

広報

2022(令和4年)

なかの

8

No.209



特集

中野

焚き火

キャンプ



今、改めて「平和」について

考えてみませんか

ウクライナへの侵攻など、戦争による惨状が連日のように報道されている今、改めて平和の大切さが問われています。多くの犠牲者を出した第二次世界大戦では、広島、長崎に投下された原爆で一瞬にして多くの尊い命が失われ、今もなお被爆者の苦しみは続いています。

1945年8月15日の終戦から77年を迎え、戦争を体験した世代が少なくなり、戦争の悲惨さを知る機会も減ってきています。悲惨な戦争の記憶や原爆の被害を風化させることなく、平和の尊さ、命の大切さなどを、次世代へとつないでいかなければなりません。市では、平成20年に「非核平和都市宣言」を制定し、平和の啓発に努めてきました。今、改めて「平和」について考えてみてはいかがでしょうか。

非核平和都市宣言

平成20年9月19日議決・宣言

世界の恒久平和は、人類共通の願いです。

しかし、世界各地で今もなお武力紛争が絶えませんが、武力による紛争解決はあり得ません。また、この地球上に数多く存在する核兵器は、人類の生存や自然環境に大きな脅威と不安をもたらしています。

我が国は、世界唯一の核被爆国であるということを強く受け止め、非核三原則を掲げ、核兵器の恐ろしさや戦争の悲惨さ、そして平和の尊さを全世界に訴えていかなければなりません。

中野市民は、この精神を守りあらゆる国のあらゆる核兵器の廃絶を訴えるとともに世界の恒久平和が一日も早く実現することを願い、ここに中野市を「非核平和都市」とすることを宣言します。

平和祈念黙とう

☎ 庶務課 ☎ 2111 (内線211)

広島、長崎への原爆の投下、先の大戦によって亡くなられた方々の冥福と世界の恒久平和を祈念し、防災行政無線により1分間の黙とうを行います。

日時 8月6日(出) 午前8時15分

8月9日(火) 午前11時2分

8月15日(月) 正午

ウクライナ人道危機救護金の受付

☎ 庶務課 ☎ 2111 (内線211)

各国赤十字社などが実施する人道危機対応およびウクライナからの避難民を受け入れる周辺国とその他の国々での救護活動を支援するための日本赤十字社の「ウクライナ人道危機救護金」募金箱を設置しています。

期間 9月30日(金)まで

受付 市役所本庁舎または豊田支

所に設置した募金箱



非核平和啓発・戦争資料写真展

☎ 庶務課 ☎ 2111 (内線211)

広島、長崎への原爆被害を中心とした戦争資料写真を展示します。

期間 8月8日(月)～15日(月)

会場 市役所本庁舎2階

サロンホール



▲ 昨年の様子





ページ

04 特集 中野 焚き火 キャンプ



09 中野市の DX の取り組み



13 わくわくWork / 第4回 後期基本計画重点プロジェクト



14 粹 ～介護予防の情報かわら版～



16 生き生き！健康メモ / 保健だより



17 市民会館リノベーション情報 / シニア情報



18 子育て案内/わが家のアイドル



20 まちかどトピックス



22 信州なかの日和 / 新型コロナワクチン接種



23 暮らしの情報掲示板



29 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



市公式HP



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

中野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

今月の表紙

表紙はまだらおの湯キャンプ場で撮影した1枚です。暗くなると共に気温も下がり、焚き火の温かさとパチパチと薪の弾ける音が印象的でした。



中野平中学校2年 岸田 奈々さん 小栗 なおさん

信州中野観光センターでは、ウクライナの平和を祈り、手作り土人形の福寅を販売しています。売り上げの一部は日本赤十字社を通じてウクライナへ寄付します。今回、職場体験に来た中野平中学校の生徒に取材していただきました。

ウクライナの平和を祈り「福寅」を販売

取材レポート

信州中野観光センターへ行くくとウクライナをモチーフにした福寅が販売中です。全部で6種類(ヒマワリ、バラ、ハト、クローバー、和、ハーブ)あって、平和の象徴とされている柄や中野市とウクライナの花の絵が入っています。値段は1つ500円で9月未まで販売しています。福寅を買ってウクライナへの寄付に協力しましょう。 信州中野観光センター (草間1539-1) ☎(23)5581 開館時間 午前9時〜午後6時 休館日 無休



※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。 ※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。

人口の動き

面積:112.18km²
人口:41,404人 (-31)
男:20,156人 (-12)
女:21,248人 (-19)
世帯数:15,890戸 (+20)

【2022年7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。

かたログ ポケット



中野市議会

○令和4年9月定例会の会期日程(予定)

9月1日(木)~26日(月)

○市政一般質問

9月8日(木)、9日(金)、12日(月)



保育士
馬島 優衣

保育士
宮入 英里奈

特集
中野
焚き火
キャンプ

日常生活から離れたのんびりした時間、感動的な風景、普段食べられないキャンプ飯など、たくさんの魅力が溢れるキャンプ。
今月号はさまざまなスタイルでのキャンプの楽しみ方を中野市のキャンプ場からご紹介します。

自然は常に変化し続けています。だからこそ底知れぬ無限の魅力があるのだと思います。山・川・海・空……、春・夏・秋・冬、フィールドや季節を掛けあわせてみてもそれぞれに特徴があり違った魅力があります。
そこから自分が好きな組み合わせをチョイスできるところにも楽しさがあるのではないかと思います。



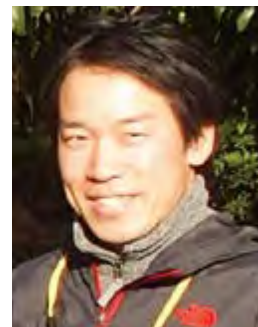
日本キャンプ協会ではキャンプの普及とキャンプ指導者の育成を進めています。

何と言っても自然の中で過ごすこと自体に醍醐味があると思います。自然そのものの美しさを感じたり、おもしろさを味わったり、またさまざまなアクティビティを楽しめること、ときには厳しさや怖さから学ばされることもありませうね。

SNSなどの情報発信の多様化により知りたいたい情報を誰もが瞬時に入手できる時代です。キャンプの専門家ではなくて誰もがキャンプの情報を発信し合えるようになったことは、とても大きな変化です。

あらゆる情報が飛び交う中から、自分が納得できて信頼できるものをいかにキャッチアップできるか、ここがポイントだと感じています。

キャンプの魅力



長野県キャンプ協会 理事
吉田 理史さん

キャンプの専門家に聞いてみました

近年の動向

長野県キャンプ協会
☎0263(37)2934

47都道府県それぞれにあるキャンプ協会の一つです。「社会の隅々までキャンプを届けよう」をテーマに普及活動や指導者育成を行っています。



料理と焚き火を 楽しみたい！

キャンプと言えば焚き火とキャンプ飯。焚き火を眺めてリラックスティたり、焚き火を使ってキャンプ飯を作ってみたりする時間はキャンプの魅力の一つではないでしょうか。今回は、温泉やマレットゴルフ、気軽にアウトドアを楽しめるキャビンコテージなどの設備がそろっているまだらおの湯キャンプ場で、キャンプが好きな保育士さんはどんなキャンプをするのか密着しました。

到着！

キャンプ場のあるまだらおの湯に到着。早速受付でチェックイン。来る途中、道の駅ふるさと豊田で夜のご飯用にぼたんこしょうを購入しました。



まだらおの湯は標高835mに位置し、四季折々の豊かな自然を演出する山々に囲まれています。



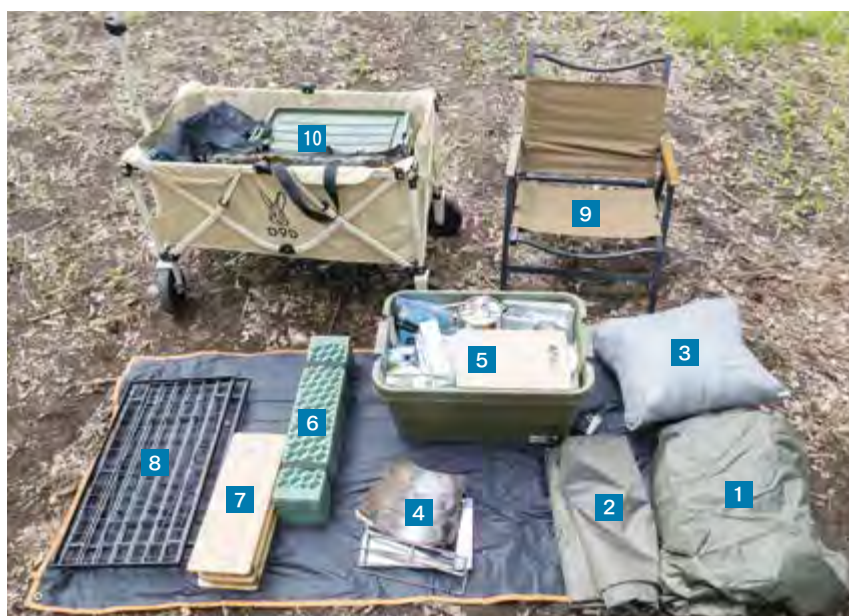
「地元の野菜を使ってご飯を作ろう！」と楽しそう。



キャンプ場に着いたらまずはチェックイン。

馬島さんの 愛用の道具は・・・

1. テント
2. タープ
3. シュラフ（寝袋）
4. 焚き火台
5. 調理器具セット
(スキレット、まな板、クッカー、アルミテーブルなど)
6. 睡眠用マット
7. テーブル
8. フィールドラック（棚）
9. イス
10. アウトドアキャリー



できるだけ丈夫で長持ちするもの、自分サイズに合ったもの、使ったらワクワクするものを選ぶようにしましょう。



設営しよう！

安全な場所かどうか(落石、雨天時の水の流れ、風、落枝などのリスクがないか)、テントを立てる場合には寝床として平らな地形かどうか、そして他の人との距離も互いに保てそうか、これらを見極めて設営します。

テント入口の位置や食事をとる場所などの動線を想像しながら楽しく設営しましょう。



自由時間を過ごそう！

拠点の設営が終わったら後は自由時間！好きなことをして楽しみましょう。マレットゴルフやキャンプ場内の小川で自然を楽しんだり、温泉でのんびりしたりと人それぞれの楽しみ方があります。

焚き火と料理を楽しもう！

いよいよ焚き火と料理に取り掛かります。暗くなる前に拾った小枝をたきつけにして火を起こし、火が安定したら焚き火を使ったキャンプ飯作り。野外で食べるご飯は普段よりもおいしく感じます！

非常時の備えの保存食は、お湯や水を入れるだけで簡単に作れるのでキャンプでも活躍します。



ぼたんこしょうを使ったエビのアヒージョは簡単に作れてとてもおいしい！



スキレット（鋳鉄製のフライパン）と焚き火で調理

DATA

申問 ☎(38)3000

まだらおの湯キャンプ場

営業期間	6月上旬～9月30日 (温泉は通年営業)
チェックイン	午後3時から
チェックアウト	午前11時まで
利用料金	
キャンプ	500円/人
デイキャンプ	300円/人



撤収して帰ろう！

楽しんだ後はきれいに片付け！キャンプで出たゴミはもちろん、テントで使ったペグやロープは一切残さないようにして、炭や灰はキャンプ場指定の場所に捨てるか持ち帰って捨てましょう。

新聞紙

ぬれた靴に丸めて入れておけば乾燥に、また火のたきつけの素材や汚れを拭きとるペーパーにも、そして身体を温める保温素材としても使えて便利です。



ロープワーク

ヒモの結び方を数種類覚えておくと、とても便利です。クローブヒッチ(巻き結び)とトートラインヒッチ(自在結び)で、立木や支柱を起点にピンと張った物干しロープができます。



ファイヤースターター

いざという時に暖をとるには火が必要です。ファイヤースターターと麻ヒモを持っていると火つけができて便利です。ファイヤースターターは100円ショップでも手に入ります。



防災でも使える
アウトドアテクニク
— 道具編 —

ぼんぼこの湯 CAMPING FIELD

営業期間	通年 (時期によって使えないサイトがあります)
チェックイン	正午から
チェックアウト	午前 11 時まで
利用料金	3,000 円～
環境整備費	500 円 / 人



ひとりごの時間を満喫したい人を中心に注目を集めているのがソロキャンプ。自分のペースで誰の目も気にすることなく、好きな時間を過ごせるソロキャンプの楽しみ方の一例をご紹介します。

今回キャンプを行ったぼんぼこの湯 CAMPING FIELD は温泉や屋外サウナ、手ぶらで楽しめるバーベキューにカフェ&バーなどソロでも楽しめるアクティビティも豊富です。

何かと制限がある窮屈なご時世だからこそ、焚き火をしてのんびり炎を見つめたり、自然の中で自分の時間をぜいたくに楽しめるソロキャンプに挑戦してみませんか？

ソロキャンプしてみたい！



のんびり焚き火を眺める

庶務課
成田 悠真

風と焚き火の音を聞きながら、火を眺める時間は不思議な充実感があります。ソロなら同行者に気をを使う必要もありません。

コーヒーを飲む



朝日が昇るのを眺めながら飲む、少しの時間とちょっとした手間をかけてひいたコーヒーの味は最高です。

読書



時間がなくて読めなかった本を誰にも邪魔されることなく自然の中でゆっくり読めるのはソロの特権です。

焚き火からの火事は意外と多い！注意すべき4つのポイント

焚き火台はテントから4～5m 離す

薪がはじけて火の粉が飛んだときでも、この距離があれば安心です。

周辺環境のリスクチェック

特に以下の2点をチェック

- ・周辺の落ち葉はていねいに取り除いておく。
- ・地面の上で直接焚き火するのはNGです。

夜眠る前の処理

眠る前の火の処理を忘れないようにしましょう。火消しツボなどを使って、確実に火を消すと安心して眠れます。

当日の気象条件

風が強い日は、想像以上に火の粉が遠くまで飛んでしまいがちです。また空気が乾燥している時期には、火事のリスクが高まります。

防災でも使える
アウトドアテクニク
焚き火編

気軽にデイキャンプ!

手軽にアウトドアを楽しみたい方にはデイキャンプがオススメ。日帰りなので、テントや寝袋などの荷物が不要な手軽さが魅力です。テント泊と比べて設営の手間がないので、自然やアクティビティをたくさん楽しめます。



おすすめポイント

- かまどがあるので、身軽に来れる!
- 炭もまとめておけば管理人が片づけてくれるので楽!



(左) レアキース 和幸さん
(右) 鈴木 壮一朗さん

家族で快適

オートキャンプ!

車でテントサイト(テントを張ってよい所)まで乗り入れられるオートキャンプ場は道具が多いファミリーにおすすめ。車から重い荷物を遠くまで運ぶ必要がなく、また車に積んだまま使えるというメリットがあります。



(左から) 林 香織さん、あるとくん、かいりくん、真二さん

おすすめポイント

- 芝生がきれいで気持ちいい!
- 広くてゆったりできる!
- 夕日と妙高山がとてもきれいに見える!

＼こちら注目!／

牧の入オートキャンプ場

申問 ☎0269(82)3777



チェックイン
午前 11 時から
チェックアウト
午前 11 時まで
利用料金
3,500 円～



4月にオープンした全面芝生の広々としたキャンプ場で、車の乗り入れもOK。愛犬とノーリードで過ごせる柵に囲われたサイトや、キャンプ場の貸し切りプランもあります。

申問 ☎(23)1021

DATA

北信濃ふるさとの森文化公園

オートキャンプ場

営業期間 4月～11月
チェックイン 午後3時から
チェックアウト 午前10時まで
利用料金 2,500円
区画 7区画



デイキャンプ場

営業期間 4月～11月
営業時間 午前9時～午後5時
(営業時間外の使用も可能ですが職員不在のため炭の処理など各自で行ってください)
利用料金 無料

※かまどの使用、キャンプ泊をする場合は別途利用料金が発生します。

DXでさらなる行政サービスの向上を目指して

“デラックス”
じゃないよ

中野市 × DX

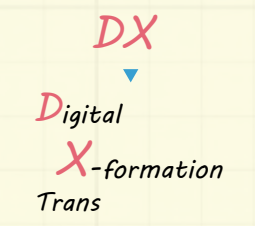
デジタルトランスフォーメーション

問 企画財政課
☎ (22) 2111 (内線402)



そもそもDXって何？

DX(ディーエックス)とは、「デジタルトランスフォーメーション」の略称で、デジタル技術によって、ビジネスや社会生活の形・スタイルを変えることです。日本の高齢者人口がピークを迎える2040年頃に、誰もが快適に暮らせる地域サービスを維持するために、DXへの積極的な取り組みが求められています。



英語圏では接頭辞の慣習があるため「DX」と表記します。

意外と身近なDX

例えば、これまではCDやDVDなどを店舗で購入したりレンタルしたりといったサービスが主流でしたが、スマートフォン、タブレット端末が普及し、現在はネットで音楽や映像を楽しむストリーミングサービスが主流になりました。こうしたデジタル技術により新たなサービスが生まれ、私たちの生活は大きく変化しています。



中野市での取り組み

市では、DXを推進するため、東日本電信電話(株)長野支店との協定に基づく専門人材の派遣を受け、7月1日にDX推進アドバイザーを委嘱しました。今後、アドバイザーの知見を活用しながら、行政サービスと地域サービスの向上を目指します。



DX推進アドバイザー
新井 晋さん

このような貴重な機会をいただき、地域課題の解決を目指すN-TT東日本社員として大変栄誉です。デジタル技術はあくまでも手段であり、本質は地域の皆さまの生活を、より便利に、より快適に、そして安心安全をお届けすることと考えています。情報通信、DXの世界で培った経験や知識を最大限に生かし、行政サービスを通じて、中野市の皆さまに貢献できるよう、全力で業務に従事いたします。

市のDX取り組み例

多言語映像通訳サービス

外国語の通訳や手話通訳を必要とする方が行政サービスを受けやすくなるよう、多言語映像通訳サービスを市民課窓口などに導入しています。タブレットを介して、通訳コールセンターの各言語専門スタッフによる映像通訳を受けながら、安心して各種手続きや相談を行っていただけます。



電子契約サービス

従来の契約書による契約に加え、データによる契約が締結できるサービスを導入しています。電子契約の活用により、手続の時間(移動時間・郵送日数)や、経済的負担(郵送料・印紙代など)を削減することができます。



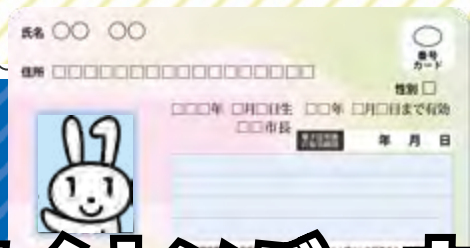
マイナンバーカード

中野市に限った取り組みではありませんが、DXの恩恵を受けるうえで、欠かせないものが「デジタル社会のパスポート」ともいわれるマイナンバーカードです。各種証明書のコンビニ交付や、保険証としての利用ができるほか、将来的には運転免許証としての利用が予定されています。まだお持ちでない方は、マイナポイントがもらえるうちに、申請されてはいかがでしょうか。

マイナンバーカードの申請は次のページで詳しく解説

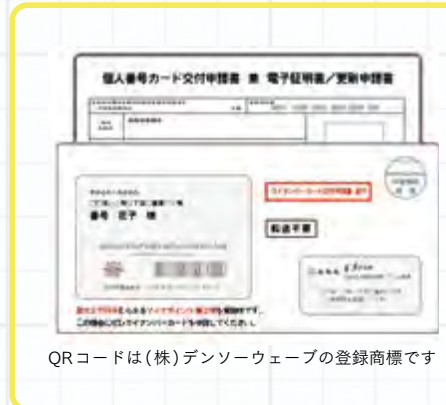
早めの申請が
おすすめ!

ご注意
マイナポイントの対象となるマイナンバーカードの申請期限は
9月末です



マイナンバーカード

を作ってみよう!
問 市民課
☎ (22) 2111 (内線236)



QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

まずは「交付申請書」を用意
マイナンバーカード未取得者のうち、交付申請をしていない方に新しい交付申請書を順次地方公共団体情報システム機構から送付*しています。「住所」「名前」「QRコード」「申請書ID」などが印字されているので、ご自宅でも簡単に交付申請ができます。
※2021年10月31日時点で75歳以上の方には、今年1月に後期高齢者医療広域連合から送付されています。



市民課 久保田 恭平

私のご案内します

スマートフォンで申請

顔写真を撮影

スマートフォンで交付申請書のQRコードを読み取る。

申請用ウェブサイトでメールアドレスを登録。

メールアドレスに届いたURLにアクセスし、顔写真を登録。必要事項を入力して申請完了。

おススメ

写真の背景は1色にしましょう

マイナンバーカードが完成!



簡単に作れます!

申請から約1カ月後、市から「交付予定通知書」(はがき)が届きます。通知書の案内に従って必要書類を持参して市民課または豊田支所地域振興課に受け取りに行きましょう。(窓口で申請した場合に限り、郵送で受け取る方法も選択できます。事前にご相談ください。)

次はマイナポイントを申請してみよう

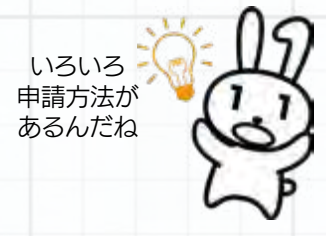
市民課 豊田支所地域振興課、西部・北部窓口サービスステーションで申請

持ち物 本人確認書類
各窓口で申請書を記入

写真を撮影(無料)
※持参した写真でも可

郵送による申請

必要事項を記入した交付申請書に、6カ月以内に撮影した顔写真を張り付けて郵送



いろいろ申請方法があるんだね

随時
発送中!

第2弾

市独自の取り組みとして



中野市地域支え合い商品券
(3,000円)

マイナンバーカード取得者

さらに +2,000円分

最大 **20,000**円分の
マイナポイントがもらえる!

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

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



申し込んでみよう!

問 市民課 ☎ (22) 2111 (内線236)

普段使っている
決済サービスは
使えるかな?



市民課 豊田支所地域振興課、西部・北部窓口サービスステーションでも申請のお手伝いをしています。

対応する決済サービスはこちらで確認できます▼



決済サービスID、セキュリティコードなど



マイナンバーカードの受け取り時に
ご自身で設定した
数字4桁のパス
ワード



マイナンバー
カード

必要なもの

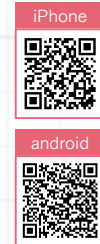


おすすめ

スマートフォンで申請

※マイナンバーカードの読み取りに対応した機種が必要です。

スマートフォンにマイナポイントアプリをインストール



アプリにログイン

マイナンバーカード受け取り時に設定した数字4桁のパスワードを入力

マイナンバーカード読み取り

ポイントを受け取るキャッシュレス決済サービスを選ぶ

決済サービスID(必須)、セキュリティコード(必須)などを入力

利用規約などを確認して申し込み

詳しくは総務省ホームページをご覧ください



マイナンバーカード・マイナポイントに関する窓口を拡大して開設中!

予約不要

① 通常窓口 (月)~(金)(祝除く)

午前8時30分~午後5時15分

② 夜間窓口 (水)

午後5時15分~7時30分

③ 休日窓口

8・9月 第2・4(日)

午前8時30分~正午

予約が必要

④ 夜間窓口 (月)(火)(木)(金)

午後5時15分~7時30分

⑤ 休日窓口

10~12月 第2・4(日)

午前8時30分~正午

※②~⑤は市民課で開設

予約方法

希望日の土・日・祝日を除く

2日前までにながの電子申請サービスまたは電話で予約してください。

電子申請



お気軽にご利用ください



市民課長 高山 康代
市民課 山田 直美

マイナポイントよくあるQ&A

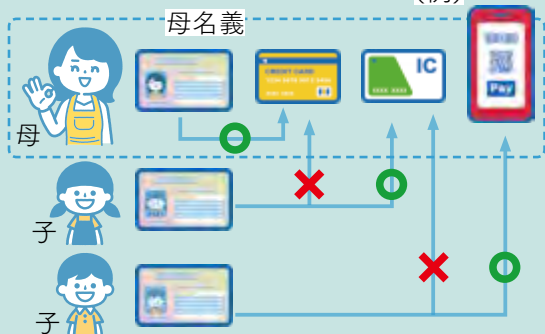
Q 子どものマイナポイントの申し込みはどうするの?

A 15歳未満の未成年者の申し込みは、父・母など法定代理人が行えます。

Q 子どものマイナポイントは誰のキャッシュレス決済サービスで申し込めばよいの?

A 未成年者のマイナポイントについては、法定代理人名義のキャッシュレス決済サービスで申し込みます。ただし、未成年者に限らず同じキャッシュレス決済サービスに複数人のマイナポイントを合算して付与することはできません。異なるキャッシュレス決済サービスを選択する必要があります。

(例)



「読みたい」「知りたい」を
満たす新しい形

8月5日
午前9時
利用開始!

協働電子図書館

デジとしょ信州

を使ってみよう!

DATA

利用年齢制限: なし
貸出冊数: 1人2冊
貸出期間: 1週間
利用料金: 無料

スマホでも、パソコンでも、タブレットでも
24時間365日、いつでも、どこでも
好きな本が借りられる、読める

お出かけ先からササッと!



図書館が閉まっている時もパソコンでポチッと!



待ち時間に
スマホでパパッと!



どんどん
ご利用ください!



市立図書館
小林 薫 (こばやし かおる) 岡村 彩那 (おかむら あやな)
嶋津 恵美子 (しまづ えみこ) 北原 郁 (きたはら くる)

令和4年版 市町村と県による協働電子図書館
長野県民はだれでもいつでもどこからでも
パソコン・スマホ・タブレットで読む
電子書籍(コンテンツ)……77市町村で分担購入
電子図書館(プラットフォーム)……県立図書館で維持

デジとしょ信州とは?

8月5日からスタートした「デジとしょ信州」は市町村と県による協働電子図書館です。ご自身のパソコン・スマートフォン・タブレットで読みたい電子書籍を選び、借りて、読むことができます。

登録方法

電子図書館利用申込書を市立図書館または各分館に提出してください。図書館カードをお持ちでない方は最初に図書館カード申込書を提出してください(同時にお申し込みいただけます)。

持ち物

・図書館カード
(お持ちの方のみ)



・本人確認ができるもの(マイナンバーカード、免許証、保険証など)

登録受付対象者

市内にお住まいの方および県外にお住まいで市内に通勤、通学されている方に限らせていただきます。

問申

市立図書館
☎0269(26)5841
開館時間(休館月、毎月最終(金))
平日 午前9時〜午後7時
平日以外 午前9時〜午後5時





『自分たちが作った部品で少しでも人々の生活を豊かにする』を目標に、市内のみならず、県外そして世界へ向けて発信しています。

私たちの会社は工業用プラスチック部品の製造業として、主に半導体運搬用部品・精密部品・医療部品などを、お客様のニーズに合わせて製品設計から成形品量産までを自社で行っています。

特徴や魅力を教えてください！

製品設計から製造まで、合成樹脂の可能性と産業の夢が現実となるよう取り組んでおります。

どんな企業ですか？

わくわくWork

Vol. 9

今回お伺いしたのは

**有限会社
新野プラスチック製造**



所在地:新野725

電話番号:0269(22)5736

代表者:浦野寿文

従業員数:25人 (2022年7月現在)

業種:プラスチック製品製造業



わくわくWorker

事務を担当しています！



生産管理 **足立** さん
(中野市・入社2年目)

従業員は少ないですが、その分皆で協力し合い、明るく楽しい職場です。自分の行っている業務もその先の誰かの為になっている、社会に貢献できていると思うと、とてもやりがいがあります。

とある仕事の日のスケジュール



◀夕方まで家庭菜園のお手入れや収穫を子どもとしています。



今回ご紹介するのは……

D 健康で安心して暮らせるまち

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)

- ・協働の健康づくり、生きがいを創ること
- ・ウォーキングなど健康づくり活動の実施環境を整備すること

目指す状態を実現する方向

市民発の健康作りを応援

- ・地産地消や食文化の継承推進
- ・日々の運動の習慣づくり

地域の支え合いを促進

- ・福祉ボランティア活動の支援
- ・支え合いマップづくりなどを地域とともに進める



実現する手段(抜粋)

- ・食育ボランティアなどの活動を支援し、地産地消や食文化の継承のための取り組みを推進します
- ・ウォーキングなど日々の運動の習慣づくりを推進します
- ・高齢者の地域活動や社会活動への参加を促進します
- ・災害時住民支え合いマップづくりなどを地域とともに進めます
- ・地域住民、ボランティア団体、NPO法人などの、福祉ボランティア活動を支援し、地域での支え合いを促進します

第4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!

問 企画財政課 ☎(22)21111 (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
こちらから



「支え合い」

ってなに？

支え合いってボランティアのこと？

それって必要なの？

興味はあるけど・・・

なにかメリットあるの？



輝

介護予防の 情報かわら版

問 高齢者支援課 (22) 2111 (内線389)

皆さんは「地域の支え合い」という言葉を聞いて、どう思いますか？
今、ご近所同士でちょっとした支え合いや、つながりづくりが広がっています。今回は、これからの地域社会を支える一つの柱になる「支え合い」を紹介します。

なぜ今、支え合いが求められているのでしょうか。高齢化により、元気なシニア世代が増える一方でゴミ出しや買い物など、ちょっとした手助けを必要とする高齢者も増えています。日常生活のちょっとした困りごとは、ご近所のつながり、支え合いで解決できることもあります。昔は家族や兄弟、ご近所同士で自然と解決されてきましたが、高齢化社会の進行に伴い、家族や地域社会のあり方は変わってきています。

こうした変化に対応するため住民同士が助け合える仕組みづくりが大切であり、これを実現するための取り組みとして「地域の支え合い」を推進していきます。

「できる時に、できることを」

そんな気持ちで、楽しく地域の支え合い活動に参加してみませんか？

ボランティアポイント

市内の受け入れ施設におけるボランティア活動に対して、ポイントを付与します。

対象 65歳以上の市民の方

特典 1時間につき1ポイント（1日最高2ポイント、年間上限50ポイント）

登録方法 高齢者支援課で申請してください。併せて、社会福祉協議会でボランティア保険（年間保険料350円）に加入していただきます。



市公式HP

ささえ愛なかの“地域お助け隊”

市内在住の高齢者や障がいのある方の、ご自宅でのお困りごとをお手伝いしてくださる有償ボランティアを募集しています。

活動内容 家事支援、草取り、話し相手、散歩の付き添い、ゴミ出し など

※活動内容や活動日時のご都合に合わせて調整できます。

問 中野市社会福祉協議会 (26) 3111



中野市社会福祉協議会

住み慣れた地域で自分らしく幸せに暮らし続けるためには、住民同士がつながり合うことが大切です。市内の素敵な支え合いをご紹介します。



ご近所さん同士の つながりから ほほえみがうまれる

case.1 | 「支える」じゃなくてあなたと私で「支え合う」



あべ つなこ
阿部 常子さん

たなか まさみ
田中 政江さん

ご近所同士の阿部さんと田中さん

20年以上前から、数々のボランティアを行っている阿部常子さんは、ご近所さん同士のお付き合いから一人暮らしの田中政江さんの生活を支えており、ゴミ出しや雪かき、そのほか日常生活のさまざまなことを気にかけてくれています。

「常子さんには、本当に感謝しています。こうやって顔を出してくれたり、気にかけてくれることがとてもありがたいです。」と話してくれた田中さん。

阿部さんは「特別なことは何もしていません。私もいずれは助けてもらうことがあると思います。なので私にできることがあればお手伝いをさせていただきます。」とご自身の想いを教えてくれました。

case.3 | ちょっとした一言から始まる支え合い！

一人暮らしの男性が、「庭先に野菜を植えたい…けれど耕すことが難しい」と介護支援専門員に話した一言がきっかけになり、近所のお手伝いして下さる方とつながりました。何を植えるか話し合い、「ナスやミニトマト、スイカを植えたい！」というご希望がかない、お互いに楽しみとなり、生きがいにもつながっています。



case.2 | 若い力も大活躍！

大雪が降った際に、高齢者世帯、障がい者世帯など、自力での除雪が困難なお宅での雪かきボランティアに中野シニアリーグの皆さんが参加してくれました。

雪かきの依頼があったお宅は中野市内でも雪の多い地域で、大雪が続いたことで除雪が間に合わず困っていると相談がありましたが、中野シニアリーグの皆さんのおかげで除雪作業が進みました。



食中毒に気を付けて!

活き生き!
健康メモ

食中毒には、飲食物についての細菌が腸の中で繁殖して中毒症状を起こすタイプ(サルモネラ菌、腸炎ビブリオなど)と、飲食物の中で細菌が作り出した毒素によって中毒症状を起こすタイプ(ボツリヌス菌、黄色ブドウ球菌など)があります。症状は嘔吐・下痢・腹痛・発熱です。細菌の種類によっては重い症状を引き起こすことがあるので、早めに医療機関を受診しましょう。

知っておきたい 食中毒3原則

- 1 菌を付けない
- 2 菌を増やさない
- 3 菌を殺す(消滅させる)

食中毒に関する情報は、厚生労働省や農林水産省のホームページに詳しく掲載されています。



食事の工夫

食事では、殺菌作用や防腐効果のある食材(ワサビ、ショウガ、ミョウガ、ネギ、ニンニク、タマネギ、梅干し、お酢など)を積極的に使うのも良いでしょう。しかし、殺菌効果がある食材を使っても過信は禁物。冷蔵庫に入れる、保冷材を使うなど涼しい状況で保存し、早めに食べるようにしましょう。



食中毒に負けない抵抗力を!

私たちの体には、もともと菌などから体を守る力が備わっています。例えば、唾液や胃液などに含まれる酵素は口から入った菌をやっつける働きがあります。

食中毒を発症するかどうかは抵抗力とも関係しています。抵抗力を十分に発揮させるためには、規則正しい生活習慣とバランスの取れた食事(栄養)、十分な睡眠(休養)が必要です。栄養や休養を十分に取ることを心がけましょう。



問申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

胸部低線量CT検診

より小さな肺がんを発見することができる胸部低線量CT検診を実施します。次の全ての要件を満たす方が対象です。

- ・2023年3月31日時点で年齢が40歳、43歳、46歳、49歳、52歳、55歳、58歳、61歳、64歳の方
- ・今年度、市や職場などで結核・肺がん検診を受診しない方

受診料 3,000円

実施日 9月20日(火)

11月18日(金)

会場 中野保健センター

申込期限 8月31日(水)

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。(無料・予約制)

秘密は固くお守りいたします。

日時 8月18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

内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

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

中野市市民会館 リノベーション情報 Vol.4



現在の
進捗度

13%

申問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111 (内線394)

1 「市民会館事業展開コンセプト」を決定

うきうき 感動舞台・多文化体験事業

優れた舞台芸術を国内外から招聘し、多様な文化にふれ、共感・感動を肌で体験し、感性あふれる豊かな心を育みます。また、それらを促進する教育普及事業と文化芸術による創造都市づくりに向けた事業を実施します。

わくわく 市民参加・創造発信事業

音楽、演劇、ダンスその他のさまざまな文化芸術活動に、老若男女、たくさんの市民が参加できる多様なプログラムを実施します。また、市民の創造活動から生まれた成果を広く市内外に発信します。あわせて市民の自主的な文化芸術活動の支援を行います。

いきいき 出会いふれあい・共生事業

コミュニティ(地域社会)の拠点として、また、新しい広場として、市民の皆さんが集い、交流できる開かれた場づくりを進めます。また、学校、福祉施設その他のさまざまな団体・機関と連携協働し、共生社会に向けた社会包摂*型のプログラムを実施します。

*市民一人一人を、排除、孤立から守り、社会の一員として取り込み、支え合う考え方のこと。SDGsの「誰一人取り残さない」と同義。

2 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

第2回

8月23日(火) 午後6時30分～
市役所 会議室 52・53
「市民とアートと地域づくり」
講師:大澤 寅雄さん



第3回

9月6日(火) 午後6時30分～
市役所 会議室 52・53
「コミュニケーション力を
引き出す演劇ワーク体験(仮)」
講師:柏木 陽さん



演劇百貨店代表/演劇家

2003年にNPO法人演劇百貨店を設立し、代表理事に就任。全国各地の劇場・児童館・美術館・学校などで、子供たちとともに独自の演劇空間を作り出している。

前日までに電話、ながの電子申請サービスなどでお申し込みください。

市公式HP



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 8月25日(木) 講師:青木 芽里さん
「初めてのストレッチヨガ」
～肩こり・腰痛・膝痛の予防改善!～
※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください
- ② 9月7日(水) 講師:諏訪 直人さん
「フレイル予防で健康長寿」

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
※運動できる服装でお越しください。

ひざ腰らくらく教室

ゴムバンドなど使った運動、ストレッチなどを行い、転びにくい体づくりを目指します。膝や腰に痛みのある方でも参加しやすい教室です。※前年度ご参加された方はお申し込みできません。

期間 ①9月8日(木)～ ②9月30日(金)～
①②ともに週1回 全12回(約3カ月間)
時間 午後1時～2時30分
会場 中央公民館 定員 1コース10人
参加費 無料 ※用具を購入する方は1,400円

フレ!フレ! 介護予防サポーター養成教室

介護予防を学び、地域や自主グループなどで活躍するサポーターを養成する教室です。

会場 中央公民館
期間 9月6日(火)～12月6日(火)
毎週火曜日 全14回(うち運動10回)
時間 午後2時～4時
参加費 無料 定員 10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



持ち物/フェイスタオル

日時・会場	対象児・内容	Web 予約
8月9日(火) 午前10時～ 11時30分 中野保健 センター	4～6カ月児 赤ちゃん体操★親子でスキンシップ、離乳食の話、 試食（保護者のみ）	
9月14日(水) 午後1時15分 ～3時30分 中央公民館	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日前までに電話またはWeb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

日時・会場	内容	Web 予約
10月15日(土) 午前9時30分 ～11時30分 中央公民館	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	
11月14日(月) 午後1時15分 ～3時15分 中央公民館	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	

※3日前までに電話またはWeb予約が必要です。

※10月15日(土)は会場が中野保健センターから中央公民館に変更となりました。

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	8月23日(火)	2022年 4月生
7カ月 児健診	8月24日(水)	2021年 12月生
1歳6カ月 児健診	8月26日(金)	2021年 1月生
2歳児 健診	8月22日(月)	2020年 7月生
3歳児 健診	8月25日(木)	2019年 7月生

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	10月7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。

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





子育て支援センター 8・9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)	9月8日(木) 午前10時～	歯科相談 歯に関する相談をどうぞ
	9月14日(水) 午前11時～	絵本の読み聞かせ 中野子どもの本研究会さん
中央子育て支援センター (りんごっこ)	8月22日(月) 午前11時～	絵本の読み聞かせ 中野子どもの本研究会さん
	9月1日(木) 午前10時30分～	助産師講座 心温まる子育てのお話
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	8月25日(木) 午前10時30分～	交通安全教室 交通ルールの楽しいおはなし
	9月2日(金) 午前10時30分～	ラニさんのヨガ ストレッチと癒しのひと時を

お盆期間中の子育て支援センターの運営について

8月13日(土)から16日(火)までのお盆期間中、「さくらんぼ」と「うさぎっ子」は休館し、中央子育て支援センター「りんごっこ」のみ開館となります。

「わらべうた
ベビーマッサージ」
ママのやさしいうたごえ
でみんなごきげんです！



うさぎっ子の様子

※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。

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 ☎月・日・祝日 ☎(22) 6622
りんごっこ ☎火 ☎(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



馬場 陽奈子 ちゃん (1歳)
たくさん遊んでたくさ
ん笑って元気にすくす
く育ってね！

和井田 結衣 ちゃん (2歳)
いつも元気な笑顔あり
がとう！健康ですくす
くと育ってね！



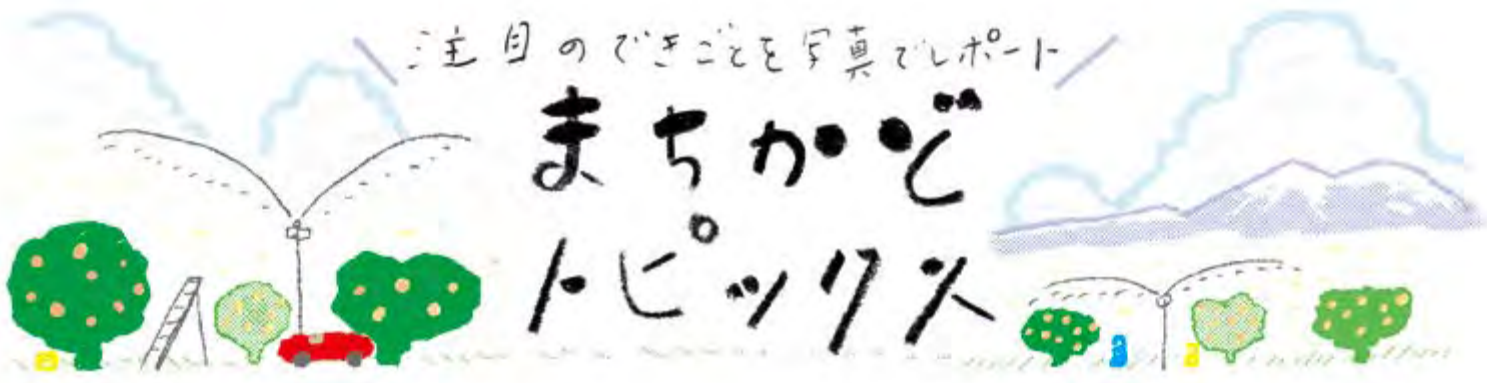
庶務課 ☎(22) 2111 (内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



注目のできごとを写真でレポート

まちかど トピックス



7/15

日頃の訓練の成果を披露 第50回消防救助技術関東地区指導会

消防救助技術関東地区指導会が東京都立川市で開催されました。この会は関東地区1都9県の代表が一堂に会し、訓練で鍛えた消防救助技術を披露し、災害現場に即応できる高度な技術を研さんすることが目的です。

6月に開催された長野県消防救助技術大会で準優勝した岳南広域消防本部の隊員5人が5つの障害を突破する「障害突破」の種目に出場しました。強い雨が降る中、惜しくも優勝は逃しましたが、訓練の成果を存分に発揮しました。

競技の様子は
こちら
(YouTube)



煙道を通過



出場隊員

- | | | | | |
|---------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| 消防士長
小林 憲幸 | 消防士長
わたなべ つかさ | 消防士
ほしづめ だいき | 消防士
うえはら かい | 消防士
かんだ ゆいや |
| | 渡辺 司 | 橋詰 大樹 | 上原 凱 | 神田 惟耶 |



7/16~
8/21

この季節がやってきた！ 中野市民プール オープン

中野市民プールがオープンしました。今年も昨年と同様に新型コロナウイルス対策のため、入場時に利用者が氏名を記入し、スタンプが体温を測定する措置が取られています。

取材日は好天に恵まれ、子供たちが笑顔で流水プールで泳ぐ姿や、友達と仲良くスライダーを滑る姿が見られました。



7/8

夏の風物詩「花火」を打ち上げ 信濃グランセローズ ナイター

中野市営野球場で信濃グランセローズの公式戦がナイターで行われました。当日は生ビールやピザなどの飲食物が販売され、家族連れや会社帰りの方などが楽しそうに観戦する様子が見られました。5回終了後には花火が打ち上げられ、夏の夜空を彩りました。

試合は新潟アルビレックスBCに延長10回のタイブレークの末、5対4で逆転サヨナラ勝ち。観客席からは大きな歓声が上がリ、選手の皆さんも喜びを爆発させていました。

次回の中野市営野球場でのナイターは8月9日(火)午後6時から新潟戦が行われ、花火の打ち上げもあります。



7/9

ポールを使って踊ろう♪ ノルディックダンス

ノルディックウォーキングのポールを使って、音楽に合わせて体を動かすエクササイズ「ノルディックダンス」が行われました。多目的サッカー場を会場に約100人が参加し、音楽に合わせて楽しみながら体を動かししました。



7/16
17

信州中野の夏の風物詩 中野祇園祭

伝統行事「中野祇園祭」が3年ぶりに開催されました。2日間にわたり開催され、みこしや西町大獅子がまちを練り歩き「わっしょい、わっしょい」という活気のある掛け声が響きました。中野陣屋前広場公園などでは松川の川崎踊りが披露され、2日目は虫送り行事などが行われました。



7/28～

大切な農作物を守る 農作物盗難防止 パトロール

収穫期を迎えるモモ・ブドウ・プラム・ナシなどの農作物盗難被害を未然に防ぐため、JA中野市果樹部会協議会とJA中野市が中心となり、市内ほ場を11班体制で巡回しました。パトロールは農作物の収穫が終わるまで不定期に実施します。





File: 41

お気軽に友だち追加してください♪



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

まだまだつながりたい！LINE始めました

協力隊になってもうすぐ1年。「何年たったの？」とよく聞かれますが(笑)

少しずつ移住者さんとも出会えるようになってきて、お友達としても仲良くさせていただけるようになりました♪

それでもまだまだ中野市にはたくさんの移住者さんがいるはず。移住してからの悩みや困りごとって、ぽっと出てきたりするので気軽に話せる環境があったらいいかな～と思い、私とつながれるLINEアカウントを作成しました。

移住者さんだけでなく地域の皆さんともつながりたいので、お気軽に「友だち追加」していただけたらうれしいです♪



1 友だち追加はQRコードとID検索からでもできます 23 21年の冬と、今年の春に開催した移住者交流会。移住者さん、移住希望者さんだけでなく、地域の皆さんも参加してくれました。

新型コロナ ワクチン接種

お知らせ 第18弾

※2022年7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)

予約サイト



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

新型コロナワクチン接種に関する差別や誹謗中傷はやめましょう

新型コロナワクチンの接種は強制ではありません。さまざまな理由により、受けられない方もいます。周りの方などへの接種の強要、未接種者に対する誹謗中傷や差別的な扱いは絶対にやめましょう。

自分と大切な人を守るため、速やかな接種をご検討ください

新型コロナの感染がこれまでにない勢いで拡大しています。4回目接種の対象者の方は、重症化予防のため速やかな接種をご検討ください。また、若年層をはじめとする3回目までのワクチン接種が済んでいない方は、感染予防と重症化予防に加え、いわゆる後遺症から自分を守るためにも、ぜひ接種をご検討ください。

【4回目】医療機関や高齢者施設などの従事者が対象に追加されました

- 対象者の拡大に伴い、市内の医療機関、高齢者施設・障がい者施設を対象に接種希望者の取りまとめを行い、7月下旬から接種を開始しています。
- 市外の医療機関などに勤務されている方など取りまとめの対象者でない方も、市内の接種会場や県の集団接種会場で接種が受けられますので、接種券が必要な方は、電子申請または新型コロナウイルスワクチン接種推進室まで申請してください。

電子申請



【初回～3回目】ノババックスワクチンの接種を行います(数量限定)

他のワクチンと比較して副反応が少ないとされるノババックスワクチンの接種を9月に実施します(ワクチンに限りがあるため、上限に達した時点で受付は終了いたします)。

対象者 1・2回目接種…12歳以上の方
3回目接種…18歳以上の方

接種日時 ① 9月3日(土) 午後3時30分～4時(受付時間)
② 9月24日(土) 午後3時30分～4時(受付時間)
※①・②共に上限30枠(予定)
※初回接種の方は、①と②のセットでの予約となります。

接種場所 中野保健センター
予約方法 中野市新型コロナワクチン接種コールセンター
受付開始 8月10日(水) 午前9時開始
注意事項 上記日程以外は接種を行わないため、日時の変更はお受けできません。



「シャボン玉」作曲 中山香平 / 作詞 野口雨情

暮らさるの 情報掲示板

8・9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

8/12 (金)	■ 家族介護者交流会 会 市役所
8/14 (日)	■ 開放 市民の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
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
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
8/24 (水)	■ 男女共同参画セミナー 会 中野市人権センター
8/31 (水)	■ 西部写游会写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月12日(月)まで
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
9/14 (水)	■ 中野みずる会展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月26日(月)まで
9/19 (月祝)	■ 2022中野市民音楽祭 ※11月12日(土)、12月18日(日)も開催 会 豊田文化センター
9/27 (火)	■ 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ

開催中	■ 「平和のための信州戦争展in中野」パネル展示 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月14日(日)まで
	■ よませ自然学校「夏休み工作教室」 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月7日(日)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

資源物の日曜回収 問 生活環境課 (内線458)

8月28日(日) 午前10時～午後1時
 会場 綿半スーパーセンター中野店

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】9月25日(日) 西友中野駅前店

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

学習机 / 五月人形 / 器類 / 薬研 / 子ども用トランポリン / 小型犬用ゲージ・キャリーケース / 雄犬用トイレ

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

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会
 ☎(26)3111

9月6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)

お知らせ



後期高齢者医療被保険者証の一齐送付

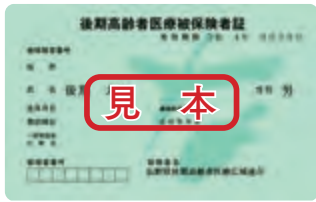
問 市民課(内線304)

毎年8月は後期高齢者医療被保険者証の更新時期です。7月末までに新しい被保険者証(緑色)を郵送していただきますのでご確認ください。

また、10月1日から窓口負担割合の見直し※に伴い、10月からお使いいただく被保険者証(桃色)を9月末までにあらためて郵送します。

医療機関や薬局を受診する際は、被保険者証の有効期限にご注意ください。

※一定以上の所得がある方は、窓口負担割合が2割になります。



▲ 8月～9月



▲ 10月から

新婚世帯への補助金 対象が拡大しました

問申 子育て課(内線356)

対象世帯 次の全ての要件に該当する世帯

① 2022年1月1日から23年3月31日までの間に婚姻届を提出した夫婦

② 対象となる住居が市内にあり、申請時に夫婦の双方または一方の住所が当該住居の住所であること

③ 夫婦ともに、婚姻日における年齢が39歳以下かつ、世帯の所得が400万円未満

※奨学金を返還している世帯は、奨学金の年間返済額を夫婦の所得から控除します

補助の対象 22年1月1日から23年3月31日までに支払った次の費用

- 新居の住居費
- 新居の購入費
- ① 新居の家賃、敷金・礼金、共益費、仲介手数料
- 新居への引越費用
- ② 引越業者や運送業者に支払った引越費用
- リフォーム費用 ※拡大
- ③ 住宅の機能維持や向上を図るための修繕、増築、改築、設備更新などの工事費用

補助金額 対象の①～③を合わせて

1世帯あたり上限30万円

申請期限 23年3月31日(金)



参議院議員通常選挙 中野市開票区投・開票結果

問 選挙管理委員会事務局(内線324)

参議院長野県選出議員選挙
有権者数 3万6400人

投票者数 1万8370人

投票率 50.47%

候補者別得票数(得票順)

杉尾ひでや 8100票

松山三四六 7335票

手塚大輔 1531票

秋山よしはる 555票

日高ちはる 257票

サルサ岩淵 166票

※比例代表選出議員選挙の結果は、市公式ホームページをご覧ください。



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5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 9月5日(月)

時間 午後6時～7時30分

会場 中央公民館

見本

市公式HP

利用期間 2023年1月15日(日)まで

※ほかの割引券・補助券との併用はできません。

※おつりは出ません。

※おでかけリフレッシュ券だけで支払いが不足する場合、差額は自己負担となります。

※おでかけリフレッシュ券だけで支払いはできません。

利用方法 運賃支払いに利用できます。用途は問いません。

利用可能者 市内在住の小学1年生から中学3年生までの方とご家族

利用できるタクシー事業者

- ・(株)山田タクシー ☎(22)3161
- ・中野ハイヤー(株) ☎(22)5111
- ・長電タクシー(株) ☎(22)2108

助成内容 小・中学生1人につき2千円分(500円券×4枚)

おでかけリフレッシュ事業

企画財政課(内線466)

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

長野地方事務局飯山支局
☎0269(62)2302

期間中の電話相談は、受付時間を延長して相談を受け付けます。

また、面談による無料相談所を開設しますのでご利用ください。秘密は厳守します。

期間 8月26日(金)～9月1日(木)

受付時間 午前8時30分～午後7時

※土、日曜日は、午前10時から午後5時までです。

電話番号 0120(007)110

無料相談所

期日 8月30日(火)

時間 午前9時～正午

会場 長野地方事務局飯山支局

新しい人権擁護委員が委嘱されました

長野地方事務局飯山支局
☎0269(62)2302

阿部^あひろ美^みさん(西町)が法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

任期は、7月1日から3年間です。

新型コロナウイルス感染症に係る労災補償

中野労働基準監督署
☎(22)2105

業務によつて新型コロナウイルスに感染した場合、労災保険給付の対象となります。

※詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

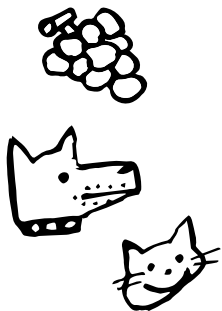
厚生労働省 HP

水稲共済の被害届の受け付け

長野県農業共済組合北信支所
☎026(219)2892

水稲共済の被害届の受け付けを開始しました。自然災害や病害虫、獣害などにより減収が見込まれる場合は申告してください。

申告期限 9月2日(金)



募集

女性のための就職支援 セミナー&パソコン講座

問申 中野地域職業訓練センター
☎(23)3005

市の委託事業として、就職を希望する50歳未満の女性を対象とした就職支援セミナーとパソコン講座を開催します。

期間 9月6日(火)～11月1日(火)

会場 中野地域職業訓練センター

受講料 無料(市内在住の方)

教材費 4500円

申込期限 8月31日(水)

定員 20人

※無料託児あり



公共施設の指定管理者

問申 公共施設マネジメント推進室
(内線328)

公共施設の管理に民間企業などの技術や知識を活用し、市民サービスを向上させることを目的に、指定管理者を募集します。

募集施設 北信濃ふる

さとの森文化公園

申込期限 9月12日(月)



事業継承セミナー & 相談会

問申 商工観光課(内線272)

事業継承の課題解決に向けて、学び・相談できるセミナーを開催します。

日時 8月31日(水)午後1時30分から

対象 市内中小企業、小規模企業者、個人事業主

会場 信州中野商工会議所

参加料 無料

申込期限 8月24日(水)

定員 30人



第41回 礪砥展

問申 文化スポーツ振興課(内線394)

募集作品 未発表で展示可能な絵画

規格 50号までの額装したもの

応募資格 高校生以上の中高・飯水

地区在住者および在勤者・在学者(1人1点まで)

出品料 千円(高校生は500円)

応募方法 10月16日(日)午前10時から

正午までの間に、一本木公園展示館

にお持ちください。



中野市民霊園

問申 生活環境課(内線245)

宗教、宗派などを問わない、誰でも安心して使用できる市民霊園の使用を随時募集しています。

対象 市内に本籍または住所を有する方

墓地種別

◀聖地(28区画) ▶合葬式墳墓



甲種防火管理新規講習

問申 岳南広域消防本部

中野消防署

☎(23)0119

対象 市内および山ノ内町に在住、在勤する方

期日 10月17日(月)、18日(火)

会場 中央公民館

定員 40人

受講料 3700円(テキスト代)

受付開始日 8月8日(月)

※2日間の全講習を修了すると資格が認定されます。

夢

No.204

武内彩心

(たけうち あこ・平野小学校6年)

美容師に
なりたい



私の将来の夢は、美容師です。もともと、かみの毛をアレンジする事が大好きなので美容師になりたいと思いました。特にハーフアップや、編み込みをする事が得意です。

もう一つの理由は、ユーチューブで美容師の仕事内容を見て、大変そうだけれどお客さんを笑顔にできてすごい仕事だなと思ったからです。私も美容師になってお客さんをきれいにして笑顔にさせたいです。この夢のために、頑張りたいです。

地域密着型サービス事業者を募集します

市公式HP



問申 高齢者支援課
☎ (22) 2111 (内線 365)

2023年度において地域密着型サービス事業所を整備する事業者を募集します。

サービスの種類	圏域	施設数	定員
地域密着型 介護老人福祉施設 入居者生活介護	市内 全域	1事業所	29人以下
認知症対応型共同生活介護（介護予防）	市内 全域	1事業所	27人以下

募集期限 10月14日(金)

※地域密着型サービスとは、今後増加が見込まれる認知症高齢者や中重度の要介護高齢者などが、できる限り住み慣れた地域で生活が継続できるように、市指定の事業者が市民に提供するサービスです。

ながの結婚マッチングシステムをご利用ください

市公式HP



ながの結婚マッチングシステムは、ネットワークで結ばれた県内の非営利の結婚相談所で登録者の中から学歴や年収、居住地域など自分の希望する条件に合う方を検索できるデータベースです。

登録料

10,000円（2年有効）

登録要件

男性：中野市在住または在勤
女性：不問

- ♥ 公的な結婚相談所だから安心
- ♥ 相談員の経験とノウハウを生かしたサポート
- ♥ 長野県全域で約1,100人の登録者データ

問子育て課 ☎ (22) 2111 (内線 356)

申中野市結婚相談所（中野市社会福祉協議会）
☎ (26) 3111



年金

年金の納付は口座振替が便利でお得です

～月末に慌てていませんか？～

口座振替のいいところ

- ①納めに行く手間が省ける
- ②納め忘れがなくなる
- ③早割・前納を選べば保険料がオトクになる

※毎月の現金納付に比べて、早割は50円、6ヵ月前納は1,130円、1年前納は4,170円、2年前納は15,790円もお得になります。

前納方法	前納期間	申込期限
6ヵ月前納	10月～翌年3月	8月末
	4月～9月	2月末
1年前納	4月～翌年3月	2月末
2年前納	4月～翌々年3月	2月末

手続きには、年金番号の分かるもの・通帳・金融機関届出印をお持ちください。

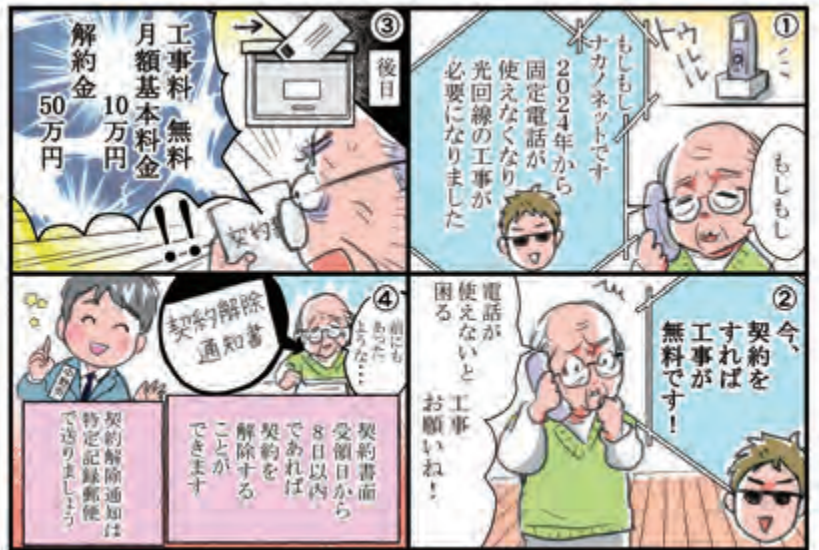
問申 市民課 ☎(22)2111 (内線237)
長野南年金事務所 ☎026(227)1284

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 141

漫画：林 晴々

光回線の便乗勧誘に注意!



アドバイス 固定電話のIP網移行に伴う局内設備切り替えは、利用者側での手続きや自宅での工事は不要です。また、利用中の電話機や電話番号はそのまま利用できます（通話料金の変更などがある場合があります）。

固定電話やアナログ回線が使えなくなるなどといった、固定電話のIP網移行などに便乗した光回線などの販売勧誘には十分注意し、不要な契約であればきっぱり断りましょう。

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 8月10日(水) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 9月12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
生活就労相談	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 (内線456・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(月曜日の場合は翌火曜日) ※8月は1日(月)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

た くさんと言えるほど増えてしまったキャンプ道具を見て「こんなにいらないでしょ……」と頭を抱える日々。ソロキャンプしか行かないし最低限の道具だけで十分、と頭ではわかっているのに新しいキャンプ用品を見ると欲しくなってしまう。物欲も焚き火にくべてしまいたいです。(成田)

き っと手続きが大変なんだろうなあと思っていたマイナンバーカード。実際に申請してみるとスマートフォンで簡単に済ませることができました。マイナポイントもスマートフォンから簡単に申請できます。ポイントがもらえるこの機会に、まだの方は申請してみたいかながらうか。(松野)

び っくりして二度見。スーパーの練り物コーナーで「パーベキューにどうぞ!」というポップ。肉と野菜のイメージが強いだけに、衝撃的です。でも、間違いなく美味しいことが想像できます。いろいろな食材を試してみるのもありですね。(西野)

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

西部公民館

大人可愛い・アクセサリーづくり

期日 9月6日(火)
時間 午後7時～9時
内容 ビジューとレジンを使ったペンダント・トップ&イヤリング(ピアス)を作ります。
講師 石黒 直子いしぐろ なおこさん
定員 15人
材料費 1,500円



サイズアップ野菜づくり

期日 9月8日(木)
時間 午後1時30分～3時
内容 秋からの野菜づくり・土づくりに役立つヒントを取得しましょう。
講師 長野県北信農業農村支援センター
定員 25人



公民館報
No.209
(通巻 No.741)

豊田公民館

PPバンドのプラかご作り

期日 9月20日(火)、27日(火)、10月4日(火)
時間 午後1時30分～3時
内容 色は青、紫、オレンジから選べます(先着順・数に限りあり)。完成品は10月の豊田公民館文化祭に展示、お渡しは文化祭終了後となります。
講師 豊田公民館職員
定員 市内在住または在勤の方 6人
申し込み 8月10日(水)～9月7日(水)
材料費 500円



シニアのスマホ活用教室 災害対策を学ぼう

期日 9月1日(木)
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。使用するスマートフォン(android OS)はお貸しします。
講師 KDDI(株)認定講師
定員 市内在住または在勤の方 15人
申し込み 8月10日(水)～



マヤ暦を学んでみよう

期日 8月30日(火)、9月6日(火)
時間 午後1時30分～3時
内容 自分を知るきっかけとして、生き方のヒントに、マヤ暦とマヤ暦占いについて学んでみませんか。
講師 清水 幸美しみず ゆきみさん
定員 市内在住または在勤の方 20人



北部公民館

ヨガ&瞑想

期日 8月28日(日)、9月16日(金)、30日(金)、10月7日(金)
時間 午後7時～8時30分
(8月28日のみ午前7時～8時30分)
内容 ヨガと瞑想で一日の疲れをほぐしませんか。8月28日(日)は文化公園での朝ヨガです。
持ち物 飲み物、タオルまたはブランケット、ヨガマット(お持ちの方)
講師 Yogaインストラクター(全米ヨガアライアンス認定)鈴木 美喜すずき みきさん
定員 市内在住または在勤の成人女性 10人



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

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。

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

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 8月18日、25日、

9月1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 8月9日(火)、9月6日(火)

時間 午前11時～11時30分



▶ 夏休み こわい話のおはなし会

暗く涼しい図書館の書庫で怖い話の読み聞かせをします。

日時 8月10日(水) 午前10時～正午、午後2時～4時(1回5分程度)

定員 各回5人(※未就学児は応相談)

▶ 創作教室

身近なハーブで染める～ミント～

ミントを使って木綿の巾着を染めましょう。

日時 9月4日(日) 午前10時～正午

定員 15人(小学生以下は保護者同伴)

講師 市立博物館学芸員 細野夏未

会場 市立図書館2階 会議室

材料費 500円

申込日時 8月18日(木)午前9時～

▶ 年次蔵書整理に伴う休館

期間 9月8日(木)～14日(水)

※各分館は通常どおり開館しています。

※休館中、図書の返却はブックポストをご利用ください。

※休館中も図書館ホームページから資料の検索・予約ができます。

ビデオ上映会

としゃかんプチ☆キネマ

マザー・テレサ

上映日時 8月17日(水) 午前10時～

リトル・パイレーツ

上映日時 8月21日(日) 午後2時～

海よりもまだ深く

上映日時 9月7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



楽しい昆虫料理
新装版

著/内山昭一
ビジネス社

最近注目の昆虫食。和風・洋風・中華・エスニック・デザートまで、79レシピ掲載。2008年に刊行された書籍に大幅な加筆・修正を加えた新装版です。



早く絶版になってほしい#駄言辞典

編/日経×woman
日経BP

「駄言」とは、思い込みによる発言。特に性別に基づくものが多い。日本経済新聞紙面の呼びかけに集まった駄言の数々。駄言との向き合い方も考察している。

マスカレード・ホテル
(東野圭吾)

ミシンと金魚
(永井みみ)

香君(上・下)
(上橋菜穂子)

ヒトの壁
(養老孟司)

その農地、私が買います。
(高橋久美子)

檻の中の裁判官
(瀬木比呂志)

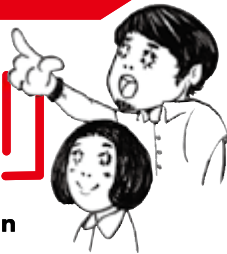
あなたの心に青空を
(瀬戸内寂聴)

★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。 8月の実施期間 8月21日(日)～27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 /



キッズ 体験学習 キッズアカデミー 電子工作

8月20日(土)

場所・研修室



こどもパソコンIchigoJam ステップアップ工作 ～プログラム扇風機～

時間 午後1時30分～4時

講師 DC60Hz 電子工作支援サークルの皆さん

参加費 1,000円 本体1,800円

※初参加の方は本体を製作します。

定員 8人 ※ハンダごてを 사용합니다。



炭火アイロンと火熨斗

Column

生活の道具は変化する

生活の道具は、年月とともにより使いやすいものに変化してきました。例えばアイロン。昔は火熨斗という片手鍋のようなものに炭火をいれて使いました。明治時代以降は、炭火で温めて使う炭火アイロンも登場します。戦後、電気アイロンが普及すると徐々に炭火は使われなくなりました。

ほかにもラジオや電話機など、形は変わりつつも生活になじんだ道具がたくさんあります。今回のミニ展示のほかにも、常設展示室には民俗資料の展示をしています。懐かしの道具たち、ぜひご覧ください。

夏央 夏のエントランスミニ展示

場所・エントランス



期間 9月30日(金)まで 観覧無料

中野市が所蔵する民俗資料の中から、生活や生業に使われた道具たちを展示します。小さいものから大きいものまで、サイズも用途もさまざまです。写真はどのように使われていたものでしょうか。答えは博物館へ確認しに来てください。

★ 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
8月6日(土) 13日(土) 15日(月) 18日(木) 20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ものがたり	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
8月7日(日) 12日(金) 14日(日) 17日(水) 19日(金) 21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。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



8月11日(木)～21日(日)は毎日投影！(16日(火)除く)



地域の未来を照らすみなさんをご紹介します。

キラリ★中野のチカラ No.96

広報なかの

8月号

中野市役所

☎ 0269-22-2111
FAX 0269-26-0349

〒383-8614 長野県中野市三好町一丁目3番19号
●Eメール info@city.nakano.nagano.jp

●公式HP <https://www.city.nakano.nagano.jp/>
●2025年8月5日発行 ●発行 中野市 ●編集 総務部庶務課 ●印刷 高野堂印刷所

作る人も食べた人も「おいしい」 と思ってときめいてくれたら嬉しいです

cafeTeco

清水 有紀

しみず・ゆき 福岡県出身。2016年に中野市に移住し2017年にcafeTecoをオープン。季節の食材を使った定食「Tecoごはん」や中野市産の果物をつかったおやつが楽しめる。来店の際はInstagramで最新情報をご確認ください。

Instagram



1/一汁十菜のTecoごはん
2/清水さんが畑で育てた自家製野菜
3/DIYで手掛けた店内



福

岡でカフェを営んでいた清水有紀さんは、結婚をきっかけにご主人の実家がある中野市へ移住。現在、cafeTecoをオープンしている。清水さんには全く縁のない土地であった中野市はどのように写ったのか。

「ゼロからのスタートだったので目に映るもの全てが新鮮。福岡でお店をやっていた頃のお客さまや友人が訪ねてきてくれて、みんな『良いところだね』って言ってくれます。あとはびつくりするぐらい優しい人たちが多い。移住後、家のリノベーションを主人と2人で進めているのですが、近所さんが紹介してくれた村の木工さんのアドバイスや道具を貸してくれたことが助けになりました。ご近所の皆さんは、さまざまな技術や知識で、いつも助けてくれるんです。」

幼いころから料理が好きだったという清水さんにとって料理とはどのようなものなのか。

「昔から料理と人が好きで、自分にとって食は人と関われるツール。移住当初はお店を開くつもりは無かったんです。でも、中野市の食材の豊富さがお店をやろうと思うきっかけになりました。自分が好きなことや夢中になれることを仕事にできている今の環境の生活は夢のようです。また、レシピを聞かれたらお伝えするようにしていますね。同じレシピを使っても同じ味になることはなくて家庭ごとの味に育っていく。そうして食卓が豊かになっていって作る人も食べた人も『おいしい』ってときめいてくれたら嬉しいです。」

最後に中野市への想いを伺った。「日々まわりの方たちに良くしてもらっているの、私もお客さまやご近所の方、主人、そして一緒に暮らす猫たちにちよっとずつできることでお返しできればいいなと思います。」



ボタスコ2本セット 3名様



ボタスコとは・・・
ぼたんこしょう加工品の新商品！
青い実で爽やかな辛さの**緑**。
完熟した実でまろやかな辛さの**赤**。
アクセントとして使ってもよし、
ドレッシングやソースにアレンジしてもとっても美味しくいただけます。

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 8月22日(月)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