

広報なかの

nakano

6

JUNE.2026
No.255



特集 暑い日は無理せず、ここでひとやすみ

Pick Up!



雨水タンクの設置を助成します!

～雨水貯留施設設置費助成制度～



雨水タンクって?

屋根に降った雨水を雨どいを通じてためておくことができるタンクのこと。たまった水は雑用水として活用できます。地上式のほか、不要となった合併処理浄化槽を転用することもできます。



水道代の節約に!

畑や花壇の水やり、洗車や掃除に活用できます。



非常時の備えに!

災害や水道管の破損などにより水道供給が途絶えても生活用水を確保できます。



水害対策に!

大雨時の河川の氾濫防止や家屋の浸水被害対策につながります。

助成額

新設雨水貯留施設

購入および設置費用の2分の1以内

100L以上 500L未満 … 上限 **25,000**円

500L以上 … 上限 **50,000**円

転用雨水貯留施設

改造工事および設置費用の2分の1以内

貯留量の制限なし … 上限 **100,000**円

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。



問申 上下水道課 ☎(22)2111(内線280)



ページ

03	特集 暑い日は無理せず、ここでひとやすみ	
07	2025年度財政状況	
08	健康広場なかの	
10	あなたのオシ店オシえてください/ 私の提言	
13	2026信州なかの環境フェア/ (仮称)中野市美術館建設	
14	生き生き!健康メモ/保健だより	
15	国民健康保険税率と後期高齢者 医療保険料率/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	
27	交差点	
28	文化なかの	
30	図書館だより	
31	博物館だより	
32	キラリ★中野のチカラ/ 今月のプレゼント	



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

中野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

おわび

広報なかの5月号「2025年交通事故発生状況」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。

- 9ページ(右下)
- 【正】「岩水神社入口」～「北信総合病院西」信号交差点

人口の動き

人口 : 39,829人 (-77)
男 : 19,355人 (-31)
女 : 20,474人 (-46)
世帯数: 16,400世帯 (+24)
【2026年4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。



暑い日は無理せず、ハンズレスをすすめ

梅雨の時期でも、気温や湿度が高い日は熱中症の危険性が高まります。体が暑さに慣れていない6月ごろから、早めに対策を始めることが大切です。

のどが渇く前にこまめに水分を補給し、暑さを感じたら無理をせず、涼しい場所で一休みしましょう。熱中症警戒アラートなどの情報を確認し、暑さが厳しい日は外出や運動を控えることも予防につながります。

本特集ではどなたでも利用できる「給水スポット」と「クールシェアスポット」を紹介します。外出中の水分補給や休憩に、ぜひご活用ください。



給水スポット

県ではプラスチック使用削減に向けた啓発活動として「信州プラスチックスマート運動」を実施し、その運動の一つとしてマイボトルの利用普及を呼びかけています。

マイボトルの更なる普及と外出先でマイボトルが空になった時に無料で水を補充できる場所として「給水スポット」を指定しています。

クールシェアスポット

どなたでも利用でき、涼しく快適に過ごすことができる場所のこと。

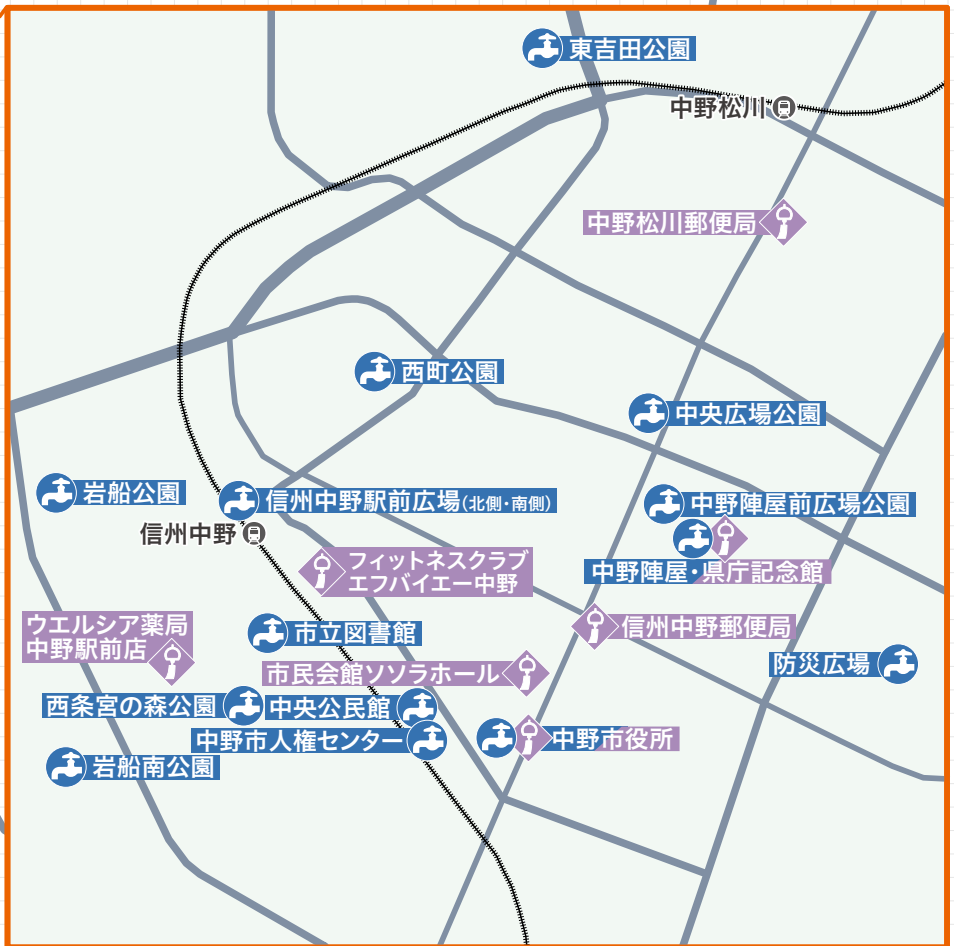
「クールシェア」とは、夏の電力消費ピーク時、家庭におけるエアコンの使用によるものが消費電力の大半を占めていることから、公共施設などの涼空間を共有することで家庭でのエアコン使用を減らすアイデアとして提案されたものです。省エネ(地球温暖化防止)にも貢献できます。



ポットMAP

給水スポット

クールシェアスポット



中野市役所



市民ラウンジ



展望ロビー



第二駐車場



ポプスレー乗り場



デイキャンプ場

岩船南公園



高丘公園



西条公園



長嶺団地公園A



給水スポット・クールシェアス

市内の

永田郵便局 豊田飯山IC

タカギセイコー
ふるさとパーク



豊田文化センター

豊田庁舎

豊田人権センター

豊井郵便局

JR 替佐

JR 上今井

北信濃ふるさとの森
文化公園

中野吉田郵便局

ホームプラザナフコ
信州中野店

アメリカンドラッグ
吉田店

デリシア中野店

ユーパレット中野西店

西部文化センター

平野公園

アメリカンドラッグ
新駅南店

西条公園

高丘郵便局

高丘公園

中野社会就労センター

延徳駅前広場

延徳

綿半スーパー
センター中野店

延徳公園

延徳郵便局

熱中症予防のポイント

熱中症は命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活では、脱水を防ぐことと暑さを避けることが基本です。

Point1 こまめに水分を補給しましょう

暑い日は知らず知らずのうちに汗をかいています。のどの渇きを感じた時には、すでに脱水が始まっています。屋内にいるときでも、30分～1時間おきにコップ1杯程度の水分を取りましょう。就寝中や入浴中も汗をかくため、起床後や入浴前後などのどが渇く前に意識して水分補給を行いましょう。

ただし、一度に大量の水分を飲むと胃腸に負担がかかります。こまめな水分補給を心がけましょう。



快適に過ごすために

温湿度計

Thermometer & Hygrometer



室内では暑さを感じにくいこともあるため、体感だけに頼らず、温湿度計を活用して室内環境を確認しましょう。温度や湿度をこまめにチェックすることで、エアコンの使用や換気のタイミングの目安になります。特に高齢者は暑さを感じにくく、のどの渇きにも気づきにくい傾向があります。室温や湿度を「見える化」して、無理のない熱中症対策につなげましょう。

Point2 暑さを避ける工夫をしましょう

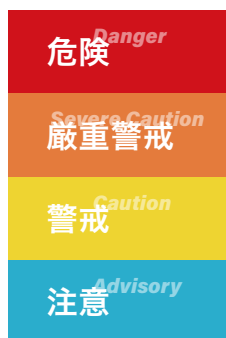
外出時は帽子や日傘を使って直射日光を避けましょう。できるだけ日陰を歩き、暑さを感じたら無理をせず、涼しい場所でこまめに休憩しましょう。

熱がこもりにくい服装を心がけることも大切です。締め付けが少なく襟元や袖口が広く開いている服を選ぶと、服と体の間に風が通りやすくなり、涼しく過ごせます。綿や麻などの素材は吸水性や速乾性に優れ、汗を素早く吸収・蒸発してくれます。



暑さ指数

WBGT-Wet Bulb Globe Temperature



暑さ指数は気温だけでなく湿度や日差しの強さなどをもとに熱中症の危険度を示す指標です。同じ気温でも湿度が高い日や日差しの強い日は、熱中症のリスクが高まります。テレビやインターネット、環境省の情報などで確認できるので、外出や運動の前にチェックする習慣をつけましょう。暑さ指数が高い日は、無理をせず、こまめな水分補給や休憩を心がけることが大切です。

市内に施設をお持ちの事業者の方へ

クールシェアスポットとして、所有している施設の活用にご協力いただける事業者の方は生活環境課(☎(22)2111(内線247))へご連絡をお願いします。

熱中症警戒アラート

Heat Illness Alert

熱中症の危険性が極めて高い危険な暑さが予想される日の前日夕方および当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された際は、特に熱中症の予防行動を心がけましょう。





2025年度 財政状況

問 企画財政課 ☎ (22)2111 (内線221)

皆さんに納めていただいた市税などがどのように使われているのかわかっていただくため、財政状況を公表しています。(1万円未満四捨五入のため、合計が一致しない場合があります。)

内訳



■ = 収入済額 収 予算額 予
収入率 率

一般会計



■ = 支出済額 支 予算額 予
執行率 率

一般会計



内訳



▼特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	51億1350万円	44億8313万円	87.7%	45億5852万円	89.1%
後期高齢者医療事業	8億568万円	7億7696万円	96.4%	7億4363万円	92.3%
介護保険事業	50億9999万円	41億843万円	80.6%	44億9873万円	88.2%
倭財産区事業	56万円	53万円	94.2%	30万円	53.2%
永田財産区事業	267万円	258万円	96.4%	234万円	87.6%
中野財産区事業	167万円	177万円	105.6%	119万円	71.1%
下水道事業		33億3864万円		38億8739万円	
水道事業		17億7565万円		20億5028万円	

市の財産	土地	649万3306.48㎡
	建物	19万3737.13㎡
	基金	114億9712万円
市の借金	市債	322億4214万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)		20億727万円

◎会計年度終了後の4月1日から5月31日まで出納整理期間があるため、今回お知らせする金額などは決算額ではありません。決算の概要については、広報なかの10月号に掲載予定です。



国保データベースシステムからみる

健康広場なかの

中野市の健康事情



健康くん

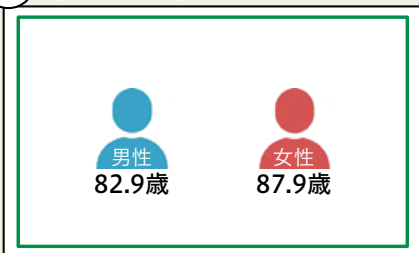
問申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

元気くん

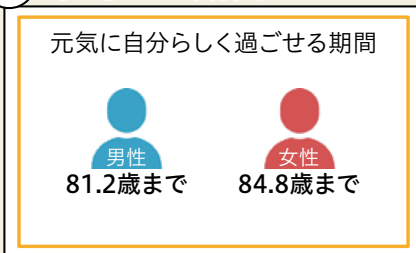
人生100年時代、いつまでも健やかに

未来の自分の健康のために特定健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。

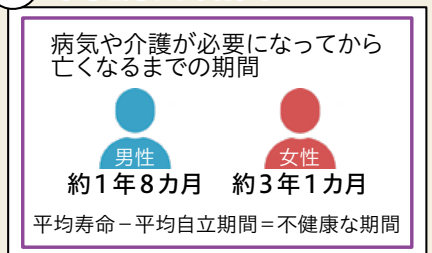
01 2024年平均寿命



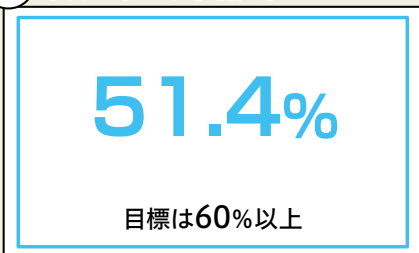
02 2024年平均自立期間



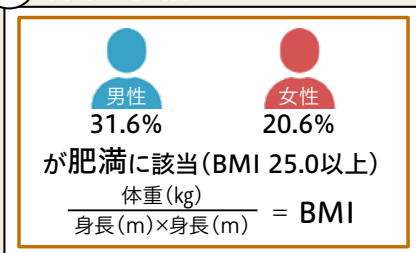
03 不健康な期間



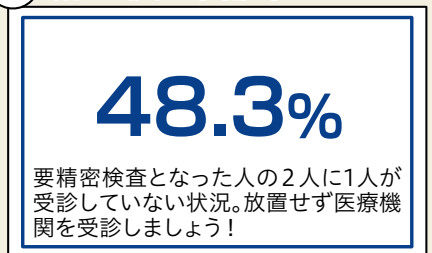
04 2024年度特定健診受診率



05 2025年体格事情



06 2024年度精密検査受診率

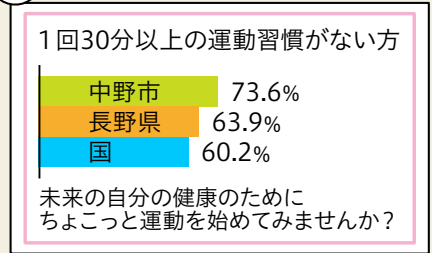


メタボリックドミノ

内臓脂肪型肥満に加えて「血圧」、「血糖」、「脂質」のうち2つ以上の項目で基準値以上になるとメタボリックシンドロームと診断されます。自覚症状がないため、放置すると進行が加速し、脳卒中や心臓病、腎臓病など大きな病気の発症につながります。この進行の様子がドミノ倒しに例えられることからメタボリックドミノと表現されます。



07 運動週間



ドミノ倒しをストップさせるには適正体重を維持することが大切！

6月は食育月間、6月4日～10日は歯と口の健康週間

健康で心豊かな生活を送るために
バランスの良い食事とお口の健康は欠かせません。
この機会に食事とお口について振り返ってみませんか？



ウォーキング



参加条件 市内に住所を有する16歳以上の方 **取組期間** 2027年1月31日(日)まで

ウォーキングは特別な道具も必要なく、今日からすぐに始められて、生活習慣病の予防のほか、筋肉量および骨密度の維持・増加、気分転換や良い睡眠につながり、心身ともに良い変化をもたらしてくれます。

歩数や歩行距離・時間、消費カロリーが一目でわかる「けんこうマイレージアプリ」を活用して、ポイントをためながら楽しく運動しませんか?

たまったポイントで商品券2,000円分が当たる抽選に応募することができます!

(抽選にはアプリダウンロード後の個人情報登録が必須)

リニューアル

けんこうマイレージアプリ



登録の流れ

二次元コードを読み込んで「けんこうマイレージアプリ」をダウンロード



参加登録 (基本設定)

景品抽選のため画面右下の「メニュー」をタップ

「プロフィール変更」から個人情報を登録

NEW



ウォーキングサークル紹介

自分一人ではウォーキングが続かないという方は、仲間と一緒に歩きませんか?

ひまわり

活動日 第2・4金曜日 午後2時集合

活動場所 豊田地域を中心に集合場所を決めて活動しています。雨天の場合は屋内で運動を行っています。

体験希望の方は健康づくり課へご連絡ください。

市公式HP



募集中



ウォーキング教室

ウォーキングの基本を学び、仲間と歩きましょう♪
大人の方はもちろん、親子での参加もOK!

期日 9月1日、8日、15日、
10月6日、13日、20日
(全6回 毎回火曜日)

時間 午後6時～7時30分

場所 中央公民館または市民会館ソソラホール
※日によって会場が変わります。

定員 30人

持ち物 タオル、飲み物(運動ができる服装でお越しください)

申し込み 8月28日(金)まで/電話またはながの電子申請サービス

※昨年度参加された方は対象外です。
※子どものみの参加はできません。

電子申請



4月は「けんこうマイレージアプリ」のコースを歩き、桜を楽しみながらポイントもゲット♪





菊一屋本店

KIKUICHIYA HONTEN

創業1805年の呉服店

日本の着物文化を受け継ぎながら、大切な節目を彩る装いはもちろん、日常を華やかにする日々のおしゃれまで現代の暮らしに寄り添う。季節感だけでなく、予定や立場に合わせて「あなたらしいコーディネート」を心を込めて見立ててくれる。

📍 中央三丁目3-18
📞 (22)2017
🕒 午前10時～午後6時
休 火
P あり(10台)※店舗南側



浴衣

お好みの生地と寸法で仕立てるオーダーメイド。帯や小物のコーディネートもお任せください。

店主のイチオシ

京洗い、寸法直し、しみ抜きなどのメンテナンスもご相談ください!



ホームページなど



市民の皆さんの オシPoint



40代 女性

娘の振袖とはかまをレンタル。大型店にはないきめ細かな対応やサイズ直し、親身な相談に救われました。納得の一着で記念日を迎えられたことに感謝しています。

8代目店主・きものアフターケア診断士
西澤寛さん

着付け講師
西澤こず恵さん

広聴事業

私の提言

市政に対する建設的なご提言を市民の皆さんから直接お聴きする事業「私の提言」を実施しています。
お寄せいただいたご提言は市長が直接拝見するとともに、市政運営の参考にさせていただきます。

市公式HP



問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)

ご提言をお寄せいただく際のお願い・ご注意

- 特定の個人や団体を誹謗中傷するもの、営業、宗教、政治活動などに関するものはご遠慮ください。
- 寄せられたご提言は市長をはじめ関係部署へ情報を共有し、今後の市政の参考にします。
- ご提言いただいた内容を市公式ホームページなどで公開させていただくことがありますので、ご了承ください。
- ご記入いただいた個人情報内容は内容確認など回答に必要な連絡への利用に限り、他の目的に利用することはありません。

回答について

- 回答は原則として市内在住の方に限らせていただきます。
- 回答を希望する場合は、「氏名」「住所」「電話番号」を必ずご記入ください。記入がない場合は回答いたしかねますのでご了承ください。
- 内容確認や関係機関との調整などのため、回答には時間を要しますのでご了承ください。(受付から2週間程度)
なお、内容によっては担当課からご連絡を差し上げることがあります。
- 個人的な内容、市政に直接関係のないもの、趣旨が不明なものについては回答いたしかねますのでご了承ください。

提出方法

- 郵送(〒383-8614 庶務課秘書広報係)
- ファクス(☎(26)0349)
- メール(koho@city.nakano.nagano.jp)
- ながの電子申請サービス ▶



- 様式は定めていません。「私の提言」と明記の上お送りください。次ページの用紙もお使いいただけます。

私の提言

当市は将来都市像の「緑豊かなふるさと 文化が香る元気なまち」を目指し、第3次中野市総合計画の政策にもある「市民参加と協働のまちづくり」を進めています。そこで市民の皆さまから市政に対する具体的で建設的なご提言などをいただく「私の提言」を実施します。いただいたお手紙は私が直接拝見します。お寄せいただきましたご提言などは担当課において調査・検討を行い、関係部署と調整の上、お返事を差し上げます。

お返事を希望される場合には、お名前・ご住所・連絡先を必ずお書きください。お名前・ご住所・連絡先が記入されていない場合、お返事ができない場合がありますのでご了承ください。なお、ご提言いただきました内容は、市公式ホームページなどで公開させていただきますので、ご了承ください。

中野市長 湯本 隆英

(山折り)

©

この用紙を三つ折り後のりづけし、切手を貼らずに投函してください。

問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)

「私の提言」の用紙は任意です。メールとながの電子申請サービスでも受け付けています。

メール koho@city.nakano.nagano.jp



▲市公式ホームページ「私の提言」

このページを切り取り、郵便ポストに投函してください。



(山折り)

3 8 3 - 8 7 9 0

中野市三好町一丁目3番19号

中野市長 湯本 隆英 行

料金受取人私郵便



有効期間
2028年(または
令和10年)
6月4日まで



2026 信州なかの 環境フェア

Environmental Fair 2026

会場 | 市民会館ソソラホール

9.12 SAT
午前10時~午後3時

入場無料

出展・出店者を募集します

出展内容

環境に関する取り組みの展示や発表、ワークショップなど(企業、団体、学校のみ)

出店内容

飲食物の販売や環境に関する製品の展示・販売、ワークショップなど

- 出展・出店料 無料
- 応募期限 6月23日(火)

応募にあたっては募集要項をご確認の上、申込書をご提出ください。

問 生活環境課 ☎(22)2111(内線247)

市公式HP



▶ 委員長に選出された市川さん



5月20日に公募委員6人を含む計11人の委員が集い「第1回中野市美術館運営準備委員会」を開催しました。

当日は委員長・副委員長を互選し、(仮称)中野市美術館の展示内容や集客に向けた企画などについて話し合い、それぞれの立場から活発な意見交換が行われました。

第1回運営準備委員会

(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)



話し合われた内容など、詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP





歯周病は初期には自覚症状がほとんどなく静かに進行します。

歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、悪化すると歯を支えている骨が溶け最終的に歯が抜けてしまうこともあります。



歯周病予防の決め手は**毎日のお手入れ**と**定期歯科受診**

毎日のお手入れ

歯ブラシ + 補助的清掃用具
(デンタルフロスや歯間ブラシ)

デンタルフロス 歯間ブラシ

自分に合ったものを使用することが大切です。
歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう！



定期歯科受診

歯ブラシが届きにくい部分は専門的なケアを受けましょう！

毎日のお手入れのアドバイスを
受けて、いつまでも健康な歯と
歯ぐきを守りましょう。



市で実施している**歯周疾患検診の案内が届いていませんか？**

対象の方には受診券となるはがきを4月に送付しています。ぜひこの機会に受診しましょう！

- 対象** 今年度 20歳・30歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる方
- 費用** 20歳・70歳は無料
その他の年齢の方は500円
- 期間** 2027年2月27日(土)まで

市公式HP



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
※相談対応は正午まで
- 会場** 中野保健センター

こころの健康相談

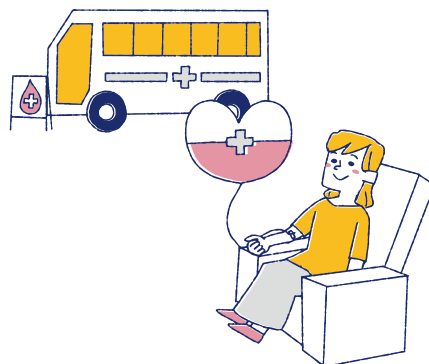
こころに関するさまざまな相談を個別に応じます。(無料・予約制)秘密は厳守します。

- 期日** 6月11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。

献血のお知らせ

皆さまのご協力をお待ちしています。

- 期日** 6月15日(月)
- 時間** 午前9時30分～11時30分
午後1時～4時
- 会場** 市役所 市民ラウンジ
- 持ち物** 運転免許証など本人確認ができるもの



特定健診・いきいき健診
(集団健診)
が始まりました

- 期間** 5月29日(金)～11月13日(金)
- 会場** 各地区公会堂、
中野保健センターなど

〈特定健診〉

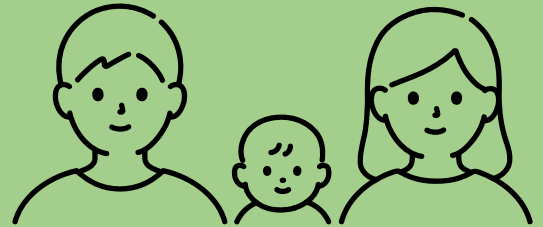
健診調査書で「人間ドック・職場・かかりつけ医で受ける」と回答した方を除き、対象者全員に健診の案内を送付します。

〈いきいき健診〉

申込者には詳しい会場・日時などの案内を送付します。申し込みをされていない方は、健康づくり課へご連絡ください。

※特定健診・いきいき健診を受けられる方は、がんドック助成および人間ドック助成は利用できません。

国民健康保険税率と 後期高齢者医療保険料率 が変わりました



問 市民課 ☎(22) 2111 (内線296・304)

国民健康保険税

改定後の税率 (2026 年度)

- 資産割が廃止
- 子ども・子育て支援納付金分が追加

区分	医療保険分	後期高齢者 支援金分	介護保険分	子ども・ 子育て支援 納付金分
所得割	7.40%	2.60%	2.30%	0.23%
均等割	23,200 円	8,500 円	9,800 円	900 円
18 歳以上 均等割加算	—	—	—	100 円
平等割	22,300 円	8,200 円	7,000 円	1,000 円
賦課限度額	670,000 円	260,000 円	170,000 円	30,000 円

後期高齢者医療保険料

改定後の税率 (2026 年度)

- 子ども・子育て支援納付金賦課額が追加

区分	基礎賦課額	子ども・ 子育て支援 納付金賦課額
均等割	48,827 円	1,339 円
所得割	8.80%	0.25%
賦課限度額	850,000 円	21,000 円



本年度から追加された子ども・子育て支援納付金とは、児童手当の拡充や妊婦のための支援給付など、子ども・子育て支援の拡充のために充てられる保険税(料)です。詳しくは子ども家庭庁ホームページをご覧ください。

▼子ども家庭庁 HP ▼子ども家庭庁 note



行ってみよう! やってみよう! シニア情報



問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線366)

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講座です。



内容 「空みあげて体操」& 有酸素運動はこんなにいいことが!

日時 7月7日(火) 午前10時~11時30分

講師 エフバイエー中野
健康運動指導士 駒村和哉さん

会場 中央公民館 講堂

受講料 無料(申し込み不要)

※飲み物や汗拭きタオルをご持参のうえ運動できる服装でお越しください。

内容 アーチェリーの魅力(講話、アーチェリー、ニュースポーツやeスポーツの体験)

日時 7月24日(金) 午前10時~11時30分

講師 信州中野アーチェリーセンター
早川浪さん

会場 中央公民館 講堂

受講料 無料(申し込み不要)

※飲み物や汗拭きタオルをご持参のうえ運動できる服装でお越しください。

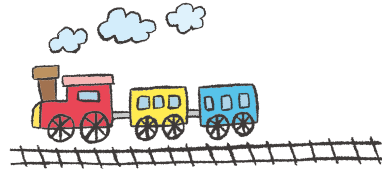


子育て案内

☎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
6月11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」 ※フェイスタオルをお持ちください。

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



幼児食の話(1歳6カ月～2歳頃)

噛めるかな?喉に詰まらないかな?の確認を



離乳食から幼児食に移行する1歳6カ月～2歳頃は、いろいろな食材が食べられるようになってきますが、噛む力は大人の5分の1程度しかないので食材によっては調理方法に工夫が必要となります。

食べにくいことが原因でその食材が嫌いになることも。食材が大きすぎる・固すぎることで飲み込めず窒息や誤嚥につながる危険性があります。

食材ごとに食べやすい大きさや固さ、調理の工夫を確認しましょう!

食材の特徴	弾力性が強い	ごえん誤嚥や窒息の恐れ	皮が口に残る	口の中でまとまりにくい	ペラペラしたもの	唾液を吸うもの	噛み潰せなく口にいつまでも残る
主な食材	かまぼこ、こんにやく、いか、たこ	こんにやくゼリー、餅、ブドウ、ミニトマト、球形チーズ、乾いた豆類	トマト、なす、きゅうり、豆	ひき肉、ブロッコリー	わかめ、レタス、葉物野菜	パン、ゆで卵、さつまいも	薄切り肉(スライス肉)
調理の工夫	・無理に食べさせない ・奥歯が生えそろうってからにしましょう!	・無理に食べさせない ・球形のものは4等分に切る	皮をむく	とろみをつける	・加熱して刻む ・刻んでご飯や卵に混ぜる	水分を加える	・たたいて繊維をたつように切る ・しゃぶしゃぶ用の肉を使用する

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	6月23日(火)	2026年2月生
7カ月児健診	6月24日(水)	2025年10月生
1歳児健診	6月10日(水)	2025年5月生
1歳6カ月児健診	6月26日(金)	2024年11月生
2歳児健診	6月22日(月)	2024年5月生
3歳児健診	6月25日(木)	2023年5月生

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 6・7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)	6月15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
	7月15日(水) 午前10時30分	助産師講座 心温まる子育てのお話
うさぎっ子 (豊田子育て支援センター)	6月23日(火) 午前10時30分	救命救急講座 乳幼児の事故防止のお話やAEDの使い方など
	7月3日(金) 午前10時30分	ラニさんのヨガ 育児で頑張る心と体に癒しの時間を
HUBLIC (子育て支援拠点施設)	6月25日(木) 午前9時30分	だれでもおしゃべり会 育児に関わるみんなでおしゃべりしましょう。予約不要、HUBLIC利用登録者であれば大人のみ参加もOK!
	7月7日(火) 午前10時	歯科相談・ツインズの会 相談は午前10時から、ツインズ(多胎児)の会は午前11時から
さつきっこ (平野さつきこども園子育て支援センター)	6月10日(水) 午前10時30分	リズムの日 「かえるのうた」に合わせて鈴とタンバリンを鳴らして一緒に楽しもう♪

わが家のアイドル☆

市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。ながの電子申請サービスからご応募ください。

☎ 庶務課 ☎(22)2111(内線212)



しみずはるか
清水遥可さん(7カ月)
これからも元気に
すくすく大きくなってね。



まるなかにひより
丸谷晴咲さん(2カ月)
元気にのびのび一緒にね



あべみこと
阿部晃采さん(7カ月)
ハーフバースデーおめでとう。
元気いっぱい育ってね!

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 (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・日曜日、祝日 12月29日～翌1月3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



主目的のびきごとを写真でレポート

まちかど トピックス

4/28

四季を通じてバラの魅力を発信
一本木公園ステージバック
お披露目

一本木公園の魅力向上を図るため、ローズパーク仕様に装飾した野外ステージバックの除幕式を行いました。展示館南側の外壁には公園に咲くバラの写真、公園内北側のトイレ棟の外壁には撮影スポットとして見栄えするイラストが装飾され、いつ訪れても「バラのまち」の魅力を感じてもらえる公園に生まれ変わりました。



認定第1号

4/30

子どもど真ん中宣言企業
認定証交付式



子どもたちをみんなで支え、安心して子育て・子育てができる「子どもど真ん中」社会の実現を目指し、子育てしやすい職場環境づくりと地域環境づくりに取り組むことを宣言した北信ガス株式会社(西条)を子どもど真ん中宣言企業第1号に認定しました。

交付式では市長から認定証と従業員のお子さんが市内公共施設で利用できるクーポン券をお渡ししました。



4/29

高野辰之生誕150周年記念
「故郷」のふるさと音楽会



高野辰之記念館で「故郷」のふるさと音楽会が開催されました。

バイオリンの但馬有紀美さんとピアノの田中英明さんをお迎えし、高野辰之のエピソードを交えながら「春の小川」や「故郷」などの名曲が披露されました。

繊細な音色と気品溢れる旋律が会場を包み込み、訪れた観客を魅了しました。

5/4

新たな門出を祝して
二十歳を祝う会

市民会館ソソラホールで二十歳を祝う会が開催され、292人が参加し、新たな門出を迎えました。

色鮮やかな振り袖やスーツに身を包んだ参加者は、旧友との再会に顔をほころばせ、記念撮影を楽しむ姿が見られました。

恩師からのメッセージや中学時代の思い出を振り返る動画の上映が始まると、共に過ごしたあの日々を懐かしむような大きな歓声と拍手がホールいっぱいに響き渡っていました。



5/9
・10

親子で物語の世界に引き込まれる2日間
こどものとしょかんまつり

第21回なかの子ども読書週間に併せ、市立図書館で「こどものとしょかんまつり」を開催しました。

本のリユースや土人形の絵付け、手話遊び、点字教室に加え、太鼓や三味線演奏会など多彩なイベントを実施。特に読み聞かせや人形劇では多くの親子連れが物語の世界に引き込まれていました。





「シャボン玉」作曲 中山晋平 / 作詞 野口雨情

暮らいの 情報掲示板

6・7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

6/10 (水)	■ 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ
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
6/20 (土)	■ ボサノバ Two moon 会 市民会館ソソラホール Pick up イベント①
6/28 (日)	■ ハーモニカと語りで綴る高野辰之物語 会 高野辰之記念館 Pick up イベント②
7/4 (土)	■ 市民プールオープン 会 市民プール 期 8月23日(日)まで
7/5 (日)	■ 中野弓道場オープンデー～静寂と伝統の体験会～ 会 SPS中野弓道場 Pick up イベント③
7/11 (土)	■ サマーコンサート 会 中山晋平記念館 Pick up イベント④

7/25 (土)	■ 第50回中野シヨンシヨンまつり 会 市街地 ■ B&G海洋センタープールオープン 会 B&G海洋センター 期 8月23日(日)まで
開催中	■ 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 ■ 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 ■ 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

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 / 五月人形 かぶと / 掛軸 / カランコエ / カネノナルキ / 電気こたつ / 傘立て / 盆栽鉢 / 手押し草刈り機

無償で譲ってください

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 / 自転車(子ども用)

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)

木下直哉 様 (東京都)
りんごジュース 1,000本ほか
子育て支援および子ども食堂支援のため

JA ながの女性部みゆき地区
部長 高橋直子 様 (飯山市)
シャクヤクのフラワーアレンジメント 2基
花き生産振興のため

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 7月7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



ワンコインコンサート第2弾 ボサノバ Two moon

カレンダー①

問 市民会館ソソラホール ☎ (38) 6250



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。

ボサノバを中心にジャズや昭和歌謡曲など聴きなじみのある曲を披露します。



日時 6月20日(土) 午後1時30分
会場 市民会館ソソラホール
出演 山極'おーじ'優子'さん'ほか
内容 中山晋平作品集、イパネマの娘 ほか
入場料 500円(全席自由・当日払い)



高野辰之生誕150周年記念イベント ハーモニカと語りで綴る 高野辰之物語

カレンダー②

問 高野辰之記念館 ☎ (38) 3070



ラジオパーソナリティでおなじみの武田徹さん夫妻による日本人の心情を歌い込んだ高野辰之博士の偉業と楽曲を承継していくハーモニカコンサートとトークショーです。

日時 6月28日(日) 午後1時30分
会場 高野辰之記念館
出演 武田徹さん夫妻
入場料 一般 800円、高校生以下 400円
定員 70人
申し込み 6月14日(日)～27日(土) / 電話



開かれた弓道場 中野弓道場オープンデー ～静寂と伝統の体験会～

カレンダー③

問 申 公共施設マネジメント推進室
☎ (22) 2111 (内線328)



有限会社志賀プラントサービスと中野市弓道場のネーミングライツ・パートナー契約を締結したことを記念して、弓道の体験型イベントを開催します。

日時 7月5日(日) 午前10時～午後1時
会場 SHIGA PLANT SERVICE 中野弓道場
内容 弓道のデモンストレーション、弓道の体験、弓道着を着ての記念撮影会、弓道場での座禅会、飲食店による軽食の出店
申し込み 6月30日(火)まで / 市公式LINE
※座禅会のみ申し込みが必要です。
(定員 30人)



午後のひとときをお楽しみください サマーコンサート

カレンダー④

問 申 中山晋平記念館 ☎ (22) 7050



本市出身で国内で幅広く活躍中のバリトン歌手 中村詞文さんと北海道出身のピアノ奏者 渡邊航平さんによるコンサートを開催します。

日時 7月11日(土) 午後2時～3時30分
会場 中山晋平記念館
出演 中村詞文さん、渡邊航平さん
内容 カチューシャの唄、愛の讃歌 ほか
入場料 一般 1000円、高校生以下 500円
定員 100人
申し込み 6月8日(月)～7月10日(金) / 電話

お知らせ



市民プールのオープンは
7月4日!

問 文化スポーツ振興課(内線364)

市民プールおよびB&G海洋センタープールがオープンします。

【市民プール】

営業日

7月4日(土)～8月23日(日)

※7月19日(日)までは土日のみ

営業時間 午前10時～午後4時

※7月18日(土)以降は午前9時30分～午後6時

【B&G海洋センタープール】

営業日

7月25日(土)～8月23日(日)

※月曜日は定休日

営業時間

午前10時～午後4時30分

料金 高校生以上2000円、小学生1000円、幼児および70歳以上無料

※オープン初日と最終日は誰でも無料。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



固定資産評価審査委員会の
役員を選任しました

問 固定資産評価審査委員会
(内線323)

次のとおり役員を選任しました。
任期は1年です。

委員長 町田壽

委員長職務代理者 外谷博美



コンビニ交付サービス
一時停止

問 市民課(内線275)

マイナンバーカードを利用して
コンビニエンスストアなどで住民
票の写しを交付するサービスにつ
いて一時的に利用を停止します。

停止期間 6月6日(土)午後11時
30分～9日(火)午前6時30分

対象証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、
所得課税証明書、戸籍謄本および
抄本、戸籍の附票

対象店舗

全国コンビニエンスストア、イ
オン、市役所市民ホールなど



令和8年度中野市交通安全
運動推進計画の策定

問 生活環境課(内線238)

市民の交通安全意識を高め、推
進機関・団体が連携して交通安全
対策などを推進するため、交通安
全運動推進計画を策定しました。
詳しくは市公式ホームページを
ご覧ください。



新消防庁舎建設に伴う
住民説明会

問 岳南広域消防組合

☎(38)0355

新消防庁舎に関する基本設計の
内容を周知するため、住民説明会
を開催します。

日時 6月19日(金)午後7時

場所 北部公民館

内容 新消防庁舎平面図、立面図
および今後のスケジュール
について

※基本設計書の内容については、
岳南広域消防組合公式ホーム
ページをご覧ください。



情報公開制度と個人情報保護制度の運用状況

庶務課(内線211)

市民参加による開かれた市政を進めるとともに行政の透明化を図るため、情報公開・個人情報保護制度を運用しています。

2025年度の受け付け状況は、公文書の公開請求が16件、自己情報の開示請求が2件でした。

各制度の運用状況など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



ウォーターサーバー導入

危機管理課(内線286)

市の防災体制強化のため、空から水を作ることができるウォーターサーバーを導入しました。

設置場所 市役所2階

※防災イベントなどで展示を希望する場合は危機管理課までご相談ください。



車検時

軽自動車税の

納税証明書の提示が

原則 不要 となりました



税務課 ☎(22)2111(内線464)

本年度から納税証明書の郵送(口座振替などによる納税者のみ)を廃止します。
※2025年4月から軽自動車税納付確認システムの機能拡充により軽自動車税の納付情報を電子的に確認できるようになりました。



以下の場合には、**納税証明書が必要**となりますので、窓口で申請をお願いします。
※コンビニ交付サービスはご利用いただけません。

- 1 納付後(口座振替も含む)すぐに車検など(継続検査)を受けたい場合
- 2 中古車の購入直後の場合
- 3 他の市町村から引っ越した場合
- 4 対象車両に過去の未納がある場合

▶詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

資源物の日曜回収

問 生活環境課（内線245）

日時 6月28日(日) 午前10時～午後1時

会場 DCM 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】

7月26日(日) 綿半スーパーセンター中野店



市公式HP



アメリカシロヒトリから
樹木を守りましょう

問 農業振興課（内線253）

アメリカシロヒトリは5～7月、

8～9月の年2回発生し、桜やクルミ、桑などを食害します。

樹木を所有する方は点検を行い、食害が発生した場合は責任を持って駆除しましょう。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

募集



北信広域連合職員

問申 北信広域連合事務局

☎(38)5050

募集職種

①介護員、②看護師

申込期限

(第1回)

①6月12日(金)、②7月3日(金)

(第2回)

①9月18日(金)、②10月9日(金)

※受験資格や試験日など詳しくは北信広域連合ホームページをご覧ください。



北信広域連合HP



オープンソラ

問申 市民会館ソラホール

☎(38)6250

大ホールのステージで自慢のパフォーマンスを披露する初開催のイベントです。

期日 8月22日(土)、23日(日)

時間 午前10時～午後6時

会場 市民会館ソラホール

募集区分 合唱、吹奏楽、バンド、ダンス、園芸など

ダンス、園芸など

対象 個人もしくはグループ
(応募者多数の場合抽選)

出演時間 1枠20分間

申込期限 6月30日(火)

参加料 3000円

※申し込み方法など詳しくはソラホールホームページをご覧ください。

ソラホールホームページをご覧ください。



ソラホールHP



期日前投票所の 投票立会人

問申 選挙管理委員会事務局

(内線324)

8月9日(日)執行予定の県知事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 7月24日(金)～8月8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 50人

申込期限 6月26日(金)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市役所、豊田庁舎、北部公民館、西部文化センター

定員 50人

申込期限 6月26日(金)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市役所、豊田庁舎、北部公民館、西部文化センター

市公式HP



スポーツの魅力を伝えたい

江口 凜果
(えぐち りんか・高社中学校3年)

夢

No.250



私の夢は、スポーツに関係する仕事に就くことです。私は小学2年生から今までクロスカントリースキーという競技を続けてきました。その経験を経て、私にとってスポーツは欠かせないものになりました。選手として大会に参加したり、イベントを運営する仕事や選手を支える仕事など様々な形でスポーツに関わり、スポーツの魅力を多くの人に伝えたいと思っています。そのために日々努力を重ねていき、いつか自分の夢を叶えたいです。

防衛省から第2回 予備自衛官補の募集

【開申】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 第2回予備自衛官補
受験資格

- ① 一般(18歳以上52歳未満の者)
- ② 技能(18歳以上で国家免許資格などを有する者)

※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。



笹寿司講座

【開申】豊田人権センター
☎(38)3522

作って楽しい、食べておいしい、北信地域の郷土料理「笹寿司」の料理講座を開催します。

日時 7月22日(水) 午前10時30分～午後1時

会場 豊田人権センター

講師 食生活改善推進員

定員 12人

参加料 300円

申し込み 6月10日(水)／電話

健康デイスコで フレイル予防

【開申】市民会館ソラホール
☎(38)6250

フレイルとは高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。

健康デイスコは懐かしのデイスコミュージックに合わせて踊るダンスプログラムで、誰でも無理なく楽しみながら、心も体もいきいきさせることができます。

日時 6月29日(月) 午後2時～3時

会場 市民会館ソラホール

講師 プロダンサー・県ストリートダンス普及協会代表理事 ちびゆりさん

参加料 500円

※申し込み方法など詳しくはソラホールホームページをご覧ください。



年金

年金お役立ち情報 ～年金額が変わります～

4月分（6月15日支給）からの年金額が3月分（4月15日支給）までの年金額に比べて**1.9%増額**されます。

具体的な支給額は、日本年金機構から送付される統合通知書（年金払込通知書・年金額改定通知書）をご確認ください。

振込額が変更になるのは、4月分からとなります。



市民課(内線237)
長野北年金事務所 ☎026(244)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

スポーツ最高!!制作に携わり2カ月。締切などに追われる多忙な日々ですが、合間を縫って体を動かすと心身が生き返ります。自分にとってスポーツは呼吸と同じくらい大切なライフライン。これからも汗を流して自分の調子を整えながら頑張ります!(阿藤)



トラブル事例

183



光回線の契約トラブルに注意

現在契約している事業者を名乗って「利用している光回線を新しくする。通常は数千円かかるが今回は無料だ」と電話があったため申し込んだ。数日後、事業者から申込書が送付されてきたが、送付元は別会社であり、「室内工事費として3万円」かかる内容の記載がある。契約先や契約内容がはっきりしないため解約したい。

アドバイス



光回線の電話勧誘トラブルに関する相談が多数寄せられています。勧誘された際は必ず事業者名やサービス名を確認し、連絡先を聞いておきましょう。

光回線サービスの電話勧誘の場合、事業者は原則、契約前に書面を交付し料金や提供の条件を説明する義務があります。

ですので、すぐに承諾や契約をしないように注意しましょう。契約の必要がないときや電話で勧誘を受けた内容と交付された書面の内容が違う場合は、きっぱりと断りましょう。

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 6月10日(水) 時間 午前9時～11時 会場 市役所 面談室6 ②期日 7月10日(金) 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 市役所面談室	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 中野庁舎3階	北信圏域権利擁護センター ☎(26)2266



No. 78

～あなたとわたし 未来への～

交差点

共にいきいきなかのプラン21

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

問 申

人権・男女共同参画課(中野市人権センター内)
〒383-0025 三好町一丁目4番27号
☎(22)2111(内線404) FAX(26)2641
Eメール danjo@city.nakano.nagano.jp

男女共同参画週間



2026年度キャッチフレーズ

あなたらしさが、社会のチカラ

6月23日から29日までは「男女共同参画週間」です。

地域や家庭、職場における男女共同参画について理解を深める機会にしましょう。

◀2026年度ポスター

男女共同参画推進出前講座をご利用ください

長い歴史の中でつくられた性差による慣習などの見直し、性別役割分担意識の解消、自身のアンコンシャス・バイアス(無意識の偏見や思い込み)への気付きなど、地域や団体の仲間と一緒に考えてみませんか。

市公式HP



詳しくはお問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。

県男女共同参画センター“あいとぴあ”フォーラム

講演 & メイク実演 働く女性の為の時短メイク

参加無料

～性別の枠も、他人の目も超えて、私を楽しむ一歩を～

日時 7月4日(土) 午後1時30分

定員

- ・県男女共同参画センター“あいとぴあ”ホール(岡谷市)…100人
- ・中野市人権センター(オンライン配信)…30人

申し込み

6月26日(金)までに電子申請でお申し込みください。

※オンライン配信を視聴の場合は電話でも可
※中野市人権センターのみ託児(要予約)はあり

電子申請



講師

ヘアメイクアップアーティスト
美容家・タレント

小椋ケンイチさん

県男女共同参画センター“あいとぴあ”

匿名でも構いません。ひとりで悩まず、相談してみませんか?

女性のための相談窓口

☎0266(22)8822

受付

火～土曜日(祝日を除く)/午前9時～正午、午後1時～4時30分

男性のための相談窓口

☎0266(22)7111

受付

金曜日(祝日を除く)/午後5時～7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



ギャラリー展示
七宝焼きの会・小筆書道の会

期間 6月30日(火)まで(予定)
内容 七宝焼きの作品、書道

月8日、11月5日、12日(全8回 毎回木曜日)
て学びたい方向けのダンスや絵本の紹介など

北部公民館 ☎(26)0677

写経体験講座

日時 7月3日(金) 午前10時～正午
内容 アジサイのお寺で写経を体験しましょう。
講師 谷巖寺 住職 菊池伸一さん
定員 20人 持ち物 筆ペン、飲み物 申し込み 6月12日(金) 午前9時～

デコルテケア&化粧水づくり

日時 7月12日(日)
午前10時30分～正午
内容 夏に気になるデコルテのケアとすっきり化粧水を作ります。
講師 リフレクソロジスト ふみさん
定員 15人 材料費 1,300円
持ち物 フェイスタオル(2枚)、襟ぐりが広い服
申し込み 6月16日(火) 午前9時～

ヨガ&瞑想

期日 7月21日、8月4日、18日、9月1日、15日
(全5回 毎回火曜日)
時間 午後7時～8時30分
内容 ヨガと瞑想で心と体をリフレッシュしましょう。
講師 Yogaインストラクター 鈴木美喜さん
定員 10人
持ち物 ヨガマット、タオルまたはブランケット、飲み物
申し込み 6月24日(水) 午前9時～

豊田公民館 ☎(38)2922

ふるさとの森を歩こう～志賀高原フラワートレッキング～

日時 6月23日(火) 午前8時～午後0時30分
内容 高山植物が咲き競う6月、見どころが随所にある自然探勝コースを歩きます。
旧中野高校駐車場に集合し、バスで移動します。
講師 自然観察指導員 湯本明雄さん
定員 20人 持ち物 飲み物、おやつ、雨具
申し込み 6月10日(水)～16日(火)/午前9時～午後5時
※16日(火)のみ正午まで



音楽で脳がイキイキ!

日時 6月30日(火) 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。楽しく歌って笑いましょう。
講師 音楽療法士 山崎みや子さん
定員 20人 持ち物 飲み物、ハンカチ
申し込み 6月10日(水) 午前9時～

健康長寿は“おしっこ”から始まる～排尿から読み取る体のサイン～

日時 7月7日(火) 午後1時30分～3時
内容 尿の状態や回数から分かる体のサイン、夜間頻尿の対策、上手な水分摂取の方法など。
講師 清泉大学 看護学部 教授 山崎章恵さん
定員 30人 持ち物 筆記用具
申し込み 6月10日(水) 午前9時～

PPバンドでかごバッグ作り

期日 6月24日、7月1日、8日
(全3回 毎回水曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

内容 お好みの色を組み合わせて、すてきなかごバッグを作りましょう。

講師 上野ゆかりさん

定員 12人

材料費 2,700円 **持ち物** はさみ

申し込み 6月11日(木) 午前9時～

※新規受講者優先



ピラティス講座

期日 7月2日、9日、16日、23日、
30日、8月6日

(全6回 毎回木曜日)

時間 午後7時30分～8時30分

内容 姿勢や骨盤を整え、体幹やインナーマッスルを鍛えるエクササイズ。無理なく安全に体を整えましょう。

講師 宮崎栄子さん **定員** 20人

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット
またはバスタオル

申し込み 6月15日(月)～17日(水)/

午前9時～午後5時

※申し込み多数の場合抽選。定員に達しない場合、期間延長。

色鉛筆画教室・中級編

期日 7月4日、11日、18日、25日、8月1日、8日(全6回 毎回土曜日)

時間 午前9時30分～11時30分

内容 写真のような絵を描く技術を学びます。複雑なモチーフに挑戦します。

講師 田中健太郎さん **定員** 中学生以上の方 10人 **材料費** 600円

持ち物 24色以上の油性色鉛筆、2Bの鉛筆、30cm定規

申し込み 6月15日(月) 午前9時～

家庭教育学級～楽しんで子育て～

期日 7月16日、30日、8月6日、9月3日、10日、10日

時間 午前10時～11時30分

内容 乳幼児の発達段階や個性に合った子育てについて

親子で楽しみながら交流する教室です。

※回によって材料費と持ち物があります。

定員 未就園児と保護者 20組

申し込み 6月8日(月) 午前9時～

脳トレ&健康体操講座

期日 7月21日、28日、8月4日、18日、
9月1日、8日(全6回 毎回火曜日)

時間 午後2時～3時30分

内容 簡単で楽しい脳トレと健康体操。

講師 春原トレーニングセンター

春原輝明さん

定員 30人

持ち物 筆記用具、動きやすい服装

親子生け花教室

日時 7月5日(日)

午前9時30分～11時30分

内容 季節の花を自由に生けてみましょう。

講師 中野華道会

定員 小学生と保護者 30人

持ち物 持ち帰り用のマチの広い袋

申し込み 6月10日(水)

午前9時～



元気に夏を過ごすための薬膳教室

期日 7月27日、8月10日、24日
(全3回 毎月月曜日)

時間 午後1時30分～3時

内容 日常生活に薬膳を取り入れていくためのコツなどを学ぶ座学形式の講座です。最終日は薬膳茶会があります。

講師 国際中医師「嬉美の食卓」

阿部弘子さん

定員 20人(3回とも受講できる方)

材料費 1,000円 **持ち物** 筆記用具

申し込み 6月15日(月)～17日(水)/

午前9時～午後5時

※申し込み多数の場合抽選。定員に達しない場合、期間延長。

夏野菜のスパイスカレーづくり

日時 7月31日(金)

午前10時～午後0時30分

内容 市内産の夏野菜を使って、おいしいカレーとナンを作りましょう。

講師 ファームさとう きよみキッチン

佐藤清美さん

定員 20人 **材料費** 1,000円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り容器、手拭きタオル

申し込み 6月17日(水) 午前9時～

▶高野辰之生誕150年
～高野辰之を読む～

生誕150年となる本市出身の国文学者・高野辰之博士の著書などをまとめて展示します。

期間 6月30日(火)まで

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



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

プロフェッショナル仕事の流儀
宮崎駿の仕事

上映日時 6月17日(水) 午前10時

ダンボ

上映日時 6月21日(日) 午後2時

陽炎の辻 完結編
～居眠り磐音 江戸双紙～

上映日時 7月1日(水) 午前10時

※都合により上映日、上映作品を変更する場合があります。

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 6月11日、18日、25日、
7月2日(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分

※7月2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。

今月の新着図書



家の神さま
- 民間信仰にみる神と仏 -

著/鶴岡幸彦
大福書林

名のある仏師や高僧の手によるものではなく、歴史的価値を有するものではない。そんな民衆仏・民間仏と呼ばれる家の神さまの写真集。



文房具屋さん大賞
2026

扶桑社

日常のあらゆるシーンで使われる文房具。13社の人気文房具屋さんが集結し、各メーカー推薦の新作文房具について1品ずつ審査して大賞を決める。

生きとるわ
(又吉直樹)

八州の風手控え帳
(あさのあつこ)

がんと生ききる
(落合恵子)

人生の壁
(養老孟司)

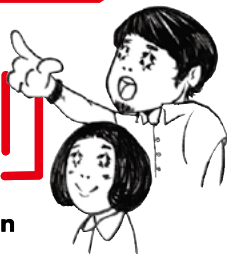
からくり玩具世界一周
(山口照二)

ごみ収集の知られざる世界
(藤井誠一郎)

豊臣兄弟天下を獲った処世術
(磯田道史)

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

テーマ展示 中野市ゆかりの日本画家
町田曲江一愛しきもの、共生の景色—



《春日野》六曲一隻、1923年

本市出身の日本画家・町田曲江(1879-1967)の屏風や掛軸を展示します。北信濃ふるさとの森文化公園や市立博物館にお越しの皆さんにも楽しんでいただける動物や植物がモチーフの作品を選びました。

開催日 6月6日(土)～7月26日(日)

場所 常設展示室、エントランス

関連プログラム「対話鑑賞形式のギャラリートーク」
親子参加歓迎!おしゃべり鑑賞会

展示をご覧いただきながら対話を楽しむ対話鑑賞も開催します。

日時 7月11日(土) 午後2時～2時20分

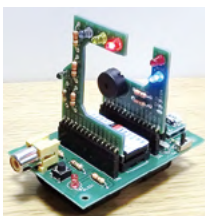
その他 予約不要、観覧料が必要です。

キッズ

電子工作 こどもパソコンIchigoJam +plus
LED信号機をつくろう!

こどもパソコン「IchigoJam」
本体の製作と、合体して楽しむ
追加部品の製作を行います。

初心者向けプログラミング言語「BASIC」を使い、気軽にプログラミングを体験しましょう!
※ハンダごてを使います。



日時 ①6月20日(土) 本体づくり
②8月1日(土) LED信号機づくり
両日とも午後1時30分～4時30分

材料費 ①2,300円 ②600円

定員 10人※要予約

対象 小学生以上で両日参加できる方

曲江芸術に多文化共生を想う

初夏のテーマ展示では、日本画家・町田曲江の日本画を取り上げます。曲江(本名・春之助)は中町区(旧下高井郡中野町)に生まれ、細野完爾(後の日本画家・菊池契月)は同い年で絵の仲間でした。家も数百メートルのところ、信州の文化芸術の振興に寄与した町田曲江(墨で描く山水画)を、その後、京都や東京に出て本格的に日本画を学びます。曲江のおもしろいところは、日本画家・寺崎広業の門下生でありながら、洋画家・黒田清輝にも師事し、その周辺にいた石井柏亭らの洋画家たちと親しくしていたという経歴です。



Column

信州の文化芸術の振興に寄与した町田曲江

また、明治後期から大正はじめにはヨーロッパに留学して、ルネッサンス美術(フィレンツェ派)や仏教美術に魅了され、帰途にはインドの遺跡をめぐりました。これらの歩みが、多様な文化を受容した曲江ならではの絵画表現へとつながっていったのではないかと考えます。

本展示が創作の情熱を燃やし続けた曲江の芸術と、多文化共生の願いを共有する機会になれば幸いです。

★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	【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	クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者	ヤドカリくん、ほしをみに	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



**ご縁や思いをつなぎ
笑顔や幸せを届ける架け橋に**

保険外交員

畔上 薫

あぜがみ・かおる 山ノ内町出身、中野市在住。1児の母。社会で活躍する女性を増やすことを目的に、女性が自分自身の生き方や価値観を言葉でアピールする全国規模のコンテスト「ビューティー・ジャパン」のエリア大会にファイナリストとして出場する。



保 険外交員になったきっかけは、一本木公園で息子と遊んでいたときに保険外交員の女性から「私の後継者にならないか」と声をかけられた「ご縁から。」

保険は形がないものだが、お客様の思いが込められている。お客様の価値観を大切に、込められた思いを届け、人生が豊かになるための伴走者として最適な形で生活をサポートすることを心がけているという。

「1社の保険だけを提案するのではなく、複数の中からお客様の思いや価値観に合う内容を提案したい。」と強く思うようになり、フリーランスの保険外交員に転職することを決意。

「ただ、この決断は簡単ではありませんでした。これまで私を信頼して保険を任せてくださったお客様を裏切ることにならないか。また、シングルマザーとして働く環境を変えることは息子に負担をかけてしまうのではないかとすごく悩みました。」

それでも、自分の可能性を信じて自分らしく働く姿を示したい。最後はその思いを尊重してくれた家族や周囲の理解が後押しになった。

フリーランスになったことで人脈が広がり、蓄積した経験などをお客様の生活に還元できるようになった。さらに思いが膨らみ、地域にも還元して笑顔や幸せを増やしたいと語る。

今回出場する「ビューティー・ジャパン」は、インスタグラムを通じてのオフアワードだった。「これも何かのご縁。私の経験を発信することで『自分らしく生きていい』と誰もが自分を信じて挑戦する喜びを感じられる社会の後押しがしたい。私の信念や挑戦への行動を示す場として全力で臨みます。」

今月のプレゼント **快適に過ごすための工夫を**
ネッククーラー **2名様**



※画像はイメージです。

首元を冷やして、手軽に暑さ対策ができる「ネッククーラー」。通勤・通学時や屋外での活動時など、暑い季節を快適に過ごすために役立つアイテムです。ぜひ熱中症対策にご活用ください。

プレゼントをご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 6月25日(休)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