

なかの

9

No.246



特集

子ども真ん中

な

か

の

の

ほ

い

し



申問 企画財政課 ☎(22)2111(内線401)



中野市誕生20周年記念 辰巳琢郎氏 講演会

開演

10月7日(火) 午後4時

(中野市誕生20周年記念式典終了後)

会場

市民会館ソソラホール

※記念式典開催のため市民会館駐車場はご利用いただけません。
当日の駐車場は防災広場をご利用ください。駐車場から市民会館までは無料シャトルバスを運行します。

定員

150人(市内在住の方)

※定員を超えた場合、抽選。

料金

無料

期限 9月22日(月) 方法 はがきまたは電子申請

申し込み

【はがき送付先】
〒383-8614 (住所不要)
企画財政課 政策推進係 あて

※住所・氏名・電話番号・メールアドレスを記入の上、お申し込みください。

電子申請



講師プロフィール

たつみたくろう 高校時代、つかこうへいの舞台に感銘を受け芝居を始める。京都大学在学中は関西では人気実力ともにNo.1の「劇団そとばこまち」を主宰し、役者だけでなく、プロデューサー、演出家として80年代前半の学生演劇ブームの立役者となる。卒業と同時にNHK朝の連続テレビ小説「ロマンス」で全国区デビュー。以来、知性・品格・遊び心と三拍子そろった俳優として活躍。「日本のワインを愛する会」会長を務める。2025年には「シンペイ〜歌こそすべて」東儀鉄笛役で出演。

人口の動き

人口:40,113人 (-10)
男:19,486人 (-3)
女:20,627人 (-7)
世帯数:16,338戸(+8)

【2025年8月1日現在】

※2020年国勢調査を基に推計

中野市議会

○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)

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」を読むことができます。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

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

NAGANO ebooks
いつでもどこでも「広報なかの」を読むことができます。利用できるアプリ不要のポータルサイトです。

「広報なかの」はこちらからご覧ください

※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 子どもと真ん中 なかののほいく	
08	優良建設工事表彰/定額減税調整 給付金の不足額を給付します	
09	なかのバラフォトコンテスト入賞作品発表/ 結婚新生活支援事業補助金	
10	粋	
12	健康広場なかの	
14	生き生き!健康メモ/保健だより	
15	2025健康づくりフェスティバル/ 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	

市公式HP

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

中野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

中野市公式ホームページ

中野市公式 Facebook

中野市公式 Instagram

中野市公式 X

今月の表紙

今月の特集は「子どもと真ん中 なかののほいく」です。
全公立保育所に取材に伺いましたが、どの保育所でも子どもたちが楽しくかつ真剣に遊び、学ぶ姿がとても印象的でした。



子ども真ん中

なかのほいく

保育って何だろう？

「保育は養護と教育を一体的に行うこと」と言われています。
ここで言う「養護」とは子どもが心身ともに心地良いと感じる環境を整え、子どもの主体的な成長を助けることを指し、「教育」は知識を伝え、教えることだけでなく『感じる・探る・気付く』といった子どもの興味・関心を引き出すことを指します。

子ども真ん中

保育は「子どもの最善の利益のため」にあります。つまり、保育の中心にしているのは子どもたちです。
全国的に保育を取り巻く環境は少子化や核家族化、保育士の人手不足、施設の運営・維持など多くの課題を抱えています。

そんな中でも保育士をはじめ、保育に携わる職員は子どものために考え、保護者の皆さんと連携し、常に質の高い保育を目指しています。

今回の特集では公立保育所の取り組みに加え、実際の保育現場やその様子についてお伝えします。



ZZZ...

午睡用コット(ベッド)

7月から全園児に午睡用コット(お昼寝ベッド)を導入。お昼寝の快適性・安全性・衛生面などの午睡環境が向上。保護者の敷布団の持ち帰りがなくなり負担を軽減。



0歳児保育室に午睡センサー

午睡中の事故防止のため、うつ伏せ寝を検知するとアラートで知らせ、5分ごとに寝姿勢などを記録する午睡チェックシートを自動作成。子どもの安全確保と保育士の負担を軽減。



真ん中

の取り組み

減、選択肢の拡充やサービス向上のため、まな子育て支援を行っています。予定の取り組みを一部ご紹介します。



遊戯室へ空調(エアコン)導入

遊戯室へ空調(エアコン)を設置し、真夏の熱中症対策など安心・安全な保育環境を整備。

【導入済み】さくら・とよた・ひらおか保育園

【今後の予定】たかやしろ・ひまわり・みなみ保育園





紙おむつの定額使い放題サービス

紙おむつの定額使い放題サービスを導入。初月無料、月額2,508円(税込)で保育所利用中の紙おむつとおしりふきが使い放題。
希望者のみが月単位で利用でき、保護者の選択肢を拡大。



使用済み紙おむつを回収

使用済み紙おむつの持ち帰りを廃止し、保育所で処分することにより保護者の負担軽減。



子ども 公立保育所

市では子どもの笑顔と保護者の負担軽減「子どもど真ん中」を掲げ、さまざま今回は公立保育所で実施中または実施

3歳以上児へ主食提供

10月から3歳以上児へ主食(ご飯)の提供を開始。炊きたてのご飯による食育の推進をはじめ、毎日の炊飯や弁当箱の洗浄が不要となるほか、食中毒のリスクを低減。主食費として月額1,000円。



ICT(情報通信技術)化の推進

全保育所に無線LAN環境(Wi-Fi)を整備し、全クラスにタブレットを配備。システムを利用し、登降園管理や計画の作成、身体測定の記録などを開始し、保育士の業務効率化・保護者の利便性を向上。
そのほか、質の高い保育士育成のため、オンライン研修を実施。

保育の現場



保育所の役割

保育を行うことはもちろん、家庭や地域のさまざまな人・場所・機関などと連携を図りながら保護者への支援を行う役割を担っています。

また、地域社会や家庭において、身近に相談相手がおらず、子育て家庭が孤立しがちになっている中で、安心・安全で親子をあたたく受け入れる施設として重要な役割を果たしています。

保育士の仕事

責任を持って保護者の皆さんから子どもたちをお預かりし、成長の援助をしています。

年齢や発達に合わせた遊びなどの活動や生活の中で「健康」「人間関係」「環境」「言葉」「表現」に配慮しながら子どもたちの育成を図っています。

園医による内科検診や歯科検診、毎月の避難訓練や交通安全教室なども安全に子どもたちを

預かる上では、欠かせない仕事のひとつです。

また、給食は園内で調理したできたてを提供し、離乳食は成長発達に合わせ進み方が異なるため、栄養士や調理師とともに保護者と懇談や丁寧な情報交換をしています。

このように子どもと直接関わることだけでなく、子ども一人の様子を保育日誌に記録したり、成長のために保護者や他機関との連携も行っています。

子どものために

最前線で働く保育士は子どもたちの何気ない行動にも気を配り、個別の育ちや発達を意識し、明確な目標を持って子どもと関わっています。

常に子どもたちの気持ちに寄り添い、行動や表情に表れない「気持ち」や「心の動き」を読み取り、一人一人と向き合う。私たちは子どものより良い成長に向け、今後も質の高い保育を求め続けます。

現場で働く保育士に インタビューしてみました!

保育所は子どもたちが楽しくかつ真剣に遊び、学んで成長する場です。そんな子どもの成長をお手伝いする保育士に、日々の保育で大切にしていることや、やりがいなどを聞いてみました。

のびのび過ごせる環境づくり

さくら保育園 2歳児クラス 土屋先生

子どもたちの「やりたい!」という声と姿勢を受け止め、のびのび楽しく過ごせる環境づくりを大切にしています。

「こんな経験をしてほしい」「楽しんでほしい」と思いながら考えた活動を通して、子どもたちの笑顔や成長が近くで見られることにやりがいを感じています。

保育士は一人一人が子どもたちの成長を願い、常に考えながら保育を行っています。今後も保護者の皆さんと子どもたちの成長を喜び合えたらと思っています。



子どもの気持ちを大切に

たかやしろ保育園 年中クラス 戸島先生

子どもたちが楽しんでいるものを中心に活動を考え、その中で子どもたちの「こうしたい!」などの気持ちを大切にしながら保育を行っています。

また、私たち保育士は保護者の皆さんに安心して子どもを預けていただけるように環境に配慮し、クラス関係なく一人一人の成長を見守っています。

最後に保育士の仕事に興味がある方へ。ピアノや絵が上手くなくても、自分の好きなこと・得意なことを生かせる仕事です。ぜひ私たちと一緒に働きませんか? **男性保育士募集中です!!**

このほか市では子育て世帯の支援のため、0~18歳の方を対象に医療費の受給者負担の無償化をはじめ、さまざまな子育て支援を行っています。

優良建設 工事表彰

市公式HP



8月19日、工事施工の適正化と施工技術の向上を図るため、優良建設工事表彰式を行いました。

表彰対象は前年度にしゅん工した工事で、本年度の受賞者は次のとおりです。



工事名	受賞者	現場代理人
市道南宮線1号・2号歩道改良工事	(株)塩川組	うえはら せな 上原瀬那
(都)立ヶ花東山線道路改良工事に伴う 下水道管布設替工事	(有)蟻川建設	ほりうち やすし 堀内泰史
今井橋橋梁補修工事	(有)渡辺建設	ふじさわ たかし 藤澤隆志
中野市営テニス場照明LED化工事	(有)八木電機システム	やぎ かずお 八木一夫
中野市民体育館照明改修(LED化)工事	中野電機工業(株)	たかはし しんいちろう 高橋慎一郎
中野市豊田庁舎大会議室ほか 空調設備更新工事	(有)山岸鉄工所	やまぎ しまこと 山岸 誠
市道倭7号線舗装修繕工事	中野土建(株)	なかし まいむ 中島 勇
県道中野豊野線ほか15路線舗装本復旧工事	(有)高見澤土建	ふじさわ たかお 藤澤隆雄
(都)立ヶ花東山線道路改良工事に伴う 配水管布設替工事	中野土建(株)	さとう まさや 佐藤雅也
栗和田浄水場送水管布設工事(第1工区)	中野土建(株)	おおやま かつひろ 大山勝広
東江部地区配水管新設工事	中野設備(株)	たなか ともゆき 田中知幸
市道伊予岡線落石防護工事	(有)コーソー	まるやま けんじ 丸山賢児

定額減税調整給付金の不足額を給付します

市公式HP



🌀 対象者 以下の【Ⅰ型】、【Ⅱ型】のいずれかに当てはまる方

【Ⅰ型】 2024年分所得税額が確定した後に「本来給付すべき額」と実際の調整給付額に差が生じた方

【Ⅱ型】 以下の全ての要件を満たす方

(1人当たり定額4万円を給付 ※2024年1月1日時点で外国に住んでいた方は3万円)

- ①2024年分所得税および24年度個人住民税所得割の定額減税前税額が0円であること
- ②2024年分所得税および24年度個人住民税に係る合計所得金額が48万円を超える方または青色事業専従者・事業専従者(白色)であることから、税制度上「扶養親族等」の対象外であること
- ③2023年度住民税非課税世帯への給付金(7万円)、23年度住民税均等割のみ課税世帯・24年度新たに住民税非課税または均等割のみ課税世帯となった世帯への給付金(10万円)の対象世帯の世帯主・世帯員でないこと

対象者には9月中旬に**確認書または申請書を送付**します。

🌀 確認書または申請書が手元に届いたら...

オンラインまたは郵送で提出してください。

提出期限

10月31日(金)

🌀 お問い合わせ

中野市定額減税給付金コールセンター

☎0120(350)411

受付時間:午前8時30分~午後8時(土日祝日を含む)

なかのバラフォトコンテスト

入賞作品発表

問 中野市バラまつり実行委員会事務局
((一社)一本木公園バラの会) ☎(23)4780

なかのバラまつり賞

桃色のファンタジー

sshotassさん



グランプリ

青空とバラが織りなす 夢心地世界、中野市

kaphoto26さん



バラといっしょ賞

ローズロードの守り犬

finaslifeさん



フォトグラフィー賞

雫

くさかざさ 山下稔さん



新婚世帯の住居費などを補助します!

結婚新生活 支援事業補助金

対象世帯

- ①1月1日から26年2月末日までの間に婚姻した夫婦
- ②夫婦ともに婚姻日の年齢が39歳以下
- ③夫婦の所得合計が500万円未満
- ④対象の住居が市内にあり、申請時に夫婦の双方または一方の住所が当該住居であること

対象費用

- 住居費 (住宅の取得費、家賃、敷金・礼金、共益費、仲介手数料)
- 引っ越し費用
- リフォーム費用

※4月1日から26年2月末日までに支払ったもの

補助限度額

60万円

補助金の加算

市内事業者で行った場合、補助金を加算します。

住宅の取得費 ▶▶ **30万円加算**
※限度額90万円

リフォーム費 ▶▶▶ **10万円加算**
※限度額70万円

申請期限

2026年2月28日(土)

※予算の範囲内で交付するため、予算額に達した場合は申請期限前でも募集を締め切ります。

申請・お問い合わせ

子育て課

☎(22)2111(内線356)

※申請を検討されている方は事前にご相談ください。

市公式HP



認知症

安心して暮らせるまちを目指して

になっても、

～9月は認知症月間～



新しい認知症観

新しい認知症観とは「認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人ができること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方です。これまでの認知症観にとらわれず、認知症になっても自分らしく希望を持って暮らせる社会の実現を目指します。

一緒に
考えましょう!

本人の「やりたい」を形に

認知症は誰でもなる可能性があり、認知症の症状の程度や状態は人それぞれです。「昔好きだった将棋がやりたい」「得意な料理を続けたい」「大好きな歌が歌える場所がほしい」などの本人の思いを受け止め、自分らしく過ごせるように、居場所づくりをお手伝いします。まずはご相談ください。



認知症地域支援推進員
保健師 塚

認知症初期集中支援チーム

複数の専門職でチームを構成し、認知症が疑われる方や認知症の方およびその家族を訪問し、家族支援などの初期の支援を包括的・集中的に行い、自立生活のサポートを行います。

メンバー

認知症サポーター医、精神科医師、認知症認定看護師、地域包括支援センター職員(保健師、介護支援専門員、社会福祉士)

支援対象

在宅生活を送っている40歳以上で認知症が疑われる方 など
※特に、医療サービスや介護サービスを受けていない方または中断している方

支援事例



- ・70代女性
- ・一人暮らし
- ・金銭管理や服薬管理が難しい
- ・相談支援を行うもスムーズに介入できず、家族の負担が大きい

過去の診断結果からより精密な検査の必要性を助言し、適切な治療につなげるため家族も同席して物忘れ外来を受診。本人の趣味やできることを考え、**オレンジカフェ**を提案。役割を持って参加することで生きがいにつながっている。

・オレンジカフェ・

認知症の方やその家族、地域住民、介護や福祉の専門家などが集い、おしゃべりや交流を楽しむ場所。



認知症特別展示

認知症に関する資料や書籍などを展示します。

期間

9月9日(火)～25日(木)

場所

市役所 市民ラウンジ
市立図書館

認知症に関する相談窓口

中野市地域包括支援センター

- ・高齢者支援課内 ☎(24)1064
- ・北信総合病院 ☎(38)1377

まずは
ご相談ください!



社会福祉士 徳竹

認知症サポーター

認知症の症状などを正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り、応援する「認知症サポーター」。これまでに小学生から大人まで約7,000人の認知症サポーターが誕生しました。サポーターの活動に特別な決まりはなく、それぞれができる範囲でできることをしています。

認知症サポーターキャラバンのマスコット。キャラバンの隊長として認知症になっても安心して暮らせるまちづくりへの道のりの先頭を歩いています。ロバのように急がず、一步一步着実に進むという意味が込められています。



ロバ隊長

認知症サポーターの活動

① 地域での見守りや声かけ

サポーター歴
15年



岩本さん

ウォーキングの際に普段と様子が違う人がいたら声をかけるようになっています。認知症サポーター養成講座に参加して認知症への理解が深まったことで、周囲の様子の違いに気付けるようになりました。また、学んだことは所属するサークル仲間に伝えるようになっています。

② デイサービスやオレンジカフェへの協力や個人宅への訪問

市内の介護施設を週1回訪問し、利用者と工作を楽しんだり、レクリエーションの補助をしたりしています。認知症と構えずに自然に話しかけるように心がけています。

サポーター歴
1年



北原さん

③ 認知症サポーターの普及啓発活動

- 事例紹介の寸劇に出演
- ロバ隊長のマスコット作りのサポート



できることから
始めてみましょう!



保健師 金井

いっしょに学び、考えよう

Step1 認知症に関心を持つ

認知症サポーター養成講座

日時 9月18日(木) 午後2時～3時30分
場所 中野保健センター

電子申請



講座修了時に認知症サポーターのカードと缶バッジをお渡しします。

※お住まいの地域や職場において、出前講座も開催します。詳しくは高齢者支援課にお問い合わせください。

Step2 認知症についてさらに学ぶ



認知症サポーターステップアップ講座

- ① 講義 日時 9月26日(金) 午後2時～4時
場所 中央公民館 講堂
- ② 施設実習 ※候補日から選択
- ③ まとめ 日時 12月2日(火) 午後2時～4時
場所 中央公民館 講堂

申し込みは高齢者支援課にお電話ください。

☎(22)2111 (内線366)

からだも

こころも大切に

問申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

9月10日～16日は自殺予防週間

県内では1日におよそ1人の方が自殺で亡くなっています。

自殺は一つの問題だけではなく、心身の健康、過労、生活困窮、育児、介護、経済・生活問題などさまざまな要因が多重・複雑に関係しています。自殺を考えている人は「生きたい」という気持ちとの間で揺れ動き、その多くが「追い込まれた末の死」です。これらは特別なことではなく誰にでも起こりうる問題として考える必要があります。

また、自殺は個人的な問題だけではなく、さまざまな社会的要因が背景にあると考えられており、総合的な自殺対策が進められています。

一人で悩みを抱えて苦しんでいませんか？

ストレスや不安、眠れないなど体調不良、人間関係や仕事の悩み、生活の困りごとなどは誰かに話すことで気持ちの整理ができたり、気持ちが軽くなるかもしれません。一人で悩まず、まずは相談をしてください。

こころの健康相談統一ダイヤル

さまざまなこころの悩みや自殺問題について

☎0570(064)556

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

長野いのちの電話

孤独や不安・つらくなった時の相談

☎026(223)4343

毎日 午前11時～午後10時

専門医が無料で相談に応じます

こころの健康相談

日時 月1回 午後2時～4時

日程は市公式ホームページをご覧ください。

会場 中野保健センター

市公式HP



アルコール・ゲーム・ギャンブル・
薬物などがやめられない

親も高齢で将来が不安…

誰も理解してくれない…

誰にも言えない気持ちを
話したい

こんな
お悩み
ありませんか？

働きたいけど自信がない

相談を希望される方は事前に予約が必要です。
健康づくり課窓口ではいつでも相談を承っています。

みんな～！

がん検診はちゃんと受けたかや～？

日本人が一生のうちのがんと診断される確率は2人に1人と言われており、がんを早期に発見できる期間は発症から1～2年と言われています。

がんを早期に見つけるには定期的ながん検診が重要です。



信州なかの

今からでもできる！

がん検診の申し込みはこちらから！



検診の詳細はこちらから



がん検診行ってみるしない？

よるナカノ



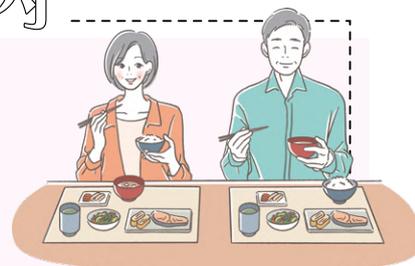
現時点で行っているがん検診は以下のとおりです。

検診の種類	検診最終日
胃がん検診（バリウム検診）	10月29日(水)
胃がん検診（内視鏡検診）	11月29日(土)
前立腺がん検診	11月7日(金)
大腸がん検診	11月6日(木)
子宮がん検診	11月8日(土)
乳がん検診	2026年1月9日(金)

まだ検診を受けていない方は早めに申し込みと受診をお願いします！

尿中塩分摂取量検査のご案内

1日で食塩をどのくらい摂取しているか、検尿で確認できます。検査は無料でできますので、お気軽にお問い合わせください。



対象 市内に在住の方

申込方法 健康づくり課健康管理係までご連絡ください

検査方法 早朝尿(起床後1回目の尿)を採取し、一部を専用容器に入れ提出

提出場所 健康づくり課または市民課豊田窓口係

提出日 9月24日(水)、10月22日(水)、11月19日(水)、12月17日(水)、2026年1月28日(水)、2月18日(水)、3月18日(水)

9月

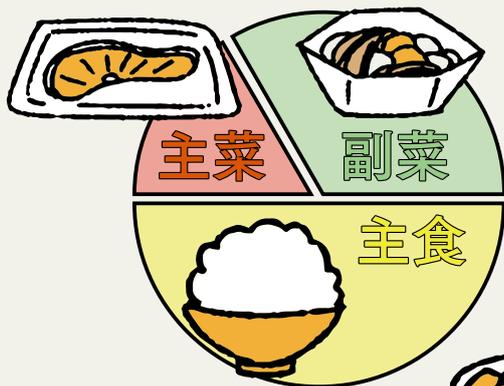
食生活改善普及運動 健康増進普及月間

9月1日～30日

食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか？

野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



副菜は野菜などを使った料理です。
野菜の摂取量は、20～30代が特に少なく、年々減少しています。

毎日の暮らしに
果物を取り入れましょう

果物の摂取量も低下傾向で、20～40代では半数以上が食べていません。

大人が1日に必要な果物の摂取量は
200g (りんご 1/2 個程度) です。

※ただし、主治医などから食事の指示を受けている場合はその指示事項を優先してください。



問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

9月24～30日は結核・ 呼吸器感染症予防週間です

結核は過去の病気ではありません。現在でも国内で年間10,000人以上の新しい患者が発生し、約1,600人が命を落としています。

健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。

毎年検診を受けて、長引く咳、微熱など気になる症状がある時は受診をしましょう。早期発見は重症化を防ぐことができます。

複十字シール運動の 募金箱を設置しています

公益財団法人結核予防会では、「結核のない世界」をつくるため、複十字シール運動による募金活動を実施しています。収益金は結核予防の普及啓発活動、発展途上国への結核対策支援に活用されています。

健康づくり課窓口にも募金箱を設置しています(11月28日(金)まで)。

募金にご協力いただいた方には、複十字シールを差し上げています。

こころの健康相談

こころに関する様々な相談に個別に応じます。(無料・予約制)

日時 10月16日(木)
午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

子育て・健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

日時 毎週水曜日
午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

日時 10月18日(土) 午後0時30分～4時30分

中野市誕生20周年記念

問 健康づくり課

☎(22)2111(内線368)

市公式HP



2025 健康づくり フェスティバル

会場
市民会館
ソソラホール



倍增戦士ロゼ ヒーローショー

●午後1時30分

講演会

●午後1時10分

すこやかスマイル

～知っておきたい/子どもの歯並び～

金山歯科医院 院長 金山正太さん

●午後3時30分

カッコよく中高年を過ごすために

～骨粗鬆症について学びましょう～



くまき整形外科・リウマチ科クリニック

院長 熊木昇二さん

健康コーナー

(～午後3時)

健康相談、歯科健診・相談、おくすり相談、がんに関する相談、尿中塩分量測定、骨密度測定、脳年齢測定、ベジチェック、アイバンク献血登録、ヨガ体験、体力測定、キッズコーナー など

キッズコーナーで開催/
子ども服と絵本のおさがり品
譲渡会

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 大人ダンス
～心も体も頭も元気に～
日時 9月30日(火) 午前10時～11時30分
講師 A・I(中山愛)さん
会場 中央公民館 講堂
持ち物 運動できる服装、飲み物、手ぬぐい

内容 脳と体が若返る運動と栄養の話
日時 10月8日(水) 午前10時～11時30分
講師 三浦弘さん
会場 中野保健センター
※市民会館ソソラホールから変更になりました。
持ち物 運動できる服装、飲み物

プールでちょ筋健脚教室

温水プールで膝腰の負担を減らしながら、一人一人に合わせた運動を行います。電話または窓口でお申し込みください。

開始日 11月14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。

次のうち3つ以上該当する方に

オススメです!

- 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



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
9月9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)、歯ブラシ

日時・会場	内容
9月20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

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	9月30日(火)	2025年5月生
7カ月児健診	9月24日(水)	2025年1月生
1歳児健診	9月17日(水)	2024年8月生
1歳6カ月児健診	9月26日(金)	2024年2月生
2歳児健診	9月29日(月)	2023年8月生
3歳児健診	9月25日(木)	2022年8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!



ぜひご利用ください

子どもの
身体計測をしたい

育児全般の
話を聞いてほしい

仕上げ磨き、
きちんとできてる?

離乳食の
進め方が難しい

子育て・健康相談

普段の子育ての中で不安に思っ
ていることや悩んでいることを
保健師・歯科衛生士・栄養士に
相談してみませんか?

相談の様子

相談日

毎週水曜日(祝日、年末年始を除く)

時間

午前10時～11時30分

場所

中野保健センター

持ち物

母子健康手帳、フェイスタオル

予約不要です
お気軽にお立ち寄りください

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 9・10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)	9月19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
	10月6日(月) 午前11時	読み聞かせ 中野子どもの本研究会による読み聞かせ
うさぎっ子 (豊田子育て支援センター)	9月25日(木) 午前10時	産後ケア相談 産後の心と体の悩み事、相談してみませんか?
	10月10日(金) 午前10時30分	交通安全教室 赤・青・黄色、楽しい交通ルールのお話です
HUBLIC (子育て支援拠点施設)	10月9日(木) 午前11時	交通安全教室 交通マナーを再確認して、秋のお出かけを楽しく安全に
	10月11日(土) 午前9時～午後3時	HUBLICアートイベント 秋の壁面ペイントをします 汚れてもいい服装でお越しください
たまご (ひよこ保育園 子育て支援センター)	9月29日(月) 午前10時15分	リズム交流会 3歳児(年少クラス)と いっしょにリズムを楽しもう!
さつきっこ (平野さつきこども園子育て支援センター)	9月30日(火) 午前10時30分	お話の日 パネルシアター「3びきのこぶた」 親子でいっしょにお話を楽しみましょう!

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。

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



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)



おがただいすけ
尾形大輔さん(3歳)
いいお兄ちゃんになれる様頑張ってね!



おがたゆうすけ
尾形友輔さん(1カ月)
お兄ちゃんと仲良く大きく育ててね!



主目的のびきごと写真でレポート まちかど トピックス

8/19

今年も高校生が協力

セブニーレブンのぼたんこしょう

商品発表会



セブニーレブンのぼたんこしょうで発売される、斑尾ぼたんこしょう保存会が永江地区で栽培する信州の伝統野菜「ぼたんこしょう」を使った商品発表会を行いました。12年目となるこの企画は、昨年につき中野立志館高校の生徒が生産などに携わっています。発表された商品は県内の全店舗で9月末まで限定販売される予定です。



7/30
~8/1

学校新聞特派員
竹田中学校生徒が来訪

姉妹都市交流事業の一つ「中学生学校新聞特派員」として、大分県竹田市の中学生を受け入れました。豊田中学校で生徒会役員生徒と交流し、農園でモモの収穫を体験。高野辰之記念館を見学し、まちなか交流の家で土人形の絵付けを体験しました。



◀それぞれ好きな土人形を選び、絵付けを体験



▶豊田中学校の生徒と市内の農園でモモの収穫体験





8/1
~3

自然を楽しむ
自然観察会「千曲川ラフティング」

千曲川の大俣地籍から古牧橋までの区間をラフティングボートで下る自然観察会「千曲川ラフティング」を開催しました。

「千曲川ラフティング」は川岸からは見えない場所から川の様子を観察・体験し、自然環境の保全の重要性を感じてもらうことを目的に開催しています。

今年は3日間で小学生から大人まで140人が参加。参加者は互いに水を掛け合ったり川に飛び込んだりするなど自然との触れ合いを楽しんでいました。

実際に取材しました！



流れが速いところはスピードが出て楽しかった！また参加したい！

南波空良さん



インターン生
中野立志館高校 原さん

8/25

市民の健康づくりを推進
㈱富士薬品包括連携協定

㈱富士薬品と市民の健康づくりの推進などにおける包括連携協定を締結しました。

防災備蓄として避難所への配置薬の設置や、配置薬営業員による高齢者見守り、熱中症など季節ごとの事故・疾患防止の啓発などを行い、更なる市民の健康づくりを推進し、地域の活性化を目指します。



8/6
~15

平和への願いを
戦後80年 非核平和啓発・戦争資料写真展



戦争の悲惨さや核兵器の恐ろしさを改めて認識し、平和の大切さについて理解を深めていただくため、市役所多目的サロンホールで「戦後80年 非核平和啓発・戦争資料写真展」を開催しました。原子爆弾が投下された広島や長崎の光景、熱線や爆風、放射線の被害状況などを伝える写真や説明パネルのほか、十三崖地下壕掘削時の証言を収録した映像も放映しました。



暮らいの 情報掲示板

9・10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

9/6 (土)	■ 中野市誕生20周年記念 パルフェスNAKANO 会 塔カギセイコーふるさとパーク
9/17 (水)	■ 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
9/18 (木)	■ 湯本寛洋画小品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 10月5日(日)まで
9/19 (金)	■ クラフトテープで作るバッグ教室 会 人権センター
9/21 (日)	■ 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
9/23 (火祝)	■ 環境フェア 会 市民会館ソソラホール
9/25 (木)	■ 清泉大学出張講座 会 人権センター
9/26 (金)	■ フロの日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
9/27 (土)	■ 来る福招き猫まつり 会 日本土人形資料館 期 10月5日(日)まで ■ ロビーコンサート 会 中野陣屋・県庁記念館
10/5 (日)	■ 第37回中山晋平記念館まつり 会 中山晋平記念館

10/8 (水)	■ 群生に感動60年 小古井嘉幸きのご写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 10月27日(月)まで
10/13 (月祝)	■ Musikkapelle Nagano 第5回演奏会 会 市民会館ソソラホール
10/19 (日)	■ 中野市誕生20周年記念 KAORI PARADISE 2025 コンサート 会 市民会館ソソラホール
10/29 (水)	■ 夢さち信州中野つるしかざりの会 体験教室 会 中野陣屋・県庁記念館 ※10月30日(木)も開催
開催中	■ 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
	■ 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 2026年3月1日(日)まで

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 10月7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)

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
 テレビボード/植木鉢/保温プレート/和ダ
 ンス/椅子/インクカートリッジ/ベッド/
 座布団カバー/サーキュレーター/飯ごう

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/小学生用グローブ/子ども用三輪車/
 大豆ミンサー

問 市消費生活センター ☎(22)2201

Pick up イベント



テレビ・ラジオでおなじみ:
立川志の輔 独演会

Pick up !

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

お楽しみください
を問わす
する「志の輔ワイルド」を
古典から新作まで、世代
を問わず多くの観客を魅了



日時 12月6日(土) 午後2時開演
会場 市民会館ソソラホール
出演 立川志の輔
チケット 全席指定 4,500円
チケット販売

9月13日(土) 午前10時 販売開始
市民会館ソソラホール、チケットぴあ、
ローソンチケット、オフィス・マユ
※未就学児の入場はご遠慮ください



差別のない明るい中野市を築く
差別をなくす市民集会

Pick up !

問 申 人権・男女共同参画課 ☎(26)2287

中傷はなぜ起るのか? 誹謗
インターネット上の誹謗中傷
う防げばよいのか? に
て講演いただきます



日時 11月8日(土) 午後1時30分
会場 市民会館ソソラホール
演題 インターネット上の誹謗中傷
～正義を振りかざす「極端な人」の正体～
講師 国際大学グローバル・コミュニケーション・
センター准教授 山口真一やまぐちまことさん
参加料 無料 定員 150人
申し込み 9月16日(火)～/電話、電子申請



～舞台はカチューシャから故郷へ～
ウォークフェス信州なかの

Pick up !

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)



日時 11月8日(土) 午前8時 受け付け開始
午前9時 開会式
コース 多目的サッカー場～タカギセイコーふるさとパーク(距離:20km)
種目 ウォーキングの部、ノルディックウォーキングの部、ドッグウォーキングの部
参加料 (大人)2,500円 (高校生以下)1,500円
未就学児、犬は無料
持ち物 携帯電話、雨具、飲み物、タオル、着替え、
バッグ・ポーチなど
定員 250人 申込期限 10月19日(日)
参加賞もあります。申し込み方法など詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



お知らせ



公立保育所の園内見学を
実施します

問 保育課(内線293)

2026年度保育所入所申し込みに向けて市内公立保育所で園内見学を実施します。

対象 2026年度に新規で保育所への入所を希望される方

見学場所 市内公立保育所

※日時、申し込み方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市公式 HP



ハロウィンジャンボ宝くじが
発売されます

問 (公財) 県市町村振興協会

☎ 026(234)3611

宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。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 9月19日(金)

10月19日(日)

抽選日 10月28日(火)



市公式 HP

第3次中野市総合計画
基本構想(素案)の答申

問 企画財政課(内線216)

基本構想(素案)について8月19日に中野市総合計画審議会会長から市長へ答申がありました。

パブリックコメントでは20件(内訳：LINE18件、電子申請1件、電子メール1件)の意見をいただきました。

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



市公式 HP

(仮称)中野市美術館
建設基本計画(案)を
策定しました

問 文化スポーツ振興課(内線394)

(仮称)中野市美術館建設に当たり、基本計画(案)を策定しました。

コンセプト

- ① 次世代を担う子どもから大人までが気軽に訪れ、楽しみながら文化芸術と触れ合い、学び、感性を養える場の提供
- ② 郷土作家の作品を通じ地域の魅力を再発見
- ③ 市出身の著名人に係るブースを設け、市の新たな魅力を発信
- ④ 「くつろぎ」「交流」「表現」の空間の創出

整備規模 約450㎡
建設場所 市立図書館敷地

※詳しくは市公式ホームページをご確認ください。



市公式 HP

強風に備えた施設などの
管理について

問 農業振興課(内線250)

台風の時季に備え、農業用施設における強風などによる飛散事故を未然に防ぐための対策をお願いします。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



市公式 HP

千曲川・高社山SEA TO
SUMMIT 2025

問 商工観光課(内線256)

アウトドアスポーツを通じて、中野市・飯山市・木島平村の自然の循環を体感する環境スポーツイベントが開催されます。

期日 10月25日(土)、26日(日)

申込期限 9月25日(木)まで

※詳しくは公式ホームページをご覧ください。



SEA TO SUMMIT
公式HP

インターネットで
かんたん便利に!




国勢
調査
2025

2025年国勢調査に

ご協力をお願いします

問 庶務課(内線430)

2025年は国勢調査の年です

9月20日(土)から順次、調査員が調査の依頼のため各家庭にお伺いします。すべての人・世帯に回答の義務がある大切な調査ですのでご協力をお願いします。

24時間いつでも回答可能で、かんたん・便利なインターネットでのご回答をぜひお願いします。



国勢調査とは5年に一度、10月1日を基準日として日本に住むすべての人と世帯を対象に、全国一斉に実施される国の最も重要な統計調査です。この調査を通じて、人口・世帯数をはじめ、男女・年齢別、産業別の構造や世帯構成・居住状況を明らかにすることができ、さまざまな政策に役立てられます。

詳しくは国勢調査2025キャンペーンサイトをご覧ください

総務省 HP



▲詰まりの原因となった異物(不織布)

※不織布…水に溶けにくい掃除シートやからだ拭きシートなど



▲異物により詰まってしまったポンプ

下水道は街を清潔に保ち、害虫や悪臭の発生を抑えたり水害の発生を防ぐ役割があります。この機会に下水道のことを考えてみませんか。

また、下水道中継ポンプ施設に布や不織布などの異物が詰まり、ポンプが停止する事故が頻発しています。機械の故障につながり、管の詰まり、閉塞を引き起こし、下水道の使用ができなくなってしまう恐れがあります。下水道の正しい使用にご協力をお願いします。



9月10日は下水道の日

問 上下水道課(内線280)

地域で支える！

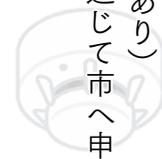
高齢者向け各種サービスのご紹介



1～6のサービスを受ける際は、事前に民生委員を通じて「**独り暮らし高齢者台帳**」の登録を行ってください。また、高齢者のみ世帯の方で3～6のサービスを希望される方は、事前に市へ「**高齢者のみ世帯台帳**」の登録を行ってください。

1 火災警報器などの給付

- ① 火災警報器などを給付します。
- ② 65歳以上の一人暮らしの方(所得制限あり)
- ③ 民生委員を通じて市へ申請



2 緊急通報装置の貸与

- ① 緊急時に消防署や「駆け付け協力員」へ通報する装置や、24時間人の動きがないと通報が入る安否確認センサーを貸与します。
- ② 65歳以上の一人暮らしの方(所得制限あり)
- ③ 民生委員を通じて市へ申請



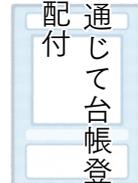
3 通院費などの助成券

- ① 通院・買物など外出時に利用するタクシー料金の一部を助成します。
- ② 70歳以上の高齢者のみ(世帯(所得制限あり))
- ③ 市へ申請



4 救急医療情報カードの配付

- ① 冷蔵庫に貼ることができ、マグネット式緊急連絡先カードを配付します。
- ② 65歳以上の高齢者のみ(世帯)
- ③ 民生委員を通じて台帳登録した後に配付



5 看護師による訪問相談

- ① 定期的に看護師が訪問し相談や体調確認をします。
- ② 65歳以上の高齢者のみ(世帯)
- ③ 民生委員を通じて台帳登録した後に順次訪問



6 エアコン設置補助金

- ① エアコンの設置費用の一部を補助します。
- ② 70歳以上の高齢者のみ(世帯(所得制限あり))
- ③ 市へ申請



7 配食サービス

- ① 食事の配達と安否確認を行います。(食事代金は実費となります。)
- ② 疾病などにより調理が困難で栄養改善、安否確認を必要とする65歳以上の高齢者のみ(世帯(管理栄養士による事前調査あり))
- ③ 市へ申請



8 シルバーいきいき応援券

- ① タクシー・バス・電車・温泉・運動施設・理容院・美容院で利用できる助成券を年度初めに配付します。
- ② 中野市に住所を有する70歳以上の高齢者
- ③ 申請不要



9 運転免許証自主返納交付金

- ① 口座振込で二万円を交付します。(返納後半年以内、一回限り)
- ② 70歳以上ですべての運転免許証を自主返納した方
- ③ 運転免許証返納時に交付される「取消通知書」を持参して市へ申請



10 資源物等排出支援

- ① 新聞紙・段ボール・ビンなどの資源物の運搬が困難な世帯を対象に、玄関先まで回収に伺います。
- ② 65歳以上の高齢者のみ(世帯(書類審査、必要に応じ面談あり))
- ③ 市へ申請



11 住居除雪等支援事業補助金

- ① 積雪による住居の倒壊や損傷を防ぐため、雪おろしなどの費用の一部を補助します。
- ② 65歳以上高齢者のみ(世帯ほか(市民税所得割が課せられていない世帯))
- ③ 民生委員を通じて市へ申請



▶①～③の意味

- ① サービスの内容
- ② 対象者
- ③ 申請方法など

▶お問い合わせ

- 1～8 高齢者支援課 (内線 243・392)
- 9、10 生活環境課 (内線 238・245)
- 11 福祉課 (内線 276)

第62回 高社山 一周駅伝大会

☎文化スポーツ振興課(内線364)



9.21(日) / 午前8時30分



! 開催に伴い市内区間の道路の一部に交通規制があります。ご理解とご協力をお願いします。

募集



市立図書館 図書選定委員募集

☎市立図書館(内線238)
(26)5841

購入する図書へ利用者の意見を反映するため、図書選定委員を募集します。

任期

委嘱日〜2026年10月31日(土)

対象

①図書館を利用している市内在住の18歳以上の方

②任期中、2回程度行う平日の委員会に参加可能な方

募集人数 2人

申し込み 10月1日(水)まで/電話

※詳しくは市公式ホームページをご確認ください。



第3期中野市保育所 整備計画(素案)に対する 意見募集

☎甲 保育課(内線292)

安心・安全な保育環境を整備するため、「第3期中野市保育所整備計画」を策定するに当たり、意見を募集します。

「第3期中野市保育所整備計画」を策定するに当たり、意見を募集します。

期間 9月30日(火)まで

提出方法 電子申請、窓口、郵送、ファックス、Eメール(いずれも様式は任意)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



いきいきなかの 交通安全塾

☎甲 生活環境課(内線238)

高齢者を対象に、運転者、歩行者の両方の立場から交通事故に遭わないための知識を学ぶ体験型の交通安全教室を開催します。

期日 10月1日(水)、2日(木)

時間 午後5時〜6時30分

場所 中野自動車学校

対象 65歳以上の方

受講料 無料

定員 各回10人程度

申し込み 9月19日(金)まで/電話

※詳しくは市公式ホームページをご確認ください。



資源物の日曜回収

日時 9月28日(日) 午前10時～午後1時

会場 カインズ中野店

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】

10月26日(日) デリシア中野店

資源物の特別回収

日時 10月12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)

私の将来の夢は、保育士になることです。小学生の頃、児童クラブで下級生に宿題を教えたり、一緒に遊んだりする中で保育士の仕事に憧れをもちました。保育士になったときに、自信をもって子どもたちと関わられるよう、話し方や箸の持ち方などのマナーについても、今の生活の中で意識しています。

保育士に なりたい

小林 陽芽

(こぼやし ひめ・豊田中学校3年)



苗
No.241

人権センター そば打ち教室

問 中野市人権センター(内線246)

日時

5人前(500g)を作ります。

10月16日(木) 午後2時～4時

講師 神田正一さん

場所 中野市人権センター

定員 6人

受講料 材料費2000円

持ち物 エプロン、三角巾、持ち

帰り用の食品用パック

申し込み 9月16日(火)☎/電話

カルチャー・アート活動応援 事業補助金(2次募集)

問 文化スポーツ振興課(内線394)

対象事業 市内の施設において団体が開催する音楽、演劇、舞踊、美術その他文化芸術に関する催しを行う活動で、2026年3月31日までに開催し、実績報告が完了する事業

補助金額 対象経費の2分の1以内(上限10万円)

申請期間 10月10日(金)

※詳しくは担当課へお問い合わせください。

お問い合わせください。



年金

付加年金制度をご存じですか？

付加年金制度とは

国民年金の定額保険料に加えて付加保険料（月々400円）を納めることで、将来受給する年金額を増やす制度です。

付加年金額

受け取る付加年金の年額は

「200円×付加保険料納付月数」です。

○20歳から60歳まで40年間、毎月付加保険料を納める場合

付加保険料納付額（総額）

400円×480月（40年）＝192,000円

老齢基礎年金に上乗せされる付加年金額（年額）

200円×480月（40年）＝96,000円

付加保険料を納めた分は、2年間で元が取れます！

※付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。

※国民年金保険料を免除している方または国民年金基金に加入している方は付加保険料を納めることができません。

☎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

趣味の一眼カメラを片手に市内市外問わず気になるところへ旅に出かけていますが、先日は打ち上げ花火と滝を撮影し、技術的な難しさを感じながらも一眼カメラならではの一枚を撮ることができ感動しました。これがエモいってやつですかねえ。（山田）



トラブル事例

174



太陽光発電システムの点検商法に注意！

突然事業者が訪問してきて「太陽光発電設備の点検が義務化されたので無料で点検する。太陽光パネルの火災事故が起きている。」と説明され、点検後には「太陽光パネルを長期使用するためには洗浄とコーティングが必要です。」と言われ、約40万円の契約をした。

その後、家族からは真偽が不明なことや高額なため解約を勧められた。



アドバイス



事業者から「点検が義務化された」などと言われても安易に契約せず、よくわからない場合には設置業者に相談しながら点検の要否を確認しましょう。

点検やメンテナンスの契約をする場合は、その場で契約せずに複数社から見積もりを取り、いつ何を点検するのか、費用はいくらかなどを確認した上で、慎重に検討しましょう。

特定商取引法上の訪問販売や電話勧誘販売に該当する場合には、契約書面を受け取った日から8日以内であれば、原則としてクーリング・オフができますので、消費生活センターなどに相談しましょう。

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

西部公民館 ☎ (23)1024

お花で表現 癒しのひととき

期日 ①10月14日、②11月18日、③12月16日
(全3回 毎回火曜日)

時間 午後6時30分～8時

内容 ①秋を感じる寄せ植え
②冬の輝きクリスマスデコレーション
③縁起の良いお正月飾り

講師 フローリスト花物語 瀧澤郁子^{たきざわいくこ}さん 定員 15人

材料費 各回2,500円 申し込み 9月12日(金) 午前9時～



ヴィクトリアンプリントBOX作り

日時 10月9日(木) 午後6時～8時

内容 デコパージュでボックスを華やかにアレンジし、お好みのアクセサリーやお菓子を入れて楽しみましょう。

講師 デコパージュ工房メアリーアン 石黒直子^{いしくろなおこ}さん

定員 15人 材料費 2,000円

持ち物 エプロン、手拭きタオル

申し込み 9月10日(水) 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ずです。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



豊田公民館 ☎ (38)2922

薬草茶を学ぼう～工場見学とお茶づくり体験～

日時 10月10日(金) 午後1時～4時30分

内容 (株)黒姫和漢薬研究所へバスで行き、工場見学と14種類の素材からマイブレンドティーを作ります。

講師 (株)黒姫和漢薬研究所 狩野森^{かののもり}さん 定員 23人

材料費 500円 申し込み 9月10日(水) 午前9時～



豊田deノルディックウォーキング 秋期

期日 ①10月14日(火)、②31日(金)、③11月14日(金)

時間 午前9時～10時30分

内容 ポールを使用し、効率よく全身運動を行います。

会場 ①タカギセイコーふるさとパーク
②③豊田文化センター

講師 日本ノルディックフィットネス協会
ナショナルトレーナー 服部正秋^{はっとりまさあき}さん

定員 20人 持ち物 飲み物、タオル、雨具、①のみ上履き

申し込み 9月11日(木) 午前9時～

音楽で脳がイキイキ!

日時 10月3日(金)

時間 午後2時～3時30分

内容 音楽療法を取り入れた脳の体操です。歌って笑って長生きしましょう。

講師 音楽療法士 山崎みや子^{やまざきみやこ}さん

定員 おおむね60歳以上の方20人

持ち物 ハンカチ

申し込み 9月10日(水) 午前9時～

第21回豊田公民館文化祭企画 ホールひとりじめ

日時 10月25日(土) ①午前10時、②11時、③正午、④午後1時

内容 ステージでフルコンサートピアノを弾いてみませんか? 一人で貸し切り、家族や友達と一緒に演奏など目的は自由。エレクトーン、和太鼓の貸し出しもできます。

定員 各回1組(60分) 申し込み 10月3日(金) 正午まで※定員超過の場合は抽選。





2025中央公民館利用団体発表会

期日 10月5日(日)
時間 午後0時30分～4時35分
内容 合唱、演奏、ダンス、マジックなどの団体が出演します。日頃の活動の成果をぜひご覧ください。

万葉集を読み味わう

期日 10月17日、31日、11月14日、12月5日、12日、19日
(全6回 毎週金曜日)
時間 午後2時30分～4時15分
内容 万葉集から講師が選んだ歌を詠みながら、日本文化や生活様式を学びます。
講師 信州大学教育学部 教授 西一夫さん **定員** 40人

ふるさと歴史探訪～秋～

期日 ①10月1日(水)、②9日(木)、③15日(水)、④22日(水)
時間 午前9時30分～11時30分
内容 地域に残る文化財などを見て歩き、歴史的背景について学びます。
※現地までマイクロバスで移動します。
講師 ①生涯学習課 柳生学芸員、②寺島正友さん、③土屋積さん、④生涯学習課 大滝学芸員
定員 23人 **持ち物** 飲み物、散策に適した服装
申し込み 9月10日(水) 午前9時～12日(金) 午後5時
※定員超過の場合は抽選。不足の場合は期間延長。

中央公民館シニア大学

期日 10月1日(水)～2026年2月4日(水)(全11回)
時間 午後2時～3時30分
内容 健康づくりや仲間づくりに役立つ講座です。
定員 おおむね60歳以上の方50人

ギャラリー展示
**シルバー人材センター
書道同好会・七宝焼きの会**

期間 9月30日(火)まで※予定
展示内容 書道作品・七宝焼き作品

ピラティス講座2

期日 11月6日、13日、20日、27日、12月4日、11日(全6回 毎週木曜日)
時間 午後7時30分～8時30分 **内容** ピラティスで心と体のバランスを整えます。
講師 宮崎栄子さん **定員** 20人
持ち物 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマットまたはバスタオル
申し込み 9月16日(火) 午前9時～18日(木) 午後5時※定員超過の場合は抽選。不足の場合は期間延長。

レザークラフト体験

日時 9月29日(月) 午前10時～正午
内容 本物の革でかわいいコインケースを作しましょう。
講師 革雑貨Bokuno! 上原亜紗子さん **定員** 10人 **参加料** 3,500円
持ち物 ライター、ハンドタオル、ハサミ **申し込み** 9月11日(木) 午前9時～



キノコリウム講座

日時 10月23日(木) 午後1時30分～3時 **内容** 大切に育てるとキノコがによきによき生えます!
講師 きのこの森(有) 霜鳥理加子さん **定員** 20人 **参加料** 500円
持ち物 口が広い容器(グラス、湯飲みなど) **申し込み** 9月25日(木) 午前9時～

ICタグシステム導入作業について

ICタグシステム導入のため、9月下旬から2026年2月までの開館時間中に導入作業を行います。

このため、一時的に一部の棚の資料をご利用いただけない場合があります。

▶「信州なかの」ぬりえ大募集

募集期間 9月11日(木)～10月17日(金)

- ・用紙は市立図書館にあります
- ・「ぬりえ」を完成させて期間内に提出すると10月にある図書館まつりで展示されます

▶文化講演会

詩集「迷子」をめぐって

一ふるさとの山と風がことばを育ててくれたー

日時 10月25日(土) 午後1時30分～3時

講師 松山真子^{まつやままこ}さん

定員 50人

申し込み 9月19日(金) 午前9時～

※詩集「迷子」は第28回三越左千夫少年少女詩賞受賞作品

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 9月11日、18日、25日、
10月2日

(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分

※25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

横綱千代の富士～前人未到一〇四五勝の記録～

上映日時 9月17日(水) 午前10時

ふるさと再生 日本の昔ばなし 浦島太郎ほか

上映日時 9月21日(日) 午後2時

ケアニン～あなたでよかった～

上映日時 10月1日(水) 午前10時

今月の新着図書



知っておきたい
超スマート社会を生き抜くための教育トレンド

著/宮本さおり
笠間書院

ICT、メディア・リテラシーなどなど、親世代と子世代では受けている教育に大きなギャップが生じている。今の小中学校の教育と子育てについてわかりやすく解説している。



子どもが本当に思っていること

著/精神科医さわ
日本実業出版社

子どもの心の声がかかることで関わり方が変わる。児童精神科医が子ども親も不完全さを受け入れて、穏やかに生活できるよう、生きたいと思う子どもが増えるようお願い書いた本。

どうせ世界は終わるけど
(結城真一郎)

しらゆきの果て
(澤田瞳子)

私、山小屋はじめます
(小宮山花)

金持ち農家、貧乏農家
(高津佐和宏)

昼12時のお弁当研究所
(小田真規子)

世界ひと皿紀行
(岡根谷実里)

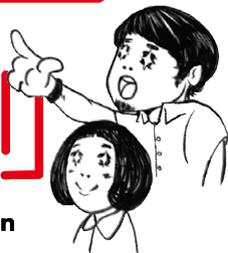
90年、無理をしない生き方
(多良美智子)

★読書や読み聞かせを通して、本に親しみましょう。

毎月「家庭読書週間」を実施しています。9月の実施期間 9月21日(日)～27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!

キッズ

電波ってなあに? - 電気工作FMラジオ -

さまざまな電波について学びながらはんだごてを使用し、FMラジオを作ります。

日時

9月20日(土)
午後1時30分～4時30分

参加料

1,200円(キット代)

定員

10人(小学生以上) ※要予約



キッズ

つくって焼いてドッキ土器 ～野焼きで土器・土偶をつくろう～



大昔の暮らしについて考古学の専門家と一緒に学び、粘土で土器や土偶を作ります。乾燥させた作品を2回目に野焼きで完成させます。

本物の土器に触れ、当時の暮らしの知恵や工夫を体感しながら地域の文化財について楽しく学びましょう。

日時 ①10月4日(土) 午後1時～5時
② 18日(土) 午前9時～正午

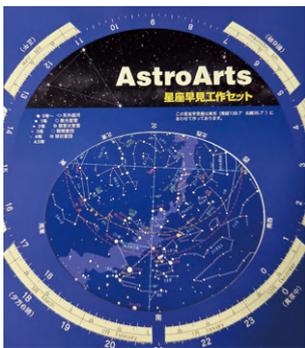
講師 土屋積さん 参加料 800円

定員 15人(市内小学生優先) ※要予約

※予約開始日は9月12日(土)。小学校低学年以下の方は保護者の同伴が必要です。

自然

ほしぞらStudy★秋の星宙散歩



テーマは「星空の期限と秋の星空」。星空や宇宙について学びながら秋の夜空を観察しましょう。

日時

9月27日(土)
午前10時～午後0時30分

会場 研修室

参加料 100円(星座早見盤工作キット代)

定員 20人 ※要予約

※同日、タカゲイコーふるさとパークで信州中野ふるさと公社主催の星空観察会があります。申し込み不要。現地集合。

文化

ブループリントで 葉っぱのバッグづくり

日光を利用して青い写真を撮るサイアノタイプのワークショップです。公園の植物をプリントしてオリジナルバッグを作りますか?

日時

9月28日(日)
①午前10時 ②午後1時30分

会場 創作室および庭

参加料 600円

定員 各回8人

※要予約、雨天・曇天延期



文化

高橋由一油彩画特別展示

日本洋画の道を切り開いた高橋由一(1828-94)。由一が描いた市ゆかりの肖像画を特別公開します。

日時 9月26日(金)～10月13日(月祝)

会場 常設展示室

★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	アステリアと星の道しるべ	ヒーリングプラネタリウム	宇宙への旅
土曜日	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～	ヤドカリくん、まんげつひみつち	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 9月15日(祝)、23日(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



藤井貴宏

ふじい・たかひろ 中野市出身、ドイツ在住。晋平少年少女合唱団に立ち上げメンバーとして6歳から参加。県立須坂高等学校、東京藝術大学音楽学部器楽科オーボエ専攻卒業。兵庫芸術文化センター管弦楽団第一期生として活動した後、H. シェレンベルガー氏の招きにより渡独、現在はドレスデン・パッサツリスデンのメンバーとして活動するほか、国内外問わず数々の演奏会に出演。指揮者としても活躍しており、全国各地のアマチュア演奏家による楽団「Musikkapelle Nagano」を主宰。

ホームページ



狙った獲物は逃がさない



2024年10月に開催された「Musikkapelle Nagano 第4回演奏会」で地元高校生と共演



吹

奏楽部に入るつもりはありませんでした。友達のお兄さんにバレーボール部に誘われていたし、当時は医者になりたかったので。

そんな藤井さんに声をかけたのは当時の学級担任で吹奏楽部顧問の先生だった。

「見学で聴いた部長さんのオーボエがすごく素敵だったんです。難しくて、人数が少なく、目立つ。これしかないなと。ひねくれてますね(笑)。でも、自分を含め志願者が10人もいました。」

絶対にオーボエ担当になると心に決めた藤井さんは9人に交渉。一週間後、晴れてたった1人の志願者となった。音の出ない備品のオーボエを見かねた両親が新品を買ってくれたことをきっかけに更に熱中していった。とにかく部活以外でも吹き続け、3年で部長になると他校の先生に頼まれ指導に行くことも。そんな中、コンクール前に1回だけと両親に頼み東京まで受けに行ったレッスンで、藤井さんの目指す進路が決まる。

「また指導してほしいと言った私に先生が藝大を勧めました。これは行くしかないと思って、県外の高校への進学も含めて両親に相談しました。かなり驚かれたのを覚えています。」

その後、須坂高校に入学し、藝大受験に向けての生活がスタートした。オーボエの練習やソルフェージュなどの勉強時間を確保するため、教科担当の先生に単位を落とさない範囲で授業を休むことを宣言。同級生には必ず出ないといけないホームルーム以外は帰らせてほしいと土下座した。

「とにかく時間がなかった。藝大に行くことしか頭になくて、そのためにはなんでもしたし、それ以外は些細なことでした。自己主張が強いことは時に良くないこととされますが、やりたいことを実現するには必要なことだと思っています。」

高校生活の全てを懸けて臨んだ受験。つかんだのは現役合格の夢だった。

「狙った獲物は逃がさない。そんな気持ちです」と音楽やオーボエに向き合ってきました。本当にものにしたいなら、自分から行動するしかない。他人はきつかけをくれるかもしれないけれど、他人の言葉で動く人になつてほしくない。」



創作土人形工房まちなか交流の家 猫の土人形

3名様



リンゴ、エノキタケ、ブドウの被り物をした招き猫(=^・.^=)

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 9月25日(木)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.nakanonagano.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