広報なかの nakano

3

MAR.2026
No.252

特集　第３次中野市総合計画 前期基本計画

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線216)

計画前期基本計画

第３次中野市総合計画 前期基本計画を策定しました。「６つの基本政策“New Nakano”」と「17の政策」、これらを効果的に進める「43の施策」により、将来都市像『緑豊かなふるさと 文化が香る元気なまち』を目指します。

市公式HP

的なまちづくりの指針で、全ての施策を網羅した最上位の計画です。
に方向性を与えて一体性を確保しながら、将来都市像の実現に向けて、
でいくものです。

総合計画の構成

基本構想	長期的な視点で、まちづくりの基本理念や目指すべき都市像、その実現に必要な施策の基本方針や方向性を定めるもの
基本計画（前期・後期）	「基本構想」を具体化し、将来都市像の実現に必要な施策や課題、基本的な方向などを整理し、施策を示すもの
実施計画	「基本計画」の施策を計画的・効率的に行うための具体的な事業計画で、毎年度の予算の指針となるもの

人口の動き

人口：39,959人　（－ 57）
男　：19,410人　（－ 30）
女　：20,549人　（－ 27）
世帯数：16,383戸（－ 17）
【2026年２月１日現在】
※2020年国勢調査を基に推計

NAGANO ebooks
いつでもどこでも「広報なかの」を読むことができるアプリ不要のポータルサイトです。
「広報なかの」はこちらからご覧ください

マチイロ
マチを好きになるアプリ
いつでもどこでも「広報なかの」を読むことができるスマートフォン専用の無料アプリです。

20言語翻訳、読み上げ機能で「広報なかの」をもっと身近に。
マイ広報紙
※毎月中旬に更新

中野市議会

○令和８年３月定例会の会期日程
３月２日(月)～19日(木)
○市政一般質問
３月９日(月)、10日(火)、11日(水)

※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。

広報なかの　No.252
2026 Mar.

目次

ページ	
02	特集 第３次中野市総合計画前期基本計画
07	実施計画を策定しました／林野火災注意報の運用が開始
08	（仮称）中野市美術館建設／子どもど真ん中応援サポーター宣言
09	市民課からのお知らせ
10	土人形絵付けコンテスト入賞作品発表
11	2027年度採用中野市職員採用試験
12	物価高対応子育て応援手当／わくわくWork
13	2026年度区長の皆さんを紹介します
14	粋
16	活き生き！健康メモ／保健だより
17	肺炎球菌ワクチン／シニア情報
18	子育て案内／わが家のアイドル
20	まちかどトピックス
21	交差点
22	暮らしの情報掲示板
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

市公式HP

中野市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

中野市公式ホームページ　中野市公式Facebook　中野市公式Instagram　中野市公式X

今月の表紙

第３次中野市総合計画 前期基本計画策定に伴い、重点テーマである『住みよさで選ばれる「薔薇色のまち」なかの』にちなんだ表紙にしました。

第3次 中野市総合

New Nakano

将来都市像の実現に向けて政策分野の具体的な方向性を示した、基本政策「NewNakano」を設定しました。

「NewNakano」というキャッチフレーズには「新しい時代をみんなで切り拓き、新たな中野市へと成長していく」という思いが込められています。

▲「New Nakano」イメージ

New Nakano1
未来のふるさとを担う子どもたちを育むまちづくり

New Nakano2
支えあい健やかに暮らせる健康長寿のまちづくり

New Nakano3
にぎわいと活力あふれるまちづくり

New Nakano4
ふるさとを学び育つ文化のまちづくり

New Nakano5
安心・安全な住みよいまちづくり

New Nakano6
市民参加と協働のまちづくり

総合計画とは？

市政を運営するための長期
各分野の個別の計画や施策
市民の皆さんと共に取り組ん

計画の期間

2026 2027 2028 2029 2030 2031 2032 2033

基本構想（8年間）2026～33年度

前期基本計画（4年間）2026～29年度

後期基本計画（4年間）2030～33年度

実施計画（3年間）毎年度見直し

中野市が目指す将来の目標人口

前期基本計画 最終目標年度 2029年度目標人口	39,000人
市人口ビジョン 最終目標年度 2050年度目標人口	31,000人

合計特殊出生率が上向き、社会動態を0（ゼロ）と仮定した時、2050年度の人口は30,750人となる見込みで社人研※の推計人口29,508人を約1,200人上回ります。

※「国立社会保障・人口問題研究所」の略称。社会保障、人口問題に関する研究を行う機関。

今後も人口減少が続く見通しですが、出生率の改善や人口流入の増加などに向け、さまざまな施策により、人口減少を抑制していきます。

前期基本計画

この計画は「施策の展開」と「重点テーマとNewNakanoターゲット」で構成されています。

「施策の展開」では6つの基本政策「NewNakano」ごとにまちづくりの目標やその実現に向けた政策、施策を定めます。これは具体的な事業を推進していくための指針です。

「重点テーマとNewNakanoターゲット」では計画期間中、特に力を入れるものを「重点テーマ」とし、この重点テーマを実現するために6つの「NewNakanoターゲット」を設定しています。

重点テーマ

住みよさで選ばれる「薔薇色のまち」なかの

New Nakanoターゲット

ターゲットA	ターゲットB	ターゲットC	ターゲットD	ターゲットE	ターゲットF
子ども ど真ん中	健康長寿	産業振興	関係・交流人口増加と移住定住促進	災害に強いまちづくり	行財政改革

健康長寿

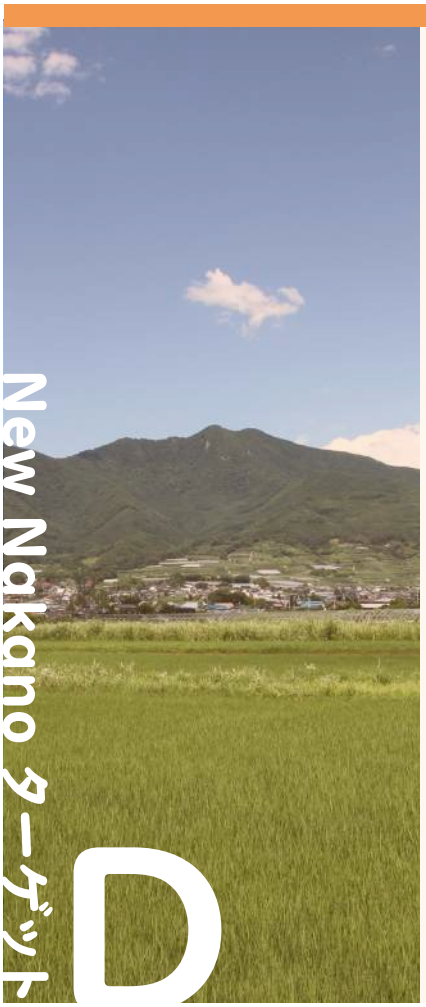
健康はかけがえのない財産であり、幸せな生活を送るための基本となるものです。市民の皆さんが健康で安心して暮らせる健康長寿のまちを目指します。

PROJECT 01 健康長寿の推進

- 各種健(検)診の推進
- 個別健診やみなし健診の導入
- 歯科検診、骨密度測定などでのＤＸの推進
- ウォーキングなど日々の運動の習慣づくりの推進

PROJECT 02 高齢者施策の推進

- 認知症の方とその家族が安心して暮らせる環境づくり
- 各種教室の開催による、フレイル予防を推進



関係・交流人口増加と移住定住促進

市出身の文化人やスポーツの振興に寄与した方との縁を紡ぎ、取り組みを広く発信します。地域資源とスポーツのイベントにより、関係・交流人口の増加を図ります。また、市の魅力を広く発信し、移住定住を促進します。

PROJECT 01 ふるさとゆかりの人との交流の促進

- 久石譲さんや麻衣さんなど、市にゆかりのある演奏家などのコンサートや文化芸術団体の発表の場とした市民音楽祭の開催
- 牧秀悟選手や宮島礼吏さんなど、著名な市出身者との交流の促進

PROJECT 02 観光スポーツ・文化の振興

- 地域資源とスポーツを掛け合わせたイベントなどによる、スポーツツーリズムの推進
- eスポーツをはじめとする誰もが気軽に楽しめるスポーツ大会やイベントの開催、幅広い年代の方がさまざまなスポーツに親しめる機会の提供

PROJECT 03 移住定住支援の充実

- 県や他市町村と連携した移住定住の相談窓口の運営
- 移住希望者のニーズに応じた現地体験ツアーの実施
- 移住セミナーやSNSなどの情報発信の強化による新規就農希望者の確保

6つの New Nakano ターゲット

前期基本計画で定めた6つの「New Nakanoターゲット」について、各ターゲットの目標や内容をご紹介します。

子どもど真ん中

子育て世代の不安が軽減され、次代の担い手が生き生きと育ち、誰もが学びやすく多様な成長、生きがい、暮らしがいのあるまちづくりを進めます。

PROJECT 01 子育て支援施策の充実

- 学校給食費の無償化、子どもの医療費助成
- 保育士などによる乳幼児の子育て相談
- 地域社会全体で子育てを支援する体制づくり

PROJECT 02 小中学校教育の充実

- タブレット端末などの活用
- 自ら課題を解決できる探求的な学びの推進
- 「信州なかの」の歴史や特性を生かした学習の推進

PROJECT 03 多様な学びの選択と提供

- いじめ防止対策や不登校児童・生徒の支援体制の充実と多様な教育機会の確保

産業振興

地域特性を生かした産業振興をまちづくりの柱とし、農業・商工業・観光などの振興や産業間連携、企業立地促進、担い手や起業支援など市の産業力強化を推進します。また、女性や若者の挑戦を支援します。

PROJECT 01 企業誘致・企業立地の推進

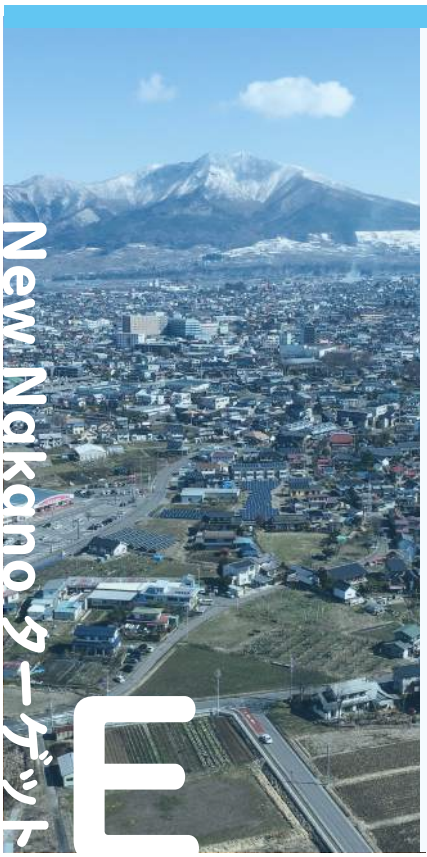
- 首都圏や市外の企業の積極的誘致
- 工場用地の情報収集、発信、一部インフラの整備
- 用地取得費や店舗、工場設置に係る固定資産税相当額の一部を支援

PROJECT 02 起業支援の促進

- 起業に対する経営相談や経営支援
- 空き店舗の活用を希望する方への改修費補助などの支援
- 起業、就職、働き方に関する相談などによる、女性活躍の推進

PROJECT 03 農業・商業・工業の振興

- 農商工連携による商品開発の支援
- 「信州なかの産」農産物に係る先進農業技術などの導入を支援



災害に強いまちづくり

大規模自然災害に備え、市が管理する河川、水路、生活道路、橋などの整備・修繕・改良を行い、国や県とともに国土強靭化を推進します。また、家庭・地域・行政が互いに協力しながら、災害に強いまちを目指します。

PROJECT 01 災害に強いまちづくりの推進

- 準用河川や普通河川、水路などの整備。下流域への流出抑制設備の整備
- 生活道路や橋などの点検、計画的な修繕や改良
- 複雑多様化する災害や大規模災害時における広域的な対応が可能となる中野消防署庁舎の整備

PROJECT 02 地域防災力と災害時避難の取組強化

- 自主防災組織の立ち上げの促進、活動（資器材の購入費用など）の支援
- 障がい者や要援護高齢者における個別避難計画や「災害時住民支え合いマップ」の作成支援、避難行動要支援者名簿の地域との共有による、支援、協力体制の充実

行財政改革

New NakanoターゲットA～Eを推進するため、デジタル技術やＡＩなどを活用し、財源確保と持続可能な財政を実現する行財政改革を推進します。また、次世代に負担を残さないために公共施設の適正化を図ります。

PROJECT 01 AI・デジタル技術を活用したDXの推進

- 行政手続きなどをオンラインで完結できる環境整備
- 地域情報配信アプリ「ライフビジョン」をはじめとする利用しやすい行政情報の提供
- イベントやボランティアの参加者へのデジタルポイントの進呈による市民参加の推進

PROJECT 02 公共施設の最適化

- 次世代に負担を残さない公共施設の規模や数量の最適化
- 市民ニーズに合った施設運営
- 民間のノウハウを活用した利用促進や管理運営の効率化

PROJECT 03 財政の健全化の推進

- 市債発行の抑制、市債残高の縮小

2026～28年度 実施計画を策定しました

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線216)

実施計画とは第３次中野市総合計画に掲げた施策を具体化するための計画です。計画期間は３カ年で、毎年度見直しを行います。

人口減少や経済環境に対応しつつ、限られた財源の中で各種施策を推進する実施計画を策定しました。

詳細は市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

【実施計画対象事業】

事業費が500万円以上のハード事業および事業費が1,000万円以上の新規ソフト事業

（ハード事業：建物の建設（改築）・解体・修繕、道路などの整備工事、備品購入のこと）

【事業数・事業費（３カ年）】

98事業 17,200,775千円

（内訳：≪2026年度≫6,558,861千円　≪27年度≫6,261,439千円　≪28年度≫4,380,475千円）

【主な新規事業】

事務事業名（今後３カ年の事業費計）	事業概要
児童センター・放課後児童クラブ維持整備事業（135,108千円）	中野地区の放課後児童クラブ過密解消のために新設放課後児童クラブの設計・建設を行います。
信州やまなみ国民スポーツ大会剣道競技会場整備事業（111,700千円）	2028年の信州やまなみ国民スポーツ大会剣道競技の開催に向けた整備を行います。
広域電気柵整備事業（325,000千円）	有害獣による人身被害防止および農作物被害防止のため、広域電気柵の改良更新を行います。
スマートメーター導入事業（64,295千円）	水道事業DX化として、豊田地域にスマートメーターの導入を行います。

林野火災注意報の運用が開始

問 中野消防署 ☎(22)3386

	林野火災注意報	火災警報
発令時対象区域	気象状況により林野火災が発生する危険性が上昇したとき、林野とその周辺地域に発令	発令基準が見直され、火災の発生・延焼の危険が極めて高いとき、市内全域に発令

努力義務　**林野火災注意報・火災警報発令時は次の火の使用が制限されます。**　**義務**

- 山林や原野などでの火入れをしない
- 煙火（花火）を使用しない
- 屋外での火遊びやたき火をしない
- 屋外で引火性、爆発性のものやその他の可燃物付近で喫煙をしない
- 火災が発生する恐れがあると組合長が指定した区域内で喫煙をしない
- 残火（たばこの吸い殻など）や取灰、火の粉の始末をする

▶ 各発令時は消防車両などによる巡回広報や防災行政無線、ライフビジョンなどでお知らせします。

たき火など火災と紛らわしい煙や火炎を発する行為は、事前に消防署に届け出が必要です。ただし、この届け出は火災予防を目的としたもので、**焼却を認めるものではありません。**詳しくは岳南広域消防組合公式ホームページをご覧ください。

火入れ（農業振興課）、屋外焼却・野焼き（生活環境課）は担当課にお問い合わせください。

岳南公式HP

（仮称）

中野市美術館建設

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)
生涯学習課 ☎(22)2111(内線424)

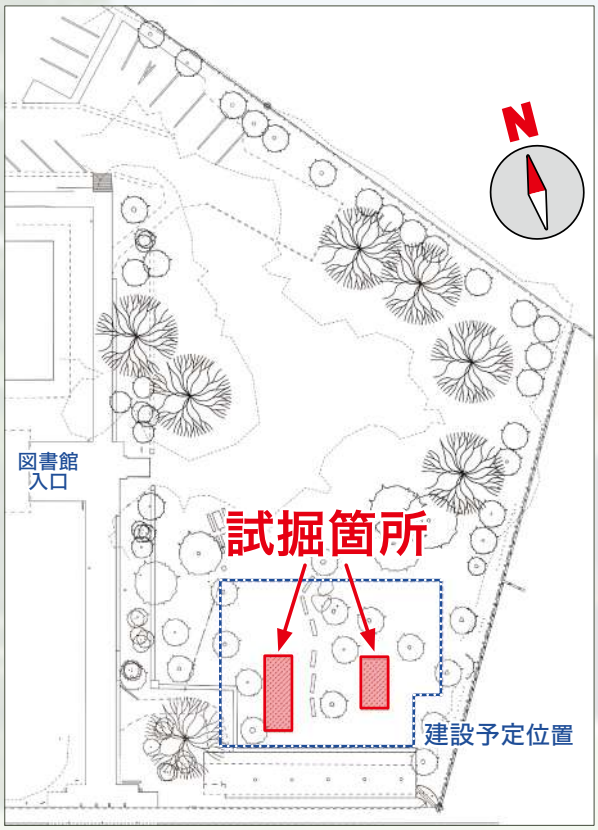
試掘調査を実施しました

建設予定地は埋蔵文化財包蔵地「西条・岩船遺跡群」に該当し、建設を進めるには文化財保護法により遺跡の保護にも留意する必要があります。

具体的な保護の方針を立てるため、1月に部分的に深さ約3・2メートルまで掘り下げて地下の様子を観察しました。

地下1・4メートルほどで土器片が10点見つかりました。ろくろ作りで内面にすすを吸着させた平安時代の食器類です。竪穴建物跡や掘立柱建物跡といった住まいの痕跡は見つかりませんでした。

今後も県の指導に従い、調整しながら建設を進めていきます。



杯の口縁の破片

椀の底部の破片

中野市 子ども ど真ん中 応援サポーター宣言

こども家庭庁が掲げる「こどもまんなか」の趣旨に賛同し、「子どもど真ん中応援サポーター」を宣言しました。

宣言した「アクション」に基づき、子どもたちをみんなで支え、安心して子育て・子育ちできる社会の実現により一層取り組みます。

問 子育て課 ☎(22)2111(内線356)

子どもど真ん中アクション

1 健やかに生み育てる環境づくり
2 子育て家庭を支援する切れ目ない体制づくり
3 豊かな子ども時代を過ごせる地域と社会づくり
4 次代を担う心身ともにたくましい人づくり
5 子どもと子育て家庭にやさしいまちづくり
6 幼児教育・保育の質の向上
7 地域や企業における「子どもど真ん中」の取り組みの促進

市民課からのお知らせ

住民異動などに伴う各種手続きは

休日窓口をご利用ください

問 市民課 ☎(22)2111(内線275)

開設日 いずれも日曜日

3/22　3/29　4/5　4/12

午前9時 ▼ 正午

開設場所 市民課窓口係

対応可能な手続き

- 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・廃止の申請受け付け、印鑑登録証明書の交付
- 戸籍届出、住民異動届の受け付け
- マイナンバーカードの交付、申請、更新受け付け
- 国民健康保険の加入、喪失手続き
  ※喪失の手続きはオンラインでも可能です。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。
- 税関係証明書の発行 ※一部発行できないものがあります。

マイナンバーカードをお持ちの方は、便利な**コンビニ交付**をご利用ください

市公式HP

カンタン！ 引越し手続きはマイナポータルで！

転出される方はぜひご利用ください！

STEP1 転出届を提出

オンライン ▷▷

STEP2 転入予定日などを連絡

オンライン ▷▷

STEP3 転入届を提出

対面

準備するもの

- ☑ マイナンバーカードまたはスマホ用電子証明書
- ☑ マイナポータルにアクセスする端末
- ☑ 連絡先電話番号
- ☑ 新しい住所

手続きの詳しい流れは▶▶ デジタル庁HP

引越し手続オンラインサービス

便利！ マイナンバーカード関連手続きは郵便局でも！

可能な手続き

◎電子証明書の更新
◎暗証番号の初期化

対象の郵便局

- 信州中野郵便局
- 中野吉田郵便局
- 永田郵便局

対応時間

月～金曜日
※祝日を除く
午前9時～午後5時

公開中！

窓口混雑予測カレンダー

市公式HP

中野市誕生20周年記念 第20回 土人形の里 信州なかの

土人形絵付けコンテスト 入賞作品発表

2月10日の審査会で、応募総数380点から入賞作品が決定しました。
各部門の最優秀賞、優秀賞の作品と作者をお知らせします。

市公式HP

問 商工観光課 ☎(22)2111(内線259)

吉池紬さん

優秀賞 ★

小学校低学年以下の部

岡本実桜さん

最優秀賞 ★★★

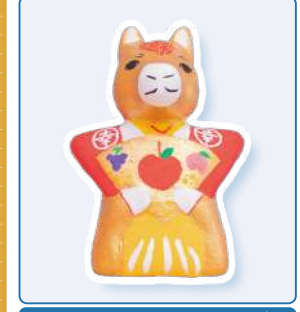
小学校低学年以下の部

相馬未羽さん

優秀賞 ★

小学校高学年の部

岡本莉実さん



優秀賞 ★

小学校高学年の部

小菅ひよりさん

優秀賞 ★

小学校低学年以下の部

小林菜花さん

最優秀賞 ★★★

小学校高学年の部

石澤知奈さん

優秀賞 ★

小学校高学年の部

石澤茉奈さん

優秀賞 ★

小学校低学年以下の部

滝沢聡子さん

最優秀賞 ★★★

一般の部

西山留美さん

優秀賞 ★

一般の部

武田未玲さん

優秀賞 ★

一般の部

滝澤菜央さん

優秀賞 ★

一般の部

作品展示会

コンテストに応募された全作品を展示します。

期間

3月14日(土) ▶ 4月5日(日)

※3月17日(火)、24日(火)は休館

時間

午前10時～午後6時

場所

中野陣屋・県庁記念館

受付期限 5月8日(金) | **第1次試験 6月7日(日)** | 問申 庶務課 ☎(22)2111(内線213) 市公式HP

区分		受験資格 ※詳しくは受験案内をご確認ください		採用予定人数
		生年月日	資格要件など	
大学卒業程度	行政	1996年4月2日～2005年4月1日	大学卒業程度の学力を有する方	若干名
大学卒業程度	土木	1991年4月2日～2005年4月1日	大学の土木専門課程(都市工学系含む)卒業程度の学力を有する方	若干名
短大卒業程度	保育士	1998年4月2日～2007年4月1日	保育士資格を有し、保育士登録している方(採用予定日の前日までに当該資格を取得し、保育士登録申請をする見込みの方を含む)	若干名

物価高対応子育て応援手当を支給します！

問 子育て課 ☎(22)2111(内線362)

物価高の影響を強く受ける子育て世帯を支援し、子どもたちの健やかな成長を応援します。

支給対象
①2025年９月分の児童手当の支給を受けた方(９月に出生した児童については10月分)
②2025年10月１日～26年３月31日に生まれた新生児の児童手当の受給者
※離婚(離婚協議中なども含む)により受給者変更の手続きをされ、児童を養育していない方は対象にならない場合があります。

支給額
児童１人につき **20,000円**(１回限り)

支給方法
児童手当受け取り口座へ支給

受給申請
原則不要(申請が不要な方には３月上旬に支給のお知らせを送付します。なお、受給を拒否することも可能です。)
ただし、次のいずれかに該当する方は **5月31日(日)までに申請が必要**です。

①または②に該当し、2025年９月30日時点で中野市に住民登録されている公務員	職場から配布される申請書を記入し、必要書類を添付してご提出ください。※職場からの受給状況の証明が必要です。
②に該当し、児童手当の申請をしていない保護者	児童手当の申請と併せて窓口でご案内します。

市公式HP

支給予定日
３月26日(木) ※申請が必要な方には３月27日(金)以降順次支給します。

わくわくWork Vol. 36

今回お伺いしたのは

株式会社大福食品工業

所在地：江部350番地1
電話番号：(38)6290
代表者：代表取締役社長 市川剛史
従業員数：55人
業種：冷凍食品製造業

企業HP

どんな企業ですか？

長野県に拠点を置く冷凍食品メーカーです。コロッケとシューマイを中心に、メンチカツやジビエ加工品などを製造しています。

特徴や魅力を教えてください！

新旧二つの工場を生かし、品質管理と現場改善を大切にしています。安全管理の認証を基盤に、安心して食べられる商品を安定してお届け。おいしさでおなかを満たし、イラスト入りの楽しいコロッケで心も満たします。

わくわくWorker

おいしいラーメン教えてください！

包装部門
岩井優介(いわいゆうすけ)さん
(中野市・入社３年目)

今年の５月で入社４年目に突入します。現在は最終工程の包装を任せてもらっています。当社は商品数が多く、毎日勉強の日々です。これからもお客様の喜ぶ顔を思い浮かべて頑張っていきます。

とある仕事の日のスケジュール

起床 4:30 / 梅おにぎりを食べる。うめ～ 朝食・身支度 5:30 / 通勤 6:30 / 仕事 / 休憩 / 昼食 12:00 13:00 / 週３回はカレー。インド人もびっくり！ 仕事 / 帰宅 17:00 / 入浴・夕食 18:00 / 就寝 22:30

睡眠

2026年度 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

※敬称略

問 市民協働推進室（区長会事務局）☎(22)2111（内線455）

中野地区

中町
西町
東町
松川
普代
東松川
一本木
栗和田
会 西条
上小田中
下小田中
東吉田

日野地区

間山
副 新野
更科
高遠
東山

延徳地区

桜沢
理 大熊
北大熊
小沼
篠井
新保

平野地区

西江部
東江部
泉
岩船
理 片塩
七瀬
吉田
長嶺

高丘地区

安源寺
副 草間
日和
立ケ花
牛出
栗林
大俣

長丘地区

理 田麦
厚貝
壁田
古牧

平岡地区

理 竹原
金井
西笠原
東笠原
新井
若宮
北間長瀬
南間長瀬
長元坊

科野地区

赤岩
理 深沢
越

倭地区

岩井
岩井東
副 田上
柳沢
中小屋
牧ノ入

豊津地区

理 替佐
笠倉
硲
奥手山
美沢

上今井地区

理 上今井

永田地区

穴田
毛野川
南永江
副 北永江
梨久保
涌井
親川
三俣
赤坂
豊田深沢

上野慎一
中山幸利
関昌夫
川上博矛
久松孝志
横田芳明
淀雅明
小林渉
荻原浩文
町田満夫
小林進
岡村秀雄

牧野貢
浦野伸一
豊田文規
田川義一
下田正人

斉藤武美
池田喜芳
蟻川義晴
酒井宏
田中和久
竹内和幸

長島輝宜
髙木信茂
町田伸一
青木伸治
吉見和彦
小林之美
清水稔
丸山裕之

増田隆文
永井幸夫
平野修次
荻原一彦
中村政樹
浅沼英明
栗原清人

長張永夫
藤澤信一
髙山章
若林安文

町田昇一
髙坂亀美雄
山田正彦
池田忠夫
小林郁夫
永池宏文
土屋一由
久野政信
小林康久

土屋久美
小林俊幸
池田敏幸

宮澤泉
和田康
丸山隆久
永沢誠一
山岸由定
山田幸総

髙橋精一
割田孝
小林孝弘
佐藤康夫
髙野肇

坂口茂木

岡村寛
外谷嘉章
西澤正尚
遠山勝之
深野信夫
北澤宏和
中村俊彦
荒井正広
荒井豊
清水洋子

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

人生100年時代

いつまでも自分らしく!いきいき!

～シニアのための健康づくり・介護予防事業を紹介します～

フレイルとは元気な状態と介護が必要な状態の中間のことです。
早めに対策をとることで、介護状態になることを予防できる可能性があります。

フレイル予防に大切なのは**運動**、**栄養**、**社会参加**です。
予防のための3つのポイントをお伝えします。

保健師 金井　保健師 堺

フレイル予防のためのポイント

1 はじめる

筋力を貯筋(ちょきん)しましょう

全身の衰弱や骨折・転倒を予防するために今から少しずつ筋力を**貯筋**しておくことが大切です。

―市内の要介護の要因―

1位	衰弱	27.9%
2位	認知症	19.6%
3位	骨折・転倒	18.2%

始めるきっかけとして介護予防教室を開催しています

わかがえり教室	10年、20年、と動ける体づくり、運動習慣づくりを目指す教室です。
脳元気!! 体らくらく教室	無理なく体と脳を活性化する教室です。
熟年男の部活動	男性のための教室です。参加者に合わせたペースでパワーアップを目指します。
お口きたえて 体も元気教室	口の衰えは体全体の衰えにつながります。口の機能の大切さを学び鍛える教室です。

※詳しい日程はお問い合わせください。

フレイル予防のためのポイント

2 つながる

誰かと一緒に!
介護予防効果アップ

フレイル予防は一人で行うより
仲間と行う方が効果的と言われています。
話す・集まる・役割を持つことが
心と体の元気につながります。

20組以上の運動自主グループが活動中です。
その中には、介護予防教室に参加した方が
運動を継続したいという思いから
立ち上げたグループもあります。

運動自主グループの 声
～楽友会のみなさん～

仲間と楽しく運動しながらしゃべって、
歌って、笑って明るく活動しています。
年齢に関係なく、いつでも参加をお待ち
しています!

フレイル予防のためのポイント

3 ひろげる

自分の健康づくりが**誰かのために**

介護予防教室を卒業した後に、
フレ!フレ!介護予防サポーターとして
教室の手伝いやグループ活動に積極的に
参加している方もいます。

フレ!フレ!介護予防サポーターの皆さん

遠藤さん

介護予防教室に参加し、フレ!フレ!介護予防サポーターとなった方の 声

中野市の高齢者が元気になれるようにお手伝いをしたいと
いう気持ちでサポーターになりました。
特に男性のみなさん、一緒に頑張りましょう!

保健師 石澤

**シニアの運動教室や介護予防について
詳しく知りたいという方は
お気軽にお問い合わせください。**

保健師 永江

どうして？ 予防接種が必要なの？

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線368)

ワクチンは弱らせた病原体やその一部を体に入れて免疫を作り、感染症に感染するのを防いだり、感染しても症状を軽くするものです。

予防接種の役割

個人防衛 ワクチン接種による免疫の獲得によって発症や重症化を防ぐ

社会防衛 多くの人が接種することで流行を抑え、ワクチンを受けられない人も守る

妊婦、高齢者を対象とした予防接種も増えています。

予防接種の効果や副反応を理解した上で、体調のいい日に接種を受けましょう。

予防接種スケジュールなどお気軽にお問い合わせください。

問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

献血のお知らせ

期日 3月14日(土)、15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 運転免許証など本人確認ができるもの

子育て・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

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 3月26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。

令和8年度健(検)診

「健(検)診調査書兼申込書」は健(検)診票作成に関わる調査を兼ねていますので、市の健(検)診の受診を希望されない方も全員のご提出をお願いします。提出がお済みでない方は健(検)診のご案内をご確認の上、お早めにご提出ください。

市公式LINEでもお申し込みができます。

高齢者肺炎球菌ワクチン接種

ワクチンの変更　自己負担額の変更

４月1日から高齢者肺炎球菌ワクチン接種のワクチンの種類と自己負担額が変わります。

定期接種

接種日に65歳の方
60～64歳で基礎疾患(※)のある方
※心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい

3月31日まで

ワクチン　23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン(PPSV23)
自己負担額　2,000円

4月1日から

ワクチン　沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン(PCV20)
自己負担額　3,500円

任意接種

接種日に66歳以上で、過去５年以内に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

3月31日まで

ワクチン　指定なし
自己負担額　約5,000円
(ワクチンの種類、医療機関により異なる)
助成額　3,000円

4月1日から

ワクチン　沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン(PCV20)
自己負担額　約9,000円
(医療機関により異なる)
助成額　3,000円

PCV20ワクチンはこれまでのワクチンよりも肺炎球菌感染症の発症・重症化予防効果が高いとされています。
予診票をお持ちの方は４月１日以降もそのまま接種可能です。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線368)

行ってみよう！やってみよう！シニア情報

問 申 高齢者支援課 ☎(22) 2111(内線366・382)

訪問による運動指導

理学療法士がご自宅を訪問し、生活動作を行いやすくするための体の使い方や生活環境の整え方、自宅でできる体操などのアドバイスを行います。

対象者　市内在住の65歳以上の方で生活機能の低下がみられる方または要支援認定を受けている方
期間　約３カ月間で３回の訪問

訪問栄養相談

管理栄養士が訪問し、体調や食生活の様子を確認しながら栄養や食生活について相談に応じます。

対象者　食生活の改善が望ましい65歳以上の方
期間　３～６カ月で月１回程度の訪問

訪問歯科相談

「口腔ケアの仕方が分からない」、「むせる、飲み込みが悪い」などでお悩みの方に、歯科医師や歯科衛生士が訪問しアドバイスを行います。必要な方には歯科健診を行います。

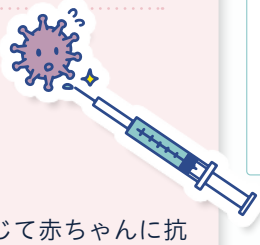
対象者　65歳以上の方

子育て案内

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388・385)

4月からはじまるこれあれ

RSウイルス感染症定期予防接種(母子免疫ワクチン)



RSウイルス感染症とは発熱や鼻水などの症状が見られる呼吸器の疾患です。ほぼ全ての乳幼児が2歳までに感染するとされていますが、新生児期～生後6カ月で感染すると重症化する可能性があります。

妊婦さんが予防接種をすると、胎盤を通じて赤ちゃんに抗体を移行することができ、生後間もない赤ちゃんをRSウイルスから守ることができます。

【対象】4月1日以降に妊娠28～36週の方

拡大新生児スクリーニング検査

新生児マス・スクリーニング検査に加えて、新たに早期発見・早期治療が可能になった2つの先天性遺伝子疾患(ライソゾーム病・副腎白質ジストロフィー)の検査に係る費用を助成します。

【対象】4月1日以降に生まれた新生児

妊婦歯科健診の対象者拡大

体調不良などの理由により妊娠中に歯科健診を受けられなかった方は産後1年以内であれば無料で受けることができます。妊娠届け出時に配布している妊婦歯科健診票をお使いください。

保護者の口腔環境を整えることは、お子さんの虫歯予防にもつながります。この機会にぜひ受診をご検討ください。

【対象】4月1日以降に出産した方

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
(1歳児健診)午後0時30分～0時50分
(上記以外の健診)午後0時40分～1時

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	3月17日(火)	2025年11月生
7カ月児健診	3月18日(水)	2025年7月生
1歳児健診	3月11日(水)	2025年2月生
1歳6カ月児健診	3月13日(金)	2024年8月生
2歳児健診	3月16日(月)	2024年2月生
3歳児健診	3月19日(木)	2023年2月生

LINEで簡単予約

- 母子健康手帳交付窓口予約(妊娠届け出時の面談)
- 各種教室の申し込み

市公式アカウントを[友だち追加]してトーク画面の[予約]から申し込みが可能に！

市公式アカウント

子ども電話相談	**☎(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)
県小児救急電話相談	**☎#8000**	午後7時～翌日午前8時
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 子育て支援拠点施設 3・4月の行事予定

0歳から就学前までのお子さんなどを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

施設名	日時	行事
りんごっこ（中央子育て支援センター）	3月25日㈬ 午前10時30分	コンサート ピアノとエレクトーンによる演奏
	4月10日㈮ 午前10時30分	リトミック 音やリズムに触れ体を動かして遊ぼう
うさぎっ子（豊田子育て支援センター）	3月10日㈫ 午前10時30分	ベビーマッサージ やさしいわらべ歌で親子の癒しタイムを
	4月16日㈭ 午前10時40分	ナンバ・ストレッチ 子育て中も楽しくエクササイズ！
HUBLIC（子育て支援拠点施設）	3月21日㈯～ ※春休み中 開館時間内	学習室開放 春休みの宿題や新年度に向けての予習復習にご利用ください
たまご（ひよこ保育園子育て支援センター）	3月16日㈪ 午前10時	ありがとう会 支援センターの卒園式です 1年の感謝を込めて
さつきっこ（平野さつきこども園子育て支援センター）	3月19日㈭ 午前10時30分	リズムの日 「てをたたきましょう」の歌に合わせて鈴やタンブリンで遊ぼう！

お問い合わせ・予約先

施設名	開館日時
りんごっこ ☎0269(22)2259	午前9時～午後5時 休業日：火
うさぎっ子 ☎0269(38)1638	午前9時～午後5時 休業日：水・日・祝日
HUBLIC ☎0269(38)1197	午前9時～午後5時 休業日：金
たまご ☎0269(22)6292	午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分 休業日：土・日・祝日
さつきっこ ☎0269(38)0088	午前9時～午後2時 休業日：土・日・祝日

⚠ 行事は全て事前予約が必要です。
持ち物などの詳細は各施設へお問い合わせください。

うさぎっ子・HUBLIC 未就園児の「一時預かり」をご利用ください

ご家庭の事情により、一時的に家庭での保育が困難となるお子さんをお預かりします。
※利用日の7日前までにお申し込みが必要です。

料金

平日・土曜日 ※休業日除く
- 3歳未満：4時間以内 1,100円／8時間以内 2,200円
- 3歳以上：4時間以内 600円／8時間以内 1,200円

日曜日・祝日 ※HUBLICのみ
- 3歳未満：4時間以内 1,650円／8時間以内 3,300円
- 3歳以上：4時間以内 900円／8時間以内 1,800円

わが家のアイドル☆

市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。
下の二次元コードからご応募ください。
問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)

滝澤柚莉華さん（2歳）
・**俐翔**さん（3カ月）
弟が産まれたよ！
一緒に大きくなって沢山遊ぼうね！

宮澤双葉さん（4歳）
4歳のお誕生日おめでとう！
4歳も健康に過ごせますように！

注目のできごとを写真でレポート

まちかどトピックス

2/21

身近な情景や思いをメロディーに乗せて

中山晋平記念音楽賞 優秀賞入選曲発表会

市民会館ソソラホールを会場に第62回中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会を開催しました。

市内外の児童・生徒を対象に作品を募集し、応募のあった計391曲から選ばれた14人の優秀賞受賞者が表彰を受けました。

その後、歌手の目黒知史（めぐろともふみ）さん、黄木透（おうきとおる）さん、ピアニストの菊地沙織（きくちさおり）さんによる優秀賞入選曲発表会と記念公演が行われ、訪れた皆さんは個性が輝く美しいメロディーに耳を傾けていました。

No.77

～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

全ての市民が、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
人権・男女共同参画課（中野市人権センター内）
〒383-0025　中野市三好町一丁目4番27号
☎(22)2111（内線404）　FAX（26）2641
Eメール danjo@city.nakano.nagano.jp

男女共同参画に関する意識調査の結果

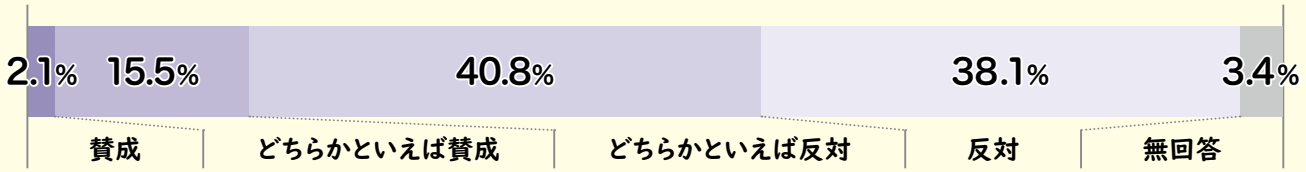
2027年度から始まる第５次中野市男女共同参画計画の基礎資料とするため、市民と区（自治会）を対象に行った意識調査の結果の一部をお知らせします。
調査結果の詳細は、市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

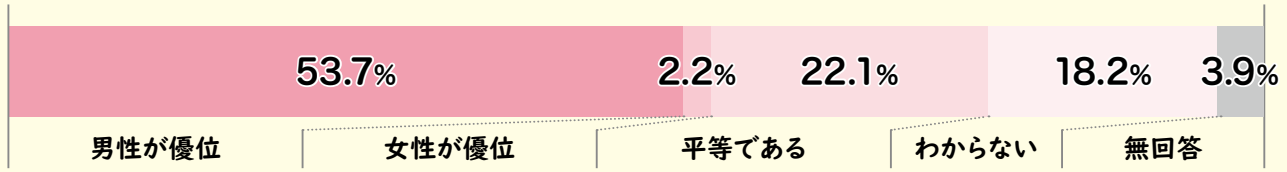
市民意識調査の結果

※端数処理の都合上、合計が100%となりません。

「男は仕事、女は家庭」という性別役割分担意識について

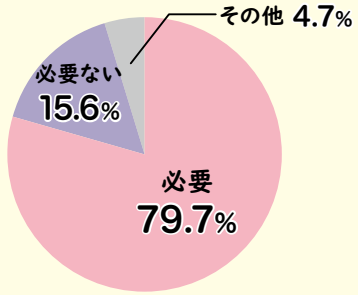


社会全体における男女の平等感について



区（自治会）の意識調査の結果

女性役員の登用について



女性役員が必要と思う理由について

- ○女性の立場や視点での意見が必要…27.9%
- ○男女に関係なく能力のある人を選出すべき…21.7%
- ○高齢者、子ども、女性の立場に配慮した細かな対応ができる…19.4%
- ○区民の減少や高齢化で男性だけでは役員の分担が困難…14.7%
- ○区の運営が活性化する…10.9%
- ○場が明るくなる…5.4%

都道府県版ジェンダー・ギャップ指数

３月８日(日)の国際女性デーに合わせて発表される都道府県版ジェンダー・ギャップ指数は、政治・行政・教育・経済の４分野で男女の格差を測定する指標です。
長野県の順位は、政治：20位、行政：22位、教育：26位、経済：37位となっています。

県公式HP

暮らしの情報掲示板

「ふるさと」作詞 高野辰之／作曲 岡野貞一

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

3/8(日)	■差別をなくす講演会 会中央公民館 ■スプリングコンサート 会中山晋平記念館
3/14(土)	■中野市誕生20周年記念 Pick upイベント❶ 映画「ぼくが生きてる、ふたつの世界」上映会 会市民会館ソソラホール ■土人形コンテスト表彰式 会中野陣屋・県庁記念館 ■土人形コンテスト作品展示会 会中野陣屋・県庁記念館　期４月５日(日)まで
3/15(日)	■脇田勝子ほっこり人形展 会中野陣屋・県庁記念館　期４月４日(土)まで ■信州中野・陣屋寄席 会中野陣屋・県庁記念館 ■帯の瀬の日 会農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
3/20(金)(祝)	■男女共同参画セミナー ジェンダー平等の実現をめざして 会人権センター
3/22(日)	■映画「シンペイ 歌こそすべて」観賞会 会中山晋平記念館 ４月25日(土)も開催　Pick upイベント❷
3/23(月)	■健康ディスコでフレイル予防 会市民会館ソソラホール
3/25(水)	■アイシングクッキー教室 会豊田人権センター
3/26(木)	■フロの日 会農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
3/28(土)	■第６回中野市小中学生ロードレース大会 会タカギセイコーふるさとパーク　Pick upイベント❸
3/29(日)	■スプリングコンサート 会高野辰之記念館
3/31(火)	■ひな市　会市街地　期４月１日(水)まで ■土人形展示即売会　会信州中野商工会議所
4/5(日)	■日本土人形資料館まつり 会日本土人形資料館
4/6(月)	■中野市写真クラブ写真展 会中野陣屋・県庁記念館　期４月19日(日)まで
4/22(水)	■湯本祐一写真展 会中野陣屋・県庁記念館　期５月18日(月)まで ■故小黒三郎追悼 池田憲一郎制作組み木作品集展 会中野陣屋・県庁記念館　期５月18日(月)まで
開催中	■第17回夢さち信州中野つるしかざり展 会中野陣屋・県庁記念館　期３月13日(金)まで ■馬の土鈴展 会日本土人形資料館　期12月２日(水)まで

資源物の日曜回収

問 生活環境課（内線245）

日時　３月22日(日) 午前10時～午後１時

会場　イオン中野店

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

【次回予定】
４月26日(日)　ユーパレット中野西店

ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課（内線400）

長野県労働金庫
中野支店運営委員会
運営委員長 村田光広　様（三好町）
絵本48冊、現金17,874円
地域福祉および子育て支援のため

Pick upイベント

開催

映画「ぼくが生きてる、ふたつの世界」上映会

福祉事業所などの出店・物販

カレンダー❶

問 申 福祉課 ☎(22)2111(内線307)

中野市聴覚障害者協会、中野市手話サークルによる『手話で遊ぼう！くじ引きゲーム』などのブース出店や、福祉事業所で作ったおやき、りんごジャム、うどんなどの販売があります。

日時　３月14日㈯
午前９時30分～午後３時30分

会場　市民会館ソソラホール　**入場料**　無料

※映画観賞にはソソラホール窓口で販売の前売り券または当日券が必要です。

開催

映画観賞会

「シンペイ 歌こそすべて」

カレンダー❷

問 申 中山晋平記念館 ☎(22)7050

日時　３月22日㈰、４月25日㈯
午後１時～３時30分

会場　中山晋平記念館

チケット　一般1,000円、高校生以下500円、ペア1,800円

定員　100人(未就学児不可)

申し込み　４月25日㈯／窓口

※詳しくは中山晋平記念館へお問い合わせください。

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

ヒマワリの種／五月人形／正月飾り／アイロン／ヘアアイロン／ハンドソープ／男性用ズボン／男性用下着(未使用)／冷蔵庫／介護用トイレ／座布団／学習机／ベビー布団／ベビーカー／バッグ／コサージュ

無償で譲ってください

脚立／風呂釜／流し台／ミシン／ロックミシン／保温プレート／電子レンジ／書類棚／タオル／物置／子ども用DVD／石油ファンヒーター／卓上ピアノ／羽釜／大鍋／制服／単管パイプ／草刈り機／噴霧器／リヤカー／寸胴鍋

問 市消費生活センター ☎(22)2201

募集

本年度最後の力試し

第６回中野市小中学生ロードレース大会

カレンダー❸

問 申 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)

４月開催の「長野県市町村対抗駅伝」、「長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会」に出場する代表選手選考を兼ねています。

日時　３月28日㈯ 午前９時10分 開会

会場　タカギセイコーふるさとパーク

対象　小学生および中学生　**参加料**　無料

申込期限　３月13日㈮

※市公式LINEのイベント申込よりお申し込みください。

有料広告欄

お知らせ

中野市立小学校及び中学校適正規模等基本方針の改訂

問 学校教育課（内線416）

基本方針を策定した２０１６年の想定より出生数が大幅に減少し少子化が急速に進んでいる状況から、基本方針を改訂しました。

適正規模を満たさないまたは満たす見込みのない学校については、必要に応じて市教育委員会と保護者の懇談の場を設け協議を行っていきます。

市公式HP

除雪に関する注意

問 中野警察署交通課
☎(26)０１１０

県道路交通法施行細則では「交通の妨害となる方法で、積雪をみだりに道路に捨てること」は禁止されています。

人や車の通行の妨げになるほか、事故の原因にもなりかねないので注意しましょう。

市議会議員一般選挙立候補予定者説明会

問 選挙管理委員会事務局（内線324）

４月26日(日)執行予定の市議会議員一般選挙の立候補予定者説明会を開催します。

日時　３月24日(火) 午後２時
場所　市役所 会議室41、42、43
対象　立候補予定者および関係者（候補者１人と関係者２人まで）

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

固定資産に関する台帳などの縦覧と閲覧

問 申 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他の土地・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期間を設けています。

期間　４月１日(水)～30日(木)
※自己資産の閲覧は通年可能
縦覧・閲覧場所　税務課、市民課豊田窓口係

市公式HP

北信建設事務所の事業所が移転します

問 県北信建設事務所総務課
☎(23)０７９１

北信建設事務所の中野事務所と飯山事務所が移転します。

【新住所】
県北信合同庁舎（大字壁田９５５）
移転日　３月９日(月)

自転車の違反に青切符が適用されます

問 生活環境課（内線238）

４月１日から自転車の違反に「交通反則通告制度（青切符）」が導入されます。

対象　16歳以上の自転車運転者が一定の違反行為をした場合
違反行為と反則金
・右側通行　６千円
・一時不停止　５千円
・携帯電話など使用　１万２千円など

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

有料広告欄　有料広告欄

マイナ保険証を福祉医療費受給者証として利用できるようになります

問 福祉課(内線276)

3月30日からPMH(自治体・医療機関等をつなぐ情報連携システム)に対応した医療機関などではマイナンバーカード1枚で受診が可能になります。

ただし、対応していない医療機関などを受診する場合は福祉医療費受給者証を提示してください。

対象の受給者証

・子ども福祉医療費受給者証
・心身障がい者福祉医療費受給者証
・ひとり親家庭等福祉医療費受給者証

※従来どおり福祉医療費受給者証による受診も可能です。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

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)

児童手当は申請をしなければ受給することができません。子どもが生まれた場合や市内外へ転入転出した場合、その他すでに申請した内容に変更がある場合は手続きが必要となります。

対象 国内居住で18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童を養育している方

支給額 1万円～3万円(月額)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

スポーツ振興くじ助成金を受けて整備しました

問 文化スポーツ振興課(内線364)

スポーツ振興くじ助成金を受けて多目的サッカー場の人工芝を張り替えました。

改善点

①天然素材チップを充填材に使用することで、環境に配慮し夏場の表面温度を抑制

②人工芝の下に衝撃吸収・排水機能を備えたアンダーパッドを敷き詰め、利用者のけがのリスク低減と雨天時のグラウンドコンディションの改善

市公式HP

学校給食費助成金の申請はお済みですか

問 申 学校教育課(内線418)

小中学校給食費の無償化に伴い、疾病や区域外通学などの理由により給食の提供を受けていない児童生徒の保護者には、給食費相当分の金額を助成金として交付します。

申込期限 3月31日(火)

※2月に該当者へ案内を送付していますが、届いていない場合はお問い合わせください。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

こども誰でも通園制度が始まります

問 保育課(内線293)

対象
保育園などに通園していない0歳6カ月から満3歳未満の児童

開始日 4月1日(水)

実施園
松川保育園、ひらおか保育園

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

有料広告欄

募集

中野市下水道事業計画変更案の縦覧

問 上下水道課（内線283）

縦覧期限　3月11日(水)
場所　上下水道課下水道係
意見提出期限　3月11日(水)／上下水道課窓口でお渡しする意見書様式に記入の上、窓口または郵送で提出
※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

博物館協議会委員

問申 市立博物館 ☎(22)2005

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

任期　6月1日から2年間
募集人数　若干名
応募資格　市内在住の20歳以上で平日昼間の会議に出席できる方
申込期限　4月17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。

市公式HP

高野辰之記念館スプリングコンサート

問 高野辰之記念館 ☎(38)3070

ピアノと箏によるユニット「ジャズ・イリゼ」を迎えて、和と洋を融合した色彩豊かな音の世界をお楽しみください。

日時　3月29日(日)午後1時30分 開演
出演者　伊佐津さゆりさん（ピアノ・編曲）渡辺邦子さん（箏）
申し込み　3月28日(土)／電話
※詳しくは記念館公式ホームページをご覧ください。

記念館公式HP

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時　4月7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）

有料広告欄　有料広告欄

年金　任意加入制度をご存知ですか？

国民年金は20歳から60歳までの40年間納付することで、満額の老齢基礎年金を受け取ることができます。

納め忘れなどで納付済み期間が40年未満の場合、60歳から65歳になるまでの間、国民年金に任意加入して老齢基礎年金を増やすことができます！

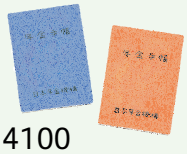
申し出のあった月からの加入となり、遡って加入をすることはできません。ご希望の方はお早めにお手続きを！

※厚生年金の被保険者や老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けている方は加入できません。

※保険料の納付方法は原則、口座振替です。

〇手続きに必要な持ち物

- 基礎年金番号がわかるもの
  (年金手帳、基礎年金番号通知書 など)
- 預貯金通帳
- 金融機関の届け出印



問 市民課(内線237)
長野北年金事務所　☎026(240)4100

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
※月曜日のみ午後７時まで

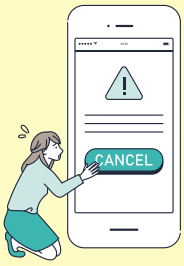
編集後記

大雪や寒波を乗り越え、今年も春の足音が聞こえ始めています。さまざまな場所で出会いと別れがある中、私は一向に運動習慣との出会いが果たせていません。雪が無くなり動きやすくなった今から始めていこうと心の中で決意を固めております。今年も。（山田）

トラブル事例 180

ネットの旅行予約は契約内容をよく確認しましょう

旅行予約サイトでホテルを予約した。申し込み直後に日付を間違えていることに気付きマイページからキャンセルをしたが返金できないと表示された。サイトを確認すると「返金不可」と記載されていた。



アドバイス

旅行予約サイトを利用した予約は、キャンセルの条件などを含めてそのサイトの契約内容に従うことになります。同じ宿泊施設でもプランごとにキャンセルできる期間が決まっていたり、キャンセルはできても返金不可の場合がありますので申し込み前にしっかり確認をしましょう。

氏名、英字氏名のつづり、姓名の順、旅行日程、メールアドレスなどの入力情報のミスにも気をつけましょう。最終確認画面のスクリーンショットを撮り、申し込み内容に間違いがないことを確認した上で申し込みましょう。

海外事業者とのトラブルは国民生活センター越境消費者センターでも相談を受け付けています。

問 中野市消費生活センター　☎(22)2201
県消費生活センター　☎0263(40)3660
消費者ホットライン（土・日・祝日）　☎188（いやや）

国の行政機関の業務などに係る相談	①期日 ３月10日㈫　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㈮　時間 午前９時～11時　会場 市役所 面談室６	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 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 福祉ふれあいセンター	
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）	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

「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、市内在住の方を優先とします。

公民館HP

二十歳を祝う会

- 4月上旬まで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、中央公民館にお問い合わせください。
- 駐車場や詳細な日程など詳しくは公民館ホームページでお知らせします。

日時 5月4日(月)(祝)
午後1時（受付：正午～）

場所 市民会館ソソラホール

対象 2005年4月2日～06年4月1日生まれの方

実行委員の皆さん

西部公民館 ☎(23)1024

カラーセラピー講座～色でわかる本当の自分～

日時 4月16日(木) 午後1時30分～3時30分
内容 あなたが選んだ色から今の自分自身を知り、色を使って心と体のバランスを整えましょう。
講師 TCカラーセラピスト 滝沢佳子（たきざわよしこ）さん
定員 12人 **材料費** 300円
申し込み 3月13日(金) 午前9時～

ふるさとの歴史

乱打される銅鐸 あるいは戦いのカネ

近代以前、軍隊にはしばしば楽隊が置かれていた。勇壮な楽曲で味方を鼓舞し、音圧で敵を威嚇するために。楽器もまた武器だったのである。

日本史上では、壬申の乱（672年）に例がある。瀬田の唐橋で、大海人皇子（おおあまのみこ）との決戦に臨んだ大友皇子（おおとものみこ）の軍。カネや太鼓を打ち鳴らし、その音は数十里にわたって轟いたという。また、古墳時代の埴輪（はにわ）に、角笛や太鼓がある。中国や朝鮮半島の類例から見て、軍楽器であろう。さらに、弥生時代の銅鐸と戦いの関係を、私は想像している。

銅鐸は、有力な学説によれば「祭りのカネ」。五穀豊穣を祈り、神を招くために鳴らすものである。例えるなら、神社の鈴。厳かで清涼な音色が邪気をはらい、神と人をつなぐのだ。

ただ、そこで気になるのは、銅鐸の内面がひどく摩耗していることである。柳沢銅鐸でもそうである。音を出すために中に吊るした「舌（ぜつ）」が当たったからだという。しかし、厳かに鳴らすだけで、あんなに摩耗するものだろうか。激しく打ち鳴らしたせいとしか思えない。

実際にやってみた。もちろん、実物ではなく、模造銅鐸を乱打してみた。耳障りな音だった。邪気をはらってなお余りある音圧である。眼前の敵を威嚇し呪っているかのようだ。印象論でしかないが、銅鐸はやはり呪具だと思う。だとすれば、音響兵器にもなりそうだが、どうだろう。

柳生俊樹
生涯学習課学芸員

▲柳沢遺跡出土2号銅鐸

豊田公民館 ☎(38)2922

チャレンジ子ども教室
マジックショー＆手品教室

日時　３月25日㈬ 午後１時30分～３時
内容　マジックショーを見て、工作と手品に挑戦しよう。
講師　中野マジックサークル
定員　小学生20人（保護者の参加も可）
持ち物　空の500㎖ペットボトル、トランプ、飲み物
申し込み　３月10日㈫ 午前９時～

手相を学ぶ

日時　４月16日㈭ 午後１時30分～３時
内容　手相の基本的な見方を学び、自分を知り未来を展望する。
講師　手相リーディングマスター
清水幸美（しみずゆきみ）さん
定員　30人
持ち物　筆記用具
申し込み　３月11日㈬ 午前９時～

中央公民館 ☎(22)2691

切り絵体験教室

日時　３月31日㈫ 午前10時～正午
内容　切り絵の作品を仕上げます。
講師　中野きりえの会
申し込み　不要

リアルぬり絵教室

期日　４月11日、18日、25日
（全３回 毎回土曜日）
時間　午前９時30分～11時30分
内容　写真のように見えるリアルな塗り絵を学びます。下書きがあるので絵が描けない方も大歓迎です。
講師　田中健太郎（たなかけんたろう）さん
定員　10人
（全日参加できる方）
材料費　600円
持ち物　消しゴム
申し込み　３月12日㈭
午前９時～

ギャラリー展示
どんぐりの会

期間　３月31日㈫まで（予定）
内容　書道作品

第44回中野市民書道展

日時　３月31日㈫ 午前９時～午後５時
４月１日㈬ 午前９時～午後４時
《展示作品を募集しています》
- 一般の部、高校生の部
【規格】半切、裏打ち仮巻き着装
- 小学生の部
【規格】半紙または半切４分の１縦長書、裏打ちなし

出品資格　市内在住・在勤・在学の方
申し込み　３月19日㈭ 午後５時まで
作品搬入（一般公募）
３月27日㈮ 午後５時まで

北部公民館 ☎(26)0677

子どもぐるぐるパン食堂

日時　３月22日㈰ 午前11時～午後２時
内容　のばして巻いてぐるぐるパンを焼いて食べよう！
講師　おかってカフェ
対象　市内の小中学生
（小学３年生以下は保護者同伴）
申し込み　不要

図書館と体育館を開放します！

期間　３月18日㈫～４月３日㈮ ※平日のみ
時間　午前９時～午後４時
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もできます。
対象　市内の小中学生
持ち物　上履き（体育館を使用する場合）
申し込み　不要

図書館だより

Nakano City Library Information

ICタグ導入により貸し出し方法が変わります

・ＩＣタグがある資料はセルフ貸出機で手続きが可能になりました。
・予約の資料やＩＣタグが読み取れないものはカウンターで手続きが必要です。
・分館での貸し出し方法に変更はありません。

開館時間（休館：月曜日、毎月最終金曜日）
- **平日**　午前９時～午後８時（試行延長中）
- **土・日・祝日**　午前９時～午後５時

市立図書館　☎（26）5841

市立図書館

▶親子ふれあいセミナー 映画上映会
チキップダンサーズ ～なんだかこころもおどるんだ～

日時　３月20日㈮㈷ 午前10時～11時10分
定員　70人 ※当日先着順

▶絵本ライブ
塚本やすしの よんでかいてあげまショー

日時　３月28日㈯ 午後２時～３時30分
講師　絵本作家 塚本（つかもと）やすし
定員　70人
※事前に申し込みが必要です。

0～3歳のおはなし会

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12日、19日、26日、４月２日（毎週木曜日）
時間　午前11時～11時15分

※19日はスペシャルデー。健康づくり課から栄養やお口についてのお話があります。

ビデオ上映会 としょかんプチ☆キネマ

会場　市立図書館 AVホール

ふしぎの国のアリス
上映日時　３月15日㈰ 午後２時

花の誇り
上映日時　３月18日㈬ 午前10時

落語紙芝居　鮑のし・文違い
上映日時　４月１日㈬ 午前10時

今月の新着図書

色紙で贈る ことばのハンドブック
編／日貿出版社
日貿出版社
色紙に書いて贈ることを前提とした名言・名句（漢語）を一字句から七字句まで500句厳選している。それぞれの句の意味や好適な贈答目的も載っている。

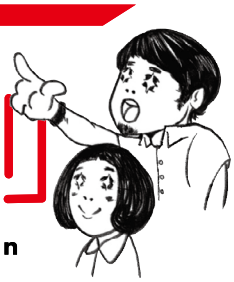
ハンモックキャンプの本
著／野沢ともみ
ライスパブリッシング
テントの代わりにハンモックに泊まるのがハンモックキャンプ。ハンモックの張り方から木の選び方、必要なマナーまで載っているので、ハンモックに挑戦したい人にもオススメの本。

- **暁星**（湊かなえ）
- **成瀬は都を駆け抜ける**（宮島未奈）
- **火星の女王**（小川哲）
- **痛いところから見えるもの**（頭木弘樹）
- **フェス旅**（津田昌太朗）
- **ミクロの世界のコケ図鑑**（左木山祝一）
- **人間の心が分からなかった俺が、動物心理学者になるまで**（岡ノ谷一夫）

★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22日㈰～28日㈯

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
☎（22）2005
F（38）1290

＼市公式HP／
二次元コード決済が可能になりました！

自然 早春の星空と中野市の夜景を楽しもう！

プラネタリウム室で早春の星空のお話を聞いた後、庭で大型望遠鏡を使い、実際に星空を観望します。

一夜限定で午後８時まで「夜の展望室」を特別開放します。360度ガラス張りの展望室から見える中野市の夜景をお楽しみください。

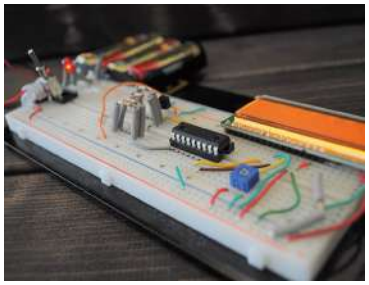
日　時　３月20日㈮㈷ 午後７時30分～９時頃

参加費　無料 ※要予約

キッズ 目指そう未来のロボコン戦士 ～ロボット入門【初・中・上級編】～

日　時　３月25日㈬～27日㈮
①【初級】午前９時30分～正午
②【中級・上級】午後１時30分～４時

定　員　各８人（小学４年生以上）※先着順・要予約



講　師　山岸恒夫（やまぎしつねお）さん

材料費
①【初級】2,900円
②【中級】2,000円
【上級】1,350円

申込期間
３月７日㈯～21日㈯

自然 春休み！プラネタリウム期間投影

3月18日㈬～30日㈪※火曜休館日を除く

午前11時～／午後３時～
▶名探偵コナン ～探偵たちの星月夜（スターリー・ナイト）～

午後１時30分～
▶くまのがっこう ～ジャッキーのおほしさま～

※上記の番組は３月30日㈪で投影が終了し、４月から新番組となります。お楽しみに！

こたつの構造と熱源の変遷

Column

豊井地区で収集（寄贈）された2種類のこたつ用電気ヒーター

写真の２台の電気ヒーターは大きさの違いのほかに、よく観察すると左の「置きこたつ」用には本体に熱量を調節するダイヤルが付いており、右の「掘りこたつ」用には調節機能がない代わりにコンセントにつながる電源コードと、さらにもう１本のコードに入／切の押し込み式スイッチがあります。

もともとこたつの基本的な構造は熱源に櫓（やぐら）や布団などを被せるもので、熱源の囲炉裏に網を載せる「掘りこたつ」型と、移動可能な熱源である行火（あんか）を使う「置きこたつ」型の２つがありました。

熱源は戦後まで炭火が使われましたが、高度経済成長期以降には次第に電気ヒーターに変わっていきます。櫓の内側上部に電気ヒーターを取り付けたこたつが普及し始めるのは東芝が「櫓こたつ」を売り出した1957（昭和32）年。こたつ板が一般家庭に広がるのも同時期のことでした。

★ プラネタリウム投影情報

Planetarium

	午前11時	午後１時30分	午後３時
水曜プラネ 11日	【ママ＆ベビーTime】くまのがっこう ～ジャッキーのおほしさま～	【まったり癒しTime】ヒーリングプラネタリウム	【がっつり天文Time】見えない宇宙に挑む
土曜日	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～	ゆるり星空めぐり 星のいろいろ	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～
日曜日	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～	くまのがっこう ～ジャッキーのおほしさま～	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～

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

広報なかの　3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/
●2026年3月5日発行 ●発行 中野市 ●編集 総務部庶務課 ●印刷 高綿堂印刷所

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.136

アートは、もう一つの言語

1

2

1 松本市で専門学校の後輩と開催したグループ展
2 黒い石〈2021〉8つの石それぞれに物語が託されている

現代美術作家

中島宗一郎

なかじま・そういちろう　中野市出身、在住。1996年生まれ。長野美術専門学校卒。県内を拠点に作家活動を展開中。そこに残された記憶と気配をたどるように模索、制作を続けている。

ホームページ

「描くことに集中すると、自分の世界に入れる。その感覚が好きだったんだと思います。」

両親に渡されたスケッチブックと鉛筆を手に過ごした幼少期。学生時代は美術部には所属せず、陸上競技に打ち込みながらも絵を描くことは既に日常の一部だったという。

社会人としての生活を送るも「この人生でいいのか」―そんな迷いの中、挑戦したのが自転車での日本一周だった。

アクシデントの連続で途中で旅を断念することになる。それでも旅から戻ってきたとき、「絵を描きたい」という感覚に包まれた。

「部屋の棚を見返していたらどの時期にもスケッチブックが残っていて。ああ、ずっと描いていたんだなって。」

その気付きこそが、美術の道に進む決意につながった。

長野美術専門学校で学び直し、基礎から表現と向き合った。卒業後に初めて開いた個展では、これまで関わってきた人々が会場を訪れ「描き続けてきた時間が形になった」と実感したという。

制作に用いるのは鉛筆やチョーク、自ら作った炭、石や木など。テーマはあえて決めすぎず、偶然生まれた動きや揺らぎも受け入れながら作品と向き合い続けている。

「便利だけど隔たりも生む『言葉』。アートはそれを超える力を持っている。言葉が苦手な自分にとって、それは誰かとつながるための大切な存在です。」

今後は地元での活動にさらに力を入れたいと話す中島さん。

「もっと身近にアートを感じられる空間を作っていきたい。」

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**

① 招き猫三兄弟

② 座り招き猫

③ 温泉猿

応募の際はご希望の土人形の種類をお選びください。

プレゼントを提供いただける事業者・団体を募集しています。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

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。

※当選した方には通知をお送りします。

締め切り　3月25日㈬必着

〈インターネットの場合〉
スマホから二次元コードで簡単に応募できます。
リンク先 https://x.gd/C7j2L

〈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