

広報

2023(令和5年)

なかの

1

No.214

卯

特集

ふるさとへのメッセージ



うさぎ年だよ!

なんしろ、おたのもしゃんす～



謹賀新年

「不易流行」

のまちづくり

明けましておめでとうございます。

新春を迎え、皆様のご健勝を心からお慶び申し上げますとともに、日ごろ市政に対するご理解、ご協力を賜り心から御礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の波は未だ収束に至らず、医療への負荷を軽減するため感染拡大防止の徹底に努める一方で、世の中の流れは、コロナ禍などによる消費低迷や物価高騰等の影響を大きく受ける地域経済を後押しし、活性化する方向にシフトしてきています。

新型コロナウイルスが流行し始めた3年前の状況とは異なり、「Withコロナ」の下、人の流れを復活させて交流人口を増やすなど、新たなネットワークや資源を生かした取組と行動が重要になって参ります。

本市においても、限られた財源の中で持続可能な行財政運営ができるよう、これまで先送りされてきた課題に道筋をつけるとともに、子育てを中心として、商工業や農業、文化、スポーツなど全てをリンクさせて本市の魅力をブラッシュアップし、全体の大きな枠組みを考えながら、可能な限り次の世代に負担を残すことのないよう的確に対応していかねればなりません。

本年は、旧長丘小学校を活用した子育て支援拠点施設「Hublic（ハブリック）」が4月にオープンいたします。また、旧永田小学校を活用したふるさと交流拠点施設



も秋のオープンに向けて準備を進めているところであり、市民ニーズに応じたさまざまな選択肢を用意して、これまでの取組が実体として目に見えて現れてくることにより、次の世代が「中野市に住んでいてよかった」「良いところだから行ってみよう」と心から思っていただけのような、変化を実感していただけるものと期待しております。

伝統を踏まえながら、時代の変化に応じて新しい発想や手法も取り入れ、「キラリと光る中野市」を目指して参りますので、皆様方のご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして幸多い年でありますことを心から祈念申し上げます、年頭のごあいさついたします。

中野市長 湯本隆英



去年はこんな方々との

出会い がありました

- 02 新年のご挨拶
- 04 特集
ふるさとへのメッセージ
- 07 いいね!きみのなかの「なかの」動画コンテスト
/上下水道料金のスマホ決済
- 08 市民会館リノベーション情報
- 09 相続登記の申請が義務化します/
わくわくWork
- 10 信州なかの日和SPECIAL
- 12 国民年金お役立ち情報
- 14 生き生き!健康メモ/保健だより
- 15 新型コロナワクチン接種/
市民公開講座/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 農業委員会だより
- 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



中野市出身
くりばやし すみお
栗林 純夫さん
東京国際大学
経済学部 教授



静岡県の友好都市
くさち ひろあき
草地 博昭さん
磐田市市長



豊田小学校校歌
作曲者
やすらおか あきお
安良岡 章夫さん
東京藝術大学
音楽学部 教授



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

今年のはうさぎ年で、「月の兎」の化身である信州なかのちゃんイヤーでもあります。新衣装のなかのちゃんとともに本年も広報をよろしく願いいたします。



※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:41,370人 (+14)
男:20,128人 (-7)
女:21,242人 (+21)
世帯数:15,984戸 (+29)

【2022年12月1日現在】
※2020年国勢調査を基に推計

10言語翻訳、読み上げ機能で
広報なかのをもっと身近に。

カタログ ポケット



中野市公式ホームページ



中野市公式Facebook



中野市公式Instagram

中野市議会





ふるさとへのメッセー

中野市に関わる皆さんから、中野市への思いや今年の抱負など、さまざまなメッセーをいただきました。



目標は "優勝"です

昨シーズンは1年目よりも飛躍した年になりました。今シーズンは自分にとってもチームにとっても大切なシーズンになると思います。目標は優勝です。その中で、自分自身100打点を目指しチームの勝利に貢献していきたいと思えます。一人でも多くの長野県民の方が横浜スタジアムに足を運んでいただけるよう頑張っていきますので、今シーズンも応援よろしくお願いします!!!



1 本塁打を打ったときに三塁近くで必ず行うOKポーズ **2** 本塁打パフォーマンス「デスターシャ」ポーズをチームメイトと決める **3** 12月15日に中野警察署の1日署長を務め、母校の中野小学校で交通安全の啓発活動などを行った

まき・しゅうご●1998年生まれ中野市出身。2020年ドラフト2位で横浜DeNAベイスターズ入団。2022シーズンは開幕から4番を務め、2年連続の20本塁打を達成するなど活躍。マイナビオールスターゲーム2022では、セ・リーグの二塁手部門でファン投票1位を獲得し、初選出された。また、シーズンを通してそれぞれのポジションで最も好成績を残した選手に与えられる22年度セントラル・リーグベストナイン賞を二塁手部門で受賞した。

2022年の打撃成績：135試合148安打24本塁打87打点3盗塁、打率.291

健康第一!!

明けましておめでとーございませう!!
 2022年はおかげさまでアニメにドラマに新連載にと忙しくさせていただきました!
 今年はたまたま安源寺に帰って休みながら健康第一で頑張ります! 実家の年賀状も描いてるので良かったら見てあげてください!

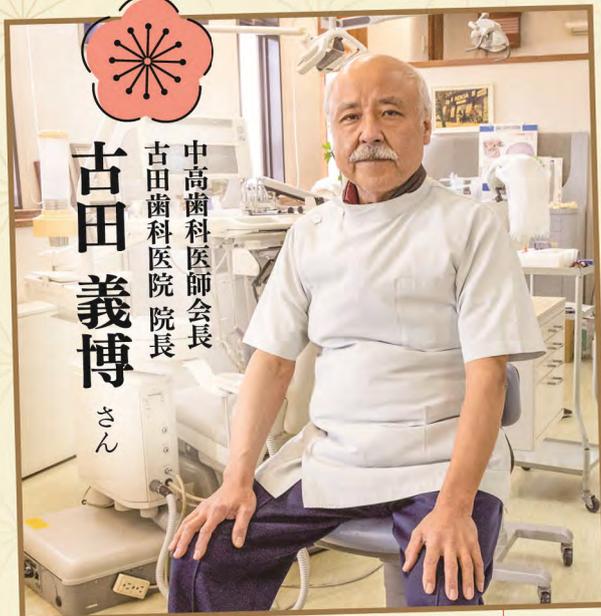
漫画家
宮島 礼吏
 さん



漫画『彼女、お借りします』に登場するヒロイン 水原 千鶴



中高歯科医師会長
 古田歯科医院院長
古田 義博
 さん



昨年新型コロナウイルスの影響を大きく受けた1年となりました。私たち歯科医師は、ほぼ全ての診療所が県歯科医師会から感染対策強化型診療所の認定を受け、感染対策に取り組んでいます。受診控えの声もまだ聞かれますが、安心して治療にお越しください。本年も引き続き安心・安全な医療を提供し、世の中が普段どおりの生活に一步步近づけていけたらと思います。

安心して受診できる環境づくりを



2022年シーズンをBCリーグチャンピオンになりました。事終える事ができました。ホームタウンである中野市、皆さまの応援とお力添えがあったからこそと感謝しております。2023年のシーズンを迎え、独立リーグ日本一と皆さまでに愛されるチームを目指します。ぜひ注目してください。引き続き応援よろしくお願ひ致します。

独立リーグ日本一を 目指します

ふるた・よしひろ ● 中野市西一丁目、古田歯科医院の院長を務める。また、中高歯科医師会の会長も務め、地域の歯科医療を支えている。

やなぎさわ・ゆういち ● 2019年に信濃グランセローズの監督に就任。チームを2019年から4年連続のリーグチャンピオンシップ進出に導き、2022年には5年ぶり2度目のBCリーグ制覇を果たした。

みやじま・れいじ ● 1985年生まれ中野市出身。現在週刊少年マガジンにて『彼女、お借りします』を連載中。シリーズ累計発行部数は1000万部を超え、若者を中心に人気を誇る。



信州なかの

さん

中野市魅力発信VTuber



なつちよ〜?新年あけましておめでとうございます!
 昨年は、他のVTuberさんとコラボしたり、新宿アルタビジョンに登場したり、さまざまなお仕事を体験して、充実した一年となりました。
 今年も市の魅力を多くの方に届けられるように、いろいろな事にチャレンジしていきます!皆さんにとっても明るい一年になりますように。
 今年もなんしろ、おたのもしゃんす〜♪

今年もチャレンジしていきます



麻衣

さん

歌手



バランスを取りながら過ごしたい

2022年は徐々に徐々にでしたが、2023年は急速にコロナ前の日常に戻そうと慌ただしい日々になるのではないのでしょうか。
 その流れに乗り、一方で、時には立ち止まって自分に問いかけバランスを取りながら過ごしていきたいです。

一度きりの高校生活、全員で楽しみたい



中野西高校 生徒会長
久保山ルリさん

今年の生徒会スローガンは「Now or never」輝く青春の舞台です。今しかない青春を全力で楽しんでほしいという思いを込めました。一度きりの高校生活、全員が楽しめるように、一人一人の意見を尊重し、新しいことに挑戦しながら全員が関われる生徒会にしたいと思います。

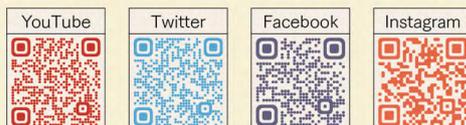


中野立志館高校 生徒会長
滝澤漣さん

何事にもチャレンジしたい

昨年はコロナ禍の影響で活動が制限されることもありましたが、今年は文化祭をはじめ、工夫しながら何事にも自由にチャレンジしたいです。こんな時だからこそ、未来を見据えて地域の皆さんと交流する機会を積極的に作り、地域を元気にするお手伝いができればと思います。

しんしゅうなかの●2021年5月にデビュー。巡り逢いの丘にある「月の兔」の形をした自然石「巡り逢いの巨石」の化身。YouTubeやSNSで市の魅力を発信している。



まい●中野市音楽親善大使。中野市イメージソング「空みあげて」では作詞も手掛けている。童謡の魅力、歌が持つ力を広めるため、精力的に活動中。

いいね!♡
きみのなかの「なかの」
動画コンテスト
2022

問 子育て課 ☎ (22) 2111 (内線357)
E-mail seisyonen@city.nakano.nagano.jp

応募締め切り

3月3日(金)



市公式HP

各賞・副賞

市長賞 1点 5万円
副市長賞
教育長賞 各1点 3万円 ほか各賞あり

あなたの好きな「なかの」をわたしに教えてね!
みんなで応募するしない??

テーマ

中野市の魅力 や 中野市のここが好き など、
中野市がテーマであれば なんでもOK

応募資格

中野市内の小中高校児童生徒

大人の方が撮影・編集してもOK

※中学生以下の方は、保護者の承諾が必要です。

クラスや
グループでも
応募できます

応募方法

①ファイル転送サイト **ギガファイル便** で送信

送信先 中野市 子育て課 青少年未来係
seisyonen@city.nakano.nagano.jp

②CD-Rなどに保存して市役所あてに送付

送付先 〒383-8614 (住所記載不要)
中野市 子育て課 あて

上下水道料金のスマホ決済を始めました

問 上下水道課 ☎ (22) 2111 (内線284)

対応アプリ



●PayPay 請求書払い ●LINE Pay 請求書支払い



●PayB ●支払秘書 ●J-Coin 請求書払い

スマホ納付の注意点

- ・現在、口座振替の方は納付書払いに切り替える必要があります。
- ・スマホアプリで納付した場合、領収書は発行されません。
- ・納付合計額が30万円を越える場合はご利用いただけません (LINE Pay 請求書支払いの場合は、5万円以上の支払いは利用できません)。
- ・納付書の印字金額を修正して納付はできません。
- ・有効期限の過ぎた納付書は利用できません。
- ・ポイント付与などについては、各アプリの運営会社に直接お問い合わせください。

水道料金のスマホ決済を1月1日から開始しました。自宅で簡単に便利にお支払いいただけます!

上下水道課 篠原 友貴



利用方法 (PayPayの場合)

1 上下水道料金納入通知書内に記載のバーコードを確認します。



2 スマートフォンのPayPayアプリから「請求書払い」を選択します。



3 スマートフォンで1のバーコードを読み込み、画面に従って支払います。



中野市市民会館 ソソラホール

リノベーション情報 Vol.9

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111 (内線394)



進捗度
24.6%

1 市民会館リノベーション工事の工期を延長します

新型コロナウイルスおよびロシア・ウクライナ情勢による建築資材の価格高騰や工事を進める過程で生じた予定外の廃棄物処理費用・補修費用の増額により、工期などを次のとおり変更します。

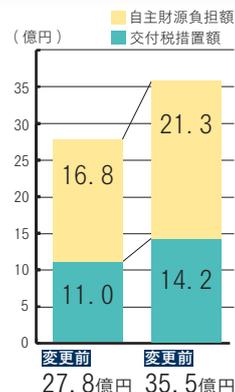
楽しみにお持ちいただいている皆さまにはご不便をおかけしますが、よろしくお願い申し上げます。

▶変更後の工期

2024（令和6）年2月末まで
（当初：2023（令和5）年2月末）

▶リニューアルオープン予定 2024年春

▶変更後の事業費 約35億5千万円
（内 約14億2千万円が交付税措置）
増加額 約7億7千万円
（内 約3億2千万円が交付税措置）



2 市民会館リノベーション工事現場見学会を行いました

12月10日、市民会館リノベーション工事現場見学会を行い、10人の市民の方が参加しました。昨年4月に続き2回目の開催となり、仮設の足場を移動しながら大ホール天井や多目的ホール棟屋根などを見学。参加された方からは、興味深そうに観察する様子が見られました。



▲大ホール天井裏の様子



▲初公開された大ホール屋根の上



▲楽屋や市民創造回廊などの鉄骨が建ち、全貌が現れる



▲新しい大ホールのイスを体験



▲大ホール内の改修状況を説明

3 ソソラホール・市民創造フォーラム ～市民会館の新しい扉を開く～を開催しました

リニューアル後の市民会館のあり方を考えるため、美術家で秋田公立美術大学教授・秋田市文化創造館館長の藤 浩志（ふじ ひろし）さんを講師にお迎えし、「さまざまな境界を越えて」と題しご講演いただきました。

ご自身が館長を務める秋田市文化創造館での取り組みなどを交えながら、文化芸術は「生きるためにある」というお話などをいただき、ソソラホールは、未来をつくる場として、考え方やバックグラウンド（背景）が異なる



さまざまな人々が集まる「コンタクトゾーン（出会いの拠点）」となり、化学反応のようにさまざまなことが発生する「アートセンター」のような機能や役割を担うことの必要性などをお話いただきました。

参加者からは、リニューアルオープンに向けて自身取り組みたいことや意気込みなどのほか、世代や障がいを超えた取り組みの必要性などの意見も出され、有意義な時間となりました。



市内でさまざまなミッションに取り組み、活動している5名の地域おこし協力隊の皆さんに、これまでの活動の振り返りと今後の抱負を伺いました。



村井 照太 隊員



榎本 郁美 隊員



山下 和貴 隊員



間峠 未希 隊員



藤田 修 隊員



mission:空き家対策

空き家×イベントを通じて

☎ 都市計画課 ☎ (22)2111 (内線358)

昨年は2つのイベントを開催しました。

1つはゴツタク市。地域資源の循環を目的とした企画で、「誰かのゴツタクは、ほかの誰かの宝物」をテーマに空き家をはじめ古いものの利活用の啓発につなげることができたと思います。

もう1つは「NAKANO地元ラボ」。学生たちの「やりたいこと」を空き家を舞台に実現させることができました。中野西高校と中野立志館高校のコラボなど、学校の枠を超えた学生の交流が生まれました。どちらも今後も継続したい取り組みです。



1 空き家の中庭をライトアップ&たき火 2 ボードゲームで盛り上がる学生たち 3 ゴツタク市で空き家残置物の片付けのお手伝い



榎本 郁美 隊員

mission:食から農業を活性化

**中野市地域おこし協力隊
として最後の1年**

☎ 農業振興課 ☎ (22)2111 (内線406)

仕事の面でも暮らしの面でも初めてだらけの1年間。とにかく必死に慌ただしく駆け抜けた年でした。「山の台所」をスタートし、月1回のお弁当販売に始まり9月にはZENYAチャレンジショップでぼたんこしょう食堂をオープン、12月にはマルシェに出店。この3年間で培ったつながりを改めて感じることができました。

ぼたんこしょう保存会の活動もテレビ出演効果があり大忙しの年でした。あと少しですが引き続きよろしくお祈りします！

1 日本テレビ『満点☆青空レストラン』の撮影 2 ZENYAチャレンジショップに出店 3 『無印良品 直江津』で開催された「信州なかのマーケット2022」に出店



山下 和貴 隊員

mission: 中野市での新規就農 中野市での2年目を迎えて

☎ 農業振興課 ☎ (22)2111 (内線406)

昨年も市内の先輩農家の方々や、移住して新規就農された皆さまのもとでさまざまな農業体験をさせていただきました。リンゴの摘果や葉摘み、ブドウの房切りや摘粒などの基本的な作業をはじめ、ブドウ棚の施工を勉強させていただいたりと非常に大きな体験をしました。

今後も農業活動を体験、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、都市と農村の交流活動や農業活動の情報発信を行っていききたいと思います。

1 ぶどうの摘粒作業 2 果樹棚施工作業 3 ぶどうの房切り作業



間峠 未希 隊員

mission: 移住・定住の促進

やってみて、ブラッシュアップしていくことの大切さ。継続は力なり。

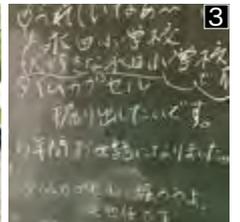
☎ 商工観光課 ☎ (22)2111 (内線256)

移住して1年、あっという間でした。

生活していけるのか？協力隊としてやっていけるのか？すごく不安でしたがいろんな方の協力を得て、移住体験ツアーも移住交流会も無事開催することが出来ました！旧永田小学校の感謝祭では、たくさんの方と繋がることもでき、「ありがとう」という言葉をいろんな方に言っただけなのも嬉しかったです。

なにごとにも継続していくことが大事だと思うので、移住体験ツアーや移住交流会もこれからも続けていきながら、それ以外のことも、“いいモノ”になるよう、さらに磨きをかけていきたいと思っています。

- 1 ウィンタースポーツを楽しみながら移住体験ツアー
- 2 移住希望者×移住者×地元住民交流BBQフェス
- 3 旧永田小学校感謝祭で黒板に寄せられたメッセージ



藤田 修 隊員

mission: 関係人口の創出

関係人口から地域課題解決・地域活性化につながる取り組みを目指して

☎ ZENYA ☎ (38)0518 ✉ nakanoshi.fujita@gmail.com

昨年は、農業や自給自足に関心がある方たちとの取り組みができるよう、農家さんのお手伝いや耕作放棄地での無農薬栽培、食と健康セミナーを開催しました。また、高校生による市街地活性化プロジェクトに参加させていただいたり、喫緊の社会的課題である子どもの居場所作りの必要性を感じ、フリースクールなどの教育現場に関わる方たちと交流したりなど、地域課題の解決につながる活動に従事しました。

今年も中野市内外の方たちと連携し、農や食、健康、学校へ行けない子供たちへの支援などを通じて地域活性化に着手したいと思います。

- 1 フリースクール利用者との交流
- 2 立志館高校市街地活性化プロジェクトのフィールドワーク
- 3 豊田農産物加工施設での野沢菜収穫のお手伝い

国民年金は、“もしも”の時に生活を支える「国の保険」です。日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方は国民年金への加入義務があります。

保険料を納めていれば、加齢、障害、死亡などで経済的に自立した生活が難しくなった場合に、必要な給付を受けることができます。

つまり、国民年金はみんなで支え合う制度です。将来に備え、保険料を納めましょう！

※離職したときや配偶者の扶養を外れたときは、忘れずに国民年金への切り替え手続きをお願いします。

point 3 マイナンバーカードで簡単お手続き

「手続きにいく時間がない！」そんな時もお安心ください。2022年5月からマイナポータルを利用していつでもどこでも、手軽にお手続きができるようになりました。

電子申請のメリット

- ① 24時間365日申請OK
- ② スマートフォンから申請OK
- ③ 申請状況も結果もスマホで確認OK

対象手続

- 国民年金第1号被保険者加入の届出
- 免除・納付猶予の申請
- 学生納付特例の申請



手続はこちらから

お手元に「マイナンバーカード」と、カード受取時に設定した「パスワード①利用者証明用電子証明書パスワード」「パスワード②券面事項入力補助用パスワード」をご用意の上、アクセスしてください。



さらに！マイナポータルと年金ネットを連携することで「公的年金の源泉徴収の電子送付サービス」や「年金記録の確認」「将来の年金見込額の試算」といったサービスを受けることができますよ♪



Q 将来、年金は本当に受け取ることができるの？

A はい、受け取れます。

少子高齢化が進んでも制度を維持できる仕組みが導入されていますのでご安心ください。厚生労働省の公式ホームページで、わかりやすくマンガで解説しています。



Q 「株式会社アイヴィジット」という会社から国民年金保険料の納付について電話がきたので、詐欺ではないかと心配です。

A 詐欺ではありません。

国民年金保険料が未納となっている方に対して、納付のご案内を民間事業者に委託しています。長野県では「株式会社アイヴィジット」が担当しております。職員が現金をお預かりすることはありません。



point 4 よくあるご質問

Q 自分の年金の記録の確認がしたいです。

A 毎年、誕生月に「ねんきん定期便」を送っていますので、ご確認ください。また、年金ネットからも確認できます。

Q 年金について相談したいです。

A 年金事務所での対面の相談は予約制です。年金番号またはマイナンバーをお手元にご用意の上、下記までお電話ください。

受給に関すること

長野北年金事務所 ☎026(244)4100

納付や厚生年金に関すること

長野南年金事務所 ☎026(227)1284

その他一般的なご相談

ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165



納めて安心！

国民年金

お役立ち情報



point 1 国民年金 3つのメリット



老後を支える
終身保障！

生涯にわたって年金が受け取れます。
物価変動などの経済変化にも対応。



万が一の時
でも保障！

老後だけではなく、
現役世代の保障も充実。



社会保険料
控除あり！

納めた保険料の全額が
所得から控除されます。

2022 年度国民年金保険料

16,590 円 / 月

納付書(各窓口/電子納付)・口座振替・クレジットカードでお支払いができます。

まとめて前払い(前納)すると保険料がオトクになります。

※支払いが難しいときは、免除・納付猶予の制度をご利用ください。



point 2 貰える年金って何があるの？

※受給には保険料を納めていることのほか、所定の条件があります。

老齢年金



65歳以降、生涯受け取ることができます。

※受給開始を早める「年金の繰上げ(減額)」や遅らせる「年金の繰下げ(増額)」制度もあります。

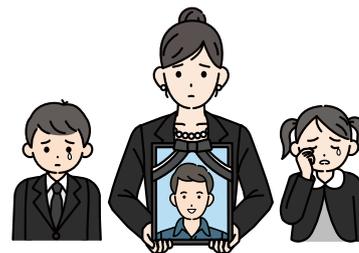
障害年金



20歳以上の方が対象で、病気やケガで障がいが残ったとき、障がいの程度に応じて受け取ることができます。

※20歳前に発生した障害も支給対象になります。

遺族年金



一家の働き手が亡くなったとき、18歳以下の子がいる配偶者、または18歳以下の子(障がいのある子は20歳まで)が受け取ることができます。

【60歳以上の方は要チェック！】国民年金の任意加入ができます

免除期間があるなど、老齢基礎年金を満額受給できない方で、年金の増額を希望するときは、「480月を満了すまで」または「65歳まで」任意加入をすることができます。

ただし、申出のあった月からの加入であり、所定の条件があります。

なお、任意加入をしている方は iDeCo に加入できます。



column

冬は特にご注意!

ノロウイルス 対策してますか?

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に冬季に流行します。

症状は、おう吐、下痢、腹痛などを起こし、子どもやお年寄りなどでは重症化することがあります。

治療は症状を和らげる対症療法がとられます。



ノロウイルスの感染を広げないために

- ◆食事の前やトイレの後などには、しっかり手を洗いましょう。
- ◆患者のふん便やおう吐物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。
ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
- ◆下痢やおう吐などの症状がある方は、調理や食事介助などを行わないようにしましょう。



▲厚生労働省による適切な手洗い紹介 (YouTube)

おう吐物などの処理

- ① 使い捨てのマスクや手袋を着用
- ② ペーパータオルなどで静かにふき取り塩素消毒後、水拭き
- ③ ふき取ったおう吐物や手袋は袋に入れて密閉して廃棄
- ④ 処理する人以外は近づかず、十分に換気

食器・布類などの消毒

- ① 感染者が使ったり、おう吐物がついたものは他のものと分けて洗浄消毒
- ② 食器などはすぐに塩素消毒液に十分浸す
- ③ ドアノブなど共有して触るものは塩素消毒液などで消毒後、金属部は十分に水ぶき

塩素消毒液の作り方 (6%の塩素系漂白剤を使った場合)

おう吐物や便が直接ついたところの消毒用



食器、ドアノブ、便座などの消毒用



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種費用助成

今年度の定期接種の期限は3月31日(金)までです。予診票をお送りしますので接種希望の方は助成事業対応医療機関に予約のうえ、健康づくり課までご連絡ください。

助成額 3,000円(自己負担額はおよそ5,000円)

- 対象 ① 3月31日(金)までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方
② 特定の疾患を有する60～64歳の方

※いずれも過去に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種歴がない方

▶対応医療機関など詳しくは市公式HPをご覧ください。



今年度の健康づくりポイント事業の申請期限は1月31日(火)です。

こころの健康相談

期日 1月19日(木)
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。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。
時間 午前10時～11時30分
会場 中野保健センター (毎週水曜日)
豊田子育て支援センター (1月20日(金)のみ)

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

「子宮頸がんの予防とワクチン」



参加無料
来場参加
オンライン参加
要申し込み

日時 2月18日(土) 午後1時30分～3時
会場 北信総合病院3階 さくらホール
講師 長野市民病院 婦人科部長
小林 弥生子さん

※オンライン参加の方は視聴用URLよりご視聴ください。前日までに申し込みメールアドレスに視聴サイトURLをお届けします。

▶ **申し込みは、Webからとなります。**

申し込みURL **受付開始** 1月10日(火)

<https://www.hokushin-hosp.jp/application-form/>

申込期限 2月17日(金)



問 北信総合病院 地域医療連携課 ☎ (23) 2160

新型コロナ ワクチン接種

お知らせ
第23弾

※2022年12月26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)



3月までワクチン接種を継続します

市では、3月まで新型コロナワクチン接種を継続して実施します。お手元に接種券がある方で接種を希望される方は、予約サイトまたはコールセンターでご予約のうえ、接種を受けてください。

※4月以降の接種については、国が検討中であり現時点では未定です。

接種に関してよくある質問を紹介します

Q. 接種券を紛失してしまった

A. 接種券は再発行できます。コールセンターにお申し出ください。

Q. オミクロン株対応ワクチンを接種済みだが、次の接種はどうなるのか

A. オミクロン株対応ワクチンは、現時点では一人1回限りの接種です。今後の接種については、現在、国が検討しています。

Q. 新型コロナに感染したが、いつから接種できるか

A. 療養期間終了後、体調が回復していれば、接種することができます。

Q. インフルエンザの予防接種を受けたが、いつから新型コロナワクチン接種は受けられるか

A. 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種は、接種間隔をあげずに接種が可能です。(同時接種も可能です)

※インフルエンザ以外の予防接種は、新型コロナワクチン接種の前後に13日以上の間隔をおいてください。

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 1月26日(木) 講師: 諏訪 直人さん
知って得する! 良質な睡眠について
～睡眠の役割とメカニズムを知ろう～
- ② 2月8日(水) 講師: 加藤 弘貴さん
元気に暮らす体づくりのコツ
～体操で体らくらく!～

会場 中央公民館 3階講堂
時間 午前10時～11時30分 **参加費** 無料

認知症サポーター養成講座

認知症について学んでみませんか。認知症の方は、以前は当たり前に行えたことがうまくできなくなり、不安を抱えながら生活しています。

理解ある対応でさりげない見守りは、認知症の方やそのご家族にとって大変心強いです。住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、温かな笑顔で地域一丸となって支え合いましょう。

認知症について学びたい方は、高齢者支援課までご連絡ください。

講座内容 認知症の症状・認知症の方やご家族の気持ち・対応時の心得など

時間 60分から90分程度

講師 キャラバン・メイト(専門研修修了者)がご希望の会場に伺います

受講料 無料



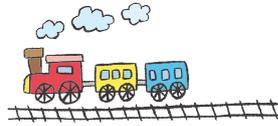


子育て案内

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388)

教室など

育児教室



日時・会場	対象児・内容	Web 予約
1月19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） ※フェイスタオルをお持ちください。	
1月18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）	

むし歯になりにくいおやつ教室

日時・会場	内容	Web 予約
1月17日(火) 午前10時～ 11時30分 ・中野保健 センター	・むし歯のない子、よく噛める子になれる ような「歯と食」の情報提供 ・幼児におススメおやつレシピ紹介 ・フッ素用品の正しい使用方法 ・デンタルフロスプレゼント	

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
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	
2月20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	

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	1月24日(火)	2022年 9月生
7カ月 児健診	1月25日(水)	2022年 5月生
1歳6カ月 児健診	1月27日(金)	2021年 6月生
2歳児 健診	1月23日(月)	2020年 12月生
3歳児 健診	1月26日(木)	2019年 12月生

予防接種

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
B C G	1月10日(火) 3月7日(火)	午後1時 ～1時30分
日本脳炎 第1期	1月13日(金) 1月20日(金) 2月24日(金) 3月10日(金)	午後0時45分 ～1時30分

保健師の子育て相談 期日 2月15日(水) 受付時間 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 1・2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)	2月8日(水) 午前10時～	就労相談 就労についてお気軽にどうぞ
	2月14日(火) 午前10時30分～	リトミック いろいろな音にふれてみよう♪
中央子育て支援センター (りんごっこ)	1月19日(木) 午前10時～	歯科相談 歯に関する相談!
	2月10日(金) 午前10時30分～	リトミック 音やリズムで体を動かそう!
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	1月23日(月) 午前10時30分～	ナンバ☆ストレッチ 1・2・3で寒さを吹き飛ばそう!
	2月7日(火) 午前11時～	絵本の読み聞かせ おはなし♡びっくり箱さん
ひよこ保育園 子育て支援センター (たまご)	2月3日(金) 午前10時15分～	豆まき 一緒に豆まきをしよう!

※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。



りんごっこの様子



のびのびタイム

サンサンサンタの体操をみんなで踊ったよ。
早くサンタさんが来ないかなー

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 ⑨月・日・祝日 ☎ (22) 6622
りんごっこ ⑨火 ☎ (22) 2259
うさぎっ子 ⑨水・日・祝日 ☎ (38) 1638
たまご ⑨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は
乳幼児も利用できます。

※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



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。1月20日(金)までに右のQRコードリンク先からご応募ください。

問 庶務課 ☎ (22) 2111 (内線212)



篠原 颯汰 さん(3歳)
ボク3歳になったよ!
シューティングスターにも負けないぞ!



松野 晴樹 さん(4歳)
いつもみんなを笑顔にしてくれてありがとう!これからたくさん遊ぼうね!



樋口 文乃 さん(3歳)
いっぱい遊んで楽しく元気にすごそうね!



注目のできごとを写真でレポート

まちかど トピックス



北陸方面との新たなつながりを求めて、新潟県上越市の「無印良品直江津」で、2日間にわたり開催されました。会場では、中野市のリンゴやキノコをはじめとする農産品・地域の食・クラフトなどが数多く出店しました。中野市のクラフト作家によるワークショップや、倍増戦士ロゼによるステイイベントなどの催しに、会場はにぎわいました。

12/3
・4

新たなつながりを求めて
信州なかのマーケット
2022



サッカーのペナルティキック(PK)を競う「信州なかのPK合戦」を多目的サッカー場で開催しました。新型コロナウイルス感染拡大や大雪の影響により、事実上の初開催となった今回は、一般の部5チームと小学校高学年の部4チームが参加。ゴールネットを激しく揺らすシュートや、キーパーの好セーブに参加者は歓声を上げました。

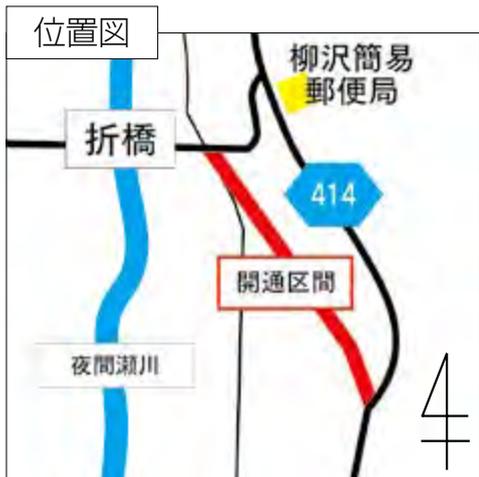
11/27

待望の開催
信州なかのPK合戦



12/6

より便利に、安全に
**県道中野飯山線
 柳沢バイパス一部区間開通**



2013年から整備を進めて
 いる県道中野飯山線柳沢バイパ
 スの一部区間が開通となりまし
 た。
 今回開通となったのは、整備
 を進めている全区間約1.8キロ
 のうち、折橋から赤岩地区へ向
 け約0.6キロで、すれ違いがス
 ムーズになり安全性が向上しま
 した。

12/17

前人未踏の挑戦を語る
 2022年度
豊田公民館文化講演会



プロアドベンチャーレー
 ーの田中陽希さんに、「日
 本3百名山ひと筆書きの旅
 〓僕が歩き続けられた理由〓」
 をテーマに講演をいただきま
 した。
 日本三百名山に選定されて
 いる全301座を全て人力踏
 破した様子と現在プロアドベ
 ンチャーレースチームのキャ
 プテンとして世界で闘ってい
 る写真を一緒に紹介してい
 だき、中野市周辺の山々(北
 信五岳)の思い出もお話しさ
 れていました。

12/8

「税」への関心を深める
**信濃中野税務署
 中学生二日税務署長**

中学生の「税についての作文」
 で入賞した中野平中学校の中嶋
 桃佳さんが、信濃中野税務署で
 一日税務署長を務めました。
 中嶋さんは署長訓示として、
 署員の前で受賞した作文を読み
 上げた後、スマートフォンによ
 る確定申告を体験しました。





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限が、
2月28日(火)に延長されました

☎ 市民課 ☎ (22) 2111 (内線236)

申請窓口 市民課

夜間【予約不要】水曜日 午後5時15分～7時30分

【予約が必要】水曜日を除く平日 午後5時15分～7時30分

休日【予約が必要】1月15日(日)、29日(日)、2月12日(日)、26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



市民課
たかやま やすよ 高山 康代
こばやし かつ江 小林 かず江

申請お待ちしています

暮らしの
情報掲示板

※平日の開庁時間（午前8時30分～午後5時15分）
は市民課のほか、豊田支所、西部および北部窓口
サービスステーションでも申請ができます。

1・2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

開催中	■「星影」イラストレーター ほし 個展 📍 関係人口創出拠点施設 ZENYA 📅 1月18日(水)まで
	■土人形絵付けコンテスト 📍 日本土人形資料館ほか 📅 1月31日(火)まで
1/6 (金)	■戸塚刺繍中野教室作品展 📍 中野陣屋・県庁記念館 📅 1月30日(月)まで
1/7 (土)	■企画展「月の兎」 📍 日本土人形資料館 📅 12月27日(水)まで
1/18 (水)	■童謡・唱歌を楽しむ会 📍 中山晋平記念館 ※1月25日(水)も開催 Pick Up イベント 1
1/21 (土)	■差別をなくす市民集会 📍 中央公民館

2/1 (水)	■ふるさと写真クラブ写真展 📍 中野陣屋・県庁記念館 📅 2月13日(月)まで
2/4 (土)	■遊書家小根澤昭峰(昭二)作品展 📍 中野陣屋・県庁記念館 📅 2月27日(月)まで
2/12 (日)	■市民スキー大会 📍 木島平スキー場 Pick Up イベント 4
2/25 (土)	■差別をなくす講演会・男女共同参画セミナー 📍 中央公民館 Pick Up イベント 2



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。

子育ての疲れやイライラ...
私の子育てこれでいいの？
発達のことか心配...
子どもの預け先や遊び場はないかな...

子育て支援センター
子育て個別相談

ぜひ、お気軽にご相談ください

☎ 子育て課 ☎ (22) 2111 (内線356)

日時 毎週月～金※ 午前9時～午後4時
1回30分程度（最大1時間まで）
※休館日除く。時間内でもご希望日を予約できない場合があります。

対象 就学前（0～6歳児）の
児童を持つ保護者（両親、祖父母）

相談方法 各センター相談室（個室）で
子育て支援員（保育士）の個別相談
※個別のプライバシーに配慮します

予約方法 各センターへ直接お申し込みください。
当日予約もできます。

予約先

りんごっこ（中央） さくらんぼ（北部） うさぎっ子（豊田）
☎(22)2259 ☎(22)6522 ☎(38)1683

Pick up イベント



今年のテーマは「春夏秋冬」
童謡・唱歌を楽しむ会

カレンダー①

問申 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

▶ 蓄音機でのSPレコー
ドの鑑賞や、晋平の生涯
を描いたDVDを通して
童謡・唱歌を楽しませ
ましょう。



日時 1月18日(水)・25日(水) 午後1時30分～3時
定員 各回30人
内容 DVDを見たりピアノ演奏を聴いたりしながら、晋平・辰之メロディーや懐かしの童謡・唱歌を楽しみます。
会場 中山晋平記念館
入館料 一般300円
申込期限 両日ともイベント前日まで



ワーク・ライフ・バランスを考える
差別をなくす講演会
男女共同参画セミナー

カレンダー②

問申 人権・男女共同参画課 ☎(26) 2287

▶ 講師の堀内都喜子さん
は、中野市出身。ライター
のほか、フィンランド大
使館広報部プロジェクト
コーディネーターとして
も勤務。



日時 2月25日(土) 午後2時(午後1時30分開場)
定員 200人
講師 堀内都喜子さん
テーマ 「フィンランド人はなぜ午後4時に仕事が終わるのか～ワーク・ライフ・バランス(仕事と家庭の調和)を考える～」
会場 中央公民館
申込開始 1月16日(月) (電話または電子申請)
※託児あり(事前申し込みが必要です)

電子申請



ワンランク上を目指す
トレーニング講習会

カレンダー③

問申 中野市体育協会 ☎(26) 3572

日時 2月4日(土) 午後2時～4時
定員 40人
講師 小林知生さん(エフバイエートレーナー)
テーマ 「怪我予防にも繋がる運動～自分の体を知る・守る・改善する～」
会場 コミュニティスポーツセンター
参加料 無料
申込期限 1月27日(金)



競技種目は大回転
市民スキー大会

カレンダー④

問申 中野市体育協会 ☎(26) 3572

期日 2月12日(日)
対象者 市内在住・在勤・在学の小学生以上
会場 木島平スキー場
参加料 高校生以上2,000円、中学生1,500円、小学生1,000円(リフト代は別途)
申込期限 1月22日(日)
※申し込みは、マツヤスポーツ ☎(22) 4706でも受け付けします。

お知らせ



市・県民税の申告の準備をお願いします

問 税務課(内線225)

申告相談の際に農業所得や医療費控除などを申告する場合は、事前に帳簿類、領収書などの整理や経費の計算を済ませるなどの準備をお願いします。

申告書発送日 1月31日(火)

申告相談期間 2月16日(木)～3月15日(水)

予約受付開始日 2月1日(水)

予約受付時間 午前8時30分～午後5時15分

予約受付日 月曜日～金曜日(祝日を除く)

予約電話番号 (38)1300(予約受付日の受付時間以外は通話できません。)

※所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を信濃中野税務署で開設します。なお、入場には当日配布または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した入場整理券が必要となります。

期間 2月1日(水)～3月15日(水)
電話番号 (22)3151



長野県生活困窮世帯緊急支援金を支給します

問 福祉課(内線276・298)

支給額 1世帯当たり3万円
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年度分の市民税所得割が非課税である世帯(対象者へ確認書を送付しました)

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

※①、②ともに価格高騰緊急支援給付金(5万円)の対象世帯は対象外です。



農業資材等価格高騰緊急対策事業申請受付

問 農業振興課(内線372)

受付期間 1月10日(火)～3月24日(金)
対象

- ・園芸品目のうち化学肥料
 - ・きのこ培地資材
 - ・畜産飼料
- ※補助対象者および補助額などの詳細は、市公式ホームページをご覧ください。



住宅・土地統計調査単位区設定の実施

問 庶務課(内線211)

10月に全国一斉に実施する令和5年住宅・土地統計調査に向け、調査区を明確にするため、2月1日現在で調査区単位の設定を実施します。

これは、調査範囲を設定するもので、各世帯を訪問する調査ではありません。指導員証を携帯した指導員が、住戸を把握するために、1月から各地区を巡回します。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。



水道施設跡地を売却します

問 企画財政課(内線222)
上下水道課(内線280)

物件番号	1-2
(土地)	238㎡
中野市東山水道施設跡地	

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 2月28日(火)



灯油漏れに
ご注意ください

問 生活環境課(内線247)
岳南広域消防組合中野消防署
☎(22)33386

冬期間はホームタンクからの灯油漏れが多く発生します。灯油漏れは、火災原因や河川の汚染につながります。また、処理には多くの時間と費用がかかります。

灯油漏れを防ぐための注意点

- ・灯油の小分け作業中は、絶対にその場を離れない
- ・定期的にタンクの残量を確認する
- ・流出事故防止のため、防油堤を設置する

※灯油などが流出してしまった場合は、速やかにご連絡ください。

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8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 2月16日(木)
時間 午後6時～7時30分
会場 中央公民館

北信圏域都市計画の変更に係る
変更案の閲覧および公聴会

問 長野県建設部都市・まちづくり課
☎026(235)7297
長野県北信建設事務所整備課
☎(23)0793

「中野・山ノ内・飯山・野沢温泉都市計画区域の整備、開発および保全の方針」の変更について、都市計画案の閲覧および公聴会を開催します。

対象 都市計画案に係る地域にお住まいの方、その利害関係者

開催日時 2月5日(日)午前10時から

場所 長野県北信合同庁舎2階

閲覧期間 1月13日(金)～2月3日(金)

閲覧内容 都市計画区域マスタープラン(県決定)

閲覧場所 長野県建設部都市・まちづくり課、長野県北信建設事務所整備課、中野市都市計画課

公述申込 公聴会で公述(発言)を希望される方は、1月27日(金)までに閲覧場所または県ホームページにある公述申込書を持参または郵送により提出してください。

※申し出がない場合は公聴会を中止します。

国の教育ローン
(日本政策金融公庫)

問 日本政策金融公庫長野支店
☎026(233)2141

高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。詳しくはホームページまたは教育ローンコールセンターまでお問い合わせください。

教育ローンコールセンター
☎0570-008656 または
☎03(5321)8656



永田地区の優先開設避難所が変更になります

問 危機管理課 ☎(22)2111(内線286)

旧永田小学校の工事に伴い、1月10日から10月ごろまでの間、旧永田保育園が優先開設避難所(指定一般避難所・指定緊急避難場所)になります。

★優先開設避難所とは、市職員が配置され各地区で優先して開設される避難所です。



市有温泉2施設を無償譲渡します

問申 商工観光課（内線 259）

次の施設を公募型プロポーザルにより譲渡します。

- 晋平の里間山温泉公園 ぼんぼこの湯
- 斑尾高原体験交流施設 まだらおの湯

募集期間 1月10日(火)～2月28日(火)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



中野市まちづくり基本計画 (案)に対するご意見

問申 都市計画課(内線269)

「中野市まちづくり基本計画」策定にあたり、ご意見を募集します。

公表場所 都市計画課、豊田支所地

域振興課、市公式ホームページ

公表期間 1月6日(金)～27日(金)

意見の提出期限 1月27日(金)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



募集



市営住宅入居者

問申 都市計画課(内線273)

現在空きがある住宅と2月から4月までに明け渡しがあった場合に備え、東山第2団地、泉団地、長元坊団地、小田中団地、城下団地の各市営住宅の補充入居者を募集します。

申込期限 1月18日(水)

抽選日時 1月25日(水)

抽選会場 市役所4階会議室43

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



ハクビシン捕獲用 わな講習会

問申 農業振興課(内線252)

対象 ハクビシンによる農作物被害などを受け、自らの建物や敷地にわなを設置し、ハクビシンを捕獲しようとしている方

期日 2月4日(土)

時間 午前9時30分～11時30分

会場 中央公民館

テキスト代 1650円(当日徴収)

申込期限 1月27日(金)

※本講習を受講し、審査問題を一定水準以上正解した方は、通常必要となる狩猟免許がなくてもハクビシンの捕獲許可を受けられます。



学校施設開放利用団体

問申 文化スポーツ振興課(内線395)

2023年度の市内学校体育施設の開放事業利用団体を募集します。

対象団体 市内に在住、在勤または在学する方で組織し、20歳以上の責任者および管理指導員として従事することができる方がいる団体

利用施設 市内小・中学校の体育館

申込期限 2月6日(月)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



公共施設の指定管理者を募集します

問申 公共施設マネジメント推進室（内線 328）
商工観光課（内線 360）

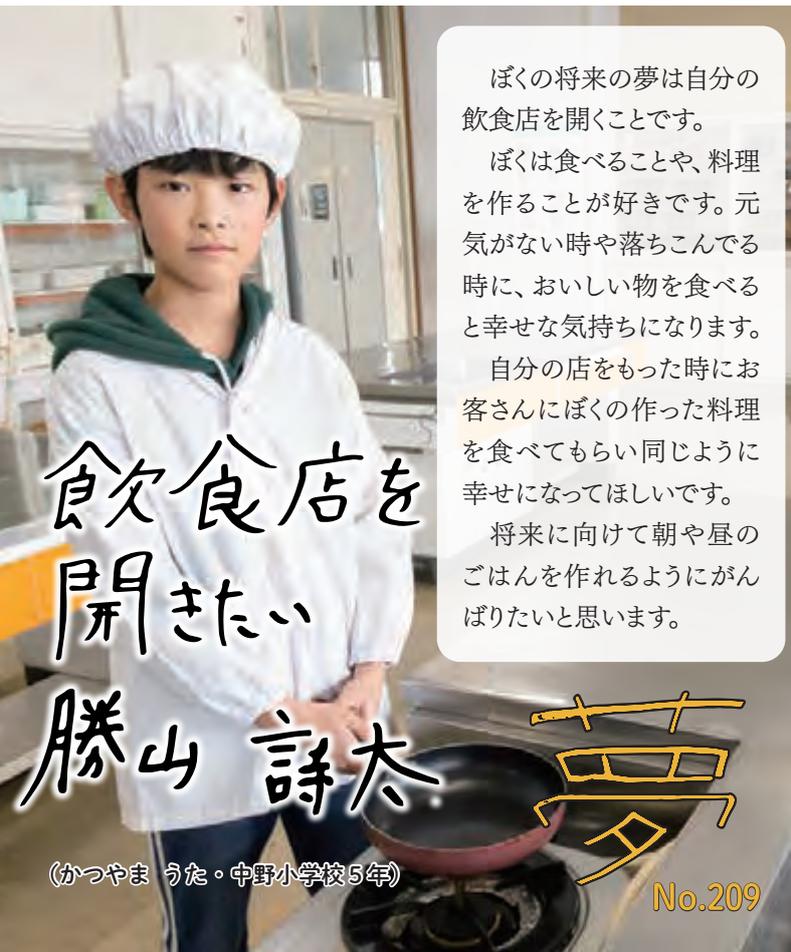
募集する施設

施設名称	中野市ふるさと交流拠点施設
所在地	中野市大字永江 1824 番地 4
指定期間	10月1日～2028年3月31日

募集期限 1月25日(水)

※応募方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。





ぼくの将来の夢は自分の飲食店を開くことです。

ぼくは食べることや、料理を作ることが好きです。元気がない時や落ちこんでる時に、おいしい物を食べると幸せな気持ちになります。

自分の店をもった時にお客さんにぼくの作った料理を食べてもらい同じように幸せになってほしいです。

将来に向けて朝や昼のごはんを作れるようにがんばりたいと思います。

放課後児童教室（ぼっふ教室） スタッフ募集

問申 子育て課 ☎(22)2111（内線357）

小学生と軽スポーツ、遊びの支援ができる方を募集します。

内容 小学生の軽スポーツや遊び、物づくりなどの支援

場所 日野・延徳・平野・高丘・高社・豊田
 小学校体育館

期間 6月～2024年2月（8～15回程度）

時間 小学校下校後2時間程度

報酬 活動時間に応じ支給します。

その他 登録制とし、活動可能日や特技などにより依頼します。
 年齢は問いません。

市公式HP



申込期限 2月28日(火)



2023年4月採用予定

会計年度任用職員募集

問申 庶務課 ☎(22)2111（内線213）

受付期間 1月20日(金)まで 試験日 2月5日(日)

▶試験方法 面接試験

▶試験会場 市役所2階多目的サロンホールほか

▶申込受付時間 市役所開庁日の午前8時30分から
 午後5時15分まで

※受験資格など詳細については、
 受験案内をご覧ください。



▶募集予定職種

- ・一般事務・窓口
- ・バス運転・車両管理員
- ・庁務員
- ・保健師
- ・管理栄養士
- ・介護支援専門員
- ・介護認定調査員
- ・生活困窮者相談員
- ・母子・父子自立支援員
- ・手話通訳者
- ・社会福祉士
- ・社会就労センター指導員
- ・子育て支援センター子育て支援員
- ・児童厚生・支援員
- ・家庭児童相談員
- ・保育所フルタイム保育士
- ・保育所パートタイム保育士
- ・保育所調理員
- ・ピアノ奏者
- ・農地集積相談員
- ・職業相談補助員
- ・道路等修繕・管理用務員
- ・国土調査補助員
- ・教育相談員
- ・学校給食センター栄養士
- ・公民館職員
- ・博物館事務員
- ・学校事務員
- ・教育支援員 など



フードドライブ

期日 1月10日(火)、2月7日(火)
 時間 午前9時～11時
 会場 市役所玄関
 回収品目 賞味期限が1カ月以上残っている未開封の食品(生鮮食品を除く)

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

リサイクルかわらばん

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。

無償で譲ります

食器類、プリンターインクカートリッジ、桐たんす台座、女性用洋装礼服

無償で譲ってください

折り畳み自転車、陶器植木鉢、プランター、物干竿

問 中野市消費生活センター

☎(22)2201



消費者トラブル事例 146

漫画：荒井瑞貴

ネットバンキングを悪用した詐欺に注意!



還付金を受け取るためと言って口座番号や暗証番号などを聞き出し、本人に成り済ましてインターネットバンキングの利用を申し込み、預金を他の口座に不正送金する還付金詐欺の手口があります。還付金の手続きで、公的機関や金融機関が暗証番号を聞き出すことはありません。少しでも怪しいと思ったら、すぐに電話を切りましょう。

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 1月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 2月10日(金) 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)※1月は16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

「うわっ!凄い!」と思わず声が漏れた今月の「キラリ☆中野のチカラ」の取材。大会の様子を現地で撮影してきましたが、古越さんをはじめとした鍛え抜かれた体の選手たちに圧倒されました。今まで見た事のない世界、貴重な体験をさせていただきました。(成田)

さらなる活躍が楽しみな結果となったサッカーW杯。今年3月には野球世界一決定戦であるWBCが開催され、市へメッセージをいただいた横浜DeNAベイスターズの牧選手の選出が注目されています。観戦が楽しみなイベントが続きます。テレビ越しに応援したいと思います。(松野)

ぎゅっと引き締まった腹筋。ぎゅっしりお肉が詰まった油断だらけのお腹。男性はウエスト85センチ以上がメタボの目安。外見だけでなく健康面からもどちらがいいか自問自答…。今年こそ脱メタボを目標に、油断ではなく腹筋を育てようと心に誓うお正月でした。(西野)

謹賀新年



新年のごあいさつ



農業委員会 会長

佐野 啓明

明けましておめでとうござい
ます。皆さまには、お健やかに新春を
お迎えのことと、お喜び申し上げます。

昨年は年始から大雪、9月下旬に
は台風14号の強風など不安定な天候
がありました。比較的農作物の
被害も少なく、作物としてはま
ずであったと推察いたします。

また、経済や社会生活全般に依然
大きな影響を及ぼしている新型コ
ロナウイルスですが、今後さらに、ワ
クチン接種や新薬が進み、一刻も早
くコロナが収まり、社会経済活動が
回復することを願っております。

さて、農業委員会では7月に農業
委員の日々の活動で実感した地域農
業の課題や提案などを市長に届ける
機会として、「市長との農政懇談会」
を開催しました。議題を「人・農地
プラン」とした中で、それぞれの委
員が現状や今後を踏まえ、今何が必

要で、何をしなければならぬのか
を議論しました。懇談会では、各委
員が議論を重ねた4つの議題につ
いて市長と活発な意見交換を行うこ
とができました。

11月には県内の農業委員および農
地利用最適化推進委員が一同に集
い、第7回長野県農業委員会大会が
松本市のキッセイ文化ホールで開催
されました。大会では、市町村は
2025（令和7）年3月までに、
農業を担う者ごとに利用する農用地
などを地図にした目標地図と将来の
地域農業のあり方を記載した「地域
計画」策定することになりました。

この中で農業委員会は、これまで
収集してきた農地情報や担い手の意
向などの情報を基に、地域農業のけ
ん引役として「地域計画」策定に向
けた話し合いに積極的に参加してい
くことが示され、大会を通じて、地
域の農地を守る思いを共有し、大切
な農地を次の世代に継承させるた
め、仲間とともに行動することを新
たに決意したところであります。

農業委員会は、農地の集積・集約
化といった農地利用の最適化活動
や、農地法関連の業務とともに、農
業経営者の経営安定への支援など
しっかりと取り組み、農業の健全な
発展に寄与することが一層求められ
ています。

結びに、皆さまのご健康とご多幸
を、心よりお祈り申し上げ、新年の
ごあいさつとさせていただきます。

一人一人の農業者を応援する 農業者年金に加入しませんか？

老後の生活の備えとして農業者年金に加入
しませんか。農業者年金は収めた保険料がす
べて自分の年金になります。また、年金は生
涯支給され、80歳前に亡くなられた場合でも
一時金が遺族に支給されます。保険料の全額
が社会保険料控除の対象となり、所得税や住
民税の節税にもなります。

- ▶ 加入要件
 - ・ 60歳未満
 - ・ 国民年金第1号保険者
(保険料納付免除者除く)
 - ・ 年間60日以上農業に従事
- ▶ メリット
 - 保険料の金額は農業経営状況
などにあわせて自由に設定で
きます。
(月額2万円～6万7千円)



の購読を

全国農業新聞は、農家目線で分かりやすい
時事解説や、経営力を高める農業の最新技術
や農業機械の紹介など最新情報が満載で農家
の皆さまに役立ちます。

- ▶ 毎週金曜日発行
 - ▶ 購読料 月額700円 (web版は月額500円)
- 購読希望は、農業委員、農地利用最適化
推進委員または農業委員会事務局までご
連絡ください。

北部公民館

みそづくり講座

期日 2月1日(水)
時間 午前10時～11時30分
内容 糀屋さんによるみそづくり講座です。
講師 (有)芋川糀店 芋川 嘉寛さん
定員 10人 (市内在住または在勤の方)
材料費 1,000円
持ち物 エプロン
申し込み 1月10日(火)～



フラダンス講座

期日 2月22日～3月29日
(全6回 毎週水曜日)
時間 午後1時30分から
内容 フラダンスで楽しく体をほぐし、寒さを乗り切りましょう。気分は常夏！
講師 阿部 磨弥さん
定員 20人 (市内在住または在勤の方)
持ち物 飲み物、運動のできる服装
申し込み 1月10日(火)～

今月の 伝言板

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



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

西部公民館

まつり寿司を作ろう

期日 2月15日(水)
時間 午前9時30分～正午
内容 切って絵柄が出てくる、楽しい、おいしい飾り巻き寿司を作ります。絵柄は「バラ」と「カタツムリ」です。
講師 中野市食生活改善推進協議会の皆さん
定員 16人 **材料費** 300円
持ち物 エプロン、バンダナ、持ち帰り用の容器



やしょうまづくり

期日 1月25日(水)
時間 午前9時30分～正午
内容 「アルクマちゃん」と「菊水」の絵柄を作ります。
講師 中野市食生活改善推進協議会の皆さん
定員 16人
材料費 300円
持ち物 エプロン、バンダナ、ゴム手袋、持ち帰り用の容器

韓国語教室

期日 1月24日～2月21日
(全5回 毎週火曜日)
時間 午後7時～8時30分
内容 韓国語を覚えて、気になる韓流ドラマやK-popの曲の意味を知るところから始めてみませんか。
講師 金崎 祐さん **定員** 10人
材料費 無料 **持ち物** 筆記用具



中央公民館



眠りの教室

～健康な生活は質の良い睡眠から～

- 期日** 2月27日(月)・3月6日(月) (全2回)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 睡眠が健康や生活に与える影響や睡眠の質を上げる方法を学びます。
講師 健康運動支援研究所 諏訪直人さん
定員 30人 (市内在住または在勤の方で2回とも出席できる方)
申し込み 1月16日(月)～

わら馬講習会

- 期日** 1月25日(水)
時間 午後1時30分～4時30分
内容 わら馬の作り方を学びます。
講師 大宮 誠吉さん、小林 正隆さん
定員 市内在住または在勤の方 15人
材料費 300円 **持ち物** はさみ
申し込み 1月11日(水)～



中野市中央公民館 シニア大学【一般公開講座】 落語鑑賞



- 期日** 2月2日(木)
時間 午後2時～3時30分
内容 中野市落語研究会の皆さんに落語を披露していただきます。
講師 飲々亭冷奴さん、理髪家文正さん
定員 一般公開枠として30人 (市内在住または在勤の方)

郷土に伝わる昔の味 やししょうまづくり

- 期日** 一般大人 2月7日(火)
小学生親子* 2月4日(土)、11日(土)
※2回参加はできません。
時間 午前9時30分～正午
内容 北信の郷土料理やししょうまの作り方を学びます。
講師 中野市食生活改善推進協議会の皆さん
定員 16人 (市内在住または在勤の方)
材料費 300円
持ち物 エプロン、バングナ、ふきん、持ち帰り用の容器または袋
申し込み 1月11日(水)～

豊田公民館

旅に出る前に聞く講座 今こそ行きたい近県旅

- 期日** 2月9日(木)
時間 午後1時30分～3時
内容 知られていない美しい風景、穴場スポットなどを学び、旅行やお出かけに役立ててもらうための情報講座です。
講師 高橋 秀一さん
定員 30人
持ち物 筆記用具



竹細工入門

- 期日** 2月3日～17日
(全3回 毎週金曜日)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 丈夫な根曲り竹を使ってかごを編みましょう。
講師 須賀川竹細工振興会
田中 久夫さん、山口賢治さん
定員 10人 (市内在住または在勤の方)
※初めて受講される方を優先します。
材料費 2,000円
持ち物 エプロン、材料費
申し込み 1月12日(木)～



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 1月12日、19日、26日、
2月2日（各回木曜日）

時間 午前11時～



•おはなし会（豊田分館）
読む絵本は2冊程度です。

日時 2月1日(水) 午前11時～



•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 1月17日(火)、2月14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

市立図書館 ☎ 0269 (26) 5841

市立図書館



▶創作教室 バレンタインブーケ作り

アーティフィシャルフラワーと小さなクマのぬいぐるみで、バレンタインにプレゼントできるブーケを作ります。

日時 1月29日(日) 午前10時～正午

定員 15人

講師 ^{えみ}Emiさん

会場 市立図書館2階会議室

材料費 1,000円

持ち物 はさみ、セロハンテープ

申込期間 1月13日(金)～20日(金)

※定員になり次第締め切ります。

ビデオ上映会 としょかんプチ☆キネマ

ハローキティのシンデレラ

・けろけろけろっぴの三銃士

上映日時 1月15日(日) 午後2時～

ハッブル宇宙望遠鏡

～時空を超えた宇宙の絶景～

上映日時 1月18日(水) 午前10時～

顔

上映日時 2月1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



ギネス世界記録 2023

編/クレイグ・グレンディ
角川アスキー総合研究所

ギネス世界記録の最新版。近年、日本各地で達成された記録もピックアップされています。長野県からは飯田市の「最も長い鉄板」が掲載されています。



92歳総務課長の教え

著/玉置泰子
ダイヤモンド社

92歳で現役!!2020年11月「世界最高齢の総務部員」としてギネス世界記録に認定されています。長く幸せに働くための秘訣がみつっています。

レッドゾーン

(夏川草介)

真夜中のマリオネット

(知念実希人)

ハヤブサ消防団

(池井戸潤)

鳥の緑羽

(阿部智里)

そして誰もゆとらなくなった

(朝井リョウ)

地球の未来のために僕が決断したこと (ビル・ゲイツ)

「私」という男の生涯

(石原慎太郎)

★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。1月の実施期間 1月22日(日)～28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10時～午後4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+plus



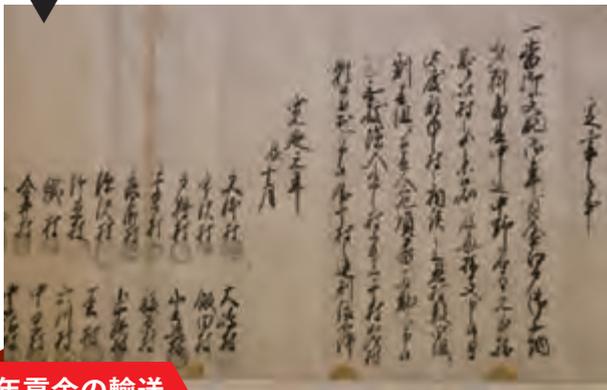
古代の造形を学ぶ！土偶・土器片マグネットづくり

土器や土偶の文様には、たくさんの種類があります。よく観察して、作ってみましょう。

日時 1月29日(日) 午後1時30分～3時30分

材料費 200円 対象・定員 小学生以上 8人※要予約

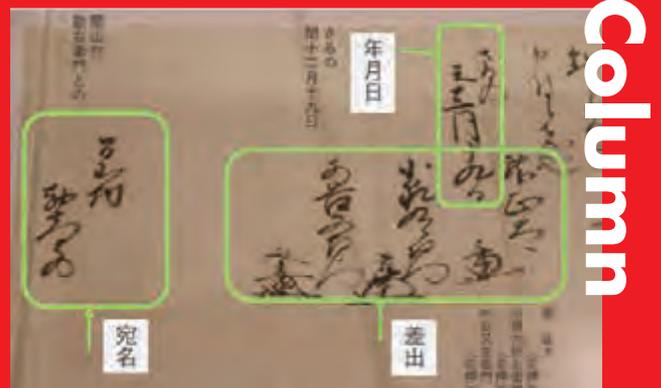
歴史 展示品紹介



年貢金の輸送

北信地域の幕府領における年貢は、江戸時代の初期から、米などの現物納ではなく石代納（お金）でした。信濃国は山に囲まれているため、水運（船を使った運搬）を利用することができず、江戸までの適当な輸送手段がなかったためと考えられています。

この史料は、寛延元(1748)年に中野陣屋管轄121か村によって定められた年貢金輸送の取り決めです。この年以降、中野陣屋管轄の村々を4組に分けて、1組につき1人幸領（年貢金輸送従事者）を選出して、江戸への年貢金輸送を行うことになりました。幸領は大金を預かって江戸までの長距離移動をしなければならず、村々にとっては大きな負担となるものでした。



Column

古文書って何が書かれているの？

広く“古文書”とよばれる資料は、崩し字で書かれているため、なかなか内容を把握するのは難しいものです。しかし、文書の表題、差出人、宛先などから、その古文書がどのような内容のものなのか推測することができます。

たとえば、文書の表題に「定^{さだめ}」や「一札^{いっさつ}」という語句が入っていると、それは何らかの“約束事”が書かれています。また、「覚^{おぼえ}」という語句は後々のために事実や数量などを記録したもの。「乍恐^{おそれながら}～候」とあれば、村役人(名主・庄屋)などから領主(代官所など)へ差出された願書や訴訟関係文書といえます。

このように、難解そうな古文書もポイントを絞って見てみると、内容の一端が見えてきます。古文書を見る機会があるときは、ぜひ注目してみてください。

★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
祝日 1月9日(月祝)	・ヤドカリくん、ほしをみに	・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

各回45分:番組(30分)+ 星空解説番組または生解説(15分)

◎感染症対策のため、土日祝日および冬休み期間の投影は各種団体利用を制限しています。

★各回ごと定員30人 ※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.100

プロボディビルダー

古越 桂

ふるこし・けい 1981年、御代田町生まれ。2020年にIFBB(国際ボディビル連盟)のPROカードを取得。2021年中野市栄誉賞を受賞。現在は健康工房楽RAKUの代表を務めながら、プロボディビルダーとして活躍している。



1/スポンサーであるGaspari Nutrition社の社長リッチ・ギヤスパリさん
2・3/「JAPAN PRO 2022」では古越さんの演技に多くの歓声が上がった

隙間、隙間で誰よりも準備し、
誰よりも努力しようとしています。

大

会では、ポーシングの中に起承転結を入れ、力強いポーズや力が入っていないけど滑らかなポーズをすること、指先の動きや緩急で、見る人の心に残るような心がけました。」

元々保育士だった古越さん。ボディビルの世界に飛び込んだきっかけは何だったのか。「20年前は男性保育士も少なく、自分には保育園はまだ厳しいと思います。自分にはスポーツクラブに転職しました。そこでジムの担当になり、大人相手に全くのゼロからのスタート。それでボディビルをやっている方からトレーニングを教えてもらっている中で、大会に出てみれば?と言われたことがきっかけです。」

普段の生活で意識していることを伺った。「家族があつて、仕事があつてその上でプロとして活動しているので、その活動のバランスです。あとは毎朝早く起きるっていうことが自分の中で成功していくための重要なファクター。どんなに眠くても、4時30分ぐらいには起きて行動を開始します。」

11月13日に東京ガーデンシアターで開催されたボディビルプロリーグの大会「JAPAN PRO 2022」に出場。惜しくも入賞は逃したが、どのような大会となったのか。

「出場した周りの選手たちの体重がだいたい100kgで自分より25kgぐらい大きかった。プロなので勝たなきゃいけないし、応援してくれるファンに少しでも成長した姿を見せなきゃいけない。自分より大きな選手を相手に、誰よりもいいコンディションで仕上がった身体とステージングで戦えるように臨みました。負けてはしまっただけで記憶に残るような演技になったんじゃないかと思えます。」

最後に今後の展望を教えてください。「キレイな均整のとれた体が目標。今回出場していた韓国の選手がそうなんです。なので韓国に修行に行き、今年の9月に同じ韓国で開催される世界大会を目指します。」



創作土人形工房まちなか交流の家
干支(兎)の土人形 5名様



だるまうさぎ



祈りうさぎ



だるま乗りうさぎ



袴うさぎ



俵乗りうさぎ

なにが当たるか
お楽しみに!

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 1月23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