

広報

2023(令和5年)

# なかの

# 6

No.219



特集

## 上今井遊水地の 整備が始まりました

# Pick Up!

広報なかの No.219

## 目次 2023 June



# ドリーム・ベースボール 宝くじスポーツフェア in中野

問申 文化スポーツ振興課 ☎ 0269(22)2111(内線364)

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が行われます。多くの皆さまのご来場お待ちしております。

日時 6月25日(日) 午前9時～午後3時

会場 市営野球場(雨天時:市民体育館、プログラムに変更あり)

料金 入場無料(ただし、入場整理券が必要となります)

※入場整理券は中野市役所、豊田庁舎、中央・北部・西部公民館、市民体育館、B & G海洋センターで配布しています。

### プログラム

午前9時 開場

午前9時30分 少年少女ふれあい野球教室

午前10時30分 ふれあい講演会 (谷沢 健一さん)

正午 ドリーム抽選会

午後0時30分 開会式

午後1時 アトラクション「プロに挑戦」「ホームラン競争」

午後1時30分 ドリーム・ゲーム(元プロvs地元選抜チーム)

午後3時 閉会



### 元プロ野球選手の打者と投手に挑戦する方を募集します

募集対象 元プロ野球選手に挑戦したい投手・打者 各1人

応募資格 市内在住または在勤で18歳以上の一般の方

申込期限 6月15日(木)

申込方法 文化スポーツ振興課までお問い合わせください。



### 参加出場予定選手(※急遽変更となる場合があります。)

谷沢 健一、張本 勲、藤田 平、堀内 恒夫、辻 発彦、定詰 雅彦、飯田 哲也、鈴木 健、井上 一樹、本間 満、藤田 宗一、長谷川 昌幸、澤井 良輔、藤田 太陽、細川 亨、鉄平、野中 信吾、大引 啓次、上園 啓史、内 竜也 (敬称略)

ページ

03	特集 上今井遊水地の整備が始まりました
06	市立図書館開館30周年
08	市民会館リノベーション情報/ 6月は食育月間
09	教育長就任ごあいさつ/ わくわくWork
10	健康広場なかの
12	活き生き!健康メモ/保健だより
13	コロナワクチン情報/シニア情報
14	子育て案内/わが家のアイドル
16	2022年度下半期財政状況
17	まちかどトピックス
18	暮らしの情報掲示板
25	私の提言
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



### 人口の動き

人口:41,049人 (+1)  
男:19,983人 (-9)  
女:21,066人 (+10)  
世帯数:15,993戸 (+39)

【2023年5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。  
カテゴリー 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  
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



上今井遊水地の起工式が5月21日に行われました。今月は起工式の様子と今後の計画をご紹介します。



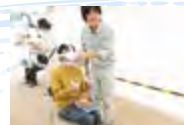
## 上今井遊水地の整備が始まりました

問 道路河川課 ☎0269(22)2111(内線305)

令和元年東日本台風による洪水被災を受け、国・県・市町村が連携し進めている治水対策「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」。

洪水時の水位を下げる対策である上今井遊水地整備が着工されることを受け、5月21日に起工式を開催しました。

今回は起工式の様子とプロジェクトの今後について紹介します。



### 遊水地とは？

遊水地は、川に接する土地の一部を堤防で囲み、川の水の一部を一時的に貯める施設です。

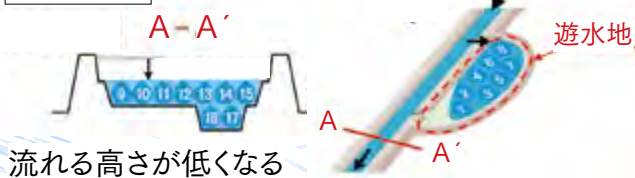
普段、遊水地内には水を貯めず、令和元年東日本台風のような大規模な洪水の際に、川の水位がある一定の高さに達すると、川に面する堤防の一部を低くした箇所から遊水地内に流れ込ませた水が貯まります。それにより遊水地より下流の水位上昇を抑える効果があります。

遊水地内に貯めた水は、川の水位が低下してきたら、排水設備により川に戻し、次の洪水に備えます。

遊水地なし



遊水地あり



流れる高さが低くなる

# 上今井遊水地の整備内容

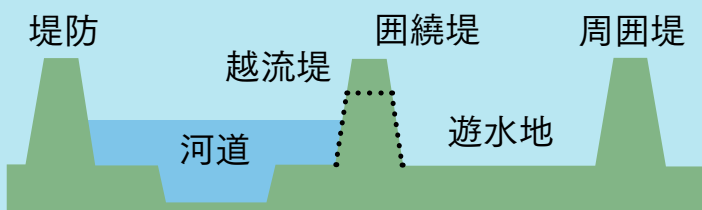


## DATA

事業面積 約70ha  
 掘削土量 約340万 $m^3$   
 貯水容量 約640万 $m^3$

- 事業主体  
国土交通省  
千曲川河川事務所
- 上今井遊水地は、1872(明治5)年の新川掘りにより付け替えられた旧河川敷を利用し、遊水地としての器を形成する囲繞堤と周囲堤を整備し、貯水容量を確保するために遊水地内の掘削を行います。

## 堤防の種類



**周囲堤** (しゅういだい) … 遊水地全体を囲い人々の住む場所と遊水地を分ける堤防

**囲繞堤** (いぎょうだい) … 周囲堤で囲まれた遊水地内部の河道部と遊水地を区切る堤防

**越流堤** (えつりゅうだい) … 洪水が一定の水位になった際、遊水地内に流入させるため、囲繞堤を一部低くしたところ

インタビュー  
上今井遊水地の  
整備に向けて



国土交通省  
千曲川河川事務所  
千曲川緊急治水対策出張所  
小野 伊佐緒 所長

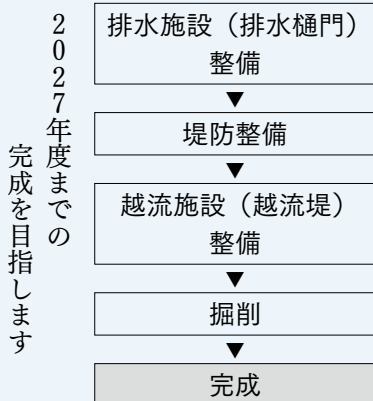


上今井遊水地は信濃川水系で最大の遊水地として、北陸地方整備局において初めて整備に着手する遊水地となります。大切な農地をご提供いただいた皆さま、関係区長をはじめ地域の皆さま、土地改良区ならびに関係団体や対策委員会の皆さまにご協力をいただき、整備に着手できますこと、この場をお借りし深く感謝申し上げます。

今回、遊水地内に溜まった水の排水を行う施設である排水樋門の整備に着手します。今後、遊水地の器を形成する堤防や遊水地に洪水を流し込む施設の整備、貯水容量を確保するための遊水地内の掘削の工事を進めてまいります。整備の進捗状況は地域回覧などでお知らせしつつ、現場見学会を開催するなど、整備の進捗状況や工事の内容など皆さまに伝わるよう広報にも努めてまいります。引き続き、地域の皆さまと調整を図りつつ、遊水地の整備効果が早期に発揮できるよう取り組んでまいりますので、ご理解ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



「図面提供：国土交通省 千曲川河川事務所 千曲川緊急治水対策出張所」の3次元設計イメージ図をもとに中野市が作成



工事の手順

上今井遊水地事業  
今後の予定

◎警戒レベルと避難のタイミングについて

警戒レベル	状況	行動を促す情報（避難情報など）
警戒レベル 4 必ず避難！ 「避難指示」で	5 災害発生または切迫	<b>緊急安全確保</b> 命の危険 直ちに安全確保！
	……………警戒レベル4までに必ず避難！……………	
	4 災害のおそれ高い	<b>避難指示</b> 危険な場所から全員避難
	3 災害のおそれあり	<b>高齢者等避難</b> 危険な場所から高齢者などは避難
	2 気象状況悪化	<b>大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）</b> 自らの避難行動を確認
1	今後気象状況変化のおそれ	<b>早期注意情報（気象庁）</b> 災害への心構えを高める

災害に備えて  
避難のポイントを  
整理しておきましょう

「マイ・タイムライン」を作成しましょう

マイ・タイムラインとは、家族構成や生活環境に合わせて、とるべき防災行動をあらかじめ整理して時系列にとりまとめておくものです。

市公式ホームページまたは4月に全戸配布した「くらしと防災ガイドブック」をご確認ください。



問 危機管理課  
0269(2)2111(内線286)

# Library History



①

◀1954(昭和29)年、旧中野市の誕生に伴い、旧松川公民館で中野市公民館図書館部として活動(写真①)。

その後、市内各地に移転し1977(昭和52)年から現在地に開館するまで、現在の中野陣屋・県庁記念館で図書館を開館していた(写真②)。



②



◀1975(昭和50)年、移動図書館「たかやしろ号」巡回開始。

2022  
(令和4年)



デジとしょ信州開始  
(市町村と県による協働電子図書館)

2020  
(令和2年)



ブックスタート  
(セカンドブック)  
事業開始

2019  
(令和元年)



・運営などの一部業務を民間に委託  
・どこでも図書館事業開始

2015  
(平成27年)



月曜日の祝日開館開始

2013  
(平成25年)



・開館20周年事業実施  
・朗読室に飲食コーナー設置  
・絵本の読み聞かせ出前事業開始

2012  
(平成24年)



北部・西部の両分館に図書館情報システムを導入し、4館のネットワーク化完了

## 「本のある広場」として

市立図書館は、景観もサービスのひとつとして建てられました。おかげさまで、来館者から好評をいただいています。近年は5月にこいのぼりを掲げたり、イベントで使用したりと公園を活用していますが、今後は読書の場として、また、自然を知り、楽しむ場としての利活用も検討しています。



## 子ども達の心に栄養を

赤ちゃんの体の成長に栄養のある食べ物が必要なように、心の成長には言葉の栄養が必要だと言われています。言葉の栄養のひとつとして、絵本の読み聞かせがあります。図書館では、2002(平成14)年度から、ブックスタート事業を始めました。2020(令和2)年からは、セカンドブックとして、3歳児健診時に絵本を1冊贈呈しています。



## 図書館のデジタル化

ここ数年で加速したデジタル化の波は、図書館にも押し寄せています。セルフ貸出機が導入され、昨年8月には市町村と県が協働して電子図書館「デジとしょ信州」を立ち上げました。また、地域の貴重な資料や新聞をデジタル化して保存し、公開することも図書館の課題のひとつです。そして、デジタル化によって、図書館を利用しにくくなることのないよう配慮することも、デジタル化における課題です。



# 市立図書館閉館30周年

～未来へ「知」をつなぐ～

問 市立図書館 ☎ 0269(26)5841

市立図書館は1993(平成5)年6月に現在の場所に移転、新築し、今年で30周年を迎えました。

図書館の蔵書冊数は23万冊を超え、コロナ禍にあっても年間延べ9万人余の皆さんにご利用いただきました。

30周年を迎える本年、『未来へ「知」をつなぐ～おかげさまで閉館30周年～』をテーマに掲げる図書館のこれまでの歩みをご紹介します。

図書館は皆さんの調べ物もお手伝いします。お気軽にお声がけください。



司書 北原 郁

## 図書館30周年を迎え



館長 大塚 久良

市立図書館は、1993(平成5)年6月に移設開館し、このたび30周年を迎えました。これもひとえに、皆さま方のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。

近年では、ブックスタート事業の拡充としてセカンドブックの贈呈、また、市町村と県による協働電子図書館「デジとしよ信州」の開始などにより、皆さまに本を身近に感じていただけるよう努めています。

移設開館30周年を機に、図書館の本来の機能のほか、多くの市民の皆さまが集える、幅広く「本のある広場」としてより一層の充実を図って参りますので、皆さまのご利用をお願い申し上げます。

## これからの図書館サービス

1人の作家の著作を1カ所にまとめた「作品まとめて全部出し!」というコーナーを設置します。今年度は、生誕100年を迎えた作家を中心に1～2カ月で入れ替えていく予定です。

他にも「DVDの貸出」「ホームページからの貸出期間の延長」など、より使いやすい図書館を目指して、図書館サービスを検討しています。



1993  
(平成5年)



現在の場所へ新築し開館

2000  
(平成12年)



第50回長野県  
図書館大会開催

2001  
(平成13年)



図書館情報  
システム稼働

2002  
(平成14年)



- ・ブックスタート(ファーストブック)事業開始
- ・0～3歳からのおはなし会実施

2005  
(平成17年)



旧中野市・旧豊田村合併により  
北部・西部・豊田の各分館設置

2006  
(平成18年)



閉架書庫(図書館2階)  
整備工事完了



▶図書館カードの利用開始は2001年。中野きりえの会が作成した「黒姫物語」の絵が特徴的。



# 中野市市民会館 ソソラホール リノベーション情報 Vol.14

申 文化スポーツ振興課 ☎0269(22)2111(内線394)

ソソラホールSNS開設しました



現在の  
進捗度

53.21%

## ソソラホール・オープニング プレ企画 いわかわともこ 岩河智子特別レッスン受講生募集

中山晋平作品など、童謡・唱歌の編作曲などを手掛ける作曲家 岩河智子さんによる歌や楽器の演奏などの特別レッスンの受講生を募集します。

2回の個別レッスンと、成果発表会を行います。

- 期日 ①レッスン1回目 7月8日(土)、9日(日)(50分程度)  
②レッスン2回目 8月6日(日)(30分程度)  
③成果発表会 9月9日(土) 午後

- 会場 ①中央公民館  
②③豊田文化センターホール

料金 レッスン受講料 8,000円(1回のみ参加の場合は5,000円)  
成果発表会参加料 2,000円

定員 10組程度 申込期限 6月19日(月)

※レッスン日程などは、申込締め切り後調整します。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

講師

岩河 智子さん



市公式HP



## ソソラホール・オープニング プレ企画

「だれでも演劇。どこでもダンス。  
～はじめての一步～」



いよいよワークショップがスタートしました！  
成果発表は、6月25日(日)の午前11時から一本木公園の野外ステージで予定しています。小学生から70代までの皆さんの「はじめての一步」。ぜひご覧ください。

# 6月は食育月間

問 健康づくり課 ☎0269(22)2111(内線393)

食育企画展示(その1)

◎食育月間だよ in 中野市役所

期間 6月30日(金)まで

会場 市役所2階多目的サロン

展示内容

▶減塩啓発の食品サンプル展示



▶食育版!健康くん、元気くんと写真を撮ろう



▶信州なかのちゃんの食育ぬりえ配布

▶給食調理員さんグッズ展示  
(調理服、調理器具など) など

生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育む『食育』は、  
全ての人にとって重要です。

食育月間にあわせて、食育に関連したイベントを開催します。  
「食べること」について、改めて考えてみませんか。

食育企画展示(その2)

◎食育月間だよ in 市立図書館

期間 6月30日(金)まで

会場 市立図書館 1階入口ホール右手

展示内容

▶食育月間推薦図書コーナー

▶食育に関するポスター展示 など



食育啓発イベント

初夏のひくシオ(減塩)まつり

日時 6月15日(木) 午前11時45分～午後0時30分

会場 市役所2階多目的サロン

イベント内容

▶食生活改善推進員の協力による適塩みそ汁の試食

▶血圧測定、塩分・栄養診断ソフトによる栄養相談 など



2023年5月、新たに就任した

しばもと ゆたか  
**教育長 柴本 豊**からの  
 ごあいさつ

このたび、中野市教育委員会教育長を拝命いたしました柴本豊でございます。職責の重さに身の引き締まる思いであります。教育行政において大切なことは、市民の皆さまも児童・生徒も共に学べる環境が充実していることではないかと考えます。

学校教育では、児童・生徒が安心して学べる環境づくりに、社会教育では、公民館、図書館、博物館などが楽しく学べる身近な施設になるように努めて参ります。新型コロナウイルス感染症の対応は、5類に移行し制限のあった多くの行動も再開に向かっていきます。

常に「市民の皆さまと児童・生徒が主役である」ということを肝に銘じ、教育行政推進のため、市長と連携して、誠心誠意、全力を尽くして参りますのでどうぞよろしくお願いたします。

**好きな言葉** 日々是好日  
**楽しみ** 愛犬と遊ぶこと

〈略歴〉

- 1963(昭和38)年6月生まれ(59歳)
- 1987(昭和62)年 駒澤大学卒業、民間企業に就職
- 1989(平成元年)年 中野市役所に入庁  
(主に福祉、総務行政に携わる)
- 2023(令和5)年 中野市役所を退職、現在に至る



**特徴や魅力を教えてください！**  
 弊社では、主に家庭用浄水器の部品、農業用機械の部品、きのこ製造機械の部品の製造を行っています。  
 NC旋盤で、さまざまな材料の穴開け加工やネジ切り加工などを0.01mm単位精度で加工しています。  
 試作品から量産品までお客様の要望に応じて幅広く対応しています。

**どんな企業ですか？**  
 先代から続いている48年目の会社です。工作機械などを使い、金属加工を行っています。



今回お伺いしたのは  
**海野製作所**



所在地: 草間1162-21  
 電話番号: 0269(22)7025  
 代表者: 代表取締役 海野孝介  
 従業員数: 4人  
 業種: 製造業

**わくわく Worker**

趣味はウォーキングです！



製造 **神田 祥貴** さん  
 (中野市・入社13年目)

入社し、13年目になります。最初は図面や機械の操作方法など何もわからないところから教えていただき、今では一通りこなせるようになりました。

まだまだ奥が深く、精度などを追求することにやりがいを感じております。

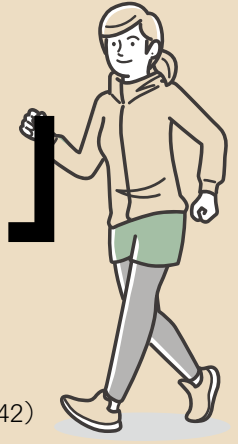
今後も作業効率の向上を目標とし、業務に取り組んでいきたいと思っております。

とある仕事の日のスケジュール



# 「歩く」チカラ

問 健康づくり課 ☎0269 (22) 2111(内線242)



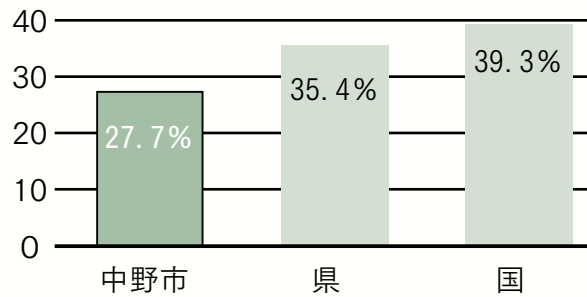
運動不足の解消や体力づくりなどのため、これからの季節に何か運動を始めようと考えている方にオススメしたいのが季節や時間、場所を問わず、気軽に体を動かせる「ウォーキング」。

今回は手軽に始められるウォーキングの効果についてご紹介します。

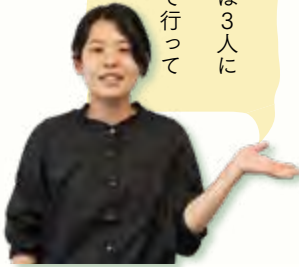
## 中野市の現状

2021年度の特定健診(国民健康保険加入者の40歳〜74歳)の問診結果から、市の状況を国や県と比較してみると「運動習慣がある」人の割合が低い状況にあることがわかりました。

「1回30分以上の運動習慣あり」の割合



運動習慣があるのは3人に1人。近いところにも車で行っていませんか？



健康づくり課  
小根澤 千晶

## ウォーキングのメリット

### ストレス解消や気分転換

セロトニンなどの神経伝達物質が分泌され、心が落ち着いてさわやかな気分になるといわれています。

### 肥満や高血圧、糖尿病など生活習慣病の予防

さまざまな悪影響を与える内臓脂肪を減少させることができます。

### 筋肉量・骨量の維持・向上

太りにくい身体になり、血流がよくなることで骨を作る細胞が活性化され、骨形成が促されます。

### 免疫力の向上

代謝を良くし、体温を上げる効果があります。体温が上昇すると、免疫機能が向上します。



### 快眠

寝付きがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。

### 認知症予防

神経が刺激され、脳が活性化されます。また、脳への血流の改善により、認知症の予防につながります。

# 仲間と楽しく！ ウォーキングサークル

仲間と気持ちよく歩いて、運動を習慣にしませんか？  
市内で活動するウォーキングの自主グループをご紹介します。

今回歩いた  
コース

1周  
約 2.7km

所要時間  
約 40分

取材協力

## ウォーキングサークル 「カナ」

ウォーキングレベル ★

活動日 毎週木曜日  
時間 午後2時～3時

活動場所 浜津ヶ池周辺

お喋りをしながら楽しく歩く  
サークルです。

お気軽にご参加ください

ウォーキングレベル

初心者向け…★

中級者向け…★★

上級者向け…★★★



### その他市内活動サークル

#### ナイトクラブ ウォーキングレベル ★★

活動日 毎週木曜日  
時間 午後7時～8時  
活動場所 市役所周辺

#### さくら

①さっさかチーム ウォーキングレベル ★★★

②ゆったりチーム ウォーキングレベル ★

活動日 毎週金曜日  
時間 午後2時～3時  
活動場所 北部公民館周辺

### サークルづくりに向けた ウォーキング教室を開催します

期日 7月7日、21日、8月4日、18日、  
9月1日（全5回 毎回金曜日）

時間 午後6時30分～8時

講師 健康運動支援研究所 諏訪 直人さん

対象 市内在住の方 会場 中央公民館

持ち物 筆記用具、タオル、飲み物

お喋りしながら  
楽しくウォーキング!



スマート  
&  
ゴール

浜津ヶ池  
管理棟

P



仲間と一緒にだから  
続けられます!

地理院地図を加工して作成

歩きならでの  
スポットも!



※サークルおよび教室への参加を希望される方は健康づくり課まで  
お問い合わせください。

「歩く」をより楽しく!

# 健康づくりポイントを 貯めて特典と 交換しよう

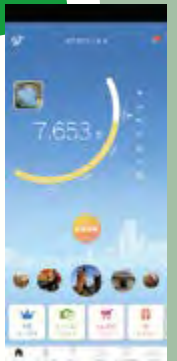


健康づくりポイントを活用し、  
楽しく健康づくりに取り組ん  
でみませんか?

市公式 HP



健康づくりポイントアプリ  
始めました!



取り組み期間 2024年1月31日(水)まで

対象者 18歳以上の中野市民

ポイントの  
貯め方 ①市役所庁舎などで配布し  
ている記録用紙に記録  
②アプリをダウンロードし  
て記録

※ポイントの申請は①か②のいずれか一方のみとなります。

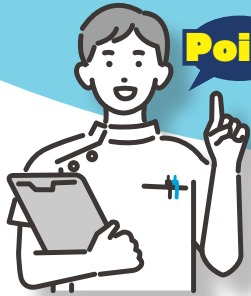
ポイントを集めて特典をGETしましょう!  
詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間です

## 歯磨きについて見直し、むし歯や歯周病の予防を心がけましょう



磨き残しを減らすポイント



**Point**

鏡を見て、歯ブラシが当たっている部分を確認しながら磨く。

歯間ブラシやフロスを使い、歯と歯の間をきれいにする。

磨く順番を決める。

歯ブラシだけで取り除ける歯垢は約60%と言われています。特に歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくく、歯垢が残りやすい部分です。



歯ブラシの交換頻度は…

歯ブラシの交換の目安はおよそ1カ月です。歯ブラシを後ろから見て、毛先が開いていたら交換のサインです。毛先が開いた歯ブラシでは、汚れを落とす力が低下したり、歯茎が傷ついてしまうことがあります。また、毛先が開いていなくても、劣化により毛先のコシがなくなり汚れが落ちにくくなります。

1カ月も経たないうちに毛先が開いてしまう場合は、力の入れすぎが考えられます。軽い力で磨くように意識しましょう。

むし歯や歯周病の予防、早期発見、早期治療には定期的に歯科検診を受けることも大切です。

市では20歳、30歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳になる方には500円で、70歳になる方には無料で診断を受けられる歯周疾患検診を実施しています。対象者には4月下旬に受診券を送付しました。この機会に検診を受けましょう。

受診券を紛失した場合は、再発行しますので健康づくり課までご連絡ください。



問 申 健康づくり課 ☎0269(22) 2111(内線393)

▼保健だより

### 特定健診・いきいき健診が 始まりました

期間 11月10日(金)まで

会場 各地区公会堂など

※申込者には詳しい会場・日時などを送付します。申し込みをしていない方は、健康づくり課へお問い合わせください。

### 献血のお知らせ

6月14日は世界献血者デーです。

期日 6月14日(水)

時間 午前9時30分～11時30分  
午後1時～4時

会場 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の本人確認ができるもの

### 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 6月15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日前までに健康づくり課へお申し込みください。

### 健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

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

### こころとからだの健康相談

大きなストレスに遭遇すると、こころとからだに、さまざまな変化が起こります。一人で抱え込まないでご相談ください。

保健師などが相談に応じます。

ご相談はこちらへ

健康づくり課

電話 0269(22)2111(内線386)

北信保健福祉事務所

健康づくり支援課

電話 0269(62)6104

いずれも午前9時～午後5時  
(土・日・祝日を除く)

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28弾

※2023年5月29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)



## 春開始接種を実施しています(8月末まで)

現在、新型コロナワクチンの「春開始接種」を、市の集団接種会場または市内医療機関で実施しています。対象者は右記の方です。予約サイトまたはコールセンターでご予約のうえ、接種を受けてください。※対象者以外の方は、9月から始まる秋開始接種の対象となります。春開始接種の期間はご予約いただいても接種を受けることはできませんのでご注意ください。

### 【春開始接種の対象者】

- ① 65歳以上の方
- ② 基礎疾患を有する方および重症化リスクが高いと医師が認める方
- ③ 医療従事者、高齢者施設従事者等

## 初回接種(1回目・2回目)を希望される方へ

市が保有する初回接種用のワクチン(ファイザー社製:従来型)の有効期限が過ぎたため、市内での初回接種は終了しました。初回接種を希望される方は、武田社ワクチン(ノバボックス)による初回接種が受けられる市外の医療機関での接種をお願いします。

ノバボックスの接種ができる医療機関の詳細情報は、県ホームページにも掲載されています。

### ノバボックスの接種ができる医療機関(県ホームページより抜粋)

医療機関名	接種日程	対象者	予約方法
長野県健康づくり事業団 長野健康センター(長野市)	毎週金曜日	16歳以上	026(286)1111 (平日 午後2時～5時) ※ノバボックス希望と伝えてください

※上記のほか、佐久市立国保浅間総合病院(佐久市)、富士見高原病院(富士見町)、松本市立病院(松本市)では、12歳以上の方を対象に接種を行っています。接種日程や予約方法など詳しくは、県ホームページをご確認ください。



## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



体調チェック、手指消毒、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

※さんさん講座以外、申し込みが必要となります。 問 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366・389)

### さんさん講座

内容 足もとの健康について  
日時 6月29日(木) 午前10時～11時30分  
講師 霜田 清さん

内容 心身を健やかに鍛えましょう  
日時 7月12日(水) 午前10時～11時30分  
講師 宮崎 郁美さん

※いずれも会場は中央公民館 3階講堂、参加費は無料です。

### プールでちょ筋健脚教室

温水プールで膝と腰の負担を減らし、無理のない水中運動に取り組みます。

開始日時 7月4日(火)～(毎週(火)・(金)、約4カ月)  
午前10時～11時30分

会場 ながでんハートネット駅前健康ぶらざ

定員 10人 参加費 1回 280円

※希望者には送迎があります。また、水着の貸し出しもできます。

### ちょ筋健脚教室

筋力・マシーントレーニングを組み合わせ、無理のない運動を行います。

開始日時 7月7日(金)～(毎週(火)・(金)、約4カ月)  
午前11時～午後0時30分

会場 ながでんハートネット駅前健康ぶらざ

定員 10人 参加費 1回 280円

※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
6月13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） ※フェイスタオルをお持ちください。	
6月14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
6月21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
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	
7月22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	



## 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	6月27日(火)	2023年2月生
7カ月児健診	6月28日(水)	2022年10月生
1歳6カ月児健診	6月30日(金)	2021年11月生
2歳児健診	6月26日(月)	2021年5月生
3歳児健診	6月29日(木)	2020年5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。安心して出産や子育てができますよう、ぜひご利用ください。

ダウンロード



保健師の子育て相談 7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 6・7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)	6月23日(金) 午前10時30分～	「リトミック」 音やリズムにふれあい 体を動かそう
	7月7日(金) 午前10時30分～	「助産師講座」 心温まる子育てのお話し
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	6月23日(金) 午前10時30分～	「ラニさんのヨガ」 深呼吸&ストレッチで リフレッシュ!
	7月4日(火) 午前10時30分～	「ベビーマッサージ」 楽しく優しくスキンシップ♡

※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。  
※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。

### 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。



小野澤 叶泰 さん (3カ月)  
沢山笑って、すくすく育ってね!



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。  
右の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)



伊東 羽捺 さん (1歳)  
4月から楽しく保育園に通ってます



萬年 葵生 さん (9カ月)  
たくさん遊んで大きくなってね!

### 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  
※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 ☎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?  
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

乳幼児(0歳～就学前)の児童を持つご両親、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。

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

@HUBLICNAKANO



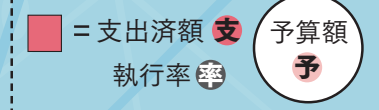
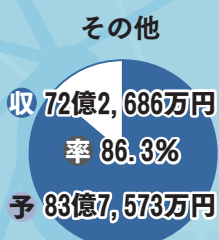
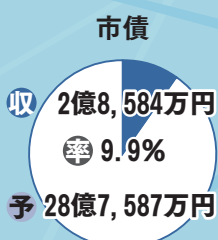
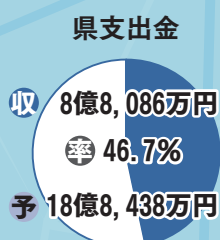
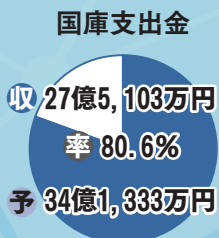
# 2022年度 下半期財政状況



市では、皆さんに納めていただいた市税などがどのように使われているのかわかっていただくため、財政状況を公表しています。今回は2022年10月1日から23年3月31日までの財政状況をお知らせします。(1万円未満四捨五入のため、合計が一致しない場合があります)

問 企画財政課 ☎0269 (22) 2111 (内線221)

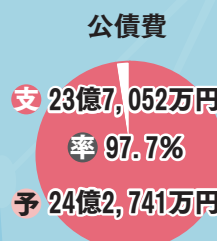
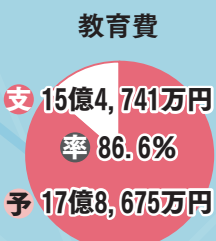
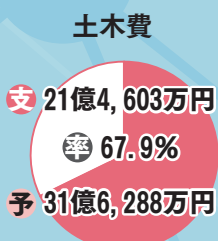
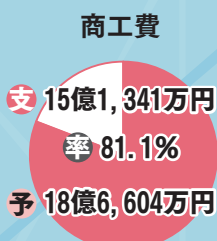
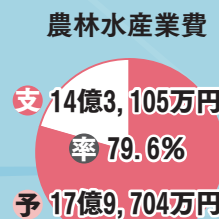
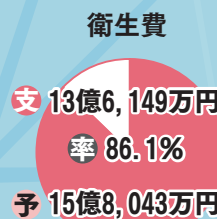
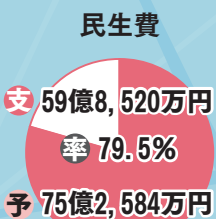
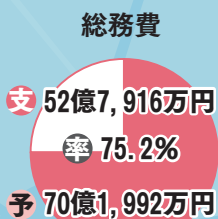
内訳



一般会計



内訳



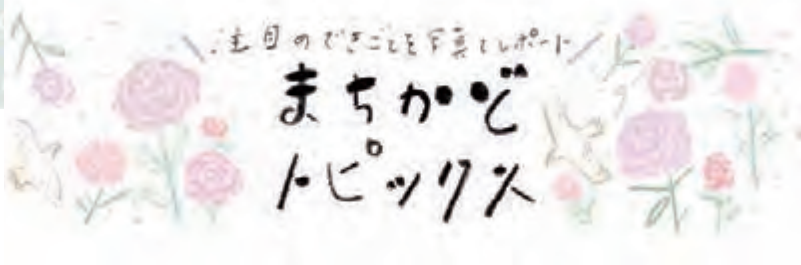
## ▼特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	55億5,008万円	45億8,455万円	82.6%	47億1,170万円	84.9%
後期高齢者医療事業	6億 479万円	5億9,773万円	98.8%	5億8,664万円	97.0%
介護保険事業	48億5,312万円	38億8,865万円	80.1%	41億1,542万円	84.8%
倭財産区事業	64万円	63万円	98.4%	26万円	39.9%
永田財産区事業	59万円	59万円	99.0%	46万円	77.5%
中野財産区事業	437万円	417万円	95.5%	382万円	87.3%
下水道事業		34億7,952万円		38億3,002万円	
水道事業		12億 945万円		12億7,802万円	

市の財産	土地	663万2,733.28㎡
	建物	20万3,130.26㎡
	基金	110億 253万円
市の借金	市債	338億9,980万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる 債務の負担)		5億7,412万円

◎市の予算執行は、4月1日から5月31日が出納整理期間であるため、今回お知らせする金額などは決算額ではありません。決算の概要については、広報なかの10月号に掲載予定です。





## 新たな門出 二十歳を祝う会

豊田文化センターにおいて二十歳を祝う会が開催され、348人が参加しました。

会場は参加者の皆さんの活気に満ち、友人同士で晴れ姿を写真に取めたり、旧友との久しぶりの再会に喜び合う光景が見られました。



## 今季初のホームゲーム 信濃グランセローズ公式戦



BCリーグ公式戦、信濃グランセローズ対埼玉武蔵ヒートベアーズの試合が中野市営野球場で行われました。

信濃グランセローズは三浦ジェスヨロポ大颯選手の本塁打を含む16安打を放ち、11対9で今季初のホームゲームを勝利で飾りました。

次のホームゲームは6月13日(火)に開催予定です。



## 対話と共創 知事との県民対話集会 in中野市

知事との県民対話集会が、中野市子育て支援拠点施設『HUBLIC』で開催されました。

「対話と共創」を基本にともに考え、行動する県民起点の県政推進を目的に、「多様な学びについて ～子育て世代が集まり活躍するまちづくり～」のテーマに沿って対話が行われ、参加者はさまざまな意見や見解に対し関心を寄せていました。





2023

6.18 Sun まで



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：3,000円  
(29人乗の以下)
- ・大型バス：5,000円  
(30人乗の以上)



# 暮らいの 情報掲示板

## 6・7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

6/11 (日)	■ 開放 市民の日 会 農村環境改善センター	
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	
6/25 (日)	■ ドリーム・ベースボールin中野 会 市民体育館、コミュニティースポーツセンター	
6/29 (木)	■ 川島かつ美 回顧展 ことはな書展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 7月10日(月)まで	
7/1 (土)	■ 第18回ソフトバレーボール大会 会 市民体育館	Pick up イベント③
7/8 (土)	■ ノルディックダンス 会 多目的サッカー場	Pick up イベント②
7/9 (日)	■ サマーコンサート 会 中山晋平記念館 ■ おとまちカフェ音楽鑑賞 会 中野陣屋・県庁記念館	Pick up イベント④
7/12 (水)	■ 小島梅治さんを偲んで...写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 7月24日(月)まで	
7/27 (木)	■ 千曲川ラフティング 会 千曲川 期 7月31日(月)まで	Pick up イベント①
開催中	■ ラベルにみる近代の暮らし 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月11日(日)まで	
	■ 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	
	■ 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(木)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。

フードドライブ 関 中野市社会福祉協議会  
☎(26)3111

7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  
の食品(生鮮食品を除く)

資源物の日曜回収 関 生活環境課 (内線458)

6月25日(日) 午前10時～午後1時 会場 カインズ中野店  
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】7月23日(日) ツルヤ一本木店

## 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

ビニールプール/収穫用米袋/ビニールホース/  
素焼植木鉢/漬物用ガラス容器/女性用礼服(9  
号サイズ)/プリンターインクカートリッジ/掛  
け布団/ネズミ捕り/犬のケージ(木製)/茶箱  
/ストッカー(キャスター付硬質パルプ)

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)/縁側台/すのこ

関 中野市消費生活センター ☎(22)2201

# Pick up イベント



## 自然を体験しよう！ 千曲川ラフティング

カレンダー①

問 申 生活環境課 ☎(22) 2111(内線247)

▶ラフティングボートに乗って、普段見られない自然に触れましょう。大人から子どもまで参加できます。



**期日** 7月27日(木)～31日(月)  
**時間** 午前の部 午前9時30分～  
午後の部 午後1時～  
**会場** 千曲川(大俣地籍から古牧橋付近)  
**対象** 市内に在住する小学2年生以上の方  
**定員** 各日54人(1部につき27人)  
**参加料** 無料 **申込期限** 6月30日(金)  
※雷雨の場合、中止



## 中高スポーツ推進委員会企画 ノルディックダンス

カレンダー②

問 申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111(内線364)

▶同伴のお子さん(3歳以上)は中高地区スポーツ推進委員とニュースポーツと一緒に遊びます。



**日時** 7月8日(土) 午後5時 受付  
**場所** 多目的サッカー場  
**対象** 中高地区(中野市、下高井郡)に在住、在学、在勤する方とその関係者(家族や友人など)  
**定員** 150人  
**参加料** 無料  
**申込期限** 6月30日(金)



## 市民のスポーツ振興 第18回ソフトバレーボール大会

カレンダー③

問 申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111(内線364)

**日時** 7月1日(土) 午前8時45分 開会  
**場所** 市民体育館  
**料金** 1チーム 500円  
**対象** 市内に在住、在学、在勤する方で構成する6人以内のチーム(①一般女子②男女混合③フレンドシップの3部門)  
**申込期限** 6月19日(月)



## 3年ぶりの歌のコンサート サマーコンサート

カレンダー④

問 申 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

**日時** 7月9日(日) 午後2時～3時30分  
**場所** 中山晋平記念館第一展示室  
**料金** 500円  
**定員** 80人(申込制・先着順)  
**申込方法** 電話  
**申込期間** 6月19日(月)～7月8日(土)  
※未就学児の観覧は不可となります。



# お知らせ



## 災害の備えに！ 雨水タンク設置助成金

問申 上下水道課(内線280)

雨水タンクを設置する場合や浄化槽を雨水タンクに転用する場合に、助成金を交付しています。

助成金額 対象経費の2分の1以内

区分	容量	限度額
新設	100トリ以上 500トリ未満	2万5千円
転用	500トリ以上 問いません	5万円 10万円



## 中野市きのこ類生産資材 高騰対策事業申請受付

問申 農業振興課(内線372)

補助対象 きのこの包装資材費

受付期限 6月30日(金)

※補助対象者や補助対象費用など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 自衛官募集相談員を委嘱

問 自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所  
☎026(235)6026

自衛官を目指す若者の相談窓口を務める自衛官募集相談員を委嘱しました。募集情報の提供や各種広報活動を行います。

相談員 荒井 均さん  
委嘱期間 5月16日から2年間



## 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

高校再編推進室  
☎026(235)7452

第10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 6月26日(月)  
時間 午後6時～7時30分  
場所 中央公民館 講堂



## 里親カフェ (里親制度説明会)の開催

問申 子ども相談室(内線277)

家庭を必要としている子どもたちのための里親制度説明会や意見交換会、個別相談を行います。

日時 7月1日(土) 午後2時～4時  
場所 中央公民館  
定員 20人(定員になり次第締め切り)

申込方法 松代福祉寮へ電話  
☎026(278)2556



## 住宅防災・衛生機能 向上事業補助金

問申 都市計画課(内線358)

次のいずれかの工事と住宅改良工事を同時に行う30万円以上の工事に對して補助金を交付します。  
対象となる工事

- ① 火災警報機設置工事
- ② 下水道接続工事
- ③ 耐震改修工事(耐震補強に該当しない部分)

※施工業者に発注して行う場合に限ります。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市外にご家族やご親戚がお住まいの方は、ふるさと信州中野応援寄附金についてお伝えいただき、「ふるさと信州中野」の応援をお願いします。



活用状況

活用メニュー	活動内容	活用金額(千円)
緑豊かなふるさと信州中野	環境保全	16,985
	都市基盤整備	12,800
文化が香る信州中野	教育関係	71,898
	文化振興	123,883
元気なまち信州中野	医療福祉	37,430
	産業振興・市民交流	30,696
	スポーツ振興	3,749
市長におまかせ信州中野	市長が選定する政策に活用	212,165
合計		509,606

寄附金事務経費(返礼品代含む) 832,460千円

寄附金の残金は、ふるさと振興基金へ積み立て、必要に応じて活用します。

寄附金数 16万681件  
18億5226万6千円



ふるさと信州中野応援寄附金の活用・寄附状況

問 企画財政課(内線401)



ヤングケアラー相談窓口

問 子ども相談室(内線277)

本来、大人が担うような家族のケア(家事・介護・きょうだいの世話など)を日常的に行っている18歳未満の子どもをヤングケアラーと言います。あなた自身やあなたの周りにいる子どもで当てはまる人はいませんか。困っていること、心配ごとがありましたら、一人で抱え込まずにご相談ください。

相談受付日 月～金曜日(祝日を除く)

相談受付時間 午前8時30分～午後5時15分



「スポーツクラブなかの」の開催

問 山スポーツながの

☎026(295)3442

講師を招き、バドミントン、ボッチャ、サッセン、卓球などのレクリエーションを行います。

期日 6月10日、8月5日、9月2日、11月11日(各回土曜日)

時間 午後1時～3時

場所 市民体育館またはコミュニティスポーツセンター

対象 障がいのある方およびその介助者



耐震改修事業補助金

問 都市計画課(内線358)

市では、1981年5月31日以前に着工した住宅(賃貸住宅を除く)を対象に、無料の耐震診断(構造により一部補助)を行っています。また、耐震診断の結果、倒壊の危険性があると判断された住宅の耐震改修の費用に対して補助金を交付します。

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



ブロック塀などの安全点検が受けられます

問 都市計画課(内線358)

市では、所有者などから申し込みのあった対象となるブロック塀などを、専門家により無料で安全点検を行います。

対象 次の項目全てに該当するもの  
・現在、市内に存在するもの  
・道路に面しているもの  
・コンクリートブロック造またはレンガ造や石造などの組積造と呼ばれる構造の塀であること

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。





## 水道メーターの一斉交換を行います

問 上下水道課(内線281)

水道メーター(量水器)は「計量法」により、有効期間が8年と定められています。市では有効期間の満了前に、新しい水道メーターに交換します。対象のメーター(閉栓中も含む)を設置中の方には、事前に「はがき」でお知らせします。

**交換対象** 2015年に製造されたメーター(一部16年製含む)

**交換期間** 7月上旬～11月上旬

※メーターの交換費用は市が負担します。使用料への費用請求はありません。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 固定資産評価審査委員会の役員

問 固定資産評価審査委員会  
(内線323)

次のとおり役員を選任しました。

任期は1年です。  
**委員長** 小林 伸雄のぶお  
**委員長職務代理者** 町田 壽ひさし



## 情報公開制度と個人情報保護制度の実施状況

問 庶務課(内線11)

市では、市民参加による開かれた市政を進めるとともに、行政の透明化を図るために、情報公開制度・個人

情報保護制度を運用しています。2022年度中に、これらの制度が利用された状況は、公文書の公開請求が6件、自己情報の開示請求が3件でした。各制度の運用状況は、市公式ホームページをご覧ください。



## アレチウリ、オオキンケイギクを駆除しましょう

問 生活環境課(内線247)



アレチウリは長いツルで他の植物に覆いかぶさり、その植物の成長を妨げる侵略的外来種です。環境省では「特定外来生物」に指定しています。駆除には、「抜き取り」の方法が効果的で環境への影響が小さいと考えられています。

### 駆除のポイント

- 種をつける前に抜き取る
- できるだけ小さいうちに抜き取る
- 一年に数回抜き取る
- アレチウリが現れなくなるまで数年続ける



オオキンケイギクは5月～7月ごろ、直径5～7cmの花を咲かせます。繁殖力が高く、他の植物に届く光を遮り、生育を阻害します。かつては工事の際、のり面緑化に使用されていましたが、現在は「特定外来生物」に指定されています。

### 駆除のポイント

- 種子のほか根茎でも広がり、根茎の一部でも残っていると、そこから再生するため、根ごと抜き取る
- 年1回以上継続して実施する

私は将来みんなに希望をあたえる漫画家になりたいです。漫画家になって、あきらめない力をつけてほしいと漫画を通して伝えていきたいです。読みやすくてあつという間に漫画の世界に入りこめるような漫画を描きたいです。

そして「異世界探偵」という漫画を描きたいと思っています。読んでいる人がドキドキ、ワクワクして元気になるような話にしたいです。自分が描いた絵をまねしてくれるような絵を描けるようになりたいです。そして、漫画家の夢を叶えたいです。

漫画家になりたい

夢 No.214

浅沼陽菜向

(あさぬま ひなた・高丘小学校6年)

花のまちづくり推進事業で実施する施策・事業について、ボランティア相互の連絡調整を行いながら、各種講習会の開催、公共施設への花苗の植栽活動などを行っています。  
**資格** 個人・団体を問わず誰でも入会できます。  
**任期** 会の名簿に登録した日から



問申 都市計画課(内線270)

 花のまちづくり  
ボランティアの会

募集



 技術貸費学生

自衛隊の装備品をハイテク化、国産化する分野で活躍する人材を養成するため、選考により採用して学資金を貸与し、その修学を助成します。  
※応募資格や申込期限、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。



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

2023年度(2024年度採用)

中野市職員採用試験  
行政・土木・建築・保育士



受付期間 6月16日(金)まで  
第1次試験 7月9日(日)



受験案内

問申 庶務課  
☎(22) 2111 (内線209)

大学卒業程度	区分	受験資格 ※詳しい資格要件は受験案内をご確認ください		採用予定人員	
		生年月日	資格要件など		
行政	1993年4月2日～ 2002年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> <li>大学卒業程度の学力を有する者</li> <li>2023年6月1日現在、中野市に住民登録してあり市内に居住している者、または本人が進学・就職などにより現在中野市を離れているが、以前に市内に居住していた者(中野市に住民登録があった者)</li> </ul>		10人程度	
		土木	<ul style="list-style-type: none"> <li>大学の土木専門課程(都市工学系を含む)卒業程度の学力を有する者</li> </ul>		
			建築		<ul style="list-style-type: none"> <li>大学の建築専門課程卒業程度の学力を有する者</li> </ul>

短大卒業程度	区分	受験資格 ※詳しい資格要件は受験案内をご確認ください		採用予定人員
		生年月日	資格要件など	
保育士	1990年4月2日～ 2004年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育士の資格を有し、保育士登録をしている者(採用日の前日までに当該資格を取得し、保育士登録申請をする見込みの者を含む)</li> </ul>		若干名

# 年金

## 年金お役立ち情報 ～年金額が変わります～

2023年4月分(6月15日支給)からの年金額が、23年3月分(4月14日支給)までの年金額に比べて、68歳以上の方は、1.9%増額されます。

具体的な支給額は、日本年金機構から送付される「年金額改定通知書」と「年金振込通知書」が一体となったはがきをご確認ください。

振込額が変更になるのは、6月(4月分を受け取る月)から

※通知されるはがきは再発行できません。大切に保管してください。



問 市民課 (内線237)  
長野北年金事務所 ☎026(244)4100  
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

## トラブル事例 151

### トイレ修理トラブルに注意!



トイレが詰まったので、インターネットで検索し「修理〇百円～」と記載のある業者に依頼した。「通常50万円だが半額にする」と言われた承し、詰まりは解消した。

手持ちの現金がなく、ATMで引き出して支払ったが、気になって、後日他の業者に聞いたら、ありえないほど高額だと言われた。

## アドバイス



広告に表示された料金で作業できるとは限りません。広告の料金をうのみにせず、依頼する際は、その料金での作業内容や追加料金が発生しないかなどを確認しましょう。高額な料金の作業を提案された場合は、作業を断るようにしましょう。

また、請求額や作業内容に納得できないときは、後日納得した金額で支払う意思があることを示しつつ、その場での支払いはきっぱり断りましょう。地域の工務店などの、安心して依頼できる事業者の情報を日ごろから集めておきましょう。

問 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

## 編集後記

皆さんの笑顔が印象的だった二十歳を祝う会。友人との久しぶりの再会に喜ぶ皆さんを見て、思わず旧友へ連絡をしてしまいました。月日の流れる早さをしみじみと感じました。(宮島)

## ご寄付 ありがとうございました

問 申 庶務課 (内線400)

佐藤 倉由 様(金井)  
絵画 5点  
文化芸術振興のため

行政相談	①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 ②期日 7月10日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎第4会議室	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9時～午後5時 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



# 私の提言

当市は、将来都市像の「緑豊かなふるさと 文化が香る元気なまち」を目指し、第2次中野市総合計画の政策にもある「市民参加と協働のまちづくり」を進めています。そこで市民の皆さまから市政に対する具体的で建設的なご提言などをいただく「私の提言」を実施します。いただいたお手紙は私が直接拝見します。お寄せいただきましたご提言などは担当課において調査・検討を行い、関係部署と調整のうえ、お返事を差し上げます。

お返事を希望される場合には、お名前・ご住所・連絡先を必ずお書きください。お名前・ご住所・連絡先が記入されていない場合、お返事ができない場合がありますのでご了承ください。なお、ご提言いただきました内容は、市公式ホームページなどで公開させていただきますので、ご了承ください。

中野市長 湯本 隆英

(ここを折ってください・やま折り)

この用紙を三つ折り後のりづけし、切手を貼らずに投函してください。

問 庶務課 ☎0269(22)2111(内線212)

「私の提言」の用紙は任意です。メールと長野電子申請サービスでも受け付けています。

メール koho@city.nakano.nagano.jp



▲中野市公式ホームページ(私の提言)

このページを切り取って、郵便ポストに投函してください



切り取り線

(ここを折ってください・やま折り)

中野市三好町一丁目3番19号

中野市長 湯本 隆英 行

3 8 3 8 7 9 0

料金受取人払郵便



有効期間 2024年6月4日 まで







# 交差点

## 共にいきいきなかのプラン21

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  
☎(22)2111(内線404) FAX (26)2641  
Eメール danjo@city.nakano.nagano.jp

## 男女共同参画セミナー

### 試合に勝つ!! 満点飯

#### ～成長期アスリートに栄養チャージ～

試合に勝てる体をつくるため、成長期の食事内容、食べることの大切さ、体のしくみと陥りがちなリスクなどについて親子で楽しく学びます。

身長をグンッと伸ばす秘訣をご紹介します。



### ～講師～

公認スポーツ栄養士

おきもと れいこ  
沖本 玲子さん

ジュニアアスリート向けのセミナーや栄養指導を数多く実施。

アスリート魂をくすぐる指導が得意。

日時：7月29日(土) 午後1時30分～

場所：中野市人権センター

対象：小学校高学年～中学生とその保護者、競技指導者

(市内在住、在勤、在学の方)

定員：30人

申し込み：電話または電子申請

(受付：6月12日(月)～)

電子申請



## 男女共同参画週間



2023年度キャッチフレーズ

無くそう思い込み、守ろう個性  
みんなでつくる、みんなの未来。

6月23日から29日は、「男女共同参画週間」です。

地域や家庭、職場における男女共同参画について理解を深める機会にしましょう。

◀ 2023年度ポスター

## 中野市男女共同参画審議会委員

が改選されました

任期：2025年4月30日まで

氏名	推薦団体
おおつか ひでき 大塚 秀樹	中野市校長会
たけうち ゆきお 竹内 幸夫	中野市区長会
みやもと ひろし 宮本 博	中野市社会教育委員
あべ ひろみ 阿部 ひろ美	飯山人権擁護委員会協議会中野支部
はまなか みちこ 浜中 道子	中野市民生児童委員協議会
せき ふじこ 関 ふじ子	信州中野商工会議所
さかもと よしこ 坂本 由子	中野市農村女性活動推進委員会
でんた かずこ 伝田 和子	ふるさと虹の会
せき きよこ 関 きよ子	中野友の会
かどもと やよい 角本 弥生	信州なかのママ



※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。

西部公民館 ☎ (23) 1024

お華の教室 夏物語

期日 7月5日(水)、8月2日(水) (全2回)  
 時間 午後7時～8時30分  
 内容 アートフラワーで作る夏色のモダンな壁飾り(7月5日)  
 夏を彩るきらめきのハーバリウム(8月2日)  
 講師 瀧澤 郁子さん  
 定員 20人 材料費 各回2,500円  
 申し込み 6月12日(月) 午前9時～



▲壁飾り



▲ハーバリウム

豊田公民館 ☎ (38) 2922

一本木公園バラめぐり

期日 6月21日(水)  
 ※雨天時6月22日(木)に振替開催  
 時間 午後1時30分～3時  
 内容 一本木公園での現地講習です。園内を巡りながらバラについて学びましょう。  
 講師 荒井 健悟さん  
 定員 15人 持ち物 傘または雨具  
 申し込み 6月12日(月) 午前9時～



足と靴と歩くこと

期日 7月6日(木)  
 時間 午後1時30分～3時  
 内容 足に合う靴の選び方、履き方、足トラブルの対処法など足や靴について正しい知識を身につけましょう。  
 講師 シューフィッター 片桐 繁春さん  
 シューフィッター 岡宮 卓摩さん  
 定員 20人 持ち物 普段履いている靴  
 申し込み 6月12日(月) 午前9時～



北部公民館 ☎ (26) 0677

座禅体験

期日 6月29日(木)  
 時間 午前10時～ 場所 谷蔵寺  
 内容 アジサイの咲くお寺で、静かに座禅をしてみませんか。自分をじっくり見つめます。  
 講師 谷蔵寺 住職 菊池 伸一さん  
 定員 15人 持ち物 飲み物、座禅しやすい服装  
 申し込み 6月9日(金) 午前9時～



## ピラティス講座

期日 7月6日、13日、20日、27日、  
8月3日、10日  
(全6回 毎回木曜日)

時間 午後7時30分～8時30分

内容 姿勢や骨盤を整え、体幹やインナーマッ  
スルを鍛えるエクササイズ。無理なく  
安全に身体を整えます。

講師 みやざき えいこ 宮崎 栄子さん

定員 20人

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット  
またはバスタオル、運動のできる服装

申し込み 6月12日(月) 午前9時～



## 家庭教育学級 ～楽しんで子育て～

期日 7月20日、8月24日、9月14日、28日、  
10月12日、26日、12月7日  
(全7回 毎回木曜日)

時間 午前10時～11時30分

内容 乳幼児の発達段階や個性にあった  
子育てについて学びたい方へ、親子  
で楽しみながら交流する教室です。  
※託児もできます。

対象 就園するまでのお子さんと保護者

定員 20組(40人程度)



## ギャラリー展示 墨雲会・小筆 書道の会

期間 6月30日(金)まで

内容 書道作品



## 源氏物語を読み味わう

期日 7月5日(水)、12日(水)、19日(水)、  
8月17日(木)、23日(水)、30日(水)、  
9月6日(水)、20日(水)

時間 午後2時30分～4時

内容 源氏物語を読み、いにしへの日本文化や  
生活様式が学べます。

講師 長野工業高等専門学校 こいけ ひろあき 小池 博明さん

定員 40人

持ち物 第一学習社発行「カラー版新国語便覧」

## 令和6年度二十歳を祝う会 実行委員募集!

内容 「令和6年度二十歳を祝う会」を自分た  
ちでプロデュースしてみませんか？  
12月から企画会議を行います。詳しく  
は中央公民館へお問い合わせください。

対象者 2003(平成15)年4月2日～

2004(平成16)年4月1日生まれの方

申し込み 10月27日(金)まで



令和5年度中野市二十歳を祝う会実行委員の皆さん

## 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 6月8日、15日、22日、29日、7月6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 6月7日(水)、7月5日(水)  
時間 午前11時～11時10分  
定員 6人



### •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 6月13日(火)、7月11日(火)  
時間 午前11時～11時30分

# 図書館だより

Nakano City Library Information



開館時間 (休館:月曜日、毎月最終金曜日)

•平日 午前9時～午後7時

•土・日・祝日 午前9時～午後5時

市立図書館 ☎0269(26)5841

市立図書館



## ▶エコクラフトを使った七夕リース

直径16cmのリースを編み、色とりどりの七夕飾りを  
します。

日時 6月24日(土) 午前10時～正午

講師 松本 美和子さん

定員 15人(小学3年生以下は保護者同伴)

材料費 500円

持ち物 ハサミ

申込期間 6月9日(金)午前9時～

(定員になり次第締め切り)

※申込について詳しくは、市立図書館までお問い合わせ  
ください。

## ビデオ上映会

### としょかんプチ☆キネマ

会場 市立図書館2階 AV ホール

#### 恐竜大進撃

上映日時 6月18日(日) 午後2時～

#### ケアニオン～あなたでよかった～

上映日時 6月21日(水) 午前10時～

#### ドルフィンブルー

上映日時 7月5日(水) 午前10時～

## 今月の新着図書



江戸で部屋さがし

著/菊地ひと美  
講談社

江戸時代、町人や武士は  
どんな家に住んでいたの  
か。当時の暮らしの様子、  
家賃、間取図がオールカ  
ラーで載っている。



絵でわかるにおいと  
香りの不思議

著/長谷川香料株式会社  
講談社

においとは何か。目に見  
えないにおいと香りの世  
界を明治創業の総合香料  
メーカーが解説。

黄色い家

(川上未映子)

老いを楽しく手なずけよう  
(吉永みち子)

キャラクター大集合!ディズニー  
折り紙 50 (いしばしなおこ)

てづくり推しぬい BOOK  
(平栗あずさ)

いい肥満、悪い肥満  
(伊藤裕)

潜入ルポ 経験学歴不問の職  
場で働いてみた (野村竜二)

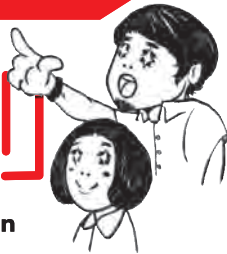
本当に頭がいい人のメンタ  
ル習慣100(齋藤孝)

★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。 6月の実施期間 6月18日(日)～24日(土)

# 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

企画展 クイズ

### 高梨館跡はどこにあるでしょうか？

(答えはページ左下)



ヒント：お寺や神社の名前から位置を推測してみましょう。

### 絵図の色と顔料の話



Column

絵図には、道や川、山、田んぼなどを着色しているものがあります。

絵図がつくられた江戸時代から明治時代初期のころ、使われた色材は、鉱物や植物染料、昆虫など自然の素材でした。

日本画で使われた岩絵具は、その名のとおり鉱物を原料とした絵具で、細かく粉碎し膠(動物や魚の皮、骨を原料にした接着剤)などで溶いて着彩します。植物や昆虫を原料とした色材は、煮出しや発酵などで色素を抽出して使います。赤色は弁柄や紅花、黄色は石黄やウコン、青色は群青や藍、緑色は緑青など、白色は白土や胡粉などが知られています。

今回展示されている絵図を見てみると道は赤色、川は青色などの色が使われていることが分かります。150年前に着彩された色が今でもはっきり見ることが出来る資料ですのでこの機会にお見逃しなく。

## 歴史 高遠山古墳出土品が長野県立歴史館へ

収蔵展示中の高遠山古墳出土品のうち鉄剣など11点が、今月から長野県立歴史館へ出張し、7月1日から8月20日まで開催の令和5年度夏季企画展「主張する古墳～新たなシナノの古墳時代像～」で、県内各地の古墳出土品とともに展示されます。

出張期間中は、同古墳の土器を中心に展示します。



高遠山古墳から出土した鉄剣▶

## キッズ 体験学習 キッズアカデミー+plus

### 植物で染める - モモ -



モモの枝を使ってエコバックを染めます。なじみのあるおいしいモモの枝は染色に使うことができます。

身近な素材で染めてみましょう！

日時 6月25日(日) 午後1時30分～3時30分

材料費 300円

対象・定員 小学生以上(大人も可) 5人 ※要予約

## ★ 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!	ヤドカリくん、ほしをみに	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)+ 季節ごとの星空解説番組(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：中央左側の字小館にある緑色四角形で描かれた場所



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.104

広報なかの 6月号 中野市役所

TEL 0269-22-2111 FAX 0269-26-0349

F 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/ 2023年6月5日発行 発行 中野市 編集 総務課 印刷 高野堂印刷所



「ランスマ倶楽部」MCの井上咲楽さんと北岡さん(撮影場所:浜津ヶ池)



市民ランナー

## 北岡 康弘

きたおか・やすひろ 1965年、中野市生まれ。約17年前にマラソンを始めるが、その2年後に心臓の病気が見つかり、ペースメーカーを埋め込む。これまで全国約170の大会に出場し、フルマラソンのベストタイムは3時間を切る「サブ3」目前の3時間12秒。4月23日に開催された長野マラソンにも出場しており、NHK BS1で6月30日(金)午後9時30分から放送予定の『ランスマ倶楽部』の長野マラソンの特集に出演する。

### 目標は60歳になってから『サブ3(スリー)\*1』を達成することです。

※1 フルマラソンで3時間を切ること

マラソンを始めたきっかけは約17年前、体形の乱れと当時の職場の上司から誘いがあったからです。初めて長野マラソンに参加したのも始めてから4、5カ月後で、出てみようかなという感覚で申し込みました。」と話してくれた北岡さん。しかし、実際に走ったところ心境の変化があったとのこと。

「これまでフルマラソンなんて走ったことなんて無くて、走り切れなければ、途中で諦めてしまえばいいと思っていました。距離も未知の領域でしたし、走っている最中は足に今まで体験したことのない痛みも感じました。ですが、他のランナーが歩いているなか、「歩くものか」という意地で完走することができました。」

「その翌年の秋に心臓の病気が見つかり、医師にペースメーカーを入れないと命の保証はないと言われ、すぐに手術をしました。」

走ることを諦めなかった北岡さん。医師に相談したところ、「走っていい」との返答があったため、手術の10日後からトレーニングを再開し、そこから4カ月後の長野マラソンに出場、完走を果たした。

マラソンを始めてよかったことを教えてもらった。「マラソンをやっていたからこそ、共通の趣味を通じて交友関係が広がりました。ただ、新しい交友関係だけでなく、こういったさまざまメディアに取り上げていただいたことで旧友や学生時代の恩師からも連絡があったのもよかったことだったと思います。」

マラソンを長く続けられる秘訣について伺った。「気持ちよく起きてくれました。新型コロナウイルスの影響で、4年間大会もなく、今まで目標としていた『サブ3』へのモチベーションが下がっていた時も『ランスマ倶楽部』で取り上げていただいたことが心身ともに蘇らせるきっかけになりました。」

最後に今後の目標について、「目標は60歳になってから『サブ3』を達成することです。」と語ってくれた。



長野ビゼット

### 信州なかのちゃんソックス 4名様

何色が当たるかはお楽しみ♪



カラー(つま先・かかと)はオレンジ、ピンク、水色、グレーの4色！ サイズは21~25cmです！

プレゼント提供者

長野ビゼット

〒389-2104

中野市大字永江 249-1

☎ 0269 (38) 3059

▶取り扱い先

信州中野観光センター、中野陣屋・県庁記念館、日本土人形資料館、道の駅ふるさと豊田、セブン - イレブン信州中野店

Instagram



### 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 6月23日(金)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