

広報

2022(令和4年)

# なかの

# 1

No.202

# 祝 新人特別賞

## 特集

ふるさとへのメッセージ

横浜DeNAベイスターズ 牧 秀悟 さん

中高医師会長 高野 次郎 さん

歌手 麻衣 さん

信濃グランセローズ監督 柳澤 裕一 さん

プロボディビルダー 古越 桂 さん

クロスカントリースキーマー 馬場 直人 さん

漫画家 林 晴々 さん

中野立志館高校

中野西高校

倍増戦士 口ゼ さん

中野市魅力発信Vtuber 信州 なかの ちゃん



# 賀新年

今、育む！

未来ふるさと



明けましておめでとうございます。

新春を迎え、皆様のご健勝を心からお慶び申し上げますとともに、日ごろ市政に対するご理解、ご協力を賜り心から御礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が収束に至らず、本市においても各種イベントや地域のお祭りなどの中止、飲食店の営業時間の短縮など社会活動、経済活動に大きな影響が生じました。

長期にわたる新型コロナウイルス感染症の影響により社会は大きく変化し、テレワークやオンラインによる会議が増え、また、地方でアウトドアを楽しむ方、地方への移住を希望する方も増加しました。

新型コロナウイルスは、多方面に暗い影を落としましたが、一方で新たな視点や生活様式が生まれ、「地方でできること」、「地方だからこそできること」が見直されたのも事実であります。

こうした中、本市では地域社会の活性化に資する「関係人口」の創出を目的として、市街地にコワーキングや宿泊などさまざまな機能を融合させた拠点施設を設け、加えて、その近隣に経営を学ぶ実践の場となるチャレンジショップを整備いたしました。市街地に多様な方々が集うことによりさまざまな交流が生じ、新しいイ





ページ

02 新年のごあいさつ

04 特集  
ふるさとへのメッセージ

07 空き家相談所始めます

08 子育てしやすいまち 中野市

09 灯油購入費の一部助成 / 子育て世帯  
への臨時特別給付金 / いいね！きみの  
なかの「なかの」動画コンテスト

10 市政ワークショップの結果

11 コロナワクチンのお知らせ 第11弾

12 健康広場なかの

14 生き生き！健康メモ / 保健だより

15 わくわく Work / 行ってみよう！やっ  
てみよう！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 農業委員会だより

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

※「キラリ★中野のチカラ」「信州なかの日和」はお休み  
です。

## 今月の表紙



横浜 DeNA ベイスターズ  
に入団し、輝かしい成績を挙げた  
スーパールーキー、牧秀悟選手。その活躍に勇気を与えられた方も多いのではない  
でしょうか。

こちらの写真は中野小キ  
ングアニマルズ時代の牧少  
年と、畔上監督。監督には、  
市役所庁舎に新人特別賞の  
記念懸垂幕を掲揚した際にも  
駆けつけていただきました。

## 人口の動き

面積：112.18km<sup>2</sup>  
人口：41,558人 (-10)  
男：20,166人 (-2)  
女：21,392人 (-8)  
世帯数：16,001戸 (+17)

【2021年12月1日現在】

( ) は前月比。

2015年国勢調査を基に推計。

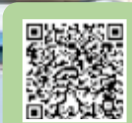
(3月号から2020年国勢調査が基準となります)



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





横浜 DeNA ベイスターズ

# 牧 秀悟 さん

中野市出身。2020年ドラフト2位でDeNAに入団。2021シーズン開幕からレギュラーの座をつかみ、137試合に出場。圧巻の成績を残し、NPB AWARDS 2021 新人特別賞を受賞した。

## 2021年度打撃成績

打率	.314	試合	137
打席	523	打数	487
安打	153	二塁打	35
三塁打	3	本塁打	22
塁打	260	打点	71
得点	73	三振	85
四球	27	死球	6
犠打	1	犠飛	2
盗塁	2	盗塁刺	1
併殺打	16	出塁率	.356
長打率	.534	OPS	.890
得点圏	.304	失策	8

©YDB



©YDB

コロナウイルス感染症の影響で観戦が難しい中、遠くの方から沢山の応援をいただいたおかげで凄く力になり、1年間戦い抜くことができました。コロナが落ち着いてきましたら是非横浜スタジアムで沢山のご声援よろしくお願いします!

今年は昨年以上の成績を残せるよう、これからも頑張っていきますので、応援のほどよろしくお願いします。



©YDB



# 新春

特集

# ふるさとの

# メッセージ

明けましておめでとうございます。  
今月号では、中野市に関わる皆さんから、中野市への想いや今年の抱負など、さまざまなメッセージをいただきました。  
皆さんは2022年をどんな年にしたいですか？  
本年が皆さんにとって素晴らしい1年になりますよう、お祈り申し上げます。

信濃グランセローズ 監督

柳澤 裕一 さん

2019年から信濃グランセローズの監督に就任。2019年の地区年間優勝を皮切りに、チームを3年連続のリーグチャンピオンシップ進出に導いている。



無事に2021年のシーズンを終えることができたのも、ひとえに、ホームタウンである中野市の皆さんの応援と、足を運んでいただいたファンの皆さんのお力添えがあったからこそです。2022年のシーズンを迎え、信濃グランセローズをますます皆さんに愛していただけるようなチームにしたいと思います。今年はぜひ皆さんの前でパレードができればいいと思っています。

クロスカントリースキーヤー

馬場 直人 さん

中野立志館高校、専修大学を経て2020年4月から中野土建株式に勤務。12月に開催されたW杯で29位に入るなどの活躍を見せ、2022年北京五輪での代表選出が有力視されている。



中野土建スキークラブ所属の馬場直人です。

2022年は、この冬に北京で開催されるオリンピックでの入賞を目標にしています。4年に一度のオリンピックは私の幼い頃からの夢でもあります。テレビ放映ではクロスカントリースキーを是非ご覧になっていただければうれしいです。

中野市民の皆さんの声援を胸に頑張ります。応援よろしくお願いします！

倍增戦士

ロゼ さん

バラを愛し、中野市と山ノ内町の全てを愛する正義のヒーロー!! 悪の組織ハンゲーンの魔の手から平和を守り、地域の人々の幸せと笑顔を増やすため戦っているぞ！

うー、ダブリュー！ 倍增戦士ロゼだ！  
2021年はチャレンジの年だったぞ！ イベントごとがなかなかなくて、みんなに会える機会が減ってしまったけど、YouTubeにチャレンジして色々な経験ができた年だったぞ！

2022年はYouTube配信を続けていくが、もし会えるチャンスがあったら絶対会おうな！絶対だぞ！

歌手  
麻衣 さん

中野市音楽親善大使。中野市イメージソング「空みあげて」では作詞も手掛けている。童謡の魅力、歌が持つ力を広めるため、精力的に活動中。



今年のテーマは「Year of Yes」。イエスと言う年にするということです。私が尊敬するアメリカの脚本家、ションダ・ライムズが実際に実践した言葉です。今まで自分が今一歩踏み出せないことにも、イエスと尝试してみることで何が変わるのか、息子の太郎も3歳になる今年、自分と向き合う挑戦の年にしたいと思います。

プロボディビルダー

吉越 桂 さん

健康工房 RAKU代表。2020 FWJ×pro qualify ボディビル総合優勝など数々の大会において優秀な成績を残している。2021年、中野市栄誉賞を受賞した。



ホームページ



2020年に日本人4人目となるプロボディビルダーにさせていただきました。昨年はproで闘える肉体改造に専念した年でした。今年は11月13日に海外のproが集まるプロコンテストが日本で行われることが決定。デビュー戦での優勝を目標に日々精進していき中野市の皆さんの活力としていただけたら幸いです。応援よろしくお願いたします！





漫画家

はやし はるばる  
**林晴々**さん

中野市出身。漫画雑誌で活躍中で、広報なかのの消費者生活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」など。



昨年7月にコロナに感染し入院しました。つらい闘病生活でしたが、半年後の今は長野のリンゴを食べながら普通のしあわせをかみしめています。現在はワクチンや治療薬も増え感染予防も日常になり、ようやく出口が見えてきたように感じます。

2022年、皆さまにとってより明るい年になりますように！



林さんのコロナ体験を描いた漫画「40代まんがが家コロナになりました」が配信されています。最新話はTwitterをご覧ください。  
@h\_harubaru\_40s

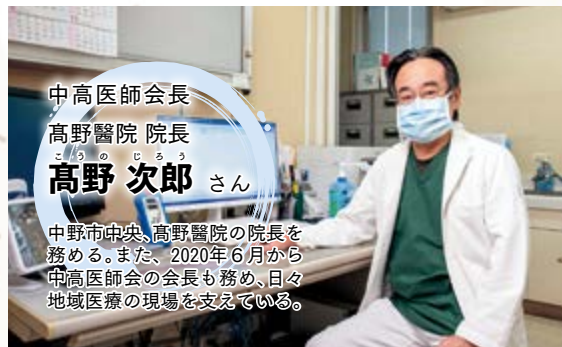


中野西高校  
生徒会長  
**大浦日南乃**さん

今年は生徒会スローガン「STAY GOLD ～共に創る輝く未来～」のもと、みんなの意見を聞きながら、自主的に活動しやすい環境づくりに取り組みたいです。そして、一人一人の活躍で生徒会を築き上げていけたらと思います。文化祭についても、昨年は非公開でしたが、今年は地域の皆さんに見ただけのよう準備していきます。



本年も「広報なかの」をよろしく  
お願いいたします。



中高医師会長  
高野醫院 院長  
**高野次郎**さん

中野市中央、高野醫院の院長を務める。また、2020年6月から中高医師会の会長も務め、日々地域医療の現場を支えている。

2021年は、生活の全てにおいて新型コロナに振り回され悔やまれた1年でした。時間は止まらず、過去に戻ることはできません。一度だけの人生です。新型コロナウイルスに対する知識を武器に、また科学的根拠に基づかない情報に惑わされることなく、2022年は私たちにとって充実した年にしたいですね。



中野立志館高校  
男子生徒会副会長  
**徳竹倅希**さん  
女子生徒会副会長  
**久保田柚来**さん

昨年は、新型コロナの影響で文化祭の開催について多くの課題があり悩みましたが、仲間と協力して乗り越えることができました。今年は、生徒会の活動や部活動の発表、自分の進路などさまざまな目標に向かって努力していきます。また、生徒会活動を通じて、学校全体が笑顔あふれる1年にしたいと思います。

中野市魅力発信Vtuber  
**信州なかの**ちゃん

2021年5月にデビュー。巡り逢いの丘にある「月の兎」の形をした自然石「巡り逢いの巨石」の化身。YoutubeやSNSで市の魅力を発信している。



なっちょ?新年明けましておめでとうございます!

今年もYoutubeのチャンネル登録者数1万人などのミッション達成を目指して、中野市の魅力を多くの皆さんへお届けできるように頑張ります!皆さんにとっても明るい1年になりますように!今年もなんしろ、おたのめしやんす~♪

YouTube



# 空き家相談所って何？

空き家まつわるさまざまな疑問やお悩み・お困りごとを気軽に相談・意見交換できる場所です。コミュニティスペースも併設しますので、お茶を飲んだり展示などを眺めたりしながら、地域の方々がゆったりと交流できる空間にしたいと思います。ぜひ、お立ち寄りください！

中野市空き家相談員  
(地域おこし協力隊)  
むらいしょうた  
村井 照太



問 都市計画課 電 (22)2111  
(内線 358)

問い合わせ▶  
フォーム



# 相 談 所 空 家

始  
め  
ま  
す

1/29 (土) OPEN

相談所内は、  
こんな感じ



## 営業日時

※相談は無料です！

水曜日～日曜日

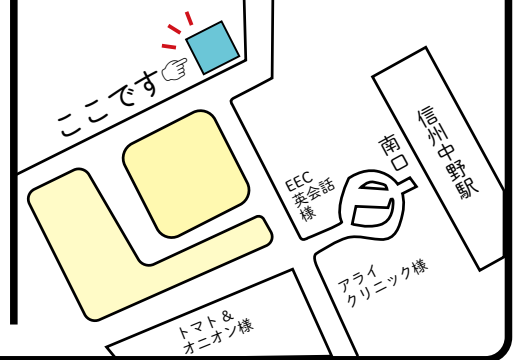
※月・火曜日の相談は都市計画課へご連絡ください。

9時～17時30分

※営業時間外の相談は、事前にご連絡ください。

## 場所は

『中野市岩船 452-3』



## OPEN 記念!! 空き家相談会を開催

※完全予約制 ※相談無料



相談会場はコチラ

- ▶開催日 1月29日(土)
- ▶時 間 10時～15時
- ▶対象者 北信・須高地域の空き家所有者
- ▶相談員 (公社)長野県宅地建物取引業協会  
長野支部 役員・会員

- ▶相談内容 空き家の管理、売却、賃貸など
- ▶予約方法 下記の連絡先にお申し込みください  
【(公社)長野県宅地建物取引業協会 長野支部事務局】

☎ 026-228-2130

## 空き家相談所ができるまで

中野立志館高校の生徒と『チームさーせーば』にご協力いただきました。



2020年から  
空き家状態



2021年9月～  
DIYで改装



2021年12月  
完成

ご存知ですか？

## 中野市の給食費は・・・

# 県内 19 市で 1 番安い !!

(※ 3 割軽減後の負担額)

中野市は、長野県内 19 市の中でも安い給食費となっています。成長期の子供たちが健康に、よりよく成長できるよう工夫をし、おいしくて魅力のある学校給食を作っています。給食は、家庭で不足しがちな栄養素を補うためのメニューや、薄味の習慣化、脂肪を多くとりすぎないようにするなど、生活習慣病などの予防にも配慮しています。

現在、子育てのより充実したサポートとなるように、市内小中学校の給食費の負担を 3 割軽減しています。

### 1 食あたりの 1 番高い給食費の県内負担額調査

—	1 食あたりの負担額 (円)		
	小学校		中学校
県内 19 市	低学年	高学年	—
中野市	247	268	309
A 市	263	283	322
B 市	266	266	313
C 市	300	300	300
⋮	⋮	⋮	⋮

(2021年9月時点)

### 給食費が 3 割軽減されてさらに安い！

—	1 食当たりの負担額 (円)	
	軽減前	軽減後
小学校低学年	247	172
小学校高学年	268	187
中学校	309	216

(2021年12月時点)

## 豊田地域の統合保育園の名称が

# 「中野市とよた保育園」に決定しました

問 保育課 ☎ (22)2111(内線 292)

現在、改修工事中の(仮称)中野市豊田地域統合保育園(現・中野市豊井保育園)の名称が「中野市とよた保育園」に決定しました。

市民の皆さんから名称を募集した結果、多数の応募があり、中野市保育所等運営審議会で「とよた保育園」が選定され、12月議会で可決となりました。たくさんのご応募ありがとうございました。

4月1日から「中野市とよた保育園」として開所を予定しています。



## 子育てしやすいまち



# 中野市



「安心・子育て」の中野市を目指して、子育てをサポートするさまざまな制度があります。

## 結婚新生活支援事業

問 申 子育て課 ☎ (22)2111(内線 356)

### ▶ 補助の対象

2021年1月1日から22年2月28日までに支払った次の費用

- (ア) 新居の購入費
- (イ) 新居の家賃、敷金・礼金、共益費、仲介手数料
- (ウ) 新居への引越費用  
(引越業者または運送業者に支払った引越費用)



### ▶ 補助金額

上記の(ア)～(ウ)を合わせて1世帯あたり上限30万円

### ▶ 申請期限

3月7日(月)

※対象となる世帯など、詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



## 第3子以降は保育料がかかりません

問 保育課 ☎ (22)2111(内線 293)

同じ世帯に18歳以下の子どもが3人以上いる世帯は、第3子以降の入所児童の保育料、副食費(おかず・おやつ代)を無料としています。





# 子育て世帯への

## 臨時特別給付金

(先行給付金：児童1人あたり一律5万円)



についてお知らせします

問申 子育て課 ☎ (22)2111 (内線 356)

### 支給対象児童

- ①2021年9月分の児童手当(特例給付を除く)の対象となる児童  
→申請は不要です。(ただし、公務員の方は申請が必要です。)
- ②2021年9月30日時点で高校生などで、保護者の所得が児童手当の支給対象となる金額と同等未満である児童  
→申請が必要です。(ただし、①に該当する弟妹がいる場合には申請不要です。)
- ③2021年9月1日から2022年3月31日までに出生し、児童手当(特例給付は除く)の支給対象となる児童  
→申請は不要です。(ただし、公務員の方は申請が必要です。)

※①に該当する方は、児童手当で指定している口座に2021年12月24日(金)に振り込みましたのでご確認ください。

※追加分の5万円につきましては、「現金」により給付の準備を進めています。詳細は決まり次第市ホームページなどでお知らせします。

申請方法や期限など詳しくは

中野市HP



灯油代の高騰に対応するため

## 灯油購入費の一部を助成します

問申 福祉課 ☎ (22)2111 (内線 255)

中野市HP



### 対象世帯

2021年12月1日時点で、次の①～⑩いずれかに該当する市民税非課税の世帯

- ① 75歳(2022年3月31日までに75歳になる方を含む)以上のみの世帯(18歳未満の児童がいる世帯を含む)
- ② 65歳(2022年3月31日までに65歳になる方を含む)以上の一人暮らしの世帯
- ③ 要介護認定要介護度4または5の単身世帯もしくは当該者と同居している世帯
- ④ 身体障害者手帳1級または2級の単身世帯もしくは当該者と同居している世帯
- ⑤ 精神障害者保健福祉手帳1級または2級の単身世帯もしくは当該者と同居している世帯
- ⑥ 療育手帳A1またはA2の単身世帯もしくは当該者と同居している世帯
- ⑦ 特定疾患医療受給者証所持者単身世帯または当該者と同居している世帯
- ⑧ 母子世帯 ⑨ 父子世帯 ⑩ 生活保護世帯

### 申請期限

3月15日(火)

※1月中旬に申請書を対象世帯に送付します。また、助成金は、後日指定口座に振り込みます。もし、申請書が届かない方で、該当するとと思われる場合はご連絡ください。

### 応募資格

#### 中野市内の子ども

(小学生・中学生・高校生)

- ★大人が撮影や編集をしてもOK!
- ★クラスやグループ単位でも応募できます。

※中学生以下の方は、保護者の承諾が必要です。

### 各賞・副賞

市長賞 1点 5万円

副市長賞

教育長賞 各1点 3万円

ほか各賞あり

### 応募締め切り

2月28日(月)

「なかの」  
きみのなかの

# 動画コンテスト 2021

あなたの好きな「なかの」をわたしに教えてね！  
み～んなで応募するしない!?



おたのもしゃんす～♪

### テーマ

きみがかんがえた  
中野市の魅力や  
中野市の好きなおとこ  
など、中野市がテーマなら  
なんでもOK!

応募方法や詳しいことは公式ホームページをチェックしてね★

中野市 動画コンテスト



問 子育て課子ども支援係  
☎ (22) 2111 (内線356)

# 第2次中野市総合計画の (後期基本計画)

## 策定のための ワークショップを実施しました

問 政策情報課 ☎ (22)2111 (内線 216)

市では、第2次中野市総合計画(後期基本計画)の策定を進めています。

策定にあたり、本市に必要な「変化」や「アイデア」などを市民の皆さまからお聴きし、これまで以上にまちづくりの羅針盤となる計画を目指して、ワークショップを実施しました。

昨年6月から11月にかけて、延べ127人の皆さんに参加いただきました。

このワークショップで出された意見やアイデアを抜粋してご紹介します。



### 次の10年で何に注目するべきか?どんな挑戦をするべきか?

#### 子育て・学校教育

##### 注目ポイント

- 子育て環境の充実感
- 教育の選択肢の充実

##### 挑戦すべきこと

- ▶ 子育て支援の充実(子ども・若者への積極的な投資)

#### 文化・生涯学習

##### 注目ポイント

- 人生100年時代を見越した副業、余暇活動の充実

##### 挑戦すべきこと

- ▶ 新たなことに挑戦する、学び続ける
- ▶ 地域資源を活用しながら実践的に学ぶ
- ▶ 誰でも学べる場づくり

#### 生活・福祉

##### 注目ポイント

- デジタル技術の発達による暮らしの変化

##### 挑戦すべきこと

- ▶ 心の安らぐコミュニティの確保

#### 移住・定住

##### 注目ポイント

- 住んでみたいと思うまち

##### 挑戦すべきこと

- ▶ 外国人への理解、交流、雇用
- ▶ 中野市の良さや強みを発信

#### 協働

##### 注目ポイント

- 関係人口の巻き込み
- 官民連携

##### 挑戦すべきこと

- ▶ 空き家、空き店舗、空きスペース、廃校の活用
- ▶ クラウドファンディングの活用

#### 産業・雇用

##### 注目ポイント

- 中心市街地の積極的活用
- 新しい担い手の定着
- 雇用の場の創出

##### 挑戦すべきこと

- ▶ チャレンジショップの新設および活用
- ▶ 協働による魅力的な店や商品づくり
- ▶ イベントなど市内消費のきっかけづくり
- ▶ 起業支援

### 中野市に必要な変化

住みたいまち・住み続けたいまちへ

夢をかなえられるまちへ

良いものが育つまちへ

### 総合計画での重点化を検討

未来を切り拓く子ども・若者が育つ中野市

市民がチャレンジしやすい中野市

地域の産業や活動が大きく輝く中野市

今回のワークショップで出された意見やアイデアは、内容をさらに精査しながら今後の市政運営に生かしていく予定です。また、市に必要な変化の方向性を踏まえて、第2次中野市総合計画(後期基本計画)の策定を進めていきます。

ワークショップの詳細はこちら

中野市HP



# 新型コロナ ワクチン接種

お知らせ  
第11弾



ワクチン接種をかたる  
不審電話に  
ご注意！

ワクチン接種のために金  
銭や個人情報電話で求  
めることはありません。

※ 2021年12月24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)

## 高齢者の方などの追加接種が始まります

国の方針に基づき、2月以降、追加接種  
(3回目接種)を前倒しで実施します。

- <対象者> 2回目接種完了から7カ月以上経過した  
65歳以上の高齢者の方
- <接種会場> 中野保健センター、北信総合病院  
また、一部の医療機関でも接種いただけ  
るよう、現在調整中です。
- <日程等> 日程やワクチンの種類など詳細は接種券に  
同封するほか、市公式ホームページでお  
知らせします。
- <接種券> 1月中旬から段階的に発送しますので、  
接種券が届いたら接種日時をご予約いた  
だき接種を受けてください。
- <その他> 病気で治療中の方や以前接種の際に体調  
不良になったなど接種に対して不安のあ  
る方は、かかりつけ医と相談してから接  
種をお考えください。

次に該当する方の接種については、現在  
検討・調整中です。

- 高齢者・障がい者施設の入所者や従事者の方  
⇒ クラスター発生防止のため、施設での追加接種を  
前倒しで実施できるように検討しています。
- 訪問診療や往診を受けていて接種会場で接種が受  
けられない方  
⇒ ワクチン接種推進室までお申し出ください。状況  
を確認させていただいたうえ、ご自宅で接種が受  
けられるよう調整いたします。
- 入院中の方や基礎疾患で治療中の方  
⇒ 入院・通院している医療機関で受けられる場合が  
ありますので、医療機関にご相談ください。

※ 県でも10広域に接種会場を設置します。  
北信では、2月以降の飯山庁舎で実施されます。

長野県HP



## ご予約の方法

接種券が届いたら、前回同様、**予約サイト**または**コールセンター**でご予約ください。

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



## ワクチンの種類

追加接種では、メッセージ RNA というタイ  
プのワクチンを使用することとされ、国からはファイ  
ザー社製と武田/モデルナ社製の2種類が供給さ  
れる見通しです。

市の集団接種会場では、日によって使用するワク  
チンが変わりますが、どちらのワクチンも効果や安  
全性については国が認めていますので、接種時期  
が来たら早めに接種していただくことをお勧めしま  
す。(日程など詳細は接種券に同封します)

## 高齢者送迎サービス

### ○ 乗り合いタクシー

自宅と集団接種会場を往復する「乗り合いタク  
シー」による送迎を行います。(付き添いの方の同乗可)  
※ 単独では運行しません。  
※ 接種日時、ワクチンの種類は市にお任せいただくこととな  
ります。

<対象者> 自力での移動が困難な65歳以上の方

(運転免許がない方や家族による送迎が困難な方など)

<申し込み> 接種券が届いたらコールセンターまで  
お申し込みください。

### ○ タクシー利用助成券

今年度、中野市在宅福祉支援事業の通院費等助成  
を受けられている方へは、1回目・2回目と同様、  
介護タクシーなどの利用助成券を配布します。



# 健(検)診は毎年受けましょう

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

コロナ禍で外出を控え、健(検)診の受診もためらってしまっ  
たということはありませんか？健康で過ごせることの大切さ  
を改めて感じる今だからこそ、健(検)診を受けましょう。

今年も健(検)診の時期がやってきま  
した。健康くん、元気くんの家にも調  
査書が届いたようです。

趣味の旅行を楽しめ  
るように健康でいた  
いから今年も受けよ  
う。

仕事が忙しくて受ける時間  
なんてないよー。体調もい  
いし元気だから今年も受け  
なくていいや。

元気くん  
ちよっと  
待って

病院に行く機会がない  
元気なときこそ健(検)  
診を受けて体の状態を  
確認しよう。

特にがん検診は自  
覚症状がないうち  
に受けるものだよ。

まってえー

健康づくり課 保健師  
坂 鉄平

元気くん

健康くん

うーん、でも  
日中の決まった  
時間に受けに行  
くのは難しいな。  
自分の地区でし  
か受けられない  
の？

特定・いきいき健診と  
肺がん検診は夜間も  
やってるよ。地区の健  
(検)診日に行けないと  
きは別の会場で受けて  
もOK。

中野市の健(検)診に申し込むと各  
健(検)診の1カ月前までに受診  
券、問診票、日程表が入った封筒が  
ご自宅に届きます。

封筒が届いたら、日  
程表を確認！  
問診項目を記入し  
よう。

健康づくり課  
保健師 高橋 香菜子

6～8月は  
ほぼ毎日やってます！

## 特定・いきいき健診

尿検査、身体計測、血圧測定、  
診察、血液検査、心電図、眼底  
検査などを実施します。



## 肺がん・結核(レントゲン)検診

検査時間は約5分。  
地区の会場なら比  
較的スムーズに受  
けられます！



そっなんだ  
そもそも中野市  
の健(検)診って  
何をやるの？



## これが 集団健診だ (検)

### 大腸がん検診

2日分の便を取っ  
て提出するだけ！  
便は冷蔵なら5日、  
冷凍なら10日間保  
存可能です。



### 胃がん(バリウム) 検診

バリウムを飲み  
検診台の上で検  
査します。



### <医療機関で個別に行う検診>

子宮がん検診、胃がん(内視鏡)検診

ご自身で予約していただくため、ご都  
合に合わせて日程を決められます。

### 乳がん検診

予約制なので、少ない待ち時  
間で受けられます。

※日程は健(検)診  
ごとに異なります。

健(検)診費用がお  
トクなんだよね♪



### 中野市の健(検)診はおトク！

健(検)診名	自己負担額	健(検)診にか かかる費用
特定健診 (いきいき健診)	無料 (39歳以下は500円)	10,700円
肺がんX線検診	400円	2,500円
胃がん(バリウム)検診	500円	5,500円
大腸がん検診	300円	1,700円
乳がんマンモグラフィ検診	500円	6,500円
子宮がん検診	500円	7,200円
合計額	2,200円	34,100円

こんなに  
おトク!

健(検)診は健康づくりポイント事業の対象です。健(検)診を受けてポイントを貯めれば特典と健康の両方を手に入れるダブルチャンスです！



えーそうなんだ。すごい！



シキキッ



医療費についても、健(検)診を受けている方は受けていない方より

年間2万6千円以上安い※

という

調査結果があるんだよ。健(検)診で生活習慣を見直すことで、医療費の抑制につながるんだね。

※2020年国保保険者における特定健診等状況結果報告書より

一年の計は元旦にあ  
り！今から健(検)診  
の計画を立てよう！



そうだね。よし、健(検)診を受けよう！申し込みの方法についてももう一度教えて。

2022年度の各種健(検)診の申し込みは1月中旬から始まります。

各地区の保健補導員の皆さんが「健(検)診調査書兼申込書」をお渡しに伺いますよ。

世帯主の方だけではなく、世帯全員分の記入ができます。調査書も兼ねているので、中野市の健(検)診をお申し込みにならない方も該当箇所に○をして提出してくださいね。

提出期限は2月8日(火)です。封筒が届いたら、まずは中を確かめください。

※受けられる健(検)診は、ご加入の保険組合、年齢、性別によって異なります。同封の「ご案内」を確かめください。



おねがいします



# お酒との



# 上手な

# 付き合いかた

楽しく適度な飲酒には、気分転換やストレス発散などの効果がありますが、飲み過ぎは肝臓に負担をかけるだけでなく、食欲増進による肥満や中性脂肪の上昇などを招きます。自宅での時間が多くなる中、飲酒の回数や量が増えた方も多いのではないのでしょうか。ご自身の健康のため、飲み方や飲む量について見直してみましよう。

## お酒を楽しむために

### 休肝日を作る

週2日以上、連続して休肝日をとるのが理想的。お酒を休んで自分の身体をいたわりましよう。

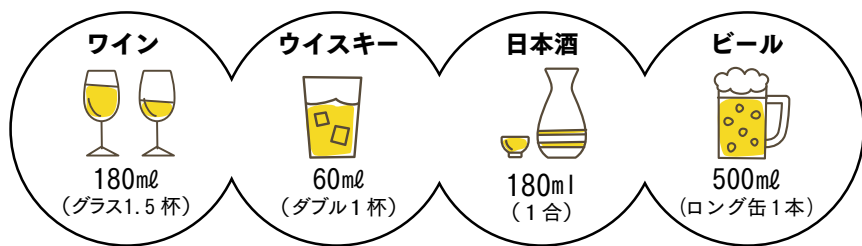
### 適量を守る

お酒の適量は年齢や性別などによって個人差があります。下記の目安を参考に、自分の適量を知りましよう。

### 寝酒は控える

寝酒は睡眠の質を下げ、目が覚める回数を増やしたり、睡眠を浅くしたりします。続けるとアルコール依存症になるおそれもあります。

### 適正飲酒量の目安 (厚生労働省「健康日本21」より)



☆お酒のことで悩んでいる人やその家族からの相談に応じます。健康づくり課へお気軽にご相談ください。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

## 高齢者肺炎球菌ワクチン 定期接種費用助成

今年度の定期接種の期限は**3月31日(木)まで**です。接種希望者は健康づくり課までご連絡のうえ、助成事業対応医療機関に予約をしてください。

助成額 3,000円

対象 3月31日(木)までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方または特定の疾患を有する60～64歳の方で、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種歴がない方

市公式HP



対応医療機関など詳しくは市公式HPをご覧ください▶

## 健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。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 1月21日(金)

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。

## 健康づくりポイント

健診の受診など健康づくりに取り組むことで、ポイントを貯めて特典と交換できます。楽しみながら健康長寿を目指しましょう。100ポイント貯まったら交換申請をしてください。特典 先着500人にJAで使える2,000円分商品券をお渡しします。さらに抽選でおいしいプレゼントが当たります。

申請期限 2月28日(月)

申請場所 健康づくり課または豊田支所



# わくわく Work Vol. 3

今回お伺いしたのは

株式会社 **TAKAGI** タカギセイコー



所在地：岩船 330-2  
 電話番号：0269 (22) 4511  
 代表者：代表取締役社長 高木一成  
 従業員数：[市内事業所]183人  
 [全社]192人  
 業種：眼科医療機器の  
 開発設計、製造、  
 販売



## 特徴や魅力を 教えてください！

優れた技術力と確かな品質を強みに、今では世界80カ国以上で信頼される眼科医療機器メーカーとしての地位を確立しました。世界中の眼科医師の意見に耳を傾け、目の健康という幸福のためにできることをカタチにします。長野から世界への Quality of Life に貢献します。

## どんな企業ですか？

開発設計、製造、販売、メンテナンスまで社内一貫体制で対応している眼科医療機器メーカーです。

## わくわく Worker

一生懸命  
取り組みます



製造部 組立課 **中山 拓弥**さん  
 (新野・入社2年目)



▲趣味はフットサル!

初めて行う作業では、失敗したり不安になることが何度もありました。しかし上司や先輩方が「誰が作業しても失敗しないように」と一緒に対策を考えてくれます。失敗からも何かを学び、個人としても会社の成長にもつながるようにサポートしてくれる社風なので、とても働きやすいです。

## とある仕事の日のスケジュール



# 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。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月27日(木)  
「権利擁護」ってなに?
  - 2月9日(水)  
身体の調子を整えましょう  
～身体にやさしい動き方、体操～  
※運動できる服装、飲み物、タオル
- 時間 午前10時～11時30分  
会場 中央公民館3階講堂

## 自主運動グループのご紹介

新たに自主運動グループが発足しました。友人やご近所さんを誘ってご参加ください。参加を希望される方は高齢者支援課までお問い合わせください。

### 《飯盛松》

日時 毎月第2・4木曜日 午後2時～3時30分  
場所 大熊公民館

### 《すみれ会》

日時 毎月第1・3水曜日 午後2時～3時  
場所 若宮615 (田中様宅敷地内)

### 《いきいき体操教室》

日時 毎月第2金曜日 午後1時30分～3時  
場所 長嶺ニュータウン集会所

### 《ひまわり》

日時 毎週木曜日 午後2時～3時30分  
場所 松川区民会館



# 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/2月9日(水) 中野保健センター  
3月9日(水) 中央公民館  
持ち物/フェスタオル

期日・時間	対象児・内容
2月9日(水) 午前10時～ 11時30分	<b>4～6カ月児</b> 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月9日(水) 午後1時15分～ 3時30分	<b>8～10カ月児</b> 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/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、予防票、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。



### はじまるよはじまるよ

作詞・作曲/不詳



①語

①はじまるよ はじまるよ  
はじまるよったら はじまるよ  
左右で3回ずつ手を叩く(2回)

②いちといちで  
人さし指を片方ずつ出す

③にんじゃだよ  
忍者が変身するポーズをする

④ドローン!  
手を横に振る



ドローン!

②語

にとにで…かにさんだよ

③語

さんとさんで…ねこのひげ

④語

よんとよんで…たこのあし

⑤語

ごとごと…てはあたま

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

保健師の子育て相談	期日 2月17日(木)	時間 午前10時～11時	会場 さくらんぼ	☎0269(22)6622
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			





しょうぼうしやに  
のせてもらったよ!



## 子育て支援センター 1・2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)	1月21日(金) 午前10時30分～	ストリートダンス 親子でストレッチとダンス
	2月8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)	1月27日(木) 午前10時30分～	ママビクス 親子でエアロビを体験しよう
	2月14日(月) 午前11時～	読み聞かせ 楽しいお話いっぱい
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	1月21日(金) 午前10時30分～	ベビーマッサージ 赤ちゃんとスキンシップ♡
	2月10日(木) 午前10時～	就労相談 お気軽にご相談ください
ひよこ保育園 子育て支援センター (たまご)	2月3日(木) 午前10時15分～	豆まき 一緒に豆まきしよう



▲避難訓練のあと、消防車にのせてもらったよ!(りんごっこ)



▶「ママビクス」でママたちも一緒に運動しよう(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

○「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

※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字以内)を記入して、写真データを添付の上、1月20日(木)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



長嶺 実咲 ちゃん (11カ月)

イトコの結理ちゃんと瑞歩ちゃんが大好き☆元気に育ってね!



柳沢 奏介 くん (5歳)

これからも元気いっぱいの笑顔がたくさん見せてね!



松本 繁治 くん (4カ月)

いつも素敵なスマイルをありがとうございます。



山本 徠輝 くん (3歳)

3歳誕生日おめでとう!4月から幼稚園頑張るってね!



星野 太陽 くん (5カ月)

おしゃべり大好きひなちゃん☆これからも健やかに成長してね!



篠原 颯汰 くん (2歳)

ボク2歳になったよ!トーマス大好き!今日も駆け抜けます!

注目のできごとを写真でレポート

# まちかど トピックス



2年振りに開催の中野市民音楽祭。今年度はコロナ対策のため3回に分けて開催しており、これまでに2回開催し、小学校合唱団や音楽団体などが出演しました。練習や発表の機会が激減し、観客を迎えるの発表が久しぶりという団体が多い中、出演者も来場者も音楽の素晴らしさを堪能した音楽祭となりました。

3回目は1月16日(日)に豊田文化センターで開催予定です。

11/23  
12/5

日頃の練習の成果を発表

## 2021中野市民音楽祭



中野小学校5年生が特殊詐欺被害防止の啓発活動で配る土人形の絵付けをしました。これは、中野警察署と中高防犯協会連合会の依頼で行ったもので、県警マスコット「ライポくん」となるまの2種類の土人形に色を付けました。

この土人形は後日、メッセージカードが添えられ、市内のスーパーで来店者に配られました。

12/7

特殊詐欺にだまされないで

## 小学生が土人形絵付け



上手に絵付けができて楽しかったです。



土人形の絵付けをした  
海谷心菜さん

細かいところが難しかったけど、丁寧に塗りました。



小林蓮大さん

12/3

保育園児が通り初め

## 県道牟礼永江線バイパス全線開通

永江地区の県道牟礼永江線バイパスの約120区が完成しました。全線開通に伴い、市および対策委員会が開通式を開催し、永田保育園の園児などが通り初めを行いました。

この区間の開通によって、積雪時の車の擦れ違いがスムーズになるなど安全性が向上します。



11/26

信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道  
**交通死亡事故ゼロ**  
**連続700日を達成**

2021年9月28日に市内での交通死亡事故ゼロ700日を達成しました。その功績が称えられ、中野市役所において県交通安全運動推進本部から市町村顕彰が授与され、直江長野県交通安全運動推進北信地方部長（北信地域振興局長）から市長へ伝達が行われました。



11/20

笑って元気になりましょう

## 2021年度文化講演会

豊田文化センターで落語家の桂花團治さんに、「街角に生きる笑いの力」をテーマに講演をいただきました。

ご自身の落語との出会いや経験について笑いを交えてお話しいただいたほか、繊細な所作や声の切り替えによる二人演目の落語を披露され、会場は笑いに包まれました。





# 暮らいの 情報掲示板

## ○1・2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

1/8 (土)	■ <b>トラと清正公さん</b> 会 日本土人形資料館 期 12月28日(水)まで
1/12 (水)	■ <b>童謡・唱歌を楽しむ会</b> ※26日(水)も開催 会 中山晋平記念館 <b>Pick up イベント①</b>
1/13 (木)	■ <b>豊田温泉公園もみじ荘リニューアルオープン</b> 会 豊田温泉公園もみじ荘
1/26 (水)	■ <b>小林常二写真展</b> 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月7日(月)まで
2/5 (土)	■ <b>競技者・指導者のための「正しいトレーニング」講習会</b> 会 コミュニティスポーツセンター <b>Pick up イベント③</b>
2/12 (土)	■ <b>中野陣屋・県庁記念館特別展 もうひとつの三澤忠展</b> 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月28日(月)まで ■ <b>在宅医療・介護連携、認知症講演会</b> 会 豊田文化センター <b>Pick up イベント④</b>
2/13 (日)	■ <b>市民スキー大会</b> 会 木島平スキー場 <b>Pick up イベント②</b>
2/19 (土)	■ <b>信州なかの文化芸術祭「岩河智子 編作童謡の世界」</b> 会 豊田文化センター ※詳細は24ページをご覧ください

開催中	■ <b>和の彩り 土人形の装い展</b> 会 日本土人形資料館 期 10月31日(月)まで
	■ <b>干支土鈴展</b> 会 日本土人形資料館 期 5月31日(火)まで
	■ <b>中野写真クラブ写真展</b> 会 中野陣屋・県庁記念館 期 1月23日(日)まで
	■ <b>藤木良明所蔵展</b> 会 中野陣屋・県庁記念館 期 1月31日(月)まで



◀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。

### フードドライブ

2月1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）

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

# Pick up イベント



## 今年のテーマは「春夏秋冬」 童謡・唱歌を楽しむ会

カレンダー①

問申 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

ドの蓄音機でのSPレコー  
を描いたDVDをとおし  
童謡・唱歌を楽しませ  
よう。



**日時** 1月12日(水)・26日(水) 午後1時30分から  
**定員** 各回 30人  
**内容** DVDを見たりピアノ演奏を聴いたりしながら、晋平・辰之メロディーや懐かしの童謡・唱歌を楽しみます。  
**会場** 中山晋平記念館  
**入館料** 一般 300円  
**申込期限** 両日ともイベント前日まで



## 競技種目は大回転 市民スキー大会

カレンダー②

問申 中野市体育協会 ☎(26) 3572

す。競技区分ごとに競いま  
す。入賞を目指して楽し  
く滑りましょう。



**期日** 2月13日(日)  
**会場** 木島平スキー場  
**対象者** 市内在住・在勤・在学の小学生以上  
**参加料** 高校生以上 2,000円、中学生 1,500円、小学生 1,000円 (リフト代は別途)  
**申込期限** 1月22日(土)  
※申し込みは、マツヤスポーツ ☎(22) 4706でも受け付けします。



## 実技を交えた講習です 競技者・指導者のための 「正しいトレーニング」講習会

カレンダー③

問申 中野市体育協会 ☎(26) 3572

**日時** 2月5日(土) 午後2時～4時  
**会場** コミュニティスポーツセンター  
**講師** 小林知生さん (エフバイエートレーナー)  
**テーマ** 「怪我予防にも繋がる運動～自分の体を知る・守る・改善する～」  
**定員** 50人  
**参加料** 無料  
**申込期限** 1月28日(金)



## 理解を深めよう 在宅医療・介護連携、 認知症講演会

カレンダー④

問申 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線392)

**日時** 2月12日(土) 午後1時30分～3時  
**会場** 豊田文化センター  
**講師** 諏訪中央病院副院長  
高木宏明さん  
**演題** 「認知症～その語らない言葉を聴く～」  
**参加料** 無料  
※後日、動画を配信します。



# お知らせ



**2020年国勢調査結果が公表されました**

問 政策情報課（内線217）

2020年10月1日を基準日として全国一斉に行われた国勢調査の「人口等基本集計」が公表されました。詳しくは総務省ホームページをご覧ください。

▼2020年国勢調査  
人口等確定値(中野市)

	2020年 (令和2年)	前回(2015年) 調査比
世帯(戸)	15,799	503
人口(人)	42,338	△1,571
男(人)	20,552	△691
女(人)	21,786	△880



**市・県民税の申告の準備をお願いします**

問 税務課（内線225）

申告相談の際に農業所得や医療費控除などを申告する場合は、事前に帳簿類、領収書などの整理や経費の計算を済ませておくようお願いいたします。

**申告書発送日** 1月31日(月)  
**申告相談期間** 2月16日(水)～3月15日(火)

**予約受付開始日** 2月1日(火)  
**予約受付時間** 午前8時30分～午後5時15分

**予約受付日** 月～金曜日(祝日を除く)  
**予約電話** (38)1300(予約受付日の受付時間以外は通話できません。)

※所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を信濃中野税務署で開設します。なお、入場には当日配布または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した入場整理券が必要になります。

**期間** 1月25日(火)～3月15日(火)  
**電話番号** (22)3151



**2021年度中野市農村女性夢プランを策定しました**

問 農業振興課（内線253）

2021年8月に実施したアンケートに基づき、21年度中野市農村女性夢プランを策定しました。

**公表場所** 農業振興課、市公式ホームページ



**市民会館のリノベーション工事が始まりました**

問 文化スポーツ振興課（内線394）

2021年12月より市民会館のリノベーション工事が始まりました。なお、工事に伴い市役所の駐車場の一部が利用できなくなり、ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

**工期** 2023年2月  
末まで



**旧中野高校敷地の残土運搬作業が始まりました**

問 財政課（内線220）

旧中野高校敷地の残土運搬作業を開始しました。残土の一部については、市民会館リノベーション工事に活用するため、引き続き現地に保管させていただき、搬出の計画ができた第、お知らせします。

**実施期間** 2月28日(月)まで



**110番の日**

問 中野警察署 ☎(26)0110

ためらわず

正しく使う 110番

1月10日は、110番の日です。  
110番通報は、緊急の事件や事故が発生したとき、負傷者の救護や犯人検挙などの警察活動を迅速・的確に行うための緊急通報用電話です。相談や問い合わせは、専用電話「#9110」や警察署にお願いします。

110番通報の仕組み

県内で110番通報をすると、全て「警察本部通信指令課」につながります。その後、直ちに最寄りの警察署やパトカーなどに伝達します。

110番通報のポイント

慌てず落ち着いて、警察官の質問に答えてください。



戸籍の附票の記載事項  
 が変わります

問 市民課 (内線454)

1月11日(火)から戸籍の附票の記載事項が変わります。変更内容については市公式ホームページをご覧ください。また、変更に伴い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。

停止する日 1月11日(火)



市営住宅・若者住宅入居者

問 都市計画課(内線273)

現在空きがある住宅と2月から4月までに明け渡しがあった場合の補充入居者を募集します。

申込期限 1月18日(火)

選考方法 公開抽選で順位を決定

抽選日時 1月31日(月)午後1時30分

抽選会場 市役所4階会議室43



水道事業運営審議会委員

問 上下水道課(内線280)

水道事業、公共下水道事業および農業集落排水事業の運営に関する審議を行うため、中野市水道事業運営審議会の公募委員を募集します。応募方法など詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

募集人数 若干名

任期 4月1日(金)から2年間

応募資格 市内に住所を有する18歳以上で、平日の昼間の会議に出席できる方

申込期限 2月4日(金)

申込期限 2月4日(金)



市内企業の職場見学会

問 商工観光課(内線258)

見学する企業

・中野プラスチック工業(株)

・飯山精器(株)

期日 2月3日(木)

時間 午後0時30分～4時30分

集合場所 中央公民館

対象 就職を希望する44歳以下の方

定員 10人(スーツでの参加推奨)

申込期限 1月31日(月)

参加費 無料



ハクビシン捕獲用  
 わな講習会

問 農業振興課(内線252)

対象 ハクビシンによる農作物被害などを受け、自らの建物や敷地などにわなを設置し、ハクビシンを捕獲しようとしている方

期日 2月5日(土)

時間 午前9時30分～11時30分

会場 中央公民館

テキスト代 1650円(当日徴収)

申込期限 1月28日(金)

※本講習を受講し、考查問題を一定水準以上正解した方は、通常必要となる狩猟免許がなくてもハクビシンの捕獲許可を受けられます。



中野市地域防災計画の  
 修正(案)に対するご意見

問 危機管理課(内線286)

「中野市地域防災計画」の修正にあたり、ご意見を募集します。

公表場所 危機管理課、豊田支所、市公式ホームページ

公表期間 1月7日(金)～28日(金)

提出期限 1月28日(金)



## 地域発元気づくり支援金 活用事業

問申 政策情報課(内線216)

県では、地域の元気を生み出す、モデル的発展性のある事業を支援しています。対象事業や交付額については市公式ホームページをご覧ください。

対象団体 公共的団体など

申込期限 2月1日(火)



## 電子契約サービス説明会

問申 財政課(内線220)

2022年度から開始する電子契約サービスの説明会を開催します。

開催日時 1月19日(水)午後2時

会場 市役所会議室41・42・43

申込期限 1月12日(水)



## 地域包括支援センター事業業務委託 公募型プロポーザル参加者

問申 高齢者支援課(内線367)

2023年度から開始する中野市地域包括支援センター事業業務委託に関わる公募型プロポーザルの参加者を募集します。

業務委託期間 23年4月1日～24年3月31日  
業務実施場所 中野地区・日野地区・延徳地区  
参加申込書等提出期間 1月11日(火)～17日(月)



## 学校体育施設開放 利用団体

問申 文化スポーツ振興課(内線395)

2022年度の市内学校体育施設の開放事業利用団体を募集します。

対象団体 市内に在住、在勤または在学する方で組織し、20歳以上の責任者および管理指導員として従事することができる方がいる団体

利用施設 市内小・中学校の体育館

申込期限 2月7日(月)



## 信州なかの文化芸術祭 「岩河智子編作童謡の世界」

問申 文化スポーツ振興課(内線394)

中山晋平の童謡唱歌など、その作品の世界観を深める大胆な編曲を多く手掛ける岩河智子さんのレクチャー付きコンサートを開催します。

開催日時 2月19日(土)午後2時  
会場 豊田文化センター

出演 岩河智子(作曲家) 宮澤等(チェロ) 菊地智子(ピアノ)

観覧料 無料

## 観光ボランティアガイド

問申 信州なかの産業・観光公社

☎(23)2211

市民ならではの目線で中野市の魅力を多くの方に発信するため、観光ボランティアガイドを随時募集しています。

活動内容 市内での観光ガイド



## 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

自動餅つき機/男物セーター・カーディガン/スキー板/餅つき臼

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

問 中野市消費生活センター ☎(22)2201

2022年4月採用予定

## 会計年度任用職員募集

問申 庶務課 ☎(22)2111(内線213)

受付期間 1月14日(金)まで 試験日 2月6日(日)

▶試験方法 面接試験

▶試験会場 市役所2階 多目的サロンホールほか

▶申込受付時間 市役所開庁日の午前8時30分から午後5時15分まで

▶募集職種 一般事務・窓口A・B(障がい者雇用)、保健師、管理栄養士、子育て支援センター子育て支援員、児童センター子育て支援員、児童厚生・支援員、保育所フルタイム・パートタイム保育士、保育所延長保育士・延長保育士(補助)、保育所調理員、道路等修繕・管理用務員、公民館職員、学校事務員

※受験資格など詳細については、受験案内をご覧ください。

受験案内  
(市公式HP)





## 年金 公的年金の源泉徴収票が発行されます

2021年中に老齢年金を受け取られた方に、支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税などをお知らせする「公的年金等の源泉徴収票」を日本年金機構からお送りします。1月中旬から順次発送予定です。

21年中に老齢年金を受け取られたにもかかわらず、源泉徴収票が届かない場合は、長野北年金事務所にお問い合わせください。

※障害年金、遺族年金のみを受け取っている方には発行されません。



☎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 134

漫画：のい

### 光回線サービスの乗り換えに関するトラブル



近年、多くの事業者が光回線だけではなく、独自サービスなどをセットにして販売するなど契約内容が多様化、複雑化しています。勧誘を受けた際は、必ず契約先の事業者名、サービス名などの契約内容を確認しましょう。「安くなる」と言われても、他のサービスとのセット契約でかえって高額になったり、現在契約しているサービスの解約料が発生する場合があります。現在の契約内容を理解したうえで検討しましょう。

☎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 1月11日(火) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 2月10日(木) 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(1月は第3月曜日のみ) 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

とも 迫力のある表紙の写真。横浜DeNAベイスターズから使用許可をいただき、紙面に使用させていただきました。その落ち着いた様子から「ベテランルーキー」と評されている牧選手。今年のご活躍も期待しています！（松野）

「ら っちもねえことしてる」。つまり、いいことをしている、という意味のこの方言、子どもの頃に誰もが言われたことがあるんじゃないでしょうか。自慢じゃないですが、私には大人になっても結構言われます。せめて広報紙は「らっちもねえ」と言われないように頑張ります。（滝澤）

年 が明け、新しい一年が始まりました。昨年はさまざまな人に助けていただき、周りの方々の優しさや大きさを改めて実感しました。今年は、頂いたものを少しでも大きくしてお世話になった方や、中野市にお返し出来るよう励んでいきたいと思います。（成田）

謹賀新年



## 新年のごあいさつ

農業委員会 会長 佐野 啓明

明けましておめでとうございませう。皆さまには、お健やかに新春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染症の拡大により、多くの集会在感染防止のため自粛を余儀なくされました。その中で4月に、区長会をはじめ各種団体や関係各位のご尽力により、第7期の農業委員会が発足しました。

農業委員会の主な活動は、農地法による農地の保護と国の政策である「人・農地プラン」での日本農業の進展です。この「人」については、これから先の農業の担い手の確保と育成で人口減少にあっても対応すべき重要な課題といえます。次に「農地」ですが、農地パトロールなどを通じて各担当地域の実態を把握し、農地の有効利用と集約化に努めます。このことにつきましては、晩秋に開催されました長野県農業委員

会大会での「国民全員から必要とされるむら・地域としてこれだけは守りたい」(林直樹農学博士講演)を抛り所の一つとして、「地域を愛し、連携しあい、農地を守り、生かし、動かしていく」を実現したいと思っております。皆さまのご協力とご理解をお願い申し上げます。

結びに、皆さまのご健康とご多幸を、心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

## 長野県農業委員会

### 大会に参加して

農地利用最適化推進委員

藤澤 昭雄

第6回長野県農業委員会大会が2021年11月16日に長野市のビッグハットで開催され、県下の農業委員、農地利用最適化推進委員など約1300人が参加しました。大会は、農業委員会憲章の唱和から始まり、活動の各表彰が贈られました。

第5回大会後の経過報告では、国や県へ農地利用最適化の推進対策を講じる要請により予算措置されたことでした。農業委員会活動では、「人・農地プラン」の実質化とプラン達成に向けた実践活動に取り組んでいました。農業者年金制度につい

ては、2022年以降、より加入しやすい仕組みへと改正が行われ、一層の加入推進が求められています。

続いて、全国農業会議所から農業委員会の情勢と課題について報告がありました。2015年の法改正で農地利用の最適化が必須業務になり、守るべき農地の明確化が重要になりました。今後「新たな農地利用の最適化」へ移行される中、「農業委員・農地利用最適化推進委員の活動内容の見える化」「農地情報公開システムの利用推進など」「農地利用最適化」の3つが重点として掲げられました。協議では、「農地利用最適化の推進に関する要請決議」が承認され、国・県に対し要請することになりました。

その後、金沢大学の林直樹准教授による「地域としてこれだけは守りたいという戦略」農地利用の最適化の実践に向けて」と題した講演があり、地域の農業の維持発展のために何が必要なのか改めて見つめ直し、考える機会となりました。



## ◎各委員会の報告

### 振興委員会

遊休荒廃農地の活用対策、農地の貸し借りなど利用権設定の推進、新規就農者の支援などの活動を行っています。



▲ソバ収穫

### 農地委員会

農地法の指導徹底、農地パトロールの実施、遊休荒廃農地の解消を目指した活動などを行っています。



▲現地確認

### 農政委員会

市長部局との懇談会をはじめとした各種交流会、研修会などの企画・立案、農業者年金の加入促進などの活動を行っています。



▲研修視察

## 研修視察報告

農業委員

宮澤厚子

2021年10月、市内で安心・安全に農産物を生産されている農業現場を視察しました。

まず、日本初の国産ドライフルーツ専門工場である七瀬の(株)果実企画を視察しました。主にブドウの加工をしている同社は、旅館での「お着き菓子」として提供することで、ドライフルーツを普段の食事に取り入れる文化が根付いていない日本でも、お土産として知名度を上げる戦略を検討されていました。

次は、東笠原の阿部仁士さんのソーラーシェアリング園地を視察。既存のブドウ棚の上に太陽光パネルを設置する取り組みが行われていました。パネルによる品質への影響は無く、温度が高く保たれ、粒が大きく成長し、病気になるにくくなること。また、雨や霜の被害が軽減されるなど良いことづくめです。新規就農者などに向け、ソーラーシェアリングが選択肢のひとつになればと、今後も検討を続けることとしました。

最後は、新規就農された若宮の関良祐さんのリング高密植栽培園地を視察しました。関さんは東京都出身で、2014年に県農業大学校研修部を卒業され、現在は約20㍎の園地

でサンふじ・シナノゴールド・シナノリップ・赤肉系リングなどを栽培されています。高密植栽培のメリットは、受粉作業・防除作業などの作業がしやすく、デメリットは野鼠の被害、北風に煽られての倒木、誘引の手間などとのことでした。

農業を取り巻く環境は年々厳しくなり、未来がなかなか見通せない時代ですが、今回の研修視察で、新しい何かに挑戦し続ける気持ちを忘れては、明るい未来はやってこないと感じました。



## 一人ひとりの農業者を応援する

### 農業者年金



高齢農家世帯(世帯主が65歳以上の夫婦2人)の家計費は現金支出で月額約24万円とされています。それに対して、国民年金の支給額は、40年加入で月額約6万5千円、夫婦あわせて月額約13万円です。国民年金だけでは十分とは言えず、家族皆さんでの農業者年金への加入がおすすめです。

税制上の優遇措置や、少子高齢時代に強い「積み立て方式・確定拠出型」の年金であることなど、多くのメリットがあります。農業者年金に関するご相談はお住まいの地区の農業委員、農地利用最適化推進委員、農業委員会事務局までご連絡ください。

### 2022年から農業者年金制度が改正されます

- 35歳未満で次の①～⑤のいずれにも該当しない方は、保険料の納付下限額が2万円から1万円に引き下げられます
  - ① 認定農業者かつ青色申告者
  - ② 認定就農者かつ青色申告者
  - ③ ①または②の方と家族経営協定を締結し経営に参画している配偶者または直系卑属
  - ④ 認定農業者または青色申告者
  - ⑤ ①または②以外の農業を営む方の直系卑属で、その農業に常時従事する後継者
- 4月1日以降、受給開始時期の選択肢が広がります
 

農業者老齢年金については、65歳以上75歳未満の間で受給開始時期を選択することができるようになります。(裁定請求をせずに75歳に達した場合、75歳から受給することになります。)特例付加年金については、受給要件を満たしていれば、いつでも受給開始時期を選択できるようになります。なお、農業者老齢年金とは異なり、受給開始年齢の上限はありません。
- 5月1日以降、加入可能年齢の上限が引き上げられます
 

農業者年金に加入できる年齢が20歳以上60歳未満から20歳以上65歳未満に引き上げられます。ただし、国民年金の任意加入者であって農業に従事している方に限ります。

# ● 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

### 防災講話と健康体操講座

期日 2月4日、18日、25日（全3回、毎回金曜日）  
 時間 午前10時～正午  
 内容 災害時の行動について学ぶ防災講話の後、脳トレやストレッチなどの健康体操を行います。  
 講師 春原輝明さん、佐藤由姫さん（2月18日の健康体操のみ）  
 定員 市内在住または在勤の方20人（新規受講者を優先）  
 申し込み 1月12日(水)～



## 西部公民館

### やしょうまづくり

期日 2月7日(月) 時間 午前9時30分～正午  
 内容 今年は「アルクマ」と「菊水」の模様のやしょうまを作ります。  
 講師 原楯さん、長島友子さん  
 定員 16人 材料費 250円



文化  
なかの

公民館報  
No.202  
(通巻No.734)

土偶の九類型とその精霊像の一覧

	名称	意味する像名	写真
1	ハート型土偶	オニグルミの精霊像	A
2	中空土偶	クリの粗霊像	B
3	椎塚土偶 (山形土偶)	ハマグリ <small>の</small> 精霊像	C
4	みみづく土偶	イタボガキの精霊像	D
5	星形土偶	オオツタノハの精霊像	E
6	縄文ビーナス (子抱土偶)	トチノキ <small>と</small> その神の使いの マムシ <small>の</small> 像	F
7	結髪土偶	アイヌの植物認知からイネの 精霊像	G
8	刺突文土偶	ヒエを模ったヒエの精霊像	H
9	遮光器土偶	サトイモ粗霊像	I

引例・竹倉史人著『土偶を読む』により筆者作成

併せてご紹介したい。  
 それぞれの使用した代表的土偶も  
 して一覧表にまとめた。それ  
 偶の九類型とその精霊像」と  
 ここで筆者がその要点を「土  
 偶を読む」で発表されたが、  
 の精霊像の研究成果を著書『土  
 ものすごい数の土偶について  
 竹倉氏は、全国に出土した  
 緒に就いたばかりである。  
 偶研究は、本稿その1・2編で

大俣村はどのように  
 開発されたか(その3)  
 土偶は何を語っているのか

## ふるさととの歴史



竹倉氏は明治時代から  
 130年間、解かれなかった  
 縄文神話の謎を日本最古の神  
 話を刻みこんだ「植物像」だっ  
 たと説明したが、読者の皆さん  
 はこの説をどう思われるだろ  
 うか。詳しく知りたい方は、市  
 立図書館でこの本を手にとっ  
 てご覧いただければと思う。

### 岩戸貞彦

東北信シニア大学郷土史講師  
 「高井」元常任委員  
 中央公民館ふるさと歴史探訪講座講師

## 中央公民館

### 第2回スマホ・タブレット教室 ～始めよう！LINEとインターネット～

期日 2月14日、21日、28日、3月7日、  
14日（全5回、毎週月曜日）  
時間 午前10時～11時30分  
内容 活用できると便利なLINEやイン  
ターネットの使い方を学びます。  
講師 しなのIT活用同好会 唐澤武男さん  
定員 市内在住または在勤の方12人  
（初めて受講する方優先）  
申し込み 1月17日(月)～



### わら馬づくり講習会

期日 1月26日(水)  
時間 午後1時30分～4時30分  
内容 わら馬の作り方を学びます。  
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15人  
材料費 300円

### 郷土に伝わる昔の味・やしょうま づくり

期日 2月1日(火)、5日(土)（5日は小学生  
親子対象）  
時間 午前9時30分～正午  
内容 北信の郷土料理やしょうまの作り方  
を学びます。  
講師 中野市食生活改善推進協議会の皆さん  
定員 市内在住または在勤の方14人  
材料費 250円  
申し込み 1月12日(水)～



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

公民館HP



## 豊田公民館

### サイズアップ野菜づくり ～春夏野菜の勘どころ～



期日 1月26日(水)  
時間 午後1時30分～3時  
内容 春の作付け前に知っておきたいポイ  
ントと最新情報を学びましょう。  
講師 北信農業農村支援センター  
技術経営普及課職員  
定員 30人



### シニアのスマホ活用教室 「防災対策を学ぼう」

期日 2月4日(金)  
時間 午後1時30分～3時30分  
内容 シニア世代のスマートフォン初心者  
向けの講座です。スマートフォンの  
基本操作と防災対策を学びます。  
講師 KDDI(株)認定講師  
定員 市内在住または在勤の方15人  
その他 講座ではKDDI(株)が貸し出す  
Android OSのスマートフ  
ォンを使用します。受講者のスマ  
ートフォンは使用しません。  
申し込み 1月12日(水)～



### 竹細工入門

期日 2月7日、2月14日、  
2月21日（全3回、毎週月曜日）  
時間 午後1時30分～3時30分  
内容 丈夫な根曲がり竹を使って竹かごを  
編みましょう。全3回の講座で竹か  
ごを1つ作ります。  
講師 須賀川竹細工振興会  
田中久夫さん、山口賢治さん  
定員 市内在住または在勤の方10人  
（初めて受講する方優先）  
材料費 2,000円  
申し込み 1月12日(水)～



## 新型コロナウイルスに関する情報

感染症拡大防止のため、除菌器とセルフ貸し出し機を導入しています。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 1月6日、13日、20日、  
27日、2月3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 1月7日(金)、2月4日(金)

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



## ▶大人可愛いバレンタインチョコレートのマグネット作り

アルミカップに粘土をこねたり、シリコンを絞ったりしてデコレーションしたマグネットを作ります。

日時 2月6日(日) 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 寺澤晴海さん

会場 市立図書館2階 会議室

材料費 300円

持ち物 ニトリルゴムの手袋(自分の手にフィットするもの)

申込期間 1月19日(水)午前9時~26日(水)

## ▶空調設備改修工事に伴う部分閉館

空調設備改修に伴い、下記期間中は児童コーナーが部分閉館となります。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 1月15日(土)~2月4日(金)

## ▶閉架書庫を開放します

普段は図書館まつりの時しか入ることができない閉架書庫を開放します。

期間 2月4日(金)まで

## ビデオ上映会

### としかんプチ☆キネマ

ロイヤルコーギー

上映日時 1月16日(日) 午後2時~

最強のふたり

上映日時 2月2日(水) 午前10時~

会場 市立図書館2階 AVホール

## 今月の新着図書



肺炎にならない!  
のどを強くする方法

著/稲川利光  
大和書房

のどは「話す」「食べる」「飲む」「呼吸する」「ウイルスを防ぐ」など、大きな役割を担っている。のどを鍛えるトレーニング方法やQ & Aも掲載。



物語として読む  
全訳論語決定版

著/山田史生  
トランスビュー

以前「全訳論語」を記した著者が、身につまされる教えにあふれた人生の指南書として新たに訳した。現代語訳にエッセイ風の解説も加えてあり読みやすい。

硝子の塔の殺人  
(知念実希人)

霧をはらう  
(梶井脩介)

輝山  
(澤田瞳子)

不調を知らせるカラダサイン  
図鑑 (工藤孝文)

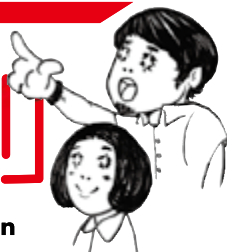
子どもをキッチンに入れよう!  
(藤野恵美)

男が介護する  
(津止正敏)

大洪水の前に  
(斎藤幸平)

# 博物館だより

Nakano Museum Information



休館日 火曜日

開館時間 午前10時～午後4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

## 冬季企画「江戸時代の書籍文化と信州中野」展

1月31日(月)まで開催



本も文字もない時代の情報伝達 どうが どうたく 銅戈・銅鐸の背景

冬季企画展「江戸時代の書籍文化と信州中野」は、知識や情報の伝達手段として、本や文字の重要性を感じさせてくれます。

それでは、文字がない時代、知識や情報はどのように伝達していたのでしょうか。例えば、弥生時代の銅戈・銅鐸は、はるか西方に由来する青銅器ですが、ものだけでなく、取り扱いの作法も合わせて伝わっています。北信濃の弥生人は、その作法をどこで学び、どうやって自分たちのものにしていたのでしょうか。

最近、すでに弥生時代にも、文字（漢字）が使われていたという説が出ていますが、さすがに銅戈や銅鐸の取扱説明書はないでしょう。もっとも、予想もしない発見があるのが世の常ですが。

写真：地下に埋められた青銅器（柳沢遺跡 およそ2000年前）銅戈の刃を立てて、わざわざ不安定な状態で埋めています。北部九州、山陰、近畿地方の事例と共通します。青銅器の取り扱いに厳格な作法があったと考える根拠です。

文化

## 企画展関連体験学習



### 「和紙と糸でつくる！和綴じの本」

江戸時代の本に一番よく用いられた四ツ目綴じの仕組みをつくることができます。企画展で展示されている本と同じ、和紙と糸でつくられた自分だけの本を作りましょう。

日時 1月23日(日) 午前10時～正午

対象 小学生以上（大人も可）

料金 100円 定員 10人（要予約）



Column

## 文字を書けない人々を書いた文字

高丘地区では、奈良から平安時代にかけての登窯が多数見つかっています。古代、高井郡で消費する土器を焼いていた窯の跡です。そのひとつ、信州中野 IC 近くの清水山窯跡でみつかった土器の中に、おそらく産地を示す記号である「高井」や「井」（高井の省略か）と書かれたものがあります。字形は稚拙で書き順も一定しません。文字を書けない人々が、よく意味もわからずに書いたものではないでしょうか。当時は、文字があっても使いこなせる人々が限られていたことがよくわかります。

## ★ 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 ネコのがたり～	・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、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.198

## 世界で活躍する バレエダンサーになりたい

ありかわりた

(鎌川 りた・中野小学校5年)



私の夢は世界で活躍するバレエダンサーです。私は4才の時にクラシック(古典)バレエを始めました。3年生の時に出了たNAGANO全国バレエコンクールに出場して入賞したことがきっかけで、本格的にバレエをすることにしました。それまではレッスンに行きたくないときもありました。でも、先生に褒めてもらうとうれしくてバレエを続けたいと思いました。今では毎週4回レッスンを受けています。去年の7月のコンクールでは入賞して、ロシア国立ノボシビルスク・バレエ学校のスカラシップ(奨学金)を獲得しました。今年は1カ月間ロシアでクラシック(古典)だけではなく、コンテンポラリーやキャラクターダンスなどいろいろな種類のバレエを体験してプロのバレエダンサーに近づけるように頑張りたいです。

## 広報クイズ



### 問題

2021年12月15日に開催された「NPB AWARDS 2021」で〇〇DeNAベイスターズの牧 秀悟選手が「新人特別賞」を受賞しました。〇に入る言葉は？

先月号の問題：特集タイトルにもある〇〇人口とは移住した「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。〇に入る言葉は？

答え：関係

### 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 1月28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HP



創作土人形工房まちなか交流の家

千支(寅)の土人形 5名様

ホームページ



なにが当たるか  
お楽しみに!



富士乗りトラ

(サイズ 高さ6.5cm×幅4cm)



猿乗りペアトラ

(サイズ 高さ8.5cm×幅7cm)



袴トラ

(サイズ 高さ9cm×幅8cm)



左向きトラ

(サイズ 高さ7cm×幅8cm)



だるま乗りトラ

(サイズ 高さ7cm×幅5cm)