

広報

2020 (令和2年)

9

No.186

# なかの

特集

シーズン到来!

## 高社山に登ろう

高社山 一三五・五米

標高1351.5m  
電話1586249250  
FAX 36479464

## Pick Up!



# 国勢調査

## 2020



にご協力をお願いします

問 政策情報課 ☎(22)2111(内線217)

今年は、5年に一度の国勢調査の実施年です。調査は、日本に住む全ての人と世帯が対象で、10月1日(休)を調査期日として全国一斉に行います。この調査を通じて、人口・世帯数をはじめ、男女・年齢別、産業別人口の構造や、世帯構成・居住状況について明らかにすることができ、さまざまな政策に役立てられます。日本の未来をつくるための大切な調査ですので、ご協力をお願いします。

なお、調査は、感染症対策として、インターホンやドア越しでのご説明など、調査世帯とできる限り対面しない方法で実施します。回答は、調査票の郵送または調査員への提出の他、インターネットにより行うことができます。インターネットによる回答は24時間受け付けているため、とても便利ですので、ぜひパソコンやスマートフォンからご回答ください。



▲調査票の様式など



国勢調査は1920年の第1回調査から、今年で100年目の節目を迎えます。

### 人口の動き

面積：112.18km<sup>2</sup>  
 人口：42,145人 (-36)  
 男：20,416人 (-23)  
 女：21,729人 (-13)  
 世帯数：15,950戸(+18)  
**【2020年8月1日現在】**  
 ( )は前月比。  
 2015年国勢調査を基に推計。



中野市公式  
ホームページ



中野市役所広報  
facebook



中野市公式  
Instagram



中野市議会

令和2年9月定例会の会期日程  
 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)

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

04 特集 シーズン到来！  
高社山に登ろう

10 信州なかの日和 /  
市長のわくわくレポート

11 マイナンバーカードで  
暮らしを便利に！

12 空き家活用のご相談

14 猫と人のちょうどいい関係

15 市民会館リノベーション基本設計(案)  
市民説明会を開催

16 粋 ～介護予防の情報かわら版～

18 生き生き！健康メモ / 保健だより

19 市民リレー元気の輪 / シニア情報

20 子育て案内

20 子育て支援センター行事予定 /  
わが家のアイドル

22 暮らしの情報掲示板

27 地域支え合い商品券 /  
新型コロナウイルスに関する人権啓発

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

※「まちかどトピックス」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

普段から何気なく眺めている高社山ですが、季節や、方角によっていろいろな美しい姿を見せられます。今回は、「高社山に登ろう」ということで、身近な高社山に登ってみるのはいかがでしょうか。





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. 81

好きな言葉は「努力」。

## -Profile- まき しゅうご

1998年中野市に生まれる。小学校1年から野球を始め、中野小学校ではキングアニマルズ、南宮中学校では若穂リトルシニアに所属した。中学卒業後、松本市の松本第一高校に進学し、現在、中央大学硬式野球部に在籍。19年秋の東都大学野球1部リーグではベストナイン及びMVPに輝き、同年の第43回日米大学野球選手権大会では大学日本代表の4番として出場し、本塁打を含む5打点を挙げ活躍した。今年のプロ野球ドラフト会議では注目選手のひとりとされている。



▲野球大学日本代表では背番号6番をつけた



▲ウェブ会議アプリ「Zoom」を使用して取材を実施



硬式野球部

主将 牧 秀悟

# 「ル

とができました。」

「ル」は中野小のキングアニマルズです。そこで、仲間とともに試合に勝つ喜びを知ることができました。」  
広角に打ち分けられるバッティングが強みで、リーグ戦の成績や、野球大学日本代表に選ばれた実力から、今年のプロ野球ドラフト会議の上位指名候補といわれる牧選手。所属する硬式野球部では主将も務め、下級生の見本となるような責任感ももち取り組んでいる。今季は、新型コロナウイルスの影響で、東都大学野球春季リーグが中止となり、秋季リーグに向け練習を続けている。  
「昔から人一倍、努力を惜しまぬよう練習に取り組んできましたが、高校卒業時は、まだ自分の実力がプロで通用すると思わず、大学進学を選びました。現在は、リーグ戦などで活躍できていることや、大学日本代表として、世界の選手と対戦することができ、自信をつけてきています。プロ野球を意識し始めたのも代表に選ばれてからで、読売ジャイアンツの坂本勇人選手や、広島東洋カープの鈴木誠也選手のような、走攻守そろった選手を目指しています。また、プロとして活躍することで、中野市の子供たちの野球競技人口の増加につながればと思います。」  
「新型コロナウイルスの影響で、野球に限らず、いろいろな競技の大会が中止となり、悲しい思いをしている人もいると思います。しかし、その競技を通じて知り合えた仲間や、競技を楽しむ気持ち、試合などでの勝利の喜びは、とても大切な経験です。今後も、その気持ちを胸に、競技を続けていってほしいと思います。」

※中央大学よりロゴ提供

シーズン到来!

# 高社山に登ろう

今年も、本格的な登山シーズンが始まっています。新型コロナウイルス感染症の影響で、往來に慎重な検討が必要な地域がある中、身近な山である高社山に登り、地域の魅力を再発見してみるのはいかがでしょうか。

## こうしゃさん 高社山 DATA

標高は 1351.5 m。中野市・山ノ内町・木島平村の境界に位置し、「信州 100 名山」「日本 200 名山」にも数えられています。呼び方はこうしゃさん・たかやしろ・高井富士など。初心者にも比較的登りやすく、学校登山や、過去には越年登山も行われるなど、老若男女問わず多くの人に登られています。

## 高社山登山ルート（主なもの）

### 木島平村 上木島ルート

片道所要時間 約 2 時間 15 分

標高差 約 750 m

木島平スキー場からスタートするやや長めのルート。スキー場や、山道を通ったりと前に進むたびに景色が変わり、楽しく歩けます。

### 木島平村 リフトルート

片道所要時間 約 30 分

標高差 約 150 m

木島平スキー場の山頂リフトを使うルート。リフトを降りて 20 分ほど歩けば山頂まで到達できます。  
※リフトは現在、整備中のため運行していません。  
☎ 木島平村観光振興局 0269-82-2800



### 中野市 赤岩ルート

片道所要時間 約 3 時間 30 分 標高差 約 900 m

他ルートよりも長めに登山を楽しめるルート。さまざまな植物と出会うことができ、途中には石仏や岩室などのスポットもあり、飽きることなく登山を楽しめます。

### 山ノ内町 夜間瀬ルート

片道所要時間 約 2 時間 標高差 約 630 m

よませ温泉スキー場内を通過して、山頂を目指すルート。所要時間も短く初心者向けです。

# 高社山について、「高社山を世界に発信する会」に聞きました。



高社山を世界に発信する会  
会長 武田 宗市さん

高社山を世界に発信する会とは……

2015年に設立し、高社山の景観を維持しつつ、知名度を上げる事業を行っている。17年8月から高社山フェスティバルを開催するなど、地域活性化に大きく貢献している。

▶ ホームページ



普段私たちが何気なく目にして  
いる高社山ですが、古来より人々の  
生活と密接に結びついた里山である  
とともに、郷土の信仰の山として古  
くから大切にされてきました。平地  
から見ると山の姿は大きいですが、  
標高は1351.5mとそれほど高  
くありません。およそ20〜30万年前  
は火山として活動し、複数回噴火が  
ありました。噴火に伴う火砕流や土  
石流が起こる前は、標高1500m  
を超えていたようです。

この噴火により、周辺に  
火山麓扇状地が形成され、現在も、  
果樹栽培など  
に恵みをもた  
らしています。  
高社山南側の  
十三崖が扇状  
地の末端で、  
今でも堆積物  
を見ることが  
できます。



▲十三崖



▲越智神社本殿左手にある岩

また、西側の柳沢遺跡や、越地区  
にある越智神社の古代文字が刻まれ  
た岩などから、はるか昔から高社山  
周辺には文化があったことが分か  
り、太古のロマンが感じられます。

高社山に関する知識が加わると  
より登山が楽しめます。本会ホー  
ムページでは、  
本会の取り組  
みの他、ドロー  
ンを使い撮影  
した高社山の  
風景動画を公  
開しています  
ので、ぜひご  
覧ください。



▲武田会長作詞  
「高社山の歌」



## 日帰り登山を想定した基本の登山装備

### 持ち物



**クマに注意!**  
鈴・ラジオなども  
音の出るものを  
必ず持ちましょう

### 衣類

綿素材のTシャツなどは乾きにくく、向いてい  
ません。吸水拡散性に優れたTシャツを基本と  
して、寒いときや雨のときに体温調節ができる  
ように、重ね着を意識しましょう。

### リュックサック

容量は必要な装備の量に合わせます。自分の体  
に合っているか、必ず背負い心地を試しましよ  
う。日帰り登山なら容量は20〜30Lが目安です。

### 登山靴

足首周りの高さで大きく三種類に分けられます。  
ハイカット…荷物の重いテント泊登山や高低差の大きい登山向き。  
ミドルカット…日帰りの低山や、荷物の少ない小屋泊登山向き。  
ローカット…比較的平坦なコースの低山ハイキング向き。

### ! 新型コロナ感染症拡大防止対策について

- ▶ 体調に不安がある場合や、少しでも  
かぜ症状があったら入山を控えましょう。
- ▶ 他の登山者がいる休憩場所などではマスクを  
着用し、一定の距離をとりましょう。

8月28日時点で、県内全域に新型コロナ  
に伴う「入山注意報」が発表中です。  
あらかじめ確認しておきましょう。



取材協力

mont-bell



さあ登ってみよう!

# 赤岩ルートに挑戦!

## 谷巖寺と天狗の飛び石まで

### 登山メンバー紹介



営業推進課  
中嶋 宣子

登山未経験だが、高社山をより知るため、新調した靴で山頂を目指す。



地域おこし協力隊  
榎本 郁美

登山歴3年。県内各地の山に積極的に挑戦中。笑顔を絶やさない頑張り屋さん。



高社山を世界に発信する会  
会長 武田 宗市 さん

本業はブドウ農家。ブドウと高社山を愛する気持ちは誰よりも強い。



自然観察員  
湯本 明雄 さん

北信ローカルで「見つけよう高社山」を連載中。高社山のエキスパート。

▲リスが割ったと思われるクルミ

▲キツネノカミソリ。形がカミソリに似ていることから。

普賢菩薩・天狗の飛び石

▲飛び石の上に天狗の足跡!?

◀少し休憩



天狗の飛び石

尾根に沿って登る緩斜面



複数ある  
ど阿彌の陀仏如来像がな



スタート!



谷巖寺



▲江戸時代に起きた山崩れを伝える石碑

復元された高社山登山道十三仏

かつて高社山登山の道しるべとして立てられていた十三仏。その石仏を谷巖寺のある赤岩区の有志の皆さんが二年をかけて修復・復元したものです。登山者を導く大切な道しるべの役割もあります。

▲記念碑

ツルリンドウ



▶ママコナ (飯子草)。内部のふたつの白い隆起が米粒に見えることから。



▶イワカガミの群生。葉は光沢があり、ピンク色の花が咲く。



阿弥陀如来



大日如来



阿闍如来



至木島平村

13 胴結場



▲少し開けた胴結場で休憩



勢至菩薩

わしに会わないよう音の出るものをかならず持つじゃ



12

イワカガミの群生



途中、左の尾根上には古い石祠がある。



急坂



三本松



観音菩薩

▲観音菩薩石碑前のベンチでひと休み



薬師如来



▲木が倒れていたら、注意して迂回しましょう。



地藏菩薩

天狗の飛び石



天狗の飛び石  
胴結場まで

# 山頂へ到達!



▶コパノフユイチゴ。自然な酸味が感じられる。



▶ヤマブドウ



▶エゾアジサイ

月の兎うさぎに  
願いを込めて  
お供えしてみよう



▲山頂まであと少し



▼最後の休憩スポット



御獄社



なぎなた岩



▲7mほどのクサリ場

# 洞結場〜山頂まで



高杜神社奥社



岩室

▶内部にはヒカリゴケが自生  
▲月の兎をお供えする石



八幡神



虚空蔵菩薩



天狗岩

天狗岩付近からの眺め



洞結場



山頂の景色や  
ごはんを楽しもう♪



1 山頂にある石祠 2 山頂にあるやぐらは絶景の休憩スペース 3 お湯を注ぐだけでカレーが完成 4 山頂で食べるカップ麺はいつもより何倍も美味し！ 5 梨久保地区で採れたブルーベリーのジャムがかかった榎本隊員特製のパンケーキ 6 北信のパノラマビューを見ながらのコーヒーを味わう 7 グローブにとまるツマグロヒョウモンチョウ

山頂からの景色は最高！



標高の割に  
登りがいがある  
楽しかった！

初心者でも  
登れました！  
ポールが大活躍♪

皆さんも  
高社山の良さを  
体験してくださーい

この景色を  
見ながら飲む  
コーヒーは  
格別！