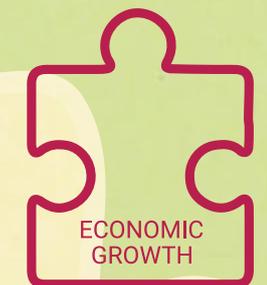
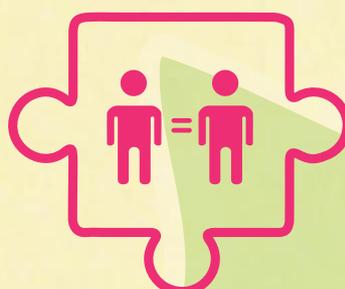


なかの

12

No.213



特集

SDGs

~できることから始めよう~



第2弾支え合い商品券

おでかけリフレッシュ券

使用期限が迫っています

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線216)

使用期限を過ぎた「第2弾中野市地域支え合い商品券」と「おでかけリフレッシュ券」は一切使えなくなります。使い忘れのないようご注意ください。

第2弾支え合い商品券



使用期限

12月31日(土)

おでかけリフレッシュ券



使用期限

2023年1月15日(日)

県から「新型コロナ第8波克服」 県民共同宣言が発出されました

市では、この宣言に賛同し、次の取り組みを徹底するとともに、宣言への賛同を広く呼び掛けて参ります。

- ① 高齢者をはじめ重症化リスクが高い方を守ります。
- ② 新型コロナワクチンの接種に協力します。
- ③ 社会経済活動をできるだけ維持します。
- ④ 基本的な対策を怠りません。
- ⑤ 誹謗中傷や差別的言動は、絶対に許しません。

※掲載している行事や講座などは、中止・延期することがあります。
※掲載している人物の写真は撮影時のみマスクを外している場合があります。

人口の動き

人口:41,356人 (-13)
男:20,135人 (-15)
女:21,221人 (+2)
世帯数:15,955戸 (+17)

【2022年11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。
加タログ ぽけっと



中野市公式
ホームページ



中野市役所広報
facebook



中野市公式
インスタグラム



中野市議会

○令和4年12月定例会の会期日程
12月1日(木)~16日(金)
○市政一般質問
12月8日(木)、9日(金)、12日(月)

ページ

03	中野市この一年	
04	特集 SDGs ~できることから始めよう~	
07	新型コロナワクチン接種 / わくわくWork	
08	税を支える皆さんの暮らし	
10	民生児童委員・主任児童委員を紹介	
11	財政状況	
12	市民満足度調査	
13	市民会館リノベーション情報	
14	活き生き！健康メモ / 保健だより	
15	信州なかの日和 / シニア情報	
16	子育て案内 / わが家のアイドル	
18	まちかどトピックス	
20	暮らしの情報掲示板	
26	心をひらく	
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	



市公式HP



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

世界中でさまざまな取り組みが行われているSDGs。今回は中野市でも広がっている活動をご紹介します。





3



2



1



4



中野市 この一年

2022年も残りわずか。

皆さんはどんな一年でしたか。
「広報なかの」で紹介した話題
を中心に、今年を振り返ります。



7



6



5

5月

28日 民法の改正に伴い「二十歳を祝う会」開催 **3**
 14日 信濃グランセローズホーム開幕
 5日 ばらサミット in きしわだ 2022 (15日も開催)
 4日 2022 信州なかのバラまつり 開催 (6月19日まで) **4**
 黒岩喜久雄氏レリーフ除幕式

4月

30日 新型コロナウイルスの影響により延期となっていた令和3年度成人式開催
 26日 安心子育て応援給付金事業 出産祝金贈呈式
 24日 中野市議会議員選挙
 23日 市民会館リノベーション工事 現場見学会
 1日 とよた保育園開園 **2**

3月

31日 長丘保育園・永田保育園閉園
 27日 中野ひな市 (4月1日も開催)
 23日 小中学生ロードレース大会
 22日 移動販売車「楓香堂」出発式
 3日 高社放課後児童クラブしゅん工
 ウクライナ国旗色による市庁舎
 ライトアップの実施

2月

12日 SBCラジオ特別番組「麻衣のミュージックランデブー」が放送
 11日 市役所本庁舎で新型コロナウイルスの接種を開始
1

1月

2日 新春走り初め大会開催
 9日 消防団出初式
 13日 もみじ荘リニューアルオープン **1**

11月

27日 信州なかのPK合戦
 13日 中野駅伝大会
 12日 中野えびす講 (13日も開催)

10月

22日 長野電鉄「おかげさまで営業開始100周年記念イベント」
 19日 優良建設工事表彰
 16日 SEATO SUMMIT
 15日 信州なかのおごっそフェア (16日も開催) **7**
 7日 中野市功労者・善行者表彰
 2日 巡りEYEウォーク

9月

30日 独立リーググラントチャンピオンシップが熊本で開催。信濃グランセローズが準優勝 (10月1日も開催) **6**
 23日 信濃グランセローズBCリーグ制覇
 11日 信州なかの特産品フェア in 横浜スタジアム (17日も開催)
 28日 総合防災訓練 **5**

8月

25日 「デジとよ信州」の利用開始
 5日 中野市市民会館の愛称が「ソソラホール」に決定 **5**
 28日 中野市市民会館の愛称が「ソソラホール」に決定 **5**

7月

29日 農作物の盗難防止パトロール
 25日 交通死亡事故ゼロ継続千日
 6日 プロ野球選手 牧秀悟選手がオールスターゲームに初選出
 1日 「DX推進アドバイザー」委嘱
 6日 プロ野球選手 牧秀悟選手がオールスターゲームに初選出

6月

6日 「信州なかのカスタムウォールプロジェクト」始動
 12日 消防団総合技術大会
 25日 認知症講演会

特集

SDGs

~できることから始めよう~



問 企画財政課 ☎(22)2111(内線216)



SDGsって
なんだろう？

SDGsってどんな意味なの？

サステイナブル デベロップメント ゴールズ
Sustainable Development Goals
(持続可能な目標)

||

SDGs
(エスディー・ジーズ)

どうしてSDGs
が必要なの？

たとえば、地球温暖化による気候変動で、猛烈な台風や大雨、竜巻などの自然災害が頻繁に起きることが予想されています。
ほかにも、数十億人もの人が毎日の食べものにも困るほどの貧しい暮らしを強いられている「貧困」や「飢餓」、ごみが増え海や空気が汚れる「環境汚染」、子どもが学校に通えず働かされている「児童労働」や「教育格差」など、これまでになかったような数多くの課題に直面しています。
SDGsはそれらの課題解決へ向けた道しるべとして、17の目標を示しています。

解決のための道しるべが

SDGs

温暖化の影響で動物の生息地が減っています

教育を受けることができない子どもがいます

キレイな水が飲めない人が世界中にいます



中野市に広がるSDGsアクション

できること
から挑戦！

市内で現在行われているさまざまな取り組みが、それぞれSDGsの達成につながっています。これからも、市民の皆さんをはじめさまざまな人の思いや力とともに、このまち、そして世界のより良い未来を目指して取り組み続けていきます。
今回は既に取り組みが始まっている活動と市の事業の一部をご紹介します。



公正な取引で、発展途上国の人々の生活を助ける

フェアトレード

中野西高校ESD珈琲倶楽部では発展途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することにより、立場の弱い発展途上国の生産者や労働者の生活改善と自立を目指す「フェアトレード」の取り組みに賛同し、活動をしています。

フェアトレードによって、正当な対価が生産者に支払われなかったり、生産性を上げるために必要以上の農薬が使用され環境が破壊されたり、生産する人の健康に害を及ぼしたりといった事態を防ぐことができます。



フェアトレードを
多くの人に知って
もらいたい！

中野西高校ESD珈琲倶楽部
部長 石井 天さん

- 1 信州中野おごっそフェア2022に出店
- 2 新たな取り組みとして、脱プラのためにライ麦ストローを生徒が自作した

平野小学校の6年1組では児童の一人が千曲川のラフティングに参加し、流れているゴミの多さに気づいたことがきっかけでクラスで千曲川のゴミを減らすための取り組みを研究しました。

児童の調査結果から一部抜粋

皆さんは、千曲川にどれくらいのゴミが流されてしまっているのか知っていますか？私たちはクラス全員で千曲川に行き現状を調査した結果、私たちが拾っただけでも30ℓのゴミ袋6個分のゴミがありました。私たちが拾ったのは千曲川のわずか一部なのでもっとたくさんのゴミが今も流れています。

今、ゴミで海が汚くなったり、魚が死んだりしています。海のゴミのほとんどが川から流されてきた陸のゴミなのだそうです。私たちがキレイな川や海を実現し、保っていきませんか？



海と川の環境を守ろう

千曲川の環境



- 1 千曲川でゴミ拾いをする児童たち
- 2 回収したゴミ
- 3 児童が作成したポスター
- 4 6年1組の児童たち



全ての方に健康長寿な生活を

健康づくり事業



▲健康づくりポイント事業の「信州なかのご当地ラジオ体操and ゴミ拾いウォーキングde健康づくり」



楽しみながら健康長寿を目指しましょう！

健康づくり課
佐藤 知恵

市公式HP



▲今年度100歳を迎える市内にお住まいの竹内日義さんへ市長より祝状を贈呈

どんな方でも差別されることなく、健康と適切な保健医療サービスを受けることができるようにSDGsでは、あらゆる年齢の人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進することを目標としています。

市では健康づくりへの意識向上、生活習慣の改善および運動習慣の定着のため健康づくりポイント事業を行っています。特定健診や各種健(検)診の受診、市主催のポイント対象事業への参加のほか、自主的に健康づくりに取り組むことで、ポイントを貯めて特典と交換することができます。

また、「健康長寿のまち」を目指してさまざまな取り組みを行っている本市で、今年度は22名の方が100歳を迎えられました。市を経由し、今年度中に100歳を迎える方へ、内閣総理大臣および県知事より祝状と記念品が贈呈されました。



人と環境にやさしい交通手段

公共交通



▲倭・科野地区/間山線を運行するふれあいバス

地域公共交通は地域でのSDGsの実現において重要な役割を担っています。地域公共交通は自動車を持たない高齢者や学生の方の暮らしを支える大切な移動手段です。また、地域活性化を図るうえでも、地域の資源をつなげ観光の魅力を高めたりと重要な役割を持っています。環境を守るという面でも二酸化炭素や大気汚染物質の排出削減に大きく貢献します。

「ふれあいバス」や「お出かけタクシー」など地域に密着した公共交通をぜひご活用ください。



「地域の足」として活躍しています。ぜひご利用ください！

企画財政課
清水 芳樹



着ない服はリサイクルへ

着ない服は資源として再利用や、古着として再活用できます。



購入は「訳あり品」を

規格に合わないという理由で、避けられる野菜などがたくさんあります。



MY ボトルを持ち歩く

ペットボトルの使用量を減らして脱プラスチックへ！

今日からできる！

SDGs アクション

普段の何気ない生活の中でもSDGsの達成につながるアクションをご紹介します。

新型コロナワクチン接種

お知らせ
第22弾

※2022年11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)



新型コロナワクチンの接種はお済みですか？

- ・新型コロナウイルス感染症は、過去2年、**年末年始に感染拡大**しています。
- ・市では、新型コロナワクチン接種を、**集団接種会場と市内の一部医療機関**で実施しています。新しい年を安心して迎えるために、**接種がまだお済みでない方は、年内の速やかな接種**をご検討ください。
- ・日程によっては、**予約が取れない場合**もありますので、**県の集団接種会場での接種**もご検討ください。(県会場では、18歳未満の接種は実施していません。)

【現在、市内で実施している接種】

年齢区分	接種区分	ワクチンの種類	備考
12歳以上	初回接種	従来型 接種回数：2回	ワクチンの供給が年内で終了するため、速やかな接種をご検討ください。
	追加接種 ※3～5回目	オミクロン株対応(2価) 接種回数：1回	接種間隔： 3カ月 3回目以降で1人1回接種できます。
5～11歳	初回接種	小児用 接種回数：2回	接種時に、母子健康手帳をお持ちください。
	追加接種(3回目)	小児用 接種回数：1回	接種間隔：5カ月 接種時に、母子健康手帳をお持ちください。
6カ月～4歳	初回接種	乳幼児用 接種回数：3回	接種時に、母子健康手帳・バスタオルを持参してください。

- ※オミクロン株対応ワクチン…従来株とオミクロン株の2つに対応する2価ワクチンで、従来型よりオミクロン株に対して重症化予防効果が高い。
- ・オミクロン株対応ワクチンは、**初回接種が完了していないと接種できません。**
 - ・新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種については、**接種間隔をあげずに接種が可能**です。(同時接種も可能)



近年では移住者受け入れ登録も行い、入社前に体験も行えるようになりました。

仕事内容は栽培・販売など、他分野での活躍が可能です。夏は繁忙期ですが冬は閑散期になりますのでウィンタースポーツなど、趣味の時間を思う存分楽しめます。

当社での販売、地元スーパーや直売所のほか通信販売もしております。

特徴や魅力を
教えてください！

2003年よりトマトのハウス栽培を始め、今年では1年を通して安定した生産販売が可能となりました。

どんな企業ですか？



Vol. 13

今回お伺いしたのは
有限会社フレッシュファクトリー



所在地：片塩229
電話番号：0269(26)3550
代表者：田中敏
業種：トマト施設栽培

wakuwaku Worker

通年でおいしい
トマトをお届けします



生産部 横地 将 さん
(中野市・入社3カ月目)

以前勤めていた航空業界から、異色な農業の世界へ。我が社はそんな右も左も分からない自分を受け入れてくれました。トマト栽培の知識など1から丁寧に教えて下さり、毎日楽しく仕事できています。社内の雰囲気もよく、笑顔が絶えない職場です。農業(トマト)に興味のある方は仲間になりませんか。

とある仕事の日のスケジュール



趣味はアウトドアや温泉巡り、ドライブです。





税が支える 皆さんの暮らし



市税は暮らしを支える行政サービスを保つための大切な財源です。

一人一人が支え合う社会を実現するため、市税の納期内納付にご協力をお願いします。

問 税務課 ☎ (22) 2111 (内線227・228)

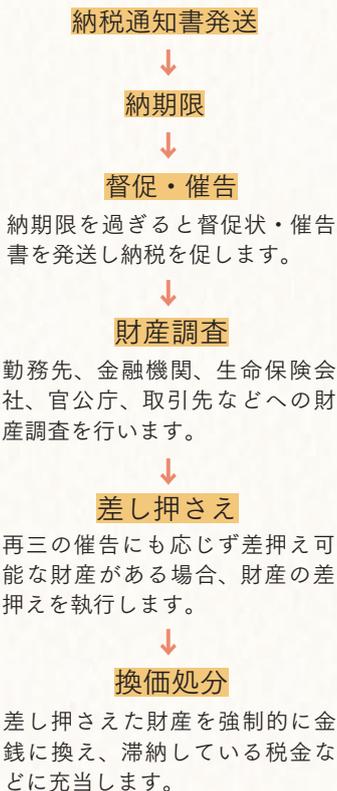
滞納額・収納率の推移



本来であれば滞納額分の行政サービスが還元されるはず…

中野市の状況
市税収納率は、2021年度決算が95・7%と、前年度(94・4%)よりも改善しました。しかしながら、21年度までの滞納額は約2億6千6百万円で県内の中野市と同じ人口規模の市と比較して、2倍近い額となっています。

滞納処分までの流れ



差し押さえ件数の推移

年度	預貯金	給与	不動産	その他	合計
2019	95	2	0	6	103
2020	77	19	2	21	119
2021	200	51	2	83	336

つまり、市税の納期限から1ヵ月程度が経過しても滞納となっている市税は、差し押さえなど滞納処分の対象となります。「これくらいの滞納は大丈夫」などと勝手に判断せず、早急に納税をお願いします。

税金が納期限内に納付されない場合、市は督促状や催告書により催告を行います。それでも納付されない場合は、法の規定による財産調査を行い預金・給与などの財産を差し押さえ、換価して滞納分に充当します。2021年度には、336件の差し押さえを行いました。約2千6百万円を徴収しました。

1ヵ月以上の滞納は差し押さえ対象
地方税法に基づき、納期限までに納付がない場合、督促状を送付します。また、督促手数料のほか、滞納期間や税額により延滞金を加算します。督促状を送付した日から起算して、10日以内に納付がない場合は、納税義務者が所有する財産を差し押さえなければなりません。

負担の公平性を確保するための取り組み

税金の滞納への対応

1ヵ月以上の滞納は差し押さえ対象

失業や事業不振などで
生計が維持できなくなった

病気やケガで
働けなくなった

災害や盗難で
損害を受けた



次のような事情で、市税などを納期限までに納めることができない場合は、お早めにご相談ください。

納税が困難な場合は

必ずご相談ください

市税などの納付には、納め忘れがなく、納付の手間も省ける口座振替が便利です。申し込みは、中野市役所・豊田支所・各金融機関で行えます。ご不明な点は、税務課収納係までお問い合わせください。

納税には便利な口座振替を

税務課からの郵便物は、税の内容や税額に関する情報が記載されています。納付書が同封されている場合があります。内容を必ずご確認ください。

市からの通知は必ず
開封してください

市税の今後の予定

▶ 納期限スケジュール

納期限	固定資産税 都市計画税	市県民税 (普通徴収)	国民健康 保険税 (普通徴収)
12月28日(水)	3期		6期
1月31日(火)		4期	7期
2月28日(火)	4期		8期
3月31日(金)			9期

市では、納税の方法をより便利にするため、2023年度から納付書に印刷されるQRコードを使い、eLTA X納付ウェブサイト「地方税お支払いサイト」を通じて、クレジットカードを含めたさまざまな納税方法を選択することができます。よう準備を進めています。



税の滞納 Q&A



Q. 市税を納め忘れ、納期限が過ぎてしまいました。放置しておくとうなるの？

A. 納期限までに納付がなかった場合、法律に基づき督促状が送付され、督促手数料が加算されるほか、滞納している税額、期間により延滞金が加算されますので、早期に納めてください。

滞納したままにしていると、納期限までに納付した方との公平性確保のため、財産の差し押さえを行い、滞納となっている市税に充てる手続きを進めます。

Q. 納期限が8月1日の固定資産税第2期分を納め忘れていて、8月17日に金融機関で納めましたが、督促状が届きました。なぜですか？

A. 金融機関などで納付された場合、納付の確認に5日程度かかるため、行き違いとなる場合があります。納付後に督促状が届いた場合は、必ず領収書を確認のうえ、督促状を破棄してください。督促状で重複して納付してしまった場合などにより、納め過ぎとなった税金は、後日還付いたします。

Q. 納期限が過ぎてしまいましたが、今持っている納付書で納められますか？

A. 納期限を過ぎても、お手持ちの納付書で、納付書裏面に記載の各金融機関や中野市役所・豊田支所などで納付することができます。ただし、コンビニでは納付できませんのでご注意ください。また、督促手数料や延滞金が加算される場合があります。

Q. 事前連絡や承諾なしに財産が差し押さえられました。このようなことが許されるの？

A. 法律では、納期限後、督促状を発送して10日を経過した日までに完納されない場合は、財産を差し押さえなければならないことになっています。この場合、本人に対して、事前の連絡やその同意は必要ありません。

Q. 勝手に個人の財産を調査するのは、プライバシーの侵害では？

A. 税金を滞納すると、国税徴収法に基づき、全ての財産に対する調査権限が発生するため、これらの財産調査は個人情報保護法には抵触しません。また、権限により調査を受ける勤務先の事業所、金融機関などの関係機関は、調査に協力しなければなりません。

民生児童委員・主任児童委員を

ご紹介いたします

間
福祉課 ☎(22)2111 (内線276)

12月1日に厚生労働大臣から委嘱を受け、各地区の民生児童委員および主任児童委員が活動を開始しましたので、ご紹介します。(敬称略)

任期

12月1日～

2025年11月30日の3年間

民生児童委員は、地域の皆さんが地域で安心して自立した生活が送れるよう、さまざまな問題を抱えた際の相談相手として活動します。

主任児童委員は、育児のことや子育て仲間づくり、いじめや不登校、児童虐待のことなど児童および妊産婦福祉を専門的に活動します。

地区	担当区	氏名
中野	中町	にしざわ あつし 西澤 惇
		いちむら すずこ 市村 寿々子
	西町	つちや ゆう子 土屋 ゆう子
		やまだ かずのり 山田 和功
		たかぎ てるお 高木 輝夫
		しみず ちづ子 清水 ちづ子
	東町	しみず さと美 清水 さと美
		やまもと かつのぶ 山本 勝宣
	松川	ゆもと せつこ 湯本 節子
		すずき みどり 鈴木 みどり
		ふじさわ じゅんいち 藤澤 純一
	東松川・ 普代	なかむら みさお 中村 幹夫
		あせがみ あつこ 畔上 厚子
	一本木	たなか じんこ 田中 仁子
		くろさき けいこ 黒崎 啓子
	栗和田	みずの たかお 水野 孝夫
		おの しず江 小野 しず江
	西条	つちや 悦子 土屋 悦子
		たまき たかお 玉木 孝男
		ろくがわ ゆういち 六川 雄一
上小田中	せき えりこ 関 江里子	
	いわた のぶしげ 岩本 信重	
下小田中	おの あつこ 小野 厚子	
	おたぎり ようこ 小田切 洋子	
東吉田	あき 未定	
	つちや じゅんこ 土屋 惇瑚	
	くさの さちこ 草野 幸子	
	こじま くみこ 小嶋 久美子	
主任児童 委員	わたなべ かずお 渡邊 一夫	
	あらい ゆうこ 荒井 裕子	
		たけうち かよこ 竹内 嘉代子

地区	担当区	氏名
日野・延徳	間山	さかい まりこ 酒井 真理子
	新野・ 高遠	いけだ しづ子 池田 しづ子
		うえだ みつろう 上田 光郎
	東山	いわもと じゅんこ 岩本 順子
		ふるかわ あきこ 古川 昭子
	桜沢	はらまこと 原 誠
	大熊	たかほし とみえ 高橋 富栄
	北大熊・ 小沼・ 篠井	こばやし けいじ 小林 啓治
		かさほら のりこ 笠原 範子
	新保	くろさき としあき 黒崎 俊明
かたはら まちこ 片原 町子		
主任児童 委員	しばもと のり子 柴本 のり子	
平野	西江部・ 泉	まるやま たけお 丸山 忠男
		うえの みな子 上野 美奈子
	東江部	こばやし のぶみ 小林 信幸
		おおさか まさみつ 大坂 正光
	岩船	まちだ たか夫 町田 隆夫
		おおほり みえこ 大堀 美恵子
	片塩	こんどう かよこ 近藤 加代子
		ほりうち えみこ 堀内 恵美子
	七瀬	なかざわ すみこ 中澤 澄子
		よしかわ やすほち 芳川 保八
吉田	まちだ まり子 町田 まり子	
	おおつか さちこ 大塚 幸子	
長嶺	しもだ かずみ 下田 和美	
	つちや けいこ 土屋 恵子	
主任児童 委員	ほりうち まちこ 堀内 町子	

地区	担当区	氏名
高丘	草間	たかだ きゆうじ 高田 久治
		こばやし ゆたか 小林 豊
	日和	さとう きんすけ 佐藤 金之助
	安源寺	たかみ 直治 高見澤 直治
	栗林	まちだ 栄 町田 榮
	立ヶ花	やまだ ぜんきち 山田 善吉
	牛出	のがわ たみゆき 野川 民行
	大俣	あとう ひでお 阿藤 秀雄
	主任児童 委員	かつやま えみこ 勝山 恵美子
		にしほら よしこ 西原 芳子
田麦	いわした さだひで 岩下 定秀	
厚貝	よしえ かずお 吉家 一雄	
壁田・ 古牧	こばやし とよひこ 小林 豊彦	
	たけだ きよし 武田 清	
竹原	たけだ えみ 武田 恵美	
	さの たけお 佐野 武雄	
金井	はまなか みちこ 浜中 道子	
	しみず のぶこ 清水 信子	
西・ 東笠原	まちだ よしのり 町田 喜範	
	そうま まさひろ 相馬 正博	
北・南間	たなか あきひろ 田中 章浩	
	もりやま たくみ 森山 巧	
主任児童 委員	やまざき まゆみ 山崎 まゆみ	
	つちや ひでお 土屋 秀夫	

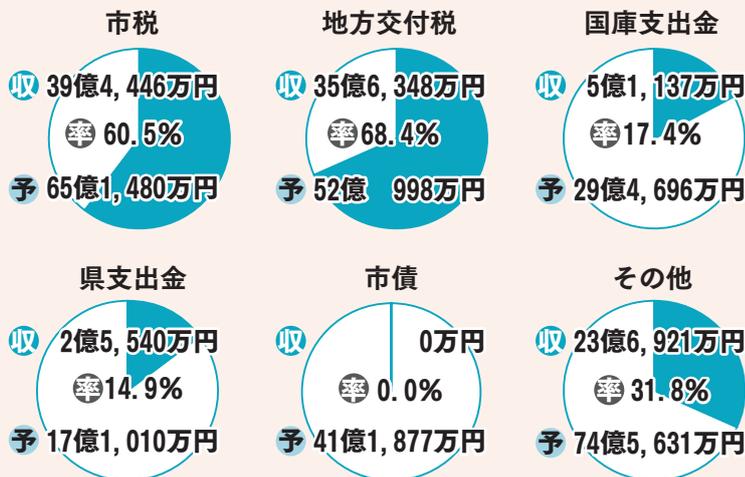
地区	担当区	氏名
科野・倭	赤岩	ふじおか まさき 藤岡 正樹
		ほりうち みえこ 堀内 三枝子
		でがわ きよ司 出川 清司
	越	しみず まさお 清水 正男
	岩井・ 岩井東 田上・ 牧ノ入・ 中小屋	しみず まさし 清水 正志
		いちむら みつてる 市村 光輝
	柳沢	こじま とおる 小島 徹
		まちだ かずよ 町田 和代
	主任児童 委員	かたしよ としこ 片所 年子
		こばやし たつこ 小林 田鶴子
上今井	ふじた ひとみ 藤田 ひとみ	
	かんだ ちゆうじ 神田 忠治	
	まるやま とらじ 丸山 寅治	
	しまづ かずよ 島津 和代	
替佐	ましよ よしお 馬島 芳和	
	まるやま つとむ 丸山 積	
	こばやし なおこ 小林 直子	
替佐・ 笠倉	わりた ちよこ 割田 千代子	
	きたやま のぶお 北山 信夫	
替佐・ 美沢	おざわ やそじ 小澤 八十治	
	つがぬ せいいち 津金 誠一	
奥手山	たきざわ せいいち 滝澤 誠一	
	こばやし ひろゆき 小林 博幸	
北永江	たかの みえこ 高野 美恵子	
	とみやま ようこ 遠山 洋子	
梨久保・ 涌井	ひたけやま ひでお 畠山 秀子	
	きたざわ ひろゆき 北澤 博文	
三俣・ 赤坂・ 豊田深沢	たなか ひさえ 田中 久江	
	まるやま ひろこ 丸山 浩子	
主任児童 委員	おかむら ひろこ 岡村 博子	

2022年度 上半期財政状況

問 企画財政課 ☎ (22) 2111 (内線221)

市では、皆さんに納めていただいた市税などがどのように使われているのかわかっていただくため、財政状況を公表しています。今回は2022年4月1日から9月30日までの財政状況をお知らせします。(1万円未満四捨五入のため、合計が一致しない場合があります)

内訳



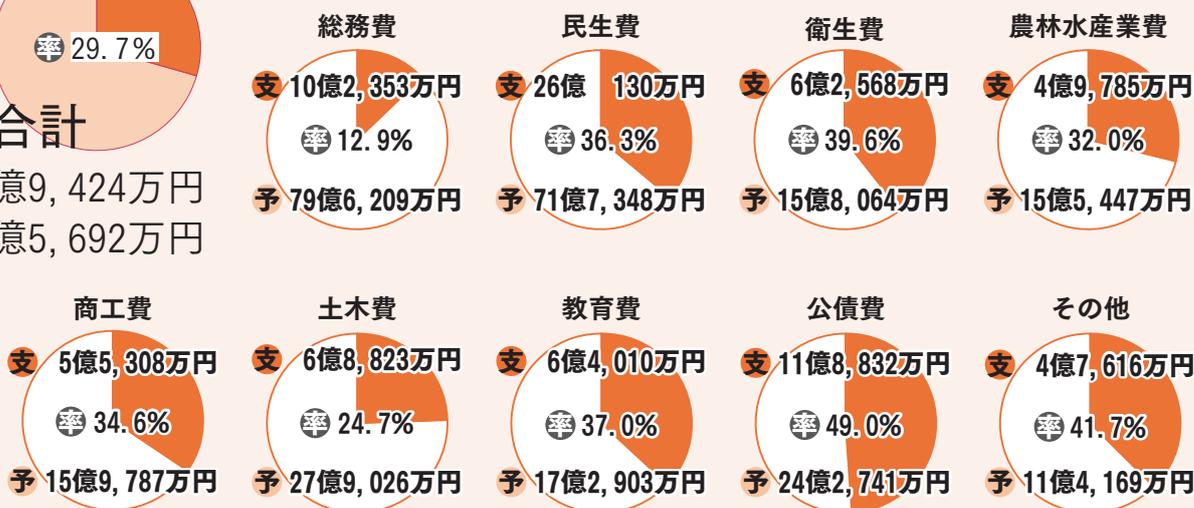
一般会計



一般会計



内訳



▼特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	55億5,152万円	20億734万円	36.2%	19億7,179万円	35.5%
後期高齢者医療事業	6億717万円	2億8,193万円	46.4%	2億6,607万円	43.8%
介護保険事業	48億6,259万円	19億3,970万円	39.9%	18億3,459万円	37.7%
倭財産区事業	64万円	33万円	50.9%	5万円	7.4%
永田財産区事業	59万円	20万円	33.9%	2万円	3.6%
中野財産区事業	437万円	102万円	23.4%	4万円	0.8%
下水道事業		9億5,528万円		12億2,708万円	
水道事業		5億3,814万円		2億8,898万円	

市の財産	土地	664万4,754.73㎡
	建物	20万6053.12㎡
	基金	101億5,642万円
市の借金	市債	348億7,462万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる 債務の負担)		5億3,166万円

2022年度 市民満足度調査

の結果をお知らせします

市民満足度調査は、市の政策への「満足度」や「重要度」について、市民の皆さまのご意見などをお聴きし、各種事業へ反映させることでより効果的な市政運営を行うため、2015年度以降毎年実施しています。今年度の調査結果についてご紹介します。

調査の結果を基に、今後の各種施策に反映していきます。

問 企画財政課 ☎ (22)2111 (内線216)

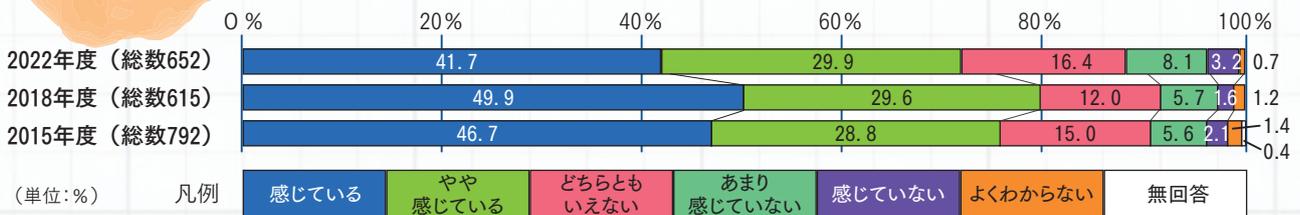
市公式HP



中野市への 愛着

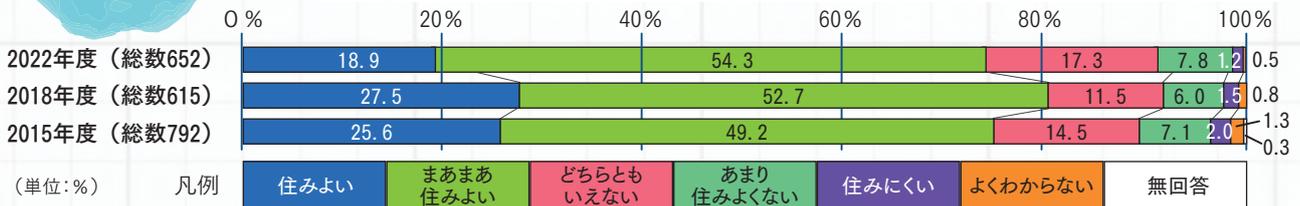
2022年度の調査結果では、本市に愛着を「感じている」または「やや感じている」と答えた方の割合は71.6%となっており、比較的多くの方が本市に愛着を感じていると回答しています。

しかし、2015年度と比べると-3.9ポイント、2018年度と比べて-7.9ポイントとなっています。

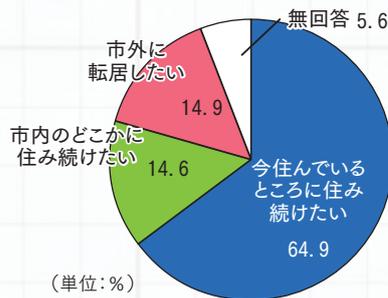


中野市の 住みよさ

本市を「住み良い」または「まあまあ住み良い」と答えた方の割合は73.2%でした。年代別では「18歳～29歳」が2015年度と比べて+15.1ポイントと飛躍的に増加していますが、「50～59歳」が-4.1ポイント低下しており、2015年度と比べて-1.6ポイント、2018年度と比べて-7.0ポイントとなっています。



中野市への 定住志向



今回の調査では、79.5%の方が市内に住み続けたいと回答しています。

住み続けたい理由は、「持ち家があるから」が50.0%と最も多く、「買い物など日常生活が便利」や、「山や緑などの自然環境に恵まれている」、「農産物が新鮮で、食生活が豊か」などが例年同様高い数値となりました。

重要な施策 TOP5

(重要度が高かったもの)

No.	項目	重要度
1	地域共生社会づくりと福祉の充実	74.4%
2	身近な生活基盤の充実	73.5%
3	安心・安全なまちづくりの推進	73.2%
4	健康長寿のまちづくり	73.2%
5	子どもの健全な育成の推進	71.9%

課題となる施策 TOP5

(満足度が低かったもの)

No.	項目	満足度
1	持続可能な財政運営	6.2%
2	仕事につきやすい環境	6.6%
3	近隣市町村との連携	6.7%
4	活力あるまちづくり	7.2%
5	市民ニーズへの対応	8.1%

中野市市民会館 ソソラホール リノベーション情報 Vol.8

申問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111 (内線394)



進捗度
24.5%

市民会館は、誰もが楽しく面白くさまざまな活動を展開する市民の広場として生まれ変わります。

ソソラホール・市民創造フォーラム ～市民会館の新しい扉を開く～

市民会館「ソソラホール」は、中野市や地域の文化を大切にしながら、新たな装いととも新鮮なプログラムを満載してスタートします。

その新しい扉を開くのは市民の皆さんです。

常に未知のフィールドに踏み出し、場づくり、空間づくり、仕組みづくり、関係づくりに取り組んできた美術家の藤 浩志さんをお招きし、市民会館の新たなあり方について考えます。

日時 12月17日(土) 午後2時～

会場 中央公民館 講堂

入場 無料(申し込み不要・どなたでも参加可)

講師



藤 浩志さん
(美術家、秋田公立美術大学
教授、NPO 法人アーツセン
ターあきた理事長、秋田市文
化創造館館長)

内容 ・講演「市民会館の新しい扉を開く」
・報告「信州なかのクリエイティブミーティングで
市民の皆さんと考えたこと」

信州なかのクリエイティブミーティング 開催レポ

第7回では、市民会館のリニューアルオープンに向けたプレ企画を具体的に考えました。

地域のいろいろな施設などを利用して音楽・演劇・ダンスのワークショップなどを開きながら、一本木公園のバラのきれいな季節に総合型の発表会を開いたり、地域に伝わる民話をテーマに巨大紙芝居をみんなで創り、効果音を太鼓や生演奏で奏するなど、具体的に時期なども含めてアイデアを出し合いました。



これまでの様子



2 学校アウトリーチ事業「ソソラホール・わくわくアート体験」

子供たちのコミュニケーション力や表現力・創造力などを高めるとともに、市民会館の工事期間中にも文化芸術に触れていただくため、学校にアーティストを派遣しました。



日野小学校では、ピアニストの中川 賢一さんによるワークショップを実施。ピアノを囲んだり寝転がったりしながらプロの生演奏を間近で聴いたり、ピンポン玉を使ってピアノの仕組みを学んだり、五感を使いながら体験しました。



高丘小学校では音楽親善アンバサダーの麻衣さんによる特別授業を実施。「ナウシカ・レクイエム」、英語での「さんぽ」などの歌を披露しながら、合唱活動や海外でのコンサートの様子を紹介。

英語や夢を持つことの大切さを語り、「描ける未来は必ず来る」とメッセージを送りました。

最後に、中野市イメージソング「空みあげて」を全校児童と共演し、子供たちは歌のすばらしさを感じる時間を迎えました。



ご存じですか？

心不全

し ん ぶ ぜ ん

心不全とは

心臓はポンプのように全身に血液を送る役割があります。心不全とは心臓の働きが低下し、全身に必要な血液を送れなくなった状態のことです。近年では、高齢者の心不全が増えています。



1分間に約70回収縮
1日に10万回以上収縮します！

心不全の症状

症状は以下のものが挙げられます。高齢になると自覚症状が現れにくい場合もあり、気付いた時には重症化していることもあります。

- ・息切れ
- ・疲労感
- ・足のむくみやだるさ
- ・せきが出る
- ・便秘
- ・食欲低下
- ・物忘れ など



心不全を起こさない!悪化させない! 予防方法

高血圧や糖尿病などの基礎疾患がある方は、基礎疾患を悪化させないことが特に重要です。定期受診、適切な内服を続けましょう。また、食事や運動などの生活習慣の管理も大切です。

- ① 塩分を控えたバランスのよい食事
- ② 適度な運動
- ③ 禁煙
- ④ 節酒
- ⑤ 便通を整える
- ⑥ 感染症予防



☎ 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線242・386)

▼保健日より

年末・年始の休日診療所

開設日 12月31日(土)～
2023年1月3日(火)

時間 午前9時～正午
午後1時30分～5時

場所 中野保健センター

歯周疾患検診

希望の市内歯科医院に予約のうえ、お早めに受診してください。対象者には受診票をお送りしてあります。

期限 12月31日(土)まで

対象 20・30・40・45・50・55・60・65・70歳の方

受診料金 500円
(70歳の方は無料)

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。

相談日 毎週水曜日

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

こころの健康相談

期日 12月16日(金)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談無料。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。

健康づくりポイントの申請はお済みですか

2022年度健康づくりポイントの申請期限は23年1月31日(火)までです。100ポイント集まっている方は、健康づくり課へ申請してください。

大腸がん検診容器 返却のお願い

未開封の容器をお持ちの方は、12月28日(水)までに返却をお願いします。(返却場所：健康づくり課(市役所2階)、豊田支所、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスステーション)



File: 44



空き家のご相談などのお問い合わせはこちらから！

今月の協力隊員 村井 照太 隊員
 関 都市計画課 ☎ 22-2111 (内線 358)

あなたの「ごったく」が、誰かの「宝物」に。

11/20 日曜日
 10:00 - 16:00

会場：陣屋2F (中野市中央2丁目4-4) 主催：空き家相談所×早川建築

入場無料 古物・作品類は販売になります。 駐車場は陣屋前広場をご利用ください。

< イベントの趣旨：地域リソースの循環 >
 ただの古いモノでも、ひとつの地域資源。本来の用途でなくても、少し見方を変えるだけで、



ぞくぞく、企画立ち上げ中です

これからの時期に心配されるのは、積雪による空き家の倒壊など雪関係のトラブルです。所有者の方は今一度、適切な管理を心がけてください。わからないことがあればご相談ください。

さて、難しい話はここまで。今回は僕が携わっている企画のご紹介です。NAKANO 地元 Lab.！中野市出身の学生課外活動チームで、地元をさらに面白くするため、学びながら課題解決に取り組んでいます。最初の学びは「空き家とDIY」。特別に許可をいただいた空き家で濡れ縁を改修し、学生向けイベントを鋭意準備中！そして二つ目は、ゴッタク市！ここで、文字数が足りなくなってしまったので詳細は画像をご覧ください。

1 11月20日にゴッタク市を開催しました 2 地元の学生と縁側DIY！いい感じのイベント会場に!? 3 空き家や解体現場で見つけたゴッタクを新たな使い手につなぎました。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方を対象に各種健康講座を開催します。さんさん講座以外はお申し込みが必要です。参加費は無料。体調確認、手指消毒、マスクの着用など、感染防止対策をお願いします。

関 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366・389)

さんさん講座

音楽、体操、健康などのいろいろなテーマで講座を開催します。お気軽にご参加ください。

開催日・内容

- ①12月22日(木) 講師：春原 輝明さん
 転ばぬ先の杖～転倒しない体づくり～
- ②1月11日(水) 講師：岡田 袖未子さん
 アロマで脳も身体も活性化

時間 午前10時～11時30分
 会場 中央公民館3階 講堂

おれんじカフェ ～あんな集い～

物忘れや認知症の予防などに、高齢者の方やそのご家族、地域住民の皆さんに気軽に参加いただけます。相談したいこと、悩んでいること、聞いてもらいたいことなど、話すことで少し気が楽になることがあると思います。ぜひ、お気軽にご参加ください。

開催日 毎月第3土曜日
 時間 午前10時～12時
 お茶代 100円
 会場・お問い合わせ
 宅老所あんな日 (中野1872-7)
 (☎080-9802-3644)





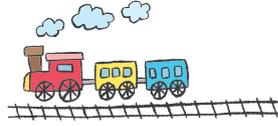
子育て案内

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388)



教室など

育児教室



日時・会場	対象児・内容	Web 予約
12月15日(木) 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。	
12月14日(水) 午後1時15分 ～3時30分 ・中央公民館	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）	

むし歯になりにくいおやつ教室

日時・会場	内容	Web 予約
12月16日(金) 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紹介 ・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
1月21日(土) 午前9時30分 ～11時30分 ・中野保健 センター	妊娠・分娩の経過と日常生活で気を付けたいこと、妊産婦の食事・栄養、育児体験、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	
2月20日(月) 午後1時15分 ～3時15分 ・中央公民館	母と子の歯の健康（歯科医師のお話）、母乳栄養と乳房管理、妊婦体操、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	12月20日(火)	2022年8月生
7カ月児健診	12月21日(水)	2022年4月生
1歳6カ月児健診	12月23日(金)	2021年5月生
2歳児健診	12月19日(月)	2020年11月生
3歳児健診	12月22日(木)	2019年11月生



予防接種

日程

会場/中野保健センター

持ち物/母子健康手帳、予診票、バスタオル

ワクチン名	日程	受付時間
B C G	12月12日(月) 1月10日(火)	午後1時～1時30分
日本脳炎第1期	12月9日(金) 以降の予約枠に空きあり	午後0時45分～1時30分

※3日前までに予約が必要です。

保健師の子育て相談	期日 1月20日(金)	受付時間 午前10時～11時	会場 うさぎっ子	☎0269(22)6622
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 12・1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
北部子育て支援センター (さくらんぼ)	12月14日(水) 午前11時～	絵本の読み聞かせ 中野子どもの本研究会 さん
	1月12日(木) 午前10時～	栄養相談 食に関する相談をどうぞ
中央子育て支援センター (りんごっこ)	12月23日(金) 午前10時～	保健相談 発育に関する相談!
	1月11日(水) 午前10時30分～	親子ダンス ふれあい遊びとストレッチ
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	12月15日(木) 午前10時30分～	ベビーマッサージ わらべ歌で優しくマッサージ
	1月10日(火) 午前11時～	絵本の読み聞かせ 中野子どもの本研究会 さん
ひよこ保育園 子育て支援センター (たまご)	1月24日(火) 午前10時15分～	子育て講座 肩肘張らずにできる子育て

※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。

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

⚠ 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。

※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

さくらんぼ ㊟月・日・祝日 ☎ (22) 6622
りんごっこ ㊟火 ☎ (22) 2259
うさぎっ子 ㊟水・日・祝日 ☎ (38) 1638
たまご ㊟土・日・祝日 ☎ (22) 6292

支援センター



中野児童センターと平野児童センターが乳幼児も利用できるようになりました。

※保護者の付き添いのある乳幼児(0歳から就学前)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。利用日時 平日 午前9時30分～午後0時30分

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? 各センターの子育て支援員(保育士)が個室で相談をお受けします。ご利用は事前予約が必要です。詳しくは支援センターホームページをご覧ください。



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。12月20日(火)までに右のQRコードリンク先からご応募ください。

問 庶務課 ☎ (22) 2111 (内線212)



北村 好 さん(1歳)

生まれてきてくれてありがとう! いつまでも君の味方だよ。

養田 朔 さん(1歳)

さくちゃんのゆるゆるスマイルでこれからも皆を癒してね

石川 海志 さん(4歳)

移住してきたこの中野市の大自然を全身で楽しんで育ててね!

松澤 冬晟 さん(2歳)

2歳誕生日おめでとう! また、たくさん電車乗ろうね!



注目のできごとを写真でレポート

まちかど トピックス

11/12・13

3年ぶりの大盤振る舞い
中野えびす講



商売繁盛を願う中野えびす講が3年ぶりに開催されました。東町区の皆さんが七福神や紅白の衣装を身にまとい、練り歩く「百人えびす大行進」などの各種イベントが行われ、大勢の人たちで市街地がにぎわいました。12日の夜には花火が打ち上げられ、夜空を彩りました。



2人でマッチング記念品のぼたんこしょうをおいしくいただきましたと思います。

マッチングが成立した
Hさん & Hさん



10/29
11/13

素敵なめぐり逢いを
婚活支援事業

10月29日に「NAKANNO 恋結び2022」、11月13日に婚活応援セミナー「中野のから騒ぎ2学期」を開催しました。前者は第一生命保険(株)長野支社と市の共催で、ファイブシーズン中野を会場に男女25人が参加。一対一の会話やフリートークを通じて7組のマッチングが成立しました。後者は中野小学校旧校舎を会場に、講師に500組ほどを結婚に導いた実績を持つ若井順子さんを迎え開催しました。若井さんから婚活ノウハウを伝授され、参加した17人の男女は真剣な表情で聞いていました。

▲NAKANNO 恋結び
2022

▲中野のから騒ぎ2学期



▲講師の若井順子さん



10/29
・30

開館30周年プレイベント
**中野市
図書館まつり**

市立図書館を会場に第18回中野市図書館まつりを開催しました。ボランティアグループなどの読み聞かせや各種ワークショップなどを行ったほか、図書館前のオアシス広場で太鼓の演奏やキッチンカーが軽食販売を行いました。両日とも好天に恵まれ、来館した多くの市民が「文化の秋」を楽しみました。



ワークショップでキーホルダーを作りました。難しかったけど、かわいく作れてうれしかったです。

ワークショップに挑戦した
なかざわ いぶき
中澤 一雪 さん
さい 彩 さん



11/12
~27

中野陣屋・
県庁記念館 特別展
**もひひひの
三澤忠展**

中野市若宮出身で、日展名誉会員の洋画家、三澤忠さんの特別展が中野陣屋・県庁記念館で開催されました。この特別展は、昨年につき2回目で、大小さまざまなお絵描き85点が展示されました。

11月19日には三澤さん本人によるギャラリートークを開催。制作の心構えや水彩絵の具を使った絵の描き方などを解説されました。

11/13
中野市駅伝大会
思いをタスキにのせて

第18回中野市駅伝大会が市営豊田野球場周辺を会場に開催されました。当日は、支部対抗の部6チーム、オープン部の部7チームの計13チームが参加。選手たちは起伏に富んだ8区間12・4キロのコースをたすきでつなぎ駆け抜けました。

結果は支部対抗の部は「平岡支部」が、オープンの部は「中野土建A」がそれぞれ優勝しました。



11/12

思い出の旧校舎に別れを
**旧永田小
ありがとう感謝祭**

2021年に閉校し、解体工事を控えた旧永田小学校で感謝祭が開催されました。このイベントは、地域おこし協力隊の間峠隊員が企画し、地域の方の協力を得て開催したもので、閉校後は入れなくなった校舎内の見学や紙飛行機づくりのワークショップが開催され、また、飲食店が出店しにぎわいを見せていました。校舎には卒業生や家族、地域の方などが訪れ、当時は懐かしんで教室などを写真に撮る様子が見られました。





暮らいの 情報掲示板

12・1月イベントカレンダー

12/10 (土)	■陣屋ロビーコンサート サクソフォンカルテット 会 中野陣屋・県庁記念館
12/11 (日)	■クリスマスコンサート 会 高野辰之記念館 ■開放 市民の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
12/14 (水)	■中野広域シルバー人材センターシルバー互助会作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月23日(金)まで
12/17 (土)	■帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
12/18 (日)	■2022中野市民音楽祭(第3回) 会 中央公民館
12/24 (土)	■第4回「みんななっちょだい？」 会 中央公民館

1/2 (月)	■新春走り初め大会 会 豊田文化センター	Pick up イベント ①
1/6 (金)	■戸塚刺繍中野教室作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 1月30日(月)まで	
開催中	■小林マサヨシ漫画・イラスト展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月11日(日)まで	
	■名僧の墨蹟展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月12日(月)まで	
	■トラと清正公さん 会 日本土人形資料館 期 12月28日(水)まで	
	■土人形絵付けコンテスト 会 日本土人形資料館ほか 期 1月31日(火)まで	

■ イベント ■ スポーツ ■ アート ■ その他 会 会場 期 期間

Pick up イベント



新春の朝を走ろう 新春走り初め大会

カレンダー①

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111(内線364)

▶ すがすがしい新春の朝を走り、1年の健康を祈りましょう。当日は豊田故郷太鼓の皆さんによる演奏を予定しています。



豊田文化センター周辺の約1.6kmを走ります。
日時 2023年1月2日(月) 午前9時50分開会式
会場 豊田文化センター前
対象 市内に在住、在勤または中野市出身の方
参加料 無料 申込期限 12月21日(水)

※文化スポーツ振興課、市民体育館、B&G海洋センター、豊田公民館のいずれかに申し込みください。申し込みなしの当日参加も可能ですが、事前申し込みにご協力ください。



Pick up イベント

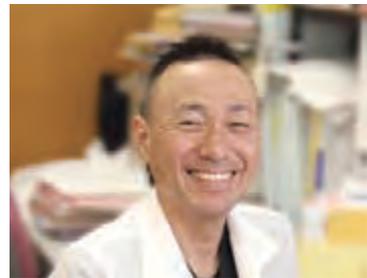


支え合いの地域づくり 第4回「みんななっちょだい？」

カレンダー②

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111(内線389)

▶ 講師の高木宏明さん。支え合いの地域づくりに向けて、参加者皆で考えてみましょう。



日時 12月24日(土) 午後1時30分から
定員 100人
講師 諏訪中央病院副院長 高木宏明さん
テーマ 「地域づくりって何?～一緒に考えてみよう～」
会場 中央公民館
入場料 無料

お知らせ



住民票等自動交付機を 導入しました

☎ 市民課(内線274)

マイナンバーカードを使って住民票の写しなど各種証明書が取得できるマルチコピー機を導入しました。
取得できる証明書 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、戸籍の附票
※戸籍謄抄本、戸籍の附票は中野市に本籍および住民登録がある方のみ取得できます。
設置場所 市役所1階市民ラウンジ
※マルチコピー機が設置されている全国のコンビニエンスストアなどでも、マイナンバーカードを使って同様の証明書が取得できます。



住民基本台帳の閲覧 状況を公表しています

☎ 市民課(内線236)

2021年11月1日から22年10月31日までの住民基本台帳の閲覧状況を、市公式ホームページで公表しています。



宝くじの助成金で 備品を整備しました

☎ 市民協働推進室(内線455)

東江部区では、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」を活用して、お祭り用品、エアコンなどの集会所備品を整備しました。



▲獅子頭



▲エアコン

明るい選挙啓発ポスター 入選作品展示

☎ 選挙管理委員会事務局(内線324)

市内小中学校から応募のあった98作品のうち、北信地方審査および県審査で選ばれた入選作品を展示します。
会場 市役所1階市民ラウンジ
展示期間 12月9日(金)～23日(金)



▶県審査で佳作に入選した日野小学校6年 酒井麗さんの作品



子どもカフェに でかけよう

☎ 子育て課(内線356)

新しい子どもカフェが出来ました。興味のある方はお気軽にご利用ください。

名称 お宮カフェ
場所 武水穂神社(西町)
代表 高野美紗

☎ 090(7705)4677

※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。



フードドライブ

家庭で余っている食べ物をぜひお持ちください

日時 1月10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)

☎ 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

 **除雪作業にご理解とご協力をお願いします**

問 道路河川課(内線266)

道路除雪でこぼれた雪が玄関や車庫前などで支障となる場合は、各戸で片づけをお願いします。また、次の点にもご協力をお願いします。

- ・除雪車には近寄らない
 - ・道路に雪を出さない
 - ・道路に物を置かない
 - ・屋根から下ろした雪は片づける
 - ・排雪場(夜間瀬橋下流左岸、笠原大橋上流左岸)を利用する
- ※市道除雪の稼働状況を市公式ホームページで公開しています。



 **凍結による水道管の破損にご注意ください**

問 上下水道課(内線284)

- 冬期間は凍結による水道管の破裂などの事故が起こりやすくなるため、次の点に注意しましょう。
- ・水道管の立ち上がり保温材や保温器具を使用しましょう。
 - ・不凍栓を閉めて蛇口から水抜きを行いましょ。
 - ・アパートなどにお住まいの方は、冬期間の管理方法を大家や管理会社などに確認しましょう。
- ・長期不在となる場合は、止水栓で

の閉栓をお勧めします。

 **償却資産の申告と固定資産の異動届は忘れずに**

問 申 税務課(内線226・321)

固定資産税と都市計画税は、1月1日現在の土地・家屋・償却資産の所有者に課税されます。

償却資産とは、個人・法人が事業用として所有する機械・器具・備品などが該当し、所有者は申告が必要です。

また、事務所を住宅にするなど用途の変更で土地の利用状況に異動があった場合や家屋を取り壊した場合に必要な届出をお願いします。

提出期限
2023年1月31日(火)



リサイクルかわらばん

市民の皆さんの不用品・必需品を掲載しています。

無償で譲ります

食器類

無償で譲ってください

折り畳み自転車

問 中野市消費生活センター

☎(22)2201



 **中野市消防団機能別団員導入計画を策定しました**

問 消防課(内線8131)

本計画に基づき、消防団の更なる充実強化を目指します。

計画の閲覧場所
消防課、市公式ホームページ



 **中山晋平記念館 臨時休館**

問 中山晋平記念館
☎(22)7050

改修工事のため、臨時休館します。
臨時休館期間 12月20日(火)～28日(水)



 **中野市総合浸水対策計画(案)に対するご意見**

問 申 道路河川課(内線264)

公表場所 道路河川課、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ
公表期間
2023年1月6日(金)まで

意見の提出期限 23年1月6日(金)
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



玄関先の除雪と屋根の雪下ろしの費用を一部助成します

問申 福祉課（内線276）



市では、今年度の市民税非課税世帯または市民税所得割が課せられていない世帯で次の条件のいずれかに該当する方を対象に玄関先の除雪と屋根の雪下ろしの費用の一部を助成*します。

*県内の長野市以北にいる扶養義務者から援助が見込める場合や扶養義務者が作業をした場合は対象外。申請には、民生児童委員の確認印と作業前後の写真、領収書などが必要です。

<玄関先の除雪費用助成>

条件	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活において車いすを主に移動の手段として使用する方のみ世帯 上肢、下肢、体幹に関して3級以上の身体障害者手帳を保有している方のみ世帯 視覚障がいに関して3級以上の身体障害者手帳を保有している方のみ世帯
補助対象	おおむね 10cm以上積雪した場合の玄関から道路までの道付けにかかった費用

<屋根の雪下ろし費用助成>

条件	<ul style="list-style-type: none"> 65歳以上の方のみ世帯 65歳以上の方と18歳未満の方のみ世帯 母子父子寡婦世帯 生計の中心が心身障がい者の世帯 保護を要する世帯（生活保護受給者を除く）
補助対象	屋根におおむね 70cm以上積雪した場合の雪下ろしにかかった費用

自衛隊HP

 ※受験資格など詳しくは、自衛隊長
 野地方協力本部ホームページを
 ご覧ください。

問申 自衛隊長野地方協力本部
 長野地域事務所
 ☎026(235)6026



自衛官候補生

市有財産を売却します

問申 公共施設マネジメント推進室（内線328）
 企画財政課（内線222）

市の土地および建物を売却します。物件の詳細や申込方法については、市公式ホームページをご覧ください。
 申込期限 2023年1月31日(火)

市公式HP



物件番号 2-2	南宮庁舎	(土地) 1,838㎡ (建物) 事務所棟ほか2棟
物件番号 3-2	旧みよし保育園	(土地) 2,581.42㎡ (建物) 保育園

2022年度(2023年度採用) 中野市職員採用試験

問申 庶務課 ☎(22) 2111(内線 209)

土木・建築士

受付期間 12月23日(金)まで

第1次試験 2023年1月14日(土)

※詳しい資格要件は受験案内をご確認ください。

受験案内
(市公式HP)



区分	土木(経験者)
生年月日	1978年4月2日以降に生まれた方
資格要件など	<ul style="list-style-type: none"> 大学卒業程度の学力を有する者 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	建築士(経験者)
生年月日	1978年4月2日以降に生まれた方
資格要件など	<ul style="list-style-type: none"> 大学卒業程度の学力を有する者 一級建築士または二級建築士の資格を有する者 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

夢
No.208

ぼくの夢は、パイロットになることです。昔、おじいちゃんと一緒にブルーインパルスという飛行隊を見に行ったことがきっかけです。空を舞う飛行機がとてもかっこよかったです。パイロットになるには数学も国語も大事だと母に聞いたので、今は学校の勉強を頑張っています。パイロットになったら飛行機で世界中を周っているような場所に行ってみたいです。

武井 侑乃
(たけい りの・目野小学校6年)

「中野市検診通知書用封筒」に掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告を
お待ちしております。

2023年度に使用する中野市検診通知書用封筒の裏面に有料広告を掲載していただける事業者を募集します。掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。

申込期限 12月26日(月) ※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。



封筒の規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料(税込)	作成枚数
(縦)31cm × (横)22.5cm	(縦)5.5cm × (横)9.5cm	4枠	43,725円 (1枠)※	16,500枚
(縦)10.5cm × (横)23.5cm	(横)9.5cm	1枠	34,815円 (1枠)※	11,100枚

問申 健康づくり課(内線 368)

三段重 22,000円

京料理を贅沢に 25,760円(税込)

二段重 15,000円

オリジナル特製 16,200円(税込)

おせち

予約受付中

— ご予約締切 —
令和4年12月15日(木)



- おせち料理の配達は別途500円(税込み)申し受けます。
- おせち料理のお引き渡しは12月31日(土)午前9時から午後4時まで。
- オードブルお刺身セットは12/31(土)・1/2(月)・1/3(火)の3日間ご提供、お引渡し午前9時から午後4時まで。
- オードブルお刺身セットのみの配達は承れません。
- 各品とも数量限定となりますのでお早めのご予約をお願いいたします。売り切れの際はご容赦ください。

お問い合わせ・ご注文は

アップルシティーなかの ☎26-1122



オードブルお刺身セット
8,000円 8,640円(税込)

年金 お役立ち情報 ～確定申告編～

<国民年金保険料を支払っている方>
納付した国民年金保険料の金額を知りたいとき
11月に日本年金機構から送付された社会保険料控除証明書をご覧ください。控除を受けるためには証明書などの添付が必要です。
※10月以降に初めて納付した方には2023年2月に送付されます。

<年金を受給している方>
受給した年金額や源泉徴収された所得税額を知りたいとき
日本年金機構から送付される公的年金の源泉徴収票をご覧ください。2022年分は12月の年金支給後に作成され、23年1月中旬以降に順次発送されます。
※12月中の発行はできません。

各種通知書の再発行は、基礎年金番号が確認できるものをご用意の上、長野北年金事務所へお問い合わせください。

問申 市民課 ☎(22)2111 (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

消費者トラブル事例 145 漫画：はるの

受取評価は商品をよく確認してから！



アドバイス フリマサービスでの取引は、売主と買主との個人間の取引です。トラブル発生時、基本的には当事者間での解決を求められることを理解しましょう。フリマサービスでは、買主が商品を受け取り、出品者を「評価」すると出品者に代金が支払われます。評価後は、トラブルが起きてもフリマサービス運営事業者の補償サービスなどが受けられないことがあります。商品が届いたら、状態をよく確認してから評価しましょう。

問 中野市消費生活センター (平日) ☎(22)2201
消費者ホットライン (土・日・祝日) ☎188

行政相談	①期日 12月12日(月) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 1月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室	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8時30分～午後4時30分 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 中野市地域職業相談室(南宮庁舎)	中野市地域職業相談室 ☎(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 ☎(22)3111
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

編集後記

じ っくりと煮込んだ温かいスープがおいしい季節となりました。今年の冬は屋内でも暖かい服装をして、例年より暖房を控え目にして過ごしたいと思います。特集で取材させていただいた皆さまのように、まずはできることからSDGsに取り組めます。(松野)

ぞ くりとするようなホラー映画が大好きなのですが、今年は個人的に当たり年でした。見た後に「うわあ…」と嫌な気持ちになれる作品を映画館でいくつか見られたので大満足な一年でした。年末も配信サービスを利用して「うわあ…」となりながら新年を迎える予定です。(成田)

く つした、もみの木、ケーキで連想する今月のイベントといえば「クリスマス」。プッシュドノエルやシュトーレンなどクリスマスならではのケーキやお菓子里にわくわく。楽しみです。楽しみにしているイベントが過ぎれば、すぐにお正月。皆さん、よいお年をお迎えください。(西野)

心をひろく

12月4日(日)から12月10日(土)までは、「第74回人権週間」です

1948(昭和23)年12月10日の第3回国際連合総会において、「世界人権宣言」が採択され、その日を「人権デー」として定めました。

日本では、49(昭和24)年から、「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」として、人権尊重思想の普及高揚に努めています。市でも、人権週間中は、街頭啓発や人権・悩みごと相談所を開設して、啓発や人権擁護の活動を行っています。



▲人権週間ポスター

人権尊重都市宣言の制定

市では、市民の皆さんに人権意識の輪が広がることを目的として、3月18日に「人権尊重都市宣言」を制定しました。

これからも、引き続き、宣言にあるとおり、差別のない、明るい人権のまちづくりを推進していきます。



▲ポスター



▲本庁舎前に懸垂幕を掲示

人権擁護委員の活動

人権センターは、市民の福祉の向上、人権教育・交流の拠点として、さまざまな事業を通して、一人一人の人権が尊重される、差別のない明るい社会の実現を目指しています。

問 中野市人権センター
豊田人権センター
☎0269(26)2287
☎0269(38)3522

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された9名で、人権相談、街頭啓発、小学校での人権の花運動、保育園や幼稚園での人権紙芝居など、幅広く活動しています。



▲人権紙芝居(さくら保育園)

人権相談窓口

相談先	電話番号・開設時間
中野市人権センター人権相談専用電話	0269-26-2287(直通) (平日 9:00~17:00)
みんなの人権110番(法務省)	0570-003-110(平日 8:30~17:15)
子どもの人権110番(法務省)	0120-007-110(平日 8:30~17:15)
外国人のための人権相談(法務省) Human Rights Counseling for Foreigners	0570-090-911(平日 9:00~17:00) (weekday 9:00~17:00)
長野県人権啓発センター 人権相談専用電話(長野県)	026-274-3232 (火曜日~日曜日8:30~17:00)
新型コロナ誹謗中傷等被害相談窓口(長野県) ※実際に被害を受けた方向けの相談窓口	026-235-7100(平日 8:30~17:15)
新型コロナウイルス対策ダイヤル(長野県弁護士会)	026-232-2104(平日 9:00~17:00)

差別をなくす市民集会

差別のない明るいまちをつくることは、みんなの願いです。今回は、多文化共生をテーマとして開催します。ぜひお越しください。

日時 2023年1月21日(土) 午後2時～3時30分

場所 中央公民館 講堂

演題 「ちがいを楽しむ」

講師 副島 淳さん



俳優・タレント。アメリカ人と日本人のハーフ。生まれは、東京都の蒲田、育ちは、千葉県の浦安市という中身は日本人。大学までは、バスケットボールに没頭し、卒業後は、モデルとして活動。

現在は、舞台、映画等の俳優活動、テレビでのコメンテーターとして活躍している。

申し込み 中野市人権センターへ電話または電子申請(後日入場券を送付)

定員 250人(市民または市内へ通勤・通学の方のみ)

受付開始 12月19日(月)

申し込み
電子申請



人権尊重都市宣言 制定記念

人権センターまつり

人権センターは、地域のコミュニティーセンターで、人権啓発の拠点です。人権センターまつりを3年ぶりに開催しますので、ぜひお越しください。

▶ **日時** 12月18日(日) 午前9時～午後3時

場所 中野市人権センター

▶ **講演** 「学校人権同和教育に思うこと」

講師 永池 隆さん(前大鹿村中学校長)

場所 第2・第3会議室

時間 午前10時～11時30分

▶ **利用者作品展示**

場所 第1会議室

時間 午前9時～午後3時

▶ **人権まちづくりネットワークによる人権相談**

場所 相談室

時間 午後1時から午後3時



▲折り紙教室



▲いきいき健康体操教室

人権センターの活動

○地域交流事業

健康教室や各種講座などを通して、地域での交流を図り、仲間作りを支援します。

併せて、参加者に対して、人権啓発を行っています。

○地域交流事業の講座のご案内(両講座とも、市内在住・在勤の方が対象)

▼**籐の丸型かご作り**(定員15人)

日時 2023年1月19日(木)

午後1時30分～3時30分

材料費 1000円

持ち物 持ち帰り用の袋

講師 畔上 正雄さん

申し込み 12月12日(月)～
23年1月12日(木)



▼**プリザーブドフラワーでつくる**

コサージュ(定員15人)

日時 2023年2月3日(金)

午後1時30分～3時30分

材料費 1300円(ケース代込み)

持ち物 手芸用はさみ

(普通のはさみでも可)

持ち帰り用の袋

講師 青木 律子さん

申し込み 12月12日(月)～
23年1月26日(木)

期日

2023(令和5)年 5月4日(木)祝

対象

平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方

会場 豊田文化センター (豊田公民館):中野市豊津2509

※詳しくは対象者へ案内状をお送りします。(3月上旬予定)



北部公民館

冬のアロマ講座

日時 12月23日(金) 午後1時30分から

内容 「冬の足をすべすべに

～aromaフットクリーム作り」
お好きな香り(精油)を選んで、潤う&癒しのフットクリームを作りましょう。

講師 aroma&herbs 香談 kadan
荒井 弘美さん

定員 14人(市内在住または在勤の方)

材料費 680円

持ち物 筆記用具



今月の 伝言板

- 中央 ☎ (22) 2691
- 北部 ☎ (26) 0677
- 西部 ☎ (23) 1024
- 豊田 ☎ (38) 2922



公民館報
No.213
(通巻 No.745)

※「申し込み不要」の記載のないものを除き、受講には事前に**申し込みが必要**です。

ふるさととの歴史

高台から深沢を見守る「薬師池」

Googleマップを使っ

て、高社山周辺の様子を調べると、深沢地区寄りの山麓に、名前の記されていない三角形の池がある。他の地図で調べると、「薬師池」という名前であることが分かる。

この池の在る深沢は、江戸時代の村として最も新しく成立したことが知られている。村の開発は、押切村(現小布施町)の六左衛門(塩野崎氏、後に塩野谷姓に改める)によつて推し進められた。

しかし、田畑への用水は勿論のこと、生活用水は皆無に近かった。そこで、奥山(現山ノ内町)に水源を探し求め、やつと万治元年(一六五九)に用水を引くことができた。現在も利用されている深沢堰である。

ところが、明治になって村の人口が増加すると、さらなる農地の開墾と用水の確保が必要になった。そこで、ため池を新設し、道路を付け替えて水路を整えるという一大事

業を計画した。

計画書によると、「畑・山林・原野を開墾して一五町歩(約一五畝)の水田を造成する」「字薬師平の山林内に適する個所があるので、ここのため池を新設する」「冬に雪が多く、春になるとしだいに溶けるので、その大部分をため池に蓄積することができるといふものであった。

工事は大正元年(一九一二年)十月に着手し、同七年十一月に完了した。このため池が、今に残る薬師池である。

しかし、近年になって水田減反政策が推し進められ、さらに畑地灌漑施設が完成すると、薬師池はため池としての役割を終えることになった。

寺島正友

〔高井〕常任委員



初夏の薬師池

手前が高さ約5mの土堤。現在は水が抜かれている。

中央公民館

第2回スマホ・タブレット教室 ～始めよう！LINEとインターネット～

期日 1月23日～2月20日
(毎月曜日、全5回)
時間 午前10時～11時30分
内容 LINEなどの使い方を学びます
講師 しなのIT同好会
代表 唐澤 武男さん
定員 12人(市内在住または在勤の方、
新規受講生を優先)
持ち物 スマートフォンまたはタブレット
申し込み 12月13日(火)～



第2回色鉛筆画教室・中級編

期日 1月21日～2月25日
(毎回土曜日、全5回)※2月11日を除く
時間 午前9時～正午
内容 複雑なモチーフに挑戦し、細密な
色鉛筆画の技術を学びます。
講師 田中 健太郎さん
定員 12人(市内在住または在勤の方、
中級編の新規受講生を優先)
材料費 600円
持ち物 24色以上の色鉛筆、鉛筆(2B)、
30cmの定規
申し込み 12月14日(水)～

中野市中央公民館 シニア大学【一般公開講座】 映画鑑賞

日時 1月12日(木) 午後2時～4時
内容 「お終活 熟春！人生、百年時代の
過ごし方」を上映します。
定員 30人(市内在住または在勤の方)
申し込み 12月12日(月)～

お正月飾りを作ろう

日時 12月20日(火) 午後7時～8時30分
内容 プリザーブドフラワーを使ったお
正月飾りの作製
講師 青木 律子さん
定員 20人(市内在住または在勤の方)
材料費 2,500円
持ち物 飲料水・はさみ・持ち帰り用の箱
申し込み 12月12日(月)～

脳トレ&健康体操講座2

期日 1月11日、18日、2月1日、8日、15
日、22日(毎回水曜日、全6回)
時間 午後2時～3時30分
内容 脳トレと軽運動で健康を維持
講師 春原 輝明さん
定員 30人(市内在住または在勤の方)
持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動の
できる支度、運動靴、筆記用具
申し込み 12月12日(月)～

伝統行事 ものづくり体験

期日 1月7日(土)
時間 ①午前10時～ ②午前11時～
内容 豊作と無病息災を祈り、まゆ玉をつく
りましょう。
講師 信州中野ふるさと交流団
定員 各回20人(小学2年生以下保護者同伴)
材料費 100円
持ち物 お盆、エプロン、はさみ
申し込み 12月23日(金)まで



豊田公民館

ふるさとの歴史を掘る 豊田に吹く新しい風 ～古墳・奈良・平安時代～

期日 1月19日、2月2日、16日、3月2日
(毎回木曜日、全4回)
時間 午後1時30分～3時
内容 第1回 東海からの風
第2回 大陸からの風
第3・4回 都からの風
講師 学芸員 柳生 俊樹
定員 30人



▶中野市誌を読む会 公開講座
「中野の支配領主について－江戸時代の代官など－」

日時 12月18日(日) 午前10時～正午
講師 おみつきあつし 大滝敦士 (市立博物館学芸員)
定員 35人
会場 市立図書館2階AVホール

▶新春イベント

●図書館福袋

熨斗つきの本を1人1冊貸し出します。
※なくなり次第終了となります。

市立図書館 2023年1月4日(水)、5日(木)

豊田分館 2023年1月7日(土)、8日(日)

●新春！おみくじ

市立図書館神社のおみくじを引いて新年の運勢を占ってみましょう。

期日 2023年1月4日(水)、5日(木)

会場 市立図書館

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



年末年始の休館

●12月23日(金) 図書資料整理のため

●12月29日(木)～2023年1月3日(火) 年末年始のため

※休館中、図書の返却は正面玄関のブックポストをご利用ください。

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 12月8日、15日、22日、2023年1月5日
(各回木曜日)

時間 午前11時から



●おはなし会 (豊田分館)

読む絵本は2冊程度です。

日時 2023年1月11日(水) 午前11時～



●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利用ください。

期日 12月13日(火)、2023年1月17日(火)

時間 午前11時～11時30分

ビデオ上映会

としょかんプチ☆キネマ

フランダースの犬

上映日時 12月18日(日) 午後2時～

プロフェッショナル仕事の流儀

宮崎駿の仕事

上映日時 12月21日(水) 午前10時～

ライジング若冲 天才はかく覚醒せり

上映日時 2023年1月4日(水) 午前10時～

会場 市立図書館2階AVホール

今日の新书推荐



好きなものを売って
10年続く店をつくる
著/碓井美樹
KADOKAWA

10坪ほどの小さな店、オンラインショップなど、実際に“好きなもので商い、長く続いている店”を取材して紹介している。



さよたんていのおなやみ相談室
著/さよたんてい
ぴあ

さよたんていは小学3年生。依頼内容(実際は悩み相談)に対してさよたんてい直筆の調査報告がついている。読後は心が軽くなる。

汝、星のごとく
(凧良ゆう)

セカンドチャンス
(篠田節子)

乱鴉の空
(あさのあつこ)

瓢箪から人生
(夏井いつき)

生きのびるための流域思考
(岸由二)

我慢して生きるほど人生は長くない
(鈴木裕介)

1日1話、読めば心が熱くなる365人の生き方の教科書
(藤尾秀昭)

★読書や読み聞かせをとおして、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。12月の実施期間 12月18日(日)～24日(土)

博物館だより

Nakano Museum Information



休館日 火曜日・年末年始休館

開館時間 午前10時～午後4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

▶ 12月29日(木)～2023年1月3日(火)は休館します。

\ check /



歴史 エントランスミニ展示 「消防と灯り」



手りゅう弾消火器

冬は消防の道具と灯りに関するものを展示します。少し昔の道具なので、最近では見かけないものもあります。この機会にぜひご覧ください。

期間 12月17日(土)～

会場 エントランス(観覧無料)

ランプ



電気を利用した照明が普及する前は、油やろうそくを利用していました。行灯やランプは照明具のひとつです。照明の形もさまざまで、置き型や携帯型があり、当時の生活を知る材料となります。

キッズ 体験学習 キッズアカデミー+plus



秋に実ったクリはとても甘く炊き込みご飯などとして料理されます。その実を包んでいるトゲトゲの「イガ」を使って染色します。寒い日は室内で染め体験を楽しんでみませんか。洗いのベーシックカラーなので、プレゼントにもおすすめです。

植物で染める ークリのイガー

日時 12月18日(日) 午前10時～正午

材料費 200円(トートバッグ)

対象・定員 小学生以上(大人も可) 5人 ※要予約

伝統行事「天神さん」「お年取り」

年末から年始にかけての伝統行事に「お年取り」「天神さん」があります。天神さんは、子どもの生まれた親族に天神掛軸を贈って成長を祈るもので、年始に飾られます。天神信仰を推奨した北陸の加賀藩では、天神掛軸や天神像を贈答する風習が今も残されています。中野市を含む北信一帯の掛軸贈答の風習は、北陸地方から持ち込まれたのではないかと考えられています。

また、お年取りは大晦日に年取り魚を食べる風習です。新しい年を安全に過ごせるように歳神様へ年取り魚をお供えし、切り分けて焼いた分を食べて年を越す行事です。全国的に東日本と西日本では食べる魚が違いますが、長野はその境にあるらしく、北信はサケ、中南信はブリと分かれています。地域の伝統行事があることを楽しみながら、良い年末、年始をお過ごしください。



1897(明治30)年発行の天神掛軸

★ プラネタリウム投影情報

夜空を楽しむ 星空 Study ☆キッズ

～星がおちてくる！流れ星と冬の星座～

プラネタリウムで冬の星空について学びましょう！

日 時 ①12月26日(月) ②12月28日(水) ③1月4日(木)
④1月5日(金) ⑤1月6日(土)

午前10時30分～11時30分 ※各日とも同内容

参加費 無料 定員 30人 ※要予約

対象 小学生向け(大人も参加できます)

※今月の投影番組および12月24日(土)～2023年1月9日(月)の冬休み期間投影については、博物館ホームページをご覧ください。

◎感染症対策のため、土日祝日および冬休み期間の投影は各種団体利用を制限しています。

★各回ごと定員30人 ※先着順

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ご紹介します。

キラリ★中野のチカラ No.99

地域の登山道や古道を多くの人に 知ってもらえるきっかけを 作れたら良いなと思います。

看護師・トレイルランナー

大瀬 和文

おおせ・かずふみ 1981年、兵庫県生まれ。北信総合病院で看護師をする傍ら、トレイルランナーとして活躍。ALP SKI TEAMに所属し、9月に開催された信越五岳トレイルランニングレースでは優勝を収めた。



1/「高社山はだいたい40分ぐらいで頂上まで登ります」と笑顔で語る大瀬さん
2/長野県に移住してから始めたクロスカントリースキー



北

信地域にランニング仲間が住んでいて、その友人の紹介と看護師という職業で新型コロナウイルスの最前線で何か力になりたいと思い長野市に移住しました。」

王滝村での地域おこし協力隊の活動を経て、現在は北信総合病院に勤めている大瀬さん。山野などの未舗装の道を走る競技であるトレイルランニングを始めたいきっかけはなんだったのか。

「大学時代までは、箱根駅伝に憧れて陸上をしていました。就職後、たまたま再会した大学の先輩がトレイルランニングをやっていたことが契機となり自分も始めました。」
以前は月に1回程度のペースで海外の大会にも参加していたという大瀬さんにトレイルランニングの魅力を教えてください。

「陸上は1分1秒を争う競争意識の強い競技で、トラックなどほぼ同じ条件で競います。トレイルランは場所によってアップダウンも違うし、足元も悪いのでペース配分など常に考えながら走っています。景色を楽しんだり休憩や栄養補給のタイミングを考えたりと、競争意識より楽しむ感覚が強いですね。コースがきついで完走できるように選手同士声を掛けあったりコミュニケーションをとったりするのでもいいです。」

海外を含めさまざまな山野を走った大瀬さんから見ると、この地域にはどんな特色を感じたのか。

「長野県は、山が多い土地なので昔の人が山岳信仰の巡礼などに使った古道が多くて魅力があるんです。埋もれてしまった古道を探したり、トレイルランニングのコースとして開拓すると、凄く良い道になるんですよ。」

最後に今後の思いを伺った。
「新型コロナが落ち着いたらまた海外の大会に挑戦したいです。あとはこの地域の登山道や古道をもっと散策して、そういったものを多くの人に知ってもらえるきっかけを作れたら良いなと思います。」

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 12月21日(水)必着
〈インターネットの場合〉
スマホからQR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



フレッシュファクトリー

商品詰め合わせ 3名様



何が当たるか、届いてからのお楽しみ♪

プレゼント提供者

有限会社フレッシュファクトリー

〒380-0046
片塩229
☎ 0269 (26) 3550



2003年よりトマトのハウス栽培を始め、今では1年を通して安定した生産販売をしています。詳しくは7ページをご覧ください。

