

広報

2025(令和7)年

なかの

12  
No.249



特集

# 冬の健康習慣

寒さに負けない！

# — Pick Up! —

## 新たに任命した 地域おこし協力隊員を紹介します



関係人口の創出、移住定住の促進のため、新たに地域おこし協力隊員を任命しました。

「ちょうどいい田舎PR」を活動ミッションとして、(一財)信州中野ふるさと公社を拠点に、豊かな自然環境と地域の特性を生かし、新たな関係人口の創出に取り組んでいただきます。



くりやま さ や か  
**栗山早也香**隊員(北海道出身)

地域おこし協力隊員のインターン期間中に、地域の方の優しさや豊かな資源に触れ、ここで活動していきたいという思いに至りました。

SNSでの発信やイベント企画を通じて、たくさんの方に中野市をPRしていきたいです。

問 商工観光課 ☎(22)2111(内線256)

### 人口の動き

人口:40,068人 (- 17)  
男 :19,460人 (- 1)  
女 :20,608人 (- 16)  
世帯数:16,400戸 (+ 14)  
【2025年11月1日現在】  
※2020年国勢調査を基に推計

中野市議会

〇令和7年12月定例会の会期日程  
12月2日(火)~17日(水)  
〇市政一般質問  
12月9日(火)、10日(水)、11日(木)

QRコード

広報なかの No.249

## 目次

2025 Dec.

12

### ページ

- 03 特集  
寒さに負けない! 冬の健康習慣

- 07 中野市この一年

- 08 小学生と市長との懇談会

- 10 市税で守る皆さんの暮らし

- 12 2025年度上半期財政状況

- 13 金融機関合併に伴う手続き/  
(仮称)中野市美術館建設

- 14 活き生き! 健康メモ/保健だより

- 15 はつらつ健康教室/シニア情報

- 16 子育て案内/わが家のアイドル

- 18 まちかどトピックス

- 20 暮らしの情報掲示板

- 26 心をひらく

- 28 文化なかの

- 30 図書館だより

- 31 博物館だより

- 32 キラリ★中野のチカラ/  
今月のプレゼント



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

中野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



マチイロ  
マチを好きになるアプリ

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



マイ広報紙  
毎月中旬に更新



※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。

NAGANO ebooks  
いつでもどこでも「広報なかの」を読むことが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

特集

# 寒さに負けない！ 冬の健康習慣



寒さが厳しくなる冬は、外に出る機会が減り、気付かぬうちに運動量が少なくなりがちです。その結果、血行や代謝が低下し、肩こりや冷えなどの不調を感じる方も増える季節です。

＊・＊・＊



元気に冬を乗り切るためにには、体を冷やさず、適度に体を動かし、毎日の食事でしっかりエネルギーを補うことが大切です。

難しい運動でなくても、室内でできる簡単な体操やストレッチを続けるだけで、体の温まり方や動きやすさが大きく変わります。

＊・＊・＊



食事面でも「体を内側から温める工夫」を意識し、免疫力を高める働きのある栄養素を積極的に取り入れることで、冬の不調予防につながります。

＊・＊・＊



おうちで無理なくできる運動と、毎日の食事で気をつけたいポイントを参考に、寒さに負けない健康な体づくりを始めてみましょう。





取材協力 **フィットネスクラブ  
エフバイエー中野**

運動編では、室内ができる簡単な体操やストレッチを紹介します。軽い運動を続けることで、筋肉がしっかりと動き、体が温まりやすくなるほか、気分転換にもなり、毎日を元気に過ごす力につながります。



フィットネスクラブ エフバイエー中野校 小島ひろゆきさん

はじめに

## 全ての基本は、正しい姿勢

寒さで体が縮こまってしまったり、スマートフォンやパソコンなどの使いすぎによって、つい「猫背」になってしまいませんか？



ご家族やお友達に見てもらいましょう！



### 簡単！姿勢チェック

- ① 壁に背を向け、足を腰幅に開いて立つ
- ② かかと、お尻、肩甲骨、後頭部を壁に付ける
- ③ 腰と壁の間に手の平1枚分の隙間が空いているか確認する



服のわきの下あたりをつまんで引っ張ると、自然と胸が開いて肩甲骨が下がり「正しい姿勢」に近づきます！

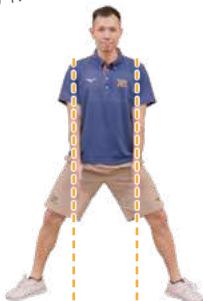
### 1 / テンポ良く全身運動 空手エクササイズ

足を肩幅よりも広めに開き、胸の前で腕をクロスさせる。息を吐きながら左右どちらかの足へ体重を移動させつつ、腕を下ろす。息を吸いながら腕をクロスした姿勢に戻る。左右交互に繰り返す。

#### ポイント

つま先はナナメ45度を意識。体重をかけるときは膝とつま先が一直線になるように腰を落とす。

ドラマのオープニング曲などに合わせて挑戦してみましょう！



- ・上体が倒れている
- ・つま先が浮いている
- ・膝が45度以上開いている



## 2 / サイドベンド(側屈)

足を肩幅に開き、頭の後ろで手を組む。息を吐きながら左右どちらかへ上体を倒し、息を吸いながら戻る。上体が前後に倒れないように意識しながら、左右に繰り返す。

### ポイント

回数をこなすよりも、腹斜筋が伸びていることを感じながらゆっくりと繰り返す。



・常に「正しい姿勢」を意識！



## 3 / スプリットスクワット (前後スクワット)

足を肩幅に開き、そのまま横を向く。前に出した足に体重をかけるように腰をゆっくり落とす。上体が倒れないように注意しながら膝を伸ばし立ち上がる。前に出す足を左右入れ替えて繰り返す。

### ポイント

腰を落とすときに上体が前に倒れないように、耳・肩・腰が一直線になることを意識する。前に出した足のつま先が床から浮かないように注意！



どれかひとつだけでも大丈夫！  
まずは「動いてみよう」と思って自分を  
全力で褒めてあげましょう！

**Level Up!** 足の開く幅を広くし、  
上半身の動きもプラス！





## 朝ごはんで体ポカポカ

朝ごはんを食べると脳と体が目覚めるだけでなく、代謝が上がり、寝ている間に下がった体温も上昇します。

体を動かすエネルギーになる主食に加え、体温を上げるために役立つたんぱく質（主菜）も摂取しましょう。ビタミン・ミネラル補給のための副菜もプラスできると最高です。

column

### 食事誘発性熱产生

食事をすると体がポカポカしませんか？  
体は食べたものを消化・吸収する過程で、エネルギーを消費することによって「熱」が発生します。たんぱく質は熱の発生効率が特に高く、摂取エネルギーの約30%が熱として使われます。（糖質は約6%、脂質は約4%）

つまり、肉や魚、卵などのたんぱく質をしっかり食べることが、体温を上げることにつながるのです。

知ってる？

食べる？

## 緑黄色野菜

野菜由来の色素「カロテノイド」が多く含まれる緑黄色野菜。実は、ビタミンCやビタミンK、鉄分、ミネラルなども豊富に含まれています。

これらの栄養素は、免疫力の維持や風邪、貧血予防に役立つほか、血流をサポートしたり、肌の調子を整えたりと、寒い季節に乱れがちな体の機能を支えてくれます。

冬の献立は白菜や大根など色の薄い野菜が多くなりがち。ほうれん草やにんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜を意識して取り入れましょう。

成人1日の野菜摂取の目標量は350g。  
そのうち、緑黄色野菜は3分の1以上を目安に取り入れましょう。

市民の方を対象に調べたところ、冬は目標量の野菜を摂取できている人の割合が少ない傾向がありました。※ベジチェック®調べ



(2024年4月～25年3月 中野市)



手のひらから野菜摂取量を測定／  
**ベジチェック®**は、皮膚のカロテノイドを測定し、野菜の摂取量を点数で示す機器です。緑黄色野菜をしっかり食べている人ほど点数が高くなる傾向があります。健康づくり課の窓口で、どなたでも体験できます。普段の野菜摂取量を測定してみましょう！

※イベントなどで外に持ち出している場合があります。



# 中野市この一年

今年も残すところ約1ヵ月となりました。

皆さんにとって2025年はどんな1年でしたか。

ここでは「広報なかの」で紹介した話題を中心に本年を振り返ります。



7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
26日 第49回中野ションションまつり <span style="background-color: #ff9999; color: white; padding: 2px;">4</span>	19日 『證城寺の狸囃子』誕生100周年 市民音楽祭(8月30日も開催) 中野祇園祭(20日も開催)	1日 信濃グランセローズと 市内全小学校5年生交流会 消防団総合技術大会	11日 2025信州なかのバラまつり (6月15日まで)	24日 4日 10日 29日 6日 31日 16日 牧秀悟選手市民栄誉賞表彰式 中野ひな市(4月1日も開催)	23日 ソシラ市民劇場 ファースト祝賀会「ふるさと2・0」 (24日も開催)	2日 新春走り初め大会 5日 消防団出初式

11月	10月	9月	8月	6月
21日 早川浪選手市民栄誉賞表彰式 <span style="background-color: #ff9999; color: white; padding: 2px;">7</span>	15日 9日 8日 2日 信州痛車フェスinなかの 中野市eスポーツフェス	19日 18日 13日 7日 中野市誕生20周年記念式典 KAORI PARADISE 2025 岸谷香コンサート Musikkapelie Nagano 第5回演奏会	23日 7日 2025信州なかの環境フェア	30日 19日 19日 セブン・イレブン ぽたんこしよう商品発表会 2025中野市民音楽祭 中野市総合防災訓練 <span style="background-color: #ff9999; color: white; padding: 2px;">5</span>



## 気軽に相談できる場所

**児童**

子育て世帯や障がいのある方が気軽に相談できる場所を増やせませんか。



## 中野市の自然環境

**児童**

みんなが気持ちよく過ごせるよう、ごみを減らす活動や呼びかけをしてほしいです。木や植物も増やしてほしいです。

**市長** 皆さんのが住み良いまちにしたいと考えていること、大変うれしく思います。市でもごみを減らすためにイベントでごみの削減の広報をしたり、学生や地域の方々と協力して不法投棄のごみを回収したりと、さまざまな取り組みをしています。また、木や植物を増やすことで暑さ対策になります、景観が美しくなるなど良い効果がある一方、害虫や倒木の危険性などの問題点もあります。ただ、皆さんのが思うように木や植物で憩いの場を作ることができると思うので、大切な意見として受け止めたいと思います。

## 1人暮らしのお年寄り

**児童**

1人暮らしのお年寄りの異変を知らせるロボットやカメラの配布、家事をお手伝いするサービスによりサポートを実施するのはどうでしょうか。

**市長** 一定の条件を満たす一人で生活するおおむね65歳以上の方に、緊急通報装置を無料で貸し出しています。家事などの生活支援が必要な方は、介護保険制度による在宅介護サービスなどの必要な支援を受けることもできます。



## 防災意識の向上

**児童**

防災情報を入手できる冊子やアプリを作つてほしいです。また、防災バッグを市民全員に配るのはどうでしょうか。

**市長**

3年に一度、避難所や防災対策などを掲載した「くらしと防災ガイドブック」を市内の戸に配布したり、いつでも防災情報が確認できる「ライフビジョン」というアプリを提供しています。防災バッグの配布は考えていませんが、くらしと防災ガイドブックに用意しておくべき備蓄品を掲載しているので参考にしてみてください。

詳細はコチラでご覧いただけます。

市公式HP



## 公園と遊具

**児童**

公園や遊具を増やしてほしいです。遊具は高学年が遊べるものを作つてほしいです。

**市長**

現在、公園を増やす予定はありませんが、笠倉壁田橋の下に親水広場を造つていますので、整備が終わつたらぜひ行ってみてください。多くの公園には対象年齢6~12歳の遊具を設置しています。ふるさとの森文化公園には冒險の丘フィールドアスレチックがありますので、利用してみてください。

## 中野市に専門学校を

**児童**

人口が減る原因は進学や就職で市外に行く人がいるからだと思います。専門学校を作り、夢をサポートすれば市内で頑張る人が増えると思います。

**市長** 高校卒業後に市外に行ってしまう方もいますが、市も就職先として企業の誘致をしています。専門学校や大学に通う子どもが減つてきているという現状を含め、考えていきたいです。

# 小学生と市長との懇談会

## in中野小学校

中野市の将来を担う子どもたちと市長が、中野市の今とこれからについて意見交換を行う、懇談会を開催しました。今回は中野小学校6年生の皆さんとの懇談の様子について一部ご紹介します。



**児童** 厳しい財政の中、給食費を無償化したのはどのような考えからなのでしょうか。

**市長** 皆さんのような子どもが市にとって大切な宝だからです。子どもが減ってきている中、財政状況はどんどん厳しくなってきています。市を守るために未来の担い手である皆さんはとても大切な存在です。そのため「子どもど真ん中」を目指し、子育て世帯の負担を減らしたいと思いました。



### 給食費の無償化

### 小さなお店を守る

**児童** 小さなお店を守るために補助をしたり、新しいお店が増えようとしてみたらどうでしょうか。

**市長**

空き店舗を活用してお店を始めたいと思う方を対象に、補助金を出しています。さらに地域支え合い商品券を発行し、地域のお店に人が来てくれるような支援も行っています。大型店舗など人がたくさん来る施設が近隣にできています。市としてできる事にも限りがあるので、さまざまな方法を考える必要があります。

### 公衆トイレについて

**児童** 公衆トイレが汚れていたり、暗かつたりするので、気持ち良く使えるようにしてほしいです。

**市長** 市が管理する公衆トイレは26カ所あり、定期的に掃除をしています。それでも汚いトイレがあつた場合は、ぜひ市にご連絡ください。



**児童** 美術館の立地を変更してほしいです。図書館前の広場は子どもが遊んだりするので、市役所あたりの人通りの多いところに建ててほしいです。

### 美術館の建設

**市長** 現在、農業機械の購入費用などの一部を補助したり、新たに農業を始める方に営農活動資金の補助をしています。また、農業への関心を高めるため、ふれあい農園を開設して農業に親しむ機会を提供しています。

**児童** 農機具の中には高いものもあるので、購入のサポートをしたり、農業体験のイベントを開けば、農業に対する関心を集められると思います。

**市長** 自転車用の道を造るには道路を広げる必要があり、道路を1路整備するだけでもとても多くのお金がかかってしまいます。小学生の皆さんには歩道を自転車で走ることが認められているので、歩行者に十分気を付けて通行してください。雑草については草刈りをしていますが、気になるところは市にご連絡ください。





# 市税で守る 皆さんの暮らし

市税は暮らしを支える行政サービスを維持するための大切な財源です。

納め忘れ・滞納をなくし、より良い暮らしを守りましょう。



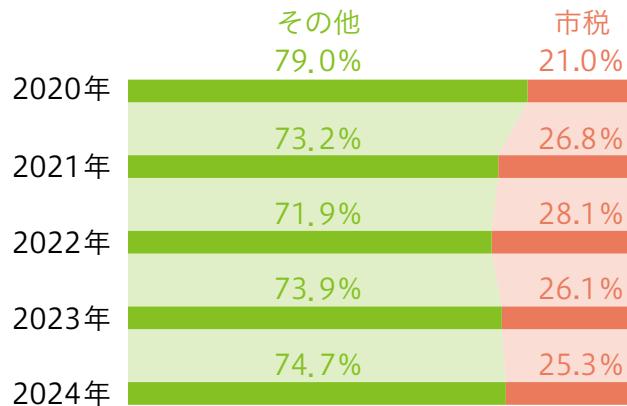
問 税務課 (22) 2111(内線227・228)

## 市の歳入決算と市税収入

(円)

年度	市税収入	歳入合計
2020	6,180,867,058	29,363,007,483
2021	6,643,999,136	24,791,896,454
2022	7,422,496,337	26,422,581,520
2023	7,054,556,815	27,006,452,347
2024	6,750,231,923	26,718,087,243

## 歳入決算における市税割合



### 市税はまちづくりの原動力

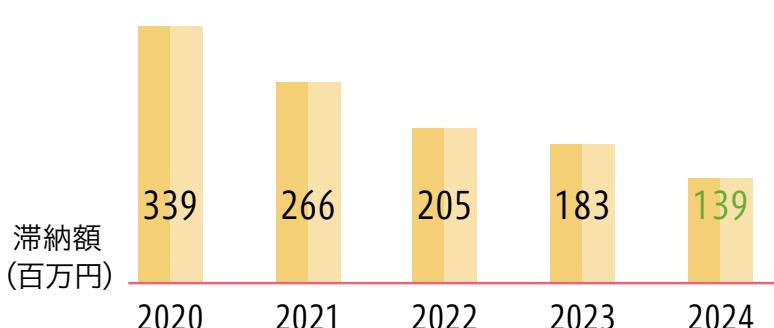
市税は快適で住み良いまちづくりを進め、健康で豊かな生活を実現するために使われる大切な財源です。滞納が増えると市の財政を圧迫し、道路整備や教育、消防などの行政サービスが低下する恐れがあります。

納期限内に納めている方との公平性を欠くことになることから、市では地方税法などに基づき、請求・徴収を強化して給与・年金など財産の差押えによる滞納処分を執行しています。この貴重な財源を確保するため、今後も滞納者には各種財産調査や差押えなどによる滞納処分を徹底してまいります。

### 市税の滞納への対応策

市税が納期限内に納付されない場合、督促状などによる納付催促とともに各種財産調査を行います。それでもなお納付が無い場合は、地方税法などの規定により、預金・給与などの財産を差し押さえ、滞納となつている税金に充当します。

### 滞納額の推移



本来であれば  
滞納額分の行政サービスが  
還元されるはずなのに…

## 滞納処分の流れ

納税通知書発送

↓  
納期限

市税などの滞納

↓

督促・財産調査

納期限を過ぎると督促状を発送し納税を促します。併せて、勤務先、金融機関、生命保険会社、官公庁、取引先などへの財産調査を行います。

↓

差押え

納税も相談もない場合は、財産の差押えを執行します。差押えは法に基づく行政処分のため、本人の同意は不要です。

↓

取り立て・換価処分

差し押さえられた財産をその方の意思に関わらず、強制的に金銭に換え、滞納している税金などに充当します。

※これらの行為に必要な情報を利用することは、公の利益を確保するためのものです。

**納税がもつと便利に！  
ペイジー口座振替受付サービス**

市税の納付には、納め忘れがなく、納付の手間が省ける口座振替をおすすめしています。

新たに導入した「ペイジー口座振替受付サービス」ではキヤッショカードを使って市役所窓口で簡単かつスピーディーに口座申し込みができます。

「1回ぐらいの滞納は大丈夫」などと安易に判断せず、期限内の納付をお願いします。

## 差押えになるのはいつ？

地方税法では督促状を発送した日から起算して10日を経過した日（11日目）までに納付がない場合は、納税義務者が所有する財産を差し押さえなければならぬとされています。

「1回ぐらいの滞納は大丈夫」などと安易に判断せず、期限内の納付をお願いします。

## 差押え件数の推移

(件)

年度	預貯金	給与	不動産	その他	合計
2020	77	19	2	21	119
2021	200	51	2	83	336
2022	134	58	0	78	270
2023	126	39	3	45	213
2024	152	36	3	52	243

## 納税が困難な場合は必ずご相談ください

次のような事情で市税を納期限までに納めることができない場合は、お早めにご相談ください。

失業や事業不振などで生計が維持できなくなった



病気やケガで働けなくなった



災害や盗難で損害を受けた



分 でご活用ください。

市公式ホームページに「納税・滞納処

分に関するQ & A」を掲載していま

税の滞納Q & A



## 市税などの今後の予定

納期限	口座振替日	固定資産税 都市計画税	市県民税 (普通徴収)	国民健康 保険税 (普通徴収)
1月5日(月)	12月26日(金)	3期		6期
	2月2日(月)		4期	7期
	3月2日(月)	4期		8期
	3月31日(火)			9期

振替納付の方……口座振替日の前日（振替日が月曜日の場合は3日前）までに残高を確認し、入金をお願いします。

現金納付の方……納期限（納税通知書などに記載）内に納付してください。

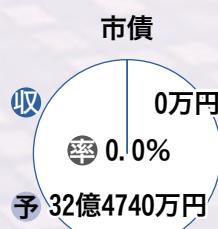
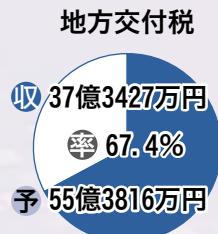
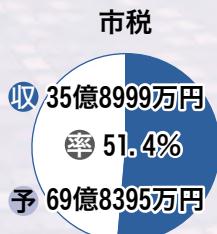


企画財政課 ☎(22)2111(内線221)

# 2025年度 上半期財政状況

皆さんに納めていただいた市税などがどのように使われているのか知つていただくため、財政状況を公表しています。今回は2025年4月1日から9月30日までの財政状況をお知らせします。(1万円未満四捨五入のため、合計が一致しない場合があります。)

## 内訳



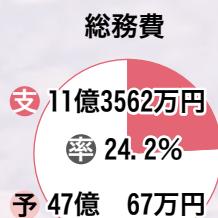
= 収入済額 収  
= 収入率 率  
○ = 予算額 予



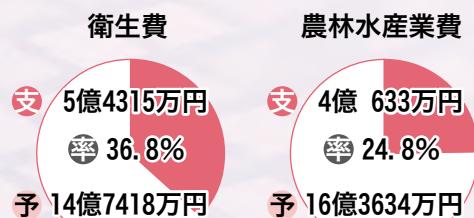
= 支出済額 支  
= 執行率 率  
○ = 予算額 予



## 内訳



## 衛生費



## 農林水産業費



## ▼特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	51億 509万円	20億3420万円	39.8%	19億5538万円	38.3%
後期高齢者医療事業	7億6780万円	3億5756万円	46.6%	3億2761万円	42.7%
介護保険事業	50億9041万円	20億2944万円	39.9%	19億9821万円	39.3%
倭財産区事業	56万円	15万円	25.9%	20万円	36.1%
永田財産区事業	267万円	251万円	93.9%	2万円	0.8%
中野財産区事業	167万円	158万円	94.5%	8万円	4.7%
下水道事業		11億6390万円		16億1939万円	
水道事業		5億6152万円		11億6469万円	

市 地	651万 534.80㎡
建 物	19万4789.95㎡
基 金	111億2498万円
市 債	338億6268万円
一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる) (債務の負担)	23億1687万円

# 金融機関(八十二銀行)合併に伴う手続き

2026年1月1日に八十二銀行と長野銀行が合併し、八十二長野銀行となります。

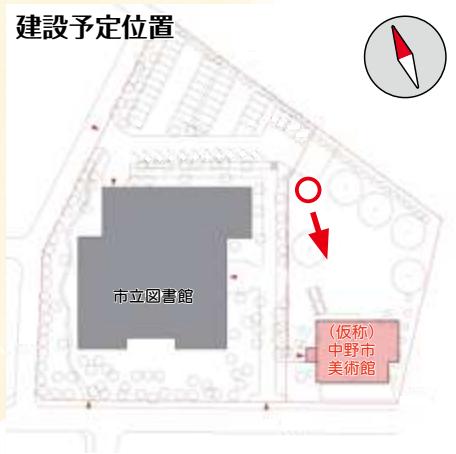
次の振替(引落)口座、振込口座を両行またはどちらかに登録されている方の **手続きは不要** です。

区分	項目	問い合わせ先
振り替え (引き落し)	市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税など	税務課(内線228)
	上下水道料金など	水道料金センター(☎34-6273)
	保育所保育料など	保育課(内線293)
	介護保険料	高齢者支援課(内線365)
	後期高齢者医療保険料	市民課(内線304)
	有線テレビ使用料	企画財政課(内線217)
	市営住宅家賃など	都市建設課(内線273)
振り込み	児童扶養手当、福祉医療費給付金など	福祉課(内線276)
	児童手当	子育て課(内線362)
	高額介護サービス費など	高齢者支援課(内線365)
	要保護・準要保護児童生徒援助費、特別支援教育就学奨励費	学校教育課(内線418)
	上記以外の振り込み(一部を除く※)	会計課(内線351)

※口座変更届などの提出が必要な場合は、関係部署から通知が届きますので提出をお願いします。

他の機関などからの振り替えや振り込みは、自動読み替えの取り扱いが異なる場合があるため、振替者、振込者または金融機関にご確認ください。

## 振込先の変更に便乗した詐欺にご注意ください!



建設予定地はオアシス公園を含めた周辺全体の利活用や維持管理などを総合的に検討し、公園の南側としました。



中野市美術館建設  
問い合わせ  
文化スポーツ振興課  
公(22)21111(内線394)





# に要注意！

～胃腸炎をまん延させないために～

ノロウイルスは非常に強い感染力があり少量でも手や指、食品などを介して口に入ると体内で増殖し、吐き気、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などの症状が現れることがあります。持病のある方や子ども、高齢の方などは脱水症状を起こし症状が重くなる場合もあります。冬期は発生がピークを迎える時期なので、感染予防を徹底しましょう。



## 経口感染

ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べ感染



## 接触感染

感染者の糞便や嘔吐物に直接触れることや、ドアノブなどに付着したウイルスによって感染



## 飛沫感染

感染者の嘔吐物が飛散した際に、周囲でウイルスを含んだ飛沫を吸い込んで感染



感染者の糞便や嘔吐物が乾燥し、ほこりなどに付着して空气中を漂い吸い込んで感染



## 感染してしまったら――

- ・無理に外出せず、かかりつけの医師などの許可が出るまでは自宅で休養しましょう。
- ・下痢や嘔吐などで脱水症状になりやすいため、経口補水液などによりこまめな水分補給を心がけましょう。
- ・症状が治まってもしばらくは便から排泄されるため、引き続き感染予防を徹底しましょう。

問申 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

## 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** 每週水曜日

※12月31日(木)は除く。

**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

## 年末年始の休日緊急診療所

**開設日** 12月31日(木)～

2026年1月4日(日)

**時間** 午前9時～正午

午後1時30分～5時

**場所** 中野保健センター

## 帯状疱疹ワクチン定期接種

2025年度定期接種対象者の接種期間は26年3月31日(火)までです。接種期間を過ぎての接種は全額自己負担となります。

乾燥組換え帯状疱疹ワクチン(不活化ワクチン)を希望する場合は2カ月以上の間隔を空けて2回接種が必要ですので、3月31日(火)までに2回目の接種を受けてください。

## こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます。(無料・予約制)  
秘密は厳守します。

**期日** 12月25日(木)

**時間** 午後2時～4時

**会場** 中野保健センター

※12月23日(火)までに健康づくり課へお申し込みください。

## 大腸がん検診容器返却のお願い

未開封の容器をお持ちの方は、12月12日(金)までに返却をお願いします。

### 返却場所

健康づくり課、市民課豊田窓口係、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスステーション

## 年末年始の感染症対策

年末年始は帰省など人の移動が多くなります。日頃から基本的な感染症対策を心がけましょう。

インフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の予防接種もご検討ください。

- 健康ボランティア養成講座を兼ねています。
- 子ども同伴での参加も歓迎です！（受講中の出入り可能）  
※託児はありません。
- より多くの方に受講していただくため、新規受講者を優先して受け付けます。  
※過去2年間に受講された方はお申し込みいただけません。

## 第1回 2月2日(月) 午前10時～正午

- ▶開講式
- ▶「健康について考えてみましょう」  
健康づくり課 保健師
- ▶「ハワイアンフラを踊っていつまでもはつらつに！」  
講師：神田宏美さん

## 第3回 2月9日(月) 午前10時～午後1時

- ▶調理実習「郷土食やしようまづくり」  
講師：中野市食生活改善推進協議会

材料費300円  
※当日集金

## 第2回 2月3日(火) 午前10時～正午

- ▶「骨を守るための食生活」  
健康づくり課 管理栄養士
- ▶「「ゆとり」をつくる体と心のストレッチ」  
呼吸と姿勢の整え方  
講師：理学療法士 森田浩庸さん

## 第4回 2月10日(火) 午前10時～正午

- ▶「認知症サポーター養成講座」  
講師：キャラバンメイト
- ▶「健口クイズ」  
健康づくり課 歯科衛生士
- ▶修了式

**対象者** 全4回の教室全てに参加できる  
市内にお住まいの方

**会場** 中野保健センター

**定員** 20人

**申込先** 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

**申込期限** 2026年1月16日(金)



## 行ってみよう！やってみよう！シニア情報



問申 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366・382)

### さんさん講座

- 内容** よく噛んで食べて、ずっと健康に！  
**日時** 12月18日(木) 午前10時～11時30分  
**講師** 高齢者支援課(歯科衛生士・管理栄養士)  
中野市食生活改善推進協議会  
**会場** 中央公民館 講堂 ※申し込み不要、試食があります。

### お口きたえて体も元気教室

- 「お口の機能」を高めていく教室です。お口の体操やケア方法なども学べます。
- 開始日** 2026年1月8日(木)～(全6回 月2回程度)  
**時間** 午後1時30分～3時30分  
**会場** 中野保健センター  
**定員** 1コース8人  
**参加費** 無料(調理実習のみ実費負担あり)  
※前年度の参加者は申し込みできません。希望者には送迎があります。

### フレ！フレ！

### 介護予防サポーター 養成教室

介護予防(フレイル、認知症など)について広く学び、地域や自主グループなどで活躍する『フレ！フレ！サポーター』を養成する教室です。

介護予防の応援隊として活躍したい方、知識を増やしたい方も参加可能です。

**開始日** 12月2日(火)～(全14回 週1回)

**時間** 午後2時～4時

**会場** 中野保健センター

**定員** 10人

※途中からの参加も可能で、  
参加者は随時募集中です。  
電話または窓口でお申し込み  
ください。



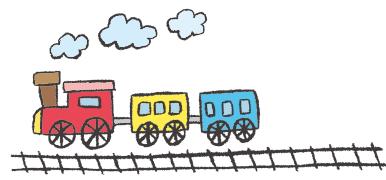


# 子育て案内

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

12月10日(水)  
午前10時～11時30分  
中野保健センター

#### 対象児・内容

- 8～10ヶ月児  
 ・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



## 予防接種の受け忘れはありませんか？

市公式HP  
[QRコード](#)

予防接種にはワクチンごとに適した接種時期があります。  
 いま一度、お子さんの母子健康手帳を確認しましょう。  
 定期接種期限内であれば無料で接種が受けられます。

#### 定期接種期限

- B型肝炎、BCG ➡ 1歳の誕生日前日
- 麻しん・風しん1期 ➡ 2歳の誕生日前日
- 水痘 ➡ 3歳の誕生日前日
- 小児肺炎球菌、Hib ➡ 5歳の誕生日前日
- 麻しん・風しん2期 ➡ 小学校就学前（3月31日まで）
- 4種混合、5種混合、日本脳炎1期追加 ➡ 7歳5ヶ月まで
- 日本脳炎2期、2種混合 ➡ 13歳の誕生日前日

## 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	12月16日(火)	2025年8月生
7カ月児健診	12月17日(水)	2025年4月生
1歳児健診	12月24日(水)	2024年11月生
1歳6ヶ月児健診	12月19日(金)	2024年5月生
2歳児健診	12月15日(月)	2023年11月生
3歳児健診	12月18日(木)	2022年11月生



### LINEで簡単予約

✓ 母子健康手帳交付窓口予約  
 (妊娠届出時の面談)

✓ 各種教室の申し込み

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！



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 子育て支援拠点施設 12・1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)	12月19日(金) 午前10時	栄養相談 食事に関する相談
	1月 9日(金) 午前10時	歯科相談 歯に関する相談
うさぎっ子 (豊田子育て 支援センター)	12月18日(木) 午前10時40分	ナンバ・ストレッチ 寒い冬こそエクササイズ☆ いい汗かこう！
	1月13日(火) 午前10時	保健相談 発育測定から育児の悩みなど 何でもお気軽に
HUBLIC (子育て支援 拠点施設)	12月23日(火) 受付：午前10時 開演：10時30分	ISNプレスクールと 一緒に観劇会 ISNプレスクールの子どもたち と一緒に劇を見よう！参加費 500円。詳細はHUBLICまで
	1月 8日(木) 午前 9時30分	だれでもおしゃべり会 子育て中の誰でも気軽にお越 しください。 おしゃべりしましょ！
たまご (ひよこ保育園 子育て支援 センター)	12月23日(火) 午前10時	お楽しみ会 在園児さんと一緒にクリスマス を楽しもう！白いひげのおじ さんもやってくるかな？

## 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 (平野さつきこども園子育て支援センター) ☎0269(38)0088	午前9時～午後2時 休業日：土・日・祝日

\ HPリニューアル!!



## 児童センターをご利用ください

- 中野児童センター(中央二丁目1-27) ☎0269(26)1260
- 平野児童センター(岩船43) ☎0269(26)5219

- 対象者 乳幼児(0歳～就学前)※保護者の付き添いが必要
- 時間 午前9時30分～午後0時30分
- 休業日 土・日曜日、祝日、12月29日～翌年1月3日、  
小学校の休校日(春・夏・冬休みなど)
- 料金 無料



## わが家の アイドル☆



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。  
右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)

みやざわ みらい  
**宮澤未来さん(3歳)**  
みーちゃんのえがおとげんきが、  
パパもママもだいすきだよ！

こばやしきょう  
**小林滉さん(6歳)**  
・深雅さん(4歳)  
かわいい従兄弟が産まれたね！  
みんな仲良くなくなってね！



# まちかどトピックス



商売繁盛を願う恒例行事、中野えびす講が市街地で開催されました。

「百人えびす大行進」では市街地各所で大盤振る舞いが行われたほか、さまざまなイベントが行われ、会場は多くの方でにぎわいを見せていました。

夜には北信濃ふるさとの森文化公園オートキャンプ場から花火が打ち上げられ、秋の夜空を彩りました。



11/15  
・16

信州中野秋の風物詩  
中野えびす講



11/2

「世代を超えた交流」に向けて  
中野市eスポーツフェス

eスポーツを娯楽・競技としてだけでなく、教育・福祉・地域活性化に結び付け、世代を超えた交流の実現を目指すため、中野市eスポーツフェスを行いました。

AR(拡張現実)技術を用い、エナジーボールをぶつけ合う次世代ARアクティビティ「HADO」では、子どもから大人まで幅広い世代の方が体験し、大いに盛り上がっていました。

このほかにも「ぶよぶよ」や「太鼓の達人」、「グランツーリスモ」のeスポーツ体験会や公衆電話の体験ができるブースも設置されるなど多くの方がeスポーツに触れる機会になりました。



11/9

## 宮島礼吏さんのトークショーも なかのかのかり祭



市民会館ソソラホールを中心に市出身の漫画家宮島礼吏さんの人気漫画「彼女、お借りします」とコラボしたイベント「なかのかのかり祭」を行いました。

イベントでは宮島さんのトークショーのほか、市内4カ所に設置された作品のキャラクターなどをデザインしたマンホールを周遊する企画が行われ、全国から約1,500人ものファンが会場に訪れました。



11/8

## 中野市の秋を堪能 ウォーキングフェス信州なかの

ゲストウォーカーに競歩でオリエンピックに出場した藤澤勇さんをお招きして、景色と秋の味覚を楽しみながら20キロの距離を歩くイベント「ウォーキングフェス信州なかの」を開催しました。秋晴れのもと221人が参加し、多目的サッカー場からタカギセイコーふるさとパークを目指しました。参加者は各所に設置された休憩地点で旬を迎えたりんごやおやきなどを味わいながら、それぞれのペースでウォーキングを楽しんでいました。



11/9

## 思いつなぐ8区間 中野市駅伝大会

第21回中野市駅伝大会がタカギセイコーふるさとパーク周辺で行われました。

26チームが参加し、8区間13.5kmのコースをたすきでつなぎました。

地区対抗の部では「平岡支部」、オープンの部では大会新記録で「倭支部」が優勝しました。



11/2

## 昨年の倍の規模で開催! 信州痛車フェス in なかの

防災広場を会場に開催し、全国各地からアニメやゲームのキャラクターを描いた痛車が集まりました。

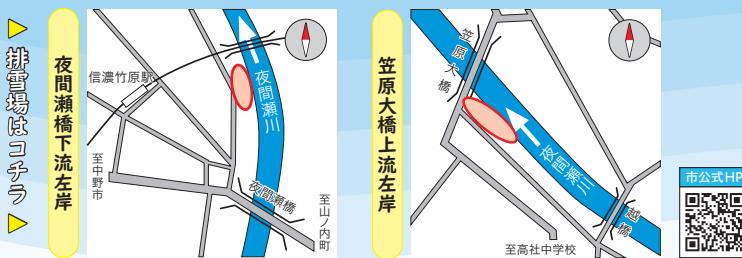
警察署や消防署、自衛隊の協力による緊急車両体験やスーパーカーの展示、倍増戦士ロゼショ等多彩な催しに加え、キッチンカーの出店もあり、市内外から6,000人を超える来場者でにぎわいました。



道路除雪後に玄関や車庫などの前に残った雪は、各戸で片付けをお願いします。次の点についても協力をお願いします。

問 都市建設課 ☎(22)2111(内線262)

- ⚠️ 除雪車に近寄らないでください。
- ⚠️ 道路や水路に雪を出さないでください。
- ⚠️ 道路から家までの除雪は各自で対応してください。
- ⚠️ 屋根から下ろした(落ちた)雪は、各戸で片付けてください。
- ⚠️ 除雪の支障となる道路への駐車などはしないでください。



※市道除雪の稼働状況は市公式ホームページで公開しています。

## 道路除雪に ご協力ください

# 暮日らいめ 情報掲示板

## ○12・1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

12/6 (土)	<p>■人権センターまつり 会 中野市人権センター</p> <p>■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</p>	<p>1/2 (金)</p> <p>■新春走り初め大会 会 豊田文化センター</p>
12/13 (土)	<p>■土人形絵付け体験 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ</p>	<p>1/5 (月)</p> <p>■新春イルミネーション 会市民会館ソソラホール 期 1月20日(火)まで</p>
12/14 (日)	<p>■帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ</p>	<p>1/12 (祝)</p> <p>■市民スキー・スノーボード教室 会 Theきじまスノーパーク</p>
12/16 (火)	<p>■スペイスカレー講座 会 豊田人権センター</p>	<p>1/14 (水)</p> <p>■シルバー人材センター互助会会員作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 1月19日(月)まで</p>
12/19 (金)	<p>■一本木公園ウェルカムサイン点灯式 会 一本木公園</p>	<p>1/17 (土)</p> <p>■ワンコインコンサート 会 市民会館ソソラホール</p>
12/20 (土)	<p>■お正月用 ミニ門松づくり講習会 会 日本土人形資料館</p> <p>■健康ディスコでフレイル予防 会 市民会館ソソラホール</p>	<p>1/21 (水)</p> <p>■ふるさと写真クラブ写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月9日(月)まで</p>
12/21 (日)	<p>■信州中野・陣屋寄席 会 中野陣屋・県庁記念館 ※2026年1月18日(日)も開催</p>	<p>開催中</p> <p>■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</p> <p>■クリスマスイルミネーション 会 市民会館ソソラホール 期 12月25日(木)まで</p> <p>■仲良し4人会刺繍&amp;絵手紙作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 12月26日(金)まで</p> <p>■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</p>
12/26 (金)	<p>■フロの日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ</p>	

## Pick upイベント



### 新春の朝を走ろう 新春走り初め大会

カレンダー①

問 申 文化スポーツ振興課 ☎ (22) 2111(内線364)

▶すがすがしい新春の朝  
を走り1年の健康を祈り  
ましよう。当日はきのこ  
汁の振る舞い、豊田故郷  
太鼓の皆さんによる太鼓  
演奏を予定しています



豊田文化センター周辺の約1.6kmを走ります。

日時 2026年1月2日(金)  
午前9時50分 開会式

会場 豊田文化センター

対象 市内に在住、在勤または本市出身の方

参加料 100円(当日集金)

申込期限 12月17日(水)

※当日参加も可能ですが、事前の申し込みにご協力ください。



### ウィンタースポーツを学ぶ 市民スキー・スノーボード教室

カレンダー②

問 申 市体育協会事務局 ☎ (26) 3572

▶ビギナーからエキスパートまで、どなたでも  
参加可能です。どのレベルアップをお手  
伝いします



日時 2026年1月12日(月祝) 午前9時30分

会場 The きじまスノーパーク(旧牧の入高原  
スノーパーク)

種目 スキー(小学3年生以上)、スノーボード(小  
学5年生以上)

定員 100人

参加料 小学生6,000円(レッスン代、リフト代、  
食事券、傷害保険料)、中学生以上4,000  
円(レッスン代、傷害保険料)

申込期限 2026年1月5日(月)



### ご寄付ありがとうございました

問 申 庶務課(内線400)

明治安田生命保険相互会社 長野支社  
支社長 若狭貴洋 様(長野市)  
現金 861,198円  
市民の健康増進、介護・認知症対策および  
子育て支援のため

有限会社小田切牧場  
代表取締役 小田切隆治 様(中野)  
有機肥料 100袋  
一本木公園の植栽管理のため

### フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎ (26) 3111

日時 2026年1月6日(火) 午前9時~11時

会場 市役所玄関

#### 回収品目

賞味期限が1ヵ月以上残っている未開封で常温保存が可能な食品(生鮮食品、酒類を除く)



中野市新型インフルエンザ等  
対策行動計画(案)に対する  
意見募集

障害者週間  
12月3日から9日までは

小中学校適正規模等  
基本方針改訂(案)に対する  
意見募集

問 学校教育課(内線416)

期間 12月15日(月)まで  
提出方法 窓口、郵送、FAX、  
メール(いずれも任意様式)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



償却資産申告・固定資産の  
異動届を忘れずに

問 税務課(内線321)

固定資産税と都市計画税は、1  
月1日現在の土地・家屋・償却資產  
所有者に課税されます。

償却資産とは個人・法人が事業  
用として所有する機械などが該当  
し、所有者は申告が必要です。

事業所を住宅にするなど、土地  
の利用の用途変更があつた場合や  
家屋を取り壊した場合は必要な届  
け出をお願いします。

提出期限  
2026年1月30日(金)

市公式HP



健康づくり課(内線368)  
意見募集

新型インフルエンザなどの発生  
による市民生活への影響を抑える  
ため、中野市新型インフルエンザ  
等対策行動計画を策定します。

公表期間 12月8日(月)～2026  
年1月6日(火)

公表場所 健康づくり課、市民課  
意見提出 26年1月6日(火)まで  
／電子申請、郵送、FAX、メール  
(いずれも任意様式)

市公式HP



※詳しくは市公式ホームページ  
をご覧ください。

第3期中野市保育所  
整備計画の策定

問 保育課(内線292)

保護者および子どもにとつて安  
心・安全な保育環境を整えるため、  
第3期中野市保育所整備計画を策  
定しました。

計画や策定経過につ  
いては、市公式ホームページ  
をご覧ください。

市公式HP

市公式HP

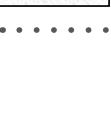


住民基本台帳の  
閲覧状況を公表しています

問 市民課(内線236)

2024年11月1日から25年10  
月31日までの住民基本台帳の閲覧  
状況を、市公式ホームページ  
で公表しています。

市公式HP



障がい者の福祉についての関心  
と理解を深めるとともに、障がい  
者が社会、経済、文化その他あら  
ゆる分野の活動に積極的に参加す  
る意欲を高めることを目的とし、  
標記期間が障害者週間と定められ  
ています。障がいは病気やけがに  
より誰にでも生じ得るものですが、  
障がいの有無にかかわらず、一人  
一人が尊重され互いに支え合い認  
め合える共生社会を実現しましょ  
う。

詳しくは市公式ホームページを  
ご覧ください。

福祉課(内線294)



市役所 (22)2111  
豊田庁舎 (38)3111

中野市役所の住所  
〒383-8614 中野市三好町一丁目3番19号

灯油漏れは水質汚染や農業被害につながり、人の健康にも影響を及ぼす恐れがあります。また、水路や土壤に流れ出た油の除去には多くの時間と費用がかかります。

灯油の小分け作業中はその場を離れない、タンクの注ぎ口の閉め忘れがないか確認する、防油堤を設置するなどの予防策を心がけましょう。

灯油漏れを発見した場合は、市役所、消防署または警察署に速やかにご連絡ください。

12月から電子申請サービスで国民健康保険の脱退手続きが可能となりました。市の国民健康保険に加入されていた方が社会保険などに加入された場合は国民健康保険の脱退手続きが必要です。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



問 申 国民健康保険の脱退手続きはオンラインで  
問 申 市民課(内線296)

問 申 生活環境課(内線247)  
灯油漏れにご注意ください

## 屋根の雪下ろし 費用を一部助成します

市公式HP



問 申 福祉課(内線298)

本年度の市民税所得割が課せられていない世帯で次の条件のいずれかに該当する方を対象に、玄関先の除雪と屋根の雪下ろしの費用の一部を助成します。  
※市内および近隣市町村にいる扶養義務者から援助が見込める場合や、扶養義務者が雪下ろしをした場合は対象外。申請には民生児童委員の署名が必要です。



### 屋根の雪下ろし費用の助成

- ①65歳以上の方のみの世帯および65歳以上の方と18歳未満の方のみの世帯
- ②母子および父子・寡婦世帯
- ③生計の中心となる方が心身障がい者である世帯
- ④生活保護は受けていないが、最低生活費を下回る生活状況の世帯

#### 補助対象

屋根におおむね70cm以上積雪した場合の雪下ろしにかかった費用



### 玄関先の除雪費用の助成

- ①日常生活において車いすを主に移動手段として使用している方のみの世帯
- ②上肢・下肢・体幹に関して3級以上の身体障害者手帳を保有している方のみの世帯
- ③視覚障がいに関して3級以上の身体障害者手帳を保有している方のみの世帯

#### 補助対象

おおむね10cm以上積雪した場合の玄関から道路までの道付けにかかった費用

## 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

和だんす／椅子／インクカートリッジ／ベッド／ヒマワリの種／五月人形／正月飾り／アイロン／ヘアアイロン／猫用ケージ／猫用キャリーケース／鳥よけネット／ハンドソープ／土人形／男性用ズボン／男性用下着(未使用)／晋平かるた／冷蔵庫／木桶／餅つきセット

### 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／ロックミシン／保温プレート／電子レンジ／書類棚／タオル／物置／子ども用DVD／石油ファンヒーター

問 市消費生活センター ☎ (22)2201

ばくの将来の夢は、プロ野球選手になることです。理由は、今まで育ててくれたお父さんお母さん、野球を教えてくれた監督、コーチ、いっしょに野球をしてきた友達などにプロ野球選手になって『恩返し』をしたいからです。その夢に向かって、チームの練習だけでなく、家でも自分から素振りなどの練習をしていきます。

絶対プロ野球選手になつて、自分を支えてくれた人々に『恩返し』できるようにがんばります。

## プロ野球選手 絶対なる!

片山圭

(かたやま けい・高丘小学校6年)



開設場所	日時
市民課窓口係	① 12月7日(日)午前9時～正午
夜間・休日窓口はLINEを活用した事前予約制としています。	② 2026年1月7日(水)、8日(木)
※マイナンバーカードに関する手続きのみ。	9日(金)午後5時15分～8時



問 申 市民課(内線275)  
マイナンバーカード  
夜間・休日窓口の開設

汲み取り業者	年末年始はし尿の汲み取り業者が休業するため、汲み取りはお早めにご依頼ください。
有限会社中野環境サービス	が
☎ (22)3072	休業期間 12月27日(土)～2026年1月4日(日)
※12月29日(月)のみ営業	12月29日(月)のみ営業

問 申 生活環境課(内線245)  
し尿の汲み取りのご依頼はお早めに

### ✓市税などの口座振替日にご注意ください

問 税務課(内線228)

納税通知書や納付書などに納期限として記載のある期限と口座振替日が異なる項目があります。事前に口座残高を確認し、振替日の前日(振替日が月曜日の場合は3日前)までに入金をお願いします。



口座振替日	納期限	市税などの項目
12月26日(金)	2026年1月5日(月)	固定資産税(都市計画税含む)・国民健康保険税(普通徴収) 介護保険料(普通徴収)・後期高齢者医療保険料(普通徴収)
	12月26日(金)	市営住宅家賃・駐車場使用料
12月29日(月)	12月29日(月)	上下水道料金

## 年金

### 税の申告に必要な年金額を確認したい方へ

#### 納付した国民年金の金額を知りたいとき

10月下旬に日本年金機構から送付された社会保険料控除証明書をご覧ください。控除を受けるためには証明書などの添付が必要です。  
※10月以降に初めて納付した方には2026年2月に送付されます。

#### 受給した年金額を知りたいとき

日本年金機構から送付された年金額改定通知書または年金振込通知書をご覧ください。通知書は毎年6月に送付しています。

2025年分の公的年金源泉徴収票は12月の年金支給後に作成され、26年1月中旬以降に送付されます。12月中は発行できませんのでご了承ください。

※12月中に再発行できる源泉徴収票は2024年分です。

各通知書や社会保険料控除証明書の再発行を希望する方は、年金手帳や番号通知書、年金証明書など基礎年金番号が確認できるものをご用意の上、各年金事務所へお問い合わせください。

※市役所では金額の確認や通知書などの再発行はできません。

問 長野北年金事務所 ☎026(240)4100  
(源泉徴収票や年金額改定通知書などについて)

長野南年金事務所 ☎026(227)1284  
(社会保険料控除証明書について)

市民課(内線237)

#### 編集後記

本年は熊による被害が全国各地で見られました。一説では全国のブナの実が大凶作であったことが原因とも言われています。ブナの木では、数年おきに豊作と凶作を繰り返す“マスティング”という現象が見られるようです。(山田)

### 税の申告に必要な年金額を確認したい方へ

#### 納付した国民年金の金額を知りたいとき

10月下旬に日本年金機構から送付された社会保険料控除証明書をご覧ください。控除を受けるためには証明書などの添付が必要です。  
※10月以降に初めて納付した方には2026年2月に送付されます。

#### 受給した年金額を知りたいとき

日本年金機構から送付された年金額改定通知書または年金振込通知書をご覧ください。通知書は毎年6月に送付しています。

2025年分の公的年金源泉徴収票は12月の年金支給後に作成され、26年1月中旬以降に送付されます。12月中は発行できませんのでご了承ください。

※12月中に再発行できる源泉徴収票は2024年分です。

各通知書や社会保険料控除証明書の再発行を希望する方は、年金手帳や番号通知書、年金証明書など基礎年金番号が確認できるものをご用意の上、各年金事務所へお問い合わせください。

※市役所では金額の確認や通知書などの再発行はできません。

問 長野北年金事務所 ☎026(240)4100  
(源泉徴収票や年金額改定通知書などについて)

長野南年金事務所 ☎026(227)1284  
(社会保険料控除証明書について)

市民課(内線237)

### トラブル事例

177

#### 意図せぬリボ払いに注意

数年前ショッピングモールで勧誘されてクレジットカードを作った。利用明細はオンラインで確認するようだったが、スマホが苦手なので見ていなかった。最近クレジットカードを使っていないのに毎月一定額の引き落としがあることに気付いた。カード会社に問い合わせると「申込時からリボ払いになってしまっており、残債が18万円ある」と言われた。リボ払いにした覚えはなく、手数料も支払いたくない。

### アドバイス



リボルビング払い(リボ払い)は、利用金額や回数にかかわらず、あらかじめ設定した一定の金額を毎月支払うクレジットカードの支払い方法です。月々の支払額を一定に抑えることができますが、支払いが長期化し手数料がかさむことがあります。

特にリボ専用カードや自動リボ設定されているカードは、利用の際に「一括払い」と告げても自動的にリボ払いになります。カード申し込みの際はよく確認しましょう。

利用明細を確認することで、毎月の支払残高や支払額(手数料)などがいくらになるのかが分かるため、意図せずリボ払いになっていたことに早く気付けます。利用明細は必ず毎月確認し、不明な点があればすぐにカード会社に連絡しましょう。

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

国の行政機関の業務などに係る相談	①期日 12月10日(水) 時間 午前9時～11時 会場 市役所 面談室6 ②期日 1月13日(火) 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 每週月～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 每週月～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 每週月～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 每月第1・3月曜日(1月は19日㈪)のみ実施) 時間 午後1時30分～3時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
職業相談	期日 每週月～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 每週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 北信建設事務所 中野庁舎3階	北信圏域権利擁護センター ☎(26)2266

心をひらく

## 人権尊重都市宣言

人権侵害は、いかなる理由があっても許されるものではありません。

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

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

2022年3月18日制定

## 中野市は人権尊重都市です

市民の皆さんに人権意識の輪が広がり、あらゆる差別や偏見などによる人権侵害のない、誰もが住み良いまちを築くことを目的として「人権尊重都市宣言」を制定しています。

引き続き、宣言にある差別のない明るい人権のまちづくりを推進していきます。

## 人権相談窓口

相談先	電話番号・開設時間
中野市人権センター 人権相談専用電話	(26)2287 (直通) (平日 午前 8時30分～午後 5時15分)
みんなの人権110番 (法務省)	0570(003)110 (平日 午前 8時30分～午後 5時15分)
こどもの人権110番 (法務省)	0120(007)110 (平日 午前 8時30分～午後 5時15分)
外国人のための人権相談 (法務省) Human Rights Counseling for Foreigners	0570(090)911 (平日 午前 9時～午後 5時) (weekdays 9:00～17:00)
長野県人権啓発センター 人権相談専用電話 (長野県)	026(274)3232 (水曜日～日曜日 午前 9時～午後 4時30分)
長野県多文化共生相談センター (長野県) Nagano Prefecture Intercultural Consultation Center	026(219)3068 (平日、第1・第3土曜 午前10時～午後 6時) ※第1・第3水曜は除く (weekdays except 1st and 3rd Wed., 1st and 3rd Sat. 10:00～18:00)

## 区・分館人権教育懇談会

人権センターでは市内各区または分館単位の人権教育懇談会、幼稚園・保育園保護者およびシニアクラブを対象とした人権教育研修会を開催しています。

「人権」について理解を深めることを目的として、身近な事柄を題材に30分程度の人権啓発DVDの視聴や講師のお話から「人権」について考える機会を提供していますのでご参加ください。

人権センター周りの花植え

人権擁護委員の皆さんのご厚意で花苗を準備いただき、人権センターの花壇に春と秋に植えていた 것입니다。



人権センターは市民の福祉の向上、人権教育・交流の拠点として、さまざまな事業を通して一人一人の「人権」が尊重される差別のない明るい社会の実現を目指しています。

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

## 犯罪被害者・支援者向け ポータルサイト「ギュットとCH」

警察庁において犯罪被害にあられた方や支援者のためのポータルサイト「ギュットとCH(チャネル)」が新設されました。支援に携わる方に対しても支援にあたつての留意事項やオンラインデマンド研修教材(短時間動画)を掲載しています。

市では「中野市犯罪被害者等支援条例」の制定、「中野市犯罪被害者等支援基本計画」の策定により、犯罪被害者などへの支援策を推進しています。



## 募集

会場 豊田人権センター  
受付時間 平日の午前9時15分～午後5時15分  
申し込み 12月10日(水)／電話(38)3522



飲み物	25日	2026年1月14日、18日、21日
持ち物	(全6回 毎回水曜日)	
時間	午前10時30分～11時30分	
参加費	無料	
定員	15人程度	
講師	宮崎栄子さん	
ヨガマットまたはバスタオル、飲み物		

### ○姿勢改善ストレッチ講座 (全6回)

背中が丸くなりやすい冬に、ピラティスやストレッチを行つて、正しい姿勢を保つための筋肉にアプローチしていきましょう。

### ○本場韓国 切り漬けキムチ講座

初心者でも簡単な「切り漬けキムチ」を作つてみませんか。白菜を切つてから漬けることで、手軽においしい手作りキムチが楽しめます。



期日 2026年1月9日(金)  
時間 午前10時～正午  
料費 600円

定員 16人(先着順)  
講師 韓国料理研究会

持ち物 エプロン、三角巾、長めのビニール(ゴム)手袋、持ち帰り用容器

## 中野市人権センター



▲いきいき健康体操教室



▲クラフトテープで作るバッグ教室



▲そば打ち教室

## 豊田人権センター



▲アルコールインクアート教室



▲椅子ヨガ&血流アップ体操

## 人権センターの活動

○地域交流事業の様子  
健康教室や各種講座などを通して地域での交流を図り、仲間づくりを支援します。  
併せて、参加者に対して人権啓発を行つています。

# 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。

## お知らせ

### 年末年始の休館について



全ての公民館は、次の期間休館します。

**12月29日(月) ~ 2026年1月3日(土)**

北部公民館 ☎ (26)0677

### はじめてのピラティス

**期日** 2026年1月5日、19日、26日、2月2日、9日(全5回 毎回月曜日)  
**時間** 午後9時30分~10時30分  
**内容** ピラティスを始めてみませんか。  
**講師** 根岸奈緒さん **定員** 15人 **持ち物** ヨガマット、タオル、飲み物  
**申し込み** 12月11日(木)午前9時~

### 冬のアロマケア講座

**日時** 2026年1月18日(日)午前10時~11時30分  
**内容** アロマリップとハンドクリームを作ります。  
セルフフェイслиフレもあります。  
**講師** リフレクソロジスト ふみさん **定員** 15人 **材料費** 1,000円  
**持ち物** タオル、ヘアピン・ヘアバンドなど  
**申し込み** 12月17日(水)午前9時~



## ふるさとの歴史

### 大俣の舟渡し

かつて中野市には、千曲川を渡るための「舟渡し」が、腰巻(古牧)・上今井・立ヶ花・大俣の4カ所に設けられていた。このうち、大俣の舟渡しは、唯一舟橋や永久橋に架け替えられることがなく、最後まで舟で人や荷物を運び続けた貴重な存在であった。

大俣の舟渡しが始めたのは、江戸時代中期の1769(明和6)年である。大俣村では、周辺の舟渡しに支障が生じて年貢米を運ぶのに困つたため、自分たちで舟渡しを行うことを決意した。とはいっても、舟の建造費は大俣村にとつて大きな負担であった。そこで、近隣の村々に寄付を募って資金を集めめた。大俣村の願いから始まつた舟渡しであつたが、地域ぐるみで支え合つてのことわざがわかる。明治時代に入ると、他の舟渡しは次々と舟橋や永久橋に架け替えられていつた。それでも大俣の舟渡しは橋

に替えられることはなく、より便利で運営しやすいように工夫を重ねながら続けられた。その背景には、周辺にすでに舟橋や永久橋が建設されていたこと、千曲川の流れや地形の影響で橋の架設が難しかったことなどがあった。舟渡しを続けることは、大俣村にとって最も現実的な選択だつたのである。

しかし、自動車が普及するにつれて舟渡しは次第に使われなくなり、1959(昭和34)年には村による運営が終了した。最終的には昭和35年2月16日をもって完全に廃止され、約200年に渡る歴史に幕を下ろした。

人々の暮らしを支え続けた大俣の舟渡し。その歴史には、交通の工夫と地域のつながりが息づいているのである。



▲大俣渡舟場跡の石碑

寺島正友  
〔高井〕会長



## 元気に春を迎えるための薬膳教室

**期日** 2026年1月20日、2月3日、17日(全3回 毎回火曜日)

**時間** 午後1時30分～3時

**内容** 自分の体質を知り、季節に応じた食材で元気に春を迎えましょう。  
日常生活に薬膳を取り入れるためのコツなどを学ぶ座学形式の講座です。

**講師** 国際中医師「嬉美の食卓」阿部弘子さん

**定員** 15人 **材料費** 1,000円(資料代) **持ち物** 筆記用具

**申し込み** 12月11日(木)午前9時～



## 冬を彩るお正月の苔玉のアレンジ

**日時** 12月19日(金)午後1時30分～3時

**内容** お正月用の苔玉を作成し、アレンジを楽しみましょう。

**講師** 笹岡陽子さん **定員** 10人 **材料費** 2,500円

**持ち物** エプロン、手拭きタオル、薄手のゴム手袋、持ち帰り用の袋



## 脳トレ&健康体操講座2

**期日** 2026年1月23日、30日、  
2月6日、13日、20日、27日(全6回 毎回金曜日)

**時間** 午後2時～3時30分

**内容** 脳トレと軽運動で健康を維持しましょう。

**講師** 春原輝明さん **定員** 30人

**持ち物** 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具

**ギャラリー展示  
長元坊りんご俳句会**

**期間** 12月26日(金)まで(予定)

**内容** 俳句作品

## 中央公民館シニア大学【一般公開講座】

### 新春お楽しみ会

**日時** 2026年1月7日(水)

午後2時～3時30分

**内容** 落語鑑賞とマジックショーを行います。

**講師** 中野市落語研究会

**定員** 40人 **持ち物** 筆記用具

## 中央公民館シニア大学【一般公開講座】

### 映画鑑賞

**日時** 2026年1月21日(水)午後2時～4時15分

**内容** 佐藤浩市と樋口可南子主演「愛を積むひと」を上映します。

**定員** 40人 **持ち物** 筆記用具

**申し込み** 12月15日(月)午前9時～

## 伝統行事 ものづくり体験

**日時** 2026年1月10日(土)

①午前10時～ ②午前11時～

**内容** まゆ玉を作り、豊作と無病息災を祈りましょう。

**講師** 信州中野ふるさと交流団

**定員** 各回20人(小学2年生以下は保護者同伴)

**材料費** 100円

**持ち物** お盆、エプロン、はさみ

**申し込み** 12月24日(水)まで



## ふるさとの歴史を掘る～コメについて考える～

**期日** ①2026年1月15日、②29日、

③2月12日(全3回 每回木曜日)

**時間** 午後1時30分～午後3時

**内容** ①稻作の歴史

豊田の遺跡に埋もれた水田跡から

②飯炊きの歴史

豊田の遺跡の出土品から

③コメとムギと雑穀とイモと日本人

**講師** 生涯学習課 柳生学芸員

**定員** 30人 **持ち物** 筆記用具

**申し込み** 12月10日(水)午前9時～

# 図書館だより

Nakano City Library Information



## 年末年始休館のお知らせ

12月29日(月)～2026年1月3日(土)

ブックポストへの返却や図書館ホームページはご利用いただけます。

### \*新春図書館福袋

図書館職員が選んだ1冊を福袋形式で貸し出します。貸出期間は2週間です。  
用意した福袋が無くなり次第終了です。  
※市立図書館、豊田分館でのみ実施

期日 2026年1月4日(日)

### \*新春運だめし

カウンター前でおみくじを引くことができます。

※市立図書館、豊田分館でのみ実施

期日 2026年1月4日(日)

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 12月11日、18日、25日、  
2026年1月8日  
(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分

※18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 としょかんピチ☆キネマ

会場 市立図書館 AVホール

⚠ 映写機の故障のため、12月中の上映はありません。

ライジング若冲

上映日時 2026年1月7日(水)午前10時

## 今日の新着図書



帯の基礎知識  
世界文化社  
帯の種類や織りの技法、染めの技法が載っている。帯の文様についても70種類以上解説していて、アップで見やすい。オールカラーで索引付き。



絵手紙初心者のための10のヒント  
著/清野章子  
日賀出版社  
墨色を楽しむ絵手紙の本。墨色といつても黒一色ではなく、漆墨、中墨、濃墨とあり、線もかすれやぼかし、にじみなどさまざま。墨色で絵手紙を書く準備から、ナスやカーネーションの書き方まで紹介している。

あやかしたち  
(畠中恵)

ビリー・サマーズ 上・下  
(スティーヴン・キング)

小泉セツとハーンの物語  
(三成清香)

パズルで名探偵なぞとき60問  
(杉山亮)

嚙下障害治療大全  
(藤島一郎)

大人の発達障害 働き方のコツがわかる本 (太田晴久)

精神科医 Tomy の自己嫌悪の抜け出し方 (Tomy)





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.133



### 成功のイメージを持ち続ける



11月8日開催の「ウォークフェス信州なかの」にゲストウォーカーとして参加。

20km競歩オリンピック選手

## 藤澤勇

ふじさわ・いさむ 中野市新井出身。中野実業高校卒業後、山梨学院大学へ進学。2012年のロンドン、16年のリオデジャネイロオリンピックに出場。2009年、15年、17年の世界陸上競技選手権大会にも出場している。2021年7月現役引退。ALSOK所属。



**個** 人競技、しかも長距離が向いている  
と思う、と小学生の時に先生から言  
われたんです。」  
陸上を始めたきっかけを話す藤澤さん。野  
球などの球技は苦手だったと笑う。  
「中学生の時はそもそも競歩が種目として  
なかったので、長距離走をやっていました。高  
校で競歩を始めましたが、特に目立った成績  
を残したりはしてなかったですね。」  
競歩を続けるか、就職するかー。藤澤さん  
の気持ちを決めたのは、高校3年生で出場し  
たインターハイ。

「結果は全国4位。中野市出身でシドニー  
オリンピック代表選手の柳澤哲さんも卒業  
した山梨学院大学への進学を決めました。」

2009年、大学4年生でベルリン世界陸  
上競技選手権大会に初出場。卒業後はAL  
SOKに所属し、メキシコやイタリアへの海  
外遠征など着実に経験を積んだ。2021  
年の現役引退までに、オリンピックには2回、  
世界陸上には3回出場した。

「タイムが伸び悩んだ時期は、とにかく成  
功のイメージを持つことを意識しました。長  
く続けるには気分転換も必要ですね。自分  
の場合はサッカー観戦でした。」

現在は競歩の普及活動に取り組んでいる。  
「自分の現役時代以上に陸上競技界が盛  
り上がっているのを感じています。ただ、まだ  
まだ陸上競技は格式高いものというイメージ  
が強い。積極的にイベントにも参加し、ファン  
と選手の間をつなぐ役目を担えたら。」  
プロフィールに「競歩ニッポン応援隊長」と  
掲げた藤澤さんが見据えるのは「3年後の『信  
州やまなみ国スポーツ』。長野県選手の入賞はも  
ちろん、長野県のスポーツがもつと盛り上がる  
ために自分にできる」とをしていきたい。」



食べ方いろいろ6種類!

JA中野市 きのこセット 1箱

1名様



エノキタケ、ぶなしめじ、エリンギ、  
マイタケ、茶えのき、なめこの6種類・11袋のセット。きのこは食物  
繊維やビタミンD、ビタミンB群  
が豊富に含まれています。体の内  
側から健康に!

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 12月26日(金)必着

<インターネットの場合>

スマホから二次元コードで簡単に応募できます。

リンク先 <https://x.gd/C7j2L>

<Eメールの場合>

koho@city.nakano.nagano.jp 宛

<ハガキの場合>

〒383-8614 (住所記載不要)

中野市庶務課 秘書広報係 宛



応募フォーム