

広報なかの

nakano

1

JAN.2026
No.250





謹賀新年

新年のごあいさつ



新春を迎え、皆様のご健勝を心からお慶び申し上げますとともに、日ごろ市政に対し、深いご理解、ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、「子どもと真ん中」の施策を中心に18歳までの医療費無償化や長野県内19市では初となる小・中学校の給食費無償化の実現、また、民設民営による認定こども園である平野、高丘さつきこども園2園の開園など、多様な課題に正面から向き合い、実践いたしました。

本年4月からは、新しい時代をみんなで切り拓く「New Nakano」を掲げた中野市基本構想のもとで、次代を見据えたまちづくりを進めていくための第一歩を踏み出す年となります。将来都市像「緑豊かなふる

ページ

02 新年のごあいさつ



04 特集 伝わる広報紙 - 「広報なかの」ができるまで -



08 「ぼくが生きてる、ふたつの世界」
中野市上映会



09 中野市地域支え合い商品券/
中野土びな展示即売会



10 永田・親川線と立ヶ花線が統合します



11 会計年度任用職員募集/
市・県民税の申告準備をお願いします



12 健康広場なかの



14 生き生き!健康メモ/保健だより



15 凍結による水道管の破裂に
ご注意ください/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



19 (仮称)中野市美術館建設



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



中野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

今月の表紙

250号を迎え、表紙のデザインを一新しました。

写真は今年の干支の土人形「午土鈴(うまどい)」です。

今回の広報プレゼントはこの土鈴を含む5つの土人形からランダムでプレゼントします!皆さまのご応募お待ちしております。(詳細は32ページ)



人口の動き

人口:40,040人 (-28)
男:19,445人 (-15)
女:20,595人 (-13)
世帯数:16,400戸(±0)
【2025年12月1日現在】
※2020年国勢調査を基に推計



中野市議会

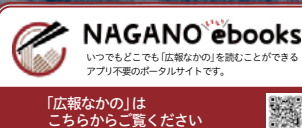
マチイロ
まちを好きになるアプリ

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。



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



「広報なかの」はこちらからご覧ください

さと 文化が香る元気なまち」の実現に向け、引き続き、様々な施策に取り組む所存です。

産業・雇用面においては、担い手や起業の支援など、様々な可能性を追求しつつ、本市の産業力強化に向けた取組や若者・女性の挑戦を支援する取組を行って参りました。また、昨年11月の国による「強い経済」を実現する総合経済対策に伴い、本市でも、市内経済の活性化に向け、「第6弾地域支え合い商品券」の発行など物価高騰等に直面する市民の皆様を支援する効果的な対策を講じるとともに、本市の基幹産業である農業への支援施策では、園芸用施設の整備に係る生産資材購入費の一部を補助する「農業王国発展加速化事業」や「広域電気柵設置」の推進など、農業を取り巻く環境の改善を図ります。

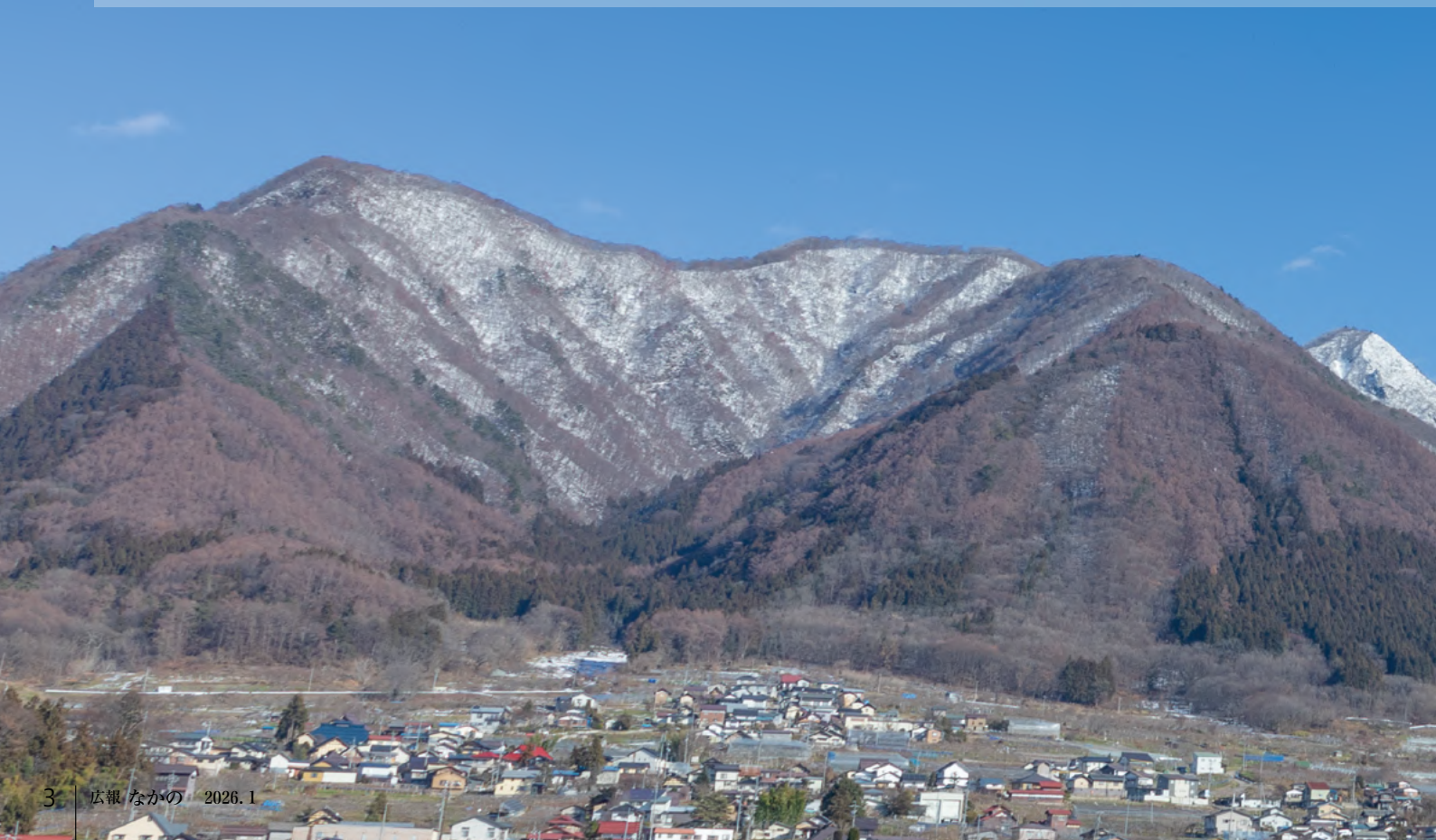
さらには、国文学者「高野辰之」博士の生誕150周年となる記念すべき節目の年であることから、その偉業を顕彰する記念事業の他、本市出身の漫画家 宮島礼吏先生の作品とタイアップしたプロモーション事業「なかのかのかり祭」や痛車フェスなど、マンガを活用したユニークなイベントや本年5月に本市で開催する全国29の加盟市町による「第35回 ばら制定都市会議」（通称ばらサミット）などを通じ、本市の魅力を引き続き、全国へ発信していきます。

2024年にオープンした信州中野アーチェリーセンターですが、海外のアーチェリー関係者や選手、大学のクラブなど、市外の大勢の皆様にもご利用いただいております。今後もアーチェリーの聖地となるよう、さらなる関係人口・交流人口の創出・拡大を目指してまいります。また、昨年から進めています市営野球場スコアボード電光掲示板設置の他、多目的サッカー場人工芝張替・照明改修（LED化）の工事も完了いたしましたので、多くの皆様にご利用いただきたいと考えております。

これまでの取組で得た成果を確かな土台として、今後もバランスよく必要な施策を着実に推進し、これからも、住んで良かった、住んでみたいと思われる「キラリと光る中野市」を目指し、まい進いたします。

結びに、新しい年が、笑顔と希望にあふれ、全てが「午くいく」年となるよう、皆様のご健康とご多幸を心より祈念し、年頭のご挨拶とさせていただきます。

中野市長
湯本隆英



[特集]

伝わる 広報紙

—「広報なかの」ができるまで—

問 庶務課 ☎(22)2111(内線398)

「広報なかの」も20周年

旧中野市と旧豊田村が合併した2005年4月から発行し、毎月お届けしている「広報なかの」。これまで多くの方々にご協力いただきながら、今月号で250号を迎えることができました。心より感謝を申し上げます。

今月の特集は『伝わる広報紙-「広報なかの」ができるまで-』。皆さんに「広報なかの」をさらに身近に感じていただくため、制作のウラ側についてまとめてみました。

「広報なかの」は主に
この3人で作成しています



佐藤

山田

宮島

広報紙は最も身近な情報紙

最初に「広報なかの」を発行してから20年。時代の流れとともにページ数やデザイン、文章の表現などが変わっていますが、広報紙としての役割や本質は変わりません。

今も昔も「広報なかの」は市政の動向や各種市民サービス、地域の情報などを正確にお伝えする役割があり、私たちもその本質を保つよう努めています。

また、市民の皆さんにご協力

いただきながら創り上げる「広報なかの」は、ただ情報を伝えるためのツールだけでなく、皆さんと市をつなぐコミュニケーションツールとしての役割も担っています。

私たちは一方的な情報発信で「伝える」のではなく、市民の皆さん目線で「伝わる」広報紙を意識し、「広報なかの」を作成しています。





「伝わる」広報紙を目指して…

市が発信する情報が皆さんに「伝わる」ために、特に「親しみやすく」「分かりやすく」「正確に」を意識しながら記事の作成をしています。

この3つを知れば「広報なかの」がもっと面白くなる…かもしれません。

親しみやすく

大切な情報も読んでもらえないう意味がない！

親しみやすさは言わば“広報紙の玄関”。まずは「手に取って読んでもらう」ためのレイアウトやデザインを意識しています。



分かりやすく

行政文書はただでさえ堅苦しく、文章だけでは理解が難しいもの。

担当課から提出された原稿を基に可能な限り難しい表現は避けつつ、言い回しを変更するなどの工夫をしています。

・等
・～を図る
・A及びB

言い換え

・など
・～をする
・AおよびB、
AやB



正確に

発信する以上、その情報は正確であることが前提です。

一つ一つの記事が制作者はもちろん、多くの職員や関係者の校正（誤字脱字や表現方法の統一などの確認と修正）を経て作られています。



次のページからは
「広報なかの」が
できるまでの工程を紹介！





01 特集のテーマの決定や担当課から掲載依頼があった原稿を基にレイアウト、各記事の作成担当者を決定します。

原稿の内容によっては、担当課との打ち合わせや調整をしています。

また、キラリ★中野のチカラ(32ページ)の取材先もいくつかの候補の中から決めています。

02 主に記事の作成担当者が現場に出向き、取材を行います。

大きなイベントや同日に複数のイベントがある場合は一日がかりで取材を行うことも。

ただ、多くの方と新たなつながりが生まれるのも取材の醍醐味です。



03 パソコンの専用ソフトを使い、原稿の入力やデザイン、編集、レイアウトなどの作業をします。

デザイン案や文章表現などアイデアが思いつかないこともしばしば…

コラム

インタビューと撮影にご協力をお願いします!!

イベントの取材時にインタビューをすることがありますので、その時はぜひともご協力ください!

また、イベントの様子や参加されている方の撮影も行っています。今後なるべく皆さんの姿や表情を「広報なかの」に掲載したいと考えていますので、ご理解とご協力をお願いします。



04 完成した記事は可能な限り誤字脱字や読みにくい表現を減らすため、掲載依頼をした担当課だけでなく、広報担当をはじめ職員全員にもネットワークで共有し、校正しています。

同時に印刷会社にデータを送付し、仮印刷されたもので発色などを確認する「色校正」も行っています。

いつでもどこでも「広報なかの」

コラム

過去の「広報なかの」も読める！

市公式ホームページをはじめ、ポータルサイトやアプリからデジタル版の「広報なかの」がいつでもどこでも読むことができます。

※本紙2ページ下部に各サービスの二次元コードを掲載

広報なかの ができるまで

「広報なかの」がどのようにできていくのか。

企画から納品までの約1カ月間。新たな目線で「広報なかの」を楽しんでいただくため、制作のウラ側やその工程を順を追ってご紹介します。

校了後すぐに印刷が開始され、それから約5日後、ついに完成した「広報なかの」が市役所に納品されます。

「広報なかの」は毎月5日から10日までの間で市内全戸に配布します。



市役所のほか、中央公民館や図書館など、公共施設でも配布しています。

「広報なかの」が届かない...
そんな時はご連絡ください。

完成・納品

もう修正無いか...? あともう一息!

入稿作業・校了

印刷会社に伺い、直接校正のやりとりをしながら最終調整をします。庁舎に戻った後、さらに修正がないことを確認して校了!



あ、誤字発見

表現の統一
できてるかな?

あの文章
わかりにくいかも...

少しズレてるな

悪くない!

う〜ん...

校正

ぼくが生きてる、 ふたつの世界 中野市上映会

3月14日(土)

①午前10時30分(午前9時30分開場)

②午後1時30分(午後1時開場)

📍市民会館ソソラホール



親子の物語が、そしてひとりのコーダの心の軌跡が、点描のように紡がれていく……。監督は、本作が9年ぶりの長編作品となる、『そのみにて光輝く』『きみはいい子』の呉美保。作家・五十嵐大氏の自伝的エッセイを原作に、脚本は『正欲』の港岳彦。吉沢亮が、“きこえる世界”と“きこえない世界”を行き来しながら生きる主人公を体現、自身の居場所を見出していく若者の心を繊細に演じた。母・明子役には、ろう者俳優として活躍する忍足亜希子。

やがて母への想いが観る者の胸にも静かに温かく満ちていく、心に響く映画が誕生した。

*コーダ：きこえない、またはきこえにくい親を持つ聴者の子供

母と息子、切なくも心に響く家族の物語

Story

宮城県の小さな港町、五十嵐家に男の子が生まれた。祖父母、両親は、“大”と名付けて誕生を喜ぶ。ほかの家庭と少しだけ違っていたのは、両親の耳がきこえないこと。幼い大に

っては、大好きな母の“通訳”をすることも“ふつう”の楽しい日常だった。しかし次第に、周りから特別視されることに戸惑い、苛立ち、母の明るささえ疎ましくなる。心を持って余したまま20歳になり、逃げるように東京へ旅立つ大だったが……。



©五十嵐大/幻冬舎 ©2024「ぼくが生きてる、ふたつの世界」製作委員会

前売り券

一般・シニア・大学生 1,200円

【販売】市民会館ソソラホール、
中野市社会福祉協議会 ほか

当日券

一般・シニア 1,500円

大学生 1,300円

小中高生 800円

(小学生未満無料)

市公式HP



【主催】

映画「ぼくが生きてる、ふたつの世界」中野市上映実行委員会

【構成団体】中野市聴覚障害者協会、中野市身体障がい者福祉協会、中野手話サークル、中野市社会福祉協議会、山ノ内町社会福祉協議会、木島平村社会福祉協議会、野沢温泉村社会福祉協議会、信州中野商工会議所、中野市農業協同組合、中野広域シルバー人材センター、中野ライオンズクラブ、中野ロータリークラブ、中野青年会議所、中高医師会、中高歯科医師会、中高薬剤師会、中野市民生児童委員協議会、中野市シニアクラブ連合会、中野市ボランティア連絡協議会、中野市議会、中野市

【後援】中野市教育委員会

問 福祉課 ☎(22)2111(内線307)

第6弾 ～食料品等の物価高騰に対する生活支援～

中野市地域支え合い商品券

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線216)

食料品などの物価高騰に対し、市民と市内事業者を支援するため、国の「重点支援地方交付金」を活用し、対象店舗で使用できる「第6弾 中野市地域支え合い商品券」をお届けします。

交付対象者および金額 ★申請不要

基準日(2025年12月17日)において、住民基本台帳に記録されている全ての方(外国人登録を含む)。
※4月30日(木)までに転入された方には、追って商品券をお届けします。

1人当たり
→ **10,000円分**

追加交付 ★申請必要

5月22日(金)までに母子健康手帳の交付を受けた妊婦の方(基準日以前に出産した方を除く)に、追加で**10,000円分**の商品券を交付します。

配布方法

世帯主に対し、世帯全員分を郵送します。1月末から順次送付予定です。
※不在等連絡票をお持ちでない方は、郵便局窓口での受け取りができない場合があります。
預かり期限を過ぎた場合はお問い合わせください。

使用期限 5月31日(日)

商品券取扱店舗募集中!

新規に登録を希望される場合は信州中野商工会議所(☎(22)2191)にお問い合わせください。



1月末から
順次お届け!

市公式HP



▲ 共通利用券



▲ 一般商店利用券

中野土びな展示即売会

を開催します

問 申 信州中野商工会議所 ☎(22)2191

期 日 3月31日(火)

会 場 信州中野商工会議所 多目的ホール

購入にあたっては、昨年同様に事前抽選を行います。

はがき応募方法

- ◆ 1人1枚限り。
- ◆ 記載例を参考に通常はがきを使用してください。
- ◆ はがきの内容に不備がある場合は無効とします。

記載事項

①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤携帯電話番号

宛 先

〒383-0022

中野市中央1-7-12 信州中野商工会議所 土人形販売係

締め切り **1月22日(木) ※必着**

当選通知 2月2日(月)から順次発送(予定)

記載例

郵便はがき	
3830022	
信州中野商工会議所 土人形販売係 あて	中野市中央1-7-12
□□□□□	

(表)

- | | |
|---------|--|
| ①郵便番号 | |
| ②住 所 | |
| ③氏 名 | |
| ④年 齢 | |
| ⑤携帯電話番号 | |

(裏)

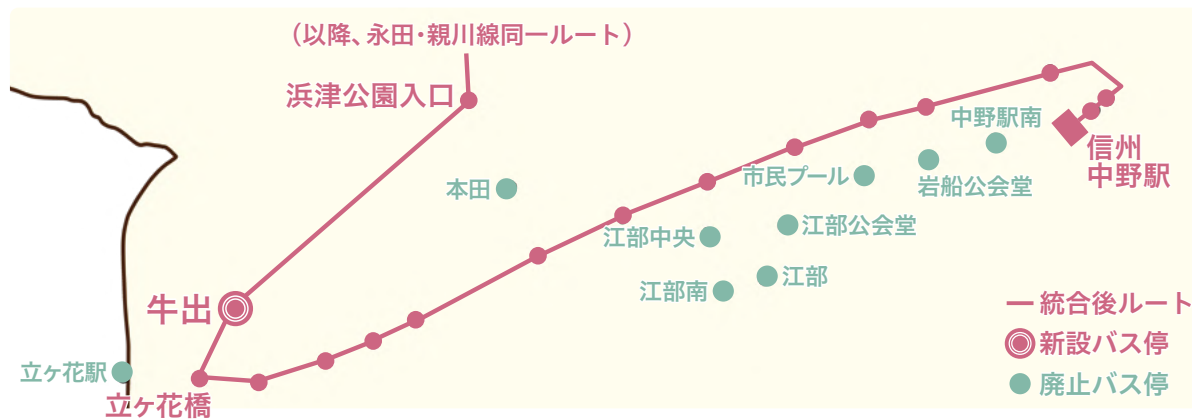
永田・親川線と

立ヶ花線が統合します

永田・親川線と立ヶ花線が統合することに伴い、
廃止するバス停と4月1日から新たに設置する
バス停、運行ダイヤをお知らせします。

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線466)

乗って残そう
公共交通！



永田・立ヶ花線 時刻表

2026年4月1日改正

行き先	親川	親川	親川	親川
信州中野駅② 発	630	835	1140	1615
北 信 病 院 //	631	836	1141	1616
新 町 //	632	837	1142	1617
北信病院北口 //	633	838	1143	1618
岩 船 //	635	840	1145	1620
吉 田 //	637	842	1147	1622
中野平中学校 //	638	843	1148	1623
西 江 部 //	639	844	1149	1624
西 片 塩 //	640	845	1150	1625
安 源 寺 //	641	846	1151	1626
高丘工業団地 //	642	847	1152	1627
草 間 //	643	848	1153	1628
中野インター前 //	644	849	1154	1629
立 ヶ 花 東 //	645	850	1155	1630
立 ヶ 花 橋 //	646	851	1156	1631
牛 出 //	647	852	1157	1632
浜津公園入口 //	651	856	1201	1636
大 俣 入 口 //	652	857	1202	1637
天 神 森 //	653	858	1203	1638
上 今 井 //	654	859	1204	1639
上 今 井 北 //	654	859	1204	1639
城 下 団 地 //	655	900	1205	1640
荒 山 //	656	901	1206	1641
温泉公園入口 //	657	902	1207	1642
替 佐 駅 //	701	906	1211	1646
JA 豊田支所 //	701	906	1211	1646
替 佐 柏 屋 //	702	907	1212	1647
豊田文化センター //	703	908	1213	1648
豊田中学校前 //	703	908	1213	1648
大 下 //	705	910	1215	1650
穴 田 //	706	911	1216	1651
毛 の 川 入 口 //	707	912	1217	1652
南 永 江 //	708	913	1218	1653
南 沖 団 地 //	708	913	1218	1653
永 田 //	711	916	1221	1656
北 永 江 //	712	917	1222	1657
美 沢 //	715	920	1225	1700
親 川 下 //	718	923	1228	1703
親 川 中 //	719	924	1229	1704
親 川 着	724	929	1234	1709

行き先	中野駅	中野駅	中野駅	中野駅
親 川 発	729	944	1240	1715
親 川 中 //	730	945	1241	1716
親 川 下 //	731	946	1242	1717
美 沢 //	734	949	1245	1720
北 永 江 //	737	952	1248	1723
永 田 //	739	954	1250	1725
南 沖 団 地 //	739	954	1250	1725
南 永 江 //	740	955	1251	1726
毛 の 川 入 口 //	742	957	1253	1728
穴 田 //	743	958	1254	1729
大 下 //	744	959	1255	1730
豊田中学校前 //	746	1001	1257	1732
豊田文化センター //	746	1001	1257	1733
替 佐 柏 屋 //	747	1002	1258	1733
JA 豊田支所 //	747	1002	1258	1735
替 佐 駅 //	749	1004	1300	1736
温泉公園入口 //	750	1005	1301	1736
荒 山 //	750	1005	1301	1736
城 下 団 地 //	751	1006	1302	1737
上 今 井 北 //	753	1008	1304	1739
上 今 井 //	754	1009	1305	1740
天 神 森 //	754	1009	1305	1740
大 俣 入 口 //	755	1010	1306	1741
浜津公園入口 //	757	1012	1308	1743
牛 出 //	801	1016	1312	1747
立 ヶ 花 橋 //	802	1017	1313	1748
立 ヶ 花 東 //	803	1018	1314	1749
中野インター前 //	803	1018	1314	1749
草 間 //	804	1019	1315	1750
高丘工業団地 //	805	1020	1316	1751
安 源 寺 //	806	1021	1317	1752
西 片 塩 //	807	1022	1318	1753
西 江 部 //	808	1023	1319	1754
中野平中学校 //	809	1024	1320	1755
吉 田 //	811	1026	1322	1757
岩 船 //	812	1027	1323	1758
北信病院北口 //	813	1028	1324	1759
新 町 //	814	1029	1325	1800
北 信 病 院 //	815	1030	1326	1801
信 州 中 野 駅 着	820	1035	1331	1806

※土曜日・休日、年末年始(12月29日～1月3日)およびお盆(8月13～16日)は全便運休

2026年度採用

会計年度任用職員募集

申込期限 1月16日(金) **試験日** 2月1日(日)

- **募集職種**
- 一般事務・窓口(障がい者雇用)
 - 一般事務・窓口(学校給食センター)
 - 保健師 ○歯科衛生士 ○生活支援コーディネーター
 - 家計改善支援員 ○社会就労センター指導員
 - 保育所保育士(フルタイム、パートタイム)
 - 保育所調理員 ○人権指導員

■ **試験方法** 個人面接試験

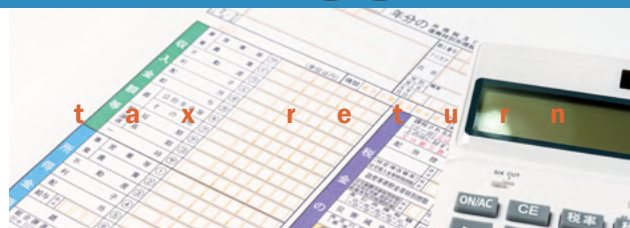
■ **試験会場** 市役所

- **申し込み** 「中野市会計年度任用職員採用試験申込書」に本人が必要事項を記入し直接お持ちいただくか、郵送してください。
- 試験申込書は庶務課窓口または市公式ホームページから取得できます。



市・県民税の申告準備をお願いします

問 税務課 ☎(22)2111(内線225)、信濃中野税務署 ☎(22)3151



申告相談で農業所得や医療費控除などを申告する場合は、帳簿類や領収書などの整理や経費の計算を事前に済ませておくようお願いします。

申告相談期間

2月16日(月)～3月16日(月)

先行
受付

予約方法1

LINE

市LINE公式アカウントを友だち追加後、トーク内の「申告相談予約」から予約

● 受付開始: 1月26日(月)

いつでも/どこでも/
待ち時間なしで!



予約方法2



☎(38)1300(予約専用)

・月～金曜日(祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

● 受付開始: 2月2日(月)

▶ 詳細な日程や住民税の電子申告については次号でお知らせします。

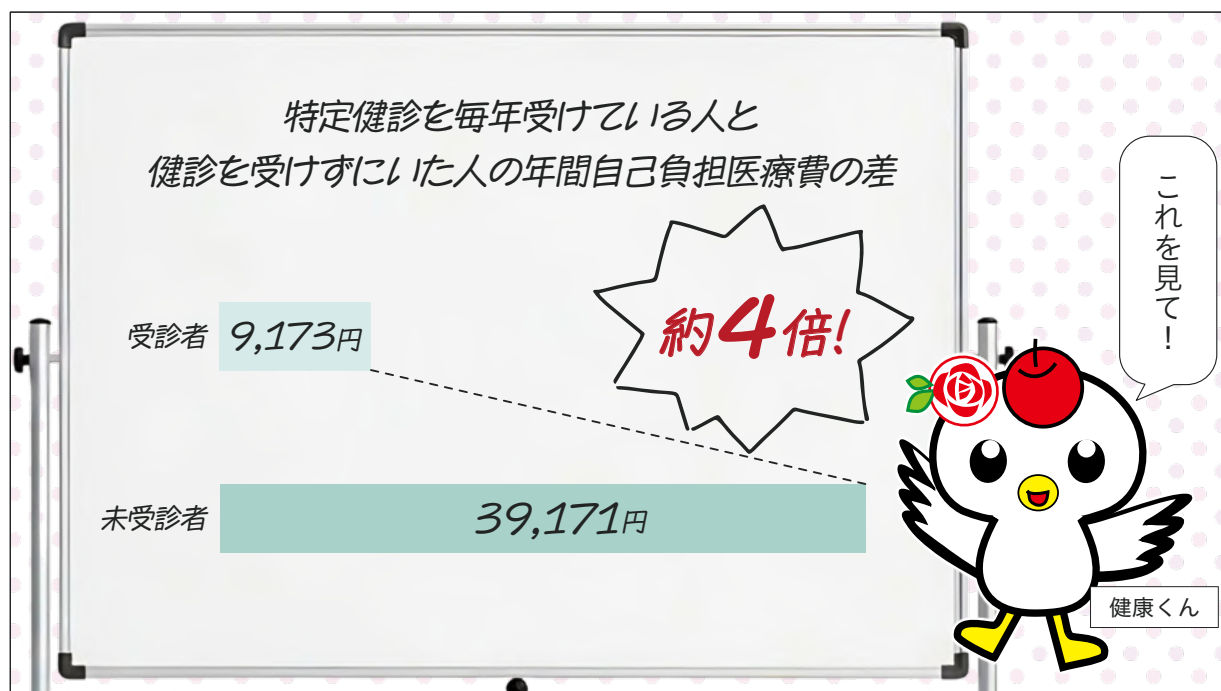


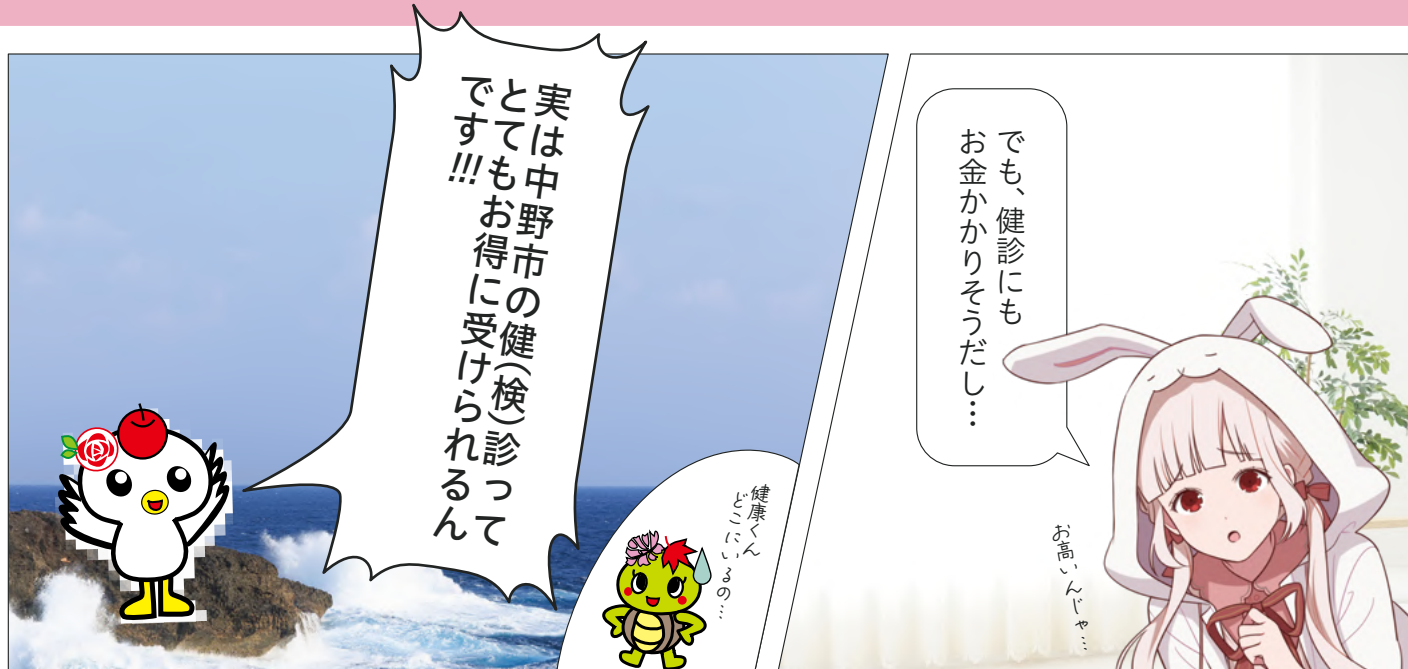
所得税・消費税・贈与税の確定申告会場を信濃中野税務署で開設します。
入場には当日配布または国税庁LINE公式アカウントで事前に取得した
入場整理券が必要です。

受けよう 健(検)診！ 目指そう 健康！

将来の自分の体を守るためには、今の健康状態を把握することが重要です。健(検)診をきっかけに、普段の生活を振り返ってみましょう。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線241)





健(検)診の種類		実際の健(検)診費用	自己負担額
特定健診・いきいき健診		約10,000円	無料 (19~39歳は500円)
肺がん検診	X線	約2,800円	400円
	CT	約8,800円	3,000円
乳がん検診	マンモグラフィ	約6,800円	500円
	超音波	約4,400円	500円
子宮がん検診		約7,000円	500円
胃がん検診	バリウム	約6,100円	500円
	内視鏡	約15,800円	4,300円
大腸がん検診		約2,000円	300円
前立腺がん検診		約2,000円	300円

各健(検)診の費用と自己負担額はこんな感じだよ。
実は近隣市と比べてもお得なんだ。

提出期限は、**2月6日(金)**
市LINE公式アカウントでも申請可能です！

詳しくはホームページをチェック！

1月中に「健(検)診調査書兼申込書」を各家庭へお届けするよ。
市の健診を受けない方も必ず提出してね！

冬の水分摂取

生き生き！健康メモ

水分不足に 気づきにくい

冬は暖房器具を使うことで空気が乾燥し皮膚や粘膜などから水分が失われやすくなりますが、夏と違い気温が低いため喉の渇きを感じにくくなります。

ウイルスの活性化

多くのウイルスは乾燥した状態で活発になります。

喉や鼻の粘膜が乾燥すると、痰や鼻水によって体外に排出する作用が弱まります。

脳梗塞・心筋梗塞の 危険性アップ

体内の水分が少ないと血液の粘度が上がりドロドロに...

そのような状態では血管が詰まりやすく、脳梗塞や心筋梗塞を起こすリスクにもなります。



意識する POINT

☑ 適度な湿度を保つ

室内の湿度は

50~60%



加湿器を使用したり、洗濯物や濡れたタオルを室内で干すなどして室内を加湿しましょう。

☑ こまめに水分補給を

- ・運動時
- ・入浴前後
- ・就寝前
- ・起床時
- ・食事中 など

1~1.5ℓ/日の水分を



冬は特に喉の渇きを感じにくい
ため、時間やタイミングを決めて
こまめに飲むようにしましょう。

☑ 飲酒は適量に

アルコールは利尿作用があるため、水分補給には適しません。

飲酒中や飲酒後にもいつも以上に水分摂取を心がけましょう。



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 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 1月22日(木)

時間 午後2時~4時

会場 中野保健センター

※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

歯周疾患検診

希望する市内の歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。対象者には受診券をお送りしています。

期限 2月28日(土)まで

対象 20、30、40、45、50、55、60、65、70歳の方

受診料 500円

(20、70歳の方は無料)



凍結による水道管の破裂にご注意ください

問 上下水道課 ☎(22)2111(内線280)

- 1 水道管の立ち上がりに**保温材**や**保温器具**を使用し凍結を防ぎましょう。
- 2 不凍栓(水抜栓)を完全に閉めて蛇口の**水抜き**を行うなどの予防策を取りましょう。
- 3 アパートなどにお住まいの方は、冬期間の管理方法を大家や管理会社などに確認しましょう。
- 4 冬期間に長期不在となる場合は、止水栓での閉栓をお勧めします。閉栓を希望する場合は**水道料金センター(☎(34)6273)**までご連絡ください。



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)



運動自主グループの紹介

市内には住民主体で活動している運動自主グループが25あり、公民館などで定期的に集まり体操などを行っています。

新たに2つの運動自主グループが発足し、メンバーを募集しています。

参加や見学を希望される方はお気軽にご相談ください。



「きさらぎ会」

開催日 毎週水曜日
時間 午前10時～正午
会場 西部文化センター



さんさん講座



内容 フレイル予防で健康長寿
日時 1月20日(火) 午前10時～11時30分
講師 みやおとしあき 宮尾敏明さん
会場 中央公民館 講堂
持ち物 運動できる服装、飲み物
※申し込み不要



「リフレッシュまつもと」

開催日 毎週金曜日
時間 午後1時～2時30分
会場 大俣公民館



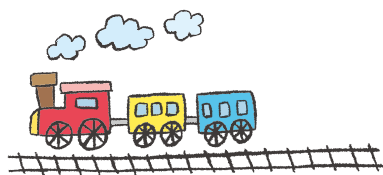
子育て案内

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
1月15日(木)、2月10日(火) 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)～ ・ベジチェック® ※フェイスタオルをお持ちください。
2月12日(木) 午前10時～11時30分 中野保健センター	8～10カ月児 ・赤ちゃんのお口の話 ・離乳食の話、試食～手づかみ食べ・食べる姿勢～ ・図書館から絵本の紹介、読み聞かせ ・子育て支援センター「りんごっこ」見学

マタニティママ&パパクラス

持ち物 筆記用具、母子健康手帳、飲み物、サポートブック

日時・会場	内容
1月17日(土) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	妊娠中の過ごし方・分娩のお話、先輩パパの体験談、抱っこ体験、お父さんの妊婦体験、個別相談

LINEで
簡単予約

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



会って、話して、体験して



育児教室

成長段階に合わせて、
2クラス開催しています

4～6カ月児教室

- ◆赤ちゃん向け体操
- ◆離乳食の始め方のお話
- ◆離乳食の試食・調理体験 など



8～10カ月児教室

- ◆赤ちゃんのお口を知らう
- ◆離乳食の進め方のお話
- ◆絵本の読み聞かせ など



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	1月27日(火)	2025年9月生
7カ月児健診	1月28日(水)	2025年5月生
1歳児健診	1月21日(水)	2024年12月生
1歳6カ月児健診	1月30日(金)	2024年6月生
2歳児健診	1月26日(月)	2023年12月生
3歳児健診	1月29日(木)	2022年12月生

出張！

親子で歯っぴー教室

日時・会場	内容
2月6日(金) 午前10時～11時30分 うさぎっ子	・歯の話と仕上げ磨きの実施 ・おやつの話と試食 ・ベジチェック® ・個別相談
申し込み	うさぎっ子 ☎(38)1638

子ども電話相談 ☎(23) 3191

午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

県小児救急電話相談 ☎#8000

午後7時～翌日午前8時

県児童虐待・DV24時間ホットライン

☎026 (219) 2413





子育て支援センター 1・2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)	1月21日(水) 午前10時	産後ケア相談 子育てとママの体のケア相談
	2月9日(月) 午前11時	絵本読み聞かせ 中野子どもの本研究会による楽しいお話
うさぎっ子 (豊田子育て支援センター)	1月27日(火) 午前11時	絵本読み聞かせ 中野子どもの本研究会による楽しいお話
	2月6日(金) 午前10時	親子で歯っぴー教室 歯の発達に合わせたおやつ紹介と相談
HUBLIC (子育て支援拠点施設)	2月3日(火) 午前11時	豆まきごっこをしよう 2月3日は節分!新聞ボールの豆まきごっこで、一年の健康を願いましょう
	冬季の開館日	雪遊び 雪が積もったらHUBLICのグラウンドへ!お気に入りの雪遊び道具を持ってきてね
たまご (ひよこ保育園子育て支援センター)	1月20日(火) 午前10時15分	子育て講座 みんなで音楽を楽しもう!
	2月3日(火) 午前10時	豆まき みんなで鬼を退治し、福の神を招き入れましょう

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

⚠ 行事は全て事前予約が必要です。
持ち物などの詳細は各施設へお問い合わせください。

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



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)



つちやがく
土屋岳さん(2歳)
がく2歳おめでとう!
強く優しく逞しく!
大きくなーれ!



ばば ゆめこ
馬場結芽子さん(10ヵ月)
元気にすくすく育って
いってね!



11/21

全日本選手権優勝 早川浪選手栄誉賞表彰式

2025年10月に開催された第67回全日本ターゲットアーチェリー選手権大会のコンパウンド部門女子で優勝した早川浪選手に栄誉賞を贈呈しました。

早川選手は信州中野アーチェリーセンターの開設以来、指導者としても活躍し、競技の普及活動にも取り組んでいます。栄誉賞はスポーツなどの分野で顕著な成績をあげ、市民に明るい希望を与えた方に贈呈しています。

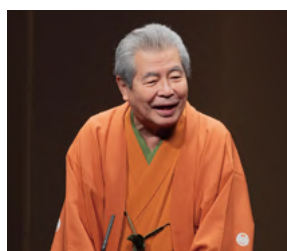


12/6

当代随一の人気と実力 立川志の輔独演会

市民会館ソソラホールで「立川志の輔独演会」を開催しました。

冒頭から中野市の話題で大いに盛り上げ、創作落語「親の顔」や古典落語「八五郎出世」が披露されました。人物の息遣いまで伝わるような濃密な語りと間、志の輔さんの笑いと感動の世界に会場全体が引き込まれ、終演後は「もっと聴きたい」という余韻に満ちていました。



12/19

冬の夜を彩る

一本木公園ウェルカムサイン点灯式

一本木公園の入口に設置したウェルカムサインの点灯式を行いました。これに合わせ、公園のシンボルであるバラタワーのライトアップも開始しました。

当日は指定管理者の(一社)一本木公園バラの会とカフェ&スイーツ らぱんによる温かい飲み物のふるまいも行われ、冬の夜をにぎやかに彩っていました。

(仮称)

中野市美術館建設

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

今後の整備スケジュール

2026

1月 市民説明会
埋蔵文化財調査

6月 工事着手

2027

3月 しゅん工

4月
～ オープン準備期間

9月

10月 プレオープン予定

市民説明会を開催します

日時

1月19日(月) 午後7時

会場

中央公民館 講堂

- (仮称)中野市美術館建設工事に係る基本設計概要について
- 平面図、立面図などについて
- 運営について
- 今後のスケジュールについて など

※事前の申し込みは不要です。

①外観イメージ(北側から)



建設予定位置図



②外観イメージ(北側から)



③外観イメージ(図書館側から)





暮らいの 情報掲示板

1・2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

1/12 (月)祝	■ 市民スキー・スノーボード教室 会 The きじまスノーパーク
1/14 (水)	■ 中野広域シルバー人材センター互助会作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 1月19日(月)まで
1/17 (土)	■ ワンコインコンサート 会 市民会館ソソラホール Pick Up イベント①
1/18 (日)	■ 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ ■ 信州中野・陣屋寄席 会 中野陣屋・県庁記念館
1/21 (水)	■ 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8日(日)まで
1/27 (火)	■ フロの日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ
2/5 (木)	■ 名僧の墨蹟展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月25日(木)まで
2/11 (水)祝	■ 江口君男思い出の写真百選 会 中野陣屋・県庁記念館 期 2月26日(木)まで
2/28 (土)	■ みんなでワイワイボッチャ大会 会 コミュニティスポーツセンター Pick Up イベント②

2/28 (土)	■ 第17回夢さち信州中野つるしかざり展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 3月13日(金)まで ※体験教室は3月7日(土)、8日(日)に開催
開催中	■ 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 ■ 立ヶ花人形5代目 西原久美江と立ヶ花人形 会 日本土人形資料館 期 3月1日(日)まで ■ 馬の土鈴展 会 日本土人形資料館 期 12月2日(水)まで

ご寄付ありがとうございました

問 申 庶務課 (内線400)

西江部公民館

分館長 佐藤光春 様 (江部)

チャリティーバザー売上金 13,000 円

文化推進のため

有限会社沼田新聞店

沼田拓也 様 (豊津)

カラーコピー用紙 500枚×5 束

とよた保育園の保育充実のため

Pick upイベント



気軽に手軽に ワンコインコンサート

カレンダー①

問 申 文化スポーツ振興課 ☎ (22) 2111 (内線394)



ワンコインコンサートは500円で気軽にお楽しみいただけるコンサートです。聴きなじみのある曲を中心にお贈りします。ぜひご来場ください。

日時 1月17日(土) 午後1時～2時

会場 市民会館ソソラホール

出演 清水範子さん(琴)、坂原美菜さん(ピアノ)

参加料 500円(全席自由)

※出演者を募集しています。詳しくはソソラホール☎(38)6250へお問い合わせください。



みんなでワイワイ ボッチャ大会

カレンダー②

問 申 文化スポーツ振興課 ☎ (22) 2111 (内線364)



初めての方、大歓迎です。ワイワイ楽しめる大会ですのでお気軽にご参加ください。

日時 2月28日(土) 午後1時～4時30分

会場 コミュニティスポーツセンター

対象 市内に在住、在勤または市出身の方

定員 30人 参加料 無料

持ち物

動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物

申し込み

2月13日(金)まで／市公式LINE



リサイクルかわらばん

無償で譲ります

和だんす／インクカートリッジ／ヒマワリの種／五月人形／正月飾り／アイロン／ヘアアイロン／ハンドソープ／男性用ズボン／男性用下着(未使用)／冷蔵庫／着物の端切れ布／介護用トイレ／パソコン用机

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／ラジカセ／卓上ピアノ／羽釜／大鍋

問 市消費生活センター ☎ (22) 2201

お知らせ



防災行政無線戸別受信機を貸し出します

問申 危機管理課(内線286)

3月31日をもって音声告知放送が終了します。

戸別受信機は防災行政無線を屋内で聞くことができる機器です。また、聴覚に障がいのある方には文字情報表示機能付き戸別受信機を貸し出します。

戸別受信機の設置などにかかる費用は自己負担となります。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



▲音声専用戸別受信機



市公式HP

中野都市計画下水道
変更素案の閲覧
および公聴会

問 都市建設課(内線380)

中野都市計画下水道の変更案の作成にあたり、皆さんのご意見をお聞きするため、変更素案の閲覧

および公聴会を開催します。

閲覧期限

1月16日(金)午後5時15分

場所 都市建設課都市計画係

【公聴会】

日時

1月23日(金)午後6時30分

場所 市役所会議室21

公述申出期間 1月16日(金)まで／

窓口、郵送(必着)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP

奨学金の返還を支援します

問申 商工観光課(内線256)

2025年4月以降に市内の企業などに就職して奨学金の返還を行う30歳未満の方を対象に、25年中に返還した奨学金の一部を補助します。

補助金額 2分の1以内(月1万円まで、最長60カ月)

申込期限 3月2日(月)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP

火入れに関する 条例の制定

問申 農業振興課(内線251)

森林または森林の周囲1キロの範囲内にある土地で火入れを行う場合、火入れ予定期間の7日前までに火入許可申請書の提出が必要です。

該当する火入れ

- ・造林のための地ごしらえ
- ・開墾準備
- ・害虫駆除
- ・焼畑
- ・採草地の改良

※いずれも許可対象面積は5ヘクタールまで

火入れを行う際は



- ①必ず火入従事者を配置
- ②強風注意報、乾燥注意報の発表または林野火災に関する注意報、火災警報が発令された場合は、許可期間中であっても火入れを行うことはできません。



市公式HP



中野市誕生20周年動画

中野市公式YouTubeチャンネル



チャンネル登録

中野市誕生20周年記念式典(2025年10月7日開催)

で放映した2つの動画

- ▶「中野市20年のあゆみ」
- ▶「口遊めば、信州中野」

を公開しています。



▶「中野市20年のあゆみ」
誕生からの20年を振り返る



希望される方には動画を収録したDVDを貸し出します。
詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



問 企画財政課(内線401)



▶「口遊めば、信州中野」
中野市プロモーションビデオ



長い冬が終わりを告げ、

日時 2月15日(日) 午前9時～正午
場所 市民課窓口係
※市公式LINEで事前予約が必要
です。マイナンバーカード
に関する手続きの
み。



問 市民課(内線275)

マイナンバーカード
休日窓口の開設

【24年度実績】
11団体 59万3886円
団体内訳(かつこ内は団体数)
野球(4)、剣道(2)、
ソフトボール(1)、ス
キー(2)、サッカー(2)



対象経費 大会参加費、スポーツ
活動保険料、機械・器
具購入費

対象 市内のスポーツ団体(部活
動を除く)

対象期間 2025年4月1日～
26年3月31日

生の競技力向上を目的に補助金を
交付しています。

問 文化スポーツ振興課(内線364)

小・中学生
スポーツ活動事業補助金

今月の プレゼント 提供事業者・団体 募集


「広報なかの」紙面において実施しているプレゼント企画に商品などをご提供いただける市内の事業者・団体様を募集しています。

- ・無償での提供
- ・商品のほか、食事券や体験チケットなども可（価格、個数の指定はありません）
- ・食品の場合は賞味期限、消費期限にご注意ください。

※本企画に適当な物品でないと判断した場合、提供をお断りすることがありますのであらかじめご了承ください。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください 問 庶務課（内線212）

市公式HP



ミニジョブカフェ 個別相談会

問 申 商工観光課（内線258）

ジョブカフェ信州から派遣されるキャリアコンサルタントによるマンツーマンの実践的なアドバイスが受けられます。

開催日 毎月第2火曜日

時間 ①午後1時30分～2時20分
②午後2時30分～3時20分
③午後3時30分～4時20分

会場 市役所

対象 おおむね45歳までの求職者

相談費用 無料

申込期限（要予約）

開催日 の3開庁日前

市外から転入した従業員の 家賃の一部を補助します


問 申 商工観光課（内線258）

住居を賃借して市外から転入した39歳以下（転入日時点）の従業員に家賃の補助をした事業者に対して補助を行います。

申込期限 3月2日（月）

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



募集

岳南広域消防組合 職員採用試験【二次募集】

問 申 岳南広域消防組合
消防本部総務課

☎（38）0355

2026年度に採用する職員を募集します。

【二次採用試験】

第一次試験 1月25日（日）

採用人数 若干名

申込期限 1月14日（水）

※申し込み方法など詳しくは岳南広域消防組合ホームページをご覧ください。

市町村振興宝くじの収益金を財源としている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、消防団備品を整備しました。



▲ゴム安全防火長靴（200足）

問 消防課 ☎（22）3386

宝くじの助成金で
備品を整備しました

組合公式HP



中高医師会 休日診療業務事務員

問 健康づくり課（内線368）

就業場所 中高医師会休日診療所

就業時間 日曜・祝日・年末年始（12月31日～1月3日）
午前8時30分～午後5時15分

業務内容 問診表配付、カルテ作成、処方箋発行など

募集人数 2人

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

ハクビシン捕獲用な 講習会の開催

問 申 農業振興課（内線251）

期日 2月7日（土）

時間 午前9時30分～11時30分


会場 中央公民館 講堂

教材費 1750円（当日集金）

申込期限 1月23日（金）

※本講習を受講し、考查問題を一定水準以上正解した方は、通常必要となる狩猟免許がなくてもハクビシンの捕獲許可が受けられます。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



私の夢は、歯医者さんの歯科医師になる事です。私が歯医者さんに行った時に歯を抜いてくれて、その姿を見て「カッコいい」と思ったからです。歯科医師になるには難しい試験に合格して夢をかなえなければなりません。今私は、算数ができないので算数をがんばって勉強したいです。また、家族などいろんな人の手をかりながら歯科医師の夢をかなえられるように、一步一步がんばっていきたいです。

歯科医師に
なりたい

岩本 芭奈

(いわもと はな・平野小学校6年)

夢

No.245

フードドライブ

☎中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 2月3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)

市営住宅入居者

☎市営都市建設課(内線273)

現在空きがある住宅と1月から3月の間に空きができた場合の補充入居者を募集し、公開抽選により決定します。

日時 1月30日(金) 午後1時30分

申込期限 1月20日(火)

場所 市役所会議室21

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP

防衛省から学生募集

☎自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所

☎026(235)6026

募集区分 自衛官候補生

受験資格 18歳以上33歳未満の方

申し込み 年間を通じて受け付け

※試験日など詳しくは、自衛隊

長野地方協力本部

ホームページを

ご覧ください。



自衛隊HP

学校体育施設利用団体

☎文化スポーツ振興課(内線364)

2026年度市内学校体育施設開放事業に係る利用団体を募集します。

対象 市内に在住、在勤または在学する方で組織し、18歳以上の責任者および管理指導員として従事する方がいる団体

利用施設 市内小・中学校体育館

利用時間

(平日) 午後6時～10時

(土日・祝日) 午前9時～午後10時

申込期限 2月6日(金)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP

年金

公的年金の源泉徴収票が発行されます

2025年中に老齢年金を受け取られた方に、支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税などをお知らせする「公的年金等の源泉徴収票」を日本年金機構からお送りします。1月中旬から順次発送予定です。

25年中に老齢年金を受け取られたにもかかわらず源泉徴収票が届かない場合は、長野北年金事務所にお問い合わせください。

※障害年金、遺族年金のみを受け取っている方には発行されません。



問 市民課(内線237)
長野北年金事務所 ☎026(240)4100

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

新たな表紙でお届けした1月号、いかがだったでしょうか。2026年は60年に一度の「丙午(ひのえうま)」だそうです。年末年始でたくさん蓄えて、飛躍する年にしたいですね。
…え？健康診断の結果？なんのことだか^^; (佐藤)



トラブル事例

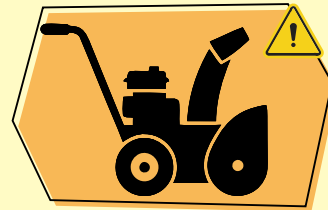
178



除雪機は取り扱い説明書をよく読み正しく使いましょう

除雪機を後進させて使用している際に転倒し、除雪機の下敷きになる事故が発生した。

走行操作の手間を省くために操作レバーを大きな洗濯ばさみで固定していたため、安全機能が無効化し手が離れても除雪機の走行が停止しなかったためと考えられる。



アドバイス



歩行型除雪機の下敷きになったり巻き込まれたりすることで死亡事故に至ったり、エンジンをかけたまま除雪機内部に手を入れることで重大事故につながっています。屋内などの換気の悪い場所でエンジンをかけたままにし、一酸化炭素中毒になった例もあります。

重大事故は安全機能が無効化したり、エンジンを切るべき時にかけたままにすることで起きていますので絶対にやめましょう。

周囲に人がいないことを確認する、エンジンをかけたままにして離れないなどを徹底しましょう。

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 1月13日(火) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎 第4会議室 ②期日 2月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 市役所 面談室6	庶務課 (内線211)
女性相談 面接は予約制	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉課厚生保護係	福祉課 ☎(23)4810
生活就労相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	
身体障がい者相談所 予約制	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 福祉ふれあいセンター	
福祉相談・ボランティア相談、結婚相談 予約制	期日 毎週月～金曜日(結婚相談は土・日も応じます) 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
心配ごと相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午後1時30分～4時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
法律相談 予約制	期日 毎月第1・3月曜日 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

謹賀新年



新年のごあいさつ



農業委員会 会長

増田善行

明けましておめでとうございます。皆さまには、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、旧年中は農業委員会にご支援とご協力を賜わり、感謝申し上げます。

まずは、昨年5月に一部地域において降ひょうや強風による農作物への被害が発生いたしました。改めて被害に遭われた方には心からお見舞い申し上げます。また、昨年各地で熊被害が多発しており市内も例外ではありません。農作業の際は単独行動を避け、農地には野菜や果実を廃棄せずに適切に処理をしていただくなど十分な対策をお願いいたします。

さて、農業をとりまく状況では、令和の米騒動とも言える米の品薄感と小売価格の高騰は、市民生活に大きな影響を与えており、国産食料の安定供給への不安が高まっています。このため国では2027年からの米政策の見直しに向け、消費者への安定供給、適正価格の実現、価格下落時の対策の仕組みづくりなど、安心して営農を継続で

きる施策の実現につなげていくこととしておりますので、その動向について注視していく必要があると考えております。

農業経営基盤強化促進法が改正され、地域での話し合いにより目指すべき将来の農地利用の姿を明確化する地域計画を策定することとされました。本市においても中野市地域計画が策定され、26年3月に公表しております。この地域計画は農地を次世代に引き継ぐために、地域農業の将来の方針である「地域農業の在り方」と、今後5年後10年後の耕作者を示した「目標地図」の2部構成で、地域の農業に関する未来設計図となるものです。さらに、内容につきましては随時更新し完成度を高めていくことが重要であり、特に「目標地図」は、より実効性のあるものになるよう毎年度見直しをしていく必要があります。

この中野市地域計画の策定にあたりましては、これまで各地区で座談会を開催し、大勢の皆さまにご協力をいただきました。この場をお借りし厚くお礼申し上げます。今後も地域の実態に応じて計画の見直しを実施していくこととしておりますので、農業関係者の皆さまにはご協力をお願いいたします。

また、農業委員会では農業協同組合と連携し農業者年金への加入を推進しております。25年度の加入実績では、「女性新規加入者数部門」などで独立行政法人農業者年金基金から理事長表

彰を受賞しました。引き続き女性や若い世代の農業者の方々を中心に、加入促進に取り組んでまいります。

第8期の農業委員会は、本年4月で任期最後の1年を迎えようとしておりますが、引き続き地域の農業者・関係者の皆さまとともに委員一丸となり、日々の活動に取り組んでまいりますので、一層のご支援とご協力をお願いいたします。

結びに、皆さまのますますのご健康とご健勝とともに、本年が実り多き一年になることをお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

謹んで新春のお喜びを
申し上げます
本年も
よろしく願ひいたします

会長 増田善行
会長代理 高橋一幸
農業委員

桜沢いづみ	坂本秀文	小林真一
高橋直樹	春日雄司	池田眞貴子
藤田清隆	大澤操	市川壽善
芋川一浩	丸山和広	田川新治
武田利彦	小林美代子	竹前博文
土屋稔	関紀子	山田喜英

農地利用最適化推進委員

小林剛	中山喜正	宮崎喜久夫
堀内和幸	竹内久	高山文雄
小林宗和	若林栄吉	霜鳥明彦
風間伸一	小林和夫	堀米義徳
大原善彦	神田満	清野澄夫
北澤公司	高山弥	

一人一人の農業者を応援する

農業者年金

に加入しませんか？

農業者年金は納めた保険料が全て自分の年金になります。また、年金は生涯支給され、80歳前に亡くなられた場合でも一時金が遺族に支給されます。保険料の全額が社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税の節税にもなります。

加入要件

- ・ 65歳未満の方
- ・ 国民年金第1号被保険者（保険料納付免除者除く）
- ・ 年間60日以上農業に従事されている方

文化 なかの

公民館HP



「申し込み不要」の記載のないものを除き、受講には事前に電話での申し込みが必要です。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。

開催日 5月4日(月)祝

会場 市民会館ソソラホール

対象者 2005(平成17)年4月2日～
2006(平成18)年4月1日生まれの方

対象者には3月中に案内状をお送りします。
また、詳細は今後の文化なかのお知らせします。

二十歳を
祝う会

中野市

令和八年度

豊田公民館 ☎(38)2922

体を動かしてもっと健康に！～有酸素運動編～

日時 1月23日(金) 午前9時30分～11時

内容 有酸素運動で楽しく体を動かして、運動不足を解消しましょう。

講師 北信総合病院 健康運動指導士 定員 20人

持ち物 飲み物、上履き、ヨガマットまたは大判のバスタオル

申し込み 1月13日(火) 午前9時～

竹細工入門

期日 2月3日、10日、17日(全3回 毎回火曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

内容 丈夫でしなやかな根曲がり竹を使用した竹かご作りを体験しましょう。

講師 須賀川竹細工振興会 田中久夫さん、高相修一さん

定員 10人 材料費 2,500円

持ち物 エプロン 申し込み 1月13日(火) 午前9時～



西部公民館 ☎(23)1024

自由に読む国文学～紫式部と清少納言～

期日 1月27日、2月10日、24日(全3回 毎回火曜日)

時間 午後1時30分～3時

内容 平安を生きた宮廷作家の女としての生きざまを探ります。

講師 五岳館 田端智子さん 定員 15人

参加費 500円 持ち物 筆記用具、好きなノート

申し込み 1月13日(火) 午前9時～

春の野菜づくり

期日 2月4日(水)

時間 午後1時30分～3時

内容 野菜づくり・土づくりに役立つヒントを習得しましょう。

講師 北信農業農村支援センター

定員 25人 持ち物 筆記用具

申し込み 1月15日(木) 午前9時～

やしょうまづくり

日時 1月30日(金) 午前9時30分～正午

内容 郷土料理のやしょうまを作ります。

講師 中野市食生活改善推進協議会 定員 16人 材料費 400円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、布巾、手拭きタオル

申し込み 1月14日(水) 午前9時～



イベント情報

木山 裕策

講演会&ミニコンサート

「ガンが教えてくれたこと
～自分に向き合ってみつけた夢～」

3月7日(土)

入場無料・事前申込制

定員
400人

時間 午後1時30分～3時(0時30分開場)

会場 豊田文化センター



講師プロフィール

木山裕策さん

1968年10月3日生まれ。大阪府出身。会社員をしながら4人の男の子を育てていたが、36歳の時に甲状腺がんが発覚。医師から「声が出なくなるかもしれない」と言われたことをきっかけに歌手を目指す。2008年、日本テレビ系オーディション番組「歌スタ!!」に合格し、家族をテーマにした楽曲「home」でメジャーデビュー。その後も12年間、会社員と歌手の2足のわらじ生活を続け、現在は歌手活動の傍ら、さまざまな場所で講演を行っている。

申込期間

1月15日(木)～2月28日(土)

電話 ☎(38)2922 または電子申請からお申し込みください。

電子申請



北部公民館 ☎(26)0677

ハワイアンフラ講座

期日 2月18日、25日、3月4日、11日、18日(全5回 毎回水曜日) 時間 午後1時30分～3時

内容 ハワイアンフラでゆったりと体を動かしてみませんか。初めての方も大歓迎です。

講師 阿部磨弥さん 定員 20人 持ち物 飲み物、タオル、運動のできる服装

申し込み 1月21日(水) 午前9時～



中央公民館 ☎(22)2691

動いて整う♪ホルモン・運動・睡眠のアンチエイジング教室

期日 2月9日、16日、3月2日(全3回 毎月曜日) 時間 午後1時30分～3時30分

内容 睡眠と運動の関係性を全3回で学びます。講師 健康運動支援研究所 諏訪直人さん

定員 25人 持ち物 筆記用具、運動用の靴 申し込み 1月14日(水) 午前9時～

わら馬づくり講習会

日時 2月25日(水) 午後1時～4時30分

内容 小沼地区に古来より伝わる縁起物のわら馬を作ってみませんか。

講師 大宮誠吉さん、小林省吾さん 定員 15人

材料費 800円 持ち物 先が細いはさみ



ギャラリー展示 信墨会

展示内容 書道作品、水墨画

期間 1月31日(土)まで(予定)

郷土に伝わる昔の味 やししょうまづくり

期日 一般大人:2月3日(火)、小学生親子:2月7日(土) 時間 午前9時30分～正午

内容 北信の郷土料理「やししょうま」の作り方を学びます。

講師 中野市食生活改善推進協議会 定員 20人 材料費 400円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、布巾、手拭きタオル、飲み物、持ち帰り用の容器または袋

申し込み 1月13日(火) 午前9時～

図書館だより

Nakano City Library Information



▶ 文学講座

朗読家の目から見た文学「小泉八雲」

現在放送中の朝ドラ「ばけばけ」のモデルとされている小泉八雲の生涯や作品を朗読を交えて解説します。

日時 2月14日(土) 午後1時30分～3時

講師 今井理恵子さん

定員 50人 ※先着順

申し込み 1月15日(木)～2月13日(金) / 電話またはチラシにある参加申込書をFAXもしくは図書館カウンターに提出

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 1月15日、22日、29日、
2月5日
(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分

※29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

しんかんせんオールスターズ

上映日時 1月18日(日) 午後2時

富士ファミリー

上映日時 1月21日(水) 午前10時

ワイルド・ウエスト 復讐のバラード

上映日時 2月4日(水) 午前10時

今月の新着図書



戦国武将列伝 4 甲信編
編/平山優・花岡康隆
戎光祥出版

甲信地方の武将52人について記されている。北信濃関係では「高梨政盛」「高梨政頼・頼親」「市川信房」「島津忠直」「須田満親」の名前が載っている。



メトロポリタン美術館と警備員の私

著/パトリック・プリングリー
訳/山田美明
晶文社

メトロポリタン美術館に警備員として10年間勤務していた著者。警備員になろうと思ったところから退職するまでの美術館を巡る静謐な物語。

災害の季節
(中山七里)

パズルと天気
(伊坂幸太郎)

イン・ザ・メガチャーチ
(朝井リョウ)

飼い犬に腹を噛まれる
(彬子女王)

特殊害虫から日本を救え
(宮竹貴久)

不夜脳
(東島威史)

大学的長野ガイド
(長野大学環境ソーリズム学部)

★読書や読み聞かせを通して、本に親しみましょう。

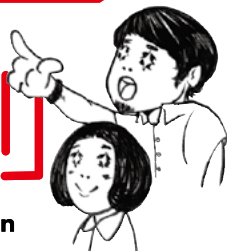
毎月「家庭読書週間」を実施しています。 1月の実施期間 1月18日(日)～24日(土)

2026.1 広報 なかの

30

博物館だよ!

Nakano Museum Information



休館日 火曜日

開館時間 午前10時～午後4時

観覧料 常設展示室
一般300円 高校生以下150円
※未就学児、中野市内小中学生・70歳以上は無料

問 申 市立博物館
☎ (22)2005
F (38)1290

市公式HP /



二次元コード決済が可能になりました!

歴史 テーマ展示 昭和の暖房器具たち



◀電気コタツ(昭和10年代製造。あんかのような使い方をしたと思われる)

旧豊井小学校が1973(昭和48)年の創立70周年記念事業として地域の方々に呼びかけて収集した民俗資料の中から、火鉢、おがくずストーブ、こたつやあんかなどの暖房器具を展示します。戦前から戦後にかけての電気式置きこたつや掘りこたつをご覧ください。

期 間 1月10日(土)～2月28日(土)

場 所 常設展示室

キッズ 光とメロディーが流れる 電子ごまをつくらう!

日 時

2月14日(土)

午後1時30分～3時30分

場 所 研修室

参加費 2,000円

対 象 小学生以上

※ハンダごてを使います。

定 員 10人 ※要予約



目撃! 「長野県は宇宙県」共催イベント 君も名探偵?!長野県でホシ☆を探そう!

「星空クイズ」に正解すると抽選で天体望遠鏡が当たるイベントを開催しています!さらに「イベントチラシ」の二次元コードを読み込むと「星空の壁紙」がもらえます。お子様には「宇宙県オリジナル」シールをプレゼント!

期 間

1月31日(土)まで

※期間中プラネタリウムをご覧いただいた方に「イベントチラシ」を配布します。



どうたく 銅鐸の内面お見せします



柳沢2号銅鐸の内面

Column

柳沢遺跡で出土した銅鐸(重要文化財)。5個ありますが、残念ながら完形品はありません。一方、兵庫県神戸市桜ヶ丘の銅鐸14個は、どれも保存良好。立てた状態で展示されており、迫力満点です。さすが国宝。負けを認めざるを得ません。

しかし、破片にも利点があります。銅鐸の内面を見せることができるのです。例えば、柳沢2号銅鐸の内面。ひどく磨滅しています。音を出すために中に下げた振り子が当たった痕跡です。突帯が平らになるほどなので、かなり長期間、しかも激しく打ち鳴らしたのでしょう。弥生時代の人々が、銅鐸を何に使ったのか、どう扱ったのかを研究する手がかりです。

こうした痕跡は、国内の多くの銅鐸で観察されており、いわば周知の事実です。ただ、それを直に観察できる展示は、ほとんどないと思います。負け惜しみに聞こえます?

★プラネタリウム投影情報

	午前11時	午後1時30分	午後3時
	【ママ&ベビーTime】	【ゆったり癒しTime】	【がっつり天文Time】
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	宇宙どこまであるの?物語
土曜日	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～	ヤドカリくん、ほしをみに	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～
日曜日	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～	くまのがっこう	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～
祝日 1月12日(月祝)	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～	ナナとハチ ～ちきゅうに落ちてきたネコのものがたり～	名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～

各回45分:番組(30分)+
季節ごとの星空解説番組(15分)

観覧料: 一般600円 高校生以下300円 未就学児無料
※中野市内在住の小中学生・70歳以上は無料



Planetarium



地域の未来を照らすみなさんをご紹介します。

キラリ★中野のチカラ No.134

シンガーソングライター

ユサマチ

ゆさまち 中野市科野出身。高校時代から作詞を続け、これまでに約400曲を制作。活動名は本名“よしみつ”を一字ずつ「あいうえお順」に繰り上げたもの。フォークデュオ時代に本名で活動していた自分から、一歩ステップアップしたいという思いを込めた。2023年に地元・長野へ拠点を移し、現在は妻とのデュオ「Yandy(ヤンディ)」としても活動中。

Instagram



笑顔のきっかけになれる音楽を



ステージ出演の様子。トレードマークはボーラーハット。

音

「音楽は、どんな場所においても人と心をつないでくれる。そんな力があると思っています。」

ユサマチさんが音楽の楽しさに気付いたのは小学4年生の時。担任の先生が朝の会でアコースティックギターを弾いてくれたこと、音楽会でビートルズを演奏した経験が強く心に残った。中学では吹奏楽部に所属し、『ゆず』に憧れて本格的にギターを弾き始め、歌詞を書く習慣もこの頃に生まれた。

高校入学後、軽音部がなかったため、掲示板を通じて相方を募集。社会人の相方とともに路上ライブへ挑戦し、放課後は長野駅前へと繰り出した。活動が広がる一方で、テニス部顧問に「テニスをやるか、路上ライブを続けるか」と迫られ、迷わず音楽を選んだことは、その後の人生を決定づける出来事だった。

大学進学後はサークル活動や学園祭に出演しつつ、SNSで本気の相方を探し続けた。大学4年の終わり、同じ年の相方と出会い、二人組ユニットとして本格的に活動を開始。「25歳までに結果が出なければ解散」という約束のもと挑んだが、CD制作のトラブルや体調不良など、試練にも直面した。目標に届かずユニットは解散したが、ステージに立つと変わらず応援してくれるファンの存在が、ユサマチさんを再び前に進ませた。

現在は長野を拠点に、ライブハウスや地域イベント、いきいきサロンなど幅広い場で歌う。昭和歌謡を届けば、お年寄りが一緒に口ずさんでくれる。「年齢を超えて心が通う瞬間」に、音楽の価値を強く感じるという。

地元での活動を広げ、「中山晋平さん、久石譲さんに続く長野のアーティストになりたい」と目標を語るユサマチさん。今日もその思いを胸に歌い続ける。

創作土人形工房まちなか交流の家 干支(午)の土人形

5名様



だるま乗り午



俵乗り午



午土鈴



袴午



だるま午

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 1月23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