

広報

2025(令和7年)

なかの

3

No.240



特集

いのちと  
こころを支える

～3月は自殺対策強化月間です～



中野ひな市

中野土びな展示即売会

問 信州中野商工会議所 ☎(22) 2191

展示 3月27日(木)、28日(金)
午前10時～午後4時

即売 3月31日(月)
午前9時30分～午後2時20分(当選者)
午後2時30分～3時30分(先着順)

会場 信州中野商工会議所会館 多目的ホール

全国土人形展示即売会

問 信州なかの産業・観光公社 ☎(38) 0383

展示 3月27日(木)～30日(日)
午前10時～午後5時

即売 3月31日(月)
午前9時30分～午後4時30分

会場 中野陣屋・県庁記念館

大燈籠びな市街地行進

問 信州中野商工会議所 ☎(22) 2191

日時 3月31日(月) 午後6時

会場 市街地

同時開催

中野ひな市マルシェ

日時 3月31日(月)、4月1日(火)

会場 中野陣屋前広場公園芝生エリアほか



開催日
3/31 Mon.
▶ 4/1 Tue.

ページ

Table with 2 columns: Page number and Title. Includes items like '特集 いのちとこころを支える', '土人形絵付けコンテスト入賞作品発表', etc.

市公式HP QR code, SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS logo, and text: 中野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

QR codes for 中野市公式 ホームページ, Facebook, Instagram, and 中野市公式 X.

おわび

広報なかの2025年2月号26ページに掲載したパブリックコメントの公表場所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】担当課窓口、市民課豊田窓口係、市公式ホームページ

人口の動き

人口:40,365人 (-82)
男:19,608人 (-34)
女:20,757人 (-58)
世帯数:16,272戸 (-24)

【2025年2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。 QR code and text: カタログ ポケット



中野市議会
令和7年3月定例会の会期日程
2月26日(水)～3月17日(月)
○市政一般質問
3月5日(水)、6日(木)、7日(金)

※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。



特集

# いのちと こころを支える

～3月は自殺対策強化月間です～

自殺対策基本法では生活環境が変化し、ストレスを受けやすい時期である3月を「自殺対策強化月間」と定めています。今回は市の現状や私たちにできることなど、自殺対策についてお伝えします。

## 現状と背景

全国の自殺者数は近年減少しているものの、2024年は2万人以上の方が自ら命を絶っており、このうち小中高生が527人と統計のある1980年以降で最多となっています。

県内では年間300人以上、市でも2023年は5人、過去10年間は平均7人で、特に40～50代の働き盛りに多い傾向となっています。

この背景には健康や経済問題などさまざまな要因が複雑に関係しています。自殺防止のためには「個人の問題」ではなく「社会全体」で対策に取り組む必要があります。

## 決して他人事ではない

精神面だけでなく、職場や学校、家庭環境における問題や過労、失業、いじめなど誰しも直面する可能性がある社会的な問題から大きな悩みや、強いストレスが生まれます。

つまり、自殺は自身が置かれた状況によっては誰にでも起こり得る危機です。

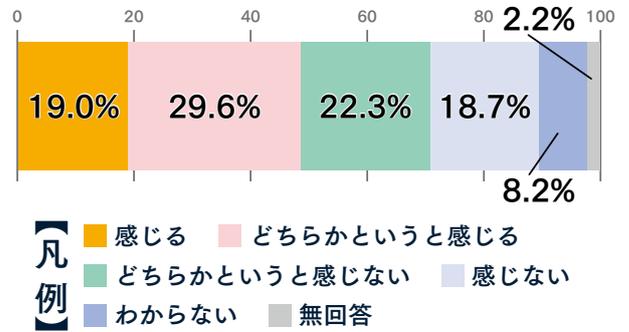
## 私たちにできること

困ったときは誰かに助けを求め、当たり前のように思えますが、中には自分から周囲に不調を訴えることや、助けを求めることが難しい方もいます。

2024年8月に実施した「中野市自殺対策計画策定に係るアンケート調査」によると「相談や助けを求めること」にためらいを感じるか」という設問に対し「感じる」「どちらかというと感じる」と半数近くの方が回答しています。

多くの方がためらいを感じる

### 相談や助けを求めることにためらいを感じるか



理由として「自分で解決しよう」と考える」「相談者の迷惑になると感じる」と答えています。相談を受けた際、耳を傾け相手に寄り添うことが大切ですが、助けを求めるサインを見逃さないことも重要です。特に次のサインに注意してください。

- 元気がない、普段と様子が違う
- 数が減った
- 孤立している
- 自分の健康を顧みない
- 外出が減る、人との交流を避ける

## 周囲に心配な方はいませんか？

普段と様子が違う方に気付いたら、勇気を出して声を掛けてみてください。あなたの行動が、一言が自殺で命を失う方、それにより悲しむ方を減らすことにつながるかもしれません。

## まずは、ご相談を

生きていく上で誰もがさまざまなストレスや悩みを抱えます。大切なのは、一人で抱え込まないこと。誰かに相談することで解決できたり、解決が困難でも相談したことで気持ちが軽くなることもあります。思い詰めてしまう前に相談しませんか？

## 子どもが相談できる環境づくり

「困った」と言える、嫌なことを「嫌」と言えるなど、自分の気持ちを発信することは心の安定や自己肯定感を高めることにつながります。市では悩み事相談先一覧を児童生徒のタブレット端末に掲載するとともに、子どもが悩みを抱えた時に周囲の大人に助けを求められるよう小・中学生に「SOSの出し方に関する教育」を実施しています。

子どもの様子が心配なとき——

ココロもメンテしよう

詳細は厚生労働省公式ホームページをご覧ください。



あなたの声を聴かせてください

# 相談窓口

こころの不調や不安を抱えているなら、相談してみませんか？話を聴いてくれる人がいます。一人で悩まず、まずはあなたの声を聴かせてください。

市公式HP



## こころの健康相談 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

健康づくり課  
保健師 小野



不安・不眠・やる気が出ないなどこころに関するさまざまな相談をこころの専門医が個別にお受けします。家族のこと、ひきこもりやアルコール問題についても相談できます。相談は無料で、毎月1回実施しています。期日の2日前までに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っています。

**日時** 3月21日(金)、4月17日(木) **会場** 中野保健センター  
いずれも午後2時～4時

### 北信保健福祉事務所

- ・精神保健福祉相談(要予約)
- ・くらしと健康の相談(要予約)

☎0269(62)6104

平日 午前8時30分～午後5時15分

### 長野いのちの電話

孤独や不安・つらくなった時の相談

☎026(223)4343

毎日 午前11時～午後10時

### 県精神保健福祉センター

ストレス・うつ・依存症・ひきこもりなどの全般的なこころの相談

☎026(266)0280

平日 午前8時30分～午後5時15分

### こころの健康相談統一ダイヤル

さまざまなこころの悩みや自殺問題について

☎0570(064)556

平日 午前9時30分～午後4時、  
午後6時30分～10時30分(受付は10時まで)

## 未成年の方の相談窓口

### チャイルドライン

18歳までの子どもが  
なんでも話せる専用電話

☎0120(99)7777

毎日 午後4時～9時

### LINE相談窓口「ひとりで悩まないで@長野」

中学生と高校生を対象に学校のこと、友達のことなどをLINEで相談できる窓口

**開設期間** 3月31日(月)までの毎週水、日曜日  
午後5時～9時(相談終了:9時30分)

詳細は県公式ホームページをご覧ください。



厚生労働省のホームページでは悩みがある・困っている方をサポートするため、電話だけでなくSNSで相談できる窓口を紹介しています。

あなたも

# ゲートキーパー

になりませんか？

「ゲートキーパー」とは悩んでいる人に気付く、声をかけてあげられる人のことを指します。特別な研修や資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。



## ゲートキーパーの役割

### 変化に気づく

家族や仲間の変化に気付いて声をかける

### じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

### 支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

### 温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくり見守る

## ゲートキーパーは「命の門番」

ゲートキーパーは「命の門番」とも呼ばれています。悩んでいる方に寄り添い、関わりを通じ「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。

専門性の有無に関わらず、できることから行動することがゲートキーパーとしての第一歩につながります。

難しく捉える必要はありません。家族や友人・同僚などの身近な方の「いつもと違う」様子に気付いたら

「どうしたの？」「何かあった？」と声を掛けるだけでもゲートキーパーの活動になります。

## ゲートキーパーの心得

- 温かみのある対応をする
- 真剣に聴いている姿勢を伝える
- 相手のこれまでの苦労をねぎらう
- 心配していることを伝える
- わかりやすく、ゆっくりと話をする
- 一緒に考えることが支援
- 準備やスキルアップも大切
- 困ったときのつなぎ先（相談窓口など）を知っておく
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切



# ゲートキーパー養成講座



さまざまな悩みや生活上の困難を抱える方が発するサインを早期に気付き、適切な対応ができる「ゲートキーパー」が自殺対策の推進に大きな役割を果たします。

市ではゲートキーパーに関する周知を行うとともに、自殺対策を支える人材育成のため、市民を対象にゲートキーパー養成講座を毎年開催しています。身近な方への心のサポート、寄り添い方について一緒に考えましょう。

## 地域のコミュニティ・団体・企業などを対象としたゲートキーパー養成講座

いきいきと働ける職場や地域づくりのため、メンタルヘルスやサポートについて出張出前講座も行っています。詳細は健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線242) にお問い合わせください。



### 2024年度ゲートキーパー養成講座 講師



佐久大学看護学部・  
大学院看護学研究科  
バクサンジュン  
教授 **朴相俊**さん

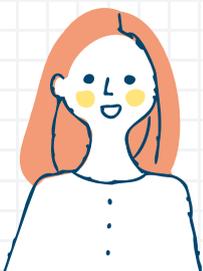
### 一緒に学んでいきましょう

ゲートキーパーとして4つの役割の中で特に重要なのは「じっくりと耳を傾ける」ことです。相談している方の結果や成果ではなく、相手自身を見て、寄り添いながら話を聴いてください。

命も大切ですが、それ以上に“あなた”は大切です。

一人一人が相手に寄り添い、生きる支援の扉を一緒に探すことがゲートキーパーとして重要なことです。生きる支援を考えながら、ゲートキーパーについて一緒に学んでいきましょう。

### 実際に受講した方々の声



初めてゲートキーパーという言葉を知り、難しく専門的な知識があるものだと思っていました。

説明を聞き、その役割と重要性がよくわかりましたし、普段、おしゃべりはよくしますが「傾聴」という形で話を聴くことが無かったので、良い体験ができました。

受講を通じて私にもできることだと思いました。これからは会話を大切に、変化があれば気付けるようにしたいです。



ゲートキーパーは自殺対策の取り組みと聞き、重い内容のものだと思っていました。

「気持ちを尊重して耳を傾ける」ことは、頭で理解はできても実行することは難しく、訓練や経験が必要だと感じました。

今後は身近な方と信頼関係を築き、悩みや感情を表に出せる環境づくりを心掛けていきたいです。

# 土人形絵付けコンテスト 入賞作品発表

市公式HP



2月12日の審査会において、応募総数286点から入賞作品が決定しました。各部門の最優秀賞、優秀賞の作品と作者をお知らせします。



浦野千種さん



高野凜桜さん

## 小学校 高学年の部



小林菜花さん



樋口凜さん



峯村葵さん



徳竹雫織さん



石澤知奈さん

## 小学校 低学年以下の部



上原莉旺さん



小林美智子さん



矢島路子さん

## 一般の部



葉山まゆ子さん



古田真弓さん

作品展示会を  
開催するよ!

期間 3月13日(木)~4月7日(月)

※3月18日(火)、25日(火)は休館

時間 午前10時~午後6時

場所 中野陣屋・県庁記念館

※コンテストに応募された全作品を  
ご覧いただけます。



# 住民異動などに伴う各種手続きは / 休日窓口をご利用ください



<b>開設日</b> いずれも 日曜日	<b>3</b> 23	<b>30</b>	<b>4</b> 6	<b>13</b>	午前 8時30分 ▼ 正午	<b>開設場所</b> 市役所 市民課窓口係
---------------------------	----------------	-----------	---------------	-----------	------------------------	------------------------------

## 対応可能な手続き

- 戸籍謄抄本、除籍・改製原戸籍謄抄本に関する証明書の発行
- 住民票の写し、住民票記載事項証明書、戸籍の附票の交付
- 印鑑の登録、廃止の申請受付、印鑑登録証明書の交付
- 戸籍届出、住民異動届の受付
- マイナンバーカードの交付、申請、更新受付
- 国民健康保険の加入、喪失手続き
- 税関係証明書の発行 ※一部発行ができないものもあります。

マイナンバーカードをお持ちの方は、  
**コンビニ交付**  
をご利用ください



## 引越し手続きは マイナポータルで!



オンライン

- ① 転出届を提出
- ② 転入予定日などを連絡

対面

- ③ 転入届を提出

### 準備するもの

- ✓ マイナンバーカードまたはスマホ用電子証明書
- ✓ マイナポータルにアクセスする端末(スマホ・パソコン)
- ✓ 連絡先電話番号
- ✓ 新しい住所

手続きの詳しい流れは▶



引越し手続オンラインサービス



5月26日施行

## 戸籍にフリガナが 記載されます

戸籍に記載する予定の振り仮名が、  
本籍地の市町村から通知されます。  
郵送時期など詳しくは市公式ホームページで  
順次お知らせします。



通知された振り仮名が誤っている場合、  
**届け出**が必要です。

※振り仮名が正しい場合は届け出不要です。



正しい振り仮名の届け出は  
**マイナポータル**から!

市民課窓口や郵送による  
届け出も可能です。



- 届け出に手数料はかかりません。
- 届け出をしなくても罰則はありません。







DX

市公式HP



はじめました。

友だち募集中!

LINE公式アカウントを  
リニューアルしました!

新型コロナウイルスワクチン接種予約に活用していた  
LINE公式アカウントをより便利にリニューアル!  
いつでもどこでも、さまざまな手続きが可能になります。

## 可能な手続き

- 市・県民税申告相談予約
- 母子健康手帳交付窓口予約
- 育児教室など参加申し込み(4月開催回～)
- 乳がんマンモグラフィ検診予約(準備中)
- 多目的サッカー場予約(準備中)

友だち追加は  
こちらから

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線217)

## 2025～27年度 実施計画を策定しました

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線216)

実施計画とは第2次中野市総合計画に掲げた施策を具体化するための計画です。計画期間は3カ年で、毎年度見直しを行います。

人口減少や経済環境に対応しつつ、限られた財源の中で各種施策を推進する実施計画を策定しました。詳細は市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



重点事業 (抜粋)	事業名 (今後3カ年の事業費計)	事業内容	事業概要
子育てしやすい 環境づくり	保育所維持整備事業 (96,840千円)	遊戯室空調設備設置工事ほか	保育所の遊戯室に空調設備を設置し、安心・安全な子育て環境の整備を行います。
	通学路安全対策事業 (1,107,287千円)	通学路歩道整備工事ほか	通学路の安全対策のため、通学路安全点検に基づき対策工事を実施します。
魅力的な 教育づくり	小学校児童用・中学校生徒 用タブレット更新 (229,059千円)	小学校児童、中学校生徒および 教師用タブレットの更新	市内小学校の児童、中学校の生徒および教師用 タブレットを更新し、全ての子どもたちの可能性を 引き出す個別最適で協働的な学びを実現します。
将来世代に 負担を残さない ファシリティ マネジメント	公共施設解体工事 (39,135千円)	石綿調査、設計、解体ほか	中野市公共施設等総合管理計画を踏まえ、効率的・計画的に公共施設の最適化を図ります。
	学校給食センター統合整備 事業 (3,100,000千円)	基本設計、実施設計、建設工事 ほか	老朽化が著しい2つの給食センターについて、移 転集約した施設を整備します。

今年度も多くの児童・生徒や学校関係者のご協力により、市内外および県外から51曲の作品の応募がありました。

入選曲と作詞・作曲者をご紹介します。

☎文化スポーツ振興課  
☎(22)2111(内線394)

## ♪ 優秀賞 ♪

はる

小林菜花さん  
(中野市立日野小学校5年)

鳥のさえずり

大竹滯さん  
(朝日村立朝日小学校4年)

同じ空の下で

下田彩乃さん  
(朝日村立朝日小学校4年)

まほうの木

上條結菜さん  
(朝日村立朝日小学校6年)

おいしい おにぎり!

石田珠伊さん  
(箕輪町立箕輪北小学校3年)

Colors

小野夢奈さん、小林明日美さん  
(中野市立南宮中学校1年)

## ♪ 佳作 ♪

空

岡澤聖良さん  
(中野市立中野小学校6年)

きのこ大好き

清水琳公さん  
(中野市立平野小学校5年)

菜の花

上條陽菜さん  
(朝日村立朝日小学校6年)

秋がすこし・・・

東海林佑さん  
(箕輪町立箕輪北小学校4年)

あの彼方まで

志良堂睦己さん  
(仙台市立六郷小学校6年)

## ♪ 特別賞 ♪

春のぼうけん

小市陽世里さん  
(中野市立高丘小学校4年)



# 中山晋平記念音楽賞

3 / Sat. / 15  
入場無料

午後1時30分開演(午後1時開場)  
市民会館ソソラホール

Shinpei Nakayama Memorial Composition Prize  
Excellence Award Winning Song Commemorative Performance

## 優秀賞入選曲発表会

受賞者を表彰し、  
優秀賞入選曲を披露するほか、  
記念公演では晋平メロディーなどを  
お楽しみいただけます。

### 記念公演出演者



Piano  
寺嶋陸也さん



Clarinet  
橋爪恵一さん



Mezzo soprano/  
Soprano  
シユガー・シスターズ

姉 佐藤容子さん  
妹 寛子さん



市公式 HP

楽曲は市公式ホームページでお聴きになれます。(今回の優秀賞は4月下旬頃公開予定)



No. 74

～あなたとわたし 未来への～

# 交差点

## 共にいきいきなかのプラン21

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

問 申

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

## 男女共同参画セミナー

信州大学出前講座

### 「ポジティブに生きるための心理学」

私たちの心の仕組みを理解し、前向きで楽観的な生き方を実現するための「自分だまし」の方法を考えます。

日時 3月25日(火) 午後1時30分～3時 会場 中野市人権センター

定員 30人 申し込み方法 電話、FAX、電子申請

その他 託児(無料)の利用には、予約が必要です



市公式HP



講師

信州大学人文科学系

まくちさとる

教授 菊池聡 さん

## 毎年3月8日は 国際女性デー

2025年のテーマ

「すべての女性と少女のために  
～権利、平等、エンパワーメントを」

身近なところから女性の権利を守り、ジェンダー平等に向けて何ができるか考えてみましょう。

▶ミモザは国際女性デーのシンボルとされています



## メディアリテラシー

総務省HP

メディアリテラシーとはテレビやインターネットなどから発信される情報をうのみにせず、その真偽を読み解いて活用する能力のことです。

男女共同参画の視点で見ると、「男らしさ」や「女らしさ」など性別によって役割や考え方を決めつけて表現されている場合があります。

このような偏った表現に気付き、メディアから得た情報を見極めるスキルを身に付けましょう。



### よく見かける表現例

- ・家事や育児は女性、仕事は男性
- ・上司は男性、部下は女性
- ・医師は男性、看護師は女性
- ・保育士は女性、消防士は男性

けんこう  
健康は**健口**から



# お口から始める

# フレイル対策

新  
介護予防の  
情報かわら版

問 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366)

## オーラルフレイルをご存じですか??

体と同じで、加齢に伴って口の機能も衰えます。これまでのようなむし歯や歯周病の予防だけでなく、口の機能の衰えを予防することが健康寿命の延伸につながります。

## まずは、自分のお口を **check!**

自分の歯が19本以下である	はい	いいえ
半年前と比べてかたいものが食べにくくなった	はい	いいえ
お茶や汁物などでむせることがある	はい	いいえ
口の渇きが気になる	はい	いいえ
普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがある	はい	いいえ
1年以上歯医者に行っていない	はい	いいえ

「はい」に○が付く場合、**口の機能の衰え(オーラルフレイル)**が疑われます。

参考：オーラルフレイル3学会合同ステートメント

## 中野市民のお口事情

～後期高齢者を対象とした  
歯科健診の結果から見てきたこと～

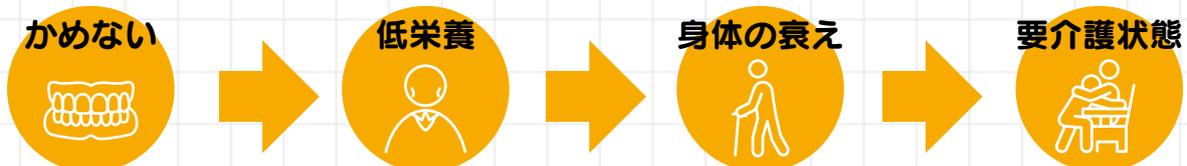
### ♡ 歯周病に至る恐れのある方が8割

歯周病は歯を失うだけでなく、**肺炎**や**認知症**の発症とも関係があります。

### ♡ 入れ歯を使っている方、かたいものが食べにくいという方が多い

かたいものが食べにくいのは、歯の本数の問題だけでなく、舌の筋力やかむ力の低下など**口の機能の衰え(オーラルフレイル)**が考えられます。

このまま放っておくと……



このようにオーラルフレイルは全身に悪影響を与えます。決して大げさではありません！  
放っておくと大変なことになります……

でも大丈夫！オーラルフレイルは**予防と改善が可能**です！

# 今からでも遅くない! オーラルフレイル対策!

## 1 定期的に歯科健診を受けましょう

もちろん普段の口のお手入れも重要です。常に口は清潔に保ちましょう!



金山歯科医院  
金山先生

オーラルフレイルは知らない間に少しずつ進行します。年に1回以上は歯医者さんに行って口の健康を保ちましょう。

## 2 お口を積極的に使いましょう

口の体操をしたり、よくかむ、笑う、話す、歌うこともオススメです。

## 3 一般介護予防事業 「お口きたえて体も元気教室」に参加しましょう

口を使ったゲームや体操で楽しく口の機能を鍛えます。  
(65歳以上の方対象)



教室参加者  
岩本さん

9年前に教室で「口が衰える」ということを知り、それから毎朝「パタカラ体操」など、教わった口の体操を行っています。おかげで80代の今もかむ・飲む・話すことに困っていません。  
これからも続けていこうと思います。

## やってみよう! パタカラ体操

8回×2セットを目安にそれぞれの発音を素早く繰り返しましょう

＼発音のポイント／

- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上あごの奥につけるように
- ④「ラ」…舌を丸めるように

／パパパパパパ／



むせを予防したり  
滑舌が良くなります

他にも歯科衛生士による口の健康講座の開催、訪問での指導、個別相談などを行い、皆さんの健口をサポートしています。  
詳細は高齢者支援課までお問い合わせください。

お口の健康を守ることが心も体も元気にする第1歩です!  
今日からオーラルフレイル対策を始めましょう!

# ～起立性調整障害って？～

## 起立性調整障害はこんな病気



思春期前後の小児に多く見られ、起立時にめまい、動悸、失神などが起きる自律神経の機能失調です。小学生全体の5%程度、中学生では全体の10%程度の方が罹患すると言われてしています。これは、体が急成長し、ホルモンバランスも大きく変動する二次性徴が原因の一つと考えられています。

子ども自身もうまく症状を大人に伝えられなかったり、周りからは怠けと思われてしまうことも多く、病気であると正しく理解されないこともあります。

## 起立性調整障害の症状・診断

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみあるいはめまいを起こしやすい          | <input type="checkbox"/> 顔色が青白い                         |
| <input type="checkbox"/> 立っていると気持ちが悪くなる。<br>ひどくなると倒れる | <input type="checkbox"/> 食欲不振                           |
| <input type="checkbox"/> 少し動くと動悸あるいは息切れがする            | <input type="checkbox"/> へその周囲の痛みをときどき訴える               |
| <input type="checkbox"/> 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い           | <input type="checkbox"/> 倦怠あるいは疲れやすい                    |
| <input type="checkbox"/> 乗り物に酔いやすい                    | <input type="checkbox"/> 入浴時あるいは嫌なことを見聞きすると<br>気持ちが悪くなる |
| <input type="checkbox"/> 頭痛                           |   |

出典：小児起立性調整障害診断・治療ガイドライン

これらの項目のうち3つ以上当てはまる、あるいは2つであっても症状が強いなどの場合、起立性調整障害が疑われます。

## 予防・対応

病気を正しく理解すること。子どもの気持ちに寄り添い、常に味方であること  
 栄養・水分・運動・生活リズムを整える  
 医師に受診し相談してみましょう

問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

### 子宮頸がん(HPV)ワクチンの任意接種助成の終了

子宮頸がん(HPV)ワクチンの任意接種(自費接種)の助成(償還払い)の申請期限は3月31日(月)までです。

対象者および助成条件など詳しくは、市公式ホームページをご確認いただき、必要な方はお早めに申請ください。



### 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

### 出張！健康づくり隊

保健師、栄養士、歯科衛生士が出張し、健康チェックや健康講話を行います。(会場をご用意ください)

#### 【健康チェックの例】

- ・血圧測定 ・口腔チェック
- ・体組成計測(筋肉量など)
- ・ベジチェック®(野菜摂取量)

希望日の約1カ月前までに健康づくり課へご連絡ください。

### 献血のお知らせ

期日 3月8日(土)、9日(日)  
 時間 午前9時30分～正午  
 午後1時30分～4時  
 会場 イオン中野店  
 持ち物 献血カードまたは運転免許証などの本人確認ができるもの

### 2025年度健(検)診

市の健(検)診の受診を希望される方で、まだ「健(検)診調査書兼申込書」の提出をされていない方は、提出してください。

市公式ホームページからの電子申請または電話でもお申し込みができます。



# 低所得のひとり親世帯に 中野市地域支え合い商品券を配布します



市公式HP



問 申 福祉課 ☎ (22) 2111 (内線298)

食費など物価高騰の影響を受けている低所得のひとり親世帯(児童扶養手当受給世帯)を支援するため、市内の対象店舗で使用できる中野市地域支え合い商品券を配布します。

## 交付対象者

次のいずれかに該当する方

- ①基準日(1月24日)時点で児童扶養手当の支給対象である方
- ②6月23日までに新たに児童扶養手当の支給対象となった方

## 交付金額

児童1人当たり **10,000**円分(共通利用券)

## 交付方法

交付対象者①: 3月上旬に簡易書留で郵送

交付対象者②: 随時、簡易書留で郵送

## 使用期限

**6月30日(月)**



▲共通利用券

## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



ご希望の方は、高齢者支援課までご相談ください。

問 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366・389)



### 訪問による運動指導

理学療法士がご自宅を訪問し、体操や生活の中での動き方の工夫、生活環境の整え方などのアドバイスを行います。

**対象者** 市内在住の65歳以上の方で生活機能の低下が見られる方  
または要支援認定を受けている方

**期間** 1～3カ月間で1～3回の訪問



### 訪問栄養相談

栄養士が訪問し、体調や食生活の様子をお聞きしながら、一人ひとりに合った食事の量やバランス、食べ方や調理方法の工夫などについてお話しします。

**対象者** 食生活の改善が望ましい  
65歳以上の方

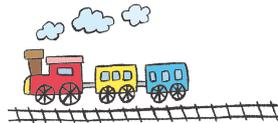
**期間** 1～3カ月で1～3回の訪問



### 訪問歯科健診・相談

「口腔ケアの仕方がわからない」「むせる、飲み込みが悪い」などでお悩みの方に歯科医師と歯科衛生士が訪問し、アドバイスを行います。

**対象者** 65歳以上の在宅要介護者



# 子育て案内

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388・385)

## 育児教室

日時・会場	対象児・内容	予約
3月18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。	 ながの電子申請
4月17日(木) 午前10時～ 11時30分 中野保健センター	8～10カ月児 ・赤ちゃんの歯の話 ・離乳食の話、試食 ・図書館から絵本の紹介、読み聞かせ	市LINE公式アカウントを友だち登録 ↓ 「予約」をタップ！

## マタニティママ&パパクラス

持ち物/筆記用具、母子健康手帳

日時・会場	内容	予約
4月19日(土) 午前9時30分～ 11時30分 中野保健センター	妊娠中の過ごし方・分娩のお話、先輩パパの体験談、抱っこ体験、お父さんの妊婦体験、個別相談	市LINE公式アカウントを友だち登録 ↓ 「予約」をタップ！

## 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	3月11日(火)	2024年11月生
7カ月児健診	3月12日(水)	2024年7月生
1歳6カ月児健診	3月14日(金)	2023年8月生
2歳児健診	3月10日(月)	2023年2月生
3歳児健診	3月13日(木)	2022年2月生

## 歯っぴー親子むし歯予防教室

日時・会場	内容
3月10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

予約はこちらから   
ながの電子申請

LINEのチャットから **予約**が **できます!**

母子健康手帳交付窓口予約(妊娠届出時の面談)  
 4月以降に開催する教室の申し込み

**カンタン! 友だち登録!!**

① LINEアプリの[友だち追加]から右の二次元コードを読み取る  
 ② [追加]を押して登録完了!

市公式アカウント 

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 3・4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)	3月19日(水) 午前10時30分～	「コンサート」 ブラーヴェさんによるエレクトーンとピアノのコンサート
	4月16日(水) 午前10時30分～	「親子ダンス」 リズムに乗って楽しくダンス
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	3月11日(火) 午前10時30分～	「ベビーマッサージ」 赤ちゃんの成長をやさしくサポート
	4月8日(火) 午前10時～	「保健相談」 子育て中の悩み事・計測など、なんでもお気軽に
子育て支援拠点施設 (HUBLIC)	3月18日(火) 午後1時30分～	「ファーストベビーの会」 第1子を育てるママ・パパの座談会



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!



### 開館時間

・午前9時～午後5時

○ひよこ保育園子育て支援センター「たまご」は、  
午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分

⚠ 行事は全て事前予約(平日のみ受付)が必要です。  
持ち物などの詳細は各センターへお問い合わせください。

### 問い合わせ・予約先

りんごっこ	☎火	☎ (22) 2259
うさぎっ子	☎水・日・祝日	☎ (38) 1638
HUBLIC	☎金	☎ (38) 1197
たまご	☎土・日・祝日	☎ (22) 6292

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～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歳から就学前までのお子さんを持つご両親、祖父母

### 申し込み先

各子育て支援センターへお申し込みください。



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

☎ 庶務課  
☎ (22) 2111 (内線212)



あきのようめ  
浅野楓花さん (9カ月)  
笑顔でたくさん遊んでね



注目のできごとを写真でレポート

# まちかど トピックス

2/23  
24

市民会館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

～ふなやん200～

市民とアーティストが一緒になって創り上げるソソラ市民劇場ファースト祝賀祭。ふるさと2・00を市民会館ソラホールで2日間にわたり開催しました。

初日は「うきうき・わくわくプレトーク」と題し、アーティストとダンス・演劇・音楽の各ワークショップ参加者がワークショップのしてきたことを披露したり、お話を楽しむプレイベントを行いました。



2日目、ピアノの音色が聞こえるとワークショップ参加者がソソラホール館内の各所で演劇やダンスをした「プロローグ」からはじまり、市民とアーティストが創り上げたダンス・演劇・音楽を披露した「市民創造祝祭ステージ」、国内外で活躍するアーティストがパフォーマンスを繰り広げた「アーティスト祝祭ステージ」と来場者を巻き込んだプログラムが行われました。

会場は終始明るい雰囲気にもまれ、大いに盛り上がりを見せていました。





男女の人権や多様性を尊重し合う大切さを考えていただくため、講師にライターの堀内都喜子さんをお招きし「世界一幸せな国フィンランドから学ぶこと」と題し、フィンランドの事例から国際社会の情勢、ジェンダー平等や多文化共生などについて講演していただきました。

参加された方は文化や制度、国民の考え方などのお話しに耳を傾け、時折頷いたりメモを取ったりしていました。

2/22

フィンランドの事例から学ぶ  
男女共同参画セミナー&  
差別をなくす講演会



中山晋平記念館で歌手のとよのみさこさんをお迎えし、冬期限定中山晋平記念館うたう会を開催しました。

参加者の皆さんはウォーミングアップから始め「ゴンドラの唄」や「どこかで春が」「青い目の人形」など全6曲を歌いました。

とよのさんからは各曲の解説を含め、明るく・楽しく指導をしていただきました。特に「笑顔で歌うことが一番」と話し、その言葉通り、会場は終始笑顔であふれていました。

最後にはとよのさんがデビュー曲の「只見線」を歌い、参加者から盛大な拍手が送られました。

2/12

懐かしの名曲をうたう  
冬期限定中山晋平記念館うたう会



# 暮らいの 情報掲示板

## ○ 3・4 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

3/8 (土)	■ 中野市誕生20周年記念認知症講演会 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
3/9 (日)	■ スプリングコンサート 会 中山晋平記念館	3/29 (土)	■ 第5回中野市小中学生ロードレース大会 会 B&G海洋センター <span style="float: right;">Pick up イベント①</span>
3/13 (木)	■ 土人形絵付けコンテスト作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月7日(月)まで	3/31 (月)	■ 中野ひな市 会 市街地 期 4月1日(火)まで ■ 全国土人形展示即売会 会 中野陣屋・県庁記念館
3/15 (土)	■ 中野市スポーツ少年団合同体験会 会 市民体育館ほか2会場 <span style="float: right;">Pick up イベント②</span> ■ 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	4/6 (日)	■ 日本土人形資料館まつり 会 日本土人形資料館
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	4/9 (水)	■ 湯本祐一写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月28日(月)まで
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	4/19 (土)	■ 中野市誕生20周年記念 ドキュメンタリー映画上映会 会 市民会館ソソラホール
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	開催中	■ 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 ■ 三澤忠寄贈作品展 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
3/22 (土)	■ 成田達輝ヴァイオリン・リサイタル ※ 3月23日(日)ミニコンサート開催 会 市民会館ソソラホール		
3/25 (火)	■ 男女共同参画セミナー「信州大学出前講座」 会 中野市人権センター		



◀ 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



## 自分の力を試そう 第5回中野市小中学生 ロードレース大会

カレンダー①

問 申 文化スポーツ振興課 ☎ (22)2111 (内線364)

▶ 4月開催の「長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会」に出場する中野市代表選手選考を兼ねています



**日時** 3月29日(土) 午前9時10分 開会  
**会場** B&G海洋センター  
**対象** 小学生および中学生  
**参加費** 無料  
**コース** B&G海洋センター周辺  
小学生1.5km 中学生3.0km

**申込期限** 3月14日(金)  
※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。



## 先着100人には景品も！ 中野市スポーツ少年団 合同体験会

カレンダー②

問 中野市体育協会 ☎ (26)3572

▶ 昨年開催された様子の説明を受けながら体験ができます



中野市スポーツ少年団に所属する8団体5競技「剣道・柔道・空手道・サッカー・硬式野球」の競技の見学・体験を行うことができます。

**日時** 3月15日(土) 午前9時～正午  
**会場** 市民体育館ほか2会場  
**対象** 市内小中学生

**参加料** 無料  
※詳しくは中野市体育協会ホームページをご覧ください。



## ご寄付ありがとうございました

問 申 庶務課 (内線400)

中野市建設業協会  
会長 黒岩正和 様 (西条)  
ロビーベンチ2脚  
市民会館利用者の利便性向上のため

株式会社コシナ  
代表取締役社長 小林孝文 様 (吉田)  
車椅子4台  
市民会館利用者の利便性向上のため

長野県牧秀悟選手後援会  
会長 山田彰一 様 (中央)  
牧秀悟選手写真パネル8点  
牧秀悟選手の活躍を広く知ってもらうため

高丘総合共選所基金管理委員会  
委員長 鈴木一成 様 (牛出)  
移動式エアコン2台  
高丘小学校の教育環境整備のため

# お知らせ



## 固定資産に関する 台帳などの縦覧と閲覧

問申 税務課(内線226・321)

固定資産税の納税者が、自己の土地・家屋の評価額と縦覧帳簿に記載されているほかの土地・家屋の評価額を比較することで、評価額が適正であるか確認できる縦覧と固定資産台帳に登録された自己資産の内容の閲覧ができます。

縦覧期間 4月1日(火)～30日(水)

※自己資産の閲覧は通年可能

縦覧・閲覧場所

税務課、

市民課豊田窓口係



## 中野まなび塾を ご活用ください

問申 生涯学習課(内線423)

市の職員が講師となつて、市で行っている仕事を説明します。現在は67のメニューを用意しています。市民の方が5人以上で行う会合や研修会などをご利用いただけますので、日程などお気軽にご相談ください。



## 臨時特別給付金を 支給します

問申 福祉課(内線276・298)

子育て課(内線356)

対象世帯

2024年12月13日時点で、中

野市に住民登録されている世帯で、2024年度の住民税均等割が非課税である世帯(世帯全員が他の課税世帯から扶養されている場合は対象外)

支給額 1世帯当たり3万円

【こども加算】

対象世帯

臨時特別給付金対象世帯のうち、18歳に達する日以降最初の3月31日までの児童および基準日以降の出生児童を養育している方

支給額 児童1人当たり2万円

申請方法

①令和6年度中野市物価高騰対応重点支援低所得世帯臨時特別給付金(1世帯当たり10万円・こども加算5万円)が支給された住民税非課税世帯で、世帯員の変更などがない世帯については、申請手続きは不要です。対象世帯には、3月中旬(こども加算は3月下旬)に通知文書を発送します。

②世帯員の変更などがあつた世帯

および①の給付金を受給していない住民税非課税世帯については、申請が必要です。対象世帯には4月中旬以降に順次発送する確認書または申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添付してご提出ください。

申請期限 7月31日(木)



## 飼い犬の届け出は お済みですか

問申 生活環境課(内線245)

犬の飼い主は、毎年4月から6月までに、狂犬病予防注射を受けさせることが法律により義務付けられています。

4月から5月までの間に集合注射を実施します。注射日程について飼い主へはがきを送付します。で、犬を飼い始めた場合は新規登録を行うとともに、犬が死亡した場合や住所・所有者が変更となった場合、市内に転入した場合は必ず届け出をお願いします。

集合注射の日程については、市公式ホームページをご覧ください。



# 水道料金センターを開設します

☎ 上下水道課(内線280)

上下水道料金に関する業務を民間へ委託し、「水道料金センター」を開設します。上下水道使用開始・中止の各種手続きや上下水道料金の支払いなどに関するお問い合わせは水道料金センターまでお願いします。



## 水道料金センターの概要

所在地：上下水道課内  
営業日時：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
(休業日：土・日曜日、祝日、12月29日～翌1月3日)  
電話番号：(34)6273 FAX：(23)2666



▲検針時の制服

## 委託する業務

- 上下水道に関する各種届け出  
(使用開始・中止の受け付け・名義変更・口座振替申し込みなど)
- 上下水道料金の収納・滞納整理業務
- 上下水道メーターの検針・管理業務 など

## 委託先事業者

ヴェオリア・ジェネッツ株式会社 北陸支店  
※水道料金センターの従業員は市が発行する身分証明書を常時携帯しています。

委託期間 4月1日～2030年3月31日

## 資源物の日曜回収

☎ 生活環境課(内線458)

日時 3月23日(日) 午前10時～午後1時

会場 イオン中野店

### 回収品目

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

### 【次回予定】

4月27日(日) 綿半スーパーセンター中野店



中山間地域等直接支払制度  
説明会  
☎ 農業振興課(内線406)

農業生産条件が不利な地域の生産活動を継続するために面積に応じて一定額を交付します。

期日 3月17日(月)

時間 ①午後4時～5時30分  
②午後6時～7時30分

会場 豊田文化センター和室

※申し込み不要

※対象となる農地など詳しくは、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

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

乗馬フィットネス機器／漬物重石／メイクBOX／女兒用礼服一式／セミダブルベッド／リング用コンテナ／電動ベッド／健康ステッパー

### 無償で譲ってください

二段ベッド／ミシン／スノーボード一式／スキー用ヘルメット／灯油タンク／風呂釜

問 市消費生活センター ☎(22) 2201

## フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26) 3111

日時 4月8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)

僕が、今がんばっていることは、野球です。そして、将来の夢はプロ野球選手です。

僕は初めからプロ野球選手を目指していたわけではありません。野球を始めてから、その魅力にすっかりはまり、プロ野球選手を目標にするようになりました。目標ができ、それに向かってがんばるのは楽しいです。だから、僕もプロ野球選手になって、野球をやっている人の目標になれるようがんばりたいです。

夢  
No.235



みんなの目標になる

櫻沢裕幸

(さくらさわ ひろゆき・南宮中学校1年)



アピアランスケア助成事業の申請期限が迫っています

問 健康づくり課(内線242・393)

がん患者の方の就労・社会参加などを支援するため、ウィッグや乳房補整具などの費用の一部を助成しています。

2024年度購入分申請期限

3月31日(月)

※症状の悪化などやむを得ない事情で期限内に申請できない場合は、健康づくり課までご相談ください。

市公式HP



灯油などの漏えいにご注意ください

問 岳南広域消防組合中野消防署 ☎(22) 3386

灯油をポリタンクに分ける際は、その場を離れないでください。小分け後は給油コックの緩みを必ず確認してください。灯油の残ったホームタンクの撤去やポリタンクの劣化は漏えいの原因となります。また、落雪や除雪などが原因で灯油タンクやその配管が破損し漏えいする場合があります。灯油などの漏えいを確認した場合は、早急に消防署までご連絡ください。



募集



子ども読書活動推進連絡会議委員

問 生涯学習課(内線423)

募集人数 若干名

任期 依頼の日から2年間

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

申込期限 4月4日(金)

※応募方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



社会教育委員

問 生涯学習課(内線423)

募集人数 若干名

任期 委嘱の日から2年間

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

申込期限 4月4日(金)

※応募方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



年金

任意加入制度を  
ご存じですか？

国民年金は20歳から60歳になるまでの40年間納付することで、満額の老齢基礎年金を受け取ることができます。

納め忘れなどで納付済期間が40年未満の場合、60歳から65歳になるまでの間、国民年金に任意加入して老齢基礎年金を増やすことができます！

申し出のあった月からの加入となり、さかのぼって加入することはできません。ご希望の方はお早めにお手続きを！

※厚生年金の被保険者や老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けている方は加入できません。  
※保険料の納付方法は、口座振替が原則となります。

○手続きに必要な持ち物

- ・基礎年金番号がわかるもの  
(年金手帳、基礎年金番号通知書など)
- ・預貯金通帳
- ・金融機関の届け出印

☎市民課（内線237）  
長野南年金事務所 ☎026(227)1284

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」  
☎0570(05)1165  
平日午前8時30分～午後5時15分

編集後記

花粉症と向き合う時期がきました。社会人になってから発症し、この時期は箱ティッシュがパートナーになりつつあります。日本で報告されてから60年あまり、現在も治療法の研究が進められています。花粉症と和解できる未来が待ち遠しいですね。（中林）

トラブル事例

168

子どものスマホには  
ペアレンタルコントロール機能を！



中学生の息子は、私(母親)名義で契約し息子を利用者登録したスマホを使用している。キャリア決済料を含めた料金が高額なことに気づき内訳を調べると、この5カ月間で約5万円がオンラインゲームのアプリで使われていたことが分かった。

今は息子のスマホにフィルタリングをかけ、キャリア決済の上限額を引き下げたが、そのように予防ができることを知らなかった。

アドバイス



子どもに持たせるスマホは、フィルタリングなどの設定や利用のルールを作り、子どもに安全に使用させるためのネット利用環境を整えましょう。また、ペアレンタルコントロールの機能を利用して保護者がアカウントを管理し、料金明細を日頃からチェックしましょう。

保護者の同意のない未成年者契約は民法上取り消せますが、保護者アカウントでログインした端末機器で課金した場合、アカウント所有者である保護者が決済を行ったとみなされる場合があります。お困りのときは、下記の相談先へご連絡ください。

☎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 3月10日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎 第4会議室 ②期日 4月10日(木) 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 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



「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。

開催日

5月4日(日)祝

受付：正午～ 式典：午後1時～

会場

市民会館ソソラホール

対象

2004年4月2日～  
05年4月1日生まれの方

# 二十歳を祝う会

- 4月上旬までに案内状をお送りします。対象の年齢で住民登録がない(案内状が届いていない)方でも参加していただけますので、中央公民館にお問い合わせください。
- 駐車場や詳細な日程など、詳しくは公民館ホームページでお知らせします。



▲実行委員のみなさん

中央公民館 ☎ (22)2691

## ギャラリー展示 どんぐりの会

展示内容 書道作品  
期間 3月31日(月)まで(予定)

## きり絵体験教室

期日 3月31日(月)  
時間 午前10時～正午  
内容 切り絵の作品を仕上げます。  
講師 中野きりえの会  
申し込み 不要

## はじめての色鉛筆画教室

期日 4月16日、23日、5月7日、14日、21日、28日(全6回 毎回水曜日)  
時間 午後6時30分～8時30分  
内容 色鉛筆を使って写真のような絵の描き方を学びます。  
講師 田中健太郎さん  
定員 10人 参加費 600円  
持ち物 24色以上の色鉛筆、鉛筆(2B)、30cm定規  
申し込み 3月12日(水) 午前9時～

## 第43回中野市民書道展

日時 3月31日(月) 午前9時～午後5時  
4月1日(火) 午前9時～午後4時

《展示作品を募集しています》

公募内容 一般の部、高校生の部、小中学生の部  
出品資格 市内在住・在勤・在学の方  
申し込み 3月21日(金) 午後5時まで  
作品搬入(一般公募) 3月28日(金) 午後5時まで



## 北部公民館 ☎ (26) 0677

### 深沢さくらウォーク

- 期日** 4月15日(火)  
**時間** 午前9時～正午  
**内容** 高社大橋から絶景の深沢を通り、桜の古木を目指して歩きます。  
**講師** 生涯学習課 本村学芸員  
**定員** 市内在住または在勤の方 20人  
**参加費** 150円(保険料ほか)  
**持ち物** 帽子、飲み物  
**申し込み** 3月18日(火) 午前9時～

### 春休み子ども事業

### 図書館と体育館を開放します

- 期間** 3月19日(水)～4月3日(木) 平日のみ  
**時間** 午前9時～午後4時  
**内容** 暖かい図書館で本を読もう。体育館では卓球やバドミントンなどの運動ができます。申し込み不要。  
※予約があるときは使えない場合があります。

## 豊田公民館 ☎ (38) 2922

### 歴史講座

### 高野辰之の秋山探訪

- 期日** 4月18日(金)  
**時間** 午後1時30分～3時30分  
**内容** 1896年、二十歳の辰之が秘境秋山郷を探検して執筆した『秋山紀行』を読み学びます。  
**講師** 郷土史研究家  
樋口和雄さん  
**定員** 30人



### チャレンジ子ども教室

### 春休み子ども教室

- 期日** 3月21日(金)  
**時間** 午前9時～午後2時30分  
**内容** 春休みの一日を楽しく過ごしましょう。  
【午前】勉強と工作  
【昼食】カレーライス  
【午後】レクリエーション  
**講師** 教師OB、豊田農産物加工施設利用組合  
**定員** 市内小学生 30人  
**参加費** 100円  
**持ち物** 春休みの宿題、筆記用具、はさみ、水筒、運動ができる靴  
**申し込み** 3月14日(金)まで

## 西部公民館 ☎ (23) 1024

### 春休み子ども事業

### 図書館や多目的ホール(体育館)を開放します

- 期間** 3月19日(水)～4月3日(木) 平日のみ  
**時間** 午前9時～午後4時  
**内容** 春休み中に本を読んだり、勉強したり、多目的ホールで運動しましょう。申し込み不要。  
※予約があるときは使えない場合があります。





# 図書館がより

Nakano City Library Information 

## ▶親子ふれあいセミナー 映画上映会 すみっこぐらし～青い月夜のまほうのコ～

参加された方には「星のステッキ」をプレゼントします。

日時 3月20日(木)祝 午前10時～11時10分  
定員 70人(当日先着順)  
参加費 無料

## ▶文学講座

### 葛屋重三郎の功績

—歌麿・写楽・北斎を育てた手腕—

葛屋重三郎の生涯や功績について、葛飾北斎との関係を交えて講演していただきます。

日時 3月15日(土) 午後2時～3時30分  
講師 (一財)北斎館 中山幸洋学芸員  
定員 50人(当日先着順)  
参加費 無料

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

### としゃかんプチ☆キネマ

会場 市立図書館 AVホール

#### おしりたんてい 2

上映日時 3月16日(日) 午後2時～

#### 新・御宿かわせみ

上映日時 3月19日(水) 午前10時～

#### 吟選・大落語名人会 4

上映日時 4月2日(水) 午前10時～

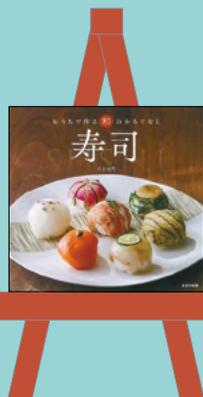
## 0～3歳の おはなし会

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 3月13日、27日、  
4月3日(毎週木曜日)  
時間 午前11時～11時15分

## 今月の新着図書



寿司—おうちで作る和のおもてなし—

著/川上文代  
成美堂出版

ハレの日に食べたい華やかなお寿司が家庭で作れる。巻き寿司や押し寿司など基本のレシピから、カップで作るカップ寿司やホールケーキ寿司などのオリジナル寿司までオールカラーで紹介している。



駅スタンプ大図鑑—解説付き戦前の印影コレクション—

著/田中比呂之  
世界文化社

駅スタンプの起源はおおよそ90年前。旅行記念として設置されたのが始まり。本書には1,400以上の昭和戦前の駅スタンプが掲載されている。長野電鉄もあります。

コンビニ兄弟 4  
(町田そのこ)

ひまわり  
(新川帆立)

猫弁と奇跡の子  
(大山淳子)

棒針編みの作り目&止めハンドブック (西村知子)

ようこそ!みんなの歯科ほけん室 (堀口尚司・三上ゆう子)

免疫力がアップする!胃腸のしくみ (澤田幸男)

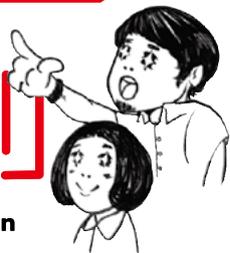
朝5分だけ段取り手帳術 (鈴木真理子)

★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。 3月の実施期間 3月23日(日)～29日(土)

# 博物館だより

Nakano Museum Information



休館日 火曜日

開館時間 午前9時～午後5時

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

問 申 市立博物館  
☎ (22) 2005  
F (38) 1290

市公式HP /



二次元コード決済が可能になりました!

## 目次 中野市熱意応援します補助金活用事業 北信濃ふるさとの森文化公園「花ガイド」



◀講師の清水照雄さんと参加者の皆さん

当館で活動している植物観察の市民グループが「花ガイド」を作成しました。公園散策のお供にご活用ください。

配布場所 博物館、公園管理事務所 など(無料)

## キッズ 目指そう未来のロボコン戦士 ～ロボット入門【初・中・上級編】～

プログラミングやロボット製作の基礎を学べる講座です。全3回ご参加ください。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



- 日時 3月20日(木祝)～22日(土)  
①【初級】午前9時30分～正午  
②【中級・上級】午後1時30分～4時
- 定員 ①②各8人(小学4年生以上)
- 材料費 ①【初級】2,900円  
②【中級】2,000円【上級】1,350円
- 申し込み 3月8日(土)～14日(金)

## 目次 プラネタリウム春休み特別投影

3月19日(水)～31日(月) ※火曜休館日を除く

午前11時～/午後3時～ ▶名探偵コナン～灼熱の銀河鉄道～  
※3月31日をもって投影終了  
午後1時30分～ ▶平日…ヤドカリくん、まんげつのひみつきち  
土曜…ゆるり星空めぐり  
日曜・祝日…宇宙への旅

## しょうもんにんべつあたまちょう 宗門人別改帳に見る江戸時代の人名

現在、多種多様な名前がありますが、江戸時代はどうだったのでしょうか。今から180年前、1845(弘化2)年の東江部村宗門人別改帳を見てみましょう。宗門人別改帳とは、家単位の宗旨と世帯主をはじめとする家族の氏名を記載し、戸籍の役割を担っていた江戸時代に作成された帳面です。

男性の名前は下表の4種類に分類できますが、古代の官職名に由来する名前が最も多く、全体の49.6%を占めています。村内に重複する名前はありませんでした。

官職名由来 (～左・右衛門、～兵衛、～蔵 など)	排行 (～太郎、～三郎、～太 など)	その他 (～吉、～作、～平、～松)	出家名
62人	32人	28人	3人

女性の名前は、全て平仮名表記の2音節で構成されています。重複する名前は、いく・きし・ちさ・やすが3人ずつ、いと・かめ・きい・きく・こほ・さい・さた・さと・せき・たい・たつ・とく・まつ・みな・もと・もん・よき・りせ・ろくが2人ずついます。

2024年の赤ちゃんの名前ランキング(\*)は、男の子1位「碧」、2位「蓮」、3位「凧」、女の子1位「凧」、2位「陽葵」、3位「翠」となっており、180年前にはほとんどいませんでした。このように、人の名前は時代によって大きく変わっていることがわかります。

※出典: <https://st.benesse.ne.jp/ninshin/name/>

## ★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
3月5日、12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  
※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.124

カフェ&スイーツらばん

# 宮本哲也、芳江

みやもと・てつや、よしえ 飯山市出身。製菓の専門学校を卒業後、地元の製菓店に就職。結婚を機に中野市に移住。さまざまな洋菓子店で経験を積み、4月4日に一本木公園内のトレーラーハウスでパンケーキが楽しめるカフェをオープンする。

Instagram



## 家族の “ワクワクスポット”に なりた



- 1 小さい子どもでも親しみやすいロゴに
- 2 試行錯誤の末にたどり着いたふわふわ食感



### 「志

したきつかけは単純で、子どもの頃に姉とお菓子を作ったり、テレビ番組でケーキを作る様子を見て、なんて楽しそうで人を喜ばせられる仕事なんだと思いました。」

4月4日オープンの「スイーツ&カフェらばん」を営む宮本さんご夫婦。夫の哲也さんはさまざまな洋菓子店でパティシエとして経験を積んできた。「いつか自分のお店を持ち、おいしくてワクワクするスイーツで笑顔を広げたい。」

一本木公園内のトレーラーハウスでその夢を形にする。店名「らばん」は、地元の方に愛されるお店になるようにと中野市と縁のある「ウサギ」を意味するフランス語に、ロゴマークのウサギの親子は、娘さんのイラストを元に家族で楽しむお店をイメージして芳江さんがデザイン。

「小さなお店だからこそお客様との距離を大切に、この『らばん』を一緒に育てていきたい。おいしくてワクワクするスイーツをお届けし続けたいです。」

そんな思いで、地元の新鮮なフルーツを使ったパンケーキや焼き菓子などを提供しつつ「らばん」をきっかけに一本木公園の魅力をもっと多くの方に知ってもらうため、店内だけでなくテラスや園内のベンチでも楽しめるようにテイクアウト利用も想定。

「スイーツを手家族で園内を散歩したり、遊具で遊んだり。四季折々の風を感じながら、心豊かなおやつタイムを過ごしてほしい。もちろん、おうちでゆっくり楽しむのも、お友達とワイワイ集まる時のお供にも選んでいただけたらうれしいです。」

オープン時に提供するメニューは、厳しい家族審査を通過したものだと言います。

「大人も子どもも、年代や性別関係なくみんなにおいしく食べてほしい、楽しんでほしい。そんな気持ちで日々スイーツ作りと向き合っています。」

今後はリクエストに応えつつ新しいメニューを考案し、人気のあった商品は定番化していく予定。いくつかの案から来店した方が食べてみたいと思う商品に投票し、得票数の多いものを実際にメニュー化するという企画も検討中とのこと。

### 今月のプレゼント 中野人形6代目 奈良由起夫さん制作の土人形 3名様

ご希望の土人形の種類を忘れずに応募してね！



① ねずみ大黒



② 福助翁



③ 猫つぐら

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 3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

広報なかの 3月号 中野市役所 〒383-8614 長野県中野市三好町一丁目3番19号 FAX 0269-22-2111 Eメール info@city.nakano.nagano.jp 2025年3月5日発行 発行 中野市 編集 総務課庶務課 印刷 高嶺堂印刷所