

広報

2025(令和7)年

なかの

11

No.248

特集

ひととまちを守る



十三崖

チョウゲンボウ 勉強会

市公式HP



日時 11月22日(土) 午後1時30分～4時

会場 北部公民館 会議室、十三崖周辺

講師

広島大学大学院先進理工系科学研究科

ひさのますみ
助教 久野真純さん



オンライン講演

田んぼ、畑などが
野鳥にもたらす良いこと悪いこと

申し込み 参加をご希望される方は11月21日(金)までに電話で
お申し込みください。参加費は無料です。



片翼欠損により保護飼養中のチョウゲンボウ
「ちょーすけ」も登場!!

問 申 生涯学習課 ☎(22)2111(内線424)

ページ

03	特集 ひととまちを守る	11
08	礎珉展	11
09	中野市功労者・善行者表彰/ 晋平メロディー総選挙 ～あなたが好きな晋平メロディー～	11
10	第20回土人形絵付けコンテスト	11
11	東京2025デフリンピック開催	11
12	2025年度市民満足度調査	11
14	活き生き!健康メモ/保健だより	11
15	後期高齢者の医療費通知/ シニア情報	11
16	子育て案内/わが家のアイドル	11
18	まちかどトピックス	11
20	暮らしの情報掲示板	11
26	児童虐待防止推進	11
27	交差点	11
28	文化なかの	11
30	図書館だより	11
31	博物館だより	11
32	キラリ★中野のチカラ/ 今月のプレゼント	11



中野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

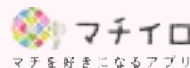


人口の動き

人口:40,085人 (- 5)
男 :19,461人 (- 14)
女 :20,624人 (+ 9)
世帯数:16,386戸 (+ 34)
【2025年10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12月定例会の会期日程
12月2日(火)～17日(水)
○市政一般質問
12月9日(火)、10日(水)、11日(木)

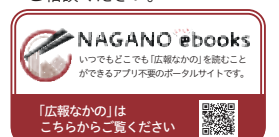


いつでもどこでも「広報なかの」を読むことができる
スマートフォン専用の無料アプリです。



20言語翻訳、読み上げ機能で「広報なかの」をもっと身近に。
マイ広報紙

※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。



「広報なかの」は
こちらからご覧ください



リニューアル
岳南公式HP



特集

ひととまちを守る



岳南広域消防組合

中野市と山ノ内町の1市1町で構成されており、全体の指令などを行う消防本部と中野消防署をはじめとする、1本部2署2分遣所からなります。それぞれ管轄区域はあるものの、大規模災害などがあつた場合に迅速な対応ができるよう、全域に渡り連携体制が整っています。

火事や災害、事故の発生、人が倒れた。この不測の事態に迅速に駆け付け、生命と財産を守るため、現場の最前線で活動している「消防官」。

岳南広域消防組合には115人の職員が勤務し、24時間体制で出動に備え、業務や訓練をしています。

特集では日々厳しい訓練に励み、最前線で活動する消防官の皆さんを紹介するとともに、私たちが不測の事態に備えて意識すべきことを考えます。

種類別出動件数(過去3年間)

種類 年	火災	救急	救助
2024年	25	2,123	21
2023年	20	1,973	13
2022年	19	1,872	12

(単位:件)

市内の出動件数

出動は大きく分けて火災・救急・救助の三つがあります。

昨年の市内における出動件数は、火災では25件で元号が令和になってから最多となり、損害見積額の合計は約9000万円でした。

救急では2123件、救助では21件と過去3年間で最多となっています。

救急隊

傷病者の症状から必要な救急処置を行いながら、症状に応じた適切な医療機関へ搬送します。

消防隊

消火活動を主な任務としており、火災の通報があった際、いち早く駆け付けます。

地域の防火・防災意識を高めるための活動も行っています。

救助隊

火災、交通事故、自然災害などさまざまな現場で人命救助を行います。

専門的な知識・技術、特殊な装備を駆使して人々を救出する人命救助のエキスパート。

“もしも”のときは119 私たちが駆け付けます

消防署の職員は住民サービスに全力を尽くし、地域の皆さんの生命、財産を守ることを使命としています。

私たちは皆さんにより安全・安心に暮らしてもらえよう、火災、救急、救助のような緊急対応はもちろん、広報活動、火災予防、火災原因調査、講習会などの活動に日々力を注いでいます。

皆さんにとって私たちをより身近な存在に感じてもらうよう、消防訓練として保育園、幼稚園へ出向し園児と一緒に避難、消火訓練を行ったり、実際に消防車を展示して消防官と一緒に訓練の一部を体験していただくような活動も行っています。

管内の建物には、職員が出向し防火指導を実施したり、少しでも救命率が向上するよう救急講習なども実施しています。

私たちは常日頃からこのまちと皆さんを守るために全力で活動しています。

もしものことがあれば、ためらわず119番通報をしてください。私たちがすぐに駆け付けます。



中野消防署
消防隊長 渡辺

消防隊

Fire brigade

消防隊
中村隊員



誇りを背負って――

消防隊としての

全ての活動の基本となる部隊

消防隊は主に消火活動をする部隊です。人命救助を最優先に延焼の防止や効果的な消火をするため、日頃から訓練を行っています。

そのほか災害にも出動し、救助活動の補助や救急活動の支援を行うこともあり、全ての活動の基本となる部隊です。



消防法に基づく立入検査なども大切な業務の一つ



現場活動中の装備重量はなんと約20kg

安全・確実・迅速が消防活動の原則

災害活動中は一瞬の気の緩みが事故につながってしまう可能性があるため、日頃から消防活動の原則「安全・確実・迅速」を意識し、災害活動を集中して行えるよう訓練を重ねています。

部隊に関わらず全職員が、地域の皆さんの安全・安心を守るための活動ができることに誇りを持っています。

Column

住宅用火災警報器を設置しましょう！

これから冬にかけて暖房器具を使用する機会が増え、火災が発生しやすい季節となるので、火の元の管理には十分注意しましょう。

火災による死者は就寝中に発生した火災によるものがほとんどです。寝室に住宅用火災警報器が設置されていれば、就寝中でも大きな警報音で火災に気づき避難することができます。安価ですが大変効果が高く、高齢者や幼いご家族を火災から守るためにもぜひ設置をお願いします。

※条例により住宅には「住宅用火災警報器」の設置が義務付けられています。



救急隊

Ambulance team

救急隊
清水隊員



常に学び続ける

人命に直結する仕事



救急隊としての仕事

救急救命士は傷病者に特定行為(気管挿管、薬剤投与など)と呼ばれる救命措置が行えます。

その際、傷病者の全身観察や問診から傷病程度や原因を把握し、適切な処置と医療機関の選定を行い病院搬送を行います。

その他にも学校や事業所に対してAEDの取扱方法や心肺蘇生法などの救急講習会も行っています。



資器材の点検・整備を行い、出動に備える

常に万全を期して

救急活動は人の命に直結する仕事です。そのため知識や技術、判断力など常に学び続ける必要があります。さらに状況によっては、一刻を争う事態になることも考慮し、常に万全を期す必要があります。

全ての部隊が行っていることですが、毎朝、資器材と救急車の点検・整備を入念に行い、いつ、いかなる時に通報があった場合でも迅速かつ確実に救命活動が行える準備をしています。



夕食の準備も当直の職員が行う

Column

救急車の適正利用のお願い

救急車の台数は限られているため、緊急性の高い傷病者が優先的に利用できるよう皆様のご理解とご協力をお願いします。

軽度の体調不良、けがや問題なく歩行・会話ができる場合は一度、ご家族や身の周りの方に相談してください。判断に迷うようであれば、救急車を呼ぶべきかを電話相談できる#7119(救急安心センター)または子どもの症状について受診すべきかを電話相談できる#8000(小児救急電話相談)をご利用ください。



瞬時に判断を

いかなる状況でも

救助隊
竹前隊員

救助隊 Rescue team

日々のトレーニングは欠かせない



状況に応じた対応が求められるため、日々の訓練で備える

「瞬時に判断」が求められる現場

安全かつ迅速に救出することを最優先に「冷静な判断」、「高度な技術」、「チームワーク」、「要救助者への配慮」を常に意識しています。

現場では要救助者はもちろん自分や仲間の命を守るため、いかに安全を確保するかを念頭に置きつつ、瞬時に判断をすることが求められます。

日々、不測の事態に備える

出動要請はけが人や急病人を救急隊の装備だけでは救助ができない時です。例えば、交通事故によって車体が潰れてしまったことにより負傷した方の救出が困難となってしまった際、車体を破壊し、救出を行います。

救助隊はいかなる状況におかれている要救助者でも、安全・確実・迅速に救助するため、日々、多種多様な資機材の点検や取り扱い方法の確認、さまざまな訓練を行い、不測の事態に備えています。

Column

長野県救助技術大会

毎年6月中旬頃に長野県消防学校で、救助技術を競う救助大会が開催されます。岳南広域消防本部からは水平に張られた20mのロープを往復で渡るロープブリッジ渡過訓練、同じくロープを渡って対岸にいる要救助者を救出するロープブリッジ救出、5人一組でさまざまな障害物を突破してゴールするまでのタイムを競う障害突破訓練に出場しています。大会当日は観覧が可能ですので、ぜひ見に来てください。



礫展

れきみん

風土に根差した新たな美の創造を目指すことを目的に開催している礫展。44回目となる今年の応募作品の中から8つの受賞作品が決定しました。



峯樹会賞 **夢想** /作 市川典子さん



中野市長賞 **仲間たち** /作 佐藤倉由さん



中野市議会議長賞 **花蝶** /作 金崎明美さん



礫珉賞 **片隅** /作 黒岩美保子さん



会員奨励賞(テレビ北信ケーブルビジョン賞) **新緑の林** /作 神田仁子さん



中野市教育委員会賞 **実りの秋** /作 霜鳥健一さん



会員奨励賞(北信ローカル賞) **もう少し、いけるか** /作 徳竹孝之さん



奨励賞(北信ガス賞) **仲夏の棚田** /作 小林和也さん

受賞作品特別展

期間 11月13日(木) ~ 12月22日(月)
※休館日:毎週水曜日
時間 午前9時 ~ 午後5時30分
(最終日は午後3時まで)
会場 市民会館ソソラホール
展示スペース

中野市 功労者・善行者 表彰

問 庶務課

☎(22)2111(内線211)

10月7日、表彰条例に基づき、中野市功労者・善行者表彰式を執り行いました。



善行者 (敬称略)

こいずみよきち こいずみしゅんいち
小泉與吉、小泉俊一

文化芸術振興のため、優れた絵画を寄付。

てじ まだし
手嶋忠

中野陣屋・県庁記念館振興のため、優れた絵画を寄付。

たけうちけいぞう
竹内敬三

市道交差点での事故防止のため、カーブミラーを寄付。

高丘総合共選所基金管理委員会

高丘小学校の教育環境整備のため、空調機器を寄付。

中野市農業協同組合

管内の小学校へ新入児童の祝品を継続して寄付および学校給食の支援のため浄財を寄付。

中高防犯協会連合会、中高遊技場防犯協会

市内小学校の新入児童の防犯対策として、ランドセルカバーおよびクリアファイルを継続して寄付。

功労者 (敬称略)

保健環境功労

あらいまさひこ
荒井正彦

市の健(検)診医として、市民の健康増進に寄与。

教育文化功労

高井地方史研究会

郷土史の研究および発表により、市民の生涯学習の推進に寄与。

「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～

ザ・ベストテン

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

募集期間

7月16日～9月1日

応募総数 719 票

●1	シャボン玉	180	中山晋平といえば、まずはこの曲! / 祖母とシャボン玉遊びをする時に歌っていました
●2	ゴンドラの唄	75	コーラスグループでよく歌っていて愛着があります / この曲を聴くと涙が出ます
●3	カチューシャの唄	61	歌詞もメロディーもきれいな曲です / 映画「シンペイ」を見てもっと好きになりました
●4	證城寺の狸囃子	60	子どもの頃タヌキのマネをしてよく歌っていました / 100周年おめでとうございます!
●5	中野小唄	52	「カナカナカノカ…」がとても耳に残ります / 昔はションションまつりで踊っていました
●6	東京音頭	40	東京出身ですが、中山晋平が作曲したと知りとても驚きました
●7	兎のダンス	35	ウサギが楽しそうにはなっている、ダンスしている姿が伝わる曲です
●8	砂山	34	情景を思い浮かべながら歌っています / 懐かしく、寂しくも温かい感じの曲
●9	肩たたき	30	年齢を重ね、母が言っていた「肩たたき気持ちいいな～」がわかるようになりました
●10	てるてる坊主	28	子どもの頃、両親や兄とこの歌を歌いながらてるてる坊主を作りました

中野市誕生20周年記念

第20回

土人形絵付け コンテスト

作品募集

市公式HP



募集期間

2026年1月18日(日) 午後4時まで

申問 日本土人形資料館 ☎(26)0730

中野市誕生20周年
記念特典

特典1

「證城寺の狸囃子」誕生100周年記念ポンちゃんラーメン
参加者全員に一つプレゼント！提供：(一財)信州中野ふるさと公社

特典2

信州牛などの豪華景品(市の特産品)
参加者の中から抽選で14名様にプレゼント!!

第19回
小学校低学年以下の部
最優秀賞作品



第19回
小学校高学年の部
最優秀賞作品



【応募先】

●日本土人形資料館(中野1150)

※休館日：木曜日、12月29日～翌年1月3日

●創作土人形工房 まちなか交流の家(中央四丁目2-33)

※休館日：水曜日、12月29日～翌年1月3日

各施設にある応募用紙に必要事項を記入し、土人形と一緒に提出してください。
応募する土人形の底面には氏名や団体名(学校名など)を書いてください。なお、
主催者側で人形の底面に整理番号を記入しますのでご了承ください。

【応募作品】

①応募期間中に制作された自作のもので未発表のもの

②応募点数は一人1点

③応募は無料

※人形代として小学校低学年以下の部 200円、小学校高学年の部 200円、
一般の部 500円が必要

【注意事項】

(1)絵付けは各施設のアクリル絵の具のみを使用してください。

(2)応募作品の土人形の形は変えないでください。

(3)土人形を持ち帰っての絵付けや施設の移動はできませんが、完成まで絵付け
を始めた施設に通っていただくことは可能です。

応募要項



第19回
一般の部
最優秀賞作品

受賞者には
賞状・副賞!

最優秀賞

…各部門1点 賞状・副賞5,000円(児童は同額図書カード)

優秀賞

…各部門3点 賞状・副賞3,000円(児童は同額図書カード)

佳作

…各部門6点 賞状・副賞1,000円(児童は同額図書カード)

そのほか注意事項など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

東京2025

デフリンピック開催!

中野市ゆかりの選手を応援しよう!

サッカー

星河真一郎選手

F.C.ATLAS(中野市)所属

11.15Sat ~ 26Wed

デフリンピックHP



デフリンピックは 耳のきこえない・きこえにくい人のためのオリンピック

英語で「耳がきこえない」という意味の“デフ(Deaf)”と“オリンピック”を組み合わせた造語で、世界中の聴覚障がいのあるアスリート(デフアスリート)が出場する国際スポーツ大会です。

1924年にフランスのパリで開催されて以降、この東京2025デフリンピックが100周年の記念すべき大会であり、日本では初の開催となります。

国際手話のほか、スタートランプや旗などが使用されていることが特徴です。

© JDFA

市内でもさまざまな取り組みを行っています

▶ 手話通訳者・要約筆記者派遣 申問 福祉課 ☎(22)2111(内線307)

市内に住所を有する聴覚および音声・言語機能に障がいのある方を対象に、日常生活および社会生活を送る上でコミュニケーション支援が必要な場合に手話通訳者、要約筆記者(手書きまたはパソコン)を派遣します。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



▶ 中野手話サークル

手話への理解や手話の普及促進のため、毎週木曜日に中央公民館で定例会を行い、手話の学習を行っています。

全国各地で手話言語条例が制定されるなど、手話が特別なものではない社会ができつつあります。手話を知らないからと気構えることなく、興味があれば参加してみてください。

コミュニケーションの壁をなくしたい——

協会では主に手話への理解を深めていただくとともに、手話の普及活動を大会やさまざまなイベントを通じて行っています。

現在、聴覚障がいのある方とそうでない方のコミュニケーションにはまだまだ壁があるように思えます。私たちはその壁を無くし、誰もがスムーズにコミュニケーションがとれる社会の実現に向け、今後も活動していきます。

Interview

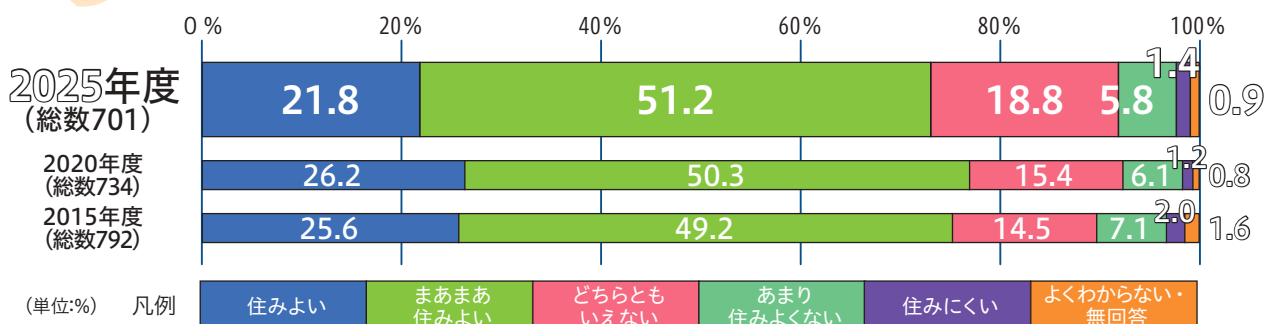


中野市聴覚障害者協会
会長 清水正和さん

中野市の 住みよさ

本市を「住みよい」または「まあまあ住みよい」と答えた方の割合は73.0%で、比較的多くの方が本市を住みよいと感じていると回答しています。

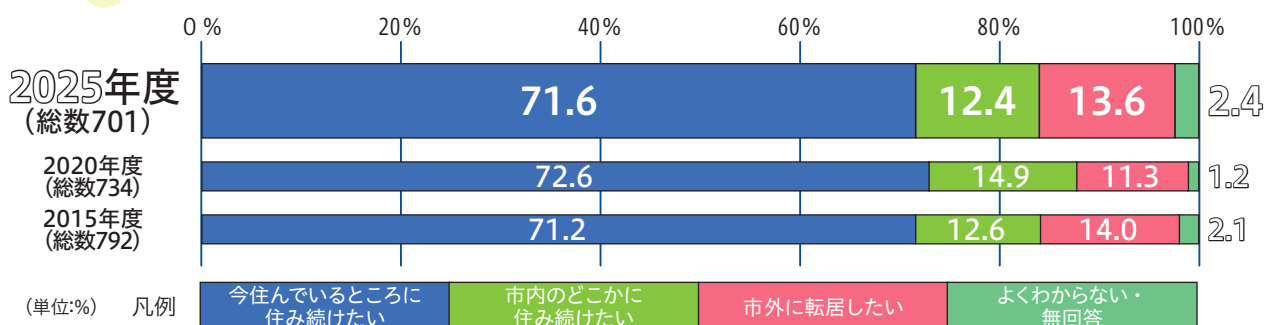
しかし、「住みよい」と答えた方の割合は、2015年度と比べると-3.8ポイント、2020年度と比べると-4.4ポイントとなっています。



中野市への 定住志向

84.0%の方が市内に住み続けたいと回答しています。

住み続けたい理由は、「持ち家があるから」が最も多く、「市外に転居したい」と回答した13.6%の方のうち、その理由として最も多かったのは「買い物など日常生活が不便」でした。



住み続けたい理由TOP3

※複数選択

- 1位 持ち家があるから
- 2位 買い物など日常生活が便利
- 3位 山や緑などの自然環境に恵まれている

市外に転居したい理由TOP3

※複数選択

- 1位 買い物など日常生活が不便
- 2位 通勤・通学が不便
- 3位 高齢者、障がい者などへの福祉環境が整っていない

重要度が高い施策TOP5

- 1位 安心・安全なまちづくりの推進
- 2位 身近な生活基盤の充実
- 3位 地域共生社会づくりと福祉の充実
- 4位 健康長寿のまちづくり
- 5位 子育て支援の推進

満足度が低い施策TOP5

- 1位 近隣市町村との連携
- 2位 仕事につきやすい環境
- 3位 持続可能な財政運営
- 4位 活力のあるまちづくり
- 5位 地域経済の発展

2025年度 市民満足度調査

の結果をお知らせします

問 企画財政課 ☎ (22)2111(内線216)

市民満足度調査は市の政策の「満足度」や「重要度」について、市民の皆さまのご意見などをお聴きし、各種事業へ反映させることでより効果的な市政運営を行うため、2015年度以降毎年実施しています。

調査の結果を基に、今後の施策に反映していきます。

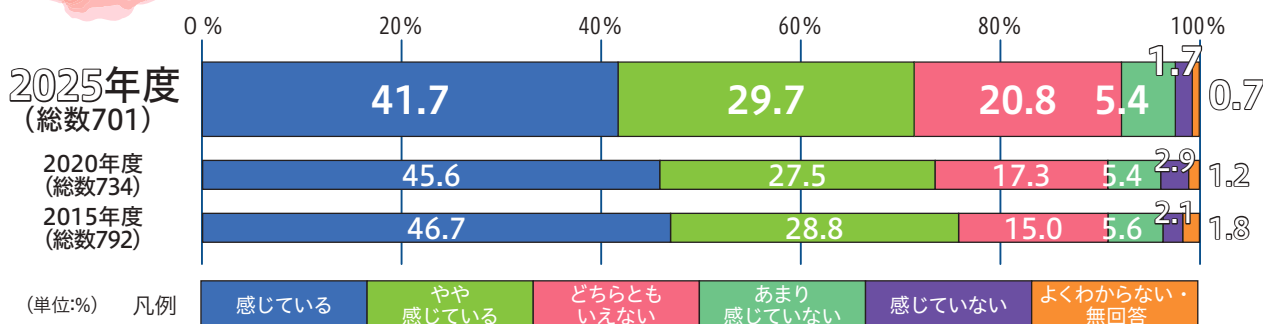
※回答率は小数点第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

市公式HP



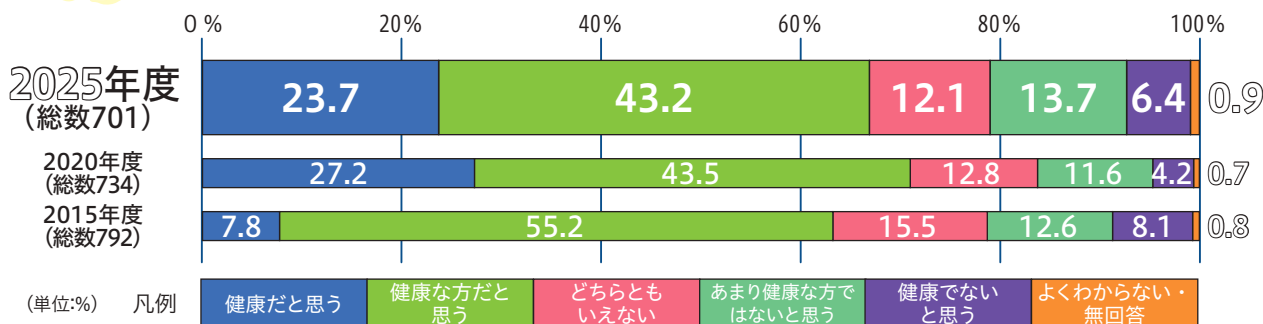
中野市への 愛着

本市に愛着を「感じている」または「やや感じている」と答えた方の割合は71.4%で、比較的多くの方が本市に愛着を感じていると回答していますが、2015年度と比べると-4.1ポイント、2020年度と比べて-1.7ポイントとなっています。



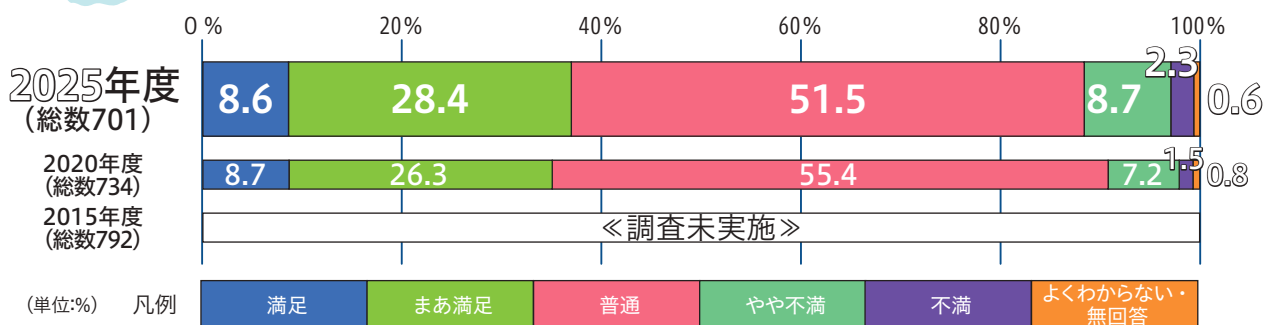
中野市民の 健康

自身を「健康だと思う」または「健康な方だ思う」と答えた方の割合は66.9%と半数を超えていますが、「あまり健康な方ではないと思う」「健康でないと思う」を合わせると全体の約2割を占めており、2020年度と比べると+4.3ポイントとなっています。



中野市の地域の つながり

地域の人とのつながりやふれあい、ささえあいについて「満足」または「まあ満足」と答えた方の割合は37.0%と約3割以上の方がおおむね満足としているものの、「普通」と答えた方が一番多く、半数以上を占めています。



禁煙のすすめ

活き生き！健康ナニ



たばこの危険性

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれています。その中には200種類以上の有害物質が含まれ、タールなどの発がん関連物質は70種類以上に上ります。



有害物質を吸い込むことにより、がんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことがわかっています。

加熱式たばこや電子たばこも紙巻たばこ同様に健康への影響があると言われています。加熱式たばこは数年ごとに新製品が発売され、有害物質量は変動しますが、低減するわけではありません。ニコチン量も一定の水準は維持されています。

禁煙のメリット



たばこをやめてから...

20 分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる



数日後

味覚や嗅覚が改善し、歩行が楽になる

24 時間後

心臓発作のリスク低下

2 週間～3 カ月後

心臓や血管など、循環機能が改善

2～4 年後

虚血性心疾患や脳梗塞のリスク低下

10～15 年後

さまざまな病気のリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

5～9 年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べ明らかに低下

「ずっと吸っているし、いまさらやめても意味がない」と思わず、明日からの自分のためにも、家族や友人、職場の同僚など大切な人のためにも、禁煙に向き合ってみませんか？
わからないことや不安なことは、かかりつけ医や保健師に気軽に相談してください。



問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

特定健診・いきいき健診

病気を予防するため、年に1回は必ず健診を受けましょう。

今年度最後の健診です。まだ受診されていない方は、この機会にぜひ受診してください。

期日 11月7日(金)

時間 午前9時～10時30分

午後1時～2時30分

会場 中野保健センター

内容 身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査など

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

内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

こころの講演会

いま、さまざまな要因で孤独を感じたりつらい思いをしている方が大勢います。

不登校やひきこもりの当事者が生きづらさに寄り添う活動について講演します。後半には講師と当事者の情報交換の場を設けます。

期日 12月5日(金)

時間 午後2時～4時30分

会場 中野保健センター

定員 市内在住の方 40人

申し込み 11月28日(金)まで/電話

後期高齢者の 医療費通知を送付します



75歳以上の被保険者の方に健康や医療への関心を深めていただくとともに、医療費が正しく請求されているかを確認していただくため、年に一度医療費通知を送付しています。

問 県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026(229)5320
市民課 ☎ (22)2111 (内線304)

医療費通知とは

病院や薬局などの医療機関から届く情報を基に、ご自身が受診・利用した医療機関名や日数、費用額（医療費の総額）などをお知らせする通知です。受診状況や費用などの確認にお役立てください。

お送りする医療費通知は、所得税確定申告の医療費控除の医療費明細書として使用できます。



通知対象

2024年11月～25年10月診療分の医療費

※ 25年11月・12月診療分については記載されません。医療費控除に必要な場合は領収書を基に申告してください。



発送予定日

2026年1月下旬

※通知作成時点(12月上旬)の死亡者の医療費通知は送付されません。必要な場合は県後期高齢者医療広域連合へ直接お問い合わせください。



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 冬も元気に乗り越える! 体ぽかぽか体操
日時 11月20日(木) 午前10時～11時30分
講師 森田浩庸さん
持ち物 運動できる服装、飲み物
会場 中央公民館 講堂 ※申し込み不要



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。
電話または窓口でお申し込みください。

開始日 12月19日(金)～(毎週金曜日、約3ヵ月)
時間 午前10時～11時30分
会場 北部公民館
定員 10人
※地区を限定し、送迎があります。詳しくはお問い合わせください。



熟年男の部活動

～運動の時間ですよ～

男性のための健康教室です。これからも元気に過ごすための運動を理学療法士と一緒に学び、実践します。
電話または窓口でお申し込みください。

開始日 12月4日(木)～
(毎週木曜日、約3ヵ月)

時間 午前10時～11時30分
会場 西部文化センター
定員 15人 ※送迎があります。





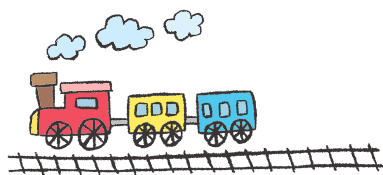
子育て案内

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388・385)



教室など

育児教室



日時・会場	対象児・内容
11月13日(木) 午前10時～11時30分 中野保健センター	4～6カ月児 ・ママパパ&BABY体操 ・離乳食の基本～実践、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)、
【11/15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
11月15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
12月6日(土) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	親と子の歯の健康、RDテスト～簡単!唾液チェックで見るむし歯リスク～、産後のお話、沐浴体験、 お父さんの妊婦体験、個別相談

LINEで
簡単予約

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

市公式アカウント



健診

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

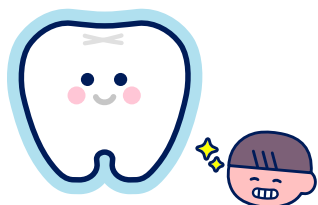
会場 中野保健センター

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	11月18日(火)	2025年7月生
7カ月児健診	11月19日(水)	2025年3月生
1歳児健診	11月26日(水)	2024年10月生
1歳6カ月児健診	11月21日(金)	2024年4月生
2歳児健診	11月17日(月)	2023年10月生
3歳児健診	11月20日(木)	2022年10月生

むし歯予防の強い味方!

フッ化物



- ★ 歯を強くする!
- ★ むし歯菌が出す酸のはたらきを抑える!



フッ化物配合歯みがき粉

毎日の歯みがきで歯を強く!
むし歯菌の酸に負けにくい歯に!

使う量の目安

- ・3歳未満:米粒程度
- ・3～5歳:5mm程度
- ・6歳以上:1.5～2cm程度



フッ化物塗布

乳歯が生え始めた1歳頃から、歯科医院で高濃度のフッ素を塗布する処置が受けられます。
新しい歯が生えるのに合わせて定期的に受けることで効果的。



フッ化物洗口

低濃度のフッ化物が入った液でぶくぶくがいをすることで歯全体にフッ素が行き渡り、むし歯予防にとっても効果的です。
市では5歳児から中学生まで保育園や学校で行っています。

子ども電話相談 ☎(23) 3191

午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

県小児救急電話相談 ☎#8000

午後7時～翌日午前8時

県児童虐待・DV24時間ホットライン

☎026 (219) 2413





子育て支援センター 11・12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)	11月21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
	12月3日(水) 午前10時30分	親子ダンス リズムに合わせて楽しく踊ろう
うさぎっ子 (豊田子育て支援センター)	11月25日(火) 午前10時30分	ベビーマッサージ 赤ちゃんの便秘解消を やさしくサポート
	12月5日(金) 午前10時30分	ラニさんのヨガ 育児を頑張る心と体を ほぐしましょう
HUBLIC (子育て支援拠点施設)	12月2日(火) 午前10時30分	おべんとうの会 お弁当を囲んで子どもの 食事や歯の話をしましょう
	12月6日(土) 午前9時30分	クリスマスオーナメント を作ろう ステンドグラス風クリスマスオー ナメントを制作します
たまご (ひよこ保育園 子育て支援 センター)	11月25日(火) 午前10時15分	やきいも会 焼きたてホクホクのやきいもを みんなで食べよう!
さつきっこ (平野さつき こども園子育て 支援センター)	11月13日(木) 午前10時30分	リズムの日 すずとタンバリンで いっしょに遊ぼう!

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。

うさぎっ子・HUBLIC 未就園児の「一時預かり」をご利用ください

ご家庭の事情により、一時的に家庭での保育が困難となるお子さんをお預かりします。
※利用日の7日前までにお申し込みが必要です。

料金

平日・土曜日 ※休業日除く

- ・3歳未満：4時間以内 1,100円／8時間以内 2,200円
- ・3歳以上：4時間以内 600円／8時間以内 1,200円

日曜日・祝日 ※HUBLICのみ

- ・3歳未満：4時間以内 1,650円／8時間以内 3,300円
- ・3歳以上：4時間以内 900円／8時間以内 1,800円



一時預かり事業利用料助成金

一時預かりを利用した場合、**年額6,000円**を上
限に助成します。申請方法など詳しくは各施設へ
お問い合わせください。



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)

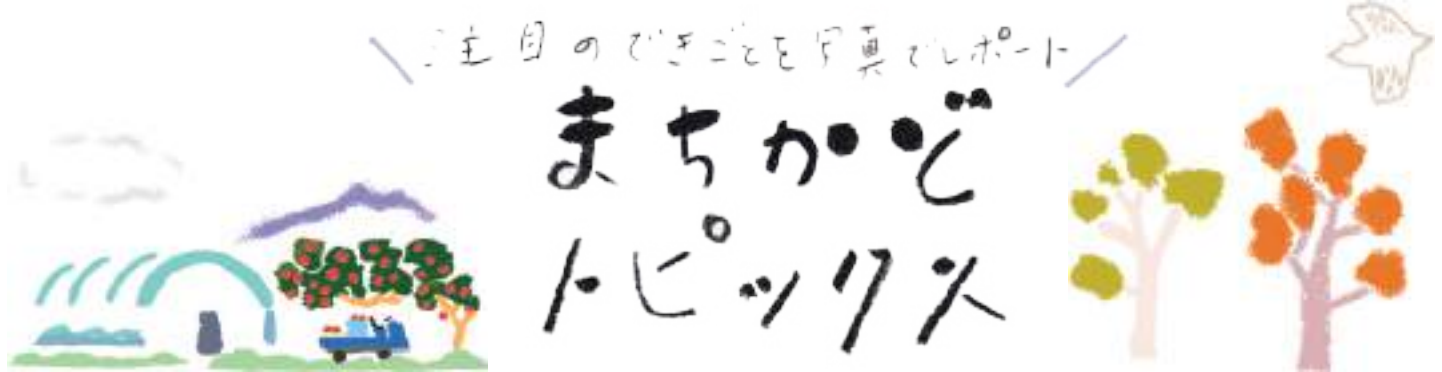


もちづきはるき

望月陽喜さん(6カ月)

ハーフバースデーおめでとう!
いっぱい遊んで大きくなってね!





10/7

キラリと光る中野市を
中野市誕生20周年記念式典



旧中野市と旧豊田村の合併によって発足した中野市の誕生20周年を祝う記念式典を開催しました。

市音楽親善アンバサダーの麻衣さんによるコンサートから始まり、自治功労物故者への追悼、市民憲章の朗読に続き、市の政治や経済、教育など市政振興に寄与した方々へ感謝状を贈りました。最後に、麻衣さんとピアニストの菊池亮太さんの伴奏で「故郷」を会場全員で歌いました。

式典に続き、俳優の辰巳琢郎さんをお招きし、「日本ワイン！万才」と題して講演をしていただきました。

中野市誕生20周年記念

10/19 KAORI PARADISE 2025 岸谷香コンサート

ガールズロックバンド・元プリンセスプリンセスのボーカル・岸谷香さんのコンサートを市民会館ソソラホールで開催しました。

名曲「Diamonds〈ダイヤモンド〉」や「M」をはじめ、全14曲をピアノとアコースティックギターで披露し、満席となった会場から熱い声援が送られました。



10/13 「證城寺の狸囃子」誕生100周年記念 Musikkapelle Nagano 第5回演奏会

市出身でドイツ在住のオーボエ奏者・藤井貴宏さんが主宰する「Musikkapelle Nagano (ムジークカペレ ナガノ)」の演奏会が市民会館ソラホールで開催されました。

前日のプレコンサートに始まり、全国から集まったアマチュア奏者による熱い演奏に加え、中野西高校、中野立志館高校、飯山高校の生徒との共演による演奏も披露されました。

晋平メロディー総選挙の結果も発表され、会場は大いに盛り上がりました。



10/18 聞いて・知って・体験して 2025健康づくりフェスティバル

健康づくりに対する知識および意識の高揚を図るため、2025健康づくりフェスティバルを開催しました。

歯科健診や骨密度測定など自分の健康状態を確認できるブースが出展され、日々の生活で気を付けることが学べる講演会など、会場は多くの人でにぎわいました。



10/10

約400人が参加
保健補導員会等連絡協議会 研修会



県保健補導員会等連絡協議会の北信支部研修会が市民会館ソラホールで開催され、アルコール依存症を公表している元アイドル・山口達也さんが「飲酒とアルコール依存症の係性」と題して講演しました。自身の経験や心境の変化を交えて依存症の恐ろしさを語り、体だけでなく心の健康づくりの大切さを伝えました。



「ふみじ」 作画 岡野直一／作詞 高野辰之

暮らいの 情報掲示板

11・12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

11/6 (木)	■ 中野・下高井特別支援教育委員会 ほほえみ展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月10日(月)まで
11/8 (土)	■ 土人形絵付け体験 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ ■ 中野市誕生20周年記念 ウォークフェス信州なかの 会 多目的サッカー場
11/9 (日)	■ 第21回中野市駅伝大会 会 タカギセイコーふるさとパーク
11/15 (土)	■ 三澤忠卒寿記念展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 11月30日(日)まで ※11月22日(土)にギャラリートーク開催 ■ 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ ■ 中野えびず講花火を観る会 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ
11/20 (木)	■ 健康ディスコでフレイル予防 会 市民会館ソソラホール ※12月20日(土)も開催
11/23 (日)祝	■ オータムコンサート 会 高野辰之記念館 Pick up イベント① ■ 焼きいも大会 会 北信濃ふるさとの森文化公園 Pick up イベント③
11/26 (水)	■ 男女共同参画セミナー 信州大学出前講座 会 中野市人権センター ■ フロの日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ
11/30 (日)	■ 料理教室「そば打ち教室」 会 農村環境改善センター
12/3 (水)	■ 山田寿章油彩画展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月15日(月)まで ■ 仲よし5人会刺繍&絵手紙作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月26日(金)まで
12/6 (土)	■ 人権センターまつり 会 中野市人権センター Pick up イベント② ■ 中野市誕生20周年記念 立川志の輔独演会 会 市民会館ソソラホール
12/16 (火)	■ スパイスカレー講座 会 豊田人権センター Pick up イベント④

12/20 (土)	■ お正月用 ミニ門松づくり講習会 会 日本土人形資料館 ■ 自主活動グループ おとまち倶楽部 会 中野陣屋・県庁記念館
開催中	■ 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

資源物の日曜回収

問 生活環境課 (内線245)

日時 11月23日(日)祝 午前10時～午後1時

会場 西友中野駅前店

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】

2026年3月22日(日) イオン中野店

※12～2月の回収はありません。

ご寄付ありがとうございました

問 庶務課 (内線400)

豊井土地改良区 代表 小林雅幸 様

現金 640,000円

農業振興のため

倭地区社会福祉協議会

会長 小島徹 様

現金 15,000円

たかやしろ保育園の保育活動のため

Pick upイベント



開催

音楽の秋

オータムコンサート

カレンダー①

問 申 高野辰之記念館 ☎ (38) 3070



ピアノ・マリンバ・打楽器からなるトリオユニット“アビエーション”を迎えて、躍動感あふれる演奏をお届けします。

日時 11月23日(日)祝 午後1時30分開演

会場 高野辰之記念館 定員 70人

出演 田中知子さん(ピアノ)

三浦咲さん(マリンバ)

遠藤真治さん(打楽器)

料金 一般1,000円、高校生以下500円

申し込み 11月22日(土)まで/電話



開催

人権意識の高揚を図る

人権センターまつり

カレンダー②

問 申 中野市人権センター ☎ (26) 2287



日時 12月6日(土) ①午前10時～正午

②午後1時30分～3時

会場 ①中央公民館 ②中野市人権センター

内容 ①異文化交流料理教室 ②講演会

講師 ①県国際交流員 封書勤さん

「生地から手作り水餃子」

②信州大学教授 伏木久始さん

「“ふつう”という思い込みに気づく」

定員 ①30人 ②30人

参加料 ①500円(材料費) ②無料

申し込み 11月10日(月)～/電話



開催

北信濃ふるさとの森文化公園

焼きいも大会

カレンダー③

問 申 北信濃ふるさとの森文化公園 ☎ (23) 1021

日時 11月23日(日)祝 午前9時～11時 受け付け
午前11時 イベント開始

会場 北信濃ふるさとの森文化公園
デイキャンプ場

参加料 500円

持ち物 軍手など(サツマイモをつかめるもの)

申し込み 11月20日(木)まで/電話

※1人1本サツマイモを配ります。雨天
の場合、中止となります。



開催

豊田人権センター料理講座

スパイスカレー講座

カレンダー④

問 申 豊田人権センター ☎ (38) 3522

「カリースパイス山路」の店主によるスパイス
カレー講座です。市販のルーを使わずに本格的
なカレーを作ります。

日時 12月16日(火) 午後5時～6時30分

会場 豊田人権センター

定員 16人(新規受講者優先)

参加料 1,000円

申し込み

11月10日(月) 午前9時15分～/電話

お知らせ



小中学校適正規模等 基本方針改訂に係る説明会

問 学校教育課(内線416)

日時

- ① 11月16日(日) 午前10時～11時
- ② 11月17日(月) 午後6時～7時

会場

- ① 中央公民館
- ② 豊田文化センター

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



中野市在宅医療・ 介護連携推進事業講演会

問 高齢者支援課(内線366)

日時

11月23日(日) 祝
午後2時～4時

会場

市民会館ソラホール
講師 ふじ内科クリニック院長
(山梨県甲府市)・在宅ホスピス医
内藤いづみさん

演題 あなたらしく生き抜くために。
いい塩梅でサバイバルの著者が語る方法。

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



中野市事業承継相談会

問 商工観光課(内線258)

事業承継の進め方、後継者探し、後継者がいない企業を地域のために譲り受けたいなど、事業承継に関する相談を専門の講師が無料で受けます。(秘密厳守)

日時

12月1日(月)
午前9時30分～午後5時

会場

市民会館ソラホール
定員 10組

申し込み

11月28日(金)まで／電話、FAX

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



空き家相談会

問 公益社団法人

長野県宅地建物取引業協会
☎ 026(228)2130

管理方法、相続登記、空き家バンクへの登録方法など、空き家の管理や処分に関する相談を地元の宅建業者が受けます。

日時

11月20日(木)
午前10時～午後3時

会場

市民会館ソラホール

対象 市内に空き家を所有している方

定員 10人程度

申し込み

11月19日(水)まで／電話

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



第3次中野市総合計画 前期基本計画(案)への 意見募集

問 企画財政課(内線216)

2026年度から29年度まで4年間のまちづくりの指針となる「第3次中野市総合計画前期基本計画」の策定を進めています。基本計画は、基本構想に掲げる将来都市像の実現に向けた具体的な施策を示すものです。

公開予定日 11月10日(月)

募集期間 公開～12月5日(金)

提出方法 窓口、郵送、FAX、市公式LINE、Eメール

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。





宝くじの助成金により
備品を整備しました

問 市民協働推進室(内線455)

公益財団法人長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用し、金井区、下小田中区、東笠原区で公民館備品などを整備しました。

▶複合機(下小田中区)



▶田楽灯籠(金井区)



▲エアコン(東笠原区)

募集



地域発元気づくり支援金
事前相談会参加者

問 市民協働推進室(内線455)

対象 2026年度に支援金の活用をお考えの公共的団体など

期日 11月14日(金)

時間 午前9時～午後4時

会場 市役所 会議室51

申込期限 11月7日(金)

※申し込み方法など詳しくは、市

公式ホームページ

をご覧ください。

市公式 HP



歴史や文化を学ぶ
旧山田家住宅講座

問 旧山田家住宅

☎(23)2955

旧山田家住宅と綿の歴史を学び、綿繰りと綿のリース作りで綿にふれあいましょう。

日時 11月30日(日)

午後1時30分～4時

会場 旧山田家住宅

定員 10人

参加料 700円

(観覧料+材料費)

申し込み 11月12日(水)～/電話

※詳しくは市公式ホームページを

ご覧ください。



▲綿のリース

市公式 HP



旧山田家住宅から学ぶ
江戸から大正の暮らし

問 旧山田家住宅

☎(23)2955

国の登録有形文化財の旧山田家住宅で現在行われている壁塗り工事を見学しながら、昔ながらの工法や当時の歴史や文化について理解を深めましょう。

日時 12月6日(出)

午前10時～正午

会場 旧山田家住宅

講師 和田勝さん

定員 20人

参加料 300円(観覧料)

申し込み 11月17日(月)～/電話

※詳しくは市公式ホームページを

ご覧ください。

市公式 HP



人権センター講座
しめ縄リース作り教室

問 中野市人権センター

☎(26)2287

しめ縄にドライフラワーを付けてリースにします。リースの花は付け替え可能です。好きな花を選んでリースを飾りましょう。

日時 12月18日(木)

午後1時30分～3時30分

会場 中野市人権センター

講師 中村智弥さん

定員 15人

参加料 2000円(材料費)

持ち物 持ち帰り用の袋

申し込み 11月12日(水)～/電話

11月12日(水)～/電話



▲しめ縄リース

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／ヒマワリの種／五月人形／正月飾り

無償で譲ってください

冷蔵庫／子ども用三輪車／大豆ミンサー／脚立／風呂釜／水槽用ポンプ／流し台／ミシン／二層式洗濯機／稲わら／ロックミシン

問 市消費生活センター ☎(22)2201

フードライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 12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)

僕の将来の夢は、プロ野球選手です。

僕のお兄ちゃんは、高校まで野球をやっていました。お兄ちゃんが高校最後の試合で戦って負けたチームに、自分が勝ちたいと思い、野球を始めました。今はお兄ちゃんに教えてもらいながら練習をしています。いろんなことを教えてくれるお兄ちゃんに、恩返しをしてくて頑張っています。

僕は、将来プロに入って、投手で活躍したいと思っています。僕たち兄弟の中で誰もなかったことがないプロ野球選手に絶対なります。

プロ野球選手に
なりたい

山内 瑠珂

(やまうち るか・延徳小学校6年)

夢

No.243

「2026 年度各種納税通知書用封筒」に掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告をお待ちしております。

2026年度に使用する各種納税通知書用封筒(計47,500枚)の裏面に有料広告を掲載していただける事業者を募集します。掲載の可否は市の広告審査委員会で決定します。

申込期限 12月1日(月) ※所定の申込書によりお申し込みください。



封筒の規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料	封筒を使用する税目(作成枚数)	発送(使用)時期
(縦)12cm × (横)23.5cm	(縦)5.5cm × (横)9.5cm	1 枠	94,875円	固定資産税・都市計画税【18,500枚】	4月中旬
				軽自動車税【11,000枚】	5月中旬
				市民税・県民税(普通徴収者用)【10,600枚】	6月中旬
				国民健康保険税(普通徴収者用)【7,400枚】	7月中旬

問 申 税務課(内線225)

年金

11月30日(いいみらい)は
「年金の日」です！！

厚生労働省では「国民お一人お一人、ねんきんネットなどを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で年金見込額を試算することもできます。

この機会に将来の生活設計について考えてみませんか。



※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。



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
※月曜日のみ午後7時まで

編集後記

消防車は赤ではなく朱色であることはご存じでしょうか？これは日本で初めて輸入された消防車の色が朱色であったことが有力な説とされています。現在は法律で定められた色ですが、外国には黄・紫・青・白・黒の消防車があるようです。(宮島)



トラブル事例

176



海外事業者とのサブスク契約!?

スマホの広告から軽い気持ちで占いサイトに登録し、クレジットカード番号や住所などを入力した。登録料は150円ほどだった。その後全く利用していなかったのに、3回分として合計約1万5千円が引き落とされていたことが分かり、サブスク契約であることに気付いた。解約したいがサイトが英文のため内容を理解できない。

アドバイス



SNSの広告などから占いやフィットネスなどのサイトやアプリに登録したところ、意図せずサブスク(サブスクリプション。定額を定期的に支払うことで、一定期間、商品やサービスを利用できるサービス)契約となっていたという相談が寄せられています。

安易に登録せず、トライアルの条件やサブスクに関する記載がないかを確認しましょう。期間内に解約しないとサブスクに移行する場合があります。

サイトやアプリが日本語表示でも、海外事業者が運営しているケースもあります。その場合、問い合わせや解約手続きが英語であったり、解約の方法自体が分かりにくかったりすることもあり注意が必要です。

海外事業者とのトラブルは越境消費者センターでも相談を受け付けています。

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

国の行政機関の業務などに係る相談	①期日 11月10日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎 第4会議室 ②期日 12月10日(水) 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

児童虐待防止推進 ～オレンジリボンキャンペーン～

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」月間

問 子ども相談室 ☎(23)3191

市公式HP



児童虐待は重大な人権侵害です

児童虐待は社会全体でかわかり、解決していくべき問題です。

こどもの「命」と「権利」、そしてその「未来」を地域全体で守りましょう。

大人が子どもの声を聴き、対話することが大切で、子どもの意見を大事にすることで子どもの権利が守られ、自分らしく幸せに成長することにつながります。

児童虐待とは――

虐待の種類は、子どもを殴る・蹴るなど体に暴行を加える「身体的虐待」、性的行為を強要するなどの「性的虐待」、子どもの保護を怠ったり養育を放棄したりする「ネグレクト」、言葉や態度などで子どもの心を傷つける「心理的虐待」の4つの種別に分類されます。

SOSサイン、見落としていませんか

▶子どもに見られるサイン

- ・いつも子どもの泣き叫ぶ声がある
- ・不自然な傷や打撲の跡がある
- ・衣服やからだがいいつも汚れている
- ・表情が乏しく、活気がない …など

▶親に見られるサイン

- ・地域などと交流が少なく孤立している
- ・小さい子どもを置いたまま外出している
- ・子どもの怪我について不自然な説明をする
- ・子育てに拒否的、無関心である …など



地域で子ども・家庭を支える

子育ては気力や体力が必要です。そのため、困ってから相談に行こうと思ってもその気力が湧かないこともあります。子育ての大変さを保護者だけで抱え込まず、困ったことがあれば子育て支援サービスなどを積極的に活用しましょう。

長野県児童虐待・DVホットライン

児童虐待やDVに関する緊急の通告・通報は…

026-219-2413

※24時間対応

児童相談所全国共通ダイヤル

「もしかして児童虐待かも…」
と思ったら、すぐにお電話ください。

いち はや く
189

※24時間対応

親子のための相談LINE

子育てや親子関係で悩んだ時、子ども(18歳未満)とその保護者の方などが相談できる窓口です。
匿名可能、秘密厳守。





No. 76

～あなたとわたし 未来への～

交差点

共にいきいきなかのプラン21

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



▲どんな時も「あなたは悪くないよ」と伝えてください



女性に対する暴力を なくす運動

毎年11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間です。

女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許される行為ではありません。男女共同参画社会を実現する上で克服すべき重要な課題です。もし被害にあっているなら、一人で悩まず専門機関へ相談してください。

モラルハラスメントとは

モラルハラスメント(モラハラ)は身体的暴力ではなく、暴言や無視など道徳や倫理に反した言動により相手の人格や尊厳を傷つけ精神的な苦痛を与える行為です。

内閣府の調査によると、DV相談の約7割が精神的DVとされています。モラハラは加害者側に自覚のないケースが多いため、このような自身の言動に気付き、良い方向へ改善できるよう考えましょう。



女性から選ばれる長野県を 目指すリーダーの会

女性の職業生活における活躍の推進に向けて、県内企業・法人、自治体のリーダー自らが集い情報や課題を共有して、意識改革、行動変容につなげるために2023年9月に発足しました。
県内に本社・本部を有する企業・法人、自治体のリーダーであって、自ら女性の職業生活における活躍の推進に意欲的な方であればどなたでも参加できます。



▲パープルリボンは女性に対する暴力根絶のシンボルマークです。

配偶者・交際相手からの暴力に関する相談先



内閣府

DV相談ナビ

はれれば

☎ # 8008



内閣府

DV相談プラス

つなぐ はやく

☎ 0120(279)889



警察

警察相談専用電話

☎ # 9110

性犯罪・性暴力被害に関する相談先



内閣府

ワンストップ支援センター

はやくワンストップ

☎ # 8891



内閣府

性暴力に関するSNS相談

Cure time(キュアタイム)



警察

性犯罪被害相談電話

ハートさん

☎ # 8103

文化 な か の

「申し込み不要」の記載のないものを除き、受講には事前に電話での申し込みが必要です。受講の申し込みは、原則市内在住・在勤の方を優先とします。

公民館HP



豊田公民館 ☎ (38)2922



やさしい太極拳

期日 11月26日、12月10日、24日、2026年1月7日、21日、2月4日(全6回 毎回水曜日)

時間 午前10時～11時30分

内容 心と体をやわらかく整え、無理なく続けられる健康法を体験してみませんか。基本の型をゆっくり覚えましょう。

講師 楊名時・八段錦太極拳師範 ようめいし はちだんにしき 小島和英さん こじまかずひで

定員 15人 **持ち物** 運動できる服装、タオル、飲み物

体を動かしてもっと健康に～筋力アップストレッチ編～

日時 11月28日(金) 午後1時30分～3時

内容 いつまでも動ける体を目指して、ご自宅でも簡単にできる体操をご紹介します。運動が苦手な方も安心してご参加ください。

講師 北信総合病院 健康運動指導士 **定員** 20人

持ち物 上履き、飲み物、ヨガマットまたは大判のバスタオル

申し込み 11月10日(月) 午前9時～



中央公民館 ☎ (22)2691

リアルぬり絵教室

期日 11月26日、12月3日、10日(全3回 毎回水曜日)

時間 午後6時30分～8時30分

内容 写真のように見えるリアルな塗り方を学びます。絵が描けない方も大歓迎です。

講師 田中健太郎さん たなかけんたろう **定員** 10人(小学4年生以上)

材料費 600円 **申し込み** 11月10日(月) 午前9時～

持ち物 消しゴム



ギャラリー展示 中野陶友会

展示内容 陶芸作品

期間 11月30日(日)まで(予定)



中央公民館シニア大学【一般公開講座】

クリスマスコンサート

ハーモニーと共に楽しみましょう

日時 12月17日(水) 午後2時～3時30分

内容 ピアノ、チェロ、フルート、箏による演奏会を行います。

出演 ハーモニー **定員** 40人 **持ち物** 筆記用具

キムチづくり

日時 12月4日(木) 午前10時～正午(下準備)、5日(金) 午前9時30分～正午(本漬け)
内容 韓国産の唐辛子を使ってうま味のある本格キムチを作しましょう。
講師 韓国料理研究会 定員 16人(両日参加できる方) 材料費 1,000円(初日に集金)
持ち物 長めのゴム手袋、エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り容器
申し込み 11月13日(木) 午前9時～



しめ縄づくり

日時 12月1日(月) 午後1時30分～3時 内容 お正月飾りのごぼう締めと輪飾りを作ります。
講師 山本伊都子^{やまもと いとこ}さん 定員 15人 材料費 300円 申し込み 11月11日(火) 午前9時～

うた声のひびき 後編

期日 11月19日、12月17日、2026年1月21日、2月18日
(全4回 毎回水曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 懐かしい童謡唱歌をみんなで歌います。合唱経験は問いません。
12月はクリスマスミニコンサートがあります。
講師 片山みや子^{かたやま みやこ}さん、保科智幸^{ほしな ともゆき}さん(12月、2月)、山浦未夢^{やまうら みゆ}さん(12月)
定員 20人 持ち物 飲み物 申し込み 11月10日(月) 午前9時～



ねこはんてんづくり

日時 12月6日(土) 午前9時30分～午後3時
内容 暖かくて動きやすいねこはんてんを手縫いで作ってみましょう。
講師 中野友の会 定員 15人 材料費 1,500円 持ち物 裁縫道具、昼食
申し込み 11月13日(木) 午前9時～



しめ縄づくり

日時 12月15日(月) 午後1時30分～3時
内容 手作りのお正月飾りを作しましょう。ごぼう締めまたはしめ飾りを選べます。
講師 浅野光政^{あさの みつまさ}さん、佐藤武重^{さとう たけしげ}さん 定員 15人
材料費 200円 持ち物 ハサミ
申し込み 11月18日(火) 午前9時～



▲ごぼう締め



▲しめ飾り

▶冬のおはなし会

冬にちなんだ絵本の読み聞かせをします。
日時 12月6日(土) 午前10時30分～11時
定員 20人(小学生以下)

▶大人×絵本

絵本をきっかけに自分の心の声にそっと耳を傾けてみる、大人のためのやさしい絵本の時間。

日時 12月13日(土)
午前の部 午前11時～正午
午後の部 午後1時30分～2時30分
講師 JPIC読書アドバイザー・絵本講師
しみず ゆきみ
清水幸美さん

定員 各12人 参加料 無料
申し込み 11月14日(金)～12月5日(金)/電話または図書館カウンター
持ち物 筆記用具

▶創作教室

ウッドプレートでお正月飾り

日時 12月14日(日) 午前10時～正午
講師 水野由美子さん
定員 15人 ※小学3年生以下は保護者同伴
材料費 1,200円
申し込み 11月26日(水)～12月4日(木)/電話または図書館カウンター

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 11月13日、20日、27日、
12月4日
(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分

※20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

ハローキティのシンデレラ／けろけろけろっぴの三銃士

上映日時 11月16日(日) 午後2時

私の頭の中の消しゴム

上映日時 11月19日(水) 午前10時

NHK スペシャル こうしてベルリンの壁は崩壊した

上映日時 12月3日(水) 午前10時

今月の新着図書



泉鏡花きのこ文学集成

著/泉鏡花
編/飯沢耕太郎
作品社

「きのこ文学」の世界に魅了され、きのこ文学研究家の肩書きを自称する編者。泉鏡花は世界に冠たる「きのこ文学」作家だという。8作品とその魅力を説く解説付き。



スマホ片手に文学入門

著/小池陽慈
笠間書院

本を読み慣れていない方、作品の世界にうまく入り込めないという方へのヒントとなる一冊。スマホであれこれ調べながら読むと文学はもっともっと楽しめるようになる。

マスカレード・ライフ
(東野圭吾)

うそコンシェルジュ
(津村記久子)

作文ざらいのための文章教室
(飯田一史)

筆一本で描ける水墨画
(伊藤昌)

食の選び方大全
(あるとむ)

保護犬・保護猫と家族になるときに読む本
(保護犬保護猫のお迎えサポート)

世界のお弁当とソトごはん
(岡根谷実里)

★読書や読み聞かせを通して、本に親しみましょう。

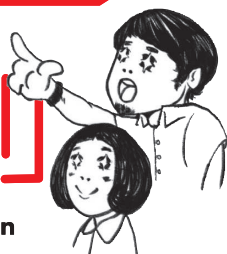
毎月「家庭読書週間」を実施しています。 11月の実施期間 11月23日(日)祝～29日(土)

2025.11 広報 なかの

30

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

キッズアカデミー こどもパソコンIchigoJam+Plus
LEDクリスマスツリーをつくろう！



日 時

- ①11月29日(土)
午後1時30分～4時30分
- ②12月20日(土)
午後1時30分～3時30分

内 容

- ①IchigoJam本体づくり
- ②LEDクリスマスツリーづくり

参加費 ①2,300円 ②600円

定 員 ①10人 ②15人

対 象 小学生以上で両日参加可能な方 ※要予約
※IchigoJam本体をお持ちの方は②のみの参加となります。

文化

ガラス乾板ってなあに&
写真でおしゃべり鑑賞

開催中の企画展「豊田のガラス乾板写真と民具展」を皆さんでおしゃべりしながら鑑賞しましょう。この日だけ特別にガラス乾板の原版(ネガ)もご覧いただけます。



日 時 11月15日(土) 午後2時～3時

定 員 15人 ※要予約 参加費 無料

歴史

テーマ展示
中野代官のはんこ(印章)いろいろ

江戸時代初期から高井郡中野村に設置されていた中野陣屋(幕府の出先役所)。中野の代官たちが使用していたはんこ(印章)について紹介します。

期 間 12月28日(日)まで

場 所 常設展示室

黒い印章

現在、私たちはさまざまな場面で印を使用しています。江戸時代の百姓たちも印を使用していました。1873(明治6)年、証書には必ず実印を用いることとし、実印のない証書は根拠とされないことが明治政府によって定められ、原則として実印を所持することが求められました。日本独特の文化である「はんこ社会」です。



代官天羽七右衛門の印章

百姓たちが江戸時代に使用する印は、すべて黒い印(黒印)が使用されています。現在では印肉と言えば朱肉ですが、江戸時代の百姓たちは黒色の印肉を使用していました。朱印は天皇や将軍などの限られた人たちがしか使用できなかったため(落款は除く)で、一般の人々が朱印を用いるようになったのは明治時代以降です。

中野陣屋の代官たちは百姓たちを支配する側の人々ですが、使用している印は百姓と同じ黒印です。多種多様な印を使用していますので注目してみてください。

Column

★プラネタリウム投影情報

	午前11時	午後1時30分	午後3時
	【ママ&ベビーTime】	【まったり癒しTime】	【がっつり天文Time】
水曜プラネ	ヤドカリくん、まんげつのひみつきち	ヒーリングプラネタリウム	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～	アステリアと星の道しるべ	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～
日曜日	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～	くまのがっこう ～ジャッキーのおほしさま～	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～
祝日 11月3日(月祝)、24日(月)	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.132

お笑い芸人

久保瑞希

くぼ・みずき 中野市中町出身、東京都在住。長野県短期大学卒業後に上京し、番組制作会社に就職。平日は会社員、週末はお笑い芸人「久保プレミアム」としてライブに出演。事務所所属を目指し、精力的に活動している。

Instagram



子どもの頃の自分に 夢は叶うって伝えたい



- 1 メインは一人コント。両親を元ネタにすることも
- 2 YouTube「久保のプププチャンネル」も要チェック！

「お

笑い芸人になる夢は小学三年生の時から。人を笑わせることが好きで、カメラを向けられると変顔してました。」

男子と一緒に遊んではよく先生に怒られていたと笑う久保さん。大のテレビっ子で『エンタの神様』や『バカ殿』を見ては画面に映るお笑い芸人に憧れた。

しかし、進学するにつれ、夢に対して「自分には無理かも」と思うように。普通に就職を、と選んだのは東京の番組制作会社。待っていたのは想像以上に厳しい世界だった。

「短い期限と厳密なスケジュール。心も体も擦り減って限界を感じた時、あの頃の夢を思い出したんです。やらないで後悔よりやって後悔。挑戦しようと思いました。」

平日は仕事、週末は養成所に通う日々。講師にネタを見せたり、台本を渡されて演技をしたり、時にはダンスの授業も。仕事と両立しながら学び続けた1年間。卒業審査の直前、相方に告げられたのはコンビの解散だった。

「とにかくショックで、このまま辞めようと思いました。でもやるしかない。今までやってきたことを無駄にするわけにはいかない。」

2週間後の卒業審査は、これまで一度もやったことのないピン芸人として挑んだ。「久保プレミアム」誕生の瞬間だ。

「響きの良さで決めました。お菓子の名前にプレミアムって付いているとちよつと惹かれますよね。そんな存在になれたらいいなって理由を後付けしました。」

ADとして働きながら、多いときは月に6、7回のライブに出演している久保さん。ウケなかった時はきちんと反省しつつも「まあいつか」で切り替えるという。

「意識して夢を思い出して、あの頃の自分に会いに行くようにしています。やっぱり人を笑わせるのが好き。昔から変わらない、私がお笑い芸人を目指す理由です。」

「證城寺の狸囃子」誕生100周年記念コラボ
ポンちゃんラーメン 1箱 (12個入)

1名様

「證城寺の狸囃子」誕生100周年を記念したポンちゃんラーメン×中野市コラボカップ麺。オリジナルグッズが当たる応募券付き！オリジナルステッカーもセットでプレゼントします！

プレゼントを提供いただける事業者・団体を募集しています。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



応募方法

住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名、参考になった記事などを書いてご応募ください。

※当選した方には通知をお送りします。

締め切り 11月25日(火)必着

〈インターネットの場合〉

スマホから二次元コードで簡単に応募できます。

リンク先 <https://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

