

広報

2025(令和7)年

なかの7

No.244

2026年度採用



8月8日(金)まで

9月21日(日)

大学卒業程度：土木

生年月日 1990年4月2日～2004年4月1日

資格要件 大学の土木専門課程(都市工学系を含む)卒業程度の学力を有する方

市公式HP



大学卒業程度：社会福祉士

生年月日 1985年4月2日～2004年4月1日

資格要件 大学卒業程度の学力を有する方
社会福祉士資格を有する方
(採用予定日の前日までに当該資格を取得見込みの方を含む)

高校卒業程度：土木

生年月日 2000年4月2日～2008年4月1日

資格要件 高校の土木専門課程卒業程度の学力を有する方

高校卒業程度：一般事務

生年月日 2004年4月2日～2008年4月1日

資格要件 高校卒業程度の学力を有する方
7月1日現在、市に住民登録があり、在住する方、または以前本人が進学などにより、市内に住民登録があった方

受験案内や試験の詳細は市公式ホームページをご確認ください。

問 申 庶務課 ☎(22)2111(内線213)

ページ

03 特集
中野市職員募集07 眼光未来に徹す(市長コラム)/
婚活イベント サマーナイト日和

08 DXはじめました。

09 未評価家屋の調査にご協力ください/
公共施設の指定管理者を募集します

10 信州なかの日和 SPECIAL



11 晋平メロディー総選挙

13 2つの気候変動対策/
熱中症警戒アラート

14 生き生き!健康メモ/保健だより

15 医療保険の資格確認の書類を
郵送します/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



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

人口の動き

人口:40,149人 (-13)

男:19,501人 (-2)

女:20,648人 (-11)

世帯数:16,320戸(+23)

【2025年6月1日現在】

※2020年国勢調査を基に推計

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

※毎月中旬に更新

中野市議会

マチイロ
マチを好きになるアプリいつでもどこでも「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。

ダウンロードはこちら

※本紙に掲載した写真・イラストなどの著作権は、著者に帰属します。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。



今月の表紙

今月の特集は「2026年度採用 中野市職員募集」。
今回は実際に働く職員にインタビューし、業務内容や仕事のやりがいなどについて聞いてみました。



中野市職員採用試験



先輩インタビュー

一概に“職員”と言っても部署によって役割や業務内容が異なりますが、職員一同、中野市そして市民の皆さんのために日々業務に当たっています。あなたも中野市で一緒に働いてみませんか？
今回、実際に働く職員に業務内容ややりがい、職場環境などについて聞いてみました。

常に学ぶことができる環境



土木(技師)・4年目

都市建設課 田中

都市建設課で道路や橋梁・公園などの維持管理や工事設計をしています。
学生時代は土木を専攻しており、そこで学んだことを生かして生まれ育った中野市に貢献したいと思っていました。今は市民の皆さんからいただく市道の拡幅や修繕の要望を基に測量・設計・工事監督などを担当しています。
自分で設計するには多くの知識や経験が必要で、苦労することも多々ありますが、工事が完了し、皆さんに喜んでいただけることにやりがいを感じます。
上司や先輩も優しく、手厚くサポートしていただけるので常に学ぶことができる環境で楽しく働いています。
まだまだ未熟ですが、先輩方のように更に知識と経験を積み、頼りにしていただける存在になりたいです。



父が公務員だったこともあり、幼いころから公務員という職業を身近に感じていました。進路を考える中で、これまでの経験から「このまちのために働きたい」「ここで暮らす方の役に立ちたい」と思い、職員を目指しました。

現在、児童生徒に配布しているタブレット端末の運用・サポートをはじめ、学校教育を支える業務を担当しています。学校に向くことも多く、かつてお世話になった先生方と再会し「教え子の働く姿を見られてうれしい」と言われたこともここで働いているからこそ味わえる喜びだと感じています。

市役所では部署異動がありますが、今は学校教育課の一員として、児童生徒のより良い学びの環境づくりや先生方の負担軽減に貢献したいです。



一般事務・3年目

学校教育課 丸山

このまちのために働きたい

INTERVIEW

仕事と私生活の充実



社会福祉士・6年目

福祉課 小林

ケースワーカーとして日々の生活に不安を抱える方の相談に乗り、利用できる制度の紹介や提案、支援などを行っています。

福祉分野に興味があり、大学でも社会福祉士の資格取得に向けて勉強していく中で、自分が育った中野市で学んだことを生かし、市民の皆さんのために仕事をしたいと思い、中野市役所を選びました。

有給休暇のほか夏季休暇制度もあり、仕事と私生活の両方を充実できているので、業務が大変でも気分転換ができて働きやすさにもつながっていると思います。

専門職で働いているものの、担当する業務によって必要となる知識が変わります。今後さまざまな部署を経験し、より皆さんの力になれるよう成長していきたいです。



現在は広報広聴業務を担当しています。「広報なかの」の作成では、何度も修正を重ねたり、思い通りにいかないこともありませんが、自分の努力が形に表れることが醍醐味の一つだと思っています。さまざまな取材をしていく中で多くの方とつながりが生まれるのも良いことだと思います。

今後は行政をさらに身近に感じていただけるような広報紙を皆さんと作っていきたいです。



一般事務・8年目

庶務課 佐藤

自分の努力が形になる

岳南広域消防組合職員採用試験

◀NEXT

岳南広域消防組合 職員採用試験

問 岳南広域消防組合 ☎(38)0355



試験区分

消防(初級・消防職員経験者)

受付期間

7月22日(火)～8月18日(月)

第1次試験日

9月21日(日)

受験資格

消防：初級

生年月日 1993年4月2日～2008年4月1日

資格要件 高校を卒業、または2026年3月末までに卒業見込みの方

消防：消防職員経験者

生年月日 1986年4月2日～2001年4月1日

資格要件 消防職員の経験を有する方
(「消防学校の教育訓練の基準」第3条第2項に定める初任教育を終了した方)

試験の詳細は岳南広域消防本部公式ホームページをご確認ください。

受験案内および試験申込書は公式ホームページのほか、市役所総合窓口や岳南広域消防本部窓口でも取得できます。

INTERVIEW

学生時代、お世話になった方に「消防士が向いている」と言っていたことが消防士を目指したきっかけです。

業務は主に火災の消火活動や救急業務、救助活動の3つです。そのため日々の訓練や点検、体づくりは欠かせません。ほかにも事務仕事もあり、火災の予防に関する事務をはじめ、その内容は多種多様です。

迷ったときは先輩が方向性を示してくれ、辛いときは同僚が手を差し伸べてくれます。こうした環境が私の成長の後押しになっています。

これからも迷ったり辛いことはあると思いますが、助けを必要としている方の力になれるよう頑張ります。

仲間の存在が成長の糧に



消防職員・6年目

中野消防署 宮本



眼光 未来 に 徹す

題字：湯本隆英



▲高さ11mのバラタワー。一本木公園のランドマークとして存在感を放っている

第13回

～時を紡ぎ、未来を築くまちへ～

信州なかのバラまつりが5月24日から6月15日まで開催されました。市内外の大勢の来園者でにぎわい、駐車場は大盛況。開催期間中の利用台数は8,000台(昨年比+223台)を超えました。

さて、2026年に第35回ばら制定都市会議(通称:ばらサミット、全国29自治体が加盟)が中野市で開催されます。一本木公園にはランドマークとなっている高さ11mのランプリングレクターのバラタワーをはじめ、他地域にはないような見どころが多くあります。こういった中野市ならではのものを生かしつつ、今後もサミットに向けて準備を進めます。

先日、市民の方の開催による菊池契月展を鑑賞いたしました。一本木公園にも菊池一雄^{きくちかずお}作のブロンズ像や市所蔵の契月作品もありますが、今回、素晴らしい作品群を鑑賞させていただき、今後の美術館の展示などのヒントになりました。

また、世界的には日本文化と認識されている、マンガやアニメも人気があります。過去と現在、そして、明るい未来へとつながるまちづくりが大切です。

今回の見通し

中野市長 湯本隆英

明るい未来へとつながるまちづくり



☎ 県婚活支援センター ☎026(236)3277

信州で出会い・つながる婚活イベント

サマー ナイト 日和

夏の風物詩で思い出づくり

8.23 Sat PM6:00~

豊田文化センター(豊津2509)

主催 県婚活支援センター 共催 中野市

射的やボールすくい、肝試しなど
夏の涼を楽しみながら
素敵なお縁を見つけませんか

対象/独身の方

定員/男女各25人

参加方法/

県婚活支援センターのホームページからお申し込みください

申込期限/8月18日(月)



県婚活支援HP



DX

市公式HP



はじめました。



中野市地域情報配信アプリ ライフビジョンの機能紹介

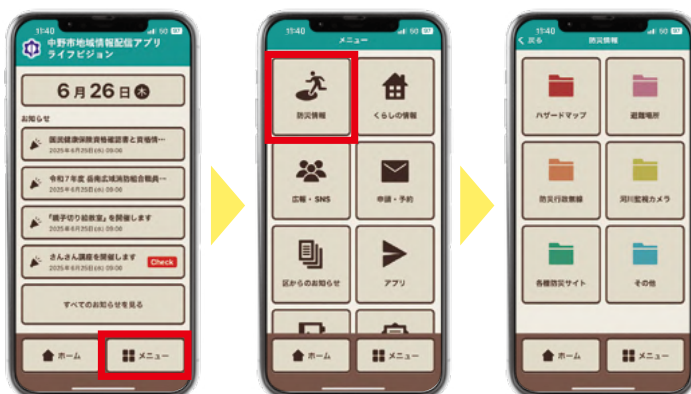
ダウンロードはコチラから

Google Play
ダウンロードApp Store
からダウンロード

2026年3月末に「音声告知サービス」のサービスが終了することに伴い、現在提供している新情報配信サービス「ライフビジョン」について機能をご紹介します！

出水期(6月)を迎えたこの時期、
心配なのは台風や集中豪雨などの自然災害…

ライフビジョンなら災害に役立つ情報がまとめて見れる！



【確認できる防災情報】

- ・ハザードマップ
- ・避難場所
- ・防災行政無線
- ・河川カメラ
(中野市河川監視カメラシステム)
- ・各種防災サイト(川の水位情報など)



こんなこともできるぞ
ライフビジョン



防災行政無線の放送内容を
いつでもどこでも確認!!

防災行政無線と連携しているため、市外や内容が聞き取りにくい環境にいても、放送の内容をいつでもどこでも確認することができます。



防災行政無線の放送内容
2025年6月22日(日) 15:04

◀緊急防災情報はタイトルが赤字で表示されます

家屋の取り壊しや増築、未評価家屋などの調査を実施しています。
既に課税されている家屋との公平を期し、公正で適正な課税を行う
ためのものですので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

**未評価家屋の調査に
ご協力ください**

問 税務課 ☎(22)2111(内線226)

調査を行う職員は、所属・氏名を記載した「固定資産評価補助員証」と名札を着用しています。

家屋課税台帳や図面などの資料を基に新增築や取り壊しがないか現況調査を行います。

公道から外観が確認できない場合などは、お声がけをしてから敷地内に立ち入らせていただくことがあります。

調査の結果、固定資産税の対象となる家屋と認められる場合は「固定資産評価基準」に基づいて評価額(課税標準額)を算出し、翌年度から課税になります。

全5協定

公共施設の指定管理者を募集します

問 公共施設マネジメント推進室 ☎(22)2111(内線328)

◎募集スケジュール

応募締め切り 10月7日(火) 午後5時
質問受付期限 9月24日(水) 午後5時
プロポーザル審査会 10月27日(月)

募集要項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



◎対象の施設

子育て支援拠点施設



観光会館・日本土人形資料館



豊田情報センター



まちなか交流の家



体育施設(全13施設)



市民体育館

市営野球場

B&G海洋センター

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



近藤真由 隊員

mission:空き家対策

一緒に次のステップへ

問 都市建設課 ☎(22)2111(内線358)

中野市の空き家の現状は「空き家はある、使いたい人もいる、だけど使えない」という矛盾です。市内に約1,030戸ある空き家は全て誰かの大切な家です。家は放っておくとすぐに傷みます。もう一度「誰かの場所」になるまで正しい管理を続けることや活用するにしても早期対応が必須です。大切な場所の決断は慎重になるはず。不安や課題を一緒に考えて次のステップへつなぐお手伝いをしています。フォローやイベント開催のみならず進行中プロジェクトとして「空き家活用事例ブックの制作」「家屋実態調査の定期送付」を行っています。

1 空き家マッチング掲示板を制作、運用中 2 「空き家相談士」「空き家管理士」2つの認定資格を取得 3 毎年恒例、高校生のフィールドワーク授業で街歩き案内



ワオン・ジュン・シアン 隊員
(愛称:ノア)

mission:多文化共生

中野市の魅力をもっと知ってほしい

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線401)

中野市でのイベントが増えたことは、本当に大きな成果のひとつだと思います。最初はうまくいか不安もありましたが、「ミュージックジャズ」や「えいご de ポケカ」などのイベントが回数を重ねるごとに多くの人に楽しんでもらえるようになり、同時に中野市のことを知ってもらえるきっかけにもなりました。特に、家族連れや若い世代の参加者が増え、イベントの力ってすごいなと感じました。これからはもっと視野を広げ、他県にも中野市の魅力を発信するため、県外でのイベント開催や、地域とのコラボレーションなど、新しいことにもどんどんチャレンジしていきたいです。

1 HUBLICでのイベントの様子 2 大人気の「えいご de ポケカ」。英語でのやりとりをサポートしてくれる外国の方が新たに加わりました 3 新イベント「クワガタ標本作り」!



入江健太 隊員

mission:観光振興

中野市を、北信観光のHUBに。

問 商工観光課 ☎(22)2111(内線259)

中野市に移住してまだ3カ月ですが、食べ物やお酒の美味しさと、思い立ったらすぐに大自然の中で遊べる環境の素晴らしさを強く感じています。だからこそ、北信地域に訪れる観光客の方にもっと中野市に滞在してほしいです。滞在する理由は既にある、それがまだまだ伝わっていないように感じます。そうした中野市の魅力を直に伝えるために、中野市のヒト・モノ・コトを北信地域全体に届ける必要があります。そうして生まれた実質的な結び付きが幾重にも連なることで、文字どおり、中野市が北信観光の“HUB”となり得るのだと考えます。

1 東京在住の仕事仲間を呼んで中野市の視察ツアーを実施 2 ゴザンワインワークスさんのぶどう畑で農作業を体験 3 先輩協力隊・近藤さんの中野立志館高校生向け街歩きワークショップに同行



中山晋平作曲の「^{しょうじょうじ}證城寺の狸囃子^{たぬきばやし}」が誕生から100周年を迎えることを記念して、あなたが好きな晋平メロディーを募集します。

永遠に歌い継がれる日本人の心のメロディー。あなたが選ぶ1曲をご応募ください。

「證城寺の狸囃子」誕生100周年記念

晋平メロディー 総選挙

～あなたが好きな晋平メロディー～

応募方法

応募用紙(12ページに掲載)に必要事項を記入し、文化スポーツ振興課にご提出いただくか、ながの電子申請サービスからご応募ください。

◆持参・郵送

〒383-8614(住所記載不要)
文化スポーツ振興課 文化振興係あて

◆Eメール

bunshin@city.nakano.nagano.jp

◆ファクス

0269(22)2295

※市民会館ソラホール、中山晋平記念館にも応募用紙を設置しています。

募集期間

7/16^(Wed) ～ 9/1^(Mon)

ながの電子申請



結果発表

10月13日(月)祝に市民会館ソラホールで開催する「證城寺の狸囃子誕生100周年記念コンサート Musikkapelle Nagano」で結果を発表します。



中野市



ご応募いただいた方の中から
抽選で

信陽食品(株)
ポンちゃんラーメン

×

中野市

コラボグッズプレゼント!



※コンサートの入場にはチケット(有料)が必要です。

(応募様式)

中山晋平作曲「證城寺の狸囃子」誕生100周年記念



晋平メロディー総選挙

♪ あなたが好きな晋平メロディー ♪

応募締め切り:2025年9月1日(月)まで

住 所	
(ふりがな) 氏 名	
年 齢	
電話番号	

好きな晋平メロディー1曲(中山晋平が作曲した楽曲)をご記入ください。

曲 名	
好きな理由・ エピソードなどを お書きください (任意)	

注意事項

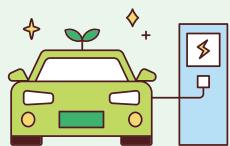
- (1)応募は、1名様につき1回(1曲)のみです。2回以上応募された場合は、2回目以降の応募は無効となります。
- (2)応募内容の有効・無効、集計過程に関するお問い合わせは、受け付けません。
- (3)一度応募された内容の取り消しや変更はできません。
- (4)コラボグッズの当選者の発表は、グッズの発送をもって代えさせていただきます。電話やメールでの当選結果のご質問にはお答えできませんので、ご了承ください。
- (5)グッズの発送は、日本国内のみとさせていただきます。
- (6)応募時に記入いただく個人情報は、個人情報保護法に基づき適正に扱い、保護に努めます。応募者の同意なく本事業に関わる者以外の第三者に開示することはありません。

2つの 気候変動対策

問 生活環境課 ☎(22)2111(内線247)

気候変動の対策には、その原因物質である温室効果ガスの排出量を削減する(または植林などによって吸収量を増加させる)「**緩和**」と、すでに生じている気候変動の影響を軽減できるよう対処・工夫する「**適応**」の二本柱があります。

以下のような取り組みを意識し、持続可能な社会づくりについて一人一人が考えて行動しましょう。



温室効果ガスを減らす



再生可能エネルギーの活用

＼原因を少なく/
緩和策の例



節電・省エネ

既存住宅エネルギー自立化補助金

既存住宅への太陽光パネルと蓄電池設置費用の2分の1(上限15万円)を補助

宅配ボックス等購入費補助金

購入費の2分の1(上限1万円)を補助



水利用の工夫

＼影響に備える/
適応策の例



熱中症予防



災害に備える

クーリングシェルターをご活用ください

危険な暑さから避難できる場所として市長が指定した施設で、**熱中症特別警戒アラート**の発表期間中は一般に開放されます。



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線241)

注目! 熱中症警戒アラート

「**熱中症警戒アラート**」は熱中症の危険性が極めて高い危険な暑さが予想される日の前日夕方および当日早朝に、「**熱中症特別警戒アラート**」はさらに危険な暑さが予想される日の前日午後2時ごろに都道府県ごとに発表されます。

熱中症(特別)警戒アラートが発表されたら...

昼夜を問わず
エアコンを使用

こまめに
水分・塩分補給

乳幼児や
高齢者への
見守り・
声かけ

不要不急の
外出は控える

積極的に熱中症の予防行動を!

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認できます。





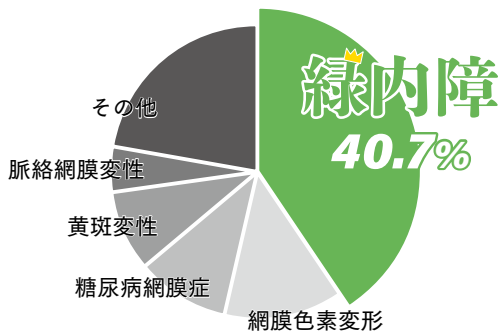
スマートフォンやパソコンが日常に欠かせない現代。
目には知らず知らずのうちに大きな負担がかかっています。



年に一度は眼科検診を！

目の病気は初期には自覚症状がほとんどない場合が多く、
気付いた時には病状が進んでいることも。
高齢の方や普段からスマートフォン・パソコンを長時間使
う方は意識して検診を受けましょう。

視覚障害の原因



出典：Japanese Journal of Ophthalmology 67.Pages 346-352(2023)

視覚障害の原因 第1位は緑内障

緑内障は視神経に障害が起こり視野が徐々に欠けていく病
気です。40歳以上の20人に1人が発症しているとされ、約
9割の方がかかっていることに気付いていないと言われて
います。
一度失われた視野は元に戻りませんが、点眼薬などで進行
を抑えることができます。定期的な眼科検診で早期発見を
目指しましょう。

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
談に精神科医師が個別に応じま
す。(無料・予約制)

秘密は厳守します。

期日 7月17日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談日の2日前までに健康づ
くり課へお申し込みください。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が
相談に応じますので、お気軽に
ご相談ください。

期日 毎週水曜日

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

こころのお悩み相談窓口

こころの悩みについて保健師
などが相談に応じます。

気分が沈む、眠れない、食欲が
ないなど最近いつもと違うこと
はありませんか？それはこころ
が発しているSOSのサインかも
しれません。

お悩みがあればお気軽にご相談
ください。

▶健康づくり課健康管理係

電話 (22)2111(内線242)

時間 午前8時30分～

午後5時15分

(土・日・祝日を除く)

胃・大腸がん検診

胃・大腸がん検診の申し込み
は検診期間中随時受け付けて
います。申込者には受診票を送
付します。

検診期間

▶胃バリウム検診

…10月29日(木)まで

▶大腸がん健診

…11月6日(木)まで

○胃バリウム検診の受診前に
血圧測定を実施します。受診
票に同封されているご案内
の確認をお願いします。

○大腸がん検診を受診される
方で、採便後すぐに提出しな
い場合は検体を冷蔵してく
ださい。冷蔵で保管した場合
も3日以内にご提出をお願い
します。

問 市民課 ☎ (22) 2111 (内線296・304)

医療保険の
資格確認の書類を
(資格情報のお知らせ・資格確認書)
郵送します

2024年12月2日から「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行し、従来の健康保険証は発行されなくなりました。お手元の健康保険証は7月31日に有効期限を迎えるため、8月から使用できる資格確認の書類をお送りします。

国民健康保険に加入されている方



マイナ保険証の登録状況によって交付物が異なります

マイナ保険証の
登録有



「資格情報のお知らせ」を交付

※マイナ保険証が利用できない場合、マイナ保険証と提示することで受診できます。
※69歳以下の方には毎年の交付は行いませんので、大切に保管してください。

マイナ保険証の
登録無



「資格確認書」を交付

※医療機関などで提示することでこれまでどおり受診できます。

後期高齢者医療保険に加入されている方



マイナ保険証の
登録有無にかかわらず

「資格確認書」を交付

※2026年7月末までの暫定的な運用により、全加入者に交付します。
※医療機関などで提示することでこれまでどおり受診できます。

医療機関や薬局の受付時は、

マイナ保険証 または **資格確認書** をご利用ください

市公式HP



広域連合HP



行ってみよう! やってみよう! シニア情報



問 申 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366・382)



さんさん講座

内容 みんなで歌おう!
～音楽でいきいき元気～
日時 7月24日(木) 午前10時～11時30分
講師 手塚ひで子さん
会場 中央公民館 講堂
※申し込み不要



内容 男性の料理教室「おやきに挑戦!」
日時 9月10日(水) 午前10時～正午
対象 65歳以上の方
講師 中野市食生活改善推進協議会
会場 中野保健センター 栄養指導室
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、
ラップ、筆記用具
参加費 300円
※電話または窓口でお申し込みください。



脳元気!! 体らくらく教室

楽しい運動と脳トレで脳と体がイキイキ元気になる教室です。

開始日 9月12日(金)～(週1回、約3カ月) 時間 午前10時～11時30分
場所 市民会館ソソラホール 定員 1コース10人 ※希望者には送迎があります。
※電話または窓口でお申し込みください。(前年度参加された方はお申し込みできません。)



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
7月15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) ※フェイスタオルをお持ちください。

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、サポートブック(お持ちの方のみ)

日時・会場	内容
7月12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

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！



離乳食の役割

離乳食で育てたい「食べる力」

赤ちゃんは母乳やミルクを分解する酵素を生まれ持っています。
他の消化酵素はさまざまな食品を食べることによって出てくるようになります。

vol.3

「離乳食と消化」

5～6カ月



糖質の消化酵素の分泌が良くなり、よだれが多く出するため、食べ物が飲み込みやすくなります。

7～8カ月



たんぱく質・脂質の消化酵素が多くなるため、徐々にたんぱく質の量を増やし、消化の訓練をしましょう。

9～10カ月



脂質を分解する消化酵素が増え、脂質が多い青魚や肉類を食べることができます。

1～2歳



あらゆる酵素が出るようになりますが、消化する力はもう一息！濃い味付けは腎臓に負担をかけるため、薄味を意識しましょう。

ポイント

- ・決まった時間に食事を行うと、消化酵素のはたらきが良くなります。
- ・おなかを空かせて食事の時間を迎えましょう。
- ・朝食を食べてもらうためには、朝日を浴びる・外の空気を吸うなどが効果的です。

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	7月22日(火)	2025年3月生
7カ月児健診	7月23日(水)	2024年11月生
1歳児健診	7月16日(水)	2024年6月生
1歳6カ月児健診	7月25日(金)	2023年12月生
2歳児健診	7月28日(月)	2023年6月生
3歳児健診	7月24日(木)	2022年6月生

出張！

親子で歯っぴー教室

日時・会場	内容
8月8日(金) 午前10時～11時30分 うさぎっこ	・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

【ご予約はコチラ】

うさぎっこ ☎0269(38)1638

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 7・8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)	7月30日(水) 午前10時～	産後ケア相談 子育てとママの体のケア相談
	8月6日(水) 午前10時～	親子ダンス リズムにのって楽しく踊ろう
うさぎっ子 (豊田子育て支援センター)	7月15日(火) 午前10時30分～	ベビーマッサージ パパもママもお気軽にご参加ください
	8月8日(金) 午前10時～	親子で歯っぴー教室 歯の発達に合わせたおやつ の紹介と相談
HUBLIC (子育て支援拠点施設)	7月22日(火)～ 8月21日(木) 午前9時～ 午後5時	学習室開放 夏休みの宿題は涼しい HUBLICで! ※平日限定(金休館) 18歳以下の方が対象です。
	8月3日(日)・ 11日(月)祝 午前9時30分～	親子味噌づくり体験 手前味噌を作ってみよう! 今年度は2回開催 ※要予約

NEW HUBLICにミシンを設置!



お子さんの小物づくりや入園・入学準備などにご利用ください。

⚠ ご使用には事前に予約が必要です。
糸などの消耗品は各自でご用意ください。



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。
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)



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 (平野さつきこども園子育て支援センター) ☎0269(38)0088	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

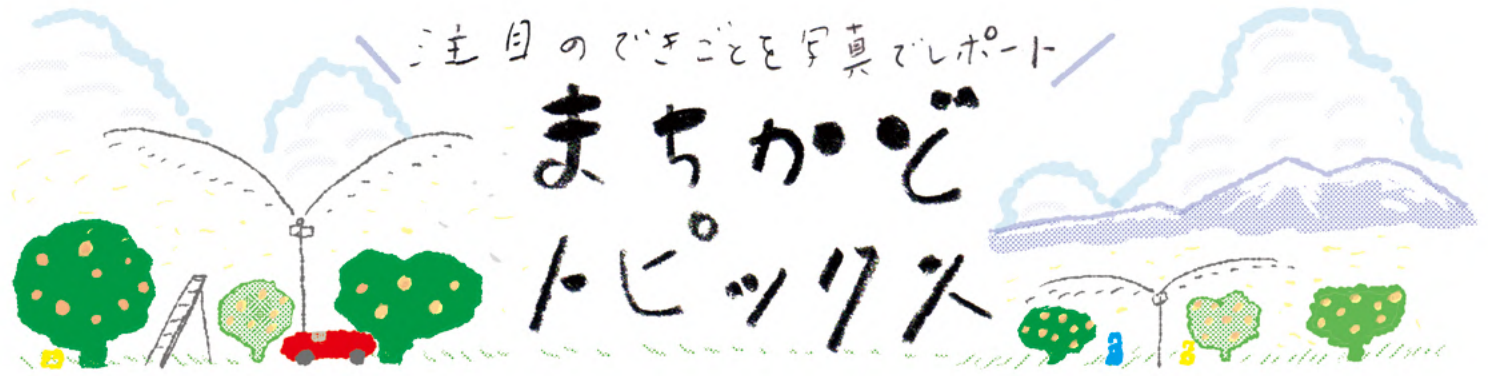
0歳～就学前までのお子さんを持つご両親、祖父母



金井陽央さん(2歳)

虫にも花にも優しい男の子
健やかに大きくなあれ!





5/24～
6/15

8500種3000株のバラがお出迎え
2025信州なかのバラまつり



一本木公園で信州なかのバラまつりが開催され、今年も市内だけでなく県内外からも多くの方が来園しました。

期間中はヴァイオリニストの相知明日香さんによるバラまつりオリジナルテーマ曲「Rosy」をはじめとしたコンサート、バラのソムリエ 小山内健さんによる講演会や公園ガイドなど多種多様なイベントが行われました。

来園者は園内に漂うバラの香りに包まれながら、色とりどりのバラを楽しんでいました。



1 園内は一面バラが咲き誇っていました
2 ヴァイオリニスト相知明日香さんのコンサート
3 小山内健さんによる公園ガイド
4 荒井健悟さんによるバラの育て方講習会
5 園芸家 杉井志織さんによるガーデニング講習会
6 倍増戦士ロゼのヒーローショー





5/31
6/7

『仲間とつながり全力挑戦』
市内小学校運動会



市内の6小学校（中野・日野・延徳・平野・高社・豊田）で運動会が開催されました。

延徳小学校では短距離走や綱引き、玉入れなどが行われ、縦割り種目の借り人競争では、会場にいた全ての方を巻き込んだ競技が行われ、児童やその参加者は笑顔でグラウンドを駆け回っていました。



まだらおの湯周辺で第36回斑尾ふるさと祭りを開催しました。

当日は山菜の天ぷらやキノコ汁の振る舞い、竹とんぼなどを手作りできる体験コーナー、チョウゲンボウの講座、ニジマスのつかみ取りなどが行われ、多くの来場者でにぎわっていました。

5/25

中野市誕生20周年記念事業
斑尾ふるさと祭り



6/22

安心・安全なまちを目指して
消防団総合技術大会

消防団の消防技術向上と日々の訓練成果を発表する消防団総合技術大会が市防災広場で行われました。

当日は中野消防署員の審査のもと、ポンプ車操法、小型ポンプ操法や応用ポンプ操法のほか、ラッパ吹奏、応急救護訓練が行われ、団員は日頃の訓練の成果を披露しました。



暮らいの 情報掲示板

7・8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

7/19 (土)	■ 中野市誕生20周年記念 市民音楽祭 会 市民会館ソソラホール ※8月30日(土)も開催
7/20 (日)	■ 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ ※8月31日(日)も開催
7/24 (木)	■ ネイチャークラフト展&ワークショップ 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月4日(月)まで
7/25 (金)	■ 立ヶ花人形5代目 西原久美江と立ヶ花人形 会 日本土人形資料館 期 3月1日(日)まで
7/26 (土)	■ 中野市誕生20周年記念 中野ショーンションまつり 会 市街地 ■ フロの日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ ※8月26日(土)も開催
7/27 (日)	■ 中野市誕生20周年記念 音楽講習会(合唱) 会 市民会館ソソラホール ※8月17日(日)も開催 ■ サマーコンサート 会 中山晋平記念館 第一展示室 ■ 旧山田家住宅講座 会 旧山田家住宅
7/30 (水)	■ SUP体験会 会 B&G海洋センター
7/31 (木)	■ 女性活躍推進講座 会 中野地域職業訓練センター

8/3 (日)	■ アルコールインクアート 会 豊田人権センター
8/7 (木)	■ 平和のための信州・戦争展in中野 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月16日(土)まで
8/8 (金)	■ 中野市誕生20周年記念 自由研究&ビアフェス 会 市民会館ソソラホール (主催:信州なかのママ)
8/17 (日)	■ 信州中野・陣屋寄席 会 中野陣屋・県庁記念館
8/20 (水)	■ つながりのクラフト作家四人展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月1日(月)まで
開催中	■ アエリーのシャドーボックス工房教室展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 7月21日(月)祝まで



◀ 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

ご寄付ありがとうございました

問 申 庶務課 (内線400)

藤沢由美子 様 (小館)
琴 3面、付属品 一式
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

アルミ鍋/空気入れ/スティックハンディク
リーナー/寒冷紗/苗用ポリポット/テレビ
ボード/ハンガーラック/梅漬け用かめ/植
木鉢/保温プレート/和ダンス/椅子

無償で譲ってください

ミシン/風呂釜/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/ベ
ニヤ板/冷蔵庫

問 市消費生活センター ☎ (22) 2201

Pick up イベント



男女共同参画セミナー 女性活躍推進講座

カレンダー①

問 申 人権・男女共同参画課 ☎ (26) 2287

▶「パソコン・在宅」をキーワードに、多様な働き方を探り、「在宅」という働き方に迫ります！



日時 7月31日(木) 午後1時30分～3時
会場 中野地域職業訓練センター
講師 アンテナ株式会社 代表取締役 吉井豊^{よし ゆたか}さん
受講料 無料
定員 20人
申し込み ～7月29日(火)／電話・電子申請・FAX (26)2649
※託児希望の方は予約が必要です。



素敵な歌声と演奏にのせて サマーコンサート

カレンダー②

問 申 中山晋平記念館 ☎ (22) 7050

▶「Stand Alone」の「夏の唱歌メドレー」などの有名曲や「ゴンドラの唄」を演奏していただきます



日時 7月27日(日) 午後2時～3時30分
会場 中山晋平記念館 第一展示室
出演 深澤優希^{ふかさわ ゆき}さん(ソプラノ)
山口久里^{やまぐち くり}さん(ピアノ)
料金 一般1,000円、高校生以下500円
※ソフトドリンク付き
定員 100人
申し込み ～7月26日(土)／電話
※未就学児の観覧はできません。



歴史や文化を学ぶ 旧山田家住宅講座

カレンダー③

問 申 旧山田家住宅 ☎ (23) 2955

12代山田荘左衛門がいた当時の時代背景や、旧山田家住宅に残されている資料から、山田荘左衛門が選出された貴族院との関係について解説します。

日時 7月27日(日) 午後2時～3時15分
会場 旧山田家住宅
受講料 300円(観覧料) 定員 20人
申し込み 7月12日(土)～21日(月)／電話



晋平メロディーを歌い継ぐ 第37回中山晋平記念館まつり

PICK UP!

問 申 中山晋平記念館 ☎ (22) 7050

中山晋平記念館で演奏してみませんか。

日時 10月5日(日) 午前9時～午後4時
会場 中山晋平記念館
課題曲 「證城寺の狸囃子」または「ゴンドラの唄」
参加料 個人500円、団体1,000円
定員 20団体
申し込み ～8月9日(土)／FAX・メール



夏のアート体験応援企画 アルコールインクアート教室

カレンダー④

問 申 豊田人権センター ☎ (38) 3522

日時 8月3日(日) 午前10時～11時30分
会場 豊田人権センター
講師 アルコールインクアーティスト haru^{はる}さん、peony petal^{ピーニー ペタル}*さん
参加料 額縁付き作品1,000円、ペン立て800円
定員 小学生以上15人(小学生は保護者同伴)
持ち物 エプロンもしくは汚れてもいい服装
申し込み 電話

▶子どもから大人まで、アルコールインクアートの体験を楽しめます



お知らせ



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に在学中の方（通信制・通信教育を除く）に無利息の奨学金を貸与します。

対象 本人または本人と生計を一にする方が市内に引き続き1年以上居住していること、経済的理由により就学が困難であること、他の団体から別に学資の貸与を受けていないことなどを満たす方

定員 7人

申込方法 願書などの必要書類を学校教育課へ郵送または窓口に出

申込期限 9月25日（木）（必着）

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



選挙管理委員および補充員が決まりました

問 選挙管理委員会事務局（内線324）

任期満了に伴い、市議会において次の方々が選挙管理委員および補充員に選出され、6月23日の選

挙管理委員会臨時会にて委員長および職務代理者が決まりました。任期は4年間です。

委員長 傳田武彦（小館）

委員長職務代理者 高橋康人（三ツ和）

委員 永江文樹（永江）、和田英俊（岩井）

補充員 月岡篤志（岩船）、小島佐和子（中央）、田中純夫（深沢）、町田茂（小田中）

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



福祉医療費給付金制度

問 福祉課（内線276）

福祉医療費給付金は、高校生までの子どもや心身障がい者、ひとり親家庭の方を対象に、医療費の自己負担額の全部または一部を給付する制度です。

一部所得制限があり、給付を受けるためには受給者証の交付申請が必要となります。医療機関などを受診する場合はその都度、受給者証を提示してください。

心身障がい者の方およびひとり親家庭の方で、すでに福祉医療費受給者証をお持ちの方には、7月末までに新しい受給者証が送付さ

れますのでご確認ください。
なお、保険者を変更した場合は市役所で必ず変更手続きを行ってください。



いよいよ発売 サマージャンボ宝くじ

問（公財）長野県市町村振興協会
☎ 026(234)3611

宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。県内の宝くじ売り場で購入いただくと、収益が長野県に配分されます。

発売期間 7月11日（金）～8月11日（祝）

抽選日 8月21日（木）



障がい者施設などからの物品などの調達

問 福祉課（内線295）

「国等による障がい者就労施設等からの物品等の調達の推進等に関する法律」に基づき、障がい者就労施設などからの物品調達を行っています。

2024年度の実績は、市公式ホームページをご覧ください。



信濃中野税務署からの
重要なお知らせ

問 信濃中野税務署

☎ 0269(22)3151

7月10日から申告書などの提出
先が変わります。

郵便番号 385-8622

宛先 関東信越国税局業務セン
ター佐久分室

※納税証明書の交付、現金による
納付、窓口での相談(事前予約制)
は従来どおり対応します。詳し
くは信濃中野税務署へお問い合
わせください。

第3次中野市総合計画
基本構想(素案)への
意見募集

問 企画財政課(内線216)

2026年度から8年間のまち
づくりの方向性や目指すべき都市
像などを定めた「基本構想」の素
案を公開し、広く市民の皆さまか
らの意見を募集します。

公開日 7月14日(月)

募集期間

7月14日(月)～8月7日(木)

※提出方法など詳しくは、市公式
ホームページをこ
覧ください。

市公式HP



後期高齢者 歯科口腔健診を受けましょう

問 市民課(内線304)
県後期高齢者医療広域連合
☎ 026(229)5320

ささいなお口の不調を放置すると、食べられる食品が減って低栄養状態になるこ
とがあります。また、高齢になるとむせこんだり、のどにつかえたりすることも多く、
誤嚥性肺炎になることもあります。健康づくりのために、この機会に受診しましょう。

広域連合
HP



◎期間 12月30日(火)まで ◎受診料 無料

対象者

- ・ 1944年4月1日～45年3月31日生まれの被保険者
- ・ 1945年4月1日～49年3月31日生まれの被保険者のうち、直近で生
活習慣病に係る受診歴があり、2024年度中に歯科医療の受診が無かつ
た方
- ・ 1949年4月1日～50年3月31日生まれの被保険者

※対象医療機関や予約方法など詳しくは、6月下旬に対象者の方へ送付した案内
通知または県後期高齢者医療広域連合ホームページをご覧ください。

新設 拡充 補助金 PICK UP!



2025年度に新設・拡充した補助金などの中から主なものを紹介します！

新設

No.	名称	対象	担当課
1	各区DX推進サポーター配置交付金	区のDX(デジタルトランスフォーメーション)推進を支援する方の配置	企画財政課 (内線217)
2	新生児等検査等の県外受検等費用助成	新生児聴覚検査、新生児マス・スクリーニング検査および1カ月児健康診査を県外の医療機関などにおいて受検・受診した経費	健康づくり課 (内線385)
3	高齢者安心らいふエアコン補助金	熱中症などの予防のため、居宅に家庭用エアコンを設置していない高齢者世帯が新たにエアコンを購入し設置する際の経費	高齢者支援課 (内線243)
4	婚活・恋活アプリ等利用補助金	一定の要件を満たすインターネットマッチングサービスを利用された方	子育て課 (内線356、362)
5	ファミリー・サポート利用料助成金	ファミリー・サポート・センターを通じて児童の預かりなどの援助を受けたひとり親家庭や低所得世帯の方	
6	ファミリー・サポート相互援助活動補助金	ファミリー・サポート・センターを通じて児童の預かりなどの援助を行った方	
7	スポーツ及び文化芸術に係る全国大会等出場者激励金	全国大会または国際大会に出場する個人または団体	文化スポーツ振興課 (内線364)
8	農業王国発展加速化事業補助金	園芸用施設の整備に係る生産資材購入に要する経費	農業振興課 (内線250)
9	創業支援資金利子補給金	創業支援資金の融資を受けた創業者	商工観光課 (内線256、258、373)
10	奨学金返還支援事業補助金	市内に本店などがある企業などに就職して奨学金の返還を行う方(市内に住所があり、5年以上定住する意思があるなどの条件あり)	
11	ふるさと納税返礼品開発等支援事業補助金	ふるさと納税返礼品協力事業者が行うふるさと納税返礼品の開発などに要する経費	
12	市外通学者等学校給食費助成金	市外の小中学校などに通学する児童生徒がいる家庭	学校教育課 (内線418)

拡充

No.	名称	拡充ポイント	担当課
1	身体障がい者用自動車改造等補助金	介助用の自動車にも助成拡大	福祉課 (内線307)
2	結婚新生活支援事業補助金	30代世帯の限度額を増額するとともに、住居取得・リフォームを市内事業者により行った場合に限度額を加算	子育て課 (内線356)
3	一時預かり事業利用料助成金	リフレッシュ保育利用のみではなく、臨時保育と緊急保育にも助成拡大	保育課 (内線293)
4	新規就農者支援事業補助金	退職就農者の転入者の機械取得にかかる補助上限額を100万円に増額	農業振興課 (内線250)
5	U・I・Jターン就業・創業移住支援事業補助金	三大都市圏から移住した方への補助額を東京23区から移住した方と同額に拡充	商工観光課 (内線256)
6	空き家活用等事業補助金	転入要件の年数見直し	都市建設課 (内線358)
7	住宅防災・衛生機能向上事業補助金	市内業者に工事を依頼した場合に5万円を加算	



第十二回 特別弔慰金のご案内

問 申 福祉課(内線276)

戦没者などの遺族に対し、国として改めて弔意を表するため、特別弔慰金が支給されます。

支給内容

27万5千円(5年償還の記名国債)

請求期間

2028年3月31日(金)まで

支給対象

戦没者などの死亡当時のご遺族

※4月1日において、恩給法による公務扶助料・特例扶助料、援護法による遺族年金・遺族給与

資源物の日曜回収

日時 7月27日(日) 午前10時～午後1時

会場 ツルヤー一本店

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】

8月24日(日) ホームプラザナフコ信州中野店

資源物の特別回収

日時 7月20日(日) 午前9時～正午

会場 浜津ヶ池公園駐車場

回収品目

陶磁器(無料)
自家用車用廃タイヤ(1本250円)

★事業(農業を含む)で生じた廃タイヤは回収しません。

★回収できないと判断されたものはお持ち帰りください。

★前夜・早朝など指定時間以外の持ち込みは禁止です。

★市外からの持ち込みは固くお断りします。

問 生活環境課 ☎(22)2111(内線245)

金などを受ける方がいない場合は、次の順位によりご遺族お一人に支給されます。

① 4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を獲得した方

② 戦没者などの子(戦没者などの死亡時に胎児であった方も含む)

③ 戦没者などの父母、孫、祖父母、兄弟姉妹

④ 右記以外の戦没者などの三親等内の親族

※前回受給者へは別途通知いたします。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



募集



市営住宅入居者

問 申 都市建設課(内線273)

9月までに空きができた住宅への補充入居者を募集し、公開抽選により決定します。

抽選日時

7月30日(水)
午後1時30分

抽選会場

会議室21

抽選方法

公開抽選で順位を決定

申込期限

7月14日(月)

市公式HP



ペットストープなど 購入補助金

問 申 農業振興課(内線251)

対象者 市内に住所または事業所を有し、市税の滞納がない方

補助率 ペットストープなどの

購入経費の2分の1(限度額10万円)

募集人数 1人(応募者多数の場合、抽選により決定)

申込期限 7月31日(木)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 8月5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)

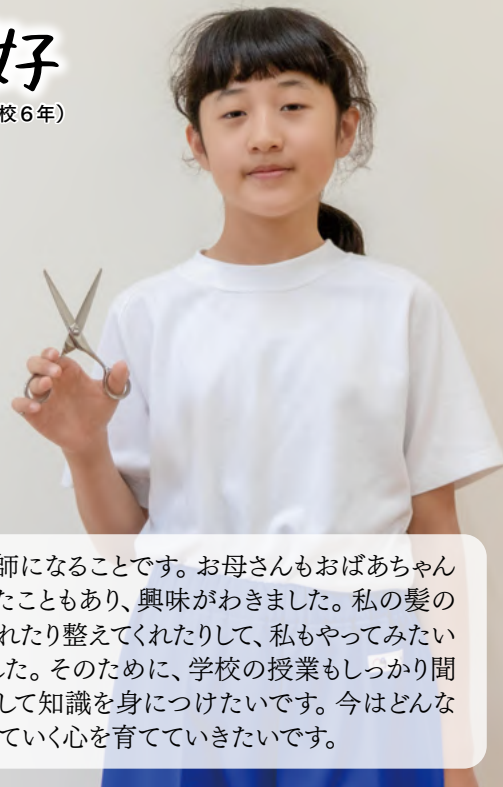
- 中野市小・中学生
スポーツ活動事業補助金
問 文化スポーツ振興課(内線364)
- 対象 部活動を除く市内のスポーツ団体で、大会参加費、スポーツ活動保険料および団体が大会・練習などに使用する機械・器具購入費などにかかる経費の2分の1以内
- 補助上限
- ・大会参加費およびスポーツ活動保険料は市内小・中学生1人につき1万円まで
 - ・機械・器具購入費は1団体につき3万円まで

美容師になりたい

高野 好

(たかの この・豊田小学校6年)

夢
No.239



私の夢は、美容師になることです。お母さんもおばあちゃんも昔は美容師だったこともあり、興味がわきました。私の髪の毛をいつも切ってくれたり整えてくれたりして、私もやってみたいと思うようになりました。そのために、学校の授業もしっかり聞いて、たくさん勉強して知識を身につけたいです。今はどんなことにも全力でやっていく心を育てていきたいです。

- 募集区分
- ① 自衛官候補生
 - ② 一般曹候補生
 - ③ 海上・航空自衛隊航空学生
- 受付期間
- ① ② 9月2日(火)まで
 - ③ 8月29日(金)まで
- 受験資格
- ① ② 18歳以上33歳未満の方
 - ③ 高卒(見込みを含む)／海上は23歳未満の者、航空は24歳未満の方
- ※試験日など詳しくは、自衛隊長野地方協力本部ホームページをご覧ください。



防衛省から
自衛官候補生等の募集

問 自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所

☎ 026(235)6026

交付回数 1団体につき1回限り
申請期限 3月31日(火)
※団体の活動実態を確認するため、規約などの提出を求める場合があります。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



年金

年金お役立ち情報 ～免除制度をご存知ですか～

経済的な理由により支払いが難しいときは保険料の免除・納付猶予制度をご検討ください。ご利用には申請が必要です。本年度分（7月分から6月分まで）の申請は7月から受付を開始します。

- ・本人、配偶者および世帯主の前年の所得に応じて審査があります。
- ・免除や猶予が承認されると、将来受給できる老齢基礎年金が減額されますが、10年以内であれば保険料の追納により満額に近づけることができます。
- ・未納の場合、万一の際に障害年金や遺族年金を受け取れないことがあります。



問 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

新庁舎建設中で面接官の声が聞こえず、3回聞き直したときに「落ちたな...」と思ったこと。百人一首の「ゆらのとを」を暗唱して拍手をもらえたこと。8年前を思い出しながら撮ってもらいました。自然に笑うコツを誰か教えてください。（佐藤）



トラブル事例

172

警察を名乗る電話に注意

警察を名乗る電話があり「あなたの銀行口座が資金洗浄に使われている。すでに逮捕した犯人があなたと共謀していると言っている。ビデオ通話なら出頭せずに済む。」などと言われて、ビデオ通話に誘導され、警察手帳を見せられた。その後、個人情報聞き出され「資産を保護する。」などと言ってお金を振り込むように要求された。



アドバイス



警察署で使われることの多い下4桁が「0110」の電話番号を表示したり、ビデオ通話に誘導し偽の警察手帳や逮捕状を見せたりして消費者を信用させ、個人情報を聞き出したり、捜査の一環として金銭を振り込ませたりする手口です。

警察がビデオ通話などで連絡を取ることはありません。簡単に信用せず、絶対に個人情報を伝えないでください。

警察からと思われる番号でも、所属や担当者名などを聞いた上で電話を切り、相手方から教示された番号には折り返さず、警察署の連絡先を自分で調べた上で相談しましょう。

問 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
中野警察署 ☎(26)0110
警察相談専用電話 #9110

行政相談	①期日 7月10日(休) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎 第4会議室 ②期日 8月12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（8月は4日(月)のみ実施） 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

豊田公民館 ☎ (38) 2922

チャレンジ子ども教室
夏休み子ども教室

日時 7月29日(火) 午前9時～午後2時30分

内容 勉強、工作、レクリエーションなど
※昼食は公民館で用意します。

講師 教師OB、豊田農産物加工施設利用組合、中野市スポーツ推進委員

定員 小学生30人 材料費 100円

持ち物 夏休みの宿題、筆記用具、ハサミ、飲み物、運動ができる靴

申し込み 7月18日(金) 正午まで



チャレンジ子ども教室

ふわふわラベンダーボールを作ろう
～カラフルなお魚と白あざらし～

日時 7月31日(木) 午前9時30分～正午

内容 子どもから大人まで楽しめるふわふわラベンダーボールでマスコットを作ります。

講師 ふわふわラベンダーボールインストラクター 滝沢佳子さん

定員 15人(小学3年生以下は保護者同伴) 材料費 500円

持ち物 飲み物、持ち帰り用の袋 申し込み 7月10日(木) 午前9時～22日(火) 正午



西部公民館 ☎ (23) 1024

夏休み！図書館と多目的ホールを開放します

期間 7月22日(火)～8月21日(木)の平日 時間 午前9時～午後4時

内容 勉強したり、本を読んだり、多目的ホールで運動しましょう。

対象 小中学生と保護者 持ち物 多目的ホールを使用する場合は運動靴

はじめての太極拳

期日 8月21日、9月4日、18日、25日(全4回 毎回木曜日)

時間 午前10時～11時30分

内容 老若男女どなたでも体に負担なく動けます。まずは基本の姿勢と手順から始めてみましょう。

講師 公認太極拳A級指導員
山崎ちよ子さん

定員 15人

持ち物 上履き、飲み物、動きやすい服装

申し込み 7月15日(火) 午前9時～

子ども教室

夏休みエンジョイ！ダンス

期日 8月19日(火)

時間 【小学校低学年の部】 午前9時30分～10時30分

【小学校高学年、中学生の部】 午前11時～正午

内容 踊って楽しむ！覚えて楽しむ！みんなでダンスして夏を楽しもう！

講師 A・I(中山愛)さん 定員 小中学生20人

持ち物 上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装 申し込み 7月11日(金) 午前9時～

子ども教室

知育で楽しく遊ぼう

日時 ① 7月24日(木) 午前9時30分～11時30分

② 7月31日(木) 午前10時～11時

内容 ①新聞紙でハンバーガーを作ってみよう

②多言語に音から楽しく触れてみよう

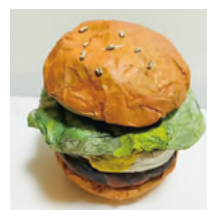
講師 ①新聞工作作家 佐藤いずみさん

②ヒップファミリークラブ 三石有花さん

定員 小中学生20人(小学3年生以下は保護者同伴)

持ち物 お好みの色のカラー新聞紙(①のみ)、飲み物

申し込み 7月10日(木) 午前9時～



公民館HP



「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

トンちゃんの理科実験工作

日時 8月3日(日) 午前10時～11時30分
内容 楽しい理科の実験や工作をします。
講師 子育て課 放課後子ども総合プラン指導員 頓所
定員 小学生30人(3年生以下は保護者同伴)
材料費 200円
申し込み 7月10日(木) 午前9時～

郷土に伝わる味 おやき作り

日時 8月6日(水) 午前9時30分～正午
内容 郷土食のおやきを作ります。
講師 中野市食生活改善推進協議会
定員 20人 **材料費** 350円
持ち物 マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル
申し込み 7月10日(木) 午前9時～

My コカリナを作ろう！

日時 7月25日(金) 午前10時～正午
内容 木の笛「コカリナ」を作ってみましょう。
講師 日本コカリナ協会 山本朝子さん、北澤美紗さん
定員 小学生15人(3年生以下は保護者同伴)
材料費 1,500円

親子切り絵教室

日時 7月30日(水) 午前10時～正午
内容 親子で切り絵の作品を作ります。
講師 中野きりえの会
定員 小学生と保護者20人(4年生以上は子どもだけの参加も可)



子ども美術教室 空き箱アートづくり

日時 8月1日(金) 午後1時30分～3時30分
内容 ジオラマのように箱の中に自分の世界を作りましょう。
講師 アイコ美術工芸社 相子靖子さん
定員 小学生15人(3年生以下は保護者同伴)
材料費 1,000円
申し込み 7月10日(木) 午前9時～

ギャラリー展示 中野きりえの会、木彫りを楽しむ会

展示内容 切り絵、木彫り作品
期間 7月31日(木)まで(予定)

夏休み！図書館と体育館を開放します

期間 7月28日(月)～8月22日(金)の平日 **時間** 午前9時～午後4時
内容 図書館で本を読んだり、体育館で運動しよう。
対象 小中学生と保護者 **持ち物** 体育館を使用する場合は運動靴

ヨガ&瞑想

期日 7月25日、8月8日、22日(全3回 毎回金曜日)
時間 午後7時～8時30分
内容 ヨガと瞑想で心と体をリフレッシュしましょう。
講師 Yogaインストラクター 鈴木美喜さん **定員** 10人
持ち物 飲み物、ヨガマット、タオルまたはブランケット
申し込み 7月11日(金) 午前9時～

夏休みこども教室

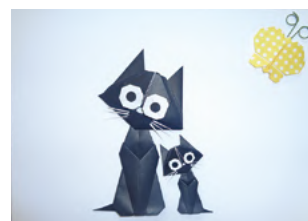
はすむシャボン玉とスライムにチャレンジ！

日時 8月5日(火) 午前10時～正午
内容 公民館で簡単実験にチャレンジ！
講師 塚田秀人さん、荻原保儀さん
対象 小中学生(小学3年生以下は保護者同伴)
申し込み 不要

夏休みこども教室

おりがみでクロネコ

日時 7月30日(水) 午後1時30分～3時30分
内容 かわいいネコの親子を折り紙で作ってみよう！
講師 村田千恵さん
定員 小学生10人(3年生以下は保護者同伴)
材料費 200円
申し込み 7月14日(月) 午前9時～



▶こわいはなしのおはなし会

怖い話の絵本の読み聞かせや紙芝居の上演をします。

日時 8月1日(金)

①午前10時30分～

②午後2時～

定員 各15人(未就学児は要相談)

申込方法 当日先着順

▶夏休みスペシャル あんぱんと遊ぼう

あんぱんに絵を描いたり、パン食い競争をします。

日時 8月3日(日) 午前10時～正午

講師 佐藤清美さん

材料費 500円

持ち物 エプロン、手拭きタオル

申込期限 7月17日(木)～24日(木)

※定員になり次第締め切ります。

図書館だより

Nakano City Library Information



開館時間(休館:月曜日、毎月最終金曜日)

●平日 午前9時～午後8時
(試行延長中)

●土・日・祝日 午前9時～午後5時

市立図書館 ☎ (26) 5841

市立図書館



0～3歳の おはなし会

図書館職員による読み聞かせ会。
読む絵本は毎回4冊程度です。



期日 7月10日、17日、24日、
31日

(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分

※24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

海よりもまだ深く

上映日時 7月16日(水) 午前10時～

恐竜大研究

上映日時 7月20日(日) 午後2時～

裸の大將放浪記～山下清物語～

上映日時 8月6日(水) 午前10時～

※都合により上映日、上映作品を変更する場合があります。

今月の新着図書



明朝体の教室

著/鳥海修
Book & Design

本や新聞などの本文に利用されている「明朝体」。誰もが目にしたことのあるこの文字についての歴史から作り方まで、書体デザインの第一人者が解説している。



宇宙人のための
せんりゅう入門

著/暮田真名
左右社

Z世代の川柳人が書いた現代川柳の入門書。川柳とは何か、どうやって作るのか、句会のやり方など、川柳について、宇宙人との対話形式で書かれている。

月とアマリリス
(町田そのこ)

目には目を
(新川帆立)

人生劇場
(桜木紫乃)

天狼
(今野敏)

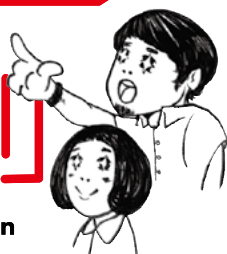
亡霊の鳥
(阿部智里)

注文に時間がかかるカフェ
(大平一枝)

最高の介護
(田口真子)

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！

歴史

テーマ展示 南大原遺跡と栗林遺跡 ～弥生時代の中心？～



県内で数件しかない石製指輪(栗林遺跡出土)

当館が保管する南大原遺跡と栗林遺跡の出土品を展示します。

国土交通省による遊水地整備事業に伴って県埋蔵文化財センターが調査している上今井の南大原遺跡ですが、調査の歴史は豊田村時代にさかのぼります。20年前の合併で、調査資料は中野市に受け継がれました。また、旧千曲川(古川)を挟んで南大原遺跡と向き合う栗林遺跡も戦前から知られた遺跡ですが、市教育委員会によって10回を超える調査が行われています。

これらの調査資料は、近年の調査成果と合わせて見直せば、中野市域の歴史を考える新たな手がかりになるでしょう。

期 間 7月5日(土)～9月21日(日)

場 所 常設展示室(柳沢展示室前)

歴史

ミニ展示 ガラス乾板写真と民具展 ～辰之のふるさと・豊田の風景～



穴田消防組集合写真(大正末～昭和初期頃)

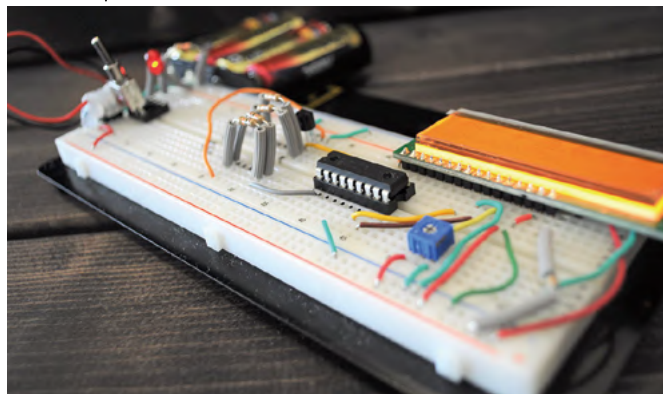
豊田地区で撮影されたガラス乾板写真を調査し、そこに写る民具などの関連資料とともに写真の展示を行います。

期 間 7月25日(金)～11月23日(日)

場 所 エントランス

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びます。全3回ご参加ください。

日 時 8月6日(水)～8日(金)

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)※要予約

材料費 ①【初級】2,900円

②【中級】2,000円 【上級】1,350円

申込期間 7月12日(土)～28日(月)

持ち物 USBメモリー(1GB以上)、単三乾電池4本、ノートパソコン(持参可能な方)

★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～
水曜プラネ	【ママ＆ベビーTime】 ヤドカリくん、まんげつのひみつきち	【ゆったり癒しTime】 ヒーリングプラネタリウム	【がっつり天文Time】 太陽 私たちの母なる星
土曜日	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～	ヤドカリくん、ほしをみに	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さま～	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～
祝日 7月21日(月祝)	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～	ナナとハチ ～ちきゅうに落ちてきたネコのものがたり～	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.128

広報なかの

7月号

中野市役所

☎ 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7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



1 ライブハウスでのステージ出演の様子



2 大の抹茶好き。抹茶への愛をつづった楽曲も

あなたにとっての大切に、 気づくきっかけを歌いたい

シンガーソングライター

Couji

コウジ 中野市出身。自らの感性でオリジナル曲を
作詞作曲し、演奏もするシンガーソングライター。主
な演奏スタイルはアコースティックギター弾き語り。
数々のステージに出演するほか、自身でもライブイ
ベントを企画。「2025信州なかのバラまつり」でも
歌声を披露した。



撮影：写真家クロ

音

「音楽を自分で演奏してみたいと興味を持つ
たきっかけは、中学3年生の受験期にラジ
オから流れるバンドの曲を聴いてから。た
またま父のアコースティックギターが家にあったの
で弾いてみました。」

一本木公園で開催された信州なかのバラまつり
でも全3回のステージを披露したCoujiさん。
「学生時代はコピーバンドを。就職後もリフレッシュ
のために弾いていましたが、このまま続けるのか悩
み、そこから2年以内になにか進展がなければ音
楽からは離れようと思っていました。」

そんな期限があと半年後に迫る時、当時思い切っ
て通い始めたボーカルレッスンの先生に目標を聞か
れ、「オリジナル曲を作ってライブに出てみたい。先
生からアドバイスをもらって、曲を作り始めて4カ
月後に夢が叶いました。」

この経験によって音楽を続けることに前向きに
なったというCoujiさん。2021年には初の
ミニアルバムをリリースし、長野市内のライブハウス
のイベントには活動を始めてからの6年間ほぼ毎
月出演。自身の楽曲を演奏するバンド「Cから始
まる」ではギターボーカルを務める。

特に思い入れのある2曲を紹介してもらった。

「初めて作った『風の表情』は四季の美しさを歌っ
た曲です。改めて歌詞を見直してみると、当時諦
めることも考えていた音楽を通じてだったからこ
そ、自分の人生観が反映された、生命力を感じる
楽曲のように思います。『8%』はお酒をモチーフ
にした曲です。『息抜き』や『自分らしさ』によつて
日常が少しでも軽くなるように。そんな願いが込
められています。何度も聴き直すことで感じる歌
詞の奥深さも自分の強みかなと思っています。」

自身の繊細な部分を励ますように書いた歌詞が、
いつかの自分と同じように悩んでいる人の背中を
押せたらと語るCoujiさんに、今後の目標を
聞いた。

「いままで培った経験を社会的な面へ反映させたい
です。具体的には、自治体や企業などが主催す
る公の場での音楽活動を広げていく。バラまつりへ
の出演はとてもいいきっかけになりました。また、
ボーカルやギターレッスンの講師にも挑戦したいです。
これまでの活動は人に恵まれていたから実現でき
ました。今度は自分が、次の世代の人たちにとつ
て良い影響を与えられる存在になりたいです。」



信州なかのちゃん・よるナカノちゃん
ドラレコステッカー

2名様

ラッピング公用車にも！

ドライブレコーダー搭載車
カメラ●録画中

ドライブレコーダー搭載車
カメラ●録画中



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。

※種類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 7月25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



応募フオーム