

広報

2021(令和3年)

12
No.201



特集
つなげる
つなげる
関係人口



Pick Up!

信州なかのリフレッシュ事業を実施しています

問 新型コロナウイルス感染症生活支援対策室（内線216）



信州なかのリフレッシュ事業実行委員会では、市民の皆さんの新しい生活様式への対応の促進を図るため、対象店舗で利用できる「リフレッシュ券」を市内温泉施設利用者に交付しています。

リフレッシュ券の取得方法

市内温泉施設（ぼんぼこの湯、長嶺温泉、まだらおの湯、もみじ荘）利用者にスタンプカードを配布します。3回の利用でスタンプカードが埋まり、1,000円分のリフレッシュ券と交換できます。

- ※スタンプカードは同じ温泉施設のみ利用可能です。
- ※1施設ごとに、上限枚数に達した時点で配布は終了となります。
- ※もみじ荘は、リニューアルオープン後から配布を開始します。

リフレッシュ券の有効期限

券を受け取った日から2022年2月28日(月)まで

対象店舗

ご利用いただける店舗は、本事業に参加している理容店・美容室・クリーニング店・生花店・酒小売店となります。



人口の動き

面積：112.18km²
 人口：41,568人（-16）
 男：20,168人（+4）
 女：21,400人（-20）
 世帯数：15,984戸（+10）
【2021年11月1日現在】
 （ ）は前月比。
 2015年国勢調査を基に推計。



○令和3年12月定例会の会期日程
 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



目次

広報なかの
 No.201

2021 Dec.

12

ページ

03	キラリ★中野のチカラ
04	特集 つなげる つながる 関係人口
09	中野市この一年
10	地域の子育てを応援してくれる方を募集！ / コロナワクチンのお知らせ 第10弾
11	冬支度のページ
12	税金の収納率向上を目指して あなたのために みんなのために
14	生き生き！健康メモ / 保健だより
15	わくわくWork / シニア情報
16	子育て案内 / わが家のアイドル
18	まちかどトピックス
20	暮らしの情報掲示板
26	心をひらく
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。

※「信州なかの日和」はお休みです。

今月の表紙



地域づくりの担い手になることが期待されている「関係人口」。今回は、関係人口創出の取り組みと関わっている皆さんをご紹介します。



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. 91



長野県中野西高等学校 ESD 珈琲倶楽部

授業でカカオ豆生産の児童労働について学んだ生徒が、フェアトレードの取り組みに賛同し、2017年に有志で発足。㈱丸山珈琲（北佐久郡軽井沢町）の協力を得て、独自のブレンドコーヒーを2種類販売している。現在の部員数は約30人で、信州中野駅での販売のほか、最近では信州中野おごっそフェアで販売を行った。今後も市内スーパーなどで不定期に販売を予定している。



▲最新情報はコチラ



コーヒーを通じて生まれた「つながり」を大切にしたい

「お客様から『おいしかった』と感想をいただくと、とてもうれしいですね。」

笑顔でそう話してくれたのは中野西高校ESD珈琲倶楽部の皆さん。同部はフェアトレード*の取り組みに賛同し、2017年に創部した。

深みがありスイーツに合う「木もれ陽」とフルーティな味わいの「ベストフレンド・ベストブレンド」は西高をイメージして作った独自ブレンドだ。

「ブレンドを作る際にご協力いただいた㈱丸山珈琲が掲げる『つながりをもたらず珈琲』の考えを大切にしています。昨年はコロナ禍で活動が制限される中、こんな今だからこそ、コーヒーを通じて何かできないかと考え、保健所の方などにメッセージを添えたコーヒーを贈る活動を行いました。今年度参加したおごっそフェアなどでは、お客様と直接接する機会が生まれ、他の飲食店からコラボしたいとの申し出もいただくなど、コーヒーを通じた『つながり』が広がりました。」

「今後はこのつながりを大切にしながら、私たちの活動の本質である『質の高いコーヒーに適正な対価を払っていただく』というフェアトレードの考え方をメッセージとして伝えていきたいです。お客様と接するわずかな時間で、どのようにすれば伝えられるかが今後の課題です。」

「これからも、市内のスーパーなどでの販売や、市民の方に参加していただけるイベントを計画していますので、おいしいコーヒーをぜひ味わってみてください。」

*フェアトレード…開発途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することにより、立場の弱い開発途上国の生産者や労働者の生活改善と自立を目指す「貿易のしくみ」のこと。

つなげる つながる 関係人口

人口減少、高齢化により、
地域づくりの担い手不足が
問題視されています。

今月号では地域づくりの
担い手になることが期待さ
れている「関係人口」の創
出に係る取り組みを紹介
します。

園商工観光課 ☎(22)21111
(内256)

01

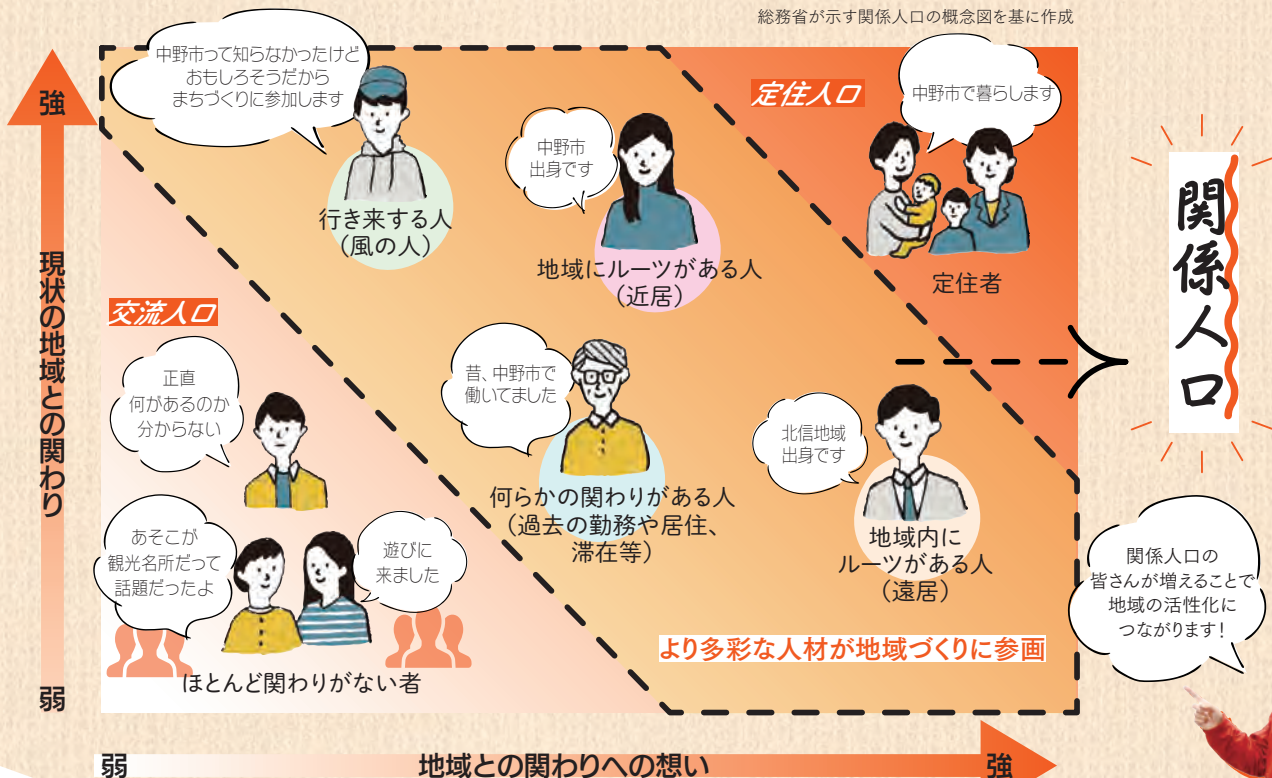
「関係人口」ってなに？

「関係人口」とは、移住した「定住人口」でもなく、観光に来た「交流人口」でもない、地域と多様に関わる人々を指す言葉です(下図参照)。地域によっては若者を中心に、変化を生み出す人材が地域に入り始めていて、「関係人口」と呼ばれる地域外の人材が地域づくりの担い手となることが期待されています。

地域の外の人たちが地域と関わりを持つことで、今までわからなかった地域の良さや欠点に気づき、客観的な視点から新たなアイデアを生み出し、地域を活性化する。「関係人口」にはそのような役割があります。

関係人口イメージ図

総務省が示す関係人口の概念図を基に作成



中野市地域おこし協力隊
藤田 修 隊員
ミッション：関係人口創出

next
現在の取り組みを
ご紹介します！

02

いるんです！
関係人口創出の取り組みと、
そこに関わっている皆さんを
ご紹介します

ケース1

信州つなぐラボ

(主催：長野県)



「信州つなぐラボ」は県内の田舎に約半年間関わり、新しいプロジェクトつづくりを通して、都会と田舎をつなぐ事業です。各期ごとに舞台となる市町村が選ばれ、第4期目となる今年は、中野市と辰野町が選ばれました。中野市では「食文化とコミュニティ」をテーマに、地域が抱える課題の解決方法を一緒に考えていただける方を募集し、大都市圏などに住む多くの方から応募をいただきました。取り組みは現在も進行中です。

プロジェクト①
豊田農産物加工施設利用組合
テーマ「食を軸につながり合う地域コミュニティーを盛り上げる」



同組合が抱える組織運営方法の見直しや後継者の育成などの課題について、農村女性の拠点として無理のない範囲で継続できる関わり方を考えます。現地でおやきづくり体験や意見交換を行うことで、新たなつながりが生まれています。



参加者をご紹介します

一緒に組合のメンバーとなって
取り組みたい

誰もが楽しくチャレンジできる
場所づくりがしたい



宇都 あいりさん
(東京都・フリーランスデザイナー)

長谷川 眞梨子さん
(東京都・会社員)

プロジェクト②
斑尾ぼたんこしょう保存会
「食べたらとりこになる伝統野菜『ぼたんこしょう』の
ファンづくりの方法を考える」



信州の伝統野菜「ぼたんこしょう」。辛さのなかに甘みもあるクセになる魅力とぼたんこしょうの良さを後世に受け継いでほしいという生産者の想いを発信し、ファンをつくる方法を一緒に考えます。収穫体験や試食会を行い、アイデアの種が生まれてきています。



参加者をご紹介します

多角的な視点から
新しいアイデアを生み出したい

地元の「当たり前」と
都会の三つを融合させたい



永嶋 大樹さん
(千葉県・会社員)

菅原 有希さん
(東京都・学生)

各プロジェクトの成果は…
2022年1月22日(土)
プロジェクト最終報告会 で発表!



他の取り組みは
次のページへ!

ケース2

おためしナガノ

(主催：長野県)



「おためしナガノ」は、長野県が行っている関係人口創出事業です。長野県内に居住してコワーキングスペースを使用して仕事をしてみる機会を提供することで、IT人材を誘致し、本格的な居住や拠点の設置を検討してもらうことを目的としたプロジェクトです。

地方での事業を検討している首都圏などのIT人材・IT企業を対象に、長野県内のオフィススペースの利用料や交通費などを補助しています。



interview

地方と都市との人材の関わりについて

(一社)Work Design Lab 石川貴志さんにお話を聞きました。

地方と都市との人材の関わり

私たちは『おためしナガノ』で、「中野市内の企業の方」と、私たちのような地域外の「都市部人材」とが連携しながら、「複業」を通じてこの地域を盛り上げていくための取り組みをしています。

昨年度に私たちがやらせていただいた「ワークデザインスクール」で関わった事業者のうちのひとつである中野市の花卉栽培農家「Hananonno」さんでは、6人のチームで、約3カ月間にわたり経営に関わらせていただきました。具体的には会計部門のDX化推進や、デジタルマーケティングに携わり、現状の把握から課題の解決まで関わらせていただきました。

「Hananonno」さんからは、メンバーの主体的な取り組みや、寄り添った関わり方に高い評価をいただきましたが「都市部人材」である私たちにしても、やりがいを感じたり、複業で得た知見、知識、関係性を本業に生かしたりと、お互いにとってメリットがあります。コロナ禍でしたので、オンラインでという形での関わり方



でしたが、メンバーの中からは「中野市に行きたくなった」という声がたくさん聞かれました。印象に残っています。

中野市が持つ、「拠点」としての可能性

地域に滞在する期間や目的は変わってきています。今後、滞在のスタイルは、旅行などの短期的なものから、旅行の中に「暮らす」や「働く」を含めた中期的な滞在に移ってくると考えられます。コロナの影響で、テレワークなど東京から離れていても仕事ができるようになったからです。

滞在スタイルが「非日常」から中期的な「日常」にシフトしたとき、必要になってくるのが病院や買い物ができるスーパーの多さ

や、新幹線など移動の利便さです。その意味で、中野市は周囲の観光資源を考えたらうえて、「滞在する場所」としてすごく可能性を感じています。

旅行者(滞在者)は、「北信エリア」でどんなことができるか」という視点で見えています。拠点は中野市に置きながら、例えば志賀高原に行ってもいいし、妙高高原に行ってもいい。中長期の滞在の際のポテンシャルが非常に高いと言えます。「観光地に人が訪れる」ということから、「観光地に行く前の滞在拠点」という所に潮目が変わってきています。中野市もその位置づけで、今後大きな可能性を持っていると考えています。

Work Design Lab

石川貴志さん

全メンバーが複業ワーカーの実践者集団「(一社)Work Design Lab」代表理事。メンバーは会社員、経営者、フリーランスなどさまざまな個性や専門性を持ち、豊富なネットワークを有している。「働き方をリデザインする」をテーマにした対話の場づくりや、イントレプレナーコミュニティの運営、また企業や行政などと連携したプロジェクトを多数手掛ける。

関係人口みらいラボ

(主催：中野青年会議所)

地方の人口流出、特に若者人口が減少していく中、地域の継続的な発展や若者のUIJターンの増加には、地域の魅力を発見し発信していくことが不可欠です。「関係人口みらいラボ」は高校生、大学生、地域の事業者、市職員、関係人口候補となりうる地域外の人材などにより、多種多様な視点で地域の魅力を開発するプロジェクトです。



井戸間多さん

中野青年会議所の活動で「中野市関係人口みらいラボ」を創設。11人の市役所職員リーダーが作る11のプロジェクトに高校生、大学生、社会人、関係人口をあわせて96人のメンバーが参加した。

ちょこっと
プロジェクトの一部を ご紹介

⑤親子で遊ぶ ～子育てランキング向上～



「コロナ禍で記憶に残るような体験が減っており、未来の子供たちのために工夫して何かできることはないか」。そんな思いからスタートしたプロジェクトです。企画、実施したオンラインプログラミング教室には市内8組の親子が参加しました。

コロナ禍でも、工夫すれば親子で楽しめるイベントができました!

親子で遊ぶことで子どもの可能性を発見でき、また子どもは親と一緒に取り組むことで思い出に残ります。家族の絆、親子の絆が深まり子育て世代が集まる中野市になって欲しい。今後もイベントづくりに参加し発信していきたいです。

◎親子で遊ぶ_子育てランキング向上プロジェクトチームリーダー

本田 宏之 (中野市職員)



▲活動発表の様子

こんなプロジェクトが提案されました

- ①おひとりコンシェルジュ
- ②まちづくりチーム作り
- ③チーム昆虫食
- ④短期間チャレンジショップ
- ⑤親子で遊ぶ_子育てランキング向上
- ⑥北部の拠点プロジェクト
- ⑦集まってワクワク
- ⑧夢を叶える空き家
- ⑨eスポーツ大会
- ⑩市民会館リノベ企画
- ⑪子ども目線の中野市

interview

「親子で遊ぶ_子育てランキング向上」に参画していただいた山田孝雄さんにお話を聞きました。

私は首都圏のIT企業に勤める横浜市在住の会社員ですが、ITのスキルを活かして地域に貢献したいと平日頃考えていました。今回、所属するワークデザインラボから機会をいただき、プロジェクト「親子で遊ぶ_子育てランキング向上」に参画しました。

受けられる中野市の許容力を感心しました。

このプロジェクトは親子で遊ぶ機会を作り、外部の子育てランキングにおける中野市のランク向上を目指すものですが、この一環で私がボランティアで行っているプログラミング教室を実施させていただきました。横浜市の私とボランティア仲間がZoomにて、中野市の親子8組と1対1でプログラミングを教えました。横浜市と中野市の距離を感じることもなく、スムーズに全員がサンプルゲームのプログラミングを進めることができました。私はこのイベントを通し、ITの持つ可能性を改めて感じるとともに、首都圏人材とつながってその影響を

中野市は首都圏からアクセスがよいにもかかわらず、自然が育む農産物と、周辺には山や湖など自然のレジャーが豊富にあります。ITなどのツールを使って人と人とを繋ぎ、その豊かな資源を首都圏人材のスキルと掛け合わせることで、子育て世帯だけでなく、日本全国から注目を集める魅力的な市として発展できると確信しております。今後第二の故郷として、末永く関わらせてもらいたいと思っています。



山田孝雄さん

「(一社)雲のプログラミング教室」代表理事。首都圏のIT企業に勤める傍ら、ボランティアで大人向け勉強会や子ども向けワークショップを展開している。



チャレンジショップのご案内

ZENYAでは、これから飲食店などを始めようとしている方に厨房と飲食スペースをセットにして貸し出しています。調理道具と食器類があればすぐに営業できます。出店に関するコンサルティングも無料で行っていきますのでお気軽にお問い合わせください。

11月はパン屋「m's LAB ベーカリー」(山ノ内町)が出店していました。(現在、販売は終了しています。)



多くの皆さまに
知っていただく
ことができました!

宮崎 千春さん

長野市の人気ラーメン店「清湯醤油 ほし乃」12月6日(月)～19日(日)は出店予定!

地域活性化を目的にご寄付いただいた海野寝具店(中町)が、関係人口創出・リビングシフトを推奨する施設として新しく生まれ変わりました。
より豊かで快適な生活環境を求める人との街をつなげるハブの役割を担い、起業・開業を目指す方をサポートします。交流スペースやワーキングスペース、レンタルオフィス、宿泊施設を整備し、さまざまな用途にご利用いただけます。



ケース4

関係人口創出拠点
ZENYA



data

所在地：中央 2-2-3

☎：0269(38)0518 (9:00~21:00)

ワーキングスペース



コワーキングや月極のレンタルオフィスとして利用できます。

1日利用 1,000円(1人・税込)
1ヵ月利用 40,000円(税込)

ゲストルーム(4部屋)



のんびり過ごすことができる客室はテレワークにもオススメです。

1人 6,600円～(1泊・税込)
2人 8,800円～(1泊・税込)

交流スペース



カフェ感覚で気軽に利用できます。(利用申込不要・利用料金無料・木曜定休)

関わりたい人と
中野を結びます

03

関係人口のこれから

関係人口創出の取り組みが生まれるイメージ

関係人口の創出には、中野市と接点が無かった方でも、用意する企画によっては主体的に関わってくれる方がいること分かりました。
首都圏などの方が地域に入り込むきっかけとなるポイントは、完璧に作り込まれているモノや場所やコトではなく、自分が関わられる余地があると感じられる「関わりしろがある」ことです。
外部の支援を必要とする地域活性化の取り組みや解決したい課題などがあればお気軽にご連絡ください。

皆さまのアイデアを
お気軽に
お寄せください!



問 商工観光課 (内線 256)

まちの活性化につながるような「困っていること」「手伝ってほしいこと」などの『**関わりしろの種**』となるような情報



中野市民の方

プロジェクト実行
関係人口の拡大へ

市・県など
プロジェクト企画、
参加者の調整など

第2のふるさとを
見つけたい!

もっと自分のスキルを
必要とされたい!

もっと
スキルアップしたい!

首都圏などに住む「地方との関わり」に関心を持っている若者、市と接点は無いが募集するプロジェクトに興味がある方など

首都圏などに住む方

お知らせ



ZENYAの休業日である木曜日に、さまざまなテーマのセミナーやワークショップなどに利用できるよう交流スペースをお貸しします。詳しくは上記のZENYA公式Instagramをご覧ください。



中野市 この一年



2021年も残りわずか。
皆さんはどんな一年でしたか。
「広報なかの」で紹介した話題
を中心に、今年を振り返ります。

5月	4月	3月	2月	1月
25日 令和2年度成人式の中止を発表 23日 ロール 3 1日 魅力発信Vチューバー「信州なかの」デビュー 26日 「中野シヨンシヨンまつり」中止を発表 16日 ばんぼこの湯新装オープン 14日 損害保険ジャパン株式会社およびSOMPOひまわり生命保険株式会社と包括連携協定を調印	14日 中野市立豊田小学校開校式・入学式 2 10日 ショップChalle陣屋オープン 7日 豊田小学校開校式・入学式 2 31日 中野ひな市（4月1日も開催） 1 1日 副市長竹内敏昭就任 ながの結婚マッチングシステムを活用した結婚相談所を開設 7日 中野市おためし・チャレンジシヨップChalle陣屋オープン	30日 空き家ゲートウェイ(YADOKARI株式会社・株式会社あきやカンパニー・長野県宅地建物取引業協会長野支部)と連携協定を調印 28日 第1回小中学生ロードレース大会 22日 新型コロナワクチン接種コールセンター開設 20日 中山晋平記念音楽賞表彰 13日 豊井小・永田小最後の卒業式 12日 新型コロナワクチン接種始まる 1日 ほか 昼どきコンサート	24日 小中学校にタブレット端末整備 1日 ほか 昼どきコンサート 5日 第一生命保険株式会社と包括連携協定を調印 27日 明治安田生命保険相互会社と包括連携協定を調印 10日 消防団出初式 5日 農業経営技術奨励賞表彰	5日 王日神社幕絵を市指定有形文化財に指定 10日 消防団出初式 27日 農業経営技術奨励賞表彰 5日 第一生命保険株式会社と包括連携協定を調印 27日 明治安田生命保険相互会社と包括連携協定を調印
12月	11月	10月	9月	8月
3日 県道牟礼永江線バイパス開通	23日 2021中野市民音楽祭開催（12月5日も開催） 6日 第71回長野県図書館大会 5日 「広報なかの」200号発行 3日 新型コロナウイルス感染症終息・県内経済復興祈念花火 6	17日 関係人口創出拠点施設「ZENYA」開所 5 16日 信州中野おごっこフェア（17日も開催） 12日 優良建設工事表彰 8日 信州なかの特産品フェアE横浜スタジアム（10日まで） 7日 中野市功労者・善行者表彰 28日 古越桂さん荣誉表彰 9日 交通死亡事故ゼロ継続700日 3日 プロランナー川内優輝さん講演会 「命と暮らしを救う集中対策期間」発出（12日まで）	19日 本市および山ノ内町に新型コロナウイルス特別警報II発出 13日 火ピジット 12日 令和3年8月前線による大雨 5日 令和2年度成人式代替事業開始 3日 信州中野おごっこガイドブック作成・配布	13日 豊田小学校で初の運動会 5日 信濃グランセローズホーム開幕戦 31日 市民会館が大規模修繕のため閉館開催（6月13日まで） 4 29日 2021信州なかのバラまつり
7月	6月	5月		
5日 令和2年度成人式代替事業開始 3日 信州中野おごっこガイドブック作成・配布	13日 豊田小学校で初の運動会 5日 信濃グランセローズホーム開幕戦	31日 市民会館が大規模修繕のため閉館開催（6月13日まで） 4 29日 2021信州なかのバラまつり		



市公式HP



問 子育て課 ☎ (22)2111 (内線 362)

ファミリーサポートセンターでは、子育ての「援助を受けたい方」と「援助を行いたい方」が会員となり、仕事や冠婚葬祭など子どもの世話ができない時に、会員間で子育ての手助けをしています。

募集しています

地域の子育てを応援してくれる方

会員登録

利用前に会員登録が必要です

☆依頼（おねがい）会員

市内在住で子育ての援助を受けたい方（生後3カ月～小学校3年生が対象）

☆提供（まかせて）会員

市内在住で、自宅などで子どもを預かることができる方（特別な資格はいりません）

登録先

子育て課または各支援センター（北部・中央・豊田）



利用手順

- ①依頼会員は、子どもを預けたい日時・内容を一週間前までに子育て課に連絡する。
- ②子育て課は、提供会員に援助を依頼する。
- ③両会員で打ち合わせ後、援助活動を行う。
- ④料金は依頼会員が提供会員に直接支払う。

利用料金

3歳未満 700円 3歳以上 600円
(1時間当たり)

※万が一の事故に備え、市で保険に加入しています。
※依頼の日時により、希望に添えない場合があります。

新型コロナ ワクチン接種

お知らせ
第10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)

予約サイト



※2021年11月26日時点の情報です

追加接種（3回目接種）について

国および県から、新たに、新型コロナワクチンの追加接種（3回目接種）の進め方について方針が示されたことを踏まえ、市では次のとおり追加接種を進める予定です。

＜対象者・回数＞ 2回目接種を終了した日から原則8カ月以上経過した18歳以上の方に、1回追加接種を行います。

＜接種時期＞ 「遅くとも2回目接種終了から10カ月を経過する前」までに接種することを基本とします。また、接種券は、2回目接種終了から8カ月経過する方を対象に、段階的に順次発送します。

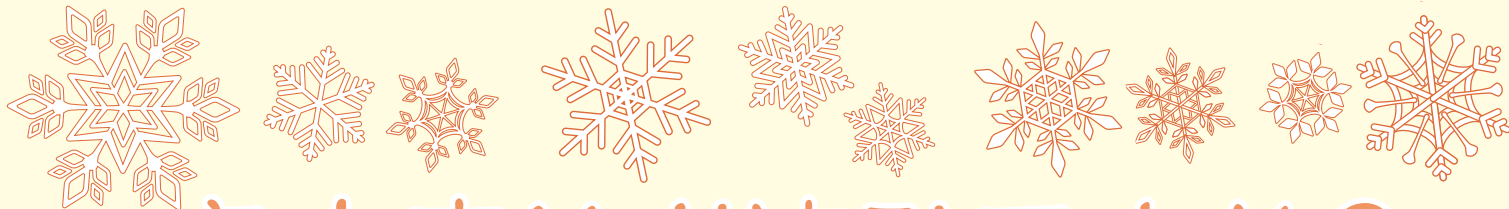
2回目接種	接種券送付予定	3回目接種
2021年5月6月	2022年1月	2022年2月以降
2021年7月	2022年2月	2022年3月以降
⋮	7カ月	8カ月

※1回目・2回目を先行接種した医療従事者等は、先行して勤務先の医療機関で接種できる場合があります

＜予約方法＞ 1回目・2回目と同様、予約サイトまたはコールセンターで予約してください。予約は接種券が届き次第可能ですが、予約ができるのは2回目接種を終了した日から8カ月以降の日程です。8カ月から10カ月が経過する間に予約をお願いします。

＜ワクチンの種類＞ 追加接種用のワクチンは、既に特例承認されている「ファイザー社製」に「武田/モデルナ社製」が追加され、2種類が国から供給される見通しです。このため、1回目・2回目に「ファイザー社製」を接種した方でも、「武田/モデルナ社製」を接種していただく場合があります。

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



冬支度はお済みですか？

冬に備えて出来ることや、知っておきたい知識を確認し、冬本番を迎えましょう。



屋根の雪下ろし・玄関先の除雪費用の一部を助成します



市公式HP

問申 福祉課 ☎ (22) 2111(内線 276)

市では、今年度の市民税所得割が課せられていない世帯で次の条件のいずれかに該当する人を対象に玄関先の除雪と屋根の雪下ろしの費用の一部を助成*します。

※県内の長野市以北にいる扶養義務者から援助が見込める場合や、扶養義務者が作業をした場合は対象外。申請には、民生児童委員の確認印と作業前後の写真、領収書などが必要です。

○屋根の雪下ろし費用助成

- ① 65歳以上の方のみの世帯および65歳以上の人と18歳未満の方のみの世帯
- ② 母子および父子・寡婦世帯
- ③ 生計の中心となる方が心身障がい者である世帯
- ④ 生活保護は受けていないが、保護を必要とする世帯

補助対象 屋根におおむね70センチ以上積雪した場合の、雪下ろしにかかった費用

○玄関先の除雪費用助成

- ① 日常生活において車いすを主に移動の手段として使用している方みの世帯
- ② 上肢・下肢・体幹に関して3級以上の身体障害者手帳を保有している方みの世帯
- ③ 視覚障がいに関して3級以上の身体障害者手帳を保有している方みの世帯

補助対象 おおむね10センチ以上積雪した場合の、玄関から道路までの道付けにかかった費用



水道管の破損にご注意ください

問 上下水道課 ☎ (22) 2111(内線 281)

冬期間は凍結による水道管の破裂などの事故が起こりやすくなるため、次の点に注意しましょう。

- ・水道管の立ち上がりに保温材や、保温器具を使用し凍結を防ぎましょう。
- ・不凍栓（水抜栓）を完全に閉めて蛇口から水抜きを行うなど、凍結を防ぎましょう。
- ・アパートなどにお住まいの方は、冬期間の管理方法を大家や管理会社などに確認しましょう。
- ・冬期間に長期不在となる場合は、止水栓での閉栓をお勧めします。



市公式HP

道路除雪にご協力をお願いします

問 道路河川課 ☎ (22) 2111(内線 266)

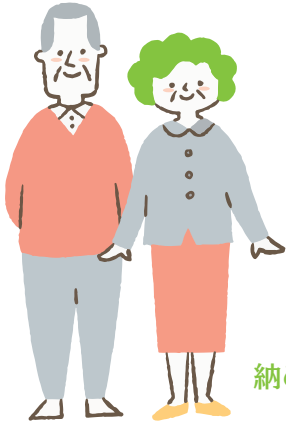
道路除雪でこぼれた雪が玄関や車庫前などで支障となる場合は、各戸で片づけをお願いします。また次の点にもご協力をお願いします。

- ・除雪車には近寄らないでください。
- ・道路には雪を出さないでください。
- ・道路にものを置かないでください。
- ・屋根から下ろした雪は片づけてください。
- ・排雪場（夜間瀬橋下流左岸、笠原大橋下）をご利用ください。
- ・市道除雪の稼働状況を市公式ホームページで公開していますので、ご覧ください。



市公式HP





あなたのために みんなのために



税金は私たちの安全安心な生活を支える貴重な財源です。
納め忘れ・滞納をなくし、みんなで安全・安心な暮らしを守りましょう。

問 税務課 ☎ (22) 2111 (内線227・228)

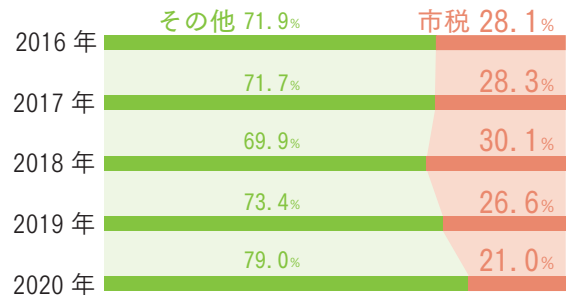
市の歳入決算と市税収入

市税収入の歳入に対する割合は減少傾向

	市税収入	歳入合計
2016年	6,223,254,097	22,169,098,853
2017年	6,247,076,572	22,070,876,257
2018年	6,184,511,478	20,531,557,691
2019年	6,238,728,272	23,455,244,849
2020年	6,180,867,058	29,363,007,483

(円)

歳入決算における市税割合



私たちの生活を支え、行政サービスの質を確保する大切な役割を担っている税金は、納期限内に納税義務者が自主納付することが原則です。
しかし、実際には、納期限を過ぎても税金を納めない方が存在し、その滞納が、市財政を圧迫する大きな要因となっています。市税の滞納額は、以前に比べて減少しているものの、2020年度末で約3億4000万円にもなっています。きちんと納税されていれば、これを行政サービスの費用に充て、市民の皆さんに還元できるはずです。

滞納はどうしてダメ？ 市民生活を圧迫する税の滞納

昨今の社会情勢を反映し、市税収入は減少傾向にあります。市税収納率は2020年度決算で94.4%、県内19市中19位と厳しい状況が続いています。
市では少しでも多くの税収を確保することを重点課題とし、行政サービスの受益と負担の公平性を確保する観点から、納税意識の高揚と収納率の向上を目指した取り組みを行っています。

負担の公平性を確保するための取り組み

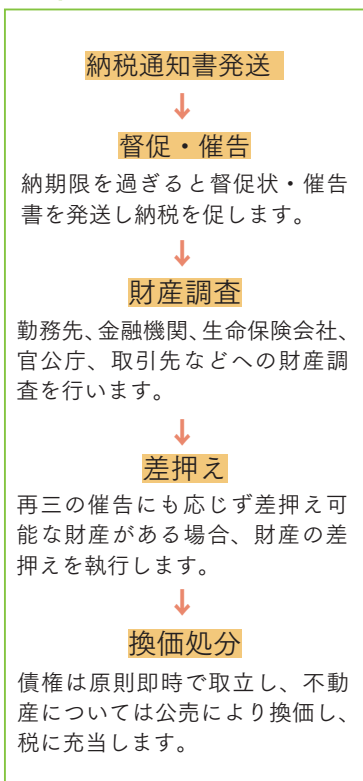
滞納額の推移

2016年	412,523,053円
2017年	402,281,930円
2018年	375,165,436円
2019年	360,833,848円
2020年	339,335,035円

本来であれば：
滞納額分の行政サービスが
還元されるはず



滞納処分までの流れ



税金が納期限までに納付されない場合、市は督促状や催告書により納付の催告を行います。それでもなお、納付されない場合は、法の規定による財産調査を実施し、預金・給与などを差押え、換価して滞納税に充当します。2020年度には119件の差押えを執行し、約1300万円を徴収しました。

地方税法では、納期限から20日以内に督促状を発送し、督促状を発送した日から起算して10日以内に納付がない場合は、納税義務者が所有する財産を差押えなければならぬとされていることから、納期限から1カ月以上が経過している滞納税は差押えの対象となります。

納期限までに納付されない場合は？
差押え対象になる前に

2020年度の差押えは119件
「これくらい大丈夫」と判断せず、早めの納付を

差押え件数の推移

	預貯金	給与	不動産	その他	合計
2018年	59	1	0	21	81
2019年	95	2	0	6	103
2020年	77	19	2	21	119



税の滞納 Q&A



市公式HP

Q. 納期限8月2日の固定資産税第2期分を納め忘れていて、8月18日に銀行で納めましたが、督促状が届きました。どうして？

A. 金融機関などで納付された場合、納付確認に5日程度かかることがあるため、行き違いとなってしまう場合があります。

納付後に督促状が届いた場合、必ず領収書を確認のうえ、督促状の破棄をお願いします。もし二重に納付してしまった場合は、納め過ぎた税金を還付します。

Q. 滞納していることは分かっているけれど、借金返済に追われていて…

A. 「税金はすべての債務に優先する」と税法に定められています。つまり、個人債務より税金の納付が優先されるのです。

さまざまな事情があっても、ほとんどの方が納期限(法律)を守っています。納付が難しい場合は、税務課まで相談をお願いします。

Q. 事前連絡や承諾なしに財産が差押えられました。このようなことが許されるの？

A. 地方税法では、納期限が過ぎた後、督促状を発送した日から起算して10日以内に完納されない場合は、財産を差押えなければならないことになっています。この場合、本人に対して、事前の連絡やその同意は必要ありません。

しかし、あくまでも自主的に納付することが原則ですので、督促状や催告書のうちに納税をお願いします。それでも納付されない場合は、税の公平性確保のため、財産の差押えを行います。

Q. 納期限が過ぎてしまいましたが、今持っている納付書で納められますか？

A. 納期限を過ぎても、お手持ちの納付書で納付書裏面に記載の金融機関・市役所・支所などで納付することができます。

ただし、コンビニやスマートフォンアプリでは納付できませんのでご注意ください。

※納期限を過ぎてから納付する場合、督促手数料や延滞金が加算されることがあります。

高血圧

たかが
にこ用心!

高血圧は遺伝的要因のほか、
塩分、肥満にも関係があります

●塩分と血圧の関係

塩分を取り過ぎると血液中の塩分濃度を下げるために水分摂取が増えます。その結果、血液量が増し血管にかかる圧力が増え血圧が上がります。

1日の塩分摂取量 目標値

男性 7.5 g未満
女性 6.5 g未満

長野県民の 1日の塩分摂取量 (2019年)

男性 11.3 g
女性 9.8 g

男女ともに
目標値を超えています

- ① 脂肪細胞から血管を収縮させる物質が分泌される。
- ② 過剰に分泌されるインスリンが腎臓に作用し、血管内が塩分をたくさん取った状態と同じになる。

血圧が上がる

肥満の人が1kg減量すると
血圧は約2mmHg下がると言われます

●肥満(内臓脂肪型)の血圧が高くなる仕組み

市では1日の塩分摂取量が把握できる「尿中塩分検査」を実施しています。希望される方は健康づくり課までお問い合わせください。



塩分は調味料や加工食品にも多く含まれています。味付けはなるべく薄味を心がけましょう。減塩調味料や自然なだしのみ、香辛料、ハーブなどの活用も減塩になります。

●減塩のコツ

家庭で血圧を測定する「家庭血圧」で本来の血圧を知ることが大切です。なるべく毎日同じ条件でリラックスした状態で測定しましょう。また、家庭血圧を記録することで医師と相談する際の診断材料になります。生活習慣と血圧の関係にも気づきやすくなり、毎日の血圧コントロールに役立ちます。

家庭血圧の高血圧の基準
135/85mmHg 以上

●「家庭血圧」について知っておきましょう

日頃からできること

血圧が高めと言われたことはありませんか? 冷え込みが増すこの時期、血管が収縮し、血圧が上昇しやすくなります。高血圧を指摘されたら、過信せず、生活習慣を見直すことが大切です。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

年末・年始の休日診療所

開設日 12月31日(金)～
2022年1月3日(月)
時間 午前9時～正午
午後1時30分～5時
場所 中野保健センター

歯周疾患検診

希望の市内歯科医院に予約のうえ、お早めに受診してください。対象者には受診票をお送りしてあります。
期限 12月28日(火)まで
対象 20・30・40・45・50・55・60・65・70歳の方
受診料金 500円(70歳の方は無料)

健康相談

相談日 毎週水曜日(12月29日(水)を除く)
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

期日 12月17日(金)
時間 午後2時～4時
会場 中野保健センター
※相談無料。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。

大腸がん検診容器 返却のお願い

未開封の容器をお持ちの方は、12月28日(火)までに返却をお願いします。(返却場所:健康づくり課(市役所2階)、豊田支所、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスステーション)

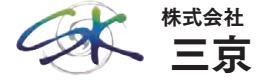
はつらつ健康教室

栄養・運動・休養について学ぶ健康講座です!
開催日・内容
①2月1日(火) 薬と健康食品
②2月10日(木) 魚をさばく
③2月17日(木) やしよま作り
④2月21日(月) ストレッチ体操
時間 午前10時～正午
会場 中野保健センター
参加費 350円
対象者 全4回参加できる中野市民の方
定員 20人
※1月21日(金)までに健康づくり課へお申し込みください。



わくわく Work Vol. 2

今回お伺いしたのは



所在地：江部 770
 電話番号：0269 (22) 3639
 代表者：代表取締役社長 荻原邦隆
 従業員数：[市内事業所] 19 人
 [全社] 20 人
 業種：総合水処理業



特徴や魅力を教えてください！

プール・温浴施設などの水処理システムの提案および各種熱源システムの省エネ化や自然エネルギー、バイオマスエネルギーを提案する会社です。特殊な業務なので長野県全域はもちろん、全国あらゆるところまでお伺いしています。また、SDGs 認定企業として自然に配慮した持続可能な施設運営もお手伝いしてまいります。

どんな企業ですか？

あらゆるお水を奇麗にする設備機器や水処理薬品、ボイラー、太陽光発電システムなどを扱う会社です。

わくわく Worker

休日は野球をやってます！



営業部
 川島 元希さん
 (吉田・入社1年目)

入社して約1か月が経ち、上司や先輩方にととても丁寧に教えていただいています。未経験のことで分からないことだらけですが、1日でも早く仕事を覚えていけるよう努めていきたいです。

とある仕事の日のスケジュール

お客様へ商品のご提案など(午後も同じ)



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。さんさん講座以外はお申し込みが必要です。参加費は無料。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

- ① 12月16日(木)
元気に暮らすカラダづくりのコツ2
～脳と体はつながっている! 脳トレ編～
- ② 1月12日(水)
シニア健康寄席 ～初笑いで健康に～

時間 午前10時～11時30分

会場 中央公民館3階講堂

※①は運動できる服装で、飲み物、タオルを持ってご参加ください。

認知症相談会

認知症を正しく理解することにより早期に発見し、症状の進行を緩やかにするための適切な治療を受けることができます。この機会にぜひご利用ください。

開催日 12月9日(木)・1月13日(木)

時間 午後1時～3時

会場 高齢者支援課(市役所2階)
地域包括支援センター

定員 各日3人

おれんじかふえ ～たむろ処～

いろんな生きづらさを緩める集いの場が10月からスタートしました。

開催日 毎月第4土曜日

時間 午後2時～4時(交流会・お茶会)
午後6時～8時(交流会・勉強会)

会場・お問い合わせ

訪問介護事業所たむろ(金井32-3)

(☎ 080-6589-2277)



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／1月19日(水) 中央公民館
1月20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
1月19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)
1月20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／1月15日(土) 中野保健センター

2月7日(月) 中央公民館

持ち物／筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	内容
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
2月7日(月) 午後1時15分～3時	親と子の歯の健康(歯科医師のお話)、母乳栄養と乳房管理、育児体験、お父さんの妊婦体験、個別相談

※3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、バスタオル

ワクチン名	日程	受付時間
B C G	1月18日(火) 2月22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2021年度対象である年少児(3歳児)および高校3年生(18歳)に、個別でご案内を送付しています。

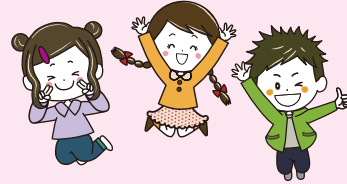
童謡で



「ももたろう」のメロディーで ゆきだるま

作詞／不詳 作曲／岡野貞一
改詞／鈴木翼

- ①ゆきだるま ゆきだるま
手でゆきだるまの形を作る(2回)
- ②ねているあいだに
右、左に寝ているポーズ
- ③うごきだす
手を前後に動かす
- ④あっちでこっちで
手を左右にさす
- ⑤とびはねる(ピョン!)
ピョンとジャンプする



⑤ばんは
「たべている」や
「とけている」
などいろいろ
アレンジしてみよう



(出典：鈴木翼&大友朋の0・1・2歳児ちょこっと手あそび大集合! ひかりのくに(株))

保健師の子育て相談	期日 1月20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			



おやこでたのしく
ふれあいあそび!



子育て支援センター12・1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)	12月17日(金) 午前10時30分～	ナンバ・ストレッチ 親子で楽しくストレッチ!
	1月18日(火) 午前10時30分～	リトミック いろいろなリズムで楽しもう♪
中央子育て支援センター (りんごっこ)	12月23日(木) 午前10時30分～	クリスマス会 不思議なことがおこるかな?
	1月19日(水) 午前10時30分～	親子ダンス ふれあい遊びとストレッチ!
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	12月14日(火) 午前10時30分～	クリスマス会 さりまさんのパネルシアター☆
	1月6日(木) 午前11時～	絵本読み聞かせ 楽しいお話お楽しみに!
ひよこ保育園 子育て支援センター (たまご)	1月25日(火) 午前10時15分～	子育て講座 発達相談員によるお話 「生活で大切なこと」

※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。各センターへお問合せください。



▲「リトミック」絵本を見ながらまねっこ遊び(さくらんぼ)



▶「秋の壁飾りづくり」カラフルな秋がステキでしょ?(うさぎっ子)

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

⚠️左記行事の日の午前中の利用は「完全予約制」です。

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

たまご ㊟土・日・祝日 ☎(22) 6292



支援センター1



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、12月20日(月)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。

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

応募フォーム



武田 稜平くん(6歳)
悠希ちゃん(4歳) 康汰くん(1歳)
3人仲良く大きくなってね



風間 結晴くん(1歳)
これからも元気いっぱいスクスク育てね(*^▽^*)



藤原 至剛くん(3歳)
電車大好き!妹と仲良くね!



宮澤 瑛太くん(1歳)
これからも元気に育ってね!



永池 彩心ちゃん 梨心ちゃん(1歳)
元気な双子の女の子☆これからも2人仲良く大きくなってね!



穂積 昊くん(3歳)
お外遊びだーいすき!元気が1番!