

広報なかの

nakano

2

FEB.2026
No.251



会場 一本木公園展示館・中野小学校旧校舎・信州中野銅石版画ミュージアム



《麗人》1930(昭和5)年

契月没後70年・一雄没後40年記念

菊池契月・一雄展

市出身の日本画家・菊池契月(1879-1955)の没後70年とその長男・一雄(1908-85)の没後40年を記念した展覧会を開催します。新たにブロンズ化した一雄の《平和の群像(試作)》も初公開。

併せて、市が本年度新たに収蔵した作品を展示します。

休館日 | 毎週火曜日

開館時間 | 午前9時～午後5時

(2月28日のみ午前9時30分～午後4時)

観覧料 | 無料

開催期間 |

2.28^{SAT} → 5.6^{WED}



《平和の群像(試作)》1950(昭和25)年

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

ページ

03	特集 やってみよう! ニューススポーツ	
07	中山晋平記念音楽賞	
08	市・県民税の申告は市役所へ	
10	納めて安心! 国民年金	
12	信州なかの日和 SPECIAL	
14	ヤングケアラー	
15	民生児童委員・主任児童委員の紹介	
16	活き生き! 健康メモ/保健だより	
17	けんこうマイレージ/シニア情報	
18	子育て案内/わが家のアイドル	
20	まちかどトピックス	
22	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/ 新コーナー告知	



市公式HP



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

中野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

おわび

広報なかのに掲載した内容に誤りがありました。おわびして以下のとおり訂正します。

■2025年12月号12ページ「2025年度上半期財政状況」

下水道事業会計 収入済額【正】12億3553万円

支出済額【正】16億1968万円

■1月号27ページ「農業委員会だより」

2段10行目【正】…25年3月に公表して…

2段33行目【正】24年度の加入実績では、…

人口の動き

人口:40,016人 (-24)

男:19,440人 (-5)

女:20,576人 (-19)

世帯数:16,400戸(±0)

【2026年1月1日現在】

※2020年国勢調査を基に推計



中野市公式
ホームページ



中野市公式
Facebook



中野市公式
Instagram



中野市公式
X



中野市議会

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」を読め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

※毎月半額に発行

※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」を読める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」はこちらをご覧ください

特集

やってみよう!

スポーツ

「スポーツはちょっと苦手…」
「体力に自信がない…」

そんな方でも気軽に楽しめるのが
“ニュースポーツ”です。

ニュースポーツとは
年齢や運動経験に関係なく、
誰でも参加しやすいよう工夫された
新しいスポーツのこと。

複雑なルールや激しい動きが少なく、
楽しみながら体を動かせることから、
健康づくりや世代間交流の場としても
注目されています。

今回はそんなニュースポーツから
「ボッチャ」と「モルック」を
中野市スポーツ推進委員の皆さんと
一緒に紹介します。

ポツチャ

赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、いかにジャックボール(目標球)に近づけるかを競う。

特集

やってみよう! ニュースポーツ

ツール



ジャックボール

目標となる白いボール。



カラーボール

赤と青の2色に分かれたボール。先攻が赤、後攻が青。



ランプ (勾配具)

ボールを転がす滑り台のような道具。自力で投げることができなくても楽しめる。

試合の流れ

① 先攻がジャックボールを投球して試合スタート。続けて、ジャックボール投球者が自ボール(赤球)を投球する。

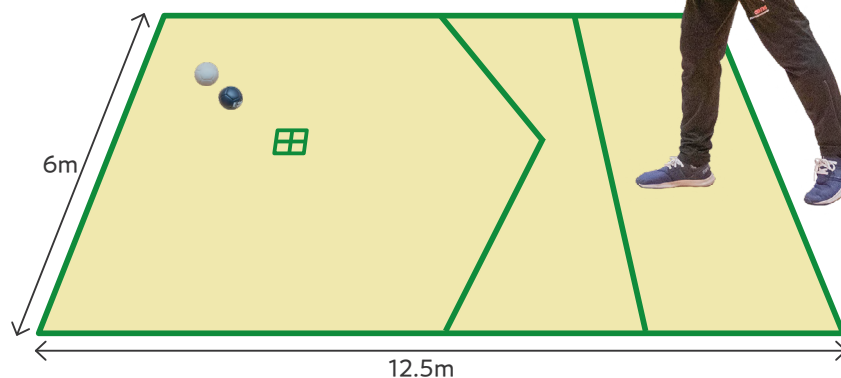
② 後攻が自ボール(青球)を投球する。

③ それぞれのカラーボールとジャックボールの距離を計測し、遠い方が次に投球を行う。

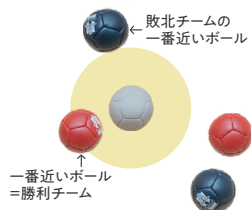
④ 全ての球を投げ終えた時点でジャックボールに自ボールを最も近づけた方が勝ち。負けた方のボールよりジャックボールに近い球数が点数となる。

投げ方は自由!
上からでも下からでも、
座って転がしてもOK!

スポーツ推進委員
黒岩二美さん



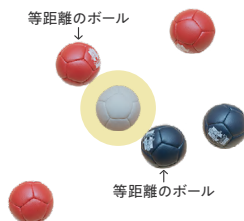
得点の数え方



赤チーム勝利
赤チーム1点、青チーム0点



青チーム勝利
赤チーム0点、青チーム3点



赤チーム1点、青チーム1点

みんなで楽しくできた!
もっといろいろな投げ方に
挑戦したい!

阿部一心さん



モルック

モルック(木製の棒)を投げて倒したスキttl(木製のピン)の内容によって点数を加算していき、合計がちょうど50点になるように得点したほうが勝ち。



スキttl

数字が書かれた木製のピン。

ツール



モルック

スキttlを倒すために投げ
る木製の棒。



モルッカーリ

モルックを投げる位置を示す
ライン。

必ず下から投げましょう!
持ち方を工夫すると、
1本だけを狙うことも
できますよ!



スポーツ推進委員
重倉忠善さん

3~4m

試合の流れ

- 1 先攻がモルックを投げて試合スタート。倒れたスキttlが1本の場合、そのスキttlに書かれた数字が得点となる。複数本倒れた場合は、倒れた本数が得点となる。
- 2 倒れたスキttlをその場で立て直す。スキttlの位置は毎投変化する。
- 3 後攻がモルックを投げる。以降は交互に1回ずつ投げる。
- 4 先に合計得点がちょうど50点になった方が勝ち。50点を超えた場合は25点に戻る。

得点の数え方

1本だけ倒した場合

倒したスキttlの
番号が得点

10点



複数本倒した場合

倒した本数が得点

2点



重なった場合

完全に倒れたスキttl
だけ得点

8点



初めてだったけど
ルールが簡単で楽しかった!
1位になれてうれしい!



〇〇〇〇〇〇
山口翔也さん

ニュースポーツ

出前講習

問 申 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)

スポーツ推進委員が出張指導します！
レクリエーションなどでニュースポーツに挑戦
してみたいという団体はぜひご検討ください！

※スポーツ推進委員はニュースポーツなどの指導の
みを担当し、レクリエーション自体を請け負うわけ
ではありません。

※指導中の参加者のけがなどについては、依頼者
側で傷害保険などにご加入ください。

※スポーツ推進委員への謝礼は不要です。

市公式HP



主なニュースポーツ

- ◆ ボッチャ
- ◆ モルック
- ◆ ラダーゲッター
- ◆ カーレット
- ◆ ドッチビー
- ◆ ペタンク
- ◆ キンボール
- ◆ ニチレクボール など



ラダーゲッター

用具の貸し出し

中野市体育協会(☎(26)3572)で競技用具
の貸し出しを行っています。お気軽にお問
い合わせください。

▶用具の貸し出しが可能な競技

キンボール、グラウンド・ゴルフ、ティーボール、ドッ
ヂビー、ニチレクボール、ペタンク、ボッチャ、モルッ
ク、ユニホック、ラダーゲッター ほか

小学校のクラブ活動や育成会のイベント、ふれあいサロンなどで指導をしています。
多い月は4件以上ご依頼をいただくこともあり、たくさんの方がニュースポーツに興味を持って
いただいています。

ニュースポーツはさまざまな種類がありますが、どれも複雑なルールや力が必要な動きが
少なく、年齢に関係なく楽しめます。

お友達同士や趣味の集いなど、どんな団体でも大歓迎です！ぜひ挑戦してみてください！



中野市スポーツ推進委員会
会長 山口光雄さん

スポーツ推進委員会企画

みんなでワイワイ ポッチャ大会

参加
無料

2月28日(土) 午後1時 ▶▶ 4時30分

市コミュニティスポーツセンター

対象 市内に在住、在勤、在学の方
(小学生以下は保護者同伴)

初めての方も大歓迎！
ルールはもちろん、投げ方や場面ごとの
作戦などもレクチャーします！

市公式HP



申込期限 2月13日(金)

申し込みはコチラから ▶▶

LINE





入選曲の紹介 市内外から応募いただいた391曲の中から入選した計20曲と
作詞・作曲者をご紹介します。

♪ 優秀賞 ♪

とどく!スマイル

土屋美羽さん、山崎芽依さん
(中野小学校4年)

雪の朝

東海林佑さん
(箕輪町立箕輪北小学校5年)

わたしの好きなもの

石田珠伊さん
(箕輪町立箕輪北小学校4年)

ひよこのさんぽ

宮澤雪乃さん
(岡谷市立川岸小学校1年)

秋のトンボ

翠川唯菜さん
(高丘小学校4年)

日常

中屋遼甫さん、野村歩輝さん
(東御市立祢津小学校5年)

ワクワクの種

小林明日美さん、小野夢奈さん
(南宮中学校2年)

見上げる小鳥

櫻井瑞花さん、須藤虹晴さん、倉鳥和心さん
(東御市立祢津小学校4年)

風鈴

高橋花菜さん
(宮城県仙台第三高等学校1年)

♪ 佳作 ♪

風 滝澤莉乃香さん(日野小学校5年)

ティラノサウルスは強い 有賀一真さん(高丘小学校4年)

わたしの好きなダンス 羽田聖さん(高丘小学校4年)

親友 松澤明愛さん、柳澤美空さん(東御市立祢津小学校5年)

一日 朝倉直斗さん、小沼詩さん、古津大地さん(東御市立祢津小学校4年)

海の渚 涌田岳さん(高丘小学校4年)

流れ星と渚 柳沢陽南さん、武舎彩愛さん(東御市立祢津小学校5年)

世界へ届け 泉山慧さん(原村立原中学校3年)

お花 安海まなさん(聖和学園高等学校2年)

あめがやってきた 水戸彩乃さん(聖和学園高等学校2年)

♪ 特別賞 ♪

ゆたかな中野市 神田妃奈音さん(豊田小学校4年)

優秀賞入選曲発表会

優秀賞受賞者を表彰し、優秀賞入選曲を披露するほか、記念公演
では晋平メロディーなどをお楽しみいただけます。

日時 2月21日(土) 午後1時30分開演(午後1時開場)

会場 市民会館ソソラホール(入場無料)

※過去の優秀賞は市公式ホームページでお聴きになれます。
(今回の優秀賞は4月下旬頃公開予定)



記念公演出演者



目黒知史さん(バス)



黄木透さん(テノール)



菊地沙織さん(ピアノ)

市・県民税

の申告は 市役所へ

問 市・県民税…税務課 ☎(22)2111(内線225) 所得税など…信濃中野税務署 ☎(22)3151

1 申告相談会

市・県民税は個人の申告に基づき、2025年中の所得に対して2026年度に課税される税金です。下の日程で申告相談を行いますので、**事前にLINEまたは電話でご予約の上、お越しください。**
※予約せずに来られた方は相談対応できない場合があります。

【相談受付時間】午前8時30分～午後4時(相談開始:午前9時)

2/16(月) 中 豊	2/17(火) 中 豊	2/18(水) 中 豊	2/19(木) 中 豊	2/20(金) 中 豊
	2/24(火) 中 豊	2/25(水) 中 豊	2/26(木) 中 豊	2/27(金) 中
3/2(月) 中	3/3(火) 中	3/4(水) 中	3/5(木) 中	3/6(金) 中
3/9(月) 中	3/10(火) 中	3/11(水) 中	3/12(木) 中	3/13(金) 中
3/16(月) 中	【相談会場】 中野会場(中):市役所 多目的サロホール 豊田会場(豊):豊田庁舎			

※状況に応じて午後4時前でも受け付けを終了する場合があります。
※税務課窓口で相談はできません。ご予約の上、相談会場にお越しください。

手続き簡単!

LINE予約

①右の二次元コードから
市LINE公式アカウントを友だち追加



②トーク内の「申告相談予約」から
予約

予約専用電話

☎(38)1300

受付期間 3月13日(金)まで
(土・日・祝日を除く)

受付時間 午前8時30分～
午後5時15分

New!

スマートフォンやパソコンから、
市・県民税の電子申告が可能に
なりました。



2 集計は事前に済ませて お越しください

- ・営業、農業、不動産所得がある方で**収支内訳書**を提出する方は、事前に集計してください。
- ・**医療費控除**は医療を受けた方それぞれで医療機関、薬局ごとに集計してください。

※不明な点などがあり全部を記入できない場合でも、必ず上記の集計は済ませておいてください。

郵送でも提出可能!!

3月16日(月)までに、記入した**市・県民税申告書**(電話番号を必ずご記入ください)や**各種証明書**などを税務課に郵送してください。

税務課、市民課豊田窓口係、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションに設置した投函箱への提出も可能です。

3 申告に必要なもの

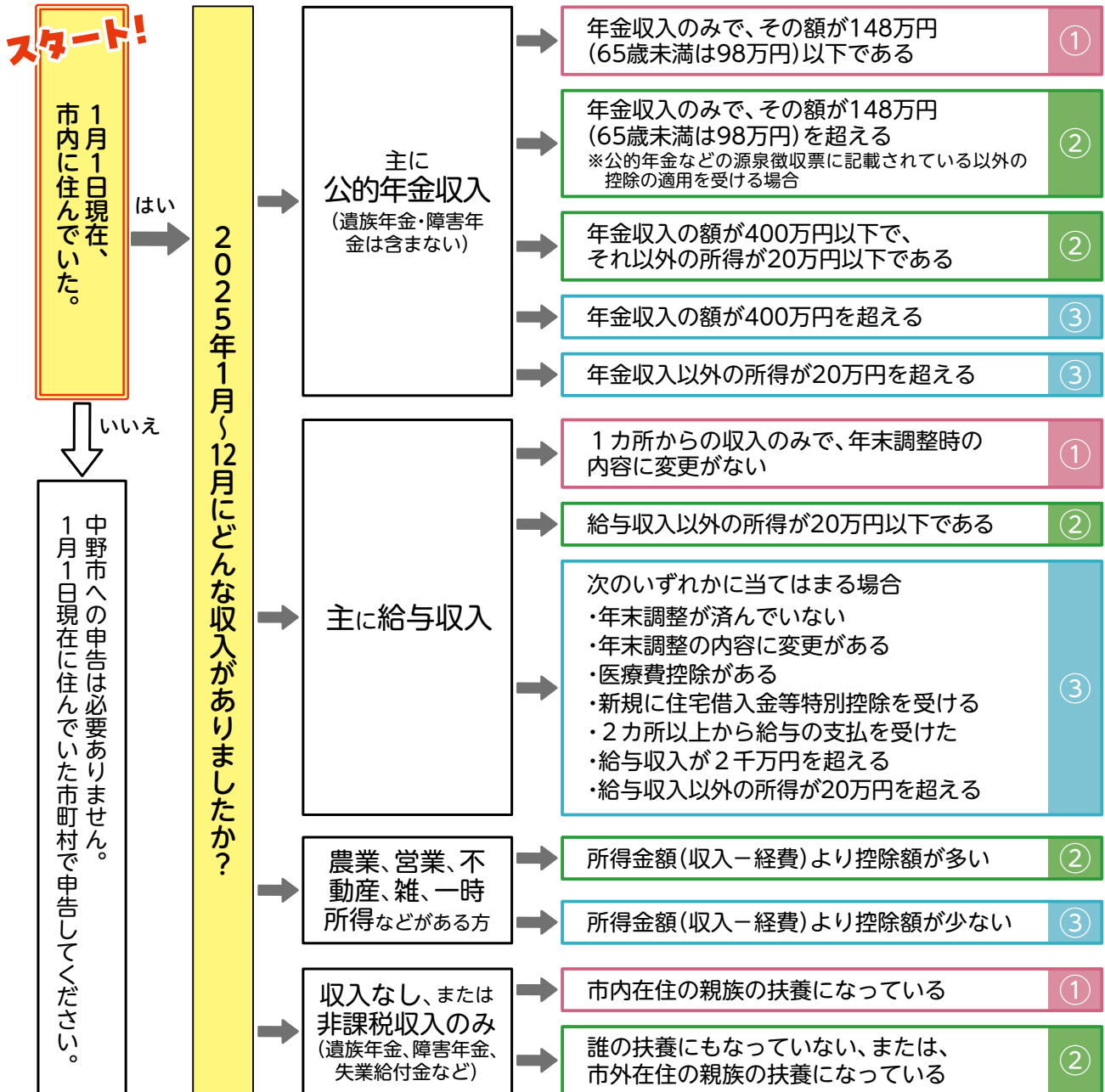
- **市・県民税申告書**
2025年に市・県民税の申告をした方などに送付しました(申告書が届いた全ての方に申告義務があるとは限りません)。申告書は税務課や市民課豊田窓口係でも配布しています。
- **所得を明らかにできるもの**(給与や公的年金の源泉徴収票、報酬などの支払調書)
- **収入や必要経費を記入した収支内訳書**(営業・農業・不動産所得がある場合)
- **マイナンバー(個人番号)確認書類と本人確認書類**(運転免許証など)
- **社会保険料などの支払額が分かるもの**(国民年金保険料、生命保険料控除証明書など)
- **医療費控除を受ける方は、医療費控除の明細書など**
- **障害者控除を受ける方は、障害者手帳など**
- **申告者の金融機関口座が分かるもの**(還付申告の場合)
- **利用者識別番号の分かるもの**(確定申告の場合)

4

申告は必要？

フローチャートで確認しましょう！

下記の表は申告の有無を簡易に判断するフローチャートです。不明な点はお問い合わせください。



- ① **市・県民税の申告、所得税の確定申告の必要はありません。**
※2026年度の市・県民税は給与支払報告書、公的年金支払報告書に基づいて計算されます。
- ② **市・県民税の申告をする必要があります。**※所得税の還付を受ける場合は確定申告が必要です。

所得税の確定申告をする必要があります。

確定申告会場：信濃中野税務署 期間：2月16日(月)～3月16日(月)まで ※土・日・祝日は除く
受付時間：午前8時30分～午後4時(相談開始：午前9時)

③ 入場整理券が必要です

混雑緩和のため、税務署での確定申告には入場整理券が必要です。配布状況に応じて午後4時前であっても受け付けを終了する場合があります。(詳しくは国税庁HPをご覧ください。)



パソコン・スマホから確定申告ができます

申告会場ではご自宅で作成された申告書の検算や書面による申告書の作成は行いませんので、e-TAXまたは郵送提出にご協力ください。

国民年金



できるよう、保険料を出し合ってお互いを支え合う制度です。

納付書の期限が過ぎてしまった！

国民年金保険料の納付書には「納付期限」と「使用期限」が記載されています。
納付期限は対象月の翌月末ですが、納付書自体は納付期限から2年間使用できます。
ただし、使用期限を過ぎるとその納付書は使えなくなるため、ご注意ください。

納付しないとどうなるの…？

国民年金保険料が納付期限までに納付されない場合、納付勧奨が日本年金機構から送付されます。納付期限から2年が経過すると時効により納めることができなくなります。

未納のままにしておく…



万が一の場合に
遺族年金や障害年金を受け取れなくなる可能性があります。

早めの納付を
お願いします



中野市魅力発信VTuber
信州なかの

納付が難しい…どうしたらいいの？

理由によっては、納付免除または納付が猶予される制度があります。
※ただし、免除、納付猶予が承認された場合でも、追納をしないと将来の年金額は減額されます。

国民年金保険料免除・納付猶予制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業などで経済的に納付が難しい場合、申請により保険料が全額または一部免除、納付猶予となります。

離職による特例免除をご希望の方は、離職票または雇用保険受給資格者証をお持ちください。

国民年金保険料学生納付特例制度

学生で前年所得が一定以下の場合、申請により保険料の納付が猶予される制度です。

申請する際は、学生証のコピー（両面）または在学証明書（原本）が必要です。

お問い合わせ先

市では国民年金(基礎年金)のご相談、手続きを受け付けています。
厚生年金や年金全般のご相談、受給に係るご相談は年金事務所へご相談ください。

【国民年金の相談、手続き】	市民課国保年金係	☎ (22)2111(内線237)
【年金の受け取りに関すること】	長野北年金事務所	☎ 026(244)4100
【支払いや厚生年金に関すること】	長野南年金事務所	☎ 026(227)1284
【その他一般的なご相談】	ねんきんダイヤル	☎ 0570(05)1165

※年金事務所の対面でのご相談は予約制です。
事前に日時の予約をしてお出かけください。





納めて安心!

公的年金は老後やけが、病気など万が一のときに年金を受給

国民年金はどうやって払うの?

国民年金保険料の納付方法は3種類あります。

(参考)国民年金保険料

2025年度一律月額 **17,510円**

2026年度一律月額 **17,920円**

キャッシュレス決済対応!

納付書



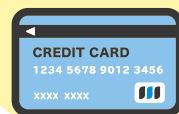
口座振替

要申し込み※



クレジットカード

要申し込み※



キャッシュレス決済対応アプリ

PayPay

d払い

R Pay

PayB

au PAY

AEON Pay

※ご希望の方は基礎年金番号がわかるもの・通帳・銀行届出印またはクレジットカードを持参し、長野南年金事務所または市民課国保年金係までご相談ください。
申し込みから振り替えが開始されるまでに約2カ月かかります。

とっても便利! 電子申請!

マイナポータルと年金ネットを連携することで便利な機能を利用できます。

対象の手続き

- ・国民年金第1号被保険者加入の届出
- ・国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
- ・国民年金保険料 学生納付特例の申請
- ・付加保険料の納付、辞退の申出
- ・産前産後免除の届出
- ・口座振替の申出
- ・口座振替辞退の申出

①24時間365日申請OK!!
②スマートフォンから申請OK!!
③申請状況も結果も
スマートフォンで確認OK!!
どこでも便利に活用できます!!

マイナンバー制度
マスコットキャラクター
マイナちゃん



手続き方法

「マイナンバーカード」とカード受取時に設定した「利用者証明用電子証明書パスワード」「券面事項入力補助用パスワード」をご用意の上、右の二次元コードから申請してください。

日本年金機構HP



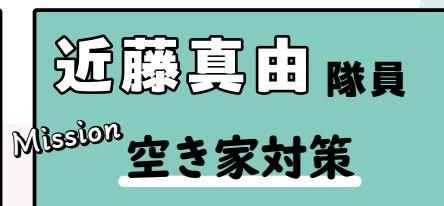
自分の基礎年金番号を確認するには?

年金手帳や基礎年金番号通知書、国民年金保険料納付書などで確認できます。
基礎年金番号を確認する書類がない方は、長野南年金事務所へご相談ください。



さまざまなミッションに取り組み、活動する地域おこし協力隊。本年度は新たに3人の仲間が加わり、計5人となりました。

中野市のために日々活動する皆さんにこれまでの活動の振り返りと今後の抱負を伺いました！



空き家が再び誰かの場所になるまで

地域おこし協力隊 空き家対策担当として2年目の終わりを迎えます。1年目は中野市のことや空き家対策について学びながら、空き家相談所の運営やイベントの企画・開催など幅広く試行錯誤しました。2年目は協力隊として空き家対策に求められること、所有者ニーズを見極め、AKIYA GUIDEの配布や空き家現地調査とアンケートを計2度実施。全国

平均の2～3割高い回答率となりました。空き家相談所では相談者に寄り添い、個人のマッチングフォローは10件に及びました。今後は卒隊後を見据えながら、自ら空き家活用に取り組み、モデルケースとして誰かの居場所をつくることを目標に、引き続き相談しやすい存在でありたいと考えています。



▲「AKIYA GUIDE」17の空き家活用事例と実践ガイド付き。市役所や公民館、協力店舗にて無料配布中



Instagram



Stronger bonds in Nakano city ～中野市の絆をより強く～

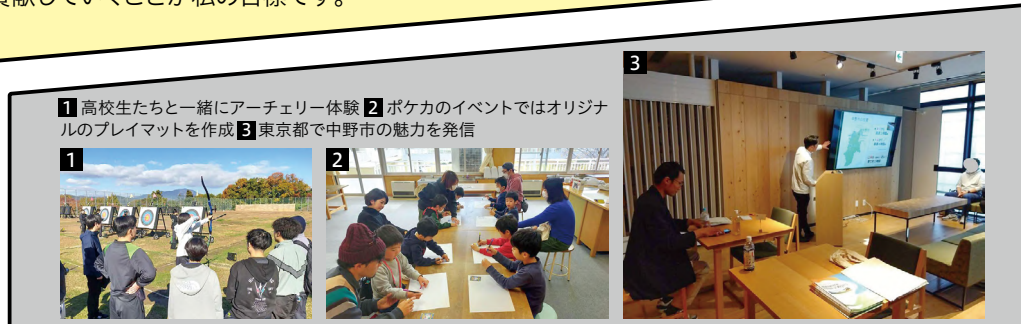
隊員として地域の魅力を発信する活動に取り組んできました。高校生と一緒に市内を巡り、市の自然や文化、地域の特色を実際に体験してもらう機会を設けました。

また、英語を使ったポケモンカード交流イベントを開催し、楽しみながら国際交流ができる場をつくりました。さらに東京都を訪れ、中野市の魅力を紹介する活動を通じ、外部の視点から中野市の良さを伝える経験も得ることができました。

今後は地域の皆さまや他の隊員とより深く連携し、学び合いながら信頼関係を築いていきたいと考えています。中野市ならではの魅力を共に発掘し、国内外へ発信することで、地域の活性化に貢献していくことが私の目標です。



ノア 隊員
Mission 多文化共生



北信のまんなかで中野市にできることを

中野市に移住して10カ月が過ぎました。年末年始には、故郷の京都ではなく中野市で年を越したいと思い、まだ新しく、既に素晴らしい友人たちと新年を祝うことができました。食、音楽、スポーツなどたくさんの趣味を通じて人と意思疎通ができる生活がとても幸せです。この場をお借りして、いつも仲良くしてくださる皆さんと活動を見守ってくださっている全ての方に感謝申し上げます。

地域にとっても旅行者にとっても真に意義のある観光は、人の想いと知的好奇心によってのみ実現すると信じています。昨年に引き続き、市内に暮らす方々と、市外から訪れる方々とが出会い、時間を共にするための仕組みづくりに本年も尽力してまいります。

Instagram



入江健太 隊員
Mission 観光振興



1 県外から11人が中野市地域おこし協力隊インターンとして14日間活動 2 空き家になっていた中野松川の「旧中野珠算塾」を改修 3 「旧中野珠算塾」を活用した観光振興イベントの開催



上山讚美 隊員 Mission 農業振興

中野市農産物の魅力発信

中野市の農業や食の魅力を市外を中心に伝える活動に取り組んできました。中野市産のお米を使った親子向けおぼろり体験イベントでは、地域外の子もたちに農の原体験を届けることができました。また、中野市と東京都中野区のつながりを生かし、期間限定で中野市産「風さやか」を使用したメニューをラーメン店で提供。信州なかのちゃんとともに農業王国・中野市のPRを行いました。さらに、都内にて中野市の食材を使った料理教室を開催し、食を通じて地域の魅力を紹介してきました。今後も、市外・県外に向けて中野市産食材を使ったコラボレーションの提案や発信を続け、中野市のファンづくりにつなげていきたいと考えています。



1 都内にておぼろり親子体験実施 2 都内料理教室で中野市をPR 3 中野区「牛こくラーメンまるかつ」で中野市産メニュー提供



人が行き交うまちへ

地域おこし協力隊としての活動を通じ、市内外をつなぐ取り組みを行ってきました。東京の飲食店で開催したPRイベントでは、中野市の食材やお酒を紹介し、その後、実際に市内のお酒を取り扱いたいという声が店舗側から寄せられるなど継続的な関係づくりにつながりました。また、市内で

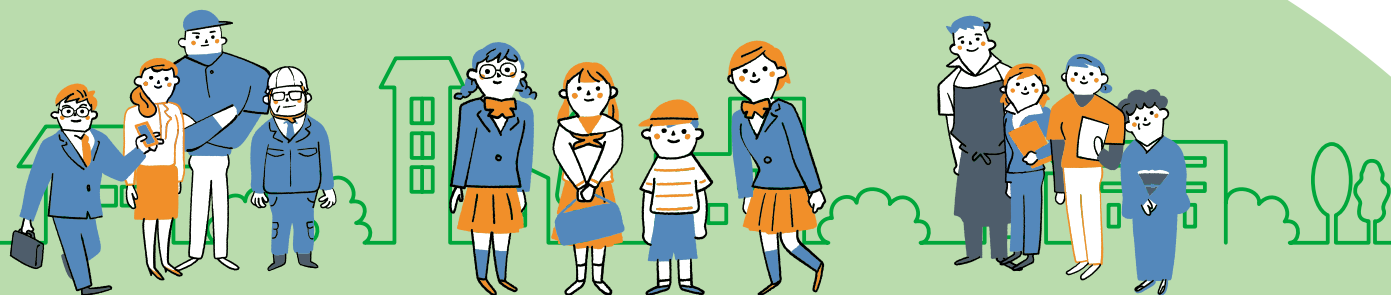
開催したバーイベントでは、市外から訪れた方と中野市で暮らす方が自然に交流し、イベント後に一緒に食事に行くなど、新たなつながりが生まれました。協力隊としても、これまで十分に話す機会のなかった地域の方々と多く出会い、直接思いを聞くことができたことは、大きな学びとなりました。今後も人と人が関わる場をつくりながら、関係人口の創出と中野市の魅力発信に取り組んでいきます。

Instagram



栗山早也香 隊員
Mission 関係人口の創出・移住定住促進

みんなで知ろう、ヤングケアラーのこと



～ケアを担う子どもたちを地域で支えるために～

ヤングケアラーとは

家族の介護やそのほかの日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者たちのことを言います。



障がいや病気の
家族に代わり、
家事をしている



家族に代わり、
幼いきょうだいの
世話をしている



障がいや病気の
きょうだいの
世話をしている



目を離せない家族の
見守りや声かけなど
気づかいをしている



日本語が話せない
家族のために
通訳をしている



家計のために働き、
障がいや病気のある
家族を助けている



アルコール・薬物・
ギャンブル問題を抱える
家族の世話をしている



慢性的な病気の
家族を看病している



障がいや病気のある
家族の世話をしている



障がいや病気のある
家族の入浴やトイレ
の介助をしている

意外と多い! 中高生の約17人に1人がヤングケアラー

2020、21年度に行われた厚生労働省の調査では、世話をしている家族が「いる」と答えた中高生は約17人に1人という結果が出ています。



“あなたの気づき”が大切です

多くの子どもたちは自身がヤングケアラーである自覚がありません。

社会経験の乏しい子どもたちにとって、自ら公的機関に相談することは難しいため、周囲の気づきがとても大切です。

近所や学校など、あなたの周りにいる子どもたちが困っている様子があれば、相談窓口にご連絡ください。

■ 相談窓口 ■

●子ども相談室 ☎(23)3191

●県ヤングケアラー専用相談窓口 ☎026(228)4244

●児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120(189)783

困っていることがあれば、一人で抱え込まずにご相談ください。

民生児童委員

皆さんが地域で安全に安心して生活できるよう、さまざまな問題を抱えた際の相談相手として活動しています。

主任児童委員

育児や子育て仲間づくり、いじめや不登校、児童虐待のことなど子どもや児童、妊産婦福祉を専門的に活動しています。

任期
2028年11月30日まで

2025年12月1日に厚生労働大臣から委嘱を受け、各地区の民生児童委員および主任児童委員が活動を開始しましたので、ご紹介しします。(敬称略)

問 福祉課 ☎(22)2111(内線298)

ご紹介しします

民生児童委員・主任児童委員を

地区	担当区	氏 名
中野	中町	小やしスミイ
		いちむらすすこ 市村寿々子
	西町	やまだかずのり 山田和功
		たかぎてるお 高木輝夫
		かけがわやう 掛川真弓
	東町	いねもとあほ 岩本美保
		やまもとかつのぶ 山本勝宣
	松川	あべまりこ 阿部万里子
		すずき 鈴木みどり
		おのたけお 小野忠男
		なかむらみきお 中村幹夫
	東松川・ 普代	しみずのぶこ 清水信子
	一本木	つちやみちこ 土屋美智子
		こばやしちよ 小林千代
	栗和田	みずのたかお 水野孝夫
		おのしづえ 小野しづ江
	西条	つちやよしこ 土屋悦子
		たまきたかお 玉木孝男
		ろくがわやういち 六川雄一
		関江里子
	上小田中	さかいあみ 酒井美智子
		くぼただみ 久保忠文
	下小田中	関好美
		かつやまふみこ 勝山悦子
	東吉田	おおいしやうじ 大石隆治
		たけあけりこ 田澤和子
		あんどう 安藤とみ子
		こばやしきさる 小林衛
	主任 児童委員	しみずさとみ 清水さと美
		やまかみゆきこ 山上裕起子

地区	担当区	氏 名
日野・延徳	間山	ふるかわしげこ 古川志げ子
	新野・高遠	なかやまやうじ 中山裕司
	更科	おざわひとし 小澤仁
	東山	ささおかちえ子 笹岡千恵子
	桜沢	はらまこと 原誠
	大熊	すずきくにお 鈴木邦夫
	北大熊・小沼・篠井	くろいわふたみ 黒岩二美
	新保	おねがわみつゆ 小根澤光弥
		ばんばひろあき 番場宏彰
	主任 児童委員	しみずきさるみえ 清水喜美江
平野	西江部	かすがたか幸 春日高幸
	西江部・泉	いじまほ子 飯島恵子
	東江部	ゆもとたかお 湯本孝雄
		たかぎひさき 高木秀樹
	岩船	まちだたか夫 町田隆夫
		おほほりあさこ 大堀美恵子
	片塩	こばやしれいこ 小林玲子
		たなかせつこ 田中節子
	七瀬	ほしなけふみ 保科武史
	吉田	よしかわ保八 芳川保八
たけうち博子 竹内博子		
長嶺	すずききようこ 鈴木恭子	
	ひぐち順子 樋口順子	
主任 児童委員	ゆもと直美 湯本直美	
	いまい理恵子 今井理恵子	

各民生児童委員、主任児童委員の詳細な担当区域は、市公式ホームページをご確認ください。

市公式HP



地区	担当区	氏 名
高丘	草間	すのほらこ 春原くみ子
		こばやしゆたか 小林豊
	日和	もちづきおさむ 望月修
	安源寺	たかあさわたよし 高見澤忠芳
	栗林	あさぎたかふみ 有賀孝文
	立ヶ花	きたはらせい 北原清一
	牛出	すずきよしり 鈴木嘉則
	大俣	あとうりやう 阿藤秀雄
	主任 児童委員	こばやしきよこ 小林小夜子
		いしがわじゅんこ 芋川淳子
長丘・平岡	田麦	たかはししんいち 高橋信一
	厚貝	やまざしひらかず 山岸平和
	壁田・古牧	こばやしとよこ 小林豊彦
	竹原	いわたえみこ 岩下恵美子
		あべいづみ 阿部泉
	金井	さのたけお 佐野武雄
		わたあきさうこ 綿貫洋子
	西・東笠原	こじまもり 小島盛男
	若宮	くさだえいすけ 黒田栄祐
	新井	ふじさわあき 藤沢学
北・南間長瀬	北・南間長瀬	たなかいずみ 田中泉
		長元坊
	主任 児童委員	いわさきゆりこ 岩崎法子
		はまなかみちこ 浜中道子

地区	担当区	氏 名
科野・倭	赤岩	おがわらやすし 荻原保儀
		ほりうちみこ 堀内三枝子
	深沢	かざふみ 風間辰男
	越	いけのりお 池田宣雄
	岩井・岩井東	ささきしのぶ 佐々木忍
	田上・牧ノ入・中小屋	こやまやすお 小山靖夫
		こばやしよしのぶ 小林良信
	柳沢	こばやしよしのぶ 小林良信
		こばやしよしのぶ 小林洋子
	主任 児童委員	いけのりお 出川喜久美
豊田	上今井	おおたけつこ 太田節子
		みやざけい 宮澤徹
	替佐	おかだかずき 岡田和幸
		やまうら 山浦あさ子
		きたざわみわこ 北澤美和子
	替佐	つぎねひろし 津金博彦
		くりはらけんいち 栗原健一
	替佐・笠倉	こはしきよかず 小橋清和
		わりたちよこ 割田千代子
	替佐・美沢	まつのあさこ 松野三恵子
豊田	裕・奥手山	こばやしふみこ 小林富美子
	穴田	やまざきとしひこ 山崎敏彦
	毛野川	ながさわのりこ 長澤典子
	南永江	こばやしひろゆき 小林博幸
	北永江	たかのほつ 高野初せ
		こばやし 小林あつ子
	梨久保・涌井	みずのふさき 水野房枝
	親川	きたざわふみ 北澤博文
	三俣・赤坂・豊田深沢	よしかわよし 吉川好貞
	主任 児童委員	まるやまひろこ 丸山浩子
		たしろよしこ 多城佳子

2月1日現在

低気圧

片頭痛

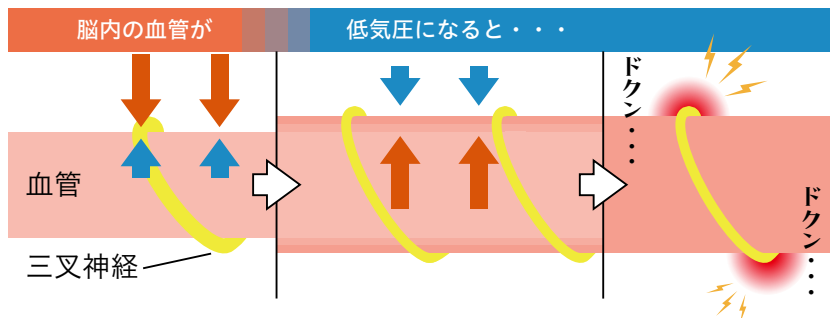
について知ろう

片頭痛とは

高頻度で頭痛が起こる疾患で、疲労感や生あくびといった前兆がある方もいます。側頭部に脈打つような拍動性の痛みが突然発生する特徴があります。

?? 低気圧が原因 ??

気圧が下がることにより脳内の血管が拡張し、三叉神経が圧迫されることで頭痛が発生すると考えられています。冬型の気圧配置は低気圧であることが多いため、この時期に頭痛を感じる方も多いのではないのでしょうか。



■生活習慣を整えましょう

- 早寝早起き
- 暴飲暴食をしない
- こまめな水分補給
- 体を温め血行を促進する

温かい料理や飲み物

軽い有酸素運動

湯船に浸かる



生活習慣を改善することで、頭痛の軽減を図りましょう

■頭痛日記をつけましょう

- ☐ 「いつ」
- ☐ 「天気の様子」
- ☐ 「どんな症状か」



状況を記録しておくことで、対策をとることができます

問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

献血のお知らせ

期日 2月18日(水)
時間 午前9時30分～11時30分、
午後1時～2時30分
会場 市役所 市民ラウンジ
持ち物 献血カードまたは運転
免許証など本人確認が
できるもの

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 2月26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。
※健康づくり課窓口ではいつで
も相談を承ります。



貯めた**ポイント**は
商品券の応募に！



歩数だけでなく...

- ・取得ポイント
 - ・歩行距離
 - ・消費カロリー
- もすぐに確認可能！

歩数送信ボタンを廃止
アプリを開けば
記録を**自動送信**！

移行期間は2月9日～3月末の予定です

旧アプリをお使いの方はデータの引き継ぎのため、必ずホーム画面に表示される移行の**案内**から移行の手続きを行ってください。

けんこうマイレージ 移行専用窓口

受付時間 午前9時～午後5時
(土日祝休み)

電話 03(6628)0690

※移行に関する問い合わせのみ



4月から「健康マイレージ」アプリが

けんこうマイレージ

に変わります！

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

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 転ばぬ先の杖～転倒しない体づくり～

日時 2月19日(木) 午前10時～11時30分

講師 春原輝明さん

会場 中央公民館 講堂

持ち物 運動のできる服装、飲み物

※申し込み不要

内容 フレイル予防講座

～今が大事！フレイルを防ぐ
簡単運動を身に付けよう～

日時 3月4日(水) 午前10時～11時30分

講師 諏訪直人さん

会場 中央公民館 講堂

※申し込み不要



みんなでなっちょ！体操出前講座

定期的に活動している団体に講師が出向き、
楽しく活動が継続できるよう運動指導や脳トレなどを行います。

対象 おおむね65歳以上の高齢者を中心とし、
月1回程度の定期的な活動をしている
団体

講師 理学療法士、健康運動指導士 ほか

受講料 無料 所要時間 1時間

※介護予防などを目的とした活動を計画している団体など
がありましたら、気軽にご相談ください。





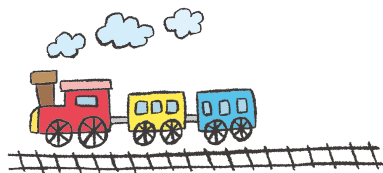
子育て案内

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

3月10日(火)
午前10時～11時30分
中野保健センター

対象児・内容

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、
【2/14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

2月14日(土)
午前9時30分～正午
中野保健センター

内容

妊産婦の食事と栄養、“PAPA”っと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

日時・会場

3月7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!



おたふくかぜワクチンの接種費用を助成します

1回の接種につき3,000円の助成を行っており、本年度から2回
目接種(年長児)も助成の対象となりました。

市公式HP



対象者

- 満1～2歳未満のお子さん
- 年長児(2019年4月2日～20年4月1日生まれ)

接種 医療機関

※要予約

- 今井こども医院 ○はんだクリニック ○北信総合病院
- 徳竹医院 ○西原医院 ○飯田医院 ○丸谷医院
- くまぎ整形外科・リウマチ科クリニック

医療機関窓口に住所と年齢などが確認できるもの(母子健康手帳など)を提示
し、各医療機関にある予診票を記入の上、接種を受けてください。

【お支払い】 費用から3,000円を差し引いた額をお支払いください。
※自己負担額は医療機関によって異なります。

▶▶▶ 本年度の対象者の助成期間を9月末まで延長します。



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

2月17日(火)

2025年
10月生

7カ月
児健診

2月18日(水)

2025年
6月生

1歳児
健診

2月25日(水)

2025年
1月生

1歳6カ月
児健診

2月20日(金)

2024年
7月生

2歳児
健診

2月16日(月)

2024年
1月生

3歳児
健診

2月19日(木)

2023年
1月生

親子で歯っぴー教室

日時・会場

内容

3月4日(水)

午前10時～

11時30分

中野保健センター

- ・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

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 2・3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)	2月20日(金) 午前10時	保健相談 子育てに関する悩み相談
	3月9日(月) 午前10時30分	にこ・すく♡えいご 英語のリズムに合わせて歌おう踊ろう
うさぎっ子 (豊田子育て支援センター)	2月19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!
	3月3日(火) 午前10時	栄養相談 毎日の食の悩み事など何でも お気軽にどうぞ
HUBLIC (子育て支援拠点施設)	2月16日(月)～ 26日(木) ※平日のみ	ひなまつり制作 シールや千代紙を使ってお雛様 を飾りましょう! 3月3日(火)～4月 2日(木)まで館内に飾ります。
	2月18日(水) 午前10時30分	Story telling (英語の読み聞かせ) 大人気! 地域おこし協力隊 ノアさんの楽しい絵本の 読み聞かせやリズム遊びの会
さつきっこ (平野さつきこども園 子育て支援センター)	2月10日(火) 午前10時30分	おはなしの日 パネルシアター「赤ずきんちゃん」 おたのしみに♡

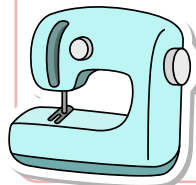
お問い合わせ・予約先

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 (ひよこ保育園子育て支援センター) ☎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。

入園・入学準備に! HUBLICのミシンをご活用ください

お子さんの入園や入学準備などに便利なミシン。
ハブリックでは無料でお使いいただけるミシンを
設置しています。この機会にぜひご利用ください。



⚠ ご利用には事前に予約が必要です。
糸などの消耗品は各自でご用意ください。



☎ 庶務課 ☎(22)2111(内線212)

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。



きたむら
北村あおいさん(1歳)
すみれさん(1歳)

産まれてきてくれてありがとう。
ふたり仲良く元気に育ってね。



きたむら かなな
北村環奈さん(2歳)

生まれてきてくれてありがとう!
いつまでも君の味方であるよ!



ふじまき つき
藤巻樹さん(4歳)

去年赤ちゃんが産まれて
念願のお兄ちゃん!
優しいお兄ちゃん!



主目的のできごとを写真でレポート まちかど トピック

1/11

無火災・無事故を願う 消防団出初式

消防団の仕事始めとして、団員の地域の防火と防災活動に対する士気を高めるとともに、市民への防火思想の普及宣伝を目的とした消防団出初式を行いました。

当日は団員約160人が参加。中野小学校東側を出発し、市役所まで徒歩部隊と自動車部隊が行進したのち、市の防火や安全を祈念して市役所庁舎に放水が行われました。

その後、市民会館ソソラホールで式典が開かれ、県と北信の消防協会表彰、市消防団長表彰が行われ、各受賞者の紹介と代表者に賞状が手渡されました。



第21回新春走り初め大会を豊田文化センターを発着点に開催しました。参加した164人のランナーは豊田故郷太鼓の演奏に合わせてスタート。沿道の声援に背中を押されながら、センター周辺の住宅街1・6キロを駆け抜けました。終了後にはきのこ汁が振る舞われ、参加者の心と体を温めていました。

1/2

新年を元気にスタート！ 新春走り初め大会



12/23

出発進行スタジアムNAKANO ネーミングライツ パートナー契約締結式

介護タクシーや民間救急を手がける「出発進行」と市営野球場のネーミングライツパートナー契約を締結しました。

今回のネーミングライツパートナー契約は「出発進行」桜井大輔代表の民間救急の認知度向上と救急車の適正利用、野球を愛する子どもと選手を応援したいとの思いから実現。4月から市営野球場は「出発進行スタジアムNAKANO」の愛称で親しまれます。



上今井地区

1月

小正月に願いを
どんど焼き



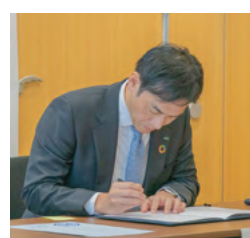
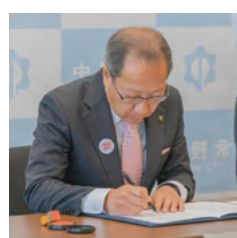
小正月の伝統行事で正月飾りを焼くことで五穀豊穡や無病息災などを祈願する「どんど焼き」が市内各所で行われました。
各戸から寄せられただるまやしめ縄、松飾りなどを飾ったやぐらに火がつけられ、瞬く間に炎が高く燃え上がると、大きな歓声が上がりました。
やぐらが崩れると、子どもたちが書き初めを燃やしたり、ものづくりやお餅を焼き、家族で無病息災を祈りながら食べていました。

防災意識の向上、地域防災活動

12/26 地域防災取組に係る 連携に関する協定締結式

三井住友海上火災保険(株)長野支店、三井住友海上エージェンシー・サービス(株)関東甲信越エリアと「地域防災取組に係る連携に関する協定」を締結しました。

協定の締結は県内自治体では初の事例で、3者が平時から連携し「地域防災パートナー」として、市民の防災意識の向上と地域防災活動を行うこととしており、地域防災力の強化につなげます。





2025この名前が 付けられました

昨年、中野市に誕生した
赤ちゃんは206人でした。

多かった読み方
ツムギ
多く使われた漢字
斗・翔

住民基本台帳から集計
1月21日時点(2025年1月1日～12月31日)

暮ら
いの
情
報
掲
示
板

○2・3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

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
2/15 (日)	■ 中野そそら寄席 会市民会館ソソラホール ■ 帯の瀬の日 会農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
2/16 (月)	■ 健康ディスコでフレイル予防 会市民会館ソソラホール ※ 3月23日(月)も開催
2/26 (木)	■ フロの日 会農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
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 ■ 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

3/8 (日)	■ 差別をなくす講演会 会中央公民館 ■ スプリングコンサート 会中山晋平記念館
3/14 (土)	■ 中野市誕生20周年記念 「ぼくが生きてる、ふたつの世界」上映会 会市民会館ソソラホール ■ 土人形コンテスト作品展示会 会中野陣屋・県庁記念館 期 4月5日(日)まで
3/15 (日)	■ 脇田勝子ほっこり人形展 会中野陣屋・県庁記念館 期 4月4日(土)まで ■ 信州中野・陣屋寄席 会中野陣屋・県庁記念館
3/20 (金/祝)	■ 男女共同参画セミナー ジェンダー平等の実現をめざして 会人権センター
3/25 (水)	■ アイシングクッキー教室 会豊田人権センター
開催中	■ 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 ■ 名僧の墨蹟展 会中野陣屋・県庁記念館 期 2月25日(木)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(木)まで

ご寄付ありがとうございました

長野市議会議員
山崎昭夫 様 (長野市)
現金 240,000 円 文化振興のため

畠山寛子 様 (上今井)
絵本「ねえねえおしえて」10冊
保育および子育て支援のため

小林智世 様 (北海道)
書画(菊池契月作ほか)18点
文化芸術振興のため

宮澤芳一 様 (新保)
絵画 2 点 文化振興のため

プランクリエ・
ミュージックアートプロジェクト
代表 阿部澄夫 様 (七瀬)
音楽CD「故郷」15枚
郷土の音楽文化継承および教育振興のため

フードドライブ

中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 3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)

Pick upイベント



「人権尊重都市宣言」制定3周年記念 差別をなくす講演会

カレンダー①

問 申 人権・男女共同参画課 ☎(26)2287

思いやりの心、かけがえのない命、「人権」について考えてみませんか。

日時 3月8日(日)
午後1時30分～3時

会場 中央公民館 講堂

演題 「身近な思いやり、
その延長が人権」

講師 弁護士 菊地幸夫さん

受講料 無料 定員 200人

申し込み 電話または電子申請



男女共同参画セミナー ジェンダー平等の実現をめざして

カレンダー②

問 申 人権・男女共同参画課 ☎(26)2287

誰もが自分らしく輝ける生き方を目指すために、ジェンダー平等について一緒に考えてみませんか。

日時 3月20日(金)祝
午後1時30分～3時

会場 人権センター

講師 (一社)GENCOURAGE 代表理事
櫻井彩乃さん

参加料 無料 定員 30人

申し込み

電話、電子申請、FAX((26)2641)

※託児は事前に予約が必要です。



初心者向け講座 アイシングクッキー教室

カレンダー③

問 申 豊田人権センター ☎(38)3522

初めてでも簡単にできるアイシングクリームの作り方と塗り方のコツを教わり、クッキーにデコレーションしてみましょう。小学生から大人まで参加できます。

日時 3月25日(水) 午前10時～正午

会場 豊田人権センター

講師 Patisserie&Cafe MimiEden 宮下彩花さん

材料費 1,000円 定員 16人※小学生は保護者同伴

持ち物 持ち帰り用タッパー、布巾、エプロン、
はさみ

申し込み 2月10日(火)～／電話



落語に漫才、色物！ 中野そそら寄席

カレンダー④

問 申 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

中野市落語研究会とソソラホールのコラボレーション企画として初開催。ワンコインで楽しめますのでお気軽にお越しください。

日時 2月15日(日) 午後1時～4時

会場 市民会館ソソラホール

出演 飲々亭冷奴さん、岡田たかゆきさん、快樂亭
狂志さん、氣楽亭一歩さん、世間亭悪之助さん、
ナースコールR、南京玉すだれサークル、
藤雲斎龍和さん、理髪家文正さん

入場料 500円(全席自由)

※詳しくはソソラホール(☎(38)6250)へお問い合わせください。

お知らせ



北信地域合同企業説明会

問 きたしなの職業安定協会

☎(62)2162

市内企業を含む北信地域の企業約110社が一堂に会し、対面で説明を聞くことができます。

期日 3月6日(金)

受付時間 正午～午後4時

対象 大学、短期大学、高等専門学校、専修学校を卒業予定、卒業後おおむね3年以内、大学在学中の方または子のUターンを希望する親

会場 シヤトレゼホテル長野(長野市七瀬1番地1)

入場料 無料

申し込み 不要



企業ガイドHP



人権擁護委員が委嘱されました

問 長野地方法務局飯山支局

☎(62)2302

依田隆生さん、山田正彦さん(2期目)が法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

任期 1月1日から3年間



井戸水や湧水は適正に管理しましょう

問 北信地域振興局環境課

☎(23)0202

県が実施した地下水の水質検査で、基準値を超えるヒ素が検出されました。

該当地区

江部、西条、新保、安源寺

※以前から市内の地下水からは自然由来とみられるヒ素やホウ素が検出されています。地下水を飲用する場合は必ず水質検査による安全確認を行ってください。



市公式HP



土地台帳の閲覧および土地所在図の交付を終了します

問 税務課(内線321)

3月31日をもって土地台帳の閲覧および土地所在図の交付を終了します。

今後の登記情報の確認はオンライン申請(登記情報提供サービス)または長野地方法務局飯山支局の窓口をご利用ください。



市公式HP



水循環シャワー！トイレ設備を導入しました

問 危機管理課(内線286)

平常時は地区などで開催する防災イベントで展示が可能です。展示を希望する方は危機管理課までお問い合わせください。



▶水循環シャワー



▶トイレ設備



満蒙開拓平和記念館に無料で入館できます

問 庶務課(内線211)

期間 3月1日(日)～15日(日)

※休館日あり

場所 満蒙開拓平和記念館(下伊那郡阿智村駒場711番地10)

☎0265(43)5580

※無料で入館するためには中野市民であることが分かる身分証などの提示が必要です。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP



奨学金を貸与します

【問申】学校教育課(内線417)

大学、短期大学、高等専門学校、専修学校および高等学校(通信制・通信教育を除く)に2026年度から進学予定または在学中の方に奨学金を無利息で貸与します。

募集人数 8人

申込期限 4月15日(水)(必着)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



募集



中野都市計画下水道 変更案縦覧と意見募集

【問申】都市建設課(内線380)

縦覧期限 2月16日(月)

場所 都市建設課都市計画係

意見提出期限 2月16日(月)／都市建設課窓口でお渡しする意見書様式に記入の上、窓口または郵送で提出(2月16日(月)必着)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



旧山田家住宅講座 貝びな作り

【問申】旧山田家住宅
☎(23)2955



3月のひな祭りにちなみ、身近にある貝殻を利用したかわいらしい貝びな作りを体験しましょう。

期日 3月14日(土)

午後1時30分～4時

定員 10人

材料費 700円(観覧料含む)

申し込み 2月18日(水)／電話

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



県シニア大学北信学部 学生募集

【問申】(公財)県長寿社会

開発センター北信支部

☎(62)3725

対象

おおむね50歳以上の県内在住者

学習期間

2年間(年間20日、60時間程度)

学習内容

・教養講座 ・地域づくり講座
・趣味健康交流講座

会場 県飯山合同庁舎ほか

定員 40人

申込期限 4月17日(金)

※申し込み方法など詳しくは(公財)県長寿社会開発センターホームページをご覧ください。



期日前投票所の 投票立会人募集

【問申】選挙管理委員会事務局
(内線324)

4月26日(日)執行予定の市議会議員一般選挙における期日前投票所の投票立会人を募集します。

期日 4月20日(月)～25日(土)のうち可能な日

時間 午前8時30分～午後8時
(終日または交代制(午前8時30分～午後2時、午後2時～8時))

場所 市役所、豊田庁舎、北部公民館、西部文化センター

定員 30人

申込期限 2月27日(金)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



パブリックコメント 意見公募

	第5次中野市行政改革 大綱(案)	第2次中野市公共施設等 総合管理計画(案) 中野市個別施設計画(案)	中野市一般廃棄物処理 基本計画(案)
公募期限	3月3日(火)	3月3日(火)	3月5日(木)
公表場所	企画財政課政策推進係 市公式ホームページ	公共施設マネジメント 推進室推進係 市公式ホームページ	生活環境課衛生係 市民課豊田窓口係 市公式ホームページ
意見提出方法	郵送、窓口、電子メール、 FAX((26)0349)	郵送、窓口、電子メール、 FAX((26)0349)	郵送、窓口、電子メール、 FAX((22)5923)、電子申請
詳しくは	問 申 企画財政課 	問 申 公共施設マネジ メント推進室 	問 申 生活環境課 

リサイクルかわらばん

問 市消費生活センター ☎(22)2201



無償で譲ります

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／介護用トイレ／茶器セット／桶・重し／フードプロセッサ／座布団／学習机／ベビー布団

無償で譲ってください

大豆ミンサー／脚立／風呂釜／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／卓上ピアノ／羽釜／大鍋／制服／単管パイプ

日時 3月8日(日)
午後1時30分～3時30分
申し込み 2月8日(日)～3月7日
(土)／電話



問 申 中山晋平記念館
☎(22)7050

スプリングコンサート

私の夢は、服のデザイナーになることです。その理由は、自分の服を選んだり、組み合わせなどを考えたりするのが好きだからです。人形の服を自分で選ぶ時には、ファッション雑誌を参考にしています。これからは、自分でデザインした服をたくさん作りたいと思っています。そしていつか、自分がデザインしたファッションを世界中に広めたいです。

夢
No.246

新しいファッションを
生み出したい、

相馬 未羽

(そうま みう・中野小学校4年)

編集後記

特集では実際に子どもたちにボッチャなどを体験してもらいました。ルールも分かりやすい一方で今後の動きを読んで考えながらプレイする場面もあり、競技の奥深さを感じました。2月28日にはボッチャ大会もありますので、ぜひご参加ください！(宮島)



トラブル事例



179

広告と異なる商品が届く
ネット通販に注意!

国内大手家電メーカーのロゴが掲載されたポータブルファンヒーターをSNS広告で見つけ、2台購入すると値引きされるとのことだったので2台(約8千円)注文し代引き配達で受け取った。広告では「すぐに温まる」と書かれていたがまったく温まらないため大手家電メーカーに問い合わせたところ、「当社では同種のポータブルファンヒーターを製造しておらず同様の苦情がたくさん寄せられている」とのことだった。販売サイトに返品を希望する旨を申し出たが返答はない。返金してほしい。

アドバイス



注文前に販売サイトの住所や連絡先などが記載されているか確認し、相場よりも極端に安いなどお得感が強調されている場合は要注意です。

メーカーやブランドの公式サイトでその商品が実際に販売されているか、偽物に関する注意喚起が掲載されていないかを事前に確認し、少しでも怪しいと思ったら注文はやめましょう。

代引き配達の場合、後で注文した商品と違うと分かっても配達業者から返金や補償を求めることは困難です。代引き配達だからといって安心せず、仕組みや特徴を理解した上で利用しましょう。

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 2月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 市役所 面談室6 ②期日 3月10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 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

豊田公民館 ☎ (38)2922

音楽で脳がイキイキ！

日時 3月5日(木) 午後2時～3時30分
内容 音楽療法を取り入れた脳と体の体操です。
 歌って笑って長生きしましょう。
講師 音楽療法士 山崎みや子さん
定員 20人(おおむね60歳以上)
持ち物 ハンカチ
申し込み 2月10日(火) 午前9時～



チャレンジ子ども教室 春休み子ども教室

日時 3月19日(木) 午前9時～午後2時30分
内容 勉強、工作、レクリエーションなど
 ※昼食は公民館で用意します。
講師 教師OB、豊田農産物加工施設利用組合、
 中野市スポーツ推進委員
定員 小学生30人 **材料費** 100円
持ち物 春休みの宿題、勉強したい教科の教科書、
 辞書(高学年のみ)、筆記用具、水筒、運
 動のできる靴
申し込み 3月10日(火) 正午まで



「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。

文化
な
か
の

公民館HP



中野市の自然

国の天然記念物

「十三崖のチョウゲンボウ繁殖地」

中野市から山ノ内町にかけての夜間瀬川沿いにある十三崖は、中野市側が1953(昭和28)年に「十三崖のチョウゲンボウ繁殖地」として国の天然記念物に指定された。指定理由は、1952(昭和27)年に約40羽が確認されたチョウゲンボウの集団営巣が貴重だからである。しかしその後営巣数は減少し、2025年は営巣が確認されていない。その原因として2010(平成22)年から十三崖で営巣を開始した天敵のハヤブサの存在が思い浮かぶが、それ以前も個体数は激減している。では、減少原因は何なのか？

チョウゲンボウの巣近くにハヤブサが飛来した回数と主食であるハタネズミの数がチョウゲンボウの営巣数に関係しているのかを、12年間のデータから一般化線形モデルという手法を用いて解析した。その結果、営巣数の減少にはハヤブサの飛

来回数には関係なく、ハタネズミの減少が関係していた。中野市ではハタネズミは水田に多く生息することが確認されている。1950(昭和25)年頃、十三崖周辺には約250畝の水田が存在していた。しかし2020年には約11畝にまで減少し、逆に餌場としては利用しづらいブドウ果樹園が約280畝に増加した。

ブドウ栽培は中野市の主要な産業である。十三崖のチョウゲンボウの復活には、ブドウ果樹園を餌場として利用できる工夫が必要である。

本村健
生涯学習課学芸員



▲冬の十三崖と夜間瀬川



西部公民館 ☎ (23) 1024

ペットのごはん講座

期日 ① 3月3日(火) ② 3月17日(火)

時間 午後1時30分～3時30分

内容 ①座学編、②実践編

あなたのおうちのペットさん、今日の晩ごはんは何ですか？
いつものごはんを薬膳ごはんに変える方法をお伝えします。

講師 ペット食育協会上級指導士 国際中医師 阿部弘子^{あべひろこ}さん

定員 12人(両日とも参加できる方) 材料費 1,000円

持ち物 筆記用具

【②のみ】エプロン、マスク、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り容器

申し込み 2月10日(火) 午前9時～



中央公民館 ☎ (22) 2691

PPバンドでかごバッグ作り

期日 3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 お好みの色の組み合わせで、素敵なPPバンドのかごバッグを作りませんか。

講師 上野ゆかり^{うえの ゆかり}さん 定員 10人 材料費 2,700円 持ち物 はさみ

申し込み 2月10日(火) 午前9時～



専門店の味 パイ作り講座

期日 3月4日(水)、5日(木)

時間 午後2時～4時

内容 パイ生地から学びます。
サクサクのパイを2種類作ります。

講師 安藤とみ子^{あんどう とみこ}さん

定員 10人(両日とも参加できる方)

材料費 600円 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル

申し込み 2月10日(火) 午前9時～

ギャラリー展示 中野みずゑ会

期間 2月28日(土)まで(予定)

内容 絵画



北部公民館 ☎ (26) 0677

卓球しましょう！

期日 2月3日、10日、17日、24日、3月3日、10日、17日(全7回 毎回火曜日)

時間 午後1時～4時(出入り自由)

内容 自由に卓球をしましょう！シニアにやさしいラージボールもあります。

持ち物 運動のできる服装、上履き(裏が淡色のもの)、卓球ラケット(お持ちの方)、
飲み物、タオル

申し込み 不要



図書館だより

Nakano City Library Information



開館時間(休館:月曜日、毎月最終金曜日)

●平日 午前9時～午後8時
(試行延長中)

●土・日・祝日 午前9時～午後5時

市立図書館 ☎(26)5841

市立図書館



市立図書館臨時休館のお知らせ

3月3日(火)～5日(木)

ICタグシステム導入のため臨時休館します。
分館は通常どおり開館しています。

▶ 古典文学講座

明石の君と姫君～身のつたなさ～

光源氏との間にできた子を養女に出した明石の君と、後に中宮になった姫君。この母娘について「身のつたなさ」をテーマに講演します。

日時 2月28日(土) 午後2時～4時

講師 信州大学教育学部長
学術研究院教育学系長

教授 西一夫^{にしかずお}さん

定員 70人

※事前申し込みが必要です。

▶ 春のおはなし会

～はじまるよ！春のじかん～

春にちなんだ絵本の読み聞かせや手あそびなどをします。

日時 3月1日(日) 午前10時30分～11時

対象 3歳から小学校低学年

定員 20人

場所 おはなし室

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 2月12日、19日、26日
(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分

※19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

くまのアーネストおじさんとセレスティーズ
～機械じかけのピアノ～

上映日時 2月15日(日) 午後2時

みをつくし料理帖スペシャル

上映日時 2月18日(水) 午前10時

今月の新着図書



ドライきのこの 美味レシピ

著/真藤舞衣子

柳澤幸江

世界文化社

きのこは乾燥させれば
保存性が高くなり、うま
みが凝縮されてさらに
おいしくなる。おかずか
らごちそう、スイーツ、
調味料まで68品のレシ
ピが載っている。



江戸・明治のロゴ図鑑

著/友利昂

作品社

企業や商品のロゴマーク
は理念や社会的意義をデ
ザインの力で示し、その
マークを付けた企業や商
品が公式であることも示
している。日本のロゴマ
ークの歴史と発展が分かる。

ひむろ飛脚
(山本一力)

お悩み相談そんなこともアラーナ
(ヨシタケシンスケ)

エピクロスの処方箋
(夏川草介)

変な地図
(雨穴)

本物を超えるニセモノの科学
(齋藤勝裕)

シークレット・オブ・シークレッツ
上・下
(ダンブラウン)

石原家の兄弟
(石原伸晃ほか)

★読書や読み聞かせを通して、本に親しみましょう。

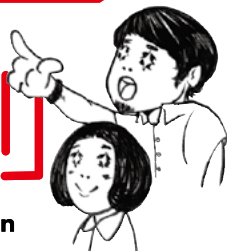
毎月「家庭読書週間」を実施しています。 2月の実施期間 2月22日(日)～28日(土)

2026.2 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！

文化 ふるさとレポート発表会



チョウゲンボウや市内の野鳥・植物についての調査報告もあります

第1部と第2部では博物館講座参加者や学芸員の調査成果を発表します。第3部では県埋蔵文化財センター 依田健太さんに、南大原遺跡についての最新の調査報告をお話ししていただきます。発掘調査出土品の展示もあります。

開催日 3月8日(日) 午後1時～5時
※参加無料、要予約

定員 50人

申し込み ながの電子申請サービス、電話



歴史 博物館・旧山田家住宅 講座レポート



2025年12月6日(土)、「旧山田家住宅から学ぶ 信州中野の江戸後期から大正の暮らし」を開催しました。(有)信濃伝統建築研究所の所長 和田勝さんを講師に、旧山田家住宅(国の登録有形文化財)で進められている壁塗り工事の現場などを見学し、水害対策を施した工法や文化財保護の役割について学ぶことができました。

鉄釧の保存処理を行いました



吉田宮脇遺跡(五里原遺跡)で出土した螺旋状の鉄釧

身に着けた人の魅力を引き立て、時にはその人の出自や身分を表すアクセサリー。素材としてはキラキラ輝く金や銀、ヒスイやメノウや水晶、さらには色とりどりのガラスなどが思い浮かぶでしょう。ところが、およそ1900年前の弥生時代後期、鉄が貴重だった時代には鉄を素材としたアクセサリーがあったのです。

写真は釧というプレスレットの一種です。薄い鉄板を曲げて輪にしたものや、細い鉄棒を螺旋状に巻き上げて作ったものがあります。主に長野県と関東地方に分布しています。中野市でも吉田地区の吉田宮脇遺跡(五里原遺跡)で2点発掘されました。

この鉄釧、2010年に発掘されて以来、当館の収蔵庫に眠ったままでした。本年度、鉄の劣化を食い止める保存処理を行い、ようやく安全に展示できる状態になりました。近々常設展示にお目見えます。

★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
水曜プラネ	【ママ&ベビーTime】 ヤドカリくん、 ほしをみに	【まったり癒しTime】 ヒーリング プラネタリウム	【がっつり天文Time】 宇宙への旅
土曜日	名探偵コナン ～探偵たちの 星月夜～	くまのがっこう ～ジャッキーの おほしさま～	名探偵コナン ～探偵たちの 星月夜～
日曜日	名探偵コナン ～探偵たちの 星月夜～	ゆるり星空めぐり 星のいろいろ	名探偵コナン ～探偵たちの 星月夜～
祝日 2月11日(祭) 23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



Column

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.135

フットサルクラブ

ロベルカル信州

るべるかるしんしゅう 2002年夏設立。中野市を拠点に活動する社会人フットサルチーム。チーム名は設立メンバーの高校時代のあるエピソードから。北信越リーグ1部昇格初年度にして優勝し、福岡県で開催される地域チャンピオンズリーグ(全国大会)に挑む。

ホームページ



誰か一人じゃない 全員で立つ舞台

「戦必勝。目の前の試合に向き合い続け、一点を、一勝を、チーム全員で積み重ねてきました。」

北信越1部リーグ昇格初年度にして頂点に立った「ロベルカル信州」。設立メンバーの一人で現在は監督としてチームをけん引する中沢優季さんにお話を聞いた。

「中学・高校時代にサッカーを共にした仲間たちが再結集し、『大会に出てみよう』と始めたのがきっかけ。11人集めるのが難しく、5人でできるフットサルはどうかと。」

当初は指導者もおらず、練習メニューも全て手探り。だが、フットサル特有の戦術や流動的な動きに衝撃を受け「もつと深く知りたい」と競技としての魅力にのめり込んでいった。仕事や家庭との両立やメンバーの入れ替わりなど、壁はいくつもあった。それでも「誰か一人ではなく、みんなで支えてきた」ことで、チームは24年間途切れることなく続いてきた。

転機は2023年。元Fリーグ・田口友也選手が加入し、戦術や練習環境が一変した。選手兼コーチとして分析や指導を担い、チームの意識は大きく引き上げられた。同年、長野県リーグを全勝で制し、北信越リーグ2部、1部へと駆け上がった。

そんなチームの強みは年齢を超えた一体感だ。最年少は20代前半、最年長は40代。上下関係に縛られず、互いを尊重しながら本音でぶつかり合う。練習参加率も高く、試合ではベンチ入りを争うほどの競争がレベルアップにつながっている。

チームが次に挑むのは13日から福岡県で開催される地域チャンピオンズリーグ。

「優勝を狙わない理由はありません。これまで積み重ねてきたことと仲間を信じ、全国の舞台でも全力で勝ちにいきます。」

市内の
おすすめのお店や
気になるお店を
ご応募ください。

お店のジャンルは
問いません。

広報担当が取材して
紹介します。

あなたの
推し店
を教えて
ください

【応募方法】

ながの電子申請サービスの専用フォームで店舗名やおすすめの理由、エピソードなどをご入力ください。



【掲載】

ご応募いただいた中から毎月1店舗を選定し、広報担当が取材に伺います。お店の情報やこだわり、応募者からの「推しポイント」を紹介します。

【選定基準】

- ◆市内に事業所があること
- ◆子どもから高齢者まで幅広い年代の方が利用できること

新コーナー告知