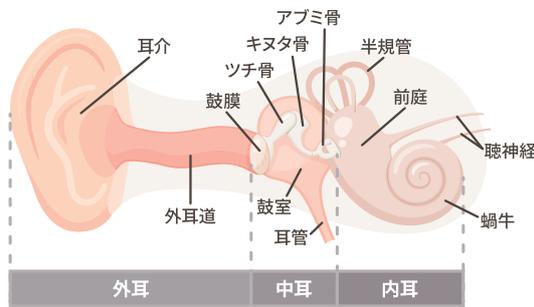


# 外耳炎が増えています。

テレワークやリモート会議の普及に伴い、イヤホンを使用する機会が増加中。それにあわせて「外耳炎」が増加傾向にあるといわれています。

耳の入り口から鼓膜までの通り道「外耳道」。外耳炎は、物理的な刺激によって外耳道の皮膚が傷つき、細菌が感染して炎症を起こす病気です。



## 予防法

- イヤホンは、耳への密着度が弱いものや柔らかい素材のものを使用し、強く押し込まない。(使用中や使用後に耳のかゆみ・痛みを感じたら、そのイヤホンが耳に合っていないサインです)
- 耳に直接触れる部分は常に清潔に保つ。
- 長時間の使用は控える。やむを得ない場合は、スピーカーやヘッドホンを使用。
- 入浴後に綿棒で耳掃除

## 進行症状

- 強い痛み
- 外耳道が赤くただれる
- 外耳道の腫れ
- 聞こえの悪さ
- 細菌の繁殖による外耳道や鼓膜のカビ

## 初期症状

- かゆみ
- 軽い痛み

をしない。やわらかくなった耳あかを奥へと押し込むことになりません。また、ふやけた皮膚を綿棒でこすると傷がつき、そこから細菌に感染して炎症をおこす場合も。耳の中の水分は自然に蒸発します。

● 外耳道にかゆみがあるときに耳かきでかいたり、ストレスなどから指で耳を触ったりするクセがある人も外耳炎になりやすい傾向があります。耳の触りすぎには気をつけましょう。

問 健康づくり課 ☎(22) 2111 (内線242・386)

▼保健だより

### 特定検診・いきいき健診

期間 10月15日(金)まで  
会場 各地区公会堂、中野保健センターなど

申込者には詳しい会場・日時などの資料を送付します。

申し込みがお済みでない方は、健康づくり課健康管理係までお問合せください。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況によって、急きょ延期になる場合があります。その際には、音声告知放送などでお知らせします。

### 歩いて健康フェスタ

忙しい日々の中でも比較的簡単に行える「歩く」ことを推進するため、『歩いて健康フェスタ』を開催します。

期日 7月4日(日)  
時間 午前9時～正午  
会場 市民体育館  
内容 ノルディックウォーキング講座、骨密度測定、血管年齢測定などの各種測定  
持ち物 上履き、タオル、飲物、講座への参加希望者はポール(貸し出しも行います)

※測定のみのご参加もお待ちしています。

### 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・予約制)

期日 6月17日(木)  
時間 午後2時～4時  
会場 中野保健センター

### 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

# 新型コロナ ワクチン接種

※5月26日時点の情報です。

お知らせ  
第4弾



市公式HP

ワクチン接種をかたる  
不審電話にご注意！

問  
中野市新型コロナワクチン  
接種コールセンター  
(平日午前9時～午後5時)

0570  
-008  
-522

## ワクチン接種の今後のスケジュール (65歳未満の方・基礎疾患のある方)

### ▶接種順位

高齢者の次の優先順位は、基礎疾患を有する方、高齢者施設等の従事者、60歳～64歳の方となっています。それ以外の方は、接種状況を踏まえ順次接種となります。

### ▶接種券

7月上旬に65歳未満の方へ一斉に発送する予定です。

### ▶予約受付方法

接種券は一斉に発送しますが、予約が殺到し、混雑することがないように、原則、年齢階層別に高い年齢区分から、時期をずらして段階的に予約を受け付けることを予定しています。

(例) ①60～64歳、②50～59歳、③40～49歳、  
④30～39歳、⑤16～29歳

※詳しい日程は、決まり次第、順次市公式ホームページなどでお知らせします。

## 基礎疾患\*を有する方の 先行予約受付

基礎疾患を有する方が優先的に接種できるよう、年齢階層別の予約受付の前に、基礎疾患を有する方の先行予約を7月中旬から受け付ける予定です。先行予約を希望される方は、6月30日(水)までに申し出てください。

※基礎疾患の定義については、市公式ホームページをご確認ください。

### 申出方法

Eメール suishin@city.nakano.nagano.jp

FAX 0269-22-2295

電話 0570-008-522

(中野市新型コロナワクチン接種コールセンター)

申出事項 住所、氏名、生年月日、連絡先

申出先 中野市新型コロナウイルスワクチン  
接種推進室

## 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・389)

### さんさん講座

音楽、体操、健康などのいろいろなテーマで講座を開催します。お気軽にご参加ください。

#### 開催日・内容

①6月24日(木)

感染症予防の基本

～衛生的な手洗いで自分や家族を守ろう～

②7月7日(水)

元気に暮らすカラダづくりのコツ①

～体らくらく!体操編～

③7月14日(水)

音楽を身近に～心も体もリフレッシュ!～

会場 中央公民館 3階講堂

時間 午前10時～11時30分

### ひざ腰らくらく教室

ボールやゴムバンドを使った運動、ストレッチなどを行い、転びにくい体作りをする教室です。膝や腰に痛みのある方でもご参加しやすい教室です。(送迎あり)

※前年度に参加された方はお申し込みできません。

開始日時 7月7日(水) 週1回(全12回)

午後1時～2時30分

会場 中央公民館 定員 10人

※初回にゴムバンドとボールを購入していただきます。(1,400円)

### お口きたえて体も元気教室

お口の機能が低下気味な方を対象とし、その機能を改善する教室です。お口の力や働きを高めるゲームや体操、歯・入れ歯の手入れ、舌の磨き方を学びます。(送迎あり)

開始日時 8月18日(水) 月2回(全6回)

午後1時30分～3時30分

会場 中野保健センター 定員 8人

参加費 無料(材料費実費)



# 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
6月10日(木) 7月1日(木) 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)

会場／中央公民館

期日・時間	対象児・内容
6月16日(水) 7月14日(水) 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
7月3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。

## 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	6月8日(火) 7月13日(火)	午後1時～ 1時30分

※BCGは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	6月22日(火)	2021年2月生
7カ月児健診	6月23日(水)	2020年10月生
1歳6カ月児健診	6月25日(金)	2019年11月生
2歳児健診	6月21日(月)	2019年5月生
3歳児健診	6月24日(木)	2018年5月生

0～6歳児向けの

## ブックリストを作成しました

おもしろいほんあるかな??

読み聞かせでの選書に悩んだときや、お子さんが読む本を選ぶときの参考にご利用ください。ブックリストは、市立図書館にあります。また、市公式ホームページでもご覧いただけます。



市公式HP



問 生涯学習課 ☎ (22)2111(内線423)

保健師の子育て相談	期日 7月15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			





ママのお腹の上で  
まったりしている  
子供たち。  
ママはキツイ！



## 子育て支援センター 6・7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。



ママビクス (りんごっこ)

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター (さくらんぼ)	6月29日(火) 午前10時00分～	就労相談 就労に関する相談をお気軽にどうぞ
	7月1日(木) 午前10時30分～	水遊び開始 (1歳～) 楽しく水遊び
中央子育て支援センター (りんごっこ)	6月28日(月) 午前10時30分～	交通安全教室 楽しく交通ルールを学ぼう
	7月15日(木) 午前10時30分～	ママビクス 親子でエアロビ体験
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	6月25日(金) 午前10時30分～	ラニさんの親子ヨガ 心も体もリラックス!
	7月6日(火) 午前10時30分～	助産師講座 子育てのヒントがいっぱい
ひよこ保育園 子育て支援センター (たまご)	7月13日(火) 午前10時15分～	1歳児講座 1歳児担任からのお話

### 開館時間

北部・中央・豊田 午前9時～午後4時30分  
※開館時間は感染警戒レベルに応じて変更になります。

⚠️ 左記行事の日の午前中の利用は「完全予約制」です。  
(定員に達し次第受付終了します。)

### 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 ☎️(22) 6622  
りんごっこ ☎️(22) 2259  
うさぎっ子 ☎️(38) 1638  
たまご ☎️(22) 6292



支援センター

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事が中止・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、6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。

応募フォーム



庶務課 ☎️(22) 2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



三宅 俊明くん (1歳)

元気いっぱい癒しの俊くん!  
これからもパワーUP!UP!



小橋 暉くん (1歳)

これからも元気いっぱい  
くすくす大きくなってね☆



矢野 里桜ちゃん (1歳)

みんなを笑顔で明るくしてくれてありがとう!大好きだよ!



山田 智大くん (5歳)

ポケモン大好き!  
葉月といっぱい遊ぼうね。



注目のごきごき写真レポート

# まちかど トピックス

5/23

市民会館閉館イベント  
麻衣コンサート  
リトルキャロル  
with



▶麻衣さんの透明感のある歌声が半世紀を超える歴史ある市民会館に響く。



▶ピアノの伴奏は中島 剛さん。



▶リトルキャロルの神秘的な歌声がコンサートを盛り上げる。



▶コンサート終了後、麻衣さん、仙田 満さん(新しい市民会館の設計者代表)、湯本市長の3人で市民会館の未来を語る対談「市民会館みらいトーク」を行いました。詳細は次号以降の広報でお知らせします。

市民会館がリノベーションにより閉館するのを前に、中野市音楽親善アンバサダーの麻衣さんと女性コーラスグループ「リトルキャロル」によるコンサートを開催しました。公演では、中野市イメーজソング「空みあげて」のほか、「カチューシャの唄」、「さんぽ」など全18曲が披露されました。参加者は素敵な歌声とピアノの伴奏に耳を傾けていました。市民会館は5月末で閉館し、2022(令和4)年10月に開館する予定です。

5/8  
・9

たのしいイベント、もりだくさん！  
「こどものとしよかんまつり」

市立図書館で「こどものとしよかんまつり」を開催しました。これは、4月23日～5月12日の「こどもの読書週間」にあわせて開催したもので、図書館前のオアシス公園で自転車の屋台を使った紙芝居のおはなし会や、小学生による読み聞かせ、民話の語りなどを実施。楽しそうに本を選ぶ姿や、真剣に話を聞く子供たちの姿がみられました。



◀ご寄付いただいたこのぼりはオアシス公園に飾らせていただきました。ありがとうございます。



◀小学生による読み聞かせ



5/22

### 出水期に備え 水害対策訓練

出水期の災害に備え水防技術の向上を図るため、消防隊員など約70人が千曲川左岸で水害対策訓練を行いました。新型コロナウイルスの影響により規模を縮小しての開催となりましたが、団員は土のうを使った水防工法や、排水ポンプの操作方法を確認し、出水期の浸水被害に備えました。



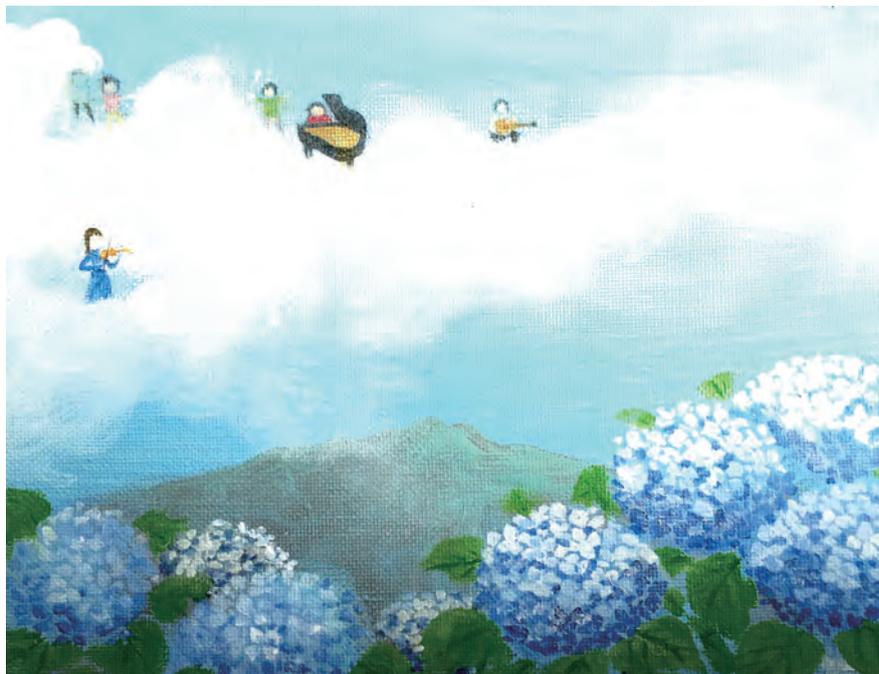
5/8～

### 85歳以上の一般高齢者 新型コロナウイルス接種 始まる

中野保健センターで85歳以上の高齢者を対象に新型コロナウイルスの接種が始まりました。会場では予診票の確認、医師の診察が行われた後に接種を行い、接種した後は30分間の状態観察をするなど、安全対策に配慮しています。  
新型コロナウイルスに関する情報は13階にも掲載しています。



▼こちらの作品は、田中ゆきひとさんに描いていただきました。



# 暮らいの 情報掲示板

## 6・7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	■ 特別展 笑顔福らむえびす大黒様 会 日本土人形資料館 期 10月31日(日)まで
	■ うしと天神様 会 日本土人形資料館 期 12月28日(火)まで
	■ 干支土鈴展 会 日本土人形資料館 期 2022年5月31日(火)まで
	■ 中庸蔵 屏風展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月28日(月)まで
6/26 (土)	■ 帯の瀬の日 ※7月27日(火)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ
7/1 (木)	■ クラフト作家4人展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 7月15日(木)まで
7/3 (土)	■ 第16回ビーチボールバレー大会・ソフトバレーボール大会 会 市民体育館 <span style="float: right;">Pick up イベント①</span>

7/8 (木)	■ 読み聞かせボランティア育成ステップアップ講座 初級編 ※22日(木)も開催 会 市立図書館AVホール <span style="float: right;">Pick up イベント③</span>
7/10 (土)	■ ノルディックダンス 会 市営野球場 <span style="float: right;">Pick up イベント②</span>
7/11 (日)	■ サマーコンサート 会 中山晋平記念館 <span style="float: right;">Pick up イベント④</span>
7/17 (土)	■ 湯本静江写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 7月25日(日)まで
7/29 (木)	■ 千曲川ラフティング 会 千曲川(大俣地籍から古牧橋付近) 期 8月2日(月)まで <span style="float: right;">Pick up イベント⑤</span>

▼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。



## 子どもカフェに出かけよう！

問 子育て課 (内線356)

中野市内には、気軽に行けて地域の友達と一緒に遊んだり、皆で食事をとったりする「子どもカフェ」「子ども食堂」と呼ばれる、「みんなの居場所」があります。興味がある方は是非出かけてみましょう。

① なかの子ども食堂 東吉田区民会館

問 高木みどり 090 (7244) 5209

② 岩船こども食堂 デイサービス暖暖

問 鈴木薫 0269 (38) 0725

③ にじいろ子どもカフェ まるごとケアの家やわらぎ

問 金井市子 0269 (23) 3081

④ きらきらカフェ高丘 西部公民館

問 樋口美代子 0269 (26) 5583

⑤ ララカフェ豊田 豊田人権センター

問 城本早月 0269 (38) 2209

⑥ だがしやG 西条1089

問 傳田清 080 (3541) 7377

⑦ 長嶺こどもと大人の食堂 長嶺ニュータウン集会所

問 中島武久 0269 (23) 5183

※開催日など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



# Pick up イベント

今年はダブル開催



募集

## 第16回ビーチボールバレー 大会・ソフトバレーボール大会

カレンダー①

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)

▶各部門6チームまでの  
エンタリと、6チーム  
ムを超える応募があった  
場合は抽選となります。



期日 7月3日(土)  
時間 午前8時45分(ビーチボールバレー) 開会  
午後1時(ソフトバレーボール) 開会  
会場 市民体育館  
対象 市内に在住、在学、在勤する方で構成するチーム(①一般女子、②男女混合、③フレンドシップの3部門)  
参加料 無料  
申込期限 6月22日(火)



ビーチボール



ソフトバレー



募集

## 中高スポーツ推進委員会企画 ノルディックダンス

カレンダー②

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)

▶定員は200人です。  
同伴のお子さん(3歳以上)は、市スポーツ推進委員とニュースポーツで遊びます。



期日 7月10日(土)  
時間 午後5時開会  
会場 市営野球場  
対象 中高地区(中野市、下高井郡)に在住、在学、在勤の方とその関係者(ご家族や友人など)  
参加料 無料  
申込期限 6月30日(水)



読み聞かせの基本を学ぼう



募集

## 読み聞かせボランティア育成 ステップアップ講座 初級編

カレンダー③

問申 生涯学習課 ☎(22)2111(内線423)

期日 7月8日(木)、22日(木)  
時間 午前10時~午後3時  
場所 市立図書館 AVホール  
定員 15人(定員になり次第締め切ります)  
対象 市内に在住、在勤で2日間とも参加できる人  
申込開始 6月16日(水) 午前9時から



開催

## 美しい音色のひと時 サマーコンサート

カレンダー④

問申 中山晋平記念館 ☎(22)7050

日時 7月11日(日) 午後2時~3時30分  
定員 30人  
内容 米山友紀乃さん(バイオリン)と原瑞穂さん(ピアノ)によるコンサート  
会場 中山晋平記念館  
入館料 無料  
申込期間 6月20日(日)~7月10日(土)



募集

## 自然を観察しよう 千曲川ラフティング

カレンダー⑤

問申 環境課 ☎(22)2111(内線247)

期日 7月29日(木)~8月2日(月)(各日2部制)  
開始時間 第1部 午前9時 第2部 正午  
定員 各日36人(1部につき18人)  
場所 千曲川(大俣地籍から古牧橋付近)  
対象 市内に在住の小学2年生以上の方  
参加料 無料  
申込期限 6月30日(水)



新型コロナウイルス感染症拡大防止のための

## イベント中止情報

### 中野ションションまつり

商工観光課 ☎(22)2111(内線258)

開催を楽しみにしていた皆様には、大変残念ではありますがご理解をお願いします。

# お知らせ



## 情報公開制度と個人情報保護制度の実施状況

問 庶務課（内線211）

市では、市民参加による開かれた市政を進めるとともに、行政の透明化を図るために、情報公開制度・個人情報保護制度を運用しています。2020年度中に、これらの制度が利用された状況は、公文書の公開請求が13件、自己情報の開示請求が2件でした。各制度の運用状況は、市公式ホームページをご覧ください。



## ぼんぼこの湯が臨時休業します

問 問山温泉公園ぼんぼこの湯  
☎ 2686

施設点検と改修工事を行うため、ぼんぼこの湯を臨時休業します。  
**休業期間** 7月8日(木)～15日(木)  
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 水道メーターの交換を行います

問 上下水道課（内線281）

水道メーター（量水器）は「計量法」により、有効期間が8年と定められています。市では有効期間の満了前に、新しい水道メーターに交換します。対象のメーター（閉栓中も含む）を設置中の方には、事前に「はがき」でお知らせします。  
**交換対象** 2013年に製造されたメーター（一部14年製含む）  
**交換期間** 7月上旬～11月上旬  
※交通費用は市が負担しますので使用者への費用請求はありません。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## アメリカシロヒトリから樹木を守りましょう

問 農業振興課（内線253）

アメリカシロヒトリは年2回発生し、サクラやクルミ、クワなどを食害します。樹木を所有する方は樹木を点検し、食害が発生した場合は、責任をもって防除し、被害を拡大させないようにしましょう。  
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## せん定枝粉砕機の貸出

問 環境課（内線245）

せん定枝のリサイクルを行えるように、せん定枝粉砕機の貸出を開始しました。粉砕機は電気式で最大30ミリの枝を処理できます。  
ご希望の方は、貸出希望日の1週間前までに環境課または豊田支所の地域振興課で申請してください。  
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 雨水タンク設置の助成

問 申 上下水道課（内線280）

雨水タンクを設置する場合や浄化槽を雨水タンクに転用する場合に、助成金を交付しています。  
**助成金額** 対象経費の2分の1以内

区分	容量	限度額
新設	1000ℓ以上 5000ℓ未満	2万5千円
転用	5000ℓ以上	5万円
転用	500ℓ未満	10万円

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 特定外来生物 アレチウリを駆除しましょう

問 環境課（内線458）

アレチウリは長いツルで他の植物に覆いかぶさり、その植物の成長を妨げる侵略的外来種です。環境省では駆除すべき「特定外来生物」に指定しています。駆除には、「抜き取り」の方法が効果的で環境への影響が小さいと考えられています。



### 駆除のポイント

- ・種を付ける前に抜き取る
- ・アレチウリが現れなくなるまで数年間続ける



ふるさと信州中野応援  
寄附金の活用・寄附状況

政策情報課(内線216)

寄附件数 4万2560件  
寄附金額 5億7430万5千円

活用メニュー	活用内容	活用金額(円)
緑豊かなふるさと信州中野	環境保全	5,000,000
	都市基盤整備	1,600,000
文化が香る信州中野	教育関係	18,800,000
	文化振興	31,250,000
元気なまち信州中野	医療福祉	14,800,000
	産業振興・市民交流	12,800,000
	スポーツ振興	100,000
市長におまかせ信州中野	市長が選定する政策に活用	14,420,000
令和元年度台風災害	令和元年度台風支援	6,505,000
合計		105,275,000

市外にご家族やご親戚がお住まいの方は、ふるさと信州中野応援寄附金についてお伝えいただき、「ふるさと中野市」の応援をお願いします。  
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



新規就農者・農業  
後継者を支援します

農業振興課(内線253)

市では、農業従事者の高齢化、後継者不足などが進行する中で、農業の担い手を確保・育成し、地域農業の振興を図るため、農業後継者および新規参入者の方を支援しています。

○農業後継者育成支援事業

対象 申請時の年齢が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で親と一緒に営まれる方

○農業後継者研修支援事業

対象 申請時の年齢が50歳以下で親元就農前または就農を中断し研修する方

○新規参入者営農支援事業

対象 申請時の年齢が50歳以下で新たに農業を始めるために、市内の農地等を取得または農業機械・施設のリースを受ける方

○新規参入者定住支援事業

対象 申請時の年齢が50歳以下で市外から転入して5年以内で、新たに農業を始めるために市内の住居を取得または賃借を受ける方  
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



固定資産評価審査  
委員会の役員

固定資産評価審査委員会(内線323)

次のおり役員を選任しました。任期は1年です。

委員長 町田 壽  
委員長職務代理者 小林 伸雄



参議院議員補欠選挙  
中野市開票区投・開票結果

選挙管理委員会事務局(内線324)

長野県選出議員補欠選挙  
有権者数 3万6794人  
投票者数 1万3933人  
投票率 37・87%  
候補者別得票数(得票順)  
羽田 次郎 7276票  
小松 ゆたか 6293票  
神谷 幸太郎 234票  
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



募集  
信州中野創業塾・経営向上塾

経営者への第一歩  
信州中野創業塾・経営向上塾

信州中野商工会議所  
☎(22)2191

対象 創業を検討している方、興味がある方

期日 7月3日(土)、10日(土)、17日(土)、24日(土)、31日(土)(全5回)  
時間 午前9時～正午  
場所 信州中野商工会議所 多目的ホール  
テキスト代 2千円(全5回分)  
定員 15人(先着順)  
※申込方法など詳しくは、信州中野商工会議所ホームページをご覧ください。



保育所の統廃合などに  
対するご意見

保育課(内線292)

保育所の適正な配置や規模を保持するため、今後の整備・運営方針について意見を募集します。

募集期間 6月21日(月)～7月9日(金)  
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。





### 市政ワークショップ 参加者募集

問申 政策情報課(内線216)

募集人数 30人程度  
開催日 6月24日(木)～8月下旬

(全5回予定)

時間 午後6時30分～8時30分  
開催場所 中野市役所4階

会議室41・42・43

募集期限 6月16日(水)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



## 資源物の日曜回収

6月27日(日) 午前10時～午後1時

場所 ナフコ信州中野店

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、食用油(液体状の家庭用植物性天ぷら油)、古着

【次月予定】7月25日(日) ツルヤ一本木店

## 資源物の特別回収

7月11日(日) 午前9時～正午

場所 浜津ヶ池公園駐車場

回収品目 陶磁器・廃タイヤ(1本250円)

★回収できないと判断されたものは、お持ち帰りください。

★前夜・早朝など指定時間以外の持ち込みは禁止です。

★市外からの持ち込みは固くお断りします。

問 環境課(内線245)

## フードドライブ

7月6日(火) 午前9時～11時

場所 市役所玄関

回収品目 賞味期限が1カ月以上残っている未開封の食品(生鮮食品を除く)

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

ごみの減量とリサイクルで美しいふるさとを次世代へ

## 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。



市公式HP

無償で譲ります

掛布団/マットレス/椅子/照明器具(蛍光灯)/中野立志館高校制服(男子用Lサイズ)/ベビーベッド/茶たんす/スチール製棚/長座布団/全自動洗濯機

無償で譲ってください

自転車(大人用)/レコード(LP・SP)/ソリ

問 中野市消費生活センター ☎(22)2201

## ご寄付ありがとうございました

問 庶務課(内線399)

第一生命保険株式会社長野支社

支社長 久留嶋 純 様(長野市)

現金 10万円

新型コロナウイルス対策のため

三澤 忠 様(東京都)

絵画 1点

文化芸術振興のため

第一生命保険株式会社長野支社

中野営業オフィス オフィス長 野村 雄介 様(西1)

コグニ体操DVD 60枚

介護予防のため

小山 早智子 様(長野市)

ちりめん細工 1点

(仮)山田家資料館施設備品の充実のため

年金

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。出産予定日の6か月前から届出可能ですので、お早めに届出ください。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産された方を含みます。）

●必要書類

母子健康手帳、年金手帳

●市民課（内線237）

長野北年金事務所 ☎026(244)4100

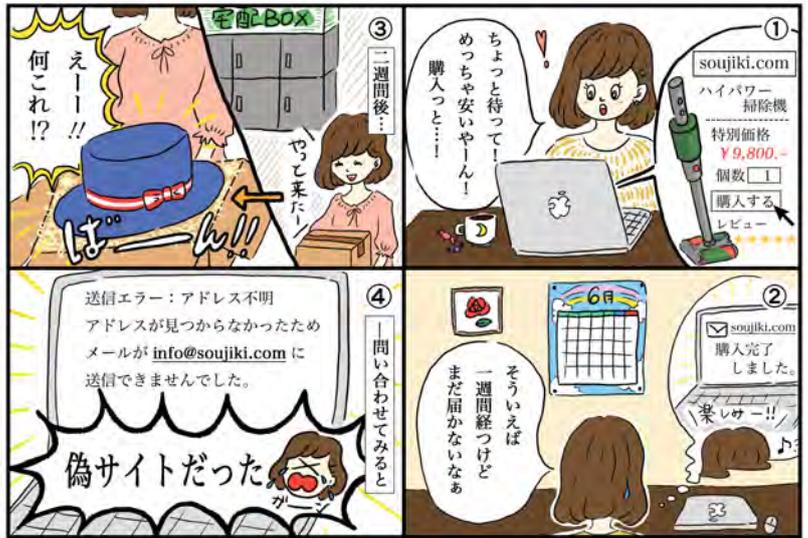
一般的な相談は「ねんきんダイヤル」☎0570(05)1165

平日午前8時30分～午後5時15分

消費者トラブル事例 127

漫画：Lilyncο ナカヤマユリ

有名企業の偽サイトにはご注意ください！



有名企業などの公式サイトによく似た模倣サイトで商品を購入し、代金を支払ったところ、まったく関係のない品物が送られてくるという被害が増えています。模倣サイトでは日本語などが明らかにおかしい場合や、販売価格が大幅に値引きされている場合などは、模倣サイトの可能性が高く注意が必要です。模倣サイトでクレジットカード決済をした場合は、すぐにクレジットカード会社に連絡をしましょう。

●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 6月10日(木) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 7月12日(月) 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（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

山

道を歩いていると、すれ違う人同士がごく自然に挨拶を交わします。最初は不思議でしたが、やってみるととても清々しく気持ちがいいもの。山頂からの景色や植物の観察など、山の魅力は色々ありますが、挨拶もそのひとつかもしれません。（滝澤）

歩

み続けて半世紀以上になる市民会館がリノベーションにより閉館しました。長きに渡り本当にお疲れさまでした。新しい市民会館は『「ここじゃ…」を「ここで！」に変える』をテーマに2022年10月に開館予定です。完成が待ち遠しいですね。（松野）

き

まぐれで常にマイペースな我が家の猫。出勤前の忙しい時間に遊んでとおねだりされて、うっかり誘惑に負けてしまいそうになります。帰宅してから遊んであげようとすると、うっとうしそうな顔をされて切なくなるところまでがワンセットですが、そんな自由さが彼らの魅力です。（成田）