

なかの 2

No.215



3/13(月) 中野市地域職業相談室が移転・改称し、

中野市ふるさと



ハローワーク

問 商工観光課
☎ (22)2111 (内線 258)

中野市地域職業相談室が移転し、名称が変わります。移転後も従前と変わらず国と市が共同で運営し、職業相談や紹介など行いますので、お気軽にご利用ください。

- 移転日** 3月13日(月) **移転先** 中央公民館 1階
- 新名称** 中野市ふるさとハローワーク **利用料** 無料
- その他** 平日 午前9時30分～午後5時
土日・祝日 休み



早めの申請がおすすめ!

マイナポイント(最大2万円相当)の付与対象となる
マイナンバーカードの申請期限は2月28日(火)です

問 市民課 ☎ (22)2111 (内線 236)

平日や日中に市役所にお越しになれない方を対象に、時間外・休日窓口を市民課に開設していますのでご利用ください。ご利用には事前予約が必要で、電話または「ながの電子申請サービス」からお申し込みください(水曜日のみ予約不要でご利用いただけます)。

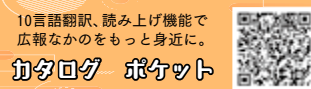
- 時間外窓口** 平日 午後5時15分～7時30分
- 休日窓口** 2月12日(日)、26日(日) 午前8時30分～正午
- 実施業務** マイナンバーカード・マイナポイント申請サポート、カード交付



人口の動き

人口:41,309人 (-61)
男:20,106人 (-22)
女:21,203人 (-39)
世帯数:15,971戸 (-13)

【2023年1月1日現在】
※2020年国勢調査を基に推計



※本紙に掲載した写真・イラストなどの著作権は、著作者に帰属します。個々の写真、イラストなどの二次利用をご希望の方はご相談ください。



中野市議会

○令和5年3月定例会の会期日程(予定)
2月28日(火)～3月17日(金)
○市政一般質問
3月7日(火)、8日(水)、9日(木)

ページ

03	特集 高齢者のお困りごとは地域包括支援センターへ	
07	出産・子育て応援給付金について	
08	マイナンバーカードは保険証としても使えます	
09	2023～25年度 実施計画	
10	市・県民税の申告は市役所へ	
12	ヤングケアラー調査結果	
14	健康広場なかの	
16	活き生き!健康メモ/保健だより	
17	新型コロナワクチン接種/シニア情報	
18	子育て案内/わが家のアイドル	
20	まちかどトピックス	
22	市民会館リノベーション情報/わくわくWork	
23	暮らしの情報掲示板	
29	文化なかの	
30	図書館だより	
31	博物館だより	
32	キラリ☆中野のチカラ/今月のプレゼント	

中野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

※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。

今月の表紙

今月の特集は、市役所の2階にある中野市地域包括支援センターの取り組みをご紹介します。表紙は同センター職員の写真です。どうぞお気軽にご相談ください。



高齢者の皆さんのお困りごと相談は

中野市地域包括

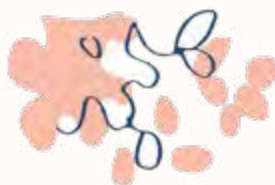
支援センターへ

問 中野市地域包括支援センター（市役所2階）

☎ (24) 1064 (直通)

(22) 2111 (内線366・389・382)

中野市地域包括支援センターは、市役所の2階にあります。市内で暮らす65歳以上の方とその支援者（ご家族や地域の方）を対象に、介護・福祉・保健・医療など多方面からサポートする総合相談窓口です。今回は、地域包括支援センターに寄せられたご相談などをご紹介します。



例えばこんなこと

介護のこと

- ▶ サービス内容のこと
- ▶ 介護サービスを利用する手続き

健康のこと

- ▶ 健康維持のため教室に参加したい
- ▶ 足腰が弱ってきた
- ▶ 物忘れが気になる

権利を守ること

- ▶ 悪質商法などへの対応方法
- ▶ 金銭の管理について
- ▶ 虐待についての相談

その他にも

- ▶ 近所に心配な高齢者がいる
- ▶ 認知症についての知識を深めたい
- ▶ 生きがいづくりの場を探している

身近な高齢者の方で、こんな変化はありませんか？



郵便受けが、新聞や郵便物でいっぱいになっている

このところ外出している姿を見かけなくなった

家の中から高齢者や家族などの怒鳴り声や悲鳴などが聞こえる

同居する家族が、高齢者に対して冷淡な態度や無関心な態度をとる

ひとり暮らしの高齢者の家にセールスマンがひんぱんに入りすぎる

草が伸び、ごみが放置されるなど、庭や家の手入れがされていない

道路に座り込んだり、徘徊しているような姿を見かけることがある

体に傷やあざなどがあり、理由を聞いてもはっきりしない

同居する家族が、高齢者の世話や介護に疲れているように見える

ひとり暮らしの方の家で大規模な改修工事が行われている

小さなことでも地域包括支援センターにお知らせください。

地域包括支援センター 相談事例



Q & Aは一例であり、抱えるお悩みは一人一人異なります。すぐに結果につながらないこともあります。ご本人やご家族に寄り添い一緒に考えます。

介護に関すること

何日もお風呂に入らない

「入浴が面倒」「手すりがない」「怖い」などさまざまな理由があります。ご本人のお気持ちを伺いながら、デイサービスや浴室環境の整備などにつなげます。

入院していて、退院後の生活が心配

心配事をお聞きし介護保険サービスの希望があれば、介護認定申請のお手伝いをします。

近所に心配な方がいます が、どこに相談すればいい のか分からない

地域包括支援センターには、保健師・社会福祉士・介護支援専門員など、専門の職員がいます。多職種でお話を伺います。



物忘れがひどくなり、同じ 話ばかりするようになった

早期に専門医に受診することが大切です。また、進行予防のためデイサービスやオレンジカフェなど地域にある交流や集いの場をご紹介します。

足腰が弱ってきて、トイレ やお風呂が大変になってしま った

介護保険サービスの福祉用具や住宅改修の提案をします。体を動かし、筋力を維持することも大切です。地域の運動グループや運動型のデイサービスなどをご紹介します。

認知症の親の介護に精一杯で、自分の時間が取れない。身近に相談できる人もおらず、手を上げてしまいたい。そうなることも

地域包括支援センターは窓口での対応のほか、電話での相談も可能です。また、ご自宅へ専門の職員が訪問し、お話をお聞きすることもできます。ご本人の状態に合わせて、介護保険の利用や専門の医療機関を受診することで、本人と家族の負担を和らげることを目指します。

身近に相談できる方がいない場合は、市で行っている「家族介護者交流会」への参加もおすすめしています。この会は、在宅で介護をされている方が集まるため、日頃の思いを共有できます。終了後には、専門の職員への個別相談も可能です。

一人で抱え込まず、ささいな事でもお気軽にご相談ください。



▶ 認知症安心ガイドブック

健康に関すること

自宅で寝たきりの父が、歯が痛いと言っている

市の歯科衛生士がご自宅に訪問し、口の状況を確認後、必要に応じて歯科医師による「訪問歯科健診」をおすすめします。

食事中にむせることが多くなり、口の中が渴いでしまうがない

オーラルフレイル(口の機能低下)かもしれません。放置していると十分な栄養が取れなくなり、全身の筋力低下や要介護状態を招く可能性もあります。口の機能を鍛える教室などをご提案します。



最近、外出したり人と会う機会が減っている

「お通者くらぶ」などのほか、市内の集いの場をご紹介します。外出する機会を増やして他者と交流することは、高齢期の鬱や認知症予防にもつながります。

最近食欲がなく、どんな物を食べればよいか

食欲不振にともなうフレイルなど筋力低下を防ぐために必要なたんぱく質を確保できるよう、普段の食生活から取り入れやすい食品をご提案します。

運動教室に参加したいけれど、膝や腰が痛いため運動についていけるか心配

65歳以上の方はどなたでも参加できる教室(わかがり教室、熟年男の部活動)のほか、膝や腰に痛みのある方も参加しやすい教室(ちょ筋健脚教室など)、理学療法士による訪問運動指導などもあります。お身体の状態に適した教室をご提案します。



ポイント

地域の仲間と一緒に体を動かしませんか？

現在、市内各地に21の運動自主グループがあり、公民館やお寺などを活用した運動の場づくりが広がっています。仲間と一緒に楽しく取り組むことが運動継続・介護予防へとつながります。詳しくは中野市地域包括支援センターまでお問い合わせください。



自主運動グループ活動の様子



権利に関すること

近所の高齢者のお宅から、家族の怒鳴り声が聞こえて心配

相談内容により、専門の職員が対応します。また相談された方の秘密は守られ、高齢者ご本人やその家族へ知られることはありません。



ポイント

成年後見制度とは

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分ではない方を法的に支援する制度です。家庭裁判所に申し立てを行い、本人の権利や財産を守る援助者を選んでもらいます。

成年後見制度には、判断能力が不十分になってから利用する「法定後見制度」と判断能力があるうちにあらかじめ将来の支援内容や支援してくれる人を自分で決めておく「任意後見制度」があります。



成年後見制度の利用をご検討ください。本人の判断能力に合わせて意思決定を支援してくれるため、本人の権利を守ることにつながります。また、市で作成したエンディングノートを活用して、判断能力がなくなった場合や終末期の生活などを話し合うことができます。

本人の判断能力が落ちてきたため、金銭管理や消費者被害に遭わないか不安

その他のこと

心配 お隣の方のご様子がとても

地域の方々への巡回健康相談として、ご自宅へ訪問します。ご相談は本人、ご家族をはじめご近所の方などさまざまな方から受け付けています。

心配 親が一人暮らしをされていて

看護師の定期訪問や緊急通報装置の設置など独居高齢者の方々へのさまざまな支援を行っています。



父が、自宅が分からなくなったり帰ってこられない時がある

医療機関への受診やSOS ネットワーク登録、活動の場の提案、必要に応じて介護保険サービスの利用など、その方の状況に合わせた支援と一緒に考えます。

高齢者が住みやすい地域づくりのために何か活動ができたなら良いのですが…

生活支援コーディネーターが中心となり、地域の高齢者の困りごとなどを一緒に考え、つなげ、皆さまの活躍の場を広げるお手伝いをしています。

市から通知が届いていませんがどんな内容か判断できず、どのようなようにしたらいいか

内容や担当者を確認し、担当者から詳しい説明などの対応をいたします。



4月から北信総合病院に新しく窓口が増えます！

中野市地域包括支援センター
北信総合病院

☎ (22)2151(内線1657)
平日 午前8時30分～午後5時
第2・4土曜日 午前8時30分～正午

独居、認知症、身寄りのない高齢者の方でも住み慣れた地域で生活できるよう、日頃から見えあえるような地域づくり、関係づくりを市民の皆さんと一緒に取り組んでいきます。

ぜひ、お気軽にご相談ください。

中野市地域包括支援センター（市役所2階）
☎ (24) 1064（直通）
(22) 2111（内線366・389・382）

出産・子育て応援給付金

～妊娠・出産・子育てをサポートします～

問 相談支援…健康づくり課 ☎(22)2111(内線388)
経済的支援…子育て課 ☎(22)2111(内線356)



市公式HP

妊娠・出産・子育て期を安心して過ごしていただくため、保健師などによる面談など継続的な「相談支援」と、出産・育児用品購入などの経済的負担を軽減するための「経済的支援」を併せて行います。



対象者

中野市に住民票のある、2022年4月以降に出産された方
(これから出産する方・妊娠届を提出される方も含む)

※2023年1月31日までに出産された方・妊娠届を提出された方は、個別に通知を郵送いたします。

伴走型相談支援

妊娠・出産・子育てについての相談ができます。

①妊娠届出時(市役所での面談)

出産までの見通しを立てたり、支援サービスを紹介します。

②妊娠8カ月ごろ

妊娠7カ月ごろにアンケートを送付しますのでご回答ください。
出産時や産後の不安・悩みなどの相談をお受けします。(希望者には面談)

③乳児家庭全戸訪問時(訪問にて面談)

産後のお母さんの体調や赤ちゃんの様子をお伺いし、子育て支援サービスの紹介や育児相談などにお応えします。

保健師・助産師がお話を聞かせていただきます。



健康づくり課
なかむらしほ
中村 志帆

その他、子育て応援アプリなどを通じて子育てに関する継続的な情報を発信します。



経済的支援

出産・子育ての経済的負担をサポートします。
※申請書類などは面接および訪問時にお渡します。



① 出産応援給付金

対象: 妊娠届出時の
面談を行った方

5万円

さらに!



② 子育て応援給付金

対象: 乳児家庭全戸訪問
を終えた方

子ども1人当たり

5万円

支援の流れ

①妊娠

②妊娠8カ月ごろ

③出産

アンケートの送付

保健師などによる

伴走型相談支援



①面談

②希望者は面談

③訪問

① 出産応援給付金

② 子育て応援給付金

ご存じですか？

マイナンバーカードは健康保険証としても使えます！



申問 市民課
☎ (22)2111 (内線236)

市内でも利用できる医療機関・薬局が増えていて、順次全ての医療機関・薬局で、マイナンバーカード保険証を利用して受診ができるようになります。

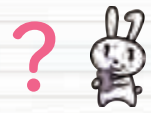
マイナンバーカードを健康保険証として使う 4つのメリット



- 1** 転職、引越しをしても健康保険証として使えます
- 2** 確定申告書の作成時に医療費通知情報がデータで連携できます

- 3** マイナポータルで特定健診情報や診療・薬剤情報・医療費をいつでも見られます（本人が同意をすれば、医療機関や薬局も薬剤情報を確認できます）
- 4** 医療機関・薬局での限度額以上の一時支払い手続きが不要になります（限度額適用認定証の提出が不要）

健康保険証として利用するには

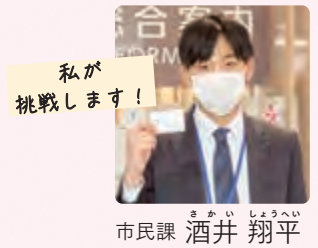


事前にスマートフォンなどでマイナポータルにログインし、「健康保険証利用申し込み」手続きを行う必要があります。市民課、豊田支所、北部・西部窓口サービスステーションでも健康保険証利用申し込みのサポートを行っているほか、セブン銀行ATMからお申し込みいただけます。
※保険証の医療保険者などが変わる場合は、保険証の加入手続きが引き続き必要です。

マイナポイントがもらえる施策のひとつだよ



使ってみよう 取材協力：北信総合病院



私が挑戦します！

市民課 酒井 翔平

マイナンバーカード保険証利用に対応した医療機関、薬局には右のポスターやステッカーなどが掲示されています。また、厚生労働省ホームページでは、マイナンバーカード対応の医療機関をご確認いただけます。



このポスターなどが目印！



	窓口の読み取り機を チェック	マイナンバーカードをセット	暗証番号認証	本人確認 または 顔認証	
スタート					マスクのままでもOK!
	※医療機関により機械の形が異なる場合があります	※カードのカバーを外す必要がある場合があります	※顔認証ではマスクや帽子などを外す必要がある場合があります	※診察券は別途提出が必要です	完了!
					とっても簡単!



2023年度
～25年度

実施計画を策定しました

実施計画とは、第2次中野市総合計画に掲げた施策を具体化するための計画です。計画期間は3カ年で、毎年度見直しを行います。

市では、人口減少や経済環境に対応しつつ、限られた財源の中で各種施策を推進する実施計画を策定しました(策定数97事業、3カ年事業費合計 約149億円)。実施計画の対象事業は、総合計画の目標達成に資する事業のうち、事業費が500万円以上のハードに該当する事業としています。

総合計画の重点プロジェクトに該当する事業や事業費の大きい事業などについて、抜粋してご紹介します。なお、詳細は市公式ホームページで公開しています。

市公式HP



問 企画財政課
☎(22)2111
(内線216)

事業名 (かっこ内は今後3カ年の事業費計)	事業内容	事業概要
情報通信施設更改事業 (927,429千円)	豊田情報センター更改工事	老朽化した情報通信施設(豊田情報センター)のケーブルテレビ回線の光化により、情報提供の安定化を図ります。
子育て支援センター維持整備事業 (28,693千円)	豊田子育て支援センター改修工事ほか	子育て支援センターの安全な維持管理を図るため、施設の維持・環境整備を行います。
スポーツ施設維持整備事業 (97,778千円)	市民プール管理棟天井修繕工事、豊田野球場整備工事、コミュニティスポーツセンター照明設備改修工事	施設を安全安心に使用できるように、施設の修繕工事を行います。
道路整備事業 (696,043千円)	幹線道路改良工事、生活道路改良工事	安心・安全な住みよいまちづくりのため、道路の整備を行うとともに、防犯・交通安全対策の強化を図ります。
通学路安全対策事業 (1,093,928千円)	歩道整備工事、道路改良工事	通学路の安全対策のため、通学路安全点検に基づき、対策工事を実施します。
総合浸水対策事業 (98,400千円)	浸水対策工事、河川溢水対策工事ほか	災害の未然防止および減災対策のため、総合浸水対策計画に基づき、河川・水路の改修など、流域治水対策を実施します。
公共下水道整備事業 (1,133,720千円)	中野浄化管理センター再構築事業、中野浄化管理センター耐震化事業	安心安全な下水処理を行うため、計画に基づき、中野浄化管理センターの再構築事業および耐震化事業を実施します。
消防ポンプ自動車等更新事業 (50,329千円)	小型動力ポンプ付軽積載車更新ほか	活動用資機材として各分団に配備されている小型動力ポンプ付き軽積載車などの更新を行います。
小・中学校維持整備事業 (353,864千円)	体育館照明LED化事業、外壁等改修事業、トイレ改修事業ほか	体育館の照明設備をLEDに改修し、脱炭素化を図るとともに、施設の維持・環境整備を行います。
公民館長寿命化事業 (103,621千円)	館内LED化工事、エレベーター修繕工事、FF暖房機改修工事ほか	館内照明設備をLEDに改修し、脱炭素化を図るとともに、経年劣化・老朽化した設備の修繕工事を実施します。
図書館維持整備事業 (63,719千円)	利用者用トイレ改修事業、館内LED化工事ほか	利用者用トイレの抗菌化・洋式化を実施するとともに照明設備をLEDに改修し、脱炭素化を図ります。
博物館維持整備事業 (60,506千円)	空調設備更新事業、展望室屋根鋼板取付事業	観覧者がより快適に利用できるように、空調設備の更新を行うとともに、展望室の長寿命化を図ります。

市・県民税の申告は市役所へ

問 市・県民税…税務課 課税係 ☎(22)2111(内線225) 所得税など…信濃中野税務署 ☎(22)3151

1 申告相談会

市・県民税は、個人の申告に基づき、2022年中の所得に対して、23年度に課税される税金です。右記の日程で申告相談を行いますので、**事前に電話でご予約のうえ**お越しください。

※予約のない場合は受付できないことがあります。

予約専用電話

☎ 0269(38)1300

受付期間 3月14日(火)まで
(土・日・祝日を除く)

受付時間 午前8時30分～
午後5時15分

ご自宅のパソコンやスマートフォンからもe-TAXによる確定申告ができますのでご利用ください。

2/16(木) 中野 豊田			2/17(金) 中野 豊田	
2/20(月) 中野 豊田	2/21(火) 中野 豊田	2/22(水) 中野 豊田	2/24(金) 中野 豊田	
2/27(月) 中野 豊田	2/28(火) 中野 豊田	3/1(水) 中野	3/2(木) 中野	3/3(金) 中野
3/6(月) 中野	3/7(火) 中野	3/8(水) 中野	3/9(木) 中野	3/10(金) 中野
3/13(月) 中野	3/14(火) 中野	3/15(水) 中野		

【相談受付時間】午前8時30分～午後4時(相談開始は午前9時から)

【相談会場】中野会場(中):市役所2階 多目的サロンホール
豊田会場(豊):豊田支所1階

※状況に応じて午後4時前でも相談を終了する場合があります。

※混雑を避けるため、予約指定日にお越しください。

※税務課窓口での相談はできません。ご予約のうえ相談会場にお越しください。

2 集計は事前に済ませてお越しください

- ・営業、農業、不動産所得がある方で「収支内訳書」を提出する方は、事前に集計をしてきてください。
 - ・「医療費控除」は医療を受けた方それぞれで医療機関、薬局ごとに集計してください。
- ※不明な点などがあり全部を記入できない場合でも、必ず上記の集計は済ませておいてください。

郵送でも提出できます

3月15日(水)までに、記入した「市・県民税申告書(電話番号を必ずご記入ください)」や「各種証明書」などを税務課あてに郵送してください。なお、市役所総合案内、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションに設置してある投函箱で提出することもできます。

3 申告に必要なもの

- 市・県民税申告書
2021年度に市・県民税の申告をした方などに送付しました。(申告書が届いた全ての方に申告義務があるとは限りません)申告書は市役所税務課・豊田支所の窓口でも配布しています。
- 所得を明らかにできるもの(給与や公的年金の源泉徴収票、報酬などの支払調書)
- 収入や必要経費を記入した収支内訳書(営業・農業・不動産所得がある場合)
- マイナンバー(個人番号)確認書類と本人確認書類(運転免許証など)
- 社会保険料などの支払額が分かるもの(国民年金保険料、生命保険料控除証明書など)
- 医療費控除を受ける方は、医療費の領収書など
- 障害者控除を受ける方は、障害者手帳など
- 申告者の金融機関口座が分かるもの(還付申告の場合)
- 利用者識別番号の分かるもの(確定申告の場合のみ)

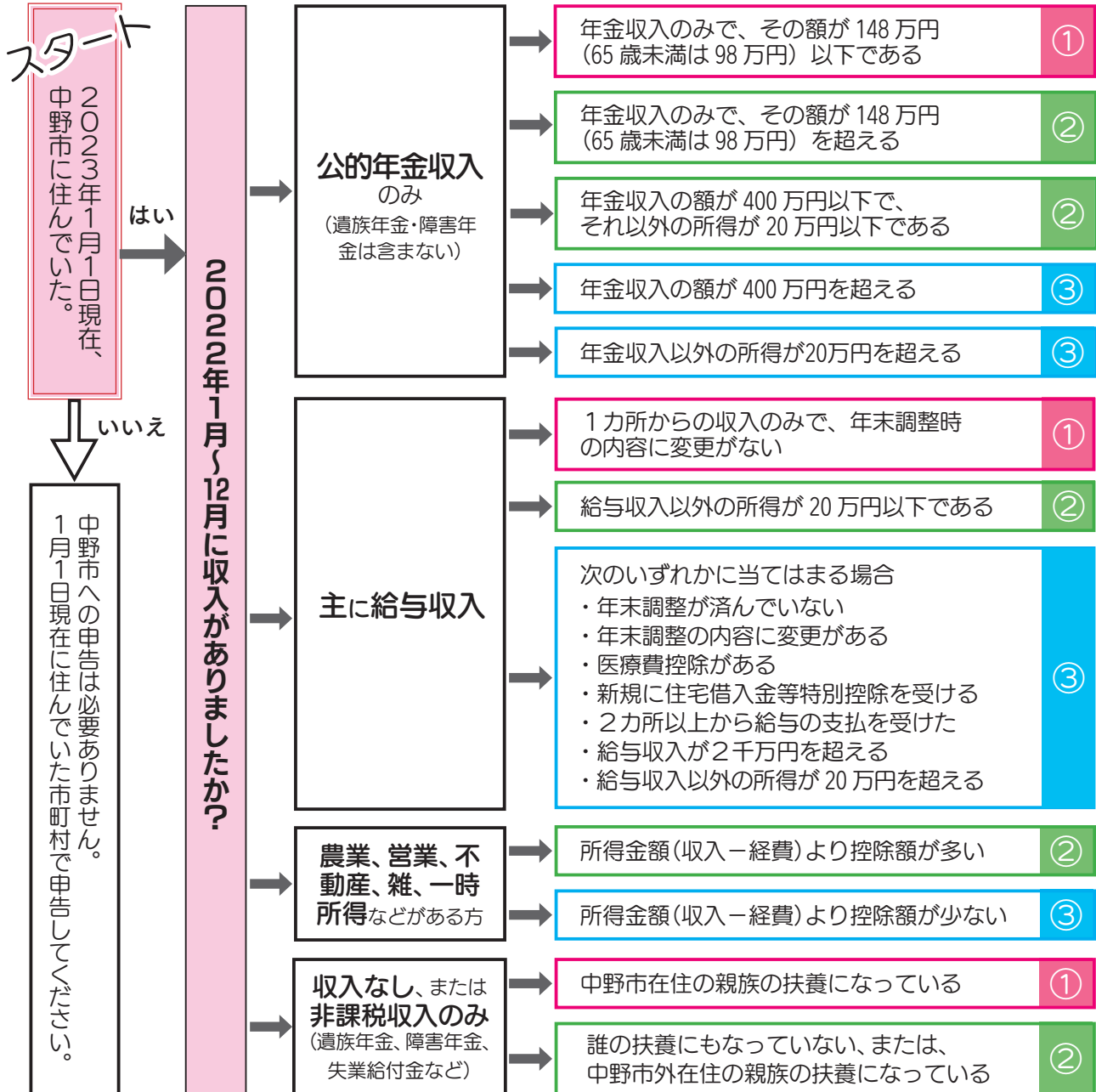
3密・
混雑回避

4

申告は必要？

フローチャートで確認しましょう！

下記の表は申告の有無を簡易に判断するフローチャートです。不明な点はお問い合わせください。



① 市・県民税の申告、所得税の確定申告の必要はありません

※2023年度の市・県民税は給与支払報告書、公的年金支払報告書に基づいて計算されます。

② 市・県民税の申告をする必要があります ※所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。

所得税の確定申告をする必要があります

確定申告会場：信濃中野税務署 期日：3月15日(水)まで ※土・日・祝日は除く
受付時間：午前8時30分～午後4時(相談開始は午前9時から)

③ 入場整理券が必要です

混雑緩和のため、税務署での確定申告には入場整理券が必要となります。配布状況に応じて午後4時前であっても受付を終了することがあります。(詳しくは国税庁HPでご確認ください)



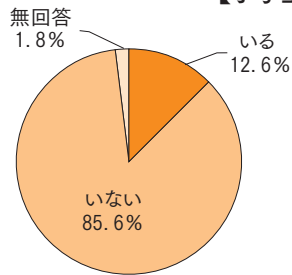
Q お世話をしている人の有無とその家族

お世話をしている家族が「いる」と回答したのは、小学生で12.6%、中学生で6.7%でした。

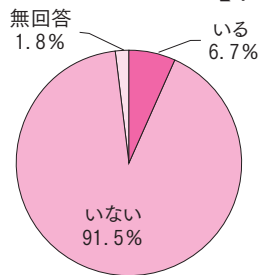
お世話をしている家族のうち最も多いのは、小学生では「おかあさん」、中学生では「きょうだい」でした。県全体では「いる」と回答したのが、小学生で11.6%、中学生で6.3%であり、お世話をしている家族のうち、小中学生とも「きょうだい」が一番多い結果となりました。

年齢が低い時期から、家族の世話を日常的に担っている子どもが一定数いることがわかります。

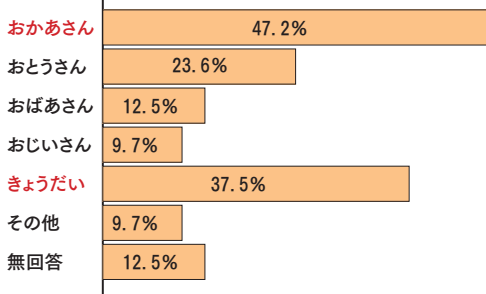
【小学生】



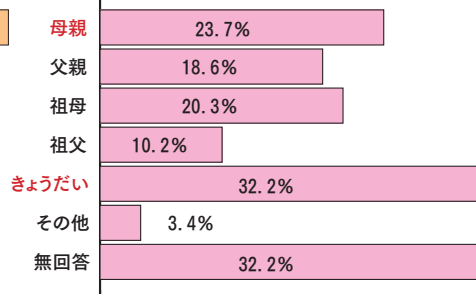
【中学生】



【小学生】



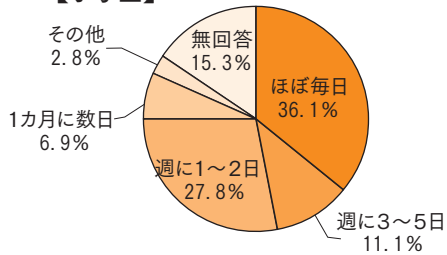
【中学生】



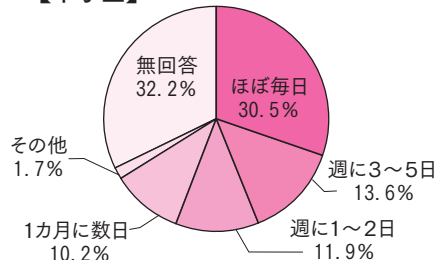
Q お世話の頻度

県全体の調査結果と同様、いずれの年齢でも「ほぼ毎日」が最も多い結果となりました。

【小学生】



【中学生】



ヤングケアラーのことをよりよく理解するためのヒント

ヤングケアラーがおかれている多様な状況、ケアすることへの認識や思いを理解しておくこと、本人や家族の意思や希望を確認することが大切です。

- ・年齢に合わない過度な負担を子ども時代に負った場合、その後の人生にまで影響を受けることがある。
- ・子どもは自分の家庭しか知らずに育つことが多く、客観的な視点を持ちにくい。
- ・家庭のことを知られたくないと思っていることも多い。 など

子どもが子どもで居られるまちへ

長野県ヤングケアラー実態調査結果



問 子ども相談室
☎(22)2111(内線278)

本来大人が担うことが想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている「ヤングケアラー」を早期に発見し必要な支援を行うため、長野県内の学生を対象に、長野県で実態調査を実施しました。

調査結果から中野市内の小中学生の現状をお伝えします。

●調査期間
2022年9月1日~10月25日

●調査対象
長野県内の小学5・6年生、中学生、大学生・短期大学生

詳細は市公式ホームページおよび長野県公式ホームページをご覧ください。



Q お世話をしていることによる家や学校での生活に対する影響

小中学生とも「特にない」という回答が最も多い結果となりました。しかし、小学生では「宿題など勉強する時間がない」「眠る時間が足りない」「自分の時間が取れない」、中学生では「睡眠が十分に取れない」「自分の時間が取れない」「宿題をする時間や勉強をする時間が取れない」という回答が寄せられました。小中学生とも同様の影響が出ていることがわかります。

また、小学生では学校を休んでしまう児童もあり、少なからず学業への影響も出ていることが推察されます。



Q 周囲に期待する支援

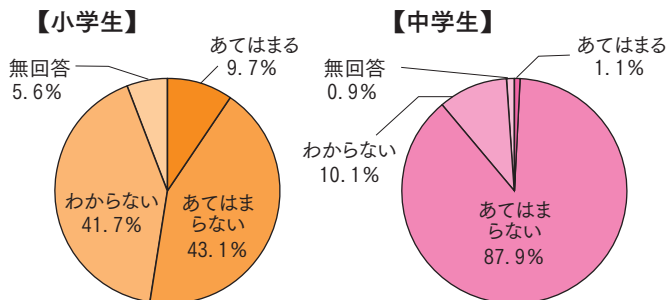
周囲に期待することとして、小中学生とも「特にない」が最も多く、次いで、小学生では「自分のことについて話を聞いてほしい」「自由に使える時間がほしい」「勉強を教えてほしい」、中学生では、「自由に使える時間がほしい」「自分の今の状況について話を聞いてほしい」「学校の勉強や受験勉強などの学習サポート」といった回答が寄せられました。

まずは話を聞いてくれる身近な相談者の必要性が感じられます。



Q ヤングケアラーであることの自覚

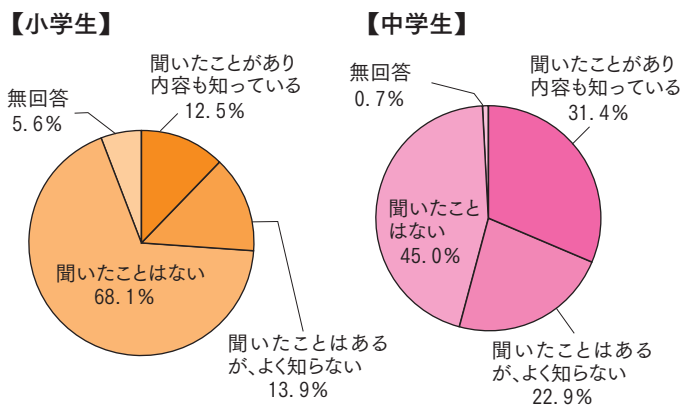
自分がヤングケアラーだと自覚している人の割合は小学生が多いですが、一方で「わからない」と回答している割合も高いです。



Q ヤングケアラーの認知度

「ヤングケアラー」という言葉を「聞いたことがある」と回答したのは、小学生26.4%、中学生54.3%であり、年齢が上がるにつれて認知度も高くなっていますが、今後も社会的認知度を高めていく必要があります。

県全体では小学生25%、中学生48.6%で、市とほぼ同様の結果でした。



相談窓口

- ◆ 児童相談所専用ダイヤル
0120(189)783
- ◆ 24時間子供SOSダイヤル
0120(0)78310
- ◆ 中野市子ども相談室
代表 0269(22)2111
直通 0269(23)3191

「周囲の気づき」が大切です

ヤングケアラーの自覚のない子どもや、社会経験の乏しいヤングケアラーにとって、自ら公的な機関に相談する・支援制度とつながることは難しいため、周囲の気づきが重要になります。

ヤングケアラーかもしれないと気づくためのポイント

- ・学校へ行っているべき時間に、学校以外で姿を見かけることがある
- ・幼いきょうだいの送迎をしていることがある
- ・家族の介護・介助をしている姿を見かけることがある など

よめたち、どうして

健(検)診に行かぬの？

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線387)

コロナ禍で健(検)診から足が遠のいたままになっていませんか？
 将来の自分の体を守るために、今の健康状態を知ることが健康づくりの第一歩。
 毎年健(検)診を受けて健康の維持に役立てましょう。

市から健(検)診の申込書が送られてきた
 信州なかのちゃん。

お金も時間もかかりそうだし、受けんでもいいかや。

ちょっと待って!!

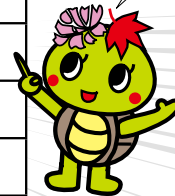
中野市の健(検)診って
 とても**お得**に
 受けられるんです!

元気くん

魅力発信VTuber
 信州 なかのちゃん

健(検)診の種類	実際の健(検)診費用	自己負担額	
特定健診	約10,000円	無料	
いきいき健診		500円 (40歳以上は無料)	
肺がんX線検診	約2,500円	400円	
胃がん検診	X線	約5,500円	500円
	内視鏡	約15,000円	4,300円
大腸がん検診	約1,700円	300円	
乳がんマンモグラフィ検診	約6,500円	500円	
子宮がん検診	約7,000円	500円	

お得に健(検)診
 が受けられます!



日中の決まった時間に受け
 に行くのは難しいなあ。
 自分の地区でしか受けられ
 ないんですよ?

特定・いきいき健診は市内
 を巡回しているので**お近く**
 の**会場**で受けられます。

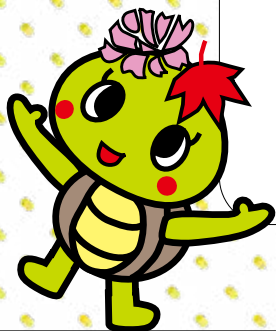
土曜や夜間の日程もある
 うえ、申し込みさえしてお
 けば予約不要で、思い立っ
 た日に受けられるん
 です!

健康くん

むむむ

ゆきくん

下の図みたいに気づいていないだけで、自覚症状が出るころには大変なことになっているかも…!?



元気な時にこそ健(検)診を受けて体の状態を確認しましょう。

はあ…



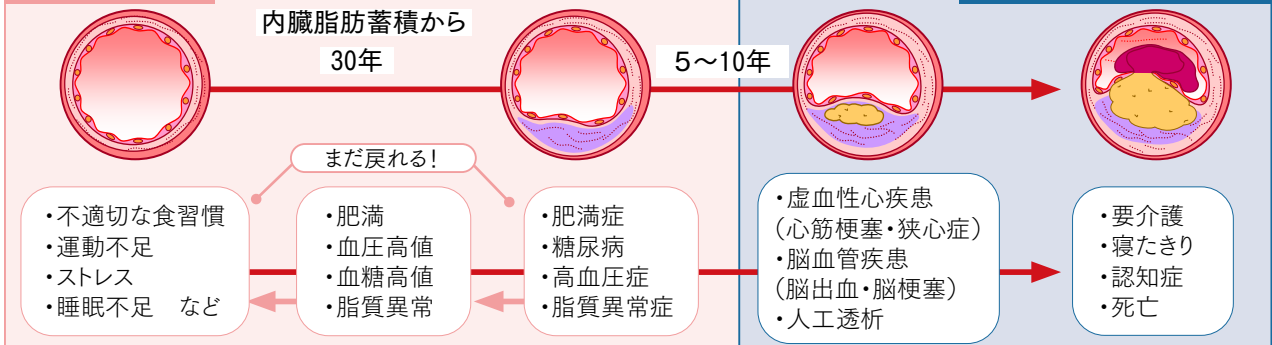
でも、特に体の不調も感じないなあ…

自覚症状なし

ここまで来ると戻れない…

血管の状態

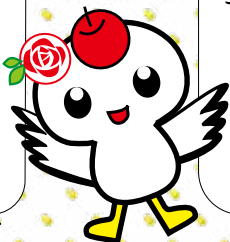
生活習慣病の発症のながれ



5年後、10年後の自分のために健(検)診を受けた方がいいかも!



「もっと早く見つかってれば…」といった後悔も防げるかもしれません。



健(検)診で病気が早期発見できれば重症化を防げます。

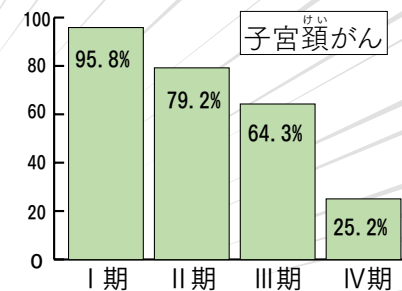
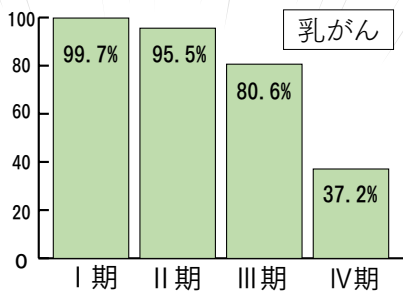
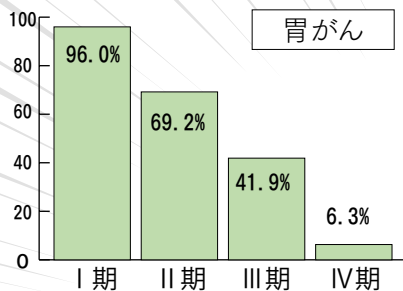
ががーん



もし病気が見つかったらおっかないなあ…

がんのステージ別5年生存率

Ⅰ期、Ⅱ期…と数字が大きくなるにつれて、「がん」が進行していることを表しています。



出典: がん情報サービス がんの統計2022 がん診療連携拠点病院等(都道府県推薦病院等)における5年相対生存率(2012年~13年)

健(検)診の調査書兼申込書を各ご家庭に配布しています。提出がお済みでない方はお早めにご提出ください。市の健(検)診を受ける予定がない方も、その旨をご記入のうえ、提出をお願いします。



わー!!

2023年度の健(検)診の申し込みが始まっているよ! 早く出して健(検)診行かない?

見つけるのが早ければ早いほど治る可能性は高まります!



冬も大事！

水分補給

夏は熱中症予防のために熱心に取り組んでいた水分補給。冬場はおろそかになっていませんか？

「汗をかかなくなり喉の渇きを感じにくい」「寒くてトイレに行きたくない…」などの理由から、冬は水分補給が控えめになりがちです。しかし、冬は空気が乾燥しやすく、暖房によりさらに湿度が低下しやすいため、体は水分を必要としています。

水分補給の効果

風邪予防

風邪やインフルエンザなどの原因となるウイルスは乾燥した状態を好みます。のどや鼻の粘膜を潤すことで、ウイルスの侵入を防ぐことができます。



脳梗塞、心筋梗塞予防

体の中の水分が減ると血液がドロドロになり、血管を詰まらせ脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすリスクが高まります。



水分補給の3つのポイント

1

喉の渇きを感じる前に、少量ずつ、タイミングを決めるなどしてこまめに水分を取りましょう

2

水分が不足しがちな入浴や睡眠の前後も意識的に水分を取りましょう

3

冷たい飲み物は体を冷やし、免疫力を低下させるため、常温や温かい水やお茶を飲みましょう（アルコールや糖分を含まない飲み物がおすすめ）

1日に必要な水分摂取量は1.5ℓ
コップ8杯程度



喉が渇いていなくても水分を取ることが大切



問申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

献血のお知らせ

期日 2月24日(金)

時間 午後1時～4時

会場 中野市役所

1階市民ラウンジ

持ち物 献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの

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。

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

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) 秘密は固くお守りします。

期日 2月10日(金)

3月3日(金)

時間 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、こころの健康相談のどちらも、健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

風しん抗体検査・予防接種

対象になっている方にはクーポン券を送付しています。あなた自身と、これから生まれてくる世代の子どもを守るために、まだ抗体検査と予防接種を受けていない方は、ぜひこの機会に受けましょう。

クーポン券の再発行を希望される場合は、健康づくり課までご連絡ください。

対象者 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性

新型コロナワクチン接種

お知らせ
第24弾

※2023年1月30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)



オミクロン株対応ワクチンの接種はお早めに

新型コロナウイルスの感染が再拡大しています。オミクロン株対応ワクチンは、現在流行しているオミクロン株に対し、従来のワクチンを上回る効果が期待されています。

前回接種から3カ月経過して、オミクロン株対応ワクチンの接種をまだ受けていない方は、オミクロン株対応ワクチンの接種を1回受けられますので、積極的なワクチン接種をご検討ください。

また、新型コロナウイルス感染症にかかったことがある方で、まだオミクロン株対応ワクチンの接種を受けていない方も接種をご検討ください。

接種券がお手元にない方は…

中野市新型コロナワクチン接種コールセンターへ電話
または市公式ホームページから再発行の申請をお願いします。



インフルエンザ ワクチン接種も ご検討ください



今冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されていますが、1月に入り、少しずつインフルエンザも流行し始めています。

インフルエンザワクチンの接種も積極的にご検討のうえ、早めに接種をお願いします。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



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

問 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366・389)

さんさん講座

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

開催日・内容

① 2月22日(水) 講師: 森田 浩庸さん

「身体の調子を整えましょう

～体にやさしい動き方・体操～」

※運動できる服装、飲み物、タオル

② 3月8日(水) 講師: 山崎 浩さん

「音楽で心身ともに健康に♪」

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

イオンオレンジカフェ

イオン中野店のフードコートで『オレンジカフェ』を開催します。どなたでもお越しいただける交流の場です。

薬剤師によるお薬の相談、認知症サポーターや認知症に関わる専門の職員（認知症地域支援推進員など）がいますので、認知症の方も安心してお越しいただけます。また、ご家族からのご相談もお受けします。お気軽にお越しくください。

日時 3月1日(水) 午前10時～11時30分

場所 イオン中野店1階 フードコート

お問い合わせ イオン薬局中野店

☎ (23)3734

※申し込みは不要です。

※飲食はできません。





子育て案内



教室など

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388)

育児教室



日時・会場	対象児・内容	Web 予約
2月9日(休) 3月6日(月) 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。	
3月8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
2月22日(水) 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・試食 ・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
2月20日(月) 午後1時15分 ～3時15分 ・中野保健 センター	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	

※会場が中央公民館から中野保健センターへ変更になりました



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	2月14日(火)	2022年 10月生
7カ月 児健診	2月15日(水)	2022年 6月生
1歳6カ月 児健診	2月17日(金)	2021年 7月生
2歳児 健診	2月13日(月)	2021年 1月生
3歳児 健診	2月16日(木)	2020年 1月生



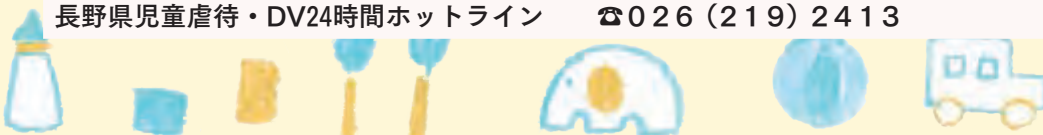
予防接種

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	3月7日(火)	午後1時 ～1時30分
日本脳炎 第1期	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 3月17日(金)	受付時間 午前10時～11時	会場 りんごっこ	☎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 2・3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22日(水) 午前11時～	絵本の読み聞かせ おはなし♡びっくり箱さん
	3月7日(火) 午前10時30分～	リトミック いろいろなリズムであそぼう♪
中央子育て支援センター (りんごっこ)	2月24日(金) 午前11時～	絵本の読み聞かせ 中野こどもの本研究会
	3月9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
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	2月20日(月) 午前10時30分～	ナンバ☆ストレッチ いい汗かいてリフレッシュ!
	3月9日(木) 午前10時～	栄養相談 食への不安を解消しましょう
ひよこ保育園 子育て支援センター (たまご)	3月10日(金) 午前10時15分～	ありがとう会 年長児による出し物 & ふれあい遊び

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

開館時間

- ・ 午前9時～正午、午後1時～5時
- 「たまご」は午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分

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

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開館時間の変更や行事が中止・延期・変更となる場合があります。

問い合わせ・予約先

さくらんぼ ☎月・日・祝日 ☎(22) 6622
りんごっこ ☎火 ☎(22) 2259
うさぎっ子 ☎水・日・祝日 ☎(38) 1638
たまご ☎土・日・祝日 ☎(22) 6292

支援センター



子育て個別相談をご利用ください

子育てについて心配を抱えていませんか？各センターの子育て支援員（保育士）が個室で相談をお受けします。ご利用は事前予約が必要です。詳しくは支援センターホームページをご覧ください。

4月オープン
COMING
SOON!

子育て支援拠点施設
(旧長丘小学校)

HUBLIC
NAKANO



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。2月20日(月)までに下記の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)



やまもと らいさ
山本 徠輝 さん(4歳)
4歳おめでとう！
大好きな車で遊ぼうね！！



わたなべ たいいち
渡邊 太一 さん(6歳)
これからも元気に育って
いってね。



注目のできごとを写真でレポート

まちかど トピックス



1/2 新年を元気にスタート！ 新春走り初め大会

「第18回新春走り初め大会」を豊田文化センター前を発着点に開催しました。当日は子どもから大人まで119人が参加し、午前10時、号砲とともにスタート。ランナーたちは、豊田故郷太鼓の迫力ある演奏に後押しされながら、約1・6キのコースを寒さを感じさせずに駆け抜けました。



元気に走って
楽しい一年に
したいです。

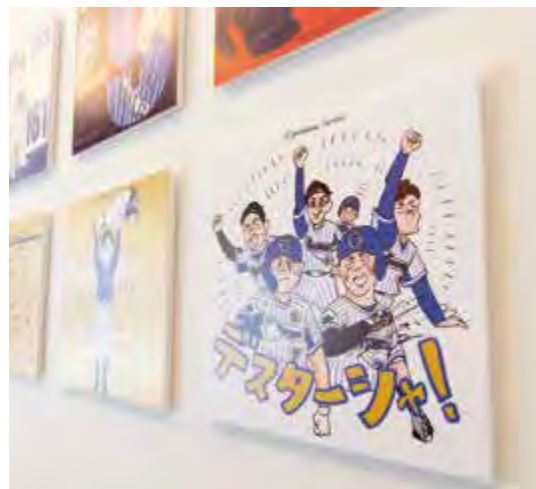


走り初めに
参加した

矢島 未央 さん 矢島 花 さん

中野市関係人口創出拠点施設「ZENYA」を会場に、横浜DeNAベイスターズ公式ファンクラブの選手イラストを担当しているイラストレーターほしさん（神奈川県在住）の個展「星影」を開催しました。

個展では、中野市出身のプロ野球選手の牧秀悟選手をはじめとするベイスターズ選手のイラストのほか、自ら絵付けた土人形などを展示。各選手の特徴を捉えた表情豊かなイラストを見ようと、県外からも球団ファンをはじめとする多くの方が連日来場しました。牧選手の通算安打数を表示した特製の「牧メーター」パネルを持って撮影する様子も見られ、会場はにぎわいを見せました。



1/4 ～18

星あかりのような、ときめきをイラストに イラストレーター ほし 個展 『星影』



イラストレーター ほし さん

たくさんご来場いただき、ありがとうございます。皆さまの温かさに本当に感動しっぱなしでした。



1/8

消防団出初式

無火災・無事故を願う

新たな年を迎え、消防団員が地域の防火と防災活動の士気を高めるとともに、防火思想の普及宣伝に務める「消防団出初式」を市役所駐車でを行いました。

昨年と同様に新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、参加者を絞るなど規模を縮小して開催。式典では、部隊観閲や機械器具点検のほか、長野県消防協会長表彰などを行いました。



火の用心で、大切なご家族・財産を火災から守りましょう！



中野市消防団
小菅 和重 団長



小嶋 利克

副団長 兼 北部方面隊長



湯本 久夫

副団長 兼 南部方面隊長



竹腰 光司

副団長 兼 西部方面隊長

1/月上旬

どんど焼き

無病息災を願う

小正月の伝統行事で無病息災や五穀豊穡などを祈願する「どんど焼き」が市内各所で行われました。

だるまやしめ縄、松飾りなどが飾られたやぐらを焚き上げると、集まった皆さんは、書初めを燃やしたり、用意した餅を焼いたりしながら、今年1年の健康などを祈願していました。

今年の目標は算数をがんばることです！



どんど焼きに参加した
春原 遥斗さん



新井区

1/21

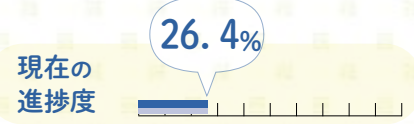
差別をなくす 市民集会

人権尊重都市宣言制定記念

中央公民館で差別をなくす市民集会を開催しました。講師に俳優・タレントの副島淳さんをお迎えし、「ちがいを楽しむ」と題し講演していただきました。講演では、外見についていじめられていた自分がバスケットボールと出会い変わったことなど、自身の経験を通じた話をしていただき、大勢の参加者はうなずきながら真剣に話を聞いていました。

中野市市民会館 ソノラホール リノベーション情報 Vol. 10

申問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)



信州なかのクリエイティブ ミーティングレポ(第8回・最終回)

これまでの意見やアイデアなどを踏まえ、今後の取り組みをまとめました。
2024(令和6)年春のリニューアルオープンに向けて、23年度からプレ企画をスタートし、オープニングにつなげていきます。



オープニング事業(案) 【2024(令和6)年度】

- ①多くの市民が参加し、演劇・音楽・ダンス・その他さまざまなジャンルが融合する市民参加型の総合創造ステージを制作します。あわせてロビーコンサートやギャラリー展示、ワークショップ、マルシェ、トークショーなどを同時に開催します。
- ②オープニングにふさわしいコンサートを企画します。
- ③市民が企画するオープニング記念事業を支援します。

オープニングに向けたプレイベント 【2023(令和5)年度】

次のコンセプトに基づいたプロジェクトを立ち上げ、開館記念イベントに向けて素材を創っていくこととします。

【コンセプト】

- さまざまな文化が交流融合する市民による創造プログラム
- 中山晋平・高野辰之にちなんだ市民参加型の創造プログラム

【プレイベント】

- 音楽** ①市民参加型のワークショップを開催し、音楽家や演劇家、ダンサーなどのアーティストと市民が作品を協働制作し、その成果を発表します。
- 演劇**
- ダンス** ②合唱、器楽演奏など、市民によるプレ企画として市内各所で小さなステージパフォーマンスなどを展開していきます。



創業55周年を迎える弊社は時代とともに形を変え、最近では廃棄物処理事業を中心に活動を行います。常に新しいことに挑戦し、従業員一人一人の力が最大限活かされるよう話し合いと工夫を重ね日々の仕事に反映させられる会社です。使用済み廃培地再生工場中野メディアウムセンターは世界でも類を見ないシステムで廃培地から動物の飼料を作ります。

特徴や魅力を
教えてください！

どんな企業ですか？
家屋解体業を中心に廃棄物処理業、除雪作業など幅広く地域のニーズにお応えします。



今回お伺いしたのは
株式会社市川商会



所在地: 越1236
電話番号: 0269(26)3744
代表者: 市川真一
業種: 建設業、廃棄物処理業

wakuwaku Worker

地域のさまざまな
ご要望に対応します！



中野メディアウムセンター (中野市・入社6年目)
小林 恭平 さん

入社して約6年になりますが、仕事にも慣れ一人でもできることも増えてきました。他に類を見ないシステムのメディアウムセンターで働けることを誇りに思います。現在では3交代制での勤務になるので体力的に大変な部分もありますが、健康に気を付けてこれからも頑張っていきたいと思えます。

とある仕事の日のスケジュール



◀ 休日は子供と遊んだり映画鑑賞をしています





中野ひな市 中野土びなの購入方法



はがきで事前に応募いただき、抽選により購入者を決定します。
※応募は1人1回限り

宛先 〒383-0022 中野市中央1-7-12 信州中野商工会議所 土人形販売係
はがき裏面に記載する事項 ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢
⑤携帯電話の番号

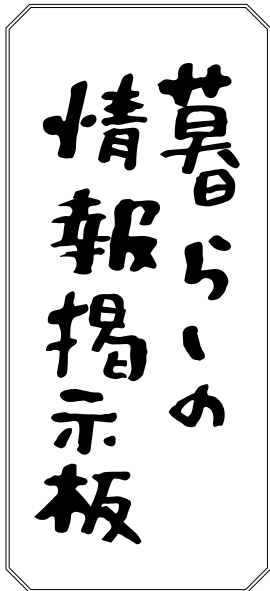
応募期間 2月13日(月)～3月8日(水)必着
当選者へのはがき発送 3月14日(火)より順次発送
販売日 3月31日(金)

会場 信州中野商工会議所 多目的ホール
※詳しくは、ひな市ホームページをご覧ください。



▲昨年の様子

問申 信州中野商工会議所 ☎(22)2191



2・3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

開催中	ふるさと写真クラブ写真展 会中野陣屋・県庁記念館 期2月13日(月)まで 遊書家小根澤昭峰(昭二)作品展 会中野陣屋・県庁記念館 期2月27日(月)まで 企画展「月の兎」 会日本土人形資料館 期12月27日(水)まで
	2/8 (水) 童謡・唱歌を楽しむ会 ※2月22日(水)も開催 会中山晋平記念館 Pick up イベント①
	2/12 (日) 市民スキー大会 会木島平スキー場 開放 市民の日 ※3月12日(日)も開催 会農村環境改善センター帯の瀬ハイッ
2/25 (土)	差別をなくす講演会・男女共同参画セミナー 会中央公民館
3/2 (木)	夢さち つるしさがり展 会中野陣屋・県庁記念館 期3月13日(月)まで
3/3 (金)	家族介護者交流会 Pick up イベント② 会市役所

3/5 (日)	あなたも手前味噌を作ってみませんか? Pick up イベント④ ※3月12日(日)も開催 会豊田農産物加工施設
3/11 (土)	陣屋ロビーコンサート 津軽三味線 会中野陣屋・県庁記念館
3/12 (日)	スプリングコンサート Pick up イベント② 会中山晋平記念館
3/16 (木)	ほっこり人形展 会中野陣屋・県庁記念館 期3月27日(月)まで
	組み木の人形展 会中野陣屋・県庁記念館 期4月1日(土)まで
3/31 (金)	中野ひな市 会市街地
	全国土人形展示即売会 会中野陣屋・県庁記念館



◀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。

フードドライブ

フードドライブとは、いただき物や、つい買い過ぎてしまった物など、家庭に保管されている食品を市民の皆さんから集め、フードバンクを通じて食の確保に困っている方を支援する活動です。

日時 3月7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で常温保存が可能な食品(生鮮食品、酒類を除く)

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／女性用洋装礼服(9号)

無償で譲ってください

物干竿／男性用社交ダンス衣装



問 中野市消費生活センター ☎(22)2201

○ 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・唱歌を楽しみましょう。



日時 2月8日(水)・22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



晋平メロディを楽しもう スプリングコンサート

カレンダー②

問申 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

▶ 県内で活動している音楽団体による演奏を楽しみましょう。



日時 3月12日(日) 午後1時30分～3時30分
定員 50人
出演 ・Handbell Ensemble Clara (ハンドベル)
・レインボーズ中野(ハーモニカアンサンブル)
・甲信越の舞踏室(バイオリン・ピアノ)
会場 中山晋平記念館
入館料 一般300円
申込期間 3月1日(水)～11日(土)



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 3月3日(金) 午前10時～11時30分
定員 30人
講師 古川賢一ふるかわけんいちさん(飯山赤十字病院 名誉院長)
テーマ 「多職種たしんしゆの訪問チームによる在宅支援」
会場 市役所4階 会議室42・43
申込期限 3月2日(木)



「小さな拠点」に係る 豊田地域運営協議会事業 あなたも手前味噌を作ってみませんか？

カレンダー④

問申 地域振興課 ☎(38) 3111

日時 3月5日(日)・12日(日) 午後1時30分
定員 各回8人
対象者 市内在住の方
会場 豊田農産物加工施設
参加料 1,800円
申込期間 2月13日(月)～24日(金)





子育て世帯生活支援特別
給付金の申請を忘れずに

問 福祉課(内線298)
子育て課(内線356)

申請期限を過ぎると支給を受ける
ことができませので、ご注意ください。

申請が必要な方 次のいずれかに該当する方

○ひとり親世帯分

- ・ 公的年金などの受給により、22年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方(申請が必要になります)
- ・ 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方(申請が必要になります)

○低所得の子育て世帯分

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

㉠ 22年3月31日時点で18歳未満の児童(障がい児の場合、20歳未満)

㉡ 23年2月末までに生まれた新生児も対象になります。

① 22年度住民税(均等割)が非課税

の方または22年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方
申請期限 2月28日(火)

ひとり親世帯分

低所得の子育て世帯分

宅配ボックス購入助成の
申請期限が迫っています

問 企画財政課 (内線216)

宅配ボックスを新たに設置する方に対して、購入費用の一部を助成する「中野市宅配ボックス等購入費助成事業」の申請期限が迫っています。助成を希望される方は、期限までに申請が必要です。
申請期限 2月28日(火)

市公式HP

中野市米山辺地対策総合
整備計画を策定しました

問 地域振興課 ☎(38)3111

本計画に基づき、米山辺地における公共的施設などの総合的、計画的な整備を促進します。
計画の閲覧場所 地域振興課、市公式ホームページ

市公式HP

信濃川水系河川整備計画
を変更しました

問 国土交通省

千曲川河川事務所
☎026(227)9434

国土交通省北陸地方整備局では、令和元年東日本台風による洪水への対応や流域治水の取り組みなどを盛り込んだ信濃川水系河川整備計画を変更しました。

千曲川河川事務所

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、斑尾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、4月に全戸配布する予定です。

新しい人権擁護委員が
委嘱されました

問 長野地方事務局飯山支局
☎0269(62)2302

有賀透さん(長嶺)、山田正彦さん(西笠原)が法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。
任期は、1月1日から3年間です。



北信地域合同企業説明会

問申 きたしなの職業安定協会
☎ 0269(62)2162

市内関連の企業を含む北信地域の優良企業100社以上が一堂に集まる説明会が開催されます。

対象 2024年3月に大学・短大・高専・専修学校卒業予定者、大学1・2年生、お子さんのUターンを希望するご家族

期日 3月8日(水)

受付時間 午前11時30分～午後4時
(入退室自由)

会場 ホテルメトロポリタン長野
参加する市内関連企業 アズビル太信(株)、飯山精器(株)、中野土建(株)、中野プラスチック工業(株)
入場料 無料
事前申込 不要



(仮称) 山田家資料館 サウンドデザイン型市場調査

問申 生涯学習課 (内線424)

登録有形文化財を含む(仮称)山田家資料館の一般公開に向け、施設および収蔵品など、地域活性化の促進拠点として利用するにあたり、管理・運営方法、施設整備などを検討するため、サウンドデザイン型市場調査を実施します。

事前説明・現地見学会 2月10日(金)まで随時

申込期限 2月9日(木)

サウンドデザイン 2月14日(火)から24日(金)まで随時

申込期限 2月13日(月)



期日前投票所の 投票立会人

問申 選挙管理委員会事務局(内線324)

4月9日(日)執行予定の長野県議会議員一般選挙における期日前投票所の投票立会人を募集します。

応募要件 中野市の選挙人名簿に登録がある方

期日 4月1日(土)から8日(土)までのうち可能な日

時間 午前8時30分～午後8時

(市役所以外は午前9時～午後7時)
※交代制も選択できます。

投票所 市役所、豊田支所、北部公民館、西部公民館

報酬 1日9600円(交代制の場合、立会時間に応じて支給します)

募集期限 2月22日(水)

募集要項および申込書 選挙管理委員会事務局、豊田支所で配布しているほか、市公式ホームページからダウンロードできます。



奨学生

問申 学校教育課(内線417)

市では、高等学校、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校(通信制・通信教育を除く)に現在在学する方、または2023年4月から進学予定の方に奨学金を無利子で貸与します。申込資格や申込方法など、詳細は募集案内をご覧ください。

募集人数 8人

申込期限 4月25日(火)

※募集案内および申込書類は学校教育課で配布しているほか、市公式ホームページからダウンロードできます。



4月保育所入所申し込み (2次募集)

問申 保育課(内線329)

1次募集の結果、受け入れ可能なクラスがある保育所のみ、4月入所の申し込みを受け付けます。

受付期間 2月20日(月)～3月6日(月)

受付対象 4月から保育所へ入所を希望する方

受付場所 保育課または電子申請 ※受入対象園など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



私の将来の夢は、メイクアップアーティストです。メイクには人を笑顔にし、自信を持たせてくれる力があると思っています。人にはコンプレックスがあると思いますが、そのコンプレックスを強味にできるのがメイクなのです！私もコンプレックスだらけですが、メイクのおかげで自信が持てるようになり笑顔が増えました。

私の経験から、コンプレックスで悩んでいる人や「上手にメイクができない」と困っている人を笑顔に、そして自分に自信を持ってもらえるような、そんな素敵な人になりたいです。

No.210

夢



中島 陽菜

(なかじま ひな・豊田中学校3年)

メイクアップ
 アーティストに
 になりたい

北信都市計画区域マスタープランに対するご意見

問申 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、都市計画案を縦覧します。

縦覧場所 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
 縦覧期間 2月17日(金)～3月3日(金)
 意見の提出期限 3月3日(金)

※詳しくは、県ホームページをご覧ください。

社会就労センター
 運営委員

問申 中野社会就労センター

☎(22)2973

募集人数 1人
 任期 2年(2023年4月1日から25年3月31日まで)
 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 2月28日(火)

市公式HP



長野県HP



2022 この名前が付けられました

昨年、中野市に誕生した赤ちゃんは221人でした。

一番多かった読み方

あおい・りく

一番多く使われた漢字

翔

住民基本台帳より調査
 (1月15日現在、2022年1月1日～12月31日出生)



ご寄付ありがとうございました

牧野 悦夫 様(中野)
 絵画 1点
 文化芸術振興のため

株式会社アソビズム(長野市)
 代表取締役 大手 智之 様
 書籍 22冊
 小中学校の図書充実のため

問申 庶務課(内線400)

年金

年金お役立ち情報 ～追納制度～

国民年金保険料をさかのぼって納める（追納する）と、将来受け取る**老齢基礎年金の金額を増やす**ことができます。

また、社会保険料控除により**2024年度（23年分）の所得税・住民税の軽減**につながる場合があります。

納付状況を確認し、追納申込をお勧めします。



対象者

国民年金保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間のうち、それらの承認から10年以内の方

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。下記までご相談ください。



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 147

漫画：のい

鍵開けを依頼したら想定外の料金！



緊急時なので慌ててしまいがちですが、広告料金をアドバイス のみにせず、見積りやキャンセルした場合の料金、出張費の有無などを依頼時に確認しましょう。現場で初めて作業内容や料金が提案されます。作業に取り掛かる前に、作業内容と料金を確認し、当初の想定とかけ離れた作業料金であれば、無理にその場で判断せず、作業を断りましょう。

問 中野市消費生活センター（平日） ☎(22)2201
消費者ホットライン（土・日・祝日） ☎188

行政相談	①期日 2月10日(金) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 3月10日(金) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室	庶務課 (内線211)
女性相談 面接は予約制	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後4時30分 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 ☎(23)4810
生活就労相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前9時～午後5時 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 (内線456・457)
身体障がい者相談所 予約制	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 福祉ふれあいセンター	
福祉相談・ボランティア相談、結婚相談 予約制	期日 毎週月～金曜日(結婚相談は土・日も応じます) 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
心配ごと相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午後1時30分～4時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
法律相談 予約制	期日 毎月第1・3月曜日(月曜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

「ちょっと気になること」や「日頃の悩み」など、さまざまなご相談を通じ、高齢者の暮らしをサポートする地域包括支援センター。相談はご家族、近隣の方などから受け付けていますので、お気軽にご利用ください。私も将来お世話になりますので、よろしく願います。(松野)

いろいろな場所からファンが訪れていたイラストレーター「ほし」さんの個展『星影』に何度かお伺いしました。横浜DeNAベイスターズファンの方たちが展示してあるパネルを眺めながら楽しそうに談笑している姿がとても印象的で、居心地の良い時間を過ごせました。(成田)

きらりと星がきれいな冬空。日本で見ることのできる1等星は春に3つ、夏に4つ、秋に1つですが、冬は7つもあるそうです。南東～南の夜空、天の川のほとりの1等星をつなぐと冬の大三角や冬のダイヤモンドになります。寒さ対策をして冬の天体観測を楽しみたいですね。(西野)

今月の伝言板

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

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

公民館HP



文化ななかの

豊田公民館

音楽で脳がイキイキ!

期日 3月9日(木)
 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
 申し込み 2月14日(火)～



チャレンジ子ども教室 ふわふわラベンダーボールを作ろう ～イースターのうさぎ～

期日 3月24日(金)
 時間 午前10時～11時30分
 内容 まんまるかわいいイースターバニーを作りましょう。
 講師 滝沢 佳子さん
 定員 市内小学生20人
 材料費 400円
 申し込み 2月15日(水)～3月9日(木)



中央公民館

ギャラリー展示

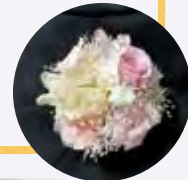
期日 2月28日(火)まで
 団体 わかば・心書
 内容 心書・なごみ絵



北部公民館

春のコサージュづくり

日時 3月4日(土) 午後1時30分～
 内容 卒業式、入学式にぴったりのフラワーコサージュを作りましょう。
 講師 さくら工房 稲田 葉子さん・宮崎 美江さん
 定員 15人
 材料費 2,000円
 対象 市内在住または在勤の方
 持ち物 グルーガン(持っている方)
 申し込み 2月10日(金)～



公民館報
 No.215
 (通巻 No.747)

ふるさととの歴史

中世城館のやきもの(一) 悲しうて やがて楽しき

中野市小館の高梨氏館跡では、池泉のある庭園跡が見つかっている。中世の武家の館としては、格が高いということである。そういう遺跡ならば、さぞ出土品も多く、舶来の美術工芸品なども豊富であると期待する。

だが、期待は裏切られる。発掘面積は広いのに、なぜか出土品が少ない。中国の青磁や染付もあるが、小さな破片ばかり。他の城館跡と比べると、悲しくなる。見るべきものは何もないのか。

もちろん、そんなことはない。例えば、火事で焼けて汚れた青磁の破片。形や釉の状況から見て、酒海壺と呼ばれる酒器の蓋の破片とわかる。産地は中国浙江省の龍泉窯である。



▲高梨氏館跡で出土した青磁酒海壺。首里城出土例の○印部分の破片

たり。一五世紀頃のものであろう。

青磁は、碗や皿ならば、中世遺跡では珍しくない。しかし、酒海壺は、滅多にお目にかかれるものではない。長野県を含め東日本で見れば、上杉、武田、北条といった戦国大名や、有力な国衆の城館跡にはほぼ限られる。碗や皿と違って流通量が少なく、大変高価な品だったのである。また、金を出せば手に入るといふものではなく、特別なコネが必要だった可能性もある。

この汚れた破片が、庭園の存在と相まって、主人の経済力や家格の高さを教えてくれる。中野地方の地政学的な重要性も裏付けられるかもしれない。

たかが破片、されど破片である。さあ、楽しくなってきた。
 柳生俊樹
 生涯学習課学芸員

▼首里城「京の内跡」で出土した青磁酒海壺



写真：沖縄県立埋蔵文化財センター提供

図書館だより

Nakano City Library Information



▶文学講座

「老女の恋 - 源典侍との恋愛ゲーム -」

日時 3月4日(土) 午後2時~4時

会場 市立図書館2階AVホール

講師 信州大学教授 にし かずお 西 一天さん

定員 35人

申込日時 2月15日(水) 午前9時~

※定員になり次第締め切ります。

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



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 2月9日、16日、
3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 3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活用ください。

期日 2月14日(火)、3月14日(火)

時間 午前11時~11時30分

ビデオ上映会

としょかんプチ☆キネマ

次郎長三国志

上映日時 2月15日(水) 午前10時~

ふしぎの国のアリス

上映日時 2月19日(日) 午後2時~

ディープインパクト2018

上映日時 3月1日(水) 午前10時~

会場 市立図書館2階AVホール

今月の新着図書



絶景・世界の山歩き

著/佐藤れい子
新潟日報事業社

雄大な景色、現地の人との交流、生活・文化に触れ食を楽しむ。そんな山旅を楽しんできた著者の山歩きの記録。オールカラーで写真も多数掲載。



絶滅危惧動作図鑑

著/藪本晶子
祥伝社

体温計を振る。車の窓を手動で回して開ける。すでに絶滅の危機に瀕しているものから、もうすぐなくなりそうなものまで、100種類の動作をイラストで解説。

葉と嘘の季節

(米澤穂信)

機械仕掛けの太陽

(知念実希人)

ぼくはテクノロジーを使わずに生きることにした(マーク・ボイル)

東大教授、若年性アルツハイマーになる(若井克子)

実践! はじめてのホームファイリング(長野ゆか)

いずれくる死にそなえない(名郷直樹)

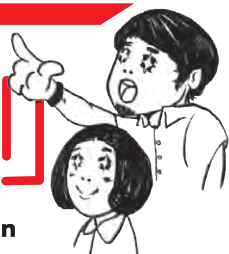
マスク社会が危ない(明和政子)

★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。 2月の実施期間 2月19日(日)~25日(土)

博物館だより

Nakano Museum Information



休館日 火曜日

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「植物で染める ―ウメー」

梅の枝を使って、手ぬぐいを染めます。

また、手ぬぐいを使って「包む」も学びましょう。

期日 2月26日(日)

時間 午後1時30分～3時30分

材料費 300円

対象 小学生以上(要予約)

人数 8人



文化 ふるさとレポート発表会(参加費無料)

2022年度において、学芸員が調査・研究した成果発表と博物館で実施した講座(「中野市の野鳥を科学する」、「身近な植物から考える中野市の自然」、「路傍の石神・石仏(豊田編)」)の発表をします。

また、長野県立歴史館文庫史料課長の村石正行さんによる講演会「16世紀激動の北信濃―おもに中野を中心に―」を行います。

日時 3月12日(日) 午後1時～5時

場所 博物館 休憩室

参加費 無料

定員 30人(要予約)

歴史 常設展示品紹介

常設展示室には、古代から中世までの考古遺物を展示しています。勾玉は、古代の展示ケース5カ所に展示されています。色は、緑や白、グレーで素材はヒスイや蛇紋岩などがあります。

ぜひ常設で古代のアクセサリーを探してみてください。また、当館では勾玉づくり体験も行っています。実際の勾玉見学と体験学習がオススメです。



勾玉(柳沢遺跡出土)

手ぬぐい文化

当館の体験学習でもたびたび登場する、手ぬぐいについてご紹介します。

もともと手ぬぐいは、おもに手や顔を洗ったり、入浴の際に身体を洗ったり拭うために使う布のことで、古くは麻布でしたが、綿の

生産が向上した江戸時代から木綿手ぬぐいが普及しました。包装やほこり除けにもなり、銭湯文化が根付いたこともあって生活必需品として使われていました。また歌舞伎業界発の宣伝効果の高いおしゃれアイテムでもあったようです。加えて商店名や屋号入り、祝儀用もつくられ贈答品にもされました。

現代でも頭や首に巻くほかに、いろいろな使い方をしています。例えば、ティッシュケースカバーやペットボトルの結露防止など、思いのほか多用途です。この機会に手ぬぐいという粹な文化を楽しんでみてはいかがでしょうか。



Column

★ 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 月ウサギがクレターをかけるの段
祝日 2月11日(土祝) 2月23日(木祝)	・忍たま乱太郎の宇宙大冒険 月ウサギがクレターをかけるの段	・アステリアと星の道しるべ	・ヤドカリくん、ほしをみに

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.101

この店に来ることがステータスだとお客さんに
思って貰えるならいいなって思います。

理容師

近藤 周平

こんどう・しゅうへい 1983年、飯山市生まれ。2014年に『Oasis Hair』を草間でオープン、2022年12月に屋号を『OASIS Private Barber』に改名。理容師の技術を競う大会 Traditional barber battle 2022では中部予選を優勝し、全国大会に出場を果たした。



1・2/『お客様と1対1』というスタイルにこだわり、全ての施術を1人で行っている

Tラディショナル Barber Battle (以下、バーババトル)が始まったころって長野県からの参加者が誰も居なかったんですよ。なんか蚊帳の外だなんてのがすごく嫌で。誰も出ないなら自分が出てみようかなっていうのが出場のきっかけでした。」

理容師の技術を競う大会バーババトルに中部地区の代表として出場した近藤さん。そもそもバーババトルとはどういった大会なのか。

「ライブハウスなどの会場で観客の前でカットからスタイリングまでやるんです。フェードカットっていう刈り上げのグラデーションをバリカンで作るお題があって、あとはクラシックスタイルだろうがストリートスタイルだろうが何を作ろうと自由。30分の制限時間でシンプルにうまくてカッコいいスタイルを作った人が勝ちなんです。」

大会へ出場したことで意識などに変化はあったのだろうか。

「目の前の人をかつこよくするのが仕事であって自分にスポットが当たるなんて考えたこともなかったんですね。でも大会の関係者から、『バーバっていうものをカッコよく見せなきゃいけないんだよ』って言われて、自分自身の見せ方なんかも考えるようになりました。」

普段の仕事でのこだわりを伺った。

「男らしく見える髪型が好きなんです。自分がかっこいいと思わないスタイルはやらない。なので、初めてのお客さんには、予約の時にこういう髪型はやらないけどいいですか？って断りをいれています。何でもいんですよ、じゃなくてこだわりのある人へ向けたフィルターという部分がある屋号を変えた理由にもつながっています。」

最後に今後の目標を教えてくださいました。
「長野県って業界的にちょっと元気がなくて寂しいんです。なので、今後は大会の裏方になってこのエリアからバーババトルのチャンピオンを出したい。そうして地域を盛り上げていきたいし、バーバショップとしての立ち位置で若い人を引き張り込みたいです。」

イラストレーター「ほし」さん直筆 信州なかのちゃん色紙 3名様



宛名入りのイラスト色紙をプレゼント♪



▶プレゼントイメージ

イラストレーター ほし

中野市アーティストバンク登録者。似顔絵を中心に活動しているほか、中野市出身の牧秀悟選手をはじめとする横浜DeNAベイスターズ公式ファンクラブの選手イラスト(2022年)や、女子プロゴルファー三ヶ島かな選手のボールロゴデザインなども担当している。ZENYAで開催した個展「星影」の様子は20ページをご覧ください。

応募方法

住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名、色紙へ記名する宛名、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 2月20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