

広報

2020(令和2年)

なかの

11

No.188

まいにち
たのしいよ!

特集

保育の取り組み

0～2歳に安心の子育て



中野市事業継続給付金事業を ご活用ください

☎ 営業推進課 ☎ (22)2111(内線272)

新型コロナウイルス感染拡大の影響により事業収入が減少したものの、国の持続化給付金の対象とならない中小企業者や農業者などを対象に、最大10万円を給付します。

給付の対象となる方

市内に主たる事業所を有する中小企業者や、市内に住所及び事業所などを有し営農している方のうち、いずれかの給付条件に該当する方（国の持続化給付金の給付要件に該当する方は除く）

給付条件（主なもの）

- ・2020年1月～12月までの期間のうち、前年同月と比較して事業収入が30%以上50%未満の範囲内で減少した月がある
- ・2020年1月～12月までのいずれかの月を含む事業年度と、当該事業年度の直近の事業年度を比較して、年間事業収入が30%以上50%未満の範囲で減少している

給付金額

1事業者につき10万円（1回限り）

※算定した事業収入の減少額が10万円に満たないときは、その額



給付条件・申請方法など詳しくは、
市公式ホームページをご確認ください。

人口の動き

面積：112.18km²
人口：42,131人（+11）
男：20,406人（+10）
女：21,725人（+1）
世帯数：15,970戸（+26）

【2020年10月1日現在】

（ ）は前月比。

2015年国勢調査を基に推計。

10言語翻訳・読み上げ機能で
広報なかのをもっと身近に。

カタログポケット



中野市議会

令和2年12月定例会の会期日程（予定）
11月30日（月）～12月15日（火）
市政一般質問
12月7日（月）、8日（火）、9日（水）

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

特集

04 保育の取り組み

0～2歳に安心の子育て

09 信州なかの日和 /

市長のわくわくレポート

10 市民満足度調査の結果公表

12 市政功労者善行者表彰 /
動画コンテスト応募作品募集

13 市民会館リノベーション基本設計

14 中野市の市名変更に関する調査報告

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

27 交差点

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をご確認ください。

今月の表紙

今回の特集は「保育の取り組み 0～2歳に安心の子育て」。市の取り組みや、制度の解説、市内の私立の保育施設をご紹介します。表紙の写真は、保育施設で子供たちが元気に遊んでいる様子を撮影する中で、カメラに興味を示してくれた瞬間を撮影したものです。

（撮影場所：中野みらいく保育園）





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. 83

◀このタイトルも中川千恵子さんが制作しました



制作した広報なかの表紙イラスト

絵を描くと誰かに喜んでもらえるので
やめられないですね

-Profile- なかがわ ちえこ

埼玉県越谷市出身。日本大学芸術学部デザイン学科を卒業後、2001年に中野市へ移住した。夫は木工作家の中川岳二さん。デザイン会社などへ勤務後、現在は個人でイラストレーターとして活動し、花王(株)の洗剤や子ども用オムツのイラストの一部などを手掛ける。また、広報なかの「暮らしの情報掲示板」イラストや、18年5月号の表紙イラストも制作し、人気を博している。現在も、作品などを通じて中野市の魅力を発信している。



▲広報なかので使用しているイラストの原画など



▲子ども用オムツのイラスト

イラストレーター

中川 千恵子



▲フェイスブック



▲インスタグラム

「現在は、作品に自分らしさを表現できるようになり、どんどん制作意欲が湧いてきていて、目に映るものすべてを作品にするつもりで制作に取り組んでいます。その他の仕事として、東京都内の企業製品のイラストをメールのやり取りのみで制作しています。相手の希望するイメージをくみ取りながら作業するため、難しい部分もありますが、やりがいを感じられます。イラストレーターを希望する方に、自宅に居ながら、こんな働き方もできるんだということを知ってほしいですね。」

「いつか、中野市をテーマにしたイラストを、まとめて発表してみたいです。また、難しいかもしれませんが、市内の農産物を題材に作品を制作して、農産物の魅力や、生産者の思いを作品を通じて日本中に発信することができたらいいなと考えています。」

2018年に、広報なかの5月号の表紙のため、豊田地域を取材しながら、特色をまとめたイラストを制作しました。それがきっかけで、地域の良いところを自分で発見して、絵にすることがとても楽しいと感じるようになりました。私の現在のスタイルにつながる転機として、自分なりの描き方・自分らしさを大切にしています。」

小さい頃から、家族で美術館に行ったり、設計士の父親が仕事で使った図面の裏に絵を描いたり、芸術と触れる機会が多かったという中川さん。絵を描くことは昔から今までずっと好きだったと話してくれた。

保育の取り組み

0～2歳に安心の子育て

問 保育課 ☎(22)21111 (内線292)

市では、多様化する就労形態に沿った保育サービスの充実を図り、さまざまな発育状況にある子供たちが、快適に集団生活を

送れるように取り組みを強化しています。保育に関する市の状況や、取り組みについてご紹介



撮影場所：マリア幼稚園いちごぐみ（1歳児）

保育に関する市の取り組みについて

市の状況

少子化の進行に伴い、保育所などへの入所児童は減少傾向にある一方、核家族化の進行や、県内19市の中で最も高い共働きの影響により、3歳未満児の入所の需要が高まっています。

2019年度に初めて市内で待機児童が33人（全員3歳未満児）発生しました。要因として、3歳未満児の入所希望に加え、加配※が必要な児童が増えたことにより、配置が必要な保育士が不足したことが挙げられます。20年度は市内に小規模保育事業所が開設したことなどにより、待機児童は解消されています。

保育士の確保

全国的にも保育士不足が待機児童問題の主な要因として挙げられています。市では、20年度から会計年度任用職員制度の開始に併せて、公立保育所に勤務する保育士の処遇改善を行いました。また、家庭と仕事の両立がしやすいよう新たに7時間勤務の保育士を導入するなど、働き方や職場環境の見直しを行い保育士を確保してきました。

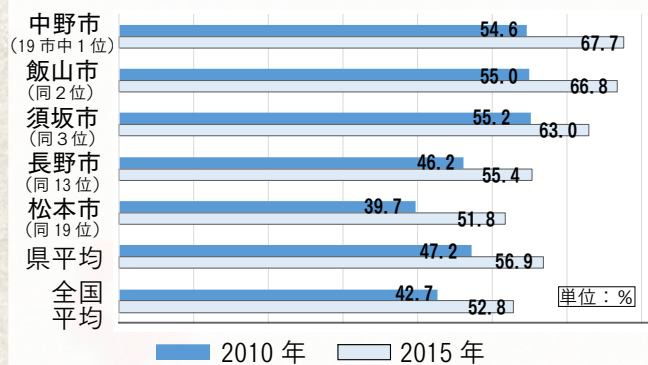
市の認可による小規模保育事業所の整備

20年4月に市内に民設民営による小規模保育事業所を2施設開所しました。どちらも0歳児から2歳児までを預かる定員19人の小規模な保育施設ですが、民間の柔軟な発想と企業努力により充実した保育サービスが提供されています。

※加配：障がいのある子どもなどが支障なく保育園生活を送るために、保育士を追加で配置すること。



最年少の子どもが0～6歳の核家族世帯の共働き率



2010・2015年 国勢調査を基に中野市政策研究所が作成

保育の制度って
わかりづらい...
そんなあなたに!

保育制度の

QA

Q 家に1歳の子どもがいます。私は働いていないけど保育園に入れる?

A 保育が必要な理由[※]による認定を受けられないと認可保育施設への入所はできません。

[※]就労、妊娠・出産、求職活動(90日以内)など。詳しくは市公式ホームページをご確認ください。

チェックポイント

お子さんの認定区分を確認しよう!

認定区分

1号認定

いいえ

保育を必要とする理由に該当しますか?

3~5歳



お子さんの年齢は?

2号認定

はい

3号認定

はい

0~2歳



認定できません
[※]認可外保育施設や一時的保育施設などが利用できます

いいえ

保育を必要とする理由に該当しますか?



ご不明な点があれば市公式ホームページをご覧くださいか、お気軽にお問合せください!



保育課 伝田 亜里香

チェックポイント

各施設のの違いを確認しよう!



幼稚園
3~5歳

教育の基礎を作るための
幼少期の教育を行う施設

市内の施設

【私立】中野中央幼稚園^{*}
[※]認可外保育として2歳児も受け入れ可

利用可能区分

施設にお問い合わせください



保育所
0~5歳

就労など保育のできない保護者に代わって保育する施設

市内の施設

【公立】市立保育園(11カ所)
【私立】ひよこ保育園

利用可能区分

2号認定 3号認定



認定
こども園
0~5歳

幼稚園と保育所の機能や特徴を
あわせ持つ施設

市内の施設

【私立】認定こども園中野マリア幼稚園

利用可能区分

1号認定 2号認定
3号認定



New!!
小規模
保育事業所
0~2歳

少人数(20人未満)の単位で、
0~2歳児を保育する事業所

市内の施設

【私立】中野みらいく保育園
【私立】ニチイキッズ中野保育園

利用可能区分

3号認定

Q 4月にできた小規模保育事業所ってなに?
A 15年4月の制度改正により新設された「小規模保育事業所」は、0~2歳の子どもを少人数の単位で保育できる市の認可施設です。

チェックポイント

第2子以降の保育料の
軽減を確認しよう!

[※]ひとり親世帯や在宅障がい児(者)のいる世帯は条件が異なります

第2子半額
第3子以降無料

はい

はい

無料

はい

軽減なし

いいえ

18歳以下の子ども
第3子目以降である

現在、保育施設に
通っている兄か姉がいる

世帯(父母)の市民税所得割課税額が
57,700円未満である

21年4~7月の
保育所入所申し込み
が始まっています

受付期間

11月13日(金)まで

詳しくは市公式ホームページをご確認ください

[※]中野中央幼稚園、認定こども園中野マリア幼稚園については独自に設けていますので、個別にお問い合わせください。

[※]21年8月以降の入所希望者については、6月以降、別途募集します。

Q 3歳未満の保育料について教えて?
A 19年10月から、3~5歳までの児童の保育料が、副食費(おかず・おやつ代)などを除き無償化されました。3歳未満児は無償化対象外で、世帯の所得状況によって保育料が決まります。具体的な金額は市公式ホームページをご確認ください。多子世帯やひとり親世帯は、負担軽減があります。





私立の施設をご紹介します

※ 公営保育所等在所見比率
長野県 全国 1 位

対保育所等在所見数の公営保育所等所在見比率は72.1% (17年度) 2位の愛知県(55.3%)を大きく上回る。

社会・人口統計体系 都道府県データ 社会生活統計指標より

市内には11カ所の公立保育所があり、0歳〜5歳児の子どもたちを保育しています。「子どもを預けるなら公立保育所……私立施設はよく知らないかも」という保護者の方も多いと思います。実は、長野県は、公営保育所に児童を預けている割合が全国で一番高い※のです!!逆に私立施設の認知度は全国でも低い方なのかもしれません。そこで今回は、市内全5カ所の私立施設をご紹介します。各施設の方針による、さまざまな独自の取り組みが行われています。



保育課 仲條 光裕

中野マリア幼稚園

施設からのメッセージ

当園は、幼稚園と保育園両方の認可を合わせ持つ幼保連携型認定こども園です。地域と共に歩み、来年創立55周年を迎えます。現在、178名のお子さんをお預かりし、カトリック教育と園外保育を特色とした活動をしています。園で所有するバスを利用してサクランボ、ブルーベリー、ブドウ、リンゴ狩りにも出かけ、整備した遊休地での木登りや、たき火でのパン焼きなどの他、動植物の飼育栽培、コンサートや人形劇その他園内外でさまざまな体験をしています。特に給食は(株)ミールケアに外部委託し、地産地消と安全にこだわったバラエティ豊かな自園給食を提供しています。未就園児教室や園庭開放もしていますので、ぜひ親子でお出掛けください。



ブドウ狩り



体験 ▶ たき火を使ったパン焼き



園児募集など詳細は『中野マリア幼稚園』で検索を！携帯・スマホからもご覧になれます

湯本 美奈子 園長



所在地：中央 2-6-4
開園年：1966年
分類：認定こども園
施設定員：1号 60人 2・3号 110人
対象児童：0歳〜5歳 (2021年度の0歳児募集はありません)
開園時間：平日 午前7時30分〜午後6時30分 (延長含む) 土曜 午前7時30分〜正午 (延長なし)
☎：0269 (22) 3503



公式ホームページ

中野中央幼稚園

施設からのメッセージ

当園は市内で唯一の私立幼稚園です。2歳児向け保育施設も併設しています。幼稚園内に教室がありますので、幼稚園のたくさんのお友だち同士の交流もあり、園内の遊具や施設を使って、楽しくお過ごしいただけます。

基本的な生活習慣を身につけていただく保育はもちろんです。幼稚園が行う施設として、幼児教育とつながるカリキュラムを用意して、運動、コミュニケーション能力、音楽教育、制作情操教育の機会も提供させていただきます。幼稚園の教育目標である「人間に誕生させていただいた喜びを感じるころを育てる」を共有し、2才児さんからの4年保育を意識した独自のカリキュラムを行っています。

▶公園で遊ぶ様子



▶園内の写真



私たちの元気の源はお友だち！
いっぱい抱っこさせていただきます

2歳児担任 竹内 詩織 先生



所在地：中央 4-2-5

開園年：1968年

分類：幼稚園

施設定員：230人

対象児童：2歳～5歳

開園時間：平日 午前7時40分～午後6時

☎：0269 (22) 3686



◀公式ホームページ

ひよこ保育園

施設からのメッセージ

産休明けの赤ちゃんから、就学前の子供たちの声がひびき渡る当園は、子育て支援センター・病後児保育を併設しています。裸足で庭を駆けまわり、暖かくなると水遊び・泥遊びを思いっきり楽しむ子供たち。散歩は裏山に出かけることで足腰が鍛えられ、リズムあそびや、友だちと遊ぶ中で丈夫な体と、コミュニケーションの力が育ちます。給食は栄養士が子供たちの成長に合わせた献立を計画して食材を選び、野菜がたっぷりの手作りメニュー。もちろんおやつも手作りです。

働き続けたいという保護者の運動で誕生した保育園。子供たちを真ん中に、保育士と職員みんなで一緒に子育てしていくことを目指しています。

▶野菜たっぷりの給食



▶楽しく遊ぶ園児



「おもいっきり遊ぶこと」を大切にしています

大西 清美 園長



所在地：東山 1134-4

開園年：1982年

分類：保育所

施設定員：90人

対象児童：0歳～5歳

開園時間：平日 午前7時～午後7時

(延長含む) 土曜 午前7時30分～午後6時30分

☎：0269 (24) 5155



◀公式ホームページ

中野みらいく保育園

施設からのメッセージ

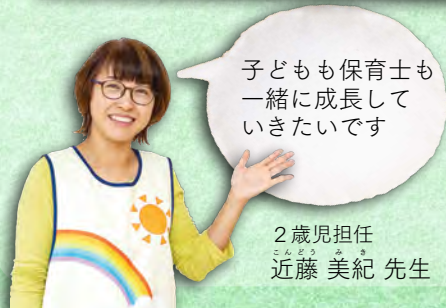
中野みらいく保育園では、小規模ならではの暖かな雰囲気のもと、子どもの「好き」や「得意」を大切に、成長のサポートをしております。保育室の床には無垢材を使用し、園内では子供たちは裸足で過ごしています。どの保育室からも園庭に直接出られるので、外遊びの時間を多く取り入れています。園内調理の給食は、個々の成長に合った形態や栄養を考えて提供をしており、お誕生日会の日には、お子さんの好きなメニューが献立になるのも特徴の一つです。食育活動も実施しており、食を通じて子供たちの笑顔を育てています。今後は地域の活動などにも積極的に参加し、より身近な保育園として認識していただけるよう、計画をしていきたいと思っております。



▶保育室の様子



▶みんな笑顔の給食



子どもも保育士も一緒に成長していきたいです

2歳児担任
近藤 美紀 先生



所在地：吉田 1044-2

開園年：2020年

分類：小規模保育事業所

施設定員：19人

対象児童：0歳～2歳

開園時間：平日・土曜

(延長含む) 午前7時30分～午後6時30分

☎：0269 (38) 8868



◀公式ホームページ

ニチイキッズ中野保育園

施設からのメッセージ

20年4月に開園した、未満児対象の小規模保育園です。「おもいっきり遊ぶ。おもいっきり学ぶ。」を保育理念として、お子さん一人一人の心身の発達に応じた、きめ細やかな保育を行っております。保育士有資格者100名の質の高い日常の保育と、外部講師によるリトミック・英語レッスンなど多彩なカリキュラムで学びへの好奇心を育みます。三大アレルギー原因食材を使用しない「おもいっきり給食」を土曜日も含めて実施。簡易ベッドなどの使用でお昼寝布団の持参が不要など、保護者のご負担軽減にも配慮しています。子供たちも、保護者の方々も、地域の皆さんも、みんなが笑顔になれる保育サービスの提供を目指しています。



▶お散歩の様子



▶イベントの一つ「ふれあい運動会」



「子どもたちもおもいっきり！
スタッフもおもいっきり！」

0歳児担任
蟻川 加奈 先生



所在地：吉田 796-5

開園年：2020年

分類：小規模保育事業所

施設定員：19人

対象児童：0歳～2歳

開園時間：平日・土曜

(延長含む) 午前7時30分～午後7時

☎：0269 (38) 1018



◀公式ホームページ

中野市地域おこし協力隊がゆく!

信州ながの日和

File: 27



中野市の農作物の豊かさを実感しています!

今月の協力隊員 榎本郁美 隊員

問 農政課 ☎ 22-2111



実りの秋!

中野市に移住して半年。中野市に来てから初めての体験ばかりで、日々刺激をもらいながら、とても楽しく活動させていただいています。

今年度はコロナ禍でさまざまなイベントが中止に。そんな中、休校により作られることがなかった学校給食のレシピを SNS で発信したり、Zoom アプリを使ったオンライン料理イベントを企画してみたりしました。外に出ることができなかった分、じっくりと中野市のことを知ることができ、たくさんの人とつながることができました。

そして今、実りの秋を迎え中野市の農作物の豊かさを実感しています。この半年で感じた農業の魅力を、たくさんの方に身近に感じてもらいたい! 現在、農業との新しい関わり方を模索中です。

1 2 広い畑でおもいきり体を動かして農作業。中野市の暖かい空気感がとても好きです。**3** ぼたんこしょうオンライン料理体験を開催。皆さんにごはんが進む郷土料理を体験してもらいました。



池田市長の vol.79 わくわくレポート

働きやすく子育てしやすいまちづくり

最年少の子どもが0～6歳の核家族世帯で、共働き率をみると、中野市が67.7%で、県内19市中で最も高い(中野市政策研究所報告書より)。

中野市の共働き率は県内19市の中で一番高い。ここから、0歳～2歳(以下未満児と呼称する)の保育ニーズが高いことが推察される。中野市では未満児保育の環境を整え、働きやすく子育てしやすい環境づくりに鋭意努力を重ねてきた。現在、中野市には公立保育所11、私立保育所1、私立小規模保育事業所2、私立認定こども園1、私立幼稚園1があり、保育環境整備を進めている。

わが国は少子化が進み人口減少が続いているが、中野市においてもその傾向は変わらない。人口減少の進行を少しでも緩め、活力ある中野市と



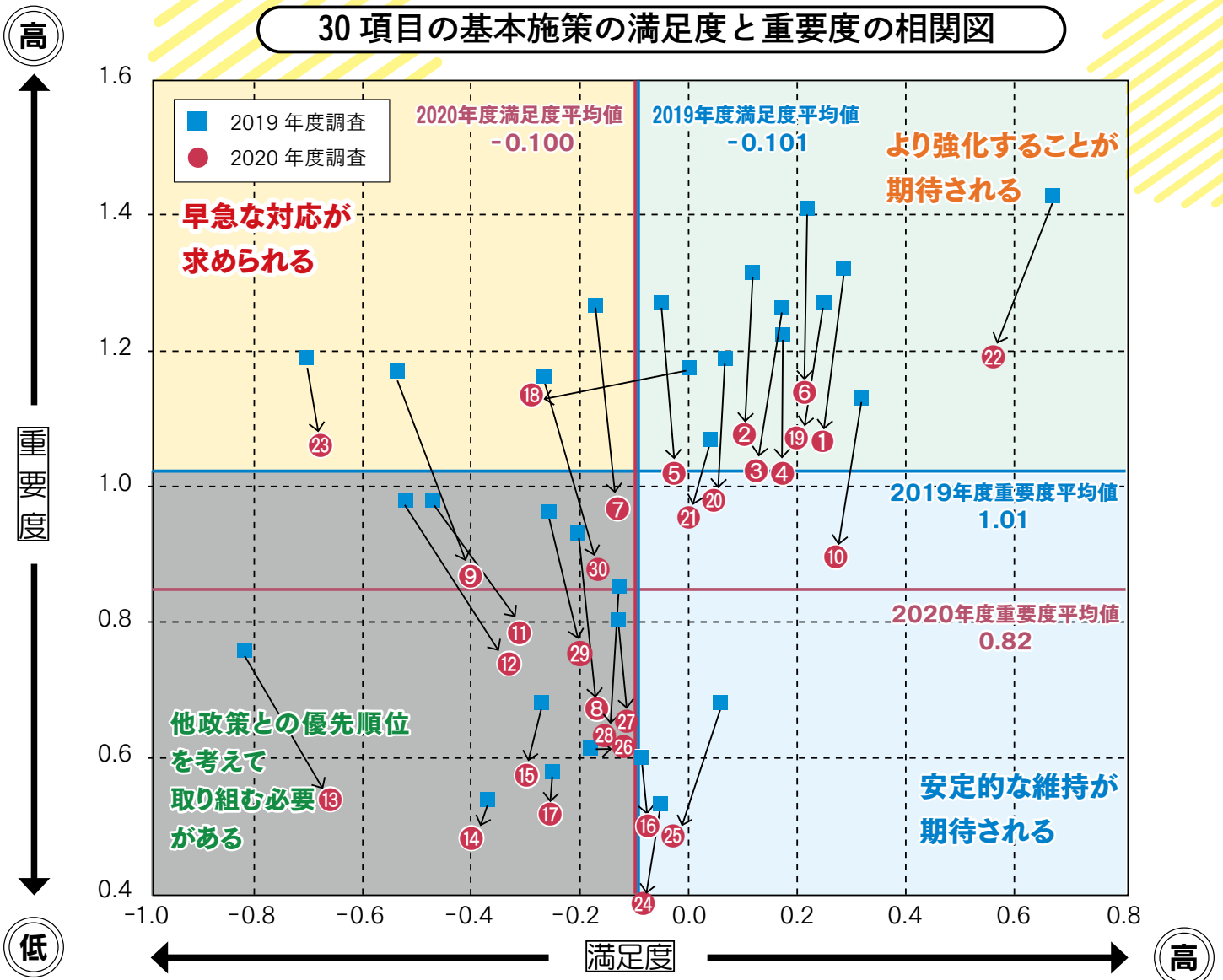
◀ 3月に開催したひらおか保育園オープニングセレモニー。10月15日には園庭や外構工事を含めた総合しゅん工となりました。

するためにも、子育てしやすく、働きやすい環境づくりに努めなければならない。

子育て環境の整備は、地域の魅力の重要な要素であり、移住促進、人口増加施策につながる重要な政策課題である。加えて、「核家族」、「共働き」といった社会構造の変化は、子育てに関する知恵の伝授や、育児の悩みなどの相談ニーズを高めていることから、保育園などの充実のみならず、育児全般にわたる、相談しやすく、仲間同士で交流ができ、知恵の交換ができる仕組みを必要としている。

中野市が本当に子育てしやすいまちであるために、ここ中野市に住んでよかったと思っただけるまちづくりは重要な課題である。

30項目の基本施策の満足度と重要度の相関図



- | | | | |
|------------------|------------------|--------------------|--------------------------|
| ① 健やかに産み育てる環境の整備 | ⑨ 雇用機会の充実と安定 | ⑬ 中心市街地の活性化 | ⑲ 消防・救急体制の充実 |
| ② 子育て支援の推進 | ⑩ 農林業の振興 | ⑭ 文化芸術の振興 | ⑳ 衛生環境の向上と資源循環型社会の構築 |
| ③ 学校教育の充実 | ⑪ 商工業の振興 | ⑮ 社会教育・生涯学習の充実 | ㉑ 身近な生活基盤の充実 |
| ④ 子どもの健全な育成の推進 | ⑫ 観光・交流の振興 | ⑯ 地域資源をいかした産業の創出 | ㉒ コミュニティ活動・市民活動の推進 |
| ⑤ 健康長寿のまちづくり | ⑬ 中心市街地の活性化 | ⑰ スポーツの振興 | ㉓ 男女共同参画、人権・平和尊重社会の形成 |
| ⑥ 地域医療体制の充実 | ⑭ 文化芸術の振興 | ⑱ 防災対策の推進 | ㉔ 情報発信力の強化 |
| ⑦ 地域が支え合う福祉体制の確立 | ⑮ 社会教育・生涯学習の充実 | ⑲ 消防・救急体制の充実 | ㉕ ICT活用の推進 |
| ⑧ 地域資源をいかした産業の創出 | ⑯ 地域資源をいかした産業の創出 | ⑳ 防犯・交通安全対策の強化 | ㉖ 広域行政の推進 |
| | | ㉑ 身近な生活基盤の充実 | ㉗ 成果重視による市民満足度の高い行政経営の推進 |
| | | ㉒ コミュニティ活動・市民活動の推進 | ㉘ 持続可能な財政運営の推進 |

重要な政策 5項目 (重要度が高かったもの)

- ⑳ 水の安全供給
- ⑥ 地域医療体制の充実
- ⑱ 防災対策の推進
- ② 子育て支援の推進
- ⑲ 消防・救急体制の充実

課題となる施策 5項目 (満足度が低かったもの)

- ㉓ 身近な生活基盤の充実
- ⑬ 中心市街地の活性化
- ⑭ 文化芸術の振興
- ⑨ 雇用機会の充実と安定
- ⑫ 観光・交流の振興

重要度については全体的に低くなっています。また、満足度で「⑱ 防災対策の推進」が「早急な対応が求められる」エリアに移っているのは、昨年の台風災害の影響と推察されます。

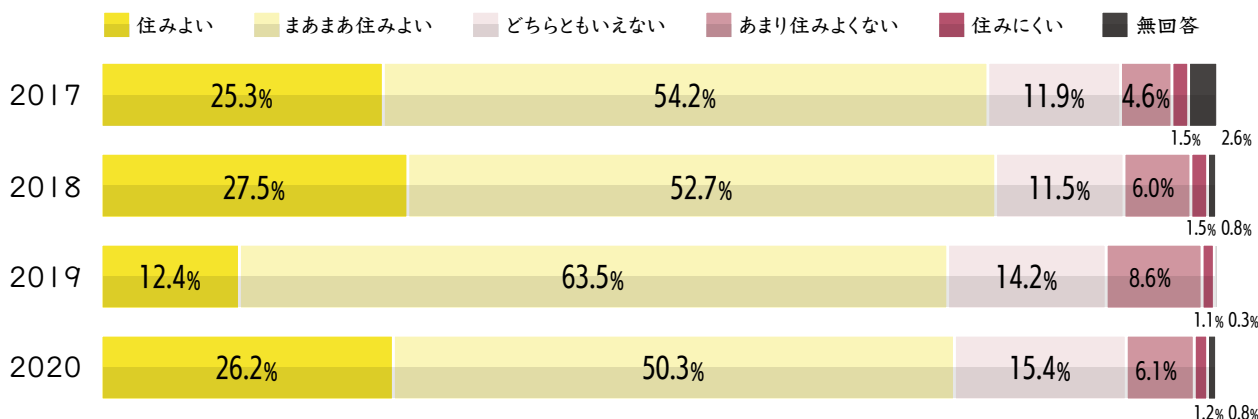
市民満足度調査の結果

市民満足度調査は、市の政策などに対する市民のご意見などを伺い、各種事業の改善を図ることで、より効果的な市政運営を図るため、毎年実施しています。7月に実施したアンケートのうち、「第2次中野市総合計画前期基本計画」にある30項目について、重要度と満足度を調査し、結果を予算編成に活用します。



▲調査報告書

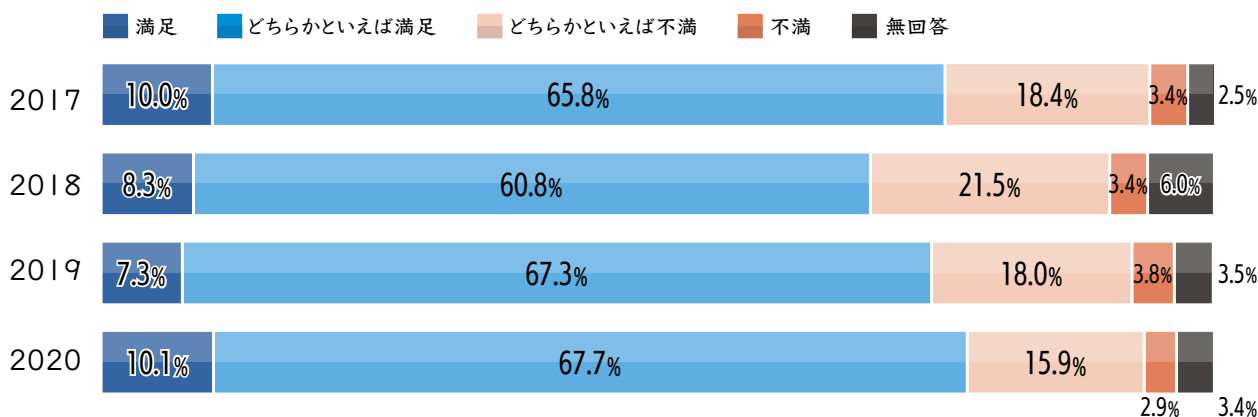
中野市の住みやすさ



2017年度から2020年度までの「住みよい」と「まあまあ住みよい」を合わせた平均は78.0%と、住みよさを感じています。2017年度には、東洋経済新報社が調査した「住みよさランキング」において、全国43位、長野県で1位を記録しました。また、月刊誌

『田舎暮らしの本』（宝島社）が実施している「住みたい田舎ベストランキング」の2020年度版では、中野市が初めてランクインしました。
※小さなまち（人口10万人未満）ランキング総合73位、全国12エリア別ランキング甲信エリア（山梨・長野）13位。

中野市の行政サービス全般に対する「満足度」



行政サービス全般に対する満足度は、2018年度から2020年度にかけて8.7%上昇しており、令和2年度では「満足」「どちらかといえば満足」合わせて77.8%でした。市では、

今後も継続的に調査を実施し、市民の皆さんの要望や満足度の把握に努め、事業の改善を図っていきます。

功労者 善行者 表彰

10月7日、市役所本庁舎において、令和2年度中野市功労者・善行者表彰式を実施しました。

功労者

【自治功労】

*高野良之さん
市議会議員として、市政の振興に寄与されました。

*松野繁男さん
市議会議員として、市政の振興に寄与されました。

*清水正男さん
市議会議員として、市政の振興に寄与されました。

*佐藤正人さん
市の交通指導員として多年にわたり交通安全の推進に努められ、市政の振興に寄与されました。

*神田雄樹さん
市の消防団長、副団長として消防団員の育成と消防力の充実に努められ、市政の振興に寄与されました。

【保健環境功労】

*丸山慈恵さん
※9月29日ご逝去のため、同日付けでの表彰
市の健（検）診医として多年にわたり市民の健康増進に寄与されました。

【教育文化功労】

*横田義治さん
峯樹会会長及び市の美術品取得選定評価委員として多年にわたり文化振興に努められ、市政の振興に寄与されました。



*佐藤倉由さん
峯樹会会長及び市の美術品取得選定評価委員として多年にわたり文化振興に努められ、市政の振興に寄与されました。

*久保茂男さん
市のちびっ子野球連盟会長として多年にわたり子どもたちの健全育成、スポーツ振興に努められ、市政の振興に寄与されました。

*霜鳥明彦さん
市のスポーツ推進委員（体育指導員）として多年にわたりスポーツ振興に努められ、市政の振興に寄与されました。

*中脇操さん
令和元年東日本台風の災害復旧のため多額の浄財を寄附されました。

善行者

*綿貫隆夫さん
市の文化振興のため多額の浄財を寄附されました。

*有限会社 志賀プラントサービス
令和元年東日本台風の災害復旧のため多額の浄財を寄附されました。

※詳しくは公式ホームページをご覧ください。情報は順次更新されます。

応募作品募集！

いいね！きみのなかの「なかの」 動画コンテスト

子供たちがふるさと中野市を見つめなおすきっかけとなるよう、中野市の魅力を子どもならではの目線で表現・制作した動画を募集！
応募作品はシティプロモーションなどに活用します。

募集作品 「中野市の魅力」「中野市のここが好き」などを題材にした自由な映像作品

募集期間 11月4日(水)～2021年2月26日(金)

応募資格 市内在住、在学の小中高校の児童生徒
(撮影や編集は大人でも構いません)

賞 最優秀賞1点、優秀賞2点ほか副賞として豪華賞品をご用意！

※詳しくは公式ホームページをご覧ください。情報は順次更新されます。



市民会館リノベーション 基本設計をまとめました

問 文化スポーツ振興課文化振興係 ☎0269(22)2111(内線394)

広報なかの8月号に掲載した基本設計(案)について、市民説明会やパブリックコメント、リノベーションラボで皆さんから頂いたご意見を踏まえ、基本設計をまとめました。
 今後は、実施設計で細部を検討してまいります。
 詳しくは公式ホームページをご覧ください。



基本設計(案)からの主な変更点

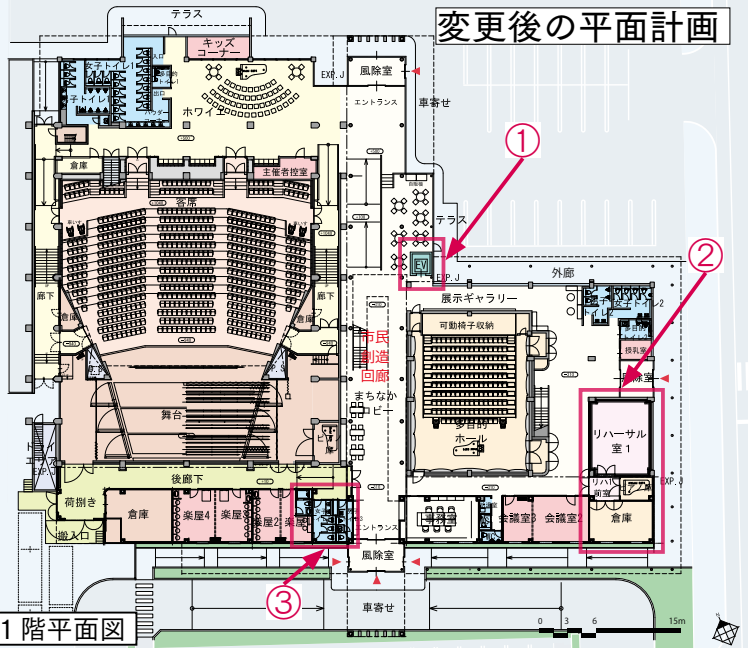
- ① エレベーター位置を市民創造回廊のロビー付近に変更
- ② リハーサル室を2階から1階へ、1階の会議室1室を2階へ変更し、1階の倉庫やピアノ庫の位置を調整
- ③ 楽屋ラウンジを取りやめ、楽屋トイレを男女別とし、個室を増設

パブリックコメントで寄せられた意見と市の考え方(主なもの)

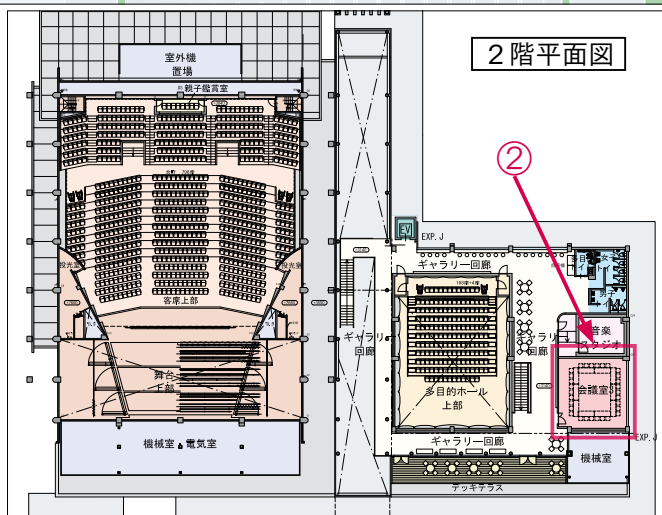
18人から、63件の意見が提出されました。

- エレベーターを入口近くにしてほしい。リハーサル室は2階ではなく1階にしてほしい。
→ 平面計画を変更することとします。
- 憩いの場であるホワイエがトイレと隣接するため、トイレを市民創造回廊近くにしてほしい。
→ 有料公演時の来場者管理や動線、建築基準法上の規制などを考慮すると現在の位置が望ましいと考えており、憩いの場にふさわしくなるよう配慮してまいります。また、市民創造回廊側に設けるロビーも憩いの場として一体的にご利用いただけます。
- 駐車場が少ないので増やしてほしい。
→ 敷地が限られているので、これ以上の台数確保は難しいと考えております。これまでどおり大きなイベントの際には、近隣施設との連携を図り、駐車台数の確保に努めますので、ご理解をお願いします。
- 新たに素晴らしいピアノを購入してほしい。
→ 今後、予算や機種選定、購入方法などについて検討を進めてまいります。

変更後の平面計画



2階平面図



市民会館リノベーションラボから

- Q. 大ホールの残響時間を国内有名ホールと同じ2.0秒程度にしてほしい。
- A. 最適な残響時間は、ホール形状や室容積などから算出されるため、施設により異なりますので、今後音響解析を行いながら最適な音響空間を実現します。



中野市の市名変更に関する調査報告

「信州中野市」への名称変更について、これまでの調査結果をふまえ、市長の方針をお知らせします。

問 政策情報課 ☎(22)2111 (内線401)

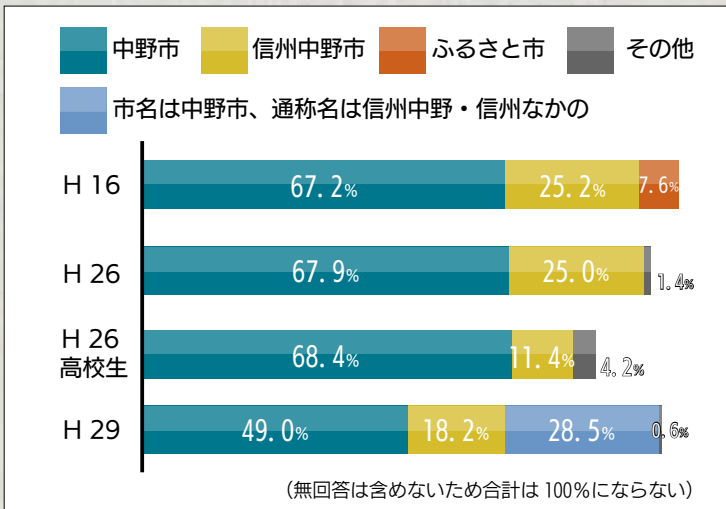


市民アンケート結果

平成16年、26年、29年と3回にわたってアンケート調査を実施しました。

市では、これまでに市の名称について「市民アンケートによる意識調査」、市民参加による「シンポジウム」、将来のまちづくりを担う高校生の「グループインタビュー」、市内在住の30代の若者による「意見交換会」を実施し、皆さんからのご意見をお聞きしました。

これらの調査結果を踏まえ、現下の情勢や市民負担などさまざまな観点から総合的に判断した結果、「市の名称は変更しない」こととしました。



平成26年に実施した、高校生を対象とした調査では「信州中野市」が全体の約1割と、年代別に見た意識差でも若年層が市名変更を望んでいない傾向にあります。

平成29年調査では通称名(愛称)を含めると約8割が現状の「中野市」のままを望んでいます。

シンポジウム

平成30年3月27日、監修に立正大学文学部 浅岡隆裕准教授を迎え、市内・市外に居住されているパネリスト3名により、さまざまな視点から市の魅力度、知名度の向上につながるPR方法・ブランド活用、「中野市の市名・通称名」について、ご意見をお聞きしました。

パネリストの意見

・なぜ、信州をつけないのか。中野

経済波及効果



市名変更後における推計消費純増額「16億1,700万円」、第一次間接効果として「1億3,500万円」、第二次間接効果として「2,000万円」。合計「17億7,200万円」が市名変更後の経済効果として見込まれる。(就業者誘発数は120人)

※あくまでも一定の条件下における推計値です。
 経済波及効果が起こるまでの所要時間は明確になっていません。

市名変更と合わせて展開するシティプロモーションや観光施策、さらに情報発信を強力に仕掛けるなど、より中長期的な視点でのまちづくりを講じる必要があります。市名変更だけで経済波及効果が起こるものではありません。

また、消費純増額に対して、間接効果が少ないのは、本市の産業構造から地域経済に与える影響が限定的であることを示しています。

たとえば東京の中野であり太刀打ちできない。
 県外への売り込みには、信州中野なら分り易く、PRしやすい。
 県内の他市町村で「信州」を使用されると二番煎じとなってしまう。
 信州中野という通称名があるのでまずは、その地域ブランドを育てていくこと。

▼監修者による整理

・市名変更が知名度向上につながるかは、不明確。市名変更するにしてもしないにしても、地域の魅力を発信していく必要がある。

高校生グループ

インタビュー

30代若者意見交換会

①中野市に対する認識

【結果】中野市の住みやすさは満足。不満はさほど顕在化していない。

【考察】高校生、30代ともに、中野市の住みやすさは評価されており、住み慣れた土地への愛着度は示されている。しかし主に観光の目玉や

娯楽施設など地域資源の乏しさから「中野市を自慢する」といった積極的な捉え方がされておらず、市民としての誇りやプライドを持つには至っていない。

「中野市」という市名そのものにマイナスイメージは持たれていない。知名度の低さゆえに市外の人に対し市の紹介をすることや東京都中野区と混同される煩わしさ、不便さはある程度感じてはいるものの、さほどストレスにはなっていない。長く使い続けているために慣れや親しみがある。

②市名変更の議論があることの認知

【結果】30代若者意見交換会の参加者が、市名変更についての議論があることを知らなかった。

【考察】市名変更に向けての議論があることが共有されておらず、議論が進んでいない状況が認められる。「中野市」を長く使い続けているために慣れや親しみが有り、市名変更の議論がなされていることを聞くまでは、それを変更したほうがよいといった感覚は生じないと思われる。

③「信州」を付けることの意味

【結果】地域のまとまり呼称として、「信州」よりも「長野県」の方に共感。

信州という広域的な名称を、中野市が独占的に名付け使用することに對し引け目や申し訳ないという感覚がある。

【考察】若者世代では「信州」よりも「長野県」というくくりの方が定着。身近な存在として親しみをもって捉えられている。

④市名変更することの効果についての認識

【結果】中野市の魅力そのものがアップしなければ、市名変更によって中野市の知名度向上や来訪促進などに繋がらないとの見方が示された。
 【考察】市名変更だけでは市外の中野市に対する興味喚起には繋がらないということが認識されている。

⑤市名変更に伴い発生する負担感

【結果】「市名変更」に多額の税金を使っているのか」という意見が強く出された。市名変更に伴う市の経費、1億2千万円というコストは、それに見合うリターンが得られないのではという見方がされている。

【考察】市名を変えただけで効果が得られるのか、といった懐疑的な見方が強いために、こうした税金の無駄遣いといった批判が出やすいと思われる。

通称名としての「信州中野」を展開することは、若者では一定の支持を集めている。わざわざ費用をかけて市名を変更せずとも、「信州中野ブランド」の打ち出しを強化することでよいとも考えられている。

市名を信州中野市へ変更する メリット・デメリット

市民の視点

- ・信州は全国で広く通じる
 (中野市で通じないことも多いが、信州中野市は長野県にある市と伝わる)
- ・東京都中野区と区別しやすくなる
 (中野市と中野区がまぎらわしいとの声がある)
- ・中野市に愛着を感じている
- ・長い市名は書くのに面倒、負担感がある
- ・住所変更など手続きが必要となり経費や労力がかかる

事業者の視点

- ・特産物を信州中野産で今後も積極的に販売することができる
 (産地表記、駅名、インターチェンジ名、市名の表記が統一され、物産を効果的にPRすることができる)
- ・長野県にある市と知られ、興味関心を持ち、訪れる人の増加が見込まれる
- ・住所変更などの手続きが必要となり、経費や労力がかかる
- ・特産物販売ではない事業者は負担に感じる

行政の視点

- ・地理的にイメージされやすい
- ・信州なかのブランドの知名度が向上する可能性がある
 (信州中野を多くの人に知られるPR効果が期待できる)
- ・約1億2千万円の経費がかかる
 (施設銘板、道路標識、コンピュータシステム、公印、公用車等表示、戸籍・住民基本台帳、校旗、その他)
- ・新市名の定着に時間と労力がかかる

適切なケアで目をいたわろう

テレビやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて目の疲れを感じる人が多くなっています。

疲れ目は、主に「目の使い過ぎ」がきっかけになって起こります。目をいたわり疲労をためないような生活を心掛けましょう。



こんな症状
ありませんか?

- ・視力が低下してきた
- ・目がかすむ
- ・目やにが出る
- ・目に疲れを感じる
- ・肩が凝りやすい



↓
目からの注意信号…

point

目の健康維持のポイント

- ☑ まぶたを閉じてこまめに目を休ませる時間を持ちましょう。
- ☑ まばたきをゆっくりと繰り返し、目を閉じて目玉を動かす運動をしてみましょう。
- ☑ 睡眠は1日に6～7時間とりましょう。
- ☑ 目の健康状態を確認するため定期的に眼科検診を受けましょう。

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 12月4日(金)

会場 中野保健センター

申込期限 11月20日(金)

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 毎週水曜日：中野保健センター

12月3日(木)：豊田保健センター

※乳幼児の計測を希望する人はバスタオルをご持参ください。

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。

期日 11月12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。

特定・いきいき健診

下記のとおり、追加健診を実施します。

期日 11月28日(土)

12月12日(土)

会場 中野保健センター

受付 午前9時～11時

午後1時～3時

※予約制のため、事前に健康づくり課までお問い合わせください。

(前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診のみの方は予約不要です)

健康づくりポイントを貯めて特典と交換しよう!

取り組み期間は2021年1月31日までです。

ポイント記録用紙は市の施設などに設置しています。





佐藤 計佐二さん
からのご紹介

No.65 神田 仁子 さん (上今井)



自己紹介

飯山市出身で、結婚を機に昭和53年から上今井地区に住んでいます。かつて、教員として豊井小学校や木島平小学校など、北信地方の小学校に赴任していました。周囲の皆さんに助けていただいたおかげで勤めることができました。現在も、出かけた先の意外なところで、教え子だった子に声を掛けてもらうことがあり、立派になった姿に驚くと同時に、とてもうれしく思います。

元気の秘訣

元気の秘訣は畑仕事です。野菜やバラなどの他、5年ほど前からブドウ栽培も始め、専門用語に苦戦しながらも楽しんでます。作業の傍ら、季節の移り変わりを感じられることも魅力です。他に、趣味で絵を描いています。県展や礫珉展などに出品していましたが、近年は応募できていないので、また制作を始めたいです。

おらほの自慢

豊井小学校に赴任していた時に、千曲川沿いの桜や桃、リンゴの花など、季節によってさまざまな花を見ることができ、すごく素敵なおとところだと感動したのを覚えています。その他に、上今井諏訪神社などのお祭りが代々受け継がれているというところも自慢です。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の人を対象に各種健康講座を開催します。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)

みんなであっちょ! 出前体操講座

現在集まって定期的に活動している、または今後活動してみたいと考えているグループに講師を派遣し、効果的な体操や脳トレなどを学んでもらい、講座終了後も運動を継続して取り組めるよう支援します。

講師派遣回数: 4回 (1ヶ月に1~2回)

対象: 5名以上参加者のいるグループ



◀ 講座の様子

さんさん講座

音楽、体操、健康に関する事などいろいろなテーマの講座を開催します。

内容① 知っておきたい終活の大切さ
~エンディングノートを活用して~

日時 11月20日(金)
時間 午前10時~11時30分
会場 中央公民館 3階講堂

内容② 指先から認知症予防しましょう♪

日時 12月11日(金)
時間 午前10時~正午
会場 中央公民館 3階講堂

わかがり教室

期日 12月3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 西部公民館・15人
回数など 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
11月10日(火) 12月8日(火) 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)
11月11日(水) 12月10日(木) 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)

※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
11月9日(月) 午後1時15分～ 3時	親と子の歯の健康(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
12月5日(土) 午前9時30分～ 11時30分	出産・子育てに関する制度とサービスの紹介、妊婦体操、沐浴について、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	11月24日(火)	2020年7月生
7カ月児健診	11月25日(水)	2020年3月生
1歳6カ月児健診	11月27日(金)	2019年4月生
2歳児健診	11月30日(月)	2018年10月生
3歳児健診	11月26日(木)	対象となる人には個別通知しています

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	11月17日(火) 12月15日(火)	午後1時～ 1時30分
日本脳炎	11月13日(金) 20日(金) 12月11日(金)	午後0時45分～ 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。



なかの公園

～特別編～ 遊具の点検



都市公園などの遊具は、専門業者による「定期点検」と公園管理者による「日常点検」を実施し、常に安全を心掛けています。

安心して遊んでね!



♡ ○ ◁ #ブランコ #シーソー #スプリング遊具 #鉄棒 #滑り台 #ジャングルジム #砂場

保健師の子育て相談	期日 12月9日(水)	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～翌日午前8時		
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026(219)2413			





北部・中央・豊田では「えんじよい
オートム」開催中/秋らしい工作や
おさんぽを楽しもう!

子育て支援センター 11・12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。



文化公園でおさんぽ(昨年の様子)



施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	11月25日(水) 午前10時30分～	助産師講座 北信総合病院の助産師さんのお話
	12月9日(水) 午前10時～	歯科相談 歯に関する相談
中央子育て支援センター(りんごっこ)	11月27日(金) 午前10時～	就労相談 就労に関する相談
	12月9日(水) 午前10時～	保健相談 計測・相談
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	12月14日(月) 午前10時～	栄養相談 就労に関する相談
ひよこ保育園 子育て支援センター(たまご)	11月20日(金) 午前10時～	食事・離乳食講座 食事のお話と試食

◎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(たまご)

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 ☎(22) 6622 ※FAX 兼
りんごっこ ☎(22) 2259 ※FAX 兼
うさぎっ子 ☎(38) 1638
 FAX (38) 3114
たまご ☎(22) 6292
 FAX (24) 5030



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、11月20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



まつの ゆうきく 松野 悠作 くん (1歳)

もうすぐ2歳!大きくなったら一緒にりんご作りしようね(^^)



まつの けいた 松野 恵大 くん (5歳)

じじとばばの稲刈りをお手伝いしました☆



なかじょう まな 仲條 真奈 ちゃん (1歳)

食べるの大好き!姉妹仲良く大きくなってね!



あかはね ふみの 赤羽 文乃 ちゃん (3歳)
はる 春 ちゃん (6カ月)

二人とも元気に大きくなってね!大好きだよ!



まちかど トピックス



10/18

中野市営野球場では初のナイターも 信濃グランセローズBCCL中地区優勝



(写真提供: 信濃グランセローズ)

1

信濃グランセローズは、10月18日にBCリーグ中地区チャンピオンシップで福島を下し、中地区優勝を決めました。

その後27日に行われた神奈川とのリーグチャンピオンシップ決勝には1対0で惜しくも敗れ、2020シーズンはリーグ準優勝という結果となりました。



(写真提供: 信濃グランセローズ)

2



3

1 中地区CSでは12-6で福島を下し、堂々の中地区優勝を決めました。(松本市四賀球場) 2 10月26日に行われたNPBドラフト会議では、赤羽選手(写真左)と松井選手(写真右)が東京ヤクルトスワローズからの育成指名を受けました。 3 中野市営野球場では10月5日、照明塔6基をLED照明に改修してから初となるナイターゲームを開催。客席から明るさに驚く声が聞かれました。



高社小学校の4学年児童が市役所を訪問し、台風や大雨など自然災害に備えた市の防災対策について学びました。

高社小学校では今年から「自然災害から暮らしを守る」をテーマに防災学習に取り組んでおり、当日は篠井川排水機場や防災倉庫を見学したほか、備蓄品や「マイ・タイムライン」などの説明を受けたり、実際に避難所で使用する段ボールベッドやパーティションを組んだりの体験を通じ、防災への理解を深めました。

10/16

災害に備えて 高社小学校防災学習



10/14

結婚50年を祝って 合同金婚式

結婚50年を迎えるご夫婦を対象に合同金婚式を開催しました。今年は市内19組のご夫婦が参加し、参加者たちからは晴れやかな表情が見られました。式典後のアトラクションではピアノ演奏やお祝い落語が披露され、祝いの席に花を添えていました。

愛情と信頼をよりどころに過ごしています。あつと言う間の50年。これからも夫婦仲良く健康長寿を目指します。

夫婦円満の秘けつを話してくれた
小林さんご夫婦



10/8

健康・スポーツ・災害対策 大塚製薬と包括連携協定

市と大塚製薬株式会社は、健康増進、スポーツ振興、災害対策などに関する包括連携協定を締結しました。

この協定により、大塚製薬の商品やノウハウを生かした健康増進やスポーツ振興を目指すほか、災害時における避難所生活の際の健康維持にも役立てていきます。



10/29

職業訓練センターにオープン！ ワーキングスペース

さまざまな人たちが出入りして仕事をするができる「ワーキングスペース」が、中野地域職業訓練センター2階にオープンしました。今後、このスペースを活用して出張中の人やテレワーカーがコミュニティをつくるなど、市内外の労働者が多様な用途に利用することができます。





「もみじ」 作詞 高野辰之 / 作曲 岡野貞一

暮らいの 情報掲示板

11・12月 イベントカレンダー

■ イベント ■ スポーツ ■ 展示 ■ その他
 会 会 場 期 期 間

開催中	■ 山田寿章油彩画展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月9日(月)まで
	■ 夢さち 傘福展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月30日(月)まで
	■ ねずみと大黒様 会 日本土人形資料館 期 12月28日(月)まで
	■ 泰平を願い福呼ぶ土人形 西原久美江展 会 日本土人形資料館 期 2021年1月31日(日)まで
	■ 石山邦子コレクション 十二支・祭り 会 日本土人形資料館 期 2021年5月31日(月)まで
11/12 (木)	■ 中野・下高井特別支援学級ほほえみ作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月19日(木)まで
11/20 (金)	■ 小林常二写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月7日(月)まで
	■ 家族介護者交流会 会 中央公民館 Pick up イベント③
11/23 (月)	■ 学んで育てる市民のつどい 会 中央公民館講堂 Pick up イベント①

11/26 (木)	■ 帯の瀬の日 ※12月19日(土)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ
12/6 (日)	■ 信州なかの PK 合戦 Pick up イベント② 会 多目的サッカー場
12/14 (月)	■ 認知症サポーターステップアップ講座 Pick up イベント④ 会 中野保健センター ※1月14日(木)・2月2日(火)も開催

10月27日現在の情報を掲載しています。今後、中止・延期・内容変更となる場合があります。最新情報は、お問い合わせください。イベントの中止・延期情報は、市公式ホームページに掲載しています。



▼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。



体罰によらない子育てを広げよう！

問 子ども相談室（内線277）

全国的に児童虐待の相談件数は増加の一途をたどっており、子どもの命が失われる痛ましい事件が続いています。中には、保護者が「しつけ」と称して暴力・虐待を行い、死亡に至るといった重篤な結果につながるものもあります。子どもへの体罰は法律で禁止されています。体罰などによらない子育てを推進するため、子育て中の保護者に対する支援も含めて社会全体で取り組んでいきましょう。



◀詳しくは、厚生労働省ホームページからダウンロードできるパンフレットをご覧ください。

Pick up イベント



カレンダー①

生涯学習や青少年の健全育成を考える 学んで育てる市民のつどい

問申 子育て課 ☎(22) 2111 (内線357)

「多様性の時代に子育てはどうあるべきか」をテーマに講演いただきます。参加料は無料で、申し込みが必要です。



期日 11月23日(祝)

時間 午後2時～3時30分

会場 中央公民館講堂

内容

- ・湯本晴彦さん（渋温泉 春蘭の宿さかえや 代表取締役）による講演
- ・飲々亭冷奴さん（中野市落語研究会 会長）による生涯学習に関連した発表



カレンダー②

コロナを一蹴！ 信州なかのPK合戦

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線364)

「多目的サッカースタジアム」のオープニングイベントとして、市内各チームによるPK合戦を開催します。



期日 12月6日(日)

時間 午前9時から

会場 多目的サッカー場

対象 市内在住・在勤・在学者が1人以上含まれる、ゴールキーパーを含めて5人以上のチーム

参加料 1,000円（1チーム）

申込期限 11月18日(水)

※6部門に分かれて行います。



カレンダー③

心身のリフレッシュを 家族介護者交流会

問申 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線389)

期日 11月20日(金)

時間 午後1時30分～3時

会場 中央公民館

内容 脳梗塞リハビリステーション長野の作業療法士を講師に迎え「介護時の腰痛予防に配慮した関わり方」を学びます。

申込期限 11月19日(木)



カレンダー④

認知症サポーター ステップアップ講座

問申 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線366)

期日 12月14日(月)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 中野保健センター

内容 大澤智恵子さん（清泉女学院大学 看護学部助教）による講義とグループワーク

申込期限 12月7日(月)

※本講座は、2021年1月14日(木)・2月2日(火)と合わせて3回、内容を変えて行います。



お知らせ



災害の備えに！雨水タンクの設置費を助成します

問申 上下水道課（内線378）

雨水タンクなどを設置する場合や浄化槽を雨水タンクなどに転用する場合に、助成金を交付します。
助成金額 対象経費の2分の1以内

区分	容量	限度額
新設	1000㎡以上	2万5千円
	500㎡未満	5万円
転用	500㎡以上	5万円
	問いませ	10万円

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



宝くじの助成金で備品を整備しました

問 消防課 ☎(22)3386

中野市消防団では、市町村振興宝くじの収益金を財源としている公益財団法人長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用して、消防団備品を整備しました。



▲整備した消防救助用半長靴

住民票の写しなどのコンビニ交付サービス停止

問 市民課（内線236）

システムメンテナンス作業を行うため、住民票の写しなどのコンビニ交付サービスを一時停止します。
停止期間 11月20日(金)～24日(火)

砸珉展受賞作品 特別展示

問 文化スポーツ振興課（内線394）

期日 11月20日(金)～12月10日(木)
※土・日・祝日は除く
会場 市役所2階多目的サロンホール
受賞者

賞の名称	受賞者
中野市長賞	海野孝子さん
砸珉賞	小橋京子さん
峇樹会賞	小林加代子さん
中野市議会議長賞	阿部賢二さん
中野市教育委員会賞	霜鳥健一さん
会員奨励賞	桜井みね子さん
奨励賞	武田順治さん
奨励賞	渡辺功さん

※受賞作品は、市公式ホームページにも掲載しています。



市長選挙の当日投票は記号式投票です

問 選挙管理委員会事務局（内線324）

11月15日(日)に執行を予定している中野市長選挙の当日投票は、記号式投票です。投票したい候補者氏名の上の欄に○印を付けてください。鉛筆または投票所に備え付けのスタンプが使用できます。
期日前投票や不在者投票は、候補者氏名を記入する自書式投票です。

募集

農業委員・農地利用最適化推進委員

問申 農業委員会事務局（内線407）

農業委員会の農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します。

定数

- ・ 農業委員 20人
- ・ 農地利用最適化推進委員 17人（区域ごとに定数を定めています）

任期 2021年4月1日～24年3月31日（3年間）

申込期限 12月4日(金)

※応募資格や応募方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



若者住宅入居者

問申 都市計画課(内線273)

現在空きがある住宅と12月から2021年2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 11月16日(月)

選考方法 公開抽選で順位を決定

抽選日時 11月30日(月)午後1時30分

抽選会場 市役所4階会議室43

※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。



陸上自衛隊
高等工科学校生徒

問申 自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所

☎026(235)6026

資格 中学校卒業者(見込み含む)

の17歳未満の男子

申込期限(一般) 2021年1月

6日(水)

申込期限(推薦) 11月30日(月)

※申込方法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。



「2021年度各種納税通知書用封筒」に掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告をお待ちしています。

2021年度に使用する各種納税通知書用封筒(計47,100枚)の裏面に有料広告を掲載していただける事業者などを募集します。掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。



申込期限 12月4日(金) ※所定の申込書によりお申し込みください。

封筒の規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料	封筒を使用する税目(作成枚数)	発送(使用)時期
(縦)12㍉ × (横)23㍉	(縦)5.5㍉ × (横)9.5㍉ 黒1色	2枠	94,215円 (1枠)	固定資産税・都市計画税【19,000枚】	4月中旬
				軽自動車税【11,000枚】	5月中旬
				市民税・県民税(普通徴収者用)【7,900枚】	6月中旬
				国民健康保険税(普通徴収者用)【9,200枚】	7月中旬

問 税務課(内線225)

資源物の日曜回収

11月22日(日) 午前10時～午後1時 会場 市豊田支所

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】12月27日(日) 西友中野駅前店

問 環境課(内線245)

フードドライブ

12月1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

ガラス製食器/桃収穫用コンテナ/バイク用充電器/プリンター用インクカートリッジ/ベビーカー・乳幼児玩具

無償で譲ってください

自転車/食卓・椅子/脚立・梯子/ビニールハウス用支柱・パイプ

問申 消費生活センター ☎(22)2201

ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課(内線399)

ながの農業協同組合

J Aながの女性部みゆき地区(飯山市)

代表 富田貴江 様

アレンジメントフラワー 3点

教育振興のため

tapiiri 様(山梨県)・結文舎 様(中央)

現金 26,000円

令和元年東日本台風による災害の復旧のため

中野市建設業協会(西条)

会長 丸山隆英 様

充電式LED投光器 33台など

消防団活動のため

年金

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書が発行されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行う際に保険料を支払ったことを証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」などが必要で、11月上旬に日本年金機構から送付されます。

なお、10月以降に今年初めて国民年金保険料を納付した人には、2021年2月上旬に送付されます。

※ご家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した人の社会保険料控除に加えることができます。



問 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 120

漫画：荒井瑞貴

注文した覚えがないのに・・・(送りつけ商法②)



送りつけ商法(ネガティブ・オプション)とは、消費者が注文した覚えのない商品を一方的に送りつけて代金を請求する手口のことをいいます。代引きなどで宅配業者に代金を支払ってしまうと取り戻すことが難しくなります。注文していない商品が届いたときは、受け取り拒否をしましょう。注文した本人が荷物を受け取れない場合は、家族に「荷物がいつ・どこから届く」のか伝えておきましょう。

問 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 11月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 12月10日(休) 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9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

特集記事の作成のため、市内の私立保育施設を取材させていただきました。施設によって方針などが異なり、さまざまな取り組みが行われていますが、どこの施設でも、子供たちと先生方の元気な笑顔が印象的でした。(松野)

しまちかどピックアップ

10月26日開催
2020プロ野球ドラフト会議
横浜 DeNA ベイスターズから2位指名！
中央大学 硬式野球部 主将
牧秀悟 選手(一本木出身)
詳しくは12月号でお知らせします。





交差点

共にいきいきなかのプラン

すべての市民が、性別にかかわらずお互いの生き方を尊重し合い、個性豊かに生きることができる男女共同参画社会の実現を目指します。この計画の目標達成に向けて身近なところから実践しましょう。

問申

人権・男女共同参画課(人権センター内)
〒383-0025 中野市三好町1-4-27
☎(22)2111(内線404) ファクス:(26)2641
Eメール: danjo@city.nakano.nagano.jp

男女共同参画セミナー

市では、第3次中野市男女共同参画計画に基づき、男女共同参画セミナーをさまざまな内容で開催しています。

今年度は、お金に関すること、心の持ち方をテーマに開催をしています。新型コロナウイルス感染防止のため、中止をしたセミナーがありました。10月までに開催したセミナーの様子や参加者の感想をお伝えします。

第1回と5回は、講師の田中優美子さんから「心を育てるコーチング講座」で自分を大切に、感情を味方にするコーチングの方法を聞きました。

周りに振り回されない自分を考え、自分を大切にするために、どんな未来を過ごしていきたいか具体的にイメージすることに参加いただいた方と確認しました。

【セミナー後の感想アンケートから】とらえ方、小さな行動で感情がプ



▲第1回セミナーの様子



▲第4回セミナーの様子

ラスに変換できることがわかりました。

第4回は、講師 北村きよみさん「マネープランから「やりたいことや働き方」を考える」です。

「こんな人生を送りたい」とイメージすることで目的が明確になり、実現への道筋が明らかになる。どうすればいいか考えることが大事。人生でかかるお金や使い方を考え、働き方を考える方法を図や表を使って具体的に示していただきました。

【セミナー後の感想アンケートから】
・お金のことについて正しく学んで、今後の人生に生かしていこうと思えたセミナーでした。

第6回目のセミナーは、アサーションについてです。より良い人間関係づくりのためのコミュニケーションスキル アサーションについて知り、お互いを尊重しながら率直に自己表現できる方法を聞きます。テーマ 《アサーション》自分も相

手も大切にしたりとりをするために

開催日 11月25日(水)

開催時間 午前10時～正午

場所 市民会館41号会議室

※参加人数等により、中野市人権センターに変更することがあります。



講師：三井洋子さん

株式会社 Dream Seed
代表、保健師、公認心理士、精神保健福祉士。

女性相談のご案内

女性が生活の中で抱えているさまざまな悩みを、女性相談員がお聴きします。相談は無料です。秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

TEL 0269-23-4810

- 相談日 月曜日～金曜日 (祝日、12月29日～1月3日を除く)
- 対象者 市内在住の女性
- 相談時間 午前9時～午後5時
- ※面接相談を希望される場合は要予約。場所は、市役所1階福祉課です。

「人権センターまつり」「人権のつどい」中止のお知らせ

人権に関する啓発の普及の意識の高揚を図るため、例年11月に開催していた「人権センターまつり」及び「人権のつどい」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点及びインフルエンザの流行が懸念されるため、今年度は中止します。

文化講演会

アクティブ・エンディング

～大人の『終活』新作法～

終活とは、死ぬための準備ではありません。人生の幕引きに向けた「生き方」「逝き方」を自分で決めることです。新しい時代のアクティブな終活を紹介します。

入場無料

11月29日(日)

定員
120人

事前に必ず
お申し込み
ください。

時間 午後1時45分～3時15分（1時15分開場）
会場 豊田文化センター（豊田公民館）



講師 ^{かねこ}金子 ^{わかこ}稚子さん

終活ジャーナリスト、ライフ・ターミナル・ネットワーク代表。人生100年時代を迎えた今、死を捉え直したアクティブ・エンディングを提唱。単なる体験談にとどまらない分析的に捉えた冷静な語り口は高い評価を得ている。夫は2012年に他界した流通ジャーナリストの金子哲雄氏。

文化 なかの

公民館報

No.188

(通巻 No.720)

豊田公民館

歴史講座

北信濃の室町・戦国時代と城

期日 12月12日(出)
時間 午後1時30分～3時
内容 どう攻めたのか、いかに守ったのか。城から読み解く北信濃の歴史。
定員 30人

冬の手づくり教室 ハワイアンキルト

期日 12月16日、2021年1月20日、
2月10日
(全3回、毎回水曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 幸せを呼ぶ花、アンスリュームの鍋敷きを作ります。
定員 15人(市内在住・在勤)
申込 11月24日(火)まで
材料費 2,000円



◀アンスリュームをデザインした鍋敷き

北部公民館

みんないきいき!

北部生きがい大学【全10回】

期日 第2回講座 11月24日(火)
第3回講座 12月8日(火)
時間 午後1時30分～3時
内容 第2回「オカリナ演奏会」やさしい音色で懐かしの歌や名曲を聴きます。
第3回 信州大学出前講座「古代史の楽しみ方ー日本古代の都を中心としてー」
定員 中高年世代の人 30人
(市内在住・在勤)



多肉植物のテラリウムレッスン

期日 11月25日(水)
時間 午後1時30分～3時
内容 冬の間も楽しめる多肉植物のテラリウムを作ります。
定員 20人(市内在住・在勤)
申込締切 11月18日(水)
材料費 1,500円



クリスマスファミリーコンサート ～エレクトーンの贈り物～

期日 12月19日(出)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 エレクトーンの演奏を楽しみましょう。申込不要、出入り自由。保育の専門員がついています。
定員 30人

中央公民館

フレイル予防でピンピンキラリ

期日 12月15日(火)
時間 午後2時～3時30分
内容 年齢を重ねることで起こる体の不調や違和感を予防するための講座です。
定員 50人(市内在住・在勤)

絵手紙講座

期日 11月30日、12月7日、14日
(全3回、毎月水曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 市川典子さんから絵手紙の描き方を学びます。
定員 15人(市内在住・在勤)
材料費 105円

しめ縄づくり

期日 12月1日(火)
時間 午後6時～8時30分
内容 大黒締めとごぼう絞めの作り方を学びます。
定員 30人(中学生以上、市内在住・在勤)
材料費 600円



コラージュ de ノート&ファイル作り

期日 12月20日(日)
時間 午前10時～11時30分
内容 ノートなどの表紙をシールや紙などでコラージュ。お子さまと保護者各1冊ずつ制作します。
定員 市内小学生と保護者10組
申込 11月27日(金)まで



パソコンで年賀状を作りましょう

期日 12月1日(火)、2日(水)、3日(木)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 デザイン作成やデジカメで撮った画像の加工など、パソコンを使ってオリジナル年賀状の作り方を学びます。
定員 15人(市内在住・在勤)
持ち物 無線LAN付ノートパソコン



西部公民館

生きがいつくり講座

冬も「うた声のひびき」

期日 12月9日、23日、2021年1月20日、
2月10日、3月10日
(全5回、毎回水曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 冬の童謡・唱歌をピアノとギターの伴奏で楽しく歌いましょう。
12月23日はクリスマス演奏会もあります。
定員 成人20人
持ち物 マスク、飲料水



キムチづくり講座

期日 12月10日(木)、11日(金)
時間 午前9時30分～正午
内容 信州中野のリンゴを使って本格キムチを作りましょう。
定員 16人(2日とも参加可能な方)
材料費 700円

教養講座

はじめての「スマートフォン活用教室」

期日 12月4日、18日、2021年1月8日、
22日、2月5日(全5回、毎回金曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 スマホの操作方法、基礎知識を学びましょう。
定員 10人
持ち物 スマホ、タブレット(お持ちの方)

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



英語で味わう万葉集

著／ピーター・J・マク
ミラン
文藝春秋



万葉集から選りすぐった百首を、アイルランド生まれの日本文学研究者が英訳し解説。オリジナルの歌と現代語訳もついて、新たな魅力を再発見できる。



薬膳と漢方の食材小事典
著／東邦大学医学部東洋
医学研究室
日本文芸社

季節ごとに、植物性食材だけでなく動物性食材も掲載。それぞれに漢方DATA、食材DATAがついて、適した組み合わせ料理も載っている。

もう、聞こえない(菅田哲也) / テロリストの家(中山七里) / 類(朝井まかて) / カッティング・エッジ(ジェフリー・ディーヴァー) / 小津安二郎大全(松浦莞二・宮本明子) / ヘアゴム1本のゆるアレンジ(工藤由布) / きちんと知りたい! 電気自動車メカニズムの基礎知識(飯塚昭三) / 六十代と七十代心と体の整え方(和田秀樹) / 金持ち父さんの「これがフェイクだ!」(ロバート・キヨサキ) / Zoomオンライン革命(田原真人) / いつも機嫌がいい人の小さな習慣(有川真由美) / ネットで勝つ情報リテラシー(小木曾健)

ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

世界名作アニメ ファンタジア

上映日時 11月15日(日) 午後2時～
ラーメンガール

上映日時 12月2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

みやにしたつや絵本ライブ 「にゃーごのやさしさ・ティラノのおもいやり」

期日 12月6日(日)

時間 午後2時～3時30分

会場 中央公民館講堂

定員 100人(未就学児は保護者同伴)

申込受付 11月19日(休)午前9時から

※定員になり次第締め切ります。

お正月飾りづくり

講師の阿部秀子さんと水引でリースを作ります。

期日 12月13日(日)

時間 午前10時から

材料費 800円

定員 15人(小学生は保護者同伴)

申込受付 11月25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

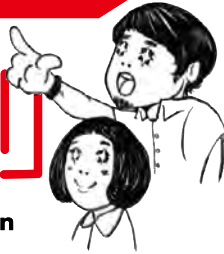
図書館職員による読み聞かせ会。読む絵本は毎回4冊程度です。

期日 毎週木曜日(11月12日、19日、
26日、12月3日)

時間 午前11時から

博物館だより

Nakano Museum Information



休館日 火曜日

開館時間 午前9時～午後5時

問 申 市立博物館

☎ 0269 (22) 2005

📠 0269 (38) 1290

check /



窓 自然

学芸員お散歩講座

定員：各回 20 名

無料・要予約



第2回 絶景を見ながら考える！
なぜ十三崖のチョウゲンボウ繁殖地は世界的に希少なのか？

日時 11月21日(土) 午前9時～ ※雨天中止

講師 学芸員 本村 健

集合 市立博物館(現地まではバスで送迎)

チョウゲンボウが集団で営巣できる崖は、世界で唯一、十三崖だけです。その理由を絶景の十三崖を見ながら考えてみませんか？(「野鳥観察会」と合同開催)



第3回 中野陣屋周辺を歩く

日時 11月29日(日) 午後2時～ ※雨天中止

講師 学芸員 大滝 敦士

集合 中野陣屋・県庁記念館前

中野陣屋・県庁記念館は、江戸時代に幕府の中野陣屋、明治初年に中野県庁があった場所。建物は残っていませんが、周辺を歩き当時の歴史をたどってみましょう。

窓

市立博物館

冬季企画展

入館料：一般 300 円 高校生以下 150 円

中野縣 — 近世から近代への 11 か月 —

今から 150 年前の中野県から長野県へと移り変わる明治初期の中野の歴史について、パネルを中心に紹介します。

会期 11月21日(土) ～ 2021年1月31日(日)



Column

お散歩に出かけよう！



毎年恒例の「サロン講座」は、講師と受講者の距離の近さが売りものでした。コロナ禍の昨今、逆に密を避け互いに距離をとることが求められています。そこで、今年は、部屋を飛び出し、お散歩に出かけることになりました。博物館では、中野市の魅力を多くの方へ発信するため、市内の歴史、伝統的な生活文化、自然に関する資料を展示しています。しかし、そうした資料は、展示室よりむしろ私たちの身近なところに溢れているのではないのでしょうか。今回の「お散歩講座」は中野市の魅力を探すお散歩です。

★ 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	・ 星空生解説 ・ 名探偵コナン ～星影の魔術師～	・ 秋の星空番組 ～サンゴ礁を旅して～	・ 星空生解説 ・ 1秒ちょっと 前の月
水曜日	—	・ 秋の星空番組 ・ 1秒ちょっと 前の月	・ 星空生解説 ～土星と木星の 超接近～ ※番組の投影は ありません

Planetarium

「アフター7」ヒーリングプラネタリウム

11月11日・25日(水) 午後7時 ※25日昼間の投影はありません

音楽と星空をお楽しみください。

音楽：X JAPAN



観覧料：一般 600 円 高校生以下 300 円 未就学児無料
※中野市内在住の小中学生および70歳以上は無料

夢

No.184

ネイリストになりたい!

高丘小学校 6年

山本 咲さん



私の将来の夢は、人を笑顔にする仕事につくことです。具体的には、ネイリストになりたいと思っています。

私は、自分が何かをして人が笑顔になってくれるのがうれしいから好きです。例えば、私がネイリストのお店で働いたとき、お客さんが笑顔になって帰ってくれるようにしたいです。どんなにそのお店が小さくて、人数が少なくて大変でも、お客さんの笑顔があれば「がんばろう」という気持ちになれると思います。でも、そのためには自分も笑顔でないと、お客さんは笑顔になれないと思います。なぜなら、自分が笑顔でないとお客さんは「何か怒っているのかな」などと考えて笑顔になれないと思うからです。だから、自分が笑顔でいる必要があります。

私は、ネイリストになって、人を笑顔にして楽しんでもらえるような仕事がしたいです。



広報クイズ

問題

今年4月に開所した0～2歳児までを預かる定員19人の保育施設は〇〇〇保育事業所。〇〇〇に入る言葉は?

先月号の問題：風水害に備え、余裕をもって避難するため事前に考えておくオリジナルの避難行動計画は、マイ・〇〇〇〇〇〇。〇に入る言葉は?

答え：タイムライン

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ご応募ください。

〈ハガキの場合〉〒383-8614 (住所記載不要)
中野市庶務課 秘書広報係 宛

〈Eメールの場合〉 koho@city.nakano.nagano.jp 宛

〈インターネットの場合〉スマホからQRコードで簡単に応募できます。



締め切り 11月27日(金) 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。

今月のプレゼント

ボディメンテドリンク 500ml 10本セット (5名様)



毎日の手軽な体調管理に!

プレゼント提供者



コメント

毎日の体調をサポートする乳酸菌 B240 配合のボディメンテドリンクで大切な皆さまへの健康への思いをお届けします。

※中野市と大塚製薬株式会社(東京都千代田区)は、健康増進、スポーツ振興、災害対策などに関する包括連携協定を締結しました。詳しくは20ページ「まちのできごとピックアップ」をご覧ください。

「広報なかの」では、広報クイズのプレゼントを提供していただけるお店を募集しています。詳しくは庶務課までご連絡ください。

中野市は、環境保全に関する普及啓発のシンボルとして、エコマークを使用しています。この広報紙に使用している紙、インクは環境にやさしいエコマーク認定商品です。

