

広報
な

かの

2024(令和6年)

11
No.236

祝 日本独立リーグ
グランドチャンピオンシップ
2024

優勝!!



特集

悲願の日本一!!

信濃グランセローズ



問 中野消防署 ☎(22)3386

地震体験車で

地震を体験してみませんか？

地震体験で
防災意識を高めよう！

地震体験車が
やってくる！

日時：11/24 [日] 午前9時～正午

場所：中野消防署

ほかにも…

消防車両（化学車・救助工作車・救急車）の展示

防火衣や空気呼吸器の着装体験

消防車両からの放水体験 などを実施！



埼玉県加須市と
友好都市協定を締結しました！

問 商工観光課 ☎(22)2111（内線360）



交流の促進、両市の活性化などを
目的とし、国文学者高野辰之氏と旧
豊井小学校校歌を制作するなど、関
わりの深い音楽家 下總皖一氏の出
身地である埼玉県加須市と友好都市
協定を締結しました。

埼玉県加須市

埼玉県の北東端に位置し、利根地域の中心的な都市
の一つで総人口は112,027人（9月1日現在）。

米の生産、作付面積、産出額は県内1位。また、
こいのぼりの生産数は日本一を誇る。



人口の動き

人口：40,599人（+79）

男：19,718人（+16）

女：20,881人（+63）

世帯数：16,309戸（+91）

【2024年10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12月定例会の会期日程(予定)

12月3日(火)～18日(火)

○市政一般質問

12月10日(火)、11日(水)、12日(木)

ページ

03 特集
悲願の日本一!! 信濃グランセローズ

06 市立図書館リニューアルオープン

08 礪珉展

09 中野市功労者・善行者表彰 /
「ふるさと川柳」入賞作品発表

10 保険証の新規発行が終了します

11 平野・高丘さつきこども園の開園に向けて

12 中野市長選挙および中野市議会議員
補欠選挙

13 DXはじめました。/人権週間/
わくわくWork

14 活き生き!健康メモ/保健だより

15 フォトコンテスト入賞作品/
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

26 児童虐待防止推進

27 交差点

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



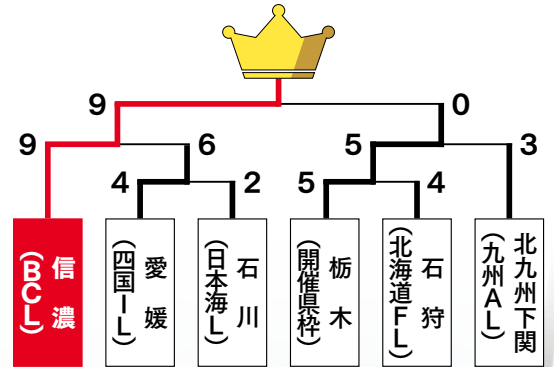
独立リーグ日本一の栄冠を手にした信濃グランセローズの軌跡を振り返りながら改めてご紹介します。



特集 悲願の日本一!! 信濃グランセローズ

独立リーグ日本一を決める「日本独立リーググランドチャンピオンシップ2024」が9月27日～29日に栃木県で行われ、信濃グランセローズが悲願の初優勝を果たしました。

これまで2度、グランドチャンピオンシップに出場しており、3度目の挑戦となった今回、決勝で栃木に勝利し、球団創設18年目で初めて独立リーグ日本一の栄冠を手に入れました。





信濃グランセローズ

2006年設立。チーム名の由来は、長野県の壮大で雄大な自然を表す「Grand」と県獣のカモシカを指す「Serows」を組み合わせたもの。

チームカラーである「赤」は燃えるようなファイティングスピリットを表現し、同時に長野県の名産である「リンゴ」の赤を表現している。



2012

前期後期ともに2位となる。初のプレーオフに進出するも惜しくも初戦敗退。



2014

2013年と同様に前期3位、後期は2位の成績。シーズン終了後、当時の大塚晶文監督の後任に元福岡ソフトバンクホークス 岡本克道さんが就任。

2013

佐野嘉幸監督の退任。後任に元日本ハムファイターズ 岡本哲司さんが就任。

2015

この年から西地区に所属する。8月に総合コーチの高橋信二さんが選手兼監督代行に就任。10月には元オリックス・ブルーウェーブの本西厚博さんが新監督に。

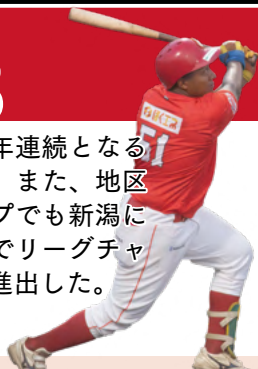
2022

北地区に所属し、2年ぶりに地区優勝を達成。リーグチャンピオンシップで茨城を3勝0敗で下し、5年ぶりのリーグ優勝。2度目のグランドチャンピオンシップに出場。



2023

新潟に勝利し、2年連続となる北地区優勝を達成。また、地区チャンピオンシップでも新潟に勝利し、2年連続でリーグチャンピオンシップに進出した。



2024

初年度以来1地区制となった今年は、リーグ優勝は逃したものの、リーグプレーオフを制し、2年ぶりにグランドチャンピオンシップに出場。



グランドチャンピオンシップでは、準決勝で愛媛を、決勝で栃木を下し、初の日本一に輝いた。

こうして皆さまに最高の報告と感謝ができることを心から幸せに思います。日頃より支えていただいた中野市ならびにファンの皆さま、本当にありがとうございました。

信濃グランセローズ 監督 柳沢裕一さん





信濃

グランセローズの歩み

中野市をホームタウンとし、2007年のシーズンからチーム一丸となり、ファンとともに戦い続けて掴んだ日本一の栄冠。2006年の球団創設から初の日本一までの約18年間を振り返ります。

2006

球団創設。初代監督に元日本ハムファイターズ 木田勇さんが就任。

2008

シーズン終了後、新監督に当時GMの今久留主成幸さんが就任。

2010

元広島東洋カープ 佐野嘉幸さんが新監督に。前期で球団初の2位となる。

2007

BCリーグの開設に伴い、加盟。開幕戦は約7,000人の観客を動員。

2009

前期は勝率が5割を超え、2位となる。後期は一時優勝マジックが点灯したものの、2位に。

2011

2016

2018

前期は福井との首位争いとなり、最終的に僅差で前期優勝を逃す。

2020

中地区に所属し、8月には球団新記録となる12連勝（引き分けを含む）を記録。地区チャンピオンシップでは福島に勝利し、中地区優勝を達成。

2017

前期は球団記録となる11連勝を記録するが、結果は惜しくも2位。後期でも球団創設11年目で初の半期優勝。続く地区チャンピオンシップも勝利し初の地区年間優勝を果たす。また、リーグチャンピオンシップでは群馬に勝利し、リーグ初優勝を達成。グランドチャンピオンシップに初出場したが、決勝で敗退し、2位。

2019

東北楽天ゴールデンイーグルスコーチで松本市出身の柳沢裕一さんが新監督に就任。前期および後期も優勝し、初の前期後期の制覇を達成。さらに地区チャンピオンシップも制し、2年ぶり2度目の西地区優勝を果たす。

2021



中野市の皆さまの応援のおかげで日本一を勝ち取ることができました。これからも皆さまの誇りとなるような球団を作っていきますので、引き続き応援をお願いいたします。

株式会社長野県民球団 代表取締役社長 竹内羊一さん

ご利用案内

●開館時間

平日…午前9時～午後8時
土・日曜、祝日…午前9時～午後5時
※平日の開館時間を試行延長しています。

●休館日

月曜、年末年始、図書整理日
※月曜が祝日の場合はその翌日

●貸出冊数…1人10冊まで

●貸出可能期間…2週間

イベントスケジュールなど詳しくは→

公式HP



パパ・ママ
どなたでもご利用
できます

授乳やおむつ交換などができる鍵付き
で安心のベビーケアルームを設置。コ
ンセントも完備しています。



お気に入りの場所を
見つけてね!



子ども用のテーブルと椅子を増設。た
くさんの本と出会ってほしいという願
いを込めて、明るく広い空間になるよ
うにレイアウトしました。

遊具やスツール、ベンチを設置し、子
どもの見守りと保護者の方同士の交流
ができるエリアに整備しました。



デジタルサイネージを
設置しました

イベント情報など
をお知らせします。



光の投影により、
動きのある園路が登場!



図書館の外周にライトアップによる光の演出
設備やキッチンカーなどが出店できる憩いの
エリアを整備しました。

※日没から午後9時まで

リニューアルを記念し、
オリジナルデザインの
図書館カードを発行しました!

※限定400枚
※発行方法や現行カードとの交換に
ついては、公式ホームページをご
確認ください。



古本市



ぬり絵展



点灯式



2024. 11 広報 なかの

6

10月26日(土)、27日(日)

図書館まつり

リニューアルオープン記念と
して、図書館まつりと点灯式を
開催しました。

市立図書館 リニューアル オープン

問 市立図書館 ☎(26)5841

開館から31年を迎えた市立図書館。

老朽化が進んだ施設の修繕に併せて、利用者が目的ごとに過ごせるエリアを整備するリニューアル工事を実施しました。

おひとりさまの特等席



四季折々の景色を
ひとりじめ



周囲の視線を遮るヘッド
シェードでリラックスして本
を楽しむことができます。

座り心地のいい
カラフルな椅子に♪



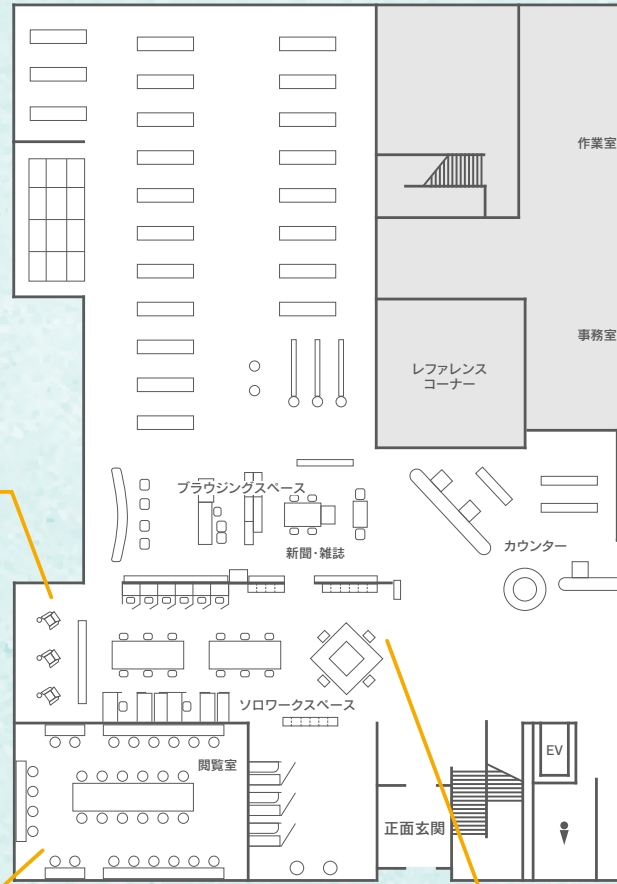
閲覧室は備品を一新し、明る
いスタディ&ワークスペース
になりました。

鍵付きロッカーを
設置しました



図書館利用者は、
どなたでもご使用
いただけます。

ソファを増設し、くつろぎス
ペースを拡充。フェイクグリー
ンも設置し、つい長居したくな
るような空間を目指しました。



ソロワークスペースエリアが充実!



仕事や勉強などを目的に来た方が集中できるような個人ブースやワークポッドを整備しました。

礪^れ珉^き展^{みん}

風土に根差した新たな美の創造を目指すことを目的に開催している礪珉展。43回目となる今年の応募作品の中から8つの受賞作品が決定しました。



礪珉賞 野仏 /作 原隆文^{はらたかふみ}さん



中野市長賞 卓上 /作 海野孝子^{うんのたかこ}さん



中野市議会議長賞
組み木フェスティバルを
やりましたよ /作 池田憲一郎^{いけだけんいちろう}さん



峯樹会賞
三千寺観音堂 /作 市川董一郎^{いちかわとういちろう}さん



奨励賞(北信ガス賞)
極寒に耐える南天
/作 高野みな子^{たかのみなこ}さん



奨励賞(テレビ北信ケーブルビジョン賞)
善光寺花回廊
/作 小林直美^{こばやしなおみ}さん



会員奨励賞(北信ローカル賞)
つとめ終えた道祖神
/作 阿部弘^{あべひろむ}さん



中野市教育委員会賞
普通に過ぎた一日 /作 小林稔^{こばやしみのる}さん

受賞作品特別展

期間 11月14日(木)～12月23日(月)
※休館日：毎週水曜日
時間 午前9時～午後8時15分
(最終日は午後3時まで)
会場 市民会館ソソラホール
展示スペース

中野市 功労者・善行者 表彰

問 庶務課 ☎(22)2111(内線211)

10月7日、表彰条例に基づき、2024年度中野市功労者・善行者表彰式を執り行いました。



功労者 (敬称略)

自治功労

あしざわとかゆき うづかちあき
芦澤孝幸、宇塚千晶

市議会議員として、市政の振興に寄与。

あざがみ こ
畔上あい子

中野財産区管理委員として、
区域内住民の福祉の増進に寄与。

教育文化功労

まつきよしき
松木良樹

市のスポーツ推進委員として、市
のスポーツ振興に寄与。

善行者 (敬称略)

かつやまさみ
勝山正美

本市医療提供体制の充実のため、
多額の浄財を寄付。

いちかわのりこ
市川典子

文化芸術振興のため、絵画を
寄付。

夢さち信州中野つるしかざりの会

子ども達の健全育成や公共施設の充実のため、金品を継続して寄付。

保健環境功労

いしはらあつし はせがわさとる ふるたゆうこ すずきとしのり すずきいみ
石原淳、長谷川悟、古田祐子、鈴木寿典、鈴木偉実

市の健(検)診医として、市民の健康増進に寄与。

やまざきまさひろ おかたのぞみ まついこうせい みなみおさむ
山崎正衛、岡田望、松井厚西、南修

学校薬剤師として、学校保健事業に寄与。

唱歌「故郷」「朧月夜」誕生110周年記念

故郷のふるさとでよむ「ふるさと川柳」入賞作品発表

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

日々の暮らしで思うこと、家族や友人との思い出など「わたしの中のふるさと」をテーマに応募した「ふるさと川柳」。北海道から鹿児島県まで37の都道府県から集まった497作品の中から選ばれた入賞作品を発表します。



最優秀賞

高野家の 墓とは知らず おままごと

みんみんさん(長野県)



優秀賞

雑魚追う 清流子らの 夢だまり

中年やまめさん(神奈川県)



佳作

半寿過ぎ 郷に帰れば オイ若造 よもやま話さん(奈良県)

壁に墨 遠いいたずら 染みたま 北沢龍玄さん(長野県)

古里は 小鮒釣るにも 入漁料 須藤茂夫さん(東京都)

各作品の詳細や講評は市公式ホームページでご覧いただけます。





保険証の新規発行が終了します

☎ 市民課 ☎ (22) 2111 (内線296・304)

CHECK



12月2日以降、保険証の新規発行が終了します。
また、12月1日までに発行された保険証の**有効期限は最長で2025年7月31日**となります。

国民健康保険加入者のみなさん

12月2日以降に加入される方や再発行の申請をされる方にはマイナ保険証の登録状況に合わせて「**資格情報のお知らせ**」または「**資格確認書**」が発行されます。

Q 資格情報のお知らせ

マイナ保険証をお持ちの方に発行します。
医療機関などを受診した際、マイナ保険証の読み取りができない場合に提示するものです。

Q 資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない方に発行します。
医療機関などを受診した際、保険証の代わりとして提示するものです。



既に加入されている方には、保険証の有効期限が切れるまでに資格情報が確認できるものとして「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」が申請不要で発行されます。

後期高齢者医療保険加入者のみなさん

2025年8月の年次更新までの間、次のいずれかに当たる方にはマイナ保険証の登録状況によらず、申請不要で「資格確認書」を交付します。

12月2日以降に

- ・75歳になる方
- ・券面情報に変更のあった方
- ・再発行の申請をされる方

社会保険などに加入している方の保険証の有効期限などは、勤務先の保険担当にご確認ください。

平野・高丘さつきこども園の

開園に向けて

園 保育課 ☎(22)2111(内線291)

保育所民営化にかかる保育所の新設にあたり、事業者である社会福祉法人寿翔永会（以下、「法人」）に対する資材や人件費の急激な高騰による市の補助金の追加支援が決定しました。

追加支援に対する主な質問や意見に対する回答をお知らせします。詳細は、市公式ホームページをご覧ください。



Q なぜ、補助金を追加するのか

急激な物価高騰とこれ以上の設計変更により減額できないこと、国の補助金や法人には自主財源として、これ以上収入となるものが見込めないことから追加支援を行います。

また、既に地域や保護者への説明のほか、保育士の確保や運営体制の構築が進んでいるため、事業そのものの先送りや中止を避けるため追加支援を決定しました。

Q すぐに追加支援を決めたのはなぜか？市民に説明してから決めるべきではないか

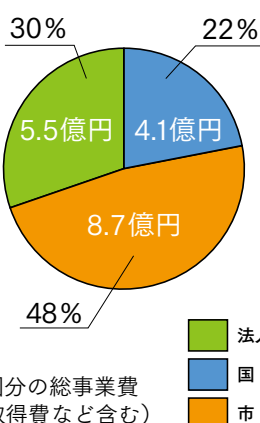
多くの方が来年4月の開園を望んでいること、人員確保など運営準備が具体的に進められていること、そして早急に事業を進めないと更なる価格高騰による事業費の増加を招くおそれがあることなどから市議会に提案し説明しました。

Q 補助金の金額や法人の負担割合はどのくらいになったのか

図のとおり、国は約4億1千万円、市では約8億7千万円、法人が約5億5千万円をそれぞれ負担することとしています。

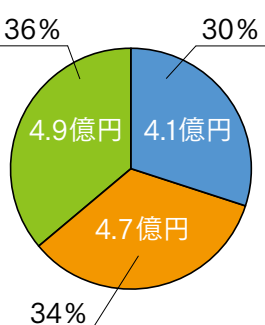
公設の場合、約18億円全額が市の負担となります。（交付税措置を除く）

追加支援後
約18.3億円



■ 法人
■ 国
■ 市

当初計画
約13.7億円



平野・高丘さつきこども園の2園分の総事業費（園舎建設費、造成工事費、用地取得費など含む）

平野・高丘保育園 最後の運動会



平野保育園

高丘保育園

工事状況(9月末時点)



▲高丘さつきこども園
進捗状況 9.7%

▼平野さつきこども園
進捗状況 11.45%



新しいこども園の名称が三者協議会（保護者・法人・市）において、次のとおり正式に決定しました。

「平野さつきこども園」
「高丘さつきこども園」

名称の決定理由など詳しくは、市公式ホームページの議事録内で公開しています。



中野市長選挙および 中野市議会議員補欠選挙

市公式HP



投票日 11月17日(日)

投票時間 午前7時～午後8時

選挙管理委員会事務局

☎(22) 2111 (内線 324)

投票できる方

2006(平成18)年11月18日以前に生まれ、2024(令和6)年8月9日までに中野市の住民となった方で、投票日時点の選挙人名簿に登録されている方

※中野市の選挙人名簿に登録されていても、投票の日までに他市区町村へ転出した方は投票できません。

投票所入場券

1枚のハガキに同一世帯4人まで記載してお送りします。記載された投票所に入場券を1人分ずつ切り離して本人が必ずお持ちください。入場券を忘れても、本人確認ができれば投票は可能です。

なお、入場券が届いても、投票日当日に選挙権がない人は投票できません。

期日前投票のご案内

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

中野市役所2階 多目的サロンホール

期間 11月11日(月)～16日(土)

時間 午前8時30分～午後8時

中野市豊田庁舎、北部公民館、西部公民館

期間 11月14日(木)～16日(土)

時間 午前9時～午後7時

ユーパレット中野西店駐車場

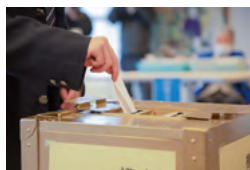
期日 11月15日(金)

時間 午前9時～正午

イオン中野店

期日 11月15日(金)

時間 午後2時～7時



不在者投票

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

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

候補者の情報

候補者の氏名、経歴、政見、写真などを掲載した「選挙公報」を11月15日(金)までにお届けします。もし届かない場合は、選挙管理委員会へお問い合わせください。市公式ホームページでもご覧いただけます。

郵便などによる不在者投票

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

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

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

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



DX

市公式HP



はじめました。

ペーパーレスへの第一歩！

電子契約サービス

(クラウドサイン)をご利用ください！

クラウドサインのメリット

契約書郵送の手間や切手・収入印紙代を削減できます

サービスの利用は無償で、利用申請は市公式ホームページで随時受付中！

💡 10月号掲載の電子請求書サービス(Haratte)と組み合わせるとより効果的です



問 企画財政課 ☎(22)2111 (内線217・402)

12月4日(水)

▶午前7時20分～8時20分

信州中野駅 街頭啓発運動

申し込み不要

人権擁護委員による

▶午前9時～正午

中野市人権センター

人権相談

人権週間

12.4

Wed.

10

Thu.



問 人権・男女共同参画課 ☎(22)2111 (内線246)



私たちが、自分たちが作った機器や薪がどのように使われるのか、何か不便と感ずる点はないのか、ここを変えたいものもたくさんある。お客様の思いを巡らせ改善を進めたいです。お客様のニーズと私たちの思いが一致し、「そう思う、これが欲しいかった！」「喜んでいただけた！」「商品を提供できたように思います。」

特徴や魅力を教えてください！

加湿器、オゾン発生器などの産業用機器や薪ストーブ用の薪を製造、販売している会社です。

どんな企業ですか？

薪事業を始めとする多岐にわたる業務を、個人の裁量で進めさせてもらっているので責任感を持ちつつ、充実した日々を過ごせています。

特に薪事業においては、お客様のもとへ自らお届けすることもあり、そこでお喜びの声を直接聞けることもやりがいに感じています。

とある仕事の日のスケジュール

起床			自宅に帰って家族と食べます			就寝		
睡眠	朝食・身支度	通勤	仕事	昼食	仕事	帰宅	夕食・入浴など	睡眠
7:00	8:00	8:30	12:00	13:00	17:30	18:00	25:00	

わくわくWorker

趣味は家族みんなでゲームをすることです！

薪事業部 MAKIYA

小林亮祐さん

(中野市・入社6年目)

わくわくWork Vol. 34

今回お伺いしたのは

株式会社アイ・アンド・イー



所在地:片塩292

電話番号:(22)5627

代表者:代表取締役 堀内顕一

従業員数:3人

業種:製造業

一人ひとりが いのちをつなぐゲートキーパー

市では、過去5年間で毎年平均5～6人の方が自ら命を絶っています。
ゲートキーパーとは「命の門番」という意味で、悩んでいる方に気づき、声をかけ、話を聴き、支援につなげる方のことを指します。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

自殺は決してひとごとではありません。身近な人の心を支えたいと思っている方の参加をお待ちしています。お申し込みは不要です。



演題 『命の価値と 生きる意味を考える』

日時 11月26日(火) 午後1時15分～3時
(受付: 1時～)

場所 中央公民館講堂

講師

佐久大学看護学部・
大学院看護学研究科
パクサンジュン
教授 朴相俊 さん



演題 『心のサインに気づいたら

～声をかけて聴くことから始めてみよう～』

日時 12月17日(火) 午後1時30分～3時
(受付: 1時15分～)

場所 中央公民館講堂

講師

株式会社 Dream Seed
みつゐようこ
三井洋子 さん



問 申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

特定健診・いきいき健診

病気を予防するため、年に1回は必ず健診を受けましょう。

今年度、最後の健診です。まだ受診していない方はこの機会にぜひ受けてください。

期日 11月8日(金)

時間 午前9時～10時30分
午後1時～2時30分

会場 中野保健センター

内容 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査など

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、身体計測、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)

期日 11月21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。

※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

健康ポイントアプリ フォトコンテスト ★入賞作品発表★

問 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線393)

1



あるクマさん

サマーボブスレーの後のラムネの味は格別！
北信濃ふるさとの森文化公園にて

2



ひろぽんさん

夜の散歩 陣屋前の柳並木

3



ねこさんさん

線路は続くよ～どこまでも～！
ここは…栗和田？松川？一本木？

ポイントをためて
豪華景品をもらおう！



健康に配慮したお食事券が当たる
ウォーキングミッションを
12月に開催予定！

アプリの使い方は、
市公式ホームページをチェック！



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 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366・389)

さんさん講座

内容 骨盤底筋を鍛えよう
期日 11月12日(火)
時間 午前10時～11時30分
講師 宮尾敏明さん
会場 中央公民館 3階講堂
※申し込み不要

内容 いきいきシニアの栄養と
お口の健康
期日 11月28日(木)
時間 午前10時～11時30分
講師 高齢者支援課(歯科衛生
士、管理栄養士)
会場 中央公民館 3階講堂
※申し込み不要

フレ！フレ！介護予防サポーター養成講座

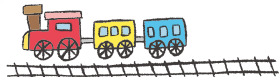
介護予防(フレイル予防運動や脳トレ)について広く学び、
地域や自主グループなどで活躍する「フレ！フレ！介護
予防サポーター」を目指す講座です。

開始日 12月3日(火)～(毎週火曜日)
時間 午後2時～4時
会場 市民会館ソソラホール 定員 10人程度

熟年男の部活動

これからも元気に過ごすためには何が必要か、理学療法
士と一緒に考え実践する男性のための教室です。

開始日 12月5日(木)～(毎週木曜日)
時間 午前10時～11時30分
会場 西部公民館1階会議室 定員 15人



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
11月19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。	
11月20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、筆記用具、母子健康手帳

日時・会場	内容	Web 予約
11月23日(土祝) 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	

もうすぐパパママ教室

日時 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



赤ちゃんの足の裏は体温センサー

温かい×さらさら

眠たいのかも・・・
優しくとんとんしてあげて



温かい×湿っている

暑がっているかも！
服装や室温の調整を



熱い！

熱が出ているかも？
体温や様子の確認を



赤ちゃんの手足は体温調節が未熟なため、体全体に比べて冷たく感じることがありますが、少しヒヤッとしているくらいが通常です。

赤ちゃんの様子と合わせ、ときどき足の裏を触ってみましょう！

※必ずしもこの限りではないので判断基準のひとつにしてみてください。

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	11月26日(火)	2024年7月生
7カ月児健診	11月27日(水)	2024年3月生
1歳6カ月児健診	11月29日(金)	2023年4月生
2歳児健診	11月25日(月)	2022年10月生
3歳児健診	11月28日(木)	2021年10月生

歯っぴー親子むし歯予防教室

日時・会場	内容
11月21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



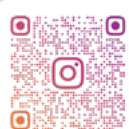


子育て支援センター 11・12月の行事予定

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)	11月14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！
	12月6日(金) 午前10時～	「保健相談」 子育てに関する相談
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	11月26日(火) 午前10時30分～	「ベビーマッサージ」 あかちゃんの成長を やさしくサポート
	12月3日(火) 午前10時～	「栄養相談」 毎日の食の悩み事、 なんでもどうぞ
子育て支援 拠点施設 (HUBLIC)	11月21日(木) 午前10時～	「保健相談」 育児や発達のこと、 気軽に相談できますよ
	12月3日(火) 午前11時～	「おべんとうの会」 お弁当を囲んで子どもの食事や 歯の話を楽しみましょう

※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！



（開館時間）

・午前9時～午後5時

○ひよこ保育園子育て支援センター「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



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。



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

問 庶務課

☎(22)2111（内線212）



いわした さん
岩下咲月さん（1歳）
絵本大好き！
食べるの大好き！
これからもすくすく
育ってね！



たきざわ さん
滝澤柚莉華さん（1歳）
1歳になったね！
これからもよろしくね。





まちかど トピックス



9/29

ソソラホールオープニング記念
久石譲出演
新日本フィルハーモニー交響楽団
中野市特別演奏会

市出身の作曲家 久石譲さん指揮による新日本フィルハーモニー交響楽団のコンサートを市民会館ソソラホールで開催しました。
第1部ではブラームスの交響曲第1番を、第2部ではチェリストの宮田大さんが共演し、ドヴォルザークのチェロ協奏曲が披露されました。アンコールではジブリ映画「魔女の宅急便」の交響組曲を指揮し、締めくくりとなりました。会場の大ホールは満員で、力のこもった楽団の演奏もあり、熱気に包まれていました。



10/14

地元高校生も参加

Musikkapelle Nagano コンサート



市出身でドイツ在住のオーボエ奏者 藤井貴宏さん指揮による演奏会が開催されました。前日のプレコンサートに始まり、全国から集まったアマチュア奏者による熱い演奏に加え、中野西高校、中野立志館高校、飯山高校の生徒と藤井さんのオーボエの共演が披露され、会場に集まった400人の観客を魅了しました。



10/16

地域学習をしながらまちをきれいに
中野西高校クリーンオリエンテーリング

中野西高校の伝統行事「クリーンオリエンテーリング」が行われました。生徒が班別に地図を頼りに市内の名所などをゴミを拾いながら巡り、仲間との交流を深め、地域を知るためのものです。市役所もチェックポイントとなっており、地域貢献への感謝の気持ちを込め、休憩所を設置しました。

9/29

親子で体を動かそう！

あそびバ! in 信州なかの

幼少期に必要な運動を習得するプログラムを提供する「あそびバ! in 信州なかの」を開催しました。

市内の園児と小学生、その保護者54組が参加し、ボールを使って楽しみながら体を動かしていました。





10/27

SPORTS SUMMIT

スポーツで自然について考えよう

アウトドアスポーツを通じて地域の自然や文化を体験できるイベント「千曲川・高社山SEA TOSUMMIT」。全国から集まった参加者は、飯山カヌーポイントから出発し、カヤック・自転車・ハイイクで高社山山頂を目指しました。秋晴れの澄んだ空気の中、参加者は爽やかな表情で自然を満喫していました。



10/20

唱歌「故郷」「朧月夜」を歌いつなぐ会

唱歌「故郷」「朧月夜」誕生100周年記念

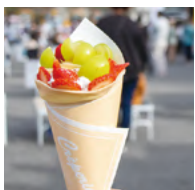
市出身の国文学者 高野辰之作詞の唱歌「故郷」「朧月夜」が誕生から110周年を迎えたのを記念し、「歌いつなぐ会」を市民会館ソラホールで開催しました。
全国から集まった「故郷」を歌う動画をつないだ映像が披露された後、ラジオパーソナリティーの武田徹さんらを審査員に、故郷にちなんだ川柳497作品から入選作品が発表されました。
市内音楽団体による演奏の後に、双子ソプラノデュオ 山田姉妹が「春が来た」など全13曲を披露しました。

10/26

中野の「おごっこ」大集合 信州中野おごっこフェア



地元の「おごっこ」が大集合するイベント「信州中野おごっこフェア」が中野市防災広場で開催されました。
郷土料理の試食販売や季節の野菜を使用した限定メニューなど、41店舗の飲食ブースが出店。農産物や加工品も販売されました。
今年は体験型RPG「ローズブクエスト」オゴソンの秘宝や、職業体験「オゴザニア」などのイベントも開催され賑わいを見せました。



／ここで見られない情報も！／

博物館のInstagramを開設しました！

問 博物館 ☎ (22) 2005

姥ヶ沢ビーナスの
キャラクター
「ウバビー」



博物館の各種SNSはこちらから
フォローできます！

Instagram



Facebook



暮ら の 情 報 掲 示 板

11・12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

11/9 (土)	■ 中野人形五代目奈良久雄の世界 ～牧基之コレクションより～ 会 日本土人形資料館 期 2025年6月29日(日)まで ■ 帯の瀬の日 ※12月15日(日)も開催 会 農村環境改善センター 帯の瀬ハイツ
11/10 (日)	■ リトルキャロル&菊池亮太スペシャルコンサート 会 市民会館ソソラホール
11/14 (木)	■ 中沢瑞枝人形想作展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月24日(日)まで
11/15 (金)	■ ほほえみ作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月21日(木)まで
11/16 (土)	■ 第20回中野市駅伝大会 会 タカギセイコーふるさとパーク ■ 中野人形五代目奈良久雄 絵付け実演 会 日本土人形資料館
11/23 (土)祝	■ 2024信州なかの環境フェア 会 市民会館ソソラホール
11/27 (水)	■ 中野広域シルバー人材センター互助会作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月2日(月)まで
11/30 (土)	■ 春風亭小朝独演会 会 市民会館ソソラホール
12/1 (日)	■ 中山晋平記念館クリスマスコンサート 会 中山晋平記念館 ■ ポッチャ講習会 会 コミュニティスポーツセンター
12/2 (月)	■ 戸塚刺繍and組み木細工展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月25日(水)まで
12/4 (水)	■ 山田寿章油彩画展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月16日(月)まで
12/7 (土)	■ 人権センターまつり 会 中野市人権センター
12/8 (日)	■ クリスマスコンサート 会 高野辰之記念館 ■ 生涯学習推進講座～考えてみよう 明日の地域のこと～ 会 中央公民館 ※12月21日(土)も開催 ■ アロマオイル作り&セルフケア講座 会 豊田人権センター

■ 紀代子の針仕事展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月11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
開催中 ■ 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
■ 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 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



◀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)

倭地区社会福祉協議会

会長 小島徹 様 (柳沢)

現金 15,000 円

たかやしろ保育園の保育充実のため

アズビル太信株式会社

代表取締役社長 小林清素 様 (中野)

現金 1,100,000 円

市内小中学校の設備および図書充実のため

JA 中野市ぶどう部会

部会長 下田貴之 様 (金井)

ぶどう(7品種) 200kg

保育所などの園児に地域農業への関心や理解
を深めてもらうため

JA 中野市生きがい農業者の会 様、

中野市農業共同組合 様 (市内)

市内産農産物、きのこ類 計 130,000 円相当
市内学校給食における地産地消・食育のため

Pick up イベント



唱歌「故郷」「朧月夜」 誕生110周年記念 クリスマスコンサート

カレンダー①

問 申 高野辰之記念館 ☎(38) 3070



日本人の心情を詠い込んだ童謡・唱歌を中心に演奏していただきます。木管楽器とピアノによる美しい演奏をお聞きください。

日時 12月8日(日) 午後1時30分

会場 高野辰之記念館

出演 ・渡辺幸絵さん(フルート)
・古川美登里さん(オーボエ)
・福田伸幸さん(ファゴット)
・中野もと子さん(ピアノ)

料金 一般 500 円、高校生以下 250 円

定員 70 人 申込方法 電話

申込期間 11月24日(日)～12月7日(土)



晋平メロディを歌い継ぐ 中山晋平記念館 クリスマスコンサート

カレンダー②

問 申 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

▶「カチューシャの唄」
110周年を記念したハー
プ210台の豪華デュオコン
サート



「アヴェ・マリア」などのクリスマスソングや「カチューシャの唄」を演奏していただきます。

日時 12月1日(日) 午後2時～3時30分

会場 中山晋平記念館

出演 ・竹内遥香さん(ハープ)
・丸山京子さん(ハープ)

料金 一般 500 円、高校生以下 250 円

申込方法 電話

申込期間 11月11日(月)～30日(土)



人権意識の向上を目指して 人権センターまつり

カレンダー③

問 中野市人権センター ☎(26) 2287

日時 12月7日(土) 午前9時～午後3時

会場 中野市人権センター

内容 ・開会アトラクション
・人権講演会(多文化共生・異文化理解)
・利用者作品展示
・人権 DVD 鑑賞



考えてみよう 明日の地域のこと 生涯学習推進講座

カレンダー④

問 申 生涯学習課 ☎(22) 2111(内線423)

期日 ①12月8日(日) ②12月21日(土)

時間 午後2時～4時

会場 ①中央公民館 ②豊田文化センター

定員 各回 60 人

申込方法 電話または電子申請

申込期限 ①11月22日(金)

②12月13日(金)



お知らせ



中山晋平記念館休館のお知らせ

問 中山晋平記念館 ☎(22)7050

館内の修繕工事のため、臨時休館します。

臨時休館期間

12月3日(火)～20日(金)



市公式HP



女性の人権ホットライン

問 長野地方事務局飯山支局 ☎0269(62)2302

11月13日(水)から19日(火)までは「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」です。期間中は、受付時間を延長して相談に応じます。

女性の人権ホットライン

☎0570(070)810

(平日) 午前8時30分～午後7時
(土日) 午前10時～午後5時

※通常は平日午前8時30分～午後5時15分

面談での相談所の開設(無料)

日時 11月19日(火)午前10時～正午

会場 長野地方事務局飯山支局

※予約は不要。秘密は厳守します。

後期高齢者医療制度

問 県後期高齢者医療広域連合 ☎026(229)5320
市民課(内線304)

医療費通知について

2023年11月から24年10月診療分についての医療費通知を25年1月下旬ごろに送付します。24年11月・12月診療分は医療費通知に記載されないため、医療費控除の申告をする場合、11月・12月診療分は領収書を基に申告してください。

また、通知作成時点(12月上旬)の死亡者の医療費通知は送付されないため、必要な場合は県後期高齢者医療広域連合まで直接お問い合わせください。

歯科口腔健診を受けましょう

期間 12月30日(月)まで

対象

- ・1943年4月1日～44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、昨年度中に歯科医療の受診が無い方
- ・1948年4月1日～49年3月31日生まれの被保険者

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。



後期高齢者医療広域連合

資源物の日曜回収

☎ 生活環境課 ☎(22)2111 (内線458)

日時 11月24日(日) 午前10時～午後1時

会場 西友中野駅前店

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】

2025年3月23日(日) イオン中野店



高齢者世帯へ住宅用火災
警報器を設置しました

☎ 中野消防署 ☎(22)3386

(二社)全国消防機器協会の「住
警器等配布モデル」事業により住
宅用火災警報器を100個受領し
ました。受領した住宅用火災警報
器は、中野消防署から遠い地域に
住む一人暮らし高齢者世帯に無償
で設置しました。
住宅火災での死者のうち、高齢
者の割合は7割以上と高い割合を
占めています。積極的な設置をお
願います。

募集



地域発元気づくり支援金
事前相談会参加者

☎ 市民協働推進室(内線455)

対象 2025年度に支援金の活
用をお考えの公共的団体など
期日 11月18日(月)
時間 午前10時～午後4時
会場 市役所5階会議室51
申込期限 11月13日(水)
※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。



ボッチャ講習会

☎ 文化スポーツ振興課(内線364)

期日 12月1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
参加料 100円
定員 15人
申込方法 電話または電子申請
申込期限 11月15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



市公式HP



「2025年度各種納税通知書用封筒」に掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告を
お待ちしております。

2025年度に使用する各種納税通知書用封筒(計49,500枚)の裏面に有料広告を掲載
していただける事業者を募集します。掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。

申込期限 12月6日(金) ※所定の申込書によりお申し込みください。



封筒の規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料	封筒を使用する税目(作成枚数)	発送(使用)時期
(縦)12cm × (横)23cm	(縦)5.5cm × (横)9.5cm 黒1色	1枠	98,175円	固定資産税・都市計画税【19,000枚】	4月中旬
				軽自動車税【11,000枚】	5月中旬
				市民税・県民税(普通徴収者用)【10,300枚】	6月中旬
				国民健康保険税(普通徴収者用)【9,200枚】	7月中旬

☎ 税務課(内線225)

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 12月3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)

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／木桶／紳士用ジャケット／三脚／新生児用着物／低学年用ウール着物／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／電気ポット／乗馬フィットネス機器／サーキュレーター／竹製ラグ／温風ヒーター／赤外線治療器／空気清浄機／こたつ板

趣味を仕事に!! 萩原有珠

(はぎわら ゆじゅ・中野平中学校2年)

私の夢はダンスに携わる仕事に就くことです。10歳から本格的にダンスを始め、この頃から多種多様なジャンルに興味を持つようになり、レッスンのクラスも増やし懸命にダンスに打ち込みました。小6の頃に先生のサポートとして他のクラスのお手伝いを始めたことが夢への第一歩だったと思います。「好きなことを仕事にできるって幸せなこと」という言葉を先生から聞いて、私も将来好きなダンスを仕事にしたいという夢が膨らみました。

夢
No.231

住宅造成及び特定盛土等 規制法規制区域(案)に対する ご意見

問 都市建設課(内線269)

公表場所

都市建設課、市公式ホームページ、
県公式ホームページ

意見の提出方法

県都市・まちづくり課へ郵送、メールまたはFAXで提出

公表期間・意見の提出期間

12月16日(月)まで

※詳しくは、市公式
ホームページをご覧ください。



アロマオイル作り& セルフケア講座参加者

問 申 豊田人権センター

☎(38)3522

期日

12月8日(日)

時間

午前10時～正午

会場

豊田人権センター

講師

ふみ先生

材料費

1000円

持ち物

ヨガマット、飲み物

対象

市内在住・在勤の方

定員

10人

申込方法

電話

※定員に達し次第、募集を締め切ります。

年金

11月30日(いいみらい)は
「年金の日」です!!

厚生労働省では、「国民お一人お一人に高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込み額を試算することができます。

この機会に将来の生活設計について考えてみませんか。



※詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。



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



トラブル事例

164



楽しい話や安売り目当てに通ったら高額商品を買うはめに



知人に誘われ、店に行ってみたら健康に関する話を聞けて楽しく、100円でプレゼントももらえるため、毎日通うようになった。

ある日、健康診断の結果を見せて欲しいと言われ、渡したところ「このままでは病気になる」と言われ、高額な健康食品を勧められた。威圧的な物言いですれず、100万円分購入した。その後、病院で検査をしたが異常はなかった。

アドバイス



この手口は、「店員の話が楽しい」「食品が安く買える」など、高齢者の健康不安や日常的な寂しさなどにつけ込んで会場などに通わせ、最終的に高額な商品を購入させるものです。

通い続けて顔見知りになり、個別に勧誘されると断り切れなくなります。このような所には行かないことが第一です。

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

編集後記

多くの市民やファンに支えられ、球団創設から18年目で初の日本一に輝いた信濃グランセローズ。これまでの苦難を乗り越え、掴み取った栄冠はまさしくチームと市民、ファンの皆さん全員で得たものではないでしょうか。(宮島)

行政相談	①期日 11月11日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎第4会議室 ②期日 12月10日(火) 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

児童虐待防止推進 ～オレンジリボンキャンペーン～

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」月間

問 子ども相談室 ☎(23)3191

市公式HP



児童虐待は、あなたの身近でも

虐待の背景には、生活環境の変化に伴うストレスや経済的不安、地域社会との希薄な人間関係、子どもの状況など、それぞれの家庭が抱える問題が潜んでいます。
虐待は、そうした悩みや苦しみを抱えた親からのSOSでもあります。
決して特別な家庭で起こるのではなく、誰もが陥る可能性があるのです。

それ、児童虐待かも――

子どもの目の前で
夫婦けんか



小さい子どもを
車内や自宅に放置



虐待の種類は、子どもを殴る・蹴るなど体に暴行を加える「身体的虐待」、性的行為を強要するなどの「性的虐待」、子どもの保護を怠ったり養育を放棄したりする「ネグレクト」、言葉や態度などで子どもの心を傷つける「心理的虐待」の4つの種別に分類されます。

見逃さないで SOSのサイン

▶子どもに見られるサイン

- ・不自然な傷やあざがある
- ・服や体がいつも汚れている
- ・表情が乏しい
- ・家に帰りたがらない …など

▶親に見られるサイン

- ・イライラし、感情や態度が変化しやすい
- ・家の中や外が散らかっていて、不衛生
- ・近所との交流がなく孤立している
- ・人前で子どもを厳しく叱る、叩く …など

長野県児童虐待・DVホットライン

児童虐待やDVに関する緊急の通告・通報は…

026-219-2413

※24時間対応

児童相談所全国共通ダイヤル

「もしかして児童虐待かも…」
と思ったら、すぐにお電話ください。

いち はや く
189

※24時間対応

親子のための相談LINE

子育てや親子関係で悩んだ時、子ども(18歳未満)とその保護者の方などが相談できる窓口です。
匿名可能、秘密厳守。





No. 73

～あなたとわたし 未来への～

交差点

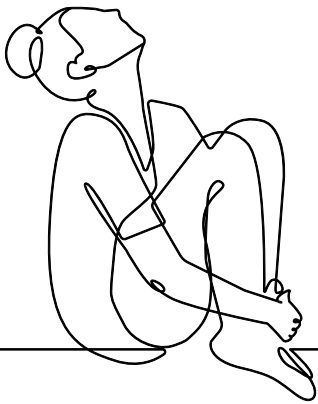
共にいきいきなかのプラン21

すべての市民が、性別にかかわらずお互いの生き方を尊重し合い、個性豊かに生きることができる男女共同参画社会を目指します。
この計画の目標達成に向けて身近なところから実践しましょう。

問

人権・男女共同参画課(中野市人権センター内)
〒383-0025 中野市三好町1-4-27
☎(22)2111(内線404) FAX(26)2641
Eメール danjo@city.nakano.nagano.jp

女性に対する暴力をなくす運動



毎年11月12日から25日までの2週間は「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間です。

女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許される行為ではありません。男女共同参画社会を実現する上で克服すべき重要な課題です。
もし、被害にあっているなら一人で悩まず、専門機関へ相談してください。



パープルリボン

女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

配偶者・交際相手からの暴力に関する相談先



内閣府

DV相談ナビ

は れ れ ば

☎#8008



内閣府

DV相談プラス

つ な ぐ は や く

☎0120(279)889



警察

警察相談専用電話

☎#9110

性犯罪・性暴力被害に関する相談先



内閣府

ワンストップ支援センター

は や く ワンストップ

☎#8891



内閣府

性暴力に関するSNS相談

Cure time (キュアタイム)



警察

性犯罪被害相談電話

ハートさん

☎#8103

区役員に女性の登用を

多くの方は「区の役員は男性がやるもの」と認識しており、実際に女性が区の役員を引き受けることはまれです。

区民の減少・高齢化により、区役員の成り手不足が深刻な課題となっている中、女性も積極的に運営に関わり、多様な意見を反映させていきましょう。

ジェンダー・ギャップ指数

世界経済フォーラムが毎年発表するジェンダー・ギャップ指数は、経済・教育・健康・政治の分野で女性と男性の不平等を測定する指数です。

2024年の日本の順位は、146カ国中118位と先進7カ国で最下位となっており、特に政治・経済分野で低迷しています。

男女共同参画局
ホームページ



なめこ駒打ち体験

期日 11月20日(水)
時間 午後1時30分～3時
内容 原木になめこの種駒を打ちます。
講師 北信州森林組合 中山尚士さん
定員 20人(大人のみ)
材料費 800円(原木・種駒代 1本分)
持ち物 軍手、タオル、汚れてもよい服装
申し込み 11月6日(水) 午前9時～

シカ被害対策講座

期日 11月26日(火)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 シカの果樹被害対策についてお話を聞きます。
講師 県農業技術課 田淵秀樹さん
定員 50人
申し込み 11月8日(金) 午前9時～



クリスマスファミリーコンサート

日時 11月30日(土) 午後1時30分～3時
内容 エレクトーンとピアノの楽しいコンサートです。
 ご家族みなさんでお越しください。
出演 アンベリール **定員** 30人 **申し込み** 11月7日(木) 午前9時～

しめ縄づくり

期日 12月13日(金)
時間 午後1時30分～3時
内容 「ごぼう締め」か「しめ飾り」を選べます。
講師 浅野光政さん、佐藤武重さん
定員 15人 **材料費** 200円 **持ち物** ハサミ
申し込み 11月13日(水) 午前9時～



▲ごぼう締め



▲しめ飾り

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

西部公民館 ☎ (23) 1024

うた声のひびき 後編

期日 11月20日、12月18日、2025年1月22日、2月19日(全4回 毎回水曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 懐かしの童謡唱歌をみんなで歌います。合唱経験は問いません。12月はクリスマスミニコンサートがあります♪
講師 片山みや子さん、保科智幸さん(12月、2月のみ)、山浦未夢さん(12月のみ)
定員 20人 **申し込み** 11月11日(月) 午前9時～



クリスマス デコパージュ

期日 12月4日(水)
時間 午後6時～8時
内容 聖夜を飾るクリスマスリースづくり
講師 デコパージュ工房メアリー・アン 石黒直子さん
定員 15人 **材料費** 2,000円
持ち物 エプロン、手拭きタオル
申し込み 11月11日(月) 午前9時～



キムチづくり

日時 11月27日(水) 午前10時～正午(下準備)
 28日(木) 午前9時30分～正午(本漬け)
内容 地元のリンゴを使ってうま味のある本格キムチを作りましょう。
講師 韓国料理研究会 **定員** 16人(両日参加できる方)
材料費 1,000円
持ち物 長めのゴム手袋、エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り容器
申し込み 11月11日(月) 午前9時～

ギャラリー展示
中野陶友会

展示内容 陶芸作品
期間 11月30日(土)まで(予定)

絵手紙講座

期日 11月25日、12月2日、9日
(全3回 毎月月曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 絵手紙の描き方を学びます。
講師 市川典子^{いちかわのりこ}さん
定員 15人 材料費 120円

冬を彩るお正月の苔玉のアレンジ

期日 12月16日(月)
時間 午後1時30分～3時
内容 お正月の苔玉を作成し、アレンジを楽しみましょう。
講師 笹岡陽子^{ささおかようこ}さん
定員 15人 材料費 2,500円
持ち物 エプロン、手拭きタオル、薄手のゴム手袋、持ち帰り用の袋

第2回はじめての色鉛筆画教室

期日 11月29日、12月6日、13日、20日、2025年1月10日、17日(全6回 毎月金曜日)
時間 午後6時30分～8時30分
内容 色鉛筆でリアルな静物画を描きましょう。
講師 田中健太郎^{たなかけんたろう}さん 定員 10人(中学生以上)
材料費 600円 持ち物 鉛筆(2B)、30cmの定規、24色以上の油性色鉛筆
申し込み 11月11日(月) 午前9時～

シニアスマートフォン教室

期日 12月2日(月)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 スマートフォンをこれから使い始めるシニア世代の方向け。基本操作を学びます。AndroidOSのスマートフォンを1人1台お貸しします。
講師 KDDI(株)認定講師
定員 15人(おおむね60歳以上の方)
持ち物 筆記用具
申し込み 11月12日(火) 午前9時～

はじめての水彩風イラスト教室・大人の部

期日 11月30日(土)
時間 午前9時～正午
内容 水彩絵の具でにじみやぼかしを生かしたクリスマスリースの絵を描きましょう。
講師 イラストレーター 中川千恵子^{なかがちえこ}さん
定員 10人(中学生以上) 材料費 1,000円
持ち物 水彩絵の具セット(貸し出し可・別途100円)、描きたいものの写真など
申し込み 11月11日(月) 午前9時～



歴史講座 北信濃の山岳信仰

期日 【第1部】11月29日(金)
【第2部】12月13日(金)
時間 午後1時30分～3時
内容 ふるさとの山々の信仰の歴史をたどります。
【第1部】山の信仰と北信五岳
【第2部】高社山の信仰
講師 飯綱郷土史研究会 会長 小柳義男^{こやなぎよしお}さん
定員 30人

ふわふわラベンダーボールを作ろう
～森の動物の冬支度 Ver.2～

日時 11月30日(土) 午前9時30分～正午
内容 北信産の綿、ラベンダー、アロマオイル、羊毛を使い、オリジナルマスコットを作りましょう。
講師 滝沢佳子^{たきざわよしこ}さん
定員 15人(小学3年生以下は保護者同伴)
材料費 500円
申し込み 11月15日(金) 正午まで



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



▶創作教室 ミニ門松づくり

藁や竹を使って小さな門松を作ります。

日時 12月21日(土) 1回目:午前10時～
2回目:午前11時～

講師 おもしろ工房たなか

定員 各回7～8人

(小学3年生以下は保護者同伴)

材料費 500円

申込期間 12月6日(金)～13日(金)

※定員になり次第締め切り。

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 11月7日、14日、21日、
28日、12月5日
(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分

- ・冬のおはなし会
冬にちなんだ絵本の読み聞かせをします。

日時 12月8日(日)
時間 午前10時30分～11時
定員 20人(小学生以下)

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

ムーミン谷の彗星

上映日時 11月17日(日) 午後2時～

トキワ荘の青春

上映日時 11月20日(水) 午前10時～

きょうかいし
教師師

上映日時 12月4日(水) 午前10時～

今日の新作図書



メンタル回復ごはん
家族とわたしのしんど
いを救うー

著/ごんだゆみ
主婦の友社

メンタル回復ごはんとは、
心と体をつくり疲れを回
復させ栄養素をしっかり
とれる食事術とレシピの
こと。家族のメンタルは
ごはんでは整えられる。



腸よさらばー潰瘍性大
腸炎の発症から10年、
大腸摘出して人工肛門
になったけど閉鎖手
術を経て自分の肛門に
戻った話ー

著/大井ヨシカズ
彩図社

潰瘍性大腸炎を悪化させ、
大腸全摘出へと発展した
体験記。体験した者にし
か分かり得ないことをあ
げすけに公開。妻の視点
からのコラムつき。

暗殺
(柴田哲孝)

オパールのは
(桐野夏生)

レシピの役には立ちません
(阿川佐和子)

美姿勢プログラム
(津久井友美)

「指示通り」ができない人たち
(榎本博明)

耳が聞こえなくなつて
(牧野友香子)

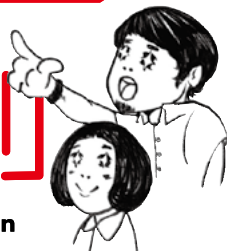
週刊朝日101年史(「週刊朝日
101年史」プロジェクト)

★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。 11月の実施期間 11月17日(日)～23日(土)

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 /



二次元コード決済が可能になりました!

歴史

開講中の講座紹介

「考古資料で読み解く中野の古代史」



土器、石器や金属器を実際に手に取って、地域の歴史を考える講座です。

写真は、間山地区で見つかった鏡で、大河ドラマ『光る君へ』の時代よりも100年ほど昔、都から持ち込まれたものです。こうした資料から、新たな平安時代像を構築しようとしています。

途中参加も大歓迎です。

日時 毎月第3金曜日 午後2時～3時30分

場所 研修室

文化

エントランスミニ展示&ワークショップ

「みーつけた! 信州なかのかごときのこと生きもの展」



エノキタケ生産量日本一の中野市。自然豊かな場所に位置する当館ならではの「きのこ」をテーマにしたイラスト・かごの展示とワークショップを開催します。

期間 11月2日(土)～12月20日(金)

場所 エントランス・創作研究室

観覧料 無料(ワークショップは要材料費)

※詳細は市公式ホームページをご覧ください。

旧山田家住宅へ行こう!



旧山田家住宅裏門と隅蔵

Column

旧山田家住宅は、江戸時代初期に来住したと伝わる山田庄左衛門家の土蔵群・家屋敷・庭園と収蔵資料(古文書・書籍・美術工芸品・民具など)を保存・公開する施設で、4月1日から一般公開しました。江戸時代から昭和までの建築年代がさまざまな7件の建造物が、国の登録有形文化財となっています。

施設の観覧や使用を希望される場合、事前に予約が必要となりますので、詳しくは、旧山田家住宅(23-2955)までお問い合わせください。

住所 江戸46-3
開館時間 午前10時～午後4時
休館日 火曜日(祝日の場合は開館)、
年末年始(12月29日～1月3日)
観覧料 一般300円、高校生以下150円
(事前に予約をお願いします。)

★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	名探偵コナン ～灼熱の 銀河鉄道～	宇宙への旅	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、 ほしをみに	名探偵コナン ～灼熱の 銀河鉄道～
水曜プラネ	【ママ&ベビーTime】 ヤドカリくん、 まんげつの ひみつきち	【まったり癒しTime】 セラミック プラネタリウム ～星降る夜に～	【がっつり天文Time】 見えない宇宙に 挑む
	11月6日、13日、 20日、27日		
	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. 120

満留古農場 園主

小林博朗

こばやし・ひろあき 小布施町出身。石川県の大学に進学し、地元企業に就職。2014年、結婚を機に中野市に移住。2020年に満留古農場を義父から引き継ぎ、さまざまな品種のリンゴを栽培している。

ホームページ



信州中野の乾杯酒は シードルで！



1



2

- 1 こだわりが詰まった葉取らずリンゴ
2 毎年、試行錯誤しながら仕上げるシードル



シードルとの出会いは夫婦で訪れたスペイン。現地では、お茶代わりにシードルが飲まれているのを見て衝撃を受けた。リンゴを食べる習慣がある地域だからこそ根差しているシードルの文化に触れた。」

当時、国産シードルはまだまだ珍しく、手に入るお店も少なかった。全国各地から取り寄せて飲み比べ、「スペインで飲んだシードルとの違いに愕然とした。『シードルのおいしさはこんなものじゃない』という気持ちから、自分で育てたリンゴで造ってみようと思った。」そんな小林さんのシードル、初リリースは2020年。念願の自分で育てたリンゴでシードルを造れたことによるこびが込み上がったという。「すごくうれしかった。ただ、自分の理想にはまだまだ遠く、悔しい思いもあった。」

そんな初リリースから4年。今年のシードルはこれ以上ない出来だという。味が濃く、糖度も高いサンフジが収穫でき、本来の味わいを生かすために、ろ過をせず微発泡に仕上げた。

満留古農場では、農薬の使用は基準の半分以上、化学肥料や除草剤を使わず、色づきのための葉摘みをせずにリンゴを栽培している。

「真っ赤で立派なリンゴはわずかししか採れない。ただ、うちはそれでいい。形が不格好でも、色むらがあっても、自然のまま栽培することでリンゴ本来の味やおいしさに繋がると思っている。」

中野市がワイン・シードル特区に認定されたことを受け、「よろこびもあつたが、同時にプレッシャーも感じた。今は、税務署など関係機関と調整しながら、2026年の醸造所建設を目指している。」

歴史あるリンゴ農家を継ぎながら、理想のシードルを追い求める小林さんが大切にしていることは、「とりつくるわれない。きれいを求めるのではなく、自然体であること。大きな目標は特になく、先代から引き継いだ理念、農法、園地を大事にしなが、リンゴやシードルを求めてくれる方々や支えてくださる皆さまと自然の恵みを分かち合える存在でいたい。」



リンゴのおいしさそのままに 果汁100%
りんごジュース 1L

3名様



プレゼント提供者

満留古農場

〒383-0056
中野市栗林 96
☎ (22) 3734



厳選した満留古農場のリンゴを100%使用。酸化防止剤などの添加物は一切使わず、リンゴそのものの味わいを楽しめるように仕上げました。

オンラインストア



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 11月25日(月)必着

〈インターネットの場合〉

スマホから二次元コードで簡単に応募できます。

リンク先 <https://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