

広報

2022(令和4年)

なかの6

No.207



特集

ハタチの門出



アレチウリ・オオキンケイギク を駆除しましょう



問 生活環境課 ☎(22)2111(内線458)

特定外来生物のアレチウリ、オオキンケイギクが大きく成長する季節が迫っています。早めの駆除にご協力ください。



アレチウリ

駆除のポイント

- 種をつける前に抜き取る
- できるだけ小さいうちに抜き取る
- 一年に数回抜き取る
(6月上旬、7月下旬、9月下旬)
- アレチウリが現れなくなるまで数年続ける



オオキンケイギク

駆除のポイント

- 種子のほか根茎でも拡がり、根茎の一部でも残っていると、そこから再生するため、根ごとしっかりと抜き取る
- 年1回以上継続して実施する



中野市の魅力を発信するホームページ「ディスカバー信州中野」がオープンしました。ぜひご覧ください。

人口の動き

面積: 112.18km²
 人口: 41,475人 (-15)
 男: 20,189人 (-12)
 女: 21,286人 (-3)
 世帯数: 15,847戸 (+23)

【2022年5月1日現在】

※2020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4年6月定例会の会期日程
6月2日(木)~6月17日(金)
- 市政一般質問
6月9日(木)、10日(金)、13日(月)

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 ハタチの門出
08	災害に備えて避難のポイント整理を
09	第2回 後期基本計画重点プロジェクト/ コロナワクチンのお知らせ 第16弾
10	健康広場なかの
12	生き生き！健康メモ / 保健だより
13	わくわく Work / シニア情報
14	子育て案内 / わが家のアイドル
16	まちかどトピックス
18	暮らしの情報掲示板
25	私の提言
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	キラリ★中野のチカラ / 今月のプレゼント

※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。

※掲載している人物の写真は撮影時のみマスクを外している場合があります。

※「夢」は暮らしの情報掲示板内に移動しました。

今月の表紙

今回は延期となった成人式と、名称が変わり初開催となった二十歳を祝う会に密着しました。

立派な大人となった参加者の皆さんが、友人たちとの再会に子どもの頃に帰ったような笑顔が溢れていたのが印象的でした。





特集 ハタチ の門出

人生の一つの節目である二十歳。新たな決意を胸に、大人としての人生を歩き始める皆さんの門出を祝う成人式と二十歳を祝う会が開催されました。

今回は、二十歳を迎えた皆さんの門出の式の様子をお届けします。



市長挨拶



令和3年度中野市成人式および令和4年度中野市二十歳を祝う会の開催に当たり、人生の輝かしい門出を迎えられた皆さんに心からお祝いを申し上げます。

令和3年度中野市成人式につきましては、本来であれば、昨年度この式典を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により一年の延期開催となりました。

また、令和4年度中野市二十歳を祝う会につきましては、本年4月1日に民法の一部を改正する法律が施行され、成人年齢が20歳から18歳へ引き下げられましたが、飲酒などの年齢制限はこれまでと変わらないことを踏まえ、権利や義務とともに、真の大人として認められる二十歳を節目として祝うことといたしました。

このよき日を無事に迎えることができますことは、ひとえにこれまで皆さんをあたたく見守り、愛情をもって育ててこられたご家族、恩師や先輩、友人など多くの方々のご支援の賜物であると思います。どうぞ、感謝の気持ちを忘れないでください。また、皆さんの「若い力」でさまざまなことに積極的にチャレンジしてください。皆さんの今後のご活躍を期待するとともに、健康と前途に幸多からんことを心からお祈り申し上げます。

中野市長
湯本隆英



2022. 4. 30

成人式



令和3年度 成人式参加者

対象年代 ▶ 2000(平成12)年度生まれ
該当者数 ▶ 490人
参加者数 ▶ 212人

2000(平成12)年度の出来事

- 日本初のディズニーホテル「ディズニーアンバサダーホテル」がオープン
- シドニーオリンピック開催
- イチローが野手として日本人初の大リーガーとなる
- 新紙幣二千円札発行

新 型コロナウイルス感染症の影響により延期となっていた2021年度成人式が4月30日に豊田文化センターで行われました。午前中は南宮、午後は中野平、高社、豊田中学校区に分かれて式を行いました。212人の参加者が集まりました。

会場では、旧友との再会でにぎわい、友達同士で晴れ姿を写真に収めたり、思い出話に花を咲かせたりしました。



いしかわ しき 史貴さん (高丘)

家族や周りの方々に感謝を伝えたいです。今度は私が次世代の子供たちにとって、「頼れる大人」として成長していきます。



みやざわ ひろゆき 晃大さん (日野)

「成長」を大切にして過ごしていきたいと思えます。そして一人前の大人になれるように努力していきたいと思えます。



よしだに まゆき 舞雪さん (中野)

支えて下さる周りの方への感謝を忘れず、色々なことに挑戦し、楽しめる大人になりたいです。

二十歳の抱負

成人式の実行委員
さんに二十歳の抱負を伺いました！



代表者あいさつ (一部抜粋)



たけだ ゆうすけ
武田 優介さん
(高社中学校)

私たちは社会人としてさまざまな選択をしながら、自分の道を進んでいきます。その道中で、本日の成人式で受けた激励、抱いた決意は道標となり、方角を示してくれることでしょうか。途中で大きな山があったとしても、切り切った頂上からは今まで見えなかった景色が一面に広がっているはずです。自分が踏みしめてきた道筋が、後に続く人たちの歩みを支える地盤となっているように、努力の足跡を積み重ねていきたいと思ひます。



はらさわ ともや
原沢 朋也さん
(南宮中学校)

私は高校卒業後、県内の大学へ進みました。一昨年からの新型コロナウイルスの流行により、従来とは異なった授業形態の中での学習を余儀なくされていますが、周りの仲間と切磋琢磨しながら将来の目標に向かい、勉学および就職活動に励んでいます。今回、念願の成人式を迎えることができ、今一度、成人としての自覚と責任をしっかりと持ち、気を引き締めて日々の生活を送っていきたく思ひます。



こばやし りょうすけ
小林 諒祐さん
(豊田中学校)

新成人の全員に共通していることは、社会のために、他の誰かのために、社会で活躍していきたく思ひをもっていることです。そのような思ひをもつことができたのも、中野市の自然や人々の温かさ、そして私たちを温かく見守ってくださった皆さまの愛情があったからだと思ひます。

中野市で過ごした時間、もらった愛情を忘れず、日々を大切に過ごし、未来に向かって突き進むことを誓います。



やまざき ももこ
山崎 萌々子さん
(中野平中学校)
(代読) いもがわ しき
芋川 史貴さん

成人を迎え二十歳になった私たちは成人としてのさまざまな権利を得る一方、社会に対して責任ある行動が求められます。仕事に就き奮闘する者、学業に励む者など立場はさまざまですが、私たちはみな己の行動に責任を持ち、成人としての自覚を胸に歩んでまいります。

これからも向上心を持ち続け進んでまいります。皆さまでどうかこれからもご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



自分の行動や言動に責任を持つこと、親への感謝を忘れないこと、この二つのことを成人した者として忘れずに生きたい!

おおやま りょうき
大山 竜輝さん (豊田)




社会人であることの自覚をもち行動していきたいです。また、職場の先輩方のような仕事ができるようになりたいです。

いけだ なおき
池田 直樹さん (倭)



これからも家族や友人、周りの方々への感謝を忘れず、社会人としての自覚と責任を持ち、恩返ししていきたいと思ひます。

こばやし そうま
小林 爽馬さん (科野)



いよいよ成人となり大人の仲間入りです。今後は何事にもチャレンジ精神を忘れず、努力していきます。

いちかわ あらし
市川 嵐士さん (長丘)



2022.5.4 二十歳を祝う会

令和4年度 二十歳を祝う会参加者

対象年代 ▶ 2001(平成13)年度生まれ
 該当者数 ▶ 522人
 参加者数 ▶ 309人

2001(平成13)年度の出来事

- ユニバーサル・スタジオ・ジャパン開園
- 東京ディズニーシー開園
- JR東日本の新タイプ定期券「Suica」登場
- ウィキペディアが発足

民 法の改正により成人年齢が18歳に引き下げられたことから、これまでの「成人式」を「二十歳を祝う会」へ名称変更し、5月4日に初めての開催となりました。

晴天の中で午前と午後に分かれて行われた式には、華やかに着飾った309人の参加者が集まり、成長した友人たちとの久しぶりの再会に笑顔と笑い声が溢れていました。

成人として自覚を持ち、感謝の気持ち忘れずに、何事にも挑戦し続けられるよう努力をしていきたいと思えます。

鈴木 茜さん (高丘)

私は現在、大学にて勉学に励んでいます。二十歳の節目に再度決意を新たにし、社会に出る準備を進めていきたいと思えます。

中山 愛梨さん (日野)

二十歳という節目を迎え、今までは与えられてばかりでしたが、これからは与えることができ、大人を目指して頑張ります。

宮本 和真さん (中野)

二十歳の抱負

二十歳を祝う会実行委員の皆さんに二十歳の抱負を伺いました！



代表者あいさつ (一部抜粋)



おぎわら けい
萩原 慧さん
(高社中学校)

新型コロナウイルスによる影響で、友人と集まったりすることも難しいご時世でありました。しかし、このような状況だからこそ、日常の大切さに気づくとともに、変わりゆく世の中に対応する柔軟な思想、あふれる情報の中から、自分自身で考え、判断する力、簡単に折れない強い心を育むことにつながったと思います。これから先、どのような人生を歩み、社会に貢献していくべきか、真剣に考え行動し続けることを誓います。



こばやし れん
小林 蓮さん
(南宮中学校)

高校を卒業してすぐに就職し、3年目の春を迎えております。まだまだ未熟であるため、お客さまにご迷惑をおかけしてしまうこともありますが、成長できる機会ととらえ、頑張っております。目標が達成できた時や、お客さまに喜んでいただいた時が一番の幸せだと感じており、やりがいのある仕事だと感じるようになりました。これから先も成長し続けることが責務であり、皆さまからの信頼を得ることだと思っております。



たかひら ちひろ
高比良 千尋さん
(豊田中学校)

新型コロナウイルス感染症が確認されてから2年が経ち、不自由な生活も日常になりつつありますが、社会のため家族や友人を守るためどうすべきかを考え行動できるようになってきました。この激動の時代を生き抜き、社会に貢献していきたいと思えます。20歳という人生の大きな節目を迎えることができましたが、社会人としては、まだまだ未熟者です。これからも温かい目でご指導、ご鞭撻をいただきますようお願い申し上げます。



いちむら あやこ
市村 彩子さん
(中野平中学校)

私は現在、大学で生命科学を学んでおります。一年間地元でオンライン授業を受け、2年生の春から、一人暮らしを始めました。新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、故郷を離れることは寂しく感じました。そんな中でも、前向きに歩んでいくことができたのは、支えて下さった方々への感謝の気持ちがあったからです。自分自身の成長という形で恩返しをしたいという思いを抱きながら、これからも多くのことに挑戦していく所存です。



日々努力してここまで育ててくれた親に感謝し、これからの辛いことや苦しいことを乗り越えていきたいと思えます。

こまづみ ひなき
小嶋 唯楓さん (豊田)



今までは何かと頼ってしまふことが多かったですが、誰かのために行動出来るよう利他の心を持って過ごしたいです！

こばやし ゆうた
小林 祐太さん (倭)



大事なものは「自覚」と「責任」です。何をすべきなのかの自覚と行動に移した際の責任、それが社会人として成り立つと思います。

わたなべ りゅうま
渡辺 竜馬さん (科野)



何事にも自分の行動や発言に責任を持てる大人になりたいです。

みやがわ りくど
宮川 陸杜さん (長丘)

災害に備えて

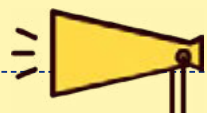
避難のポイント



問 危機管理課
 (22) 2 1 1 1 (内線 286)
 を整理しておきましょう



◎警戒レベルについて



警戒レベル
4
 「避難指示」で
必ず避難!

5	災害発生または切迫		緊急安全確保 命の危険 直ちに安全確保!
……警戒レベル4までに必ず避難!……			
4	災害のおそれ高い		避難指示 危険な場所から全員避難
3	災害のおそれあり		高齢者等避難 危険な場所から高齢者などは避難
2	気象状況悪化		大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁) 自らの避難行動を確認
1	今後気象状況変化のおそれ		早期注意情報 (気象庁) 災害への心構えを高める

◎優先開設避難所について

優先開設避難所とは、市職員が配置され各地区で優先して開設される避難所です。

災害規模や発生場所により順次開設します。防災行政無線や「中野市すぐメール」などで開設を確認後、避難してください。

安全な親戚・知人宅も避難先の一つです。ハザードマップも確認して災害に備えましょう。



中野市すぐメール
 をご利用ください

防災行政無線の放送内容、土砂災害警戒情報、地震情報や避難情報などの緊急防災情報などを受け取ることができます。ご利用は事前に登録が必要です。



地区	優先開設避難所 (施設名称)	左記避難所が使用できない場合	所在地
中野	中野小学校体育館	—	中野1804
中野	中野立志館高等学校体育館	—	三好町2-1-53
中野 延徳 平野	中野西高等学校体育館	—	西条544-1
日野	①日野小学校体育館 ※土砂災害時以外	②南宮中学校体育館 ※土砂災害時のみ	①:新野827 ②:南宮1-12
延徳	延徳小学校体育館	—	三ツ和1731
平野	中野平中学校体育館	—	片塩165
平野	平野小学校体育館	—	江部1359-4
高丘	高丘小学校体育館	—	草間1505
長丘	旧長丘小学校体育館	—	壁田1572
平岡	高社小学校体育館	—	金井80
平岡	高社中学校体育館	—	笠原190
科野	北部公民館	高社中学校体育館 高社小学校体育館	赤岩1447
倭	旧倭小学校体育館	高社中学校体育館 北部公民館	田上322
豊井	豊田文化センター(豊田公民館)	—	豊津2509
豊井 永田	豊田小学校体育館 (豊田中学校体育館)	—	豊津4296-1
永田	旧永田小学校体育館	豊田小学校体育館 (豊田中学校体育館)	永江1824-4

「マイ・タイムライン」を作成しましょう

マイ・タイムラインとは、家族構成や生活環境に合わせて、とるべき防災行動をあらかじめ整理して時系列にとりまとめておくものです。

市公式ホームページまたは2021年8月に全戸配布したリーフレット、2020年4月に全戸配布した「くらしと防災ガイドブック」をご確認ください。



いざという時のために
 備えることが大切です

危機管理課
 木村 一馬

今回ご紹介するのは……

B 市民がチャレンジしやすいまちを創る

仕事や自主的な活動など、新しいことに挑戦しやすく、夢を叶えられるチャンスのあるまちを目指します。

市民の皆さんからのご意見(アンケート、ワークショップなどから)(抜粋)

- ・人材のリストアップ、見える化により担い手を把握
- ・中心市街地の空き店舗を活用したチャレンジショップなどの活動を増やす
- ・「人生100年時代の学び直し」ができる学習環境(知識やコミュニティを充実させながら、一人一人の市民の挑戦を促進)
- ・廃校等の公共施設を活用した市民活動を増やす
- ・中野市の豊かな文化・伝統を残す

目指す状態を実現する方向

農業での挑戦を応援

- ・新規参入者への助成
- ・農商工連携による商品開発



市内での起業を応援

- ・起業志願者のサポート
- ・空き家等の活用支援



人生100年時代の学び直し応援

- ・人材育成と職業能力の開発推進



多様な市民活動の促進

- ・自発的活動の支援
- ・社会教育の総合的推進



実現する手段(抜粋)

- ・農業後継者・新規参入者に対して、営農活動等に必要費用を助成します
- ・農商工連携による商品開発を支援します
- ・市内での起業に対し、経営相談・支援を行います
- ・空き家、空き店舗の活用希望事業者に対して支援をします
- ・各種職業訓練等により、人材育成と職業能力の開発を推進します
- ・市民活動団体の自主的な活動を支援します
- ・多様な学習ニーズに応える、社会教育・生涯学習を総合的に推進します

第2回 第2次中野市総合計画後期基本計画 重点プロジェクトを紹介しします

問 企画財政課 ☎(22)2111 (内線216)

4月からスタートした第2次中野市総合計画「後期基本計画」の中で設定した5つの重点プロジェクトについて、先月号に引き続き内容をご紹介します。

全編は
コチラから

市公式HP



新型コロナワクチン接種

お知らせ
第16弾

※2022年5月27日時点の情報です

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 新型コロナウイルスワクチン接種推進室

☎ (22) 2111 (内線 241)

予約サイト



4回目接種は7月から実施します(全額公費)

4回目接種は重症化予防を目的に、3回目接種から5ヵ月経過した次の方を対象に実施します。

▶ 接種対象者 (年齢は接種日時点)

- ① 60歳以上の方
- ② 18～59歳のうち、基礎疾患を有する方や重症化リスクが高いと医師が認める方

※基礎疾患を有する方の範囲は、厚生労働省ホームページまたは全戸配布したチラシをご確認ください。事前に相談できる医療機関がある場合、4回目接種について、医師にご相談ください。

▶ 使用ワクチン モデルナ社製およびファイザー社製

▶ 接種券について

- ・60歳以上の方、基礎疾患を有する方などのうち初回接種時に基礎疾患を有する旨を申告した方へは、3回目接種日に応じて順次送付します。
- ・基礎疾患を有する方などで申告をしていない方は、接種券の発行申請をお願いします。

▶ 接種券の発行申請方法

電子申請または上記コールセンター

厚生労働省



電子申請



▶ 予約方法など

- ・接種会場や予約方法などは3回目接種と同じです。
- ・4回目の接種券が届いてからご予約ください。
- ・接種券が届く前に市外で接種を希望する方は、接種券をお送りします。コールセンターまでお問い合わせください。

武田社ワクチン(ノバックス)の接種について

ポリエチレングリコールに対するアレルギーなどでmRNAワクチンの接種を控えていた方を対象に、組み換えタンパクワクチンである武田社ワクチン(ノバックス)の接種を実施する予定です。

希望される方は事前の申し出が必要です。コールセンターにご連絡ください。接種日、接種場所など調整のうえ、接種希望者にお知らせします。

接種対象者 18歳以上(1～3回目接種のみ)

3回目の接種間隔が短縮されました

変更前:2回目接種終了から6ヵ月以上

変更後:2回目接種終了から5ヵ月以上(ノバックスを除く)

血圧が高めです！

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)



どうして私が **高血圧** に!?

その理由は? 当てはまるものに チェック!!

肥満だ
BMI25以上

一言アドバイス
寝る<座る<立つ<歩く
こまめに動いてエネルギー消費を

運動不足だ

一言アドバイス
1日10分散歩から始めてみましょう

家族に高血圧の人がいる

一言アドバイス
毎日血圧を測る習慣をつけましょう

お酒をよく飲む

一言アドバイス
適量を守って週2日以上以上の休肝日を

食塩を取りすぎている

一言アドバイス
栄養成分表示で食塩の量を確認しましょう

当てはまる項目が原因の1つかも
しれません

健康に関する相談については、保健師・栄養士・歯科衛生士が応じます。お気軽にご相談ください。詳しくは、12ページ「保健だより」をご覧ください。

ストレスがたまっている

一言アドバイス
気持ちの切り替えスイッチ(方法)を持ちましょう

BMI = 体重kg ÷ (身長m)²

尿中塩分検査のご案内



普段の食事でのどのくらい食塩を取っているか確認してみませんか。

対象は、市内に住所のある18歳以上の方です。ご希望の方は健康づくり課までお問い合わせください。

検査料:無料 先着300人

方法

朝一番の尿を専用容器に採尿

指定の提出日(月1回程度)に市へ提出



コラム

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

「食」は人が生きていくのに欠かせないものです。現代社会は「食」によるさまざまな課題を抱えています。その課題を解決するため、国際的にもSDGsによる持続可能な社会が求められています。皆さんも食に関することに関心を持って、家族で食事を楽しみましょう。



農林水産省「食育ピクトグラム」

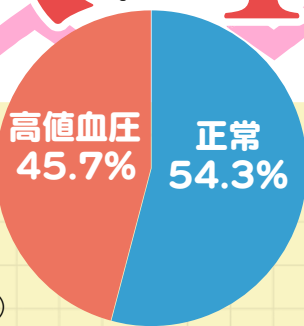
中野市のおおよそ

あなたの血圧は
いくつですか？

2人に1人は

令和2年度市特定健診受診者(40～74歳の国民健康保険加入者)では、45.7%の方の血圧が高い状況でした。

■高値血圧およびⅠ～Ⅲ度高血圧
(収縮期130以上または拡張期80以上)



■正常
(収縮期129以下
または拡張期79以下)

危険

脳卒中・心臓病の
起こりやすさ

高血圧

治療・対策が必要

動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病などの危険が高まっています。早めに医療機関で検査と診断を受けましょう。

⚠️ **高め**

注意！対策が必要

今の生活を続ければ血圧が徐々に高くなる危険があります！

○ **正常**

血管に弾力があり、血流もスムーズ。右のチェックリストに当てはまるものがあれば、それを改善しましょう。

収縮期(最大)
(mmhg)

拡張期(最小)
(mmhg)

180

110

160

100

140

90

120

80

高血圧

高めです

正常です

約9倍

約6倍

約3倍

約2倍

安全

健康づくり課
田中 健太郎

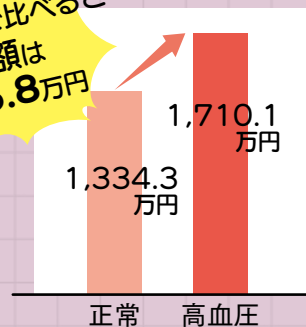


高血圧になると **医療費が増える……**

さらに、**高血圧で就業が困難になると、**

家計にも大きな影響を及ぼします。

生涯医療費で比べると…
差額は
375.8万円



・EPOCH-JAPANの日本人の中壮年(40～64歳)約5万人を対象とした解析結果報告を引用・改変
・厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)」参考
・厚生労働科学研究費補助金平成19年～21年度総合研究報告書「生活習慣・検診結果が生涯医療費に及ぼす影響に関する研究」(研究代表者 辻一郎)

よく噛むこと^{モグモグ}で健康に^{モグモグ} ～子どもから大人まで～

時代とともに食べものがやわらかくなり、噛む回数が減少しています。噛む回数は口の中だけでなく、全身に影響します。今回は噛むことの大切さをお知らせします。



噛むことの8大効能

ひみこの歯がいーぜ

出典 学校食事研究会 発行 月刊『学校の食事』より

- ひ** 肥満を防ぎ、生活習慣病を予防
- み** 味覚の発達を促す
- こ** 言葉の発音がきれいになり、顔の表情も豊かに
- の** 脳の働きを活発に
- 歯** 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくする
- が** がんを防ぐ
- い** 胃腸の働きを促す
- ぜ** 全身の体力向上とストレス解消

よく噛んでだ液をたくさん出すと…



むし歯や歯周病を予防する、胃腸での消化吸収を高める、細菌やウイルスを殺菌する、口臭を防ぐなどの効果が期待できます。

よく噛むためには

よく噛んで食べるためには、硬い物や繊維質のものなど、噛み応えのある食材を取り入れましょう。さらに、素材を大きく切ったり、加熱具合など調理方法を工夫することでも噛む回数は増やせます。

噛む回数は一口30回が目安です。

歯と口の状態が良くないと噛む回数も減ってしまいます。セルフケアとあわせて、歯科医院でのプロのケアや定期歯科検診を受けることをお勧めします。

一口30回!



問申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

歩いて健康フェスタ

日々の中で簡単にできる「歩く」ことを推進するため、「歩いて健康フェスタ」を開催します。申し込みは不要です。測定のみでも参加できます。

期日 7月3日(日)
時間 午前8時30分～正午
会場 市民体育館
内容 ノルディックウォーキング講座、骨密度測定、血管年齢測定など

※上履き、タオル、飲み物をお持ちください。

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。

期日 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 6月16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へお申し込みください。

特定健診・いきいき健診が始まりました

期間 6月1日(水)～11月11日(金)
会場 各地区公会堂、中野保健センターなど

※申込者には詳しい会場や日程をお送りします。まだ申し込みをしていない方は、健康づくり課までお問い合わせください。

※2022年度に市の人間ドック助成を受ける方は、特定健診・いきいき健診は受診できません。



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

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



わくわく Worker Vol. 7

今回お伺いしたのは



株式会社 武田



所在地：一本木707-1

電話番号：0269(22)2185

代表者：代表取締役社長
武田 明良

従業員数：29人(2022年5月現在)

業種：建築資材などの卸売り・
小売り・サッシ工事など



企業印

特徴や魅力を教えてください！

今年で創立71年を迎えます。建築・住まいに関わる商材を幅広く扱っています。プロ向けの専門商材の取り扱いには自信があります。お客様の要望をよくお伺いし、ニーズに合った商品をおすすめするよう心がけています。何かお困りごとがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

どんな企業ですか？

建築資材などの業者さんへの卸売りを主軸に、金物・工具などの小売りやサッシ工事などの各種工事を行っています。

わくわく Worker

お困りごとはご相談ください！



店頭販売部 **小林 大輔**さん
(飯網町・入社2年目)

入社したての頃は、取り扱い商品の多さに驚いていましたが、日々たくさんのお客さまと接し、新しい知識を得たり、頼れる先輩方に助けていただいたりする中で、少しずつ接客ができるようになりました。これからも地域に根差し、皆さまから頼りにしていただけるよう、仕事に励んでいきたいと思えます。

とある仕事の日のスケジュール



ネットサーフィンや、パソコンが大好きです！



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。

☎ 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の講座を開催します。お気軽にご参加ください。

開催日・内容

- ① 6月23日(木) 講師：赤沢 ^{あかさわ}みゆきさん
パーソナルカラー
～あなたの色でいきいきと輝くために～
- ② 7月6日(水) 講師：室川 ^{むろかわ ゆうこ}裕子さん
歌って脳も身体もリフレッシュ

会場 中央公民館 3階講堂
日時 午前10時～11時30分 参加費 無料

ひざ腰らくらく教室

ボールやゴムバンドを使った運動、ストレッチなどを行い、転びにくい体作りをする教室です。ひざや腰に痛みのある方でも無理なく参加できます。※送迎あります。

開始日時 7月6日(水)～(週1回・約3ヵ月)
午後1時～2時30分

会場 中央公民館 101体育室 定員 10人
参加費 無料(ゴムバンドとボールが無い方はご購入いただきます)

※前年度に参加された方はご遠慮ください。

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、お口の働きを高めるゲームや体操、歯や入れ歯の手入れなどを学べます。※送迎あります。

会場 中野保健センター
開始日時 8月24日(水)～(全6回・約3ヵ月)
午後1時30分～3時30分

定員・参加費 8人・無料(材料費実費)



子育て案内

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388)

教室など

育児教室

会場/4~6カ月児 中野保健センター
8~10カ月児 中央公民館
持ち物/フェイスタオル

期日・時間	対象児・内容
6月14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)
6月15日(水) 午後1時15分 ~3時30分	8~10カ月児 赤ちゃんの歯の健康(歯科医師のお話)、離乳食の話、試食(保護者のみ)

※3日前までに予約が必要です。

マタニティクラス

持ち物/筆記用具、母子健康手帳、
子育て応援ガイドブック

会場/中野保健センター
(6月13日(月)の会場が中野保健センターに変更になりました)

日時・会場	内容
6月13日(月) 午後1時15分 ~3時15分	母と子の歯の健康(歯科医師のお話)、母乳栄養と乳房管理、妊婦体操、お父さんの妊婦体験、個別相談
7月16日(土) 午前9時30分 ~11時30分	妊娠・分娩の経過と日常生活で気を付けたいこと、妊産婦の食事・栄養、育児体験、出産・子育てにおける制度とサービスの紹介、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。

保健師の子育て相談 期日 7月15日(金) 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

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、
バスタオル

ワクチン名	日程	受付時間
BCG	7月11日(月) 9月13日(火)	午後1時 ~1時30分
日本脳炎 第1期	9月2日(金) 以降の予約枠 に空きあり	午後0時45分 ~1時30分

※3日前までに予約が必要です。

おしえて!子育てミニ情報



おむつはずしのポイント

- トイレに行くのを無理強いしない**
叱ったり、無理に連れて行ってはダメ!
「トイレは嫌なところ」というイメージ
がついてしまいます。機嫌のいい日に
再度誘いましょう。
- おしっこ、うんちは「自分の分身」**
「汚い」と言ってしまうがちですが、自
分を否定されたと思ってしまいます。「出
てよかったね」「気持ちよくなるね」な
どの言葉がけをしましょう。

- 朝起きたら「おしっこ」**
大人と同じように、子どもも目が覚め
たら「おしっこが出る」という習慣が
できるようにしましょう。まずは、朝起
きた時やお昼寝起きにトイレに連れて
行ってみましょう。



健診

乳幼児健康診査

受付時間/(3歳児健診)
午後0時30分~1時
(3歳児健診以外)
午後0時45分~1時15分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、おたずね票、
おむつ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	6月28日(火)	2022年 2月生
7カ月児健診	6月29日(水)	2021年 10月生
1歳6カ月児健診	6月24日(金)	2020年 11月生
2歳児健診	6月27日(月)	2020年 5月生
3歳児健診	6月30日(木)	2019年 5月生





子育て支援センター 6・7月の行事予定

子育て支援センターでは、0歳から就学前までのお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター (さくらんぼ)	6月22日(水) 午前11時～	絵本の読み聞かせ おはなし♡びっくりぼこさん
	7月1日(金) 午前10時30分～	水遊びができるよ! 水遊びを楽しもう!
中央子育て支援センター (りんごっこ)	6月22日(水) 午前10時30分～	交通安全教室 楽しく交通ルールを学ぼう!
	7月6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)	6月24日(金) 午前10時30分～	ラニさんのヨガ 深い呼吸と癒しの時間をどうぞ
	7月11日(月) 午前10時30分～	ナンバ☆ストレッチ リズムによってリフレッシュ!
ひよこ保育園 子育て支援センター(たまご)	7月12日(火) 午前10時15分～	1歳児講座 1歳児担任からのお話 手作りおもちゃ

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。各センターへお問い合わせください。



「お庭であそんだよ！」
とっても楽しくて
きもちがいいよ!



さくらんぼの様子



「パネルシアターララさりま」
楽しい歌やお話を
聞きました♪

開館時間

・午前9時～正午、午後1時～5時
○「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センター利用は、
⚠️「完全予約制」となります。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開館時間の変更や行事が中止・延期・変更となる場合があります。

問い合わせ・予約先

さくらんぼ ①月・日・祝日 ☎️ (22) 6622
りんごっこ ①火 ☎️ (22) 2259
うさぎっ子 ①水・日・祝日 ☎️ (38) 1638
たまご ①土・日・祝日 ☎️ (22) 6292



支援センター



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。

①お名前(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④応募者のお名前 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦メッセージ(30字まで)を明記し、写真データを添付の上、6月22日(水)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。



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



郷道 善くん (9カ月)
毎日全力の善くん。
パパとママも全力で
サポートします!



牧野 涼葉ちゃん (5カ月)
3人いつまでも、
仲良く元気に
大きくなってね。



注目のおきごと写真でレポート

まちかど トピックス



▲適時打を打つ宇佐美選手



▲新ユニホームで始球式に登板した湯本市長と柳沢監督



▲ソロ本塁打を打ちホームに帰還する澤端選手

BCリーグ・信濃グランセローズの公式戦が中野市菅野球場で開催されました。同野球場での公式戦は今期初。この日に合わせ、2007年のリーグ発足以来、16年ぶりに新しくなったユニホームが披露されました。このユニホームは同野球場の公式戦でのみ着用され、チームカラーの赤に中野市の花「バラ」、左袖には魅力発信V Tuber「信州なかの」ちゃん がデザインされています。
試合前には湯本市長による始球式が行われ、試合は5対4で群馬ダイヤモンドペガサスに競り勝ちました。



5/5

新ユニホームお披露目
信濃グランセローズ
ホームゲーム

市民体育館や中野市武道場などで(公社)中野青年会議所が主催する「親子でワクワクならいごと体験会」が開催されました。これは、年長から小学生までの子どもを対象に、フットサルやチャダンスなどの体を動かすものから、パズルや英会話など頭を使うものまで、さまざまな習い事が体験できるイベントで、中野市や山ノ内町で活動されている約20団体が参加しました。会場では親子一緒に楽しんだ挑戦する様子が見られました。



5/1

習い事をいろいろ体験♪
親子でワクワク
ならいごと体験会

いろいろな習い事が体験できて楽しかったです。

体験会に参加した
堀 勇斗さん
沙織さん



5/14
・15

第31回ばら制定都市会議
ばらサミットinきしわだ2022



大阪府岸和田市で第31回ばら制定都市会議※(ばらサミット)が開催されました。会場のマドカホールで行われた式典では、加盟する21市町が参加し、ばらサミット会議のほか、歓迎記念コンサートなどが行われました。固定事務局を務める中野市は新規加盟都市の承認や事務の報告を行いました。

また、期間中、会場内では市の農産物の販売や土びな給付け体験を行い、市の魅力をお届けしました。



※「ばら」を市町村の花として制定している市町で組織され、情報交換、技術の交流などを行い、「花と緑にあふれるまちづくり」の推進を目的に開催している。

5/14
・21

出水期に備え
水害対策訓練

千曲川沿岸で、消防団員など約150人が水害対策訓練を行いました。出水期の災害に備え水防技術の向上を図るための訓練で、新型コロナウイルスの影響により規模を縮小しての開催となりました。

訓練は2日間、計5カ所で行い、団員は水防工法用の土のう作成や排水ポンプの操作方法を確認しました。



5/7
・8

小さい頃から本に親しむ
こどもの
としよかんまつり

市立図書館で「こどものとしよかんまつり」を開催しました。人形劇や小学生による読み聞かせ、普段入ることができない書庫などを見学できる図書館ツアーなど、さまざまなイベントに多くの子供たちが参加しました。

真剣に話を聞き、楽しそうに本を読む子供たちの姿が見られました。



暮らしていくの 情報掲示板

信州なかのバラまつり 2022

5/28・6/12 会場 一本木公園

詳細・開花状況・新型コロナウイルス感染対策は、Webサイトで

[公式] YouTubeチャンネル開設

なかのバラフォトコンテスト

特別企画 『不思議の国のアリス』 ジョン・テニエル挿絵版画展

Collage / Kiro Uehara

6・7月イベントカレンダー

■ イベント ■ スポーツ ■ アート ■ その他
 会 会 場 期 期 間

6/9 (木)	■ 飯沼禮子陶芸展	会 中野陣屋・県庁記念館	期 6月27日(月)まで
6/25 (土)	■ 認知症講演会	会 中央公民館	Pick up イベント③
6/26 (日)	■ Jazz & Acoustic 2022 五月雨コンサート	会 中野陣屋・県庁記念館	
7/1 (金)	■ 大きな絵手紙展	会 中野陣屋・県庁記念館	期 7月14日(木)まで
7/2 (土)	■ 第17回ソフトバレーボール大会	会 市民体育館	Pick up イベント①
7/9 (土)	■ ノルディックダンス	会 多目的サッカー場	Pick up イベント②
7/23 (土)	■ 湯本静江写真展	会 中野陣屋・県庁記念館	期 7月31日(日)まで
7/29 (金)	■ 千曲川ラフティング	会 千曲川(大俣地籍から古牧橋付近)	期 8月2日(火)まで Pick up イベント④

開催中

■ 2022信州なかのバラまつり	会 一本木公園	期 6月12日(日)まで
■ ちいさな土人形の五福をあつめよう。信州なかの魅力発見スタンプラリー	会 日本土人形資料館ほか	期 6月29日(水)まで
■ 和の彩り 土人形の装い展	会 日本土人形資料館	期 10月31日(月)まで
■ トラと清正公さん	会 日本土人形資料館	期 12月28日(水)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。

大好評！開催中！

御開帳記念



ちいさな土人形の五福をあつめよう。

2022 4.3(日) - 6.29(※) 信州なかの魅力発見スタンプラリー

問 信州なかの産業・観光公社 ☎ (23) 2211

善光寺御開帳には
電車を
利用しましょう！



問 地域連携長野電鉄長野線沿線活性化協議会事務局(企画財政課内)
☎ (22) 2111 (内線466)

Pick up イベント



募集 市民のスポーツ振興 第17回ソフトバレーボール大会

カレンダー①

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)

▶各部門6チームまでの
エントリーとし、6チ
ムを超える応募があつた
場合は抽選となります。



期日 7月2日(土)
時間 午前8時45分開会
会場 市民体育館
対象 市内に在住、在勤、在学する方で構成する
チーム(①一般女子②男女混合③フレンド
シップの3部門)

参加料 無料

申込期限 6月20日(月)



募集 中高スポーツ推進委員会企画 ノルディックダンス

カレンダー②

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)

▶定員は150人です。
同伴のお子さん(3歳以上
は、中高地区スポーツ推
進委員とニュースポーツで
一緒に遊びます。



期日 7月9日(土)
時間 午後5時開会
会場 多目的サッカー場
対象 中高地区(中野市、下高井郡)に在住、在
勤、在学の方とその関係者(ご家族や友人
など)

参加料 無料

申込期限 7月1日(金)



開催 自分らしく暮らしていくために 認知症講演会

カレンダー③

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線389)

期日 6月25日(土)
時間 午後1時30分～3時
講師 諏訪中央病院副院長 たかぎひろあき 高木宏明さん
演題 「認知症～その語らない言葉を聴く」

会場 中央公民館

入場料 無料

※講演の様子を動画配信します。

動画配信期間 7月25日(月)～8月24日(水)



募集 自然を観察しよう 千曲川ラフティング

カレンダー④

問申 生活環境課 ☎(22)2111(内線458)

期日 7月29日(金)～8月2日(火)(各日2部制)
開始時間 第1部 午前9時30分発
第2部 午後1時30分発

定員 各日54人(1部につき27人)

会場 千曲川(大俣地籍から古牧橋付近)

対象 市内に在住の小学2年生以上の方

参加料 無料 申込期限 6月30日(木)

※雷雨の場合、中止



お知らせ



情報公開制度と個人情報保護制度の実施状況

問 庶務課(内線211)

市では、市民参加による開かれた市政を進めるとともに、行政の透明化を図るために、情報公開制度・個人情報保護制度を運用しています。2021年度中に、これらの制度が利用された状況は、公文書の公開請求が7件、自己情報の開示請求が3件でした。各運用制度の状況は、市公式ホームページをご覧ください。



本人通知制度

問 市民課(内線274)

市では、住民票の写しなどの不正取得に係る「本人通知制度」を実施しています。この制度は、住民票の写しや戸籍謄抄本などの証明書が、第三者から不正に取得されたことが明らかになった場合、当事者に通知するものです。



電子契約サービスをご利用ください

問 企画財政課(内線220)

市では、電子契約サービスを導入しています。このサービスを利用することで、契約締結のための移動時間・郵送日数の削減のほか、郵送代・収入印紙代などの経費を軽減できます。

お手持ちのパソコン、スマートフォンでご利用できます。特別な設定などの準備は必要ありません。



水道メーターの交換を行います

問 上下水道課(内線281)

水道メーター(量水器)は「計量法」により、有効期間が8年と定められています。市では有効期間満了前に、新しい水道メーターに交換します。対象のメーター(閉栓中も含む)を設置中の方には、事前に「はがき」でお知らせします。

交換対象 2014年に製造されたメーター(一部15年製含む)

交換期間 7月上旬～11月上旬

※メーターの交換費用は市が負担しますが、使用者への費用で、使用料は発生しません。請求はありません。



雨水タンクの設置助成

問 申 上下水道課(内線280)

雨水タンクを設置する場合や浄化槽を雨水タンクに転用する場合に、助成金を交付しています。

助成金額 対象経費の2分の1以内

区分	容量	限度額
新設	100㎥以上	2万5千円
	500㎥未満	5万円
転用	500㎥以上	5万円
	問いません	10万円



財政状況 (2021下半期)

問 申 企画財政課(内線221)

3月末現在での市の財政状況は次のとおりです。

- 歳入
 - 予算額 262億4981万円
 - 収入済額 224億3163万円
 - 収入率 85.5%
- 歳出
 - 予算額 262億4981万円
 - 支出済額 212億1747万円
 - 執行率 80.8%



任期は1年です。
委員長 外谷 博美
委員長職務代理者 小林 伸雄

固定資産評価審査委員会
委員長の職務代理者 小林 伸雄

市外にご家族やご親戚がお住まいの方は、ふるさと信州中野応援寄附金についてお伝えいただき、「ふるさと信州中野」の応援をお願いいたします。



活用メニュー	活用内容	活用金額 (千円)
緑豊かなふるさと信州中野	環境保全	4,950
	都市基盤整備	4,500
文化が香る信州中野	教育関係	48,348
	文化振興	35,025
元気なまち信州中野	医療福祉	35,428
	産業振興・市民交流	18,999
	スポーツ振興	3,100
市長におまかせ信州中野	市長が選定する政策に活用	37,794
合計		188,144

寄附金数 11万623件
寄附金額 13億6892万222円

ふるさと信州中野応援寄附金の活用・寄附状況
企画財政課(内線216)

アメリカシロヒトリは年2回発生し、サクラやクルミ、クワなどを食害します。樹木を所有する方は樹木を点検し、食害が発生した場合は責任をもって防除し、被害を拡大させないようにしましょう。



アメリカシロヒトリから樹木を守りましょう
農業振興課(内線253)

※このほかの事業については、市公式ホームページをご覧ください。



○農業後継者育成支援事業
対象 申請時の年齢が50歳以下で農業を始めて5年以内の農家の子弟またはその配偶者で親と一緒に営まれる方

○農業後継者研修支援制度
対象 申請時の年齢が50歳以下で親元就農前または就農を中断し研修する方

農業後継者を支援します
農業の担い手を確保・育成し、地域農業の振興を図るため、農業後継者および新規参入者を支援しています。

資源物の日曜回収 6月26日(日) 午前10時～午後1時
会場 カインズ中野店

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

【次回予定】7月24日(日) ツルヤー本店

☎生活環境課(内線458)

フードドライブ

7月5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

木魚/スノーボード板/学習机/五月人形/二段ベッド/器類

無償で譲ってください

社交ダンス衣装(男性用)/エンジン式草刈り機/ブドウ棚の資材

☎中野市消費生活センター ☎(22)2201



里親カフェ（里親制度説明会）を開催します

問申 子ども相談室（内線277）

家庭を必要としている子供たちのための里親制度の説明会を行います。

期日 7月16日（土）

時間 午後2時～4時

会場 中央公民館

定員 20人（事前申し込みが必要です。）

料金 無料



ヤングケアラー相談窓口

問 子ども相談室（内線278）

本来大人が担うような家族のケア（家事・介護・きょうだいの世話など）を日常的に行っている18歳未満の子どもを、ヤングケアラーと言います。あなた自身やあなたの周りにいる子どもで当てはまる人はいませんか。困っていること、心配ごとがありましたら、一人で抱え込まずにご相談ください。

相談受付日 月～金曜日（祝日を除く）

相談受付時間 午前8時30分～午後5時15分



中野総合学科新校（仮称）再編実施計画懇話会

問 長野県教育委員会事務局
高校教育課 高校再編推進室

☎ 026(235)7452

第4回中野総合学科新校（仮称）再編実施計画懇話会を行います。

申し込みは不要でどなたでも傍聴できます。

期日 6月23日（木）

時間 午後6時～7時30分

会場 中央公民館



ミニジョブカフェ個別相談会

問申 商工観光課（内線258）

市ではジョブカフェ信州と共催し、ミニジョブカフェ個別相談会を開催しています。ジョブカフェ信州から派遣されるキャリアコンサルタントからマンツーマンによる実践的なアドバイスを受けられます。

対象 おおむね45歳までの求職者

開催日 毎月第2火曜日

時間 ①午後1時30分～2時20分
②午後2時30分～3時20分
③午後3時30分～4時20分

会場 市役所

定員 1日3人

申込期限 相談希望日の3開庁日前

相談費用 無料



2022年度 狂犬病予防注射の接種期間延長

問 生活環境課（内線245）

毎年6月30日までに接種が義務付けられている狂犬病予防注射の接種期間が、新型コロナウイルスの影響により延長されています。

延長後期限 12月31日（土）



期日前投票所の投票立会人

問申 選挙管理委員会事務局（内線324）

今夏執行予定の参議院議員通常選挙における期日前投票所の投票立会人を募集します。

対象 中野市の選挙人名簿に登録があり、終日または半日の立ち合いが可能な方

期日 公示日の翌日から投票日前日までのうち可能な日

時間 午前8時30分～午後8時

※交代制（①午前8時30分～午後2時、②午後2時～8時）も選択できます。

会場 市役所、豊田支所、北部公民館、西部公民館

報酬 1日9600円（交代制の場合、立会時間に応じて支給します）

報 1日9600円（交代制の場合、立会時間に応じて支給します）

私の将来の夢は、ウェディングプランナーになることです。理由は、結婚される方の意見を聞いて衣装を決めたり、準備を進めたりすることが、素敵だと感じているからです。そのために、これからの学校生活で、相手のことを思いながら話すことや、意見を合わせたりまとめたりすることをしっかりと勉強していきたいです。将来、結婚する方の要望を取り入れた、素敵な結婚式が開けるようになりたいです。



(せきはた ななみ・高丘小学校6年)

募集区分 航空学生、技術貸費学生
※応募資格や申込期限、試験日など詳しくは、自衛隊長野地方協力本部ホームページをご覧ください。



問申 自衛隊長野地方協力本部
長野地域事務所
☎026(235)6026



募集人員 最大40人
募集期限 6月14日(火)



ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課 (内線400)

J Aながの女性部みゆき地区 (飯山市)
部長 沼田 浩子 様
アレンジメントフラワー 2基
花き生産振興のため

黒岩喜久雄先生の顕彰碑を創る会 (一本木)
会長 関 泰二 様

記念碑 1基 故 黒岩喜久雄先生を顕彰するため
ベンチ 2基 一本木公園の施設充実のため

2022年度 (2023年度採用)

中野市職員採用試験

行政・土木・建築・保育士

受付期間 6月17日(金)まで

第1次試験 7月10日(日)

問申 庶務課 ☎(22) 2111 (内線 209)



受験案内
(市公式HP)



区分	受験資格 ※詳しい資格要件は受験案内をご確認ください		採用予定人員
	生年月日	資格要件など	
大学卒業程度			
行政	1992年4月2日～ 2001年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> 大学卒業程度の学力を有する者 2022年6月1日現在、中野市に住民登録してあり市内に居住している者、または本人が進学・就職などにより現在中野市を離れているが、以前に市内に居住していた者（中野市に住民登録があった者） 	若干名
土木	1987年4月2日～ 2001年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> 大学の土木専門課程（都市工学系を含む）卒業程度の学力を有する者 	
建築		<ul style="list-style-type: none"> 大学の建築専門課程卒業程度の学力を有する者 	

区分	受験資格 ※詳しい資格要件は受験案内をご確認ください		採用予定人員
	生年月日	資格要件など	
短大卒業程度			
保育士	1989年4月2日～ 2003年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> 保育士の資格を有し、保育士登録をしている者（採用日の前日までに当該資格を取得し、保育士登録申請をする見込みの者を含む） 	若干名

年金

付加年金制度をご存知ですか

付加年金制度とは 国民年金の定額保険料に加えて付加保険料(月々400円)を納めることで、受給する年金を増やす制度です。

付加年金額 受け取る付加年金の額は、「200円×付加保険料納付月数」です。

(例)20歳から60歳まで40年間納めた場合

①付加保険料納付額は、192,000円(400円×480月)

②上乗せされて受給できる付加年金額は、1年間で96,000円(200円×480月)

※2年以上受け取ると納めた付加保険料以上の年金が受け取れます。なお、付加年金は定額のため物価スライド(増額・減額)はありません。

付加保険料を納める際の留意点

- ・付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。
- ・国民年金基金に加入している方や免除申請をされている方は、付加保険料を納めることはできません。

問 市民課 (内線237)

長野南年金事務所 ☎026(227)1284

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 139

漫画：荒井瑞貴

18歳から成人!何ができるようになった?



アドバイス 2022年4月1日から、民法上の成人年齢が18歳に引き下げられました。多くのことが18歳でできるようになり、中でも契約に関するものは、生活に大きな影響を与えます。成人として責任を持ち、豊かな消費生活を送っていくために、しっかりと学んでおきましょう。万が一契約を結んでしまい問題が発生した場合でも、解決できる方法があるかもしれません。まずは消費生活センターなどに相談してみましょう。

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 6月10日(金) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 7月11日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室	庶務課 (内線211)
女性相談 面接は予約制	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前9時～午後5時 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 ☎(23)4810
生活就労支援相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 (内線276)
身体障がい者相談所 予約制	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 福祉ふれあいセンター	
福祉相談・ボランティア相談、結婚相談 予約制	期日 毎週月～金曜日(結婚相談は土・日も応じます) 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
心配ごと相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午後1時30分～4時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
法律相談 予約制	期日 毎月第1・3月曜日(月曜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 時間ほどかけて通学していた学生時代。電車の窓から見えた風景とイヤホンから流れていた音楽は今でも心に焼き付いています。二十歳を過ぎてからずいぶん時間がたちますが、そんな何気ない時間が良い思い出であったな、としみじみ思っていました。(成田)

十 人十色の晴れ姿がとても華やかだった成人式・二十歳を祝う会。2日間とも晴天に恵まれ、参加した皆さんの笑顔が印象的な式典でした。こちらからの撮影のお願いにも皆さん快く応じていただき、ありがとうございました。(松野)

歳 を重ねるごとに時間の流れを早く感じます。あっという間に1日が過ぎてしまったと感じることも。この感覚、「ジャーネーの法則」や「代謝説」などの諸説があるようです。気になって調べているうちに、いつの間にか時間が過ぎていました。(西野)

私の提言

当市は、将来都市像の「緑豊かなふるさと 文化が香る元気なまち」を目指し、第2次中野市総合計画の政策にもある「市民参加と協働のまちづくり」を進めています。そこで市民の皆さまから市政に対する具体的で建設的なご提言などをいただく「私の提言」を実施します。いただいたお手紙は私が直接拝見します。お寄せいただきましたご提言などは担当課において調査・検討を行い、関係部署と調整のうえ、お返事を差し上げます。

お返事を希望される場合には、お名前・ご住所・連絡先を必ずお書きください。お名前・ご住所・連絡先が記入されていない場合、お返事ができない場合がありますのでご了承ください。なお、ご提言いただきました内容は、市公式ホームページなどで公開させていただきますので、ご了承ください。

中野市長 湯本 隆英

(ここを折ってください・やま折り)

この用紙を三つ折り後のりづけし、
切手を貼らずに投函してください。

問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)

「私の提言」の用紙は任意です。メールと長野電子申請サービスでも受け付けています。

メール koho@city.nakano.nagano.jp



▲中野市公式ホームページ(私の提言)

このページを切り取って、郵便ポストに投函してください



切り取り線

(ここを折ってください・やま折り)

中野市三好町一丁目3番19号

中野市長 湯本 隆英 行

料金受取人私郵便

信州中野局
承認

17

有効期間
2024年6月4日
まで



・・・お聴かせください「皆さんの提言」・・・

市政に対するご提言などをご記入ください。（ファクスでも使用できます）

ファクス：(26) 0349

年 月 日

①ここを折って(A)を接着

①ここを折って(A)を接着

① 件名：	について
-------	------

② 提言内容

(A)

(A)

③ 市からの回答	<input type="checkbox"/> 必要
----------	-----------------------------

④ 市公式ホームページへの 内容掲載	<input type="checkbox"/> 許可する
-----------------------	-------------------------------

※市からの回答が必要とお答えの方は、下記もご記入ください。

住 所					
氏 名		年 齢		性 別	
電話番号					

②裏面の(B)と接着

②裏面の(B)と接着

③黄色の場所にのりをつけてください

ありがとうございました。



交差点

共にいきいきなかのプラン21

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

人権・男女共同参画課(中野市人権センター内)
〒383-0025 中野市三好町1-4-27

☎(22)2111(内線404) FAX (26)2641

Eメール danjo@city.nakano.nagano.jp

計画の目標

- 基本目標1** 男女共同参画のための意識づくり
- 基本目標2** 男女が共に社会活動へ参画するための環境づくり
- 基本目標3** 男女が互いに支え合う自立した生活づくり

第4次中野市男女共同参画計画を策定しました

市では、男女共同参画社会の実現のため、「第4次中野市男女共同参画計画」を策定しました。この計画は、男女共同参画社会実現のための基本的な計画であり、女性活躍推進法に基づき推進計画です。職場や家庭、地域において、性別にかかわらず人権が尊重され、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現のため、必要な施策を推進します。

▼ 2022年度ポスター



男女共同参画審議会委員に変更がありました

男女共同参画審議会委員が次のとおり変更となりました。

【新委員】

山崎吉治さん
芋川吉彦さん
小林すみ枝さん

男女共同参画週間

国では、「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である1999年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、さまざまな取り組みを通じ、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。

2022年度キャッチフレーズ
「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会へ

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。相談は無料です。秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

☎ 0266(23)4810

○相談日 月曜日～金曜日(祝日、12月29日から1月3日を除く)

○対象者 市内在住の女性

○相談時間 午前8時30分～午後4時30分

※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。

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を、男性相談員が電話でお聴きします。ひとりで悩まずにお電話ください。

☎ 0266(22)7111

○相談日 毎週金曜日

○相談機関 長野県男女共同参画センター「あいとぴあ」

○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

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



今月の伝言板

※「申し込み不要」の記載のないものを除き、受講には事前に**申し込み**が必要です。

文化 なかの

公民館報

No.207

(通巻 No.739)

北部公民館

写経体験



期日 7月1日(金)
 時間 午前10時～
 内容 あじさいが咲く谷蔵寺で写経体験しませんか
 講師 谷蔵寺住職 菊池 伸一さん
 定員 市内在住または在勤の方 30人
 持ち物 筆、飲み物
 申し込み 6月6日(月)

親子あるある体験教室 シャインマスカット収穫体験



期日 7月16日(土) 袋掛け
 10月8日(土) 収穫
 時間 午前10時～
 内容 市の特産品であるシャインマスカットに、自分の絵を描いた袋をかける体験をします。秋の収穫では、子ども一人につき、2房持ち帰ることができます。
 講師 池田 武久さん
 定員 市内小学生親子15組
 参加料 子ども一人につき1,000円
 申し込み 6月13日(月)～

ふるさととの歴史

実は遺跡に住んでいる
くつながらる過去と現在

ミヒヤエル・エンデの代表作『モモ』。主人公モモは、町外れにある遺跡に住んでいる。

かつて建物の一部であった石の円柱や門や壁が残る、地中海沿岸によくあるヘレニズムローマ時代の遺跡である。その遺跡の円形劇場跡がモモの住まいである。

二千年も前の遺跡の建物跡に住まいとは、いかにも石の建築文化圏らしい設定である。中東やヨーロッパの遺跡で、現実に見られる光景でもある。

ところで、私たちもまた遺跡に住んでいる。というところ驚かれるだろうか。どこに遺跡があるのかと。実は、私たちの身近には、たくさん遺跡がある。遺跡の密集地帯のひとつが、



現れた平安時代の集落(西条東屋敷遺跡、クスリのアオキ西条店地点、2014年発掘)



円形劇場跡(ボスラ遺跡、シリア南部、2007年8月撮影)

小田中・西条・岩船・吉田地籍である。発掘調査では、弥生時代、古墳時代、平安時代、中世の集落跡が見つかっている。一帯は中野扇状地の扇端部で、湧水に恵まれ、歴史的に居住適地であった。未調査箇所にも、多くの遺構・遺物があるだろう。

日本の伝統的な建築文化では、木や草や土が建材である。石と違って、建物が機能を停止すれば、朽ち果ててしまう。深い掘り込みや堅固な基礎も崩れ、埋もれてしまつて地上に痕跡が残らない。だから、遺跡があつても見えないのである。

モモの町では、目に見える遺跡で、過去と現在のつながりを実感できる。私たちの町では、それは難しい。しかし、私たちも、過去の積み重ねの上に立っていることは確かである。

柳生俊樹
生涯学習課学芸員

西部公民館

エンジョイ♪アロマ 化粧品・美容オイル編



期間 7月7日(木)
時間 午後7時～9時
内容 お好きな香りで、自分だけの化粧品を作りましょう。
講師 熊代 俊恵さん 定員 16人
材料費 化粧品 500円
美容オイル1,000円

夏休み子ども事業 ボックスアート ～海の世界をつくろう～



期間 7月27日(水)
時間 午前10時～正午
内容 プラ板で海の生物を作って自分だけの海の世界箱を作ろう。
講師 宮澤 楓さん
定員 小学生6人(低学年は保護者同伴)
材料費 800円

中央公民館

源氏物語を読み味わう



期日 7月5日(火)、12日(火)、19日(火)、8月17日(水)、24日(水)、31日(水)、9月6日(火)、9日(金)(全8回)
時間 午後2時30分～4時
内容 源氏物語を読み、いにしへの日本文化や生活様式が学べます。
講師 長野工業高等専門学校
小池 博明さん
定員 市内在住または在勤の方 40人

楽しく学ぼう!

認知症予防講座

(共催: 明治安田生命保険相互会社)

期日 7月14日(木)
時間 午後2時～3時30分
内容 認知症を理解し対処方法を学びます。
講師 市場開発担当 坂口さん
定員 市内在住または在勤の方 30人
申し込み 6月8日(水)～

家庭教育学級

～楽しんで子育て～



期日 7月21日、8月25日、9月15日、9月29日、10月13日、11月10日、12月8日(各回木曜日、全7回)
時間 午前10時～11時30分
内容 子育てについて仲間同士で学び合い、交流を深めましょう。
定員 就園するまでのお子さんと保護者(市内在住または在勤の方) 15組 30人程度
申し込み 6月13日(月)～

豊田公民館

一本木公園バラめぐり

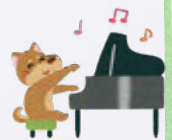


期日 6月22日(水)
(雨天時 6月23日(木)振替開催)
時間 午後1時30分～3時
内容 一本木公園での現地講習です。園内を巡りながら、バラについて学びましょう。
講師 荒井 健悟さん
定員 市内在住または在勤の方 15人
申し込み 6月8日(水)～

薬草教室 ～夏のおはなし～

期日 6月29日(水)
時間 午後1時30分～3時
内容 身近な薬草の効能、効果から活用法まで学びます。
講師 長野県薬草指導員 薬剤師
佐々木 伸一さん
定員 30人

大人のピアノ講座



期日 7月7日、7月28日、8月18日、9月8日、9月29日(各回木曜日 全5回)
時間 午後1時30分～3時
内容 高野辰之作詞の「故郷」を弾けるようになりましょう。昔習ったことがある方も、初めての方も歓迎です。
講師 片山 みや子さん
定員 市内在住または在勤の方 10人(初めて受講される方優先)
申し込み 6月14日(火)～

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 6月9日、16日、23日、
30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利用ください。

期日 6月14日(火)、7月12日(火)

時間 午前11時~11時30分



図書館だより

Nakano City Library Information

市立図書館



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 30周年記念事業実行委員 募集

募集人員 若干名

任期 7月15日~2024年3月31日

応募条件 図書館を利用している市内在住の18歳以上で、平日の昼間に開催する会議に出席できる方

募集期限 7月5日(火)

※応募方法など詳しくは、市立図書館ホームページをご覧ください。

▶ 「市町村と県による協働電子図書館」 はじめます！

ウェブサイトからログインして電子書籍を借りて読むことができる「市町村と県による協働電子図書館」が8月から利用できます。

利用申し込みには市立図書館の図書館カードが必要です。

詳細が決まりましたら、ホームページなどでお知らせします。

ビデオ上映会

としょかんプチ☆キネマ

最強のふたり

上映日時 6月15日(水) 午前10時~

ピーターパン

上映日時 6月19日(日) 午後2時~

せみ
蟬しぐれ

上映日時 7月6日(水) 午前10時~

会場 市立図書館2階 AV ホール

今日の新书推荐



コロナの世界を照らす
50のやさしい物語

著/片野優・須貝典子
宝島社

世界中でコロナ禍が続いている。そんな中、知恵とユーモアで乗り越えようとしている人々の25カ国50のエピソード集。



人生でいちばん大切なことはグリム童話が教えてくれる

著/植西聰
河出書房新社

グリム童話から読み解く人生の道しるべ。素朴なストーリーから仕事、人間関係、運を好転させるメッセージが伝わってくる。

奇跡

(林真理子)

愚かな薔薇

(恩田陸)

ボタニカ

(朝井まかて)

その日まで

(瀬戸内寂聴)

トコトンやさしいウェアラブルの本 (塚本昌彦)

脳寿命を延ばす認知症にならない18の方法 (新井平伊)

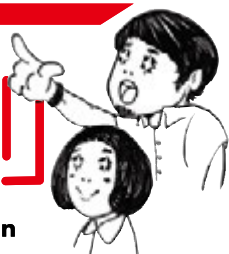
定年前、しなくていい5つのこと (大江英樹)

★読書や読み聞かせをとおして、本に親しみましょう。

毎月「家庭読書週間」を実施しています。6月の実施期間 6月19日(日)~25日(土)

博物館だより

Nakano Museum Information



休館日 火曜日

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
F 0269 (38) 1290

\ check /



歴史 春季企画展

6月13日(月)まで開催

場所・常設展示室



「絵地図に見る信州中野」

江戸時代終わり頃から昭和30年頃にかけて作られた絵図・地図を展示しています。

歴史 収蔵品紹介 — 民俗資料 —



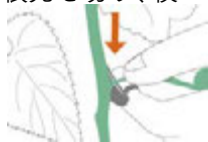
桑かご(大型)

中野市域でも明治末から大正初期にかけて養蚕が盛んに行われました。カイコのエサに新鮮な桑の葉が大量に必要なだったため、手作業で摘んだ葉をまずは小さなかごに入れ、そのあと運搬用の大型かごへ移しました。



桑爪

5月から9月の間、桑の葉を摘むために両手の人さし指に装着して使用します。小さな刃先で桑の葉の根元を切り、枝を切る鎌などと比べて、少ない力で葉を摘むことができました。



文化 博物館協議会委員を募集

博物館の事業運営に関して、広く市民の皆さまに参加していただくため、協議会委員を公募します。

募集人員 若干名 募集期限 6月17日(金)

任期 委嘱の日から2年間

応募条件 市内に住所を有する20歳以上で、平日の昼間の会議に参加できる方

報酬 あり 選考方法 書類選考

※詳しくは博物館にお問い合わせください。



Column

シルクは染めやすい素材

シルクは、カイコから作られる素材で、自然染料の染めものをするにはとても便利です。木綿や麻のように植物から作られる素材と違い、タンパク質を定着させる下処理がないのでひと手間省けます。また元々タンパク質が含まれているため、色素と結びつきやすく発色が良いです。織りにもよりますが、濃い色が出やすいです。肌さわりのよいのでストールやマスクなどを染めるにもおすすめです。

★ プラネタリウム投影情報

	午前11時～	午後1時30分～	午後3時～
土日	忍たま乱太郎の宇宙大冒険 月ウサギがクレーターをかけるの段	・アステリアと星の道しるべ	・忍たま乱太郎の宇宙大冒険 月ウサギがクレーターをかけるの段

◎感染症対策のため、土日祝日の各種団体利用を制限しています。ご利用の際は事前にご予約ください。

★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



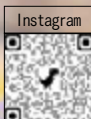
Planetarium

同業者にも一目置かれる 唯一無二の俳優になりたい

俳優・モデル

山田 悠人

やまだ・ゆうと 1998年、中野市生まれ、千葉県在住。「第17回 FINEBOYS 専属モデルオーディション」ファイナリスト。アパレルブランドの専属モデルなどを務める。



1/バイクのアパレルブランド「VICTORY KISS」のモデルを務める 2/「DJ平野オリオンズ」ではファースト、サードでプレイした 3/「上質な服を何年かかけて育てていくことにはまっています」。モデルをすることでファッションに関する考え方も変わった

モデルとして都内で活躍する山田悠人さんは中野市出身。小学3年で「DJ平野オリオンズ」*1に入団、高校まで野球部に所属した。野球少年だった山田さんが、なぜ俳優を目指したのだろうか。

「大学休学中に俳優養成スクールの特待生になり、撮影現場を体験させてもらったことがきっかけです。いろいろなキャラクターを演じられて、新しい自分を見つけられるというところに演技の面白さを感じました」

生まれ育った環境が、その人の感性に影響を与えるとも言われる。山田さんの場合はどうだったのだろうか。

「父は棚やテレビ台などを休みの日に作ったりと、ものづくりが好きな人でした。子どものころに父によく言われたのは『みんなと同じよりも違う方が面白い』ということ。私も誰かの真似じゃなく、人と違うことをしていきたいと思うし、ものづくりも好きです。父が教えてくれたことは、演劇や雑誌などの作品をみんなで作る、現在の活動にも通じるものがあると感じています」

モデル活動をしているのは「大きな木」のように枝を広げて、俳優活動につながるものを身につけたい、という思いがあるから。お客さんや他の俳優さんに「こいつには敵わない」と思われるような俳優になりたい」と語る山田さんの言葉からは強い意志が感じられた。

最後に、中野市への想いを伺った。「信濃グランセローズが誕生したときは小学生でしたが、すごい熱を感じたことを今でも覚えています。同い年の牧秀悟選手*2も活躍していますし、中野市の野球やスポーツを再び熱くできるようなお手伝いができたらと思います」

※2 中野市出身のプロ野球選手。横浜DeNAベイスターズ所属。

※1 現平野オリオンズ

応募方法

住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名、参考になった記事などを書いてご応募ください。

※当選はプレゼントの通知をもって代えさせていただきます。

締め切り 6月24日(金)必着

〈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。

〈Eメールの場合〉

koho@city.nakano.nagano.jp 宛

〈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



応募フォーム

今月のプレゼント GENTOS/ジェントス ホリデーツール(ミニ工具)セット 5名様



プレゼント提供者

株式会社 武田
 〒383-0012
 一本木 707-1
 ☎0269(22)2185

建築資材の卸売りや金物・工具などの小売り、サッシ工事などの各種工事を行っています。何かお困りごとがございましたら、お気軽にお問い合わせください。(13ページでもご紹介していますのでご覧ください)

株式会社 武田 ホームページ