

広報

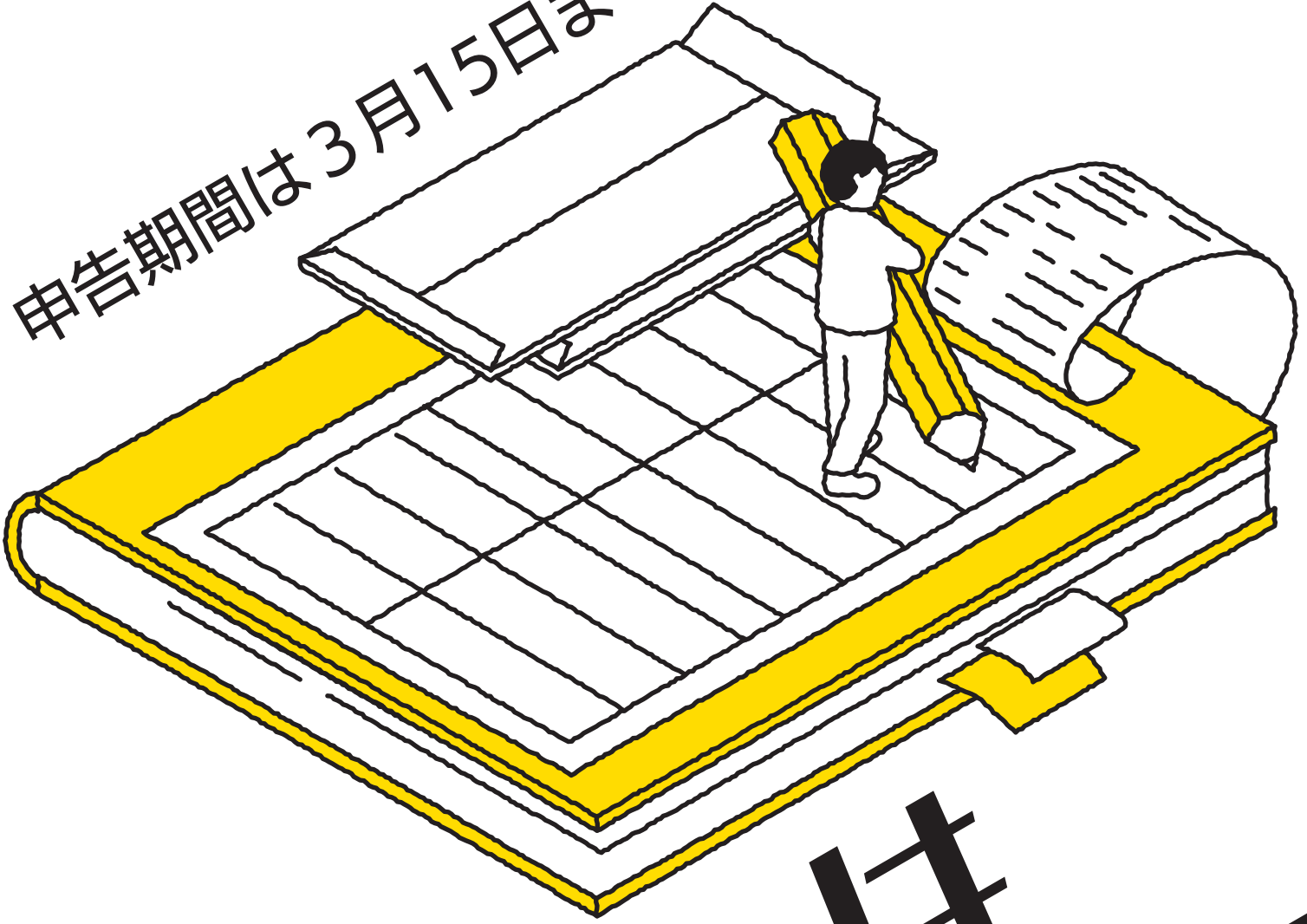
2024(令和6年)

なかの

2

No.227

申告期間は3月15日まで



特集

税の申告は 期間内に

令和6年能登半島地震

災害義援金を受け付けています

1月1日に発生した令和6年能登半島地震で被災された方々を支援するため、当面の間、義援金箱を設置しています。

お寄せいただいた義援金は、日本赤十字社を通じ、被災地に送られます。



設置場所 市役所総合案内、豊田庁舎

受付時間 午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日は除く)

☎ 危機管理課 ☎ 0269(22)2111(内線286)
















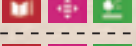



被災地へ職員を派遣しています



市では被災地支援のため、職員を派遣し、給水支援や避難所運營業務などの支援活動を行っています。

☎ 庶務課 ☎ 0269(22)2111(内線209)

ページ

03	特集 税の申告は期間内に	
09	第4弾地域支え合い商品券 /2024~26年度実施計画	 
10	市民会館リノベーション情報	
11	中野土びな展示即売会/ フードドライブにご協力ください	 
12	戸籍謄本の請求が便利になります/ コンビニなどで取得できる証明書が 増えます	
13	婚活セミナー/中野市認知症講演会/ わくわくWork	
14	納めて安心!国民年金	
16	活き生き!健康メモ/保健だより	 
17	コロナワクチン情報/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	
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	

人口の動き

人口:40,868人 (-29)
男:19,882人 (-9)
女:20,986人 (-20)
世帯数:16,123戸 (-2)

【2024年1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(予定)
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)



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

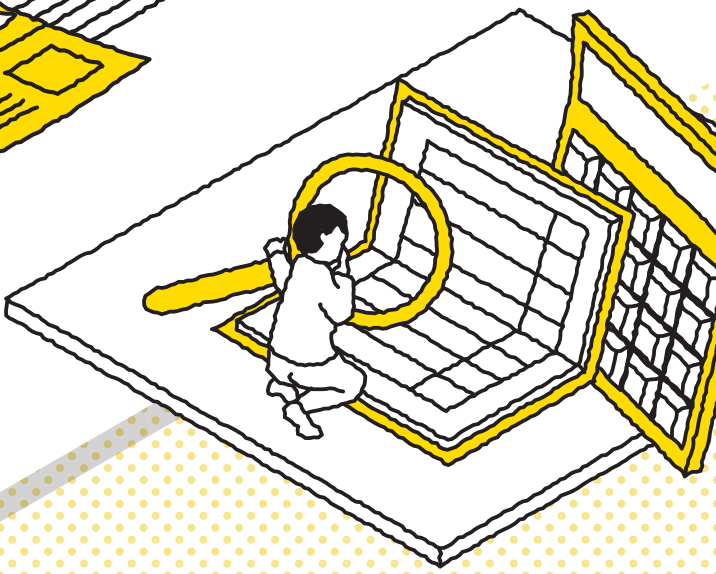
今月の特集は「税の申告は期間内に」。
16日から始まる市民税・県民税の申告について日程などをまとめてみました。



特集

税の申告は 期間内に

問 税務課 ☎ 0269(22)2111(内線225)



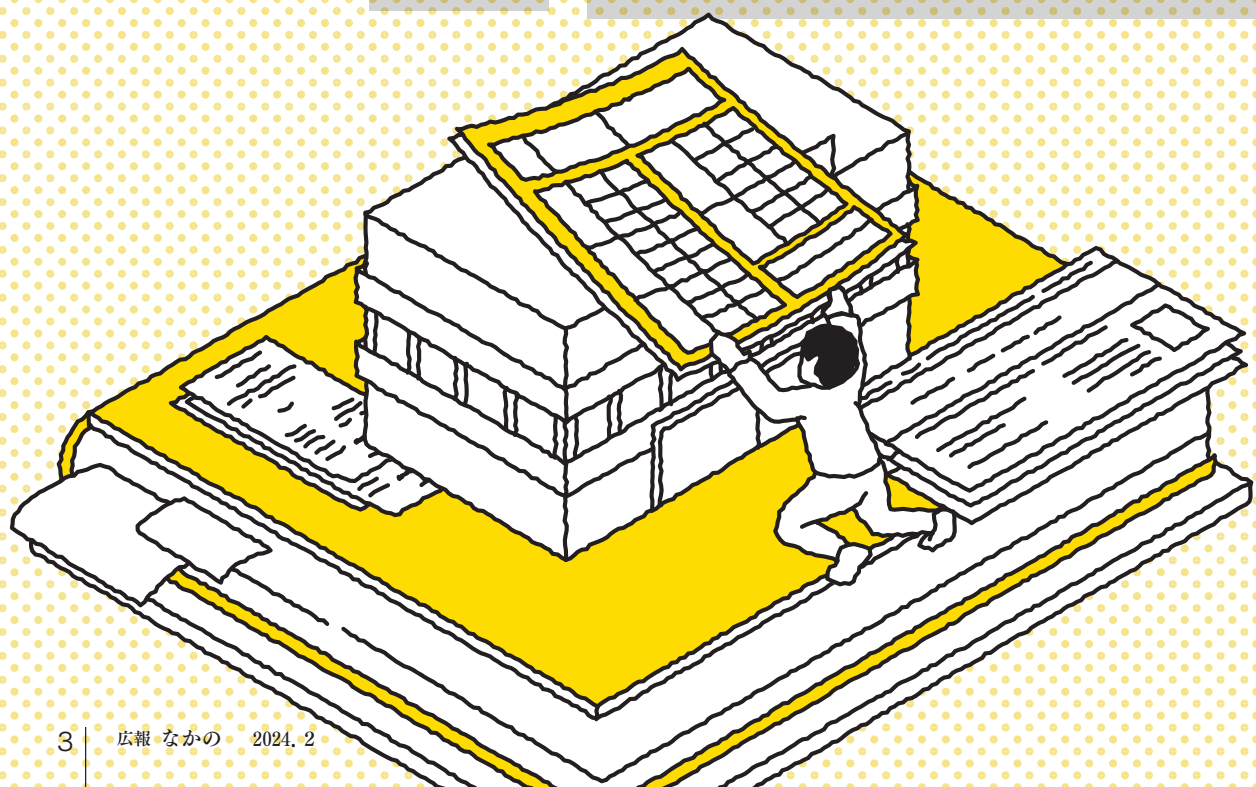
市公式 HP



市民税・県民税は、2023 年中の所得に対して、2024 年度に課税される税金です。

市民税・県民税の申告相談窓口は2月16日(金)～3月15日(金)までの間、開設しますので、税の申告は期間内にお願いします。

今回の特集では、申告にあたり、混雑回避のための予約をはじめ、申告の方法や注意点などを幅広くお伝えします。

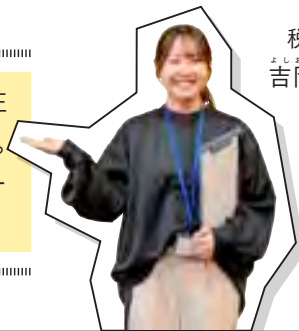


Question

市民税・県民税の申告とは？

Answer

2023年中に生じた全ての所得などについて、24年1月1日時点で住民登録のある市町村へ市民税・県民税申告書を提出することをいいます。この申告は、所得や税金に関する証明をはじめ、さまざまな行政サービスを受けるためにも必要なものです。



税務課
吉岡 美音

01

申告相談会

申告相談会を地区ごとに下記の日程で行います。前日までに電話でご予約のうえ、お越しください。

予約専用電話

0269(38)1300

受付期間：3月14日(木)まで(土・日・祝日を除く)
受付時間：午前8時30分～午後5時15分
※予約のない場合、受付できないことがあります。

【相談受付時間】午前8時30分～午後4時(相談開始：午前9時)

【相談会場】中野会場(中)：市役所2階 多目的サロンホール
豊田会場(豊)：豊田庁舎1階

2/16(金)

中：中野
豊：上今井

2/19(月) 中：日野 豊：上今井	2/20(火) 中：延徳 豊：豊津	2/21(水) 中：平野 豊：豊津	2/22(木) 中：高丘 豊：豊津	
2/26(月) 中：長丘 豊：永田	2/27(火) 中：平岡 豊：永田	2/28(水) 中：科野 豊：永田	2/29(木) 中：倭	3/1(金) 中：還付申告
3/4(月) 中：中野	3/5(火) 中：日野	3/6(水) 中：延徳	3/7(木) 中：平野	3/8(金) 中：高丘
3/11(月) 中：長丘	3/12(火) 中：平岡	3/13(水) 中：科野	3/14(木) 中：倭	3/15(金) 中：還付申告

- ・状況に応じて午後4時前でも相談を終了する場合があります。
- ・混雑を避けるため、予約指定日にお越しください。
- ・税務課窓口での相談はできません。ご予約のうえ、相談会場にお越しください。

ご注意ください!

税務課
丸山 奈央

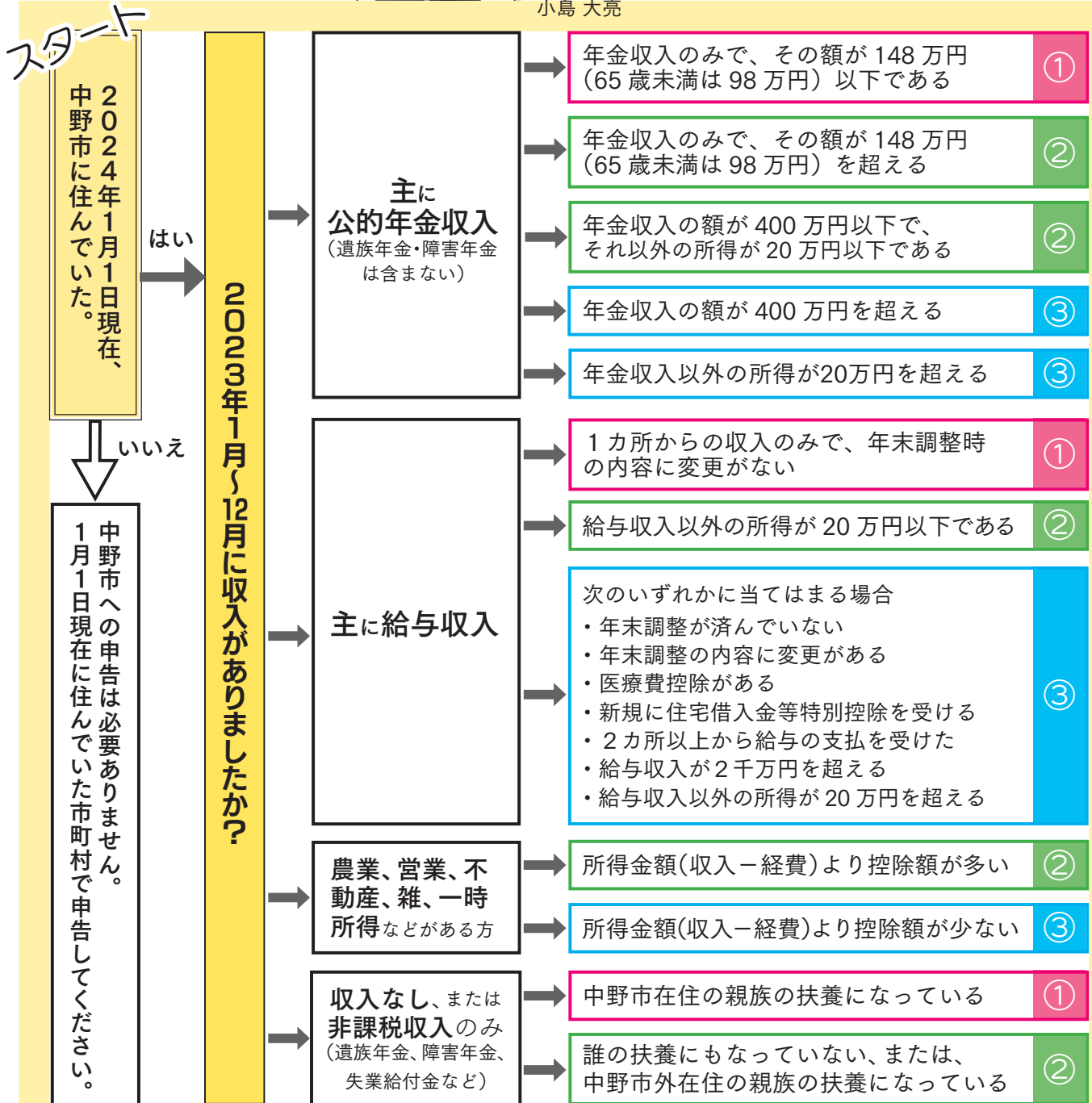
申告が必要か簡易的に判定するフローチャートです。ご不明な点はお問い合わせください。



02

申告は必要？

税務課
小島 大亮



① **市民税・県民税の申告、所得税の確定申告の必要はありません**
※2024年度の市民税・県民税は給与支払報告書、公的年金支払報告書に基づいて計算されます。

② **市民税・県民税の申告をする必要があります** ※所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。

③ **所得税の確定申告をする必要があります**
確定申告会場: 信濃中野税務署 期日: 3月15日(金)まで ※土・日・祝日は除く
受付時間: 午前8時30分～午後4時(相談開始は午前9時から)

入場整理券が必要です 混雑緩和のため、税務署での確定申告には入場整理券が必要です。配布状況に応じ、午後4時前であっても受付を終了することがあります。(詳しくは国税庁HPでご確認ください)



スマホやパソコンからも確定申告ができます。※8ページ目をご覧ください。

申告には次のものが
必要になります！



03

必要なもの

✓ 所得を明らかにできるもの

昨年の給与や公的年金の源泉徴収票、報酬などの支払調書

✓ 市民税・県民税申告書

2023年度の市民税・県民税の申告をした方などに送付しました。(届いた全ての方に申告義務があるとは限りません)なお、申告書は市役所税務課・豊田庁舎でも配布しています。

✓ マイナンバーカード(個人番号カード)

マイナンバーカードをお持ちでない場合は、次の①、②から一つずつ必要

①マイナンバーが分かるもの:通知カード、住民票の写し(マイナンバーが記載されたもの)

②本人確認書類:運転免許証、パスポートなどの顔写真付きの証明書類

※代理の方が申告する場合は、代理の方の本人確認書類も必要です。

✓ 収入や必要経費を記入した収支内訳書

※営業・農業・不動産所得がある場合

✓ 障害者控除を受ける方は、 障害者手帳

✓ 社会保険料などの支払額が分かるもの

国民年金保険料、生命保険料控除証明書など

✓ 医療費控除を受ける方は、 医療費控除の明細書

✓ 申告者の金融機関口座が分かるもの

※還付申告の場合

✓ 利用者識別番号の分かるもの

※確定申告の場合

事前に集計をお願いします

・営業、農業、不動産所得がある方で「**収支内訳書**」を提出する方は、事前に集計をしてください。

・「**医療費控除の明細書**」は医療を受けた方それぞれで医療機関、薬局ごとに集計してください。

※不明な点などがあり全部を記入できない場合でも、必ず上記の集計は済ませておいてください。



FAQ



Q1.

収入がなくても申告する必要はありますか？

申告が必要な場合があります。

収入がなかった方には、市民税・県民税は課税されませんが、申告をしなかった場合、税金に関する証明やさまざまな行政サービスの提供に支障が出る場合があります。

申告書に収入がなかった旨を記入のうえ、提出してください。

Q2.

確定申告をしました。市民税・県民税の申告をする必要はありますか？

確定申告を行った場合、その内容で市民税・県民税の申告をしたことになります。

そのため、市民税・県民税の申告は必要ありません。

Q3.

ふるさと納税でワンストップ特例制度を申請しましたが、確定申告が必要となった際の注意点を教えてください。

ワンストップ特例制度適用申告書を提出された方が、確定申告または市民税・県民税の申告をする場合、追加する項目だけでなく、ふるさと納税に係る寄付金控除も併せ、全ての項目を申告する必要があります。申告書へ記載がないと控除を受けられなくなりますので注意が必要です。

Q4.

申告書の提出は郵送でも可能ですか？

郵送での提出も可能です。

なお、申告書を郵送する場合、申告書に必要事項を記入のうえ、6ページの「必要なもの」を参考に必要書類の写しを同封してください。

また、郵送の他にも、税務課窓口、豊田庁舎、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションに設置した投函箱に入れていただいてもかまいません。



確定申告は



スマホやパソコン

からでも可能です

さらに

マイナンバーカードとe-Taxでより便利に！

問 信濃中野税務署 ☎ 0269(22)3151

「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成すると…

自動計算

で確定申告書を作成できます！

画面の案内に従って金額など必要事項を入力するだけで作成完了！

こちらから
アクセス
できます



さらに、マイナンバーカードを利用すると…

マイナポータル連携で自動入力！

控除証明書などのデータを自動で入力できるため、集計や入力の手間が不要になります。
※ご利用には事前準備が必要です。また、証明書などのデータが自動入力できるようになるまでに一定の時間を要します。申告前に早めのご準備をお願いいたします。

詳しくは
こちら



e-Taxの5つのメリット



印刷・
郵送料不要

添付書類不要
※一部の書類を除く



確定申告期間
24時間利用可能
※メンテナンス時間を除く

早期還付（3週間程度）
※通常1～1カ月半程度



困ったときはこちら

動画で見る確定申告

申告書の作成方法などを動画でご案内！
（医療費控除、住宅ローン控除、マイナポータル連携など）



チャットボット

質問内容を選択または、入力するとAI（人工知能）が
自動回答します。土日祝、夜間でもご利用いただけます。



第4弾

中野市地域支え合い商品券

問 企画財政課 ☎ 0269 (22) 2111 (内線 216)



物価高騰に対する支援と市内事業者を支援するため、対象店舗で使用できる「第4弾 中野市地域支え合い商品券」をお届けします。

交付対象者および金額(申請不要)

基準日(2023年12月19日)に住居基本台帳に記録されているすべての方(外国人登録を含む) → **3,000**円分

※24年4月30日(火)までの間に転入された方には、追って商品券をお届けします。

追加交付(申請が必要)

5月24日(金)までに母子手帳の交付を受けた妊婦の方(基準日以前に出産した方を除く)に、追加で**3,000**円分の商品券を交付します。

配布方法

世帯主に対し、ゆうパックにより世帯全員分を郵送します。**3月1日(金)**から順次送付予定です。

使用期間

商品券を受け取った日から**5月31日(金)**まで

商品券取扱店

現在、商品券取扱店舗を募集中です。新規に登録を希望される場合は、信州中野商工会議所にお問い合わせください。

信州中野商工会議所 ☎ 0269 (22) 2191



▲一般商店利用券



▲共通券

2024年度～26年度 実施計画を策定しました

問 企画財政課 ☎ 0269 (22) 2111 (内線 216)

実施計画とは、第2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。

市では、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。

なお、詳細は市公式ホームページで公開しています。



重点事業 (抜粋)	事業名 (今後3カ年の事業費計)	事業内容	事業概要
子育てしやすい 環境づくり	保育所維持整備事業 (57,200千円)	遊戯室空調設備設置工事ほか	保育所の遊戯室に空調設備を設置し、安心安全な子育て環境の整備を図ります。
	通学路安全対策事業 (473,843千円)	通学路歩道整備工事ほか	通学路の安全対策のため、通学路安全点検に基づき、対策工事を実施します。
脱炭素化の推進	体育施設照明LED化事業 (494,753千円)	市民体育館、B & G 海洋センター第二アリーナ、市営運動場、豊田野球場各施設照明LED化工事ほか	体育施設の照明設備をLEDに改修し、利用環境の向上を図るとともに、脱炭素化を図ります。
	小・中学校各校LED化事業 (111,967千円)	体育館照明LED化工事、普通教室・特別教室照明LED化工事ほか	体育館の照明設備と、普通教室・特別教室の照明設備をLEDに改修し、教育環境の向上を図るとともに、脱炭素化を図ります。

中野市市民会館 ソソラホール リノベーション情報 Vol.22

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

ソソラホールSNS開設しました



instagram



Facebook



98.31%

現在の
進捗度

施設利用申し込みについて

市民会館利用に関して、3月1日から下記のとおり申し込みの受け付けを行います。

受付窓口

3月1日(金)～4月30日(火) **市役所2階文化スポーツ振興課窓口**

5月1日(水)～ **市民会館窓口**

受付時間

午前9時～午後5時

(※3月1日～4月30の間は平日のみ受け付け)

その他

- ・申し込みにあたり、毎月1日午前9時に窓口で並んでいる方へ整理券を配布します。
- ・整理券順に利用申込書に記入していただき、希望日が重複する場合は抽選になります。
- ・利用申込書の受け付け後、使用許可申請書を記入し、提出していただきます。

市民会館利用説明会

1月20日・21日に市民会館利用説明会を開催しました。
両日で168の方が参加され、大ホールや新たに設置された楽屋、会議室、リハーサル室などを見学し、小ホールで施設使用申し込みなどについて説明を行いました。



▲大ホールステージから



▲新たに作られた出演者用楽屋



▲開放的になった廊下



▲小ホールでの利用説明会



▲大ホール

中野土びな展示即売会

問申 信州中野商工会議所 ☎0269(22)2191 **を開催します**



『中野土びな展示即売会』を、3月31日(日)に開催します。
土びなの購入方法は、昨年引き続き事前抽選で行います。

購入方法

郵便はがきによる事前抽選

宛先

〒383-0022
中野市中央1-7-12 信州中野商工会議所 土人形販売係

はがき裏面に記載する事項

①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤携帯電話番号

締め切り

2月22日(木)(※必着)

当選者へのはがき発送 3月4日(月)より順次発送

販売日 3月31日(日)

会場 信州中野商工会議所 多目的ホール

記載例

郵便はがき

3830022

信州中野商工会議所
土人形販売係
あて

中野市中央1-7-12

(表)

①郵便番号

②住所

③氏名

④年齢

⑤携帯電話番号

(裏)

ご家庭の余っている食品で「食の支援」を一緒にしませんか？

フードドライブに FOOD DRIVE ご協力ください

問 中野市社会福祉協議会 ☎0269(26)3111

フードドライブとは

いただき物や、買い過ぎてしまった物など、余っている食品を集め、食の確保に困っている方を支援する活動です。

受け付け

中野市社会福祉協議会では、「フードドライブ」を毎月第1火曜日の午前9時～11時に中野市役所玄関前で行っています。

【次回】 3月5日(火) 午前9時～11時

受付食品

お米・缶詰・レトルト食品・カップラーメンなどの麺類(乾麺)・インスタント食品・調味料 など

賞味期限が1カ月以上あり、常温保存できる未開封のもの



3月1日スタート!

戸籍謄本の請求が便利になります

3月1日から戸籍の届け出に戸籍謄本の提出が不要に。戸籍(除籍・原戸籍)謄本が本籍地以外でも取得できるようになります。

☎ 市民課 ☎0269(22)2111(内線454)

便利ポイント①

本籍地が遠くにある方でも、最寄りの市区町村の窓口で請求できるようになります。

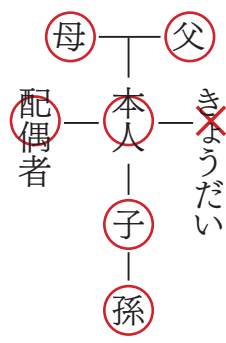
便利ポイント②

欲しい戸籍の本籍地が全国各地にあっても、1カ所の市区町村の窓口まとめて請求できます!

便利ポイント③

婚姻届や養子縁組届などさまざまな戸籍の届け出の際に、戸籍謄本の提出が不要になります。

▶ 交付が出来る対象



本人の戸籍謄本などだけでなく、夫または妻(配偶者)・父母、祖父母など(直系尊属)・子、孫など(直系卑属)の戸籍謄本なども請求できます。※きょうだいの戸籍謄本などは請求できません。

ご利用にあたっての注意

- ・戸籍謄本などを請求できる方は直系の親族のみとなります。
- ・委任状や第三者請求は受け付けできません。
- ・顔写真付きの本人確認書類が必要です。
- ・戸籍抄本は対象外です。



▶ 詳しくは法務省公式ホームページをご覧ください。



2月16日(金) 午前6時30分スタート

全国のコンビニなどで取得できる証明書が増えます

マイナンバーカードを利用したコンビニエンスストアなどの証明書交付サービスで取得できる証明書を拡充します。

☎ 市民課 ☎0269(22)2111(内線236)

新たに取得が可能となる証明書

◆戸籍謄本および抄本・戸籍の附票

今までは...

本籍地: 中野市
住所地: ●●市



本籍地と住所地が同じ方のみコンビニ交付が可能

2月16日以降

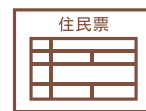
本籍地: 中野市
住所地: ●●市



本籍地と住所地が別でもコンビニ交付が可能
中野市利用登録申請が必要です

◆所得課税扶養証明書(現年度分)

◆マイナンバーの記載を選択できる住民票の写し



システム改修作業のためサービスを一時停止します

一時停止期間

2月14日(水) 午後11時~
16日(金) 午前6時29分

対象証明書

住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍謄本および抄本・戸籍の附票



対象店舗

全国のコンビニエンスストア・
全国のイオン・市役所市民ホールなど



※なお、市民課窓口係、豊田窓口係、北部、西部、永田窓口サービスステーションでは、一時停止期間中も平常どおり交付します。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。



婚活パーティー、結婚式のお呼ばれなどの食事の際に役立つ所作やマナー、着座や立食でのマナーポイントなど、さりげない身のこなし方を学びましょう。

問申 子育て課 ☎0269(22)2111 (内線356)

対象者 結婚を希望する20~40代の独身**女性**(居住地不問)
※男性の募集は終了しました。

場所 ヴィラ・デ・マリアージュ長野(長野市西和田1-8-10)
※市役所から送迎バスが出ます。

参加費 3,000円(食事代) **募集人数** 20人程度

募集期限 2月16日(金)

前回までのセミナーに未参加の方も参加できます。
詳細は、市公式ホームページをご覧ください。



中野市 認知症講演会

認知症のケアが楽になる ~認知症ポジティブ~

認知症の理解やケアをポジティブにとらえ
みんな笑顔に!



講師

群馬大学 名誉教授
やまぐち はるやす

山口 晴保 さん

日時 3月9日(土) 午後1時30分
(受付開始:午後0時30分~ 開場:午後1時~)

会場 中央公民館 3階 講堂

問 高齢者支援課 ☎0269(22)2111(内線366)



炊き込みごはんや混ぜごはんの素、なめ茸などを製造し「奥信濃味麓庵」ブランドとして県内はもちろん、全国でご愛顧いただいています。昨年からは、おやきの製造工場を中野市内に移転し、念願の製造直売店「信州なかのふるさとおやき本舗」を開店しました。直売店でしか味わうことのできない、できたておやきを販売し、ご好評いただいています。

特徴や魅力を
教えてください!

どんな企業ですか?
心にひびく味を追求し続けて54年。厳選した素材を使用した混ぜごはんの素やなめ茸などを製造しています。



今回お伺いしたのは
株式会社 サンエー



所在地: 新井367-4
電話番号: 0269(26)2461
代表者: 代表取締役 羽生田 輝彦

従業員数: 49人
業種: 食品製造



わくわくWorker

レジンなどで作品を作る
ことにハマってます!



おやき製造部
ひらばやし くるみこ
平林 久未子 さん
(中野市・入社2年目)

本社で研修の後、昨年3月からおやき作りに携わるようになり、6月に工場を長野から七瀬に移しました。8月のオープンに向け、「ふるさとおやき本舗」として新たなスタートを切りました。お客様に美味しい、また食べたいと言ってもらえるようなおやきを仲間たちと日々製造しています!

とある仕事の日のスケジュール

起床				就寝			
睡眠	朝食	身支度	通勤	仕事	昼食	仕事	帰宅
0:00	6:30	7:40	8:00	12:40	13:40	17:10	17:20
						入浴夕食	23:30
						テレビ鑑賞	

国民年金



支え合う制度で、老齢年金、遺族年金、障害年金の3種類があります。

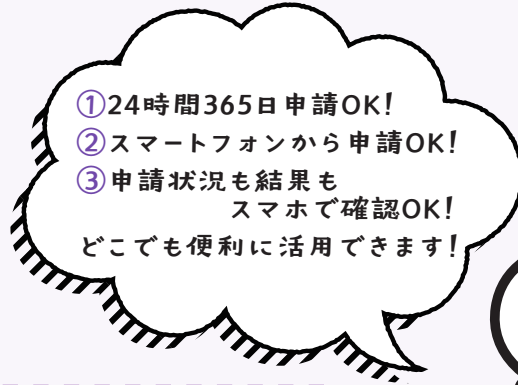
とっても便利!電子申請!

マイナポータルと年金ネットを連携することで「公的年金の源泉徴収の電子送付サービス」や「年金記録の確認」「将来の年金見込額の試算」といったサービスを受けることができます。

対象の手続き

- 国民年金第1号被保険者加入の届出
- 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
- 国民年金保険料 学生納付特例の申請

- ①24時間365日申請OK!
②スマートフォンから申請OK!
③申請状況も結果も
スマホで確認OK!
どこでも便利に活用できます!



マイナンバー制度
マスコットキャラクター
マイナちゃん

手続き方法

お手元に「マイナンバーカード」と、カード受取時に設定した「パスワード①利用者証明用電子証明書パスワード」「パスワード②券面事項入力補助用パスワード」をご用意の上、右記の二次元バーコードから申請してください。

マイナポータル



自分の基礎年金番号を確認するには?

基礎年金番号は年金手帳、基礎年金番号通知書で確認できます。
基礎年金番号を確認する書類がない方は、長野南年金事務所へご相談ください。
※市役所では基礎年金番号のお答えや基礎年金番号通知書の発行はできません。

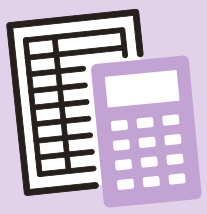


お問い合わせ先

市役所では国民年金(基礎年金)のご相談、手続きを受け付けています。
厚生年金や年金全般のご相談、受給に係るご相談は年金事務所へご相談ください。

- | | | |
|------------------|----------|-----------------------|
| 【国民年金の相談、手続き】 | 市民課国保年金係 | ☎ 0269(22)2111(内線237) |
| 【年金の受け取りに関すること】 | 長野北年金事務所 | ☎ 026(244)4100 |
| 【支払いや厚生年金に関すること】 | 長野南年金事務所 | ☎ 026(227)1284 |
| 【その他一般的なご相談】 | ねんきんダイヤル | ☎ 0570(05)1165 |
- ※年金事務所の対面でのご相談は予約制となります。
事前に日時の予約をしてからお出かけください。





納めて安心!

年金は、老後やけが、病気など万が一のときに年金が受給できるよう

国民年金はどうやって払うの?

国民年金保険料の納付方法は3種類あります。

(参考)国民年金保険料

2023年度一律月額 **16,520円**

2024年度一律月額 **16,980円**

キャッシュレス決済が
できるようになりました!

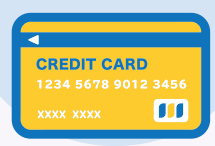
納付書



口座振替
要申込(※1)(※2)



クレジットカード
要申込(※1)(※2)



キャッシュレス決済対応アプリ



●PayPay



●LINEpay



●PayB



●auPAY



●d払い



●楽天ペイ

(※1)

ご希望の方は、基礎年金番号
がわかるもの・通帳・銀行届出
印またはクレジットカードを持
参し、長野南年金事務所また
は市民課国保年金係までご相
談ください。

(※2)

申込から振替開始までに約1カ
月から2カ月ほどかかります。

お得に納付する方法があります!

国民年金保険料は前もってまとめて納付(前納)すると保険料が割引になり、お得になります。

(2023年度割引額)	割引額		備考
	口座振替	現金・クレジット	
通常の納付(翌月末振替・納付)	0円	0円	
早割り(当月末振替)	50円	—	口座振替のみ
6カ月前納付	1,130円	810円	
1年前納付	4,150円	3,520円	
2年前納付	16,100円	14,830円	

余裕を持って
お申し込み
ください!



中野市魅力発信VTuber
信州 なかの

▶ 口座振替、クレジットカード納付の4月からの前納をご希望の方は
2月末までにお申し込みください。

生き生き！
健康メモ

心地よい 眠り方

睡眠は「眠ること」だけではなく、脳と体に休息をもたらしてくれます。

睡眠が十分でないと「日中の眠気」や「やる気の低下」「記憶力の減退」など精神機能の低下だけでなく、「太りやすい」「イライラしやすい」などの自律神経機能にも影響を与えます。

睡眠は6～8時間が理想的

睡眠は、ノンレム睡眠（深い睡眠）とレム睡眠（浅い睡眠）が交互に行われ、6～8時間の睡眠が理想的です。

ノンレム睡眠



脳と体を休ませ、成長ホルモンなどを分泌しています。

レム睡眠



何かあればすぐ起動できる脳のアイドリングモード状態。

約90分周期で
繰り返す

睡眠の効果

- ①脳内の老廃物を排せつし記憶を整理、定着させます。
- ②痩せホルモンを分泌し、肥満を予防します。睡眠不足は、食欲を抑えるホルモンが減り、逆に食欲を高めるホルモンが分泌するため「太りやすい」体を作ります。
- ③ホルモンバランスを整え免疫力を上げます。
- ④疲労回復を早め、がん、老化予防になります。
- ⑤自律神経を整えて、明日の活動のために心身を整える機能をもたらします。



よりよい睡眠をとるための3つのポイント

規則正しい 睡眠習慣を心がける

寝る時間帯が習慣化すると睡眠のタイミングが整い、ホルモンの分泌や生理的な活動が整いやすくなります。

習慣的な運動を 取り入れる

習慣的に運動を取り入れることで、寝つきが良くなる、深い睡眠が得やすくなるなどの効果があります。

食事は寝る 3時間前が理想的

寝る前の食事は、胃腸の消化活動を促し、睡眠の妨げになります。

問 申 健康づくり課 ☎0269(22) 2111(内線242)

▼保健だより

献血のお知らせ

期日 2月14日(水)
 時間 午前9時～11時30分
 午後1時～2時30分
 会場 市役所1階 市民ラウンジ
 持ち物 献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの



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
 内容 血圧測定、身体測定、栄養相談、歯科相談、育児相談など

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 2月9日(金)
 3月8日(金)
 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。

新型コロナワクチン接種

お知らせ 第36弾

※2024年1月30日時点の情報です

中野市新型コロナワクチン接種コールセンター 0570-008-522
(平日 午前9時～午後5時)

問 新型コロナウイルスワクチン接種推進室
☎ 0269(22)2111(内線241)



定期接種化に伴い健康被害救済制度上の取扱いが変更になります

全額公費による接種は3月31日まで

4月1日以降、新型コロナワクチン接種は、個人予防に重点をおいた「B類疾病の定期接種」に位置付けられ、季節性インフルエンザと同様、秋冬に接種が受けられるようになる予定です。これに伴い、新型コロナワクチン接種の予防接種健康被害救済制度上の取扱いが変わります。

【予防接種健康被害救済制度】

予防接種では、副反応による健康被害(病気になったり障がいが残ったりすること)が、極めて稀ではありますが無くすることができないため、医療費などの給付が受けられる救済制度が設けられています。

	2023年秋開始接種 (3月31日まで)	4月以降
接種の分類	特例臨時接種	B類疾病の定期接種(季節性インフルエンザと同じ)
対象者	生後6カ月以上のすべての方	・65歳以上の方 ・60～64歳で一定の基礎疾患があり重症化リスクの高い方 ※上記以外の方は任意接種として受けられます
健康被害救済制度	予防接種法に基づき、A類・臨時接種の補償内容が適用	予防接種法に基づき、B類定期接種の補償内容が適用

※2024年3月31日までの特例臨時接種に係る健康被害は、申請(請求)日が2024年4月1日以降であっても引き続き、A類・臨時接種の補償内容が適用されます。

※任意接種は、予防接種法に基づく健康被害救済制度の対象となりませんが、健康被害が発生した場合は、PMDA(独立行政法人医薬品医療機器総合機構)の医薬品副作用被害救済制度に申請いただくこととなります。

▼補償内容など、詳しくは厚労省ホームページをご覧ください。



行ってみよう! やってみよう! シニア情報



体調チェック、手指消毒、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

※さんさん講座以外は、申し込みが必要となります。 問 高齢者支援課 ☎0269(22)2111 (内線366・389)



さんさん講座

内容 音楽でリフレッシュ
日時 2月22日(木) 午前10時～11時30分
講師 山崎 浩さん

内容 身体の調子を整えましょう
日時 3月6日(水) 午前10時～11時30分
講師 森田 浩庸さん

※いずれも会場は中央公民館 3階講堂、参加費は無料です。



訪問栄養相談

栄養士が訪問し、体調や食生活の様子をお聞きしながら、お一人お一人に合った食事の量やバランス、食べ方や調理方法の工夫などについてお話しします。

対象者 食生活の改善が望ましい
65歳以上の方
期間 1～3カ月で1～3回



訪問歯科健診・相談

「口腔ケアの仕方がわからない」「むせる、飲み込みが悪い」などでお悩みの方に歯科医師と歯科衛生士が訪問し、アドバイスをを行います。

対象者 65歳以上の在宅要介護者



子育て案内

教室など 育児教室



問 健康づくり課 ☎0269(22)2111(内線388・385)

健診

乳幼児健康診査

受付時間/(3歳児健診)

午後0時30分～1時

(3歳児健診以外)

午後0時45分～1時15分

会場/中野保健センター

持ち物/母子健康手帳、おたずね票、
おむつ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	2月13日(火)	2023年10月生
7カ月児健診	2月14日(水)	2023年6月生
1歳6カ月児健診	2月16日(金)	2022年7月生
2歳児健診	2月19日(月)	2022年1月生
3歳児健診	2月15日(木)	2021年1月生

日時・会場	対象児・内容	Web予約
2月20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。	
2月21日(水) 午後1時15分～3時30分 中野保健センター	8～10カ月児 ・赤ちゃんの歯の健康(歯科医師のお話) ・離乳食の話、試食(保護者のみ) ・図書館司書の話(本の読み聞かせ)	

マタニティクラス

持ち物/筆記用具、母子健康手帳、子育て応援ガイドブック



日時・会場	内容	Web予約
2月17日(土) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	親と子の歯の健康、母乳栄養と乳房管理、妊婦体操、出産・子育てにおける制度とサービスの紹介、お父さんの妊婦体験、個別相談	

夜泣きは 脳の発達過程です

生後7カ月頃になると2～3日間の記憶ができるようになるなど脳が成長し、それに伴い「夜泣き」も始まります。

夜泣きの原因の一つとして「日中の刺激を脳が処理しきれない」があげられます。

人間は日中の活動(体験)でたくさんの学習をすると、寝ている間に日中の学習の記憶を整理します。



しかし、7カ月頃の赤ちゃんの場合は、脳の発達が途中であるためたくさんの刺激は整理が追いつきません。



すると脳が疲れてしまい興奮し、夜泣きにつながります。夜泣きは脳の発達過程であり、脳が育ってきた証拠で、成長とともに落ち着いていきます。

夜泣きを乗り切るために、朝は決まった時間に起こし、日中は体を動かして元気に遊ぶなど、夜ぐっすり眠るための生活リズムを作りましょう。



むし歯になりにくいおやつ教室

日時・会場	内容
2月22日(木) 午前10時～11時30分 中野保健センター	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯のない子、よく噛める子になれるような「歯と食」の情報提供 ・幼児におススメおやつレシピと試食 ・フッ素用品の正しい使用方法 ・デンタルフロスプレゼント
Web予約	

保健師の子育て相談 3月1日(金) 受付時間 午前10時～11時 会場 りんごっこ ☎0269(38)1638

子ども電話相談 ☎0269(23)3191 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

長野県小児救急電話相談 ☎#8000 午後7時～翌日午前8時

長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026(219)2413





子育て支援センター 2・3月の行事予定

きてね!



子育て支援センターでは、0歳から就学前までのお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

施設名	日時	行事
中央子育て支援センター (りんごっこ)	2月28日(水) 午前11時～	「絵本読み聞かせ」 中野子どもの本研究会さんの楽しいおはなし
	3月6日(水) 午前10時30分～	「親子ダンス」 ふれあい遊びとストレッチ!
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	2月13日(火) 午前11時～	「絵本読み聞かせ」 おはなし♡びっくり箱さんの楽しいおはなし
	3月5日(火) 午前10時～	「産後ケア相談」 産後の体と心のケアの時間

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。
詳しくは市公式ホームページをご覧ください。各センターへお問い合わせください。
※行事は全て事前予約(平日のみ受付)が必要です。
持ち物などの詳細は各センターへお問い合わせください。

中野児童センターと平野児童センターが 乳幼児も利用できるようになりました!

利用日時 平日 午前9時30分～午後0時30分
※保護者の付き添いのある乳幼児(0歳～就学前)に限ります。土・日・祝日と春休みなど学校の休業日は利用できません。

開館時間

・午前9時～正午、午後1時～5時
○「たまご」は午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分

問い合わせ・予約先

りんごっこ ⑩火 ☎(22) 2259
うさぎっ子 ⑩水・日・祝日 ☎(38) 1638
たまご ⑩土・日・祝日 ☎(22) 6292

支援センター



子育て個別相談 をご利用ください

子育てについて心配を抱えていませんか?
そんな方は、是非お気軽にご利用ください。
子育て支援員(保育士)が個室で相談をお受けします。
なお、ご利用は事前予約が必要です(当日予約可)。

予約可能日時


・毎週月曜日～金曜日 (子育て支援センター休館日は除く)
・午前9時～午後4時 (30分程度 最大1時間)
※ご希望日時に予約できない場合がありますので、ご承知ください。

対象

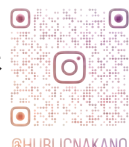
乳幼児(0歳～就学前)のご両親、祖父母

申し込み先

各子育て支援センターへお申し込みください。



子育て支援拠点施設
HUBLICのイベントなどは
こちらをご覧ください
(毎週(金)休館) ▶▶▶▶



@HUBLICNAKANO



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)

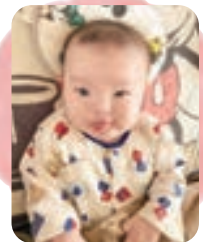


なかやま ふうか
中山 楓花さん (4カ月)
大きくなったらいろいろ
食べに行こうね!



こばやし なお
小林 直生さん (3カ月)
元気いっぱい生まれてきて
くれてありがとう!

こじま みづき
小嶋 美月さん (3歳)
明るく元気に育ってね。
これからもいっぱい遊ぼう!



はら ゆずは
原 釉珠華さん (5カ月)
毎日笑いをありがとう(^^)
すくすく成長してね!



注目のできごとを写真でレポート

まちかど トピックス

消防団の仕事始めとして、団員の地域の防火と防災活動に対する士気を高めるとともに、市民の防火思想の普及宣伝を目的とした「消防団出初式」を行いました。

本年は約160人の団員が参加し、4年ぶりに中野小学校から市役所まで行進しました。

また、行進後は中央公民館で式典が開かれ、功績のあった団員の表彰が行われました。



1/7

無火災・無事故を願う
消防団出初式

中央公民館で開催した差別をなくす市民集会。今年には公認心理師で元タカラジェンヌの東小雪さんをお迎えし、「LGBTを理解する」と題し、講演していただきました。

講演では自身の経験から気付いたことや学んだこと、LGBTに対する考え方など多くのことをお話しいただきました。

また、質疑応答の時間も設けられ、質問や相談を真摯に受け止め答える東さんのお話に、参加された方は、うなずきながら、真剣に耳を傾けていました。



1/20

多様性をテーマに
差別をなくす
市民集会

まてかどピックス

みんなで一緒にキャッチボールをしたいです。



キャッチボールをした
中野小学校の児童

さくらさわ ひろゆき 櫻沢 裕幸さん
こぼやし かいと 小林 快人さん
おかざわ ゆきひろ 岡澤 幸宏さん

▼中野小学校でのキャッチボールの様子



ついに中野市にも!!
大谷翔平選手による
グローブの寄贈

ロサンゼルス・ドジャースの大谷翔平選手が全国の小学校に寄贈したグローブが市内の7小学校にも届きました。
中野小学校では、朝の全校集会で披露され、実物を見た児童たちは一様に目を輝かせていました。
また、グローブの寄贈に併せて中野ボールパーク・フェスタ実行委員会から寄贈されたボールで代表の児童によるキャッチボールも行われました。



◀▲日野小学校の様子



年初めに駆け抜けた
新春走り初め大会

約1800人のランナーが新年の朝を駆け抜けた「第19回中野市新春走り初め大会」。
発着点の豊田文化センターから号砲とともに勢いよくスタート。ランナーたちは豊田故郷太鼓の迫力のある演奏に後押しされ、約1.6キロのコースを走りました。



小正月に願いを込めて
どんど焼き

正月飾りを焼くことで五穀豊穡や無病息災などを祈願する「どんど焼き」が市内の各所で行われました。
当日は、燃えたやぐらが崩れると、子どもたちが「ものづくり」やお餅を焼き、家族で無病息災を祈りながら食べていました。



西条区



暮らいの 情報掲示板

○ 2・3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

2/11 (日)	■ 市民スキー大会 会 スノーリゾート ロマンズの神様
2/14 (水)	■ 童謡・唱歌をうたう会 ※28日(水)も開催 会 中山晋平記念館 Pick up イベント⑧
2/15 (木)	■ 石黒直子 デコパージュ展 「赤富士」パリより帰還 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月26日(月)まで
3/1 (金)	■ 信州中野つるしかざり展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 3月14日(木)まで
3/10 (日)	■ スプリングコンサート 会 中山晋平記念館 Pick up イベント①
3/20 (水)	■ 中野土人形(奈良家・西原家)展 市川一生・和田安雄コレクション 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月1日(月)まで
	■ 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 期 4月11日(木)まで

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 Pick up イベント②
3/31 (日)	■ 中野ひな市 会 市街地
	■ 全国土人形展示即売会 会 中野陣屋・県庁記念館
開催中	■ ふるさと写真クラブ写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月12日(月)まで
	■ 戸塚刺繍展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月26日(月)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



◀ 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。

リサイクルかわらばん

市民の皆さんの不用品・必需品
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
／子ども用一輪車／餅つき機／作業用
ゴーグル／火鉢

無償で譲ってください

縁側台／ワードプロセッサー

問 中野市消費生活センター ☎(22) 2201

東山クリーンセンター 粗大ごみの受け入れ停止

期日
2月9日(金)、10日(土)、13日(火)

受け入れ停止品目

厚さ 12cm以上または長さ 50cm以上の
破砕の必要な可燃ごみ(木製家具、布団、
カーペット、畳、衣装ケースなど)

※通常の可燃ごみ、金属ごみについては
受け入れが可能です。

※2月11日(日)、12日(月)は祝日のため、
ごみの受け入れはできません。

問 生活環境課 (内線453)

Pick up イベント



晋平メロディを楽しもう スプリングコンサート

カレンダー①

問 申 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

▶ 県内で活動する3団体
が晋平メロディを中心に演奏
します。電話でお申し込み
ください。



日時 3月10日(日) 午後1時30分～3時30分
会場 中山晋平記念館 定員 100人
入館料 一般300円(市内在住の70歳以上の方は無料)
出演
・ Ensemble Tokia
(トランペット・トロンボーン・クラリネット)
・ フィル (箏・アコースティックギター)
・ 本島洋子 (ソプラノ独唱)
申込期間 2月27日(火)～3月9日(土)



自分の力を試そう 第4回中野市小中学生 ロードレース大会

カレンダー②

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
村対抗小学生駅伝競走大
会」に出場する中野市代表
選手選考を兼ねています。



日時 3月24日(日) 午前9時 開会
会場 B&G海洋センター
対象 小学生および中学生
参加費 無料
コース B&G海洋センター周辺
小学生 1.5km 中学生 2.5km
申込期限 3月11日(月) 午後5時15分
※申込方法など詳しくは、市公式ホーム
ページをご覧ください。



懐かしい名曲を歌う 童謡・唱歌をうたう会

カレンダー③

▶ 1月に開催された童謡・
唱歌をうたう会の様子です。
大きな声で歌って寒さを
吹き飛ばしましょう。



問 申 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

2月に開催する童謡・唱歌をうたう会は、プロ
の童謡歌手を招いて歌唱指導を行います。多くの
方のご参加をお待ちしております。

日時 2月14日(水)、28日(水) 午後2時～3時30分
会場 中山晋平記念館
定員 各回50人
入館料 一般300円
(市内在住の70歳以上の方は無料)
申込方法 電話
申込期限 両日ともイベント当日まで



お知らせ



新しい人権擁護委員が
委嘱されました

問 長野地方事務局飯山支局
☎ 0269(62)2302

永沢清生さん(柳沢)が法務大臣
から人権擁護委員に委嘱されまし
た。
任期 1月1日から3年間



子育て世帯生活支援特別
給付金の申請を忘れずに

問申 福祉課(内線298)
子育て課(内線356)

申請期限を過ぎると支給を受け
ることができませんので、ご注意
ください。次のいずれかに該当す
る方は申請が必要となります。
なお、すでに給付金を受給され
た方は対象外です。

■ひとり親世帯

① 公的年金などの受給により、
2023年3月分の児童扶養手
当の支給を受けていない方
② 食費などの物価高騰の影響によ
り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
と同水準になっている方

■その他の子育て世帯

○住民税均等割非課税の世帯

2023年3月31日時点で18
歳未満の児童(障がい児の場合、
20歳未満)を養育する父母などで
次の①②のいずれかに当てはま
る方

- ① 23年度分の住民税均等割が非
課税である方
- ② 23年1月以降に家計が急変し、
同月以降の収入が減少し、23年
度住民税均等割非課税相当の
収入となった方

○住民税所得割非課税の世帯

2023年3月31日時点で18
歳未満の児童(障がい児の場合、
20歳未満)を養育する父母などで
次の①②のいずれかに当てはま
る方(24年2月末までに生まれた
新生児なども対象)

- ① 23年度分の住民税所得割が非
課税である方で、児童手当を受
給しておらず、高校生などを養
育する方
- ② 23年1月以降に家計が急変し、
同月以降の収入が減少し、23年
度住民税所得割非課税世帯相
当となった方

申請期限 2月29日(木)



明るい選挙啓発ポスター 中央審査入選

問 選挙管理委員会事務局(内線324)

南宮中学校1年生の酒井麗さんの
作品が中央審査「公益財団法人明
るい選挙推進協会会長・都
道府県選挙管理委員会
連合会会長賞」を受賞
しました。

▼受賞作品



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
(通信制・通信教育を除く)に在学
する方、または2024年度から
進学予定の方に奨学金を無利子で
貸与します。

募集人数 8人

申込期限 4月25日(木)

※申込資格や申込方
法など市公式ホ
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
中野市健康づくり計画 なかの健康ライフプラン21(第3次) および中野市食育推進計画(第4次)	2月9日(金)~ 3月4日(月)	3月4日(月)	健康づくり課 (内線368)	
中野市老人福祉計画・ 第9期介護保険事業計画			高齢者支援課 (内線365)	
第4次中野市地域福祉計画 第3次中野市障がい者計画	2月13日(火)~ 3月8日(金)	3月8日(金)	福祉課 (内線298・462)	
第3次中野市スポーツ推進計画	2月29日(木)まで	2月29日(木)	文化スポーツ振興課 (内線364)	



北信地域合同企業説明会

☎長野労務対策協議会

☎026(227)2720

期日 3月8日(金)

受付時間 正午~午後4時

(入退室自由)

会場 シヤトレーゼホテル長野

対象 2025年3月大学・短大・

高専・専修学校卒業予定者、大学

1・2年生、お子さんのUターン

を希望するご両親など

入場料 無料

※申し込み不要



募集



自衛官候補生募集

☎自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所

☎026(235)6026

募集区分 自衛官候補生

受験資格 18歳以上33歳未満

※申込方法や試験日など詳しく

は、自衛隊長野地方

協力本部までお問

い合わせください。



放課後児童教室（ぽっぷ教室）スタッフ募集！

問申 子育て課（内線357）

時間 下校時間から2時間程度
会場 中野・日野・延徳・平野・高丘・高社・豊田小学校体育館
活動目的 活動を通して、自主性・社会性・豊かな人間性を育む支援
活動内容 体を使った遊びや軽スポーツ、物づくり、折り紙など
資格 年齢などは問いません
 ※活動時間に応じた手当を支給します。



学校施設開放利用団体

問申 文化スポーツ振興課（内線395）

2024年度の市内学校体育施設の開放事業利用団体を募集します。
対象 市内に在住、在勤または在学する方で組織し、20歳以上の責任者および管理指導員として従事することができる方がいる団体
利用施設 市内小・中学校体育館
申込期限 2月19日(月)
 ※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



夢 No.222

ホームラン王になる!!

太田楓雅

(おおた ふうが・豊田小学校5年)

ぼくの夢は、牧選手のような日本を代表するプロ野球選手になることです。WBCで、世界の強いチーム相手に助け合ってプレーしている姿がカッコよかったからです。この夢に向かって日々バッティングや守備の練習をしています。チーム練習がないときも、父にノックをしてもらっています。冬場はランニングや体力づくりをしています。また、動画を見て、直すべきところを考えて練習もしています。夢を叶えたいです。

市有財産を売却します

問申 企画財政課（内線222）

物件の詳細や申込方法は、市有財産売却案内書をご確認ください。案内書や申請様式は、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が可能です。



物件番号 10-2

中野市小田中(中野警察署旧副署長宿舍跡地)
 土地 259.10㎡



トラブル事例

158



断っているのにしつこい勧誘電話 法律違反です



毎日のように「何にでも効く」という健康食品の勧誘電話がかかってくる。

あまりにしつこいので購入をしましたが、サプリを飲んでも効果はなく、高額で支払いも厳しいので解約をしたい。

アドバイス



はっきり断っているのに、事業者が再度勧誘の電話をすることは、特定商取引法で禁止されています。しつこい事業者には、法律違反であることを伝え、きっぱり断りましょう。

断る際は、事業者名や連絡先などを聞いたうえではっきりした意思を伝えましょう。

迷惑電話対策機能が付いた電話や留守番電話機能を活用し、知らない人からの電話はすぐに出ないこともしつこい勧誘電話対策として有効です。

☎ 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

編集後記

今季初のスノーボードに行ってきました。スノーボードは約8年前に始めましたが、当時と違うのは筋肉痛が遅れて現れることでした。年齢が理由かと思っていましたが、実は「普段、どれだけ筋肉を使っているか」が大きな理由になるそうです…。(宮島)

2023この名前が付けられました



昨年、中野市に誕生した赤ちゃんは208人でした。

多かった読み方
カナタ・ナギ・ハルト

多く使われた漢字
大・晴・央

住民基本台帳より調査
1月17日現在(2023年1月1日～12月31日)

ご寄付ありがとうございました

☎ 庶務課(内線400)

西江部分館(江部) 分館長 竹内 一将 様
現金 9,080円 文化振興のため

中野ボールパーク・フェスタ
実行委員会 様(中央)

軟式ボール・トスボール
小学校7校×4個(28個)
市内児童の野球および信濃グランセローズへの関心向上のため

中野市更生保護女性会(三好町)
会長 古川 千恵子 様

現金 200,000円
子育て支援センター活動支援のため

一般社団法人信濃中野法人会(中野)
会長 小林 博文 様

現金 75,000円 社会福祉向上のため

行政相談	①期日 2月13日(火) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②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	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



文化なかの

公民館HP



※「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。また、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。

お知らせ

公民館へ行こう！

公民館は、地域で、人づくり・地域づくりのために「つどい」「まなぶ」「むすぶ」場を提供する社会教育施設です。今年度実施した講座などの一部をご紹介します。

中央公民館「親子生け花教室」



伝統文化の生け花を通して、優しさや美しさを感じる気持ちを育み、感性を磨くことを目的に開催しました。

西部公民館「お華の教室」



家庭、社会生活をより豊かに営む生きがいづくり講座として、夏物語・冬物語と題し、全5回にわたり開催しました。

北部公民館「第37回北部公民館文化祭」



「発表したい」という地域の皆さんの意欲に支えられ、5年ぶりに文化祭を開催することができました。

豊田公民館「伝統行事 ものづくり体験」



さまざまな願いを込めて団子を丸め、まゆ玉、稲の穂、野菜などの形を作り、ミズキの枝に飾り付けました。



ふるさとの歴史

江戸時代、中野市域に設けられた天領陣屋(2) — 地域の歴史的特徴が実感できる西条陣屋 —

江戸時代、天領(幕府領)東西約33間、南北約36間。敷となつた中野市域には、天領地内から湧出していた清水は村を治める陣屋(代官所)が中を流れ、旅屋堰と呼ばれて中野・金井・西条・新野にいた。現在の長屋門は、陣屋設けられた。西条陣屋は、の裏門を移したものと伝えられて1624(寛永元)年に中野地方の旧福島領が天領となつた際、金井陣屋とともに設置された。これらは、歴史的な地域の特徴を実感できる貴重な遺構と言える。

西条陣屋の旧跡は現在も残っている。その場所は西条(字東屋敷)822番地の1の関口氏屋敷である。入口には「西条陣屋旧跡」の標柱が建てられ、説明板も設置されている。

陣屋は、谷街道が大きく鉤の手になつた場所に置き、街道を押さえる位置にあった。谷街道が地域の中心な交通路であったため、街道を押さえることで、地域全体の統制がなされていたと考えられる。

陣屋の敷地は道で囲まれ、



▲西条陣屋跡

寺島正友
〔高井〕常任委員





中央公民館 ☎ (22) 2691

ギャラリー展示

信州中野こども劇場

展示内容 パネル展示など

期間 2月29日(木)まで



睡眠講座

睡眠が持つダイエットパワーを学ぼう

期日 3月1日、8日、15日
(全3回 毎回金曜日)

時間 午後6時30分～8時30分

内容 食事制限よりも大事な睡眠がもたらすダイエット効果について学びます。

講師 健康運動支援研究所 諏訪 直人さん

定員 30人 持ち物 筆記用具

豊田公民館 ☎ (38) 2922

音楽で脳がイキイキ!

期日 3月7日(木)

時間 午後2時～3時30分

内容 音楽療法を取り入れた脳の体操です。
歌って、笑って、長生きしましょう。

講師 音楽療法士 山崎 みや子さん

定員 65歳以上の方 20人

持ち物 ハンカチ

申し込み 2月13日(火) 午前9時～

ひなまつりのアイシングクッキー作り

日時 3月23日(土) 午前10時～正午

内容 講師があらかじめ焼いてきたクッキーに、ひなまつりモチーフのデコレーションをします。
月遅れ桃の節句4月3日過ぎまで飾れます。

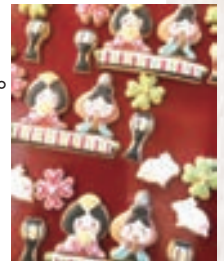
講師 石黒 千恵子さん

定員 20人(小学生未満保護者同伴)

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、お手拭き、持ち帰り用タッパー

申し込み 2月13日(火)午前9時～3月14日(休)



北部公民館 ☎ (26) 0677

笑いヨガ講座

期日 3月6日、13日、27日
(全3回 毎回水曜日)

時間 午後1時30分～3時

内容 大きな声で笑って、笑いの健康効果を感じてみませんか。

講師 清水 順子さん

定員 20人

申し込み 2月13日(火) 午前9時～



西部公民館 ☎ (23) 1024

グラスサンドアートづくり 大人編

期日 3月7日(休)

時間 午後7時～8時30分

内容 色付きの砂(カラーサンド)を使ってグラスサンドアートを作ります。

講師 日本サンドペインティング協会
今井 伴子さん

定員 15人(高校生以上)

材料費 1,500円

申し込み

2月9日(金) 午前9時～



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 2月15日、29日、
3月7日(毎週木曜日)
時間 午前11時~11時15分



・おはなし会(豊田分館)
読む絵本は2冊程度です。
期日 3月6日(水)
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利用ください。
期日 2月20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



▶春のおはなし会

日時 3月2日(土) 午前11時~11時30分

内容 ・紙芝居(はるだよおきて)
・絵本(ぱくぱくはんぶん)
・大型絵本(はらぺこあおむし)

対象 3歳~小学校低学年
定員 15人(当日先着順)

▶古典文学講座

「源氏物語」の時代を生きる
- 紫式部と藤原道長 -

今年の大河ドラマの主演である源氏物語の作者紫式部と公卿藤原道長について、「紫式部日記」と歴史物語「大鏡」をもとにお話していただきます。

日時 3月3日(日) 午後2時~4時

講師 西一夫さん
(信州大学学術研究院教育学系 教授)

定員 50人(定員になり次第締め切り)
参加料 無料

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

ウルトラ重機大図鑑

上映日時 2月18日(日) 午後2時~

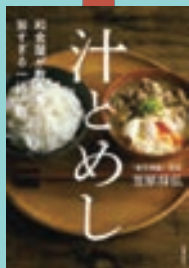
真田幸村 日本一の兵

上映日時 2月21日(水) 午前10時~

ブタがいた教室

上映日時 3月6日(水) 午前10時~

今日の新书推荐



汁とめし
- 和食屋が教える旨すぎる一汁一飯 -
著/笠原将弘
主婦の友社

基本の汁のほかに、「主役になる汁」や「めしの主役のときの汁」などさまざま。めしは白めし以外に「のっけめし」「焼きめし」など多数掲載。



紙バンドで作る
かわいいあみぐるみ
著/吉澤久恵
ブティック社

四つだたみ編みのテクニクを基本にして、たまご型やまんまる型で作る。動物だけでなく節句や十二支などの季節に関するものまで一年中使える作品が多い。

Link

(小平奈緒)

喫茶おじさん
(原田ひ香)

アンと幸福
(坂木司)

紙バンドで楽しくミニチュアの世界 (村田美穂)

奨学金、借りたら人生こうなった (千駄木雄大)

地図でスッと頭に入る世界の民族と紛争 (祝田秀全)

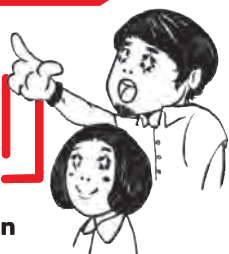
土偶美術館
(小川忠博)

★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。 2月の実施期間 2月18日(日)~24日(土)

博物館だより

Nakano Museum Information



休館日 火曜日

開館時間 午前10時～午後4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-キハダと大和藍-」



日時

2月25日(日)
午後1時30分～3時30分

参加費

500円(A3トートバッグ)

定員

5人 ※要予約

文化 ふるさとレポート発表会2023

学芸員の成果発表と博物館で実施した講座の成果発表を行います。また、日野小学校6年生が地域学習で学んだことの発表も行います。ぜひご参加ください。

日時 3月9日(土) 午後1時30分～5時
※3部構成、詳細はお問い合わせください。

会場 博物館エントランス特設会場

参加費 無料 定員 50人 ※要予約

自然 観望会「早春のほしぞらをみよう!」

プラネタリウム室で早春の星空について解説します。その後、博物館の庭で大型望遠鏡を使い観望します。暖かい服装でお越しください。(雨天でも解説は行います。)

日時 3月9日(土) 午後7時30分～9時

講師 信州中野天文同好会

参加費 無料 定員 100人 ※要予約

空 押絵ひな展示

会場:常設展示室



日時

2月17日(土) ～4月7日(日)

押絵でつくられた人形たちを展示します。江戸時代のころから始まった細工で、長野県でも盛んに作られました。この機会にじっくり観察してみてください。

キハダの内皮

キハダは、役に立つ植物として古くから知られています。江戸時代の百科事典「和漢三才図会」にも、生薬・染料などの活用が記されています。使う部分は、木の内側にある黄色い皮です。雨季に水分をたっぷり含んだ幹を切ると、驚くくらい簡単に内側の皮が剥がれます。剥いだ内皮は、染料としては濃い黄色を発色させてくれます。色素を木綿に定着させる工程なしで染めることができるので、重宝される染料です。

また、キハダの内皮を乾燥させたものを「黄柏」と呼び、古くから生薬として使われています。整腸作用があるため胃腸系の内服薬、患部に塗って捻挫などの炎症を抑える効果があります。

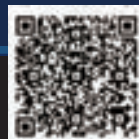
キハダは特に多様な使い方があります。身近な植物を調べてみると、ほかにも面白い発見に繋がるかもしれません。図鑑などを広げてみるのもおすすめです。

★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 2月23日(金)	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ご紹介します。

キラリ★中野のチカラ No.112

ボクシングを 多くの方に！

中野ボクシングクラブ

池田 健二

いけだ・けんじ 山ノ内町出身の元プロボクサー。
現在は市内で週に2回、初心者でも気軽に参加
できるボクシングクラブを開いている。



毎週木・金開催

中野ボクシングクラブ

場 所：(休)中央公民館、(倫)武道館
その他：時間や会費など詳しくは、Instagramをご覧ください。
また、参加ご希望の方は事前にご連絡ください。
✉️: s20060916@gmail.com



1 / 中野ボクシングクラブの様子



2 / 取材日に参加した皆さん

昔

は伝統派空手をやっていたのですが、中学生の時にボクシングが持つ力強さに憧れたんです。」とボクシングを始めたきっかけを教えてくださいました池田さん。当時、特に憧れていたのが辰吉丈一郎選手だったという。

「16歳から本格的にボクシングを始めました。始めた時、すでにプロボクサーを目指していたので、練習を重ね、19歳の時、目標としていたプロボクサーになることができました。」と話した。

そんな池田さんが中野ボクシングクラブを始めたきっかけは何だったのか。

「プロボクサーを引退後、結婚を機に中野市へ移住しました。子どもが、空手を習っていたのですが、成長していく中でボクシングに興味を持つたんです。あまりボクシングの話はしないようにしていたんですが、でもその時に『近くにボクシングに触れる場所がない』って思ったのがきっかけです。」

中野ボクシングクラブについて伺った。

「気軽にボクシングに触れられるような場所です。そのために安全にボクシングを楽しんでいただけるような指導を意識しています。実際、これまでに参加いただいている方は、性別を問わず、小学生から40代の方で、そのほとんどが初心者の方でした。また、私自身、人見知りだったんですが、一緒にボクシングをすることで色々な方とつながることができました。」

プロボクサーという経験を生かし、体力や年齢にあつた幅広い指導をしているとのこと。また、多くの方にボクシングに触れてほしいと、『ゆるくやる』ことをモットーにしているとのこと。

最後に今後の目標について「中野市にボクシングジムを作れたらいいなと思っています。ボクシングを身近に感じてもらい、多くの方に触れてもらいたい。そんなことが実現できるような活動をこれからも続けていきたいです。」と語ってくれた。

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 2月21日(水)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://onl.sc/PZzNe5>

〈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



今月のプレゼント 元信濃グランセローズ

鈴木 駿輔選手 サイン色紙 3名様



鈴木 駿輔 選手

台湾プロ野球

楽天モンキーズ

入団

おめでとうございます