

広報

2021(令和3年)

なかの2

No.191



フレイル予防で健康長寿

- ウィズコロナでの運動・栄養・社会参加 -

Pick Up! 中野市魅力発信 Vtuber



名称決定!

「**信州なかの**」ちゃん

☎ 売れる農業推進室 ☎ (22)2111 (内線374)

広報なかの1月号でも募集した中野市きのこ・果実消費拡大実行委員会が作成したVtuberの名称が決定しました。全国から521件のたくさんの応募をいただきありがとうございます。4月から「信州なかの」ちゃんを通じて全国に魅力的な情報をお届けします。

選考のポイント

- ・市民の皆さまに親しみのある覚えやすい名称であること。
- ・キャラクターを中野市のイメージとして浸透させることができること。
- ・地名の愛称から、市の歴史や文化を表現する媒体として適していること。
- ・産地・観光PRなどで全国に「信州なかの」をダイレクトに発信できること。
- ・一番多くの応募があったこと。

第2弾 信州なかの未来券

新型コロナにより影響を受けた市内事業者を応援するため、市の補助金を活用し、信州中野商工会議所が昨年実施した「信州なかの未来券」の第2弾の実施が決定しました。

販売価格 4,000円 → 5,000円分の未来券に
(1,000円券×5枚)

※「信州なかの未来券」は、購入した事業者(お店)のみで使えます。

※販売時期や取扱店舗などの詳細は、信州中野商工会議所からお知らせするチラシや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：42,047人 (-34)
男：20,356人 (-10)
女：21,491人 (-24)
世帯数：15,980戸 (-13)

【2021年1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



中野市役所広報
facebook



中野市公式
インスタグラム



中野市議会

令和3年3月定例会の会期日程(予定)
3月2日(火) ~ 3月19日(金)
市政一般質問
3月9日(火)、10日(水)、11日(木)

今月の表紙

あまり人と話さず、家で時間を過ごすことが多いこの頃、気持ちもちょっと内側に向かっています。これまでの暮らしから少し視点を変えて、趣味や運動、栄養たっぷりの食事、身近に小さな楽しみを探したり。心の中から健康でいられたらいいなと思います。

渡邊悠子 (iriki)





皆さまに気軽に寄ってもらえる
大衆食堂のようなデザイナーを目指しています。



-Profile-

やまもと こうじ



グラフィックデザイナー。新保地区出身。中野実業高校を卒業後、長野市内の製版会社に勤務し独学でデザインを学ぶ。2018年に独立し「ヤマデザイン」を設立。主に市内のさまざまな製品・企画のデザインを手掛け、昨年まで所属していた青年会議所では、「倍増戦士ロゼ」デザインや情報誌「おらほのヤンドモ」を制作。最近ではJ A中野市の干し柿の新ブランド「おひな柿」(21ページを参照)のロゴデザインを制作するなど、作品を通じて地域の魅力を発信している。



◀デザイナーの手がけた製品の一部。



▲デザイン制作の様子。マウスを巧みに使いキャラクターを描く。



ヤマデザイン
山本 浩二



▲ホームページ

「**デ**

ザイナーとして、あえて自分の作風は持たず、依頼を受けた製品の歴史や相手が持つイメージに寄り添い、一緒に作り上げることを大切にしています。」

独学でデザインを学び、多くの地元企業のロゴなどを制作している山本さん。子どもの頃から絵を描くのは好きだったが、自分がデザイナーになると思っていなかったという。

「会社員から独立してデザイナーになろうと思ったきっかけは、知り合いから個人的にロゴなどを頼まれ制作したところ、とても喜んでもらったことだと思っています。その後もご縁があった地域のだんなさまから依頼をいただき、地域に根差して仕事をしようと思いいました。手掛けたデザインのうち、青年会議所で主催した『ローズクエスト』のキャラクターが特に印象に残っています。自分がデザインしたカードを集めている子供たちの笑顔や、友達同士で自慢し合っている様子を見て、とてもうれしく思いましたし、デザイナーの枠を超えたコンテンツで地域に貢献できたなと感じました。」

「今後も、ローズクエストのような地域の子供たちを対象にしたイベントを閉校した小学校を使って実施できたら面白いな」と構想を練っています。イベント以外にも、手掛けたデザインなどに関わる方が、その製品に対して愛着や誇りを持っていただけるような制作を心掛け、気軽に寄ることができる、メニューが豊富で満足できる大衆食堂のようなデザイナーを目指していきます。」

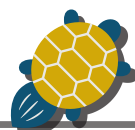
※信州なかのバラまつり期間中に一本木公園で開催された体験型イベント。公園内を巡り、市の名産や協賛企業などのオリジナルキャラクターが描かれたカードを集めて楽しむ。多くの子供たちが参加した。

元気の秘訣はフレイル予防！
いつまでも元気であるために、
今からはじめましょう！



問 高齢者支援課介護予防包括支援係
☎ (22) 2111 (内線 366)

健康長寿 予防で フレイル



健康長寿のまち宣言

中野市では、誰もが生き生きと暮らすことができるよう、市民と行政が一体となり「健康長寿のまち」をめざすことを宣言しています。

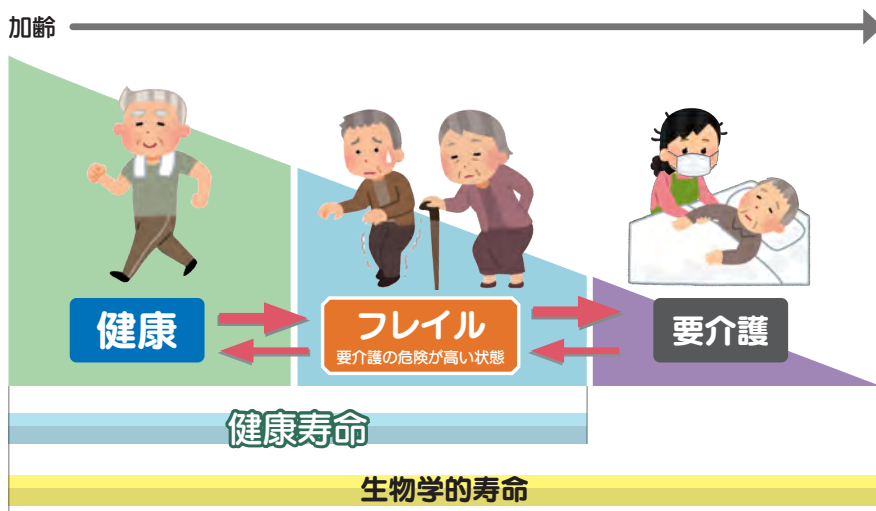
手遅れなんてことは
ありません。
まずはフレイルを知
り、対策を！

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。まだ介護は必要ないけれど、何となく体調が優れない、足腰や口腔機能に不安がある、人付き合いがおっくうになる……など、年齢とともに生じる心身の衰えが「フレイル」です。

ある程度の衰えは、高齢になれば自然なことです。しかし、運動不足、栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心掛けによって予防・改善することができず。

フレイルの状態が長く続き、悪化していけば、要介護や寝たきりのリスクが高まります。一方で、早期に適切な対策を行うことで健

フレイルに気づき、適切に対応することで**健康寿命**が延伸



康な状態に戻ることも十分に可能です。ただし、高齢になってから慌てて対策しようとしてもなかなか難しいもの。若いうちからフレイルに興味を持ち、家族ぐるみで気を付けることが効

果的です。積極的に予防・改善に取り組んで、いつまでも元気で長生きできる「健康長寿」を目指しましょう。

フレイルの兆候

- 歩く速さが遅くなってきた
- 飲み込みにくい
- むせやすくなってきた
- 体重が減ってきた
- 食欲がない
- わけもなく疲れた感じがする など

健康寿命を伸ばすことが大切

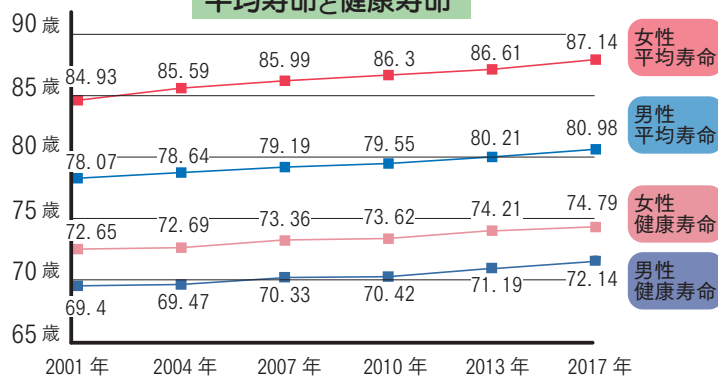
平均寿命から日常生活で介護を必要とする期間を差し引くと「健康寿命」と呼ばれる期間になります。

現在、日本人の健康寿命と平均寿命には10年の差があり、寝たきりや認知症などによって日常生活に制限がかかった期間が10年あることを示しています。自身が健康的で自立した生活を長く続けるために、また介護などで家族に負担をかけないためにも健康寿命を延ばすことが大切です。



保健師 島田さとみ

平均寿命と健康寿命



出典：第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料

健康長寿のための3つのポイント

フレイルを予防して健康長寿でいるためのポイントは3つあります。

1つ目は栄養。食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりと、美味しいものを長く食べ続けられるように。また、お口の健康に気を配ること

も、とても大切です。

2つ目は運動・身体活動。体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。下の表をチェックして、自分がフレイルかも、と思った方は、今より10分多く体を動かすよう心がけましょう。運動に抵抗がある方も、自分に合った運動方法を見つけて挑戦してください。

3つ目は社会参加。趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことが大切です。新型コロナウイルス感染症を予防しながら、無理をせず、自分に合った活動を見つけてみましょう。

この「3つのポイント」は、お互いに影響し合っています。どれか1つだけですればいいというものではありません。

出典…公益財団法人健康・体力づくり事業財団「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」より引用

やってみよう！

セルフチェック①

イレブンチェック

回答欄の右側に○がついたら要注意！

やってみよう！

セルフチェック②

チェック項目		回答	
栄養	1 ほぼ同年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けている	はい	いいえ
	2 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4 お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上している	はい	いいえ
	7 ほぼ同年齢の同性と比較して歩く速度が早い	はい	いいえ
社会性・ こころ	8 昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	9 1日1回以上は、誰かと食事をする	はい	いいえ
	10 自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	11 何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

指輪っかテスト

いすに座り、前かがみになって、利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを、親指が後ろにくっつくようにして、人差し指と親指で輪っかを作り囲みます。指輪っかに隙間ができる場合は筋肉量が少なくなっています。



輪っかに隙間ができたなら要注意！

出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイルハンドブック」より引用

栄養

高齢者が陥りやすい低栄養

「まずは3食しっかり」食べて
「たんぱく質をとる」ことがカギ！

「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べる

筋肉を維持するために重要なたんぱく質

【水分】
水やお茶を中心に。

【主菜】
肉、魚、卵や大豆製品のおかず。筋肉や血液を作る。

【副菜】
野菜、きのこ、海藻のおかず。身体の調子を整える。

【汁物】
具たくさんにしましょう。

【主食】
ご飯やパン、麺など。炭水化物をとるためのエネルギー源。

肉、魚、卵

大豆製品

乳製品

缶詰や冷凍食品も上手に使って、たんぱく質を補給しましょう！

低栄養を予防するための1つめのカギは、「3食欠かさず食べる」こと。主食、主菜、副菜をそろえ、多目の食材をバランスよく食べることが大切です。2つめのカギは、「毎食1品、たんぱく質のおかずを取り入れる」こと。たんぱく質は筋肉や血液・皮膚・爪・髪、そして内臓の機能を維持する重要な役割があります。たんぱく質が不足する

低栄養状態にならないための2つのカギ

普段の活動量が少なかったり、低栄養になったりすると、筋肉量が減って全身の筋力が低下する危険があります。高齢期の食事は若い頃と比べ、あっさりしたものや柔らかいものを選びがち。特に近頃は自粛生活の長期化により、食欲が落ちやすくなっていますが、そこに低栄養の危険が潜んでいます。

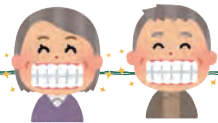
冬期間は日々のお買い物も大変です。肉や魚を買いに行けないときは、缶詰や冷凍食品を上手に利用して、たんぱく質を補給するのもおすすめです。ヨーグルト、チーズなどは手軽に食べられるので、間食として取り入れてもいいですね。最後に忘れてはならないのが水分補給。高齢になると喉の渇きを感じづらくなりますので、冬場もこまめに水分補給を行い脱水症状を予防しましょう。

と、筋肉が衰え、運動機能が低下して転倒しやすくなったり、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなります。

（転倒については16ページ「生き生き！健康メモ」でも紹介しています）

缶詰や冷凍食品を活用して、賢く冬を乗り切ろう

食べるためには「口」が重要



「噛み合わせはどうか？」
「むし歯や歯周病はないですか？」「入れ歯は合っていますか？」

多品目の食材をバランスよく食べるためには、**「健康な口」が重要です。**

健康寿命を延ばすためにも、歯のトラブルは放っておかず、歯医者さんへ行きましょう。定期的に歯科健診を受けることがおすすめです。

口腔体操もおすすめ！



▲日本歯科医師会HP

他にも…

太陽にあたることで、骨を丈夫にしたり、冬場落ち込みがちな気分を上げてくれます。お天気の良い日は、足元に気を付けながらウォーキングなどを楽しみましょう。



管理栄養士 小山美和子

運動は「当たり前」が結果につながる秘訣

運動は我慢や無理をしなから、「頑張り」だけでは続きません。無理なく頑張り、普段の当たり前前をすることが、続ける秘訣。

「立つ」「歩く」「笑う」「話す」人は使わないものは退化していきしますので、日常生活の中で、脳・心・体に刺激を入れて、ちゃんと働かせましょう。毎日の「当たり前」を続けることで必ず結果が出てきます。

脳・心・体に心地よい刺激を入れていますか？
ほぐして、温めることで人は動き出しやすくなります。

からだところのメンテナンススペース
庸（みち） 代表

理学療法士
森田浩庸さん



運動

「動き続けること」が大切

あなたは毎日動いていますか？
最近足腰や頭が重くなってきた方は要注意！

無理なく続けてフレイル対策

かんたんエクササイズ

ゆらゆら、
トントンが心地いい

家 でじっとしていたり、同じ姿勢をとり続けたりしていると、身体がこわばって血の巡りが悪くなり、痛みの原因になります。

ゆらゆら、トントンと体をほぐし温める体操やケアをしてから、ウォーキングや有酸素運動などを行ってください。

回数や時間は、できる範囲でOK！
ほぐれたり温かくなるまで続けましょう。

1
トントン



つま先立ちからのトントンも効果的！



リズムカルに、かかとで交互に「トントン」と音を立てながら足踏みしましょう。手を振ったり左右に揺れるようにすると、より効果的です。

2
ゆらゆら

うつぶせゆらゆらも効果的！



心地よいと感じるリズムでお尻をゆらゆらと左右に動かします。

やってみよう！

中野市
オリジナル体操

市が作成したオリジナル体操をホームページで公開しています。
麻衣さんや中山晋平など中野市ゆかりの音楽にのせて、楽しく無理せず、身体を動かしましょう。



▲空みあげて体操



▲なっちょ体操

社会

参加

コロナ禍でも/ 社会参加の きっかけを作ろう!

人との交流が減るとうつになることも。
社会参加を通じて心の健康も保ちましょう!

コロナが引き起こす
健康への悪影響

「ウィズコロナ（コロナとともに）」という言葉が示すように、新型コロナウイルスとの共存を前提とした生活を送ることが必要となつていきます。

コロナを正しく恐れ、予防することはもちろん大切ですが、高齢者の場合は、コロナを恐れて人との接触を極端に避けるあまり、家に閉じこもりがちになり、

フレイルの入り口は
社会参加の減少から。
コロナ禍でも
社会参加ができる
きっかけを
作りましょう。



社会福祉士 小林俊太

健康に悪影響を及ぼすことが懸念されています。

コロナ対策をして、好きな活動を続けよう

イベントの中止や外出自粛により人と交流する機会が減っています。外出や交流が減ると、フレイルはもちろん、認知症やうつ病など心身に悪影響を及ぼします。

コロナ対策をしっかりしたうえで、自身の趣味や好きな活動を通じて人との交流の機会を保っていきましょう。

電話や手紙で積極的に交流を

人との交流がオンラインで行われるようになってきました。高齢者の中には電子機器の扱いが苦手という方が多く、オンライン化が

交流の壁になり、人とのつながりが薄くなる懸念があります。今まで利用していた電話や手紙を利用しての交流をしてみませんか。社会とのつながりを保つことにつながります。

感染リスクが高まる「5つの場面」

いつでもマスク、手洗い、消毒を忘れずに。これらの場面に気を付けて、健康的に社会参加を行っていきましょう。

- 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

上手に活用して健康に!

介護予防講座・教室



安心して参加いただくための感染対策を行っています。

市の事業を上手に活用しましょう

市では介護予防教室や健康講座、各種文化講座や教室を実施しています。広報なかの「行ってみよう! やってみよう! シニア情報」や「文化なかの」で毎月紹介しています。興味のある講座などにぜひ参加してみてください。

体験談

体操を続けることで、痛かったところがだいぶ楽になりました。動かないと固まって身体が弱り、節々が痛くなって、膝が疲れます。農家をしているので、動かなくなる冬場の時期に教室をやってもらって、ありがたいですね。



運動教室「熟年男の部活動」に3回目の参加!
宮島重幸さん (79歳)

中野市地域おこし協力隊がゆく!

信州ながの日和

File: 28



子供たちに「信州黄金シャモ」を味わってもらいました!

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



1



2



3

あつという間の最終年

地域おこし協力隊の任期も残すところあとわずか。特に最終年はあつという間に過ぎました。信州黄金シャモに携わってから、知れば知るほど素材の良さに惹かれていき、多くの皆さんに味わってもらいたいと思い活動をしてまいりました。

昨年11月には市内の小中学生に、学校給食で信州黄金シャモを味わってもらい、食育の授業を行いました。「シャモ肉を初めて食べた」「おいしかった」と喜んでいただきました。「食育授業で信州黄金シャモを食べたこと」が思い出に残るとうれいのです。

子供たちが大人になる頃にはもっと身近に食べられる食材になるといいですね。

残りの任期まで精力的に活動に取り組んでいきます。

1 食育の授業に関わりました 2 元気に育つ鶏舎のシャモたち 3 学校給食に提供されたシャモは子供たちからも好評



開催決定♪

昼どきコンサート

in 市民会館

★「信州ながの音楽祭2020」では、市民会館で「昼どきコンサート」を開催します。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、音楽を演奏する機会や聴く機会が少なくなっていますが、音楽のチカラで皆さんに元気をお届けします。



※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合はホームページなどでお知らせします。

演奏スケジュール



▲市公式 HP



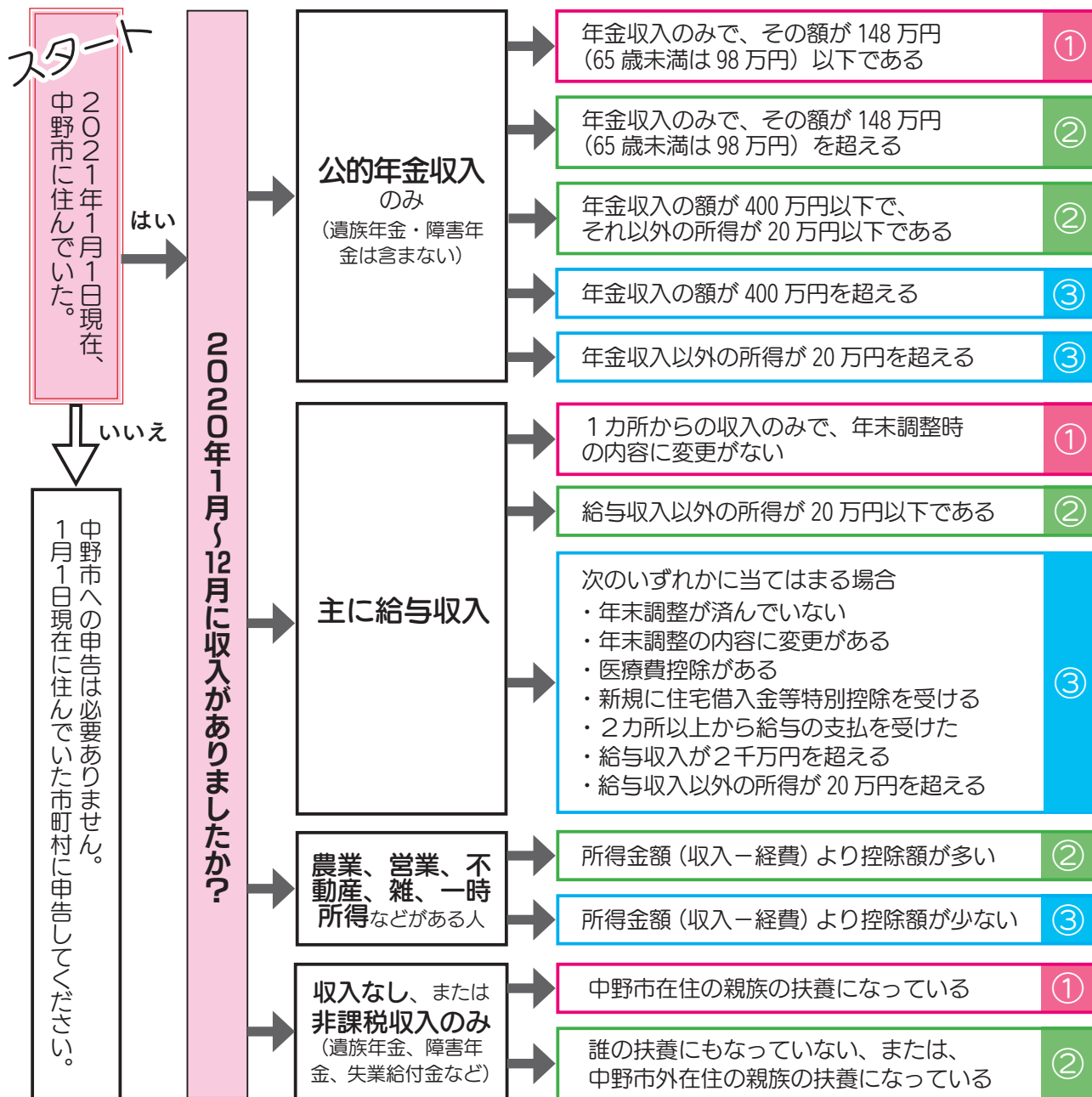
▲音楽祭 HP

日程	時間	出演	演奏楽器
3月1日(月)	12:00～13:00	ユートピア	歌、ギター、ピアノ、手話
2日(火)	12:00～13:00	フレンズ	ピアノソロ・連弾、ヴァイオリン
3日(水)	12:00～13:00	アンベリール	ピアノ・エレクトーン
8日(月)	12:00～12:30	長嶺コカリナクラブ	コカリナ
	12:30～13:00	小林政雄	ビブラフォン独奏
9日(火)	12:00～13:00	藤井高子・藤森京子	ソプラノ独唱
10日(水)	12:00～13:00	こもれびーず・内山裕子	声楽
11日(木)	12:00～13:00	永井寛彦	クラシックギター独奏
12日(金)	12:00～13:00	やさしい風	ギター、三線等アンサンブル
	11:30～12:30	小林あつこ・藤森京子 池田恵美・伊東祥	ソプラノ独唱
13日(土)	13:30～14:15	ハートフルトーン	オカリナ
	14:30～15:15	桑原伊づみ・藤森京子	ソプラノ独唱

申告は必要？

フローチャートで確認しましょう！

※下記の表は簡易に申告の有無を判断するフローチャートです。
不明な点はお問い合わせください。



申告区分

①	市・県民税の申告、所得税の確定申告の必要はありません ※2021年度の市・県民税は給与支払報告書、公的年金支払報告書に基づいて計算されます
②	市・県民税の申告をする必要があります ※所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。
③	所得税の確定申告をする必要があります 確定申告会場：信濃中野税務署 期日：3月15日(月)まで ※土・日・祝日は除く 受付時間：午前8時30分～午後4時(相談開始は午前9時から)
	入場整理券が必要です 混雑緩和のため、税務署での確定申告には入場整理券が必要となります。配付状況に応じて午後4時前であっても受付を終了することがあります。(詳しくは国税庁HPでご確認ください)



市・県民税の申告は市役所へ

問 市・県民税…税務課課税係 ☎ (22) 2 1 1 1 (内線225) 所得税など…信濃中野税務署 ☎ (22) 3 1 5 1

1 申告相談会

市・県民税は、個人の申告に基づき、2020年中の所得に対して、21年度に課税される税金です。右記の日程で申告相談を行いますので、**電話で予約いただいたうえ**お越しください。

※予約のない場合は受付できないことがあります。

予約専用電話

0269 (38) 1300



受付期間 3月12日(金)まで
(土・日・祝日を除く)
受付時間 午前8時30分～
午後5時15分

2/16日(火) ●中野 ●上今井	17日(水) ●日野 ●上今井	18日(木) ●延徳 ●豊津	19日(金) ●平野 ●豊津
22日(月) ●高丘 ●豊津	24日(水) ●長丘 ●永田	25日(木) ●平岡 ●永田	26日(金) ●科野 ●永田
3/1日(月) ●倭	2日(火) ●還付申告	3日(水) ●中野	4日(木) ●日野
8日(月) ●平野	9日(火) ●高丘	10日(水) ●長丘	11日(木) ●平岡
15日(月) ●倭	「利用者識別番号」による申告受付もありますので、ぜひご利用ください。		

【受付時間】午前8時30分～午後4時（相談の開始は午前9時から）

【相談会場】中野会場（●）：市役所2階 多目的サロンホール
豊田会場（●）：豊田支所1階フロア

※3密など混雑を避けるため、予約指定日にお越しください。
※税務課窓口での相談はできません。相談会場にお越しください。
※午後4時前でも相談を終了する場合があります。

2 集計は事前に済ませてください

- ・営業、農業、不動産所得がある人で「収支内訳書」を提出する場合は、事前に集計をしてきてください。
 - ・「医療費控除」は医療を受けた人それぞれに医療機関、薬局ごとで集計してください。
- ※不明な点などがあり全部を記入できない場合でも、必ず上記の集計は済ませておいてください。

郵送でも提出できます

3月15日(月)までに、記入した「市・県民税申告書（電話番号を必ずご記入ください）」や「各種証明書」などを税務課あてに郵送してください。なお、市役所総合案内、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションに設置してある投函箱で提出することもできます。

3密・
混雑回避



3 申告に必要なもの

- 市・県民税申告書
※2020年度に市・県民税の申告をした人などに送付しました。（申告書が届いた全ての人が申告義務があるとは限りません）
申告書は市役所税務課・豊田支所の窓口でも配布しています。
- 所得が明らかにできるもの（給与や公的年金の源泉徴収票、報酬などの支払調書）
- 収入や必要経費を記入した収支内訳書（営業・農業・不動産所得がある場合）
- マイナンバー（個人番号）確認書類と本人確認書類（運転免許証など）
- 社会保険料などの支払額が分かるもの（国民年金保険料、生命保険料控除証明書など）
- 医療費控除を受ける人は、医療費の領収書など
- 障害者控除を受ける人は、障害者手帳など
- 印鑑（シャチハタ以外。認印も可）
- 申告者の金融機関口座が分かるもの（還付申告の場合）
- 利用者識別番号の分かるもの（確定申告の場合のみ）

特集

国民年金は、保険料を出し合ってお互いを支え合う制度です。正しく理解して備えましょう。

新型コロナの影響により 国民年金保険料の納付が困難な方は 免除申請が可能です！

対象となる方

以下のいずれにも該当する方が対象となります。

- ① 2020年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方
- ② 2020年2月以降の所得の状況から見て、所得見込額*が国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる方

* 2020年2月以降の任意の月の所得額を12カ月分に換算し、見込の経費などを控除して算出

▶ 免除基準や申請書についてはこちら
(日本年金機構ホームページ)



新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売上げが減少した場合、国民年金の保険料免除申請が可能です。

申請対象期間

20年度分として20年2月～6月
21年度分として20年7月～21年6月

申請方法

国民年金保険料免除・納付猶予申請書などは日本年金機構ホームページに掲載しています。申請書は市民課または長野北年金事務所へ提出してください。



21年度 年金出張相談会について

時間 午前10時～午後3時
会場 中央公民館
予約先 長野北年金事務所
お客様相談室
(長野市吉田3-6-15)
☎ 026(244)4097
(土・日・祝日除く)

相談時間は30分ごとで、最終の相談開始時刻は午後2時30分です。

※相談には予約が必要です。長野北年金事務所へお問い合わせください。

※予約を取り消される場合は相談日の前日までにご連絡をお願いします。

実施日
4月6日(火)
5月11日(火)
6月1日(火)
7月6日(火)
8月3日(火)
9月7日(火)
10月5日(火)
11月2日(火)
12月7日(火)
22年1月11日(火)
22年2月1日(火)
22年3月1日(火)

年金に関するお問合せ

国民年金(基礎年金)に関する手続き、ご相談

市民課 国民年金係
☎ (22) 2111 (内線 237)

年金制度全般のお手続き・ご相談

長野北年金事務所
(長野市吉田3-6-15)

☎ 026 (244) 4100
8:30～17:15
(土・日・祝日除く)

※相談には予約が必要です。日にち、時間をご予約のうえお出かけください。

お気軽に
ご相談ください



日本年金機構
キャラクター

3種の基礎年金

老後のためだけでなく、さまざまな生活の場を保障する基礎年金の種類についてご説明します。

老齢基礎年金

原則 65 歳から生涯受給でき、希望すれば、繰上げ・繰下げて受給できます。

老齢基礎年金を受給するためには…

受給資格期間（保険料を納めた期間・免除期間を合わせた期間）が、原則として 10 年（120 月）以上あることが必要です。

※老齢基礎年金は 20 歳から 60 歳までの 40 年（480 月）の保険料すべてを納付すると満額の老齢基礎年金を受給することができます。



障害基礎年金



病気やけがで障害年金の等級 1 級・2 級の状態になったときに受給できます。

受給には、病院で取得した診断書や申立書などにより日本年金機構が給付要件に該当するか審査が必要です。請求後、必ず受給できるわけではありませんのでご注意ください。

障害年金を請求するには…

国民年金加入中、20 歳前、60～65 歳までの間に初診日があること。また、初診日の前日に、次の①または②の納付要件を満たすことが必要です。

- ①初診日のある月の前々月までの年金加入期間の 3 分の 2 以上の期間について、保険料が納付または免除されていること。
- ②初診日のある月の前々月までの直近 1 年間に保険料の未納がないこと。

※初診日は、障がいの原因となったけがや病気について、初めて医師または歯科医師の診療を受けた日です。

※ 20 歳前に初診日がある場合、納付要件はありません。

遺族基礎年金



国民年金加入者や老齢基礎年金受給資格期間を満たした人などが亡くなったとき、その人に生計を維持されていた子のいる配偶者（夫の場合 55 歳以上）、または子が受給できます。

子の年齢要件

- ・18歳の誕生日の属する年度末日(3月31日)を経過していない子
- ・20歳未満で障害年金の等級1級または2級の障がいがある子（請求時に診断書が必要です）

遺族基礎年金を受給するためには…

亡くなられた方が国民年金被保険者または被保険者であった方の場合は死亡日の前日に、次の①または②の納付要件を満たすことが必要です。

- ①死亡日の前々月までの年金加入期間の 3 分の 2 以上の期間について、保険料が納付または免除されていること。
- ②死亡日の前々月までの直近 1 年間に保険料の未納がないこと。

3月は「自殺対策強化月間」

大切なもの、それは「命」!!

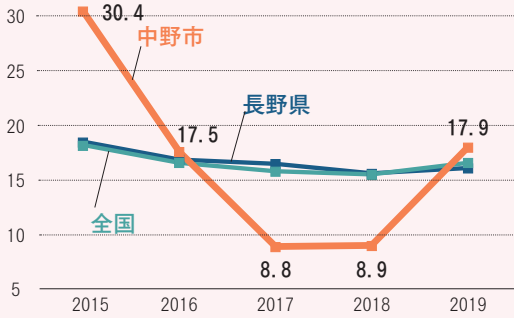
—誰も自殺に追い込まれない中野市を目指して—

中野市の自殺の現状

全国では1年間に約2万人の方が自殺で亡くなっています。

中野市では2015年から5年間で平均すると毎年7〜8人の方が自殺で命を落としていて、特に40〜60代の世代が多くなっています。

自殺死亡率の推移 (人：人口10万人対)



あなたのひと言が命をつなぐ

自殺は、「家庭」「仕事」「人間関係」「健康問題」など、複数の要因が連鎖することで起こると言われています。はじめは一つの心配や悩みだとしても、それが重なることで精神的に追い込まれてしまいます。身近な人の悩んでいる様子に気付き、言葉を掛けることだけでも、その人の自殺を食い止めるストッパーになっているかもしれません。

誰もがゲートキーパー

身近な人のサインに「気付く」「話を聴く」「必要な支援につなげる」「見守る」。そんな存在がゲートキーパーです。命の門番という意味があり、特別な資格はなく、誰もがゲートキーパーになることができます。

市では、毎年ゲートキーパー養成講座を開催しています。また、地域のグループなどを対象にこの健康講座としてゲートキーパーについてお話しをしています。



自殺予防のための相談

消えてしまいたい、家族や知人に死にたいと訴える人がいる、身内が自殺してつらくてどうしようもないなどの自殺に関する相談をお受けしています。

こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

(長野県精神保健福祉センター)

平日 午前9時30分～午後4時

午後6時30分～午後10時30分

(午後10時まで受付)

一人で悩まず相談を
新型コロナウイルス感染症の流行による影響は、私たちの生活全般に及んでおり、以前よりも不安やストレスを感じやすい状況になっています。

悩んでいる人も話を聴く人も一人で抱え込まず、早めに相談しましょう。市では随時、こころの悩みの相談に応じています。

一人で悩まず相談を



予防はう 高血圧!! チェックしましょう血圧と塩分量

塩分摂取量目安
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満
日本人の食事摂取基準(2020)
(厚生労働省)

高血圧は脳心血管病(脳血管疾患や心疾患)の最大の危険因子!

2019年「高血圧治療ガイドライン」が改訂され、正常血圧の範囲が変更されました。

変更前

130/85mmHg 未満 → 120/80mmHg 未満

変更後

120/80mmHg を少しでも超えると、脳卒中や心筋梗塞などの脳心血管病の死亡リスクが増えると言われています!

要チェック!



尿中塩分検査をご存知ですか

高血圧の要因は遺伝(体質)や食塩のとりすぎ、肥満など。まずはどのくらい塩分を取っているか知るところから初めてみませんか?

尿中塩分検査(無料・18歳以上対象)

検査方法: 1回分(起床時)の尿を採取し提出

提出場所: 健康づくり課、豊田支所、北部・西部公民館

提出日: 2月15日(月)、16日(火)

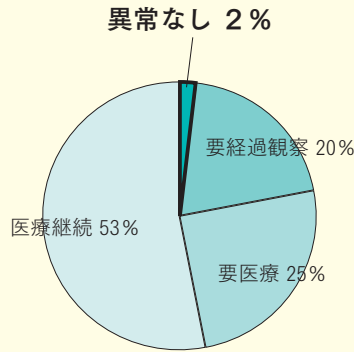
申込方法: 健康づくり課へお申し込みください。

検査キットをお送りします。

今年も「健(検)診調査書兼申込書」の提出を忘れずお願いします!!



健診で「異常なし」の人は2%だけです。高血圧・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病は、ほとんど自覚症状がありません。症状がなくても命にかかわる危険な状態になっている場合があります。

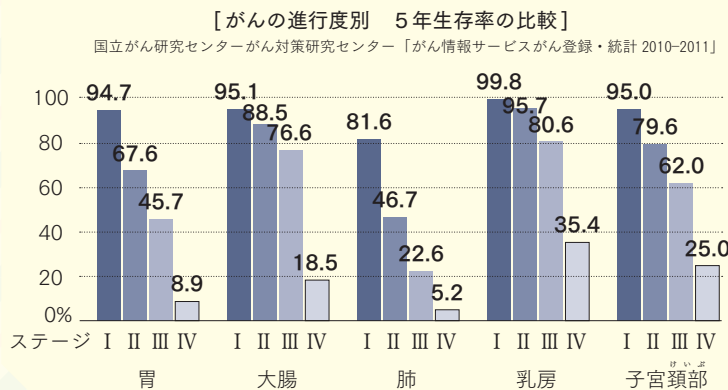


毎年継続することが大切です

定期的に健(検)診を受けましょう

「自分は健康だから大丈夫!」と思っていないませんか?

がんはその進行度によって0〜IV期にステージ分類されます。ステージ0期やI期は早期がんで早期のうちに治療すれば治る可能性が高くなります。しかし早期がんは症状が無い場合が多く、早期発見のために毎年一回は検診を受けることが大切です。



早期発見・早期治療のために

北信総合病院へ

メッセージボードを贈呈しました

広報なかの1月号でもお知らせした医療従事者の皆さまへの感謝と応援のメッセージを書いたボードを北信総合病院へ贈呈いたしました。皆さまのご協力ありがとうございました。



▲洞 和彦統括院長へ贈呈



▲病院内ホスピタルストリートに掲示していただきました

冬の場の

転倒・骨折

に 要注意

冬は転倒や骨折をしやすい季節です。雪道や凍結した道路はもちろん、寒さで身体が縮こまることで身体のバランスが崩れ、普段なら何でもない場所でも転びやすくなります。

また、お風呂やトイレ、暖房の効いた暖かい部屋から廊下に出たときも要注意。

急激な温度変化で血圧が急上昇し、心臓や血管に負担がかかり、ふらついて転倒することもあります。



予防①

転倒しないために

■ストレッチ

出かける前に十分なストレッチで関節や筋肉の柔軟性を高めます。数分間足踏みをするなどして体を温めることも有効です。

また、とつさのときに手で体を支えられるよう、暖かい服装と手袋をつけて出かけましょう。

■入浴

急激な温度差にならないよう、入浴時は十分に浴室を温めてから入浴しましょう。

予防②

骨をつくる

●運動

骨は、負荷をかけると骨芽細胞が活発に働いてカルシウムが沈着し、丈夫になります。日頃からこまめに身体を動かして骨や筋力の衰えを防ぎましょう。

●日光浴

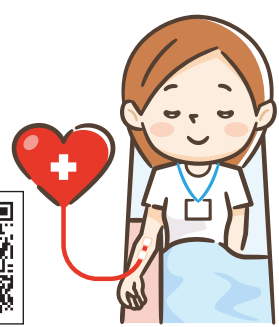
紫外線を浴びるとカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが産生されます。暖かく天気のいい日に散歩をするなどして、上手に日光を浴びるようにしましょう。

▼保健だより

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

献血のお知らせ

開設日 2月24日(水)
 時間 午後1時～4時
 会場 市民会館45・46号会議室
 持ち物 献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの



▲献血の詳しい情報は長野県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。

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
 乳幼児で計測を希望される方は、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。秘密は固くお守りします。(無料・要予約)
 期日 2月12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。

いきいき健康講座

延期していましたが「いきいき健康講座」を開催します。
 日時 3月9日(火)
 午後1時15分～3時
 内容 「脳と身体を鍛えて充実ライフ～生涯現役を目指しましょう～」
 講師 三浦弘さん
 会場 中央公民館講堂

風しん抗体検査・予防接種

対象になっている人にはクーポン券を送付しています。期限までに受診しましょう。
 受診期限 3月31日(水)
 対象者 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性



よこた よしふみ
横田 善史さん
からのご紹介

やまもと きよふみ
No.67 山本 清文 さん (東山)



自己紹介

泰清寺の住職を務めています。子どもは2人で、それぞれ自立し、現在は妻と二人暮らしです。経歴は、大学卒業後、横浜市の曹洞宗大本山總持寺で8年半修行し、その間の大半を、監院（本山の取締役）の侍者として全国寺院の法要に随行させていただきました。その後、1985年に泰清寺副住職、2008年に同寺25世住職に就任しました。

元気の秘訣

規則的な生活をするのが元気の秘訣です。職業柄、決まった休日がなく、毎日5時半起床、6時に朝のお勤めをするおかげで、目覚まし時計が無くても起きることができます。座右の銘は禅語の「日々是好日」で、過去や未来にこだわらず、今を精一杯に生きることを心掛け、「今日なすべきことは明日に延ばさず、確実に今日実行していくことが良き一日だ」と念じて生活しています。

おらほの自慢

東山地籍は中野市街地の東端にあり、少し高台に上がると北信五岳が等間隔に見渡せるのが自慢です。小さな村ですが、大人になった今でも子どもの頃の呼び名で呼び合う親戚同士の様な関係性も魅力です。

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、健康などのいろいろなテーマの講座を開催します。お気軽にご参加ください。

内容 笑顔はひとをしあわせにする
～ユーモアコミュニケーションのすすめ～

会場 中央公民館 3階講堂

日時 2月26日(金) 午前10時～11時30分



運動自主グループ



「よらっしゃい 真体美の会」

間山区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、久しぶりの方も友人や近所の方を誘ってお越してください。新型コロナウイルス感染症予防を徹底しながら、皆さんで楽しく体を動かしましょう！

日時 毎月第2・4水曜日
午後2時～3時30分

会場 間山174番地
(代表者 小林重保さん 宅)

内容 体操や脳トレ、歌など



活動の様子



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
3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)
3月2日(火) 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
2月8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
3月8日(月) 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	2月16日(火)	2020年10月生
7カ月児健診	2月17日(水)	2020年6月生
1歳6カ月児健診	2月19日(金)	2019年7月生
2歳児健診	2月15日(月)	2019年1月生
3歳児健診	2月18日(木)	2017年12月16日～ 2018年1月21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	2月9日(火) 3月9日(火)	午後1時～1時30分
日本脳炎	3月5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。



親子の遊びをご紹介します

いっしょあそぼ!

「あっちこっち ピョン」
すわっていてもたっていてもできるよ!

作詞・作曲 浅野ななみ
編曲 淡海信一郎



①子どもの体を指先であっちこっち軽くつつく



→ ②子どもの体をくすぐる



→ ③6回拍手し、子どものほほを押さえる

♡ ○ ◁ #うたってあそぼう #うさぎっ子 #おやこでできるよ

保健師の子育て相談 期日 3月3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





子育て支援センター 2・3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)	3月2日(火) 午前10時～	就労相談 就労に関する相談をお気軽にどうぞ
	3月4日(木) 午前10時～	歯科相談 歯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)	2月18日(木) 午前11時～	救急救命講座 乳幼児の事故防止について
	2月25日(木) 午前10時～	就労相談 就労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)	2月16日(火) 午前10時30分～	助産師講座 心温まる子育てのおはなし
	3月8日(月) 午前10時～	栄養相談 食に関する相談をお気軽にどうぞ



(うさぎっ子)

コロナとたたかう
医療従事者のみなさん
ありがとう!



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)

☆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



※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上、2月18日(木)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



渡辺 凌羽 くん (2歳)

車が大好き! これからも伸び伸び元気に育ってね!



藤森 一禾 ちゃん (2歳)

大自然の中でのびのび過ごしてね!



小林 瑚乃 ちゃん (2歳)

たくさん食べて元気に大きくなってね 😊



今井 柚衣奈 ちゃん (2歳)

2歳になりました。おしゃべり大好き。いっぱい遊ぼうね。



注目のできごとを写真でレポート

まちかど トピックス

消防ポンプ車によるパレード



1/10

今年一年の無火災・無事故を祈念
消防団出初式

祈念放水



コロナ禍の中で活動が制限されますが、市民の皆さまの安心安全のため、がんばっていきたくと思っています。

中野市消防団
こずげ かずしげ
小菅 和重 団長



今年最初の消防演習「消防団出初式」。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、市中のパレードを消防ポンプ車のみで行い、はしご乗りも中止するなど例年よりも規模を縮小して開催しました。
式典では、功績のあった団員や分団の表彰を行いました。また、今年一年の無火災、無事故を祈念するとともに、コロナ禍で献身的な努力をされている多くの方々々に敬意を表し、祈念放水を行いました。

1/9
~11

今年一年の健康を願って

どんど焼き

小正月の伝統行事「どんど焼き」が市内各所で行われました。
 どんど焼きは、無病息災や五穀豊穡などを祈願するもので、「この火で餅などを焼いて食べると一年間健康でいられる」などと伝えられています。
 しめ縄や門松、だるまなどを飾ったやぐらに火がつけられ炎が高く燃え上がると、子どもたちが書いた書き初めに火をつけたり、お餅を焼いたりする様子が見られました。



今年も楽しく
明るく元気よく
過ごします！

けがをしないで
病気にかからず
過ごしたいです！



どんど焼きに来ていた
 神田 蒼太朗さん(右)
 神田 航志朗さん(左)

1/13

日本最高峰の科学コンクール 日本学生科学賞を受賞

南宮中2年の中澤ののはさんが取り組んだ夏休みの自由研究「アリジゴク」の引越越し Parasitoid コウスバカゲロウの幼虫が繭を作るとき」が、中高生対象の科学コンクール「日本学生科学賞」の「読売新聞社賞」を受賞。市長を表敬訪問した中澤さんは「小学生から続けてきた研究で受賞できてうれし」と話してくれました。



12/28

「おひな柿」誕生

JA中野市と同柿研究会による新ブランド「おひな柿」の報告が行われました。土びなのように一つ一つ手作業により白く美しい姿になることが名前の由来。市田柿と同様の原料、製法で作られており、同研究会の風間澄博会長は「市の干し柿文化を絶やさず、魅力を広めていきたい。」と話しました。



暮らいの 情報掲示板

2・3月 イベントカレンダー

■ イベント ■ スポーツ ■ アート ■ その他
 ◎ 会場 〇 期間

開催中	特別展 笑顔福らむえびす大黒様 ◎ 日本土人形資料館 期10月31日(日)まで
	うしと天神様 ◎ 日本土人形資料館 期12月28日(火)まで
	ふるさと写真クラブ写真展 ◎ 中野陣屋・県庁記念館 期2月15日(月)まで
	名僧の墨蹟展 ◎ 中野陣屋・県庁記念館 期2月28日(日)まで
	認知症講演会 ◎ 北信総合病院
2/6 (土)	正しいトレーニング講習会 ◎ コミュニティスポーツセンター
2/10 (水)	童謡・唱歌を楽しむ会 ◎ 中山晋平記念館 Pick up イベント① ※2月17日(水)、24日(水)も開催
2/14 (日)	市民スキー大会 ◎ 木島平スキー場

2/14 (日)	(仮称) 山田家資料館体験講座 ◎ (仮称) 山田家資料館 Pick up イベント③ ※2月21日(日)、28日(日)も開催
2/16 (火)	市・県民税の申告相談 ◎ 市役所・豊田支所 期3月15日(月)まで
2/19 (金)	家族介護者交流会 ◎ 中央公民館 Pick up イベント④
2/28 (日)	消防団オンライン婚活イベント ◎ オンライン開催
3/1 (月)	信州なかの音楽祭屋どきコンサート ◎ 市民会館 ※3月1日(月)～3日(水)、8日(月)～13日(土)も開催
3/3 (水)	信州中野つるしかざり展 ◎ 中野陣屋・県庁記念館 期3月15日(月)まで
3/6 (土)	在宅医療・介護連携講演会 ◎ 中央公民館 Pick up イベント②
3/12 (金)	NET119 緊急通報システム利用者説明会 ◎ 中央公民館
3/20 (土)	中野陣屋・県庁記念館特別展 三澤忠展 ◎ 中野陣屋・県庁記念館 期4月1日(木)まで
3/31 (水)	中野ひな市 ◎ 市街地 ※4月1日(木)も開催

フードドライブ

期日 3月2日(火)

時間 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

▼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。



Pick up イベント



カレンダー①

中山晋平記念館 童謡・唱歌を楽しむ会

問 中山晋平記念館 ☎ (22) 7050

▶ 1月開催時の様子。晋平・辰之メロディーでリフレッシュしましょう。



期日 2月10日(水)・17日(水)・24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。
 入館料 一般300円
 定員 各回35人



カレンダー②

地域医療につながる 在宅医療・介護連携講演会

問 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線389)

▶ 講師の高木宏明さん。明るく前向きな人生を歩んで最期を自分らしく迎えることなど、一緒に考えてみませんか。



期日 3月6日(土)
 時間 午後1時30分～3時
 会場 中央公民館講堂
 講師 諏訪中央病院副院長 高木宏明さん
 演題 「このまちで老いと病と死を考える」
 参加料 無料
 動画配信期間 3月12日(金)午前10時～
 4月11日(日)午後5時



カレンダー③

所蔵民具に触れ地域の歴史を学ぶ (仮称)山田家資料館体験講座

問申 生涯学習課 ☎ (22) 2111 (内線424)

期日 2月14日(日)・21日(日)・28日(日)
 時間 午前10時～正午
 会場 (仮称) 山田家資料館
 内容 【第1回】生糸貿易とティーセット
 【第2回】日々の生活と衣類
 【第3回】酒造と食卓
 申込期限 2月12日(金)



カレンダー④

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 2月19日(金)
 時間 午後1時30分～3時
 会場 中央公民館201教室
 内容 本年度5回開催の最終回。今回は、専門職による講義「おいしく食べるために知っておきたい食事の話」を行います。
 申込期限 2月18日(木)



お知らせ

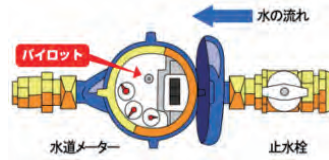


月に1度は水道メーターの確認をしましょう

問 上下水道課（内線284）

日頃から水の器具合や使用水量に気を配り、漏水の早期発見に努めましょう。

漏水が疑われる場合は、家中の蛇口を全て閉め、水道メーターを見てください。パイロットが回っている場合は漏水ですので、市指定工事店にご相談ください。



新しい人権擁護委員が委嘱されました

問 長野地方法務局飯山支局

☎ 0269(62)2302

渡邊恒子さんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

担当地区 科野・倭地区

任期 1月1日から3年間

人権擁護委員の職務 市民の皆さんに人権侵害があった場合に、その救済のための調査や情報収集を行い、法務局への報告や関係機関への告発・勧告を行います。

ひとり親世帯臨時特別給付金の申請期限

問 子育て課（内線356）

申請期限を過ぎると支給を受けることができません。お早めに申請ください。

申請期限 2月26日(金)

※対象要件や申請方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



下水道汚泥堆肥「おすみちゃん」の販売再開

問 上下水道課（内線283）

販売を休止していた、なかの「おすみちゃん」の販売を再開します。

販売日 2月14日(日)、24日(水)、3月3日(水)、7日(日)、14日(日)、24日(水)、31日(水)

※4月以降の販売日や価格など詳しくは、お問い合わせください。

市公式ホームページをご覧ください。

販売時間 午前9時～11時30分

販売場所 中野浄化管理センター

※「未土利」の販売は、祝日を除く

月曜日から金曜日の午前9時30分から午後4時まで、平岡処理場で行っています。



NET119緊急通報システム登録説明会

問 申 岳南広域消防本部 ☎ (23) 0119

F (22) 5991

M gakunan-keibou@theia.ocn.ne.jp

	第1回	第2回
期日	3月12日(金)	3月13日(土)
時間	午後4時～8時	午前9時～午後1時
会場	中央公民館3階講堂	

※上記時間内のご都合の良い時間にお越しください。



「NET119緊急通報システム」は、聴覚や発話（言語機能）に障がいのある方が、スマートフォンや携帯電話のインターネット接続機能を利用して119番通報することができるシステムです。

システムを利用するためには、要件を満たし、事前登録を行う必要があります。



飼い犬の届け出はお済みですか

問申 環境課(内線458)

飼い犬の登録と狂犬病予防注射の実施は、法律により義務付けられています。犬を飼い始めた場合は、環境課または豊田支所地域振興課で登録手続きをしてください。

また、3月中旬に狂犬病予防注射の通知を発送しますので、犬が死亡している場合や所有者が変わった場合、市内に転入した場合は早めに届け出をお願いします。



募集



奨学生

問申 学校教育課(内線417)

対象 高等学校、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校(通信制・通信教育を除く)に現在在学する人または2021年4月から進学予定の人
募集数 8人
主な貸与条件
・本人または本人と生計を一にする者が市内に引き続き1年以上居住している

・経済的理由により就学困難である
・他の団体から別に学資の貸与を受けていない

申込期限 4月26日(月)

申込方法 学校教育課で配布している願書などの必要書類を学校教育課へ提出してください。願書は、市公式ホームページからもダウンロードできます。



防衛省から一般幹部候補生など

問申 自衛隊長野地方協力本部
長野地域事務所
☎026(235)6026

区分	概要
一般幹部候補生	幹部候補生学校へ入隊し、約1年の教育を経て幹部自衛官に任官します
一般曹候補生	自衛隊の中核となる自衛官を目指します
予備自衛官補	自衛官未経験者を採用し、所要の教育訓練を経た後、予備自衛官として採用します

※応募資格や受付期間など詳しくは、自衛隊長野地方協力本部ホームページをご覧ください。



2020 命名ランキング

昨年、中野市に誕生した赤ちゃんは262人(女140人、男122人)でした。これからの中野市を担うたくさんの赤ちゃんが名前を授かりました。

女の子	よみ	漢字
	1位 りお(4人)	1位 心(11人)
	2位 つむぎ・はな・れい(3人)	2位 奈・美(8人)
男の子	よみ	漢字
	1位 はると(4人)	1位 太(8人)
	2位 がく・こうき(3人)	2位 大(7人)

住民基本台帳より調査(1月15日現在、2020年1月1日~12月31日出生)

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/掛・敷布団/マットレス/音楽CD/椅子/アロマディフューザー/照明器具(蛍光灯)

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(大人用・幼児用)/レコード(LP・SP)

問申 消費生活センター ☎(22)2201

パブリックコメント

市民の皆さんからのご意見を募集します。

公表場所 本庁舎（担当課窓口）、豊田支所、市公式ホームページ

提出方法 任意の様式に住所、氏名、電話番号を明記の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで提出してください。

老人福祉計画・第8期介護保険事業計画（案）

問 高齢者支援課（内線 365）
F (22) 2295
M kaigo@city.nakano.nagano.jp

公表期間 2月17日(水)まで

提出期限 **2月17日(水)**



耐震改修促進計画（案）

問 都市計画課（内線 358）
F (22) 5925
M kenchiku@city.nakano.nagano.jp

公表期間 3月5日(金)まで

提出期限 **3月5日(金)**



国土強靱化^{きょうじん}地域計画（案）

問 危機管理課（内線 286）
F (26) 0349
M bosai@city.nakano.nagano.jp

公表期間 2月12日(金)～3月11日(木)

提出期限 **3月11日(木)**



中野市消防団

オンライン婚活イベント女性参加者募集

問申 消防課 ☎(22) 3386
M shobo@city.nakano.nagano.jp

期日 **2月28日(日)**

時間 午後5時～8時

対象 成人女性

参加料 無料

内容 Zoomアプリによるオンライン婚活パーティー。専門のスタッフが進行役で参加します。男性参加者は、市内在住または在勤の消防団員です。

定員 15人（先着順） 申込期限 2月19日(金)



ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課（内線399）

株式会社三京（江部）
代表取締役 荻原邦隆 様
自動手指消毒器 100台
小・中学校での使用のため

株式会社ヒューマンリソースコミュニケーションズ
代表取締役 春日郁代 様（京都府）
手指用消毒ジェル 10,008本
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため

丸山篤司 様（安源寺）
千曲川瀬直し工事測量図 1枚
（仮称）山田家資料館での展示、収蔵資料とするため

年金

口座振替、クレジットカード納付前納の申込期限のお知らせ

前納とは、まとめて前払いすることで国民年金保険料が割引になる制度です。前納は4月から始まる「6カ月前納」「1年前納」「2年前納」と、10月から始まる「6カ月前納」があります。

口座振替、クレジットカード納付の4月からの前納の申込期限は、2月末までとなっています。ご希望の方は、年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、長野北年金事務所または市民課国民年金係でお申し込みください。



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 123

漫画：はるの

キャッシュカード詐欺盗にご注意!



アドバイス

警察官がキャッシュカードを封筒に入れさせることや暗証番号を聞くことは絶対にありません。カードをだまし取る手口の大半は、自宅の固定電話にかかって来るものです。在宅中も留守番電話に設定し、知らない番号や非通知の電話には出ないようにしましょう。電話に出た場合でも、慌てず、「おかしい」と思ったらすぐに電話を切りましょう。

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 2月10日(水) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 3月10日(水) 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

「栄冠は君に輝く」など数々の名曲を生み出した古閑裕而さん。私は朝のドラマで存じ上げるようになりましたが、その格調高い曲調に、すっかりファンになりました。福島市には記念館もあるそうで、私の中の「アフターコロナに行きたい場所リスト」にそっと加えることにしました。(滝澤)

運気が最高なのは〇〇座のあなた!とテレビの占いで自分の星座が呼ばれるとうれしくなりますよね。逆に悪いときは占いなんで……と気にしないようにしています。占いに気分を左右されず、日々ポジティブに過ごして運気を味方につけたいです。(松野)

社交の機会がすっかりなくなり、休日ゆっくり自宅で過ごす時間が多くなっています。災害時に備えて準備した、昔ながらの反射式ストーブの赤い光を見ていると、忙しい日常から離れた穏やかな時間の中で、気持ちまで温かくなります。(小林)

文化なかの

公民館報

No.191

(通巻 No.723)



▲公民館
ホームページ

西部公民館

春休み子ども事業

カクテル・キャンドルの
光るペンダントづくり教室

期日 3月20日(土)

時間 午前10時30分～正午

内容 電球型ケースにキラキラのキャンドルを
入れてかわいいペンダントを作ります。

材料費 700円

定員 15人(小学校低学年は保護者同伴)



北部公民館

ひざ痛の原因と
簡単な体操療法

期日 3月18日(木)

時間 午後1時～2時30分

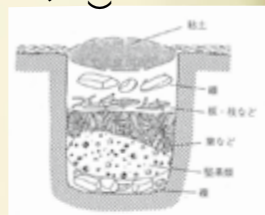
内容 痛みの原因を知り、簡単な体操で
予防する講座です。

定員 25人(市内在住・在勤)



ふるさととの歴史

栗林の村はどのように開発されたか(前編)
～キーワードは縄文時代のクルミ貯蔵～



▲貯蔵方法の模式図

1998年に発刊された研究書(※)によって、縄文時代後期の栗林遺跡が、関孝一氏の論考で世間の注目を浴びた。それは、クルミ貯蔵の背景という副題の論文であり、以下に要約する。

縄文時代は、1万3千年前から約千年間も続いた時代で、栗林遺跡はその後期に発展した文化であり、落葉広葉林のもと、トチの実・ドングリなどを基本食料にし、千曲川の定期的サケ漁やそのほかの植物採集・小動物の狩りなどの暮らしが展開されていた。こうした栗林遺跡の型態は東日本に多く、「サケ・ナツツ型」の文明に包括され、1980年代に新発表された学説である。栗林遺跡で貯蔵された品物で際立って多いのがクルミで、小さな集落ではクルミ中心の採集生活が展開されていた。集落に近い高台にクルミを貯蔵する貯蔵穴(図参照)を掘り、千曲川沿いの低地に水さらし

場や洗い場を設けていた。関氏は、なぜクルミが多く貯蔵されたのかに疑問を抱き探求されている。

当時の発掘現場の花粉分析の結果、トチの花粉化石が多量に認められていることから、基本的食料はトチの実・ドングリなどであって、大量のクルミは別の目的があって貯蔵されたという。その貯蔵形態は、次の年のクルミが収穫できるまで1年間の貯蔵を考えていたようであり、栗林遺跡では、余剰クルミを他の遺跡の人たちとの物々交換に使ったのではないかと結論されている。さらに憶測に過ぎないと断りながら、千曲川下流域から信濃川流域にまで交流して、積雪地域との交流にクルミが使われたのではないかと考えられる。

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

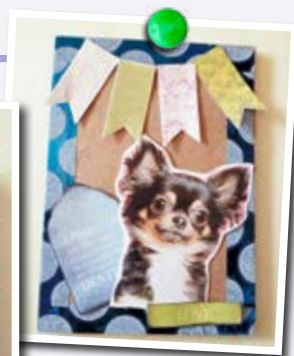
(※)『長野県立歴史館研究紀要第4号』所収「縄文クルミ考～栗林遺跡におけるクルミ貯蔵の背景」関孝一(中野市西条)著

中央公民館

第2回

コラージュ de ノート & 思い出ファイル作り

期日 3月14日(日)
時間 午前10時～11時30分
内容 ノートやファイルの表紙を、シールや紙でコラージュし、オリジナルの作品を作ります。(お子さまと保護者に各1冊ずつ)
定員 市内の小学生と保護者15組(新規受講者優先)
材料費 1組500円
申し込み 2月8日(月)～21日(日)



スマートフォンアプリ活用教室

期日 2月22日～3月22日
(全5回、毎週月曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 スマートフォンの便利なアプリを楽しく安全に活用する方法を学びます。
定員 12人(スマホかタブレットをお持ちの方)



古関裕而と筒美京平

～2020 話題の作曲家を振り返る～

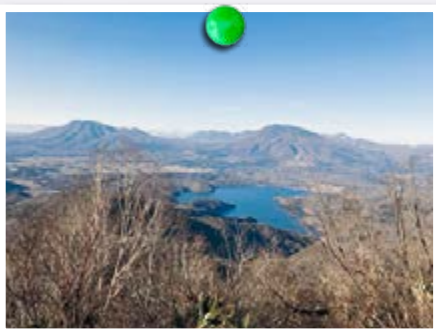
期日 3月3日(水)
時間 午後2時～3時30分
内容 山崎浩さんをお迎えし、昨年朝ドラ「エール」で話題となった作曲家古関裕而や昭和の歌謡曲のあれこれをメロディとともにお話していただきます。
定員 30人



豊田公民館

机上講座 斑尾山自然探訪

期日 3月4日(木)
時間 午後1時30分～3時
内容 春の斑尾山はおもしろい! ブナ林、ギフチョウなど多彩で豊かな自然を深掘り。春山ハイクで訪れたい見どころやおすすめの場所も紹介します。
定員 30人



チャレンジこども教室

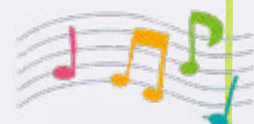
もちり^もわ^わ ドーナツスクイズをつくろう


期日 3月18日(木)
時間 午前10時～11時30分
内容 作って楽しい♪
にぎって楽しい♪
ドーナツスクイズを作ろう!
材料費 300円
定員 15人(未就学児は保護者同伴)
申し込み 2月15日(月)～3月10日(水)



音楽で脳がイキイキ!

期日 3月11日(木)
時間 午後2時～3時30分
内容 音楽療法を取り入れた脳の体操です。楽しく歌って笑って、長生きしましょう。
定員 20人(65歳以上の方)
申し込み 2月15日(月)から



 **受講には申し込みが必要です。**
右記の連絡先までご連絡ください。

■中央 ☎(22) 2691 ■北部 ☎(26) 0677
■西部 ☎(23) 1024 ■豊田 ☎(38) 2922

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。

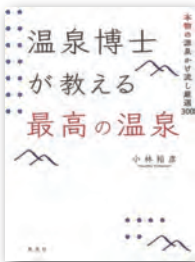
▶ 図書館ホ
ムページ



宇宙から帰ってきた
日本人
著／稲泉連
文藝春秋



日本人宇宙飛行士12人
にインタビュー。日本の
社会で生まれ育った日本
人宇宙飛行士は、宇宙に
行って何を思い、感じたのか。



温泉博士が教える
最高の温泉
著／小林裕彦
集英社

全国の温泉地（宿泊施
設のある場所）2983カ所
のほとんどを巡った温泉
博士が、本物の源泉かけ
流しを厳選して紹介。

夜明けのすべて(瀬尾まいこ)／とわの庭(小
川糸)／推し、燃ゆ(宇佐見りん)／ジョー
イあるイギリス人脳性麻痺者の記憶(ジョー
イ・ディーコン)／武漢日記(方方)／南相馬メ
ドレー(柳美里)／行った気になる世界遺
産(鈴木亮平)／五感をはぐくむ感触あそび
(山下慶子)／もしも刑務所に入ったら(河
合幹雄)／権力の日本史(本郷和人)／謎解
き御朱印めぐり(菊池洋明)／何でも「続
く人」と「続かない人」の習慣(伊藤良)

ビデオ上映会 **とじょかん プチ★キネマ**

れっしゃだいこうしん 2019
上映日時 2月21日(日) 午後2時～
スパイダーマン ホームカミング
上映日時 3月3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
出機を導入しています。ご利用ください。

古典文学講座

「変わらぬ愛情の物語－未摘花を読む－」

期日 2月27日(土)

時間 午後2時から

講師 信州大学学術研究院教育学系教授
西一夫さん

定員 35人

申込受付 2月10日(水)午前9時から

※定員になり次第締め切ります。

藤で作る花籠

藤のつるを使って、小さな花籠を作ります。

期日 3月6日(土)

時間 午前10時から

材料費 900円

定員 10人(小学生以下は保護者同伴)

申込受付 2月16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(2月18日、
25日、3月4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

観覧料 常設展示室
一般 300円 高校生以下 150円
※未就学児、中野市内小中学生
および70歳以上は無料

問 申 市立博物館

☎ 0269 (22) 2005

☎ 0269 (38) 1290

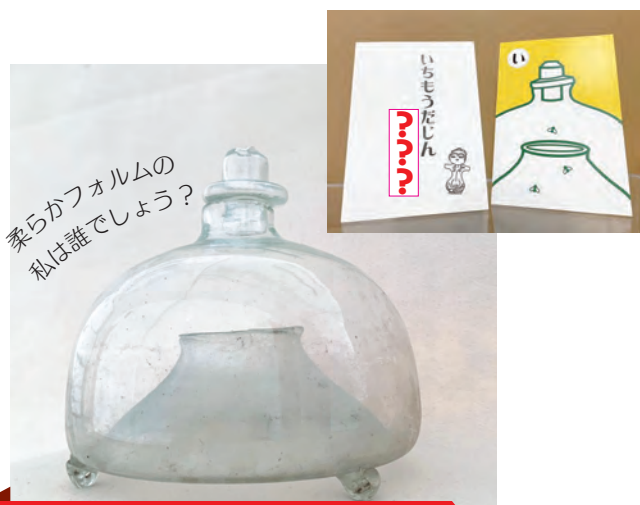
check /



民具の展示を始めます

観覧無料

当館が収蔵するおよそ3,000点の民具の中から一部を選別し、かるたの読み札のように楽しくご紹介します。「古そう?」「どうやって使うの?」「見たことあるかなあ?」な道具たちが冬の博物館に集結です。



かるたで知る民具の世界

上の写真、何かわかりましたか? 正解は、博物館で!! 期間中は、かるた札に合わせて、ランプや馬の沓など計44点を展示します。身の回りの道具と比べてみてください。私たちの暮らしの移り変わりが見えてきます。初めて見る方も、懐かしい方もぜひお越しください。

展示期間 前期 3月12日(金)まで
後期 3月17日(水)～ 4月18日(日)

文化 ふるさとレポート発表会

参加費無料

学芸員・講座参加者による研究成果発表

学芸員や当館主催の講座(「野鳥観察会」、「植物観察会」、「豊田の石仏を調べよう」)の参加者による調査・研究の成果を報告します。また、外部講師もお招きします。今回は、昨年の新発見、弥生時代の「戈をもつ鳥装の人物」が描かれた土器(長野市、東町遺跡)についての講演を予定。柳沢遺跡の銅戈とも関連する内容です。乞うご期待。

日時 3月14日(日) 午後1時30時～5時

その他 定員35人・要予約

※詳細は改めてお知らせします。



民具は、ぜひ博物館で

近年、収蔵資料を3次元画像にして公開する博物館が増えています。簡単に触れられない貴重な文化財でも、画面上で自由に動かし、隅々まで観察できます。残念ながら当館では未整備ですが、便利なシステムです。ただ、民具に限っては、博物館で実物を鑑賞するのがおすすめです。美術工芸品と違って、触れてもそれほど問題なく、木や紙、ワラ、布、皮革など素材の独特の匂いが漂います。道具が現役だった頃の「時代の空気」は、触覚や嗅覚に訴えるものがあり、バーチャルでは伝えきれない魅力です。

★ 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	<ul style="list-style-type: none"> 中野市から見える星空解説 名探偵コナン～星影の魔術師～ 	<ul style="list-style-type: none"> 冬の星空番組 リーフ～サンゴ礁を旅して～ 	<ul style="list-style-type: none"> 中野市から見える星空解説 ナナとハチ～ちきゅうにおちてきたネコのものがたり～
水曜日	—	<ul style="list-style-type: none"> 冬の星空番組 ナナとハチ～ちきゅうにおちてきたネコのものがたり～ 	<ul style="list-style-type: none"> 星空トーク 2021年に見られる、さまざまな天文現象のお話

「アフター7」ヒーリングプラネタリウム

新型コロナウイルス感染拡大防止のため2月は中止いたします。

★毎週水曜日はプラネタリウム平日一般投影

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

モーグルで オリンピックに出る!!

No.187

題字：割田雄大さん

僕の夢はフリースタイルスキーのモーグルで2030年冬季オリンピックに出ることです。3歳からスキーを始め、小さい頃は家族で楽しく滑ったり、景色を楽しんでいました。そのうちに、もっと上手に格好良く滑れるようになりたいと思うようになりました。そんな時、モーグルでオリンピックに5回出場している上村愛子さんのキャンプに参加してモーグルと出会いました。速くコブを滑り、高くジャンプして技をするのがカッコイイと思い、すぐにモーグルチームに入りました。

昨年11月に冬季オリンピック出場を目指す選手を応援してくれる「長野県SWANプロジェクト」に合格し、夢に向かっての一步が本格的にスタートしました。シーズン中の練習はもちろんですが、オフシーズンもウォータージャンプなどでトレーニングを積み、オリンピック出場を目指しがんばりたいです。



豊井小学校6年
割田雄大さん

広報クイズ

問題

高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指す言葉は？

先月号の問題：特集記事内で市長と対談した牧秀悟選手が仮契約を結んだプロ野球の球団名は？

答え：横浜 DeNA ベイスターズ

今月のプレゼント 和柄手拭い (1枚を10名様)



3つの柄のうち
何が当たるかは
お楽しみに！

サイズ
90cm×32cm

ハンカチだけでなく、お弁当の包みや、贈り物のラッピングなどさまざまな用途にお使いいただけます。

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 2月26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。



プレゼント提供者

菊一屋本店

住所：中央 3-3-18

電話：22-2017

E-mail：
kikuichiya0269@gmail.com

facebook：



信州中野で創業216年のきもの屋です。1階は季節の品物と和装小物、2階は振袖・訪問着・産地紬などの商品を表示しております。カウイ所に手が届く呉服店を目指して営業しております。

「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。