



# 暮らいの 情報掲示板

## 7・8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

7/12 (水)	■ 小島梅治さんを偲んで・・・写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 7月24日(月)まで
7/16 (日)	■ ニュー帯の瀬の日 ※8月8日(火)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
7/22 (土)	■ 中野ションションまつり 会 市街地 ■ B&G海洋センタープールオープン <b>Pick up イベント①</b> 会 B&G海洋センタープール 期 8月20日(日)まで
7/27 (木)	■ 千曲川ラフティング 会 千曲川 期 7月31日(月)まで
7/29 (土)	■ 陣屋ロビーコンサート 会 中野陣屋・県庁記念館 ■ 男女共同参画セミナー 試合に勝つ!満点飯 会 中野市人権センター
8/5 (土)	■ 平和のための信州・戦争展in中野 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月14日(月)まで
8/6 (日)	■ ポッチャ体験会 <b>Pick up イベント④</b> 会 コミュニティスポーツセンター
8/10 (木)	■ 認知症サポーター ステップアップ講座 <b>Pick up イベント③</b> 会 中央公民館
8/13 (日)	■ 開放 市民の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ

8/17 (木)	■ つながりのクラフト作家4人展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月28日(月)まで
8/27 (日)	■ 第19回中野市民水泳大会 <b>Pick up イベント②</b> 会 市民プール ■ フルート&ギターコンサート 会 中野陣屋・県庁記念館
8/30 (水)	■ 西部写游会写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月11日(月)まで
開催中	■ 川島かつ美回顧展 ことはな書 会 中野陣屋・県庁記念館 期 7月10日(月)まで ■ ちいさな土人形「幸福の虹・七色うさぎ」を あつめよう 会 中山晋平記念館、高野辰之記念館、中野市立博物館、 日本土人形資料館、信州中野観光センター、 中野陣屋・県庁記念館、創作土人形工房まちなか 交流の家 期 8月31日(木)まで ■ 企画展「月の兎」 会 日本土人形資料館 期 12月27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。

# Pick up イベント



## お知らせ 夏本番！ プールがオープン！

カレンダー①

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線395)

### 営業期間および時間

- 市民プール（営業中）
  - 7月8日(土)、9日(日)、15日(土)～21日(金)
  - 午前10時～午後4時30分
  - 7月22日(土)～8月22日(火)、26日(土)
  - 午前9時30分～午後6時
- B & G 海洋センタープール
  - 7月22日(土)～8月20日(日)
  - 午前10時～午後4時30分
  - 月曜定休（ただし、8月14日(月)は営業）
  - ※7月28日(金)にSUP（スタンドアップパドルボート）体験会を開催します！

### 料金（両施設とも）※初日・最終日無料

- 高校生以上 200円
- 小・中学生 100円
- 幼児 無料



市民プール



B&Gプール



## 募集 自己記録に挑戦！ 第19回中野市民水泳大会

カレンダー②

問 申 中野市体育協会 ☎(26)3572

録して ▶ 昨年と同様、記録会と  
に開催します。自己記  
録にチャレンジしてみ  
はかがでしようか。



- 日時 8月27日(日) 午前8時20分～ 受付開始
- 会場 市民プール
- 対象 小学生以上
- 参加費 300円
- 申込期限 8月4日(金)
- ※競技種目など詳しくは、中野市体育協会ホームページをご覧ください。



## 募集 認知症サポーター ステップアップ講座

カレンダー③

問 申 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線389)

自分 ▶ 認知症サポーターとして、  
で活動したい・理解を深め  
たいという方を募集します。



- 日時 8月10日(木) 午後1時30分～3時30分
- 定員 15人（先着順）
- 会場 中央公民館
- 参加料 無料
- 申込期限 8月4日(金)
- ※本講座は、計3回で1コースとして開催します。  
2回目以降の日時および会場などについて、詳しくはお問い合わせください。

## 募集 スポーツ推進委員会企画 ボッチャ体験会

カレンダー④

問 申 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)

- ニュースポーツ「ボッチャ」の体験会を実施します。
- 期日 ①8月6日(日) ②10月1日(日)  
③12月3日(日) ④2024年2月4日(日)
- 時間 午後1時30分～3時
- 定員 各回15人程度
- 対象 市内に在住、在勤、在学する方  
(小学生以下は保護者同伴)
- 会場 コミュニティスポーツセンター
- 参加料 100円
- 持ち物 上履き、タオル、飲み物
- 申込方法 電話、ファクス、電子メールなど
- 申込期限 ①7月21日(金) ②9月15日(金)  
③11月17日(金) ④2024年1月19日(金)



# お知らせ



## 信州中野創業塾 経営力向上塾

問申 信州中野商工会議所  
☎(22)2191

経営者の心構えから販売戦略や資金繰り、事業計画の作成について学ぶことができます。

回数 全5回

対象 創業を検討している方、創業に興味がある方

定員 20人(先着順)

料金 2000円

※申込方法など詳しくは、信州中野商工会議所ホームページをご覧ください。



## 地震防災対策の現状調査に係る住民向けアンケート

問 内閣府政策統括官(防災担当)付  
参事官(防災計画担当)付  
☎03(3501)6996

内閣府では、今後の防災対策に向けて、皆さまの声を反映させるため、避難意識などに関する調査を実施します。一人でも多くの方に回答いただきたく、ぜひご意見をお聞かせください。



## 高齢者向け配食サービス 協力店を募集します

問申 高齢者支援課(内線392)

食事の準備が困難な高齢者に対し、お弁当の配達と安否確認を行うことができる飲食店を募集します。

申込方法 電話または窓口にて申請募集要件

・日替わり弁当の調理が可能

・弁当は1食400〜500円程度

※1日1人1食につき配達費100円と安否確認費100円を市が協力店に補助します。

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

さい。



## いよいよ発売 サマージャンボ宝くじ

問(公財)長野県市町村振興協会  
☎026(234)3611

宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。長野県内の宝くじ売り場で購入いただくと、収益が長野県に配分されます。

発売期間 8月4日(金)まで  
抽選日 8月18日(金)



## 「長野県パートナーシップ届出制度」が始まります

問 人権・男女共同参画課(内線246)

「長野県パートナーシップ届出制度」は、双方またはいずれか一方が性的マイノリティであるお二人が、互いを人生のパートナーとすることを県へ届け出て、県は届出を受領したことを証明する制度です。7月10日から届出を受け付け、8月1日から証明書を交付します。

多様性や違いを認め、共に支え合って暮らす社会の実現に向けて、性的マイノリティの方々への生活上の障壁を取り除くことを目指します。

※制度の詳細や届出方法については、長野県公式ホームページをご覧ください。



## 障がい者就労施設などからの物品などの調達

問 福祉課(内線295)

市では、「国等による障がい者就労施設等からの物品の調達の推進等に関する法律」に基づき、障がい者就労施設などからの物品調達を行っています。昨年度の実績は、市公式ホームページをご覧ください。



## 子育て世帯生活支援特別給付金

問申 福祉課（内線 298）  
子育て課（内線 356）



支給額 児童1人あたり一律5万円

### ひとり親世帯分

#### 対象者

次のいずれかに該当する方

- ①2023年3月分の児童扶養手当の支給を受けている方（申請不要）
- ②公的年金などの受給により、23年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方（要申請）
- ③食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方（要申請）

### その他世帯分

#### 対象者

次のいずれかに該当する方

- ①2022年度「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援者特別給付金対象者」である方（申請不要）
- ②下記条件の両方に当てはまる方（要申請） ※ひとり親世帯分の給付金を受け取った方を除く
  - ・23年3月31日時点で18歳未満の児童（障がい児の場合は20歳未満）を養育する父母など
  - ※24年2月末までに生まれた新生児なども対象となります。
  - ・22年度住民税（均等割）が非課税の方または23年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

## 農業生産等新技術確立 事業の募集について

問申 農業振興課（内線 253）

スマート農業技術の導入や生産拡大、品質向上といった新技術の導入などを対象として、対象経費の2分の1以内の額（上限100万円）を交付します。

申込方法 窓口にて申請

※予算上限に達した時点で受付を終了します。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 奨学金を貸与します

問申 学校教育課（内線 417）

市では、高等学校、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校に現在在学している方（通信制・通信教育を除く）に奨学金を無利子で貸与します。

定員 4人

申込方法 願書などの必要書類を学校教育課へ郵送または窓口へ提出

申込期限 9月25日(月)必着

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。





### 臨時特別給付金を支給します

問 福祉課(内線306)

住民税非課税世帯などに対して、臨時特別給付金を支給します。  
支給額 1世帯あたり3万円  
対象世帯

① 2023年6月1日において、中野市に住民登録されている世帯で、23年度分の住民税均等割が非課税である世帯(対象世帯へ確認書を7月20日以降送付します)

② 予期せず家計が急変したことで収入が減少し、世帯全員が住民税均等割が非課税相当となった世帯(要申請)

申込期間 7月20日(木)～24年1月31日(水)



### 福祉医療費給付金制度のお知らせ

問 福祉課(内線276・298)

福祉医療費給付金は、乳幼児や心身障がい者、ひとり親家庭などを対象に、医療費の自己負担額の一部を給付する制度です。  
給付を受けるためには、受給者証の交付申請が必要となり、一部所得制限があります。すでに、福祉医療費受給者証をお持ちの方で、医療機関などを受診する場合は、その都度

受給者証を提示してください。  
また、保険者を変更した場合は、必ず変更手続きが必要です。



### 農用地区域の除外などの受付を停止します

問 農業振興課(内線406)

農業振興地域整備計画の総合見直し実施のため、2024年度の農用地区域の除外・編入・用途変更の受付が停止となります。計画のある方は、今年度中の申し出をお願いします。  
受付期間 ① 8月31日(木)まで  
② 24年2月29日(木)まで

※①と②で審査する時期が異なります。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会  
☎(26)3111

日時 8月1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)

## ◎優先開設避難所について

問 危機管理課 ☎(内線286)

市職員(現地初動要員)を配置し、優先して開設する各地区での避難所(避難場所)は下記のとおりです。

地区	優先開設避難場所(施設名称)	左記避難所が使用できない場合	所在地
中野	中野小学校体育館		中野1804
	中野立志館高等学校体育館		三好町2-1-53
中野延徳平野	中野西高等学校体育館		西条544-1
日野	①日野小学校体育館 ※土砂災害時以外	②南宮中学校体育館 ※土砂災害時	①新野827 ②南宮1-12
延徳	延徳小学校体育館		三ツ和1731
平野	中野平中学校体育館		片塩165
	平野小学校体育館		江部1359-4
高丘	高丘小学校体育館		草間1505
	西部文化センター(西部公民館)		安源寺666-1
長丘	子育て支援拠点施設(HUBLIC)(旧長丘小学校体育館)		壁田1572
平岡	高社小学校体育館		金井80
	高社中学校体育館		笠原190
科野	北部公民館	高社中学校体育館 高社小学校体育館	赤岩1447
倭	旧倭小学校体育館	高社中学校体育館 北部公民館	田上322
豊井	豊田文化センター(豊田公民館)		豊津2509
豊井永田	豊田小学校体育館 (豊田中学校体育館)		豊津4296-1
永田	旧永田保育園	豊田小学校体育館 豊田中学校体育館	永江1861

優先開設避難所とは、市職員が配置され各地区で優先して開設される避難所です。

災害規模や発生場所により順次開設します。防災行政無線などで開設を確認後、避難してください。

安全な親戚・知人宅も避難先の一つです。また、くらしと防災ガイドブック(ハザードマップ)も確認して災害に備えましょう。

指定避難所



指定緊急避難場所



くらしと防災ガイドブック



信州防災アプリ



◀ 災害に備え、普段から防災を学び、適時適切な避難行動を支援するためのアプリです。  
ダウンロードはこちらからできます。

すぐメール



◀ 防災行政無線の放送内容、地震情報や避難情報などの緊急防災情報を受け取ることができます。ご利用は事前登録が必要となります。

2023年度(2024年度採用)

# 中野市職員採用試験

一般事務・土木

受付期間 7月28日(金)まで  
第1次試験 9月17日(日)

問申 庶務課 ☎(22)2111 (内線209)



高校卒業程度

区分	受験資格 ※詳しい資格要件は受験案内をご確認ください		採用予定人員
	生年月日	資格要件など	
一般事務	2002年4月2日～ 2006年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> <li>高校卒業程度の学力を有する者</li> <li>2023年6月1日現在、中野市に住民登録してあり市内に居住している者、または本人が進学・就職などにより現在中野市を離れているが、以前に市内に居住していた者(中野市に住民登録があった者)</li> </ul>	若干名
土木	1998年4月2日～ 2006年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> <li>高等学校の土木専門課程卒業程度の学力を有する者</li> </ul>	

## 募集



### 岳南広域消防組合職員

問申 岳南広域消防本部総務課  
☎(38)0355

試験区分 消防

採用予定人数 3人程度

資格要件 高校卒業程度

募集期間 7月18日(火)～8月16日(水)

1次試験 9月17日(日)

※詳しくは、受験案内をご覧ください。



### 北信広域連合職員

問申 北信広域連合事務局  
☎(38)5050

試験区分

①管理栄養士、介護員、施設事務

申込期限

①8月10日(木)  
②2024年1月31日(水)

※受験資格や試験日など詳しくは、受験案内をご覧ください。



### ペレットストーブ購入補助金

問申 農業振興課(内線252)

対象者 市内に住所または事業所を有し、市税の滞納がない方

補助率 ペレットストーブ購入経費の2分の1(限度額10万円)

募集人数 1人(応募者多数の場合、抽選により決定)

申込期限 7月31日(月)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



### 子育て関連施設の指定管理者を募集

問申 公共施設マネジメント推進室(内線328)  
子育て課(内線356)

募集する施設

施設	<ul style="list-style-type: none"> <li>中野市児童センターおよび中野市放課後児童クラブ(11施設)</li> <li>中野市子育て支援センター(2施設)</li> </ul>
指定期間	2024年4月1日～29年3月31日

募集期限 8月18日(金)

※応募方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## リサイクルかわらばん

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。



### 無償で譲ります

収穫用米袋／ビニールホース／漬物用ガラス容器／女性用礼服（9号サイズ）／プリンターインクカートリッジ／ネズミ捕り／犬のケージ（木製）／碁盤（折り畳み部分破損）・碁石／こたつテーブル／バスケットゴール／角材

### 無償で譲ってください

大人用スキーヘルメット／男性用社交ダンス衣装／着物・小物一式／浴衣・小物一式／耕運機（可動4サイクル）／縁側台／すのこ／ふた付ポリ容器

問 中野市消費生活センター ☎ (22) 2201

No.215 夢

私はしょう来みんなを笑顔にできるアロマセラピストになりたいです。アロマセラピストになってアロマで心をいやして、自分の心や体の大切さをアロマを通して伝えていきたいです。世界でアロマを知ってもらえるような活動をしていきたいです。

この世界のだれもが幸せでいられるようにたくさんの人と交流をしていきたいです。そしてアロマセラピストの夢を叶えたいです。

アロマセラピストになりたい  
佐とう花里奈

(さとう かりな・中野小学校6年)



### 自衛官候補生など

問申 自衛隊長野地方協力本部  
長野地域事務所  
☎ 026(235)6026

受験資格 18歳以上33歳未満の方  
募集区分 ①自衛官候補生  
②一般曹候補生

受付期間 ①年間を通じて実施  
②9月5日(火)まで

※試験日など詳しくは、自衛隊長野地方協力本部ホームページをご覧ください。

自衛隊 HP



### 市営住宅入居者

問申 都市計画課(内線273)

現在空きがある住宅と8月から10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 7月18日(火)

抽選日時 7月25日(火)午後1時30分

抽選会場 市役所4階会議室43

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市公式 HP



## 資源物の日曜回収

問 生活環境課 ☎ (22)2111 (内線458)

日時 7月23日(日) 午前10時～午後1時

会場 ツルヤ一本木店

回収品目 硬質プラスチック製品、段ボール、新聞紙、雑誌、びん、ペットボトル、廃食用油、古着

【次回予定】8月27日(日)

綿半スーパーセンター中野店

年金

国民年金お役立ち情報  
～免除制度をご存じですか～

経済的な理由により支払いが難しいときは、保険料の免除・納付猶予制度をご検討ください。ご利用には申請が必要です。

2023年度分（7月分から24年6月分まで）の申請は23年7月から受付を開始します。

- ・本人、配偶者および世帯主の前年の所得に応じて審査があります。
- ・免除や猶予が承認されると、将来受給できる老齢基礎年金が減額されますが、10年以内であれば保険料の追納により満額に近づけることができます。
- ・未納の場合、万一の際に障害年金や遺族年金を受け取れないことがあります。

☎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

編集後記

今月の特集で、E-BIKEに初挑戦。休みと言えばスマホで動画を見ただけの運動不足のだらしない体…。まともに走れるかと不安でしたが電動アシストのおかげで楽々長距離を走れました。オススメです！（成田）

トラブル事例  
152

電話勧誘に注意しましょう



自宅に電話があり、「お試し価格の3千円で、換気扇やエアコンのクリーニングができる」と勧誘され、換気扇の掃除を依頼した。業者が来訪し換気扇を掃除した後、汚れが付きにくくなるからと、コーティングを強く勧められ、断れずに承諾した。すると、風呂場や洗面所の換気扇もコーティングされて約30万円も請求された。

アドバイス



低価格と勧誘されても、電話の説明だけでは詳しい内容は分かりません。安易に訪問を承諾せず、いったん切って、周りに相談するなどしてから判断しましょう。

電話勧誘トラブルの防止には、通話録音装置や迷惑電話対策機能が付いた電話機を使用することも有効です。

作業を依頼した場合、作業当日に追加の契約を勧誘されてもその場で決めないようにしましょう。作業時は、なるべく家族などに同席してもらいましょう。

☎ 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

ご寄付ありがとうございました

☎申 庶務課（内線400）

J Aながの女性部みゆき地区（飯山市）  
部長 沼田 浩子 様  
フラワーアレンジメント 2基  
花卉生産振興のため

行政相談	①期日 7月10日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎第4会議室 ②期日 8月10日(木) 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(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

# 文化 なかの の

## 中央公民館 ☎ (22) 2691

### 色鉛筆画教室・上級編

期日 7月29日、8月5日、19日、26日、  
9月2日、9日、23日  
(全7回 毎回土曜日)

時間 午前9時～正午

講師 田中 健太郎さん 材料費 600円

申し込み 7月12日(水) 午前9時～



### 夏休み子ども親子きり絵教室

期日 7月30日(日)

時間 午前10時～正午

講師 中野きりえの会

### 夏休み子ども 長野高専・サイエンスツアー びっくり！超低温実験ショー

期日 7月29日(土)

時間 午前10時～11時30分

講師 長野工業高等専門学校  
電気電子工学科 古川 万寿夫さん

申し込み 7月10日(月) 午前9時～



ギャラリー展示

### 七宝焼きの会・わかば・心書

期間 7月31日(月)まで

夏休み子ども

### はじめての水彩風イラスト教室子どもの部

期日 8月2日(水)、3日(木) (全2回)

時間 午前10時～正午 講師 中川 千恵子さん

材料費 1,000円

申し込み 7月10日(月) 午前9時～



夏休み子ども

### おやこの楽しい食育教室おやき作り

期日 8月5日(土)

時間 午前10時～午後1時

講師 中野市食生活改善推進協議会

材料費 350円

## 北部公民館 ☎ (26) 0677

### 親子体験教室 あるある探検隊

期日 8月5日、9月23日、10月28日、12月9日、2月17日 (全5回 毎回土曜日)

内容 地域探検とふるさとの「あるある」を親子で一緒に体験しましょう！

体験内容は、公民館ホームページをご覧ください。

定員 小学生親子15組 参加費 各回300円から500円程度

申し込み 7月10日(月) 午前9時～

その他 詳しい日程については、申し込み後、随時お知らせします。

夏休み子ども事業

### 「SASSENを体験してみよう in サマー」

期日 8月19日(土) 時間 午後2時30分～4時

内容 ニュースポーツSASSENを体験してみよう。

講師 公認インストラクター 小林 充人さん

公認アドバイザー 小林 由惟さん

申し込み 7月24日(月) 午前9時～

夏休み子ども事業

### 図書館と体育館を開放します

期日 7月26日(水)～8月22日(火)平日のみ

※8月14日(月)～16日(水)は除く

時間 午前9時～午後4時30分

内容 涼し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。



### ヨガ&瞑想

期日 8月25日、9月8日、  
22日、10月6日、13日  
(全5回 毎回金曜日)

時間 午後7時～8時30分

講師 Yogaインストラクター  
鈴木 美喜さん

申し込み 7月14日(金) 午前9時～

公民館HP



※定員・持ち物・申し込みなどの記載がない講座の詳細は、電話で直接お問い合わせいただくか、公民館のホームページ(上の二次元バーコード参照)をご覧ください。  
※「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。



## イベント情報

豊田公民館

# 小平 奈緒 文化講演会

「唯一無二の自己表現へ」

9月3日(日)

入場無料

事前申し込み制・先着順

定員  
500人

時間 午後2時～3時30分(1時開場)  
会場 豊田文化センター ホール



講師プロフィール

小平 奈緒 さん

相澤病院所属。茅野市出身。2018年の平昌オリンピックで、日本女子スピードスケート史上初となる金メダルを獲得。国内外の500mで37連勝を記録、世界スプリント総合優勝2回に輝くなど、短距離のエースとして長年スピードスケート界をけん引した。  
22年10月の全日本距離別選手権大会500m優勝をもって現役を退く。  
同年11月から母校、信州大学の特任教授に就任。

▼ 豊田公民館へ電話または電子申請からお申し込みください。▼

中野市民先行受付

7月12日(水)  
午前9時～



一般受付

8月3日(木)  
午前9時～



豊田公民館 ☎ (38) 2922

### シニアのスマホ活用教室「防災対策を学ぼう」

期日 8月25日(金) 時間 午後1時30分～3時30分

内容 シニア世代のスマートフォンをこれから始める方、初心者の方向け、基本操作と災害時の活用法を学びます。  
使用するスマートフォン(Android OS)は、KDDI(株)が貸し出します。

講師 KDDI(株)認定講師 定員 シニア世代のスマートフォン初心者の方15人

申し込み 7月11日(火) 午前9時～

### チャレンジ子ども教室 夏休み子ども教室

期日 7月28日(金) 時間 午前9時～午後3時

内容 午前:勉強と工作、午後:レクリエーション  
※昼食は公民館で用意します

講師 教師OBの先生、豊田農産物加工施設利用組合、中野市スポーツ推進委員

参加費 100円

### チャレンジ子ども教室 信州大学出前講座

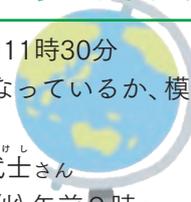
### 「地球の不思議～地球の模型をつくってみよう～」

期日 8月2日(水) 時間 午前10時～11時30分

内容 地球はどんな形か、中身はどうなっているか、模型を作り探ってみましょう。

講師 信州大学理学部 教授 齋藤 武士さん

材料費 150円 申し込み 7月11日(火) 午前9時～



西部公民館 ☎ (23) 1024

### 夏休み子ども体操教室

期日 8月3日(木) 時間 午前9時30分～11時30分

内容 マット運動やボール遊びなど、  
体を楽しく動かして暑さを吹き飛ばそう!

講師 新生病院 理学療法士 糊澤 健太さん

### 図書館や多目的ホール(体育館)を解放します

期日 7月26日(水)～8月22日(火)平日のみ※8月14日(月)～16日(水)は除く

時間 午前9時～午後4時30分

内容 夏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びましょう。

### こども事業 グラスサンドアート作り

期日 7月31日(月) 時間 午前10時～正午

内容 色つきの砂を使い、夏にピッタリな  
グラスサンドアートを作ります。

講師 今井 伴子さん 材料費 1,000円

グラスサンドアート▶



## 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 7月13日、20日、27日、8月3日  
(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時30分



### •おはなし会 (豊田分館)

読む絵本は2冊程度です。

期日 8月2日(火)

時間 午前11時～11時10分

定員 6人



### •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 7月11日(火)、8月8日(火)

時間 午前11時～11時30分

# 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



## ▶創作教室 ミニチュアハウス作り

木片を使って小さな家を組み立て、色を塗ってかわいく仕上げます。

日時 7月30日(日) 午前10時～正午

講師 倉田 聡さん 材料費 500円

定員 20人(小学3年生以下は保護者同伴)

※定員になり次第締め切り

持ち物 絵の具、筆、エプロン(汚れが気になる方)

申込期間 7月14日(金)午前9時～20日(木)午後7時

## ▶夏休み工作教室

### 夏にさわやか布ぞうり作り

身近な素材で世界にひとつのぞうりを編みます。

日時 8月6日(日) 午前10時～正午

講師 山本 伊都子さん 材料費 300円

定員 15人(小学3年生以下は保護者同伴)

※定員になり次第締め切り

持ち物 ハサミ、座布団(必要な方)

申込期間 7月20日(木)午前9時～27日(木)午後7時

## ▶夏休みこわい話のおはなし会

こわい絵本の読み聞かせや紙芝居など

日時 8月9日(水) 午前10時30分～11時

午後2時～2時30分

定員 各回15人程度 ※申込不要

## 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

深海大スペシャル - 脅威のモンスター大集合 -  
上映日時 7月16日(日) 午後2時～

裸の大将放浪記 - 山下清物語 -  
上映日時 7月19日(水) 午前10時～

ぞくり 怪談夜話投稿実話物語 禍  
上映日時 8月2日(水) 午前10時～

## 今月の新着図書



### ルールの世界史

著/伊藤毅  
日経BP・日本経済新聞  
出版本部

世界はルールで満ちている。ルールのはじまりからルールを破壊し、新ルールを創造した人たちの歴史ストーリー、ルールの作り方までわかる。



### りえさんの365日のお漬け物

著/大島りえ  
主婦の友社

切って、漬けて、あとはほったらかし。ほぼ2ステップでできるお漬け物レシピ集。フルーツや肉、魚の漬けレシピも掲載。

### 魔女と過ごした七日間 (東野圭吾)

ゆうべの食卓 (角田光代)

好きになってしまいました。 (三浦しをん)

ふたごじてんしゃ物語 (中原美智子)

「歴史の終わり」の後で (フランシスフクヤマ)

土砂留め奉行 (水本邦彦)

仕事の教科書 (北野唯我)

★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。 7月の実施期間 7月23日(日)～29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 /



## キッズ キッズアカデミー+Plus 「植物で染める—藍の生葉—」

### 藍の葉



博物館で育てた藍の葉を摘んで、シルクのコースターを染めてみましょう。

日時 7月23日(日) 午前9時30分～11時30分

材料費 300円

定員 10人(大人も可) ※要予約

※生育状況によって染料を変更する場合があります。汚れてもいい服装でお越しください。

### 藍の色

藍といえば、紺色のような濃い青色というイメージが一般的です。デニムの色を想像する人もいると思います。藍の色は、染め方や染める段階によって名前をたくさん持っています。藍はほかの多くの植物と違い、煮出して染液をつくりません。生の葉で染める方法と葉を発酵させて染める方法があり、工程の中で様々な色が生まれました。



Column

夏は藍の生葉を摘める季節、夏限定の「生葉染め」を博物館で体験できます。生の葉を使って藍の色のひとつであるきれいな「空色」を染めてみませんか。

## 自然 天文講演会

講師は、NHK ラジオ深夜便「ようこそ宇宙へ」などに出演中の縣 秀彦さん。宇宙について詳しく知りたい方必見です。



演題 「中野市立博物館発138億光年宇宙の旅—つながっている宇宙・社会・いのち—」

日時 8月12日(土) 午後6時～7時30分

講師 縣 秀彦さん(国立天文台 天文情報センター准教授)

参加費 無料 定員 100人 ※要予約

## 自然 観望会

プラネタリウム室で夏の星空の解説を聞いた後、博物館の庭で大型望遠鏡を使い実際の星空を観察します。お天気に恵まれたら「ペルセウス座流星群」が観察できるかもしれません。

日時 8月12日(土) 午後7時40分～9時

講師 信州中野天文同好会の皆さん

参加費 無料 定員 100人 ※要予約

※講演会とあわせてご予約ください。

## ★ 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	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!	ヤドカリくん、 ほしをみに	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!
日曜日	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!	アステリアと 星の道しるべ	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!
祝日	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 ものがたり	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



地域の未来を照らすみなさんを紹介します。

# キラリ★中野のチカラ No.105

モデル/フォトグラファー

## 六華

りっか 中野市出身。長野、首都圏を中心にモデル、フォトグラファーとして活動中。旅する写真館「studio Edelstein (以下、スタジオ エーデルシュタイン)」のフォトグラファーとして子育て支援拠点施設 HUBLIC で出張撮影などを行っている。



1



2

ホームページ



1 / モデルとして参加した作品

2 / 出張撮影の様子。スタジオ エーデルシュタインでは、さまざまなシーンの撮影を行っている



好きなものを  
好きと言ってくれる人を増やしたい

# 将

来、人生を振り返った時に、「好きなことを全部やったな」と思えるように好きなことは何でもやりたいと思っていて活動するきっかけは何だったのか。

「学生時代、写真を撮ってもらう機会があり、表現をすることの楽しさを知りました。そこから趣味の延長ではありましたが、モデルを始めようと思いました。」

「もともと音楽が好きで、バンドを組み、デビューを目指していたこともありました。体調を崩し、バンドでの活動を続けることが難しくなっていました。それでも音楽に関わっていたかったんです。どうしたら音楽のシーンに居続けられるのかを考え、演者からカメラマンに転向することを決めたことがカメラを持つようになったきっかけです。」

昨年9月まで東京に住んでいた六華さん。いつかは地方移住をと考えていたところ、新型コロナウイルスの影響や体調を崩してしまっただけもあり、同年10月に中野市に戻ってくることを決めたとのこと。移住後は、子どもが好きであったこともあり、移住者交流会をきっかけに子育て支援拠点施設HUBLICに勤めながら、スタジオエーデルシュタインのフォトグラファーとして出張撮影を始めたという。

HUBLICについて「子育て世帯のニーズに応えてくれる場所だと思っています。この施設を必要としている人、利用することで喜んでくれる人は必ずいると思うので、たくさんの人に知ってほしいです。」と語ってくれた。

最後に今後の展望を教えてください。

「中野市に戻ってきて、改めて多くの魅力に気付きました。モデル・フォトグラファーという表現と発信ができるツールを活かし、自分が中野市で魅力的に感じるもの、好きなものをたくさんの人と共有することができたらうれしいです。また、発信した内容を通して、中野市の魅力を感じてくれる人や好きなものを好きと言ってくれる人を増やしていきたいです。」

広報なかの 7月号

中野市役所

☎ 0269-22-2111  
FAX 0269-26-0349

〒383-8614 長野県中野市三好町一丁目3番19号  
Eメール info@city.nakano.nagano.jp

公式HP https://www.city.nakano.nagano.jp/  
2023年7月5日発行 ●発行 中野市 ●編集 総務部庶務課 ●印刷 高須堂印刷所

今月のプレゼント 「特集」6ページでランチに伺った kitchen vicky



ランチをご注文の方に **コーヒー1杯サービス券 3名様**

## 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 7月21日(金)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。

〈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

プレゼント提供者

**kitchen vicky**

〒383-0013  
中野市大字中野 1785-1  
☎ 080 (1203) 6906



お弁当を中心に週替わりで、野菜たくさんのランチやデザートを提供しています。営業日などについては Instagram をご覧ください。

Instagram



実際に注文した「大葉のガバオライス」



※コーヒーの写真はイメージです



応募フォーム