

広報なかの

nakano

4

APR.2026
No.253



特集 子育てに、もうひとつの手を。

Pick Up!

広報なかの No.253

目次

 2026 Apr.

SPECIAL EVENT

入場無料

午前10時～午後3時

※試合の観戦には別途チケットの購入が必要です。

Performance

大道芸人 TIME

魔法使い KOJI

Beer Garden

ビールの売り子登場!

世界のソーセージ祭り

焼き鳥
ハンバーガー
クレープ ...etc.

And more...

ストラックアウト
ぐるぐるバット
ポンちゃんラーメン販売
わたあめのふるまい
(小学生以下限定)

信濃グランセローズ ホームゲーム 開幕戦

4/12

SUN.

出発進行スタジアムNAKANO
(中野市営野球場)

NEW! 電光掲示板 披露式典



市公式HP

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線401)

市役所、一本木公園駐車場をご利用ください。
市役所
一本木公園 ⇨ 会場の無料送迎車を運行します。

ページ

03	特集 子育てに、もうひとつの手を。	
06	2026年度一般会計当初予算	
08	自転車の違反に青切符が適用されます	
09	眼光未来に徹す(市長コラム)/ (仮称)中野市美術館建設	
10	中野市議会議員一般選挙	
11	あなたのオシ店オシえてください/ 経済センサス活動調査の回答に ご協力ください	
12	子どもと真ん中宣言企業募集	
13	道の駅ふるさと豊田 リニューアルOPEN!!/職員人事	
14	生き生き!健康メモ/保健だより	
15	带状疱疹ワクチン接種/ 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	
28	文化なかの	
30	図書館だより	
31	博物館だより	
32	キラリ★中野の子カラ/ 今月のプレゼント	



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。

人口の動き

人口 : 39,906人 (- 53)
男 : 19,386人 (- 24)
女 : 20,520人 (- 29)
世帯数: 16,376世帯 (- 7)

【2026年3月1日現在】

※2020年国勢調査を基に推計



中野市公式ホームページ



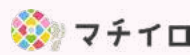
中野市公式 Facebook



中野市公式 Instagram



中野市公式 X



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。



※毎月中旬に更新

※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」はこちらからご覧ください

特集

子育てに、もうひとつの手を。 —中野市の子育て支援—

子育ては、喜びにあふれる一方で、休む間もなく続く毎日の積み重ねでもあります。

「少しだけ自分の時間がほしい」「急な用事で子どもを預けたい」—そんなとき、頼れる場所が地域にあることをご存じでしょうか？

市では保護者の急用・リフレッシュなど子育て家庭を支援する「一時預かり保育」や子どもの成長や発達を応援する「こども誰でも通園制度」などを行っています。

これらの制度は、子どもと保護者が安心して毎日を過ごすための身近な支援です。

自身のために、子どものために、抱え込まないことも、大切な子育てのかたちです。

本特集では市の子育て支援の柱のひとつである「一時預かり保育」と「こども誰でも通園制度」を紹介します。



保育

情などにより、家庭保育
す。

一時預かり保育の種類

利用区分	利用条件	利用日数
臨時保育	保護者の就労、職業訓練、就学、傷病など	1カ月に12日間まで
緊急保育	保護者の疾病、看護、冠婚葬祭、事故、災害など	その都度必要とする日数
リフレッシュ保育	保護者の育児負担の解消を目的とすること	週1日で1カ月に4日間まで

利用の流れ

① 利用登録

施設に来館の上、登録申請書および調査票をご提出ください。一時預かり保育の説明と利用されるお子さんについてのヒアリングも行います。

② 利用申請(予約)

利用希望日の1週間前までに利用申請(予約)書を直接提出するか、WEB上の予約フォームから申請してください。利用の可否をメールでご連絡します。

③ 利用日

利用料金(現金のみ)のほか、必要な持ち物をご用意の上、お子さんとお越しください。

予約フォームや持ち物など詳しくはホームページをご覧ください。



広いグラウンドやさまざまな室内遊具があり、天気は左右されず遊ぶことができます。また、4月からは生後3カ月以上からお預かりできるようになりました。パパもママも息抜きが必要です！いつでもお待ちしております。

小林さん

利用の流れ

① 利用登録

施設に来館の上、登録申請書および調査票をご提出ください。一時預かり保育の説明と利用されるお子さんについてのヒアリングも行います。

② 利用申請(予約)

利用希望日の1週間前までに来館または電話で利用希望日を予約し、利用申請書を直接ご提出ください。

③ 利用日

利用料金(現金のみ)のほか、必要な持ち物をご用意の上、お子さんとお越しください。

登録申請書の様式や持ち物など詳しくはホームページをご覧ください。



大きな窓から豊かな自然と季節を感じながらのびのびと過ごせる施設になっています。パパやママが笑顔でいることが子どもたちの笑顔につながります。心の余裕と時間づくりのために、どうぞ気軽に頼ってください。

笠原さん

保育時間と料金

- 土・日曜日、祝日、12月29日～翌年1月3日を除く平日
- 通常保育: 午前8時30分～午後4時30分
- 延長保育: 午後4時30分～6時
※リフレッシュ保育は利用不可
- 園の行事またはその日の利用状況などにより利用できない場合があります。

利用区分	8時間(1日)	4時間(半日)	給食費(実費)	延長保育
3歳未満児	2,200円	1,100円	午前おやつ 100円 昼食 100円 午後おやつ 100円	400円
3歳以上児	1,200円	600円	昼食 140円 午後おやつ 100円	200円

※利用月の属する年度の4月1日時点の年齢

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



こども誰でも 通園制度

問 保育課 ☎(22)2111(内線293)

生後6カ月から満3歳未満までの保育所などに通っていない子どもを対象に、月一定時間まで保育施設などに通園できる制度です。

対象となる子ども

利用日時点において、以下のいずれにも該当する子どもが対象です。

- 中野市に居住していること(住民票があること)
- 生後6カ月から満3歳未満であること(3歳になる誕生日の前々日まで利用可能)
- 保育園、認定こども園、幼稚園、小規模保育施設などに通っていないこと

利用可能時間

- 月～金曜日の午前8時30分から午後4時30分まで(祝日、12月29日～翌年1月3日を除く)
- 子ども一人につき月10時間まで(1時間単位で利用可能)
- ※園の行事などにより利用できない場合があります。

実施保育所

- 松川保育園(☎(22)2248) ※満1歳以上の子どものみ
- ひらおか保育園(☎(26)2525)

利用料金

子ども1人1時間当たり**300円**

※別途、給食費などの実費負担があります。
※生活保護世帯、市民税非課税世帯など減免事由に該当する方は、申請することで利用料が減免となります。

利用の流れ

① 利用申請

乳児等支援給付認定申請書を保育課に提出してください。

② 認定証の発行

認定審査を行い、認定後に乳児等支援支給認定証とこども誰でも通園制度総合支援システムの利用者アカウントを発行します。

③ 初回面談

安全にご利用いただくため、施設ごとに初回利用前に面談が必要です。システムから利用希望施設との初回面談の申し込みをしてください。

④ 利用(要予約)

システムから利用申請をしてください。施設が受け入れ可能であれば予約が承認されます。

一時預かり

中野市に住んでいるお子さんを対象に、ご家庭の事が困難となるお子さんを一時的にお預かりする制度で利用料は年間6,000円を上限に助成します。

子育て支援拠点施設

HUBLIC ☎(38)1197
壁田1572

対象

- 中野市に居住している生後3カ月以上の未就園児

利用時間

- 開館日の午前9時～午後5時
※休館日:金曜日、12月29日～翌年1月3日

利用料金

区分	平日・土曜		日曜・祝日	
	4時間以内	8時間以内	4時間以内	8時間以内
3歳未満児	1,100円	2,200円	1,650円	3,300円
3歳以上児	600円	1,200円	900円	1,800円

※利用月の属する年度の4月1日時点の年齢

豊田子育て支援センター

うさぎっ子 ☎(38)1638
豊津2514-1

対象

- 中野市に居住している生後6カ月以上の未就園児

利用時間

- 開館日の午前9時～午後5時
※休館日:水・日曜日、祝日、12月29日～翌年1月3日

利用料金

区分	4時間以内	8時間以内
3歳未満児	1,100円	2,200円
3歳以上児	600円	1,200円

※利用月の属する年度の4月1日時点の年齢

実施保育所

- みなみ保育園(☎(26)2187)
- とよた保育園(☎(38)2123)
- たかやしろ保育園(☎(22)6611)
※リフレッシュ保育非対応

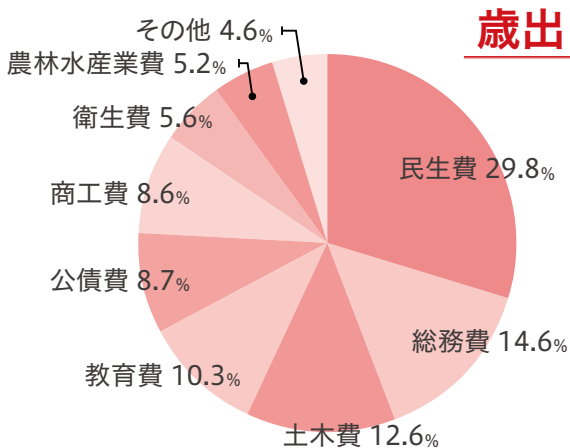
公立保育所でも実施しています



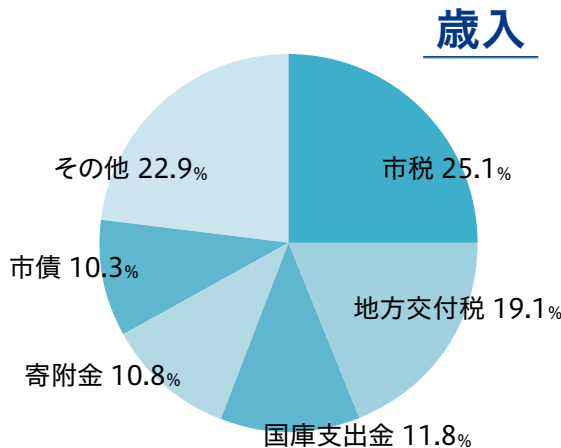
一般会計 **276億7,900万円**

前年度当初比 **↑2.2%**(5億8,500万円の増)

2026年度予算は、直面するさまざまな課題を克服するとともに、第3次中野市総合計画に掲げた将来都市像「緑豊かなふるさと文化が香る元気なまち」の実現に向け、物価高騰、激甚化・頻発化する自然災害、少子高齢化・人口減少、労働力不足、また、脱炭素社会への移行など社会経済情勢の変化と多様化する住民ニーズに対応するため、限りある財源を有効かつ戦略的に配分することを基本とするとともに、施策の必要性、有効性、効率性を検証し、次世代を見据えた持続可能な財政基盤の確立を目指します。



- 民生費 82億円 ↑0.3%**
障がい者・高齢者・児童支援などの経費
- 総務費 40億円 ↑2.7%**
庁舎の管理や市税の徴収などの経費
- 土木費 35億円 ↑3.8%**
道路や公園整備などの経費
- 教育費 29億円 ↑13.5%**
学校教育や生涯学習などの経費
- 公債費 24億円 ↑1.9%**
市債の返済経費
- 商工費 24億円 ↑1.6%**
観光施設や商工業振興などの経費
- 衛生費 15億円 ↑3.6%**
健康管理やごみ処理などの経費
- 農林水産業費 14億円 ↓9.9%**
農林水産業振興、農道整備などの経費



- 市税 69億円 ↓0.6%**
市に収められる税金
- 地方交付税 53億円 ↑2.8%**
国から配分される税金
- 市債 28億円 ↓2.5%**
事業実施のため国などから借りのお金

行政改革・財源確保の取り組み

市税、地方交付税などの歳入以外では、ふるさと寄附金30億円のほか、ネーミングライツなどを活用し、財源の確保に努めます。地域の担い手不足を解消するため、デジタルギフトと交換可能な電子ポイント制度を構築するほか、LINEによる「スマホ市役所」の機能拡充などICTの活用による市民サービスの向上と事務の効率化、公共施設の見直しなどにより次世代に負担を残さない効率的な財政運営に取り組みます。

特別会計・企業会計 予算

特別会計名	予算額	前年度比
国民健康保険事業	50億2,394万円	↑0.7%
後期高齢者医療事業	8億7,252万円	↑15.9%
介護保険事業	50億2,934万円	↑0.9%
倭財産区事業	56万円	→0.0%
永田財産区事業	41万円	↓3.3%
中野財産区事業	226万円	↑58.1%
計	109億2,903万円	↑1.9%

企業会計名	予算額	前年度比
下水道事業	43億7,729万円	↑1.7%
水道事業	28億8,307万円	↑1.4%



予算のポイント

— Road to 『New Nakano ターゲット』 —

【新規・臨時事業（★）、拡大・継続事業（◆）】

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。

- ★ 高野辰之生誕150周年記念事業
- ★ ミニ美術館整備事業
- ★ 南大原遺跡関連事業
- ★ スポーツ施設改修・整備工事
- ★ 地域おこし協力隊インターン活動事業
- ★ ばらサミット in なかの関連事業
- ◆ タイアッププロモーション戦略事業
- ◆ カルチャー・アート活動応援事業奨励金

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靱化を推進します。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。

- ★ 災害備蓄用乳幼児栄養補給食品配布事業
- ★ 準中型自動車免許助成金
- ★ 延焼防止水幕防御ノズル導入事業
- ◆ 自主防災組織活動支援事業補助金
- ◆ 要介護者等個別避難計画作成事業
- ◆ 凍結防止剤散布車購入
- ◆ 岳南広域消防組合分担金

行財政改革ほか

デジタル技術やAIなどを徹底活用し、財源の確保と持続可能な財政を実現する行財政改革を積極的に推進します。また、次世代に負担を残さないために公共施設の最適化を図ります。

- ★ 市民参画促進ポイント事業
- ★ 小水力発電装置設置事業
- ★ 公共料金口座自動振替支払事業
- ◆ スマホ市役所機能構築事業
- ◆ 女性活躍推進事業
- ◆ 公共交通対策事業

子どもと真ん中

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。

- ★ 地域こどもの居場所づくり事業
- ★ 新設放課後児童クラブ整備事業
- ★ 親子関係形成支援事業
- ★ 拡大新生児スクリーニング検査事業
- ★ 子どもと真ん中宣言企業認定事業
- ★ 子どもと真ん中宣言企業助成金
- ★ フリースクール運営事業補助金
- ★ 学校給食センター統合整備事業
- ◆ 保育所遊戯室空調設備設置事業
- ◆ 通学路安全対策事業
- ◆ 学校給食無償化事業

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。

- ★ RSウイルス感染症予防接種事業
- ★ 歯科スクリーニング事業
- ★ 手話言語啓発事業
- ◆ eスポーツ事業
- ◆ 公的病院等運営事業補助金
- ◆ 社会福祉委員(民生児童委員)活動推進事業
- ◆ 心身障がい者医療費給付金事業

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。

- ★ 恒久広域電気柵整備事業
- ★ 企業立地インフラ施設等整備支援事業補助金
- ◆ 産地生産基盤パワーアップ事業補助金
- ◆ 農業王国発展加速化事業補助金
- ◆ 販路開拓支援業務委託事業
- ◆ 農業振興研究開発費負担金
- ◆ 収入保険加入促進事業補助金
- ◆ 遊休荒廃農地対策事業補助金
- ◆ 従業員家賃支援事業補助金
- ◆ 店舗設置事業助成金
- ◆ にぎわい創生推進事業補助金

4月から 自転車の違反に 青切符が適用されます

市公式HP



問 生活環境課 ☎(22)2111(内線238)

取り締まり対象は…

16歳以上の方



青切符とは？

比較的軽微な交通違反に対し、交付される交通反則告知書のことです。
反則金を納めなかった場合、刑事処分の対象になることがあります。

なお、酒気帯び運転や妨害運転など重大な違反や事故を起こしたときは、
従来どおり刑事手続き(赤切符)の対象です。

これらの違反行為が対象です

携帯電話の使用(保持)など

反則金 **12,000**円

イヤホンの使用

※必要な音が聞こえないなどの場合

反則金 **5,000**円



2人乗り、並走

反則金 **3,000**円



右側通行

反則金 **6,000**円



一時不停止

反則金 **5,000**円

信号無視

反則金 **6,000**円

そのほか

遮断踏切立ち入り

反則金 **7,000**円

無灯火

反則金 **5,000**円

など…

自転車安全利用五則を確認して、安全に自転車を利用しよう！



- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

第15回 子どもと真ん中!

眼光 未来 に 徹す

題字：湯本隆英

中野市 子ども と真ん中

新年度がスタート。黄色の帽子と真新しいランドセルを背負った子どもたちを見かけます。中野市の出生数を振り返ると、2006年は404人。23年は199人。約18年間で半減しました。24年は174人、25年は29人増えて203人。直近の3年間の平均は192人となりました。減少傾向が少しでも緩やかになるように、県下19市で初めての小中学校の給食費無償化など本年度も継続しながら、できる限りの子育て施策を着実にやってまいります。もちろん、高齢者施策なども行います。

さて、美術館・図書館について、先進地の事例を紹介します。群馬県太田市(人口約22万人)の「太田市美術館・図書館」。ランドマーク的複合施設であり創造性を駆り立てる美術館と図書館の併設。また、「練馬区美術館・貫井図書館」も一体型の複合施設です。「富山市ガラス美術館・図書館新本館」も相乗効果有り。台湾の「台中緑美図」は、美術館になじみの薄い若者や親子、シニアの方々の関心も呼び起こします。まさに右脳と左脳の関係です。ただし、人口規模、建設費は数十～数百億円と桁が違います。ミニ美術館と図書館の連携は、重要と考えます!

今回の見通し

中野市長 湯本隆英



アートと本の関わりは
相乗効果を生む



3月24日に市民会館ソラホールで「美術館運営を考えるワークショップ」を開催し、20人の方にご参加いただきました。

当日は交流人口拡大・関係人口創出をミッションとする地域おこし協力隊の入江健太さんがコーディネートを務め、2027年10月のプレオープンに向け、(仮称)中野市美術館が多くの皆さんに親しまれるよう、図書館、公園を含めた活用方法や併設予定のカフェについてアイデアを出し合いました。

(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)



中野市議会議員一般選挙

市公式HP



投票日 4月26日(日)

問 選挙管理委員会事務局 ☎(22)2111(内線324)

投票時間 午前7時～午後8時

投票できる方

2008(平成20)年4月27日以前に生まれ、2026(令和8)年1月18日までに中野市の住民となった方で、投票日時点の選挙人名簿に登録されている方

※市の選挙人名簿に登録されていても、投票日までに市外に転出された方は投票できません。

投票所入場券を送付します

1枚のハガキに同一世帯2人まで記載してお送りします。記載された投票所に入場券を1人分ずつ切り離して本人が必ずお持ちください。**入場券を忘れても、本人確認ができれば投票は可能です。**

なお、入場券が届いても、投票日当日に選挙権がない人は投票できません。

期日前投票のご案内

投票日に投票ができない場合は、投票所入場券の「宣誓書」に必要事項を記入し、期日前投票所にお持ちください。住所に関係なくいずれの期日前投票所でも投票ができます。

市役所 多目的サロンホール

期間 4月20日(月)～25日(土)

時間 午前8時30分～午後8時

豊田庁舎、北部公民館、西部文化センター

期間 4月23日(木)～25日(土)

時間 午前9時～午後7時

梨久保、涌井、親川、奥手山、大俣

期日 4月21日(火)

時間 午前10時～午後7時30分の間で移動

ユーパレット中野西店駐車場

日時 4月24日(金) 午前9時～正午

イオン中野店

日時 4月24日(金) 午後2時～7時

不在者投票

仕事や旅行などで市外に滞在されている場合、滞在先市町村の選挙管理委員会では不在者投票ができます。ただし、郵送で書類をやりとりするため時間を要しますのでお早めにご連絡ください。

また、指定病院や施設などに入院、入所されている方はその施設内で不在者投票ができます。

候補者の情報

候補者の氏名、経歴、政見、写真などを掲載した「選挙公報」を4月24日(金)までにお届けします。もし届かない場合は、選挙管理委員会へお問い合わせください。市公式ホームページでもご覧いただけます。

郵便などによる不在者投票

身体障害者手帳か戦傷病者手帳をお持ちの方で、下記に該当する方(○印の該当者)または介護保険被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の方は、郵便などによる不在者投票ができます。上肢の障がいの程度が1級の方は、代理記載ができます。

なお、郵便などによる不在者投票は、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要がありますので、お早めにご連絡ください。

身体障害者手帳	障害名	障害の程度		
		1級	2級	3級
	両下肢、体幹、移動機能の障害	○	○	
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	○		○
	免疫、肝臓の障害	○	○	○

戦傷病者手帳	障害名	障害の程度(項症)			
		特別	1級	2級	3級
	両下肢、体幹の障害	○	○	○	
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	○	○	○	○



charpentier des choux

シャルパンティエ デ シュー

🍴 本格的シュー菓子専門店

パリで修業した店主 阿部さんが営むシュー菓子専門店。フランスの伝統的なシュー菓子を知ってほしいとの思いから2021年10月にオープン。

可能な限り中野市産、長野県産の食材を使用し、仕入れの内容によって作るのが変わることから、不定期に多種多様なシュー菓子を楽しめることも魅力の一つ。

📍 中央一丁目9-2
 ☎ 080-4386-1205
 🕒 午前10時～午後8時
 休 休・臨時休業あり
 ※詳細はSNSで確認
 P あり(1台)



店主のイチオシ

サントノーレ 600円(税込み)

定番のシュー菓子。甘さも控えめで阿部さん自身も特に思い入れのある一品。



店主 阿部さん

🍴 市民の皆さんのオシPoint



10代 女性

シンプルなものから本格的なものまで年中取り揃えている。焼き菓子もあり、味はもちろん見た目や包装も素敵で、友人やお世話になっている人へのギフトにもピッタリ。



30代 男性

営業時間が午後8時までなので、仕事終わりに寄ることができてありがたい。

経済センサス 活動調査

の回答にご協力ください



調査期日

6月1日現在

調査内容

従業員数、事業の内容、売上金額、費用項目、事業別売上金額、本所・支所の別 など

調査方法

企業の規模などによって調査方法が異なります

① 調査員調査

支所などがない比較的小規模な事業所、個人経営の事業所 など

4月にインターネット回答用の書類が郵送されますので、ご回答ください。



インターネット未回答の事業所や新たに把握した事業所には、調査員が紙の調査票を5月中に配布します。記入した紙の調査票は、郵送または調査員にご提出ください。

② 直轄調査

支所などを有する企業の本社

インターネット回答を基本とし、5月頃に国(民間調査会社)からインターネット回答用の書類が郵送されます。

※本調査実施のため、毎年実施している「経済構造実態調査」は行いません。



調査結果は何に活用されるの?

調査結果は国や地方公共団体における行政施策の立案や民間企業における経営計画の策定など社会経済の発展を支える基礎資料として広く活用されます。

市公式HP



経済センサスHP





子ども 真ん中 宣言

企業募集

問申 子育て課 ☎(22)2111(内線356)

市は子どもたちをみんなで支え、安心して子育て・子育てができる「子どもど真ん中」社会の実現を目指しています。

企業の皆さまにも、積極的にこの取り組みを進めていただくため、一定の条件を満たした企業などを「中野市子どもど真ん中宣言企業」として認定します。

対象の企業など

市内に本社または営業所があり、子育てしやすい職場づくりおよび子育てしやすい地域づくりに取り組むことを宣言した事業所など

中野市子どもど真ん中宣言企業に認定されると…

▶ 認定証を交付し、市公式ホームページなどに掲載

▶ 子どもど真ん中宣言企業応援クーポン券を交付

企業などで働く方のお子さんが市内の公共施設で使用できるクーポン券

▶ 業務代替手当^{*}を支給する場合、助成金を交付 問申 商工観光課 ☎(22)2111(内線258)

働きながら子育てしやすい職場環境を創出し、従業員の仕事と子育ての両立を支援するため、業務代替手当を支給する企業に対して予算の範囲内で助成金を交付します。

※業務代替手当…市内に住所がある従業員が産前産後・育児休業または子の看護などの休暇を取得した場合に、当該従業員の業務の全部または一部を代替する他の従業員に支給する手当

認定を受けるためには… ▶ 「子どもど真ん中宣言企業認定申請書」を提出

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP





道の駅

ふるさと豊田

リニューアル OPEN!!

3/31~

営業開始

午前9時~
※お食事処は午前10時~

道の駅 ふるさと豊田の全面改修が完了し、リニューアルオープンしました！また、ドッグランへの遊歩道も整備され、道の駅から歩いて行けるようになりました。

4/12
[SUN]

リニューアル記念イベント



倍増戦士ロゼショー

(午前11時~)

ショー終了後に撮影会・握手会を開催
グッズも販売します！

キッチンカーまつり

(午前10時~午後3時)

人気のキッチンカーが集合！
できたてのグルメを楽しもう！



ワークショップ
開催!!

クレイサンドアート

(午前10時~午後3時)
水晶砂アート体験を楽しもう！



職員人事

2026年4月1日現在の課長以上の職員は次のとおりです。
(紙面の都合上、一部役職を省略しています。)

問 庶務課 ☎(22)2111(内線209)

総務部 部長 栗林淳一

庶務課長 堀米一志 / 危機管理課長 勝山晴樹 /
企画財政課長兼公共施設マネジメント推進室長
阿藤博之 / 税務課長 有賀裕介

健康福祉部 部長 中山貴弘

健康づくり課長 戸田修三 / 福祉課長 江本一視 /
中野、豊田社会就労センター所長 神田幸一 /
高齢者支援課長 小林浩

子ども部 部長 鈴木克彦

子育て課長兼子ども相談室長 中山猛 /
保育課長 峰村昌志

くらしと文化部 部長 秋元正幸

生活環境課長兼市民協働推進室長兼消費生活セン
ター所長 小橋俊樹 /

文化スポーツ振興課長 荒井喜博 /

市民課長 野村博 / 人権・男女共同参画課長兼中野、
豊田人権センター館長 竹内和彦

経済部 部長 石川雅之

農業振興課長 上野聡志 / 商工観光課長 池田寿

建設水道部 部長 頓所勲

都市建設課長 大塚久良 / 上下水道課長 池田正実

消防部 部長 柴本清天

消防課長 早川秀晃

会計課 会計課長兼会計管理者 小高恵利子

教育委員会 教育次長 丸山晃

学校教育課長 小林英哉 / 南部、北部学校給食セン
ター所長 大沢英樹 / 生涯学習課長兼図書館長 小林
雄一 / 中央、北部、西部、豊田公民館長 北村勇人 /
博物館長 館林弘毅

議会 事務局長 丸山賢司

事務局次長 富田訓宏

監査委員 事務局長 高木一也

選挙管理委員会(併)書記長 高木一也

農業委員会 事務局長 佐々木篤博

ちょっとした工夫から
始めてみませんか

食事と運動で 血糖を上手に コントロール

糖尿病および糖尿病治療中の方は重症化防止のために血糖値を意識しましょう

糖尿病予防の **キーワード**

膵臓の負担を軽くする
インスリンの分泌を促す
インスリンの働きをよくする

食べ方の工夫

ご飯やパンに肉、魚、大豆、卵
などを組み合わせる

肉類や魚介類はインスリンの分泌を
促してくれるといわれています

積極的に食物繊維を摂取

食物繊維で糖質の吸収を抑制し、
食後血糖値の上昇を抑えてくれます

ゆっくり食べる

インスリンの分泌に合わせて
血糖値を下げることもつながります



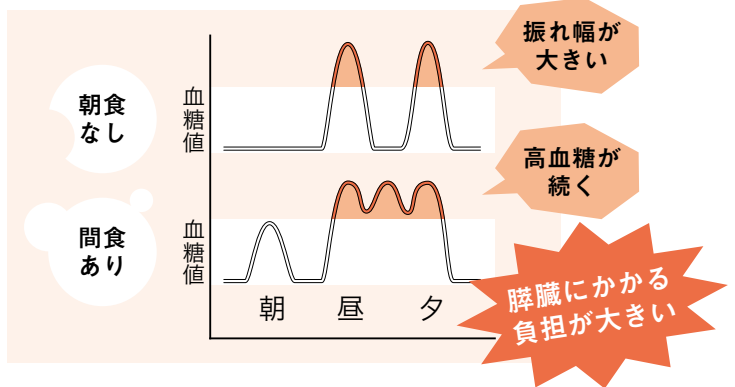
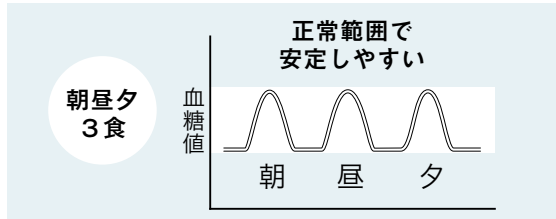
食後30分以内に簡単な運動

台所仕事や掃除、洗濯干しでもOK

筋肉に糖が取り込まれ、
食後の高血糖の改善につながります



食べるタイミングによる血糖値の変化



規則正しい食事は膵臓への負担を減らし、
血糖のコントロールをしやすくなります。

問申 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

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 4月16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。

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

※相談対応は正午まで

会場 中野保健センター

歯周疾患検診

対象者に受診券をお送りします。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。

期間 2027年2月27日(出)まで

対象 本年度中に20、30、40、45、50、55、60、65、70歳を迎える方

骨髄バンクドナー助成

公益財団法人日本骨髄バンクに登録し、骨髄などを提供したドナーと当該ドナーが勤務する事業所に対して、提供のために入院した日数分の助成をしています。

助成額 ドナー 2万円/日

事業所 1万円/日

※最大10日分まで

尿中塩分摂取推計量検査

普段の食事を取っている塩分量を確認してみませんか？

尿中塩分量を測ることで将来の高血圧リスクを予想し、食習慣を見直すことができます。

検査方法など詳しくは健康づくり課へお問い合わせください。

実施期間 2027年3月末まで



帯状疱疹ワクチン接種

一部助成をしています

健康づくり課 ☎(22)2111(内線368)

接種対象者

- ・本年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方
- ・60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがあり、日常生活が困難な方

自己負担額

生ワクチン【1回】 2,400円

不活化ワクチン【2回】 6,400円/回
※2回接種で12,800円

実施期間

2027年3月31日(水)まで

期間を過ぎた後の接種は全額自己負担になります。

不活化ワクチンは2カ月以上の間隔をあけて2回接種が必要です。



市公式HP

※医療機関に予約の上、接種を受けてください。対象となる方の生年月日など詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

接種が可能な医療機関はコチラです

凡例…○:生ワクチン、★:不活化ワクチン

医療機関名	電話番号	接種可能ワクチン
北信総合病院	(22)2151	○★
アライクリニック	(24)0601	○★
飯田医院	(22)2653	★
市川内科医院	(22)3366	★
今井こども医院	(24)7755	★
小田切医院	(22)3054	○★
くまき整形外科・リウマチ科クリニック	(23)1301	○★
高野医院	(22)6810	★
さかえクリニック	(23)2405	○★
須藤医院	(22)3746	○★
徳竹医院	(22)3202	★
西原医院	(22)3007	★
長谷川クリニック	(26)7700	○★
はんだクリニック	(38)0861	○★
丸谷医院	(26)0077	○★
三沢クリニック	(22)5522	★
南谷整形外科	(22)7722	○★
油井内科医院	(26)1241	○★
佐藤病院	(38)3311	○★

持ち物 本人確認書類(免許証、マイナンバーカードなど)、接種済証(不活化ワクチン2回目の方)、生活保護受給証明書(受給者のみ)

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)

脳元気!! 体らくらく教室

レクリエーションを交えた楽しい運動と脳トレで脳と体がイキイキ元気になる教室です。

期間 5月25日(月)～(週1回、約3カ月間)

時間 午前10時～11時30分

会場 市民会館ソソラホール

※希望者には送迎があります。

こんな方にオススメです

- 人と交流したい
- 体力に自信がない
- 運動が苦手
- 気軽に体を動かしたい



わかがり教室

自宅で行える運動、脳トレ、栄養、お口の健康などについて仲間づくりをしながら楽しく学べる教室です。

期間 6月3日(水)～(週1回、約3カ月間)

時間 午前10時～正午

会場 中野保健センター

こんな方にオススメです



- 今より若返りたい
- 運動を始めたい
- 運動の方法を知りたい
- 体力を向上させたい

※前年度参加された方は、同じ教室には申し込みできません。

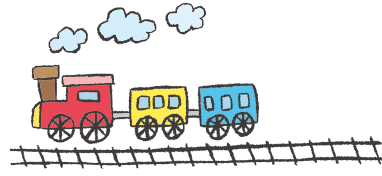


子育て案内

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388・385)

教室など

育児教室



日時・会場	対象児・内容
4月17日(金) 午前10時～11時30分 中野保健センター	8～10カ月児 ・赤ちゃんのお口の話 ・離乳食の話、試食～手づかみ食べ・食べる姿勢～ ・図書館から絵本の紹介、読み聞かせ ・ベジチェック®

マタニティママ&パパクラス

持ち物 筆記用具、母子健康手帳、飲み物、サポートブック、子育て応援ガイドブック

日時・会場	内容
5月8日(金) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	妊娠中の過ごし方・分娩のお話、“出産～子育て”に関する制度とサービス、沐浴と抱っこ体験、お父さんの妊婦体験、個別相談

LINEで
簡単予約

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！



こども家庭センター

ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください

母子保健機能と児童福祉機能を統合した一体的な相談・支援をします。

母子保健機能 (妊産婦・母子保健に関すること)

妊娠前から子育て期(主に乳幼児期)のさまざまな不安や悩みについて、保健師や助産師が寄り添い、支援します。

妊娠届出 妊婦等包括相談支援 乳幼児健診
赤ちゃん訪問 産後ケア 育児相談

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線385・388)

児童福祉機能 (子ども相談・児童福祉に関すること)

18歳までのお子さんやそのご家族のさまざまな相談に応じ、家庭児童相談員や社会福祉士、保健師が支援します。必要に応じて適切なサービスや関係機関につなぐ総合相談窓口です。

問 子ども相談室 ☎(22)2111(内線278・277・271)
(23)3191(直通)

子ども電話相談 ☎(23)3191 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、12月29日～翌年1月3日を除く)

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をご紹介します

中央子育て支援センター りんごっこ

住所 西一丁目1-7
電話番号 0269(22)2259
対象者 乳幼児(0歳~就学前)
利用料金 無料
利用時間 午前9時~午後5時
休業日 火曜日、12月29日~翌年1月3日



豊田子育て支援センター うさぎっ子

住所 豊津2514-1
電話番号 0269(38)1638
対象者 乳幼児(0歳~就学前)
利用料金 無料
利用時間 午前9時~午後5時
休業日 水・日曜日、祝日、12月29日~翌年1月3日



子育て支援拠点施設 HUBLIC

住所 壁田1572
電話番号 0269(38)1197
対象者 乳幼児(0歳~就学前)から18歳までの方
利用料金 無料
利用時間 午前9時~午後5時
休業日 金曜日、12月29日~翌年1月3日
【臨時休館日】4月16日(木)



中野児童センター

住所 中央二丁目1-27
電話番号 0269(26)1260
■対象者 乳幼児(0歳~就学前)
利用料金 無料
利用時間 午前9時30分~午後0時30分
休業日 土・日曜日、祝日、12月29日~翌年1月3日、
小学校の休業日(春・夏・冬休みなど)



ひよこ保育園 子育て支援センター たまご

住所 東山1134-4(ひよこ保育園内)
電話番号 0269(22)6292
対象者 乳幼児(0歳~就学前) 利用料金 無料
利用時間 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・日曜日、祝日



平野児童センター

住所 岩船43
電話番号 0269(26)5219
※対象者などは中野児童センターと同じです。

平野さつきこども園 子育て支援センター さつきっこ

住所 片塩35 電話番号 0269(38)0088
対象者 乳幼児(0歳~就学前) 利用料金 無料
利用時間 午前9時~午後2時 休業日 土・日曜日、祝日、12月29日~翌年1月3日



※全ての施設で乳幼児(0歳~就学前)のお子さんの利用には、保護者の付き添いが必要です。



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。

庶務課
☎(22)2111(内線212)



ふじまきかなと
藤巻奏斗さん(11カ月)
大きく元気にうまれてきてくれて
ありがとうみんな待ってたよ!

ふじさわ たける
藤澤武琉さん(3歳)
ママ、みてー!と撮った写真。
何気ない日常のショットです。



まちかど トピックス

2/24

開校5周年&高野辰之生誕150周年記念
音楽親善アンバサダー麻衣
特別授業

歌手で市音楽親善アンバサダーの麻衣さんを豊田小学校にお招きし、特別授業をしていただきました。

当日は全校児童と豊田中学校1、2年生が参加。麻衣さんの話を聞き、市のイメージソング「空みあげて」と「故郷」を一緒に歌いました。

自身の経験から、夢を持って努力することや世界に目を向けることの大切さを語り、児童、生徒らは真剣な表情で耳を傾けていました。



2/28

スポーツ推進委員会企画
みんなでワイワイポッチャ大会

パラリンピックの正式種目『ポッチャ』を楽しく体験してもらうため、市コミュニティスポーツセンターを会場にポッチャ大会が開催されました。ルール説明や基本的な投げ方を練習した後は実際の試合の流れを体験しました。場面ごとに戦略を考え、メンバー同士で声をかけ合いながら、白熱した戦いが繰り広げられました。



3/3

多目的サッカー場リニューアル記念イベント
キックオフ

多目的サッカー場の人工芝張り替え工事と照明のLED化完了を記念し、市内の小学生サッカー3チームを招待してイベントを開催しました。

当日はAC長野パルセイロ・レディースの選手によるサッカー教室や3人制サッカー大会を行い、参加したFC中野エス



ペランサU-12、高丘FC、日野平岡FCの4、6年生約70人は新しい人工芝に歓声を上げながらプレーを楽しんでいました。

※撮影場所：南宮中学校



3月17日に市内小学校7校、18日に中学校4校で卒業証書授与式が行われ、小学生359人、中学生339人が卒業しました。

式では在校生や保護者など大勢の出席者が見守る中、卒業生が入場し、校長先生から一人一人に卒業証書が手渡され、来賓や在校生からお祝いや感謝の言葉が贈られました。

新たな旅路への一歩を踏み出した卒業生の瞳には、どんな困難も乗り越えられるような力強さと輝きが宿っていました。

3/17
・18

たくさん思い出と感謝を胸に
小・中学校卒業証書授与式

3/7

豊田公民館文化講演会
木山裕策
講演会&ミニコンサート



市出身の牧秀悟選手が日本代表メンバーとしてWBCに出場するにあたり、市民会館ソラホールでパブリックビューイングを開催しました。大型モニターに牧選手の姿が映し出されると、来場者はバルーンをたたきながら声援を送り、会場は熱気と歓声に包まれ、大きく盛り上がりました。

3/6・7

2026ワールド・ベースボール・クラシック
ホームタウンヒーロー・
パブリックビューイング

歌手の木山裕策さんをお招きし「ガンが教えてくれたこと」自分に向き合っただけ「つけた夢」と題して講演していただきました。

自身の病気のことや家族のことなどを話し、諦めずに夢に向かって挑戦し続けることの大切さを伝えていただきました。

後半のミニコンサートではデビュー曲「home」などが披露され、会場は大きな拍手に包まれました。



3/14

個性豊かな作品たち
土人形絵付けコンテスト表彰式

第20回土人形絵付けコンテストの入賞作品が決定し、制作者の表彰式を行いました。

3部門で応募総数380点から選ばれた30点の入賞作品は市公式ホームページからご覧いただけます。





暮らいの 情報掲示板

4・5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

4/5 (日)	中野小学校6年2組学習発表展 会中野陣屋・県庁記念館 期4月19日(日)まで
4/11 (土)	和紙と箔でカード作り 会中野小学校旧校舎・信州中野銅版画ミュージアム Pick up イベント① ※菊池契月・一雄展は5月6日(水)まで開催
4/12 (日)	信濃グランセローズホームゲーム 会出発進行スタジアムNAKANO 道の駅豊田リニューアル オープンイベント 会道の駅ふるさと豊田
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 組み木作品集展-池田憲一郎制作- 会中野陣屋・県庁記念館 期5月18日(月)まで
4/25 (土)	映画「シンペイ 歌こそすべて」鑑賞会 会中山晋平記念館
4/26 (日)	フロの日 会農村環境改善センター帯の瀬ハイッ
4/29 (水祝)	「故郷」のふるさと音楽会 会高野辰之記念館
5/4 (月祝)	二十歳を祝う会 会市民会館ソソラホール
5/9 (土)	こどものとしょかんまつり 会市立図書館 ※10日(日)も開催

5/10 (日)	帯の瀬の日 会農村環境改善センター帯の瀬ハイッ
5/20 (水)	小林茂延作品展 会中野陣屋・県庁記念館 期5月31日(日)
5/21 (木)	ひろたんの甘えん坊展 会中野陣屋・県庁記念館 期6月14日(日)
5/23 (土)	グリーンコンサート 会中山晋平記念館
開催中	ソソラストリート春の装い Pick up イベント② 会市民会館ソソラホール 期4月19日(日)まで 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 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 4月26日(日) 午前10時～午後1時
 会場 ユーパレット中野西店

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】
 5月24日(日) イオン中野店

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

五月人形／正月飾り／アイロン／カールアイロン／ハンドソープ／男性用ズボン／男性用下着(未使用)／座布団／学習机／ベビー布団／ベビーカー／バッグ／コサージュ／ソファ／ポータブルトイレ／マッサージ器／桃用コンテナ／洋服ダンス／本棚／スーツケース

無償で譲ってください

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／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

○ Pick up イベント



気軽にアート体験ワークショップ
和紙と箔でカード作り

カレンダー①

問 申 文化スポーツ振興課 ☎ (22) 2111 (内線394)



「菊池契月・一雄展」に併せたワークショップを行います。想像力を膨らませながらアート体験を行い、日本画に対する理解を深めることができます。

日時 4月11日(土) 午前10時～午後4時
会場 中野小学校旧校舎・
信州中野銅版画ミュージアム

参加料 1,100円(予約不要)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



フードライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎ (26) 3111

日時 5月7日(木) 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)



市民会館が春の装い
ソラストリートで「桜並木」

カレンダー②

問 申 文化スポーツ振興課 ☎ (22) 2111 (内線394)



3月から市民会館のソラストリートでは「桜並木」の装飾がされています。

期間 4月19日(日)まで

会場 市民会館ソソラホール

ご寄付ありがとうございました

問 申 庶務課 (内線400)

大井正隆 様 (愛知県)

現金 100,000 円

延徳小学校児童図書購入のため

中野市農業協同組合 (三好町)

代表理事組合長 望月隆 様

児童用傘 290本

管内小学校の新入学児童への祝品として

中野ライオンズクラブ (中央)

会長 阿部賢二 様

安全帽子 314個

新入学児童の交通安全のため

お知らせ



**中野市新型コロナウイルス感染症
等対策行動計画の改定**

問 健康づくり課(内線368)

新型コロナウイルス感染症などはほとんどの人が免疫を持っていないため、世界的な大流行といった社会的影響をもたらすことが予想されます。

新型コロナウイルス感染症対応の経験やその課題を踏まえ国および県の行動計画が改定されたことから、中野市新型コロナウイルス等対策行動計画を改定しました。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



**旧信州中野観光センター
電気自動車用急速充電器の
利用を廃止しました**

問 生活環境課(内線247)

機器の老朽化に伴い、急速充電器の利用を廃止しました。



**宅配ボックスの
購入費用を助成します**

問 生活環境課(内線247)

宅配の再配達を減らすことによる温室効果ガスの排出削減および宅配物の盗難などに対する防犯対策として、宅配ボックスを新たに設置する方に対して購入費用の一部を助成します。

対象者 市内に住所を有する方
補助額 市内に事業所を有する方
購入経費の2分の1以内
(1台あたり上限1万円)

申請期限 2027年3月31日(水)
※対象となる宅配ボックスの条件など詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



**中野まなびい塾を
ご活用ください**

問 生涯学習課(内線423)

市が行っている仕事について担当職員から話を聞ける出前講座で、67のメニューがあります。5人以上の市民の参加があれば活用できます。

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



**第3次中野市教育大綱を
策定しました**

問 学校教育課(内線416)

本年度から2029年度を計画期間とする第3次中野市教育大綱を新たに策定しました。

教育大綱は教育目標や施策の根本的な方針を示すとともに、教育基本法第17条第2項の規定に基づき、本市における教育振興に関する基本的計画として位置付けています。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



**中野都市計画下水道を
変更しました**

問 都市建設課(内線380)

変更決定日 2月20日
変更区域面積 約19ha
変更内容 公共下水道の排水区域(汚水)の七瀬処理区を廃止し、中野処理区に統合しました。
※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



作業の種類		単位	金額	備考	
農作業 標準労賃	田・稲作	田植え	1,061円	植え付け作業準備、消毒作業含む	
		一般作業	1,061円		
	畑・果樹	一般作業	1,061円	袋かけ・摘果・房切・摘粒など	
		剪定作業	1,990円		
		技術作業	1,770円	棚・ハウス建て	
		接木作業	1,770円	資材代別	
	きのこ	一般作業	1,061円		
	オペレーター	運転作業	1,770円	SSの運転手	
機械作業 標準料金	田・稲作	代かき(一度)※	11,630円		
		代かき(二度)荒代※	10,780円		
		代かき(三度)植代※	10,780円		
		田植え(田植機)※	11,700円	植え付けのみ、標準は4条植	
		バインダー※	12,550円	結束ヒモ別	
		ハーベスター※	12,840円	(ハゼ掛け)基準	
		コンバイン(結束付)※	27,710円		
		コンバイン(カッター)※	25,780円	自脱式コンバイン、運搬料別	
	田	耕起作業	10a	10,670円	ロータリー耕 13~15cm標準
	畑・果樹	SS防除		5,550円	燃料費込、オペレーター代・薬剤代別
		草刈り	刈払い	1時間	2,270円
		乗用	10a	5,090円	乗用草刈機、燃料費込
	重機	バックホー※ (バケット0.07㎡以上)	1時間	6,850円	運搬料別
		バックホー※ (バケット0.07㎡未満)		6,140円	

※運転手・燃料費が含まれています。

問 農業委員会事務局(内線409)

2026年度
農作業標準労賃・
機械作業標準料金
(4月1日から適用)



市公式HP

作業労賃・作業料金は目安とし、圃場条件などを考慮して当事者間で協議してください。領収書は必ず発行してください。

農地賃借料(最低～最高額)

品目	10aあたりの年額
水稲	3,000円 ~ 12,500円
野菜全般	3,000円 ~ 12,000円
花き全般	5,000円 ~ 10,000円
ぶどう(生食用)	5,000円 ~ 30,300円
りんご	3,000円 ~ 15,000円
その他果樹	2,700円 ~ 12,800円

※著しく高額または低額であった賃借料を除く。



農地賃借料情報

問 農業委員会事務局(内線409)

農地法第52条の規定に基づき、2025年に契約された農地賃借料の情報を提供します。数値は目安としていただき、実際の賃借料の設定には当事者間で十分に協議してください。

※地域ごとの賃借料など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

市公式HP



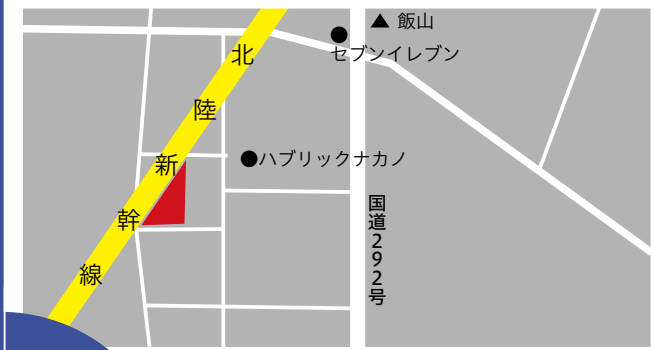
市有財産を売却します

物件の詳細や申し込み方法は、市有財産売却案内書をご確認ください。案内書や申し込み様式は企画財政課で配布するほか、市公式ホームページからダウンロードすることができます。

市公式HP



問申企画財政課（内線222）



1

大字壁田(土地)

土地 4,243.00㎡
受付期限 4月24日(金)

土地 8,927.39㎡
受付期限 4月24日(金)

2 旧中野高等学校
グラウンド

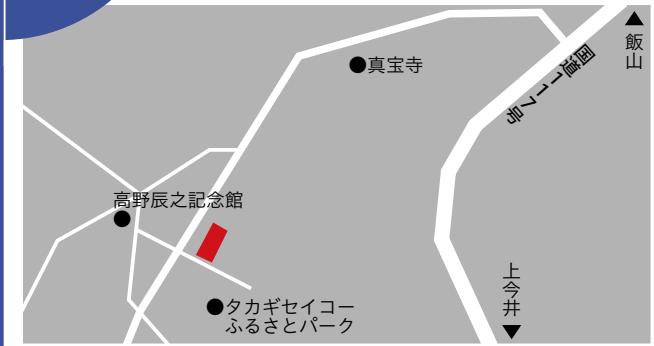
2



3

旧永田保育園

土地 2,036.00㎡
建物 583.30㎡
受付期限 4月24日(金)



毎週水曜日は通常休館日ですが、次のとおり営業し、休館日を変更します。

休館日

- ・ 4月29日(水)祝 ↓ 4月30日(木)
- ・ 5月6日(水) ↓ 5月7日(木)

問 文化スポーツ振興課(内線394)



市民会館ソラホールの
振替休館

児童扶養
手当



特別児童
扶養手当



【特別児童扶養手当】
対象 精神や身体に中度以上の障がいや有する児童を養育している方

【児童扶養手当】
対象 父母が離婚や死亡した児童、父または母が重度の障がいの状態にある児童、婚姻によらないで生まれた児童などを養育している方

各手当は対象に該当する場合でも申請をしないと受給できません。

問 福祉課(内線276)



児童扶養手当、
特別児童扶養手当受給申請

私の将来の夢は、接客業の仕事です。私がよく行くレストランは、料理をロボットが運んでいますが、その中で働いているお姉さんたちがすごいと思ったし、いつも笑顔でしっかり接客しているのがたにあこがれたからです。

私が接客業の仕事をしたら、明るく元気にAIに負けないぐらい働いて、お客さんに笑顔でごはんを食べてもらいたいので、これからも勉強をがんばっていきたいです。



お客様も
笑顔に

萩原愛樹

(はぎわら いつき・日野小学校6年)

夢
No.248



農業王国発展加速化事業

問申 農業振興課(内線250)

農業生産の基盤を強化し農業者の経営安定を図るため、農業用施設の整備にかかる生産資材購入費または果実酒製造施設の新設および増設に対して経費の5分の2(上限800万円)まで補助します。

申し込み
4月17日(金)／窓口

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



高野辰之生誕150周年記念
「故郷」のふるさと音楽会

問申 高野辰之記念館
☎(38)3070

日時 4月29日(水)
午後1時30分開演

出演 但馬有紀美さん(バイオリン)

田中英明さん(ピアノ)

入場料 一般1200円
高校生以下600円

申し込み 4月12日(日)
5月27日(月)／

電話



特殊詐欺被害防止対策機器
の購入・設置助成金

問申 消費生活センター(内線238)

年々巧妙化する特殊詐欺対策として、特殊詐欺対策機器の購入・設置費用の2分の1(上限5000円)まで助成します。

対象 65歳以上の方がいる世帯

申込期限 2027年3月31日(水)
(先着40台)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



グリーンコンサート

問申 中山晋平記念館
☎(22)7050

日時 5月23日(土)
午後2時～3時30分

出演 外山賀野さん(チェロ)
小林夏実さん(ピアノ)

入場料 一般1000円
高校生以下500円

申し込み 4月24日
5月22日(金)／電



募集



市営住宅入居者募集

問申 都市建設課(内線273)

現在空きがある住宅と4月から6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。

抽選日時 4月30日(木)
午後1時30分

抽選会場 市役所会議室21

申込期限 4月14日(火)



若者住宅入居者募集

問申 都市建設課(内線273)

現在空きがある住宅の入居者を募集します。

抽選日時 4月30日(木)
午後2時30分

抽選会場 市役所会議室21

申込期限 4月14日(火)



市立図書館

ICタグシステムを導入しました

問 市立図書館 ☎(26)5841



ICタグシステムによる
本の貸し出し手続きを開始しました
ぜひご利用ください

※分館は未導入

一度の操作で最大 **10冊**まで

利用者自身で簡単に貸し出し操作・手続きが可能です。

待ち時間が短縮され
便利にご利用いただけます。



市立図書館
公式HP



資料返却の際は、今までどおり窓口へお持ちください。
(閉館時は図書館入口のブックポストへ)

新たなふれあい農園を 開園します

問 農業振興課(内線374)

西条地区に新しく「西条第3ふれあい農園」を開園します。

場所 大字西条119

開設日 4月25日(土)

利用料 1500円/区(25区画)

申し込み

4月17日(金)/窓口

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



スポーツ教室参加者

問 中野市体育協会

☎(26)3572

●初心者硬式テニス教室(全8回)

期日 5月12日～7月7日の毎週

火曜日

時間 午後7時30分～9時30分

会場 市営テニス場

対象 高校生以上の方

申込期限 5月1日(金)

●初心者弓道教室(全10回)

期日 5月13日～7月29日の毎週

水曜日

時間 午後8時～9時30分

会場 SHIGAPLANT

SERVICE 中野弓道場

対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方

申込期限 5月7日(木)

※受講料はともに2000円

熱意応援事業補助金 活用事業

問 市民協働推進室(内線455)

協働による地域づくりの推進を図るため自主的・主体的に取り組み、地域の力を生み出す市民活動団体を支援します。事前相談は随時受け付けています。

募集期間

4月13日(月)～5月15日(金)

交付金額

①総合計画の重点テーマに該当する事業に対して、対象経費の5分の4以内

②前記以外の事業に対して、対象経費の4分の3以内

限度額は①②ともに30万円で、特に優れた事業と認められた場合は、補助率が10分の9以内まで引き上げられます。

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



年金

学生納付特例制度の申請は毎年度必要です！

国民年金には学生で所得が一定以下の場合、申請により保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。学生納付特例を受けた期間は、年金額には反映されませんが、受給資格期間に算入されます。

○新たに特例を受けたい方

「年金手帳または番号通知書」と「学生証の両面の写し(または在学証明書の原本)」をお持ちの上、市民課または長野南年金事務所で申請するかマイナポータルから電子申請をしてください。

※国民年金は20歳から加入となります。20歳前の手続きはできません。

○引き続き特例を受けたい方

2025年度に学生納付特例を承認され、本年度も引き続き同じ学校に在学する方は、4月上旬頃から順次送付される申請ハガキに必要事項を記入の上、ご返送ください。

☎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

3年間広報担当としてお世話になりましたが、4月号を最後に異動となりました。短くも多くの経験をさせていただきました。取材や撮影にご協力いただいた市民の皆さま本当にありがとうございました！今後も「広報なかの」をよろしく願いいたします！（宮島）



トラブル事例

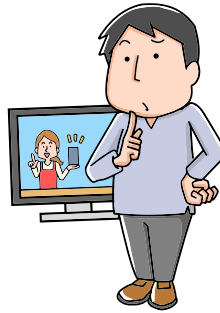


181

テレビショッピングではテレビ広告以外の情報も確認しましょう

テレビショッピングで紹介されているマッサージ器を見て電話で注文した。使ってみたところ、たたく力が強すぎて使えないと感じたので、事業者へ返品したいと電話で連絡した。事業者からは「通電した商品の返品はできない。注文時の電話でも説明している。」と言われ返品に応じてくれない。

アドバイス



テレビショッピングでは購入の際に実物を確認できません。注文の際は広告の情報だけでなく、商品の使用感やサイズなどについて電話口でもよく確認しましょう。テレビショッピングは通信販売に当たるため、クーリング・オフはありません。テレビ広告で返品特約が適正に示されている場合は、返品・解約の条件はその特約に基づきます。返品可能でも未開封に限られていたり、期限が設けられていたりしている場合もあるので、よく確認しましょう。

☎ 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

行政相談	①期日 4月10日(金) 時間 午前9時～11時 会場 市役所 面談室6 ②期日 5月11日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎 第4会議室	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 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

豊田deノルディックウォーキング～春期～

日時 ①4月24日、5月22日、6月5日、②5月8日
(全4回 毎回金曜日) 午前9時～10時30分

内容 ポールを使い効率よく全身運動をしましょう。＊ポールは貸し出しできます。

会場 ①豊田文化センター、②タカギセイコーふるさとパーク

講師 日本ノルディックフィットネス協会ナショナルトレーナー 服部正秋さん

定員 20人 持ち物 タオル、飲み物、雨具、上履き(②のみ)

申し込み 4月10日(金) 午前9時～



歴史講座 村びとたちの妙高山信仰

日時 ①5月12日(火) 午後1時30分～3時30分

②5月19日(火) 午前8時50分～午後3時

内容 ①江戸時代、人々の信仰を集めた妙高山、その実態を紐解く学習会
②バスでゆかりの地(妙高市など)を巡るフィールドワーク

講師 郷土史研究家 樋口和雄さん 定員 ①30人、②22人 ※①を受講される方

参加費 ②のみ500円(関川関所道の歴史館入館料)

持ち物 ①筆記用具、②飲み物、昼食または昼食費

申し込み 4月10日(金) 午前9時～

鉢バラを育てよう

期日 5月13日、7月1日、9月9日、11月18日(全4回 毎回水曜日)

時間 午前9時30分～11時

内容 一本木公園でバラの育て方を学びます。次の3品種から1つを育てます。

①ゴールドバニー、②ブラスバンド、③バーガンディー・アイスバーグ

講師 荒井バラ園 荒井健悟さん 定員 15人 ※原則、4回の受講ができる方

材料費 2,500円 持ち物 手袋、移植ゴテ、鉢持ち帰り用の袋、筆記用具

申し込み 4月13日(月) 午前9時～

「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。受講の申し込みは、市内在住の方を優先とします。

文化なごの

公民館HP



ふるさとの歴史
川を渡る知恵と願い
—上今井橋の歴史—

かつて中野市の千曲川には、腰巻(古牧)・大俣・上今井・立ヶ花の四カ所に「舟渡し」があった。そのうち上今井の舟渡しは、現在の河道に位置していた。

歴史をさかのぼること約400年前。江戸幕府が作成した『正保国絵図』には、すでにこの舟渡しが記されている。舟の修繕費を飯山藩や近隣の村々が分担した記録もあり、地域全体で支えた生活の要であったことが分かる。

しかし「より便利に、安全に渡りたい」という人々の願いが、千曲川を渡る風景を変えていった。

大きな転換期は1872(明治5)年。千曲川の「新堀川」完成を機に13艘の舟をつなぎ合わせた「舟橋」が架けられた。ゆらゆらと揺れる舟橋を歩いて渡る感触は、人々にとって画期的な体験だったはずである。

その後、1923(大正12)年には「木橋」が架けら

れた。しかし、氾濫によりたびたび流失してしまふ。

「流されない丈夫な橋を」という切実な願いが実を結んだのは、1952(昭和27)年のこと。当時「県下一」と称えられた、美しい鉄骨の吊り橋が完成した。そして1985(昭和60)年、時代の要請に答え、現在の強固な鉄橋へと生まれ変わった。

何気なく渡っている上今井橋。その足元には、利便性と安全性を求め、橋をつなぎ続けてきた先人たちの長い物語が眠っている。

高井地方史研究会会長
寺島正友



▲ありし日の上今井吊り橋(1952～85年)



ふるさと歴史探訪～春～

日時 5月13日、20、27日、6月3日、10日(全5回 毎回水曜日) 午前9時30分～11時30分

内容 地域に残る文化財などを見て歩き、歴史的背景について学びます。※現地までマイクロバスで移動

講師 第1回 土屋積さん、第2回 生涯学習課 柳生学芸員、第3回 高木元治さん、第4回 寺島正友さん
第5回 生涯学習課 大滝学芸員

定員 23人 持ち物 飲み物、散策に適した服装 申し込み 4月13日(月)～15日(水) 午前9時～午後5時
※申し込み多数の場合、抽選。定員に達しない場合、期間延長。

はじめての色鉛筆画教室

日時 5月16日、23日、30日、6月6日、13日、20日
(全6回 毎回土曜日) 午前9時30分～11時30分

内容 色鉛筆で写真のような絵の描き方を学びます。

講師 田中健太郎さん 定員 10人 材料費 600円

持ち物 24色以上の色鉛筆、2Bの鉛筆、30cm定規 申し込み 4月15日(水) 午前9時～

市民書道展受賞作品展示

期間 4月30日(木)まで

内容 書道作品



すくのび学級

日時 5月11日～12月14日(全10回 毎月月曜日) 午前10時30分～11時30分

内容 リトミックや親子ダンス、英会話などを行います。音楽に合わせて踊ったり、歌ったり親子で楽しく遊びましょう。

講師 小林寿美さん ほか 持ち物 飲み物 申し込み 4月13日(月) 午前9時～

ゆったり楽しむ太極拳

期日 4月23日、5月7日、21日、6月4日(全4回 毎回木曜日) 午前10時～11時30分

内容 だれでも負担なく動けます。基本の姿勢と手順から始めてみましょう。

講師 公認太極拳A級指導員 山崎ちよ子さん 定員 25人 持ち物 上履き、飲み物、動きやすい服装

申し込み 4月10日(金) 午前9時～

初夏のフォト散歩

日時 5月23日(土) 午前9時30分～正午 内容 浜津ヶ池公園を散歩しながら、撮影します。※少雨決行

講師 フォトグラファー 松島美晴さん 定員 10人 持ち物 動きやすい服装、雨具、スマホまたはカメラ

申し込み 4月15日(水) 午前9時～

うた声のひびき 前編

日時 5月13日、6月17日、7月15日、8月5日(全4回 毎回水曜日) 午後1時30分～3時

内容 懐かしの童謡唱歌を歌います。合唱経験は問いません。

講師 片山みや子さん ほか 定員 20人 持ち物 飲み物 申し込み 4月14日(火) 午前9時～

ハス鉢講座

日時 4月22日(水) 午後1時30分～3時

内容 ハスを鉢で育ててみましょう。7月に花が咲きます。

講師 やまもと農園 山本泰士さん 定員 10人

材料費 5,000円 持ち物 ゴム手袋、筆記用具

申し込み 4月10日(金) 午前9時～

草津道トレッキング

日時 5月13日(水)、20日(水) 午前8時30分～正午

内容 湯田中～一本木公園まで道標を目印に歩きます。一日だけの参加も歓迎。

講師 府川公広さん 定員 20人

持ち物 飲み物、歩きやすい服装、電車代※1回につき410円

申し込み 4月14日(火) 午前9時～

笑いヨガ健康講座

日時 5月12日、26日、6月9日、23日、7月7日(全5回 毎回火曜日) 午後1時30分～3時

内容 笑って心身の健康を目指しましょう。 講師 清水順子さん 定員 20人 持ち物 飲み物

申し込み 4月21日(火) 午前9時～

読書ノートが作れるようになりました

- ・図書館内の検索機から現在借りてる本のリストが印刷できるようになりました!(中野のみ)
- ・リストはシールになっているので、図書館にある専用の紙や自分の手帳などに貼って、読書記録を残すことができます。

▶なかの子ども読書週間

期間 4月23日(木)~5月10日(日)

内容

- ・「としょかんスタンプラリー」
期間中、各種イベントに参加してスタンプを集めると景品がもらえます。
- ・「おいしいものの絵本」
絵本の展示
- ・「わたしの好きな本」
専用の用紙に好きな本を書いて展示
- ・「市内小中学校ベストテン」
市内各小中学校の人気本(ベスト10)の一覧を展示

▶こどものとしょかんまつり

期日 5月9日(土)、10日(日)

内容

- ・ボランティアと学生のおはなし会
- ・映画上映会
- ・ホーボーズの人形劇がやってくる
出演 ホーボーズパペットシアター
演目 「三つのねがい」
定員 50人
申し込み 4月9日(木) 午前9時~ / カウンターまたは電話
など

図書館がより

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



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 4月9日、16日、23日、30日
(毎週木曜日)

時間 午前11時~11時15分



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

真田幸村 日本一の兵
上映日時 4月15日(水) 午前10時

アルプスの少女ハイジ
上映日時 4月19日(日) 午後2時

おくりびと
上映日時 5月6日(水) 午前10時

※都合により上映日、上映作品を変更する場合があります

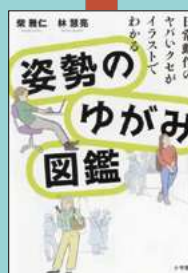
今月の新着図書



フリーランス農家という働き方

著/小葉松真里
太郎次郎社エディタス

土地がなくても農家ができる。全国各地の農家の繁閑に合わせて働く働き方を確立。フリーランスのお仕事事情や全国の魅力的な農家も紹介している。



姿勢のゆがみ図鑑

著/柴雅仁、林慧亮
小学館

ゆがんだ姿勢を治すのではなく、バランスの偏った姿勢をリセットする方法を教えてくれる。寝ているとき、座っているときなど場面別に載っている。

叫び
(島山丑雄)

時の家
(鳥山まこと)

カフェの帰り道
(嶋津輝)

大人も子どもも楽しいあたら
しい自然あそび (奥山英治)

脳は眠りで大進化する
(上田泰己)

地球の歩き方 日本の虫旅

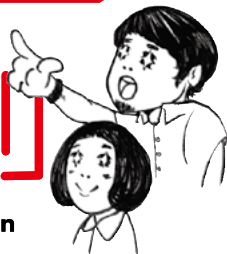
A I は「月が綺麗ですね」を理解
できるか? (岡本裕一朗)

★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。 4月の実施期間 4月19日(日)~25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
☎ (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！

歴史

春テーマ展
市指定有形文化財「中野町製糸場水車機械略図」から暮らしを読み取る



中野町製糸場水車機械略図(部分)

現在の松川生まれの関長年が1973(明治6)年に制作した縦185cm×横256cmの大作。

描かれた景観や輸送手段、人物の服装や髪形から時代の大転換期を生きる中野町の人々の息づかいが感じられます。

期間 5月31日(日)まで

場所 常設展示室

展示に合わせ、ギャラリートークを開催します。

日時 4月26日(日) 午後1時30分

5月24日(日) 午後1時30分

その他 予約不要、観覧料が必要です。

歴史

速報展
南大原遺跡の新発見

上今井で長野県埋蔵文化財センターが発掘調査している南大原遺跡。2025年度に出土した弥生時代の玉作り関連資料など、最新の成果を展示します。本邦初公開の資料です。

写真提供:長野県埋蔵文化財センター



管玉に孔を開けるための錐(左:メノウ製、右:安山岩製)。大きさは実物を見て確かめてください

期間 5月10日(日)まで

場所 エントランス 観覧無料

共催:(一財)長野県文化振興事業団 長野県埋蔵文化財センター

弥生時代の玉作り 栗林遺跡でも？



栗林遺跡で見つかった碧玉のかけら

Column

上今井の南大原遺跡の発掘調査によって、弥生時代(2100年ほど前)に、碧玉という緑色の石材を加工して、細い管状のビーズ「管玉」を製作していたことがわかりました。原石のかけらや、荒割するための石の鋸や、紐通しの孔を開ける安山岩製やメノウ製の錐など、一連の工程が復元できる資料が見つかったのです。これまで、信州で見つかる玉は北陸地方からの輸入品だと思っていましたが、考えを改める必要があるようです。

ところで、玉作りが行われていたのは、南大原遺跡だけなのでしょうか。実は気になる資料があります。千曲川旧河道(古川)を挟んで南大原遺跡に隣接する栗林遺跡で、管玉の材料になる碧玉のかけらが見つかっているのです。どこにでもある石ではないし、面取りされているようなので、玉作りの工程で発生したものではないかと。ひょっとして、栗林遺跡でも？

★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
	【ママ＆ベビーTime】	【ゆったり癒しTime】	【がっつり天文Time】
水曜プラネ 8日、15日、22日	アステリアと星の道しるべ	ヒーリングプラネタリウム 地球の風景	超大質量ブラックホール
土曜日	クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者	超大質量ブラックホール	クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者
日曜日・祝日 29日(祝)	クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者	アステリアと星の道しるべ	クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者

各回45分:番組(30分)+プラネタリウム解説員(星のソムリエ®)による星空live解説または解説番組(15分)

観覧料:一般600円 高校生以下300円 未就学児無料
※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ご紹介します。

キラリ★中野のチカラ No.137

朗読家

今井理恵子

いまい・りえこ 中野市在住。(一社)日本朗読検定協会認定エルダープロフェッサー。朗読教室「アトリエA & R」主宰、学習塾ながみね今井ゼミ代表。各種朗読会や講座、司会、教育現場での指導など活動は多岐にわたる。朗読を通じた表現教育と地域文化の普及に取り組んでいる。

ホームページ



広報なかの

4月号

中野市役所

TEL 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4月5日発行 ●発行 中野市 ●編集 総務部庶務課 ●印刷 高輪堂印刷所



撮影:和田雅美

朗読を、中野市の文化に



昨年10周年を迎えた朗読イベント「真夏の夜はお寺でナイト」の開催メンバー。

朗読は『脳内旅行』です。居ながらにして、外国にも、過去にも、未来にも行くことができます。」

そう語るのは、中野市を拠点に朗読の普及と指導に取り組む今井さん。朗読家、塾講師として子どもから高齢者まで幅広い世代に言葉の表現の楽しさを伝えている。

朗読との出会いは大学生の頃。アナウンス班に所属しながら、講義で朗読法を学び、声に出して表現することの奥深さを実感した。文章を正確に読むだけでなく、情景や登場人物の気持ちを想像しながら声に乗せることで、聞き手の中に新しい世界が生まれる。その魅力に惹かれ「言葉で心が動く瞬間」を多くの人に届けたいと考えるようになったという。自身が開いた学習塾の授業にも朗読を取り入れ、表現力をつけ読解力を伸ばすことで、学力の向上を実感してきた。

「声に出して読むことは、脳や体の健康につながるだけでなく、気持ちをリフレッシュさせる効果もあるんです。」

朗読教室で指導するほか、講座やイベントを主催するなど、地域に根差した活動を展開している。指導で大切にしているのは「上手に読むこと」ではなく「どう読みたいか、どう伝えたいか」。読み方に正解はなく、同じ作品でも読む人によって全く異なる表現になる面白さこそ、朗読の魅力だと話す。

朗読家として「身近な場所で文化や表現に触れられる環境をつくりたい」と話し、朗読を通じて人と人がつながり、自分自身や地域の歴史や魅力を見つめ直すきっかけになることを願っている。

「声に出して読むだけで、人はどこへでも行ける。そんな旅を、これからも届けていきたいですね。」



「ふじ」と「なかののきらめき」をセットで！
無添加りんごチップス

10名様

プレゼント提供者

(有)コスモ電子
食品事業部
ツインズアップル

〒383-0064 新井614-3
☎(26)2274



規格外のりんごを皮ごとスライスして乾燥させました。甘味料や保存料を一切使用していないため、りんご本来のおいしさが味わえます。



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 4月24日(金)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