

広報

2020(令和2年)

なかの

8

No.185

特集
市の鳥 チョウゲンボウ



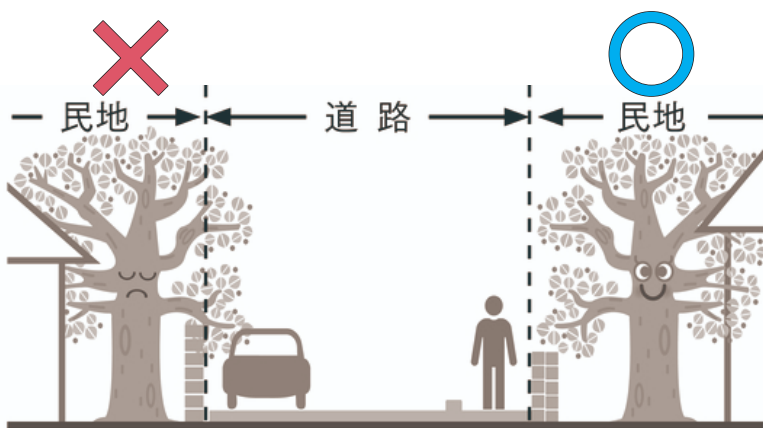


樹木などが道路へはみ出さないよう管理してください

問 道路河川課 ☎(22)2111(内線263)

植物が生い茂る時期を迎えています。土地の所有者は、民法上、所有地内の樹木などを適切に管理する義務があります。

道路や歩道にはみ出した樹木の枝は、見通しを悪くし、通行の妨げになるなど、安全に支障をきたすことがあるため、樹木の所有者は、樹木の剪定や移植、伐採など適切な管理をお願いします。



※8月は「道路ふれあい月間」です。道路を常に美しく安全に利用していただくため、道路の役割や重要性について、もう一度見直してみましょう。

令和2年度道路ふれあい月間推進標語「ゆずり合い 心や道に 咲く笑顔」

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

04 特集
市の鳥チョウゲンボウ

10 信州なかの日和 /
市長のわくわくレポート

11 介護支援ボランティア募集 /
信州なかの移住者受け入れ
サポート企業募集

12 いつ起こるかかわからない
災害に備えましょう

14 市民会館リノベーション

16 生き生き！健康メモ / 保健だより

17 市民リレー元気の輪 / シニア情報

18 子育て案内

19 子育て支援センター行事予定 /
わが家のアイドル

20 まちかどトピックス

22 暮らしの情報掲示板

28 文化なかの

30 図書館情報

31 博物館だより

32 夢 / 広報クイズ

※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。

人口の動き

面積：112.18km²

人口：42,181人 (+ 0)

男：20,439人 (+ 2)

女：21,742人 (- 2)

世帯数：15,932戸 (+ 15)

【2020年7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9月定例会の会期日程(予定)

9月1日(火) ~ 9月24日(木)

市政一般質問

9月8日(火)、9日(水)、10日(木)

今月の表紙

表紙と、この写真に写るチョウゲンボウは、市役所庁舎周辺の巣から落ちてしまい、県から許可を受けて一時的に市で保護した生後1カ月ほどのひなです。まだ顔に綿羽といわれる白い羽根が少し残っています。回復後、元気に巣に戻っていきました。





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. 80



音楽を楽しんで好きになってもらいたい。
そんな気持ちで活動しています。



-Profile-

かたやま みやこ

東京都武蔵村山市出身。5歳からピアノを始め、小・中学校の吹奏楽でフルートを始める。国立音楽大学大附属高校、同大学音楽教育科卒業。2009年に夫の故郷である中野市へ移住。13年～18年まで中山晋平記念館に勤務した後、19年より音楽教室「Joyride Music」を開業する。中学校、高校の音楽教諭免許のほか、メンタル心理ミュージックアドバイザー、音楽療法カウンセラーの資格を持つ。



▲新型コロナによる自粛期間中に演奏動画を作成し公開



▲ミュージックスクール Tuttiと合同開催したクリスマスコンサートの様子

ジョイライドミュージック
JoyrideMusic 主宰

片山 みや子



▲Instagram

「中

野市に越してきて驚いたのは、小学校に合唱団があることや、子育て支援センターで毎日ピアノなどを使った遊びの取り組みがあることです。ほかに、小学校の音楽会に保護者として初めて参観したときに、高学年の児童の合奏レベルの高さに感動しました。中野市は音楽が土壌にあって、身近なものなんだと感じます。」

市民の音楽に対する向き合い方への驚きを話してくれた片山さん。現在、自身の音楽教室以外に、ママさんブラスバンド「やまびよカラーズ」での活動や、地域の団体に伴奏ボランティアとして参加しているほか、信州なかの音楽祭副実行委員長を務めるなど、音楽によるまちづくりに大きく貢献している。このような活動を精力的に行う理由を尋ねた。

「私自身、何かを企画することや人と話すことが好きなんです。そういった活動を通じて知り合えた方との繋がりは、お金では買えない財産だと思って大切にしています。現在、新型コロナウイルスの影響でさまざまな活動が制限されていますが、何かできることはないかと思いついて、仲間の協力を得て、お互いに別の場所にながら一緒に演奏する動画をインターネット上で公開しました。制限があるからこそ、今だからできることを探して楽しんでいきます。これからも音楽活動を通じて、大人も子どもも関係なく、音楽を楽しんで好きになってもらいたい。そう思って活動していきます。」



メスの成鳥
羽色に白が強く出ている個体 (撮影：小林進)

Feature

特集 市の鳥

チョウゲンボウ



世界でも中野市だけ!?!のワケ

私たちが暮らしている中野市の風景は、私たちにとってはごく普通に見えます。しかし、世界的な視点からは、中野市の風景はとても特徴的です。高い山、大きな川、積雪、斜面にある農地、民家や市街地、これらが凝縮されている風景は、世界中のどこにでもあつるものではありません。中野市の鳥チョウゲンボウは、この特徴的な風景の中で延々と命をつないできました。

チョウゲンボウは、アフリカの草原で誕生したといわれています。そこから分布を広げ、日本に到達しました。チョウゲンボウは肉食で、アフリカやヨーロッパなどでは広大な草原や農地でハタネズミ類などを捕食して生活しています。しかし、日本にはそのような環境はありません。そのためチョウゲンボウは、日本に適した

暮らし方に変わってきたと考えられます。その代表的な例が、崖や建造物の横穴などで行われる集団繁殖です。チョウゲンボウは基本的に単独の家族で暮らしますが、日本ではアパートのように狭い範囲に巣が密集します。その理由としては、日本の特徴的な環境が影響していると考えられています。そして、自然状態で最も多いつがいや巣を造ることができる繁殖地が、中野市の十三崖です。近年、日本中で崖地の繁殖地が消滅し続けている中、チョウゲンボウが集団繁殖できる崖は、世界でも十三崖だけなのです。

集団で住める理由

「なぜチョウゲンボウは日本で多くの集団繁殖を行うのか?」。海外からも注目される基礎的で魅力的な研究テーマです。

しかし、その研究は、まだ途中段階です。現段階では論文発表や

学会発表された内容から、次のいくつかのことが分かっています。

- ① 大きな崖がある

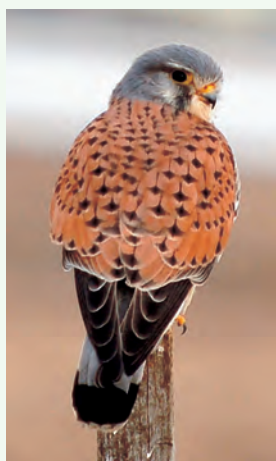
日本には、断層や川から削られてできた崖が多くあります。その中でも大きな崖には、多くのチョウゲンボウが営巣できます。

- ② 崖の近くに餌場となる環境がある

日本には急な川が多く、川が土砂を運び多くの扇状地が見られます。扇状地は広く、農地として利用されるため、チョウゲンボウの餌場となります。崖の近くに扇状地のような環境がある場合、巣場所と餌場がセットになり繁殖地となります。日本のチョウゲンボウは家族ごとに餌場を持っているため、崖のそばに扇状地などがあれば、多くのチョウゲンボウが餌を捕食できます。

- ③ 巣と良い餌場が離れている

チョウゲンボウは巣と良い餌場



オスの成鳥
鮮やかな色彩の個体 (撮影：山本雄介)



2006年に設置した巣穴で生まれた
巣立ち直前のヒナ（撮影：小林進）

が離れている場合、それぞれを防御します。日本はさまざまな環境が細かく分かれているため、巣と良い餌場が離れている場合が多くあります。その結果、巣周辺のなわばりが小さくなり、崖に多くのチョウゲンボウが営巣できます。他にも、地上からの敵を避けるために崖に集まってしまったこと、敵が来た時に危険を教え合うこと、同じ崖に繁殖している集団で子孫を残そうとすることなどが、様々な仮説があります。

中野市では十三崖のチョウゲンボウ保全に活用するため、現在それらの検証を行っています。



小鳥を食べるメスの成鳥
（撮影：小林進）

**国の天然記念物
十三崖の自然が生んだ環境**

十三崖は夜間瀬川が削ったとされる、大きな崖です。また夜間瀬川は志賀高原から土砂を運び、中野扇状地をつくりました。志賀高原から運ばれた土砂は水はけがよく、扇状地の上部から中部にかけては主に果樹園が、下部には水田などが営まれています。

この十三崖と周辺の自然が生んだ環境には、チョウゲンボウが集団繁殖を行う条件がそろっています。大きな十三崖は多くのチョウゲンボウの営巣を可能にします。直下の夜間瀬川と近隣にある果樹園は良い餌場とならないため防御されず、巣周辺のなわばりは小さ

くなります。一方、扇状地の下部の水田は広く、また良い餌場であることが明らかになっており、多くのチョウゲンボウが採餌できます。

十三崖では、近年チョウゲンボウの営巣数が減少しています。減少の理由はいくつかが考えられます。崖に外来植物が繁殖して天敵が巣に近づきやすくなり、使える巣穴が減ったこと。ハタネズミの個体数や捕食できる餌場が減少したこと。ライバルのハヤブサが巣場所を占拠し、攻撃をしてくること。良い餌場である水田の近くに建造物ができ、その場所での営巣が増えたことなどです。今年も十三崖に1つがいが飛来しましたが、産卵には至らず巣から去ってしまいました。

市では、2019年に崖面の外来植物の除去と巣穴の増設を行いました。他種の保全実績から考えても簡単に効果が出るとは考えられません。これからも長期的な視点で基礎的な研究と保全を関連させ合いながら並行して進め、この特徴的な自然をさまざまな手段を用いて世界に発信し、世界に誇れる地域の宝として次世代へ残していく必要があります。



▲十三崖は地質が凝灰岩でつるはしによる素掘りがきき、崩落防止のための支柱の枠組みも不要という好条件だった。

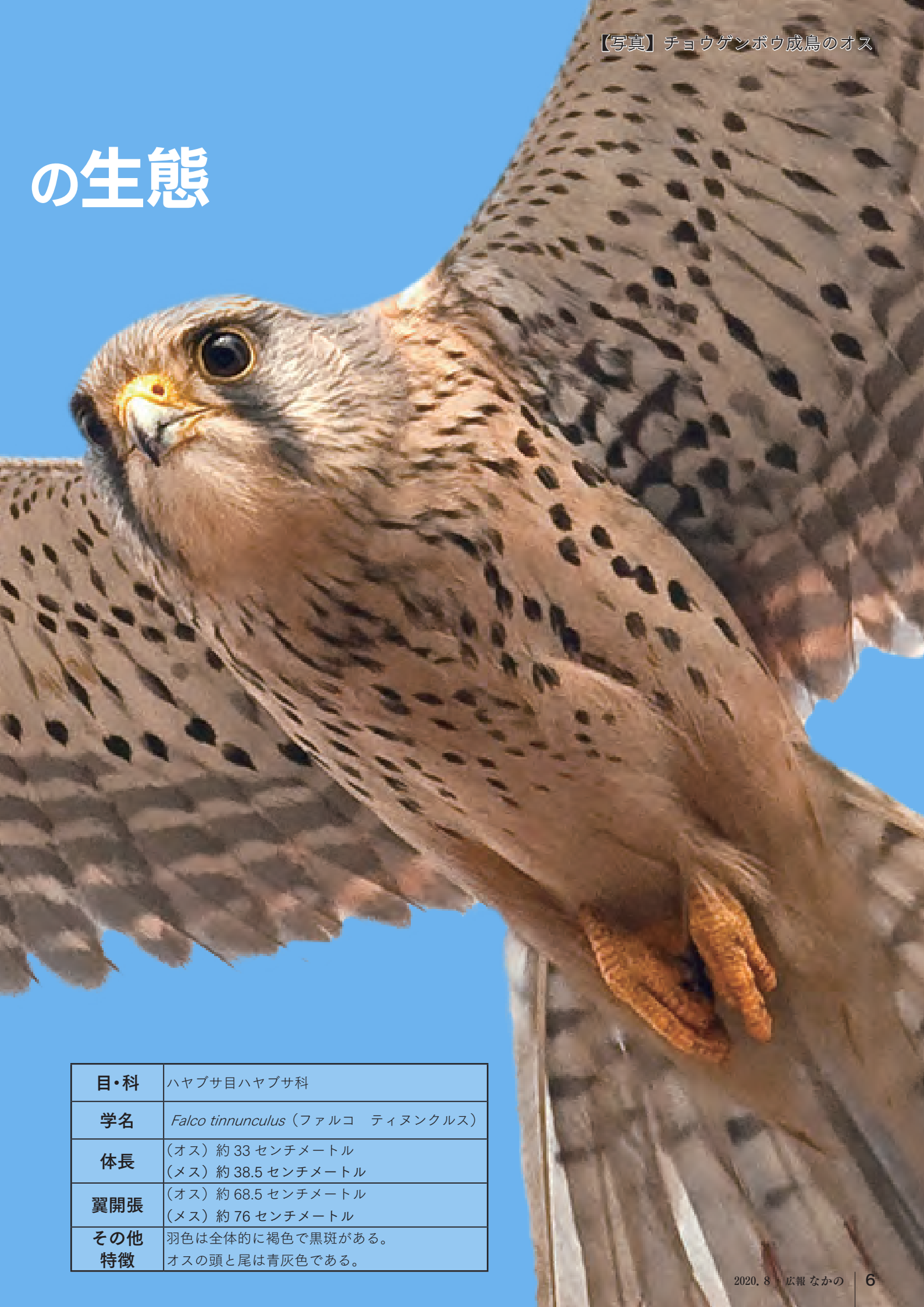
**コラム
十三崖の地下壕**

第二次世界大戦末期、戦争が敗色濃厚になると、本土決戦を考え、松代に地下大本営を建設することになりました。この地下大本営の砲弾庫として施工されたものが十三崖の地下壕です。

工事にあたっては、旧平岡小学校応接室に作業隊本部が置かれ、宿舎には旧科野小学校の体操場（体育館）、旧夜間瀬小学校（現山ノ内西小学校）の体操場（体育館）、若宮の正翁寺などがあてられました。通信網も設置され、正味20日余りで15メートル間隔に20本の坑道を持つ総延長1845.53メートルの地下弾薬貯蔵庫が完成しました。

その後、弾薬が貯蔵されましたが、入りきらないものは、松林に野積みになされていたそうです。敗戦後、貯蔵されていた弾薬は、アメリカ進駐軍が回収し千葉県銚子沖へ廃棄されました。

の生態



目・科	ハヤブサ目ハヤブサ科
学名	<i>Falco tinnunculus</i> (ファルコ ティヌンクルス)
体長	(オス) 約 33 センチメートル (メス) 約 38.5 センチメートル
翼開張	(オス) 約 68.5 センチメートル (メス) 約 76 センチメートル
その他特徴	羽色は全体的に褐色で黒斑がある。 オスの頭と尾は青灰色である。

原寸大写真で紹介！

チョウゲンボウ

○どんなところに住んでいるか

チョウゲンボウは、アフリカ大陸からユーラシア大陸に分布し、国内では全国的に見られる鳥です。繁殖期は主に草地や農耕地を中心とした平野部と、住宅地と若干の草地と農耕地を含む都市部に生息し、崖の横穴や岩の隙間、カラスの古巣や木の洞などで営巣します。営巣は近畿地方から北海道にかけて確認されています。越冬期は全国的に分布し、繁殖期と同様な環境に加え、干拓地や湿原にも生息します。

○どんなふうに餌を捕るか

「停空飛翔（ていくうひしょう）」といって、空中の一点で停止する飛行法や留まり木による待ち伏せを行い、餌となる動物を発見したところで降下し捕獲します。

○どんなものを食べるか

主に、「ハタネズミ」をはじめとした小型のほ乳類や小鳥類からハト程度までの大きさの鳥類、コウチュウ目やバッタ目などの昆虫類、は虫類を食べます。



▲ハタネズミ

○営巣

繁殖時期は地域や個体によって大きく異なりますが、産卵は早いつがいでは3月に、遅いつがいでは6月頃行われます。なお、日本に生息するチョウゲンボウでは、1羽のメスが産む卵の数は1個から8個までと差があります。



▲市ホームページではより詳しい生態をご覧ください。



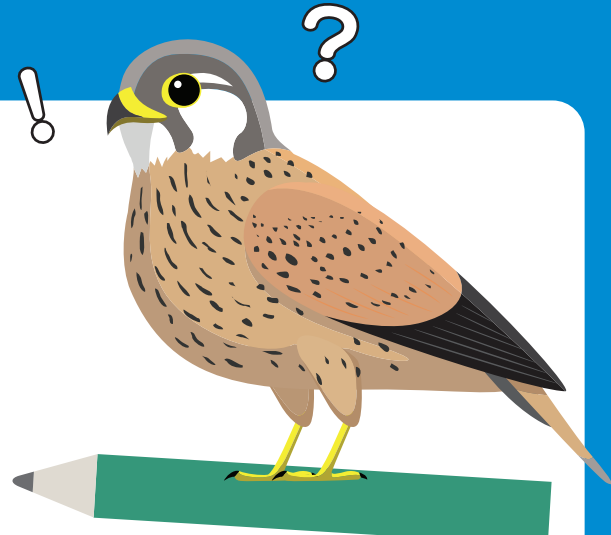
▲鳴き声を聞くことができます。
(公益財団法人日本野鳥の会)

教えて!! 本村さん

チョウゲンボウ

に関すること

市の学芸員で「チョウゲンボウの先生」こと本村健もとむら けんさんに、チョウゲンボウにまつわるいろいろなことを聞いてみました。



性別

Q.

オスとメスの違い

オスとメスの見分け方は？
どっちがかわいい？

A.

オスは頭と尾羽がうすい青色で背中はレンガ色、メスは全体的に薄い茶色です。大きさはオスがメスより小さいです。色鮮やかで、小さいオスがメスに好まれます。

オスが小ぶりのためかわいく見えます。羽ばたき方もオスがメスより小刻みです。

家族

Q.

チョウゲンボウの家族

巣立ちまでの期間は？
ずっと家族で生活するの？

A.

卵から孵ったヒナは、約1カ月程で（通常5月から6月）巣立ちます。その後は家族で巣を離れるものもあれば、子どもだけなくなる場合もあります。つがいは短期間で相手が変わることが多いようです。このようにずっと家族で生活するわけではありませんが、巣立ち後に親の近くで生活する子どももいるようです。

飼育

Q.

チョウゲンボウの飼育

飼うことはできる？

A.

基本的に飼えません。特別に県から許可を得て飼える場合もありますが、主に大学や研究所などに限られます。インターネットで調べると販売されているチョウゲンボウもいますが、これらは海外でケガなどをした個体から生まれた子どもで、証明書が付いています。

知覚

Q.

チョウゲンボウの目①

人間に見えないものが見える？

A.

チョウゲンボウは紫外線が見えます。主食のハタネズミ類の糞や尿に紫外線が反射するため、チョウゲンボウはそれを手掛かりに、獲物の居場所を知ることができます。他の鳥も紫外線が見えますが、紫外線を餌の捕獲に利用していることが初めてわかったのが、チョウゲンボウです。

知覚

Q.

チョウゲンボウの目②

白目の部分はないの？

A.

白目の部分はありますが、外見上見えません。人間でいう黒目の部分だけが見えているのです。黒目も外側の虹彩と中央の瞳孔に分かれますが、鳥類には虹彩が黄色や白っぽい種がありそこが白目のように見えてしまいます。チョウゲンボウは虹彩も黒っぽいので、黒目が大きいように見えます。

知覚

Q.

チョウゲンボウの目③

夜は目が見えるの？

A.

チョウゲンボウは夜も目が見えます。かなり暗くなってから、獲物を捕らえて巣に帰ってきたチョウゲンボウを見たことがあります。チョウゲンボウだけでなく、鳥類の多くは夜も目が見えます。夜に星を見て渡りをする小鳥類や、夜に餌を探すカモ類やサギ類など、夜に活動できる鳥も多くなります。



チョウゲンボウは「益鳥」

益鳥とは、害虫を捕食したり、花の受粉を手伝ったりして、人や農産物などに良い影響を与える鳥類のことをいいます。

チョウゲンボウは、農作物や樹木に被害を与えるハタネズミを食べてくれる益鳥です。

益鳥にはほかに、水耕栽培で発生する害虫を捕食するツバメや、水田の稲についている害虫を捕食するカモ類などがいます。

畑の草刈りをしよう

チョウゲンボウが主にエサとしているハタネズミは、植物の根や野菜などを食べ、農作物に被害を与えます。

春や初秋に畦の草刈りをしておくことで、ハタネズミの侵入や越冬を減らすほか、チョウゲンボウがハタネズミを捕食しやすくなるため、農作物被害を減らす効果が期待できます。



十三崖 チョウゲンボウ応援団

「十三崖チョウゲンボウ応援団」（武田典一会長）は、国指定天然記念物「十三崖のチョウゲンボウ繁殖地」の保全を主な目的として設立された団体です。

十三崖周辺の外来植物の刈り取り、観察会、勉強会を行うことで、かつての十三崖の環境を取り戻し、チョウゲンボウを応援する活動を行っています。



▲応援団HP

巣箱をつくってみよう

日本ではあまり行われていませんが、海外ではチョウゲンボウの巣箱をつくって繁殖させ、ハタネズミ類からの農業被害を軽減させる取り組みが行われています。

日本でも巣箱に営巣した実績があります。縦30cm×横50cm×奥行き30cm程度の巣箱を、樹木以外で10m以上の高さに設置すれば、営巣する可能性があります。



チョウゲンボウが住む 中野市の環境に誇りを持つ

中野市には、世界で唯一のチョウゲンボウの集団繁殖が可能な崖、十三崖があります。この崖を含む環境には、特徴的な地質や地形、気候、歴史などによってつくられた、中野市だけのストーリーがあります。十三崖のチョウゲンボウ繁殖地は、世界に誇れる環境なのです。

監修：本村健
（中野市教育委員会事務局
生涯学習課学芸員）

2001年、日本で唯一となるチョウゲンボウの生態研究により博士号を取得。十三崖のチョウゲンボウ保護に関わり、営巣数を増やすための活動を行っている。長崎県出身。



チョウゲンボウについて何かお気づきの点がありましたら、生涯学習課文化財係 ☎ 22-2111（内線 424）までご連絡ください。



File: 24



残りの任期
一生懸命
がんばります

今月の協力隊員 青木 一弘 隊員
☎ 地域振興課 ☎ 38-3111



1



2



3

地域での活動を通じて

地域おこし協力隊の活動も3年目となり、現在は農作物の管理方法や、農福連携事業について学ぶためアルビスファーム信州なかの研修させていただいています。タマネギやズッキーニなどの野菜を収穫する中、人とのかかわりを通じてたくさんの方を学ばせてもらっています。

昨年は、携わった園地で収穫したリンゴや、豊田農産物加工施設利用組合のアップルパイを、もみじ荘やまだらおの湯で直接お客さんに販売する活動などを行いました。その他にも企画していたイベントはありましたが、台風や新型コロナの影響で中止となってしまい、とても残念でした。今後は、隊員として残された約8カ月の任期で精力的に活動をおこない、悔いのないよう頑張っていきます。

- 1 アルビスファーム信州なかのでの作業の様子
- 2 もみじ荘でリンゴやアップルパイの販売を行いました
- 3 令和元年東日本台風の農業ボランティアに参加しました



池田市長の vol.76 わくわくレポート

市の鳥「チョウゲンボウ」

市民の皆さんは中野市の「花・木・鳥」をご存知でしょうか？市の花は「バラ」と「シャクヤク」、市の木は「リンゴ」と「もみじ」、市の鳥は「チョウゲンボウ」です。さて、今回はこの「チョウゲンボウ」がテーマです。

十三崖に営巣し集団繁殖しているのは、世界中で中野市だけということで、昭和28年に集団繁殖地として国の天然記念物に指定されました。私がチョウゲンボウの存在を知ったのは、小学生の頃かと思いますが、私の兄は、東京から戻ると、なぜか引き寄せられるように、カメラ片手に十三崖に向かいました。兄は車の免許がなかったので、徒歩での道のりでした。

チョウゲンボウは猛禽類ですが、その姿は愛くるしく、人を引き付けるものがあります。特に



「十三崖チョウゲンボウ応援団」の活動の様子

十三崖の繁殖地は「十三崖チョウゲンボウ応援団」など大勢の関心のある皆さんによって、これまで環境整備などの保護活動に支えられてきています。自然と調和しながら生活する豊かさを享受するためにも、多くの皆さんに関心を寄せていただきたいと思います。

今、新型コロナウイルスの感染拡大によって、暮らし方や仕事の仕方に変化が出てきています。なかでもワーケーション（環境の良い場所で、休暇を兼ねてリモートワークを行う労働形態）といった、自然のなかで楽しみながら仕事をするスタイルが注目されつつあります。ワーケーションの絶好の地としての中野市の持つ豊かな自然の象徴として、チョウゲンボウの営巣地十三崖をこれからも守っていききたいと思います。

介護支援

ボランティア募集中

問 高齢者支援課(内線389)

ボランティア活動を通じた元気な高齢者が暮らす地域社会づくりや、介護予防・生きがいづくりの促進を目的として、介護支援ボランティア活動登録者を募集しています。また、ポイント事業も併せてご活用ください。

登録要件

- ①市内在住の65歳以上であること
- ②介護保険法に基づく要介護認定者、要支援認定者及び介護予防・生活支援サービス事業の対象者でないこと

登録方法

登録申請書を高齢者支援課へ提出(詳細はお問合せください)

活動方法

市指定の市内介護保険事業所のうち、希望施設と調整し活動を実施してください。対象の活動は、散歩・外出などの補助、話し相手、お茶出し・配膳などの補助、清掃・草刈の補助、催事の補助(芸能披露など)です。

ポイント事業について

活動時間数により、特典と交換できる評価ポイントがたまるポイントカードを差し上げます。(活動約1時間につき1スタンプ・1日最高2スタンプまで・年間上限50スタンプまで)

スタンプ数	もらえる評価ポイント	もらえる特典
10 ~ 19	10	1,000 円相当の物品
20 ~ 29	20	2,000 円相当の物品
30 ~ 39	30	3,000 円相当の物品
40 ~ 49	40	4,000 円相当の物品
50 以上	50	5,000 円相当の物品



問 営業推進課(内線256)

UIターン就職希望者を受け入れてください!

信州なかの移住者受け入れサポート企業募集

移住希望地ランキング3年連続1位の長野県[※]。現在、20～40歳代という現役・若者世代の移住相談が全体の7割ほどを占め、移住先の求人情報の需要が高まっています。市では、移住希望者を積極的に受け入れ可能な「信州なかの移住者受け入れサポート企業」に登録していただける企業を募集しています。

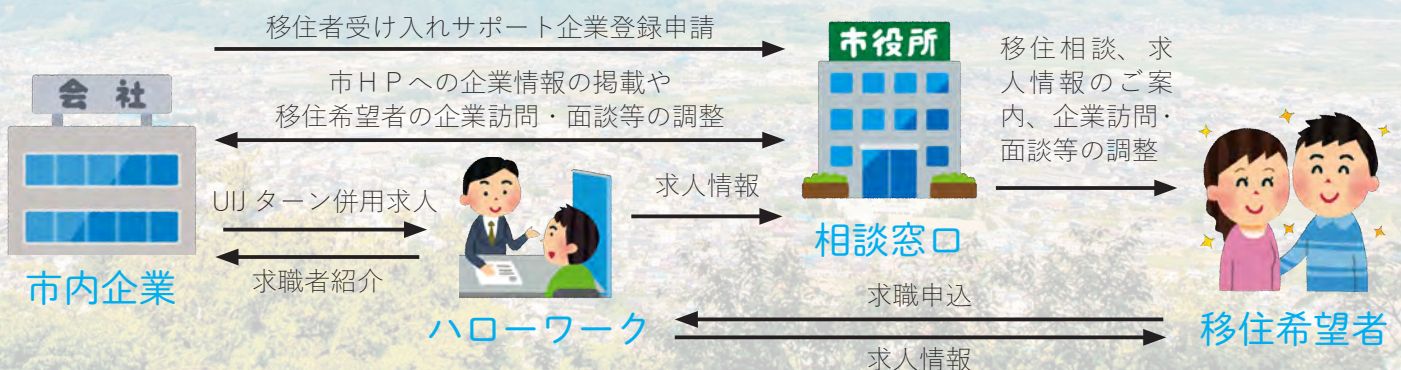
登録のメリット

- ・市公式ホームページや移住セミナーで企業情報を発信します
- ・移住希望者の企業訪問や面談などの日程を調整します

▼詳細はこちら(市ホームページ)



<求人的ご案内・紹介の流れ>



※認定NPO法人ふるさと回帰支援センター調べ(2019年)

いつ起こるか分からない

災害に備えましょう



今年も台風が発生しやすい時期を迎えました。
災害には日ごろの準備がとても大切です。
いざという時に備え、避難時の手順などを確認しておきましょう。

台風・豪雨発生!

警戒レベル4 **警戒レベル3**

全員避難!

安全な場所へ避難!

指定緊急避難場所へ避難を!

安全な親戚や友人宅へ避難!

指定緊急避難場所へ避難を!

安全な親戚や友人宅へ避難!

指定緊急避難場所へ避難を!



いま準備できること



大雨・洪水時の避難について
あらかじめ確認しておきましょう



*「安全な場所」とは……

- ・危険性の低い場所
- ・ハザードマップ着色区域外や避難場所など
- ・外へ出るのが危険な場合は建物の2階など

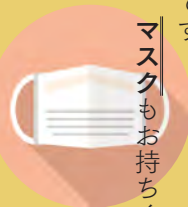
優先開設

避難場所(避難所)について

新型コロナウイルス感染症の現状を踏まえ、当面の間、各地区で優先して開設する避難場所(避難所)を左のとおりとしています。

地区	名称	所在地
中野	中野小学校 体育館	中野 1804
	中野西高等学校 体育館	西条 544-1
	南宮中学校 体育館 ※土砂災害時のみ	南宮 1-12
	中野立志館高等学校 体育館	三好町 2-1-53
日野	日野小学校 体育館 ※土砂災害時以外	新野 827
延徳	延徳小学校 体育館	三ツ和 1731
平野	中野平中学校 体育館	片塩 165
	平野小学校 体育館	江部 1359-4
高丘	高丘小学校 体育館	草間 1505
長丘	旧長丘小学校 体育館	壁田 1572
平岡	高社小学校 体育館	金井 80
	高社中学校 体育館	笠原 190
科野	旧科野小学校 体育館	越 849
倭	旧倭小学校 体育館	田上 322
豊井	豊井小学校 体育館	上今井 3435-1
	豊田文化センター(豊田公民館)	豊津 2509
永田	永田小学校 体育館	永江 1824-4

- ▼災害規模や発生場所により順次開設します。防災行政無線などで開設を確認後、避難してください。
- ▼通常期は、「中野市くらしと防災ガイドブック」の106・107ページをご確認ください。
- ▼避難の際、基本的に車の利用は推奨していませんが、新型コロナウイルスの現況を踏まえ、車での避難も可能です。各避難所の校庭や、防災広場や旧中野高校校庭を駐車場として開放予定です。
- ▼非常持出し品に加え、マスクもお持ちください。



避難所用品を強化しています

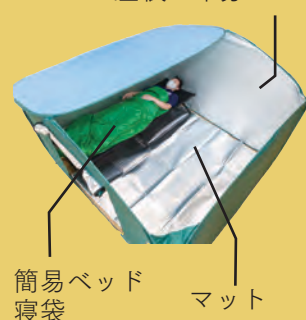
令和元年東日本台風、感染症の流行を踏まえ、避難所用品のこれまでにない大規模な整備を進めています。

※これは一例であり、段ボール製ベッドなどの整備も進めています。

簡易間仕切り(パーティション)

※上から見た様子

安否確認のため
屋根は半分のみ



簡易ベッド
マット



高さ
150 cm

表札・伝言板

断水時用簡易トイレ



段ボール製
耐荷重 200kg

※実際は、個室テント内に設置し、凝固剤をセットしてから使用します。

「マイ・タイムライン」講習会を開催します

風水害に備え、とるべき防災行動を時系列にとりまとめておく「マイ・タイムライン」を作成するための講習会を開催します。家族構成や生活環境に合わせて「いつ、何をすべきか」を整理しておくことで、万一の際に落ち着いて行動できることにつながります。「マイ・タイムライン」は「中野市くらしと防災ガイドブック 2020年保存版」の103～105ページをご確認ください。

開催日時・会場

開催日時	会場
8月29日(土) 9時30分～11時	中央公民館
8月29日(土) 14時～15時30分	豊田公民館
8月30日(日) 9時30分～11時	北部公民館
8月30日(日) 14時～15時30分	西部公民館

内容

前半 ハザードマップや避難情報等について
後半 マイ・タイムラインづくり

申込先

危機管理課(☎22-2111 内線286)
事前申込制(先着順)とします。

持ち物

(1)くらしと防災ガイドブック 2020年保存版
(2)筆記用具 (3)マスク

その他

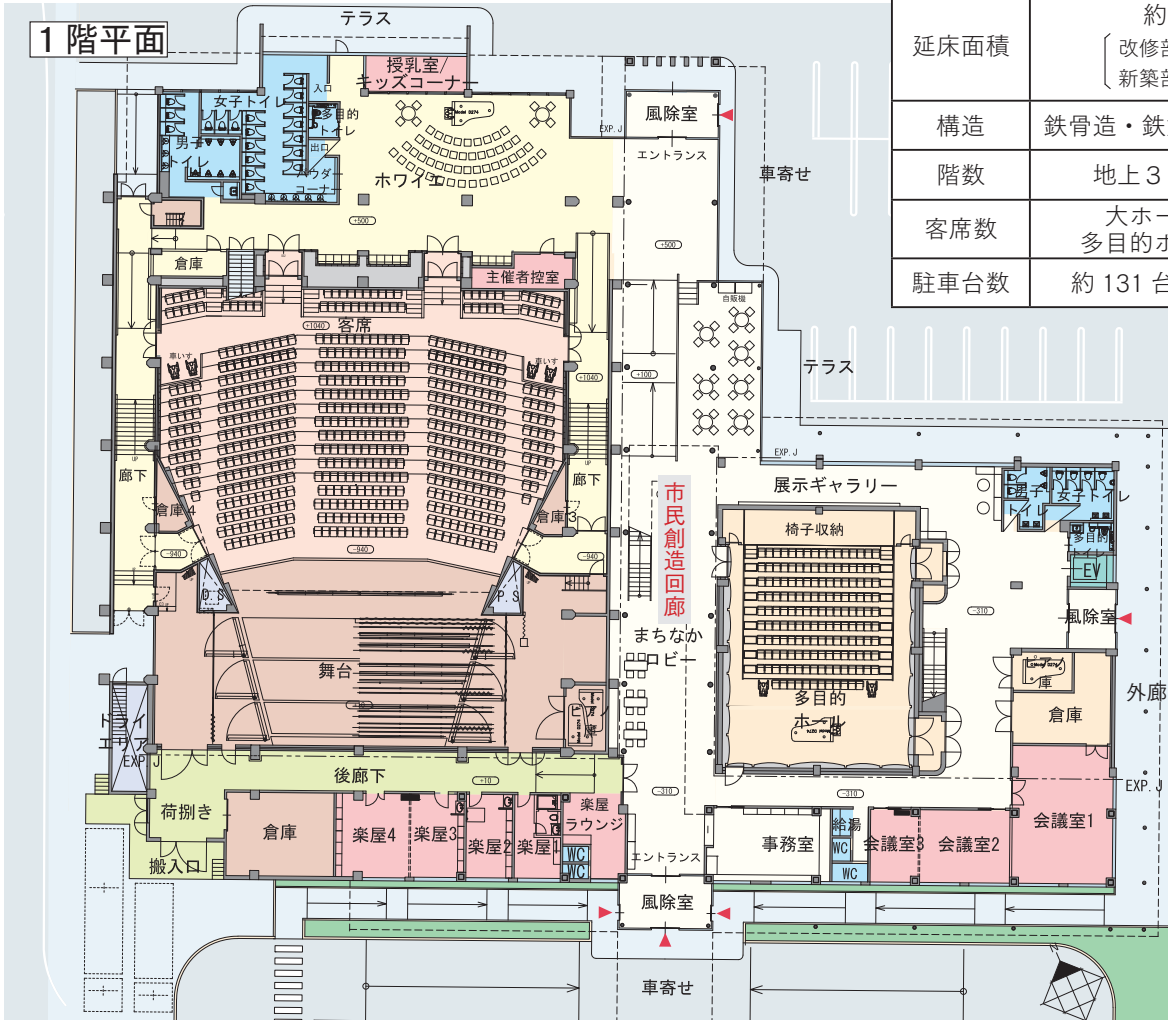
- ・受付時に検温を行います。
- ・マスク未着用の人や、発熱がある人の入場は原則お断りします。
- ・感染症に係る万一に備え、氏名・電話番号をお聞きますので、ご了承ください。



基本設計（案）へのご意見を募集します

問 文化スポーツ振興課 (内線394)

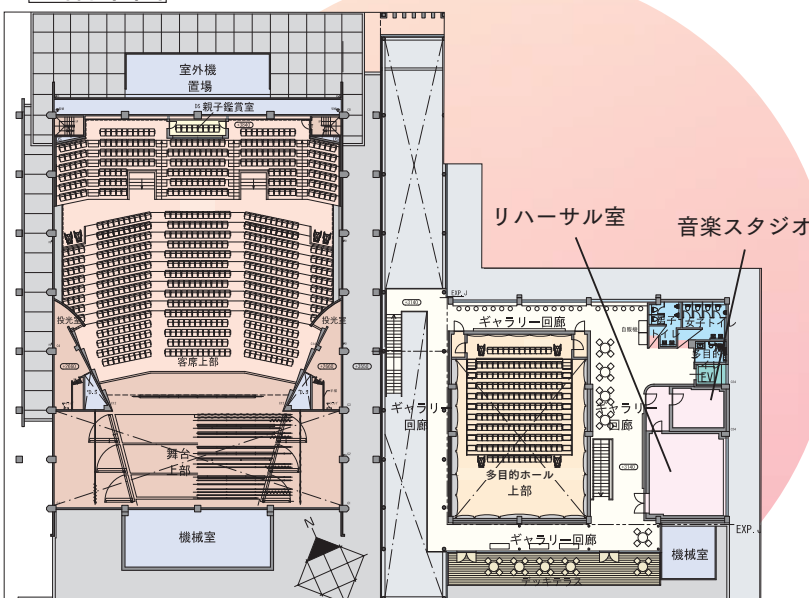
◆平面計画



◆計画概要

延床面積	約 4,150㎡ 〔改修部 約 2,970㎡〕 〔新築部 約 1,180㎡〕
構造	鉄骨造・鉄筋コンクリート造
階数	地上3階、地下1階
客席数	大ホール 800席 多目的ホール 170席
駐車台数	約 131台 (市役所含む)

2階平面



◆配置計画



市民会館リノベーション

基本設計(案)の概要

市民会館のリノベーションに係る平面計画や設備計画、音響計画などをまとめた基本設計(案)について、現在、ご意見を募集しています。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

<市民説明会>

8月19日(水) 豊田文化センターホール

21日(金) 市民会館ホール
両日午後6時30分～

<意見募集>

閲覧場所 市公式ホームページ
文化スポーツ振興課
地域振興課



提出期限 9月4日(金)

提出方法 直接お持ちいただくか、郵送、ファクス、Eメールにより提出ください。

提出先 〒383-8614 (住所記載不要)
文化スポーツ振興課文化振興係あて

ファクス 0269(22)2295

Eメール bunshin@city.nakano.nagano.jp

参加者募集!

市民会館リノベーションラボ

レクチャー型ワークショップ「市民会館リノベーションラボ」の参加者を募集します。リノベーションにより生まれ変わるホールや音響などについて、設計のコンセプトや考え方を設計者から学び、理解を深めましょう。

日時：8月30日(日) 午後1時30分～

9月13日(日) 午後1時30分～

会場：市民会館

定員：30人程度

申込：8月24日(月)までに下記へお申し込みください。

〒383-8614 (住所記載不要)
文化スポーツ振興課文化振興係あて
ファクス：0269(22)2295
Eメール：bunshin@city.nakano.nagano.jp

※ラボとは…研究などを意味する「ラボラトリー」の略です。

01 大ホールの客席配置や椅子を刷新し響きの良い音響空間を創出

- 舞台を拡張し、舞台裏手に楽屋を新築します。
- 舞台中央が観やすく、演者と観客が近い台形の張り出し舞台とし、オーケストラピットにも対応します。
- 両サイドの客席の角度を斜めにする事で、舞台が観やすい囲み型配置とします。
- 椅子の幅を52cmに拡張し背板の角度も調整することで、ゆったり感と視認性を兼ね備えた客席にします。
- 音響効果の優れた音響反射板を設置し、開閉式とすることで演劇など多様なイベントに対応します。

02 会議室棟を多目的ホール棟に改修

- 多目的ホールは、壁面収納できる移動観客席を設置し、小ホールとしての建築音響と舞台設備を備えます。
- 平土間とし、リハーサル室や稽古場、レセプション、大会議室、展示室としての利用も可能にします。
- 1階には楽屋と兼用できる会議室、2階には音楽スタジオ、リハーサル室を配置します。

03 中央部に交流ロビー、展示空間「市民創造回廊」を新築

- 芸術活動促進のための市民創造回廊を新築します。
- 廊下は展示空間「ギャラリー回廊」として機能します。
- 内装には高社山のカラマツ材を活用します。
- 多目的ホール棟に外廊を設け、市民マルシェなどのさまざまなイベントにも対応します。
- 2階北側には高社山を一望できるカウンター席を設け、南側には明るいデッキテラスを設けます。

04 施設全体のバリアフリー改修

- 各所床レベルをスロープでつなぎ整えます。
- 大ホールの客席後方に親子鑑賞室を設置します。障がい者や主催者の鑑賞室としても利用できます。
- 大ホールと多目的ホールに車いす席を設けます。
- 地階にあったトイレを1階ホワイエに新設し、誰もが使いやすく広いトイレとします。
- 多目的ホール棟にエレベーターを設置します。

おいしく

香辛料で健康増進

暑い時には、なかなか食欲が湧かず、食生活も麺類などのさっぱりしたものに偏りがち。

そんな時は香辛料の出番です。香辛料を上手に利用しながら、主食（ごはん、麺類など）・主菜（たんぱく質のおかず）・副菜（野菜のおかず）をそろえた栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、厳しい夏の暑さを乗り切りましょう。

●夏のおすすめ料理

【夏野菜カレー】

地元で採れる旬の夏野菜、疲労回復や夏バテ防止に効果のあるビタミンB1を多く含む豚肉を入れたスパイシーなカレーはおすすめです。

【マーボー豆腐】

良質なたんぱく質が含まれる豆腐、豚ひき肉を入れたマーボー豆腐に、唐辛子やさんしょうを効かせて。ごはんが進むこと間違いなし！中野市のきのこをたっぷり入れるのもおすすめです。

代表的な香辛料には、唐辛子・こしょう・さんしょう・わさび・からしがあります。唐辛子の主要な辛味成分はカプサイシンで、発汗作用のほか体脂肪を燃焼させる働きがあるといわれていますが、食べすぎると胃腸の粘膜を傷つけてしまう場合がありますので、食べすぎには注意しましょう。



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

胸部低線量CT検診

より小さな肺がんを発見することができる胸部低線量CT検診を実施します。

対象 次の全ての要件を満たす人が対象です。

○2021年3月31日時点で年齢が40歳、43歳、46歳、49歳、52歳、55歳、58歳、61歳、64歳の人

○本年度、市や職場などで結核・肺がん検診を受診しない人

受診料 3,000円

実施日 10月29日(木)
12月4日(金)

会場 中野保健センター

申込期限 8月31日(月)

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 8月20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。

ゲートキーパー養成講座

悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて必要な支援につなぐ「ゲートキーパー」を養成する講座です。

定員 先着50人

申込期限 8月17日(月)

【第1回】講師：中澤美里さん
内容 「うつ病の理解と支援」

日時 8月20日(木)

午後1時20分～2時30分

会場 中央公民館 講堂

【第2回】講師：朴相俊さん
内容 「相談対応のポイント基礎編 相談と傾聴について」

日時 9月24日(木)

午後1時30分～3時

会場 市民会館 41号会議室



くろさき ひろゆき
黒崎 廣行 さん
からのご紹介

No.63 にのみや
二宮 いづ子 さん (栗林)



自己紹介

生まれは田麦地区で、現在は栗林地区に夫と娘と3人で住んでいます。勤務先は第一生命保険(株)の中野営業オフィスで、もう40年以上になります。主な業務は、保険加入していただいているお客様の相談などですが、最近は新型コロナウイルスの影響で個別訪問ができないため、スマートフォンアプリでのメッセージのやりとりや、電話を使って業務をしています。

元気の秘訣

元気の秘訣は、人と接する事です。話すのが嫌いではないことや、周りの人に恵まれているからここまで続けられていると思います。また、新型コロナウイルスの自粛期間中は、自宅の畑の土いじりや、ウォーキングで体を動かすことに気を使っていました。他に、会社のリフレッシュ休暇を利用して、娘と孫と旅行に行くことも楽しみの一つです。

おらほの自慢

栗林地区に35年ほど住んでいますが、会社に勤務しているため、同じ地区の人と接する機会はあまりありませんでした。しかし、二宮の名前を覚えていただいていたたり、野菜を分けていただいたりすることも良くあり、とてもあたたかい地区だと思っています。

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。さんさん講座以外はお申し込みが必要で、希望者には送迎があります。

※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。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防講座を開催します。
※送迎はありません。

会場 中央公民館 講堂

時間 午前10時～11時30分

内容① 出張!大人の交通安全教室

日時 8月28日(金)

内容② 人生100年時代!イキイキとしたシニア期を過ごすために

日時 9月4日(金)

※運動できる服装でお越しください。

ちょ筋健脚教室

一人一人の運動能力や痛みの具合に合わせた運動などについて学びます。事前に受診が必要です。

開始日 ①11月16日(月)～月、木曜開催

②11月20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

(JA日野事業所内)

参加費・定員 1回240円・各コース5人

ひざ腰らくらく教室

期日 9月23日(水)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)