



広報

2021 (令和3年)

なかの

11

No.200

おかげさまで

200

ありがとう
いよいよ
おつかい

号



Pick Up!

2021年度中野市民音楽祭を開催します

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)



第1回はピアニスト・梨本卓幹さんの演奏会も開催します。

音楽で市民が一つになる伝統のある音楽祭です。小学校の合唱団、高校の吹奏楽部のほか、市内で活動している合唱、太鼓、箏の団体が演奏を披露します。今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、3回に分けて開催します。

日時・会場

- 第1回 11月23日(火) 午前10時30分～
＜豊田文化センターホール＞
- 第2回 12月5日(日) 午前10時～ ＜中央公民館講堂＞
- 第3回 2022年1月16日(日) 午後2時30分～
＜豊田文化センターホール＞

※第2回は出演者多数のため、4部構成のうえ、各部の定員を約50人とさせていただきます。

各開催日の出演団体および観覧の申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



中野市公式
ホームページ

人口の動き

面積：112.18km²
 人口：41,584人 (-2)
 男：20,164人 (-2)
 女：21,420人 (+0)
 世帯数：15,974戸 (+28)
【2021年10月1日現在】
 () は前月比。
 2015年国勢調査を基に推計。



中野市公式
ホームページ



中野市公式
facebook



中野市公式
インスタグラム



中野市議会

○令和3年12月定例会の会期日程(予定)
 11月29日(月)～12月14日(火)
 ○市政一般質問
 12月6日(月)、7日(火)、8日(水)

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

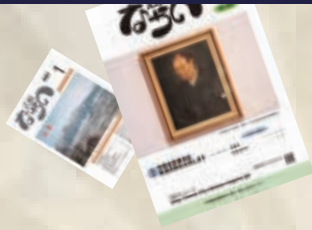
03	特集 広報なかの200号
11	わくわく work
12	中野市功労者・善行者・荣誉賞表彰
13	市民満足度調査結果
14	コロナワクチンのお知らせ第9弾
15	虐待防止月間 189「だれか」じゃなくて「あなた」から
16	生き生き！健康メモ/保健だより
17	信州なかの日和/シニア情報
18	子育て案内/わが家のアイドル
20	まちかどトピックス
22	暮らしの情報掲示板
27	交差点
28	文化なかの
30	図書館だより
31	博物館だより
32	夢/広報クイズ

※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。

今月の表紙



広報なかのはおかげさまで200号を迎えました。今月の表紙は1号から199号までの表紙を使って作成。特集では広報紙とともに中野市の歩みを振り返ります。



200号

ありがとうございます

いつもご愛読いただきありがとうございます！「広報なかの」は今月号で200号。この節目の機会をお借りして、皆さまに改めてお礼を申し上げます。これからも皆さまに愛される広報紙を目指し頑張りますので、応援をよろしくお願いいたします。

「広報なかの」200号に寄せて

第190号

今月号をもちまして、「広報なかの」が通算200号を迎えました。2005年4月、中野市・豊田村の合併に際し記念すべき第1号を発行して以来、「広報なかの」は、市からの情報発信のみならず、市と市民の皆さまを結び、より良い関係を築くため、今日に至るまで、発行を重ねてまいりました。

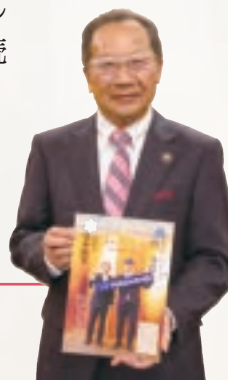
「緑豊かなふるさと 文化が香る元気なまち」を築いてこられた市民の皆さま、ご協力いただきました関係者の皆さま、そして市の発展にご尽力いただきました全ての方々に深く感謝いたします。

これまでタイムリーでわかりやすい、伝わる広報紙になるよう努めて参りましたが、今後もますます皆さまに親しんでいただける広報紙を目指し、職員とともに引き続き努力して参りたいと考えております。

「未来志向」で、ともに中野市を
創っていきましょう！

中野市長

湯本隆英



湯本市長思い出の一冊は2021（令和3）年1月号特集「未来について語ろう」。

「特集では横浜ベイスターズで大活躍中の牧秀悟選手と対談を行いました。牧選手も大活躍しています。特集タイトルにもあるように私たちも「未来志向」で、ともに中野市を創っていきましょう！」



広報写真とともに振り返る

中野市の歩み

2011 (平成 23) 年	2010 (平成 22) 年	2009 (平成 21) 年	2008 (平成 20) 年	2007 (平成 19) 年	2006 (平成 18) 年	2005 (平成 17) 年
3月 東日本大震災、県北部地震	2月 日本土人形資料館給付け体験棟オープン 6	4月 市立博物館オープン	3月 まちなか交流の家しゅん工	1月 中野市営野球場が信濃グランセローズ公式練習場 4 に決定	9月 中野保健センターしゅん工	4月 中野市と豊田村が合併し新中野市が誕生!! 1
5月 千曲川古牧堤防しゅん工	4月 中野市民憲章を制定	9月 市有形文化財の土偶が大英博物館に展示	8月 山田邸(現(仮称)山田家資料館)が市へ寄贈	2月 高梨氏館跡が国史跡に指定	4月 認知症対応型デイサービスセンター「すみれ」しゅん工	5月 中央広場公園(LaLa公園)がオープン
6月 一本木公園イングリッシュガーデンしゅん工 7	11月 中野市・北茨城市姉妹都市提携30周年市民号来市	11月 豊田赤坂農村公園ドッグランがオープン	10月 中野市産業公社設立	4月 中野立志館高校が開校	7月 合併後初の中野シヨンシヨンまつり開催 2	6月 第一回斑尾ふるさと祭りを開催
				6月 北陸新幹線高丘トンネルが貫通	10月 新市誕生 元気まつり開催 3	
				柳沢遺跡から銅戈、銅鐸の破片が出土 5		



7



5



3



1



6



4



2



2005

第 50 号の広報担当



広報紙は市民の皆さんと行政をつなぐ重要なツールです。どうすればもっとたくさんの市民の皆さんに読んでいただけるか、頭を悩ませながら作っていました。



第 50 号



千曲川沿いに咲くサクラが表紙。サクラと一緒に写っているのは仲の良い豊井小学校の児童。
「2009 なかのバラまつり」のお知らせのほか博物館展示室がオープンしたことを報じています。
(平成 21 年 5 月 11 日発行)

第 1 号の広報担当



合併に関わるイベントが多く、市内中を取材で駆け回りました。フィルムカメラを使っていたため、ちゃんと撮れているか現像するまでわからず、緊張しながら撮影した思い出があります。



第 1 号



表紙は新市の看板除幕式の様子。市長職務執行者の清野眞木生 旧豊田村長が除幕を行いました。
開市式とともに、閉市・村式の様子も紹介し、新たなスタートに伴う貴重な記録を刻んでいます。
(平成 17 年 4 月 14 日発行)

2020 (令和2) 年	2019 (令和元) 年	2018 (平成30) 年	2017 (平成29) 年	2016 (平成28) 年	2015 (平成27) 年	2014 (平成26) 年	2013 (平成25) 年	2012 (平成24) 年
10月 中野市出身の牧秀悟選手が横浜DeNAベースターズからドラフト2位で指名 13	3月 北部4小学校(長丘小、平岡小、科野小、倭小)閉校式 7月 令和2年7月豪雨災害が国の特定非常災害に指定される	10月 カチューシャの唄知音都市交流30周年記念事業 10月 信州中野魅力発信スペシャルアンバサダーに中島侑子さんが就任 10月 令和元年東日本台風災害	2月 中野市食の大使に杉浦太陽さんが就任 4月 みなみ保育園開所 6月 第一回中野市消防団総合技術大会 7月 替佐築堤しゅん工 10月 信濃グランセローズBCリーグ優勝 10月 千曲川・高社山SEATOSUMMIT 12	11月 旧山田家奥座敷などが国登録有形文化財に登録 10月 国道117号バイパス開通 11 6月 天皇皇后両陛下下行幸啓	9月 健康長寿のまち宣言 4月 ひまわり保育園開園 3月 北陸新幹線飯山駅開業	9月 柳沢遺跡出土品が国の重要文化財に指定 8月 中野市イメーজソング「空みあげて」完成 10 6月 中野市音楽観音アンバサダーに麻衣さんを任命	6月 さくら保育園開園 4月 なかのバラまつり20周年記念開催 9 3月 中野市産地・観光PR用シンボルマーク決定	6月 多目的サッカー場しゅん工 8 3月 市道吉田西条線開通

2020



▲「広報なかの」バックナンバーがご覧になれます。

第150号の広報担当



広報の取材でないとなかなか行けない場所や、会えない人がいて、貴重な経験ができました。たくさんの皆さんとの出会いに感謝です！



第150号



特集は「打倒!! 高血糖」。当時県内19市中で中野市の高血糖の方の割合がワースト1だったことから企画された特集。運動や生活習慣を見直すことの大切さをお伝えしています。(平成29年9月5日発行)

第100号の広報担当



私たちが知ったことや興味を持ったことを、市民の皆さんにも伝えたいという思いから、100号を機に企画特集をスタート。苦労することもありましたが、やりがいがありました。



第100号



この号から大幅なリニューアルを実施。表紙は中野市出身で「なかのバラ大使」の西丸優子さんです。特集では、色鮮やかな園の様子やバラまつり来場者のいきいきとした表情をとらえています。(平成25年7月5日発行)



▲高社山一周駅伝（昭和45年）



▲特産のホップ摘み（昭和38年）



▲上今井橋開通渡初式（昭和27年）



▲お花祭り（昭和39年）



▲バイオリン職人 小沢信久二さん（左）（昭和35年）



蔵写真

をご紹介します

200号を記念して市に収蔵されている過去の写真の一部を掲載します。

※白黒写真の一部はAIによる自動着色加工をして掲載しています。



▲大相撲中野場所（昭和39年）



▲えびす講（昭和37年）



▲消防団市街地行進（昭和45年）



▲中野祇園祭 馬乗り行事（昭和44年）



▲七夕まつり（昭和38年）



▲駅前通り（昭和 55 年）



▲信州中野駅前（昭和49年）



▲SLとディーゼル車（替佐駅）
（昭和46年）



▲ひな市（昭和 60 年代）



▲中野ションションまつり（昭和49年）



200号記念！ 懐かしの 広報収



▲銀座通り（平成元年）



▲交通安全パレード（永田地区）
（昭和50年代）



▲豊田村有線テレビジョンの取材の様子（平成7年）



▲国体炬火リレー（豊津地区）
（昭和53年）



▲市街地歩行者天国（昭和46年）

広報
なかの
ができるまで

広報なかのは、印刷製本以外は職員が作成しています。毎月の表紙や特集、紙面のレイアウトなどをどのようにすれば市民の皆さんに伝わりやすいかを考え作成しています。

1 企画・取材・撮影



各課からの原稿をもとにページの割り振りを決定します。特集記事に関する取材や、イベントの撮影を行います。

2 編集・レイアウト



編集ソフトを使って記事を作成。読みやすい記事を心がけています。また、市民の皆さんの写真をできるだけ多く掲載し、より親しみを持っていただけるようにと考えています。

3 入稿・校正



編集した記事のデータを入稿し、広報紙と同じ紙に印字した紙面を確認します。内容を隅々までチェックします。

4 印刷製本・納品



月初めに高錦堂印刷所さんで印刷製本されます。納品された広報紙は区を通じて皆さんの世帯に配布されます。

取材No.3

わが家の
アイドル

市内の未就学児をご紹介します。連載当初は「今月の元気っ子」という名称でした。

掲載期間：2005年5月号～現在

素直に育った
自慢の娘です！



2021

19歳になりました。今は夢に向かって大学で国際コミュニケーションを学んでいます。ちなみに、今もラーメンが大好きです！

今月の元気っ子

下村とわさん

3歳1カ月(当時)

(掲載：2005年7月号)

今月の元気っ子

2005



下村 とわちゃん(3歳1か月)

お兄ちゃんが2人いるので、とても活発な女の子です。好きな食べ物はラーメンです。

素直な子に育ってくれればいいなと思います。

(下村弘之・さつきさん 一本木)

取材No.4

Fresh!
社会人

市内企業で働くフレッシュな皆さんをご紹介します。

掲載期間：2010年5月号～13年6月号

Fresh! 社会人
北沢菜緒美さん

(旧姓：鈴木)

(掲載：2012年11月号)

市
の
職
員
募
集
ポ
ス
タ
ー
に
も
登
場
し
ま
し
た



2021

2012



鈴木 菜緒美さん
【新井・23歳】

Fresh!
社会人

～中野のチカラ～
vol.132

金融の仕事で活気あふれるまちづくりに貢献します。

このコーナーでは、市内で働く元気な皆さんの活躍をご紹介します。今回は、中野のチカラに登場する、フレッシュな社会人、鈴木 菜緒美さんをご紹介します。

「金融の仕事で活気あふれるまちづくりに貢献します。」

鈴木 菜緒美さん(旧姓：鈴木)は、23歳の若さで、中野市で働く社会人です。現在は、中野市役所勤務の金融課で働いています。

鈴木さんは、中野市役所に入職する前は、金融系の企業で働いていました。金融の仕事は、人と人をつなぐ仕事だと感じ、中野市役所に入職することを決めました。

中野市役所に入職してからは、金融課で働いています。金融の仕事は、人と人をつなぐ仕事だと感じ、中野市役所に入職することを決めました。

鈴木さんは、中野市役所に入職してからは、金融課で働いています。金融の仕事は、人と人をつなぐ仕事だと感じ、中野市役所に入職することを決めました。

現在は市役所で働いています。まちを元気にしようと最近では中野西高校・珈琲倶楽部と一緒に地域活動に参加しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

国際社会共通の目標である「SDGs（持続可能な開発目標）」の達成に向けて、広報なかのではこんな取り組みを行っています。



「音訳」をお届けします 声の広報なかの

朗読ボランティアの会「せせらぎ」は、広報なかのを朗読して、目の不自由な方が情報を受け取れるように「音訳」して届ける活動をしています。会員は現在13人で、北信ローカル、議会だよりなども音訳しています。音訳する際には図やイラスト、写真の説明・読む順番を考え、なるべく正確に伝わるよう工夫をしています。

朗読ボランティアの会 せせらぎ



◀写真の内容を言葉にして付箋に整理する作業の様子

「せせらぎ」では会員を募集しています。

音訳をお手伝いいただける方は「せせらぎ」までお問い合わせください。また、音訳CDが必要な方はご連絡ください。

☎ 朗読ボランティアの会 せせらぎ
高木みどり ☎ 090(7244)5209



環境に配慮した印刷 UV硬化型インキ

広報なかので使用しているインキは、UV（紫外線）を照射することで硬化・乾燥します。通常のインキと違い、VOC（揮発性有機溶剤）が、大気中に放出されないため、大気汚染の低減につながります。



人に優しい見やすい文字 UDフォント

誰にとっても見やすく、読みやすいデザインのUD（ユニバーサルデザイン）フォントを広報なかのでは採用しています。

UDフォントは「できるだけ多くの方が利用可能であるようなデザイン」を基本コンセプトとした、人が生活する上で「使いやすさ、見やすさ」といった細かい部分にも配慮・工夫がされています。

お年寄りや障がいのある方、外国の方などを含め全ての方が便利で使いやすいと思えるデザインとなっています。

UDフォント

369

OOG

一般フォント

369

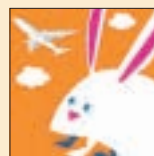
OOG

↑一般的なフォントに比べ、文字の形が分かりやすく、判別しやすいデザインです。



10言語で広報紙などが読める カタログポケット

広報紙などを、多言語翻訳や自動読み上げ機能を使って、スマートフォンアプリやパソコンからいつでも気軽に読んでいただけるよう、電子配信を行っています。多言語(10言語)に自動翻訳できるため、スマートフォン・タブレットをお持ちの外国人の方にも読んでいただくことができます。



市公式HP

これからも、市民の皆さんに中野市をもっと好きになってもらえるような、魅力あふれる広報なかのを目指していきます。よろしくお願ひします。

わくわく Worker

Vol. 1

200号から新企画として、市内の企業やそこで働いている方を紹介する「わくわく Worker」の連載を開始します。

今回お伺いしたのは



新光電気工業(株)高丘工場



所在地：草間 1216-9
 電話番号：0269(22)7111
 代表者：代表取締役社長 倉嶋 進
 従業員数：[市内事業所]1,451人
 (2021.3末現在)[全社]4,265人
 (連結)5,060人
 業種：製造業



どんな企業ですか？

長野市に本社を置き、半導体パッケージの総合メーカーとして、エレクトロニクス製品を世界中に幅広く提供しています。

特徴や魅力を教えてください！

当社は世界21か所の国・地域に拠点を展開する、海外売上比率の高いグローバルな企業で、ものづくりの精神を受け継ぐ高い技術力は、お客様から高い評価をいただいています。環境活動にも積極的に取り組み、地球にやさしいものづくりを目指しています。また、社員のワーク・ライフ・バランスへ柔軟に対応するため、福利厚生が充実しており、安心して働ける企業です。



主力製品のひとつ「セラミック静電チャック」(半導体製造装置用製品)

わくわく Worker

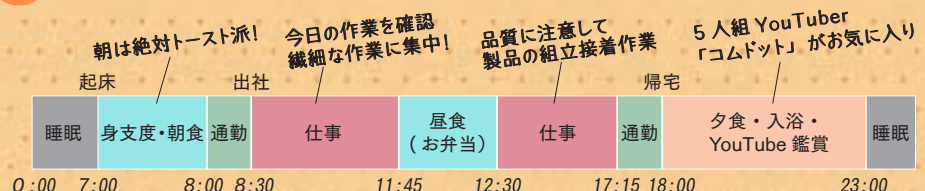
プライベートも充実しています！



コンポーネント事業部
 第二製造部 製造二課
 宮川 陸社さん (田麦・入社2年目)

半導体製造装置に組み込まれる部品の組み立てをしています。作業には繊細さが求められ、入社当時はとても苦勞をしました。現在は製品の品質を落とさず、素早く組み立てることを目標に日々頑張っています。上司や先輩とのコミュニケーションも取りやすく、分からないことがあっても気軽に質問することができる明るく働きやすい職場です！

とある仕事の日のスケジュール



▶ 休日は同期入社
 社員と古着屋巡り



中野市功勞者・善行者表彰



10月7日、2021年度中野市功勞者・善行者表彰式を市役所本庁舎において、執り行いました。

市では、表彰条例に基づき、毎年個人と団体を表彰しています。

功勞者 (敬称略)

【自治功勞】

池田 茂	市長として多年にわたり市政の発展に尽力されました。
横田 清一	副市長として多年にわたり市政の発展に尽力されました。

【教育文化功勞】

西原 久美江	伝統郷土玩具中野土びな「立ヶ花人形」の西原家五代目として多年、伝統文化を継承され、市の文化振興に寄与されました。
松井 勝	市の体育協会会長として多年にわたり、市民体育の普及に努められ、体育振興に寄与されました。

善行者 (敬称略)

佐藤 英彦	市の教育振興のため多額の浄財を寄附されました。
手嶋 忠	市の芸術文化振興のため絵画1点を寄附されました。
森 恵子	地域活性化のため土地・建物を寄附されました。
月岡 修一	地域活性化のため土地を寄附されました。
大井 正隆	市の教育振興のため献身的な寄附を継続されました。
株式会社 ナカトミ	新型コロナウイルス対策のため、市内小中学校にマスクを寄附されました。
株式会社 ヒューマンリソースコミュニケーションズ	新型コロナウイルス対策のため、薬用ハンドジェルを寄附されました。

栄誉賞表彰 (敬称略)

スポーツなどの分野において顕著な成績をあげるなど、市民に明るい希望を与えた方に授与される「栄誉賞」の表彰を行いました。

受賞者 古越 桂

表彰事項

- 2019 NPCJ ボディビル 優勝
- 2019 NABBA WFF JAPAN ボディビル 優勝
- 2020 FWJ×pro qualify ボディビル 総合優勝



問 庶務課 ☎(22)2111(内線211)

2021年度 市民満足度調査

の結果をお知らせします

市民満足度調査は、市の政策への「満足度」や「重要度」について、市民の皆さまのご意見などをお聴きし、各種事業へ反映させることでより効果的な市政運営を図るため、2015年度以降毎年実施しています。今年度の調査結果についてご紹介します。

調査により判明した重要度と満足度については、各種施策に反映していきます。

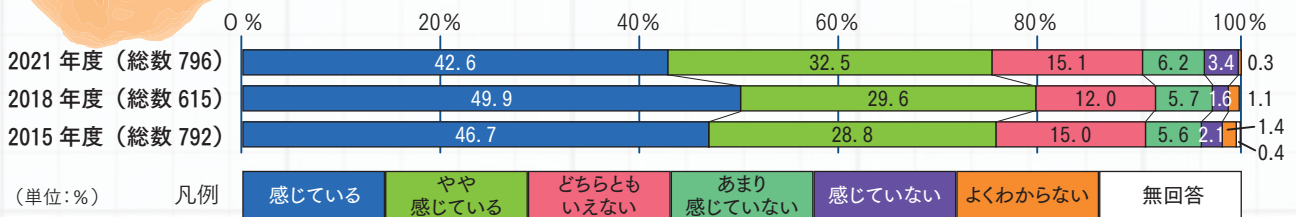
市公式HP



中野市への 愛着

本市に愛着を「感じている」・「やや感じている」と答えた方の割合は75.1%で比較的多くの方が本市に愛着を感じていると回答しています。

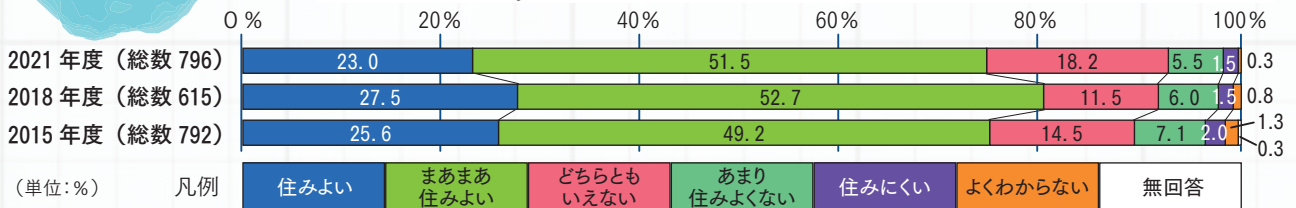
年代別では「18～29歳」が2015年度と比べてプラス27.0ポイントと飛躍的に向上。しかし、「40～49歳」ではマイナス4.2ポイント低下しており、全体では、15年度と比べるとマイナス0.4ポイント、18年度と比べてマイナス4.4ポイントとなっています。



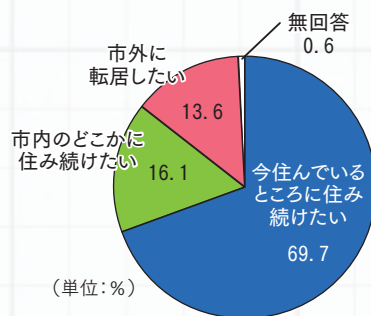
中野市の 住みよさ

本市を「住み良い」・「まあまあ住み良い」と答えた方の割合は74.5%でした。

年代別では「40～49歳」が2015年度と比べてマイナス3.4ポイント低下しており、全体としても15年度と比べてマイナス0.3ポイント、18年度と比べてマイナス5.7ポイントとなっています。



中野市への 定住志向



今回の調査では、85%を超える方が市内に住み続けたいと回答しています。

住み続けたい理由は、「持ち家があるから」と答えた方が最も多く、その他「買い物など日常生活が便利」や、「山や緑などの自然環境に恵まれている」、「農産物が新鮮で、食生活が豊か」などが高い数値となりました。

重要な施策 TOP5

(重要度が高かったもの)

No.	項目	評価点
1	地域医療体制の充実	1.38
2	水の安全供給	1.33
3	防災対策の推進	1.31
4	消防・救急体制の充実	1.28
5	子育て支援の推進	1.27

課題となる施策 TOP5

(満足度が低かったもの)

No.	項目	評価点
1	中心市街地の活性化	- 0.70
2	身近な生活基盤の充実	- 0.67
3	雇用機会の充実と安定	- 0.46
4	観光・交流の振興	- 0.45
5	文化芸術の振興	- 0.39

● 評価点の計算方法
 重要 (満足) → 2点
 重要 (やや満足) → 1点
 普通 → 0点
 あまり重要ではない (やや不満) → マイナス1点
 重要ではない (不満) → マイナス2点
 の5段階評価の平均点

新型コロナ ワクチン接種

お知らせ
第9弾



市公式HP



ワクチン接種をかたる
不審電話に
ご注意ください！

ワクチン接種のために金
銭や個人情報を電話で求
めることはありません。

※ 2021年10月27日時点の情報です

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

追加接種（3回目接種）について

新型コロナワクチンの追加接種（3回目接種）について、国から今後の方針が示されました。

中野市では、今後、国の方針に基づき追加接種の準備を進めて参りますが、接種に関するスケジュールなどにつきましては、決まり次第改めてお知らせします。



今後の方針

<対象者・回数>

○ 2回目接種を終了した方のうち、概ね8か月以上経過した方を対象に、**1回追加接種**を行います。

※追加接種の対象者は、科学的知見や諸外国の対応状況を踏まえ、今後厚生科学審議会の審議を経て判断されますが、中野市では2回接種を受けた全員が対象になることを想定して準備しています。

<開始時期>

○未定

追加接種用の接種券は、2回接種終了から概ね8か月を経過する方を対象に、段階的に配布する予定です。

方針は現段階のものです。今後変更になる可能性がありますのでご承知おきください。

<接種にあたりお願いとご注意>

◇ワクチンは肩に注射します。接種を受ける際は半袖シャツや袖のないノースリーブなど、**肩を出しやすい服装でお越しください。**

また上着は診察前に脱いでいただくようお願いします。

寒い季節ではありますが、皆さんに円滑に接種していただけますよう、ご協力をお願いします。

(接種会場に更衣室はありません。)



◆接種日時点の年齢が**12～15歳の方**は、保護者の同伴と予診票への保護者署名が必要となります。

◆今年度**16歳になる高校1年生**が、誕生日前に接種する場合は、保護者の同伴と予診票への保護者署名が必要となりますのでご注意ください。

<接種後も感染対策を継続!>

◇ワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できるとされていますが、ワクチンだけで完全に予防できるわけではありません。接種後も基本的な感染予防対策を継続して実施していただきますようお願いいたします。

- ☑ マスクの着用を続ける
- ☑ 密を避け身体的距離を保つ
- ☑ こまめな手洗い・手指消毒
- ☑ 換気は十分に
- ☑ 飲食の際は少人数で
- ☑ 健康チェックを十分に

ワクチン打つても
続けよう!
感染予防対策!



ワクチンの接種に関する不安や、副反応についての相談などは…

長野県ワクチン接種
相談センター

026-235-7380
(24時間無休)

予約や接種会場に関する
お問い合わせは…

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 子ども相談室 ☎ (22)2111 (内線 278)

児童虐待による死亡事例は、
年間70件※を超えています。

※厚生労働省「子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について」(第17次報告)

年間70件以上、

単純計算すると…5日間に1人の子どもが
命を落としていることとなります

児童虐待とは

× 身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

× ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

× 性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、わいせつな画像の被写体にする など

× 心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(面前DV) など

子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？

子どもについて

- ・いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- ・不自然な傷や打撲のあとがある
- ・衣類やからだがいっぱい汚れている
- ・表情が乏しい、活気がない
- ・夜遅くまで一人で遊んでいる



保護者について

- ・地域などと交流が少なく孤立している
- ・小さい子どもを家においたまま外出している
- ・子どもの養育に関して拒否的、無関心である
- ・子どものけがについて不自然な説明をする

児童虐待かも…と思ったら

児童相談所 虐待対応ダイヤル **189**
通話料無料 ※一部のIP電話からはつながりません

出産や子育てに悩んだら

児童相談所 相談専用ダイヤル **0120-189-783**
通話料無料 ※一部のIP電話からはつながりません

全ての子どもが心身ともに健やかに成長し、安心して笑顔で過ごせるように
中野市はあなたのところに寄り添います

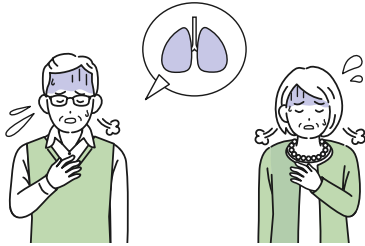


子ども相談室では、虐待に限らず、家庭の総合支援拠点として乳幼児から18歳までの子どもに関する生活困窮や不登校、発育の問題など各種の相談に応じ、地域での生活を総合的かつ専門的に支援しています。相談の内容に応じて、福祉、保健・医療、教育の関係機関などと連携しながら、効果的な支援を行います。
一人で悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

中野市
子ども相談室
23-3191
来庁のうえでの相談も受け付けます。家庭児童相談員、保健師、社会福祉士などが対応いたします。

高齢者は特に注意

症状が出にくく、気づかないうちに重篤化する恐れも。



持病や体力の低下などで抵抗力が弱まると細菌などに感染し肺炎になりやすくなります。特に高齢者は発熱、咳などの症状が出ない場合があり、気づかないうちに重篤化し、突然呼吸困難となる場合があります。

肺炎で亡くなる方の約98%が65歳以上といわれ、日本では年間約10万人(2019年)の方が肺炎で亡くなり、中野市では死因の第5位(平成30年版長野県衛生年報)です。

肺炎球菌感染症

日常的に生じる肺炎の原因菌で最も多いのは、「肺炎球菌」。

	原因
細菌性肺炎	肺炎球菌、インフルエンザ菌、黄色ブドウ球菌など
ウイルス性肺炎	インフルエンザウイルス、麻疹ウイルス、水痘ウイルスなど
非定型肺炎	マイコプラズマ、クラミジアなど、細菌とウイルスの中間的な性質を持つ微生物



肺炎にはいくつかの原因菌がありますが、日常的に生じる肺炎の原因菌で最も多いのは、「肺炎球菌」です。

健康で体力がある状態であれば、感染症を引き起こすことはありませんが、免疫力の弱い小さな子どもや高齢者がかかると肺炎やその他の合併症を起こします。健康であっても、高齢者が肺炎球菌に感染すると症状や合併症が重くなる傾向があります。

ワクチンの接種で

肺炎球菌性肺炎を予防しよう。

小児と高齢者は肺炎球菌ワクチンが定期接種となっています。

肺炎はウイルスや細菌の感染により、肺が炎症を起こし、発熱や呼吸困難などの症状を生じる病気です。肺炎予防のためにできることのひとつに、予防接種があります。



高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成しています

<助成対象>

- 【定期接種】今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方および接種を受ける日に60～64歳で特定の疾患を有する方で、過去にワクチン接種を受けたことがない方
- 【任意接種】75歳以上で過去5年以内にワクチン接種を受けたことがなく定期接種の対象でない方

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

特定健診・いきいき健診

年に一度は健診を受けて健康状態を確認しましょう。

期日 11月12日(金)

時間 午前9時～10時30分、午後1時～2時30分

会場 中野保健センター

内容 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査など

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。

期日 11月18日(木)

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にお申し込みください。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

相談日・会場

毎週水曜日 中野保健センター

12月2日(木) 豊田保健センター

時間 午前10時～11時30分

インフルエンザ予防接種

広報なかの10月号10頁に掲載した渡辺耳鼻咽喉科医院は都合により接種が実施できなくなりました。



File: 36



移住相談会などで地域の情報をご案内しています。

今月の協力隊員 間峠未希 隊員
問 商工観光課 ☎ 22-2111 (内線 373)

移住者と地域の方との架け橋に！

10月から地域おこし協力隊として活動しています間峠未希です。長年IT企業に勤めていましたが、美容整体の魅力に取りつかれ、勉強し美容サロンを経営。しかしコロナ禍により主人の会社が倒産。今がタイミングなのでは？と思い、移住に向け地域おこし協力隊を探し、趣味のスノーボードにも行きやすい中野市にたどり着きました。不安はありましたが、皆さんに優しくしていただき、楽しく生活できています。

私のミッションは移住・定住の促進。移住希望者の不安を私の実体験を伝えることで軽減できればと思います。また、移住者だけでなく、地域の方の声も聞き、移住者と地域の方の架け橋の様な立ち位置になればと考えています。

1 協力隊の任命式にて 2 「信州つなぐラボ」の現地フィールドワーク (10月9日 in 梨久保) 3 ふるさと回帰フェア (移住相談会) (10月17日 in 東京国際フォーラム)



1



2



3

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



体調チェック、手指消毒、マスク着用など感染症対策をしてご参加ください。さんさん講座以外、申し込みが必要です。参加費は無料です。

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の講座を開催します。お気軽にご参加ください。
(会場 中央公民館3階 講堂)

①開催日 11月25日(木)

時間 午前10時～11時30分

内容 「初めてのストレッチヨガ
～心も体もほぐしてスッキリと～」

※運動できる服装で飲み物、バスタオルまたはヨガマットをお持ちください。

②開催日 12月8日(水)

時間 午前10時～正午

内容 「指先から認知症予防しましょう♪」



家族介護者交流会

介護に関する講座の開催や、日頃の悩みを相談できます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

【第2回】

日時 12月2日(木) 午前10時～11時30分

内容 講座「親が認知症になったら介護は誰がするの？」

会場 中野市役所4階 会議室 42・43

【第3回】

日時 12月11日(土) 午前10時～11時30分

内容 交流会・クリスマスコンサート

会場 中央公民館3階 講堂



わかがり教室

運動・脳トレ・栄養・お口の健康など、仲間づくりをしながら楽しくフレイル予防を学びます。
※前年度ご参加された方はお申し込みできません。

開始日 12月8日(水)～週1回 (全12回)

時間 午前9時30分～11時30分

会場 北部公民館

対象 15人



子育て案内

☎健康づくり課 ☎(22) 2111(内線388)

教室など

育児教室

会場／11月16日(火) 中央公民館
12月8日(水) 中央公民館
12月9日(木) 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
11月16日(火) 12月8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)
12月9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)

※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
12月4日(土) 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、妊婦体験、沐浴について、お父さんの妊婦体験、個別相談
1月15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、予約票

ワクチン名	日程	受付時間
B C G	12月14日(火) 1月18日(火)	午後1時～1時30分

※3日前までに予約が必要です。

※日本脳炎はワクチンの供給が安定しましたら、ご案内します。

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	11月30日(火)	2021年7月生
7カ月児健診	11月24日(水)	2021年3月生
1歳6カ月児健診	11月26日(金)	2020年4月生
2歳児健診	11月29日(月)	2019年10月生
3歳児健診	11月25日(木)	2018年10月生



段ボールで作ろう!

準備

- ・段ボール
- ・ロープ
- ・画用紙

作り方

- ①段ボールで好きな形を作る。
- ②穴を2つ開けてロープを通す。
- ③画用紙などで飾り付け。

遊び方・ねらい

- ①大きいサイズには子どもが乗って、小さいサイズにはぬいぐるみを入れて引っ張るなどごっこ遊びを楽しめます。
- ②バス、電車、車、船などいろいろな種類を作って楽しめます。

しゅっぱつ
しんこう～!!



保健師の子育て相談	期日 12月6日(月)	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			





リズムにのって
いい汗かいて
サイコー!!



子育て支援センター11・12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)	11月19日(金) 午前10時30分～	ストリートダンス 親子でストレッチ&ダンス!
	12月2日(木) 午前10時30分～	クリスマス会 楽しいことがいっぱい!
中央子育て支援センター (りんごっこ)	11月25日(木) 午前10時30分～	交通安全教室 楽しく交通ルールを学ぼう!
	12月9日(木) 午前10時30分～	ママビクス 親子でエアロビ体験しよう!
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	11月15日(月) 午前10時30分～	ナンバ・ストレッチ 体を動かしてリフレッシュ
	12月2日(木) 午前10時30分～	交通安全教室 交通ルールの楽しいお話☆



▲ナンバ・ストレッチ
(うさぎっ子)

▶北公園へお散歩
(りんごっこ)



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

⚠️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。

問い合わせ先

さくらんぼ ㊟月・日・祝日 ☎(22) 6622

りんごっこ ㊟火・日・祝日 ☎(22) 2259

うさぎっ子 ㊟水・日・祝日 ☎(38) 1638



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。

わが家の アイドル☆

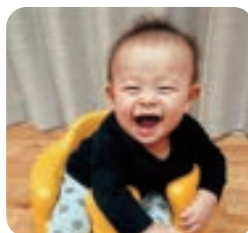
市内在住の小学校就学前のお子さんの写真を募集します。①お名前(ふりがな)②生年月日③性別④応募者のお名前⑤住所⑥電話番号⑦メッセージ(30字まで)を明記し、写真データを添付の上、11月18日(木)までにEメールまたは右記のQRコードリンク先からご応募ください。

応募フォーム



庶務課 ☎(22) 2111(内線 212)

✉ koho@city.nakano.nagano.jp



しまだ きょうへい くん (6カ月)
島田 恭平 くん (6カ月)

お姉ちゃんたちと、仲良く大きくなってね!



ふじもり さいり ちゃん (1歳)
藤森 采里 ちゃん (1歳)

ありのままのこっちゃんできてね。いつもありがとう。



まるやま たいが くん (1歳)
丸山 大河 くん (1歳)

おなかすいちやった…



よしげ りん ちゃん (2歳)
吉池 琳 ちゃん (2歳)

公園大好き! 来年は弟とも一緒に遊べるね♪



まば ほんみ ちゃん (6歳)
馬場 ほんみ ちゃん (6歳)

外遊びが大好き☆
元気に大きく成長してね

注目のおごっそ写真レポート

まちかど トピックス



10/16・17

中野の「おごっそ」大集合 信州中野おごっそフェア



地元の「おごっそ」が大集合するイベント「信州中野おごっそフェア」が中野陣屋前広場公園で2日間にわたって開催されました。

今年の「おごっそ」はテイクアウトを中心に提供され、入口では検温や消毒を行うなど感染対策をとった上で開催となりました。

2日間で約2600人が訪れ、地元食材を使った新鮮な「おごっそ」を楽しんでいました。



自転車をこいでコーヒーをひくことができるなんてびっくり！
たくさんおごっそがあって楽しかったです。



「チャリコーヒー」に挑戦！
宮寄鈴夏さん



10/8~10

横浜スタジアムで中野の農産物をPR! 信州なかの特産品フェア



中野市出身のプロ野球選手・牧秀悟選手が連日の活躍を見せる中、信州なかの産業・観光公社が横浜スタジアムで「信州なかの特産品フェア」を開催。市も観光PRなどをあわせて行いました。会場では旬のシャインマスカットや秋映、エノキタケなどの農産物や加工品の販売とPRを行い、3日間で多くの方々ブースを訪れました。



夫が長野県出身ということもあり、牧選手を応援しています。出店を通じ長野の魅力がみんなに伝わると、私もうれしいですね。



牧選手を応援!

小澤道乃さん 菜寛くん

10/4・7・11

みんなで作ろう! DIY大作戦

地域おこし協力隊の村井隊員が、現在住んでいる空き家だった家を「空き家相談所兼カフェ」にリノベーションする企画を開催。定期的に行われる本企画は、地元高校生や一般の方と一緒に作りあげることを目指しています。10月は砂壁から珪藻土の壁にする作業を中野立志館高校生たちと行い、実地経験を養いながらDIYを進めました。



10/17

関係人口創出拠点施設

「ZENYA」オープン

地域や地域の人と多様に関わる人たちのことを指す「関係人口」の創出・拡大を通して、地域社会の活性化を目指すための施設が中央二丁目（旧海野寝具店）にオープンしました。この施設は今後、さまざまな人たちが集うためのワーキングや交流スペース、宿泊、貸しオフィスなど幅広い用途に活用していきます。



暮らいの 情報掲示板

○11・12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

11/10 (水)	■ 中野広域シルバー人材センターシルバー互助会作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月15日(月)まで
11/13 (土)	■ 信州なかの文化芸術祭「こども演劇ワークショップ」 会 市役所2階 多目的サロンホール
11/17 (水)	■ 人間魚拓2021・アート造形教室 あそびいろ作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月29日(月)まで
11/18 (木)	■ 中野・下高井小中学校 特別支援学級 ほほえみ作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月25日(木)まで
11/26 (金)	■ 帯の瀬の日 ※12月18日(土)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
11/28 (日)	■ 信州なかのPK合戦 Pick up イベント① 会 多目的サッカー場
12/1 (水)	■ 小林マサヨシ 漫画・イラスト展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月20日(月)まで ■ 中野土人形信毎賞受賞記念展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月26日(日)まで
12/4 (土)	■ クリスマスコンサート Pick up イベント③ 会 中山晋平記念館 ■ 朗読の発表会 会 中野陣屋・県庁記念館



◀ 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。

12/5 (日)	■ 実力を発揮するためのメンタルトレーニング ※Zoomによるオンライン開催 Pick up イベント②
12/12 (日)	■ 親子で楽しむ童謡・唱歌 ※19日(日)も開催 会 中山晋平記念館 Pick up イベント④
開催中	■ 高野辰之記念会特別展「遺墨展」 会 高野辰之記念館 期 11月7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 ■ 立ヶ花人形五代目人形師 西原久美江展 会 日本土人形資料館 期 12月28日(火)まで ■ 山田寿章油彩画展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月8日(月)まで ■ 名僧の墨蹟展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月15日(月)まで ■ 「クイズ」で遊ぼう！中野の文化 会 市内各施設 期 12月28日(火)まで

Pick up イベント



コロナを一蹴！
信州なかのPK合戦

カレンダー①

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)

野市を
開催サ
しますッ
カー協
会と共
同中



日時 11月28日(日) 午前9時から
会場 多目的サッカー場
対象 市内在住・在勤・在学者が1人以上含まれる、ゴールキーパーを含めて5人以上のチーム
参加料 1,000円(1チーム)
申込期限 11月15日(月)
※4部門に分かれて行います。



トップアスリート育成プロジェクト
実力を発揮するためのメンタルトレーニング

カレンダー②

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)

講師の田中誠忠さん(右)とゲストの竹内摂さん(左)。本番で実力を発揮する方法やトレーニング方法を紹介します。



日時 12月5日(日) 午後3時から
定員 100人
講師 田中誠忠さん(一般社団法人日本メンタルトレーナー協会)
ゲスト 竹内摂さん(プロスキージャンパー/TEAM TAKU)
テーマ 「実力を発揮するためのメンタルトレーニング」
申込期限 11月26日(金)
※Zoomを使ったオンライン開催となります。



初のジャズコンサート
クリスマスコンサート

カレンダー③

問申 中山晋平記念館 ☎(22)7050

日時 12月4日(土) 午後2時から
定員 30人
内容 小林裕之さん(サクソ)、藤原尚さん(ピアノ)、武井弘明さん(ベース)、飯塚理恵さん(ドラム)によるコンサート
会場 中山晋平記念館
入館料 300円
申込期限 12月3日(金)



音楽に親しもう
親子で楽しむ童謡・唱歌

カレンダー④

問申 中山晋平記念館 ☎(22)7050

日時 12月12日(日)、19日(日) 午前11時から
定員 30人
内容 中山晋平の童謡やクリスマスソングに合わせて、手話や手遊びで音楽に親しむ
会場 中山晋平記念館
入館料 300円(市内の小学生以下は無料)
申込期限 両日ともイベント当日まで



お知らせ



**宝くじの助成金で
備品を整備しました**

問 政策情報課（内線216）

新保区では、市町村振興宝くじ（サ
マージャンボ）の収益金を財源とし
ている公益財団法人長野県市町村振
興協会の「地
域活動助成
事業」を活用
して、獅子
頭などを整
備しました。



▲ 整備した獅子頭

**宝くじの助成金で
備品を整備しました**

問 消防課 ☎(22)3386

中野市消防団では、市町村振
興宝くじ（サマージャンボ）の
収益金を財源と
している公益財
団法人長野県市
町村振興協会の
「地域活動助成事
業」を活用して、
消防団備品を整
備しました。



▲ 整備した災害活動用手袋（500 双）

第40回 礮珉展 特別展示

問 文化スポーツ振興課（内線394）

礮珉展受賞作品の展示をします。
期日 11月15日(月)～30日(火)（土・日・
祝日は除く）

会場 市役所2階多目的サロンホール

賞の名称	受賞者
第40回礮珉展記念賞	池田修さん
中野市長賞	金井徳重さん
礮珉賞	山本嘉歳さん
峯樹会賞	阿部賢二さん
中野市議会議長賞	池田憲一郎さん
中野市教育委員会賞	佐藤倉由さん
会員奨励賞	徳竹孝之さん
奨励賞	池田美佐子さん
奨励賞	山下真由美さん

※受賞作品は、市公式
ホームページにも掲
載しています。



住民票の写しなどの コンビニ交付サービス停止

問 市民課（内線236）

システムメンテナンス作業を行う
ため、住民票の写しなどのコンビニ
交付サービスを一時停止します。

停止する期日

11月16日(火)



人権尊重都市宣言案に 対するご意見の募集結果

問 人権・男女共同参画課（内線254）

9月6日(月)から27日(月)までの間に
お寄せいただいたご意見の状況は、
次のとおりです。

意見提出者数 3人

意見数 3件（持参2
件・ファクス1件）



要介護者在宅介護 慰労金の支給

問 申 高齢者支援課（内線365）

2020年度で、介護サービス利
用奨励給付金が廃止となり、21年度
からは要介護者在宅介護慰労金の支
給を開始します。支給対象者は、介
護サービスの年間利用日数が10日
以内の一定の要件を満たす方など
です。12月下旬に通知し
ます。



人権・悩みごと相談所 の開設

問 人権・男女共同参画課（内線254）

期日 12月10日(金)

時間 午前9時～正午

会場 中野市人権センター会議室

相談員 人権擁護委員

※相談は無料で秘密は厳守されます。

対象 2022年度に支援金の活用
をお考えの公共的団体など

期日 11月30日(火)

時間 午前10時～午後3時

会場 市役所4階会議室42

申込期限 11月19日(金)



**地域発元気づくり支援金
事前相談会参加者**

☎ 政策情報課(内線216)

募集人数 若干名

任期 2年(2021年12月21日か
ら23年12月20日まで)

応募資格 市内に住所を有する40歳
以上で、平日の昼間に開催する会議
に参加できる方

申込期限 11月30日(火)



市民の皆さんのご意見を介護保険
事業に反映していくため、中野市介
護保険事業運営協議会の委員を募集
します。

**介護保健事業運営
協議会委員**

☎ 高齢者支援課(内線365)



ご寄付ありがとうございました

第一生命労働組合長野営業職支部(長野市)
委員長 菊地 陵 様
車いす 1台
社会福祉への活用のため
中野市立高社中学校(笠原)
2021年度3学年SDGs14・15チーム
ベンチ 5脚
公共施設の充実のため

有限会社竹内組(桜沢)
代表取締役 竹内 敬三 様
液晶カラーテレビ 1台
ディスプレイスタンド 1台
延徳小学校の教育活動振興のため

☎ 庶務課(内線399)

資源物の日曜回収

11月28日(日) 午前10時～午後1時 会場 イオン中野店

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、廃食用油、古着

【来月予定】12月26日(日) 西友中野駅前店

☎ 環境課(内線245)

フードドライブ

12月7日(火) 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

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

ソフトボール用バット/音声通訳機/自動餅つき機
/着付教材用人台/紳士ダスターコート/男女ス
キーウェア/男物セーター・カーディガン/ベビー
用スウィングチェア

無償で譲ってください

ソリ/野菜支柱/B型ベビーカー

☎ 中野市消費生活センター ☎(22)2201

年金

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書が発行されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行う際に保険料を支払ったことを証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」などが必要です。

国民年金を1月1日から9月30日までの間に納付した方には、11月上旬に日本年金機構から送付されます。必ず届いているか確認し、大切に保管してください。届かない場合は、長野北年金事務所にお問合せください。

なお、10月以降に今年初めて国民年金保険料を納付した方には、2022年2月上旬に送付されます。

※ご家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した方の社会保険料控除に加えることができます。

問 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 132

漫画：荒井瑞貴

宅配便業者を装ったSMSにはご注意ください!



アドバイス 宅配便業者の不在通知を装って送られてくるSMSに偽サイトに誘導するためのURLが記載されており、アクセスしたことで、自分のスマホが不正利用されるという被害が起きています。SMSで不在通知が届いても、記載されたURLにすぐにアクセスせずに、電話窓口や公式HP等で、宅配業者の正式なサービスか調べて、真偽を確認しましょう。困ったときは、すぐに消費生活センターなどにご相談ください。

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 11月10日(水) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 12月10日(金) 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(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

二 人三脚もとい三人四脚で作成している広報なかの。これからも市民の皆さまにより分かりやすく、親しみを持って読んでいただける紙面づくりを心掛けていきたいと思ひます。これからもご愛読のほどよろしくお願ひいたします。(松野)

「百 間は一見に如かず」。先月のおごっそフェアはまさにこの言葉どおりで、会場に漂うおいしそうな香りやお客さんと出店者の熱気は、現場でないと味わえないものでした。広報紙でお伝えできることには限りがありますが、出来る限り現場の雰囲気をお届けできるよう努力したいと思ひます。(滝澤)

号 数が200を迎えました。節目の広報なかのに携われた事を嬉しく思ひます。市民の皆さまに愛される広報誌を目指して今後も精進していきます。手始めに200号にちなんで感謝の腕立てと腹筋200回をこなせるよう運動不足の体をアップデートしていきます。(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(人権センター内)
〒383-0025 中野市三好町1-4-27
☎(22)2111(内線404) ファクス:(26)2641
Eメール: danjo@city.nakano.nagano.jp



市公式
ホームページ

「“おとう飯”始めよう」

これまで料理をしていない
料理をしたことはあるものの
作ることをやめてしまったあなた。

いいんです。
“おとう飯”ならいいんです!

簡単に、手間を掛けず、
多少見た目が悪くても美味しければ、
それが“おとう飯”。

「おとう飯」とは…

男性が料理をするときに、「知識や技術がなくて自分には作れない」、「家族のために作る料理は栄養バランスや盛り付けなどに気をつかい立派でなければいけない」、「料理を作ってみたものの家族に不評だった」など、技術的、心理的なハードルがありませんか。

簡単で手間をかけず、多少見た目が悪くても美味しければそれが“おとう飯”。

人権・男女共同参画課では料理に対するハードルを下げ、男性の家事参画が広がることを目指しています。

仕事と生活の調和
ワーク・ライフ・バランス
って？

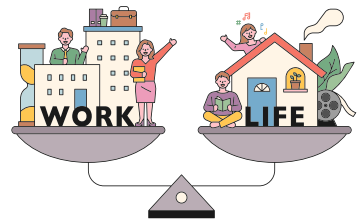
相乗効果でお互いをよくする
仕事は、やりがいや充足感を感じたり暮らしを支えたりするものですが、家事や育児、趣味や余暇の時間も暮らしに欠かすことができないものです。

「ワーク・ライフ・バランス」は仕事とプライベートの生活を調和させて、そのどちらも充実させることで、相乗効果でお互いをよくしていくという考え方、取り組みです。

ワーク・ライフ・バランスの充実、個人と企業側のどちらにもよい変化をもたらします。

自分のバランスを見つける
仕事と生活の理想的なバランスは人によって違うもので、個人のライフサイクルや家庭の状況で変化していきます。

仕事と生活の割合は、一概に何がよいと決められるものではありません。自分に適した、自分が最も輝くことができる、仕事と生活のバランスを見つけてみましょう。そして、一人一人がバランスの違いを認め合うことが大切です。



電話による男性相談

県では電話による男性相談を行っています。家庭、夫婦、人間関係、生き方などに悩む男性からの相談に、男性相談員が電話でお話をお聴きします。

☎ 0266-22-7111

相談日: 毎週金曜日
対象者: 県内在住・在勤または在学の男性
相談時間: 午後5時～7時

女性相談

女性が生活の中で抱えているさまざまな悩みを、女性相談員がお聴きします。相談は無料、秘密は厳守されます。

☎ 0269-23-4810

相談日: 月曜日～金曜日
(祝日、12月29日～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。

文化 なかの

公民館報
No.200
(通巻 No.732)

豊田公民館文化講演会

街角に生きる笑いの力

今こそ笑いを届けたい！
笑門来福。疫病退散。
笑って元気になりましょう。

定員
200人



講師 桂花團治さん

落語家。1982年に二代目桂春蝶の元に入門し、桂蝶六の名で内弟子生活を送る。2015年4月に、70年ぶりの名跡復活となる三代目桂花團治を襲名。自身の経験や悩みから導きだしたコミュニケーション論が評判を呼び、多くの教育機関で教鞭をとる。自他ともに認める「大阪で一番多く教壇に立つ落語家」である。

入場無料

11月20日(土)

時間 午後2時～3時30分（1時30分開場）
会場 豊田文化センター ホール

今月の伝言板

受講には事前に申し込みが必要です。

北部公民館

公民館HP



秋の料理教室

期日 11月26日(金)
時間 午前9時30分～正午
内容 サツマイモとリンゴの大福、軽羹かるかんを作ります。
講師 原楯さん
定員 市内在住または在勤の方 12人
材料費 500円
申し込み 11月12日(金)～

足うらセルフケア講座

期日 12月4日(土)
時間 午前10時～11時30分
内容 足つぼの場所と効能などの紹介や足裏診断（色・形・温度、しわから健康チェック）をします。
講師 整体師 今井伴子さん
定員 市内在住または在勤の女性 10人
申し込み 11月12日(金)～

ポップリで香るクリスマスケーキ

期日 12月23日(木)
時間 午後2時～3時30分
内容 ポップリをケーキ型の土台に並べます。いい香りでリラックス。※食べられません
講師 小椋敏枝さん
定員 市内在住または在勤の方 20人
材料費 1,200円
申し込み 11月12日(金)～



お茶の楽しみ方

～ホッとあたたまる午後のひととき～

期日 12月15日(水)
時間 午後2時～3時30分
内容 何気なく入れているいつものお茶をおいしくしませんか。実演からお茶の入れ方を学びます。
講師 中山茶園代表 小林貴美子さん
定員 市内在住または在勤の方 20人
材料費 600円
申し込み 11月12日(金)～

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

中央公民館

冬を彩るお正月の苔玉のアレンジ

期日 12月8日(水)
時間 午後1時30分～3時
内容 お正月用の苔玉を作成し、アレンジを楽しみましょう。
講師 笹岡陽子さん
定員 市内在住または在勤の方15人
材料費 2,500円
申し込み 11月10日(水)～

森のクリスマスリース講習会

期日 11月25日(木)
時間 午後7時～9時
内容 プリザーブド・マテリアルを使ったクリスマスリースを作ります。
講師 青木律子さん
定員 市内在住または在勤の方20人
材料費 2,500円



しめ縄づくり

期日 12月2日(木)
時間 午後6時～8時30分
内容 大黒締めとごぼう締めを学びます。
講師 大宮誠吉さん、小林正隆さん
定員 市内在住または在勤の方20人(中学生以上)
材料費 600円
申し込み 11月8日(月)～



絵手紙講座

期日 11月29日(月)、12月6日(月)、13日(月)
時間 各回 午後1時30分～3時
内容 絵手紙の描き方を学びます。
講師 市川典子さん
定員 市内在住または在勤の方15人
材料費 105円

WordとExcelを使って年賀状づくり

期日 11月24日(水)、25日(木)、26日(金)、29日(月)、30日(火)(全5回)
時間 各回 午後1時30分～3時30分
内容 パソコンで年賀状を作ります。
講師 唐澤武男さん
定員 市内在住または在勤の方12人
持ち物 ノートパソコン

西部公民館

キムチづくり講座

期日 12月2日(木)、3日(金)
時間 各回 午前9時30分～正午
内容 リンゴを使って本格キムチを作ろう。
2日間参加可能で、はじめての方のご参加をお待ちしています！
講師 韓国料理研究会
定員 16人 材料費 800円
申し込み 11月8日(月)～



大人のサンドアート教室

期日 12月18日(土)
時間 午前10時～正午
内容 カラフルなサンドを使ってクリスマス仕様にグラスをデコりましょう。
講師 今井伴子さん
定員 20人 材料費 1,500円



出張講座 山田家から見えてくる～暮らしと文化～

期日 12月8日(水)、15日(水)
時間 午後1時30分～3時まで
内容 (仮称)山田家資料館にある資料を基に、地域の暮らしと文化を学びます。
講師 管理調査員 寺島正友
定員 15人

豊田公民館

手相を学ぼう！

期日 11月24日(水)
時間 午後1時30分～3時
内容 基本的な手相の見方を学びます。
講師 清水幸美さん
定員 市内在住または在勤の方30人
申し込み 11月9日(火)～



歴史講座 地酒王国 信州

期日 12月4日(土)
時間 午後1時30分～3時
内容 国内第2位の酒蔵数を誇る長野県。地酒王国はどのように誕生したのでしょうか。
講師 元県立歴史館専門主事 畔上不二男さん
定員 30人



中野市図書館まつり

新型コロナウイルスの影響で延期となっていました
図書館まつりを開催します。

期日 11月21日(日) 午前9時～午後5時

会場 市立図書館

開催イベント

- ・図書館まつりスペシャル (午前11時～11時45分)
「トーンチャイムの音色でいやしのひとときを」
- ・文化講演会 (午後2時～2時45分)
「中野市の一大産業のきのこを毎日食べて健康に!!」
ほかにも様々なイベントを開催します。
詳細は図書館公式ホームページをご覧ください。

図書館だより

Nakano City Library Information 

開館時間 (休館：月曜日)

・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



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 11月11日、18日、25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活用ください。

期日 11月12日(金)

時間 午前11時～11時30分

ビデオ上映会 としょかんプチ☆キネマ

恐竜大研究

上映日時 11月14日(日) 午後2時～

真田幸村 日本一の兵

上映日時 12月15日(水) 午前10時～

会場 市立図書館2階 AV ホール

▶クリスマスツリーを作ろう

ペーパークイリングのクリスマスツリーを作り
ましょう。

日時 12月18日(土) 午前10時～正午

定員 15人 (小学3年生以下は保護者同伴)

講師 石澤和代さん

会場 市立図書館2階会議室

材料費 700円

持ち物 ハサミ、持ち帰り用の袋

申込期限 11月19日(金)から11月26日(金)まで

▶年次蔵書整理および空調設備改修に 伴う臨時休館

年次蔵書整理および空調設備改修に伴い、下記
期間中は臨時休館となります。各分館は通常ど
おり開館していますので、ご利用ください。

期間 11月28日(日)から12月13日(月)まで

▶子ども読書活動「ファミリー賞」

問申 生涯学習課 ☎ (22) 2111(内線423)

家族での読書活動の様子をまとめた作品を募集
しています。テーマや内容は自由。優秀作品は
図書館に掲示します。

対象 市内在住の高校生以下の子どもがいる家庭

募集期限 12月24日(金)



市公式HP

今日の新书推荐



辞典語辞典

著/見坊行徳・稲川智樹
誠文堂新光社

誰もが一度は手にする辞
典。その辞典にまつわる
言葉を50音順の辞典形
式にして読み解き楽しむ
本。各社の代表的な国語
辞典から、辞書が出てく
る小説や歌なども載って
いる。



消えゆく動物

著/ジョエル・サートレイ
日経ナショナルジオグラフィック社

世界で絶滅に瀕する290
種を約300枚の写真で
紹介。「2019年1月現在、
絶滅種・野生絶滅種に
分類されている種の数、
941」など具体的な数字
つきで紹介されている。

黒牟城

(米澤穂信)

三毛猫ホームズの懸賞金

(赤川次郎)

哀しみがあるから人生は面白い
(下重暁子・弘兼憲史)

吉本興業史

(竹中功)

メスティン自動レシピ

(メスティン愛好会)

ドキュメント武漢

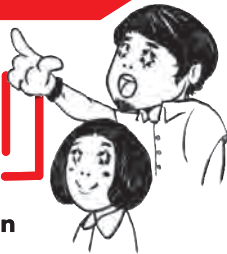
(早川真)

無理ゲー社会

(橘玲)

博物館だより

Nakano Museum Information



休館日 火曜日・年末年始休館

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

☎ 0269 (38) 1290

\ check /



歴史

2021 冬季企画展

場所：常設展示室



江戸時代の書籍文化と信州中野

期間 11月23日(火)・(祝)～2022年1月31日(月)

江戸時代には本の出版が盛んになり、学問書・文芸作品など、さまざまな本が庶民に読まれるようになりました。今回は(仮称)山田家資料館所蔵の本を中心に、当時の本と人々との関わりについて展示します。

文化

第十一代山田荘左衛門顕善像 公開

場所：常設展示室

日本の近代洋画の開拓者である、高橋由一作の肖像画2点を館内で展示します。当主の物静かな雰囲気と、ずっと動き出しそうな描写をぜひ間近でご覧ください。



(1883年：明治16年)

期間

11月3日(水)・(祝)～
12月5日(日)

自然

観望会

定員：50人

無料・要予約



「部分月食」を観察しよう！

日時 11月19日(金) 午後6時～8時頃まで
(流れ解散)

場所 博物館 庭 ※感染症対策のため、ご予約以外の方の参加はできません。



Column

晩秋の植物染めには、マリーゴールド。

秋から採取できるおすすめの植物染めはマリーゴールドです。普段花壇などで見かけるものは観賞用の品種ですが、江戸時代の百科事典に「金盞草」という名で薬用の品種が載っています。黄金色の蓋のような形から「金盞」の名がついているそうです。

染めに使う花部分は、咲き終わりの頃に摘んで冷凍保存しておくことができ、綿でも簡単に染められます。来月号のコラムで染め方のレシピを掲載します。

★ プラネタリウム投影情報

新型コロナウイルス感染状況により投影が中止となる場合は、公式ホームページ等でお知らせします。

	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～	・ナナとハチ ～ちぎゅうにおちてきた ネコのがたり～	・ポケット モンスター ～オーロラからの メッセージ～
	午前10時～	午後1時30分～	午後3時～
毎週 水曜日	・ヤドカリくん、 ほしをみに	・一秒ちょっと 前の月 ～宇宙の果てまで～	・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多数でお集まりの方のご利用は、平日に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.196

写真家になりたい

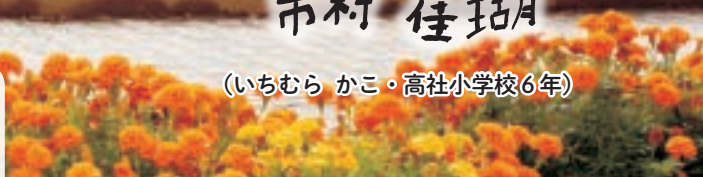
市村 佳瑚

(いちむら かの・高社小学校6年)

私の夢は、写真家になることです。私は写真を撮ることが好きで、よく空の写真や植物の写真を撮ります。パッと空を見上げて雲の形が面白いなと思った時や、見たことのない綺麗な植物を見つけた時に思わず写真を撮りたくなります。『面白いな』『きれいだな』と感じたその時の気持ちを写真として残しておきたくなるからです。

写真には色々な人と気持ちを分け合う力があると思います。自分が『面白いな』『きれいだな』と感じたことを写した写真を見て、他の人も同じ気持ちになれたらすてきなと思います。だから、私は自分の写真をいろいろな人に見てもらって、同じ気持ちになってもらえるような写真を撮りたいです。

私が写真家になったら、世界中を旅して、すてきな景色や人の写真を撮りたいです。その写真を通して『すてきな』と感じる気持ちをたくさんの人と分けあえるような写真家になりたいです。



広報クイズ

問題

「今月で広報なかの、おかげさまで〇〇〇号を迎えました。」〇に入る数字は？

先月号の問題：10月16日(土)、17日(日)に開催される中野市の「食」をテーマにしたイベントは「信州中野〇〇〇〇フェア」。〇に入る文字は？

答え：おごっそ

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 11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。



応募用
アドレス

今月のプレゼント



信濃グランセローズ

岩田幸宏選手 サイン入りキャップ 3名様



岩田幸宏選手

2021年プロ野球ドラフト会議

東京ヤクルトスワローズ
育成1位指名

おめでとうございます

プレゼント提供者



株式会社長野県民球団



ホームタウンである中野市の皆さまには、今シーズンも温かいご支援、ご声援をいただきありがとうございました。

戦績につきましては、3季連続でチャンピオンシップ進出を果たしたものの準決勝で敗退してしまいました。来季こそは、チーム強化を図り日本一を目指しますので引き続き熱い応援をよろしくお願い申し上げます。

「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。

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!!