

広報

2023(令和5年)

なかの

11

No.224

特集

ペットと
暮らすと
ということ

タイトル獲得

打点王 最多安打



地域の魅力再発見クロストーク

YOUは何しに中野市へ？



問申 生涯学習課 ☎ 0269(22)2111(内線423)

県外からの移住者の方と「地域コミュニティのつながり方」と「人とのつながりの変化」について一緒に考えてみませんか。地元の方、移住してきた方それぞれの視点から中野市の魅力について改めて語りましょう。

第1回・第2回

日時 第1回 11月18日(土) 午後2時～3時20分

第2回 12月2日(土) 午後2時～3時20分

会場 (仮称) 山田家資料館

定員 20人 **参加費** 無料

第3回

日時 12月9日(土) 午後2時～3時20分

会場 中野市人権センター
(※会場は変更となる場合があります。)

定員 30人 **参加費** 無料

▼詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



広報なかの2023年9月号8・9ページで紹介したタカギセイコーふるさとパークの利用日について誤りがありました。おわびして下記のとおり訂正します。

おわび

【正】

利用時間 午前8時～午後5時
(水曜日・金曜日は午後8時まで利用可能)
定休日 木曜日



人口の動き

人口:40,905人 (-1)

男:19,917人 (±0)

女:20,988人 (-1)

世帯数:16,077戸 (+33)

【2023年10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12月定例会の会期日程(予定)

12月4日(月)～12月19日(火)

○市政一般質問

12月11日(月)、12日(火)、13日(水)

ページ

03	特集 ペットと暮らすということ	
08	中野市功労者・善行者表彰/ わくわくWork	
09	眼光未来に徹す(市長コラム)/ 職員採用試験	
10	壱珉展	
11	市民会館リノベーション情報	
12	児童虐待防止推進	
13	図書館開館30周年感謝祭/ 女性の人権ホットライン強化週間	
14	活生き！健康メモ/保健だより	
15	コロナワクチン情報/ 精神保健福祉学習会/ シニア情報	
16	子育て案内/わが家のアイドル	
18	まちかどトピックス	
20	暮らしの情報掲示板	
27	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	



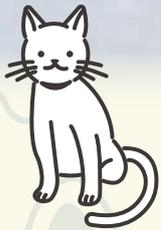
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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

横浜 DeNA ベイスターズで活躍中の牧秀悟選手が打点王と最多安打のタイトルを獲得しました。牧選手おめでとうございます！





特集



ペットと 暮らすこと ということ

☎ 生活環境課 ☎ 0269(22)2111(内線245)



近年、ペットは単なる愛玩動物から「家族の一員」あるいは「人生のパートナー」として、飼い主と強い絆で結ばれるようになってきました。

飼い主はペットの命を預かっています。一緒に生活をする中で、お金や時間もかかりますし、病気などとも向き合わなければなりません。また、一生を見届ける覚悟を持たないままペットを迎えると飼い主にとっても動物にとっても不幸な結果を招く場合もあります。

人と動物が互いに豊かな生活を送るために、ペットとの暮らし方について、改めて考えてみませんか。





動物の「いのち」を考えよう

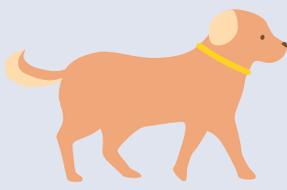
私たちに幸せを与えてくれたり、パートナーとして生活を共にしてくれたりするたくさんの動物たち。
この尊い命を守るために私たちができることについて考えてみましょう。



犬・猫の保護状況

動物愛護の意識の高まりなどにより、犬猫の保護件数は年々減少傾向にあります。しかし、保護された犬猫のうち、2021年度に殺処分された犬は全国で2,739匹、猫は11,718匹といまだに多くの命が失われているのも現実です。

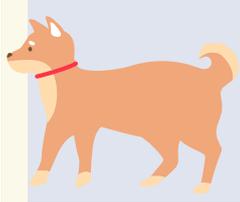
長野県における犬猫の殺処分数 (2022年度)



146匹
(※中核市は除く)



長野県における犬猫の保護数 (2022年度)



768匹
(※中核市は除く)

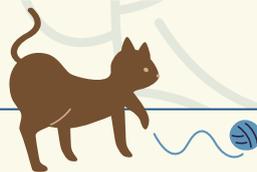
長野県における犬猫の譲渡数 (2022年度)



556匹
(※中核市は除く)



ペットを飼う前に考えよう



ペットを飼うことは、責任を持ってその一生の面倒を見ることです。ペットは私たち人間と同じように、命ある存在です。毎日食べ、排泄し、眠り、運動し、その世話は休みなく続きます。

ペットを飼うのに愛情はもちろん必要ですが、「かわいい」という気持ちだけでは生き物は飼えません。飼う前に次のポイントについて考えてみましょう。

もう一度、確認しましょう

- ペットを飼える住宅ですか？
- 家族みんなが飼うことに賛成して協力できますか？
- ペットの寿命まで飼う覚悟がありますか？
- 毎日のお世話をかかさずできますか？
- 高齢となったペットの介護をする覚悟はありますか？
- ペットの飼育にかかる費用を計算しましたか？
- 万が一飼えなくなった時のことを考えていますか？

column 寿命とお金の話

ペットの飼育には毎日の食費、病気やケガの治療、病気予防のためのワクチン接種などの医療費、不妊去勢手術などの費用がかかります。

また動物を迎え入れた家庭は、そのペットの命を、寿命をまっとうするまで給餌、給水、快適な生活環境、健康管理を続けなければなりません。ペットを飼いたいと思ったら、このことも十分考えてみてください。

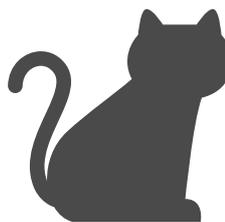
犬



平均寿命
14.76歳

飼育にかかる平均費用
2,517,524円

猫



平均寿命
15.62歳

飼育にかかる平均費用
1,316,467円

出典：一般社団法人ペットフード協会『全国犬猫飼育実態調査』

Interview

保健所の方にお話を伺いました

保健所では迷い犬や負傷した犬や猫の保護、犬や猫に関する苦情相談などを行っています。

犬に関しては、迷い犬の収容・保護についての連絡が多く寄せられます。犬が逃げってしまう原因はさまざまですが、室内から犬が飛び出してしまうたり、犬の首輪が緩んで抜けてしまったりすることが主な原因です。万が一、飼い犬がいなくなった場合は、速やかに北信保健福祉事務所に連絡してください。

猫については、猫が庭に糞尿をして

困っているといった相談や、エサを与えている野良猫が出産し、子猫が産まれて困っているといった相談が多く寄せられます。猫は他の猫との接触による感染症、交通事故、望まない繁殖、ご近所との糞尿トラブルなどを防ぐためにも、室内飼養をするように努めましょう。また、不妊・去勢手術を実施し、身元が分かるように首輪には迷子札等を付けておきましょう。

北信保健福祉事務所では収容動物の譲渡促進のために譲渡会を行っています。ぜひ、足を運んでください。



北信保健所
食品・生活衛生課

浦野 絵梨さん



▲北信保健福祉事務所(保健所)



ペットを 飼い始めたら

犬の登録・予防接種

犬を飼い始めたら、市役所で登録し、証明として渡される「鑑札」という札を首輪などに着けましょう。また、人にも犬にも命にかかわる狂犬病予防のため、毎年1回予防注射も必要です。注射済みであることを証明する注射済票を着けましょう。

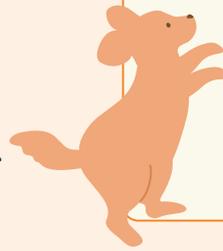
登録

犬を取得した日(生後90日以内の犬を取得した場合にあっては、生後90日を経過した日)から30日以内に市へ登録してください。

登録手続きがまだ済んでいない方は、生活環境課の窓口にて登録手続きをしてください。

予防接種

毎年4～5月に市内で実施する狂犬病予防集合注射のほか、かかりつけの動物病院で受けることができます。

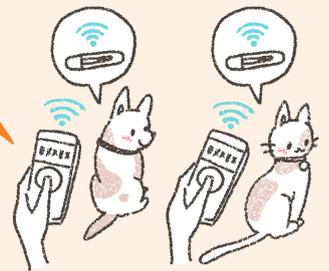


マイクロチップの装着

2022年6月に「改正動物愛護管理法」が施行され、販売される犬や猫へのマイクロチップの装着・登録が義務付けられました。

装着することで犬や猫が迷子になったり、災害や事故などで離れ離れになったとしても、飼い主のもとへ帰ってくる確率が高まります。

マイクロチップを専用リーダーで読み取ると飼い主情報がわかります。



災害時はペットも 一緒に避難



災害時、ペットとの同行避難は飼い主による自助が基本となります。また、ペット避難所は、屋根のある屋外スペースになります。ペット避難所では、原則キャリーバッグやケージに入った状態での生活となります。避難所で人もペットも互いにストレスなく過ごせるよう、日頃から備えをしておくようにしましょう。

1 ペットの防災セット

フードや水、薬、トイレ用品などを3日間分以上保管しておく目安です。



2 所有者明示

災害時にはペットと離れ離れになることも。首輪に迷子札などを装着しておきましょう。



3 健康管理

ダニ・ノミの駆除を定期的に行い、各種ワクチンの接種を行いましょう。



4 預かり先の確保

どうしても避難所で一緒に過ごせないときのために、ペットを預かってくれる人や場所を探しておくことも大切。近所の方や飼い主仲間と助け合えるよう話し合っておきましょう。



5 ケージに慣れさせる

避難場所では他の人の迷惑にならないよう、ケージ内でもおとなしくいられるよう普段から慣れさせておきましょう。





保護犬・保護猫の譲渡を行っています



新たにペットを迎えるには、保健所や民間の動物愛護団体から引き取る「譲り受け」という選択肢があります。さまざまな理由で保護をされた犬や猫を新しい家族と結びつけるため、ペットを迎え入れるときのひとつとして検討してください。

☎ 北信保健福祉事務所 ☎ 0269(62)6035

保健所からの譲渡の流れ

1



保護された犬・猫を、健康状態のチェックや性格診断をして人間社会の中で生活できるかを判断します。

2



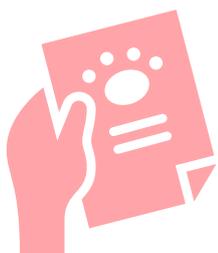
譲渡可能な状態になったら、ホームページに写真と個体の情報を掲載し飼い主を募集します。

3



保健所で実際に会ってみる。

4



譲り受けを希望する場合は、「終生飼養する」「他人に迷惑をかけないように正しく飼育する」「不妊措置を行う」といった内容の誓約書への署名などの手続きを行います。

5



迎え入れの準備ができたなら保健所に来ていただき、正式譲渡となります。

▶ 現在保護されている犬と猫は北信保健福祉事務所公式ホームページでご覧いただけます。



中野市ドッグランをご利用ください

☎ 農業振興課 ☎ 0269(22)2111(内線406)

豊田赤坂農村公園内にドッグランを開設しています。小型犬用エリア1,050㎡と大型犬・中型犬用エリア1,900㎡を無料で開放していますのでぜひご利用ください。

利用時間

日の出から日没まで
(※夜間は利用できません)

利用期間

毎年4月～11月末まで



◀ 詳しくは市公式ホームページをご覧ください

今年度の譲渡会スケジュール

期日

12月3日(日)、2月4日(日)、3月3日(日)

新しい家族待ってます!

時間

午前9時～11時

会場

北信保健福祉事務所(保健所)

※事前予約制のため、希望者は北信保健福祉事務所食品生活衛生課までお問い合わせください。



中野市 功労者・善行者 表彰



問 庶務課 ☎0269(22)2111(内線211)

10月10日、表彰条例に基づき、2023年度中野市功労者・善行者表彰式を執り行いました。

功労者 (敬称略)

自治功労

小林 忠一
こばやし ちゅういち

市議会議員として多年にわたり、市政の振興に寄与されました。

阿部 光則
あべ みつのり

市議会議員として多年にわたり、市政の振興に寄与されました。

教育文化功労

湯本 美奈子
ゆもと みなこ

中野マリア幼稚園園長として多年にわたり、幼児教育・保育の振興に尽力されました。

西堀 誠
にしほり まこと

中野市少年育成委員会会長として多年にわたり、青少年の健全な育成活動と同会の発展に尽力されました。

善行者 (敬称略)

佐藤 倉由
さとう くらよし

市の文化芸術振興のため絵画5点を寄付されました。



どんな企業ですか？

主にアイスクリーム、製氷、食品、飲料卸売業、自動販売機サービス業などを中心に行っています。

特徴や魅力を教えてください！

当社はアイスクリーム、冷凍食品、飲料などのさまざまな食品を扱う卸売販売業を県内で行っています。また、アイスや飲料の自動販売機サービスも展開しております。

近年、長野県産果汁を使用した、当社オリジナルアイスの「信州りんご玉」と「信州シャインマスカット玉」を発売し、国内外から注目を集め、好評いただいております。



今回お伺いしたのは
有限会社 中高冷菓



所在地：中野市西二丁目2-4
電話番号：0269(26)5107
代表者：代表取締役 黒川 誠

従業員数：4人
業種：卸売業



wakuwaku Worker

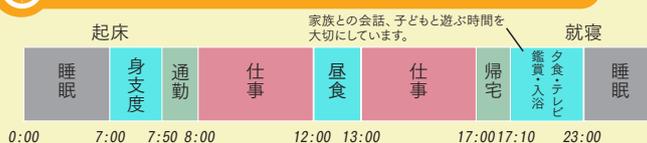
飲食店や新しい食べ物の新規開拓が好きです！



黒川 喬之 さん
(中野市・入社8年目)

8年前に祖父と父が経営する会社を継ぐために長野県に引っ越してきました。
現在は、前職の経験を活かし、主に商品の営業などの業務をしています。
また、長野県は自然豊かで子育てをするにはとても良い環境で、大変満足しております。

とある仕事の日のスケジュール





題字：湯本隆英

第8回 文化芸術・スポーツ・漫画の秋

秋は文化芸術の季節。中野市出身の作曲家である中山晋平先生の生涯を描いた映画『歌こそすべて』がクランクインし、本市でも撮影が行われました。キャストは、中山晋平役が中村橋之助さん、野口雨情役に三浦貴大さん、「母さん、僕のあの帽子、どうしたんでせうね？」で有名な詩人の西條八十役に渡辺大さんなど。完成が、待ち遠しく思われます。

文化芸術と言えば、中野市の姉妹都市、知音都市、そして、高野辰之先生とゆかりのある下総皖一さん出身の地である埼玉県加須市。これらの都市とは音楽の「縁」があります。音楽の「縁」のつながりをいかしてお互いの都市が子どもから大人まで四季を通して交流が進むことが大切です。

また、横浜DeNAベイスターズで活躍中の牧秀悟選手、総合格闘家の宮澤雄大チャンピオン、漫画家の宮島礼吏さんなど、本市出身で子どもたちの憧れの的になっている方々もいらっしゃいます。

市内外のさまざまな文化芸術・スポーツ・漫画・アニメなどの「縁」をいかして、まちづくりを進めましょう。



▲市内では多くの文化芸術に触れることができます。



今回の見出し

中野市長 湯本隆英



「縁」をつないで「未来」につなぐ

2023年度(2024年度採用)

中野市職員採用試験

行政・一般事務・キャリアリターン(再採用)



受験案内
(市公式HP)

受付期間 11月22日(水)まで
第1次試験日 12月10日(日)

問・申 庶務課 ☎ 0269(22)2111(内線 209)

区分	採用予定人員	受験資格 ※詳しい資格要件は受験案内をご確認ください	
		生年月日	資格要件など
社会人経験者	行政 (大学卒業程度)	若干名	1980年4月2日以降に生まれた者 ・学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した者で、国、地方公共団体および民間企業などにおいて職務経験が5年以上ある者 ・2023年11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、または本人が就職などにより現在は中野市を離れているが、以前に市内に居住していた者(中野市に住民登録のあった者)
	一般事務 (高校卒業程度)	若干名	1980年4月2日以降に生まれた者 ・学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した者以外の者で、国、地方公共団体および民間企業などにおいて職務経験が5年以上ある者 ・2023年11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、または就職などにより現在は中野市を離れているが、以前に市内に居住していた者(中野市に住民登録のあった者)
キャリアリターン(再採用)	行政	若干名	1980年4月2日以降に生まれた者 ・中野市職員(正規職員)として、3年以上の職務経験を有する者(職務経験期間は、休職、停職および育児休業その他の休業期間を除く)

礮^れ珉^き展^{みん}

風土に根ざした新たな美の創造を目指すことを目的に開催している礮珉展。42回目となる今年の応募作品の中から8つの受賞作品が決定しました。



礮珉賞 「火」「風」「水」「土」
/作 池田 洋子^{いけだ ようこ}さん



中野市長賞 美味しい! /作 徳竹 孝之^{とくたけ たかゆき}さん



中野市教育委員会賞

春るる
/作 桜井 みね子^{さくらい みねこ}さん



中野市議会議長賞

誰も知らない街
/作 小橋 京子^{こはし きょうこ}さん



峯樹会賞

大樹 /作 樋口 芳子^{ひぐち よしこ}さん



奨励賞(北信ガス賞)

一本木公園の夕暮れ /作 小林 美^{こぼやし みのる}さん



奨励賞(テレビ北信ケーブルビジョン賞)

北信濃秋景
/作 市川 董一郎^{いちかわ どういちろう}さん



会員奨励賞(北信ローカル賞)

海辺にて /作 原 隆文^{はら たかふみ}さん

受賞作品の表彰式

10月30日(月)に受賞作品の表彰式が行われました。受賞作品は市役所で展示が行われます。

受賞作品展示会

期間 11月8日(水)～17日(金) ※平日のみ

時間 午前8時30分～午後5時15分

会場 市役所2階多目的サロンホール



中野市市民会館 ソノラホール リノベーション情報 Vol.19



ソノラホール SNS 開設しました



instagram



Facebook



問申 文化スポーツ振興課 ☎0269(22)2111(内線394・395)

市公式HP



現在の
進捗度

82.22%



リニューアル後の市民会館の利用について

申し込み 申し込み受付については2月1日(木)から順次開始します。2024年1月中旬に施設利用説明会を開催予定です。
その他 開館時間、休館日および使用料金は、利用者の利便性などを踏まえ検討し、決定します。

施設名	貸館 開始日	貸館利用の予約受付開始日	
		利用形態	受付開始日
大ホール (800席)	2024年 8月1日(木)	公演、講演、 式典、映画など	2024年2月1日(木)～(13カ月先までの予約を受け付けます。) ※2月1日(木)～14日(水)に受け付けた予約で、希望日が重複する場合は抽選により決定。
		練習、会議など	2024年3月1日(金)～(6カ月先までの予約を受け付けます。)
多目的ホール (170席)	2024年 5月1日(水)	公演、講演、式典、 映画、展覧会など	2024年2月15日(木)～(6カ月先までの予約を受け付けます。) ※2月15日(木)～29日(木)に受け付けた予約で、希望日が重複する場合は抽選により決定。
		練習、会議など	2024年3月1日(金)～(3カ月先までの予約を受け付けます。)
会議室 リハーサル室 スタジオ	2024年 5月1日(水)	リハーサル、 会議など	2024年3月1日(金)～(3カ月先までの予約を受け付けます。)



岩河智子コンサート

「歌のカレンダー」～中山晋平・高野辰之にちなんで～

期日 12月23日(土) 時間 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
プログラム ゴンドラの唄、船頭小唄、朧月夜、
春の小川、紅葉 ほか

入場料 前売り 1,000円/当日 1,500円
高校生以下 無料(入場券が必要です。)
※未就学児の入場はご遠慮ください。
※前売り券の予約取り置きを承ります。

プレイガイド 文化スポーツ振興課、豊田文化センター、
中山晋平記念館、高野辰之記念館など

出演

岩河 智子さん
(編作・ピアノ・お話)



市川 和彦さん
(テノール)



竹沢 嘉明さん
(バリトン)



特別出演 南宮中学校合唱部



中山晋平ほど、子どもから大人まで、全世代に愛された作曲家がいるでしょうか。
小さい頃歌った「童謡」の楽しさ。盆踊りの「新民謡」の心浮き立つリズム。「流行歌」は世相を写し、「劇中歌」は登場人物の心を伝えてくれます。あらゆるジャンルで名曲を生み出した中山晋平は、まさに中野市の宝ですね。
今年のコンサート第1部は「広がる晋平節の世界」。オペラ歌手がじっくり歌い上げる「晋平節」を味わってください。南宮中学校の合唱部の皆さんとオペラ歌手とがコラボして歌う楽しいコーナーもあります。
そして、第2部は、中野市のもう一つの宝、高野辰之にちなみ「唱歌のカレンダー」。この一年を四季折々の唱歌で振り返ってみましょう。会場のお客様に歌っていただく曲もあります。どうぞお楽しみに!

児童虐待防止推進 ～オレンジリボンキャンペーン～

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」月間

問 子ども相談室 ☎0269(23)3191

市公式HP



児童虐待は重大な人権侵害です

児童虐待は早急に解決すべき問題であり、こどもの「命」と「権利」、そしてその「未来」は社会全体で守らなければなりません。

また、児童虐待は「あなた」の立場ではなく、「こども」の立場で判断することが大切です。こどもを虐待から守るのに、理由はありません。なにかが起る前に連絡をお願いします。

子育ては、いろいろな人の力とともに

子育ては、気力や体力が必要です。

そのため、困ってから相談に行こうと思っても、その気力が湧かないこともあります。子育ての大変さを保護者だけで抱え込まず、困ったことがあればご相談ください。子育て支援サービスを積極的に活用しましょう。

それは「しつけ」ですか？

「しつけ」とは、こどもの人格や才能などを伸ばし、自立した社会生活を送れるようにサポートすることを言います。一方、「体罰」は、こどもの体に何らかの苦痛を与える、または不快感を意図的にもたらすことを指し、こどもの権利侵害にあたる行為です。

体罰が繰り返されると、【親子関係の悪化】【反社会的な行動の増加】など、成長や発達に悪い影響が出てしまうことが科学的にわかっています。

長野県児童虐待・DVホットライン

児童虐待やDVIに関する緊急の通告・通報は…

026-219-2413

※24時間対応

児童相談所全国共通ダイヤル

「もしかして児童虐待かも…」
と思ったら、すぐにお電話ください。

※24時間対応

いち はや く
189

「親子のための相談LINE」ができました!

子育てや親子関係で悩んだ時、こども(18歳未満)とその保護者の方などが相談できる窓口です。匿名可能、秘密厳守。

詳細については右の二次元バーコードからご覧ください。

こども家庭庁HP



図書館開館 30周年感謝祭

11月25日(土) 午前9時～午後5時

場所：市立図書館

問申 市立図書館 ☎0269(26)5841

イベント情報

- 「図書館花の会」による花苗頒布
・当日先着30人
- としょかんたんけんクイズ
・全問正解者先着30人に景品あり
- ミニクリスマスツリーづくり
・当日先着午前(10時～正午)の部、
午後(1時～4時)の部 各25人
- 雑誌ふろく抽選会(※)
- 「未来につなぎたい本」を
テーマに募集した本の展示(※)

申込・応募期限

11月11日(土)

「イベント情報」のうち、(※)となっているもの

申込・応募方法

図書館にお越しいただき、所定の用紙へ必要事項を記入のうえ、申し込み(応募)ください。

詳細については、お問い合わせください。

全国一斉

女性の人権ホットライン強化週間

11月15(水)日 ▶ 21(火)日

問 長野地方法務局飯山支局 ☎0269(62)2302

0570-070-810

受付時間

平日

午前8時30分～午後7時

土日

午前10時～午後5時

※強化週間外は平日のみ午前8時30分～午後5時15分

ひとりで悩まず、電話してください。

面談による相談も実施します

※予約不要

日時 11月21日(火) 午前9時～正午

場所 長野地方法務局飯山支局
(飯山市大字飯山1080番地)

パートナーからの
暴力

学校・職場での
いじめ

ハラスメント

ストーカー

早めの気づき大切です 軽度認知障害

って何?

認知症の前段階で、生活に支障はありませんが、物忘れが多くなるなど記憶力や注意力の低下がみられる状態のことを指します。

問 地域包括支援センター ☎0269(24)1064
地域包括支援センター北信総合病院 ☎0269(38)1377

Check



軽度認知障害の段階で脳の活性化を図ることや運動する習慣を身に付けることは、認知症の予防に**非常に重要**です。
年のせいと決めつけず、「いつもと違う」と違和感があれば、予防に取り組むことや地域包括支援センター、医療機関に相談するなどの早期対策が重要です。

認知症を予防するポイント

バランスの良い食事



野菜や青魚を中心に、ビタミンやたんぱく質などの栄養素をしっかりとることで、脳の健康の改善が期待できます。また、よく噛むことは、脳への血流を良くします。一日3食、規則正しく食べましょう。

外出やコミュニケーション

出不精の方ほど認知機能が低下する心配があります。趣味活動や集いの場、老人クラブ、地域サロン、介護予防教室に参加するなど、社交の場を作っていくことが有効です。



体を動かして脳を活性化

ウォーキングなどの有酸素運動は軽度認知障害の改善が期待できます。運動する時間が無いという方は、足踏みしながら計算したり、歩きながらしりとりをするなど、二つのことを同時に行う「コグニサイズ」に取り組むと、脳の血流が良くなります。



問 申 健康づくり課 ☎0269(22) 2111(内線242)

▼保健だより

特定健診・いきいき健診

病気を予防するため、年に1回は必ず健診を受けましょう。

今年度、最後の健診です。まだ受診されていない方は、この機会にぜひ受けてください。

期日 11月10日(金)

時間 午前9時～10時30分
午後1時～2時30分

会場 中野保健センター

内容 身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査など

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

内容 血圧測定、身体測定、栄養相談、歯科相談、育児相談など

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 11月16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。

新型コロナ ワクチン接種

お知らせ
第33弾

※2023年10月30日時点の情報です

中野市新型コロナワクチン接種 コールセンター
0570-008-522

(平日 午前9時～午後5時)

問 新型コロナウィルスワクチン接種推進室 ☎0269(22)2111(内線 241)



早めの接種で年末年始の流行に備えましょう

新型コロナウイルス感染症は、これまで年末年始に感染の比較的大きなピークが認められています。

現在実施している「令和5年秋開始接種」の対象者は、初回接種を終了した生後6カ月以上の全ての方です。

接種を希望される方は、なるべく**12月末までに接種**を受けて流行に備えましょう。

接種を受けるには事前予約が必要です

接種を希望される方は、接種券番号が必要になります。お手元に接種券をご用意いただき、予約サイトまたはコールセンターで接種日時、会場を予約してください。

接種券を紛失した場合は、再発行を市公式ホームページから電子申請いただくか、コールセンターにお申し出ください。

インフルエンザ予防接種との接種間隔

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは、接種間隔をあけずに接種が可能です。(同時接種も可能)

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

精神保健福祉学習会

日時

12月1日(金) 午後1時30分～3時40分

場所

長野県飯山庁舎

(飯山市大字静間 1340-1)

講義

あなたに聞いてほしい
アルコール依存症ってなに？

講師：栗田病院 精神科医師 あめみやこうたろう 雨宮光太郎さん

ほかにも、当事者の方による体験発表や依存症自助グループの紹介を行います。

また、学習会終了後、希望者は保健師の個別相談が受けられます。

受付

11月24日(金) ※当日受付も可能

対象

どなたでも参加可能です

申し込み

電話でお申し込みください。

申込先：北信保健福祉事務所健康づくり支援課

☎0269(62)6104

平日 午前8時30分～午後5時15分



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。

※さんさん講座以外は、申し込みが必要となります。問 高齢者支援課 ☎0269(22)2111(内線366・389)



さんさん講座

内容 お役に立つ認知症予防トレーニング

日時 11月30日(木) 午前10時～11時30分

講師 たかみさき 高見澤 かおるさん

内容 そしゃく 咀嚼と健康

日時 12月6日(水) 午前10時～11時30分

講師 くりた ひろし 栗田 浩さん

※いずれも会場は中央公民館 3階講堂、参加費は無料です。



わかがえり教室

運動、脳トレ、栄養やお口の健康などについて仲間作りをしながら楽しく学べる教室です。

開始日 12月19日(火)～(週1回、全12回)

時間 午後2時～4時

会場 西部公民館 定員 15人

※前年度ご参加された方はお申し込みできません。



熟年男の部活動

これからも元気に過ごすには何が必要か、理学療法士と一緒に考え実践します。

開始日 12月19日(火)～(毎週(火)、約3カ月)

時間 午前10時～11時30分

会場 中央公民館 定員 10人

※希望者には送迎があります。



フレ!フレ!介護予防サポーター養成教室

介護予防について広く学び、地域などで活躍する「フレ!フレ!サポーター」を目指す教室です。

開始日 12月12日(火)～(毎週(火)、全14回) 時間 午後2時～4時

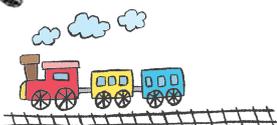
会場 中央公民館 定員 10人程度



子育て案内

教室など

育児教室



問 健康づくり課 ☎0269(22)2111(内線388・385)



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

日時・会場	対象児・内容	Web 予約
11月14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。	
11月15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)	

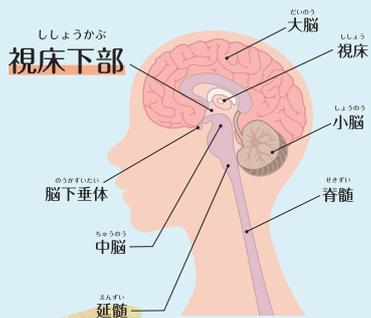
マタニティクラス

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
11月18日(土) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	親と子の歯の健康、母乳栄養と乳房管理、妊婦体操、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	

子どもの脳や身体の成長発達の基盤は生活リズム



生活リズムを作っているのは？

朝に起き、夜に眠るという生活リズムは、脳の視床下部が作っています。ほかにも食欲や消化のリズムを作ったり、体温の調整などの仕事をしています。

生後3カ月頃から働き始め、4歳頃にはほぼ完成します。視床下部がしっかり働いていると情緒が安定し、大脳はしっかり働いて発達していきます。

生活リズムを作るには？

生活リズムを作るには朝、脳をしっかり目覚めさせることが大切です。朝日を浴びる、着替え、抱っこして起こすことをしてみましょう。

生活のリズムを作るには、パパとママの助けが必要です！

むし歯になりにくいおやつ教室

日時・会場	内容
11月16日(木) 午前10時～11時30分 中野保健センター	<ul style="list-style-type: none"> ・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法 ・デンタルフロスプレゼント

Web 予約

保健師の子育て相談 12月8日(金) 受付時間 午前10時～11時 会場 りんごっこ ☎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 11・12月の行事予定

たのしいよ!



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)	11月24日(金) 午前10時30分～	「リトミック」 音やリズムにふれ合い体を動かして遊ぼう!
	12月8日(金) 午前10時～	「保健相談」 育児全般何でも相談!
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	11月21日(火) 午前10時30分～	「ベビーマッサージ」 赤ちゃんの便秘解消にも!
	12月5日(火) 午前10時～	「栄養相談」 食に関して何でもお気軽に。

※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か、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。

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

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



保育所民営化に係る市民懇談会

問 保育課 ☎0269(22)2111(内線292)

日時

11月17日(金)
午前の部 10時30分～正午
午後の部 1時30分～3時
※前段、10分程度施設見学を行います。

会場

子育て支援拠点施設 HUBLIC

内容

保育所民営化の方針、民間事業者の公募の内容などについてご説明します。

その他

申し込みは不要です。



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。
右の二次元バーコードからご応募ください。

問 庶務課 ☎0269(22)2111 (内線212)



小平 晃聖さん (1歳)
毎日可愛くて、元気いっぱい
家族に幸せをくれてありがとう☆



山崎 杜惟さん (1歳)
1歳の誕生日おめでとう。
いっぱい食べて大きくなってね。



注目のごきごきを写真でレポート

まちかど トピックス



10/14
・15

中野の「おごっこ」大集合 信州中野おごっこフェア



地元の「おごっこ」が大集合するイベント「信州中野おごっこフェア」が2日間にわたって開催されました。中野陣屋前広場公園を中心に中町交差点から郵便局前交差点まで交通規制を実施し、30店舗以上の飲食ブースが出店。中野の特産物を使用し、市民に「食の魅力」を再認識してもらう「S-1グランプリ」などのイベントが開催され大いに賑わいました。

おいしいものを
たくさん食べました！



おごっこフェアに参加した
中村ドリー 実華さん

10/22

中野市では20年ぶりの開催 長野県総合防災訓練

長野県総合防災訓練が20年ぶりに中野市を会場に行われ、約15000人が参加しました。

新型コロナウイルスなどの影響により、本格的な訓練は5年ぶりで、千曲川の増水や最大震度6強の地震を想定して行われ、自衛隊が土砂に埋まった車を掘り起こしたほか、消防などが倒壊した家屋から人を救助する訓練などを行いました。

また、地域の住民が参加した避難の支援や応急手当で、ドローンを使った被災状況の確認やドクターヘリによる搬送訓練なども行われ、参加者は本番さながらに対応を確認しました。



9/30

ふるさと交流拠点施設 タカギセイコーふるさとパーク オープニングイベント

旧永田小学校跡地にふるさと交流拠点施設「タカギセイコーふるさとパーク」が10月1日、オープンしました。
オープンに先立ち9月30日にオープニングイベントを開催し、メインイベントであるランニングインフルエンサーの三津家貴也さんとのガチンコ対決やステージイベント、マルシェの出店などが行われ、参加者は新しい施設とイベントを楽しんでいました。



10/14

ファンと選手の交流 信濃グランセローズ ファン感謝デー2023

ファンと選手が交流する「ファン感謝デー」が市営豊田野球場で開催されました。
県内各地から参加した多くのファンとグランセローズの選手が8チームに分かれて行ったティーボール大会では、長打や守備の好プレーなどに大きな歓声が上ががり、ファンも選手も盛り上がりました。



10/15

スポーツで自然について考えよう SEA TO SUMMIT



アウトドアスポーツを通じて地域の自然や文化を体験できるイベント「千曲川・高社山SEA TO SUMMIT」。全国から集まった参加者は、飯山カヌーポイントから出発し、カヤック・自転車・バイクで高社山山頂を目指しました。
小雨が降る中での開催となりましたが、参加者は爽やかな表情で自然を満喫していました。

市役所 "ちょっとした" 美術館

期間

11.8 Wed.
-17 Fri.
※平日のみ

時間

8:30
-17:15

会場

市役所
各階

暮ら
の
情報
掲示板

市庁舎および美術品を身近に感じていただくため、市役所の各所に絵画を展示します。

ぜひ、市役所にお越しいただき、芸術の秋をお楽しみください。

～市役所が美術館に～

問 企画財政課 ☎(22)2111 (内線222)

11・12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

11/8 (水)	<ul style="list-style-type: none"> 市役所 "ちょっとした" 美術館 ※平日のみ 会 市役所各階 期 11月17日(金)まで 堰珉展特別展示 ※平日のみ 会 市役所2階サロンホール 期 11月17日(金)まで
11/11 (土)	<ul style="list-style-type: none"> 中野えびす講 Pick up イベント② 会 市街地 ※11月12日(日)も開催 ニュー帯の瀬の日 ※12月17日(日)も開催 会 農村環境改善センター 帯の瀬ハイツ
11/12 (日)	<ul style="list-style-type: none"> 交流してみませんか? コーヒー教室 会 豊田文化センター おとまちカフェ 会 中野陣屋・県庁記念館 開放 市民の日 ※12月10日(日)も開催 会 農村環境改善センター 帯の瀬ハイツ
11/17 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ほほえみ作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月23日(木)祝まで
11/18 (土)	<ul style="list-style-type: none"> 2023中野市民音楽祭(第2回) 会 中央公民館
11/23 (木)祝	<ul style="list-style-type: none"> 資料館土びな祭り 会 日本土人形資料館 期 11月29日(水)まで
11/25 (土)	<ul style="list-style-type: none"> 大人のたしなみ婚活セミナー(第1回) 会 市役所2階サロンホール 30周年感謝祭 会 図書館 こころの講演会 Pick up イベント③ 会 豊田文化センター
12/2 (土)	<ul style="list-style-type: none"> クリスマスコンサート Pick up イベント① 会 中山晋平記念館
12/3 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ポッチャ体験会 Pick up イベント④ 会 コミュニティスポーツセンター
12/9 (土)	<ul style="list-style-type: none"> 2023中野市民音楽祭(第3回) 会 豊田文化センター
12/13 (水)	<ul style="list-style-type: none"> 立体切り絵教室 Pick up イベント⑤ 会 中野市人権センター

12/23 (土)	<ul style="list-style-type: none"> 大人のたしなみ婚活セミナー(第2回) 会 ヴィラデマリアージュ長野 岩河智子コンサート「歌のカレンダー」 会 豊田文化センター
開催中	<ul style="list-style-type: none"> 中野陣屋・県庁記念館企画展 三澤忠展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月27日(月)まで 企画展「月の兎」 会 日本土人形資料館 期 12月27日(水)まで 第18回土人形の里信州なかの土人形絵付けコンテスト 会 日本土人形資料館、信州中野観光センター、創作土人形工房まちなか交流の家 期 2024年1月20日(土)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。

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

ビニールホース/犬のケージ(木製)/テレビ台/衣類乾燥機/湯たんぽ/玉砂利/ファンヒーターガード/ストーブガード/ぶどう収穫コンテナ/フットマッサージ器

無償で譲ってください

着物・小物一式/浴衣・小物一式/縁側台/耕運機(可動4サイクル)/ふた付ポリ容器

問 中野市消費生活センター ☎(22)2201

○ Pick up イベント



晋平メロディを歌い継ぐ クリスマスコンサート

カレンダー①

問申 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

▶長野市出身のサクソフォニスト・藤澤聡子さんと同市出身のピアニスト・小林夏実さんによるコンサート。



日時 12月2日(土) 午後2時～3時30分
会場 中山晋平記念館第一展示室
出演 藤澤聡子さん (サクソフォニスト)
小林夏実さん (ピアニスト)
定員 100人 (未就学児の観覧は不可)
入館料 一般500円、高校生以下250円
申込期間 11月13日(月)～12月1日(金)



冬の訪れを告げる風物詩 中野えびす講

カレンダー②

問 信州中野商工会議所 ☎(22) 2191

▶商売繁盛を願うえびす講。七福神や紅白の衣装を身にまとい練り歩く「百人えびす大行進」の様子です。



期日 11月11日(土)、12日(日)
内容
○両日 えびす市、はたらく車体験
○11日(土) 百人えびす大行進、打ち上げ花火
○12日(日) 太鼓の演奏、倍増戦士ロゼヒーローショー
※詳しくは、信州中野商工会議所公式ホームページをご覧ください。



こころの疲れをケアしよう！ こころの講演会

カレンダー③

問 健康づくり課 ☎(22) 2111 (内線242)

こころの健康について知識を持つとともに、感情や自律神経の整え方について学びましょう。
日時 11月25日(土) 午後1時30分～3時
会場 豊田文化センター
講師 三井洋子さん (株式会社 Dream Seed)
「自分自身が機嫌よく、安心して暮らせるコツ」
参加費 無料 ※申し込み不要
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



スポーツ推進委員会企画 ボッチャ体験会

カレンダー④

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線364)

多くの世代で楽しむことができるニュースポーツ「ボッチャ」の体験会を実施します。
日時 12月3日(日) 午後1時30分～3時
会場 コミュニティスポーツセンター
定員 15人 参加費 100円
対象 市内に在住、在勤、在学する方 (小学生以下は保護者同伴)
申込方法 電話、ファクス、電子メールなど
申込期限 11月17日(金)



初心者大歓迎！ 立体切り絵教室

カレンダー⑤

問申 中野市人権センター ☎(26) 2287

期日 12月13日(水)、2024年1月10日(水)、
2月21日(水)、3月13日(水)
時間 午後1時30分～3時30分
会場 中野市人権センター
対象 市内に在住または在勤の方
定員 8人 参加費 無料
申込方法 電話または来館して申し込み



資源物の日曜回収

問 生活環境課 ☎(22) 2111 (内線458)

日時 11月26日(日) 午前10時～午後1時
会場 イオン中野店
回収品目 硬質プラスチック製品、びん、新聞紙、雑誌、
ペットボトル、段ボール、廃食用油、古着
【次回予定】2024年3月24日(日) 西友中野駅前店

お知らせ



後期高齢者医療の医療費通知について

問 長野県後期高齢者医療広域連合
保健事業室

☎ 026(229)5320

長野県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さまに健康や医療に関する理解を深めてもらうとともに、医療費が正しく請求されているかを確認していただくために、医療費通知を年1回送付しています。

2022年11月・12月診療分と23年1月から10月までの診療分については、24年1月下旬ごろに送付します。23年分の確定申告期間中に医療費控除の申告をされる際は、当該医療費通知と併せて、23年11月・12月診療分の領収書を基に申告をしてください。23年11月・12月診療分については、24年1月から10月までの診療分と併せて25年1月下旬ごろに送付します。

なお、24年1月送付分からは、該当の期間に医療機関などの受診があってもデータ作成時点(12月上旬)で被保険者が亡くなられている場合は通知がされません。亡くなられた方の医療費通知が必要な場合は、長野県後期高齢者医療広域連合まで直接ご連絡ください。



長電バス中野木島線の減便が行われます

問 中野市地域公共交通対策協議会
事務局(内線466)

12月16日(土)から長電バスが運行している中野木島線が減便となります。減便後の時刻表は、

長電バスの公式ホームページからご確認ください。



長電バスHP



子育て世帯生活支援特別給付金(低所得世帯分)の支給

問 申 子育て課(内線356)

対象

2023年3月31日時点で、18歳未満の児童(障がい児の場合、20歳未満)を養育する父母などで次の①②のいずれかに当てはまる方(24年2月末までに生まれた新生児なども対象となります。)

※ひとり親世帯分の給付金を受け取った方を除きます。

① 2023年度住民税所得割非課税の方(申請不要)

② 23年1月1日以降の収入が急変し、住民税所得割非課税相当の収入となった方(要申請)

支給額 児童一人あたり3万円

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP



中山晋平記念館休館のお知らせ

問 中山晋平記念館 ☎(22)7050

館内工事のため、臨時休館します。

臨時休館期間

12月4日(月)～11日(月)



市公式HP



中野陣屋・県庁記念館休館のお知らせ

問 中野陣屋・県庁記念館

☎(23)2718

館内工事のため、臨時休館します。

臨時休館期間 12月1日(金)～15日(金)



収入保険加入促進説明会

問 農業振興課(内線372)

農業者の経営努力では避けられない収入減少を補償する「収入保険」の説明会を開催します。

期日 12月6日(水)

時間 ①午後2時～3時

②午後5時～6時

会場 市役所2階会議室21

※市では保険料の一部を補助しています。



市公式HP

大人のたしなみ婚活セミナー

2ndセミナー／男女別★ブラッシュアップ編

問申 子育て課（内線 356）

素敵な出会いのために、自分を磨く、身だしなみ・テーブルマナーなど人生を豊かにするセミナーを全3回にわたり開催します。

ぜひお気軽にご参加ください。（原則3回ともご参加いただく形となりますが、第2回以降からのご参加もお待ちしております。）

日時 12月23日(土) 午後2時～4時30分

会場 ヴィラデマリアージュ長野
(長野市西和田1-8-10)

参加料 無料

定員 結婚希望の男女40人

対象 男性（市内在住または在勤の方優先）
女性（居住地は問いません）

申込期限 12月8日(金)



対象者
市内に住所を有する個人または市内に事業所を有する団体

対象事業
独身男女に健全な出会いの機会を提供するイベントや交流会、コミュニケーションなどのスキルアップを図るセミナーで次の①～③全てに該当する事業

めぐりあいセッティング
事業補助金

問申 子育て課（内線 356）

- ① 20歳以上の独身男女を対象としていること
 - ② 参加者全体のおおむね過半数が、市内に住所を有する方または市内に勤務する方
 - ③ 営利を目的としていないこと
- 補助金額**
対象経費の10分の10（上限10万円）
- ※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



水道施設跡地を売却します

問申 企画財政課（内線 222）
上下水道課（内線 280）



物件番号1-2	中野市東山 水道施設跡地	(土地) 238㎡
---------	-----------------	-----------

申込期限 11月30日(木)

市の土地を売却します。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。

秋の火災予防運動

問申 中野消防署 ☎(22)3386

秋から冬にかけて、空気が乾燥するため、火災が発生しやすい季節となります。暖房器具やガスコンロの取り扱いには十分注意しましょう。また、風の強い日は、たき火をやめましょう。

住宅用火災警報器は付いていますか？火災で逃げ遅れた結果、多くの方が亡くなっています。逃げ遅れを減らすことに大きな効果があります。住宅用火災警報器を付けましょう。



電子請求書発行サービス
ご利用ください

問 会計課(内線351)

電子請求書発行サービス

「Hararte」を導入しました。

無料で利用でき、過去の履歴から

請求書などの複製が可能となります。

作成した請求書などは、メールで各

担当課に送付します。本サービス

を利用することで、請求書作成の事務

負担や郵送料などの削減が見込まれ

ます。

対象 中野市あてに請

求書を発行する事業者



市公式HP



労働保険の成立手続きは
お済みですか？

問 長野労働局労働保険徴収室

☎026(223)0552

正社員・パート・アルバイトなど雇
用形態にかかわらず、労働者を一人
でも雇っている場合、労働保険(労
災保険・雇用保険)の成立手続きを行
う必要があります。

強制適用以外の事業場などの情報
を含む詳細につきましては、労働保
険特設サイトをご覧ください。



特設サイト

募集



スプリングコンサート
出演者

問 中山晋平記念館

☎(22)7050

スプリングコンサートの出演者を
3団体募集します。

期日 2024年3月10日(日)

申込期限 12月22日(金)

出演条件

・長野県内で活動し、30分間演奏可
能な個人または団体

・中山晋平作品をプログラムに組み
込むこと

※詳しくは、市公式ホー
ムページをご覧ください。

※詳しくは、市公式ホー
ムページをご覧ください。



市公式HP

北信広域連合職員

問 北信広域連合事務局

☎(38)5050

試験区分

①介護員

②看護師、准看護師

申込期限 ①11月17日(金)
②2024年1月31日(水)

※受験資格や試験日な
ど詳しくは、受験案
内をご覧ください。



受験案内

「2024年度各種納税通知書用封筒」に掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告を
お待ちしております。

2024年度に使用する各種納税通知書用封筒(計49,300枚)の裏面に有料広告を掲載して
いただける事業者を募集します。掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。

申込期限 12月1日(金) ※所定の申込書によりお申し込みください。



封筒の規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料	封筒を使用する税目(作成枚数)	発送(使用)時期
(縦)12cm × (横)23cm	(縦)5.5cm × (横)9.5cm 黒1色	1枠	97,845円	固定資産税・都市計画税【19,000枚】	4月中旬
				軽自動車税【11,000枚】	5月中旬
				市民税・県民税(普通徴収者用)【10,100枚】	6月中旬
				国民健康保険税(普通徴収者用)【9,200枚】	7月中旬

問 税務課(内線225)

僕の夢は、歌手になってたくさんの人たちを笑顔にすることです。そう思った理由は、僕自身、歌手の方々を見て笑顔になったからです。歌手の方々に勇気や笑顔をもらいました。つらい時も不安な時も歌手の方々の声に支えてもらいました。僕もいつか誰かに自分がもらったものをあげられるような歌手になりたいです。

夢

No.219



(みやざき りんか・中野平中学校2年)

ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課 (内線400)

明治安田生命保険相互会社長野支社 (長野市)

支社長 森 忍 様

現金 710,000円

市民の健康増進などのため

セイコーエプソン株式会社 (諏訪市)

代表取締役社長 小川 恭範 様

再生紙学習ノート 3,360冊

A4再生紙 20,000枚

ゼロカーボン施策、小中学生への環境教育のため

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 12月5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)



地域発元気づくり支援金
事前相談会参加者

問申 市民協働推進室(内線455)

対象 2024年度に支援金の活用をお考えの公共的団体など

期日 11月17日(金)

時間 午前10時～午後3時

会場 市役所5階会議室51

申込期限 11月14日(火)

※申込方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



「ふるさと信州中野会」の
会員を募集しています

問申 信州なかの産業・観光公社

☎(38)0383

「首都圏」と「関西」に2つの会があり、中野市出身の方や中野市に縁のある方の会です。家族、親戚、友人などで県外にお住まいの方がいましたらお声がけください。

入会金・年会費 無料

※申込方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



年金

社会保険料(国民年金保険料)
控除証明書が発行されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、国民年金保険料を支払ったことの証明であり、年末調整や確定申告で控除を受ける際に必要です。

【対象の方と送付時期】

- 2023年1月1日～9月30日の間に納付した方
→ 10月下旬から順次発送
- 2023年10月以降に初めて納付した方
→ 24年2月上旬から順次発送

届いているかご確認のうえ、大切に保管してください。**届かないときや再発行を希望するときは、長野南年金事務所にお問い合わせください。**

※ご家族の国民年金保険料を、ご本人に代わって納付した場合も納めた方の社会保険料控除に加えることができます。

問市民課(内線237)
長野南年金事務所 ☎026(227)1284

トラブル事例
155先々の負担も考慮して!
家庭用蓄電池の契約

ソーラーパネルのメンテナンスをすると訪問してきた人から「電気料金も年々上がっているのだから蓄電池を購入しないか」と勧められ、約250万円を13年の分割払いで支払うという契約をした。しかし、高齢のため支払いが難しくなるので、高額な契約はやめたほうが良いと思ひ、解約をしたい。

アドバイス



家庭用蓄電池の導入で、電気料金が安くなるなどのメリットがあるとしても、購入費用や設備工事などの初期費用のほか、ローンの利息、メンテナンス費用などさまざまな費用が発生します。契約にあたっては、先々かかるコストも考慮し、慎重に検討し納得したうえで契約しましょう。

設置する場合は、複数の業者から見積もりを取り、比較検討したうえで契約することが大切です。

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

秋っていいですね。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…。さまざまなイベントやおいしいものが増えますが、個人的には少しずつ感じる肌寒さが心地よく、好きだったりします。皆さんは春夏秋冬でどの季節が好きでしょうか?(宮島)

行政相談	①期日 11月10日(金) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎第4会議室 ②期日 12月11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



No. 70

～あなたとわたし 未来への～

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

多くの方は「区の役員は男性がやるもの」と認識しており、実際に女性の役員を引き受けることは稀です。区民の減少・高齢化により、区役員の成り手不足が深刻な課題となっており、女性も積極的に運営に関わり、多様な意見を反映させていきましよう。

区役員に女性の登用を



▲パープルリボンは、女性に対する暴力根絶のシンボルマークです。

期間中は、パープルリボンの配布と中野市人権センターのパープルライトアップを行い、暴力根絶を広く啓発します。



毎年11月12日から25日までの2週間は、「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間です。いかなる理由があろうと、暴力は決して許されることではなく、重大な人権侵害です。もし、被害にあっているなら一人で悩まず、ためらわずに専門機関へ相談してください。

女性に対する暴力をなくす運動

男女共同参画セミナー

参加・託児無料

問 申 中野市人権センター ☎0269 (26) 2287

睡眠の心理学

日時 11月28日(火) 午前10時～11時30分

会場 中野市人権センター

講師 寺門正顕さん(清泉女学院大学 教授)

～ 深い眠りへの招待状 ～

睡眠のメカニズムを中心に、眠りに影響する心理的要因や睡眠と記憶の関係など、さまざまなトピックを紹介します。今夜、あなたを深い眠りの森へと誘います。

女性活躍推進講座 多様で柔軟な働き方セミナー

日時 11月29日(水) 午後1時30分～3時

会場 中野地域職業訓練センター

対象 20～50代の男女

講師 吉井豊さん(アンテナ株式会社 代表取締役)

パソコンがあれば、働き方の選択肢は広がります。「パソコンを使った在宅ワーク」という働き方をご紹介します。

配偶者・交際相手からの暴力に関する相談先



内閣府

DV相談ナビ

はれれば

☎# 8008



内閣府

DV相談プラス

つなぐはやく

☎0120(279)889

性犯罪・性暴力被害に関する相談先



内閣府

ワンストップ支援センター

はやくワンストップ

☎# 8891



内閣府

性暴力に関するSNS相談

Cure time

(キュアタイム)

文化ながかの

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、原則市内在住・在勤の方を優先とします。

うた声のひびき 冬編

期日 11月22日、12月20日、1月17日、
2月14日(全4回 毎回水曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 懐しの童謡唱歌をみんなで
歌います。合唱経験は問いません。
12月はクリスマスミニコンサート
があります♪
講師 片山 みや子さん
保科 智幸さん(12月、2月)
山浦 未夢さん(12月)
定員 20人
申し込み 11月10日(金) 午前9時～



▲昨年の講座風景

キムチづくり・ タレづくり



期日 11月28日(火)、29日(水)
時間 ①キムチづくり
28日(火) 午前10時～正午(下準備)
29日(水) 午前9時30分～正午(本漬け)
※初めてで、2日間とも参加できる方
②タレづくり
29日(水) 午後1時30分～3時
※どなたでも参加できます
内容 地元のりんごを使って本格キムチを
作りましょう。
講師 韓国料理研究会 **定員** 16人
材料費 ①キムチづくり1,000円
②タレづくり700円
持ち物 長めのゴム手袋、エプロン、三角巾、
マスク、持ち帰り容器
申し込み 11月10日(金) 午前9時～

ふるさとの歴史

小館の館は燃えている

小館の高梨氏館跡。有力な
武家の館のほが、出土品が
小破片ばかり。他の中世城館
と比べてパツとしないのはな
ぜだろう。2023(令和5)
年8月号の本コラムでは、略
奪を受けたのではないかと推
測した。今回は、それに関わ
る資料を紹介したい。

その資料とは、火災の痕跡
である。例えば、青磁や染付
の破片の中に、焼けて硬化し
た土が貼り付いたものがある。
釉薬も溶け、表面が荒れて
ポロボロになっている。磁
器は丈夫なので、長く土に埋
もれていたとしても、こんな
状態になるはずがない。火熱
を受けて変形したのである。

磁器だけではない。発掘さ
れた5棟の建物跡に伴う礎石
の中に、火熱を受けたものが
ある。また、北東隅にある掘
立柱建物跡(倉庫?)の周辺
では、焼けて炭化したコメ、
ムギ、マメ類がみつかつてい
る。さらに、表土の下には、
焼土が堆積していたという。



▲火熱を受けた痕跡のある青磁や染付の破片
碗・皿・壺(15世紀～16世紀前半)

大規模な火災があったと見て
よいだろう。とすれば、16世
紀前半のことである。

この火災の原因が焼き討ち
であり、そのときに目ぼしい
ものが持ち去られたとすれ
ば、出土品が小さな破片ばか
りというのも納得がいく、と
いうわけである。

とは言え、焼き討ちを裏付
ける記録などはない。天災や
失火による火災かもしれない。
あるいは、何らかの意図
で、自ら放火したか。その場
合、貴重品などはあらかじめ
運び出すだろう。出土品が少
ないのも当然か。

略奪説は早くも暗礁に乗り
上げてしまった。とにかく、
あれこれ考えることが大切な
のだ。そう言い訳しておこう。

柳生俊樹
生涯学習課学芸員





ギャラリー展示

中野陶友会、ヴェール2014

展示内容 陶芸作品、パステル画・水彩画
 期間 11月30日(木)まで

中央公民館シニア大学

【一般公開講座】年忘れ落語鑑賞

期日 12月21日(木)
 時間 午後2時～3時30分
 内容 中野市落語研究会の皆さんに落語を披露していただきます。
 講師 飲々亭 冷奴さん、理髪家 文正さん
 定員 30人(一般公開枠)



しめ縄づくり講習会

期日 12月2日(土)
 時間 午後1時30分～4時30分
 内容 大黒締めとごぼう締めを学びます。
 講師 大宮 誠吉さん、小林 正隆さん
 定員 25人 材料費 800円
 持ち物 はさみ
 申し込み 11月13日(月) 午前9時～

冬を彩るお正月の苔玉のアレンジ

期日 12月13日(水)
 時間 午後1時30分～3時
 内容 お正月用の苔玉をアレンジして楽しみましょう。
 講師 笹岡 陽子さん
 定員 15人 材料費 2,500円
 持ち物 エプロン、手拭きタオル、薄手のゴム手袋
 申し込み 11月15日(水) 午前9時～



※画像はイメージです

WordとExcelを使って年賀状を作りましょう

期日 11月28日(火)、29日(水)、30日(木)、12月1日(金)、5日(火)
 (全5回)
 時間 午後1時30分～3時30分
 内容 パソコンの操作を学び、来年の年賀状を作成しましょう。
 講師 しなのIT活用同好会 代表 唐澤 武男さん 定員 12人
 持ち物 ノートパソコン(Word、Excelがインストール済みでWi-Fiが使えるもの)
 申し込み 11月13日(月) 午前9時～



絵手紙講座

期日 11月27日、12月4日、11日(全3回 毎月月曜日)
 時間 午後1時30分～3時
 内容 想いを絵と言葉で伝える楽しさを味わいます。
 講師 市川 典子さん 定員 15人 材料費 120円
 持ち物 絵に描きたい物

音楽で脳がイキイキ!

期日 11月21日(火) 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 20人(65歳以上の方) 持ち物 ハンカチ

ふわふわラベンダーボールを作ろう!～森の動物の冬支度～

期日 12月16日(土) 時間 午前9時30分～正午
 内容 地元産の綿、ラベンダー、アロマオイル、羊毛を使い、心を癒すオリジナルマスコットを作りましょう。
 講師 滝沢 佳子さん 定員 20人(小学3年生以下保護者同伴)
 材料費 500円 申し込み 11月13日(月)～28日(火)



▲ふわふわラベンダーボール

足裏健康法 リフレクソロジー体験

期日 12月5日(火)、19日(火)(全2回)
 時間 午後1時30分～3時
 内容 足裏の“反射区”を刺激することにより、全身の機能を活発にし、健康維持・増進、リラクゼーションなどを促す健康法です。※ひざ下まで素足になります。
 講師 リフレクソロジスト 山崎 美津子さん 定員 16人
 材料費 300円 持ち物 バスタオル、フェイスタオル
 申し込み 11月10日(金)～



休館情報

休館期間中に、年次蔵書整理と図書館システム更新および利用者トイレ改修工事を行います。

期間 11月12日(日)～24日(金)

※図書館システムを更新するため、市立図書館ホームページは、11月11日(土)午後5時から停止となります。

※休館期間中、分館の利用は貸出・返却のみとなります。

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



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

ボクたちの交換日記

上映日時 12月6日(水) 午前10時～

0～3歳のおはなし会

● 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 11月9日、30日、12月7日
(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時30分



● おはなし会 (豊田分館)
読む絵本は2冊程度です。

期日 12月6日(水)

時間 午前11時～11時10分

定員 6人



今月の新着図書



サボテンはすごい!
- 過酷な環境を生き抜く驚きのしくみ -

著/堀部貴紀
ベレ出版

アロエはサボテンではない。サボテン好きでも知らない、「すごさ」や「面白さ」がわかる。サボテン40種、多肉植物26種のミニ図鑑つき。



あなたのまわりの「高齢さん」の本 - 高齢者の心理がわかる112のキーワード -

著/佐藤眞一
主婦と生活社

人は何歳になっても発達し続けるのです。65歳以上をひとつくりに「老人」「お年寄り」「シニア」とは言えない。年を取ること、老いなどを理解するためのキーワードが満載。

カモナイマウス
(重松清)

真夜中の密室
(ジェフリー・ディーヴァー)

世界にたったひとつの生き物ストーンアート (Akie)

テッコツ!
(杉山忠義)

地政学から見る日本の領土
(沢辺有司)

大正女官、宮中語り
(山口幸洋)

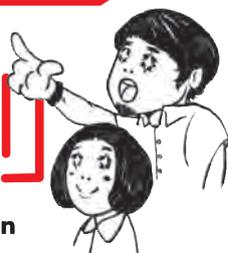
絶版本
(柏書房編集部)

★読書や読み聞かせを通して、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。11月の実施期間 11月19日(日)～25日(土)

博物館だより

Nakano Museum Information



休館日 火曜日

開館時間 午前9時～午後5時
※12月より冬季時間に変更となります。

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 /



キッズ キッズアカデミー+Plus

和紙あそびー折染めと和綴じ本ー



和紙は日本で昔から使われていた紙です。和紙の特徴を学びながら、水彩絵の具を使った折染めと糸で綴じる昔の本を作ってみましょう。

日時 11月26日(日) 午後1時30分～3時30分

参加費 100円 定員 8人(大人可)※要予約

編みを学ぶ



クラフトテープを使って、ドーナツ型に編んでみましょう。できたものはネックレスやバッグチャームになります。

日時 12月9日(土) 午後1時30分～3時30分

参加費 100円 定員 5人(大人可)※要予約

歴史 エントランス展示品 紹介



長さをはかる道具にはものさしがあります。かつては、建築用の曲尺と和裁用の鯨尺の2種類のものさしがあり、長さの単位には、「尺」や「寸」、「分」などがありました。曲尺は一尺約30cm、鯨尺は一尺約38cmと使う分野によって違いがあります。ちなみに昔ばなしの一寸法師の「一寸」は、一尺の10分の1の単位になるので、身長約3～4cmということになります。

今回、展示しているのは鯨尺です。当初、鯨のひげで作っていたことが名前の由来だといわれています。この機会にぜひ、現代とは違う長さの単位をお試しく下さい。

観望会「秋のほしぞらをみよう！」

期日 11月18日(土)(開催日変更)
時間 午後7時～9時(流れ解散)
講師 信州中野天文同好会の皆さん
参加費 無料 定員 100人 ※要予約

編むということ

素材を編んでモノをつくるということは、縄文時代にはすでに存在し、遺構からも植物を編んだ遺物が出土しています。人びとは、生活の中で必要な道具をツルや竹などの植物を利用してつくってきました。竹製のざるや籠、バッグなどは現代の生活でもみることが出来ます。

中野市では、昭和のころヤナギを使った杞柳製品をつくり生業としていた時期があります。ヤナギを栽培し、刈り取り、皮をはぎ、編む、という一連の流れがあり、木の型枠を利用して、椅子や衣装をいれる行李などの大きなものから花瓶の装飾や小物入れなどの小さなものまで幅広く作る技術がありました。

昭和後期まで杞柳細工は、生活のさまざまな場面で使われる身近な存在でした。現代ではクラフトテープなど入手しやすい素材でバッグなどを編むこともできます。編むことを通してヤナギを編み、生業としていた歴史を振り返ってみてはいかがでしょうか。

★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!
祝日 11月23日(木)	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!	ナナとハチ ちきゅうにおちてきた ネコのものがたり	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!

11月25日(土)～12月24日(日)の期間中、午後3時の回は、「クリスマスファンタジーⅢ」を投影します。

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



Column

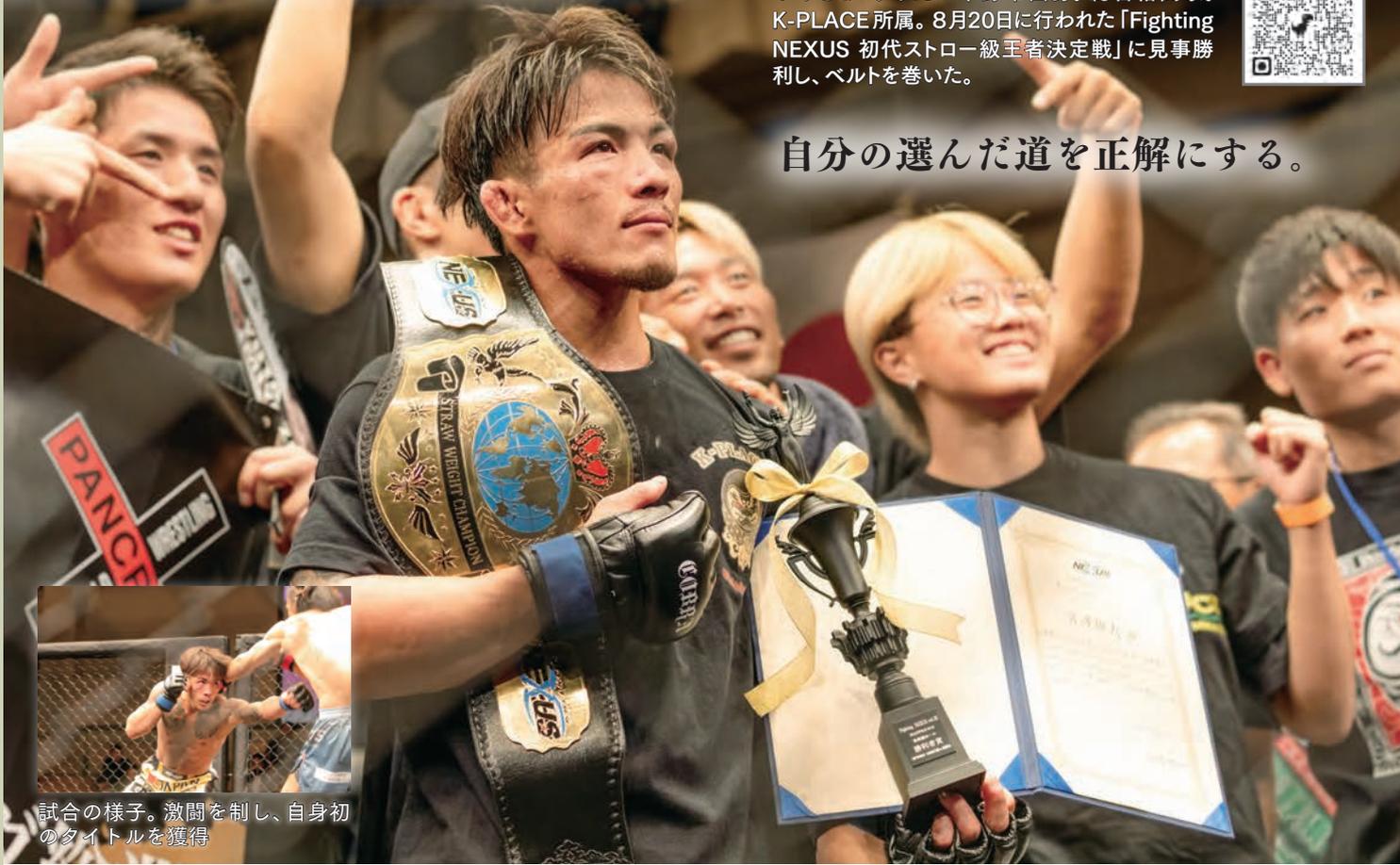
Planetarium

宮澤 雄大

みやざわ・ゆうた 中野市出身。総合格闘家。K-PLACE所属。8月20日に行われた「Fighting NEXUS 初代ストロー級王者決定戦」に見事勝利し、ベルトを巻いた。



自分の選んだ道を正解にする。



試合の様子。激闘を制し、自身初のタイトルを獲得

親 父が亡くなったことを機に、自分の心の弱さに気付きました。同時に冷静になつて周りを見て「自分はそのままいいのか」とも思いました。
 心を強くしたいと思い、ふと思い浮かんだのが格闘技であった。

「以前、友人の影響でキックボクシングをしていて、当時通っていたジムに改めて行ってみたくです。そうしたら、そこが総合格闘技のジムになっていて。そこで「ZST」という団体でプロをしていた池田直也先生と出会いました。」

はじめは、プロになりたいとは思っていなかった宮澤選手。この池田先生との出会いをきっかけに心境の変化が生まれたという。

「練習や試合などで苦難を味わうことが多かったものの、自分の成長を感じさせてくれたり、格闘技の奥深さを教えてもらい、「プロになりたい」という気持ちが芽生えました。」

そして、2017年にプロデビューし、本格的に格闘技の世界に身を投じた。
 印象深い試合を聞いた。

「2021年の北方大地選手との一戦です。自身初のタイトルマッチで、これまでとは比にならない重みを感じる試合でした。負けてしまい、今まで一番悔しかったです。試合に向けてもつてきたこと、懸けていいものがあつたんじゃないかって。でも、この一戦は、結果以上に得るものがあったし、自分と向き合い、技術的・精神的に成長できた試合でした。この一戦があつたからこそ、今回、ベルトを獲得することが出来ました。」

今後の目標について「アジア最大級の格闘技団体『ONEチャンピオンシップ』に出場することが最終的な目標です。そのためにまず、国内の団体『RIZIN』に出場し、結果を出すことを今の目標としています。まだ決定してはいませんが、次の試合が人生の分岐点になると確信しています。」と話した。

最後に「僕は何でも『やればできる』と思っています。そしてその原動力は、皆さんからの応援です。引き続き応援をお願いします」と語った。

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 11月24日(金)必着

〈インターネットの場合〉

スマホから二次元バーコードで簡単に応募できます。

リンク先 <https://onl.sc/PZhzNe5>

〈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

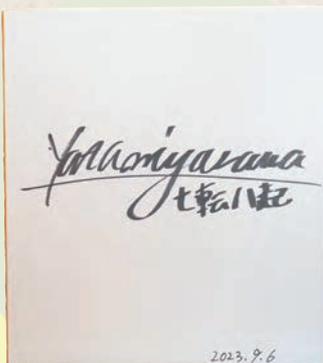


応募フォーム



今月のプレゼント

宮澤 雄大選手 サイン色紙 3名様



▲市役所でタイトル獲得の報告をしてください!