

広報なかの

# nakano

5

MAY.2026  
No.254



特集 災害に強いまちづくり



特集

# 災害に強いまちづくり

地震や台風による洪水、土砂災害、火災など、私たちの暮らしを脅かす「災害」は、いつでも発生するかわかりません。これは自然現象によるものに限らず、人命や生活に被害を及ぼすさまざまな事象を含み、日頃の備えと迅速な対応が重要です。

市では河川や水路、生活道路、橋梁などの整備・修繕・改良を進めるとともに、県や国と連携しながら国土強靱化を推進し、災害に強いまちづくりに取り組んでいます。また、被害を最小限に抑えるためには、行政の取り組みだけ

でなく、家庭や地域が一体となった防災意識の向上と行動が欠かせません。

さらに、災害時の初動対応を支える取り組みとして、映像通報システム「Live 119」の正式運用も始まりました。現場の状況をリアルタイムで共有する仕組みによって、より迅速で確かな対応が可能になります。

本特集をきっかけに、一人一人ができる備えや行動について考えてみませんか。

ページ

02	特集 災害に強いまちづくり	
07	第50回中野シヨンシヨンまつり/ (仮称)中野市美術館建設	
08	2025年交通事故発生状況	
10	物価高騰対応重点支援事業	
11	経済センサス活動調査の回答に ご協力ください/ 未来のトップアスリート応援事業	
12	2026信州なかのバラまつり	
13	住民票などをコンビニで取得できます/ マンホールカードははじめました。 ノルディックウォーキング	
14	生き生き!健康メモ/保健だより	
15	ファミリー・サポート・センター/ 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	

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。

## 人口の動き

人口 : 39,906人 (- 53)  
 男 : 19,386人 (- 24)  
 女 : 20,520人 (- 29)  
 世帯数: 16,376世帯 (- 7)  
 【2026年3月1日現在】

※2020年国勢調査を基に推計  
 ※県システムの都合上、当面の間、前々月の人口を掲載します。

**中野市議会**  
 ○令和8年6月定例会の会期日程  
 6月8日(月)~25日(木)  
 ○市政一般質問  
 6月16日(火)、17日(水)、18日(木)

※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。

**マチイロ**  
 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。

**マイ広報紙**  
 20言語翻訳、読み上げ機能で「広報なかの」をもっと身近に。  
※毎月更新

**NAGANO ebooks**  
 いつでもどこでも「広報なかの」を読めるアプリ不要のポータルサイトです。

中野市公式ホームページ  
 中野市公式 Facebook

中野市公式 Instagram  
 中野市公式 X

— 映像で素早く伝える119番通報 —

# 映像通報システム Live119

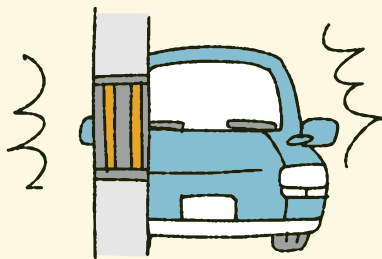
緊急通報時に聞き取りでは把握しきれない災害現場の状況を映像で確認し、応急処置の支援など、効果的な初期活動につなげることができるシステムです。

2025年度に実証実験を行い、本年度から正式に運用を開始しました。

こんな時に利用します



火災・災害



事故・救助



急病・けが

スマートフォンからの通報で消防が必要と判断した場合、通報者の安全を確認した上で映像送信の協力をお願いすることがあります。



使い方を  
動画で  
チェック!



**1** 電話の音声をスピーカーに切り替える



**2** 消防から受信したショートメッセージのURLからLive119を起動

撮影時の注意事項を確認し、問題がなければ承諾し、マイクやカメラ、位置情報の使用に関して確認が表示されたら「許可」してください。



**3** 画面の案内に従って操作し、撮影を開始



問 岳南広域消防本部 消防課 ☎(38)0911

# 上今井遊水地整備

問 都市建設課 ☎(22)2111 (内線305)

令和元年東日本台風による

洪水被害を受け、国・県・市町村が連携し進めている治水対策「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」。その一つとして、

上今井遊水地の整備が進めら

## 遊水地とは？

遊水地は川に接する土地の一部を囲み、洪水時に水を一時的に貯める施設です。

大雨などで川の水位が上がった際、堤防の一部から水を取り

れています。

2023年5月の着工から約3年。プロジェクトの進捗状況と遊水地整備の大切さについて改めて確認しましょう。

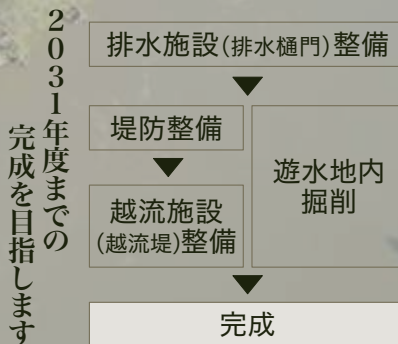
込み、遊水地に貯めることで下流の水位上昇を抑えます。貯めた水は河川の水位が下がった後に排水され、再び本流(川)へ戻されます。



越流堤

千曲川

## 工事の手順



的に貯留した水を千曲川の  
するための施設です。



写真②

を経盛

食や雨水の浸透に耐える強く、そのままでは強度が不足を混ぜて強度を確保します。

## Column 堤防の種類

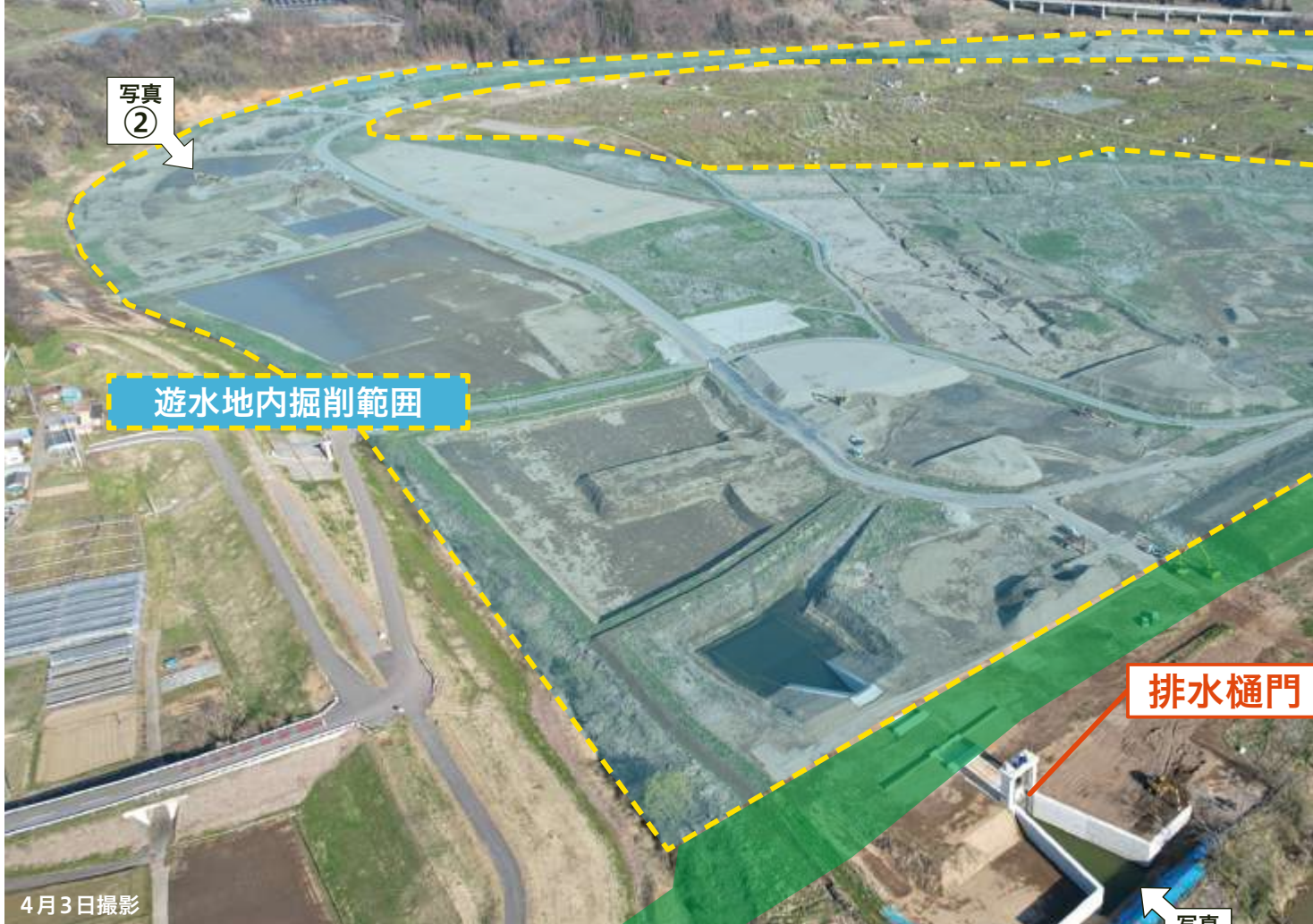
- 周囲堤** (しゅうい) 遊水地全体を囲い、人々の住む場所と遊水地を分ける堤防
- 囲繞堤** (いぎょうい) 周囲堤で囲まれた遊水地内部と河道部を区切る堤防
- 越流堤** (えつりゅうい) 洪水が一定の水位になった際、遊水地内に流入させるため、囲繞堤の一部を低くしたところ

## Data

貯水面積	約70ha	上今井遊水地は1872(明治5)年の新川堀りにより付け替えられた旧河道を利用しており、遊水地としての器を形成する囲繞堤と周囲堤を整備し、貯水容量を確保するための掘削を行います。
掘削土量	約330万 $m^3$	
貯水容量	約640万 $m^3$	
事業主体	国土交通省 千曲川河川事務所	

緊急治水対策プロジェクトHP

※写真提供・国土交通省千曲川河川事務所



写真②

遊水地内掘削範囲

排水樋門

いぎょうてい  
囲繞堤

写真①

4月3日撮影

# Interview

上今井遊水地周辺の「上今井、大俣、栗林地区」の皆さまをはじめ、市民の皆さまにおかれましては、日頃より上今井遊水地整備へのご理解、ご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

上今井遊水地は2019年10月の大洪水による流域の浸水被害防止を目的に策定された「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」に位置付けられた信濃川水系で最大規模の遊水地であり、2022年から用地買収に、23年から工事に着手し、これまでに遊水地の堤防の一部が完成しました。

本年度は、堤防整備、遊水地の器を確保するための掘削を進めるとともに、遊水地



排水樋門

洪水時に遊水地で一時水位が低下した後に排水

写真①



遊水地内掘削

遊水地の器を確保するための掘削を行っています。掘削した土砂は改良をして上今井遊水地や蓮遊水地の堤防の土材などに有効活用を図ります。

遊水地内掘削土砂の改良

堤防は土でできており、洪水による浸度が必要です。上今井遊水地の掘削土は粘土分が多いため、千曲川の掘削で出た砂利など

写真③



国土交通省 千曲川河川事務所  
千曲川緊急治水対策出張所長  
丸山友之さん

へ洪水を流入させるための越流堤の工事に着手します。

さらに、2027年度末までに遊水地の一部運用開始、31年の洪水期前の5月末までに遊水地の効果発現、同年度末までに事業完了を目指してまいります。

引き続き、安全かつ着実に工事を進め、一日も早い地域の安全・安心の確保に向けて取り組んでまいりますので、皆さまのご理解、ご協力をお願い申し上げます。

## ● 自主防災組織活動支援事業補助金

### [ 自主防災組織 ]

「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えに基づき、住民同士が協力してつくる組織。災害時には初期消火や救助活動などを行い、被害の拡大防止に重要な役割を担います。

### [ 組織を作るには ] ※一般的な流れ

- ① 地域住民が協議し、組織結成に合意する
- ② 規約や活動内容(防災計画)などを作成する
- ③ 自主防災組織設立届を危機管理課に提出

### [ 補助対象事業・費用 ]

#### 設立事業

自主防災組織の設立に要する費用

#### 啓発事業

防災講座に係る講師謝礼などの自主防災組織が行う啓発活動に要する費用

#### 資機材等整備事業

ポータブル電源、発電機などの資機材の購入に要する費用

#### 防災士資格取得事業

教本の代金や養成研修の受講料、試験受験料などの防災士の資格取得に要する費用

補助率や申請方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



問 危機管理課 ☎(22)2111(内線286)

### 自主防災組織のメリット

- 1 早期避難を可能にする
- 2 的確な安否確認ができる
- 3 避難所の運営が円滑になる

## ● 災害備蓄用乳幼児栄養補給食品配布事業

1歳児健診の際に、乳幼児向けの災害備蓄用栄養補給食品を配布しています。



災害用に備蓄していただいたり、家庭での避難訓練時に試食したり、これをきっかけに災害時の持ち出し品や備蓄品の見直しを呼びかけています。

問 危機管理課 ☎(22)2111(内線286)

## ● 木造住宅耐震化促進事業

### [ 耐震基準 ]

建物が地震の揺れに耐え、倒壊から人命を守るために「建築基準法」で定められた最低限の構造強度基準。

1981(昭和56)年に見直され、大規模地震(震度6強から7に達する程度)を考慮したものに。



見直し前(1981年5月31日以前)に建てられた木造住宅は、**震度5強程度の中規模地震までしか想定されていない。**



安心して住み続けるためには、大規模地震まで想定した耐震化が必要です。

まずは、**自分の家の強さ**を耐震診断で確かめてみましょう。

### [ 耐震診断 ]

建物が地震に対してどれだけの強度(耐震性能)を持っているか調査・評価するもの。

### 無料で実施します

以下の全てに当てはまる場合、市が派遣した診断士が無料で耐震診断を行います。本年度は9月以降に診断開始予定です。

- 1981年5月31日以前に着工
- 一戸建て住宅
- 木造在来工法



耐震診断の結果によっては、耐震化の工事を行う際に活用できる補助制度があります。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。ともに、窓口へお越しください。



問 都市建設課 ☎(22)2111(内線358)

第50回

# 中野シヨンシヨンまつり

踊り継がれる伝統・受け継がれる想い



開催日

7月25日(土)



参加連募集

申込期限

6月8日(月)



アトラクション出演者・マルシェ(企業の広場)出店者募集

申込期限

5月27日(水)

申し込み方法や要件など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

問 商工観光課 ☎(22)2111(内線258)

市公式HP



(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)

運営準備委員会の

公募委員を募集します

募集人数

若干名

委員の任期

2027年3月31日まで

応募資格

市内在住の18歳以上で、平日の昼間に開催する会議に出席できる方

委員の役割

次の事項について検討する。

- (1) 名称
- (2) 開館時間および休館日
- (3) 展示物
- (4) 入館料
- (5) 調理室などの活用方法
- (6) その他運営に関すること

委員の謝礼

会議の出席者には謝礼をお支払いします。  
・4時間未満 3350円  
・4時間以上 6700円

募集期間

5月15日(金)まで

応募方法など詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



## 3/24開催 (仮称) 中野市美術館の運営を考えるワークショップ

グループから出された意見の一部をご紹介します。

カフェが大事。写真映えるスポット、メニューがあるような、子育て世代がゆっくりできるカフェスペースがほしい

子どもが触れることができるアート展示

数珠繋ぎのような『展示リレー』で市民を巻き込んでいけばおもしろい

美術品の「対話型鑑賞イベント」の開催

その他の意見はこちらから

市公式HP



# 2025年(1~12月) 交通事故発生状況

交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践を習慣づけることにより、交通安全意識を高め、交通事故のない「安全で快適な交通社会」を目指しましょう。



## 事故多発!

### ① 中野市街地

交差点が連続し、歩行者も多い信州中野駅周辺などの市街地では出会い頭事故や車と歩行者の人身事故が発生しています。

また、王日神社入口交差点では死亡事故が1件発生しています。

### ② 国道292号周辺

2車線道路で大きな交差点が連続し、志賀中野有料道路の無料化により交通量が増加した国道292号やその周辺では追突事故や右折時の事故が発生しています。

### ③ 信州中野IC周辺

交通量が多く、速度が出やすい信州中野IC周辺では交差する道路の確認不足による出会い頭事故が発生しています。

## 交通安全check!

### その1 横断歩道は歩行者が優先!

横断歩道を通る際は、まずは減速して横断歩行者の有無を確実に確認。歩行者がいる場合は必ず横断歩道手前で停止しましょう。

### その2 信号交差点での右折に注意!

信号交差点では、安全確認しなければならないことがたくさんあります。

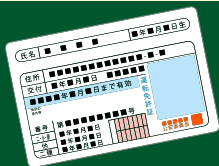
急いでいるときほど安全確認を一つ一つ確実に言い、対向車の動きや歩行者を見落とさないよう注意しましょう。

### その3 スピードは控えめに! 車間距離は十分にとる!

大きな道路ほど速度が出やすくなります。こまめにスピードメーターを確認し、速度の出し過ぎに注意し、車間距離を十分にとり、ゆとりをもった運転を心がけましょう。



中野警察署交通課長  
河野正さん



## 運転免許証自主返納交付金

問 生活環境課 ☎(22)2111(内線238)

加齢に伴って運転に不安を感じるなどの理由で運転免許証を返納された方から

2025年度は**237件**の交付申請がありました

### ■申請期限

自主返納した日の翌日から**6カ月以内**

### ■交付対象者

市内に住所を有し、全ての運転免許証を自主返納した**70歳以上**の方

※運転免許証の有効期限が過ぎている方は対象外です。

### ■交付金額

**20,000円**(口座振り込み)

※1人1回限り

### ■申請に必要なもの

- (1) 運転免許の取消通知書または運転経歴証明書(いずれも写し可)
- (2) 交付金の振り込みを希望する口座通帳の写し

### ■申請窓口

生活環境課または市民課豊田窓口係



### 長野県警察 シニアサポート制度

運転免許証を返納した高齢者の方などは「運転経歴証明書」を提示することで本制度に参加している県内の事業者からの特典を受けることができます。

県警察  
公式HP



**追突・右折時の事故に注意！**  
速度に注意！周囲の状況をよく確認！



国道292号周辺

**死亡事故発生！**

**右折時の歩行者確認を確実に！**



「王日神社入口」信号交差点

**出会い頭事故に注意！**  
左右の安全確認を確実に！



信州中野 IC 周辺

**出会い頭・歩行者事故に注意！**  
信号機と歩行者をしっかり確認！



「岩水神社入口」～「吉田」信号交差点

● 事故発生場所

## 第6弾

# 利用期限5月31日(日)



# 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、市民と市内事業者の皆さんを支援するために配布した「第6弾中野市地域支え合い商品券(1人当たり10,000円分)」の利用期限は5月31日(日)です。忘れずにご利用ください。

### お手元に届いていない方

基準日において、住民基本台帳に記録されている方を対象に世帯全員分を世帯主宛てにお送りしております。

お手元に届いていない方は企画財政課までお問い合わせください。



▲ 共通利用券



▲ 一般商店利用券

### 基準日(2025年12月17日)以降に対象となる方

#### ① 4月30日(木)までに転入された方

順次、商品券を郵送します。(申請不要)

申請必要

#### ② 追加交付(母子健康手帳の交付を受けた方)

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)には追加で商品券を交付します。

利用可能な店舗は市公式ホームページをご覧ください。



## 第2弾

### 中野市物価高騰対応重点支援水道基本料金無償化事業

# 4カ月間無償

# 水道料金(基本料金)を無償とします

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線216)  
上下水道課 ☎(22)2111(内線280)

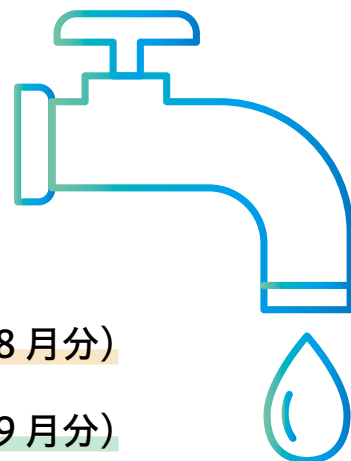
物価高騰が続く中で市民と市内事業者の皆さんの負担軽減につながるよう、国の「重点支援地方交付金」を活用して水道料金の基本料金を4カ月間無償とします。

※水道料金の従量料金と下水道使用料は対象外です。

無償となる期間は

**偶数月** 検針の家庭は 4～7月分(請求月は6、8月分)

**奇数月** 検針の家庭は 5～8月分(請求月は7、9月分)



# 経済センサス 活動調査 の回答にご協力ください



問 庶務課 ☎(22)2111(内線480)

調査期日

6月1日現在

市公式HP



経済センサスHP



調査内容

従業員数、事業の内容、売上金額、費用項目、  
事業別売上金額、本所・支所の別 など

調査員調査

支所などがない比較的小規模な事業所、個人経営の事業所 など



インターネット未回答の事業所や新たに把握した事業所へ調査員が**5月末まで**に訪問し、調査票(青色封筒)を配布しますので、ご回答をお願いします。  
便利なインターネット回答がおすすめです。

回答期限 6月8日(月)

直轄調査

支所などを有する企業の本社

国(民間調査会社)からインターネット回答用の書類が**5月末まで**に郵送されますので、ご回答をお願いします。

※調査票の配布・回収は国が行いますが、活動状況の確認のため調査員が訪問することがあります。



**!** かたり調査や不審メールにご注意ください。

調査員は顔写真入りの調査員証や専用の手提げバッグ、バインダーを携帯しています。また、メールに添付されたURLによって回答を求めることはありません。



全国すべての事業所・企業に回答義務があります

## ① スポーツ専任コーチ講習会等実施事業補助金

申請期限 6/26(金)

**対象事業** 国内または国際的な場で指導実績のある指導者(スポーツ専任コーチ)による講習会  
例・・・競技人口拡大のための小中学生を対象としたスポーツ教室、  
競技会における成績向上のためのスポーツクリニック、  
指導者向け指導力向上講習会 など

**対象者** 市内在住、在勤または在学する10人以上の者で構成するスポーツ団体

**対象経費** スポーツ専任コーチに対する謝礼、旅費

**補助額** 対象経費の2分の1以内(上限30万円) ※1団体につき、同年度内1回に限る

市公式HP



## ② トップアスリート激励金

申請期限 大会日の翌月末日または3/31(水)のいずれか早い日

県大会以上の予選会などを経て出場する全国大会または全国規模の予選会を経て出場する国際大会に出場した**市内在住の18歳以下(高校生まで)の選手**または**市内に活動の拠点を有する団体**に次のとおり激励金を交付します。

**激励金額** (1)個人 1万円

(2)団体 1万円×対象人数(上限10万円)

市公式HP



## ③ 小・中学生スポーツ活動事業補助金

申請期限 3/31(水)

スポーツ活動を行う市内在住の小中学生および中学生の競技力向上を図るため、次のとおり補助金を交付します。※1団体につき、同年度内1回に限る。

**対象者** 市内で小・中学生を対象として活動するスポーツ団体(部活動は除く)

**対象経費** (1)大会参加費(レクリエーション、交流会は除く)

(2)スポーツ活動保険料

(3)機械・器具購入費(団体が大会や練習などで使用するものに限る)

市公式HP



未来のトップアスリート応援事業

申請 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)



# 2026信州なかの バラまつり

問 都市建設課 ☎(22)2111 (内線265)  
一本木公園バラの会 ☎(23)4780



## 5.23<sub>[土]</sub> ▶▶▶ 6.14<sub>[日]</sub>

開催時間 午前9時～午後4時

入場無料

**P**

一本木公園の  
駐車場を  
ご利用ください

- 普通車 1,000円
- 中型バス 3,000円
- 大型バス 5,000円

※特設駐車場およびシャトルバスの運行はありません。

5.30<sub>[土]</sub> 午前11時30分/  
午後3時30分



旅するバイオリニスト  
相知明日香

Rose Concert  
2026

5.30<sub>[土]</sub> 午後1時30分/  
午後2時30分



イノミサコ LIVE  
-GARDEN-

6.6<sub>[日]</sub> 午前11時/午後2時



歌う気象予報士  
越後ゆり

ComeBack!  
越後の視点LIVE!

5.29<sub>[金]</sub> ▶ 30<sub>[土]</sub>

## 第35回 ばら制定都市会議 inなかの

「ばら」を市町村の花として制定している地方公共団体および  
ばらが広く住民に愛好されている地方公共団体で構成され、  
29の市町が加盟しています。

5.23<sub>[土]</sub> シックナカノ、なかの小町に続く市の新たなバラが誕生。  
ばら制定都市会議開催記念として市へ寄贈されます。  
「記念バラ」寄贈式

ばら制定都市会議開催記念バラの愛称を募集します。  
詳しくは一本木公園バラの会ホームページをご確認ください。

5.29<sub>[土]</sub> 「日本一高いバラの構造物」に認定!?  
バラタワー測量会



5.29<sub>[土]</sub>

午前10時30分/午後1時30分

バラのソムリエ 小山内健さん

講演会と公園ガイド バラを楽しむ



6.13<sub>[日]</sub>

午前10時30分/午後1時30分

バラ育種家 河合伸志さん

講演会と公園ガイド バラのある庭づくり  
～コンパニオンプランツとともに



6.14<sub>[日]</sub>

正午

倍增戦士ロゼヒーローショー

みんなで踊ろう♪ロゼダンス

展示館、  
ステージ、トイレが**ローズパーク仕様**にイメージチェンジ!!  
※画像はイメージです。



販売イベント

- バラの苗木、切りバラ
- 中野土人形
- 信州中野の美味しいもの大集合

開花情報など詳細は、  
一本木公園バラの会HPで  
<https://ipk-rose.com/barakal/>





マイナンバーカードを取得したら

# 住民票などをコンビニで取得できます

マイナンバーカードを利用して、コンビニなどのマルチコピー機(キオスク端末)で住民票の写しや印鑑登録証明書などの証明書が取得できます。勤務地や外出先の最寄りのコンビニなどで、早朝や夜間、休日でも各種証明書が取得できます。

さらに  
7月1日から!

一部証明書の**交付手数料**が窓口よりも**安く**なります。

	コンビニ交付手数料	窓口での交付手数料	キオスク端末設置場所
住民票の写し (世帯全員、世帯の一部)	200円	300円	・セブンイレブン ・ローソン ・ファミリーマート ・イオン中野店 ・市役所 市民ホール など
戸籍謄本、戸籍抄本	300円	450円	
戸籍の附票	200円	300円	
印鑑登録証明書	200円	300円	
所得課税証明書	200円	300円	

便利なコンビニ交付をご利用いただき、窓口の混雑緩和にご協力ください。



市公式HP



問 市民課 ☎(22)2111(内線275)

健康長寿のまち中野市  
健康づくりポイント事業

**中野市スポーツ教室**

# ノルディック ウォーキング

問 申 文化スポーツ振興課  
☎(22)2111(内線364)

**対象** 市内在住、在勤、在学の方  
(小学生以下は保護者同伴)

**定員** 各回30人程度

**場所** 市役所周辺

**期日** 5月26日、6月23日、7月28日、  
8月18日、9月29日  
(全5回 毎回火曜日)

**時間** 午後6時30分~8時

**参加費** 100円/回(毎回徴収)

**持ち物** タオル、飲み物、雨具、動きやすい服装  
※無料でポールを貸し出します。  
※ヘッドライト、反射材をお持ちの方はご持参ください。

申込期限

## 5 / 12

[Tue]

市公式HP

## (一財) マンホールカード振興財団

# マンホールカード はじめました。

問 上下水道課 ☎(22)2111(内線280)



- 配布場所** 平日▶上下水道課 土・日・曜日、祝日▶警備宿直室  
※市主催イベントなどでも配布することがあります。
- 配布時間** 午前8時30分~午後5時15分
- 配布方法** 1人1枚限り、直接手渡し

男性の3人に1人

女性の2人に1人

男女とも  
2人に1人

男女とも  
3人に1人



## この数字、何かわかりますか？

### 2024年度特定健診を受けた市民の健康現在地

男性の3人に1人が**メタボリックシンドローム**<sup>\*</sup>に該当していました。

※内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のこと。

男女とも2人に1人が**血糖値高め**(HbA1c5.6%以上)でした。

女性の2人に1人が**血中脂質高め**(LDLコレステロール120以上)でした。

男女とも3人に1人が**血圧高め**(収縮期血圧130以上)でした。

市公式HP



高血糖や高血圧の  
状態が続くと

血管の内側を傷つけます。

血管に長期間  
負担がかかり続けると

毛細血管が集まる臓器の病気(脳卒中、心臓病や腎臓病など)を発症するリスクが高まります。

生活習慣病は  
症状がなく進む！だから...

年に1度は健康診断を受けて  
自身の健康の現在地を確認しましょう。

※昨年の健診結果で心配がある方は  
かかりつけ医に相談しましょう。



問申 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

### こころの健康相談

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

期日 5月21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。

### 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

※相談対応は正午まで

会場 中野保健センター

### がん患者への アピアランスケア助成事業

がん患者の方の就労・社会参加などを支援するため、4月1日以降に購入した対象補整具の購入費用の一部を助成しています。

助成回数

- ・「頭髮補整具」1回
- ・「乳房補整具」左房用・右房用それぞれ1回ずつ
- ・「その他」1回

助成額 各補整具ごとに購入費用の2分の1(上限3万円)

※過去に同一区分で助成を受けている場合は対象外です。

市公式HP



### 結核・肺がん検診が 始まります

期間 5月7日(木)～29日(金)  
7月30日(木)、31日(金)

会場 各地区公会堂、中野保健センターなど

対象者 40歳以上の方

※65歳以上の方は感染症法により年に1度の結核検診の受診が義務付けられています。

受診料 400円(65歳以上無料)

※健康づくり課へお申し込みください。



# ファミリー・サポート・センター

問申 子育て課 ☎(22)2111(内線362)

## ファミリー・サポート・センターって？



育児の援助が必要な方(依頼会員)と援助を行える方(提供会員)が会員となり、地域で助け合いながら子育てをする相互援助会員組織です。

生後3カ月以上から小学6年生までのお子さんの育児の援助が受けられます。

- ・保育施設や習い事などへの送迎
- ・保育施設などの開始前や終了後の一時預かり
- ・冠婚葬祭などの一時預かり

## 料金・時間はどのくらい？



利用には、事前の会員登録(登録料無料)が必要となり、次の利用料金をご負担いただけます。

■利用時間  
午前7時～午後7時の間

■利用料金

- ・3歳以上 600円/時間
- ・3歳未満 700円/時間

※送迎は別途100円/回をご負担いただけます。  
※ひとり親家庭や低所得世帯の経済的負担軽減のための助成制度もあります。

地域の子育てを一緒に応援しましょう！

## 提供会員 (育児の援助を行える方) 募集中！

依頼会員から支払われる利用料金のほか、援助実績に基づいて補助金を交付します。

現在13人の方にご活躍いただいています。

詳しくは子育て課までお問い合わせください。

## 申し込み

受付時間 開庁日の午前8時30分～午後5時15分  
 受付窓口 子育て課  
 ※原則、利用希望日の1週間前までにご連絡ください。

市公式HP



# 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

「健康生活の維持・向上」と「生きがいづくり」をテーマにした市民対象の講座です。



内容 人生100年時代を楽しく充実して生きるためには～趣味・特技・キャリアを生かして地域づくり～

日時 6月12日(金) 午前10時～正午

講師 内山 二郎さん

会場 中央公民館 講堂

参加料 無料(申し込み不要)

※健康づくりポイント事業対象講座

## 認知症サポーター養成講座



認知症は誰でもなる可能性があります。認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族をサポートする方法を学んでみませんか。

内容 認知症の症状、認知症の方や家族の気持ち、接し方の心得など

時間 60～90分程度

講師 キャラバン・メイト (専門研修修了者)

受講料 無料

対象者 どなたでも受講可能(5人以上)

申し込み 随時受け付けています。  
※開催日時や会場はご相談ください。

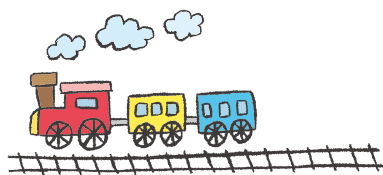


# 子育て案内

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	内容
5月21日(木) 午前10時～11時30分 中野保健センター	4～6カ月児向け ・ママパパ&BABY体操 ・離乳食の基本～実践、試食(保護者のみ)～ ・行ってみよう!子育て支援センター「りんごっこ」 ※フェスタオルをお持ちください。
6月5日(金) 午前10時～11時30分 中野保健センター	8～10カ月児向け ・赤ちゃんのお口の話 ・離乳食の話と試食～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 ・ベジチェック®

### 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、子育て応援ガイドブック

日時・会場	内容
5月8日(金) 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、“出産～子育て”制度とサービス、沐浴と抱っこ体験、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[妊娠/子育て]から申し込み!



- ✓ 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

### 転入された方へ

#### 予防接種記録の報告はお済みですか?

転入時にお子さんの予防接種記録を確認し、接種記録を基にお子さんに必要なワクチンの予診票を発行しています。

「予防接種実施状況調査票」がお手元に届いた方は、ながの電子申請サービスからご報告していただくか、母子健康手帳から転記していただいた調査票を健康づくり課までご提出ください。

電子申請



## 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	5月26日(火)	2026年1月生
7カ月児健診	5月27日(水)	2025年9月生
1歳児健診	5月20日(水)	2025年4月生
1歳6カ月児健診	5月29日(金)	2024年10月生
2歳児健診	5月25日(月)	2024年4月生
3歳児健診	5月28日(木)	2023年4月生

出張!

### 親子で歯っぴー教室

日時・会場	内容
5月15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
持ち物	歯ブラシ
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 子育て支援拠点施設 5・6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)	5月14日(木) 午前10時30分	ママビクス リズムに乗ってエクササイズ♪
	6月5日(金) 午前10時	保健相談 保健や子育てに関する悩み相談
うさぎっ子 (豊田子育て支援センター)	5月19日(火) 午前10時30分	ベビーマッサージ 赤ちゃんの成長を やさしくサポート
	6月11日(木) 午前10時40分	ナンバ・ストレッチ 子育て中も楽しくエクササイズ♪
HUBLIC (子育て支援拠点施設)	5月19日(火) 午前10時	栄養相談・ツイズの会 相談は午前10時、ツイズ(多胎児)の会は午前11時
	6月9日(火) 午前10時	助産師相談・ファーストベビーの会 相談は午前10時、ファーストベビー(第1子)の会は午前11時
たまご (ひよこ保育園子育て支援センター)	6月9日(火) 午前10時	食事・離乳食講座 食事・離乳食を見て、 味見してみよう!
さつきっこ (平野さつきこども園子育て支援センター)	5月28日(木) 午前10時30分	おはなしの日 「ふうせんのうた」「ミックスジュース」のお話を一緒に楽しもう♪

## 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:火曜日、 12月29日～翌1月3日
うさぎっ子 ☎0269(38)1638	午前9時～午後5時 休業日:水・日曜日、祝日、 12月29日～翌1月3日
HUBLIC ☎0269(38)1197	午前9時～午後5時 休業日:金曜日、 12月29日～翌1月3日
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・日曜日、祝日
さつきっこ ☎0269(38)0088	午前9時～午後2時 休業日:土・日曜日、祝日、 12月29日～翌1月3日

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

## 子育て個別相談をご利用ください

子育てについての不安や悩みなど、子育て支援員(保育士)が個室で相談をお受けします。  
※ご利用は事前予約が必要です。(当日予約可)

**申し込み先** りんごっこ、うさぎっ子

### 予約可能日時

- ・毎週月～金曜日(子育て支援センター休館日は除く)
  - ・午前9時～午後4時(30分程度 最大1時間)
- ※ご希望の日時に予約ができない場合がありますのでご承知ください。

### 対象

0歳～就学前までのお子さんを持つご両親、祖父母



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。  
下の二次元コードからご応募ください。

☎ 庶務課 ☎(22)2111(内線212)



ふじさわみつき  
藤澤美月さん(11カ月)  
毎日癒しをありがとう!  
すくすく大きくなーれ!!



注目のできごとを写真でレポート

# まちかど トピックス

※撮影場所：日野小学校



市内の7小学校と4中学校で入学式が行われ、小学生288人、中学生344人が入学しました。  
日野小学校では多くの拍手に迎えられて会場に入ってきた1年生が、少し緊張した面持ちながらも、新しい環境に目を輝かせていました。  
入学式後、教室で先生からの問い掛けに元気に返事をし、机上の教材を見ながらこれから始まる学校生活への期待に胸を膨らませていました。

4/6

期待に胸を膨らませ  
小学校、中学校入学式



北信濃に春を呼ぶ『中野ひな市』が開催され、『中野土びな展示即売会』や『大灯籠びな行進』などのイベントが行われました。  
恒例の展示即売会には奈良家5代目の奈良久雄さん、6代目の由起夫さん、西原家5代目の西原久美江さんが作った計363体の土人形が並びました。  
816通の応募があり、当選者が順番にお気に入りの土人形を手にしていました。



3/31  
4/1

北信濃に春を呼ぶ  
中野ひな市

当選したのは数年ぶりで1番は初めてです。大きな土人形は立派なお宅に飾ってあるイメージで憧れていました。玄関か床の間に飾りたいです！

1番を引き当て土人形を購入  
望月さん(長野市)





4/11

菊池契月二雄展開連ワークショップ  
和紙と箔で  
アートなカードを作ろう！

中野小学校旧校舎・信州中野銅石版画ミュージアムでワークショップを開催しました。参加者は気に入った色の和紙を手に取り、表具師が実際に使う道具を使って箔をちりばめるなど、世界に一つだけのポストカードを作っていました。



3/28

新年度へ向けた力試し  
第6回中野市小中学生  
ロードレース大会

中野市小中学生ロードレース大会をタカギセイコーふるさとパークで開催しました。市内外から約80人が参加し、快晴の中、力走を見せていました。



4/12

電光掲示板披露式典  
信濃グランセローズ  
ホームゲーム開幕戦イベント

出発進行スタジアムNAKANO(市営野球場)において、今季初となる信濃グランセローズ公式戦に併せて開幕戦イベントを開催しました。球場外では飲食販売や子ども縁日、マジックショーなどが行われ、親子連れでにぎわいました。試合前には電光掲示板化されたスコアボードの披露式典を行い、中野小学校6年3組の応援メッセージを映し出し、地域一丸となって信濃グランセローズを応援しました。



3/31

リニューアルオープン  
道の駅ふるさと豊田  
& 信州中野ドッグランスカイフィールド



魅力向上を図るための改修工事が完了し、リニューアルオープンしました。

改装された店内は明るく、特産品や土産品など、当地ならではの商品が充実し、訪れた皆さんが手にとっていました。

道の駅から信州中野ドッグランスカイフィールド(豊田赤坂農村公園)までの遊歩道が整備され、多くの方が愛犬を連れて利用していました。



国の天然記念物を見てみよう!!  
**十三崖**  
**チョウゲンボウ探鳥会**

**期日** 5月23日(土)  
**時間** 午前9時～10時30分 (小雨決行)  
**会場** 十三崖一帯 (夜間瀬川南側河川敷)  
**参加料** 無料  
**参加方法** 当日参加 (申し込み不要)



暮ら  
**情報掲示板**

5・6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

5/9 (土)	■ こどものとしょかんまつり 会 市立図書館 ※10日(日)も開催
5/10 (日)	■ 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ
5/20 (水)	■ 小林茂延作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月31日(日)まで
5/21 (木)	■ ひろたんの甘えん坊展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月14日(日)まで
5/23 (土)	■ 2026信州なかのバラまつり 会 一本木公園 期 6月14日(日)まで
	■ グリーンコンサート 会 中山晋平記念館
5/24 (日)	■ 斑尾ふるさと祭り 会 まだらおの湯 <span style="float: right;">Pick up イベント①</span>

5/30 (土)	■ スプリングフェア 会 市立博物館前広場 <span style="float: right;">Pick up イベント②</span>
6/6 (土)	■ スポーツクラブinなかの 会 コミュニティスポーツセンター <span style="float: right;">Pick up イベント③</span>
6/12 (金)	■ 大きな絵手紙展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月29日(月)まで
6/17 (水)	■ Cno 絵画展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 7月5日(日)まで
開催中	■ 湯本祐一写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月18日(月)まで
	■ 故小黒三郎追悼 組み木作品集展-池田憲一郎制作- 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月18日(月)まで
	■ 小さな土人形 五福を集めよう 会 日本土人形資料館ほか 期 6月14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

### 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**

アイロン／カールアイロン／ハンドソープ／座布団／学習机／ベビー布団／ベビーカー／バッグ／コサージュ／ソファ／ポータブルトイレ／マットレスカバー

**無償で譲ってください**

保温プレート／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／単管パイプ／草刈り機／噴霧器／リヤカー／寸胴鍋／介護用車いす

問 市消費生活センター ☎(22)2201

### ご寄付ありがとうございました

問申 庶務課 (内線400)

中高防犯協会連合会  
 中高遊技場防犯協会 様 (中央)  
 いかのおすしクリアーファイル 309枚  
 市内小学校新入学児童の防犯対策として

### フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

**日時** 6月2日(火) 午前9時～11時  
**会場** 市役所玄関  
**回収品目**  
 賞味期限が1カ月以上残っている未開封で常温保存が可能な食品(生鮮食品、酒類を除く)

# Pick upイベント



新緑の美しい斑尾高原で  
斑尾ふるさと祭り

カレンダー①

問 商工観光課 ☎ (22) 2111 (内線259)



高野辰之博士の生誕の地である豊田地域の豊かな自然と特産物をお楽しみください

日時 5月24日(日) 午前9時30分

会場 まだらおの湯周辺

内容 ・ニジマスのつかみ取り  
・和太鼓演奏 など



晋平少年少女合唱団と共演！  
TSUKEMEN Your Favorite  
CLASSIC in NAGANO

Pick Up!

問 市民会館ソソラホール ☎ (38) 6250

バイオリンとピアノで世界中を笑顔にする奇跡のアンサンブル「TSUKEMEN」によるコンサートが開催されます。



Photo by Ayane Shindo

日時 7月11日(土) 午後2時(開場1時30分)

会場 市民会館ソソラホール

入場料 6,600円(全席指定)

チケット発売中

※未就学児の入場はご遠慮ください。



北信濃ふるさとの森文化公園  
スプリングフェア

カレンダー②

問 北信濃ふるさとの森文化公園 ☎ (23) 1021

日時 5月30日(土) 午前10時～午後2時

会場 博物館前広場

内容 ・ステージ催し物(地元バンド2組の演奏)  
・イッカデサーカスのパフォーマンス  
・キッチンカー、軽食販売  
・フリーマーケット  
・ビンゴ大会



初心者大歓迎

スポーツクラブinなかの

カレンダー③

問 申 文化スポーツ振興課 ☎ (22) 2111 (内線364)

地域の障がいのある方と各種スポーツ活動の体験会を開催します。

期日 ①6月6日、②8月15日、③10月10日、  
④12月5日(全4回 毎回土曜日)

時間 午後1時～3時

対象者 障がいのある方、支援学級に通っている方、対象のご家族、介助者、関係者の方

会場 ①、②、④コミュニティスポーツセンター  
③市民体育館

内容 ①、④モルック、ボッチャ、卓球 ほか  
②ボッチャ交流会  
③北信ボッチャリーグ

持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物

その他 初回の方は会場で参加手続きが可能です。スポーツ傷害保険は個人で加入してください。

※本事業は障がい者スポーツ支援センター長野「サンスポートながの」と共同開催します。

# お知らせ



## ごみカレンダー 内容の訂正

問 生活環境課(内線245)

各家庭に配布したごみカレンダーにおいて、次の記載が漏れていました。

収集日 2027年3月31日(水)

収集内容 プラスチック製容器包装(水曜日収集の地区)

※市公式ホームページに訂正版を掲載しています。



## 保育園の園庭を開放します

問 保育課(内線329)

期間 2027年2月までの毎月

第2火曜日(8月は10日)

場所 市内公立保育所の園庭

対象 未就園児とその保護者

持ち物 着替えなど

申し込み

事前に希望する園へ電話

※開放中の園庭での事

故などは保護者の責任

となりま



## 特定外来生物の駆除にご協力ください

問 生活環境課(内線247)

【アレチウリ】

特徴 長いツルで他の植物に覆いかぶさり、その植物の成長を妨げる侵略的外来種。

【オオキンケイギク】

特徴 5月から7月ごろに直径5〜7センチの花を咲かせる。繁殖力が高く、他の植物に届く光を遮り生育を阻害する。

※駆除方法など詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



## 中野市一般廃棄物処理基本計画を改定しました

問 生活環境課(内線245)

一般廃棄物の適正な処理などに関する事項を定めるため、中野市一般廃棄物処理基本計画を改定しました。

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



## 中野市カルチャー・アート活動応援事業補助金

問 文化スポーツ振興課(内線394)

市内の施設で個人または団体が開催する音楽、演劇、舞踊、美術、その他文化芸術に関わる活動を支援します。

補助額

・公共施設で開催 20万円

・公共施設で開催し、

来場者500人以上 50万円

・右記以外 5万円

※予算額には限りがあります。



## 遊休荒廃農地対策事業補助金

問 農業振興課(内線406)

遊休荒廃農地の解消を図るため、市内の遊休荒廃農地を再活用して景観作物や農作物の作付けを行う個人または団体に対して、2年を限度に補助金を交付します。

補助額(10㍓あたり)

・初年度 25万円

・2年目 8万円

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。





市議会議員一般選挙  
投・開票の結果

選挙管理委員会事務局(内線324)

有権者数 3万4546人  
投票者数 1万6516人  
投票率 47.81%  
有効投票 1万6387.998票  
無効投票 128票  
候補者別得票数(得票順)

当	笠原豊	1199
当	頓所陽子	1029
当	松樹純子	1012
当	松野繁男	972
当	羽田一臣	948
当	芋川嘉寛	887
当	阿部光則	854.522
当	中村秀人	848.778
当	阿部一真	843.477
当	高橋幸司	819
当	高野良之	801
当	小川高靖	745
当	本田将伸	730
当	江口栄光	691
当	黒岩隆	635
当	宇塚千晶	634
当	塚田一夫	624
当	渡辺菊男	599
当	中村明文	583.221
当	土屋博	499
当	木村芳隆	371
当	高見澤正義	63



物価高対応子育て応援手当  
申請期限が迫っています

子育て課(内線362)

対象となる方は早めに申請してください。既に受給された方は対象外です。  
申請期限 5月31日(日)  
対象者

- 2025年9月30日時点で中野市に住民登録があり、所属庁から9月分(10月支給)の児童手当を受給した公務員
- 児童手当の未申請などで2025年9月分の児童手当を受給していない方

※公務員の方は、所属庁から配布される申請書に証明を受けた上で提出してください。



5月12日は  
「民生委員・児童委員の日」

福祉課(内線298)

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けた地域の身近な相談相手です。介護や障がい、子育てのことなどでお悩みの方はお気軽にご相談ください。



資源物の日曜回収

生活環境課(内線245)

日時 5月24日(日) 午前10時～午後1時  
会場 イオン中野店  
回収品目 硬質プラスチック製品、段ボール、新聞紙、雑誌、びん、ペットボトル、廃食用油、古着  
【次回予定】  
6月28日(日) DCM中野店

募集



長野県障がい者スポーツ  
大会参加者

福祉課(内線294)

個人8種目(陸上や水泳など)、団体4種目(車いすバスケットボールなど)の競技が9月を中心に県内各地で実施されます。  
申込期限 6月11日(木)





パラスポーツサポーター  
ボランティア講習会

問申 文化スポーツ振興課(内線364)

パラスポーツサポーターボランティア講習会の参加者を募集します。

日時 5月16日(土)午後1時

会場 コミュニティスポーツセンター

参加料 無料

※申し込み方法など詳しくは、サンスポーツながのホームページをご覧ください。



サンスポーツながのHP

私の夢は、YouTuberになることです。私には、自分の好きな有名なYouTuberがいて、その人の作った動画はとてもおもしろいです。私が、疲れたときや元気がないとき、その動画を見ると元気がでます。

私もいつかは、その人のように、人を笑顔にさせたり、元気にさせたりするような動画をつくって発信したいと思います。

たくさんの人たちに  
笑顔にしたい

佐藤 蘭音

(さとうらん・延徳小学校6年)



夢  
No.249



介護保険事業計画等  
策定懇話会委員

問申 高齢者支援課(内線365)

募集人数 若干名

任期

委嘱日から2027年3月まで

応募資格 市内在住の40歳以上で、平日の昼間に開催する会議に参加できる方

申込期限 5月29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



防衛省から学生募集

問申 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

① 第2回一般幹部候補生

② 第2回幹部候補曹

③ 第1回自衛隊奨学生

受付期間

①、② 6月5日(金)まで

③ 6月2日(火)～10月9日(金)

※受験資格など詳しくは、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



都市計画審議会委員

問申 都市建設課(内線380)

募集人数 若干名

任期 委嘱日から2年間

応募資格 市内在住の18歳以上で、平日の昼間に開催する会議に参加できる方

申込期限 6月12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

保険料の免除・納付猶予・  
学生納付特例を受けた方へ  
～追納制度があります～

保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）や納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べて老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。免除などの承認を受けた期間の保険料は、10年以内にさかのぼって古い期間から納める（追納する）ことで将来の老齢基礎年金を増額することができます。

追納をご希望の方はマイナンバーカード（個人番号カード）をお持ちの上ご相談ください。



☎市民課(内線237)  
長野南年金事務所 ☎026(227)1284

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」  
☎0570(05)1165  
平日午前8時30分～午後5時15分  
※月曜日のみ午後7時まで

編集後記

甜茶、ヨーグルト、カルダモン…ピンときたあなたはきっと仲間です。常に抱えていたボックスティッシュに別れを告げ、屋外の取材も身軽に行けるようになりました。新メンバーでお届けする広報なかの一発目！本年度もよろしくお願いいたします！（佐藤）



トラブル事例

182



海外からの不審な電話に  
注意

自動音声の「数時間後に電話が使えなくなる」という不審な電話があった。「1」を押してくださいとアナウンスが流れたので押したところ電話口に出た。名前と生年月日を聞かれ答えたところ、間違いだったと言われて電話を切られた。着信履歴から海外からの着信だと知った。

アドバイス



海外からの不審な電話が増えています。「+1」や「+44」など、「+」から始まる電話番号は海外からのダイヤル番号です。

心当たりのない国際電話番号は詐欺の電話である可能性が高いです。怪しい電話には出ない、折り返さないようにしましょう。もし電話に出てしまっても個人情報

報は伝えず、すぐに電話を切りましょう。

国際電話を利用しない方、利用休止申請をしたい方は、国際電話不取扱センター（☎0120(210)364）または各携帯電話会社にご確認ください。

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

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

# 心をひらく

中野市は人権尊重都市です

人権相談窓口

## 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

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、誰もが住みよ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。

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)

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。

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

「人権擁護委員の日」  
特設人権相談所を開設します

日々の暮らしの中で困りのことや悩み事(差別、虐待、いじめなど)がありましたら、ご相談ください。(予約不要)

期日 6月1日(月)  
時間 午前9時～正午  
会場 中野市人権センター  
相談員 人権擁護委員  
※相談は無料で、秘密は厳守します。

### 企業人権教育部会会員募集

中野市差別をなくす推進協議会企業人権教育部会では、市内企業が連携し、従業員の人権意識の高揚などを目的に職場研修を実施しています。

現在、会員募集を行っておりますので、人権教育・啓発に関心のある企業は、市人権センターまでお問い合わせください。

### 人権教育懇談会・研修会

人権センターでは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、身近な事例を題材に30分程度の人権啓発DVDの視聴や講師のお話から「人権」を考える機会を提供していますのでご参加ください。



▶各区の懇談会の様子

対象者 市内に在住・在勤の方  
 申し込み 5月13日(水)～(定員になり次第締め切り)  
 電話またはご来館の上、お申し込みください。

## 中野市人権センター ☎(26)2287

### ○いきいき健康体操教室

期日 6月2日、9日、16日、23日、30日、  
 7月7日、14日、21日、28日  
 (全9回 毎週火曜日)  
 時間 午前10時～11時  
 定員 15人(概ね60歳以上の方対象)  
 参加料 無料  
 持ち物 ヨガマット(無ければバスタオル)、  
 小タオル、上履き、飲み物  
 講師 黒岩あずささん  
 内容 無理をしない程度に体を動かして筋肉  
 をほぐしましょう。

### ○折り紙教室

期日  
 ①ゆっくりコース(簡単な作品作り)  
 6月2日(火)、7月7日(火)、8月4日(火)  
 ②普通コース  
 9月1日(火)、10月6日(火)、11月5日(木)、  
 12月1日(火)、2027年1月19日(火)、  
 2月5日(金)

※両コースの参加も可能です。  
 時間 午後1時30分～3時30分  
 定員 ①10人、②15人

参加料 無料  
 持ち物 折り紙(無地)、スティックのり、ボン  
 ド、カッターナイフ、ピンセット(先  
 端が細くて内側が平らなもの)、はさ  
 み、ものさし

講師 村田千恵さん  
 内容 指先を動かし脳を活性化させて作品を  
 作りましょう。

### ○初心者向け編み物教室

期日 6月25日、7月23日、8月27日、  
 9月24日  
 (全4回 毎回木曜日)  
 時間 午後1時30分～3時30分  
 定員 5人 材料費 1,000円  
 持ち物 はさみ  
 講師 高橋美代子さん  
 内容 好きな色のコットン糸で、コースター、  
 ペットボトルカバー、モチーフ編みの  
 巾着を作ります。

※本講座に限り、託児もあります。



## 豊田人権センター ☎(38)3522

### ○絵手紙教室

期日 6月18日、7月16日、8月20日、  
 9月17日、10月15日、11月19日  
 (全6回 毎回木曜日)  
 時間 午後1時30分～3時30分  
 定員 15人 材料費 紙代実費  
 持ち物 自分の描きたい素材、絵の具、筆、  
 墨汁(初回のみ貸し出しあり)  
 講師 尾島健太郎さん  
 内容 描きたい素材で絵手紙を作りましょう。

### ○折り紙教室

期日 9月9日、10月14日、11月11日、  
 12月9日、2027年1月13日、2月10日  
 (全6回 毎回水曜日)  
 時間 午後1時30分～3時30分  
 定員 15人 参加料 無料  
 持ち物 折り紙(無地)、スティックのり、ボ  
 ンド、カッターナイフ、ピンセッ  
 ト(先端が細くて内側が平らなもの)、  
 はさみ、ものさし  
 講師 村田千恵さん  
 内容 指先を動かし脳を活性化させて作品を  
 作りましょう。

### ○椅子ヨガ&血流アップ体操

期日 10月6日、13日、20日、27日  
 11月10日、17日  
 (全6回 毎回火曜日)  
 時間 午前9時45分～10時45分  
 定員 15人 参加料 無料  
 持ち物 ヨガマット(無ければバスタオル)、  
 上履き、飲み物  
 講師 黒岩あずささん  
 内容 筋力に自信のない方でも自分のペース  
 でできる運動です。

### ○切り絵教室

期日 10月7日、11月4日、12月2日、  
 2027年1月20日、2月3日、3月3日  
 (全6回 毎回水曜日)  
 時間 午後1時30分～3時30分  
 定員 10人  
 材料費 300円(初回のみ)  
 持ち物 カッターナイフ、カッターマット(A4  
 サイズ)、白ケント紙、色画用紙、も  
 のさし、千枚通し、セロハンテープ、  
 新聞紙、スプレーのり、ティッシュ  
 講師 町田たつ江さん  
 内容 手先を動かし繊細な切り絵作品を作り  
 ましょう。

**和紙折り紙講座**

日時 5月29日(金) 午前10時～11時30分  
 内容 和紙折り紙で着物を折ります。  
 講師 村田千恵さん  
 定員 10人 材料費 300円 持ち物 はさみ  
 申し込み 5月11日(月) 午前9時～



**スコーンづくり講座**

日時 6月25日(木) 午後2時～3時30分  
 内容 イギリスの伝統菓子スコーンを作ります。  
 講師 宮下彩花さん  
 定員 12人 材料費 1,000円  
 持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り容器  
 申し込み 5月21日(木) 午前9時～

**初級脳トレマージャン教室**

期日 6月3日、10日、17日、24日、7月1日(全5回 毎回水曜日)  
 時間 午後1時30分～3時30分  
 内容 脳トレで話題のマージャンを覚えましょう。初心者向けです。  
 講師 遠藤隆さん  
 定員 8人 持ち物 筆記用具  
 申し込み 5月14日(木) 午前9時～

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、市内在住の方を優先とします。

公民館HP



中野市の自然

ハタネズミ



雪が解けると、水田のあぜや畑に細い何かが通った跡が見つかる時がある。そしてそれは、地中へ向かう直径4〜5センチほどの穴へと通じている。この穴の20個ほどにサツマイモのかけらを置いてみた。すると、そのほとんどがネズミにかじられていた。これらの道や穴を作り利用しているのは、日本の固有種、ハタネズミである。大きさは成獣で頭から尻尾まで10〜15センチ程度、体重は平均で30〜40グラム程度である。ハタネズミは植物の根などを食べるが、根菜類や果樹の幹・根を食害し、水田のあぜに穴を開ける農業害獣である。このハタネズミの穴、農家からは「数が多い年ほどネズミが多く、数が少ない年はネズミも少ない」と聞く。しかし学会では、これまで穴の数とハタネズミの数は関係ないとされていた。



▲ハタネズミの成獣(剥製)

いてハタネズミの数を調べ、穴の数との関係があるのかを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、穴が多いほどハタネズミも多かった。そして草が密に生えている場所ほど、ハタネズミが多かった。このハタネズミを主食としているのはチョウゲンボウである。ハタネズミの穴が多い場合には、草刈りをしてその食料を減らし、そしてチョウゲンボウからも発見されやすくなるため、農業被害を軽減することができる。

生涯学習課学芸員  
本村健

## 大人のピアノ講座

期日 5月29日、6月12日、26日、7月10日、24日(全5回 毎回金曜日)

時間 午後1時30分～3時

内容 チャレンジする曲を選びましょう。

①證城寺の狸囃子(入門・初級) ②朧月夜(初級・中級)

講師 片山みや子さん 定員 10人(5回とも受講できる方) 持ち物 筆記用具

申し込み 5月11日(月)午前9時～13日(水)午後5時

※申し込み多数の場合抽選。定員に達しない場合は延長。

## 親子で作ろう！ふわふわラベンダーボール～自然の妖精たち～

日時 6月13日(土)午前9時30分～正午

内容 綿と羊毛、ラベンダーアロマを使って、水、雲、木の中から好きな妖精を作りましょう。

講師 ふわふわラベンダーボールインストラクター 滝沢佳子さん

定員 小学生親子8組 材料費 500円/個 持ち物 持ち帰り用の袋

申し込み 5月11日(月)午前9時～25日(月)正午



## 苔玉づくり教室

日時 6月16日(火)午後1時30分～3時

内容 苔玉を作り、育て方を学びます。

講師 笹岡陽子さん 定員 15人 材料費 2,000円

持ち物 エプロン、手拭きタオル、薄手のゴム手袋、持ち帰り用の袋

申し込み 5月12日(火)午前9時～

ギャラリー展示

## 日本画萌芽会

期間 5月30日(土)まで(予定)

内容 日本画

## 100歳まで歩けるためのセルフケア体操

期日 5月26日、6月2日、9日、16日、23日、30日(全6回 毎回火曜日)

時間 午前10時～11時30分

内容 膝の痛みや腰痛を改善したり、予防するための体操をします。

講師 鍼灸師・認定ヨーガ療法士 清水結子さん

定員 15人 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、動きやすい服装

申し込み 5月11日(月)午前9時～13日(水)午後5時

※申し込み多数の場合抽選。定員に達しない場合は延長。

## リラックスヨーガ 春夏の部

期日 5月27日、6月10日、24日、7月8日、22日(全5回 毎回水曜日)

時間 午前10時～11時

内容 季節の変わり目、ヨーガで体調を整えましょう。

講師 黒岩あずさん 定員 25人 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

申し込み 5月12日(火)午前9時～

# 図書館がより

Nakano City Library Information



開館時間(休館:月曜日、毎月最終金曜日)

- 平日 午前9時～午後8時  
(試行延長中)
  - 土・日・祝日 午前9時～午後5時
- 市立図書館 ☎(26)5841

市立図書館



## 0~3歳の おはなし会

図書館職員による読み聞かせ会。  
読む絵本は毎回4冊程度です。



- 期日 5月14日、21日、28日、  
6月4日(毎週木曜日)
- 時間 午前11時～11時15分

※14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。

## こどものとしょかんまつり

### 手話で遊ぼう 「この指と～ま～れ！！」

日時 5月9日(土) 午前11時～11時30分  
場所 AVホール  
定員 20人(当日受付)  
内容 手話で会話したり、自己紹介したり、カードを使ったゲームを行います。

### ミニ工作 「こいのぼりけん玉を作ろう！」

日時 5月9日(土)、10日(日)  
午後1時～3時30分  
場所 ソロワークスペース  
定員 各日30人(当日受付)  
内容 紙コップを使って、こいのぼりと吹流しをモチーフにしたけん玉を作ります。

## 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

映画すみっコぐらし  
とびだす絵本とひみつのコ  
上映日時 5月17日(日) 午後2時

NHK特集 コンコルド  
上映日時 5月20日(水) 午前10時

ドルフィンブルー  
上映日時 6月3日(水) 午前10時

## 今月の新着図書



Digital×北斎  
小布施の「鳳凰図」  
の謎

著/荒井美礼ほか  
左右社

小布施の岩松院本堂に描かれた天井絵「鳳凰図」に関する最新の論稿本。デジタル化の様子やそれによってわかったことや新たな発見などが載っている。



音声と写真でよみがえる  
昭和 戦中・占領期編

著/保阪正康  
NHK出版

NHKに残る貴重な音声と二次元コードで聴きながら読むことができる。ラジオ深夜便『保阪正康と語る「昭和史を味わう」』をもとに加筆・修正・編集した本。

コウノトリとんだ  
(藤ノ木優)

命の横どり  
(久坂部羊)

シリアの家族  
(小松由佳)

ミステリー小説を書くコツと裏ワザ  
(若桜木虔)

読図の基本がわかる本  
(水野隆信)

まるごと海藻レシピBOOK  
(井澤由美子)

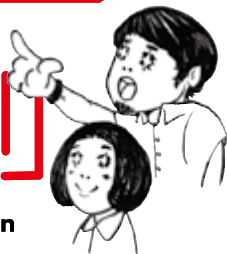
新解きたくなる数学  
(佐藤雅彦ほか)

★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。5月の実施期間 5月17日(日)～23日(土)

# 博物館だより

Nakano Museum Information



休館日 火曜日

開館時間 午前9時～午後5時

観覧料 常設展示室  
一般300円 高校生以下150円  
※未就学児、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 博物館講座 2026年度受講者募集

### 古文書講座

古文書を読むための基礎となる「くずし字」を読み解きます。

開催日 毎月第3水曜日 午後2時～3時30分

### 銅戈・銅鐸の研究(2) 信濃にとって青銅器とは?

柳沢遺跡の銅戈・銅鐸について、県内や列島内の青銅器と比較しながら研究し、信濃の弥生人にとっての青銅器文化を考えます。

開催日 毎月第3金曜日 午後2時～3時30分

### 中野市の野鳥を科学する

中野市周辺の野鳥たちの姿や暮らしぶりを観察します。

開催日 毎月第3日曜日 午前8時30分～11時

### 身近な植物から考える中野市の自然

北信濃ふるさとの森文化公園を回り、季節の変化を感じながら植物の観察・調査を行います。

開催日 毎月第2金曜日 午前9時30分～11時30分

## キッズ キッズアカデミー 電波ってなあに? FMラジオをつくろう

電波が作られる仕組みや情報の伝わり方を学びましょう!

日時

5月16日(土)  
午後1時30分～4時30分

材料費 1,200円

定員 10人 ※要予約



## 目撃 星空観望会 春の星空と中野市の夜景を楽しもう!

春の大曲線からたどる明るい星や春の特徴的な星の並びを見つけてみよう!

日時 5月16日(土) 午後7時30分～9時(流れ解散)

場所 プラネタリウム室および博物館の庭

参加料 無料 ※要予約

※当日に限り午後8時まで「夜の展望室」を特別開放します。博物館から見える夜景をお楽しみください。

## 明治初年の中野町における輸送手段



中野製糸場前に集まっている輸送用の牛と馬

Column

1873(明治6)年に制作された「中野町製糸場水車機械略図」には、当時の中野町周辺における物や人の輸送手段が描かれています。

大八車に天秤棒、風呂敷包を背負う人。人力車を引く人も見えます。また、谷街道(千曲市稲荷山～新潟県境)と草津街道(長野市豊野町浅野～渋峠)が交差する中野町には輸送用の牛や馬も集まっていました。急勾配の坂道が多い草津街道では牛、平坦な道が多い谷街道では馬が利用されていました。

もともと江戸時代には農耕用に飼われていた牛馬ですが、手馬・手牛と呼ばれる輸送にも使われていました。明治初年の記録によると、平坦な谷街道沿いの村々では牛はほとんどいないものの、多くは馬を20頭前後飼っていました。一方草津街道沿いの平穏村(山ノ内町)では馬93頭に対して牛110頭でした。

何を運んでいたのかは、現在展示中の「機械略図」を見て確認してみてください。

## ★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】 アステリアと星の道しるべ	【ゆったり癒しTime】 ヒーリングプラネタリウム 地球の風景	【がっつり天文Time】 超大質量ブラックホール
土曜日	クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者	超大質量ブラックホール	クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者
日曜日・祝日 5月5日(祝)、6日(祝)	クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者	アステリアと星の道しるべ	クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者

各回45分:番組(30分)+プラネタリウム解説員(星のソムリエ®)による星空解説



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

Planetarium



## 夢を抱いたあの日、次は夢を与える側へ

サッカー選手 (AC長野パルセイロ・レディース所属)

### 牧 妃奈

まき・ひな 中野市出身。F.C.中野エスペランサU-12(中野市サッカースポーツ少年団) → AC長野パルセイロ・シュヴェスターU-15 → 同シュヴェスターU-18を経て、2025年12月にAC長野パルセイロ・レディースへ昇格が内定。下部組織からの昇格は4年ぶり2人目。ポジションはフォワード。

ホームページ



Instagram



## 最

初は友達の影響でバスケットボールをやろうと思っていました。」

サッカーも好きで、小学3年生の時に本格的に取り組むスポーツを選ぶ際、テレビで見た女子日本代表「なでしこジャパン」の選手たちのプレーに魅了され、サッカーをやりたい—そこからサッカー選手になることが夢になったと笑顔で話す牧選手。

「小学生の頃は、試合で活躍してMVPになることがうれしくて、コーチに教わったことを一生懸命やっていました。」

中学進学後は地元で女子チームがなく、選抜で仲良くなった選手に誘われてAC長野パルセイロ・シュヴェスターU-15に入団。人数やグラウンドの広さも変わり、フィジカルや戦術面で壁に直面したが、自分から積極的に監督やコーチにアドバイスを求め、課題と向き合いながら練習を重ねた結果、少しずつ試合に出られるようになったという。

転機は高校2年生の時。本来のセンターバックではなくフォワードで出場した試合で結果を残したこと。国民スポーツ大会長野県代表にも選出。また、トップチームの練習にも呼ばれるようになり、次第に「ここでプレーしたい」という気持ちが強くなったと振り返る。

それからは自主練習で課題克服に励み、着実に成長。2025年12月にトップチームへの昇格内定を勝ち取った。

現在は高いレベルの中で苦戦しながらも持ち前の向上心と謙虚さで、下を向かず、できることを一つずつ増やしている。ファン感謝祭では「目標にしています」と声をかけられ、目標とされる立場になったことを自覚。

「今度は私が夢を与えられる選手になりたい」と力強く語る。

「もしも」のために備えておこう

アルファ化米非常食 1パック

4名様



※画像はイメージです。

炊飯した米を急速乾燥させ、長期保存を可能にした非常食。水またはお湯を注ぐだけで食べられます。今回は「わかめごはん」または「たけのこごはん」をプレゼント。ぜひこの機会に備蓄品を見直してみましよう。

※味の種類は選べません。

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 5月25日(月)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



ながの電子申請