

広報

2025(令和7年)

なかの2

No.239



意識ひとつで

ごみ減量化

特集



旧山田家住宅で講座を開催

間生涯学習課 ☎(22)2111 (内線424)

所蔵資料を用いて江戸後期から大正の暮らしについて講座を開催します。

時代とともに着用された衣類



中山晋平が生きた時代、親類でもある山田家に残されている明治・大正期の衣類の特徴や着方について解説します。

講師 山野流着装師範 **中山恭子**さん

日時 3月9日(日) 午前10時～

江戸時代後期 北信濃の文人ネットワークと山田松齋



江戸時代後期の山田家七代当主 松齋を中心に信州中野と都市文化の関わりや地域での活動について解説します。

講師 信州アーツカウンシル
チーフコーディネーター **伊藤羊子**さん

日時 3月23日(日) 午後1時30分～

申込期限 2月28日(金) 電話でお申し込みください。

定員 各回 10人 料金 各回 300円(入館料)

ページ

03 特集
意識ひとつでゴミ減量化



08 市・県民税の申告は市役所で



10 使ってみよう!マイナ保険証



11 第5弾中野市地域支え合い商品券/
中野土びな展示即売会を開催します



DXははじめました。/
12 平野・高丘さつきこども園
新園舎での開園延期



13 みんなで知ろう、ヤングケアラーのこと



14 納めて安心!国民年金



16 生き生き!健康メモ/保健だより



17 子宮頸がん(HPV)予防ワクチン/
シニア情報



18 子育て案内/わが家のアイドル



20 まちかどトピックス



22 暮らしの情報掲示板



28 文化なかの



30 図書館だより



31 博物館だより



32 キラリ★中野のチカラ/
今月のプレゼント



市公式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

人口の動き

人口:40,447人 (-87)
男:19,632人 (-46)
女:20,815人 (-41)
世帯数:16,296戸 (-22)

【2025年1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

〇令和7年3月定例会の会期日程

2月26日(水)～3月17日(月)

〇市政一般質問

3月5日(水)、6日(木)、7日(金)

おわび

広報なかの2024年12月号25ページおよび2025年1月号26ページに掲載した長野北年金事務所の電話番号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】☎026(244)4100



意識ひとつで

ごみ減量化

問 生活環境課 ☎(22)2111 (内線458)

生活する上で必ず発生する『ごみ』。一人一人の排出する量は少なくとも、市全体で考えると、とても多くの量のごみが排出されています。ごみの量が多くなるにつれ、処理にかかる費用が増え、環境への負担も大きくなります。

逆に言えば、ごみを減らすことで処理費用の削減と環境負荷を軽減することが期待できます。そのためには一人一人がごみの減量を意識し、行動することが大切です。

例えば分別。ほとんどの方はごみを捨てる際、きちんと分別していただいておりますが、中には正しく分別できていないケースも見受けられます。

特に『可燃ごみ』は「燃えるものであればなんでも捨てていい」というわけではありません。

今回はそんな『ごみ』について、市の現状や分別のおさらい、さらにごみを減らす工夫などさまざまな内容をお伝えします。



意識ひとつで

ごみ減量化

これ何の数字かわかりますか？

713

これ実は…

市民1人が1日に排出するごみの量(g)

中野市の現状

日本の年間のごみ排出量は4034万tにもなります。一方、市の2023年度のごみ排出量は1万1169tで、直近5年間は減少傾向にあります。また、排出量の減少に伴い、一人一日当たりの排出量も年々減少しています。

区分\年度	2019	2020	2021	2022	2023
総排出量 (t)	13,470	12,448	12,072	11,938	11,169
うち可燃ごみ (t)	12,200	10,915	10,811	10,810	10,154
住民基本台帳人口 (人)	44,507	44,135	43,772	43,245	42,800
1人1日当たりの排出量 (g)	827	773	756	756	713

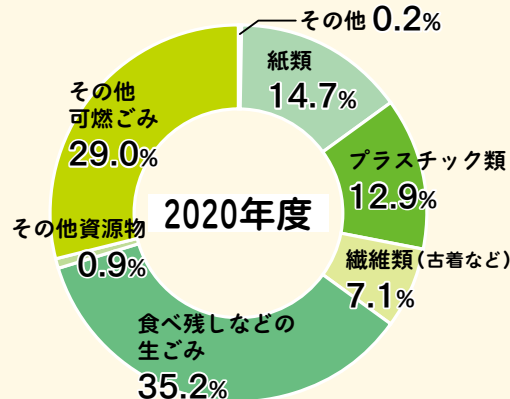
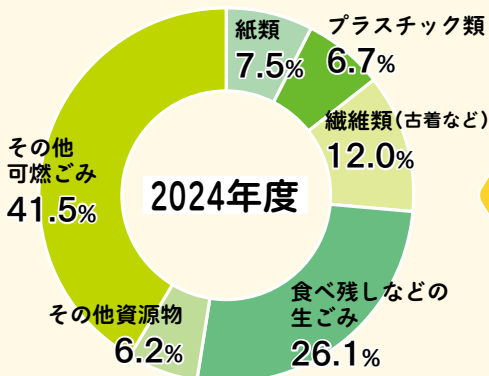
ごみ組成調査とは…



中野部・北部・南部・西部・豊田部の5つの地域から30ℓ入りを3袋ずつ無作為に抽出。職員が開封し、紙類やプラスチックなどに分類・計量をしてその割合や適正にごみが出ているか実態を調査します。

減量の第一歩は正しい分別から

ごみの減量を行う際、最も効果が出やすく取り組みやすいのは『適正な分別』です。その上でまず大切なのは市の実態を把握すること。市では毎年11月ごろ、集積所に出された可燃ごみの中身を調査する『ごみ組成調査』を実施しています。



今年度は2020年度に比べ可燃ごみに交ざっていた資源物などの割合は減少し、分別への意識が高いことが分かりました。しかし、過去にはスプレー缶やライターなどが混入し、他市町村ではそれが原因で発火・炎上した事例もあるため、引き続き適正な分別をお願いします。



01 余計な水分は切る！



「ごみ袋が重い…」その一番の原因が『水分』であること、皆さんは知っていましたか？
お茶のパックや生ごみなどは捨てる前にひと絞り！たったそれだけの手間で簡単に減量できます。

生ごみ堆肥化機器等購入費助成金をご活用ください

生ごみを乾燥、堆肥化し減量に取り組みませんか？
今年度中に購入したコンポスト容器や電気式生ごみ処理機などを対象にその費用を一部助成しています。

詳細については、市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP

申請には購入年月日を証する書面が必要となり、年度を跨いで申請はできません。



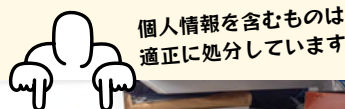
▲コンポスト

分別は基本的な事です、実は簡単かつ、すぐにできるひと工夫でさらに減量することが可能です。

ひと工夫で減量化

02 雑がみの分別を徹底！

メモ用紙や投げ込みチラシなどを可燃ごみで捨てていませんか？
パンフレットやコピー紙、包装紙、紙袋、紙箱などの紙全般は『雑がみ』としてリサイクルが可能です。
紙切れも封筒や紙袋などに入れて縛れば、地区の資源回収の日に出すことができます。



▲職員もデスク下に設置しています



03 "買わない"という選択、それも減量

食料品はついつい買いすぎてしまうことが多いものです。
「賞味期限が過ぎた」「料理を作りすぎた」「食べきれなかった」が原因で捨てられる、いわゆる『食品ロス』の中にはあるのではないのでしょうか？

要らないものを買わないことも立派な減量です。
買いすぎてしまったもので、賞味期限が1カ月以上先の食料品はフードドライブにご協力ください。

残さず食べよう！3010(さんまるいちまる)運動

宴会の後、テーブルを見るとまだ料理が残っている…。なんてことはありませんか？

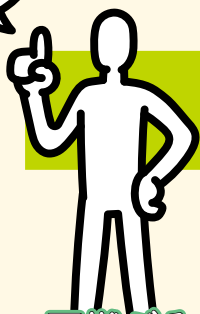
会食や宴会時に、乾杯後の30分間と終了前の10分間は自分の席で食事をする『3010運動』で食べ残しを減らしましょう！



NEXT

次のページで分別のおさらいをしましょう

Check



ごみ分別のおさらい

市公式HP



毎年配布している「ごみカレンダー」から内容を一部抜粋しました。
記載内容や細かい排出方法など詳細については、市公式ホームページをご覧ください。
くか、お問い合わせください。

コチラも注目！

可燃ごみ



証紙付きの
指定袋に
入れてください

- プラスチック製品、紙くず（リサイクルできないもの）、革製品、スキー靴、カセット・MD・CD、アルミホイル、生ごみ、布団、カーペット、枝など



プラスチック製容器包装



指定袋に
入れてください

- ボトル（シャンプーや洗剤など）、色や模様があるトレイ（生鮮食品や惣菜用のもの）、カップ・パック（プリンや卵、コンビニ弁当容器など）、緩衝材など

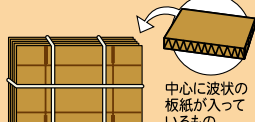
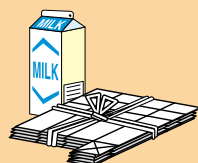


その他資源物

- ペットボトル、白色発泡トレイ、古紙（紙パックや新聞紙、雑誌・雑がみ、段ボール）、びん



※キャップ・ラベルは



無色



茶色



その他の色

きれいに洗い、色別に出してください。
また、キャップ・栓・ラベルは分別してください。

金属類



指定袋に
入れてください

- 小型電化製品、アルミ缶、スチール缶、スプレー缶、台所用品など



※必ず使い切り、穴を空ける。



※危険が無いように紙で包み、中身を明記する。



埋立ごみ



証紙付きの
指定袋に
入れてください

- 食器類、危険物（針やライターなど）、ガラス、植木鉢、花瓶、灰、LED電球など

資源物特別回収

※回収は年2回。日程や詳細は、今後広報紙でお知らせします。

- 陶磁器（食器類のみ）、廃タイヤ

有害ごみ（資源物）

※回収は年2回。市民大清掃に合わせて実施。

- 乾電池、充電式電池、ボタン電池、コイン電池、蛍光灯、グローランプ、電球、水銀体温計、鏡など

粗大ごみ

可燃性
のもの

- 木製家具、畳、引越し時の一時多量ごみ、多量の庭木（直径12cm以下）

不燃性
（金属製）
のもの

- 電化製品（テレビや冷蔵庫、パソコンなどは除く）、ベビーカー、チャイルドシート、自転車、スキー板、その他金属製品

東山クリーンセンターへ直接搬入（有料）
問 ☎ (22) 7074

受付
時間

（月）～（金） 午前8時30分～午後4時30分
（土） 午前8時30分～正午

※破砕の必要なものは午後3時（土は午前11時）まで

実は間違いやすい…

プラスチック製品^①の排出にも注意！

「プラスチック製容器包装」の中に「可燃ごみ」に該当するプラスチック製品が混入しているケースが見受けられます。

ごみ袋に入れる前にいま一度、対象になるものかを確認しましょう。



プラスチック製容器包装は
この**プラマーク**があるものが対象です

その他の注意事項

- ・ プラマークがないもの、汚れているもの、プラスチック製品は**可燃ごみ**。
(例) プラスチック製ハンガー、バケツ、プランター、ボールペン、納豆のパック、ビデオカセットなど
- ・ ペットボトル、白色発泡トレイは別回収のため対象外。
- ・ プラスチック製容器包装は、レジ袋などにまとめて入れてから排出する「二重袋」にはしないでください。回収する際、異物混入や汚れの有無が確認できないため、回収ができません。

Column

ごみ収集の現場の声

実際にごみ収集していただいている方々から、収集時に困ったことや排出時の注意点など「現場の声」をお聞きました。



収集日と時間は厳守！

可燃ごみの収集日にプラスチック製容器包装のごみが出ているなど、集積所内にさまざまなごみが混在すると、収集が大変とのこと。

必ずお住まいの地区の集積所に収集日と時間を守り、ごみの排出をお願いします。

ごみ袋の口はしっかり縛る！

しっかり縛られていないごみ袋も多く、倒れるとその中身が散らばってしまうことも。排出の前に改めてご確認ください。



Interview

生活していると毎日必ず出るごみ。少し手間ですが、分別をはじめとするごみの減量に向けた取り組みは、地球環境を守ることだけでなく、処理施設の長寿命化など次世代の負担軽減にもつながります。

その手に持ったごみを捨てる前にもう一度考えてみてください。

「これは可燃ごみでいいのか」「資源物として出せるのか」「水を切れば軽くできるんじゃないか」

一人一人が意識することでより良い未来につながります。小さなことでもまずは、できることから始めていきましょう。

市・県民税

の申告は
市役所へ

問 市・県民税…税務課課税係 ☎(22)2111(内線225) 所得税など…信濃中野税務署 ☎(22)3151

1 申告相談会

市・県民税は個人の申告に基づき、2024年中の所得に対して2025年度に課税される税金です。下の日程で申告相談を行いますので、事前にLINEまたは電話でご予約の上、お越しください。
※予約のない場合は受付できないことがあります。

【相談受付時間】 午前8時30分～午後4時(相談開始:午前9時)

2/17(月) 中:中野 豊:上今井	2/18(火) 中:日野 豊:上今井	2/19(水) 中:延徳 豊:豊津	2/20(木) 中:平野 豊:豊津	2/21(金) 中:高丘 豊:豊津
	2/25(火) 中:長丘 豊:永田	2/26(水) 中:平岡 豊:永田	2/27(木) 中:科野 豊:永田	2/28(金) 中:倭
3/3(月) 中:還付申告	3/4(火) 中:中野	3/5(水) 中:日野	3/6(木) 中:延徳	3/7(金) 中:平野
3/10(月) 中:高丘	3/11(火) 中:長丘	3/12(水) 中:平岡	3/13(木) 中:科野	3/14(金) 中:倭
3/17(月) 中:還付申告	【相談会場】 中野会場(中):市役所 多目的サロホール 豊田会場(豊):豊田庁舎			

※状況に応じて午後4時前でも受付を終了する場合があります。
※混雑を避けるため、予約指定日にお越しください。
※税務課窓口で相談はできません。ご予約の上、相談会場にお越しください。

予約専用電話

☎(38)1300

受付期間 3月14日(金)まで
(土・日・祝日を除く)

受付時間 午前8時30分～
午後5時15分

今年度から

LINEでも予約が可能に!!

手続きは簡単2Step

①右の二次元コードから
中野市LINE公式アカウ
ントを友だち追加



②トーク内の「申告相談予約」から
予約

2 集計は事前に済ませて お越しください

・営業、農業、不動産所得がある方で「収支内訳書」を提出する方は、事前に集計してください。

・「医療費控除」は医療を受けた方それぞれで医療機関、薬局ごとに集計してください。

※不明な点などがあり全部を記入できない場合でも、必ず上記の集計は済ませておいてください。

郵送でも提出可能!!

3月17日(月)までに、記入した「市・県民税申告書(電話番号を必ずご記入ください)」や「各種証明書」などを税務課に郵送してください。

税務課窓口、豊田庁舎、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションに設置した投函箱へ提出することもできます。

3 申告に必要なもの

□市・県民税申告書

2024年度に市・県民税の申告をした方などに送付しました。(申告書が届いた全ての方に申告義務があるとは限りません)申告書は市役所税務課・豊田庁舎の窓口でも配布しています。

□所得を明らかにできるもの(給与や公的年金の源泉徴収票、報酬などの支払調書)

□収入や必要経費を記入した収支内訳書(営業・農業・不動産所得がある場合)

□マイナンバー(個人番号)確認書類と本人確認書類(運転免許証など)

□社会保険料などの支払額が分かるもの(国民年金保険料、生命保険料控除証明書など)

□医療費控除を受ける方は、医療費控除の明細書など

□障害者控除を受ける方は、障害者手帳など

□申告者の金融機関口座が分かるもの(還付申告の場合)

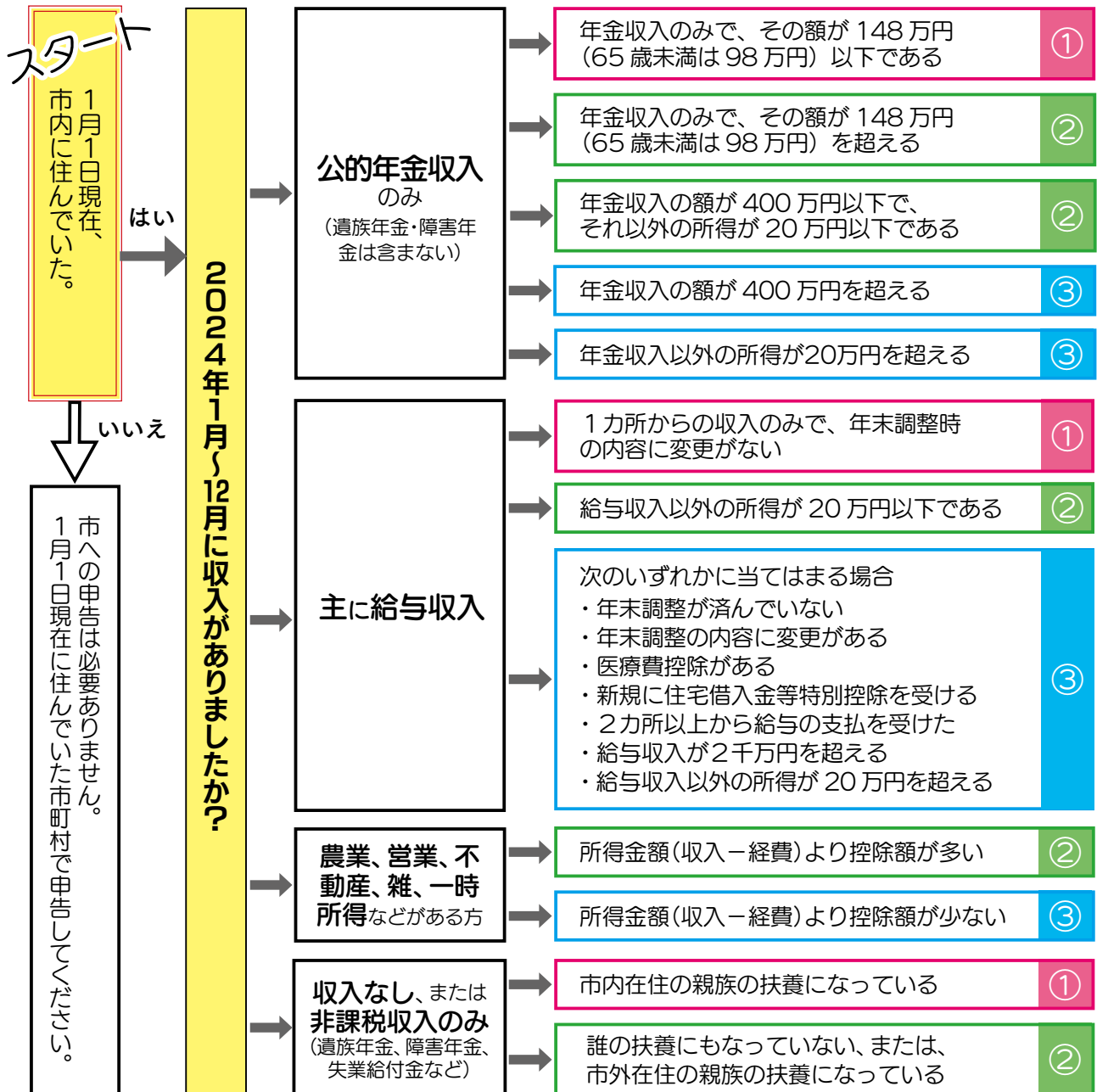
□利用者識別番号の分かるもの(確定申告の場合のみ)

4

申告は必要？

フローチャートで確認しましょう！

下記の表は申告の有無を簡易に判断するフローチャートです。不明な点はお問い合わせください。



①

市・県民税の申告、所得税の確定申告の必要はありません

※2025年度の市・県民税は給与支払報告書、公的年金支払報告書に基づいて計算されます。

②

市・県民税の申告をする必要があります ※所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。

所得税の確定申告をする必要があります

確定申告会場：信濃中野税務署 期間：3月17日(月)まで ※土・日・祝日は除く

受付時間：午前8時30分～午後4時(相談開始：午前9時)

③

入場整理券が必要です

混雑緩和のため、税務署での確定申告には入場整理券が必要です。配布状況に応じて午後4時前であっても受付を終了する場合があります。(詳しくは国税庁HPをご覧ください)

パソコン・スマホから確定申告ができます

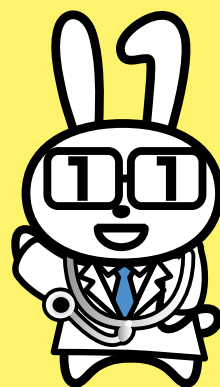
申告会場では、ご自宅で作成された申告書の検算や書面による申告書の作成は行いませんので、e-TAXまたは郵送提出にご協力ください。

国税庁 HP



使ってみよう！ マイナ保険証

問 市民課 ☎(22)2111(内線296・304)



マイナンバー制度
マスコットキャラクター
マイナちゃん

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関が増えています。
医療機関や薬局の窓口、マイナポータルなどで申請・登録し、マイナンバーカードを
保険証として使ってみましょう！

マイナ保険証 3 つのメリット

01



データに基づく
より良い医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特
定健診などの情報を、医師
や薬剤師にスムーズに共有
することができます。

02



手続き不要で
高額療養費の限度額を
超える支払いが免除

「限度額適用認定証」の申
請などの手続きが不要で、
窓口での限度額を超える支
払いが免除されます。

03



確定申告の医療費控除が
簡単にできる

マイナポータルで医療費通
知情報の管理が可能とな
り、e-Taxと連携することで、
データを自動入力できます。

マイナンバーカードで カンタン受付！

窓口顔認証付きカードリーダーが設置された医
療機関や薬局では、マイナンバーカードで受付が可
能です。
厚生労働省のホームページではマイナンバーカード
対応の医療機関をご確認いただけます。



STEP 1



マイナンバーカードを
読み取り機に置く

※医療機関により機械の形状が異なる場
合があります。

STEP 2



顔認証または暗証番号で本人確認

※場合によっては、マスクや帽子などを外す必要があります。
※診察券は別途提出が必要です。

完了！



第5弾

中野市地域支え合い商品券

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線216)

燃料や物価高騰に対する支援と市内事業者を支援するため、対象店舗で利用できる「第5弾 中野市地域支え合い商品券」をお届けします。

交付対象者および金額(申請不要)

基準日(1月24日)において、住民基本台帳に記録されているすべての方(外国人登録を含む)
※5月31日までの間に転入された方には、追って商品券をお届けします。

1人当たり
→ **3,000**円分

追加交付(申請必要)

6月23日までに母子健康手帳の交付を受けた妊婦の方(基準日以前に出産した方を除く)に、追加で**3,000**円分の商品券を交付します。

配布方法

世帯主に対し、ゆうパックにより世帯全員分を郵送します。3月上旬から順次交付予定です。
※不在等連絡票をお持ちでない方は、郵便局窓口での受け取りができない場合があります。

使用期限 6月30日(月)

商品券取扱店

現在、商品券取扱店舗を募集中です。新規に登録を希望される場合は、信州中野商工会議所にお問い合わせください。
信州中野商工会議所 ☎(22)2191

3月上旬から
順次お届け!



中野市魅力発信VTuber
信州なかの



▲ 共通券



▲ 一般商店利用券

中野土びな展示即売会 を開催します

問 信州中野商工会議所 ☎(22)2191

「中野土びな展示即売会」を3月31日に開催します。
土人形の購入方法は、昨年に引き続き事前抽選で行います。

購入方法

郵便はがきによる事前抽選(申し込みは1人1枚限り)

宛 先

〒383-0022

中野市中央1-7-12 信州中野商工会議所 土人形販売係

はがき裏面に記載する事項

①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤携帯電話番号

締め切り

2月20日(木)(※必着)

当選者へのはがき発送 3月3日(月)から順次発送

販売日 3月31日(月)

会 場 信州中野商工会議所 多目的ホール



記載例

郵便はがき	
3830022	
信州中野商工会議所 土人形販売係 あて	中野市中央1-7-12
□□□□□□	

(表)

- ①郵便番号
- ②住 所
- ③氏 名
- ④年 齢
- ⑤携帯電話番号

(裏)



DX

市公式HP



はじめました。

マイナンバーカードの 申請サポート窓口を開設しました!!

予約不要!

市民課窓口でマイナンバーカードをオンラインで申請できるサポート窓口を設置しました。

操作が不安な方でも、オペレーターがモニターを通じてご案内します!

マイナンバーカード交付申請

顔写真の撮影も無料で行います

★交付申請書または通知カードと本人確認書類（運転免許証など）をお持ちください

マイナポータル設定

健康保険証の利用登録などができます



マイナンバーカードに関するお困り事は

中野市マイナンバーお問い合わせセンター
(コールセンター)

フリーダイヤル **☎0120(006)035**

受付時間・内容

- ▶午前8時30分～午後8時
- ▶マイナンバーカードの交付や電子証明書の更新、暗証番号の再設定に関すること など

問 市民課 ☎(22)2111(内線236)

4月1日に予定されていた平野・高丘さつきこども園の新園舎での開園が、造成工事の遅れなどにより延期となります。

平野さつきこども園

6月

高丘さつきこども園

7月

両こども園は現在の園舎を利用して4月1日に開園し、運営は市から社会福祉法人寿翔永会に移管します。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

※工事や開園準備の進捗により新園舎での開園が早まる場合があります。

建設工事進捗状況

12月末時点の新園舎建設工事の進捗状況をお知らせします。(写真は1月20日撮影)

平野さつきこども園

公式HP



57.9%



高丘さつきこども園

公式HP



29.0%



問 保育課 ☎(22)2111(内線292)

平野・高丘さつきこども園
新園舎での開園延期

市公式HP



みんなで知ろう、ヤングケアラーのこと

～ケアを担う子どもたちを地域で支えるために～

ヤングケアラーってなに？

“本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども・若者”のことを指します。



障がいや病気の
家族に代わり、
家事をしている



家族に代わり、
幼いきょうだいの
世話をしている



障がいや病気の
きょうだいの
世話をしている



目を離せない家族の
見守りや声かけなど
気づかいをしている



日本語が話せない
家族のために
通訳をしている



家計のために働き、
障がいや病気のある
家族を助けている



アルコール・薬物・
ギャンブル問題を抱える
家族の世話をしている



慢性的な病気の
家族を看病している



障がいや病気のある
家族の世話をしている



障がいや病気のある
家族の入浴やトイレ
の介助をしている

意外と多い？中高生の約17人に1人がヤングケアラー

2020、21年度に行われた厚生労働省の調査では、世話をしている家族が「いる」と答えた中高生は約17人に1人という結果が出ています。



“あなたの気づき”が大切です

ほとんどの子どもは自身がヤングケアラーである自覚がありません。

社会経験の乏しい子どもたちにとって、自ら公的機関に相談することは難しいため、周囲の気づきがとても大切です。

近所や学校など、あなたの周りにいる子どもたちが困っている様子があれば、まずはその声に耳を傾けてください。

■ 相談窓口 ■

困っていることがあれば、一人で抱え込まずにご相談ください。

●子ども相談室 ☎(23)3191

●県ヤングケアラー専用相談窓口 ☎026(228)4244

●児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120(189)783

国民年金



合う制度で、老齢年金、遺族年金、障害年金の3種類があります。

自分の基礎年金番号を確認するには？

基礎年金番号は年金手帳、基礎年金番号通知書で確認できます。
基礎年金番号を確認する書類がない方は、長野南年金事務所へご相談ください。
※市では基礎年金番号のお答えや基礎年金番号通知書の発行はできません。



納付書の納付期限を過ぎてしまった！

国民年金保険料の納付書には「納付期限」と「使用期限」が記載されています。
納付期限は対象月の翌月末ですが、納付書自体は対象月から2年間使用できます。

納付が難しい…どうしたらいいですか？

理由によって、納付免除または納付が猶予される制度があります。
※免除、納付猶予が承認された場合、追納をしないと将来の年金額は減額されます。

国民年金保険料免除・納付猶予制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業などで経済的に納付が難しい場合、申請により保険料が全額または一部免除、納付猶予となります。
離職による特例免除を希望の方は、離職票または雇用保険受給資格者証をお持ちください。

未納のままにしておくと…



万が一の場合、
遺族年金や障害年金を受け取れなくなる可能性があります。

国民年金保険料学生納付特例制度

学生で前年所得が一定以下の場合、申請により保険料の納付が猶予される制度です。
申請する際は、学生証のコピー(両面)または在学証明書(原本)が必要です。

まずはお気軽に
ご相談ください！



中野市魅力発信VTuber
信州なかの

お問い合わせ先

市では国民年金(基礎年金)のご相談、手続きを受け付けています。
厚生年金や年金全般のご相談、受給に係るご相談は年金事務所へご相談ください。

【国民年金の相談、手続き】	市民課国保年金係	☎ (22)2111(内線237)
【年金の受け取りに関すること】	長野北年金事務所	☎ 026(244)4100
【支払いや厚生年金に関すること】	長野南年金事務所	☎ 026(227)1284
【その他一般的なご相談】	ねんきんダイヤル	☎ 0570(05)1165

※年金事務所の対面でのご相談は予約制です。
事前に日時の予約をしてお出かけください。





納めて安心!

年金は老後やけが、病気など万が一のときにみんなで暮らしを支えます

国民年金はどうやって払うの?

国民年金保険料の納付方法は3種類あります。

(参考)国民年金保険料

2024年度一律月額 **16,980円**

2025年度一律月額 **17,510円**

キャッシュレス決済対応!

納付書



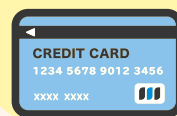
口座振替

要申し込み(※1)(※2)



クレジットカード

要申し込み(※1)(※2)



キャッシュレス決済対応アプリ



PayPay



LINEpay



auPAY



PayB



d払い



楽天ペイ



AEONPay

(※1)

ご希望の方は基礎年金番号がわかるもの・通帳・銀行届出印またはクレジットカードを持参し、長野南年金事務所または市民課国保年金係までご相談ください。

(※2)

申し込みから振替開始までに約1カ月から2カ月ほどかかります。

とっても便利! 電子申請!

マイナポータルと年金ネットを連携することで便利な機能を利用できます。

対象の手続き

- ・国民年金第1号被保険者加入の届出
- ・国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
- ・国民年金保険料 学生納付特例の申請
- ・付加保険料の納付、辞退の申出 <NEW!
- ・産前産後免除の届出 <NEW!
- ・口座振替の申出 <NEW!
- ・口座振替辞退の申出 <NEW!

- ① 24時間365日申請OK!
- ② スマートフォンから申請OK!
- ③ 申請状況も結果も
スマートフォンで確認OK!
どこでも便利に活用できます!

手続き方法

お手元に「マイナンバーカード」と、カード受取時に設定した「パスワード①利用者証明用電子証明書パスワード」「パスワード②券面事項入力補助用パスワード」をご用意の上、右記の二次元コードから申請してください。

日本年金機構HP



マイナンバー制度
マスコットキャラクター
マイナちゃん

肌の乾燥

～保湿は大切～



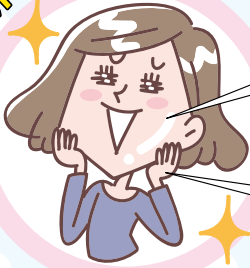
冬は肌が乾燥しやすくなります。
保湿して乾燥を予防することで肌の状態を良好に保つことができます。
また、高齢者や乳幼児は特に乾燥しやすい傾向にあります。保湿して乾燥を防ぎましょう。



保湿はなぜ必要？

肌にはバリア機能があり、水分の蒸発や外からの刺激を防いでいます。
バリア機能は保湿で肌に水分を与え、閉じ込めることで維持することができます。
しかし、乾燥するとバリア機能は低下。細菌やほこりなどが刺激となり、肌の痒みや赤み、発疹など肌荒れを引き起こします。

保湿のPoint



肌は清潔な状態に！

肌の表面に汚れが残ったままだと保湿剤がなじみにくくなってしまいます。

保湿剤は押さえるように！

保湿剤を手の平全体に伸ばし、強くこすらず、優しく肌を包み込むようになじませましょう。

保湿剤の種類と特徴



ローションタイプ

最も水分が多く、伸びやすい。
サラッとした質感のため、汗をかきやすい季節でも使いやすい。



クリームタイプ

ローションタイプよりも油分が多いため、水分を閉じ込める効果が高い。



軟膏タイプ

油性成分が多くベタつくが、保護作用に優れる。乾燥が強い場所に使うのが良い。

問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

献血のお知らせ



期日 2月19日(水)
時間 午前9時30分～11時30分
午後1時～2時30分
会場 市役所 市民ラウンジ
持ち物 献血カードまたは運転免許証など本人確認できるもの

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

こころの講演会

期日 3月8日(土)
時間 午前9時～10時
(受付開始: 8時45分)
会場 市立博物館
プラネタリウム室
内容 「からだとこころを整えよう！セルフケアでリラックス」
講師 からだとこころのメンテナンススペース 庸 森田浩庸^{もりたひろみち}さん

定員 60人

申込期限 3月6日(木)

当日はヒーリングプラネタリウムの投影も行います。星と音楽の癒しを体験してみませんか。



▲申込フォーム

こころの健康相談

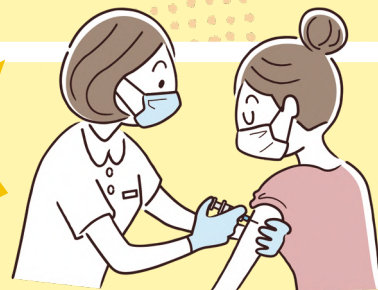
こころに関するさまざまな相談に個別に応じます。(無料・予約制)

秘密は厳守します。

期日 2月13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。

子宮頸がん(HPV) 予防ワクチン キャッチアップ接種の延長



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線241・242)

子宮頸がん(HPV) 予防ワクチンの定期接種の対象年齢(小学6年生から高校1年生相当)の間に接種を逃した方を対象とする「キャッチアップ接種」は3月31日で終了予定でしたが、全3回の接種を公費で完了できるようキャッチアップ接種の延長について国の審議会です承されました。

最新の情報については、厚生労働省ホームページをご確認ください。



2025年度キャッチアップの対象者

1997年4月2日から2009年4月1日までに生まれた女性のうち、HPVワクチンを2022年4月1日から25年3月31日までの間に1回以上接種が済んでいる方

延長期間

2025年4月1日～26年3月31日

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。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366・389)



さんさん講座

内容 音楽で心身ともに健康に

開催日時 2月27日(木) 午前10時～11時30分

講師 やまざきひろし 山崎浩さん

会場 中央公民館 講堂

※申し込み不要

内容 フレイル予防で健康長寿

開催日時 3月5日(水) 午前10時～11時30分

講師 すわなおと 諏訪直人さん

会場 中央公民館 講堂

※申し込み不要



なっちょカフェ つながりの輪を広げよう!

なかのなっちょ隊 地域住民主体活動グループによるシニアのための居場所です。出入り自由でどなたでも参加いただけます。気分転換や仲間づくり、交流の場としてお気軽にご参加ください。

開催日時 2月27日(木) 午前10時～午後0時30分

会場 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ

参加料 200円(カレーランチ代) ※申し込み不要

※希望者には送迎があります。





子育て案内

育児教室

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388・385)

日時・会場

対象児・内容

Web 予約

2月12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)



2月13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、母子健康手帳をお持ちください。



マタニティクラス

持ち物/子育て応援ガイドブック、筆記用具、母子健康手帳

日時・会場

内容

Web 予約

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



子どもの室内の事故に注意!

子どもは思いがけない行動をするので目が離せません。時には取り返しがつかない大きな事故につながる場合もあります。子どもの目線になって周りの環境を見直すことで、事故が起こるリスクを軽減することができます。

⚠ 子どもの目線でここを注意! ⚠

おうちの中は整理整頓し、危ないものを手の届かない所へ

- ☑ 床や手の届く所に電池、硬貨、洗剤、薬、化粧品などはないか
- ☑ 角が尖っている場所はないか
- ☑ 階段などの段差に柵はあるか
- ☑ 暖房器具やポット、炊飯器が手の届く所にないか
- ☑ 簡単に浴室に入れるようになっていないか



子どもが静かな時こそ要注意

子どもが静かな時こそ「何しているのかな」と気をつけましょう。何かによじ登ったり、のぞき込んだり、口に入れたりしているかもしれません。



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	2月18日(火)	2024年10月生
7カ月児健診	2月19日(水)	2024年6月生
1歳6カ月児健診	2月21日(金)	2023年7月生
2歳児健診	2月17日(月)	2023年1月生
3歳児健診	2月20日(木)	2022年1月生

歯っぴー親子 むし歯予防教室

日時・会場

内容

2月14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)

県小児救急電話相談 ☎#8000 午後7時～翌日午前8時

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 2・3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)	2月21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!
	3月5日(水) 午前11時30分～	「親子ダンス」 ふれあい遊びとストレッチ
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	2月20日(木) 午前10時30分～	「ナンバ・ストレッチ」 ストレッチ&エクササイズで いい汗かこう
	3月4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)	2月19日(水) 午前10時30分～	「ストーリーテリング」 英語で楽しく遊びましょう!
	3月4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
ひよこ保育園 子育て支援センター (たまご)	3月17日(月) 午前10時15分～	「ありがとう会」 年長児による出し物& ふれあいあそび

※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。各施設へお問い合わせください。

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



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)

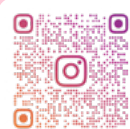
※ご希望日時に予約ができない場合がありますので、ご承知ください。

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
こちらから

子育て支援拠点施設

HUBLIC

子育て支援センター

**りんごっこ
うさぎっ子**

HPが
リニューアル!



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

問 庶務課

☎ (22) 2111 (内線212)



たけうち れい 竹内嶺さん(10カ月)

生まれてきてくれて
ありがとう!
すくすく健康に
育ってね!



きたはら りお 北原梨音さん(3歳)

生まれてきてくれて
ありがとう。
これからもいっぱい
遊ぼうね。



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



日本独立リーググラウンドチャンピオンシップ2024において初優勝を果たした信濃グランセローズに荣誉賞を贈りました。

球団の飯島泰臣会長と竹内羊一社長、柳沢裕一監督、明新大地副主将が市役所を訪れ、竹内社長は4人を代表し「市民の皆さんの応援を力に変えて、球団発足18年目にして日本一を成し遂げることができました。」と感謝を伝えました。

荣誉賞はスポーツや学術、芸術、その他の分野において顕著な成績をあげ、市民に明るい希望を与えた個人や団体に授与しています。

12/27

日本独立リーググラウンドチャンピオンシップ優勝
信濃グランセローズに荣誉賞

約180人のランナーが1年の健康を祈り、すがすがしい新年の朝を駆け抜けた「第20回中野市新春走り初め大会」。

発着点の豊田文化センターから号砲とともに勢いよくスタート。ランナーたちは豊田故郷太鼓の迫力のある演奏に後押しされ、約1.6キロのコースを走りました。



1/2

年初めに駆け抜けた
新春走り初め大会

1/15

懐かしの名曲を歌う 中山晋平記念館うたう会

中山晋平記念館で市出身の作曲家中山晋平の作品などを歌う「中山晋平記念館うたう会」を開催しました。

参加した32人は、晋平が愛用していたピアノの伴奏に合わせて「シャボン玉」などを歌い、作品の背景についても理解を深めていました。



消防団の仕事始めとして、団員の地域の防火と防災活動に対する士気を高めるとともに、市民の防火思想の普及宣伝を目的とした「消防団出初式」を行いました。

当日は団員約200人が参加。中野小学校東側を出発し、市役所駐車場まで徒歩部隊と自動車部隊が行進しました。

行進後は市民会館ソラホールで式典が開かれ、県と北信の消防協会表彰、市消防団長表彰が行われ、各受賞者の紹介と代表者に賞状が手渡されました。



1/5

無火災・無事故を願う 消防団出初式

西江部地区



正月飾りを焼くことで五穀豊穡や無病息災などを祈願する「どんど焼き」が市内各所で行われました。

各戸から寄せられただるまやしめ縄、書き初めなどを飾ったやぐらに火がつけられ、瞬く間に炎が高く燃え上がると、大きな歓声が上がっていました。

1/上旬

小正月に願いを込めて どんど焼き

彼女、お借ります × 中野市

暮らしに役立つ情報をお届けします！



©宮島礼吏／講談社

暮らしの
情報掲示板

○ 2・3 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

2/12 (水)	■ 中山晋平記念館うたう会 ※ 2月26日(水)も開催 会 中山晋平記念館	Pick up イベント②
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 ■ 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ	
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	
2/24 (月)	■ ソソラ市民劇場 ※ 2月23日(日)祝プレ公演開催 会 市民会館ソソラホール	
2/25 (火)	■ 男女共同参画セミナー 女性活躍推進講座 会 中野地域職業訓練センター	Pick up イベント③
3/1 (土)	■ 第16回信州中野つるしかざり展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 3月14日(金)まで	
3/9 (日)	■ スプリングコンサート 会 中山晋平記念館	
3/15 (土)	■ 中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会 会 市民会館ソソラホール	
3/16 (日)	■ 高野辰之記念館スプリングコンサート 会 高野辰之記念館	Pick up イベント①

3/17 (月)	■ 小黒三郎組み木館 ズートピア信州 池田憲一郎製作組み木作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月6日(日)まで	
3/19 (水)	■ 中野土人形「市川一生コレクション」 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月20日(日)まで	
3/22 (土)	■ 成田達輝ヴァイオリン・リサイタル ※ 3月23日(日)子どもミニコンサート開催 会 市民会館ソソラホール	
3/26 (水)	■ 地域交流事業 親子アイシングクッキー教室 会 豊田人権センター	Pick up イベント④
3/31 (月)	■ 中野ひな市 会 市街地 ■ 全国土人形展示即売会 会 中野陣屋・県庁記念館	
開催中	■ 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	
	■ 三澤忠寄贈作品展示 会 中野陣屋・県庁記念館 期 3月31日(月)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。



高野辰之記念館 スプリングコンサート

カレンダー①

問 申 高野辰之記念館 ☎ (38) 3070



童謡・唱歌を中心に演奏いただきます。

日時 3月16日(日) 午後1時30分開演

会場 高野辰之記念館

出演者 但馬有紀美さん(ヴァイオリン)
田中英明さん(ピアノ)

料金 一般500円、高校生以下250円

定員 70人

申し込み 3月1日(土)～15日(土)／電話

※3月3日(月)、10日(月)は休館



懐かしい名曲を歌う 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

▶ 昨年2月に開催された
童謡・唱歌をうたう会の様子
です。大きな声で歌って寒さ
を吹き飛ばしましょう



プロの歌手を招いて、歌唱指導を行っていただきます。

期日 2月12日(水)、26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

申し込み 両日ともイベント当日／電話



男女共同参画セミナー 女性活躍推進講座

※託児あり
(要予約)

カレンダー③

問 申 人権・男女共同参画課 ☎ (26) 2287

日時 2月25日(火) 午後1時30分～3時

会場 中野地域職業訓練センター

講師 アンテナ(株)代表取締役 吉井豊さん

演題 「多様で柔軟な働き方セミナー」
～パソコンを使った在宅ワークという働き方～

対象 市内在住・在勤の20～50代の方

申し込み ～2月20日(木)／

電話・FAX・電子申請



地域交流事業 親子アイシングクッキー教室

カレンダー④

問 申 豊田人権センター ☎ (38) 3522

日時 3月26日(水) 午前10時30分～正午

会場 豊田人権センター

講師 Patisserie&Cafe MimiEden 宮下彩花さん

対象 小学生(新一年生含む)とその保護者

定員 10組

材料費 1人当たり600円

申し込み 2月10日(月)～／電話

※定員になり次第締め切り

お知らせ



児童手当制度拡充に伴う
申請を忘れずに

問申 子育て課(内線362)

2024年10月分(12月支給分)から児童手当制度が拡充されました。申請期限を過ぎると受給できなくなる月が発生する可能性がありますのでご注意ください。

申請が必要な方

- ・所得上限を超過していたことにより、児童手当を未受給の方
- ・一番下の子が高校生年代であるため児童手当を未受給の方
- ・現在、手当を受給中で、大学生年代の子を含めて3人以上の子がいる方

※大学生年代(大学生に限らず、

2002年4月2日から06年

4月1日までに生まれた子)

については、親などの経済的負担がある場合、申請により第3子加算のカウント対象とすることが出来ます。

申請期限 3月31日(月)(必着)

※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。



奨学金を貸与します

問申 学校教育課(内線417)

高等学校、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校(通信制・通信教育を除く)に在学する方、または2025年度から進学予定の方に奨学金を無利子で貸与します。

募集人数 8人

申込期限 4月25日(金)(必着)

※申し込み方法や資格など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



北信地域合同企業説明会

問 きたしなの職業安定協会

☎0269(62)2162

期日 3月7日(金)

受付時間 正午～午後4時

(入退室自由)

会場 シャトレレーゼホテル長野

対象 2026年3月大学・短大・

高専・専修学校卒業予定者、大学1・2年生、お子さんのUターンを希望する親御さんなど

入場料 無料

※申し込み不要



新しい人権擁護委員が委嘱されました

問 長野地方事務局飯山支局

☎0269(62)2302

小菅恵子さん、長澤京子さん、阿部恵子さん(2期目)が法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

任期 1月1日から3年間

法改正による合理的配慮の提供の義務化研修会

問 中野市人権センター

☎(26)2287

障害者差別解消法が改正され、事業者にも合理的配慮の提供が義務化されたことに伴い、研修会を開催します。

※合理的配慮の提供：障がいのある人が、社会的障壁の除去を必要とする際に配慮をすること

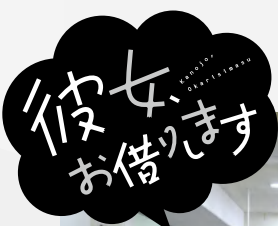
日時 2月26日(水)午前10時

会場 中央公民館 講堂

対象 市内事業者

※申し込み方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。





▲「彼女、お借りします」とのタイアップイラスト（長野電鉄信州中野駅改札横）



©宮島礼吏／講談社

年に1度でも通勤・通学の手段を公共交通機関に変えてみませんか？
バスや鉄道などを利用することで、通勤・通学時間内に勉強や読書
などができ、時間を有効活用することができます！

バス停や駅まで歩くことでちょっとした生活習慣病予防になったり、
公共交通機関で移動することにより、1人当たりのCO₂の排出量が抑
えられ、環境にも優しく移動することができます。

2024この名前が 付けられました

昨年、中野市に誕生した
赤ちゃんは177人でした。

多かった読み方

ミオ・アカリ

多く使われた漢字

美

住民基本台帳より調査
1月16日時点(2024年1月1日～12月31日)



ウィンタースポーツには
ヘルメットの着用を！

問 岳南広域消防組合中野消防署
☎(22)3386

スキーやスノーボード滑走中に
転倒し頭を強く打ち、救急車で病
院へ搬送される方が増加していま
す。ヘルメットを着用していれば
重症化を防げていたケースも多く、
重傷者の中には子どもも含まれま
す。
ヘルメットを着用することは義
務ではありませんが、安全にウイ
ンタースポーツを楽しむため、ヘ
ルメットを着用しましょう。

時間 下校時間から2時間程度
会場 中野・日野・延徳・平野・高丘・高社・豊田小学校体育館
活動目的 活動を通して自主性・社会性・豊かな人間性を育む支援
活動内容 体を使った遊びや軽スポーツ、物づくり、折り紙など
資格 年齢などは問いません
申込期限 2月28日(金)
※活動時間に応じた手当を支給します。



放課後児童教室（ぽっぽ教室）スタッフ募集！

問申 子育て課（内線357）

募集人数 2人
任期 4月1日から2年間
応募資格 市内に住所を有する18歳以上で、平日の昼間に開催する会議に参加できる健康づくりに関心のある方
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。



市健康づくり推進協議会委員

問申 健康づくり課（内線368）



意見公募（パブリックコメント）を実施します

公表場所 担当課窓口、市民ラウンジ、市民課豊田窓口係、市公式ホームページ

名称	意見募集期間	担当課	市公式HP
第3期中野市子ども・子育て支援事業計画（案）	2月13日(木)～3月6日(木)	子育て課（内線361）	
中野市犯罪被害者等支援基本計画（案）	2月10日(月)～3月11日(火)	人権・男女共同参画課（内線254）	
中野市水道ビジョン改訂版の中間見直し（案）	2月17日(月)～3月17日(月)	上下水道課（内線280）	
第2次中野市いのち支える自殺対策計画（案）		健康づくり課（内線241）	

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 3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）

小泉俊一 様、小泉與吉 様（江部）

絵画3点 文化芸術振興のため

株式会社タカギセイコー

代表取締役社長 高木一成 様（岩船）

長机29台、パイプ椅子71脚

スポーツ振興のため

町田博文 様（吉田）、北原博史 様（立ヶ花）

映画「リング畑の四日間」DVD20本

文庫本「リング畑の四日間」2冊

教育振興のため

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

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／かめ（焼き物）／湯たんぽ／女兒用礼服一式／セミダブルベッド／破魔弓／藤娘（日本人形）／五月人形／羽子板／電動ベッド

無償で譲ってください

二段ベッド／ミシン

問 市消費生活センター ☎(22)2201

夢
No.234

オリンピック
出場する!

小橋 瞳衣
(こはし めい・豊田小学校6年)

私の夢は、陸上百メートルでオリンピックに出場することです。小さいころから走ることが好きで、五年生の時に市内に陸上クラブがあることを知り入部しました。陸上競技は相手との競争ですが、自分との戦いでもあります。自己ベストを更新するとうれしいです。今は、クラブでの練習の他、休日に父とも練習しています。中学でも陸上を続け、もっと速く走れるようになりたいです。



トラブル事例

167



不安をあおって契約させる 給湯器の点検商法に注意



数日前、いきなり業者が訪問し「ガス給湯器の無料点検で近所を回っている。」と言われたので話を聞いてしまった。業者は道路から給湯器を見た様子で「すぐに交換しなければ危ない。」と言ってきた。

最近交換したばかりなので不審に思ったが、不具合があり給湯器が使えないと不便なので承諾してしまった。費用は100万円かかると説明を受けたが、不審なので契約をやめたい。

アドバイス



点検を口実に訪問し、消費者の不安をあおるなどして新たに製品を購入させる手口です。安易に点検に応じないようにしましょう。

点検後に製品の購入を勧められても、その場で契約しないようにしましょう。購入する場合は、複数社から見積もりを取ることが大切です。

給湯器は長期間の使用により重大な事故が起こる可能性もあります。業界団体などは10年を目安に信頼できる事業者による点検や取り替えを推奨しています。

問 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

嫌いな食べ物が無く、つつい食べ過ぎてしまうのですが、今後は「食品ロス」の減少を意識しつつ、健康に良い腹八分目を目指したいです。バランスを取るのが難しいですが、まずは残さず食べ切ることから始めていこうと思います……ん? (宮島)

行政相談	①期日 2月10日(月) 時間 午前9時～11時 会場 市役所 面談室6 ②期日 3月10日(月) 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 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)	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

中央公民館 ☎ (22) 2691

ギャラリー展示

長元坊俳句会・凸凹つちこね部

展示内容 俳句作品・陶芸作品

期間 2月28日(金)まで(予定)



わら馬づくり講習会

期日 2月26日(水)

時間 午後1時30分～4時30分

内容 小沼地区に古来より伝わる縁起物のわら馬を作ってみませんか。

講師 大宮誠吉さん、小林省吾さん

定員 15人 材料費 800円

持ち物 先が細いはさみ

申し込み 2月10日(月) 午前9時～

西部公民館 ☎ (23) 1024

土人形絵付け体験

期日 2月28日(金)

時間 午後1時30分～3時30分

内容 楽しく絵付けをしながら地域の伝統文化を学びましょう。

講師 立ヶ花人形 西原家5代目
西原久美江さん

定員 15人

材料費 660円(人形代)

持ち物 エプロン、汚れてもいい服

申し込み 2月10日(月) 午前9時～

色でわかる
本当の自分



期日 3月5日(水)

時間 午後1時30分～3時30分

内容 あなたが選んだ色から今の自分自身を知り、色を使って心と身体のバランスを整えましょう。

講師 TCカラーセラピスト 滝沢佳子さん

定員 12人

材料費 300円(資料代)

申し込み 2月10日(月) 午前9時～

※「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、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



寒い家から暖かい家へ
あるいは古代化する住まい

ふるさとの歴史

かつて、高梨氏館跡(高梨館跡公園)にあった御殿。遺構や出土品から見て、都風の建築である。『洛中洛外図』の足利將軍邸「花の御所」のような。だとすれば、開放的なつくり。信州で、夏はともかく、冬はどうだろう。暖房は火鉢である。囲炉裏もあつたらう。だが、かなり寒そうだ。「風流は寒きものなり」ということか。殿様も楽じゃない。

これ以前、古代の信州では、住まいは堅穴住居だった。縄文時代から続く半地下式の家。庶民だけではない。豪族の住まいでもある。例えば、南宮遺跡(長野市、南長野運動公園)で発掘された平安時代の豪族屋敷。大型の堅穴住居が並んでいる。都の周辺ではとうの昔に廃れていたのに。その背景は寒さである。北半球の寒冷地で、近代まであった堅穴住居。調査記



▲火鉢の口縁破片
(瓦質土器、高梨氏館跡出土)

柳生俊樹
生涯学習課学芸員



イベント情報

中野市音楽親善アンバサダー

麻衣 文化講演会

「発声で磨かれた人生 紡ぐ歌」と題して
ご講演いただきます。



- 日時 3月8日(土) 午後2時～3時30分 (開場：午後1時)
- 会場 豊田文化センター ホール
- 定員 300人 (申し込み不要)

豊田公民館 ☎ (38) 2922

音楽で脳がイキイキ！

- 期日 3月4日(火)
- 時間 午後2時～3時30分
- 内容 音楽療法を取り入れた脳の体操です。
歌って、笑って、長生きしましょう。
- 講師 音楽療法士 山崎みや子さん
- 定員 65歳以上の方 20人
- 持ち物 ハンカチ
- 申し込み 2月12日(水) 午前9時～



親子ぬかづけ教室

- 期日 3月15日(土)
- 時間 午前10時～11時30分
- 内容 日本の伝統食「ぬか漬」を知ろう・
食べよう・作ろう。
- 講師 東海漬物(株) 永島恭司さん
山本圭介さん
- 定員 市内小学生親子 18組
- 材料費 お子さん1人につき200円
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、水筒
- 申し込み 2月10日(月) 午前9時～
28日(金) 正午

中野市の植物のふしぎ

- 期日 3月5日(水)
- 時間 午後1時30分～3時
- 内容 不思議を知ると今までの景色が
違って見えてきます。
- 講師 自然観察指導員 湯本明雄さん
- 定員 30人 申し込み 随時



北部公民館 ☎ (26) 0677

レッツチャレンジ スノーシュー！

- 期日 3月6日(木) 時間 午前8時45分～午後2時 (北部公民館集合・解散)
- 場所 なべくら高原 森の家周辺 内容 スノーシューで雪原を散策します。
- 定員 成人の方 10人
- 参加費 1,500円(用具レンタル代)
- 持ち物 昼食、飲み物、雪中で活動できる服装、防寒靴(長靴不可)
- 申し込み 2月12日(水) 午前9時～





図書館がより

Nakano City Library Information



▶はじまるよ！春のじかん

絵本の読み聞かせ、紙芝居など春の訪れを楽しむおはなし会

日時 3月1日(土)
午前11時～11時30分

対象 3歳～小学校低学年

定員 20人(当日先着順)

参加費 無料

▶古典文学講座

紫の上と女三の宮 - 光源氏の選択 -

日時 3月2日(日) 午後2時～4時

講師 信州大学学術研究院教育学系
西一夫教授

定員 70人

参加費 無料

申し込み 2月12日(水) 午前9時～

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



ビデオ上映会

としょかんプチ☆キネマ

会場 市立図書館 AV ホール

ふしぎ駄菓子屋銭天堂1

上映日時 2月16日(日) 午後2時～

遠い接近

上映日時 2月19日(水) 午前10時～

メタボリックデカ

上映日時 3月5日(水) 午前10時～

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 2月13日、20日、27日、
3月6日(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分

今日の新作図書



イラスト&図解 知識
ゼロでも楽しく読める！江戸の文化

監修/加唐重紀
西東社

江戸時代は、現代にも続く文化が生まれた時代だった。そんな江戸時代の文化をイラストや図解、貴重な資料を交えてわかりやすく紹介している。葛屋重三郎も登場する。



海渡る北斎

監修/神山典士
富山房インターナショナル
世界を驚愕させた「富嶽三十六景 神奈川沖浪裏」の「GREAT WAVE」にはルーツがあった。幕末から明治期に至る欧米のジャポニズム盛行を巡るノンフィクション。

気の毒ばたらき
(宮部みゆき)

架空犯
(東野圭吾)

小鳥とリムジン
(小川糸)

義父母の介護
(村井理子)

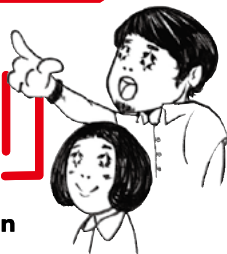
聞き取りもうひとつの隔離
(福岡安則)

ルポ「ふつう」という檻
(信濃毎日新聞社編集局)

隠されたトモダチ作戦
(エイミ・ツジモト)

博物館だより

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！

目次

観望会
早春のほしぞらをみよう！



プラネタリウム室で早春の星空について話を聞いた後、博物館の庭で大型望遠鏡を使い、この時期に見える恒星や惑星などを観望します。

日時 3月1日(土) 午後7時30分～9時頃

場所 プラネタリウム室および庭

講師 信州中野天文同好会

定員 100人 ※要申し込み

参加費 無料

歴史

2024年度ふるさとレポート発表会
特別講演「発掘された弥生時代の信州中野」



ヒスイの勾玉(南大原遺跡出土)

市の自然や歴史などについて2024年度の調査結果を紹介します。特別講演として、長野県埋蔵文化財センターの黒岩隆氏による南大原遺跡の最新の調査報告を行います。

日時 3月2日(日) 午後1時～5時

【第1部】講座参加者による成果発表

【第2部】学芸員による成果発表

【第3部】発掘された弥生時代の信州中野

場所 休憩室

定員 50人 ※要申し込み

参加費 無料

弥生時代の中心？ 南大原遺跡と栗林遺跡



銅戈を石で模倣した「石戈」の破片(栗林遺跡出土)

上今井の南大原遺跡。旧千曲川(古川)沿いにある遺跡です。県埋文センターの調査で、弥生・古墳・平安時代の集落が埋もれていることがわかりました。中でも弥生時代の集落では、石器や鉄製品、さらに石の玉類の製作痕跡が見つかり、モノづくりのムラだったのかもしれません。

一方、南大原遺跡の東には、旧千曲川を挟んで、栗林遺跡があります。弥生時代の集落跡として、古くから知られた遺跡です。石戈や石剣など、他の遺跡にはない珍しいものが見つかりました。

そもそも、二つの遺跡が川を挟んで向き合っていること自体、珍しいことです。今、県道が走り、上今井橋があるこの辺り。江戸時代には渡し場がありました。おそらく、悠久の昔から交通の要衝だったのです。物資や情報が集まり、社会的・経済的に重要な場所だったのでしょう。

今後も続く南大原遺跡の調査。何がみつかるか、楽しみです。栗林遺跡にも改めて注目です。

★ 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～	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 2月5日、12日、 19日、26日	【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
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.123

カフェ 序章

高野直之

たかの・なおゆき 千曲市出身。柳沢地区の空き家をリノベーションし、高校時代の同級生と2022年11月にカフェ『序章』をオープン。調理を担当し、パスタなどのほか、市内産の果物を使用したスイーツやドリンクを提供している。

Instagram



人のつながりがはじまる場所に



- 1 改装中に間違えられるという外観
- 2 隣の小林さんのリンゴを使ったタルトタタン

構

想は6〜7年前から。県内でリノベーション可能な物件を探し、不動産業者に相談してこの空き家と出会いました。

高野さんとともに『序章』を営むのは、高校の同級生だった東京都出身の柿沼裕太さん。

「おもしろい場所を作れたらいいな」と話そうになったのは卒業後。業態は決めていませんでしたが、人が集まる場所を考えたらカフェだなと。」

物件の購入からオープンまで3年。二人で「からリノベーションした店内には、今日もお客さんの笑い声が響く。」

「最初はプロにお任せしようと思っていました。が、やってみたら？と大工さんに言われて挑戦。もともとDIYの知識も経験もなかったけど、だんだんと自分たちで行う作業が増え、仕事をしながら週末に現場へ通って完成させました。」

試行錯誤を繰り返して作り上げたお店だが、まだまだアップグレードしたいところもあるという。

「外壁も仕上げる予定です。雰囲気は合っていると言ってくださるお客さんいますが、あれは完成形ではありません(笑)。2階も作品が展示できるギャラリーや宿泊施設にするのもいいなと考えています。」

そんなカフェ『序章』のコンセプトは「見えないところ、気付かないところまでこだわること。二人で美術館やホテルへ行き、インスピレーションを受けています。」

例えば、壁の塗装はベルギーのモルテックスという左官塗材を使用。セメントのような質感で無機質な雰囲気仕上げています。また、椅子は北欧のデザイン家具のオリジナルを置き、グラスやカトラリーなども作家のもの。わかる人にはわかる、ディテールの部分を大切にしている。

自分たちの店は「絶対に入りづらい」と笑いつつ、「だからこそ来てくれた方には緊張せずリラックスして過ごしてほしい。どこから来たの？と話しかけ、コミュニケーションをとることを心がけています。」

今後は、さらに市内産の果物を使用したメニューを提供していきたいと高野さん。

「移住して感じたのは、本当に果物がおいしいということ。市内の方は当たり前だと思っていて、生かされていいことがもったいないな。こういうことに気付けるのが移住者の強み。中野市の良さとしてもっともつとおいさを伝えていきたい。」

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 2月25日(火)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

可燃ごみ指定袋 30ℓ 1袋(10枚入) 3名様



今月号の特集にちなんで可燃ごみ指定袋をプレゼント。ごみを減らすための工夫をしながら、きちんと分別して処理していきましょう！

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。