

広報

2024(令和6年)

# なかの

# 3

No.228

信州なかの  
ラッピングカー  
できました



特集

小学生と  
市長との  
懇談会

## 書かない窓口が始まりました

問 市民課 ☎ 0269(22) 2111 (内線236)



市民課窓口を設置してある専用タブレットへ入力することで、住民票の写し、戸籍謄本などの証明書の交付申請書や転入・転出・転居の届出書の作成が可能になります。さらに、市民課以外の申請書でも同じことを何度も書かなくてよくなります。

また、スマートフォン用アプリを利用することで、自宅で手続きに必要な二次元バーコードを作成でき、市民課窓口での手続きをスムーズに行うことができます。

※マイナンバーカードをお持ちの方は、本庁舎に設置してあるキオスク端末やお近くのコンビニなどでも各種証明書を取得できます。

▶書かない窓口の詳細とスマートフォンアプリについては市公式ホームページをご覧ください。



### 人口の動き

人口:40,811人 (-57)  
 男:19,869人 (-13)  
 女:20,942人 (-44)  
 世帯数:16,119戸 (-4)

【2024年2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**



※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。



### 中野市議会

○令和6年3月定例会の会期日程  
 2月27日(火)~3月18日(月)  
 ○市政一般質問  
 3月5日(火)、6日(水)、7日(木)

ページ

03	特集 小学生と市長との懇談会	
08	中山晋平記念音楽賞入選曲 /休日窓口を開設します	
09	2024年度 区長紹介	
10	保育所民営化設置運営事業者 /市民会館リノベーション情報	
11	こども家庭センター	
12	粹	
14	活き生き!健康メモ/保健だより	
15	コロナワクチン情報/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	交差点	
28	文化なかの	
30	図書館だより	
31	博物館だより	
32	今月のプレゼント	

※「キラリ☆中野のチカラ」はお休みです。



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



魅力発信VTuber「信州なかの」をメインにしたラッピングカーが完成しました。中野市の特産品や、新キャラクターの「よるナカノ」でドレスアップした車で市のPRに活用します。



特集

# 小学生と市長との懇談会

1月18日、日野小学校の6年生9人と湯本市長による懇談会を開催しました。懇談会では、児童が三つのグループに分かれて行った地域学習の発表や児童が中野市について日頃から感じていることについて市長との話し合いが行われました。

今回は、その様子をお届けします。



# 地域学習

地域学習発表では児童が3グループに分かれて学んだ高遠山古墳、森將軍塚古墳(千曲市)、真山城址について発表を行いました。

## 高遠山古墳



高遠山古墳の発掘当時の様子や発見されたものについて説明が行われ、「市民の方に、もっと凄さを知ってほしい」と発表しました。

## 真山城址



真山城址に実際に登った際の様子をまとめ、「中野市を一望できる場所だけど、景色が見えにくいので木の伐採をしてはどうか」と提案してくれました。

## 森將軍塚古墳



森將軍塚古墳についての発表では、古墳の概要と出土品の説明、高遠山古墳との比較を行い地域の歴史遺産の大切さをまとめてくれました。

3チームに分かれて、高遠山古墳、森將軍塚古墳、真山城址のお話をいただきました。

GIGAスクールのタブレット端末を使って映像など大変わかりやすくよかったです。

高遠山古墳については、今年、そして来年、再来年にかけて、コンクリート部分ができるだけ目立たなくなるように新たに桜を植えて整備を始めています。

また、眺望を良くするため木も間伐して、多くの皆さんに登っていただき、「こんなに素晴らしい所なんだ」と思っていたくださいます。

真山城址については、地元から「市長も登ってはどうか」という声があるので、雪が解いたら登ってみたいと思います。

中山晋平先生の生まれた土地はこんな歴史があるのだと伝わればと思っております。

## 学習発表を聞いた市長の感想



# 懇談会

懇談会では児童が中野市について思っている事や、市長に聞いてみたい事を話してくれました。

**中野市の好きな所を  
教えてください。**



スーパーなど、いろいろな施設があり暮らしやすいです。

他には、中山晋平先生の故郷というところです。高野辰之先生や久石譲さんの出身地でもあり、地域にすごい人がいて誇れるからです。



中野市にはスーパーなどいろいろなお店がありますよね。中野市は昔から交通の要衝と言われているので、中継地点となる場所です。

ですから歴史が変わってもその役割は、この中野市の特徴として現れているのかなと思います。



中野市の好きな場所はバラ公園です。

沢山のバラが咲いていてきれいだから、これからも大切にしたいです。



一本木公園、「バラ公園」ですが、今は850種

3000株が植えられています。中野市でバラが育ちやすいという事は、同じバラ科の植物であるリングゴやサクラランボと言ったバラ科の植物も育ちやすいという事も理由の一つだと思います。

**未来に向けて  
こんな中野市であってほしい**



お年寄りも、子どもも皆、活気があり、元気に暮らせるようになってほしいです。

中野市全体が明るいと、お年寄りも子どももみんなで明るく暮らせるから、そんな中野市であってほしいです。



これから生まれてくる子どもからお年寄り、また、皆が活力があって明るく過ごせるように、一生懸命取り組んでいます。



高遠山古墳のコンクリートの壁が目立っている部分や真山城址の景色が見えにくい部分を改善してほしいです。



高遠山古墳については、桜を植えて、コンクリートをできるだけ目立たないようにしたいと思っています。

また、ツル状の植物を植える計画をしています。コンクリートですので工夫が必要です。





災害などのない中野市であってほしいです。

能登半島地震で各地域でも募金活動が行われていて、日野小学校でも募金活動をしています。また、中野市が被災した時のための準備をしてほしいと思いました。



災害が起きると、「まさか、自分の所で起きるなんて」と思うのではないでしょう。

何かあったときに、避難所で皆さんがストレスを溜めないように、また、無事帰宅できるまでの時間を何とか安全に安心して過ごせるようにしなければいけないと思っています。

市では、そのために、ベッtoy TENT、毛布、非常食などを備蓄しています。

市の窓口でも募金活動をしています。皆さんの中でも募金への気持ちがありましたら、続けていただきたいと思っています。



### 中野市にお願いしたいこと

市の真ん中に大型公園を作ってほしいです。

地域には小さい公園しかなく、遊具が古かったり、少なかったりするので、小布施町の大型公園のような公園を中野市の真ん中に作れば人が集まると思います。



今、市内には小さな公園はたくさんありますけれど、確かに「大きな公園は」と言われるとないですね。

素晴らしい構想なので、これから考えていきたいと思っています。



このまま暮らしやすい中野市にしてほしいです。

中野市はいろいろなお店がありとても便利なのでこのまま暮らしやすい中野市であってほしいです。



「このまま暮らしやすい中野市に」というのは、大変大切なことだと思います。

今、生まれてくる子どもは少なく、お年寄りが増えています。できるだけ、子どもやお年寄りも住みやすく、「この地域に住んでいてよかったなあ」というようなそういう中野市をつくっていかれたらと思っています。





市長に聞いてみたいこと



どうして市長になったのか教えてください。

市長になってどうだったか教えてください。考えていることは実現されていますか。



44歳から市議会議員として18年やってきました。

市長になって市民の皆さんのためにやりたい施策があったことが、1番の理由です。

コロナで3年間停止したのもありました。形にできた部分がありますので、やっていてよかったです。



国会議員、市議会議員の平均年齢が高くなっている

ことをどう考えているか教えてください。



若い方の中で「みんなのためにこういうことをやってみよう」ということが少なくなっているのかもしれない。

これから、皆さんがどういう事を考えて10年20年を過ごすかによって時代は変わっていくと思います。

皆さん  
ありがとうございました。

最後はみんなで給食を食べました





# 中山晋平 記念音楽賞

入選曲  
紹介

問 文化スポーツ振興課 ☎ 0269(22) 2111 (内線 394)

今年度も多くの児童・生徒や学校関係者のご協力により、市内外および県外から135曲の作品の応募がありました。入選曲と作詞・作曲者をご紹介します。



## 優秀賞 (7曲)



空にかかるにじ	小林 明日美、小野 夢奈 (中野市立中野小学校6年)
にじ	吉富 天彩 (中野市立日野小学校5年)
冬の日常	前橋 彩芽 (上田市立塩田西小学校5年)
ねこ	山本 あかり (上田市立塩田西小学校5年)
青空のきずな	熊谷 愛奈 (朝日村立朝日小学校4年)
おいしい! かき氷	石田 珠伊 (箕輪町立箕輪北小学校2年)
空手のけいこ	伊藤 暖華 (箕輪町立箕輪北小学校5年)

3.16<sup>±</sup> 午後2時

豊田文化センター

優秀賞入選曲発表会開催!

受賞者を表彰し、優秀賞入選曲を披露するほか、記念公演では晋平メロディーなどをお楽しみいただけます。詳しくは21ページをご覧ください。

## 佳作 (10曲)

- ♪ ひまなイス 山岸 暖和 (中野市立中野小学校1年)
- ♪ 夢と希望を 加藤 燈里 (上田市立塩田西小学校6年)
- ♪ 別所線 宮田 竜之進 (上田市立塩田西小学校6年)
- ♪ わたしのお姉ちゃん 上條 陽菜 (朝日村立朝日小学校5年)
- ♪ わたしの桜 清沢 優衣 (朝日村立朝日小学校5年)
- ♪ 徳島の藍染め 乾 涼華 (箕輪町立箕輪中部小学校2年)、乾 匠吾 (同5年)
- ♪ おつきみだんごをおそなえたよ 東海林 快 (箕輪町立箕輪北小学校3年)
- ♪ なにげない日常 作詞: 大槻 玲美、作詞・作曲: 小平 ももこ (箕輪町立箕輪北小学校6年)
- ♪ あきらめないで 泉山 慧 (原村立原中学校1年)
- ♪ 時の道 今本 創士 (仙台市立寺岡中学校3年)



▲楽曲は市公式ホームページからお聴きになれます。(今回の優秀賞は4月下旬頃公開予定)

## 特別賞 (4曲)

- ♪ 楽しい音楽会 岩月 晴大 (中野市立平野小学校5年)
- ♪ 夏のおわり・こんにちはステキな秋よ 金井 綾之介、上原 駿翔 (中野市立高丘小学校4年)
- ♪ おにのさんぼ 小橋 藍琉 (中野市立高社小学校5年)
- ♪ 空 丸山 珠寿奈 (中野市立豊田小学校5年)

# 休日窓口

問 市民課 ☎ 0269(22) 2111 (内線274)

## を開設します

時 間

午前8時30分~正午



取扱業務

- ・ 戸籍謄抄本、除籍・改製原戸籍謄抄本に関する証明書の発行
- ・ 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、申請、更新受付
- ・ 国民年金の加入および保険料免除(学生納付特例を含む)申請の受付
- ・ 国民健康保険の加入、脱退手続き
- ・ 税関係証明書(ただし、一部証明発行ができないものもあります。)



開設窓口  
市役所1階 市民課

開設日

3月24日、31日

4月7日、14日

(いずれも日曜日)

# 区長の皆さんを紹介します



市区長会役員  
 会長 — 会  
 副会長 — 副  
 理事 — 理

問 市民協働推進室（中野市区長会事務局） ☎ 0269(22) 2111（内線455）

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>理</b></p> <p>新保 篠井 小沼 北大熊 桜沢</p> <p><b>延徳地区</b></p> <p>涌井 滝澤 小林 木村 西山 鈴木</p> <p>純三 孝芳 清英 生男 隆人</p> | <p><b>副</b></p> <p>東山 高遠 更科 新野 間山</p> <p><b>日野地区</b></p> <p>黒鳥 千葉 小根 脇田 鈴木</p> <p>光則 智実 澤守 忠茂 良</p> | <p><b>会</b></p> <p>東吉田 下小田中 上小田中 西条 栗和田 一本木 東松川 普代 松川 東町 西町 中町</p> <p><b>中野地区</b></p> <p>横田 中沢 川島 宮津 宮崎 土屋 鈴木 溝口 小林 佐藤 尾坂 山岸</p> <p>清一 好隆 和範 博文 嘉宏 浩史 公夫 伸行 修一 和雄</p> |
|--|---|---|

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>理</b></p> <p>古壁 厚田 田</p> <p><b>長丘地区</b></p> <p>秋山 武田 山岸 篠原</p> <p>秀守 隆浩 則弘 美一</p> | <p><b>理</b></p> <p>大栗 牛出 立ヶ花 日和 草間 安源寺</p> <p><b>高丘地区</b></p> <p>久石 鈴木 北原 市川 丸谷 高見澤</p> <p>常千 一 次 裕 弘 幸 志晴 男 男 照 幸 忠芳</p> | <p><b>副</b></p> <p>長吉 七片 岩泉 東西 平野</p> <p>嶺田 瀨塩 船部 江部</p> <p>鎌小 藤小 武武 齊網 小</p> <p>野野 林澤 坂田 田藤 嶋嶋 林</p> <p>正隆 昭典 正建 恒恒 雅</p> <p>信志 雄夫 正治 治治 人</p> |
|---|---|---|

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>理</b></p> <p>牧中 柳田 岩岩</p> <p><b>倭地区</b></p> <p>土三 上野 山和 佐</p> <p>屋井 野岸 田田 々々</p> <p>道久 広正 英英 子誌 樹男 俊忍</p> | <p><b>理</b></p> <p>越深 赤</p> <p><b>科野地区</b></p> <p>池上 江</p> <p>田原 口</p> <p>寛真 茂 信一 明</p> | <p><b>副</b></p> <p>長南 北若 新東 西金 竹</p> <p>元間 宮井 笠笠 井原</p> <p>坊長 瀨 瀨 瀨 原 原</p> <p>徳久 海黒 篠阿 小田 出</p> <p>永野 谷田 原部 島島 中川</p> <p>隆清 安栄 章幹 一忠 昌</p> <p>重男 祐一 悦男 司</p> |
|---|---|---|

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>理</b></p> <p>豊赤 三親 涌梨 北南 毛穴</p> <p>田坂 俣川 井久 永永 野野 田</p> <p>沢深 保 保 江江 川川</p> <p><b>永田地区</b></p> <p>清水 西野 石堀 市川 水野 水越 高野 多城 長澤 鈴木</p> <p>健泰 久陽 敏正 昇野 哲哲 照照 義義</p> <p>二子 也一 彦徳 徳徳 和和 彦彦</p> | <p><b>副</b></p> <p>上今 上今</p> <p><b>上今井地区</b></p> <p>小林 健一</p> | <p><b>理</b></p> <p>美奥 砩筧 替</p> <p>沢手 山倉 佐</p> <p><b>豊津地区</b></p> <p>丸宮 小上 清</p> <p>山本 林松 野</p> <p>豊幹 栄栄 善善 志雄 典典 美美</p> |
|--|---|---|

# 設置運営事業者が決定しました

2025年4月の開園を目指す、新たな平野・高丘保育園の設置運営事業者が決定しました。

平野・高丘保育園とともに

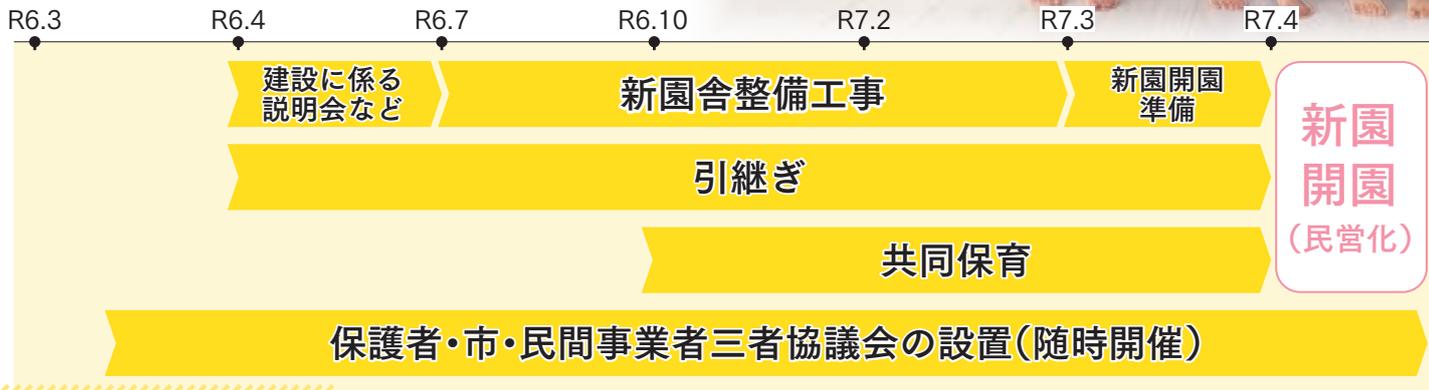
社会福祉法人

こども喜ぶしょうえいかい  
寿翔永会

法人HP



## 今後のスケジュール (予定)



## 中野市市民会館 ソソラホール リノベーション情報 Vol.23

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

ソソラホールの利用申し込みを開始しています。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



ソソラホール SNS 開設しました



instagram



Facebook



100%

現在の進捗度

ソソラストリート

## リノベーション工事が完了

2月末にリノベーション工事が完了しました。5月にリニューアルオープン予定のソソラホール内部を一部ご紹介します。

大ホール



撮影:スタジオ写真 和田庄平

小ホール



撮影:スタジオ写真 和田庄平

ホワイエ



撮影:スタジオ写真 和田庄平

リハーサル室



撮影:スタジオ写真 和田庄平

▲ 優れた音響性能に加え、囲み型の客席とすることで鑑賞性能の向上を図りました。  
座席数:781席

▲ 可動式の段床を備え、コンサートや講演会など多目的な利用が可能です。  
座席数:最大176席

2024年  
4月設置

# こども 家庭センター

母子保健機能と児童福祉機能を統合した  
一体的な相談・支援を行います。



## 母子保健機能

妊娠期から子育て期（主に乳幼児）のさまざまな不安や悩みについて、保健師などが寄り添い、支援します。

主に次の業務も行います。

- ・妊娠届出（母子健康手帳交付）
- ・伴走型相談支援 ・赤ちゃん訪問
- ・乳幼児健診 ・産後ケア ・育児相談 など

健康づくり課 母子保健係

☎ 0269 (22) 2111 (内線 385・388)

## 児童福祉機能

18歳までのお子さんや子育て世帯のご家族のことなどの相談に応じ、保健師や社会福祉士、家庭児童相談員が支援します。

必要に応じて適切なサービスや関係機関へつなぎます。

子ども相談室

☎ 0269 (22) 2111 (内線 278・271)

0269 (23) 3191 (直通)

一体的な  
相談・支援

専門的な知識を有する職員が連携・協力し、お子さんとそのご家族に寄り添った支援を行います。

ひとりで悩まず、  
お気軽にご相談ください。

【相談窓口】中野市役所 2階 2番・3番窓口

【日時】午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝祭日・年末年始を除く)

## 人とのつながりや笑顔を保ち

## 健康寿命の延伸につながります

市公式HP



### みんなで楽しく、通いの場!

家にこもることが多くなっていませんか?

定期的に外出すると、生活にメリハリが付きまます。また、仲間との情報交換により、健康意識が高まります。交流後、気の合う仲間と食事や買い物に出かけたりするなど、活動を広げるきっかけにもなります。

#### オレンジカフェ



#### おはなカフェ



Point!

通いの場への参加者は、参加していない方に比べ、要介護状態になりにくいという調査結果があります。

#### なっちょかふえ ～やどかり～



#### あまちゃんかふえ



#### 地区のサロン



### 参加者の声



いろいろな通いの場や教室に出かけるようになり、久しぶりにダンス仲間ともおしゃべりできたり、とても元気になりました!



『なっちょかふえ ～やどかり～』『あまちゃんかふえ』『むじかふえカレッジ』などに参加し、おしゃべりや体操、歌を楽しんでいるとあっという間に時間が過ぎてしまいます。

本当に楽しく、皆さんに出会い、つながり合える温かな居場所です!  
住み慣れた地域にこんな所があるなんて最高に幸せです!



## 運動自主グループ



MMクラブ



福寿草の会



すみれ会



市には運動を中心とするグループ、お茶やおしゃべりを楽しみながら相談できる場、男性のみの歌声広場など趣味や得意とすることで交流できる場所がたくさんあります。人は人との交流により居場所や役割を見つけ、生きがいになると言われ、それが介護予防となり、いつまでも元気に自分らしい生活を送ることにつながっていきます。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください

高齢者の相談窓口が増えました!

## 地域包括センター北信総合病院



もご活用ください

私たちがサポートします!  
お気軽にご相談ください!

主任介護支援専門員  
小林 広美さん

社会福祉士  
金井 岳志さん

保健師  
佐藤 結花さん



より身近な総合窓口として、きめ細やかな高齢者の支援と地域づくりを行っていきます。

問 地域包括支援センター 北信総合病院  
☎直通：0269(38)1377  
代表：0269(22)2151(内線1657)



さまざまな相談に対応

医療や生活に関すること  
近くに住む高齢者に  
心配な方がいる など



介護や健康のこと

要介護認定を頼みたい  
介護予防サービスに  
ついて相談したい  
体力の低下が不安… など



権利を守る

悪質な販売被害にあった  
財産管理に自信がない  
虐待に関すること など

# 「第2の心臓」 ふくらはぎ

を  
鍛えよう！

立ちあがりや歩行など、下半身の動作を支える重要な筋肉からなるふくらはぎ。足に滞る血液を心臓に送り返す機能があるため、「第2の心臓」と呼ばれています。

## 1 ふくらはぎの 筋力が衰えると

「立ち座りが大変」「歩くのが遅くなる」「つまづきやすくなる」など生活に影響が出ます。

また、血流が悪くなり、脚のむくみや冷えにつながるだけでなく、血液を送り返す機能が衰え、心臓の機能にも影響があると言われています。



## 2 鍛えて、いたわる ふくらはぎ

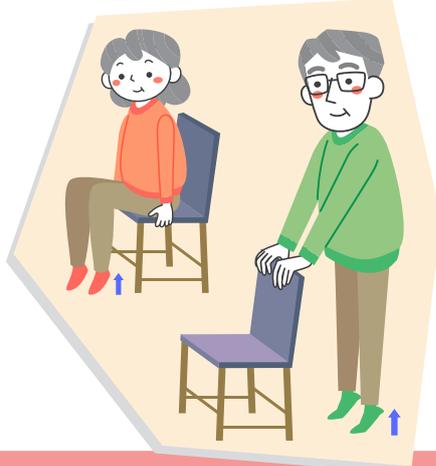
筋肉は、30歳頃をピークに年齢とともに減少するとされ、特に下半身の筋肉の減少が大きいと言われています。筋肉の減少が進むと、疲れやすくなるため体を動かす機会が減り、余計に筋力低下が加速します。

- ・タンパク質を中心に十分な栄養を取る
- ・筋トレや有酸素運動を行う

ことが必要です。



## 3 立っても座ってもできる！ かかとあげ



運動の機会が少ない方には、かかとあげがおすすめです。

立っても座ってもできる簡単なトレーニングなので、家事的合間やテレビを見ながらでも、ふくらはぎを鍛えることができます。

また、むくみや冷えを予防するためにふくらはぎをマッサージし、血流をよくすることも効果的です。特に長時間同じ姿勢で過ごすときは、ストレッチで体も動かし、血流を促しましょう。

問申 健康づくり課 ☎0269(22) 2111(内線242)

▼保健だより

### 3月は自殺対策強化月間

2023年、長野県で約350の方が自殺で亡くなっています。

気分が沈んだり、一人で辛い気持ちを抱えていませんか？

悩みを抱えている方やそれに気付いた方は、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  
(受け付けは午後10時まで)

長野いのちの電話

☎ 026(223)4343

毎日：午前11時～午後10時

### 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(祝日は除く)

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。(無料・予約制) 秘密は固くお守りします。

期日 4月18日(休)

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9日(土)、10日(日)

時間 午前9時30分～正午、  
午後1時30分～4時

会場 イオン中野店

持ち物 献血カードまたは運転免許証などの本人確認ができるもの

### 令和6年度健(検)診

市の健(検)診の受診を希望される方で、まだ「健(検)診調査書兼申込書」の提出をされていない方は、提出してください。

市公式ホームページから電子申請または電話でもお申し込みができます。

# 新型コロナワクチン接種

※2024年2月28日時点の情報です

お知らせ  
第37弾

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  
☎ 0269(22)2111(内線241)



## 2024年4月以降の新型コロナワクチン接種

全額公費負担の特例臨時接種は3月31日で終了し、4月からインフルエンザ予防接種と同じ「**定期接種**」に変わります。

### 新型コロナワクチンの定期接種

#### 対象者

①65歳以上の方 ②一定の基礎疾患を有する60歳から64歳までの方  
※上記の対象者以外でご希望の方は、任意の予防接種として接種を受けることができます。

#### 接種時期

毎年**秋冬**に**1回**接種

#### ワクチンの種類

その年のウイルス株に対応するワクチン

#### 接種費用

**自己負担あり**(負担額は未定)

#### 予診票

2024年度以降に使用する予診票は、新たに作成しますので、2023年度までに送付した予診票は使用できません。

#### 接種済証

接種を受けた時に医療機関から交付

#### 予防接種証明書

2024年4月以降の接種分からは交付されません。  
※3月までの接種分は市区町村で交付。(接種証明アプリ、コンビニ交付はサービス終了)

#### 健康被害救済制度

市区町村に申請  
※任意接種は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構に申請

#### 市のコールセンターおよび予約サイト

**3月29日**で終了します。2024年度以降は、インフルエンザ予防接種同様、医療機関へ連絡し、ご予約ください。

## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



《身近なまちの通いの場》をご紹介します。  
参加の際は、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。

問 高齢者支援課 ☎0269(22)2111(内線366・389)



### オレンジカフェ太陽と月

1月から始まりました。  
認知症の方やそのご家族、  
地域住民が誰でも気軽  
にご参加いただけます。



開催日 毎月第3土曜日  
時間 午後1時～3時  
場所 アンタレス笠原(笠原132-1)  
協力金 100円  
連絡先 代表:竹内 ☎090-5802-4554



### おとこ達の歌声広場

男性が気軽に集まれる場所です。  
若き日の流行歌、心に迫る哀愁の歌、  
童謡などを楽しく歌いましょう。

開催日 毎月第1木曜日  
時間 午後2時～3時  
場所 中央公民館104音楽室



### コスモスの会

運動自主グループが新たに発足しました。  
ぜひ、ご友人やご近所の方と誘い合わせて  
お越しください。

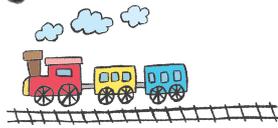
開催日 毎月第3木曜日  
時間 午前10時～11時30分  
場所 東町区民会館





# 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

日時・会場	対象児・内容	Web 予約
4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。	
4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(保護者のみ) ・図書館司書の話(本の読み聞かせ)	

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	3月12日(火)	2023年11月生
7カ月児健診	3月13日(水)	2023年7月生
1歳6カ月児健診	3月15日(金)	2022年8月生
2歳児健診	3月11日(月)	2022年2月生
3歳児健診	3月14日(木)	2021年2月生



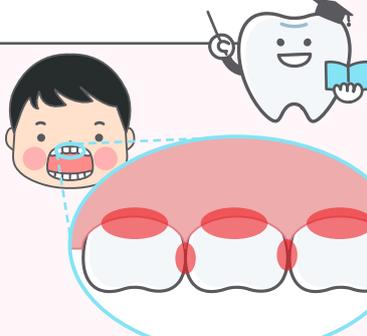
## 乳歯を むし歯から守ろう!

### 乳歯のむし歯の特徴は…?

乳歯は永久歯と比べて歯の一番外側の「エナメル質」という部分が薄く、やわらかいため、むし歯になると進行が早いという特徴があります。

### むし歯になりやすい部分

むし歯になりやすい部分は年齢によって変わっていきます。0～2歳くらいまでは、上の前歯に要注意。上の前歯の歯と歯の間や付け根に気を付ける必要があります。



### むし歯にならないために

むし歯の原因の一つである「甘いもの」に気を付け、毎日の歯磨きをしっかりしましょう。  
むし歯になりやすい歯と歯の間は歯ブラシだけでなく、フロスを使用することで予防することができます。  
また、乳幼児期からかかりつけの歯科医院を見つけ、定期的を受診することも大切です。



## むし歯になりにくいおやつ教室

日時・会場	内容
3月18日(月) 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法</li> <li>・デンタルフロスプレゼント</li> </ul>
Web 予約	

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 3・4月の行事予定

たのしいよ!



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)	3月14日(休) 午前10時30分～	「ナンバストレッチ」 子育て中のリフレッシュ!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	3月12日(火) 午前10時30分～	「ベビーマッサージ」 ママ&あかちゃんのニコニコタイム♡

※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 ⑥火 ☎(22) 2259  
うさぎっ子 ⑥水・日・祝日 ☎(38) 1638  
たまご ⑥土・日・祝日 ☎(22) 6292

支援センター



### 臨時休業のお知らせ

3月29日(金)から31日(日)までの間、指定管理者制度の移行に伴う準備のため、中央子育て支援センター「りんごっこ」と豊田子育て支援センター「うさぎっ子」を臨時休業します。

HUBLIC

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) ▶▶▶▶



### 休業日変更のお知らせ

3月28日(木)を臨時休業し、29日(金)はオープンします!



田中 ふたばさん (5カ月)  
毎日笑わせてくれてありがとう!  
兄妹仲良く過ごそうね!



水井 一星さん (9カ月)  
あなたの笑顔が大好き!!  
これからもすくすく成長してね!

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)



森 春翔さん (10カ月)  
毎日笑顔をありがとう!  
その笑顔がパパママのパワーの源!



佐藤 由希人さん (1歳)  
毎日、世界一の笑顔とたくさんの  
幸せをありがとう! 大好き!



注目のできごとを写真でレポート

# まちかど トピックス



2/11

白銀のゲレンデを滑走  
第19回中野市民スキー大会



スノーリゾートロマンスの神様(木島平村)を会場に第19回中野市民スキー大会が行われました。  
今回は、小学校2年生から78歳の方まで計24人の選手が参加しました。  
参加された方は、日頃の練習の成果を発揮し、軽快にコースを滑走していました。

2/25

功績をたたえて  
高野辰之記念会コンサート



高野辰之記念館で、高野辰之博士が残した功績をたたえるところにも、作品の魅力をさらに広く周知するため、高野辰之記念会コンサートが行われました。

当日は、武田徹さんと秋山桂一郎さんが出演され、「春を呼ぶ 珠玉のメロデー」と題し、「春が来た」や「朧月夜」をはじめ、アンコールの2曲を含めた計17曲をハーモニカとピアノで演奏しました。

参加者は体でリズムを取りながら、終始演奏に聞き入っていました。

# Shops

## 中野市

市公式HP



詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。  
「メルカリShops」へのアクセスもこちらからできます。



2/21

### 循環型社会(SDGs)の推進 「メルカリShops」販売開始式



▲ 湯本市長がショップの公開を行いました

(株)メルカリが運営する「メルカリShops」の販売開始式を開催しました。  
公共施設の縮減や解体などで不要となった市有物品を「メルカリShops」を活用し、売却を行うことで、不要品の処分費削減や循環型社会(SDGs)への取り組みを推進します。  
会場では、販売開始にあたり、実際に販売する物品などの一部を展示しました。



2/14  
28

### 懐かしい名曲を歌う 童謡・唱歌をうたう会

中山晋平記念館で童謡歌手の若林秀和さんをお迎えし、童謡・唱歌をうたう会を開催しました。参加者の皆さんは、若林さんの指導のもと「背くらべ」をはじめ、さまざまな童謡と唱歌を歌いました。  
また、若林さんには歌い方だけでなく、その曲にまつわるお話などを交えながらユーモアに富んだ指導をしていただき、会場は終始和やかな雰囲気にも包まれていました。



# 住まいの耐震化を進めましょう



☎ 都市計画課 ☎ (22) 2111 (内線358)

1981年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた住宅は、耐震性能が十分でない場合が多いと考えられています。

阪神淡路大震災や熊本地震の際には、旧耐震基準の住宅の倒壊により多くの死傷者が発生しました。木造住宅の無料耐震診断、耐震改修補助金などの制度がありますので、耐震化をご検討ください。

## 耐震診断

木造在来工法の一戸建て住宅は無料で耐震診断が受けられます。

## 耐震改修

耐震診断の結果、倒壊の危険性があると判断された住宅に対し、耐震補強工事費の10分の8以内(上限100万円)の補助を行います。

暮らさるの  
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

3/10 (日)	■ スプリングコンサート 会 中山晋平記念館
3/16 (土)	■ 中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会 会 豊田文化センター <b>Pick up イベント①</b>
	■ 中野市スポーツ少年団合同体験会 会 市民体育館ほか2会場 <b>Pick up イベント④</b>
3/17 (日)	■ 陣屋ロビーコンサート 会 中野陣屋・県庁記念館
	■ 土人形絵付けコンテスト作品展示会 会 中野陣屋・県庁記念館 <b>Pick up イベント③</b> 期 4月11日(木)まで
3/23 (土)	■ スプリングコンサート 会 高野辰之記念館 <b>Pick up イベント②</b>
	■ 差別をなくす講演会 会 中央公民館 <b>Pick up イベント⑤</b>
3/24 (日)	■ 第4回中野市小中学生ロードレース大会 会 B&G海洋センター
3/31 (日)	■ 中野ひな市 ※4月1日(月)も開催 会 市街地
	■ 全国土人形展示即売会 会 中野陣屋・県庁記念館
4/6 (土)	■ 中野写真クラブ写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月22日(月)まで

開催中	■ 信州中野つるしわざり展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 3月14日(木)まで
	■ 企画展「不易流行 奈良由起夫展」 会 日本土人形資料館 期 12月28日(出)まで

## 中野ひな市

問 ①、③ 信州中野商工会議所 ☎ (22) 2191  
② 信州なかの産業・観光公社 ☎ (38) 0383

### ① 中野土びな展示即売会

展示 3月29日(金)、30日(土)  
午前10時～午後4時  
即売 3月31日(日)  
午前9時30分～午後1時30分(当選者)  
午後2時～3時(先着順)  
会場 信州中野商工会議所会館多目的ホール

### ② 全国土人形展示即売会

展示 3月30日(土)  
午前9時30分～午後4時  
即売 3月31日(日)  
午前9時30分～午後4時30分  
会場 中野陣屋・県庁記念館

### ③ 大籠びな市街地行進

日時 3月31日(日) 午後6時  
会場 市街地

### ひな市マルシェ

同時開催!

期日 3月31日(日)、4月1日(月)  
会場 中野陣屋前広場公園芝生エリアほか



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。

# 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)



**日時** 3月16日(土) 午後2時  
**会場** 豊田文化センターホール  
**出演** (左から) 佐藤瞳さん (ソプラノ)  
 石田彩音さん (メゾソプラノ)  
 高橋健介さん (ピアノ)  
**内容** 優秀賞入選曲受賞者の表彰  
 優秀賞入選曲の発表  
 記念公演  
**入場料** 無料



## 高野辰之記念館 スプリングコンサート

カレンダー②

問 申 高野辰之記念館 ☎(38) 3070



辰之の唱歌を中心に多彩な楽曲を歌っていただきます。  
**日時** 3月23日(土) 午後1時30分  
**会場** 高野辰之記念館  
**出演** (左から) 中村詞文さん (バリトン)  
 渡邊航平さん (ピアノ)  
**入館料** 一般500円、高校生以下250円  
**申込方法** 電話  
**申込期間** 3月8日(金)～22日(金)



## 土人形絵付けコンテスト 作品展示会

カレンダー③

問 日本土人形資料館 ☎(26) 0730



**期間** 3月20日(水)祝～4月11日(木)(火曜定休)  
**時間** 午前10時～午後6時  
**会場** 中野陣屋・県庁記念館



## 笑いで人権の尊さを学ぶ 差別をなくす講演会

カレンダー④

問 申 人権・男女共同参画課 ☎(22) 2111 (内線246)

だ電無てう交家の▶  
 さ話料、いこえ、観医  
 いにきこと、の、点学  
 て電、まの、人、から  
 お子す。大、権、を、学  
 申申、切、を、尊、ん  
 し請、参、加、を、重、だ  
 込ま、料、考、し、い  
 み、た、え、あ、落  
 くは、は、え、語



**日時** 3月23日(土) 午後2時～3時30分  
**会場** 中央公民館 講堂  
**講師** 林家卯三郎さん (落語家)  
**演題** ～ウサブロウの愉快的な人権問題～  
 動物の親子のふれあいから学ぶ人権問題



## 先着100人には景品も！ 中野市スポーツ少年団 合同体験会

カレンダー④

問 中野市体育協会 ☎(26) 3572

中野市スポーツ少年団に所属する7団体5競技「剣道・柔道・空手道・サッカー・硬式野球」の競技の見学・体験を行うことができます。  
**日時** 3月16日(土) 午前9時～正午  
**会場** 市民体育館ほか2会場  
**対象** 市内小中学生 参加料 無料  
 ※詳しくは、中野市体育協会ホームページをご覧ください。



## 資源物の日曜回収

問 生活環境課 ☎(22) 2111 (内線458)

**日時** 3月24日(日) 午前10時～午後1時  
**会場** 西友中野駅前店  
**回収品目**  
 硬質プラスチック製品、びん、雑誌、新聞紙、  
 ペットボトル、段ボール、廃食用油、古着  
**【次回予定】** 4月28日(日) 新鮮屋オタギリ

犬の飼い主は、毎年4月から6月までに、狂犬病予防注射を受け

**問申** 生活環境課(内線245)  
**飼い犬の届け出はお済みですか**

## 温泉施設の運営者が変わります

**問** 商工観光課(内線259)

温泉施設の民間譲渡により、4月から運営者が変わります。また、準備や改修などに伴い、4月1日(月)より一定期間休業となります。営業形態については、今後告知を行います。

- 🌊 間山温泉公園(ぼんぼこの湯) 株式会社 北志賀竜王
- 🌊 斑尾高原体験交流施設(まだらおの湯) 株式会社 サンアール

※年度内にお手元の回数券などを改めてご確認のうえご利用ください。また、市で発行する温泉等利用助成券は引き続き利用が可能です。

お知らせ



させることが法律により義務付けられています。

市では、4月から5月までの間に集合注射を実施します。注射日程については、市公式ホームページまたは送付するはがきをご覧ください。

犬を飼い始めた場合は新規登録を行うとともに、犬が死亡した場合や住所・所有者が変更となった場合、市内に転入した場合は必ず届出をお願いします。



**児童手当の受給には申請が必要です**

**問申** 子育て課(内線362)

児童手当を受給するには受給資格要件だけでなく、手続きが必要となります。

**対象者**

国内居住の0歳から中学校修了まで(15歳に達した日以降の最初の3月31日まで)の児童を養育し生計を同一にする父母、または父母に代わり児童を養育し、かつ、その生計を維持する養育者

**手当月額** 5千円〜1万5千円

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



市公式HP



**アピランスケア助成事業の申請期限が迫っています**

**問申** 健康づくり課(内線387)

がん患者の方の就労・社会参加などを支援するため、ウィッグや乳房補整具などの費用の一部を助成しています。

**2023年度購入分申請期限**

3月29日(金)

※症状の悪化などやむを得ない事情で申請できない場合は、2024年度末まで申請が可能です。健康づくり課までご相談ください。

市公式HP



## 「中野市すぐメール」の迷惑メール対策の設定をご確認ください

**問** 企画財政課(内線217)

4月より「中野市すぐメール」の送信元のメールアドレスが変更となります。迷惑メール対策を実施している方は、設定の変更をお願いします。

(変更前)3月まで nakano@sg-m.jp  
 (変更後)4月から nakano@sg-p.jp



# 臨時特別給付金を支給します

問申 福祉課(内線306)  
子育て課(内線356・362)

**支給額** 1世帯あたり10万円

## 対象世帯

2023年12月1日時点で中野市に住民登録されており、2023年度の住民税均等割のみの課税者だけで構成される世帯

※住民税均等割課税者の扶養親族のみで構成される世帯は除きます。

※住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金(7万円)の対象世帯は除きます。



## 申請方法

①長野県価格高騰特別対策支援金(1世帯あたり2万円)が支給された世帯で、世帯員の変更などが無い世帯は、申請手続きが不要となります。対象世帯には2月下旬に通知を発送しました。

②世帯員の変更などがあった世帯は、申請が必要となります。対象世帯の方は、3月下旬以降に順次発送する確認書に必要事項を記入し、ご返送ください。

**申請期限** 8月31日(土)

## こども加算分

※こども加算分については、必ず申請が必要となります。

上記給付金および住民税均等割が非課税である世帯に対する臨時特別給付金(7万円)に併せて同世帯の18歳以下の子ども(2005年4月2日生まれ以降の児童)一人につき、5万円を追加給付します。

## 申請方法

対象世帯に申請書および要件確認書を送付します。内容をご確認のうえ同封の返信用封筒にてご返送ください。

**申請期限** 8月31日(土)(可能な限り3月29日(金)までにご申請ください)



「シルバー乗車券・温泉等利用助成券」が変わります

問申 高齢者支援課(内線243)

「シルバー乗車券・温泉等利用助成券」が「シルバーいきいき応援券」へ変更となります。公共交通機関、温泉・運動施設に加え、理容院・美容院でも利用できます。

また、現在の助成券の有効期限は3月31日(日)です。お早めにご利用ください。

※本券の取扱理美容業者を募集します。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



「ながの子育て家庭優待パスポート」が新しくなります

問 子育て課(内線362)

現在の「ながの子育て家庭優待パスポート」は、有効期限の2024年3月31日をもって利用できなくなります。4月からは23年12月に配布した新しいカードをご利用ください。

※新しいカードが届いていない、紛失などの再発行については、子育て課までお問い合わせください。





### 延徳農業集落排水施設を 廃止します

問 上下水道課(内線283・378)

延徳農業集落排水施設の処理区域を中野処理区に統合し、同施設を廃止します。

**廃止期日** 3月31日(日)

**廃止理由** 効率的な下水道施設の活用・維持および下水道事業の安定化と経営改善を図るため

※この統廃合による下水道使用料などの変更や個人での下水道工事が必要ありません。



### 固定資産に関する 台帳などの縦覧と閲覧

問 税務課(内線226・321)

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ほかの土地・家屋の評価額を比較することで、評価額が適正であるか確認できる縦覧と固定資産台帳に登録された自己資産の内容の閲覧ができます。

**縦覧期間** 4月30日(火)まで

**閲覧期間** 2025年3月31日(月)まで

**縦覧・閲覧場所**

税務課、豊田庁舎豊田窓口係



### 灯油などの漏えいに ご注意ください

問 岳南広域消防組合中野消防署  
☎(22)33806

灯油などの危険物の漏えい事故が立て続けに発生しています。火災の要因になるだけでなく、環境汚染にもつながります。タンクや配管に漏えい箇所がないか確認しましょう。また、小分け中は絶対にその場から離れてはいけません。危険物を漏えいさせてしまった場合、その回収にかかる多額の費用は、漏えいの原因者の負担となります。



### 若者住宅入居者

問 申 都市計画課(内線273)

現在空きがある住宅と4月から7月までに明け渡しがあった場合に備え、補充入居者を募集します。

**申込期限** 3月15日(金)

**抽選期日** 3月22日(金)

**抽選会場** 市役所2階 会議室21

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## パブリックコメントを実施します

公表場所 担当課窓口、市民ラウンジ、豊田庁舎豊田窓口係、市公式ホームページ

名称	公表期間	提出期限	担当課	市公式HP
第7期障がい福祉計画・第3期障がい児福祉計画	3月18日(月)まで	3月18日(月)	福祉課 (内線295)	
第3期保健事業実施計画(データヘルス計画)・第4期特定健康診査等実施計画	3月29日(金)まで	3月29日(金)	市民課 (内線237)	

僕の夢はエンジニアになることです。理由は現在、情報通信技術が必要不可欠になっており、それをより発展させて世の中を便利にしたいと思ったからです。具体的にはIoTをさらに普及させ、様々な物の遠隔操作を可能にしたり、AIのさらなる発展が目標です。高校は工学について専門的な学びができる学校に進学したいと思っています。だからこそ、将来の夢を実現させるために勉強を続けていきたいです。

夢

No.223

暮らしを  
便利に  
山本真広

(やまもと まひろ・南宮中学校3年)

## リサイクルかわらばん

問 中野市消費生活センター ☎(22)2201

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

湯たんぽ／和だんす／子ども用自転車／作業用ゴーグル  
 ／ランニングマシン／機織り機／二段ベッド／風呂釜  
 ／薪ストーブ

無償で譲ってください

縁側台／ワードプロセッサ



博物館の事業運営に関して、広く市民の皆さまに参加していただくため、協議会委員を募集します。

募集人数 若干名

応募要件 市内在住の20歳以上で平日昼間の会議に出席できる方

任期 6月1日から2年間

申込期限 4月15日(月)

※応募方法など詳しくは、博物館ホームページをご覧ください。

博物館 HP



問 博物館 ☎(22)2005

博物館協議会委員

## ご寄付ありがとうございました

問 庶務課 (内線400)

株式会社 NTK ダスキン沼田 (豊津)  
 代表取締役社長 沼田 拓也 様  
 バラサイダー 6,414本  
 児童・生徒への郷土愛を育むため

長野県牧秀悟選手後援会 (中央1)  
 会長 山田 彰一 様  
 牧秀悟選手2023シーズン写真パネル  
 (小中学校11校×2枚、市役所3枚)  
 市内の野球振興のため

倭地区社会福祉協議会 (柳沢)  
 会長 小島 徹 様  
 現金 15,000円  
 たかやしろ保育園の保育充実のため

山崎 昭夫 様 (長野市)  
 現金 120,000円  
 市民会館 (文化振興) のため

NPO 法人アートミュージアム・まど (中央)  
 金井 徳重 様  
 絵画 2点 文化芸術振興のため

市川 典子 様 (七瀬)  
 絵画 4点 文化芸術振興のため

年金

前納がもっとお得に  
便利になりました!

2024年3月以降のお申し込みから口座振替・クレジットカード納付での前納について、年度の途中からでも年度末（または翌年度末）までの保険料をまとめて振替（立替）できるようになりました。

※6カ月前納を選択した方で初回振替日が5月末から9月末となる場合は、最初の10月末に初めて6カ月分まとめて振替（立替）となります。ご注意ください。



詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。



☎長野南年金事務所 ☎026(227)1284  
市民課（内線237）

編集後記

中野市にもラッピングカーが導入されました。カーラッピングの歴史は、車両用再剥離フィルムの登場によって始まったようです。「剥がれないように」ではなく「剥がせるように」という逆転の発想が面白いですね。（中林）



トラブル事例



159

震災に便乗した  
悪質商法に注意



見た目では自宅に被害は無いが、訪問してきた工事業者に「このままで危ない。すぐに工事が必要だ」と言われた。

アドバイス



地震などの災害が発生すると、その際の混乱や被災者を支援したいという気持ちにつけ込んだ便乗商法と疑われる相談が寄せられます。今後、トラブルが広がる可能性があるため注意が必要です。

住宅修理などの勧誘をされてもその場ですぐに契約せず、複数の事業者から見積もりを取ったり、周囲に相談したうえで慎重に契約しましょう。

頼んでもいないのに押しつけてきて、しつこく勧誘する事業者には特に注意してください。

☎中野市消費生活センター ☎(22)2201  
県北信消費生活センター ☎026(217)0009  
消費者ホットライン（土・日・祝日）☎188

フードドライブ

☎中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 4月2日(火) 午前9時～11時

会場 市役所玄関

回収品目 賞味期限が1カ月以上残っている未開封で常温保存が可能な食品（生鮮食品、酒類を除く）

行政相談	①期日 3月11日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎第4会議室 ②期日 4月10日(水) 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
生活就労相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前9時～午後5時 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 (内線456・457)
身体障がい者相談所 予約制	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 福祉ふれあいセンター	
福祉相談・ボランティア相談、結婚相談 予約制	期日 毎週月～金曜日(結婚相談は土・日も応じます) 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
心配ごと相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午後1時30分～4時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
法律相談 予約制	期日 毎月第1・3月曜日 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 中野市ふるさとハローワーク(中央公民館1階)	中野市ふるさとハローワーク ☎(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 ☎(23)0214
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



No. 71

～あなたとわたし 未来への～

# 交差点

## 共にいきいきなかのプラン21

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(中野市人権センター内)  
〒383-0025 中野市三好町1-4-27  
☎(22)2111(内線404) FAX(26)2641  
Eメール danjo@city.nakano.nagano.jp

## 災害への備え 女性用品の備蓄をしましょう

いつ起こるかかわからない災害への備えはとても大切です。特に発災直後は混乱が生じるため、平常時から水や食品の準備をしておきましょう。

次の女性用品は、ローリングストック法(普段から少し多めに買い、消費した分だけ買い足すことで一定量を無理なく備蓄する方法)や非常時持ち出し袋の準備などにより、3日分～1週間分の備えがあると安心です。

### ：女性用品備蓄チェックシート

- 生理用ナプキン・おりものシート**  
お風呂に入れない時、下着をこまめに洗えない時におりものシートを交換するだけで衛生的です。
- サニタリーショーツ**
- マスク**  
感染症対策、粉塵対策だけでなく、メイクができない時も重宝します。
- 防犯ブザー・笛**  
避難所は性暴力やDV被害が起きやすい場所です。防犯対策として用意しましょう。
- 不透明なビニール袋**
- カイロ**  
過去には、カイロで赤ちゃんの離乳食を温めたという事例があります。

### パープルライトアップ・パープルリボン運動を実施しました

「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間に合わせ、中野市人権センターのライトアップを行いました。

また、市役所や図書館にパネル展示コーナーを設けてパープルリボンの配布を行い、女性に対する暴力の根絶を呼びかけました。

▼被害者に対して「ひとりで悩まず、まずは相談してください。」というメッセージを込めています。



▲パネル展示やパープルリボンを配布しました。



※「申し込み不要」の記載のないものを除き、受講には事前に電話での申し込みが必要です。  
※受講の申し込みは、原則市内在住・在勤の方を優先とします。

令和6年度  
二十歳を祝う会

開催日

5月4日(土)祝

受付：正午～ 式典：午後1時～

会場

ソソラホール (中野市市民会館)

中野市三好町一丁目 3-12

対象

2003 (平成 15) 年 4 月 2 日～

2004 (平成 16) 年 4 月 1 日 生まれの方

○3月中に案内状をお送りします。  
対象の年齢で住民登録がない(案内状が届いていない)方でも参加していただけますので、中央公民館までお問い合わせください。  
駐車場など詳しくは公民館ホームページで随時更新します。



▲実行委員の皆さん

中央公民館 ☎ (22) 2691

はじめての色鉛筆画教室

期日 4月19日、26日、5月10日、17日、24日、31日(全6回 毎回金曜日)

時間 午後6時30分～8時30分

内容 色鉛筆でリアルな静物画を描きましょう。

講師 田中 健太郎さん 定員 10人(中学生以上) 材料費 600円

持ち物 鉛筆(2B)、30cmの定規、24色以上の色鉛筆

申し込み 3月13日(水) 午前9時～



▲講師の作品

第42回中野市民書道展

期日 3月31日(日)、4月1日(月)

時間 (31日)午前9時～午後5時

(1日)午前9時～午後4時

《中野市民書道展の作品を募集しています》

公募内容 一般の部、高校生の部、  
小中学生の部

出品資格 市内在住・在勤・在学の方

申し込み 3月22日(金)まで

作品搬入 3月30日(土)午前10時まで



ギャラリー展示  
どんぐりの会

展示内容 書道作品

期間 3月31日(日)まで

きり絵体験教室

期日 3月31日(日)

時間 午前10時～正午

内容 きり絵の作品を仕上げます。

講師 中野きりえの会

## 北部公民館 ☎ (26) 0677

春休み子ども事業

### 図書館と体育館を開放します

**期日** 3月18日(月)～4月3日(水) 平日のみ **時間** 午前9時～午後4時30分  
**内容** 暖かい図書館で本を読もう。体育館では卓球やバドミントンなどの運動ができます。申し込み不要。  
※予約があるときは使えない場合があります。



## 西部公民館 ☎ (23) 1024

春休み子ども事業

### 図書館と多目的ホール(体育館)を開放します

**期日** 3月18日(月)～4月3日(水) 平日のみ  
**時間** 午前9時～午後4時30分  
**内容** 春休み中に勉強したり、本を読んだり、多目的ホールでたくさん遊みましょう。申し込み不要。  
※予約があるときは使えない場合があります。



## 豊田公民館 ☎ (38) 2922

チャレンジ子ども教室

### 春休み子ども教室

**期日** 3月22日(金)  
**時間** 午前9時～午後3時  
**内容** 春休みの一日を楽しく過ごしましょう。  
【午前】勉強と工作  
【昼食】カレーライス  
【午後】レクリエーション(ドッチビーなど)  
**講師** 教師OB、豊田農産物加工施設利用組合、  
中野市スポーツ推進委員  
**対象・定員** 市内小学生 30人 **参加費** 100円  
**持ち物** 春休みの宿題、筆記用具、水筒、  
運動ができる靴、高学年は国語辞典  
**申し込み** 3月15日(金)まで

歴史講座

### 夜明け～北信濃・激動の明治維新～

**期日** 4月11日(木)、18日(木)(全2回)  
**時間** 午後1時30分～3時  
**内容** 日本が近世から近代に移行する  
転換期の北信濃を学びます。  
**講師** 高井地方史研究会 常任委員  
寺島 正友さん **定員** 30人



▲春休み子ども教室(昨年の様子)

## ▶親子ふれあいセミナー映画上映会

日時 3月20日(水祝) 午後2時～3時  
内容 ふしぎ駄菓子屋銭天堂1(1～5話)  
定員 30人(当日先着順)

## ビデオ上映会

### としょかんプチ☆キネマ

会場 市立図書館2階 AV ホール

すみっぐらし とびだす絵本とひみつのコ  
上映日時 3月17日(日) 午後2時～

花の誇り  
上映日時 3月20日(水祝) 午前10時～

ミスター・ベースボール  
上映日時 4月3日(水) 午前10時～

# 図書館だより

Nakano City Library Information



開館時間 (休館:月曜日、毎月最終金曜日)

●平日 午前9時～午後7時

●土・日・祝日 午前9時～午後5時

市立図書館 ☎ 0269(26)5841

市立図書館



## <こどものとしょかんまつり 募集>

### ▶「おはなし会 -スペシャル-」読み手

読み聞かせをする読み手を募集します。

開催日時 5月11日(土)、12日(日)

午前10時～11時のうち30分程度

募集対象 小学4年生～高校2年生

申込期限 3月24日(日)

### ▶「特技じまん大会」出場者

個人でもグループでの参加も可能です。

開催日時 5月11日(土) 午後1時～3時

申込期限 3月31日(日)

### ▶こどもの本のリユース本

開催日時 5月11日(土)、12日(日)

午前9時～午後4時30分

受付期限 5月10日(金)

※汚れのある本や教科書など受け付けが  
できない本もあります。

※申込方法など詳しくは、図書館まで  
お問い合わせください。



## 0～3歳のおはなし会 & えほんの時間

### ・おはなし会

図書館職員による読み聞かせ会。

読む絵本は毎回4冊程度です。

期日 3月14日、21日、28日、4月4日  
(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分

### ・えほんの時間

絵本の選び方や紹介など。

交流の場としてもご利用ください。

期日 3月12日(火)

時間 午前11時～11時30分



## 今月の新着図書



戦国大名と家臣団の  
絵事典 - 見て楽しむ -

監修/小和田哲男  
成美堂出版

テレビドラマによく登場する戦国武将と家臣団を絵にした事典。変わり兜や馬印・陣旗なども掲載している。ふりがなも多く読みやすい。



癩封じの寺  
大安寺の365日

著/河野裕紹  
西日本出版社

サラリーマン家庭に生まれ育ち、銀行に就職したのち高野山専修学院で修行し僧侶となった著者。つらかった修行やお寺での日々、仏教について綴った本。

### リスペクト

(フレイディみかこ)

こちら空港警察  
(中山七里)

カーテンコール  
(筒井康隆)

夜空に浮かぶ欠けた月たち  
(窪美澄)

歌う自画像  
(笠置シズ子)

儲かる会社の「しゃべる」数字  
(萩口義治)

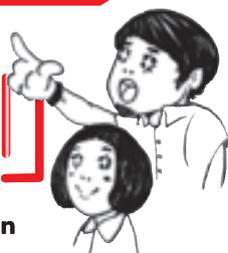
脱ダラダラ習慣!  
1日3分やめるノート  
(中島美鈴)

★読書や読み聞かせを通して、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。 **3月の実施期間** 3月17日(日)～23日(土)

# 博物館だよ

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 /



## キッズ・アカデミー 目指そう未来のロボコン戦士 ～ロボット入門【初・中・上級編】～



パソコンを使ったプログラミング入門【初級】【中級・上級】を行います。(全3回)

日時 3月20日(水祝)～22日(金)  
【初級】午前9時30分～正午  
【中・上級】午後1時30分～4時

材料費 【初級】2,850円 【中級】1,800円  
【上級】1,300円

講師 やまぎしつなほさん 山岸恒夫さん

定員 午前・午後各6人(小学4年生以上)

申込期間 3月9日(土)～13日(水) ※要予約(先着順)

## 文化 2024年度 博物館講座のご案内 無料・要予約

博物館では各種講座の開催を予定しています。(年の途中からでも参加できます。)

### 江戸時代の古文書を読む 初回 4月17日

日時 毎月第3水曜日 午後2時～3時30分

### 考古資料で読み解く中野の古代史 初回 4月19日

日時 毎月第3金曜日 午後2時～3時30分

### 中野市の野鳥を科学する 初回 4月21日

日時 毎月第3日曜日 ※曜日が変更となりました  
午前8時30分～11時30分

### 身近な植物から考える中野市の自然 初回 4月27日

日時 毎月第4土曜日 午前9時30分～正午

## 文化 押絵びな展示中 ～4月7日◎



常設展示室で押絵びなを展示しています。立体とは違った面白さがある押絵細工の人形たちを紹介しています。60cmの金太郎は迫力があっておすすめです。



Column

### 押絵びな

押絵びなは、台座に立つように竹の串につけた押絵細工のひな人形のことです。押絵細工は、人物の絵を厚紙に移してパーツごとに切り抜き、これに綿をはさみ布で包むことで立体感をつくり、パーツを元の絵の形に組み合わせ完成します。

今回の展示では、押絵びなと紹介していますが、おひな様だけでなく、武将やおいらんなどさまざまな人物が作られていますので、どんな人物がいるのか見てみましょう。

押絵自体は、羽子板などにも使われる技法で、北信でも女の子誕生のお祝いに押絵羽子板を贈る風習があります。浅草では、年末に羽子板市が開かれにぎやかな催しが開かれます。この機会にぜひ押絵細工を鑑賞してみてください。

## ★プラネタリウム投影情報

	午前11時～	午後1時30分～	午後3時～
土曜日・日曜日	クレヨン しんちゃん 星空と学校の七不思議だゾ!	ゆるり星空めぐり 星のいろいろ	クレヨン しんちゃん 星空と学校の七不思議だゾ!
祝日 3月20日(水祝)	クレヨン しんちゃん 星空と学校の七不思議だゾ!	ナナとハチ ちきゅうにおちてきたネコのものごと	クレヨン しんちゃん 星空と学校の七不思議だゾ!
春休み特別投影 3月23日(土)～31日(日) ※休館日を除く	クレヨン しんちゃん 星空と学校の七不思議だゾ!	クレヨン しんちゃん 星空と学校の七不思議だゾ!	クレヨン しんちゃん 星空と学校の七不思議だゾ!

各回45分:番組(30分)+  
季節ごとの星空解説番組(15分)

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

# 公用車を 信州なかの ラッピングカーに ドレスアップしました

市のPRを図るため、中野市魅力発信VTuber「信州なかのちゃん」をメインとしたラッピングを公用車に行いました。信州なかののイラストを中心に、中野市の特産物のイラストで市外での中野市の認知度を高めていきます。

(後)



(左)



(右)



## 新キャラクター

# よるナカノ

【特徴】 朧月夜に誕生した  
【身長、体重、年齢】 信州なかのと一緒に

いつものように、巡り逢いの丘から夜景を眺めていた信州なかのは悩んでいました。「中野市のこの素敵な夜空や夜景をもっとたくさんの人に見てもらいたい。そのためには、もっと魅力発信を頑張らなければ…!!あ～自分が2人いればもっと魅力を発信できるのに…」ふと夜空を見上げると、ほのかに霞んだ朧月が顔を覗かせていました。その時、朧月の光と信州なかのの想いが「月の兎」の石室に届き、もう一人の「信州なかの」として、「よるナカノ」が姿を現したのです!



中野市の特産物であるエノキタケやシャインマスカット、リンゴなどの農産物などのイラストをあしらいました



## 今月のプレゼント 中野人形6代目 奈良 由起夫さん制作の土人形 3名様

ご希望の土人形の種類を忘れずに応募してね!



① 鯛引き



② 饅頭喰い



③ 野球招き猫

## 応募方法

住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名、参考になった記事などを書いてご応募ください。  
※当選はプレゼントの通知をもって代えさせていただきます。

締め切り 3月21日(休)必着  
〈インターネットの場合〉  
スマホから二次元バーコードで簡単に応募できます。  
リンク先 <https://x.gd/GuOul>  
〈Eメールの場合〉  
koho@city.nakano.nagano.jp 宛  
〈ハガキの場合〉  
〒383-8614 (住所記載不要)  
中野市庶務課 秘書広報係 宛



応募フォーム