

広報

2022(令和4年)

なかの7

No.208



特集

マレットゴルフを
楽しもう



Let's enjoy
mallet golf!

ふる





問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線395)

市民プール

7月16日(土)は無料開放!

営業期間 7月16日(土)～8月21日(日)(期間内無休)、28日(日)
営業時間 午前10時～午後4時
 ※7月23日(土)以降は午前9時30分～午後6時
利用料金 一般 200円 小・中学生 100円 未就学児 無料

B&G海洋センタープール

営業期間 7月23日(土)～8月21日(日)(月定休)
 ※8月8日(月)は営業します
営業時間 午前10時～午後4時30分
利用料金 一般 200円 小・中学生 100円 未就学児 無料

市民水泳大会(チャレンジ記録会)

小学生以上を対象とした記録会で、1人2～4種目まで出場できます。

期日 8月28日(日) **時間** 午前8時50分から
場所 市民プール **参加料** 300円
申込期限 8月5日(金)

問 申 中野市体育協会 ☎(26)3572



おわび

広報なかの2022年6月号5ページ「代表者あいさつ」で、お名前が「原沢 朋也さん」とあるのは、「原沢 朋弥さん」の誤りでした。おわびして訂正します。

人口の動き

面積:112.18km²
 人口:41,435人 (-40)
 男:20,168人 (-21)
 女:21,267人 (-19)
 世帯数:15,870戸 (+23)
【2022年6月1日現在】
 ※2020年国勢調査を基に推計



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 マレットゴルフを楽しもう
08	ご存じですか?ヤングケアラーのこと
10	眼光未来に徹す(市長コラム) / 第3回 後期基本計画重点プロジェクト
11	わくわくWork / 長野県知事選挙
12	マイナポイント第2弾申し込み / 第2弾 地域支えあい商品券 / 新型コロナワクチン接種のお知らせ 第17弾
13	市民会館リノベーション情報 Vol.3
14	生き生き!健康メモ / 保健だより
15	肺炎球菌ワクチンについて / 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
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。

今月の表紙

今回の特集はマレットゴルフです。ルールや市内のコースなどを紹介しています。老若男女を問わず楽しめますので、まだプレイしたことのない方は友人や家族と挑戦してみたいかがでしょうか。

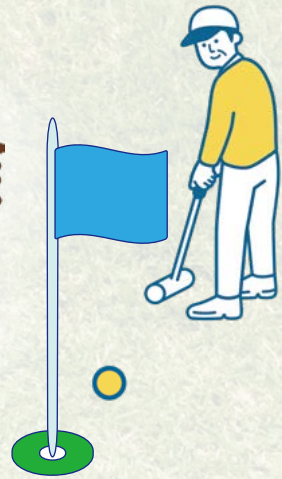




老若男女だれでも気軽に！

マレットゴルフを 楽しもう

Let's enjoy
mallet golf!



マレットゴルフとは

マレットゴルフとは、スティックでボールを打ち、決められた打ち出し地点からホールへ、できるだけ少ない打数で入れることを競うスポーツです。

マレットとは木づちという意味で、木づちを使ってボールを打ち、ゴルフのルールで競技をすることという意味から、マレットゴルフと名づけられました。

マレットゴルフの歴史

福井県福井市の運動公園指導普及課職員が1977(昭和52)年に考案し、当初はゲートボール用のスティックとボールを使って行われました。

その後、1981(昭和56)年以降、長野県体育センターの専門主事により講習会などが行われ県内各地に普及していきました。福井県で生まれ、長野県で育った生涯スポーツです。

現在は、マレットゴルフ専用の道具を使用し、広々とした自然の中で、ゴルフのような感覚で経費をかけず豪快な気分を味わえるスポーツとして多くの方に楽しまれています。

(参考) 一般財団法人 日本マレットゴルフ協会ホームページ

◀スティックとボール(ほぼ実寸大)



HOW TO マレット

Let's Play マレットゴルフ！ ～正しいフォームを覚えよう～



スティックは、柄の中心より上を両手をそろえ握る。

- ①ボールからスティックヘッド（20～30cm）程度離れて直立する。
- ②スティックを軽く握り、両足は肩幅程度に開き膝を軽く曲げる。
- ③肘を軽く曲げ、ボールを真下に見る位置で打つ姿勢をとる。



マレットゴルフのルールは、基本的にはゴルフと同じで、各ホールをプレーして全ホールの総打数を競います。最終的に打数の一番少ない選手の勝利となります。

ゴルフとの大きな違いは、マレットゴルフ用に開発されたスティックと直径70ミリもしくは75ミリ程度の大きなボールを使ってプレーをすることです。林間・山間・河川・公園など、さまざまな地形をいかしてプレーを楽しめます。

原則として審判員を置かず、相互信頼の上に成り立つスポーツです。フェアプレーの精神で他人に迷惑をかけないようすることが大切です。

中野市マレットゴルフ協会の方にお話を聞きました



マレットゴルフの魅力

マレットゴルフは、一人でも楽しむことができ、二人以上でも競いながら楽しむことができ、性別・年齢に関係なく、「いつでも」「どこでも」「誰とでも」楽しむことができます。

また、マレットゴルフを通じて交流が生まれたり、コースを歩いて回りながらプレーをすることで、楽しみながら健康づくりにもつなげることができます。スコア計算も歩きながら暗算で行うため、頭も足も使い認知症予防にも役立ちます。

協会について

現在、295人の会員が在籍しています。市内に23の支部があり、支部ごとの交流なども活発に行われています。

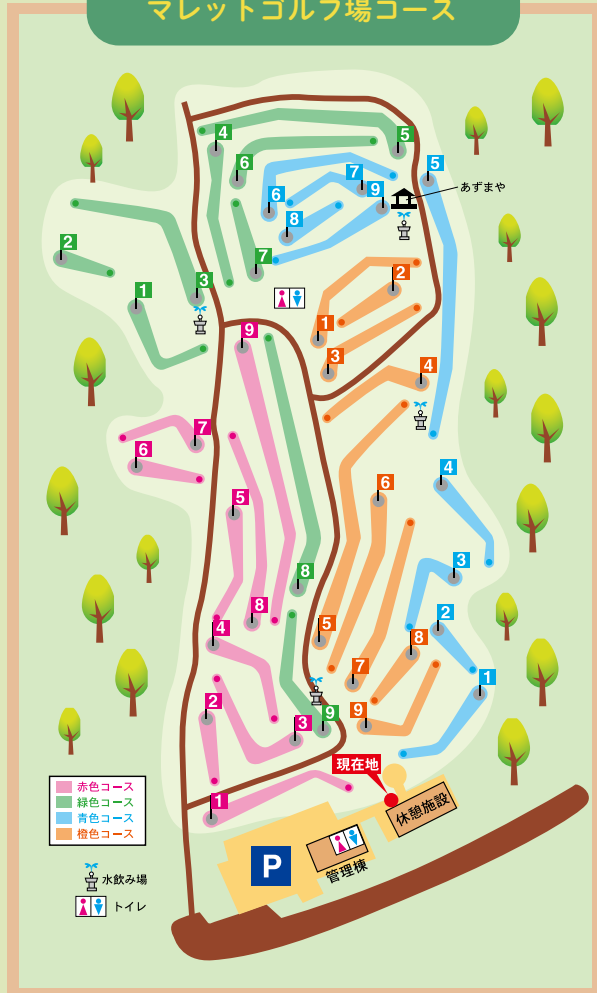
会員の平均年齢は77.5歳で最高齢の方は93歳ですが、皆とても元気で時間があれば集まってマレットゴルフを楽しんでいます。

また、プレーが終わればお菓子や漬物などを持ち寄って、お茶をしながら交流を深めたりもしています。

マレットゴルフは性別や年齢に関係なく誰でも楽しめます。ご興味があればぜひ気軽に遊びに来てくださいね。



▶（右から）武田正光事務局長、柴本義博会長、岡田登副会長



広報担当 成田

頑張ります！
今回、マレットゴルフ未経験者が中野市マレットゴルフ協会の皆さんと橙色コースの9ホールを回ってみました。
プレーをしたのは北信濃ふるさとの森文化公園マレットゴルフ場。山の斜面に作られているこのマレットゴルフ場は、全36ホールで起伏に富んでおり、森林浴も楽しめる爽やかなコースです。付近には浜津ヶ池や博物館、キャンプ場にもあり幅広い世代で楽しめます。

実際にプレーを
してみました！

DATA

ホール数 36 営業時間 午前9時～午後5時

利用料金 一般 300円 小・中学生 150円

道具貸出 スティック 100円 ボール 50円

※個人や小人数のグループでのご利用の場合は予約不要ですが、団体などのご利用の場合は事前にご予約ください。

問 申 信州なかの産業・観光公社

マレットゴルフ場管理棟 ☎ (23)4045



思った以上に狭い...

決められた関門を通過しないといけないホールなどもあります。見た目以上に狭く感じてしまい、緊張が高まります！



力を抜いて優しく！

狙いを定めたら力を抜いて柔らかくスティックを振る！力加減が難しく、狙い通りに転がすには練習あるのみ。



あの傾斜を狙って...

マレットゴルフは地形をいかすスポーツ。どこを狙えば効率よく距離を伸ばせるかが勝敗のカギを握ります。



ここは思いっきり！

ホールによって、強く打ったり坂をいかして優しく転がしたり作戦もさまざまです。状況に応じた打ち方が大切！



初めてのバーディー！

規定打数(パー)を下回るようにカップを目指します。6ホール目ようやくバーディーをとることができました。



入らなーい！

9ホール終了でスコアは66。橙色コースのパーは36なので大幅にオーバー。想像以上に難しく、そして楽しかったです！

竹原マレットゴルフ場

DATA

ホール数: 27 営業時間: 日の出～日没
 利用料金: 無料
 申問 都市計画課 ☎(22)2111(内線270)
 ※大人数でのご利用は予約が必要です。



バンカーが
いたるところに
設置されています



紹介して
いただいたのは…



野村 福子さん 小島 文夫さん 湯本 剛弘さん

おすすめポイントは…

- 夜間瀬川のそばで景色も楽しめる
- 適度に起伏がある縦に長いコースで、バンカーもある



見晴らしがよくて
気持ちいい♪



折橋からもコースを
一望できます



市内コース！

市内にはまだまだコースがあります。中野市マレットゴルフ協会の会員さんなどに紹介していただきました。

間山温泉 ぽんぽこの湯 マレットゴルフコース

DATA

ホール数: 9～18(日によって変動)
 営業時間: 午前8時30分～日没(施設は午後9時まで)
 利用料金: 一般300円 小中学生150円 ※用具付き
 申問 ☎(23)2686



キャンプグッズなどを
扱うクラブハウスが
オープンしました！



キャンプも楽しめます



…週末やキャンプ最盛期はキャンプ区画として利用します。

おすすめポイントは…

マレットゴルフはもちろん、温泉やサウナ、グルメ、キャンプなど1日楽しい時間を過ごすことができます♪



ぽんぽこの湯
スタッフ 高柳さん



27ホールは
市内最長の120m!!



ホールインワンが
狙いやすい
24ホール



柳沢マレットゴルフ場

DATA

ホール数:27 営業時間:日の出～日没
 利用料金:無料
 申問 都市計画課 ☎(22)2111(内線270)
 ※大人数でのご利用は予約が必要です。

紹介していただいたのは…



こじま しげる
小嶋 茂さん

こじま よしなり
小嶋 良成さん

おすすめポイントは…

- 千曲川や高社山などの眺望が抜群で見通しがいい
- 平坦なコースのため、足腰に自信のない方でもプレーできます。過去には車いすでプレイした方も



まだまだあるぞ!

その他にも…

まだらおの湯 マレットゴルフ場

DATA



ホール数:18
 営業時間:午前10時
 ~午後4時
 (最終受付)

利用料金:200円

※入浴券(450円)を購入された方は無料

※用具レンタル代 200円

問 ☎(38)3000



中野市豊田 B&G海洋センター(穴田) マレットゴルフコース

DATA

ホール数:18 営業時間:日の出～日没
 利用料金:一般200円 小中学生100円
 (市内在住者料金、用具付き)
 申問 中野市豊田 B & G 海洋センター
 ☎(38)3800

紹介していただいたのは…



おおさわ のり
大沢 稔さん

おすすめポイントは…

- 平らなところから傾斜まで起伏に富んだコンパクトなコース
- コース内にさまざまな仕掛けがあり、初心者から上級者まで楽しめる

12ホールは
鳥居を通過して進みます



10ホールでは立て板がボールを阻みます

ご存じですか？

ヤングケアラーのこと

問 子ども相談室 ☎(22)2111(内線277)



ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りを行っている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

ヤングケアラーの実態

2021年度の厚生労働省の調査では、調査に参加した中学校の46.6%、全日制高校の49.8%にヤングケアラーが「いる」という結果になっています。また、「家族の中に、あなたがお世話をしている人はいますか」という質問に対し、中学2年生の5.7%（約17人に1人）が「いる」と回答しています。

子どもが「子ども」でいられること

子どもが家事や家族の世話をすることは、ごく普通のことでしょうか。子どもの年齢や成熟度に合った家族のケア、お手伝いは子どもの思いやりや責任感を育むことができます。しかし、ヤングケアラーは、年齢などに見合わない重い責任や負担を負うことで、子ども自身の心身の健康や「勉強に励む時間」「部活に打ち込む時間」「友人との他愛ない時間」など、「子どもとしての時間」に影響を及ぼすことがあります。



「周囲の気付き」が大切です

まわりの方が気付き、声をかけ、手を差し伸べることで、ヤングケアラーが「自分はひとりじゃない」「誰かに頼ってもいいんだ」と思える環境作りが大切です。

地域の中で「ヤングケアラーではないか？」と気付ききっかけの例



- ・幼いきょうだいの送迎を担うなど、日常的に世話をしている。
- ・家族の介護・介助をしている姿を見かける。
- ・子ども本人の身なりが整っていない。
- ・学校へ行っているべき時間に、学校以外で姿を見かける。
- ・毎日のようにスーパーなどで買い物している。
- ・生活のために(家庭の事情により)就職・アルバイトしている。

「その子らしくない行動が増えること」「持っている力が発揮できなくなること」などの変化も、気付きのポイントです。



子ども相談室 小野 由希枝

ヤングケアラーのことをよりよく理解するための8つのヒント

ヒント 1 成長や発達の途中でケアを担うため、年齢に合わない過度な負担を子ども時代に負い、その後の人生にまで影響を受けことがあります。

ヒント 2 子どもは自分の家庭しか知らずに育つことが多く、客観的な視点を持ちにくいことから、自分の担う家庭内の役割がほかと異なることに気付きにくく、現在の状況が当たり前だと感じていたことが少なくありません。

ヒント 3 本人や家族に自覚がない状態では、サポートを求めることも困難です。

ヒント 4 家庭のことを知られたくないと思っていることが多くみられます。

ヒント 5 ケアを受けている家族を悪く言われたくないと感じている場合も多く、ヤングケアラーの役割を子どもに担わせているという理由で家族が責められることは、子どもが傷つく可能性があります。

ヒント 6 本人にとってはケアをしたくないわけではなく、負担になっていても大切な家族のために自分からケアしたいという思いがあることも少なくありません。ケアすることを否定されると、自分がしてきたことを否定されたように思ってしまうことがあります。

ヒント 7 大人に助けられた経験が少なく、人に頼ろう、相談しようという発想がない場合があります。

ヒント 8 大人の役割を担うことで他の子どもと話が合わないことや大人びていることがあり、また、現実的に遊ぶ時間がないこともあり、孤独を感じやすいことが多くみられます。



どんな気持ちもあってもいい自分を大切にすることを忘れないで

中野市魅力発信VTuber 信州本かの

相談窓口

周囲の人には話しづらくても、電話やSNSを通じて、あなたの話を聞いてくれる相談先があります。内容の秘密は守ります。



児童相談所相談専用ダイヤル
(フリーダイヤル)
0120-189-783 (24時間 / 年中無休)

18さいまでの子どもがつながるチャイルドライン。
(フリーダイヤル)
0120-99-7777 (毎日 午後4時～9時)

24時間子供SOSダイヤル
(フリーダイヤル)
0120-0-78310 (24時間 / 年中無休)

子どものSOS相談窓口
SNSによる相談や、各都道府県の相談先が探せます。



中野市 子ども相談室
(平日 午前8時30分～午後5時15分) 代表 **0269-22-2111** 直通 **0269-23-3191**

眼光 未来 に 徹す

題字：湯本隆英



「黒岩喜久雄先生顕彰碑」

一本木公園は1984年に開園し、元高校教諭の黒岩先生から172種、179株のバラの寄付を受けたことからバラ公園としての歴史が始まりました。現在は850品種3,000株が咲き誇っています。

第31回ばら制定都市会議「ばらサミット in きしわだ2022」が5月に大阪府岸和田市で開催、加盟する21市町が参加しました。永野市長との会話の中で「かつての競馬場跡地の一角にバラ公園を造成。新たな魅力づくりを行い市内外に岸和田市(人口約19万4千人)を発信。大阪府内の他市にもサミットを開催するように呼びかけたい」とのこと。ところで皆さまは、岸和田といえば何を連想されますか？そうですね、だんじり祭り、岸和田城、清原和博元プロ野球選手が有名です。なお、第32回サミット開催市は、伊那市(人口約6万7千人)。第33回に立候補されている今回初参加の埼玉県伊奈町(なんと人口約4万5千人!)が有力。全国で人口の多い町第7位。治水・かんがい工事などで功績を残した伊奈備前守忠次から取った名前です。

さて、信州中野バラまつりが5月28日から6月19日まで開催されました。善光寺の御開帳の効果もあってか、市内外からの多くの来園者で賑わっていました。黒岩喜久雄先生の顕彰碑も建立され、記念撮影される方もいらっしゃいました。新たな駐車場は、公園と運動施設との一体的な活用などが図られることを期待します。交流人口の拡大に取り組んで行きましょう。

今回の見通し

バラとスポーツで交流人口の拡大を

中野市長 湯本隆英



バラ市長の
Favorite
ROSE



ピース(作出:フランス) 木立性で、八重咲きの
大輪花を咲かせます。花びらは淡い黄色で縁が桃
色に色付きます。第二次大戦後、平和の尊さ、平
和への願いを込め命名されました。

今回ご紹介するのは……

C 産業や活動が 大きく育つまちを創る

新しい挑戦から生まれた事業や活動が
大きく育ちやすいまちを目指します。

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)

- ・域内消費を増やすこと
- ・市内の優良企業の事業を拡大すること
- ・農産物のイベントやマルシェなどを実施すること
- ・特有の農産物や観光資源の魅力を市外に発信すること
- ・循環型社会を構築すること
- ・中心市街地を訪れる仕掛けをつくること

目指す状態を実現する方向

- 農業の生産力向上・販路拡大**
 - ・農道などの補修支援
 - ・遊休荒廃農地の流動化
- 持続可能な農村づくり**
- 商工業の生産性向上**
 - ・空き店舗の利活用の推進
 - ・中小企業の経営基盤強化



実現する手段(抜粋)

- ・実需者の要望に応えた新品目・新品種、新作型の導入を支援します
- ・地域の活動組織が実施する農地、農道などの保安全管理、補修更新など共同活動を支援します
- ・マルシェなどの開催、空き店舗の利活用などを支援します
- ・市内中小企業の経営基盤の強化のため、専門家によるセミナーや融資を行います
- ・SNSなどを活用し、地元農産物の魅力を発信します
- ・遊休荒廃農地を積極的に借受け希望者へあっせんします

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。

第3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 ☎2111 (内線216)

全編は
コチラから





わくわく Work Vol. 8

今回お伺いしたのは



有限会社アオキビルド



所在地: 草間2011-1

電話番号: 0269(22)5567

代表者: 代表取締役
青木久隆

従業員数: 34人 (2022年6月現在)

業種: 製造業、建設業



日本人、ベトナム人、インドネシア人が在籍し、協力して仕事をやっています。しっかりと社員教育をやるので、品質と技術力はお客様から高い評価をいただいています。リピート率が高いのはその証です。

特徴や魅力を教えてください！

どんな企業ですか？

中野市内をはじめ、関東地方のビルや店舗、学校の校舎など建築鉄骨の製造をしている会社です。

わくわく Worker

仕事にも慣れてきました！



製作工場 鎌田 拓真さん
(長野市・入社3カ月目)

建築のことは何も知らずに入社し、最初は不安もあったのですが社長をはじめ先輩方が優しく教えてくれるので、今は楽しく仕事をしています。建築のことを知らなくても何も問題ないので、少しでも建築や製造に興味がある人にはおすすめです！

とある仕事の日のスケジュール



バドミントンで会社の人達と楽しんでいます。



投票所入場券について

投票所入場券は、1枚のハガキに同一世帯4人まで記載されます。投票所には入場券を1人分ずつ切り離して本人が必ずお持ちください。**入場券を忘れても投票できます。**ただし、本人確認をさせていただきます。なお、入場券が届いても、投票日当日に選挙権がない方は投票できません。



選挙期日

投票日
8月7日(日)
投票時間
午前7時～午後8時



倍増戦士ロゼが解説
長野県知事選挙
選挙管理委員会事務局
☎(22)2111(内線324)
市公式HP



期日前投票日と投票時間

中野市役所2階 多目的サロンホール
期間: 7月22日(金)～8月6日(土)
時間: 午前8時30分～午後8時
※夜間・休日にも正面玄関から出入りできます。

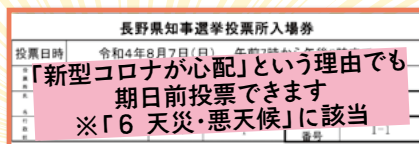
豊田支所1階、北部公民館1階、西部公民館1階
期間: 8月4日(木)～8月6日(土)
時間: 午前9時～午後7時

イオン中野店 1階フードコート
期日: 8月5日(金)
時間: 午後2時～7時

買い物ついでに投票もできるのじゃ



期日前投票は投票所入場券の「宣誓書」欄に必要事項を記入し、期日前投票所にご持参ください。



期日前投票宣誓書(兼請求書) ※当日投票される方は記入不要です。
投票日は下記理由に該当する見込みです。 令和4年 月 日

住所	生年月日	明・大・昭・平
氏名	年 月 日	
理由	1 仕事・学業・その他 2 外出・旅行等	3 病気など 4 烏など 5 住所移転 6 天災・悪天候

中野市民の声を届けよう！



倍増戦士ロゼ
中野市、山ノ内町のすべてを愛する正義のヒーロー！地域の人々の幸せと笑顔を倍増させるために戦っているぞ！

第2弾 中野市地域支え合い商品券

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線216)

物価高騰に対する支援と市内事業者を支援するため、対象店舗で使用できる「第2弾 中野市地域支え合い商品券」をお届けします。

交付対象者および金額(申請不要)

①基準日(2022年6月17日)に住民基本台帳に記録されているすべての方(外国人登録を含む) → **3,000**円分

※22年11月30日(水)までの間に転入された方には、追って商品券をお届けします。

②基準日までにマイナンバーカードを有している方 → **さらに2,000**円分
または、22年12月28日(水)までに交付を受けた方

追加交付(申請が必要)

22年12月28日(水)までに母子手帳の交付を受けた妊婦の方(基準日以前に出産した方を除く)に、追加で**3,000**円分の商品券を交付します。

配布方法

世帯主に対し、ゆうパックにより世帯全員分を郵送します。8月上旬から順次送付予定です。

使用期間 商品券を受け取った日から22年12月31日(出)まで

商品券取扱店

現在、商品券取扱店舗を募集中です。新規に登録を希望される場合は、信州中野商工会議所にお問い合わせください。

信州中野商工会議所 ☎ 0269(22)2191



8月上旬から
順次お届け



問申 市民課 ☎(22)2111(内線236)

🐰 キャンペーン① 2万円までのチャージ
またはお買い物
→ 最大**5,000**円分相当のポイント

NEW!

🐰 キャンペーン② 健康保険証利用申し込み
🐰 キャンペーン③ 公金受取口座登録
→ それぞれ**7,500**円分相当のポイント



🐰 対象者 2022年9月末までにマイナンバーカードを取得した方

🐰 ポイント申込期限 23年2月28日(火)

🐰 マイナンバーカード・マイナポイント申請方法

- ・スマートフォンなどから申請
- ・市民課または豊田支所地域振興課で申請



🐰 マイナンバーに関する夜間窓口などを開設します

日時 7月8日(金)まで 午後5時15分～7時30分
9日(土) 午前8時30分～午後7時30分
場所 市民課

新型コロナ ワクチン接種

お知らせ
第17弾

※2022年6月29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



市役所本庁舎での4回目接種の日程を追加します

- ▶ 追加日程 7月16日(土)(午後・夜間)
7月17日(日)(午前・午後)
7月18日(月・祝)(午前・午後)

▶ 使用するワクチン モデルナ社製

▶ 予約方法 予約サイトまたは中野市新型コロナワクチン接種コールセンター

お盆前までの早めの接種をご検討ください。

お盆は、帰省などで通常より人の往来が多くなる時期です。4回目接種対象者で、3回目接種から5カ月を経過する方は、重症化予防の観点から、お盆の前までの接種をご検討ください。

「ワクチン接種証明書アプリ」が便利です

政府が公式に提供している新型コロナワクチン接種証明書アプリは、マイナンバーカードが必要ですが、窓口申請不要で証明書が即日発行できて非常に便利です。利用方法等は、デジタル庁ホームページをご覧ください。

デジタル庁



夏休み期間中に接種ができる日程を設けました

5～11歳の方が接種を受けやすいように、夏休み期間中の日程を設けました。まだ接種が済んでいない方で接種を希望される方は、この機会に接種をご検討ください。

接種場所	1回目	2回目
北信総合病院小児科	7月29日(金)	8月19日(金)
今井こども医院	7月30日(土)	8月20日(土)

※ご予約は、予約サイトまたは中野市新型コロナワクチン接種コールセンターでお願いします。

ノバックスワクチンの接種希望者を受付中

市では現在、他のワクチンより副反応が少ないとされるノバックスワクチンの接種の希望を受け付けています。様々な理由で1回目、2回目および3回目接種を控えている方は、速やかな接種をご検討いただき、接種を希望される場合は中野市新型コロナワクチン接種コールセンターにお問い合わせください。

※ノバックスワクチンは1～3回目接種にのみ使用可

中野市市民会館 リノベーション情報 Vol. 3

現在の
進捗度

8%

申問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線395)
FAX(22)2295

1 新しい市民会館の企画事業を一緒に考えてみませんか？

信州なかのクリエイティブミーティング 参加者募集!

主催 信州なかの文化芸術祭実行委員会

リニューアルオープンする市民会館では、たくさんの市民が集い創造し、さまざまな活動を自由に展開します。

専門家やアーティストから、文化芸術についてさまざまな取り組みやプログラムを学び体験しながら、市民会館で取り組む企画事業などを市民の皆さんとともに考える「信州なかのクリエイティブミーティング」を開催します。

市民が中心となって創り上げる新しい市民会館。「わくわく」「うきうき」「いきいき」一緒に楽しく考えるメンバーを募集します。

ファシリテーター



市民会館リニューアル
コーディネーター
水戸雅彦さん

申込期限

7月29日(金)

市公式 HP



申込方法

電話、ファクス、
ながの電子申請サービス

日時・会場・内容

第1回 8月8日(月) 午後6時30分～
市役所 会議室 52・53

「市民がつくる市民会館、初めの一步」
オリエンテーション、ワークショップなど

第2回 8月23日(火) 午後6時30分～
市役所 会議室 52・53

外部講師によるレクチャー
「市民とアートと地域づくり(仮)」

講師: 大澤寅雄さん

(株)ニッセイ基礎研究所芸術文化プロジェクト室主任
研究員、NPO法人アートNPOリンク理事長、九州
大学ソーシャルアートラボ・アドバイザー)

以降、月2回程度、全7～8回の開催を予定しています。
途中からの参加もできます。

2 信州なかの カスタムウォールプロジェクトが始まりました!

市民会館工事現場のフェンスへ中野立志館高校の生徒がアートペイントを行う「信州なかのカスタムウォールプロジェクト」が始まっています。



構想からペイントまで「美術Ⅲ」の授業(3年生5人)で行うもので、アーティストユニット「アイコ美術工芸社」の相子靖子さん、恭平さんのお二人にアドバイスをいただきながら、市民会館東側フェンス(高さ3m×幅14m)にペイントします。

地域の皆さんに親しみと愛着をお持ちいただけるよう、コツコツと完成を目指して進めていますので、お楽しみにお待ちください。

制作の様子



3 外壁の色が決定!!

設計者の仙田 満さんから外部の色に関する助言を受け、湯本市長が外壁の色を暖かみのある白に決定しました。



外観イメージ



4 市民会館愛称 たくさんのご応募ありがとうございました



応募
総数




1,447 件

市民会館の愛称募集は5月末に締め切りました。多くの皆さまに市民会館や中野市、そして未来への思いなどを巡らせながら素敵な愛称をお考えいただきありがとうございました。

今後、「市民会館愛称候補選考委員会」で愛称候補を数点選出し、中野市内の高校生による投票で決定します。



熱中症が疑われる人を見かけたら

- 風通しのよい日陰や涼しい場所へ避難させる 
- 衣類を緩め、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす 
- 水分、塩分を補給する 
- 呼びかけに回答がない、自分で水分を摂取できない、ぐったりとして意識が無い場合は救急車を呼ぶ



吐き気



めまい



頭痛



熱中症になるとこんな症状が・・・



意識を失う



手足のしびれ



だるさ

生き生き!健康メモ

気をつけよう! 熱中症

熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまう状態のことを熱中症と呼びます。



危険な暑さを事前に知らせる 「熱中症警戒アラート」

「熱中症警戒アラート」は、危険な暑さが予想される場合に、「暑さ」への気づきを促し、熱中症への警戒を呼びかけるものです。

「熱中症警戒アラート」が発表されたら、不要不急の外出はできるだけ控えたり、昼夜を問わずエアコンを使用して部屋の温度を調整するなど、普段よりも熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

また、早めにエアコンの試運転を行きましょう。



扇風機やエアコンで室温を調整しましょう。遮光カーテン、すだれなどの活用も!



外出時は日傘や帽子の着用を!



保冷剤や冷たいタオルで体を冷やそう!



喉が乾く前に水分補給!



マスク着用時は負荷のかかる作業や激しい運動を避ける!



屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できるときには適宜マスクをはずして休憩を!



熱中症を予防しよう

問申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

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

※7月15日(金)に豊田子育て支援センター(旧豊田保健センター)でも健康相談を開催します。

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。

日時 7月21日(木) 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

献血のお知らせ

期日 7月11日(月)

時間 午前9時30分～11時30分
午後1時～4時

会場 市役所1階市民ラウンジ

持ち物 献血カードまたは運転免許証などの本人確認ができるもの

胃・大腸がん検診

胃・大腸がん検診の受付は随時行っています。申し込みをされた方には、受診票を送付します。

○胃がん検診を受診される方

検診当日の体調がすぐれない方は、受診を避けてください。

○大腸がん検診を受診される方

採便後、すぐに提出しない場合は、検体を冷蔵または冷凍保存してください。(保存は冷蔵3～5日、冷凍10日程度)

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

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

問申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

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。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。高齢者は肺炎になっても症状が出にくく、気づかないうちに重篤化する恐れもあります。

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。市では、下記に当てはまる方を対象に、ワクチン接種費用の一部を助成しています。

定期接種対象者

① 2022年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

② 60～64歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能に障がい
を有する方または、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫
の機能に障がいを有している方(いずれも日常生活活
動が極度に制限される程度の障がい)

※いずれも過去にワクチン接種を受けたことがない方

任意接種対象者

定期接種の方を除く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い方(2022年度中に75歳になる方
を含む)

※任意接種で2回目以降の方は、主治医とご相談ください

助成額

3,000円/回 (自己負担額は5,000円程度です)

助成期間

2023年3月31日(金)まで

接種を希望される方は予診票が必要となりますので、健康づくり課までご連絡ください。

※定期接種対象者のうち、65歳、70歳の方には4月に予診票をお送りしています。



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。

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 7月28日(木) 講師:菊地 聡さん

だまされる心の心理学

～詐欺被害に遭わないために!～

② 8月10日(水) 講師:大澤 智恵子さん

最期をどう生きるか考える

～エンディングノートを活用して～

会場 中央公民館 3階講堂

時間 午前10時～11時30分 参加費 無料

認知症サポーター ステップアップ講座

認知症サポーターとして、自分のできる時
間に、自分にできることで地域で活動をして
みたい、理解を深めたいという方を対象に認
知症ステップアップ講座を開催します。

期日 8月18日(木) 午後1時30分～3時30分
※本講座は9月2日(金)、26日(月)と合わせて
3日間で1コースとして行います。

会場 中央公民館 定員 15人

参加費 無料 申込期限 8月5日(金)

わかがえり教室

自宅で行える運動・脳トレ・栄養・お口の健
康などについて、仲間作りをしながら楽しく
学べる教室です。

会場 中央公民館

開始日時 9月7日(水)～(週1回・約3ヵ月)
午後2時～4時

参加費 無料 定員 15人



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

日時	対象児・内容
7月12日(火) 午前10時~ 11時30分	4~6カ月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、離乳食の話、試食(保護者のみ)
7月13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/7月16日(土) 中野保健センター
8月8日(月) 中央公民館

日時	内容
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
8月8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。

保健師の子育て相談 期日 8月24日(水) 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

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	9月13日(火) 10月11日(火)	午後1時 ~1時30分
日本脳炎第1期	9月16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



こんな時どうする?(1)

友だちのまねをしてトイレに行く時は?
 2歳くらいの子どものは、「みんなが行くから行く」ということがよくあります。実際には出ないこともあるし、出ることもあるでしょうが、どちらでも構わないのです。

まずは、喜んでトイレに行くこと。おまるやトイレに、嫌がらずに自分から座ろうとするようにしていくことが大切です。

旅行や行事が重なる時は?

親が余裕のある時に少しずつ進めていけば十分なので、忙しい日はおむつで過ごして大丈夫。1週間に2日も3日でもできる日だけ、できる時間帯だけ続けてパンツにすればOKです。



2022.7 広報なかの 16





子育て支援センター 7・8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
中央子育て支援センター (りんごっこ)	7月21日(休) 午前10時30分～	ママビクス 親子でエアロビを楽しもう!
	8月12日(金) 午前10時30分～	リトミック 楽しく音にふれ合おう!
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	7月22日(金) 午前10時30分～	ベビーマッサージ 赤ちゃんの便秘解消にも!
	8月2日(火) 午前11時～	絵本読み聞かせ おはなし♡びっくりばこさん

※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。

※7月1日から利用制限を解除しました。イベント(行事)開催日の午前中は予約制となります。

中野児童センターと平野児童センターが
乳幼児も利用できるようになりました。

※保護者の付き添いのある乳幼児(0歳から就学前)に限ります。
土・日・祝日と春休みなど学校の休業日は利用できません。
利用日時 平日 午前9時30分～午後0時30分

「ママビクス」
バルーンプリンの上を歩いたね!



子ども達もママと一緒に
エクササイズ!



りんごっこの様子

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

⚠ 行事は全て事前予約(平日のみ受付)が必要です。
持ち物などの詳細は各センターへお問い合わせください。

※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



芋川 太陽 くん(11カ月)

これからも可愛いに
にご笑顔で元気に大き
くなってね!



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、7月20日(休)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。



藤牧 明里 ちゃん(2歳)

2歳おめでとう!
おしゃべりがとっても
上手になったね☆



丸山 維心 ちゃん(2歳)

2歳になりました!!
イヤイヤ期真っ最中
です(笑)



山田 葉月 ちゃん(2歳)
いつも元気いっぱい!
素敵な笑顔をたくさん
見せてね。

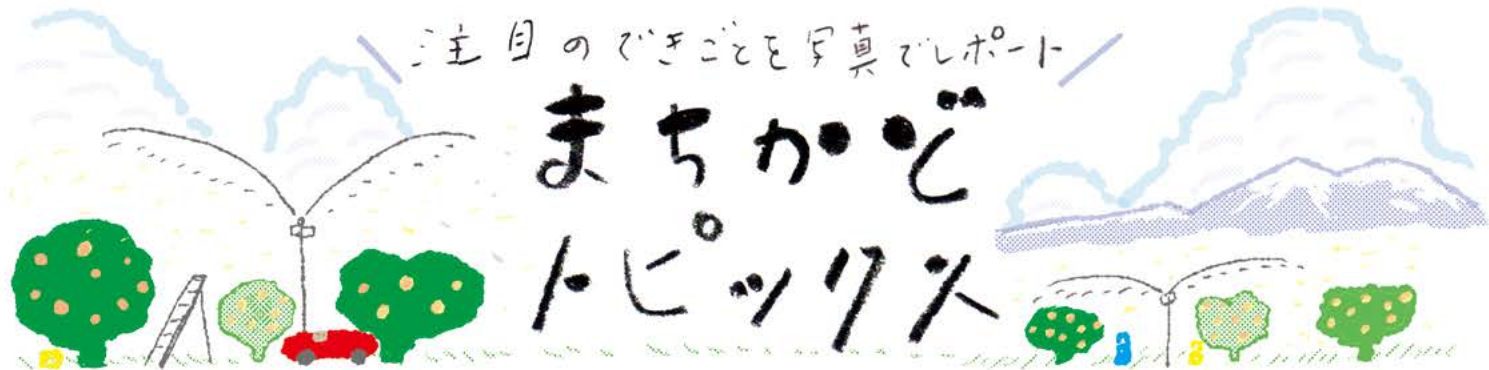


春日 結葵 ちゃん(1歳)

かわいい笑顔を忘れず
に元気いっぱい大き
くなってね!

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





5/28
~6/19

バラ公園へようこそ
2022信州なかのバラまつり



一本木公園で、信州なかのバラまつりが開催されました。
今年、一本木公園をイメージした「バラのラブソング」の披露やローズフェスタ合唱団によるコンサートが行われました。
850種3000株のバラが咲き誇る園内には芳醇な香りが漂い、来園者はゆったりと、色とりどりのバラを楽しんでいました。



1 園内は一面バラが咲き誇っていました。**2** 家族連れで訪れる方も目立ちました。**3** 園内に新しく作られた故 黒岩喜久雄さんの顕彰碑の除幕式が行われました。**4** ローズフェスタ合唱団によるコンサート。**5** 荒井健悟さんによる「バラの育て方講習会」。**6** 鈴木智子さんによる「バラのラブソング」の演奏。



「コロナに負けず、
全力！全進！全開！」
中野小学校運動会



初夏の爽やかな日差しの中、市内の小学校5校（中野・日野・平野・高社・豊田）で運動会が開催されました。中野小学校では、かけっこや綱引きなどが行われ、全校児童が、元気にグラウンドを駆け回りました。

全学年の俊足自慢が競い合う選抜リレーでは熱戦が繰り広げられ、熱い声援が送られました。組体操「六年間の気持ちを込めて手紙」では六年生が息のあった組体操を披露し会場を大きく盛り上げました。

6/25

自分らしく暮らしていくために
認知症講演会

諏訪中央病院副院長の高木宏明さんによる認知症講演会「認知症とその語らない言葉を聴く」が開催されました。

認知症の方との関わり方や、どう向き合っていくのかというお話を、高木さんのギターと歌の演奏を交えながら、講演いただきました。



▼講演の動画を市公式ホームページで配信します。
配信期間
7月25日(月)午前10時～
8月24日(水)午後5時



6/12

安心安全なまちを目指して
消防団総合技術大会

消防団の消防技術の向上発展と日々の訓練成果を発表する消防団総合技術大会が北信合同庁舎で開催されました。

当日は中野消防署員の審査のもと、ポンプ車操法と小型ポンプ操法の2種目の競技が行われ、日頃の訓練で培った消防技術を披露していました。





暮らいの 情報掲示板

○7・8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

7/9 (土)	■ ノルディックダンス 会 多目的サッカー場
7/10 (日)	■ 開放 市民の日 ※8月14日(日)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
7/18 (月)祝	■ サマーコンサート 会 中山晋平記念館 Pick up イベント ③
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
7/28 (木)	■ 男女共同参画セミナー ※8月24日(水)も開催 会 中野市人権センター Pick up イベント ⑤
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
8/12 (金)	■ 家族介護者交流会 会 市役所 Pick up イベント ⑥
8/17 (水)	■ つながりのクラフト作家4人展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月29日(月)まで

8/20 (土)	■ サマーコンサート 会 高野辰之記念館 Pick up イベント ①
8/21 (日)	■ 小布施由香サクソフォンコンサート 会 中野陣屋・県庁記念館 ■ 音楽講習会(合唱) ※9月18日(日)も開催 会 中央公民館 Pick up イベント ④
9/9 (金)	■ 岩河智子特別公開レッスン ※9月10日(土)、10月8日(土)も開催 会 中央公民館 Pick up イベント ②
開催中	■ 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 ■ 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

子どもカフェに出かけよう!

問 子育て課 ☎(22)2111(内線356)
 中野市内の「子どもカフェ」を紹介します。

- ① なかの子ども食堂 東吉田区民会館
問 高木みどり 090(7244)5209
- ② にじいろ子どもカフェ まるごとケアの家やわらぎ
問 金井市子 (23)3081
- ③ 岩船こども食堂 デイサービス暖暖
問 鈴木薫 (38)0725
- ④ キラキラカフェ高丘 西部公民館
問 樋口美代子 (26)5583

- ⑤ ララカフェ豊田 豊田人権センター
問 城本早月 (38)2209
- ⑥ だがしやG 西条 1089
問 傳田清 080(3541)7377
- ⑦ 長嶺こどもと大人の食堂 長嶺ニュータウン集会所
問 中島武久 (23)5183
- ⑧ ビストロ東山 東山区東山集会所
問 下田正人 090(5409)8089
- ⑨ ハッピーカムカムこども食堂 西条研修センター
問 島田恵子 090(1869)5439

※開催日など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP



Pick up イベント



開催 高野辰之記念館
サマーコンサート

カレンダー①

問申 高野辰之記念館 ☎(38) 3070

20回目を迎えます。カンのコンサートの荒井雅至さん、ムシカアレグレの皆さん、小宮康裕さん（ピアノ）



日時 8月20日(土) 午後1時30分
定員 50人
出演 荒井雅至さん（ヴァイオリン）、ムシカアレグレの皆さん、小宮康裕さん（ピアノ）
会場 高野辰之記念館
入館料 300円
申込期間 8月8日(月)～19日(金)



募集 作曲家によるレッスン
岩河智子特別公開レッスン

カレンダー②

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線394)

中山晋平作品の編曲などを手掛ける作曲家岩河智子さんによる歌の公開レッスンの様子は聴講できます。



期日 ①1回目 9月9日(金)、10日(土)
②2回目 10月8日(土)
③成果発表会 10月9日(日)
定員 10組程度
会場 ①中央公民館 ②③豊田文化センター
内容 歌の特別公開レッスン
参加料 レッスン1回につき5千円
成果発表会 2千円
申込期限 7月22日(金)



開催 中山晋平記念館
サマーコンサート

カレンダー③

問申 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

期日 7月18日(月)祝
時間 ①午後2時 ②午後3時40分
定員 各回50人
内容 高橋まきのさん（マリンバ）、原瑞穂さん（ピアノ）
会場 中山晋平記念館
入館料 300円
申込期間 7月7日(木)～17日(日)



募集 市民音楽祭で発表しよう
音楽講習会(合唱)

カレンダー④

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線394)

日時 ①8月21日(日) 午後1時30分～4時30分
②9月18日(日) 午後1時30分～4時30分
③発表会 9月19日(月)祝 午後(予定)
定員 50人程度
講師 指揮者・作曲家 富澤裕さん
会場 ①中央公民館
②③豊田文化センター
申込期限 8月15日(月)



開催 彩り豊かな人生を送るためのヒント
男女共同参画セミナー

カレンダー⑤

問申 人権・男女共同参画課 ☎(22) 2111 (内線404)

期日 ①7月28日(木) ②8月24日(水)
時間 午前10時～正午 定員 各回30人
講師 田中優美子さん
テーマ ①しなやかな軸で生きるセルフコーチング
②人生100年時代のライフ・キャリアのつくり方
会場 中野市人権センター
申込期限 ①7月21日(木) ②8月17日(水)



開催 心身のリフレッシュを
家族介護者交流会

カレンダー⑥

問申 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線243)

日時 8月12日(金) 午前10時～11時30分
定員 15人
講師 清泉女学院大学 看護学部 大澤智恵子さん
演題 「私も、認知症になるかもしれません」
会場 市役所5階 会議室52・53
申込期限 8月10日(水)



お知らせ



障がい者就労施設などからの物品などの調達

問 福祉課(内線307)

市では、「国等による障害者就労施設等からの物品等の調達の推進等に関する法律」に基づき、障がい者就労施設などからの物品調達を行っています。昨年度の実績は、市公式ホームページをご覧ください。



福祉医療費給付金制度のお知らせ

問 福祉課(内線276・298)

福祉医療費給付金は、乳幼児や心身障がい者、ひとり親家庭などを対象に、医療費の自己負担額の一部を給付する制度です。給付を受けるためには、受給者証の交付申請が必要で、一部所得制限があります。すでに、福祉医療費受給者証をお持ちの方で医療機関などを受診する場合は、その都度受給者証を提示してください。また、保険者を変更した場合は、市役所で変更手続きが必要です。



臨時特別給付金を支給します

問 福祉課(内線298)

臨時特別給付金を受給していない住民税非課税世帯などに対して、臨時特別給付金を支給します。

支給額 1世帯当たり10万円
対象世帯

- 2021年12月10日以前から世帯員全員が市内在住で、22年度分の住民税均等割が非課税である世帯(確認書を送付します)
- 21年12月11日以降に転入者がいる世帯で、22年度分の住民税均等割が非課税である世帯(申請が必要になります)
- 新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、世帯員全員が住民税非課税相当となった世帯(申請が必要になります)

申請期限 10月5日(水)



新型コロナウイルス感染症に係る減免について

問 市民課(内線304)

高齢者支援課(内線365)
税務課(内線287)

新型コロナウイルス感染症による影響を受けた方を対象に減免を行います。(申請が必要になります)

減免対象

- 後期高齢者医療保険料
- 介護保険料
- 国民健康保険料

対象者 次のいずれかに該当する方

- 新型コロナウイルス感染症により、世帯の主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った方もしくは世帯
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の収入の減少が見込まれる方もしくは世帯



めぐりあいセッティング事業補助金

問 子育て課(内線356)

対象者 市内に住所がある個人または市内に事務所がある団体

対象事業費 婚活イベントや交流会、婚活スキルアップセミナーなどを開催するための費用

補助金限度額 10万円(対象事業費の10分の10以内)

※交付には条件があるため、申請前にご相談ください。



子育て世帯生活支援
特別給付金

問 福祉課(内線298)
子育て課(内線356)

支給額 児童1人あたり一律7万円
※国の給付金5万円に、市独自で2万円を上乗せして給付します。
対象者 次のいずれかに該当する方
○ひとり親世帯分

・2022年4月分の児童扶養手当の支給を受けている方(申請不要)

・公的年金などの受給により、22年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方(申請が必要になります)

・新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方(申請が必要になります)

○低所得の子育て世帯分

・22年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている方で、22年度の住民税(均等割)が非課税の方(申請不要)

・次の⑦⑧の両方に当てはまる方
※ひとり親世帯分の給付金を受け取った方を除く(申請が必要になります)

⑦ 22年3月31日時点で18歳未満の児童(障がい児の場合、20歳未満)を養育する父母など
※23年2月末までに生まれた新生

児も対象になります。
① 22年度住民税(均等割)が非課税の方または22年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方
申請期限 23年2月28日(火)



後期高齢者医療制度
76歳で歯科口腔検診

問 市民課(内線304)

高齢になると、むせこんだり、のごんにつかえたりすることも多く、誤嚥性肺炎になることもあり、健康づくりのためにぜひ受診しましょう。

対象者 1946(昭和21)年4月1日〜47(昭和22)年3月31日生まれの被保険者など(対象者へ高齢者医療広域連合から受診券が送付されます)

実施期間 12月30日(金)まで
費用 無料(健診結果による治療などは別途費用がかかります)

対象医療機関 県歯科医師会所属の歯科医院(一部の医院を除く)
受診方法 対象医療機関に直接予約し、保険証・お薬手帳・受診券を持って受診しましょう。



はかりの定期検査を受けましょう

問 商工観光課(内線258)

農産物の出荷や売買、商品の値付けなど、取引や証明に使用するはかり(特定計量器)は、計量法の規定により、2年に1回、定期検査を受けなければなりません。今年度は中野地域を対象に定期検査を行います。対象となるはかりを使用している方は必ず検査を受けてください。

※豊田地域を対象とする定期検査は2023年度に行います。



対象地区 (中野地域のみ)	期日	時間	会場
長丘、平岡、科野、倭地区	7月11日(月)	午前10時30分 ～正午、午後1時 ～3時	JA中野市 北部センター (旧科野事業所)
平野、高丘地区	7月12日(火)		
中野、日野、延徳地区	7月13日(水)		中野市コミュニティ スポーツセンター
	7月14日(木)		
全地区	7月15日(金)		



第6波対応事業者 応援特別給付金

問 商工観光課(内線258)

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている中小法人および個人事業者で、国の事業復活支援金を受給した方に一律10万円を給付しています。

申請期限 7月29日(金)



道路への枝のはみ出し にご注意ください

問 道路河川課(内線263)

植物が繁茂する季節を迎えています。道路や歩道にはみ出した樹木の枝は、見通しを悪くし、通行の妨げになるなど、安全に支障をきたすことがあります。

土地の所有者は、樹木の剪定や移植、伐採などを行い、適正に管理しましょう。



(仮称) 山田家資料館休館

問 生涯学習課(内線422)

一般公開に向けた改修工事のため、8月1日(月)から当面の間、休館します。



まちづくり基本計画 策定に係る住民説明会

問 都市計画課(内線269)

中野市まちづくり基本計画(立地適正化計画策定および都市計画マスタープランの見直し)の概要説明と地域別の課題を把握するため、住民説明会を行います。

対象地区	期日	時間	会場
平野、高丘地区	8月1日(月)	午後6時30分 ～8時	西部文化センター
長丘、平岡、科野、倭地区	8月2日(火)		北部公民館
中野、日野、延徳地区	8月3日(水)		中央公民館
豊田地域	8月4日(木)		豊田文化センター



区長の紹介

問 市民協働推進室(内線455)

2022年度の篠井区長が決まりました。(敬称略)
篠井区長 福島伸一



農地パトロールを 実施します

問 農業委員会事務局(内線409)

農業委員会では、農地法の規定による農地利用状況調査を、毎年8月上旬から9月上旬にかけて行っています。調査の際は、農地への立ち入りやお話を聞かせていただく場合があります。また、調査結果に基づく農地の利用意向調査にご協力をお願いします。

資源物の日曜回収

7月24日(日) 午前10時～午後1時
会場 ツルヤ一本木店

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】8月28日(日) 綿半スーパーセンター中野店

資源物の特別回収

7月10日(日) 午前9時～正午
会場 浜津ヶ池公園駐車場

回収品目 陶磁器・廃タイヤ(1本250円)

★回収できないと判断されたものは、お持ち帰りください。

★前夜・早朝など指定時間以外の持ち込みは禁止です。

★市外からの持ち込みは固くお断りします。

問 生活環境課(内線458)

フードドライブ

8月2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

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/学習机/五月人形/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

問 中野市消費生活センター ☎(22)2201



ご寄付ありがとうございました

問 庶務課(内線400)

小山 早智子 様(長野市)
ちりめん細工 証城寺の狸囃子 1式
中山晋平記念館備品充実のため

夢さち信州中野つるしかざりの会(小田中)
代表 小山 早智子 様
現金 3万円
子育て支援のため



いよいよ発売
サマージャンボ宝くじ

問(公財)長野県市町村振興協会
☎026(234)3611

宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。長野県内の宝くじ売り場で購入いただくのと、収益が長野県に配分されます。

販売期間 8月5日(金)まで
抽選日 8月17日(水)



奨学生

問申 学校教育課(内線417)

市では、高等学校、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校に現在在学している方(通信制・通信教育を除く)に奨学金を無利子で貸与します。

新型コロナウイルス感染症の影響などによる家計の急変に伴い貸与を希望される場合は、ご相談ください。

募集人数 4人
募集期限 9月26日(月)



地域公共交通計画(案)に対するご意見

問申 企画財政課(内線466)

「中野市・山ノ内町地域公共交通計画(案)」の策定にあたり、ご意見を募集しています。公表場所など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市有財産を売却します

問申 企画財政課(内線222)

- ①南宮庁舎
 - ②旧みよし保育園
 - ③旧浜津ヶ池公園市民センター
 - ④旧豊田社会就労センター豊井分場
- 物件情報など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



買物弱者支援事業補助金

問申 高齢者支援課(内線243)

高齢者世帯などの生活の利便性を確保するため、移動販売に要する経費への補助金を希望する方を募集しています。対象者など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市営住宅入居者

問申 都市計画課(内線273)

現在空きがある住宅と8月から10月までに明け渡しがあった場合に備え、補充入居者を募集します。

申込期限 7月15日(金)
抽選日時 7月25日(月)
午後1時30分



中野市森林経営管理制度実施方針(案)に対するご意見

問申 農業振興課(内線252)

「中野市森林経営管理制度実施方針(案)」の策定にあたり、ご意見を募集しています。公表場所など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



ペレットストーブなど購入補助金

問申 農業振興課(内線252)

ペレットストーブなどの購入補助金を希望する方を募集します。対象者など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



2022年度(2023年度採用) 中野市職員採用試験

一般事務

受付期間 7月29日(金)まで

第1次試験 9月18日(日)

※詳しい資格要件は受験案内をご確認ください。



問申 庶務課 ☎ (22) 2111 (内線 209)

区分	一般事務
生年月日	2001年4月2日～2005年4月1日
資格要件など	<ul style="list-style-type: none"> ・高校卒業程度の学力を有する者 ・2022年5月1日現在、中野市に住民登録しており、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は中野市を離れているが、以前に市内に居住していた者(中野市に住民登録のあった者)
採用予定人員	若干名



わたしのゆめは、カフェを開く事です。
理由は、みんなの笑顔が見れるのがカフェだと思ったからです。高れい者からにんぶさんまでみんなが来れるようなカフェをつくりたいです。みんなが楽しいと思えるような場所ができるのは、わたしもその人たちもうれしいです。わたしのゆめはカフェを開いてみんなをしあわせにしたいです。

岳南広域消防組合職員

問申 岳南広域消防本部総務課
☎ (38) 0355

試験の種類 高校卒業程度(初級)
試験区分 消防

採用予定人員 若干名

募集期間 7月19日(火)～8月16日(火)

1次試験 9月18日(日)

※受験資格など、詳しくは岳南広域消防本部ホームページをご覧ください。



北信広域連合職員

問申 北信広域連合事務局
☎ (38) 5050

試験区分 ①看護師

②管理栄養士

③介護員等

採用予定人員 若干名

申込期限 ①8月5日(金)

②③8月19日(金)

1次試験 ①9月4日(日)

②③9月18日(日)

※受験資格など、詳しくは北信広域連合ホームページをご覧ください。



年金

国民年金保険料
免除・納付猶予制度

～未納になっていませんか？～

経済的な理由などで国民年金保険料の支払いが難しい場合、免除・猶予となる制度があります。保険料の免除などを受けないまま、未納の状態では障がいや死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

2022年7月分から23年6月分までの免除申請の受付を7月から開始します。

- ・本人、配偶者および世帯主の前年の所得に応じて審査があります。
- ・免除や猶予が承認されると、将来受給できる老齢基礎年金が減額されますが、10年以内であれば保険料の追納により満額に近づけることができます。

☎市民課 ☎(22)2111 (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 140

漫画：のい

訪問購入のトラブルに注意!



アドバイス 依頼していないにもかかわらず、購入業者が突然家に来て買取することは、法律で禁止されています。そのような業者は家に上げないようにしましょう。買い取りをしてもらう場合は、物品の種類や特徴、購入価格、引渡しの拒絶、クーリング・オフに関する事項が明記された書面を受け取りましょう。書面の交付から8日以内は、引き渡しの拒絶やクーリングオフが適用されます。

☎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 7月11日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 8月10日(水) 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8時30分～午後4時30分 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457)
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(月曜休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

マ ガジンで連載中の『彼女、お借りします』の作者、宮島礼吏先生を取材しました。気さくに対応していただき、漫画への思いや中野市への思いなど教えていただきました。市内の地名の登場人物が出てきますので、そちらにも注目してぜひ読んでみてください。(松野)

レ ッ ツプレイマレットゴルフ!というので、今回の特集ではマレットゴルフに初挑戦しました!高低差のあるコースで移動だけで息も切れ切れになる私を尻目に、協会の皆さんは楽しそうにプレーをされていました。皆さん本当にいきいきしていて私もこうなりたいと思いました。(成田)

ト レーニングの目的や方法は人それぞれ。競技のため、健康のために体を鍛えるだけでなく、脳を鍛える脳トレもあります。起伏に富んだコースで体を使い、コース上の関門クリアに頭を使うマレットゴルフ。暑さ対策をして楽しみましょう。(西野)

令和5年度 二十歳を祝う会 実行委員募集!

2023年5月4日(木)開催予定の中野市二十歳を祝う会を中央公民館と協力してプロデュースしてみませんか?詳しくは中央公民館へお問い合わせください。

対象 2002(平成14)年4月2日～
2003(平成15)年4月1日生まれの方
募集期限 10月28日(金)



「令和4年度二十歳を祝う会」実行委員の皆さん

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。

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



北部公民館

夏休み子ども事業

図書室と体育館を開放します

期間 7月25日(月)～8月23日(火)の平日
時間 午前9時～午後4時30分
内容 涼しい図書館で本を読もう。体育館では卓球やバドミントンなどの運動ができます。
対象 市内小中学生(保護者同伴可)

夏休み子ども事業

3Dデコパージュをつくろう♪

期日 8月10日(水)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 フレーム中に絵を重ねて、立体的に仕上げます。
講師 木村直子さん
定員 小学生10人(保護者同伴可)
材料費 1,000円
持ち物 持ち帰り用の箱や袋
申し込み 7月8日(金)～



豊田公民館

チャレンジ子ども教室 バスボムを作ろう

期日 7月28日(木)
時間 午前10時～11時30分
内容 カップケーキ風、お花の形など、自由に作って楽しもう。お風呂に入れるとシュワシュワ溶けて楽しいよ♪
講師 石黒千恵子さん
定員 20人(小学生未満保護者同伴)
申し込み 7月7日(木)～20日(水) 正午
材料費 500円



夏休み子ども事業

陶芸教室

期日 ①8月2日(火) ②9月3日(土)
時間 午前10時～正午
内容 ①形作り 手びねり作品を2つ作ります
②絵付け
講師 中野 園造さん、北沢 吉信さん
定員 15人(市内小学生で2回とも参加できる方)
材料費 500円
申し込み 7月11日(月)～26日(火)



西部公民館



夏休み こどもエアロビ教室

期日 8月4日(木)・11日(木)
時間 午前10時～正午
内容 音楽に合わせて身体を動かしてみよう。体幹を鍛えよう。
講師 下田 美月さん
定員 小・中学生20人
持ち物 上履き、飲み物

図書室と多目的ホール(体育館)を開放します

期間 7月27日(水)～8月23日(火)の平日
時間 午前9時～午後4時30分
内容 夏休みの期間中、図書館と多目的ホールを開放します(無料)。涼しい所で勉強や運動をしよう。
対象 市内小中学生(保護者同伴可)
持ち物 上履き

中央公民館



親子きり絵教室

期日 7月31日(日)
時間 午前10時～正午
内容 親子一緒にきり絵の作品を作ります。
講師 中野きりえの会の皆さん
定員 市内小学生と保護者 15組

おやこの楽しい食育教室

期日 7月30日(土)
時間 午前10時～正午
内容 食育について学びながら料理をしましょう。(メニューは当日のお楽しみ)
講師 中野市食生活改善推進協議会の皆さん
定員 市内小学生と保護者 12組
材料費 1人300円
申し込み 7月6日(水)～



長野高専・サイエンスツアー ふしぎ?科学マジック

期日 7月23日(土)
時間 午前10時～11時30分
内容 理科の原理を使った手品などを体験し、楽しみながら理科を学びましょう!
講師 長野工業高等専門学校
電気電子工学科 古川 万寿夫さん
定員 20人(市内小学生・低学年は保護者同伴)



はじめての水彩風イラスト教室

期日 7月27日(水)、28日(木)、29日(金)
時間 午前10時～正午
内容 絵具と色鉛筆を使って、かわいいイラストを描きましょう。
講師 中川 千恵子さん
定員 10人(小学生以上、低学年は保護者同伴、市内在住・在勤)
材料費 600円
持ち物 絵具セット(12色くらいの絵具、絵筆、筆洗い)、色鉛筆(12色くらい)、鉛筆、消しゴム、雑巾、飲み物

色鉛筆画教室 上級編

期間 7月30日～9月24日(8月13日、9月10日を除く全7回 毎回土曜日)
時間 午前9時～正午
内容 人物や風景など複雑なモチーフの色鉛筆画の上級テクニックを学びましょう。
講師 田中 健太郎さん
定員 10人(市内在住・在勤の方、「はじめての色鉛筆画教室」「色鉛筆画教室・中級編」を受講された方、またはデッサン経験者や写真の模写をされたことがある方)
申し込み 7月11日(月)～
材料費 600円

閉架書庫の一部書籍が貸し出しできなくなります

期間 8月16日(火)まで

※書架交換のため、閉架書庫の一部書籍が貸し出しできなくなります。上記期間中に予約された場合は、期間終了後に貸し出しいたします。

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 7月7日、14日、21日、
28日、8月4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 7月12日(火)、8月9日(火)

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

しんかんせんオールスターズ

上映日時 7月17日(日) 午後2時~

父の詫び状

上映日時 7月20日(水) 午前10時~

ぞくり 怪談夜話真夏厳選集 2020

上映日時 8月3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



棒人間図解大全
—仕事に使える!—

著/MICANO
自由国民社

丸と棒でできたシンプルな「棒人間」。コツをつかめば「絵心ゼロ」でも大丈夫。楽しいアウトプット&コミュニケーション術が習得できる。



野菜の花写真館

著/植松國雄
敬文舎

野菜だけでなく、食材として利用している植物も含め、178種をアイウエオ順に掲載。野菜(食材)の歴史や名前の由来なども写真とともに知ることができます。

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



▶シルクアクセサリ講座

日時 7月24日(日) 午前10時~正午

定員 10人 (小学3年生以下は保護者同伴)

講師 田端智子さん

会場 市立図書館2階 会議室

材料費 400円 持ち物 はさみ、ピンセット

申込日時 7月8日(金)・9時~

▶第18回図書館まつり ワークショップ講師募集

図書館まつり期間中(10月29日(土)・30日(日))に行うワークショップの講師を募集します。
※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」 の利用登録

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5日(金)から利用できます。
市立図書館では事前の利用登録を受け付けています。
※詳しくは市立図書館ホームページをご覧ください。

無邪気な神々の無慈悲なた
わむれ (七尾与史)

朱より赤く
(窪美澄)

燕は戻ってこない
(桐野夏生)

約束の地(上・下)
(バラク・オバマ)

わいたころ。
(新庄剛志)

なぜネギが1本1万円で売れるのか? (清水真)

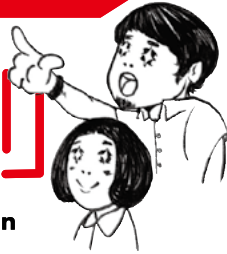
バズる書き方
(成毛眞)

★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。7月の実施期間 7月17日(日)~23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

📠 0269 (38) 1290

\ check /



文化 植物で染める—藍の生葉—

7月18日 (月・祝) 午前9時30分～正午



藍染のハンカチ

博物館で育てた藍の葉を摘んで、シルクのハンカチを染めます。

材料費 400円(ハンカチ代) 定員 8人

対象 小学生以上(大人も可) ※要予約

※藍の生育状況により、他の植物で行う場合があります。



Column

植物染料—藍—

藍はタデ科の植物で、染料となる葉は夏に採集します。植物染料の中で、青色が染まる数少ない植物です。藍は古くから染色に使われていましたが、江戸時代に木綿の生産が増えたことで広く普及しました。防虫や殺菌効果があることから、庶民にも親しまれました。木綿を染めることはもちろん、和紙を染めて本の表紙になったり、浮世絵の色材として利用されました。博物館では夏季限定の藍の生葉を使った染色体験を開催します。この機会にぜひご参加ください。

文化 目指そう 未来のロボコン戦士～ロボット入門～



山岸 恒夫さん(新技術振興会理事長)によるパソコンを使ったプログラミング【初級・中級・上級】を行います。(全5回)

ロボット入門

期日 7月31日(日)、8月1日(月)、3日(水)～5日(金)

材料費 【初級】2,200円 【中級】1,600円 【上級】1,100円

定員 10人(小学4年生以上に限る) ※要予約

申込期間 7月11日(月)～22日(金)

自然 夏の天文イベント

無料・要予約

三澤 透さん(信州大学教授)による講演会と信州中野天文同好会による星空観望会を行います。

日時 7月30日(土)

【講演会】午後6時～7時30分

「いちばん遠くの銀河を探そう！～最遠方天体発見の歴史～」

【観望会】午後7時40分～9時

申込期限 7月27日(水) 定員 30人

※状況によっては中止または参加人数を制限する場合があります。

★ 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
特別メニュー	アステリアと星の道しるべ	ヤドカリくん、ほしをみに	見えない宇宙に挑む
	7月30日(土) 8月6日(土)	7月30日(土) 8月6日(土)	7月30日(土) 8月6日(土)
	アステリアと星の道しるべ	ナナとハチ ちきゅうにおちてきたネコのものごと	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
	7月31日(日) 8月7日(日)	7月31日(日) 8月7日(日)	7月31日(日) 8月7日(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	ヤドカリくん、ほしをみに	アステリアと星の道しるべ

Planetarium

◎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。団体の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





漫画家

宮島 礼吏

みやじま・れいじ 1985年、中野市生まれ。
現在、週刊少年マガジンにて『彼女、お借りします』のほか、ヤングアニマルで『紫雲寺家の子供たち』を連載中。



『欲しい』に向かって努力し続けると、たまに向こうからはほほ笑んでくれる、そんな物語を描きたい



ドラマ

彼女、お借りします

テレビ朝日
7月2日～ 毎週土曜
深夜2時30分から放送中
TVerでも配信中

TVアニメ

彼女、お借りします 2期

信越放送 (SBC)
7月1日～ 毎週金曜
深夜1時25分から放送中



- 1/ 大好評連載中の『彼女、お借りします』。シリーズ累計発行部数は1,000万部を超える。
- 2/ 執筆作業風景 3/ 主人公が恋人代行サービスでヒロインをレンタルしたことから話が展開される。
- 4/ JR飯山線に搭乗する『彼女、お借りします』作中キャラクター

「私の実家は農家で、兄が継いでくれています。兄が地域で頑張ってくれているおかげで今、漫画に全力で取り組んでいます。実家を継ぐ兄の決断は、私にとってヒロイックであり、尊敬しています。主人公の名前は、その兄から一文字いただきました。自分が描くことで家族が暮らす故郷に何か協力できる事があればと思います。これからは、魅力ある漫画を描いていきますのでよろしくお願いします。」

宮島さんにとって、漫画とはどういう存在なのか。

「何が『欲しい』という思いが人間の原動力だと思っています。『欲しい』に向かって努力し続けると、たまに向こうからはほほ笑んでくれる、そんな物語を描きたいんです。作中の主人公にとってはヒロインがそうですし、恋愛に限らず、自分にとっての漫画もそういう存在なんです。」

最後に中野市への想いを伺った。

「『彼女、お借りします』という思いが人間の原動力だと思っています。『欲しい』に向かって努力し続けると、たまに向こうからはほほ笑んでくれる、そんな物語を描きたいんです。作中の主人公にとってはヒロインがそうですし、恋愛に限らず、自分にとっての漫画もそういう存在なんです。」

「『彼女、お借りします』の作者である宮島礼吏さんは中野市出身。小・中学校では野球に打ち込み、高校生の頃、8歳上の兄の影響で幼い頃から好きだった漫画を描きたいと発起し、漫画家を目指したという。

ドラマやアニメにもなるほどの人気を誇る『彼女、お借りします』。作品を作るうえで、どのようなこだわりがあるのか聞いた。「漫画はフィクションなので嘘が大事。現実ではありえないような事が起こります。だからこそ、それに対する登場人物の感情や想いには正直に嘘をつかないで描くと決めていきます。」

「作品のキャラクターの名前が市内の地名であったり、舞台が学生時代の思い出の場所だったりするんですよ。中野市で過ごした時間が漫画にも反映されています。」

週刊少年マガジンで大人気連載中の漫画『彼女、お借りします』の作者である宮島礼吏さんは中野市出身。小・中学校では野球に打ち込み、高校生の頃、8歳上の兄の影響で幼い頃から好きだった漫画を描きたいと発起し、漫画家を目指したという。

ドラマやアニメにもなるほどの人気を誇る『彼女、お借りします』。作品を作るうえで、どのようなこだわりがあるのか聞いた。「漫画はフィクションなので嘘が大事。現実ではありえないような事が起こります。だからこそ、それに対する登場人物の感情や想いには正直に嘘をつかないで描くと決めていきます。」



宮島礼吏先生サイン入り

『彼女、お借りします』1巻 5名様



彼女、お借りします

作 / 宮島礼吏 講談社

都内在住のダメダメ大学生、木ノ下和也。ある日、“ワケアリ”の超絶美少女、水原千鶴との出会いをキッカケに、彼の人生は大きく変わり始めて——!? “リアル”輝く“レンタル”ラブライフ、開幕!

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 7月22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