

広報

2022(令和4年)

なかの

9

No.210



特集
千曲川と生きる。



申問 なかの街並みウォーキング実行委員会事務局
(商工観光課) ☎(22)2111(内線259)

開催日 10月2日(日) ※小雨決行

コース(各コース特産きのこなどプレゼント付き)



① 絶景パノラマとぶどう狩り

秋のイングリッシュガーデンコース(約9km) 定員30人

② 体感! 戦国・江戸の信州なかの

中野陣屋・高梨館・山城(鴨ヶ嶽 標高688m)巡りコース
定員20人

③ 月の兎に願いを込めて 高社山に奉納しましょう

登山中級コース(標高1351.5m) 定員20人

参加費 ①③ 1,000円* ② 500円

※①③コースのぶどう狩りの品種は巨峰です。通常の参加費に+500円ご負担いただくと、品種をシャインマスカットに変更することができます。

申込方法 ながの電子申請 または 実行委員会事務局まで電話

申込期間 9月8日(木)~22日(木) ※定員になり次第締め切り

※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:41,360人 (-44)
男:20,152人 (-4)
女:21,208人 (-40)
世帯数:15,894戸 (+4)

【2022年8月1日現在】

※2020年国勢調査を基に推計



○令和4年9月定例会の会期日程

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)

10言語翻訳、読み上げ機能で
広報なかのをもっと身近に。

加多回ワ ポケット



ページ

03 特集 千曲川と生きる。



08 市民会館リノベーション情報



09 眼光未来に徹す(市長コラム) /
2022信州なかのバラフォトコンテスト入賞作品



10 新型コロナワクチン接種



11 9月10日は下水道の日



12 健康広場なかの



14 活き生き!健康メモ/保健だより



15 信州なかの日和 /
シニア情報



16 子育て案内/わが家のアイドル



18 わくわくWork /
最終回 後期基本計画重点プロジェクト



19 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



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

今月の表紙は、令和元年東日本台風時と、現在の上今井の様子を並べたものです。

今回は、千曲川の流域で進められている治水対策についてご紹介します。



特集

千曲川と

生きる。

温暖化が原因のひとつとされる異常気象によって全国各地で大雨の被害が多発しています。

3年前の令和元年東日本台風では、千曲川の各水位観測所で観測史上最高水位となる洪水となり、本市にも大きな被害をもたらしました。

今回の特集では、千曲川の流域で国・県・市町村が連携し進めている治水対策「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」の遊水地事業などについてご紹介します。

問 道路河川課 ☎(22)21111(内線305)



千曲川の通常時と洪水時の比較

古牧地区からの古牧橋



(撮影) 令和元年東日本台風

上今井チェーン着脱場から上今井



(撮影) 令和元年東日本台風

篠井川排水機場から長野市方面



(撮影) 令和2年7月豪雨

通常時

洪水時

千曲川ってどんな川？

千曲川は、長野県、埼玉県、山梨県の3県の境にある甲武信ヶ岳に、その源を発し、佐久、上田の2つの盆地を経て長野市の善光寺平にて最大の支川犀川と合流します。長野市を流下すると、治水の難所である立ヶ花狭窄部を抜け飯山盆地を貫流後、新潟県境に至り「信濃川」と名を変えます。

千曲川は幹川流路延長367キロメートルの日本最長河川である信濃川の長野県内部分をいいます。

河川概要

- ◆水系名
信濃川水系
- ◆河川名
信濃川
(長野県内では千曲川と呼称)
- ◆幹川流路延長
367km(信濃川全体)
- ◆流域面積
11,900km²(信濃川水系全体)

遊水地

現在、上今井地区で計画が進んでいる遊水地ですが、信濃川の支川の1つである五十嵐川にも、設置されています。詳しくは7ページをご覧ください。

千曲川的主要災害と治水の歴史

※災害については国土交通省資料を基に作成

年	内容	立ヶ花水位 (m)
寛保2 (1742)	空前の大洪水「戌の満水」	
昭和34 (1959)	台風7号による被害	10.44
昭和53 (1978)	篠井川排水機場完成	
昭和57 (1982)	台風18号による被害	10.54
昭和58 (1983)	台風10号による被害	11.13
平成16 (2004)	台風23号による被害	10.32
平成18 (2006)	平成18年7月豪雨	10.68
平成20 (2008)	柳沢築堤事業完了	
平成22 (2010)	古牧築堤事業完了	
平成27 (2015)	笠倉築堤事業完了 上今井築堤事業完了	
平成28 (2016)	牛出・栗林 築堤事業完了 大俣築堤事業完了 岩井・田上 築堤事業完了 替佐築堤事業完了	
令和元 (2019)	令和元年東日本台風	12.46
令和2 (2020)	立ヶ花～豊津間 河道掘削事業 事業着手	

中野市の水害と治水

昔から中野市民は千曲川の豊かな恵みを受受していた一方で、水害という自然の猛威と隣り合わせの暮らしを営んできました。そんな水害を防ぐための事業を「治水」と言います。

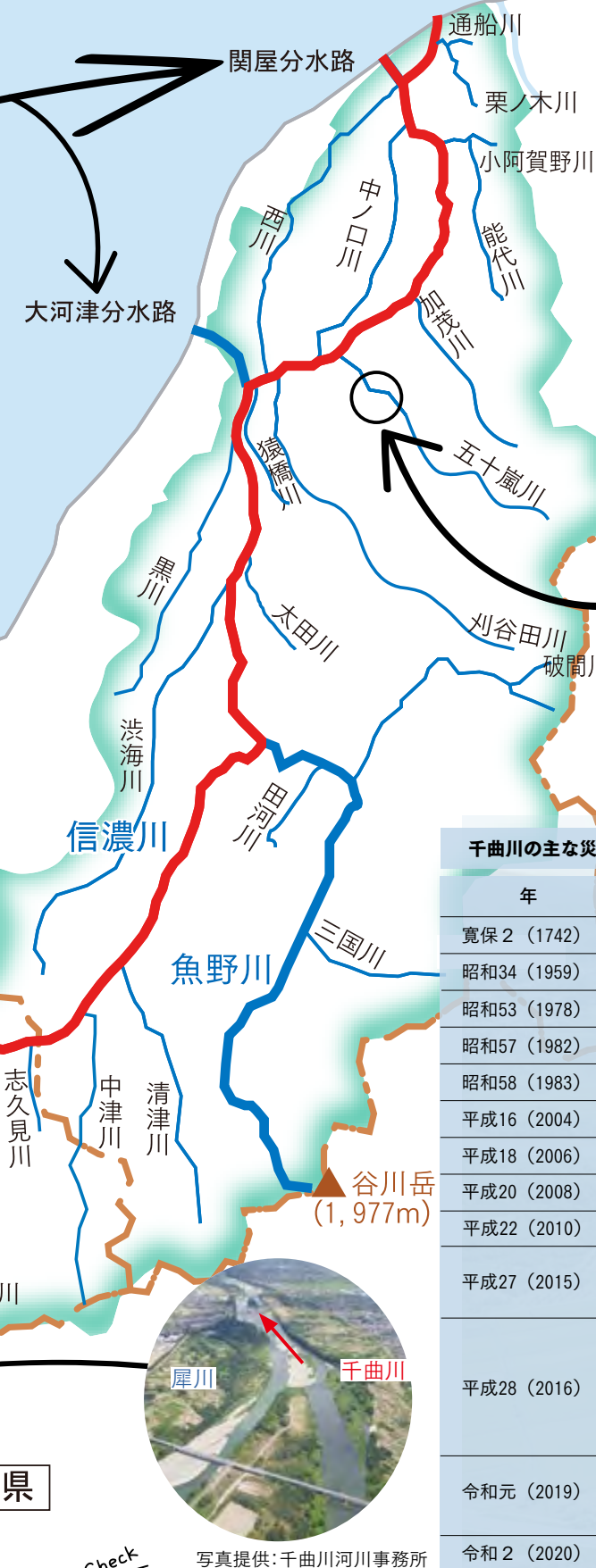
記憶に新しい令和元年東日本台風では、立ヶ花水位観測所で過去最高となる12.46メートルを記録し、市内各所でも浸水により、多くの被害が発生しました。特に立ヶ花狭窄部と呼ばれる川幅が急激に狭くなる箇所は水害が発生しやすいため、2020年度から水が流れる面積を増やす河道掘削工事が着手されることとなりました。

また、上今井地区で治水事業として遊水地の計画を進めています。詳しくは6ページをご覧ください。

千曲川の支川である篠井川への逆流を防ぐ篠井川排水機場と篠井川樋門。



日本海



犀川との合流

松本盆地から流れてくる犀川と長野市で合流します。中信地域で激しい雨が降ると、下流では水位が上昇するなどの影響があります。

写真提供：千曲川河川事務所

樋門・樋管ってなに？

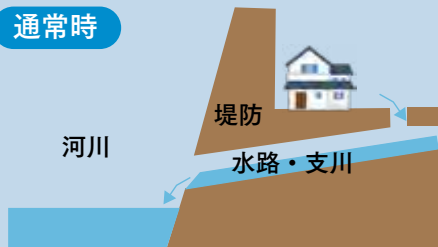
樋門・樋管とは堤防の中にコンクリートの水路を通し、逆流防止用のゲートが付いた施設のことです。

居住地の雨水や水田の水などが川や水路の流れ、より大きな川に合流する場合、合流する川の水位が洪水で高くなった時に、その水が堤防の居住地側に逆流しないようにする役割があります。

どちらも機能は同じですが、堤防の下をくぐる部分の構造が丸い管の場合で規模の比較的小さなものを樋管、箱形などの構造の場合で規模の大きなものを樋門と呼びます。

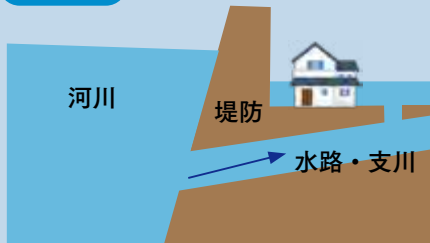
樋門・樋管が無いと……

通常時



水路の水は、水かさの低い河川へ流れていきます。

降水時



水位の上った河川の水が、水路を逆流し、居住地や水田へと溢れ出てしまいます。



▲中野市には千曲川に接する20の樋門・樋管があり、激しい雨が降った際などは逆流を防いでいます。

信濃川水系流域図

「図面提供：千曲川河川事務所」をもとに中野市が作成

- 流域界
- 県境
- 河川



Check

分水路

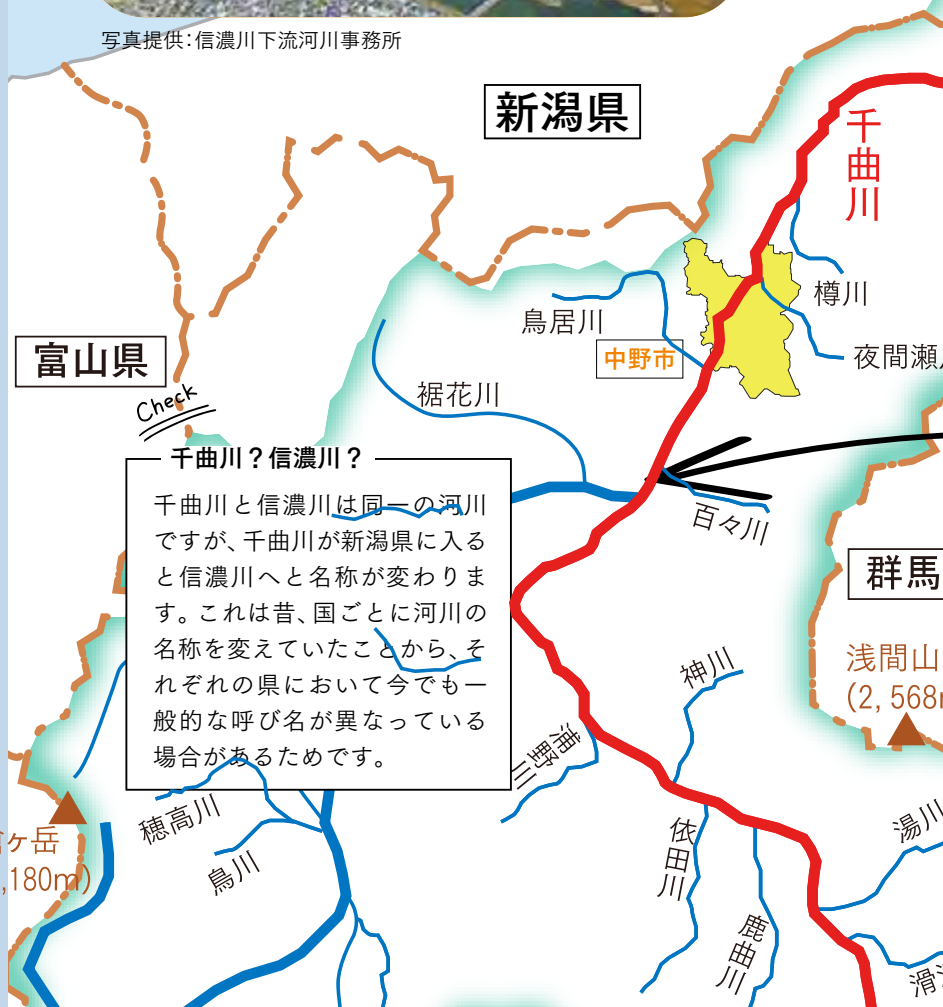
河川の途中から新しく人工的に開削し、直接海または他の河川に放流する水路のことを分水路と言います。千曲川の下流となる新潟県の信濃川には、大河津分水路と関屋分水路があり、複数の放流先があることで本流の流量を減らし、水害を防ぎます。



写真提供：信濃川河川事務所



写真提供：信濃川下流河川事務所



Check

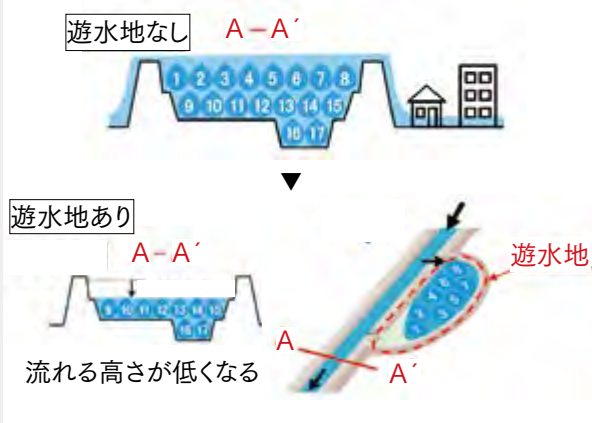
千曲川？信濃川？

千曲川と信濃川は同一の河川ですが、千曲川が新潟県に入ると信濃川へと名称が変わります。これは昔、国ごとに河川の名称を変えていたことから、それぞれの県において今でも一般的な呼び名が異なっている場合があります。

上今井遊水地について

遊水地とは？

遊水地は、川に接する土地の一部を堤防で囲み、川からあふれた水を一時的に貯める施設です。普段、遊水地内には水を貯めず、令和元年東日本台風のような大規模な洪水の際に、川の水位がある一定の高さに達すると、川に面する堤防の一部を低くした箇所から遊水地内に流れ込んだ水が貯まります。それにより遊水地より下流の水位上昇を抑える効果があります。遊水地内に貯めた水は、川の水位が低下してきたら、排水設備から川に戻し、次の洪水に備えることとなります。



〔図面提供：国土交通省 千曲川河川事務所 千曲川緊急治水対策出張所〕の3次元設計イメージ図をもとに中野市が作成

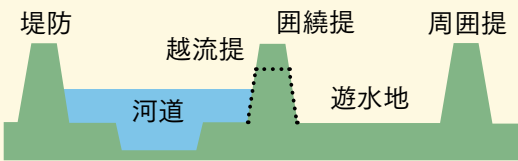
DATA

- 遊水地の規模 (予定)
面積 約70ha
貯水容量 約600万 m^3
(東京ドーム約5杯分)

● 概要

- ・千曲川旧河道部を利用し、堤防が無い区間に堤防を設置し、遊水地を形成する。
- ・堤防に囲まれた部分のうち、遊水地内の計画高水位相当より地盤高が高い部分は耕作地としてそのまま残す。

堤防の種類について



- 周囲堤**…遊水地全体を囲い人々の住む所と河川を分ける堤防
- 囲繞堤**…周囲堤で囲まれた遊水地内部の河道部と遊水地を区切る堤防
- 越流堤**…洪水が一定の水位になった際、遊水地内に流入させるため、囲繞堤を一部低くしたところ

令和元年東日本台風による洪水被災を受け、国・県・市が連携して2020(令和2)年1月に「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」を策定し、河川における対策を2027(令和9)年度までに「令和元年東日本台風洪水における千曲川本川からの越水等による家屋部の浸水を防止」することを目標にプロジェクトを進めています。現在までに、壊れた河川の施設を直す災害復旧が完了し、堤防強化、河道掘削といった改良復旧や立ヶ花狭窄部の掘削も鋭意進めているところです。河道掘削により上流の水位低下を図る一方、下流への水位上昇の影響を生じさせないよう川からあふれた水を一時的に貯めるために遊水地を整備するもので、河道掘削と遊水地により千曲川の洪水時の水位を上下流バランス良く下げる働きをします。また、対岸にも堤防を整備し、幾度となく浸水被害に見舞われている上今井地区の浸水軽減を図っていきます。



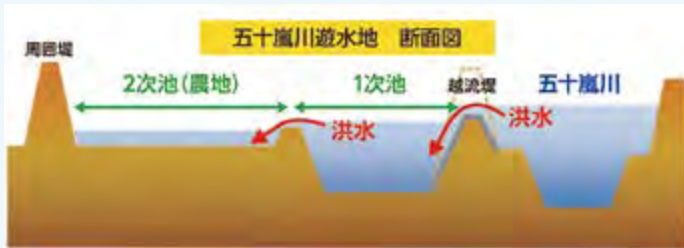
国土交通省
千曲川河川事務所
千曲川緊急治水対策出張所
小野 伊佐緒 所長

インタビュー
上今井遊水地について





▶7月に湯本市
長も現地
の視察
を行いました。



断面イメージ図提供：新潟県三条地域振興局

しゅん工後



「写真提供：新潟県三条地域振興局」をもとに中野市が作成

着手前



「写真提供：新潟県三条地域振興局」をもとに中野市が作成

他市の事例紹介

五十嵐川遊水地(新潟県三条市)

- DATA
- 遊水地の規模
面積 約40ha
貯水容量 約180万^m³
(東京ドーム約1.5杯分)

激甚災害にも指定された「平成23年7月新潟・福島豪雨」。2011年7月27日から30日にかけて前線が新潟県付近に長時間停滞し、五十嵐川流域に大きな浸水被害が発生しました。この被害を受け、五十嵐川災害復旧助成事業が採択され、遊水地の設置のほか、河道改修や上流の笠堀ダムのかさ上げが行われました。

工事の手順



- ・2022年秋から用地買収に着手
- ・23年3月頃から工事に着手
- ・27年度までの完成を目指す

上今井遊水地整備事業
今後の予定

いざという時のために備えることが大切です
「マイ・タイムライン」を作成しましょう

問 危機管理課 ☎(22)2111(内線286)

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。



中野市市民会館 リノベーション情報 Vol. 5

現在の
進捗度

16%

申問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

1 市民会館の愛称が決定しました

愛称

ソソラホール

考案者

中山 佳枝さん
(中野市間山)

説明

中野市出身の作曲家 中山晋平先生が作曲された童謡「兎のダンス」の初めの出だし「♪ソソラ ソラ ソラ うさぎのダンス…♪」から頂きました。

経過

- ▶募集期間 4～5月 ▶応募件数 1,447件
- ▶一次選考(6月上旬～中旬)市担当課などの職員により38点を選考
- ▶二次選考(7月7日)アーティストや建築家、高校生などによる「市民会館愛称候補選考委員会」を開催し、愛称候補として3点を選考
- ▶最終選考(7月下旬) 中野西高校・中野市立志館高校の生徒による投票を実施し、最多得票作品を愛称として決定

中野市市民会館愛称発表会(8月25日開催)の様子
写真中央:中山 佳恵さん



この愛称を選んだ高校生の声

- ・小さい子どもでも呼びやすく、親しみやすい
- ・中山晋平さんの曲を大事にしてる中野市特有の名前でいい
- ・響きがいい
- ・語感や語呂がいい
- ・現代っぽくてかわいい
- ・爽やかそう
- ・分かりやすく呼びやすい
- ・市民会館に1番この名前が合ってる

2 ソソラホールのシンボルマークを公募します

応募資格 長野県在住、出身または中野市にゆかりのある方

応募期間 9月中旬(予定)～10月下旬

応募方法 aiファイルおよびjpgファイルの電子データにて提出

賞金 10万円

応募要領などは、後日市ホームページに掲載します。

市公式 HP



3 信州なかのクリエイティブミーティング 参加者募集

日時・会場・内容

第4回 9月21日(水) 午後6時30分～
市役所 会議室 52・53

「みんなが楽しく、誰もが面白い、市民の広場をつくる。」
(ワークショップ)

申し込み

途中からの参加もできます。開催日の前日までにお申し込みください。

市公式 HP



信州なかのクリエイティブミーティング 開催レポ

第1回(8月8日開催)では「市民がつくる市民会館、はじめの一步」をテーマにコミュニケーションゲームなどで参加者同士の交流を深めました。

2回目(8月23日開催)は、文化政策の専門家である大澤寅雄さんを講師に招き、先進的な取り組みを行っている劇場の事例を学ぶと共に、公共ホールの果たす役割などについて参加者同士の意見交換などを行い学びを深めました。



第1回



第2回

第5回 流域治水への取り組み



題字：湯本隆英



通常時



洪水時

「写真提供：国土交通省 関東地方整備局 利根川上流河川事務所」をもとに中野市が作成

「たなばたさま」「花火」「ほたる」で有名な音楽家・下総皖一^{しもおさかんいち}先生の故郷は、埼玉県加須市（人口約11万2千人）。加須市の北側には利根川・渡良瀬川が流れ、全国でも珍しい歩いて行ける「三県境」が存在。両川のほとりに住む市民の方々もその豊かな恵みを享受する一方で、氾濫という自然の猛威にも備えられていらっしゃいます。

渡良瀬川の渡良瀬遊水地は、その対策の一つであり、関東平野のほぼ中心に位置し、栃木・群馬・埼玉・茨城4県の県境にまたがる面積約33km²（東京ドーム700個分）で我が国で最大。この遊水地は洪水時に3河川（渡良瀬川、惣川、巴波川）の水を貯水池に貯め水害を防ぎ、ハート型の貯水池は、首都圏の飲み水などの利水に。また、広大で自然豊かな空間で生活している動植物を守り、スポーツ・イベントなどに利用する環境を目的に整備されています。

私たち中野市民も千曲川・支川などの堤防整備・強化や上今井遊水地などの課題解決に国・県と協力しながら流域治水に取り組み、自然の猛威に備えなければなりません。

今回の見通し

流域治水で安全な暮らしを守る

中野市長 湯本隆英



「渡良瀬川遊水地」

渡良瀬遊水地は、災害時の遊水地としての役割の他、国際的に重要な湿地の基準に該当したとして、2012年7月にラムサール条約登録湿地にもなっており、さまざまな動植物を見ることができます。

2022信州なかのバラまつりの開催にあわせて実施した「信州なかのバラフォトコンテスト」にたくさんのご応募をいただきありがとうございました。550件もの応募の中から、入選作品をご紹介します。📷…審査員コメント

問 中野市バラまつり実行委員会事務局（都市計画課）
☎(22)2111（内線270）

信州なかの バラフォトコンテスト 入賞作品発表



バラを
撮ってみた賞
大賞
「桃色雨」
よしいる かみで
吉家 楓 さん

📷…水滴をはじくバラが生き生きと撮られている



美映え賞
大賞
「ときめき一本木」
mineseiitiさん

📷…この先にどんなものが広がっているんだろうとワクワクした



🏆「グランプリ」
「誰だってアリス」
komanakayama さん

📷…バラのアーチ、女性、青空、一瞬を切り取ったステキな作品



バラとあなた賞
大賞
「あなたに夢中」

nakazi_xt30 さん

📷…撮る側と撮られる側で互いにカメラを向けあっているのがステキ

Theバラ賞
大賞

「水滴を纏って」

yanna_onさん



📷…雨上がりのバラが雫をはじいている様子が生き生きと感じられる

新型コロナ ワクチン接種

お知らせ
第19弾

中野市新型コロナワクチン接種
コールセンター
0570-008-522

(平日 午前9時～午後5時)

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



※2022年8月29日時点の情報です

オミクロン株対応ワクチンの接種について

新型コロナウイルスのオミクロン株に対応したワクチンを使用した追加接種について、早ければ10月中旬から接種を開始する方針が国から示されています。対象者、接種間隔、ワクチンの配送計画などは未定ですが、今後得られるデータや諸外国の動向などを踏まえて審議されることになっています。

市では、実施内容が決定した場合に速やかに対応できるように準備を進めていきます。

以下は、8月9日時点での情報です。国の検討状況により変更される可能性があります。

▶ 接種開始時期

10月中旬以降を想定

(※中野市における接種および予約開始時期は未定)

▶ 接種対象者

現時点では、初回接種(1・2回目)を完了した全ての方を想定(※対象年齢は未定)

▶ 接種間隔

前回からの接種間隔については未定です。

▶ ワクチンの種類

オミクロン株(BA.1)と従来株に対応した2価ワクチンを使用する予定です。

▶ 接種券について

- オミクロン株対応ワクチンの追加接種の接種券の発送対象者は、「4回目の接種が完了している人」と「3回目接種が完了しているが4回目接種券を送付していない人(現在の4回目接種の対象でない方)」を想定しています。
- すでに3回目の接種券または4回目の接種券が届いていて、まだ接種していない方へは新たな接種券の送付は行わない予定です。お手元にある接種券を使用させていただくことを想定しています。
- 4回目接種を完了した方へは、接種間隔に応じて5回目用の接種券を送付する予定です。

▶ オミクロン株対応ワクチンの接種対象者は初回接種完了者です

オミクロン株対応ワクチンの接種対象者は、初回接種(1・2回目接種)が完了している方が想定されています。市では、引き続き初回接種を実施しますので、まだ初回接種が完了していない方で接種を希望する方は、コールセンターまたは予約サイトでご予約ください。

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



ワクチン接種の効果は、時間の経過とともに低下していきます。新型コロナウイルス感染症の感染状況も踏まえ、追加接種の時期が到来している方は、自分と大切な人を守るため、オミクロン株対応のワクチンを待つことなく、従来のワクチンの速やかな接種をご検討ください。

3回目または4回目の接種対象の方で、まだ接種券が届いていない方や紛失などしてしまった方は再発行することができますので、コールセンターまでご連絡ください。

医療への負荷の軽減にご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症が疑われるのどの痛み、せき、発熱などの症状がある場合は、外出を控え、以下を目安に対応をお願いします。

○重症化リスクが低い方で症状が軽い方

あわてて受診する必要はありません

- ▶ 検査目的の受診は避け、発熱の症状がある場合は市販薬(解熱鎮痛薬、総合かぜ薬など)を服用してください。
- ▶ 症状の改善が見られない場合は、できるだけ平日の日に受診してください。

○重症化リスクが高い方・症状が重い方

速やかにかかりつけ医などへ相談のうえ、受診してください。

▶ 重症化リスクが高い方…

65歳以上、基礎疾患がある方、妊婦、ワクチン未接種の方

9月10日は 下水道の日

中野市の未来のために!
下水道のことを覚えてみませんか?

申問 上下水道課 ☎(22)2111(内線378)



下水道は街を清潔に保ち、害虫や悪臭の発生を抑えているよ。また、水害の発生を防ぐ役割もあるんだ。

下水道シンボルキャラクター「スイスイ」

水洗化にご協力ください

公共下水道や農業集落排水施設が整備された地域にお住まいの方は、下水道法や市の条例により、下水道への接続(水洗化)が義務となっています。ぜひ水洗化をお願いします。



◆ 水洗化するには

市が指定した工事店(指定工事店)へご相談ください。工事に関する申請手続きは指定工事店が行います。

指定工事店
一覧



◆ 雨水貯留施設設置費助成制度について

家屋などへの浸水被害防止対策と雨水の有効利用を図るため、雨水貯留施設の設置または浄化槽を雨水貯留施設に改造する費用を助成しています。

市公式HP



水洗化の メリット

くみ取りの
手間が省ける



いやな臭いが
なくなる



蚊やハエなど
害虫発生を
抑える



家の周辺の
側溝や水路が
キレイに



地下水などへの
悪影響を防ぐ



子どもから
高齢者まで
安心して使える



上下水道課
やのよしあき
矢野 慶晃

ゆもとりお
湯本 理央

下水道に
異物を
流さないで
ください!

下水道処理施設に異物が詰まり、ポンプが停止する事態が頻発しています。管の詰まりを引き起こし、最悪の場合、下水道が使用できなくなってしまいます。正しい使用にご協力をお願いします。

▶ 詰まった異物
(7月25日撮影)



! 注意点



トイレットペーパー以外の紙や紙オムツ・生理用品・ウェットティッシュなどは流さない

野菜クズ、天ぷら油などの食用油、ビニール袋などのごみは流さない



トイレ用掃除シートは大量に流さず1枚ずつ広げて流す

2021年、長野県では331の方が自殺で亡くなっています。

自殺を考えている人は、気分が沈んだり、原因不明の体調不良が続いたり
と何らかのサインを発します。

悩みを抱えている人やサインに気づいた人は、一人で悩まずに、まずは相談をしてください。

【相談窓口】

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570(064)556 (平日 午前9時30分～午後4時)

長野いのちの電話

☎ 026(223)4343 (毎日 午前11時～午後10時)

市公式HP



HPでも地域の相談窓口を紹介しています



ゲートキーパー養成講座

自殺予防の取り組みとして、ゲートキーパー養成研修会を行っています。ゲートキーパーとは「命の門番」という意味で、職場や家庭、地域の中で悩んでいる人の存在に気づき、声をかけ、必要な支援につなぐ人のことをいいます。

研修では、自殺の現状を知るとともに、生きる意味や心の大切さについて考えることを通して、ゲートキーパーの役割について学ぶことができます。

周囲で悩んでいる人の力になりたいと考えている方のご参加をお待ちしています。

第1回

日時 10月20日(木) 午後4時15分～5時30分
内容 4時15分～ 中野市の自殺対策
 4時30分～ 講演「うつ病かしら？」
講師 さかえクリニック院長 坂江 芳朗さん
場所 中野保健センター
対象 関心のある市内在住・在勤の方

第2回

日時 11月22日(火) 午後2時～4時
内容 相談対応について
講師 株式会社DreamSeed 三井 洋子さん
場所 中央公民館
対象 関心のある市内在住・在勤の方

※各回とも申し込み不要

統合失調症って？

考えや気持ちがあまらなくなる状態が続く病気で、脳の機能に原因があると考えられています。

こんな症状があります

幻覚



妄想



意欲の低下



この他にも感情の変化が乏しくなったり、集中力が低下したり、多様な症状があります。

どう接したらいい？

- ・ありのままでもいいと認めましょう
- ・話を否定しないで、気持ちに寄り添いましょう

北信地域6市町村で活動している障がい福祉自立支援協議会の精神部会では、病気のことや、地域で活躍されている当事者の姿を知っていただくために、パンフレットを作成しました。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



ご存じですか？

統合失調症のこと

統合失調症と聞いてあなたはどんなイメージを持つでしょうか？
 およそ100人に1人がなると言われている身近な病気ですが、意外と知られていないのが現状です。
 病気について正しい知識を知ること、みんなが生きていきやすい社会を目指しましょう。



市では従来から実施しているバリウムによる検診に加え2020年度から胃内視鏡による検診を開始しました。胃がんはかかる方が多いがんですが、早期発見により多くは治すことができます。

胃がん検診

やってみませんか？



中野市・山ノ内町
胃内視鏡検診運営委員会
委員長
アライクリニック
荒井 正彦 先生

Q.

胃がんってどういう病気？

A. 胃がんはかかる人も亡くなる人も多いがんです

胃の内側の粘膜の細胞が、がん化した状態が「胃がん」です。進行すると隣接した臓器に浸潤したり、血液やリンパ液によって遠い臓器に転移することがあります。50歳前後から、特に男性はかかる率が高くなります。男性ではおよそ10人に1人、女性ではおよそ21人に1人が胃がんになると推定され、大腸がんについて2番目にかかる人が多いがんです。中野市では亡くなる方の約1/4が、がんが原因で亡くなっていますが、そのうち約1割の方が胃がんで亡くなっています。



健康づくり課
保健師 小林 友理

Q.

検診は受けたほうがいいのか？

A. 早期発見・早期治療のためには検診が必要です

胃がんは、早期の段階では自覚症状がほとんどなく、かなり進行しても症状がない場合もあります。定期的に検診を受けることで症状のない早期の胃がんを発見することができ、早期に治療できる可能性が高くなります。胃がんはかかる人が多いがんですが、以前より検査法・治療法が向上したことで、早期発見で治すことができるようになりました。



市で実施しているバリウム検診と内視鏡検診はどちらも死亡率を減少させる効果が認められた検診です。

バリウム検査による検診

造影剤（バリウム）を飲んで、胃のレントゲン撮影を行う検査です。35歳以上の方を対象に地区の公民館などにて巡回型検診車で実施しています。



手軽に安く受診できます。
(受診料 500 円 ※ 70 歳以上は無料)

胃内視鏡（胃カメラ）検診

胃カメラにより食道から胃を直接、観察する検査です。50歳以上の偶数年齢の方（年度末の年齢）を対象に医療機関で実施しています。
(受診料 4,300 円)



自覚症状が少ない初期の胃がんについて早期発見が期待できます。



胃がんは検診を定期的^{ていじてき}に受けていれば、早期に発見することができ、治すことができます。特に胃内視鏡（胃カメラ）検診は、早期胃がんの発見に優れており、かつ長野県内では、中野市を始め、まだ限られた地域でしか行われていません。検診で胃カメラを受けられることはとても幸運です。また、口からの胃カメラが苦手な人は、苦痛の少ない鼻からの胃カメラも選択できます。是非胃がん検診を受けましょう。

Point 市の検診はお手軽・お得にできます。

自分で検診を受けようとする^{しよう}とする^{とする}るとバリウムは5,000円以上、胃内視鏡検診は12,000円以上かかります。胃バリウム検診は10月まで、胃内視鏡検診は11月まで行っています。お早めにお申し込み・受診ください。

快眠のための生活習慣

睡眠不足と生活習慣病

睡眠時間が不足している方や不眠がある方は、生活習慣病になる危険性が高くなります。

睡眠不足や不眠を解決することで、生活習慣病の発症を予防しましょう。

快眠のための生活習慣

① 適度な運動

適度な運動を習慣づけることは、入眠を促し、中途覚醒を減らすことにつながります。

② しっかり朝食

朝食をとることは、朝の目覚めを促します。睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。

③ 寝酒・就寝前の喫煙をやめる

アルコールは入眠を一時的に促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があるため、就寝前の喫煙は入眠を妨げ、睡眠を浅くします。



④ カフェイン摂取を控える

カフェインには覚醒作用があります。就寝前3〜4時間以内のカフェイン摂取は控えましょう。

※カフェインは、コーヒー・緑茶・紅茶・ココア・栄養ドリンク剤などに含まれています。

世代別快眠のための ワンポイント

若年世代 夜遅くまでのスマートフォンの使用やゲームを避けて、体内時計のリズムを保ちましょう。

勤労世代 休日の寝だめは、生活リズムが崩れてしまう可能性も。毎日の十分な睡眠を心がけましょう。

熟年世代 寝床で長く過ごしすぎず、適度な運動を心がけましょう。

問申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

9月24日～30日は結核予防週間です

結核は過去の病気ではありません。今でも国内で年間1万2千人以上の新しい患者が発生し、約1,900人が命を落としています。

毎年検診を受けて、長引く咳、微熱など気になる症状がある時は病院に行きましょう。

今年度中に65歳以上になる方で5月の肺がん(結核)検診を受けていない方を対象に、11月に検診を予定しています。対象者には10月上旬に検診票をお送りする予定です。

また、公益財団法人結核予防会では、「結核のない世界」をつくるため、複十字シール運動による募金活動を実施しています。収益金は、結核予防の普及啓発活動、開発途上国への結核対策支援に活用されています。

健康づくり課では11月30日(水)まで募金箱を設置しています。

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。(無料・予約制)

秘密は固くお守りいたします。

日時 9月15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



今月の協力隊員 山下和貴 隊員
 問 農業振興課 ☎(22)2111

2年目を迎えて

昨年4月に着任以来、早くも1年半が経ちました。私のミッションは中野市での新規就農です。現在は市内の先輩農家の方々や、中野市に移住して新規就農された方々のもとでさまざまな農業体験をさせていただいております。

春にはブドウの苗木の植え付け作業に参加させていただきました。また、ブドウの房切りや摘粒作業を体験したり、ブドウ棚の施工作业も勉強させていただきました。

今後もさまざまな農業活動を体験、勉強させていただきながらスキルアップに努めたいと思います。

また、協力隊としても中野市の魅力を発信したり、農業活動の情報発信を行っていきたいと思います。



1



2



3

1 春に行ったブドウの植え付け作業 2 ブドウ栽培、房切体験中
 3 ブドウ棚施工、パイプをつなげている作業

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 9月22日(木) 講師:北信総合病院 薬剤師
薬と健康食品
～健康食品って薬じゃないの?～
- ② 10月5日(水) 講師:山崎 まきさん
薬膳を知ろう
～旬食材の効能を知り健康に～

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

プールでちょ筋健脚教室

温水プールで膝腰の負担を減らし、一人一人の状態に合わせた無理のない水中運動に取り組みます。

初回 11月15日(火) 午前10時～11時30分
 会場 ながでんハートネット駅前健康ぷらざ
 開催日 毎週火・金曜日 約4カ月
 定員 10人 参加費 1回280円
 ※送迎あり・水着の貸し出しあり

ちょ筋健脚教室

筋力・マシントレーニングを組み合わせ、一人一人の状態に合わせた無理のない運動を行います。

初回 11月18日(金) 午前11時～午後0時30分
 会場 ながでんハートネット駅前健康ぷらざ
 開催日 毎週火・金曜日 約4カ月
 定員 10人 参加費 1回280円
 ※送迎あり



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
9月14日(水) 午後1時15分 ～3時30分 中野保健 センター	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）	
9月15日(木) 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）	

※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	9月27日(火)	2022年 5月生
7カ月 児健診	9月28日(水)	2022年 1月生
1歳6カ月 児健診	9月30日(金)	2021年 2月生
2歳児 健診	9月26日(月)	2020年 8月生
3歳児 健診	9月29日(木)	2019年 8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 10月4日(火) 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





子育て支援センター 9・10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22日(木) 午前10時30分～	救急救命講座 乳幼児の事故防止などのお話
	9月28日(水) 午前10時～	就労相談 就労に関する相談をお気軽に!
中央子育て支援センター (りんごっこ)	9月22日(木) 午前10時30分～	ママビクス 親子でエアロビを楽しもう!
	10月14日(金) 午前10時30分～	リトミック いろいろな音、リズムを楽しもう
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	9月15日(木) 午前10時～	就労相談 就労に関してどんなことでも!
	10月7日(金) 午前10時30分～	救急救命講座 乳幼児の事故防止などのお話
ひよこ保育園 子育て支援センター (たまご)	10月25日(火) 午前10時15分～	食事・離乳食講座 食事のお話と見本の展示

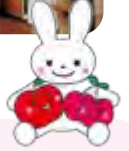
※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。各センターへお問い合わせください。

さくらんぼの様子

おみずであそんだよ
楽しくてきもちがいいよ!



たなばたかざりを作ったよ
ねがいごとができますように



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

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



やまもと かんた 山本 幹大 くん (1歳)
たくさん食べていっぱい遊んで元気に大きくなつてね!

しのはら まさあき 篠原 茉央 ちゃん (8カ月)
いつも元気な茉央ちゃん。これからも毎日楽しく過ごそうね^^

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

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、9月22日(木)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。





わくわく Worker Vol.10

今回お伺いしたのは

株式会社高見澤
特産事業部



所在地: 安源寺708

電話番号: 0269(22)3121

代表者: 高見澤秀茂

従業員数: [特産事業部] 65人
(2022年8月現在) [全社] 767人

業種: 卸売業(農産物)、
製造業(食料品・その他)

創立73期目となる当社は北信地方を中心にコンクリート製品製造などの建設関連事業やガソリンスタンドなどのカーライフ関連事業、宅配水や不動産事業などの住宅・生活関連事業を展開しております。

特徴や魅力を
教えてください！

青果物のパッケージやギフト販売、瓶詰などのお菓子の加工品の製造・販売、お菓子の栽培用の培地ブレンド加工などを行っています。

どんな企業ですか？

わくわく Worker

おいしい果物
取り扱っています！



直販課 矢野 茜 さん
(中野市・入社4年目)



趣味はネイルや手芸をすることです。両方とも長く続いています。まだまだ勉強中です!!

高見澤に勤めてから知らなかったたくさんの果物に出会えました。同じ果物でもさまざまな品種があり、それぞれ違った味を楽しめます。果物のセットを考えた、受け取った人が喜んでくれるよう想像しながら荷造りすることがやりがいいです!! 中野市の美味しい果物を多くの人たちに知ってもらえたらと思います。

とある仕事の日のスケジュール

起床	通勤	仕事	昼食	仕事	通勤	帰宅	睡眠	
0:00	6:30	7:10	8:00	12:00	13:00	17:30	18:00	23:00
睡眠	身朝 支度・ 食	通勤	仕事	昼食	仕事	通勤	帰宅 夕食・ 入浴・ 映画鑑賞・ 花に水くれ	睡眠



企業HP

今回ご紹介するのは……

E 行政改革により 持続可能なまちを創る

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)

- 政策的経費の確保
- 持続可能な財政の実現
- 公共施設の適正配置、民間活力を活かした利用の推進(民設民営、公設民営)

目指す状態を実現する方向

施策・事業の棚卸し

- 計画の進行管理から、より効果的な実施方法を検討

将来世代に負担を残さない ファシリティマネジメント

- 公共施設の規模・数量の最適化
- 公共施設の利用促進

財政の健全化の推進

- 市債発行の抑制、市債残高の縮小

実現する手段(抜粋)

- 総合計画(後期基本計画)の進行管理を毎年度実施する中で、施策・事業の棚卸しを行います。
- 民間のノウハウを活用した、公共施設の利用促進や管理運営の効率化に取り組みます。
- ICTを活用した各種手続きにおける事務の効率化を図ります。
- 公共施設等総合管理計画を踏まえて、効率的・計画的な公共施設の規模・数量の最適化を推進します。
- 長期財政計画を踏まえ、市債発行の抑制、市債残高の縮小に取り組みます。

先月号までに紹介させていただいた重点プロジェクトのA~Dを積極的に推進するため、財源の確保と持続可能な財政を実現する行政改革を推進していきます。

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。

最終回 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ます

問 企画財政課 ☎(22)2111 (内線216)

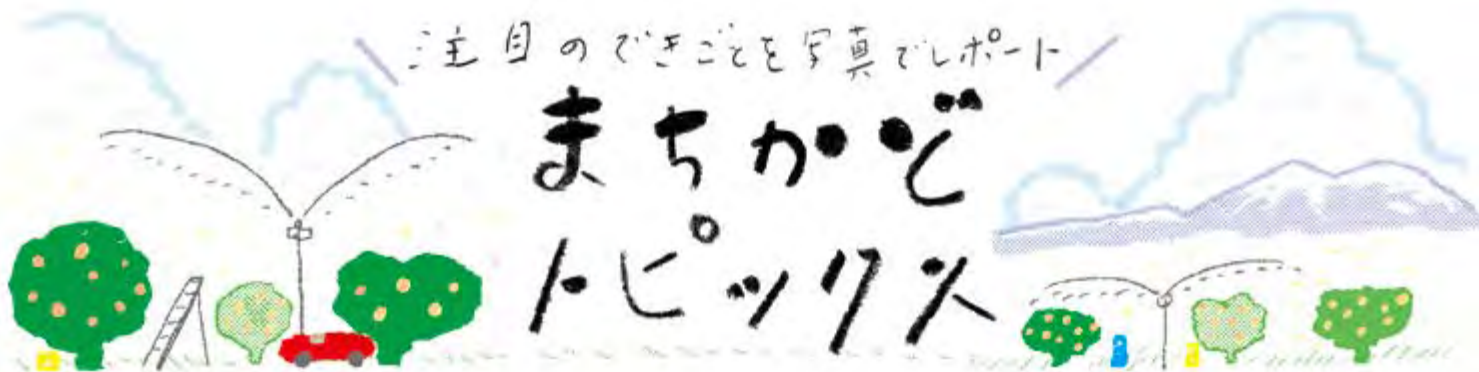
全編は
コチラから



市公式HP

注目のごきごき写真でレポート

まちかど トビックス



パトカーに乗れて
嬉しかったです!



兄妹で参加! (右)金井 陸真くん・(左) 玲奈ちゃん

7/31

防災フレンドパーク

楽しく体験!

中野青年会議所主催の、防災に関して体験して知識を深めるイベント『防災フレンドパーク』が、中野市防災広場で開催され、青空の下、多くの方で賑わいました。
防災活動に関わる団体による13のブースでさまざまな展示や体験会が行われ、消防車・救急車、警察車両などの展示や、防災グッズの体験コーナー、災害の現場で活躍するバギーや重機の試乗などの貴重な体験をしていただきました。

8/7

涼風そよぐ一本木公園

ローズジャムコンサート

3年ぶりに開催された一本木公園ビアパークの企画でローズジャムコンサートが行われました。

当日は「山田和矢 with Suns-Club」によるジャズの演奏のほか、ハワイアンミュージックの演奏に合わせたフラダンスなどが披露され、素敵な音楽が公園内に響き渡り、参加者は癒しのひと時を過ごしました。



斑尾ぼたんこししょう祭り

7/31

2年ぶりの開催

道の駅ふるさと豊田で斑尾ぼたんこししょう祭りが2年ぶりに開催されました。

当日は、ぼたんこししょうの販売のほか、ぼたんこししょうを使用した加工品で新商品の「ボタスコ」の販売などが行われました。
また料理研究家の横山タカ子さんによるトークショーやお楽しみ抽選会などで多くの来場者が盛り上がりました。





暮らいの 情報掲示板

9・10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

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④	10/15 (土)	お片付け講座 会 中野市人権センター	Pick up イベント⑤
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		10/21 (金)	南宮中学校美術展 会 中野陣屋・県庁記念館 期10月23日(日)まで	
9/18 (日)	音楽講習会(合唱) 会 中央公民館		10/26 (水)	山田寿章油彩画展 会 中野陣屋・県庁記念館 期11月7日(月)まで	
9/27 (火)	帯の瀬の日 ※10月26日(水)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ		10/28 (金)	家族介護者交流会 会 市役所	Pick up イベント③
10/2 (日)	オータムコンサート 会 中山晋平記念館	Pick up イベント①	10/29 (土)	朗読発表会 会 中野陣屋・県庁記念館	
10/3 (月)	清水正 米寿展 美術の多分野を歩んだ世界 会 中野陣屋・県庁記念館 期10月17日(月)まで		開催中	西部写游会写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期9月11日(日)まで	
10/9 (日)	岩河智子特別公開レッスン成果発表会 会 豊田文化センター	Pick up イベント④		折りひめの会 折り紙講師松田弘遺作展 会 中野陣屋・県庁記念館 期9月26日(月)まで	
	作曲家とオペラ歌手によるコンサート 会 豊田文化センター	Pick up イベント②		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	
10/10 (月)祝	清水正賛助 清水和高フルーツコンサート 会 中野陣屋・県庁記念館			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	

2022 中野市民 音楽祭

音楽で市民が一つになる伝統ある音楽祭です。小・中学校の合唱団、合唱部、高校の吹奏楽部のほか、市内で活動している合唱、吹奏楽、太鼓、箏の団体が演奏を披露します。新型コロナウイルス感染症対策のため、3日間に分けて開催します。

各開催日の出演団体など、詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



第1回

日時 9月19日(月)祝
 午後1時30分～
 会場 豊田文化センターホール

第2回

日時 11月12日(土)
 【午前の部】午前11時～
 【午後の部】午後1時30分～
 会場 豊田文化センターホール

第3回

日時 12月18日(日)
 【午前の部】午前11時～
 【午後の部】午後1時30分～
 会場 中央公民館講堂

Pick up イベント



開催 中山晋平記念館
オータムコンサート

カレンダー①

問申 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

す。
(右)によるコンサートで
さん(左)と竹内遥香さん
▶長野県出身の石井聡恵さん



日時 10月2日(日) 午後2時(午後1時30分開場)
定員 50人
出演 石井聡恵さん(オーボエ)
竹内遥香さん(ハープ)
会場 中山晋平記念館
入館料 300円
申込期間 9月16日(金)~10月1日(土)



作曲家とオペラ歌手によるコンサート
童謡・唱歌 再発見

カレンダー②

問 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111(内線394)



日時 10月9日(日) 午後2時30分(午後2時開場)
会場 豊田文化センター ホール
出演 (左から)岩河智子さん(ピアノ)
竹沢嘉明さん(バリトン) 市川和彦さん(テノール)
入場券 一般1,000円(当日1,500円)
大学生・高校生以下500円(当日1,000円)
入場券取扱場所 文化スポーツ振興課
中山晋平記念館
高野辰之記念館 ほか



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③

問申 高齢者支援課 ☎(22) 2111(内線243)

日時 10月28日(金) 午前10時~11時30分
定員 15人
講師 aroma&herbs香談Kadan 荒井弘美さん
演題 「アロマでリフレッシュ! 香りの旅に出かけよう」
会場 市役所5階 会議室52・53
申込期限 10月27日(木)



開催 岩河智子特別公開レッスン
レッスンの公開と成果発表会

カレンダー④

問 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111(内線394)

日時 ①レッスン1回目 9月9日(金) 午後4時40分~
9月10日(土) 午前9時30分~
②レッスン2回目 10月8日(土) 午前9時30分~
③成果発表会 10月9日(日) 午前11時30分~
会場 ①中央公民館
②③豊田文化センター ホール
入場料 無料



開催 片づけのノウハウをプロから
お片付け講座

カレンダー⑤

問申 人権・男女共同参画課 ☎(22) 2111(内線404)

日時 10月15日(土) 午前10時~正午
定員 30人
講師 西澤佳代子さん
テーマ 「整理収納で家が片付く 暮らしが整う
心が整う」
会場 中野市人権センター
申込期限 10月7日(金)



ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課(内線399)

黒岩喜久雄先生の顕彰碑を創る会(一本木)
代表 関 泰二 様
現金 80,211円
一本木公園振興のため

中野市職員OB会(三好町1)
会長 野村 茂人 様
現金 120,000円
老人福祉のため

お知らせ



**有線テレビ使用料などの
徴収業務を委託します**

問 企画財政課(内線217)

10月から有線テレビ使用料および特別有料放送使用料(CS放送使用料)の徴収業務を、NTTファイナンス株式会社に業務委託します。

対象者 豊田ケーブルテレビサービス利用者

業務委託に伴う主な変更点

- ・コンビニ納付、クレジットカード決済、電話料金合算払いができるようになります。
- ・郵便局を除く金融機関での窓口納付ができなくなります。



鳥害防止用爆音機の 使用について

問 農業振興課(内線372)

鳥害防止用爆音機を使用する際は、騒音防止のため次の点についてご注意ください。

- ・住居から直線距離で200メートル未満の位置では使用しないでください。
- ・早朝および夜間には使用しないでください。

・市内の農林業者を対象とした防鳥用ネットおよびテグスの購入に関する費用の補助制度があります。防鳥用ネットなどの使用をご検討ください。



中野市森林経営管理制度 実施方針を策定しました

問 農業振興課(内線252)

本実施方針に基づき、森林経営管理制度を推進し、森林整備に関する諸施策を実施してまいります。パブリックコメントの実施結果

ご意見はありませんでした。

閲覧場所 農業振興課、市公式ホームページ



第59回高社山一周駅伝 を開催します

問 文化スポーツ振興課(内線364)

開催に伴い、次の区間で交通規制が行われます。ご理解とご協力をお願いいたします。

期日 9月11日(日)

区間 市民体育館～箱山トンネル、網切橋付近～北部公民館～市民体育館までの一部道路



長野県知事選挙 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)

任期満了に伴う長野県知事選挙が7月21日に告示され、8月7日に投・開票が行われました。

有権者数 3万6022人

投票者数 1万2692人

投票率 35.23%

有効投票 1万2606票

無効投票 86票

候補者別得票数(得票順)

・阿部守一 1万1492票

・金井忠一 978票

・草間重男 136票

市有財産を売却します

問 申 企画財政課 ☎ (22)2111(内線222)

市の土地および建物を売却します。物件の詳細や申込方法については、市公式ホームページをご覧ください。

申込期限 11月1日(火)



物件番号6	旧長丘保育園	(土地) 1,687.41㎡ (建物) 保育所
物件番号7	旧長丘放課後児童クラブ	(土地) 330㎡ (建物) 居宅



就業構造基本調査を 実施します

【問】庶務課(内線430)

10月1日(土)現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査は、国民の就業・不就業の実態を調査し、国および地方公共団体の雇用政策、経済政策に関する基礎資料を得ることなどを目的として、統計法に基づき実施する国の重要な統計調査です。

回答方法は、調査票を郵送または調査員に提出するほか、パソコンやスマートフォンを使って便利なインターネット回答をすることができま

す。9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。



後期高齢者医療の窓口負担割合が見直されます

【問】市民課(内線304)

10月1日(土)から、一部の後期高齢者医療被保険者の医療費の窓口負担割合が2割になります。負担割合は、2021年中の課税所得や収入額、世帯の課税状況をもとに世帯単位で判定になります。2割負担にな

る被保険者だけでなく、全被保険者に新しい被保険者証を9月末までに郵送しますのでご確認ください。

【問】問い合わせ先 長野県後期高齢者医療広域連合
☎026(229)5320



第2弾 中野市地域 支え合い商品券

【問】企画財政課(内線216)

市民課(内線236)

市民1人あたり3千円分の商品券を配布し、市内の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事業」を実施しています。

また、12月28日(水)までにマイナンバーカードの交付を受けた方に、2千円分の商品券を上乗せして配布しています。

マイナンバーカードは申請から交付まで2カ月程度かかる場合があります。そのため、交付に併せて商品券の受け取りを希望される方は、お早めに申請をお願いいたします。

【問】商品券使用期限 12月31日(土)
※マイナンバーカードの申請や交付など詳しくは、市民課へお問い合わせください。



住民票などの オンライン申請

【問】市民課(内線236)

マイナンバーカードにより本人確認を行うことで、スマートフォンから住民票などの証明書をオンラインで交付申請できるようになりました。オンライン申請に伴う手数料および郵送料の支払いは、クレジットカード決済となります。手続き後は、申請した証明書などが郵送でご自宅に届きます。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



不動産鑑定士 無料相談会

【問】(社)長野県不動産鑑定士協会

☎026(225)5228

不動産評価などに関する無料相談会を開催します。

【問】期日 10月3日(月)

時間 午前10時～午後4時

※正午～午後1時を除く

【問】会場 ・長野市役所第2庁舎10階

203会議室

・須坂市役所3階301会議室

宅配ボックスの 購入費用助成

問 企画財政課(内線216)

新型コロナウイルス感染症のまん延防止を図るため、宅配ボックスを新たに設置する方に対して、宅配ボックスの購入費用の一部を助成します。

対象者

- ・市内に住所を有する方
- ・市内に事業所を有する方
- ※1世帯または1事業所につき1回限り

対象となる宅配ボックス 収納した宅配物などが外部から完全に見えない構造であり、宅配物などを安全に保管し、正当な受取人のみが受け取ることができる機能を有しているもの

助成対象経費 宅配ボックスの購入経費の2分の1以内(1台あたり上限1万円)

対象期間 2022年6月17日～23年2月28日

申請期限 23年2月28日(火)



全国一斉子どものための 養育費相談会

問 長野県司法書士会

☎ 026(232)7492

養育費の支払や養育費の取り決めのための無料電話相談会を開催します。相談は無料で、秘密は厳守されます。

日時 9月25日(日) 午前10時～午後4時

当日専用番号

☎ 0120(567)301

インボイス制度説明会

問 信濃中野税務署

☎ (22)3151

対象 事業者の方

期日 9月13日(火)、22日(木)

10月13日(木)、27日(木)

11月8日(火)、24日(木)

12月7日(水)、20日(火)

①午前10時～11時

②午後1時30分～2時30分

会場 信濃中野税務署

内容 ①インボイス制度の内容

②消費税の基本的な仕組み、インボイス制度の内容

定員 各回20人

募集



いきいきなかの 交通安全塾

問 生活環境課(内線238)

対象 65歳以上の方

期日 ①10月4日(火)

②10月5日(水)

時間 午後4時30分～6時

会場 中野自動車学校

内容 高齢者を対象とした体験型の交通安全教室

参加料 無料

定員 各回10人程度

申込期限 9月20日(火)



赤ちゃんへの 初めての読み聞かせ講座

問 生涯学習課(内線423)

対象 赤ちゃんの読み聞かせに興味のある方、妊産婦の方とそのご家族

期日 10月29日(土)

時間 午前11時～午後1時15分

会場 市立図書館

講師 清水美奈子さん

参加料 無料

定員 20人(1家族につき2人まで)



対象地区	期日	時間	会場
中野	9月20日(火)	午後6時30分 ～8時30分	市役所2階 多目的サロンホール
日野 日延	9月21日(水)		市役所2階 多目的サロンホール
長平 丘岡 野野 科倭	9月26日(月)		北部公民館
平野 高丘	9月28日(水)		西部文化センター
豊田	9月29日(木)		豊田文化センター

中野市景観計画の策定にあたり開催する景観ワークショップの参加者を募集します。
定員 各会場30人程度
申込期限 9月16日(金)



問申 都市計画課(内線273)

景観ワークショップ

「中野市公立保育所民営化ガイドライン(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。



問申 保育課(内線292)

公立保育所の民営化ガイドライン(案)に対するご意見

参加費 教材費300円(調理実習費用)
定員 20人
申込期限 10月14日(金)

期日	内容
11月1日(火)	・中野市の健康課題って? ～元気に過ごすキホンのキ～
11月8日(火)	・アンガーマネジメントの説明 ・骨盤底筋をはたらかせるコツはOOにあり!
11月22日(火)	・自分の口からおいしくたべるために ・冷凍活用!お手軽レシピ
11月29日(火)	・おやきづくり

時間 午前10時～正午
会場 中野保健センター

対象 市内在住の方(全4回参加できる方)

問申 健康づくり課(内線242・393)

はつらつ健康教室

募集人員 若干名
任期 10月30日から2年間
応募資格 市内に住所を有する18歳以上で平日の昼間に開催する会議に参加できる方
申込期限 9月30日(金)



問申 企画財政課(内線401)

行政改革推進委員



公共職業訓練 訓練生

問申 ハローワーク飯山
☎0269(62)8609

対象 ハローワークに求職申込をしている方で、訓練での知識・資格取得により就職を希望する方
訓練期間 11月22日(火)～2023年2月21日(火)
会場 中野地域職業訓練センター
受講科目 パソコン実務初級
受講料 無料
※テキスト代などの自己負担あり
選考会 11月8日(火)
申込期限 10月25日(火)

日常生活支援講習会

問申 中野広域シルバー人材センター
☎(23)0468

対象 60歳以上の方
内容 訪問サービスA従事者養成研修および高齢者の健康と食生活、清掃の基礎知識を学びます。
期日 10月20日(木)、24日(月)、25日(火)
会場 中野地域職業訓練センター
受講料 無料
定員 10人
申込期限 10月7日(金)

マイナンバーカード出張申請サポート車 「マイナちゃんCar」を導入しました

問申 市民課（内線236）

マイナンバーカードの申請を希望する方、申請方法がわからない方、市役所に出かけることが難しい方のために、車内で申請手続きができる申請サポート車「マイナちゃんCar」を導入しました。

駐車スペースが確保できれば、「マイナちゃんCar」が出向き、写真撮影と申請手続きをサポートします。

出張申請サポートを希望される方は、ご相談ください。



市公式HP



プロ野球選手になりたい

夢

佐藤隼飛

(さとう しゅんと・豊田小学校6年)

No.205

ぼくの将来の夢は、プロ野球選手になることです。ぼくは、下校時に豊田高丘ネクサスというチームが練習しているところを見て、やってみたらおもしろかったので野球を始めました。プロ野球を見ていると、「カッコいいな。」とか、「こんなプレーをしてみたいな。」と思います。今、野球をする人が少なくなっているので、ぼくがプロ野球で活やくしてみんなに野球をやってほしいなと思います。

資源物の日曜回収 問 生活環境課（内線458）

9月25日(日) 午前10時～午後1時

会場 西友中野駅前店

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】10月23日(日) デリシア中野店

資源物の特別回収 問 生活環境課（内線458）

10月16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）

- ★事業(農業を含む)で生じた廃タイヤは回収しません。
- ★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。

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会
☎(26)3111

10月4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)

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／食器類／薬研／^{やげん}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)／ブドウ棚の資材／大人用自転車／南宮中学校男子制服

問 中野市消費生活センター ☎(22)2201

年金

新型コロナウイルス感染症の影響による臨時特例免除制度

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売上げの減少などが生じて所得が相当程度まで下がった場合は、国民年金保険料の免除申請ができます。

申請対象期間

22年度分(22年7月～23年6月)

※申請にあたり本人申告の所得見込額を用いた審査があります。必ず免除になることを保証するものではありません。対象期間より前の免除申請はご相談ください。

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。



問 市民課 ☎(22)2111 (内線237)
長野南年金事務所 ☎026(227)1284
年金加入者ダイヤル ☎0570(003)004

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 142

漫画：中川千恵子

海産物の電話勧誘販売・送り付けトラブルに注意!



事例のように購入を承諾していないにもかかわらず、一方的に送り付けられているケースがあります。このような場合は、送り主の名称や所在地などをメモするなど事業者の情報を控えてから、受け取りを拒否し、代金を支払わないようにしましょう。外出などでご本人が荷物を受け取れない場合は、家族の方に荷物が「いつ・どこから届く」など情報共有をしてトラブルを避けるようにしましょう。

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 9月12日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 10月11日(火) 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

千 の数ほど川が曲がっている様子から名付けられた千曲川(所説あり)。今まで上流側しか注目していませんでしたが、新潟県の分水路など、下流側の治水の取り組みを知ることができました。新潟に行った際は、見学してみたいと思います。(松野)

曲 名が出てこない。メロディーも歌詞も覚えているのに曲名だけが思い出せない。そんな経験ってありませんか?歌詞を検索すればすぐわかるのに、謎の悔しさから自力で思い出そうしてみるも余計混乱。脳内で悪戦苦闘した結果、サビで連呼していた言葉が曲名でした。(成田)

川 という、中野小唄の「町の真中に川がある」という歌詞を思い出します。かつて中町の銀座通りには歌詞のとおり川が流れていたそうです。今では川の面影はありませんが、当時はどんな風景だったのだろうと思いながら、銀座通りを歩いてみます。(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。

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



北部公民館



清泉女学院出張講座

音楽リフレッシュ

—明日も笑顔でいるために—

- 期日 10月4日(火)
- 時間 午前10時～11時30分
- 内容 実際に歌い、聴き、楽しみながら、音楽と心の健康について考えます。
- 講師 清泉女学院短期大学 教授
山崎 浩さん
- 定員 市内在住または在勤の方 20人
- 持ち物 マスク
- 申し込み 9月6日(火)～

豊田公民館

音楽で脳がイキイキ!



- 期日 10月5日(水)
- 時間 午後2時～3時30分
- 内容 音楽療法を取り入れた脳の体操です。歌って、笑って、長生きしましょう。
- 講師 音楽療法士 山崎 みや子さん
- 定員 65歳以上の方 20人
- 持ち物 ハンカチ、マスク
- 申し込み 9月7日(水)から

豊田deノルディック ウォーキング～秋期～



- 期日 10月4日、18日、11月1日
全3回 各回火曜日
- 時間 午前9時～10時30分
- 内容 2本のポールで足腰の負担を軽減、上半身を使って効率よく全身運動ができます。ポールは貸し出しできます。
- 講師 日本ノルディックフィットネス協会
インストラクター
- 定員 市内在住または在勤の方 15人
- 持ち物 タオル、飲み物、雨具、マスク

親子で防災デイキャンプ

- 期日 10月1日(土)
- 時間 午前9時～午後3時
- 内容 まき割り・火おこし、テント設営、ロープワーク、防災食の昼食、避難所生活体験など。「自分の身は自分で守る」を体験してみませんか。
- 講師 山崎 晶之さん
- 定員 市内小中学生と保護者 10組
- 受講料 親子1組2,000円
(1人追加500円)
- 持ち物 軍手、タオル、マスク
- 申し込み 9月22日(木)まで



西部公民館

お華の教室

期日 10月13日、11月17日、12月22日
全3回 各回木曜日
時間 午後7時～8時30分まで
内容 10月 秋を感じるスワッグづくり
11月 クリスマス仕様の寄せ植え
12月 お正月を飾るアレンジメン
トフラワー
講師 たきざわ いくこさん 瀧澤 郁子さん
定員 20人
材料費 2,500円



エンジョイ♪アロマ ～手づくりせっけん編～

期日 10月20日(木)
時間 午後7時～8時30分
内容 環境にやさしく、全身に使えるせっ
けんです。お好きな香りでオリジ
ナルのせっけんを作りましょう。
講師 ぐましろ ともこさん 熊代 俊恵さん
定員 15人
材料費 1,500円
持ち物 牛乳パック1ℓの空き箱2個、
エプロン、バスタオル



中央公民館

中野市中央公民館シニア大学

期日 10月6日(木)～2023年2月9日(木)
時間 午後2時～3時30分
内容 シニア世代の生きがいづくりや健康
づくりなどに役立つ講座です。
定員 おおむね60歳以上の市内在住・在勤
の方 50人
申し込み 9月6日(火)～

万葉集を読み味わう

期日 10月7日(金)、14日(金)、20日(木)、
11月24日(木)、12月9日(金)、23日(金)
全6回
時間 午後2時30分～4時15分
内容 万葉集から講師が選んだ歌を読みな
がら日本文化や生活様式を学びます。
講師 信州大学 教育学部
教授 にしかずお 西 一夫さん
定員 市内在住または在勤の方 40人
持ち物 飲み物



親子生け花教室

期日 10月2日(日)
時間 午前9時30分～11時30分
内容 季節の花を自由に生けてみましょう。
講師 中野華道会
定員 市内小学生と保護者 30人
(低学年は保護者同伴)
持ち物 持ち帰り用マチの広いビニール袋
申し込み 9月7日(水)～



ピラティス講座

期日 10月6日、13日、20日、27日、
11月17日、24日 全6回 毎回木曜日
時間 午後7時30分～8時30分
内容 無理なく取り組めるエクササイズ
をしてみませんか。
講師 みやざき えいこさん 宮崎 栄子さん
定員 市内在住または在勤の方 15人
持ち物 飲み物、汗ふき用タオル、ヨガマッ
トまたはバスタオル、運動ので
きる支度
申し込み 9月8日(木)～



ふるさと歴史探訪～秋～

期日 9月28日、10月5日、12日、19日
全4回 毎回水曜日
時間 午前10時～11時30分
内容 地域に残る文化財などを見て歩き、
歴史的背景について学びます。
(各回ごと開催会場が異なり、現
地集合・現地解散となります)
講師
第1回 生涯学習課 やぎゅう としき 柳生 俊樹
第2回 (仮称)山田家資料館 てらしま まさとも 寺島 正友
第3回 つちや つもる 土屋 積さん
第4回 いおん まさひこ 岩戸 貞彦さん
定員 市内在住または在勤の方 20人
持ち物 飲み物、散策に適した服装
申し込み 9月8日(木)～

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。

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)

※9月の最終金曜日は休館しません。

● 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



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 9月15日、22日、29日

10月6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 9月6日(火)、10月18日(火)

時間 午前11時～11時30分



ビデオ上映会 としゃかんプチ☆キネマ

忍たま乱太郎の宇宙大冒険 with

コズミックフロント☆NEXT

上映日時 9月18日(日) 午後2時～

世界路面電車紀行 アジア1

上映日時 9月21日(水) 午前10時～

トキワ荘の青春

上映日時 10月5日(水) 午前10時～

会場 市立図書館2階 AV ホール

▶ 市立図書館図書選定委員

募集人員 2人

任期 委嘱の日から2023年10月31日(火)まで

応募条件 図書館を利用している市内在住の22
年4月1日時点で18歳以上の方

募集期限 10月1日(土)

※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。

▶ 市立図書館30周年記念事業実行委員 (追加募集)

募集人員 3人以内

任期 委嘱の日から2024年3月31日(日)まで

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 追加募集が3人に達するまで

※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。

今月の新着図書



不思議で怪しい

きのこのはなし

監／ホクトきのこ総合研
究所
清水書院

個性的なきのこ、104種を
デフォルメされたイラスト
で紹介。特徴については、きのこ博士と研究員
が写真やイラストで、わ
かりやすく解説している。



身近な雑草たちの
奇跡

著／森昭彦

SBクリエイティブ

花粉がなくてもタネを作
れるセイヨウタンポポ。
世界各地のアリンコを手
なずけていると思われる
ヒメオドリコソウ。雑草
と呼ばれるまで繁栄でき
たのには理由がある。

子宝船

(宮部みゆき)

流転

(笹本稜平)

妻はサバイバー

(永田豊隆)

言葉の花束

(サヘル・ローズ)

80歳の壁

(和田秀樹)

絶滅魚クニマスの発見

(中坊徹次)

発達障害「グレーゾーン」

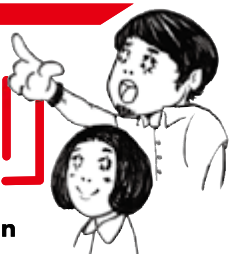
(岡田尊司)

★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。 9月の実施期間 9月18日(日)～24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 /



歴史 常設展の一部リニューアルと展示解説を行います

展示開始 | 9月23日(金)

常設展示室の中世(鎌倉・室町・戦国時代)コーナーでは、高梨氏館跡などの出土品を展示しています。土器や陶磁器の破片ばかりで、縄文時代のコーナーなどと比べると迫りに欠け、つまらないかもしれません。しかし、中世の焼き物は小さな破片であっても情報の宝庫。その情報は、文字資料の少ない中世史研究にとって、貴重な手がかりです。中世の考古資料の面白さを知っていただけるように、常設展示をリニューアルします。展示品を追加するとともに、市内の代表的な中世遺跡である高梨氏館跡と鴨ヶ嶽城跡・鎌ヶ嶽城跡のパネル展示コーナーを新設します。合わせて、テーマごとに4回に分けて展示解説を行います。



展示解説(要予約)

- 第1回 10月2日(日) 「青磁:武家のくらしを彩る唐物」
 - 第2回 10月23日(日) 「かわらけ:人と人をつなぐ土器」
 - 第3回 11月13日(日) 「珠洲焼:山のあなたの遠くから」
 - 第4回 12月4日(日) 「天目、茶臼、風炉:茶会のあと」
- 時間 各回午後2時～3時
 解説 柳生 俊樹(学芸員)
 定員 20人程度
 ※常設展観覧料が必要です。

歴史 夏のエンタランス企画 展示紹介

蓄音機はレコードを再生する装置で、展示品は1920年代のものです。側面にあるハンドルを回して動力とするぜんまい駆動式です。展示では音を出すことはできませんが、実際はレコードを再生する針から伝わる振動が、蓄音機の中で膨らみ大きな音になる仕組みになっています。普段はあまり展示に出ないものなので、その姿をぜひ見に来てください。



蓄音機



Column

● それ本当に珠洲焼ですか？

珠洲焼は、平安時代末から室町時代にかけて、現在の石川県珠洲市で生産された陶器です。主な製品は大型の甕や壺、すり鉢などで、北信州を含め東日本に広く流通しています。産地から消費地までの運送コストが価格に転嫁されたはず。珠洲から遠い中野地方では、大きくて重い甕など高価だったことでしょう。

ところが、専門家によると、珠洲焼のように見えて、実は珠洲以外の窯や長野県内で焼かれた製品があるかもしれないとのこと。産地偽装して儲ける悪徳商人の姿を思い浮かべるのは、飛躍しすぎでしょうか。

★ 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 9月17日、18日、24日、25日を除く	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 9月19日(月) 23日(金)	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
9月17日(出) 24日(出)	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
9月18日(回) 25日(回)	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

◎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。

★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



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.97

中野市ゲートボール連盟

1986年発足。市内に20の支部があり、現在は80人を超える会員が在籍している。市内外を問わず積極的な大会参加や交流活動を行いゲートボールの普及に努めている。

仲間同士で互いにフォローしあう。
ゲートボールは助け合いのスポーツだと思っんです。



1/七瀬支部のみなさん



2



3

1/七瀬支部のみなさん 2/プレー中の様子 3/過去の大会で集合する連盟の会員

ゲ

ートボールは一見簡単そうに見えるけど全然そんなことはなくて、ただボールを転がすのではなく、味方と相手のボールの位置を常に把握しながら、相手の作戦や狙いを読み、一打ごとに作戦を考える駆け引きのスポーツなんです。」と話してくれた中野市ゲートボール連盟の会長を務める高波利行さん。

ゲートボールは5人1組の2チームの対抗で行われる。1ゲーム30分で、ゲートと呼ばれる関門を通過させたり、ゴールのボールに当ててあがることで得点を獲得し、総得点数を競うスポーツ。味方や相手のボールに自分のボールを当てて、より有利な位置に味方のボールを運んだり、相手のボールを弾いて妨害をするといったさまざまな戦術がある。

取材をさせていただいた七瀬支部でプレーをされていた方がゲートボールへの思いを教えてください。

「ゲートボールって相手の妨害ばかりするスポーツってイメージがあったりするんじゃないかな。でも実際は仲間みんなでお互いにフォローしあって勝利を目指していく助け合いのスポーツだと思っんです。初心者でも上手な人に引張ってもらえる。逆に誰か1人がうまいだけで勝てないんですよね。声をかけあったり、サインを出したり協力して勝利を狙っんです。」

最後に高波さんに、今後の思いを伺った。「プレー中はとにかく頭を使うから、高齢の方もみんなしっかりしてる。以前参加した大会では松葉杖をつけているの方がプレーをしたこともあった。年齢の違いや身体的なハンデがあっても一緒にプレーできるのは大きな魅力だと思います。なので、いろんな方にぜひプレーをしてもらって楽しさを知ってほしい。そうしてプレー人口が増えてくれたならうれしいですね。」

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 9月22日(木)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.nakanonagano.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



信州産なめたけ

『志賀の郷』3本セット 3名様

何味が来るかは
お楽しみ♪

●なめたけ

●かきのさ茸

●山椒

●ぼたんこしょう

●唐辛子

●たけのこ



プレゼント提供者

株式会社 高見澤
特産事業部

〒383-0052
安源寺708
☎ 0269(23)2725



青果物のパッケージやギフト販売、瓶詰等のきのこ加工品の製造・販売、きのこ栽培用の培地ブレンド加工など「食」と「農業」に携わり、地場産業を盛り上げるため日々努力しております。

