

なかの

12

No.225

15分くらい続けて
歩くことができない



片脚立ちで
靴下がはけない



2kg程度の買い物をし、
持ち帰るのが困難



階段を上るのに
手すりが必要



[特集]

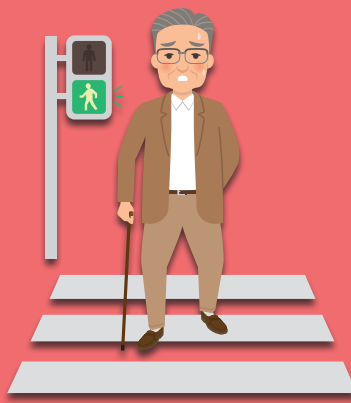
ストップ!



1つでも当てはまったら「ロコモ」かも…



家の中でつまずいたり
すべったりする



横断歩道を青信号で
渡りきれない



家のやや重い仕事が困難



ページ

03	中野市この一年	
04	特集 ストップ!ロコモ	
08	市税で守る皆さんの暮らし	
10	市民会館リノベーション情報/ わくわくWork	
11	路線バスを未来につなごう	
12	市民満足度調査	
13	上半期財政状況	
14	活き生き!健康メモ/保健だより	
15	コロナワクチン情報/ 不妊・不育治療助成金制度のご案内/ 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	

SHINSHU NAKANO
イラストレーター・ほし 個展
ココトキ×ク アート展!!
2024/1/4(日)
▶1/17(水)
※11日 休館
午前9時～午後6時

—会場—
ZENYA
(中央二丁目2-3)

本市出身のプロ野球選手・牧秀悟選手のイラストや横浜 DeNA ベイスターズ今季の「今日の試合」全記録のイラストなどを展示します。

— イベント —

1/6(土) 午後2時～
ライブペインティング
開催期間中
おさんぽラリー

イベント詳細は
ほし公式サイト『星影』
特設ページをご覧ください。



PROFILE ほし



神奈川県在住のイラストレーター。シンプルかつペン書きのようなイラストを得意とし、似顔絵イラストや漫画を中心に創作活動を行っている。中野市アーティストバンク登録者。

問 商工観光課 ☎ 0269(22)2111(内線373)



功労者表彰を行いました

10月10日に行われた中野市功労者・善行者表彰式に出席できなかった阿部光則議員へ、11月1日に功労者表彰を行いました。



人口の動き

人口:40,894人 (-11)
男:19,894人 (-23)
女:21,000人 (+12)
世帯数:16,097戸 (+20)
【2023年11月1日現在】
※2020年国勢調査を基に推計



中野市議会

○令和5年12月定例会の会期日程
12月4日(月)～12月19日(火)
○市政一般質問
12月11日(月)、12日(火)、13日(水)

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



※本紙に掲載した写真・イラストなどの著作権は、著作者に帰属します。個々の写真、イラストなどの二次利用をご希望の方はご相談ください。

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



冬も近づき、運動不足になりやすい季節に気を付けたい「ロコモ」。
自宅でも簡単にできる予防方法なども掲載しています。

参考 日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム
予防啓発公式サイト ロコモオンライン

ストップ!ロコモ

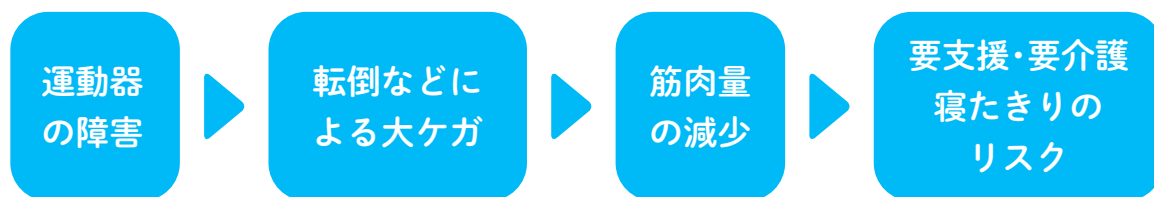
問 健康づくり課 ☎0269(22)2111(内線242・368)
高齢者支援課 ☎0269(22)2111(内線366)

🔍 そもそも「ロコモ」ってなに？

「ロコモティブシンドローム」の略称で、移動するための能力が不足したり、衰えた状態を指します。また、立ったり、歩いたりなどの身体運動に関わる骨、筋肉、関節や神経などの総称を「運動器」といいます。この「運動器」のどこか一つでも障害が起こると、移動機能が低下します。これが「ロコモ」の状態です。

⚠️ ロコモが進行すると…

ロコモが進行すると将来、要介護や寝たきりになってしまう可能性があります。そのため、若い頃から生活習慣や適切な運動によって、ロコモを予防することが大切です。



👉 ロコモの要因は普段の生活に大きく関係

ロコモになる要因は加齢による筋力低下のほか、生活習慣なども大きく関係しています。

運動習慣



運動習慣とは、国民栄養調査で「週2回以上、1回30分以上、1年以上、運動をしている」とされています。運動習慣がないと、筋力は低下していきます。ただ、無理はせず、自分のできる範囲で運動習慣を身につけていきましょう。運動は散歩やジョギングなど軽いものでかまいません。また、エスカレーターやエレベーターの使用頻度を下げたり、乗り物を多く利用する方は、意識的に歩いたりすることも大切です。

食事量



痩せすぎの方は食事量が少なく、栄養が不足して骨や筋肉などが衰えやすくなります。一方、太りすぎの方は体重が重い分、膝や腰などの運動器に大きな負担がかかり、膝痛や腰痛の原因にもなりかねません。痩せすぎでも太りすぎでもロコモの原因となり、さらには骨粗しょう症など、ロコモを進行させる病気につながることもあります。



ロコモを確認する方法

ロコモかどうかをチェックする2つの方法をご紹介します。
いずれの方法も室内で簡単に行うことができますので、ぜひ試してみましょう。

☑️ 立ち上がりテスト

3秒静止!

反動をつけず…



【両脚の場合】

【片脚の場合】

測定方法

- 1 高さ40cmほどの椅子などに両腕を組んで腰掛けます。
- 2 両足を肩幅に広げ、脛を床に対して70度にします。
- 3 反動をつけずに立ち上がり、3秒間静止します。

立ち上がったら、片脚でやってみましょう。

- 4 2の状態から左右どちらかの脚を上げます。この時、上げた脚は軽く曲げます。
- 5 反動をつけずに立ち上がり、3秒間静止します。これを左右両方の脚で行います。

立ち上がれない方は…

ロコモが始まっています

どちらかの片脚で立ち上がれない場合、移動機能の低下が始まっています。また、両脚でも立ち上がれない場合は、移動機能の低下が進行している状態です。

☑️ 2ステップテスト



測定方法

- 1 スタートラインを決め、つま先を合わせます。
- 2 出来る限り大股で2歩歩き、両足を揃えます。(バランスを崩した場合は、やり直します。)
- 3 スタートラインから着地点のつま先までの距離を計測します。
- 4 2回行い、良い方の記録を採用します。
- 5 次の計算式で2ステップ値を算出します。

$$2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$$

2ステップ値が

1.1以上1.3未満の場合

ロコモが始まっている状態

筋力やバランス力が低下しているため、運動を習慣づける必要があります。また、たんぱく質とカルシウムを多く含む、バランスの取れた食事を取るよう意識しましょう。

2ステップ値が

0.9以上1.1未満の場合

ロコモが進行している状態

自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。痛みを伴う場合は、何らかの運動疾患を発症している可能性がありますので、整形外科専門医の診療を受けてください。

2ステップ値が

0.9未満の場合

ロコモが進行し、社会参加に支障が出る状態

自立した生活ができなくなるリスクが非常に高くなっています。何らかの運動器疾患の治療が必要となる可能性がありますので、整形外科専門医の診療を受けてください。

自宅で簡単

転倒予防

取材協力

からだところの
メンテナンススペース



理学療法士 森田 浩庸さん



骨も丈夫に！「かかと落とし」 ※1セット20回を3セット

ふくらはぎを鍛えることで転倒予防、かかとに刺激を与えることで骨が丈夫になります。

やり方

- 1 転倒防止のため、壁や椅子などを支えにし、頭のてっぺんから伸びるイメージで背筋を伸ばして、両足のかかとを上げます。
- 2 腰や膝に痛みが出ない強さでかかとを落とします。

その後、1と2を交互に20回繰り返します。



ここがポイント！

座ってもできる！

足腰に不安を抱える方でも座りながら「かかと落とし」ができます！



カラダすっきり「おしり閉め体操」 ※痛み、しびれが出ない範囲で1セット3回を3セット

腰・腹回りの筋肉を使うことで腰痛予防、さらにウエストの引き締め効果もあります。

やり方

- 1 お尻を閉めて、手をお尻に当てます。
- 2 肩甲骨を寄せながら、手で痛みが出ない程度にお尻を前に押し出します。腰を反らすのではなく、あくまでお尻を押し出し、5秒間静止後、1に戻ります。

その後、2を3回繰り返します。





バランス力を鍛える「片脚立ち」

※両脚1回ずつを1セット

脚の筋肉とバランス力が鍛えられ、転倒防止の効果が得られます。

やり方

- 1 転倒防止のため、壁に手を付き、お尻を閉めて、手をお尻に当てます。
- 2 どちらか一方の脚を上げて15~30秒間静止します。足を上げる時は、床から5cm程度離すだけで問題ありません。

その後、逆の足で 2 を行います。

1



2



ここがポイント!



一本の線上に両足を乗せてから前の足だけを持ち上げるとバランスが取りやすくなります。転倒予防の目安は15秒!できなくても少しずつ時間を延ばしていきましょう。



冬こそ姿勢を意識

雪が降り、悪天候が続くと下を向いて歩くことが増え、どんよりとした天気で気持ちも“うつうつ”に。さらには、姿勢も悪くなっていきます。

これからの季節、いつも以上に意識して、からだもこころも少しでも上を向いて動いてみましょう。

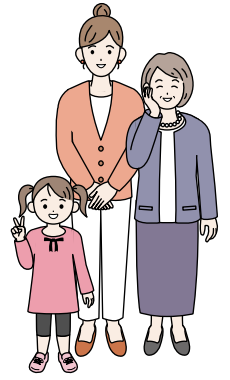
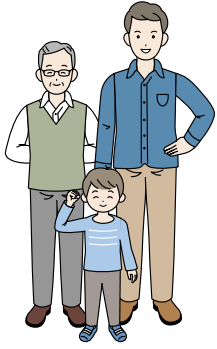
意識して習慣に

右のように歩くと、全身の筋肉を使うことができます。歩く際はこれらを意識し、習慣づけを目指してみましょ。また、これからの季節、ウォーキングなどは、暖かく滑りにくい屋内を選ぶことをおすすめしますが、屋外で行う場合は、ケガのリスクに十分注意してください。

ここがポイント!

歩き方

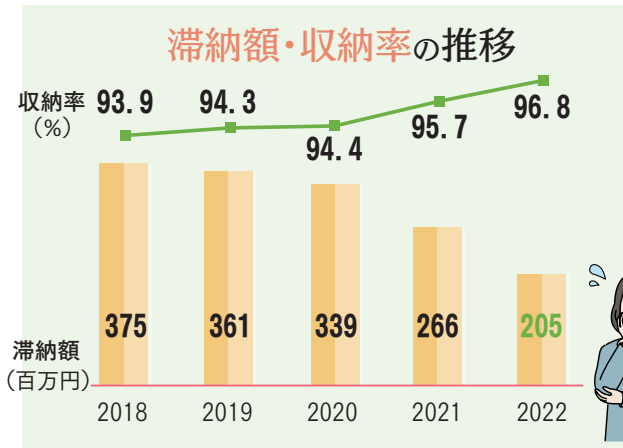




市税で守る 皆さんの暮らし

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。
納め忘れ・滞納をなくし、より良い暮らしを守りましょう。

問 税務課 ☎0269 (22) 2111 (内線227・228)



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、2022年度決算で96.8%と、前年度(95.7%)よりも改善しましたが、2022年度までの滞納額は約2億円と、まだまだ多額の市税が滞納となっています。

税金の滞納への対応

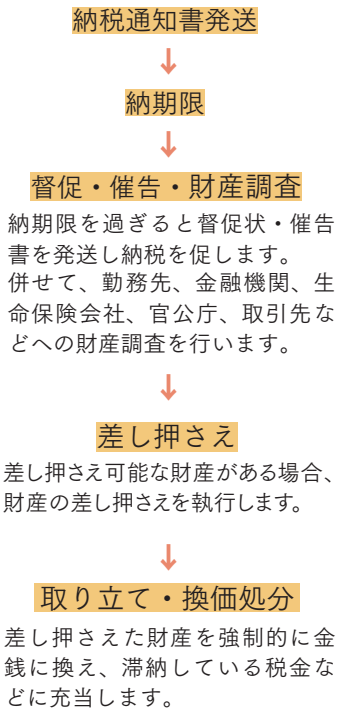
税金が納期限内に納付されない場合、督促状や催告書により納付の催告を行います。それでも納付がない場合は、財産調査により発覚した、預金・給与・生命保険などの財産を差し押さえ、滞納となっています。税金に充当します。2022年度には、約4千万円を徴収しました。

差し押さえになるのはいつ？

地方税法では、督促状を発送した日から起算して、10日を経過した日(11日目)まで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らぬとされています。

「催告書が届いていないから、1回分ぐらいの滞納は大丈夫」などと安易に判断せず、期限内納付を改めてお願いします。

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
2020	77	19	2	21	119
2021	200	51	2	83	336
2022	134	58	0	78	270

「これくらい大丈夫」と判断せず、
早めの納付をお願いします。



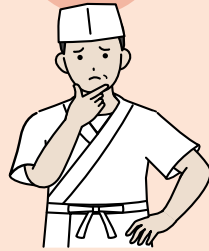
納税が困難な場合は
必ずご相談ください

次のような事情で、市税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。

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



▶ 納期限スケジュール

納期限 (口座振替日)	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(木)	3期		6期
1月31日(水)		4期	7期
2月29日(木)	4期		8期
4月1日(月)			9期

振替納付の方……口座振替日の前日までに残高を確認してください。
現金納付の方……納期(納税通知書などに記載されています)内に納付してください。

市税の今後の予定

税などの納付には、納め忘れがなく、納付の手間が省ける口座振替が便利です。口座振替の申し込みは、「市税等口座振替依頼書」に必要事項を記入し、中野市役所・豊田庁舎・各金融機関のいずれかの窓口へ提出してください。

納税には便利な口座振替を

税の滞納
Q&A



Q. 急に財産を差し押さえたという通知が届きました。事前に連絡して同意を得る必要がありませんか？

A. 税金は納期限内納付が大原則です。“督促状発送日から10日を経過した日(11日目)までに完納とならない場合、差し押さえをしなければならない”との趣旨が法律に明記されています。このことから、事前の連絡や本人の同意なしに差し押さえをすることができ、差し押さえた後に書面で通知しています。また、発送した督促状に滞納処分についてあらかじめ記載しています。

Q. 借金やローンがあるので税金を払えません。

A. 法律によって税金はすべての債務(借金を含む)に優先すると定められています。借金や住宅ローンは滞納の理由になりませんし、考慮されませんので、税金を優先して納めてください。なお、借金やローンなどで生活に困ったときは、まいさぼ中野(生活困窮者自立支援)をご利用ください。

Q. 納税通知書が送られてきたが、一括で納付が困難です。

A. 税務課収納係へご連絡ください。事情に応じて納税相談を行います。

Q. 納期限を過ぎてから納付したら延滞金が加算されていました。どうしてですか？

A. 納期限を過ぎると法律で定められた割合で毎日延滞金が加算されていきます。これは納期限までに納めた方との公平性を保つためです。また、延滞金についても納付されないと差し押さえなどの滞納処分の対象になります。

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、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人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。

中野市市民会館 ソノラホール リノベーション情報 Vol.20

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

ソノラホール SNS 開設しました



instagram

Facebook

94.05%

現在の
進捗度



市民会館利用説明会

リニューアル後の市民会館の予約や利用方法について詳しく説明します。

期日 2024年1月20日(土)、21日(日)
時間 午前10時、午後2時(各日2回)
場所 市民会館 持ち物 上履き
その他 事前申し込み不要

市公式HP



市民会館工事状況

11月、大ホールに客席が設置されました。



ソノラホール・オープニング プレ企画

「はじまりの収穫祭」レポ ～市民が創作した舞台作品を披露～



小学生から80代まで、年齢も経験も考え方も異なる皆さんが、演劇・ダンス・音楽のワークショップを通してコミュニケーションを深めながらアーティストとともに創り上げた作品を披露した「はじまりの収穫祭」。

「うきうき」と心を弾ませてステージに立つ皆さんによる「わくわく」する表現の数々。出演者の皆さんの「いきいき」と輝く笑顔があふれ、実り多い収穫祭となりました。

また、ワークショップアーティストによるステージも披露。工事中のソノラホールの動画や生演奏によるダンスパフォーマンスなど、観覧する機会があまりないステージに来場者の皆さんも刺激多い時間となりました。



持ち寄った楽器で作る即興オーケストラ。指揮は小学生



日常のちょっとした会話や場面を紡いで演劇に



リンゴやブドウの収穫などもダンスで表現



「脱・プラスチック」と謳われている時代ですが、その時代に必要なものを作っていくと思います。

また、弊社の特徴は明るく笑顔のあふれる職場から良いアイデアを出し合い、品質・生産性向上に日々努めております。

さまざまなプラスチック製品を作っており、柔軟な対応ができることが弊社の魅力です。

特徴や魅力を
教えてください！

どんな企業ですか？
プラスチック原料を使用した成形を行っております。射出成形・ブロー成形・金型製作を行い、一貫生産を確立しております。



今回お伺いしたのは

株式会社 ミクロ化学



所在地: 新井337

電話番号: 0269(22)7013

代表者: 代表取締役社長
吉田 昭雄

従業員数: 44人

業種: プラスチック製品製造
および金型設計製造

企業HP



わくわく Worker

料理にハマってます！



とつ たかゆき
成形成課 戸津 隆之 さん
(中野市・入社9年目)

モノ作りに興味を持ち、未経験で入社してから9年が経ちます。

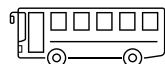
製造業にもいろいろありますが、特にプラスチック成形に興味を持ち、新しい技術を積極的に学び、自信を持って働くことができています。

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続けていきます。

とある仕事の日のスケジュール

起床				就寝			
睡眠	身支度	通勤	仕事	昼食	仕事	帰宅	睡眠
0:00	6:50	7:10	7:30	12:00	13:00	17:30	18:00
						夕食・テレビ 鑑賞・入浴	0:00

路線バスを 未来につなごう



問 企画財政課 ☎0269(22) 2111 (内線466)

人口減少などの影響で、公共交通の利用者が減少している一方で、高齢化による運転免許証自主返納者の増加など自動車での移動が困難な方の移動手段を確保する必要があり、誰もが使える公共交通の必要性は高まっています。

公共交通を維持していくために、積極的な利用をお願いします。

登場人物

長電バス株式会社



こばやし おさむ
小林 修さん

乗合バスが日々安全に運行できるよう、本社部門でバックアップ業務をしている。

企画財政課



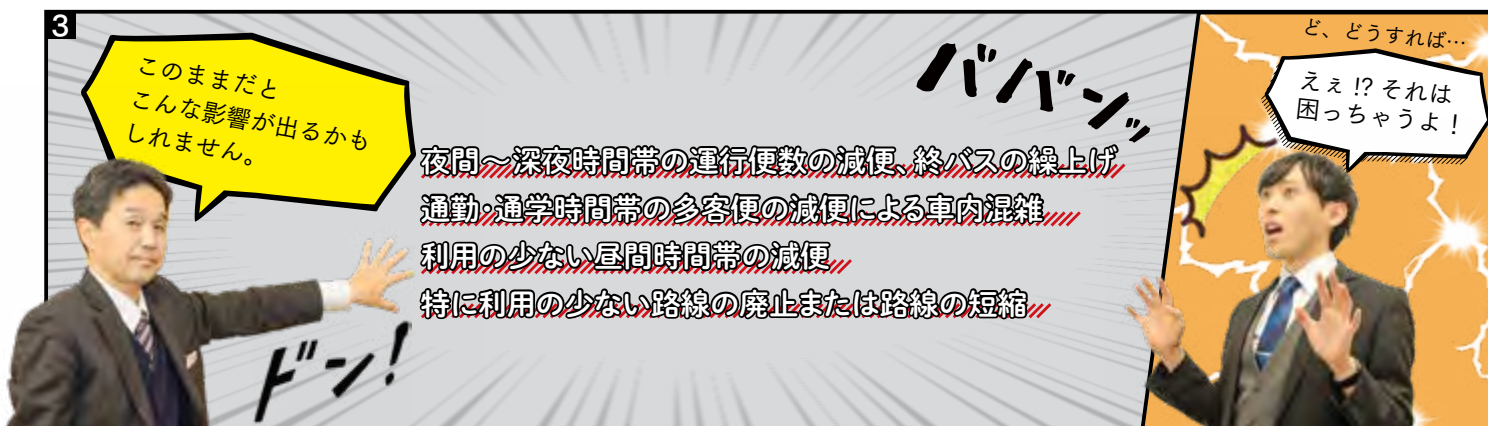
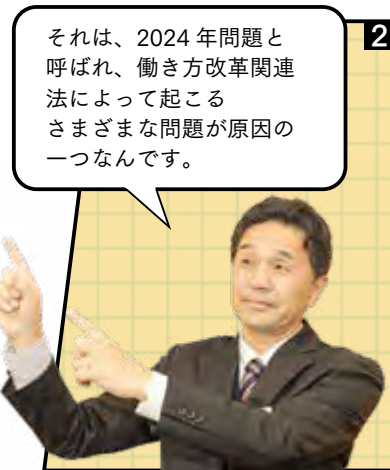
しみず よしき
清水 芳樹

地域の公共交通を守るため、日夜公共交通の普及に努めている。

2024年問題とは

働き方改革関連法によって2024年以降、これまで定着してしまっていた自動車運転業務の長時間労働が改善されることによって起こるさまざまな問題のこと。

- ① サービスを維持することが難しくなる
便数の多い朝・夜両方の路線バス運行といった、長時間労働が制限されるため、運転手の人数が増えない限り路線バスの維持が困難となり、減便などが必要に。
- ② 利用者の減少による影響
①の影響など交通の便が悪くなることで利用者が減り、収益が見込めず、さらに減便してしまう可能性も。



2023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。今年度の調査結果をご紹介します。

調査の結果を基に、今後の施策に反映していきます。

☎ 企画財政課 ☎0269(22)2111(内線216)

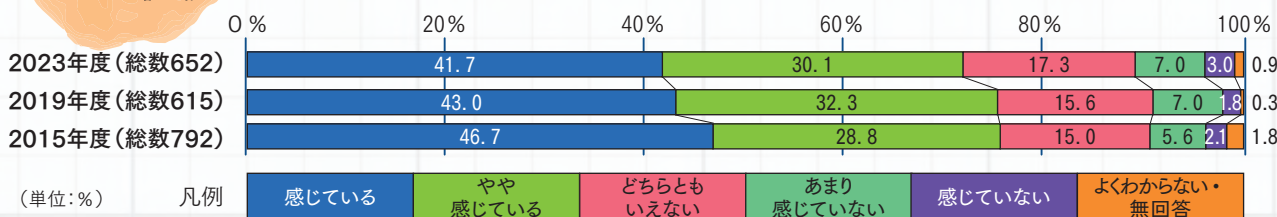
市公式HP



中野市への 愛着

2023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71.8%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。

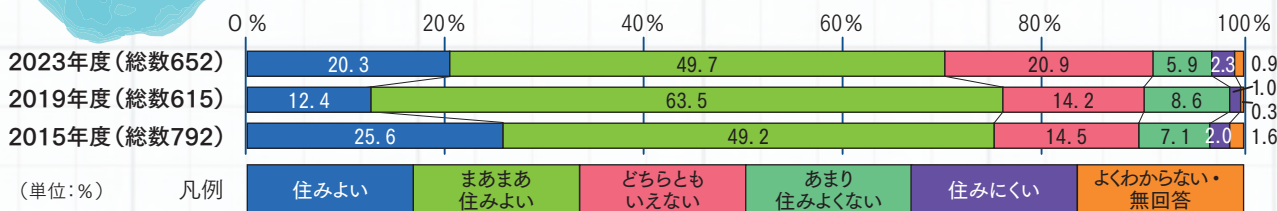
しかし、2015年度と比べると-3.7ポイント、2019年度と比べて-3.5ポイントとなっています。



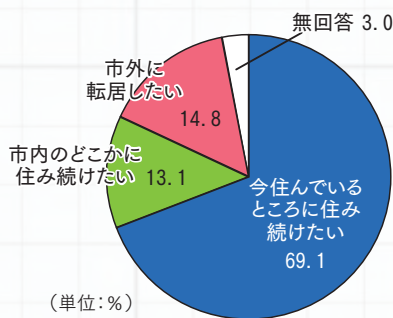
中野市の 住みよさ

本市を「住みよい」または「まあまあ住みよい」と答えた方の割合は70.0%となっており、比較的多くの方が本市を住みよいと感じていると回答しています。

また「住みよい」と答えた方の割合は、2015年度と比べると-5.3ポイントの減少となっていますが、2019年度と比べると+7.9ポイントと大きく上昇しています。



中野市への 定住志向



今回の調査では、82.1%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23.7%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	2019年度(参考)
1	安心・安全なまちづくりの推進	73.2%	69.9%
2	身近な生活基盤の充実	72.3%	71.9%
3	地域共生社会づくりと福祉の充実	69.8%	72.6%
4	健康長寿のまちづくり	68.9%	73.0%
5	子育て支援の推進	68.3%	74.2%

課題となる施策 TOP5

(満足度が低かったもの)

No.	項目	満足度	2019年度(参考)
1	近隣市町村との連携	6.8%	8.8%
2	持続可能な財政運営	7.6%	7.9%
3	仕事につきやすい環境	8.4%	5.5%
4	地域経済の発展	8.5%	5.2%
5	市民ニーズへの対応	8.7%	8.3%

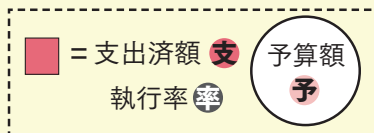
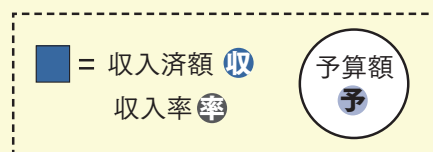
2023年度 上半期財政状況



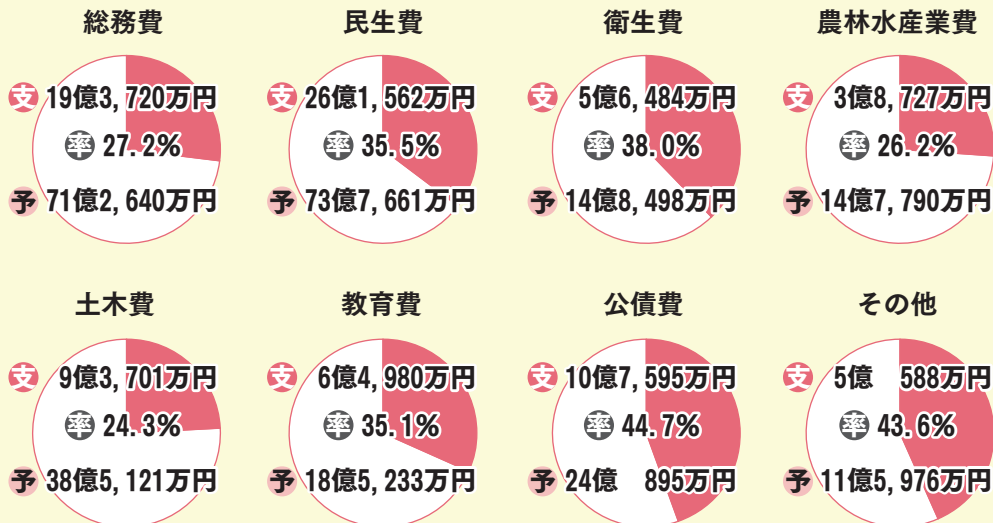
市では、皆さんに納めていただいた市税などがどのように使われているのか知っていただくため、財政状況を公表しています。今回は2023年4月1日から9月30日までの財政状況をお知らせします。(1万円未満四捨五入のため、合計が一致しない場合があります。)

問 企画財政課 ☎0269(22)2111(内線221)

内訳



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	54億5,132万円	18億9,949万円	34.8%	19億3,804万円	35.6%
後期高齢者医療事業	6億3,556万円	2億8,107万円	44.2%	2億7,198万円	42.8%
介護保険事業	49億8,735万円	19億2,708万円	38.6%	19億1,846万円	38.5%
倭財産区事業	68万円	38万円	55.2%	36万円	52.3%
永田財産区事業	40万円	14万円	34.1%	2万円	5.4%
中野財産区事業	160万円	69万円	43.3%	6万円	3.5%
下水道事業		9億6,392万円		10億9,290万円	
水道事業		5億106万円		5億4,216万円	

市の財産	土地	661万1,195.9㎡
	建物	20万2,709.42㎡
	基金	113億581万円
市の借金	市債	346億2,388万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる 債務の負担)		4億478万円

冬は

脳

卒中

にご用心!!



脳卒中は血管が破れたり詰まったりすることで脳に障害が起こります。冬に起こりやすいので改めて生活習慣を見直してみてもいいかがでしょうか。

脳卒中予防の10力条

- ① 手始めに 高血圧から 治しましょう
- ② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ③ 不整脈 見つかれば すぐ受診
- ④ 予防には たばこをやめる 意志を持って
- ⑤ アルコール 控え目は薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ⑦ お食事の 塩分・脂肪 控え目に
- ⑧ 体力に 合った運動 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ
- ⑩ 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

出典:日本脳卒中協会

原因と予防のポイント

脳卒中の原因となる最大の危険因子は高血圧です。冬は寒さの影響で血圧が大きく変動しやすいため、寒暖差対策をして、なるべく血圧変動を起さないよう気を付けましょう。

また、糖尿病、脂質異常症、不整脈（心房細動）も危険因子となります。定期的に健診を受けましょう。喫煙、飲酒などの生活習慣も脳卒中と関連があると言われています。

脳卒中かな!?と思ったら

脳卒中は治療の遅れが命に関わる病気です。脳卒中で起こる典型的な3つの兆候と発症時刻を組み合わせた「FAST」というキーワードがあります。

この「FAST」には、「疑わしい症状が起これたらすぐに病院へ」という思いが込められています。

脳卒中では一刻も早く、治療をはじめることが大切です。予兆を感じた場合は、直ちに救急車を呼んでください。

予兆を見流さない合言葉

F
Face
顔の片側が下がる、ゆがむ

A
Arm
片方の腕に力が入らない

S
Speech
上手く話せない

T
Time
気づいたら時間を確認してすぐ119番

FAST

申 健康づくり課 ☎0269(22) 2111(内線242)

▼保健日より

年末・年始の休日緊急診療所

開設日 12月31日(日)～
2024年1月3日(水)
時間 午前9時～正午
午後1時30分～5時
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。(無料・予約制)
秘密は固くお守りします。
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
※1月3日(水)はお休みです。
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



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(木)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)、豊田庁舎、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスステーション

歯周疾患検診

希望する市内の歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。対象者には受診券をお送りしてあります。
期日 12月31日(日)まで
対象 20・30・40・45・50・55・60・65・70歳の方
料金 500円(70歳の方は無料)

不妊・不育症治療 助成金制度のご案内



問申 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線 385)

不妊・不育症治療を受けたご夫婦の経済的負担を軽減するため、治療費の一部を助成します。

助成対象

2023年4月1日～24年3月31日に行った治療費

申請期限

2024年3月29日(金)

※3月31日(日)まで治療がある方は、事前にご相談ください。



助成額

対象経費の1/2の額
(不妊治療は上限30万円、
不育症治療は上限10万円を助成)

- ◆申請日に中野市の住民であることが必須要件で、転居した場合は申請をすることができません。
- ◆県の助成金制度との併用申請が可能です。(先に県の助成金申請をしてください)
- ◆県の助成や医師の診断書などの取得に時間がかかる場合がありますので、手続きは早めをお願いします。

▶申請書類や詳細については、ホームページをご覧ください。健康づくり課までお問い合わせください。

市公式HP



新型コロナ ワクチン接種

お知らせ
第34弾

※2023年11月28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)



2023年秋開始接種を実施しています

接種を希望される方は、早めの接種をご検討ください。

対象者 初回接種を完了した生後6カ月以上の全ての方

期間 2024年3月31日まで(予定)

接種間隔 前回接種から3カ月後 接種費用 無料

接種回数 1回 接種するワクチン XBB.1.5対応1価ワクチン

接種会場 市内の協力医療機関

※接種日程や接種会場など詳細は、市公式ホームページか
コールセンターでご確認ください。

必ず接種券をご用意ください

接種を受けるためには、必ず接種券が必要です。お手元に接種券がある方は、そちらを使用してください。紛失などで接種券がない場合は、再発行を市公式ホームページから電子申請していただくかコールセンターにお申し出ください。

事前予約が必要です

予約の際は接種券番号が必要になりますので、お手元に接種券をご用意のうえ、予約サイトまたはコールセンターで接種日時、会場を予約してください。

※原則、医療機関では予約受付は行っておりません。

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 ☎ (22) 2111 (内線366・389)



さんさん講座

内容 転ばぬ先の杖
～転倒しない体づくり～
日時 12月21日(木) 午前10時～11時30分
講師 春原 輝明さん 持ち物 飲み物、タオル

内容 支え愛の「介護⇒快護」
日時 1月10日(水) 午前10時～11時30分
講師 島田 恵美さん

※いずれも会場は中央公民館 3階講堂、参加費は無料です。



わかがえり教室

運動・脳トレ・栄養・お口の健康など、仲間づくりをしながら楽しくフレイル予防を学びます。

※前年度ご参加された方はお申し込みできません。

開始日 12月19日(火)～(週1回、全12回)
時間 午後2時～4時
会場 豊田公民館 定員 15人



お口きたえて体も元気教室

食事や会話を楽しんだり、お口の機能を改善する教室です。

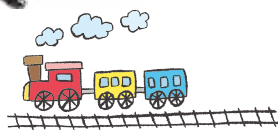
※前年度ご参加された方はお申し込みできません。

開始日 12月22日(金)～ (全6回、約3カ月)
時間 午後1時30分～3時 会場 中野保健センター
定員 1コース8人 参加費 無料(材料費実費)
※希望者には送迎があります。



子育て案内

教室など 育児教室



問 健康づくり課 ☎0269(22)2111(内線388・385)

健診

乳幼児健康診査

受付時間/(3歳児健診)

午後0時30分～1時

(3歳児健診以外)

午後0時45分～1時15分


会場/中野保健センター



持ち物/母子健康手帳、おたずね票、
おむつ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	12月19日(火)	2023年8月生
7カ月児健診	12月20日(水)	2023年4月生
1歳6カ月児健診	12月22日(金)	2022年5月生
2歳児健診	12月18日(月)	2021年11月生
3歳児健診	12月21日(木)	2020年11月生

むし歯になりにくいおやつ教室

日時・会場	内容
12月14日(木) 午前10時～11時30分 中野保健センター	<ul style="list-style-type: none"> ・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と試食 ・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


Web予約 

日時・会場	対象児・内容	Web予約
12月12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。	
12月13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（保護者のみ） ・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	



ねんね→おすわり→はいはい→立つ…いろいろな姿勢を経験することで赤ちゃんは自分の体の使い方を覚えていきます。

7～9カ月頃の赤ちゃんは気になったものに手を伸ばし、自分の欲求で動かそうとする意欲的な姿が見られます。

はいはいをすることで…

- ①筋力がつき、バランス感覚が身につく
- ②手足や目からの刺激で脳の発達も促される
- ③動く→お腹がすき食べる→寝るとい生活リズムが整う



赤ちゃんがはいはいをするのは約3カ月間くらいなので、この時期にたくさんはいはいができる環境を作ってあげましょう。

中には、はいはいせずに歩くお子さんもいますので、何か心配なことがある場合は健康づくり課へご相談ください。

保健師の子育て相談	1月16日(火)	受付時間	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					





子育て支援センター 12・1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)	12月21日(休) 午前10時～	「就労相談」 就労に関する相談をどうぞ!
	1月10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7日(休) 午前10時30分～	「ナンパ・ストレッチ」 いい汗かいて心も体もリフレッシュ\(^o^)/
	1月9日(火) 午前11時～	「絵本読み聞かせ」 中野子ども本研究会さんの楽しいおはなしです

※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。
※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

▶▶▶▶



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

問 庶務課 ☎0269(22)2111 (内線212)



みやざわ りん
宮澤 凛さん (11カ月)
毎日可愛い笑顔をありがとう。
これからも元気に育ってね。



うえはら みずき
上原 瑞季さん (1歳)
1歳おめでとう^^
家族で色々遊びに行こうね!

あおき ひなた
青木 陽詩さん (1歳)
いつも笑顔にしてくれて
ありがとう。大好きだよ



みやざわ みらい
宮澤 未来さん (1歳)
笑顔いっぱいにまっすぐ
元気に大きくなあれ!

