

広報

2023(令和5年)

# なかの10

No.223

特集

「届ける」

×

「見守る」

×

「支える」





多種多様で魅力的・個性的なラーメンが食べられる地域である中野市の特徴をいかし、ラーメンで中野市を盛り上げる企画が実行委員会により開催されます。



公式HP



問 企画財政課 ☎ 0269(22)2111(内線216)



## ZENYAラーメンフェア

期間 11月1日(水)~26日(日)

会場 関係人口創出拠点施設ZENYA



「関係人口創出拠点施設ZENYA」のチャレンジショップで県内や全国のラーメン店が出店するイベント「ZENYAラーメンフェア」が開催されます。

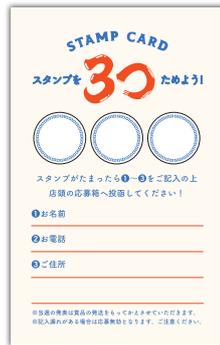


## 推し麺スタンプラリー

期間 11月30日(木)まで

市の特産品を使ったメニューを提供している参加登録店でラーメンを食べた方にスタンプカードを配布します。

スタンプをためた方は市の特産品プレゼント企画に応募できます。



## 声の広報CDをご利用ください

問 申 中野市社会福祉協議会 ☎ 0269(26)3111



ボランティアグループ「せせらぎ」が朗読した広報CDをご希望の方にお送りします。CDは月4回郵送されます。

朗読対象 広報なかの、議会だより、社協ニュース「ララだより」、北信ローカル

利用対象 視覚障がい者および声の情報を必要とされる方

料金 無料

## 人口の動き

人口:40,906人 (-35)  
男:19,917人 (-25)  
女:20,989人 (-10)  
世帯数:16,044戸 (+28)

【2023年9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。

カタブグ 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

ページ

|    |  |  |
|----|--|--|
| 03 | 特集<br>届ける×見守る×支える                          |  |
| 07 | 中野市職員採用試験/<br>土人形絵付けコンテスト作品募集/<br>わくわくWork |  |
| 08 | 中学生派遣事業現地レポート                              |  |
| 10 | 市民会館リノベーション情報                              |  |
| 11 | 長野県総合防災訓練                                  |  |
| 12 | 令和4年度 決算概要                                 |  |
| 14 | 人事行政                                       |  |
| 16 | インフルエンザワクチン接種/<br>/保健だより                   |  |
| 17 | コロナワクチン情報/<br>長野県救急安心センター/<br>シニア情報        |  |
| 18 | 子育て案内/わが家のアイドル                             |  |
| 20 | 空き家相談会/<br>包括連携協定締結企業一覧と<br>取り組み事例         |  |
| 21 | 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/<br>今月のプレゼント                    |  |

## 今月の表紙

今月の特集は移動販売車。市内の高齢者など交通手段が限られている方などに向けた活動の様子をお届けします。





特集

「届ける」

×

「見守る」

×

「支える」



「自宅近くに商店がない」、「移動手段がない」などの理由で日常的な買い物に困っている方へ向けた移動販売車が市内で活動をしていることをご存じですか。

今回は安心な地域づくりにもつながる移動販売車と高齢者向けの支援についてご紹介します。

問 高齢者支援課 ☎ 0269(22)2111(内線243)



# DATA

## 営業日

毎週火・水・木・金曜日

## 巡回先

■ 替佐公民館 毎週火曜日

午後1時30分～2時

■ 上今井公民館 毎週水曜日

午後0時15分～0時45分

■ 穴田公民館 毎週水曜日

午後1時15分～1時45分

■ 旧JA永田支所 毎週木曜日

午前10時～10時20分

その他、個人宅へ巡回します

## 取扱商品

生鮮食品、お惣菜、お菓子、  
日用雑貨など



問 高齢者支援課 ☎ 0269(22)2111(内線243)



2022年3月から市内で運行している『楓香堂』は豊田地域を中心に活動を行っています。集会所などだけではなく、移動手段のないお宅への訪問販売も行っており高齢者の見守り役となっています。

日用品や生鮮食品のほか、手作りのお惣菜(おかず・おにぎり)も販売しています。



季節を感じる商品が並び、利用者さんには自分で選んで買う「買い物の楽しさ」も提供しています。



買い物だけではなく、地域の方同士が会話を楽しむ社交の場としての役割も果たしています。

## INTERVIEW



移動スーパー 楓香堂は高齢者  
お買い物に行けない方を中心に  
ご自宅に直接訪問させていただ  
き、ご利用者様ご自身が自分の  
目で見て選びながらお買利物を  
お楽しみいただけます。

また、公民館や団地などへも  
足を運び、大勢の方が集まる場  
所にも訪問しております。



NPO 法人パウル会

小坂 俊也さん

移動販売の訪  
問に加え、ご利用  
者様の安否確認  
も併せて行い、コミュニケーショ  
ンを深めながら日々の生活にも  
心配りさせていただいています。

一人でも多くの地域の皆さま  
の助けになれるよう、幅広い商  
品ラインナップでサービスをご  
提供します。もし、お近くで赤い  
車を見掛けた際には、お気軽に  
ご利用ください。



## ある日の巡回スケジュール



午前9時30分  
Aさん宅(永江)



午前10時  
旧JA永田支所



午前10時30分  
Bさん・Cさん・Dさん宅(豊津)



午前11時  
Eさん宅(豊津)



午前11時15分  
飯綱平団地



午前11時45分  
Fさん宅(七瀬)

利用者

みやもと  
宮本さん(左)

こぼやし  
小林さん(右)



便利なのでいろいろな方に  
利用してもらいたいです。

営業日

毎週金曜日

巡回先

下段スケジュールを  
ご覧ください

取扱商品

生鮮食品、お惣菜、お菓子、  
日用雑貨など



うごくお店 コープながの号

問 コープながの移動店舗担当 ☎ 026(283)4455



移動販売車の中で商品を見ながら  
お買い物ができます。また、要望が  
あればご用聞きも行ってきます。



肉や刺身、野菜などの生鮮食品や  
ティッシュペーパーなどの生活用  
品を取り扱っています。

毎週金曜日に長嶺区と日和区  
などで移動販売を行っている  
『コープながの号』。  
中山間地に住む高齢者など  
の買い物を支援するために  
2012年から長野市を中心に  
運行を開始しています。  
週に1回、公民館などを巡回  
し、地域のコミュニケーション  
の場にもなっています。

巡回スケジュール



午前11時50分  
長嶺ニュータウン  
三番組B公園



午後0時20分  
長嶺ニュータウン  
六番組D公園



午後2時  
ハートネット  
信州中野



午後3時15分  
日和ヶ丘団地  
入口駐車場



午後3時40分  
日和区集会所

家の近くで買い物が  
できてとても助かります。



利用者

伊藤さん

INTERVIEW



コープながの  
はらだ  
原田さん

「近くにお店がなくて、買い物が出来ない。」「買い物に行くにも、交通手段が限られている。」「など買い物が不便な方々のために「うごくお店コープながの号」で地域に食料品などの生活必需品を販売にうかがっています。

「近所の人でも会うことが少

楽しみにしております。

「近くにお店がなくて、買い物が出来ない。」「買い物に行くにも、交通手段が限られている。」「など買い物が不便な方々のために「うごくお店コープながの号」で地域に食料品などの生活必需品を販売にうかがっています。

現在は、長嶺区、日和区、ハートネット信州中野様におうかがいさせていただいております。  
皆さまが集い、楽しく会話をしながらお買い物をされる交流の場にしていただければと思います。



地域で支える！

※1～5のサービスを受けるには、事前に民生委員を通じて「**独り暮らし高齢者台帳**」の登録を行ってください。また、高齢者のみ世帯の方で3～5のサービスを希望される方は、事前に市へ「**高齢者のみ世帯台帳**」の登録を行ってください。

# 高齢者向け各種サービスのご紹介



## 1 火災警報器などの給付

- ①～③の意味
- ① サービスの内容
- ② 対象者
- ③ 申請方法など

① 火災警報器などを給付します。

② 65歳以上の一人暮らしの方(所得制限あり)

③ 民生委員を通じて市へ申請

## 2 緊急通報装置の貸与

① 緊急時に消防署や「駆け付け協力員」へ通報する装置や、24時間人の動きがないと通報が入る安否確認センサーを貸与します。

② 65歳以上の一人暮らしの方(所得制限あり)

③ 民生委員を通じて市へ申請



## 3 通院費などの助成券

① 通院・買物など外出時に利用するタクシー料金の一部を助成します。

② 70歳以上の高齢者のみの世帯(所得制限あり)

③ 市へ申請



## 4 救急医療情報カードの配布

① 冷蔵庫に貼っていただくマグネット式緊急連絡先カードを配布します。

② 65歳以上の高齢者のみの世帯

③ 台帳登録後に配布



## 5 看護師による訪問相談

① 定期的に看護師が訪問し相談や体調確認をします。

② 65歳以上の高齢者のみの世帯

③ 台帳登録後に順次訪問



## 6 配食サービス

① 定期的な夕食の配食と安否確認を行います。(食事代金は実費となります。)

② 栄養改善、安否確認支援を必要とする65歳以上の高齢者のみの世帯(管理栄養士による事前調査あり)

③ 市へ申請



## 7 シルバー乗車券・温泉等利用助成券

① タクシーや公共交通機関、市内温泉などの施設で使える助成券を配布します。

② 70歳以上の高齢者

③ 住民登録のある方に配布



## 8 運転免許証自主返納交付金

① 口座振込で一万円を交付します。(返納後半年以内、一回限り)

② 65歳以上ですべての運転免許証を自主返納した方

③ 運転免許証返納時に交付される「取消通知書」を持参して市へ申請



## 9 資源物等排出支援

① 新聞紙・段ボール・ビンなどの資源物の運搬が困難な世帯を対象に、玄関先まで回収に伺います。

② 65歳以上の高齢者のみの世帯(書類審査、必要に応じ面談あり)

③ 市へ申請



## 10 住居除雪等支援事業補助金

① 積雪による住居の倒壊や損傷を防ぐため、雪おろしなどの費用の一部を補助します。

② 65歳以上高齢者のみの世帯他(市民税所得割が課せられていない世帯)

③ 民生委員を通じて市へ申請



### お問い合わせ

☎ 0269(22)2111

1～8 高齢者支援課  
(内線 243・366)

9 生活環境課  
(内線 245)

10 福祉課  
(内線 276)

2022年度  
最優秀賞作品



小学校  
低学年以下の部

小学校高学年の部

一般の部

間 日本土人形資料館 ☎0269(26)0730

# 土人形絵付け コンテスト

第18回

作品  
募集



2023年度(2024年度採用)

土木・建築

## 中野市職員採用試験

問 申 庶務課 ☎0269(22)2111(内線209)

受験案内  
(市公式HP)



受付期間 10月27日(金)まで

第1次試験 11月26日(日)

※詳しい資格要件は受験案内をご確認ください。



|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 区分     | ①土木A・②建築A                  |
| 生年月日   | 1988年4月2日から2002年4月1日に生まれた方 |
| 資格要件など | 大学卒業程度の学力を有する者             |
| 採用予定人員 | 両区分ともに若干名                  |

|        |  |
|--------|--|
| 区分     | ③土木B(経験者)  |
| 生年月日   | 1979年4月2日以降に生まれた方  |
| 資格要件など | ・大学卒業程度の学力を有する者<br>・民間企業などにおいて、土木関係の設計・積算・施工管理などの職務経験を3年以上有する者 |
| 採用予定人員 | 若干名  |

|        |   |
|--------|---|
| 区分     | ④建築B(経験者)   |
| 生年月日   | 1979年4月2日以降に生まれた方   |
| 資格要件など | ・大学卒業程度の学力を有する者<br>・一級建築士または二級建築士の資格を有する者<br>・民間企業などにおいて、建築士として建築関係の設計・施工管理などの職務経験を3年以上有する者 |
| 採用予定人員 | 若干名   |

募集期限 **2024年1月20日(土) 午後4時**

応募先 日本土人形資料館、信州中野観光センター、まちなか交流の家

料金 材料費(人形代) 小学生の部：100円、一般の部：300円  
※応募は無料です。

対象 小学生低学年以下の部、小学生高学年の部、一般の部(中学生以上)

応募方法 応募先の施設で土人形の絵付けを行い、応募用紙に必要事項を記入のうえ、土人形と一緒に提出してください。



当社は、プリント基板実装を得意としており、各種産業機器の電装部分の開発・設計・部品調達・生産まで一貫して行うことが出来ます。社内には開発、生産技術、品質保証、生産管理、製造と各分野の専門的知識と技術・経験を持ったメンバーが多数おり、日本全国の多種多様な企業様とお取引させていただいております。今年8月に新棟が完成しました。

特徴や魅力を  
教えてください！

温度・燃焼機器などの電子制御機器をはじめ、工業・商業用向けのさまざまな電子機器の生産を行っています。

どんな企業ですか？



今回お伺いしたのは

アズビル太信 株式会社



所在地：中野200-7  
電話番号：0269(26)3320  
代表者：小林 清素  
従業員数：158人  
業種：電子機器製造業

### わくわくWorker

趣味は動画鑑賞とTKG(卵かけご飯)研究です！

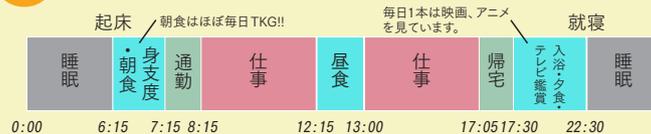


生産技術部  
ひらばやし つかさ  
**平林 司**さん  
(中野市・入社2年目)

大学を卒業後、地元で就職したいと思い、中野市に戻ってきました。

電子基板上の部品が適正に取り付けられているかの検査など、繊細かつ精度が求められる仕事が多く、大変ではありますが、自分のやり方で考えながらできるこの仕事にやりがいを感じています。

#### とある仕事の日のスケジュール



戦争の悲惨さを学ぶとともに、平和に対する啓発活動を行うことを目的に、被爆地である広島市・長崎市へ市内の中学生を派遣する中学生被爆地派遣事業と、北茨城市との姉妹都市交流を促進するため、同じく市内の中学生を派遣する学校新聞特派員事業が行われました。今回は派遣された生徒の報告をお届けします。

## 北茨城市 学校新聞特派員 レポート

8月3日・4日、豊田中学校3年生の割田雄大さん、小嶋めぐみさん、藤沢琉未さんの3人が「学校新聞特派員」として北茨城市を訪れました。現地レポートの一部を紹介します。

### ～北茨城市立常北中学校との交流～ 割田さん



▲銘菓「五浦最中」を一緒に作りました

最初に簡単に自己紹介をした際、豊田中学校の役員は全員3年生なのに対し、常北中学校は2年生も役員になっていることに驚きました。お互いの学校紹介で、常北中学校は放課後に全校で体力づくりのためにマラソンに取り組んでいるなど、豊田中学校とは違うところが多くあり、今後生徒会を運営するうえで参考にしていきたいと思いました。

私たちが昨年度の文化祭で全校合唱した「ふるさと」を流したとき、皆さんが真剣に聞いてくれたのがうれしかったです。ほかにも、銘菓の「五浦最中」を一緒に作ったり、常北中学校の吹奏楽部の演奏を聴いたりなど、短い時間のなかでもとてもいい交流ができました。

### ～北茨城市の文化について～ 小嶋さん

私たちは「しゃぼん玉」などの童謡や、「磯原節」といった新民謡でも知られる野口雨情が15歳まで過ごした生家を訪れました。原稿をはじめ、貴重な資料の数々を見ることができました。また、中山晋平との関係も深いため2人の写真も置かれていました。さらに、実の孫である野口不二子さんから当時の様子などを聞き、雨情についてより深く知ることができました。この生家は、東日本大震災の際、津波の影響を受けたそうです。それでも「何があっても雨情の残したものを守らないといけない。」と話してくれた不二子さんからは雨情の功績を未来にも残していきたいという熱い思いが伝わってきました。



▲雨情の生家を訪れ、歴史に触れました

### ～北茨城市の自然に触れて～ 藤沢さん



▲天妃山頂上で撮影

北茨城市は太平洋に面しているため、常に潮風が吹いており、長野のような熱気がたまりやすい盆地とは違い、思っていたよりもずっと涼しかったです。雨情生家を見学後、天妃山という茨城県で二番目に低い山(標高21.2m)に登りました。雨情が子どもの頃に遊び場とし、あの水戸黄門も登ったとされる山の頂上から見る水平線はとてもきれいでした。

北茨城市は東日本大震災の際、推定7mの津波に襲われたそうです。この津波による被害を風化させないための取り組みが市内の至る所にありました。五浦岬公園というところには展望慰霊塔がつくられており、慰霊塔の鐘を鳴らしながら、海とともに生きる人たちの努力を感じました。

### 高木さん

長崎市長や被爆された方の一つ一つの言葉が強く心に刺さりました。また、中継の視聴後、市役所に展示された当時の資料や写真を拝見し、胸が締め付けられました。

核兵器廃絶の思い、被爆者の方の思いは決して絶やしてはいけません。自分の言葉や行動でこの思いが多くの方に広がってほしいと思います。

### 山口さん

第二次世界大戦以降、誰しも「戦争は繰り返してはならない」という思いのなか、ロシアのウクライナ侵攻が始まり、多くの方の平和が脅かされています。

一人の力では核兵器の廃絶も戦争もなくすることはできませんが、この考えを広げることができます。平和について考える方が増えるよう、多くの方にこの考えが広がるよう意識していきたいです。



▲非核平和啓発・戦争資料写真展を見学する3人

## 広島市 被爆地派遣 現地レポート

8月4日～6日、高社中学校3年生の齋藤<sup>さいとう</sup>さん、山田<sup>やまだ</sup>遙慶<sup>はるか</sup>さん、平野<sup>ひらの</sup>雄人<sup>ゆうと</sup>さんの3人が「平和使節」として広島市を訪れました。現地レポートの一部を紹介します。

### ～広島平和記念資料館を見学して～ 齋藤さん



▲原爆ドームを見学

溶けてボコボコになった自転車、焦げて破れた服や原爆の被害を受けた方の写真を見て、こんなにも残酷な兵器があっただけかと思いきや、胸が苦しくなりました。原爆の影響はこれだけではなく、放射線の影響で命に関わる病気になり、今でも苦しんでいる方がいることを聞き、驚きました。また、原爆ドームは当時の原爆の威力を物語っており、78年間、自然災害などに耐え、存在し続ける姿は、平和への願いを伝えてくれているようにも感じました。

原爆は一瞬で多くの命を奪い、今もなお傷跡を残しています。「もう二度と起こしてはいけない」というメッセージを私たちが後世に正しく伝えなければならないと改めて感じました。

### ～ヒロシマ青少年平和の集いに参加して～ 山田さん

原爆被害に遭った笠岡<sup>かさおか</sup>貞江<sup>さだえ</sup>さんのお話を聞きました。当時12歳だった笠岡さんは爆心地から3.5km離れた自宅で被爆しました。原爆が投下された時は、まさに地獄のようだったそうです。笠岡さんのお話を聞き、最も心に刺さったのは「ここにいるみなさん全員幸せ」という言葉です。当時は勉強がしたくてもできず、食べ物も満足に食べられなかったといいます。勉強ができ、好きな時に好きなものを食べることができる私たちは、確かに幸せなんだと感じました。

今回、ヒロシマ青少年平和の集いに参加し、特に原爆の恐ろしさをよく知ることができました。しかし、知ることはゴールではなく、しっかりと伝えていくことが大切だと思いました。



▲「ヒロシマ青少年平和の集い」の様子

### ～平和記念式典に参加して～ 平野さん



▲式典会場の平和記念公園

式典に参列できたことはとてもよい経験になりました。式典では、広島市長による平和宣言や市内の小中学生による平和の誓いなどが行われ、広島市長が「核兵器を保持する国の指導者たちに被爆地を訪れ、自らの目で耳で被爆の実相を知る努力をしていただきたい」と訴えていました。平和の誓いでは、市内の小中学生が「被爆者の思いを自分のこととして受け止め、自分の言葉で伝えていく」と訴えていたことが印象に残りました。それは、原爆の悲惨さや苦しみを理解したうえで、平和な世界をつくるために考え、行動していくことだと思いました。

式典を通し、78年前の出来事は、二度と繰り返してはならないことだと再認識しました。

## 長崎市 被爆地派遣

8月8日・9日に南宮<sup>なみや</sup>中学校3年生の出川<sup>でがわ</sup>菜<sup>な</sup>さん、高木<sup>たかぎ</sup>優<sup>ゆう</sup>咲<sup>さく</sup>さん、山口<sup>やまぐち</sup>奈<sup>な</sup>々<sup>な</sup>さんの3人が長崎市を訪れる予定でしたが、台風6号の接近により中止となったため、市役所で平和祈念式典の中継を視聴後、生徒の皆さんが式典に向け作成した千羽鶴を市へ受け渡しました。



▲式典の中継で視聴



### 出川さん

実際に長崎市へ訪問し、直接学べる機会が失われたことは残念でしたが、式典の中継を見て感じたことや今まで学んだことをより多くの方に広めていきたいです。

ただ広げるだけではなく、原爆や平和について学んだり、考えてくれる方が増えてくれたらいいなと思います。個人の力は微力ですが、こういったことを絶えず伝えていきたいです。

# 中野市市民会館 ソソラホール リノベーション情報 Vol.18

問申 文化スポーツ振興課 ☎0269(22)2111 (内線394・395)

ソソラホール SNS 開設しました



instagram



Facebook



76.87%

現在の  
進捗度

ソソラホール・オープニング プレ企画

## ソソラ市民劇場プレ公演 「はじまりの収穫祭」

6人のアーティストと市民が紡ぐ新しい創造作品。楽しくて「うきうき」心が弾み、「わくわく」命がふくらみ、「いきいき」魂がはじける初めての収穫祭。たくさんの市民と祝う市民会館リニューアルオープンに向けたイベントです。

日時 11月5日(日) 午後2時開演 会場 豊田文化センターホール 入場料 1,000円(大学生以下無料)  
申し込み 二次元バーコードまたは電話でお申し込みください。



### 第一部 「市民創造作品発表会」

ワークショップ参加者とアーティストがアイデアと力を結集し創り上げた作品の発表

出演 音楽・演劇・ダンスワークショップ参加の皆さん



### 第二部 「祝祭・firstステージ」

ワークショップアーティストによる音楽・演劇・ダンスの多彩な表現をお楽しみください。

出演 ・柏木陽さん(演劇家)  
・黒須育海さん(ダンサー/振付家)  
・あやしいサーカス団  
中川賢一さん(ピアニスト)、野村誠さん(作曲家/鍵盤ハーモニカ奏者)、  
鵜木絵里さん(ソプラノ歌手)、  
野尻小矢佳さん(打楽器奏者)

ソソラホール・オープニング プレ企画 ワークショップ参加者募集

## だれでも演劇。どこでもダンス。～はじめの一步～PART2

演劇の面白さ、ダンスの楽しさを気軽にだれでも体感できるプログラムを開催します。

ワークショップを通して創作した演劇・ダンスは11月5日(日)の「はじまりの収穫祭」で発表します。(3日(金)祝、4日(土)にリハーサル予定)

日時 10月28日(土)・29日(日) 午後1時～4時  
会場 中央公民館 参加料 無料

申し込み 二次元バーコードまたは電話で、演劇・ダンスのどちらかにお申し込みください。

### ワークショップA 「だれでも演劇」

対象 小学4年生以上(年齢上限はありません。)  
※親子参加の場合は小学4年生未満も参加できます。

定員 20人 会場 101体育室

講師

かしわぎ あきら  
柏木 陽さん

(演劇百貨店代表/演劇家)



### ワークショップB 「どこでもダンス」

対象 小学4年生以上(年齢上限はありません。)

定員 30人 会場 210体育室

講師

くろす いくみ  
黒須 育海さん

(ダンサー/振付家)



ピアノの購入にあたり

## クラウドファンディングを実施します

リノベーションにより生まれ変わる市民会館にふさわしいピアノを購入するにあたり、資金の一部をクラウドファンディングにより調達します。皆さまのご支援をお願いいたします。

寄附者のご芳名を記載した銘板を市民会館に掲示します。

5万円以上の寄附者には大ホールでのピアノ演奏体験をプレゼントします。

詳細は市公式ホームページをご覧ください。

12月28日(木)まで

一口  
5,000円～

目標金額

300  
万円



令和5年度

開催日時

10月22日(日)  
午前9時～  
午後1時ごろ

# 長野県 総合防災訓練

問 危機管理課 ☎0269(22)2111(内線285・286)

※訓練会場や詳しい内容については  
市公式ホームページをご覧ください。

市公式  
HP



※一部種目は、先行して開始します。  
※災害の発生や悪天候など、全訓練または一部訓練が中止となることがあります。

長野県防災  
情報ポータル



長野県防災  
公式X



会場

主会場：**中野市防災広場(旧中野高校)**

市役所、豊田公民館、市民体育館、中野保健センター、JA長野厚生連北信総合病院、(医)聖峰会佐藤病院、本沢川樋門などの全11会場でも訓練が行われます。

訓練内容

主会場

地区住民・自主防災組織による避難、初期消火、救護訓練など  
自衛隊・警察・消防による救出救助訓練  
水道、ガス、電気、通信ライフライン復旧訓練  
防災協力機関などによる防災用品、災害対応車両の展示 など



どなたでも見学が可能です。  
ぜひ会場へお越しください。

本沢川樋門付近

消防団・市建設業協会などによる内水排水訓練  
海上保安本部ヘリコプターによる救出訓練 など



市民体育館・コミュニティスポーツセンター

災害ボランティアセンター・災害多言語支援センター開設、運営  
訓練、物資輸送拠点運営訓練

豊田公民館

地区住民避難、避難所開設、運営訓練  
赤十字奉仕団などによる給食、給水訓練など



中野保健センター・北信総合病院  
・佐藤病院・ふるさと交流拠点施設

地元医師会・歯科医師会・薬剤師会による医療救護所開設、運営訓練  
北信地域医療コーディネートチームの設置、運営訓練  
陸上自衛隊ヘリコプター機による広域医療搬送訓練 など



臨時災害放送訓練も実施されます。  
FMラジオ89.2MHzで視聴可能です。  
※地域により視聴できない場合があります。

注意事項

- 訓練が中止となった場合、当日の午前6時ごろに長野県防災情報ポータルおよび長野県防災公式X(旧Twitter)でお知らせします。
- 当日、一部訓練会場周辺で交通規制を行います。原則、訓練参加車両以外の通行はできません。
- 訓練には、多くの車両やヘリコプターが出動します。会場付近の住民の皆さまには、ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。
- 当日午前8時に、中野・豊井地区に防災行政無線やすぐメールなどで避難指示の訓練放送を実施予定です。また、そのほかの訓練で防災放送を行う場合があります。訓練ですのでお間違えのないようお願いいたします。

# 特別会計

特定の事業を行うため一般会計と分けて経理をしている会計。6つの特別会計は、すべて黒字となりました。

| 会計名       | 歳入        | 歳出        |
|-----------|-----------|-----------|
| 国民健康保険事業  | 50億4955万円 | 50億2054万円 |
| 後期高齢者医療事業 | 6億1153万円  | 6億343万円   |
| 介護保険事業    | 45億7166万円 | 45億3万円    |
| 倭財産区事業    | 63万円      | 26万円      |
| 永田財産区事業   | 59万円      | 46万円      |
| 中野財産区事業   | 418万円     | 386万円     |

# 企業会計

独自収入でその経費をまかなう独立採算を原則とする会計。本市では下水道事業会計と水道事業会計が該当します。

| 下水道事業会計 | 収入        | 支出        |
|---------|-----------|-----------|
| 収益的収支   | 20億1434万円 | 18億8056万円 |
| 資本的収支   | 14億6518万円 | 19億4946万円 |
| 水道事業会計  | 収入        | 支出        |
| 収益的収支   | 11億5107万円 | 9億3584万円  |
| 資本的収支   | 5838万円    | 3億4218万円  |

チェック!!

## 財政は健全?

自治体の財政状況を判断する基準として健全化判断比率などを公表しています。いずれの指標も早期健全化基準以内であり、健全な数値となっています。

### ※1 実質赤字比率

一般会計などの標準財政規模（標準的な状態で毎年度経常的に市の収入となる一般財源の規模で、2022年度は129億3129万3千円）に対する実質赤字額の比率。財政運営の悪化の度合いを示します。

### ※2 連結実質赤字比率

公営企業会計を含む全会計を対象とした実質赤字額および資金の不足額の標準財政規模に対する比率。財政運営の悪化の度合いを示します。

### ※3 実質公債費比率

一般会計が負担する市債の元利償還金など（借入金の返済額など）の標準財政規模を基本とした額に対する比率。資金繰りの程度を示します。

### ※4 将来負担比率

一般会計などが将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模を基本とした額に対する比率。現時点の負債残高を指標化し、将来財政を圧迫する可能性の度合いを示します。

| 指標      | 実質赤字比率※ <sup>1</sup> | 連結実質赤字比率※ <sup>2</sup> | 実質公債費比率※ <sup>3</sup> | 将来負担比率※ <sup>4</sup> |
|---------|----------------------|------------------------|-----------------------|----------------------|
| 中野市     | —                    | —                      | 6.6%                  | —                    |
| 早期健全化基準 | 12.96%以内             | 17.96%以内               | 25.0%以内               | 350.0%以内             |

(実質赤字比率および連結実質赤字比率は赤字額がないため、将来負担比率は算定の結果マイナスのため「-」と記載しています。)

チェック!!

## 市の貯金は?

市の貯金に当たるものが「基金」です。2022年度末の基金残高は113億586万円で、21年度末に比べ11億5119万円の増加となりました。A～Cを合算した「主要3基金」は、21年度末に比べ3億409万円の増加となりました。

| 基金残高 (2022年度末現在) |           |
|------------------|-----------|
| 財政調整基金 (A)       | 25億3502万円 |
| 減債基金 (B)         | 7億1847万円  |
| 公共施設等整備基金 (C)    | 20億6824万円 |
| 合併振興基金           | 13億6670万円 |
| その他基金            | 46億1743万円 |
| 合計               | 113億586万円 |
| 市民一人当たり※         | 約26万円     |

※2022年度末の住民基本台帳人口(4万2800人)をもとに計算

チェック!!

## 市の借金は?

市の借金にあたるものが、「市債」です。本市の2022年度末の全会計市債残高は353億1826万円で、21年度末に比べ16億3180万円の減少となりました。

| 市債残高 (2022年度末現在) |            |
|------------------|------------|
| 一般会計             | 183億9903万円 |
| 下水道事業会計          | 140億5119万円 |
| 水道事業会計           | 28億6804万円  |
| 合計               | 353億1826万円 |
| 市民一人当たり※         | 約83万円      |

コラム

## 地方交付税とは…?



市の歳入のうち、2番目に多い地方交付税。新聞やテレビで見たり耳にする言葉ですが、どんなお金かご存じでしょうか。

地方交付税は、自治体間の財政格差を小さくするために、国から交付されるお金です。

各自治体では、私たちの日常生活に密接に結びつく福祉・子育て・学校・衛生などの公的サービスを行うため、税収など歳入の確保に努めています。しかし、財政状況などによって、自治体ごと財政力に違いがあるのが現実で、税収が少ない自治体だと税収だけでは自治体の運営が困難です。

そこで、どの自治体の住民にも一定の行政サービスを提供できるよう、国が自治体に交付するお金が地方交付税です。

地方交付税には、全国一律の基準により算定された財源不足額に対して交付される普通交付税と災害などの特別な財政需要に対して交付される特別交付税があります。2022年度の地方交付税約55億円のうち普通交付税は約48億円、特別交付税は約7億円でした。

また、国庫支出金も国から交付されるお金ですが、使い道が決まらされていて、使い道が決まっていない地方交付税とは異なります。

# 2022年度 (令和4年度)

# 決算概要

問 企画財政課 ☎0269(22)2111(内線221) ※記載金額は1万円未満四捨五入のため、数値が一致しない場合があります。

## 一般会計

企画財政課  
北岡 千明



2022年度に皆さんに納めていただいた税金や国・県などから交付されたお金がいくらで、どのように使われたかをお知らせします。

### 2021年度との比較(主なもの)

#### ▶市税

法人市民税の増などにより、7億7850万円の増加

#### ▶地方交付税

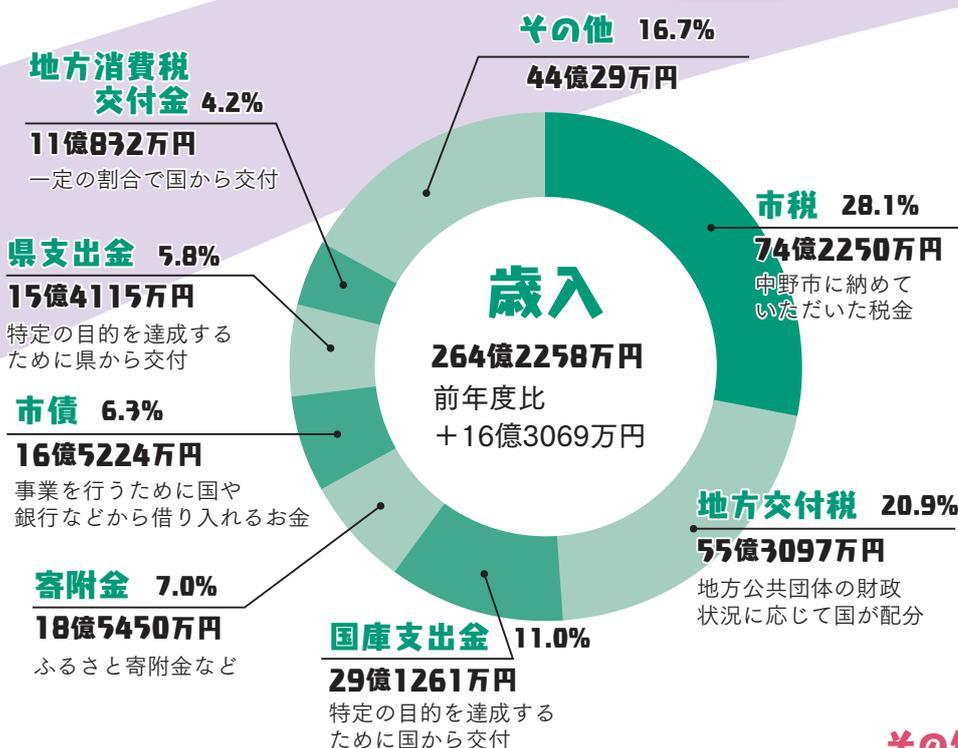
普通交付税(臨時財政対策債償還基金費)の減などにより、3億7384万円の減少

#### ▶国庫支出金

子育て世帯への臨時特別給付金給付事業費補助金の減などにより、8億6590万円の減少

#### ▶県支出金

産地生産基盤パワーアップ事業費補助金(繰越明許分を含む)の増などにより、2億4071万円の増加



### 歳入歳出差引額

13億311万円

翌年度へ繰り越すべき財源の1億264万円(繰越明許費)を差し引くと……

12億47万円 の黒字

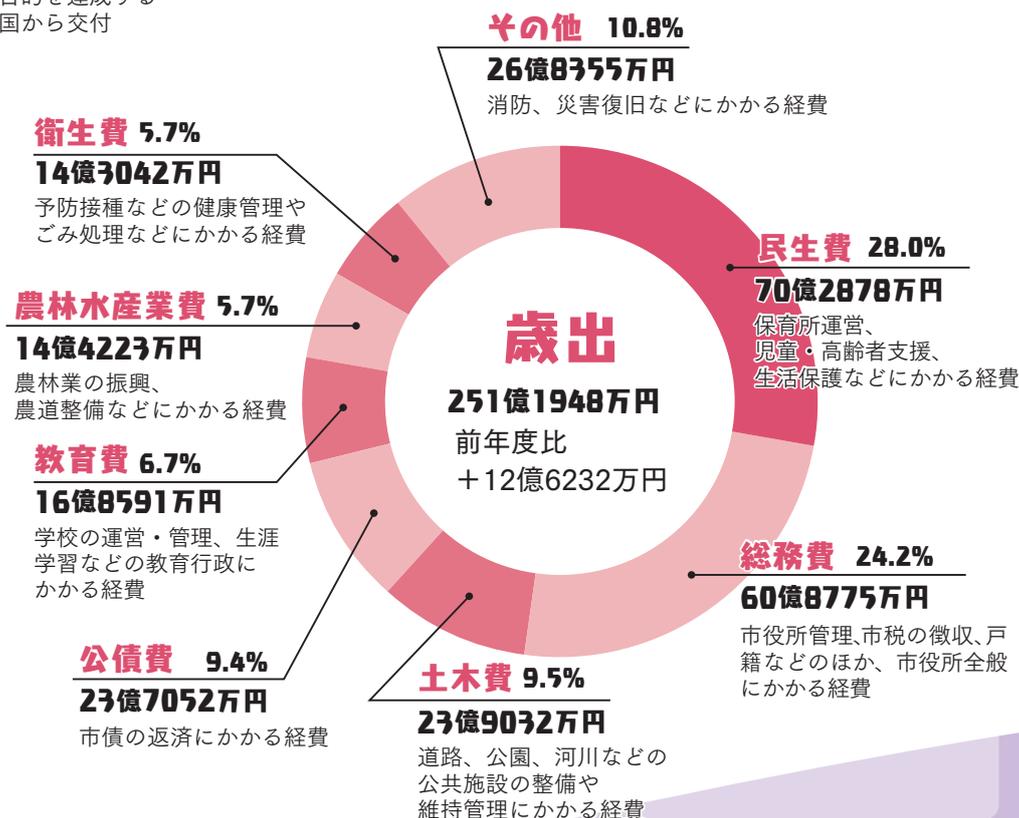
### 2021年度との比較(主なもの)

#### ▶総務費

市民会館リノベーション工事費の増などにより、19億7058万円の増加

#### ▶民生費

子育て世帯への臨時特別給付金の減などにより、7億2212万円の減少



### ▼ 職員給与費（2023年度普通会計予算）

| 職員数（人）<br>（A） | 給与費（千円）   |         |           |           | 1人当たり給与費（千円）<br>（B/A） | 共済費（千円） |
|---------------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------------------|---------|
|               | 給料        | 職員手当    | うち期末・勤勉手当 | 計（B）      |                       |         |
| 379           | 1,336,473 | 734,789 | 530,482   | 2,071,262 | 5,465                 | 425,332 |

※職員手当には、退職手当を含みません。給与費は、当初予算に計上された額です。  
職員数は、2023年4月1日現在の普通会計区分に属する人数です。

### ▼ 一般行政職の初任給と経験年数別・学歴別平均給料月額（2023年4月1日現在）

| 区分  | 初任給<br>（円） | 経験年数別平均給料月額（円） |          |          |          |          |         |
|-----|------------|----------------|----------|----------|----------|----------|---------|
|     |            | 10～15年未満       | 15～20年未満 | 20～25年未満 | 25～30年未満 | 30～35年未満 | 35年以上   |
| 大学卒 | 185,200    | 279,000        | 305,400  | 338,900  | 376,400  | 404,100  | 429,900 |
| 高校卒 | 154,600    | 239,400        | 275,400  | 325,100  | 339,900  | 367,100  | 406,300 |

## 3 職員手当の状況（2023年4月1日現在）

| 期末・勤勉手当<br>（2022年度支給割合） | 期末               | 勤勉               |
|-------------------------|------------------|------------------|
| 常勤一般職員<br>（特定幹部職員）      | 2.4月分<br>（2.0月分） | 2.0月分<br>（2.4月分） |

| 退職手当  | 自己都合      | 勧奨定年        |
|-------|-----------|-------------|
| 勤続20年 | 19.6695月分 | 24.586875月分 |
| 勤続25年 | 28.0395月分 | 33.27075月分  |
| 勤続35年 | 39.7575月分 | 47.709月分    |
| 最高限度  | 47.709月分  | 47.709月分    |
| その他特例 | 退職時特別昇給なし |             |

※このほか、扶養手当、通勤手当などがあります。

## 4 職員の休業の状況（2022年度中に新たに取得した人数）

### ▼ 育児休業

| 取得者数<br>（人） |    | 取得期間の内訳（人） |              |              |
|-------------|----|------------|--------------|--------------|
| 男           | 女  | 1年未満       | 1年以上<br>2年未満 | 2年以上<br>3年未満 |
| 2           | 12 | 6          | 6            | 2            |

## 5 職員の研修の状況（2022年度）

| 独自研修 |      | その他研修 |     |
|------|------|-------|-----|
| 7件   | 767人 | 19件   | 78人 |

※受講者は延べ人数です。

## 6 特別職給料、議員報酬の状況（2023年4月1日現在）

| 区分  | 給料（報酬）月額（円） | 期末手当支給割合<br>（2022年度支給割合） |
|-----|-------------|--------------------------|
| 市長  | 804,800     | 3.3月分                    |
| 副市長 | 656,200     |                          |
| 教育長 | 588,400     |                          |
| 議長  | 376,500     |                          |
| 副議長 | 318,700     |                          |
| 議員  | 296,300     |                          |

## 7 職員の分限と懲戒処分などの状況（2022年度）

| 分限処分者（人）（※1） |    |    |    |    | 懲戒処分者（人）（※2） |    |    |    |    | 訓告（人）<br>（※3） |
|--------------|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|---------------|
| 免職           | 休職 | 降任 | 降格 | 小計 | 免職           | 停職 | 減給 | 戒告 | 小計 |               |
| 0            | 3  | 0  | 0  | 3  | 0            | 0  | 0  | 0  | 0  | 5             |

- ※1 職員がその職責を十分に果たすことができない場合に行われる処分で、公務能率の維持を目的とします。
- ※2 職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うための処分で、公務における規律と秩序を維持することを目的とします。
- ※3 処分ではないが、自己の行為に対し責任を自覚させ、将来を戒め職務遂行に対する姿勢の改善、意識向上などを目的とします。

## 8 北信広域連合公平委員会からの報告事項（2022年度）

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 勤務条件に関する措置の要求件数 | 不利益処分に関する審査請求件数 |
| 0               | 0               |

# 人事行政の運営などの状況

市の人事行政を市民の皆さんに知っていただくため、職員数や給与、職務などの状況について公表します。

詳細は、市公式ホームページで公開しています。

問 庶務課 ☎ 0269 (22) 2111 (内線 213)

市公式 HP



## 1 職員の任免と職員数に関する状況

### ▼ 部門別職員数 (各年4月1日現在)

| 部 門       | 職員数 (人) |        | 対前年<br>増減数 |    |
|-----------|---------|--------|------------|----|
|           | 2022年度  | 2023年度 |            |    |
| 一 般 行 政   | 議 会     | 5      | 5          | 0  |
|           | 総 務     | 76     | 75         | △1 |
|           | 税 務     | 24     | 23         | △1 |
|           | 民 生     | 140    | 138        | △2 |
|           | 衛 生     | 39     | 37         | △2 |
|           | 労 働     | 1      | 1          | 0  |
|           | 農林水産    | 23     | 22         | △1 |
|           | 商 工     | 9      | 10         | 1  |
|           | 土 木     | 28     | 27         | △1 |
|           | 小 計     | 345    | 338        | △7 |
| 特 別 行 政   | 教 育     | 33     | 32         | △1 |
|           | 小 計     | 33     | 32         | △1 |
| 公 営 企 業 等 | 水 道     | 10     | 10         | 0  |
|           | 下 水 道   | 9      | 9          | 0  |
|           | そ の 他   | 21     | 21         | 0  |
|           | 小 計     | 40     | 40         | 0  |
| 合 計       | 418     | 410    | △8         |    |

※表中の△は減少の意味。

### ▼ 採用職員と退職職員

| 採用者数 | 退職者数 |
|------|------|
| 10人  | 20人  |

※採用者数は、2023年4月1日の採用者数であり、退職者数は2022年4月1日から2023年3月31日までの退職者数です。(一部事務組合などへの派遣職員を含む)

### ▼ 等級別職員数 (2023年4月1日現在)

| 区 分     | 1 級              | 2 級            | 3 級             | 4 級              | 5 級             | 6 級            | 7 級 | 合計    |
|---------|------------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|-----|-------|
| 職制上の段階  | 主事補<br>技師補<br>など | 主事<br>技師<br>など | 係長<br>副主幹<br>など | 課長補佐<br>主幹<br>など | 課長<br>副参事<br>など | 部長<br>参事<br>など | 参事幹 |       |
| 職員数 (人) | 82               | 78             | 148             | 45               | 30              | 19             | 8   | 410   |
| 構成比 (%) | 20.0             | 19.0           | 36.1            | 11.0             | 7.3             | 4.6            | 2.0 | 100.0 |

## 2 職員の給与の状況

### ▼ 人件費 (2022年度普通会計決算)

| 歳出額(千円)<br>(A) | 人件費(千円)<br>(B) | 人件費率(%)<br>(B/A) |
|----------------|----------------|------------------|
| 25,102,536     | 3,961,089      | 15.8             |

※人件費には、特別職および会計年度任用職員に支給される給料、手当、共済費、報酬を含みます。

### ▼ 一般行政職の平均給料月額と平均年齢 (2023年4月1日現在)

| 平均給料月額 (円) | 平均年齢 (歳) |
|------------|----------|
| 317,000    | 42.8     |

流行前の予防接種で重症化を防ぎましょう

インフルエンザ  
予防接種キャラクター  
アズキちゃん



# インフルエンザ

## 予防接種費用助成

マメソウくん 問 健康づくり課 ☎0269(22)2111(内線393・388)

### 助成対象者

|      | 子ども   | 高齢者  |
|------|---|--|
| 対象年齢 | 2008(平成20)年4月2日以降に生まれた生後6カ月から中学3年生の方  | 65歳以上の方<br>※60歳以上65歳未満の方で、一定の障がいがある方も対象。             |
| 助成期間 | 2024(令和6)年3月31日まで   |  |
| 助成金額 | 1人1回につき1,000円を助成(2回まで、ただし13歳以上の方は原則1回)<br>※医療機関で、かかった費用から1,000円を差し引いた金額をお支払いください。 | 1人1回のみ<br>自己負担額1,000円<br>※生活保護受給者は無料。受給者証明書をお持ちください。 |

※表内の年齢・月齢は全て満年齢です。

### どうやって受けるの？

医療機関へ連絡し確認・予約を行ったうえで、保険証、母子健康手帳などをお持ちいただき接種を受けてください。予診票は医療機関にあります。

### 注意点

- 市外の医療機関でお子さまの接種を希望する方は、事前に必ず健康づくり課までご連絡ください。
- 65歳以上で市外の医療機関で接種を希望する方は、医療機関へ予診票の有無をお問い合わせのうえ、必要な場合は、健康づくり課までご連絡ください。
- インフルエンザワクチンは、新型コロナワクチンと接種の間隔を空ける必要はありません。

例年より流行が早まっています。  
接種を希望される方はお早めに！

### 市内医療機関一覧

高齢者は表の全ての医療機関で接種可能です。

| 医療機関名                  | 電話番号     | 子どもの接種可能年齢  |
|------------------------|----------|---|
| 今井こども医院                | (24)7755 | 生後6カ月から<br>中学3年生まで  |
| くまき整形外科・<br>リウマチ科クリニック | (23)1301 |   |
| 長谷川クリニック               | (26)7700 |   |
| はんだクリニック               | (38)0861 |   |
| 北信総合病院                 | (22)2151 |   |
| アライクリニック               | (24)0601 | 1歳から<br>中学3年生まで   |
| 飯田医院                   | (22)2653 |   |
| 西原医院                   | (22)3007 |   |
| 丸谷医院                   | (26)0077 |   |
| 三沢クリニック                | (22)5522 |   |
| さかえクリニック               | (23)2405 | 3歳から<br>中学3年生まで<br>(徳竹医院は予約不要)<br>(油井内科医院は未就学児<br>はかかりつけのみ) |
| 高橋医院                   | (26)2171 |   |
| 徳竹医院                   | (22)3202 |   |
| 油井内科医院                 | (26)1241 | 小学1年生から<br>中学3年生まで  |
| 市川内科医院                 | (22)3366 |   |
| 高野医院                   | (22)6810 |   |
| 南谷整形外科                 | (22)7722 | 中学生のみ<br>(須藤医院は中学<br>3年生のみ)                                 |
| 小田切医院                  | (22)3054 |   |
| すずきレディス<br>クリニック       | (24)7887 |   |
| 須藤医院                   | (22)3746 |   |
| 関整形外科                  | (22)6170 |   |
| 佐藤病院                   | (38)3311 | 高齢者のみ   |
| 広田医院                   | (22)6661 |   |

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、早期発見するため、年に1回は必ず健診を受けましょう。  
今年度の健診は残り2日です。

今年度まだ受診されていない方は、この機会にぜひ受診してください。

期日 10月13日(金)、11月10日(金)

時間 午前9時～10時30分

午後1時～2時30分

午後5時30分～7時\*

※11月10日にこの時間帯の実施はありません。

会場 中野保健センター

内容 身体・血圧測定、血液検査  
尿検査、心電図など

#### 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)

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。

#### 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

ストレスによるこころとからだの不調はありませんか。

ふとした時に思い出され、不安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。

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)

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、これまで年末年始周辺に感染の比較的大きなピークが認められています。

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。

## 予約が取りづらくなる場合があります

国では、ワクチンを無駄にしないため、供給量を調整しながら各自治体に配分しています。このため、**ワクチンの供給が一時的に少なくなり、予約が取りづらくなる場合があります**が、国から追加供給があり次第、必要に応じて予約枠を追加いたします。あらかじめご了承ください。

## 予防接種健康被害救済制度

予防接種では、健康被害(病気になったり、障がいが残ったりすること)が起こることがあります。極めてまれではあるものの無くすことはできないことから、救済制度が設けられています。申請に必要な手続きなどについては、健康づくり課までご相談ください。

## 長野県救急安心センター

県公式HP



病院に行くべき？  
救急車は必要？



急な病気やケガなどで  
迷ったときは…

#7119

ダイヤル回線・IP電話からは☎026-231-3021へおかけください。

**おとな(概ね15歳以上)**の方が対象です。  
症状をお伺いし、看護師がアドバイスします。(相談無料)

## 受付時間

平日:午後7時～翌午前8時

土・日・祝日:午前8時～翌午前8時

## こども医療でんわ相談

発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら…

#8000

## 受付時間

毎日 午後7時～翌午前8時

つながらなかった場合は  
☎026-235-1818へ

**緊急・重症の場合は、迷わず119番してください**

問 長野県健康福祉部医療政策課 ☎026(235)7131

## 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 シニアのおしゃれ!  
日時 10月26日(木) 午前10時～11時30分  
講師 岡 正子さん  
持ち物 筆記用具

内容 毎日コツコツ「貯筋」しませんか  
日時 11月8日(水) 午前10時～11時30分  
講師 関口 憲治さん  
持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物

※いずれも会場は中央公民館 3階講堂、参加費は無料です。

### 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 11月17日(金)～(毎週火・金、約4カ月)  
時間 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。

### お口きたえて体も元気教室

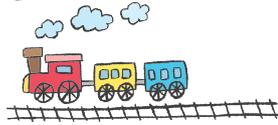
お口の機能を改善する教室です。  
※前年度ご参加された方はお申し込みできません。

開始日 12月12日(火)～(全6回、約3カ月)  
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。



# 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   | 10月24日(火) | 2023年6月生 |
| 7カ月児健診   | 10月25日(水) | 2023年2月生 |
| 1歳6カ月児健診 | 10月27日(金) | 2022年3月生 |
| 2歳児健診    | 10月23日(月) | 2021年9月生 |
| 3歳児健診    | 10月26日(木) | 2020年9月生 |

## むし歯になりにくいおやつ教室

| 日時・会場                                 | 内容   |
|---------------------------------------|--|
| 10月18日(水)<br>午前10時～11時30分<br>中野保健センター | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・幼児におススメおやつレシピと試食</li> <li>・フッ素用品の正しい使用方法</li> <li>・デンタルフロスプレゼント</li> </ul> |

Web予約



| 日時・会場                                  | 対象児・内容  | Web予約 |
|--|---|-------|
| 10月17日(火)<br>午前10時～11時30分<br>中野保健センター  | 4～6カ月児<br>・赤ちゃん体操★親子でスキンシップ<br>・離乳食の話、試食(保護者のみ)<br>※フェイスタオルをお持ちください。    |       |
| 11月15日(水)<br>午後1時15分～3時30分<br>中野保健センター | 8～10カ月児<br>・赤ちゃんの歯の健康(歯科医師のお話)<br>・離乳食の話、試食(保護者のみ)<br>・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                  |
|---|---|------------------------|
| 10月21日(土)<br>午前9時30分～11時30分<br>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)<br>午前9時30分～11時30分<br>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 | 上の二次元バーコードからお申し込みください。 |

## \* 葉酸で妊娠前から、健康なからだづくり!

### 妊娠前からとる葉酸

妊娠を知る時には赤ちゃんの体はでき始めています。妊娠の1か月以上前から妊娠3か月までの期間、十分な葉酸の摂取が必要です。

### 葉酸とは

葉酸はビタミンB群の一種、細胞や血液をつくる働きがあり、胎児の正常な発育にとって重要です。妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性には特に大切な栄養素です。

\* 葉酸の含まれる食品を積極的にとり、バランスの良い食事を心がけましょう。サプリメントは容量を守り上手に活用しましょう。



▶ 妊産婦のための食事バランスガイド」詳細をご確認ください。



保健師の子育て相談 11月6日(月) 受付時間 午前10時～11時 会場 ハブリック ☎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 10・11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)    | 10月25日(水)<br>午前11時～    | 「読み聞かせ」<br>中野子どもの本研究会                 |
|                        | 11月9日(木)<br>午前10時30分～  | 「ママビクス」<br>ママと一緒にエクササイズ!              |
| 豊田子育て支援センター (うさぎっ子)    | 10月19日(木)<br>午前10時30分～ | 「ナンパ・ストレッチ」<br>1・2・1・2で心と体のリフレッシュ!    |
|                        | 11月7日(火)<br>午前10時30分～  | 「助産師講座」<br>助産師さんの子育てに役立つおはなしです。       |
| ひよこ保育園 子育て支援センター (たまご) | 10月17日(火)<br>午前9時30分～  | 「園長先生とお話会」<br>育児相談など園長先生と楽しくお話ししましょう! |
|                        | 10月24日(火)<br>午前9時30分～  | 「2歳児講座」<br>お散歩やお悩み相談など                |

※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。

### 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 ⑩火 ☎(22) 2259  
うさぎっ子 ⑩水・日・祝日 ☎(38) 1638  
たまご ⑩土・日・祝日 ☎(22) 6292

支援センター



### 休館情報

※10月22日(日)は長野県総合防災訓練が中野保健センターなどで実施されるため、中央子育て支援センターを休館します。

## 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。



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





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)



しみず 咲菜さん (7カ月)  
毎日癒しをありがとう (^\_^)  
すくすく大きくなあれ!!



たきざわ ゆりか  
滝澤 柚莉華さん (3カ月)  
家族を笑顔にしてくれる  
ゆりかちゃん、これから  
も元気に育ってね。





会場:NAKANO DROP  
(中野市中央2丁目4-17)

### 空き家相談会

(公益)長野県宅地建物取引業協会長野支部と合同で空き家相談会を開催します。北信・須高地域に空き家をお持ちの方が対象になります。

宅建士と市の相談員が個別相談に応じますので、ぜひご相談ください。



時間:午前**10時**~午後**3時**

※完全予約制になっていますので、11月7日(火)までにお申し込みください。



▼会場

中野市中央の空き家

※詳細な場所は、右下の二次元バーコードリンク先に記載しています

午前**10時**から

- ・お家の終活ノートの使い方
- ・空き家問題、空き家管理について (講師:空き家管理士)

午後**1時**から

空き家相談会 (完全予約制)

イラスト +

# お家の終活セミナー

# 空き家相談会

市公式HP



会場:木島平村役場

午後**1時**から

- ・お家の終活ノートの使い方
- ・生前整理のススメ (講師:信州クリーンサービス)

午後**3時**から

空き家相談会 (完全予約制)  
※司法書士や自治体職員が相談を受けます



会場:飯山市役所

午後**1時30分**から

- ・お家の終活ノートの使い方
- ・空き家と空き家予備軍を巡る法律について (講師:司法書士 吉越徹さん)

午後**3時30分**から

空き家相談会 (完全予約制)  
※宅建士や自治体職員が相談を受けます



会場:山ノ内町文化センター

午前**10時**から

- ・お家の終活ノートの使い方
- ・相続税、贈与税について (講師:税理士 高坂亀美雄さん)

午後**1時**から

空き家相談会 (完全予約制)  
※宅建士や自治体職員が相談を受けます

## 包括連携協定締結企業一覧と取組事例を紹介します

市公式HP



市では、地域の活性化や市民サービス向上のため、企業(団体)の皆さまとさまざまな分野について包括連携協定を結んでいます。それぞれの強みを生かし、市が単独で実施するよりも効果的に事業を推進していくことができます。

### 包括連携協定締結企業(8企業、1団体)

- ▶ライオンズクラブ国際協会 334-E 地区 中野ライオンズクラブ
- ▶あいおいニッセイ同和損害保険会社
- ▶公立大学法人長野県立大学
- ▶大塚製薬株式会社
- ▶日本郵便株式会社中野市内郵便局
- ▶第一生命保険株式会社
- ▶損害保険ジャパン株式会社 SOMPOひまわり生命保険株式会社
- ▶日本生命保険相互会社長野支社
- ▶佐川急便株式会社

### 過去の取組事例を紹介します!

#### 歩いて健康フェスタ

第一生命保険株式会社

大塚製薬株式会社

健康づくりイベントでの熱中症予防啓発やドリンク提供、来場者への健康チェック(肌年齢、姿勢カルテ)を実施しました。



#### わたしのライフデザイン ~みらいとつなぐ~

日本生命保険相互会社長野支社

豊田中学校3学年へ「3年後、10年後」の自分をイメージし、個人・ペア・グループで考えあう出前講座を実施しました。



注目のごきごきを写真でレポート

# まちかど トピックス



## 「唯一無二の自己表現へ」 豊田公民館 文化講演会

日本を代表するトップアスリートとして活躍され、昨年現役引退した小平奈緒こたいらなほさんを講師にお迎えし、文化講演会を開催しました。当日は市民を中心に市外・県外からも多くのファンが聴講に訪れました。

「唯一無二の自己表現へ」と題し、これまでの競技人生を振り返り、人とのつながり、前向きな心の持ち方、自分との向き合い方などさまざまなお話をさせていただきました。



## 関係人口創出プロジェクト 空き家DIYを通して 考えるエリアリノベーション



空き家のDIY体験を通してまちづくりを考える関係人口創出プロジェクトが行われ、公募により7人の関係人口が参加しました。

参加者は元空き家の「NANAカカノドロップ」を会場に、地域おこし協力隊の村井隊員や市内の大工さんの指導のもと改修作業体験や、地域住民・市内に暮らす移住者の皆さんとの空き家活用のアイデア出しと交流を行いました。本プロジェクトを通じて、関係人口との新たなつながりが生まれました。



問 信州中野おごっそフェア実行委員会  
☎ (22) 2191

市の「おごっそ」が一堂に集まる「信州中野おごっそフェア」が今年も開催されます。みんなで一緒に地域のおごっそを楽しみませんか？

イベントHP  
(外部サイト)



# 暮らいの 情報掲示板

**日時** 10/14 (土)、15 (日)  
午前 10 時～午後 3 時(雨天決行)

**会場** 中野陣屋前広場公園周辺(入場無料)

- ▶ S-1グランプリ(信州中野ソウルフードNo.1決定)
- ▶ 飲食ブース、物販ブースが多数出店！
- ▶ 農産物の収穫体験、縁日コーナー
- ▶ デジタルスタンプラリー
- ▶ 長野県のローカルヒーロー大集合

2023 健康づくり  
フェスティバル

同日開催！

**日時** 10/14 (土)  
午後0時30分～5時

**会場** 中野保健センター

問 健康づくり課  
☎ (22) 2111(内線368)

## 10・11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

|           |   |
|-----------|---|
| 10/12 (木) | ■ 山田寿章油彩画展<br>会 中野陣屋・県庁記念館 期 10月27日(金)まで  |
| 10/14 (土) | ■ 信州中野おごっそフェア2023<br>会 中野陣屋前広場公園 ※10月15日(日)も開催<br>■ 2023健康づくりフェスティバル<br>会 中野保健センター<br>■ 図書館まつり in 豊田分館<br>会 市立図書館豊田分館 ※10月15日(日)も開催 |
| 10/15 (日) | ■ 志賀高原トレッキング<br>会 大沼池   |
| 10/19 (木) | ■ 礪珉展<br>会 一本木公園展示館 期 11月5日(日)まで  |
| 10/21 (土) | ■ 2023中野市民音楽祭 ※11月18日(日)も開催<br>会 中央公民館 <b>Pick up イベント ①</b>  |
| 10/28 (土) | ■ 朗読スタジオA&R発表会<br>会 中野陣屋・県庁記念館<br>■ 信州なかの巡りEYEウォーク<br>■ 図書館まつり<br>会 市立図書館 ※10月29日(日)も開催 <b>Pick up イベント ②</b>                       |
| 10/29 (日) | ■ ニュー帯の瀬の日 ※11月11日(日)も開催<br>会 農村環境改善センター 帯の瀬ハイツ   |
| 11/1 (水)  | ■ 中野陣屋・県庁記念館企画展 三澤忠展<br>会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月27日(月)まで  |
| 11/3 (金祝) | ■ 25周年感謝祭 会 豊田農産物加工施設<br>■ 中野広域シルバー人材センターシルバー互助会<br>会員作品展<br>会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月8日(水)まで  |
| 11/12 (日) | ■ 交流してみませんか？ コーヒー教室<br>会 豊田文化センター <b>Pick up イベント ③</b><br>■ おとまち倶楽部 会 中野陣屋・県庁記念館<br>■ 開放 市民の日<br>会 農村環境改善センター 帯の瀬ハイツ               |

|           |  |
|-----------|--|
| 11/17 (金) | ■ ほほえみ作品展<br>会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月23日(木)まで  |
| 11/25 (土) | ■ 大人のたしなみ婚活セミナー<br>会 市役所 2階サロンホール  |
| 開催中       | ■ 星河(旧姓竹内)せつ子油彩画展<br>会 中野陣屋・県庁記念館 期 10月29日(日)まで<br>■ 企画展「月の兎」<br>会 日本土人形資料館 期 12月27日(水)まで<br>■ 第18回土人形の里信州なかの<br>土人形絵付けコンテスト<br>会 日本土人形資料館、信州中野観光センター、<br>期 創作土人形工房まちなか交流の家<br>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

収穫用米袋 / ビニールホース / 犬のケージ  
(木製) / テレビ台 / 衣類乾燥機 / 湯たんば

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



## ソラホール・オープニングプレ企画 2023中野市民音楽祭

カレンダー①

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111 (内線394)

▶市内の学校や音楽団体が演奏を披露するほか、地元演奏家などによる特別公演を予定しています。



日時 ①10月21日(土) 午後1時30分 開演  
②11月18日(土) 午前10時・午後1時30分 開演  
③12月9日(土) 午前10時・午後1時30分 開演

会場 ①、② 中央公民館講堂  
③ 豊田文化センターホール

料金 無料

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 交流してみませんか？ コーヒー教室

カレンダー③

問 企画財政課 ☎(22)2111 (内線466)

おいしいコーヒーを入れながら、中野西高校コーヒー倶楽部の皆さんとSDGsやフェアトレードを学び、地域の課題を考えましょう！

期日 11月12日(日)

会場 豊田文化センター 料金 500円

定員 30人 (定員になり次第終了)

申込期限 10月30日(月)

申込方法 電話

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## くだもの・歴史・自然を満喫！ 信州なかの巡りEYEウォーク

カレンダー②

問 申 なかの街並みウォーキング実行委員会事務局  
(商工観光課) ☎(22)2111 (内線259)

### ①谷街道すいすいコース

中野陣屋・県庁記念館から(仮称)山田家資料館へ

### ②中野の真ん中てくてくコース

市立博物館から長丘丘陵の古道を巡る

### ③信仰の山ひょこひょこ登山コース

高社山の自然と歴史をさかのぼる

期日 10月28日(土)

参加費 (各施設入館料、保険料、お土産代)

①1,500円 ②・③2,000円

定員 各コース20人

申込期限 10月16日(月)

申込方法 ながの電子申請、実行委員会まで電話

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 大人のたしなみ婚活セミナー

問 申 子育て課 ☎(22)2111 (内線356)

自分磨き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。第2、3回はヴィラデマリアージュ長野にて開催！(原則3回ともご参加ください)

定員 結婚希望の20代～40代の男女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 11月17日(金)

### 1st. セミナー 変身！ボディーワーク編

日時 11月25日(土)午前10時30分～午後0時30分

会場 市役所2階サロンホール 参加料 無料

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



# お知らせ



千曲川・高社山SEA TO SUMMIT 2023

問 商工観光課(内線259)

アウトドアスポーツを通じて、中野市・飯山市・木島平村の自然の循環を体感する環境スポーツイベント。市内では科野地区、倭地区と高社山を舞台に開催されます。  
 期日 10月14日(土)・15日(日)



全国からの参加者を応援しましょう!



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)

市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源としている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、西江部区ではカラー複合機・テレビなどの集会所備品を整備しました。



▲カラー複合機

## 2023年度農作業標準労賃の一部改正

問 農業委員会事務局(内線409)

10月1日に農作業標準労賃の一部を改正しました。作業料金は、依頼者と受託者双方で十分な協議を行い、領収書は必ず発行してください。

| 作業名             | 単位  | 金額   |      |
|-----------------|-----|------|------|
|                 |     | 改正前  | 改正後  |
| 水田・畑・果樹・きのこ一般作業 | 1時間 | 910円 | 948円 |

10月は里親月間です  
〜里親になりませんか〜

問 申 長野県中央児童相談所  
☎026(238)8010

里親を検討・希望する方や里親制度についてなど詳しくはお問い合わせください。



## コンビニ交付サービスの一時停止

問 市民課(内線236)

マイナンバーカードを利用したコンビニエンスストアなどにおける証明書交付サービスを一時停止します。

停止期間  
11月7日(火)午後5時30分〜  
10日(金)午後3時

## オータムコンサートを開催します

問 申 高野辰之記念館  
☎(38)3070

日時 11月12日(日) 午後1時30分  
会場 高野辰之記念館  
申込期間 10月30日(月)〜11月11日(土)  
申込方法 電話  
定員 70人  
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



▲山田芳子さん・レッツシングの皆さん

## マイナンバーカードに関する夜間・休日窓口の変更

問 申 市民課(内線236)

11月からマイナンバーカードに関する夜間・休日窓口が変更となります。

要予約

(開設日の2営業日前までに予約)

毎月第1日曜日

午前8時30分〜正午

予約不要

毎月第2・4水曜日

午後5時15分〜7時30分



長野県最低賃金が  
改正されました

問 長野労働局労働基準部賃金室  
☎026(223)0555



「長野県最低賃金」が10月1日に改正されました。



子どもカフェに出かけよう

問 子育て課(内線356)

名称 ながおかカフェ  
場所 長嶺温泉  
代表 小林 由惟  
連絡先 050(5235)3443

※開催日時は代表までお問い合わせください。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



第12回中野総合学科新校  
(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

期日 10月17日(火)  
時間 午後6時～7時  
場所 北信合同庁舎4階 講堂

貸出希望農地に設置する  
看板を作成しました

問 農業振興課(内線406)

貸出希望農地のうち、市で借り手が耕作しやすいと判断した農地に設置する看板を貸し出します。看板に記載される二次元バーコードから農地の詳細などを確認できます。  
※手続きなど詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



有毒きのこによる食中毒に  
注意しましょう

問 長野県北信保健福祉事務所  
食品・衛生課  
☎0269(62)3106

例年、秋になると有毒きのこによる食中毒が発生します。わからないきのこは採らない・食べない・売らない・人にあげないようにしましょう。

しあわせ信州創造プラン3.0  
(長野県総合5か年計画)

問 北信地域振興局企画振興課  
☎(23)0201

長野県総合5か年計画のうち、北信地域計画を策定しました。  
※詳しくは、県公式ホームページをご覧ください。



価格高騰特別対策  
支援金を支給します

問 福祉課(内線306)

支給額 1世帯あたり2万円  
対象 2023年6月1日時点で中野市に住民登録されている世帯  
①23年度分の住民税所得割が非課税の世帯(10月中旬以降、対象者へ確認書を送付)  
②予期せず家計が急変し、収入が住民税所得割非課税相当となった世帯(要申請)

※中野市住民税非課税世帯等臨時特別給付金の支給対象世帯は対象外  
申請期限 ①11月20日(月)  
②24年1月31日(水)



巡回行政相談所の開設

問 庶務課(内線211)

日時 10月19日(木) 午前10時～11時  
会場 西部公民館、永田窓口サービスステーション



## ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課（内線400）

市川 典子 様（七瀬）  
絵画 2点 学校教育振興のため

## 資源物の日曜回収

日時 10月22日(日) 午前10時～午後1時  
会場 デリシア中野店  
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】11月26日(日) イオン中野店

## 資源物の特別回収

日時 10月15日(日) 午前9時～正午  
会場 浜津ヶ池公園駐車場  
回収品目 陶磁器、自家用車用廃タイヤ(1本250円)  
★事業(農業を含む)で生じた廃タイヤは回収しません。  
★回収できないと判断されたものはお持ち帰りください。  
★前夜・早朝など指定時間以外の持ち込みは禁止です。  
★市外からの持ち込みは固くお断りします。

問 生活環境課 ☎(22)2111 (内線458)

受付対象  
①2024年4月に保育所へ入所を希望する方  
②2024年5月から9月までの間に育児休業が終了し復職予定の方  
受付期間 11月1日(水)～14日(火)  
申込書配布開始予定日 10月10日(火)  
※定員を超える申し込みがあった保育所については、選考となるためご希望に沿えない場合があります。  
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP



2024年度保育所の申し込みが始まります

問申 保育課(内線293)



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

### 募集区分

- ・陸上自衛隊高等工科学校生徒
- ・第3回一般曹候補生
- ・第3回自衛官候補生

※資格や申し込みについて、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。



自衛隊HP

## 募集



中野市観光振興審議会  
委員の公募について

問申 商工観光課(内線259)

募集人数 若干名

任期 委嘱の日から2年間

申込期限 11月6日(月)

※応募資格や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。



市公式HP



市営住宅入居者

問申 都市計画課(内線273)

申込期限 10月16日(月)

抽選日時 10月25日(水)午後1時30分

抽選会場 市役所4階会議室41

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP



中野市駅伝大会  
(オープンの部)出場チーム

問申 中野市体育協会事務局

☎(26)3572

開催期日 11月12日(日)

申込方法 電話または体育協会事務局(市民体育館)へ直接

申込期限 10月27日(金)

※詳しくは、中野市体育協会ホームページをご覧ください。



体育協会HP

# 世界で活躍する!

## 江本涼楓

(えもと りんか・高社中学校3年)



No.218



私の夢は世界で活躍するメイクアップアーティストになることです。もともとファッションや美容関係に興味があり、メイクで世界で活躍したいと思っていました。世界で活躍することは簡単ではないと思います。しかし、だからこそ難しいことにも挑戦して世界で活躍したいです。世界で仕事をすれば今はできないたくさんの経験や発見が出来ると思います。自分の夢を叶えるために今、英語の勉強を頑張っています。まだまだ未熟ですが、これからもっと英語の勉強をして私の夢を叶えます。

### 暮らしの情報掲示板

市役所 ☎0269(22)2111  
豊田庁舎 ☎0269(38)3111

### 年金

#### 任意加入制度をご存じですか?

国民年金は20歳から60歳までの40年間納付することで、満額の老齢基礎年金を受け取ることができます。  
納め忘れなどで納付済み期間が40年未満の場合、60歳から65歳になるまでの間、国民年金に任意加入して老齢基礎年金を増やすことができます!  
※厚生年金の被保険者や老齢基礎年金の繰り上げ受給者は加入できません。  
※納付方法は、口座振替が原則となります。  
申出のあった月からの加入となり、遡って加入することはできません。ご希望の方はお早めにお手続きを!

#### 手続きに必要な持ち物

- ・基礎年金番号がわかるもの (年金手帳、番号通知書など)
- ・預金通帳
- ・金融機関の届出印

☎市民課 (内線237)  
長野南年金事務所 ☎026(227)1284

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

自宅でスマホやPCを操作するだけで何でも買える時代ですが、取材をした移動販売車には通販にはない「コミュニケーション」という良さがありました。移動販売のスタッフや近所の方と談笑する利用者さんの笑顔が印象的でした (成田)

### フードドライブ ☎中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 11月7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)

|                        |   |                            |
|------------------------|---|----------------------------|
| 行政相談                   | ①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<br>②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 | 庶務課<br>(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<br>会場 市役所福祉課厚生保護係                                | 福祉課<br>☎(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<br>会場 市役所福祉課厚生保護係                                | 福祉課<br>(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<br>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)<br>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<br>☎(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<br>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水曜日(月曜休日の場合は翌水曜日)<br>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<br>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<br>☎(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<br>会場 北信合同庁舎  | 北信地域振興局<br>☎(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<br>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<br>☎(26)2266  |

お知らせ

公民館文化祭スケジュール



文化  
な  
が  
か  
の

※「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。

公民館HP



▶ 中央

- ▶ 10月14日(土)  
第50回中野市総合文化祭「芸能祭」  
午後1時～4時30分  
会場 豊田文化センター
- ▶ 11月4日(土)・5日(日)  
中央公民館利用団体等作品展  
午前9時～午後5時  
(5日は午後4時30分まで)
- ▶ 11月5日(日)  
中央公民館利用団体等発表会  
午後1時～4時30分
- ▶ 11月11日(土)・12日(日)  
第50回中野市総合文化祭「文化展」  
午前9時～午後5時  
(12日は午後4時まで)

▶ 豊田

- ▶ 10月14日(土)  
作品展 午前9時～午後5時  
体験交流広場 午前10時～午後2時
- ▶ 10月15日(日)  
作品展 午前9時～午後2時  
音楽祭 午前9時～正午

▶ 北部

- ▶ 10月21日(土)  
作品展 午前9時～午後5時
- ▶ 10月22日(日)  
作品展 午前9時～午後4時  
芸能祭 午後1時～4時

▶ 西部

- ▶ 10月28日(土)  
作品展 午前9時～午後3時
- ▶ 10月29日(日)  
作品展、芸能発表 午前9時～午後2時



中央公民館 ☎ (22) 2691

中央公民館シニア大学【一般公開講座】

カチューシャの唄  
～中山晋平と松井須磨子～

期日 11月16日(木)  
時間 午後2時～3時30分  
講師 近代文学研究者 堀井 正子まさこさん  
定員 30人  
持ち物 筆記用具  
申し込み 10月11日(水) 午前9時～

第2回 はじめての色鉛筆画教室

期日 11月10日～12月15日  
(全6回 毎回金曜日)  
時間 午後6時30分～8時30分  
内容 色鉛筆で写実画を描きましょう。  
講師 田中 健太郎けんたろうさん  
定員 10人(新規受講者を優先)  
材料費 600円  
持ち物 24色以上の油性色鉛筆、鉛筆(2B)、30cmの定規  
申し込み 10月12日(木) 午前9時～

ギャラリー展示  
中野きりえの会

展示内容 切り絵作品  
期間 10月31日(火)まで



豊田公民館 ☎ (38) 2922

薬草教室～冬の養生～

日時 ①【第1回】11月14日(火)  
午後1時30分～3時  
②【第2回】11月29日(水)  
午後1時～4時  
内容 ①冬のおはなし  
②薬草茶工場見学＆お茶づくり体験  
講師 ①長野県薬草指導員 佐々木 伸一しんいちさん  
②(株)黒姫和漢薬研究所  
定員 23人(全2回とも出席できる方優先)  
材料費 500円(第2回)  
申し込み 10月12日(木) 午前9時～





## 西部公民館 ☎ (23) 1024

### 生き・いき教室

**期日** 11月10日～2024年3月8日  
(全5回 毎回金曜日)

**時間** 午後1時30分～3時

**内容** 11月10日 茶道のたしなみ  
12月8日 季節の折り紙講座  
1月19日 邦楽の調べ(津軽三味線)  
2月16日 バレンタイン・コンサート  
3月8日 スポーツ吹き矢体験

**定員** 各回25人

**申し込み** 10月10日(火) 午前9時～



### 韓国語教室 ステップアップ編

**期日** 11月7日、14日、21日、28日  
(全4回 毎回火曜日)

**時間** 午後7時～8時30分

**内容** たくさん声に出して一緒に楽しく学びましょう。

**講師** 金崎 祐ひろさん

**定員** 5人 **持ち物** 筆記用具

**申し込み** 10月10日(火) 午前9時～



### リラックスヨガ 第2期

**期日** 11月6日、13日、20日、27日、12月4日(全5回 毎月曜日)

**時間** 午後1時30分～3時

**内容** ヨガで体の調子を整えましょう。

**講師** 黒岩 あずあずささん **定員** 25人

**持ち物** ヨガマットかバスタオル、タオル、飲み物

**申し込み** 10月10日(火) 午前9時～



## 北部公民館 ☎ (26) 0677

### みんないきいき！生きがい大学

**期日** 11月10日(金)、24日(金)、12月15日(金)、21日(木)  
1月12日(金)、19日(金)、2月2日(金)、9日(金)、  
29日(木)、3月8日(金) (全10回)

**時間** 午後1時30分～3時

**内容** 演奏会や折り紙講座、映画観賞会などさまざまなジャンルの講座などを行います。健康と生きがいづくりのため仲間と一緒に楽しみましょう。

**定員** おおむね60歳以上の方 30人

**申し込み** 10月10日(火) 午前9時～

### 大人のギター講座 美しき青春の音色

**期日** 11月6日、13日、20日、27日、  
12月4日 (全5回 毎月曜日)

**時間** 午後1時30分～3時

**内容** 青春時代の懐かしい曲をギターで演奏しませんか。初心者から経験者までOK！

**講師** 保科 智幸ともゆきさん

**定員** 10人

**持ち物** 筆記用具、ギター(お持ちの方)

**申し込み** 10月10日(火) 午前9時～



# 図書館がより

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

ファンタジア

上映日時 10月15日(日) 午後2時～

獄門島

上映日時 10月18日(水) 午前10時～

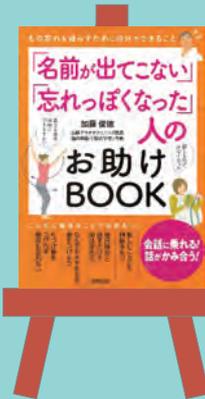
落語紙芝居 鮑のし 文違い

上映日時 11月1日(水) 午前10時～

## 0～3歳のおはなし会&えほんの時間

- おはなし会  
期日 10月12日、19日、26日、11月2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)  
期日 11月1日(水)  
時間 午前11時～11時10分 定員 6人
- えほんの時間  
期日 10月17日(火)  
時間 午前11時～11時30分

## 今月の新着図書



「名前が出てこない」  
「忘れっぽくなった」  
人のお助けBOOK

著/加藤俊徳  
主婦の友社

ちょっとしたものの忘れは誰にでもあること。もの忘れを自覚しているうちはまだ大丈夫。もの忘れをしなくなる暮らしのアイデアや脳のエクササイズなどすぐ実行できる情報満載。



写真とイラストですぐわかる!安全・やさしい介護術(新版)

監修/橋本正明  
西東社

オールカラー、約700点の連続写真とイラストで介護術の基本がわかる。介護する人も介護を受ける人も一緒に読んで理解できる本。

## 図書館まつり

期日 10月28日(土)、29日(日)

会場 市立図書館

文化講演会「描かれた川中島合戦～<sup>びょうぶ</sup>屏風にみる戦の世界～」

- ▶ ボランティア団体による読み聞かせ会など
- ▶ 謡「黒姫物語」 ▶ ワークショップ
- ▶ 南宮中学校蒼龍祭ステージバック展示
- ▶ 中野西高校ウインドアンサンブル演奏会
- ▶ 倍增戦士ロゼヒーローショー ▶ ハンドベル演奏会
- ▶ キッチンカーなど

### 図書館まつり in 豊田分館

期日 10月14日(土)、15日(日)

▶ 秋のおはなし会

会場 市立図書館豊田分館

- ▶ ミニ工作(しおりづくり)
- ▶ 古本市 ▶ 書庫一般開放

### ▶ 現代枕草子を編む

枕草子の解説を聞き、同じテーマで自分が日々感じていることを気軽に書き、最後は参加者が書いたものをまとめて製本します。

日時 11月11日(土)、12月2日(土)、2024年1月13日(土)  
午前10時～11時30分

講師 玉城司さん(信州古典研究所 代表)  
(清泉女子大学人文科学研究所)

定員 20人

※2回以上参加できる方のみお申し込みいただけます。

### ▶ 創作教室「シダーローズのブーケ」

「シダーローズ」を使ったブーケを作ります。

日時 11月25日(土) 午前10時～正午

講師 丸山真一郎さん

定員 15人(小学3年生以下は保護者同伴)

申込期間 10月26日(水)～11月2日(水)

※詳しくは、市立図書館までお問い合わせください。

私はスカーレット(上・下)  
(林真理子)

図書館のお夜食  
(原田ひ香)

渦の中へ  
(あさのあつこ)

メメントモリ  
(ヨシタケシンスケ)

ペットロスいつか来る  
「その日」のために(伊藤秀倫)

ふたつの誕生日  
(大谷邦郎)

図解眠れなくなるほど  
面白い左利きの話(八田武志)

★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。10月の実施期間 10月22日(日)～28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  
☎ 0269 (38) 1290

\ check /



## キッズ キッズアカデミー+Plus 植物で染める-型染め入門(アカネ)-



型染めの入門編です。博物館で用意した型紙を使って糊置き、染色をしてみましょう。染料は、アカネを使い赤色に染めます。

日時 10月29日(日) 午前10時～正午

参加費 300円

定員 5人(大人可) ※要申し込み

## 自然 観望会 秋のほしぞらをみよう!



プラネタリウム室で秋の星空解説を聞いた後、博物館の庭で大型望遠鏡を使い、秋の星空を観望します。

日時 11月11日(土) 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 ※要申し込み

## 歴史 展示品出張情報

姥ヶ沢のヴィーナスは、11月末ごろまで十日町市博物館に出張しています。



## 歴史 エントランス展示 開催中



重さをはかる道具には、竿ばかりや台ばかりがあります。重さの単位も「貫」や「匁」が表記されています。現代では使われなくなった単位ですが、触れる展示では、その重さを確認することができます。また実際に、はかりで重さをはかることもできます。この機会にデジタルではないはかりを体験してみましょう。



Column

## 型染めのこと

型染めとは伝統的な染色技法のひとつで、和紙を柿渋で補強したものから模様を切り抜き、型を作ります。型を利用して白抜きにするもの、型に染料をすりつけて染めるものなど、型を利用して安定した図案を作ることができます。この技法の歴史は古く、奈良時代の正倉院に納められたものにみることができます。12世紀ごろまでに現代と同じ技法が確立されたといわれています。防染用の糊は米を原料としており、米作りをしていた日本の風土に合った染色方法といえます。有名な型紙には、小さな円で構成される江戸小紋や美しい図案の伊勢型紙があり、どちらも繊細で細かな作業から作り出されます。

現代においては、型紙ではがきやブックカバーなどを彩り、布地以外でも活用されています。

## ★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<br>しんちゃん<br>星空と学校の<br>七不思議だゾ! | ヤドカリくん、<br>ほしをみに                   | クレヨン<br>しんちゃん<br>星空と学校の<br>七不思議だゾ! |
| 日曜日               | クレヨン<br>しんちゃん<br>星空と学校の<br>七不思議だゾ! | アステリアと<br>星の道しるべ                   | クレヨン<br>しんちゃん<br>星空と学校の<br>七不思議だゾ! |
| 祝日<br>10月9日(月)    | クレヨン<br>しんちゃん<br>星空と学校の<br>七不思議だゾ! | ナナとハチ<br>ちきゅうにおちてきた<br>ネコのものがたり    | クレヨン<br>しんちゃん<br>星空と学校の<br>七不思議だゾ! |
| 平日特別<br>10月19日(木) | クレヨン<br>しんちゃん<br>星空と学校の<br>七不思議だゾ! | クレヨン<br>しんちゃん<br>星空と学校の<br>七不思議だゾ! | クレヨン<br>しんちゃん<br>星空と学校の<br>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



地域の未来を照らすみなさんを紹介します。

# キラリ★中野のチカラ No.108

SUN MOON COFFEE

## 水井 裕由

みずい・ひろよし 野沢温泉村出身。結婚を機に中野市に移住。会社員として働く傍ら、イベントへの出店やオンラインショップでコーヒーの提供・販売を行っている。



### 『確証のない自信』という言葉 大切にしています。

1 / 豆は基本、オーガニックのものを使用している



2 / 水井さんのお子さんが描いたイラスト入りドリップパック



撮影：湯本 祐一

「コーヒーについてはもともと素人で、飲むこととはあるものの、どこかで学んできたわけでも人より特別好きというわけでもありませんでした。」と話した水井さんがコーヒーの提供・販売をしようと考えたきっかけは何だったのか。

「新型コロナウイルスが流行り始めたころ、友人2人と何か始めたいと話していて、何となく豆を焙煎してみたいんです。これが楽しくて。最初は自分で飲んだり、人に配ったりしていたんですが、『とりあえずやつてみようかな』って気持ちで販売してみました。」

初めての焙煎から1、2カ月で販売を行い、1年を待たずして本格的にイベント出店やオンラインショップを開始した。

「自分の中に『確証のない自信』という言葉があります。まず実行すること、『自分ならできる』という思いを持つことが大切だと考えています。また、友人からのアドバイスや、勝手に始めたことであつたにもかかわらず、お店のロゴを作ったり、一緒にイベントに出てくれたりなど、協力してくれた妻のおかげでやりたいことを着々と進めることができています。」

「今、自家用車をキッチンカーに改造していて、近々稼働していきたいと考えています。もともとやる予定はなかったんですが、イベントの出店時につながった人の協力のおかげで、活動の幅を広げることができました。中野市にはキッチンカーやイベントが多く、横のつながりが作りやすいので、少しでも事業をやりたいと考えている人も始めやすい環境が整っていると思います。」と語ってくれた。

最後に今後の展望について「今まで足を運んでくれている常連さんも大事にしながら、出会ったことのないような人とのつながりを作りたいと思っています。また、自分の淹れたコーヒーを求めてきてくれる人が楽しんでくれたらうれしいです。」と話してくれた。

## 今月のプレゼント 中野市豊田農産物加工施設利用組合 農産物加工食品のセット引換券 3名様



【セット内容】  
えのきあチャまかりんとう 2個  
あチャまおやき 2個  
(じゃがバター・のむね各1個)  
おひまの林檎パイ 2個(ふじ・紅玉各1個)

プレゼント提供者  
**中野市豊田農産物加工施設利用組合**  
〒389-3309  
中野市大字永江 2211-1  
☎ 0269 (38) 3309

○イベント情報  
**イベント** 豊田農産物加工施設 25周年感謝祭  
**日時** 11月3日(金祝) 午前10時～午後2時  
**場所** 豊田農産物加工施設前駐車場  
(中野市大字永江 2211-1)  
※引き換えは、イベント会場でも可能です。



### 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 10月20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/PZzNe5>

〈Eメールの場合〉

[koho@city.nakano.nagano.jp](mailto: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