。子供たちに地元農産物への理解を深めてもらい、郷土に対する愛着と誇りを感じていただく取り組みです。

応募はカンタン!

- 1 クイズに答える
2 ハガキ・メールまたはFAXで応募

主催: 中野市、JA 中野市、中野市きのこ・果実消費拡大実行委員会

問 売れる農業推進室 ☎(22)2111(内線406)



詳しくはキャンペーンサイトをご覧ください。

抽選で60名様に当たる!! 応援プレゼント Aコース Bコース Cコース

【参加アスリート】(順不同)

- ①信濃グランセローズ選手・トレーナー ②AC長野パルセイロレディース選手・トレーナー ③中野土建(株)スキークラブ選手 ④中野下高井駅伝チーム選手 ⑤エフバイエー中野トレーナー



NOW ON AIR

トレーニング動画は中野市公式ホームページやテレビ北信ケーブルビジョンの放送でご覧いただけます。



コロナに負けるな!

自宅できるトレーニング動画 SPORTS 編

「運動したくても自粛要請で思ったような運動ができない……」そんな皆さんのため、自宅一人でできるトレーニング動画を配信(放送)中です。

協力してくれたのは、中野市にゆかりのあるアスリートやトレーナーの皆さん。運動のプロフェッショナルの協力のもと、バランスよく全身をトレーニングするためのプログラムを紹介する動画になっています。



きのこは低エネルギーで、食物繊維が多いのが特徴です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや代謝を促すビタミンB2などの栄養素も含まれています。

免疫力を高める食事＝健康づくりの食の基本は何と言っても「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」です。食事の質（中身）の充実こそ免疫力アップの要です。

市の特産「きのこ」を毎日の食事にプラスして、1日3食しっかり食べて、元気な身体づくり、そして元気なまちづくりをすすめてみましょう。



▲なかのきのこ新聞 Webはこちらをご覧ください。

## 02 バターの風味でみそ汁に減塩効果を

だしの旨みや風味で味に変化をつけることで、薄味でも満足感のある味わいにすることができます。きのこから出る旨味成分とバター風味のおかげで、少ない量のみそでもおいしいみそ汁になります。



## きのこに含まれる栄養素

※種類によっても違いがあります。

### ビタミンD

丈夫な歯や骨の形成を促します。

### ビタミンB1

糖質の代謝を促し、脳や神経系の働きを維持します。

### 食物繊維

腸のぜん動運動を促し便秘の改善が期待できます。

### ビタミンB2

皮膚や粘膜を健やかに保ちます。



協力・レシピ提供  
JA中野市

## 01 きのは洗わない

市販のきのこは清潔な環境で育ち、無農薬で栽培されているため、洗わずに調理して大丈夫です。洗うと旨味や栄養分も流れてしまいやすく、劣化も早くなります。また、保存は冷凍がおすすめ。冷凍したままサッと使えて便利です。



## きのこを使った バランス ごはん

### 榎本隊員がつくってみました

4月から地域おこし協力隊として中野市へ移住した、榎本さん。栄養士と調理師の資格を持つ彼女が、「きのこを使ったバランスごはん」を実際につくってみました！

地域の農産物が大好きです！今回は「牛肉とブロッコリーのシメジ炒め」（右ページ）と、大好きなきのこをバターで炒めたお味噌汁とアスパラの和え物に加え、簡単にバランスのよいごはんをつくってみました。



中野市地域おこし協力隊  
榎本 郁美

## 03 主食・主菜・副菜 バランスよく食べる

健康な身体をつくるには「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで色々な食材からバランスよく栄養をとることが大切です。きのこはさまざまな料理に使えるので、ぜひいろいろな食材と併せて調理してみてください。



### 材料（2人分）

- エノキ 1/4 袋 (50g)
- 茶系エノキ 1/4 袋 (35g)
- ニラ 1/4 束
- 卵 1 個
- おろし生姜 小さじ 1/2
- 鶏ガラスープの素（顆粒） 小さじ 1
- 水 2 カップ
- 醤油 小さじ 1
- 黒胡椒 少々

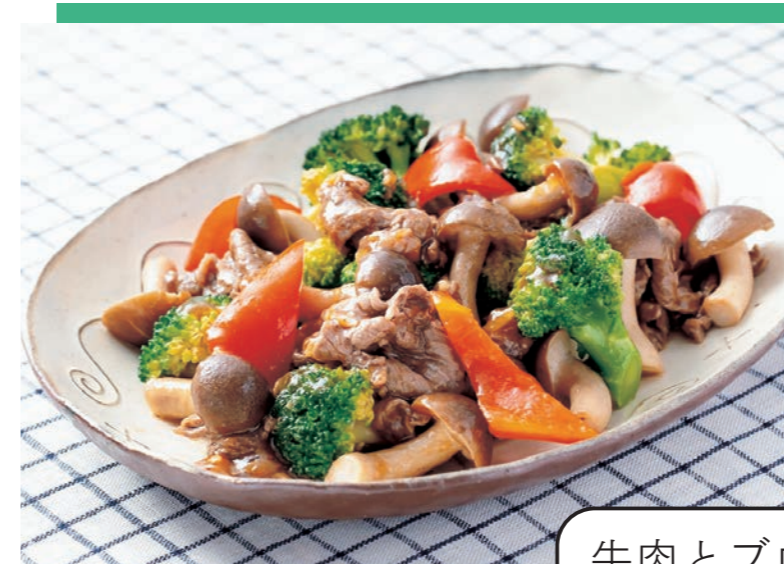
- 1 エノキと茶系エノキは根元を切り、半分の長さに切る。
- 2 ニラは長さ1cmに切る。器に卵を割ってほぐす。
- 3 鍋にエノキと茶系エノキ、おろし生姜を入れて強火にかけ、煮立ったら鶏がらスープの素と溶き卵、ニラを加え、醤油で味を調える。
- 4 黒胡椒を振る。

## エノキのニラたまスープ



卵はバランスよく栄養素を含むたんぱく質源です。エノキやニラと組み合わせることで食感もアップし、朝食にもおすすめの一品です。溶き卵は、スープが沸騰してから流し入れましょう。

きのこに含まれるビタミンDとブロッコリーやパプリカに含まれるβ-カロテン（ビタミンA）は油を使って調理することで吸収率が高まります。ブロッコリーやパプリカはなるべく同じぐらいの大きさにすることで火の通りが同様になります。



## 牛肉とブロッコリーのシメジ炒め

### 材料（2人分）

- シメジ 1/2 袋 (100g)
- 牛もも薄切り肉 100g
- 油 大さじ 1
- 生姜のみじん切り 小さじ 1
- ブロッコリー 1/2 株
- 赤パプリカ 1/4 個
- オイスターソース 大さじ 1
- 醤油 大さじ 1/2

- 1 シメジは根元を切ってほぐす。ブロッコリーは小房に切り、赤パプリカは1cm幅の細切り、牛肉は3cm幅に切る。
- 2 ブロッコリーはラップに包んで電子レンジ（600w）に2分かけておく。
- 3 フライパンに油と生姜を加えて中火にかけ、牛肉を入れて肉の色が変わるぐらいまで炒める。
- 4 シメジとパプリカ、ブロッコリーを加えて炒め、③を回しかけて炒め合わせる。

# ダイジェスト版



今月の協力隊員 榎本郁美 隊員  
☎ 農政課 ☎ 22-2111

はじめまして！

4月から中野市地域おこし協力隊になりました榎本郁美と申します。埼玉県から中野市に移住してきました。前職は小学校の給食を作る仕事をしていて、食べること、体を動かすことが大好き。最近は山登りにハマっています。

去年の今頃は中野市のことを知らず、まさか移住をするなんて夢にも思いませんでしたが、中野市の素敵な皆さんと豊かな自然に出会い、私の夢とタイミングも重なって迷わず移住を決めました。

これから、「食から農業を活性化」というプロジェクトで、栄養士、調理師の資格を生かしさまざまなことにチャレンジしていきたいと考えています。皆さん、ぜひ私に中野市の良い所を教えてください！

- 1\_ 4月1日の任命発令式。「持ち前の笑顔で頑張ります」。
- 2、3\_ 昨年の8月、梨久保の松野富子さん宅でお世話になり、ぼたんこしょうやブルーベリーの収穫体験をしました。



## 3世田市長の vol.73 わくわくレポート

### 新型コロナウイルスから身を守る

新型コロナウイルスの感染拡大が続いている。人間には本来免疫機能が備わっており、外部からのウイルスなどの侵入に対して防御体制がある。今回のコロナウイルスについては未知のものであり、その性質などがよくわかっていない中での、感染拡大となった。

感染を拡げない為には、三つの「密」を避けるということが効果的であるとのこと。つまり「密閉空間」「密集場所」「密接場面」を避ける、そうした機会をつくらないことが感染拡大を防ぐ。

ところで、聞くところによれば8割程の人は感染しても軽度の症状または無症状とのことである。こうした傾向には年齢差があるとのことであるが、個人々の健康度合いにもよるところが多いと考えられる。



新型コロナウイルス感染症の中野市対策本部会議。市では国の緊急事態宣言を受け、直ちに法的根拠のある対策本部を設置しました。

基礎疾患がなく、免疫力のある感染症に強い身体を普段からつくっていることは、大切なことである。それには、適度な運動、バランスの取れた食生活、睡眠、生活習慣の改善など、日々の取り組みの積み重ねが必要だ。

手洗い、うがいは勿論のこと、衛生管理をしっかりして、健康な身体づくりに留意することが大切だ。幸い、中野市には身体づくりに必要な食材が豊富にある。中でも、きのこは免疫力を高める食材として、かねてより知られている。免疫力を高める食材には納豆やヨーグルトなど発酵食品があげられるが、共通するところは菌食である。私たちに身近なきのこをはじめとした身体に良い食材をとりながら、皆さんと支え合い、この難局を乗り越えたいと思う。

テーマ	SDGs (エスディーゼズ) 普及に関する研究	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に関する研究
研究目的	「SDGsを知ってもらう」ことから始め、それを周知・普及するための効果的な手段を明らかにする	特に高校生世代に本市に対する愛着を持ってもらうためのアクションプランを提案	「市民参加と協働のまちづくり」推進のため、市民活動団体などをつなげる仕組みを明らかにする
内容と結果	<p>▼楽しみながら学ぶ</p> <p>SDGsの取り組みは、地域活性化や課題解決に効果的であるとされているが、県内でSDGsを知っている人の割合は7.7%と低い状況にある。まずは小学生を対象にSDGs出前授業を実施。カードゲームなどで楽しみながらSDGsを学び、「出前授業が効果的な手段である」ことがわかった。</p> <p>また、市職員アンケートにより、職員はSDGsをある程度認知しているが、「関心はあまり高くない」ことがわかった。</p> <p>▼起点は子ども</p> <p>まず、子どもを起点としてSDGsを普及する手法は効果的であり、報道を通して地域へのPRにつなげることも期待できる。</p> <p>また、行政の仕事は幅広く、SDGsと密接に関連していることから、中野市職員がSDGsに貢献しているという意識を持ち、推進することが必要である。</p>	<p>▼地域への愛着</p> <p>中野西高校の全生徒を対象にアンケート調査を行うと、「地域への愛着が高い人ほどUターン希望が高まる」という結果が得られ、愛着とUターン希望には関連性があることが分かった。</p> <p>また、愛着の高い人の特徴として、本市のイベントやシンボルに詳しい人であることが分かり、「詳しくなってもらえるアクション」を起こすことで、「相対的に、本市のことを今以上に好きになってもらえる」可能性があると考えた。これを受け、高校生に中野市に詳しくなってもらうためのワークショップを開催。地域に興味を持つこと、詳しくなることで地域を好きになり、愛着を醸成することにつながると考えることができた。</p>	<p>▼「場」へのニーズ</p> <p>(公社)中野青年会議所が開催した「コミュニティ大作戦会議」で実施されたアンケートから、多くの団体が、他の団体などとのつながりを求めていることが分かった。</p> <p>そこで、つながりを深めるうえで場所(ハード)と仕組み(ソフト)が必要ではないかと考え、県内の自治体や市内の団体へのアンケート調査及び、ヒアリング調査を実施した。調査の結果、「場」によりつながりが発生していることや「場」へのニーズがあることから、「場」の提供が効果的だと分かった。また、「場」の提供に加え、さまざまなプログラムの展開や惹きつける魅力により、継続的に人が集まることが分かった。</p> <p>▼「場」×「プログラム」</p> <p>市の総合計画に掲げる「市民参加と協働のまちづくり」を進めるうえで、市民活動団体が他団体などにつながる仕組みとして、既存の公共施設の有効活用などによる「魅力ある場」とコーディネーターの配置などの「魅力あるさまざまなプログラム」を掛け合わせて取り組むことが効果的である。</p> <p>▼若者と地域とのかかわり</p> <p>若者が主体的に地域とかわり行動することで、地域への愛着は着実に高まり、地域への定着につながっていくと考えることができた。</p> <p>今後、ワークショップを経て検討した提案を、市内にある2つの高校に協力を得て実施し、高校生の本市に対する愛着が高まるか検証を行いたい。</p>



詳細な報告書は市公式ホームページからダウンロードできるほか、政策情報課で配布しています。

2019年(1月~12月)

# 交通事故発生状況



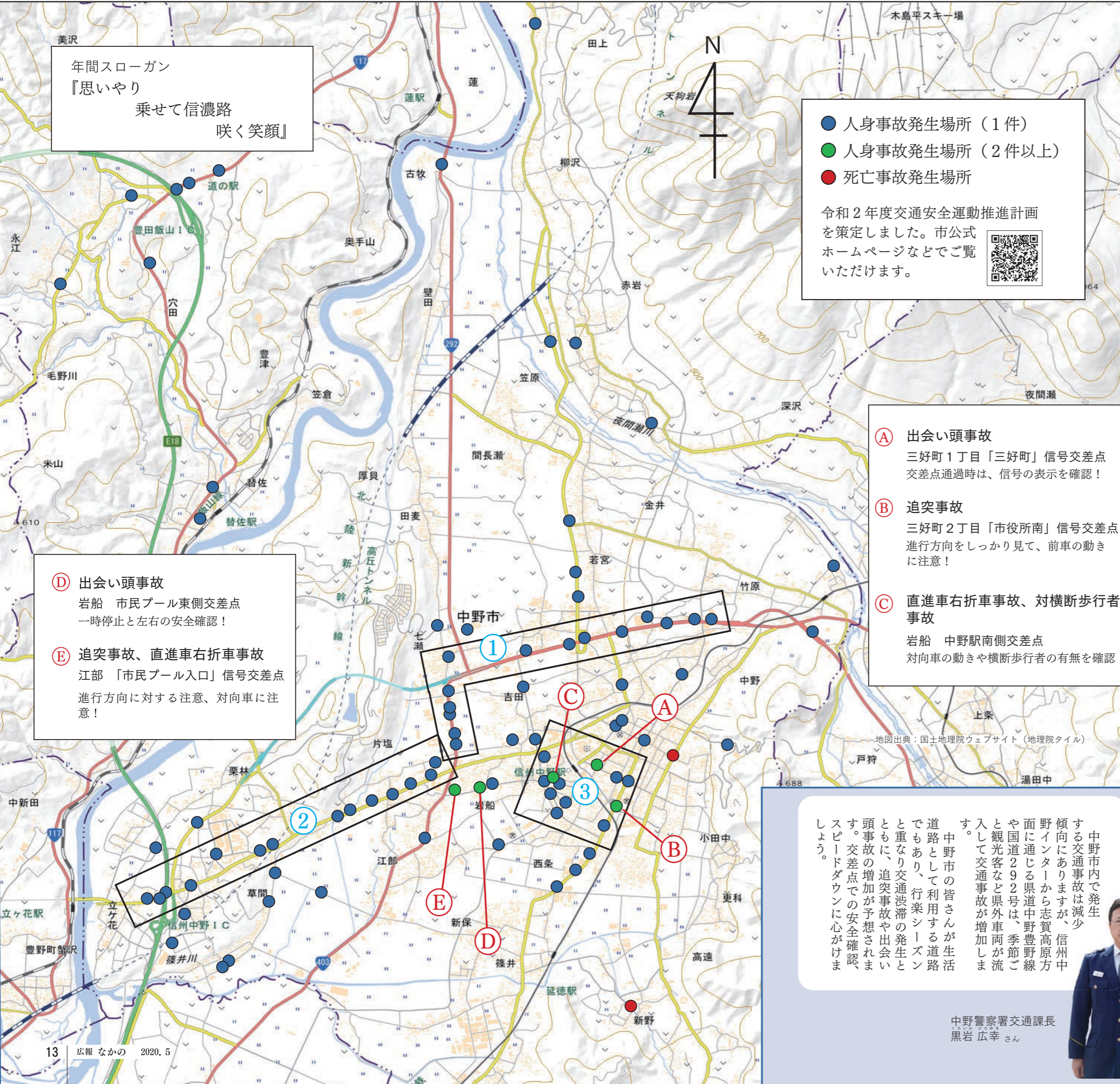
交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践を習慣づけることにより、市民の交通安全意識を高め、交通事故のない「安全で快適な交通社会」を目指しましょう。

- 人身事故発生場所 (1件)
- 人身事故発生場所 (2件以上)
- 死亡事故発生場所

令和2年度交通安全運動推進計画を策定しました。市公式ホームページなどでご覧いただけます。



年間スローガン  
『思いやり  
乗せて信濃路  
咲く笑顔』



- A** 出会い頭事故  
三好町1丁目「三好町」信号交差点  
交差点通過時は、信号の表示を確認！
- B** 追突事故  
三好町2丁目「市役所南」信号交差点  
進行方向をしっかりと見て、前車の動きに注意！
- C** 直進車右折車事故、対横断歩行者事故  
岩船 中野駅南側交差点  
対向車の動きや横断歩行者の有無を確認！

- D** 出会い頭事故  
岩船 市民プール東側交差点  
一時停止と左右の安全確認！
- E** 追突事故、直進車右折車事故  
江部「市民プール入口」信号交差点  
進行方向に対する注意、対向車に注意！

## 事故多発！

### ① 江部～一本木 国道292号

国道を横切る道路が多く、出会い頭事故や対横断者事故の発生が予想されます。交差点や横断歩道がある場所では、スピードダウンしましょう。  
片側2車線道路では、進路変更に伴う事故発生が予想されます。進行方向だけでなく、側方の安全確認をしましょう。

## 事故多発！

### ② 江部～立ヶ花 県道中野豊野線

信号機がある交差点では追突事故が発生します。しっかり前方を見て、前を走る車の動きに注意しましょう。  
対向車と衝突する事故が発生しています。対向車線にはみ出さないよう、ハンドルをしっかりとって、車線をキープしましょう。

## 事故多発！

### ③ 中野市街地(中町上～市役所南) 県道中野小布施線

市街地部分は、信号交差点が連続しています。直前の信号機の表示をしっかりと確認して、赤信号見落としによる事故に注意しましょう。  
交差点の右折左折時は、歩行者の動きに注意して巻き込みによる事故に注意しましょう。

中野市内で発生する交通事故は減少傾向にあります。信州中野インターから志賀高原方面に通じる県道中野豊野線や国道292号は、季節ごとの観光客など県外車両が流入して交通事故が増加しています。  
中野市の皆さんが生活道路として利用する道路でもあり、行楽シーズンと重なり交通渋滞の発生とともに、追突事故や出会い頭事故の増加が予想されます。交差点での安全確認、スピードダウンに心がけましょう。



中野警察署交通課長 黒岩 広幸 さん



春原 昭 さん  
からのご紹介

No.60 小山 ひさ子 さん (若宮)



### 自己紹介

夫、子ども、孫たちと9人で暮らしています。生まれは柳沢で、結婚を機に若宮に住んでいます。子育てをしながら会計事務所をはじめいろいろな所で企画や事務の仕事をさせてもらい、現在も労働者福祉の仕事をしています。

仕事を通じて多くの方と接する機会が多く、17年ほど前に参加させていただいた「たべごろ信州中野フェスタ」は、いろいろな特技を持つ方と一緒に楽しむことができ印象に残っています。

### 元気の秘訣

気負わずに何事にも挑戦し、楽しむことが元気の秘訣。周りの人に支えてもらい、人に恵まれて本当にありがたく思っています。

趣味は書道です。中野市役所庁舎の銘板を書かれた関 吾心先生の教室に、月2回、30年以上通っていて、主に隷書を習っています。書道の上達の他に、生活の雑多から離れて集中できる時間が持てる事も良いところだと思っています。

### おらほの自慢

若宮は子どもが多く活気があり地理的にも安心なところに住みやすさを感じます。区政に女性が入りやすい開かれたところも魅力ですね。

また、区の歴史を月に一度学習できる機会があることも素晴らしいところだと思います。

中核教員として、閉校・開校に寄せる子供たち・保護者や地域の皆さまの思いを丁寧聞き、両校の長い歴史の中で培った大切なものを継承し、新たな歴史をつくるお手伝いを一生懸命していきたいと思っています。また、子供たちが自分の生まれ育った地域を愛

「地域とともに歩んできた豊井小学校、永田小学校両校の閉校と来年四月の豊田小学校開校に向け、地域の皆さまが丸となって準備を進めていることを強く感じます。また、子供たちは、最後の一年を思い出に残るものにしようと、一人ひとりが一日一日を大切に生活していることを感じています。」



▲統合中核教員の山崎秀樹先生

し、誇りをもって生活したり、安心して学べたりできるように、子ども・地域・学校のそれぞれの思いをつなげていきたいと強く思っています。来年の四月からは、新しい歴史がスタートします。豊田小学校開校に向け、地域の皆さまのお力添えをいただきながら頑張っていきたいと思っています。」

## 小学校統合準備委員会だより

問 学校教育課 ☎(22)2111 (内線417)

### 【豊田小学校】

### ○中核教員のご紹介

豊井小学校で、豊田地域二小学校統合中核教員として、統合準備にあたりている山崎秀樹先生にお話を伺いました。

No.23

## 活き生き！健康メモ

# 春から始めよう！紫外線対策

夏の印象が強い日焼けですが、実は肌の炎症です。炎症になると肌の変色や、肌荒れを引き起こします。

また、肌のシミ、シワ、ホクロなどの原因にもなります。

日焼けの原因の紫外線量は春から少しずつ増えていきます。一日の中でも紫外線量は変化し、午前9時頃から増えはじめ、ゆるやかに午後2時頃まで増え続けます。

### 日焼けの予防法と日焼け後の対処法について紹介します

1 帽子や日傘、紫外線カット効果のあるサングラス、袖や襟のある服など日光を遮るものを活用しましょう。



2 日焼け止めクリームを活用しましょう。

汗や皮脂で日焼け止めが落ちてしまうので、2～3時間毎にこまめに塗り直しましょう。

また、使用量が少ないと塗り残しやムラにつながります。使い方を確認し、適量を心掛けましょう。



3 日焼けした場合は、水で絞ったタオルや、保冷剤をタオルで包み患部を冷やしましょう。

※痛みが強く、水ぶくれや炎症が広範囲に渡る場合は、皮膚科を受診し適切な処置を受けましょう。



4 日焼けした肌は乾燥しやすいため、肌の状態が落ち着いたらクリームなどで保湿しましょう。

問 健康づくり課 ☎(22)2111 (内線242)

▼保健だより

### 市の集団検診の一部を延期します

4月末から、各地区で実施を予定していた集団健(検)診を、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため一部延期します。

### 【延期する健(検)診】

結核・肺がん検診、特定・いきいき健診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診(バリウム)、大腸がん検診

・実施は8月以降を予定しています。詳細決定後、改めてお知らせいたします。

### 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 毎週水曜日：中野保健センター 6月4日(木)：豊田保健センター  
内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

### こころの健康相談

期日 5月21日(木)  
時間 午後2時～4時  
会場 中野保健センター  
申込 2日前までに要予約

### 「健康づくりポイント事業」を今年度も実施します

健(検)診の受診など自主的に健康づくりに取り組みポイントを貯めると、姉妹都市の特産品など豪華特典と交換できます。(取組期間2021年1月31日まで) 事前申込は不要で、ポイント記録用のパンフレットが市役所や市内公共施設などにありますので、お気軽にご参加ください。

※ポイント対象の「健康まつり」は中止のため、参加者全員にポイントを付与します。



電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

女性相談 ☎0269(23)4810 午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所 ☎0269(23)2255





# 子育て案内

☎健康づくり課 ☎(22) 2111 (内線388)

## 子育て支援センター 6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)	6月3日(水) 午前10時30分～	交通安全教室 親子で楽しく学ぼう
中央子育て支援センター (りんごっこ)	6月11日(木) 午前10時30分～	ママビクス 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)	6月2日(火) 午前10時30分～	救急救命講座 乳幼児の事故防止について
ひよこ保育園 子育て支援センター (たまご)	6月19日(金) 午前10時15分～	健康講座 歯の生えはじめQ&A



※5月の行事は誕生会のみとし、その他の行事については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となります。6月以降の行事については、今後、中止・延期・内容変更となる場合があります。

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 ⑩日・月・祝日  
☎(22) 6622 ※FAX兼用  
りんごっこ ⑩日・火・祝日  
☎(22) 2259 ※FAX兼用  
うさぎっ子 ⑩日・水・祝日  
☎(38) 1638 FAX(38) 3114  
たまご ⑩土・日・祝日  
☎(24) 5155 FAX(24) 5030

※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。



## わが家のアイドル☆

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、5月22日(金)までにEメールまたは右記のQRコードリンク先からご応募ください。



庶務課 ☎(22) 2111 (内線212)  
Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



小野 あさひちゃん (3歳)  
花より団子♪



市川 青伶くん (7カ月)  
小さな怪獣、これからもたくさん食べて大きく育ててね!!



松野 想佑くん (5歳)  
咲英ちゃん (2歳)  
慎重な兄と天真爛漫な妹。2人は我が家の宝物です♪



北村 綾菜ちゃん (2歳)  
優菜ちゃん (4カ月)  
お姉ちゃんは妹ちゃんのことが大好き。仲良くいっぱい遊ぼうね。

## 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
6月11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)
6月16日(火) 午後1時15分～3時30分	8～10カ月児 赤ちゃんの歯の健康(歯科医師のお話)、離乳食の話、試食(保護者のみ)

※3日前までに予約が必要です。

### マタニティクラス

会場/中野保健センター  
持ち物/筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	対象児・内容
6月6日(土) 午前9時30分～11時30分	出産・子育てに関する制度とサービスの紹介、妊婦体操、沐浴について、お父さんの妊婦体験、個別相談

※3日前までに予約が必要です。

5月の各種教室は中止します

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、5月の育児教室、マタニティクラスなど各種教室は中止します。お子さまの成長、発達、離乳食のことなどで心配なことがありましたら、健康づくり課までご相談ください。

## 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	5月26日(火)	2020年1月生
7カ月児健診	5月27日(水)	2019年9月生
1歳6カ月児健診	5月29日(金)	2018年10月生
3歳児健診	5月28日(木)	2017年3月26日～4月25日生

※新型コロナウイルスの感染症拡大を防止するため、2歳児健診は中止します。

## 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 C G	5月19日(火) 6月9日(火)	午後1時～1時30分
日本脳炎	5月15日(金) 5月22日(金) 6月5日(金) 6月19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。  
※対象となる人には、個別通知しています。



## なかの公園 西条公園

西条 645 番 5



♡ ○ ◁ #バナナ滑り台 #スイング遊具  
#薬山 #トイレもあるよ

バナナすべり台は6さいになったらあそんでね!



保健師の子育て相談	期日 5月13日(水)	時間 午前10時～11時	会場 さくらんぼ	☎0269 (22) 6622
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			



4/中～

例年に比べにぎわい少なく  
桜だより



▲延徳たんぼから(4/15)

4月中旬から下旬にかけて、市内の各所で桜が見頃を迎えました。新型コロナウイルスの感染拡大を受け各種イベントが中止となった中、東山公園には例年のようなにぎわいはなく、閑散とした雰囲気でした。桜を一目見ようと訪れた市民の多くはマスクを着け、短い時間で立ち去っていく様子が見受けられました。



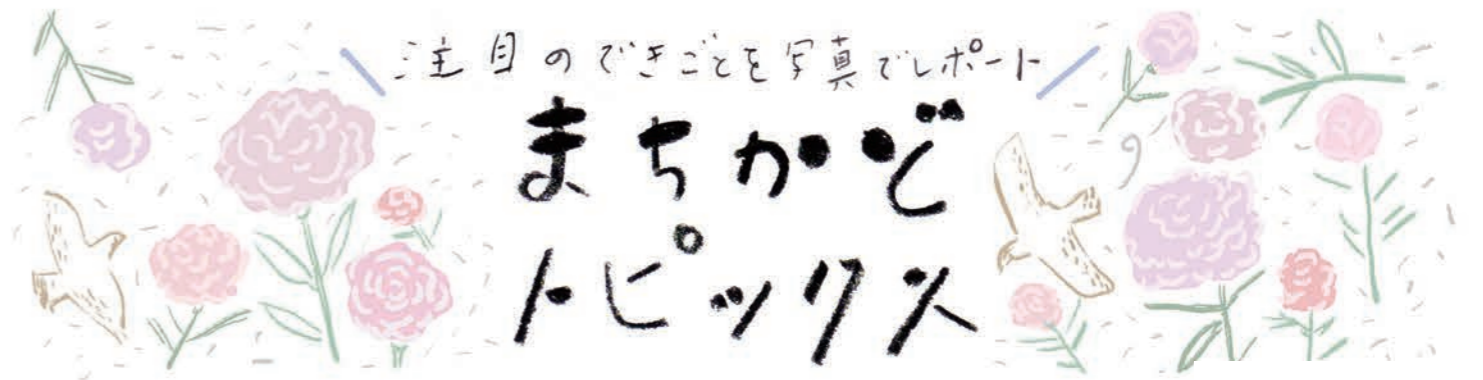
▲東山公園(4/16)



▲高梨館跡公園(4/7)



▲市立図書館(4/15)



4/7

広く 高く 豊かに

高社小学校  
開校式・入学式



1 入学式に先立ち催された開校式。小嶋教育長から山崎校長に校旗が手渡されました。2 新1年生は教室や廊下など学校の様子を珍しそうに眺めていました。3 開校式は新型コロナウイルス感染防止のため、密集を避け、4年生以上のみの出席となりました。4 入学式の様子は動画で在校生の教室に中継されました。5 保護者が見守る中、恥ずかしく入場する新1年生。6 担任の先生の指揮で歌う「ドキドキン! 1年生」。7 好天にも恵まれ、入学式の立て看板の前では記念撮影をする家族の姿が見られました。8 児童が中心になって作詞した新しい校歌を歌い、開校を祝いました。



4/4  
～10

防火意識を高めよう  
春の火災予防運動

中野市消防団は「春の火災予防運動」を実施し、4日には火災予防パレードを行って市内に火の用心を呼びかけました。4月から団長に就任した小菅和重団長は出発式で、「春は火災が発生しやすい季節。市民の皆さんに防火意識を高めていただくようにしましょう」と団員に向けて呼びかけました。



4/13

魅力あるまちを目指して  
中野市政策研究所

市政に関する総合的な調査研究を行う自治体シンクタンク「中野市政策研究所」。設置から4年目となる今年度は、3人の新任を含む6人の職員が研究のスタートを切りました。

新たに研究員となった職員は「少数精鋭で地方創生という課題に取り組みたい。今までになかった取り組みにも挑戦していければ」と抱負を語りました。



# Pick up イベント

**開催** お気軽にご参加ください  
障がい者向けスポーツクラブ

カレンダー①  
問申 サンスポートながの ☎026(295)3442



講師を招き、フットボール、サッカー、エアロビクス、ダンス、ヨガ、水泳などを行います。



障がいのある人がスポーツや運動を行う場所として、体育館を開放します。会場には、スタッフが常駐します。

期日 6月6日(土)、7月11日(土)、8月29日(土)、11月7日(土)、12月5日(土)

時間 午後1時～3時  
会場 市民体育館（コミュニティスポーツセンターで開催する場合があります）  
参加料 無料  
※申し込みなど詳しくは、お問い合わせください。



**開催** 就職に向けて  
ミニジョブカフェ個別相談会

カレンダー②  
問申 営業推進課 ☎(22)2111(内線258)

ジョブカフェ信州と共催し、求職者を対象としたミニジョブカフェ個別相談会を実施します。

期日 5月12日(火)、6月9日(火)、7月14日(火)、8月11日(火)、9月8日(火)  
※10月以降も、2021年3月までの毎月第2火曜日に開催します。

時間 ・午後1時30分～2時20分  
・午後2時30分～3時20分  
・午後3時30分～4時20分  
定員 各日3人（1回50分程度）  
会場 市民会館44号会議室  
申込方法 電話で3営業日前までに申し込み  
相談内容 自分に向いている仕事があるのか知りたい、どんな会社や仕事があるのか知りたい、就職活動の進め方のアドバイス、応募書類の書き方や面接指導など



「ふるさと」作詞 高野辰之 / 作曲 岡野貞一

暮らしの情報  
掲示板

## 5・6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	5/26 帯の瀬の日 ※6月26日(金)も開催 (火) 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
	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	5/30 発達障がい支援フォーラム (土) 会 飯山市文化交流館なちゅら
	ねずみと大黒様 会 日本土人形資料館 期 12月28日(月)まで	6/6 障がい者向けスポーツクラブ (土) 会 市民体育館 <b>Pick up イベント①</b>
5/12 (火)	ミニジョブカフェ個別相談会 会 市民会館44号会議室 <b>Pick up イベント②</b> ※6月9日(火)も開催	
5/14 (木)	書道綏陽会創立40周年記念展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月25日(月)まで ノルディックウォーキング 会 市役所周辺 ※6月11日までの毎週木曜日に開催	

▼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。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のための

### イベント中止情報 (主なもの)

2020 信州なかのバラまつり  
問 都市計画課 ☎(22)2111(内線269)

中野ジョンジョンまつり  
問 営業推進課 ☎(22)2111(内線258)

斑尾ふるさと祭り  
問 地域振興課 ☎(38)3111

4月23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。



有料広告欄

お知らせ

中野まなびい塾を  
ご活用ください

問 生涯学習課(内線423)

市が行っている業務について、担当職員から説明を聞くことができる出前講座で、56のメニューを用意しています。5人以上の市民が行う会合や研修にご利用いただけます。日程の調整など、事前にご相談ください。

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



▲生涯学習マスコットキャラクター マナビイ



子ども読書活動「フェアミリー賞」受賞者決定

問 生涯学習課(内線423)

家族での読書活動の様子をまとめた作品の募集を行い、受賞者が決定しました。受賞作品は、市公式ホームページや市立図書館で公開しています。



Jアラートの試験放送

問 危機管理課(内線286)

全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送が実施されます。防災行政無線と音声告知放送端末からアラームと放送が流れます。

実施日時 5月20日(水) 午前11時

信濃川水系松川の  
浸水想定区域図を公表

問 危機管理課(内線286)

長野県が管理する松川(信濃川水系の一級河川)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。



工業統計調査を  
実施します

問 政策情報課(内線217)

6月1日を基準日として、工業統計調査を実施します。調査の対象となる製造事業所には、5月中旬から調査員証を携帯した調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

募集

老人福祉計画・介護保険  
事業計画策定懇話会委員

問 高齢者支援課(内線390)

F(22)2295 M kaigo@city.nakano.nagano.jp

募集人員 若干名

任期 7月〜2021年3月(予定)  
応募資格 市内に住所を有する40歳以上で平日昼間の会議に参加できる人  
応募方法 応募用紙に応募動機と「私が考えるこれからの高齢者福祉」について400字以内(まとめ、住所、氏名、生年月日、連絡先を明記の上、持参いただくか、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで提出してください)。  
応募用紙配布場所 高齢者支援課  
※市公式ホームページからもダウンロードできます。

応募期限 6月1日(月)



都市計画審議会委員

問 都市計画課(内線269)

F(22)5925 M noshikei@city.nakano.nagano.jp

募集人員 若干名

資源物の日曜回収

5月24日(日) 午前10時〜午後1時

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

資源物の特別回収

※今年度は年3回実施予定

6月14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)

★回収できないと判断されたものは、お持ち帰りください。  
★前夜・早朝など指定時間以外の持ち込みは禁止です。  
★中野市以外からの持ち込みは固くお断りします。

問 環境課(内線245)

フードドライブ

6月2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

任期 8月17日から2年間  
応募資格 市内に住所を有する18歳以上で平日昼間の会議に参加できる人  
応募方法 応募用紙に応募動機と「私が考える中野市の都市計画」について400字程度(まとめ、住所、氏名、性別、生年月日、職業、連絡先を明記の上、持参いただくか、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで提出してください)。  
応募用紙配布場所 都市計画課  
※市公式ホームページからもダウンロードできます。



リサイクルかわらばん

無償で譲ります  
南宮中学校体育着(LL・M各1着) / 学習机 / 果実酒用容器 / 本棚 / キーボード / プランター / 額縁

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 消費生活センター ☎(22)2201



市民会館リノベーション情報

設計者はプロポーザル方式で選定します

リノベーションの設計者の選定にあたっては、設計の考え方や技術力、経験などを含めた技術提案を広く募集し、その内容を評価して最適者を選ぶ「公募型プロポーザル方式」によることとしています。

現在、技術提案書を募集しているところです。今後、設計者や設計概要が決まりましたら、随時、市公式ホームページなどでお知らせします。

問 文化スポーツ振興課(内線394)

## 年金 二十歳になったら国民年金

国民年金は、20歳から60歳までの全ての人が加入し、保険料を納める制度です。老齢年金のほかに、障害年金（けがや病気で障がいが残ったとき）、遺族年金（亡くなったとき）があり、あなたと家族の生活をサポートします。

20歳になった人には、日本年金機構から国民年金のお知らせと納付書、年金手帳が送付されますので、ご確認ください。

※厚生年金、共済年金に加入している人には送付されません。

※厚生年金、共済年金に加入している配偶者に扶養されている人は、配偶者の勤務先に連絡して手続きをしてください。

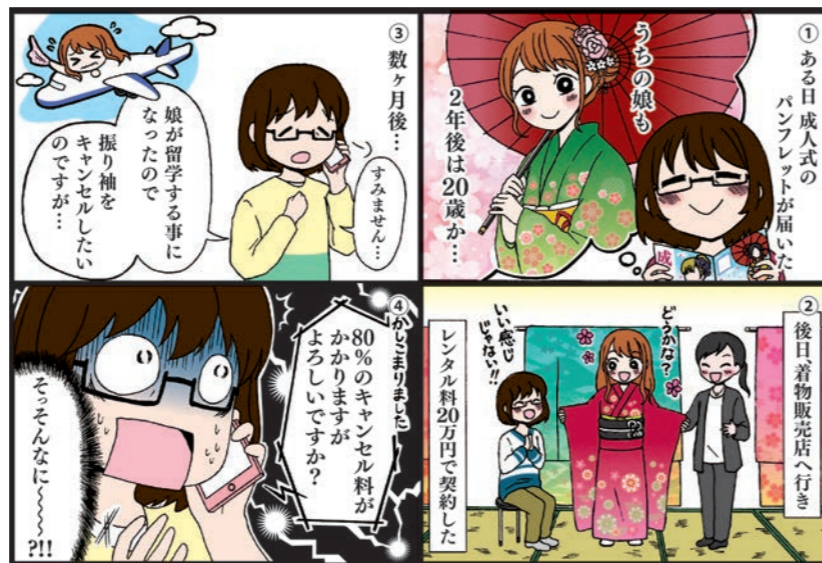
●保険料の猶予・免除 学生などで収入が少ないために保険料の納付が困難な場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。この申請を行わないまま保険料が未納となっていると、将来の老齢年金や万が一のときに障害年金、遺族年金を受け取ることができない場合がありますので、ご注意ください。

問 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 114 漫画：のい

### 成人式の晴れ着レンタルに関するトラブル



**アドバイス** 成人式用の晴れ着のレンタルは、成人式の1～2年前の早い時期から予約を受け付けるケースがあります。数年先に使うものであっても、キャンセル料などについては契約内容に従うことになるため、契約の際はよく確認しましょう。「好みのデザインがなくなる」と言われたり、特典を強調されたりしても焦らず、その場ですぐに契約することは避けましょう。

問 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	期日 6月10日(水) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ※5月11日(月)に予定していた行政相談は、中止します。	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9時～午後5時 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 ☎(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(月曜休日の場合は翌火曜日) ※5月の第1週は7日休に行います。 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

**免疫力** 許す手続、健(検)診の延期など私たちの生活の中で多方面に影響を及ぼしているコロナ問題。世の中に閉塞感が広がっていますが、一方でテレワーク推進により柔軟な働き方ができるようになる未来も。先が見えない状況だからこそ、何事も前向きにとらえていきたいものです。(滝澤)

**疫** 病を鎮めるとされる妖怪「アマビエ」が話題となっています。アマビエの力もお借りして、新型コロナウイルスに感染しないよう免疫力をつけて乗り切りたいですね。申し遅れましたが、この4月より広報担当となりました松野と申します。よろしくお願ひします。(松野)

**力** 強く咲く桜花を目にする、春の訪れを実感し明るい気持ちになるものです。今シーズンはCOVID-19の影響でゆっくり花を見ることもできず寂しいですが、今できることをそれぞれが考え、明るい未来のために行動していきましょう。(小林)

作業名	単位	金額	付記	
田植え	1時間	880円		
一般作業	1時間	860円		
動力耕耘作業	耕起	10a	8,870円	
	代かき(一度)	10a	10,070円	
	代かき(二度)荒代	10a	7,380円	
農機具	代かき(二度)植代	10a	7,740円	
	田植機*	10a	8,070円	植付けのみ
	バインダー*	10a	11,050円	結束ひも付
	ハーベスター*	10a	11,300円	ハゼカケもの基準
畑作業	自脱コンバイン*	10a	20,870円	
	動力耕耘作業*	10a	6,790円	
	一般作業	1時間	860円	アスパラガスほか
果樹作業	剪定	1時間	1,550円	
	摘花・摘果	1時間	860円	
	袋掛け	1時間	860円	
	一般作業	1時間	860円	
	SS防除作業*	10a 成木1回	4,270円	薬剤・補助者別途
	バックホ	15PS以上*	1時間	5,930円
肥料散布作業(マニアスプレッター)	15PS未満*	1時間	5,290円	運搬料別途
		10a	1,170円	本機貸し出し
菌茸作業			3,350円	運転者・燃料付
		1時間	860円	

※は、運転者・燃料付

J A 中野市・J A ながの豊田支所・問 農業委員会事務局(内線408)

2020年度 農作業標準労賃・機械作業標準料金

中野市農業委員会において、農作業標準労賃および機械作業標準料金を決定しました。作業料金は、圃場条件、作業条件を考慮して増減できません。領収書は必ず発行してください。労賃には消費税はかかりません。

## ご寄付ありがとうございました

問 庶務課(内線399)

株式会社三京 代表取締役 荻原邦隆 様(江部)  
消臭・除菌液 120本  
学校での使用のため

中野市農業協同組合(三好町)  
代表理事組合長 望月隆 様  
きのご部会協議会長 芋川一浩 様  
現金50万円  
地産地消、食育推進のため

中野ライオンズクラブ 会長 花石真一 様(中央)  
新入学児童交通安全帽子 400個  
交通安全のため

中高遊技場防犯協会・中高防犯協会連合会(中央)  
ランドセルカバー 400個  
青少年育成のため

夢さち信州中野つるしかざりの会  
代表 小山早智子(長野市)  
つるしかざり 2点  
高社小学校の開校を祝うため

有限会社共進建設 代表取締役 阿部仁 様(中央)  
現金120万円  
令和元年東日本台風による災害の復旧とまちづくりのため

# 心をひろく

一人ひとりの人権が尊重される社会のために

「人権」とは、人間が人間らしく生きるために、生まれながらにして持っている権利のこと。人権センターは、市民の福祉の向上、人権教育・交流の拠点として、さまざまな事業を行います。市民一人ひとりの人権が尊重される、差別のない明るい社会の実現を目指しています。

## 人権センターの主な事業

○相談事業  
人権に関するさまざまな相談に応じ、問題解決に向けて一緒に考えていきます。

○啓発及び広報活動事業  
各区・分館人権教育懇談会、高齢者や保育園などの保護者、人権

センター利用者を対象とした人権教育研修会の開催、人権センターまつり(中野)や人権のつどい(豊田)の開催、人権啓発広報「心をひろく」や人権啓発資料の発行など、教育・啓発に関する事業を推進します。

また、人権問題に関する資料や図書・DVDなどの貸し出しをします。

○地域交流事業  
健康教室や各種講座などを通して、さまざまな人と交流し、仲間作りを支援します。

人権センターでは、本年度も市内各区または分館単位で、人権教育懇談会を開催します。懇談会は、身近な事例を題材に、人権について



▲昨年度開催された懇談会

て理解を深めることを大切に開催しています。人権啓発DVDを活用したり、講師・助言者のお話を聴いたりして「人権」について学習・懇談します。

差別のない、あたたかな思いやりの心と、お互いが支えあう共生の社会を実現するため、皆さまのご協力をお願いします。

## 新型コロナウイルス感染症に関連する人権への配慮について

新型コロナウイルス感染症に関連して、誤った知識や不確かな情報により、感染した方や治療にあたった医療機関関係者及びそのご家族、感染の拡大している地域から帰国された方、外国人の方などに対して、不当な差別や偏見、いじめなどが行われないよう、正確な情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

なお、不当な差別やいじめを受けた場合は、一人で悩まずにご相談ください。

### 【人権に関する相談窓口】

- ◆みんなの人権 110 番 (法務省)  
0570-003-110  
(平日 午前8時30分～午後5時15分)
- ◆子どもの人権 110 番 (法務省)  
0120-007-110  
(平日 午前8時30分～午後5時15分)
- ◆外国人のための人権相談 (法務省)  
0570-090-911  
(平日 午前9時～午後5時)
- ◆長野県人権啓発センター 人権相談専用電話 (長野県)  
026-274-3232 (火曜日～日曜日 午前8時30分～午後5時)
- ◆中野市人権センター 人権相談専用電話 (直通電話)  
0269-26-2287 (平日 午前8時30分～午後5時15分)

問 中野市人権センター 0269(2)2287  
豊田人権センター 0269(38)3522



## 2020年度 地域交流事業・各種講座のご案内

対象：中野市内に在住・在勤の人  
申込方法：電話またはご来館の上、申し込みください。定員になり次第、締め切りとなります。

会場	講座名(定員)	期間	時間	参加費	必要なもの	講師	内容
中野市人権センター	初心者折り紙教室(定員15人)	6月～12月第3金曜日(全7回)	午後1時30分～3時30分	無料	折り紙(無地)、ボンド、カッターナイフ、はさみ、ものさし、ピンセット(先端が細く内側が平らなもの)	町田たつ江	初心者コースです。折り紙の基礎から学びます。
	折り紙教室(定員15人)	6月～3月第2水曜日(全10回)	午後1時30分～3時30分	無料	同上	町田たつ江	折り紙の楽しさが再発見できます。リハビリや脳のトレーニングにもなります。
	いきいき健康体操教室(概ね60歳以上の対象)(定員15人)	6月と7/14～7/28の毎週火曜日(全8回)	午前10時～11時	無料	ヨガマット(バスタオルも可)、小タオル、飲料水、上履き	黒岩あずさ	家庭にあるものを使ってできる簡単な運動を紹介します。無理をしない程度に体を動かしましょう。
	クラフトミニバッグ教室(定員15人)	7/9(木)・15(水)・22(水)(全3回)	午後1時30分～3時30分	1,000円(初回のみ)	なし	遠山綾子	コツをつかめばスラスラ!クラフトテープを編んでミニバッグに挑戦。
豊田人権センター	料理教室(定員15人)	6/22・8/24・11/30・2021年1/25(全4回)	午前10時～午後1時	500円/1回	エプロン、三角巾、手拭き	林 八重子	地元の季節に合った郷土料理を楽しく作りましょう。
	生け花教室(定員15人)	6月～11月第2火曜日(全6回)	午後1時～3時	材料費1,200円/1回(花代)	花器、はさみ	小畑ひろ子	お花を生けて、心豊かに過ごしませんか。随時参加可能です。(8月は、お盆のお花を生けます)
	絵手紙教室(定員15人)	6月～11月第3木曜日(全6回)	午後1時30分～3時30分	ハガキ紙代実費	自分の描きたい素材、絵の具、筆、墨汁(お持ちでない人は、初回お貸しします)	尾島健太郎	自分の描きたい素材で絵手紙を作りましょう。初めての人もお気軽にご参加ください。
	折り紙教室(定員15人)	6月～2021年1月第1水曜日※1月は20日(第3水曜日)(全8回)	午後1時30分～3時30分	無料	折り紙(無地)、ボンド、カッターナイフ、はさみ、ものさし、ピンセット(先端が細く内側が平らなもの)	町田たつ江	折り紙の楽しさを再発見できます。リハビリや脳のトレーニングにもなります。
	ソーイング教室(定員10人)	8/31～10/12毎週月曜日※9/21(月)はお休み(全6回)	午後1時30分～3時30分	材料費実費	布、ものさし、裁縫道具、アイロン	竹内初枝	タンスで眠っている古布を使い、誰でも簡単に作れる洋服を作りましょう。
	健康体操教室(定員15人)	10/13～11/24毎週火曜日※11/3(火)はお休み(全6回)	午前10時～11時	無料	ヨガマット(バスタオルも可)、小タオル、飲料水、上履き	黒岩あずさ	筋肉をほぐしながら、簡単な体操を無理なく少しずつ、体を動かしましょう。

## 中央公民館

### 家庭教育学級

～楽しんで子育て～

**期日** 6月11日(木) (第1回)～  
12月上旬(全9回予定)  
**時間** 午前10時～11時30分  
**内容** 講演や調理実習等を通して、  
子育てについて仲間同士で学  
び合い、交流し合う講座です。  
**申込** 5月18日(月)から申込開始  
**対象** 育児中またはこれから育児を  
する人  
**定員** 30人  
**参加費** 1,000円



### 運動で内臓脂肪と ストレスを解消しよう

**期日** 6月4日から毎週木曜日  
**時間** 午後7時30分～8時30分  
**内容** 太りにくい身体づくりのエクサ  
サイズを教えてください。  
**申込** 5月26日(火)まで  
**定員** 20人(市内在住・在勤)



### 初級英会話教室

**期日** 6月から毎週火曜日を予定  
(祝日、8月を除く) ※詳細につ  
いてはお問い合わせください。  
**時間** 午後7時～9時  
**内容** ゲームや音楽など、英会話が楽し  
くなるように工夫された授業で国  
際交流してみませんか。  
**対象** 市内在住在勤で簡単な  
英語が理解できる人  
20人



## 北部公民館

### はじめての苔玉づくり

**期日** 6月2日(火)  
**時間** 午後1時30分～3時  
**内容** 苔玉づくり(制作した苔玉を  
1個お持ち帰りいただけます)  
**定員** 20人(市内在住・在勤)  
**申込** 5月26日(火)まで  
**材料費** 1,200円



### やさしい薬膳 ～夏編～

**期日** 6月17日(水)  
**時間** 午前10時～午後0時30分  
**内容** ①日々の食事に生かせる薬膳の  
基礎知識の講話②食材の効能を  
学びながらの料理2品程度の調  
理実習  
**定員** 16人(市内在住・在勤)  
**申込** 6月10日(水)まで  
**材料費** 800円



※「今月の伝言板」の講座の受講には、**申込が必要となる講座が  
あります。**詳しくは、下記の連絡先にご連絡ください。

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



▲公民館  
ホームページ

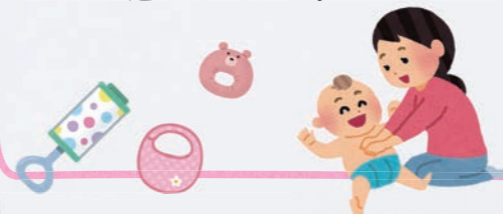


## 今月の伝言板

### 西部公民館

#### 生きがづくり講座 ベビーマッサージ

**期日** 6月3日、17日、7月1日、  
8日(全4回、毎回水曜日)  
**時間** 午前10時30分～11時30分  
**内容** 赤ちゃんに直接触れて優しく  
マッサージ。リラックスしながら  
親子のスキンシップが図れます。  
**対象** 1歳未満の子どもとその保護者  
**持ち物** バスタオル、赤ちゃんの水分補  
給用飲み物  
**その他** 予防接種後48時間以内の受講  
は避けてください。



### 豊田公民館

#### 大人のピアノ講座

**期日** 6月18日から9月10日  
(全5回、毎回木曜日)  
**時間** 午後1時30分～3時  
**内容** 高野辰之作詞の唱歌「紅葉」を弾  
けるようになりましょう。初心者  
大歓迎です。  
**対象** 成人以上



# 文化 なかの

公民館報  
No.182  
(通巻No.714)

## ふるさとの歴史

### 一本木村は稲向郷(村)

今から千年前、平安時代の  
初期に建てられた高山寺(京  
都市)の文書の中に「稲向郷」  
のことが記されているが、こ  
れは現在の中野市一本木であ  
ることが読み取れる。その理  
由をいくつか書いてみる。

①現在、一本木の神社は、社  
名が「稲向太元神社」という。  
「いなむきおうもと」と読む  
が、平安時代の言葉「いなむ  
き」が使われている。

②神社本殿のすぐ東隣の一段  
高い所に「弁天池」がある。  
この池の水は、現在も稲向太  
元神社の本殿と拝殿(人々が  
神事の際に集まって参加する  
建物)の間を流れており、か  
つて下流の稲向村の農業・生  
活の用水となっていた。今の  
神社の中を見ると、本殿と拝  
殿の間は、小石敷きの部分  
となっている上に、ここには



▲稲向太元神社



▲弁天池

大小の岩石を組み合わせて  
作った雪洞(小型の照明具)  
が一対置かれている。こんな  
型式を有する社殿型式の神社  
は、県下にも例は少ない。  
③弁天池は、現在吉田堰から  
用水が入って、その水が池を  
潤している。しかし、この用  
水は、江戸時代に一本木村と  
吉田村が用水争いをして作っ  
た「泰賀堰」が流れ込んでい  
る。これ以前、池はこんな  
と自噴していたものである。

一本木の人々は、こうした  
立地のもとに神社を建てて、  
村の安寧と作物の豊饒とを  
願ったものであろう。

#### 岩戸貞彦

県北信シニア大学郷土史講師

「高井」元常任委員

中央公民館ふるさと歴史探訪講座講師

※中央公民館では、「ふるさとの歴史」を執筆してくれる人を募集しています。  
興味のある人は、お気軽にお問い合わせください。

# 博物館だより



問申 市立博物館 ☎(22)2005  
 休館日：火曜日  
 開館時間：午前9時～午後5時

市立博物館では、常設展示室・水彩画展示室などで中野市の歴史・文化・自然・美術に触れることができます。また、プラネタリウムや展望室などくつろげる場

所もあります。常設展示室とプラネタリウムの観覧は有料ですが、他は無料でご利用いただけます。文化公園にお越しの際は博物館にもぜひお立ち寄りください。

## 展示品の紹介



### 国重要文化財 柳沢遺跡出土品

日本最東端・最北端で発見された柳沢遺跡の青銅器13点をはじめ、土器・石器・管玉などの重要文化財212点を常時展示しています。

銅鐸5点・銅戈8点を一度に見ることができるのは全国でも数少ない展示となっています。

### 千田遺跡の縄文土器

替佐の千田遺跡は北信地方では有数の縄文時代中期の遺跡です。数多くの縄文土器を一堂に観覧できます。



博物館では年間を通じて **各種講座** や **体験教室** を開催しています

## information

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため博物館が閉館になる場合があります。各種講座などの実施状況については博物館へお問い合わせいただくか、市公式ホームページなどご確認ください。

### キッズアカデミー

子ども向けの体験教室です。  
(昨年度実施例)

- ・土器づくり
- ・勾玉づくり
- ・藍染め
- ・綿くり
- ・電子工作など

### 学芸員講座

学芸員の専門分野について学ぶ講座です。

- ・考古学
- ・近世史
- ・民俗学
- ・美術史
- ・生態学

### みんなで研究コース

参加者主体で継続的に調査し学ぶ講座です。

- ・植物観察会
- ・豊田の石仏を調べよう
- ・野鳥観察会



今月の新着図書の一部を紹介いたします。



### 子どもはこう育つ!

著/小西行郎・小西薫  
赤ちゃんとママ社

おなかの中に誕生してから6歳までの「子どもの育ち」をわかりやすいイラストつきで見通せる1冊。



親方と神様  
著/伊集院静  
あすなる書房

鍛冶職人と鍛冶職人にあこがれた少年の交流を描いた小説。イラストレーターの木内達朗氏の挿絵つきで単行本化。

猫君(畠中恵)/育休刑事(似鳥鶏)/うき世櫛(中島要)/いるいないみらい(窪美澄)/家康謀殺(伊東潤)/みんなが知りたかった最新eスポーツの教科書(岡安学)/空前絶後の保護猫ライフ!(サンシャイン池崎)/まるごとわかる!庭づくりDIYの基本(荒井章)/サイコパスの手帖(春日武彦)/イラストでわかる怒らずのばす育て方(篠真希)/官邸官僚(森功)/本棚から読む平成史(岡ノ谷一夫)

### 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

問申 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

### データベース閲覧サービスをご利用ください

市立図書館と豊田分館では、設置している端末から以下のデータベースを閲覧できます。

対象は図書館カードをお持ちの人で、1人1日1時間まで利用できます。

●**国立国会図書館デジタルコレクション**  
 図書約57万点、古典籍約2万点、雑誌約1万タイトル、博士論文約12万点などを収録。

●**信濃毎日新聞データベース**  
 1873年7月5日創刊号以来の紙面を収録。日付やキーワードで検索可能。

●**第一法規出版データベース**  
 法情報総合データベース(現行法規、判例体系など)や会社の法律Q&Aを収録。  
 ※検索情報は、有料で複写できます。

### イベント中止情報

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定していた次のイベントを中止します。

- こどものとしよかんまつり
- 小学生の図書館員体験

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。





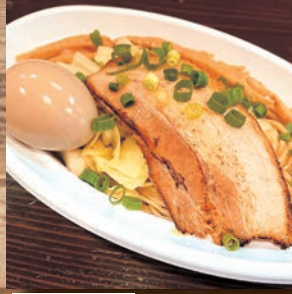
#カクアゲ本店



#季節料理 和喜多



#カフェテコ #cafeteco



#麺屋風月



#ピストロクウ #Bistro Kuu



#すきやき



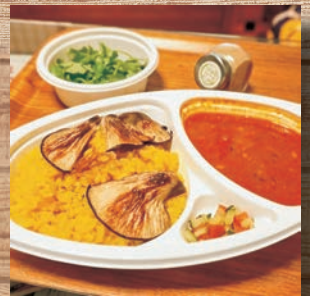
#多国籍 bar 今どきの笹



#いなや



#ラブズピアット #Love's Piatto



#ドリームスパイス

※写真は投稿された一例です。  
ホームページには他にもたくさんの飲食店グルメがありますのでご覧ください。

「なっちょ合同会社」より、コロナウイルス感染拡大に伴う外出控えで厳しい状況に陥っている市内の飲食店を応援しようと「中野市 43,000 人のテイクアウト大作

戦！#おごっそテイクアウト」と銘打った企画が始まりました。地元のグルメを応援するために、料理を持ち帰って楽しむのはいかがでしょうか。



#おごっそテイクアウト  
特設ホームページ

## 広報クイズ

### 問題

肺や心臓の機能の改善、筋力の低下を防ぐのに効果的な中野市オリジナルの体操は「なかの なかよく ○○○○体操」。○○○○に入る文字は？

先月号の問題：中野市立長丘小・平岡小・科野小・倭小学校の4校は 2019 年度末に統合し、4月からは「中野市立○○小学校」として開校します。学校名をお答えください。

答え：高社小学校

### —今月のプレゼント— 信州中野きのこセット (3名様)



プレゼント提供者



### 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 5月28日(木) 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。

### コメント

えのき茸・全国第1位の生産量を誇る、きのこ王国・信州中野でとれたきのこが5種類入ったセット。中野産きのこは、生産量、品質も、安心安全も、トップクラスです。おいしくて健康にも良いきのこを、たっぷりとお召し上がりいただけます。

※写真はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。

383-8614 (住所記載不要)  
中野市庶務課  
秘書広報係 行  
住所・氏名・年齢・  
電話番号・世帯主

