

広報

2021 (令和3年)

なかの

1

No.190

特集

未来について語ろう。

●新春特別対談

中野市長 湯本隆英 × 横浜DeNAベイスターズ 牧 秀悟

●どんな 2021 年にしたいですか？



ごあいさつ

新春を迎え、

市民の皆様のご健勝を

心からお慶び申し上げます

中野市長

湯本 隆英



明けましておめでとうございませう。

新春を迎え、市民の皆様のご健勝を心からお慶び申し上げますとともに、日ごろ市政にいただいておりまますご支援、ご協力に對しまして、心からお礼を申し上げます。

さて、このコロナ禍で、この先の時代を予見することは非常に難しいですが、市民と行政が議論を重ね、共に住みやすい郷土を創り上げていかなければなりません。市民の皆様が持つ多彩・多様な力を市政に活かしながら、「わかりやすく、すばやく・いいねいな市政」を目指して参ります。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

で参ります。

昨年は、信濃グランセローズがBCリーグ地区チャンピオンシップ優勝を果たしたほか、本市出身の牧秀悟選手（中央大学）が横浜DeNAベイスターズに入団を果たすなど、本市に夢と希望を与えてくれました。牧選手には、これまでの功績により栄誉賞を授与させていただきました。今後の活躍を大いに期待しております。

結びに、皆様の更なるご支援ご協力をお願い申し上げますとともに、一日も早いコロナ禍の収束と迎えまして本年が、皆様にとりまして幸多い年でありまして心から「祈念申し上げます、年頭のごあいさつ」といたします。

賀正

新年の

輝かしい新春を

健やかに迎えのことと

心からお慶び申し上げます

中野市議会議員

町田 博文

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、輝かしい新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げますとともに、日頃より、市政発展のために多大なるご理解とご協力を賜っておりますことに、心よりお礼申し上げます。

昨年は、年明けからの新型コロナウイルス感染症の拡大により、世界中の経済が急速に悪化しました。国においては菅内閣が誕生し、この中野市においても湯本市政がスタートしました。新しい生活様式を模索するなか、新風を求め、機運が高まった年であったのではないのでしょうか。コロナ禍において、世界

情勢は刻々と変化しています。日本も、この中野市も変化するものと思います。そのような中でも主役は市民の皆様です。皆様の未来が一層輝くよう、中野市議会は二元代表制の一翼として、市執行部と共に責務を全うしてまいります所存でございます。また、公正で、活力ある、開かれた議会運営に取り組み、市民の皆様のご期待に応えられるよう努めてまいります。

新春にあたり、市民の皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げますとともに、本年が皆様にとって幸せで、実りある、良い年となりますことを心よりご祈念申し上げます、新年のごあいさつといたします。



Pick Up!

<中野市結婚新生活支援事業補助金>



新婚世帯の住居費や
引越費用の一部を
支給します

問 子育て課子ども支援係 ☎(22)2111(内線356)

1 対象となる世帯

- ① 2020年11月23日～21年3月31日に婚姻届を提出した夫婦
- ② 対象となる住居が市内にあり、申請時に夫婦の双方または一方の住所が当該住居の住所であること
- ③ ご夫婦ともに婚姻日における年齢が34歳以下かつ、世帯の所得が340万円未満

2 補助の対象

20年11月23日～21年3月31日に支払った下記の費用

- 新居の住居費
 - ア 新居の購入費
 - イ 新居の家賃・敷金・礼金・共益費、仲介手数料
- 新居への引越費用
 - ウ 引越業者または運送業者に支払った引越費用

3 補助金額

ア～ウを合わせて上限30万円

4 申請期限

3月31日(水)



▲詳しくはホームページをご覧ください。

人口の動き

面積：112.18km²
 人口：42,088人 (-9)
 男：20,386人 (-10)
 女：21,702人 (+1)
 世帯数：15,962戸(+5)
【2020年12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



中野市役所 〒383-8614 長野県中野市三好町一丁目3番19号
 市役所 ☎0269(22)2111 豊田支所 ☎0269(38)3111

目次

広報なかの

No.190

2021 Jan.

1

ページ

02 新年のご挨拶

特集

05 未来について語ろう。

中野市長×牧秀悟 対談
 どんな2021年にしたいですか？

12 副市長退任あいさつ / 会計年度任用
 職員の募集 / 農地マッチング事業

13 統合準備委員会だより

14 生き生き！健康メモ / 保健だより

15 シニア情報 / Vtuberの名称を募集

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 農業委員会だより

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

※「キラリ中野のチカラ」「市民リレー元
 気の輪」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

博物館敷地内にある展望
 テラスから望む日の出。
 テラスは2020年6月に新
 設され、晴れていれば標
 高447.5メートルの高さ
 から市街地や志賀の山々
 を眺めることができます。
 撮影は12月22日午前7
 時30分頃。笠岳から昇る
 朝日を拝み、新年に向け
 ての新たなエネルギーを
 もらいました。





湯本隆英

中野市長

特集

未来について語ろう。 新春特別対談

横濱 DeNA ベイスターズ 牧 秀悟



コロナ禍により、世の中が大きく変わった2020年。牧選
手に関する話題は、中野市にとって非常に明るいニュースとな
りました。12月22日に行われた栄誉賞表彰のあと、プロの世界
に挑戦する意気込みや、中野市への思いを市長と語っていただ
きました。

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。2019年秋
の東都大学野球1部リーグでは
ベストナインおよび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番として出場し活躍した。
今年のプロ野球ドラフト会議で
は横浜 DeNA ベイスターズよ
り2位指名を受け仮契約。今後
の活躍が期待される。

未来について語ろう。新春特別対談



野球の経歴

—— 荣誉賞おめでとうございます。率直な感想を教えてください。

牧 自分が受賞するののかという驚きと、本当に嬉しい気持ちです。

—— 就任して初の荣誉賞が牧選手ということ、市長はどのような感想ですか。

市長 大変喜ばしいことだと思つて。コロナ禍ですが直接お会いでき、プロの選手は足や胸板の厚さが全然違うんだなと感じました。元読売ジャイアンツの桑田真澄さんに退団後にお会いしたことがあります。プロの選手でも野手とピッチャーで体つきが全然違うんだなと。太ももやお尻のあたり特に大きいですね。

—— 小学生のときにキングアニマルズに入団する際、普通は3年生から入ることができるチームに、1年生から特別に入団したとお聞きしました。

牧 思い返せば、小学校1年生から練習していたこともあって、中学や高校でも1年のころから試合に出ることができました。これは運もあると思つていますが、上の学年のチームメイトと一緒に練習することは、自分のレベルを向上させるにあたって重要なんだと思います。

市長 小学生のころは、祖父（佐藤要造さん）の家で練習していたというのですが、おじいさんも野球をやられていたんですか？

牧 高校までやっていたと聞いてい



▲祖父の要造さんの庭で練習する様子（写真はご家族から提供）

ます。庭にバッティング用ネットを張ってもらい、練習していました。（小学生の頃の写真を見て）

市長 主将だったんですね。

牧 めちゃめちゃ懐かしいですね。良く覚えています。小学校6年の頃です。

市長 今の牧君の面影がありますね。僕が子どものころは、ちびっこ野球が流行る前で、少年野球は当時オーバースローじゃなくて下から投げるアンダースローばかりでした。僕らの10歳ほど下の学年、50代の方以降から、ちびっこ野球のチームが発足し始め、思い返せばうらやまし

いなと思います。今は新幹線などで球場まで短時間で行くことができますが、当時、プロ野球はテレビの中での存在でした。読売ジャイアンツで王貞治さんや長嶋茂雄さんが活躍していたときです。今こうして、プロ野球選手が地元出身で身近にいるって事はめったにないことで、とてもうれしいです。

牧 ありがとうございます。



憧れの選手・目標

市長 野球を始めるにあたって、小学生の時の憧れの選手は誰かいましたか？

牧 小さいときは特定の選手はいませんでした。去年からプロを目指し始め、鈴木誠也選手や坂本勇人選手を目標にしています。得られるものは全て吸収し、将来的には超えていきたいと思っています。

市長 頼もしいですね。まだ22歳、鈴木選手や坂本選手は憧れではなく、超えていきたい、超える目標としてるといことなんですね。プロで経験を積んで超えてほしいなと思います。具体的な目標はありますか。
牧 「打点王」と「2000本安打」は達成したいですね。

——何歳までに達成したいというのがありますか。

牧 2000本安打は、現役引退までには達成したいです。打点王は若いうち、30歳までに1回は達成したいです。

市長 「中野市出身のプロ野球選手が打点王」となれば、「身近なところでこんな人がいるんだ！」と市内

目標は「打点王」と「2000本安打」

の子供たちが牧選手を目標に、奮闘すると思います。



人生の転機

——今までを振り返ってみて、尊敬できる人であったり、試合やシーンであったり、人生を変える転機はありましたか。

牧 一つ目の転機は、高校3年の長野県大会で1回戦敗退したときです。物足りなさや、悔しさを感じ「このままじゃ終われないな」という気持ちでした。二つ目の転機は大学2年の冬です。大学日本代表合宿があり、自分はまだ結果を出していないときに呼んでいただき、高いレベルのチームメイトとの試合などを通じて、「自分はまだまだだ」と気付くことができました。その二つでしょうか。

市長 悔しかった経験を通して「どこかでもう一度必ず」という思いがあったんですね。過去のプロフィールと見比べて、大学4年間を通じて体重が増えていると思いますが、そういった転機を経て、トレーニング面では変化がありましたか。
牧 大学3年の春から打球を飛ばす

ことや体を強くしたい狙いで、ウェイトトレーニングに重点的に取り組みました。シーズンを通じて崩れないバツティングを目指した結果が、この身体になっていると思います。

市長 食事にも気を使っていると思いますが、トレーニングしているといくら食べてもおなか一杯にならないんじゃないですか。

牧 今はさすがにおなか一杯になりませんが、中学生のころは、1日3回の食事だけでは足りなかったですね。

市長 ラーメンとか好きですか。

牧 めちゃめちゃ好きですね。

市長 3杯くらい食べられますか？

牧 いや、1杯の大盛で、あとは餃子とか。(笑)

練習方法

市長 具体的な話になりますが、鈴木選手や坂本選手など、自分の理想とする選手について、その選手を研究し、まねをして取り入れるタイプですか。

牧 自分は不器用なので、そういうことはできません。自分の Mottoとして、自分には自分にしか



い形があると思っています。特にバッティングは、自分の感覚によるところが大きいですし、人をまねただけでは自分のモノにならないと思っています。自分の感覚を大切に伸ばしていきたい、うまくいかないときは、高いレベルの人を見て学びます。それが生かせるようであればそれでいいですし、合わないと思つたらすぐにゼロに戻すようにしています。

市長 侍ジャパンのホームページに掲載されているプロフィールによると、「味方を鼓舞する声掛け」がアピールポイントとのことですが、小学校から活躍される中で、チームメイトへの声掛けというのはどのように考えていましたか。

牧 試合中の先輩からの声掛けは、打席に立つときなど、とても勇気づけられました。上級生になり、自分がしてもらったように後輩や同級生に声掛けして元気付けたり勇気付けたりすることで、試合の状況に関係なく、チームの雰囲気をよくするよう意識しています。

市長 打席に入る前に股関節を伸ばすルーティンなどがあるそうですが、大事な試合の時など「ゲンをかっぐ」みたいなものはありますか。

牧 毎日のストレッチのほか、素振りを必ずやっています。次に対戦するピッチャーをイメージし、30本ほど、自分のスイングができているのか確認を含め、集中してやるように

しています。あとは音楽を聴くことですね。リーグ戦の時はTWICEを聴いていました。大学3年生の時、聴いていたら結果が出たので、それからずっと聴いています。食事面では、前日に脂ものを控えるようにしています。

市長 試合前は体調に気を使うんですね。相手ピッチャーに対して、ということだと、動画などを見て配球などの勉強をするのですか？

牧 チームでもそういう研究はしていますが、自分はどういう配球をしてくるのかというよりは、映像を見ながら場面ごと投げてくる狙い球をイメージしてしっかり絞ることにしています。

市長 理論も大切だけど、感覚というのとはとても重要ですね。牧選手は天才肌ですね。大学野球では4割の成績を残したこともある中、今までに打席でボールが止まって見える瞬間みたいなのはありましたか。

牧 本当に調子のいい時は、止まって見るとまどとはいきませんが、ボール球や、コースの甘い球が見切れるときはあります。

市長 すごいですね。私なんかバッティングセンターでも、かするだけ

なのに(笑)

スポーツ競技人口の減少

——野球をはじめスポーツ人口の減少について、子どもの人口が減っているの、どのスポーツでも同じ状況ではあると思いますが、スポーツ人口を増やすために、「こうすればいい」と思うものはありますか？

牧 自分が小さいときと、今の子どもたちを比べて、昔は遊びと言えばグラウンドや公園に行つて友達と体を



動かしたり、野球、サッカー、バスケットなどのスポーツをしたりということが多かったと思います。今の子供たちって、携帯やタブレット、テレビ、ゲームで遊ぶことが多くなっていて、自分が子どもの頃よりも、外で動く機会が減ったのかなと思います。そんな子供たちをはじめ、市民の方に外に出て身体を動かしてもらおうような企画があったほうがいいのかなと思います。鬼ごっこでもなんでも、体を動かすことを楽しいと感じる経験が大切な気がしますね。

市長 なるほど。体を動かした楽しい経験がもつと必要ということですね。

牧 スポーツの楽しさというのは、小学生のときに味わっておくことが大切だと思います。自分も中野市で生まれ育って、1年生から6年生まで野球やっていたとても楽しかった思い出があります。高校・大学に進んでいくと、時にはくじけそうなのもありました。そうなったとき、よりにどころになるのは、小さい頃の「スポーツが楽しい」という体験だと思います。小さいうちに、そういう「楽



しい」という体験をできるだけしてもらえればいいのかと思います。

市民の皆さまへ

市長 これは運動部に限ったことではありませんが、今年は新型コロナウイルスの影響で、大会や試合、発表の場がなかった人や、部活動などでは最後の

の大会に出られなかったなど、大変な年でした。そういった皆さんへの思いなどはありますか？

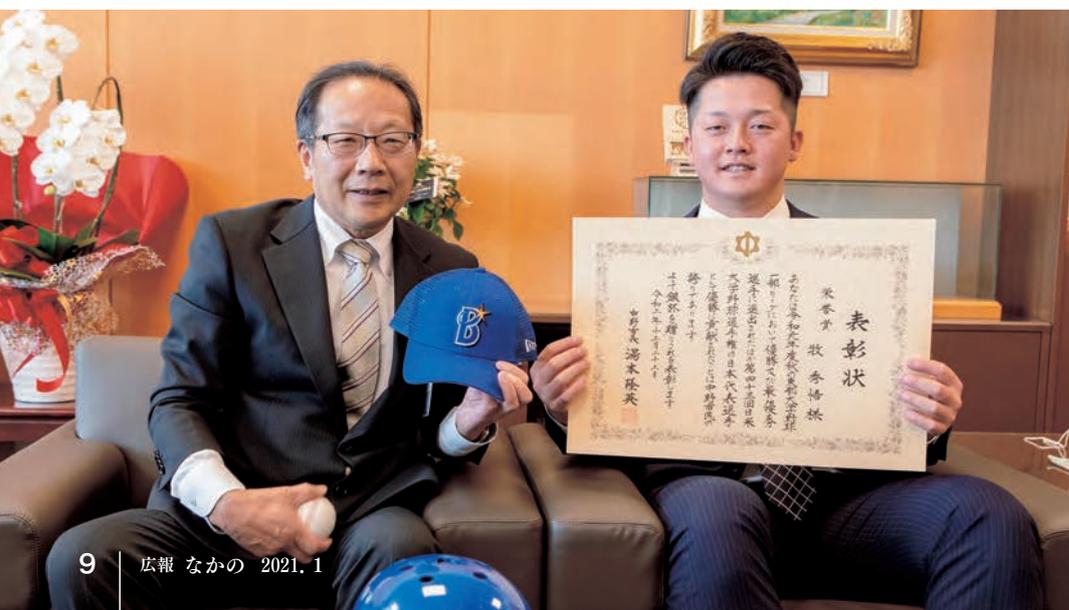
牧 大会など、自分が目標にしている場、結果をアピールする場がなくなってしまうのは大変つらくて、自分の立場に置き換えたなら、何を考えていいかわからなくなると思っています。そういうときは、今までやってきたことを振り返り、目標にしていた大会などはなくなってしまったけれども、自分自身がやってきたことは決して無駄ではなかったと思ってもいいですね。それを次のステップに、例えば社会人になってもできることは多いです。下を向かず、前向きになって取り組んでほしいかなと思います。

市長 今までやってきたことは無駄にはならない。常に前向きなことです。ありがとうございます。最後に、横浜DeNAベイスターズの牧選手として、市民の皆さまに向けてメッセージをお願いします。

牧 1年に何回かしか帰ってこれませんが、短い期間の中でも、皆さんから応援の声をかけていただき、

とてもうれしいです。これからは私が市民の皆さんに元気を与えられればと思っています。野球を通じて中野市を盛り上げたいと思います。

市長 活躍してくれば多くの皆さんに元気を与える立場になりますから。応援していますので、ぜひ頑張ってください。



市民の皆さんに元気を与えられればと思っています。



どんな

二〇二一年に

したいですか？

皆さんのインタビュー

中野市に関わるいろいろな方に、
今年の抱負をお伺いしました。



信濃グランセローズ 監督
やなぎさわ ゆういち
柳澤 裕一 さん

プレーを通じて
希望、喜び、笑顔届けたい

昨年は、BCリーグ制覇まであと半歩というところでしたが、試合ができたことに感謝する一年となりました。今年は、ファンの皆さま、スタッフ、過酷な状況の中で頑張っておられる医療従事者の方々に、おこがましいですが、希望、喜び、笑顔を届けられるよう全力を尽くします。



有限会社 すきやき
かけがわ まゆみ
掛川 真弓 さん

自分のペースで
人生を楽しんでいきたい

昨年は、コロナ禍で大変な一年となりました。空いた時間などに、自分や家族のためにどのように働くのが良いか考える機会を持つことができました。無理をせず、自分の時間を大切にしながら人生を楽しみたいと思います。



中野市音楽親善アンバサダー

まい
麻衣 さん

ありふれた日常を味わい、
感謝しながら歌っていきたい

日常の日々を送ることができない、今まででは誰も考えられないことが起こった昨年。普通の生活が送れないことへの歯痒さの中で見いだしたのは、「歌う機会がなくても、今できることをしよう」ということでした。2021年は2020年の延長線。今までの”ありふれた日常”を味わい、改めて感謝しながら、よろこびも、またかなしみも歌っていききたいと思います。中野市のみなさんにもまた歌をお届けできることを心待ちにしながら。



長野県立中野立志館高校 生徒会長



なかむら ゆうな
2年 **中村 優那** さん

マスクで笑顔が見られない中、
たくさんの明るい声を増やしたい

新型コロナの影響で思い描いた活動ができなくなりましたが、可能なことを話し合い、自分たちで創意工夫しながら意欲的に活動していきたいです。1日1日を大切に、仲間とともに切磋琢磨しながら、勉強面でも部活面でも悔いの残らないよう努力を続けていきます。



アイコ美術工芸社
デザイナー・染色家



あいこ やすこ
相子 靖子 さん

手を動かして何かを作る
素晴らしさを伝えたい

子どもは2歳になり、教育に関わるお仕事をする中で、美術・工芸分野の意義について考えることが増えました。いろんなものがデジタル化する時代だからこそ、手を動かして何かを作ることの素晴らしさを考え伝えていく活動ができたら良いなと思っています！

2021年4月採用予定

会計年度任用職員募集

問 庶務課 ☎ (22) 2111 (内線213)

募集期限

1月15日(金) 試験日 **2月7日(日)**

- ▶試験方法 面接試験
- ▶試験会場 中野市役所2階 多目的サロンホールほか
- ▶申込受付時間 市役所開庁日の午前8時30分から午後5時15分まで
- ▶募集職種 一般事務・窓口A・B（障がい者雇用）、フルタイム・パートタイム保健師、生活困窮者相談員、社会福祉士、歯科衛生士、生活支援コーディネーター、社会就労センター指導員、子育て支援センター保育士、児童厚生・支援員、保育所フルタイム・パートタイム保育士、保育所延長保育士、保育所調理員、道路等修繕・管理用務員、遊水地調整員、学校事務員、学芸員（考古学）
- ▶受験案内および試験申込書 市役所1階総合案内、庶務課、豊田支所地域振興課、中央・北部・西部公民館、永田窓口サービスステーションで配布しているほか市公式ホームページでもご覧いただけます。



※受験資格など詳細については、受験案内をご覧ください。

副市長退任ごあいさつ

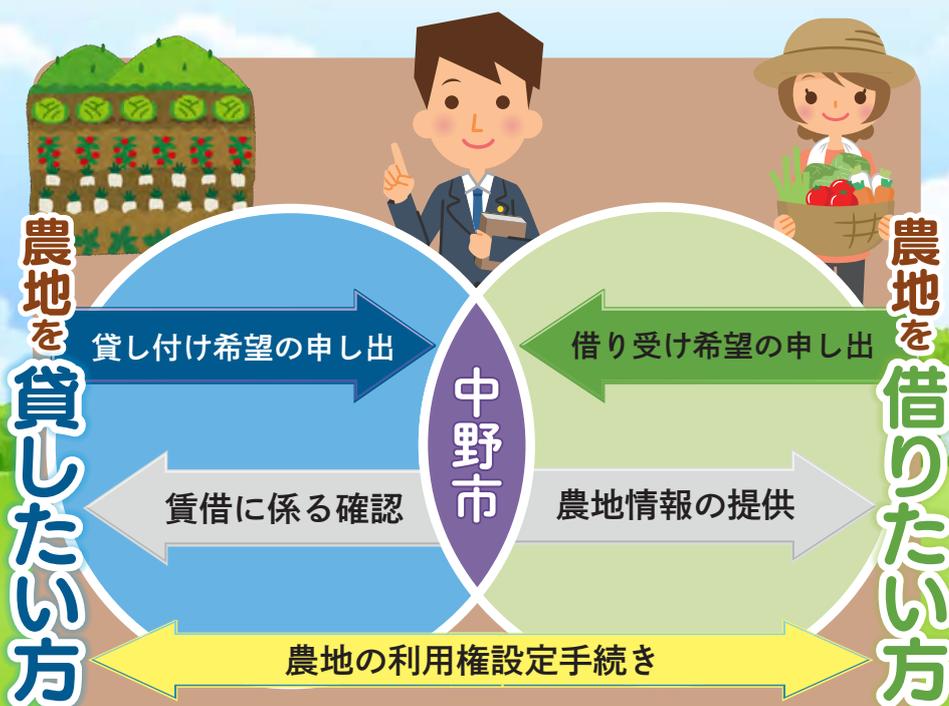


横田清一

このたび、一身上の都合により、令和2年12月15日をもって退任いたしました。
令和元年東日本台風災害や新型コロナウイルス感染症の発生など、厳しい状況もありますが、多

くの皆さま方の温かいご指導ご鞭撻をいただき、市民福祉の向上に微力を尽くしてまいりました。
在任中に皆さま方から賜りましたご支援、ご協力に心から感謝を申し上げます。
終わりに、中野市のますますの発展と市民の皆様方のご健勝、ご多幸をご祈念申し上げます、退任のごあいさつとさせていただきます。

農地を貸したい方・借りたい方を募集中



相談窓口

- 中野市役所 0269-22-2111
農政課（内線 250）
農業委員会（内線 409）
- J A 中野市営農支援課
0269-22-4221
- J A ながの豊田支所
0269-38-3221
- 信州なかの産業・観光公社
0269-23-2211
- 長野県農業開発公社
北信事務所
（農地中間管理機構）
0269-22-3111（内線 317）

中野市では、農地の効率的な利用を目指し、農地の貸し借りをスムーズに行うため、貸したい農地の情報と、農地を借りたい方の情報を集約し、貸付希望の農地を借りたい方へ紹介（マッチング）する事業を実施しています。

新規就農支援・荒廃農地対策などに各種補助金を交付しています。詳しくはホームページをご覧ください。





豊田小学校施設整備工事がしゅん工

豊田小学校

いよいよ豊田小学校の開校まで残すところ3カ月となりました。2019年春から始まった施設整備工事も校舎や屋内運動場などが完成し、開校に向けた準備は順調に進んでいます。新しくなった校舎で元気に学び、たくましく成長する子供たちの姿に期待が膨らみます。



小学校統合準備委員会 全体会を開催しました

統合を円滑に行うために必要な事項を検討し、調整を進めてきた小学校統合準備委員会は、11月26日に開校前最後の委員会を開催しました。

当日は開校における進捗状況などを報告し、会議終了後は新しい小学校校舎の見学を行いました。

1 2 学校の顔である昇降口。落ち着いた雰囲気です。子供たちを出迎えます。**3** 木材をふんだんに使った普通教室。日当たりがよく、断熱性が高くなっています。**4** 6 既存校舎を活用した理科室と家庭科室。器具や内装はリニューアルしています。既存校舎の窓は全て二重サッシとし、断熱性と防音性が向上しています。**5** 屋内運動場の床は国際大会基準のシート床材を使用。**7** 耐震型FRPプールは大会でも使える標準仕様。プールサイドの床は遮熱性があり夏でも熱くなりません。

低温やけどに

ご注意を!

症状

- ヒリヒリとした痛み
- 赤み、水ぶくれ など

低温やけどに
なった場合は、
必ず医療機関を
受診しましょう。



「低温やけど」とは、カイロや湯たんぽなど、体温より少し高めの温度（44℃～60℃）のものに長時間触れ続けることによって起きるやけどです。皮膚表面で熱さや痛みを感じにくいため、皮膚の奥深い部分まで損傷して通常のやけどよりも重症化しやすい傾向があります。

皮膚の薄い高齢者、寝返りができない方、知覚や運動麻痺がある方、飲酒後に熟睡している方などに発症が多く見られます。



予防方法

湯たんぽや電気あんかを使用する際、就寝時は布団から出しましょう。

電気毛布を使用する際、就寝時は電源を切り、一晩中使用しないようにしましょう。

使い捨てカイロは必ず衣類の上に貼り、締めつけの強い衣類で圧迫しないようにしましょう。

電気ストーブやこたつは、温まったら一度切るなど、つけっぱなしにしないようにしましょう。

暖房器具を正しく使用し、寒い冬を乗り切りましょう!



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

高齢者肺炎球菌ワクチン 定期接種費用助成

本年度の定期接種の期限は、3月末です。接種の機会を逃さないようご注意ください。

助成額 3,000円

対象者

3月末までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人または特定の疾患を有する60～64歳の人で、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人

手続き方法

予診票を送付しますので、指定医療機関を予約して健康づくり課へご連絡ください。

(65歳、70歳の人には予診票を送付してありますので、連絡の必要はありません。)

子宮頸がん 予防ワクチンについて

現在、対象者に積極的な接種の勧奨(予診票の送付など)は差し控えていますが、希望する方は定期接種として受けることができます。

対象者

小学校6年～高校1年に相当する年齢の女子(標準的な接種時期は中学1年生)

・ワクチン接種効果や副反応などを理解したうえで、接種をするかどうかを決めてください。

・接種対象者で接種を希望する方には予診票と説明書をお送りしますので、健康づくり課までご相談ください。

▶市公式
ホームページ



健康づくりポイント 特典交換申請

100ポイント以上貯まったら、特典交換申請書を健康づくり課または豊田支所へ提出してください。

取組期間 1月31日(日)まで

申請期限 2月12日(金)

大腸がん検診容器 返却のお願い

未開封の容器をお持ちの人は、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

返却期限 1月29日(金)

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。申し込み不要。参加費は無料です。

内容① 「シニア健康寄席」初笑いで学ぶ冬の過ごし方

開催日 1月29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 音楽で心身ともに健康に♪

開催日 2月12日(金)

時間 午前10時～11時30分

会場 中央公民館 3階講堂

ロバ隊長を作りますか?

ロバ隊長は、認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指す取り組み「認知症サポーターキャラバン」のマスコットです。



1個からでもOK



型紙と材料は高齢者支援課でもらえますよ!



信州なかの
Vtuber

名前を募集

中野市きのこ・果実消費拡大実行委員会では、「信州なかの」の農産物や観光などの情報を発信するためのキャラクターを制作しました。市では、このキャラクターを「信州なかの」魅力発信バーチャルYouTuberとして起用します。

▼募集期限

1月18日(月)

選ばれた方には中野市農産物
1万円分プレゼント!

▼応募方法

①はがき・FAX ⇒任意の様式に、住所・氏名・電話番号・キャラクターの名前を記入の上、売れる農業推進室まで郵送・FAXまたは持参。

②E-mail ⇒本文に、住所・氏名・電話番号・キャラクターの名前を記入の上、売れる農業推進室メールアドレス (ureno@city.nakano.nagano.jp) へ送信。

③Twitter ⇒「中野市売れる農業推進室」Twitterアカウント (@nakanoshi_ureno) をフォロー。キャラクターの名前を、「#信州なかのVtuberの名前」を付けてご自身のアカウントからツイートしてください。



Character Design

キャラクター設定

中野市の廻り逢いの丘にある「月の窟」の形をした自然石「廻り逢いの巨石」の化身。
大料さな中野市をもっと大勢の人に知ってほしい、廻り逢う人々に中野市の魅力を伝えたいとの思いが形になって現れた。

性別/神様
年齢/めぐり逢いの巨石と同じ
身長/159cm
(中野市の世帯数で増減する?)
体重/石なので見た目より重い

「めぐり逢いの巨石」
はここにありませう▶



いつかまた...
キッと逢える...





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
1月8日(金) 2月5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)
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
2月8日(月) 午後1時15分～ 3時30分	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

※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	1月26日(火)	2020年9月生
7カ月児健診	1月27日(水)	2020年5月生
1歳6カ月児健診	1月29日(金)	2019年6月生
2歳児健診	1月25日(月)	2018年12月生
3歳児健診	1月28日(木)	2017年11月20日～12月15日生

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	1月19日(火) 2月9日(火)	午後1時～1時30分
日本脳炎	1月22日(金)	午後0時45分～1時30分

※BCGは3日前までに予約が必要です。

日本脳炎の予約受付が終了しました

感染症対策を行いながら実施していることから、今年度分の予約人数が定員に達しました。

今年度の接種対象者で、これから接種を希望する方は、来年度の日程を優先的にご案内しますので、ご理解とご協力をお願いします。

親子の遊びをご紹介します

いっしょあそぼ!

「バスにのって」

作詞・作曲 谷口園博

いろんなみちをはしります!



①ハンドルを握って体を揺らす



→ ②3,2,1とカウントダウンして体を右にかけたあむける



③体をそらせてプレーキがかかったようにする

♡ ○ ◁ #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 2月10日(水)	時間 午前10時～11時	会場 さくらんぼ	☎0269 (22) 6622
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 1・2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)	2月10日(水) 午前10時～	保健相談 計測、相談
中央子育て支援センター (りんごっこ)	1月21日(木) 午前10時～	就労相談 就労に関する相談
	1月22日(金) 午前10時30分～	助産師講座 心温まる子育てのお話
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	1月22日(金) 午前10時～	保健相談 計測、相談
	2月4日(木) 午前10時～	歯科相談 歯に関する相談
	2月5日(金) 午前10時～	就労相談 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)	1月19日(火) 午前10時～	健康講座 体のことQ&A



うさぎっ子 (過去の様子)

おもいきり
あそんで
おはなして
しょう



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～午後0時30分 午後1時30分～3時30分

☆問い合わせ先☆

さくらんぼ	☎日・月・祝日	☎ (22) 6622
りんごっこ	☎日・火・祝日	☎ (22) 2259
うさぎっ子	☎日・水・祝日	☎ (38) 1638
たまご	☎土・日・祝日	☎ (22) 6292



※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。

※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うえ、1月21日(木)までにEメールまたは下記のQRコードリンク先からご応募ください。

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



小林 宇汰くん (9カ月)

我が家の怪獣でありアイドルの次男坊君です!!



穂積 昊くん (2歳)

かっこよくちょっぴり決めポーズ☆



蟻川 晴翔くん (11カ月)

もうすぐ1歳!大好きなお姉ちゃんと一緒にいっぱい遊ぼうね!



篠原 颯太くん (1歳)

僕1歳になったよー! 笑って笑ってー、ハイチーズ



伊藤 快くん (8カ月)

元気にすくすく育ててね!!

