

広報

2025(令和7年)

# なかの

# 1

No.238

特集

毎日、みんなで「いただきます!」

## 給食





# 新年賀詞

## 薔薇色の故郷を

### 目指して



新春を迎え、皆さまのご健勝を心からお慶び申し上げますとともに、日ごろ市政に対し、ご理解、ご協力を賜り御礼を申し上げます。

昨年は、信濃グランセローズが念願の独立リーグ日本一となり、本市出身の牧秀悟選手がキャプテンを務める横浜DeNAベイスターズは日本シリーズを制し、また、リノベーションした市民会館ソラホールでは久石譲氏の凱旋公演が実現するなど、中野市に元気をいただきました。

本年は、合併して新中野市となって20周年の節目の年であり、市民の皆さまとともに20周年を祝い、将来にわたり明るく住みやすい元氣なまちづくりの実現に向けた市政運営を行ってまいります。

少子高齢化が進み、人口減少、担い手不足などが全国的な課題です。また、依然として円安、原材料価格の高騰などによる影響が続いています。市では、地域経済の強化および活性化に向け、地元企業の支援や雇用確保、農業基盤の整備および工業の強化並びに就労支援に必要な施策を実施いたします。

また、中野市は果物や農産物の生産が盛んであり、昨年にはワイン・シードル特区の認定を受けるなど「農業王国」ですので、多くの方にそのすばらしさを堪能していただくようトップセールスを行うなど、生産者の皆さまを支援してまいります。

加えて、「子どもと真ん中」の政策として、小・中学校の給食費の無償化をはじめ、さまざまな子育て支援施策を拡充し、少子化対策をさらに加速させます。また、高齢者支援として、eスポーツを活用した居場所づくりや外出支援のほか、運転免許証を返納







ページ

02 新年のご挨拶



04 特集  
～毎日、みんなで「いただきます!」～給食



08 農林業センサスにご協力をお願いします



09 会計年度任用職員募集/  
市・県民税の申告準備をお願いします



10 ソソラ市民劇場



11 信州なかの日とスペシャル



12 健康広場なかの



14 生き生き!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



20 暮らしの情報掲示板



27 農業委員会だより



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。

今月の表紙

毎年「広報なかの」1月号の表紙を飾るのは、その年の干支をかたどった土人形です。  
今年は巳年ということで巳が乗った縁起物のだるまで2025年のスタートを飾りました。



人口の動き

人口:40,534人 (-57)

男:19,678人 (-38)

女:20,856人 (-19)

世帯数:16,317戸(-7)

【2024年12月1日現在】

※2020年国勢調査を基に推計

10言語翻訳、読み上げ機能で  
広報なかのをもっと身近に。

カタログ ポケット



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



中野市公式  
ホームページ



中野市公式  
Facebook



中野市公式  
Instagram



中野市公式 X



中野市議会







特集

# 給食

毎日、お昼に  
「いただきます。」

1月24日～30日は  
**全国学校給食週間**

戦後一度は途絶えた学校給食の普及を記念して、12月24日が「学校給食記念日」と制定されました。しかし、12月24日は多くの学校で冬休み期間に当たるため、文部科学省は1カ月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」と定め、学校給食の意義や役割について理解や関心を高める取り組みを進めています。







計量しながら盛り付け

卵の花炒り煮

全身を使ってかき混ぜる！

「学校給食衛生管理基準」に基づき  
温度管理を徹底しています

大量の野菜

ていねいにあく取り

中野市で  
造られたみそ

冬野菜ときのこのみそ汁

カラッと揚げていく！

中野市産のきのこがたっぷり！

調理開始

にじまの唐揚げ

配送

9:30

日野小学校

学校へ出発！

給食の時間

12:30

みんなで配膳！



完成したものからコンテナへ



コンテナごと熱風消毒



洗浄・消毒

13:40

明日に備えて、学校から返却された  
食器などをキレイにしています



今日もおいしい給食

「じゅんじゅんまですた！」





毎月19日は

# 食育の日

**食**育とは生きる上での基本であり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識やバランスのいい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実現することができる力を育むことです。  
給食センターでは、毎月19日ごろに「食育の日献立」を提供しています。

南部学校給食センター  
12月16日の献立



- ・ごはん
- ・冬野菜ときのこのみそ汁
- ・にじますの唐揚げ
- ・卵の花炒り煮
- ・牛乳

冬野菜の白菜や市内産の大根、きのこをたっぷり使った「食育の日献立」です。

にじますは山ノ内町で養殖されたもので、栄養豊富なおからを使った炒り煮は昔から食べられてきたおかずです。

## 学校給食

ができるまで

中野市の2つの給食センターで、1日約3,500食の給食が作られ、市内の小中学校に提供されています。

今回は、6つの小中学校の給食を作っている南部学校給食センターの様子をお届けします。

食材受け入れ



温度チェック

一箱ずつ計量！



化学調味料は使わず、  
煮干しなど天然のだしを使用



その日に使う調味料を準備



野菜などの下ごしらえ



三層シンクで3回洗い、  
汚れを丁寧に落とします



異物混入防止のため、  
目視を徹底！



私たち栄養士が毎日の献立を  
考えています！

給食センターだよりもお届け！



同じ大きさにカット！



田澤栄養教諭



農林業の

現在を知る大規模調査



市公式HP



# 農林業センサスにご協力をお願いします

問 庶務課 ☎(22)2111 (内線430)



## 農林業センサスって?

5年ごとに全国の農林業を営む方や農山村の実態を明らかにするための調査です。農林業に関する最も基本的で重要な統計を作成することを目的としています。

**調査対象** 農業・林業を営む全ての方

**調査期間** 1月末まで

※オンライン回答は1月21日まで

## 調査の流れ

### 調査票の配布

調査員が調査対象に該当するか聞き取り、調査票を配布

### 回答方法の選択

オンラインまたは調査員に提出するか選択が可能

### 集計

厳重な情報管理体制のもと、農林水産省で集計

### 結果の公表

集計結果は農林水産省のホームページで公表されます



▲期間中、県知事に任命された調査員が「統計調査員証」を掲示します



# 会計年度 任用職員募集



**申込期限** 1月17日(金)

**試験日** 2月2日(日)

## 募集職種

- 一般事務・窓口
- 介護支援専門員
- 保育所保育士（フルタイム・パートタイム）
- 道路等修繕・管理用務員
- 一般事務・窓口（障がい者雇用）
- 社会就労センター指導員
- 保育所送迎バス添乗員
- 公民館職員
- 保健師
- 管理栄養士
- 家庭児童相談員
- 教育支援員

▶試験方法 面接試験

▶試験会場 市役所

▶申込方法 「中野市会計年度任用職員採用試験申込書」に本人が必要事項を記入し直接お持ちいただくか、郵送してください。

試験申込書は庶務課窓口または市公式ホームページから取得できます。  
また、詳細については、市公式ホームページをご覧ください。



## 市・県民税の 申告準備をお願いします

問 税務課 ☎(22)2111(内線225)、信濃中野税務署 ☎(22)3151(代表)



申告相談で農業所得や医療費控除などを申告する場合は、事前準備として帳簿類や領収書などの整理や経費の計算を済ませておくようお願いします。

➤ 申告相談期間 2月17日(月)～3月17日(月)

➤ 予約受付日時 予約受付開始：2月3日(月)  
※月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

➤ 予約方法 予約専用電話のほか、LINEでも予約できます  
予約専用電話 ☎(38)1300 (予約受付日時以外は通話できません)

≫ 詳細な日程やLINEの予約方法については、次号でお知らせします。≪

※所得税・消費税・贈与税の確定申告会場を信濃中野税務署で開設します。

入場には、当日配布または国税庁LINE公式アカウントで事前に取得した入場整理券が必要です。



中野市市民会館ソソラホールオープニング記念

# ソソラ市民劇場

ファースト祝賀祭～ふるさと2.0～

問合せ 文化スポーツ振興課（内線394）

市民とアーティストが一緒になって創り上げる市民の新しいお祭り。音楽・演劇・ダンスのステージ発表やトークショー、ワークショップ etc…。新しくなったソソラホールいっばいに繰り広げられる2日間。皆さまのご来場をお待ちしています。

日時

2月23日(日)祝 午後2時～

2月24日(月) 午後1時～

会場

市民会館ソソラホール

出演者

音楽 ～あやしいサーカス団～



中川賢一さん  
(ピアニスト・指揮者)



野村誠さん  
(作曲家・鍵盤ハーモニカ奏者)



鵜木絵里さん  
(ソプラノ歌手)



野尻小矢佳さん  
(打楽器奏者)

演劇



柏木陽さん  
(演劇家・劇団百貨店代表)



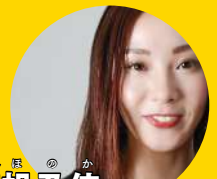
わたなべなおこさん  
(演劇家)



松田弘子さん  
(俳優)



井田亜彩実さん  
(振付家・ダンサー)



南帆乃佳さん  
(ダンサー)

ダンス

+「さあ、やるぞ！～音楽・演劇・ダンスワークショップ～」参加者

チケット

2月23日(日)祝：無料

2月24日(月)：【前売り】一般500円、高校生以下250円

【当日】一般1,000円、高校生以下500円

事前販売：文化スポーツ振興課および豊田庁舎豊田窓口係、ながの電子申請サービス

当日販売：市民会館ソソラホール



主催 信州なかの文化芸術祭実行委員会、中野市

助成 令和6年度コミュニティ助成事業 | 一般財団法人 自治総合センター



一般財団法人 自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業により開催しています。



市内でさまざまなミッションに取り組み、活動している地域おこし協力隊。  
これまでの活動の振り返りと2025年の抱負を伺いました。



近藤真由 隊員

### mission: 空き家対策

一緒にお家のことお話ししましょう！

問 都市建設課 ☎(22)2111(内線358)

4月から協力隊として空き家対策の活動を通し私が思うことは『空き家はある、使いたい人もいる、なのに使えない』という現状です。

中野市の空き家は約1,000戸あるといわれています。そのうち活用できる(市場に出ている)お家はほんの一握りです。

相談所では活用希望者からのご相談の方が多くあります。お家のことは所有者の方の気持ちが第一ですが、大切なお家も放っておけばすぐに傷んでしまいます。適正な管理、もしくは誰かに貸すことで誰かに管理してもらう、なんて選択肢もあります。

借りたい人は意外と多いのです。でも、誰でも良いつけわけではないと思います。だから、私と一緒に家のことを考えてみませんか？

相談してよかったなと思ってもらえるような場所を、今年も作り続けたいと思っています！



1



2



3



4

- 1 信州なかの環境フェア2024で空き家のパネル展示と2種類のアップサイクルワークショップを行いました
- 2 中野立志館高校3年生と空き家断熱改修の外壁仕上げ工事ワークショップを行いました
- 3 断熱改修を行ったファサードに空き家マッチング掲示板を作るためイベント開催予定
- 4 空き家相談所以外でもイベントの出張ブースや空き家相談会を開催



ウオン・ジュン・シアン 隊員

### mission: 多文化共生

Nakano city, a city away from city!

自然と都会が調和するまち 中野市

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線401)

It has been a true pleasure working with Nakano City since last year, especially in sharing multicultural activities and knowledge with its wonderful community. The "English de Pokeca" event was an absolute highlight, as we witnessed the joy and courage of parents and kids using simple English words to play their favorite game. It was inspiring to see how small steps in language learning could bring such big smiles. I also had the honor of traveling to various places to introduce the beauty of Nakano City. Last year, I had the chance to share its charm with people from different areas in Nagano Prefecture and Tokyo.

Looking ahead, I hope to visit new prefectures to continue promoting Nakano City. I also aim to introduce more activities celebrating diverse cultures and work towards making Nakano City a truly multicultural city.

昨年は、中野市の地域おこし協力隊として活動できて本当に光栄でした。特に、多文化活動や知識を皆さんと共有できたことは素晴らしい経験でした。企画したイベント「英語 de ポケカ」では、好きなゲームに簡単な英単語を駆使して親子で挑戦する姿にとっても感動しました。言語の習得には小さな一歩が大切だということを改めて実感しました。

また、県内の市町村や東京に住んでいるたくさんの方々に中野市の魅力を紹介する機会があり、いろいろな場所に訪れることができたことも光栄でした。

今後は、他県に住んでいるさらにたくさんの方に中野市を紹介したいです。また、中野市が多文化都市になる日を目指して、より多くの文化に触れられる活動を企画していきたいです。



1



2



3

- 1 中野立志館高校の生徒と中野市についてディスカッション
- 2 毎月行っている子育て支援拠点施設HUBLICでの英語絵本の読み聞かせ
- 3 銀座NAGANOで開催された移住関連イベントで中野市の魅力を発信



# 今年も健〔検〕診希望調査が

## はじまります

問 健康づくり課

☎(22)2111(内線242)

一年のうち、ほんの少しの時間で健康チェック。毎年受けるだけで経年変化を知ることができます。さあ、今年も特定・いきいき健診、がん検診を受けましょう！

今年も健(検)診の申し込みの時期がやってきました——…

ま、去年受けて問題なかったし、今年はやらないでいいか！

健康づくり課  
小根澤

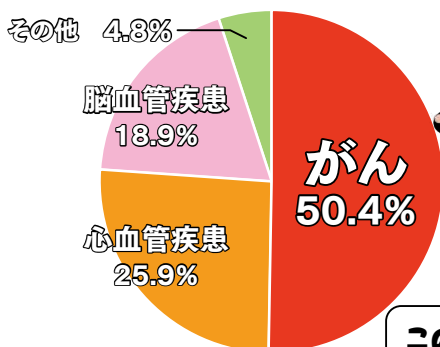
HMM...

今年も調査書が届いたけど  
どうしようかな…

STOOOP!!

# ちょっと待った!!

## 中野市の死因の割合



今は良くても、将来のために  
健康状態を確認することは  
すごく大切なことなんだ！

健康づくり課  
田中

このデータを見るとがんや心血管疾患、脳血管疾患  
(生活習慣病)で亡くなっている方が多い…。

体の異常に早めに気付くには、定期的ながん検診や  
特定・いきいき健診を受けることが必要になってくるよ！

そんなことはないよ！  
実は意外と簡単！

NON NON

OH..

でも、申し込みの手続きとか  
面倒なんじゃ…



調査書

まずは、健(検)診調査書が届いたらすぐに中を確認!

1月中に全世帯に届きます!

該当する項目に“○”をつける!

世帯主に届くけど、家族全員で確認だ!

OPEN

同封された返信用の封筒で  
2月7日(金)までに提出!

なるほど、これなら簡単だね!



CLAP CLAP

去年からスマホやパソコンから申し込みができるようになったよ!

BAAAAAN!!

そうと分かれば、今年も  
特定・いきいき健診、がん検診  
を受けよう!

「調査書の提出が締切日に間に合わない」、  
「受診券を失くしてしまった」場合は、  
再発行や郵送などに時間がかかることが  
あるから早めに健康づくり課に連絡してね!

わかった!

YEAHHH



# ヒート ショック にご用心！

冷え込む季節に気を付けたい

## ヒートショックとは？

急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することで心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす現象のこと。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の方や高齢者の方は特に注意しましょう。

どんな場所で起こりやすい？

## お風呂やトイレに注意

入浴時、寒い脱衣所で服を脱ぐことで、血管が縮み血圧が上昇します。急上昇した血圧はお風呂のお湯に浸かることで血管が広がり、今度は急激に低下します。

また、このような血圧の乱高下は、暖房のないトイレでも起きやすくなるので注意しましょう。

## 予防方法



## 入浴前にチェック！

- ◆血圧が高いときは入浴を控えましょう。
- ◆入浴の前後は水分補給をしましょう。
- ◆脱衣所と浴室を暖房器具で温めておきましょう。浴槽のふたを開けたり、床に温かいお湯をかけたりするのも良いでしょう。
- ◆湯舟に浸かる前にシャワーやかけ湯で体を温めましょう。
- ◆お湯の温度は40度未満のぬるめに設定しましょう。
- ◆長湯は避け、同居人がいる場合は入浴前に一声かけて見守り体制をつくと安心です。



## 飲酒後の入浴、ダメ、ゼッタイ！

飲酒後は血圧が下がる傾向にあります。

お風呂で体を温める行為も血圧を下げるので、飲酒後のお風呂はより一層血圧の変化に注意が必要です。

飲酒後の入浴が必ずしもヒートショックを引き起こすとは限りませんが、リスクが高いことを覚えておきましょう。

問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

## 高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種費用助成

高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種費用の一部助成を行っています。

**対象** 過去に高齢者肺炎球菌ワクチン接種を受けたことがない方で、次の条件のいずれかに当てはまる方

- ①接種を受ける日において65歳の方
- ②特定の疾患を有する60～64歳の方

**自己負担額** 2,000円

**手続き方法** 対象となる65歳の方へ誕生日の翌月に予診票を送付しますので、指定医療機関へ直接予約をして接種を受けてください。予診票を紛失された方は健康づくり課へご連絡ください。

※費用助成を受けられる期限は、**66歳の誕生日の前日**です。

66歳以上で過去5年以内に高齢者肺炎球菌ワクチン接種を受けたことがない方は、任意接種費用の助成を受けられます。詳細は、市公式ホームページをご覧ください。健康づくり課へお問い合わせください。

## 健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

**期日** 毎週水曜日  
**時間** 午前10時～11時30分  
**会場** 中野保健センター

## 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** 1月16日(休)  
**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。



# DX

## はじめました。



### 市税などの口座振替が簡単に!!

キャッシュカードを専用端末に読み込ませ、暗証番号を入力することで、口座振替の申し込みができるようになりました!

問 税務課 ☎(22)2111 (内線228)

### 申し込みに必要なもの

- ・キャッシュカード  
(市取扱金融機関のものに限る)
- ・窓口に来られる方の身分証明書

### 申し込みが可能な市税など

- 固定資産税(都市計画税を含む)
- 市県民税(普通徴収・森林環境税を含む)
- 軽自動車税(種別割)
- 国民健康保険税(普通徴収)
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)
- 介護保険料(普通徴収)
- 保育料(副食費、延長保育料を含む)
- 上下水道料金

各担当課または豊田庁舎豊田窓口係でお申し込みください。詳細は市公式ホームページをご覧ください。

### 誰でも簡単!! 申し込み3ステップ



窓口に来られた方の本人確認後、専用端末にキャッシュカードを読み込ませる



専用端末に暗証番号を入力



その場で金融機関との通信が行われ、申込完了!

税務課 徳竹

## 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。

※申し込みは不要。参加費は無料です。

問 申 高齢者支援課 ☎(22)2111 (内線366・389)



### さんさん講座

内容 フレイル予防で健康長寿  
日時 1月14日(火) 午前10時~11時30分  
講師 横川満貴子さん  
会場 中央公民館講堂  
持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル

内容 転ばぬ先の杖~転倒しない体づくり~  
日時 1月30日(木) 午前10時~11時30分  
講師 春原輝明さん  
会場 中央公民館講堂  
持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル



### 水曜メンズクラブ

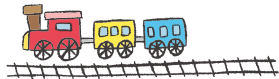
男性の運動自主グループが新たに発足しました。

初めての方もぜひお誘い合わせてお出かけください。

参加を希望される方は高齢者支援課へお問い合わせください。



開催日 毎週水曜日  
時間 午後2時~3時30分  
会場 中央公民館101体育室



# 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

1月15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)



1月16日(木)  
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)  
※フェスタオルをお持ちください。



## マタニティクラス

持ち物/子育て応援ガイドブック(3/1のみ)、筆記用具、母子健康手帳

### 日時・会場

### 内容

### Web 予約

2月1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



3月1日(土)  
午前9時30分  
～11時30分  
中野保健センター

親と子の歯の健康、産後のお話、出産・子育てにおける制度とサービスの紹介、お父さんの妊婦体験、個別相談



感染すると――…

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによる感染症です。毎年秋から冬にかけて流行します。

予防策は…

- ・石けんと流水での手洗い
- ・トイレやドアノブなどの消毒

### 消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウム原液の濃度が5%の漂白剤など(★) + 水 = 消毒液(500ml)

おう吐物や便が付いたところを消毒  
⇒ ★=10ml (目安: ペットボトルキャップ2杯)

食器やドアノブなどを消毒  
⇒ ★=2ml (目安: ペットボトルキャップ半分)

## 歯っぴー親子むし歯予防教室

### 日時・会場

### 内容

1月20日(月)  
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 1・2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)	1月29日(水) 午前10時～	「産後ケア相談」 育児とママの体のケア相談
	2月10日(月) 午前11時～	「絵本の読み聞かせ」 中野子どもの研究会さんの楽しいおはなし
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	1月21日(火) 午前10時30分～	「ベビーマッサージ」 パパもママもおでかけください
	2月6日(木) 午前10時～	「就労相談」 就労についてのお悩み、なんでもどうぞ
ひよこ保育園 子育て支援センター (たまご)	2月3日(月) 午前10時～	「豆まき」 ひよこ保育園で一緒に豆まきをしよう
子育て支援拠点施設 (HUBLIC)	1月18日(土) 午前10時～	「おにぎりの会」 自分で炊いたご飯で手作りそのおにぎりを作ろう!
	2月13日(木) 午前10時～	「保健相談」 育児のちょっとした気になること、保健師さんに聞いてみよう

### 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



## 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)

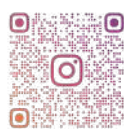
※ご希望日時に予約ができない場合がありますので、ご承知ください。

### 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。



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。  
以下の二次元コードからご応募ください。

問 庶務課

☎(22)2111 (内線212)



ふじかわ ふうまる  
**藤川初丸さん(10カ月)**  
元気にスクスクと  
育っています!  
たくさん遊ぼうね!



みやざわ みらい  
**宮澤未来さん(3歳)**  
元気いっぱい素敵な  
笑顔をこれからもた  
くさん見せてね★



主目的のできごとを写真でレポート

# まちかど トピックス

12/8

「彼女お借りします」×中野市 タイアッププロモーション  
なかのかのかり祭

人気漫画「彼女、お借りします」(略称「かのかり」)とのタイアッププロモーション事業として、市民会館ソラホールを主会場に、なかのかのかり祭を開催しました。当日は、なかのかのかり祭でしか入手できないオリジナル描き下ろし漫画抽選会をはじめ、かのかりグッズの販売やオリジナルラッピングカーの展示など全国から集まった多くのファンを熱狂させていました。

また、市内商店街を舞台に行われた特別企画のコレクションラリーでは、あいにくの雪模様でしたが、作品とコラボした限定商品やオリジナルクリアカードの配布など大いに盛り上がりを見せました。





▶柳貴家雪之介さんによる  
「水戸大神楽」



11/30

落語の世界へ  
春風亭小朝独演会

市民会館ソラホールオープニング記念として春風亭小朝さんによる独演会を開催しました。  
源頼朝に仕えた武将・那須与一が登場する源平合戦の名シーンを題材とした「扇の的」や、江戸時代に実在した腰元彫りの名工をモデルに描いた人情噺「浜野矩随」が披露され、満席の大ホールには笑いと感動が溢れました。



12/1

「カチューシャの唄」110周年を記念  
中山晋平記念館クリスマスコンサート



中山晋平記念館で「カチューシャの唄」110周年を記念したクリスマスコンサートを開催しました。  
当日は、ハープ奏者の竹内遥香さんと丸山京子さんが出演し、「アヴェ・マリア」をはじめとしたクリスマスソングや「カチューシャの唄」などの演奏が披露されました。  
参加者は、2台のハープが奏でる透明感のある美しい音色に聞きほれていました。

12/8

木管楽器トリオによる冬のコンサート  
高野辰之記念館クリスマスコンサート

高野辰之記念館でクリスマスコンサートを開催しました。  
福田伸幸さん、渡辺幸絵さん、古川美登里さんによる木管楽器トリオとピアノの中野もと子さんをお迎えし、童謡・唱歌などをそれぞれの管楽器の独奏や木管三重奏で披露されました。  
プログラム最後のメドレー「ふるさとの四季」では、素敵な演奏に耳を傾けながら口ずさむ参加者の姿もありました。



12/7

「人権」に対する理解を  
人権センターまつり

中野市人権センターで人権センターまつりを開催しました。身近にある「人権」に対する理解と人権意識の啓発を目的として、利用者作品の展示やオカリナの会の演奏を行いました。  
人権講演会では、長野県多文化共生相談センターから2人の講師をお招きし、ベトナムに関する多文化共生・異文化理解をテーマとした講演をしていただきました。





# 暮らいの 情報掲示板

## 1・2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

1/8 (水)	■ 名僧の墨蹟展 会中野陣屋・県庁記念館 期1月27日(月)まで
1/12 (日)	■ 新春陣屋初笑い 飲々亭冷奴師匠 会中野陣屋・県庁記念館
1/15 (水)	■ 中山晋平記念館うたう会 ※29日(水)も開催 会中山晋平記念館 <b>Pick up イベント②</b> ■ 思い出の旅風景二人展 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
1/19 (日)	■ 市民スキー・スノーボード教室 <b>Pick up イベント③</b> 会Theきじまスノーパーク (旧牧ノ入高原スノーパーク) ■ 帯の瀬の日 ※2月16日(日)も開催 会農村改善センター 帯の瀬ハイツ
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
2/2 (日)	■ 開放 市民の日 会農村改善センター 帯の瀬ハイツ
2/8 (土)	■ 差別をなくす市民集会 会中央公民館

2/13 (木)	■ デコパージュ展「二月のバラも美しい」 会中野陣屋・県庁記念館 期2月24日(月)まで
2/16 (日)	■ おとまちカフェ 会中野陣屋・県庁記念館
2/22 (土)	■ 男女共同参画セミナー・差別をなくす講演会 会中央公民館 <b>Pick up イベント①</b>
2/23 (日)祝	■ ソソラ市民劇場 ※2月24日(月)も開催 会市民会館ソソラホール
開催中	■ 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



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。

### 買取のまるよし

捨てないで! こんなお品物も大歓迎です!

- 石が取れたり、壊れているアクセサリ
- サイズが合わない指輪
- 名前の入ったアクセサリ
- 金歯や万年筆のペン先などの金製品
- ガラス割れ・変色・サビなどOK! 壊れたブランド時計
- 傷があったり、使い込んだブランドバッグ
- 書き損じたハガキ
- 余った年賀状

**洋酒買取** ご自宅で飲まずにしまっておいた未開封のウイスキー・ブランデー・ワインなど箱がなくとも買取いたします!

電話 **0269-27-4886** 中野市大字一本木252-1(イオン中野店内1F) 【営業時間】10:00~19:00 年中無休  
古物商許可証番号/長野県公安委員会第481032000010号 日曜のみ18:00まで

飯山市生まれ中野市在住の吉越(店主)です。地域密着の安心なお店。お気軽にどうぞ!

### がんばるキミを応援する

個別指導 **エール学習塾** 中野教室 (TEL) 0269-38-9227  
中野市新井466

一人ひとりにピッタリの個別指導 自習スペースあり 勉強のやり方を指導

- 小学生コース (60分)
- 中学生コース (90分 or 120分)
- 高校生コース (90分 or 120分)
- 中間・期末テスト対策 受験対策講座

**生徒募集!**

まずは **無料体験** から。  
学習相談も受け付けております。

有料広告欄

有料広告欄



# Pick up イベント



## 男女共同参画セミナー 差別をなくす講演会

カレンダー①

問 申 人権・男女共同参画課 ☎ (26)2287

▶講師の堀内都喜子さんは中野市出身。現在はフィンランド大使館広報部に勤務。参加は、電話または二次元コードからお申し込みください。託児もあります。



日時 2月22日(土) 午後2時～3時40分

会場 中央公民館

講師 堀内都喜子さん (ライター)

演題

「世界一幸せな国フィンランドから学ぶこと」  
～フィンランドの事例からジェンダー平等や多様性を考える～

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 200人 参加料 無料

申込開始 1月14日(火)

電子申請



## 晋平メロディを歌いつぐ 中山晋平記念館うたう会

カレンダー②

問 申 中山晋平記念館 ☎ (22)7050

▶思い切り歌って、寒さを吹き飛ばしましょう！大勢の皆さまのご参加をお待ちしています。



晋平メロディを中心に昭和の愛唱歌をピアノ伴奏と一緒に歌って楽しめます。その後、中山晋平の生涯を描いたビデオを鑑賞します。

期日 1月15日(水)、29日(水)

時間 午後2時～3時30分

会場 中山晋平記念館

料金 一般300円

(市内在住の70歳以上の方は無料)

定員 50人 申込方法 電話

申込期限 両日ともイベント当日



## 健康増進・体力づくりに！ 市民スキー・スノーボード教室

カレンダー③

問 申 中野市体育協会 ☎ (26)3572

▶初心者の方から経験者の方までどなたでも参加可能です。参加料など詳しくは、お問い合わせください。



期日 1月19日(日)

会場 The きじまスノーパーク  
(旧牧の入高原スノーパーク)

対象 スキー：小学3年生以上  
スノーボード：小学5年生以上

申込方法 中野市体育協会事務局 (市民体育館)  
またはマツヤスポーツ ☎ (22)4706  
へ申込書を提出

申込期限 1月12日(日)



## フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎ (26)3111

日時 2月4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)

## ご寄付ありがとうございました

問 申 庶務課 (内線400)

三澤忠 様 (東京都)

絵画7点

中野陣屋・県庁記念館振興のため

有限会社小田切牧場

代表取締役 小田切隆治 様 (中野)

有機肥料 100袋

一本木公園の植栽管理のため

## お知らせ



凍結による水道管の破損にご注意ください

問 上下水道課(内線284)

冬期間は凍結による破裂などの事故が起こりやすくなるため、次の点に注意しましょう。

- ・水道管の立ち上がりに保温材や保温器具を使用しましょう。
- ・不凍栓を閉めて蛇口から水抜きを行いましょう。
- ・アパートなどにお住まいの方は、冬期間の管理方法を大家や管理会社などに確認しましょう。
- ・長期不在となる場合は、止水栓での閉栓をおすすめします。



市公式HP

コンビニ交付サービスの一時停止

問 市民課(内線236)

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。

停止日時

1月18日(土) 午前10時～午後9時

スポーツ振興くじの助成金で設備を整備しました

問 文化スポーツ振興課(内線364)

市では、スポーツ振興くじ助成金を受けて市民体育館のアリーナ床を整備しました。

老朽化していた床をケガのしにくいクッション性のあるスポーツ用シートに改修し、各種目のコートラインや壁面の塗装を行い、視認性の高いアリーナになりました。



国の教育ローン(日本政策金融公庫)

問 日本政策金融公庫長野支店

☎ 026(233)2141

高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。詳しくは、ホームページまたはコールセンターまでお問い合わせください。

教育コールセンター

☎ 0570(008)656

☎ 03(5321)8656



日本政策金融公庫HP

## 市有財産を売却します

問 申 企画財政課(内線222)

物件の詳細や申込方法は、市有財産売却案内書をご確認ください。案内書や申請様式は、企画財政課で配布するほか、市公式ホームページからダウンロードが可能です。

申込期限 1月31日(金)



市公式HP

### 物件番号 1-2

中野市小田中(中野警察署旧副署長宿舍跡地)  
土地 259.10㎡





# 自転車用ヘルメット購入支援事業

問申 生活環境課（内線238）

2023年4月に自転車用ヘルメットの着用が努力義務化されたことに伴い、自転車用ヘルメット着用率向上のため、購入費用の一部を助成します。  
なお、2024年度をもって本事業を終了します。申請はお早めに！

申請期限  
3月31日(月)



## 助成対象者

次のすべてを満たす方が対象です。

1. 年度末で満16歳～18歳  
または65歳以上の方
2. 2024年4月1日以降に  
自転車用ヘルメットを購入した方
3. 市内に住所を有する方

## 申請に必要なもの

1. 本人確認書類  
(学生証、運転免許証、保険証など)
2. ヘルメット購入額が確認できる  
領収書など
3. 補助金の振り込みを希望する  
口座の通帳の写し
4. 安全認証が確認できる写真など

## 助成対象のヘルメット

安全認証を受けた新品の自転車用ヘルメット

※他の助成金を受けたものは除く

例) SGマーク・JCFマーク・CEマーク  
GSマーク・CPSCマークなど

## 助成額

購入額の1/2（上限2,000円）  
※対象者1人につき1個1回限り

※申請方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



## ミニジョブカフェ 個別相談会

問申 商工観光課（内線258）

ジョブカフェ信州から派遣されるキャリアコンサルタントによるマンツーマンの実践的なアドバイスを受けます。

開催日 毎月第2火曜日

※2月は4日(火)に開催

時間 ①午後1時30分～2時20分

②午後2時30分～3時20分

③午後3時30分～4時20分

会場 市役所

対象 おおむね45歳までの求職者

定員 1日3人

相談費用 無料

申込期限(要予約)

開催日の3開庁日前

市公式HP



市外から転入した従業員の  
家賃の一部を補助します

問申 商工観光課（内線258）

住居の賃借を伴う市外から転入した39歳以下(転入日時点)の従業員に家賃の補助をした事業者に対して補助を行います。

申込期限 2月28日(金)

※詳しくは、市公式

ホームページをご

覧ください。

市公式HP



## 募集



### 中野市地域防災計画の 修正(案)へのご意見

問申 危機管理課(内線286)

公表期間 1月15日(水)～  
2月12日(水)

公表場所 危機管理課、豊田庁舎  
豊田窓口係、市公式ホームページ  
意見の提出期限 2月12日(水)  
※意見の提出方法など詳しくは、  
市公式ホームページを  
ご覧ください。



### 地域発元気づくり支援金 活用事業

問申 市民協働推進室(内線455)

県では、自主的・主体的に取り  
組む地域の元気を生み出すモデル  
的で発展性のある事業を支援して  
います。

対象団体 公共的団体など

申込期限 2月3日(月)

※対象事業など詳しくは、市公式  
ホームページをこ  
覧ください。



### ハクビシン捕獲用 わな講習会

問申 農業振興課(内線251)

期日 2月1日(土)

時間 午前9時30分～11時30分

会場 中央公民館講堂

教材費 1750円(当日集金)

申込期限 1月22日(水)

※本講習を受講し、審査問題を一  
定水準以上正解した方は、通常  
必要となる狩猟免許がなくても  
ハクビシンの捕獲許可が受けれ  
れます。詳しくは、  
市公式ホームページを  
ご覧ください。



### 社会就労センター 運営委員

問申 中野社会就労センター

☎(22)2973

募集人数 1人

任期 4月1日～2027年3月

31日までの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 2月10日(月)

※詳しくは、市公式  
ホームページをこ  
覧ください。



### 市営住宅入居者

問申 都市建設課(内線273)

現在空きのある住宅と2月から  
4月までに明け渡しがあった場合  
に備え、補充入居者を募集します。

申込期限 1月20日(月)

抽選日時 1月30日(木)

午後1時30分

抽選会場 市役所会議室21

※詳しくは、市公式  
ホームページをこ  
覧ください。



### 「ふるさと信州中野会」の 会員を募集しています

問申 信州なかの産業・観光公社

☎(38)0383

「首都圏」と「関西」に2つの会  
があり、本市出身の方や中野市に  
縁がある方の会です。家族、親戚、  
友人などで県外にお住まいの方が  
いましたらお声がけください。

入会金・年会費 無料

※申込方法など詳しくは、市公式  
ホームページをこ  
覧ください。





# 科学者になる!

小林美結

(こばやし みゆう・中野小学校4年)

夢

No.233

私のしょう来のゆめは、科学者になることです。なぜかという、空を飛びたかったからです。空を飛んでいる鳥を見て、自分も自由に空を飛びたいと思ったので自分で空を飛べる機械を作ろうと思いました。

他にも、便利な道具や機械を作って、みんなが楽しく遊べたり、使ってくれた人に喜んでもらえたりするような科学者になれたらいいなと思っています。

## 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／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／乗馬フィットネス機器／漬物重石／メイクBOX／湯たんぽ／漬物用桶／かめ（焼き物）／~~2024~~ 女児用礼服一式／セミダブルベッド／破魔弓／藤娘（日本人形）／五月人形／羽子板

### 無償で譲ってください

リング用コンテナ／モモ用コンテナ／二段ベッド／ミシン

問 中野市消費生活センター ☎(22)2201



## 学校体育施設利用団体

問 文化スポーツ振興課（内線364）

2025年度の市内学校体育施設開放事業に係る利用団体を募集します。

**対象** 市内に在住、在勤または在学する方で組織し、20歳以上の責任者および管理指導員として従事することができている団体

**利用施設** 市内小・中学校体育館

**利用時間**

（平日）午後6時～10時

（土日・祝日）午前9時～午後10時

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 防衛省から学生募集

問 自衛隊長野地方協力本部  
長野地域事務所  
☎026(235)6026

**募集区分** 自衛官候補生

**受験資格** 18歳以上33歳未満の方

**申込期限** 2月19日(水)

※試験日など詳しくは、自衛隊

長野地方協力本部ホームページをご覧ください。



## 年金

公的年金の源泉徴収票が  
発行されます

2024 年中に老齢年金を受け取られた方に、支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税などをお知らせする「公的年金等の源泉徴収票」を日本年金機構からお送りします。1 月中旬から順次発送予定です。

24 年中に老齢年金を受け取られたにもかかわらず、源泉徴収票が届かない場合は、長野北年金事務所にお問い合わせください。

※障害年金、遺族年金のみを受け取っている方には発行されません。



☎ 市民課（内線237）  
長野北年金事務所 ☎026(240)4100

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

鍋がおいしい季節になりました。花椒や唐辛子などを使ったマールータンが個人的ブームで、多いときは週 4 で食べています。さつまいも春雨ともやし、白身魚を入れ、豆乳で仕上げるのがおすすめ。寄せ鍋も飽きたなあなんて方は意外と簡単なのでぜひ。（佐藤）



## トラブル事例

166

〇〇ペイで返金しますと  
いわれたら詐欺を疑って

ネットで腕時計を購入し、前払いで個人名義の口座に代金を振り込んだ。

その後「商品が欠品になったので返金します。返金方法について無料通話アプリで説明します。」とメールが来た。連絡すると「〇〇ペイで返金する。」と指示

された。指示通りに入力を繰り返したところ、気づいた時には約10万円送金させられていた。

## アドバイス



ネット通販で商品を購入したところ、販売業者から「欠品のため〇〇ペイなどのコード決済アプリで返金する」と言われ、返金手続きをしているうちに「返金」してもらはずが「送金」していたという相談が寄せられています。販売業者から「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑いましょう。

販売業者の名称・所在地・電話番号が明確に記載されていない、商品価格が通常より安い、返品・返金ルールが記載されていないサイトは詐欺サイトの恐れがあります。利用前によく確認しましょう。

☎ 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 1月10日(金) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎第4会議室 ②期日 2月10日(月) 時間 午前9時～11時 会場 市役所面談室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(中央公民館内)	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



謹賀新年



新年のごあいさつ



農業委員会 会長  
増田善行

明けましておめでとうございます。皆さまには、お健やかに新春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。

昨年は年初に能登半島地震が発生し、本震災により市内のキノコ栽培施設などにも被害が発生してしまいました。被害に遭われた方々には心よりお見舞い申し上げます。また、昨年4月からは、区長会をはじめ各種団体や関係各位のご尽力により、第8期の農業委員会が発足しております。

さて、一昨年より10年後の地域農業の在り方などを定める地域計画の策定に向けて、各地区で開催した座談会により、皆様からいただいた意見などを基に今年度末の策定に向けた取組が進められているところでございます。この度、座談会にご出席およびご協力をいただきました皆様方におかれましては、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。また、地域計画については、100%完成しておりませんので、今後、修正などを行うための座談会を行いますのでよろしくお願い致します。

農業を取り巻く状況としては、農林水産省が実施した令和6年農業構造動態調査では長野県の農業経営体数における個人経営体数は前年に比べ1500経営体、4.2%減少しております。また、日本全国でも同様に農業経営体数は減少傾向にあります。このような状況の中、地域計画は地域農業の将来の在り方を考える計画であることから市内の農業を維持および発展させるためにも必要不可欠なものであり、農業委員会として主たる使命である農地等の利用の最適化の推進につながる農業委員会の活動と位置づけ、尽力してまいります。

なお、農業にまつわる制度改正としては、農業経営基盤強化促進法により、農地の貸借権などの権利を貸し手と借り手の相対で設定する利用権設定が今年の3月で廃止になり、2025年4月からは農地中間管理機構を利用した賃借に移行することとなります。

このように農業に係る問題や、昨今の制度改正への対応など、多くの課題がありますが、農業委員会ではさまざまな活動を通じて農業者が将来を見据え、持続的に農業経営が行えるよう取り組んでまいります。

結びに、皆さまの益々のご健康とご健勝とともに、本年が実り多き一年になることをお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

謹んで新春のお慶びを申し上げます  
本年もよろしくお願いいたします

会長 増田善行  
会長代理 高橋一幸  
農業委員一同

委員 桜沢いづみ	委員 坂本秀文	委員 小林真一
委員 高橋直樹	委員 春日雄司	委員 池田眞貴子
委員 藤田清隆	委員 大澤操	委員 市川壽善
委員 芋川一浩	委員 丸山和広	委員 田川新治
委員 武田利彦	委員 小林美代子	委員 竹前博文
委員 土屋稔	委員 関紀子	委員 山田喜英

農地利用最適化推進委員一同

委員 小林剛	委員 中山喜正	委員 宮崎喜久夫
委員 堀内和幸	委員 竹内久	委員 高山文雄
委員 小林宗和	委員 若林栄吉	委員 霜鳥明彦
委員 風間伸一	委員 小林和夫	委員 堀米義徳
委員 大原善彦	委員 神田満	委員 清野澄夫
委員 北澤公司	委員 高山弥	

## 一人一人の農業者を応援する 農業者年金 に加入しませんか？

老後の生活の備えとして農業者年金に加入しませんか。農業者年金は納めた保険料が全て自分の年金になります。また、年金は生涯支給され、80歳前に亡くなられた場合でも一時金が遺族に支給されます。保険料の全額が社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税の節税にもなります。

### ● 加入要件 ●

- ・ 65歳未満の方
- ・ 国民年金第1号被保険者  
(保険料納付免除者除く)
- ・ 年間60日以上農業に従事されている方

### ● メリット ●

保険料は農業経営状況などに合わせ、自由に設定が可能。(月額2万～6万7千円)



# 文化なかの

※「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。

公民館HP



開催日 5月4日(日)祝

会場 市民会館ソソラホール

対象者 2004(平成16)年4月2日～  
2005(平成17)年4月1日生まれの方

対象者には3月中に案内状をお送りします。  
また、詳細は今後の文化なかのお知らせします。

二十歳を  
祝う会

令和七年度  
中野市

## 北部公民館 ☎ (26) 0677

### 日本酒の魅力講座

期日 2月28日(金) 午後3時30分～4時30分

内容 日本酒の知識を学びます。※試飲付き 場所 和喜多

講師 善光寺屋酒店 仁科通さん 定員 15人(20歳以上の方のみ)

材料費 1,200円 申し込み 1月29日(水) 午前9時～



## 中央公民館 ☎ (22) 2691

### 眠りの悩みを解決！健康を支える睡眠習慣講座

期日 2月17日、3月3日、10日(全3回 毎月曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

内容 質の良い睡眠をとる習慣作りのコツや睡眠関連の  
疾患を予防する方法を学びます。

講師 健康運動支援研究所 代表 諏訪直人さん

定員 30人 持ち物 筆記用具

申し込み 1月16日(木) 午前9時～



### ギャラリー展示 信墨会

展示内容 書道作品、水墨画

期間 1月31日(金)まで※予定

### 郷土に伝わる昔の味 やししょうまづくり

期日 一般大人：2月4日(火)、小学生親子：2月8日(土) 時間 午前9時30分～正午

内容 北信の郷土料理「やししょうま」の作り方を学びます。

講師 中野市食生活改善推進協議会 定員 20人 材料費 300円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん、持ち帰り用の容器または袋

申し込み 1月10日(金) 午前9時～



### 第2回色鉛筆画教室・中級編

期日 2月7日、14日、21日、28日、3月7日、14日(全6回 毎月金曜日)

時間 午後6時30分～8時30分

内容 複雑なモチーフに挑戦し、精密な色鉛筆画の技術を学びます。

講師 田中健太郎さん 定員 10人 材料費 600円

持ち物 24色以上の色鉛筆、鉛筆(2B)、30cm定規

申し込み 1月16日(木) 午前9時～



### スポーツキッズのための 親子で足リフレ

日時 2月8日(土) 午後1時30分～3時  
 内容 リフレクソロジーで疲労軽減、ケガ防止、心と体をコンディショニングしましょう。  
 講師 リフレクソロジスト 山崎美津子<sup>やまざき みつこ</sup>さん 定員 小中学生親子8組  
 材料費 300円(オイル代) 持ち物 バスタオル、フェイスタオル  
 申し込み 1月14日(火) 午前9時～



### 足裏健康法 身体が巡る温活リフレ

期日 1月29日(水)  
 時間 午後1時30分～3時  
 内容 リフレクソロジーで血液やリンパを巡らせ、全身を温めましょう。  
 ※膝下まで素足になります。  
 講師 リフレクソロジスト 山崎美津子<sup>やまざき みつこ</sup>さん  
 定員 16人 材料費 300円(オイル代)  
 持ち物 バスタオル、フェイスタオル  
 申し込み 1月14日(火) 午前9時～

### 竹細工入門

期日 2月7日、14日、21日(全3回 毎回金曜日)  
 時間 午後1時30分～3時30分  
 内容 丈夫でしなやかな根曲り竹を使ってかごを編みましょう。  
 講師 須賀川竹細工振興会  
 田中久夫<sup>たなか ひさお</sup>さん、高相修一<sup>たかそう しゅういち</sup>さん  
 定員 10人 材料費 2,500円  
 持ち物 エプロン  
 申し込み 1月14日(火) 午前9時～



### 薬草茶を学ぼう～自分に合った薬草茶を見つける&お茶づくり体験～

日時 2月26日(水) 午後1時30分～3時30分  
 内容 ①試飲しながら薬草茶を学習 ②オリジナル薬草茶づくり  
 ※2024年11月の講座と同じ内容です。  
 講師 (株)黒姫和漢薬研究所 狩野森<sup>かのう しん</sup>さん 定員 30人  
 材料費 500円 申し込み 1月20日(月) 午前9時～



### サイズアップ! 春の野菜づくり

日時 2月3日(月) 午後1時30分～3時  
 内容 野菜づくり・土づくりに役立つヒントを習得しましょう。  
 講師 長野県北信農業農村支援センター  
 定員 30人 持ち物 筆記用具 申し込み 1月14日(火) 午前9時～



### やしょうまづくり

日時 2月5日(水) 午前9時30分～正午  
 内容 郷土料理のやしょうまを作ります。  
 講師 中野市食生活改善推進協議会 定員 16人 材料費 300円  
 持ち物 エプロン、三角巾、マスク 申し込み 1月14日(火) 午前9時～





# 図書館だより

Nakano City Library Information



## ▶体調予防のケア講座 ～インド伝承医学を体験～

アーユルヴェーダチェックシートを  
もとに体の不調を見直しましょう。

日時 2月15日(土) 午前10時～正午

講師 ふみ先生

定員 15人

(小学3年生以下は保護者同伴)

参加費 無料

持ち物 筆記用具

申込期間 1月30日(木)～2月6日(木)

※定員になり次第締め切り

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



## 0～3歳の 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 1月16日、23日、30日、  
2月6日(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分

## 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

家康、江戸を建てる

上映日時 1月15日(水) 午前10時～

ライラの冒険 黄金の羅針盤

上映日時 1月19日(日) 午後2時～

ペルセポネーの泪

上映日時 2月5日(水) 午前10時～

## 今日の新作図書



読むとなんだかラクに  
なるがんばらなかつた  
逆偉人伝 - 日本史編 -

編/主婦の友社  
主婦の友社

がんばって歴史に名を残した人の話が偉人伝。でも常に100%がんばっていたわけではない。逃げる、泣きつく、人任せ... そんな歴史上の有名な25人を紹介する。



栄養学

監修/飯田薫子  
新星出版社

あふれる「健康情報」の真偽を見極めるためには栄養学の視点がかかせない。栄養学の基本的な知識と最新のトピックをイラスト入りでわかりやすく解説する。

下町サイキック  
(吉本ばなな)

わたしの知る花  
(町田そのこ)

また団地のふたり  
(藤野千夜)

「熟睡できる人」の習慣、ぜんぶ集めました(ホームライフ取材班)

転ばない足腰  
(山田実)

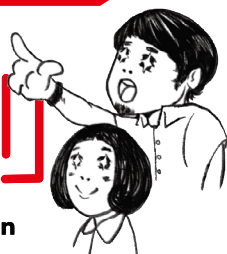
この素晴らしい世界  
(岩合光昭)

一生学べる仕事力大全  
(藤尾秀昭)



# 博物館だよ!

Nakano Museum Information



休館日 火曜日

開館時間 午前10時～午後4時

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

問 申 市立博物館  
☎ (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!

テーマ展示

歴史 「地図と写真でみる大正末～昭和初めころの中野市街のようす」



1929(昭和4)年11月新築の中野郵便局

大正末(1920年ごろ)から昭和初期(1940年ごろ)に発行された出版物掲載の地図と当館に寄贈された同時期撮影の写真を展示します。

当時の中野市街のようすやその変化を読み取ってみましょう。

期 間 2月3日(月)まで

場 所 常設展示室

エントランスミニ展示Ⅳ

文化 「棉から糸ができるまで & ふわふわ手仕事体験」



江戸時代以降、長野県でも栽培され、衣類や防寒具の素材として普及していた木綿。当館が所蔵する木綿に関する民具を展示し、収穫から加工の過程を紹介します。

体験コーナーでは、ふわふわとしたワタの実や棉繰機などの道具に実際に触れてみましょう。

期 間 1月11日(土)～2月28日(金)

場 所 エントランス

## 本物 vs 模造品



本物より人気(?)の銅鐸と武器型祭器の模造品

当館が誇る展示品といえば、弥生時代の銅戈と銅鐸。17年ほど前、柳沢遺跡で見つかったものです。現代の鋳金作家も驚嘆するほどの高度な技術で作られた、まさに逸品。しかも、日本列島最東端の事例。地域の歴史にとっても、日本の歴史にとっても、重要な資料です。

とはいえ、銅戈や銅鐸の現状は、製作から2000年以上の時を経て、変わり果てた姿。壊れて破片になっているだけでなく、弥生人を魅惑した黄金色の輝きは失われ、黒ずんでいます。そこで、かつての姿をイメージしていただこうと、展示室の一角に弥生青銅器の模造品を置きました。銅戈や銅鐸のほか、中野では見つかっていない銅剣や銅矛も合わせて展示しています。

ところが、模造品は黄金色に輝き、しかも大きくて、インパクトがあるからでしょうか、本物よりも、かえって注目を集めているような気もするのです。

Column

## ★ 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～	ゆるり星空めぐり ～星のいろいろ～	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	【ママ&ベビーTime】 ヤドカリくん、ほしをみに	【まったり癒しTime】 セラミックプラネタリウム ～満天の星の下～	【がっつり天文Time】 宇宙への旅
	1月8日、15日、22日、29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.122

NAKANO DROP 店主

## 村井照太

むらい・しょうた 愛知県名古屋市出身。2021年8月から地域おこし協力隊として活動し、2024年3月に退任。東町の空き家を活用したカフェ&amp;バー NAKANO DROPで古道具販売、DIYのイベントなどを開催している。

Instagram



## 空き家をおもしろいことの拠点に

1 空き家などから買い上げた古道具が並ぶ店内  
2 「東町BLOCK PARTY」(12月21日開催)

## 成

り行きにまかせたら、場所も名前も知らなかった『ちょうどいい田舎』中野市に来ていた。

2021年8月から地域おこし協力隊の空き家対策担当として活動し、活用希望者と所有者とのマッチング支援、活用や管理のノウハウを発信。自身も退任後を見据え空き家を探したが、その難しさを実感したという。

「相談窓口という存在の重要性を感じた。自分は、ご近所さんから所有者の方の連絡先を教えてもらいつながることができた。空き家の掘り起こしや苦情対応でも頼りになる『近所ネットワーク』は大事だなと。下町のような街並みと人が温かくお気に入り、東町エリアで見つけられてよかった。」

そんな苦労を経て立ち上げたNAKANO DROPは、空き家活用のモデルにしたいという。

「内覧から契約、専門業者による改修とDIY。建築関係の知識も経験もなかったが、実践したことで相談窓口としてより専門的な案内ができるようになった。建築分野を志す地元の高校生にもDIYに協力してもらい、現場の職人さんとながらぎつづけにしてほしいなと。」

相談窓口には、活用希望者からの問い合わせが圧倒的に多いという。それでもまだまだ市内には空き家が目立つ。

「自分も、後任の近藤隊員も空き家相談員として活動しているが、市内の空き家全ては把握しきれない。所有者の方には、自分が思っている以上にニーズがあることを知ってもらい、お茶をするぐらいの感覚で気軽に相談に来てほしい。」

知人と立ち上げた空き家に特化した業務を手掛ける㈱S i i zが市の空家等管理活用支援法人に指定されるなど、地域に根差して活動する村井さん。今後挑戦したいことは、「アートと文化で人と地域をつなぐプロジェクト。例えば、豊田地域で音楽フェスを開催するなど、地域ならではの『らしさ』をさまざまな表現で伝え、そこに魅力を感じる人たちに来てもらう。もしかしら、フェスをきっかけに空き家を活用して移住する人もいられるかもしれない。それぞれの地区ならではの魅力」がそこしか生まれないものと、そこしかできないことが空き家対策と地域活性化の可能性に。」



創作土人形工房まちなか交流の家

干支(巳)の土人形

5名様

どれが当たるかは  
お楽しみ!だるま  
乗り巳

袴巳



だるま巳

俵乗り  
ペア巳

巳土鈴

プレゼントを提供いただけるお店・団体を募集しています。詳しくは庶務課(☎内線212)までご連絡ください。

## 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 1月24日(金)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