



File: 25



小中学生の
みんなに
おいしいシャモを
提供します！

今月の協力隊員 中村栄介 隊員
☎ 農政課 ☎ 22-2111 (内線 250)



1



2



3

信州産ブランド食材の給食提供・食育授業

今年2月に県の「信州黄金シャモ認定飼育者」として登録されました。しかしその矢先のコロナ禍で農業も畜産も待ったなし。卸先も無くなった時に周囲の方々には大変助けられました。シャモを食べたことがない人にもお試しいただき、信州黄金シャモの知名度が上がったと感じました。

そんな中、新型コロナ対策事業の一環で、11月末に信州黄金シャモを市内小中学生の学校給食へ提供する機会をいただきました。自分が幼い頃、父に連れていかれた赤ちょうちんで鳥料理を食べ、大変おいしかった記憶があります。小中学生がそのような思い出を作ってくれたら、生産者としてとてもうれしく思います。今まで味わったことがないシャモ肉を食べた時の子供たちの反応が楽しみです。

1 上今井地籍にある鶏舎で信州黄金シャモと一緒に 2 立派に育った信州黄金シャモ（オス） 3 七瀬地籍にある鶏舎



池田市長の vol.77 わくわくレポート

中野市のランドマーク高社山

資料は古いが、長野県の調査によると、登山者数は平成15年から平成21年の平均が56万4千人であったものが平成25年には73万人と急激な増加が報告されており、平成28年の社会生活基本調査によると、登山・ハイキングの行動者は15歳以上で972万7千人と報告されている。新型コロナウイルスの感染拡大でこうした動きもストップしていると推量されるが、山と緑の自然は地域の重要な経営資源でもある。

さて、高社山は地域のシンボルであり、中野市のランドマークでもある。また、古くから霊山として、崇められていた親しみのある山であり、別名「たかやしろ」「高井富士」とも呼ばれていることは、皆さん周知のことである。一方、高社山は周囲を一周できる希少な山でもあることはあま



2019
「高社山フェスティバル」の様子。

り意識されていない。日本のシンボル、富士山も一周できるが、わが高社山も同様である。高社山を挟んで北側は日本海気候、南側は内陸性気候と積雪量など気候環境も異なり、その植生も豊かで、風土、農産物など営みも異なる。実に多彩な表情のある地域をつくっている。

私は、長丘丘陵から眺める、高社の裾野、そのうねるような大地の様相が好きである。いずれにしても、この高社山は魅力満載の山であり、多くの人に知ってもらいたい山である。私の大学時代からの友人も、リピーターとして何度か訪れ、登山を楽しんでくれている。これからも、地域を見守ってくれる山として、高社のすばらしさを大切にしていきたい。

「マイナンバーカード」で暮らしを便利に!

問 市民課(2)2111(内線274)

身分証明書、健康保険
 証などにも使える



身分証明書、健康保険証(2021年3月予定)、各種民間のオンライン取引などさまざまなことに使えます。

行政手続のオンライン
 申請などができる



マイナポータルへのログインをはじめ、各種の行政手続のオンライン申請に利用できます。

例)年金記録の確認や見込額の試算、認可保育園の入所申請、児童手当申請

コンビニで各種証明書の
 取得ができる



住民票、印鑑登録証明書などの公的な証明書を取得できます。

つくってみよう! マイナンバーカード申請方法

スマートフォンでの申請方法

① スマホで写真撮影



② 通知カードのQRコードを読み取る



③ 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録

④ メールで届いたURLにアクセス

⑤ 顔写真の登録、必要事項の入力をして申請完了



〒郵便での申請方法



交付申請書に必要な事項を記入し6カ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送してください。

※申請書はマイナンバーカード総合サイトでダウンロードできるほか、市役所でも配布しています。(要本人確認)

◎マイナンバーカードは市役所市民課と豊田支所地域振興課で受け取ることができます。

夜間窓口やっています

平日の開庁時間に市役所に来ることができない方のために、夜間に窓口を開設し、マイナンバーカード及びマイナポイントの手続きを受け付けています。

期日 毎週水曜日

時間 午後5時15分〜

7時30分

場所 市役所1階市民課

※夜間窓口については10月28日までを予定しております。

お好きなキャッシュレス決済で使えるポイントが

上限 **5,000** 円分 もらえちゃう!

マイナンバーカードを使ってマイナポイントの予約・申し込みを行い、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をする「マイナポイント」が付与されます。



▲詳しくはこちら

空 | き | 家

お家、どうしよう？
お悩みの方は、
まず、ご相談ください。

中野市では、

空き家利活用の相談を受け付けています。

1 市では、法律に基づいた 空き家の調査をしています

「空家等対策の推進に関する特別措置法」に基づいて、空き家の所有者調査を行い、適正な管理を呼び掛けています。

空き家を放置し、状態が悪くなった空き家の所有者・管理者には、市から指導も行います。

2 空き家を放置 すると……。

空き家は、個人の資産です。所有者に管理の「責務」があります。ごみを不法投棄されたり、庭の草木が近隣に迷惑をかけた、壊れた窓ガラスが落ちて通行人にケガさせたり、放置することで生じる危険がたくさんあります。



3 空き家を売りたいけど どうすればいいの？

市では、空き家バンク事業を行っています。売りたい・貸したいなど、中野市が空き家所有者と購入希望者の間に入って、ご相談に乗ります。



◀中野市空き家バンク（中野市公式ホームページ）

4 まずは、 ご相談を！

家は人が住まなくなると、あっという間に老朽化が進みます。思い出のある家であっても、ゆくゆくは何かしらの対応をしなければなりません。早めの対応を考えるきっかけとして、まずはご相談ください。

相談は随時受け付けています

日程

月曜日から金曜日（祝日は除く）

時間 ※お越しの前に電話いただくと確実です

8：30～17：00

相談方法 場所：中野市役所3階 都市計画課

電話・Zoom・窓口で直接

相談費用は、かかりません。市内に空き家をお持ちの方、またはその関係者が対象です。お気軽にご相談ください。



▲空家相談窓口
（市公式ホームページ）

都市計画課 建築住宅係

☎ 0269-22-2111（内線 358）

✉ kenchiku@city.nakano.nagano.jp

空き家バンクの紹介

この制度は、市内の空き家を貸したい・売りたいと考えている方と、借りたい・買いたい方とをマッチングするものです。市内に空き家をお持ちの方は、ぜひご相談ください。

制度利用者の声

Interview

制作活動のために戸建て住宅を探していて、空き家バンクでちょうどいい手ごろな物件と巡り合うことができました。

トイレの水洗化工事に補助金をもらったので、とても助かりました。



東京から移住された
相子さんファミリー（岩井在住）

登録空き家の所有者

補助金

補助対象 物件の売却または賃貸のために家財道具等の搬出や処分、屋内や屋外の清掃等を行う際に要する経費

補助率 対象経費の2分の1を補助（10万円を限度）



購入または賃貸した方

補助金

補助対象 台所や浴室、便所、洗面所、内装、屋根、外壁等の改修工事を行う際に要する経費

補助率 対象経費の2分の1を補助（40万円を限度）



成約事例

2019年度



※2014年から2020年8月14日までの成約率

登録募集中!!

空き家バンク窓口

中野市 経済部 営業推進課 ちょうどいい田舎暮らし推進係

☎ 0269-22-2111 (内線 256) ✉ eisui@city.nakano.nagano.jp

空き家バンクの概要



中野市空き家バンク

④情報発信

※空き家の登録は、市と協定を結ぶ(公社)長野県宅地建物取引業協会長野支部が現地調査し、空き家物件として適正と認められた場合、「中野市空き家バンク」に登録します。
※成約となった場合は、宅地建物取引業法に基づく仲介手数料が発生します。

①登録申込

③登録完了

⑤利用申込

⑥連絡調整



空き家の所有者など
(貸主・売主)



※宅建協会

⑦交渉・契約締結



利用希望者
(借主・買主)

猫と人の ちょうどいい関係

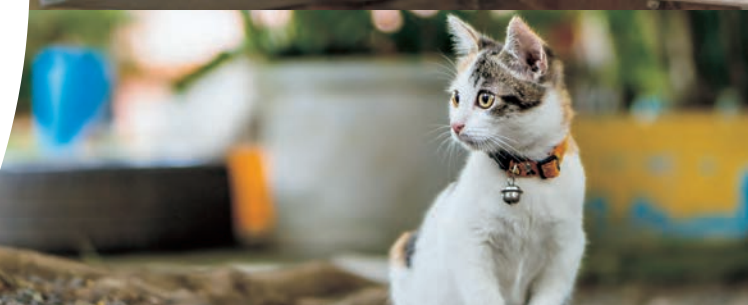
問 環境課 ☎ 0269 (22) 2111 (内線 458)
北信保健福祉事務所 食品・生活衛生課 ☎ 0269 (68) 6035

不幸な野良猫をこれ以上増やさないために

私たちにとって、とても身近な存在の猫。
本年度、市に寄せられる相談や苦情が増加して
います。

無責任なエサやりによって増えた猫が野良猫
になり、周辺にお住まいの方に迷惑をかけ
たり、病気や事故にあったりと、不幸
な結果を生んでいます。

猫と人がお互いちょうどいい関係
でいるための、猫との付き合い
方をご紹介します。



猫を飼っている方へ

もともと野良猫は、飼い猫が捨てられ、増えたものです。これ以上増やさないためには、飼い主が責任を持って猫を飼うことが大切です。

その1 猫は屋内で飼う。

その2 不妊去勢手術をする。

猫を外に出したり、異性を求めて逃げ出したりすると、外で交尾し子猫をつくりまわす。(猫の妊娠率はほぼ100%といわれています)

その3 所有者を明示する

飼い猫と野良猫と区別するために、首輪をしましょう。また、首輪には、飼主の名前と連絡先を明記しましょう。

猫に餌を与えている方へ

エサやりをすると、お住まいの地域に猫が住み着き、子猫を生んで増えていきます。エサを与えるのであれば、全頭に不妊去勢手術が必要です。

手術できない・責任が取れないのであれば、猫へのエサやりは絶対に行わないようにしましょう。

住民の方へ

野良猫問題を解決していくには、エサやりをしないなどの取り組みを、地域全体で行うことが必要です。また、去勢手術を受けた猫を元の生活圏に戻すことにより、他地域からの新たな猫

の侵入を防いでくれます。

猫を迷惑に思っている方へ

迷惑になっている猫を処分しても、また新たな猫を呼び寄せる可能性があります。根本的な解決にはつながりません。地域猫活動(※)を行えば、確実に飼い主のいない猫の数を減らすことにつながります。飼い主のいない猫の問題をお住まいの地域の問題の一つとしてとらえ、その対策にご理解ください。

(※) 地域猫活動

猫によるフンや鳴き声などの問題を解決するため、地域の方々の理解のもと猫の不妊去勢手術やルールに沿ったエサの管理など適正に猫を地域で監視していく活動のこと。

室内飼育の ススメ

- 猫の室内飼育には、多くのメリットがあります。
- ◎交通事故にあう危険がない。(市内では年間約100頭の猫が交通事故で命を落としています)
- ◎感染症にかかる危険が少ない。
- ◎近所の庭でフンやいたずらをする事によるトラブルが少なくなる。
- ◎虐待などの被害にあわない。

猫は縄張りを毎日見回りに行く動物ですので、半分室内飼い、半分屋外で飼うということではできません。一度外に出ることを覚えてしまうと、室内飼いは難しくなるので、最初から外に出さないようにすることが大切です。

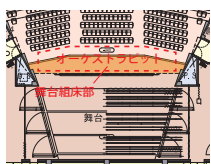
市民会館リノベーション基本設計（案） 市民説明会を開催しました

問 文化スポーツ振興課文化振興係 ☎0269 (22) 2111 (内線394)

市民会館リノベーション基本設計（案）
の市民説明会を開催しましたので、主
な質疑などについてお伝えします。

Q. 大ホールの舞台が拡張されますが、大きさは
どの程度になりますか？

A. 奥行きが最大 12 m になります。舞台の客席側は
組床式とし、取り外すことでオーケストラピット
に対応しており、その場
合の舞台奥行きは現在と同じ約 10 m となります。
なお、横幅は現在と同程度
です。



▲大ホールの内観イメージ

Q. 大ホールの客席数が約 1000 席から約 800 席に減
りますが、来場者が入りきらなかった場合の対
応は？

A. 多目的ホールでも大ホールの映像や音声を同時
に楽しめるよう、設備の計画をしています。

Q. 会議室が狭く、少ないように思います。

A. 可動間仕切りにより、複数の部屋を結合して広
く使うことができる会議室・楽屋となります。
また、多目的ホールや2階リハーサル室を会議
室としてもお使いいただけます。

Q. 会議室を楽屋やリハーサル室としても利用でき
ますか？またその場合の遮音性は？

A. 利用できます。また、会議室や楽屋は遮音性の
ある扉や天井材などを利用しますので、通常の
会議室よりも高い遮音性能を確保します。

設計者をご紹介します

環境デザイン・宮本忠長建築設計 共同体

代表の(株)環境デザイン研究所
(東京都)は、世界的音楽家から
も評価の高い柏崎市文化会館「ア
ルフォーレ」をはじめとする音楽
ホールのほか、今年3月に開館し
た長野県立武道館や同4月に開校
し全国でも注目されている幼小
一貫校の軽井沢風越学園の設計を
手掛ける。

また、構成員の(株)宮本忠長建築
設計事務所(長野市)は、県内を
はじめ全国の公共施設など多くの
施設の設計を手掛けている。



市民会館設計業務管理技術者

仙田 満 (株)環境デザイン研究所会長

建築家、東京工業大学名誉教授。日本建築学会会長や日本建築家協会会長などを歴任し、
広島市民球場など国内の著名な施設の設計を手掛け、多くの受賞歴を持つ。

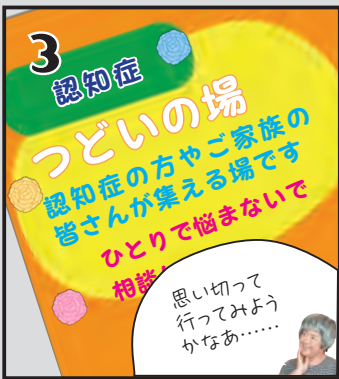
INTERVIEW!!

中野市市民会館は50年前にでき、多くの市民の皆様にも愛され
てきました。私どもはその改修にあたって、皆様の思いを受け
継ぎ、時代の要望にも対応した、新たな市民の皆様への文化芸術
活動の核となる市民会館となることを目標としています。

生音の響きの良いホールはもちろん、楽屋などのバックステー
ジも充実させ、会議室棟も小ホール機能をもつ多目的ホールに
生まれ変わります。また、その周りには市民創造回廊と呼ぶ交
流ロビーや展示もできるギャラリー回廊を備えます。

市民会館が、市民の皆様への誇りとなるような質の高いホール
に生まれ変わります。ご期待ください。

人と人のつながりから、中野市の いろんな場所で小さな花が咲いています



絆

介護予防の 情報かわら版

問申 高齢者支援課（内線366）

市では「認知症サポーター」を募集しています。
認知症の方や、その方を取り巻く家族の良き理解者となり、より多くの方で地域が見守られるよう、皆さんも認知症サポーター養成講座を受講し、「認知症サポーター」になりませんか。



▲ 1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、さまざまな取り組みを行っています。



認知症サポーター

オレンジ色のポロシャツを着て、おばあちゃんと一緒に活動しているお二人は、認知症サポーターの方です。

認知症サポーターとは、「認知症サポーター養成講座」「認知症サポーターステップアップ講座」を受講され、認知症について正しく理解された方々で、認知症の方やそのご家族を温かく見守りながら、個人のできる範囲での活動を続けています。

お互い様の気持ちで
支え合おう！



認知症安心ガイドブック

お互い様の気持ちで支え合い誰もが安心して暮らせるまちを目指し、認知症になっても住み慣れた地域でいつまでも豊かに安心して暮らせるよう、中野市では「認知症について・接し方」「地域での支え合い」「相談窓口・受けられるサービス・専門医療機関」等を掲載した、「認知症安心ガイドブック」を作成しました。



▲「認知症ケアパス」を作成しました(令和2年度改定版)

みんなの想いを書こう！

市役所1階市民ラウンジに、「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」に向け、皆さんの想いを書いていただくスペースを設けています。内容はなんでもOKです。ぜひお越しいただき、あなたの想いをご記入ください。



認知症になっても大丈夫！
そんな中野市にしよう！

自分ができるときに、
できることを。
楽しいですよ！

認知症サポーターの活動

1. ご自宅を訪問して一緒に過ごすこともあります
2. 小中学校や地域での啓発活動に参加
3. 施設で囲碁のお相手
4. 畑の手入れ
5. お茶飲み話も立派な活動
6. 花苗の植栽
7. 種イモの選別。農業に詳しい方がいると助かります



1



2



3



4



5



6



7

認知症の方と一緒に、お庭で散歩したり、昔話をお聞きたり、私たち自身も楽しい時間を持っています。



認知症サポーターの皆さん

さんさん講座

開催日：10月16日(金)

会場：中央公民館 3階講堂

内容①：「知ろう! 深めよう! 認知症への理解
～認知症サポーター養成講座～」

講師：認知症キャラバンメイト

内容②：「地域を元気に! 自主グループ活動紹介」

講師：運動自主グループ

各種講座、相談については高齢者支援課までお問い合わせください♪

認知症サポーター養成講座

キャラバン・メイトがお伺いし、講座を開催します。地域での活動団体やサロンなど、無料でどこでも開催できます。

対象者：中野市の皆さん

(小・中学生、高校生の授業でも)

講師：キャラバン・メイト
(研修を受講した講師)

内容：認知症とは?
認知症の方との接し方など

時間：60分～90分程度
(小中学校では1時間内で)



▲認知症サポーターキャラバンHP

予防のために心掛けること

- ①ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う。
- ②こまめに水分をとる。
- ③アルコールを控える。できれば禁煙する。
- ④ゆったりとした服装を心掛け、ベルトをきつく締めない。
- ⑤かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりする。
- ⑥眠るときは足の位置を高くする。

エコノミークラス症候群

災害時に多いといわれる「エコノミークラス症候群」。現在、テレワークの影響で、予備軍が増えています。

予防のための足の運動



エコノミークラス症候群とは
足や下半身などにできた血液の固まり(血栓)が肺の血管(肺動脈)に詰まる病気です。
食事や水分を十分に取らない状態で、狭い座席で長時間座ったまま足を動かさないと、血行不良が起これ血液が固まりやすくなりま
す。
ストレッチやこまめな水分摂取などでエコノミークラス症候群を予防しましょう。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

自殺予防週間

9月10日(木)から16日(木)は自殺予防週間です。2019年、全国で約2万人の方が自殺で亡くなっています。

自殺を考えている人は、気分が沈んだり、原因不明の体調不良が続いたり何らかのサインを發します。悩みを抱えている人やサインに気付いた人は、一人で悩まずに相談してください。

【相談窓口】

こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570(064)556
(平日午前9時30分～午後4時)

長野いのちの電話

☎026(223)4343
(毎日午前11時～午後10時)

ホームページでも地域の相談窓口を紹介しています。



胃内視鏡(胃カメラ)検診

対象者 50歳以上の偶数年齢の方

受診期限 2021年1月30日(出)

受診料 4,200円

検診実施医療機関 北信総合病院、アライクリニック、須藤医院、油井内科医院

※申し込みされた方はお早めに上記医療機関に予約し、受診してください。

胃(バリウム)・大腸がん検診

胃・大腸がん検診を実施します。

検診実施期間 10月1日(木)～
11月11日(水)

※胃がん検診を受ける方は予約が必要。大腸がん検診のみの場合、予約は不要

予約受付開始日 9月10日(木)

適切な医療機関の受診について

- ①過度な受診控えは健康上のリスクを高める可能性があります。
- ②コロナ禍でも持病の治療や予防接種・検診などの健康管理は重要です。
- ③医療機関では感染防止対策が行われています。
- ④具合が悪いなど健康に不安があれば、かかりつけ医に相談しましょう。



▲上手な医療のかかり方.jp

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



にのみや
二宮 ミツ子 さん
からのご紹介

No.64 佐藤 計佐二 さん (西江部)



自己紹介

昭和15年生まれの80歳で、生まれも育ちも西江部区です。かつて、カメラメーカーの(株)ヤシカや、(株)コシナの中野事業所に勤務していました。(株)コシナでは、カメラ用レンズのほか、監視カメラ用レンズや、焦点が自動で合う双眼鏡など、多くの新商品を設計したことや、50歳を過ぎてから、支援設計ツールのCADが導入され、持ち前のやる気で使い方を覚えたことが印象深いです。

元気の秘訣

会社に勤めていたころから、ずくをやまずに何事にも前向きな気持ちで挑戦することが元気の秘訣です。また、現在、北信ローカルで「樹に憶う」というコーナーを連載しています。写真を撮ることも、文章を書くことも、とても好きなので、自分の生きがいとしています。今後も続けられる限り続けていきたいです。

おらほの自慢

西江部区は昔、家が数十軒ほどしかありませんでしたが、現在は400軒ほどになりました。祭りなどを通じて、地区全体でとてもまとまりが良い地区だと感じています。祭り以外の区の行事などがあつた時も、たくさんの人の出席があり、とても活気があるとも思っています。

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す。参加される際は、体調のチェック、手指消毒、マスクの着用など、感染防止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。運動のできる服装でお越しください。
※送迎はありません。

時間 午前10時～11時30分

内容① みんなで楽しくフレイル予防!

日時 9月25日(金)

会場 市民会館2階 41号会議室

内容② 初めてのストレッチヨガ
心も体もほぐしてスッキリと

日時 10月2日(金)

会場 中央公民館 201 体育室

生涯現役! ステップアップ教室

期日 10月13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人

回数など 2週に1回(全6回)・送迎無し

わかがえり教室

期日 10月7日(水)から約3カ月間

時間 午後2時～4時

会場・定員 中野保健センター・15人

回数など 週1回(全12回)・送迎無し

ひざ腰らくらく教室

期日 10月8日(木)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

回数など 週1回(全12回)・送迎有り

※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)