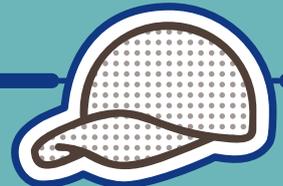
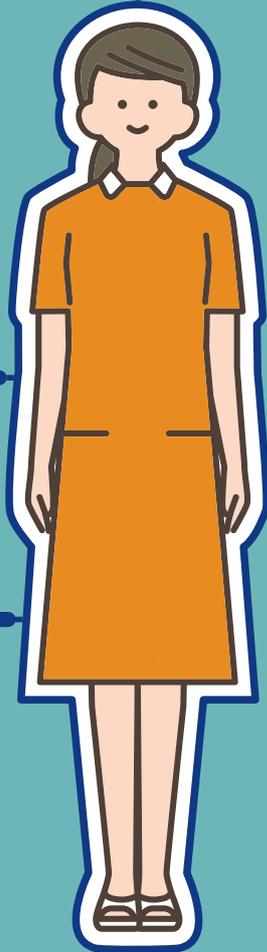
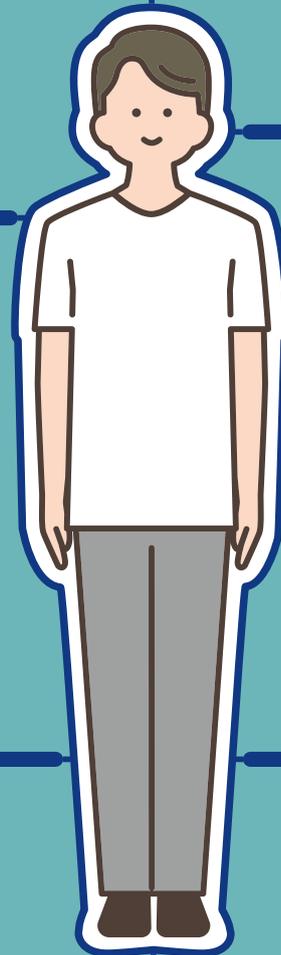
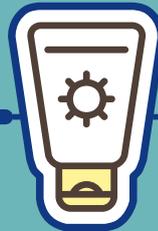


なかの8

No.245



HAT



特集
暑い夏こそ健康に

FAN





住宅用火災警報器

取り付けは義務化か？

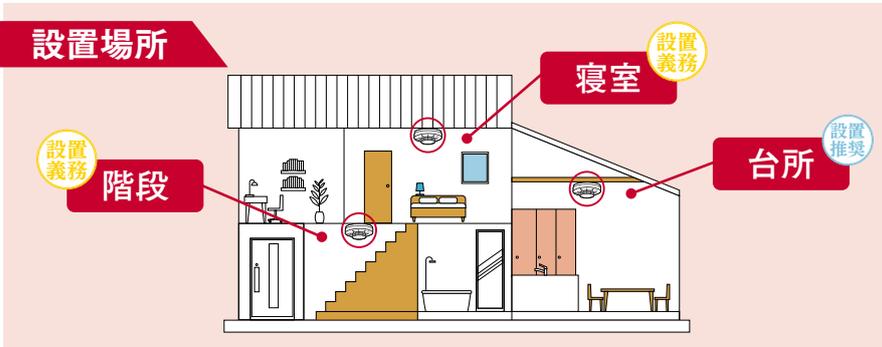
火災による死亡一。その約6割が**逃げ遅れ**によるものです。
住宅用火災警報器は火災をいち早く知らせしてくれる命のアラーム。
 自分や家族を守るために必ず設置しましょう。



実は…
法律で義務化されています

2011年に消防法が改正され、全ての住宅に設置が義務付けられています。

設置場所



点検・交換も忘れずに！

定期的に作動確認を行い、設置後は**10年**を目安に交換しましょう。



問 中野消防署 ☎(23)0119

人口の動き

人口: 40,123人 (-26)
 男: 19,489人 (-12)
 女: 20,634人 (-14)
 世帯数: 16,330戸 (+10)

【2025年7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



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。



○令和7年9月定例会の会期日程
 9月2日(火)～25日(木)
 ○市政一般質問
 9月9日(火)、10日(水)、11日(木)

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 暑い夏こそ健康に	
08	婚活、はじめませんか？	
10	Live119実証実験を開始します/ 平野・高丘さつきこども園が完成しました	
11	道路緊急ダイヤル#9910/ 在宅ワーカー IT人材養成コース	
12	第49回中野シヨンシヨンまつり	
14	生き生き!健康メモ/保健だより	
15	戸籍のフリガナ確認通知/ 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	



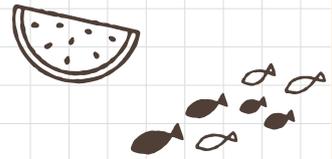
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

中野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



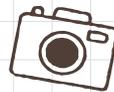
おわび

広報なかの2025年7月号29ページ「文化なかの」に掲載した講師名(ふりがな)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】「Myコカリナを作ろう！」 講師 **山本朝子**さん



特集

暑い夏こそ健康に

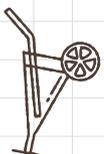


気温や湿度が高くなるこの時期は、熱中症の発症リスクも高まります。

熱中症は熱によって起きるさまざまな体の不調のことをい、暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れたりすることで発症します。

特に子どもや高齢者に多く、全国的に死者数も増加。熱中症は侮ってはいけない身近な病気です。

一人一人が適切な予防方法を身に付けて実践し、みんなで元気に暑い夏を乗り越えましょう。



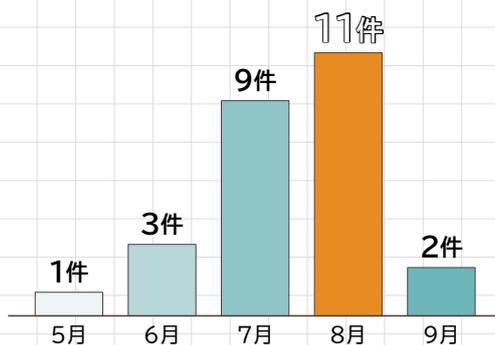
熱中症になった場合は、まず風通しの良い日陰やクーラーが効いている部屋など涼しい場所に避難しましょう。

最初の処置が肝心！

2024年、まだ体が暑さに慣れていない5月から発生し、徐々に件数が増え、8月は11件に上りました。農作業や草取り、建設作業など屋外での作業中に発生しているほか、高齢者がエアコンを使用していない屋内でぐったりしているところを発見された事例もありました。

中野市の発生状況

■熱中症による救急搬送件数(月別)
(2024年5～9月 中野市)

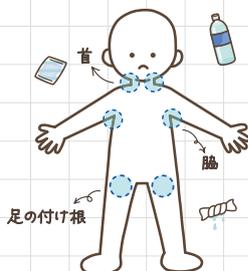


熱中症の症状と重症度分類

重症度	症状
I度	<ul style="list-style-type: none"> めまい、立ちくらみ 手足のしびれ こむら返り 気分が悪い、意識がぼーっとする
II度	<ul style="list-style-type: none"> 頭がガンガンする(頭痛) 吐き気がする、吐いた 体がだるい(倦怠感) 集中力や判断力が低下
III度	<ul style="list-style-type: none"> 意識障害(受け答えや会話がおかしい、呼びかけに答ええないなど意識がない) 体が引きつる(けいれん) 運動障害(普段どおりに歩けない) 体が熱い

次に、脱衣と冷却です。上着を脱ぎ、きついベルトやネクタイ、下着を緩めて風通しを良くします。保冷剤やぬらしたタオルなどで体を冷やし、水分を自分で飲める場合は、できるだけ冷たい経口補水液などを飲み、十分に休憩を取りましょう。意識がはっきりしない場合や、吐き気やおう吐が見られた場合は、水分が気道に流れ込む可能性があるため無理に飲もうとせず、すぐに救急車を呼び、医療機関を受診しましょう。

冷やす場所



太い静脈がある部分に、

- 保冷剤
- 冷えたペットボトル(タオルでくるむ)
- ぬらしたタオル

などを当てて冷やしましょう。



岳南広域消防本部 中野消防署 青木力杜さん

Interview

緊急・重症時は我慢せず119番を

実際に救急搬送した現場で多いのは、エアコンが未設置または使用していない事例です。体調が悪くなってからではなく、室温をこまめにチェックしてエアコンや扇風機を使用するようにしましょう。

吐き気やおう吐の症状がある場合は迷わず救急車を呼んでください。特に、子どもや高齢者は自分で体調の変化に気付きにくく、周りが気付いた時には重症化していることもあります。「休んでいれば治る」「救急車を呼ぶのは気が引ける」などと我慢せず、症状に合わせて適切に行動してください。

日頃の予防が大切

行動の工夫

今の時期は、農作業や庭仕事などついつい頑張ってしまう方も多いのではないのでしょうか。暑い日は決して無理をせず、休むことも大切です。屋外の気温のピークはおよそ午後1〜2時、屋内は午後2〜3時と言われています。ピーク時には涼しい場所に避難し、休憩しましょう。

衣服の工夫

夏は熱がこもりにくい服装を心がけましょう。締め付けが少なく、襟元や袖口が広く空いている服を選ぶと、服と体の間に風が通りやすくなり、涼しく過ごせます。また、素材選びも重要です。綿や麻など、吸水性・速乾性に優れた素材を選ぶと、汗を素早く吸収・蒸発させ、体温の上昇を防ぐことができます。日傘や帽子を使い、日差しを避けることも大切です。帽子は時々脱いで、汗を蒸発させましょう。

熱中症は命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活における予防は、脱水を防ぐことと暑さを避けることが基本です。

こまめに水分補給を

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかいています。「喉が渴いた」と感じる時には、すでに脱水が始まっています。起床後や出かける前、入浴前後など、喉が渴く前に意識してこまめに水分を補給することが大切です。

日常生活で飲料として摂取すべき水分は、1日当たり1.2リットルが目安とされています。

通常の水分補給は水やお茶で十分ですが、運動前や屋外での作業の前には、ミネラルが含まれるスポーツ飲料も上手に取り入れてみましょう。逆に、コーヒーなどカフェインが多く含まれるものや、お酒は水分補給には適していません。いずれも利尿作用があるため注意が必要です。

高齢者が脱水症になりやすい理由

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少なく、体の老廃物を排出する際にもたくさんの水分を必要とします。

また、加齢により暑さや喉の渴きに対する感覚が鈍くなることで脱水症状になりやすいため、生活の節目でこまめな水分補給を意識しましょう。

目安は1日8回以上

＝コップ1杯
(150～180ml)



水筒を持ち歩くなど工夫してみましょう!

暑さに強い体づくり

暑さに慣れていないとうまく汗をかくことができず、熱中症になりやすくなります。まずは、朝や夕方方の涼しい時間帯に無理をしない範囲で体を動かす習慣を付けましょう。十分な睡眠や食事をきちんと取ることも重要です。寝る時はエアコンや扇風機を活用し、しっかりと休養できるような環境を整えましょう。また、暑さで食欲が湧かず食事を抜いてはいませんか？ 欠食の習慣化は栄養不足に陥る可能性があります。高齢者の夏痩せ・夏バテは要注意。高齢者の低栄養は要介護の発生率が高くなります。

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事が大切なのはもちろんですが、夏は夏バテ対策として、疲労回復が期待できるビタミンB₁が多く含まれる食材も取り入れながら、1日3食きちんと食べましょう。

ビタミンB₁を多く含む食材

豚肉・ウナギ・玄米・ナッツ類・大豆・カリフラワー・モロヘイヤ・キノコ類 など

NEXT

おすすめレシピを紹介!

学校給食からの
おすすめ

豚肉とキムチの炒め物

ビタミンB₁が豊富な豚肉と、
食欲増進効果のあるカプサイシンが含まれる
キムチを使ったがっつりメニュー！

エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
91kcal **6.4g** **3.5g** **0.8g**
※1人分当たり

材料(4人分)

豚こま切れ肉	100g
A	
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
ニンジン	1/3本(50g)
タケノコ水煮	30g
ぶなしめじ	1/4株(50g)
小松菜	50g
緑豆春雨(乾燥)	25g
ごま油	小さじ1
おろしニンニク	小さじ1/3
おろしショウガ	小さじ1/3
白菜キムチ	50g
B	
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2

ひとくちメモ

量は各家庭に合わせて調節してください

キムチの塩味によって味の濃さが変わるため、味見をしながら調味料で調整してくださいね

今日の献立



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・トックスープ
- ・豚肉とキムチの炒め物
- ・大根と水菜のサラダ



作り方

- ① 食べやすい大きさにカットした豚肉をAに15分ほど漬けて下味を付ける。
- ② ニンジンとタケノコは短冊切りにする。ぶなしめじは石づきを取り除き、小房に分ける。小松菜は2cmの長さに切る。
- ③ 春雨は熱湯でゆでて戻し、水気を切って半分の長さに切る。
- ④ フライパンを熱し、ごま油、おろしニンニク、おろしショウガを入れ、豚肉を加えて炒める。ニンジン、タケノコ、ぶなしめじも加えて炒め、火が通ったら白菜キムチ、Bを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に春雨を加えて炒め、なじんだら小松菜を加え、味を調べて仕上げる。

夏こそ豚肉！



豚肉には糖質をエネルギーに変えるはたらきのあるビタミンB₁がたくさん含まれています。ビタミンB₁には疲労回復効果もあり、暑さで疲れやすい今の時期には積極的に摂取したい栄養素のひとつです。

また、体を作る元になるたんぱく質も豊富。さっぱりとしたものや、喉越しの良い麺類に偏りがちですが、一食一品はたんぱく質を意識したメニューを取り入れましょう！

夏の定番

野菜たっぷりドライカレー

暑さで食欲が落ちるこの季節に、スパイスの香りがふわっと広がる野菜カレーを。豚肉のビタミンBもプラスして、おいしく、元気に夏を乗り越えましょう。

エネルギー **288** kcal たんぱく質 **13.8** g 脂質 **15.9** g 食塩相当量 **2.1** g

※1人分当たり

材料(4人分)

- 豚ひき肉……………320g
- ズッキーニ……………1/2本(60g)
- レンコン……………中6cm(80g)
- 玉ネギ……………1個(200g)
- ニンジン……………中1本(80g)
- 干しシイタケ……………2枚(2g)
- ミニトマト……………4個(50g)
- おろしニンニク……………小さじ2
- おろしショウガ……………小さじ2
- 油……………大さじ1
- ドライカレーの素(市販)……………50g

ひとくちメモ

粗みじん切りの野菜で噛み応えアップ!オーラルフレイル予防に! お子さんや辛味が苦手な方は甘口のルーを使ってくださいね

教えてくれたのは…

中野市食生活改善推進協議会(通称:食改さん)

スローガン

私たちの健康は私たちの手で
～のぼそ健康寿命 つなごう郷土の食～



会長 小林みどりさん

主な活動

- ① バランスの良い食生活の普及
- ② 減塩と野菜摂取量増加のための啓発
- ③ 子どもから高齢者まで各世代に応じた食育の推進
- ④ 地産地消推進のための地元農産物を使用した料理の普及
- ⑤ 郷土食の継承

作り方

- ズッキーニ、レンコンを3～5mmの輪切りにし、中火で熱したフライパンで両面焼いたら取り出す。
- 玉ネギとニンジンを粗みじん切りに、戻した干しシイタケは食べやすい大きさに切る。
- 切った玉ネギとニンジンを耐熱容器に移して、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 熱したフライパンに油を入れて豚ひき肉を炒め、おろしニンニク、おろしショウガを加えてさらに炒める。
- 4に玉ネギとニンジン、シイタケを加えて炒める。
- ある程度野菜に火が通ったら、ドライカレーの素を入れ、水分がなくなるまで炒める。(ダマにならないように水やシイタケの戻し汁を加え、素を煮溶かす。)
- 皿にごはんと6を盛り、レンコン、ズッキーニ、1/4に切ったミニトマトを盛り付けて完成。

減らそう塩分! 増やそう野菜!

適塩調味料でおいしくひくシオたすベジ習慣!



トマトみそ

トマト…250g
みそ……30g

ざく切りにしたトマトとみそを鍋に入れて、弱火～中火で煮詰まるまで加熱する。



02

「婚活アプリ」を活用しよう!～利用料を補助します～

結婚した4分の1のカップルが婚活アプリで出会う時代♡市では特定の認証を受けた婚活アプリの利用料を補助しています。上手に活用して出会いを見つけましょう!

対象者 市内に住所を有する18歳以上の独身者(高校生を除く)

補助金額 支払ったアプリ利用料金の2分の1(上限10,000円)

申し込み アプリ利用料金の支払い後、2026年3月31日(火)までにながの電子申請サービスまたは子育て課に申請書を提出

市公式HP



03

「NAGANO ai MATCH」も活用を!～登録料を補助します～

「NAGANO ai MATCH」は県婚活支援センターが運営するマッチングシステムで、市結婚相談所でも登録ができます。AIや婚活コーディネーター・相談員の支援を受けながら、結婚を希望する登録者の中から自分の希望する条件に合う方を検索できるシステムです。

対象者 市内に住所を有する18歳以上の独身者(高校生を除く)

補助金額 システム登録料(2年間で10,000円)の2分の1(上限5,000円)

申し込み システム登録後、ながの電子申請サービスまたは子育て課に申請書を提出

市公式HP



04

中野市結婚相談所「巡り逢いサポートセンター」

中野市社会福祉協議会内にある公的な相談所で、登録は無料です。結婚に関する相談とながの結婚マッチングシステム「NAGANO ai MATCH」への登録が可能で、県内の相談所に登録している方とのお見合い支援も行っています。

電話 (26)3111

登録料 無料



05

あなたも婚活イベント、開催してみませんか?

市では結婚を希望する独身男女の出会いの機会を提供する婚活イベントを行う方に補助金を交付しています。独身の皆さんの出会いを応援したいとお考えの方、ぜひ婚活イベントを開催してみませんか?

対象経費 講師・司会に係る経費、宣伝広告費、印刷費、消耗品費、郵送料、使用料・借上料(施設、バスなど)

補助金額 対象経費の2分の1(上限50,000円)

申し込み 事前に申請が必要です。詳しくは子育て課へご相談ください。

市公式HP



婚活、はじめませんか？

市は結婚を希望する皆さんの婚活を応援しています。
婚活は早めにスタートすることが効果的だと言われています。
婚活セミナーやイベントに参加したり、婚活アプリや支援制度などを上手に活用し、素敵な出会いを見つけましょう。

市公式HP



参加料
無料

01 まずは「婚活セミナー・交流イベント」に参加を！

婚活セミナー 期日 9月14日(日) 会場 市役所 多目的サロンホール

男性向け「コーディネート講座」 時間 午前10時～11時30分

おしゃれなスーツ店のオーナーの山極千宏やまぎわちひろさんが第一印象を高める服選びのコツと着こなしのポイントを伝授。体型や雰囲気に合わせて選び方や小物のコーディネートなど自分らしい着こなしのテクニックが習得できます。婚活に役立つコミュニケーション講座もあり、初対面でも自然に会話を楽しむコツをお伝えします。

女性向け「メイク講座」 時間 午後1時30分～3時

ブライダル専門メイクリスト 宮川和実みやがわかずみさんが自分の魅力を最大限に引き出すメイク術を伝授。洗練されたナチュラルメイクから印象的なパーティーメイクまで、さまざまなバリエーションを習得できます。婚活に役立つコミュニケーション講座もあり、初対面でも自然に会話を楽しむコツをお伝えします。

対象者 20歳以上の独身者 申込期限 9月9日(火)

申し込みは
コチラから



交流イベント 期日 10月4日(土) 会場 市民会館ソソラホール 小ホール

「価値観MATCH」 時間 午後1時～3時

三択のお題に答えながら、同じ価値観の参加者同士で会話を楽しむゲームです。ゲームを通じて「自分と似ている」「感性が合う」方と出会え、初対面の方同士でも会話が弾む楽しいイベントです。

対象者 20歳以上の独身男女 申込期限 9月29日(月)

定員 男女各15人(先着順)

申し込みはコチラから



2026年
1月31日まで



緊急通報時、聞き取りで把握しきれなかった現場を映像で確認し、通報者の応急処置を支援することができるシステムです。これにより、現場の事前把握による対応の時間短縮、救命率の向上が期待できます。

スマートフォンからの通報で消防が必要と判断した場合、安全確認を行い通報者へ映像送信の協力依頼をします。

1 電話の音声をスピーカーに切り替える。



3 音量を上げ、スマートフォンを横にし、ビデオカメラのボタンをタップして撮影を開始。



2 消防から受信したショートメッセージのURLからLive119を起動。

撮影時の注意事項を確認し、問題が無ければ承諾し、マイクやカメラ、位置情報の確認が表示されたら「許可」します。



※ご注意ください

通報の際には通信料がかかります。通信料は通報者の負担となります。(通信量の目安:15MB/分)

4月1日に旧園舎で開園した平野さつきこども園と高丘さつきこども園の新園舎が完成し、平野は5月19日から、高丘は6月30日から新園舎での保育が開始されました。



平野
さつきこども園



高丘
さつきこども園



Column

全公立保育園に午睡用コット(ベッド)を導入しました



「午睡用コット」は安全性や快適性を高め、衛生面が充実するだけでなく、敷布団の持ち帰りなどが無くなるため、保護者の負担軽減が図れます。

平野
高丘
さつきこども園
完成しました
問 保育課 ☎ (22) 2111 (内線 292)

道路緊急ダイヤル #9910

道路の異状をLINEで通報

道路の維持管理にご協力ください!!

道路緊急ダイヤル(#9910)は国土交通省LINE公式アカウントを友だち登録することで、LINEアプリから24時間いつでも道路の異状を通報できます!

友だち登録は
\こちらから/



通報可能な内容 全国の道路(高速道路、国県道、市町村道)※私有地は対象外



道路の穴、段差



落下物



落石、土砂流入

他にも…

- ・ガードレール、道路標識の損傷
- ・路面の汚れ
- ・動物の死骸

簡単5ステップで通報完了

異状の種類を選択

できごとを選択

写真を送信

道路の種類を選択

位置情報を送信

女性のための

在宅ワーカー

IT人材養成コース

実施期間

9/1

2026

3/2

MONI
市公式HP



問申 中野地域職業訓練センター ☎ (23) 3005

会場

中野地域職業訓練センター

対象者

45歳未満の在宅ワーカーを希望する女性

受講料

無料(市内在住の方のみ)
別途、教材費17,710円がかかります。

申し込み

電話で8月25日(月)までに中野地域職業訓練センターにお申し込みください。

定員

20人

その他

- ・講座は平日午前中のみ
- ・託児あり(無料)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

中野市誕生20周年記念

第49回中野シヨシヨシヨシまわりの

夏の風物詩「中野シヨシヨシまつり」を7月26日に開催しました。
個性豊かな51連・約2500人の方が大きな発声とともにシヨシヨシばやしを踊りました。
アトラクションや打ち上げ花火、中野市誕生20周年記念賞の抽選などさまざまなイベントが行われ、会場は大いに盛り上がりました。





生き生き！健康メモ

聞こえにくくなっていますか

騒音性難聴

長時間大きな音を聞き続けることで、高い音から徐々に聞こえにくくなっていきます。自分では症状に気付かない場合が多いです。

加齢性難聴

40代から聴力が低下する傾向があり、65歳以上で聞こえにくさを感じる方が増え、75歳以上では半数の方が聞こえにくさを感じています。

「聞こえにくさ」による影響…

- ・危険を察知する能力が低下
- ・コミュニケーションがうまく取れなくなる
- ・社会的な孤立からうつ状態になることも…
- ・自信がなくなる
- ・認知機能の低下につながる

厚生労働省HP



詳細な内容は厚生労働省ホームページをご覧ください。

聞こえのチェックリスト

- 会話中に聞き返すことがよくある
- 内容を聞き取れなかった時、推測で言葉を判断することがある
- 電子レンジの音や、ドアのチャイム音が聞こえにくい
- 家族に「テレビ(ラジオ)の音量が大きい」とよく言われる
- 複数人での会話や、騒がしい場所での会話が聞き取りにくい

一つでも該当する方、ご自身の「聞こえ」が気になる方は耳鼻科医師(補聴器相談医)への相談をおすすめします。

問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

胸部低線量CT検診

より小さな肺がんを発見することができる胸部低線量CT検診を実施します。

次の要件を全て満たす方が対象です。

- ・2026年3月31日時点で年齢が40、43、46、49、52、55、58、61、64歳の方
- ・本年度に市や職場などで結核や肺がん検診をしない方

受診料 3,000円

期日 9月29日(月)

会場 中野保健センター

申込期限 8月22日(金)

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

『こころ』『法律』『仕事』のなんでも相談会

「借金を返せない」「眠れない」「仕事がつらい」「死んでしまいたい」などのさまざまな悩みや事情を専門家がお聞きします。

ご希望の方は8月28日(木)までに申し込みが必要です。

期日 9月5日(金)

時間 午後4時～8時
(最終受付 午後7時)

会場 飯山市保健センター
(飯山市飯山1111-1)

申し込み

健康づくり課健康管理係

☎(22)2111(内線242)

北信保健福祉事務所

健康づくり支援課

☎0269(62)6104

ゲートキーパー養成講座を開催します

市では毎年平均5～6の方が自ら命を絶っています。

ゲートキーパーとは「命の門番」という意味で、悩んでいる方に気付き、声を掛け、話を聴き、支援につなげる方のことを指します。

身近な人の心を支えたいと思っている方の参加をお待ちしています。※要申し込み

日時 9月8日(月)
午後6時30分

会場 市民会館ソソラホール

講師

佐久大学看護学部・大学院看護学科 教授 朴相俊さん
演題「若年層から成人まで命のSOSに気付くには」

申し込み

健康づくり課健康管理係
☎(22)2111(内線242)

届いたら**即**確認！ 戸籍のフリガナ確認通知

問 市民課 ☎(22)2111(内線274)



改正戸籍法に基づき、戸籍にフリガナが記載されます。
これに伴い、8月下旬から順次フリガナ確認通知をお送りします。
届いたら放置せず、必ず内容の確認をお願いします。

Q 通知は誰に送られるの？

A 5月26日時点で市内に本籍がある方に送付します。
通知1通につき最大4人のフリガナが記載されています。



重要

通知が届いたら…
すぐにフリガナの誤りがないか確認！

誤りが**あった**場合は

2026年5月25日(月)までに届け出が必要

誤りが**ない**場合は

手続きは**不要**



届け出方法	マイナポータル、本籍地または住所地の市区町村の窓口、郵送で届け出が可能
届け出対象者	氏は戸籍の筆頭者、名は戸籍に記載された各自(15歳未満は親権者などの法定代理人)が届け出
必要書類	通帳や診察券など届け出たフリガナが使用されていることが分かる資料の添付が必要 ※他の行政機関などで使用しているフリガナ(A)と異なるフリガナ(B)を届け出る場合、フリガナ(A)の変更手続きが必要になることがあります。

詳しくは各機関のホームページをご覧ください、
法務省コールセンター ☎0570(05)0310にお問い合わせください。

市公式HP



法務省HP



行ってみよう! やってみよう! シニア情報



問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366・382)

さんさん講座

内容 楽しく太極拳を演武しましょう 日時 8月27日(水) 午前10時～11時30分
講師 小島和英さん 会場 中央公民館 講堂 持ち物 運動できる服装・飲み物
※申し込み不要

脳体力[®]チェック、体験してみませんか？

タブレットを使って、ゲーム感覚で“脳の元気度”を楽しくチェックしてみませんか？

脳体力チェックアプリ「CogEvo[®](コグエボ)」では、記憶力や注意力など5つの項目から“脳体力”を測定できます。

高齢者支援課の窓口で体験できます。

※端末を貸出中の場合はご利用できません。

サロンやグループで実施をご希望の場合は、職員が訪問することも可能です。

●所要時間：1人約15分(短時間のお試し利用も可能)



▲脳体力チェックの様子



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
8月19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。
8月21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、サポートブック(お持ちの方のみ)、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
8月23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

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	8月26日(火)	2025年4月生
7カ月児健診	8月27日(水)	2024年12月生
1歳児健診	8月20日(水)	2024年7月生
1歳6カ月児健診	8月29日(金)	2024年1月生
2歳児健診	8月25日(月)	2023年7月生
3歳児健診	8月28日(木)	2022年7月生

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！



マタニティママ&パパクラスの様子



▲抱っこ体験



▲お父さんの妊婦体験



▲もうすぐパパママ教室



▲沐浴体験



▲先輩パパの体験談

妊娠中や産後の心身の変化や、赤ちゃんのことなどを掲載したサポートブックを作成しました！



健康づくり課の
窓口でもらえますよ！

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 8・9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)	8月20日(水) 午前10時30分	にこ・すく♡えいご 英語のリズムに合わせて歌おう踊ろう
	9月17日(水) 午前10時30分	救急救命講座 乳幼児の事故防止とAED講座
うさぎっ子 (豊田子育て支援センター)	8月28日(木) 午前10時40分	ナンバ・ストレッチ ストレッチ&エクササイズでいい汗かこう!
	9月4日(木) 午前10時	就労相談 就労についてのお悩み、なんでもどうぞ
HUBLIC (子育て支援拠点施設)	8月26日(火) 午前10時	歯科相談・ ファーストベビーの会 相談は10時から。ファーストベビーの会は10時30分から始まります。
	9月11日(木) 午前11時	助産師講座 育児のどうして?に寄り添います。10時30分からプレママ見学会も開催します。
たまご (ひよこ保育園子育て支援センター)	8月26日(火) 午前10時15分	0歳児講座 あかちゃんは保育園でどのように過ごしているかな?
さつきっこ (平野さつきこども園子育て支援センター)	8月13日(水)、 14日(木) 午前10時30分	風鈴づくり 親子でカプセルトイを使った風鈴を作ろう。 ※1日5組限定 要予約
	8月21日(木) 午前10時30分	リズムの日 音楽に合わせて体を動かしたり、楽器で遊ぼう



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 ☎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(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が必要です。持ち物などの詳細は各施設へお問い合わせください。

お盆期間中の臨時休業

ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

りんごっこ (休)8月15日(金)

うさぎっ子 (休)8月14日(木)、16日(土)

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業日は除く)

・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



かない まち
金井万智さん(1歳)
たくさんたべて
大きくな～れ!



注目のごきごきを写真でレポート

まちかど トピック

伝統行事の中野祇園祭が市街地を会場に2日間に渡って開催されました。
初日はみこしや大獅子がまちを練り歩き、松川区民会館などでは松川川崎踊りが披露されました。
2日目は馬乗り行事が行われ、西町区、松川区、東町区からそれぞれ選ばれた若殿様が馬にまたがり、各区内を巡行しました。



7/19
・20

信州中野夏の風物詩
中野祇園祭



- 1 中野・陣屋県庁記念館前で行われた出陣式
- 2 西町大獅子行進
- 3 東町天王神輿
- 4 松川川崎踊り
- 5 中町子供神輿

災害時の損害調査結果の提供
7/14 **三井住友海上火災保険(株)と協定締結**

三井住友海上火災保険(株)長野支店と「損害調査結果の提供及び利用に関する協定」を締結しました。

この協定の締結は県内自治体では初の事例で、洪水などの自然災害により、被害を受けた市民が生活を早期に再建できるようにするためのものです。

三井住友海上火災保険(株)から被災した家屋の損害調査結果の提供をいただくことで、市の被害認定調査を一部簡略し、罹災証明書の迅速な発行につながります。





DX施策の更なる推進 DX推進アドバイザーを委嘱

派遣元の人事異動に伴い、7月11日付けで新たにNTT東日本(株)長野支店の柳沢証さんをDX推進アドバイザーとして委嘱しました。

就任のあいさつでは「DX施策を取り巻く環境は日々大きく変化している。官公庁や民間問わずDXの取り組みは必須。」とし、「今までの知識や経験を最大限発揮し、市のDX施策をより推進するために皆さんとともに頑張っていきます。」と力強く語りました。

市では引き続き、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向上を目指します。

中山晋平作曲の童謡「證城寺の狸囃子」誕生から100周年を迎えた今年、信陽食品(株)の「ポンちゃんラーメン」とコラボレーションした限定パッケージのカップ麺が登場します。

限定パッケージの「ポンちゃんラーメン」は10月1日から市内のスーパーやコンビニ、観光施設で販売され、県内全域に販売を広げる予定です。

また、パッケージの応募券で限定コラボグッズのプレゼント企画も計画しています。

7/1

證城寺の狸囃子誕生100周年 ポンちゃんラーメン ×中野市



6/28

夏がやってきた！ 中野市民プールオープン

今年も市民プールがオープンしました。

無料開放となった初日は、好天に恵まれ、強い日差しのもと、気温も上がり絶好のプール日和となりました。

子どもから大人まで多くの来場者でにぎわいを見せており、流水プールで泳いだり、ライダーを楽しんだりしていました。



▲限定パッケージのデザイン(案)



暮らいの 情報掲示板

8・9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

8/7 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 ■ 関西万博記念 万博&オリンピック マスコットキャラクター展 会中野陣屋・県庁記念館 期8月30日(土)まで
8/8 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 中野市誕生20周年記念 自由研究&ピアフェス 会市民会館ソソラホール (主催:信州なかのママ)
8/17 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 信州中野・陣屋寄席 会中野陣屋・県庁記念館 ■ 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
8/20 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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
8/24 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ■ サマーコンサート 会高野辰之記念館 Pick up イベント②
8/26 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ■ フロの日 会農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
8/30 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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
8/31 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 帯の瀬の日 会農村環境改善センター帯の瀬ハイツ ■ つながりのクラフト作家四人展 コンサート 歌・ギター 会中野陣屋・県庁記念館
9/4 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 飯沼禮子ペーパーフラワー『灯』展 会中野陣屋・県庁記念館 期9月15日(月)祝まで
9/6 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 中野市誕生20周年記念 パルフェスNAKANO Pick up イベント① 会タカギセイコーふるさとパーク
9/17 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 笹寿司講座 会豊田人権センター ■ みずる会展 会中野陣屋・県庁記念館 期10月5日(日)まで
9/19 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ■ クラフトテープで作るバッグ教室 会人権センター

9/25 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 清泉大学出張講座 会人権センター Pick up イベント③
開催中	<ul style="list-style-type: none"> ■ 中野市誕生20周年記念 市収蔵銅石版画作品展 会一本木公園 期11月24日(月)まで ■ 中野市誕生20周年記念 西沢今朝夷水彩画展 会市立博物館 期11月30日(日)まで ■ 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



◀ 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

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 9月2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)

資源物の日曜回収

問 生活環境課 (内線245)

日時 8月24日(日) 午前10時～午後1時
会場 ホームプラザナフコ信州中野店

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

【次回予定】
9月28日(日) カインズ中野店

Pick up イベント



中野市×明治安田× AC長野パルセイロ パルフェスNAKANO

カレンダー①

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

やパブリックビューイングやサッカー教室を通してサッカーを楽しもう!



SC相模原戦のパブリックビューイングやサッカー教室、キッチンカーの出店などのほか、未就学児も楽しめるアトラクションもあります。

日時 9月6日(出)
午後4時 サッカー教室
午後6時 パブリックビューイング開始

会場 タカギセイコーふるさとパーク

参加料 無料

対象 市内に在住の方(サッカー教室のみ)

申込期限 8月29日(金)
※パブリックビューイングは申し込み不要



「證城寺の狸囃子」誕生100周年 Musikkapelle Nagano 第5回演奏会～Dance～

PICK UP!

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

さい、北は北海道、南は四国まで、全国から集まる総勢60人を超える熱いアマチュア演奏者の共演をお楽しみください



日時 10月13日(月)祝 午後1時30分開演
会場 市民会館ソソラホール
出演 藤井貴宏さん(指揮・オーボエ)、Musikkapelle Nagano、中野西高等学校ウインドアンサンブル、中野立志館高等学校吹奏楽部、飯山高等学校吹奏楽部

チケット 販売中(全席自由)
一般(前売り)1,000円(当日)1,500円
高校生以下(前売り・当日とも)500円

チケット販売
市民会館ソソラホール、ヒオキ楽器中野店
※インターネットでも購入可能です。



ムシカアレグレ 2025 in 長野 サマーコンサート

カレンダー②

問 申 高野辰之記念館 ☎(38)3070

けんをグ荒井ヴァ▶
迎レ井、雅イ長
え、雅、イ野
て、至、オ市
弦アさんリ出
楽アんとニ身
合小ムストの
奏宮ンで指
を康カカ揮
お裕力ア者
届さアレある



日時 8月24日(日) 午後1時30分開演
会場 高野辰之記念館
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 70人
申し込み 8月10日(日)～23日(出) / 電話



男女共同参画セミナー 清泉大学出張講座

カレンダー③

問 申 人権・男女共同参画課 ☎(26)2287

ふつ構が▶
れるいて、お互
毎講、す、の
日に講、る、い
に義、道、の
し、化、向、信
ま、師、き、頼
し、し、的、な、感
ま、ま、的、な、を
し、ま、笑、発、高
し、ま、顔、想、め
し、ま、あ、を、な



日時 9月25日(木) 午後1時30分～3時
講師 清泉大学短期大学部こども学科教授 塚原成幸さん

会場 中野市人権センター
参加料 無料(託児希望の場合は要予約)
定員 30人
申し込み 8月12日(火)～ / 電話、電子申請、FAX (26)2641



お知らせ



**部落解放・人権政策確立
要求中高地区総決起大会**

問 人権・男女共同参画課(内線254)

部落差別などのあらゆる差別をなくすための「人権政策確立」を求めると同時に、人権が尊重される地域社会を目指し総決起大会を開催します。

講演内容

進化するAIと新たな平和・人権課題へ激変する情報環境をふまえて

講師

近畿大学特任主任教授
北口末広さん

日時

8月25日(月) 午後6時30分

会場

市民会館ソラホール



**戦後80年 非核平和啓発
戦争資料写真展**

問 庶務課(内線211)

広島・長崎の原爆被害を中心とした戦争資料写真の展示を行います。

期間

8月6日(水)～15日(金)

会場

市役所多目的
サロンホール



**原爆死没者などの慰霊
および平和祈念の黙とう**

問 庶務課(内線211)

広島、長崎への原爆の投下、終戦から80年を迎え、原爆や戦争によって亡くなられた方々の冥福と世界の恒久平和を祈念し、防災行政無線により1分間の黙とうを実施します。

日時

- ・ 8月6日(水) 午前8時15分
- ・ 8月9日(土) 午前11時2分
- ・ 8月15日(金) 正午



**水稻共済加入農家の
皆さんへ**

問 申 県農業共済組合北信支所

☎ 026(219)2892

水稻共済の被害届の受け付けを開始しました。自然災害や病害虫、獣害などにより減収が見込まれる場合は申告してください。

申告期限 9月1日(月)

※各戸配布の損害通知書に必要事項を記入の上、県農業共済組合北信支所に提出してください。



**「こどもの人権相談」
強化週間**

問 長野地方法務局飯山支局

☎ 0269(62)2302

期間中は受付時間を延長して電話相談を受け付けます。

また、面談による無料相談所を開設しますのでご利用ください。秘密は厳守します。

期間 8月27日(水)～9月2日(火)

受付時間

(平日) 午前8時30分～午後7時
(土日) 午前10時～午後5時

電話番号

0120(007)110

無料相談所

期日 9月2日(火)

時間 午前9時～正午

会場 長野地方法務局飯山支局



**事後審査型一般競争入札
を開始します**

問 岳南広域消防組合

消防本部総務課

☎ (38)0355

8月の入札より、事後審査型一般競争入札を開始します。

詳しくは組合ホームページをご確認ください。



水道料金の**基本料金**を無償とします

☎上下水道課(内線280)

物価高騰が続く中、市民の皆さんの負担軽減につながるよう、水道料金の基本料金を無償とします。

※水道料金の従量料金と下水道使用料は対象外です。

対象期間 **2**カ月間

偶数月検針の家庭 **6、7**月分(請求月は8月)

奇数月検針の家庭 **7、8**月分(請求月は9月)

	6月	7月	8月	9月
偶数月検針	← 免除対象期間 →		検針 料金請求	
奇数月検針		← 免除対象期間 →		検針 料金請求



詳細な基本料金などは市公式ホームページをご覧ください。

人権擁護委員が
委嘱されました

☎長野地方法務局飯山支局
0269(62)2302

阿部^{あべ}ひろ美^みさんが引き続き法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

任期 7月1日から3年間

参議院議員通常選挙
中野市開票区投・開票結果

☎選挙管理委員会事務局(内線324)

参議院長野県選出議員選挙

有権者数 3万5198人
投票者数 1万9880人

投票率 56.48%

候補者別得票数(得票順)

・羽田次郎(立憲民主党)
8326票

・藤田ひかる(自由民主党)
6187票

・竹下ひろよし(参政党)
3630票

・山田ゆうじ(チームみらい)
1090票

・加藤英明(NHK党)
227票

※比例代表選出議員選挙の結果は、県選挙管理委員会ホームページをご覧ください。



旧優生保護法に基づく優生手術 を受けた方などに対する支援

請求に関する受け付け・相談などを県の専用窓口で行っています。

弁護士が無料でサポートする制度もあります。

問申 県健康福祉部
疾病・感染症対策課
☎026(235)7143

補償金の支給

対象 旧優生保護法に基づく優生手術・人工妊娠中絶などを受けた本人とその配偶者(死亡している場合はその遺族(配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹、ひ孫または甥姪))

補償金 本人 **1,500**万円 配偶者 **500**万円

優生手術等一時金の支給

対象 旧優生保護法に基づく優生手術などを受けた本人で生存している方

支給額 **320**万円

人工妊娠中絶一時金の支給

対象 旧優生保護法に基づく人工妊娠中絶などを受けた本人で生存している方

支給額 **200**万円



【請求期限】 **2030年1月16日(水)**

詳しくは県窓口にお問い合わせいただくか、県公式ホームページをご覧ください。

安心・安全な保育環境を考える市民座談会 ～第3期中野市保育所整備計画の策定に向けて～

を開催します

問 保育課(内線292)

第3期中野市保育所整備計画の策定に当たり、保護者が安心して子どもを預けられる保育環境づくりについて、市民の皆さまの意見をお聞きする、市民座談会を開催します。

日時 **8月23日(土)** 午前**10**時

会場 **市民会館ソソラホール(小ホール)**



詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

農地パトロールを
実施します

農地パトロールを
実施します

農地法に基づく農地パトロールを、毎年8月上旬から9月上旬にかけて行っています。

調査の際は、農地への立ち入りやお話を聞かせていただく場合があります。ありますので、ご協力をお願いします。

信濃グランセローズ
ホームゲームの開催

文化スポーツ振興課(内線364)

日時 ①8月22日(金)午後6時

②9月7日(日)午後1時

会場 市営野球場

対戦相手

①神奈川フューチャードリームス

②山梨ファイアーウィンズ

料金

・大人 1700円

・高校生以下 600円

※未就学児は無料です。前売り券はイープラスで購入可能です。

募集



笹寿司講座

豊田人権センター

☎(38)3522

作って楽しい、食べておいしい、北信地域の郷土料理「笹寿司」の料理講座を開催します。

日時

9月17日(水)午前10時30分

場所 豊田人権センター

講師 食生活改善推進委員

定員 12人

参加料 300円

申し込み 8月12日(火)〜/電話

第44回礪砥展作品

文化スポーツ振興課(内線394)

募集規格 未発表の展示可能な絵画で、50号までの額装したもの

応募資格 高校生以上の中高・飯水地区在住者および中野市出身者・在勤者・在学者(一人一点まで)

出品料 一般 1000円

高校生 500円

応募方法 10月13日(月)祝の午前10時から正午までの間に一本木公園展示館へお持ちください。

【展覧会】

期間 10月16日(木)〜

11月3日(月)祝(火曜休館)

時間 午前9時〜午後5時

(最終日は午後4時まで)

会場 一本木公園展示館



第2回クラフトテープで
作るバッグ教室

人権センター(内線246)

好きな色のクラフトテープでバッグを作ります。

日時 9月19日(金)、10月17日(金)、11月21日(金)、12月19日(金)

午後1時30分〜3時30分

講師 高森晴美さん

場所 中野市人権センター

定員 10人(初めての方優先)

材料費 1100円

申し込み 8月12日(火)〜/電話

持ち物 洗濯ばさみ20個、鉛筆、はさみ、1リットル以上のメジャー、持ち帰り用の袋



ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課 (内線400)

有限会社神農素 様、有限会社すきやき 様
しん農ポーク・酵母豚・えのきウィンナー
20,000 円分
地産地消および食育のため

昭和52年度中野平中学校卒業生同級会 様
現金 31,475 円
教育振興のため

竹内敬三 様 (桜沢)
カーブミラー 30 枚
交通事故防止のため

科野地区社会福祉協議会 様
現金 40,000 円
たかやしろ保育園における保育活動のため

わたしの将来の夢は、ディズニーダンサーになることです。理由は、人を笑顔にできる仕事がしたいからです。以前、ディズニーのパレードでダンサーの方たちが笑顔で楽しそうにダンスをしているのを見たとき、わたしもとても楽しい気持ちになりました。そのとき「わたしもこんなふうに、人を楽しい気持ちにさせたい」と思いました。

人を楽しませることは、簡単なことではありません。ダンスの練習や大変なこともたくさんあると思います。でも、ダンサーになれたら自分自身もきっと楽しい気持ちになれると思います。だから、わたしはディズニーダンサーになりたいです。

人を楽しませたい

小根山 絢美

(おねやま あみ・中野小学校6年)



夢

No.240

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

寒冷紗／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／和だんす／椅子／耐震ポール／ベッド／インクカートリッジ／座布団カバー

無償で譲ってください

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／グローブ／子ども用三輪車

問 市消費生活センター ☎(22) 2201

AC長野パルセイロ ホームタウンデー

問申 文化スポーツ振興課(内線364)

J3リーグのガイナレ鳥取戦に無料招待します。

日時 9月13日(土)午後7時

場所 長野スタジアム(長野市篠ノ井東福寺320)

観戦料 無料

定員 200人

申込期間

8月29日(金)～9月12日(金)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

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

ご存知ですか？ 産前産後免除制度

－国民年金が免除される期間－

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間（多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間）の国民年金保険料が免除されます。

－手続きするメリット－

産前産後期間の免除制度は「保険料が免除された期間」も保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

－対象となる方－

「国民年金第1号被保険者」で出産日が2019年2月1日以降の方

※厚生年金加入中または配偶者に扶養されている方は対象外です。出産予定日の6カ月前から届出可能です。

基礎年金番号がわかるものと母子健康手帳をご持参いただくか、マイナンバーカードによる電子申請をご利用ください。

☎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

ションションまつりの撮影では皆さんのおかげでいい写真がたくさん撮れました！記事のスペースの問題で使用しなかったのに掲載できなかった写真も多々ありました…。来年も撮影しますので、見かけたらぜひ目線と笑顔をお願いします！（宮島）



トラブル事例

173



定期購入「返品」だけでは 解約になりません

SNSの広告を見てお試し商品の美容液を購入した。その後、同じ商品が届いたが注文した覚えがないのでその旨と解約希望の書面を同封して返品した。その後も請求書などは届いていたが無視していたところ、法律事務所からこの請求書について最終通告のような封書が届いた。商品が手元にないのに請求されるとは納得がいかない。



アドバイス



低価格やお試しなどを強調する広告を見て、1回だけのつもりで商品を注文したら実は定期購入だったというケースがあります。

自分は1回分しか注文していないからと、商品を返送したり受け取り拒否したりしても、それだけでは解約にはならないので注意しましょう。

ネットで購入する際は、最終確認画面などで定期購入になっていないか、解約方法・条件、支払総額などをしっかりと確認しましょう。また、これらの記載はスクリーンショットなどで必ず保存しましょう。

☎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 8月12日(火) 時間 午前9時～11時 会場 市役所 面談室6 ②期日 9月10日(水) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎 第4会議室	庶務課 (内線211)
女性相談 面接は予約制	期日 毎週月～金曜日（祝日を除く） 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉課厚生保護係	福祉課 ☎(23)4810
生活就労相談	期日 毎週月～金曜日（祝日を除く） 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	
身体障がい者相談所 予約制	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 福祉ふれあいセンター	
福祉相談・ボランティア相談、結婚相談 予約制	期日 毎週月～金曜日（結婚相談は土・日も応じます） 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
心配ごと相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午後1時30分～4時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
法律相談 予約制	期日 毎月第1・3月曜日（月曜日が休日の場合、翌日火曜日に実施） 時間 午後1時30分～3時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
職業相談	期日 毎週月～金曜日（祝日を除く） 時間 午前9時30分～午後5時 会場 中野市ふるさとハローワーク（中央公民館）	中野市ふるさとハローワーク ☎(23)4710
交通事故巡回相談 予約制	期日 奇数月第3木曜日 時間 午前10時～午後3時 会場 北信合同庁舎	北信地域振興局 ☎(23)0214
権利擁護相談 成年後見制度含む	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 北信建設事務所 中野庁舎3階	北信圏域権利擁護センター ☎(26)2266

お知らせ

「令和8年度二十歳を祝う会」(2026年5月開催予定) 実行委員募集!



「令和7年度二十歳を祝う会」実行委員のみなさん

対象者 2005(平成17)年4月2日～2006(平成18)年4月1日生まれの方
※12月頃から月1回程度の企画会議にご参加いただきます。
申込期限 10月24日(金)
申し込み・問い合わせ先 中央公民館 ☎(22)2691

「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ず要です。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



中央公民館 ☎(22)2691

色鉛筆画教室・上級編

期日 8月27日、9月3日、10日、17日、10月1日、8日、15日、22日(全8回 毎回水曜日)
時間 午後6時30分～8時30分
内容 色鉛筆だけで写真のような絵を描きましょう。難しい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10人
持ち物 24色以上の色鉛筆、鉛筆(2B)、30cm定規
申し込み 8月12日(火) 午前9時～

ギャラリー展示 中野絵画サークル

展示内容 色鉛筆画作品
期間 8月31日(日)まで

ナイロンコードでスマホショルダー バッグ作り

期日 9月3日、10日、17日
(全3回 毎回水曜日)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 ナイロンコードでスマホショルダーバッグを作ります。
講師 上野ゆかりさん
定員 10人 **材料費** 2,500円
持ち物 はさみ
申し込み 8月12日(火) 午前9時～



大人の折り紙教室

期日 8月19日、26日、9月2日
(全3回 毎回火曜日)
時間 午後2時～3時30分
内容 折り紙で楽しみながら、脳トレをしませんか。
講師 山田光子さん
定員 10人 **材料費** 120円
持ち物 ピンセット、木工用接着剤
申し込み 8月12日(火) 午前9時～



大人のバレエでストレッチ

期日 9月10日、24日
(全2回 毎回水曜日)
時間 午前10時～11時30分
内容 バレエの要素を取り入れながらストレッチ。経験がなくても大丈夫！
講師 黒岩あずささん **定員** 15人
持ち物 ヨガマット、上履きまたはバレエシューズ、飲み物、タオル
申し込み 8月12日(火) 午前9時～



レジンアクセサリ作り

期日 ①9月9日(火) 初級編
②9月30日(火) 応用編
時間 午後6時～8時
内容 LEDレジンを使った大人可愛いアクセサリを作りましょう。
①キーホルダーまたはヘアゴム
②ピアスまたはイヤリング(金属アレルギー対応)
講師 Imarii 今井祐子さん
対象 中学生以上の方、両日参加できる方
定員 12人
材料費 ①1,500円 ②2,000円
申し込み 8月12日(火) 午前9時～



北部公民館 ☎ (26) 0677

谷街道を行く

期日 8月27日、9月3日、10日、17日、24日、10月1日 (全6回 毎回水曜日)
時間 各回で異なります。
内容 中野から飯山まで、石仏などをたどりながら古道を歩きます。
講師 信州古道を歩く会 府川公広さん **定員** 15人 **参加費** バス代(各回実費)
持ち物 歩きやすい服装・靴、タオル、飲み物 **申し込み** 8月12日(火) 午前9時～

タカの渡り観察会

日時 9月19日(金) 午前8時～10時
内容 南へ渡っていくタカを観察しましょう。斑尾高原集合です。
講師 生涯学習課 本村学芸員 **定員** 20人 **持ち物** 帽子、飲み物、双眼鏡(お持ちの方のみ)
申し込み 8月29日(金) 午前9時～

豊田公民館 ☎ (38) 2922

知ってびっくり！江戸時代の豊田 ～古文書が語る村のくらしと出来事～

期日 ①9月3日 ②10月1日
③11月5日 ④12月3日
(全4回 毎回水曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 ①村明細帳が語る村の姿
②人別帳に秘められた物語
③幕府巡見使、村に現る
④村を守る法廷劇
講師 高井地方史研究会 会長 寺島正友さん
定員 30人
申し込み 8月8日(金) 午前9時～

ふるさとの森を歩こう ～志賀高原・自然探勝コース～

日時 9月6日(土) 午前8時～午後0時30分
内容 原生林、湿原、湖沼など見どころが随所にある一般向け中級の探勝歩道です。旧中野高校駐車場集合、バスで移動します。
講師 自然観察指導員 湯本明雄さん
定員 市内小学生親子5組、一般10人
持ち物 飲み物、おやつ、雨具
申し込み
8月12日(火) 午前9時～27日(水) 午後5時
※申し込み多数の場合、抽選を行います。

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



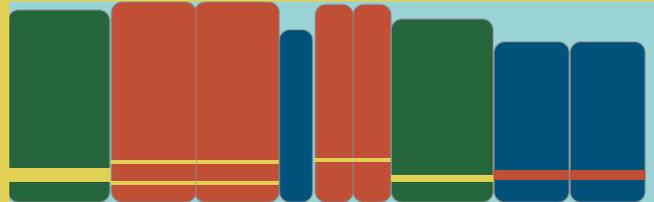
市立図書館休館のお知らせ

年次蔵書整理に伴い、下記の期間は休館します。期間中の図書および雑誌の返却は、ブックポストをご利用ください。

休館中も各分館は通常どおり開館していますのでご利用ください。

期間 9月4日(木)～10日(水)

休館中も平日(8日(月)を除く)の午前8時30分から午後5時15分の間は、図書に関するお問い合わせは可能です。休館情報など詳しくは、図書館公式ホームページをご覧ください。



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 8月7日、14日、21日、
28日
(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分

※28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

おじゃる丸スペシャル わすれた森のヒナタ
上映日時 8月17日(日) 午後2時～

災害時に役立つ知識とサバイバルクッキング
上映日時 8月20日(水) 午前10時～

今朝の秋
上映日時 9月3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



注文の多すぎる患者たち
著/ロマン・ピッツィ
ハーバーコリンズ・ジャパン

野生動物の獣医たちが麻酔をかけ診断し、手術し、投薬し野生に帰すまでの試行錯誤の数々を記録したノンフィクション。野生動物相手は一筋縄ではいかない作業ばかりです。



ポリヴェーガル理論が
やさしくわかる本

著/吉里恒昭
日本実業出版社

ポリヴェーガル理論を日本語にすると「多重迷走神経理論」。メンタルヘルスの専門家がイラスト付きでわかりやすく解説している。悩みをこじらせがちな人へ役立つ入門書となっている。

少年とクスノキ
(東野圭吾)

墳墓記
(高村薫)

花のたましい
(朱川湊人)

絵馬と脅迫状
(久坂部羊)

やなせたかしの生涯
(梯久美子)

この間取り、ここが問題です!
(船渡亮)

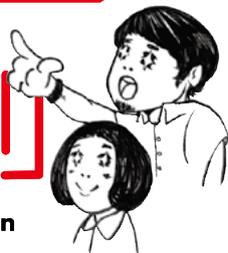
食べる時間でこんなに変わる時間栄養学入門
(柴田重信)

★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。8月の実施期間 8月17日(日)～23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!

自然 / 科学



中野市誕生20周年記念
夏の天文イベント

日時 8月16日(土)
第一部:午後6時
第二部:午後7時40分

会場 プラネタリウム室および庭

参加料 無料

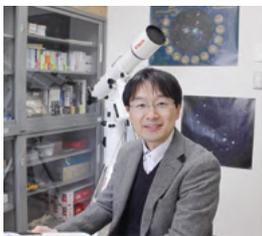
定員 100人 ※要予約

第一部

講演会

宇宙を見て、聞いて、感じる
～長野県のすごい望遠鏡たち～

国立天文台野辺山宇宙電波観測所の「45m電波望遠鏡」をはじめ、長野県のすごい望遠鏡たちを紹介します。



信州大学全学教育センター教授 三澤透さん

第二部

寝ころび観望会

芝に寝ころびながら、まったりと夏の星空を満喫しましょう!

自然 / 科学

ほしぞらStudy★夏の星宙散歩

星空をより楽しむための星空アカデミーを開催します。

日時 8月16日(土)
午前10時～午後0時30分

会場 研修室およびプラネタリウム室

参加料 100円(星座早見盤工作キット代)

定員 15人 ※要予約

新リーフレットできました!



ダウンロードはこちら!



銅戈・銅鐸、神戸市へ



Column

神戸市立博物館(兵庫県)で開催中の特別展「銅鐸とムラ一国宝桜ヶ丘銅鐸をめぐる弥生の営み」に、柳沢遺跡の6号銅戈と2号銅鐸が出品されています。

先日、早速拝見しました。広い展示室。柳沢遺跡の銅戈・銅鐸と一緒に展示されているのは、桜ヶ丘(神戸市)をはじめ、加茂岩倉(島根県雲南市)、神庭荒神谷(出雲市)、大岩山(滋賀県野洲市)といった超有名遺跡の資料ばかり。きっと多くの方に見てもらえるでしょう。この展覧会をきっかけに、柳沢遺跡や中野市のことを関西の方にも知ってもらえればと思います。

ところで、神戸市の北青木遺跡では周囲を溝で区画した墓が並んだ墓地が見つかっていますが、それに近い場所で銅鐸が発見されました。墓からそう遠くない場所で銅鐸が一。実は、柳沢遺跡もそうなのです。今後の研究のヒントになりそうです。

★プラネタリウム投影情報

	午前11時	午後1時30分	午後3時
水曜プラネ 8月20日、27日	くまのがっこう ～ジャッキーのおほしさま～	ヒーリング プラネタリウム	一秒ちょっと前の月
土曜日	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～
日曜日	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～	宇宙への旅	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紹介します。

キラリ★中野のチカラ No.129

広報なかの

8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8月5日発行 ●発行 中野市 ●編集 総務部庶務課 ●印刷 高栄堂印刷所

向上心がある限り、人は成長できる

バリトン歌手

中村詞文

なかむら・のりふみ 中野市松川出身。武蔵野音楽大学大学院修了。卒業後は音楽座ミュージカルに入団。退団後もオペラ、ミュージカル、映像メディアに多数出演。第2回東京国際管弦声楽コンクールにてミュージカルプロフェッショナル部門の第1位および東京新聞賞を受賞。現在は幅広いレパートリーを生かして、TikTok歌配信ライバーとしても活躍。東京国際芸術協会演奏家会員。



両 親ともに大の音楽好きで、物心付いた時には音楽が身近にありました。父がギターを弾きながら歌っているのが日常でした。オペラやミュージカル、歌謡曲、J-POPなどジャンルを問わず活躍する中村さん。幼い頃から歌うことが好きだったという。

「中野小学校の合唱団で、コンクールに向けて頑張っていました。何回かソリストをやらせてもらったこともあります。」
その後、音楽とは離れた部活に取り組んだ中学、高校時代。しかし、進路を考えた時に浮かんだのはミュージカルや舞台の世界だった。専門学校や養成所に通うことを考えていたが、四年制大学に通ってほしいという両親と対立したこともあったそう。そんな時、「音楽大学」の選択肢に気付かせてくれたのが4歳から習っていたピアノの先生だった。「自身の母校を勧めてくれました。音楽を基礎から学びたい自分と、両親の希望も叶えられる。これしかない進路だと思いました。あの提案がなかったら…：いまだに想像できませんが、音楽の道に進んでいない可能性もあったなと。先生には本当に感謝しています。」

大学卒業後は音楽座ミュージカルに入団。クラシック音楽とは違うミュージカルの発声方法や、未経験だった演技などプロの世界に圧倒されながらも、戦力になるために技術を磨いた。
「とにかくがむしゃらに。フィジカル的に恵まれてるわけではないけれど、自分は自分。中村詞文としてレベルアップするにはどうしたらいいかを考え続けました。」

ミュージカルやオペラも「一流のものに生で触れることで、常に目指すものを更新していると話す中村さん。音楽と向き合う上で大切にしているのは「学び続けること。学ぶことをやめた時点で衰える。好きな音楽で自分の最高点を出すこと、出し続けることを諦めたくないと思っています。」
中村さんに今後の目標を聞くと、「あえて決めていない」と笑う。

「目標が具体的であればあるほど視野が狭くなってしまう。決めていないことで何にでも挑戦できるし、身軽に動けると思っています。目の前のことを全力でやれば次のステージはおのずと見えてくる。そんな自分が届ける音楽が皆さんの楽しみであったり、人生の癒しになったらいいと思います。」

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 8月25日(月)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



暑い夏のお供に！ ひんやり冷感タオル

3名様



水につけて絞って振るだけでひんやりクール！
熱中症の初期対応にも！

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。

※画像はイメージです。
※色はお選びいただけません。