

広報

2024(令和6年)

# なかの

# 1

No.226

特集

ふるさとへの

メッセージ



横浜DeNAベイスターズ 牧 秀悟 さん

漫画家 宮島 礼吏 さん

信濃グランセローズ監督 柳澤 裕一 さん

歌手 麻衣 さん

中高薬剤師会長 益満 健雄 さん

中野立志館高校

中野西高校

中野市魅力発信Vtuber 信州 なかの ちゃん

# 謹賀新年

縁えにしを

## 紡ぐ辰年に



新春を迎え、皆さまのご健勝を心からお慶び申し上げますとともに、日ごろ市政に対し、ご理解、ご協力を賜り御礼を申し上げます。

昨年は、5月に新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類に移行され、それまで中止を余儀なくされた「バラまつり」「シヨシヨまつり」をはじめ各種イベントや地域のお祭りなどが再開されたほか、「信州中野おごっそフェア」やマルシェなども開催され、賑わいが戻って参りました。

廃校となった旧長丘小を活用し、昨年4月に開館した子育て支援拠点施設「HUBLIC」は、市内外から多くの方においていただいています。また、10月にオープンした地域交流拠点施設「タカギセイコーふるさとパーク」、整備中のアーチェリー競技場につきましては、今後多くの方に利用いただき、世代間交流のほか地域社会の活性化に資する関係人口の更なる創出・拡大となるよう期待しています。

本年5月には、リノベーション中の市民会館「ソラホール」がリニューアルオープンします。文化芸術の拠点・市街地の賑わい創生の拠点となるよう準備を進めており、「文化が香る 元気なまち」の実現を目指します。

さて、本市は、昨年のWBC・アジアカップの優勝に貢献した牧秀悟選手、音楽関連では、映画・CM音楽の作





02	新年のご挨拶	
04	特集 ふるさとへのメッセージ	
07	市民会館リノベーション情報/ わくわくWork	
08	信州なかの日和SPECIAL	
10	健康広場なかの	
12	産前産後期間の国民健康保険税が 免除されます	
13	マイナンバーカード出張申請サポート/ 顔認証マイナンバーカード/ 自転車用ヘルメット購入支援事業	
14	生き生き！健康メモ / 保健だより	
15	新型コロナワクチン接種/ ファミリー・サポート・センター/ 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	
27	農業委員会だより	
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	

## 中野市長 湯本隆英

曲家 久石譲氏、唱歌「故郷」「朧月夜」の作詞を手掛けた高野辰之博士、今年その生涯が映画化される中山晋平先生の故郷です。また、Fighting NEXUS初代ストローク王者の宮澤雄大選手やご自身の作品がアニメ化されるなど人気を博す漫画家の宮島礼吏先生も本市の出身です。皆さまとの「縁」を大切に新たなまちづくりを展開して参ります。

一方、全国的な課題の不登校児童・生徒については、フリースクールへの支援などを検討し、また、子育て支援施策をより一層充実し、安心して子育てができるまちを目指して参りますので、皆さま方のご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、本年が皆さまにとりまして幸多い年でありますようご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



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

毎年「広報なかの」1月号の表紙を飾るのは、その年の干支をかたどった土人形です。今年辰年ということで辰の土鈴で2024年のスタートを飾りました。



### 人口の動き

人口:40,897人 (+3)  
男:19,891人 (-3)  
女:21,006人 (+6)  
世帯数:16,125戸 (+25)

【2023年12月1日現在】  
※2020年国勢調査を基に推計

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



中野市公式 X  
(旧 Twitter)



中野市公式  
ホームページ



中野市公式  
facebook



中野市公式  
Instagram

中野市議会



新春

特集



# ふるさとへのメッセージ

中野市に関わる皆さんから、中野市への思いや今年の抱負など、さまざまなメッセージをいただきました。



横浜DeNAベイスターズ  
牧秀悟さん

2023年はWBCで世界一になり個人としてはいい年になりました。ですがベイスターズは98年以降優勝がなく今シーズンからキャプテンに就任したので、自分らしくチームを引っ張っていき優勝に導けるよう頑張っていきます！

長野県民から多く横浜スタジアムに足を運んで頂き選手たちに力を貸してください。  
今シーズンも熱いご声援よろしくお願ひします!!



- 1 チームメイトとのハイタッチ
- 2 7月23日に横浜スタジアムで中野市の荣誉賞の表彰を行った。
- 3 中野市で第1号となる中野市スポーツ大使の任命を行った。詳細は18ページをご覧ください。

まき・しゅうご●1998年生まれ中野市出身。2020年ドラフト2位で横浜DeNAベイスターズ入団。2023年はWBCに初出場、侍JAPANの第1号ホームランを放つなど優勝に貢献。またシーズン開幕から4番を務め、3年連続の20本塁打を達成する活躍。マイナビオールスターゲーム2023では、セ・リーグの二塁手部門で選手間投票で2年連続2度目の出場。また、シーズンを通して103打点、164安打の活躍でセ・リーグ最多打点者賞、最多安打者賞を受賞した。2023年の打撃成績：143試合164安打29本塁打103打点2盗塁、打率.293





漫画家  
**宮島 礼吏** さん

新年あけましておめでとうございます。  
昨年も応援ありがとうございました。2024年が皆さまにとって素晴らしい一年となりますように。健康と幸福が溢れ、夢や目標がかなう年でありますように。



漫画『彼女、お借りします』に登場するヒロイン 水原 千鶴



歌手  
**麻衣** さん

2023年は「バランスを取りながら」を心がけ、その通り体調も気持ちも注意深く過ごし、無事出産も致しました。  
2024年は、心新たに今まで培った土台をさらに発展させる年になりたいです。継続は力なり！



信濃グランセローズ監督  
**柳澤 裕一** さん

2023年シーズンを無事終える事ができました。  
ホームタウンである中野市、皆さまの応援とお力添えがあったからこそと感謝しております。  
2024年のシーズンはフレッシュなチームになります。皆さまに愛されるチームを目指します。引き続き応援をよろしくお願いいたします。

まい ● 中野市音楽親善大使。中野市イメージソング「空みあげて」では作詞も手掛けている。童謡の魅力、歌が持つ力を広めるため、精力的に活動中。

やなぎさわ・ゆういち ● 2019年に信濃グランセローズの監督に就任。チームを2019年から5年連続のリーグチャンピオンシップ進出に導き、2023年は北地区2連覇をはたす。

みやじま・れいじ ● 1985年生まれ中野市出身。現在週刊少年マガジンにて『彼女、お借りします』を連載中。シリーズ累計発行部数は1100万部を超え、若者を中心に人気を誇る。



中野市魅力発信V Tuber  
**信州なかの**  
さん



なつちよ〜♪新年あけましておめでとうございます！  
昨年の出来事で、一番心に残っていることは、4年ぶりに開催されたシヨシヨまつりで生配信をしたこと！  
皆さんと一緒に踊ったり、お話をすることができて本当にうれしかったです！  
今年も中野市の魅力を多くの方にお届けできるように頑張ります！  
皆さんにとっても明るい一年になりますように！  
今年もなんしろ、おたのもしゃんす〜♪



中高薬剤師会長  
マスマツ薬局 管理薬剤師  
**益満 健雄**  
さん



昨年より、さまざまな感染症の流行や原材料高騰などにより医薬品供給不足が重なり、患者様に必要な薬が適切な時にお渡しすることが難しい状況が続いており、ご迷惑をおかけしております。  
薬剤師会を含め、医薬品の供給にかかわる者が一丸となつてこの課題に取り組んでいるところでもあります。  
一日も早い医薬品供給の安定を願いつつ、皆さまと共に健康で穏やかな新しい年を迎えることができますよう、心よりお祈り申し上げます。



中野西高校 生徒会長  
**小林 壱吹**  
さん



2024年が始まり、私たち学生もこれから始まる新たなことにワクワクしています。  
最近ではコロナウイルス対策による活動の制限もほぼなくなつたため、より活発に活動していこうと思います。  
一つ一つのイベントが全校生徒にとって大切な思い出となるように、また、高校生らしい姿で地域の皆さんに元気を与えられるように頑張ります。



中野立志館高校 生徒会長  
**佐藤 奏夢**  
さん



昨年は新型コロナウイルスの影響も落ち着いてきて、私たちは元の学校生活を取り戻しつつあります。  
7月の文化祭では4年ぶりに一般公開を行いました。  
地域の方々にも来校していただくことができました。  
今年中は野立志館高校の伝統を受け継ぎつつ、さらに新しいことにも挑戦していきたいです。  
また、中野西高校とも協力して中野市を盛り上げ、将来の中野総合学科新校（仮称）へつなげていきたいです。

しんしゅうなかの●2021年5月にデビュー。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。YouTubeやSNSで市の魅力を発信している。



ますみつ・たけお●中野市中央二丁目、マスマツ薬局の管理薬剤師を務める。また、中高薬剤師会の会長も務め、地域の健康づくりに貢献している。

# 中野市市民会館 ソノラホール リノベーション情報 Vol.21

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

## 市民会館施設使用料が決まりました

市公式HP



ソノラホール SNS 開設しました



instagram



Facebook



97.65%

現在の  
進捗度

施設名	使用区分	午前9時 ～正午	午後1時 ～5時	午後6時 ～10時	全日
大ホール	平日	16,000円	23,000円	28,000円	67,000円
	土・日・祝日	20,000円	27,000円	33,000円	80,000円
小ホール	平日	5,000円	7,000円	8,000円	20,000円
	土・日・祝日	6,000円	8,000円	10,000円	24,000円

施設名	使用料
会議室101	1時間につき300円
会議室102	1時間につき200円
会議室201	1時間につき400円
リハーサル室	1時間につき1,000円
スタジオ	1時間につき1,000円

※その他施設の利用料など詳細については、市公式ホームページをご覧ください。

## ソノラホールの新ピアノを選定しました



ソノラホールに新たに設置するスタインウェイ&サンズ社製フルコンサートピアノD274。人気ピアニスト 菊池亮太さんが購入候補のピアノを弾き比べ、ふさわしい1台を選びました。

菊池さんは、これまで中野市音楽親善アンバサダーの麻衣さんとともに市民会館で演奏しているほか、チャンネル登録者数60万人を超えるYouTuberとしても活躍しています。

ソノラホールの新たな顔となるピアノの音色をご期待ください。



社員のみなさんが、気兼ねなくフラットなお付き合いを好む会社。本当に困っている人を見捨てる人を見捨てない。困ったときの湯本さんで在り続けます。

自由設計の家づくりや大規模リノベを得意とし、お客さまが理想とする家を、デザイン性を考慮してバランスよく実現します。また、住まいの突然のトラブルに対し、すぐに対応できる体制づくりを整えています。

特徴や魅力を  
教えてください！

地域に根差して77年。住宅建築、施設・工場・土木・不動産に至るまで幅広い対応能力を持った工務店です。

どんな企業ですか？



Vol. 26

今回お伺いしたのは

株式会社 湯本工務店



所在地: 金井1249-1

電話番号: 0269(22)3711

代表者: 代表取締役社長  
湯本 誠一郎

従業員数: 25人

業種: 総合建設業

企業HP



## wakuwaku Worker

休日は仲間や  
息子たちとサッカーを  
しています！

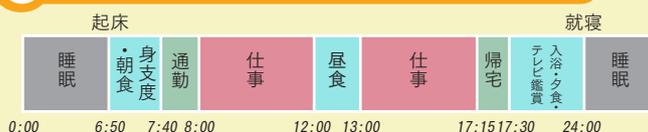


総務部  
かとう まさひろ  
**根本 雅彦** さん  
(中野市・入社3年目)

転職してこの会社に入社しました。まだまだ新たに学ぶことが多く、日々業務に励んでいます。

昨年10月に社屋が新しくなり更に働きやすい環境になりました。多くの仲間と共に切磋琢磨し、フレッシュな視点で新たな価値を生み出す努力をしています。

### とある仕事の日のスケジュール



市内でさまざまなミッションに取り組み、活動している5人の地域おこし協力隊の皆さんに、これまでの活動の振り返りと今後の抱負を伺いました。



むらい しょうた 隊員  
村井 照太 隊員



ふじた おしむ 隊員  
藤田 修 隊員



やました かずたか 隊員  
山下 和貴 隊員



のぞき けんじ 隊員  
野沢 研二 隊員



まこうげ みき 隊員  
間峠 未希 隊員



村井 照太 隊員

### mission: 空き家対策

駆け抜けた3年間、次のステップへ。

☎ 都市計画課 ☎0269(22)2111(内線358)

協力隊活動も残すところあとわずか。振り返れば、何の予備知識もなく成り行き任せに辿り着いたこの場所で、日々充実した生活を送れているのは、中野市で出会った多くの人たちのおかげです。新拠点「NAKANO DROP」では、「エリアリノベーションの仕掛けづくり」をテーマに同志たちと更にいろんなことに挑戦していこうと思います。

空き家の所有者さんへ: この時期、積雪の処理にお気をつけくださいね。

- 1 (ゴツク市) まちあるきスタンプラリーも楽しんで頂けたようです
- 2 (ゴツク市) 広がる仲間の輪ゴツク市への協力店舗も増えました!
- 3 (ゴツク市) 今回も大盛況でした



### mission: 関係人口の創出

「農ある暮らし」体験を通じて  
中野市の魅力を発信

☎ 商工観光課 ☎0269(22)2111(内線256)



藤田 修 隊員

農をテーマに、中野市との関わりやその魅力を知るための機会を持っていただけるよう、「農ある暮らし」体験会・ワークショップを開催しました。

参加いただいた方には、人手が足りない農家さんの野良仕事をお手伝いいただいたり、食の安全や食糧自給率の問題などから家庭菜園や自給自足に関心を持つ方向けに、無農薬栽培を行っている農家さんの畑や耕作放棄地にて、安心・安全な無農薬・無肥料での野菜作りに参加いただいたりしました。

- 1 野菜収穫作業のお手伝い
- 2 無農薬栽培米の稲刈り・はぜ掛け体験
- 3 無農薬・無肥料栽培の実践



1 ブドウ房切り作業 2 ブドウ栽培講習会  
3 果樹棚施工作業

## mission: 中野市での新規就農 協力隊としての最終年

☎ 農業振興課 ☎0269(22)2111(内線406)



山下 和貴 隊員

ブドウの作業ひとつをとってもいろいろなやり方があり、果樹棚の栽培、育成方法によって施工する方法がいくつもあること、農業体験の中にたくさんの学びがありました。

思い返せば行政の皆さんからあたたかいお話を伺ったことがきっかけで中野市に移住することを決心してから、あっという間の日々でした。退任も近づいてきましたが、まずは現在管理している圃場の栽培管理を徹底し、果樹農家として新規就農し、美味しいブドウ作りに励みたいと思います。



野沢 研二 隊員

## mission: 農作業支援

### 見えてきた苦勞

☎ 農業振興課 ☎0269(22)2111(内線406)



1 藁巻き作業 2 剪定作業  
3 市民農園管理作業

奈良県から中野市に移住し、四季折々の景色や農作業支援を通じ、農家としての一年を間近で見ることができました。

主にブドウの農作業を通じて、春の芽吹きから秋の収穫、出荷するまでを直接経験することができ、今までただただスーパーで眺めていただけの果実の裏側の苦勞が見えるようになり、農業がより身近な存在になりました。

将来の美味しい果実の生産に向けて、勉強や挑戦を重ねていきたいと思っています。



1 駅ナカマルシェでの移住相談  
2 南宮中での総合学習で移住者目線でトーク  
3 移住トークで移住者さんとクロストーク

## mission: 移住・定住の促進

### 中野市の人へ中野市の魅力を伝える

☎ 商工観光課 ☎0269(22)2111(内線256)



間峠 未希 隊員

いつも移住者さんには「中野市はこういうところだよ！」とお伝えしているのですが、最近は移住者の目線から地元の方へ中野市の魅力を伝えることが増えてきました。

長年住んでいると、全てが当たり前になってくると思います。当たり前の景色・当たり前の生活・当たり前の日常。でもそれは、中野市に住んでいるから当たり前になっているだけ。

ないものを探すのではなく、今あるものがどれだけ貴重かということが伝わっていると嬉しいです。

# 健(検)診は、 あなたの未来への投資です。

問 健康づくり課 ☎0269(22)2111(内線387)

今年、健(検)診を受けることが、今後の人生を守るためのきっかけになるかもしれません。  
「あの時早めに体の異常に気付いていれば…」と後悔しないためにも定期的なメンテナンスを！



1月中旬から“健(検)診調査書兼申込書”を各世帯に送付します。お申し込みいただくと、健(検)診の日程が近くなったら、健(検)診票と受診案内が市から送付されます。

## NEW

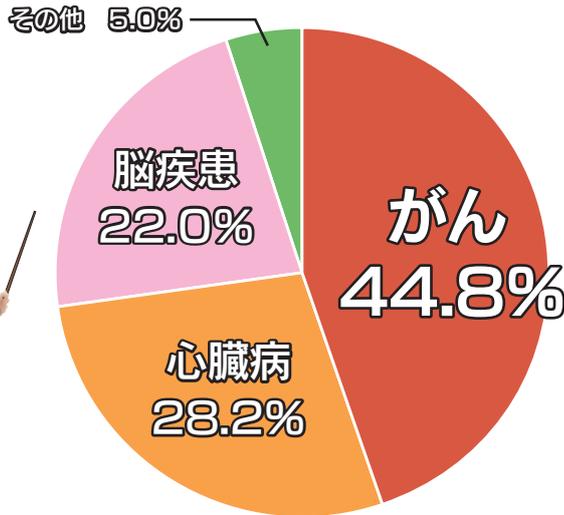
- 65歳未満で、申込項目がない場合、申込書の提出は不要です。
- 65歳以上の方は、肺がん検診の受診に係る調査に回答が必要のため、**全員ご提出をお願いします。**
- 特定健診の対象者(40～74歳の国民健康保険加入の方)には、**全員に健診票をお届けするので、申込欄がなくなりました。**

説明しましょう！



なるほど、申請は簡単だね！  
でも、「がん」ってそんなに  
ないんでしょ？

## 中野市の死因の割合



2021年度国保データベースより

市の検診で、過去5年間で約150人に「がん」が見つかったんだ。今や2人に1人が「がん」になる  
と言われているよ。



つまり「誰もが「がん」  
になる可能性がある」  
…ってコト!?

…はっ!

そうだね。「がん」は早期発見  
と早期治療がポイント。  
それは今後の人生を守るこ  
とにつながるよ。

市のがん検診の受診率は  
約1/3割で、もっと  
たくさんの方に受けて  
もらいたいんだ…。



※健(検)診内容の一部です。

健(検)診の種類	他市の平均	中野市
特定健診	約570円	<b>無料</b>
乳がん検診(マンモ)	約1,500円	<b>500円</b>
胃がん検診(バリウム)	約1,200円	<b>500円</b>
子宮がん検診	約1,200円	<b>500円</b>

それにね、市の健(検)診は、  
他市と比べるとこんなにお得!

※近隣市の2023年度健(検)診料金(自己負担額)の平均と比較。  
なお、健(検)診対象者などの条件は自治体によって異なります。



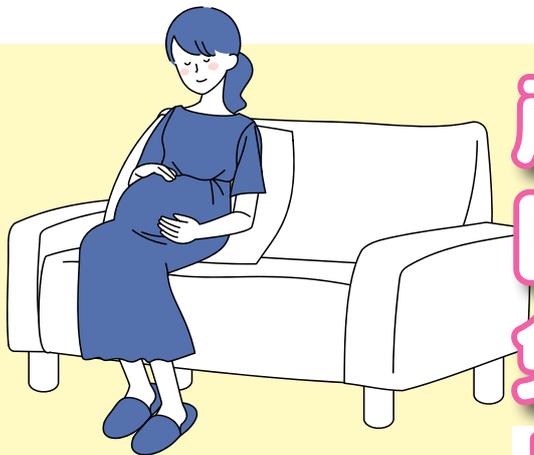
市の健(検)診は地域を  
巡回してるから、身近な  
場所で受けられるよ!

健(検)診票が届いたら、  
日程表や案内をチェック  
してみてね!



自分が対象になっている  
健(検)診があったら、  
受けておこうかな!





# 産前産後期間の 国民健康保険税が 免除されます



問 申 税務課 ☎0269(22)2111 (内線287)

## 対象者

2023年11月1日以降に出産予定または出産した国民健康保険被保険者の方  
妊娠85日(4カ月)以上の出産が対象です(死産、早産なども含みます)。

## 受付期間

出産予定日の6カ月前から届け出ができます。出産後の届け出も可能です。

## 国民健康保険税の免除方法

その年度に納める保険税の所得割額と均等割額から、産前産後期間(出産予定月または  
出産月の前月から4カ月)相当分が減額されます。

### 例 出産予定月(または出産月)が4月の場合

出産予定月

単胎の方	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	...
	産前産後期間							
多胎の方	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	...

- ・産前産後期間相当分の所得割額と均等割額が年額から減額されます。  
ただし、産前産後期間の保険税が0円になるとは限りません。
- ・多胎妊娠の方は、出産予定月の3カ月前から6カ月相当分が減額されます。

2023年度は、産前産後期間のうち2024年1月以降の期間分だけが減額されます。

出産予定月

2024年

...	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	...
-----	----	----	-----	-----	-----	----	----	-----

- ・2023年11月に出産した場合、2024年1月相当分の保険税が減額されます。  
2024年1月より前の期間分は減額の対象にはなりません。

保険税が減額され、納めすぎとなった分があった場合は、還付されます。

## 届け出に必要な書類

- ①産前産後期間に係る保険税軽減届出書  
(税務課窓口または市公式ホームページから取得できます。)
  - ②母子健康手帳など出産の予定日や多胎妊娠の事実が確認できるもの
  - ③本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
- ※出産後に届け出を行う場合、親子関係を明らかにする書類が必要です。



詳細は、市公式ホームページをご覧ください。

# 顔認証マイナンバーカード

問 申 市民課 ☎0269(22)2111(内線236)

暗証番号の設定や管理に不安がある方が安心して利用できるよう、暗証番号の設定を不要とし、本人確認方法を顔認証または目視に限定したマイナンバーカードの運用が始まりました。



## 取得方法

マイナンバーカードの申請・交付時にお申し込みができます。また、すでにマイナンバーカードをお持ちの方も市民課窓口または豊田庁舎の窓口で切り替えができます。

顔認証マイナンバーカードでは利用できないサービスもありますので、ご注意ください。

## 利用可能

- 健康保険証(※)
- 本人確認書類  
など

## 利用不可

- 各種証明書のコンビニ交付
- オンライン申請
- マイナポータル  
など

※健康保険証として利用する場合は、健康保険証利用の申し込みが必要です。

# マイナンバーカード 出張申請サポート



問 申 市民課 ☎0269(22)2111(内線236)

市に住民票がある方で、**外出が困難な方**を対象にマイナンバーカードの申請や受け取りができるサービスを行っています。

来庁  
不要!

写真撮影  
無料!

簡単申請  
約10分



## お手続きの3ステップ



### ①市民課に電話で申し込み

日時、場所や持ち物などを打ち合わせ(※)

### ②申請の受け付け

職員がお伺いし、申請書類作成のサポートと写真撮影を行います。



### ③受け取り

後日、ご自宅などに簡易書留でマイナンバーカードを送付します。

※希望日の2週間前(ご自宅の場合、2日前)までにご連絡ください。また、時間は平日の午前9時30分~午後4時の間で、場所は市内のご自宅や施設などに限ります。

申請期限は  
3月31日(日)

# 自転車用ヘルメット購入支援事業

問 申 生活環境課 ☎0269(22)2111(内線238)

2023年4月に自転車用ヘルメットの着用が努力義務化されたことに伴い、自転車用ヘルメット着用率向上のため、購入費用の一部を助成します。



## 助成対象者

次のすべてを満たす方が対象です。

- 年度末時点で16~18歳  
または65歳以上の方
- 2023年4月1日以降に  
自転車用ヘルメットを購入した方
- 市内に住所を有する方

## 助成額など

助成額: 購入額の1/2(上限2,000円)  
※対象者1人につき1個1回限り

## 助成対象のヘルメット

安全認証を受けた新品の自転車用ヘルメット  
※他の助成金を受けたものは除く

対象の  
安全認証

SGマーク・JCFマーク・CEマーク・  
GSマーク・CPSCマークなど

## 申請に必要なもの

- 本人確認書類(学生証、運転免許証、保険証など)
- ヘルメット購入額が確認できる領収書など
- 補助金の振り込みを希望する口座の通帳の写し
- 安全認証が確認できる写真など

申請方法など詳細は、市公式ホームページをご覧ください。

# しもやけ

SHIMOYAKE

しもやけ（霜焼け）は医学的には「凍瘡」と呼ばれており、寒い季節に手足や耳たぶなどが赤～赤紫色に腫れ、じんじんとする痛みやかゆみを伴います。

指先などの末端ではもともと血管が細いため、寒さで血管が収縮すると血液の流れが悪くなる血行障害が原因です。

樽柿型

多形紅斑型



**樽柿型**：子どもに多い症状で、手足全体が赤紫色になって腫れあがります。

**多形紅斑型**：大人に多く、小指の先くらいの大きさの赤みや丘疹が部分的にできます。

予防01



窮屈な靴は履かない

予防03



外出時には手袋、耳当て、帽子などで保温する

予防05



軽症の場合は、炎症を抑え血行を促進するクリームを塗る

予防02



入浴やマッサージで血行をよくする

予防04



汗をかいたらこまめに拭く、着替える（特に、靴下や手袋）



しもやけが長期間治らないときや、症状（痛み、腫れ、水ぶくれ、ただれ）がひどいときは、皮膚科を受診しましょう。

気候が良くなれば自然と軽快しますが、春になっても症状が治らない場合や寒い時期以外に似た症状が現れたとき、発疹や発熱、関節痛などの全身症状もあるときは、他の病気が影響しているかもしれません。受診して医師に相談しましょう。

問申 健康づくり課 ☎0269(22) 2111(内線242)

▼保健だより

## 高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種費用助成

今年度の定期接種の期限は3月31日(日)です。

接種の機会を逃さないようご注意ください。

助成額 3,000円(自己負担額はおよそ5,000円)

対象者

過去に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種歴がない方で、次の条件のいずれかにあてはまる方

- ① 3月31日(日)までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方
- ② 特定の疾患を有する60～64歳の方

※70～100歳までの方を対象とする定期接種は今年度で終了予定です。

手続方法

予診票を送付しますので、指定医療機関を予約のうえ、健康づくり課へご連絡ください。

※65、70歳の方には予診票を4月に送付しておりますので、連絡は必要ありません。

## 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) 秘密は厳守します。

期日 1月18日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

## 健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

期日 毎週水曜日

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

# ファミリー・サポート・センター

問 子育て課 ☎0269(22)2111 (内線362)



市公式HP

## 「ファミリー・サポート・センター」って?

子育ての「援助を受けたい方」と「援助をしたい方」が会員となり、子どもの世話ができない際、会員間で援助をする事業です。

## どう「援助」してくれるの?

保育施設などへの送迎や保育施設の時間外・冠婚葬祭などの際に子どもを預けることが可能です。

## 利用には会員登録が必要です

### 依頼会員

市内在住で援助を受けたい方  
(生後3カ月から小学3年生までの子どもが対象)

### 提供会員

市内在住で自宅などで  
子どもを預かることができる方

会員登録方法、利用手順や利用料金など  
詳細は市公式ホームページをご覧ください。



# 新型コロナ ワクチン接種

お知らせ  
第35弾

※2023年12月25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)



予約サイト

問 新型コロナウイルスワクチン接種推進室 ☎ 0269(22)2111 (内線 241)

## 秋開始接種の接種期間は3月31日までです

- 2023年9月20日から3月31日まで、初回接種を完了した生後6カ月以上の全ての方を対象に追加接種を実施しています。
- 期間中1人1回無料で接種が受けられます。
- 市内の協力医療機関で接種が受けられます。予約サイトまたはコールセンターで予約して接種を受けてください。(医療機関では予約受付は行っていません。)
- ※1月以降の集団接種はありません。

## 1月から使用ワクチンが追加されました

- 新たに第一三共社製のワクチンが使用できるワクチンに追加されました。一部の医療機関で接種が受けられます。

## コロナワクチンQ&A

- Q:接種を望まない場合、受けなくてもよいか。  
A:接種は強制ではなく、あくまでご本人の意思に基づき接種を受けていただくものです。新型コロナワクチンは、重症化予防効果などワクチン接種のメリットが、副反応などのデメリットよりも大きいことを確認し、皆さまに接種の機会を提供しています。感染症予防の効果と副反応のリスクの双方をご理解のうえ、ご判断ください。

# 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



体調チェック、手指消毒、マスク着用などの感染症対策をお願いします。  
※さんさん講座以外は、申し込みが必要となります。

問 高齢者支援課 ☎0269(22)2111 (内線366・389)

## さんさん講座

### 開催日・内容

① 1月25日(木) 講師:岡田 袖末子さん

癒しの香りで脳も身体も活性化

② 2月7日(水) 講師:諏訪 直人さん

フレイル予防で健康長寿

会場 中央公民館 3階講堂

時間 午前10時～11時30分 参加費 無料

## みんなでなっちょ! 体操出前講座

### ①体験講座

月に1回程度定期的に活動する団体に、効果的な体操や脳トレなどを体験してもらい、終了後も継続できるようサポートします。

回数 4回

### ②グループ支援

体験講座の修了者や運動グループに対し、講師を派遣し、活動をサポートします。

回数 年2回

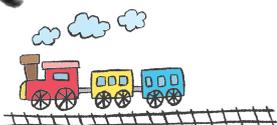


# 子育て案内



## 教室など

### 育児教室



問 健康づくり課 ☎0269(22)2111(内線388・385)

日時・会場	対象児・内容	Web 予約
1月16日(火) 午前10時～11時30分 中野保健センター	4～6カ月児 ・赤ちゃん体操★親子でスキンシップ ・離乳食の話、試食（保護者のみ） ※フェイスタオルをお持ちください。	
1月17日(水) 午後1時15分～3時30分 中野保健センター	8～10カ月児 ・赤ちゃんの歯の健康（歯科医師のお話） ・離乳食の話、試食 ・図書館司書の話（本の読み聞かせ）	

## マタニティクラス

持ち物/筆記用具、母子健康手帳



日時・会場	内容	Web 予約
1月20日(土) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	妊娠・出産の経過と日常生活で気をつけたいこと、妊産婦の食事・栄養、沐浴体験、お父さんの妊婦体験、個別相談	

## 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	1月23日(火)	2023年9月生
7カ月児健診	1月24日(水)	2023年5月生
1歳6カ月児健診	1月26日(金)	2022年6月生
2歳児健診	1月22日(月)	2021年12月生
3歳児健診	1月25日(木)	2020年12月生



## こどもの食と消化のちから

乳幼児期の“食”の進め方は、内臓の成長と深く関わっています。また、消化酵素は、さまざまな食品を食べることで出てくるようになります。

5～6カ月



**糖質**の消化酵素の分泌が良くなり、よだれがたくさん出るので食べ物が飲み込みやすくなります。

7～8カ月



**たんぱく質・脂質**の消化酵素が多くなります。徐々にたんぱく質の量を増やしてみましょう。

9～10カ月



**脂質**を分解する消化酵素が増え、消化しやすくなるため、青魚や肉類を食べることができます。

1歳～

1歳6カ月



**あらゆる酵素**が出るようになりますが、消化する力はもう一息！また、濃い味付けは腎臓に負担をかけるので注意しましょう。

糖質の消化酵素は4歳頃まで未熟なので、砂糖を多く含むお菓子やジュースの取りすぎは身体の負担になります。

## むし歯になりにくいおやつ教室

日時・会場	内容
1月19日(金) 午前10時～11時30分 中野保健センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯のない子、よく噛める子になれるような「歯と食」の情報提供</li> <li>・幼児におススメおやつレシピと試食</li> <li>・フッ素用品の正しい使用方法</li> <li>・デンタルフロスプレゼント</li> </ul>

Web 予約

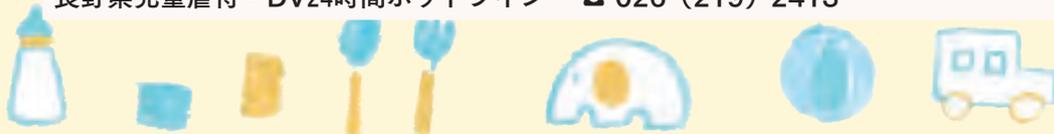


保健師の子育て相談 2月15日(木) 受付時間 午前10時～11時 会場 ハブリック ☎0269 (38) 1197

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 1・2月の行事予定



きてね!

子育て支援センターでは、0歳から就学前までのお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

施設名	日時	行事
中央子育て支援センター (りんごっこ)	1月26日(金) 午前10時30分～	「リトミック」 音やリズムにふれ合い体を動かそう!
	2月7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)	1月23日(火) 午前10時30分～	「ベビーマッサージ」 あたたかい童歌にあわせて
	2月6日(火) 午前10時～	「歯科相談」 歯のことなら何でもお気軽に。

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。  
詳しくは市公式ホームページをご覧ください。各センターへお問い合わせください。  
※行事は全て事前予約(平日のみ受付)が必要です。  
持ち物などの詳細は各センターへお問い合わせください。

### 中野児童センターと平野児童センターが 乳幼児も利用できるようになりました!

利用日時 平日 午前9時30分～午後0時30分  
※保護者の付き添いのある乳幼児(0歳～就学前)に限ります。土・日・祝日と春休みなど学校の休業日は利用できません。

### 開館時間

・午前9時～正午、午後1時～5時  
○「たまご」は午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分

### 問い合わせ・予約先

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

支援センター



### 子育て個別相談 をご利用ください

子育てについて心配を抱えていませんか?  
そんな方は、是非お気軽にご利用ください。  
子育て支援員(保育士)が個室で相談をお受けします。  
なお、ご利用は事前予約が必要です(当日予約可)。

### 予約可能日時

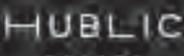
・毎週月曜日～金曜日 (子育て支援センター休館日は除く)  
・午前9時～午後4時 (30分程度 最大1時間)  
※ご希望日時に予約できない場合がありますので、ご承知ください。

### 対象

乳幼児(0歳～就学前)のご両親、祖父母

### 申し込み先

各子育て支援センターへお申し込みください。



子育て支援拠点施設  
HUBLICのイベントなどは  
こちらをご覧ください  
(毎週(金)休館) ▶▶▶▶



@HUBLICNAKANO



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。  
下の二次元バーコードからご応募ください。

問 庶務課 ☎0269(22)2111  
(内線212)



坂本 想さん (8カ月)  
毎日可愛い笑顔进行がとう。  
これからも元気に育ってね。



矢野 里桜さん (4歳)  
笑顔いっぱい、元気に育ってね!

