

広報

2023(令和5年)

# なかの

# 7

No.220



特集

ま<sup>こ</sup>すへ漕ぎだそう

# Pick Up!

## 熱中症 警戒アラート

をご活用ください



問 健康づくり課 ☎ 0269(22)2111(内線241)

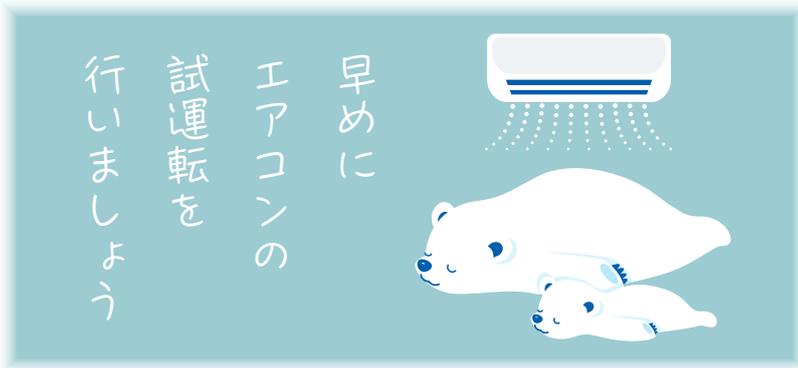
熱中症警戒アラートは、危険な熱さが予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

熱中症警戒アラートが発表されたら、不要不急の外出はできるだけ控え、昼夜を問わずエアコンを使用するなど、普段よりも積極的に熱中症の予防を行いましょう。

▶ 「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。



友だち追加はこちらから



### 人口の動き

人口:41,003人 (-46)  
男:19,966人 (-17)  
女:21,037人 (-29)  
世帯数:15,992戸 (-1)

【2023年6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



中野市議会

※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。

広報なかの No.220

目次 2023 July



ページ

03	特集 まちへ漕ぎだそう	
08	眼光未来に徹す(市長コラム)/ 第3弾 地域支え合い商品券	
09	市民会館リノベーション情報/ わくわくWork	
10	道路への枝のはみ出しにご注意/ 不法焼却は法律で禁止されています	
11	中野市食生活改善推進協議会	
12	信州なかの日とSPECIAL	
14	活き生き！健康メモ/保健だより	
15	コロナワクチン情報/ 犯罪被害に遭われた方へ支援を行います/ 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	
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	



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

今月のサイクリング特集では、長野大学の学生さんに協力していただき、市内を実際に走ってみました。自動車では見落としがちな景色を楽しめました。



# こ まちへ漕ぎだそう



普段は電車や車で通る道でも自転車で走ること、いつもとは違う景色が楽しめます。

電車や車では、つい見逃してしまいがちな景色も、自転車で走ることでの新たな発見ができるかもしれません。

サイクリングは、年齢や性別に関係なく誰でも楽しむことができます。

レースなどに出場する場合以外は、勝ち負けを競うスポーツではないため、健康維持や体力増強、ダイエットなどを目的とした気軽な運動として、サイクリングを始める人が増えています。

今回は自転車の楽しみ方と市内でのサイクリングの様子をご紹介します。

# まちへ出てみよう

基礎から始める！

## 自転車 入門

### 楽に走れる！ 自転車の乗り方

#### ヘルメットの着用

ヘルメットは安全のため必ず自転車用を使いましょう。着用方法は付属の取扱説明書に従って正しく着用しましょう。

#### サドルの高さ

脚の力を有効に使うため、サドルの高さは腰が左右に揺れない程度の高さが理想ですが、いきなり高くせず少しずつ高くしていきましょう。

#### 正しい足の位置

足の親指の付け根（拇指球）をペダルの中心に乗せるようにすれば、ふくらはぎの筋肉もペダルを踏む力に使えるようになります。

#### ハンドルの握り方、姿勢

ハンドルは荒れた路面以外は軽く握り、両肩を軽く下げ、腕は軽くひじを下に曲げ、視線を遠くに置いてまっすぐ走るようにしましょう。前傾姿勢の場合、上目にならないよう顔を上げて視界を確保しましょう。

自転車の「乗り方」「走り方」についてご存知ですか？  
正しい乗り方と姿勢をとることで快適性と安全性が大きく異なってきます。  
ここでは基本的な乗り方のコツと交通ルールをご紹介します。  
（取材協力 公益財団法人日本サイクリング協会）

### インタビュー サイクリングの魅力



公益財団法人  
日本サイクリング協会  
理事・事務局長

こばやし ひろし  
小林 博さん

自転車でするといふことは、ハンドルで方向を決め、足で推進するという動きで人間の先祖が4足歩行していた動きそのままの理にかなった運動です。  
健康面の維持改善のほか、同好の志と共に、または単独で各地の見所、食べ所を楽しむ、長距離を制覇する、近所を散走する、レースやサイクリング大会に出る、愛車を分解整備したり上級部品に交換したりするなど多彩な楽しみ方があります。

公益財団法人  
日本サイクリング協会

☎ 03(6273)2147

自転車に関する交通ルールを詳しく学べる「サイクリスト・ルールテスト」のほか、各種事業を行っています。



公式HP

# 自転車で、



## サイクリングの健康効果

サイクリングはウォーキングやランニングと同様に、一定時間・一定距離自転車をこぎ続けることで有酸素運動になります。長距離を移動するため有酸素運動による体脂肪燃焼が期待できるほかにも、筋持久力や心肺機能の向上などの健康効果が期待できます。

膝痛や腰痛などを抱えている方はウォーキングやランニングなどの運動を長時間続けると痛みが出やすいため難しいですが、自転車はサドルにお尻を乗せているため膝や腰への負担が軽くなります。

そのため負担が少なく健康的に行える運動になります。

## 確認しよう「自転車のルール」

道路交通法では、自転車は自動車と同じ「車両」です。飲酒運転は厳禁であり、信号や標識の意味を正しく理解して順守することはもちろんのこと、どこを走っていても歩行者の安全を絶対に優先し、絶えず周囲の状況を正確に把握し、安全な運転を心がけなければなりません。

自転車での交通違反も、市民の社会生活の安全を脅かす犯罪行為だということを認識し、心のブレーキをかけるようにしてください。



## 自転車安全利用五則

### 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は車道走行が原則で道路の中央から左側の部分の左側端通行が義務です。

やむを得ず歩道を通行するときは歩道の車道寄り徐行(直ちに止まれる速度)通行しなければならず、歩道は歩行者のための道路なので歩行者を絶対優先し、その通行を妨げてはなりません。

歩道以外でも歩行者のそばを通過するときは十分な間隔を開けるか徐行して通過しなければなりません。

### 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号がある場合は信号に従うこと、黄色信号と歩道通行時の歩行者用信号の青点滅は横断を始めてはなりません。

一時停止の標識がある交差点は停止線の手前で一旦停止し、左右が見えるところまで徐々に前進し安全を確認してから通行します。

一時停止の標識が無い交差点でも見通しが悪ければ同様に一時停止するなど、徐々に進行、安全確認後、進行します。

### 3 夜間はライトを点灯

夜間(その地域の日没から日の出までの間)とトンネルなど暗いところはライト・尾灯点灯(法定の反射板でも可)の義務。

性能はライトは白か淡黄色で10m前方の障害物が視認できる照度、尾灯は赤色で100m後方から視認できる照度のものでなければなりません。正しい方向に照射・反射するよう取り付け角度に注意が必要です。

### 4 飲酒運転は禁止

自転車は『車両』です。飲酒運転は絶対禁止！「車の運転はしないから…」「近い距離だから…」と甘い考えは大きな事故につながります。

### 5 ヘルメットを着用

SGマークやJISマークの付いた自転車用のヘルメットを正しく着用しましょう。

2 柳沢遺跡

「私たちが走ってみました♪」



長野大学  
環境ツーリズム学部4年  
ふるさわ みゆり  
古澤 美百合さん



長野大学  
環境ツーリズム学部3年  
もりや ももか  
守矢 百花さん

急な坂道も  
アシストで  
楽に登れました!



3 たかやしろ・見晴らし街道

中野市を一望できて  
良い眺め!



十三崖に  
チヨウゲンボウは  
いるかな〜?



● 高社中

車だと思落としちゃう  
ようなレトロなバス停発見!



高社大橋

4 夜間瀬川河川敷

たくさん走ったら  
おいしいランチ!



▲お店の詳細は32ページ  
をご覧ください。

中野松川駅

● 中野小



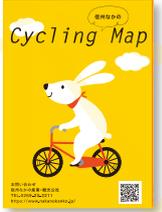
GOAL

6 中野陣屋・県庁記念館

E-BIKE (電動アシスト自転車) で

市内を走ってみました!

信州なかの産業・観光  
公社で作成したサイク  
リングマップを参考に、  
大学生が市内をE-BIKE  
でサイクリングしてみ  
ました。



今回E-BIKEをお借りしたのは

信州なかの産業・観光公社

住所 豊津2508(豊田庁舎内)

電話 0269(38)0383

営業時間 午前8時30分~午後5時15分

定休日 土・日・祝日

E-BIKE レンタル料金(※要事前予約)

1日(4時間超) 3,000円

半日(4時間まで) 2,000円

いずれもヘルメット付き

▶電動アシスト機能が  
付いた自転車なので  
普段乗らない方でも  
楽に走れます。



今回走ったのは

高社山と見晴らしコース

【所要時間】約2時間 【距離】約20km

北信濃ふるさとの森文化公園 温室・  
昆虫館からスタートし、中野陣屋・県庁  
記念館を目指すコースです。

アップダウンは多少ありますが、  
E-BIKEのチカラを借りて、体力に自  
信がなくてものんびりゆったりと楽し  
める全長約20kmの行程です。

途中、中野市のシンボル「高社山」を  
背に善光寺平と北信州の田園風景を望  
む、たかやしろ・見晴らし街道を走ります。

1 温室・昆虫館

2 柳沢遺跡

3 たかやしろ・見晴らし街道

4 夜間瀬川河川敷

5 一本木公園

6 中野陣屋・県庁記念館

自転車で

走りやすい環境を整備しています！

## サイクルステーション



サイクリングの途中で気軽に立ち寄れる休憩スポット。ポンプや工具の貸し出しなど、サイクリストをサポートします。

## ジャパン アルプス サイクリング ロード Japan Alps Cycling Road



▲案内看板



▲矢羽根型路面表示

北アルプス、中央アルプス、南アルプスの3つのアルプス山岳を走る長野県一周800km、獲得標高12,000mのモデルルート「Japan Alps Cycling Road」を官民連携で整備しています。

市内でも矢羽根型路面表示や案内看板の設置などサイクリストが迷わず快適にサイクリングできる走行空間の整備を進めています。

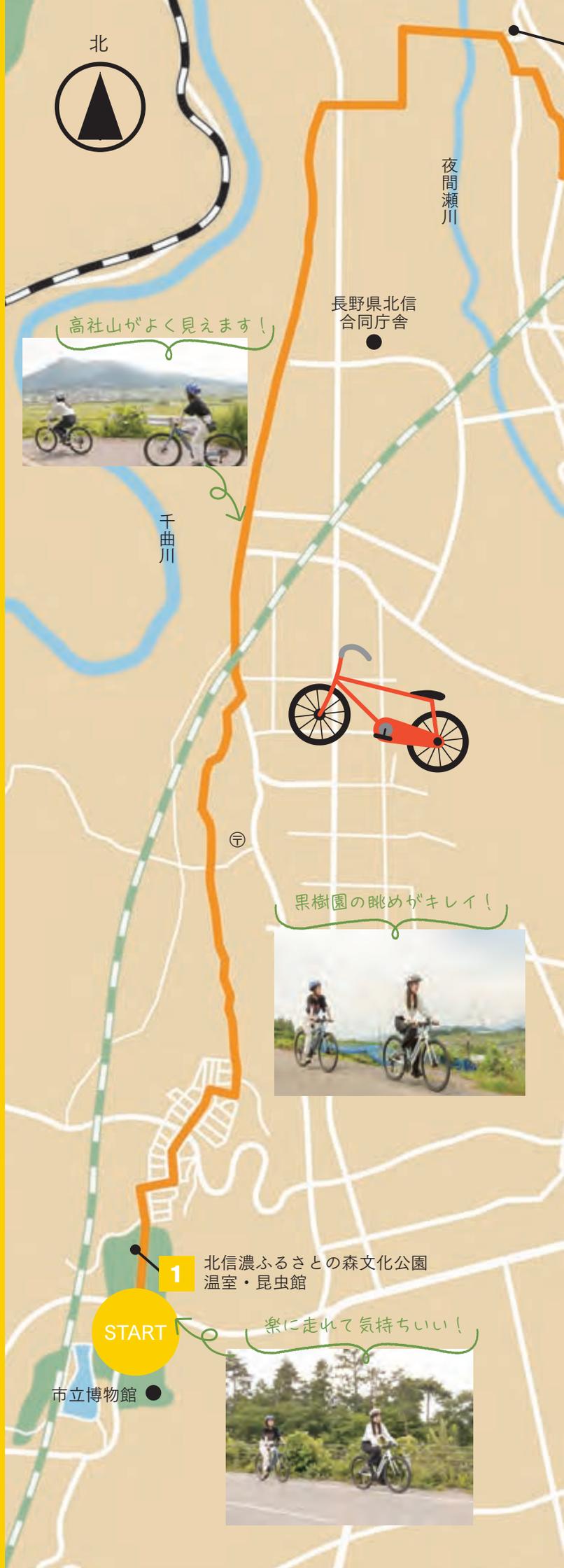


## ゼン リンク ZEN-LINK (レンタサイクル)



中野市関係人口創出拠点施設 ZENYA では、信越自然郷アクティビティセンターと提携し、E-BIKEのレンタサイクルを開始しました。

地域の食や自然との出会い、人とのふれあいを取り持つ、あたらしいコミュニケーションツールとして、「ZEN-LINK」レンタサイクルをご利用ください。



START

1 北信濃ふるさとの森文化公園  
温室・昆虫館

市立博物館 ●

# 眼光 未来 に 徹す

題字：湯本隆英

## 第7回

### 子育て交流！ おじいちゃん、おばあちゃん、ママ、パパ

2022年日本の国内の年間出生数は、77万747人！コロナ禍の影響もあり、出生数(国内で生まれた日本人)は、80万人を割り込み、厚生労働省が発表した1人の女性が生涯に産む子どもの数を示す合計特殊出生率は1.26となりました。

さて、中野市では、2021年は251人、2022年は236人の子どもが生まれ、2023年4月1日時点では0歳児が222人です。5年前は、307人でしたので、今後数年で200人を割り込む可能性が。

また、不登校のお子さんも全国的に増えています。『千の歳より子は宝』、子どもから大人、お年寄りまで孤立や孤独にさせない、うまない。

取り残さない地域づくりを市民の皆さまと一緒に連携しながら明るい中野市をつくりましょう。

お陰様で、子育て支援拠点施設HUBLICは、4、5月で延べ6,900人を超える市内外の皆さまにご利用をいただきました。室内遊具は好評で、他の自治体関係者からの視察もあり、他の自治体でも参考にされるでしょう。親子のみならず、おじいちゃん、おばあちゃん達も含めた三世代での交流も楽しんでいただける施設となっておりますので、皆さまのご利用をお待ちしております。

▼HUBLICでは子育てをとおして  
さまざまな交流が行われています。



今回の見出し

中野市長 湯本隆英



### 三世代交流で生まれる地域の輪

## 第3弾

# 中野市地域支え合い商品券

8月上旬から  
順次お届け

問 企画財政課 ☎0269(22)2111(内線216)

物価高騰に対する支援と市内事業者を支援するため、対象店舗で使用できる「第3弾 中野市地域支え合い商品券」をお届けします。

### 交付対象者および金額(申請不要)

基準日(2023年6月23日)に住民基本台帳に記録されているすべての方(外国人登録を含む) → **4,000円分**

※23年11月30日(木)までの間に転入された方には、追って商品券をお届けします。

### 追加交付(申請が必要)

23年12月28日(木)までに母子手帳の交付を受けた妊婦の方(基準日以前に出産した方を除く)に、追加で**4,000円分**の商品券を交付します。

### 配布方法

世帯主に対し、ゆうパックにより世帯全員分を郵送します。**8月上旬**から順次送付予定です。

**使用期間** 商品券を受け取った日から12月31日(日)まで

### 商品券取扱店

現在、商品券取扱店舗を募集中です。新規に登録を希望される場合は、信州中野商工会議所にお問い合わせください。

信州中野商工会議所 ☎ 0269(22)2191



▲共通券



▲一般商店利用券

# 中野市市民会館 ソソラホール リノベーション情報 Vol.15

問 申 文化スポーツ振興課 ☎0269(22)2111(内線394)  
FAX 0269(22)2295 ✉bunshin@city.nakano.nagano.jp

ソソラホール SNS 開設しました



instagram



Facebook

61.76%

現在の  
進捗度

## ソソラホール・オープニング プレ企画 音楽講習会(合唱)参加者募集

指揮者としてご活躍されている作曲家  
富澤 裕とみざわ ゆたかさんを講師に招き、全2回の  
講習会で合唱の指導をしていただき、  
中野市民音楽祭で発表します。

合唱の経験の有無は問いません。  
合唱に興味があり、これから始めようと  
考えている方も大歓迎です。

期日 【講習会】 第1回 9月23日(土)  
第2回 10月7日(土)

※いずれも午後1時30分～4時30分(受付1時～)

【発表会】 10月21日(土) 午後(予定)

会場 中央公民館講堂 料金 無料

定員 50人(目安) 申込期限 8月31日(木)

申込方法 申込書を持参、郵送、FAXまたは  
E-mailにより提出(電話申込可)

講師

富澤 裕さん



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。～はじめの一步～」レポ

ワークショップを通じてアーティストと市民の皆さんが創作  
した成果を一本木公園の野外ステージで発表しました。



ダンスは、参加者の皆さんが創作  
した様々な身体表現を取り込み  
ながらダンサーの井田 亜彩実  
さんが振り付けた個性あふれる  
作品を創作。

演劇は、参加者同士の交流から  
見つけた地域のことや個人的  
な経験などをアイディアに演劇家  
の柏木 陽かしわぎ あきらさんが紡いだ地域性あ  
ふれる作品を創作。



「ダンスも演劇も初めて！」という方もたくさん参加したワークショップ。  
小学生から70代までの皆さん全員が「うきうき」「わくわく」「いきいき」  
と個性あふれる表現を披露しました。



弊社では地元で伐採された  
杉丸太で主に建築や土木で  
使用される木材を製材して  
います。近年では、住宅事  
情も変わり木材は乾燥が必  
要事項となってきました  
ので、10年ほど前から木材  
乾燥機を導入し、今の時代  
に合った木材製造を行って  
います。また、約30年前か  
ら住宅用断熱パネルの製造  
を行っており、これから職  
人不足が深刻化する中で工  
場生産のパネル工法でお役  
立ちできればと考えていま  
す。

特徴や魅力を  
教えてください！

どんな企業ですか？  
大正時代に山ノ内町で水  
車を動力として製材業を始  
め、その後、中野市に会社  
を移し、株式会社となって  
本年で61年を迎えます。



今回お伺いしたのは

中澤木材 株式会社



所在地:新井360-5

電話番号:0269(22)2618

代表者:代表取締役  
中澤 勝成

従業員数:12人

業種:製造業

## wakawaku Worker

休日は家族団らんです！



営業 なかざわ しげはる  
中澤 茂晴 さん  
(中野市・入社10年目)

入社して10年になります。主に営業、見積もり業務、  
作図作業から木材加工を行っています。

元々作図作業もしていましたし、作業をする事が好き  
なので、作図から木材加工までの一連の作業も楽し  
く行っています。

### とある仕事の日のスケジュール

