

広報  
な

かの

2021(令和3年)

3

No.192

「まさか」に備える。



—— 東日本大震災・長野県北部地震から10年

# 目次

広報なかの  
No.192

2021 Mar.

3

## Pick Up!



問 売れる農業推進室 ☎(22)2111(内線406)

### ▶どんなイベント？

新型コロナウイルス影響下においても地産地消を目的に中野市産地・観光PR用シンボルマーク活用事業者である市内の「飲食店」と「酒類販売店」が連携し、市内農産物や加工品を使用したメニューと酒類をマッチングさせたテイクアウト商品を販売するイベントです。

本事業に参加している飲食店で対象商品を1,000円以上テイクアウトすると、「酒類等購入助成券(1,000円)」と「テイクアウト用オリジナルエコバッグ」がもらえます。

この機会に参加事業者だけでなく食材を提供いただく「農業生産者」や「加工事業者」も応援しましょう。

※対象は本事業に参加している飲食店・酒類小売業者のみとなります。  
参加事業者についてはお問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。

※酒類等購入助成券の有効期限は3月15日(月)です。



### 人口の動き

面積：112.18km<sup>2</sup>  
 人口：42,001人 (-46)  
 男：20,331人 (-25)  
 女：21,670人 (-21)  
 世帯数：15,970戸 (-10)  
 【2021年2月1日現在】  
 ( )は前月比。  
 2015年国勢調査を基に推計。

10言語翻訳・読み上げ機能で  
 広報なかのをもっと身近に。  
**カタログポケット**



中野市議会  
 令和3年3月定例会の会期日程  
 3月2日(火)～3月19日(金)  
 市政一般質問  
 3月9日(火)、10日(水)、11日(木)

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

特集

04 「まさか」に備える

東日本大震災・長野県北部地震から10年

09 新型コロナワクチン接種

10 実施計画

12 区長の皆さんを紹介します

13 絆～介護予防の情報かわら版～

14 生き生き！健康メモ/保健だより

15 市民リレー元気の輪/シニア情報

16 子育て案内

17 子育て支援センター行事予定/  
 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 信州なかの日和/「中野のチカラ応援  
 補助金」をご活用ください

27 ～あなたとわたし未来への～交差点

28 文化なかの

30 図書館情報

31 博物館だより

32 夢/広報クイズ

※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。詳しくは市公  
 式ホームページなどでご確認ください。

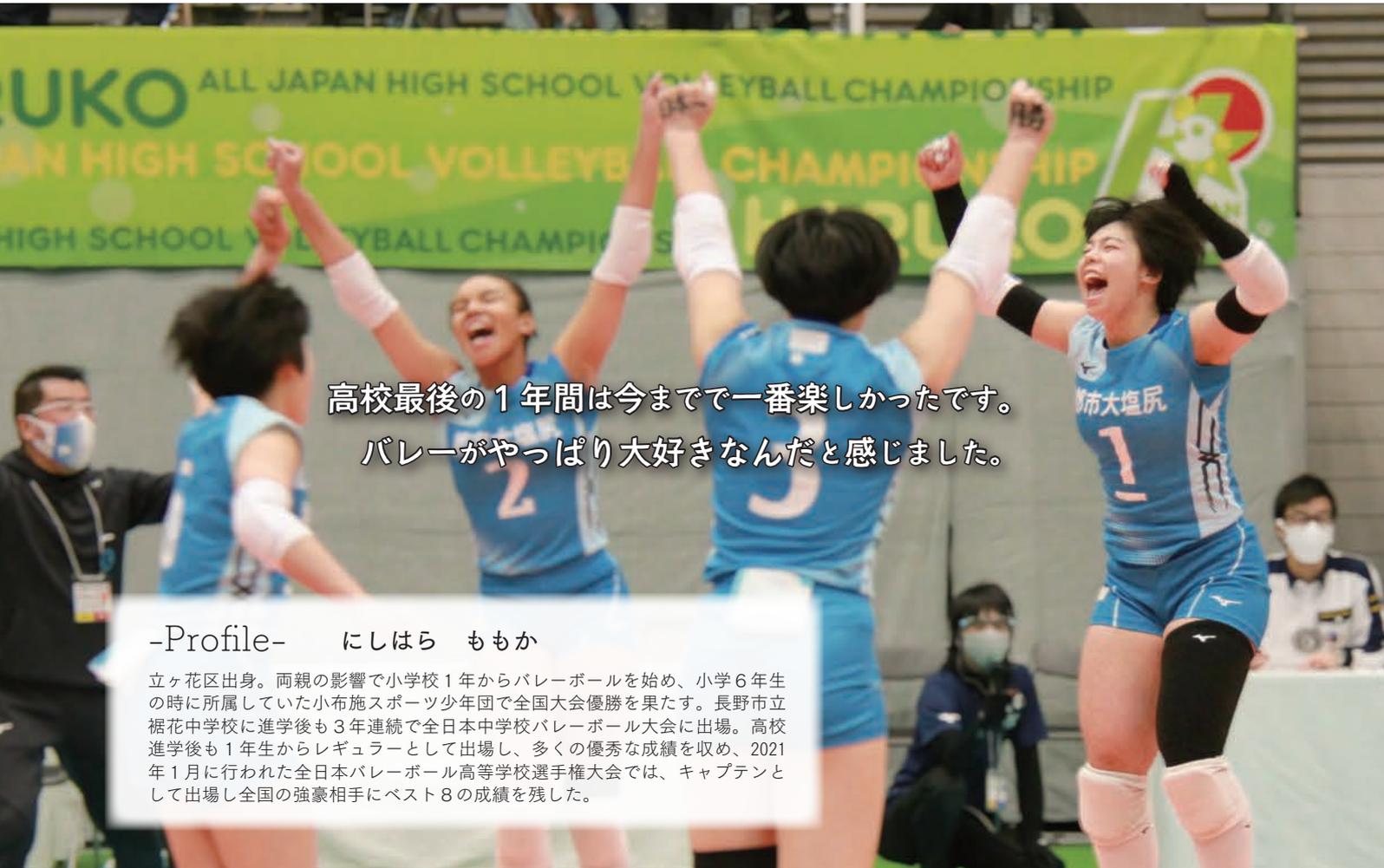
### 今月の表紙



表紙の三人は、色の違  
 う木をはり合わせてで  
 きた寄せ木の人形です。  
 市役所2階にいたので  
 ぜひ見に来てください。  
 たかやしろ(高社山)  
 の上から中野市を見渡  
 していますよ。

▲左から、ちょうげんぼう、  
 たぬき、うさぎ

(表紙デザイン・中川千  
 恵子/寄せ木作品・中  
 川岳二/写真・金井真一)



高校最後の1年間は今までで一番楽しかったです。  
バレーがやっぱり大好きなんだと感じました。

-Profile- にしはら ももか

立ヶ花区出身。両親の影響で小学校1年からバレーボールを始め、小学6年生の時に所属していた小布施スポーツ少年団で全国大会優勝を果たす。長野市立裾花中学校に進学後も3年連続で全日本中学校バレーボール大会に出場。高校進学後も1年生からレギュラーとして出場し、多くの優秀な成績を収め、2021年1月に行われた全日本バレーボール高等学校選手権大会では、キャプテンとして出場し全国の強豪相手にベスト8の成績を残した。



▲相手を圧倒するスパイク



東京都市大学 塩尻高等学校  
TOKYO CITY UNIVERSITY SHIOJIRI HIGH SCHOOL

女子バレーボール部 前キャプテン

3年 西原 桃香

「昨年夏の台風で実家が水害に遭いましたが、落ち込む家族が自分のバレーに取り組む姿から元気をもらえ、と言ってくれました。また、昨年の夏にけがで一時期バレーができなくなりましたが、その間に自分はバレーがこんなに好きなんだと改めて気づき、今後も続けようかなと思うきっかけになりました。進学後も、バレーを楽しみながら人を元気づけられるプレーができればと思います。バレーを通じ大学でさまざまなことを学び、視野を広げていければと考えています。」

「キャプテンとして、調子が悪い選手にも積極的に声を掛け、自分が調子の悪いときはフォローしてもらいながら、どんな相手でもフラットな気持ちで臨んでいました。最後の大会は優勝はできませんでしたが、とにかく楽しくて、全部出し切ることができたと思っています。ベスト8の成績を残せたのも、家族の支えはもちろん、互いに信頼できる仲間にも恵まれたことや、中学1年から6年間指導していただいた今井監督のおかげだと感じています。」

高校卒業後は、大学に進学し、バレーを続けるという。

「大事な局面では、絶対に自分が決めると信じて臨んでいました。日々の練習でプレッシャーに打ち勝ってきたからこそ自信が持てたのだと思っています。」

今年開催された春高バレー※が終わるまでバレー部のキャプテンを務めた西原さん。小学校の頃は内気な性格でキャプテン向きではなかったというが、競技を通じて自分の思いを口に出すようになり、性格も変わったという。

※第73回全日本バレーボール高等学校選手権大会。21年1月5日～10日にかけて開催された。

# まよひか

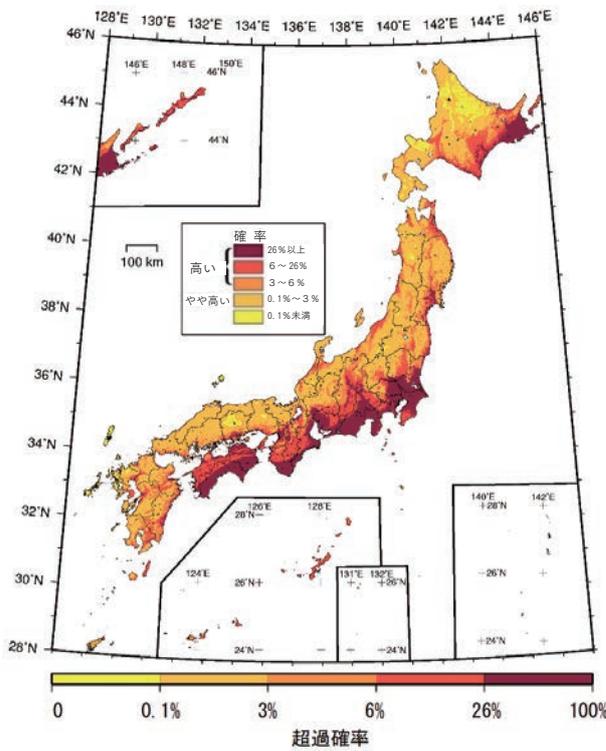
に備える。

東日本大震災・  
長野県北部地震  
から10年

2011年3月11日午後2時46分、マグニチュード(M)9.0の超巨大地震が日本海溝沿いで発生し、強い揺れと大津波が東北地方太平洋沿岸を襲いました。その翌日には長野県と新潟県との県境を震源とするM6.7の地震が発生、栄村を中心に大きな被害を及ぼしました。その震災から10年。大地震は台風や豪雨と異なり、一瞬で状況が変わってしまいます。改めて、日頃からできる防災対策について考えてみませんか。

今後30年間に「震度6強」の揺れに見舞われる確率

出典：全国地震動予測地図2018（政府地震調査研究推進本部）



00年以降に中野市で発生した震度4以上の地震（2月25日現在）

発生日	発生時刻	震央地名	中野市震度	備考
04年10月23日	17時56分	新潟県中越地方	震度4	新潟県中越地震（本震）
04年10月23日	18時34分	新潟県中越地方	震度4	新潟県中越地震（余震）
07年7月16日	10時13分	新潟県上中越沖	震度5強	新潟県中越沖地震
11年3月12日	3時59分	長野県北部	震度4	長野県北部地震（本震）
11年3月12日	4時31分	長野県北部	震度4	長野県北部地震（余震）
11年4月12日	7時26分	長野県北部	震度4	長野県北部地震（余震）
12年7月10日	12時48分	長野県北部	震度5弱	
14年11月22日	22時08分	長野県北部	震度5弱	長野県神城断層地震（本震）

気象庁震度データベースをもとに作成



栄村 総務課 情報防災係長 久保田 一樹さん

## 被災者の声に学ぶ

栄村では東日本大震災翌日の3月12日午前3時59分に最大震度6強の本震、震度6弱の余震に襲われました。当時、激しい縦揺れで目を覚ますと、家の中の家具は倒れ、ガラスは割れ、足の踏み場もないほど散乱していました。慌てて真っ暗な屋外に避難しました。車の中に避難した住民もいました。

その後、消防団員を中心に村内の見回りをを行い、倒壊した家屋や土砂崩落、陥没による1対超の段差の発生などの被害状況が分かり、経験したことのない災害に恐怖や不安を感じました。



▲多くの家屋が損壊した栄村横倉地区

続く余震により家屋倒壊の恐れがあることから、一部地区を除く全村に10日間の避難指示を発令。不慣れた避難

所生活は、被害を受け使用できない避難所もあり、「密」状態がよく寝られない方も多かったと思います。ライフラインのうち、電気は当日に復旧しましたが、上下水道は被害を受け、近隣の市町村にも協力いただき、給水車、仮設トイレにより対応しました。トイレの清掃や水の補給など、どの避難所も村民の皆さんにより自主的に管理していただきました。食料や日用品は、当日から物資などが届き、ボランティアの方の炊き出しなど日を追うごとに充実されていきました。

幸い、この地震による重傷者はいませんでした。これは、たまたま屋根に雪が無く、火を使う時間帯でもなかったことが大きな要因だと思われれます。また、小さな村のため、どの家に誰がいるという情報を共有できていたことが避難や安否確認に役立ったと考えられます。

大地震は台風や豪雨と異なり突然状況が一変します。行政が行う防災対策には限界がありますので、日頃から、備蓄品の準備や自主避難など「自分の身は自分が守る」意識と、お互いに助け合う意識が重要です。



▲避難所の役場内多目的ホールでは避難者を収容できず、ロビーまで人があふれた



**320** 人が一斉に  
救急車を呼んだら

市内で1日に出勤する救急車の平均回数は約5回(2019年)。大地震が起きると市内では320人の負傷者が想定されています。病院に行ってもすぐに治療してもらえないとは限りません。自分の身は自分で守ることが大切です。

**39**%の世帯で  
トイレ不能  
**34**%の世帯で  
断水

ふだん当たり前のように使用している水道。災害時は何よりも水は大切なものです。また、下水道が使えないとトイレが影響を受け、無理に流したら逆流の可能性があります。市は20,700回分の簡易トイレを備蓄していますが、自宅での避難生活のためにもトイレ対策を。



市内で最大

**3,710** 人が  
避難者に  
(内 避難所に1,860人)

家が壊れたり、火災などで自宅に住めなくなってしまう人のほか、余震不安や断水・停電などさまざまな事情による一時的な避難者が想定されています。いつでもすぐに避難できるよう備えておきましょう。

中野市の備蓄は  
全市民の

**5**%の**2**食分

市は食料など人口5%分を目安に主食4,600食と副食2,300食分を備蓄しています。市民全員分はありません。まずは各家庭での備蓄が必要です。



大地震が起きたら  
**中野市は  
どうなるの？**

長野県の調査により、中野市に最大震度7、市全域で5強以上の地震が発生した場合の被害想定がまとめられています。中野市地域防災計画(平成29年)を基に作成  
※必ずしも近い将来に想定どおりの地震が発生することを意味するものではありません。

そなえが  
たいせつ



最低

**3** 日分の備えを

ほかの地域から送られてくる支援物資が届くまで3日かかると一般的に想定されています。それまでは、備蓄してあるもので乗り切る必要があります。3日以上を目安に備蓄しましょう。



**中野市国土強靱化地域計画(案)を作成しました**

市では、**国土強靱化基本法**に基づき、巨大地震や集中豪雨などの大規模自然災害への備えや、事前防災・減災と迅速な復旧復興に資する施策を総合的かつ計画的に推進するため、「中野市国土強靱化地域計画(案)」を作成しました。また、3月11日(木)までこの計画(案)に対する意見を募集しています。

市公式 HP



**強靱化の総合的な目標**

しなやか中野・たくましいふるさとへ  
命や暮らしを守るまちづくり

**事前に備えるべき目標**

いのちを守る

人命の保護が最大限図られること

**円滑・迅速な支援**

負傷者等に対し、迅速に救助、  
救急活動が行われること

**指令・情報システムの確保**

必要不可欠な行政機能、  
情報通信機能は確保すること

**動線・流れの確保**

必要最低限のライフラインを確保し、  
早期復旧ができること

**復旧・継続の支援**

流通・経済活動等を停滞させないこと

# 今はじめよう！地震への備え

今すぐできる「災害への備え」をまとめました。災害が起きてから後悔しないように、いま始めましょう。

## 物への備え

これまでの災害用備蓄は、乾パンなど普段食べない保存食を用意する特別な準備と考えられてきました。そのため管理や継続が難しいとあきらめてしまう人も多かったと思われる。しかし、日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」なら簡単に備蓄ができます。

普段から使いながらもしもの時のために備えて蓄える

## ローリングストック

1

### 備える

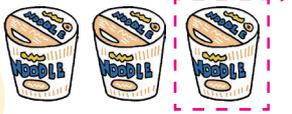
最初が多めに準備。賞味期限の間に飲める・食べる量を目安に購入します。



3

### 買い足す

無くなる前に補充。非常時用としてストックの量を一定に保つのがポイント。



2

### 普段どおり飲む・食べる

賞味期限の近いものから順に消費します。



「回転させながら備蓄する」という食料備蓄の方法で、非常用に買った食品を日常的に使いながら、もしもの時のために備える方法です。

### メリット

- ・賞味期限切れの心配無し！
- ・保存場所はいつも使いやすい場所でOK
- ・災害時も普段から食べなれているメニューが味わえる

これならかんたん



チェック！

### 意外なものが役に立つ

東日本大震災の体験談では、「ポリ袋や新聞紙は防寒に使えた」という声や、子供たちからは「避難所では、退屈な時にトランプで遊んだ」という声もありました。車に乗っている時の被災に備えて「車のトランクに食料、水、長靴など防災グッズ一式を載せている」という人もいました。

「地震から命やくらし、大切な人を守るために、できること」(長野県)より抜粋



### 持ち出し品

- |      |   |
|------|---|
| 電化製品 | <input type="checkbox"/> ラジオ<br><input type="checkbox"/> 懐中電灯・電池<br><input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器)<br><input type="checkbox"/> 充電用モバイルバッテリー |
| 医薬品  | <input type="checkbox"/> 常備薬・持病の薬・お薬手帳<br><input type="checkbox"/> ばんそうこう<br><input type="checkbox"/> マスク、体温計 など                                |
| 貴重品  | <input type="checkbox"/> 現金<br><input type="checkbox"/> 通帳<br><input type="checkbox"/> 印鑑<br><input type="checkbox"/> 免許証、保険証 など                |
| 衣類   | <input type="checkbox"/> 着替え<br><input type="checkbox"/> タオル<br><input type="checkbox"/> ティッシュ<br><input type="checkbox"/> 生理用品                 |
| 非常食  | <input type="checkbox"/> 飲料水<br><input type="checkbox"/> 乾パン、缶詰<br><input type="checkbox"/> 紙コップ、紙皿 など  |
| その他  | <input type="checkbox"/> 粉ミルク、哺乳瓶、紙おむつ<br><input type="checkbox"/> 眼鏡、入れ歯、補聴器など   |

### 改めて確認！ 備蓄品リスト

#### 備蓄品

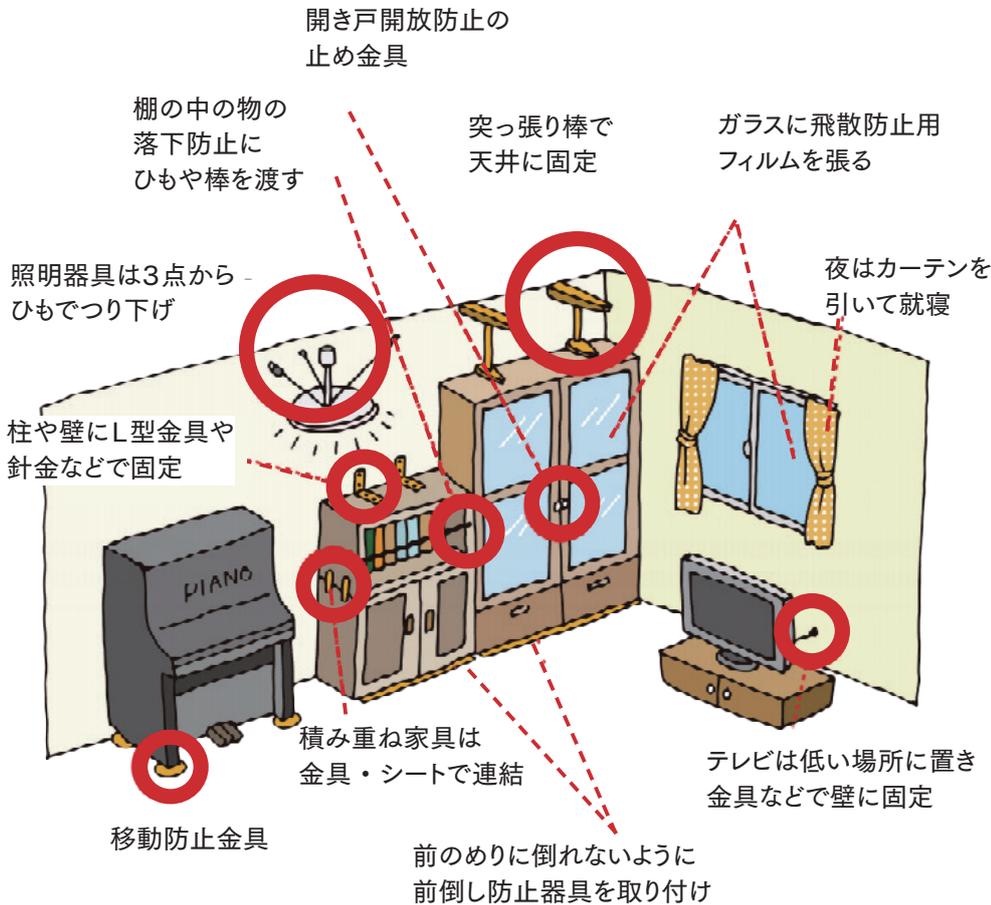
- |     |  |
|-----|--|
| 食料品 | <input type="checkbox"/> 米<br><input type="checkbox"/> 缶詰<br><input type="checkbox"/> レトルト食品<br><input type="checkbox"/> カップ麺 など |
| 水   | <input type="checkbox"/> 飲料水<br>(大人1人あたり1日3ℓ)<br><input type="checkbox"/> 生活用水   |
| 燃料  | <input type="checkbox"/> カセットコンロ<br><input type="checkbox"/> ガスボンベ<br><input type="checkbox"/> 固形燃料                              |
| その他 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ<br>(1人あたり1日5回分)   |



## 室内の備え

阪神・淡路大震災の時の負傷者は家具の転倒・落下・移動やガラスの破片が原因の7割※を占めています。下敷きにならないよう家具類を配置し、その上で器具による家具類の転倒・落下・移動防止、ガラスの破損防止対策を行えば、けがのリスクを低くすることができます。

※「阪神大震災による建造物の損壊と負傷に関する実態調査」調査結果（96年）



チェック!

### 家具の固定の効果

各世帯の家具の固定の取り組みが進み、長野県内の家具の固定率が100%になった場合、家具転倒による死者数を約8割減少させることができます。金具や転倒防止器具など、比較的簡単に取り組める対策もあるので、できることから対策してみませんか。

「地震から命やくらし、大切な人を守るために、できること」(長野県)より抜粋

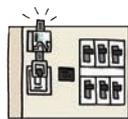
へやも  
あんぜんに



## 防火対策

出火を阻止し、延焼を食い止めることが重要です。そのために、住宅用消火器や住宅用火災警報器、漏電遮断器、感震ブレーカーなどの設置をあわせて行うことが効果的とされています。また避難する際にはガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落としましょう。また、復旧後には点検を忘れずに行いましょう。

チェック!



### 感震 ブレーカー

地震による強い揺れを感知して電気を遮断する機器。「コンセントタイプ」、「分電盤タイプ」、「簡易タイプ」など種類があります。(3千円程度)



### 住宅用 火災警報器

寝室や台所などの天井に設置します。火災による熱や煙を感じし、警報を発生して火災の発生を知らせてくれます。(2千円程度)



### 住宅用消火器

小型で軽量のため、女性や高齢者でも簡単に扱えるのが特徴です。キッチン近くや、廊下など取り出しやすい位置に配置しましょう。(3千円程度)

### ストーブなどへの落下物に注意

衣類などがストーブに落下すると、火災を引き起こす危険があります。設置場所の周りを確認しましょう。





## 災害用伝言ダイヤル 171

電話がかかりにくい状況下で、自分の安否を家族や知人に伝達するためのサービスです。毎月1日、15日などに体験利用ができます。

### ■災害用伝言ダイヤルの利用方法



※「(××××) ××-××××」は、連絡を取りたい被災地の方の電話番号をダイヤルしてください。

## スマートフォンアプリ

緊急地震速報や豪雨予報などの災害情報を知らせてくれるさまざまなアプリが提供されています。



※市はヤフー(株)と「災害に係る情報発信等に関する協定」を締結しています。

## 情報収集

災害発生時は、電話がかかりにくい状況が数日続くかもしれません。あらかじめ災害時に家族間でコミュニケーションをとる方法を確認し、どこから情報入手するか整理しておきましょう。

## 中野市すぐメール

防災行政無線の放送内容、土砂災害警戒情報、地震情報などの緊急防災情報を市からお知らせしています。あらかじめ利用登録しておきましょう。

利用方法：  
[t-nakano@sg-m.jp](mailto:t-nakano@sg-m.jp) へ  
空メールを送信



### チェック!

### 間違った情報に注意

災害時は、間違った情報に従って行動すると危険な目に遭いかねません。SNSも貴重な情報源ですが、不正確なうわさや情報が流れることがあるので注意しましょう。



## あなたのお家の耐震性。 大丈夫ですか？

### 耐震診断ってなんですか？

建物の地震に対する強さを調べるのが耐震診断です。1981年(昭和56年)以前の建物について、積極的に診断を進めています。

### 調査の方法は？

耐震診断の計算に必要な項目(間取り、耐力壁の位置、仕上げ材料など)や、老朽化・劣化に関しての項目(屋根、雨どい、内壁、床、浴室などの劣化)を現地で調査します。

建物は千差万別です。家屋の倒壊などから大切な命を守るため、耐震診断で状況を確認し、必要に応じて耐震改修を行い地震に備えましょう。



長野県木造住宅耐震診断士  
畔上 秀一さん

## 耐震化

1995年(平成7年)に発生した阪神・淡路大震災では、古い建築基準法で建てられた家屋の倒壊などにより多くの犠牲者がでました。住宅の倒壊などによる圧死を防ぐためにお家の耐震診断と耐震改修を行いましょ。なお、耐震診断は無料です。

問申 都市計画課 ☎(22)2111(内線358)

あなたのお家が、

「1981年(昭和56年)5月31日以前に着工した一戸建てで、木造在来工法」

である場合は対象になります。



1



中野市が派遣する診断士が無料で耐震診断を行います。

2

診断の結果、耐震改修が必要な場合、最大100万円の助成を行っています。

3



市公式HP

現在までの  
決定事項を  
お知らせ

# 新型コロナ ワクチン 接種

お知らせ  
第1弾

※このページの情報は  
2月24日時点の情報です。

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

中野市では、新型コロナウイルスの感染拡大を防止し、市民の皆さんの生命と健康を守るため、新型コロナウイルスワクチン接種推進室を設置し、必要な体制の確保を進めています。



ワクチン接種をかたる  
不審電話にご注意！

ワクチン接種のために金銭や個人情報  
を電話で求めることはありません。

## 接種までの流れ

接種の開始時期については現在のところ未定となっており、  
4月以降となる見込みです。



接種券が  
届く

接種の時期にあわせて、市から「接種券」、  
「新型コロナワクチン接種のお知らせ」、「予診票」  
が届きます。

65歳以上の高齢者の方から順次送付します



予約する

密を避けるため、事前予約制とします。  
接種を受ける前に予約を行ってください。



電話



LINE



Web



接種する

「接種券」、「本人確認書類（運転免許証など）」  
記入済みの「予診票」をご持参の上、予約した  
日時に接種会場へお越しください。

接種費用は、全額公費のため無料です



詳しくは接種券に同封する  
「お知らせ」をご覧ください

## Q&A

（厚労省）  
Q&A  
その他の



Q. なぜワクチンを打つのですか？

A. 感染するのを防いだり、感染しても重症化を免れたりすることが期待されています。一方、極めてまれであるものの、副反応による健康被害が発生したことも報告されています。接種は任意であり、同意した方のみ接種が行われます。

Q. 対象者や回数、接種会場はどうなりますか？

A. 市内に住所を有する16歳以上が対象です。回数は2回接種で、通常は初回の接種から3週間後に2回目を接種します。接種会場は中野保健センター、閉校後の豊井小学校および北信総合病院となります。

Q. 病気で治療中の人や、妊婦、授乳中の人？

A. 事前に主治医にご相談ください。

Q. 高齢者施設に入所している場合は？

A. 現在、施設と検討中です。また、訪問診療や往診を受けている方への接種方法も、あわせて検討中です。

# 実施計画

第2次中野市総合計画

「緑豊かなふるさと文化が香る元気なまち」  
の実現に向けて

※事業費は3カ年の合計  
事業費で掲載しています。



基本政策

【産業・雇用】

にぎわいと活力あふれる  
まちづくり

3

## 観光振興事業

(8,613 千円)

環境アウトドアスポーツイベントの開催を通じ、近隣市町村や観光関係団体と連携宣伝活動を行うことで、市への誘客を図ります。また、市内観光地を巡るバスを無料で運行することで、地域資源を魅力的・効果的に発信します。

- ▶環境スポーツイベント SEA TO SUMMIT 千曲川・高社山大会開催事業【2017年度～】
- ▶市内観光地無料周遊バス事業【2021年度～】

## 関係人口創出事業

(41,645 千円)

地方と関わりたい都市圏などの人材と本市のヒト・モノ・コトを結びつけ、地域資源の掘り起こしや、地域課題の「見える化」を行い、関係人口の創出・拡大を図ります。

- ▶関係人口創出事業【2021年度～】

## 豊田観光施設維持整備事業

(192,957 千円)

豊田温泉公園もみじ荘を快適に利用いただくため玄関のバリアフリー化や浴槽改修などリニューアル工事を行います。

- ▶豊田温泉公園もみじ荘整備事業【2021年度】
- ▶改修工事に伴う休業補償金【2021年度】

基本政策

【健康・福祉】

支えあい健やかに  
暮らせる健康長寿のまちづくり

2

## 高齢者在宅サービス事業

(7,200 千円)

買物弱者である高齢者世帯などの生活の利便性を確保するため、移動販売に要する経費に対し補助を行います。

- ▶買物弱者支援事業【2021年度～】

## 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業

(33,468 千円)

医療介護データを分析して健康課題を把握し、高齢者を適切な医療介護サービスにつなげることで、介護予防だけでなく疾病重症化予防の促進を図ります。

- ▶高齢者の保健事業と介護予防などの一体的実施事業【2021年度～】

## 診療体制支援事業

(74,823 千円)

常に安心して高度な医療サービスを受けられるように、不採算部門を含む地域医療を提供する公的病院などに対して補助を行います。

- ▶公的病院等運営事業補助金【2021年度～】

基本政策

【子育て・学校教育】

未来のふるさとを担う  
子どもたちを育むまちづくり

1

## 子育て拠点施設 整備事業

(5,000 千円)

子育て環境の充実を図るため、新子育て拠点施設の整備を進めます。

- ▶コンサルタント業務委託料【2021年度】

## 子育て応援事業

(14,610 千円)

乳幼児世帯の経済的負担の軽減のため、2歳未満児の乳幼児世帯へゴミ袋支給とあわせて子育て用品の支給を行います。また、「ファミリー・サポート・センター」機能の充実を図ります。

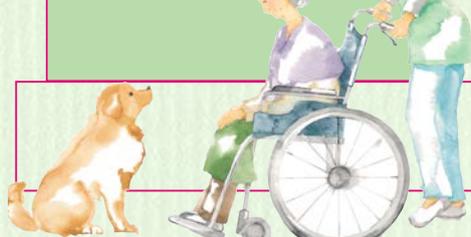
- ▶子育て用品給付事業【2007年度～】

## 小・中学校 ICT活用 推進事業

(154,470 千円)

GIGAスクール構想により整備されたタブレット端末などを活用し、充実した教育活動の充実を図ります。また、校務の効率化を図るため、長野県統合型校務支援システムを導入します。

- ▶ICT支援員配置【2021年度～】
- ▶統合型校務支援システム負担金【2021年度～】



実施計画とは、第2次総合計画に掲げた施策を具体化するための計画です。  
 計画期間は3年間で、毎年見直しを行います。市では、人口減少や経済環境に対応しつつ、限られた財源の中で各種施策を推進する実施計画を策定しました。  
 ここでは、主な事業を紹介します。なお、詳細は市公式ホームページで公開しています。

基本政策

【協働・行政経営】

市民参加と協働の  
まちづくり

6

地域活性化推進事業

(4,007千円)

協働による地域づくりの推進と市民活動の発掘、育成を図るため、活動費用の一部を補助します。また、地域おこし協力隊員の定住促進を図るため、隊員が市内で起業するための経費補助を行います。

▶中野のチカラ応援事業補助金【2016年度～】

情報通信施設管理事業

(14,124千円)

豊田地域のケーブルテレビサービスを提供している同軸ケーブル設備の老朽化に伴い、光ケーブル設備へ更改し、施設の高度化を図ります。

▶情報通信施設更改基本実施設計業務委託【2021年度】

政策推進事業

(3,157千円)

第2次中野市総合計画に定める「緑豊かなふるさと文化が香る元気なまち」の実現に向け、後期基本計画を策定します。

▶中野市総合計画・後期基本計画策定業務【2021年度】



基本政策

【定住環境】

安心・安全な住みよい  
まちづくり

5

防災施設管理事業

(13,802千円)

災害時等における情報伝達を確実にを行うため、防災行政無線（同報系）設備の修繕を行います。

▶防災行政無線（同報系）設備修繕事業【2021年度～23年度】

し尿等投入施設管理等事業

(111,180千円)

し尿等投入施設を安定的に運営するため、設備改修を実施します。

▶し尿等投入設備改修事業【2021年度～23年度】

空家等対策事業

(72,189千円)

年々増加する市内の空き家について、利活用の促進を図ります。また、官民連携により移住定住環境の提供、移住者と空き家のマッチングを行います。

▶空き家利活用人材育成事業【2021年度～23年度】

▶空き家現地外観実態調査事業【2021年度】

▶空き家マッチングサイト構築・運営事業【2021年度～】



基本政策

【文化・生涯学習】

ふるさとを学び育つ  
文化のまちづくり

4

市民会館維持整備事業

(2,020,692千円)

老朽化した市民会館を全面改修し、利用者の安全性を確保するとともに、機能性及び利便性の向上を図ります。

▶市民会館リノベーション事業【2021年度・22年度】

市民会館運営準備事業

(48,610千円)

市民会館の運営理念を策定し、開館後の自主事業の実施に向け準備を整えます。また、休館中においても文化芸術活動が停滞しないよう音楽団体、文化芸術団体などと協働した文化芸術祭を実施します。

▶市民会館運営理念策定ワークショップ・市民会館ロゴマーク公募など準備事業【2021年度】

▶信州なかの文化芸術祭事業【2021年度～】

高遠山古墳保存整備事業

(23,530千円)

善光寺平最古級の前方後円墳である県史跡「高遠山古墳」の保存を図ります。また、古墳活用専門委員会を設置し、高遠山古墳を郷土資料として活用するための活用計画案を作成します。

▶高遠山古墳整備工事【2007～22年度】



# 区長の皆さんを 紹介します

中野市区長会



問 市民協働推進室（中野市区長会事務局） ☎(22) 2 1 1 1 （内線455）

市区長会役員  
 会長 一 会  
 副会長 一 副  
 理事 一 理

※敬称略

**延徳地区**  
 理 桜沢 山本 金司  
 大熊 柴本 好一  
 北大熊 高橋 康人  
 小沼 大宮 浩司  
 篠井 未定  
 新保 中村 隆夫

**日野地区**  
 副 間山 荒井 均  
 新野 浦野 良一  
 更科 小澤 仁  
 高遠 西山 一雄  
 東山 海谷 禎夫

**中野地区**  
 中町 荒井 孝芳  
 西町 中山 幸利  
 東町 西嶋 啓  
 松川 鈴木 千照  
 普代 荒井 秀久  
 東松川 小嶋 登  
 一本木 土屋 稔  
 栗和田 金井 俊郎  
 西条 久保 利幸  
 上小田中 豊田 和男  
 下小田中 小林 正隆  
 東吉田 麻沼 憲郎

**平岡地区**  
 理 竹原 桜井 富保  
 金井 湯本 栄樹  
 西笠原 小島 盛男  
 東笠原 山田 貞光  
 新井 藤沢 正実  
 若宮 佐野 清一  
 北間長瀬 土屋 雅彦  
 南間長瀬 高木 周二  
 長元坊 森山 巧

**長丘地区**  
 理 田麦 江本 紀夫  
 厚員 山岸 義行  
 壁田 渋谷 仁志  
 古牧 若林 栄吉

**高丘地区**  
 副 日和 藤金 之助  
 草間 小林 茂之  
 安源寺 三井 昇  
 立ヶ花 芋川 太郎  
 牛出 鈴木 正幸  
 栗林 町田 芳平  
 大俣 倉島 昌典

**平野地区**  
 理 岩船 山浦 宣孝  
 片塩 堀内 一郎  
 七瀬 小池 久男  
 吉田 竹内 貞人  
 長嶺 向井 和俊  
 西江部 小林 良次  
 東江部 原沢 健一  
 泉 小林 高志

check!

## 各区と市は、協働して各種事業に 取り組んでいます

- ① 危機管理（防災・自主防災など）
- ② 情報統計（国調・農業センサスなど）
- ③ 健康づくり（各種健（検）診の会場提供など）
- ④ 福祉（民生委員と協力した住民の福祉関係）
- ⑤ 保育（保育園、子育て関係）
- ⑥ 高齢者支援（地区住民の高齢者支援）
- ⑦ 環境（資源物回収・衛生自治など）
- ⑧ 生活交通安全（交通安全啓発など）
- ⑨ 人権政策（人権に関する啓発など）
- ⑩ 農政（農業・有害鳥獣対策など）
- ⑪ 道路河川（市道管理協力など）
- ⑫ 都市計画（公園管理協力など）
- ⑬ 行政委員会（選挙立ち会いなど）
- ⑭ 消防（消防団協力など）

**豊津地区**  
 理 替佐 春日 卓男  
 笠倉 割田 藤夫  
 碓 小林 和幸  
 奥手山 小澤 八十治  
 美沢 中村 光男

**倭地区**  
 理 柳沢 清水 孝美  
 田上 清水 正昭  
 岩井 佐々木 忍  
 岩井 荻原 正昭

**科野地区**  
 副 越 渡邊 富男  
 深沢 山口 正信  
 赤岩 湯本 明雄

**上今井地区**  
 会 上今井 大口 登實男  
**永田地区**  
 理 穴田 山崎 敏彦  
 毛野川 滝沢 誠一  
 南永江 松本 浩司  
 北永江 小林 孝夫  
 梨久保 松野 佳賛  
 涌井 水野 清  
 親川 市川 隆一  
 三俣 吉川 好貞  
 赤坂 田中 富士男  
 豊田 深沢 清水 敏男

## 第2層協議体の取り組み

住み慣れた地域で互いに支え合いながら、安心して自分らしく暮らせるよう、さまざまな立場の人たちと地域づくりをともに考え取り組む「なかのなっちょ隊<sup>だいい</sup>」（第1層協議体）。これまで、中野市全体を捉え活動してきましたが、今年度は、より身近な自分の住む地域ごとにとともに考える場（第2層協議体）を作れるよう取り組みました。なかのなっちょ隊<sup>だいい</sup>メンバーでもある中野市社会福祉協議会が中心となり、さまざまな地域に「地域づくり」について説明し、ともに考える場や地域の方が集える場を提案してきました。

活動の結果、いくつかの地域で集いの場を開催することが決まりました。新型コロナウイルス感染症の影響により、計画はほとんどが延期となってしまいましたが、支え合える地域づくりについて考え始める地域は、少しずつ増えています。

少子高齢化の中、いつまでも安心して暮らし続けられる地域にしていくためには、地域に足りないものや、自分たちに出来る事を、地域に住む皆さんがともに考え、支え合いながら取り組んでいく事が大切です。皆さんも一緒に考えてみませんか？

### 東山区



地域のつながりが深まればと、地域の皆さんと一緒に楽しく食事をする場を設けました。

### 長嶺区



サロン参加者にアンケートを取り、地区の課題を共有し、取り組めることは何かを確認しました。

# 輝

## 介護予防の 情報かわら版

問申 高齢者支援課（内線366）

支え合いの地域づくりに、  
皆さんと一緒に  
取り組んでいきます。  
お気軽にご相談下さい。



中野市社会福祉協議会  
第2層生活支援コーディネーター  
清水佳寿恵 さん



中野市社会福祉協議会  
地域福祉コーディネーター  
徳竹佐織 さん

### 認知症講演会

今年度の認知症講演会は、動画配信による開催です。認知症への理解を深め、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくことができる地域づくりについて一緒に考えてみましょう。希望者にはDVDを無料配布いたします。

演題：「パートナーとして関わる認知症」

講師：特定非営利活動法人のぞみ 代表理事  
若年性認知症支援コーディネーター  
伝田 景光 さん

動画掲載期限：3月11日(木) 午後5時まで



市公式 HP



### さまざまな色の「アマビエ展示」

新型コロナウイルス感染症終息を願い、介護保険サービスを利用されている市内在住の皆さんにご協力をいただき、「アマビエ」に色を塗っていただきました。

市役所1階市民ラウンジに皆さんの作品を展示しています。（3月26日(金)まで）また、市役所各待合イスにおいて、ソーシャルディスタンス確保のために活用させていただいています。



認知症講演会の  
映像も流しています！



# 「耳が遠くなった」と感じることはありますか？

加齢による難聴は、歳を重ねれば誰でもかかる可能性があります。会話が聞こえにくくなることで、人付き合いがおっくうになり、外出を控えたり、意欲の低下や認知症を引き起こす原因にもなるといわれています。

聴力を守るうえで基本となるのは大きな音を避けることです。騒音などは体の中に「酸化ストレス」を増加させ、正常な細胞の組織を壊すといわれています。

他に、糖尿病や動脈硬化、脂質異常症などの生活習慣病を防ぐことも大切。生活習慣病になると、内耳や脳の血流が悪くなり、聴力に悪影響を与えます。

喫煙や過度の飲酒を控えることも重要です。



大きな音を避ける



生活習慣病予防



禁煙・過度の飲酒を控える



## 適切な「聞こえ」を維持しよう

「耳が遠くなった」と感じたら耳鼻科を受診し、医師の指導のもと、必要に応じて補聴器を身につけるようにしましょう。耳あかのせいで聞こえづらくなっている場合もありますので、定期的なお手入れをしましょう。

適切な「聞こえ」を維持して脳を活性化し、家族や友人とのコミュニケーションを楽しみましょう。

☎ 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線242・386)

▼保健だより

### 3月は自殺対策強化月間

2020年、長野県で約350人の人が自殺で亡くなっています。自殺を考えている人は、気分が沈んだり、原因不明の体調不良が続いたり何らかのサインを発します。

悩みを抱えている人やサインに気付いた人は、一人で悩まずに相談してください。

#### 【相談窓口】

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570(064)556

平日午前9時30分～午後4時、  
午後6時30分～10時30分  
(午後10時まで受付)

長野いのちの電話

☎ 026(223)4343

毎日午前11時～午後10時

### いきいき健康講座【運動編】

内容 「脳と身体を鍛えて充実  
ライフ～生涯現役を目指  
しましょう～」

講師 三浦弘さん

期日 3月9日(火)

時間 午後1時15分～3時

会場 中央公民館講堂

### 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 3月11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。

### 献血のお知らせ

期日 3月13日(土)、14日(日)

時間 午前10時～正午、  
午後1時30分～4時

会場 イオン中野店(正面駐車場)

持ち物 献血カードまたは運転  
免許証など本人確認が  
できるもの

### 2021年度健(検)診

「健(検)診調査書兼申込書」の提出をしていない方は、提出をお願いします。

用紙をなくしてしまった場合は、電話でもお申し込みができます。



山本 清文さん  
からのご紹介

No.68 柳澤 義明 さん (新井)



自己紹介

20年前より新井地区で飲食店「あすべる樹」を営んでいます。東京都東村山市出身で、調理師専門学校を卒業し、ヨーロッパや東京で飲食の仕事に従事した後、佐久市出身の父の影響や、地域の方と多くのご縁に恵まれ、中野市に26年前に移住しました。過去に志賀高原のホテルにも勤務し、1999年の天皇陛下御夫妻滞在時には調理担当をさせていただいたことが印象に残っています。

元気の秘訣

体を動かすことが好きで、冬以外は毎朝自転車が高社山のふもとまで運動しています。家から見える山々に四季を感じ、季節の草花や愛情を受け育つ農作物の姿から元気をいただいています。また、信州の水と空気ですぐに育つ農作物を食べていることが長野県民健康長寿の秘訣だと感じます。10年ほど前から地域の方と一緒に学校給食用の玉ネギを育てていて、畑仕事も元気の秘訣です。

おらほの自慢

数年前に地区の方々が大切に守ってきた新井神社が焼失してしまった際、地域が団結し社殿を見事に再建させることができ、苦難の時こそ支えあう心に感動しました。コロナ禍の現在も、地域の方の心の温かさに支えられ、感謝しています。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報

地域の中の「歩いて行ける体操の場」をご紹介します

市内では現在18の運動自主グループがあり、空き建物やお寺などを活用して、「歩いて行ける体操の場」が広がっています。仲間と一緒に楽しく取り組めることが運動継続・介護予防へとつながります。身近な場所を活用して集まって活動してみませんか?

周りの人に元気を与えられたらと始めました。逆らってみなから元気をもらって



間山区 「よらっしやい! 真体美の会」  
主催者 小林重保さん



日時・場所など 問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

「集いの場づくり」で活用できるもの

市の事業

運動講師の派遣、体操CD、DVDの貸し出し、オレンジカフェ補助金(上限年間36,000円)、中野まなび塾講師の派遣

社会福祉協議会の事業

ふれあいサロン補助金(月2,000円)、サロン応援団からのボランティア派遣、DVD(介護予防運動、笑いヨガなど)・DVDプレイヤー・各種備品の貸し出し



# 子育て案内

☎ 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線388)

## 教室など

### 育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
4月13日(火) 午前10時～ 11時30分	4～6カ月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、離乳食の話、試食（保護者のみ）

※3日前までに予約が必要です。

### マタニティクラス

会場／中野保健センター

持ち物／筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	内容
3月8日(月) 午前9時30分～ 11時30分	出産・子育てに関する制度とサービスの紹介、妊婦体操、沐浴について、お父さんの妊婦体験、個別相談
4月15日(木) 午前9時30分～ 11時30分	妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養、育児体験、お父さんの妊婦体験、個別相談

※3日前までに予約が必要です。

## 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	3月16日(火)	2020年11月生
7カ月児健診	3月17日(水)	2020年7月生
1歳6カ月児健診	3月19日(金)	2019年8月生
2歳児健診	3月15日(月)	2019年2月生
3歳児健診	3月18日(木)	2018年1月22日～2月28日生

### ご存じですか？

#### ウェブサイト「こどもの救急」をご活用ください

日本小児科学会が提供している「こどもの救急」は夜間や休日などの診療時間外に、医療機関にかかったほうがよいかの目安を提供しています。

判断の一助としてご活用ください。



## 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

ワクチン名	日程	受付時間
B C G	4月13日(火) 5月11日(火)	午後1時～1時30分

※日本脳炎の日程については、4月に個別通知いたします。

※BCGは3日前までに予約が必要です。

### 日本脳炎ワクチンについてのお知らせ

厚生労働省から、2021年度は全国的な日本脳炎ワクチンの不足が生じるため、年中児（2016年4月2日～17年4月1日生まれ）の1期追加接種は、22年度に行うよう通知がありました。

今後ワクチンの供給が安定しましたら、対象者あて個別に通知いたします。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

保健師の子育て相談 期日 4月13日(火) 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





みんなでリズムからだをうごかそう！



## 子育て支援センター 3・4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。



さくらんぼ

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	4月8日(木) 午前10時～	栄養相談 食に関する相談
中央子育て支援センター(りんごっこ)	3月18日(木) 午前10時～	就労相談 就労に関する相談
	4月12日(月) 午前10時～	歯科相談 歯に関する相談
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	3月18日(木) 午後2時～	ふたごの会 ふたごちゃん遊びにきてね
	4月13日(火) 午前10時～	保健相談 計測・相談

### 開館時間(北部・中央・豊田)

午前9時～正午 午後1時30分～4時

※ご利用を希望する場合は、事前にご予約ください。(当日可)

### ☆問い合わせ先☆

#### さくらんぼ

☎ (22) 6622 ㊟日・月・祝日

#### りんごっこ

☎ (22) 2259 ㊟日・火・祝日

#### うさぎっ子

☎ (38) 1638 ㊟日・水・祝日



支援センター

※行事の詳細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。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事は今後中止・延期・内容変更となる場合があります。



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。

①お名前(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④応募者のお名前 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦メッセージ(30字まで)を明記し、写真データを添付の上、3月22日(月)までにEメールまたは右記のQRコードリンク先からご応募ください。

応募用URL



庶務課 ☎ (22) 2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



成澤 結花 ちゃん (1歳)

元気いっぱいゆいちゃん♡  
これからもすくすく育てね!



溝端 貴大 くん (7カ月)

大好きなお姉ちゃんと一緒に  
元気に大きくなってね!



柳澤 楓香 ちゃん (2歳)

お兄ちゃんとなかよくね!



小松 蒼 くん(7カ月) 茉央 ちゃん(3歳)

すくすく成長する姿を見る  
のが楽しみ。仲良く育てね!



主目的のびきごと写真でレポート

# まちかど トピック

2/14

## 好天のグレンデを滑る 中野市民スキー大会

中野市民スキー大会が木島平スキー場で行われました。好天に恵まれた今回は、小学校1年生から80歳の方まで57名の選手が参加。日頃の練習の成果を発揮し、軽快に斜面を滑走していました。



2/13

## 気になる人とゆるくつながるお話会 ぼんぽーTALK



「中野市へ移住して来たけれど、人とのつながりがなかなか増えない」という悩みを持った方をターゲットに、移住者や移住者とながりたい人をつなぐイベント「ぼんぽこTALK」を開催しました。今回、2010年に延徳地区に移住し、パン屋を営んでいる浦野里美さんをゲストに迎え、販売しているドイツパンのことや移住のきっかけを話していただきました。参加者は、浦野さんのパンに対するこだわりや真剣に耳を傾けたり、お互いに自己紹介をしたり、交流する様子が見受けられました。(26名でもご紹介しています。)

ゲストとして参加させていただきましたが、こちらでも刺激を受けることができ、とても良い経験ができました。



ベッカライウラノ オーナー  
浦野里美さん

2/14  
・21・28

(仮称) 山田家の道具から暮らしにふれる  
**山田家資料館体験講座**



(仮称) 山田家資料館所蔵の民具を使った体験講座「江戸・山田家の暮らしと文化」が(仮称)山田家資料館で全3回にかけて開催されました。参加者は、講師の解説を聞きながら、当で使用していた道具や衣類を真剣な表情で観察していました。



以前から山田家がどんな様子か気になっていて、今回参加しました。立派なお座敷やお庭が拝見できて良かったです。



講座に参加した  
和田さんご夫婦

1/末

北帰行の休憩地

**延徳にコハクチヨウ飛来**

今年も延徳田んぼに、コハクチヨウが飛来してきました。今年はとでも数が多く、1月末にはおよそ百羽ほどが羽を休めていました。

2月中旬頃には、主な繁殖地となるシベリア方面へと旅立っていきました。



1/27

中野市の農業の模範となる

**農業経営技術奨励賞**

農業経営の内容が特に優れ模範となった人や、奨励に値する研究などを行った人に贈られる「中野市農業経営技術奨励賞」の表彰式を行いました。

今年度は、ぶどうの氷温保存技術を長年研究し、地域の生産振興などに貢献した大塚守彦さん(写真左)と、地域のプルーン生産振興の模範となった風間和明さん(写真右)が受賞されました。



「ふるさと」作詞 高野辰之 / 作曲 岡野貞一

# 暮らしていく 情報掲示板

## 3・4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

開催中	<b>特別展 笑顔福らむえびす大黒様</b> 会 日本土人形資料館 期 10月31日(日)まで	3/26	<b>ココロのワクチンプロジェクト 人権啓発研修会</b> 会 市役所
	<b>うしと天神様</b> 会 日本土人形資料館 期 12月28日(火)まで	3/28	<b>小中学生ロードレース大会</b> Pick up イベント④ 会 旧長丘小学校
	<b>信州中野つるし飾り展</b> 会 中野陣屋・県庁記念館 期 3月15日(月)まで	3/31	<b>中野ひな市</b> Pick up イベント② 会 市街地 ※4月1日(水)も開催
3/6 (土)	<b>在宅医療・介護連携講演会</b> 会 中央公民館	4/4	<b>佐藤計佐二・渡辺五男写真展</b> 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月26日(月)まで
3/8 (月)	<b>信州なかの音楽祭屋どきコンサート</b> 会 市民会館 期 3月13日(土)まで	4/5	<b>佐藤計佐二写真展</b> 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月19日(月)まで
3/12 (金)	<b>NET119 緊急通報システム利用者説明会</b> 会 中央公民館	4/21	<b>宮澤芳一絵画展</b> 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月5日(水)まで
3/13 (土)	<b>土人形絵付けコンテスト応募作品展示</b> Pick up イベント③ 会 信州中野観光センター 期 4月4日(日)まで		
3/20 (土)	<b>中野陣屋・県庁記念館特別展 三澤忠展</b> 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月1日(水)まで <b>中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会</b> Pick up イベント① 会 市民会館		

▼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。



## ココロのワクチンプロジェクト



新型コロナウイルス感染症に関連した誹謗中傷などの抑止に向け、人権啓発研修会を開催します。

◀講師の「ゆでたかの」さん  
 あかりをともそう応援隊  
 (吉本興業長野県住みます芸人)

期日 3月26日(金)  
 時間 午後3時～4時  
 会場 市役所5階会議室52、53  
 対象 スマートフォンまたはタブレット  
 端末を持参できる人

参加料 無料  
 定員 20人

申込期間 3月8日(月)～22日(月)正午  
 ※定員になり次第締め切ります。

問 申 人権・男女共同参画課 ☎(22)2111(内線246)

# Pick up イベント



## 中山晋平記念音楽賞 優秀賞入選曲発表会

カレンダー①

問 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線394)

▶ 童謡歌手の若林秀和さん。当日は、応募総数135曲の中から選ばれた優秀賞曲を演奏していただきます。



日時 3月20日(出) 午後1時(開場午後0時30分)

会場 市民会館ホール

優秀賞受賞者 樋田眞己さん(永田小学校)、安部伊良さん(朝日村立朝日小学校)、伊藤暖華さん(箕輪町立箕輪北小学校)、深田愛莉咲さん/宮澤心花さん(駒ヶ根市立赤穂東小学校)、遠藤愛実さん(駒ヶ根市立赤穂中学校)、坂本滯音さん(長野日本大学高校)、今本創土さん(仙台市立寺岡小学校)



## 北信州に春を呼ぶ 中野ひな市

カレンダー②

問申 信州中野商工会議所 ☎(22) 2191

▶ 詳しくは、信州中野商工会議所ホームページをご覧ください。



**土びなの販売方法が変わります！！**

中野土びな即売市

今回は、往復はがきで応募いただき、抽選により購入者を決定します。

応募期限 3月10日(水)必着

当選者へのはがき発送 3月16日(火)

販売日時 3月31日(水)午前9時30分～午後4時30分(当選者のみ購入できます)



## 土人形絵付けコンテスト 応募作品展示

カレンダー③

問 営業推進課 ☎(22) 2111 (内線259)

期日 3月13日(出)～4月4日(日)

会場 信州中野観光センター

開館時間 午前9時～午後6時

内容 入選作品をはじめ、市内外から応募のあった全ての作品179点を展示します。

入場料 無料



## リニューアル開催！！ 小中学生ロードレース大会

カレンダー④

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線364)

日時 3月28日(日) 午前9時

会場 旧長丘小学校

対象 市内の小中学校に通う児童生徒

距離 小学生1.5km、中学生3.0km

申込期限 3月19日(金)

※長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会の選手選考を兼ねます。(新年度、小学4～6年生対象)



# お知らせ



## 中野市指定有形文化財に指定しました

問 生涯学習課（内線424）

次の物件を中野市指定有形文化財に指定しました。

物件名 王日神社幕絵（2点）  
 指定日 2021年1月5日  
 所在地 諏訪町4番20号  
 所有者 王日神社



## 障害年金を受給しているひとり親家庭の児童扶養手当の見直し

問 子育て課（内線356）

これまで、障害基礎年金などを受給している人は、年金などの額が児童扶養手当の額を上回る場合、児童扶養手当を受給できませんでした。このたび、児童扶養手当法が改正され、児童扶養手当の額が障害年金の子の加算部分の額を上回る場合、その差額を児童扶養手当として受給できるようになりました。

児童扶養手当受給者資格者としての認定を受けていない方は申請が必要です。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



市公式HP



## 児童関係の各手当の受給には申請が必要です

問 子育て課（内線356）

各手当を受給するためには、手続きが必要です。受給資格があっても申請しないと受給できないため、ご注意ください。

### 対象者

- ① 児童手当 0歳から中学校修了までの児童を養育している人
  - ② 児童扶養手当 父母が離婚や死亡、父または母が重度の障がいのある状態などの子どもを養育しているひとり親家庭など
  - ③ 特別児童扶養手当 中度以上の障がいのある児童（20歳未満）を養育している人
- ※申請方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP



## 固定資産に関する縦覧と閲覧ができます

問 税務課（内線226）

● 縦覧制度 固定資産税の納税者が、自己の土地・家屋の評価額と縦覧帳簿に記載されている他の土地・家屋の評価額を比較することで、評価額が適正であるかを確認できる制度

縦覧期間 4月30日(金)まで

## ● 縦覧制度 納税義務者が、固定資産税台帳に登録された自己資産の内容を確認できる制度

縦覧・閲覧期間 2022年3月31日(木)まで

縦覧・閲覧場所 税務課、豊田支所 地域振興課

※縦覧・閲覧の申請に必要なものなど詳しくは、お問い合わせください。

# 募集



## 参議院長野県選出議員補欠選挙 期日前投票所投票立会人

問 選挙管理委員会事務局（内線324）

対象 本選挙の選挙権を有する人  
 期日 4月9日(金)から21日(水)までのうち可能な日  
 時間 午前8時30分～午後8時  
 ※交代制（①午前8時30分～午後2時、②午後2時～8時）も選択できます。

会場 市役所2階多目的サロンホール  
 報酬 1日9600円（交代制の場合、立会時間に応じて支給します）  
 定員 最大52人（定員になり次第締め切ります）

申込期限 3月22日(月)  
 ※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。



市公式HP

## マイナポイント の申請期間が2021年9月まで延長されました

問申 市民課 (内線236)

ただし、マイナンバーカードの交付申請は、2021年3月末までに行う必要があります。まずは、マイナンバーカードの交付申請をしましょう。

グループやサークルの仲間が集う場所へ市職員が伺い、交付申請をお手伝いします。お気軽にお申し込みください。



### ●マイナンバーカードの交付申請

現在、国では、交付未申請者の皆さんへ申請書類の送付を行っています。また、市民課窓口でも再交付を行っています。

### ●申請書を手に入ったら

申請書に写真を貼付、必要事項を記入してポストへ投函。

スマートフォンなら、申請書に記載のQRコードを読み取り、案内に従って簡単オンライン申請！



### ふれあい農園利用者

問申 農政課 (内線372)

対象 市税の滞納がなく、市内在住の農家以外の人

空き区画数

・西条ふれあい農園 10区画

・東吉田ふれあい農園 2区画

年間使用料 1区画1500円

※受け付けは先着順です。詳しくは、お問い合わせください。



### (仮称)リビングシフト促進拠点 公募型プロポータル参加者

問申 営業推進課 (内線256)

地域活性化のために寄附いただいた店舗兼住宅を「関係人口」「リビングシフト」「地域間・市民交流」のテーマのもと、様々な機能を複合的に合わせ持つ施設として改修し、関係人口の創出・拡大を推進していく事業者を募集します。

本事業の運営事業者は、必要な手続きを経た後、指定管理者に指定する予定です。

参加表明期限 3月12日(金)

提案書類提出期間 3月15日(月)～19日(金)

プロポータル期日 3月

24日(水)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP

任期が満了となる市の委員を公募します。

名称	募集人員	任期	応募期限	担当課	市公式 HP
社会教育委員	若干名	委嘱の日から2年間	4月1日(木)	生涯学習課 (内線 423)	
子ども読書活動推進連絡会議委員	若干名	依頼の日から2年間	4月1日(木)	生涯学習課 (内線 423)	
環境審議委員	若干名	6月3日から2年間	4月2日(金)	環境課 (内線 247)	

### 応募資格

市内に住所を有する18歳以上(2021年4月1日時点)で平日昼間の会議に参加できる人

※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。

募集

## 休日窓口を開設します

開設日（いずれも日曜日）

**3**月**21**日、**28**日 **4**月**4**日、**11**日

### 【市民課】

- ・戸籍謄抄本、除籍・改製原戸籍謄抄本に関する証明書の交付
- ・住民票の写し、住民票記載事項証明書、戸籍の附票の交付
- ・印鑑の登録、廃止の申請の受付、印鑑登録証明書の交付
- ・戸籍届出、住民異動届の受付
- ・マイナンバーカードの交付
- ・国民年金保険料免除（学生納付特例を含む）申請の受付



【3月】

手続きに必要なものを事前にご確認ください。詳しくは、市公式ホームページ「住まい・引っ越し」で、ご案内しています。



時間 **午前 8 時 30 分～正午**

開設窓口 市役所 1 階



【4月】

### 【税務課】

- ・市税の納付
- ・税関係証明書の作成

### 【福祉課】（4月以降は市民課で行います）

- ・国民健康保険の加入、脱退手続き

### 【上下水道課】

- ・水道の開閉栓手続き（休日窓口開設日は、水道の開閉栓にも対応します）
- ・水道料、下水道使用料の支払い

※他市町村や関係機関などへの確認が必要となる業務は行いません。

## 資源物の日曜回収

3月28日(日) 午前10時～午後1時

会場 ユー・パレット中野西店

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

★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。

問 環境課（内線245）

## 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

掛・敷布団／マットレス／椅子／照明器具(蛍光灯)

### 無償で譲ってください

食卓・椅子／脚立・梯子／ビニールハウス用支柱・パイプ  
／自転車(大人用)／レコード(LP・SP)／ソリ

問 消費生活センター ☎(22)2201

## ご寄付ありがとうございました

問 庶務課（内線399）

中野市農業協同組合（三好町）

代表理事組合長 望月隆 様

児童用傘 338本

管内の小学校の新入児童への祝品として

第一生命保険株式会社長野支社（長野市）

支社長 久留嶋純 様

足踏み式ディスペンサー 1台

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため

明治安田生命保険相互会社長野支社（長野市）

支社長 竹林浩昭 様

現金 15万円

新型コロナウイルス感染症の拡大により影響のあった地域団体や医療機関などへの支援のため

年金

口座振替、クレジットカードで前納をしている人へ

口座振替、クレジットカードで前納をしている人のうち、4月から就職で厚生年金の加入が決まっている人は、「口座振替辞退申出書」または「クレジットカード納付辞退申出書」の提出をお願いします。

辞退申出書の提出がない場合、4月30日に国民年金保険料が引き落とししになる場合がありますのでご注意ください。

手続きに必要な持ち物

- 口座振替辞退申出書の場合  
年金手帳、口座振替登録した口座の預金通帳、金融機関の届出印
- クレジットカード納付辞退申出の場合  
年金手帳、クレジットカード納付を登録したクレジットカード

☎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

消費者トラブル事例 124

漫画：荒井瑞貴

自己啓発セミナーへの勧誘トラブルにご注意!



勧誘目的であることを告げずにセミナー会場へ誘うことは、特定商取引法で定める禁止行為に該当する可能性があります。また、貸金業者の営業所などに連行する行為や、その他迷惑を覚えさせるような勧誘は不当な取引行為として、特定商取引法において禁止されています。契約内容がクーリング・オフに該当する場合であっても、業者が応じないといったトラブルもありますので、雰囲気流されて安易に契約しないようにしましょう。

☎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 3月10日(水) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 4月12日(月) 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
生活就労支援相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 (内線276)
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 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

ま ずいイメージがあった保存食。わが家でも缶詰のパンを購入し、試しに食べてみたところ、食感がふわふわでしっかりとっていてとてもおいしく食べることができました。子供たちにも好評で保存食のイメージが変わりました。(松野)

さ からの季節まで、あとひと月。楽しい半面、花粉症の私にとっては恐怖を覚える季節でもあります。最近は「くしゃみの理由は花粉症ですよ」と示すためのマスク用スタンプも販売されているとか。色んなビジネスがありますね。(滝澤)

か つて当たり前であったことが、そうではなくなったことを実感した1年前の選抜高等学校野球大会の中止。今年は3月19日から阪神甲子園球場で開催される見通しです。たくさんの困難を乗り越えて大舞台に立つ皆さんに、心からエールを送ります。(小林)



File: 29



今月の協力隊員 榎本郁美 隊員  
問 農政課 ☎ 22-2111

### ゆるくつながるお話会

中野市の気になる人とゆるくつながるお話会「ぼんぽこTALK」を開催しました！人気のドイツパン屋さん「ベッカライウラノ」の浦野里美さんをゲストにお招きし、「ドイツパンのコト、食のコト、中野市のコト。」をテーマにお話を聞きながらの交流会。浦野さんのパンをきっかけに新しい出会いがたくさん生まれ、参加者の皆さん同士が楽しそうにつながる様子を見て、この会を企画して本当によかったなと感じました。

私自身が中野市に「ゆるくつながれる場所」が欲しいと思い企画したので、コンセプト通りの温かい会になり、うれしかったです。第2弾の開催も企画中です。中野市で友達を作りたいという方！ぜひ、ゆるくつながりましょう♪

1 パンの話や食生活で大事にしていること、中野市での古民家暮らしのことまで、色んなお話をうかがいました。2,3 参加者同士が繋がってくれて、本当にうれしい！第二弾も開催予定です。



## 中野のチカラ 応援補助金活用事業募集

### 協働による地域づくりのため、市民活動団体を支援しています

市では、協働による地域づくりの推進を図るため、自主的、主体的に取り組む地域の力を生み出す市民活動団体を支援しています。2021年度の活用事業者を募集します。

※令和3年度予算の編成過程で変更となる場合があります。

問 政策情報課 ☎ (22) 2111 (内線216)

#### ◆ 2020年度の活用事業（一部）



地域の魅力発信情報誌「おらほのヤンドモ」作成  
地域への愛着を高める情報誌として「おらほのヤンドモ」を作成し、市内の子ども達へ配布しました。



「草津道（忠治）の石橋」案内石碑建立  
地域の歴史を後世へ伝えるため、国定忠治が渡ったとされる草津道の石橋の記念碑を建立しました。



信州なかのクリエイターズチャンネル開講  
動画作成講座などとおして、市内クリエイターの認知度向上や、中野市の魅力発信を行いました。

ほかに、これらの事業に活用されました

- 学びあう大人 新おはなし塾
- 地域（子ども・高齢者・障がい者）の居場所づくり事業
- 中野市役所花壇やその周辺の植栽・整備及び花育・緑育できる人材育成のための講座開催事業



#### 【補助金額】

- ① 構成員の3分の2以上が30歳以下の者、または女性で構成される団体は、対象経費の10分の9以内で限度額30万円
- ② 上記に該当しない団体は、対象経費の4分の3以内で限度額30万円



#### 【募集期間】

4月12日(月)～5月7日(金)

#### 【事前相談会（要予約）】

4月9日(金) 午前10時～  
市役所4階 会議室 41



# 交差点

## 共にいきいきなかのプラン

すべての市民が、性別にかかわらずお互いの生き方を尊重し合い、個性豊かに生きることができる男女共同参画社会の実現を目指します。

この計画の目標達成に向けて身近なところから実践しましょう。

### 問申

人権・男女共同参画課

〒383-0025 中野市三好町1-4-27  
(中野市人権センター内)

☎(22)2111(内線404) ファクス：(26)2641

Eメール：danjo@city.nakano.nagano.jp

## DVの例

### 身体的暴力

平手でうつ、げんこつで殴るなど

### 精神的暴力

大声でどなる、子どもに危害を加えると言っておどす、実家や友人と付き合うことを制限するなど

### 性的暴力

性行為を強要する、避妊に協力しないなど

### 経済的暴力

生活費を渡さない、勝手に借金を作り返済を強制するなど

内閣府「男女間における暴力に関する調査」(2017年)によると、女性の3人に1人、男性の約5人に1人が、配偶者(事実婚や別居中の夫婦、元配偶者を含む)からこれまでに身体的、心理的、性的、経済的な打撃を一度でも受けたことがあると回答しています。

DVの加害者にも被害者にもな

 **DV(ドメスティック・バイオレンス)を知ろう、防ごう、やめよう**

### DVって

DVとは、配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった者から振るわれる暴力を言います。被害にあっている人は、加害者に対する恐怖心から逆らえなくなったり、逃げ出せなくなってしまう。

らない対等な関係を作ることが大切です。

### DVが子どもに与える影響

DVと児童虐待は密接な関係にあります。子ども自身への身体的な被害がなくても、子どもが見ている前でのDVは心理的虐待にあたります。DVを目撃した子どもは常に緊張を強いられて、心や体にさまざまな影響が表れることがあります。

また、感情表現や問題解決の手段として暴力を用いることを学習することもあります。

DVは、その行為を目撃した子どもの心も壊してしまうのです。

### DVかも、と思ったら

暴力は、性別や間柄を問わず、決して許されるものではありません。

DVは、一人では解決が難しい問題です。自分もDVを受けていると思ったら、一人で悩まず相談してください。

### (DV相談ナビ)

TEL  
はれば  
#8008



政府広報

## 女性相談

☎ 0266(23)4810

○相談日 月曜～金曜

(祝日、12月29日から1月3日を除く)

○対象者 市内在住の女性

○相談時間 午前9時～午後5時

※面接相談を希望される場合は要予約。  
場所は、市役所1階福祉課です。

## 電話による男性相談

☎ 0266(22)7111

○相談日 毎週金曜日

○対象者 県内在住・在勤または  
在学の男性

○相談時間 午後5時～7時



男女共同  
参画局

## 男性の料理の第一歩を応援!

内閣府男女共同参画局では、子育て世代の男性の家事・育児等の中でも料理への参画促進を目的とした「“おとう飯(はん)”始めよう」キャンペーンを実施しています。料理に対するハードルを下げ、男性の家事参画が広がることを目指しています。上記のリンク先ではレシピや動画などを公開中です。

# 公民館講座 紹介

冬季に中央公民館で開催した講座についてご紹介します。

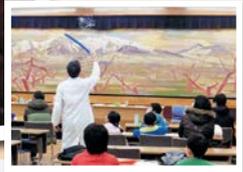
# 文化 なかの

公民館報  
No.192  
(通巻 No.724)

## しまちゃんのおもしろ理科実験



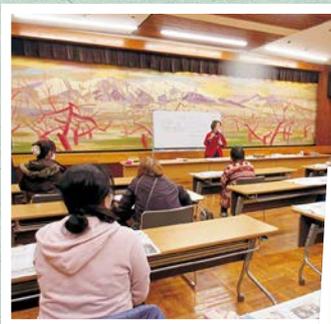
◀ブタンガスの燃焼実験。爆発音に、子供たちから歓声が上がりました。



1月16日、子どもセンターの嶋田所長を講師に、理科実験講座を開催しました。音、静電気、気体などを使い、親子で一緒に楽しめる体験型の講座は、子供たちからも大好評でした。

## アクセサリ―講座

1月21日にはデコパージュ工房「メアリーアン」主宰の石黒直子さんを講師に迎えてのアクセサリ―講座。参加者は思い思いに、ペンダント作りに挑戦しました。



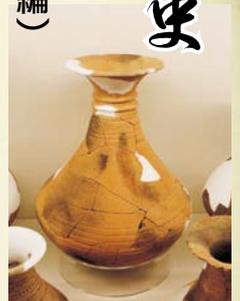
◆人工宝石の「ビジュ―」と固着剤「レジン」を使ったアクセサリ―作り。参加者は「世界に一つ」の手づくりの楽しさを体験しました。



# ふるさととの歴史

栗林の村はどのように

開発されたか (後編)



栗林式土器  
(中野市立博物館)

栗林遺跡は、今から二千年ほど前の弥生時代中期の大きなムラの跡として、長野県を代表する遺跡のひとつである。栗林では出土した土器や石器から水田稲作が行われ、安定した「村」が営まれていたことが特徴である。

また栗林で作られた土器は「栗林式土器」と命名され、千曲川上流域から松本平や諏訪湖周辺、さらに上伊那までに及ぶ文化圏を形成している。この土器はベンガラ(※)原石から加工用の台石と加工用の石斧を用いて「ベンガラ」を取り出し、一度素焼きした土器にベンガラ液をにじませ二度焼きして完成させた土器で、「赤い土器」と呼ばれている。

ここで注目すべき特徴は、台石と石斧は榎田遺跡で切り出し、未成品から磨き上げを行って完成品に仕上げるのが

中俣遺跡と松原遺跡(遺跡はいずれも現長野市)であり、これらを使ってベンガラ加工や着色焼きをするのが、栗林遺跡であったことである。これは町田勝則学芸員(県立歴史館考古資料課長)によって明らかにされたことで、製造工程における技術的・生産的分業であったのである。

なお、今後の課題としては、栗林式土器の社会における富の分配の原理が、社会の構成員や社会間においてどのように分配されたのか、この経済システムを考古学的に検証し、集落間の連絡と農業共同体の実態に迫りたいと町田氏は述べている。

岩戸貞彦

県北信シニア大学郷土史講師

「高井」元常任委員

中央公民館ふるさと歴史探訪講座講師

※ベンガラ…土から取れる成分(酸化鉄赤)で紅殻、弁柄とも呼ばれる赤色顔料・研磨剤。



# 今月の伝言板

## 西部公民館

### 春休み子ども事業

### 図書室と多目的ホール（体育館）を開放します

**期間** 3月22日(月)～4月5日(月)  
(期間中の平日のみ)

**時間** 午前9時～午後4時30分

**内容** 春休み中に西部公民館で勉強したり、本を読んだり、身体を動かしましょう。

**対象** 市内の小中学生



### ふでペン 習字教室



**期日** 4月8日、15日  
5月6日、20日  
6月3日、17日  
7月1日、15日  
8月5日、19日  
(毎回木曜日・全10回)

**時間** 午後1時30分～3時

**内容** 筆ペンを使って綺麗な字を書きたい方！一緒に習ってみませんか。

**定員** 15人



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



公民館  
ホームページ

● 受講には申し込みが必要です。  
下記の連絡先までご連絡ください。

● ご来館の際はマスクを着用してください。

## 北部公民館



### 春休み子ども事業

### 図書室と講堂（体育館）を開放します

**期間** 3月18日(木)～4月5日(月)  
(期間中の平日のみ)

**時間** 午前9時～午後4時30分

**内容** 図書室は自由に本が読めます。  
講堂では、卓球やバドミントンができます。

**対象** 市内の小中学生



### 春を告げる 二胡のしらべ

**期日** 3月26日(金)

**時間** 午後1時30分～3時

**内容** 心癒される二胡の演奏を楽しみましょう。出演は劉鉄鋼さん。

**定員** 25人(市内在住・在勤)



## 書道展

作品  
募集

第39回中野市民書道展の作品を募集しています。

**出品資格** 市内在住・在勤・在学の方

**申込期限** 3月22日(月)

**申込方法** 中央公民館にある出品申込書

**作品搬入** 3月30日(火)午後2時までに  
中央公民館へ搬入してください。

今月の

### 新着 図書 情報

今月の新着図書の一部を紹介  
します。

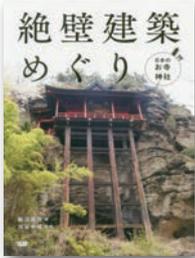


図書館  
HP

**わたしのベスト3**  
作家が選ぶ名著名作  
編／毎日新聞出版  
画／和田誠  
毎日新聞出版



人気作家たちが、実作  
者ならではの視点で選ん  
だ名著名作について語  
る。どの作家が何を選ん  
だのか、読んで楽しむブックガイド。



**絶壁建築めぐり**  
日本のお寺・神社  
著／飯沼義弥  
監／渋谷申博  
G. B

急峻な崖や山の斜面に  
へばりつくように建てら  
れた寺院建築。全国から  
厳選した100カ所を紹介。長野県からは15  
カ所掲載。

長崎(吉田修一)／ちよぼ(諸田玲子)／ブ  
ラック・ショーマンと名もなき町の殺人  
(東野圭吾)／オルタネート(加藤シゲアキ)  
／えにし屋春秋(あさのあつこ)／国宝ロス  
トワールド(岡塚章子ほか)／顔診断×骨格  
診断で最高に似合う服を選ぶ!(富澤理恵)  
／残酷な進化論(更科功)／独学大全(読書  
猿)／お義母さん、ちょっと黙ってください  
(ばたこ)／マイナンバー法と情報セキュ  
リティ(宇賀克也)／あほスイッチ!(かず  
みん)

### ビデオ上映会 とじよかん プチ★キネマ

#### サクラカプセル

上映日時 3月21日(日) 午後2時～  
吟選大落語名人会4

上映日時 4月7日(水) 午前10時～  
会場 図書館2階AVホール(入場無料)

## 図書館 おしらせ掲示板

申問 市立図書館 ☎(26)5841

開館時間

平日(月曜日休館)

午前9時～午後7時

土・日・祝日

午前9時～午後5時

### 親子ふれあいセミナー 映画上映会

日時 3月24日(水) 午前10時～11時  
内容 ちびまる子ちゃんと学ぶ大切な3つ  
のお話  
定員 30人  
※当日先着順

### おはなし会スペシャルでの読み手募集

対象 新年度小学5年生から高校生まで  
期日 5月8日(土)、9日(日)  
時間 午前10時30分～11時30分  
定員 両日合わせて6人  
申込受付 3月25日(木)  
※定員になり次第締め切ります。

### 図書館文学講座 「歿後五十年を経て－三島由紀夫の文学と戦後」

期日 3月14日(日)  
時間 午後2時から  
講師 上田女子短期大学教授 長田真紀さん  
定員 35人  
申込受付 3月5日(金)午前9時から  
※定員になり次第締め切ります。

### 0～3歳 えほんの時間

期日 4月2日(金)(毎月第一金曜日  
に実施)  
時間 午前11時～11時30分

### 0～3歳のおはなし会

期日 3月11日、18日、25日、  
4月1日(毎週木曜日に実施)  
時間 午前11時から

# 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

入館料 一般 300円  
高校生以下 150円

問 申 市立博物館

☎ 0269 (22) 2005

☎ 0269 (38) 1290

check /



文化 歴史 自然

地元愛のきっかけに 新年度各種講座のご案内

無料・要予約

フィールドで、教室で、生の資料に触れ、ただ話を聞くだけでなく、受講者が自ら調査に携わり、考えながら学ぶ講座を開講します。

集合場所など詳しくはお申し込み時にお知らせします。

## フィールドで考える

「路傍の石神・石仏を探る（豊田編）」（初回5月1日）

日時 毎月第1土曜日 午前9時30分～正午頃

定員 10人程度

「中野市の野鳥を科学する」（初回4月17日）

日時 毎月第3土曜日 午前8時30分～11時頃

定員 10人程度

「身近な植物から考える中野市の自然」（初回4月24日）

日時 毎月第4土曜日 午前9時30分～正午頃

定員 10人程度

## 教室で考える

「古文書にみる江戸時代の中野」（初回4月21日）

日時 毎月第3水曜日 午後6時30分～8時

定員 20人程度 会場 博物館

「考古資料で読み解く 中野の古代史」（初回4月16日）

日時 毎月第3金曜日 午後2時～3時30分

定員 20人程度 会場 博物館

自然

観望会

無料・予約不要

## 早春のほしぞらをみよう!

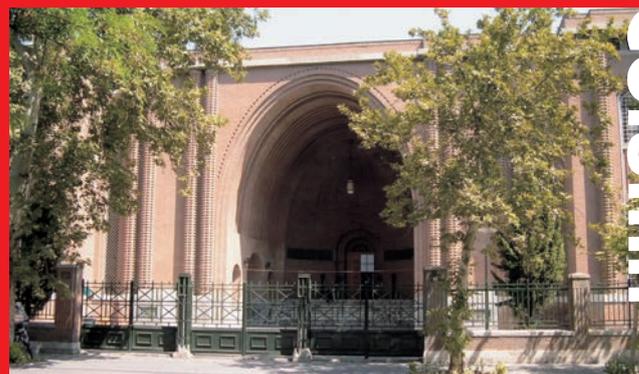
博物館プラネタリウム室で早春の星空のお話を聞いた後、庭で大型望遠鏡などを使って星空を観察します。

日時 3月13日(土) 午後7時～9時

講師 信州中野天文同好会の皆さん

※中学生以下は保護者同伴。

※天候不順の場合はプラネタリウム室で星空の解説と番組の投影を行います。



Column

## イランで感じた イラン人の地元愛

首都テヘランにあるイラン国立博物館は、古代ペルシアの文化遺産を集めた素晴らしい博物館です。定番の観光スポットで、正倉院宝物のルーツを求めて、日本人観光客も多く訪れます。

印象的なのは、展示品の華麗さよりも、熱心に観覧する多くのイラン人の姿。外国人観光客が多く、日本人客をあまり見かけない東京国立博物館とは正反対です。イラン人の、自国の歴史や文化に対する関心の高さで地元愛を感じました。

Iran

## ★ プラネタリウム投影情報

	午前11時～	午後1時～	午後3時～
土日祝	<ul style="list-style-type: none"> <li>中野市から見える星空解説</li> <li>名探偵コナン～星影の魔術師～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冬の星空番組</li> <li>リーフ～サンゴ礁を旅して～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中野市から見える星空解説</li> <li>ナナとハチ～ちきゅうにおちてきたネコのものがたり～</li> </ul>
水曜日	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>冬の星空番組</li> <li>ナナとハチ～ちきゅうにおちてきたネコのものがたり～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>星空トーク</li> <li>心地よい音楽とともに星空の解説を満喫してください(45分間)</li> </ul>

Planetarium

## 「アフター7」ヒーリングプラネタリウム

3月10日・24日(水) 午後7時～

音楽: 水室京介

★プラネタリウム春休み一般投影

期間: 3月20日(土・祝)～31日(水) ※火曜日は休館

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および70歳以上は無料



# 夢

## 建築士に なりたい

No.188

題字：外谷歩希さん

ぼくのなりたい職業はまだはっきりしていませんが、将来建築関係の仕事に就きたいと思っています。

この職業に興味を持った理由は、テレビで自分たちの建てた建物で人が幸せになり、笑顔になるという内容のCMを見たからです。ぼくはそのCMを見て「自分の知らない所で自分の建てた建物を使い、その人が笑顔になるのはとても素晴らしいことだ。」と思いました。ぼくもいつか建築関係の職業に就き、自分の関わった建物で人を笑顔にしたいと思い、この職業にあこがれるようになりました。

ぼくは、小学四、五年ぐらいまでなりたい職業が見つかりませんでした。やっと見つけたこの夢をしっかりと追いかけて、いつかつかみ取りたいと思います。



永田小学校6年  
外谷歩希さん

## 広報クイズ



**問題** 日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入し、使用した分を買い足しながら備蓄する方法は「○○○○○ストック」。○に入る文字は？

先月号の問題：高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指す言葉は？

答え：フレイル

## 今月のプレゼント



### 奈良 由起夫さん制作の中野人形 3名様



▲牛乗り天神



▲飾り猫



▲饅頭喰い

#### 制作者

奈良 由起夫さん

京都伏見系の流れをくむ「中野人形」を作る奈良家六代目。奈良さんが制作した人形の可愛い表情は見る人を和ませます。



「広報なかの」では、広報クイズのプレゼントを提供していただけるお店を募集しています。詳しくは庶務課までご連絡ください。

### 応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名をご記入の上、希望する人形名、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などを書いてご応募ください。

〈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

〈Eメールの場合〉 koho@city.nakanonagano.jp 宛

〈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。

締め切り 3月29日(月) 必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



応募用  
アドレス