

広報  
なかの

2022(令和4年)

11

No.212



芸術の秋  
食欲の秋  
スポーツの秋





# Pick Up!



子ども達の可能性を広げる!

## はじめての一步 促進事業

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線216)

新型コロナウイルスのまん延により、事業活動に支障をきたしているスポーツ教室や学習塾などの事業者・団体の支援と、子供たちの学習意欲や才能を伸ばす機会を提供するため、登録事業者へ入会した際に掛かる経費の一部(上限5,000円)を市が負担する「はじめての一步促進事業」を実施しています。

**利用対象者** サービス利用時に3歳から18歳までの市民

**利用可能な事業者** 市内に活動の場がある登録事業者

※最新の登録事業者は市公式ホームページをご覧ください。

**補助内容** 入会に伴い掛かる経費(入会金・初回の月謝・道具代など)5,000円以内/人

**対象期間** 2023年2月28日(火)まで

**申込方法** 登録事業者に直接お申し込みください。



※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

人口:41,369人 (-4)  
男:20,150人 (+3)  
女:21,219人 (-7)  
世帯数:15,938戸 (+12)

【2022年10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。  
加タロフ ぽんネット



中野市公式  
ホームページ



中野市役所広報  
facebook



中野市公式  
インスタグラム



### 中野市議会

○令和4年12月定例会の会期日程(予定)  
12月1日(木)~12月16日(金)  
○市政一般質問  
12月8日(木)、9日(金)、12日(月)

ページ

03 功労者・善行者表彰 / 優良建設工事表彰

04 礎珉展受賞作品紹介

06 農福連携

10 NAKANO JUNIOR HIGH SCHOOL PRESS (中学生新聞)

12 新型コロナワクチン接種 / わくわくWork

13 児童虐待防止推進月間

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 まちかどトピックス

20 暮らしの情報掲示板

27 交差点

28 文化なかの

30 図書館だより

31 博物館だより

32 信濃グランセローズ 日本独立リーググランドチャンピオンシップ2022準優勝 / 今月のプレゼント

※「キラリ☆中野のチカラ」はお休みです。



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



10月に行われたイベントを1枚にまとめました。中野市魅力発信Vtuber信州なかのちゃんの新しい姿にもご注目ください。





# 中野市 功労者・善行者 表彰



問 庶務課 ☎(22)2111(内線211)

10月7日、表彰条例に基づき、  
2022年度中野市功労者・善  
行者表彰式を執り行いました。

## 功労者 (敬称略)

### 自治功労

原澤 年秋

市議会議員として多年にわたり、  
市政の振興に寄与されました。

中村 秀人

市農業委員会委員および市議会  
議員として多年にわたり、市政  
の振興に寄与されました。

### 保健環境功労

鈴木 章彦

今井 寿郎

市の健(検)診医として多年にわ  
たり、市民の健康増進に寄与さ  
れました。

## 善行者 (敬称略)

宮澤 芳一

市の文化芸術振興のため絵画2  
点を寄付されました。

### 中野市建設業協会

災害対応、新型コロナウイルス  
対策および小中学校設備充実の  
ため寄付を継続されました。

### 有限会社

志賀プラントサービス

豊かで活力ある地域社会実現の  
ため浄財を寄付されました。

### 株式会社

ヒューマンリソース

コミュニケーションズ

新型コロナウイルス対策のため、  
薬用ハンドジェルを寄付されま  
した。

### 中野ライオンズクラブ

子供たちの交通安全のため、新  
入学児童安全帽子の寄付を継続  
されました。

## 優良建設 工事表彰

問 企画財政課

☎(22)2111(内線222)

10月19日、工事施工の適正化  
と施工技術の向上を図るため、  
2022年度優良建設工事表彰  
式を執り行いました。表彰対象  
は、前年度にしゅん工した工事  
で、本年度の受賞者は次のとお  
りです。



工事等名	受賞者	現場代理人
越橋橋梁補修工事	中野土建(株)	田中 克弥
北部第2配水池更新工事	中野土建(株)	内藤 貴昭
高遠山古墳整備工事	(株)土屋建設	佐藤 昌樹
林道矢崎線改良工事	(株)北信事業	小池 明浩
中野市豊井保育園改修工事	中野土建(株)	鈴木 伸幸
中野市立平野小学校外壁等改修工事	(株)湯本工務店	中沢 邦夫
中野市内中学校屋内運動場等 および校舎水栓改修(自動化)工事	中野市水道工事 協同組合	山岸 誠
中野市立中野小学校低学年棟および 高丘小学校普通教室棟2F・3Fトイレ 改修工事	新栄工業(株)	宮崎 甲太郎
市道東田線舗装修繕工事	中野土建(株)	中島 勇
市道延徳7号線舗装修繕工事	(株)塩川組	上原 瀬那
市道新保安寺線舗装修繕工事	(株)高見澤 建設事業部	水橋 廉
草間地区農道舗装工事	中沢建設(株)	塚田 政明





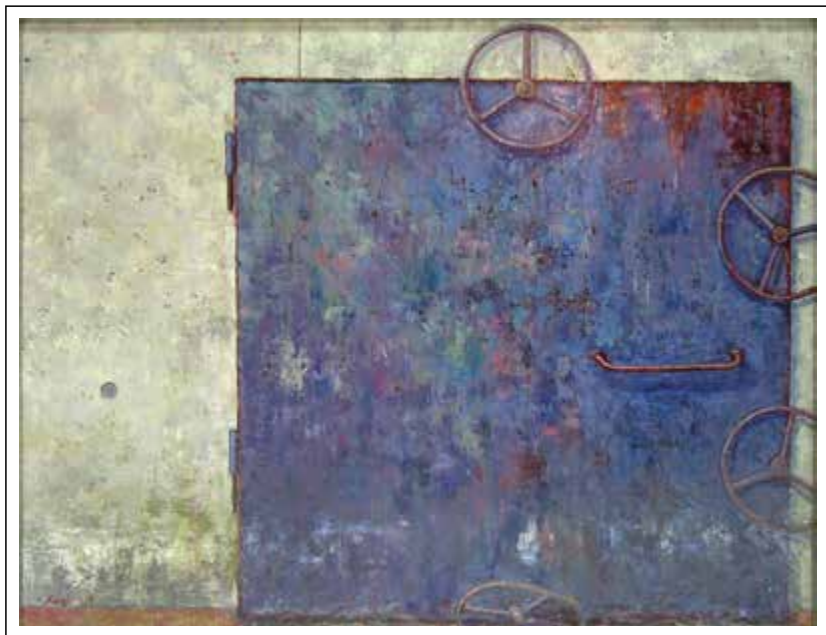
風土に根ざした新たな美の創造を目指すことを目的に開催している  
礫珉展。41 回目となる今年の募集作品の中から 8 つの受賞作品が決  
まりました。

講評：審査委員長 佐藤 倉由

れ き  
礫

み ん  
珉

展



中野市長賞

## 外された金属の扉

作者：阿部 賢二さん (一本木)

### 【講評】

四角い画面の大半の面に四角い鉄の扉が  
ドンと描かれている。まさに大胆な構図  
である。扉は単なる平面でなく色の塗り  
重ねにより金属の質感が出てマチュール  
と共に美しい。ハンドルや取手は絵に動  
きと柔らかさを加えながら、抜群の存在  
感となった。

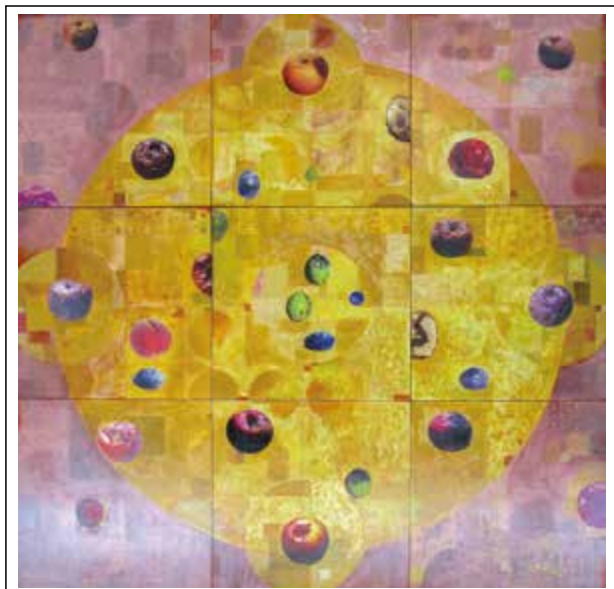
峯樹会賞

## マンダラ図

作者：金井 徳重さん (中央)

### 【講評】

リンゴや桃などが緻密な技法で描き込まれている。  
佛教の流儀を表すマンダラだが、中に描かれたリ  
ンゴ、果物は正常なものから干からびたもの、腐  
れかけたものなど、何か人の一生を思わせる表情  
で、近寄って良く観たい衝動にかられる。色彩は  
明るく円や直線が交差してモダンな仕上がりに  
なっていて見事だ。



礫珉賞

## 雪の朝

作者：渡辺 博さん (越)

### 【講評】

ピンと張りつめた空気と雪国の寒気が伝わってくる手  
堅い風景である。家並みはリズムカルに住んでいる人々  
の息づかいが伝わってくるようだ。自分の故郷に対す  
る愛着を持って手を抜かず、しっかり描き込んだ表現  
に好感が持てる力作です。



—礫珉展の意—  
 礫は、石の小さな声。珉は、美石（タマ）。  
 声は小さくても明確な主張を持ち、きらりと光り輝く。



中野市議会  
議長賞

## 誰も知らない街

作者：小橋 京子さん（草間）

【講評】

小品ながら現代を生きる自分の思いを力まず、さりげなく表現しているが色彩も形も歯切れ良く交差していて観る者に、それぞれ何かを感じさせる魅力を持っている。作者のセンスから生まれた佳作でしょう。



奨励賞  
(テレビ北信  
ケーブル  
テレビジョン賞)

## あじさい寺の大わらじ

作者：高野 みな子さん（中央）

【講評】

寺の大わらじを見事にキャンバスに定着させた。写実的ではあるが外国人に見せたら抽象画かなと思わせる不思議な雰囲気も感じさせて面白い。

中野市教育  
委員会賞

## 大地盛秋

作者：市川 董一郎さん（三好町）

【講評】

起伏ある大地がダイナミックに描きこまれ、右側の黒い岩場から緑の草地が調和良く平地に入りこんでいる。中景の丘陵も手を抜かずしっかり描き込んであり画面にパワーを感じます。他の風景画にない独自性が目をひいた。



会員奨励賞  
(北信ローカル賞)

## 諸行無常

作者：宮澤 智行さん（岩井）

【講評】

戦国時代の武士の勇姿を再現している。ねらいが次第にはっきりしてきて観る者に何かを語りかけようとしている。この先この二人はどうなるのか？現代の人間に問いかけているようだ。

奨励賞  
(湯本工務店賞)

## 奴奈川の里

作者：松木 靖さん（飯山市）

【講評】

春の山村のやわらかい芽吹きを絶妙のトーンで描き上げ、全体として明るく誰にも受け入れられるような、やさしい作品となった。難しいと言われる緑色をうまく使いこなして美しい。



## 受賞作品の表彰式が行われました

10月27日に受賞作品の表彰式が行われました。  
 受賞作品は市役所で特別展示が行われます。

### 受賞作品特別展

期間 11月14日(月)～24日(木)  
 (平日のみ)

時間 午前8時30分～午後5時15分

会場 市役所2階多目的サロンホール





# 農福連携

農業と福祉で地域を元気に

問 福祉課 ☎(2)2111 (内線295)

## 「農福連携」について

「農福連携」という言葉を存じですか？

農福連携とは、農業と福祉が連携し、障がいのある方や高齢者が農業の分野で活躍することを通じ、社会参画の実現と農業の発展を促す取り組みのことで、雇用機会や収入の確保につながる」とされており、全国で活動が広がっています。

市でも「農福連携事業」として、農業分野において障がいのある方の就労を促進しており、2017年9月には就労継続支援A型事業所「株式会社アルビスファーム信州なかの」が設立しました。現在も、農産物の生産に取り組んでいます。今回は、株式会社アルビスファーム信州なかのの取り組みについてご紹介します。



エフピコダックス株式会社 代表取締役  
中野市農福連携事業  
支援連絡会アドバイザー  
岩井 久美 さん

936万人。この数字が何か分かりませんか？日本における障がい者数です。さらに、軽度発達障がい、引きこもりなど障害者手帳を取得していない方々を加えると、一千万人を超える生き辛さを抱える方が存在します。その数は、人口約202万人の長野県民の4倍以上に相当します。

それだけ多く存在する障がい者の雇用の現状は、けっして恵まれているとは言えません。企業における雇用はいまだに雇用率達成割合50%未満。多くの障がい者は、非雇用型の作業所で日中を過ごしています。何らかの生産活動に携わって、受け取る工賃は月に約1万7千円。この金額では、自立して生きていくことは困難と言わざるを得ないでしょう。

障がい者雇用・農福連携と聞くと、少し特別なテーマに感じられるかもしれませんが。しかしながら、前述したように日本の人口の約10%に相当する方々の「働く」ことや「生きる」こと、そして中野市の基幹産業である「農業」についての内容です。決してマイノリティの問題ではないと感じていただければと思います。

1974年高知県出身。通勤寮生活支援員、グループホームサービス管理責任者（地域生活）として、約9年間障がい者の生活支援に携わる。その後、サービス管理責任者（就労）を取得し、2009年簡易食品容器製造大手の(株)エフピコの特例子会社、エフピコダックス(株)福山工場設立に伴い、障がい者雇用責任者として着任し、自社グループ365人の障がい者雇用に関わる。その一方で、(株)エフピコの取引先を中心とした、障がい者雇用コンサルタントとしても活動し、これまでに約50社以上、雇用総数750人を超える障がい者の働く仕組みを創出してきた。

2021年エフピコダックス(株)代表取締役役に就任。近年では「農福連携」「農福商工連携」をキーワードに、全国の自治体行政と連携し、プロジェクトも推進している。

す。

中野市では、「このまちで生まれた障がいのある方々が、このまちで働いて生きていける場所をつくりたい！」という強い思いをきっかけに、農業を主事業とした雇用型の事業所が5年前に開設されました。担い手不足や高齢化が進む農業と、仕事不足の福祉をマッチングした「農福連携事業」です。この事業所を利用する障がい者は、日々農作業に携わり、就労能力や体力、生産に関わり収入を得ることで自信を獲得していきます。たくましく日焼けした彼らの「お給料10万円以上だった！」「お母さんにプレゼントを買った！」「僕が休むと会社が困るから頑張る」と笑う顔を見てみると、働くことや稼ぐこと、誰かに必要とされること、地域産業の活性。たとえ障がいがあってもなくても、自立への可能性を持てるまちづくり。農福連携事業は皆が笑顔になれる八方好しの可能性を秘めています。今後、この取り組みがさらに広がります。地域がさらに元気になることを期待しています。

A型事業所とは…  
障がい者の就労継続支援事業所にはA型とB型があります。主な違いは次のとおりです。

	A型	B型
事業の概要	現状で一般企業への就職が困難な障がい者へ、就労の機会の提供、就労に必要な知識および能力の向上のために必要な訓練などの支援を行い、一般企業への就労を目指します。	
雇用契約	あり 事業所と利用者で雇用契約を結び、定められた賃金が支払われます。事業所によっては、社会保険や雇用保険への加入となります。	なし 雇用契約は結ばず、作業量に応じた工賃が支払われます。
工賃・賃金*	月額 86,983円 (時間額895円)	月額16,153円 (時間額263円)

※長野県公開データ 2021年度平均工賃（賃金）



市内の遊休荒廃地を利用し、障がいのある方や地域と連携しながら、タマ

主な事業内容

自然豊かで緑に囲まれたきれいなところだと感じました。農業的な面では、キノコ使用済み培地を堆肥として使用できるというのは中野市ならではの驚きでした。環境のためにも素晴らしい取り組みだと思います。

中野市について



(株)アルビスファーム信州なかの  
代表取締役社長  
高松 章弘さん

2017年に設立し、現在は職員4人、従業員(障がいのある利用者)8人で運営。アルビス(株)は、食品小売業を北陸を中心に岐阜や東海に60店舗以上展開している。



所在地：中野1340-1  
電話：(24) 5011  
事業内容：農産物の生産・加工

就労継続支援A型事業所として

農作業を通じて、従業員にさまざまなことにチャレンジして経験を積んでもらい、一般企業への就労を目指すのが当事業所の使命です。A型事業所が初めての従業員は戸惑う姿を見せることもありましたが、それぞれの個性に合った対応を職員間で協議・共有しています。農作業なので暑さや力仕事はもちろんありますが、工程の見直しを常に行い、無駄を省いてなるべく楽しく簡単に感じてもらえる環境づくりに努めています。働く楽しさや自分が育てた農産物が売れる喜びなどを感じてもらうことが目標です。

一緒に作業を行う中で従業員に良い変化が見られることがあります。集中力が付き、作業を中断せずにできるようなことや人と話す機会が増え、言葉遣いが良くなることなどです。何よりも毎日「おはよう」と元気に仕事に来てくれる姿が一番うれしいですね。今後も事業所として、障がいのある方が目標に向かって巣立つことができる基盤になればと思います。

活動内容の一部をご紹介します



ズッキーニ



1 定植

畝をマルチシートで覆い、苗を植える。



2 灌水

畑に通したチューブに穴をあけ水やりを行う。



3 収穫

シルバー人材センターにも協力を依頼し、収穫。



4 選別・袋詰め・出荷

決められた規格にそろえ出荷。北陸では通常より大きめのサイズのほうが人気。



皆さんが精一杯取り組んでいるおかげで、よい品質のものができています

農業支援サポーター 葉林 勝英さん (東吉田)

設立当初から技術支援をさせていただいています。私は「JA中野市生きがい農業者の会」の「学校給食出荷者の会」に所属し、学校給食用のタマネギを栽培していたご縁から声を掛けていただきました。栽培について、その年の天候や土の状態などから作業内容を協議し進めています。毎年、内容の見直しは必ず行い、皆さんが精一杯取り組んでいるおかげで、年々味がよくなり、よい品質のものができています。また、当初手作業が多かった工程は、同じ農業支援サポーターの小林宏和さんのおかげで機械化が進み、収穫量が増えています。

従業員の皆さんも元気にあいさつしていただき、ひたむきに取り組んでいらっしゃいます。飲み込みも早いと感じます。

長年栽培している中で「中野市産はおいしい」と評判をいただいています。今後他県への出荷を通じて「おいしい中野市産」として認知され、皆さんに喜んでいただければうれしいですね。



# 4

## 収穫



ピッカー（収穫専用の機械）や手で収穫。

# 6

## 選別・袋詰め・出荷



サイズなどで分け、袋に詰める。

# 5

## 根切り・葉切り・乾燥



出荷のための準備。

# 7

## 出荷先の様子



多くの農産物は北陸地方を中心に展開するアルビスグループで販売。6次加工品のりんごチップスなども販売。



J A 中野市農産物産館 オランチェにも一部を出荷。



## タマネギ

# 1

## 播種(種まき)



播種機で苗箱に種をまく。

# 2

## 育苗



ハウスの中などで発芽させる。

# 3

## 定植



移植機で苗床から畑に植え替え。手植えも並行して行う。

## 農業ミーティング



農業支援サポーターの方と、育苗状況を確認し、対策や課題の確認を行う。

## より働きやすい環境づくり

## 福祉ミーティング



職員間で、従業員との接し方や個性にあった作業内容などを検討し、共有する。

## 研修制度



安心かつ安全に農業に従事できるよう、熱中症や虐待防止の研修を実施。

## 袋詰めコンテスト



作業技術の向上を目的に、従業員間で作業精度を競う。



従業員（利用者）Aさん  
にお話をお聞きしました

障がいがあっても

ここまでできるんだよって  
いう事を知ってもらいたい

事業所開設当初から働いています。農福連携の事業所として、同じ症状がある仲間と家族のように何でも話せる環境があり、共通の目標に向かって取り組んでいるので、とても働きやすいです。困ったことがあっても職員の皆さんが相談に乗ってくださる点もありがたいですね。

農業は自然を相手に仕事をするので大変な面もあります。ただ、汗をかき土にまみれて小さい種から農作物を育て上げた経験は、障がいがあっても仕事ができるという大きな喜びがあります。秋から冬の期間は、キノコ栽培事業者で働かせていただいています。微力ながら「エノキ日本一に貢献できている」とうれしくなります。現在、先輩に作業を教える機会も増えてきました。苦手な作業も自信をもって教えられるよう、日々自分にノルマを課しています。口には出しませんが「克服してやるぞ」と燃えています。その積み重ねのおかげか、今年の袋詰めコンテストでは優勝することができました。助けていただけ的事业所の皆さん、日々お弁当を作って応援してくれる妻など周りの方への感謝の気持ちを忘れず、日々成長していきたいです。

エコファーマー認定を受け、あなたにも安心して食べていただけるよう育てた農作物は自信を持ってお勧めできます。食を通じて、障がいがあってもここまでできるんだよってという事も知っていただきたいと思っています。





従業員（利用者）Bさんの  
お母さんにお話をお聞きしました

働くことを通じて  
物事を我慢強く  
続けていく力が  
身に付きました

娘は2019年から勤めさせていただいています。以前は市外のB型事業所に勤めていましたが、農業のA型事業所があることを知り、一度行ってみようかと相談して決めました。最初は弱音を吐くこともあり、続けられなか不安な時もありましたが、事業所の皆さんが働きやすい環境づくりに取り組んでいただき、作業を温かく見守ってもらうことで毎日通うことができています。本当に事業所の皆さんに感謝しています。

働き出してから、本人にやる気や責任感が出てきました。B型と比べて多くの賃金をいただいている自覚や仲間と意思疎通を図りながら作業することで、我慢強く続けていく力が身に付いたからだと思います。何事にも挑戦する気持ちも生まれ、家では料理と一緒に作るなどの手伝いをしてくれることが増えました。いずれは運転免許の取得や一般就労もできたらいいねと話しています。もし私がいなくなっても、仕事を通じて自立できる力を身に付けてもらえればと思います。「A型事業所はちよつと無理かな」と思っている方もいると思います。でも、挑戦したいという気持ちが本人に少しでもあれば、市に一度相談してみることをお勧めします。

### 忙しい時期の戦力として とても助かっています。

毎年10月～3月頃まで作業をお願いしています。集中力があり、戦力としてとても助かっています。農作業との調整が可能なら、受け入れをもっと増やしたいですね。



株式会社 MT産業  
代表取締役 長島 雄一 さん

### 作業の効率化にも一緒に取り組んでいただき、 本当に大きな戦力です。

集中して作業に取り組んでいただき、本当に大きな戦力です。作業の正しい順番、適切なタイミングなど試行錯誤しながら、効率化にも一緒に取り組んでいただいています。



株式会社 ケーアイ・オガワラ  
代表取締役 荻原 大輔 さん



施設外就労

農業の閑散期は市内のキノコ栽培事業者に受け入れをお願いし、作業を行っています。



1・2 発芽したエノキタケに筒をかぶせる作業  
3・4 使用済みの筒を洗浄する作業



菌糸接種済みのピンを培養室の棚へ入れる作業や収穫後のピンを運ぶ作業を実施

「働くことで悩んでいる」「B型事業所しか経験がなく不安…」と思っている方もまずはお気軽にご相談ください。



福祉課 社会福祉士 源氏 沙奈

### 一緒に働ける方を募集しています

市では、障がいのある方の「社会で積極的に働きたい」「この地域で安心して自立した暮らしがしたい」という意欲に応えられるよう支援しています。

就労継続支援事業所では、一般企業への就職を目標に、就労に必要なスキルを身につけるための訓練を受けながら働くことができます。

▶ 就労継続支援事業所での就労に関することについて…

中野市 福祉課 障がい福祉係 ☎(22)2111(内線295)



戦争の悲惨さを学ぶとともに、平和に対する啓発活動を行うことを目的に、被爆地である広島市・長崎市へ市内の中学生代表を派遣する中学生被爆地派遣事業と、仙台市との姉妹都市交流を促進する学校新聞特派員事業が3年ぶりに行われました。今回は派遣された生徒の報告をお届けします。

REPORT

## 高社中学校

### 学校新聞特派員報告書

8月5日・6日の2日間、高社中学校3年生の町田華恋さん、長張日向花さん、綿貫太一さんの3人が「学校新聞特派員」として仙台市を訪れました。現地レポートの一部を紹介します。

#### 町田さん

私たちは東日本大震災で実際に被害にあった「荒浜小学校」に行きました。震災当時、周辺には高く丈夫な建物はこの小学校しかなかったため、児童・教職員・地域の方々を含め320の方が避難して救出されました。建物の中に入って教室を見て回ると、黒板に今までの「感謝」の気持ちがたくさん書いてありました。辛い思いをした人がメッセージを読んで少しでも元気になってくれたらいいなと思いました。

#### 長張さん

仙台市の八軒中学校と交流をしました。体育館で歌を披露してくださり、人数が少ないのにも関わらず歌声の迫力や表情に圧倒されました。お聞きした『あすという日が』という曲は、生徒たちの先輩が東日本大震災の時、避難所で歌った曲で、八軒の誇りとして大切に歌い継がれていると紹介していただきました。そんな、素敵なエピソードを持った歌に出会えて、心がほっこりしました。



#### 綿貫さん

『荒城の月』を作詞した土井晩翠が晩年まで暮らしていた晩翠草堂に行きました。驚いたのが晩翠がとてつもない天才であったということです。わずか9歳で漢文の勉強をし、15歳から英語を習い始め、帝国大学に進学し、翻訳家として働きました。詩人としても活躍し、『荒城の月』の作詞は曲が作られた後で、曲のイメージから作詞をしたそうです。

## 学んできたことを文化祭で発表しました



中野平



豊田



高社

## 姉妹都市

### 竹田市から「中学生特派員」が訪問しました



## 南宮中学校

姉妹都市である大分県竹田市より「中学生特派員」として、竹田南部中学校の3名の生徒が中野市を訪問しました。受け入れ先の南宮中学校の生徒との交流をとおして、中野市を広く知ってもらうとともに、姉妹都市の絆を深める一助となりました。



## REPORT

## 中野平中学校

## 平和学習 広島市

8月5日・6日の2日間、中野平中学校3年生の田中秀弥さん、阿藤凜さん、酒井文伽さんの3人が「平和使節」として広島市を訪れました。現地レポートの一部を紹介します。



## 田中さん

普段学校の授業で原爆のことについて学び恐ろしいものだと知っていましたが、今回広島に行って当時の写真、遺品を見てとても衝撃を受け本当に恐ろしいものだと五感で感じました。広島で起きたことはもう二度と起きて欲しくはありません。今を生きる私たちの普通の生活。この「普通」の生活がとても幸せだということ、それと今回学んだ原爆の恐ろしさを周りの人に語り継ぎ平和にしていけるのが私たちの使命だと思います。

## 阿藤さん

平和記念資料館には、被爆による影響や、爆風による被害、放射能による被害などの写真や遺品がありました。僕は、それらの写真を見てかなりのショックを受けました。戦争で使用された核兵器による被害は恐ろしく怖いと改めて思いました。また、原爆ドームでは、被害の残酷さや恐ろしさを感じました。



## 酒井さん

私たちは平和記念式典に出席しました。平和や原子爆弾廃絶への強い願いがこもった式典でした。被爆者の方々が寄せた多くのメッセージも政治関係者の方々の言葉も、とても重く切実なものでした。こんなにたくさん平和を願う人がいるのに、戦争で苦しんでいる人がいるのに、なぜ戦争は起こるのでしょうか。そんな思いが生まれた式典でした。

## REPORT

## 豊田中学校

## 平和学習 長崎市

8月8日～10日の3日間、豊田中学校3年生の大沢悠純さん、丸山沙雪さん、西野美陽さんの3人が「平和使節」として長崎市を訪れました。現地レポートの一部を紹介します。



## 大沢さん

原爆資料館には、原爆の被害を受けた写真や映像がたくさんありました。原爆は放射線や熱線による被害も多くありました。光を隠すと影ができるように、熱線を受けた人の影がくっきりできたそうです。そして、原爆が落ちた時に助かっても、放射線を受けた人はその後、白血病、やけど、がんなどの病気になり生涯苦しんだそうです。他にも印象に残ったのは、背中を大やけどしている映像です。こういう映像や写真があると、改めて原爆は恐ろしいと感じることができました。

## 西野さん

参加した平和祈念式典の初めには被爆者の方々による合唱がありました。戦争をもう繰り返さないという思いが込められている「もう二度と」という歌の合唱でした。歌を通して、戦争の悲惨さが伝わってきました。たった一発の原爆によって、家族や友人を、思い出の詰まったものや場所を、一瞬にして全て奪われ、今も放射線の影響に悩まされている人がいるということを絶対に忘れてはならないと思いました。

## 丸山さん

青少年ピースボランティアの方たちが企画・運営をしている青少年ピースフォーラムに参加しました。ボランティアの皆さんは、私と同年代なのに発信する力、行動力に圧倒されました。原爆落下地点では、当時、地面の温度が3000℃～4000℃にまで達したそうです。そんな高い温度は想像が付きにくかったですが、鉄が溶ける温度は1500℃なのでその2倍以上と教えてもらいました。被爆中心地から1.5km離れたところでも600℃だったそうなので、改めて原爆の威力を思い知りました。



# 新型コロナ ワクチン接種

お知らせ  
第21弾

※2022年10月28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)



## オミクロン株対応2価ワクチンの接種間隔が3カ月に短縮されました

- これまで5カ月だったオミクロン株対応2価ワクチンの接種間隔が、海外の科学的知見などを踏まえて、前回の接種から3カ月に短縮されました。
- 4回目接種を完了した方へは接種を終えた順番に接種券をお送りしますので、接種券が届いたら、予約サイトまたはコールセンターで予約して接種を受けてください。
- 11月から、既に使用しているBA. 1対応型に加えて、BA. 4-5対応型も使用します。
- どちらのワクチンも、現在流行の中心であるオミクロン株に対しては、従来型のワクチンを上回る効果が期待されていますので、いずれか早く打てるワクチンを年内に接種しましょう。
- なお、オミクロン株対応の2価ワクチンは一人1回の接種です。既に3回目または4回目で2価ワクチンを接種された方へは、接種券を送りませんのでご注意ください。
- 市の接種会場だけでは必要な接種枠を確保できない場合がありますので、接種を希望される方は、県の集団接種会場での接種もご検討ください。

県HP



## 乳幼児(生後6カ月～4歳)も接種を受けられるようになりました

- 乳幼児用のワクチンを使用します。接種回数は3回で、2回目は1回目を接種してから3週間の間隔を空けて接種し、3回目は2回目を接種してから8週間の間隔を空けて接種します。
- 対象者には、まず1・2回目用の接種券付き予診票を送り、3回目の接種券は2回目接種を完了した方に送ります。
- 感染・重症化予防のため、接種を推奨しますが、ワクチン接種のメリット・デメリットを踏まえて、お子さまにワクチン接種を受けさせるかどうか決めましょう。
- 特に、基礎疾患を有するお子さまとその同居のお子さま(きょうだいなど)、かかりつけ医が接種をすすめるお子さまには、接種を強く推奨します。

## 1・2回目接種がお済みでない方は、年内の接種をご検討ください

- 1・2回目接種に使用している従来型のワクチンは、年内で国からの供給が終了する予定です。
- 12歳以上が対象となっているオミクロン株対応2価ワクチンは、1・2回目接種が完了しないと接種できません。
- 年末年始の再流行に備えて、早期のワクチン接種をご検討ください。



また、中小企業のメリットである幅広い仕事を一人の社員に任せておりますので多くの仕事を経験できます。

自社内に設計(メカ・電気)・組み立て(電装組み立て含む)部門を有しておりますので、一貫生産が可能です。さらにお客さまから厚い信頼を受けております。

特徴や魅力を教えてください！

どんな企業ですか？  
創立27年となる当社は、多岐分野からの装置製作に対して、ニーズにお応えした製作を行っております。



今回お伺いしたのは  
有限会社TKファクトリー



所在地: 若宮120-3  
電話番号: 0269(22)3198

代表者: 神田雄樹  
従業員数: 21人 (2022年10月現在)  
業種: 各種産業機械の設計・製作



## wakuwaku Worker

前職からの技術をいかして製造しています！



よしおか りゅうたろう  
製造課 吉岡 龍太郎 さん  
(中野市・入社1年目)

精密板金企業から中野市内の企業に憧れ当社に入社。前企業のノウハウをいかして日々組み立て作業を行っております。社内の雰囲気も良く、先輩たちも優しく接してくれますので、日々向上心を持って作業に取り組んでおります。機械製造に興味のある方は仲間になりませんか。

## とある仕事の日のスケジュール



趣味はキャンプや自転車に乗ることです。休日は自転車でいろんな所に行きます。





# 「もしかして？」 ためらわないで！

1  
いち

8  
はや

9  
く

問 子ども相談室 ☎ (22) 2111 (内線278)

児童虐待は、子どもに対する重大な人権侵害です。

「あなた」の立場ではなく、「子ども」の立場で判断することが大切です。

子どもの虐待は、どこの家庭にも起こりえます。住居や経済的な問題、親子の孤立など、さまざまなことが虐待の引き金になります。子育てをするなかで生じる不安や寂しさといった感情は、決して特別なものではありません。悩まない子育てはありません。ひとりで抱え込まず、誰かに話してみませんか。



## 『しつけ』のつもりで虐待になっていませんか？

しつけとは… 社会生活に適応するために望ましい生活習慣を身につけさせること  
善悪やルールを教え、子どもが自分の言動をコントロールできるように導くこと



大人の都合や期待を押しつけ、体罰や言葉で責め立てて従わせることや、力づくで子どもをコントロールすること、発達段階を無視した早期教育などの不適切な行為は、『しつけ』のつもりでも、子どもにとって有害ならば「虐待」になります。どのような理由があっても、それらの行為が正当化されることはありません。

## 虐待は子どもの人生に大きな影響を及ぼします

子どもは本来、赤ちゃんの頃より家庭の中で甘え、褒められ、認められ、人間関係の安心感や信頼感を得て『自己肯定感』や『自尊感情』を育んでいきます。これらは子どもにとって生きていくための大切なエネルギーとなります。虐待を受けた子どもは、「自分を大切にしたい」という気持ちや、「頑張ろう」という意欲が低くなりやすいです。身体の傷はもちろん、心の傷を癒すためには長い年月がかかり、次の世代に引き継がれる恐れもあります。

やっぱり自分は  
ダメなんだ…



「自分を大切にす  
ってわかならない…



家には帰りたくない…



## あなたの温かいまなざしと行動が、 子どもを虐待から守ります

虐待の確信がなくとも、疑いがあった場合、あなたは どうしますか？たとえ間違っていたとしても、匿名でも迷わずご連絡ください。

中野市  
子ども相談室

23-3191

(平日 午前8時30分～午後5時15分)  
来庁での相談も受け付けます。家庭児童相談員、保健師、社会福祉士が対応いたします。

児童虐待かも…と思ったら

児童相談所  
虐待対応ダイヤル

189

通話料無料

※一部のIP電話からはつながりません

出産や子育てに悩んだら

児童相談所 相談専用ダイヤル

通話料  
無料

0120-189-783

※一部のIP電話からはつながりません



# 「冷え性」改善で 免疫力アップ!

☎ 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線393・388)

冷えから身を守る

## 体温アップの3つのポイント

1

### 入浴は少しぬるめの38～40℃

熱いお湯は体の表面だけ急激に温めて芯まで温まらないので、お風呂から上がったあとに冷めるのも早いと言われています。冷え性に良い入浴方法は38～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかることです。

中でも、半身浴が冷えやすい下半身の血行を良くして、体を芯から温めるのに効果的です。



3

### こまめに体を動かす

冷え性の方は、血液を動かす力が弱く、血行不良になっています。血液を送り出すポンプは、「心臓」と第2の心臓と言われる「足の筋肉」です。

体の血液は、心臓より出て、足の筋肉により上半身に送り返されますので、この2つのポンプが弱ると血行不良となります。

足の筋力アップのため、こまめに体を動かすことやスクワットなどの運動がオススメです。また、筋肉が体を温め、熱を発生させるため、ウォーキングなどの運動をし、筋肉量を維持、増加させることが体を温めることにつながります。



● これからの時期、「冷え」で悩む方が多いのではないのでしょうか。

「冷えは万病のもと」と言われるように、冷えは便秘や肩こり、不眠などのさまざまな不調の原因となるだけでなく、体温が下がると免疫力を低下させる原因にもなります。

● 体をしっかり温め、免疫力を上げて、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの病気になりにくい健康な体づくりをしましょう。

2

### 体を温める食材を上手に取り入れて

生姜(加熱したもの)に含まれる辛み成分のショウガオールには体を温める効果があります。暖かい汁物などに混ぜたり、肉や魚の下味や料理の仕上げに薬味として少量使うなど、胃腸に負担のないよう活用するのがおすすめです。



☎ 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線242・386)

### 特定健診・いきいき健診

期日 11月11日(金)  
 時間 ① 午前9時～10時30分  
 ② 午後1時～2時30分  
 会場 中野保健センター  
 内容 身体・血圧測定、血液検査、尿検査、心電図など  
 ※今年度、市の人間ドックおよびがんドック助成を受けた方は、特定健診・いきいき健診を受けられません。

### 健康相談

相談日 毎週水曜日  
 時間 午前10時～11時30分  
 会場 中野保健センター  
 内容 身体・血圧測定、栄養相談、歯科相談、育児相談など

### インフルエンザ予防接種費用助成

須藤医院でも接種可能です。

須藤医院	(22) 3746	対象者： 中学3年生および 高齢者のみ
------	-----------	---------------------------

### ▼保健だより

### こころの健康相談

期日 11月18日(金)  
 時間 午後2時～4時  
 会場 市役所  
 ※相談無料。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・福祉カレンダー記載の日程から変更になっています。

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

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





# 信州ながの日和

File: 43



食・農・健康に関心、解決したい課題がある方はお気軽にご連絡下さい。

ご連絡はコチラまで！  
(メールアドレス)



今月の協力隊員 藤田修 隊員

☎ ZENYA ☎ (38)0518

✉ nakanoshi.fujita@gmail.com



1



2

3

## 食と健康に関するイベントを開催しました

この春に遊休地を借りて無農薬・無肥料栽培の自然農による野菜作りを始めましたが、日々の食と健康について多くの方が考えるきっかけになればと、無農薬野菜のマルシェを開催しました。横浜市立大学の学生さん主体で企画・運営をしていただき、無農薬野菜の販売と、体の不調と食生活に関するセミナーを行い、チャレンジショップに出店していた「なごみカフェ」さんには、無農薬野菜を使ったランチとスイーツの特別メニューを作っていただきました。折しも新型コロナウイルスやロシア・ウクライナ問題などの影響を受け、食糧不足や価格高騰も懸念される中、今後も食育や食品ロス、農業の人手不足など、広く「食」に関連する課題に取り組みたいと考えています。

1 市内の無農薬栽培農家さんの畑でお話を伺う

2 横浜市立大学の学生さんによる野菜販売

3 「なごみカフェ」さん提供のランチ

(チャレンジショップでの出店は終了しました)

## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方を対象に各種健康講座を開催します。さんさん講座以外はお申し込みが必要です。参加の際は、体調確認、手指消毒、マスクの着用など、感染防止対策をお願いします。

☎ 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366・389)

### さんさん講座

音楽、体操、健康などのいろいろなテーマの講座を開催します。お気軽にご参加ください。

#### 開催日・内容

①11月24日(木) 講師:塚原 成幸さん

笑顔で築く信頼関係

～ユーモアコミュニケーション～

②12月7日(水) 講師:内山 二郎さん

人生100年時代! ～より豊かに生きるために～

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

### 運動自主グループ

新たに自主グループが発足されました。初めての方も、久しぶりの方もぜひご友人やご近所さんをお誘いあわせてお越しください。

#### 《ドレミの会》

日時 毎週火曜日 午前9時30分～11時30分

会場 中央公民館2階体育室

※参加を希望される方は、高齢者支援課までお問い合わせください。

### みんなでなっちょ! 体操出前講座

#### ①体操講座

月に1回程度定期的に活動する団体に、効果的な体操や脳トレなどを体験してもらい、終了後も継続できるようサポートします。

回数 4回

#### ②グループ支援

体操講座の修了者や運動の自主グループに対し、講師を派遣し活動をサポートします。

回数 年2回



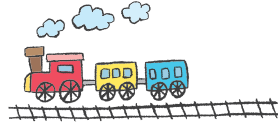


# 子育て案内

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
11月8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）	
11月16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
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	
1月21日(土) 午前9時30分 ～11時30分 中野保健 センター	妊娠・分娩の経過と日常生活で気を付けたいこと、妊産婦の食事・栄養、育児体験、出産・子育てにおける制度とサービスの紹介、お父さんの妊婦体験、個別相談	

※3日前までに電話またはWeb予約が必要です。

## 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	11月29日(火)	2022年7月生
7カ月児健診	11月30日(水)	2022年3月生
1歳6カ月児健診	11月25日(金)	2021年4月生
2歳児健診	11月28日(月)	2020年10月生
3歳児健診	11月24日(木)	2019年10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	12月12日(月) 1月10日(火)	午後1時～1時30分
日本脳炎第1期	11月18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 12月23日(金) 時間 午前10時～11時 会場 りんごっこ ☎0269(22)2259

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







ママのおひぎでバスごっこ☆  
ゴー！ゴー！楽しかったね

### うさぎっ子的様子



秋の壁飾りを作ったよ  
「きのこ、べったんこ♪」



## 子育て支援センター 11・12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)	11月16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
	12月13日(火) 午前10時30分～	リトミック いろいろなリズムで楽しもう♪
中央子育て支援センター (りんごっこ)	11月17日(木) 午前10時～	就労相談 就労に関する相談！
	12月15日(木) 午前10時30分～	ママビクス 親子でエアロビを体験しよう
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	11月15日(火) 午前11時～	絵本の読み聞かせ 中野子どもの本研究会さん
	12月12日(月) 午前10時30分～	ナンバ☆ストレッチ リズムによってリフレッシュ！

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

### 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

※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。

### 子育て個別相談を始めます。(無料予約制)

子育てやお子さんの発達について、心配を抱えていませんか？

育児で疲れてイライラしたり、落ち込んだり…。私の子育てはこれでいい？発達のことが心配…。子どもの預け先や遊び場はないかしら…。

そんな方は、ぜひお気軽にご利用ください。

#### 予約可能日時

相談日 毎週月曜日から金曜日  
(子育て支援センター休館日は除く)

相談時間 午前9時～午後4時(30分程度 最大1時間)  
※上記時間内であっても、ご希望どおり予約をできない場合がございますので、ご承知ください。

#### 相談方法

各センターの「相談室」で子育て支援員(保育士)が、個別に相談を行います。(プライバシーに配慮します。)

#### 対象

就学前(0～6歳児)の児童を持つ保護者(両親、祖父母)

#### 申し込み先

各子育て支援センターへお申し込みください。(当日予約も可)



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。  
11月21日(月)までにQRコードリンク先からご応募ください。



かとう たける  
加藤 健さん(1歳)

生まれて来てくれてありがとう。  
沢山笑って元気に育ってね。



庶務課 ☎(22)2111(内線212)





注目のごきごきも写真レポート

# まちかど トビックス



10/15・16

## 中野の「おごっこ」大集合 信州中野おごっこフェア

中野の「おごっこ」大集合



地元の「おごっこ」が大集合するイベント「信州中野おごっこフェア」が2日間にわたって開催されました。今年の中野陣屋前広場公園を中心に中町交差点から郵便局前交差点まで交通規制を実施し、30店舗以上の飲食ブースが出店。中野市オリジナルおやきの頂点を決めるおやきグランプリなどのイベントも開催され賑わいを見せました。

おいしいものたくさん食べられて楽しかった!



中屋陽樹さん  
杏樹さん



秋の中野市を巡るウォーキングイベント「信州なかの巡りEYEウォーク」。3年ぶり12回目の開催となる今年には「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」「体感！戦国・江戸の信州なかの 中野陣屋・高梨館・山城巡り」二月の兔に願いを込めて高社山に奉納の3つのコースで実施しました。

「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」では中野陣屋前広場公園から出発し、国の天然記念物「チヨウゲンボウの繁殖地」がある十三崖やぶどう狩りを満喫。道中では、有志のボランティア団体である「十三崖チヨウゲンボウ応援団」で保護しているチヨウゲンボウが登場し、参加者は驚きの声をあげていました。

10/2

## 3年ぶりの開催 信州なかの 巡りEYEウォーク



10/1・2

関係人口創出

### ぼたんこしよ収穫体験

中野市関係人口創出事業「なかのつなぐラボ」メンバーによるぼたんこしよ収穫体験を開催しました。このイベントは東京などに在住しながら中野市とつながりを持ったメンバーが「全国の皆さんに中野市の魅力を知ってもらいたい」と企画し開催したもので、県内外から12人の参加者が集まりました。

秋晴れの下、ぼたんこしよの収穫や稲刈り、畑でのランチ会などで中野の自然を満喫した参加者からは「中野市が好きになった。個人的にまた来たい」などといった声が聞かれました。



10/15

健康長寿を目指して

### 2022健康づくりフェスティバル



健康づくりに対する知識および意識の向上を図るため、2022健康づくりフェスティバルを開催しました。

健康に関する相談会や体力・血圧測定などが行われ、健康運動指導士の三浦弘さんの講演「脳と身体をリフレッシュし楽しく動いて認知症予防」では多くの来場者が認知症予防について知識を深めていました。

10/9

### 「童謡・唱歌 再発見」

作曲家とオペラ歌手によるコンサート

童謡・唱歌を大胆に作り替え、作品のもつ世界を深める編作曲を行っている作曲家岩河智子さんと2人の声楽家竹沢嘉明さんと市川和彦さんによるコンサートが開催されました。

誰もが口ずさんだ童謡・唱歌が会場に響きわたり、観客は素晴らしい演奏に聞きほれていました。



10/16

スポーツで自然について考えよう

### SEA TO SUMMIT

アウトドアスポーツを通じて地域の自然や文化を体験できるイベント「千曲川・高社山SEA TO SUMMIT」。全国から集まった参加者は、飯山カヌーポートから出発しカヤック・自転車・トレイルランで高社山山頂を目指しました。



## もうひとつの三澤忠展

開催期間 11月12日(土)～27日(日)  
 午前10時～午後5時  
 ※11月27日(日)のみ  
 午前10時～正午  
 休館日 11月15日(火)、22日(火)  
 会場 中野陣屋・県庁記念館  
 入場料 無料



### 三澤忠氏本人による ギャラリートーク

日時 11月19日(土) 午後2時～3時  
 会場 中野陣屋・県庁記念館  
 入場料 無料

問 中野陣屋・県庁記念館  
 ☎(23)2718



暮ら  
の  
情  
報  
掲  
示  
板

## 11・12月イベントカレンダー

■ イベント ■ スポーツ ■ アート ■ その他  
 会場 期間

	<p>■ 中野陣屋・県庁記念館特別展もうひとつの三澤忠展                  会場 中野陣屋・県庁記念館 期 11月27日(日)まで</p>
11/12 (土)	<p>■ 2022中野市民音楽祭(第2回)                  会場 豊田文化センター</p> <p>■ 中野えびす講                  会場 市街地 ※13日(日)も開催</p>
11/13 (日)	<p>■ 中野のから騒ぎ                  会場 中野小学校旧校舎(一本木公園内)</p>
11/19 (土)	<p>■ 生涯学習市民のつどい                  会場 市民体育館</p>
11/25 (金)	<p>■ 帯の瀬の日                  会場 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ</p>
11/27 (日)	<p>■ 信州なかのPK合戦                  会場 多目的サッカー場</p>
11/30 (水)	<p>■ 名僧の墨蹟展                  会場 中野陣屋・県庁記念館 期 12月12日(月)まで</p> <p>■ 小林マサヨシ漫画・イラスト展                  会場 中野陣屋・県庁記念館 期 12月12日(月)まで</p>
12/3 (土)	<p>■ 家族介護者交流会                  会場 中央公民館</p>
12/4 (日)	<p>■ クリスマスコンサート                  会場 中山晋平記念館</p>
12/10 (土)	<p>■ 陣屋ロビーコンサート サクソフォンカルテット                  会場 中野陣屋・県庁記念館</p>
12/11 (日)	<p>■ クリスマスコンサート                  会場 高野辰之記念館</p>
12/14 (水)	<p>■ 中野広域シルバー人材センターシルバー互助会作品展                  会場 中野陣屋・県庁記念館 期 12月23日(金)まで</p>
12/18 (日)	<p>■ 2022中野市民音楽祭(第3回)                  会場 中央公民館</p>
開催中	<p>■ トラと清正公さん                  会場 日本土人形資料館 期 12月28日(水)まで</p> <p>■ 土人形絵付けコンテスト                  会場 日本土人形資料館ほか 期 1月31日(火)まで</p>



インターネットでイベント  
 カレンダーをチェックできます。

### 資源物の日曜回収 問 生活環境課 (内線458)

11月27日(日) 午前10時～午後1時

会場 イオン中野店

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】2023年3月26日(日) ナフコ信州中野店

### フードドライブ 問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

12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)

### 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

食器類

無償で譲ってください

折り畳み自転車

問 中野市消費生活センター ☎(22)2201





# Pick up イベント



## 高野辰之記念館 クリスマスコンサート

カレンダー①

問申 高野辰之記念館 ☎(38) 3070

▶長野市出身の景山敬子さん(左)と宮下静香さん(右)による辰之の唱歌、クリスマスソングを中心としたコンサートです。



日時 12月11日(日) 午後1時30分  
定員 80人(未就学児不可)  
出演 景山敬子さん(フルート)  
宮下静香さん(ピアノ・チェンバロ)  
会場 高野辰之記念館 入館料 300円  
申込期間 11月28日(月)~12月10日(土)  
※12月5日(月)は休館となります。



## 3年ぶりの開催 中野えびす講

カレンダー②

問 信州中野商工会議所 ☎(22) 2191

▶2019年開催の様子。「百人えびす大行進」の道中では、お菓子や福引の抽選券を振りまく「大盤振る舞い」が行われます。



期日 11月12日(土)・13日(日)  
内容 ○両日 えびす市、はたらく車大集合  
○12日(土) 百人えびす大行進、打ち上げ花火  
○13日(日) 太鼓の演奏  
※詳しくは、信州中野商工会議所公式ホームページをご覧ください。



## ニュースポーツを体験しよう 生涯学習市民のつどい

カレンダー③

問申 生涯学習課 ☎(22) 2111(内線422)

日時 11月19日(土) 午後2時~3時30分  
定員 60人  
講師 長野県体育センター指導主事  
内容 ボッチャ、クップの体験  
会場 市民体育館  
参加料 無料  
申込期限 11月11日(金)



## 中野市スポーツ推進委員会企画 信州なかのPK合戦

カレンダー④

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111(内線364)

日時 11月27日(日) 午前9時  
会場 多目的サッカー場  
対象 市内在住・在勤・在学者が1人以上含まれる  
ゴールキーパーを含めて5人以上のチーム  
参加料 1,000円(1チーム)  
申込期限 11月14日(月)  
※4部門に分かれて行います。



## 心身のリフレッシュを 家族介護者交流会

カレンダー⑤

問申 高齢者支援課 ☎(22) 2111(内線243)

日時 12月3日(土) 午前10時~11時30分  
定員 15人  
内容 ハーモニーの皆さんによるクリスマスコンサート  
出演 倉科裕子さん(ピアノ)、佐藤美和さん(マリンバ)、  
笠井美智子さん(ヴァイオリン)  
会場 中央公民館  
申込期限 12月2日(金)



## 中山晋平記念館 クリスマスコンサート

カレンダー⑥

問申 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

期日 12月4日(日)  
時間 ①午後1時 ②午後2時45分  
定員 各回50人  
出演 井口花菜さん(フルート)  
中村優花さん(ピアノ)  
会場 中山晋平記念館  
入館料 300円  
申込期間 11月16日(水)~12月3日(土)



# お知らせ



## 人権・悩みごと相談所の開設

問 人権・男女共同参画課(内線254)

期日 12月5日(月)

時間 午前9時～正午

会場 中野市人権センター会議室  
相談員 人権擁護委員

※相談は無料で秘密は厳守されます。

## 女性の人権ホットライン

問 長野地方法務局飯山支局  
☎0269(62)2302

11月18日(金)から24日(木)は「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」です。期間中は、受付時間を延長して相談に応じます。

女性の人権ホットライン

☎0570(070)810

受付時間 平日：午前8時30分～午後7時、土曜・日曜日：午前10時～午後5時(通常は平日のみ午前8時30分～午後5時15分)

面談での相談所の開設

日時 11月15日(火) 午前9時～正午

会場 長野地方法務局飯山支局

※相談は無料で秘密は厳守されます。

## 宝くじの助成金で備品を整備しました

問 市民協働推進室(内線455)  
消防課 ☎(22)3386

市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源としている公益財団法人長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用して、次の備品を整備しました。

栗和田区 照明器具、コピー機  
中野市消防団 消防団備品



▶整備したコピー機



▶整備した災害活動用雨衣上下(230着)

## 洪水浸水想定区域の公表

問 長野県北信建設事務所整備課  
☎(23)0793

長野県では篠井川、真引川、江部川、草間川、斑川、美沢川および本沢川の洪水浸水想定区域(想定最大規模降雨)を新たに公表しました。  
※市ではハザードマップを修正し、2023年4月に全戸配布する予定です。

## 価格高騰緊急支援給付金を支給します

問 福祉課(内線298)

住民税非課税世帯などに対して、価格高騰緊急支援給付金を支給します。

支給額 1世帯あたり5万円  
対象世帯

①2022年9月30日において中野市に住民登録されている世帯で、22年度分の住民税均等割が非課税である世帯(確認書を送付します)

②予期せず家計が急変したことで収入が減少し、世帯全員が住民税均等割が非課税相当となった世帯(申請が必要になります)

## 機能別団員導入計画(案)のパブリックコメント実施結果

問 消防課 ☎(22)3386

機能別団員導入計画(案)に対するパブリックコメント実施結果は次のとおりです。

募集期間 8月30日(火)～9月22日(木)

募集結果

①提出者 1人

②意見数 4件

修正箇所 修正した箇所はありません。







### 収入保険加入促進説明会

問 農業振興課（内線372）

農業者の経営努力では避けられない収入減少を補償する「収入保険」の説明会を開催します。  
※市では保険料の一部を補助しています。



期日	時間	会場
11月17日(休)	午前11時～正午	市役所 会議室 51
	午後5時～6時	JA 中野市 営農センター2階会議室
11月18日(休)	午前11時～正午	JA 中野市 営農センター2階会議室
	午後4時～5時	市役所 会議室 41



### 公立保育所の民営化ガイドライン(案)のパブリックコメント実施結果

問 保育課（内線394）

中野市公立保育所民営化ガイドライン(案)に対するパブリックコメント実施結果は次のとおりです。

- ① 提出者 11人
- 募集期間 9月5日(月)～30日(金)
- 募集結果

② 意見数 8件

※詳しくは、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7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 12月22日(木)  
時間 午後6時～7時30分  
会場 中央公民館



### 地域発元気づくり支援金 事前相談会参加者

問 市民協働推進室(内線455)

対象 2023年度に支援金の活用をお考えの公共団体など

期日 11月18日(金)  
時間 午前10時～午後3時  
会場 市役所4階会議室 43  
申込期限 11月14日(月)



### 中野市市民会館 リンパホール

### リノベーション情報 Vol.7

進捗度 21%

問 文化スポーツ振興課(内線394・395)

### 市民会館工事現場見学会

期日 12月10日(土)  
時間 ①午前10時  
②午前11時  
定員 各回10人  
申込期限 12月8日(木)



### 信州なかのクリエイティブ ミーティング

劇場・音楽堂は文化芸術を通してすべての人がいきいきと豊かに生きるためのものという「社会包摂」の考え方などについて学びを深めました。

開催レポ(5・6回)  
オープニングイベントを考えるグループワークでは、プロの振付家と子供たちが創作するダンスのイベントや、他施設へアーティストが出向く「アウトリーチ」に関する企画などのアイデアが出されました。

### 参加者募集(要申し込み)

第7回 11月9日(水)  
第8回 11月29日(火)  
時間 午後6時30分  
会場 市役所会議室52・53



これまでの経過はこちらをご覧ください

## 「2023年度各種納税通知書用封筒」に掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告を  
お待ちしております。

2023年度に使用する各種納税通知書用封筒（計48,300枚）の裏面に有料広告を掲載していただける事業者を募集します。掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。  
**申込期限** 12月2日(金) ※所定の申込書によりお申し込みください。



封筒の規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料	封筒を使用する税目（作成枚数）	発送（使用）時期
(縦)12cm × (横)23cm	(縦)5.5cm × (横)9.5cm 黒1色	1枠	96,195円 (1枠)	固定資産税・都市計画税【19,000枚】	4月中旬
				軽自動車税【11,000枚】	5月中旬
				市民税・県民税（普通徴収者用）【9,100枚】	6月中旬
				国民健康保険税（普通徴収者用）【9,200枚】	7月中旬

問申 税務課（内線 225）



### 市有財産を売却します

問申 企画財政課（内線 222）  
 上下水道課（内線 280）

物件番号 1	日野延徳配水池跡地
(土地)	238㎡

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25日(金)



### スプリングコンサート 出演者

問申 中山晋平記念館  
 ☎(22)7050

2023年3月12日(日)に開催する  
「スプリングコンサート」の出演者  
を3団体募集します。

#### 出演条件

- ・長野県内で活動し、30分間演奏可能な個人または団体
- ・中山晋平作品をプログラムに含むこと
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、歌を伴う演奏は出演いただけません。

**申込期限** 12月22日(木)

※詳しくは、市公式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 介護員等（追加募集）  
 ② 看護師

採用予定人員 若干名

**申込期限** ① 11月28日(月)

② 2023年1月31日(火)

※受験資格や試験日など、詳しくは  
北信広域連合ホームページをご覧ください。



### 自衛官候補生

問申 自衛隊長野地方協力本部  
 長野地域事務所  
 ☎026(235)6026

**申込期限** 11月18日(金)

**試験日** 11月25日(金)～27日(日)

※受験資格など詳しくは、自衛隊長  
野地方協力本部ホームページを  
ご覧ください。





夢  
No.207

古生物学者に  
なりたい  
東本 弘侑

(ひがしもと こうすけ・中野平中学校2年)

ぼくの夢は古生物学者です。理由は小学生のころから恐竜や古生物が好きだったからで、よく恐竜の図鑑を読んで恐竜の名前を覚えたり絵を描いたりしていました。今でも本を読んだり図鑑を見て恐竜の名前を覚えたり、絵を描いたりしています。将来は、古生物学者になって恐竜などの新種を見つけたり研究したりしたいです。将来の夢のために勉強に励み、恐竜についての知識を蓄えていきたいです。

マイナポイントがもらえるマイナンバーカードの申請期間が、12月末まで延長になりました。

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しています

- 問 市民課 (内線236)
- 問 企画財政課 (内線216)

開設場所 市民課

予約不要

- ①夜間窓口 水曜日 午後5時15分～7時30分
- ②休日窓口 11月13日(日) 午前8時30分～正午

予約が必要

- ①夜間窓口 水曜日を除く平日 午後5時15分～7時30分
- ②休日窓口 11月27日(日)、12月11日(日)、25日(日) 午前8時30分～正午

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

市独自の取り組み

中野市地域支え合い商品券 (3,000円)

12月28日(水)までにマイナンバー

カードを取得された方は

さらに +2,000円分

マイナンバーカードは申請から交付まで1カ月半ほどかかります。申請はお早めに!



ご寄付ありがとうございました 問申 庶務課 (内線400)

一般社団法人関東地域づくり協会 (埼玉県)  
理事長 奥野 晴彦 様  
防災倉庫 1棟  
防災備蓄品  
災害時に活用するため  
NPOホットライン信州  
信州子ども食堂ネットワーク (西条)  
傳田 清 様  
お菓子 1,800箱  
児童クラブを利用する児童への配布のため

明治安田生命保険相互会社 (長野市)  
長野支社長 森 忍 様  
現金 510,000円  
市民の健康増進のため  
倭地区社会福祉協議会 会長 小林 芳文 様  
現金 15,000円  
保育に活用するため  
科野地区社会福祉協議会 会長 徳永 通典 様  
現金 20,000円  
保育に活用するため

# 年金

## 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書が発行されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、年末調整や確定申告の際に必要です。

### 【対象の方と送付時期】

- ・2022年1月1日～9月30日の間に納付した方…11月上旬発送
- ・2022年10月以降に初めて納付した方…23年2月上旬発送

届いているかご確認のうえ大切に保管してください。届かないときや再発行を希望するときは、長野南年金事務所にお問い合わせください。

※ご家族の国民年金保険料をご本人に代わって納付した場合、納めた方の社会保険料控除に加えることができます。

### 問申 市民課（内線237）

長野南年金事務所 ☎026(227)1284

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」

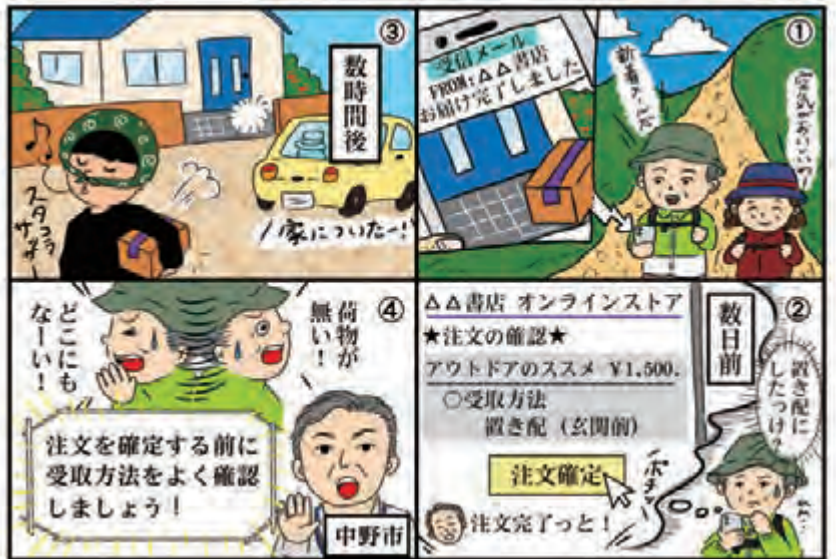
☎0570(05)1165

平日午前8時30分～午後5時15分

## 消費者トラブル事例 144

漫画：Lilynco ナカヤマユリ

### 置き配でのトラブルに注意!



玄関先などの指定した場所に置くことで配達を完了する「置き配」はネット通販を中心に普及していますが、盗難や誤配などのリスクもあります。ネット通販を利用する際、初期設定が「置き配」になっている場合があります。宅配業者からの配達完了通知などで到着を確認したら、早めに引き取りましょう。置き配用の宅配ボックスなどを利用するのもよいでしょう。

※市では現在、宅配ボックス購入費用の一部を助成しています。

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

※宅配ボックス購入費用の助成に関することは企画財政課 ☎(22)2111

行政相談	①期日 11月10日(休) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 12月12日(月) 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水曜日(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

## 秋

は収穫の季節。今回取材させていただいた(株)アルピスファーム信州なかので栽培しているタマネギなどは6月に収穫の最盛期を迎えます。5月から撮影させていただき、皆さんひたむきに取り組んでいる姿が印象的でした。また生産者の方に感謝の気持ちを改めて感じました。(松野)

## 秋

といえば食欲。おごっそフェアの撮影にあたり、「おごっそ全制覇」を目標に掲げ会場へ。魅力的なおごっその数々に舌鼓を打った結果、普段以上に重くなったお腹と軽くなる財布。それでも食べきれないほどのおごっそに中野市の魅力の一端を感じました。(成田)

## 秋

の味覚といえば秋刀魚。漢字の由来は「秋によく獲れる刀のような形をした魚」なんだそうです。ただ、だんだんと漁獲量が減っているようで心配です。食欲の秋、せっかくなので秋刀魚以外にも秋の味覚を楽しみたいですね。(西野)





# 交差点

## 共にいきいきなかのプラン

すべての市民が、性別にかかわらずお互いの生き方を尊重し合い、個性豊かに生きることができる男女共同参画社会の実現を目指します。

この計画の目標達成に向けて身近なところから実践しましょう。

問 人権・男女共同参画課(人権センター内)  
〒383-0025 中野市三好町1-4-27  
☎(22)2111(内線404) ファクス:(26)2641  
Eメール: danjo@city.nakano.nagano.jp



▲パープルリボンは女性に対する暴力根絶のシンボルマークです。

「女性に対する暴力をなくす運動」パープルライトアップ・パープルリボン運動

配偶者などからの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、各種のハラスメントなど女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題となっています。

毎年11月12日から25日までの2週間、「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間です。

国では、女性に対する暴力根絶のためのパープルリボン運動、パープルライトアップの実施を呼びかけており、市もこの趣旨に賛同し、中野市人権センターで「パープルライトアップ」を実施します。

このパープルライトアップには、女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけるとともに、被害者に対して、「ひとりで悩まず、まずは相談してください。」というメッセージが込められています。



## 「AV出演被害防止・救済法」が施行されました

「モデル・アイドルになりませんか」と声をかけられたり、高収入のアルバイトに応募したことをきっかけに、若い女性がアダルトビデオ(AV)の出演被害にあう事例が生じています。この法律は、性をめぐる個の尊厳を守るための法律であり、AV出演契約を無力化するルールやAVの公表の差止請求、事業者への罰則を定めるものです。

出演被害の問題は、被害者の心身や私生活に将来にわたって悪影響を与える重大な人権侵害です。

もし被害に遭っているなら、ひとりで悩まず、相談してください。「#8891(はやくワンストップ)」に電話をかけると、お近くのワンストップ支援センターにつながります。

### 配偶者などからの暴力に関する相談先



内閣府 DV相談ナビ  
はれれば  
☎# 8008



内閣府 DV相談プラス  
つなぐはやく  
☎0120(279)889

### 性暴力・AV出演被害に関する相談先



内閣府 ワンストップ支援センター  
はやくワンストップ  
☎# 8891



内閣府 性暴力に関するSNS相談 Cure time (キュアタイム)

## 区役員に女性の積極的な登用を

多くの方が、「区の役員は男性がやるもの」と認識しています。

女性役員が増えない理由に、「女性自身が消極的である」ということが言えます。しかし、区民の減少・高齢化により、区役員のなり手不足が課題とされる中、男性だけで役員の方担をすることに限界を感じている区も多くあります。

男女が共に役員を担うことで新しい視点での取り組みが生まれ、より充実した活動へとつながります。慣例にとらわれることなく、一人ひとりの意識を変えていくことが、区の運営を持続可能なものとする大切な要素です。

## 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



公民館HP

### 中央公民館

#### WordとExcelを使って パソコンで年賀状を作しましょう

- 期日** 11月24日(木)、25日(金)、28日(月)、  
30日(水)、12月1日(木)(全5回)
- 時間** 午後1時30分～3時30分
- 内容** パソコンの操作を学び、来年の年賀状を作成しましょう。
- 講師** しなのIT活用同好会  
代表 唐澤 武男さん
- 定員** 12人(市内在住または在勤の方)
- 持ち物** ノートパソコン  
(Word、Excelがインストール済みでWi-Fiが使えるもの)
- 申し込み** 11月11日(金)～



#### 冬を彩るお正月の苔玉のアレンジ

- 日時** 12月7日(水) 午後1時30分～3時
- 内容** お正月用の苔玉をアレンジして楽しみましょう。
- 講師** やましち山野草店  
笹岡 陽子さん
- 定員** 15人(市内在住または在勤の方)
- 材料費** 2,500円
- 持ち物** エプロン、手拭きタオル、薄手のゴム手袋
- 申し込み** 11月14日(月)～



#### 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 (明治安田生命保険相互会社共催)

- 日時** 11月30日(水) 午後2時～3時30分
- 内容** 健康に過ごすための正しい睡眠方法を学びます。
- 講師** 明治安田生命保険相互会社  
市場開発担当 坂口 基徳さん
- 定員** 30人(市内在住または在勤の方)



#### 絵手紙講座

- 期日** 11月28日、12月5日、12日  
(全3回 毎月曜日)
- 時間** 午後1時30分～3時
- 内容** 絵手紙の描き方を学びます。
- 講師** 市川 典子さん
- 定員** 15人(市内在住または在勤の方)
- 材料費** 120円
- 持ち物** 絵に描きたいもの



#### しめ縄づくり講習会

- 日時** 12月3日(土) 午後1時30分～4時30分
- 内容** 大黒締めとごぼう締めを学びます。
- 講師** 大宮 誠吉さん  
小林 正隆さん
- 定員** 25人(市内在住または在勤の中学生以上の方)
- 材料費** 700円
- 持ち物** はさみ
- 申し込み** 11月10日(木)～





## 西部公民館

### デコパージュ講座 【ルプゼ】

期日 11月24日(木)  
時間 午後7時～9時  
内容 可愛い子ども達のクリスマス～をテーマに、立体感のある(ルプゼ)壁飾りを作ります。  
講師 石黒 直子さん  
定員 15人  
材料費 2,500円



### キムチづくり・タレづくり講座

期間 11月30日(水)、12月1日(木)(全2回)  
時間 1日目 午前10時～正午  
2日目 午前9時30分～正午  
午後1時30分～3時  
(タレづくりのみ)



内容 2日間参加できる方・初めての方の参加をお待ちしています。タレづくりのみは、どなたでも参加いただけます。  
講師 韓国料理研究会 定員 16人  
材料費 キムチ漬け 900円・タレのみ 600円  
持ち物 エプロン、三角巾、長めのゴム手袋、持ち帰り用のフリーザーバック  
申し込み 11月11日(金)～

## 北部公民館

### きのこの駒うち体験

日時 11月23日(水祝) 午後1時30分～3時  
内容 なめこの駒うち体験をします。打ったほど木はお持ち帰りできます。  
講師 北信州森林組合 田中 忠さん  
定員 15人(市内在住または在勤の方)  
材料費 300円  
持ち物 汚れてもいい服装、軍手、タオル、ほど木を持ち帰る箱(必要な方)  
申し込み 11月7日(月)～



### キノコリウムをつくってみよう!

日時 11月26日(土) 午後1時30分～3時  
内容 キノコリウムをつくりましょう。親子参加も可能です。  
講師 霜鳥 理加子さん、前澤 憲雄さん  
定員 30人(市内在住または在勤の方)  
材料費 500円  
持ち物 キノコリウムを作成する容器  
申し込み 11月7日(月)～



※キノコリウムとは・・・  
キノコの菌床をガラスなどの容器に入れ、生育する様子を楽しみます。

## 豊田公民館

### クリスマスの アイシングクッキー作り

日時 11月26日(土) 午前10時～正午  
内容 講師があらかじめ焼いてきたクッキーにデコレーションをします。おひとり様3、4枚作ります。  
講師 アイシングクッキー認定講師 石黒 千恵子さん  
定員 20人(小学生未満保護者同伴)  
材料費 1,000円  
持ち物 エプロン、お手拭き、持ち帰り用タッパー  
申し込み ～11月17日(木)



### 足裏健康法 リフレクソロジー体験

期日 11月25日(金)、12月9日(金)(全2回)  
時間 午後1時30分～3時  
内容 足裏の“反射区”を刺激することにより、全身の機能を活発にし、健康維持、増進、リラクゼーションなどを促す健康法です。  
講師 リフレクソロジスト 山崎 美津子さん  
定員 15人(市内在住または在勤の方)  
持ち物 パスタオル、フェイスタオル  
申し込み 11月9日(水)～  
※ひざ下まで素足になります



## 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 11月10日、17日、24日、12月1日  
(各回木曜日)

時間 午前11時から



### 「0~3歳のおはなし会」を 豊田分館でも行います

読む絵本は2冊程度です。

期日 12月7日(水)

時間 午前11時から



### •えほんの時間

絵本の選び方や紹介など。

交流の場としてもご利用ください。

期日 11月8日(火)、12月13日(火)

時間 午前11時~11時30分

# 図書館だより

Nakano City Library Information

開館時間 (休館:月曜日、毎月最終金曜日)

• 平日 午前9時~午後7時

• 土・日・祝日 午前9時~午後5時

問申 市立図書館 ☎ 0269 (26) 5841

市立図書館



### ▶クリスマスのおはなし会

日時 12月3日(土) 午前11時~11時30分

定員 15人(3歳以上対象) ※当日先着順

演目 絵本「しんせつなともだち」  
ペープサート「小さなクリスマスツリー」  
「クリスマスパーティー」

紙芝居「みつごのこぶたのクリスマス」

会場 市立図書館2階AVホール

### ▶パンで飾るクリスマスリース

直径20センチのリースの土台に焼いたパンをつけてクリスマスリースを作りましょう。

日時 12月10日(土) 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 あらいきよこ 荒井恭子さん

会場 市立図書館2階会議室

材料費 500円

申込期間 11月24日(木)から12月1日(土)まで

※定員になり次第締め切ります。

### ビデオ上映会

## としゃかんプチ☆キネマ

家康、江戸に家を建てる

上映日時 11月16日(水) 午前10時~

Donald Duck 1

上映日時 11月20日(日) 午後2時~

私の頭の中の消しゴム

上映日時 12月7日(水) 午前10時~

会場 市立図書館2階AVホール

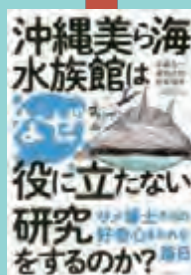
## 今日の新作図書



音楽は名医「痛み、ストレスを癒やす「聴く健康法」 -

著/藤本幸弘  
みらいパブリッシング

痛みとは、体への刺激が電気信号化して脳に届き痛みと感じる。痛みの刺激を上回る刺激=音楽を脳に与えると痛みを和らげることができる。片頭痛にはチャイコフスキーなど。



沖縄美ら海水族館はなぜ役に立たない研究をするのか?

著/佐藤圭一+富田武照+松本瑠偉  
産業編集センター

沖縄美ら海水族館は生物を飼育し展示するだけの場所ではなく、その先にある未知なる世界(フロンティア)を目指している。そんな美ら海水族館の日常と非日常を紹介。

こいごころ (畠中恵)

財布は踊る (原田ひ香)

あきらめません! (垣谷美雨)

世界ピクト図鑑 (児山啓一)

EVの教科書 (松村修二)

90歳になっても、楽しく生きる (樋口恵子)

お金が貯まる人は、なぜ部屋がきれいなのか (黒田尚子)

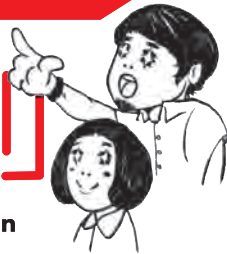
★読書や読み聞かせをとおして、本に親しみましょう。

毎月「家庭読書週間」を実施しています。11月の実施期間 11月20日(日)~26日(土)



# 博物館だより

Nakano Museum Information



休館日 火曜日・年末年始休館

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

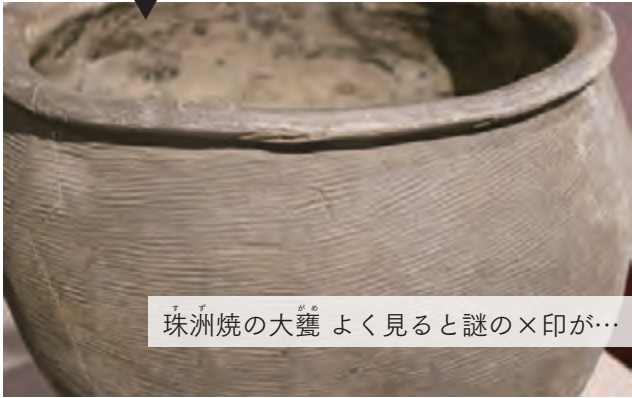
問 申 市立博物館  
☎ 0269 (22) 2005  
☎ 0269 (38) 1290

\ check /



## 歴史 展示リニューアルに伴う展示解説

場所・常設展示室 ※観覧料が必要です



珠洲焼の大甕 よく見ると謎の×印が…

常設展示室の中世コーナーで、第3回・第4回の展示解説を実施します。

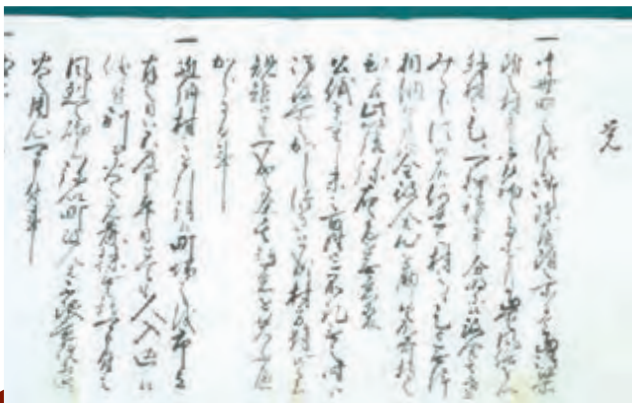
日時・内容 第3回 11月13日(日) 午後2時～3時  
「珠洲：山のあなたの遠くから」

第4回 12月4日(日) 午後2時～3時  
「天目、茶臼、風炉：茶会のあと」

講師 学芸員 柳生 俊樹

定員 20人程度(要予約)

※予約は博物館にお電話ください。市内小中学生・70歳以上の方は無料です。



### 展示資料紹介(近世)

この史料は、中野陣屋の代官内藤忠尚が、高井郡中野町(現中野市)の名主・組頭にあてて発出した全9か条の「覚」で、延享元(1744)年に出されたものです。内容は、中野町住民の風紀取り締まり、火の用心、博打の禁止など、名主・組頭が留意すべき事項が記されています。

この中で、中野町は中野陣屋が管轄する村々のうちの一番初めであるため、中野町の風俗が周辺の村々に影響すると述べています。このことから、中野町は江戸幕府の陣屋が置かれた特別な場所であるので、中野町に対して高い規範を求めていることがうかがえます。



Column

## 火事を防ごう

江戸時代は、火が多く、一度火になると木造の建物は燃え広がりやすいため大きな被害が出ました。そのため、役人が夜に見回りを行ったり、火消しの組織が作られ消火活動が始まったり、火事に備えて対策していました。最近では騒音問題などで見かけなくなりましたが、「火の～用心！」という掛け声とともに夜回りで拍子木を、カチン！カチン！と鳴らす様子は、時代劇や映画の中に残されています。博物館にも民俗資料として拍子木が収蔵されています。ほかに縄やポンプなど消防グッズもあり、火事の防止と消火を地域で担っていたことがわかります。



## ★ 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
祝日 11月3日(休) 11月23日(休)	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



# 信濃グランセローズ



日本独立リーグ

## グランドチャンピオンシップ2022

# 準優勝!



- 1/日本独立リーググランドチャンピオンシップで準優勝の結果を収めた
- 2/信濃グランセローズの凱旋をファンが迎えた
- 3/北海道日本ハムファイターズから育成で指名を受けた山本投手(中央)と来季の続投が決まった柳澤監督(右)、(株)長野県民球団の竹内社長(左)



独立リーグ日本一を決める日本独立リーググランドチャンピオンシップ2022が熊本県で開催されました。初戦は四国アイランドリーグPlusの高知ファイティングドッグスを相手に6対1で勝利し、決勝戦に進出。

決勝戦では、九州アジアリーグの火の国サラマンドラズと悲願の日本一をかけて対戦。結果は0対6で惜しくも日本一には届きませんでした。が、選手の健闘に駆けつけたファンも大きな拍手を送っていました。

シーズン終了後、10月20日に行われたNPBドラフト会議では、山本晃大投手が北海道日本ハムファイターズから育成4位指名されました。

### 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 11月21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



## 『まめふく』3個セット 3名様



小さな土人形『まめふく』をセットでプレゼント! 何が当たるかは届いてのお楽しみ!

プレゼント提供者

信州なかの産業・観光公社

〒383-0031

南宮1番11号中野市南宮庁舎内

☎ 0269(23)2211

▶取り扱い先  
信州中野観光センター

