

広報

2025(令和7)年

なかの

5

No.242

みんなであそぼ?

特集

子育て支援マンター
拠点施設



募集

- ▶ 踊り連・仮装連参加者
- ▶ アトラクション出演者
- ▶ マルシェ(企業の広場)出店者

募集期限

5月27日(火)

市公式HP



応募方法や要件など詳細は、お問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。

問 商工観光課 ☎(22)2111(内線272)



新たに任命された 地域おこし協力隊を 紹介します

観光振興のため、新たに地域おこし協力隊を任命しました。
『もっと中野市を知ってもらい隊』として交流人口拡大・関係人口創出に取り組んでいただきます。



いりえ けんた
入江健太 隊員(京都府出身)

中野市の風土、その背景にある自然や歴史の営みをまず私自身が学び、魅力を最大限に発信・引き出せるような新たな観光コンテンツを作っていきたいです。

問 商工観光課 ☎(22)2111(内線259)

人口の動き

人口: 40,188人 (-121)
男: 19,517人 (-67)
女: 20,671人 (-54)
世帯数: 16,291戸 (+18)
【2025年4月1日現在】
※2020年国勢調査を基に推計



いつでもどこでも「広報なかの」を読むことができるスマートフォン専用の無料アプリです。



20言語翻訳、読み上げ機能で「広報なかの」をもっと身近に。

マイ広報紙 ※毎月月中旬に更新

○令和7年6月定例会の会期日程
6月5日(木)~20日(金)
○市政一般質問
6月12日(木)、13日(金)、16日(月)

中野市議会



※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。

ページ

03 特集
子育て支援センター・拠点施設



07 総合政策アドバイザーを委嘱/
DXはじめました。/
特定外来生物の駆除にご協力ください



08 信州なかのバラまつり



09 平野・高丘さつきこども園が開園しました/
国民健康保険の税率が決定しました/
中野市地域支え合い商品券



10 下水道使用料 農業集落排水施設使用料
を改定します



12 2024年(1~12月)
交通事故発生状況



14 生き生き!健康メモ/保健だより



15 木造住宅の耐震化しませんか?/
シニア情報



16 子育て案内/わが家のアイドル



18 まちかどトピックス



20 暮らしの情報掲示板



26 心をひらく



28 文化なかの



30 図書館だより



31 博物館だより



32 キラリ★中野のチカラ/
今月のプレゼント



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

今月の表紙



りんごっこで開催されたイベントでの一枚。
今回、取材にあたり撮影にご協力いただいた皆さま、
本当にありがとうございました!



子育て支援マニター拠点施設

特集

はじめに

新しい命が誕生し、幸せと希望に満ちた子育てが始まる。しかしながら現実はその簡単なものではありません。

もちろん子どもは日々成長し、そこに感動と笑顔が生まれます。しかし近年、核家族化が進み、近くに頼る人がいない、周りに迷惑をかけたくないと思う方が増えています。

ずっと家で子どもと二人きり。定期的な授乳、おむつ交換、夜泣き、離乳食……。さらには育児だけでなく掃除や洗濯、料理などの家事の負担感を一人で抱え込んでしまう方も多いのではないだろうか。

子育て支援の拠点

市では安心して子育てができるよう、保護者の方のさまざまなニーズに沿った子育て支援の充実を図っており、子育て世帯の孤立や育児不安を解消するため、子育て家庭を地域全体で支援していく環境づくりを進めています。

このような子育て支援施策の中で「子育て支援センター」や「子育て支援拠点施設」が地域の拠点として位置付けられています。

何ができるの？

多くのおもちゃや絵本、遊具があり、広い空間でのびのびと親子で遊ぶことができます。また、おもちゃ作りやふれあい遊びなど親子で一緒に楽しめる講座やクリスマス会など季節のイベントをはじめ、毎月のお誕生会を開催しているほか、子育てサークルの活動拠点にもなっています。

定期的に子育てに関する講座や相談会も開催しており、子育ての不安や悩みを相談できる場所にもなっています。講座などの情報は「広報なかの」の子育て案内(17ページ)や各ホームページで確認ができます。

あなたはひとりじゃない

子育て支援センターや子育て支援拠点施設には子育て中のママやパパ、経験豊富な支援員がいます。

子どもが楽しみ、成長する場としての利用だけでなく、保護者の皆さんの悩みや不安、ストレスを解消し、笑顔で楽しく子育てできるように支援する場所でもあります。

さあ、まずは行ってみましょう！

りんごっこ

対象 乳幼児（0歳～就学前）※保護者同伴
開館時間 午前9時～午後5時
休館日 火・12月29日～翌年1月3日
所在地 西一丁目1-7
電話 0269（22）2259

ホームページ



小坂さん

お手伝いさせてください！

市街地にあるため、市内外問わず多く方に利用していただいています。利用者の皆さんに寄り添い、話に耳を傾け、その方に合ったサービスや施設の紹介・案内をするなど、皆さんの力になれるよう子育ての相談やお手伝いをさせていただいています。

少しでも気持ちが落ち込んだり、不安があればぜひお越しください！

毎月イベントをやってるよ！
ホームページでチェックしてね！



マンダー 援拠点施設

飲食スペースもあるよ！



利用者の声



子どもが2人いて、どちらかの世話をしているともう一方はどうしても目を離してしまう瞬間があり、危ないなと思うことがあります。

ここでは広い空間で危険なものも少なく、支援員さんも常に気にかけてくれているので安心して過ごすことができ助かっています！

利用者の声



娘が出産準備のために孫と帰省してきたので、孫と一緒に遊べる場所として下見にきました。

やっぱり家の中だけだと、子どもも大人もストレスがたまってしまうので、こういった施設があるのは本当に助かります。



うさぎっ子

対象 乳幼児（0歳～就学前）※保護者同伴

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 水・日・祝日・12月29日～翌年1月3日

所在地 豊津2514-1

電話 0269（38）1638



たわくら
田川さん

気軽ににお立ち寄りください！

大きな窓と床暖房があるので、季節の移り変わりを感じながら快適に過ごせる場所になっています。
また、年間を通して親子で楽しめるイベントを開催しています。まずは「のぞいてみようかな」くらいの感覚で気軽にお立ち寄りください！



一時預かり保育もできます！
詳細はお問い合わせいただくか、
ホームページをご確認ください！



あきばら
笠原さん

利用者の声

家の中で過ごしてしまいがちでしたが、色んなイベントをやっているのので、それが出かけるきっかけになっています。お散歩ができない季節や天気でも快適に遊べるのでありがたいです。



子育て支援

子育て支援拠点施設

HUBLIC



対象 18歳までの児童と保護者

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 金・12月29日～翌年1月3日 **所在地** 壁田1572

電話 0269（38）1197

たくさん遊びに来てください！

HUBLICは18歳までの子どもが利用でき、グラウンドや体育館などもあるため、天気に左右されず幅広い用途で遊ぶことができます。
また、サークルリーダーによる豊富な種類のイベントも開催しており、これまで多くの方にご参加いただいています。
少しでも興味がある方は、ぜひ遊びに来てください！

HUBLICでも一時預かり保育も承っています！
お気軽にご利用ください！！

やまざき
山崎さん

こじま
小嶋さん



自分に合ったところを
選べるのはいいね♪



市内の私立保育園・幼稚園・認定こども園でも 0歳からの乳幼児とその保護者向けに 無料の子育て支援事業を行っています

※「子育てひろば」以外申し込みは不要です。詳しい日程や内容については各施設に直接お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



NEW!!

さつきっこ



平野さつきこども園 子育て支援センター

- 対象 0歳～未就学児
- 開館時間 午前9時～午後2時
- 休館日 土・日・祝日・12月29日～翌年1月3日
- 所在地 片塩41 (～5/16)、片塩35 (5/19～)
- 電話 0269 (24) 5788 (～5/16)、0269 (38) 0088 (5/19～)

5月19日(月)からは新園舎で開園



たまご



- 対象 0歳～未就学児
- 開催日 月～金 (水・木は相談日。事前に電話でご予約ください。)
- 開催時間 午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分
- 休館日 土・日・祝日・12月29日～翌年1月3日
- 所在地 東山1134-4
- 電話 0269 (22) 6292

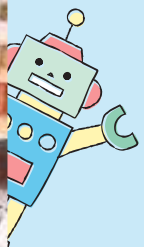
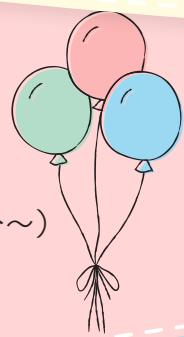


認定こども園 中野マリア幼稚園

エンジェル教室



- 対象 0～3歳児 (未就園児)
- 開催日 毎月1、2回程度
- 開催時間 午前10時～11時30分 (受付：9時40分～)
- 所在地 中央二丁目6-4
- 電話 0269 (22) 3503

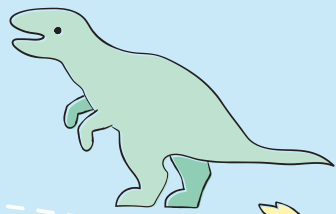


中央幼稚園

すずらんの会



- 対象 0～2歳児 (未就園児)
- 開催日 毎月1回程度
- 開催時間 午前10時～正午
- 所在地 中央四丁目2-5
- 電話 0269 (22) 3686



ニチイキッズ中野保育園

子育てひろば



- 対象 0～2歳児 (未就園児)
- 開催日 毎月1～3回程度
- 開催時間 イベントによって異なりますので、ホームページをご覧ください。
- 所在地 吉田796-5
- 電話 0269 (38) 1018



総合政策アドバイザーを委嘱

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線216)

さまざまな政策課題や施策全般に関して専門的な立場から助言・提言を得るため、総合政策アドバイザーを委嘱しました。アドバイザーの知見を活用し、行政サービスと地域サービスのさらなる向上を目指します。



これまでの経験を生かして地元である中野市のさらなる発展に貢献できるよう、業務に従事させていただきます。

- ・竹原出身
- ・元内閣府地方創生推進事務局長
- ・三井住友信託銀行(株)顧問



総合政策アドバイザー
市川篤志さん

Vol. 13



DX

市公式HP



はじめました。

いつでもどこでも！

多目的サッカー場の予約は 市LINE公式アカウントで！



他にも...

- ・空き状況の確認
- ・予約の確認、キャンセル
- ・予約譲渡申請



スマートロックの導入により、鍵の受け取りが簡単になりました



チャットに届くパスコードをキーパッドに入力するだけ！



OPEN!

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線217)

問 生活環境課 ☎(22)2111(内線247)

WANTED



Sicyos angulatus
アレチウリ

アメリカ原産。長いツルで他の植物に覆いかぶさり、その植物の成長を妨げる侵略的外来種。

駆除のポイント

- ・種をつける前に抜き取る
- ・年に数回、現れなくなるまで継続して実施する

WANTED



Coreopsis lanceolata
オオキンケイギク

5月～7月ごろに直径5～7cmの花を咲かせる。繁殖力が高く、他の植物に届く光を遮り生育を阻害する。

駆除のポイント

- ・種子だけでなく根茎でも広がるため、根ごと抜き取る
- ・年1回以上継続して実施する

特定外来生物の

駆除にご協力ください

！ 特定外来生物は、運搬や栽培が法律で禁止されています。

850種3,000株の薔薇が咲く

信州なかの バラまつり

5.24 sat. ▶ 6.15 sun.

開催時間 午前9時～午後4時

入園
無料



5月31日(土) 午後1時/午後3時

おうちあすか
相知明日香

Sunflower Rose Concert



一本木公園の
駐車場を
ご利用ください

・普通車 **1,000円**
・中型バス (29人乗り以下) **3,000円**
・大型バス (30人乗り以上) **5,000円**

特設駐車場およびシャトルバスはありません。



講演会と公園ガイド

講師: 小山内健さん

▶ 6月1日(日)
午前10時30分/午後1時30分



ガーデニング講習会

講師: 杉井志織さん

▶ 6月8日(日)
午前10時30分/午後1時30分



詳細・開花情報は
Webサイトで
<https://ipk-rose.com/barakai/>

販売イベント

- ・バラの苗木、切りバラ
- ・中野土人形
- ・信州中野の美味しいもの大集合

問 都市建設課 ☎ (22) 2111(内線265)

一本木公園バラの会 ☎ (23) 4780

新園舎の使用開始日

平野さつきこども園
5月19日(月)

高丘さつきこども園
6月30日(月)

平野・高丘さつきこども園が旧平野・高丘保育園の園舎で開園し、4月5日に初めての入園式が行われました。



平野・高丘
さつきこども園
開園しました

問 保育園課 ☎(22)2111(内線292)

建設工事進捗状況

3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4月17日撮影)

平野さつきこども園



92.8%



高丘さつきこども園



64.0%



使用期限 6月30日

中野市地域支え合い商品券は
お早めにご使用ください！

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、市内全世帯に配布した「第5弾 中野市地域支え合い商品券」の使用期限は6月30日(月)です。期限後は一切使用できませんので、使い忘れにご注意ください。



ご自宅に
眠っていませんか...?

郵便局での保管期限を過ぎた商品券は、企画財政課で保管しています。まだ受け取っていない方はお問い合わせください。

利用可能店舗はこちらから



2025年度
国民健康保険の税率が
決定しました

問 市民課 ☎(22)2111(内線296)

区分	医療保険分	後期支援分	介護保険分
所得割	7.40%	2.60%	2.30%
資産割	3.40%	1.90%	—
均等割	22,500円	7,800円	9,800円
平等割	21,500円	7,500円	7,000円
課税限度額	660,000円	260,000円	170,000円

※介護保険分の資産割は廃止されました。

制度や税率の詳細については、市公式ホームページをご覧ください。





下水道使用料 農業集落排水施設使用料を改定します

10月～

問 上下水道課 ☎ (22) 2111(内線280)

下水道事業は快適な暮らしや良好な水環境を保つため、皆さんの下水道使用料などで運営しています。今回は10月からの下水道使用料および農業集落排水施設使用料の改定についてお知らせします。

下水道事業の概要

下水道は生活に欠かすことのできないライフラインの一つです。中野市においても、快適で清潔な暮らしを保つため、家庭のキッチンやトイレから排出される汚水を下水道管で処理場まで運び、きれいにしてから川へ放流することで、公共用水域の水質保全の役割を果たしています。

また、市街地の雨水を速やかに排水し、浸水から住宅や家財を守ることも下水道事業の大きな役割です。

使用料改定の理由

公営企業である下水道事業は、下水道使用者が使用量に応じて費用を負担する受益者負担が原則です。

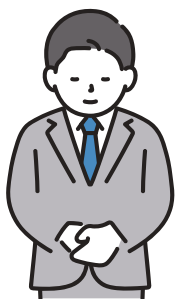
今回、3年に一度の使用料見直しにあたり、今後10年間の財政推計を実施したところ、汚水処理にかかる費用に充当できる使用料の割合(経費回収率)が今後も100割を下回る(図1)ほか、有収水量(使用料の対象となる汚水量)が年々減少していく見込み(図2)となりました。

これは、老朽化した施設の修繕や更新などの経費の増加、人口減少や節水意識の高まりなどによる使用料収入の減少などが原因ですが、これにより財源が不足し、当年度純利益(1年間の事業活動で得られる最終的な利益)は赤字が継続し、現金預金残高についても減少していくなど、事業の継続が困難になることが予想されます。

また、経費回収率の100割に満たない部分は、一般会計からの繰入金で補填しています。

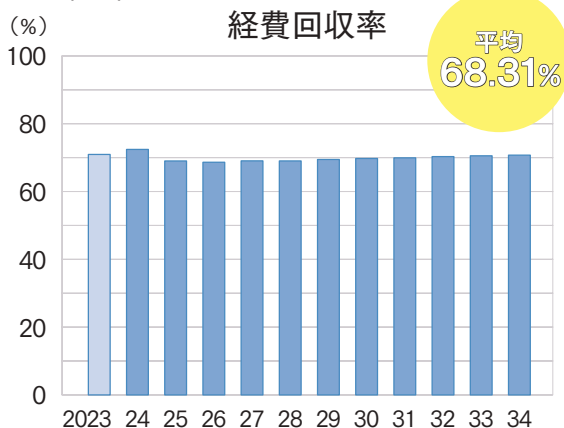
これまで、水洗化の普及促進や終末処理場の統廃合、維持管理の効率化による経費削減に取り組んできましたが、今後も老朽化した施設の修繕や更新などの経費は増える見込みで、大規模災害に備えた施設の更新も必要となります。

将来にわたり生活に欠かせない下水道事業を安定的に継続できるよう、引き続き健全な経営に努めますので、ご理解とご協力をお願いします。

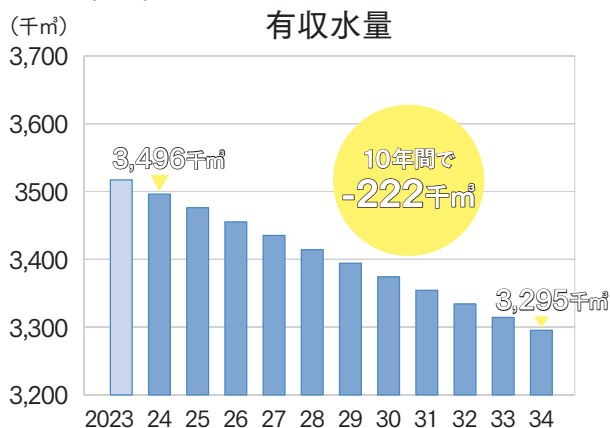


財政推計の結果

(図1)



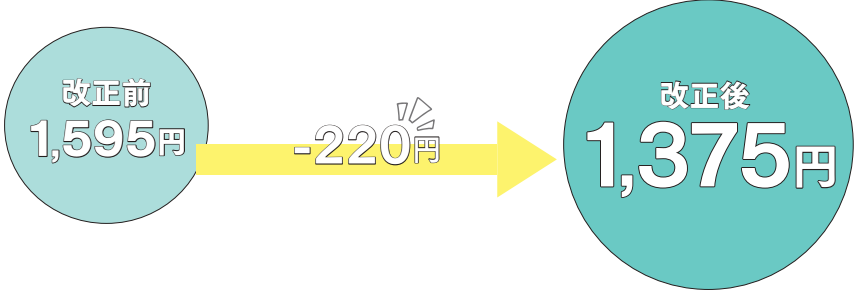
(図2)



10月からの使用料

利用者負担の公平性を図るため、新たな水量区分を設定し、既存の水量区分に対する料金は一律で10割程度引き上げました。
同時に、基本使用料を引き下げることによって、使用量が少ない世帯の負担が改正前と大きく変わらない料金体系としました。

基本料金 (1カ月当たり)



従量使用料 (1カ月あたり、1㎡につき)

区分	改正前	改正後
10㎡まで	—	77.0円
10㎡を超え20㎡まで	198.0円	217.8円
20㎡を超え30㎡まで	220.0円	242.0円
30㎡を超え50㎡まで	248.6円	273.9円
50㎡を超え100㎡まで	272.8円	300.3円
100㎡を超え300㎡まで	279.4円	308.0円
300㎡を超え500㎡まで	288.2円	317.9円
500㎡を超えるもの	303.6円	334.4円

一般下水道使用料の計算方法 (2カ月で21㎡を使用した場合の比較)

< 改定前の使用料 >

・基本料金 1,595円 × 2 カ月 = 3,190円

・従量使用料 198.0円 × 1 ㎡ = 198円

計3,388円

< 改定後の使用料 >

・基本料金 1,375円 × 2 カ月 = 2,750円

・従量使用料 77.0円 × 20㎡ = 1,540円

217.8円 × 1㎡ = 217円

計4,507円

改定後 4,507円 - 改定前 3,388円 = 1,119円 が増額となります。

※ 1月目11㎡、2月目10㎡として1カ月ごとに算定
 ※ 小数点以下切り捨て
 ※ 上水道を使用している方は、別途水道料金が合算されます。

適用時期

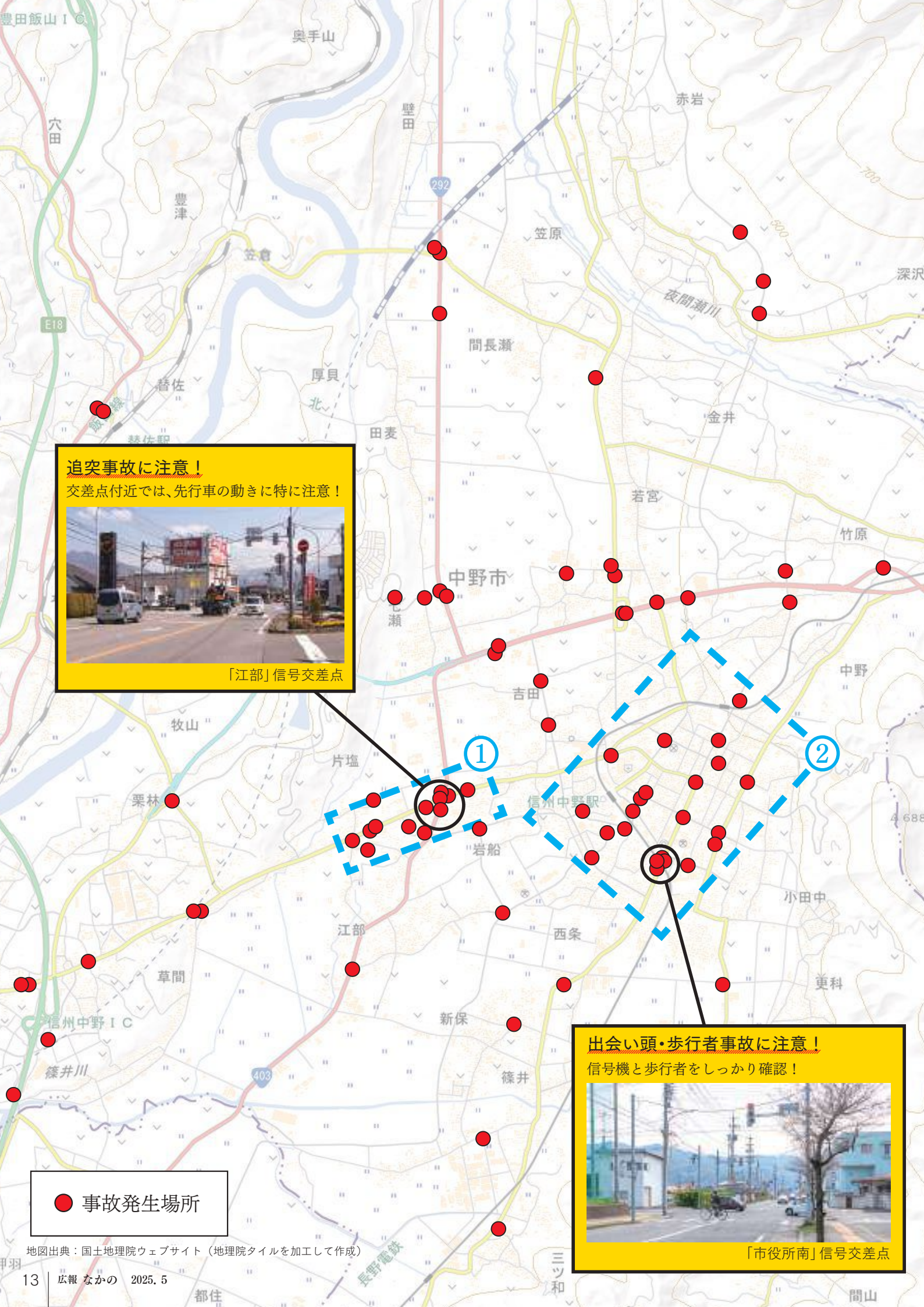
施行日: 10月1日

ただし、使用料の算定期間に9月30日以前が含まれる場合は改定前の使用料で計算します。

	8月	9月	10月	11月	12月	26年1月
偶数月 検針	現行料金		新料金			
奇数月 検針		現行料金		新料金		

施行日

※ ページ内の金額はすべて税込み



追突事故に注意！

交差点付近では、先行車の動きに特に注意！



「江戸」信号交差点

出会い頭・歩行者事故に注意！

信号機と歩行者をしっかりと確認！



「市役所南」信号交差点

● 事故発生場所

地図出典：国土地理院ウェブサイト（地理院タイルを加工して作成）

5月から気を付けたい 熱中症

暑い夏のイメージが強い熱中症。実は、梅雨入り前の時期から注意が必要です。特に5月ごろはまだ体が汗をかくことに慣れていないため、体温調節がスムーズにできず、熱中症のリスクが高まります。

暑さに負けない体作りと、日々の生活の中で暑さ対策の工夫をすることが大切です。

こまめな水分補給



のどの渇きを感じた時は既に脱水状態です。渇きを感じる前から、こまめに水分を取りましょう。

日差しを避ける



日傘や帽子で直射日光を避けましょう。外での作業や歩く時はなるべく日陰を選びましょう。

十分な睡眠



睡眠不足は体温調整機能を低下させます。十分な睡眠を取り、体調を整えましょう。

食事はしっかり取る

バランスの良い食事ではエネルギー、塩分、水分を補給しましょう。特に朝食はきちんと食べましょう。



衣服を工夫する



素材は麻や綿など通気性の良いものを選び、ゆったりとした服で過ごしましょう。

適度に休憩を

暑い日はがんばりすぎないことも大事。めまいや頭痛、吐き気などの熱中症を疑うような症状が出たら涼しい場所で休みましょう。



問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

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 5月15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。

子育て・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

がん患者への アピアランスケア助成事業

がん患者の方の就労・社会参加などを支援するため、4月1日以降に購入した対象補整具の購入費用の一部を助成しています。

助成回数

- ・「頭髪補整具」1回
- ・「乳房補整具」左房用・右房用それぞれ1回ずつ
- ・「その他」1回

助成額 各補整具ごとに購入費用の2分の1(上限3万円)

※過去に同一区分で助成を受けている場合は対象外です。

子宮頸がんワクチン接種

◆1997年4月2日～2009年4月1日生まれの女性で、2022～24年度末までに1回以上接種を受けた方

接種期限 2026年3月31日(火)
※以降は全額自己負担

◆高校1年生相当の方

公費による接種期間の最終年度です。3回の接種には約半年かかります。全額公費での接種を希望される方は、9月までに1回目の接種を受けるようにご検討ください。

あなたのお家は大丈夫？

木造住宅の耐震化しませんか？

問 都市建設課 ☎ (22) 2111 (内線358)

！ 1981年5月31日以前に着工した木造在来工法の住宅は「旧耐震基準」で建てられています。

現行の耐震基準は震度6～7の大規模地震に対しても安全性を確保することとしていますが、「旧耐震基準」は震度5程度の中規模地震までしか想定されていません。

今後、発生が予測されている大規模地震に備え、住宅の耐震化を検討しましょう。

step1 無料耐震診断

1981(昭和56)年5月31日以前に着工した木造在来工法の一戸建て住宅を対象に、市が派遣する木造住宅耐震診断士が無料で耐震診断を行います。

step2 診断結果をもとに対応検討

総合評価「1.0」未満の場合は、

- ①耐震補強工事を行い、耐震化を図る
- ②除却工事を行い、住宅の建て替えを検討

step3 補助金を利用

◆耐震改修補助金

対象経費の10分の8以内(上限115万円)

※多雪区域の場合は上限140万円

◆除却補助金

対象経費の2分の1以内(上限97万8千円)

申請の流れなど詳しくは、
市公式ホームページをご覧ください▶▶



行ってみよう! やってみよう! シニア情報



参加には事前に電話または窓口で申し込みが必要です。

問 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366・382)

基本チェックリスト

- ☐ 階段を上る時、手すりなどが必要
- ☐ 椅子から立ち上がる時、何かにつかまる
- ☐ 普段、15分以上歩き続けていない
- ☐ 直近1年間で転倒したことがある
- ☐ 転倒に対する不安が大きい

3つ以上該当する方は、
右の教室への参加をおすすめします。



さんさん講座

内容 ぴんぴんキラリの健康術
期日 6月10日(火)
時間 午前10時～11時30分
講師 関口憲治さん
会場 中央公民館 講堂
※申し込み不要



プールでちょ筋健脚教室

温水プールで膝と腰の負担を減らし、無理のない水中運動に取り組みます。

開始日 7月4日(金)(毎週(火)・(金)、約4カ月)

時間 午前10時～11時30分

会場 ながでんハートネット駅前健康ぶらざ

参加費 1回 280円

※希望者には水着の貸し出し、送迎があります。



ちょ筋健脚教室

足腰の筋力低下がある方を対象に、筋力・マシントレーニングを組み合わせ、無理のない運動を行います。

開始日 7月8日(火)(毎週(火)・(金)、約4カ月)

時間 午前11時～午後0時30分

会場 ながでんハートネット駅前健康ぶらざ

参加費 1回 280円

※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
5月15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) ※フェイスタオルをお持ちください。
6月12日(木) 午前10時～11時30分 中野保健センター	8～10カ月児 ・赤ちゃんのお口の話 ・離乳食の話、試食 ・図書館から絵本の紹介、読み聞かせ ・子育て支援センター「りんごっこ」見学

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、飲み物、
【5/17のみ】エプロン、バンダナ、子育て応援ガイドブック

日時・会場	内容
5月17日(土) 午前9時30分～正午 中野保健センター	妊産婦の食事と栄養、“PAPA”つとCooking・試食、 “出産～子育て”制度とサービス、測定コーナー、 お父さんの妊婦体験、個別相談
6月14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、RDテスト～簡単!唾液チェック で見るむし歯リスク～、産後のお話、沐浴体験、 お父さんの妊婦体験、個別相談

LINEで
簡単予約

市公式アカウントを[友だち追加]して
トーク画面の[予約]から申し込みが可能に!



市公式アカウント

離乳食の役割

離乳食で育てたい「食べる力」

vol.1

「噛む」と「飲み込む」

「噛んで食べる」ことは“自然に身に付く”と思っていませんか?
赤ちゃんは母乳やミルクを飲む機能を生まれつき備えています、食べる機能は
自然に身に付くものではなく、離乳食から学んでいきます。

食べさせ方のポイント

スプーンを上あごにこすり付けず下唇に置き、
上唇が下がるのを待ちましょう

お口の発達に合わせた離乳食の進め方で、口唇食べ → 舌食べ → 歯ぐき食べ → 歯食べ と徐々に噛む機能が育っていきます。
詳しくは右上の「親子で歯っぴー教室～おやつ&歯みがき～」でお話します。

子ども電話相談 ☎(23) 3191 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

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

乳幼児健康診査

受付時間

(3歳児健診) 午後0時30分～1時

(1歳児健診) 午後0時30分～0時50分

(上記以外の健診) 午後0時40分～1時

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	5月27日(火)	2025年1月生
7カ月児健診	5月28日(水)	2024年9月生
1歳児健診	5月21日(水)	2024年4月生
1歳6カ月児健診	5月30日(金)	2023年10月生
2歳児健診	5月26日(月)	2023年4月生
3歳児健診	5月29日(木)	2022年4月生

親子で歯っぴー教室 ～おやつ&歯みがき～

日時・会場	内容
7月4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





子育て支援センター 子育て支援拠点施設 5・6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
りんごっこ (中央子育て支援センター)	5月23日(金) 午前10時30分～	リトミック 音やリズムに触れ、体を動かして遊ぼう
	6月2日(月) 午前11時～	絵本の読み聞かせ おはなし♡びっくりばこさんの読み聞かせ
うさぎっ子 (豊田子育て支援センター)	5月20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
	6月5日(木) 午前10時35分～	ナンバ・ストレッチ 子育て中も楽しくエクササイズ!
HUBLIC (子育て支援拠点施設)	5月21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!
	6月10日(火) 午前10時～	助産師相談・ファーストベビーの会 相談は10時、ファーストベビーの会は10時30分から始まります
さつきっこ (平野さつきこども園子育て支援センター)	5月23日(金) 午前10時30分～	ペープサート 『大きなかぶ』 さつきこの先生たちを紹介するよ!! 5月19日(月)から新園舎です!!
	5月28日(水) 午前10時30分～	

お問い合わせ・予約先

施設名	開館日時
りんごっこ ☎0269(22)2259	午前9時～午後5時 休業日：火
うさぎっ子 ☎0269(38)1638	午前9時～午後5時 休業日：水・日・祝日
HUBLIC ☎0269(38)1197	午前9時～午後5時 休業日：金
たまご (ひよこ保育園子育て支援センター) ☎0269(22)6292	午前9時30分～午後0時30分、 午後1時30分～3時30分 休業日：土・日・祝日
さつきっこ ☎0269(24)5788 (～5/16) 0269(38)0088 (5/19～)	午前9時～午後2時 休業日：土・日・祝日

⚠ 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。

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)。

申し込み先 りんごっこ、うさぎっ子

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



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。
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)



まつざき あいな
松崎愛那さん(2歳)

生まれてきてくれてありがとう!
たくさん食べるあなたが好きよ★



まちかど トピックス

※撮影場所：高丘小学校



市内の7小学校と4中学校で入学式が行われ、小学生289人、中学生361人が入学しました。

高丘小学校では初々しい1年生が6年生に手を引かれ、拍手に迎えられながら入場しました。緊張した面持ちながらも、これからの学校生活への期待に胸を膨らませていました。

また、校長先生の話や担任の先生の言葉に大きな声で返事をしたり、『1年生になったら』の歌を元気いっぱい披露しました。

4/4

期待と希望に満ち溢れた
小学校、中学校入学式



北信濃の春の風物詩『中野ひな市』が開催され、『中野土びな展示即売会』や『大灯籠びな行進』などのイベントが行われました。

展示即売会には奈良家5代目の奈良久雄さん、6代目の由起夫さん、西原家5代目の西原久美江さんが作った計350体の土人形が並びました。

会場には事前の抽選に当選した300人が順番に訪れ、お気に入りの土人形を手にしていました。

3/31
4/1

春の訪れを告げる風物詩
中野ひな市



土人形を集めて50年以上経ちますが、1番に入れたのは初めてでした。顔がかわいい土人形を手にかけてうれしいです！

1番を引き当て
土人形を購入
おのざわ
小野沢さん





3/27

県内自治体で初 保育DXに関する 連携協定



保育、教育施設向けのICTサービスを運営する㈱コドモンと保育DXに関する連携協定を締結しました。

この協定は保育DXを活用することで、保育の質や保育者の資質向上、保育業務の省力化などを図り、支援体制の強化を目指すものです。



3/29

新年度へ向けた力試し 中野市小中学生 ロードレース大会

中野市小中学生ロードレース大会を豊田B&G海洋センター周辺を会場に開催しました。市内外から約90人が参加し、起伏に富んだコースで力走を見せていました。



4/6

今季開幕2連勝！ 信濃グランセローズ ホーム開幕戦

長野オリンピックスタジアムで信濃グランセローズが、今季からBCリーグに参戦した山梨ファイアーウィンズを相手にホーム開幕戦を行いました。

信濃グランセローズは一回に2点を先制されたものの、三回に日下部の2ランで逆転。さらに四回には玉井、ジェス、田中の適時打で一挙3点を加えました。七回に同点に追い付きましたが、大輔の2点適時打で再びリード。このリードを守り切って8対6で勝利し、開幕2連勝を飾りました。



▲平野保育園

3/25

最後の卒園式 平野・高丘保育園卒園式

4月1日から平野・高丘保育園の運営が移管されたことから、平野・高丘保育園として最後の卒園式となりました。

卒園児は元気に歌ったり、保育園で過ごした思い出を振り返りながら保護者へ感謝の言葉を送っていました。



▲高丘保育園

暮らいの 情報掲示板

国の天然記念物を見てみよう!! 十三崖 チョウゲンボウ探鳥会



期日 5月17日(出)
時間 午前9時～10時30分(小雨決行)
会場 十三崖一帯(夜間瀬川南側河川敷)
参加料 無料
参加方法 当日参加(申し込み不要)



5・6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

5/8 (木)	■ 貴子(陶芸)&孝子(絵画)展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月19日(月)まで
5/10 (土)	■ なかのしこどものとしょかんまつり 会 市立図書館 期 5月11日(日)まで
5/11 (日)	■ 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
5/17 (土)	■ 中野市誕生20周年記念 北信濃ふるさと森文化公園スプリングフェア 会 市立博物館前広場 Pick up イベント④
5/18 (日)	■ グリーンコンサート 会 中山晋平記念館
5/20 (火)	■ ノルディックウォーキング 会 市役所周辺 Pick up イベント①
5/22 (木)	■ 和紙とはぎれ「布」の創作人形展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月9日(月)まで
5/24 (土)	■ 中野市誕生20周年記念 中野市地域づくり講演会 会 市民会館ソソラホール Pick up イベント③ ■ 2025信州なかのバラまつり 会 一本木公園 期 6月15日(日)まで
5/25 (日)	■ 中野市誕生20周年記念 斑尾ふるさと祭り 会 まだらおの湯周辺 Pick up イベント②

6/12 (木)	■ 大きな絵手紙展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月29日(日)まで
6/24 (火)	■ ノルディックウォーキング 会 市役所周辺
開催中	■ 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



◀ インターネット上でイベント
カレンダーをチェックでき
ます

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 6月3日(火) 午前9時～11時

会場 市役所玄関

回収品目

賞味期限が1ヵ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)

中高防犯協会連合会 様(中央)

いかのおすしクリアファイル 318枚

新入学児童の防犯対策として

株式会社 NAMI(吉田)

代表取締役 関浪 様

アーチェリー用具一式

アーチェリーの普及促進のため

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

メイクBOX/女児用礼服一式/白(餅つき用)

無償で譲ってください

二段ベッド/ミシン/風呂釜/灯油タンク/
スノーボード一式/スキー用ヘルメット/
ワープロ/プラパレット/トタン/ベニヤ板

問 市消費生活センター ☎(22)2201

Pick up イベント



初心者大歓迎 ノルディックウォーキング

カレンダー①

問 申 文化スポーツ振興課 ☎ (22) 2111 (内線364)

迎 期
し 間
ま 内
し の
よ 途
う 中
加
も
大
動 歓



期日 5月20日、6月24日、7月22日、8月19日、
9月30日、10月28日(全6回 毎回火曜日)

時間 午後6時30分～8時

会場 市役所周辺

参加料 100円/回(毎回徴収)

申込期限 5月12日(月)

持ち物 タオル、飲み物、雨具

※無料でポールを貸し出します。運動で
きる服装で参加してください。



新緑の美しい斑尾高原で 斑尾ふるさと祭り

カレンダー②

問 商工観光課 ☎ (22) 2111 (内線259)

さ 然 高
い である
と 豊辰之
特 田博
産 地士
物 を の
を 地生
お 域誕
楽 の
し 豊
み かな
く な
だ 自
の 地



日時 5月25日(日) 午前9時30分

会場 まだらおの湯周辺

料金 無料

内容

- ・きのこ、山菜天ぷらの無料配布
- ・土人形の絵付けなど各種体験
- ・和太鼓演奏
- ・倍增戦士ロゼ ヒーローショー



チャレンジ 中野市地域づくり講演会

カレンダー③

問 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線389)

日時 5月24日(土) 午後1時～3時30分

会場 市民会館ソソラホール

内容 第1部 中野市地域活動発表

第2部 若宮正子さん講演会

「あなたのチャレンジが地域を、
信州を、日本を、動かします」

※参加無料、申し込み不要



北信濃ふるさとの森文化公園 スプリングフェア

カレンダー④

問 北信濃ふるさとの森文化公園 ☎ (23) 1021

期日 5月17日(土)

場所 市立博物館前広場

内容

- ・キッチンカー、軽食販売
- ・フリーマーケット
- ・地元バンド3組のステージ演奏
- ・ビンゴ大会



お知らせ



保育園の園庭を開放します

問 保育課(内線 329)

期間 2026年2月までの毎月第2火曜日(祝日、休園日を除く)
時間 午前10時～11時
会場 市内公立保育所の園庭
対象 未就園児とその保護者
利用方法 事前に希望する園へ電話予約
※ 開放中の園庭での事故などは保護者の責任となります。



住宅防災・衛生機能向上事業

問 都市建設課(内線 358)

対象住宅 市内にある一戸建て住宅、店舗などの併用住宅または集合住宅の居住部分
対象者 市内に住所を有する方、住宅の所有者または所有者の同意を得た居住者の方
※ 対象となる工事内容、補助金額、申請方法など詳しくは担当課へお問い合わせください。



中野市スポーツ専任コーチ講習会等実施事業補助金

問 文化スポーツ振興課(内線 364)

対象事業 国内または国際的な場で指導実績のある指導者(スポーツ専任コーチ)による講習会または実技指導を実施する事業
対象者 市内在住、在勤または在学する10人以上の者で構成するスポーツ団体
対象経費 スポーツ専任コーチに対する謝礼、旅費
補助金額 補助対象経費の2分の1以内(上限30万円)
申請期限 6月27日(金)



価格高騰特別対策 支援金を支給します

問 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のみ課税である世帯(住民税所得割課税者の扶養親族のみからなる世帯は対象外)
支給額 1世帯当たり2万円
【こども加算】
対象世帯 価格高騰特別対策支

援金対象世帯のうち、18歳に達する日以後最初の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世帯
支給額 児童1人当たり2万円
申請方法 対象世帯には、5月下旬以降に通知文書を発送します。
申請期限 8月31日(日)
※ 詳しくは担当課へお問い合わせください。



はかりの定期検査を受けましょう(豊田地域)

問 商工観光課(内線 272)

農産物の出荷や販売、商品の値付けなど、取引や証明に使用するはかり(特定計量器)は、計量法の規定により、2年に1回、定期検査を受けなければなりません。
 本年度は豊田地域を対象に定期検査を行います。対象となるはかりを使用している方は必ず検査を受けてください。

日時 6月3日(火)

場所 豊田公民館

※ 検査には手数料(検査代金)が必要で、詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



市有財産を売却します

問申 企画財政課（内線222）

物件の詳細や申し込み方法は、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。



物件番号 1

小田中(中野警察署旧副署長宿舍跡地)

土地 259.10㎡

受付期間 5月7日(水)～9月30日(火)



物件番号 2

旧中野市小館倉庫

土地 1,193.34㎡ 建物 2棟

受付期間 5月7日(水)～7月10日(木)



物件番号 3

旧豊田衛生センター跡地

土地 11,304.53㎡

受付期間 5月7日(水)～7月10日(木)



マイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)を基本とする仕組みへの移行に伴い、特定医療費(指定難病)受給者証明書の更新手続きの市町村出張受け付けを廃止します。

更新申請は北信保健所への郵送または来所にて手続きをお願いします。

問申 長野県北信保健所
健康づくり支援課
☎0269(62)6311

特定医療費(指定難病)
受給者証更新の市出張受付
の廃止について

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けた地域の身近な相談相手です。相談内容に応じて、適切な関係機関への情報提供を行っています。介護や障がい、子育てのことなどでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

地域の民生委員・児童委員、主任児童委員が不明な場合は、福祉課までご連絡ください。



5月12日は
「民生委員・児童委員の日」
問申 福祉課(内線298)

資源物の日曜回収

問 生活環境課（内線245）

日時 5月25日(日) 午前10時～午後1時

会場 ユー・パレット中野西店

回収品目

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

【次回予定】

6月22日(日) 新鮮屋オタギリ

募集
大会参加者
長野県障がい者スポーツ
福祉課（内線294）
個人8種目（陸上や水泳など）、
団体4種目（車いすバスケット、
バスケなど）の競技を9月を中
心に県内各地で実施します。
申込期限
6月3日(火)

市公式 HP



募集



僕の夢は、サッカー日本代表としてW杯にスタメンで出場することです。小さいころからボールを蹴ることが好きで、小3の時に少年団に入団しました。サッカーはチームで戦うスポーツなので一致団結しないと勝てません。皆をまとめる力もつけていきたいです。選ばれるためにも、もっと体力をつけて、視野を広げたプレイができるように、練習に励みたいです。

夢

No.237

サッカーW杯に出場!!

宮原おは

(みやはら おさむ・中野平中学校2年)



中野市国民健康保険
事業の運営に関する
協議会委員

問 市民課（内線237）

募集人数 5人

任期 8月15日から3年間

応募資格

18歳以上の市内に住所を有する
国民健康保険の被保険者で、平日
の昼間に開催する会議に出席が可
能な方

募集期間

5月7日(水)～30日(金)

市公式 HP



農業生産等
新技術確立事業

問 農業振興課（内線250）

新しい品目、作型の導入や生
産拡大、品質向上といった新技
術の導入などを対象として、対
象経費の2分の1以内の額（上限
100万円）を交付します。

申込方法 窓口にて申請

※予算上限に達した時点で受け付
けを終了します。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

保険料納付の免除期間・ 納付猶予がある方へ ～追納制度があります～

保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）や納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金の受取額が少なくなります。

免除などの承認を受けた期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって納める（追納する）ことで将来の老齢基礎年金を増額することができます。

追納をご希望の方は年金手帳または基礎年金番号通知書をお持ちの上、ご相談ください。



☎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

毎日のように各子育て支援センター・子育て支援拠点施設に通い、取材させていただきました。撮影やインタビューなどご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました！（宮島）



トラブル事例

170



新生活！ 電気やガスの訪問販売に注意

4月になり賃貸アパートで一人暮らしをしている。訪問してきた事業者から「電気代が安くなるので、検針票を見せてほしい。このアパートの住民の皆さんにお願いしている。」と言われ、検針票を見せるだけならいいと思い、提示した。

その後、検針票に記載されてる顧客番号を伝えると勝手に契約先が変更されると知った。契約変更をするつもりはないので、対処法を知りたい。

アドバイス



引っ越しなどで新生活を始める時期にかけて、電気・ガスの契約トラブルが増加傾向にあります。電気やガスを含め、突然の訪問で「アパート全体が契約している」と勧誘を受けた場合は、その場で契約せず事業者名や連絡先などを控え、必ず管理会社に確認しましょう。

電気やガスの検針票には、契約の切り替えに必要な顧客番号や供給地点特定番号などが書かれています。契約の意思がなければ、はっきりと断り、検針票の記載情報は慎重に取り扱いましょう。

特定商取引法上の訪問販売に該当する場合は、事業者から適法な契約書面を受け取ってから8日以内であればクーリング・オフできます。

お困りのときは相談窓口にお問い合わせください。

☎中野市消費生活センター ☎(22)2201
県消費生活センター ☎0263(40)3660
消費者ホットライン（土・日・祝日）☎188

行政相談	①期日 5月12日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎 第4会議室 ②期日 6月10日(火) 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（5月は7日(水)と19日(月)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

心をひろく

中野市は人権尊重都市です

人権相談窓口

人権尊重都市宣言

人権侵害は、いかなる理由があっても許されるものではありません。

人権が尊重され、平和で自由と平等が保障される社会の実現は、すべての人々の願いです。

私たち中野市民は、日本国憲法及び世界人権宣言の理念に基づき、自らの人権意識を高め、部落差別をはじめとするあらゆる差別や偏見などによる人権侵害のない、だれもが住みよいまちを築いていくことを誓い、ここに「人権尊重都市」であることを宣言します。

2022年3月18日制定

市民の皆さんに人権意識の輪が広がり、あらゆる差別や偏見などによる人権侵害のない、誰もが住みよいまちを築くことを目的として「人権尊重都市宣言」を制定しています。
引き続き、宣言にある差別のない、明るくい人権のまちづくりを推進していきます。

相談先	電話番号・開設時間
中野市人権センター 人権相談専用電話	(26)2287 (直通) (平日 午前8時30分～午後5時15分)
みんなの人権110番 (法務省)	0570(003)110 (平日 午前8時30分～午後5時15分)
こどもの人権110番 (法務省)	0120(007)110 (平日 午前8時30分～午後5時15分)
外国人のための人権相談 (法務省) Foreign-language Human Rights Hotline	0570(090)911 (平日 午前9時～午後5時) (weekdays 9:00～17:00)
長野県人権啓発センター 人権相談専用電話 (長野県)	026(274)3232 (火曜日～日曜日 午前8時30分～午後5時)
長野県多文化共生相談センター (長野県) Nagano Prefecture Intercultural Consultation Center	026(219)3068 (平日 午前10時～午後6時) ※第1・第3水曜、第1・第3土曜は除く (weekdays 10:00～18:00)

◆特設人権相談所を開設します

日々の暮らしの中でお困りのことや悩みごと（差別、虐待、いじめなど）がありましたら、ご相談ください。

期日 6月2日(月) 時間 午前9時～正午 会場 中野市人権センター
相談員 人権擁護委員 ※相談は無料で、秘密は厳守します。

人権センターでは市内各区または分館単位の人権教育の懇談会、幼稚園・保育園保護者、シニアクラブを対象とした人権教育研修会を開催しています。
人権啓発DVDの視聴や、講師・助言者のお話を聞いて「人権」について考える機会を提供し、身近な事例を題材に「人権」への理解を深めることを目的としていますのでご参加ください。

区・分館人権教育懇談会

市民が安心して暮らせる社会の実現を目指し、犯罪被害者などへの支援施策を推進するため「中野市犯罪被害者等支援基本計画」を策定しました。
計画の期間
2030年3月31日まで



犯罪被害者等支援基本計画

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

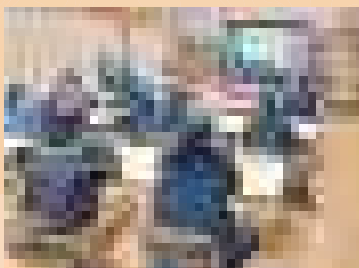
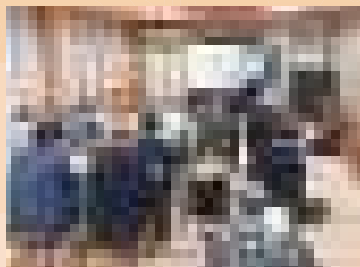
人権センターは、市民の福祉の向上、人権教育・交流の拠点として、さまざまな事業を通して、一人一人の人権が尊重される、差別のない明るい社会の実現を目指しています。

2024年度の

開催回数と参加人数

- 区・分館対象
46回・905人
- 幼稚園・保育園保護者対象
10回・488人
- シニアクラブ対象
1回・14人

▼中町区



▲七瀬区

対象者 市内在住または在勤の方
申し込み 5月13日(火)～(定員になり次第締め切り)
電話またはご来館の上、お申し込みください。

中野市人権センター ☎(26)2287

〇いきいき健康体操教室

期日 6月3日、10日、17日、24日、7月1日、8日、15日、22日、29日(全9回 毎回火曜日)

時間 午前10時～11時

定員 15人(おおむね60歳以上の方対象)

参加費 無料

持ち物 ヨガマット(無ければバスタオル)、小タオル、上履き、飲み物

講師 黒岩あずさん

内容 無理をしない程度に体を動かして筋肉をほぐしましょう。

〇折り紙教室

期日 6月4日(水)、7月2日(水)、8月6日(水)、9月16日(火)、10月15日(水)、11月18日(火)、12月16日(火)(全7回)

時間 午後1時30分～3時30分

定員 12人 参加費 無料

持ち物 折り紙(無地)、ボンド、カッターナイフ、ピンセット(先端が細くて内側が平らなもの)、スティックのり、はさみ、ものさし

講師 村田千恵さん

内容 指先を動かし脳を活性化させて作品を作りましょう。

〇クラフトテープで作るバッグ教室

期日 6月12日、7月10日、8月28日、9月11日(全4回 毎回木曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

定員 10人 材料費 1,100円(初回のみ)

持ち物 せんたくばさみ(20個)、鉛筆、はさみ、メジャー(1m以上のもの)、持ち帰り用の袋

講師 高森晴美さん

内容 好きな色のクラフトテープを編んでバッグを作りましょう。



豊田人権センター ☎(38)3522

〇立体切り絵教室

期日 6月11日、7月9日、9月10日、10月8日、11月12日、12月10日(全6回 毎回水曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

定員 10人 材料費 300円(初回のみ)

持ち物 カッターナイフ、カッターマット(A4サイズ)、白ケント紙、色画用紙、ものさし、千枚通し、セロハンテープ

講師 町田たつ江さん

内容 1枚の紙から立体的な作品を作り上げる講座です。初心者の方もお気軽にご参加ください。

〇絵手紙教室

期日 6月19日、7月17日、8月21日、9月18日、10月16日、11月20日(全6回 毎回木曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

定員 15人 材料費 紙代実費

持ち物 自分の描きたい素材、絵具、筆、墨汁
※初回のみ貸し出しあり

講師 尾島健太郎さん

内容 描きたい素材で絵手紙を作りましょう。

〇折り紙教室

期日 9月3日、10月1日、11月5日、12月3日、1月7日、2月4日(全6回 毎回水曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

定員 15人 参加費 無料

持ち物 折り紙(無地)、ボンド、カッターナイフ、ピンセット(先端が細くて内側が平らなもの)、スティックのり、はさみ、ものさし

講師 村田千恵さん

内容 指先を動かし脳を活性化させて作品を作りましょう。

〇椅子ヨガ&血流アップ体操

期日 10月14日、21日、28日、11月4日、11日、18日(全6回 毎回火曜日)

時間 午前10時～11時

定員 15人 参加費 無料

持ち物 ヨガマット(無ければバスタオル)、上履き、飲み物

講師 黒岩あずさん

内容 筋力に自信のない方でも自分のペースでできる内容になっています。

西部公民館 ☎ (23) 1024

リラックスヨガ 春の部

期日 5月26日、6月2日、16日、23日(全4回 毎月月曜日)

時間 午後1時45分～3時

内容 季節の変わり目、ヨガで体調を整えましょう。

講師 黒岩あずささん 定員 25人

持ち物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲み物

申し込み 5月12日(月) 午前9時～



豊田公民館 ☎ (38) 2922

音楽で脳がイキイキ!

日時 6月4日(水) 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 5月12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す。受講の申し込みは、原則市内在住・在勤の方を優先とします。

文化
な
か
の

公民館HP



地域の希望をつないできた「古牧橋」

最近、千曲川の治水対策プロジェクトに関連して、壁田と蓮を結ぶ「古牧橋」の架け替えが話題になっている。

この場所には、かつて「腰巻の渡し」があり、2艘の渡し舟が常待機していた。江戸時代には、飯山藩が参勤交代で利用していたという。

明治時代に入ると、千曲川流域の各地で橋が架けられるようになり、腰巻の渡しもその例外ではなかった。

1876年には、地元の有志によって舟橋会社が設立され、長さ約117㍎、幅約3.6㍎の腰巻舟橋が架けられた。『長野県町村誌』には、「舟二十一艘鉄鎖を以て繋ぐ。明治九年七月十日舟橋落成」と記されている。21艘の舟を鉄の鎖でつなぎ合わせ、その上に板を並べて橋としたものであった。

しかしその後、舟橋は度々流され、地元への負担が大きくなった。また、1950年代に入ると自動車の交通量が増加し、永久橋の建設が望まれるようになった。



▲建設中の腰巻(古牧)橋
手前が蓮、奥が壁田。左側が下流(飯山方面)。腰巻舟橋の約10m下流に腰巻(古牧)橋が建設された。(出典:守谷商会五十年史)

その結果、1959年4月に永久橋の建設が開始され、1963年11月に完成した。地元住民の長年の願いがかなった瞬間であった。

その後、橋の名称は「腰巻橋」から「古牧橋」へと変更され、さらに橋の上流側には歩道橋が架けられ、現在に至っている。

このように、古牧橋は長い歴史を持つが、建設から60年以上が経過し、老朽化が進んでいることから、新しい橋の建設が期待されている。

寺島正友
「高井」会長



募集

中野市公民館運営審議会の委員を公募します

市民の皆さんから公民館の各種事業などに関する意見を聞き、広く反映させるため、委員を募集します。

- 募集人数** 3人
募集期限 5月30日(金)
任期 委嘱の日から2年間
応募資格 市内在住の18歳以上の方で、平日の昼間に開催する会議に参加できる方
報酬 あり
応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、中央公民館に直接お持ちいただくか、郵送、ファクス、Eメールで提出してください。応募用紙は公民館やホームページから取得できます。
※応募多数の場合は選考により決定



北部公民館 ☎ (26) 0677

折り紙で金魚

- 期日** 5月29日(木)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 初夏にぴったり。折り紙で涼しげな金魚を作しましょう。
講師 村田千恵さん
定員 10人 **材料費** 250円
持ち物 はさみ **申し込み** 5月13日(火) 午前9時～



スコーンづくり講座

- 期日** 6月4日(水)
時間 午前10時～正午
内容 イギリスの伝統菓子スコーンを作ります。
講師 宮下彩花さん
定員 12人 **材料費** 800円
持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り容器
申し込み 5月15日(木) 午前9時～



中央公民館 ☎ (22) 2691

色鉛筆画教室・中級編

- 期日** 6月18日、25日、7月2日、9日、16日、23日(全6回 毎回水曜日)
時間 午後6時30分～8時30分
内容 写真のような絵を描く技術を学び、複雑なモチーフに挑戦します。
講師 田中健太郎さん
定員 中学生以上の方 10人
材料費 600円
持ち物 24色以上の油性色鉛筆、鉛筆(2B)、30cm定規
申し込み 5月13日(火) 午前9時～

親子生け花教室

- 期日** 6月29日(日)
時間 午前9時30分～11時30分
内容 季節の花を自由に生けましょう。
講師 中野華道会
定員 小学生と保護者 30人
持ち物 持ち帰り用のマチが広い袋
申し込み 5月13日(火) 午前9時～

日本画萌芽会

- 展示内容** 日本画作品
期間 5月31日(土)まで





図書館だより

Nakano City Library Information



▶なかのし こどものとしょかんまつり

期日 5月10日(土)、11日(日)

内容

・おはなし会 - スペシャル -

【10日のみ】

- ・出張！日本土人形資料館 絵付け体験
- ・点字教室
- ・太鼓演奏会(東吉田夢太鼓)
- ・映画上映会 「おしりたんてい コズミックフロント」
- ・点字本などの展示 など

【11日のみ】

- ・絵本の読み聞かせ講座
- ・あそびば
- ・マジックショー
- ・吹奏楽演奏会(やまびよカラーズ)
- ・倍增戦士ロゼによる読み聞かせとヒーローショー など

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



・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。

期日 5月8日、15日、22日、
29日、6月5日
(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分

※29日はスペシャルデー。健康づくり課から栄養やお口についてのお話があります。



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

ピーターパン

上映日時 5月18日(日) 午後2時～

次郎長三国志

上映日時 5月21日(水) 午前10時～

天使のいる図書館

上映日時 6月4日(水) 午前10時～

今月の新着図書



生活はクラシック音楽
でできている

著/渋谷ゆう子
笠間書院

家電が発するお知らせ音、
テレビから流れてくるコ
マーシャル、すでに耳に
馴染んでいる曲はクラシッ
ク音楽が多く使われている。
今まで意識していな
かった曲を、雑学的な知
識とともに紹介している。



世界一わかりやすい
腕時計のしくみ
【複雑時計編】

著/高木教雄
世界文化社

充電しなくてもスマホが
なくてもさまざまな情報
を表示できる機械式腕時
計。その中でも特に複雑
な機能をもつ時計のメカ
ニズムを図や写真で解説
している本。

猫の刻参り
(宮部みゆき)

京屋の女房
(梶よう子)

透析を止めた日
(堀川恵子)

禍根(上・下)
(パトリシア・コーンウェル)

コシノ三姉妹 向こう岸、見
ているだけでは渡れない
(コシノヒロコほか)

小児科医が教える子どもを事故か
ら守る本(坂本昌彦)

ライチョウ、飛んだ。
(近藤幸夫)

★読書や読み聞かせを通して、本に親しみましょう。

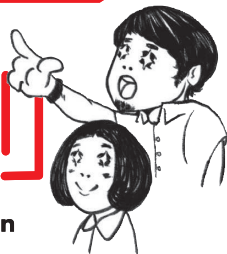
毎月「家庭読書週間」を実施しています。 5月の実施期間 5月18日(日)～24日(土)

2025. 5 広報 なかの

30

博物館だよ!

Nakano Museum Information



休館日 火曜日

開館時間 午前9時～午後5時

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

問 申 市立博物館
☎ (22) 2005
F (38) 1290

市公式HP /



二次元コード決済が可能になりました!

「学芸員と学ぶ」&「みんなで研究」講座紹介

参加費はすべて無料、参加者は随時募集しています。お気軽に博物館へお問い合わせください。

1 学芸員と学ぶ 古文書講座



日時 毎月第3水曜日
午後2時～3時30分
場所 市立博物館 研修室
講師 生涯学習課 大滝学芸員

くずし字で書かれた江戸時代の古文書を読み解きます。くずし字初心者の方も歓迎です。

2 学芸員と学ぶ 銅戈・銅鐸の研究



日時 毎月第3金曜日
午後2時～3時30分
場所 市立博物館 研修室
講師 生涯学習課 柳生学芸員

国内の弥生青銅器や海外の青銅器と比較しながら、柳沢遺跡の銅戈と銅鐸について探求します。

3 みんなで研究 中野市の野鳥を科学する



日時 毎月第3日曜日
午前8時30分～11時
集合場所 博物館にお問い合わせください
講師 生涯学習課 本村学芸員

市内の野鳥たちの姿や暮らしぶりを、ゆっくり歩きながら観察します。

4 みんなで研究 身近な植物から考える中野市の自然



日時 毎月第4土曜日(5月は31日)
午前9時30分～正午
※季節により変動あり
集合場所 博物館または現地
講師 湯本明雄さん

北信濃ふるさとの森文化公園などを回り、季節の変化を感じながら植物の調査を行います。

自然「コットンの日」ワークショップ 綿で作る小さな動物



日時 5月10日(土)
①午前10時 ②午後2時
場所 エントランスまたは創作室

所用時間は30～60分で、1体当たり300円の参加費がかかります。※要予約(各回10人)

自然観望会 春のほしぞらをみよう!

春の星空を大型望遠鏡で観察します。
日時: 5月24日(土) 午後7時30分～9時ごろ
※参加無料・要予約

★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～
	【ママ&ベビーTime】	【ゆったり癒しTime】	【がっつり天文Time】
水曜プラネ	アステリアと星の道しるべ	ヒーリングプラネタリウム	見えない宇宙に挑む
土曜日	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～	アステリアと星の道しるべ	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～
日曜日	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～	くまのがっこう ～ジャッキーのおほしま～	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～

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.126

広報なかの

5月号

中野役所

☎ 0269-22-2111
FAX 0269-26-0349

〒383-8614 長野県中野市三好町一丁目3番19号
●Eメール info@city.nakano.nagano.jp

●公式HP <https://www.city.nakano.nagano.jp/>
●2025年5月5日発行 ●発行 中野市 ●編集 総務部庶務課 ●印刷 高錦堂印刷所

表具師

北岡隆洞、花月

きたおか・りゅうどう、はづき 三代目の隆重さんと共に三代目で創業明治36年の表具店(有)芳仙洞を営む。古書画などの修復やオーダー作品を手掛けるほか、現代の暮らしに合った表装作品を提案している。

ホームページ



次代を見据えて 時代を切り拓く



1



2

1 さまざまな表装作品が並ぶ店内

2 子どもから大人まで、個性が光るワークショップ

傷

んだ掛け軸を直す、額装やびょうぶは作り替えて直す、障子や襖を張り替える。昔から紙を扱うのは表具屋の仕事でした。」

これまで数々の古書画や仏画の修復を手掛けてきた北岡さん。その仕事には次世代を見据えたこだわりが詰まっている。

「表具技術の中心は『糊』。毎年、気温が低く雑菌が繁殖しにくい大寒の時期に、小麦でんぷんを使った昔ながらの手法で『古糊』を作っています。」

古糊は掛け軸の裏打ちにのみ用いられる特殊な糊である。発酵を繰り返すことで適度に接着力が弱まり、作品への負担が少なく、修復の際にはがしやす

い。掛け軸の仕立てには欠かせないものだが、完成に10年以上かかることなどから、この手法で糊作りをしているのは県内で(有)芳仙洞だけだという。

「作品を残し、永く受け継いでいく上で修復は欠かせません。いつか訪れるその時に、次の表具師が安心して作業できるよう、手間はかかりますが見えないところも手は抜かない。弊社の信念の一つです。」

そんな北岡さんが提案する新しい表装表現『箔アートパネル』。染めた和紙と金銀の箔を使用し、現代の建築様式や生活に合わせた作品を展開している。

表具技術を生かして、誰もやっていないことを——と、構想は20年前から。展示会を開くようになったのは2018年以降で、伊那市で毎年開催しており、いろいろな方とつながるきっかけにもなっているという。

「書家の久保卓泉さん(中野市出身)からは、現代の暮らしに溶け込む唯一無二の作品を作りたい」とご依頼いただきました。私たちの思いと重なるところがあり、ご提案いただく内容に驚くこともありましたが、いつも挑戦の気持ちで取り組ませていただいています。」

表具を意識することが少ない現代でも、たくさんの方に知って、身近に感じてもらうと、毎月第3金曜日にアートパネル作りのワークショップを開催。

「気軽に遊びに来ていただき、まずはこんな店があるということを知っていただければと思います。」

小学生から参加でき、普段触れることのない金銀箔や和紙を扱う体験は毎回好評だという。

「連綿と続く中野市の芸術文化を、表具屋としてどう支えていくか、どう広めていくかを常に考えています。」と四代目の隆洞さん。

「とはいえ、先のことはわからない。だからこそ目の前の作品に全力で向き合っていきたいです。」と五代目を目指す娘の花月さん。

誠実な手仕事と高い技術力は、明治時代から確かに受け継がれている。

3名様



芳仙洞オリジナル
箔art clock

プレゼント提供者

(有)芳仙洞

〒383-0043

中野市大字三ツ和505

☎ (22)3651

和紙と金銀箔、特殊な織物を使用したワークショップでも人気の時計。金具を付け壁掛けにもできます。

※色はお選びいただけません。



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 5月23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://x.gd/C7j2L>

〈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