

なかの

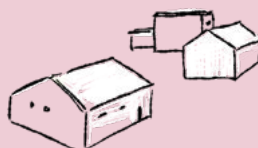
3

No.204

特集 このまちで

暮らす

- Uターンでフリートーク
- 暮らす人にインタビュー
- 仕事と暮らしの応援ノート



新しく開所する

高社放課後児童クラブ

を見学してみませんか？



高社小学校の開校に伴い、長丘、平岡、科野、倭放課後児童クラブを統合し、新たに「高社放課後児童クラブ」を4月に開所します。開所に先立ち、増築工事を行った施設を市民の皆さんにご覧いただくため、施設見学会を開催します。

ぜひ、この機会に新しい放課後児童クラブをご覧ください。

開催日時 **3月22日(火)** 午前10時～正午

会場 高社放課後児童クラブ(金井57-3)

*申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

*感染予防対策を図り開催します。施設内の見学人数を制限する場合がありますのでご協力をお願いします。



▲敷地内に生えていたヒバの木(樹齢約120年)は放課後児童クラブの看板とベンチに生まれ変わりました！

人口の動き

面積:112.18km²

人口:41,689人

男:20,279人

女:21,410人

世帯数:15,835戸

【2022年2月1日現在】

※今月号から2020年国勢調査を基に推計しています。



中野市公式
ホームページ



中野市役所広報
facebook



中野市公式
Instagram



中野市議会

○令和4年3月定例会の会期日程

3月1日(火)～3月18日(金)

○市政一般質問

3月8日(火)、9日(水)、10日(木)

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



ページ

03 キラリ★中野のチカラ

04 特集
このまちで暮らす

10 コロナワクチンのお知らせ 第13弾

11 眼光未来に徹す / 実施計画

12 粹 ～介護予防の情報かわら版～

14 マイナポイント事業 第2弾 /
休日窓口のお知らせ

15 中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲の
紹介 / 区長紹介

16 生き生き！健康メモ / 保健だより

17 信州なかの日和 / シニア情報

18 子育て案内 / わが家のアイドル

20 暮らしの情報掲示板

27 交差点

28 文化なかの

30 図書館だより

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。詳しくは市公式ホームページなどでご確認ください。
※「わくわくWork」・「まちかどピックアップ」はお休みです。

今月の表紙

私自身、東京から移住をしてきて暮らしているなかで、中野市の魅力をたくさん知りました。今回の特集が、このまちで育った方にとっても、気づかなかった良いところを新たに知るきっかけになったら良いなと思います。

渡邊悠子(iriki)





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. 92

☆ 信州中野の思い出 ☆



中野市が大好き。漫画の舞台のモデルに登場しています。

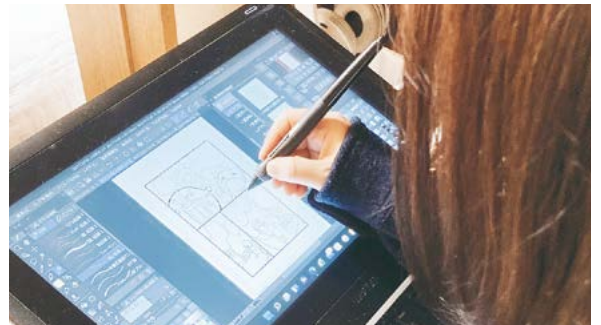
漫画家 林晴々

一本木出身、埼玉県在住。女性向け漫画雑誌を中心に活躍。広報なかの「消費者生活トラブル4コマ」にも寄稿いただいている。既刊に「まほうつかいのパン」、「ぼくらのさよなら」、「40代まんが家 コロナになりました」など。

Twitter @h_harubaru_40s



◀ 中野市がモデルの「中ノ森市」を舞台にした漫画「ぜんしよいたしま」。



▲ 執筆の様子



▶ ぼくらのさよなら 第1巻



▶ 40代まんが家 コロナになりました 第1巻

「漫 画が昔から大好きでした。大学卒業後、就職したゲーム制作会社を辞めて退職し、中野に帰ってきた。その際、在宅でできる仕事として、漫画を描いて漫画雑誌に応募したのが漫画家になったきっかけです。技術は独学で学び、タブレットを使って制作しています。」

林さんの描く漫画は繊細な作風が特徴。2018年に第1巻を発表した「ぼくらのさよなら」では、「さよなら」をテーマに各話ごとに異なる主人公の物語が描かれており、切なくも前向きで、心温まるストーリーが評判を呼んだ。

「ストーリーはキャラクターがこういう時はなんて言うかなと考えて組み立てています。実在する方をモデルにすることもありますが。また、友人や家族がいる中野市が大好きなので、漫画の舞台のモデルとして登場させたこともあります。自分ひとりで作りあげるよりも、出版社の編集さんと相談しながら作り上げていくタイプです。一作品を描き上げるのに苦労もありますが、面白かった、感動したと感想をいただけるとうれしいですし、励みになりますね。」

「現在は、昨年新型コロナウイルスにかかり中等症となった経験を漫画にしてウェブ上で発表しています。一部脚色はありますが、ほぼ事実ですので、皆さんにコロナの怖さや回復するまでの様子が伝わればなと思っています。」

「コロナにかかって以降、本格的な漫画を描けていません。体験記がひと段落したら、皆さんに楽しんでいただけるドラマを執筆しますので、機会があればぜひ読んでいただけたらうれしいです。」

中野市で仕事もプライベートも楽しんでいる
20代～40代の皆さんを紹介します。
それぞれの暮らしや働き方を通して
新しい中野市の魅力を見つけてみませんか。

特集
このまちで暮らす



あらい しげき
荒井 茂樹

中野市 商工観光課

contents

- Uターンでフリートーク
- 暮らす人にインタビュー
- 仕事と暮らしの応援ノート

あきもと かいち
秋元 海知 さん

JA 中野市 総務企画課

ゆもと たかひで
湯本 隆英

中野市長

やまぐち まな
山口 真菜 さん

(株) コシナ 品質保証課

あおき はるな
青木 春奈 さん


北信総合病院
循環器内科 看護師

〈フリートーク〉 Uターンで見つけた「ナカノの宝物」


Uターンの若手4人と湯本市長が、一度外に出たことで気付いた中野市の魅力と、若い人が暮らしやすいまちになるための課題について、ざっくばらんに話しました。

Uターンのきっかけは？


— 本日はお集まりいただきありがとうございます。まずは自己紹介を湯本市長からお願いします。


 中野市長の湯本隆英です。高校卒業後に東京に行き、

学生生活^{ナカノ}＋仕事をして、26歳で地元に戻ってきました。帰省後は家業を継ぎ、(公社)中野青年会議所に入会。信州なかのバラまつりなどにも携わり、「地元宝物をつくりたい」という思いで取り組むうちに、いつの間にか振り返ってみると63年間に過ぎていました(笑)。


 北信総合病院循環器内科で看護師をしています青木春奈です。帰ってきたきっかけは出産と子育てです。コロナ禍ですので病棟が忙しく大変ではありますが、患者さんが元気で退院される姿を見たり、感謝の言葉

をいただけるのが、とても励みになっていきます。


 (株)コシナの山口真菜と申します。入社5年目で品質保証課で働いています。生まれ育った場所で長く働きたいと思ってUターンしました。就職活動の際に、コシナのレンズが宇宙でも使われているということを知り、「地元こんな素晴らしい企業があるなんてすごい」と思って就職を希望しました。

 JA中野市の総務企画部に所属しています秋元海知と申します。仕事は広報を担当しています。Uターンのきっかけは二つあります。一つは生まれ育ったまちで生活していきたいという思いがあったこと、もう一つは、中野市の基幹産業である農業に携わりたいということ

です。

 中野市商工観光課におります荒井茂樹と申します。私は県内の大学を卒業後、電機メーカーに8年間勤めていました。前職も楽しくやっていたが、妻が須坂市出身ということもあって、やっぱりこっちに帰ってくるとホッとするというか、安心感があるね、とUターンしました。今の部署では雇用対策や創業者・事業者の支援などに携わっており、やりがいを感じています。

大人にも子どもにも「ちょうどいい田舎」

 この辺りはスーパーやホームセンターがたくさんあって、日常の買い物をするには本当に便利。県内の他の市町村に比べても「ちょうどいい田舎」だと思えます。皆さんにとって中野市のいいところってどんなところか聞いてみたいです。



自然が豊か、でも、暮らしには不便しないところだと思えます。山も海も近いですが、私は上越に釣りに行くのですが、1時間で行けるのもいいですね。

食べ物がおいしいところ。果物は旬のものがすぐに手に入って、いろんな品種がたくさん売っているので、それを見るだけでも楽しいです。実家が農家なので、時間があるときは両親の手伝いをしていきます。ブドウは、大人気のシャインマスカットの次に出た新品种の赤いブドウ、クイーンルーージュやクイーンニーナも、そ

れぞれ味が違っておいしくて。中野市の栽培技術はすごいなって思っています。

若い生産者の方に関わることがあるのですが、皆さん意欲的に新しい品種を栽培しています。中野はエノキタケ栽培が全国一盛んですが、生産者さんが「このキノコはこういう調理法をするとおいしいですよ」と、直接消費者の方に農産物を手渡しているのを見たときには、消費者の方の喜ぶ顔が直接見られるというのは、生産者さんにとってすごくうれしいことなんだな、と感動しました。

子どもが1歳になる前まで神奈川県茅ヶ崎市に住んでいたんですけど、公園が少なかったですね。こつちに帰ってくれば、北信濃ふるさと森文化公園のような大きい公園があって、土遊びもできる。子どもが自然に触れられる環境がすごくいいです。

それと、妊婦や乳児の健診の補助券が中野市にはあるんですけど、里帰り出産したときに、そういう補助があるっていうのを初めて知って、こつちの方が



子育て支援は充実しているのかなと思います。

若い人にとっても魅力あふれる中野市に

最後に、中野市にあったらいいな、というものがありませんでしたら教えてください。

一つ思うのは、カフェがもっとあったらいいなということ。おしゃれな飲食店もあると思うのですが、それを知る機会が少ないなと感じています。SNSで頻繁にお店の情報を発信してもらえると、若い人も地元のお店に通いやすくなるだろうなと思います。

天候が悪い日や冬場に遊べる場所がほしいです。公園に行けない日に「子どもと一緒にどこで過ごそう」とって、小さいお子さんがいる方だったらみんな悩むと思うんですよ。でも、そういう場所が少ない。屋内でも子どもがのびのびと遊べて、親もちょっと安心できて、ごはんも食べられる、そんな場所があるといいのかなと思います。

中野市では今、廃校を活用した子育て支援複合施設を計画中です。体育館や教室のような広い場所で、子どもが思いっきり遊べて、親はリフレッシュできる。そこで出会った親同士もコミュニケーションしやすいような、ホッとできる場所を作りたいと思っています。魅力あふれる「ふるさと中野市」を目指し、婚活や住まいの支援にも取り組んでいますので、今後の中野市に期待していただきたいと思っています。皆さんのご活躍も楽しみにしています。

貴重なご意見、ありがとうございました。

終わりに

進学などで中野市を離れてみて初めて発見する魅力や、就職や子育てを通じて気付く課題など、「そうそう！」と共感できるところがたくさんあった座談会でした。

中野市が取り組む若者向け支援事業の詳細は9ページをご覧ください。

1 ターン就農者のトークをYouTubeで公開中!

「中野市で農家になってみた
- 移住、子育て、農ある暮らし -」



中野市地域おこし協力隊の榎本郁美(えのもといくみ)さんとシェアスペースまちのアトリエが共同企画するイベント「ぼんぼこTALK」。中野市に移住した女性3人と榎本隊員の楽しいトークを公開中です。





暮らす人にインタビュー①

たけだ まさひこ
武田 正彦さん

日々 此建築 (株)

1980年生まれ。中学時代から建築を志し、高校卒業後に東京へ。2004年にUターン。2010年、日々此建築の屋号で独立・起業。趣味はスポーツ観戦。



**住まいのデザインを通して
まちの魅力づくりに貢献したい**

日々此がある通りは「面白い建物が多く、建築的潜在能力が高いエリア」と武田さん

「現場を見に来た人から『うちもやってほしい』と声が掛かり、門前町の店舗をいくつも手掛けました。自分のやりたい方向と世の中の動きがうまく重なった感じでしたね。何かを物語っているような、古い建物を見つけるのが楽しいです」
県外からの移住者の問い

30歳で独立後は、長野市門前町の空き家改修ブームの先駆けに。そのきっかけとなったのは、善光寺近くに借りた自宅(当時築50年)の改修でした。

「現場を見に来た人から『うちもやってほしい』と声が掛かり、門前町の店舗をいくつも手掛けました。自分のやりたい方向と世の中の動きがうまく重なった感じでしたね。何かを物語っているような、古い建物を見つけるのが楽しいです」
県外からの移住者の問い

王日神社(東町)のほど近く、山小屋のような、かわいらしい建物が「日々此建築(株)」(以下、日々此)の事務所です。社長の武田正彦さんは、東京で設計管理の現場を経験後、「設計から施工まで全部自分でできる会社をつくりたい」と、24歳でUターン。20代後半は木工事の技術をじっくり学び、日本を代表する建築家・吉村順三氏らの名建築を県内各地に訪ねるなど、中野市を拠点に充実した時間を過ごしました。



「キャンプみたいに楽しい現場づくり」が日々此のモットー。市街地の新築物件で



事務所2階の設計室で建築のプランを練る。右は、ロゴエプロンを付けた看板犬の柴犬「つくし」



合わせも多く、古民家の場合は、家の状態と施主の思い、両方のバランスを大切に、新築も含めたプラン提案をしています。施主のイメージに合う住環境のデザインと共に、「この場所のライフスタイルの面白さや、気が合いそうな仲間の情報もお伝えできたら」と武田さん。シンプルなたずまいの日々此の家は、近年、市内のあちこちで見かけることができますよ。

ある日の休日

お施主様とバーベキュー



1日のスケジュール





暮らす人にインタビュー②

なかやま ようすけ
中山 陽介さん
カチナ
プライベートサロン katsina

1982年生まれ。長野市の専門学校卒業後に東京へ。2013年に一本木で美容室を開業。2021年アパレルブランドやレンタルスペースを開始。4歳の男の子の父。



自由度の高い暮らしと働き方で
自分のスタイルを最大限に生かす

オーガニックな製品と流行を取り入れ、髪質や頭の形に合わせた再現性の高いスタイルを提供

中山陽介さんは、シャンプーからまつ毛パーマまで、1対1で施術を行う予約専用の美容室を経営しています。

転職は、美容師として独立しようとして東京で物件を探しているとき。ちょうど実家のガレージを建て直すことになり、適度な広さだったので「ちょっとやってみるか」という勢いで、Uターンしました。

店内には古着やハンドメイドアクセサリーのほか、友人たちと立ち上げたブランドの服が並び、髪型はもちろん、コーディネート提案をお客さんにすることも多いそうです。

今の暮らしの面白さは「自由に時間が使えるところ」。冬はスノーボード、夏はスケートボードや自転車。平日も空き時間ができると出かけてリフレッシュしています。

美容師として中野市で不便に感じることはないか聞いてみると、「場所は関係ない」ときっぱり。

「自分が本気なら、そしてどこにしようかとアンテナを立てているなら、必要なことを選択し実行できますから。」

田舎の魅力は1000年後にも残っていてほしい文化・自然・職人の技術があり、それを伝承する方がいること。地域にあるものを生かして生業にしていこうとは、自分が好きなネイティブアメリカンのカルチャーにも通じるものがあり、大事なことだなと思っています」



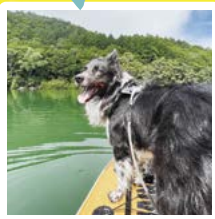
定休日はレンタルスペースとして貸し出している。エステやネイルなど美容系がおすすめ



手刷りのプリントがかっこいいジャケット(左写真も)はオリジナル。「TheRESETS(リセット)」のもの

ある日の休日

志賀高原の琵琶池で
愛犬ファズとサップボード

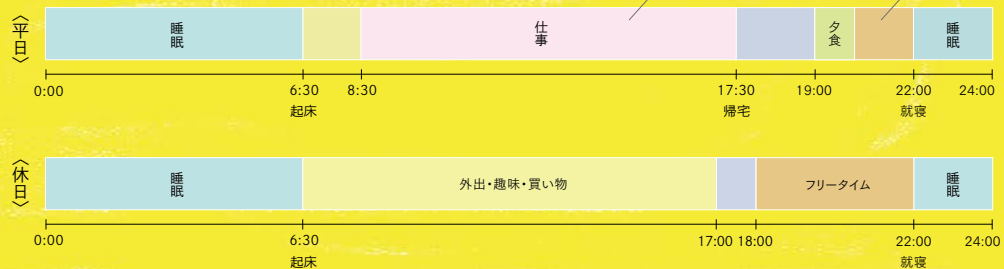


1日のスケジュール

※食事は基本1日1食。間食をすることもあり

空き時間がある場合は幼稚園のお迎え

入浴・子どもと遊ぶ・フリータイム





暮らす人にインタビュー③

にし しゅんすけ
小西 俊介さん

(株)長野読売 IS 営業

1981年大阪府生まれ。2006年に移住。長野市にある(株)長野読売IS営業課に所属。静岡県出身の妻、2人の子とも暮らす。座右の銘は「どうにかなるわ」。



「ここでの暮らしは全部、幸せ」
夢をかなえて次のステップへ

自宅でのオンラインミーティングが当たり前になって、
コロナ禍以前より仕事の効率は3倍も上がった

小西俊介さんはUターンではなく大阪府出身です。ただ、小学校6年間は冬・春休みとも野沢温泉村(以下、野沢)の民宿に泊まり込み、スキーに没頭していました。そのころからの夢が「大きくなったら長野県に住みたい」。大学時代は野沢や川上村でアルバイトをしており、アウトドアの仕事に憧れを持っていた時期もありましたが、移住して家族を持つためには定職についての方がいいと考え、県内に営業所がある会社に就職。「雪が野沢ほど多くなくて住みやすそう」と中野市を選び、アパート住まいを経て家を建てました。

「野沢の人たちや中野市で初めて住んだアパートの大家さん一家に、とてもよくしてもらっています。その方たちがいるから、この町にずっと住み続けたいと思えたのだと思います」

現在はウェブ広告などのコンサルティングに携わるほか、中野市の婚活イベントの運営も担当しています。



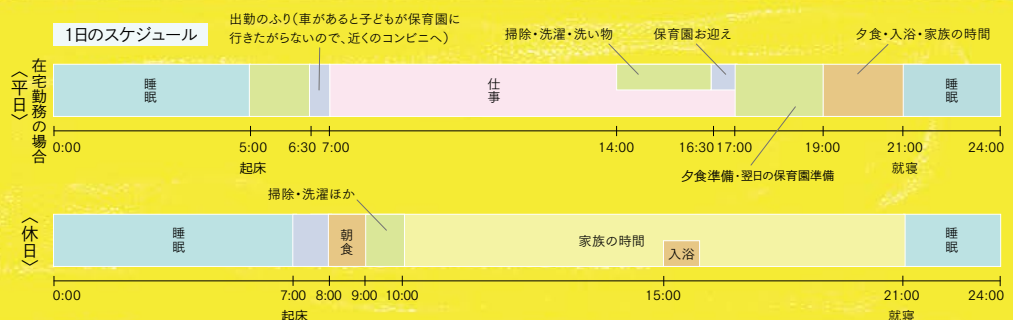
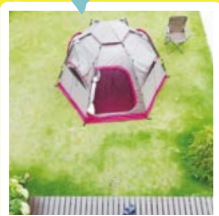
イラストを描いてもらうために撮った家族写真。
小布施総合公園(ハイウェイオアシス)で

「婚活はトライ&エラーの気持ちで挑戦させてもらっています。中野市に住みたいと思ってくれる人が、少しでも増えればいいな、と思っています」

在宅勤務の日は家事全般と子ども(3歳・5歳)のお迎えを担当し、夜と休日は家族との時間をなにより大切にしている小西さん。「休みの日は朝から晩まで子どもと遊んで、ぐっすり寝られます(笑)。ここでの暮らしは全部、幸せ。僕は中野市で夢をかなえました」

ある日の休日

庭キャンプや、大きいプールで遊んでいます



中野市 仕事と暮らしの応援ノート

掲載した補助制度の
まとめページはコチラ



UターンやIターンを促進するために、
中野市では就職・起業から子育てまで
さまざまな補助金やサポートを用意しています。
お気軽に市役所各担当課にお問い合わせください。



就職・起業(無料)

- ◆ 中野市地域職業相談室
国と市が共同で運営し、職業相談・職業紹介などを実施(コワーキングスペース(有料)あり)
- ◆ 店舗改修等支援事業補助金
商店街団体や事業者などが実施する空き家店舗活用や既存店舗改修に対する補助

就農

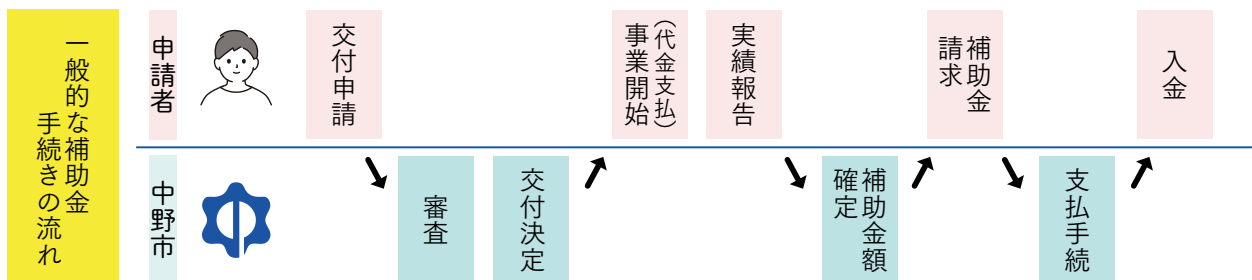
- ◆ 新規参入者営農支援事業
5年以内に市外から転入した50歳以下の新規就農者の方のうち、一定要件に該当する方へ農地取得や機械のリース費用などの一部を助成
- ◆ 新規参入者定住支援事業
5年以内に市外から転入した50歳以下の新規就農者の方のうち、一定要件に該当する方へ住居の取得費用などの一部を助成
- ◆ 農業後継者育成支援事業
50歳以下で農業を始めて5年以内の農家の子弟またはその配偶者の方のうち、親と一緒に農業経営に参画する方を補助
- ◆ 農業後継者研修支援事業
50歳以下で、親元就農前または就農を中断し研修する方を補助

家探し・改修

- ◆ 空き家相談窓口
空き家紹介や、各種住宅改修の補助制度の紹介などを実施(相談は無料)
- ◆ 住宅の耐震化(耐震診断・耐震改修)促進事業補助制度
昭和56年5月末までに着工された木造在来工法住宅の耐震診断を無料で実施し、耐震性を満たさない場合は耐震補強に係る費用などを補助
- ◆ 住宅防災・衛生機能向上事業補助金
既存住宅の耐震性や衛生面の性能向上を目的とした工事を施工業者により行う場合に、その経費の一部を補助
- ◆ 合併処理浄化槽の補助制度
水洗トイレ、風呂、台所などから出る汚水进行处理する設備の設置費用を補助

結婚・妊娠・出産・子育て・教育

- ◆ 結婚新生活支援事業
新婚世帯を対象に、住居費や引越費用の一部を助成
- ◆ 妊娠・出産に係る補助・助成
不妊治療補助、不育症治療補助、妊産婦の県外健診助成、多胎妊婦健診助成など
- ◆ 各種子育て支援も充実！
子育て支援センター、放課後児童クラブ、給食費支援、就学援助制度、奨学基金など



※補助金の種類によって手続きが異なります。申請前に各要領などをご覧いただくか、担当課にお問い合わせください。

新型コロナワクチン接種

お知らせ
第13弾

中野市新型コロナワクチン接種
コールセンター

0570-008-522

(平日 午前9時～午後5時)



問 新型コロナウィルスワクチン接種推進室 ☎ (22)2111(内線 241)

5～11歳のワクチン接種を始めます

5歳～11歳のお子さんも、接種を受けられるようになります。

中野市では3月下旬から受けられるよう準備を進めています。県の方針に基づき、重症化予防の観点から、事前に申し出をいただいた重症化リスクの高い基礎疾患を有するお子さんから優先して接種を行っていきます。

◎一般のお子さんについては、優先接種の予約受付終了後に予約を受け付けます。

対象者 5歳～11歳

接種を受ける1回目の接種時の年齢が基準となります。(1回目の接種日までに12歳の誕生日を迎える場合は、12歳以上用のワクチンで接種)

接種会場 (予定)

- ①市内医療機関
- ②市が設置する集団接種会場

<使用するワクチン>

ファイザー社製 5～11歳用ワクチン

通常、3週間の間隔を空けて、2回接種します。有効成分は大人用の3分の1になっています。

前後に他の予防接種を行う場合は、新型コロナワクチン接種と13日以上の間隔を空けてください。

スケジュール (予定)

- 接種券発送 3月初め
(平成22年4月2日～平成29年3月1日生まれの方)
- 優先接種申出期限 3月11日(金)
- 優先予約受付 3月14日(月)～3月21日(月)
- 一般予約受付 3月22日(火)～
- 接種 3月下旬から開始

優先接種対象者

- ①下記の基礎疾患を有する児
- ②①と同居する児(兄弟など)
- ③その他主治医が必要と認める児

- ①慢性呼吸器疾患
- ②慢性心疾患
- ③慢性腎疾患
- ④神経・筋疾患
- ⑤血液疾患
- ⑥糖尿病・代謝性疾患
- ⑦悪性腫瘍
- ⑧関節リウマチ・膠原病
- ⑨内分泌疾患
- ⑩消化器疾患・肝疾患
- ⑪HIV感染症、その他の疾患や治療に伴う免疫抑制状態
- ⑫高度肥満(肥満度50%以上)

優先接種希望者は、期限までに申し出てください。(申し出をいただいた方のみ優先予約を受け付けます。)

申出期限 **3月11日(金)**

申し出は、スマートフォンなどからの電子申請か電話(コールセンター)で行ってください。

予約方法・その他

予約方法・当日の持ち物、接種前の注意事項などについては、接種券と同封の案内チラシなどをご覧ください。

国内の新型コロナ感染者全体に占める子どもの割合が増えています。保護者の皆さんは、接種券と同封の案内チラシなどをよくご覧いただき、ワクチンの効果と副反応のリスクの双方について正しい知識を持ったうえで、お子さんと一緒にワクチンを受けるかご検討ください。

また、新型コロナワクチン接種は強制ではありません。周りの方に接種を強要したり、接種していない人に対し差別的な対応をしたりするのはやめましょう。

新型コロナワクチン Q&A (小児接種)



※慢性呼吸器疾患、先天性心疾患など、重症化リスクの高い基礎疾患を有するお子さんは、特に接種が推奨されています。(接種に当たっては、あらかじめかかりつけ医などによく相談してください。)

眼光 未来 に 徹す

題字：湯本隆英



子育て支援センターりんごっこ。今月の特集でも話題となった「子育て支援の充実」も中野市の魅力のひとつ。

就職や進学、旅行などでしばらく「ふるさと中野市」を離れ、その地から振り返った時、皆さんの心の中には、ふるさとのどんな映像が思い浮かびますか。家族や友人、高社山、北信五岳、千曲川、志賀高原。土雛、中山晋平先生、高野辰之先生、久石譲氏や一本木のバラ公園でしょうか。それとも、おいしいブドウやリンゴ、モモ、エノキダケやシャクヤクの花でしょうか。

この地域は昔から、政治や文化、経済など色々な面での「要衝」といわれています。現在でも、2カ所の高速ICがあり、北陸新幹線飯山駅へ20分、日本海にも近く、都心へは車で3時間の距離です。

都会には都会の魅力がありますが、地方にもそこにしかないローカルな魅力があります。ここに点在しているこの地域の魅力を結びまとめ、中野市を再発見することで地域の新たな価値を創出、発信していく必要があります。共に交流人口の拡大に取り組んでいきましょう。

今回の見通し

個々の点を結んで新たな価値を。



中野市長 湯本隆英

2022年度～24年度 実施計画を策定しました

実施計画とは、第2次中野市総合計画に掲げた施策を具体化するための計画です。計画期間は3カ年で、毎年度見直しを行います。

人口減少や経済環境に対応しつつ、限られた財源の中で各種施策を推進する実施計画を策定しましたので、その一部をご紹介します。このほかの計画など詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



問 政策情報課 ☎ (22)2111(内線216)

事業名 (カッコ内は今後3カ年の事業費計)	所管課	事業概要
子育て応援事業 (27,200千円) 安心子育て応援給付金【2022年度～】 育児用品給付券【2021年度、22年度】	子育て課	現在実施している子育て用品(ゴミ袋など)の支給について見直し・拡充を行い、出生児に出生祝い金として3万円、転入した2歳未満の乳幼児に1～2万円を給付する「安心子育て応援給付金」の給付を行います。
担い手育成支援事業 (172,250千円) 新規就農者育成総合対策事業補助金【2022年度～】 集落営農支援事業補助金【2022年度～】	農業振興課	地域農業の担い手を確保・育成するため、農業後継者および新規参入者に対し助成を行います。また、農業に新規参入していただくための情報発信などを行います。
通学路安全対策事業 (299,164千円) 通学路安全対策事業【2022年度～】 やさしい歩道づくり事業【2022年度～】	道路河川課	通学路の安全対策のため、通学路安全点検に基づき、計画的に対策工事を実施します。

人生100年時代

住み慣れた地域でお互いに支え合い、暮らし続けるために

認知症の方は、以前は当たり前に行えたことができず、不自由さや不安を抱えながら生活しています。住み慣れた地域で誇らしく暮らし続けるために、また、ご家族や支援者も笑顔で暮らせるために地域一丸となって支え合いましょ。

問申 高齢者支援課 ☎2111(内線366・389・392)

今回のテーマは認知症。今までに地域包括支援センターに寄せられたご家族からのご相談の中から、より良い方向に向かった取り組みをご紹介します。また、今回は地域包括支援センターの職員によるアドバイスも掲載します。あわせてご覧ください。

担当職員のご紹介



保健師
中村 みどり



介護支援専門員
井本 旗江



社会福祉士
出川 太一

病気編

相談内容

認知症は改善しないとあきらめていた……



取り組み

MRI検査で脳梗塞による認知症と判明し、脳梗塞治療により症状が改善しました。別の病気が分かり治療することで改善した例もあります。

早期に専門の医療機関に受診することが大切です。生活習慣病を治療、管理することで認知症の予防や重症化予防につながります。(中村)

栄養編

相談内容

最近、物忘れが多くなってきた……



取り組み

認知症の症状悪化の原因が水分やビタミンB不足、便秘や不眠であることもあります。

栄養や水分不足、寝不足でも認知症の症状が起こります。日頃の生活習慣を見直しましょう。(中村)

地域編

相談内容

徘徊を繰り返してばかり……



取り組み

区長や民生委員に相談して、地域の皆さんで声掛けや見守り体制を作っていただきました。

地域の方々のご理解やご協力により安心して住み慣れた自宅で生活を送ることができますね。(出川)

相談内容

外に出るのを嫌がって……



取り組み

友人に温泉や介護予防教室、地区のサロンに誘っていただき出かけることができました。

担当職員からの声掛けだけでなく、なじみのもの・人・行動につながることで、意欲を引き出すきっかけとなります。(出川)

対応編

相談内容

忘れてしまうことを不安がっていて……



取り組み

忘れてしまうことを分かりやすい言葉にして目につく所に貼りました。確認することで本人の安心につながりました。

文字や数字などの少しの補助があると安心して生活できます。何が原因で何が必要か、気持ちに寄り添った対応が大切ですね。(中村)

相談内容

「ごはん食べてない！」と繰り返し……



取り組み

発言を肯定し、昔作った料理の話などを聞き、お茶を用意して時間を空けると訴えを忘れてたりしました。

否定は不安を強くしてしまいます。不安な気持ちを理解し受け止める対応が大切ですね。(井本)

相談内容

母が父への物盗られ妄想があって……



取り組み

夫婦の部屋を別にする事で妄想が改善しました。

不安の原因や環境はそれぞれ違います。言動を受け止め、気持ちに寄り添うことで症状が改善されることがあります。(出川)

身近な相談窓口

地域包括支援センター

☎ 0269(24)1064

高齢者の生活を地域で支えるための拠点施設です。認知症に関して、保健師、社会福祉士、介護支援専門員が対応します。いつでもお気軽にご相談ください。



市公式HP



▲認知症に関する情報をまとめたガイドブック(ケアパス)もご利用ください。

長野県シニア大学北信学部講座でも認知症について学ぶことができます。

県HP



外出編

相談内容

デイサービスを嫌がっていて……



取り組み

デイサービスではなく、半日型の運動教室と言い換えて伝えると納得して通うことができました。

現在、さまざまなタイプのデイサービスがあります。ご本人が望む環境につなげられるよう支援することが大切ですね。(井本)

相談内容

夫が閉じこもりがちで……



取り組み

私(妻)と一緒に介護予防教室に参加することで外出することができました。

独りで出掛けることが不安でもご家族やご友人と一緒にであれば不安なく外出することができそうですね。(中村)

役割編

相談内容

自宅で得意なことを生かしたい……



取り組み

不安で外出を拒否していましたが、自宅にヘルパーを入れて一緒に食事の準備をすると気持ち安定しました。

外出することが苦手でも自宅で得意なことを生かす支援方法があります。(井本)

相談内容

調理が好きなのを生かしたい……



取り組み

外出拒否がありましたが、デイサービスやこども食堂で調理のお手伝いとして参加し、楽しく通うことができました。

好きなことや趣味、過去のお仕事を生かすことで活動の幅が広がりますね。(井本)

第2弾

マイナンバーカードで マイナポイント

最大

20,000円分の

マイナポイントがもらえる！

マイナンバーカードを
新規取得などされた方

5,000円分
(※1)

健康保険証として利用
申し込みを行った方

7,500円分
(※2)

公金受取口座の
登録を行った方

7,500円分
(※2)

申請期限 **2023年2月末**

(マイナンバーカードの申請期限は22年9月末)

(※1) マイナポイント第1弾に申し込んでいない方、
21年12月末までに申し込んだ方でまだ最大ポイ
ントを受けていない方。

(※2) ポイントの付与は6月開始予定

市公式HP



マイナンバーカードの申請をお手伝いします！

グループやサークルの仲間が集まる場所へ、市の職員がお伺いして
カードの交付申請をお手伝いします。開催を希望される方や、詳し
くお聞きになりたい方は、お気軽にお問い合わせください。

開催条件

- ・中野市民が5人以上集まること
- ・会場を準備いただけること
- ・新型コロナウイルス感染症感染予防対策にご協力いただけること

問申 市民課 ☎ (22) 2111 (内線 236)

休日窓口を開設します

開設日 (いずれも日曜日)

3月20日、27日 **4月3日、10日**

【市民課】

- ・戸籍謄抄本、除籍・改製原戸籍謄抄本の交付
- ・住民票の写し、住民票記載事項証明書、戸籍の附票の交付
- ・印鑑の登録・廃止の申請受付、印鑑登録証明書の交付
- ・戸籍届出、住民異動届出の受付
- ・マイナンバーカードの交付
- ・国民年金の加入、保険料免除（学生納付特例を含む）申請の受付
- ・国民健康保険の加入、脱退手続き

時間 午前8時30分～正午

開設窓口 市民課、税務課、上下水道課

【税務課】

- ・税関係証明書の交付
- ・市税の納付

【上下水道課】

- ・水道の開閉栓の手続き
- ・水道料、下水道使用料の支払い

手続きに必要なものを事前にご確
認ください。詳しくは、市公式ホー
ムページでご案内しています。



市公式HP

花粉シーズンを乗り切ろう!

近年、飛散する花粉量が増加しています。
花粉症対策には、花粉にさらされることから身を守る
「セルフケア」と、薬を利用する「メディカルケア」が
あります。

正しいケアで、つらいこの時期を乗り切りましょう。



セルフケア

①マスクをつける

吸い込む花粉量を約3分の1から6分の1まで減らせます。

②メガネをかける

眼に入る花粉量が約40%減少します。



③服装

ウール製の衣類などは木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすいです。

④うがい・手洗い・洗顔

うがいは喉に流れた花粉を除去します。



⑤室内の掃除・換気

窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをすることで室内への流入花粉量を約4分の1に減らすことができます。

⑥花粉が多い時の外出をなるべく避ける

こんな日は要注意!
・晴れて気温が高い日
・空気が乾燥して、風が強い日
・雨上がりの翌日や気温が高い日が続いた後



メディカルケア

症状の度合いや鼻づまりの程度によってどのような薬を選択するか、ガイドラインも出ています。かかりつけ医(内科・耳鼻科・小児科・アレルギー科など)に相談してみましょう。



出典・参考 花粉症環境保健マニュアル2019(環境省)

問申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

3月は自殺対策強化月間

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

♥こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570(064)556 平日 午前9時30分～午後4時、午後6時30分～10時30分(午後10時まで受付)

♥長野ののちの電話

☎026(223)4343 毎日 午前11時～午後10時

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

相談日 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

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 3月11日(金)

4月21日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※2日前までにご予約ください。

献血のお知らせ

期日 3月12日(土)、13日(日)

時間 午前10時～正午
午後1時30分～4時

会場 イオン中野店

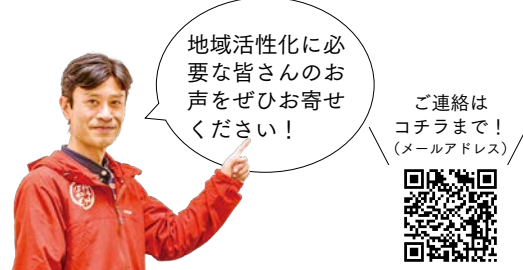
持ち物 献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの

2022年度の健(検)診

「健(検)診調査書兼申込書」を提出していない方は、提出をお願いします。用紙をなくしてしまった方は電話でもお申し込みできます。



File: 38



地域活性化に必要な皆さんの声をぜひお寄せください!

ご連絡はコチラまで!
(メールアドレス)



今月の協力隊員 藤田修 隊員

☎ ZENYA ☎ (38)0518

✉ nakanoshi.fujita@gmail.com



ともに中野市を活性化したい方求む!

昨年6月に着任後、市民の方々と交流することで地域の課題を洗い出す一方、自治体の業務の進め方を理解しながら、市外・県外の方にも参加してもらい地域活性化に取り組んできました。現在、さまざまな課題を克服しながら、より具体的な行動へと展開すべく、子どもからお年寄りまでの世代間交流、生き生きと暮らせる地域づくり、健康増進につながる食と農、未来に希望の持てる青少年育成など、地域課題の解決に関心のある方たちと積極的かつ継続的に対話できる場を設ける予定です。よりよいまちづくりのために行動したい方は、ぜひご連絡下さい。市民の交流スペースZENYA(昨年10月、中野陣屋・県庁記念館前にオープン)へもお気軽にお立ち寄り下さい。

1 地域の居場所や人が集う場の可能性を探る「まちの縁側講座」での一コマ 2 昨年12月にゴミ拾い&クリスマスイベントとして行われた廃材の楽器による高丘地区音楽会に参加しました 3 豊田農産物加工施設の活動を支援する「信州つなぐラボ」事業

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方を対象に健康に関する相談を受け付けています。相談は無料。ご利用の際は体調確認、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・389)

訪問による運動療法

理学療法士がご自宅を訪問し、筋力低下などを予防する体操や生活の中での動き方の工夫についてをアドバイスします。

「外出するのは大変だから、自宅に来て教えてほしい」「個別に自分に合った体の動かし方を教えてほしい」という方はご相談ください。

対象者:市内在住の65歳以上の方で生活機能の低下がみられる方または要支援認定を受けている方

期間:約3カ月間で2、3回の訪問

訪問栄養相談

栄養士がご自宅を訪問し、体調や食生活の様子をお聞きしながら、一人一人に合った食事の量やバランス、食べ方や調理方法の工夫などについてアドバイスをします。

対象者:食生活の改善を希望する65歳以上の方
期間・回数:ご希望を伺いながら、食生活や心身の状態に合わせて行います。

訪問歯科健診・相談

「入れ歯が合わない」「むせる、飲み込みが悪い」「入れ歯の手入れの仕方がわからない」などお悩みがある方で通院が困難な方を対象に、歯科医師と歯科衛生士がご自宅を訪問して歯科健診・相談を実施しています。

対象者:お身体が不自由で通院が困難な在宅の方



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
持ち物/フェイスタオル

期日・時間	対象児・内容
・3月24日(休)	4～6カ月児
・4月12日(火) 午前10時～ 11時30分	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
3月7日(月) 午前9時30分～ 11時30分	出産・子育ての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
5月21日(土) 午前9時30分～ 11時30分	妊娠・分娩の経過と日常生活で気を付けたいこと、妊産婦の食事・栄養、育児体験、出産・子育てにおける制度とサービスの紹介、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。

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、バスタオル

ワクチン名	日程	受付時間
B C G	3月8日(火) 4月12日(火)	午後1時～1時30分

※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	3月15日(火)	2021年11月生
7カ月児健診	3月16日(水)	2021年7月生
1歳6カ月児健診	3月18日(金)	2020年8月生
2歳児健診	3月14日(月)	2020年2月生
3歳児健診	3月17日(木)	2019年2月生



子育て支援拡充のため、4月1日から開館日時や利用者の範囲を変更します。

♡中央子育て支援センターが日曜日・祝日も利用できるようになります。

○全ての子育て支援センターの開館時間を次のとおり変更します。
4月からの開館時間:午前9時～正午、午後1時～5時

♡中野児童センターと平野児童センターが、乳幼児*も利用できるようになります。

※保護者の付き添いのある乳幼児(0歳～就学前)に限ります。ただし春休みなど学校の休業日は利用できません。 利用日時:平日午前9時30分～午後0時30分

保健師の子育て相談	期日 4月12日(火)	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 4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。
 ※感染警戒レベルにより行事を中止する場合があります。
 ※3月の行事はすべて中止となりました。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター (さくらんぼ)	4月14日(休) 午前10時～	栄養相談 食に関する相談をお気軽に
中央子育て支援センター (りんごっこ)	4月18日(月) 午前10時～	歯科相談 歯に関する相談をお気軽に
豊田子育て支援センター (うさぎっこ)	4月11日(月) 午前10時30分～	ナンバ・ストレッチ ストレッチでストレス解消

※上記行事の日の午前中のセンター利用は、感染警戒レベルにかかわらず、「完全予約制」とします。

⚠️ まん延防止等重点措置適用中の利用について
 人数・利用時間の制限を設けるとともに、感染防止対策を徹底した上で開館します。利用には予約が必要です。
 ひよこ保育園子育て支援センター「たまご」は、電話相談のみ行います。



▲お庭で雪遊び。雪は楽しい友だちです。(さくらんぼ)

おにわで
ゆきあそびを
したよ!



開館時間

・午前8時30分～午後5時

※開館時間は感染警戒レベルに応じて変更になります。

感染警戒レベル2以上の場合は午前9時～午後4時30分

○「たまご」は午前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・予約先

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



支援センター

わが家の アイドル☆



なかざわ いぶき
中澤 一雪 くん (6歳)

雪遊び大好き♪4月から一年生!!



やなぎさわ あきの
柳澤 秋乃 ちゃん(6歳)

春から一年生☆
たくさんお友達ができますように♡

市内在住の小学校就学前のお子さんの写真を募集します。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字以内)を記入して、写真データを添付の上、3月18日(金)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。

応募フォーム



庶務課 ☎(22)2111(内線212)
 ✉ koho@city.nakano.nagano.jp





暮らいの 情報掲示板

○ 3・4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

3/16 (水)	■ 土人形絵付けコンテスト作品展示会 <small>Pick up イベント③</small> 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月7日(木)まで
3/19 (土)	■ 中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会 <small>Pick up イベント②</small> 会 豊田文化センターホープ
3/20 (日)	■ 春休み! あつまれ♪ふるさとの森 会 北信濃ふるさとの森文化公園
3/26 (土)	■ 高野辰之記念館スプリングコンサート <small>Pick up イベント④</small> 会 高野辰之記念館
3/27 (日)	■ 中野市小中学生 ロードレース大会 会 旧長丘小学校
3/31 (木)	■ 中野ひな市 <small>Pick up イベント①</small> 会 市街地 ※4月1日(金)も開催
開催中	■ 干支土鈴展 会 日本土人形資料館 期 5月31日(火)まで ■ 和の彩り 土人形の装い展 会 日本土人形資料館 期 10月31日(月)まで ■ トラと清正公さん 会 日本土人形資料館 期 12月28日(水)まで

資源物の日曜回収 3月27日(日) 午前10時～午後1時
 会場 ユーパレット中野西店

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
 問 環境課 (内線245)

春休み!
あつまれ♪ 問 信州中野商工会議所 ☎22-2191
ふるさとの森
北信濃ふるさとの森文化公園

開催日時 3月20日(日) 午前9時～午後3時
会場 北信濃ふるさとの森文化公園

イベント内容

- ・サンデーマルシェ
- ・ローズクエスト
- ・倍増戦士ロゼショー など



闇の組織 マズゲット団の野望を阻止しよう!
 キミは謎を解き、すべてのカードを
 手に入れることができるかな!?



○ Pick up イベント 

開催 北信州に春を呼ぶ
中野ひな市

カレンダー①

問申 ①信州中野商工会議所 ☎(22) 2191
②信州なかの産業・観光公社 ☎(23) 2211

①中野土びな展示即売会

はがきで事前に応募いただき、抽選により購入者を決定します。(展示会は購入されない方もご覧いただけます。)

応募期限 3月9日(水)必着

当選者へのはがき発送 3月14日(月)以降

販売日 3月31日(木)

展示日時 3月29日(火)、30日(水) 午前10時～午後4時

会場 信州中野商工会議所多目的ホール

②全国土人形展示即売会

先着順での購入となります。(展示会は購入されない方もご覧いただけます。)

販売日時 3月31日(木) 午前9時30分～午後4時30分

展示日時 3月30日(水) 午前9時30分～午後4時

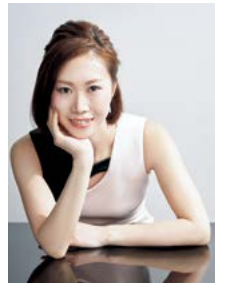
会場 中野陣屋・県庁記念館



開催 中山晋平記念音楽賞
優秀賞入選曲発表会

カレンダー②

問 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線394)



日時 3月19日(土) 午後1時30分

内容 優秀賞入選曲受賞者の表彰

優秀賞入選曲の発表

記念公演

出演 目黒知史さん(バス)、舟橋千尋さん(ソプラノ)、
菊地沙織さん(ピアノ)

会場 豊田文化センターホール

入場料 無料(事前申し込み不要)



開催 土人形絵付けコンテスト
作品展示会

カレンダー③

問 商工観光課 ☎(22) 2111 (内線259)

▶ 前回の各部門
最優秀作品



期日 3月16日(水)～4月7日(木)

時間 午前10時～午後6時

会場 中野陣屋・県庁記念館

入場料 無料



開催 高野辰之記念館
スプリングコンサート

カレンダー④

問申 高野辰之記念館 ☎(38) 3070

期日 3月26日(土)

時間 ①午後1時30分 ②午後3時20分

出演 荒井雅至さん(ヴァイオリン)、小宮康裕
さん(ピアノ)、日野真奈美さん(フルート)

会場 高野辰之記念館

定員 各回25人

入館料 300円

申込期間 3月13日(日)～25日(金)



お知らせ



太陽光発電パネルの設置に関するガイドライン

問 環境課（内線247）

定格出力20キロワット以上の太陽光発電パネルの設置に関するガイドラインを作成しました。このガイドラインにより、太陽光発電を設置する際は、事前協議が必要となります。設置を計画している方は、ご連絡をお願いします。

適用日 4月1日(金)から
※建物の屋根に設置するものは除く。



草間地区農業集落排水施設を廃止します

問 上下水道課（内線280）

効率的な下水道施設の活用・維持および下水道事業の安定化と経営改善を図るため、草間地区農業集落排水施設の処理区域を特定環境保全公共下水道高丘処理区に統合し、草間地区農業集落排水施設を廃止します。

この統合による下水道使用料の変更や、個人での下水道工事の必要はありません。



固定資産に関する台帳などの縦覧と閲覧ができます

問 税務課（内線226）

固定資産税の納税者が、自己の土地・家屋の評価額と、縦覧帳簿に記載されているほかの土地・家屋の評価額を比較することで、評価額が適正であるか確認できる縦覧と固定資産台帳に登録された自己資産の内容の閲覧ができます。

縦覧期間 5月2日(月)まで
閲覧期間 2023年3月31日(金)まで

縦覧・閲覧場所 税務課、豊田支所

第三次北信地域定住自立圏共生ビジョンを策定しました

問 政策情報課（内線216）

北信6市町村では、2012年度から北信地域定住自立圏を形成しています。本自立圏の具体的な取り組みを定めた「第二次北信地域定住自立圏共生ビジョン」の計画期間が終了することから、このたび「第三次北信地域定住自立圏共生ビジョン」を策定しました。

この共生ビジョンの内容は毎年度見直しを行い、現状にあった取り組みを進めていきます。

計画期間 4月1日(金)～27年3月31日(水)まで



中野市議会議員一般選挙立候補予定者説明会

問 選挙管理委員会事務局（内線324）

4月24日(日)執行予定の中野市議会議員一般選挙の立候補予定者説明会を開催します。

開催日時 3月24日(木)午後2時
会場 市役所4階会議室41・42・43
定員 各立候補予定者につき2人以内

申告が困難な方は申告期限を延長できます

問 信濃中野税務署

☎(22)3151

新型コロナウイルス感染症の影響により、3月15日(火)までの申告が困難な場合には、確定申告や納付などの期限を4月15日(金)まで延長することができます。



広報紙がポスティング配達になります

問 庶務課（内線211）

市からの全戸配布物が4月からポスティング配達になります。広報紙など市からのお知らせは直接各戸の郵便受けに投かんされます。



運転免許証を自主返納された方に交付金を交付します

問 高齢者支援課（内線243）

対象者 市内に住所を有する4月1日以降に運転免許証を自主返納された65歳以上の方
交付金額 1万円（1人につき1回）
申請期限 運転免許証を自主返納した日の翌日から6カ月以内
※既に申請済みで助成券の交付を受けた方は対象となりません。助成券の使用期限は2024年3月31日(日)までとなりますのでご注意ください。



差別をなくす講演

問 人権・男女共同参画課（内線254）

差別のない明るい中野市を築くための講演をテレビ北信ケーブルビジョン(株)で放映します。

テーマおよび講師

①改正パワハラ防止法について
松澤清市さん

②人権について
町田喜範さん

（県北信教育事務所 指導主事）

（中野市人権センター指導員）

放映期間 3月5日(土)～11日(金)

※市公式ホームページでもご覧いただけます。



<4月1日以降の優先開設避難所>

地区	優先開設避難所 (施設名称)	左記避難所が 使用できない場合	所在地
中野	中野小学校体育館	—	中野 1804
中野	中野立志館高等学校体育館	—	三好町 2-1-53
中野延徳平野	中野西高等学校体育館	—	西条 544-1
日野	①日野小学校体育館 ※土砂災害時以外	②南宮中学校体育館 ※土砂災害時のみ	①：新野 827 ②：南宮 1-12
延徳	延徳小学校体育館	—	三ツ和 1731
平野	中野平中学校体育館	—	片塩 165
平野	平野小学校体育館	—	江部 1359-4
高丘	高丘小学校体育館	—	草間 1505
長丘	旧長丘小学校体育館	—	壁田 1572
平岡	高社小学校体育館	—	金井 80
平岡	高社中学校体育館	—	笠原 190
科野	北部公民館	高社中学校体育館 高社小学校体育館	赤岩 1447
倭	旧倭小学校体育館	高社中学校体育館 北部公民館	田上 322
豊井	豊田文化センター (豊田公民館)	—	豊津 2509
豊井永田	豊田小学校体育館 (豊田中学校体育館)	—	豊津 4296-1
永田	旧永田小学校体育館	豊田小学校体育館 (豊田中学校体育館)	永江 1824-4

避難所の指定などが一部変更になります

問 危機管理課 ☎(22)2111(内線 286)

4月1日、一部の指定緊急避難場所・指定避難所の指定が取り消しとなります。

それに伴い、優先開設避難所も一部変更になります。

★優先開設避難所とは、市職員が配置され各地区で優先して開設される避難所です。



<指定が取り消される指定緊急避難場所・指定避難所>

地区	施設名	所在地
科野	★旧科野小学校体育館	越 849
	旧科野小学校校庭	
豊井	★旧豊井小学校体育館	上今井 3435-1
	旧豊井小学校校庭	

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

木魚／スキー板／スノーボード板

無償で譲ってください

野菜支柱／社交ダンス衣装／エンジン式草刈り機／ブドウ棚の資材

問 中野市消費生活センター ☎(22)2201



灯油などの漏えいにご注意ください

問 岳南広域消防本部
☎(23)0119

灯油などの危険物の漏えい事故が立て続けに発生しています。火災の要因になるだけでなく、環境汚染にもつながります。漏えいした危険物の回収にかかる費用は漏えいの原因者の負担となります。
施設に漏えい箇所がないか確認しましょう。また、給油中はその場を離れないようにしましょう。



予備自衛官補

問申 自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所
☎026(235)6026

予備自衛官補を募集します。

応募資格 一般 18歳以上34歳未満の方
技能 18歳以上で国家免許資格などを有する方。

応募期限 4月8日(金)

試験日 4月11日(月)

17日(日)のうち1日



警察官採用試験

問申 中野警察署
☎(26)0110

区分

警察官B(大卒以外) 2022年10

月採用予定

受験資格 1987年4月2日から

2004年4月1日までに生まれた

方(4年制大学を卒業または卒業見

込みの方を除く)

警察官A(大卒) 23年4月採用予定

受験資格 1987年4月2日以降

に生まれた大学を卒業または23年3

月までに卒業見込みの方

受付期限 4月14日(木)

※詳しくは長野県警公

式ホームページを

ご覧ください。



信濃川水系河川整備計画(変更原案)に対する意見

問申 国土交通省

千曲川河川事務所
☎026(227)9434

信濃川水系の今後の川づくりについて、具体的な実施内容となる信濃川水系河川整備計画(変更原案)を作成しましたのでご意見を募集します。募集方法などについては、河川事務所ホームページをご覧ください。



中野市下水道事業経営戦略(中間見直し版)(案)への意見

問申 上下水道課(内線280)

中野市公共下水道、特定環境保全公共下水道、農業集落排水事業の計画的・合理的な経営を行うため策定した経営戦略を見直すためのご意見を募集します。

公表場所 上下水道課、豊田支所、

市公式ホームページ

提出期限 3月15日(火)



市有財産を売却します

問申 財政課 ☎(22)2111(内線222)

市の土地および建物を売却します。物件の詳細や申込方法については、市公式ホームページをご覧ください。

申込期限 4月6日(水)

物件番号 4	南宮庁舎 (土地) 1,838㎡ (建物) 事務所棟、会議室棟および倉庫
--------	--

ご寄付

ありがとうございました

問申 庶務課(内線399)

西江部公民館(江部)
分館長 佐藤 雅敏 様
現金 8,356円
文化振興のため

市川 美津夫 様(須坂市)
令和の伊能大図ほか2点
博物館収蔵資料充実のため

宮澤 芳一 様(新保)
絵画 2点
文化芸術振興のため

NPOホットライン信州
信州子ども食堂ネットワーク(西条)
傳田 清 様
お菓子 520箱
のどあめ 200袋
児童クラブを利用する児童への配布のため

長野朝日放送株式会社(長野市)
代表取締役社長 土屋 英樹 様
写真集 11冊
環境教育のため

市民会館リノベーション情報

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

2021年12月から市民会館のリノベーション工事が本格的に始まりました。

現在、大ホール棟と会議室棟の内部解体工事を行っており、大ホールの客席と舞台床板が解体されました。引き続き建物内部や機械室棟などの解体工事を行い、その後はいよいよ増築棟の工事に着手していきます。

現場見学会を開催します

リノベーション工事中の市民会館の現場見学会を開催します。普段は見ることのできない市民会館の姿をぜひご覧ください。

期日 4月23日(土)

時間 ①午前10時 ②午前11時

定員 各回10人程度

(要申し込み、先着順)

申込期限 4月14日(木)



▲客席と舞台床板が解体された大ホール



▲客席右手後方より見た舞台



▲舞台上から見た客席

北京五輪 リザルト

男子30キロ距離複合 35位

男子40キロリレー 10位

男子50キロフリー
(※強風のため30キロに短縮) 24位

北京2022の応援ありがとうございました！
目標の入賞には遠く及ばずとても悔しい大会になりました。
次回のイタリア大会では目標の入賞、その先のメダル獲得ができるようにまた4年間頑張りたいと思います！

馬場 直人

4月から市の組織が一部改正されます

- 政策情報課と財政課を統合し、名称を「企画財政課」とします。
- 政策情報課「情報統計係」を、企画財政課「DX推進係」に変更します。
- 政策情報課「行政管理係」を廃止し、企画財政課に「公共施設マネジメント推進室」を設置します。
- 新型コロナウイルス感染症生活支援対策室を廃止します。
- 環境課の名称を、「生活環境課」に変更します。
- 市民課「生活交通安全係」を、生活環境課に移管します。
- 「消費生活センター」と「市民協働推進室」を市民課から生活環境課に移管します。
- 改正に伴い下記のとおりメールアドレスが変更となります
- 企画財政課 DX 推進係
dx@city.nakano.nagano.jp
- 公共施設マネジメント推進室
pfm@city.nakano.nagano.jp

問 庶務課 ☎(22)2111(内線211)

年金

口座振替・クレジットカードで前納をしている方へ

口座振替・クレジットカードで保険料の前納をしている方で、就職により厚生年金の加入を予定している方は、「口座振替辞退申出書」または「クレジットカード納付辞退申出書」の提出をお願いします。

辞退申出書の提出がない場合、4月28日に国民年金保険料が引き落としとなる場合がありますのでご注意ください。

※厚生年金と重複する期間の国民年金保険料が引き落としとなった場合は、後日還付手続きが必要になります。

手続きに必要な持ち物

●口座振替辞退申出書の場合
年金手帳、口座振替登録した口座の預金通帳、金融機関の届出印

●クレジットカード納付辞退申出書の場合
年金手帳、クレジットカード納付を登録したクレジットカード

問 市民課（内線237）

長野南年金事務所 ☎026(227)1284

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 136

漫画：中川千恵子

テレビショッピングのトラブルにはご注意を



テレビショッピングでは、番組内で「返品可能」などアドバイスと紹介されていても、「未開封・未通電に限る」など、さまざまな条件が付いていることがあります。テレビショッピングや通信販売にはクーリング・オフ制度はなく、返品については事業者の定めたルールに従うことになります。電話で注文する際には、オペレーターに返品条件などを改めてしっかり確認しましょう。

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 3月10日(木) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 4月11日(月) 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457)
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(祝日を除く) 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

く しゃみが出る(花粉症の)季節が近づいてきました。春は出会いと別れの季節でもあります。進学などで一度中野を離れても、今回の特集でご紹介した皆さんのようにこんな暮らし方もあるんだなと思っていただけたらうれしいです。(松野)

ら くだの股引という、おじさんっぽさがあって何となく抵抗があったのですが、背に腹はかえられないと着用してみるとその暖かさに驚愕。寒い今年の冬は特に着用機会も多く、むしろ履いていないと不安な気持ちに。春が待ち遠しいです。(滝澤)

す っきりとした朝の目覚めのために、決まった時間の就寝や毎日のストレッチ、就寝前にスマホの画面を見ない事を心掛けて数か月。相変わらず朝は苦手ですが以前よりも起きる事への抵抗が少なくなってきました。QOL向上を目指し今日も気合いを入れて寝ようと思います。(成田)

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(中野市人権センター内)
〒383-0025 中野市三好町1-4-27
☎(22)2111(内線404) FAX (26)2641
Eメール danjo@city.nakano.nagano.jp

ジェンダーギャップ指数2021
上位国および主な国の順位

順位	国名	値
1	アイスランド	0.892
2	フィンランド	0.861
3	ルウェー	0.849
4	ニュージーランド	0.840
5	スウェーデン	0.823
11	ドイツ	0.796
16	フランス	0.784
23	英国	0.775
30	アメリカ	0.763
...
63	イタリア	0.721
...
120	日本	0.656

世界における日本の順位は
2021年の日本の総合順位は
参加156カ国中、120位でし
た。同一労働における賃金の男女格
差や管理職の男女比などから算出
した「経済参画」の順位は117位
(前回は115位)で、「政治参画」が
147位(前回は144位)と特に低
くなっています。

世界における日本の順位は

「ジェンダーギャップ指数」とは

「ジェンダーギャップ指数」

「世界経済フォーラム」が、各国の男女格差を測る指数を毎年公表しています。女性の教育、社会進出の達成レベルを示すものではなく、格差に焦点を当てているのが特徴で、経済参画、政治参画、教育、健康の4分野14項目で男女平等の度合いを指標化しています。指数が「1」から遠ざかるほど格差が開いていると評価されます。

区における女性に関する参画状況調査結果
一部抜粋(76区中回答69区)

Q1. 役員を決定する時に、性別を考慮することがありますか

ある	12
ない	56
どちらともいえない	0
未記入	1
無回答	7
合計	76

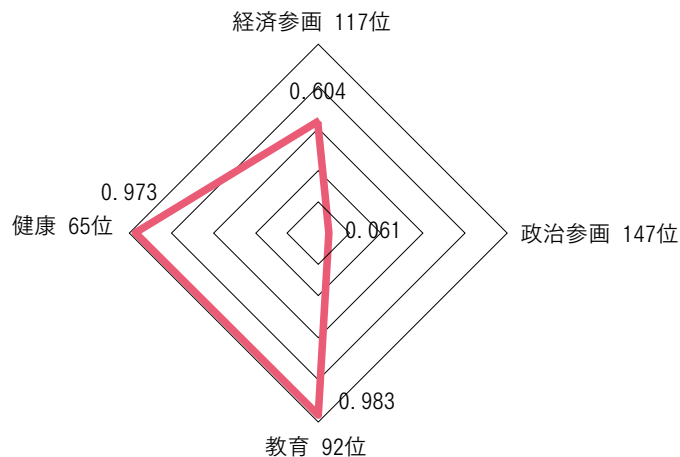
考慮の内容

- ・四役の1人を女性にと考え、候補者リストを作成し選考している
- ・今までの慣例でどうしても男性を候補者と考えてしまう

市では、各区における女性の参画状況調査を毎年実施しています。

区の女性に関する参画状況調査を実施しています

各分野における日本の順位



女性相談

☎ 0269(23)4810

○相談日 月曜～金曜

(祝日、12月29日から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。

性別による役割分担意識の解消や慣習として定着したものを変えるには、環境の整備と互いの生き方を認め合い、尊重する意識が重要です。

Q2. 女性への役職依頼について、支障になると思うことは何ですか(複数回答)

女性役員は必要ない	0
他の役員が理解が得られない	5
家族の同意が得られない	24
今までの慣例がある	23
女性自身が消極的である	36
支障になることはない	29
その他	5
合計	122

その他意見

- ・区員減少で頼みにくい
- ・役職によって慣例がある
- ・配偶者が区の役員経験がないと敬遠されてしまう

令和3年度

令和4年度

成人式・二十歳を祝う会

新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し、中学校区単位で分散開催します。

成人式 令和4年 **4月30日** 土

平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方

二十歳を祝う会 令和4年 **5月4日** 水

平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方

会場	豊田文化センター	
対象地区	南宮中学校区	中野平、高社、豊田中学校区
受付	午前9時20分～	午後1時～
式典	午前9時50分～10時30分	午後1時40分～2時45分

※式典終了後に記念撮影を行います。



「令和4年度二十歳を祝う会」実行委員の皆さん

- 対象となる方には、3月中に案内状をお送りします。住民登録がない対象の方も参加できますので、ご希望の場合は中央公民館までご連絡ください。
- 案内状送付後、新型コロナウイルスの感染状況によっては、延期または中止となる場合があります。
- 民法改正による成年年齢の引き下げに伴い、令和4年度から「二十歳を祝う会」に名称を変更しました。

文化 なかの

公民館報
No.204
(通巻 No.736)

ふるさととの歴史

歴史と文化を育んだ川

ユーフラテス川と千曲川

筆者が遺跡調査に訪れた際、シリアでユーフラテス川を見た。ティグリス川とともにメソポタミア文明を育んだ川である。広々とした大河かと思いきや、善光寺平で見る千曲川とさほど変わらないのが意外だった。

ユーフラテス川が育んだのは、高い農業生産力、都市、巨大建築、文字、複雑な社会システムを擁する、人類最古の文明である。一方、千曲川もまた地域の歴史と文化を育んできた。

ユーフラテス川のほとりに著名な都市遺跡が多数あるように、千曲川流域には濃密に遺跡が分布する。旧石器時代から中近世まで各時代の遺跡があるし、特色のある遺跡も多い。



ユーフラテス川(シリア・アラブ共和国、ラッカ近郊) 2007年8月筆者撮影

縄文時代の千田遺跡(替佐)は、北信地方最大級の集落跡である。弥生時代の南大原遺跡(上今井)では、全国的にも早い段階の鍛冶遺構が検出されている。弥生時代の銅戈・銅鐸で有名な柳沢遺跡(柳沢)は、平安時代の集落跡でもあり、かつ市内有数の規模を誇る。

人々の連綿とした営みは、水源であり、漁場であり、交通インフラでもある千曲川の賜物と言ってよい。ささやかではあるが、ユーフラテス川と同じではないか。ユーフラテス川と千曲川、あえて比べてみるのも悪くないだろう。

柳生 俊樹

生涯学習課学芸員





今月の伝言板

「申し込み不要」の記載のないものを除き、受講には事前に**申し込みが必要**です。

中央公民館

第40回中野市民書道展

展示日時 3月31日(木)、4月1日(金)
午前9時～午後5時(1日は午後4時まで)

内容 今年で40回目の開催となる歴史ある書道展です。出展作品も募集しています。

申し込み 出品資格は市内在住・在勤・在学の方。出品希望者は3月18日(金)までに中央公民館にある出品申込書によりお申し込みください。



はじめての色鉛筆画教室

期日 4月16日～5月21日(4月30日を除く全5回、毎回土曜日)

時間 午前9時～正午

内容 色鉛筆でリアルな静物画を描きましょう。

講師 田中健太郎さん

定員 12人(市内在住・在勤の方、新規受講者を優先)

材料費 600円

申し込み 3月10日(木)～



西部公民館

春休み子ども事業 公民館を開放します

期間 3月22日(火)から4月5日(火)までの平日

時間 午前9時～午後4時30分

内容 春休み、公民館で勉強しよう！運動しよう！

対象 市内の小中学生



春休み子ども事業 子ども体操教室

期日 3月23日(水)、27日(日)

時間 午前10時～正午

内容 ストレッチで身体を動かし、音楽に合わせてダンスにチャレンジしよう。

講師 下田美月さん

対象 市内の小中学生30人(低学年は保護者同伴)



北部公民館

春休み子ども事業 図書室と体育館を開放します

期間 3月17日(木)から31日(木)までの平日

時間 午前9時～午後4時30分

内容 暖かい図書室で本を読もう。体育館では卓球やバドミントンなどの運動ができます。保護者の方も一緒にどうぞ。申し込み不要です。

対象 市内の小中学生



春休み子ども事業 イニシャルチャームづくり

期日 3月26日(土)

時間 午前10時～11時30分

内容 レジンを使ってイニシャルをかたどったチャームを作ります。
※1人につき1個制作します。

講師 春原和子さん

定員 市内小学生20人

材料費 1,000円

申し込み 3月10日(木)～18日(金)



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



市立図書館豊田分館の休館日を変更します

4月1日から豊田分館の休館日が金曜日に変更になります。金曜日が祝日の場合は開館していますのでご利用ください。

0~3歳のおはなし会 & えほんの時間

•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 3月10日、17日、24日、
31日、4月7日
(各回木曜日)

時間 午前11時から

•えほんの時間

絵本の選び方や紹介など。
交流の場としてもご利用ください。

期日 4月12日(火)

時間 午前11時~11時30分



図書館だより

Nakano City Library Information 

開館時間 (休館:月曜日、毎月最終金曜日)

• 平日 午前9時~午後7時

• 土・日・祝日 午前9時~午後5時

問申 市立図書館 ☎ 0269 (26) 5841

市立図書館



▶春のおはなし会

日時 3月19日(土) 午前10時30分~11時

演目 手遊び「これくらいのおべんとばこ」
絵本「ころわんがはるみっけ!」
大型絵本「どうぶつしんちょうそくてい」
パネルシアター「誰のあしあと?」

定員 30人(当日先着順)

対象 3歳から小学校低学年の児童

会場 市立図書館2階 AV ホール

参加費 無料

▶親子ふれあいセミナー映画上映会

日時 3月23日(水) 午前10時~11時

上映作品 「くまのアーネストおじさんとセレスティーナ
~セレスティーナの小さな声~」
※上映終了後、「くまのてづくりキーホルダー」を
作成します。

定員 30人(当日先着順)

会場 市立図書館2階 AV ホール

参加費 無料

ビデオ上映会

としゃかんプチ☆キネマ

ライラの冒険 黄金の羅針盤
上映日時 3月20日(日) 午後2時~

世界路面電車紀行 ヨーロッパ1
上映日時 4月6日(水) 午前10時~

会場 市立図書館2階 AV ホール

今日の新书推荐



東大教授が教える!
できる大人の勉強脳の作り方

著/池谷裕二
日本図書センター

脳を専門に研究する著者が、最新の研究成果をもとに、勉強に役立つ脳のしくみや効果的な勉強法を紹介。



電柱鳥類学
- スズメはどこに止まってる? -

著/三上修
岩波書店

なぜそこに止まる?なぜ感電しない?などの疑問や電力会社と鳥たちとの知恵比べなど、鳥と電柱と人との奇妙な関係がわかる本。

残照の頂
(湊かなえ)

御坊日々
(畠中恵)

シークレット・エクスプレス
(真保裕一)

神よ憐れみたまえ
(小池真理子)

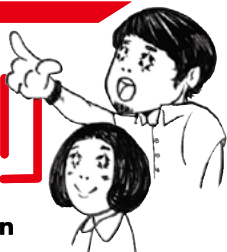
同士少女よ、敵を撃て
(逢坂冬馬)

コロナ危機の社会学
(西田亮介)

100万回死んだ猫
(福井県立図書館)

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

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・70歳以上は無料

問 申 市立博物館
☎ 0269 (22) 2005
F 0269 (38) 1290

\ check /



キッズ キッズ・アカデミー

要予約・受付期間3月7日～14日



目指そう未来のロボコン戦士

ロボット入門【初・中・上級編】

ロボットをはじめ、身の回りのいろいろな機械の多くは「プログラミング」されて動いています。自分の思い通りに動かすには？パソコンを使ったプログラミングに挑戦です。

日時 3月24日(木)、25日(金)、27日(日)、28日(月)、30日(水) 連続5回 午前9時30分～正午

定員 10人 (小学4年生以上)

講師 山岸恒夫さん

文化 ふるさとレポート発表会

要予約



2021年度に博物館で実施した講座のまとめや学芸員による調査・研究の成果を発表します。また、外部講師として長野県埋蔵文化財センターの柳澤亮さんをお招きし、上今井の南大原遺跡の発掘調査について講演していただきます。市内の弥生時代遺跡の最新の調査成果です。乞うご期待。

日時 3月26日(土) 午後1時30分～5時

定員 30人



火焰型土器(千田遺跡)

Column

火焰型土器幻想 5,000年前の人々の出会い

燃え上がる炎のような造形の火焰型土器(縄文時代)。主に信濃川流域に分布しますが、遠く離れた千田遺跡(替佐)でも破片が出土しています。粘土の特徴から見て、新潟県域で造られ、替佐まで運ばれたものに違いありません。

千田遺跡は、北信最大の縄文集落の跡で、東信や南信の特徴を示す土器も出土しています。さまざまなモノや情報が集まる場所だったようです。遠方から人々が集い、持ち寄った品々を見せ合ったり、交換したりしていたのかもしれません。色々と想像が広がる土器。ぜひ展示室でご覧ください。

★ 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	・ポケット モンスター ～オーロラからの メッセージ～	・ヤドカリくん ほしをみに	・ポケット モンスター ～オーロラからの メッセージ～
毎週 水曜日	・ポケット モンスター ～オーロラからの メッセージ～	・ナナとハチ ～ちぎゅうにおちてきた ネコのものごと～	・太陽 ～私たちの母なる星～

◎感染症対策のため、土日祝日の一般投影は、個人利用者向けとさせていただきます。各種団体など不特定の方のご利用の場合は、お電話でご予約ください。

★投影時間は各回45分間です。
(番組30分+季節ごとの星空解説15分)

★各回ごと定員30人 ※当日先着順

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・70歳以上は無料



Planetarium

夢

No.199

TVディレクターになりたい

有賀駿

(あるがしゅん・平野小学校6年)

ぼくの夢はTVディレクターです。TVディレクターとは具体的なTV番組作りを進める指揮官の役割です。番組の企画、出演者との交渉、台本作り、演出などを行って、照明、音声、美術などの多くの制作スタッフを指揮して番組を作り上げる役割です。ぼくがTVディレクターになりたい理由は、自分で映像の編集をして作りたい番組に仕上げたり、許可や交渉をするとき、許可を取るのは大変だけれど、その場所の風景や雰囲気を見れて楽しそうだからです。オリジナリティーのある番組を作らなければならないので、何にでも興味を持ち、流行を鋭く捉える感覚を持っていこうと思います。ぼくはディレクターになって自分が作った番組を全国の人に見てもらって、笑ってくれたり楽しんでくれたりするような番組を作りたいです。

広報クイズ



問題

あなたが思う「ナカノの宝[※]」を教えてください。

(回答いただいたすべての方が正解となります。また、内容を広報なかの4月号に掲載させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。)

先月号の問題：健康診断で異常がなかった方も、○
○ドックで異常が見つかることがあります。○に入る言葉は？

答え：人間

※「ナカノの宝」とは…

あなたが思う「宝」の情報を募集しています。ここでの「宝」とは、自然、歴史、文化、ものがたり、習慣、食、人などで、これまであまり世間に知られていないような事柄です。小さなものでも構いませんので、皆さまのご応募お待ちしております。

(例)いつも通る道から見える○○の絶景 / 地域にある言い伝えのある樹木 / わが家オリジナルのレシピ / あのお店の特産品の○
○料理 / 竹トンボづくりの名人 など

応募方法 3月25日(金)必着

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名、希望する土人形、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報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。



応募フォーム



中野人形六代目 奈良由起夫さん 制作の土人形 **3**名様



羽子板娘 (全長約12cm)



野球招き猫 (全長約15cm)



酔っ払いお父さん (全長約15cm)

新型コロナウイルスの感染予防(手洗い・手指消毒・マスク着用・換気)を徹底し、この難局を乗り越えましょう!!