

広報

2020(令和2年)

# なかの12

No.189



新たな市政、  
はじまる。

## Pick Up!



### 中野市地域支え合い商品券の 使用期限が迫っています

問 新型コロナウイルス感染症生活支援対策室 対策係  
☎(22)2111(内線481)

市内全世帯に配布しました「中野市地域支え合い商品券」の使用期限が迫っています。期限を過ぎた商品券は一切ご利用いただけません。まだ使用していない商品券が残っている場合は、使い忘れの無いようご注意ください。

### 商品券の使用期限 12月31日(木)

※2021年1月1日(金)以降、商品券は使用できません。  
※利用可能店舗は、市公式ホームページをご覧ください。



◀利用可能店舗

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

特集  
04 新たな市政、はじまる。

06 池田前市長退任あいさつ

07 新型コロナウイルスの「いま」  
についての知識

08 中野市この1年

10 信州なかの音楽祭 2020 情報

11 2020年度上半期財政状況

12 健康広場なかの

14 生き生き！健康メモ/保険だより

15 市民リレー元気の輪/シニア情報

16 子育て案内

17 子育て支援センター行事予定/  
わが家のアイドル

18 まちかどトピックス

20 暮らしの情報掲示板

26 心をひらく

28 文化なかの

30 図書館情報

31 博物館だより

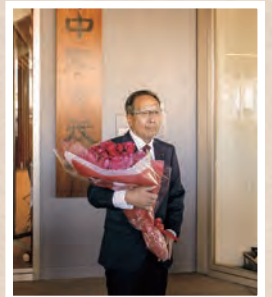
32 夢/広報クイズ

※「信州なかの日和」・「市長のわくわくレポート」はお休みです。

※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。詳しくは市公式ホームページなどでご確認ください。

### 今月の表紙

11月15日に中野市長選挙の投・開票が行われ、湯本隆英さんが初当選し、11月24日、湯本市長が初登庁しました。市民や市職員に拍手で迎えられ、新市政がスタートしました。



### 人口の動き

面積：112.18km<sup>2</sup>  
人口：42,097人 (-34)  
男：20,396人 (-10)  
女：21,701人 (-24)  
世帯数：15,957戸 (-13)

【2020年11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



中野市公式  
ホームページ



中野市公式  
facebook



中野市公式  
インスタグラム



中野市議会

令和2年12月定例会の会期日程  
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)



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. 84



ものづくりを通じて  
地域全体がハッピーになれる  
仕組みを作りたいですね

-Profile-

こやまてつお

上田市出身。信州大学経営大学院経営学修士や経済産業省認定高度情報処理技術者などの資格を持つ。前職はシステムエンジニアで、定年を迎える前に退職し2015年に(株)クラインベルクを創業した。木製品の製造・販売を主に行い、会社事務所を草間地区に置く(近日中に移転予定)。コンピュータ制御によりレーザー加工機を操作し、木材や樹脂などに精密な模様などを彫刻し、他では真似できない製品を取り扱う。中野市シンボルマーク活用事業者に配布している精巧な木版プレートを作成し、地域ブランド向上に貢献している。

問 koyama@kleinberg.jp



▲精密に透かし彫りされている化粧箱



▲レーザー加工機



株式会社クラインベルク  
代表取締役社長

小山 哲生



▲クラインベルクホームページ

「ものづくりで起業するにあたり、多くの工業機械の中から、レーザー加工機に着目しました。世の中になく、初めて見た人が驚くような製品を作りたいという思いで取り組んでいます。」

上田市出身の小山さんが、中野市に拠点を置く理由は、起業先の市町村を検討する際、中野市が一番親身になって相談ののってくれたからだという。唱歌が好きで、高野辰之先生に感銘を受けているとも話してくれた。

「現在は、天然木を使った名札や表札など製造・販売しています。コンピュータ制御により、人間の手では極めて困難な百分の一の精度での彫刻が可能です。複雑な模様や着色加工、透かし彫りなどもできるので、ぜひ手に取って目を凝らしていただきたいですね。また、木材は基本的に国産を使い、中でも長野県産を使うようにしています。製品と地域と一緒に発信しブランド化することで、地域の方に受け入れてもらいやすいことや、全国に発信する強みになると考えています。」

「今後は、システムエンジニアの経験を生かし、『IT』と『クラフト』、『農業』を組み合わせた新たな事業を構想しています。例えば、市内の自然環境を使い、ここでしかできない事業を展開したいですね。また、現在も製品の製造行程の一部を地域の福祉施設などに委託していますが、日本や世界で売れるものを作って、製造に関わる方ももちろん、ものづくりを通じて地域全体がハッピーになれる仕組みを作ることができればと考えています。」



# 新たな市政、はじまる。



## 中野市長選挙 結果

(11月15日投・開票)

**有権者数** 36,627人  
 男 17,818人  
 女 18,809人

**投票者数** 17,327人  
 男 8,562人  
 女 8,765人

**投票率** 47.31%  
 男 48.05%  
 女 46.60%

有効投票 17,177票  
 無効投票 150票  
 持ち帰りなど 0票

**候補者別投票数 (得票順)**  
 湯本 隆英 8,868票  
 池田 茂 8,309票

任期満了に伴う中野市長選挙は11月8日に告示され、立候補届け出締め切りの午後5時までに、湯本隆英さん(笠原・62歳)、池田茂さん(中央一丁目・67歳)2名の立候補の届け出がありました。11月15日に投・開票が行われ、湯本隆英さんが初当選し、翌日16日には、市選挙管理委員会より当選証書が付与されました。

11月24日、湯本市長が初登庁し、市役所玄関前に集まった市民の皆さんや市職員らの拍手で迎えられました。続いて行われた就任式では、職員に対し「政策の4つの柱『安心・子育て』『農業王国』『経済活性化』『交流・人材』を軸に、『住みよさで選ばれる』中野市を目指します。『わかりやすく・すばや



▲ 11月16日、当選証書が付与されました

く・ていねいな市政』をワンチーム・全集中で作っていきましよう」と、あいさつしました。

その後は、就任記者会見の他、北信広域連合長、北信保健衛生施設組合長、岳南広域消防組合長として職員に対し訓示を行うなど、初日から精力的に公務をこなし



# 就任のごあいさつ

中野市長 湯本隆英

このたび、多くの市民の皆さまの温かいご支援を賜り、「第五代の中野市長」に就任させていただきました。こうして、中野市政の舵取り役を任せていただいたことに対し、その責任の大きさをひしひしと感じております。

さて、私の政策のモットーは、「わかりやすく・すばやく・いいねいな市政」です。

市が取り組んでいくさまざまな政策については、市民の皆様には「わかりやすく」説明し、「すばやく」実行しますが、そこは「いいねいに」進めてまいります。

昨年の令和元年東日本台風災害、そして新型コロナウイルス感染症によって時代が大きく変わっております。特に新型コロナウイルスでは世界中が大きく変わっております。しかしながら、私たちの

中野市は、豊かな自然環境、そして、農業が盛んで、工業、商業などもパランスの良い都市であり、高速道路のインターチェンジが2つある交通の便の良し、「ふるさと信州中野」であります。コロナ禍で注目を浴びているテレワークや移住においては、中野市には大きなチャンスがあると考えております。そのためにも、まずは、今任んでいる方々に「任んでいてよかった」と思っていただけのように、特に子育て施策をより充実させて「住みよさで選ばれる」中野市にするため取り組んでまいります。

私は次の四つの基本政策により、未来の中野市を今、育むために、その先頭に立って全力で取り組んでまいります。

「安心・子育て」  
 ↳若い世代が移住したい中野市に

「農業王国」  
 ↳おいしい健康で誇れる中野市に

「経済活性化」  
 ↳郷土の宝で外貨獲得、豊かな中野市に

「交流・人材」  
 ↳交流と人材で輝く中野市に

私は、信頼される行政運営に努めるとともに、すべての市民の皆さまが笑顔にあふれ、将来に希望を持てる中野市の実現に向け、誠心誠意努力していきます。市民の皆さま方におかれましては、格段のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



▲ 11月24日 就任記者会見の様子

# 退任あいさつ

『緑豊かなふるさと 文化が香る 元気なまち』の実現に向けて、平成24年から中野市の発展とまちづくりに尽力された池田茂第3代・4代中野市長が、11月22日付けで退任されました。

市民の皆さんの温かいご支援、  
本当にありがとうございました。



前市長 池田茂氏

## 市民の皆さま

## ありがとうございました

平成24年11月から2期8年間、市政をお預かりしました。この間、市民の皆さまには多くのご支援、ご協力をいただき、務めることができました。深く感謝申し上げます。

中野市長として、人口減少、少子高齢化が進む中で、将来にわたり活力があり、地域の中心都市であるためには、地域が外に開かれ、人的経済的交流を中野市の農産物を通じて情報発信することで、認知度を高め、地域ブランド確立の手立てとすることに努めました。まずは地域経済力の強化でした。

新規就農、起業環境整備に取り組み、仕事が集積することが必要であり、その上で、定住定着を促進することが人口の社会減少を食い止める手段と考え、住環境の整備に取り組みました。特に、住環境の要は育児環境や生活環境など都市機能インフラの更新整備であり、保育園整備、子育て支援センターの整備、教育環境の整備、医療費無料の拡充などに取り組みました。

これからの時代は公民連携をより進める必要があり、民間でできることは民間にお任せすることが求められています。そのため、民間の自主的な活動を支援してきました。交流・連携・協働は新しい時代に必要なメインの指針であり、「中野のチカラ応援事業補

助金」など、積極的に市民活動を支援してきました。

また一方、音楽都市中野市をよりアピールするため、中野市ゆかりの皆さんに協力をお願いするなかで、文化都市としての情報発信にも努めました。

中野市の地理的・経済的ポテンシャルは高く、発展する可能性を秘めた都市であると考えます。

最後になりますが、市民の皆さまのご健勝とご多幸ならびに中野市のさらなる発展を祈念し、退任のご挨拶とします。ありがとうございました。



▲退任式の様子

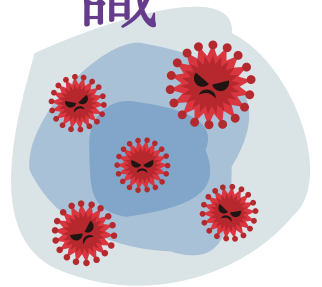
30歳代と比較した場合の  
各年代の重症化率

年代	重症化率
10歳未満	0.5倍
10歳代	0.2倍
20歳代	0.3倍
30歳代	1倍
40歳代	4倍
50歳代	10倍
60歳代	25倍
70歳代	47倍
80歳代	71倍
90歳以上	78倍

※「重症化率」は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例（無症状を含む）のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合です。

正しく恐れ  
×  
正しく予防

# 新型コロナウイルスの「いま」についての知識



▲より詳しい知識については、厚労省「新型コロナウイルス感染症の「いま」についての10の知識」をご覧ください。

A1

Q1

重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある方です。

新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化しやすいのはどんな人ですか。

重症化のリスクとなる基礎疾患には、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満があります。

また、妊婦や喫煙歴など、重症化しやすいかは明らかでないものの、注意が必要とされています。

A2

Q2

発症の2日前から発症後7〜10日間程度とされています。

感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか。

この期間のうち、発症の直前後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。

このため、新型コロナウイルス感染症と診断された人は、症状がなくなっても、不要・不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要があります。

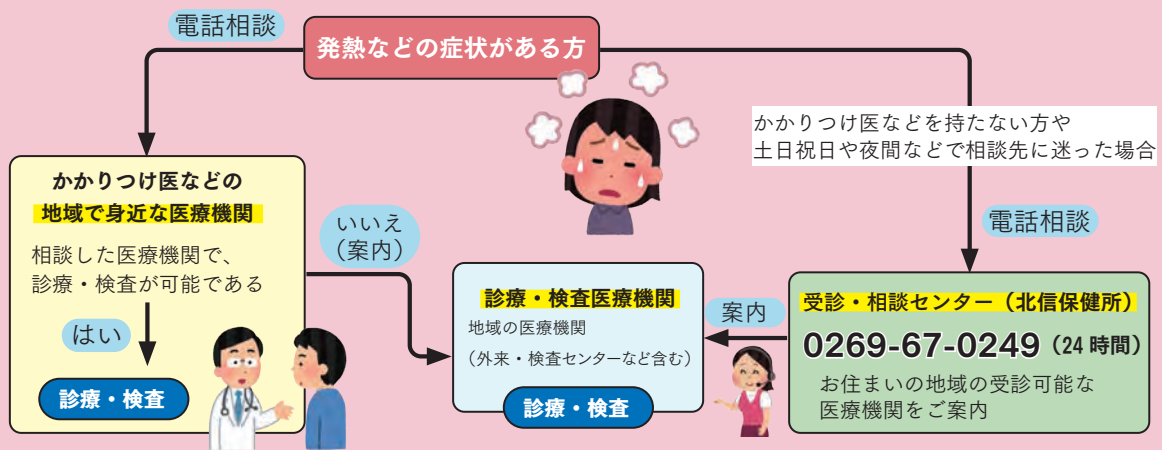
A3

Q3

まず、電話でかかりつけ医など地域の身近な医療機関にご相談ください。

季節性インフルエンザの流行期ですが、発熱などの症状が出たらどうしたらいいですか。

かかりつけ医を持たない方や土日祝日や夜間などで相談先に迷った場合には、受診・相談センター（北信保健所）にご相談ください。（下図を参照）



## 感染リスクが高まる

### 「5つの場面」

これらの場面では、きちんと対策を講じ、感染予防に努めましょう。

- 場面① 飲酒を伴う懇親会など
- 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食
- 場面③ マスクなしでの会話
- 場面④ 狭い空間での共同生活
- 場面⑤ 居場所の切り替わり

A4

Q4

「密閉」「密集」「密接」の3密を避け、感染リスクが高まる5つの場面に注意しましょう。

主に飛沫感染や接触感染によって感染するため、3密の環境で感染リスクが高まります。このほか、飲酒を伴う懇親会や大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面でも感染が起きやすく、注意が必要です。

新型コロナウイルス感染症を拡げないためにどのような場面に注意する必要がありますか。



# 中野市この一年

2020年も残りわずかとなりました。  
皆さんの2020年はどんな一年でしたか。  
ここでは広報なかので紹介した話題を  
中心に、中野市の「この一年」を  
振り返ります。



5月	4月	3月	2月	1月
<p>21日 特別定額給付金事業 申請書の発送を開始</p> <p>19日 信州なかのオンライン型オーダーメイド見学ツアー</p>	<p>16日 新型コロナウイルス感染症国の緊急事態宣言(5月14日解除)を発表</p> <p>13日 「中野シヨンシヨンまつり」中止を発表</p> <p>9日 「2020信州なかのバラまつり」中止を発表</p> <p>7日 サイトオープン</p> <p>7日 高社小学校開校式・入学式</p> <p>1日 ひらおか保育園 開所</p>	<p>24日 北部4小学校閉校式</p> <p>13日 入賞作品決定</p> <p>5日 「信州なかのギャラリーインスタグラムフォトコンテスト2019」</p> <p>14日 北部4小学校(長丘小・平岡小・科野小・倭小)で最後の卒業式</p>	<p>27日 第一回中野市新型コロナウイルス感染症対策本部会議</p> <p>23日 文化教養講演会「伝児玉果亭作 王日神社幕絵を囲んで」</p> <p>16日 中野市綱引き大会</p> <p>14日 区長会定期総会</p> <p>13日 政策研究所調査研究報告会</p> <p>3日 農業経営技術奨励賞表彰式</p> <p>3日 広報なかのが長野県市町村広報コンクールで最優秀賞を受賞</p>	<p>25日 中山晋平記念音楽賞 優秀賞入選曲発表会</p> <p>25日 婚活スキルアップセミナー</p> <p>5日 消防団出初式</p> <p>2日 新春走り初め大会</p> <p>1日 中野市のシナノゴールド、サンふじがANAファーストクラス機内食に採用(1カ月間)</p>





8



7



11



9



10



13



12

12月 11月 10月 9月 8月 7月 6月

- 12月
  - 1日 信州中野商工会議所移転
- 11月
  - 24日 湯本市市長歓迎式、就任式
  - 23日 学んで育てる市民のつどい
  - 15日 中野市長選挙
  - 3日 千曲川流域復興等花火
- 10月
  - 28日 中野地域職業訓練センターに「おらほのヤンドモ」贈呈式
  - 26日 コワーキングスペースがオープン
  - 26日 「おらほのヤンドモ」贈呈式
  - 26日 中野地域職業訓練センターに
  - 23日 羽田美智子さん市長表敬訪問
  - 14日 牧秀悟選手（中野市出身・中央大）、横浜DeNAベイスターズからドラフト2位指名を受ける
  - 18日 合同金婚式
  - 15日 中野市功労者・善行者表彰
  - 7日 中野市事業継続給付金申請開始
  - 1日 信濃グランセローズ B Cリーグ中地区優勝
- 9月
  - 29日 農業経営塾
  - 28日 中野市功労者・善行者表彰
  - 26日 中野市事業継続給付金申請開始
  - 12日 信濃グランセローズ B Cリーグ中地区優勝
  - 19日 豊井小、永田小で最後の運動会
  - 2020信州なかのナイター小学生と市長の懇談会（中野小）
  - ブドウ等盗難防止パトロール
- 8月
  - 30日 マイ・タイムライン講習会
  - 29日 市民会館リノベーションラボ（9月13日も開催）
- 7月
  - 30日 「令和2年7月豪雨災害」が国の「特定非常災害」に指定
  - 18日 SDGs出前授業（中野平中）
  - 10日 中野市民プールオープン
  - 14日 杉浦太陽さんがクラウドファンディングで中野市の生産者を応援
- 6月
  - 21日 信州なかの未来券販売開始
  - 21日 信濃グランセローズホーム開幕戦
  - 1日 中野市水害対策訓練



★新型コロナウイルスの影響により、演奏をする機会、聴く機会が激減し、音楽文化に大きな影響を与えています。「信州なかの音楽祭 2020」では、皆さんの音楽活動の再開を支援するためさまざまな取り組みを行ってまいります。



問 申 信州なかの音楽祭  
実行委員会事務局  
文化スポーツ振興課  
☎ (22)2111 (内線 394)

▲市公式 HP

## 「一日限りの吹奏楽団」 演奏者募集

募集人数  
30人

市民会館で「一日限りの吹奏楽団」を結成！演奏者を募集します。現役で活動されている方はもちろん、学生以来演奏していない方や親子での参加も大歓迎です。

期日 **3月14日(日)**

練習 午後1時～4時  
発表会 午後4時15分～4時30分

・楽器の貸し出しが可能です。  
※要予約。楽器により対応できない場合があります。マウスピースやリードはご自身でお持ちください。(当日販売あり)

・課題曲(予定)  
「宝島(作曲:和泉宏隆)」  
「紅蓮華(作曲:草野華余子)」  
「故郷(作曲:岡野貞一)」  
楽譜は当日お渡しします。

申込期限

2021年1月15日(金)

## 昼どきコンサート in市民会館 演奏者募集

募集団体  
10団体

市民会館のステージで演奏を披露していただく方を募集しています。※わずかですが謝礼をご用意します。

応募資格

- ・プロ・アマ、ジャンル、年齢は不問。
- ・5人以内の編成とします。
- ※市民(通勤・通学者を含む)の方が演奏団体に1人以上いる団体を優先します。
- ・市民会館内の音響、舞台設備は使用できません。
- ・リハーサルは当日演奏前の40分のみとします。

演奏日時

**3月1日(日)～3日(火)**  
**8日(日)～13日(金)**

正午から午後1時まで

申込期限

12月28日(月)

## 練習場所を支援！ 市民会館を無料開放します

市内の団体および市民(通勤・通学者を含む)を対象に、市民会館のステージ・ホールを無料で開放します。

ご注意

- ・ピアノはお使いいただけますが、音響、舞台設備の使用はできません。
- ・収益事業、発表会(家族コンサート程度のもものは可能)、公演会での使用は通常どおり有料となります。

申込方法

申込は窓口での受付のみで、翌々月の予約を毎月下旬に行います。無料で使用できる枠については、毎月発表します。ホームページなどでご確認ください。※受付初日は、午前9時から受付開始。

使用希望日	2月1日～2月28日
申し込み日⇒	12月21日～12月25日
使用希望日	3月1日～3月31日
申し込み日⇒	1月20日～1月26日
使用希望日	4月1日～4月30日
申し込み日⇒	2月19日～2月25日
使用希望日	5月1日～5月31日
申し込み日⇒	3月22日～3月26日



コンサートや演奏会の様子などを信州なかの音楽祭ホームページや北信ケーブルテレビにて放映、配信します♪



信州なかの  
音楽祭



## 「中野市から発信コンサート」

♪藤井貴宏コンサート【オーボエ奏者:藤井貴宏(中野市出身)、ヴァイオリン:高橋真珠】

♪富井ちえりコンサート【ヴァイオリン奏者:野沢温泉村出身】

♪羽ばたく若い音楽家紹介:【フルート:西澤章子、チェロ:原歌凜(中野市)、ピアノ:倉品裕子(中野市)】

♪楽器小編成アンサンブル第1部:【マリンバ:佐藤美和、グランドハーブ:山本真紀子、チェロ:生盛良介、ピアノ:倉品裕子】

♪ストリングカルテット+ワン:【1stヴァイオリン:中川真、2nd:狭間孝、ビオラ:大峯星夫、チェロ:新川一雄、クラリネット:佐藤等(中野市)、ピアノ:伊東祥(中野市)】

♪楽器小編成アンサンブル第2部:【フルート:羽生田聖子、チェロ:小島遼子、グランドハーブ:竹内遥香、ピアノ:倉品裕子】

## 「小学生・中学生・高校生応援企画「バーチャルコンクール」

吹奏楽の部:中野平中、高社中、中野西高、中野立志館高吹奏楽部

合唱の部:中野小、日野小、延徳小、平野小、高丘小、高社小の合唱団、豊井小、永田小の6年生、豊田中の3年生、中野西高の合唱部

## 「おうちで故郷」「おうちでシャボン玉」リモート合唱

中野西高校生による「故郷(全校と個人)」、一般応募による「シャボン玉」を1つにまとめて合唱します。

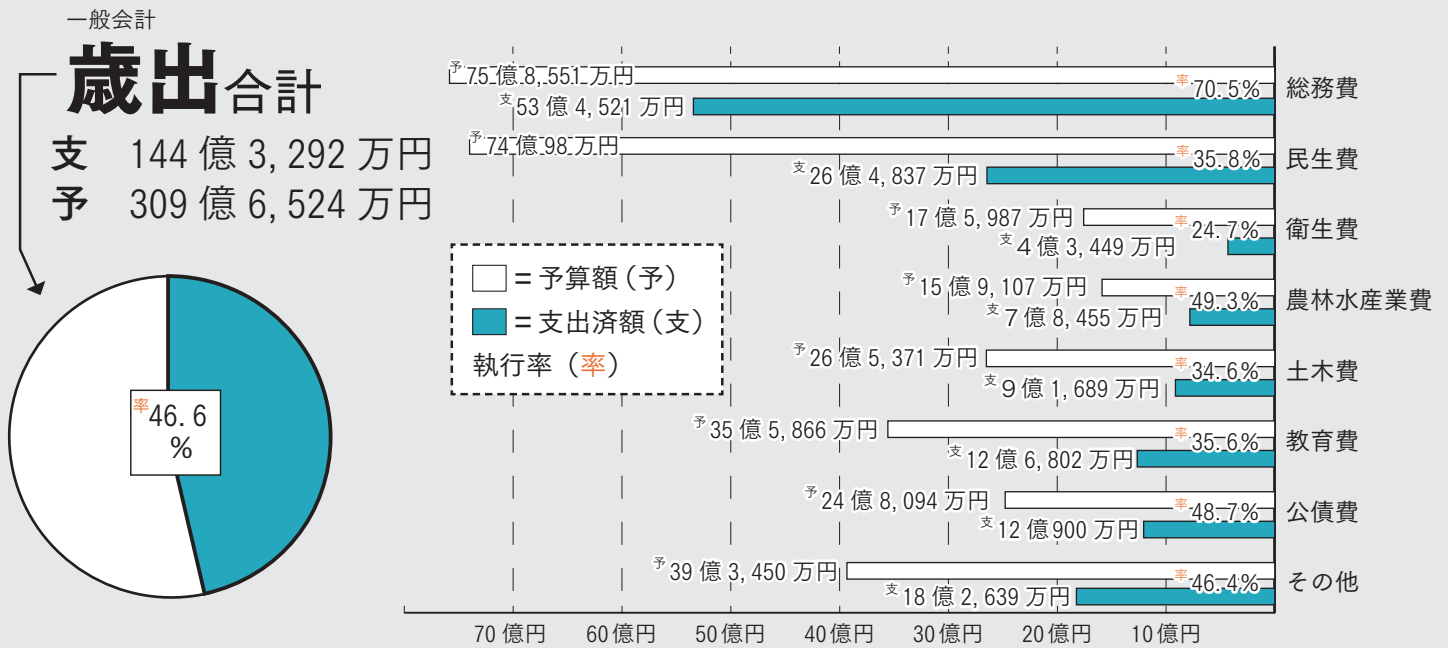
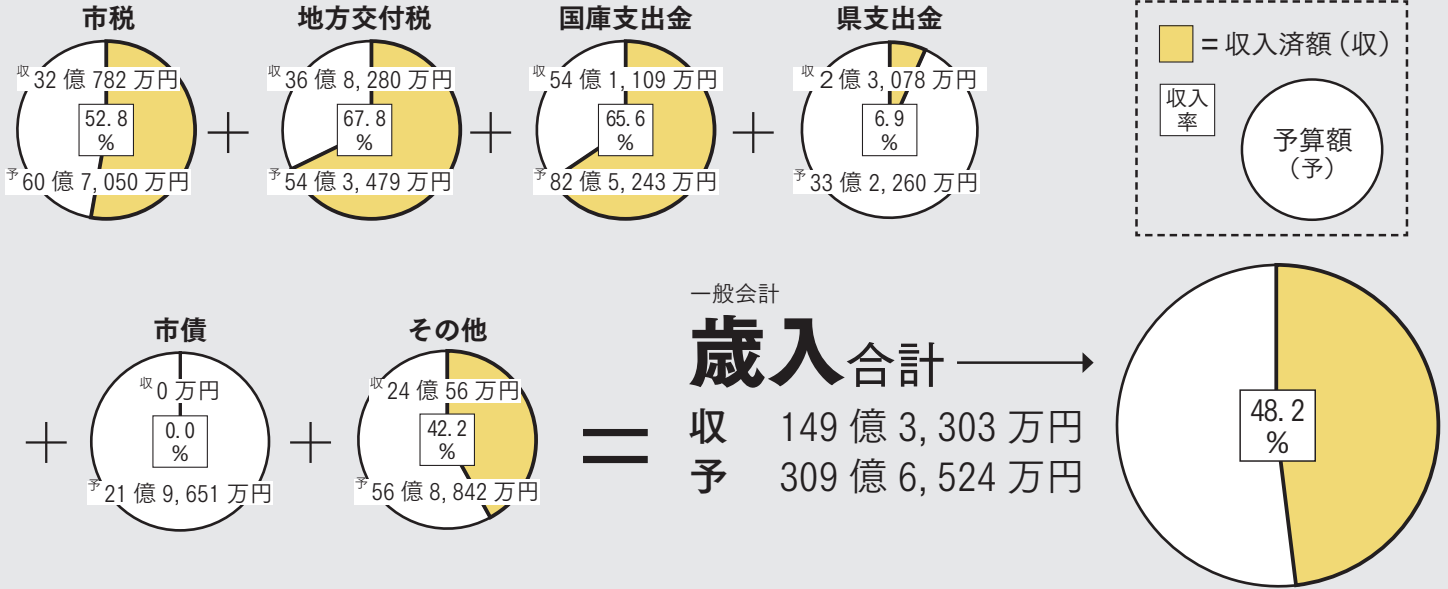


# 2020年度上半期 財政状況

問 財政課（内線221）

※ 1万円未満四捨五入のため、数値が一致しない場合があります。

市では、皆さんに納めていただいた市税などがどのように使われているのかをお知らせするため、年に2回、財政状況を公表しています。今回は、2020年4月1日から9月30日までの財政状況をお知らせします。



## ▼特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	48億7,164万円	19億2,025万円	39.4%	19億1,235万円	39.3%
後期高齢者医療事業	5億4,432万円	2億4,833万円	45.6%	2億3,380万円	43.0%
介護保険事業	48億1,995万円	18億8,038万円	39.0%	18億2,005万円	37.8%
倭財産区事業	63万円	9万円	15.0%	15万円	24.7%
永田財産区事業	50万円	16万円	31.6%	17万円	34.6%
中野財産区事業	173万円	32万円	18.3%	1万円	0.3%
下水道事業		11億58万円		11億7,080万円	
水道事業		5億2,696万円		3億6,088万円	

市の財産	土地	666万6,287.17㎡
	建物	20万7,095.98㎡
	基金	94億7,603万円
市の借金	市債	381億6,842万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)		8億1,176万円

# 健康広場なかの

問 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線 242・368)

## ♡ こころが疲れていませんか？

感染症への恐怖や不安感、仕事や生活様式の変化によって、ストレスを感じている人が増えています。ストレス状態が続くと、身体面や精神面に症状が現れてきます。

▼こんな症状はありませんか？  
もしかしたらその症状はストレスによるものかもしれません。



### からだの不調

疲れやすい、全身がだるい、肩こり、関節痛、偏頭痛、入眠困難、中途覚醒、熟眠障害、食欲不振、胃の違和感、下痢・便秘、動悸、息切れ、胸の痛み、めまい など

### こころの不調

悲しい・憂うつな気分、興味がわかず楽しくない、疲れやすく元気がない、気力、意欲、集中力が低下している、人に会いたくない、心配事が頭から離れない など

ストレス状態であっても自分自身で気づけないこともあり、周囲の方が気付くことも大切です。

以前と比べて元気がない、体調不良の訴えが多くなる、周囲との交流を避ける、飲酒量が増える など

皆さんの周りにこんな方がいたら、声をかけて話を聞きましょう。必要な場合は、支援者や下記の相談機関を活用しましょう。

「つらいな」と感じたときは、1人で悩まず誰かに相談しましょう。身近にある相談できるところ（相談機関）を活用しましょう。



// やってみよう //

## かんたんストレス解消法

慣れない生活様式にストレスを感じることは自然なことです。ストレスと上手に付き合うため自分に合ったリラックス法を身に付けましょう。

- 1 適度な運動
- 2 音楽（聴く、歌う）
- 3 動物とのふれあい
- 4 湯船につかる（温度は39度前後）
- 5 お気に入りの場所で心を休める

## 🩺 感染症が流行する時期です

感染予防について改めて確認をしましょう！

- 3密を避け、人と人との距離を確保しましょう。
- 外出するときはマスクを着用しましょう。
- 外出後や食事前、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後は手指消毒もしくは石けんで手洗いをしましょう。
- 気温が下がると、換気の頻度が減ります。定期的に換気を行って、空気の入替えを行きましょう。
- 空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下します。  
マスクを着用し、加湿器などを使って、50～60%の湿度を保ちましょう。
- 十分な休養、バランスの良い食事を心がけ、体力と免疫力をつけましょう。
- 毎日、体温測定と健康チェックをしましょう。



アマビエ健康くん

アマビエ元気くん



## 確認しよう！薬の種類と飲み方

### 『ポリファーマシー（多剤服用）』

という言葉聞いたことはありますか？

日本老年医学会が発表した「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン 2015」では、薬などによる副作用は処方された薬の数に比例する、とされています。

薬の数が**6種類以上**になると有害事象の発生頻度が増加します。



多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。

単に服用する薬の数が多いことではありません。

Check!

### 多剤服用の現状

高齢者では、生活習慣病や加齢に伴った症状が積み重なり、薬の処方が増加し、服用する薬が増える傾向にあります。全国の保険薬局における処方調査では、75歳以上の約1/4が7種類以上、4割が5種類以上の薬剤を処方されている、という結果になっています。

「高齢者の医薬品適正使用の指針  
2018年5月：厚生労働省」



かかりつけ医や薬剤師と**コミュニケーション**をよくとりましょう！

処方された薬の変更などにより、いつもと違う症状が出たり、疑問や不安がある場合は必ず主治医やかかりつけ薬局（薬剤師）に相談し、適正な服薬ができるようにしましょう。適正な服薬は、有害事象を予防することや医療費の適正化にもつながります。

また、ご自身に処方されている薬が、ご家族やかかりつけ医、薬剤師などにも分かるように、「お薬手帳」を1冊にまとめておきましょう。

おくすり手帳



受付中!!

## はつらつ健康教室

全3回の教室で皆さん一緒に健康について学びましょう！

教室修了者は、ご希望により食生活改善推進協議会へ入会し、健康ボランティアとして活動を続けていただくことができます。

問 健康づくり課 ☎ (22)2111(内線242)

【受付期間】12月3日(木)～2021年1月19日(火)

【対象者】全3回の教室を通して参加できる中野市民の方（過去2年間に本教室を受講された方は今年度はお申し込みできません）

【定員】20人 ※定員になり次第締め切ります。

【会場】中野保健センター

### 第1回

期日：2月2日(火)

「健康の秘訣～栄養編～」

講師：健康づくり課  
管理栄養士

### 第2回

期日：2月9日(火)

「中野市の健康課題～目指せ健康長寿～」

講師：健康づくり課 保健師

「ストレッチヨガ ころも体もスッキリと」

講師：ヨーガ療法士・健康アドバイザー

青木芽里さん

### 第3回

期日：2月16日(火)

「大切な人のための心を癒すやさしいマッサージ」

講師：北信総合病院  
看護師、アロマセラピスト

# 喫煙と健康

喫煙は、肺がんに限らず、ほかのがんや多くの病気の原因になるといわれています。あなたと、あなたの周りにいる大切な人たちのために、禁煙を考えてみませんか。

## ニコチン

たばこへの依存性を高める化学物質で、使用をやめる困難さや離脱症状の厳しさは、ほかの依存性薬物と同程度です。



## たばこの煙

約 70 種類の発がん性物質が含まれていて、血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因となります。また、がん以外にも多くの病気の原因になります。

## COPD

気管支・肺胞の構造が崩れる病気で、最大の原因は喫煙です。酸素と二酸化炭素の交換を行う「肺胞」が壊され、酸素を取り込みにくくなり呼吸が苦しくなります。重症化するまで気がつかないことも多く、重症化すると生活に支障が出てしまいます。

## こんな方はCOPDかも…

- 長期間喫煙している。
- 痰が絡んだ咳が出る。
- 階段をのぼると、すぐに息切れする。
- 息をするとゼイゼイ・ヒューヒューと胸が鳴る

## 「できること」から始めよう!



- 1 自分に合った方法で禁煙にチャレンジ!  
禁煙外来の利用、吸わないための工夫 など
- 2 定期的に健（検）診を。
- 3 症状があれば早めに医療機関を受診。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

## ▼保健だより

### 年末年始の休日緊急診療所

開設日 12月31日(木)～  
1月3日(日)

時間 午前9時～正午、  
午後1時30分～5時

会場 中野保健センター

### 歯周疾患検診

市内の希望する歯科医院に予約のうえ、お早めに受診してください。対象者には受診票を送付してあります。

期日 12月28日(月)まで

対象 20、30、40、45、50、55、  
60、65、70歳の人

受診料 500円(70歳の方は無料)

### いきいき健康講座

期日 12月21日(月)

内容 「脳と身体を鍛えて充実ライフ」  
講師 三浦弘さん

時間 午後1時15分～3時

会場 中央公民館

定員 100人(定員に達した場合は入場を制限することがあります)

### 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。秘密は固くお守りします。(無料・要予約)

期日 12月18日(金)

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。

### 大腸がん検診(追加検診)

期日 12月11日(金)

時間 午前8時30分～  
午後5時15分

会場 中野保健センター

※大腸がん検診を受診しない人で、未開封の容器をお持ちの方は、返却をお願いします。

返却場所 健康づくり課(市役所2階)、豊田支所、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスステーション





神田 仁子さん  
からのご紹介

No.66 横田 善史 さん (新保)



### 自己紹介

生まれも育ちも新保地区で、妻と3人の子どもがいます。大工だった父の影響で、昔から建築関係の仕事に興味があり、長野市の北野建設(株)に勤めています。ビルの施工管理業務に従事し、中野市内では、新光電気工業(株)高丘工場、近々では、長野市の清泉女学院大学長野駅東口キャンパスなどに責任者として携わりました。

### 元気の秘訣

元気の秘訣は、剣道です。かつて中学から大学まで取り組んでおり、しばらく休んでいましたが、13年前から再開しました。現在7段を頂いています。収集したこだわりの剣道具は、部屋いっぱいになってしまいました。中野剣道連盟会長を務め、地域の子供たちに指導する他、毎年京都府で開催される全日本剣道演武大会に向け、修練を積んでいます。また、日本の伝統文化を大切にしたい思いで、普段から和装を愛用しています。

### おらほの自慢

新保地区は、中野扇状地の扇端に位置し、地下10m付近まで掘り下げると地下水が自噴してきます。飲用や生活用水に使用でき、普段の生活で欠かせないものとなっています。このきれいな水と共生できるところが魅力です。

## 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。参加費は無料で、さんさん講座以外はお申し込みが必要です。参加の際は、体調確認、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、健康に関する事などいろいろなテーマの講座を開催します。

会場 中央公民館 3階講堂

内容① 自分らしいより良い生き方と最期の迎え方

開催日 12月18日(金)

時間 午前10時～11時30分

内容② 身体の調子を整えましょう  
～体にやさしい動き方、体操～

開催日 1月15日(金)

時間 午前10時～11時30分

### 運動自主グループ「寺子屋」

新たに体操の自主グループが発足しました! 運動が初めての方も、久しぶりの方も友人や近所の方を誘ってぜひお越しください。皆さままで楽しく体を動かしましょう!

日時 毎週月曜日 午後2時～3時30分

会場 隆源寺(吉田880)

内容 おうちでできる体操や脳トレ、歌など  
※マスクを着用して、動きやすい服装でお越しください。

### 生涯現役! ステップアップ教室

対象者 わかがえり教室に参加したことのある方

開始日 1月13日(水)～  
全6回(1カ月に2回)

時間 午後2時～4時

会場・定員 中央公民館210体育室・15人



# 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
12月8日(火) 1月8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)
12月10日(木) 1月15日(金) 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	内容
1月16日(土) 午前9時30分～ 11時30分	妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養、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	12月22日(火)	2020年8月生
7カ月児健診	12月23日(水)	2020年4月生
1歳6カ月児健診	12月25日(金)	2019年5月生
2歳児健診	12月21日(月)	2018年11月生
3歳児健診	12月24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	12月15日(火) 1月19日(火)	午後1時～1時30分
日本脳炎	12月11日(金) 1月22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。



親子の遊びをご紹介します

### いっしょあそぼ!

「みんなのせんだくもの」 作詞・作曲 谷口園博  
すわっていても たたいても できるよ!



①軽く体をたたき、揉んであげましょう → ②指のせんだくばせみでばちばち留めます → ③体を左右にゆすり、たかいたかいて抱きしめます

♡ ○ ◁ #うたってあそぼう #りんごっこ #おやこでできるよ

保健師の子育て相談 期日 1月21日(木) 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







## 子育て支援センター 12・1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)	1月13日(水) 午前10時～	栄養相談 食に関する相談をお気軽にどうぞ
中央子育て支援センター (りんごっこ)	12月23日(水) 午前10時～	就労相談 就労に関する相談をお気軽にどうぞ
	1月13日(水) 午前10時～	歯科相談 歯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)	1月15日(金) 午前10時30分～	救急救命講座 乳幼児の事故防止について
北部・中央・豊田 子育て支援センター	12月14日(月)～18日(金)	クリスマスウイーク クリスマスの飾りやお歌を楽しもう

※行事の詳細は市公式ホームページをご覧ください。各センターへお問い合わせください。



クリスマスウイーク (過去の様子)

ことしも  
サンタさん  
きてくれるかな♪



### 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)

☆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



※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。



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、12月18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



黒岩 新くん (6歳)

美伶ちゃん (3歳)

寒くても元気いっぱいの2人！雪遊び楽しみだね♪



小林 乃愛ちゃん (10カ月)

もうすぐ1歳！クリスマスプレゼントにバースデープレゼント、いっぱいもらおうね♪



樋口 理奈ちゃん (9カ月)

たくさん食べていっぱい遊ぼうね！



内堀 歩睦くん (4カ月)

これからも元気に育ってね！



注目のできごとを写真でレポート

# まちかど トピックス



中野平中学校付近から



中野平中学校付近から



替佐城址から



市役所屋上から



替佐城址から



中野平中学校付近から



市役所屋上から



11/3

## 千曲川流域復興等花火

災害復興・コロナ早期終息を願って

千曲川流域の12市町30カ所で、一斉に花火が打ち上げられました。これは、「千曲川流域復興等花火打上げ実行委員会」の主催によるもので、災害復興への希望やボランティアへの感謝、新型コロナウイルスの早期終息への願いを込めて行われたものです。

市内では北信濃ふるさと森文化公園から、昨年中止になった中野えびす講花火と合わせて377発の花火が打ち上げられ、晩秋の夜空を彩りました。

10/26

# 2020 プロ野球ドラフト会議 牧秀悟選手が2位指名

2020 プロ野球ドラフト会議

中野市出身の牧秀悟選手が、DeNAからドラフト2位指名を受けました。当日、市内に設けられた特設会場には家族や関係者が駆け付け、指名を受けた瞬間、喜びを爆発させていました。

牧選手は会見で「自分がプロ入りして中野市の野球人口が増えればうれしい。小学生に目標とされるような選手になりたい」と思いを語りました。

なお、11月23日には入団に合意し、背番号は「2」に決まりました。

指名は日頃応援していただいている皆さんのおかげです。一軍へ上がれるよう今後も努力を続けてもらいたい。



牧選手の祖父  
佐藤 要造さん

## まちがピットピックス



1 2 中央大学で行われた会見の様子。同大学新聞部では指名を祝う新聞「中大スポーツ」も作成されました(写真・画像提供:中央大学「中大スポーツ」新聞部) 3 指名の瞬間、パブリックビューイング会場には大きな歓声が沸き上がりました  
※ご厚意により提供いただいた「中大スポーツ」は市役所で無料頒布しています。(なくなり次第終了)

11/23

## 生涯学習・青少年健全育成の推進 学んで育てる市民のつどい

生涯学習・青少年健全育成に対する意欲や関心をより推進するため、「学んで育てる市民のつどい」を開催しました。

当日は飲々亭冷奴さんによる落語の披露や、渋温泉「春蘭の宿さかえや」の湯本晴彦さんによる「多様性の時代に子育てはどうあるべきか」をテーマとした講演が行われました。



## 読書の秋 図書館まつり

10/31  
11/1

中野市立図書館で「図書館まつり」を開催しました。第16回目となる今年も、古本市やマイ・タイムライン講座、ボランティア団体の皆さんによる読み聞かせなどが行われ、文化講演会「バルーンアートの世界」では東海林とも子さんによるパフォーマンスが訪れた親子を盛り上げました。





# 暮らいの 情報掲示板

このページのイラストは、田中ゆきひとさんに描いていただきました。

## 12・1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	■ 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	12/13 (日)	■ 奈良由起夫さん土人形絵付け教室 会 日本土人形資料館
	■ 祝米寿 奈良久雄 恵びす大黒展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月27日(日)まで	12/14 (月)	■ 認知症サポーターステップアップ講座 中野保健センター 会 1月14日(木)・2月2日(火)も開催
	■ ねずみと大黒様 会 日本土人形資料館 期 12月28日(月)まで	12/19 (土)	■ 帯の瀬の日 ※1月26日(火)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
	■ 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	1/2 (土)	■ 新春走り初め大会 <b>Pick up イベント②</b> 会 豊田文化センター
	■ 特別展 笑顔福らむえびす大黒様 会 日本土人形資料館 期 2021年10月31日(日)まで	1/17 (日)	■ 市民スキー・スノーボード教室 <b>Pick up イベント④</b> 会 木島平スキー場 ※1月24日(日)も開催
12/6 (日)	■ 信州なかの PK 合戦 会 多目的サッカー場		
12/9 (水)	■ 童謡・唱歌を楽しむ会 <b>Pick up イベント①</b> 会 中山晋平記念館 ※12月16日(水)、23日(水)も開催		
	■ 小林マサヨシ 漫画・イラスト展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月27日(日)まで		
12/12 (土)	■ 家族介護者交流会 <b>Pick up イベント③</b> 会 市役所2階多目的サロンホール		

▼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。



## えのき氷普及啓発キャンペーン

問 申 J A 中野市きのこ課 (販売) ☎0269(22)4195

市と J A 中野市では、キノコの機能性を効率よく摂取できる「えのき氷」の普及啓発を推進しており、J A 中野市えのきたけ部会がつくったステッカーを利用して「えのき氷」の P R にご協力いただける人を、随時募集しています。

参加者プレゼント えのき氷 5 パック



# Pick up イベント



## 中山晋平記念館 童謡・唱歌を楽しむ会

カレンダー①

問 中山晋平記念館 ☎ (22) 7050

▶ 前回開催の様子。今回は、歌わないで楽しみます。



期日 12月9日(水)・16日(水)・23日(水)

時間 午後2時から

会場 中山晋平記念館

内容 ビデオを見たりピアノ演奏を聴きながら、晋平・辰之メロディーや懐かしの童謡・唱歌を楽しみます。

参加料 300円

定員 各回35人



## 家族、友人とお気軽にご参加ください 新春走り初め大会

カレンダー②

問申 文化スポーツ振興課 ☎ (22) 2111 (内線364)

▶ すがすがしい新春の朝を走り、1年の健康を祈ります。当日は、豊田ふるさと太鼓の皆さんによる演奏を予定しています。



豊田文化センター周辺の約1.6kmを走ります。

日時 1月2日(土) 午前9時50分開会式

会場 豊田文化センター前

対象者 市内に在住、在勤または中野市出身の人

申込期限 12月22日(火)

※参加料(100円)を添えて、文化スポーツ振興課、市民体育館、B&G海洋センター、豊田公民館のいずれかに申し込みください。



## 心身のリフレッシュを 家族介護者交流会

カレンダー③

問申 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線389)

期日 12月12日(土)

時間 午後1時30分～3時

会場 市役所2階多目的サロンホール

内容 クリスマスコンサート

参加料 無料

定員 15人

申込期限 12月11日(金)



## 小・中学生大歓迎 市民スキー・スノーボード教室

カレンダー④

問申 中野市体育協会 ☎ (26) 3572

期日 1月17日(日)・24日(日)

会場 木島平スキー場

対象者 小学校3年生以上(スノーボードは、小学校5年生以上)

レッスン料 1日3,000円、両日5,000円

定員 100人

申込期限 1月8日(金)



# お知らせ



## マイナンバーカードの 夜間窓口を開設します

問 市民課（内線274）

期日 2021年3月24日までの毎週水曜日

時間 午後5時15分～7時30分

会場 市役所1階市民課窓口（本庁舎のみ）

内容 マイナンバーカードの交付と申請支援

※各種証明および転入、転出、転居、戸籍に係る届出書の受付や交付などはできません。

## 償却資産の申告と固定資産の異動届を忘れずに

問 税務課（内線321）

固定資産税と都市計画税は、1月1日現在の土地・家屋・償却資産の所有者に課税されます。

償却資産とは、個人・法人で事業の用に供するために所有する機械・器具・備品などが該当し、所有者は申告が必要です。

また、事務所を住宅にするなど用途の変更で土地の利用状況に異動が

あった場合には、住宅用地移動申告書の提出が必要です。  
家屋を滅失した場合、家屋滅失届の提出をお願いします。

提出期限 2021年2月1日(月)

※新型コロナウイルス感染症に関連した中小事業者等への固定資産税等の特例措置が受けられる場合があります。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 税に関する作文 入選作品

問 税務課（内線227）

信濃中野税務署管内の応募数

高校104件、中学93件

市内学校の入選者

- 中野西高校 東谷裕大さん（3年）、澁谷圭佑さん（3年）、土屋大知さん（3年）、竹澤黎弥さん（3年）

● 高社中学校 市川真由さん（3年）、小林紅葉さん（3年）、小池真綾さん（3年）、田中梨花さん（3年）、土屋怜那さん（3年）、武田光陽さん（3年）、土屋奈央さん（3年）、伊東菜凜さん（3年）

※入選作品は、市公式ホームページで公開しています。



## 明るい選挙啓発ポスター 入選作品展示

問 選挙管理委員会事務局（内線324）

市内小中学校から応募のあった90作品のうち、北信地方審査で選ばれた入選作品を展示します。

会場 市役所1階市民ラウンジ

展示期間 12月25日(金)まで

※入選作品は、市公式ホームページにも掲載しています。



▶ 公益財団法人明るい選挙推進協会会長・都道府県選挙管理委員会連合会会長賞を受賞した平野小学校6年仁科樹希さんの作品

## 宝くじの助成金で 備品を整備しました

問 政策情報課（内線216）

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」を活用して、柳沢区ではエアコンなどの公民館備品を整備しました。

## 「中野市検診通知書用封筒」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年度に使用する中野市検診通知書用封筒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28日(月) ※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	作成枚数
(縦)31cm × (横)22.5cm	(縦)5.5cm × (横)9.5cm 緑1色	4枠	43,725円 (1枠)	16,500枚
(縦)10.5cm × (横)23.5cm	(縦)5.5cm × (横)9.5cm 緑1色	1枠	34,815円 (1枠)	11,100枚

☎健康づくり課 (内線 368)

**除雪作業にご理解とご協力をお願いします**  
☎道路河川課 (内線 266)



▲市道除雪の稼働状況を市公式ホームページで公開しています。

**凍結による水道管の破損にご注意ください**  
☎上下水道課 (内線 284)

冬期間は凍結による水道管の破裂などの事故が起こりやすくなるため、次の点に注意しましょう。  
・水道管の立ち上がりには保温材や保温器具を使用しましょう。  
・不凍栓を閉めて蛇口から水抜きを行いましょ。う。  
・アパートなどにお住まいの人は、冬期間の管理方法を大家や管理会

社などに確認しましょう。  
・長期不在となる場合は、止水栓での閉栓をお勧めします。上下水道課までご連絡ください。

**灯油漏れにご注意ください**  
☎環境課 (内線 247)

冬期間はホームタンクからの灯油漏れが多く発生します。灯油漏れは、火災原因や河川の汚染につながります。また、処理には多くの時間と費用がかかります。

**灯油漏れを防ぐための注意点**  
・灯油の小分け作業中は、絶対にその場を離れない  
・定期的にタンクの残量を確認する  
・流出事故防止のため、防油堤を設置する  
※灯油などが流出してしまった場合は、速やかにご連絡ください。

**住民基本台帳の閲覧状況を公表しています**  
☎市民課 (内線 275)

2019年11月1日から20年10月31日までの住民基本台帳の閲覧状況を、市公式ホームページで公表しています。



### 資源物の日曜回収

12月27日(日) 午前10時～午後1時 会場 西友中野駅前店

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】2021年3月28日(日) ユー・パレット中野西店

☎環境課 (内線245)

### フードドライブ

1月5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)

☎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/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/掛・敷布団/長座布団/空気清浄機/アイロン/音楽CD/アロマディフューザー

無償で譲ってください

食卓/椅子/脚立/梯子/ビニールハウス用支柱/パイプ/自転車

☎消費生活センター ☎(22)2201



## 玄関先の除雪と雪下ろしの費用を一部助成します

▶詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



問申 福祉課 ☎(22) 2111 (内線255)

市では、今年度の市民税所得割が課せられていない世帯で次の条件のいずれかに該当する人を対象に、玄関先の除雪と雪下ろしの費用の一部を助成します。

※県内の長野市以北にいる扶養義務者から援助が見込める場合や、扶養義務者が作業をした場合は対象外。申請には、民生児童委員の確認印と作業前後の写真、領収書などが必要です。

### <玄関先の除雪費用助成>

条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活において車いすを主に移動の手段として使用する人のみの世帯</li> <li>上肢、下肢、体幹に関して3級以上の身体障害者手帳を保有している人のみの世帯</li> <li>視覚障がいに関して3級以上の身体障害者手帳を保有している人のみの世帯</li> </ul>
補助対象	玄関から道路におおむね 10cm 以上積雪した場合の、道付けにかかった費用

### <雪おろし費用助成>

条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>65歳以上の人のみの世帯</li> <li>65歳以上の人と18歳未満の人のみの世帯</li> <li>母子父子寡婦世帯</li> <li>生計の中心が心身障がい者の世帯</li> <li>保護を要する世帯（生活保護受給者を除く）</li> </ul>
補助対象	屋根におおむね 70cm 以上積雪した場合の、雪下ろしにかかった費用

募集人数 10人程度（定員になり次第締め切ります）  
 勤務内容 受付、パソコン入力など  
 ※勤務日や勤務期間など詳しくは、お問い合わせください。

問申 信濃中野税務署  
 ☎(22) 3151



※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。



問申 都市計画課（内線273）



募集



# 残さず食べよう！30・10運動

【宴会たべきりキャンペーン】

重点取組期間 7～9月・12～1月

宴会では、たくさんのお料理が残ってしまいがちです。「もったいない」ですよね。食べ残しを減らすために、「最初の30分間と最後の10分間」は自分の席についてお料理を楽しみ、「たべきり」で気持ちのいい宴会にしませんか？

問 環境課（内線245）



# 年金

## 年末調整で年金額を確認したい人へ

○納付した国民年金の金額を知りたい人  
11月に日本年金機構から送付された社会保険料控除証明書をご覧ください。控除を受けるためには証明書等の添付が必要です。

※10月以降に初めて納付した人には、2021年2月に送付されます。

○受給した年金額を知りたい人

日本年金機構から送付された年金額改定通知書または年金振込通知書をご覧ください。通知書は毎年6月に送付しています。2020年分の公的年金源泉徴収票は、12月の年金支給後に作成され、21年1月中旬以降に送付されます。12月中は発行できませんので、ご了承ください。

※12月中に再発行できる源泉徴収票は、2019年分です。各通知書、社会保険料控除証明書を再発行希望の人は、年金手帳や年金証書など基礎年金番号が確認できるものをご用意の上、長野北年金事務所へお問い合わせください。

☎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 121

漫画：のい

### これって支払わないといけないの？(ワンクリック詐欺)



インターネット契約は、売り手と買い手の意思表示の合致で成立します。消費者に契約意思がなく、単に URL や画面をクリックしただけでは、契約は成立しません。契約が成立していない以上、今回のような登録料を支払う義務はありません。また、登録を解除しようと業者に連絡をして個人情報教えてしまうと、しつこく連絡が来る可能性があるため、絶対に連絡しないようにしましょう。

☎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 12月10日(休) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 1月12日(火) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室	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

## 商

人の町・大阪でコロナウイルスの感染状況が深刻です。最近では、混雑する都会を離れ自然豊かな地方に移り住む「コロナ移住」への関心が高まっているそう。住むとわかる中野市の住みよさを、都会の皆さんにも知ってもらいたいですね。(滝澤)

## 品

薄で価格が高騰していた使い捨てマスクも通常の価格で買えるようになり、現在はさまざまな形や色のマスクが売られています。白や灰色のマスクしか持っていないので、違った色のマスクを買ってコロナ流行下でのおしゃれを楽しみたいと思います。(松野)

## 券

売機で食券を買うために列に並んでいると、自分の番になる前から緊張します。決めたメニューのボタンがすぐに見つからないとかなり焦りますし、お金を入れた後で「やっぱりこっちのメニューがいいかも」と毎回迷いだすのも困ってしまいます。(小林)

# 心をひろく

■ 中野市人権センター  
 豊田人権センター  
 ☎ 0269(2)2287  
 ☎ 0269(38)3522

## 一人一人の人権が尊重される社会のために

「人権」とは、人間が人間らしく生きるために、生まれながらにして持っている権利のこと。人権センターは、市民の福祉の向上、人権教育・交流の拠点として、さまざまな事業を行います。市民一人一人の人権が尊重される、差別のない明るい社会の実現を目指しています。

## 新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮について

新型コロナウイルスは、目に見えず臭いもしません。このため、誰もが感染してしまう可能性があります。今のところワクチンが承認されていないことから、このウ

イルスに対し、強い不安や恐れを感じ、感染症に関わる方たちを過剰に避けようとして、差別的な行動を起こしてしまう場合があります。このような行動は、感染が疑われる方に受診をためらわせ、結果的に感染拡大するという「負の連鎖」を引き起こしてしまいます。いかなる場合であっても、不当な差別、偏見、誹謗中傷、いじめ等は人権を侵害するものであり、決して許されません。

もし、あなたやあなたの大切な人が感染した時、あなたならどう接してもらいたいですか？こんな時こそ、一人一人がお互いを思いやることが大切です。偏見や差別的な行動を起こすことや、不確かな情報に惑わされることが無いよう、公的機関が発表する正しい情報に基づいて、人権に配慮した冷静で的確な行動をお願いします。

## 人権に関する相談窓口

相談先	電話番号・開設時間
中野市人権センター人権相談専用電話	0269-26-2287 (直通) (平日 8:30 ~ 17:15)
みんなの人権 110 番 (法務省)	0570-003-110 (平日 8:30 ~ 17:15)
子どもの人権 110 番 (法務省)	0120-007-110 (平日 8:30 ~ 17:15)
外国人のための人権相談 (法務省) Human Rights Counseling for Foreigners	0570-090-911 (平日 9:00 ~ 17:00) (weekday 9:00 ~ 17:00)
長野県人権啓発センター 人権相談専用電話 (長野県)	026-274-3232 (火曜日 ~ 日曜日 8:30 ~ 17:00)
新型コロナ誹謗中傷等被害相談窓口 (長野県) ※実際に被害を受けた方向けの相談窓口	026-235-7100 (平日 8:30 ~ 17:15)
新型コロナウイルス対策ダイヤル (長野県弁護士会)	026-232-2104 (平日 9:00 ~ 17:00)

## 地域交流事業活動のご紹介



アロマルームスプレー



クラフトミニバッグ



中華風ちまき



折り紙教室



和菓子教室



体操教室



みんなで広げよう！

# シトラスリボンプロジェクト



## シトラスリボンプロジェクトとは……

新型コロナウイルス感染症に感染するリスクがある中、たとえ感染しても地域のなかで笑顔の暮らしを取り戻せることの大切さを伝え、感染された方や医療従事者が、それぞれの暮らしの場所で「ただいま」「おかえり」と受け入れられる雰囲気をつくり、思いやりがあり暮らしやすい社会を目指す、愛媛県の有志グループ「ちょびっと19+」が進めるプロジェクトです。

長野県及び中野市では「シトラスリボンプロジェクト」に賛同し、心身ともに安心した暮らしを続けられる社会を目指します。



Citrus Ribbon  
PROJECT

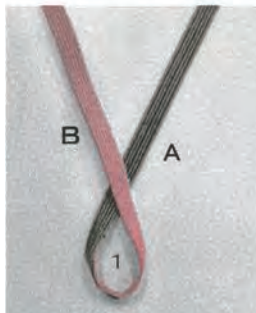


▶作り方は動画でも  
ご覧いただけます  
(YouTube)

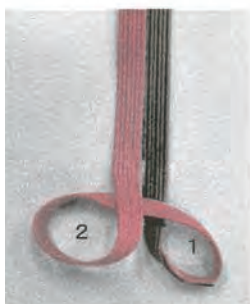
## シトラスリボン

の作り方

材料：35cmのひも1本



①半分のところで軸を作る。Bのひもが上にくる。



②Bのひもで2つ目の輪2を作る。



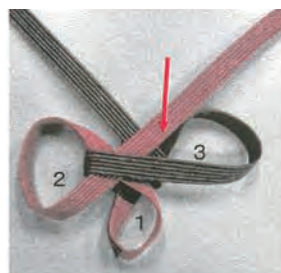
③Aのひもで3つ目の輪3を作る。



④Aのひもを2の輪に上から通す。



⑤Aのひもを3の輪に下から通す。



⑥AのひもとBのひもを交差する。Bのひもが上になる。



⑦Bのひもを後ろに折り、1の輪に下から通す。



⑧BのひもをAのひもに通す。



⑨形を整えて完成。

## 完成形



愛媛県の特産である柑橘系のシトラス色のリボンで、3つの輪「地域」「家庭」「職場や学校」を表しています。

# 文化なかの

公民館報  
No.189  
(通巻 No.721)

2020・21年度  
中野市  
成人式

### 20年度成人式

開催日：21年5月2日(日)  
対象者：99年4月2日～  
00年4月1日生まれの方

### 21年度成人式

開催日：21年5月4日(火)  
対象者：00年4月2日～  
01年4月1日生まれの方

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期となる場合があります。



※写真は19年度成人式



## ふるさととの歴史

間山の村はどのようにに開発されたか (前編)

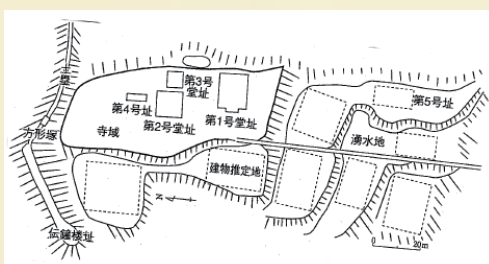
二〇〇五年発行の『間山区史』により、間山区の開発の鍵は「建応寺の建設」にあることが明らかになった。この区史※により解説する。

間山は、東方の雲井嶽(剣ノ峯)を頂点とする山並みが三方を囲う立地の中で、ムラが形成された。その中核をなす雲井嶽は水源の山であり、湧き出る清水は、ムラ人の生活や産業、土着の信仰を生み出した。建応寺は雲井嶽の山間中腹(標高七〇〇〜七一〇㍎)にあり、面積は約七千平方㍎である。発掘調査の結果、「建応寺跡測図」と「建応寺跡建物推定図」が区史に記載され、今回は後者により、建物の遺構などを解説する。

第一号堂跡の建物は、西が正面の入母屋造りの母屋と推定され、この区域は瓦類が検出されていないため、小布施町の浄光寺薬師堂(応永十五年・一四〇八年建立)と同じく茅葺きと推定される。ここから発見された御正体

(懸仏)の鏡像破片・仏像・神像は、熊野本宮(和歌山県)の本尊仏と同じである。建築年代は、長野市松代町の皆神社社境内の熊野出速雄神社の本殿とよく似ており、母屋は室町時代(一五世紀)の建造物とみられる。その他、二号堂(護摩堂)、三号堂(薬師堂)などの建物跡は、寺の院や坊の跡の可能性もある。

では、建応寺を開いた間山の人々の信仰は何だったのだろうか。後編に続きます。



建応寺跡建物推定図

※参考文献『間山区史』所収 檀原長則 作図

### 岩戸貞彦

県北信シニア大学郷土史講師  
「高井」元常任委員  
中央公民館ふるさと歴史探訪講座講師

## 西部公民館

### 「楽しんでみませんか♪花の物語」 特別篇 お正月に飾る フラワーアレンジメント教室

期日 12月25日(金)  
時間 午後1時30分～3時  
内容 お正月に華やかなアレンジメントを飾りませんか。(講師：花物語)  
定員 15人  
材料費 2,500円(花器含む)



### 地域づくり講座 やしょうまづくり 初級編

期日 1月16日(土)  
時間 午前9時30分～正午  
内容 米粉を使って郷土食の「やしょうま」を作ってみましょう。  
定員 16人  
材料費 300円

### 応用編

期日 2月8日(月)  
時間 午前9時30分～正午  
内容 複雑な柄に挑戦してみましょう。  
定員 16人  
材料費 300円

## 豊田公民館

### 伝統行事 ものづくり体験

期日 1月9日(土)  
時間 ①午前10時～ ②午前11時～  
内容 豊作を祈るまゆ玉をつくります。  
会場は豊田温泉公園もみじ荘です。  
定員 各回20人  
材料費 100円  
申込期限 12月23日(水)



### 椅子ヨガ

期日 1月19日、2月2日、16日、  
3月2日(全4回・毎回火曜日)  
時間 午後1時30分～3時  
内容 イスに座ってできる、ヨガの呼吸法などを取り入れた体操です。シニアの方もお気軽にご参加ください。  
定員 30人



## 今月の伝言板

※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



## 中央公民館

### しまちゃんのおもしろ理科実験

期日 1月16日(土)  
時間 午前10時～正午  
内容 静電気や空気砲など楽しい実験をします。  
材料費 なし  
定員 市内小学生30人  
(低学年は保護者同伴)

### アクセサリ－講座

期日 1月21日(木)  
時間 午後7時～9時  
内容 デコパージュ工房メアリーアン主宰の石黒直子先生。レジンとビジュ－を使ったペンダントを作ります。  
材料費 1,000円  
定員 20人(市内在住、在勤)



## 北部公民館

### 腰痛の原因と簡単な体操療法

期日 1月14日(木)  
時間 午後1時～2時30分  
内容 痛みの原因を知り、簡単な体操で予防できる講座です。  
定員 25人(市内在住・在勤)



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。

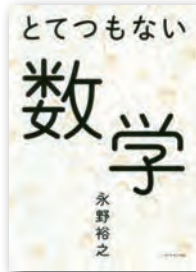
▶ 図書館ホ  
ムページ



### とてつもない数学

著／永野裕之  
ダイヤモンド社

ひとにやさしい曲線と  
高速道路、アルハンブラ  
宮殿の幾何学文様など、  
いろいろな角度から数学  
の奥深さや美しさを紹  
介。読んで楽しむ数学の本。



### 「カラダの地図」で疲れ・不 調・故障が消える!

著／荒木靖博  
さくら舎

カラダはどこで曲が  
るのか。カラダの構造に  
合った使い方方で不調や故  
障を防ぐ。肩から腕、脚  
から足等、カラダの部位別に解説。

ほたる茶屋(藤原緋沙子)／家族じまい(桜  
木紫乃)／半沢直樹アルルカンと道化師(池  
井戸潤)／高峰秀子の反骨(高峰秀子)／明  
るい覚悟(落合恵子)／キヨミさんのシニア  
の庭あそびアイデア(長澤浄美)／60代から  
頭がよくなる本(高島徹治)／患者よ、医者  
から逃げろ(夏井睦)／健康的で清潔で、道  
徳的な秩序ある社会の不自由さについて  
(熊代亨)／A I時代の労働の哲学(稲葉振  
一郎)／「繊細さん」の本(武田友紀)／A  
Iには何ができないか(メレディス・ブルサード)

### ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

#### グリンチ

上映日時 12月20日(日) 午後2時～

#### 吟選大落語名人会3

上映日時 2021年1月6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

新型コロナウイルス対策のため、除菌機とセルフ貸  
出機を導入します。ご利用ください。

### 年末年始の休館

● 12月25日(金)

図書資料整理のため

● 12月28日(月)～2021年1月4日(月)

年末年始のため

※休館中の図書返却は、正面玄関の  
ブックポストをご利用ください。

### クリスマスのおはなし会

期日 12月19日(土)

時間 午前11時から

内容 絵本「100にんのサンタク  
ロース」、紙芝居「あかいてぶく  
ろ」、パネルシアター「プレーメ  
ンのおんがくたい」

定員 15人

対象 3歳から

※当日先着順

### 新春企画 図書館福袋

図書館職員が選んだ本が入っている  
福袋を貸し出します。本との新たな出  
会いが皆さんを待っています。

※1人1袋までとし、福袋がなくなり  
次第終了となります。

開催日 2021年1月5日(火)、6日(水)

### 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。

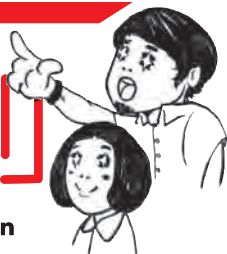
期日 毎週木曜日(12月10日、

17日、24日、2021年1月7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10時～午後4時

問 申 市立博物館

☎ 0269 (22) 2005

📠 0269 (38) 1290

\ check /



歴史

## 冬季企画展『中野縣 — 近世から近代までの11か月 —』

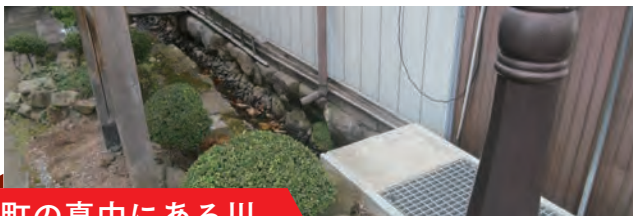
入館料：一般 300円 高校生以下 150円

今から150年前、わずか11か月だけ存在した中野県に焦点を当て、近世から近代へと移り変わる混沌とした時代の雰囲気を変えようとするものです。ここでは、企画展をより楽しむために、まちなかに残る中野県の痕跡を紹介します。



中野県庁（陣屋）の痕跡

中野県庁の消滅後、昭和11(1936)年に建てられた中野町役場庁舎(今の陣屋・県庁記念館)の傍らにあります。夜間瀬川が形成した扇状地の傾斜に応じて施工された盛土造成の跡です。建物が焼失し、かつての敷地も宅地化して地形もすっかり変わってしまった中で、わずかに県庁(陣屋)の存在を伝えています。



町の真中にある川

中野小唄に歌われる「町の真中の川」は、夜間瀬川から取水し中野扇状地を灌漑する八ヶ郷用水です。遅くとも江戸時代には開削され、中野のまちなみの基礎となっています。陣屋井戸の脇の用水もそのひとつ。コンクリート化されたり、暗渠になったり、時代が移り変わる中で変貌していますが、今も変わらず中野のまちを潤し続けています。

自然

## 天体観察会

### 土星と木星の超大接近を見よう！

12月21日～22日にかけて土星と木星が20年ぶりに見かけ上大接近！

博物館の庭で、大型望遠鏡を使い観望します。

日時 12月19日(土) 午後6時～流れ解散



Column

## なぜ『11か月』なのか？

中野県は、北信地方の旧幕府直轄領を管轄するため、明治3(1870)年9月に伊那県から分かれて設置されました。しかし、県庁は、同年12月に勃発した中野騒動で焼失し、明治4(1871)年6月、上水内郡長野村(現長野市)への県庁移転が認可されました。中野県は、わずか「11か月」で消滅したのです。ところで、不思議に思いませんか。9月から翌年6月までを数えてみると、「10か月」のはずです。なぜ、「11か月」なのか。実は、これが、近世から近代への文化や社会の変革に関わることなのです。それは一体何なのか。詳しくは、企画展をご覧ください。

## ★ 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・星空生解説</li> <li>・名探偵コナン ～星影の魔術師～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬の星空番組</li> <li>・リーフ ～サンゴ礁を旅して～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・星空生解説</li> <li>・1秒ちよっと前の月</li> </ul>
水曜日	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬の星空番組</li> <li>・1秒ちよっと前の月</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・星空生解説 ～土星と木星の超大接近～</li> <li>※番組の投影はありません</li> </ul>

### ★プラネタリウム冬休み特別投影

期間：12月26日(土)～2021年1月6日(水)  
※12月29日～1月3日、5日(火)は休館

## 「アフター7」ヒーリングプラネタリウム

12月9日・23日(水) 午後7時～

音楽と星空をお楽しみください。 音楽：LiSA



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.185

## 看護師になりたい!

高社中学校 2年

土屋 乃愛 さん



私の夢は、看護師になることです。

今、世界中で新型コロナウイルスが流行しています。学校生活でも多くのことに配慮して感染防止に努めています。私たちを感染拡大から守って下さっているのが、医療関係者の方々です。常にウイルスと向かいあい、辛いことがあっても私達のことを第一に考え、前に向かって進んでいる姿が、かっこいいと思いました。

私は学校のキャリア学習で看護師について調べました。病院で働いている方にインタビューもしました。患者さんからの「ありがとう」という言葉が、やりがいにつながるなど、多くのことを知り「看護師になりたい」という思いが、さらに強くなりました。

私は恥ずかしがり屋ですが、看護師は常に人と接する職業です。授業で積極的に発言したり、コミュニケーション能力を高めたりしながら、夢に向かって頑張ります。将来の自分を見るのがとても楽しみです。



## 広報クイズ

### 問題

災害復興・コロナ早期終息を願って11月3日に打ち上げられた花火は〇〇〇流域復興等花火。〇〇〇に入る言葉は?

先月号の問題：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?

答え：小規模

### 応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名、彫刻してほしいお名前、好きな言葉(16文字以内)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 12月25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

### 名前入り木札 (10名様)

世界に一つの木札です!



※デザインは指定できません

表面に希望するお名前、裏面に好きな言葉(16文字以内)を彫刻してプレゼント!!

プレゼント提供者



### コメント

(株)クラインベルクでは、木のぬくもりを生かしたクラフト製品を作っています。当店独自のレーザー加工技術で作る「和の美しさ」を感じられる精密彫刻をご覧ください。企業向けノベルティグッズ、キャンペーングッズなども製作しております。

※「キラリ☆中野のチカラ」コーナーでご紹介しています。詳しくは3ページをご覧ください。

