

# 食中毒予防 のポイント



腹痛、下痢、嘔吐などの症状が出たときに疑われる食中毒。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理をする皆さん自身です。

## 購入・保存

- 購入後はまっすぐ帰宅し、すぐに冷蔵庫へ。
- 肉・魚は汁が漏れないようにそれぞれ包む。
- 保冷剤や氷などと一緒に持ち運ぶ。
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下にする。



10度  
以下

## 下準備・調理

- こまめに手を洗う。
- 中心まで十分に加熱する。
- 冷凍食材の解凍は冷蔵庫内で行う。
- 野菜はよく洗い、肉・魚は他の食材と分けて扱う。
- 調理器具、タオル、ふきんなどは消毒（熱湯や塩素）で清潔に保つ。
- ごみはこまめに捨てる。



## 食事

- 食べる前に手を洗う。
- 調理済み食品（テイクアウトの弁当なども含む）はできるだけ早めに食べる。
- 清潔な食器、器具を使う。
- 温めなおす時は十分に加熱する。
- 清潔な容器で冷蔵保存し、少しでも怪しいと思う食品は思い切って捨てる。



食中毒が疑われる症状がある場合は、速やかに医療機関を受診してください。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

### 特定健診・いきいき健診

実施を延期していましたが特定健診・いきいき健診を8月・9月に実施します。

健診は予約制で7月10日(金)から予約を受け付けます。

日程、会場など詳しい内容は、事前にお申し込みいただいた方に送付する通知でご確認ください。

受付 平日午前8時30分～  
午後5時15分



### 健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。(毎週水曜日)

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

内容 血圧・身体測定、栄養・歯科・育児相談など

### 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 7月16日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

### 「新しい生活様式」における熱中症予防

感染防止の3つの基本

①身体的距離の確保

②マスクの着用

③手洗いの徹底

このほか、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは次のとおりです。

○暑さを避ける

○適宜マスクをはずす

(屋外で人と2m以上の十分な距離を確保できる場合など)

○こまめに水分を補給する

○日頃から健康を管理し、暑さに備えた身体づくりをする



池田 幸男 さん  
からのご紹介

No.62 黒崎 廣行 さん (新保)



### 自己紹介

昭和23年生まれの72歳で、生まれも育ちも新保地区です。職歴は、かつて中野土建(株)に勤めていて、中野市の旧庁舎の一部や、市民会館の建築に携わったこともあります。家族は妻、母と3人暮らしです。息子が4人、孫が6人いて、クリスマスなどの行事には、皆で集まってにぎやかになります。新型コロナウイルスの影響で孫の学校が休校になった際は、宿題を見てあげていました。

### 元気の秘訣

元気の秘訣は体を動かすことです。早朝に30分ほどのウォーキングを40年以上続けています。また、昨年マレットゴルフを始めて、月1回ほど楽しんでいます。ほかに歴史に興味があり、鎌倉時代や幕末の武士が活躍する時代が好きで本をよく読みます。2022年のNHK大河ドラマは鎌倉時代の北条義時が主人公なので楽しみです。

### おらほの自慢

新保地区は結束が強い地域だと思います。理由として、毎年6月に地区の運動会が行われることや、シヨンシヨンまつりには新保連として第1回から欠かさず参加していることが挙げられます。今年の運動会は新型コロナの影響で中止となりましたが、毎年150名以上が参加しています。

## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方が参加できる介護予防のための各種講座を開催します。ひざ腰らくらく教室のみ送迎があります。さんさん講座以外はお申し込みが必要です。※参加される人は、体調のチェック、手指の消毒、マスクの着用など、感染症対策をお願いします。

☎ 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ます。

講演 ボイスフィットネスで美声になろう!  
日時 7月31日(金) 午前10時～11時30分  
会場 中央公民館  
講師 (株)アスク サキベジインストラクター  
笠井 尚樹 氏

講演 地域の絆で防災力を高める  
日時 8月7日(金) 午前10時～11時30分  
会場 市民会館2階  
講師 長野県消防士 有賀 元栄 氏

### 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 8月20日(木)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人  
回数 週1回(全12回)

### ひざ腰らくらく教室

ボールやゴムバンドを使った運動、ストレッチなどを行い、転びにくい体作りをする教室です。

期日 7月28日(火)から約3カ月間  
時間 午後1時～2時30分  
会場・定員 中央公民館・10人  
回数 週1回(全12回)

※ゴムバンドとボールをお持ちでない人は購入していただきます。(合計1,400円程度)



# 子育て案内

☎健康づくり課 ☎(22) 2111(内線388)

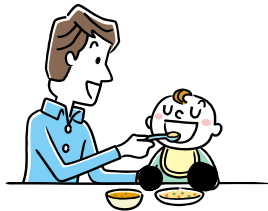
## 教室など

### 育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
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(歯科医師のお話)、離乳食の話、試食(保護者のみ)
8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
8月3日(月) 午後1時15分～3時	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	7月28日(火)	2020年3月生
7カ月児健診	7月29日(水)	2019年11月生
1歳6カ月児健診	7月31日(金)	2018年12月生
2歳児健診	7月27日(月)	2018年6月生
3歳児健診	7月30日(木)	2017年5月24日～6月20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 C G	7月21日(火)	午後1時～1時30分

### 日本脳炎予防接種の追加日程

ワクチン名	日程	受付時間
日本脳炎	9月8日(火) 16日(水) 10月20日(火) 11月13日(金)	午後0時45分～1時30分

日本脳炎の予防接種は、感染症対策として1回あたりの実施人数を制限して行っております。予約が取れにくい状況でご迷惑をおかけしておりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

## なかの公園

東町公園

諏訪町 1065 番

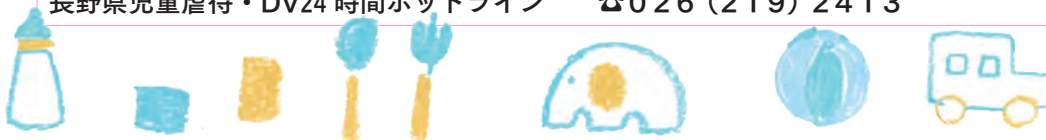


#砂場 #スイング遊具 #砂場  
#すべりだい #王日神社 #こかげが涼しい

熱中症対策  
して遊ぼうね☆



保健師の子育て相談	期日 7月20日(月)	時間 午前10時～11時	会場 うさぎっ子	☎0269(38)1638
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～翌日午前8時		
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026(219)2413			





たんざくにお問い合わせ  
をかこう！



## 子育て支援センター 7・8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)	8月6日(木) 午前10時～	保健相談 計測、相談などお気軽にどうぞ
中央子育て支援センター(りんごっこ)	8月6日(木) 午前10時～	栄養相談 食に関する相談をお気軽にどうぞ
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	7月20日(月) 午前10時～	保健相談 計測、相談などお気軽にどうぞ
北部・中央・豊田子育て支援センター	7月1日～	七夕のかざりつけ 短冊に願い事を書こう
ひよこ保育園子育て支援センター(たまご)	7月21日(火) 午前10時15分～	1歳児担任からのお話 事前予約が必要です



さくらんぼ

### 開館時間(北部・中央・豊田)

午前9時～正午 午後1時30分～4時

※ご利用を希望する場合は、事前にご予約ください。(当日可)

### 開館時間(ひよこ)

午前9時30分～正午 午後1時30分～3時30分

### ☆問い合わせ先☆

さくらんぼ	☎日・月・祝日	☎(22) 6622	※FAX兼
りんごっこ	☎日・火・祝日	☎(22) 2259	※FAX兼
うさぎっ子	☎日・水・祝日	☎(38) 1638	FAX(38) 3114
ひよこ	☎土・日・祝日	☎(24) 5155	FAX(24) 5030

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事は今後中止・延期・内容変更となる場合があります。

♡詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。くか、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、7月21日(火)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



浦野 湊人くん(1歳) 颯人くん(1歳)

2人仲良く元気に育ってネ!!



鎌倉 梨瑚ちゃん(1歳)

元気いっぱいの梨瑚ちゃん。もうすぐお姉ちゃんになるね。



瀧澤 咲奈ちゃん(2歳)

たくさん食べてたくさん遊んで大きくなってね☆



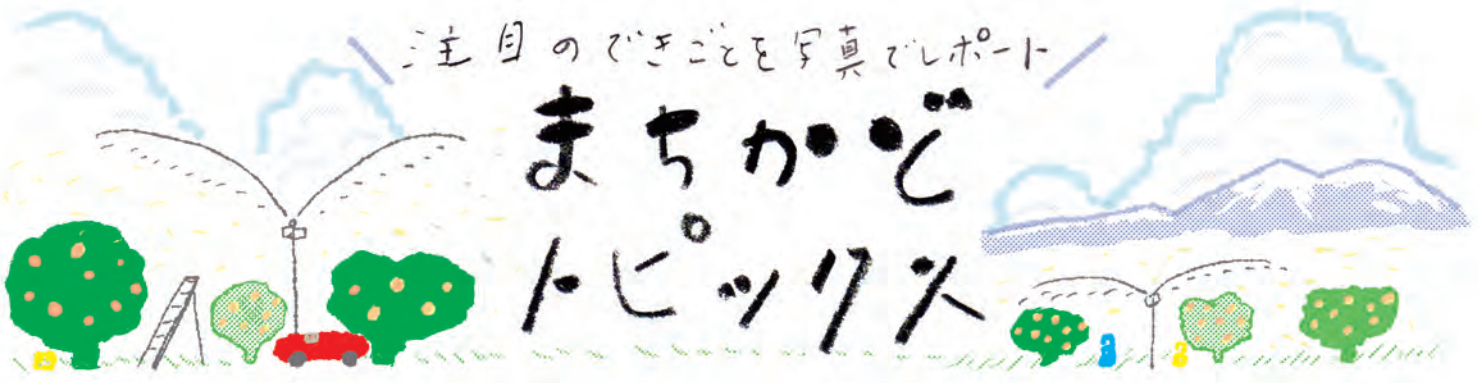
篠原 紗葉ちゃん(6ヶ月)

これから元気にすくすく育ってね!



注目のできごとを写真でレポート

# まちかど トピックス



6/21

待ちに待った開幕  
信濃グランセローズ  
ホーム開幕戦

BCリーグ・信濃グランセローズのホーム開幕戦が、中野市営野球場で開催されました。新型コロナウイルス感染を防ぐため試合は無観客で行われ、得点時には選手同士が接触しない「エアークラッシュ」で喜び合うなどの配慮が見られました。この日は松本市出身の赤羽選手や新加入のウレニャ選手が本塁打を放つなどの活躍を見せ、アルビレックス新潟相手に7-0で快勝しました。



7/1~

自転車つなぐ食と風土  
#信越ペダルキャンペーン

信越自然郷が企画する「#信越ペダルキャンペーン」に伴い、県の職員などがモデルコースとして初夏の中野市を走りまわりました。この企画はエリア内のお店を自転車で訪れ、参加者がSNSで投稿することで地域の魅力をシェアしてもらうことを目的とするもので、この日はJR飯山駅を出発し、中野市内を観光しながら終点の湯田中駅へと到着しました。



6/18

運動不足を解消！  
ノルディックウォーキング

ポールを使うことで全身の筋肉を刺激し、体力づくりや減量などに効果があるノルディックウォーキングの教室（全5回）を、中野市多目的サッカー場周辺で開催しました。初回のこの日は、雨天にもかかわらず13人が参加し、参加者からは、外出自粛による運動不足を解消したいという声が聞かれました。



6/21

出水期に備え  
中野市水害対策訓練

出水期の災害に備え水防技術の向上を図るため、消防団員など約300人が水害対策訓練を行いました。  
千曲川右岸では、堤防などの越水危険対策として今年度から配備した大型水のうち（1本15mで土のう300袋分の効果）3本を実際に設置し、豪雨による浸水被害に備えました。





「シャボン玉」作曲 中山晋平 / 作詞 野口雨情

# 暮らいの 情報掲示板

## 7・8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	<b>石山邦子コレクション 十二支・祭り</b> 会 日本土人形資料館 期 2021年5月31日(月)まで <b>満点願う天神さま</b> 会 日本土人形資料館 期 9月30日(水)まで <b>ねずみと大黒様</b> 会 日本土人形資料館 期 12月28日(月)まで	7/26 (日) ■ 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ ※ 8月26日(水)も開催
	7/9 (水) ■ ノルディックウォーキング 会 多目的サッカー場 ※ 7月16日(水)も開催	8/1 (土) ■ 小林正佳漫画・イラスト展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月10日(月)まで
7/11 (土)	■ 障がい者向けスポーツクラブ 会 市民体育館 ※ 8月29日(土)も開催	8/4 (火) ■ トップアスリート育成プロジェクト 川内優輝講演会 <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">Pick up イベント①</span> 会 豊田文化センターホール
7/14 (火)	■ ミニジョブカフェ個別相談会 会 市民会館会議室 ※ 8月11日(火)も開催実践	8/9 (日) ■ 西原久美江さん土人形絵付け教室 会 日本土人形資料館
7/15 (水)	■ 湯本静江写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 7月27日(月)まで	8/12 (水) ■ 西部写游会写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月24日(月)まで
7/21 (水)	■ 初心者硬式テニス <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">Pick up イベント③</span> 会 市営テニスコート ※ 9月15日までの毎週火曜日に開催	8/29 (土) ■ 市民水泳大会 <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">Pick up イベント②</span> 会 市民プール
7/22 (水)	■ 弓道教室 <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">Pick up イベント④</span> 会 市営弓道場 ※ 10月7日までの毎週水曜日に開催	

▼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。



## 新型コロナ対策 推進宣言の店

施設の換気や消毒をはじめとする、新型コロナウイルスの感染防止対策に取り組んでいるお店や事務所では、左のデザインなどを使ったポスターやステッカーを掲示しています。「新型コロナ対策推進宣言の店」で安心・安全に、買い物や飲食を楽しみましょう。

問 営業推進課 (内線258)



長野県PRキャラクター「アルファ」  
©長野県アルファ

# Pick up イベント



## トップアスリート育成プロジェクト かわうちゆうき 川内優輝講演会

カレンダー①

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線364)

▶プロランナーの川内優輝さん。トップアスリートを目指す子供たちや指導者、保護者に向けて講演いただきます。



期日 **8月4日**(火)  
 時間 【1部(競技者向け)】午後4時～5時10分  
 【2部(指導者向け)】午後6時～7時10分  
 会場 豊田文化センターホール  
 入場料 無料  
 定員 各部100人(定員になり次第締め切り)  
 申込期限 7月22日(水)



## 自己記録に挑戦しよう 市民水泳大会

カレンダー②

問申 中野市体育協会 ☎(26) 3572

チャレンジ記録会

▶大会の様子。今回は、記録会として開催します。夏の1日を市民プールで楽しみましょう。



期日 **8月29日**(土)  
 時間 午前9時から  
 会場 市民プール  
 対象 小学生以上  
 参加料 300円  
 申込期限 8月7日(金)  
 ※競技種目など詳しくは、中野市体育協会ホームページをご覧ください。



## 中野市スポーツ教室 初心者硬式テニス

カレンダー③

問申 中野市体育協会 ☎(26) 3572

期日 **7月21日から9月15日**までの毎週火曜日  
 時間 午後7時30分～午後9時30分  
 会場 市営テニスコート  
 対象 高校生以上  
 受講料 2,000円  
 定員 30人(定員になり次第締め切り)  
 申込期限 7月13日(月)



## 中野市スポーツ教室 弓道教室

カレンダー④

問申 中野市体育協会 ☎(26) 3572

期日 **7月22日から10月7日**までの毎週水曜日  
 時間 午後7時30分～午後9時30分  
 会場 市営弓道場  
 対象 高校生以上  
 受講料 2,000円  
 定員 30人(定員になり次第締め切り)  
 申込期限 7月13日(月)





# お知らせ



## 特別定額給付金の申請はお済みですか

**問申** 新型コロナウイルス感染症生活支援対策室(内線481)

特別定額給付金申請書を5月中旬にお送りしています。申請がお済みでない人は、期限内に忘れずに申請してください。

**給付対象者** 2020年4月27日に、市の住民基本台帳に記録されていた人

**給付額** 給付対象者1人につき10万円

**申請・受給権者** 給付対象者の属する世帯の世帯主

**申請期限** 8月19日(水)

## 家庭雑排水槽の管理は適正に

**問** 環境課 (内線458)

気温が上昇する時期は、家庭雑排水槽からの悪臭や水質汚濁の苦情が増えます。予防のために、汚泥のくみ取りを定期的に行いましょう。

くみ取りは、市の許可を有する次の業者に依頼してください。  
 (有)中野環境サービス ☎(22)3072

## 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** 8月5日(水) 午前11時

## 福祉医療費給付金制度

**問申** 福祉課 (内線276)

※乳幼児等に関することは、子育て課(内線356)

市では、乳幼児や心身障がい者、ひとり親家庭などを対象に、医療費の自己負担額の一部を給付しています。給付を受けるためには交付申請が必要で、一部所得制限があります。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## いよいよ発売 サマージャンボ宝くじ

**問** 財政課 (内線221)

宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりや環境対策、高齢者対策など地域住民の福祉向上のために使われます。宝くじ公式サ

イトでは、24時間いつでも宝くじを購入することができます。長野県内の住所で会員登録を行うことにより、収益金が長野県に配分されます。

**販売期間** 7月14日(火)～8月14日(金)

**抽選日** 8月21日(金)

## 障がい者就労施設等からの物品等の調達

**問** 福祉課 (内線295)

市では、「国等による障がい者就労施設等からの物品の調達の推進等に関する法律」に基づき、障がい者就労施設などからの物品調達を行っています。昨年度の実績は、市公式ホームページをご覧ください。



## めぐりあいセッティング 事業補助金

**問申** 子育て課 (内線356)

**対象者** 市内に住所がある個人または市内に事務所がある団体

**対象事業費** 婚活イベントや交流会、婚活スキルアップセミナーなどを開催するための費用

**補助金限度額** 10万円(対象事業費の10分の10以内)

※交付には条件があるため、申請前にご相談ください。



# 募集



## ペレットストーブ等 購入補助金の利用者

【問】農政課(内線251)

**対象者** 市内に住所または事務所を有する人

**補助率** ペレットストーブ購入経費の2分の1以内(限度額10万円)

**募集人数** 2人(応募者多数の場合、抽選により決定)

**申込期限** 7月31日(金)

※申込方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 市営住宅入居者

【問】都市計画課(内線273)

現在空きがある住宅と8月から10月までに明け渡しがあった場合に備え、補充入居者を募集します。

**申込期限** 7月15日(水)

**選考方法** 公開抽選で順位を決定

**抽選日時** 7月27日(月)午後1時30分

**抽選会場** 市役所4階会議室42

※募集する団地や申込方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 合同金婚式参加者

【問】高齢者支援課(内線243)

**対象者** 1970年に結婚した市内在住の夫婦

**期日** 10月14日(水)

**時間** 午前10時～正午

**会場** 市役所または中央公民館

※申し込みを取りまとめ後、案内状でお知らせします。

**内容** 式典、アトラクション、記念撮影

**参加費** 千円(1組)

**申込方法** 電話または高齢者支援課・豊田支所地域振興課にある申込書

書を提出  
**申込期限** 8月28日(金)



## 防衛省から一般曹候補生

【問】自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所

☎026(235)6026

**募集区分** 一般曹候補生

**申込期限** 9月10日(木)

※自衛官候補生の募集は、年間を通じて行っています。応募資格や試験日など詳しくは、自衛隊長野地方協力本部ホームページをご覧ください。

※詳しくは、自衛隊長野地方協力本部ホームページをご覧ください。



## 北信保健衛生 施設組合職員

【問】北信保健衛生施設組合

☎(38)5060

**試験区分** 初級 一般

**採用予定人員** 若干名

**受験資格** 1990年4月2日から2003年4月1日までに生まれた、高校卒業程度の学力を有する人

**募集期間** 7月20日(月)～8月17日(月)

**1次試験**

**期日** 9月20日(日)

**会場** 豊田文化センター

※詳しくは、北信保健衛生施設組合ホームページをご覧ください。



## 岳南広域消防組合職員

【問】岳南広域消防本部 ☎(23)0119

**試験区分** 消防 高校卒業程度

**採用予定人員** 若干名

**受験資格** 1993年4月2日から2003年4月1日までに生まれた、高校卒業程度の学力を有する人

**募集期間** 7月20日(月)～8月17日(月)

**1次試験**

**期日** 10月18日(日)

**会場** 岳南広域消防本部講堂

※詳しくは、岳南広域消防本部ホームページをご覧ください。



## 資源物の日曜回収

7月26日(日) 午前10時～午後1時 **会場** ツルヤ一本木店

**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、廃食用油、古着

【次月予定】8月23日(日) 原信中野店

【問】環境課(内線245)

## フードドライブ

※布マスクの回収も行います

8月4日(火) 午前9時～11時 **会場** 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

## リサイクルかわらばん

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。



無償で譲ります

南宮中学校体育着(LL・M各1着) / 介護ベッド / 飯ごう / プリンター用インクカートリッジ

無償で譲ってください

必要品募集中

【問】消費生活センター ☎(22)2201

## 新規就農者を支援します

▶ 支援事業の詳細は、市公式ホームページをご覧ください。



問申 農政課 ☎ (22) 2111 (内線253)

市では、農業後継者・新規参入就農者を対象とした支援を行っています。

申請期限 **7月31日(金)** (各事業共通)

### < 農業後継者向け >

#### ○ 農業後継者育成支援事業

##### 対象

- ① 農業を始めて5年以内の子弟またはその配偶者
- ② 親と一緒に農業経営に参加する人
- ③ 申請時の年齢が50歳以下の人

補助内容 最長3年間で年間60万円

※ 配偶者の場合は、年間30万円

#### ○ 農業後継者研修支援事業

##### 対象

- ① 親元就農前または就農を中断して先進農家や農業研究機関などで研修を受ける人
- ② 申請時の年齢が50歳以下

補助内容 最長2年間で年間48万円



▲ 支援事業を活用し花卉栽培を行っている江原宏晃さん

### < 新規参入就農者向け >

#### ○ 新規参入者営農支援事業

##### 対象

- ① Iターン就農者で、市内に二親等以内の親族がいない認定新規就農者
- ② 農地・機械などを取得するまたは機械などをリースする人

##### 補助内容

【取得】取得経費の3分の1以内(上限100万円)

【リース】リース料の3分の1以内(月額上限15,000円、最長3年間)

#### ○ 新規参入者定住支援事業

##### 対象

- ① Iターン就農者で、市内に二親等以内の親族がいない認定新規就農者
- ② 住宅を取得するまたは賃貸する人

##### 補助内容

【取得】取得経費の2分の1以内(上限200万円)

【リース】賃貸料の2分の1以内(月額上限30,000円、最長3年間)

#### ○ 遊休荒廃農地再生支援事業

##### 対象

- ① 認定新規就農者
- ② 20アール以上の遊休荒廃農地を再生するために農地・機械などを取得するまたは機械などをリースする人

##### 補助内容

【取得】取得経費の3分の1以内(上限100万円)

【リース】リース料の3分の1以内(月額上限15,000円、最長3年間)

## ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課 (内線399)

#### 株式会社信越シール

代表取締役 倉田隆志 様 (壁田)

防犯ステッカー 400枚

県外ナンバー車の防犯のため

#### 佐々木孝子 様 (草間)

句集 40冊

学童施設での使用のため

#### バルーチャ美知子 様 (東京都)

絵画 1点

選挙啓発のため

#### 有限会社志賀プラントサービス

代表取締役 高田均 様 (山ノ内町)

手指消毒剤 85L

新型コロナウイルス感染症予防のため

#### 第一生命保険株式会社長野支社

中野営業オフィス オフィス長 野村雄介 様 (西)

手指消毒液 60L

新型コロナウイルス感染症予防のため

#### 第一生命保険株式会社長野支社

中野営業オフィス 親睦会 様 (西)

手指消毒液 40L

新型コロナウイルス感染症予防のため

# 年金

## 保険料免除制度と納付猶予制度

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。

**納付免除・納付猶予** 本人、配偶者および世帯主の所得や年齢に応じて、納付免除(全額、3/4、半額、1/4)、納付猶予(50歳未満)があります。免除や猶予が承認されると、将来受給できる老齢基礎年金が減額されますが、10年以内であれば保険料の追納により満額に近づけることができます。

**免除申請の受付** 2020年7月分から21年6月分までの期間の免除申請は、20年7月から受け付けています。また、2年1カ月前の月分までさかのぼって免除申請をすることができます。申請は郵送でも行えます。日本年金機構のホームページから申請用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、市民課国民年金係または長野北年金事務所にお送りください。

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 116

漫画：中川千恵子

### 還付金として10万円が戻ってくる！？



**アドバイス** 「お金が戻ってくるので、ATMへ行ってください」と言われたら還付金詐欺です。市役所や金融機関の職員が還付金などの受け取りのためにATMの操作をさせることは絶対にありません。「今日中に手続きしないと受け取れなくなる」などと急かされても慌てず、家族や消費生活センターに相談するなど冷静に対処しましょう。

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 7月10日(金) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 8月11日(火) 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) 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

今回の特集にあたり、一本木公園で撮影を行う中、バラの花単体でももちろんきれいですが、バラを楽しむ人々の姿と一緒に写るとバラの魅力も倍増することを昨年の写真と比較して感じました。コロナが収束して多くの人でにぎわう公園の様子も早く撮影したいです。(松野)

年々増加している、徘徊による行方不明。市の「あったか見守りネット」でQR付き見守りシールの交付が始まりました(12号参照)。子どものころ、地域のおじいちゃんおばあちゃんにはよく面倒を見てもらいました。育ててもらった地域に恩返しできればと思います。(滝澤)

もっと出来たんじゃないか。あの時こうしていれば。多くの高校3年生が、最後の大会という機会を失い、部活動から引退します。心残りはあると思いますが、これまでの経験を糧に、自身の次の目標に向けて前向きに取り組んでほしいし、応援したいと思います。(小林)



# 今月の伝言板

## 北部公民館

### 陶芸作品づくり

**日時** 第1回：8月4日(火)  
午前10時～正午  
第2回：9月5日(土)  
午前10時～11時30分

**内容** 第1回は粘土をこねて手びねり・ろくろ作品を作ります。  
第2回は釉薬で色付けをします。

**対象** 小学生20人  
(2回とも参加できる人)

**申込** 7月13日(月)から

**材料費** 500円



### 新聞で作ってみよう ～丸めて、くっつけて!～

**期日** 8月1日(出)

**時間** 午前10時～11時30分

**内容** 新聞を使って、ダンゴムシを作ります

**対象** 小学校低学年親子25組

**申込** 7月13日(月)から



# 文化 なかの

公民館報  
No.184  
(通巻 No.716)

## ふるさと の歴史

### 笠原山本誓寺は東笠原区に キーワードは「散法院」

いま笠原御牧の研究をしている小生にとつて、「笠原山」という山号をもつ本誓寺はどこにあつたかを証明することは必須のテーマであつた。これまで当地に本誓寺は笠原区・柳沢区・牛出区にあつたという諸説が伝わっている。

昨年度、高井地方史研究会で、現在上越市にある笠原山本誓寺を見学できる機会を得た。住職さんの説明で、まさに驚くべき歴史的事実に接することができたのである。

鎌倉時代に信濃国の現・上高井郡出身の武士、井上満政が出家し、下総国相馬郡布川で真言宗の真宗寺を相続し、出家して教念と名乗った。のち寺の七世性順のとき、信濃国高井郡笠原(現・中野市笠原)に移り、ここで蓮如が訪ねてきて「本誓寺」に改称した。これ以後「笠原御坊」と呼ば

れたこの旧地は、「散法院」という地であること。

この地は、他の書物によると現在の延喜式内社笠原神社の近くにあると思われ、一般的に神祇(神々の)信仰を否定する浄土真宗寺院にも関わらず、同神社の神宮寺であつたとも伝えられている。

こうした上で、笠原の地籍図・文献などを漁ると、東笠原区の中で、明治時代の地籍図に、「散法院」の名称と笠原神社が存在していた。つまり、鎌倉時代から笠原の歴史が約六百年後の今日まで保存されていたのである。こうして「散法院笠原山本誓寺」の存在を証することができたのである。



▲笠原地籍図に残る「散法院」の名称

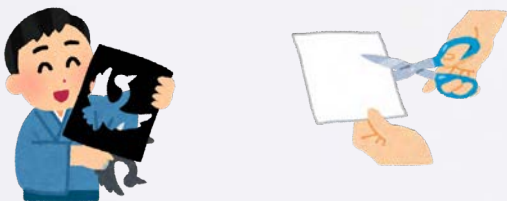
▲笠原山本誓寺(上越市)

地籍図引用…明治初期長野県村絵地図  
大鑑北信編 郷土出版社 著者…滝沢主税  
岩戸 貞彦  
県北信シニア大郷土史講師  
「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

### 夏休み親子きり絵教室

期日 8月2日(日)  
時間 午前10時～正午  
内容 きり絵の作品を仕上げます  
対象 市内小学生と保護者15組



### おやこの楽しい食育教室

期日 8月8日(土)  
時間 午前10時～正午  
内容 みその基礎知識を学び  
親子で力を合わせて  
おいしいみそを作ります  
対象 市内小学生と保護者15組



### しまちゃんのおもしろ理科実験

期日 8月6日(休)  
時間 午前10時～正午  
内容 身近なものを使って  
理科実験を行います  
対象 市内小学生30人  
(低学年は保護者同伴)



### 夏休み親子生け花教室

期日 8月1日(土)  
時間 午前9時30分～11時30分  
内容 中野華道会の皆さんに教えて  
もらいながら作品を  
完成させましょう  
対象 市内小学生・保護者  
あわせて30人



## 西部公民館

### 夏休み子ども事業 エコクラフト教室

期日 8月7日(金)  
時間 午前9時30分～正午  
内容 クラフトテープでかわいい小物入れ  
のカゴを作ろう  
対象 小学3年生～中学生15人程度  
材料費 500円  
持ち物 ハサミ、メジャー、  
鉛筆、  
洗濯バサミ20本



※受講には申し込みが必要です。  
下記の各公民館連絡先までご連絡  
ください。



▲公民館  
ホームページ

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

## 豊田公民館

### 音楽で脳がイキイキ!

期日 7月31日(金)  
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しょう  
対象 65歳以上の人20人  
申込 7月8日(水)から



### チャレンジ子ども教室 スイーツソープを作ろう

期日 8月4日(火)  
時間 午前10時30分～正午  
内容 せっけん粘土をこねて、スイーツ  
やフルーツのかわいいせっけんを  
作ってみよう  
対象 市内小中学生15人  
(小学2年生以下は  
保護者同伴)  
申込 7月27日(月)まで  
材料費 500円



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



### 日本全国歩いた!調べた! トク盛り「名字」井

著/高信幸男  
柏書房

由来や歴史・地域性から、名字に秘められた意外な事実まで、名字について紹介。「各都道府県が誇る珍名ベスト10」「難読・珍名-名字コレクション」など。



### よかれと 思ってやったの に

著/清田隆之  
晶文社

副題が「男たちの失敗学入門」。女性たちの「男に対する不満や疑問」の数々を紹介。男性は心の身だしなみがチェックでき、女性は男性心理や思考回路を理解するのに役立つ一冊。

格闘(高樹のぶ子)/家族パズル(黒田研二)  
/榆の墓(浮穴みみ)/綴る女(林真理子)/  
平成の新語・流行語辞典(米川明彦)/凍っ  
たまますぐ使える1人分冷凍パック(村上  
祥子)/「ドライフラワーの名前」300が  
よくわかる図鑑(主婦と生活社)/1日3分  
脳とのを鍛える音読落語(山口謡司)/が  
ん外科医の本音(中山祐次郎)/老〜い、ど  
ん!(樋口恵子)/バッシング論(先崎彰容)  
/ドキュメント「令和」制定(日本テレビ政  
治部)

### ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

#### トムとジェリー-9

上映日時 7月19日(日) 午後2時〜  
海よりもまだ深く

上映日時 8月5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

### 夏休み工作教室

#### きら☆ピュアソープづくり

講師のEmiさんとオリジナルのきらきらしたせっけんを作ります。

期日 8月1日(土)

時間 午前10時・午後2時

材料費 500円

定員 各回15人(未就学児は保護者同伴)

受付開始 7月14日(火)午前9時から

※定員になり次第締め切ります。



### 夏休み理科工作教室

講師の嶋田伸次さんと振り子のおもちゃと宇宙コマを作ります。

期日 8月5日(水)

時間 午前10時

材料費 200円

定員 20人(未就学児は保護者同伴)

受付開始 7月22日(水)午前9時から

※定員になり次第締め切ります。

### 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(7月9日、16日、30日、8月6日)

時間 午前11時から

# 博物館だより

問 申 市立博物館 ☎ 0269 (22) 2005  
Fax 0269 (38) 1290

休館日：火曜日

開館時間：午前9時～午後5時



特別公開

## 明治期の洋画

高橋 由一作「第十一代山田荘左衛門顕善像」

7月22日(水)～  
8月31日(月)



## キッズアカデミー

### おもしろ理科実験

日時：8月8日(土) 午前10時～正午

講師：嶋田伸次さん

内容：「ドライアイスの実験」、「気体の不思議」  
「光とは何か」

定員：20人(要申込)

### 勾玉をつくろう

日時：7月26日(日) 午前10時～正午

定員：10人(要予約)

参加費：400円

### 縄文土器と土偶づくり

日時：8月2日(日) 午後1時～3時

※つくった土器と土偶は23日(日)に野焼きをします。

定員：10人(要予約) 2日間参加できる方

参加費：300円

### 目指そう未来のロボコン戦士

日時：8月1日(土)、2日(日)、8日(土)～10日(月)

午前9時30分～正午

定員：10人(要予約) ※5日間参加できる方

参加費：初級1,300円 中級1,350円 上級1,500円

講師：山岸恒夫さん(NPO 新技術振興会理事長)

## サマー Night Museum

～夜まで博物館～

8月9日(日)

普段は入れない夜の博物館に来てみよう！

### 勾玉をつくろう

☀️①午前10時～ ②午後1時～

③午後3時～

定員：各回10人(予約不要)

参加費：400円

### 民具を使ってみよう

☀️①午前11時～ ②午後2時～

③午後4時～

定員：各回10人(予約不要)

### すぐろく体験

☀️午後1時30分～3時30分

定員：10人(予約不要)

### 天文イベント

定員 各50人(1部、2部ともに要予約)

#### ★第1部 天文講演会 午後6時～7時20分

講師：三澤透さん(信州大学教授)

演題：宇宙が膨らんでいるってホント？

～加速膨張する宇宙の謎～

#### ★第2部 夏のほしぞらを見よう！ 午後7時30分～9時

講師：信州中野天文同好会の皆さん

内容：初めにプラネタリウム室で夏の星空についてのお話を聞いた後、博物館の庭で大型望遠鏡を使い実際の星空を観望します。

※天候不順の場合プラネタリウム室での星空解説のみとなります。

## プラネタリウム投影情報

	午前11時～	午後1時～	午後3時～
土・日・祝 30分間投影	名探偵コナン 星影の魔術師	リーフ サンゴ礁を旅して	名探偵コナン 星影の魔術師

各回定員20人

### ★8月1日(土)～16日(日)は毎日投影！

※期間中は火曜日でも開館します。

※要予約(電話またはFaxでお申し込みください)

※入館時にマスクの着用、手指消毒をお願いします。

※予約などの詳細は博物館ホームページ  
をご覧ください。







# 中野市立高社小学校



ぼくの将来の夢は、考古学者になることです。考古学者を目指した理由は2つあります。

1つ目は相沢忠洋さんとの出会いです。相沢さんの伝記を読み、いろいろなことを知りました。この頃、日本には旧石器時代はないと考えられていました。しかし、ある石器を発見して旧石器時代があることを証明しました。ぼくも、相沢さんのように1つのことに夢中になれる夢が考古学者になるということでした。

2つ目は日本のどこにでも遺跡があるかもしれないということです。もしかしたら、自分の家の真下に遺跡があるかもしれません。ドキドキしませんか。

ぼくは、考古学の面白さは「探す」ではなく、「想像すること」だと思います。想像することで、一つ一つのことが、「そうかもしれないし、そうじゃないかもしれないし」と考えて、自分なりの答えを出すのが楽しいです。

遺跡の発掘には、呪いとか事故とかがあるようなことを言われ、少し怖いところもありますが、ぼくは、さっき言った2つの理由で、考古学者になりたいと思いました。



## 考古学者になりたい!

高社小学校 6年

さいとう かい  
齋藤 權 さん



## 広報クイズ

### 問題

バラを愛する正義のヒーロー! 倍増戦士ロゼがおススメするバラの名前は?

先月号の問題: 今回の特集は「中野市〇〇〇〇〇人の大作戦! #おごっそテイクアウト」ですが、〇〇〇〇〇に入る数字は?  
答え: 43,000

### 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 7月29日(水) 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。

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

### 一今月のプレゼント えのき氷 (5名様)



プレゼント提供者  
JA中野市

#### 提供者のコメント

これからの暑い季節をえのき氷でおいしく元気に過ごしましょう。スムージーもおすすりめです!

**えのき氷スムージー**

牛乳	100ml	1/2	カップ
小松菜	60g		
バナナ	120g	1本	1/2
蜂蜜	小さじ	1/2	
えのき氷	25g		

(製氷皿1キューブ)

えのき氷で おいしく元気に!

- 食バやすく効率的に体に吸収
- 食物繊維が豊富で低カロリー
- お家で簡単に作れます

