

広報

2024(令和6年)

なかの

7

No.232

特集

唱歌「故郷」「朧月夜」
誕生110周年





ページ

- | | | |
|----|--|--|
| 03 | 特集
唱歌「故郷」「朧月夜」誕生 110 周年 | |
| 07 | 中山晋平映画完成披露試写会 | |
| 08 | 眼光未来に徹す(市長コラム) /
信州中野アーチェリーセンターイベント | |
| 09 | DX はじめました。/
自転車用ヘルメット購入支援事業 /
わくわくWork | |
| 10 | 熱中症警戒アラート /
農地の適正な管理をお願いします | |
| 11 | 中野市職員採用試験 | |
| 12 | 信州なかの日和スペシャル | |
| 13 | 福祉医療費給付金 / 指定管理者募集 | |
| 14 | 活き生き! 健康メモ / 保健だより | |
| 15 | プレコンセプションケア / 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★中野のチカラ /
今月のプレゼント | |

市民プール 最終日は 料金無料!

営業期間 8月24日(土)まで ※7月12日(金)までは土日のみ

営業時間 午前10時～午後4時

※7月20日以降は午前9時30分～午後6時

利用料金

一般 200円 小・中学生 100円 未就学児・70歳以上 無料

B & G 海洋センタープール

営業期間 7月20日(土)～8月18日(日)

営業時間 午前10時～午後4時30分

定休日 月曜日

※ただし、8月12日は営業します。

利用料金

一般 200円 小・中学生 100円

未就学児・70歳以上 無料

7月30日は
サップ
SUP体験会

SUPとは…?

サーフボードの上に立ち、
1本のパドルで水面を進む
ウォータースポーツ。

人口の動き

人口:40,575人 (-29)

男:19,743人 (-12)

女:20,832人 (-25)

世帯数:16,182戸(+15)

【2024年6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。



中野市公式
ホームページ



中野市役所広報
facebook



中野市公式
インスタグラム



中野市議会



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

高野辰之記念館前にある「高野辰之像」。
辰之が「故郷」「朧月夜」を生み出してから今年で110周年を迎えます。
これを記念して開催する事業を通じて、改めて辰之の功績を知り、その作品の魅力を感じてみませんか?



唱歌「故郷」「朧月夜」誕生110周年

問 高野辰之記念館 ☎ (38) 3070

市出身の国文学者 高野辰之博士が作詞した唱歌「故郷」「朧月夜」。
今もなお歌い継がれるこれらの唱歌が、今年で誕生から110周年を迎えます。
今回の特集では、辰之ゆかりの場所とともに、記念事業についてもご紹介します。

高野辰之 (1876-1947)

水内郡永江村（現：中野市大字永江）に生まれ、厳しくも愛に満ちた家庭環境と豊かな自然の中で育つ。
下水内高等小学校を卒業後、母校の永田尋常小学校で
代用教員を勤めた。その後、長野県尋常師範学校（現
在：信州大学へ統合）へ進学。

東京帝国大学教授の上田萬年博士と出会い、文学研究を始める。博士の下で国語・国文学を研究し、「文部省国語教科書編纂委員」に選ばれる。国が初めて発行した国定音楽教科書「尋常小学唱歌」を編纂する一方、唱歌や全国各地の校歌を作詞する。

辰之が作詞した「故郷」「朧月夜」などの唱歌は、
同じ編纂委員で鳥取県鳥取市出身の岡野貞一が作曲をし、文部科学省が定める小学校歌唱共通教材24曲のうち、6曲を占める。



故郷

作詞／高野辰之
作曲／岡野貞一

兎追ひしかの山
小鮒釣りしかの川
夢は今もめぐりて
忘れがたき故郷

如何にいます父母
恙なしや友がき
雨に風につけても
思ひいづる故郷

こゝろざしをはたして
いつの日にか帰らん
山はあをき故郷
水は清き故郷

朧月夜

作詞／高野辰之
作曲／岡野貞一

菜の花畠に 入日薄れ
見わたす山の端 霞ふかし
春風そよふく 空を見れば
夕月かかりて におい淡し
里わの火影も 森の色も
田中の小道を たどる人も
蛙のなくねも かねの音も
さながら霞める 朧月夜

① 高野辰之記念館



開館時間 午前9時～午後5時
入館料 一般 300円/高校生以下 150円

高野辰之記念館は辰之が通い、教員も務めた永江学校・永田尋常小学校の後身である永田小学校の跡地に建てられています。

② 高野辰之生家



午前9時～午後5時

1876年4月13日、辰之が誕生した生家。辰之が本を読む中、家族が気付かず鍵を閉めてしまったとされる土蔵が今も残っています。

③ 天正寺



午前9時～午後5時

高野辰之生家の菩提寺で、辰之直筆の掛け軸が残る寺。新たに嫁いだ嫁の定着を祈願する伝統行事「嫁せんぼう」が毎年4月に行われます。

④ 真宝寺



午前9時～午後5時

唱歌「朧月夜」の二番で歌われる“かねの音”はこの寺の鐘の音だといわれています。

⑤ 真宗寺



午前9時～午後5時

辰之は、飯山高等小学校の教諭時代(1898年)、下宿先だった真宗寺住職の三女・つる枝と結婚しました。

⑥ おぼろ月夜の館



休館日 毎週(月)※祝祭日の場合(火)
開館時間 午前9時～午後5時
入館料 一般 300円/中学生以下 150円

1934年、辰之は野沢温泉村の麻釜近くに居を構え、温泉を引き込み対雲山荘と名付け、大好きな温泉に浸かり晩年を過ごしました。

110th Anniversary Stamp Rally
唱歌
「故郷」「朧月夜」
誕生110周年

スタンプラリー

～11/30まで

参加方法

『高野辰之記念館』または『おぼろ月夜の館』に
有料入館していただいた方にスタンプ台紙をお
渡しします。

※スタートとゴール（「高野辰之記念館」または「おぼろ月夜
の館」）以外のスタンプを押す順番は自由です。

先着
200
名様

6つのスタンプを
集めてもらおう！

※右の創作土人形から一つをお選びください。
※景品は「高野辰之記念館」または「おぼろ月夜の館」
でご用意しています。



信州
なかのちゃん

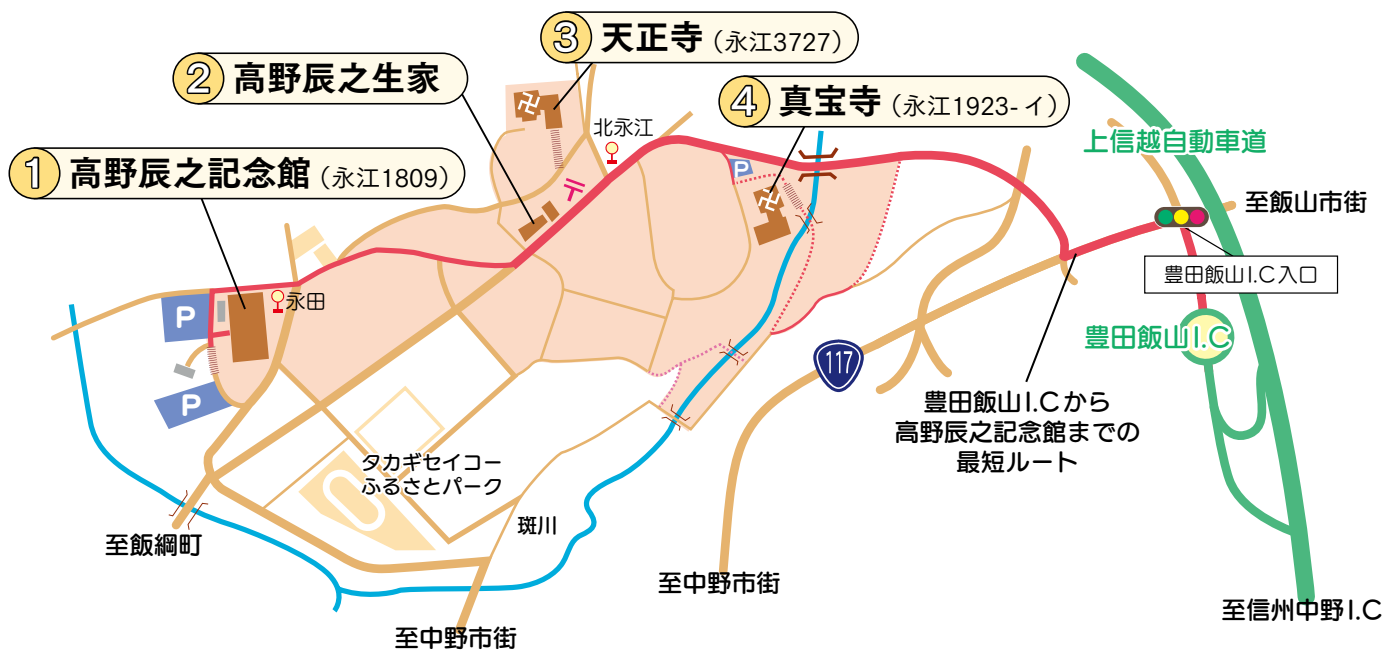


よるナカノ
ちゃん



月の兎（白or黒）
故郷110周年記念
バージョン

スタンプラリーポイントMAP



開催予定の

110周年記念事業

辰之が残した功績をたたえとともに、作品の魅力をさらに広く知っていただくための記念事業を現在計画中です。

詳細については、来月以降の広報なかのなどでお知らせします。

みんなで唄う

『唱歌「故郷」「朧月夜」を歌いつなぐ会』

「故郷」「朧月夜」など辰之作品を含む唱歌童謡のコンサートを開催。
来場された方とともに歌ったり、楽器を演奏したりなど参加型コンサートを予定しています。

開催日 10月20日(日)

会場 市民会館ソソラホール

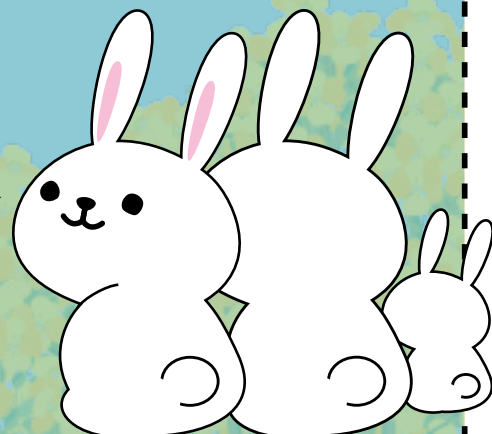
「わたしの中のふるさと」をテーマとした川柳を募集

皆さまから川柳を募集し、審査発表会を開催し表彰を行います。
順位に応じて賞品なども贈呈する予定です。

唱歌「故郷」 リレー形式動画の作成

高野辰之記念館に来館いただいた方など、多くの皆さまにふるさとの情景を背景に「故郷」を歌っていただいた動画をリレー形式につなぎ合わせます。
作成した動画については、動画投稿サイトに投稿します。

中野市魅力発信VTuber 信州なかのちゃんとの
コラボも予定してるよ！
ほかにも事業の集大成となるイベントも計画中！



映画完成披露試写会

今秋公開される市出身の作曲家 中山晋平の生涯を描く映画の試写会を開催します。試写会後は映画監督や主演俳優 中村橋之助さんらによる舞台あいさつも行われる予定です。



「シンペイ～歌こそすべて～」

中村橋之助 志田未来 緒形直人

渡辺大 真由子 三浦貴大 高橋由美子 中越典子 吉本実憂 土屋貴子

企画：新田博邦 監督：神山征二郎

9.15(日) 午後3時～
(開場：午後2時)

会場：市民会館ソソラホール 大ホール
定員：600人 入場料：無料(全席自由)

〈応募方法〉 往復はがきで申込受付 (はがき1枚で2人まで) ※応募者多数の場合、抽選

応募期限

8月5日(月)

※当日消印有効

- 往復はがきは各自でご用意いただき、下の記載例のとおり記入してください。
- 未就学児の入場はご遠慮ください。
- 当選された方には8月30日(金)までにはがきをお送りします。

返信はがき

郵便往復はがき

返信

(表)

ご自分の
住所・氏名

(裏)

何も記入しない

往信はがき

郵便往復はがき

往信

(表)

中野市新野76
中山晋平記念館
「映画試写会受付」係

(裏)

- ① 住所
- ② 氏名 (ふりがな)
- ③ 電話番号
- ④ 希望人数
(1人または2人)

眼光 未来 に 徹す

題字：湯本隆英



▲30周年を迎えたバラまつりは市内外から多くの方が来園し、にぎわっていました

第10回 文化芸術・MANGAでまちづくり

今年で30周年を迎えた信州なかのバラまつりが、5月25日から6月16日まで開催され、連日、市内外からお越しいただいた大勢の来園者でにぎわいを見せました。

昨年度新たに整備した駐車場も多くの方にご利用いただき、昨年と比較し、駐車台数が約1,000台増加しました。

一本木公園には、彫刻家 菊池一雄^{きくちかずお}作のブロンズ像がありますが、一雄の父で、市出身の画家 菊池契月^{けいげつ}作の屏風絵が市内の民家から見つかりました。この屏風絵については、市が所蔵するほかの契月作品と合わせて展示会を検討しています。

また、静岡県沼津市(人口約19万人)では、漫画やアニメ作品を活用したまちづくりを行っています。商店街や企業、個人商店などが連携し、バスやタクシーにもキャラクターのラッピングが施され、国内のみならずインバウンドのファンを引き付けています。

世界から日本文化と認識されている漫画やアニメ。縁を大切にしたいまちづくりをしていきます。

今回の見通し

中野市長 湯本隆英



より一層のまちづくりを推進

7/21(日)
午前10時～

※雨天決行

信州中野

問 都市建設課 ☎ (22) 2111 (内線270)

アーチェリーセンター オープンイベント

市公式HP



幼児から高齢者、障がい者など男女問わずに楽しめる生涯スポーツ「アーチェリー」。今回、「信州中野アーチェリーセンター」のオープンを記念し、イベントを開催します。
※駐車場には限りがあります。北信合同庁舎からのシャトルバスをご利用ください。

イベント情報

※詳細は市公式ホームページをご覧ください。

会場 信州中野アーチェリーセンター
(北信濃ふるさとの森文化公園 多目的グラウンド)

アローベル大会

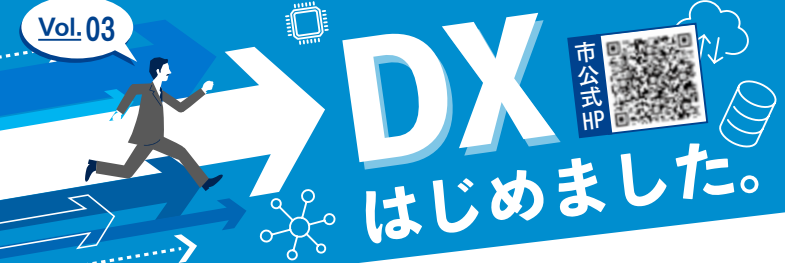
アローベルって？

世界一安全なアーチェリー教材。軽い弓でマジックテープが付いた矢の先端のみを射出します。

- 参加資格：1チーム3人
- 参加料：無料
- 申込締切：7月16日(火)
- 問い合わせ・参加申込：市公式ホームページをご覧ください。
- オリンピックメダリストによるデモシュートを開催！

マルシェ開催

キッチンカーやワークショップ
ブースが集結！



災害派遣の現場でも！

テレワーク端末を 活用しています！

災害派遣先でも担当業務のフォローアップが可能に！どこからでも業務に対応できるようになっています。

市役所のネットワーク環境にアクセス可能！



能登半島地震の派遣時も活用されました

企画財政課 金井

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線402)

自転車用ヘルメット 購入支援事業

2023年4月に自転車用ヘルメットの着用が努力義務化されたことに伴い、自転車用ヘルメット着用率向上のため、購入費用の一部を助成します。

助成額 購入額の1/2（上限2,000円）
※対象者1人につき1個1回限り。

申請期限 2025年3月31日(月)
※今年度中に購入したものに限り。

助成対象者
次の全てを満たす方が対象です。
(1) 年度末時点で16～18歳または65歳以上の方
(2) 4月1日以降に自転車用ヘルメットを購入した方
(3) 市内に住所を有する方



助成対象のヘルメット

SGマークなどの安全認証を受けた新品の自転車用ヘルメット
※他の助成金を受けたものは除く。

申請方法など詳しくは、
市公式ホームページをチェック！



申 問 生活環境課 ☎(22)2111(内線238)



特徴や魅力を
教えてください！

どんな企業ですか？
中野市と山ノ内町を放送エリアとするケーブルテレビ局です。日々の出来事や学校行事などを取材し放送します。

1985年設立。日々のニュースや行事の様子をまるっとお届けするTHV特集、各リポーターによる制作番組も放送中です！テレビ周りのお困りごとには弊社スタッフがつき添います。『テレビ離れ』と言われる今日、皆さまに必要とされるケーブルテレビ局を目指して日々業務に取り組んでいます。市外からの移住者の方にもおススメです！

上田市の大学で「地域コーディネーター」や「学生の居場所」をテーマに勉強し、自分が生まれたまちをもっと知りたいと思い、この仕事を選びました。

自分の知らない地域の出来事や人と出会うことはもちろん、お世話になった幼稚園や学校にも取材へ行くので懐かしい出会いも多く、日々楽しく仕事をしています。

とある仕事の日のスケジュール



わくわくWorker



放送制作課
芋川 貴さん
(中野市・入社2年目)



今回お伺いしたのは
テレビ北信ケーブルビジョン株式会社



所在地: 中野1863-1
電話番号: (26)0202
代表者: 代表 高見澤秀茂
従業員数: 18人
業種: 有線テレビジョン放送業





注目! 熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高い危険な暑さが予想される日の
前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

熱中症警戒アラートが発表されたら...

不要不急の
外出は控える

昼夜を問わず
エアコンを使用

こまめに水分
・塩分補給

高齢者への
声かけ

積極的に熱中症予防を!

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式
アカウントで確認することができます。



農地の適正な管理をお願いします



! 適正に管理されないと...

ごみの不法投棄、病虫害の発生、野生動物による被害の温床となり、近隣の住民や農地に悪影響を及ぼすおそれがあります。

農地の貸出を検討されている方へ



適正に管理されている農地は、貸出希望農地であることを示す看板を設置することができます。

こんな時は...

- ・仕事が忙しく、農地へ行く時間がない。
 - ・高齢のため、管理する体力に不安がある。
- など、ご自身で草刈りなどの管理が困難な場合は、(公社)中野広域シルバー人材センターやお近くの事業者にご相談ください。

◆(公社)中野広域シルバー人材センター ☎ (38) 0323 ◆



お気軽にご相談ください!

農業振興課 綿貫



故郷のふるさと

求む、中野市の なかのヒト



2025年度採用

中野市職員採用試験

受付期限: 8月9日(金)

第1次試験: 9月22日(日/祝)

問申 庶務課 ☎ (22) 2111 (内線213)



市公式HP

区分	受験資格 ※詳細は受験案内をご確認ください		採用予定 人員
	生年月日	資格要件など	
保健師	1994年4月2日～ 2003年4月1日	- 大学卒業程度の学力を有する方 【保健師】保健師免許を有する方（採用予定日の前日までに取得見込みの方を含む） 【社会福祉士】社会福祉士資格を有する方（採用予定日の前日までに取得見込みの方を含む） 【管理栄養士】管理栄養士免許を有する方（採用予定日の前日までに取得見込みの方を含む）	若干名
社会福祉士			
管理栄養士			
一般事務	2003年4月2日～ 2007年4月1日	- 高校卒業程度の学力を有する方 7月1日現在、市に住民登録があり、市内に在住する方または、進学・就職などで市外に在住しているが、以前、市に住民登録があった方	

市内でさまざまなミッションに取り組み、活動している地域おこし協力隊に新たな仲間が加わりました！

また、現在活動する2人の隊員から活動の振り返りと今後の抱負を伺いました。



よろしくお願いします！



多文化共生担当

ウォン・ジュン・シアン
(愛称: ノア) 隊員

新しく地域おこし協力隊になりました、マレーシア出身のウォン・ジュン・シアンです。
海外で自分の可能性に挑戦したいと思い、5年前に日本にきました。横浜市のプレススクールで英語の講師をしていましたが、中野市の友人を訪ねた際に美しい自然に魅了されました。多文化共生に係る活動をしつつ、美しい自然が広がるこの中野市を海外にPRしたいと思っています。



▲委嘱式の様子。「市のために頑張ります。」と意気込みを語ってくれました



近藤真由 隊員

mission: 空き家対策

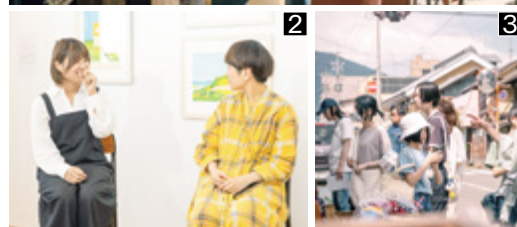
協力隊になり、初年度。

☎ 都市建設課 ☎ (22)2111(内線358)

今年度から協力隊に就任し、NAKANO DROP内の空き家相談所に駐在しています。普段は空き家の相談窓口として所有者さんへ管理のアドバイスや売却、賃貸などの活用フォロー、利活用者さんには、空き家バンクや補助金制度の紹介など空き家に関する橋渡し役をしています。

また、古道具や空き家の活用、エリアリノベーションを目的にゴッタク市を年二回開催しています。

お家は“放置しないこと”が大切です。活用まで踏み出せずともお家の管理について一緒に考えていきましょう！



1 (ゴッタク市)外国人観光客の方にもスタンプラリーを楽しんでいただきました

2 (ゴッタク市)初となるトークイベント。絵本作家さんを招き開催しました 3 (ゴッタク市)過去最多の来場者数！



mission: 移住・定住の促進

協力隊の退任まであと3カ月

☎ 商工観光課 ☎ (22)2111(内線256)



間嶋未希 隊員

最近では、プライベートでお会いした時にも相談してくださる方が増え、とてもうれしく感じています。

移住前も移住後も、悩みは尽きないもの。それは、人との付き合いがあるからこそで、生きていれば当たり前のことですよね。

残り少ない任期ですが、相談できる環境づくりの大切さを実感してるので、7、9月の東京出張も、引き続きしっかりサポートしていきたいと思っています。

1 楽園信州移住セミナーの様子 2 移住を検討する方へ長野県の「暮らし」と「仕事」について紹介 3 移住者目線で相談会を実施

8月1日
から

福祉医療費給付金

18歳年度末まで拡大 & 受給者負担0円



子育て世帯をより一層支援するため、次のとおり制度改正を行います。

改正前

0歳から15歳年度末まで

対象年齢の拡大

改正後

0歳から18歳年度末まで

500円

受給者負担の無償化

0円(※)

◆現在資格をお持ちでない方は、新規に資格取得のためのお手続きが必要です。

5月下旬に市から発送した福祉医療費受給者証交付申請書をご提出ください。

◆現在、有効な受給者証をお持ちの方はお手続きは不要です。

7月下旬に更新された受給者証を発送しますので、到着後は新しい受給者証をご使用ください。

◆手続き方法や注意点など、詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

※保険適用外の費用(紹介状を持たずに受診した病院の初診時選定療養費、健康診断にかかる費用、予防接種代、文書料、差額ベッド代など)は対象外です。

問 福祉課 ☎ (22) 2111 (内線298・276)

問 文化スポーツ振興課 ☎ (22) 2111 (内線394)



中山晋平記念館



高野辰之記念館



市民会館 ソソラホール

中山晋平記念館と高野辰之記念館および市民会館ソソラホールについて、2025年度から管理方法を指定管理者制度に変更するため、管理者を募集します。

指定の期間

2025年4月1日
～ 2030年3月31日(5年間)

募集スケジュール

- ・応募締め切り 7月23日(火) 午後5時
- ・プロポーザル審査会 7月31日(水)

募集要項など
詳しくは



市公式HP

公共施設の
指定管理者を募集します

「健康食品」と上手に付き合うために

活き生き!健康メモ

健康食品とは、一般的に健康に良いことをうたった食品全般のことをいいます。
健康食品を理解し、上手に利用する際のポイントを紹介します。

健康食品

保健機能食品

国の制度に基づき機能性などを表示

特定保健用食品

個別許可制
マークあり

(例)



機能性表示食品

届出制
マークなし

栄養機能食品

自己認証制(届出不要)
マークなし

その他健康食品

機能性などの表示が認められていない

- ・栄養補助食品
- ・健康補助食品
- ・自然食品 など

健康食品を利用するときのポイント

Point 1



表示を見て摂取目安量や注意事項を守りましょう。また、医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。

Point 2



医薬品と併用する場合や複数の健康食品を同時に摂取する場合は、思わぬ健康被害を引き起こすことがありますので、医師や薬剤師に相談しましょう。

Point 3



健康食品の利用状況を記録し、自身の体調に良い効果があるかどうか把握しましょう。身体の不調を感じたらすぐに使用を中断し、医療機関を受診しましょう。

健康の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です!

安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、まずは生活習慣（食事・運動・休養）を見直してみましょう。また、利用する場合は、補助的な食品の一つであると考え、上手に利用しましょう。

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 7月18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。

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

くらしの健康相談会 ～弁護士による法律相談と 保健師による健康相談～

家庭問題、失業・倒産、多重債務、生前遺産整理などでお困りの方、ひとりで悩まず専門家に相談しましょう。

開催日 9月、12月、2025年3月の
毎週木曜日

時間 午後2時～4時(1時間程度)

会場 北信保健福祉事務所

申し込み・問い合わせ先

北信保健福祉事務所

健康づくり支援課

☎0269(62)6104

※開催日の前週の金曜日正午まで
にお申し込みください。

※相談費用は無料です。

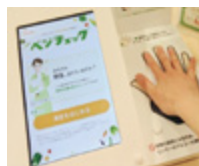
胃・大腸がん検診

胃・大腸がん検診の受け付けは随時行っています。

50歳以上の偶数年齢の方は、胃内視鏡検査かバリウム検査のどちらかをお選びいただけます。申込者には、受診票を送付します。

- ・胃バリウム検診の受診前に血圧測定を実施します。
- ・受診票に同封されているご案内の確認をお願いします。

ベジチェック
健康づくり課
窓口で実施中!



知っていますか？

問 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線388・385)

プレコンセプションケア

preconception care

市公式 HP



プレコンセプションケアとは？

若い世代の男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことです。

なぜいま大切なの？

不妊やハイリスク妊娠が増加傾向にある現代、早いうちからその原因や自分の健康状態を把握してケアを始めることが大切です。



早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。

プレコンセプションケアをサポートします！

4月1日以降に婚姻届出時に、ご希望の方に葉酸サプリメントをプレゼントしています。

葉酸はビタミンB群の一種で、DNA・RNAやタンパク質の生合成を促進する栄養素です。細胞の分裂や成熟に大きく関わり、胎児の神経障害のリスクを減らすためにも重要な成分です。

健康づくり課 福住

健康づくり課 浅沼

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、申し込みが必要となります。

問 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366・389)



さんさん講座

内容 顔ヨガ ～表情筋を鍛えてイキイキと元気に～
日時 7月25日(木) 午前10時～11時30分
講師 市川愛子さん

内容 毎日コツコツ「貯筋」しませんか
日時 8月6日(火) 午前10時～11時30分
講師 関口憲治さん

※いずれも会場は中央公民館 3階講堂、参加費は無料です。



わかがえり教室

運動・脳トレなど、仲間づくりをしながら楽しく学べる教室です。
※前年度参加された方はお申し込みできません。

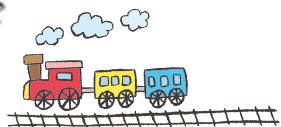
開始日 7月11日(木)～(週1回、3カ月)
時間 午後2時～4時
会場 市民会館 ソラホール
参加費 無料



お口きたえて体も元気教室

お口の機能を高めるゲームや体操、歯や入れ歯の手入れなどを学びます。
※前年度参加された方はお申し込みできません。

日時 8月29日、9月12日、26日、10月10日、24日、11月7日(全6回 いずれも木曜日)
時間 午後1時30分～3時30分 会場 中野保健センター
定員 1コース8人 材料費 300円 ※希望者には送迎があります。



子育て案内

育児教室

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388・385)

日時・会場	対象児・内容	Web 予約
7月9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。	
7月10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 ・絵本の読み聞かせ（図書館司書の話）	

マタニティクラス

持ち物/子育て応援ガイドブック(8/3のみ)、筆記用具、母子健康手帳

日時・会場	内容	Web 予約
7月6日(土) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	妊娠・分娩の経過と日常生活で気をつけたいこと、妊産婦の食事・栄養、沐浴体験、お父さんの妊婦体験、個別相談	
8月3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、産後のお話、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	

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	7月23日(火)	2024年3月生
7カ月児健診	7月24日(水)	2023年11月生
1歳6カ月児健診	7月26日(金)	2022年12月生
2歳児健診	7月22日(月)	2022年6月生
3歳児健診	7月25日(木)	2021年6月生

歯っぴー親子むし歯予防教室

日時・会場	内容
7月18日(木) 午前10時～11時30分 中野保健センター	・歯の話と仕上げ磨きの実施 ・おやつの話と試食 ・個別相談
Web 予約はこちら	

もうすぐ

パパママ教室

- ▶ 日時
9月7日(土)、12月7日(土) 9時30分～正午
- ▶ 場所
中野保健センター
- ▶ 内容
講義「妊娠中から子育て期のメンタルの変化について」、パパの調理実習と試食、先輩パパの体験談を聞こう、ママ同士の交流
- ▶ 持ち物
筆記用具、母子健康手帳、エプロン、バンダナ
（パパのみ）

申し込みはこちらから！

電子申請



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)

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 7・8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
中央子育て支援センター (りんごっこ)	7月18日(木) 午前10時30分～	「ママビクス」 親子でエアロビを楽しもう!
	8月1日(木) 午前10時30分～	「にこ・すく♡えいご」 英語のリズムで うたおう!おどろう!
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	7月16日(火) 午前10時30分～	「ベビーマッサージ」 パパもママも どうぞお出かけください
	8月9日(金) 午前10時～	「歯科相談」 歯やお口の悩み事など 何でもお気軽に
子育て支援拠点施設 (HUBLIC)	7月17日(水) 午前10時30分～	「storytelling」 英語の絵本やふれあい遊びを たのしもう
	8月3日(土) 午前9時30分～	「親子味噌づくり体験」 手前味噌を作ってみよう! ※予約締め切り 7月25日(木)

※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。



イベント情報は
こちらから

子育て支援拠点施設

HUBLIC

子育て支援センター

**りんごっこ
・うさぎっ子**

HPが
リニューアル!



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。
以下の二次元バーコードからご応募ください。

問 庶務課

☎(22)2111 (内線212)



いもがわみ
芋川美桜さん (5カ月)
いつもニコニコな美桜
元気に大きくなってね!



なだうらしづき
竹内史槻さん (1歳)
奇跡の命、産まれてきてく
れてありがとう。毎日とても
幸せだよ!

開館時間

・午前9時～午後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

⚠ 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。

問い合わせ・予約先

りんごっこ ☎(22) 2259
うさぎっ子 ☎(38) 1638
たまご ☎(22) 6292
HUBLIC ☎(38) 1197

市公式 HP



うさぎっ子・HUBLIC 一時預かり保育実施中

ご家庭の事情などにより、断続的に家庭保育が困難となる
お子さんを対象に一時預かり保育を実施しています。

※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 ※休館日除く

・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

子育て個別相談をご利用ください

子育てについての不安や悩みなど、子育て支援員(保育士)が
個室で相談をお受けします。

※ご利用は事前予約が必要です(当日予約可)。

※子育て支援拠点施設(HUBLIC)では実施していません。

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)

※ご希望日時に予約ができない場合がありますので、ご承知ください。

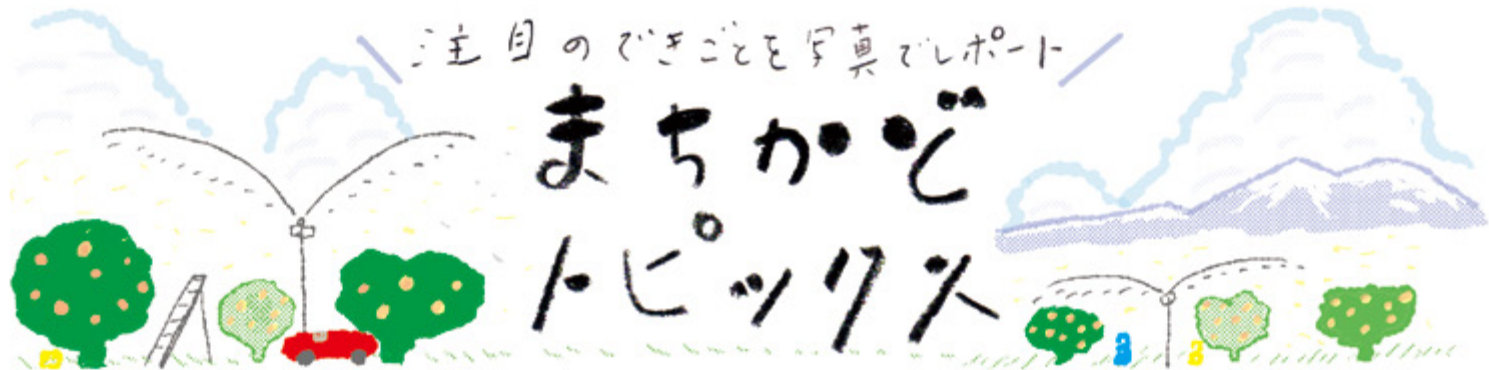
対象

0歳～就学前までのお子さんを持つご両親、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。





5/25
～6/16

バラ公園へようこそ
2024信州なかのバラまつり



一本木公園で、信州なかのバラまつりが開催されました。
30周年となる今年は、ヴァイオリニストの相知明日香さんによるオリジナルテーマ曲をはじめとしたコンサート、しあわせのリカちゃん展などのさまざまなイベントが行われました。
850種3000株のバラが咲き誇る園内には芳醇な香りが漂い、来園者はゆったりと色とりどりのバラを楽しんでいます。



1 園内は一面バラが咲き誇っていました 2 ヴァイオリニスト相知明日香さんによるコンサート 3 展示館で行われた「しあわせのリカちゃん展」 4 シンガーソングライターの鈴木智子さんによるコンサート 5 荒井健悟さんによるバラの育て方講習会 6 倍増戦士ロゼの生誕5周年記念ヒーローショー





5/25
6/1・4

笑顔も勝利も仲間とともに！ 市内小学校運動会

初夏の爽やかな日差しの中、市内の小学校6校（中野・日野・延徳・平野・高社・豊田）で運動会が開催されました。開校150周年を迎えた平野小学校では、かけっこや騎馬戦などが行われ、全校児童が元気にグラウンドを駆け回りました。

6/9

安全・安心なまちを目指して 消防団総合技術大会

消防団の消防技術の向上と日々の訓練成果を発表する消防団総合技術大会が市営豊田野球場で開催されました。

当日は中野消防署員の審査のもと、ポンプ車操法、小型ポンプ操法やラッパ吹奏のほか、応用ポンプ操法、応急救護訓練が行われ、団員は日頃の訓練の成果を披露しました。



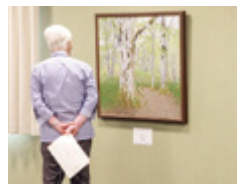
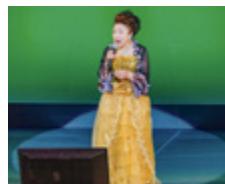
6/22
・23

中野市文化芸術協会50周年記念事業 第51回 中野市総合文化祭

市民会館 ソラホールで中野市総合文化祭が開催され、中野市文化芸術協会に加盟している芸能・芸術団体が、日ごろの成果を発表しました。



▲白鳥バレエ学園によるソラホール リニューアルオープン祝賀公演





暮らいの 情報掲示板

7・8月イベントカレンダー

■イベント ■スポーツ ■アート ■その他

会会場 期期間

7/7 (日)	■クラフト作家4人展コンサート 歌・ピアノ 会中野陣屋・県庁記念館
7/15 (月)祝	■2024中野市民音楽祭 ※8月31日(土)も開催 会市民会館ソソラホール Pick up イベント①
7/20 (土)	■湯本静江写真展 会中野陣屋・県庁記念館 期7月29日(月)まで
7/21 (日)	■サマーコンサート 会中山晋平記念館 Pick up イベント②
	■信州中野アーチェリーセンターオープニングイベント 会信州中野アーチェリーセンター (北信濃ふるさとの森文化公園 多目的グラウンド)
	■ニュースポーツ体験会【モルック】 会タカギセイコーふるさとパーク
	■帯の瀬の日 ※8月31日(土)も開催 会農村環境改善センター 帯の瀬ハイッ
7/24 (水)	■出張！街角ベジチャレンジ 会綿半スーパーセンター中野店 Pick up イベント④
7/25 (木)	■顔ヨガ講座 運も口角も上向きに 会中野市人権センター Pick up イベント③
7/27 (土)	■中野ショーンションまつり 会市街地
7/28 (日)	■音楽講習会(合唱) ※8月18日(日)も開催 会市民会館ソソラホール
7/31 (水)	■親子アイシングクッキー教室 会中野市人権センター Pick up イベント⑤
8/3 (土)	■海辺のキラキラヘアアクセサリーをつくろう！ 会豊田人権センター Pick up イベント⑥
8/7 (水)	■平和のための信州・戦争展in中野 会中野陣屋・県庁記念館 期8月16日(金)まで
8/11 (日)祝	■開放 市民の日 会農村環境改善センター 帯の瀬ハイッ
8/18 (日)	■ポッチャ講習会 会コミュニティスポーツセンター

8/31 (土)	■三澤忠展 会中野陣屋・県庁記念館 期9月22日(日)祝まで
開催中	■つながりのクラフト作家4人展 会中野陣屋・県庁記念館 期7月17日(水)まで
	■てまりとトールペイント作品展 会中野陣屋・県庁記念館 期7月29日(月)まで
	■唱歌「故郷」「朧月夜」誕生110周年記念 スタンプラリー 会高野辰之記念館ほか 期11月30日(土)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(土)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。

ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課 (内線400)

JAながの女性部みゆき地区 (飯山市)

部長 池田 みゆき 様

シャクヤクのフラワーアレンジメント 2基
花き生産振興のため

フードドライブ

問中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 8月6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)

Pick up イベント



開催

多様な音楽を楽しみましょう 2024中野市民音楽祭

カレンダー①

問 申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線394)

▶小・中学校の合唱団、合唱部、高校の吹奏楽部のほか、市内で活動している音楽団体などの発表を行います



音楽講習会受講者による発表や講習会講師の富澤裕さんによる「故郷」のミニ講習のほか、市出身のバリトン歌手中村詞文さんによる特別公演も予定しています。

期日 (第1回) 7月15日(月)祝
(第2回) 8月31日(土)

時間 (開場)午後0時30分 (開演)午後1時
会場 市民会館ソソラホール



募集

晋平メロディを歌い継ぐ サマーコンサート

カレンダー②

問 申 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

▶「愛の挨拶」「ラ・クルシータ」などの有名曲や「カチューシャの唄」を演奏していただきます



日時 7月21日(日) 午後2時～3時30分

会場 中山晋平記念館第一展示室

出演者 李文佳さん(ヴァイオリン)

ショーケイさん(ピアノ・ヴァイオリン)

料金 一般500円、高校生以下250円

定員 100人(先着順)

申込期間 7月20日(土)まで

※未就学児の観覧はできません。



募集

運も口角も上向きに 顔ヨガ講座

カレンダー③

問 申 中野市人権センター ☎(26) 2287

日時 7月25日(木) 午後1時30分～3時

会場 中野市人権センター

講師 顔ヨガインストラクター 市川愛子さん

対象 市内在住または在勤の方 定員 30人

申込方法 電話 持ち物 手鏡

申込開始 7月12日(金)～

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



開催

食と健康に関心を 出張!街角ベジチャレンジ

カレンダー④

問 健康づくり課 ☎(22) 2111 (内線242・386)

野菜の推定摂取量を測定(ベジチェック)してみませんか。食生活に関するワンポイントアドバイス、野菜料理のレシピ紹介も行います。

日時 7月24日(水) 午後2時～4時

会場 綿半スーパーセンター中野店

食品コーナー

料金 無料



募集

地域交流事業 親子アイシングクッキー教室

カレンダー⑤

問 申 中野市人権センター ☎(26) 2287

見た目もかわいい、食べてもおいしいアイシングクッキーを一緒に作りませんか?

日時 7月31日(水) 午前10時30分～正午

会場 中野市人権センター

講師 宮下彩花さん(ミミエデン)

対象 市内在住の小学生とその保護者

定員 10組

材料費 1人あたり500円



募集

親子でハンドメイド講座 ～海辺のキラキラ ヘアアクセサリをつくろう!～

カレンダー⑥

問 申 豊田人権センター ☎(38) 3522

レジンを使って、夏の海辺をイメージしたヘアゴムを親子でそれぞれ作りましょう。

日時 8月3日(土) 午後1時30分～3時30分

会場 豊田人権センター

講師 吉家杏子さん

対象 市内在住で小学3年生以上の親子

定員 6組(先着順) 材料費 1人あたり600円

申込開始 7月16日(火)～

お知らせ



道路への枝のはみ出しに
ご注意ください

問 都市建設課(内線305)

植物が繁茂する季節を迎えています。道路や歩道にはみ出した樹木の枝は、見通しを悪くし、通行の妨げになるなど、安全に支障をきたすことがあります。
土地の所有者は、樹木の剪定や移植、伐採などを行い、適正に管理しましょう。



市公式HP



市立図書館休館の
お知らせ

問 図書館 ☎(26)5841

図書館のリニューアル工事および年次蔵書整理に伴い、8月下旬から9月中旬にかけて休館を予定しています。なお、図書館休館中も各分館は通常どおり開館していますので、ご利用ください。
※休館日の情報など、

詳しくは、図書館公式ホームページをご覧ください。



図書館HP



奨学金を貸与します

問 学校教育課(内線417)

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

定員 6人

申込方法 願書などの必要書類を学校教育課へ郵送または窓口に出

申込期限 9月25日(水)(必着)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP



障がい者施設などの
物品などの調達

問 福祉課(内線295)

市では、「国等による障がい者就労施設等からの物品等の調達の推進等に関する法律」に基づき、障がい者就労施設などからの物品調達を行っています。

昨年度の実績は、市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP



後期高齢者医療被保険者
証の定期更新について

問 市民課(内線304)

マイナンバーカードを保険証として安心してご利用していただくために、被保険者の方へ今年度の保険証定期更新の際に、個人番号の下4桁を記載した通知を同封します。

保険証の発送が例年より遅れ、7月下旬ごろとなります。



福祉医療費給付金制度の
お知らせ

問 福祉課(内線276・298)

福祉医療費給付金は、中学生(8月1日以後、18歳)までの子どもや心身障がい者、ひとり親家庭などの方を対象に、医療費の自己負担額の一部を給付する制度です。

給付を受けるためには、受給者証の交付申請が必要となり、一部所得制限があります。すでに、福祉医療費受給者証をお持ちの方で、医療機関などを受診する場合は、その都度、受給者証を提示してください。

また、保険者を変更した場合は、必ず変更手続きが必要です。



市公式HP

臨時特別給付金を支給します

問 申 福祉課(内線457)
子育て課(内線356)

対象世帯

6月3日時点で中野市に住民登録している世帯のうち、

- ① 2024年度の住民税が非課税である世帯
- ② 2024年度の住民税均等割のみ課税されている世帯

※世帯全員が他の課税世帯から扶養されている場合、または2023年度臨時特別給付金(7万円または10万円)の支給対象であった世帯は対象外です。

支給額 1世帯あたり10万円



こども加算分

対象世帯

上記臨時特別給付金対象世帯のうち、児童を養育している者

※2025年3月31日時点で18歳以下の児童が対象です。

支給額 児童1人につき5万円

申請方法

臨時特別給付金およびこども加算分について、いずれも7月上旬に送付する確認書または申請書に必要事項をご記入のうえ、必要書類を添付してご提出ください。

申請期限 10月31日(木)



後期高齢者医療制度
歯科口腔健診を受けましょう

問 市民課(内線304)

長野県後期高齢者医療広域連合
☎026(229)5320

高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることも多く、誤嚥性肺炎になることもあります。健康づくりのために、この機会に受診しましょう。

期間 12月30日(月)まで

対象者

- ・1948年4月1日～49年3月31日生まれの被保険者
- ・1944年4月1日～48年3月31日生まれの被保険者のうち、直近で生活習慣病にかかる受診をした経歴があり、2023年度中に歯科医療の受診が無い方
- ・1943年4月1日～44年3月31日生まれの被保険者

健診費用 無料

※対象医療機関や予約方法など詳しくは、6月下旬に対象者の方へ送付した案内通知または長野県後期高齢者医療広域連合ホームページをご覧ください。



家屋の調査にご協力ください

問 税務課 ☎ (22) 2111 (内線 226)



市では、新增築や取り壊し、未評価家屋などの調査を実施しています。既に課税されている家屋との公平を期し、公正で適正な課税を行うためのものですので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

調査の流れ



1 市の職員が家屋課税台帳および家屋の現況を図面などの資料をもとに新增築や取り壊しがいないか調査します。

2 調査は、外観から行いますが、公道から確認できない場合などは、お声がけをしてから敷地内に立ち入らせていただくことがあります。
※ご不在でも調査を実施させていただく場合があります。

3 固定資産税の対象となる家屋と考えられる場合は、「固定資産評価基準」に基づいて固定資産税の評価額（課税標準額）を算出し、翌年度から課税となります。

※調査を行う職員は、所属・氏名を記載した「固定資産評価補助員証」と名札を着用しています。調査員のなりすましにご注意ください。

特殊詐欺被害防止対策機器の購入、設置を支援します！

問申 中野市消費生活センター ☎ (22) 2101

年々巧妙化する特殊詐欺対策としてご活用いただき、特殊詐欺の被害者にならないようにしましょう。

助成対象機器

- ・ 特殊詐欺対策機能付きの電話機
- ・ 固定電話に接続する自動応答録音装置
- ・ 固定電話に接続する自動着信拒否装置

助成対象者 65歳以上の方が同居する世帯

助成額 購入・設置に要した経費の2分の1（上限5,000円）

申請期限 2025年3月31日(月) ※今年度中に購入したものに限りです。



資源物の日曜回収

日時 7月28日(日) 午前10時～午後1時

会場 ツルヤー一本店

回収品目

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

【次回予定】

8月25日(日) カインズ中野店

資源物の特別回収

日時 7月21日(日) 午前9時～正午

会場 浜津ヶ池公園駐車場

回収品目

陶磁器(無料)
自家用車用廃タイヤ(1本250円)

★事業(農業を含む)で生じた廃タイヤは回収
しません。

★回収できないと判断されたものはお持ち帰り
ください。

★前夜・早朝など指定時間以外の持ち込みは禁
止です。

★市外からの持ち込みは固くお断りします。

問 生活環境課 ☎(22)2111(内線458)



いよいよ発売
サマージャンボ宝くじ

問 (公財)長野県市町村振興協会
☎026(234)3611

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

発売期間
7月8日(月)～8月8日(木)
抽選日 8月23日(金)



募集



市営住宅入居者

問 都市建設課(内線273)

現在空きがある住宅と8月から
10月までに明け渡しがあった場合
に備え、補充入居者を募集します。

抽選日時

7月31日(水)
午後1時30分

抽選会場

会議室21
公開抽選で

選考方法

公開抽選で

順位を決定

7月16日(火)

申込期限

7月16日(火)



ボッチャ講習会

問 文化スポーツ振興課(内線364)

期日 8月18日(日)
時間 午後1時30分～3時

会場 コミュニティスポーツセン
ター

定員 15人程度

参加料 100円

申込方法 電話または

電子申請

申込期限 7月19日(金)



防衛省から学生募集

問 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

①防衛医科大学校医学科学生

②防衛医科大学校看護学科学生

受付期間

①10月9日(水)まで

②10月2日(水)まで

受験資格 高校卒業程度(見込み
の者を含む)で21歳未満の者

※試験日など詳しくは、自衛隊

長野地方協力本部

ホームページをご

覧ください。



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

和だんす／生ごみ処理機／伐採木／木桶／ジュニアシート／VHS テープケース／大正琴／習字道具／紳士用ジャケット／手動式血圧計・聴診器／デジタルはかり／ウイスキーのミニチュア瓶／炊飯器／蛍光灯／消毒用タンク／三脚／アップライトピアノ

無償で譲ってください

ワードプロセッサ／風呂釜／薪ストーブ／二段ベッド

問 中野市消費生活センター ☎(22) 2201

プロバスケットボール選手になる。

小林 陽翔

(こぼやし ひなと・中野小学校6年)



ぼくのしょうらいの夢は、プロバスケットボール選手になることです。理由は、河村選手をみて、「かっこいいな、自分もこんな風になりたい。」と思ったからです。河村選手の試合をみている時に、プロバスケットボール選手になろうと決めました。

ぼくは2年生からバスケをやっています。だからプロバスケットボール選手になるために、体力をつけたり、たくさん練習したりしています。いつか河村選手と同じチームでプレイしたいです。

ペレットストーブなど 購入補助金

問 農業振興課(内線251)

対象者 市内に住所または事業所を有し、市税の滞納がない方

補助率 ペレットストーブなどの購入経費の2分の1(限度額10万円)

募集人数 1人(応募者多数の場合、抽選により決定)

申込期限 7月31日(水)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



岳南広域消防組合職員

問 岳南広域消防本部総務課

☎(38) 0355

試験区分 消防

採用予定人数 4人

資格要件 高校卒業程度

募集期間

7月22日(月)～8月19日(月)

試験日 9月22日(日)(祝)

※詳しくは、岳南広域消防本部ホームページをご覧ください。

域消防本部ホームページをご覧ください。



信州ねりんピック スポーツ交流大会参加者

問 (公財)長野県長寿社会開発センター

☎026(226) 3741

開催期日 9月28日(土)

会場 市内および山ノ内町の運動施設

参加料 500円(保険料含む)

申込方法 所定用紙をご記入の上、長野県長寿社会開発センターへ提出

申込期限 7月31日(水)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



信州ねりんピック 長野県シニア作品展作品

問 (公財)長野県長寿社会開発センター

☎026(226) 3741

開催期日 11月15日(金)～17日(日)

会場 ホクト文化ホール

(長野市若里1-1-3)

出品料 無料

申込方法 所定用紙をご記入の上、高齢者支援課または長野県保健福祉事務所へ提出

申込期限 8月20日(火)

年金

年金お役立ち情報 ～免除制度をご存じですか～

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

2024年度分（7月分から2025年6月分まで）の申請は、24年7月から受け付けを開始します。

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



問 市民課（内線237）
長野南年金事務所 ☎026(227)1284

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」
☎0570(05)1165
平日午前8時30分～午後5時15分

編集後記

種から発芽させたアボカドがすくすくと育っています。春に水耕栽培から土耕栽培に切り替え、今では20cmを超える葉もつくようになりました。葉水や適切なタイミングでの水やりと追肥が大事ですね。私もたくさんのアドバイスをいただきながら、広報担当として成長していきたいです。（佐藤）



トラブル事例

161



SNS上の投資グループ内で 勧誘されるFX取引に注意



SNS上で知り合った人から投資グループに誘われた。海外FXの口座を開設し、毎回異なる個人名義の口座へ計600万円振り込んだ。

利益が出ているので出金を申し出たら「海外取引税として200万円を振り込まないと出金できない」と言われたが、元金だけでも回収したい。

アドバイス



SNS上の投資グループ内で勧誘される詐欺的なFX取引に関する相談が寄せられていますが、確実に儲かる話はありません。

取引画面上では利益が出ているように見えても、画面自体が架空で、実際に取引されていない場合があります。通常のFX取引で個人名義の口座を使って入金させることはありません。振込先に個人名義の口座を指定された場合は、詐欺の可能性が高いため、絶対に振り込まないでください。

FX取引を行う場合は、必ず金融商品取引業の登録の有無を金融庁ホームページで確認しましょう。

問 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

行政相談	①期日 7月10日(水) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎第4会議室 ②期日 8月13日(火) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室	庶務課 (内線211)
女性相談 面接は予約制	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前9時～午後5時 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 ☎(23)4810
生活就労相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前9時～午後5時 会場 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(月曜日が休日の場合、翌日火曜日に実施) 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

北部公民館 ☎ (26) 0677

図書室と体育館を開放します

期日 7月25日(木)～8月26日(月) 平日のみ **時間** 午前9時～午後4時
内容 図書室で本を読んだり、体育館で卓球やバドミントンなどができます。
対象 市内小中学生と保護者 **持ち物** 体育館使用の場合は運動靴

夏休み子ども事業

「昆虫化石探し体験」



期日 7月30日(火) **時間** 午前8時20分～正午
内容 ナウマンゾウの発掘地や博物館の見学と昆虫化石探し！
講師 野尻湖ナウマンゾウ博物館 学芸員 関めぐみさん
定員 市内小学生と保護者20組(子ども1人に保護者1人の参加)
参加費 1組800円(入館料) **持ち物** 傘、飲み物
申し込み 7月10日(水) 午前9時～19日(金) 午後5時

ヨガ&瞑想

期日 7月26日、8月9日、23日、9月6日、20日(全5回 毎回金曜日)
日時 午後7時～8時30分
内容 ヨガと瞑想で心と体をリフレッシュ！
講師 Yogaインストラクター 鈴木美喜さん **定員** 10人程度
持ち物 飲み物、ヨガマット、タオルまたはブランケット
申し込み 7月11日(木) 午前9時～



文化なかの

公民館HP



※「申し込み不要」の記載がないものを除き、受講には事前に電話での申し込みが必要です。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。

豊田公民館 ☎ (38) 2922

チャレンジ子ども教室

夏休み子ども教室

期日 7月31日(水) **時間** 午前9時～午後3時
内容 午前：勉強と工作、午後：ニュースポーツ
 ※昼食は公民館で用意します
講師 教師OB、豊田農産物加工施設利用組合、中野市スポーツ推進委員
定員 市内小学生30人 **参加費** 100円
持ち物 夏休みの宿題、筆記用具、水筒、運動靴
申し込み 7月22日(月)まで

チャレンジ子ども教室 信州大学出前講座
飛行機はなぜ飛ぶの？
 ～模型飛行機を作ってしくみを学ぼう～



期日 7月30日(火) **時間** 午前10時～正午
内容 飛行機の博士が楽しく分かりやすく解説！
講師 信州大学工学部 特任教授 柳原正明さん
定員 市内小学生20人(中学生、親子参加可能)
材料費 700円 **持ち物** 水筒
申し込み 7月10日(水) 午前9時～22日(月) 正午

今日からはじめるやさしいキルト

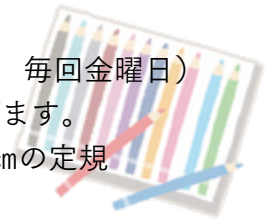
期日 9月5日、19日、10月3日(全3回 毎回木曜日)
時間 午前9時～11時30分
内容 基本を学びながらサコッシュバッグを作ります。
講師 キルト工房 NORIKO **定員** 15人
材料費 キット代2,500円、キルティング専用針450円(必要な方のみ)
持ち物 布切ばさみ、糸切ばさみ、指ぬき、30cmの定規、待ち針10本、針、しつけ糸
申し込み 7月10日(水) 午前9時～8月9日(金) 正午



▲キルト作品の見本

色鉛筆画教室・上級編

期日 8月30日、9月6日、20日、27日、10月4日、11日、25日、11月1日(全8回 毎回金曜日)
時間 午後6時30分～8時30分 **内容** 複雑なモチーフの上級テクニックを学びます。
講師 田中健太郎さん **定員** 10人 **持ち物** 24色以上の色鉛筆、鉛筆(2B)、30cmの定規
申し込み 7月16日(火) 午前9時～



トンちゃんの理科実験工作

期日 8月24日(土) **時間** 午前10時～11時30分
内容 楽しい実験や工作をします。
講師 子育て課青少年未来係放課後
 子ども総合プラン指導員 頓所文明さん
定員 市内小学生30人(低学年は保護者同伴)
申し込み 7月10日(水) 午前9時～

ギャラリー展示

七宝焼きの会・木彫りを楽しむ会

期間 7月31日(水)まで(予定)
 ※早めに終了することがあります。

はじめての水彩風イラスト教室子どもの部

期日 7月25日(木)、26日(金)(全2回) **時間** 午前10時～正午
内容 絵具で水彩風のイラストを描きましょう。 **講師** イラストレーター 中川千恵子さん
定員 市内小学生以下10人(未就学児は保護者同伴) **材料費** 1,000円
持ち物 絵具(12色程度)、絵筆、筆洗い、筆拭き用の雑巾 **申し込み** 7月10日(水) 午前9時～

親子きり絵教室

期日 8月3日(土) **時間** 午前10時～正午
内容 親子できり絵の作品をつくります。
講師 中野きりえの会
定員 市内小学生と保護者20人

親子組み木づくり教室

期日 8月4日(日) **時間** 午前10時～正午
内容 電気糸ノコで組み木をつくります。
 講師の方の工房までバスで移動します。
講師 池田憲一郎さん
定員 市内小学3年生以上と保護者、中学生23人
材料費 830円 **申し込み** 7月10日(水) 午前9時～

サイズアップ！秋野菜づくり

期日 8月7日(水)
時間 午後1時30分～3時
内容 野菜づくりに役立つ情報を学びましょう。
講師 長野県北信農業農村支援センター
定員 20人 **持ち物** 筆記用具
申し込み 7月10日(水) 午前9時～

合気道で体幹トレーニング

期日 8月21日(水)
時間 午前10時～11時30分
内容 合気道を取り入れながら体のバランスを整えます。初めてでも大丈夫！
講師 湯本千絵さん **定員** 15人
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
申し込み 7月10日(水) 午前9時～

図書室や多目的ホールを開放します

期日 7月23日(火)～8月21日(水) 平日のみ
時間 午前9時～午後4時
内容 夏休み中に勉強したり、本を読んだり、多目的ホールで運動しましょう。
持ち物 多目的ホール使用の場合は運動靴

やさしい俳句入門

期日 8月28日、9月11日、25日、10月2日、16日、30日(全6回 毎回水曜日)
時間 午前10時～11時30分
内容 俳句を基本から学びます。四季の移り変わりを言葉で表現してみましょう。
講師 小島和英さん **定員** 20人
持ち物 筆記用具、ノート、俳句歳時記(お持ちの方)
申し込み 7月10日(水) 午前9時～



▶ **創作教室**
色で遊ぶビーズブレスレット作り
ビーズでブレスレットを作ります。
日時 7月31日(水) 午前10時～正午
定員 15人 材料費 1,000円
講師 山本亜紀さん
申込期間 7月17日(水)～23日(火)
(定員になり次第締め切り)

▶ **夏休み工作教室**
**ウッドクリップをマステで
簡単リメイク**
ウッドクリップをマスキングテープで
リメイクします。
日時 8月4日(日) 午前10時～正午
定員 15人 材料費 200円
講師 関口直子さん
申込期間 7月19日(金)～25日(木)
(定員になり次第締め切り)

▶ **こわいはなしのおはなし会**
怖い話の絵本の読み聞かせと紙芝居を
上演します。
期日 8月2日(金)
時間 ①午前10時30分～11時
②午後2時～2時30分
定員 15人(当日先着順)
※未就学児は要相談

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 ☎ (26) 5841

市立図書館



0～3歳の おはなし会

・おはなし会
図書館職員による読み聞かせ会。
読む絵本は毎回4冊程度です。



期日 7月11日、18日、25日
8月1日、8日(毎週木曜日)
時間 午前11時～11時15分
会場 市立図書館1階おはなし室

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

番場の忠太郎
上映日時 7月17日(水) 午前10時～

ロイヤルコーギー レックスの大冒険
上映日時 7月21日(日) 午後2時～

八つ墓村
上映日時 8月7日(水) 午前10時～

今日の新作図書



イラスト & 図解
知識ゼロでも楽しく読める! 元素のしくみ

監修/栗山恭直
西東社

フッ素加工のフライパン
が焦げつきにくい理由、
クオーツ時計が正確に時
を刻む理由などなど。意
外と身近な元素について、
カラーイラストや写真な
どでやさしくわかる本。



幻の麺料理
-再現100品-
著/魚柄仁之助
青弓社

戦前のナポリタンうどん
やカレーうどんなど明治・
大正・昭和の料理本から
レシピを調べて再現した
本。実際に作って食べて
紹介している。

草軽電鉄物語
(芦原伸)

定食屋「雑」
(原田ひ香)

ヒポクラテスの悲嘆
(中山七里)

見逃せない! ヘンな信号機
(丹羽拳士朗)

ティラノサウルス解体新書
(小林快次)

我が身を守る法律知識
(瀬木比呂志)

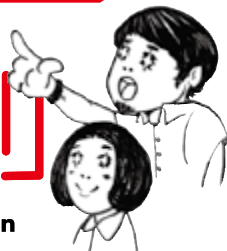
心躍る博物館
(TAC出版編集部)

★読書や読み聞かせを通して、本に親しみましょう。

毎月「家庭読書週間」を実施しています。 7月の実施期間 7月21日(日)～27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

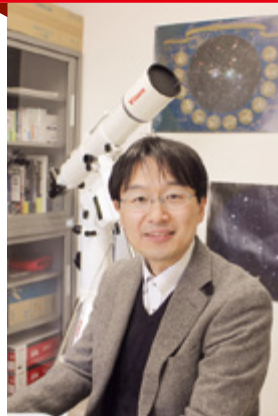
問 申 市立博物館
☎ (22) 2005
F (38) 1290

市公式HP /



8月11日(日) 天文イベント

講演会 ～天の川銀河を探検しよう～



演題

銀河鉄道で出発！
～天の川銀河を探検しよう～

時間 午後6時～7時30分

場所 プラネタリウム室

講師

信州大学全学教育センター
教授 三澤透さん

定員 100人 ※要予約

寝ころび観望会 ～夏のほしぞらをみよう！～

博物館の庭で大型望遠鏡を使い恒星や惑星を観望します。芝の上に寝ころんでまったりと夏の星空を楽しみましょう！

※講演会とあわせてご予約ください。

時間 午後7時40分～9時ごろ（流れ解散）

場所 プラネタリウム室および庭

講師 信州中野天文同好会の皆さん

持ち物 レジャーシート

文化 夏の企画展「民具」×「彫刻」



エントランスミニ展示

これ、なんだ!?
——イマジネーションをかき立てる民具たち

期間

7月13日(土)～10月14日(月)(祝)

夏季共催展

戦時下の民具と平和の群像

～市所蔵の菊池一雄彫刻作品と共に～

期間

7月20日(土)～9月23日(月)(祝)



★ 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	名探偵コナン ～灼熱の 銀河鉄道～	太陽 私たちの母なる星	名探偵コナン ～灼熱の 銀河鉄道～
日曜日	名探偵コナン ～灼熱の 銀河鉄道～	ヤドカリくん、 まんげつの ひみつきち	名探偵コナン ～灼熱の 銀河鉄道～

各回45分:番組(30分)+
季節ごとの星空解説番組(15分)

市公式HP

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

デコパージュ講師

石黒直子

いしぐろ・なおこ 大阪府出身。1996年に結婚を機に中野市へ移住。市内のアトリエで、デコパージュを始めさまざまなハンドメイド作品の制作指導をしている。



ホームページ



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. 116



納得するまで こだわり続ける

デ

コパージュとの出会いは、当時勤めていた大阪のテレビ局でのこと。主婦に興味を引く番組内でのこんな素晴らしが、クラフトがあるのかと衝撃を受けた。結婚、出産を経ながら女性が働き続けることが難しい時代、主婦であっても好きなことを職業にしたいとデコパージュ講師を目指した。

子育てをしながら教室に通い、新たなジャンルの資格を取るために東京にも通った石黒さん。今ではデコパージュのみならず、シャドーボックス、ポーセラーツほか制作指導を行う。

そんな石黒さんが思うデコパージュの魅力は、「初心者でも見栄えの良い作品ができること。アイデアや表現方法は無限大。歴史的な背景やストーリーを考えるとその絵画以上の表現ができると思う。」

アメリカ、オレゴン州の高校の先生と出会い、持ち前の行動力で60人の生徒を指導するために渡米。「風神雷神」「川中島の合戦図」などのモチーフを持参。生徒たちは日本の美のデコパージュを楽しんだ。現在は、片塩にアトリエを構え、公民館や地元の小学校のクラブで講習などを行い、多くの方にハンドメイドの楽しさを伝える。数年前から和と洋が融合したジャパニーズデコパージュを海外の展示会に出品。昨年はフランス、パリの展示会で審査員特別賞を受賞し、今年も英国ロンドンの展示会に出品。英国王立芸術協会の会員にも任命された。

今年6月、広島で開催された第32回国際平和美術展に出品した作品は、2月に開催した中野・陣屋県庁記念館での展示会で投票を行い、「平和(祈り)」をテーマにした『ギリシャ神話』に決定した。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございます。秋には、キリスト教三大巡礼地であるスペインでも展示される。

将来は今以上に海外の方にジャパニーズデコパージュを見てもらい「関わってくださる方が楽しく前向きになる人間関係を築き、元氣の出るデコパージュを作り続けたい。」



1 オレゴン州で指導した生徒たち



2 国際平和美術展に出品した「ギリシャ神話」

「シンペイ〜歌こそすべて〜」

映画完成披露試写会 ペアチケット

試写会の詳細については本紙7ページをご覧ください。

1組

プレゼント提供者

中山晋平記念館

〒383-0034
中野市新野 76
☎ (22) 7050



中山晋平生誕100年を記念してつくられた。300点あまりの遺品や書簡、作品集などが展示され、晋平の偉大な功績と生涯を紹介している。

館内では、中山晋平が中野尋常小学校で使用していたオルガンやピアノの伴奏で歌ったり、リスニングコーナーで晋平メロディーを聴くことができる。

Facebook



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。

※ 未就学児はご遠慮ください。

※ 当選した方には通知をお送りします。

締め切り 7月24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/PZhZNe5>

〈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