

広報

2023(令和5年)

なかの

3

No.216

特集

小学生と市長の懇談会
～市長と中野市の未来を話そう～



Pick Up!

休日窓口を 開設します



問 市民課

☎0269(22)2111 (内線236)

開設日 3月19日、26日、4月2日、9日(いずれも日曜日)

時間 午前8時30分から正午まで

開設窓口 市役所1階 市民課

取り扱い業務

- ・戸籍謄抄本、除籍・改製原戸籍謄本・抄本に関する証明書の交付
- ・住民票の写し、住民票記載事項証明書、戸籍の附票の交付
- ・印鑑の登録、廃止申請受付、印鑑登録証明書の交付
- ・戸籍届出、住民異動届の受付
- ・マイナンバーカードの申請受付、交付(2営業日前までに要予約)
- ・国民年金の加入、保険料免除(学生納付特例を除く)申請の受付
- ・国民健康保険の加入、脱退の受付
- ・税務関係証明書(一部発行できない場合もあります)

●マイナンバーカードをお持ちの方は、2月よりマイナポータルからオンラインで転出の届出ができるようになりました。

ただし、転入届については従来どおり転入先市町村窓口で転入届などの手続きが必要です。

詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください。

デジタル庁



@city_nakano

人口の動き

人口:41,258人 (-51)
男:20,080人 (-26)
女:21,178人 (-25)
世帯数:15,970戸 (-1)

【2023年2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



※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。



中野市公式
ホームページ



中野市役所広報
facebook



中野市公式
Instagram



中野市議会

○令和5年3月定例会の会期日程
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)



広報なかの No.216

目次 2023 Mar.

3



ページ

03	特集 小学生と市長の懇談会	
08	長野県議会議員選挙	
09	2023年度 区長紹介	
10	春の新生活は公共交通機関をご利用ください	
12	粋	
14	活き生き！健康メモ / 保健だより	
15	新型コロナウイルスワクチン接種 / 風しん予防接種クーポンの期限延長 / シニア情報	
16	子育て案内 / わが家のアイドル	
18	市民会館リノベーション情報 / わくわくWork	
19	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	キラリ☆中野のチカラ / 今月のプレゼント	



市公式HP



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

中野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

※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、高社小学校の6年生と市長の懇談会です。より良い中野市にするために児童から市長へさまざまな提案がありました。



特集



小学生と市長の懇談会

～市長と中野市の未来を話そう～



1月18日、高社小学校で6年生の児童61人と市長による懇談会を開催しました。

懇談会では、まちづくりなどについて日頃思っていることやアイデア・意見など、11のグループから市長へ提案がありました。

今回は児童が考えた、より良い中野市にするための提案をご紹介します。



教育長
ほりうちとしあき
堀内 敏明

「小学生と市長の懇談会」は、中野市の将来を担う子供たちが、市長との懇談を通じて、まちづくりなどについて、日頃思っていることや実践していること、また、アイデアや意見などを提案することで、市政を身近に感じてもらい、まちづくりに自ら積極的に参加してみようという意欲を育てるために、2020年度から開催しています。

○ 交通マナーの良い街にしよう ○



横断歩道で止まってくれる車にお礼をしたら運転手も嬉しそうでした。



提案の理由

・長野県は信号のない横断歩道での車の一時停止率が47都道府県中1位なので、もっと交通マナーを良くしようと思いました。

提案の内容

- ・運転手の交通マナーをよくするため、横断歩道にスピード測定器を設置する。
- ・安全に横断歩道を渡れるように、横断旗を設置する。

児童の考えや思い

・交通マナーの良い街になって、子どもからお年寄りまで安全に暮らし過ごせる中野市になってほしいです。

01

観光客がたくさん来る 中野市にしよう



観光客が増えると
中野市が活性化す
ると思います。



提案の理由

・中野市の観光客数が少ないので、全国に中野市の魅力を発信して観光客がたくさん来るようにしたいです。

提案の内容

・SNSを利用して「中野市の有名な〇〇5選！」など中野市の魅力を発信する。
・中野市の魅力を伝えるため、日本土人形資料館や中山晋平記念館などでスタンプラリーや季節ごとに場所を変えたツアーを行う。

児童の考えや思い

・中野市の知名度が上がって観光客がたくさん来ると、中野市が賑やかになって人口増加にもつながると思います。

03

提案の理由

・道路に落ちているゴミやポイ捨てをしている人を見たことがあるから、きれいな街にしたいと思いました。

提案の内容

・公園に行くときポイ捨てされたゴミを見るので、ポイ捨てする人を減らすために公園にゴミ箱をたくさん設置する。
・ゴミを拾う機会を増やし、ゴミ拾いに興味を持ってもらうためにゴミ拾い大会を開催する。

児童の考えや思い

・ゴミのポイ捨てが減ってきれいな中野市になってほしいです。



中野市がきれいにな
って、市民も安心
して暮らせるよう
になると思います。



中野市をきれいにしよう

災害対策をし、安心して 暮らせる中野市にしよう



参加者が楽しみな
がらポスターを作
れると思います。



04

提案の理由

・今の中野市は災害対策についてのイベントが少ないと思いました。

提案の内容

・災害への意識を高めるために、消防士や警察官のお話を聞きながら防災についてのポスターを作るイベントを開催する。
・火事の発生に素早く対応できるため、各家庭に消火器を無償で配る。

児童の考えや思い

・イベントを行うことで中野市全体で災害について考えるようになり、一人ひとりがしっかり対策するようになって、安心安全な中野市になってほしいです。

○ 犯罪のない中野市 ○



心をきれいに犯罪ゼロ！掃除をして心も街もきれいにしよう！

提案の理由

・中野市では色々な犯罪が発生しているので、安全な街になってほしいと思いました。

提案の内容

・犯罪のない街にするために市内の警備を強化する。
・市内を清掃したり市民が交流できる機会を増やす。そうすることで、多くの世代が集まり清掃や交流をすることで心も街もきれいになる。

児童の考えや思い

・犯罪のない安全な街「中野市」になってほしいです。

○ 未来になっても自然豊かで空気が澄んでいる街にしよう ○

提案の理由

・森林伐採により、地球温暖化への影響が出ていると思いました。

提案の内容

・空いている土地に植林や植栽をして地球温暖化の原因とされる二酸化炭素を吸収するようにする。
・地球温暖化対策のため伐採した木を木材として家や机など色々なものに利用する。

児童の考えや思い

・未来になっても木々が生き茂り、自然豊かで空気が澄んだ中野市になってもらいたいです。

06

中野市の森林面積は総面積の約41%を占めています。



高社小学校長
しおぎき ようこ
塩崎 陽子



以前勤務していた市内の小学校で、「子ども議会」を体験しました。

当時の児童が「中野市がもっと音楽にあふれ、音楽に親しめる街に」として「防災行政無線で中野市出身の音楽家が作曲した曲を流すことはどうでしょう」と提案しました。中野市ではこの提案を受けて、正午と夕方に音楽を流すようになりました。児童が提案したことが実現し、とてもうれしく思ったのを思い出しました。

今回児童たちが提案したことも、市政にいかしてもらえると嬉しいです。



ボランティアに興味を持ってもらえるポスター作りも効果的だと思います。

07

提案の理由

・中野市では野良猫を多く見かけます。
また、全国では道路でひかれて亡くなってしまふ猫も多くいます。

提案の内容

・ボランティアを募ったり保護団体を作って猫を保護したりする。

児童の考えや思い

・保護された猫は引き取り手が見つかり、野良猫が減るかもしれません。ボランティア募集のポスターを作って人を集めるなど自分たちにもできることがあります。
道路での事故も減り、猫が安全に暮らせる中野市になってほしいです。



○ **猫に優しい中野市** ○

提案の理由

・自然の物を利用して、何かを作る機会が中野市にはないと思いました。

提案の内容

・中野市の花など自然の物を使ったクラフト作品を市民に楽しみながら作ってもらうため、ボランティアのクラフト教室を作る。また、そこで作ったものを活用する。

児童の考えや思い

・作ったクラフト作品を道の駅などのお店におくことで、中野市の自然を感じてもらい、お土産として買ってもらえれば、中野市のことを知ってくれる人が増えると思います。

08



クラフト教室に来てもらえるようにポスターを作成するなど、自分たちでできることもあります。



自分たちにもポスター作りなどでお店の宣伝などに協力できると思います。



○ **若者が多く集まる中野市にしよう** ○

提案の理由

・中野市に住んでいる若者の人口が減っていて、このままでは高齢化が進み人口が減ってしまうと思いました。

提案の内容

・若者に人気のあるスイーツや小物を売る「流行るお店」を作る。
・お店を訪れやすくするためにバス停を増やす。

児童の考えや思い

・流行るお店を作るとSNSでお店の情報が広まり、若者が多く集まると思います。若者が多く集まると世代を問わずいろんな人が中野市に来てくれると思うので今よりも人口が増えると思います。

09

○ 県外や外国からたくさん観光客が来る中野市にしよう ○

提案の理由

・今の中野市には観光客が訪れる場所や建物などが少ないと思いました。

提案の内容

・中野市の名産品をもっと知ってもらうため、イベントの開催頻度を多くする。
・海外からの観光客が市内のお店に入りやすくするため外国語表記の看板やメニュー表を作る。

児童の考えや思い

・中野市や中野市の名産品を多くの人に知ってもらい、中野市に親しみを持ってもらうことで、中野市で物を買ってくれる人が増え、その利益を一本木公園や建物の改修などの費用にも使えると思います。大人から子どもまで、誰でもイベントを盛り上げられるようにしたいと思います。

10

「中野市と言えば」というイメージが定着すれば観光客が来てくれると思います。



○ スポーツが盛んな中野市にしよう ○

提案の理由

・中野市にはスポーツができる施設や習い事が少ないと思いました。

提案の内容

・スポーツができる施設や教えてくれる人を増やす。
・「スポーツを始めてみようかな」と思っている人にスポーツに興味を持ってもらうため、有名なスポーツ選手を招いて市民と対決してもらう。

児童の考えや思い

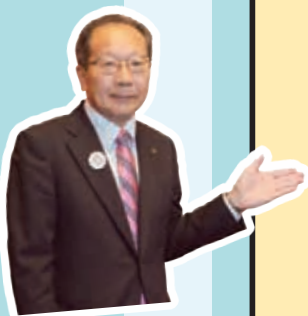
・施設を作るには費用が掛かるけど、それを使う人たちから使用料をもらうようにすればいいと思います。

11

提案が実現したら僕たちもスポーツ場に行ってスポーツをしたいです。



市長
ゆもと たかひで
湯本 隆英



今回、高社小学校を訪問し6年生61人と中野市の未来について懇談をしてきました。

子供たちが、それぞれ自分たちで調べた資料をわかりやすくタブレットを使って説明している姿に関心しました。

どの提案も、中野市の現状をきちんと調べ、提案の具体例を出して自分たちにできることなど提案の思いが伝わり、大変参考になるものが多くあったと思います。

子どもならではの視点から中野市のことを一生懸命考えてくれていてうれしかったです。

どれも興味深い提案ですので、市政運営の参考とさせていただきます。



提案のあった英語表記の看板を一本木公園に設置しました。

長野県議会議員

一般選挙

中野市選挙管理委員会事務局

0269(2)2111 (内線324)

投票日 **4月9日(日)** 投票時間 **午前7時～午後8時**

市公式HP



倍増戦士ロゼ
中野市・山ノ内町のすべてを愛する正義のヒーロー！地域のみなさんの幸せと笑顔を倍増させるため戦っているぞ！

投票に行こう！



投票所における新型コロナウイルス感染症対策へのご理解とご協力をお願いします

投票の際は鉛筆（シャープペンシル）を持参し、使用できます。

投票所入場券について

投票所入場券は、1枚のハガキに同一世帯4人まで記載されます。投票所には入場券を1人分ずつ切り離して本人が必ずお持ちください。入場券を忘れても投票できます。ただし、本人確認をさせていただきます。なお、入場券が届いても、投票日当日に選挙権がない方は投票できません。県内の他の市町村へ転出される方は、転出の届出の時期によって投票できる場所が異なります。詳しくは市ホームページまたは選挙管理委員会にお問い合わせください。

候補者の情報

候補者の氏名、経歴、政見、写真などを掲載した「選挙公報」を4月7日(金)までにお届けします。

選挙公報が届かない場合は、選挙管理委員会にお問い合わせください。なお、「無投票」の場合は、選挙公報は発行されません。

投票日に投票に行けない場合

期日前投票または不在者投票ができます。

期日前投票は投票所入場券の「宣誓書」欄に必要事項を記入し、期日前投票所にご持参ください。

▶入場券見本

長野県議会議員一般選挙投票所入場券			
投票日	令和5年4月9日(日) 午前7時から午後8時まで		
投票所	中野児童センター	投票区	1
行政区	中野	氏名	中野太郎
※期日前投票する理由の記入が任意となりました。			
期日前投票宣誓書(兼請求書) ※当日投票される方は記入不要です。			
投票日は上記理由のいずれかに該当する見込みです。 令和5年 月 日			
住所	生年	期	姓・大 姓・平
氏名	月日	年 月 日	
理由	1 仕事・学業・その他	2 病気など	3 災害・天災
	4 転出・転住など	5 日産移転	6 天災・震災

期日前投票所会場

中野市役所2階 多目的サロンホール
期間 4月1日(土)～8日(土)
時間 午前8時30分～午後8時
※市役所正面玄関から出入りできます

豊田支所※1階、北部公民館1階、西部公民館1階
期間 4月6日(木)～8日(土)
時間 午前9時～午後7時
※豊田支所は4月1日から名称が豊田庁舎に変わります。

イオン中野店 1階フードコート
期日 4月7日(金)
時間 午後2時～7時

移動期日前投票所
ユーパレット中野西店駐車場
期日 4月7日(金)
時間 午前9時～正午
※店舗の駐車場に停留したバスの車内で投票します。

特例郵便等投票

新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養などを行っている方で、投票用紙等の請求時に外出自粛要請又は隔離・停留の措置に係る期間が投票をしようとする選挙の期日の公示または告示の日の翌日から当該選挙の当日までの期間にかかると見込まれる方は、特例郵便等投票ができます。

郵便などによる不在者投票

身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちの方で、下表に該当する方(○印の該当者)または、介護保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の方は、自宅で郵便などによる不在者投票ができます。また、上肢または視覚の障害の程度が1級の方は代理記載ができます。郵便などによる不在者投票は、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要がありますので、お早めにご連絡ください。

身体障害者手帳	障害名	障害の程度		
		1級	2級	3級
	両下肢、体幹、移動機能の障害	○	○	
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	○		○
	免疫、肝臓の障害	○	○	○

戦傷病者手帳	障害名	障害の程度(項症)			
		特別	第1	第2	第3
	両下肢、体幹の障害	○	○	○	
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	○	○	○	○

区長の皆さんを紹介します

中野市区長会定期総会

市区長会役員
 会長 — 会
 副会長 — 副
 理事 — 理

問 市民協働推進室（中野市区長会事務局） ☎ 0269(22) 2111（内線455）

会

新保 篠井 小沼 北大熊 大熊 桜沢

延徳地区

馬場 小林 若林 柴本 佐藤 佐藤 啓三
宏武 照里 庄二 重治 晴夫

理

東山 高遠 更科 新野 間山

日野地区

吉池 田川 小根 本藤 小林 善秀 文雄
博 新治 澤文 明之

副

東吉田 下小田中 上小田中 西条 栗和田 一本木 東松川 普代 松川 東町 西町 中町

中野地区

小衛 小林 隆志 中山 喜美男 倉品 納男 小田切 裕治 秋元 宏一 徳竹 市男 湯本 和彦 小島 信次 徳武 秀明

副

古壁 厚田 田麦 古牧 田貝

長丘地区

高山 高山 吉家 高橋 直志 友真 澄美

副

大栗 牛立 日和 草間 安源寺 大俣 林出 ケ花

高丘地区

阿藤 涌田 武田 北原 岡田 金井 高見澤 昌誠 次晴 正行 清一 登生

理

長吉 七片 岩泉 東西 平野 嶺田 瀬塩 船部 江部

平野地区

市川 竹内 春原 山崎 中條 倉科 児島 竹内 敬三 和徳 秀彦 誠行 良一 幸夫 之助

理

牧中 柳田 岩井 岩井 中屋 上東

倭地区

土屋 三井 豊田 大原 池田 佐々木 道久 和善 信一 子誌 久彦 一忍

理

越深 赤岩 湯本 俊治 市川 真一

科野地区

湯本 俊治 市川 真一

理

長南 北若 新東 西金 竹岡 元間 宮新 笠笠 井原 坊長 瀨瀨 原原 原原 井原 竹原

平岡地区

徳久 佐藤 岩戸 藤澤 阿部 塚田 佐藤 市川 永野 藤秀 雅彦 幸男 孝明 富芳 尚志 隆佳 秀夫 重光

副

豊赤 三親 涌梨 北南 毛穴 田 深坂 俣川 井井 久永 永野 川 沢 江 川

永田地区

荒井 荒井 中島 市川 松野 松野 金子 松本 長澤 町田 米喜 栄陽 厚夫 健太 信人 暢宏 照和 郁夫

理

上今井

上今井地区

小林 健一

理

美奥 裕筈 替佐 沢手 山倉 佐

豊津地区

山宮 小大 清野 田本 林澤 勝正 浩和 順勝 明美 平和人

長電バス(株) 湯田中営業所



☎ 0269(33)2563

信州中野駅を中心に運行する長電バスは、市内に6路線を運行しています。安全・安心をモットーに、朝夕は通勤通学のお客さまを中心に信州中野駅や学校まで、昼間はお買い物、通院のお客さまを日々お運びしています。

初夏の一本木公園でのバラまつりへは上林線、菅線の「一本木公園」バス停が便利です。ぜひ皆さん、バスに乗車してください！お待ちしております。

プロドライバーの誇りを胸に今日も無事故で頑張ります！



すのほら けんぞう
運転士 春原 健蔵さん

中野市 企画財政課

☎ 0269(22)2111
(内線466)

中野市 ふれあいバス

「ふれあいバス」は、市民の皆さまの交通の利便性向上を図るコミュニティバスです。

車を持たない高齢者や学生の方の暮らしを支える大切な移動手段として日々運行しています。ぜひご利用ください。



「地域の足」として、安心・安全を心がけています。



ながさわ 史典さん
運転手

詳しくはこちら



▲路線図や時刻表をまとめた「中野市公共交通マップ」を発行しています(広報なかの2022年9月号と併せて配布しています)。

市公式HP



交通

をご利用ください！

春を迎え、学校や職場が変わり新生活を始める方も多いのではないのでしょうか。通勤・通学などに便利な地域の公共交通をご紹介します。

問 中野市地域公共交通対策協議会事務局
☎0269(22)2111(内線466)

長電バス(株) 長電ハイヤー

安心、安全に優しさをそえてまいります。



やまざき のりこ
運転士 山崎 典子さん



住所 西一丁目1-1 中野駅ビル1F
☎ 0269(22)2108

2022年10月から、名称を長電ハイヤーに変更しました。ハイヤーで信州中野駅、湯田中駅から目的地まで。また、ご自宅やお出かけ先まで呼びください。細やかな移動に対応します。雨の日も雪道もハイヤーなら安心。ご利用を心よりお待ちしております。

通勤・通学などにとっても便利！

企画財政課職員

中野市内には飯山線の上今井駅・替佐駅があり、通勤・通学やショッピングなどにご利用いただけるほか、千曲川沿いの風光明媚な景色もお楽しみいただけます。替佐駅に停車する飯山線観光列車「おいこっ」とも好評運転中！

飯山駅には中野市の情報を発信する「信州なかの駅ナカBOOTH」を設け、新幹線を利用するお客さまに好評です。皆さまぜひ鉄道の旅をお楽しみください！



北陸新幹線や飯山線でお出かけの際はぜひ飯山駅もご利用ください！

飯山駅副長 西野 彩絵さん

東日本旅客鉄道(株) 長野支社



☎ 050(2016)1600

TRAIN

長野電鉄は本年3月26日、須坂～信州中野間の開業から100周年を迎えることとなりました。これまでのご愛顧に深く感謝申し上げるとともに、これからも地域の足として皆さまの生活を支え続けて参りますので、ご利用のほど、お待ちしております。

長野電鉄(株)



☎ 026(248)6000



お得な切符を使って、出かけてみてはいかがでしょうか？

信州中野駅助役
矢島 輝彦さん

地域の

公共

春の新生活は

お客様との楽しい会話が生きがいです。



山田タクシー乗務員
児玉 幸彦さん



中野ハイヤー乗務員
戸津 裕之さん

(株)山田タクシー

中野ハイヤー(株)



(株)山田タクシー

住所 三好町一丁目2-5

☎ 0269(22)3161

中野ハイヤー(株)

住所 中央一丁目11-2

☎ 0269(22)5111

コロナ禍の中でも皆さまのお出かけをサポートしてきました。今後も皆さまのお車として、無事故で安全、安心してご乗車頂けることを誓いに、便利に快適にお出かけ生活を支え続けます。



みなさんの思いを語り合い活動する場

『なかのなっちょ隊』

問 高齢者支援課 ☎0269(22)2111(内線389)

少子高齢化が進み、一人暮らしや高齢者世帯が増えた社会の中で、年を重ね生活していると、ちょっとした困りごとが出てくるかもしれません。

住み慣れた地域で自分らしい生活を続けていけるように、「あったらいい支え合いの仕組みは何か」、「どうしたら、もっと良くなるか」、「こんな地域だったらいいね」といったことを、住民の方中心に話し合い、活動する『なかのなっちょ隊』（なかのなっちょだい）をご紹介します。

市公式 HP



『なかのなっちょ隊』とは

『なかのなっちょ隊』は、ただ単に生活支援サービスを作ることを目的とはせず、支え合いの地域づくりを目指し、「なっちょだい？」と声をかけあえる地域づくりのお手伝いのため、地域の人々で話し合い、活動をしています。

地域の人が
つなげられる
場がほしい...

日本の 現状

- 高齢社会
- 単身世帯・高齢者のみの世帯の増加
- 生産人口の減少
- 担い手の減少



ひとり暮らしだから、
この先不安だな...

みんなで話し合うことで、支え合いが実現します

好きなときに、
お喋りできると安心!



ふらっと行くことが
できる居場所

ゴミ片付けや電球交換
などご近所で助け合える!



ちょっとした
生活支援

近所の人々が気にかけて
くれると安心できるなあ。

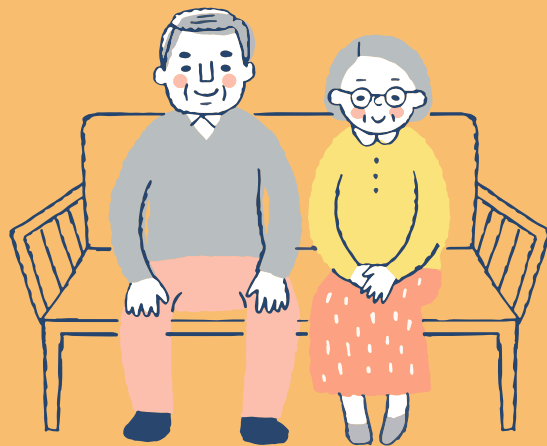


地域の人の
見守り

地域にも居場所となるあたたかな場ができています

地域課題を地域で解決できるような住民同士のつながりや、自然な支え合いができる体制、仕組みづくりが必要となっています。中野市内では地域ごとの『なかのなっちょ隊』の活動が広がっています。

つながりや支え合いの輪が広がることによって「どんなときでも自分らしく暮らし続けたい」という理想に近づいていきます。「ここに住み続けたい」、「住んでいて良かった」そんな地域を『なかのなっちょ隊』と一緒に考えてみませんか。



地域ごとの活動の一部をご紹介します

「できる時にできることを!みんなで楽しくつながろう!」という思いで結成された、みんなで一緒に考え支え合っていくボランティアグループ『東吉田おまもり隊』。

誰でもお互いさまの気持ちを持ち、高齢者に限らず住民同士で助け合い、暮らしていける東吉田区にしたいと活動を行っています。



昨年の11月から話し合いを重ねてきました。

こんな助け合いが実際にありました

ひとり暮らしの方から、ゴミ出しが困っていると連絡を受けご自宅へ。



「実は、雪かきも困ってる」と、相談が。

「雪かきもしてくね。」と支えあうことで安心して暮らせます。



地域で支え合いの活動をしてきている方々がつながり、長年親しまれている商店街のお店を借りて、地域の方と歌って楽しくおしゃべりをするあたたかな居場所『あまちゃんカフェ』の活動を行っています。



好きな歌を地域の方々と一緒に歌う場としてお借りしました。



地域の方と助け合えるきっかけになればと活動に参加しました。

この活動を通じて、お互いを気にかけてながら助け合い、住んでよかったなと思えるまちなければと思います。

skincare

乳幼児の皮膚トラブルを防止しよう

▼スキンケアについて

肌を洗って清潔に保ち、保湿剤を塗ってバリア機能を保つことが皮膚トラブルを防ぐことにつながります。また、日本で行われた研究で、アトピー性皮膚炎がハイリスクの赤ちゃんに生後間もない時期から保湿剤を塗ることにより、アトピー性皮膚炎の発症を30%以上予防できたという報告もあります。



ひらがでりけーとなんだぜ

乳幼児の肌の特徴

- ・皮膚が薄い
- ・皮脂の分泌が少ない
- ・水分を保つ機能が低い
- ・汗っかき

▼スキンケアのポイント

- ・素手で洗う(ガーゼやタオルは使わない)
- ・石鹸は泡立てて顔も体も洗う(頭皮の皮脂が多い場合はシャンプーを使いましょう)
- ・石鹸の泡や成分が残らないよう洗い流す
- ・入浴後はすぐにたっぷり保湿剤を塗る

▼湿疹ができてしまったら

保湿剤の量の目安 (全身に塗る場合)

乳児	小さじ1杯 約4g	
3~5歳	小さじ1.5杯 約6g	

- ・早めに医師に相談しましょう。湿疹は食物アレルギー発症の最大のリスクと言われています。離乳食開始前までに適切な治療を受けておくことが大切です。相談に備えて、いつからどの部位に湿疹ができたかメモしておく。
- ・生活環境で普段と違うことはなかったか振り返ってみる。
- ・湿疹や気になった部分の皮膚の写真を撮っておく。

問申 健康づくり課 ☎0269(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

3月は自殺対策強化月間

悩みを抱えている方やサインに気付いた方は、一人で悩まずに相談してください。

【相談窓口】

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570(064)556

(平日 午前9時30分～午後4時、
午後6時30分～午後10時30分)

※受付は午後10時まで)

長野いのちの電話

☎026(223)4343

(毎日 午前11時～午後10時)

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

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 4月20日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談日の2日前までに予約が必要です。

献血のお知らせ

期日 3月11日(土)、12日(日)

時間 午前10時～正午、
午後1時30分～4時

会場 イオン中野店

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

2023年度健(検)診

「健(検)診調査書兼申込書」の提出をされていない方は、提出をお願いします。

用紙をなくしてしまった方は電話でもお申込みができます。

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)

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

風しん抗体検査・予防接種の クーポン券の有効期限を 延長します

問 健康づくり課
☎ 0269(22)2111(内線368)

対象者 1962(昭和37)年4月2日～
1979(昭和54)年4月1日生まれの男性
※対象者には2022年4月にクーポン券を送付して
いますが、有効期限を延長しますので、期限を
過ぎてもそのままお使いいただけます。

有効期限 変更前 2023年3月31日
変更後 2024年3月31日

まだ抗体検査を受けていない方
や、抗体検査で予防接種が必要と
診断されて未接種の方は、ぜひ
クーポン券を使用してください。
クーポン券を紛失された方は再
発行しますので、健康づくり課ま
でご連絡ください。



新型コロナウイルス ワクチン接種

お知らせ
第25弾

※2023年2月27日時点の情報です



中野市新型コロナウイルス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
☎0269(22)2111(内線241)

2023年度の新型コロナウイルスワクチン接種について

次のとおり全額公費負担による特例臨時接種が継続さ
れる見通しが国から示されました。(3月に正式決定予定)

2023年度の接種方針 目的:重症者を減らすこと

接種時期	対象者	使用ワクチン
春・夏 (5～8月)	① 65歳以上の高齢者および基 礎疾患を有する方など ② 医療機関、高齢者施設・障が い者施設などの従事者	オミクロン株対応 2価ワクチン
秋・冬 (9～12月)	追加接種可能な全ての年齢の方 ※春・夏に接種し、規定の接種 間隔を経過した方を含む	今後検討

※小児および乳幼児への接種は、接種開始からの期間がまだ短いこ
とから、当面継続します

市では引き続き、必要な接種機会を確保するため接種
体制を整備します。今後の接種については決まり次第、広
報紙や市公式ホームページでお知らせします。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



地域の皆さんが出会い、つながることができる集
いの場をご紹介します。参加の際は、体調確認、手
指消毒など、感染防止対策をお願いします。

問 高齢者支援課 ☎0269(22)2111(内線366・389)

豊田ふるさと会

カラオケをしたりステキな歌声をきいたり、
もうひとつの『居場所』として、一緒に歌の
時間を楽しんでみませんか。

開催日 毎月第1・第3金曜日
時間 午後1時30分～3時30分
場所 豊田文化センター2階
連絡先 代表: 平野
☎090-8517-3549



※ご参加を希望の方は、事前にご連絡ください。

むじかふえカレッジ月

ステキな歌声がきける癒しの場、懐かし
い曲を歌える場です。音楽とともにやさし
い時をすごしましょう。

開催日 毎月第4水曜日

時間 午前10時30分～11時30分

場所 中野市ふれあいホール「青りんご」
1階(中央一丁目8-13)

連絡先 北信ふくしMねっと
☎0269(26)2266



▲歌と脳トレで心も体も元気になります!



子育て案内



教室など

問 健康づくり課 ☎0269(22)2111(内線388)

育児教室



日時・会場	対象児・内容	Web 予約
4月18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) ※フェスタオルをお持ちください。	
5月17日(水) 午後1時15分～3時30分 中野保健センター	8～10カ月児 ・赤ちゃんの歯の健康(歯科医師のお話) ・離乳食の話、試食(保護者のみ)	

むし歯になりにくいおやつ教室

日時・会場	内容	Web 予約
3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と試食 ・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
5月13日(土) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	妊娠・出産の経過と日常生活で気をつけたいこと、妊産婦の食事・栄養、沐浴体験、お父さんの妊婦体験、個別相談	

伴走型相談支援

妊娠・出産・子育て期を安心して過ごしていただくために、出産子育て応援給付金の支給と併せて「相談支援」の充実を図っています。

妊娠届出時の面談、妊娠8カ月頃、乳児訪問時にアンケートおよび面談(妊娠8カ月頃は希望者)を行い、出産や育児について支援します。

なお、妊娠の届出時の面談は、保健師が対応しますので、健康づくり課へお越しください。



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	3月14日(火)	2022年11月生
7カ月児健診	3月15日(水)	2022年7月生
1歳6カ月児健診	3月17日(金)	2021年8月生
2歳児健診	3月13日(月)	2021年2月生
3歳児健診	3月16日(木)	2020年2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	3月10日(金)	午後0時45分～1時30分

※2023年4月からは医療機関で行う個別接種のみとなります。

保健師の子育て相談 期日 4月11日(火) 受付時間 午前10時～11時 会場 うさぎっ子 ☎0269(38)1638

子ども電話相談 ☎0269(23)3191 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

長野県小児救急電話相談 ☎#8000 午後7時～翌日午前8時

長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026(219)2413





子育て支援センター 3・4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
中央子育て支援センター (りんごっこ)	3月15日(水) 午前10時～	就労相談 就労についてお気軽にどうぞ
	4月12日(水) 午前10時30分～	親子ダンス ふれあい遊びとダンス
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	3月13日(月) 午前10時30分～	ナンバ☆ストレッチ ストレッチで肩腰の疲れを解消!
	4月18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

※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。

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

利用日時 平日 午前9時30分～午後0時30分
※保護者の付き添いのある乳幼児(0歳～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。

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 ⑥月・日・祝日 ☎ (22) 6622
りんごっこ ⑥火 ☎ (22) 2259
うさぎっ子 ⑥水・日・祝日 ☎ (38) 1638
たまご ⑥土・日・祝日 ☎ (22) 6292



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。以下の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)



まつむら たばこさん (6歳)
幸せをありがとね。
今を楽しんでください(^ ^)

かんだ まりやさん (6歳)
4月から小学生、楽しみだね。



中野市市民会館ソソラホール リノベーション情報 Vol.11

申問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

現在の
進捗度

30.4%

学校アウトリーチ事業「ソソラホール・わくわくアート体験」

子供たちのコミュニケーション力や表現力・創造力などを高めるとともに、市民会館工事期間中にも文化芸術に触れていただくため、学校にアーティストを派遣する学校アウトリーチ事業。平野小学校4年生を対象にダンサーで振付家の楠原竜也さんによるダンス・アウトリーチを実施しました。

楠原さんの仕草や動作を真似しながら体を動かす「まねっこ」から始まったプログラム。ペアを組んで、1人が体でつくった輪を、もう1人がぐりぬける「トンネル」では、テンポよく変わるお題に合わせて、転がったり跳ねたりゆっくり動いたりする子供たちの自由な動きが自然とダンスになっていきます。

ペアになった2人がお互いの視線を逸らすことなく、離れたり近づいたり、早く動いたりゆっくり動いたりする「目線チーム」では、相手の目を見ることで心や気持ちを感じ取れるのか、2人の動きやリズムが自然と重なり合っています。



楠原さんの「ペアチェンジ!」という掛け声にあわせて、即興でペアをつくっていきませんが、お互いが目線でコミュニケーションをとることで、一瞬にして2人だけの表現がどんどん生まれました。

「アイコンタクト・ダンス」と呼ばれるダンスを体験した子供たち。「同じやり方でも違う友達とやると変わる。すごいなと思った」「自由にできて楽しかった」などの声がきかれ、自由に創造的な表現があふれる時間となりました。



ISO9001およびISO14001の認証を取得しており、品質管理および環境保全の基準を満たしています。工場内機械装置のロボット化を推進して、不良品やクレームの発生を抑制しています。中小企業無災害記録の銅賞(2850日)を達成し、現在は銀賞を目指しています。毎年、契約施設であるタングラム斑尾の利用券を社員に配布しています。

特徴や魅力を
教えてください!

1973年の7月に創業、79年に法人化したステンレス加工の専門会社です。本年の7月に創立50周年を迎えます。

どんな企業ですか?



今回お伺いしたのは

有限会社中山ステンレス



所在地:草間1377

電話番号:0269(22)7751

代表者:中山充広

業種:金属製品製造業



企業HP



製造二課 湯本 純 さん
(山ノ内町・入社8カ月目)

製造業だった前職から、今の会社に入社しました。精密板金加工は初めての職種で、入社して8カ月とまだ経験も浅く、覚えることがたくさんあり、大変な一面もありますが、コミュニケーションが取りやすく、先輩の方々からのご指導をいただきながら、毎日楽しく充実した日々を過ごせる職場です。

とある仕事の日のスケジュール

起床		始業			帰宅				
睡眠	タイム	身支度・トイレ	通勤	仕事	昼食	仕事	通勤	鑑動入夕賞画浴食	睡眠
0:00	5:30	7:30	8:15	12:00	12:45	17:15	18:00	22:30	

注目のごきごきを写真でレポート

まちかど トピックス

2/11

信州なかのちゃんが名古屋に！
VTuber 地方創生フェス2023

北海道から福岡県まで16人のご当地VTuberが集い、地方の良さを知ってもらおうイベント「VTuber 地方創生フェス」が名古屋市中野区で開催され、中野市から魅力発信VTuberの信州なかのちゃんが参加しました。



2/5

スポーツで運動で遊びまくれ!!
冬のうんどうかい in 中野市



運動不足になりがちな冬にスポーツに親しむ機会を設け、体力の向上などを図るため、市民有志の実行委員が企画したイベント「冬のうんどうかい in 中野市」が北部公民館で開催されました。

デジタルチャンバラ「サツセン」やアーチェリー、プレイクダンス、野球など多数の体験コーナーが設けられました。参加した約200人の親子連れは、さまざまな競技と一緒に取り組み、楽しむ様子が見られました。

2/中旬

北陸新幹線飯山駅改札前でPR
信州なかの駅ナカBOOTH
問 農業振興課 ☎0269(2)21111 (内線250)

北陸新幹線の乗降客への市の農産物や観光などのPRと市内生産者の販路開拓を支援する「信州なかの駅ナカBOOTH(ブース)」を飯山駅の「みどりの窓口」跡地に開設しています。市の観光パンフレットなどを置いておくほか、土・日曜日には市内事業者が中野市産の果物を使ったお菓子などを販売しました。利用希望事業者を随時募集しています。



2/7

中野立志館高校 × KDDI 共創プロジェクト
空き家活用プロジェクト成果報告会



中野立志館高校の生徒とKDDI(株)が空き家の利活用に関するアイデアなどを考える「空き家活用プロジェクト」の報告会が行われました。

報告会では、同校の生徒が空き家を交流拠点に活用しようとして企画し、1月に実施したイベント「なかのA(遊んで)T(楽しんで)M(マッチング)」の様子などを紹介。今回出された意見は、市の空き家対策事業の参考としていきます。

※県教育委員会が実施し、学校単独では困難な「生徒主体の特色ある取り組み」をKDDI(株)と連携・協働して目指す取り組み。

中山晋平 記念音楽賞



☎ 文化スポーツ振興課 ☎ (22) 2111 (内線 394)

今年度で第 59 回を数える中山晋平記念音楽賞。今回は市内外・県外から 251 曲の作品の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。

暮らいの情報掲示板

優秀賞 9 曲を紹介します



いもうと	作詞・作曲：伊東 奏翔（中野市立平野小学校 5 年）
秋の葉	作詞・作曲：スザンナ カトリン（中野市立平野小学校 5 年）
ヘアー ドネイション	作詞・作曲：清沢 優衣（朝日村立朝日小学校 4 年）
大好きな親友	作詞・作曲：上條 陽菜（朝日村立朝日小学校 4 年）
一年生になったよ！	作詞・作曲：乾 涼華（箕輪町立箕輪中部小学校 1 年）
お蚕さま	作詞・作曲：伊藤 暖華（箕輪町立箕輪北小学校 4 年）
わたしのゆめ	作詞：大槻 玲美／補作作詞・作曲：小平 ももこ（箕輪町立箕輪北小学校 5 年）
Do you know IIZUNA ?	作詞・作曲：上野 燈、戸谷 莉子、彦坂 拓実、久保田 悟（飯綱町立飯綱中学校 2 年）
ひまわり	作詞・作曲：後藤 帆乃華、本郷 蒼志郎、吉岡 伊織（竹田市立白丹小学校 1 年）



▲過去の優秀賞は市公式ホームページからお聴きになれます。
(今回の優秀賞は4月下旬公開予定)

3・4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	<ul style="list-style-type: none"> 企画展「月の兎」 📍 日本土人形資料館 期12月27日(水)まで 	<ul style="list-style-type: none"> 中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会 3/18 (土) 📍 豊田文化センター Pick up イベント ② はじめての「やしょうま」講座 📍 中野保健センター Pick up イベント ⑤
3/11 (土)	<ul style="list-style-type: none"> 陣屋ロビーコンサート 津軽三味線 📍 中野陣屋・県庁記念館 	<ul style="list-style-type: none"> 3/26 (日) 高野辰之記念会スプリングコンサート 📍 高野辰之記念館 Pick up イベント ④
3/12 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ふるさとレポート発表会 📍 市立博物館 スプリングコンサート 📍 中山晋平記念館 あなたも手前味噌を作ってみませんか？ 📍 豊田農産物加工施設 開放 市民の日 📍 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ 	<ul style="list-style-type: none"> 3/31 (金) 中野ひな市 📍 市街地 Pick up イベント ① 全国土人形展示即売会 📍 中野陣屋・県庁記念館
3/15 (水)	<ul style="list-style-type: none"> 土人形絵付けコンテスト作品展示会 Pick up イベント ③ 📍 信州中野観光センター 期 4 月 4 日(火)まで 	<ul style="list-style-type: none"> 4/5 (水) 佐藤計佐二・湯本祐一写真展 📍 中野陣屋・県庁記念館 期 4 月 24 日(月)まで 書道 綏陽会 色紙展 📍 中野陣屋・県庁記念館 期 4 月 30 日(日)まで
3/16 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ほっこり人形展 📍 中野陣屋・県庁記念館 期 3 月 27 日(月)まで 組み木のひな人形展 📍 中野陣屋・県庁記念館 期 4 月 1 日(土)まで 	<ul style="list-style-type: none"> 4/26 (水) 絵手紙サークル つぶやき展 📍 中野陣屋・県庁記念館 期 5 月 8 日(月)まで



◀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。

Pick up イベント



開催 北信州に春を呼ぶ 中野ひな市

カレンダー①

問申 ①③④信州中野商工会議所 ☎(22) 2191
②信州なかの産業・観光公社 ☎(38) 0383

①中野土びな展示即売会

展示 3月29日(水)、30日(木) 午前10時～午後4時
即売 3月31日(金) 午前9時30分～午後2時(当選者)、
午後2時30分～3時30分(先着順)

会場 信州中野商工会議所多目的ホール

②全国土人形展示即売会

展示 3月30日(木) 午前9時30分～午後4時
即売 3月31日(金) 午前9時30分～午後4時30分

会場 中野陣屋・県庁記念館

③大提籠びな行進

日時 3月31日(金) 午後6時

会場 市街地

④ひな市フェア

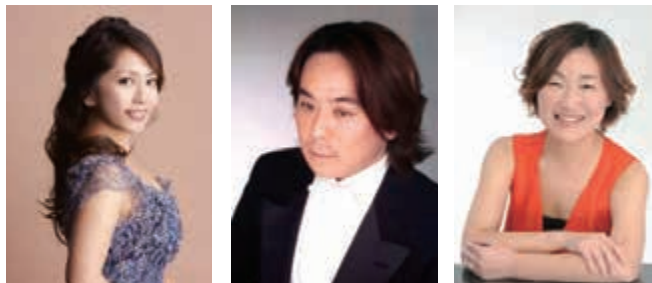
日時 3月31日(金) 午前9時30分～午後3時30分

会場 信州中野商工会議所北側駐車場ほか

開催 中山晋平記念音楽賞 優秀賞入選曲発表会

カレンダー②

問 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線394)



日時 3月18日(土) 午後1時30分 (午後1時開場)

会場 豊田文化センターホール

内容 優秀賞受賞者の表彰
優秀賞入選曲の発表
記念公演

出演 (左から) 藤田 美奈子さん(ソプラノ)
戴内 俊弥さん(バリトン)
瀧田 亮子さん(ピアノ)



開催 土人形絵付けコンテスト 作品展示会

カレンダー③

問 日本土人形資料館 ☎(26) 0730

▶前回の各部門
最優秀作品



期日 3月15日(水)～4月4日(火)

時間 午前9時～午後6時

会場 信州中野観光センター



開催 高野辰之記念館 スプリングコンサート

カレンダー④

問申 高野辰之記念館 ☎(38) 3070

日時 3月26日(日) 午後1時30分

会場 高野辰之記念館

出演 丹羽 恵子さん(ハープ)
小笠原 純子さん(ピアノ)

定員 70人

入館料 300円

申込期間 3月14日(火)～25日(土)

※3月20日(月)は休館となります。



開催 「作ってみたい！」を応援 はじめての「やしょうま」講座

カレンダー⑤

問申 健康づくり課 ☎(22) 2111 (内線393)

日時 3月18日(土) 午前10時

会場 中野保健センター栄養指導室

定員 個人12人、親子6組
※中学生以下保護者同伴

材料費 300円

申込期限 3月16日(木)



フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26) 3111

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方々から集め、フードバンクを通じて食の確保に困っている人を支援する活動です。

日時 4月4日(火) 午前9時～11時

会場 市役所玄関

回収品目 賞味期限が1カ月以上残っている未開封で常温保存が可能な食品(生鮮食品、酒類を除く)

お知らせ



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9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 4月27日（木）
 時間 午後6時～7時30分
 会場 中央公民館

電話健康相談の電話番号が変わります

問 健康づくり課（内線368）

4月1日から、健康に関する相談をお受けしている電話健康相談の電話番号が変わります。
変更後の電話番号 (22)2111（内線242・386・388）
相談時間 午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く）



児童手当の受給には申請が必要です

問 子育て課（内線362）

児童手当を受給するためには、手続きが必要です。受給資格があっても申請しないと受給できないため、ご注意ください。

対象者 国内居住の0歳から中学校修了まで（15歳に達した日以降の最初の3月31日まで）の児童を監護し、かつ生計を同一にする父もしくは母。または、父母に代わって児童を監護し、かつその生計を維持している養育者

※申請方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



農地を農地以外に利用する際は必ず手続きを

問 農業委員会事務局（内線409）

農地を住宅敷地や駐車場などの農地以外の用途に変更する「農地転用」には、許可が必要です。許可手続きがなく農地転用をした場合、農地法に基づき工事の中止や原状回復の命令が出されることがあります。さらに、3年以下の懲役や300万円以下（法人に対しては1億円以下）の罰金が課せられる場合があります。

『水道の使用開始・中止手続き』はオンライン申請をご利用ください

問 上下水道課 ☎ (22)2111（内線284）

24時間いつでも「水道の開栓・閉栓手続き」ができるオンライン申請を始めました。

- ・水道の利用を開始する場合は「開栓申請」
- ・水道の利用を中止する場合は「閉栓申請」

※3営業日前までにお手続きが必要です。
 ※水道の開栓・閉栓の作業は、土・日・祝日・年末年始は対応していません。



日野農業集落排水施設を廃止します

問 上下水道課（内線280）

効率的な下水道施設の活用・維持および下水道事業の安定化と経営改善を図るため、日野農業集落排水施設の処理区域を中野処理区に統合し、日野農業集落排水施設を廃止します。

この統合による下水道使用料の変更や個人での下水道工事の必要はありません。



 飼い犬の届け出は
お済みですか

問申 生活環境課(内線245)

飼い犬の登録と狂犬病予防注射の実施は、法律により義務付けられています。犬を飼い始めた場合は、生活環境課で登録手続きをしてください。

また、3月中に狂犬病予防注射の通知を発送しますので、犬が死亡している場合や所有者が変わった場合、市内に転入した場合は早めに届け出をお願いします。



募集



 社会教育委員

問申 生涯学習課(内線423)

募集人数 若干名
任期 5月1日(月)から2年間
応募資格 市内に住所を有する18歳以上で、平日の昼間に開催する会議に参加できる方
申込期限 4月3日(月)



 子ども読書活動
推進連絡会議委員

問申 生涯学習課(内線422)


募集人数 若干名
任期 依頼の日から2年間
応募資格 市内に住所を有する18歳以上で、平日の昼間に開催する会議に参加できる方
申込期限 4月3日(月)



 公共職業訓練(ハロー
トレーニング) 訓練生

問申 ハローワーク飯山
☎0269(62)8609

対象者 ハローワークに求職申込をしている方で、次の内容での知識・資格取得により就職を希望する方
受講科目 介護士・パソコン基礎科
科目内容 介護職員初任者研修、救急法救急員、ビジネススマナー、パソコン基礎、ネットワーク、パソコン事務
訓練期間 6月6日(火)〜9月5日(火)
募集期間 3月17日(金)〜5月16日(火)
訓練場所 中野地域職業訓練センター
選考会 5月24日(水)
受講料 無料
テキスト代 1万2880円

 防衛省から
一般幹部候補生など

問申 自衛隊長野地方協力本部
長野地域事務所
☎026(235)6026

募集区分 ①一般幹部候補生
②第1回一般曹候補生
資格 ①22歳以上26歳未満の者
②18歳以上33歳未満の者
申込期限 ①4月14日(金)
②5月9日(火)

※試験日など詳しくは、自衛隊長野地方協力本部ホームページをご覧ください。



 長野県シニア大学
北信学部学生

問申 (公財)長野県長寿社会開発センター北信支部
☎0269(62)3725

入学資格 おおむね50歳以上の県内在住の方
定員 40人(先着順)
受講期間 2年間(年間20日)
会場 長野県飯山庁舎ほか
内容 教養講座・趣味健康交流講座・地域づくり講座
授業料 年間1万2千円
※ほかに教材費などが
必要です。
申込期限 4月20日(木)



「中野市ふるさとハローワーク」の取扱業務

市公式HP



問 ハローワーク飯山 ☎ 0269 (62)8609
 中野市ふるさとハローワーク ☎ (23)4710

3月13日(月)から中央公民館1階で「中野市ふるさとハローワーク」の業務が始まります。

「中野市ふるさとハローワーク」と「ハローワーク飯山(飯山公共職業安定所)」

の取扱業務は次のとおりです。



	中野市ふるさとハローワーク	ハローワーク飯山 (飯山公共職業安定所)
ご利用時間	午前9時30分～午後5時 ※土・日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く	午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く
職業相談・職業紹介	○	○
パソコンによる求人検索	○	○
求人情報・職業訓練情報の提供	○	○
求人申込・更新・各種相談	×	○
雇用保険の受給手続き・各種申請手続き	×	○
新卒者・既卒者(既卒3年以内)・障がい者・訓練受講希望者の個別支援相談	×	○

※ご利用の際は時間に余裕をもってお越しください。

リサイクルかわらばん

問 中野市消費生活センター ☎ (22)2201

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

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／

大人用スキーヘルメット



資源物の日曜回収

問 生活環境課 ☎ (22)2111(内線458)

日時 3月26日(日) 午前10時～午後1時

会場 ナフコ信州中野店

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】4月23日(日) 新鮮屋オタギリ

プロバレー ボーラーになりたい



松宮 昊

(まつみや こうし・南宮中学校3年)

夢

No.211

僕は中野市のスター選手の牧秀悟選手と同じくらいのスターになりたいです。

バレーボールを通してのスターです。僕は小学3年生からバレーを続けてきましたが、今バレーボールをしたい人が減ってきているように思います。バレーボールを広げていけるように、プロになり活躍して自分のプレーを見て、バレーをしたいと思ってもらえる選手になりたいです。

高校ではしっかりついていけるよう、中学でキャプテンをした経験をいかしてチームの中心として春高出場を果たしたいです。そしてプロ選手を目指し、プロ選手を引退した後は、指導者や解説などを通して、長くバレーに携わってバレーの良い所をたくさん発信していきたいです。

スターになる道はひとつではないと思います。いろいろな方法でバレーの楽しさを伝えながら、スターになって中野市をもっと盛り上げることができるよう頑張ります。

ご寄付ありがとうございました 問申 庶務課 (内線400)

西江部公民館 (江部)
分館長 伊藤 幸一 様
現金 10,720円
文化振興のため

有限会社西山建具店 (三ツ和)
代表 西山 毅 様
本棚 18台
小中学校の教育発展のため

学校法人北野学園 (上田市)
上田女子短期大学 様
絵本 14冊
高丘・さくら保育園保育活動充実のため

明日はきのこを食べようプロジェクト協議会 (七瀬)
代表 古屋 健太 様
絵本 75冊
エノキタケ 1.6キ
保育園児の食育のため

年金

年金お役立ち情報
～基礎年金番号を
お手元に！～

ご自身の基礎年金番号をご存じですか？
この番号は、年金手帳や基礎年金番号
通知書などに書かれていて、就職や離職な
どに伴う年金手続きの際に使用します。お
手続きの予定がある方は、今一度お手元を
お確かめください。

再発行には2週間ほどかかります。お早
めにご相談ください。

※2022年4月から年金手帳の新規交付が
廃止され、現在は基礎年金番号通知書が
発行されています。

※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

災害後の勧誘に注意！



災害などにより被害を受けたら、慌てずに複数の業
アドバイス者から工事の見積もりを取り検討しましょう。また、
保険の適用対象となるか、申請はどのようにするか加
入している保険会社に自分で確認しましょう。家族や周りの方
は、高齢者や障がい者の家に不審な訪問者が来ていないか、気
を配りましょう。

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 3月10日(金) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 4月10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) ※3月10日(金)まで 中野市ふるさとハローワーク(中央公民館1階) ※3月13日(月)から	中野市ふるさとハローワーク ☎(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

「みんなが暮らしやすいまち」という理想を達成するには何が
必要なのか？と考えると、さまざまな考えがあると思
います。大人とは違う児童の視点からの提案はどれも
素敵な理想に溢れていました。(成田)

「抜き言葉」や「れ足す言葉」、「いい抜き言葉」など時代の
変化とともに生まれた誤用表現とされている言葉があり
ます。普段の会話で違和感なく使っているものもあり
ますが、広報紙を作成する上では注意したいです。(松野)

いつもの生活が新型コロナ感染症の影響で一変して3
年。今年の5月から新型コロナウイルスの感染法上の分類が「5類」に
引き下げられるそうです。正しい情報をもとに、個人でできる必要な対策を
継続したいと思います。(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 申

人権・男女共同参画課(中野市人権センター内)

〒383-0025 中野市三好町1-4-27

☎ 0269(22)2111(内線404)

Fax 0269(26)2641

Eメール danjo@city.nakano.nagano.jp

性別による無意識の思い込み
アンコンシヤス・バイアス

アンコンシヤス・バイアスとは、「無意識の偏ったモノの見方」のことです。「無意識の思い込み」とも表現されます。

「男性は仕事をして家計を支えるべきだ」「女性には女性らしい感性があるものだ」「女性は感情的になりやすい」これらは、内閣府が行った調査で「そう思う」「どちらかというと思う」と回答した割合が男女ともに高かった項目です。

この思い込みは誰にでもあって、そのものに良し悪しはありませんが、そこからくる決めつけや押しつけが知らずのうちに相手を傷つけてしまうことがあります。内閣府では、無意識の思い込みチェックシート・事例集をホームページに掲載していますので、ご自身をチェックしてみてください。

内閣府HP



パープルライトアップ・パープルリボン運動を実施しました

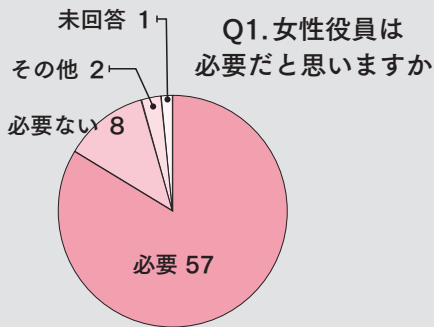
「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間(2022年11月中)に合わせ、中野市人権センターのライトアップと、パープルリボンの配布を行い、女性に対する暴力の根絶を呼びかけました。



区における
男女共同参画
意識調査の実施結果

市では、各区に対し女性役員登用に関する調査を毎年実施しています。「慣例」を取り払い、男女がともに区の運営に携われる環境を目指しています。

調査結果一部抜粋
(76区中回答68区)



Q3. 女性を役員に登用することに、支障と思われることは何ですか(複数回答)

女性自身が消極的である	39
これまでの慣例	26
夜の会議や休日の行事参加が難しい	22
女性の家族の同意が得られない	16
役員の選出方法に問題がある	11
支障になることはない	8
他の役員理解が得られない	0
その他	4
未回答	2

Q2. 必要と思う理由は何ですか(複数回答)

女性の立場や視点での意見が必要である	47
男女に関係なく実力のある人を選出すべきである	31
高齢者、子ども、女性の立場に配慮した細やかな対応ができる	23
区民の減少で男性だけでは役員の分担が困難である	23
区の運営が活性化する	14
場が明るくなる	10
その他	2
未回答	1

文化なかの

公民館報
No.216
(通巻 No.748)



ふるさととの歴史

今は無き向井薦張水門

延徳沖の北端に位置し、中野扇状地・高丘丘陵・篠井川に囲まれた平坦地のうち、草間地籍の土地は通称「草間沖」と呼ばれている。

かつて草間沖は屋地（湿地）であったが、飯山領主堀丹後守直寄の命により、慶長十七年（一六二二）から嶋津大進が新田開発を行ったという。

草間沖五十町歩（約50畝）余のうち東側の水田では、往古から東江部地籍（向井）で江部川に土俵積み薦張をして取水していた。

江戸時代末期になって、東江部村の山田庄左衛門がこの場所に杭を打って水門普請した。江部川の水利権を東江部村も持っていたからである。

そのため安政六年（一八五九）の渇水期に、草間村側が水門の杭を引き抜いてしまうという事件が起きた。幸いにもこの事件は、安源寺村名主達の仲介によって、公平な工事を三か村立ち会いで行うことに

より納まっている。

その後、水門の維持管理は東江部村が行うようになり、昭和十年（一九三五）には水門の大改修が行われた。コンクリート製の堅固な水門が造られ、取水口が半永久的に固定されたことによって、取水のトラブルは終焉を迎えた。

さらに、平成五年（一九九三）、河川改良工事に伴い水門を撤去して揚水機場が設置された。これにより、百数十年にわたる水門の歴史を閉じることになったのである。

薦張水門の所在を後世に伝えるため、揚水機場の脇に記念碑が建立されている。

寺島正友

「高井」常任委員



向井薦張水門の跡
左上が揚水機場と記念碑
手前が江部川と江部大橋

令和5年度 中野市二十歳を祝う会

開催日 5月4日(木)
場所 豊田文化センター
対象 2002(平成14)年4月2日～
2003(平成15)年4月1日生まれの方

	中学校区	
	南宮	中野平・高社・豊田
受付	午前9時	午後1時
式典	午前10時～ 10時30分	午後2時～ 2時55分

◎対象の方には、3月中に案内状をお送りします。対象の年齢で住民登録がない(案内状が届いていない)方でも参加していただけますので、中央公民館までお問い合わせください。



西部公民館

キャンドルグラスづくり

期日 4月26日(水)、5月24日(水)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 ガラスチップや、ビーズを使い、初夏の部屋を飾るキャンドルグラスを作りませんか。2回目のお渡し日はアクセサリーを作ります。
講師 北澤 恭子さん
定員 5人（2日間参加できる方）
材料費 ①4月26日 2,500円
②5月24日 1,500円
申し込み 3月10日(金)～



ふでペン 習字教室

期日 4月13日～8月24日、月2回
全10回 毎回木曜日
時間 午後1時30分～3時
内容 ふでペンで美しい字を書いてみませんか。初心に戻り、基本のキから始めます。
講師 太田 舛次さん
定員 15人程度
教材費 550円（ふでペン代）
申し込み 3月10日(金)～



北部公民館

春休み子ども事業

サッセンを体験してみよう!

期日 3月30日(木)
時間 午後2時30分～4時
内容 センサー内蔵の刀を使ったデジタルチャンバラ「サッセン」を体験してみよう!
講師 小林 充人さん、小林 由惟さん
定員 市内在住または在勤の親子8組
持ち物 軍手、運動靴
申し込み 3月10日(金)～

春休み子ども事業

図書室と体育館を開放します

期日 3月16日(木)～31日(金)までの平日
時間 午前9時～午後4時30分
内容 暖かい図書室で本を読もう。体育館では卓球やバドミントンなどの運動ができます。申込み不要。
対象 市内の小中学生(保護者同伴可能)



中央公民館

第41回中野市民書道展

期日 3月31日(金)・4月1日(土)
時間 (31日) 午前9時～午後5時
(1日) 午前9時～午後4時

《中野市民書道展の作品を募集しています》

出品資格 市内在住・在勤・在学の方
申し込み 3月22日(水)まで
作品搬入 3月30日(木)午後2時まで

ギャラリー展示 どんぐりの会

期日 3月31日(金)まで
内容 書道作品

はじめての色鉛筆画教室

期日 4月15日・22日、5月6日・13日・20日
(全5回 毎回土曜日)
時間 午前9時～正午
内容 色鉛筆でリアルな静物画を描きましょう。
講師 田中 健太郎さん
定員 市内在住・在勤の方12人
(初めて受講される方優先)
材料費 600円
持ち物 24色以上の色鉛筆、鉛筆(2B)、30cm定規
申し込み 3月15日(水)～



きりえ体験教室

期日 3月31日(金)
時間 午前10時～正午
内容 きり絵の作品を仕上げます。
講師 中野きりえの会の皆さん



豊田公民館

チャレンジ子ども教室
春休み子ども教室

期日 3月23日(木)
時間 午前9時～午後3時
内容 春休みの一日を楽しく過ごしましょう。
【午前】勉強と工作
【昼食】おにぎりなど
【午後】レクリエーション(ボッチャ他)
講師 教師OB、食育ボランティア、中野市スポーツ推進委員
対象・定員 市内小学生30人 参加費 100円
持ち物 春休みの宿題、筆記用具、水筒、運動の出来る靴、高学年は国語辞典
その他 昼食は公民館で用意します。
申し込み 3月16日(木)まで



歴史講座 千曲川

期日 4月13日(木)・27日(木)、5月11日(木)
(全3回)
時間 午後1時30分～3時
内容 千曲川の歩みをさまざまな角度からひもときます。
【第1回】千曲川の恵み
【第2回】大水害の記憶
【第3回】千曲川と生きる
講師 (仮称) 山田家資料館 寺島 正友
定員 30人



※「申し込み期日」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。

■中央 ☎0269(22)2691
■北部 ☎0269(26)0677
■西部 ☎0269(23)1024
■豊田 ☎0269(38)2922



図書館だより

Nakano City Library Information



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 3月9日、16日、23日、30日
4月6日（各回木曜日）
時間 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 3月14日(火)、4月11日(火)
時間 午前11時～11時30分

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



▶ 親子ふれあいセミナー映画上映会

日時 3月21日(火) 午前10時～11時15分
会場 市立図書館2階 AV ホール
上映作品
「すみっこぐらし～とびだす絵本とひみつのコ～」
定員 30人（当日先着順）
参加費 無料

▶ 春のおはなし会

日時 3月25日(土) 午前10時30分～11時
会場 市立図書館1階おはなし室
演目 大型絵本「ぞうくんのさんぽ」
紙芝居「たけのこほりほり」
ペープサート「うさぎとかめ」
対象 3歳から小学校低学年の児童
定員 15人（当日先着順）
参加費 無料

ビデオ上映会 としょかんプチ☆キネマ

- 新・御宿かわせみ
上映日時 3月15日(火) 午前10時～
 - くまのアーネストおじさんとセレスティーン
～機械じかけのピアノ～
上映日時 3月19日(日) 午後2時～
 - 吟選・大落語名人会 1
上映日時 4月5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



SNS 別著作権入門

著／井上拓
誠文堂新光社

著作権の基本から、肖像権、プライバシー権などSNS活用時に知っておきたい法律を分かりやすく説明。法律以外にも利用規約やガイドラインとマナーやモラルにも触れています。



「文様」のしきたり

著／藤依里子
青春出版社

文様には格別な思いが込められている。麻の葉文は「すくすくと成長しますように。」菟文は「跳ね上がるほど、繁盛しますように。」植物、生き物、行事などから生まれた文様を紹介。

過愈

(谷村志穂)

アナベル・リイ

(小池真理子)

奇跡を蒔くひと

(五十嵐貴久)

岡本花亭

(高木重俊)

捨てない生きかた

(五木寛之)

踏切の世界

(chokky)

日本のふしぎな夫婦同姓

(中井治郎)

★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。 3月の実施期間 3月19日(日)～25日(土)

博物館だより

Nakano Museum Information



3月21日(火)は祝日のため開館します!

休館日 火曜日
開館時間 午前9時～午後5時
観覧料 常設展示室
 一般300円 高校生以下150円
 ※未就学児、中野市内小中学生・70歳以上は無料
問 申 市立博物館
 ☎ 0269 (22) 2005
 ☎ 0269 (38) 1290

check /



文化 2023年度 博物館講座のご案内

無料・要予約

博物館では各種講座の開催を予定しています。
 (いつでも申し込みを受け付けています。)

中野市の野鳥を科学する **初回：4月15日**

日時 毎月第3土曜日 午前8時30分～11時頃

身近な植物から考える中野市の自然 **初回：4月22日**

日時 毎月第4土曜日 午前9時30分～正午頃

古文書にみる江戸時代の中野 **初回：4月19日**

日時 毎月第3水曜日 午後2時～3時30分

考古学で探る中野のまちの系譜 **初回：4月21日**

日時 毎月第3金曜日 午後2時～3時30分

キッズ キッズ・アカデミー



パソコンを使ったプログラミング入門教室【初級・中級・上級】を行います。

目指そう未来のロボコン戦士

日時 3月20日(月)～24日(金) 午前9時30分～正午

定員 10人(小学校4年生以上)※要予約

材料費 初級 2,200円 中級 1,600円 上級 1,100円

講師 山岸 恒夫さん **受付期間** 3月8日(水)～15日(水)

自然 早春のほしぞらをみよう!



プラネタリウム室で早春の星空の解説を聞いた後、博物館の庭で大型望遠鏡を使い観望します(雨天でも解説は行います)。

日時 3月25日(土) 午後7時30分～9時

定員 100人※要予約 **参加費** 無料

講師 信州中野天文同好会の皆さん

2023年度 講座参加者の募集が始まります



博物館の講座には、天気に左右されない屋内で落ち着いた学習できる古文書・考古学の講座や屋外で自然の変化を楽しみながら調査できる野鳥や植物の講座があります。年間通して月に一回、開催していますので、年度途中からでも申し込みできます。始めたいとき始められますので、お気軽にご連絡ください。

また3月12日(日)には、2022年度の講座のまとめを発表する『ふるさとレポート発表会』を開催します。講座の内容を知ることのできる機会ですので、ぜひご来場ください。冬が終わりあたたかな春が到来する時期です。自分のライフスタイルに合わせた生涯学習を取り入れてみてはいかがでしょうか。

プラネタリウム投影情報

※3月18日(土)～31日(金)は毎日投影します!(3月28日(火)を除く)

	午前11時～	午後1時30分～	午後3時～
★	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
土日・他			
3月21日(火) 22日(水)	午前10時30分～ 夜空を楽しむ 星空 Study ☆ キッズ	ヤドカリくん、ほしをみに	アステリアと星の道しるべ

北の夜空で輝く七つの星「北斗七星」からたどる春の星座と身近な天体「月」について学習します。参加費:無料

日時 ① 3月21日(火・祝) ② 3月22日(水)
 午前10時30分～11時30分
 ※11時からのプラネタリウムの投影はありません。
 ※各日とも同じ内容です。

定員 各日とも50人 **要予約** **対象** 小学生以上(大人も参加可)

◎感染症対策のため、土日祝日および春休み期間の投影は各種団体利用を制限しています。
 ★4月から新番組になります。

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.102

広報なかの 3月号 中野市役所

☎ 0269-22-2111
FAX 0269-26-0349

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

●公式HP https://www.city.nakano.nagano.jp/
●2025年3月5日発行 ●発行 中野市 ●編集 総務部庶務課 ●印刷 高強堂印刷所



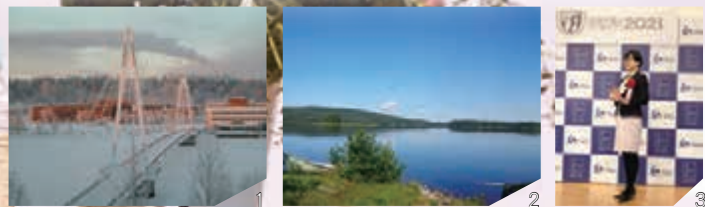
ライター

堀内 都喜子

ほりうち・ときこ 中野市生まれ。大学卒業後、日本語教師などを経てフィンランドのユヴァスキュラ大学大学院に留学。帰国後は、都内のフィンランド系機械メーカーに勤務する一方、ライター、通訳として活躍。2013年よりフィンランド大使館広報部でプロジェクトコーディネーターとして勤務している。



学べること、参考になることを多面的に知ってもらい、少しでも暮らしやすい社会になるきっかけになってほしいです。



1・2/美しい自然が広がるフィンランドの風景

3/著書『フィンランド人はなぜ午後4時に仕事が終わるのか』(ポプラ新書)は「読者が選ぶビジネス書グランプリ2021」でイノベーション部門賞を獲得した。

小

さい頃から海外に興味があつたんです。大学では国際関係学部部に所属していて、その時に中国の大連市に留学をしました。そこでフィンランド人たちと知り合つて、行ってみようと思つたんです。」

堀内さんはライターとして活躍しながら、現在フィンランド大使館の広報部でフィンランドの魅力の発信に務めている。

堀内さんが感じたフィンランドの魅力とはどんなところなのか。

「自然がきれいで、共存しているところです。森や湖が身近にあり、湖を見ながら散歩したり、森でベリーを摘んだり、みんな日常の中で豊かな自然を楽しんでいます。国全体でゆったりとした空気感があつて、それでいて生活にあまり不便もないところも魅力です。あとは日本でもブームになつてるサウナ。普段の生活の中にサウナがあつて、家族みんなが入ったり友人とお喋りしながら楽しんでいます。実はフィンランド大使館内にもサウナがあり、社交場としても活用されています。」

2月25日に中央公民館で行われた「差別をなくす講演会&男女共同参画セミナー」で、堀内さんに講演していただいたフィンランドのワークライフバランス(仕事と家庭の調和)について改めて伺つた。

「男女関係なく仕事は定時で帰つて、家事をやるといった感じで、ワークライフバランスが整っているしジエンダーバランスもとれていると思います。夏休みも4週間取り、休むことを大切にしています。仕事はもちろん大切ですが生活の一部であつて、それ以外の時間も必要だという共通認識があります。それを支える制度や工夫も多く、全て真似をする必要はありませんが、学べることや参考になることが多いと感じます。」

最後に今後の目標を教えてくださいました。「フィンランドのこともっと多面的に知ってもらえたらと思つています。それで社会の暮らしやワークライフバランスなどみんなが少しでも暮らしやすくなるきっかけになればうれしいです。」



中野人形6代目

奈良由起夫さん製作の土人形

3名様



① 饅頭喰い

ご希望の土人形の種類を忘れずに応募してね!



② ねずみ大黒



③ 野球招き猫

(※柄が変更になる場合があります)

応募方法

住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名、希望する土人形の種類、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 3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