

広報

2023(令和5年)

なかの

5

No.218



特集
中野市と古墳





保育園の園庭を開放します

未就園児と保護者を対象に、園児との遊びや交流を目的とした園庭開放を行います。



☎ 保育課 ☎ 0269(22)2111(内線329)

実施期間 2024年2月までの毎月第2火曜日
(祝日、休園日を除く)

時間 午前10時～11時

会場 市内公立保育所の園庭

持ち物 着替えなど

利用方法 事前に希望する園へ電話予約をお願いします。

その他 開放中の園庭での事故などは保護者の責任となりますのでご了承ください。



市公式HP



ページ

03	特集 中野市と古墳	
07	第47回 中野シヨンシヨンまつり/ 信州なかのバラまつり	
08	市民会館リノベーション情報/ ドリーム・ベースボールin中野	
09	教育長退任ごあいさつ/ 宮島礼吏先生作品展示コーナー/ わくわくWork	
10	公共施設等総合管理計画の 取り組み状況	
11	子育てしやすいまち中野市	
12	2022年交通事故発生状況	
14	活き生き！健康メモ/保健だより	
15	コロナワクチン情報/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	
26	心をひらく	
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	



人口の動き

人口:41,048人 (-164)
男:19,992人 (-83)
女:21,056人 (-81)
世帯数:15,954戸 (-8)

【2023年4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。



中野市議会

○令和5年6月定例会の会期日程(予定)
6月8日(木)～6月23日(金)
○市政一般質問
6月15日(木)、16日(金)、19日(月)



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

4月21日に高遠山古墳でタカトオコヒガンザクラの植樹式が行われました。伊那市の白鳥市長をお招きして、植樹後は高梨館跡公園のタカトオコヒガンザクラの視察も行われました。





特集

中野市と古墳



私をご紹介します

生涯学習課 学芸員

柳生俊樹 やぎゅうとしき

考古学専攻。市内にある遺跡（集落跡、古墳、城跡など）の調査・研究と保護に取り組んでいる。



▲古墳にコーフン

☎ 生涯学習課

0269(22)2111(内線424)

皆さんは「古墳」と聞いてどんなものを思い浮かべますか。古墳とは、土を積み上げて築いた墳丘を備える大型の土木構造物で王や豪族といった地域社会の有力者を葬った墓です。3世紀の後半頃（今から1700年余り前）から8世紀初頭（およそ1300年前）まで、北海道と沖縄を除く日本列島のほぼ全域で、盛んに造られました。

2019年に世界文化遺産に登録された、全長500メートル近い超巨大古墳、仁徳天皇陵古墳（大阪府堺市）のことなど、一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。県内では、森將軍塚古墳（千曲市）や桜の名所でもある弘法山古墳（松本市）に行ったことがある方もいるでしょう。

ところで、中野市内にも古墳がたくさんあることをご存知でしょうか。よく手入れされたものから、忘れられたようにひっそりと佇むものまで、さまざまです。

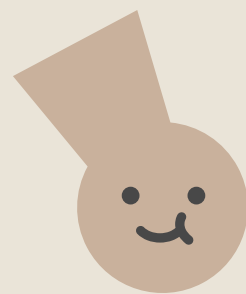
今回はそんな市内の古墳をご紹介します。改めて市内の古墳に注目してみませんか？

高遠山古墳

たかとおやま

形状
前方後円墳

前が四角形(方形)、後ろが円なのが特徴



概要

新野と更科の境界に位置する全長50㍍あまりの前方後円墳です。古墳のある尾根からは、中野扇状地から高丘丘陵までを広く見渡すことができます。地域の有力者の墓所にふさわしい、絶好のロケーションです。

発掘調査では、二つの埋葬施設がみつかりました。つまり二人の人物が葬られていたのですが、一体どのような関係だったのでしょうか。夫婦か、兄弟姉妹か、それとも相棒か。まだ解明されていません。



▲ふれあいバスのバス停「高遠」のすぐ近くにある古墳です。

死者たちの傍らには、鉄剣、農具(斧、鋏、ヤリガンサ)、青銅の矢じり、ガラスや滑石のビーズなどが添えてありました。量は多くないのですが、盗掘された痕跡がない点が貴重です。埋葬施設周辺で見つかった土器片は、古墳時代のごく初期のもので、高遠山古墳の古さを物語ります。ひよっとすると、信州最古の前方後円墳と言われてきた森將軍塚古墳よりも古い古墳なのかもしれません。

POINT

年代推定の手がかり



波状の文様が描かれています。このような文様は、古墳時代の前、弥生時代の土器によくあります。まだ弥生の香りが残る、古墳時代のごく初期の土器と判断できます。

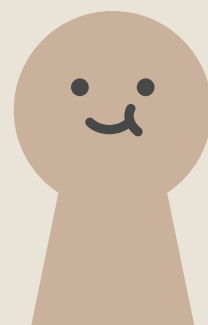


▲ともに大型の木棺を納めていました。写真右の棺は全体を粘土で覆っており、左の棺では周囲に木炭を詰め込んでいました。それぞれ時間を置かずに、埋葬されたようです。

植樹したタカトオコヒガンザクラ

七瀬双子塚古墳

形状 前方後円墳



概要

全長61㍍の前方後円墳です。長丘丘陵上にあり、かつては市内のどこからでも目視できたのではないのでしょうか。

1921(大正10)年、七瀬青年団によって、鉄の刀剣、矛、矢じり、甲冑の破片、青銅の鏡、土器などが掘り出されています。5世紀前半(およそ1600年前)のものです。

七瀬区のみなさんが維持管理しており、一見して古墳とわかるほど、保存状態は良好です。



Check



七瀬双子塚古墳から発掘された八乳鋸歯文鏡(はちにゆうきょしもんきょう)。

金鎧山古墳

形状 円墳



概要

円墳と呼ばれる平面が円形の古墳です。

延徳駅



Check



出土した須恵器と呼ばれる土器。高温の還元炎で焼かれるため、硬く灰色になる。

長野電鉄延徳駅の東側の尾根上にあり、直径17㍍の円墳です。特殊な構造の古墳で、墳丘の構築材に、土だけでなく石を混ぜています。また、埋葬施設も、「合掌形石室」といって、天井部分が屋根のような形をしています。一般的な古墳と異なる特徴があるため、渡来系(朝鮮半島系)の人々との関わりも推測できます。

1925(大正14)年に発掘され、青銅の鏡、鉄の武器、馬具、ガラス玉などの装身具が出土しました。

伊那市に学ぶ古墳とまち



伊那市の東春近地域にある老松場古墳群。7基の古墳があり、一帯は「老松場の丘・古墳公園」として地域住民に親しまれ、整備が進められています。このうち老松場1号墳と呼ばれる古墳が、南信地方で最も古い前方後円墳です。この古墳の本格的な調査のきっかけを作ったのは、地域の歴史について学習を進めていた東春近小学校の6年生の皆さんでした。伊那市教育委員会の学芸員のサポートを受けながら、古墳の測量に挑戦しています。その結果、老松場1号墳がそれまで知られていなかった前方後円墳である可能性が強まり、古墳研究者も改めて注目することになりました。

これを受け、伊那市教育委員会と関西大学文学部考古学研究室がさらに詳しく調査したところ、南信地方で最も古い5世紀前半に造られた前方後円墳であることが判明したのです。

古墳も含めて、文化財は専門家だけのものではありません。大人から子どもまで地域の人々に親しまれ、大切にされている老松場古墳群は、文化財として理想的であり、目標です。

Column

中野市と伊那市

中野市と伊那市には実は以前から、つながりがあることをご存知ですか？中野市民の憩いの場にもなっている高梨館跡公園。その一角に植えられている桜は高遠町(現伊那市)から譲り受けたタカトオコヒガンザクラです。市制40周年を記念して、植樹されてから30年、毎年春には紅を含んだ鮮やかな花を咲かせ、公園を訪れる人々を魅了し続けています。

また4月21日には、伊那市の白鳥市長を招き、高遠山古墳にタカトオコヒガンザクラを植樹しました。

▼高梨館跡公園のタカトオコヒガンザクラ



▶高遠山古墳で行われた植樹式



第47回

中野シヨンシヨンまつり

開催日

7/22

土



歴史ある市民祭「中野シヨンシヨンまつり」が、4年ぶりに開催となります。たくさんの仲間を誘ってぜひご参加ください。

市公式HP



問申 中野シヨンシヨンまつり推進会事務局(商工観光課内) ☎0269(22)2111(内線258)

～募集～

- ▶踊り連・仮装連参加者
- ▶アトラクション出演者
- ▶企業ブースコーナー出店者

募集期限はいずれも

5/25

木

応募要件など詳しくは、事務局までお問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。

信州なかのバラまつり

850種 3,000株

2023 5.27 Sat — 6.18 Sun

開催時間 午前9時～午後4時

P 一本木公園の駐車場をご利用ください

- 普通車：1,000円
- 中型バス(29人乗り以下)：3,000円
- 大型バス(30人乗り以上)：5,000円

特設駐車場およびシャトルバスはございません

【イベント・講習会】

■ 6月2日(金)
午後0時30分
FM 長野

『Oasis79.7』公開録音
in 信州なかのバラまつり

ゲストに AKB48 メンバーを迎え、公開録音イベントを実施!



パーソナリティー
伊織 智佳子

AKB48
高橋 彩香
(長野県出身)

AKB48
橋本 陽菜

■ 6月3日(土)
午後1時/午後3時
ヴァイオリニスト 相知明日香
RAINBOW ROSE CONCERT

■ 5月28日(日)/6月6日(火)
午後1時30分
ローズフェスタコンサート

■ 5月27日(土)/6月10日(日)
午後1時

バラの育て方講習会

講師：荒井健悟さん(一本木公園植栽アドバイザー)

■ 5月28日(日)
午前10時30分/午後1時30分
バラの講習会

講師：バラのスペシャリスト河合伸志さん(横浜イングリッシュガーデンスーパーバイザー)

【販売イベント】

- ・バラの苗木、切りバラ
- ・中野土人形
- ・信州中野の美味しいもの大集合

詳細・開花情報は、
Web サイトで
<https://www.ipk-rose.com>



問 都市計画課 ☎0269(22)2111(内線270)
一本木公園バラの会 ☎0269(23)4780

特別展示

「英国ヴィクトリア朝時代の絵本展」Ring a ring a Roses
《マザーグースから鏡の国のアリス》





instagram



Facebook



現在の
進捗度

47.0%

問申 文化スポーツ振興課 ☎0269(22)2111 (内線394)

ソソラホールプレオープニング企画 ワークショップ参加者募集

だれでも演劇。どこでもダンス。～はじめての一步～

演劇! 面白そうだけど、演技ってどうやるの?
ダンス! ステキでカッコイイけど、踊るなんて無理!
そんなあなたのためのワークショップです。演劇の面白さ、ダンスの楽しさを気軽に誰でも体感できるプログラムで開催します。演劇、ダンスのはじめの一步、さあ始めましょう。

* 電話またはホームページからお申し込みください。
* 募集締め切り: 5月22日(月)
* 演劇と、ダンスの両方の参加も可能です。



だれでも演劇。～はじめての一步～

期日 5月27日(土)、28日(日)、6月17日(土)、18日(日) (全4回)
時間 午後 1 時～ 4 時
会場 中央公民館体育室
発表 6月25日(日)午前 一本木公園野外ステージ
対象 中学生以上(年齢上限はありません。)
* 親子での参加の場合は、小学生以下のお子様も参加できます。
募集人数 20人

講師

かしわぎ あきら
柏木 陽さん

(演劇百貨店代表/演劇家)



【講師からのメッセージ】

演劇は誰にでもできて誰でも楽しめる遊びだと思えます。なのに多くの人が持つ演劇のイメージは難しく大変なものだという印象ではないでしょうか。私が作るのは気軽にカンタンな演劇です。集まって、おしゃべりして、こんな出来事が起こったのちょっとやってみせてくれれば演劇は始まっていきます。気軽なカンタン演劇をみなさんと作っていきたいと思います。ぜひお集まりください。

どこでもダンス。～はじめての一步～

期日 6月3日(土)、4日(日)、10日(土)、11日(日) (全4回)
時間 午後 1 時～ 4 時
会場 中央公民館体育室
発表 6月25日(日)午前 一本木公園野外ステージ
対象 小学5年生以上(年齢上限はありません。)
募集人数 30人

講師

い だ あ さ み
井田 亜彩実さん

(ダンサー、振付家)



【講師からのメッセージ】

踊る事はわたしにとって生きることです。綺麗な花を見つけて心がきゅうっとなったり、ぴゅーっと吹いた風が気持ちよくてその一部になったように感じたり…。踊るカケラは私たちの日常に溢れています。そのカケラを紡いで体いっぱい踊ってみませんか? 体がウキウキ弾んできたなら誰もがダンサーです。探検のような、そんな場になったら素敵だと思います。

ドリーム・ベースボールin中野 元プロ野球選手が中野市にやって来る!

問申 文化スポーツ振興課 ☎0269(22)2111 (内線364)

20人の元プロ野球選手による野球教室および地元選抜チームとの試合、サイン入りグッズの抽選会などを行います。

■参加出場予定選手(※急遽変更となる場合があります。)

張本 勲さん 堀内 恒夫さん 谷沢 健一さん 辻 発彦さん

日時 6月25日(日) 午前9時～午後3時
会場 中野市営野球場(雨天時:市民体育館)
料金 入場無料(ただし、入場整理券が必要となります)
※入場整理券は5月下旬(予定)から中野市役所、豊田庁舎、市民体育館などで配布します。

市公式HP



詳しくは、市公式ホームページおよび広報なかの6月号でお知らせします。



一般財団法人自治総合センターの
宝くじ社会貢献事業により開催されます。

漫画家

みやじま れいじ 先生 宮島 礼吏

中野市出身

作品展示
コーナー
ができました



中野市出身の漫画家 宮島礼吏さんの作品展示コーナーを市役所 1階市民ラウンジに設置しました。漫画家として活躍をされている宮島さんの作品をぜひご覧ください。

場所 市役所 1階市民ラウンジ
時間 午前8時30分～午後5時15分(開庁日)
※設置してある漫画の貸し出しなどは行っていません。

問 企画財政課 ☎0269(22)2111(内線222)

教育長退任ごあいさつ



堀内 敏明

この度、任期満了に伴い中野市教育長を退任することになりました。これまで、市民の皆さまからは多大なご支援とご協力を賜り、感謝申し上げます。
就任した当初は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、学校は全国一斉休業や分散登校、教育活動の制限など、未曾有の危機に直面していました。

その後も常にその対応に追われ安心な教育環境づくりにも努めてまいりました。しかし、今ではマスクの着用などの対応や扱いが随分と変わり、大きな節目を迎えています。

在任3年間で振り返りますと、豊田小学校の開校、GIGAスクール構想や生涯学習まちづくりの推進、山田家資料館整備事業などに取り組み、高校再編実施計画策定のための魅力ある新校を議論する懇談会の座長として携わることができました。

今後ますますの中野市政と教育行政の発展充実を心より祈念しております。



特徴や魅力を
教えてください！

主にプラスチックPE(ポリエチレン)、工業用廃ラップ、フィルム系の原料を買い取り、専用の機械でペレットにしたのち、リサイクルした原料として販売しております。資源が減っていく今の社会、リサイクル業は重要になっており、この中でもプラスチックのリサイクルは最も重要です。買い取り、製造、販売まで行っているのが弊社の特徴です。

創設16年の会社です。廃プラスチックや金属リサイクルで、国の循環的社会を作る取り組みに貢献しています。

どんな企業ですか？



今回お伺いしたのは
株式会社環保リサイクル



所在地: 草間1162-18
電話番号: 0269(38)0806
代表者: 代表取締役 山本剛
従業員数: 5人
業種: 製造、リサイクル業

わくわくWorker

趣味は
旅行とカメラです！



えびさわ あや
事務 江尻 彩 さん
(中野市・入社1年目)

入社1年目で業務を覚えている段階ですが、社内の雰囲気が高く、アットホームな会社なので質問など気軽にすることができ、とても仕事のしやすい職場です。今はまだ国内の業務のみ対応していますが、今後海外の業務も任せただけのようなのでこれからも日々向上心を持って業務に取り組んでいきたいと思っております。

とある仕事の日のスケジュール



公共施設等 総合管理計画 の取り組み状況

問 公共施設マネジメント推進室
☎0269(22)2111(内線218)

市では、将来にわたり必要な市民サービスを持続的に提供していくため、公共施設などの適切な規模とあり方を検討し、可能な限り次世代に負担を残さない効率的・効果的な公共施設などを実現するために、「公共施設等総合管理計画」を策定しています。

2016(平成28)年度から2025(令和7)年度の間における公共施設などの延床面積20%縮減に向け、今後も積極的な取り組みを行ってまいります。

2022(令和4)年度末 公共施設延床面積の縮減状況

✓ 2022(令和4)年度末の縮減進捗状況 **▲ 33,105㎡** ✓ 計画策定時の公共施設延床面積 **214,518㎡**
※ 2015(平成27)年4月1日時点

計画策定時の延床面積から約15%が縮減となりました!

2025(令和7)年度末の見込み(目標)

✓ 目標の縮減計画面積 **▲ 50,449㎡** + ✓ 策定時から増加した面積 (2025(令和7)年度までの増加見込み) **16,491㎡** = ✓ 増減差し引き面積 **▲ 33,958㎡**

214,518㎡(策定時面積)から増減差し引き面積を引くと…

2025(令和7)年度の公共施設延床面積見込み **180,560㎡** 約16%の縮減となる見込みです。

施設の利活用状況

利活用状況	施設名(見込み含む)
民間へ賃貸借	旧倭小学校
民間へ売却	旧豊井小学校、旧科野小学校、旧みよし保育園、旧浜津ヶ池公園市民センター、旧豊田社会就労センター豊井分場、旧長丘保育園、旧長丘放課後児童クラブ、旧中心市街地活性化施設
市で利活用	旧長丘小学校(子育て拠点施設「HUBLIC」)、旧永田小学校(ふるさと交流拠点施設「タカギセイコーふるさとパーク」)

利活用の一例

旧永田小学校



ふるさと交流拠点施設「タカギセイコーふるさとパーク」として活用(10月1日オープン予定)

工事の様子



完成イメージ図



旧永田小学校を利活用し、スポーツや遊び、健康増進を通じた世代間交流施設「タカギセイコーふるさとパーク」を10月にオープンします。グラウンドやアリーナ、芝生公園が整備された施設となります。

.....子育て世帯訪問支援事業.....

家事・育児に対して不安や負担を抱える子育て世帯・妊産婦・ヤングケアラーがいる世帯に訪問支援員が訪問し、家事または育児を支援します。(世帯の所得の状況により、利用には負担額がかかる場合があります。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。)

事業内容

- ・食事の準備、洗濯または掃除などの家事支援
- ・一時的な子どもの保育などの支援

利用日時

・月曜日～土曜日 午前9時～午後6時
(12月29日から翌年の1月3日までを除く)

市公式HP



.....中野市子育てサークル活動応援補助金.....

安心して子育てできる環境づくりを支援するため、地域における仲間づくりおよび情報交換を行う子育てサークルの活動経費に補助金を交付します。

補助対象経費

- ・構成員以外の講師などに対する謝礼
- ・消耗品費および印刷製本費
- ・通信運搬費および保険料
- ・会場の使用料
- ・物品の賃貸料



※交付申請年度の4月1日時点で設立から1年経過していないサークルについては備品購入費も対象。

補助金額

経費の2分の1以内(上限2万5千円)

※申請年度の4月1日時点で設立から1年経過していないサークルについては上限5万円

※同一年度内では1回、合計3回まで

市公式HP



.....ながの結婚マッチングシステムを.....おトクにご利用ください.....

結婚を希望する方の出会いを支援するため、ながの結婚マッチングシステム「NAGANOaiMATCH」の登録料を補助します。

補助対象者

次の全てに該当する方

- ①市内に住所を有する18歳以上の独身の方
- ②申請時において3カ月以内にシステムに登録した方
- ③申請時において過去2年間にこの要綱に基づく補助金の交付を受けていない方

補助対象経費および補助金額

システムの登録料1万円のうち5,000円を補助

※登録料が変更になった場合などは費用の2分の1以内の額で、5,000円が限度となります。

市公式HP



子育てしやすいまち 中野市



問 申 子育て課 ☎0269(22)2111(内線356)

「安心・子育て」の中野市を目指して、子育てをサポートするさまざまな制度をご用意しています。ぜひご利用ください。

※申請方法など、詳しくは市公式ホームページをご確認ください。

.....子どもの居場所づくり活動支援補助金.....

子どもが健やかに成長する環境の整備および見守り体制を強化するために、子ども食堂などを行う団体の活動経費の一部を補助します。

補助対象経費

- ①食事の提供にかかる食材費などの経費
- ②学習支援の実施にかかる教材費などの経費
- ③会場の使用に要する経費
- ④備品購入に要する経費
(新規開設活動団体に限る) など



補助金額

▶新規開設団体

対象経費の2分の1以内(上限15万円)

※同一年度内では1回、合計3回まで

▶夏休み活動団体

対象経費の2分の1以内(上限3万円)

※同一年度内につき1回限り。

市公式HP



.....結婚生活支援事業補助金の.....対象が拡大しました.....

対象世帯

2023年3月1日から24年3月31日までの間に婚姻届を提出し受理された、世帯の所得額が500万円未満の夫婦

※ただし、貸与型奨学金を返済している場合は、世帯の所得額から貸与型奨学金の年間返済額を控除した金額が500万円未満とします。

補助対象経費

24年3月31日までに支払った下記の費用

- ・新居の住居費、新居への引っ越し費用
- ・リフォーム費用



補助金額(いずれも婚姻日の年齢)

夫婦ともに29歳以下 60万円

夫婦ともに30～39歳以下 30万円

※22年度にこの補助金を受けた場合は、その交付額を差し引きます。

市公式HP



2022年(1月~12月)

交通事故発生状況



交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践を習慣づけることにより、交通安全意識を高め、交通事故のない「安全で快適な交通社会」を目指しましょう。

右折時の交通事故に注意！

新井 「新井大道下」信号交差点
山ノ内町方面へ向かって交差点を右折する際は特に注意！



出会い頭の事故に注意！

三好町一丁目 「市民会館前」交差点
運転に集中し、信号灯火をしっかり確認！



事故多発！

① 新井大道下～一本木 国道292号

交通量の多い片側2車線の幹線道路で、交差する道路や店舗出入口が多く、出会い頭の事故や追突事故、2車線道路を右折する車と対向車による事故が発生しています。

交差点や店舗の出入口がある場所では、スピードを抑え、他の車の動きに注意しましょう。

右折時は対向2車線を横断する必要があるため、ほかの交差点よりも危険性が高くなります。

対向車線はもちろん、横断者の有無を確認し、安全に右折しましょう。

事故多発！

② 江部～片塩 県道中野豊野線

交通量が多く、信号機のある路線では、追突事故が多発する傾向にあります。

車間距離を十分確保するとともに、危険を予測した運転に配慮しましょう。

信号が青色に変わっても見切り発進はせず、前の車の動きをよく確認してから発進しましょう。

事故多発！

③ 中野市街地(信州中野駅周辺)

市街地部分では、信号機の見落としによる交通事故も発生しています。

信号交差点が連続してありますので、直近にある信号機の色をしっかりと確認し、赤信号の見落としに注意しましょう。

交差点での右左折時には、首をしっかり振っての安全確認を徹底し、歩行者や自転車の巻き込み事故の防止に努めましょう。

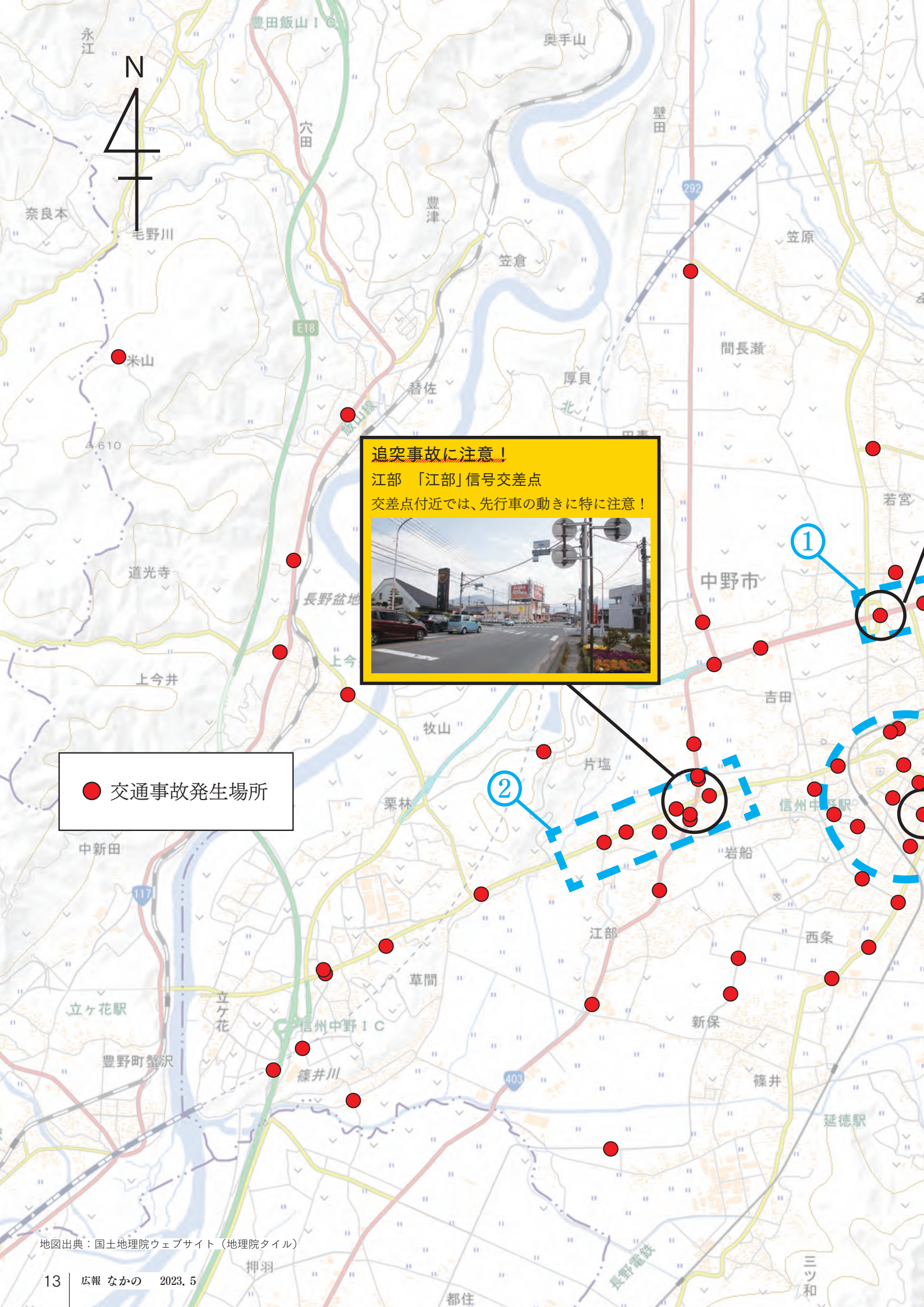
中野警察署管内の交通事故は冬季に多発し、1月、2月、11月、12月の4カ月間で全体の約6割の交通事故が発生しています。

事故形態別では、全体の約4割が追突事故でした。ドライバターの皆さまは、事故防止の基本である「安全確認」を徹底し、交通事故を防止しましょう。

また、今年の4月から全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。自分の身を守るため、自転車に乗る際はヘルメットを着用しましょう。



中野警察署交通課長
辻 裕一郎 さん



追突事故に注意!
 江部 「江部」信号交差点
 交差点付近では、先行車の動きに特に注意!

● 交通事故発生場所

Let's check /

こんなこと思い当たりませんか?
～フレイルのセルフチェック～



- 最近、食べる量が減った。
- 最近、体重が減った。
- 週1回以上外出していない。
- 最近、歩く速度が遅くなった。
- 肉・魚・卵など(たんぱく質を多く含む食品)をあまり食べていない。
- 握力が弱くなった。(例)ペットボトルのふたが開けづらくなった。



1つでも当てはまったら...

要注意!



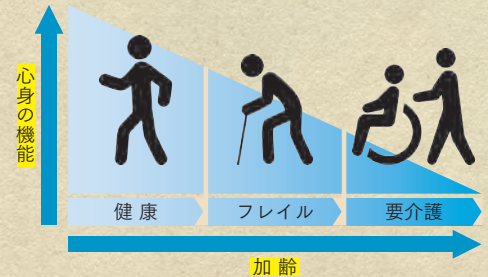
フレイル予防のために大切なのは、バランスの良い食事をとることです。特に肉や魚、卵や大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品は、筋肉量を落とさないためには欠かせません。

1食にとるべきたんぱく質源の食品の目安量は一般的にだいたい、“手のひら一つ分程度”と言われています。フレイル予防の目安として“手のひら一つ分程度”を意識して食事に取り入れましょう。

また、フレイル予防には運動・食事・社会参加がとても大切です。できるだけ外出してみたり、毎食たんぱく質を食べてみたり、たまには市のイベントや教室にも参加して楽しみながら、いつまでも元気な体を保ちましょう。

フレイルってなに?
「フレイル」とは健康な状態と要介護の中間の状態のことを指す言葉です。加齢によって食事量や活動量が減り、筋肉量が落ちることはフレイルの危険因子になります。
フレイルかも...?と早く気付いて、できることから対策を始めてみることは、元気ではずらつと暮らせる期間を長くすることにつながります。

フレイル予防と食事



やわらか豚みそマヨいため



材料 (2人分)

- 豚薄切り肉.....180g エノキタケ.....50g
- マヨネーズ.....大さじ2 みそ.....小さじ2
- *おろしにんにくまたはおろししょうが.....お好みで

作り方

- ①豚肉とエノキタケを食べやすい大きさに切る。
- ②マヨネーズとみそを混ぜ、そこに①を入れてもみこむ。お好みで*を加える。
- ③フライパンで具材に火が通るまで炒める。

※長野県栄養士会「フレイル予防お手軽レシピ集より」抜粋・一部改変

栄養成分表 (1人当たり)

- エネルギー: 245kcal
- たんぱく質: 20.1g
- 食塩相当量: 1.1g



問 申 健康づくり課 ☎0269(22) 2111(内線242)

▼保健だより

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 5月19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

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

お気軽にご相談ください。

期日 毎週水曜日

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

尿中塩分推計量検査のご案内

早朝に採取した尿を提出し検査することで、一日の食塩摂取の推定量が分かる検査です。

対象者 市内に住民票がある18歳以上の方

検査料 無料

申し込みは電子申請でも可能です。



電話健康相談所 ☎0269(22) 2111(内線242・386・388) 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

新型コロナワクチン接種

お知らせ 第27弾

※2023年4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)



2023年春開始接種の接種券について

【対象者】 初回接種を完了し、前回接種から3カ月以上経過している次の方
①65歳以上の方 ②基礎疾患のある方など ③医療従事者、高齢者施設従事者など

オミクロン株対応2価ワクチンを

- 未接種の方 → お手持ちの接種券を使用
(お手元がない方は再発行の手続きが必要です。)
- 接種済みの方 → 新しい接種券を順次発送
(申請が必要な場合があります。)

【申請が不要な方】

65歳以上の方、基礎疾患がある方で既に基礎疾患を有することを届出済みの方には、5月末までに次の順番で接種券を発送します。

区分	発送日(予定)
基礎疾患のある方など 90歳以上	4月20日発送済み
80～89歳	4月27日発送済み
75～79歳	5月8日(月)
70～74歳	5月15日(月)
65～69歳	5月22日(月)

- ・発送日から配達まで数日～1週間程度かかる場合があります。
- ・6月以降に接種可能な方へも順次発送します。

【申請が必要な方】

【基礎疾患を有することを届け出ていない方】
基礎疾患の届出を、電子申請で行うか、コールセンターにご連絡ください。



【医療従事者、高齢者施設従事者など】

原則、接種券の発行申請が必要です。
・個人で申請する場合
個人で市公式ホームページから電子申請
・医療機関、施設による代理申請
医療機関などで代理申請が可能です。必要事項を記載したリストを添付してメールで申請してください。



✉ suishin@city.nakano.nagano.jp

【再発行の手続き】



電子申請で行うか、コールセンターにご連絡ください。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



地域の皆さんが会い、つながることができる教室、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 ☎ (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。

内容 中野de「健康ディスコ」
会場 中央公民館
日時 6月14日(水) 午前10時～11時30分
講師 ちびゆりさん

わかがえり教室

仲間づくりをしながら、運動・脳トレ・お口の健康など楽しく学べる教室です。

会場 中央公民館
開始日時 6月20日(火)～(週1回・約3カ月)
午後2時～4時
※前年度ご参加された方はお申し込みできません。

MMクラブ(運動自主グループ)

男性の皆さん、楽しく身体を動かしましょう!

活動日 毎月第1・3木曜日
時間 午後2時～3時30分
会場 中央公民館

脳元気!! 体らくらく教室

楽しい運動と脳トレで脳と体がイキイキ元気になる教室です。

会場 中央公民館
開始日時 6月13日(火)～(週1回・約3カ月)
午前9時30分～11時
※希望者には送迎があります。



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
5月16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） ・図書館司書の話（本の読み聞かせ）	

むし歯になりにくいおやつ教室

日時・会場	内容	Web 予約
5月18日(木) 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、 ^{もくよく} 沐浴体験、お父さんの妊婦体験、個別相談	
6月10日(土) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	母と子の歯の健康、母乳栄養と乳房管理、妊婦体験、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	

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	5月23日(火)	2023年1月生
7カ月児健診	5月24日(水)	2022年9月生
1歳6カ月児健診	5月26日(金)	2021年10月生
2歳児健診	5月22日(月)	2021年4月生
3歳児健診	5月25日(木)	2020年4月生

なかの子育て応援アプリ



ご利用ください



中野市の子育て・イベント情報を発信しています。皆さまが安心して出産や子育てができますよう、ぜひご活用ください。



保健師の子育て相談	6月16日(金)	受付時間	午前10時～11時	会場	りんごっこ	☎0269(22)2259
子ども電話相談	☎0269(23)3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)				
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～翌日午前8時				
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026(219)2413					





子育て支援センター 5・6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)	5月31日(水) 午前11時～	「絵本の読み聞かせ」 中野子どもの本研究会
	6月21日(水) 午前10時30分～	「親子ダンス」 ふれあい遊びとストレッチ
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	5月23日(火) 午前10時～	「産後ケア相談」 産後のさまざまな悩みについてどうぞ
	6月6日(火) 午前10時30分～	「救急救命講座」 AED講座と乳幼児の事故防止の話

※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

りんごっこ ④火 ① (22) 2259
うさぎっ子 ④水・日・祝日 ① (38) 1638
たまご ④土・日・祝日 ① (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？
そんな方は、是非お気軽にご利用ください。
子育て支援員(保育士)が個室で相談をお受けします。
なお、ご利用は事前予約が必要です(当日予約可)。

予約可能日時

・毎週月曜日～金曜日(子育て支援センター休館日は除く)
・午前9時～午後4時(30分程度 最大1時間)
※ご希望日時に予約をできない場合がございますので、ご承知ください。

対象

0歳～就学前までのお子さんを持つご両親、祖父母

申し込み先

各子育て支援センターへお申し込みください。

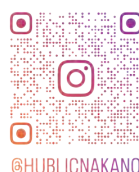


市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。以下のQRコードリンク先からご応募ください。

問 庶務課
☎0269(22)2111
(内線212)



さわい ゆうなま
澤井 汐凧さん (7カ月)
毎日沢山の笑顔をありがとう！

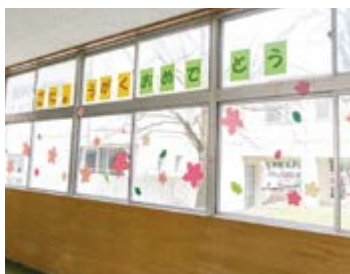


子育て支援拠点施設 HUBLIC の
イベントなどはこちらをご覧ください



注目のごきごき写真でレポート

まちかど トピックス



4/6

小学校、中学校入学式

期待に胸を膨らませ



市内の小学校と中学校で、入学式が行われました。
中野小学校では、多くの拍手で迎えられ会場に入ってきた新1年生が、緊張しながらも新しい環境に目を輝かせていました。
入学式後、教室で先生からの問い掛けに元気に返事をしたり、机上の教材を見ながら学校生活への期待に胸を膨らませていました。



4/10

(株)タカギセイコーと契約

ネーミングライツ パートナー契約締結式

中野市ふるさと交流拠点施設について、市内では初めてとなるネーミングライツパートナー契約の締結式を行いました。
この施設は、旧永田小学校を利活用したもので、「タカギセイコーふるさとパーク」として10月にオープンする予定です。



3/31
・4/1

北信州 春の風物詩
中野ひな市

北信州に春の訪れを感じさせる風物詩、中野ひな市が開催され、「中野土びな展示即売市」や「大灯籠びな行進」などのイベントが行われました。
例年大行列ができる展示即売市は、一昨年から事前抽選により実施。お気に入りの人形を手にする愛好家の姿が見られました。



長野市から初めて参加しました。
猫が好きで猫の土人形に出会えてうれしいです。

一番を引き当て
土人形を購入

畑 さん



4/2

まだまだ雪遊び
ふんちゅ雪中りんご祭り

まだらおの湯で「ふるさと雪中りんご祭り」が開催されました。「雪中りんご掘り出し体験」では、雪の中から掘り出したりんごで作ったスムージーの試飲会が行われ、「雪玉ストラックアウト」や「りんごの皮むき競争」などの各種イベントで参加者は大いに盛り上がりました。





暮らいの 情報掲示板

5・6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

5/9 (火)	■ ノルディックウォーキング 会 市役所周辺 ※23日(火)も開催
5/11 (木)	■ ラベルに見る近代の暮らし 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月11日(日)まで
5/14 (日)	■ 開放 市民の日 ※6月11日(日)も開催 会 農村環境改善センター
5/27 (土)	■ 2023信州なかのバラまつり 会 一本木公園 期 6月18日(日)まで ■ 十三崖チョウゲンボウ探鳥会 会 十三崖一帯
5/28 (日)	■ 斑尾ふるさと祭り 会 まだらおの湯周辺 ■ グリーンコンサート 会 中山晋平記念館
6/14 (水)	■ 大きな絵手紙展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月30日(金)まで
6/15 (木)	■ 織って、作って、着る展 byオリカフェ 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月26日(月)まで

開催中	■ 絵手紙サークル つぶやき展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月8日(月)まで
	■ ちいさな土人形「幸福の虹・七色うさぎ」を あつめよう 会 中山晋平記念館、高野辰之記念館、中野市立博物館、日本土人形資料館、信州中野観光センター、中野陣屋・県庁記念館、創作土人形工房まちなか交流の家 期 8月31日(木)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



◀ インターネットでイベント
カレンダーをチェックできます。

資源物の日曜回収 関 生活環境課 (内線245)

日時 5月28日(日) 午前10時～午後1時
会場 ユー・パレット中野西店

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
【次月予定】6月25日(日) カインズ中野店

フードドライブ 関 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 6月6日(火) 午前9時～11時
会場 市役所玄関

回収品目 賞味期限が1カ月以上残っている未開封の食品 (生鮮食品を除く)

ご寄付ありがとうございました

関申 庶務課 (内線400)

日本マクドナルド株式会社 様 (東京都)
安全笛 100個
地域防犯活動のため

替佐子ども会育成会 (替佐)
会長 小橋 繁樹 様
図書カード 1万円分
豊田小学校の図書充実のため

NPOホットライン信州 傳田 清 様 (西条)
お菓子 12個×75ケース (900個)
児童クラブ利用児童のため

夢さち信州中野つるしかざりの会 (小田中)
代表 小山 早智子 様
つるしかざり 2台
子育て支援拠点施設HUBLICの子育て支援活動充実のため

中高遊技場防犯協会 様
中高防犯協会連合会 様 (中央3)
いかのおすしクリアケース 378個
新入学児童の防犯対策として

Pick up イベント



開催 新緑の美しい斑尾高原で 斑尾ふるさと祭り

カレンダー①

問 申 商工観光課 ☎(22)2111(内線259)

▶今年で34回目の開催となり
ます。ほかに自然と
触れ合えるイベントを
用意しています。



日時 5月28日(日) 午前9時30分～午後2時30分
会場 まだらおの湯周辺
料金 無料
内容
・キノコ、山菜天ぷらの無料配布
・ニジマスのつかみ取り(小学生以下)
・和太鼓演奏、倍増戦士ロゼショーなど
・新緑の時季の斑尾山登山(要予約 定員30人)

開催 晋平メロディを歌い継ぐ グリーンコンサート

カレンダー②

問 申 中山晋平記念館 ☎(22)7050

▶晋平メロディをはじめ
さまざまなジャンルの曲
を演奏します。



日時 5月28日(日) 午後2時～3時15分
会場 中山晋平記念館 第一展示室
定員 80人(先着順)
申込方法 電話
申込期間 5月8日(月)～5月27日(土)
料金 500円
内容 箏奏者・渡邊香澄わたなべかすみさんによるコンサート

開催 国の天然記念物を見てみよう！ 十三崖チョウゲンボウ探鳥会

カレンダー③

問 生涯学習課 ☎(22)2111(内線424)

期日 5月27日(土)
時間 午前9時15分～11時(小雨決行)
場所 十三崖一帯(夜間瀬川南側河川敷)
講師 十三崖チョウゲンボウ応援団会員
参加料 無料
参加方法 当日参加(予約不要)



開催 4年ぶりの開催 長野県障がい者スポーツ大会

Pick up

問 福祉課 ☎(22)2111(内線294)

今年9月に長野市および松本地域を中心に「長野県障がい者スポーツ大会」が開催されます。陸上、ボッチャなどの個人競技や車いすバスケットボールなどの団体競技の全12種目を実施します。
申込期限 6月2日(金)
※詳しくは、長野県公式ホームページをご覧ください。



お知らせ



**中野市スポーツ専任コーチ
講習会等実施事業補助金**
問申 文化スポーツ振興課(内線364)

国内または国際的な場で指導実績のある指導者(スポーツ専任コーチ)による講習会または実技指導を実施する事業に要する経費に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

申請期限 6月30日(金)
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



長野県議会議員一般選挙の結果

問 選挙管理委員会事務局(内線324)

任期満了に伴う長野県議会議員一般選挙が3月31日に告示され、中野市下高井郡選挙区では定数2に対して2人の届出があり無投票となりました。

任期 4月30日から4年間
当選人 小林東一郎
丸山栄一
(届出順)



はかりの定期検査を受けましょう(豊田地域)

問 商工観光課(内線258)

農産品の出荷や売買、商品の値付けなど、取引や証明に使用するはかり(特定計量器)は、計量法の規定により、2年に1回定期検査を受けなければなりません。

今年度は豊田地域を対象に定期検査を行います。対象となるはかりを使用している方は必ず検査を受けてください。

日時 6月8日(木) 午前10時30分～正午、午後1時～3時
場所 豊田公民館(豊田文化センター)

※中野地域を対象とする定期検査は2024年度に行います。



**監査委員が
選任されました**

問 監査委員事務局(内線324)

井本久夫さんの任期満了に伴い、丸谷弘幸さんが議会の同意を得て監査委員に選任されました。また、丸谷弘幸さんは代表監査委員を務めます。

任期 3月22日から4年間



**国民健康保険の
税率が変わりました**

問 市民課(内線296)

改定後の税率(2023年度)

区分	医療保険分	後期支援分	介護保険分
所得割	7.00%	2.50%	2.30%
資産割	8.60%	4.80%	2.50%
均等割	22,500円	7,800円	9,800円
平等割	19,600円	7,000円	6,300円
課税限度額	650,000円	220,000円	170,000円
軽減区分	世帯主と加入者の所得割合計		
7割	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下の世帯		
5割	43万円+(29万円×被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下の世帯		
2割	43万円+(53.5万円×被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下の世帯		
未就学児	均等割りが5割軽減されます。既に軽減されている世帯は、上記7・5・2割軽減後に適用の均等割額に対し5割軽減されます。		



**社会教育委員会議新聞
「つながろう社会と」の発行**

問 生涯学習課(内線423)

「ひきこもりとなり、社会参加ができなくなる前の段階で、社会教育委員としてかわれること」をテーマとした研究調査を新聞にしました。新聞は市公式ホームページで公開しています。



作業名		単位	金額	付記	
水田作業	田植え	1時間	930円		
	一般作業	1時間	910円		
	動力 耕耘 作業	耕起*	10a	9,400円	
		代かき(一度)*	10a	10,250円	
		代かき(二度) 荒代*	10a	7,500円	
		代かき(二度) 植代*	10a	7,880円	
	農機具	田植機*	10a	8,130円	植付けのみ
		バインダー*	10a	11,100円	結束ひも付
ハーベスター*		10a	11,350円	ハゼカケもの基準	
自脱コンバイン*		10a	20,950円		
畑作業	動力耕耘作業*	10a	6,900円		
	一般作業	1時間	910円	アスパラガスほか	
果樹作業	剪定	1時間	1,630円		
	摘花・摘果	1時間	910円		
	袋掛け	1時間	910円		
	一般作業	1時間	910円		
	SS防除作業*	10a 成木1回	4,290円	薬剤・補助者別途	
	バック ホー	15PS以上*	1時間	6,040円	運搬料別途
15PS未満*		1時間	5,400円	運搬料別途	
肥料散布作業(マニアスプレッター)		10a	1,180円	本機貸し出し	
			3,370円	運転者・燃料付	
きのこ作業		1時間	910円		

※運転者・燃料が含まれています。

2023年度
農作業標準労賃・
機械作業標準料金
(4月1日から適用)

☎ 農業委員会事務局(内線409)

中野市農業委員会では、農作業標準労賃および機械作業標準料金を改正しました。
作業料金は、圃場条件や作業条件を考慮して、依頼者と受託者双方で十分な協議をして決めてください。
領収書は必ず発行してください。

マイナンバーカードに関する窓口拡大開設

☎ 市民課(内線236)

市役所市民課窓口でマイナンバーカードに関する窓口を拡大して開設します。手続きの際は、希望日の2日前までにご予約ください。

要予約 ※5月末まで

・休日窓口(5月14日(日)、28日(日))

・午前8時30分～正午

・平日夜間(毎週水曜日を除く)

・午後5時15分～7時30分

予約不要

・毎週水曜日

・午後5時15分～7時30分

・平日窓口

※代理人による受取りの要件が緩和されました。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市外から転入した従業員の の家賃の一部を補助します

☎ 商工観光課(内線258)

1月1日以降に住居の賃借を伴う市外から転入した39歳以下(転入日時点)の従業員に家賃の補助をした事業者に対して補助を行います。

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市有財産を売却します

問申 企画財政課（内線222）

市公式HP



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

南宮庁舎	(土地) 1,838㎡ (建物) 事務所棟ほか2棟	申込期限 6月30日(金)
水道施設跡地	(土地) 238㎡	申込期限 7月31日(月)

対象事業 市内に在住、在勤、在学する方で構成する団体が、30人以上参加できる市内の施設で開催するコンサート
対象経費 外部から招いた演奏家への謝礼、旅費
補助金額 補助対象経費に対し、上限5万円
申請期限 開催日の2週間前

市公式HP



ときめき手づくり
コンサート補助金

問申 文化スポーツ振興課（内線394）

夢 No.213

ほ育園の先生になりたい


佐藤 はおな

（さとう はおな・延徳小学校5年）

わたしのしょう来の夢は、「ほ育園の先生」です。理由は、たくさん子ども達を笑顔にしたいと思ったからです。

わたしがほ育園の時、友達とケンカになった時も、先生が助けてくれて笑顔になりました。その時に先生ってすごいなあと思いました。

わたしは小さい子どもが大好きです。小さい子と遊ぶと笑顔になれます。そんな子ども達を笑顔にできる先生になりたいです。そして、笑顔があふれるほ育園を作りたいです。



募集

老人福祉計画・介護保険
事業計画策定懇話会委員

問申 高齢者支援課（内線365）

募集人数 若干名

任期 7月から2024年3月まで

募集期限 5月31日(水)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



知事との県民対話集会
参加者

問申 企画財政課（内線216）

「対話と共創」の県政を推進するため、知事が県内すべての市町村を訪問する「知事との県民対話集会」を中野市で開催します。

日時 5月22日(月)

午後4時30分～6時

申込期限 5月18日(木)

定員 30人程度

（応募多数の場合は抽選）

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



年金

年金お役立ち情報
～産前産後免除～

国民年金第1号被保険者が出産をされた際、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除されます。この制度では、免除された期間も納付したものと扱います。

対象の方

国民年金第1号被保険者

免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間

※2人以上の赤ちゃんを同時妊娠の場合は最大6カ月

年金機構



ご利用にはお手続きが必要です。詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください。

☎(22)2111 (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

編集後記

4月からはや1カ月、環境が変わった方もいらっしゃるかと思います。かくいう私もその一人で、4月より広報担当となりました。環境の変化による不安や焦燥もありますが、得られる体験や知識を享受しながら、より良い広報紙が作成できるようまい進してまいります。(中林)

消費者トラブル事例 150

意図せぬ定期購入に注意しましょう

事例

新聞の折込広告で通常の半額の「拡大鏡」を見つけ、販売業者に注文の電話をした。その際、「目に良いサプリメントを送る」と言われた。後日、拡大鏡とサプリメントが届いたが、同封の「明細書兼請求書」には拡大鏡が「プレゼント」、サプリメントが約3千円と記載されていた。その後2カ月連続、同じサプリメントが届いたので、おかしいと思い「明細書兼請求書」を改めて確認すると「1年定期」と記載があった。

アドバイス

- ・新聞広告の通販やテレビショッピングなどの電話注文時に、別の商品やサンプルなどを勧められ承諾したところ、そちらが主契約の定期購入になっていたという事例があります。
- ・商品到着後は、明細書などで定期購入契約になっていないか確認することが大切です。意図せず定期購入になっていたら、すぐに販売業者に申し込んでいないことを伝えましょう。

☎ 中野市消費生活センター ☎(22)2201
☎ 県北信消費生活センター ☎026(217)0009
☎ 消費者ホットライン(土・日・祝日) ☎188



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

クーラーボックス／ビニールプール／収穫用米袋／ビニールホース／外壁などの支柱材／素焼植木鉢／漬物用ガラス容器／五月人形「兜」／農業用ポリタンク／女性用礼服(9号サイズ)／プリンターインクカードリッジ／果実酒用ガラス容器／掛け布団／ネズミ捕り

無償で譲ってください

大人用スキーヘルメット／男性用社交ダンス衣装／着物・小物一式／浴衣・小物一式／バスケットゴール／耕運機(可動4サイクル) ☎ 中野市消費生活センター ☎(22)2201



行政相談	①期日 5月10日(水) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎第4会議室 ②期日 6月12日(月) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室	庶務課 (内線211)
女性相談 面接は予約制	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後4時30分 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 ☎(23)4810
生活就労相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前9時～午後5時 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 (内線456・457)
身体障がい者相談所 予約制	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 福祉ふれあいセンター	
福祉相談・ボランティア相談、結婚相談 予約制	期日 毎週月～金曜日(結婚相談は土・日も応じます) 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
心配ごと相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午後1時30分～4時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
法律相談 予約制	期日 毎月第1・3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 中野市ふるさとハローワーク(中央公民館1階)	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 ☎(23)0214
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

心をひろく

人権教育懇談会にご参加ください

人権相談窓口

中野市は人権尊重都市です

中野市企業人権教育推進協議会会員募集

人権センターは、市民の福祉の向上、人権教育・交流の拠点として、さまざまな事業を通して、一人一人の人権が尊重される、差別のない明るい社会の実現を目指しています。

問 中野市人権センター
豊田人権センター
0269(26)2287
0269(38)3522

▼栗和田区で開催した懇談会



差別のない、温かな思いやりの心と、お互いが支えあう共生の社会を実現するため、皆さまのご協力をお願いします。

人権センターでは、市内各区または分館単位での人権教育懇談会を開催します。

懇談会は、身近な事柄を題材に、人権への理解を深めることを大切に行っています。30分程度の人権啓発DVDを活用したり、講師・助言者のお話を聴いたりして「人権」について考え、懇談します。

相談先	電話番号・開設時間
中野市人権センター人権相談専用電話	0269-26-2287 (直通) (平日 8:30~17:15)
みんなの人権110番 (法務省)	0570-003-110 (平日 8:30~17:15)
子どもの人権110番 (法務省)	0120-007-110 (平日 8:30~17:15)
外国人のための人権相談 (法務省) Human Rights Counseling for Foreigners	0570-090-911 (平日 9:00~17:00) (weekday 9:00~17:00)
長野県人権啓発センター 人権相談専用電話 (長野県)	026-274-3232 (火曜日~日曜日8:30~17:00)

◆特設人権相談所を開設します

日々の暮らしの中でお困りのことや悩みごと（差別、虐待、いじめなど）がありましたら、ご相談ください。

期日 6月1日(木) 時間 午前9時~正午 会場 中野市人権センター
相談員 人権擁護委員 ※相談は無料で、予約は不要です。秘密は厳守します。

人権尊重都市宣言

人権侵害は、いかなる理由があっても許されるものではありません。

人権が尊重され、平和で自由と平等が保障される社会の実現は、すべての人々の願いです。

私たち中野市民は、日本国憲法及び世界人権宣言の理念に基づき、自らの人権意識を高め、部落差別をはじめとするあらゆる差別や偏見などによる人権侵害のない、だれもが住みよいまちを築いていくことを誓い、ここに「人権尊重都市」であることを宣言します。

令和4年3月18日制定

市では、市民の皆さんに人権意識の輪が広がることを目的として、「人権尊重都市宣言」を制定しています。引き続き、宣言にある差別のない、明るい人権のまちづくりを推進していきます。

本協議会は、市内の企業が互いに連携し、人権教育活動を積極的に推進して、従業員などの人権意識の高揚を図ることを目的に、1976(昭和51)年に結成されました。現在は、71社が加盟しており、職場内での研修の実施、各種集会など積極的に参加しています。

現在、会員を募集していますので、人権教育・人権啓発に関心があり、入会を希望する企業は、この機会に加入をお願いいたします。詳細につきましては、市人権センターまでお問い合わせください。



対象者 中野市に在住・在勤の方

申込方法 電話またはご来館のうえ、お申し込みください

申込開始日 5月15日(月) (定員になり次第、締め切り)

中野市人権センター ☎(26)2287

○いきいき健康体操教室(全8回)

期日 6月～7月 毎週火曜日

時間 午前10時～11時

定員 15人(概ね60歳以上の方対象)

参加費 無料

持ち物 ヨガマット(無ければバスタオル)、
小タオル、飲料水、上履き

講師 黒岩 あずささん

内容 無理をしない程度に体を動かして筋肉を
ほぐしましょう。

○折り紙教室(全7回)

期日 6月～12月 第3木曜日(8月は第2木曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

定員 15人 参加費 無料

持ち物 折り紙(無地)、スティックのり、ボンド、
カッターナイフ、ピンセット(先端が細く
て内側が平らなもの)、はさみ、ものさし

講師 村田 千恵さん

内容 指先を動かし脳を活性化させて作品を作り
ましょう。

○クラフトテープで作る!

四つだたみのミニバッグ(全4回)

期日 6月28日(水)、7月5日(水)、12日(水)、19日(水)

時間 午後1時30分～3時30分

定員 10人(新規受講者を優先)

参加費 1,000円(初回のみ)

持ち物 はさみ、持ち帰り用袋

講師 遠山 綾子さん

内容 クラフトテープを編んで
バッグを作りましょう。

申込期限 6月16日(金)



○立体切り絵教室(中野会場・豊田会場)

期日 【中野】12月～3月 第2水曜日(全4回)

【豊田】6月～9月 第1水曜日(全4回)

時間 午後1時30分～3時30分

定員 8人 参加費 無料

持ち物 カッターナイフ、カッターマット(A4サイ
ズ)、白画用紙、色画用紙、千枚通し、
ものさし、セロハンテープなど

講師 町田 たつ江さん

内容 1枚の紙とカッターで作れる繊細な作品を
作りましょう。

※中野または豊田のどちらかでお申し込みください。

豊田人権センター ☎(38)3522

○生け花教室(全6回)

期日 6月～11月 第2火曜日 ※8月は10日(休)

時間 午後1時～3時

定員 15人

参加費 1,200円/1回(花代)

持ち物 花器、剣山、はさみ

講師 小畑 ひろ子さん

内容 お花を生けて、心豊かにすごしましょう。

○絵手紙教室(全6回)

期日 6月～11月 第3木曜日

時間 午後1時30分～3時30分

定員 15人

参加費 ハガキ、紙代実費

持ち物 自分の描きたい素材、絵具、筆、墨汁
(お持ちでない方には初回お貸しします)

講師 尾島 健太郎さん

内容 描きたい素材で絵手紙を作りましょう。

○折り紙教室(全6回)

期日 10月～3月 第1水曜日(1月は第3水曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

定員 15人 参加費 無料

持ち物 折り紙(無地)、スティックのり、ボンド、
カッターナイフ、ピンセット(先端が細く
て内側が平らなもの)、はさみ、ものさし

講師 村田 千恵さん

内容 指先を動かし脳を活性化させて作品を作り
ましょう。

○健康体操教室(全6回)

期日 10月17日、24日、31日、11月7日、14日、
21日(毎週火曜日)

時間 午前10時～11時

定員 15人 参加費 無料

持ち物 ヨガマット(無ければバスタオル)、上履き、
飲み物

講師 黒岩 あずささん

内容 筋肉をほぐし、簡単な体操で無理なく体
を動かしましょう。

○料理教室(全4回)

期日 7月26日、9月27日、11月29日、
2月14日(各回水曜日)

時間 午前10時～午後1時

定員 15人 参加費 500円～1,000円/1回

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、
持ち帰り用容器

講師 林 八重子さん

内容 季節の食材で郷土料理を楽しく作りましょう。

西部公民館 ☎ (23) 1024

リラックスヨガ 第1期

期日 6月5日、12日、19日、
7月3日、10日
(全5回 毎月曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 季節の変わり目、ヨガで体調を整えましょう。
講師 黒岩 あずささん
定員 20人
持ち物 ヨガマットもしくは大きめのバスタオル、水分補給の飲料水
申し込み 5月10日(水)～



韓国語教室

期日 5月30日、6月6日、13日、20日
(全4回 毎回火曜日)
時間 午後7時～8時30分
内容 韓国語を初歩から覚えましょう。
講師 金崎 祐さん
定員 10人
持ち物 筆記用具
申し込み 5月10日(水)～



ママとベビーのふれあい広場

期日 5月31日、6月7日、14日、28日
(全4回 毎回水曜日)
時間 午前10時30分～11時30分
内容 ベビーマッサージと産後ママのエクササイズを開催します。
講師 丸山 奈美さん
定員 1歳未満のお子さんと、その保護者15組
持ち物 バスタオル、おんぶひも



公民館HP



※「申し込み不要」の記載のないものを除き、受講には事前に電話での申し込みが必要です。
※受講の申し込みは、原則市内在住・在勤の方を優先とします。

北部公民館 ☎ (26) 0677

スポーツ吹き矢とアンチエイジング講座

期日 5月22日、6月12日、26日、
7月10日 (全4回 毎月曜日)
時間 午前10時～正午
内容 アンチエイジングに関する講話と腹式呼吸法を使ったスポーツ吹き矢の講習を行います。
講師 中嶋 研二さん
定員 30人
持ち物 運動のできる服装、飲み物、筆記用具
申し込み 5月10日(水)～



竹細工入門

期日 6月2日、9日、16日
(全3回 毎回金曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

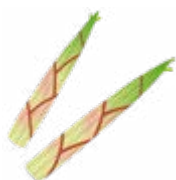
内容 丈夫な根曲がり竹を使ってかごを編みましょう。

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
(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

申し込み 5月12日(金)～



音楽で脳がイキイキ!

期日 6月7日(水)

時間 午後2時～3時30分

内容 音楽療法を取り入れた脳の体操です。歌って、笑って、長生きしましょう。

講師 音楽療法士 山崎 みや子さん

定員 65歳以上の方 20人

持ち物 ハンカチ **申し込み** 5月12日(金)～



たのしい俳句教室～変わる、あなたの俳句～

期日 6月15日、7月13日、8月10日、9月7日 (全4回 毎回木曜日)

時間 午後1時30分～3時

内容 俳句づくりの基本から実作指導まで。分かりやすい解説と、確かな添削でぐんぐん上達。

講師 小島 和英さん **定員** 20人

持ち物 筆記用具、ノート、俳句歳時記または俳句歳時記の入った電子辞書(お持ちの方)



色鉛筆画教室・中級編

期日 6月10日、17日、24日、7月1日、8日
(全5回 毎回土曜日)

時間 午前9時～正午

内容 複雑なモチーフに挑戦し、細密な色鉛筆画の技術を学びます。

講師 田中 健太郎さん

定員 12人
(中級編の新規受講生を優先)

材料費 600円

持ち物 24色以上の色鉛筆、鉛筆(2B)、30cmの定規

申し込み 5月16日(火)～



ギャラリー展示 日本画萌芽会

期間 5月31日(水)まで

内容 日本画



脳トレ&健康体操講座

期日 6月9日、16日、30日、7月7日、14日、21日
(全6回 毎回金曜日)

時間 午後2時～3時30分

内容 簡単な脳トレと適度な運動で健康を維持しましょう。

講師 春原 輝明さん

定員 30人

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動のできる服装、筆記用具

申し込み 5月15日(月)～



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 5月11日、18日、25日、6月1日
(毎週木曜日)

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。

期日 5月10日(水)、6月7日(水)
時間 午前11時～11時10分



• 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 5月9日(火)、6月13日(火)

時間 午前11時～11時30分

図書館がより

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



▶ 市立図書館開館 30 周年記念事業 kumori をつくり

kumori は本と人をつなげるしおりです。自分の好きな本の紹介文を書いたしおりを作りましょう。

日時 5月27日(土) 午前10時30分～正午

講師 渡辺 ゆきのさん

申込期間 5月6日(土) 午前9時～

※詳しくは、市立図書館ホームページをご覧ください。

すぎやまあきら 杉山亮先生のものごとりライブ & 講演会

午前中に子ども向け「ものごとりライブ」、午後には大人向け「講演会」を開催します。

日時 6月25日(日) 午前10時30分～正午
午後2時～3時

講師 杉山 亮さん(元保育士で児童書作家)

申込開始日 5月17日(水)(市内在住者)

5月24日(水)(市外在住者)

※詳しくは、市立図書館ホームページをご覧ください。

▶ こどものとしょかんまつり

期間 5月13日(土)、14日(日)

料金 無料

※詳しくは、市立図書館ホームページをご覧ください。

ビデオ上映会 としょかんプチ☆キネマ

荒野に希望の灯をともし

上映日時 5月17日(水) 午前10時～

ふるさと再生 日本の昔ばなし
かぐやひめ ほか

上映日時 5月21日(日) 午後2時～

世界路面電車紀行 ヨーロッパ2

上映日時 6月7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



身近な生物のきもち

著/大島健夫
メイツ出版

人間による環境の改変に耐えて生き続けている身近な動植物たち。その一部の動植物たちにタヌキがインタビューした本。



ひとかけらの木片が
教えてくれること

著/田鶴寿弥子
淡交社

仏像、狛犬、歴史的建造物から入れ歯まで、何の木から作られたのか。小さな木片から樹種を特定することで人がいかに木と向かい合ってきたのがわかる。

はじめてのトリアスロン
(倉阪鬼一郎)

60分でわかる!メタバース超入門 (武井勇樹)

子どものスマホ問題はルール決めて解決します (石田勝紀)

児童書作家の思いつき
(杉山亮)

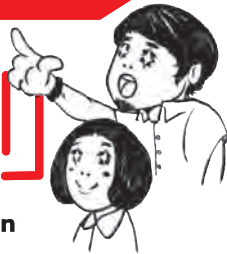
ヘルパーと高齢者のちょっと
素敵な時間 (向山久美)

老いの玉手箱
(樋口恵子)

大奥を創った女たち
(福田千鶴)

博物館だより

Nakano Museum Information



休館日 火曜日

開館時間 午前9時～午後5時

観覧料
常設展示室
一般300円 高校生以下150円
※未就学児、中野市内小中学生・70歳以上は無料

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

\ check /



歴史 春季企画展

6月30日(金) まで開催

場所：常設展示室

「明治初期の村絵図 150年前の信州中野Ⅰ」



下の絵図はどこの地区のものでしょうか。
(答えはページ左下)



実物も150年前に作成されたとは思えないほど色鮮やかな色彩で描かれています。ぜひ、見に来てください。



Column

今回常設展示室で展示した絵図は、今から約150年前、村ごとに作成された中野市域のうち、中野・日野・延徳・平野の各地区のものでした。

いずれも1873(明治6)年前後に作成されましたが、実測に基づいて作成されていないため正確性を欠いており、実測のうえで一定の縮尺に基づいて表現される「地図」とは程遠いものでした。しかし、10年ほど経った1880年代になると、実測に基づいた村ごとの絵図が作成されるようになり、現在の地図に近い正確なものが作成されるようになります(1880年代の各村絵図は長野県立歴史館に収蔵されています)。

絵図を見て150年前と現在の地区の姿を比べてみませんか。

文化 勾玉づくり体験

北信濃ふるさとの森文化公園で開催される新緑まつりにあわせ、博物館では勾玉づくり体験を特設エリアで開催します！



開催日 5月28日(日)

材料費 400円

自然 観望会

無料・要予約

春のほしぞらをみよう！

春の星空を大型望遠鏡で覗いてみませんか。

天候に恵まれれば、おとめ座のスピカなど、春の1等星を望遠鏡越しで見ることができます。



日時 5月20日(土) 午後7時30分～9時

講師 信州中野天文同好会の皆さん 定員 100人

※始めにプラネタリウム室で春の星空解説を行います。

★ プラネタリウム投影情報

	午前11時～	午後1時30分～	午後3時～
土曜日	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ！	ゆるり星空めぐり 星のいろいろ!!	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ！
日曜日	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ！	アステリアと 星の道しるべ	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ！

各回45分：番組(30分)+ 星空解説番組(15分)

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

企画展クイズこたえ：岩船地区



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.103

広報なかの

5月号

中野市役所

TEL 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

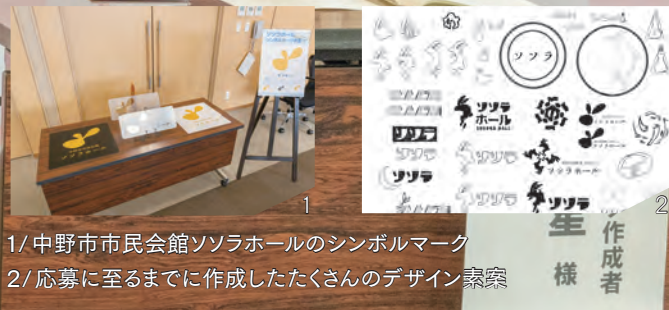
公式サイト https://www.city.nakano.nagano.jp/
2023年5月5日発行 ●発行 中野市 ●編集 総務部庶務課 ●印刷 高嶺堂印刷所



フリーデザイナー
関 美星

せき・みほし 中野市生まれ。大学で視覚デザインを専攻。考案したデザインが中野市市民会館ソソラホールのシンボルマーク募集作品の中から採用された。

自分の『デザイン』で
いろいろな人たちの生活を
少しでも豊かにできれば
いいなと思っています。



1/ 中野市市民会館ソソラホールのシンボルマーク
2/ 応募に至るまでに作成したたくさんのデザイン案

絵

「絵を描くことは昔から好きだったんです。それこそ、物心がついたころには一人では趣味の範囲で、デザインの道に進むとは思ってなかったんです。」と話してくれた関さん。進路に悩んでいた高校時代、担任の先生から勧められた大学へ進学し、デザインについて学ぶこととなった。

「シンボルマークを募集していたことは母から聞きました。小・中学生時代の習い事や部活動などで使わせていただいたこともあり、中野市市民会館には思い入れがあったので、ぜひ参加したいと思応募しました。シンボルマークに選んでいただけたことで、周りの人が喜んでくれたのがうれしかったです。」

今回、たくさんの応募の中から決まったシンボルマークについて「皆さんに愛着と親しみを持ってもらうことを考えてデザインしましたし、ソソラホールのような芸術表現ができる場所は、自由な場であってほしいという思いもありました。多くの人に見てもらおうので責任は感じています。このマークを見てすぐにソソラホールのものだと思ってもらえるようになったらうれしいです。」と話してくれました。

関さんにとっての『デザイン』とはどういったものなのか聞いた。

「『デザイン』はあくまで脇役だと思っんです。一口に『デザイン』と言っても多岐に渡っていて、視覚デザインだけでなく、企業の広告やブランディングも一種の『デザイン』なんです。そのうえで、自分の『デザイン』でいろいろな人たちの生活を少しでも豊かにできればいいなと思っています。」

最後に中野市への想いについて教えてください。「今回、シンボルマークに選んでいただいたことで、デザインをすることが好きなんだと再認識できましたし、今まで学んでいた分野だけにこだわらず、今後もなんらかの形で中野市を少しでも盛り上げるお手伝いができればいいなと思っています。」



信州中野名物

月の兎の運呼(いちごみるく味)

3名様

お菓子「月の兎の運呼」
の新フレーバーです!



「運を呼び込んで幸運に出逢える」と言われている、お菓子「月の兎の運呼」。クラウドファンディングでご協力いただいた皆さまのおかげもあり、今回、いちごみるく味ができました!



応募方法

住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名、参考になった記事などを書いてご応募ください。

※当選はプレゼントの通知をもって代えさせていただきます。

締め切り 5月22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