

「都市計画マスタープラン」

「立地適正化計画」

の見直しおよび

策定に
着手します

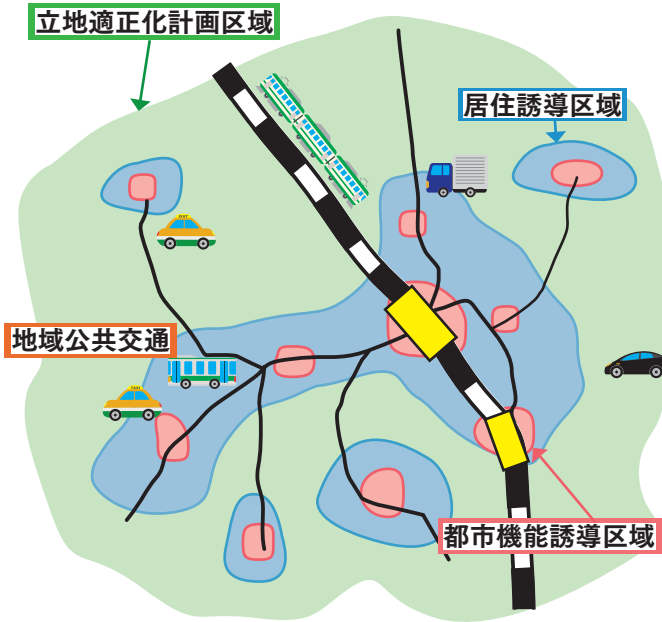
問 都市計画課 ☎ (22) 2111 (内線269)

<立地適正化のイメージ>

立地適正化計画区域
= 都市計画区域

居住誘導区域
居住を誘導し人口密度を維持するエリアを設定

都市機能誘導区域
生活サービスを誘導するエリアと施設を設定



市では、土地利用、道路・公園・下水道などの都市施設、景観、防災などさまざまな要素に関して、目指すべき取り組みの方向性を明確にし、実現していくことを目的に、2009年3月に「中野市都市計画マスタープラン」(中野市の都市計画に関する基本的な方針)を策定し、計画的に都市づくりを推進してきました。

しかし、その後の社会情勢の大きな変化に伴い、当市でも人口減少や少子高齢化の進行が予測されています。そこで、急速に進む人口減少社会に対応しつつ、暮らしを支える生活基盤を着実に維持・充実させていく持続可能な都市づくりを進めていくため、都市計画マスタープランの見直しを行うとともに、具体的な施策を推進するための立地適正化計画の策定に着手します。

<計画策定の流れ>

2023 計画公表

2022 計画案の作成
地区別住民説明会
パブリックコメント実施

2021 現状および課題の整理
アンケート調査等の実施

皆さまのご意見をお聴きしながら進めます。

アンケートにご協力ください。

中野市立地適正化計画の策定および中野市都市計画マスタープランの見直しにあたっては、今後、住民説明会やパブリックコメントを実施し、皆さまからのご意見を伺いながら進めます。9月中旬には、市民の皆さまの意識やご意向を伺い、計画づくりの参考とさせていただくためのアンケート調査を実施します。このアンケートは市内在住の16歳以上の市民の皆さまから3,000人を無作為で選び実施します。お手元に届きましたら、回答紙にご記入いただき提出をお願いします。





恋活 & めぐり逢い

問 子育て課 ☎(22)2111(内線356)

第一生命長野支社×中野市包括連携協定締結記念

NAKANO 恋結び 2021

9月25日(土)
午後2時～5時

男女各
10人

内容 カフェスタイルのお見合いパーティー
対象 25歳～40歳前後の独身の方
※市内在住・在勤者優先

会場 THE FIVE SEASONS NAKANO

参加費 2,000円

申込期限 9月17日(金)

申込方法など詳しくはこちらをご覧ください▶



中野市主催めぐり逢いセミナー事業

心を磨いて、縁をつなごう

10月23日(土)
午後1時～4時

男女各
15人

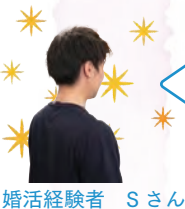
内容 座禅体験、模擬お見合いなど
対象 結婚したいと思っている独身の方
※市内在住・在勤者優先

会場 善光寺大勸進

参加費 無料

申込期限 10月18日(月)

申込方法など詳しくはこちらをご覧ください▶



市のイベントには今までにも何度か参加しました★異性の知り合いが少ないボクにとって貴重な機会！ありがたいです。

婚活経験者 Sさん



婚活では、自分が会ったことがないタイプの異性の方と出会えます♥
世界が広がる感じがして楽しいですよ！

婚活経験者 Iさん

column

少子化と婚活

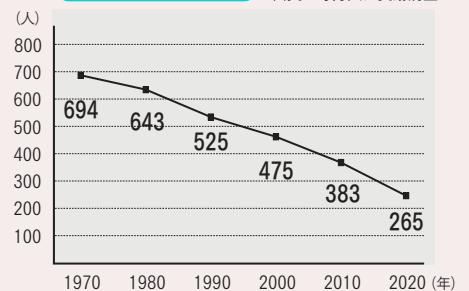
少子化が進む理由には、経済的事情、ライフスタイルなどの多様性、晩婚化や未婚化が進んでいることがあげられます。中野市の未婚化率は男性で29.1%、女性が19.1%。男性では4人に1人、女性は5人に1人が結婚していません。(2015国勢調査) また、中野市の出生数は、1970年が694人、2000年が475人、2020年は265人まで大幅に減少し、少子化が急激に進んでいます。(グラフ参照)

結婚を希望しても、出会いがないという理由で願いが叶わない方も多くいます。

家族・親戚や地域の「おせっかい力」が低下しているとも言われているなか、市では積極的にめぐり逢い・出会いの場の提供を支援しています。併せて、家族・親戚や地域の皆さまの「おせっかい力」の復活も期待しています。



中野市の出生数 出典：毎月人口異動調査



◀【ながの結婚マッチングシステム】もご利用ください

胃がん・大腸がん検診を受けましょう

日本人のおよそ2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で命を落としています。部位別の死亡順位では、男性は肺がんに次いで胃がんが2番目に多く、女性は大腸がんが1番多くなっています。胃がん、大腸がんは初期の自覚症状がなく、「気付いた時にはがんが進行していた……」という恐れがあります。

市の検診で発見された
胃・大腸がんの内、**86%以上が早期がん**

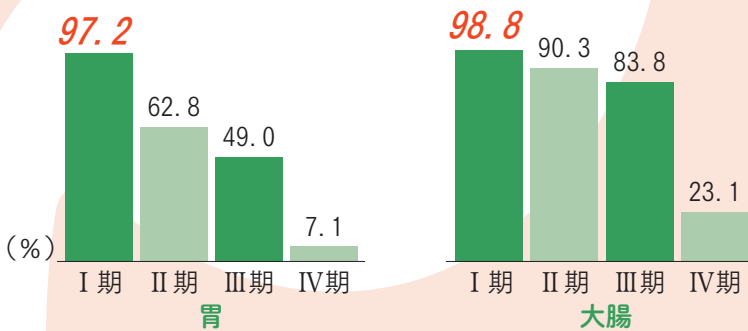
2018年度～20年度の3年間に実施した胃・大腸がん検診で胃22人、大腸37人のがんが発見されました。そのうち早期がんでの発見割合は胃90.9%、大腸86.5%でした。

胃がん・大腸がんのステージI期の5年生存率*は**97%以上**

*がんと診断されてから5年後に生存している人の割合

がんはその進行度によってステージ0～IV期に分類され、ステージ0期やI期の早期に見つけて治療すれば治る可能性が高くなります。

胃がん・大腸がんのステージごとの5年生存率



公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計'19」全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率(2009～11年診断例)より

胃がん検診を受診される方のうち、50歳以上の偶数の年齢の方は、内視鏡検査かバリウム検査を選べます。(自己負担額が異なります)今年度は10月11日(月)まで胃・大腸がん検診を各地区で行っています。現在、お申し込みを受け付けています。(胃内視鏡検査は2022年1月まで行っています。)



健康くん

健康でいることの大切さを改めて感じる
今だからこそ、検診を受けましょう!



元気くん

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

9月10日～16日は自殺予防週間です

2020年、長野県で334人が自殺で亡くなっています。自殺を考えている方は、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。悩みを抱えている方やサインに気付いた方は、ひとりで悩まずに相談してください。



【相談窓口】

▶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)

▶長野いのちの電話

☎026(223)4343

毎日午前11時～午後10時

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 9月16日(休) 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。(健康づくり課ではいつでも相談可)

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。
時間 午前10時～11時30分
会場 中野保健センター(毎週水曜日)
内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日を除く

休日緊急診療所 ☎0269(23)2255 日・祝日の午前9時～正午、午後1時30分～5時



ぼたんこしょう
保存会の今を発
信しています！



note

今月の協力隊員 榎本郁美 隊員
問 農業振興課 ☎ 22-2111 (内線 406)

甘くて辛い、ぼたんこしょうの 季節がやってきました～

ぼたんこしょうを使った「やたら」や「油味噌」は食欲の落ちる夏場でも白いご飯がパクパク進みます！ぼたんこしょうを守る「ぼたんこしょう保存会」の皆さんとの出会いは、私の人生を変えたといっても過言ではありません。一緒に作業をしていて感じたことは、守りたい気持ち以上に「自分たちが好きで楽しい！」という気持ちで活動をしていることでした。そしてその気持ちが継続するうえで何よりも大切だと気が付きました。

保存会の1年間の活動をまとめたいと思い、「note」というアプリを使って「ぼたんこしょう日記」を始めました。ぜひチェックしてみてください♪

1 ぼたんこしょうの作業場で、松野富子さんと。2 作業の合間、みんなでおやつタイム！ 3 梨久保の園地で。梅雨の晴れ間、久々の青空。



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。「お口きたえて体も元気教室」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

① 9月29日(木)

「今からできる！災害に対する備え」

② 10月13日(水)

「出張！大人の交通安全教室」

時間 午前10時～11時30分

会場 中央公民館3階講堂

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に、食事や会話を楽しみながらお口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、歯や入れ歯の手入れや舌の磨き方を学びます。※前年度ご参加された方はお申し込みできません。

開始日 11月11日(木) (月2回・全6回)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 中野保健センター

参加費 無料(調理実習のある回のみ、300円程度の材料費がかかります)

を指
導 ▶
個別
で口
腔ケ
アの
方法



ロバ隊長

認知症サポーターのキャラバン隊長のマスクोटです。「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」への道のりの先頭を歩いています。


認知症になっても 安心して暮らせるまちを目指して

皆さんも認知症サポーターになりませんか

続々と誕生しています

中野市の認知症サポーターは現在 5,405 人 (2020 年度末)。小学生や企業のサポーターさんも続々と誕生しています。認知症の方やそのご家族を温かく見守り、安心して暮らせる地域づくりのためにも、一人一人の理解と支えが必要です。できることを一緒に考えてみませんか。認知症サポーター養成講座(無料)を受講希望の方は、ぜひ高齢者支援課までご連絡ください。

認知症サポーター
キャラバン HP



輝

介護予防の 情報かわら版

問申 高齢者支援課 (内線389)

企業サポーターの皆さんも増えています!!

小学生サポーターも!



郵便局の皆さん



第一生命保険(株)長野支社
中野営業オフィスの皆さん



高社小学校 4 年生

認知症を正しく理解して、介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らせるよう、「お互いさま」の気持ちを持ちましょう!

認知症サポーターキャラバンメイト
れんげ草 島田恵美さん

中野市でも高齢化が進むとともに、認知症の高齢者の方が年々増加しています。また、年齢が若い方の相談も増加傾向にあります。老いは誰にでも訪れ、誰もが認知症になる可能性があります。認知症になっても地域で安心して暮らせるよう、支え合える『チーム中野市』を作っていきましょう。



この街で
笑顔で生きる
認知症

9月21日は世界アルツハイマーデー

公益社団法人 認知症の人と家族の会

0120-294-456

▲9月は「世界アルツハイマー月間」です。市役所1階市民ホールでは認知症に関わる特別展示を行っていますので、ぜひお越しください。

気楽に寄っとくらい!

市内のオレンジカフェ

オレンジカフェ(認知症カフェ)は認知症の方やその家族、地域住民が気軽に集い、互いに交流できる場所です。

名称	住所	電話番号	開催日時
オレンジカフェ (主催 ヒューマン ヘリテージ安源寺)	西部公民館 安源寺 666-1 ※送迎ご相談ください	(24) 0606	毎月第4金曜日 午前9時30分~11時30分
ひなたぼっこお茶会	宅老所ひなたぼっこ 吉田 1249-1	(23) 3910	毎月第2水曜日 午前9時30分~11時30分
シャボン玉カフェ	デイサービスセンター遊湯 新野 803-3	(24) 6021	毎月第3日曜日 午前10時~12時

※参加費として毎回100円が必要です。

65歳以上の 高齢者のみの世帯向け サービスのご紹介



※1～5のサービスを受けるには、事前に民生委員を經由して「独り暮らし高齢者台帳」の登録を市で行ってください。また、高齢者のみ世帯の方で3～5のサービスを希望される方は、事前に市へ「高齢者のみ世帯台帳」の登録を行ってください。

- ①～③の意味
①サービスの内容
②対象者
③申請方法など

1 火災警報器などの給付

- ① 火災警報器などを給付します。
② 65歳以上の1人暮らしの方（所得制限あり）
③ 民生委員を經由して市へ申請

2 緊急通報装置の貸与

- ① 緊急時に消防署や「駆け付け協力員」へ通報する装置や、24時間人の動きがないと通報が入る安否確認センサーを貸与します。
② 65歳以上の1人暮らしの方（所得制限あり）
③ 民生委員を經由して市へ申請

3 通院費などの助成

- ① 通院・買物など外出時に利用したタクシー料金の一部を助成します。
② 70歳以上の高齢者のみの世帯（所得制限あり）
③ 市へ直接申請

4 救急医療情報カードの配布

- ① 冷蔵庫に貼っていただくマグネット式緊急連絡先カードを配布します。
② 65歳以上の高齢者のみの世帯
③ 台帳登録後※に配布

5 看護師による訪問相談

- ① 定期的に看護師が訪問し相談や体調確認をします。
② 65歳以上の高齢者のみの世帯
③ 台帳登録後※に順次訪問

6 配食サービス

- ① 定期的な夕食の配食と安否確認を行います。（食事代金は実費となります。）
② 栄養改善、安否確認支援を必要とする65歳以上の高齢者のみの世帯（管理栄養士による事前調査あり）
③ 市へ直接申請

7 シルバー乗車券・温泉等利用券

- ① タクシーや公共交通機関、市内温泉施設で使える助成券を配布します。
② 70歳以上の高齢者
③ 住民登録のある方に配布

8 運転免許証自主返納促進事業

- ① タクシーや公共交通機関、市内温泉施設で使える助成券を配布します。
② 65歳以上ですべての運転免許を自主返納した方
③ 運転免許証返納時に交付される「取消通知書」を添付して市へ申請

9 資源物等排出处 援事業

- ① 新聞紙・段ボール・ビンなどの資源物の運搬が困難な世帯を対象に、玄関先まで回収に伺います。
② 65歳以上の高齢者のみの世帯（書類審査、必要に応じて面談あり）
③ 市へ直接申請

10 住居除雪等支援 事業補助金

- ① 積雪による住居の倒壊や損傷を防ぐため、雪おろしなどの費用の一部を補助します。
② 65歳以上高齢者のみの世帯他（市民税所得割が課せられていない世帯）
③ 民生委員を經由して市へ申請

お問い合わせ

- ☎ (22) 2111
1～8 高齢者支援課
（内線 243・366）
9 環境課
（内線 245）
10 福祉課
（内線 276）



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／9月7日(火) 中央公民館
9月14日(火)、10月12日(火)
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
9月7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)
9月14日(火) 10月12日(火) 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
9月16日(木) 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
10月14日(木) 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	9月14日(火) 10月12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	9月28日(火)	2021年5月生
7カ月児健診	9月29日(水)	2021年1月生
1歳6カ月児健診	9月24日(金)	2020年2月生
2歳児健診	9月27日(月)	2019年8月生
3歳児健診	9月30日(木)	2018年8月生



準備

- ・カサ袋
- ・油性ペン



油性ペンで目やうろこを描いた後、袋の中に水をいれ、口をしっかり結ぶ。

遊び方

- ①プールに水を入れ、ビニール袋の魚を入れます。
- ②みんなで透明になった魚を捕まえます。つかんだ時の感触も楽しめます。

保健師の子育て相談	期日 10月4日(月)	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			





大きなお山の
プリンをみんな
食べました。



子育て支援センター 9・10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)	9月30日(木) 午前10時30分～	救急救命講座 乳幼児の事故防止
	10月1日(金) 午前10時～	就労相談 お気軽にどうぞ
中央子育て支援センター (りんごっこ)	9月29日(水) 午前10時30分～	お散歩 北公園に行こう
	10月7日(木) 午前10時～	就労相談 お気軽にどうぞ
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	9月16日(木) 午前10時～	就労相談 お気軽にどうぞ
	10月5日(火) 午前11時～	絵本読み聞かせ おはなし♡びっくり箱さんのお話
ひよこ保育園 子育て支援センター (たまご)	10月15日(金) 午前10時15分～	2歳児講座 園児と一緒に散歩



ママビクス (りんごっこ)

開館時間

北部・中央・豊田 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 午前9時30分～午後0時30分、

午後1時30分～3時30分

⚠️ 左記行事の日の午前中の利用は「完全予約制」です。

※たまごを除く(定員に達し次第受付終了します。)

問い合わせ先

さくらんぼ (休)月・日・祝日 ☎ (22) 6622

りんごっこ (休)火・日・祝日 ☎ (22) 2259

うさぎっ子 (休)水・日・祝日 ☎ (38) 1638

たまご (休)土・日・祝日 ☎ (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。

※他にも、さまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



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字まで)を明記し、写真データを添付の上、9月20日(月)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



浅野 新太 くん (1歳)

たくさんご飯を食べて元気に遊ぼうね!



小林 望乃 ちゃん (2カ月)

元気に生まれてきてくれてありがとう!たくさん思い出作ろうね!



川島 颯介 くん (3歳)

もうすぐお兄ちゃん!



関谷 碧馬 くん (1歳)

きょうのご飯なにかなあ〜



注目のできごとを写真でレポート

まちかど トピックス



大俣から古牧橋付近までをラフティングボートで下る「千曲川ラフティング」を開催しました。このイベントは、自然に親しみ、川の生き物や水の汚れなどを調べることを目的に開催しているもので、今回で16回目の開催になります。

今年小学生から大人まで延べ180人が参加し、水を掛け合ったり川に飛び込んだりするなど、雄大な自然と触れ合っていました。

7/29～
8/2

ボートから自然を観察！
自然観察会
千曲川ラフティング



千曲川はけっこう汚れていてびっくり。もっときれいな川になるといいなと思いました。

兄弟で参加！
町井 颯太さん・優太さん



高社中学校3年生が、総合的な学習で学んだSDGs（持続可能な開発目標）学習の成果として、市に提案を行いました。

この日は3グループ7人の生徒が、「昆虫食を広めるための方法」「夜間瀬川、越橋周辺の公園の活用方法」「二酸化炭素削減について」の3つについて、熱の入った提案を行いました。

8/2

SDGプロジェクト提案会

中学生が提案！

8/22

剣道競技を開催！
第42回北信越国民体育大会

中野市民体育館で北信越国民体育大会の剣道競技が開催され、5県の代表がそれぞれ気力あふれる熱戦を展開しました。成年女子では長野が3戦全勝で10年ぶりに優勝を決めました。

この大会は県内外の19市町村で開催されたもので、中野市は2028年に行われる予定の第82回国民スポーツ大会の剣道競技の会場に内定しています。



▲第82回国民スポーツ大会、第27回全国障害者スポーツ大会の愛称とスローガンを募集しています。



7/30

感謝と応援の気持ちを

豊田故郷太鼓エール演奏

市役所本庁舎駐車場で、豊田故郷太鼓の皆さんによるエール演奏が行われました。

これは医療従事者の皆さんや新型コロナウイルススワクチン接種に尽力している関係者の皆さんに向け、感謝と応援の意を込めて演奏されたものです。

会場では息の合った力強い太鼓の音色が、聴衆を沸かせていました。



8/13

東京2020
パラリンピック

中野市聖火ビジット

東京2020パラリンピック聖火の歓迎セレモニーおよびランタンの展示が市役所庁舎で行われました。

これは、長野県聖火フェスティバルとして県内10圏域ごとに8月12日から16日の5日間にわたり開催されたもので、16日には長野市のセントラルスクエアに集火され、出立式が実施されました。

