

広報

2020(令和2年)

なかの6

No.183

♪ 中野市 43,000人のテイクアウト大作戦! ♪
#おこし、はテイクアウト



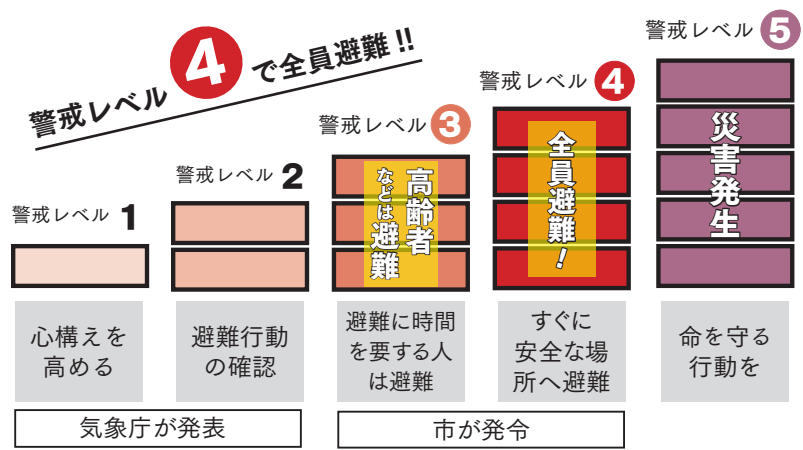
目次

広報なかの
No.183 2020 Jun.

Pick Up!

台風・豪雨に備え、「避難情報のポイント」を整理しておきましょう

☎ 危機管理課 ☎ (22) 2111 (内線286)



警戒レベル4は、「避難勧告」と「避難指示(緊急)」があります。どちらも避難が必要です。避難先には学校だけではなく、安全な親戚・知人宅も含まれます。

マイ・タイムラインを作成しましょう

今年4月に配布した「暮らしと防災ガイドブック」103～105ページをご確認ください。希望により出前講座を開催いたします。(目安：5人以上)



マイ・タイムラインとは、とるべき防災行動をあらかじめ整理して時系列にまとめておくもの

人口の動き

面積：112.18km²
 人口：42,175人 (+18)
 男：20,437人 (+25)
 女：21,738人 (-7)
 世帯数：15,898戸 (+46)
 【2020年5月1日現在】
 ()は前月比。
 2015年国勢調査を基に推計。



中野市議会
 令和2年6月定例会の会期日程(予定)
 6月4日(木)～6月19日(金)
 市政一般質問
 6月11日(木)、12日(金)、15日(月)

ページ

03 キラリ★中野のチカラ
 特集

04 43,000人の大作戦！
 #おごっそりテイクアウト

09 信州なかの未来券

10 新型コロナウイルス感染症に係る
 相談窓口一覧

12 健康広場なかの

14 生き生き！健康メモ/保健だより

15 市民リレー元気の輪/シニア情報

16 子育て案内

17 子育て支援センター行事予定/
 わが家のアイドル

18 暮らしの情報掲示板

23 フムフムモグモグキャンペーン

24 信州なかの日和/
 市長のわくわくレポート

25 私の提言

27 交差点

28 財政状況

29 文化なかの

30 図書館情報

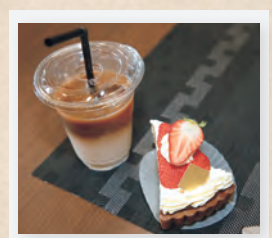
31 博物館だより/職員採用試験

32 広報クイズ

※「まちかどトピックス」、「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、外出自粛の動きが広がる中、テイクアウトやデリバリーしているお店を利用して、地域の味を応援しませんか。





地域の未来を照らすみなさんを紹介します。

キラリ★中野のチカラ No.78



長野を拠点に、
世界を目指しています。
活躍することで、
恩返しできればと思います。

-Profile- しば なおと

1996年山ノ内町に生まれる。中野立志館高校・専修大学卒業。2歳上の兄の影響で小学校2年からクロスカンリースキーを始め、2020年4月に中野土建(株)へ入社。現在、日本ビール(株)、ニューエラ、ゴールドウィンとスポンサー契約を交わしている。オフシーズンの現在は、勤務の傍ら、木島平村などでトレーニングを行っている。競技シーズンの12月～翌年3月にかけて国内外の大会に出場し、優秀な成績を収めている。

主な大会成績

- ▶ 2015年2月 FIS ジュニア世界スキー選手権 (カザフスタン) 男子スキーアスロン 20km 第9位
- ▶ 2019年3月ユニバーシアード冬季競技大会 (ロシア) 男子フリー 30km 優勝
- ▶ 2020年1月 FIS クロスカンリースキーワールドカップ (ドイツ) 男子スキーアスロン 30km 第17位

▲2019年ゼーフェルト世界選手権(オーストリア)の様子



▲土木作業に従事している様子 (写真右側が馬場さん)。



▲競技への熱い思いを語る馬場さん。

クロスカンリースキーヤー

馬場 直人

(中野土建(株)スキークラブ)



▲Instagram



内々を寄せ付けないくらい力を付けたいと、世界で戦えないと感じます。」

そう話してくれたのはクロスカンリースキーヤーとして世界で活躍する馬場直人さん。

「高校3年のときに、世界ジュニア選手権で世界の同年代の強豪相手に9位という成績を残せたことで、より高みを目指したいと思うようになりました。今年4月から中野土建(株)に勤務していますが、仕事中は会社の皆さんにも、怪我をしないよう気を遣っていたり、地元を拠点に活動したい自分にとって、とても恵まれた環境にいると感じています。冬季は国内外で多くの大会に参加し、良い結果を出すことで、広告塔として恩返ししたいと思っています。この競技は、ヨーロッパで人気があり、出場選手の意気込みが日本の選手と比べてとても高いです。ハンゲリー精神というのでしょうか。また、コース沿いの観戦者数も多く、とても良い刺激になります。」

馬場さんの今後の課題と目標について尋ねた。

「自分の強みはスタミナと考えていて、逆に技術的な面は海外の選手と比較すると、まだ劣っていると感じます。今後は技術を重点的に磨き、機会があれば海外で本格的なトレーニングも行ってみたいと思っています。目標は、2022年の北京オリンピック冬季大会で、日本代表として出場・メダル獲得です。目標に向かって今後もしっかりトレーニングしていきます。」

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

地域の食文化は中野市民みんなで守りましょう! ハッシュタグ「#おごっそテイクアウト」を付けてSNSに投稿するだけの簡単なミッションです。食事を投稿するだけで地元飲食店の応援になります!



市民の皆様の ミッション

食事をテイクアウトしたらハッシュタグ「#おごっそテイクアウト」を付けてSNSに投稿をお願いします。飲食店からのおすすめメニューや皆さんのお気に入りグルメを他の人にも知ってもらいましょう!

飲食店の皆様の ミッション

同様にハッシュタグを付けてSNSに投稿をお願いします。コメント欄の1行目に、「メニュー名・価格・店舗名」を記載していただくと、まとめサイトをご覧になっている方が見やすくなります。



仕掛け人、なっちょ合同会社さんに聞きました。

大好きなご当地グルメをなくしたくない

新型コロナウイルスの影響による自粛で地域の飲食店が苦しむなか、何か皆さんのためにお手伝いできないかと考え、今年の4月から始めた企画が、この「#おごっそテイクアウト」です。経済的なこともそうですが、私たち自身が、大好きなご当地グルメ・行きつけのお店を失いたくないという思いも強くありました。

お客さんがテイクアウトメニューの写真を投稿し、それを見た他の人がまたテイクアウトをする。皆さんにとって良い循環ができることはもちろん、最近はお客さんの投稿にお店の人が応えやりとりをすることで「つながり」も生まれてきています。

お店とお客の新たなつながりによって、アフターコロナも地域がもっと盛り上がっていくといいですね。



なっちょ合同会社

NACCHO
NACHO COMMUNITY COMPANY

「信州中野の魅力をもっと広く伝えたい」「地域住民のコミュニティを創造したい」「もっともっと信州中野が好きになりたい」という想いを持った10名の信州中野商工会議所青年部の有志が集まり2015年に設立。「信州中野は“なっちょ”だい?」の意味を込め、ポータルサイト「なっちょぼーたる」の運営などを通じて地域の魅力を引き出し、多くの皆さんに伝えるため活動している。

#おごっそテイクアウトの投稿例

信州なかの魅力発信
スペシャルアンバサダー



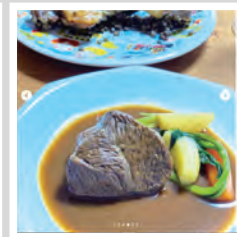
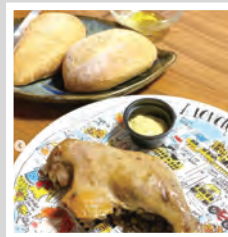
yuko__nakajima



#母の日 どんな1日でしたか^^
我が家は近所で有名なフレンチレストラン「ミューズ・シェ・シゲ」のテイクアウトを夫が買ってきてくれました ✨
テイクアウトフレンチは特に「牛ほほ肉煮込みフランドル風」が柔らかくて最高に美味しかったです。小さな子どもがいるとなかなか行

きづらいフレンチもおうちで体験できるのはありがたいですね！！
しかし、母の日を祝われる側にもなっ
てはや3年目。
なんかまだちょっと照れますね。笑

#おごっそテイクアウト #ミューズ
シェシゲ



▲ Instagram

北信ローカル記者
信州なかの魅力発信アンバサダー



芳川信太郎

信州中野 43,000 人のテイクアウト
大作戦始動!! 地域の食文化は中野市
民総出で守りましょう!

#おごっそテイクアウト
#信州なかの魅力発信アンバサダー



▲ Facebook



▲ Instagram



中華飯店 三幸軒 さんではテイク
アウトできますよ。
今日はおかずセット。
麻婆豆腐は四川風と普通のもの選
べます。どのおかずも美味しい。
家で美味な中華!

中村屋パン店さんではやっぱり
頭脳パン。
春の頭脳パン「さくら白」。
生クリームにほんのり桜味。春
ならではのサンドです。
定番ならやっぱり小倉ネオ。



中野市営業推進課
信州なかの魅力発信アンバサダー事務局



中沢優季



今日の晩御飯は和喜多さんでテイク
アウト!
17 時前に電話で予約して、18 時に受
け取りに行ってきた 🚗
お店に着いたときにはテイクアウト
のお客さんが先に二組いましたが、
しっかり用意してもらってあったの
で受け取りはスムーズでしたよ!

私は久々に無性に食べたかった「信
州つけ焼きそば」をチョイスしま
したが、カツ重と天丼のポリュ
ーム、海鮮丼の刺身の旨さに家族も
大満足!
えのきフラワーの snack 感に妻
と末っ子が特にハマってました (^^)
リピート確定 ✨
ごちそうさまでした 🍵

#おごっそテイクアウト #飲食店
応援 #中野市グルメ #和喜多 #ぼ
たんこしょう #えのきフラワー #
おうち時間 #おうちでながの #中
野市 #長野県 #信州 #信州中野

おごっそテイクアウト 登録店舗 紹介



▲まとめサイト

なっちょ合同会社のまとめサイトに登録されたおごっそテイクアウト店舗を全て紹介します。

※5月下旬時点の情報です。登録店舗の営業形態などは変更となる場合がありますので、お問い合わせください。

※来店前には、店舗の公式アカウントやWebサイト、電話などで最新情報をご確認ください

弁当・惣菜



うまのす家

TEL 0269-38-0182

住 西1丁目3-2
営 10:00～(テイクアウト)
休 水曜 注 電話

弁当・惣菜



御料理 柳長

TEL 0269-26-3024

住 中央2丁目4-6
営 11:00～22:00
休 不定休 注 電話

弁当・惣菜



カクアゲ本店

TEL 0269-22-5515

住 中央1丁目8-6
営 9:00～19:00
休 不定休 注 電話

弁当・惣菜



川合屋精肉店

TEL 0269-22-3238

住 中野1632-8
営 10:00～18:30
休 月曜 注 電話

弁当・惣菜



金長食堂

TEL 0269-22-3550

住 中央1丁目10-3
営 17:00～19:00
休 火曜 注 電話

弁当・惣菜



季節料理 和喜多

TEL 0269-22-5127

住 中央1丁目10-4
営 15:00～21:00
休 月曜 注 電話・SNS

弁当・惣菜



kitchen vicky

TEL 080-1203-6906

住 中野1785-1 営 11:30～13:30、17:00～19:00
休 日・月・火曜 注 電話

弁当・惣菜



喰庵 しゅう坊

TEL 0269-24-6002

住 小田中420-1
営 17:00～23:00
休 水曜 注 電話

弁当・惣菜



蔵ん戸

TEL 0269-23-0141

住 岩船303-1 なかのグランドガーデン2F
営 15:00～19:00 注 電話

弁当・惣菜



ごはん処 條屋

TEL 0269-38-0010

住 若宮563-1
営 11:00～15:00、17:00～20:00 休 水曜 注 電話

弁当・惣菜



旬菜 懐石 吟

TEL 0269-23-1919

住 間山998-8
営 11:30～13:30、17:00～20:30 休 水曜 注 電話

弁当・惣菜



食彩レストランよって亭

TEL 0269-23-5845

住 草間1511-6
営 11:00～14:00、17:00～19:00 休 日・木曜夜 注 電話

弁当・惣菜



食事処 しんしゅう

TEL 0269-26-6672

住 中央4丁目2-32
営 11:30～14:00、17:00～20:00 休 日曜 注 電話

弁当・惣菜



(有)すきやき

TEL 0269-22-2919

住 中央1丁目11-20
営 11:30～14:00、17:30～21:00 休 日曜 注 電話

弁当・惣菜



信州なかの 高梨亭

TEL 0269-38-0400

住 小館 2-1-8
営 9:00 ~ 17:00
休 日曜・祝日 注 電話

弁当・惣菜



屯 -TAMURO-

TEL 0269-38-1909

住 中央 1-9-1 0
営 15:00 ~ 21:00
休 日曜 注 電話

弁当・惣菜



なる亀屋

TEL 0269-26-0903

住 中央 3丁目 1-2 6
営 16:00 ~ 21:00
休 月曜 注 電話

弁当・惣菜



飲み喰い矢 Run

TEL 0269-23-3638

住 中央 1丁目 1-5
営 16:00 ~ 21:00
休 日曜 注 電話

弁当・惣菜



花茶屋

TEL 0269-22-2415

住 西 1丁目 5-6 8
営 17:00 ~ 20:30
休 日曜 注 電話

弁当・惣菜



蛸 そば & dining

TEL 0269-38-0846

住 中野 1 8 4 6-5 営 11:30 ~ 14:00、17:30 ~ 19:00
休 木・金曜夜 注 電話

弁当・惣菜



まんま屋

TEL 0269-38-0399

住 西 1丁目 5-1
営 17:30 ~ 21:00 (当面夜のみ短縮営業) 休 月曜 注 電話

洋食



今どきの笹

TEL 0269-22-6944

住 吉田 1105 営 11:00 ~ 14:30、17:30 ~ 23:30
休 水・日曜のランチ 注 電話

洋食



カフェマッシュルーム

TEL 0269-38-1127

住 中央 1-9-17 山崎屋ビル
営 11:45 ~ 17:30
休 日曜 注 電話・FAX・SNS

洋食



ピザハウス カラコルム

TEL・FAX 0269-22-8273

住 西条 1001 営 11:45 ~ 16:00、17:30 ~ 21:00
休 土・日曜 注 電話・FAX

洋食



カルカル

TEL 0269-38-5018

住 上今井 3077-1
営 11:00 ~ 18:00
休 不定休 注 電話 (要予約)

洋食



ぐうちよきばあ

TEL 0269-22-4199

住 中央 1丁目 1 2-1 4
営 18:00 ~ 24:00
休 日曜 注 電話

洋食



グランメール末広

TEL 0269-38-2020

住 豊津 306-1
営 11:30 ~ 14:00、17:00 ~ 19:00 休 月・第3日曜 注 電話

洋食



旬彩房

TEL 0269-26-7072

住 新井 4 3 5-3
営 18:00 ~ 22:00
休 火曜 注 電話・SNS

洋食



Love's Piatto

TEL 0269-26-3551

住 中央 3丁目 1-1 0
営 17:00 ~ 23:00
休 火曜 注 電話

洋食



ベルハウスレストラン
トゥー・パパロミオ

TEL 0269-22-7879

住 吉田 7 7 6-7
営 8:30 ~ 18:00
注 電話・SNS

洋食



トマト&オニオン 信州中野店

TEL 0269-23-4501

住 岩船 4 1 9-2
営 11:00 ~ 21:00
休 無休 注 電話・店頭

洋食



ドリームスパイス

TEL 0269-24-1139

住 西 1丁目 4-34 ブラジルビル 1-A
営 11:30 ~ 14:00、17:30 ~ 20:00 休 火曜 注 電話・店頭

洋食



Bistro Kuu

TEL 0269-38-1288

住 中央 1丁目 7-8
営 11:00 ~ 14:00、16:00 ~ 18:00 休 日曜 注 電話・SNS

洋食



レストラン・ミュズ シェシゲ

TEL 0269-23-3852

住 竹原 1 8 8 5-4
営 12:00 ~ 13:30、18:00 ~ 19:00 休 火曜 注 電話・店頭

中華



一楽食堂

TEL 0269-22-3554

住 西1丁目2-10
営 11:30 ~ 14:00、17:30 ~ 19:00 休 月・木曜の夜 注 電話

中華



いなや

TEL 0269-38-0235

住 西2丁目2-4 5 階 11:30 ~ 14:00、18:00 ~ 20:00
(要確認) 休 水曜 注 電話

中華



そうげんラーメン

TEL 0269-23-3867

住 草間1554-1 階 11:00 ~ 14:00、17:30 ~ 20:00
休 火曜夜、水曜 注 店頭

中華



三幸軒

TEL 0269-26-0292

住 中野262-5
営 11:30 ~ 13:00、17:30 ~ 20:00 休 月曜 注 電話

中華



麺道 夢幻

TEL 0269-38-0835

住 吉田84-1
営 11:30 ~ 15:00、17:30 ~ 21:00 休 火曜 注 電話

中華



麺屋 風月

TEL 0269-38-0230

住 吉田9-12
営 11:00 ~ 14:30、17:30 ~ 19:45 注 電話

中華



らうめん 助屋 中野本店

TEL 0269-22-8448

住 一本木594-1
営 11:30 ~ 20:00
休 不定休 注 電話

パン



旭製パン合資会社

TEL 0269-26-3003

住 中野1860
営 9:00 ~ 19:00
休 日曜

パン



ドイツパン ベッカライウラノ

TEL 080-6571-9109

住 三ツ和1783-1
営 11:00 ~ 18:00 (土曜のみ 営業) 注 電話・SNS

パン



中村屋パン店

TEL 0269-22-2451

住 三好町1丁目3-5 8
営 9:00 ~ 17:30
休 土・日曜・祝

パン



BLESS

TEL 0269-23-2330

住 西1丁目4-34 プラジビル2F C号室
営 11:00 ~ 13:30
休 水・木曜 注 電話・SNS

カフェ



cafe ' STAYGOLD

TEL 090-4127-0984

住 中央1丁目5-19
営 11:00 ~ 19:00
休 水曜 注 電話

洋食



Cafe Rustic

TEL 0269-28-9015

住 中野1933-7
営 11:30 ~ 19:00
休 木曜 注 電話

カフェ



珈琲豆焙煎 こかげ

TEL 0269-38-0011

住 新保935-2
営 10:00 ~ 17:00
休 第3水・木曜 注 電話

カフェ



3RD CAFE & MORE

TEL 0269-27-4138

住 三好町2丁目4-2 8
営 10:00 ~ 18:00
休 月曜 注 電話

カフェ



ベルタカギ BellCafe

TEL 0269-22-3787

住 中央2丁目2-3
営 9:30 ~ 18:30 (平日)、9:30 ~ 18:00 (日祝) 休 不定休 注 電話

スイーツ



グリーンルームカフェ

TEL 080-1052-9757

住 移動式店舗
休 不定休 注 電話・店頭

スイーツ



Patisserie&Cafe MimiEden

TEL 080-5145-7524

住 岩船167-1 8
営 10:00 ~ 18:00
休 不定休 注 電話・SNS



テイクアウトやデリバリーによるお弁当などは、できるだけ早く食べましょう。衛生的な手洗いも忘れずに！



◀政府広報オンライン「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」

信州なかの 未来券

発行補助事業

みんなで守ろう
地域のお店!!



販売価格

1シート
4,000 円で

→ 5,000 円分の未来券に
(1,000 円券 × 5 枚)

○販売期限：7 月 31 日(金)

○使用有効期限：2021 年 3 月 31 日(水)

各取扱店で販売中

新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けた市内事業者を応援するため、市では信州中野商工会議所が実施する「信州なかの未来券」の発行事業に対し補助を実施します。

「信州なかの未来券」とは、取扱店が販売するお得な商品券です。事業者の経営継続を支援するとともに、消費者には商品券が取得し購入できる経済を後押しする取り組みです。



経営の継続

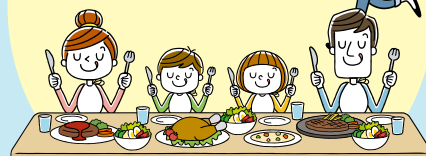


未来券を販売

未来券を購入

お店を応援

お得に買い物・食事



※「信州なかの未来券」は、購入した事業者（お店）のみで使えます。

Q1 どこで買えるの？

各取扱店で販売します。信州中野商工会議所のホームページをご覧ください。直接お店にお問い合わせください。

Q2 いつから使えるの？

購入してすぐに使用することも可能です。使用有効期限は2021年3月31日ですので、それまでに使用してください。

Q3 1人いくらまで購入できるの？

各取扱店が決めた購入限度額を確認してください。なお、複数のお店で購入することが可能です。

Q4 売り切れることはあるの？

事業者ごと最大 100 シートの限定販売となっていますので、販売終了については直接お店にお問い合わせいただくか、右の信州中野商工会議所のホームページをご覧ください。なお、販売方法はお店により異なります。

※市内事業者を応援するための取り組みです。万が一閉店してしまった場合はご利用いただけません。趣旨をご理解いただいたうえでご購入下さい。



▲事業の概要、取扱店舗などは信州中野商工会議所HPをご覧ください。



▲事業者（お店）の方はこちらの申請用ページからお申し込みください。

問 中野市営業推進課商工労政係 電話 0269-22-2111 (内線 272)
信州中野商工会議所 電話 0269-22-2191

新型コロナウイルス感染症に係る相談窓口一覧

長野県の窓口

県のその他窓口については県ホームページをご確認ください▶



どこにお問い合わせすればいいかわからない人へ

お困りごと相談センター 026-235-7077 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
(土日・祝日含む)

熱や倦怠感などの症状がある人

有症状者相談窓口 (北信保健福祉事務所) 0269-62-6104 (24 時間)

一般的な健康相談はこちら

一般健康相談窓口 026-235-7278または **026-235-7277** (24 時間)

NAGANO多言語コールセンター 0120-691-792 +81-92-687-5289 (有料) (24 時間)

中野市の窓口 ☎ (代表) 0269-22-2111 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 (土日・祝日除く)



1 相談に関すること

	支援制度名	内容	担当課 (内線)
1	「からだ」と「こころ」の健康相談	からだやこころに不安を抱えている人を対象に既設の各種相談窓口による相談に関する事	健康づくり課 (242)
2	育児相談	各種教室を中止したことにより、育児全般に関わる相談機会を失った人などの相談に関する事	健康づくり課 (388)
3	電話健康相談所	健康づくり、健康管理、体の症状と対処方法などの相談に関する事	健康づくり課 23-0300
4	生活困窮に関する相談	生活全般、就労支援、家計に関する相談に関する事 (要予約)	まいさぼ中野 (456)
5	女性相談	家庭内、離婚、配偶者などからの暴力 (DV) など、電話や面接による市内在住の女性のための相談に関する事 (要予約)	福祉課 23-4810
6	障がい者・児の福祉サービスに関する相談	障がい福祉サービスの利用等に関する事への相談に関する事 (要予約)	福祉課 (294・295)
7	障がい者の虐待に関する相談	18歳以上65歳未満の障がい者が受けた身体的、心理的、経済的に不当な扱いや、介護や世話の放棄放任などに関する相談に関する事	中野市障がい者虐待防止センター (295)
8	国民年金手続・相談	国民年金加入者を対象に国民年金に関する相談に関する事	市民課 (237)
9	悪質商法等に関する相談業務	市民 (事業者を除く) を対象に悪質商法等への相談に関する事	消費生活センター 22-2201 (238)
10	詐欺等の相談業務	市民 (事業者を除く) を対象に特別定額給付金の給付に便乗した詐欺等の相談に関する事	
11	農業者等への支援策に対する相談	農業者等に対する金融支援事業や、国の補正予算の制度概要説明などに関する事	農政課 (253)
12	事業者の資金繰りのための融資などの相談	市内に住所を有し、または市内に工場もしくは事業所を有する中小企業者を対象とした「特別運転資金」の融資に関する事	営業推進課 (272)
13	市営住宅の提供	解雇などの理由により、住居から退去を求められた人へ1年間を限度とした市営住宅提供に関する事	都市計画課 (273・358)

2 期間の延長に関すること

	支援制度名	内容	担当課（内線）
1	法人市民税の申告納期限延長	法人市民税の申告納期限延長（最大2カ月）に関すること	税務課（229）
2	転入・転居などの届出期間緩和	転入・転居などの届出について、手続き期間の延長に関すること	市民課（236）
3	マイナンバーカード交付期間緩和	マイナンバーカード受取期間の緩和に関すること	
4	障害年金の届出の提出期限延長	診断書などの提出期限を1年延長します	市民課（237）

3 支払いの猶予・減免に関すること

	支援制度名	内容	担当課（内線）
1	市税・国民健康保険税の納税猶予	一時的に納税が困難な人を対象に、相談内容に応じた納税猶予、分割納付などに関すること	税務課（227）
2	国民健康保険税の減免	主たる生計維持者の収入が減少または減少が見込まれる世帯などを対象に、国民健康保険税の減免に関すること	税務課（287）
3	介護保険料の徴収猶予・減免	主たる生計維持者の収入が減少または減少が見込まれる第一号被保険者などを対象に、介護保険料の徴収猶予・減免に関すること	高齢者支援課（365）
4	後期高齢者医療保険の保険料の減免	一定程度収入が下がった被保険者を対象に、保険料について減免措置などに関すること	福祉課（304）
5	保育料・副食費の減額	保育園の登園を自主的に控えていただいている保護者を対象に、5月までの保育料または副食費の減額に関すること	保育課（292）
6	国民年金保険料の免除	収入が減少した人を対象に、国民年金保険料の免除・納付猶予や学生納付特例に関すること	市民課（237）
7	上下水道料金の支払猶予	水道料金の支払いが困難な人を対象とした、支払猶予に関すること	上下水道課（281・284）

4 給付等に関すること

	支援制度名	内容	担当課（内線）
1	特別定額給付金	給付対象者（2020年4月27日において、住民基本台帳に記録されている人）1人につき10万円の支給に関すること	新型コロナウイルス感染症生活支援対策室（480・481） 直通：0269-22-2501
2	傷病手当金	国保加入者のうち、新型コロナウイルス感染症に感染または感染の疑いにより、給与等の支払いを受けられない場合の傷病手当金支給に関すること	福祉課（296）
3	住居確保給付金（生活困窮者自立支援事業）	離職・廃業後2年以内に、収入減少により住居を失う恐れがある人を対象に、就職に向けた活動を条件とした、家賃相当額の支給に関すること	まいさぼ中野（456）

❗ 不当な差別や偏見を無くしましょう！

新型コロナウイルスに関する誤解や偏見による差別は許されません。正確な情報を入手し、冷静に行動しましょう。また、不当な差別などの被害について困った時は、一人で悩まず相談してください。

みんなの人権110番（全国共通人権相談ダイヤル）

0570-003-110

（平日：午前8時30分～午後5時15分）

長野県人権啓発センター 人権相談専用電話

026-274-3232

（火曜日から日曜日：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

0269-26-2287

（平日：午前8時30分～午後5時15分）

子育て世帯への臨時特別給付金について

児童手当を受給する世帯に対して、対象児童一人あたり1万円の臨時特別給付金を支給します。申請手続きは不要です（公務員を除く）。

対象者 2020年4月分（3月分を含む）の児童手当の支給を受けた受給者

対象児童 2020年4月分（3月分を含む）の児童手当（本則給付）が支給される児童

支給額 対象児童1人につき、1万円

支給方法 児童手当の振込口座と同じ口座へ振り込み

※公務員の人は所属庁より配布される申請書を、所属庁からの証明を受けたうえで2020年3月31日時点で住民票のある市区町村担当窓口へ申請

問 子育て課 ☎ (22)2111(内線356)

おうちごはんもたのしもう

家にいる時間が長い状況が続いています。その時間を使って、この機会に食育を楽しんでみてはいかがでしょうか。

学校給食センターの栄養教諭に聞きました

給食がない休校中
こんなことが心配でした。

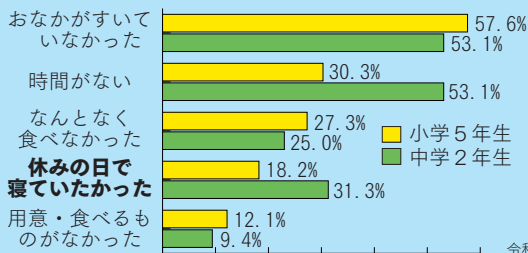
子供たちの



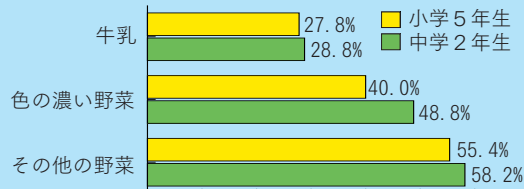
江澤 香さん・高橋 恵子さん

「早起きして、毎日朝食を食べていたかな？」
「牛乳や野菜を給食のように取っていたかな？」
アンケート調査でも次のような結果であったことから、生活リズムの乱れや栄養の偏りが心配でした。

朝食を食べなかった理由（上位5つ）



給食以外で家ではどれくらい食べていますか？（回答：毎日食べる）



令和元年度長野県児童生徒の食に関する実態調査結果（中野市教育委員会分より）

学校が再開しても、次のことに気を付けて生活してみましょう！

早起き&朝ごはんて体調管理

休日は遅くても午前8時までには朝食を済ませよう！
決まった時間に食事をして健康的な生活リズムをつくろう！

3食たべよう

日中にしっかり食べて、しっかり体を動かそう！
テイクアウトも上手に活用しよう！



鶏肉とアスパラの甘辛

井中野市 幻の献立

休校中の学校給食のメニューを再現してみました！

休校により作られることがなかった献立を地域おこし協力隊の榎本郁美隊員が実際に調理して再現し、SNSで発信しています。その一部をご紹介します。



Instagram

作りかた

- ①……鶏肉は2cm角にカットして下味をつける
- ②……アスパラを3cmに切り、色よく茹でる
- ③……①の鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる
- ④……タレを煮立てて水溶性片栗粉でとろみをつける
- ⑤……②、③を④のタレで和える



材量（4人分）

- 鶏むね肉 200g
- （下味）おろし生姜 適量
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 適量
- アスパラガス 5本
- 揚げ油 適量
- ・タレ
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ1
- 水 大さじ2
- 水溶性片栗粉 適量



朝食や昼食にも役立つ**簡単レシピ**を
食生活改善推進員に教えてもらいました。

栄養満点!

炭水化物とタンパク質、野菜や乳製品と一緒にとれます。具たくさんの汁物や野菜サラダなど副菜が加わるとさらにバランスUP!

レシピ提供：中野市食生活改善推進協議会

おにぎらず



ツナ・たまご・キュウリ

(材料) 1人分
ごはん 150g
ツナ缶詰 1/2缶
マヨネーズ 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
卵 1個
塩こしょう 少々
キュウリ 20g
焼きのり (全形) 1枚

(1人分)
エネルギー 454kcal
たんぱく質 18.4g
食塩相当量 1.5g

- ①……ツナは汁気を切り、マヨネーズ、しょうゆを混ぜる。
- ②……耐熱マグカップなどに卵、①のツナの汁少々、塩こしょう少々を入れて混ぜ、電子レンジで加熱し卵焼き風にする。
- ③……キュウリは斜めの薄切りにし、塩を少々振ってしんなりさせ水気をとる。
- ④……ラップに焼きのりをのせて、中心に半量のご飯を広げ、①、②、③をのせる。
- ⑤……残りのご飯をのせ、のりの四方の角をあわせながらラップごとおさえて包み、四角くとのえ、のりがなじんだら、半分に切る。

ハム・チーズ・レタス

(材料) 1人分
ごはん 150g
ロースハム 2枚
スライスチーズ 1枚
レタス 30g
黒こしょう 少々
焼きのり (全形) 1枚

(1人分) エネルギー 401kcal たんぱく質 15.9g 食塩相当量 1.5g

- ①……レタスは洗って大きめにちぎり、水気をとる。
- ②……ラップに焼きのりをのせて、中心に半量のご飯を広げてのせる。
- ③……ハム、チーズをのせ、黒こしょうをふって、①をのせる。あとは、上の⑤と同じ手順。

具材は、冷凍食品のおかずなどの惣菜を活用しても良いですね。



たけうちようこ 竹内洋子さん・こばやし 小林みどりさん

食パンキッシュ

(材料) 1人分
食パン (8枚切り) 1枚
小松菜 30g (1株)
シメジ 10g
ロースハム 1枚
ピザチーズ 20g
卵 1個
牛乳 100cc
塩こしょう 少々

(1人分)
エネルギー 383kcal
たんぱく質 22.8g
食塩相当量 2.2g

- ①……ハムは細切りにする。(ハート型など型抜きしてもOK)
- ②……小松菜は2cm程度に切り、しめじは食べやすい大きさにほぐしたら耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで火を通す。
- ③……耐熱皿に溶き卵、牛乳、塩こしょうをいれて混ぜ、①、②を加え、そこに一口大に切った食パンを加えてひたす。
- ④……ピザチーズをかけてオーブントースターで火が通るまで焼きあげる。



たきざわようこ 瀧澤洋子さん・こばやしゆみ 小林由美さん

特産のアスパラやきのこ、冷凍ホウレン草など活用して手軽に作ってください

歯周病をご存じですか？

歯周病について、一度は聞いたことがあると思います。歯ぐきが腫れたり、赤くなる病気という印象がある人は多いのではないのでしょうか。実はそれだけではありません。



そもそも
歯周病の原因って何？



歯周病の原因はプラーク（歯垢）です。プラークに歯周病原菌が住み着き、歯ぐきの腫れ・出血だけでなく、歯を支える骨を溶かし、やがて歯が抜けてしまう病気です。

自覚症状がほとんどなく、気付いた時には悪化している場合が多く、成人の約8割が歯周病と言われ、歯を失う原因の第一位でもあります。

歯周病に関する Q & A



歯周病の**予防はどうすればいい？**



プラーク（歯垢）を除去することです。日々の歯みがきに加えて、定期的な歯科医院でのメンテナンスが大切です。

歯みがきだけでは、全てケアすることはできません。そのため、定期的に歯科医院で歯石（プラークが石灰化したもの）などをケアしてもらう事が重要です。



今年度の**歯周疾患検診の対象者は？**



2020年度の対象年齢は、20・30・40・45・50・55・60・65・70歳です。70歳の人は無料で、その他の対象年齢の人は500円で歯周疾患検診が受けられます。ぜひこの機会に歯周疾患検診を受けて、歯周病から歯を守りましょう。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

乳がん検診を実施します

延期していた乳がん検診を7月から実施します。日程はお申込みいただいた人に個別にお知らせします。

市の胃内視鏡検診を延期します

7月から実施を予定していた胃内視鏡検診を、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため延期します。日程が決まりましたら、お申込みいただいた人へあらためてお知らせします。

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）

秘密は固くお守りします。

期日 6月18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）

マスク着用で熱中症のリスクが増えています

現在、新型コロナ対策のマスク着用で体内に熱がこもりやすくなることなどが熱中症リスクを高める一因になっています。

▲ 熱中症予防のポイント

- ① のどが渇くと感じる前にこまめに水分を摂取する
- ② クーラーなどを活用し、暑いと感じる場所にいない
- ③ 部屋の風通しをよくし、湿度も高くないようにする
- ④ 涼しい服装をする。
- ⑤ 外出時には日傘や帽子を着用する
- ⑥ 3食バランスの取れた食事をする
- ⑦ 快適な環境でよく睡眠をとる

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 日・祝日の午前9時～正午、午後1時30分～5時



小山 ひさ子 さん
からのご紹介

No.61 池田 幸男 さん (大熊)



自己紹介

昭和 25 年生まれの 70 歳です。生まれも育ちも大熊地区です。妻と、娘と 3 人で暮らしています。また、同じ敷地内に長男家族が住んでいます。中学 1 年生、小学 4 年生、3 歳の孫娘の成長が、一番の楽しみです。

過去に長野県内の金融機関に 42 年務めていたことがあり、中野市内の支店にも在籍したことがあります。現在は、テレビ北信ケーブルビジョンに勤めています。

元気の秘訣

自宅の庭の手入れや、畑の草刈りが趣味で、主に土・日曜日に乗用草刈機をゴーカートのように乗り回しています。私にとって土とのふれあいが元気の秘訣だと感じます。

学生の時から野球をやっていたので、野球観戦も好きです。

おらほの自慢

大熊地区は、全国でも有数のきのこと栽培が盛んな地区です。中国やベトナムなどの人がきこの関係の仕事に大勢従事されていて、国際都市を彷彿とさせます。地区の催し物には、中国の女性が本場の水餃子を振舞ってくれるなど、住民同士の交流も盛んで、共存・共栄をしていることも自慢です。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65 歳以上の方が参加できる介護予防のための各種講座を開催します。さんさん講座以外はお申し込みが必要です。

※参加される際は、健康チェックや手洗い、マスク着用など基本的な感染症対策をお願いします。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

ちょ筋健脚教室

一人ひとりの運動能力や痛みの具合に合わせて運動を行います。体づくりに大切なお口の健康や栄養について学ぶ時間もあります。事前に受診が必要ですのでお早めにお申し込みください。※送迎あり

開始日 ① 7 月 2 日(木)～ 月、木曜開催

② 7 月 3 日(金)～ 火、金曜開催

時間 午前 10 時～正午 (午前コース)

午後 2 時～4 時 (午後コース)

回数 週 2 回 全 32 回 (約 4 カ月間)

会場 介護予防センターゆうゆ (J A 日野事業所内)

参加費・定員 1 回 240 円・各コース 5 名

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ます。(会場 中央公民館 講堂 定員 各回 50 名)

講演 人生 100 年! 最後まで楽しむために

日時 6 月 26 日(金) 午前 10 時～11 時 30 分

講演 みんなで楽しく脳若(のうわか)体操

日時 7 月 17 日(金) 午前 10 時～11 時 30 分

わかがえり教室

運動やお口の健康などについて、仲間づくりをしながら楽しく学びましょう。

期日 6 月 30 日(火)から約 3 カ月間

時間 午前 9 時 30 分～11 時 30 分

会場・定員 中央公民館・15 名

回数 週 1 回 (全 12 回)



子育て案内

問 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
7月2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)
7月14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・歯科衛生士の話)、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。
※6月の育児教室は中止します。

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
7月4日(土) 午前9時30分 ～11時30分	妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養(試食あり)、育児体験、お父さんの妊婦体験、個別相談

※3日前までに予約が必要です。
※6月のマタニティクラスは中止します。



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	6月23日(火)	2020年2月生
7カ月児健診	6月24日(水)	2019年10月生
1歳6カ月児健診	6月26日(金)	2018年11月生
3歳児健診	6月25日(木)	2017年4月26日～5月23日生

※6月の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	6月9日(火) 7月21日(火)	午後1時～ 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。
※日本脳炎は、9月までの予約が定数を満たしました。10月以降の予約をお願いします。
※新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため予約人数を制限しています。ご希望日の変更をお願いする場合がありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

なかの公園

西町公園

西一丁目545番10



#ジャングルジム #薬師堂
#イルカとカニもいたよ #トイレもあるよ



保健師の子育て相談	期日 6月22日(月)	時間 午前10時～11時	会場 りんごっこ	☎0269(22)2259
子ども電話相談	☎0269(23)3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)		
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～翌日8時		
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026(219)2413			





子育て支援センター 7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)	7月1日(水) 午前10時30分～	「水遊び開始」 (1歳児以上) 水遊びを楽しもう
中央子育て支援センター (りんごっこ)	7月1日(水) 午後2時～	「ふたごの会」 ふたごちゃん♡ あつまれ

「おはなしびっくりばこ」さんに読み聞かせしてもらったよ！
(昨年の様子)



うさぎっ子



開館時間 (共通) 午前9時～正午
午後1時30分～4時
利用方法 ご利用を希望する場合は、事前に各センターへお電話などでご予約をお願いします。

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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各センターの行事や開館時間に変更となる場合があります。

※この他にも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。



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、6月19日(金)までにEメールまたは右記のQRコードリンク先からご応募ください。



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



小林 湊ちゃん (1歳)

毎日かわいい笑顔ありがとう。
すくすく元気に育ってね。



山本 佑くん (2歳)

2歳のお誕生日おめでとう！元気いっぱい大きくなってね。



長谷川 千雫ちゃん (1歳)

これからたくさん遊ぼうね。



樋口 雄大くん (2歳)

いっぱい食べて大きく成長してね！

