

広報

な

かの

の

2022(令和4年)

5

No.206

一周年。あんどー!

うしろしげ

contents

🍷 インタビュー

イラストレーター サコさん

VTuber 響木アオちゃん

声優 飯野 美紗子さん

🍷 信州なかのちゃん1年間の歩み



中野市魅力発信 VTuber

信州なかの 一周年!!!

これから、なんしよ、

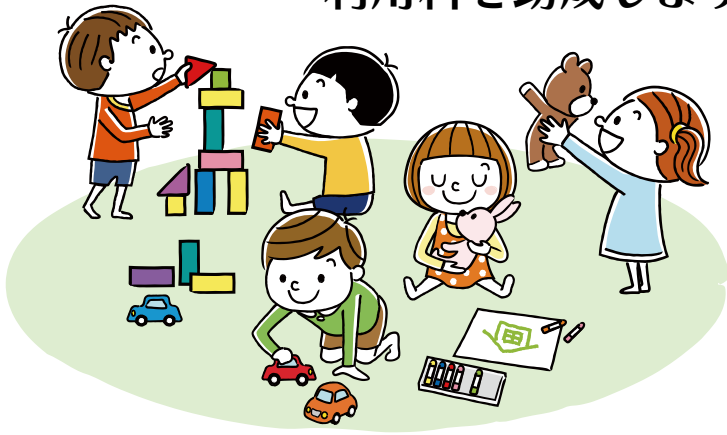
おたのもしゃんす~!



子育て支援

リフレッシュ保育の

利用料を助成します



問 申 保育課 ☎(22)2111(内線329)

保護者の育児負担を解消することを目的としたリフレッシュ保育の利用料を助成します。ご利用には事前申請が必要になります。申し込みから利用日まで一週間以上、期間に余裕をもってお申し込みください。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

助成額 **6,000** 円/年

リフレッシュ保育利用料

—	8時間 (1日)	4時間以内 (半日)	給食費 (実費)
3歳未満児	2,200円	1,100円	午前おやつ 100円 昼食(主食を含む)100円 午後おやつ 100円
3歳以上児	1,200円	600円	昼食(主食は持参)100円 午後おやつ 100円



人口の動き

面積:112.18km²
 人口:41,490人 (-150)
 男:20,279人 (-68)
 女:21,410人 (-82)
 世帯数:15,835戸 (+1)

【2022年4月1日現在】

※2020年国勢調査を基に推計



中野市議会

○令和4年6月定例会の会期日程
 6月2日(木)~6月17日(金)
 ○市政一般質問
 6月9日(木)、10日(金)、13日(月)

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



ページ

03 キラリ★中野のチカラ

特集

04 VTuber

信州なかのちゃん一周年

09 第2次中野市総合計画
 後期基本計画重点プロジェクト

10 市民会館リノベーション情報
 /コロナワクチンのお知らせ 第15弾

11 わくわく Work
 /中野のチカラ応援補助金

12 交通事故発生状況

14 生き生き!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 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

VTuber 信州なかのちゃんがデビューから一周年を迎えました。今月号では信州なかのちゃんデビューからの活動を振り返りながら、改めてご紹介します。





地域の未来を照らすみなさんを紹介しします。

キラリ★中野のチカラ No. 93



2022年1月 新春走り初め大会



2021年7月 エール演奏

豊田故郷太鼓

身体と心に響く演奏ができるよう、
練習を重ねたい



旧豊井小学校で「豊井ふるさと太鼓」として1999年創立。その後、名称を「豊田故郷太鼓」とし、メンバーも小学生から高校生まで広がり、また、豊田地域に限らず市内各所からメンバーが加入。現在は、総勢20人のメンバーで活動を行っている。

問 豊田公民館 ☎(38)2922

「**太**鼓は叩けば必ず音が出るので簡単かなと思いきや、一台一台音は違うし、構え方、打ち方、音の強弱など、いろいろな要素をみんな揃えて演奏する難しさもあって、とても奥が深いと感じています。」と話してくれたのは豊田故郷太鼓の皆さん。

豊田地域を中心に活動をしており、市内外のイベントなどで演奏をしている。「練習して、みんなの動きや音が揃った時の気持ちよさは何とも言えないものがあって楽しいです。太鼓を通じてメンバー同士、年代を超えた交流ができて、またイベントなどでの演奏では盛り上げのお手伝いをさせていただきながら地域のみなさんとも交流できるというところが素晴らしいと思います。」

2021年7月には市役所駐車場で、医療従事者の皆さんや新型コロナウイルススワクチン接種に尽力している皆さんに向けてのエール演奏を行った。

「感謝と応援の気持ちを届けるため、昨年のエール演奏を行いました。コロナ禍の影響で演奏の機会は減ってしまいましたが、イベントに呼んでいただいていたたり前のように演奏できていたことに、こちらから改めて感謝する気持ちを持ってました。」

「昨年、新しいメンバーも加わり今後も多くの人に聴いてもらえるよう、練習に取り組んでいます。現在は親子で参加してもらっているメンバーもいるんです。動きが激しい曲もあり運動する感覚で演奏をすることもあります。もし興味がある方がいたら、ぜひ気軽に参加してみてください。」



一周年!!

信州なかの

これから、なんしろ、おたのもしゃんす~!

なっちょ?中野市魅力発信VTuberの信州なかのです!

このたび、5月1日で誕生して一周年を迎えることができました~(ハイハイ)

今回は、皆さんに、私、信州なかのをより知ってもらえるよう、私の魅力や1年間の歩みなどをご紹介します~す月

永久保存版ですよ~。なんしろ、おたのもしゃんす~♪



2021年度ミッション(目標)

- YouTube登録者 1万人
- Facebookフォロワー 5千人
- Twitterフォロワー 5千人

教えて月なかのちゃん

VTuber Q&A

Q. VTuberってなに?

A. 動画共有ウェブサイトに「YouTube」上で自主制作の動画作品を継続的に公開している個人・組織をYouTubeとって、その中でもバーチャル(2D、3Dイラスト)の姿で活動している人たちを指す言葉だよ。

Q. 日本には何人くらいVTuberがいるの?

A. ビッグデータによりウェブデータ分析を行う(株)ユーザーカル(東京都)によると、2021年10月にはVTuberの人数が1万6千人を超えたんだって。2018年3月には人数が千人だったとのこと、3年で16倍以上のVTuberが誕生しているよ。

Q. どれくらい視聴されているの?

A. 2021年に最も視聴された女性YouTuber※の日本人1位は「ホロライブ」所属VTuber「兔田ぺこら」ちゃんだったんだよ。1年間で延べ2600万時間も視聴されたんだって。すごい!



兔田ぺこら
© 2016 COVER Corp.

※動画配信サイトのデータを収集・提供しているStream Hatchet調べ



ここに注目

- ▶ 白ウサギをモチーフに、白い髪に赤い目
- ▶ パーカーはウサギの耳としっぽが付いていて着物袖
- ▶ 髪型はリボンで二つ結び



横



後



注目!! →



袖

←注目!!

プロフィール

中野市の巡り逢いの丘にある「月の兎」の形をした自然石「巡り逢いの巨石」の化身。大好きな中野市をもっと大勢の人に知ってほしい、巡り逢う人々に中野市の魅力を伝えたいとの思いが人型になって現れました。

年齢 巡り逢いの巨石と同じ

身長 158cm

(中野市の世帯数で増減)

体重 石なので見た目より重い



イラストレーター インタビュー☆



イラストレーター サコさん

Twitter @35s_00



フリーランスイラストレーター。VTuberやゲームのキャラクターデザイン、小説や参考書の挿画など幅広く活躍している。

デザインしてみて

中野市からの依頼ということで、老若男女に受け入れてもらえるデザインにしないと…という気持ちがありました。難しかったですが、落ち着いているけど特徴のあるかわいいデザインに仕上がって良かったです。

活動について

動画の明るく心地の良い透き通った声が聞きやすく、中野市のことを詳しく知れて良いです。

なかのちゃん等身大パネルやグッズ、LINEスタンプを作ってもらったりと中野市から大切にしてもらっていると感じて、私もうれしいです。たまたま

通った新宿でなかのちゃんの広告が流れた時は驚きました。とつさに写真を撮りましたよ。

これからも、中野市のことやなかのちゃん自身のことをもっと知られる動画がたくさん出ることを楽しみにしています。

サコさん、あんといー!



▲信州なかのちゃん デザイン原案

信州なかのSPU 1年間の歩み

2021年5月から現在までのYouTube
配信動画を中心にまとめたよ!

7/1 #2 中野のえのきは日本一!

えのきパワーって
すごいからね☆

#2 中野のえのきは日本一!

5/1 #1 はじめまして、
信州なかのです!

はじめまして☆

#01 信州なかのです!

7月 ★ 6月 ★ 5月 ★

1/28 #8 私のお肌もプルプル♪
プラムとブルーベリーで紹介♪

画面がプルプル♪

#8 私のお肌もプルプル♪
プラムとブルーベリーで紹介♪

2/1~3/29 とにかく
いいたいから
きいてほしい

2/1~3/29 信州なかの

FM長野
「MAGIC HOUR」の
コーナー
「信州なかののと・い・き」
に出演

2/10 #9 あの有名曲も作詞!?
作詞家「高野辰之」

私、また歌いました☆

#9 あの有名曲も作詞!?
作詞家「高野辰之」

1月 ★ 2月 ★

3/31 #11 信州なかのが考察!
驚愕の都市伝説??

初年度の成績発表!
これからもがんばります!!

#11 中野市長登場!!
信州なかのが考察!
驚愕の都市伝説??

2/19 AFA Station TV*に参加

PR世界に中野市を
しましたよ☆

#19 AFA Station TV*に参加

* Anime Festival Asiaの略で、東南アジア最大級の日本のポップカルチャーイベント

4月 ★ 3月 ★

4/8 #12 夢のコラボ実現!!
響木アオちゃんと方言クイズ

アオちゃんと
夢のコラボ、
楽しかった☆

#12 夢のコラボ実現!!
響木アオちゃんと
方言クイズ

3/25 #10 全国で孢子活動!
きのこマイスター

えのきとコラボし
ちゃいました☆

#10 全国で孢子活動!
きのこマイスター

3/8~21 新宿駅前にある
『新宿アルタビジョン』に登場!

中野市に来て、
いいとも☆!

4/22 #13 夢のコラボ第2弾!!
響木アオちゃんと
売れ筋ランキングクイズ

アオちゃんの特産品を
紹介しました☆

#13 夢のコラボ第2弾!!
響木アオちゃんと
売れ筋ランキングクイズ

「YouTube登録者1万人」の
目標は届かなかったけど、
これからもがんばります!
なんしろ、おたのもしゃんす~♪

2021年度実績

YouTube登録者	1,396人
Facebookフォロワー	2,105人
Twitterフォロワー	1,156人

9/7 グッズ発売スタート!



はっ、全部買っちゃおう。

8/13 #3

美味しいりんごはお尻が…(* / ω /)

おいしりんごは
見分け方知ってる?



10/8 #4

この辛さ…ガチ勢! (o ≥ 口 ≤) o
信州の伝統野菜「ぼたんこしょう」

生で食べちゃダメ、絶対!



10月

9月

8月

10/27

本庁舎入口に
なかのちゃん
当たり付き
ガチャ設置



12/20

市役所前に懸垂幕を
飾りました



12/28 #7

中山晋平紹介
~信州なかのが歌います♪

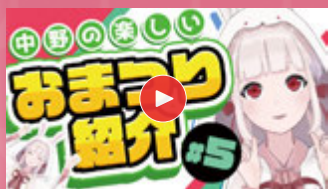
私、歌いました!
緊張した~



11/5 #5

中野の楽しいおまつり紹介

私、踊っちゃいますよ!



11月

12月

11/22 #6

たーんと召し上がれ
信州中野のぶりぶりぶどう♡

秋といえば果物、
中野市のターン!



1/13

ラインスタンプ発売

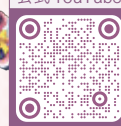
はっ、全部買っちゃおう。



コラボは 響木アオちゃん インタビュー☆



公式YouTube



2018年2月から活動するアイドルVTuber。自ら作詞作曲した楽曲でVTuberとして初の全国ツアーや映画館でのワンマンライブを開催するなど、持ち前の才能を生かした活動に取り組んでいる。

こんにちはわー!みんなと響きあいたい、響木アオです!♡普段はYouTubeをメインに生配信やいろいろな動画などをアップして活動しています!他にも女優やアイドルとしてマルチに色々なことをやってたりもします!

—— コラボしてみて

ハッピーでした!なかのちゃんは明るくて可愛くて地元に対する愛もすごく、とっても素敵で最高です!いつか一緒に中野市の観光したい!♡

音楽活動にも力を入れていて、キャッチーなものからエモいものまで色々なオリジナル楽曲がたくさんあるので、ぜひぜひ聴いてみてください!♡

—— なかのちゃんの印象

なかのちゃんと初めてコラボしてみても、中野市についてたくさん知ることができて、さらになかのちゃんとも仲良くなれてとっても

コラボではクイズや大喜利と色々な事をしたんですけど、なかのちゃん: なかなかやりおる:っ!また一緒に遊びたいな!♡



▲コラボ動画では方言クイズに挑戦



声優
飯野 美紗子さん

松本市出身。アニメや海外ドラマなどの吹き替えのほか、俳優として舞台に出演するなど幅広く活躍している。FM長野「翔べ!FRI-TAG!!」(毎週金)16時~)に出演中。

一周年を迎えて

なかのちゃん、デビュー一周年、本当におめでとうございます!!

中野市のいろいろな魅力をなかのちゃんと一緒に知ることができたこの1年間は、とても濃厚で楽しいものでした!

なかのちゃんに携わって

動画はもちろん、さまざまなSNSでなかのちゃんを追いかけることができ



▲巡り逢いの巨石と念願のご対面♡

中野市について

なかのちゃんに出会えたことで、中野市をはじめもっともっと地元である長

本場に幸せでした。新宿の大きなモニターにも登場したり、グッズもLINEスタンプもたくさんです。良かった!!くるくる変わる表情や動きがもうかわいくてかわいくて…。なかのちゃん、顕現してくれて心からありがとうございます!中野市内にはなかのちゃんのぼり旗やポスターがたくさん飾ってあって、スタッフの方がなかのちゃんTシャツを着ていたり缶バッジを付けていたりするのを見て、「なかのちゃんはこのなかにたくさんの方に愛されているんだ」と私がおうれしくなってしまう

なかのちゃんへ

野県のことを知りたくなくて、行きたいところや食べたいものが盛りだくさんになりました!なかのちゃんの動画やつぶやきを見て思う方がたくさんいるんじゃないかなと思います。私はスーパードエのきを買って食べる回数がとてもとても増えました。(笑)信州なかののロゴをお店で見かけると、マスクの下でにつこりしてしまいます。

これからも、世界中に中野市となかのちゃんの魅力が伝わりますように!私もなかのちゃんの大ファンとして応援し続けていきます。なかのちゃん、大好きだよ!!



▲開催中の「信州なかの魅力発見スタンプラリー」に挑戦。土人形の五福5種類をコンプリートしました!

飯野さん、これからもおたのもしゃんす~



宣言!!これから挑戦すること!

1 私、シヨンシヨンばやしを歌って踊っちゃいます!

市民祭である中野シヨンシヨンまつり。私も皆さんと一緒に踊りたい!…ということで、シヨンシヨンばやしを歌って踊っちゃう動画の配信が決まりました!今年のシヨンシヨンまつりも残念ながら中止となってしまいましたが、お家で私と一緒に踊りましょう♪

2 私、新しいイラストができます!

イラストレーター サコさんに新しい衣装をデザインしてもらっています。どんな衣装が私も知りません!とっても楽しみです♪公開までもう少しお待ちください!

3 私、新しいミッションに挑戦します!

市長さんから新たなミッションが与えられました!
 ・本市の魅力を発信するコンテストなどへの出展
 ・さまざまな目標に挑戦する方を全力で応援します!!!
 ・視聴者の方と交流ができるコンテンツの作成

これからも、ミッションの様子や、中野市の魅力は、引き続き、SNSを中心に発信をしていきます!
 信州なかの魅力発信LabのYouTubeチャンネル登録、Twitter、Facebook、Instagramのフォローもするしない?
 なんしろ、おたのもしゃんす~!



第2次中野市総合計画後期基本計画 重点プロジェクトを紹介しす

問 企画財政課 ☎(22)2111 (内線216)

4月から第2次中野市総合計画「後期基本計画」がスタートしました。

本計画では、どのような点に力を入れていくのかわかりやすくお伝えするため、新たに「重点テーマ」を設定しました。そして、これを実現するための「重点プロジェクト」を5つ設けました。

今月号から複数回に分け、各プロジェクトの内容についてご紹介しす。

全編は市公式ホームページでご覧いただけます



重点テーマ 協・働・響・命を創造するまちづくり

- 「協」…協力や協調
- 「働」…活動や挑戦、豊かな暮らし
- 「響」…市民の声を聴く、市民の元気な声
- 「命」…健康、安心安全

重点プロジェクト

- A 若い世代が集まり育つまちを創る
- B 市民がチャレンジしやすいまちを創る
- C 産業や活動が大きく育つまちを創る
- D 健康で安心して暮らせるまちを創る
- E 行財政改革により持続可能なまちを創る

今回ご紹介するのは……

A 若い世代が集まり育つまちを創る

若い世代がいきいきと暮らし、それを見て市外から若い世代が移り住み、育つまちを目指します。

市民の皆さんから寄せられたご意見(アンケート、ワークショップなどから)(抜粋)

- 子ども達が地域に残りやすい特色ある教育環境
- 外国人との交流・多文化共生社会
- 空き店舗や遊休農地などを活用して挑戦したい人との交流を増やす
- いきいきと暮らす市民と連携し、中野市の魅力を発信(中野市のファンの拡大)
- ICT技術の活用
- 多様な才能が活躍できる社会

目指す状態を実現する方向

子育てしやすい環境づくり

- 育児相談や情報発信
- 家族の育児参加の促進
- 子育てしやすい職場づくり



魅力的な教育づくり

- 個別最適・協働的な学習
- 歴史や特性を活かした学習やキャリア教育



多文化共生社会づくり

- 異文化交流と外国住民の社会参加を促進



「信州なかの」での暮らしや働き方の発信

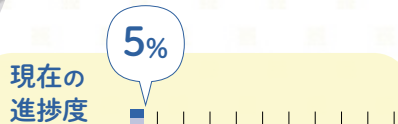
- 移住、定住の総合運営
- 暮らし方など
- 空き家バンク事業



実現する手段(抜粋)

- 子育て支援センターなどで、育児相談や情報発信を充実し、育児に不安を持つ親の居場所づくりを促進しす
- 異文化交流を進め、外国人住民の社会参画を促進しす
- 移住・定住の総合窓口(相談からアフターフォローまで)を運営しす
- ワークライフバランスに関する情報発信を行い、子育てしやすい職場づくりを促進しす
- タブレット端末を活用し、子供たちの可能性を引き出す個別最適な学びと協働的な学びの実現しす
- 移住希望者と空き家オーナーとのマッチングを促進し、空き家に居住する場合の補助を行います
- ふるさとへの愛着や働くことの喜びや大切さを学ぶため、キャリア教育を推進しす

中野市市民会館 リノベーション情報 Vol.2



問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線395)

市民会館現場見学会を開催

4月23日に市民会館の現場見学会を開催しました。22人の方にご参加いただき、普段囲われていて見ることができない工事現場の内部を興味深そうに見学されていました。



会議室棟廊下



新築回廊予定箇所



大ホール内

リニューアルコーディネーターを委嘱しました

4月8日、中野市市民会館リニューアルコーディネーター(文化芸術支援員)に水戸 雅彦さんを委嘱しました。リノベーション後の運営・管理や文化芸術振興事業に関することについて助言をいただきます。

水戸 雅彦さん
プロフィール

宮城県出身。1996～2020年、仙南芸術文化センター(えずこホール)勤務、2016～19年、同館長。20・21年、長野県まつもと市民芸術館芸術監督補佐。現全国公立文化施設協会コーディネーター。



新型コロナワクチン接種

お知らせ
第15弾

※2022年4月26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)

予約サイト



< 12歳以上の方 >

速やかな追加接種(3回目接種)をご検討ください

1、2回目接種後、ワクチンの効果は時間の経過とともに低下していくことが報告されています。追加接種(3回目接種)を希望される方は、接種券が手元に届いたら、「できるだけ速やかな接種」のご検討をお願いします。

なお、なるべく接種を受けやすくするため、5月の集団接種は、金曜日、土曜日および夜間を中心に実施します。

▶ **接種の対象** 2回目のワクチン接種を終了してから6カ月以上経過した12歳以上の方

▶ **接種費用** 無料

▶ **使用するワクチン** ファイザー、モデルナ
(12～17歳の方はファイザーのみ)

< 1回目接種の児童 >

12歳の方は、12歳以上用のワクチンを使用します

使用するワクチンは、1回目の接種時の年齢によって変わります。

▶ 1回目の接種時

【11歳の場合】・・・5～11歳用ワクチン(ファイザー)を使用

【12歳の場合】・・・12歳以上用ワクチン(ファイザー)を使用

※市では、初回接種(12歳以上)は、原則、ファイザーワクチンを使用

1回目接種後に誕生日を迎えて12歳になっても、2回目は1回目と同じ5～11歳用(小児用)ワクチンを使用します。

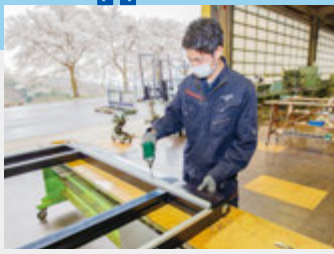


※お手元に12歳以上用(大人用)ワクチンの説明書が無い場合は、厚生労働省ホームページまたは市公式ホームページをご覧ください。



市では、初回接種(1回目、2回目)を随時、受け付けています。1回目または2回目がまだで接種を希望される方はコールセンター(0570-008-522)にお問い合わせください。


市役所本庁舎で集団接種(追加接種)を実施します。
接種日程 5月8日(日)、15日(日)
使用するワクチン ファイザー



本社社屋
グッドデザイン賞受賞

わくわく Work Vol. 6

今回お伺いしたのは

 **末広商事 株式会社**
豊田工場



所在地: 穴田2238
(本社: 長野市大豆島東沖4349-18)
電話番号: 0269(38)2048
代表者: 代表取締役社長
宮澤之弘
従業員数: [市内事業所] 31人
(2022年4月現在) [全社] 72人
業種: 中低層ビルサッシの
製造、販売



企業ID



今年で53期を迎えます。先代社長の生まれ故郷であります旧豊田村に1991(平成3)年に工場を集約後、主に店舗などに多用いただいておりますフロントサッシと一般ビルサッシを受注生産形式にて製造しております。長野県下はもとより関東方面にも力を入れており、サッシを通じて街の発展に携わり、快適な生活空間を提供してまいります。そんな会社です。

**特徴や魅力を
教えてください！**

どんな企業ですか？
三協立山アルミの代理店として、自社にて中低層ビルサッシの製造を行っている工場です。

わくわくWorker

先輩の指導も
がんばります！



製造部 水井 裕由さん
フロント部門
(中野・入社8年目)

ビルサッシの製造・組み立てなので大きい建設現場をやり遂げた後はとても達成感があります。今は主任として先輩の指導や作業の段取りなどを考える立場となり、責任感を持って励んでいます。新しい仕事や初めて行う作業も「まずやってみる」という社風です。さまざまな事が経験でき、挑戦できます。

とある仕事の日のスケジュール



趣味は家族で
キャンプに行く
事です



2022年度 中野のチカラ応援補助金

問 申 市民協働推進室 ☎(22)2111(内線455)

活用事業を募集します

市では、地域の力を生み出す協働による地域づくりを推進するため、自主的、主体的に活動する市民活動団体を支援します。事前相談を随時受け付けていますので、お気軽にお問合せください。



2021年度採択事業
中野西高校ESDコーヒー
倶楽部の市民との交流事業

募集期間 5月16日(月)～31日(火)

対象団体の主な要件

- ・ 5人以上の構成員により組織されていること、または組織させる見込みがあること
- ・ 1年以上継続して活動を行っていること、または行う見込みがあること

交付金額

- ① 構成員の3分の2以上が30歳以下の方、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 ①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

対象事業

- ① 地域協働の推進に資する事業
- ② 安心・安全な地域づくりに資する事業
- ③ 環境保全または景観形成に資する事業
- ④ 産業振興に資する事業
- ⑤ 中野市まち・ひと・しごと創生総合戦略の推進に資する事業
- ⑥ その他地域の力を生み出す事業



2021年度採択事業
春休み!集まれ!ふるさとの森

交通事故発生状況

2021年(1月~12月)



交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践を習慣づけることにより、交通安全意識を高め、交通事故のない「安全で快適な交通社会」を目指しましょう。

事故多発!

① 新井大道下~一本木 国道292号

国道と交差する道路や店舗出入口が多く、出会い頭事故や右折車と直進車による事故、追突事故の発生が予想されます。

交差点や出入りが頻繁な店舗出入口がある場所では、スピードダウンと他の車両の動きに注意。

片側2車線道路では、進路変更に伴う事故発生が予想されます。進行方向だけでなく、側方に対しても安全確認をしましょう。

事故多発!

② 岩水神社入口~江部 安源寺~立ヶ花 県道中野豊野線

信号機がある交差点では追突事故が発生します。しっかり前方を見て、前を走る車の動きに注意しましょう。

交差点の右左折時は、歩行者の動きに注意して巻き込みによる事故に注意しましょう。

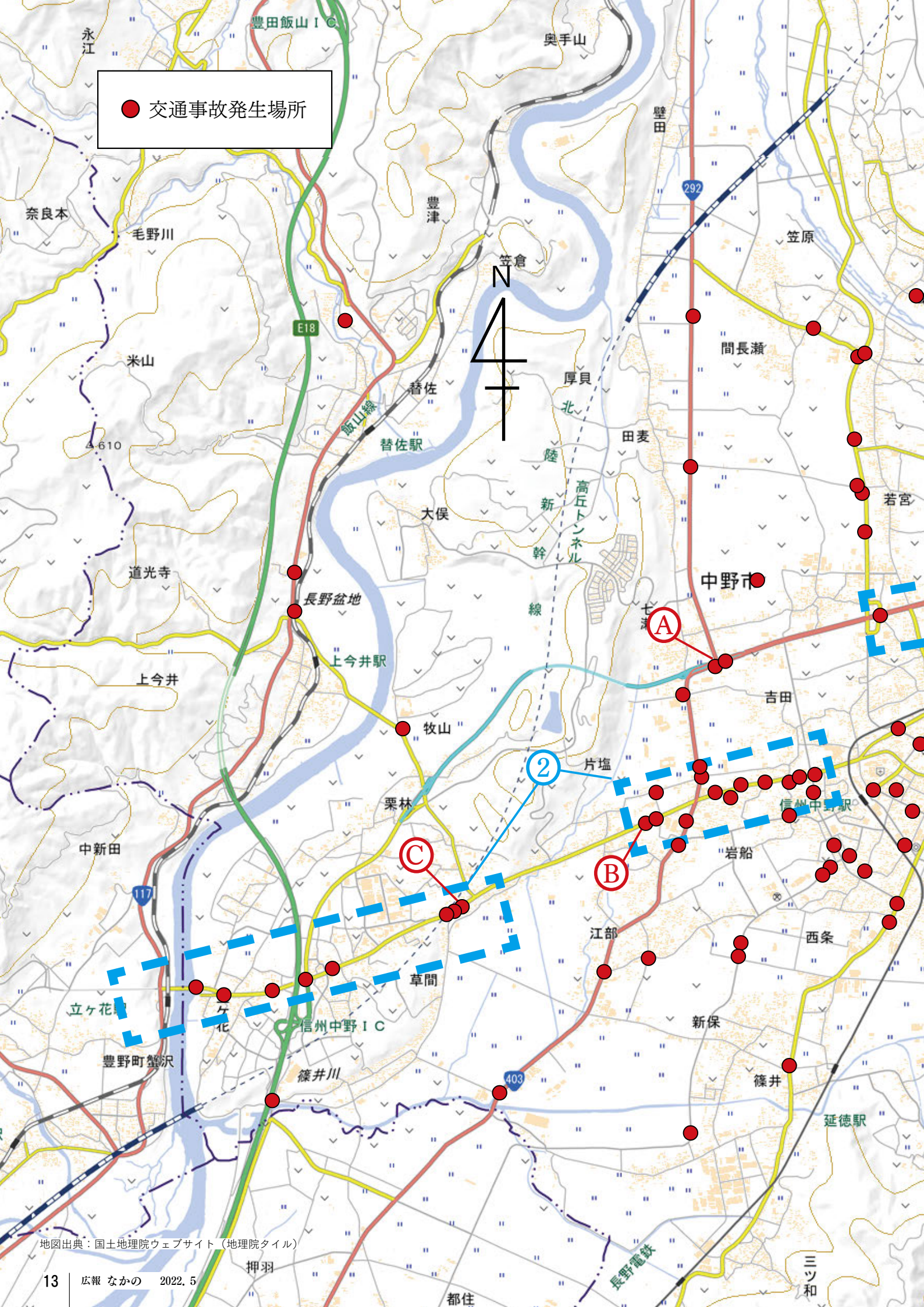
- (A) 追突事故**
七瀬「七瀬」信号交差点
信号機表示を確認! 先行車の動きに注意!
- (B) 直進車右折車事故、追突事故**
江部「江部」信号交差点の西方
先行車両の動きを確認! 右折時(対向車線を横切るとき)は、対向車の動きをしっかりと見て!
- (C) 追突事故**
安源寺「安源寺」信号交差点
信号機表示を確認! 先行車の動きに注意!



中野警察署管内の交通事故は、1月以降減少し、9月から12月にかけて増加しました。また、午前7時台、午後4時台、午後5時台の発生が多数を占め、人身事故の半数が「追突」事故でした。65歳以上の方が交通事故の被害者となるケースが多く、自動車の運転者、歩行者、すべての道路利用者がお互いに優しい行動に努めてください。

中野警察署交通課長
江本 幹保 さん





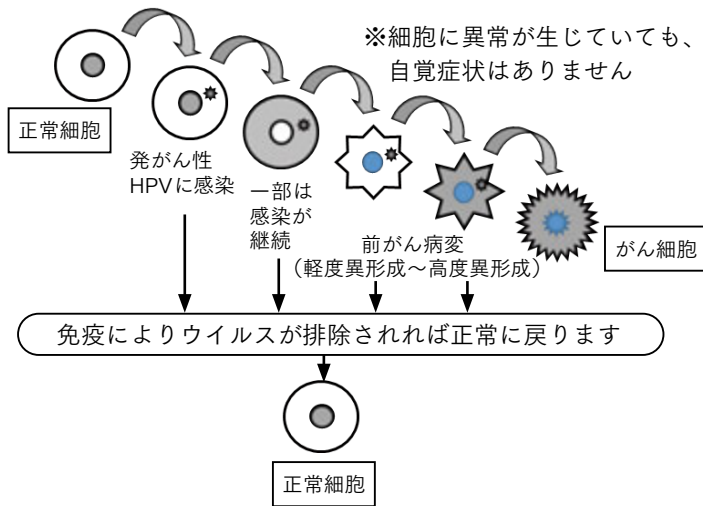
● 交通事故発生場所



(A)

(B)

(C)



子 宮頸がんは女性が罹患するがんの中でも比較的多く、近年は若年化し 20～40 歳代に増加しています。

子宮頸がんの多くは、ヒトパピローマウイルス (HPV) の感染が原因です。HPV は性交渉により感染し、多くの女性が一生に一度は感染すると言われています。

HPV 感染者のほとんどは一過性の感染で、2～3 年以内に感染が自然消失しますが、ごく一部で感染が持続し、数年以上の長い時間をかけて、前がん病変 (異形成) を経て、子宮頸がんになります。

子 宮頸がんを発症しても、初期はほとんど自覚症状がありません。そのため、定期的に子宮頸がん検診を受けることで早期発見につながります。中野市では、5月9日(月)から 20 歳以上の女性を対象に、500 円で受けられる子宮がん検診 (子宮頸がん含む) が始まります。また、30 歳～44 歳の方は HPV 検査も併せて行います。検診をご希望の方は健康づくり課までお問い合わせください。

子宮頸がん (HPV ワクチン) 予防接種

○定期接種

市では今年度、高校 1 年生・中学 3 年生の女子に個別通知しています。

中学 1・2 年生には 2023 年度以降に個別通知を行います。今年度接種を希望する方には予診票をお送りします。

○キャッチアップ接種

対象者 4月1日時点で中野市に住所を有している 1997 年 4 月 2 日～2006 年 4 月 1 日生まれの女性で過去に HPV ワクチン接種を合計 3 回受けていない方 (6 月ごろ通知します。)

実施期限 2025 年 3 月 31 日

※予診票が届く前に接種を希望する場合は、ご連絡ください。

問申 健康づくり課 ☎(22)2111 (内線242・386)

▼保健だより

風しんの抗体検査・予防接種

未受診の方は、お送りしたクーポン券をお持ちのうえ、市の健診、職場の健診、医療機関、人間ドックで抗体検査を受けてください。

抗体検査の結果、抗体価が低い方は医療機関で予防接種を受けてください。

対象者 昭和 37 年 4 月 2 日～54 年 4 月 1 日生まれの男性

検査・接種料 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。お気軽にご相談ください。

内容 血圧測定、身体測定、栄養相談、歯科相談、育児相談など

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

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。

期日 5 月 20 日(金)

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。





File: 40



今月の協力隊員 榎本郁美 隊員
 農業振興課 ☎ 22-2111 (内線 406)

地域おこし協力隊として最後の一年

この2年間皆さんのおかげで濃い時間を過ごすことができました。退任後は私が中野市で出会った食・文化・人の魅力を伝えたいと考えています。特にぼたんこしょう保存会の皆さんにはとてもお世話になったので、今後も自分なりの形でぼたんこしょうを保存する活動を行っていきたいと思います。具体的には地元のおばあちゃん直伝レシピでお弁当の販売、今秋にはぼたんこしょうの郷土料理が食べられる食堂を期間限定でオープンする予定です。

他にもマルシェや体験イベントを行い、関係人口の増加につなげたいと考えています。今年は退任後の活動に向けてしっかり準備をしていきます！



- ① かまくらの中できのこたっぷりのぼたんこしょう鍋を食べました
- ② 信州なかのちゃんをかたどったやしょうま作り
- ③ ぼたんこしょうの塩漬け試食会の様子

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。参加の際は、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。

問 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の講座を開催します。お気軽にご参加ください。

内容 椅子ヨガ

～いつでもどこでも座ってできる!～

会場 中央公民館

日時 6月8日(水) 午前10時～11時30分

わかがり教室

仲間づくりをしながら、運動・脳トレ・お口の健康など楽しく学べる教室です。

会場 中央公民館

開始日時 6月21日(火)～(週1回・約3ヵ月)
午前9時30分～11時30分

定員・参加費 15人・無料

各種運動教室

ちょ筋健脚教室 (筋力・マシントレーニング)

初回 7月5日(火) 午前11時～午後0時30分

プールでちょ筋健脚教室 (温水での水中運動)

初回 7月1日(金) 午前10時～11時30分

会場 ながでんハートネット駅前健康ぶらざ

開催日 毎週火曜日・金曜日 約4ヵ月

定員・参加費 10人・1回280円

※送迎あり・水着貸し出しあり

熟年男の部活動

男性を対象に、元気に過ごすために何が必要か、理学療法士と一緒に考え実践します。

会場 中央公民館

開始日時 6月9日(木)～(週1回・約3ヵ月)
午後2時～3時30分

定員 10人

※希望者には送迎あり



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

会場/4~6カ月児 中野保健センター
8~10カ月児 中央公民館
持ち物/フェイスタオル

期日・時間	対象児・内容
5月17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)
5月18日(水) 午後1時15分 ~3時30分	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)

※3日前までに予約が必要です。

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
5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
6月13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。

保健師の子育て相談 期日 6月17日(金) 時間 午前10時~11時 会場 りんごっこ ☎0269(22)2259
 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

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	6月6日(月) 7月11日(月)	午後1時 ~1時30分

※3日前までに予約が必要です。

おしえて!子育てミニ情報



おむつはずしのポイント

🕒 最初、寝るときはおむつでOK

おむつはずしを始めて、日中はパンツでも、夜間はゆっくり眠るためにおむつ着用でOKです。

🕒 トイレタイムを見学☆

普段から、親や兄弟がトイレでおしっこする様子を見ていれば、子どもは自然に受け入れて「自分も行ってみたい」と思うようになります。

🕒 生活リズムの中に、おしっこタイムを

眠って起きたとき、飲食した後、外遊びの前など、一定の間隔でトイレに行く習慣をつけましょう。





お部屋の中で大冒険!
みんな、なかよし♡
(うさぎっ子)



子育て支援センター 5・6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)	5月18日(水) 午前10時30分～	リトミック いろいろなリズムでたのしもう♪
	6月9日(木) 午前10時30分～	助産師講座 心温まる子育てのおはなし
中央子育て支援センター (りんごっこ)	5月19日(木) 午前10時30分～	図書館に行こう! 司書さんの読み聞かせ
	6月3日(金) 午前11時～	絵本の読み聞かせ おはなし♡びっくりばこさんのおはなし
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	5月16日(月) 午前10時30分～	ナンバ☆ストレッチ リズムにのってリフレッシュ!
	6月7日(火) 午前10時30分～	救急救命講座 乳幼児の事故防止について



開館時間

・午前9時～正午、午後1時～5時

○「たまご」は午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分

⚠️ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開館時間の変更や
行事が中止・延期・変更となる場合があります。

問い合わせ・予約先

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

※上記行事の日の午前中のセンター利用は、感染警戒レベル
にかかわらず、「完全予約制」となります。

※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。



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、
5月20日(金)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。



庶務課 ☎ (22) 2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



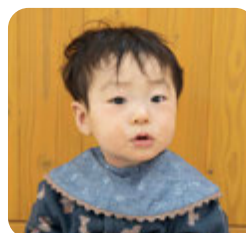
市村 唯花 ちゃん (11カ月)

たくさん遊んで元気いっぱい
育ってね!



小林 美潤 ちゃん (1歳)

たくさん笑顔と幸せをあり
がとう。これからもいっぱい
笑って元気に遊ぼうね!



堀内 稜人 くん (9カ月)

これからも元気に大き
くなってね!



佐藤 司 ちゃん (11カ月)

元気に大きくなって
ありがとう



注目のごきごき写真レポート

まちかど トピックス



2



1



3



期待に胸を膨らませ
保育園、小学校
入園・入学式



4

市内保育園と小学校で入園・入学式が行われました。
とよた保育園では、初めての入園式が行われ、お父さんやお母さんたちに付き添われ会場に入ってきた子どもたちは、新しい環境に目を輝かせていました。
平野小学校では、真新しいランドセルを背負った新1年生が、学校生活への期待に胸を膨らませていました。



5



6

1 校長先生から新入生へメッセージが送られました 2 初めての学校に緊張した面持ちの新1年生 3 4 新しい生活が始まる校舎と教室 5 6 先生たちによる歓迎の催しが行われました

「友だちをいっぱい作ってほしいですね」
(父・茂登也さん)



お子さん2人が入園した
長澤さんご家族

陽菜ちゃん

夕渚ちゃん

3/31
・4/1

北信州に春を呼ぶ
中野ひな市

北信州に春の訪れを感じさせる風物詩、中野ひな市が開催され、「中野土びな展示即売市」や「大灯籠びな行進」などのイベントが行われました。

例年大行列ができる展示即売市は、感染症対策のため事前抽選により実施。密を避け、じっくりと人形を選ぶ愛好家の姿が見られました。



一番に購入することができてうれしいです。
土びなの優しくて暖かい雰囲気が好きです！

一番を引き当て
土びなを購入
桑原菜美さん



4/26

安心子育て応援給付金給付事業
出産祝金贈呈式

2歳未満の乳幼児を持つ家庭の子育て支援を図るため、2022年度から「安心子育て応援給付金給付事業」を開始しました。

事業の開始に伴い、出生児を対象とした「出産祝金」の贈呈式を行い、2組の家族に目録と記念品の贈呈が行われました。



4/20～
4/28

色とりどりの
つるしかざり
夢さち展

中野陣屋・県庁記念館で信州なかのつるしかざり「夢さち展」が開催されました。

色とりどりのさまざまなるしかざりや愛らしい人形、共同制作の大きな作品が展示されていました。

会場は楽しみにしていたお客さんで賑わい、素敵な作品で華やかな雰囲気につまれていました。



代表
小山早智子さん

大好評！開催中！

善光寺御開帳記念

ちいさな五福をあつめよう。

2022.4.3(日) - 6.29(日) 信州なかの魅力発見スタンプラリー

ウクライナの平和を祈り、信州中野観光センターで新デザインの「福寅」を販売します。
(売上金の一部はウクライナへ寄附します。)

ウクライナの国花ヒマワリのデザインです。

暮らしていくための情報掲示板

問 信州なかの産業・観光公社 ☎(23) 2211

5・6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

5/12 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ■ ノルディックウォーキング 会 市役所周辺 ※26日(木)も開催 ■ 貴子&孝子展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月23日(月)まで
5/21 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 障がい者向けスポーツクラブ 会 市民体育館
5/25 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 小林常二写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月6日(月)まで
5/28 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2022信州なかのバラまつり 会 一本木公園 期 6月12日(日)まで ■ 十三崖チョウゲンボウ探鳥会 会 十三崖一帯
5/29 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ■ グリーンコンサート 会 中山晋平記念館

開催中	<ul style="list-style-type: none"> ■ 干支土鈴展 会 日本土人形資料館 期 5月31日(火)まで ■ 和の彩り 土人形の装い展 会 日本土人形資料館 期 10月31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 ■ ちいさな土人形の五福をあつめよう。 信州なかの魅力発見スタンプラリー 会 日本土人形資料館ほか 期 6月29日(水)まで
-----	--



◀インターネットでイベントカレンダーをチェックできます。

ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課 (内線400)

中野市農業協同組合 (三好町1)

代表理事組合長 望月 隆 様

児童用傘 338本

管内小学校の新入学児童への祝品として

Pick up イベント



開催 3000本のバラがお出迎え 信州なかのバラまつり

カレンダー①

問 都市計画課 ☎(22)2111(内線270)

一▶イ
本木公園バラの会ホ
ーページでお知らせ
します。



期間 5月28日(土)～6月12日(日)
会場 一本木公園
駐車場料金(開催協力金)
乗用車・バイク(51cc以上) 1,000円/台
マイクロバス 3,000円/台
大型バス 5,000円/台
※開催期間中はマスクの着用にご協力く
ださい。また、園内での飲食はご遠慮
ください。



募集 みんなで楽しもう！ 障がい者向けスポーツクラブ

カレンダー②

問申 サンスポートながの ☎026(295)3442

エ▶講
ーサール、バドミントン、
ーシヨンをを行います。



期日 5月21日(土)、6月11日(土)、8月6日(土)、
9月10日(土)
時間 午後1時～3時
会場 市民体育館(コミュニティスポーツセンター
で開催する場合があります)
参加料 無料
※申し込みなど詳しくは、お問い合わせください。

募集 国の天然記念物を見てみよう！ 十三崖チョウゲンボウ探鳥会

カレンダー③

問 生涯学習課 ☎(22)2111(内線424)

期日 5月28日(土)
時間 午前9時15分～11時
(少雨決行)
場所 十三崖一帯
(夜間瀬川南側河川敷)



講師 十三崖チョウゲンボウ応援団 会員
参加料 無料



参加方法 当日参加(事前予約などは不要です)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための イベント中止情報

中野ションションまつり

問 商工観光課 ☎(22)2111(内線258)

斑尾ふるさと祭り

問 地域振興課 ☎(38)3111

開催を楽しみにしていた皆さまには、大変残念ではありますがご理解をお願いします。



第4次中野市男女共同 参画計画を策定しました

問 人権・男女共同参画課(内線404)

本計画に基づき、全ての市民が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よう男女共同参画社会の実現を目指します。

パブリックコメントの実施結果

計画の策定に先立ち、ご意見を募集した結果、ご意見はありませんでした。

公表場所 人権センター、市公式ホームページ



ぼんぼこの湯を 臨時休業します

問 間山温泉公園ぼんぼこの湯

☎ 2686

施設点検と改修工事を行うため、ぼんぼこの湯を臨時休業します。

休業期間 5月16日(月)～6月12日(日)
※食堂、ログコテージおよびマレットゴルフ場はご利用いただけます。



住宅防災・衛生機能 向上事業補助金

問 申 都市計画課(内線358)

次のいずれかの工事と住宅改良工事を、施工業者に発注して行う場合、補助金を交付します。

対象となる工事

① 火災警報器設置工事

② 下水道接続工事

③ 耐震改修工事(耐震補強に該当しない部分)

※いずれも30万円以上の工事に限る。



ブロック塀などの安全 点検が受けられます

問 申 都市計画課(内線358)

市では、所有者などから申し込みのあった対象となるブロック塀などを、建築士により無料で安全点検します。

対象 次の項目全てに該当するもの

- ・現在、市内に存在するもの
- ・道路に面しているもの
- ・コンクリートブロック造またはレンガ造や石造など組積造と呼ばれる構造の塀であること



耐震改修事業補助金

問 申 都市計画課(内線358)

市では、1981年5月31日以前に着工した住宅(賃貸住宅を除く)を対象に、無料の耐震診断(構造により一部補助)を行っています。

また、耐震診断の結果、倒壊の危険があると判断された住宅の耐震改修の費用に対して補助金を交付します。



国民健康保険の 税率が変わりました

問 市民課(内線296)

改定後の税率(2022年度)

区分	医療保険分	後期支援分	介護保険分
所得割	6.90%	2.50%	2.30%
資産割	10.50%	6.60%	4.20%
均等割	22,500円	7,800円	9,800円
平等割	18,600円	6,600円	6,000円
課税限度額	650,000円	200,000円	170,000円

軽減区分	世帯主と加入者の所得割合計
7割	43万円+10万円×(給与所得者数の数-1)以下の世帯
5割	43万円+(28.5万円×被保険者数)+10万円×(給与所得者数の数-1)以下の世帯
2割	43万円+(52万円×被保険者数)+10万円×(給与所得者数の数-1)以下の世帯
未就学児	未就学児の均等割りが5割軽減されます。既に軽減されている世帯は、上記7・5・2割軽減後に適用の均等割額に対し5割軽減されます。

**2022年度
農作業標準労賃・
機械作業標準料金
(4月1日から適用)**

問 農業委員会事務局(内線409)

作業名		単位	金額	付記	
水田作業	田植え	1時間	910円		
	一般作業	1時間	890円		
	動力耕耘作業	耕起*	10a	9,010円	あぜこし料 圃場1枚当たり300円
		代かき(一度)*	10a	10,220円	
		代かき(二度) 荒代*	10a	7,490円	
		代かき(二度) 植代*	10a	7,850円	
	農機具	田植機*	10a	8,110円	植付けのみ
		バインダー*	10a	11,090円	結束ひも付
ハーベスター*		10a	11,340円	ハゼカケもの基準	
自脱コンバイン*		10a	20,940円		
畑作業	動力耕耘作業*	10a	6,900円		
	一般作業	1時間	890円	アスパラガスほか	
果樹作業	剪定	1時間	1,600円		
	摘花・摘果	1時間	890円		
	袋掛け	1時間	890円		
	一般作業	1時間	890円		
	SS防除作業*	10a 成木1回	4,280円	薬剤・補助者別途	
	バックホー	15PS以上*	1時間	6,020円	運搬料別途
15PS未満*		1時間	5,380円	運搬料別途	
肥料散布作業(マニアスプレッター)		10a	1,170円	本機貸し出し	
			3,360円	運転者・燃料付	
菌茸作業		1時間	890円		

*運転者・燃料が含まれています。

中野市農業委員会では、農作業標準労賃および機械作業標準料金を改正しました。作業料金は、圃場条件や作業条件を考慮して、依頼者と受託者双方で十分な協議をして決めてください。領収書は必ず発行してください。

募集



子ども・子育て会議委員

問 子育て課(内線356)

募集人数 若干名

任期 2年(2022年7月1日から24年6月30日まで)

応募資格 市内に住所を有する子育てに携わる親

申込期限 5月31日(火)



市公式HP



国民健康保険事業の運営に関する協議会委員

問 市民課(内線237)

募集人数 5人

任期 3年(2022年8月15日から25年8月14日まで)

応募資格 市内に住所を有する18歳以上の国民健康保険被保険者で、平日の昼間に開催する会議に参加できる方

申込期限 5月31日(火)



市公式HP



都市計画審議会委員

問 都市計画課(内線269)

募集人数 若干名

任期 2年(2022年8月17日から24年8月16日まで)

応募資格 市内に住所を有する18歳以上で、平日の昼間に開催する会議に参加できる方

申込期限 6月10日(金)



市公式HP



**防衛省から
一般幹部候補生など**

問 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 ①一般幹部候補生
②自衛官候補生

資格 ①22歳以上26歳未満の方
②18歳以上32歳未満の方

申込期限 ①6月16日(木)
②年間を通じて受付

試験日 ①6月25日(土)
②受付時にお知らせ



自衛隊長野地方協力本部 HP

年金 20歳になったら国民年金

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。老齢年金のほかに、障害年金（けがや病気で障がいが残ったとき）、遺族年金（亡くなったとき）があり、あなたとご家族の生活をサポートします。

日本年金機構では国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除の手続きなどをわかりやすく動画でご案内しています。ぜひ下記QRコードから動画をご覧ください。



☎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

消費者トラブル事例 138

漫画：はるの

サブスクの解約忘れにはご注意ください！



アドバイス サブスクリプション（以下「サブスク」）とは、定額を支払うことで、一定期間、商品やサービスを利用できるサービスです。サブスクは申し込む際にクレジットカードの登録が必要で、解約しなければ自動的に支払いが続きます。申し込む前に利用規約や解約方法をよく確認しましょう。利用していないサブスクの請求に気付けるように、クレジットカードの明細は毎月確認しましょう。

☎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 5月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 6月10日(金) 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

二重、三重に文字に縁取りを入れ、なかのちゃんに合う雰囲気になるよう紙面づくりに取り組みました。この機会になかのちゃんのことを知っていただき、よろしければ、なかのちゃんYouTubeチャンネル登録よろしく…なんしろ、おたのもしゃんす～!(松野)

「次」の広報なかのちゃんにも楽しみにしているよ!と大変うれしい言葉をいただいたりします。いろいろな人に読んでもらい反応もいただけるというのはとてもありがたい事だと日々感じています。信州なかのちゃんと一緒に今後も中野市の情報を魅力ある紙面で伝えていきます!(成田)

元号が変わり4年目になります。初めて「令和」と聞いたときは違和感がありませんでしたか?今ではすっかりなじみましたよね。今月から広報チームに入った私も「令和」のように早くなじんでより良い「広報なかの」を作れるよう、頑張りたいと思います。(西野)

心をひろく

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



人権尊重都市宣言を制定しました

制定の目的

人は生まれながらにして、かけがえのない存在であるとともに、一人ひとりが皆、自らの意思で、人間らしく生きる権利を持っています。

市民の人権意識が高揚し、人権尊重の輪が広がり、部落差別、障がい、性別、年齢、国籍などによるあらゆる差別や偏見などによる人権侵害のない、だれもが住みよいまちを築くことを目的に制定しました。

人権尊重都市宣言

人権侵害は、いかなる理由があっても許されるものではありません。

人権が尊重され、平和で自由と平等が保障される社会の実現は、すべての人々の願いです。

私たち中野市民は、日本国憲法及び世界人権宣言の理念に基づき、自らの人権意識を高め、部落差別をはじめとするあらゆる差別や偏見などによる人権侵害のない、だれもが住みよいまちを築いていくことを誓い、ここに「人権尊重都市」であることを宣言します。

令和4年3月18日制定

5月24日から、本庁および豊田支所に懸垂幕を掲示します。より一層の人権教育および啓発に関する施策を行い、人権尊重のまちづくりを推進していきます。

◆特設人権相談所を開設します

日々の暮らしの中でお困りのことや悩みごと（差別、虐待、いじめなど）がありましたら、ご相談ください。

期日 6月1日(水) 時間 午前9時～正午 会場 中野市人権センター
相談員 人権擁護委員 ※相談は無料で、秘密は厳守します。

【人権に関する相談窓口】

- ◆中野市人権センター 人権相談専用電話 0269-26-2287 [直通電話]
(平日 午前8時30分～午後5時15分)
- ◆みんなの人権110番(法務省) 0570-003-110
(平日 午前8時30分～午後5時15分)
- ◆子どもの人権110番(法務省) 0120-007-110
(平日 午前8時30分～午後5時15分)
- ◆外国人のための人権相談(法務省) 0570-090-911
(平日 午前9時～午後5時)
- ◆長野県人権啓発センター 人権相談専用電話 026-274-3232
(火曜日～日曜日 午前8時30分～午後5時)
- ◆新型コロナ誹謗中傷等被害相談窓口(長野県) 026-235-7100
(平日 午前8時30分～午後5時15分) ※実際に被害を受けられた方専用
- ◆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 午前9時～午後5時)

人権教育懇談会にご参加ください

人権センターでは、市内各区または分館単位での人権教育懇談会を開催します。

懇談会は、身近な事柄を題材に、人権への理解を深めることを大切にしています。30分程度の人権啓発DVDを活用したり、講師・助言者のお話を聴いたりして「人権」について考え、懇談します。

差別のない、あたたかな思いやりの心と、お互いが支えあう共生の社会を実現するため、皆さまのご協力をお願いします。

対象者 中野市に在住・在勤の方

申込方法 電話またはご来館のうえ、お申し込みください

申込開始日 5月18日(水) (定員になり次第、締め切り)

中野市人権センター

○いきいき健康体操教室(全5回)

期日 火曜日コース 6月14日、21日、28日、
7月5日、12日
木曜日コース 6月16日、23日、30日、
7月7日、14日

※ご希望のコースをお申し込みください。
(内容は同じです)

時間 午前10時～11時

定員 各コース10人(概ね60歳以上の方対象)

参加費 無料

持ち物 ヨガマット(無ければバスタオル)、
小タオル、飲料水、上履き

講師 黒岩あずささん

内容 無理をしない程度に体を動かして筋肉を
ほぐしましょう。

○折り紙教室①(全5回)

期日 6月～10月 第3金曜日

時間 午後1時30分～3時30分

定員 10人(初心者の方優先)

参加費 無料

持ち物 折り紙(無地)、ボンド、カッターナイフ、
ピンセット(先端が細くて内側が平らな
もの)、はさみ、ものさし

講師 村田千恵さん

内容 初心者向けです。折り紙の基礎から学べます。

○クラフトテープで作る!

四つたたみの丸かごバッグ(全4回)

期日 6月30日(木)、7月6日(水)、14日(木)、22日(金)

時間 午後1時30分～3時30分

定員 10人(新規受講者を優先)

参加費 材料費1,500円(初回のみ)

持ち物 はさみ、持ち帰り用袋

申込期限 6月10日(金)

講師 遠山綾子さん

内容 クラフトテープを編んで
丸かごバッグを作ります。
完成後、ニスプレーで
仕上げますので、そのま
まご使用できます。



からし茶



モカ



黒



▲お申し込み時に3色より、お選びください。

豊田人権センター

○生け花教室(全6回)

期日 6月～11月 第2火曜日 ※8月は12日(金)

時間 午後1時～3時

定員 15人

参加費 材料費1,200円/1回(花代)

持ち物 花器、剣山、はさみ

講師 小畑ひろ子さん

内容 お花を生けて、心豊かにすごしませんか。

○絵手紙教室(全6回)

期日 6月～11月 第3木曜日

時間 午後1時30分～3時30分

定員 15人

参加費 ハガキ、紙代実費

持ち物 自分の描きたい素材、絵具、筆、墨汁
(お持ちでない方には初回お貸しします)

講師 尾島健太郎さん

内容 描きたい素材で絵手紙を作りましょう。

○折り紙教室(全8回)

期日 6月～1月 第1水曜日 ※1月は18日(水)

時間 午後1時30分～3時30分

定員 15人

参加費 無料

持ち物 折り紙(無地)、スティックのり、ボンド、
ピンセット(先端が細くて内側が平らなも
の)、はさみ、カッターナイフ、ものさし

内容 指先を動かし、楽しみながら作品を作りま
せんか。

○ソーイング教室(全6回)

期日 8月26日、9月2日、9日、16日、30日、
10月7日(各回金曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

定員 15人

参加費 材料費実費

持ち物 布、ものさし、裁縫道具、アイロン

講師 竹内初枝さん

内容 古布を使い、洋服・小物を作りましょう。

○健康体操教室(全6回)

期日 10月11日、18日、25日、11月1日、8日、
15日(毎週火曜日)

時間 午前10時～11時

定員 15人

参加費 無料

持ち物 ヨガマット(無ければバスタオル)、上履
き、飲み物

講師 黒岩あずささん

内容 筋肉をほぐしながら、体を動かしましょう。

今月の伝言板

※「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。

中央公民館



脳トレ&健康体操講座

期日 6月15日～7月20日
(全6回 毎週水曜日)
時間 午後2時～3時30分
内容 簡単な脳トレと適度な運動を行い、
健康を維持しませんか？
講師 春原 輝明さん
定員 30人(市内在住または在勤の方)
申し込み 5月12日(木)～

国際交流事業

日本の伝統文化「折り紙」体験

期日 5月15日(日)
時間 午後1時30分～4時
内容 外国出身の方と一緒に、いろい
ろな折り方を楽しみながら、国際交
流をしてみませんか？
講師 横山 洋子さん
定員 20人(市内在住または在勤の方、
外国人の方を優先)
申し込み 5月6日(金)～

ふるさととの歴史

かつて大水害に見舞われた笠倉地区



笠倉地区は、千曲川が立ヶ花から急に狭くなるその先の左岸に位置している。さらに、笠倉近辺では、千曲川が丘陵や小高い山の間を蛇行して流れている。そのため、上流で大雨になると流れがせき止められ、いつきに千曲川の水量が増すことになる。

笠倉の家や田畑は、千曲川沿いのくぼ地に連なっているため、度重なる千曲川の洪水に苦しめられてきた。近世以降最悪の水害と言われる寛保二年(一七四二)の「戌の満水」では、笠倉も大被害をうけた。

記録によると、田畑は一丈(約三丈)ほど水没して八割が被害をうけた。また、家の被害は流れ家が七軒、つぶれ家が五軒の計十二軒であった。残りの家も、その多くが浸水したと考えられる。さらに、堤防や道・用水なども甚大な被害を受けた。ただ幸いなことに、死者は記されていない。おそらく、事前

に神社などの高台へ逃げて無事であったと思われる。このようにひどい被害だったので、笠倉は村人だけでなく、近郷から人を雇って復興に取り組んだ。さらに飯山藩へ堤防の修復を願った。その結果、翌年には御普請(領主側が費用を負担)によって堤防が修復され、道や用水も使えるようになった。何とか以前のように生活が送れるようになったのである。

寺島 正友

「高井」常任委員

西部公民館

生きがいつくり講座 デコパージュで お部屋を飾ろう

期日 6月8日、29日
(全2回 各回水曜日)
時間 午後7時～9時
内容 季節の花や、可愛い絵柄でフォトフレームを作りましょう。2日間とも参加をお願いします。
講師 石黒直子いしぐろなほこさん
定員 15人 材料費 1,800円



生きがいつくり講座 リラックスヨーガ 第1期

期間 6月13日～7月11日
(全5回 毎週月曜日)
時間 午後1時～3時
内容 季節の変わり目、ヨーガで体調を整えましょう。
講師 黒岩あずさくろいわあずささん
定員 20人



ベビーマッサージ&産後ダンス

期間 6月2日、9日、23日、30日、
7月7日
(全5回 各回木曜日)
時間 午前10時30分～11時30分
内容 ベビーマッサージと産後のママの為のエクササイズを開催します。
講師 丸山奈美まるやまなみさん
定員 1歳未満のお子さんとその保護者
15組



生きがいつくり講座 「お華」の教室

期日 6月1日・7月20日
(全2回 各回水曜日)
時間 午後7時～8時30分
内容 季節のお花でトライ!
6月 寄せ植え
7月 壁掛け飾り(サマーバージョン)
講師 瀧澤郁子たきざわいくこさん
定員 15人 材料費 2,500円

北部公民館

スポーツ吹矢を通じた 認知症予防講座

期日 5月23日、6月13日、27日、
7月11日(全4回 各回月曜日)
時間 午前10時～正午
内容 認知症にならないための生活習慣の講話や腹式呼吸法を使ったスポーツ吹矢の講習を行います。
講師 中嶋研二なかじまけんじさん
定員 30人(市内在住または在勤の方)
参加料 初めて参加する方のみ100円
申し込み 5月10日(火)～



豊田公民館

英語であそぼ

期日 5月25日、6月15日、7月6日
(全3回 各回水曜日)
時間 午前10時30分～11時30分
内容 歌あそびや、読み聞かせで、楽しく英語に親しみましょう。子育ての仲間づくりにもお勧めです。
講師 スタンキー真由子たかばしきよみかさん
高橋 佐弥香たかはし さやかさん
定員 0歳～就園前までのお子さんとその保護者 15組



音楽で脳がイキイキ!

期日 6月7日(火)
時間 午後2時～3時30分
内容 音楽療法を取り入れた脳の体操です。歌って、笑って、長生きしましょう。
講師 山崎みや子やまざきみやこさん
定員 65歳以上の方 20人
申し込み 5月10日(火)～



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



新型コロナウイルスに関する情報

感染症拡大防止のため、除菌器とセルフ貸し出し機を導入しています。ご利用ください。

図書館だより

Nakano City Library Information

市立図書館

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

問申 市立図書館 ☎ 0269 (26) 5841



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 5月12日、19日、26日、
6月2日 (各回木曜日)

時間 午前11時から



• えほんの時間

絵本の選び方や紹介など。
交流の場としてもご活用ください。

期日 5月10日(火)、6月14日(火)

時間 午前11時～11時30分

▶ 創作教室 簡単！おしゃれな手作り時計

日時 6月18日(土) 午前10時～正午

定員 15人 (小学3年生以下は保護者同伴)

講師 Emiさん

会場 市立図書館2階 会議室

材料費 700円

持ち物 はさみ、木工用ボンド、絵の具

申込日時 6月3日(金)・9時～

ビデオ上映会 としょかんプチ☆キネマ

おれたち、ともだち！1

上映日時 5月15日(日) 午後2時～

会場 市立図書館2階 AV ホール

少林サッカー

上映日時 5月18日(火) 午前10時～

教誨師

上映日時 6月1日(火) 午前10時～

今日の新书推荐



暮らしのアイデアスイッチ
おどろくほど役立つ生活の知恵134

著/soeas
KADOKAWA

日常の「面倒」と「困った」を楽しむためのアイデアを紹介。すべて4ステップでまねできる。掃除、ファッション、料理などのテーマ別。



認知症世界の歩き方

著/寛 裕介
ライツ社

認知症の人にインタビューを重ねてできた「認知症のある方が生きている世界」を知ることができる本。認知症とともに生きるための知恵を学ぶガイドブック。

フェイクフィクション
(誉田哲也)

ぼくがアメリカ人をやめた
ワケ (ロジャー・パルバース)

砂嵐に星屑
(一穂ミチ)

更年期障害だと思ってたら
重病だった話 (村井理子)

童謡が輝いていた頃
(服部公一)

芦部信喜平和への憲法学
(渡辺秀樹)

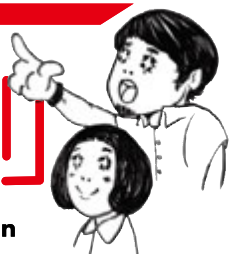
「30秒で伝える」全技術
(桐生稔)

★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。5月の実施期間 5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
F 0269 (38) 1290

check /



歴史 春季企画展

6月13日(月)まで開催

場所・常設展示室

「絵地図に見る信州中野」

春季企画展では、江戸時代の終わりから昭和にかけて作成された信州中野の絵図や地図を展示しています。絵図・地図からは作成当時の土地利用の様子や小字名などを知ることができます。ぜひご覧ください。



1871（明治4）年 古城跡絵図

古城跡とは、現在の高梨氏館跡です。高井郡中野町の名主白井彦兵衛ほか8名が中野県庁に報告するために作成したもので、今から約150年前の様子を知ることができる貴重な絵図です。

絵図・地図の大きさ



絵図や地図の大きさはさまざまです。現在のA4サイズぐらいのものから、なかには一辺が数メートルに及ぶような大きなものもあります。春季企画展では、1890（明治23）年に作成された中野町の字合併図（縦114cm・横70cm、写真）を展示しますが、さらに大きな絵図も存在します。

例えば、江戸幕府が江戸時代後期に作成した国ごとの絵図である「天保国絵図」（国立公文書館所蔵）では、伊予国（愛媛県）の絵図が714cm×706cmで最大の大きさです。また、陸奥国（青森県・岩手県・宮城県・福島県）の絵図は非常に大きくなってしまったため、南部、津軽、仙台、会津、白川・三春・二本松、磐城・棚倉・相馬、福島等の7枚に分割されています。



Column

文化 キッズ・アカデミー+ Plus

要予約

植物で染めるーサクラー

桜の枝を煮出して、綿を染めます。桜の染液は酸化させると色が変わります。

酸化前と酸化後の色の変化も見てみましょう。



日時 5月29日(日) 午前9時30分～正午

対象 小学生以上

材料費 300円（手ぬぐい or ハンカチ） 定員 10人

★ プラネタリウム投影情報

土日	午前11時～	午後1時30分～	午後3時～
忍たま乱太郎の宇宙大冒険 月ウサギがクレーターをかけるの段	アステリアと星の道しるべ	忍たま乱太郎の宇宙大冒険 月ウサギがクレーターをかけるの段	

◎感染症対策のため、土日祝日の各種団体利用を制限しています。ご利用の際は事前にご予約ください。

★各回ごと定員30人 ※当日先着順

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

ゲームの プログラマーに なりたい 武藤陽留

(むとう はる・延徳小学校6年)



とつ然ですが、みなさんは、ゲームをしたことがありますか。また、ゲームをやっている「おもしろい」と思ったことはありますか。どんなゲームが好きですか？ぼくは、そのゲームのプログラマーになりたいと思っています。ぼくの夢です。今、ゲームをやっている人が、コロナのえいきょうで、ふえています。そのたいくつしている人をよろこばせるゲームを作りたいと思い、プログラマーになりたいと思いました。

ぼくは、算数の授業でスクラッチというプログラミングが出来る物で六角形をつくりました。とても考えるのがたのしかったです。「どうすれば六角形が出来るかな？」など考えて、出来たときはうれしい気持ちで心がいっぱいになりました。もっとパソコンのことや、プログラムをどうすればいいかななどを考えて、夢の道を歩んでいきたいと思っています。

広報クイズ

問題

中野市魅力発信〇Tuber信州なかのちゃんデビュー一周年を迎えました。〇に入る文字は？

先月号の問題：市内からも見ることができる斑尾山、妙高山、黒姫山、戸隠山、飯縄山の5つの山々を〇〇五岳と呼びます。〇に入る文字は？

答え：北信

応募方法 5月27日(金)必着

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名、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.nakano.nagano.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。



応募フォーム

今月のプレゼント 信州なかのちゃん アクリルスマホスタンド 5名様



信州なかのちゃんがスマホスタンドになりました！

かわいい！

プレゼント提供者

信州なかの産業・観光公社
〒383-0031
南宮1番11号中野市南宮庁舎内
☎0269(23)2211



信州なかのグッズショップ

▶グッズ取扱い先

信州なかの産業・観光公社、中野陣屋・県庁記念館、日本土人形資料館、信州中野観光センター、道の駅ふるさと豊田、創作土人形工房まちなか交流の家

「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。

新型コロナウイルスの感染予防(手洗い・手指消毒・マスク着用・換気)を徹底し、この難局を乗り越えましょう!!