

広報

な

かの

2024(令和6年)

12
No.237

特集

湯本市政一期目スタート



牧秀悟選手
横浜DeNAベイスターズ
日本シリーズ制覇

Pick Up!



牧
Makoto
秀悟
Shugo

横浜DeNAベイスターズ
日本シリーズ優勝!



©YDB

Profile

©YDB

中野市出身。2020年、ドラフト2位でDeNAに入団。2021シーズン開幕からレギュラーの座をつかみ、NPB AWARDS 2021新人特別賞を受賞。WBCに出場した昨季は、ルーキーイヤーから3年連続20本塁打を記録。打点王に最多安打のタイトルも獲得した。

4代目主将に就任した今季。クライマックスシリーズのファイナルステージでは、第3戦の3回裏一死満塁のピンチの場面で併殺を完成させるなど守備で魅せ「SMBC日本シリーズ2024」へ進出。ソフトバンクとの第5戦では日本シリーズ第1号の3点本塁打を決め、26年ぶりの日本一へ貢献した。

人口の動き

人口:40,591人 (- 8)
男 :19,716人 (- 2)
女 :20,716人 (- 6)
世帯数:16,324戸 (+ 14)

【2024年11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



中野市議会

○令和6年12月定例会の会期日程

12月3日(火)~18日(水)

○市政一般質問

12月10日(火)、11日(水)、12日(木)

*本紙に掲載した写真・イラストなどの著作権
は、著作者に帰属します。個々の写真、イラ
ストなどの二次利用をご希望の方はご相談
ください。

広報なかの No.237

目次

2024 Dec.

12



ページ

特集
03 湯本市政二期目スタート



06 中野市この一年



07 除雪作業にご協力をお願いします



08 市税で守る皆さんの暮らし



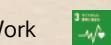
10 2024年度市民満足度調査



12 2024年度上半期財政状況



13 はつらつ健康教室／わくわくWork



14 活き生き!健康メモ/保健だより



15 DXはじめました。/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



暮らしの情報掲示板

20



26 心をひらく



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



市公式HP



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

中野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



中野市公式
ホームページ



中野市公式
Facebook



中野市公式
Instagram



中野市公式
X

おわび

広報なかの2024年11月号20ページに掲載したご寄付
いただいた方のお名前に誤りがありました。

お詫びして下記のとおり訂正します。

【正】JA中野市いきがい農業者の会 様、
中野市農業協同組合 様(市内)



特集

湯本市政二期目スタート

中野市長選挙 結果

有権者数 35,288人

男 17,232人

女 18,056人

投票者数 16,758人

男 8,219人

女 8,539人

投票率 47.49%

男 47.70%

女 47.29%

有効投票 16,650票

無効投票 108票

持ち帰りなど 0票

候補者別投票数(得票順)

湯本隆英 9,834票

川上博矛 6,816票

任期満了に伴う中野市長選挙は11月10日に告示され、届出順に、湯本隆英さん（笠原・66歳）、川上博矛さん（中央三丁目・68歳）2名の立候補がありました。11月17日に投・開票が行われ、湯本隆英さんが再選され、翌18日に市選挙管理委員会から当選証書が付与されました。

11月25日、湯本市長が二期目の初登庁をし、市役所玄関前に集まつた市民の皆さんや市職員らに拍手で迎えられました。続いて行われた就任式では、職員に対し「二期目は、「少子化対策を加速化」「地域経済の強化・活性化」「地域医療と福祉と防災の拡充」」交

流のまちづくり」の4つのテーマと、さらに細分化した23の目標を掲げ、実現を目指します。まちづくりのプロであるという自覚を持ち、市民のために一丸となつて課題解決に取り組みましょう。」とあいさつしました。



▲ 11月18日 当選証書付与式



就任のごあいさつ

中野市長 湯本隆英

このたびの市長選挙において再選し、「第6代中野市長」として2期目のスタートに立つことができました。改めて、市民の皆さまからのお託付と、市長としての重責を実感しているところであります。

今後の市政運営につきましては、一期目の公約に加え、さらなる公約として掲げた4つの基本政策を柱として、市民の皆さまといつしょに「バラ色の故郷」をつくり上げるとともに、「信州中野」を全国に発信し、定住・移住・関係人口の拡大・創出を図ります。

また、信州なかのバラま

特に、少子化対策を加速化するため、子育て世代が安心して暮らせるよう給食費の無償化をはじめ、子育て支援施策を中心に、商工農の充実など、様々な課題について実現可能なものか着手してまいります。

つまり、中野ショーンショーンまつり、痛車フェス、なかのかのかり祭やマルシェなど、年間を通していろいろなことが行われていて賑わいのある「おもしろいまち」となるよう連携・支援してまいります。

1 少子化対策を加速化！ 「子どもと真ん中」の子育て・教育

◆ 小・中学校給食費の無償化（県内19市で初）
◆ 給食センターの新設・統合→安心・安全な給食

2 地域経済の強化・活性化！

（もつと農業王国×工業強化＝経済基盤！）
◆ 農業王国の基盤（ハウス・畠）の維持・拡大
◆ 地元企業の育成、工業の強化（企業誘致）、雇用の確保

（福祉と防災の拡充！
誰も取り残さない
安心・安全なふるさと）



▲ 11月25日 就任記者会見

◆ 道の駅「ふるさと豊田」の改修→魅力拡充
市民の皆さまとの対話を大切にしながら、さまざまな施策を開拓してまいりますので、ご支援とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

- ◆ 高齢者世帯の家計負担軽減と生きがい対策
- ①交通など外出支援の拡充
- ②免許返納者支援の拡充
- ◆ 消防署の移転を進め、救急・救助および防災・減災に強い中野市に

子ども ど真ん中

- ・小・中学校の給食費の負担軽減（2020年12月～）
- ・子育て支援拠点施設HUBLICを整備（2023年4月）
- ・子どもの居場所づくり活動支援補助金（2023年4月～）
- ・保育所における使用済み紙おむつの回収（2023年5月～）
- ・子どもの医療費を18歳まで無償化（2024年8月～）



施設利用・拠点整備の推進

- ・ふるさと交流拠点施設タカギセイコーふるさとパーク（旧永田小学校・2023年10月オープン）
- ・信州中野アーチェリーセンター（文化公園内 多目的グランド・2024年7月オープン）
- ・市民会館ソソラホール（リノベーションを実施・2024年5月オープン）
- ・市立図書館（2024年10月リニューアルオープン）



農業王国 信州なかの

- ・産地生産基盤パワーアップ事業補助金（2021年4月～）
- ・耐候性園芸施設整備事業補助金（2024年4月～）
- ・「ワイン・シードル特区」認定（2024年8月）



文化芸術で盛り上げる

- ・久石譲氏 凱旋公演（2024年9月29日）
- ・VTuber「信州なかの・よるナカノ」によるPR
- ・漫画家 宮島礼吏先生の作品「彼女、お借りします」とのタイアッププロモーション



なかのかのかり祭



日時：12月8日(日) 午前10時～午後4時

場所：市民会館ソソラホールほか市内周遊場所

イベント内容

- ・中野市オリジナルかのかりグッズ、中野市の特産品販売
- ・市内のキッチンカーが大集合！
- ・中野市オリジナル書き下ろし漫画紹介ムービーの上映
- ・かのかりオリジナルラッピングカーの展示 など

※そのほか詳細については、SNSまたは公式ホームページをご覧ください。



中野市この一年

今年も残すところ約一ヶ月となりました。

さんはどんな一年だったでしょうか。

ここでは、「広報なかの」で紹介した話題を中心に今年を振り返ります。





除雪作業に ご協力をお願いします

問 都市建設課 ☎ (22) 2111 (内線266)

これから迎える降雪シーズンに伴い、市では市民の皆さんのが安全で安心して生活できるよう、除雪計画に基づき、バス路線や幹線道路を中心に除雪を実施しています。

除雪にあたっては、次の点について皆さまのご理解とご協力をお願いします。

玄関先や私有地内の除雪は各自家庭で

玄関先や駐車場の出入口など、除雪車の構造上どうしても雪が残ってしまいます。

ご不便をおかけしますが、各ご家庭で処理をお願いします。

また、屋根から下ろした(落ちた)雪や道路から家までの除雪についても、各ご家庭でお願いします。

道路上の支障物は事前に撤去

道路上に木や枝が伸びていると除雪の支障になるほか、落雪事故にもつながります。

路上駐車も作業の妨げや事故の原因になりますので、事前に移動するなど対応をお願いします。



除雪車には近寄らない

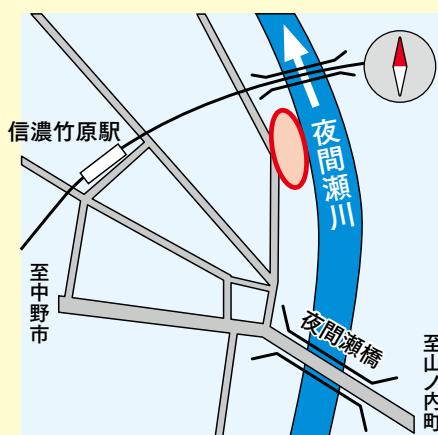
作業中の除雪車は、急な前進や後退を繰り返すことがあります。細心の注意を払い作業をしていますが、場合によっては死角の通行人に気付かないことがあります。

事故防止のため、除雪車には近寄らないでください。

道路や水路に雪を出さない

道路に雪を出すことは、除雪作業の遅れ、交通障害や事故などにつながります。

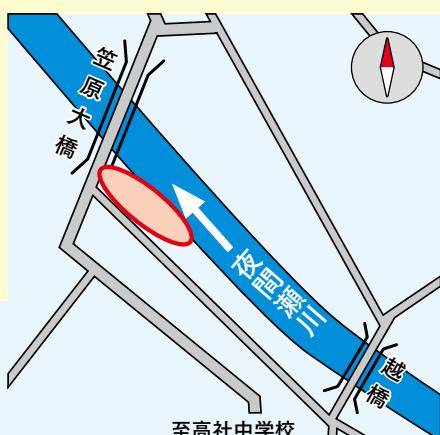
また、水路に捨てた雪が原因で水路が詰まり、周囲や下流の住宅などが浸水するケースもあります。



夜間瀬橋下流左岸

排雪場はコチラ

笠原大橋下



詳細や市道除雪の稼働状況については市公式ホームページをご覧ください。



市税で守る 皆さんの暮らし

市税は暮らしを支える行政サービスを保つための大切な財源です。

納め忘れ・滞納をなくし、より良い暮らしを守りましょう。



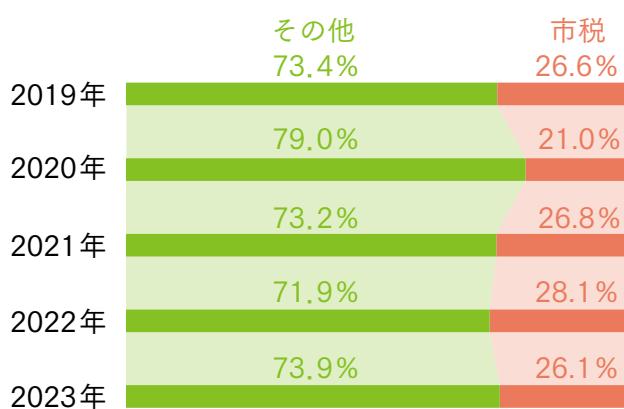
問 税務課 (22)2111(内線227・228)

市の歳入決算と市税収入

(円)

年度	市税収入	歳入合計
2019	6,238,728,272	23,455,244,849
2020	6,180,867,058	29,363,007,483
2021	6,643,999,136	24,791,896,454
2022	7,422,496,337	26,422,581,520
2023	7,054,556,815	27,006,452,347

歳入決算における市税割合



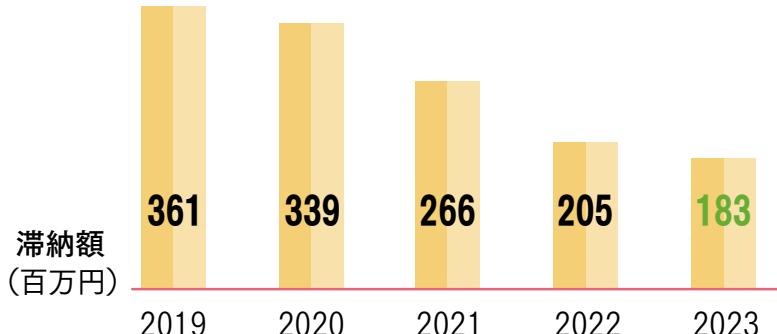
市税が納期限内に納付されない場合、督促状などによる納付催促とともに各種財産調査を行います。それでもなお、納付が無い場合は、地方税法の規定により、預金・給与などの財産を差し押さえ、滞納となつている税金に充当します。

市税は快適で住みよいまちづくりを進め、健康で豊かな生活を実現するために使われる大切な財源です。滞納が増えると市の財政を圧迫し、道路整備や教育、消防などの行政サービスが低下する恐れがあります。また、納期限内に納めている方との公平性を欠くことになることから、市では、地方税法に基づき、請求・徴収を強化し、給与・年金など財産の差し押さえによる滞納処分を執行しています。市では、この貴重な財源を確保するため、今後も滞納者には、各種財産調査や差し押さえなどによる滞納処分を徹底してまいります。

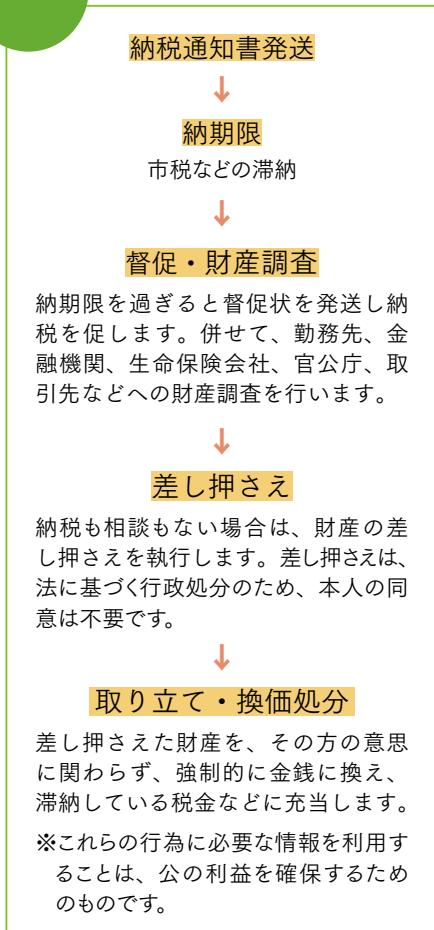
納税の義務

本来であれば
滞納額分の行政サービスが
還元されるはず!!

滞納額の推移



滞納処分の流れ



市税の納付には、納め忘れがなく、
納付の手間が省ける口座振替をおすす
めしています。

地方税法では、督促状を発送した日から起算して、10日を経過した日（11日目）までに納付がない場合は、納稅義務者が所有する財産を差し押さえなければならないとされています。

「1回ぐらいの滞納は大丈夫」などと安易に判断せず、期限内の納付をお願いします。

差し押さえになるのはいつ？

差し押さえ件数の推移

(件)

年度	預貯金	給与	不動産	その他	合計
2019	95	2	0	6	103
2020	77	19	2	21	119
2021	200	51	2	83	336
2022	134	58	0	78	270
2023	126	39	3	45	213



納税が困難な場合は、必ずご相談ください

税の滞納Q&A

のでご活用ください。

市公式ホームページに「納税・滞納処

市公式HP

納期限	口座振替日	固定資産税 都市計画税	市県民税 (普通徴収)	国民健康 保険税 (普通徴収)
1月6日(月)	12月27日(金)	3期		6期
	1月31日(金)		4期	7期
	2月28日(金)	4期		8期
	3月31日(月)			9期

振替納付の方……口座振替日の前日までに残高を確認し入金をお願いします。

現金納付の方 ……納期（納税通知書などに記載されています）内に納付してください。

市税の今後の予定

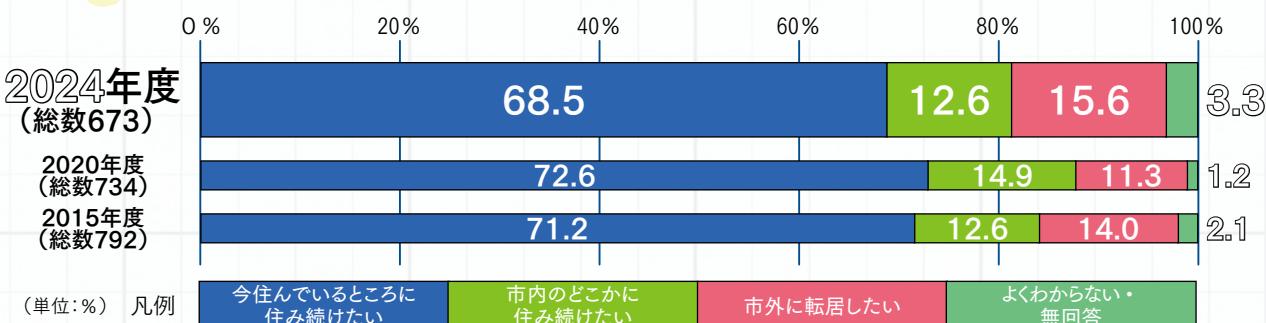
中野市の 住みよさ

本市を「住みよい」または「まあまあ住みよい」と答えた方の割合は73.6%となっており、比較的多くの方が本市を住みよいと感じていると回答しています。しかし、「住みよい」と答えた方の割合は、2015年度と比べると-1.5ポイント、2020年度と比べると-2.1ポイントとなっています。



中野市への 定住志向

81.1%の方が市内に住み続けたいと回答しています。住み続けたい理由は、「持ち家があるから」が最も多く、「市外に転居したい」と回答した15.6%の方のうち、その理由として最も多かったのは「通勤・通学が不便である」でした。



住み続けたい理由TOP 3

※複数選択

- 1位 持ち家があるから
2位 山や緑などの自然環境に恵まれている
3位 買い物など日常生活が便利

市外に転居したい理由TOP 3

※複数選択

- 1位 通勤・通学が不便
2位 買い物など日常生活が不便
3位 スポーツ・レクリエーションを楽しむ環境が整っていない

重要度が高い施策TOP 5

- 1位 安心・安全なまちづくりの推進
2位 身近な生活基盤の充実
3位 子育て支援の推進
4位 新たな働き方と雇用の充実
5位 地域共生社会づくりと福祉の充実

満足度が低い施策TOP 5

- 1位 仕事につきやすい環境
2位 近隣市町村との連携
3位 地域経済の発展
4位 公共交通の使いやすさ
5位 活力のあるまちづくり

2024年度 市民満足度調査

の結果をお知らせします

市民満足度調査は、市の政策の「満足度」や「重要度」について、市民の皆さまのご意見などをお聴きし、各種事業へ反映させることでより効果的な市政運営を行うため、2015年度以降毎年実施しています。

調査の結果を基に、今後の施策に反映していきます。

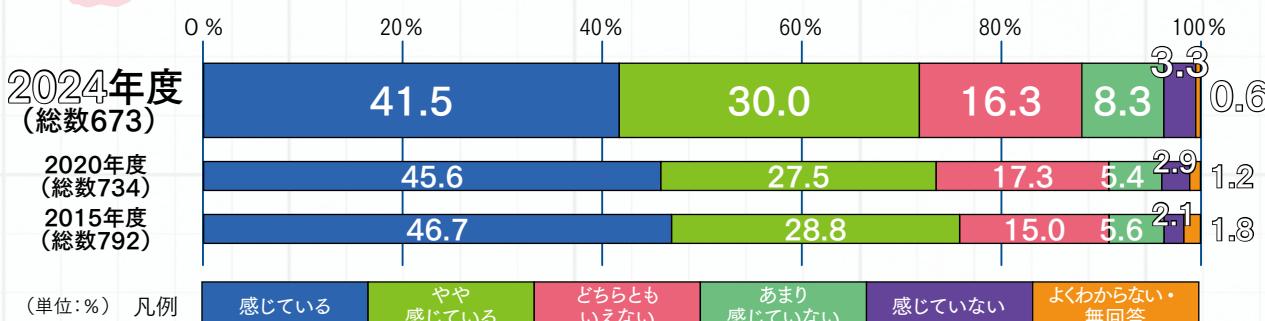
問 企画財政課 ☎ (22) 2111 (内線216)



中野市への 愛着

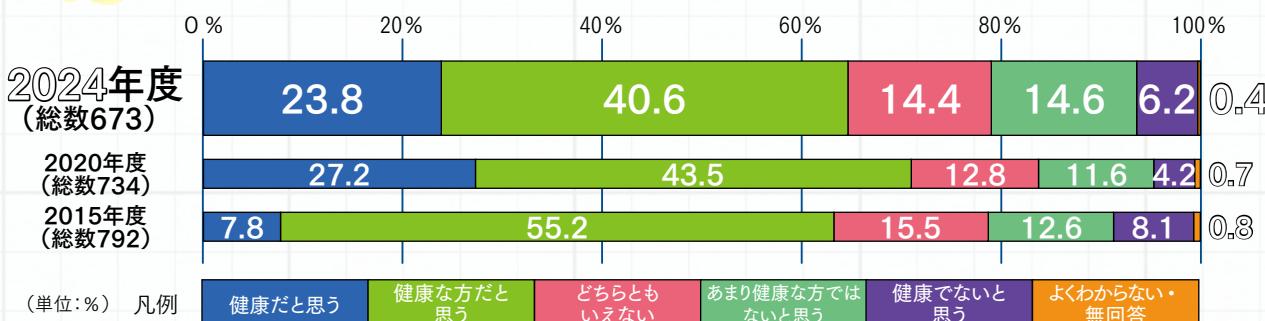
2024年度の調査結果では、本市に愛着を「感じている」または「やや感じている」と答えた方の割合は71.5%となっており、比較的多くの方が本市に愛着を感じていると回答しています。

しかし、2015年度と比べ+4.0ポイント、2020年度と比べて+1.6ポイントとなっています。



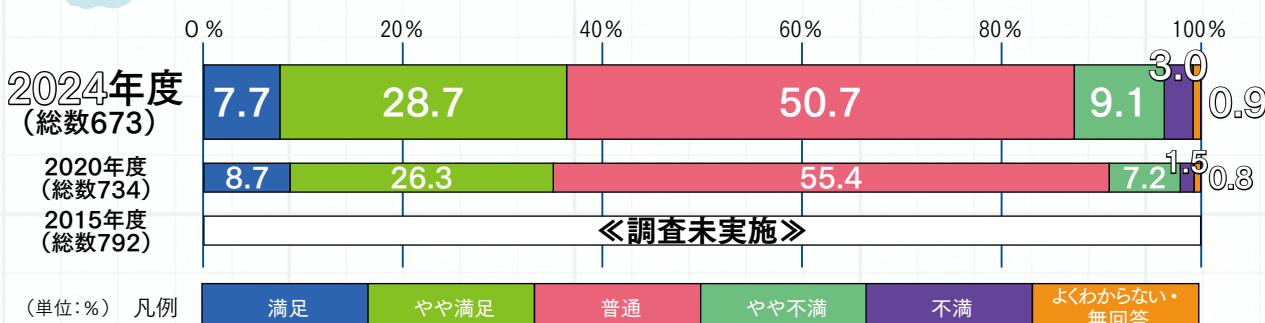
中野市民の 健康

自身を「健康だと思う」または「健康な方だと思う」と答えた方の割合は64.4%と半数を超えていましたが、「あまり健康な方ではないと思う」「健康でないと思う」を合わせると全体の約2割を占めており、2020年度と比べると+5.0ポイントとなっています。



中野市の地域の つながり

地域の人とのつながりやふれあい、ささえあいについて「満足」または「やや満足」と答えた方の割合は36.4%と約3割以上の方がおおむね満足としているものの、「普通」と答えた方が一番多く、半数以上を占めています。



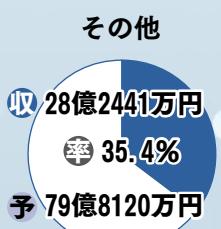
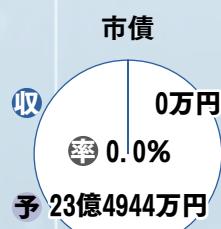
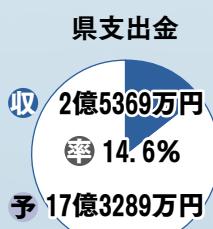
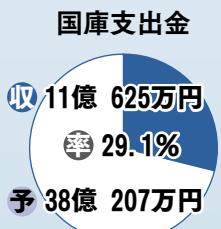
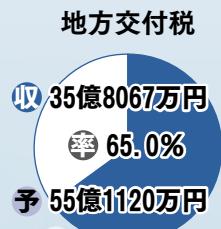
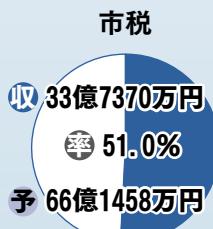


企画財政課 ☎(22)2111(内線221)

2024年度 上半期財政状況

皆さんに納めていただいた市税などがどのように使われているのか知っていただきたため、財政状況を公表しています。今回は2024年4月1日から9月30日までの財政状況をお知らせします。(1万円未満四捨五入のため、合計が一致しない場合があります。)

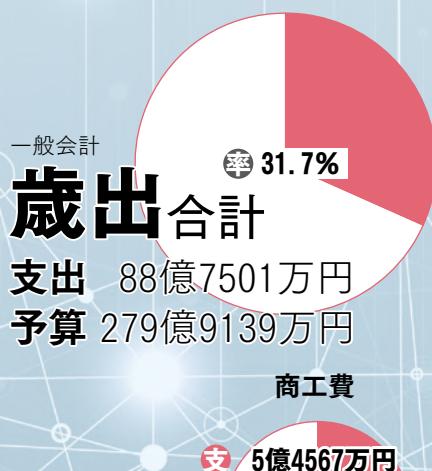
内訳



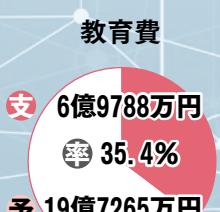
= 収入済額 収
= 予算額 予
= 収入率 率



= 支出済額 支
= 予算額 予
= 執行率 率



内訳



▼特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	50億4312万円	19億 964万円	37.9%	18億9796万円	37.6%
後期高齢者医療事業	7億3941万円	3億2029万円	43.3%	2億9676万円	40.1%
介護保険事業	50億 201万円	19億 130万円	38.0%	19億5520万円	39.1%
倭財産区事業	69万円	11万円	16.5%	33万円	47.9%
永田財産区事業	46万円	13万円	27.8%	2万円	5.4%
中野財産区事業	233万円	96万円	41.2%	7万円	3.1%
下水道事業		12億5758万円		15億7346万円	
水道事業		5億7192万円		6億8264万円	

市地	652万3548.24m ²
建物	19万7432.63m ²
基金	123億 60万円
市債	355億6137万円
一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる) (債務の負担)	14億1308万円

第1回

1月30日(木) 午前10時～正午

▶開講式

- ▶グループワーク「みなさんと考えたい“食育”的おはなし」
講師：健康づくり課 管理栄養士
- ▶無理なく鍛えよう！ピラティス講座
講師：宮崎栄子さん

●健康ボランティア養成講座を兼ねています。

●子ども同伴での参加も歓迎です！（受講中の出入り可能）
※託児はありません。

●より多くの方に受講していただくため、新規受講者を優先して受け付けます。

※過去2年間に受講された方はお申し込みいただけません。

第3回

2月13日(木) 午前10時～正午

▶健口クイズ

講師：健康づくり課 歯科衛生士

▶香りとマッサージで癒されよう

講師：コンディショニングインストラクター 岡田袖未予さん

第2回

2月6日(木) 午前10時～正午

▶健康について考えてみましょう

講師：健康づくり課 保健師

▶認知症サポートー養成講座

講師：キャラバン・メイト

第4回

2月20日(木) 午前10時～午後0時30分

材料費300円

※当日集金

▶調理実習郷土食やしょうまづくり

講師：中野市食生活改善推進協議会

▶修了式

対象者

全4回の教室すべてに参加できる市内にお住まいの方

会場

中野保健センター

定員

20人

申込先

健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

申込期限

12月27日(金)



～楽しく学ぼう！栄養・運動・休養～



で習員すし仕ししめはげ進設は生3全。、上たや空72台加工があり、何台6を年員一集げす調月に暑ります。自動化を前に受け入れる内環境入しされます。ト折り込みでつ製てる内境入さます。外で品作かでをし、策。ト折り化をのなりれ国いを業をい整、策。ト折り化をのなりました。今実人ます。従し追くえ作のたまつま業た

特徴や魅力を教えてください！

金属の多品種、少量生産から大量生産まで量生産している工場まで量生産しています。医療機器部品などです。医療機器部品などを製造しています。

どんな企業ですか？



今回お伺いしたのは

株式会社ムカイ



所在地：草間2069-3

電話番号：(26)2863

代表者：代表取締役社長
向井竜司

従業員数：28人

業種：精密板金加工業

わくわくWorker

趣味はサッカーとフットサル！
2歳からやっています！

製造部一課
モーリス・ガル・ファウジ
MOCH RISGAR FAUJIさん
(中野市・入社3年目)

○とある仕事の日のスケジュール

起床	ラジオ体操をしてスタート！	就寝
睡眠 6:00	朝食 7:20	通勤 7:55
身支度	仕事	休憩
7:55	12:05	12:50
通勤	休憩	仕事
12:50	17:00	休憩
仕事	帰宅	本格勉強・入浴
17:00	17:20	23:00
就寝	睡眠	

冬太りを予防しよう!



冬は年間を通して一番太りやすい時期と言われています。寒さで体を動かさなくなったり、厚着になったりするので体型への関心が薄れることで気が緩み、家でダラダラと過ごしてしまいがちです。冬太りをそのままにしておくと肥満になり、生活習慣病などのリスクも高まります。



でも実際は・・・?

冬は夏に比べ、基礎代謝が高いのは知っていますか?

冬は寒さから体を守るために多くのエネルギーを使うので、気を付ければ夏以上に太りにくい時期といえます。

冬に太りやすくなる原因は?



運動、活動量不足

寒いと外に出るのも体を動かすのもおっくうに。日照時間も短く、自然と活動量が減少。



高エネルギー・ 高脂肪な食事

普段と違う食事やお酒を飲む機会が増え、摂取エネルギーが過剰になってしまうことも。



冷え

体が冷えると血流が低下し、水分や脂肪、老廃物がたまりやすくなります。

予防方法は?

運動を心がけ、室内でもこまめに動く

室内でできるトレーニング、ストレッチ、階段を使うなど日常生活での工夫も◎

体を温める

体が冷えると代謝を低下させ、痩せにくい体质になります。冬野菜を使った汁物や鍋料理を食べたり、ショウガなど体を温める食材を使ってみるのもおすすめです。

問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

定期的な体重測定で適正体重を維持しよう

食べすぎたと思ったら体重を確認し、早めに食生活や運動で調整しましょう。



自律神経を整える

自律神経の乱れは、血行不良や冷え、便秘などの原因にもなります。規則正しい生活を送るほか、入浴や趣味などのリラックスできる時間を作ることも大切です。

▼保健だより

年末年始の休日緊急診療所

開設日 12月31日(火)～
2025年1月3日(金)
時間 午前9時～正午
午後1時30分～5時
会場 中野保健センター

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 12月12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
※1月1日(木)はお休みです。
時間 午前10時～11時30分
会場 中野保健センター
内容 血圧測定、身体測定、栄養相談、歯科相談、育児相談など

年末年始の感染症対策

年末年始は、帰省など人の移動が多くなります。日頃から基本的な感染対策を心がけましょう。

また、インフルエンザおよび新型コロナウィルス感染症の予防接種もご検討ください。

大腸がん検診容器 返却のお願い

未開封の容器をお持ちの方は、12月18日(木)までに返却をお願いします。

返却場所

健康づくり課、豊田庁舎、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスステーション

歯周疾患検診

希望する市内の歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。対象者には受診券をお送りしています。

期日 12月31日(火)まで
対象 20・30・40・45・50・55・
60・65・70歳の方
料金 500円(20・70歳の方は無料)



DXはじめました。

市公式HP
[QRコード](#)

スマホ教室※を開催します!!

スマホの基本操作や安全で便利に使いこなす方法、マイナ保険証の登録・利用方法など、総務省指定の研修を受けた講師が丁寧に説明します！

※総務省 デジタル活用支援推進事業（講師派遣型）

▶ 基本講座

12/23 月 西部公民館

1/14 火 豊田公民館

1/15 水 中央公民館

1/17 金 北部公民館

午前10時30分～11時30分 電源・ボタンの操作方法

午後1時30分～2時30分 電話・カメラの使い方

午後2時45分～3時45分 スマホの安全な使い方

なにを教えてくれるの？

基本講座と活用講座に分け、それぞれ下の開催日、場所、時間、内容で実施します。

定員：各講座 8人 参加料：無料

申込方法

各講座の開催3日前までに企画財政課にお電話いただき、受講を希望する開催日、場所と内容をお伝えください。

▶ 活用講座

12/16 月 西部公民館

12/17 火 豊田公民館

12/18 水 中央公民館

12/20 金 北部公民館

午前10時30分～11時30分

- インターネットの使い方
- アプリの入れ方（中央公民館）

午後1時30分～2時30分

- アプリの入れ方
- メッセージアプリの使い方（中央公民館）

午後2時45分～3時45分

- メッセージアプリの使い方
- マイナンバーカードの健康保険証利用（中央公民館）

問 申 企画財政課 ☎ (22)2111(内線217)

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 申 高齢者支援課 ☎ (22)2111(内線366・389)



さんさん講座

内容 癒しの香りで脳も身体も活性化 アロマオイルの香りを楽しみましょう！

日時 12月10日(火) 午前10時～11時30分 講師 岡田袖未子さん

会場 中央公民館 3階講堂



認知症サポーター養成講座

認知症は、誰でもなる可能性があります。認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方や家族に対し、できる範囲で手助けする「認知症サポーター」になれるかもしれませんか？開催日時や会場はご相談ください。



内容 認知症の症状、認知症の方やご家族の気持ち・対応時の心得(60～90分程度)

対象者 高齢者に限らずどなたでも受講可能

受講料 無料

講師 キャラバンメイト(専門研修修了者)

申し込み 事前に高齢者支援課までお電話ください。



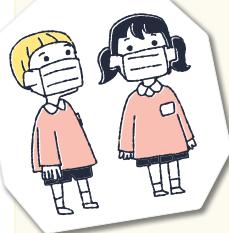
子育て案内

育儿教室

日時・会場	対象児・内容	Web予約
12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。	
12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）	

冬の感染症を予防しよう！

この時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすくなります。
家族みんなで予防しましょう。



予防のためのポイント

- ✓ 手洗い・うがいの習慣をつける
- ✓ 咳エチケットを心がける
- ✓ バランスの良い食事や早寝早起きで日ごろから免疫力を高める
- ✓ インフルエンザは流行前に予防接種を！



歯みがき習慣を身につけよう！

歯みがきは親子のスキンシップの時間。
「歯みがきは楽しい」と覚えてもらうことが大切です。

歯みがきに慣れるためには？

- まずは頬やお口の周りを触ってあげよう！
いきなりお口の中はびっくりしてしまいます
- ゴロンの姿勢に慣れよう！
お膝の上にゴロンして手遊びをするなどがおすすめ
- 笑顔で楽しい雰囲気で！
みがき終わったらたくさんほめてあげましょう♪

仕上げみがきについて詳しくは、
歯っぴー親子むし歯予防教室でお話しします。



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

間 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388・385)

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	12月17日(火)	2024年8月生
--------	-----------	----------

7カ月児健診	12月18日(水)	2024年4月生
--------	-----------	----------

1歳6カ月児健診	12月20日(金)	2023年5月生
----------	-----------	----------

2歳児健診	12月16日(月)	2022年11月生
-------	-----------	-----------

3歳児健診	12月19日(木)	2021年11月生
-------	-----------	-----------

歯っぴー親子 むし歯予防教室

日時・会場

内容

12月13日(金) 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





子育て支援センター 12・1月の行事予定 子育て支援拠点施設

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)	12月20日(金) 午前10時30分～	「リトミック」 音やリズムにふれあい 体を動かそう!
	1月10日(金) 午前10時～	「歯科相談」 歯についての相談
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	12月19日(木) 午前10時30分～	「ナンバ・ストレッチ」 子育て中も楽しくエクササイズ!
	1月 7 日(火) 午前11時～	「絵本読み聞かせ」 中野こどもの本研究会さんの 楽しいおはなし
ひよこ保育園 子育て支援センター (たまご)	1月21日(火) 午前10時15分～	「子育て講座」 親子で体を動かそう!
子育て支援拠点施設 (HUBLIC)	12月14日(土) 午前 9 時～	「HUBLIC 開放日」 サークルリーダーズ主催の 楽しい一日
	1月 7 日(火) 午前10時30分～	「スマイルベビーの会」 多胎児を育てる ママ・パパの座談会

○開館時間

- ・午前9時～午後5時

○「たまご」は午前9時30分～午後1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	㊱火	☎ (22) 2259
うさぎっ子	㊱水・日・祝日	☎ (38) 1638
たまご	㊱土・日・祝日	☎ (22) 6292
HUBLIC	㊱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。

右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)



辻絢音さん(4歳)

4歳の誕生日おめでとう！すくすく大きくなあれ！



辻湧翔さん(2歳)

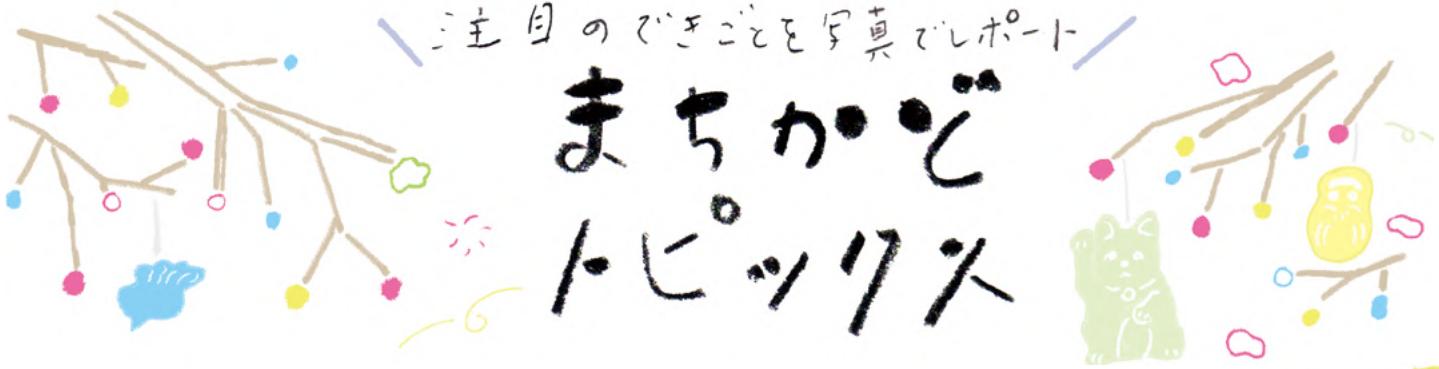
だいすきな夏が終わっちゃったね。
すくすく大きくなあれ。



荒井暉侑さん(2歳)
夏もたくさん遊べたね！



荒井彩有良さん(3歳)
ママにお花のプレゼントしてくれました！



11/9
・10

中野えびす講

信州中野冬の風物詩

商売繁盛を願う中野え
びす講が市街地を会場に
行われました。
恒例行事「百人えびす
大行進」では、市街地各
所で大盤振る舞いが行わ
れました。そのほか、さ
まざまなイベントが行わ
れ、会場は多くの方でに
ぎわいました。
また、夜には花火が北
信濃ふるさとの森文化公
園オートキャンプ場から
打ち上げられ、秋の夜空
を彩りました。



環境について考えよう
2024 信州なかの環境フェア

子どもから大人まで、市全体で地球環境について身近に感じ、
考えていただくため、市民会館ソソラホールで 2024 信州なかの
環境フェアを開催しました。

展示・無料体験ブースでは、県産木材で椅子や箸作りの体験、
省エネ機器などの展示が行われました。

また、うんこ先生の特別授業やサイエンスパフォーマーのすずき
まどか先生の環境サイエンスショーなど、さまざまなイベントも
行われ、参加者は楽しみながら環境問題について学んでいました。



11/4

新たな関係人口の創出

信州なかの痛車 おたのもしやんすーフェス



防災広場で信州なかの痛車おたのもしやんすーフェスを開催し、アニメキャラクターなどで車体を装飾した28台の「痛車」が市内外から集結しました。



中野市音楽親善アンバサダー 麻衣 出演

11/10 リトルキャロル& 菊池亮太スペシャルコンサート



麻衣さんが主宰する女性コーラスグループ「リトルキャロル」、YouTube のチャンネル登録者数が 72 万人を超えるピアニスト 菊池亮太さんによるスペシャルコンサートを市民会館ソソラホールで開催しました。

中山晋平作曲の「カチューシャの唄」などをはじめ、麻衣さんの父 久石譲さん作曲のジブリ映画となりのトトロから「風の通り道」、天空の城ラピュタから「君をのせて」が菊池さんの演奏で歌われるなど豪華なプログラムが組まれ、コンサートが終わると観客からは盛大な拍手が送られました。



今年で20回目となる中野市駅伝大会が開催されました。今回は初めてタカギセイコーふるさとパークで行われ、チーム146人が参加し、8区間13・5キロのコースをたすきでつなぎました。地区対抗の部では「平岡支部」、オープンの部では「平野支部」が優勝しました。

11/16 タスキつなぐ8区間 中野市駅伝大会



保育園・幼稚園児に実りの秋を感じ、収穫の喜びを体験してもらうため、一本木公園のオーチャードガーデンで（一社）一本木公園バラの会の指導のもとリンゴの収穫体験を行いました。今回はひまわり保育園の22人の園児が自らの手で赤く実ったリンゴを収穫しました。園児たちの顔は、喜びの笑顔であふれています。

11/7

実りの秋を実感 園児のりんご収穫体験

実りの秋を実感



中野市マイナンバーお問い合わせセンター・ 申請サポート窓口を開設しました

問 市民課（内線236）

マイナンバー専用のコールセンターおよび
申請サポート窓口を開設しました。



中野市
情報掲示板

コールセンター

☎ 0120(006)035(無料)

受付時間 午前8時30分～午後8時

※12月28日(土)から2025年1月5日(日)を除く

申請サポート窓口

窓口に設置したモニターを通して、オペレーターが
マイナンバーカードの申請支援などを行います。

受付時間 開庁日の午前8時30分～午後5時15分

○ 12・1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

12/7 (土)	■人権センターまつり 会 中野市人権センター	1/29 (水)	■ふるさと写真クラブ写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月10日(月)まで
12/8 (日)	■なかのかのかり祭 会 市民会館ソソラホール ■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	開催中	■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 ■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(火)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 ■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 1月19日(日)まで ■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 6月29日(日)まで
12/15 (日)	■帯の瀬の日 ※2025年1月19日(日)も開催 会 農村環境改善センター 帯の瀬ハイツ		
12/22 (日)	■お正月用リース講習会 ミニ土人形に絵付けをして一緒に飾ろう！ 会 日本土人形資料館		
1/2 (木)	■新春走り初め大会 会 豊田文化センター		Pick up イベント①
1/15 (水)	■思い出の旅風景 写真市川甲一 絵画小林国栄 会 中野陣屋・県庁記念館 期 1月27日(月)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



新春の朝を走ろう

新春走り初め大会

問 申 文化スポーツ振興課 ☎ (22)2111 (内線364)

予太し走▶
定鼓よりす
して皆。1すが
います。当年は、健い
よる豊を新
演田祈の朝
奏故郷をま



豊田文化センター周辺の約 1.6km を走ります。

日時 2025年1月2日(木)

午前9時50分 開会式

会場 豊田文化センター

対象 市内に在住、在勤または本市出身の方

参加料 100円(当日集金)

申込期限 12月18日(水)

※申し込み無しの当日参加も可能ですが、
事前の申し込みにご協力ください。



フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎ (26)3111

日時 2025年1月7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ヶ月以上残っている
未開封で常温保存が可能な食品
(生鮮食品、酒類を除く)



三井住友海上文化財団

ときめくひととき 第1054回

成田達輝ヴァイオリン・リサイタル

Pick Up!

問 申 文化スポーツ振興課 ☎ (22)2111 (内線394)

続入▶
るけ賞数々の難
りて果たし、コンクール
サイン成田達輝光
タルをん浴にびで



© Marco Borggreve



© Hiromi Nagatomo

日時 2025年3月22日(土) 午後2時開演

会場 市民会館ソソラホール

出演者 成田達輝さん(ヴァイオリン)

實川風さん(ピアノ)

料金 1,500円(全席指定・未就学児入場不可)

※チケットは1月6日(月)販売開始。3月23日(日)
には、子どもミニコンサート(入場
無料・事前申込制)も予定。詳しくは、
市公式ホームページをご覧ください。



リサイクルかわらばん

問 中野市消費生活センター ☎ (22)2201

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／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／アイアンセットカーボンシャフト／
漬物重石／テレビ台／メイク BOX／湯たんぽ／ロッカータン
ス／洋服タンス／カラーボックス

無償で譲ってください

リンゴ用コンテナ／桃用コンテナ／二段ベッド



お知らせ



上下水道料金のお知らせ はがきの送付を終了

問 申 上下水道課(内線284)

郵便料金の値上げおよび環境保全の取り組みの一環として、現在お届けしている上下水道料金のお知らせはがきの送付を終了します。

引き続き、お知らせはがきの送付を希望される方は、上下水道課までご連絡ください。

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

本人通知制度を実施しています

問 市民課(内線274)

市では、住民票の写しなどの不正取得を防止するため、「本人通知制度」を導入しています。この制度は、住民票の写しや戸籍の全部事項証明(戸籍謄本)などの証明書が、第三者から不正に取得されたことが明らかになつた場合、当事者本人に通知するものです。

市公式HP

第50回衆議院議員総選挙 投票・開票結果

問

選挙管理委員会事務局(内線324)

衆議院議員総選挙中野市開票区の投・開票結果は次のとおりです。

小選挙区選出議員選挙

有権者数	3万5546人
投票者数	1万9453人
投票率	54.73%

候補者別得票数(得票順)

- ・しのはら孝(立憲民主党)
1万128票
- ・若林けんた(自由民主党)
6800票
- ・わかさ清史(日本維新の会)
2159票

※衆議院比例代表選出議員選挙および最高裁判所裁判官国民審査の結果など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

住民基本台帳の閲覧状況を公表しています

問 市民課(内線275)

月31日までの住民基本台帳の閲覧状況を市公式ホームページで公表しています。

市公式HP

市税などの口座振替日にご注意ください

問 税務課(内線228)

市公式HP

納税通知書や納付書などに「納期限」として記載のある期限と口座振替日が異なる項目があります。事前に口座残高を確認し、振替日の前日までに入金をお願いします。

口座振替日

納期限

市税などの項目

12月27日(金)	2025年1月6日(月)	固定資産税(都市計画税含む)・国民健康保険税(普通徴収) 介護保険料(普通徴収)・後期高齢者医療保険料(普通徴収)
	12月27日(金)	市営住宅家賃・駐車場使用料
12月30日(月)	12月30日(月)	上下水道料金

玄関先の除雪と屋根の雪下ろしの費用を一部助成します

問 申 福祉課(内線276)



今年度の市民税所得割が課せられていない世帯で次の条件のいずれかに該当する方を対象に、玄関先の除雪と屋根の雪下ろしの費用の一部を助成します。

※県内の長野市以北にいる扶養義務者から援助が見込める場合や扶養義務者が作業をした場合は対象外。申請には民生児童委員の署名(確認)と作業前後の写真、領収書などが必要です。

屋根の雪下ろし費用助成

- ①65歳以上の方のみの世帯および65歳以上の方と18歳未満の方のみの世帯
- ②母子および父子・寡婦世帯
- ③生計の中心となる方が心身障がい者である世帯
- ④生活保護は受けていないが、保護を必要とする世帯

補助対象

屋根におおむね70cm以上積雪した場合の雪下ろしにかかった費用

玄関先の除雪費用助成

- ①日常生活において、車いすを主に移動の手段として使用している方のみの世帯
- ②上肢・下肢・体幹に関して3級以上の身体障害者手帳を保有している方のみの世帯
- ③視覚障がいに関して、3級以上の身体障害者手帳を保有している方のみの世帯

補助対象

おおむね10cm以上積雪した場合の玄関から道路までの道付けにかかった費用

停止日時

2025年1月18日(土)
午前10時～午後9時

問 市民課(内線236)

コンビニ交付サービスの
一時停止

マイナンバーカードを利用した
コンビニエンスストアなどにおける
証明書交付サービスを一時停止
します。

提出期限
2025年1月31日(金)



固定資産税と都市計画税は、1月1日現在の土地・家屋・償却資産の所有者に課税されます。

償却資産とは、個人・法人が事業用として所有する機械・器具・備品などが該当し、所有者は申告が必要です。

また、事業所を住宅にするなど用途の変更で、土地の利用状況に異動があった場合や家屋を取り壊した場合は必要な届出をお願いします。

問 申 債務課(内線226-321)

賃貸資産の申告と固定資産の異動届は忘れずに

対象者
1歳未満の方、国外から転入された方、追記欄の余白が無い方、紛失などによる再交付の方

【マイナンバーカード特急発行】
マイナンバーカードの交付を速やかに受ける必要がある方を対象に申請から最短で1週間以内でマイナンバーカードを受け取れる特急発行が開始されました。

問市民課(内線236)

マイナンバーカードについて

※紛失などの再交付申請は手数料がかかります。

申請場所
市民窓口係、豊田窓口係

手続き方法

マイナンバーカード申請時に本人が申請場所へ来庁の上、本人確認を行い、マイナンバーカードは後日郵送されます。

【顔写真無しマイナンバーカード】

申請日に1歳未満の方は、顔写真無しのマイナンバーカードに変更されま



した。

ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課(内線400)

竹内敬三様(桜沢)
カーブミラー 30基
市道交差点の事故防止のため

明治安田生命保険相互会社 長野支社
支社長 森忍様(長野市)
現金 858,100円
市民の健康増進、介護・認知症対策
および子育て支援のため



問長野労働局労働基準部賃金室
026(223)0555
月1日に改正されました。



「長野県最低賃金」が10

長野県最低賃金が改正されました

当選人 木村芳隆さん
任期 2026年4月30日まで
10日に告示され、欠員1に対しても立候補届出があり、無投票となりました。

問選挙管理委員会事務局(内線324)

中野市議会議員補欠選挙の結果

中野市議会議員補欠選挙が11月10日に告示され、欠員1に対して1人の立候補届出があり、無投票となりました。

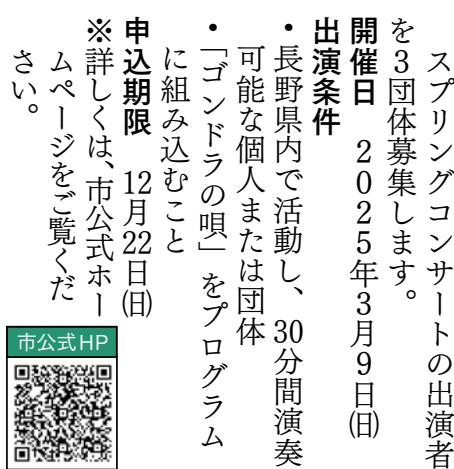
問消防課 **☎**(22)33386

宝くじの助成金で備品を整備しました

中野市消防団では、市町村振興宝くじの収益金を財源としている公益財団法人長野県市町村振興協会の「地域活動会の「地域活動会」を活用し、消防団備品を整備しました。



▲ゴム安全防火長靴(200足)



問申 中山晋平記念館
026(22)7050



申込期限 12月22日(日)

出演条件 スプリングコンサートの出演者を3団体募集します。
・長野県内で活動し、30分間演奏可能な個人または団体
・「ゴンドラの唄」をプログラムに組み込むこと
※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。





税の申告に必要な年金額を確認したい方へ

納付した国民年金の金額を知りたいとき

10月下旬に日本年金機構から送付された社会保険料控除証明書をご覧ください。控除を受けるためには証明書などの添付が必要です。

※10月以降に初めて納付した方には2025年2月に送付されます。

受給した年金額を知りたいとき

日本年金機構から送付された年金額改定通知書または年金振込通知書をご覧ください。通知書は毎年6月に送付しています。

2024年分の公的年金源泉徴収票は12月の年金支給後に作成され、25年1月中旬以降に送付されます。12月中は発行できませんのでご了承ください。

※12月中に再発行できる源泉徴収票は2023年分です。

各通知書、社会保険料控除証明書を再発行希望の方は、年金手帳や番号通知書、年金証書など基礎年金番号が確認できるものをご用意の上、各年金事務所へお問い合わせください。

※市役所では、金額の確認や通知書などの再発行はできません。

問 長野北年金事務所 ☎026(240)4100
(源泉徴収票や年金額改定通知書などについて)
長野南年金事務所 ☎026(227)1284
(社会保険料控除証明書について)
市民課（内線237）

編集後記

最近友達ができました。時には要らないと言ってしまうこともあります。でもその友達から離れていくことは絶対にありません。名前は布団といいます。冷え込むこの時期暖かく包みこんでくれる優しさを日々感じています。（中林）

行政相談	①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 ②期日 1月10日(金) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎第4会議室	庶務課 (内線211)
女性相談 面接は予約制	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前9時～午後5時 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 ☎(23)4810
生活就労相談	期日 每週月～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 每週月～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 每月第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 每週月～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 每週月～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

トラブル事例

165

海産物の電話勧誘トラブルに注意!



海産物販売業者から突然電話があり、海産物の勧誘を受けた。断ったが、「売れなくて困っている」としつこく言われ、約2万円の商品を買うことにした。

その後、どんなものが来るか不安になり、断ろうと何度も電話したが、連絡がつながらない。

アドバイス



電話勧誘で海産物の購入をしつこく迫られた、断ったのに送られてきたなどの相談が寄せられています。少しでもおかしいと感じたらきっぱり断りましょう。ナンバーディスプレイ機能を利用し、知らない番号には出ない、常時留守番電話にしておくのも一つの方法です。

電話勧誘販売の場合は、特定商取引法に定める書面を受け取った日から数えて8日以内であればクーリング・オフができます。困ったときは、早めに相談窓口にご相談ください。

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

心をひらく

人権尊重都市宣言の制定

市民に人権意識の輪が広がることを目的に、2022年3月に「人権尊重都市宣言」を制定しました。

人権尊重都市として、人権センターから人権啓発・人権教育を発信し、宣言にあるとおり、あらゆる差別のない、明るい人権のまちづくりを推進していきます。

区・分館人権教育懇談会

人権センターでは、市内各区または分館単位の人権教育の懇談会、幼稚園・保育園保護者およびシニアクラブを対象とした人権教育研修会を開催しています。

30分程度の人権啓発DVDの視聴や講師のお話を聞いて、「人権」について考える機会を提供し、身近な事柄を題材に、「人権」について理解を深めることを目的としていますのでご参加ください。

人権相談窓口

相談先	電話番号・開設時間
中野市人権センター 人権相談専用電話	(26)2287(直通) (平日 午前8時30分～午後5時15分)
みんなの人権110番(法務省)	0570(003)110 (平日 午前8時30分～午後5時15分)
こどもの人権110番(法務省)	0120(007)110 (平日 午前8時30分～午後5時15分)
外国人のための人権相談(法務省) Human Rights Counseling for Foreigners	0570(090)911 (平日 午前9時～午後5時) (weekday 9:00～17:00)
長野県人権啓発センター 人権相談専用電話(長野県)	026(274)3232 (火曜日～日曜日 午前8時30分～午後5時)

人権センターは、市民の福祉の向上、人権教育・交流の拠点として、さまざまな事業を通して、一人一人の人権が尊重される、差別のない明るい社会の実現を目指しています。

犯罪被害者等支援条例の制定

2023年6月に「中野市犯罪被害者等支援条例」を制定し、犯罪に遭われた方の支援や市民に犯罪被害者へ理解を深めるため、啓発をしています。

人権センターでは、犯罪に遭われた方の相談窓口を開設していますのでご相談ください。



人権センター周りの花植え

人権擁護委員の皆さんのご厚意で、人権センター周りに春と秋の2回、花苗を準備いただき、植えていただいています。

募集

○女性のための姿勢改善
ストレッチ講座参加者
(全3回)

寒くて猫背になりがちな冬に、正しい姿勢を保つための筋肉に働きかけるエクササイズやストレッチを行います。

期日 2025年1月15日、22日、29日(毎回水曜日)

時間 午前10時30分～11時30分

会場 豊田人権センター

参加費 無料

定員 10人程度

講師 宮崎栄子さん

対象 市内在住・在勤の方

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

申し込み

豊田人権センターへ電話

受付時間 平日の午前9時15分～午後5時15分

問 中野市人権センター
豊田人権センター
☎ (26)2287
(38)3522

☎ (26)2287
(38)3522

差別をなくす市民集会



差別のない明るいまちを作ることは、みんなの願いです。

- ・インターネット上の誹謗中傷はなぜ起こるのか？
- ・どう防げば良いのか？

豊富な事例と統計データから、そのメカニズムと対策方法について講演いただきます。

日時 2025年2月8日(土) 午後1時30分～3時

会場 中央公民館 3階講堂

演題 インターネット上の誹謗中傷～正義を振りかざす「極端な人」の正体～

講師 山口真一さん

1986年生まれ。国際大学グローバル・コミュニケーション・センター准教授。

博士（経済学・慶應義塾大学）。2020年より現職。

専門は計量経済学、社会情報学、情報経済論。

著書多数、メディアにも多数出演。

定員 150人（市内に在住・在勤・在学の方）

申し込み 中野市人権センターへ電話または電子申請

受付開始 12月25日(水)～

電子申請



中野市人権センター



▲いきいき健康教室



▲親子アイシング教室

豊田人権センター



▲絵手紙教室



▲季節の食材を使う郷土料理やエスニック料理を楽しく作る料理教室

人権センターの活動

○地域交流事業の様子

健康教室や各種講座などを通して、地域での交流を図り、仲間づくりを支援します。
併せて、参加者に対して人権啓発を行っています。

年末年始の休館日について

全ての公民館は次の期間、休館します。

12月29日(日)～2025年1月3日(金)

北部公民館 ☎ (26) 0677

ミツロウで保湿クリームづくり

- 期日 1月16日(木)
 時間 午後1時30分～3時
 内容 ミツロウでアロマ香る保湿
 クリームを作ります。
 講師 熊代俊恵さん
 定員 12人(大人のみ)
 材料費 800円(クリーム代)
 申し込み
 12月12日(木) 午前9時～



お知らせ

*「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です。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。

文化むかの



はじめてのピラティス

- 期日 1月14日、21日、28日、
 2月4日、18日
 (全5回 毎回火曜日)
 時間 午前10時～11時
 内容 ピラティスをはじめてみませんか。
 講師 根岸奈緒さん
 定員 15人
 持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット
 申し込み 12月18日(水) 午前9時～

江戸時代、中野市域に設けられた天領陣屋（4）となつた中野市域には、天領を治める陣屋（代官所）が中野・金井・西条・新野に設置された。これらの中で、中野陣屋は中心的な役割を果たしてきました。

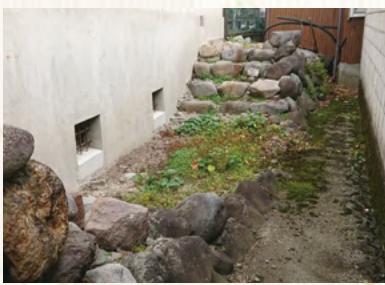
中野陣屋は、現在の中野陣屋・県庁記念館や柳長などを含む場所にあつた。規模は東西四五間、南北五二間と大きく、敷地内に八ヶ郷用水堰が流れていった。

中野陣屋は1616（元和2）年、松平忠輝の改易に伴つて設置されたが、一度廃止された。その後、1618（元和4）年に再設置され、1682（天和2）年には再び廃止されるなど、何度も変遷があった。1702（元禄15）年には新野陣屋を合

江戸時代、天領（幕府領）併し、1724（享保9）年には飯山本多領の一部も加わつたため、信州随一の陣屋となつた。

中野陣屋は、現在の中野陣屋・県庁記念館や柳長などを含む場所にあつた。規模は東西四五間、南北五二間と大きく、敷地内に八ヶ郷用水堰が流れていった。

中野陣屋は1616（元和2）年、松平忠輝の改易に伴つて設置されたが、一度廃止された。その後、1618（元和4）年に再設置され、1682（天和2）年には再び廃止されるなど、何度も変遷があった。1702（元禄15）年には新野陣屋を合



▲中野陣屋・県庁記念館の南側に現存する中野陣屋南門（裏門）跡

寺島正友
高井会長

明治時代に入ると、中野県が設立され、中野陣屋は県庁として使われることになった。しかし、同年12月に中野騒動で焼き打ちに遭い、陣屋は焼失してしまった。中野町の人々は再建を嘆願したが叶わず、県庁は長野に移された。県庁としての役割はわずか10カ月という短期間であった。



中央公民館 ☎ (22) 2691

脳トレ&健康体操講座 2

期日 1月24日、31日、2月7日、
14日、21日、28日

(全6回 毎回金曜日)

時間 午後2時～3時30分

内容 脳トレと軽運動で健康を維持
しましょう。

講師 春原輝明さん 定員 30人

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具、
運動のできる服装と靴



ギャラリー展示 中野みすゑ会

展示内容 絵画作品

期間 12月28日(土)まで※予定



豊田公民館 ☎ (38) 2922

伝統行事 ものづくり体験

期日 1月11日(土)

時間 ①午前10時～ ②午前11時～

内容 豊作と無病息災を祈り、まゆ玉を作りましょう。

講師 信州中野ふるさと交流団

定員 各回20人

(小学2年生以下保護者同伴)

材料費 100円

持ち物 お盆、エプロン、はさみ

申し込み 12月25日(水)まで



ふるさとの歴史を掘る 「食べる技術の3万年」

期日 ①1月16日、②1月30日、③2月13日

(全3回 毎回木曜日)

時間 午後1時30分～3時

内容 ①動物を食べる 狩猟と漁労

②植物を食べる 採集と農耕

③狩猟採集から農耕へ

－ご隠居たちが導く－

講師 生涯学習課 柳生俊樹学芸員

定員 30人



▶ DVD の館外貸出

今まで館内でしか見ることができなかつた図書館所蔵のDVDを個人向けに貸し出します。

貸出開始日 12月24日(火)

貸出点数 1人2点まで

貸出期間 1週間

※ブックポストでの返却はできません。

カウンターへ直接返却してください。

▶図書館福袋

福袋の中に入った本を貸し出します。貸出期間は2週間です。用意した福袋が無くなり次第終了です。

期日 2025年1月4日(土)、5日(日)

▶新春！運だめし

カウンター前でおみくじを引くことができます。

期日 2025年1月4日(土)、5日(日)

時間

- ・市立図書館 午前9時～午後5時
- ・豊田分館 午前9時～午後4時30分

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 12月12日、19日、26日、
1月9日(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分



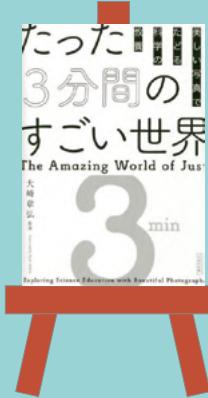
今日の新着図書



水墨画 紙を極める
—100作例でわかる選び方のポイント—

著/伊藤昌
日販出版社

水墨画のにじみやかすれなどの特徴的な表現に適した紙の選び方・使い方を解説している。最初に紙についてのQ&Aが載っている。



たった3分間の
すごい世界
The Amazing World of Just 3 min

著/大崎章弘
えほんの杜

たった3分間のすごい世界—美しい写真でたどる科学の教養—
著/大崎章弘
えほんの杜
キツツキは3分間で何回ぐらいう木をつつくのか。心臓から送り出された血液は3分間でどれくらい移動するのか。科学の世界を、美しい写真と3分間で紹介している。

四つの白昼夢
(篠田節子)

赫夜
(澤田瞳子)
方舟を燃やす
(角田光代)

笑う森
(萩原浩)
古池に飛び込んだのはなにガエル?
(稻垣栄洋)
おいしいもんには理由がある
(土井善晴)
本棚には裏がある
(酒井順子)

★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。 12月の実施期間 12月22日(日)～28日(土)

図書館だより

Nakano City Library Information



市立図書館



開館時間(休館:月曜日、毎月最終金曜日)

・平日 午前9時～午後8時
(試行延長中)

・土・日・祝日 午前9時～午後5時

市立図書館 ☎ (26) 5841

市立図書館

年末年始休館について

年末年始のため、下記期間中は休館します。

期日 12月29日(日)～2025年1月3日(金)

※図書館ホームページの利用やブックポストへの返却はできます。

ビデオ上映会 としょかん♪チ☆キネマ

会場 市立図書館2階AVホール

ゴーゴーモンスター

上映日時 12月15日(日) 午後2時～

紅白が生まれた日

上映日時 12月18日(水) 午前10時～

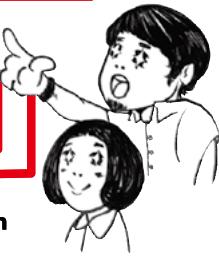
NHKスペシャル 世界遺産富士山

上映日時 2025年1月8日(水) 午前10時～



博物館だより

Nakano Museum Information



\公式HP/



二次元バーコード決済が可能になりました！

冬季と年末年始のお知らせ

・冬季開館時間

12月1日(日)～2025年2月28日(金)の開館時間は午前10時～午後4時です。

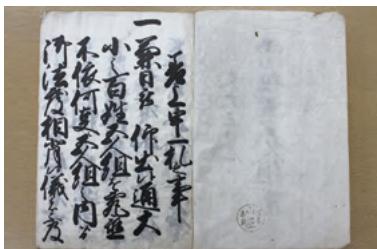
・年末年始期間

12月29日(日)～2025年1月3日(金)は、休館します。

歴史

開講中の講座紹介

「学芸員と学ぶ 古文書にみる江戸時代の中野」



写真は、現在講座で使用している1863(文久3)年の「御仕置五人組帳」です。江戸時代の五人組は、年貢の負担や治安維持などについて、百姓に連帶責任を負わせる制度です。受講者とともに史料を読みながら江戸時代の地域の歴史について考えていきます。

初心者の方には、より丁寧に解説します。途中参加も大歓迎です。

開講日時 毎月第3水曜日 午後2時～3時30分
会場 大研修室

自然

平日の昼間にまつたりと
セラピックプラネタリウム～星降る夜に～



リラックス効果のある「セラピックミュージック」をBGMに「星空演出」を楽しむ当館オリジナルのヒーリングプラネタリウム「セラピックプラネタリウム～星降る夜に～」を投影しています。

まつたりとした音楽を聴きながら、うとうとと満天の星空を楽しむ、そんなぜいたくな時間をぜひご体験ください。

投影日時 毎週水曜日 午後1時30分～2時15分
※12月25日(火)は「冬休み期間投影」のため中止

休館日 火曜日

開館時間 午前10時～午後4時

観覧料 常設展示室
一般300円 高校生以下150円
※未就学児、中野市内小中学生・
70歳以上は無料

市立博物館

(22)2005

(F) (38)1290

寄贈された専門分野の図書資料



当館には、考古資料・古文書・民具などのさまざまな実物資料のほかに、それぞれの分野で専門的な調査や研究をされてきた個人の方から寄贈を受けた図書資料も収蔵しています。

民俗関係を中心とした島田茂文氏寄贈図書には、1985(昭和60)年発行の「平岡の民俗」をはじめ、中野市や近隣市町村の民俗(生活用具・ことば・慣習など)を記録した貴重な書籍が含まれています。そのほか、県内外の発掘調査報告書や博物館などの展示図録が多い関孝一氏寄贈図書、交通・流通史に関する書籍や歴史関係雑誌のバックナンバーが含まれる山崎盈氏寄贈図書があります。

上記の3つの寄贈図書は、整理がほぼ終了していますので、ご関心のある方は、博物館受付でお問い合わせいただければ閲覧が可能です。なお、館外貸出は行っておりません。

★☆ 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・
冬休み
特別投影
12月25日(火)～
27日(木)

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～

日曜・祝日

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～

水曜プラネ
12月11、18日

ママ&ベビー Time
アステリアと
星の道しるべ

まつり癒し Time
セラピック
プラネタリウム
～星降る夜に～

がっつり天文 Time
太陽
私たちの母なる星

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紹介します。

キラリ★中野のチカラ No. 121



MIDORIツールマイツ 代表

土屋みどり

つちや・みどり 兵庫県出身。進学のために上京し、東京の企業に就職。2006年、夫の地元である中野市に移住。NPO法人日本バトンツーリング協会公認指導員。

バトンの魅力を もっと多くの人に伝えたい



1 2年に一度の発表会では生徒と演技することも
2 子どもたちの表現力を引き出す指導を心がける

「中野市出身の夫に、地元で子育てしようと
言われて。当時はあまり深く考えずに移住を
決めました。」

「長野はバトンがあまり身近ではないんだな
と。自分は年少から中学1年生までの10年間
ずっと続けてきました。中学校ではバスケットボ
ル部との両立が難しくてやめてしまったけど、
大学のバトン部に入つて再開して、社会人グル
ープにも参加していました。」

大学時代は経験者として後輩の指導や振り
付けを考案。就職後は、所属していたNPO法
人日本バトンツーリング協会の公認指導員の資
格も取得し、産休中の教員の代理で学校に赴く
ことわざつたという。

「この経験を生かそうと教室の立ち上げを
決意しました。知り合いも土地勘もないゼロか
らのスタートでしたが、義実家の協力もあって
2007年4月に体験教室を開くことができ
ました。最初は10人程度だったけど、バトンを
知つてもらえることが本当にうれしかった。」

現在は長野市でも指導しており、中野市と合
わせて40人ほどの生徒が所属。土屋さんと同じ
指導者の道を目指している生徒もいるそう。

指揮者として大変さを感じるのは、「振り付
けを考える時。7~10曲分を同時に考えます。
選曲も編集もすべて自分で。流行も取り入れつ
つ、バレエも好きなのでクラシックな要素も加え
ながら自分の経験を頼りに考えています。」

生徒たちにも振り付けを考える機会を与え、
「グループごとに披露する作品発表会では、こつ
そりまねしようかな、と思うような振り付けも
あつて毎回びっくりしながら見ています。」

今年で17年目を迎えた土屋さんのバトン教室。
「こんなに長く続くとは思つていませんで
した。体が動く限りは続けたいですし、子ども
たちがのびのび楽しく踊れるような雰囲気
づくりも大切にしていきたいですね。」

トンは生涯続けたい。そのためには自分
から行動しないと。」大学からは東京で
過ごし、就職後に結婚。
「中野市出身の夫に、地元で子育てしようと
言われて。当時はあまり深く考えずに移住を
決めました。」

「中野市出身の夫に、地元で子育てしようと
言われて。当時はあまり深く考えずに移住を
決めました。」

「中野市出身の夫に、地元で子育てしようと
言われて。当時はあまり深く考えずに移住を
決めました。」



三井住友海上文化財団 ときめくひととき 第1054回

成田達輝ヴァイオリン・リサイタル ペアチケット 1組

日時 2025年3月22日(土)午後2時開演
会場 市民会館ソソラホール

※未就学児入場不可

出演者



◆ヴァイオリニスト 成田達輝
圧倒的なテクニックと詩情豊かな
音楽性で、国内外のオーケストラ
と多数共演。

ピアニスト 實川風▶
多彩な音色を引き出しパロック作
品から現代作品まで幅広く演奏。



詳細は本紙21ページをご覧ください。

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 12月25日(水)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