

広報

2023(令和5年)

なかの9

No.222

特集

くらしを守る

～篠井川排水機場～

公立保育所の 園内見学を実施します

問 保育課 ☎ 0269(22)2111(内線293)

2024年度の保育所入所申し込みに向けて市内公立保育所で園内見学を実施します。

対象 24年度に新規で保育所の入所を希望されている方

日時、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。



ページ

03	特集 暮らしを守る ～篠井川排水機場～	
07	9月10日は下水道の日	
08	タカギセイコーふるさとパーク	
10	外国人のための防災訓練・防災 講座参加者募集/わくわくWork	
11	優良建設工事表彰/ 市民会館リノベーション情報	
12	バラフォトコンテスト	
13	農業委員・農地利用最適化推進 委員の募集	
14	健康広場なかの	
16	生き生き！健康メモ/保健だより	
17	コロナワクチン情報/シニア情報	
18	子育て案内/わが家のアイドル	
20	まちかどトピックス	
22	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	

人口の動き

人口:40,941人 (-46)
 男:19,942人 (-23)
 女:20,999人 (-23)
 世帯数:16,016戸 (+3)

【2023年8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9月定例会の会期日程
 9月1日(金)～9月25日(月)
 ○市政一般質問
 9月8日(金)、11日(月)、12日(火)



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

篠井川の最下流にある「篠井川排水機場」。今月はこの施設の仕組みや役割についてご紹介します。

くらしを守る

～篠井川排水機場～

問 道路河川課 ☎ 0269(22)2111(内線305)



▲中央操作室の操作盤

篠井川排水機場は、千曲川流域での豪雨などにより、本川である千曲川の水位が上昇し、支川の篠井川が自然流下できなくなった場合に強制排水する施設で、地域の安心・安全の確保と産業経済の発展に寄与しています。

篠井川下流部の緩いすり鉢状の平野部は延徳平と呼ばれ、もともと低湿地であり、千曲川との高低差がないことから水が流れにくい地形となっており、千曲川合流点下流の立ヶ花狭窄部による水位上昇も加わり、洪水のたびに千曲川からの水の逆流と内水氾濫による被害が発生していました。

こうした状況を受けて、1978（昭和53）年に篠井川排水機場が完成しました。多くの方が「見たことはあるけれどもどんな施設なのかわからない」排水機場の仕組みや役割を紹介します。



▲令和元年東日本台風時の千曲川（篠井川排水機場の屋上から撮影）

篠井川排水機場の設備

私が説明します！

道路河川課
さとう じゅんや
佐藤 淳也



① 篠井川樋門

▲千曲川の水位が上昇した際、この樋門を閉じ、篠井川への逆流を防止します。



② 吐出水門

◀ポンプで吸い上げた水の吐き出し口。篠井川樋門とは異なり、普段は閉じた状態です。また、篠井川と直接接続していないため逆流はしない構造になっています。

▼ポンプが水を吸い込む際に流れ着くごみなどをコンベアーで取り除いています。



③ 除塵機

● 周辺状況（上空から撮影）



篠井川排水機場でしていること



千曲川が一定の水位まで上昇した際、篠井川排水機場へ操作員が出勤し、篠井川樋門と吐出水門の開閉やポンプの運転などの操作を2階にある「中央操作室」で行っています。中央操作室には、周辺を映すカメラの映像などの河川の状況が確認できる装置があり、千曲川の水位（外水位）および篠井川の水位（内水位）の状況を確認し、操作しています。

④ 中央操作室



篠井川排水機場内

⑤ 電源設備

⑥ 主ポンプ駆動設備(1号用)

⑦ 主ポンプ設備
※各駆動設備の下(地下)に設置

⑥ 主ポンプ駆動設備(2号用)

⑥ 主ポンプ駆動設備(3号用)



⑤ 電源設備

篠井川排水機場の稼働に必要な電力は、災害などによる停電時でもその機能を維持するため、自家発電設備により供給されます。また、この自家発電設備は排水機場の防災施設としての確実性を確保するため、常用と予備の計2台の発電機が設置されています。

⑥ 主ポンプ駆動設備

ポンプを駆動させるための設備で、ポンプの上部に設置されています。

常に稼働する揚水機場とは異なり、排水機場は稼働時間が少なく、災害などによる停電の影響などを考慮し、1号および2号ポンプ駆動設備はディーゼル機関であり、2000(平成12)年に増設された3号ポンプ駆動設備はコンパクトで環境面にも配慮した、ガスタービンを使用しています。



▲ 2号ポンプ駆動設備

▲ 3号ポンプ駆動設備



▲ 2号主ポンプ設備 (5 m³/s)

⑦ 主ポンプ設備

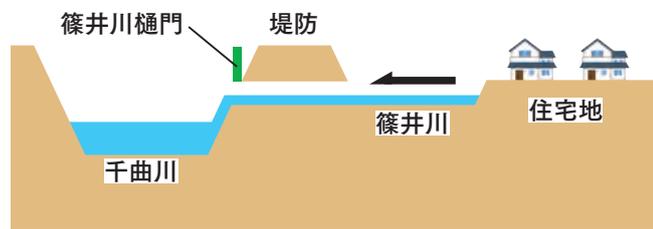
篠井川樋門を閉じた際、せき止められた篠井川の水を千曲川へ排水するためのポンプです。

このポンプは各主ポンプ駆動設備の下に設置されており、水を取り込む吸水口はさらに地下にあります。

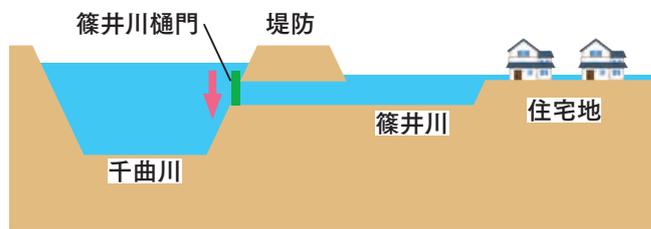
現在、ポンプは3台設置され、吐出量は1号および2号ポンプが5 m³/s、3号ポンプが10 m³/sとなっています。これらを内水位の高さや上昇速度によって、稼働台数を変更しながら運転しています。

排水機場のしくみ

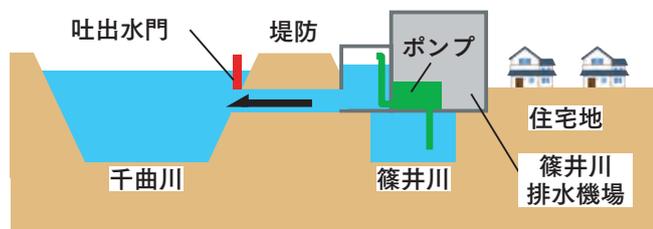
1 平常時は、千曲川の水位が低く、篠井川から自然流下しています。



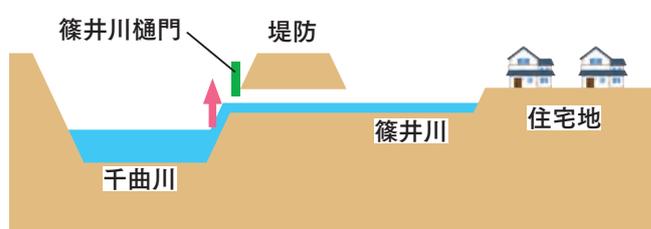
2 大雨などにより千曲川の水位が篠井川よりも高くなると、逆流防止のため、篠井川樋門を閉めます。



3 篠井川樋門を閉じたままだと篠井川流域が浸水してしまうため、ポンプを運転し、吐出水門から千曲川へ排水します。



4 千曲川の水位が篠井川より低くなったら、ポンプを停止し、篠井川樋門を開け、自然流下させます。



篠井川の治水事業の歴史は古く、豊臣・徳川時代に諸藩の領主が河道の付け替えや築堤を行ったものの、一貫した治水対策が確立しないまま、地域住民は水害に悩まされてきました。

明治に入っても水害は続き、1892（明治25）年には地域から長野県議会に千曲川への築堤を提案しましたが、千曲川流域内の意見が一致せず、否決されてしまいました。

1910（明治43）年、延徳平住民が「延徳沖治水会」を立ち上げ、引き続き国や県に対し現状を訴えましたが、治水事業は進まず、自治的対応として千曲川との合流

篠井川流域

篠井川は、志賀高原の西方小池峠（標高1098[㌢]）に水源を有し、千曲川に流入する延長約10[㌢]、流域面積約49・3平方[㌢]で流域の大部分が中野市に属する一級河川です。

また、流域の約7割を平野部が占め、篠井川の支川である江部川および真引川の合流点を中心に緩いすり鉢状の地形となっており、標高の低い低地部は農地、すり鉢状の縁に村落が形成されています。

篠井川流域と排水機場の歴史

部にアカシアの木を約1万2千本植え、水防林を設けました。効果は顕著でしたが、対岸や千曲川上流の被害が増大するとして県から撤去勧告を受けました。

しかし、これを機に1913（大正2）年に小県郡（現上田市ほか）から下流に位置する市町村により「千曲川治水会」が結成され、国や県に対し抜本的な治水事業の必要性を強く訴え続けました。

その結果、1918（大正7）年から1941（昭和16）年にかけて国の直轄工事が実施されることとなりました。

篠井川排水機場の完成

1932（昭和7）年、千曲川からの逆流防止のため国により篠井川樋門が設置されましたが、篠井川の内水被害は依然として軽減できず、大きな被害が繰り返されていました。

そこで、1966（昭和41）年から排水機場設置の調査が実施され、度重なる調査と検討のうえ、国（現北陸地方整備局）が初めて施工する排水機場として1973（昭和48）年に着工され、5年後の1978（昭和53）年に篠井川排水機場が完成しました。

9月10日は

問 上下水道課

☎ 0269(22)2111(内線280)



下水道マスコット
キャラクター
「スイスイ」

中野市の未来のために、下水道のことを考えてみませんか？

下水道は地域を清潔に保ち、害虫や悪臭の発生を抑えているよ！
それに、水害の発生を防ぐ役割もあるんだ！



水洗化にご協力ください

公共下水道や農業集落排水が整備された地域にお住まいの方は、下水道法や市の条例により、下水道への接続（水洗化）が義務となっています。ぜひ水洗化をお願いします。

水洗化のメリット

嫌な臭いが
なくなる

くみ取りの
手間が不要

ハエや蚊
などの害虫発生
の抑制

地域の環境
衛生が向上

年齢問わず
安心してトイレが
使える

下水道の正しい使用をお願いします

下水処理場や中継ポンプ施設に布や不織布などの異物が詰まり、機械が停止する事態が頻発しています。

最悪の場合、下水道が使用できなくなることもありますので、正しい使用にご協力をお願いします。

！ 注意 ！



油類、ごみを流さない

排水管や下水道管が詰まる恐れがあります。料理で使った油は新聞紙などで吸い取り、燃えるごみへ。ごみは分別し、処分してください。



薬品類を流さない

下水道管の変形や融解により水漏れの恐れがあります。廃棄方法を確認し、適切な方法で処分してください。



熱湯を流さない

排水管に高温に弱い材質が使われている場合、変形する恐れがあります。熱湯は冷ましてから流しましょう。

雨水貯留施設設置費用助成制度

家屋などへの浸水被害防止対策と雨水の有効利用を図るため、雨水貯留施設を設置または不用になった浄化槽を雨水貯留施設に改造する費用を助成しています。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



中野市ふるさと交流拠点施設

タカギセイコー

ふるさとパーク

旧永田小学校を利用した、スポーツや遊び、健康増進を通じた世代間交流施設「タカギセイコーふるさとパーク」が10月1日にオープンします。

問 信州なかの産業・観光公社 ☎0269(38) 0383

GRAND OPEN!!

2023.10.1(日)

施設の特徴



【完成予想図】

①アリーナ

バスケットボール1面使用可能。
球技・ダンス・音楽などにご利用いただけます。

③芝生広場

- ・天然芝(マルシェ・ワークショップなどにご利用いただけます。)
- ・一周約330mの園路
- ・トイレ棟

②グラウンド

- ・全天候型400mトラック(3レーン) ナイター照明あり
- ・人工芝による多目的グラウンド
- ・アイシングプール



ポスターデザイン

タカギセイコーふるさとパークのオープンにあたり、永田小学校の卒業生である東北芸術工科大学4年生の佐野萌美さんがポスターのデザインを制作してくれました。

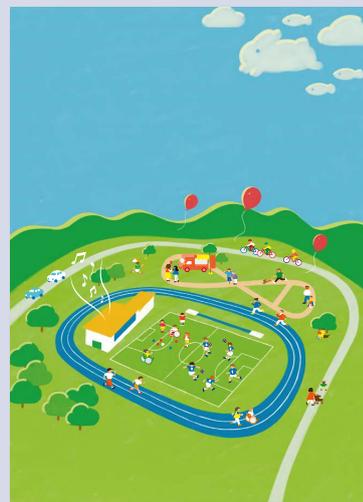
佐野 萌美さん コメント



母校である永田小学校校舎が取り壊されると聞いた時は寂しい気持ちでしたが、新しい姿で生まれ変わると知りとてもワクワクしました。子どもたちの学び舎だった場所に地域の交流拠点ができることは素晴らしいことだと思います。その魅力を伝えたいという気持ちと、母校に恩返しをしたいという思いもありデザイン制作でご協力させていただくことになりました。

私からみた中野市のイメージだけでなく外から見た感覚も取り入れて制作したいと思い、大学の友人と手を組んで取り組みました。

唱歌「故郷」のふるさとであるこの地で、この施設が子どもから大人までさまざまな方たちの活動を支える拠点になることを願っています。



DATA

利用時間 午前8時～午後5時
(水曜日・土曜日は午後8時まで利用可能)

料金 ■中学生以下 150円/日
■一般 300円/日

■占用する場合

- 午前8時から正午まで 12,000円
- 正午から午後4時まで 12,000円
- 午後4時から8時まで 12,000円

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

公式HP



中野市



株式会社

タカギセイコー

中野市ふるさと交流拠点施設は、株式会社タカギセイコーとネーミングライツパートナー契約を締結しています。

タカギセイコー
ふるさとパーク

オープニング イベントを開催します

問 商工観光課 ☎0269(22) 2111(内線373)

日時

9月30日(土)
午前10時～

会場

タカギセイコーふるさとパーク

イベント

豊田地域の2団体
「豊田故郷太鼓」
「もみじ太鼓」の
コラボ演奏
(オープニング)

倍増戦士ロゼ
ステージショー

健康工房
楽 RAKU による
マッスルフェス

スラックライン、
ボッチャなどの
ニュースポーツ
体験

キッチンカーや
マルシェ、
ワークショップ
など

同時開催

2023 もみじ祭り

問 もみじ祭り実行委員会(商工観光課)
☎0269(22) 2111(内線259)

市の特産物を広く市内外の皆さんに知っていただくため、「2023もみじ祭り」を開催します。

- ・きのこ汁の無料配布
- ・中野市の農産物、特産物の販売
- ・餅つき体験 など

メインイベント

スペシャルゲスト

ランニングインフルエンサー **三津家 貴也**さんと
陸上トラック競走ガチンコ対決!

SNS総フォロワーが80万人を超え、多くのアスリートやタレントとも共演する、陸上界No.1のインフルエンサーの三津家貴也さんと参加者との真剣勝負をお楽しみください!

みつか・たかや 1995年8月2日生まれ、28歳。熊本県出身。熊本県立玉名高校で陸上競技(中距離走)を始める。

筑波大学(体育専門学群)、大学院(人間総合科学研究科 体育学専攻)でランニングについて研究。RUNNING SCIENCE LAB でランニングコーチをしながら、陸上競技選手としても活躍。現在、ランニングアドバイザー、モデル、非常勤講師、インフルエンサーなどマルチに活躍中。

著書「もっと楽にもっと速く がんばらないランニング」(2023年5月発行)

イベント司会進行

小林 厚妃さん

豊津出身。一般企業を経てアナウンサーの道へ。現とちぎテレビ所属。今年の1～2月に牧秀悟選手を独自取材し手記に取めた連載が北信ローカルにて掲載された。

YouTube
チャンネル



Disaster drills and disaster prevention courses for foreigners

外国人のための防災訓練・防災講座参加者募集

問 長野県県民文化部多文化共生・パスポート室 ☎026(235)7173

日時 10月22日(日) 午前9時20分～午後0時30分
 会場 中野市コミュニティスポーツセンター
 申込方法 申込フォームからお申し込みください。
 申込期限 9月26日(火)



防災訓練（災害多言語支援センター設置・運営訓練）

避難している外国人に外国語で情報を伝えたり、困りごとを聞いたりする訓練です。

対象 通訳・翻訳ができる方
 定員 会場5人、オンライン参加3人

外国人県民のための防災講座

地震や雨がたくさん降った時、どうすればいいかを学びます。

対象 長野県にお住まいの方
 定員 外国人15人、日本人5人



外国人のための無料相談会

問 長野県多文化共生相談センター
 ☎026(219)3068・080(4454)1899

法律や入管の手続き、市役所の手続きや生活のお困りごとなどがありましたら、ぜひご相談ください。※予約はいりません。秘密は守ります。

日時 9月29日(金) 午前10時～午後3時
 会場 中野市人権センター会議室 相談料 無料



今回お伺いしたのは
株式会社 果実企画



所在地:七瀬47-9
 電話番号:0269(23)1393
 代表者:加藤 瑞博
 従業員数:[市内事業所]3人
 [本社]10人
 業種:ドライフルーツの製造・販売

特徴や魅力を教えてください！
 果物本来の風味を大切に、砂糖やオイル、食品添加物を使用せずにドライフルーツにしているのが、濃厚に凝縮した果実感が味わえるのが商品の最大の特徴です。
 2020年には大俣地区に自社農場を構え、巨峰およびシャインマスカットの栽培にも着手し、全国的にも例を見ない原料栽培からのドライフルーツ製造に取り組んでいます。

どんな企業ですか？
 中野市を中心とした長野県の果実を使用し、果物のみを使用したドライフルーツの製造および販売を行う会社です。

わくわくWorker



取締役 統括マネージャー
 こみや かずき
小宮 一希 さん
 (小布施町・入社6年目)

長野県に移住をしてはや6年になります。せっかく長野に引っ越すなら地域性や社会性がしっかり感じられる仕事がしたいと考えていたところ、この会社に出会いました。少人数での運営なので大変な部分もありますが、様々なことに携われ、成長機会に恵まれた環境だと感じています。



工事等名	受賞者	現場代理人
高遠橋橋梁補修工事	(有)渡辺建設	竹前 憲太
特環公共下水道管路施設延徳地区3工区接続工事	(有)共進建設	田澤 桂介
特環公共下水道管路施設草間地区接続工事	(有)渡辺建設	竹前 憲太
特環公共下水道管路施設延徳地区1工区接続工事	(株)塩川組	曾我 卓利
中野市立南宮中学校第2体育館屋根改修工事	(株)土屋建設	澁澤 良徳
本沢川固定式排水ポンプ資材格納庫設置工事	中野電機工業(株)	鈴木 実男
中野市立中野小学校屋内運動場1階トイレほか改修工事	新栄工業(株)	坂田 智恵
市道毛野川線舗装修繕工事	中野土建(株)	佐藤 雅也
市道片塩33号線ほか23路線舗装本復旧工事	高社建設(株)	あざみ こうじ 畦上 公司
小沼地区農道舗装工事	(有)共進建設	ついで 重行 しげゆき
市道篠井殿橋線舗装修繕工事	(有)高見澤土建	みやした たくや 卓也
延徳地区舗装本復旧工事	(有)竹内組	たけうち けんいちろう 竹内 健一郎
高丘第2配水池修繕工事	(株)高見澤建設事業部	なかむら しゅんや 中村 隼也
長野県史跡高遠山古墳園路整備工事	(有)竹内組	たけうち けんいちろう 竹内 健一郎

優良建設工事表彰



市公式HP

問 企画財政課 ☎0269(22)2111(内線222)



8月28日、工事施工の適正化と施工技術の向上を図るため、2023年度優良建設工事表彰式を行いました。表彰対象は、前年度にしゅん工した工事で、本年度の受賞者は次のとおりです。

中野市市民会館 ソノラホール リノベーション情報 Vol.17

問申 文化スポーツ振興課 ☎0269(22)2111(内線394・395)

高校生による リノベーション工事進捗状況レポート

中野市市民会館ソノラホールのリノベーション工事の進捗状況を職場体験に来た須坂高校の生徒に取材していただきました。

取材レポート



リノベーション中の市民会館の工事現場を職場体験の一環で見学をさせていただきました。

実際の中を見せていただいたところ、外見や部屋の配置が今までの市民会館とは全くといっていいほど変わっていました。

リハーサル室、音楽スタジオ、会議室に大・小のホール、楽屋などの新しくできる部屋の工事が進んでおり、完成後はほとんどの部屋が一般の方でも利用できるということです。

また、設置したばかりの350kgもある巨大扉の開閉を体験させていただきました。設置は、7人がかりで行ったそうです。現場で働く人がいてこそ、こんな体験ができたので、本当にありがたい気持ちでいっぱいです。

皆さんも、新たなソノラホールができたら、ぜひ足を運んでみてください!

◀ ①床と椅子を整備中の大ホール ②エントランスとロビー ③新たに整備中の楽屋

ソノラホール SNS 開設しました



instagram



Facebook



現在の
進捗度

72.5%

取材してくれたのは

須坂高校1年

くちた
倉田 きらりさん



なかの バラフォトコンテスト 入賞作品発表

2023信州なかのバラまつりの開催にあわせて実施した「なかのバラフォトコンテスト」にたくさんのご応募をいただきありがとうございました。707件もの応募の中から、入賞作品をご紹介します。

その他の受賞作品はYouTubeでもご紹介しています。



問 中野市バラまつり実行委員会事務局(都市計画課)
☎0269(22)2111(内線270)



「バラ園の夕」

kokia3983 さん

グランプリ

準グランプリ

「雨に歌えば...」

nobuoman_inoue さん



準グランプリ

「星空煌めく一本木公園」

nakano_yoshio_ さん



準グランプリ

「優しいプリンセス」

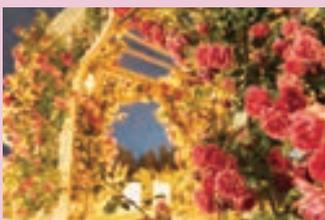
017ah.23 さん



Theバラ賞
大賞

「Lighting Up」

naoshika7010 さん



個性的で賞!
大賞

「薔薇色のドレス」

erika.
tomoharu.
mama さん



美映え賞
大賞

「きらきらときめく」

n0oochi251.fr さん



バラとあなた賞
大賞

「バラ発見!」
nagano__no さん



フォトグラフィー賞
大賞

「陽光射すガゼボ」
野池 明登 さん



信州なかの賞
大賞

「一本木公園 からの高社山」

tana.0315 さん



一本木公園賞
大賞

「市民プールに入りたい」
reo_kyamera さん



バラを撮ってみた賞
大賞

「雨上がりの花園」
青木 芽衣 さん



農業委員

農地利用最適化推進委員の

募集を行います

問 農業振興課 ☎0269(22) 2111(内線374)

問 農業委員会事務局 ☎0269(22) 2111(内線408)

現在の農業委員および農地利用最適化推進委員が、2024年3月31日に任期満了となることから、委員候補者を募集します。

募集

区分	農業委員	農地利用最適化推進委員
定数	20人	17人(地区単位の定数あり)
任期	2024年4月1日から27年3月31日まで(3年間)	
主な業務	①農地の権利移動などの許可・決定などの審査のため、月に1~3回程度、総会などに参加 ②農地利用最適化推進委員と連携し、遊休農地の発生防止・解消の推進、担い手への農地利用の集積・集約化の推進、新規就農を推進するための活動、指針の作成など ③農地中間管理機構(農地バンク)との連携 ④地域農業の在り方などに関する話し合いにコーディネーターとして参加 ⑤活動目標日数 10日/月	①農業委員会の総会に出席し、担当地区内の状況などについて報告 ②遊休農地の発生防止・解消に向けた農地パトロールや、農地に係る相談・農地所有者への働きかけ ③担い手への農地利用の集積・集約化を促進するための農地の貸し手や借り手の掘り起こし活動
要件	農業に関する識見を有し、農地などの利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌事務を優先し、その職務を適切に行うことができる方	農地利用の最適化推進に強い熱意と識見を有し、担当する区域(自身が居住する区域)内において、その推進のために積極的に活動ができる方
身分	特別職の非常勤の公務員	
報酬	45,600円/月	40,200円/月

募集期間 10月2日(月)~30日(月)

応募方法 所定の様式に必要事項を記入し、持参または郵送により農業振興課または農業委員会事務局に提出してください。
詳細については募集要項をご覧ください。

※募集要項および指定の様式は農業振興課、農業委員会事務局および豊田庁舎にあります。また、市公式ホームページからもダウンロードできます。



農業委員会はこんな仕事をしています



農地の売買・賃借・転用などの審議・許可



農地の集積・集約化



農業振興の政策の検討・関係機関への要望



農地パトロール・遊休農地の意向調査



農家相談会の開催



新規就農の推進



農業者年金の加入推進



地域の話し合いのコーディネーター

2022年、長野県では357人、1日におよそ1人の方が自殺で亡くなっています。

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」と言われており、自殺を考えている方は「生きたい」という気持ちとの間で揺れ動き、不眠や原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインを発することが多くあります。そのサインに周囲が気づき、支援の手を差し伸べることで多くの自殺は防げます。

健康広場なかの

あなたはひとりじゃない

9月10日～16日は自殺予防週間
～周囲の人のSOSサインに気づいたら～

問 健康づくり課 ☎0269(22) 2111(内線242)

いのちを守るために私たちにできること

📍相手の話をゆっくり聴きましょう

悩んでいる様子やサインに気づいたら、まずは声をかけゆっくり話を聴き、気持ちを受け止めましょう。その上で、心配している気持ちを伝え、孤立しないように優しく寄り添いながら見守りましょう。



📍一人で悩まず相談しましょう

悩みを抱えていたら、下記の相談窓口にぜひご相談ください。解決の方法を一緒に考えます。

一人で悩まず、まずは電話をしてください。



📍【相談窓口】

こころの健康相談統一ダイヤル
長野いのちの電話
健康づくり課

☎0570(064)556(平日 午前9時30分～午後4時)
☎026(223)4343(毎日 午前11時～午後10時)
☎0269(22)2111(平日 午前8時30分～午後5時15分)

「こころ」「法律」「仕事」のなんでも相談会

「借金を返せない」「眠れない」「仕事がつらい」「死んでしまいたい」など、どこに相談していいかわからない、さまざまな悩みや事情を精神科医師、弁護士、司法書士、まいさぼ、保健師などの専門家がお聞きします。相談は無料です。

日時 9月26日(火) 午後4時～8時(最終受付 午後7時)

会場 長野県飯山庁舎3階 大会議室

予約先 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)

※1 事前予約制(受付 9月19日(火)まで)

※2 予約がない方でも相談は可能ですが、相談希望者が多数の場合は最終受付時刻前に受け付けを終了する場合があります。



ゲートキーパーになろう！

ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いてあげられる人のことです。特別な資格は不要で、誰もがゲートキーパーになります。

ゲートキーパーには「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方には大きな支えになります。

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

ゲートキーパー養成講座

自殺予防対策の取り組みとして、ゲートキーパー養成講座を行っています。

自分自身の健康や身近な人の命を守るために、こころの健康づくりに大切なことを一緒に学びませんか。

♥対象者 関心のある市内在住・在勤の方
♥申し込み 不要

**第1回 「うつ病」の病態、治療法、
対応について(仮)**

講師 北信総合病院精神科医 長田 亮太さん
期日 9月19日(火)
時間 午後2時～3時(受付開始 午後1時30分)
会場 中央公民館3階

**第2回 若者の孤立化と直面する課題
— 青少年の問題を理解する —**

講師 佐久大学看護学部教授 朴 相俊さん
期日 10月8日(日)
時間 午後1時30分～3時(受付開始 午後1時15分)
会場 中央公民館3階



胃がん検診
行ってみたい？

市で実施している胃がん検診【内視鏡とバリウム検診】は、どちらも死亡率を減少させる効果が認められた検診です。

胃がんは、早期発見・早期治療で約9割以上が完治すると言われています。胃がんは初期ではほとんど自覚症状がないため、定期的に検診を受けることが早期発見につながります。

対象は、バリウム検診は35歳以上の方、内視鏡検診は50歳以上の偶数年齢の方です。(年度末時点での年齢)

市の検診はお得に
受けられます！

	市の検診	自費で受ける場合
胃内視鏡検診	4,300円	12,000円以上
バリウム検診	500円(70歳以上は無料)	5,000円以上

バリウム検診は10月まで、胃内視鏡検診は11月まで行っています。お早めにお申し込みください。

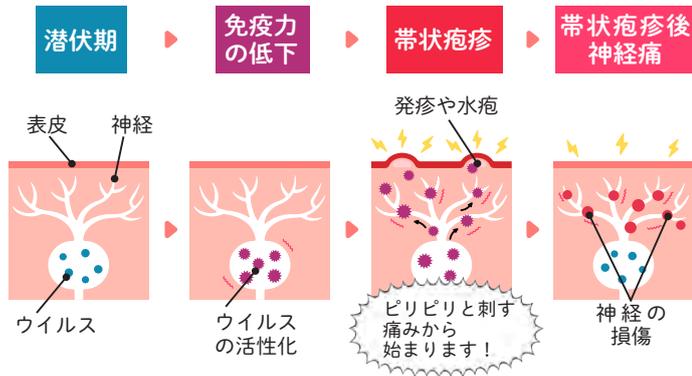
その痛み 帯状疱疹



帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスである水痘・帯状疱疹ウイルスが活動を再開することで発症します。

発症率は50歳以上で増加し、80歳までに約3人に1人が帯状疱疹を発症すると言われています。また、帯状疱疹後神経痛(皮膚の症状が治った後も痛みが残ることがあり、3カ月以上痛みが続く)という合併症の発症率も年齢とともに高くなると言われています。

帯状疱疹の症状



健康で免疫が維持されている間は、ウイルスの活動は抑えられ、症状が現れることはありませんが、加齢や疲労、ストレスなどにより免疫力が低下すると、ウイルスが再び活動を開始し、帯状に痛みや湿疹が現れるようになります。

早期治療を行うことで、重症化や後遺症を防ぐことができます。『このくらいの痛みなら大丈夫』と自己判断せず、すぐに皮膚科を受診しましょう。

予防方法

予防接種(任意接種)

50歳以上の方については、ワクチンを接種することで予防できます。現在2つのワクチンがあり、効果などに違いがあるので、必ず医師にご相談ください。

水ぼうそうにかかったことがある方は、すでに水痘・帯状疱疹ウイルスに対する免疫を獲得していますが、年齢とともに弱まってしまうため、改めてワクチンを接種し予防することができます。



日常生活

免疫力を低下させないためには、日ごろの体調管理が大切です。食事や睡眠をしっかりととり、適度な運動やリラックスした時間を持つことでストレスを減らし、免疫力を低下させないように心がけましょう。



問申 健康づくり課 ☎0269(22) 2111(内線242)

▼保健だより

9月24日~30日は 結核予防週間です

結核は過去の病気ではありません。毎年検診を受けて、長引く咳、微熱など気になる症状がある時は受診をしましょう。

今年度中に65歳以上になる方で5月の肺がん(結核)検診を受けていない方を対象に、11月に検診を予定しています。対象者には10月上旬に検診票をお送りする予定です。

また、(公財)結核予防会では、「結核のない世界」を作るため、複十字シール運動による募金活動を実施しており、健康づくり課窓口にも募金箱を設置しています。(設置期間 11月30日まで)

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 10月19日(休)

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。

その多くは時間の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)

新型コロナワクチン接種

お知らせ 第31弾

※2023年8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)



「秋開始接種」は9月20日から

実施期間・使用ワクチンが決定しました

- ▶ 実施期間 9月20日(水)～2024年3月31日(日)
- ▶ 使用するワクチン オミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチン

接種会場は医療機関中心となります

市内の次の医療機関などで受けられます。

医療機関名	住所	備考	予約方法
北信総合病院	西一丁目 5-63		市の予約サイトまたはコールセンターで予約してください。(※) <医療機関では予約できません。>
くまき整形外科・リウマチ科クリニック	一本木 282-1	12歳以上	
小田切医院	中央三丁目 4-16	18歳以上	
油井内科医院	金井 893-2	12歳以上	
長谷川クリニック	吉田 770-1	12歳以上	
アライクリニック	岩船 444-1	16歳以上	
三沢クリニック	吉田 781-7	16歳以上	
南谷整形外科	小田中 462-1	16歳以上	
市川内科医院	三好町一丁目 2-10	15歳以上	
西原医院	西二丁目 3-16	12歳以上	
中野保健センター	西一丁目 1-7	12歳以上	
飯田医院	中野 1650-3	内科医のかかりつけの患者のみ	医院で予約

※初回接種の方は、予約サイトから予約ができないため、コールセンターで予約してください。

秋開始接種については、オミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチンを用いることで、より高い中和抗体価の上昇などが期待されることから、重症化予防効果はもとより、発症予防効果の向上が期待されると考えられています。**実施期間中に1人1回、無料**で接種が受けられます。また、9月20日以降は、初回接種のワクチンもXBB対応ワクチンとなります。

※その他の秋開始接種の情報については、市公式ホームページをご覧ください

市公式HP



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 ☎(22)2111(内線366・389)

さんさん講座

内容 フラダンスで楽しく介護予防
～いつまでも心も身体も健やかに～
日時 9月28日(休) 午前10時～11時30分
講師 神田 宏美さん
持ち物 飲み物、タオル

内容 音楽で脳がイキイキ!
日時 10月11日(水) 午前10時～11時30分
講師 山崎 みや子さん
持ち物 ハンカチ

※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

お口の機能を改善する教室です。
※前年度ご参加された方はお申し込みできません。
開始日 11月1日～(全6回、毎回水曜日)
時間 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。

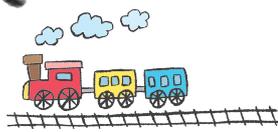
プールでちょ筋教室

無理のない水中運動に取り組みます。
開始日 11月14日(火)～(毎週火・金、約4カ月)
時間 午前10時～11時30分
会場 ながでんハートネット駅前健康プラザ
定員 10人 参加費 1回280円
※希望者には送迎・水着の貸し出しがあります。



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

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	9月26日(火)	2023年5月生
7カ月児健診	9月27日(水)	2023年1月生
1歳6カ月児健診	9月29日(金)	2022年2月生
2歳児健診	9月25日(月)	2021年8月生
3歳児健診	9月28日(木)	2020年8月生

中野市子育て世代 包括支援センター

(健康づくり課 母子保健係内)

妊娠から子育てのワンストップ相談窓口です。

お子さんやご自身のことで悩んでいませんか。どなたでもお気軽にご相談ください。

時間

午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日、年末年始を除く)

日時・会場

対象児・内容

Web 予約

9月12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。



9月13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

9月20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

10月21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



11月18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

上の二次元バーコードからお申し込みください。

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、市公式ホームページ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。

市公式HP



保健師の子育て相談 10月3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





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 ⑥火 ☎(22) 2259
 うさぎっ子 ⑥水・日・祝日 ☎(38) 1638
 たまご ⑥土・日・祝日 ☎(22) 6292



子育て支援センター 9・10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)	9月22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そう!
	10月6日(金) 午前10時30分～	「救急救命講座」 AED講座と乳幼児の事故防止の話
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	9月26日(火) 午前10時～	「産後ケア相談」 ママの心と体のケアはこちらにおまかせ!
	10月10日(火) 午前11時～	「絵本読み聞かせ」 おはなし♡ぴゅっぴこさんの楽しいおはなし

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。

※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。

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☆

花野 心音さん(5カ月)
 笑顔が素敵なおおちゃん
 すくすく大きくなってね!



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)



桑原 凜斗さん(11カ月)
 いつも満面の笑みのりんと。
 笑顔いっぱい、元気に育ってね!

湯本 晴大さん(11カ月)
 よく食べ、よく寝て、よく笑い
 いつも笑顔をありがとう!



注目のできごとを写真でレポート

まちかど トピックス



▲試合終了後の打ち上げ花火



▲7回に勝ち越しホームランを打った三浦選手

8/4

信濃グランセローズ対読売ジャイアンツ三軍

6点差からの逆転勝利！

▼スタンドで声援を送る観客の皆さん



中野市営野球場で、信濃グランセローズの公式戦が行われました。当日は、ピザや生ビールなどの飲食物が販売され、家族連れや会社帰りの方などが楽しそうに観戦していました。試合は、読売ジャイアンツ三軍に序盤を大きくリードされましたが、12対8で逆転勝利。観客席からは大きな歓声が上がりました。試合終了後には、花火が打ち上げられ、夏の夜空を彩りました。

7/29

『試合に勝つ!! 満点飯』

男女共同参画セミナー



公認スポーツ栄養士の沖本玲子さんによる男女共同参画セミナー『試合に勝つ!! 満点飯』を開催しました。成長期に大切にしたい食事内容、食べることの大切さ、成長期の体のしくみと陥りやすいリスクや試合に勝てる体をつくる満点飯について講演をしていただきました。

8/18

今年には高校生が協力
セブニーレブンぼたんこししょう商品発表会



▲▼立志館高校の代表生徒による完成報告が行われました

セブニーレブンで発売される、中野市で生産されたぼたんこししょうを使った商品の発表会が行われました。
セブニーレブンでは毎年ぼたんこししょうを使った商品を販売し、10周年となる今年は立志館高校の生徒が商品開発に携わりました。
発表された新商品は9月末まで限定販売(※)される予定です。
※東信・北信エリアの238店舗にて発売。なお店舗により品揃えが無い場合がございます。



▲新商品の試食会の様子



※一部商品については、取扱いがない場合がございます



7/27~

大切な農作物を守る
農作物盗難防止
パトロール

収穫期を迎えるモモ・ブドウ・プラム・ナシなどの農作物盗難被害を未然に防ぐため、JA中野市果樹部会協議会とJA中野市が中心となり市内の農地を巡回しました。
パトロールは、農作物の収穫が終わるまで実施します。

市内路線バス停留所の名称を変更します

10月1日(日)から下記路線のバス停留所の名称が変更となります。

長電バス

合庁線	旧長丘小学校 → ハブリック 田麦農協 → 長丘共選所
永田・親川線	豊田支所 → 豊田文化センター JA南部支所 → JA豊田支所

ふれあいバス

間山線 (ぼんぼこライン)	日野農協 → 日野小学校
豊田地域 (ふるさとライン)	豊田支所 → 豊田文化センター



ぜひお聞きください！

HUBLICを実際に利用している子どもたちに「ハブリック」の車内音声アナウンスを録音していただきました！

問 中野市地域公共交通
対策協議会事務局

☎(22)2111(内線466)



暮らしていく 情報の 掲示板

9・10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

9/13 (水)	■ 中野みずる会会員展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月25日(月)まで
9/16 (土)	■ 歩いて健康フェスタ 会 豊田B&G海洋センター
9/17 (日)	■ 中野陣屋・県庁記念館 × 靴磨き 山岸賢治 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月18日(月)祝まで
9/18 (月)祝	■ 第1回ふるさとの森マレットゴルフ大会 会 北信濃ふるさとの森文化公園 マレットゴルフ場
9/24 (日)	■ ガちなアコースティックLIVE II 会 中野陣屋・県庁記念館
9/28 (木)	■ さつき会45周年展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 10月9日(月)祝まで
9/30 (土)	■ 男女共同参画セミナー 会 中野市人権センター ■ ニュー帯の瀬の日 ※10月29日(日)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
10/1 (日)	■ 第35回中山晋平記念館まつり Pick up イベント③ 会 中山晋平記念館
	■ 北信濃ふるさとの森文化公園 オータムフェア Pick up イベント④ 会 北信濃ふるさとの森文化公園 博物館前広場
	■ ポッチャ体験会 ※申込期限 9月15日(金)まで 会 コミュニティスポーツセンター
	■ 星川(旧姓竹内)せつ子油彩画展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 10月29日(日)まで
	■ 信州なかのママ 学生と地元企業との進路相談 会 中野陣屋・県庁記念館 期 10月29日(日)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(出)まで
10/8 (日)	■ 開放 市民の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ

10/12 (木)	■ 山田寿章油彩画展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 10月27日(金)まで
10/14 (土)	■ 2023健康づくりフェスティバル Pick up イベント① 会 中野保健センター
10/15 (日)	■ 志賀高原トレッキング Pick up イベント② 会 大沼池
開催中	■ 西部写游会写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月11日(月)まで
	■ 飯沼禮子陶芸、孫の写真と孫川柳 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月16日(出)まで
	■ 企画展「月の兎」 会 日本土人形資料館 期 12月27日(水)まで



インターネットでイベント
カレンダーをチェックできます。

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

収穫用米袋／ビニールホース／漬物用ガラス
容器／犬のケージ(木製)／自転車(16型)
／洗濯機(4.5kg)／白／杵／テレビ台

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／耕
運機(可動4サイクル)／縁側台／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



開催

健康づくりポイント事業対象

2023健康づくりフェスティバル

カレンダー①

問 健康づくり課 ☎(22)2111 (内線368)

▶「健康づくり」を題材に楽しい企画を用意しています！大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。



期日 10月14日(土) 会場 中野保健センター
内容

- ・健康コーナー 午後0時30分～3時
各種健康相談、健康測定、展示企画など
- ・セレモニー 午後3時10分～3時25分
健康づくり実践賞贈呈式
- ・講演会 午後3時30分～5時
講師：上條祐司さん
(信州大学医学部附属病院 腎臓内科診療教授)
「高血圧は何故悪い？高血圧と臓器障害について」



開催

中野市スポーツ推進委員企画

志賀高原トレッキング

カレンダー②

問 申 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111 (内線364)

▶市役所へ集合場所間の送迎バスへの乗車やノルディックポールのレンタルは、申込時にお申し出ください。



日時 10月15日(日) 午前8時～(雨天中止)

集合場所 大沼池清水口駐車場

目的地 大沼池

参加料 300円

定員 30人

対象 小学生以上の市内在住・在勤・在学の方
(小学生は保護者同伴)

申込方法 電話

申込期限 10月5日(木)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



開催

美しい音色が響く

第35回中山晋平記念館まつり

カレンダー③

問 申 中山晋平記念館 ☎(22)7050

市内外20団体の音楽愛好家の皆さんが、合唱やハーモニカなどで中山晋平・高野辰之作品を中心に演奏します。

日時 10月1日(日) 午前9時～午後2時30分

会場 中山晋平記念館

料金 無料



開催

北信濃ふるさとの森文化公園

オータムフェア

カレンダー④

問 北信濃ふるさとの森文化公園 ☎(23)1021

中野立志館高等学校吹奏楽部の皆さんによる演奏やキッチンカー出店、フリーマーケットなどを企画しています。秋の文化公園へぜひお出掛けください。

日時 10月1日(日) 午前10時～

会場 博物館前広場

料金 無料



お知らせ



第60回高社山一周駅伝を 開催します

問 文化スポーツ振興課(内線364)

開催に伴い、次の区間で交通規制が行われます。ご理解とご協力をお願いいたします。

期日 9月18日(月)

規制時間 午前9時～11時(予定)

区間 綱切橋付近～北部公民館～市民体育館～箱山トンネルまでの一部道路



市公式HP



替佐駅での窓口営業が 終了します

問 企画財政課(内線466)

JR飯山線「替佐駅」について、左記日時をもちまして、窓口の営業を終了します。定期券などの購入につきましては、JR最寄り駅の窓口またはJR東日本のインターネット定期券申込サービス「ネットde定期」にてお申し込みください。

日時 9月28日(木)
午後4時30分



JR東日本
ネットde定期



住宅・土地統計調査を 実施します

問 庶務課(内線211)

総務省では、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。9月下旬から、長野県知事によって任命された調査員が「調査員証」を携帯し、対象世帯を訪問します。

回答方法は、調査票を郵送または調査員に提出するほか、パソコンやスマートフォンを使って便利なインターネット回答をすることができます。

調査へのご理解とご協力をお願いします。



市公式HP



ごみは分別し、定められた 時間内に出してください

問 生活環境課(内線458)

ごみは、正確に分別していただき、可燃・プラスチック製容器包装・金属・埋立の4種類に分けて排出をお願いします。

また、ごみ出しは、各区ごと定められた時間にて排出を行っていただき、時間外に集積所へ排出をしないでください。



市公式HP



ハロウィンジャンボ宝くじが 発売されます

問 (公財)長野県市町村振興協会
☎ 026(234)3611

宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや福祉、環境保全、芸術文化および地域経済の活性化などに使われます。長野県内の宝くじ売り場で購入いただくと、収益が長野県に配分されます。

発売期間 9月20日(水)～10月20日(金)
抽選日 10月27日(金)



市公式HP



宝くじの助成金により 備品を整備しました

問 市民協働推進室(内線455)

公益財団法人長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用し、上小田中区ではエアコン・カラー複合機を、南永江自治会ではノートパソコン・カラー複合機などの集会所備品を整備しました。

▼エアコン(上小田中区)



▼カラー複合機(南永江自治会)



公共施設の指定管理事業者を募集します

☎甲 公共施設マネジメント推進室（内線 328）

募集する施設

- 中野市ふれあいセンター ほか2施設
- 中野市りんごの木共同作業所 ほか1施設
- 中野市農村環境改善センター
- 中野市豊田農産物加工施設
- 中野陣屋・県庁記念館
- 中野市観光会館・日本土人形資料館
- 信州中野観光センター
- 中野地域職業訓練センター
- 中野市まちなか交流の家
- 中野市豊田温泉公園
- 中野市豊田ふるさと交流館
- 中野市一本木公園

指定期間

- の施設 2024年4月1日～29年3月31日
- の施設 2024年4月1日～26年3月31日

募集期限 9月29日(金) 午後5時

※応募方法など詳しくは、
市公式ホームページをご覧ください。



安心をプレゼント
敬老の日

☎ 岳南広域消防本部中野消防署
(22)3386

敬老の日に住宅用火災警報器をプレゼントしてはいかがですか。全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。住宅用火災警報器の寿命は約10年とされています。10年を目安に機器の取り替えや電池交換を行ってください。また、定期的な作動確認も実施してください。



募集



市立図書館
図書選定委員

☎甲 図書館 ☎(26)5841

任期 委嘱の日から2024年10月31日(木)まで
応募資格 18歳以上で市立図書館を利用している市内在住の方
定員 2人
募集期限 10月1日(日)
※応募方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



第42回礪珉展作品

☎甲 文化スポーツ振興課(内線394)

募集作品 未発表で展示可能な絵画
規格 50号までの額装したもの
応募資格 高校生以上の中高・飯水地区在住者および中野市出身者・在勤者・在学者(一人一点まで)
出品料 一般 1000円
高校生 500円
応募方法 10月15日(日)の午前10時から正午までの間に一本木公園展示館へご持参ください。
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



いきいきなかの交通安全塾

☎甲 生活環境課(内線238)

期日 ①10月3日(火)
②10月4日(水)
時間 午後5時～6時30分
会場 中野自動車学校
対象 65歳以上の方
内容 高齢者を対象とした体験型の交通安全教室
参加料 無料
定員 各回10人程度
申込方法 電話
申込期限 9月20日(水)



記号の説明

問…問い合わせ先 申…申し込み先
☎…電話番号

「中野市検診通知書用封筒」に 掲載する広告を募集します

2024年度に使用する「中野市検診通知書用封筒」の表面に、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、市の広告審査委員会で決定します。

申込期限 9月29日(金)



封筒の規格	(縦)31cm×(横)22.5cm
広告枠の規格	(縦)5.5cm×(横)9.5cm
広告枠数	2枠
広告料(税込)	45,705円(1枠)
作成枚数	17,700枚

※広告料は、封筒の作成枚数により変更になる場合があります。

問申 健康づくり課 (内線 368)

女子野球を 増やしたい!!

夢 No.217

高橋 咲陽

(たかはし さや・豊田中学校3年)



私の将来の夢は、女子野球選手になる事です。

野球は”男子”というイメージが強いと思いますが、女子でもプロ野球選手のようなファンの目を惹きつけるプレーやバッティングができると思います。私は、幼い頃にプロ野球を見に行き、そこでたくさんのプロ野球選手の記憶に残るプレーを目の当たりにしました。テレビでプロ野球を見ていても、会場から感じた熱や歓声が伝わってきます。

今年のWBCでは、メジャーで活躍している選手もおり、たくさんの刺激を感じとても勉強になりました。”プロ”という名がつく野球選手になることは困難だと思いますが、野球に関わった仕事に就きたいと強く思いました。

資源物の日曜回収 問 生活環境課 (内線458)

日時 9月24日(日) 午前10時～午後1時
会場 ホームプラザナフコ信州中野店

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
【次月予定】10月22日(日) デリシア中野店

フードドライブ 問 中野市社会福祉協議会 ☎(26) 3111

日時 10月3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)

防衛省から学生募集

問申 自衛隊長野地方協力本部
長野地域事務所

☎ 026(235)6026

受験資格 21歳未満で高等学校を卒業または2024年3月に高等学校を卒業見込みの者

募集区分 防衛大学校生、防衛医科

大学校医学科学生・看護学科学生

※詳しくは、自衛隊長野地方協力本部までお問い合わせください。



年金

年金生活者支援給付金をご存じですか？

老齢年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

新たに受け取りの対象になる方には、日本年金機構から9月初旬ごろからお知らせを送付します。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に必要事項を記入して提出してください。

請求手続きはお早めに！

年金生活者支援給付金に関するお問い合わせ

「給付金専用ダイヤル」

0570-05-4092

☎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

編集後記

お盆を過ぎると涼しくなるとよく聞きますが、いまだに蒸し暑さを感じる日々が続いています。いつか四季というものが無くなり、夏と冬だけになるのかなぁとも思います。暑いのも寒いのも苦手なので勘弁して欲しいです。（中林）

トラブル事例 154

中古自動車の売却トラブルに注意



一括査定サイトで中古車の査定をお願いしたところ、5社から連絡があり、うち1社が自宅へ査定に来た。

「事故車なので15万円だが、今日すぐに引き渡せば25万円で買い取る」と強引に契約させられ、車を持っていかれた。

「他社と比較したいので車を戻してほしい」と伝えましたが、車を返してもらえない。解約して車を取り戻したい。

アドバイス



車の売却は、クーリング・オフの対象外です。査定場で急かされても一度冷静に考えましょう。

また、複数の事業者からの査定額を比較検討することが大切です。強引に売却を迫る事業者には「他店の査定額と比べる」などと伝え、きっぱりと断りましょう。

契約後は、原則として契約書の内容に従うことになります。契約前に契約書をよく確認しましょう。特にキャンセル料の金額や発生時期の確認は重要です。

☎ 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

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

文化なかの

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。

ふるさとの森を歩こう ～志賀高原・自然探勝コース～

期日 9月27日(水)
 (雨天時 9月28日(木)振替開催)
時間 午前8時15分～正午
内容 紅葉が始まる志賀高原のトレッキングコースを自然、植物などを学びながら歩きましょう。
講師 湯本 明雄さん
定員 15人
持ち物 飲み物、おやつ、雨具
申し込み 9月12日(火) 午前9時～

音楽で脳がイキイキ!

期日 9月29日(金)
時間 午後2時～3時30分
内容 音楽療法を取り入れた脳の体操です。歌って、笑って長生きしましょう。
講師 音楽療法士 山崎 みや子さん
定員 65歳以上の方 20人
持ち物 ハンカチ
申し込み 9月11日(月) 午前9時～

豊田deノルディックウォーキング～秋期～

期日 10月5日、19日、11月2日(全3回 毎回木曜日)
時間 午前9時～10時30分
内容 初めての方も大歓迎。ポールは貸し出しできます。
講師 日本ノルディックフィットネス協会ナショナルトレーナー 服部 正秋さん
定員 15人 **持ち物** 飲み物、雨具、タオル



服部 正秋さん

片塩の大徳寺に隣接して愛宕山がある。かつては熱心な信者から崇拜されていた。愛宕山の本尊は、大徳寺裏山の池の中から掘り出したと伝えられる延命地藏であるが、それとは別に本地仏である將軍地藏も祀られている。今まで、この將軍地藏が祀られるようになったいわれは定かではなかった。

ところが、最近になって、將軍地藏が祀られた経緯の記された「建立成就迄萬覚記」の存在が確認されたのである。それによると大まかな経緯は次のようであった。

1758(宝暦8)年12月7日夜、大徳寺月峯和尚が不思議な延命地藏の夢を見た。將軍地藏を造像せよという。そこで、月峯和尚は人を遣わして、江戸神田の大仏師高橋兵部へ將軍地藏造像の依頼をした。と同時に、檀家の田中清右衛門へ、造像のための寄進の取りまとめを頼んだ。寄進者は地元だけでなく、江戸や伊勢などの広範囲に及ん



▲綺麗に磨かれた將軍地藏

でいる。ご入仏は翌年の8月24日昼に行われた。朝は雨が降っていたが、昼には晴天になったという。萬覚記には「首尾好済」と記されており、万事滞りなく出来たのである。

とは言え、ここに記されている内容が本当であるか、判断に悩むところではある。

そこで、大徳寺ご住職をお願いして調べたところ、月峯和尚は十代住職で没年が宝暦12年であること、將軍地藏台座の引出し側面に「江戸神田通新石町 大佛師 高橋兵部造二十九才」と記されていることが分かった。

現在、將軍地藏は綺麗に磨かれて大徳寺の本堂に安置されている。当時の人々の思いが現在にもつながっているのである。

寺島正友
 一高井 常任委員



はじめての水彩風イラスト教室・大人の部

- 期日** 10月7日(土)
時間 午前9時～正午
内容 水彩絵の具でにじみやぼかしをいかした空の絵を描きましょう。
講師 イラストレーター 中川 千恵子^{なかがわ ちえこ}さん
定員 10人(中学生以上)
材料費 700円(絵の具貸し出し希望者は別途100円)
持ち物 水彩絵の具セット(12色くらいの絵の具、絵筆、筆洗い、筆拭き用の雑巾)、空や山の写真
申し込み 9月13日(水) 午前9時～



万葉集を読み味わう

- 期日** 9月27日(水)、10月6日(金)、18日(水)、11月22日(水)、30日(木)、12月7日(木)(全6回)
時間 午後2時30分～4時15分
内容 万葉集から講師が選んだ歌を詠みながら日本文化や生活様式を学びます。
講師 信州大学教育学部 教授 西 一夫^{にし かずお}さん
定員 36人
申し込み 9月12日(火) 午前9時～



西部公民館 ☎ (23) 1024

お華の教室 冬物語

- 期日** 10月18日、11月15日、12月20日(全3回 毎回水曜日) ▼クリスマスリース
時間 午後7時～8時30分
内容 10月 秋冬の庭を彩る寄せ植え
11月 聖夜に輝くクリスマスリース
12月 お正月を彩る花かざり
講師 フラワーアーティスト 瀧澤 郁子^{たきざわ いくこ}さん
定員 20人(1回のみ申し込み可)
材料費 各回2,500円
申し込み 9月11日(月) 午前9時～



ギャラリー展示 木彫りを楽しむ会

- 展示内容** 木彫り作品
期間 10月1日(日)まで

中央公民館シニア大学

- 期日** 10月5日～2024年2月15日(全11回 毎回木曜日)
時間 午後2時～3時30分
内容 シニア世代の生きがいづくりや健康づくりなどに役立つ講座です。
定員 おおむね60歳以上の方 50人
申し込み 9月13日(水) 午前9時～

親子生け花教室

- 期日** 10月15日(日)
時間 午前9時30分～11時30分
内容 季節の花を自由に生けてみましょう。
講師 中野華道会
定員 小学生と保護者30人(低学年は保護者同伴)
持ち物 持ち帰り用マチの広いビニール袋
申し込み 9月14日(木) 午前9時～

ふるさと歴史探訪～秋～

- 期日** 9月26日、10月3日、17日、24日(全4回 毎回火曜日)
時間 午前10時～11時30分
内容 地域に残る文化財などを見て歩き、歴史的背景について学びます。
※現地までマイクロバスで移動します。
講師 第1回 (仮称)山田家資料館 寺島 正友^{てらしま まさとも}
第2回 生涯学習課 柳生 俊樹^{やぎゅう としき}
第3回 岩戸 貞彦^{いわた けいけん}さん
第4回 土屋 積^{つちや せき}さん
定員 23人 **持ち物** 飲み物
申し込み 9月11日(月) 午前9時～



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 9月14日、21日、28日、
10月5日(毎週木曜日)
時間 午前11時~11時30分



- えほんの時間
絵本の選び方や紹介など。
交流の場としてもご活用ください。
- 期日 9月12日(火)、10月17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



<市立図書館 30周年記念事業>

▶「わたしと図書館」募集

市立図書館での思い出を募集します。用紙は市立図書館またはホームページから入手でき、オリジナルに限り写真やイラストの使用も可能となります。応募作品は、今年の図書館まつりで掲示を行い、図書館で保存します。

提出方法 図書館へ持参または
メール(hello@nakano-lib.jp)あて提出

提出期限 10月5日(休)

※応募作品は返却できません。また、著作権は市立図書館に帰属する形となります。

▶ビブリオバトル 挑戦者(バトラー) & 観戦者募集!

挑戦者が推し本を紹介し、参加者(挑戦者&観戦者)が読みたいと思った本に投票します。得票数が1番多い本がチャンプ本となります。

日時 10月29日(日) 午後2時~3時

定員 挑戦者10人(申込先着順)
観戦者30人(当日先着順)

申込方法 図書館カウンターまたは電話

申込期限 10月15日(日) 午後5時

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

おまえうまそうだな

上映日時 9月17日(日) 午後2時~

陽炎の辻 完結編~居眠り聲音 江戸双紙~

上映日時 9月20日(水) 午前10時~

はじまりの歌

上映日時 10月4日(水) 午前10時~

今月の新着図書



江戸の怪談がいかかにして歌舞伎と落語の名作となったか
著/櫻庭由紀子
笠間書院

「四谷怪談」「皿屋敷」など江戸期の怪談を読み解く。いかにして歌舞伎、浄瑠璃、落語、講談などの芸能へ展開していったのかを解説する。



粉100、水50で
つくるすいとん

著/minokamo
技術評論社

1分半こねてゆでるだけのすいとん。汁物だけではない、和風・洋風・アジア・おやつ...新しいすいとんレシピ集。

ぼんぼん彩句
(宮部みゆき)

高梨大乱
(小田切健自)

ハンチバック
(市川沙央)

イラストマニュアル・はじめてのツリークライミング
(ジョン・ギャスライト)

タガヤセ! 日本
(白石優生)

スマホで薬物を買う子どもたち
(瀬戸晴海)

日本の古代豪族100
(水谷千秋)

★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。 9月の実施期間 9月17日(日)~23日(土祝)

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

📠 0269 (38) 1290

\ check /



歴史 触れる! エントランス企画展 9月16日から展示替え



江戸時代は、年貢を米の体積で表しました。その単位は、「石」「斗」「升」などでした。その体積を量る道具は写真のような枡でした。今回は、枡や棒はかりなど「はかる」道具を展示します。この機会にぜひご覧ください。

キッズ キッズアカデミー

こどもパソコン IchigoJam をつくろう!



「IchigoJam」は、誰でも気軽にプログラミングができる小さなパソコンです。今回は、「IchigoJam」の本体製作を行います。

日時 9月9日(土) 午後1時30分～4時30分

講師 DC60Hz(電子工作支援サークル)

参加費 2,000円 定員 10人 ※要申し込み

樹脂粘土でつくる古墳時代のかたち



古墳時代の遺跡や遺物には、前方後円墳やにはにわ、勾玉や馬具などいろいろな形をしたものがあります。古墳時代のいろいろなものをカラフルな粘土でつくって、普段の装いに取り入れてみませんか。

日時 9月30日(土) 午後1時30分～3時30分

参加費 300円 定員 10人 ※要申し込み

考古学講演会 「鉄器からみる弥生時代から古墳時代前期の北信」

長野県立歴史館に出張していた高遠山古墳出土遺物の帰館を記念して講演会を開催します。

日時 9月23日(土) 午後2時～4時

講師 鈴木崇司さん(駒澤大学大学院生・日本学術振興会特別研究員DC2)

参加費 無料 定員 50人 ※要予約

江戸時代の中野の様子わかる史料

村明細帳は、村の様子(年貢の基準となる耕地の面積や人口、戸数)などの基礎的な情報について、村を支配する領主に報告したものです。

現在、博物館で展示している「村差出し明細帳(高井郡中野村)」によると、1739(元文4)年の中野村には、1,400人(260軒)の人びとが暮らし、造酒屋・質屋・大工・鍛冶・紺屋(染め物屋)・桶屋などの諸職人たちがいること、月に9日間市が立つ(九齋市)ことなどがわかります。高梨氏館跡については、「古城跡」として記述があります。

中野村には、江戸時代のはじめから中野陣屋(江戸幕府の出先役所)が設置されており、北信地域における政治・経済・文化の中心地のひとつでした。

※江戸時代の村は、現在の大字にほぼ相当します。

★ プラネタリウム投影情報

	午前11時～	午後1時30分～	午後3時～
土曜日	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!	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 9月18日、23日	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!

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



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.107

信州なかのママ

角本 弥生

かどもと・やよい 大阪府出身。親子イベントを主催するボランティア団体『信州なかのママ』の代表を務め、楽しく子育てをするための情報発信やイベントの企画および運営などを行っている。



子育ての悩みを解消する
きっかけとなるような活動を
これからも続けていきたいです。



1/夏休み企画こどもの居場所事業の様子



2/「ながでんフェスタ」の様子



趣

味のスノーボードがきっかけで中野市に移住した角本さん。移住後の子育てにはさまざまな悩みがあったという。

「新型コロナウイルスの影響で、自宅で3人の育児に追われ、精神的に辛い時期がありました。このままじゃだめだと思い、誰かとつながれるような子育てイベントの情報を探しましたが、なかなか見つからず、見つけたと思ってもその情報が古かったりなど情報収集の難しさを感じました。」
そんな角本さんが『信州なかのママ』を始めた経緯を伺った。

「夫婦で移住したこともあり、覚悟はしていましたが、知り合いも少なく、情報網もない状態だったので、子育て情報が一括で見れるものがあれば便利だなと思い、中野市の子育てをされている方に向けて情報発信するため『信州なかのママ』のインスタグラムを始めました。」

「信州なかのママ」の活動について「情報発信の他にもイベントの企画や運営もしていて、10月1日に『なかのフェスタ』という複合型のマルシェを陣屋と陣屋前広場で開催する予定です。子どもが一日中遊べ、親も楽しいイベントにしたいと思っています。」
「と言います。イベントを企画する際に意識していることは、「子育ての悩みや子どもの成長段階で『こういうイベントがあったらいいな』という目線で考えています。」と話してくれました。

また、今後の展望について「子育てをしているといろんな悩みが出てきます。実際にこれまでの活動の中で、そういった方を多く見てきましたし、最近では、移住された方からの相談も増えてきました。そういった方々の子育ての悩みを解消するきっかけとなるような活動をこれからも続けていきたいです。」と語ってくれました。

「今後の目標は中野市内の空き家を活用して、実家のような雰囲気、ふらっと入って子どもも楽しめ、子育てされている方にも頼っていたいただけるような場所を作り、提供したいと考えています。課題も多いですが、目標実現のために常に考え、行動していきたいと思っています。」



株式会社 果実企画 無添加ドライフルーツ

信州星ノ実 シャインマスカット

2名様

濃厚な甘味と
気品高い香りが特徴です！



プレゼント提供者

株式会社 果実企画

〒383-0051
中野市大字七瀬 47-9
☎ 0269 (23) 1393



事業所の概要は、10ページ「わくわく Work」またはホームページをご覧ください。

▶直営店
JR長野駅MIDORI 2F
無添加ドライフルーツ専門店 ripe

ホームページ



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 9月25日(月)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。

〈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