

広報

2024(令和6年)

なかの

9

No.234

特集

9月10日は
下水道の日



11/30
(出)

春風亭小朝拙演会

落語会をリードし続ける名手 春風亭小朝氏の独演会。笑い感動の渦に巻き込む話芸は必見です。

時間 午後0時45分開場 午後1時30分開演

出演 春風亭小朝、柳貴家雪之介

料金 3,500円(全席指定) ※未就学児入場不可

チケット販売 9月17日(火) 午前10時～

チケット販売など詳しくは→



ソソラホール オープニングイベント

10/14
(月曜)

Musikkapelle Nagano コンサート

中野市出身でドイツ在住のオーボエ奏者 藤井貴宏氏のもとに全国から集まったアマチュア演奏家を中心としたウインドオーケストラ。
市内高校吹奏楽部も出演予定。

時間 午後1時開場 午後1時30分開演

料金 一般 前売り 1,000円

当日 1,500円

高校生以下 500円

(全席自由) ※未就学児入場不可

チケット販売など詳しくは→

チケット
販売中!



10/13
(日)
午後5時

プレコンサート

(入場無料・未就学児入場可能)



人口の動き

人口: 40,585人 (± 0)

男: 19,744人 (+ 1)

女: 20,841人 (- 1)

世帯数: 16,218戸(+ 12)

【2024年8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9月定例会の会期日程

9月3日(火)～9月26日(木)

○市政一般質問

9月10日(火)、11日(水)、12日(木)



ページ

03 特集
9月10日は下水道の日



08 小学生と市長との懇談会



09 眼光未来に徹す(市長コラム)/
姉妹都市北茨城市中学生特派員が来市



10 優良建設工事表彰/
なかのバラフォトコンテスト入賞作品発表



11 DXははじめました。/ 指定管理者募集 /
わくわくWork



12 健康広場なかの



14 活き生き! 健康メモ/ 保健だより



15 健康づくりフェスティバル/
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



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



市内で最も大きい下水処理施設「中野浄化センター」。
標準活性汚泥法を利用し、私たちの生活から発生する汚水を浄化しています。
私たちが日々きれいな水を使っているのは、地球上の水の循環を止めないように下水道が機能しているからです。

特 集

9月10日は下水道の日

私たちが家庭で使って汚れた水（污水）は、家の下にある排水管を通して下水道管に流れていき、下水処理場に運ばれていきます。

下水道が整備されることで污水が直接まちに流れなくなるため、まちが清潔に保たれ、ハエ・蚊などの害虫や悪臭の発生も防ぐことができます。

1日に流す污水の量

1人当たり

250L

||

バスタブ約1杯分

中野市にある下水処理施設

公共下水道

中野浄化管理センター
長嶺浄化管理センター

特定環境保全公共下水道

高丘浄化管理センター
上今井浄化管理センター

農業集落排水

長丘集落排水処理場（ナピア長丘）
平岡集落排水処理場（ナピア平岡）
科野集落排水処理場（ナピア科野）
大俣集落排水処理場（ナピア大俣）
倭集落排水処理場（ナピア倭）
毛野川集落排水処理場
永江集落排水処理場
豊田集落排水処理場

堆肥化施設

平岡堆肥化施設

中野市の
下水道水洗化率

89.6%

(2024年3月末現在)

※処理区域内で、実際に下水道
を使用している人口の割合。



④最終沈殿池

ほかの有機物を吸着した汚泥は、塊状になり水より重くなります。それを沈殿させ、上澄みのきれいな水を取り出します。沈殿した汚泥の一部はエアレーションタンクへ、残りは余剰汚泥と呼ばれ濃縮槽へ運ばれ処理されます。



⑤塩素混和池

最終沈殿池から流れてきた処理水を殺菌、消毒します。この処理水はすでにきれいな水になっていますが、ここでより安全な水にするため、人の目に見えない細菌を滅菌します。この設備が排水処理の最終工程です。

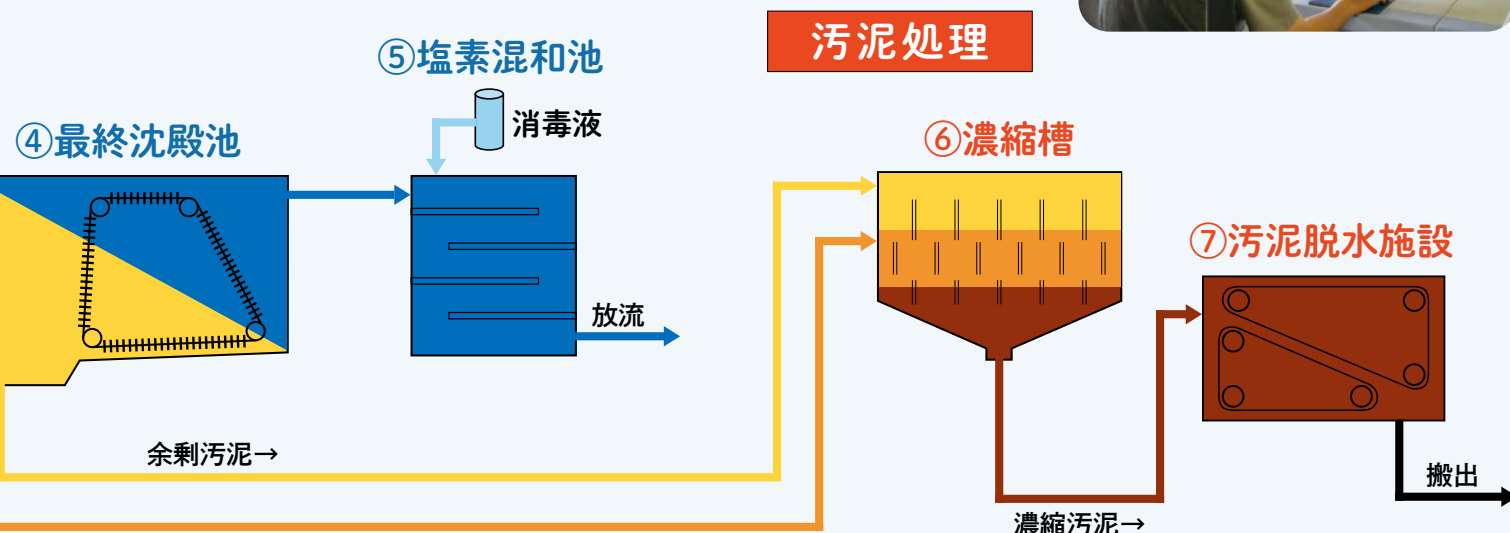


川へ放流

きれいで安全な水が篠井川に流され、千曲川へ合流します。篠井川に流す水は、毎日水質のチェックが行われています。



管理室



⑥濃縮槽

最初沈殿池と最終沈殿池から出た汚泥は水分量が多いため、ここで水分量を減らし、汚泥の濃度を高めます。



⑦汚泥脱水施設

汚泥を処分するに当たり、取り扱いが容易な硬さにするため、圧力を加えて水分を減らします。



堆肥化

脱水した汚泥は搬出され、「汚泥肥料」に生まれ変わり、再利用されています。





①沈殿池

各家庭から出た汚水は道路に埋設した污水管を通り浄化管理センターに運ばれます。ここでは、排水内の砂や大きなごみを沈めて取り除きます。污水管によって地下深くに到達した汚水を、地上の処理施設までポンプの力で揚水します。



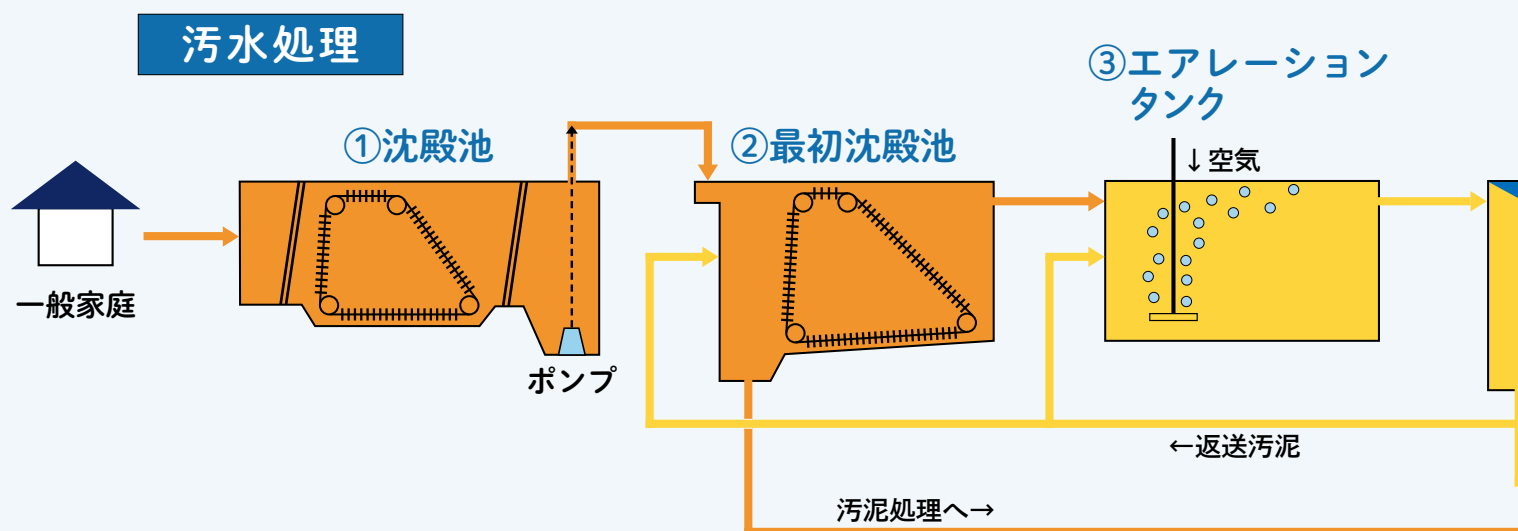
②最初沈殿池

ここは沈殿池で取り除くことができなかった細かい汚れや泥などを沈殿させるための池です。ゆっくり汚水を流し、重い汚泥と上澄み水に分離させます。ここで取り除かれた汚泥は生汚泥と呼ばれ、濃縮槽へ運ばれます。



③エアレーションタンク

汚れ（有機物）を好む微生物と汚水をかき混ぜます。微生物が汚水中の有機物を食べて増殖し、ほかの有機物を吸着して水を浄化します。微生物は空気を送り込むことで働きが活発になるので、空気量の管理が重要です。



中野浄化管理センター

中野市にはいくつかの浄化施設がありますが、今回は、最も処理量の多い中野浄化管理センターについて紹介します。

この施設は各家庭から排出される汚水をさまざまな工程で処理し、安全できれいな水を篠井川へ流しています。また、汚水に含まれる汚泥も脱水処理を行い減量します。処理した汚泥は堆肥として有効的に活用しています。

ここではおおむね7つの段階で汚水や汚泥が処理されている過程を見ていきましょう。



所在地 … 江部511

供用開始…1985年11月

敷地面積 … 31,600㎡

処理方法 … 標準活性汚泥法

処理能力 … 14,800㎥/日

正しい使い方 下水道

下水道は、 便利なゴミ箱ではありません

下水道管に異物が詰まると汚水が流れなくなり、キッチンやトイレ、お風呂に汚水が逆流し使用できなくなります。



中継ポンプ施設のポンプに詰まった異物



排水管や下水道管が詰まる恐れがあります。料理で使った油は新聞紙や古い布で吸い取り、燃えるごみで処分しましょう。



排水管に高温に弱い材質が使われている場合、変形する恐れがあります。熱湯は冷ましてから流しましょう。

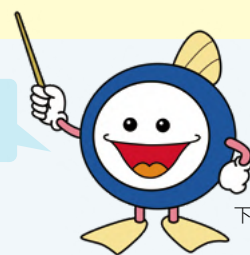


掃除用シートや体拭きシート、ウェットティッシュなどの詰まりが多発しています。不織布は水に溶けにくいいため、燃えるごみで処分しましょう。



石油ストーブに残った灯油などは絶対に流さないでください。こぼした灯油などを拭き取った布などの洗濯水も流さないでください。

下水道のために、約束だよ！



下水道マスコット
キャラクター
「スイスイ」

生活排水をくまなくキレイに 合併処理浄化槽

合併処理浄化槽とは？

水洗トイレ、お風呂、台所などから出る汚水を家庭で処理する設備。浄化管理センターと同じく、微生物の働きによって汚水を分解します。浄化槽内の微生物が活発に活動できるように、日ごろから適正な管理が必要です。

浄化槽適正管理のお約束

浄化槽の機能を適正に維持するため、装置の点検や機器類の洗浄などを定期的に行うこと。

浄化槽が正常に機能しているか確認するため、指定検査機関による水質検査を受けること。

問 生活環境課 ☎(22)2111(内線245)

住宅が点在する中野市を公共下水道だけでカバーすることはできません。水環境を守るため、合併処理浄化槽も大きな役割を担っています。

合併処理浄化槽の補助制度

公共下水道、農業集落排水事業区域以外にお住まいの一般住宅の方を対象に、浄化槽の設置費用の一部を補助しています。

補助金額

浄化槽の設置に要する経費の1/2以内

限度額

5人槽	390,000円
6～7人槽	474,000円
8人槽以上	660,000円

申請方法

市公式ホームページをご覧ください。



雨水を貯めて有効活用

雨水貯留施設 設置費助成制度

市では、雨水貯留施設（雨水タンク）の設置、または不用になった浄化槽を雨水タンクに改造する場合、その費用を助成しています。

利水

水道代の節約に！

畑や花壇の水やり、洗車や掃除に利用でき、水道代を節約できます。

利水

非常用の備えに！

災害や水道管の破損などによって水道供給が途絶えても生活用水を確保できます。

治水

水害の防止対策に！

大雨時の河川氾濫防止や家屋の浸水被害対策につながります。

新設雨水貯留施設

雨どいに接続し、屋根の雨水を貯留させる施設

100L 以上
500L 未満

・・・

購入および設置費用の1/2以内

上限 **25,000** 円

500L 以上

・・・

購入および設置費用の1/2以内

上限 **50,000** 円

転用雨水貯留施設

屋根の雨水を貯留できるように不用になった浄化槽を改造した施設

貯留量の制限
はありません

・・・

改造工事および設置費用の1/2以内

上限 **100,000** 円

申請方法など詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

●お問い合わせ先 上下水道課 ☎(22)2111(内線280)



豊田小学校



小学生と市長との

懇談会

広報8月号に掲載した小学生と市長との懇談会について、当日の様子を一部紹介します。
懇談会の詳細については、市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



農産物の魅力発信

児童 豊田地区で栽培されている、リンゴやお米のほか、伝統野菜のぼたんこしように活かしたアイデア料理を発信してはどうでしょう？

市長 市では、地産地消を目的に農産物を使った料理講習を開催しており、多くの方に参加していただきました。また、このような取り組みを発信して中野市産農産物の消費拡大を図っています。夏には一部のコンビニエンスストアでぼたんこしように使った商品販売し、その魅力を発信しています。次世代へ農産物をつないでいくための一歩になればと考えています。

雪も大きな魅力の一つ

児童 中野市をウィンタースポーツの拠点にしてはどうでしょう。新しいウインタースポーツも生まれており、気軽に体験できれば人が集まり、触れ合いの場ができます。また、子ども世代がそういった経験をす

ることで後世に残していけると思います。

市長 ウインタースポーツについては、新しい競技などを含めさまざまな体験ができるようにしていくことが必要と考えています。もちろん、雪の降らないシーズンも市に足を運んでいただくため、新しい施設の整備も行いました。冬はウインタースポーツ、冬以外の季節ではアーチェリー、野球といったように多種多様なスポーツを通じ、交流人口を増やすことで、市の魅力向上につながり、住みたい人も増えるのではないかと思います。

温泉施設を活用

児童 もっと温泉施設を利用してもらうため、サウナやキャンプ場など別の要素を組み合わせてみるのはどうでしょうか。

市長 ただ温泉に入るだけでなく、二つの要素を重ねることで、自分なりの楽しみ方を見つけられそうですね。非常に素晴らしい提案だと思います。温泉施設の方々にお話ししておきます。

徳小学校

安全で事故の少ない

中野市に

児童 交通安全を呼びかけるポスター作成や子どもも楽しめるイベントを行ってほしいです。

市長 大人も一緒に交通安全について学べる機会を設けることはとてもいい案だと思います。

小学生が安心して

過ごせる街

児童 未来に向けて、「小学生が安心して過ごせる街」にしてほしいです。老朽化した遊具を直したり、草がたくさん生えた公園を整備してください。

市長 老朽化した遊具で事故が起こらないよう市では遊具を撤去したり、新たに設置しています。また、雑草の手入れは市から依頼した方々や地元区で管理していただいています。

野生動物との共生

児童 「野生の動物と共に生活する中野市」にするため、動物が山の中だけで生活できるように山の中に動物専用の餌場を作ってはどうですか？

市長 市内には動物が街に來ないよう電気柵が設置されている場所がありますが、餌を求めさまざまな方法で柵を越えてしまっています。人里まで來ないよう、ドングリなどの本来動物たちが食べるもので専用の餌場を作る考えはいいと思います。

農産物をもつと有名に

児童 リンゴやブドウを使ったスイーツでコンテストを行ってはどうでしょうか。

市長 スイーツは特に年齢問わず人気があるので、中野市産の果物を使ってコンテストをするというのは非常に面白い案だと思います。

ゴミがないきれいな市

児童 「みんなで地域のごみをなくそう」と書いた看板を立てるのはどうでしょうか。

市長 大切なことですね。そしてごみを見つけたら、自分で拾う意識を持つことも重要です。まずは自分の周りの半径2メートルの範囲。続けていくと家の周り、次第に地域全体に輪が広がります。小さなことで、多くの方が取り組むことで大きな影響力が生まれます。

第11回 文化芸術・スポーツ・漫画の秋

中山晋平先生の生涯を描いた映画「シンペイ〜歌こそすべて〜」が完成。
11月長野県先行ロードショー！2025年新春全国公開。なかもらはしのすけ中村橋之助さん
演じる中山晋平など、公開が楽しみです！

さて、夏の甲子園で、活躍した大社高校！校歌の作曲家が、なんと下總しもおさ
皖一氏かんいち（埼玉県加須市出身）で、旧豊井小学校の校歌を作曲されています
（作詞は高野辰之博士）。出雲〜加須市〜中野市と野球を通して不思議な
つながりを感じました。お互いの都市が肩肘張らずに緩やかに交流が進
むことが大切です。

信州中野アーチェリーセンターでは、初心者はもちろん、障がい者の方々
や大学生の合宿など、子どもから大人まで多くの来場者にお越しいただ
いております。アーチェリーを通して関係人口の創出や人材育成、国内
外との交流も広がる可能性を秘めています。

子どもたちの憧れの的、中野市スポーツ大使に就任いただいております
横浜DeNAベイスターズ牧秀悟選手はやしはるぼるや総合格闘技チャンピオンの宮澤
雄大選手。漫画家では、宮島礼吏さん、林晴々さんなど全国にファンをお
持ちの方々もいらっしゃいます。

文化芸術・スポーツ・漫画・アニメなどのさまざまな「縁」を活かして、
まちづくりを進めていきましょう。

今回の見通し

中野市長 湯本隆英



「縁」を活かしてまちづくり



▲信州中野アーチェリーセンターは市内外問わず、多くの方に利用いただいています。



北茨城市立常北中学校

小野稜真さん 松下叶花さん 横須賀和瑚さん

姉妹都市 北茨城市

問 商工観光課 ☎ (22) 2111 (内線373)

中学生特派員が来市！

8月1日、2日に姉妹都市交流の一つとして、北茨城市の
中学生3人を「中学生特派員」として受け入れました。



中山晋平記念館を見学



土人形の絵付けも体験！



高社中学校でお互いの市を
紹介しました



みんなでぼたんこしょうの
収穫体験もしました



最後はみんなでそば！

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線222)

優良建設 工事表彰

市公式HP



8月23日、工事施工の適正化と施工技術の向上を図るため、2024年度優良建設工事表彰式を行いました。

表彰対象は、前年度にしゅん工した工事で、本年度の受賞者は次のとおりです。



工事等名	受賞者	現場代理人
北信濃ふるさとの森文化公園 アーチェリー施設整備工事	中野土建(株)	なかざわたくむ 中澤拓夢
竹原処理区マンホール修繕工事	(有)竹内組	さかぐちみのる 坂口 実
特環公共下水道管路施設延徳地区 4工区接続工事	(有)竹内組	すのばらほるお 春原春男
ふるさと交流拠点整備工事	中野土建(株)	でんたせいな 傳田成那
市道東吉田2号線道路改良工事	(有)上野組	いしいただお 石井忠雄
新保大橋橋梁補修工事	(有)平澤建設	ふじさわようま 藤澤龍馬
市道下小田中19号線路肩防災工事 その2	(株)WADAKEN	ひがしかずま 東 和磨
中野市市民会館リノベーション工事	中野・中沢特定建設 工事共同企業体 中野土建(株) 中沢建設(株)	むらかみゆういち 村上雄一
情報通信施設高圧電気設備更新工事	やまたけ電業(株)	ながいたけひこ 永井竹彦
中野市立博物館プラネタリウム室 空調設備更新工事	新栄工業(株)	みやざきこうたろう 宮崎甲太郎
市道中野26号線舗装修繕工事	(有)渡辺建設	たけまへけんた 竹前憲太
市道三俣替佐停車場線舗装修繕工事	(株)高見澤 インフラセグメント 建設生産部	みずはしれん 水橋 廉
市道西条33号線舗装修繕工事	(株)塩川組	まつのけさよし 松野佳賛好
中野市三好町庁舎解体工事	中野土建(株)	きしだしんや 岸田伸也

バラまつり

問 中野市バラまつり実行委員会事務局
(都市建設課) ☎(22)2111(内線270)

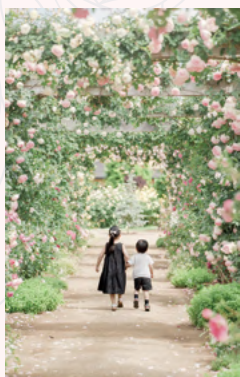
「ドラゴンローズ」 aimekan39 さん



バラといっしょ賞

「僕と私の ものがたり」

nagano_hidamari_
photo_nono さん



なかの バラフォトコンテスト 入賞作品発表

2024信州なかのバラまつりの開催に併せて実施した「なかのバラフォトコンテスト」にたくさんのご応募をいただきありがとうございました！
526件の応募の中から、入賞作品をご紹介します。

なかのバラまつり賞

「薔薇のおやゆび姫」

aik.as.photo さん



フォトバラファイア賞

「花盛り」

Miyazawa Jun さん



Vol. 05

DX

はじめました。

市公式HP

QRコード

eスポーツ講座を開催!!

さんさん講座などと併せて高齢者を対象としたeスポーツ講座を開催しています！

太鼓の達人™ ドンダフルフェスティバル & ©Bandai Namco Entertainment Inc.

企画財政課

うめだ 梅田

今後の実施予定日は、

11月12日(火)

2025年1月14日(火)

※実施日は変更する場合があります。

問 企画財政課

☎(22)2111 (内線402)

特徴や魅力を教えてください！

1932(昭和7)年に味噌づくりの原料となる米糀などの糀専門店として創業。

以来、培われてきた味噌づくりの技術は、重要な技術として代々受け継がれ、「北信濃みそ」の香り高く、深い味わいの原点となっています。

「記憶に残る美味しさを信州から」を理念に日々味噌づくりをしています。

どんな企業ですか？

味を受け継ぎ九十余年、北信濃の味噌蔵です。

自然豊かな環境で日々、味噌づくりを進めています。

わくわくWorker

趣味は映画鑑賞です！

製造

外山晋吾さん

(中野市・入社10年目)

かなり体力を使う仕事で疲れてしまうこともありますが、毎日自分が作業して出来上がっている米糀が味噌や甘酒、塩糀などの商品となってお客様に喜ばれていると思うと安心・安全なものをお届けしたいという気持ちになります。

とある仕事の日のスケジュール

起床

朝はやっぱりご飯とみそ汁

就寝

指定管理者を募集します

問 文化スポーツ振興課

☎(22)2111 (内線364)

商工観光課

☎(22)2111 (内線256)

対象の施設

多目的サッカー場

関係人口創出拠点施設「ZENYA」

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

募集期間

10月11日(金) 午後5時まで

質問の受付

9月30日(月)まで

プロポーザル審査会

10月28日(月)

※詳細は市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

QRコード

わくわくWork

Vol. 33

今回お伺いしたのは

有限会社芋川糀店

所在地:牛出215

電話番号:(22)3707

代表者:代表取締役 芋川嘉寛

業種:みそ製造業

企業HP

QRコード

からだも こころも大切に

健康広場なかの

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線241)

9月10日～16日は自殺予防週間

2023年、長野県では約350人、つまり1日におよそ1人の方が自殺で亡くなっています。自殺は、ひとつの問題だけではなく、心身の健康、過労、生活困窮、育児、介護、経済・生活問題などさまざまな要因が多重・複雑に関係しています。自殺を考える人は「生きたい」という気持ちとの間で揺れ動き、その多くが「追い込まれた末の死」です。これらは特別なことではなく、誰にでも起こりうる問題として考える必要があります。

また、自殺は個人的な問題だけではなく、さまざまな社会的要因が背景にあるとして、総合的な自殺対策が進められています。

一人で悩みを抱えて苦しんでいませんか？

ストレスや不安、眠れないなどの体調不良、人間関係や仕事の悩み、生活の困りごとなど、一人で悩んでいませんか？誰かに話すことで気持ちが整理できるかもしれません。一人で悩まず、まずはご相談ください。



【相談窓口】

こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570(064)556
(平日 午前9時30分～午後4時、午後6時30分～10時)
長野いのちの電話 ☎026(223)4343 (平日 午前11時～午後10時)
健康づくり課 ☎(22)2111 (平日 午前8時30分～午後5時15分)

身近な人ができること

不眠や原因不明の体調不良などいつもと違う様子に周囲が気づき、支援の手を差し伸べることで多くの自殺は防ぐことができます。まずは声を掛けゆっくり話を聞き、気持ちを受け止めましょう。その上で、心配している気持ちを伝え、寄り添いながら見守りましょう。一人で抱えず、専門家や支援機関へつなぐことも大切です。

「こころ」「法律」「仕事」のなんでも相談会

「借金を返せない」「眠れない」「仕事がつらい」「死んでしまいたい」など、どこに相談していいかわからないさまざまな悩みや事情を精神科医師、弁護士、司法書士、まいさぼ、保健師などの専門家がお聞きします。

日時 9月20日(金) 午後4時～8時(最終受付 午後7時)

会場 中野保健センター

相談料 無料

予約先 健康づくり課または北信保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎0269(62)6104

※事前予約制(受付 9月13日(金)まで)

※予約がない方でも相談は可能ですが、相談希望者が多数の場合は最終受付時刻前に受け付けを終了する場合があります。



受けようがん検診！早期発見が大事だよ！

日本人が一生のうちにがんと診断される確率は **2人に1人** といわれており、がんを早期のうちに発見できる期間は **1～2年** といわれています。早期発見ができるよう定期的にがん検診を受けましょう。



信州なかの

がん検診の申し込みは
今からでもできます！
お申し込みはこちらから！



検診の詳細はこちらから
ご覧ください。



ヨルなかの

がん検診行ってみるしない？

9月以降に行われるがん検診は以下のとおりです。

検診の種類	検診最終日
胃がん検診（バリウム検診）	10月25日(金)
胃がん検診（内視鏡検診）	11月30日(土)
前立腺がん検診	11月8日(金)
大腸がん検診	11月8日(金)
子宮がん検診	11月9日(土)
乳がん検診	2025年1月10日(金)

まだ検診を受けていない方は
お早めに申し込みや受診をお
願いします。

尿中塩分摂取量検査のご案内

1日で食塩をどのくらい摂取しているか確認できる検査です。
検査は無料でできますので、気軽にお問い合わせください。

対象 市内に住所を有する18歳以上の方

申込方法 健康づくり課健康管理係までご連絡ください

検査方法 早朝尿（起床後1回目の尿）を採取し、一部を専用容器に入れ下記の回収日に提出

提出場所 健康づくり課または豊田庁舎豊田窓口係

（1月・2月は北部、西部公民館への提出も可能です）

提出日 9月26日(木)、10月24日(木)、11月28日(木)、12月19日(木)、
2025年1月30日(木)、2月20日(木)、3月13日(木)



それ**毒**キノコかも!

～有毒キノコによる食中毒に注意しましょう～

毒キノコの中には食用キノコにそっくりなキノコがあります。

「自分は大丈夫」と思わず、必ず確認しましょう。

食用と間違えやすい「毒キノコ」やその特徴など詳しくは厚生労働省公式ホームページをご覧ください。

厚生労働省



! まちがいなく食用だと判断できないキノコは…

採らない! **食**べない! **売**らない! **人**にあげない!

※野生のキノコを食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を。

キノコに関する相談はコチラ

北信保健福祉事務所 食品・生活衛生課

住所 飯山市大字静間字町尻 1340-1

電話 0269 (62) 3106

キノコ狩りの際は
クマとの遭遇に十分注意!!

問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111 (内線242)

▼保健だより

9/24～30は結核・ 呼吸器感染症予防週間です

結核は過去の病気ではありません。現在でも国内で年間10,000人以上の新しい患者が発生し、約1,600人が命を落としています。

毎年検診を受けていただき、長引く咳、微熱など気になる症状がある場合は受診しましょう。

今年度中に65歳以上になる方で5月の肺がん(結核)検診を受けていない方を対象とし、11月に検診を予定しています。対象者には9月下旬に検診票をお送りします。

複十字シール運動の 募金箱を設置しました

公益財団法人結核予防会では、「結核のない世界」をつくるため、複十字シール運動による募金活動を実施しています。収益金は、結核予防の普及啓発活動、開発途上国への結核対策支援に活用されています。

健康づくり課窓口で募金箱を設置しています(11月29日(金)まで)。

募金にご協力いただいた方には、複十字シールを差し上げています。

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)

日時 9月19日(木) 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。

※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

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



詳細は市公式ホームページをご覧ください。



©Akio Kashiwara / JA Nakanoshi

健康コーナー(～午後3時)

健康相談、歯科健診・相談、おくすり相談、がんに関する相談、尿中塩分量測定、骨密度測定、ベジチェック、アイバンク献眼登録、血圧測定、体力測定、キッズコーナーなど

講演会(午後3時30分～)

会場：小ホール



講師
演題

JA 長野厚生連 北信総合病院
脳神経内科医師 **春日一希** さん

「脳卒中ってなに？
知って、予防しよう！」

市の要介護になる原因疾患上位である脳卒中。脳卒中を防ぐために日頃から大事にしたいこと、脳卒中のサインや最新治療についてお話しします。

10/19(土) 午後0時30分～4時30分

問 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線368)

健康ポイントアプリ フォトコンテスト

応募期間 9月30日(月)まで

テーマ 「ウォーキング中に見つけた、 ちょっとHappyなもの」

応募期間中、テーマに沿った写真を撮影・アプリ投稿し、投票数が多い上位3人の方にお食事券をプレゼント！

また、入賞者の表彰を健康づくりフェスティバル内で行います。

アプリのダウンロードや参加方法など詳細は市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP

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。

参加には、事前に電話または窓口で申し込みが必要です。問 申 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366・389)



さんさん講座

内容 ノルディックウォーキング
日時 9月26日(木) 午前10時～11時30分
講師 服部正秋さん
会場 中央公民館 3階講堂
持ち物 ノルディックウォーキングポール
(お持ちの方)
参加費 無料 申し込み 不要

内容 男性の料理教室
日時 10月2日(水) 午前10時～正午
講師 高齢者支援課 管理栄養士
会場 中野保健センター 栄養指導室
持ち物 エプロン、手ぬぐい、手拭き、筆記用具
参加費 300円

※事前に高齢者支援課までお支払いください。



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 11月6日(水)～(毎週水曜日、3カ月)

時間 午前10時～正午

会場 西部公民館 参加費 無料



プールでちょ筋健脚教室

足腰の筋力低下がある方を対象に温水プールで膝腰の負担を減らした、一人一人の状態に合う無理のない水中運動を行います。

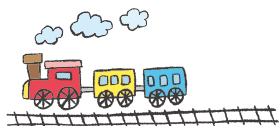
開始日 11月15日(金)～(全32回、毎週火・金曜日)

時間 午前10時～11時30分

会場 ながでんハートネット駅前健康ぷらざ

参加費 1回280円

※送迎・水着の貸し出しあります。



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
9月10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、母子健康手帳をお持ちください。	
9月11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/筆記用具、母子健康手帳

日時・会場	内容	Web 予約
10月5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	

もうすぐパパママ教室

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

Web予約



予防接種 受け忘れていませんか？

麻しん風しん混合	1期:1歳～2歳未満で1回 2期:就学前1年間(年長児相当)2025年3月31日までに1回
水ぼうそう	1歳～3歳未満で2回
日本脳炎1期	3歳～7歳6カ月未満で3回

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	9月24日(火)	2024年5月生
7カ月児健診	9月25日(水)	2024年1月生
1歳6カ月児健診	9月27日(金)	2023年2月生
2歳児健診	9月30日(月)	2022年8月生
3歳児健診	9月26日(木)	2021年8月生

歯っぴー親子むし歯予防教室

日時・会場	内容
9月19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 ・ベジチェック ・個別相談
Web 予約は こちらから	

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 子育て支援拠点施設 9・10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)	9月18日(水) 午前10時30分～	「救急救命講座」 AED講習、乳幼児の事故防止のお話
	10月2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)	9月24日(火) 午前10時～	「産後ケア相談」 産後の体のトラブルや困り事など何でもどうぞ
	10月1日(火) 午前11時～	「絵本読み聞かせ」 おはなし♡びっくりばこさんの楽しいお話
子育て支援拠点施設 (HUBLIC)	10月6日(日) 午前10時～	「HUBLICフリマ」 子どもの楽しいうれしいがいっぱい! (予約不要)
	10月10日(木) 午前10時30分～	「交通安全教室」 楽しく学んで交通安全
ひよこ保育園 子育て支援センター(たまご)	10月22日(火) 午前10時15分～	「食事・離乳食講座」 食事のお話と見本の展示



イベント情報は
コチラから

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)



なかじょう ゆうか
仲條裕香さん(1歳)
食べるの大好き!
みんなに愛されて
すくすく成長中。



とくたけ こうお
徳竹皇和さん(10カ月)
バ・ナ・ナ♡

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 ☎火 (22) 2259
うさぎっ子 ☎水・日・祝日 (38) 1638
たまご ☎土・日・祝日 (22) 6292
HUBLIC ☎金 (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。

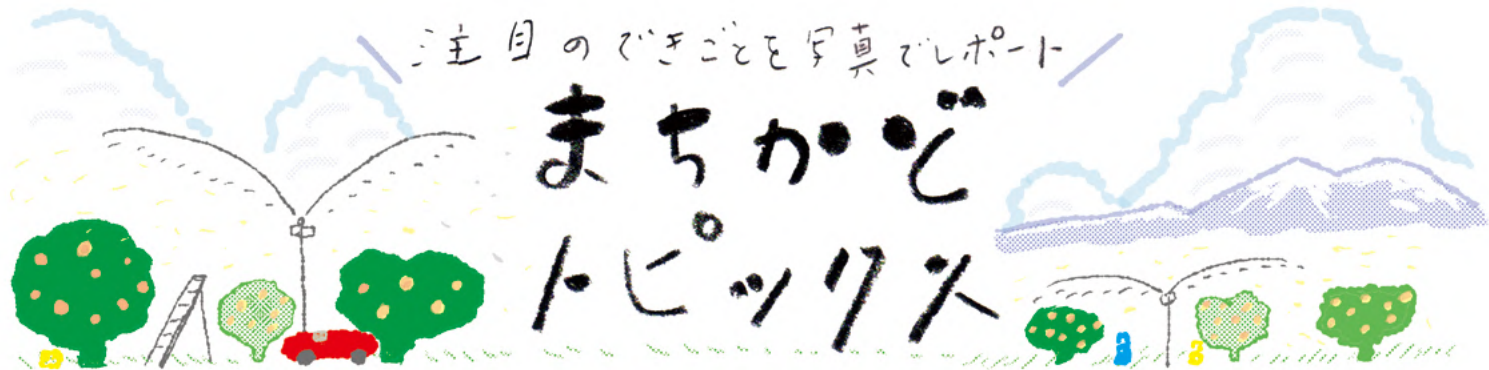
対象

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。





注目のできごとを写真でレポート

まじかど トピックス



セブナイレブンで発売される、市内で生産されたぼたんこしょうを使った商品の発表会を行いました。
ぼたんこしょうを使用した商品は毎年発売されており、11年目となるこの企画は昨年に引き続き中野立志館高校の生徒が商品開発に携わっています。
また、会場には生徒が作成した看板も設置され、発表会後はぼたんこしょうの収穫体験も行われました。
発表された商品は9月末まで限定販売(※)される予定です。
※長野県および山梨県の全店舗で発売予定です。



今年も高校生が協力
セブナイレブンぼたんこしょう
商品発表会



両チームの選手が指導
信濃グランセローズ
× 明治安田硬式野球部合同野球教室



市営野球場で行われた信濃グランセローズと明治安田硬式野球部との練習試合に併せ、両チーム合同の野球教室が行われました。
野球教室には東・北信の小中学生112人が参加。両チームの選手が子どもたちに指導を行いました。
子どもたちは選手とコミュニケーションを取りつつ、一つ一つの指導を真剣に聞いていました。



8/2
～4

自然を楽しむ

自然観察会「千曲川ラフティング」

千曲川の大俣地籍から古牧橋までの区間をラフティングボートで下る自然観察会「千曲川ラフティング」を開催しました。

「千曲川ラフティング」は、川岸からは見えない場所から川の様子を観察・体験し、自然環境の保全の重要性を感じてもらうことを目的に開催しています。

今年は、3日間で小学生から大人まで135人が参加。参加者は互いに水を掛け合ったり川に飛び込んだりするなど自然との触れ合いを楽しんでいました。



色んなものが見れて
楽しかった！
また参加したい！

山根舞桜さん
・優弦さん

8/9
～30

夏を彩る絵画たち

市役所「ちよつとした」美術館 2024夏



市役所と美術品を身近に感じていただくために開催した市役所「ちよつとした」美術館。今回は夏を感じさせる絵画を市役所の各階に多数展示しました。

また、正面玄関付近には暑い夏を涼しく感じさせるアートを展示しました。

来庁された方は足を止めて鑑賞していました。



7/25・30
8/8・21

市長と語ろう！まちづくり意見交換会 おでかけ市長室

2026年度からスタートする第3次中野市総合計画・前期基本計画の策定に向けておでかけ市長室を実施しました。

おでかけ市長室は、市民の皆さんと市長がまちづくりについて語り合うことで、市民参加のまちづくりを推進することを目的としています。

市内各所で行われた意見交換会には多くの方が参加し、多種多様な意見や提案が挙げられました。





暮らいの 情報掲示板

○9・10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 場 期 間

9/15 (日)	■ ニュースポーツ体験会【モルック】 会 場 タカギセイコーふるさとパーク
9/24 (火)	■ つまみ細工体験講座 会 場 豊田人権センター
9/28 (土)	■ 陣屋ロビーコンサート メイプルリーフ合奏団 会 場 中野陣屋・県庁記念館 ■ 飯沼禮子 ペーパーフラワー展 会 場 中野陣屋・県庁記念館 期 10月12日(土)まで
9/29 (日)	■ 帯の瀬の日 ※10月20日(日)も開催 会 場 農村環境改善センター 帯の瀬ハイツ
10/1 (火)	■ 第19回土人形の里信州なかの土人形絵付けコンテスト 会 場 日本土人形資料館、 創作土人形工房まちなか交流の家 期 2025年1月19日(日)まで
10/6 (日)	■ 第36回中山晋平記念館まつり 会 場 中山晋平記念館 ■ ポッチャ講習会 会 場 コミュニティスポーツセンター ■ 開放 市民の日 会 場 農村環境改善センター 帯の瀬ハイツ
10/13 (日)	■ 歩いて健康フェスタ ～秋～ 会 場 タカギセイコーふるさとパーク
10/14 (月)祝	■ ハーモニーコンサート 会 場 中野陣屋・県庁記念館

10/16 (水)	■ 中野みずる会展 会 場 中野陣屋・県庁記念館 期 10月28日(月)まで
10/19 (土)	■ 2024健康づくりフェスティバル 会 場 市民会館ソラホール
10/20 (日)	■ みんなで唄う唱歌「故郷」「朧月夜」を歌いつなぐ会 会 場 市民会館ソラホール ■ おとまちクラブ 会 場 中野陣屋・県庁記念館
10/26 (土)	■ 朗読スタジオアトリエA&R朗読会 会 場 中野陣屋・県庁記念館 ■ 出張！日本土人形資料館in中野陣屋・県庁記念館 会 場 中野陣屋・県庁記念館 期 11月10日(日)まで
10/31 (木)	■ 紀代子の針仕事展 会 場 中野陣屋・県庁記念館 期 11月11日(月)まで
開催中	■ 三澤忠展 会 場 中野陣屋・県庁記念館 期 9月22日(日)祝まで ■ 唱歌「故郷」「朧月夜」誕生110周年記念 スタンプラリー 会 場 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 場 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。

Pick up イベント



みんなで唄う

唱歌「故郷」「朧月夜」を歌いつなぐ会

カレンダー①

問 申 高野辰之記念館 ☎(38) 3070

▶ 唱歌「故郷」「朧月夜」110周年を記念して、辰之生誕110周年を記念して、作品を含むコンサートを開催します。料金は無料です。



日時 10月20日(日) 午後1時

会場 市民会館ソソラホール 大ホール

内容
・「故郷」を歌いつないだ映像の発表
・ふるさと川柳入選作品の発表
・地域の歌う会のコンサート、太鼓演奏
・山田姉妹ソプラノデュオコンサート

整理券配布日(市内先行) 9月22日(日)祝～

整理券配布場所 ・高野辰之記念館(随時)

・市民会館ソソラホール(9月22日(日)祝のみ)

・文化スポーツ振興課(9月24日(火)以降)



運動を始めるきっかけに！

歩いて健康フェスタ～秋～

カレンダー②

問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111 (内線393)

ウォーキング講座(ノルディックウォーキング)や健康チェックができます。

日時 10月13日(日) 午前9時～午後1時

会場 タカギセイコーふるさとパーク

申込方法 電話 申込期限 10月11日(金)

※ウォーキング講座は要予約



男女共同参画セミナー

お片付け講座

Pick up !

問 申 人権・男女共同参画課 ☎(26) 2287

▶ 整理収納で暮らしや人生を豊かにしましょう。料や託児は無料です。



日時 11月2日(土) 午前10時～正午

会場 中野市人権センター

講師 整理収納アドバイザー 西澤佳代子さん

講演内容

「整理収納で家が片付く 暮らしが整う 心が整う」

対象 市内に在住、在勤の方

定員 30人 参加料 無料

申込方法 電話またはFAX

申込開始 9月12日(木)～

※託児は事前の申し込みが必要です。



晋平メロディを歌い継ぐ

第36回中山晋平記念館まつり

カレンダー③

問 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

市内外27団体の音楽愛好家の皆さんが合唱やさまざまな楽器で中山晋平作品を中心に演奏を行います。

日時 10月6日(日) 午前9時～午後3時

会場 中山晋平記念館

料金 無料



お知らせ



**中野市長選挙および
中野市議会議員補欠選挙
立候補予定者説明会**

問 選挙管理委員会事務局（内線324）

11月17日(日)に執行を予定している中野市長選挙および中野市議会議員補欠選挙の立候補予定者説明会を開催します。

日時 10月10日(木) 午後2時から
会場 市役所4階 会議室41・42

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



**ハロウィンジャンボ宝くじが
発売されます**

問 (公財)長野県市町村振興協会
☎026(234)3611

宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。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 9月17日(火)～10月17日(木)

抽選日 10月25日(金)



**宝くじの助成金により
備品を整備しました**

問 市民協働推進室（内線455）

一般財団法人自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業の「コミュニティ助成事業」を活用し、穴田区ではモノクロ複合機・エアコンを整備しました。

また、公益財団法人長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用し、片塩区ではインクジェット複合機などを整備しました。

▼エアコン（穴田区）



▼インクジェット複合機（片塩区）



**公立保育所の園内見学を
行います**

問 保育課（内線293）

市内公立保育所で園内見学を実施します。

対象 2025年度に新規で保育所への入所を希望する方

見学場所 市内公立保育所

※日時や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。



里親相談会を開催します

問 子ども相談室（内線271）

里親制度は、さまざまな理由で親と一緒に暮らせない子どもが健康やかに育つていくための制度です。里親に関する相談ができます。

日時 ①10月1日(火)～10日(木) パネル展示

②10月4日(金) 午後2時～4時

里親相談会

会場 市役所1階 市民ラウンジ

※10月は里親月間です。毎年10月は全国で里親制度の普及・啓発を行っています。



調停手続相談会

問 飯山簡易裁判所

☎0269(62)2125

裁判所の調停委員が調停手続きの利用に関する相談に応じます。

期日 10月26日(土)

時間 午前10時～午後3時

会場 飯山市公民館

相談料 無料

※予約不要

ながの結婚マッチングシステムの登録料を補助します

問申 子育て課（内線356）



ながの結婚マッチングシステム「NAGANO ai MATCH」は、結婚を希望する登録者の中から自分の希望する条件に合う方を検索できるシステムです。中野市結婚相談所で登録でき、結婚を希望する方のために素敵な出会いを、AIと相談員・婚活コーディネーターがダブルでサポートします！

補助対象者

- ・市内に住所を有する18歳以上の独身の方
- ・申請時において3カ月以内に「NAGANO ai MATCH」に登録した方

補助金額

システム登録経費の2分の1以内（上限5,000円）
※登録料は10,000円で登録期間は2年間

申請方法

システム登録後、子育て課あてに申請書を提出またはながの電子申請サービスから申請

中野市結婚相談所って？

申 中野市結婚相談所 ☎(26)3111



中野市社会福祉協議会内にある公的な相談所で、登録料は無料です。登録者を紹介し、お見合いなどのサポートを受けられるほか、「NAGANO ai MATCH」を活用することができます。



し尿などの汲み取り料金を改定します

問 生活環境課（内線458）



2025年1月1日より、し尿や浄化槽汚泥、家庭雑排水汚泥の汲み取り料金を改定します。

- ・し尿、浄化槽汚泥 約7.8%の増額
- ・家庭雑排水汚泥 約7%の増額

※詳しくは、汲み取り時に配布するチラシまたは市公式ホームページをご覧ください。

対象者 市内に住所がある個人または市内に事務所がある団体
対象事業費 婚活イベントや交流会、婚活スキルアップセミナーなどを開催するための費用
補助率 対象事業費の2分の1以内（上限5万円）
※交付には条件があるため、申請前にご相談ください。



問申 子育て課（内線356）

婚活イベント開催事業応援補助金をご活用ください

※1～5のサービスを受けるには、事前に民生委員を通じて「**独り暮らし高齢者台帳**」の登録を行ってください。また、高齢者のみ世帯の方で3～5のサービスを希望される方は、事前に市へ「**高齢者のみ世帯台帳**」の登録を行ってください。

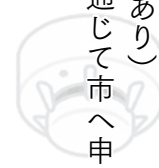
地域で支える！

高齢者向け各種サービスのご紹介



1 火災警報器などの給付

- ① 火災警報器などを給付します。
- ② 65歳以上の一人暮らしの方（所得制限あり）
- ③ 民生委員を通じて市へ申請



2 緊急通報装置の貸与

- ① 緊急時に消防署や「駆け付け協力員」へ通報する装置や、24時間人の動きがないと通報が入る安否確認センサーを貸与します。
- ② 65歳以上の一人暮らしの方（所得制限あり）
- ③ 民生委員を通じて市へ申請



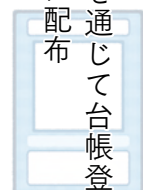
3 通院費などの助成券

- ① 通院・買物など外出時に利用するタクシー料金の一部を助成します。
- ② 70歳以上の高齢者のみ世帯（所得制限あり）
- ③ 市へ申請



4 救急医療情報カードの配布

- ① 冷蔵庫に貼っていただくマグネット式緊急連絡先カードを配布します。
- ② 65歳以上の高齢者のみ世帯
- ③ 民生委員を通じて台帳登録した後に配布



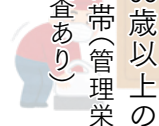
5 看護師による訪問相談

- ① 定期的に看護師が訪問し相談や体調確認をします。
- ② 65歳以上の高齢者のみ世帯
- ③ 民生委員を通じて台帳登録した後に順次訪問



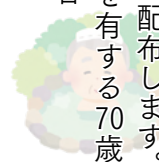
6 配食サービス

- ① 定期的な夕食の配食と安否確認を行います。（食事代金は実費となります。）
- ② 疾病などにより調理が困難で栄養改善、安否確認を必要とする65歳以上の高齢者のみ世帯（管理栄養士による事前調査あり）
- ③ 市へ申請



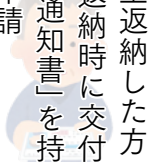
7 シルバーいきいき応援券

- ① タクシー・バス・電車・温泉・運動施設・理容院・美容院で利用できる助成券を年度初めに配布します。
- ② 市内に住所を有する70歳以上の高齢者
- ③ 申請不要



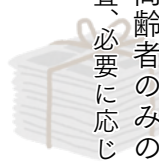
8 運転免許証自主返納交付金

- ① 口座振込で二万円を交付します。（返納後半年以内、一回限り）
- ② 65歳以上ですべての運転免許証を自主返納した方
- ③ 運転免許証返納時に交付される「取消通知書」を持参して市へ申請



9 資源物等排出支援

- ① 新聞紙・段ボール・ビンなどの資源物の運搬が困難な世帯を対象に、玄関先まで回収に伺います。
- ② 65歳以上の高齢者のみ世帯（書類審査、必要に応じ面談あり）
- ③ 市へ申請



10 住居除雪等支援事業補助金

- ① 積雪による住居の倒壊や損傷を防ぐため、雪おろしなどの費用の一部を補助します。
- ② 65歳以上高齢者のみ世帯他（市民税所得割が課せられていない世帯）
- ③ 民生委員を通じて市へ申請



▶①～③の意味

- ① サービスの内容 ② 対象者 ③ 申請方法など

▶お問い合わせ

- 1～8 高齢者支援課（内線 243・366）
9 生活環境課（内線 245）
10 福祉課（内線 276）

児童手当の制度が拡充されます

問申 子育て課（内線335・362）

10月から児童手当制度が改正されます。新たに手当を受給・増額するためには手続きが必要となる場合があります。



申請が必要かどうか
こちらから確認できます！

内容	改正前	改正後（12月支給分～）
支給対象	中学生年代まで	高校生年代まで
所得制限	所得制限あり	所得制限なし（所得額に関わらず支給）
手当月額	・3歳未満 15,000円 ・3歳～小学校修了 第1・2子 10,000円 第3子以降 15,000円 ・中学生 10,000円 ・所得制限以上 5,000円	・3歳未満 第1・2子 15,000円 第3子以降 30,000円 ・3歳～高校生年代 第1・2子 10,000円 第3子以降 30,000円
支給月	年3回（2月、6月、10月）各前月までの4カ月分を支給	年6回（偶数月）各前月までの2カ月分を支給
多子の カウント対象	高校生年代までの児童がカウント対象	大学生年代までの子がカウント対象 ※大学生に限らず22歳に達する年度末までの子について、親などの経済的負担がある場合

申請方法 9月上旬に現在手当を受給している方と新たに申請が必要と思われる方へ申請案内を送付します。必ずご確認ください、申請が必要な方は申請してください。（マイナポータルでは24時間申請が可能です。）
※案内が届かない場合は、市公式ホームページで申請要否を確認の上、お問い合わせください。

申請期限 9月30日(月)

募集

**期日前投票所の
投票立会人**

問申 選挙管理委員会事務局
(内線324)

11月17日(日)に執行を予定している中野市長選挙および中野市議会議員補欠選挙の期日前投票所における投票立会人を募集します。

期日 11月11日(月)から16日(土)までのうち可能な日

時間 ①午前8時30分～午後2時
②午後2時～8時

※交代制(投票所によって時間が異なります。)

会場 市役所、豊田庁舎、北部公民館、西部公民館

定員 30～60人

報酬 1日あたり9600円で立合時間に応じて支給します

応募要件 中野市選挙人名簿に登録されている方

申込方法 選挙管理委員会事務局、豊田庁舎豊田窓口係、市公式ホームページで配布している申込書提出

申込期限 9月27日(金)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



環境イベント出店者

問申 生活環境課(内線247)

期日 11月23日(土)

会場 市民会館ソラホールおよび駐車場

対象 キッチンカー・露店事業者、物産品・環境保全製品の販売およびフリーマーケット出店者など

出店料 無料

申込期限 9月20日(金)

※応募要件など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

行政改革推進委員

問申 企画財政課(内線216・401)

行政改革の推進に市民の方の意見を取り入れるため、行政改革推進委員を募集します。

募集人数 若干名

任期 委嘱日から2年間

応募資格 市内に住所を有する18歳以上で、平日の昼間に開催する会議に参加できる方

申込期限 9月30日(月)

※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。



ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課（内線400）

有限会社沼田新聞店 様（豊津）

カラーコピー用紙 1,000 枚

とよた保育園の保育充実のため

平野小学校創立 150 周年記念事業

実行委員会（平野） 委員長 市川竜之介 様

児童 4 人用ブランコ 1 台

児童用テント 2 張

ドウダンツツジ（植樹用） 104 株

創立 150 周年記念事業の一環として

僕は旅行でシンガポールへ行ったことがあります。シンガポールではたくさんの名所を見に行きました。初めて見る物ばかりでとても刺激的でした。その時、僕は他にもいろいろな国へ行って、その国の名所を見て回りたいと思いました。

また、僕は歴史が好きなので行った国の歴史も学んでみたいです。

色々な国を 旅する

竹内 悠吾

（たけうち ゆうご・豊田中学校3年）

夢

No.229



フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 10月1日(火) 午前9時～11時

会場 市役所玄関

回収品目 賞味期限が1カ月以上残っている
未開封で常温保存が可能な食品
（生鮮食品、酒類を除く）

期日 10月6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
対象 市内に在住、在勤または在
学する方
参加料 100円
定員 15人程度
申込方法 電話または電子申請
申込期限 9月20日(金)
※定員に達しない場合
は、期限後も随時申
し込みの受け付けを
行います。

市公式HP



問申 文化スポーツ振興課（内線364）



ボッチャ講習会

期日 10月1日(火)、2日(水)
時間 午後5時～6時30分
会場 中野自動車学校
対象 65歳以上の方
内容 高齢者を対象とした体験型
の交通安全教室
参加料 無料
定員 各回10人程度
申込方法 電話
申込期限 9月20日(金)

市公式HP



問申 生活環境課（内線238）



いきいきなかの
交通安全塾

資源物の日曜回収

問 生活環境課 ☎(22)2111（内線458）

日時 9月22日(日)祝 午前10時～午後1時

会場 綿半スーパーセンター中野店

回収品目

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

【次回予定】

10月27日(日) デリシア中野店

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

和だんす／生ごみ処理機／VHS テープケ
ース／習字道具／木桶／紳士用ジャケット／炊
飯器／三脚／カラーボックス／新生児用着物
／低学年用ウール着物／幼児用補助便座／介
護用トイレ／バーベキュー串／女性用草履／
スカート／ピアノ／椅子

年金

付加年金制度をご存じですか？

付加年金制度とは

国民年金の定額保険料に加えて付加保険料（月々400円）を納めることで、将来受給する年金額を増やす制度です。

付加年金額

受け取る付加年金の年額は

「200円×付加保険料納付月数」です。

○20歳から60歳まで40年間、毎月付加保険料を納める場合

付加保険料納付額（総額）

400円×480月（40年）＝192,000円

老齢基礎年金に上乗せされる付加年金額（年額）

200円×480月（40年）＝96,000円

付加保険料を納めた分は2年間で元が取れます！

※付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。

※国民年金保険料を免除している方または国民年金基金に加入している方は付加保険料を納めることができません。

☎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

先日枕を買い替えました。高さを調節できる枕らしく自分にあった高さにすることができます。これで最高の睡眠を手に入れたと喜んだのも束の間。暑くて寝れませんでした。お盆が明けたというのに続くこの暑さ。一体いつまで続くのでしょうか。（中林）



トラブル事例

163



表示価格と全然違う!?! 害虫などの駆除トラブルに注意!



家の中にゴキブリがいたため、慌ててインターネットで検索し、「料金500円～」という業者を見つけ、急いで依頼した。

業者に状況を確認してもらったところ、不安を煽るような言葉を言われたため、急ぎで作業をお願いし、作業終了後10万円の請求をされた。

アドバイス



駆除の作業内容および料金は、住宅の規模や構造、害虫の発生原因などによって異なります。現場の状況次第では、必ずしも広告の表示や電話で説明された料金で依頼できるとは限りません。

害虫や害獣が突然出てきても、本当に緊急を要するものなのか冷静に考えた上で、複数社から見積もりを取る前提で業者に連絡しましょう。

また、不安を煽ったり契約を急かすなど他の業者との比較・検討する機会を奪う業者とは契約しないようにしましょう。

☎中野市消費生活センター ☎(22)2201

県北信消費生活センター ☎026(217)0009

消費者ホットライン（土・日・祝日）☎188

行政相談	①期日 9月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎第4会議室 ②期日 10月10日(木) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室6	庶務課 (内線211)
女性相談 面接は予約制	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前9時～午後5時 会場 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

ふるさと歴史探訪～秋～

日時 10月1日(火)、8日(火)、22日(火)、30日(水) 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します。

講師 第1回 寺島正友さん、第2回 土屋積さん、第3回 生涯学習課 柳生俊樹学芸員、第4回 生涯学習課 大滝敦士学芸員 定員 23人

申し込み 9月17日(火) 午前9時～19日(木) 午後5時
※定員超過の場合は抽選。不足の場合は期間延長。

万葉集を読み味わう

期日 9月26日(木)、10月17日(木)、
23日(水)、11月1日(金)、29日(金)、
12月6日(金)

時間 午後2時30分～4時15分

内容 万葉集から日本文化や生活様式を学びます。

講師 信州大学教育学部 教授 西一夫さん

定員 40人

秋を彩る苔玉づくり教室

日時 9月30日(月) 午後1時30分～3時 内容 苔玉を作り、育て方を学びます。

講師 笹岡陽子さん 定員 15人 材料費 1,500円

持ち物 エプロン、手拭きタオル、薄いゴム手袋 申し込み 9月10日(火) 午前9時～

ギャラリー展示

シルバー人材センター書道同好会

期間 9月30日(月)まで

展示内容 書道作品

中央公民館シニア大学

期日 10月2日～2025年2月12日
(全11回 毎回水曜日)

時間 午後2時～3時30分

内容 シニア世代の健康づくりや仲間づくりに役立つ講座です。

定員 おおむね60歳以上の方 50人

※「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。文化
なかの

公民館HP



ふるさとの歴史

銃弾の考古学はおもしろい

白く粉を吹いた球体。

ずつしりと重い。鉛の銃弾である。草間の茶臼峯砦跡(戦国時代)で発掘されたもの。破片を含め全部で7点ある。土塁や旗塚の中で出土したというから、砦に撃ち込まれたものだろう。

銃弾の考古学には、おもしろい成果がある。例えば弾の素材。西国では、遠くはヨーロッパから輸入した鉛を使っている。国産鉛の不足を輸入品で補っていたのだ。一方で東国、北条氏の城で出土するのは、主に銅や鉄の弾である。輸入素材が東国まで届かなかったのか。釣鐘や銅銭を鋳つぶして素材にしたという、どこかで聞いたような話もある。

紀後半だから、1000年も早い。鉄砲伝来の年代観が本当に変わるかもしれない。茶臼峯砦の銃弾も、詳しい研究はこれからだが、ふるさとの歴史を跡付ける資料になるだろう。

裏話。この銃弾、最近まで何の説明もなく高梨氏館跡出土品の保管箱に入っていた。

これには驚いた。この館は遅くとも16世紀前半には廃墟になっていたはず。銃弾があるって、どういうこと!?

しかし、調べてみると茶臼峯砦のものと判明。とりあえずホッとした。一方で、少し残念な気もする。

さらにおもしろいのは、沖縄の事例。首里城跡で出土した銃弾から、15世紀には実戦で鉄砲を使っていたことが判明したのだ。本土で鉄砲が普及するのが16世



▲茶臼峯砦跡で出土した戦国時代の銃弾(直径1.2cm、重さ約11g)

柳生俊樹
生涯学習課学芸員

音楽で脳がイキイキ！

日時 10月3日(木) 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。

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 9月11日(水) 午前9時～

豊田deノルディックウォーキング～秋期～

期日 10月10日、24日、11月7日
(全3回 毎回木曜日)

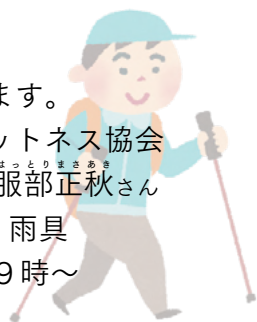
時間 午前9時～10時30分

内容 ポールは貸し出しできます。

講師 日本ノルディックフィ트니스協会
ナショナルトレーナー 服部正秋さん

定員 15人 持ち物 タオル、雨具

申し込み 9月10日(火) 午前9時～



初めてのPPバンドのプラかご作り

期日 9月25日、10月2日、9日
(全3回 毎回水曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

内容 完成品は10月の文化祭に展示します。

講師 豊田公民館職員

定員 6人(初めての方優先) 材料費 500円

持ち物 はさみ、メジャー(1mまで測れるもの)、
洗濯ばさみ10個

申し込み 9月10日(火) 午前9時～



北部公民館 ☎ (26) 0677

チェーンソー目立て講座

日時 10月1日(火) 午後1時30分～3時30分

内容 チェーンソーの目立てを学びましょう。

講師 北信州森林組合 田中忠さん 定員 20人

持ち物 チェーンソー、目立て用具(お持ちの方)

申し込み 9月11日(水) 午前9時～



内山手すき和紙体験

日時 9月26日(木) 午後1時～3時30分

内容 紙すき体験か作品づくりをお選びください。※バスで現地まで移動します。

講師 内山手すき和紙体験の家 上埜暁子さん 定員 20人

体験料 1,000～2,500円(申込時にご確認ください。)

申し込み 9月10日(火) 午前9時～

豪農山田家の歴史探訪

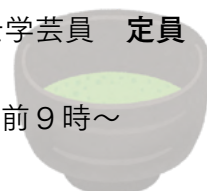
日時 10月4日(金) 午後1時30分～3時30分

内容 山田家の歴史を解説します。終了後は庭
を見ながらお抹茶をいただきます。

講師 生涯学習課 大滝敦士学芸員 定員 20人

材料費 500円(お抹茶代)

申し込み 9月12日(木) 午前9時～



西部公民館 ☎ (23) 1024

土人形絵付け体験

日時 10月4日(金)

時間 午後1時30分～3時30分

内容 楽しく絵付けしながら伝統文化を
学びましょう。

講師 立ヶ花人形 西原家5代目
西原久美江さん 定員 15人

持ち物 エプロン 材料費 660円

申し込み 9月10日(火) 午前9時～

ペーパーキリングで オリジナルフレームを作ろう

期日 初級編:10月3日(木)、応用編:17日(木)

時間 午後2時～4時

内容 細長い紙を巻いて作るクラフト手芸です。

講師 石澤和代さん

定員 10人(両日参加可能な方)

参加費 初回1,200円、2回目600円

申し込み 9月10日(火) 午前9時～



▶図書館の開館について

年次蔵書整理と図書館内装工事が終了し、
9月20日(金)午前9時より開館します。

※図書館外の公園の工事は継続しております。
リニューアルオープンは10月下旬を
予定しています。

▶市立図書館図書選定委員の募集

購入する図書へ利用者の方の意見を反映
するため、図書選定委員を募集します。
任期 委嘱の日から2025年10月31日まで
応募資格 18歳以上で市立図書館を利用
している市内在住の方

定員 2人

募集期限 10月1日(火)

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

和風総本家 豆助っていいな。
上映日時 10月2日(水) 午前10時～

※上映日、上映作品が変更となる場合
があります。

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。
絵本を親子で楽しむことができます。



期日 9月26日、10月3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

料金 無料

※申し込み不要

今月の新着図書



がんばった15人の徳川将軍 - 読んだらきつと推したくなる! -

著/房野史典
日本実業出版社

15人いる徳川将軍。"いた"ことは知っているけど、よく知らない将軍もいる。知名度が低い=何もやってない、わけじゃない。彼らが何を頑張り、時代をどう作っていったのかがわかる。



キャンプレシピ大全
- 決定版 -

編/ソトレシピ
新星出版社

キャンプ料理の基本からダッチオーブンなどの調理器具別につくる250以上のレシピが載っている。レシピだけでなく、調理器具の基本、種類と選び方もあり、道具選びの参考にもなる。

女の国会
(新川帆立)

明日、晴れますように
(川上弘美)

地雷グリコ
(青崎有吾)

劔の守り人
(小林千穂)

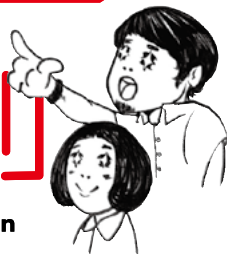
アイコンデザインのひみつ
(米倉秀弘)

びっくり!ふしぎ!海の求愛・子育て図鑑 (星野修)

マルタ騎士団
(武田秀太郎)

博物館だよ!

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 /



二次元バーコード決済が可能になりました!

歴史 旧石器時代コーナーを新設しました



およそ3万5000年から1万5000年前までの石器を展示しています。イチオシは「細石刃」。大きな塊から剥がして作ったもので、驚くほどの鋭さです。これらを並べて木や骨の軸に埋め込んで刃物とします。一部が欠けても交換すれば繰り返し使えます。道具を長持ちさせ、石材も有効活用する。すごい発明です。

キッズ

キッズアカデミーレポート

つくって 焼いて ドッキ土器★

～土器づくりと野焼き体験ワークショップ～



7月7日と8月17日に土器づくりの講座を開催し、親子26人が参加しました。講師は土屋積さん。7月は中野市の縄文土器について学んだあとに土器を作り、8月に乾燥させた土器を焼き上げました。焼成中は火起こしにも挑戦。全身を使って昔の暮らしを体験するとともに、考古学の魅力を楽しく学びました。

ヒントは「MSZW」



10月14日(月)祝日まで
エントランスミニ展示
「これ、なんだ!？」
に展示中です

column

当館所蔵の民俗資料の中には、受け入れ時の記録が不十分だったため、今日では資料名や使用方法が不明なものもあります。写真の資料もその一つ。手がかりは製糸関係ではないかということと、ダイヤル盤の社章らしき「長野MSZW」のマークだけ。

これまでの経験上、アルファベットは「MaSuZaWa」を略したものを見当をつけ、製糸と長野と「ますざわ」をキーワードに調査を進め、製糸関係の機械を作っている岡谷市の新增澤工業(株)にたどり着きました。連絡をとってご教示を願ったところ、担当者から「たしかに私どもの会社で製作されていたもの」という回答。製品名は検尺器、製作時期は昭和の初め、使用方法はこの機械のハンドルを規定回数だけ回して巻き取った生糸の重量を、別の検位衡という機械で量り、生糸の太さを測定するものとわかりました。

★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・祝日	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)

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

藤岡智恵美

ふじおか・ちえみ(旧姓:堀崎) 中野市出身。中野平中学校を卒業し、日本航空高校に進学。実業団や大学ではオポジットやリベロ、コーチとしても活躍し、現在は後進の育成に力を入れている。



安全牌は選ばない 迷ったら厳しい方を



1 コートネームは「ホリ」
2 情熱と愛情をもって指導にあたる



「きっかけは友達に誘われて。でも両親に反対されて、みんなより1年遅れの小学4年生から始めました。」平野少女バレーチームでバレーボールの楽しさに触れ、中野平中学校でもバレー部に所属。3年生のときにJOC長野県選抜で12人に選ばれた。これをきっかけに、山梨県の日本航空高校女子バレー部の立ち上げメンバーとして声をかけられる。

「15歳で親元を離れることは不安でしたが、自分の努力次第で変えられる世界に挑戦してみたいという気持ちの方が大きかったです。」はじめは中学生にも勝てなかったチームをキャプテンとしてまとめ、1年生10人だけで春高出場を決めた。

「仲間と試行錯誤して苦難を乗り越えることで、一人では考えられないほど大きなことを成し遂げる力になるということを学びました。」そんなバレー漬けの日々を過ごした高校生活。3年生の2月からトヨタ車体クインシーズの練習に参加した。

「大学進学も考えましたが、チームがV1リーグ昇格の時期で、高校入学と同じ挑戦したいという気持ちがありました。なにより、葛和伸元監督とバレーをしたいという思いが強かったです。」『人間的成長無くして、技術の向上無し。』の教えの下、バレーだけでなく日常生活でも学ぶことが多かったという。そんな恩師からの『指導者になれ。』の一言で、後進育成の道に進んだ。大学に入学し、スポーツ心理学を専攻。教員免許を取得した。

現在は、ルートインジャパン株式会社が母体の信州ブリリアントアリーズジュニア監督として活躍。普段心がけていることは、「考える機会を奪わない。自分たちに何が足りないのかを常に考えて話し合い、挑戦する場を与えることです。」大好きなバレーボールに生涯関わり続けると話す藤岡さんに、今後の目標を聞いた。

「学び続け、挑戦し続ける人でありたいと思います。周囲への感謝を忘れずに、成長していきたいです。」

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 9月25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



11ページ「わくわくWork」の取材に伺った芋川菰店

北信濃みそ(名工極上仕込み)400g 無添加・生味噌 3名様



プレゼント提供者

有限会社芋川菰店

〒383-0055
中野市牛出 215
☎ (22) 3707



「信州の名工」が造る北信濃みその最高級品。薄皮を贅沢に脱皮した大粒北海道産大豆と長野県産米を使用した芳醇な香りとなめらかな口あたりが特長の味噌。

企業HP

