

道路への枝のはみ出しに

市公式HP



植物が繁茂する季節になりました。
敷地内の樹木の適正な管理をお願いします。

ご注意ください

問 道路河川課 ☎0269 (22) 2111(内線263)



土地の所有者は、敷地内の樹木を適正に管理することが法律で義務付けられています。

道路や歩道にはみ出した樹木の枝は、見通しを悪くし、通行の妨げになるなど、安全に支障をきたすことがあります。

土地の所有者は、樹木の剪定や移植、伐採などを行い適正な管理をお願いします。

注意！ 適正な管理がされないと…

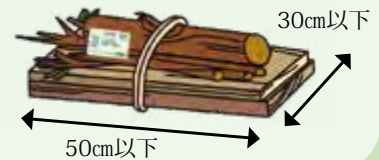
道路にはみ出した枝が原因で、車両や歩行者に事故が発生した場合は、樹木の所有者の管理責任が問われ、場合によっては損害賠償請求されることがあります。

原則、災害など緊急性がある場合を除き、樹木などは土地所有者に所有権があるため、市で枝の伐採などはできません。個人で伐採が難しい場合は、造園業者などにご相談ください。

POINT 伐採した枝などの処理について

下図のように長さ50cm以下、直径12cm以下にし、幅30cmに束ね、証紙シールを貼ることで、ごみステーションに出すことができます。(収集1回につき3束まで)

大量にある場合は、
直接東山クリーンセンター
へ持ち込んでください。



【参考法令】

民法第233条(竹木の枝の切除及び根の切り取り)
民法第717条(土地の工作物等の占有者及び所有者の責任)
道路法第43条(道路に関する禁止行為)

不法焼却は法律で禁止されています

問 生活環境課 ☎0269 (22) 2111(内線247)

不法焼却とは？

不法焼却(野焼き)とは、適法な焼却施設以外で廃棄物(ごみ)を燃やすことをいいます。

地面で焼却するものや、ドラム缶・ブロック囲い・素掘りの穴・法定基準を満たさない焼却炉での焼却などもこれに含まれます。

また、一般家庭ごみの焼却も不法焼却にあたります。

例外的に農業や林業、漁業などでやむを得ず行われる焼却であっても、指導の対象になることがあります。焼却の際は、時間をずらしたり、燃やす量などの配慮をお願いします。

注意

不法焼却をした場合、5年以下の懲役、1,000万円以下の罰金のいずれか、またはその両方が科せられます。

不法焼却の弊害

不法焼却を行うと、洗濯物に臭いが付いたり、煙や臭いによる健康被害が起きるなど、近隣住民とのトラブルを招く可能性があります。

また、気象状況によっては、周囲に燃え広がるなど、重大な事故につながる可能性があります。



私たちの健康は私たちの手で

中野市食生活改善推進協議会

問 健康づくり課 ☎ 0269(22)2111(内線393)

私たちの体は日々の食べたものでつくられています。わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発した食生活改善推進員(通称:食改さん)で構成される「中野市食生活改善推進協議会」の活動をご紹介します。



中野市食生活改善推進協議会とは

「私たちの健康は私たちの手で

～のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食～」

このスローガンのもとに活動している食の健康ボランティアです。

定例の食生活改善学習会では、調理実習などを通して健康づくりに関する知識を学んでいます。それを会員の中だけに留めておくだけでなく、まずは家族、そしてお隣さんからお向かいさんまで地域の方に伝える活動を会が発足した1983(昭和58)年から現在まで40年余り続けています。

公民館のやしょうま講座や健康づくりイベントでの減塩の啓発など、行政と連携しながら子どもから高齢者まで幅広く食育活動を行っています。

主な活動

- ① バランスの良い食生活の普及
- ② 減塩と野菜摂取量増加のための啓発
- ③ 子どもから高齢者まで各世代に応じた食育の推進
- ④ 地産地消推進のための地元農産物を使用した料理の普及
- ⑤ 郷土食の継承



食改さんおすすめの「子どものおやつ」を市のお父さん職員が教えてもらい作ってみました。



農業振興課
なかじょうみつひろ
仲條 光裕

保育課
かないともや
金井 友也

高齢者支援課
ながみねけんじ
長嶺 健司

今回作ったのは
ごはんのおやき



【材料】 ※6～8枚分

- ・ごはん 100g(茶わん小盛り1杯)
- ・卵 1個
- ・万能ねぎ(小口切り) 2本
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1
- A ・かつお節 小袋1/2パック
- ・粉チーズ 大さじ1/2
- ・醤油 小さじ1/2
- ・サラダ油 少量



① 卵をボウルに入れて溶きほぐし、Aを加えて混ぜる



② ①にご飯を加えて混ぜる



③ 熱したフライパンに油をひき、②をスプーンで落とし入れ、ふたをして弱火で5分焼く



④ 片面が焼けたら、裏返して軽く押し付けながら、両面をこんがり焼いて完成!

簡単に
作れました!



市内でさまざまなミッションに取り組み、活動している5人の地域おこし協力隊の皆さんに、これまでの活動の振り返りと今後の抱負を伺いました。



むらい しょうた 隊員



のぞわ けんじ 隊員



やました かずたか 隊員



ふじた おさむ 隊員



まへら みき 隊員



mission:空き家対策

変化ある空き家相談現場です

☎ 都市計画課 ☎ (22)2111 (内線358)



これからの時期、空き家の草木繁茂によるトラブルが心配されます。所有者さんには適切な管理を心がけていただきたいところですが、最近の法改正で所有者不明・催告後も未対応の場合に伐採可能という新制度が創設されました。詳細はブログ記事またはお問合せ下さい。草木問題も然りですが、空き家活用において障壁になるのが残置物処理。そんなネガティブな印象の変化、活用の可能性を示唆するため、昨年から取り組んでいる企画「ゴッタク市」を早川建築・まちのアトリエと共に、第二回目を開催することができました。

- 1 (ゴッタク市)空き家でワークショップの実施
- 2 ゴッタク市への協力店舗も増えました!
- 3 (ゴッタク市)空き家の残置物から買い取った小道具の販売などのリユース促進も



- 1 畑の耕運作業
- 2 ブドウ房の成型作業
- 3 ブドウ栽培の勉強中!



のぞわ けんじ 隊員

mission:農作業支援

移住してはじめての夏

☎ 農業振興課 ☎ (22)2111(内線406)

移住してから3カ月が経ちました。この中野市で活動しながら、美しい景色に癒される日々です。多くの農家さんと交流する中で強く感じたのは、ブドウ農家の方々の栽培への情熱と知識の豊富さです。先輩農家さんからの教えや助言は、将来の新規就農への道を切り開くものになると確信しています。農業の専門知識を学びながら、恵まれた環境を最大限に活かし、中野市産の美味しいブドウの生産、果樹農業の発展と自身の新規就農を実現するため、情熱と努力を惜しまずに活動に取り組んでいきたいです。

また、協力隊として、農地の荒廃化などの課題に向き合い、中野市の活性化に貢献できるよう努めたいと思います。



1 ブドウの房切り作業 2 果樹棚の施工作业
3 果樹ハウスの施工作业



山下 和貴 隊員

mission: 中野市での新規就農 協力隊として最終年を迎えて

☎ 農業振興課 ☎ (22)2111(内線406)

本年も市内の先輩農家の方々や、移住して新規就農された皆さまのもとでさまざまな農業体験をさせていただきました。主にブドウの房切りや摘粒などの基本的な作業、果樹ハウスの施工を勉強させていただき非常に大きな経験になりました。

今年が協力隊としての最後の1年になります。引き続き、北信州の暮らしを楽しみながら、まだ知らない中野市の魅力を発見することで、都市住民に向けて暮らしや農業・農産物の情報を発信していきたいと思います。

また、退任後の目標であるブドウを主とした果樹農家としての新規就農、長野県・中野市の農産物のファンの獲得や増加に向けて準備に励みたいと思います。



藤田 修 隊員

mission: 関係人口の創出

「教育」、「食・農・健康」をテーマとした 関係人口創出の取り組み

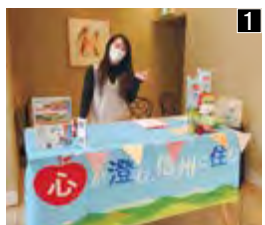
☎ 商工観光課 ☎ (22)2111(内線256)

「教育」と「食・農・健康」をテーマに活動していますが、全国各地で上映会が行われている学校教育のあり方について考える映画「夢見る小学校」の上映会を、子育てや食育の分野で活動する3人のパネリストをお招きして3月に開催し、中野市外からも多数の方にご覧いただきました。

また、食と健康について考える「冷え性改善のための薬膳講座」や、田舎暮らしや自給自足に関心を持つ都市部在住の方を対象に「農ある暮らし」を体験していただくイベントなどを実施しました。

今後も多くの方と中野市の関係をつないでいきたいと考えています。

1 「夢見る小学校」上映会 2 冷え性改善のための薬膳講座 3 農ある暮らし体験イベント



間峠 未希 隊員

mission: 移住・定住の促進

移住の夢を現実に！

☎ 商工観光課 ☎ (22)2111(内線256)

最近、情報収集をメインに活動し、新しくなった移住サイトにもっと中野市の中身が分かるような情報を移住希望者さんへお届けしたい！と思っています。今月には東京での移住セミナーで、ゲストとして皆さんの前で話すことになりました。これまでの経験や自身の経緯、移住へのメリット・デメリット両方をお伝えして移住を現実化できるようサポートしていきます。

また、退任のリミットも近づいてきているので、中野市に定住するために美容整体セラピストとしての活動にも積極的に動いていこうと思っています。

1 昨年の12月は大阪での相談会に参加。関西圏の皆さんにも中野市をPR

2 美容整体の活動はInstagram " @mato.miki " で発信しています！




3 銀座でのセミナーにゲスト出演。皆さんに移住計画のノウハウをお伝えします





食中毒予防の3原則

食中毒菌を…

01 食べ物にくっつけない！

-  生肉や生魚は、それぞれ別々のビニール袋に入れましょう。
-  トング、箸、まな板や皿などは、生ものと加熱済用で使い分けましょう。
-  調理前、生ものに触った後、食べる前にしっかり手を洗いましょう。

02 ふやさない！

-  要冷蔵の食品は、調理直前まで保冷剤などで低温保存しましょう。
-  しっかり冷蔵保存できなかったもの、常温で放置してしまったもの、食べ残したものはもったいなくても処分しましょう。

03 やっつける！

-  生ものは全体的にまんべんなく、中心までしっかりと火を通しましょう。

そのほかにも…



焦げすぎたイモや野菜は無理に食べないでください。
(高い温度で長く加熱すると、体に良くない物質ができます)

夏は、気温や湿度が高く、食中毒菌が増えやすい時期です。
普段から、食中毒菌を「くっつけない」「ふやさない」「やっつける」の意識が大切です。

行楽シーズンや長期休みは、家族や友人とバーベキューを楽しむ方も多いのではないのでしょうか？
楽しい思い出にするために、食中毒予防のポイントをお知らせします。

食中毒予防 ～バーベキュー編～

問 申 健康づくり課 ☎0269(22) 2111(内線242)

▼保健だより

胃・大腸がん検診

胃・大腸がん検診の受付は随時行っています。申し込みされた方には、受診票を送付します。

○今年度から胃バリウム検診の受診前に血圧測定を実施します。受診票に同封されているご案内の確認をお願いします。

○50歳以上で今年度偶数年齢の方は、胃内視鏡検診を4,300円で受けられます。希望される方は健康づくり課までお申し込みください。

○大腸がん検診を受診される方で、採便後すぐに提出しない場合は、検体を冷蔵してください。
(保存は冷蔵で3日程度)
※冷凍はしないでください。

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 8月17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、さまざまな変化がおこります。その多くは時間経過とともに解消されていきますが、症状が続く場合もあります。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242・386・388)

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)

犯罪被害に遭われた方への 支援を行います

犯罪被害者等が受けた被害の早期回復、生活の再建を市全体で取り組み、誰もが安心して暮らすことができる地域社会の実現を目的に「中野市犯罪被害者等支援条例」を制定しました。



この条例は、犯罪被害者等の支援に関し、基本理念、市の責務並びに市民等の役割、犯罪被害者等支援のために市が行う基本的施策（相談及び情報の提供等、日常生活の支援、居住の安定、経済的負担の軽減）などについて定めたものです。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



問 人権・男女共同参画課 ☎ (22)2111 (内線 254)

新型コロナウイルス ワクチン接種

お知らせ
第29弾

※2023年6月29日時点の情報です

中野市新型コロナウイルスワクチン接種 コールセンター
0570-008-522

(平日 午前9時～午後5時)

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



高齢者の皆さまには「春開始接種」 によるワクチン接種をおすすめしています

夏の間新型コロナウイルス感染症の感染拡大の可能性があります。春開始接種の期間は、8月末までです。対象者の方は、期間内に1回、無料で接種を受けられます。

対象者は2回接種を終了した次の方々です

- ✓ 65歳以上の方
- ✓ 基礎疾患を有する方(5～64歳)
- ✓ 医療従事者、介護従事者等

接種券(予診票)について

昨年秋から今年の5月7日までに、オミクロン株対応ワクチンを1回接種している方には新しい接種券をすでに発送しています。未使用の3回目以降の接種券をお持ちの方には、新しい接種券は発送していませんので、お持ちの接種券をお使いください。接種券が届いていない、紛失してしまったなど、再発行が必要な場合は、コールセンターにお問い合わせください。

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 音楽で脳も身体も健康に
日時 7月27日(木) 午前10時～11時30分
講師 室川 裕子さん

内容 知っておきたい終活のポイント
～エンディングノートの活用を～
日時 8月9日(水) 午前10時～11時30分
講師 大澤 智恵子さん

※いずれも会場は中央公民館 3階講堂、参加費は無料です。



お口きたえて体も元気教室

お口の力や働きを高めるゲームや体操、歯や入れ歯の手入れ等を学びます。

日時 8月31日、9月14日、28日、10月12日、26日、
11月9日 (全6回 いずれも木曜日)
午後1時30分～3時

会場 中野保健センター
定員 1コース8人 参加費 無料(材料費実費)
※希望者には送迎があります。



熟年男の部活動

これからも元気に過ごすためには何が必要か、理学療法士と一緒に考え実践します。

開始日時 9月12日(火)～
(毎週火、約3カ月)
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。

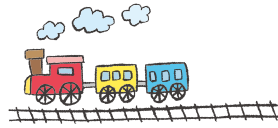


子育て案内

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
7月11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。	
7月14日(金) 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
7月19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
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、 ^{もくよく} 沐浴体験、お父さんの妊婦体験、個別相談	
8月26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	7月25日(火)	2023年3月生
7カ月児健診	7月26日(水)	2022年11月生
1歳6カ月児健診	7月28日(金)	2021年12月生
2歳児健診	7月24日(月)	2021年6月生
3歳児健診	7月27日(木)	2020年6月生

おたふくかぜ予防接種の費用助成

2022年4月2日以降に生まれた1～2歳までのお子さんが、指定医療機関でおたふくかぜの予防接種を受けた場合、接種費用のうち、3,000円を助成します。

詳しくは、健康福祉カレンダーをご確認いただくか、健康づくり課までお問い合わせください。

健康福祉
カレンダー



保健師の子育て相談 8月24日(木) 受付時間 午前10時～11時 会場 HUBLIC ☎0269(38)1197

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 7・8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)	7月20日(木) 午前10時～	「就労相談」 就労に関する相談をどうぞ!
	8月10日(木) 午前10時30分～	「ママビクス」 親子でエアロビを楽しもう!
豊田子育て 支援センター (うさぎっ子)	7月13日(木) 午前10時30分～	「ナンバ☆ストレッチ」 ストレッチ&エクササイズで リフレッシュ!
	8月8日(火) 午前10時～	「歯科相談」 歯に関する相談をお気軽に どうぞ

※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。

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 ☎(22) 2259
うさぎっ子 ☎(38) 1638
たまご ☎(22) 6292



子育て個別相談 をご利用ください

子育てについて心配を抱えていませんか?
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)
※ご希望日時に予約できない場合がありますので、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

わが家の アイドル☆

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リンク先からご応募ください。



問 庶務課 ☎0269(22)2111 (内線212)



ありかわ りお
蟻川 莉緒さん(1歳)

いつもニコニコな莉緒ちゃん。
これからも3きょうだい仲良くね!

まるやま めいこ
丸山 維心さん(3歳)
これからも元気に
大きくなってね!!



よしおか ほると
吉岡 遥音さん(4カ月)

たくさんの笑顔がありがとう!
すくすく育ってね!

とうじょう りく
東條 凌空さん(5カ月)
明るく元気にすくすく
大きくなってね!



注目のできごとを写真でレポート

まちかど トピック



5/27
~6/18

バラ公園へようこそ
2023信州なかのバラまつり



一本木公園で、信州なかのバラまつりが開催されました。

今年、ヴァイオリニストの相知明日香さんによるコンサートやAKB48のメンバーを迎え、FM長野「Oasis 79.7」の公開録音などが行われました。

850種3000株のバラが咲き誇る園内には芳醇な香りが漂い、来園者はゆったりと、色とりどりのバラを楽しんでいました。



1 園内は一面バラが咲き誇っていました。2 家族連れで訪れる方も目立ちました。3 ヴァイオリニスト相知明日香さんによるコンサート。4 AKB48の高橋彩香さんと橋本陽菜さんを迎えた「Oasis79.7」の公開録音。5 荒井健悟さんによる「バラの育て方講習会」。6 バラのスペシャリスト河合伸志さんによる「バラの講習会」。





▲ドリーム・チームと地元選抜チーム

6/25

元プロ野球選手がやってくる！
ドリーム・ベースボールin中野

市営球場でドリーム・ベースボールin中野を開催しました。

このイベントは一般社団法人自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業により開催され、小中学生を対象とした野球教室や、元プロ野球選手で構成されるドリーム・チームと地元選抜チームによる親善試合ドリーム・ゲームが行われました。

ドリーム・ゲームでは、序盤にドリーム・チームが大きくリードしましたが、最終的に地元選抜チームが逆転し、9対8で勝利を収めました。

教えてもらった
ことができるよう
になって嬉しいです。



野球教室に参加した
まちだりょうせい
町田 凌清さん

5/27
6/3・4

市内小学校運動会

『全身全霊！』

『勝つても負けても笑顔になれる運動会にしよう！』

初夏の爽やかな日差しの中、市内の小学校6校(中野・日野・延徳・平野・高社・豊田)で運動会が開催されました。日野小学校では、かけっこや綱引きなどが行われ、全校児童が、元気にグラウンドを駆け回りました。



6/25

消防団総合技術大会

安心安全なまちを目指して

消防団の消防技術の向上発展と日々の訓練成果を発表する消防団総合技術大会が旧中野高校グラウンドで開催されました。

当日は中野消防署員の審査のもと、ポンプ車操法、小型ポンプ操法やラップ吹奏のほか、応用ポンプ操法、応急救護訓練が行われ、団員は日頃の訓練の成果を披露しました。

