

広報なかの

# nakano

# 7

JULY.2026  
No.256



特集 第50回 中野シオンシオンまつり



参加した分だけ  
“ありがとう”を  
見える化

## 市民参画ポイント事業

参加方法



- 参加登録**  
市LINE公式アカウントから氏名や年代などを登録をしよう!
- 対象活動に参加**  
ボランティアや公募委員などの市が定めた活動に参加!
- ポイント付与**  
活動当日に専用二次元コードを読み取り、ポイントをもらおう!
- デジタルギフトに交換**  
貯まったポイントは有効期限前にデジタルギフトに交換しよう!

## 総合防災訓練でポイントをゲットしよう!

**日時** 8月30日(日) 午前8時~正午 **会場** 南宮中学校

**定員** 20人 **活動内容** 会場設営、駐車場誘導 など

**申込期限** 7月31日(金) **付与ポイント** 100ポイント

●参加者を対象とした事前説明会を8月中旬に開催します。

問申 危機管理課 ☎(22)2111(内線286)

03	特集 第50回 中野シヨンシヨンまつり	
06	眼光未来に徹す(市長コラム)/ 中山晋平・高野辰之記念音楽賞 記念公演合唱団団員募集	
07	中野市職員採用試験	
08	あなたのオシ店オシえてください/ 信州なかの・なかのルナ イラスト使用	
09	資格確認書類の定期更新	
10	長野県知事選挙	
11	新設・拡充補助金/ (仮称)中野市美術館建設	
12	信州なかの日和 SPECIAL	
14	生き生き!健康メモ/保健だより	
15	熱中症(特別)警戒アラート/ 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	
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   
中野市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

**今月の表紙**  
1977(昭和52)年に開催された第4回シヨンシヨンまつりの様子。第1回から第9回までは毎年7月の第3週に開催されていました。

**人口の動き**  
人口 : 39,764人 (- 65)  
男 : 19,319人 (- 36)  
女 : 20,445人 (- 29)  
世帯数: 16,407世帯 (+ 7)  
【2026年5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**

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

**マチイロ**  
マチを好きになるアプリ  
いつでもどこでも「広報なかの」を読むことができるスマートフォン専用の無料アプリです。

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

※本紙に掲載した写真・イラストなどの著作権は、著作者に帰属します。個々の写真、イラストなどの二次利用をご希望の方はご相談ください。

**NAGANO ebooks**  
いつでもどこでも「広報なかの」を読むことができるアプリ不要のポータルサイトです。

「広報なかの」はこちらからご覧ください

# 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



中野の夏を彩るシヨンシヨンまつりが今年で50回目を迎えます。昭和、平成、令和と時代を越え、市民に親しまれながら歩みを重ねてきたこのまつり。その歴史は、参加した人々の笑顔や熱気、地域への思いとともに刻まれてきました。記念すべき節目の年にあたり、これまでの歩みを振り返ります。

シヨシヨシばやし

佐伯孝夫 作詞  
渡久地政信 作曲  
寺岡真三 編曲

雪がとけたら リンゴの花の

香り身にしむ 中野市よ

ここは日本の 大屋根小屋根

古いつたえの おらが里

※ヨー シヨシヨシヨシヨシ

シヨシヨシヨシヨシ

シヨシヨシ

町が市となり ふたとせすぎた

祝いはやせや この栄え

うたの中山晋平さんの

生れなされた よいところ

※(繰り返し)

リンゴつむ娘が可愛ゆてならぬ

紅い頬して 清い肌

糸を引いた手 いまでも器用

引くな他国の 旅の風

※(繰り返し)

無相大師を 拝がみ仰ぎ

街をちよつと出りや 善光寺

めぐる山川 湯けむりスキー

二度も三度も またおいで

※(繰り返し)

## の完成披露会と第1回中野市民祭「シヨシヨシまつり」

古都清乃さんと鈴木正夫さんが歌い、「シヨシヨシ」  
榎茂都梅延さんによる振り付けで踊りが完成。

同年7月20日に第1回シヨシヨシまつりが開催され、160  
連・4,346人が参加。約40,000  
人が来場した。



4月27日に完成披露会を市民会館で開催し、市  
内各地で踊りの講習会が行われた。



会場に「中野小唄」の“町の真中に川がある”を再現



## と仮装連 1990 昭和から平成へ

ニバルと仮

変わらない賑わい。



1988(昭和63)年 第15回



1985(昭和60)年 第12回



1984(昭和59)年 第11回

## 2026 第50回中野シヨシヨシまつり

開催日 **7月25日(土)**



## 年ぶりの開催 2025 あのヒーローも!

シヨシヨシまつり  
催。

飛び入り参加連に倍増戦士ロゼ  
が登場。



▶ ~ポスター・パンフで振り返る~ シヨシヨシまつり展

期間 7月1日(水)~26日(日)

会場 市民会館ソラホール

▶ 50回記念花火 ~まつりのフィナーレ~

▶ 踊り参加者による“まちの真ん中に川がある”の再現

# シオンシオンまつりの あゆみ



問 商工観光課 ☎(22)2111(内線258)

## シオンシオンまつりの由来

中野市では、古くから「御天領締め」が伝えられてきた。我々は、随所で行われており、縁起を担ぐこの慣わしを、将来に向かって残す必要があると考える。

中野市民祭は、祝事の最後をかざるこの「御天領締め」からヒントを得て、最後の「シオンシオン」を祭りに名付け、この地の永遠の繁栄を祈念し、その名称とする。

—1973(昭和48)年当時の資料から抜粋

## 1972 市民アンケート実施

「市民全てが参加できる祭りをつくろう!」という趣旨の元、中野青年会議所が中心となり、祭りに関する市民アンケートを実施。大多数が「必要あり」と回答。

## 1973 市民祭特別委員会設置

前年の市民アンケートの結果を受け、中野青年会議所に市民祭特別委員会を設置。祭りの名称を中野市民祭「シオンシオンまつり」に決定。

## 1974 うたとおどり

ビクターオーケストラの伴奏で「ばやし」がレコーディングされ、



当時の様子を伝える広報なかの



## 1994 参加人数が過去最高に

過去最高となる参加人数5,000人を記録。市政施行40周年記念事業としてアフリカダンスが披露された。

## 1993 リオのカーニバル

第20回記念イベントとしてリオのカーニバルを実施。



1995(平成7)年 第22回



1996(平成8)年 第23回



## 2003 ポスター写真展

第30回記念事業としてポスター写真展を開催。

## 2005 合併後初開催

名称が「中野シオンシオンまつり」となり、91連・約4,400人が参加。合併を祝う参加連も。

## 2020・21・22

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止。

## 2023 4

第47回中野シオンまつりを4年ぶりに開催。



第16回

魅力も薔薇も高く！



題字：湯本隆英

信州なかのバラまつりが5月23日から6月14日まで開催されました。市内外の大勢の来園者でにぎわい、駐車台数は約8600台(昨年比+600台)を超えました。

バラまつり期間中に第35回ばら制定都市会議(ばらサミット・全国29自治体加盟)が本市で開催されました。ランブリング・レクターのバラタワーは高さ11m45cmで日本記録認定協会により、「日本で最も高いバラ(薔薇)の構造物」に認定されました。管理されている方々に感謝いたします。ウェルカムサインや壁画などのフォトスポットもSNS映えすると好評。交流人口の拡大が期待されます。今後も「花と緑にあふれるうらおいのあるまちづくり」を推進していきます。

本市の将来都市像「緑豊かなふるさと文化が香る元気なまち」ですが、文化には音楽、絵画など創造活動も包含します。(仮称)中野市美術館完成後には、作品群の展示はもちろんのこと、現在活動されている芸術家の皆さまと新たな出会いが結ばれる拠点となることも期待せずにはられません。過去と現在、そして、明るい未来へとつながるまちづくりが大切です。



▲東北芸術工科大学 副学長・木原正徳さんから絵画を寄贈していただきました。市民会館ソソラホールでご覧いただけます

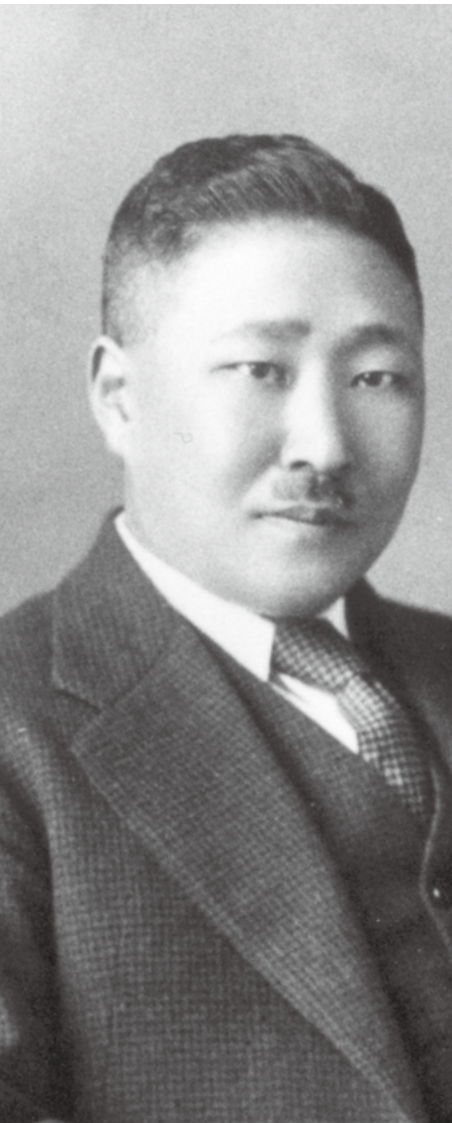
今回の見通し

中野市長 湯本隆英

にぎわいと芸術が  
あふれるまちへ



【日本記録認定協会: <https://japaneserecords.org/japanese-records/40135/>】



声楽家とともにステージに立つのは、あなた

高野辰之生誕150周年記念事業

中山晋平  
高野辰之  
記念音楽賞  
記念公演  
合唱団  
団員募集

ソソラホールが歌声で満ちる時！

申込期限 8月31日(月)

定員 50人

～記念公演～

2027年2月27日(土) 市民会館ソソラホール

- 練習日程・会場
- ①10月11日(日)・中央公民館
  - ②12月13日(日)・豊田文化センター
  - ③2027年1月24日(日)・中央公民館
  - ④2月14日(日)・中央公民館
- ※いずれも午後1時から1時間程度

申し込み方法 電話、メール、所定の応募用紙  
※詳しくは市公式ホームページ  
をご覧ください。





# 中野市の日常を守りたい

2027年度採用

## 中野市職員採用試験

問申 庶務課 ☎(22)2111(内線213)



受付期限 **8月7日(金)**

第1次試験 **9月6日(日)**

区分	受験資格 ※詳しくは受験案内をご覧ください		採用予定人数
	生年月日	資格要件など	
大学卒業程度 <b>社会福祉士</b>	1986年4月2日～2005年4月1日	大学卒業程度の学力を有し、社会福祉士資格を有する方 (採用予定日の前日までに当該資格を取得見込みの方を含む)	若干名
高校卒業程度 <b>土木</b>	2001年4月2日～2009年4月1日	高校の土木専門課程卒業程度の学力を有する方	
<b>一般事務</b>	2005年4月2日～2009年4月1日	高校卒業程度の学力を有する方	



## Patisserie Cercle

パティスリー セルクル

### 「寄り添う」を大切にする洋菓子店

中野市産の素材や無添加の材料にこだわり、「食べてくれる方のことを思って作ること」を大切にする店主が営む洋菓子店。小さなお子さんからお年寄りまで誰もが安心して好きなものを楽しめるよう、定番のケーキから季節のフルーツを使ったケーキ、焼き菓子までを豊富に取り揃え、記念日やあなたのその日の気分にそっと寄り添う。

📍 吉田714-4  
☎ (24)5188  
🕒 午前10時～午後6時15分  
(日曜日は午前10時～午後4時)  
休 月  
P あり(12台程度)



### 市民の皆さんの オシPoint



40代 女性

我が家で不動産の1番のケーキ屋です。甘すぎずスッキリしたクリームのケーキは季節ごとに新作が登場し、マカロンやタルトなど子どもたちのお気に入りも揃っています。特別な日には5人家族全員でお店を訪れ、1人2つつ大人買いついで家でシェアするのが我が家の定番の楽しみ方です。かわいい外観といったも笑顔で素敵な制服の店員さんが出迎えてくれることも推しポイントです。



### えのきパイ

乾燥えのぎを使用した焼き菓子。ほんの少し入れた醤油の風味が特徴で人気商品の一つです！

店主の  
イチオシ



店主・パティシエ  
藤沢さん



## 私たちとコラボするしない？

中野市公認バーチャルYoutuber

信州なかの・なかのルナのイラストが使えます！

無料

問申 商工観光課 ☎(22)2111(内線360)

商品パッケージやオリジナルグッズなどに活用できます！

新たなイラストも追加され、種類も豊富！！



### なかのルナ

“信州なかの”のもう一つの姿



おぼろづきよ  
朧月夜の光が“巡り逢いの巨石”に届いたとき、その思いに呼応して誕生。“ルナ=月”を象徴し、月の照る夜には中野市を静かに見守っている。

イラスト集や使用に関する手続きは市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP

私たちが活躍する「信州なかのチャンネル」もおたのもしゃんす♪



信州なかの  
YouTube

# 資格確認書類の定期更新を行います

8月には国民健康保険、後期高齢者医療保険の資格確認書類の更新時期です。マイナ保険証の利用状況に合わせて送付書類が変わりますのでご注意ください。

問 市民課 ☎(22)2111(内線296・304)

## 国民健康保険に加入されている方

### ✓ マイナ保険証の利用登録がある

#### ▶ 70～74歳の方

「資格情報のお知らせ」を送付します。

#### ▶ 69歳以下の方

既に「資格情報のお知らせ」を発行した方には今回の更新から送付しません。現在お手元にある「資格情報のお知らせ」を大切に保管してください。

なお、2025年8月以降に新規でマイナ保険証の利用登録をされた方には初回に限り、「資格情報のお知らせ」を送付します。

### ✓ マイナ保険証の利用登録がない方

▶ 年齢に関係なく「資格確認書」を送付します。

## 後期高齢者医療保険に加入されている方

### ✓ マイナ保険証の利用登録がある

#### ▶ 85歳以上の方

マイナ保険証の有無を問わず「資格確認書」を送付します。

#### ▶ 84歳以下で次の条件を全て満たしている方

(1) 過去1年間に6回以上マイナ保険証を利用した

(2) 直近3カ月以内にマイナ保険証を利用した

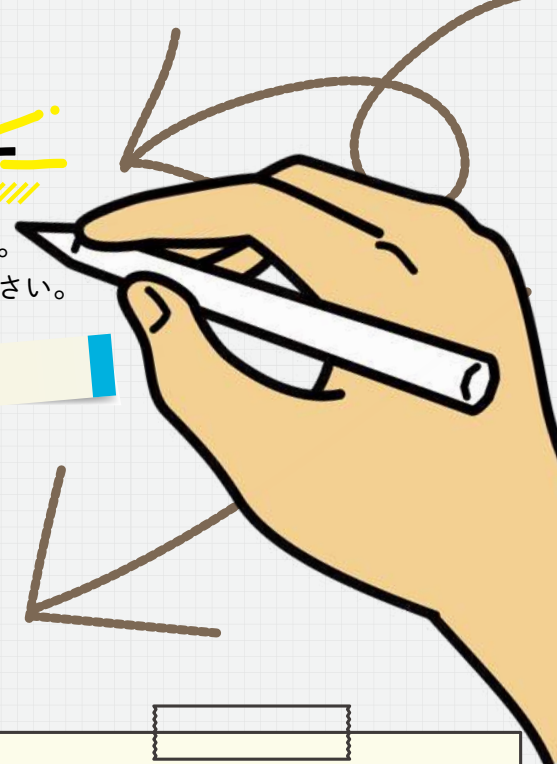
「資格情報のお知らせ」を送付します。

#### ▶ 84歳以下で上記の条件に該当しない方

「資格確認書」を送付します。

### ✓ マイナ保険証の利用登録がない方

▶ 年齢に関係なく「資格確認書」を送付します。



### ～ MEMO ～

✓ 国民健康保険と後期高齢者医療保険の資格確認書類は、いずれも7月中旬頃に発送します。

✓ 「資格情報のお知らせ」を紛失された方は、お手数ですが市民課国保年金係へお問い合わせください。

厚生労働省では制度に関するコールセンターを設置しています。

### 後期高齢者医療制度に関するコールセンター

電話番号：0120-617-111  
(フリーダイヤル)

受付期間：2027年3月31日まで  
(日曜日、祝日、年末年始は除く)

受付時間：午前9時～午後6時

### マイナ保険証や資格確認書に関するコールセンター

電話番号：0120-95-0178  
(フリーダイヤル)

受付時間：

平日 午前9時30分～午後8時

土日祝 午前9時30分～午後5時30分

※内容によって受付時間が変わる場合があります

いずれの保険も「資格情報のお知らせ」のみでは受診できません。

受診の際はマイナンバーカードをご提示ください。

マイナ保険証の利用が難しくなった場合は、市民課国保年金係にご相談ください。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

▼国民健康保険に関すること



▼後期高齢者医療保険に関すること



# 長野県知事選挙



問 選挙管理委員会事務局  
☎(22)2111(内線324)

## 投票日

8月9日(日) 午前7時 ~ 午後8時

## 投票できる方

2008(平成20)年8月10日以前に生まれ、2026(令和8)年4月22日までに中野市の住民となった方で、投票日時点の選挙人名簿に登録されている方。最近、住所を異動された方は投票できる場所が変わることがありますので、次の表をご確認ください。

旧住所地	届け出の日 (いずれも2026年)	投票場所・選挙権の有無		
		新住所地で 投票できる	旧住所地で 投票できる	投票 できない
他の都道府県	4月22日以前	○		
	4月23日以降			○
長野県内の 他市町村	4月22日以前	○		
	4月23日以降		○(※)	

※市町村が発行する「引き続き長野県内に住所を有する旨の証明書」が必要です。

## 投票入場券を送付します

1枚のハガキに同一世帯2人まで記載してお送りします。入場券を1人分ずつ切り離して記載された投票所に本人が必ずお持ちください。入場券を忘れても本人確認ができれば投票は可能です。

※入場券が届いても投票日当日に選挙権がない人は投票できません。

## 期日前投票のご案内

投票日当日に投票ができない場合は、投票所入場券の「宣誓書」に必要事項を記入し、期日前投票所にお持ちください。住所に関係なくいずれの期日前投票所でも投票ができます。

### 市役所2階 多目的サロンホール

期間 7月24日(金)~8月8日(土)

時間 午前8時30分~午後8時

### 豊田庁舎、北部公民館、西部文化センター

期間 8月6日(木)~8日(土)

時間 午前9時~午後7時

### 梨久保、涌井、親川、奥手山、大俣

期間 8月1日(土)

時間 午前10時~午後7時30分の間で移動

### ユーパレット中野西店駐車場

期間 8月7日(金)

時間 午前9時~正午

### イオン中野店

期間 8月7日(金)

時間 午後2時~7時

## 不在者投票

仕事や旅行などで市外に滞在されている場合、滞在先市町村の選挙管理委員会ですべて不在者投票ができます。ただし、郵送で書類のやりとりをするため時間を要しますのでお早めにご連絡ください。

また、指定病院や施設などに入院、入所されている方はその施設内で不在者投票ができます。

## 候補者の情報

候補者の氏名、経歴、政見、写真などを掲載した「選挙公報」を8月7日(金)までにお届けします。市公式ホームページでもご覧いただけます。

## 郵便などによる不在者投票

身体障害者手帳か戦傷病者手帳をお持ちの方で、下記に該当する方(○印の該当者)または介護保険被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の方は郵便などによる不在者投票ができます。上肢の障がい程度が1級の方は代理記載ができます。郵便などによる不在者投票は、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要がありますのでお早めにご連絡ください。

身体障害者手帳	障害名	障害の程度		
		1級	2級	3級
	両下肢、体幹、移動機能の障害	○	○	
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	○		○
	免疫、肝臓の障害	○	○	○

戦傷病者手帳	障害名	障害の程度(項症)			
		特別	1級	2級	3級
	両下肢、体幹の障害	○	○	○	
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	○	○	○	○

# 新設・拡充補助金

本年度から新設・拡充した補助金などの中から、主なものを紹介します。

☎ 企画財政課 ☎ (22) 2111 (内線221)

名称	対象	担当課	市公式HP
消防団員準中型自動車免許等取得事業費補助金	消防団が保有する消防ポンプ車などを運転するために必要な運転免許などを取得する際の経費	消防課	
企業立地インフラ施設等整備支援事業補助金	市内に工場または店舗を設置するにあたり必要となる道路、水路または上下水道施設(整備後に市が管理するものに限る)および排水処理施設を整備する際の経費	商工観光課	
子どもと真ん中宣言企業助成金	市内に住所を有する従業員が産前産後・育児休業などを取得する場合に、当該従業員の業務の全部または一部を代替する他の従業員に手当を支給する際の経費および業務体制整備に要する経費	商工観光課	
認定長期優良住宅整備促進事業補助金	自ら居住する認定長期優良住宅を新築する際の経費	都市建設課	

名称	拡充のポイント	担当課	市公式HP
カルチャー・アート活動応援事業補助金	対象要件を一部変更し、補助率および補助金額を引き上げ	文化スポーツ振興課	
ファミリー・サポート利用料助成金	対象年齢を小学6年生まで引き上げ	子育て課	
遊休荒廃農地対策事業補助金	初年度の補助金限度額を25万円に引き上げ	農業振興課	
収入保険加入促進事業補助金	補助率を30%に引き上げ	農業振興課	
農業王国発展加速化事業補助金	補助対象にワイナリーなど果実酒製造施設の新設および増設に要する経費を追加	農業振興課	
空き家活用等事業補助金	補助対象に老朽危険空き家の除却に関する経費を追加	都市建設課	

期間  
2027年3月末まで(予定)

7月6日(月)から図書館を利用される方の動線が下図のとおり変更になります。安全確保のため、工事期間中は工事エリア内への立ち入りはできません。

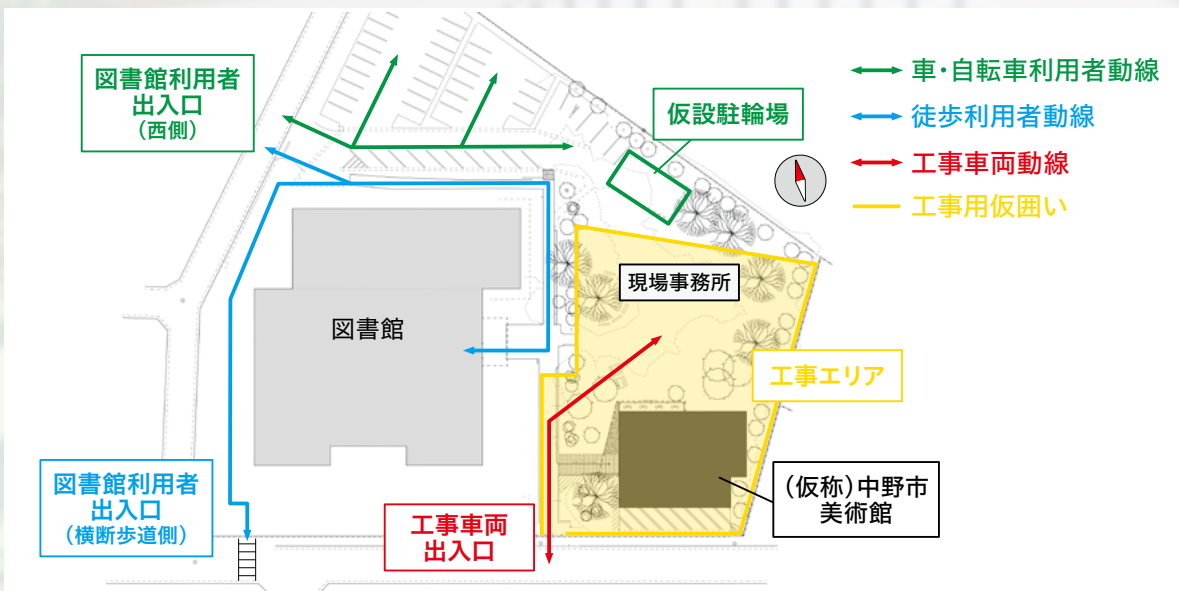
ご注意ください

6月22日から(仮称)中野市美術館の建設工事に着手しました。  
建設工事中は近隣住民の皆さまをはじめ、図書館を利用される皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

建設工事に着手しました

# (仮称) 中野市美術館建設

☎ 文化スポーツ振興課 ☎ (22) 2111 (内線394)



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。

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目標を伺いました！



1 入江隊員とコラボで桜の美しい季節に中野市PR動画を制作 2 今年の立志館高校フィールドワークでは学芸員さんの解説で街歩き 3 空き家活用×北信名水のイベント、ご来場ありがとうございました

**近藤真由 隊員**  
Mission **空き家対策**

**空き家対策のその先へ**

中野市地域おこし協力隊として活動する最終年度を迎えました。着任当初「空き家対策は一人では抱えきれない長期的な課題だ」と感じたことが、活動の出発点でした。その中で、自分にできることは何かを考え、学びと試行錯誤を重ねながら、一歩ずつ活動の形を築いてきました。

それができたのは、中野市との出会いをきっかけに、多くの方々とのご縁に恵まれたからです。「こんなことをしたい!」という思いに共感し、ご協力くださった皆さまに心より感謝申し上げます。

今年度は「地域に開いた拠点づくり」をテーマに活動していきます。協力隊卒業後も中野市で活動を続ける予定です。残り1年、「中野市の空き家対策」と「地域への定住・定着」の実現に向けて取り組んでまいりますので、引き続きよろしくお願いたします。



**中野市の未来のために**

隊員として、さまざまな地域活動に取り組みました。特に「English de ポケカ」の企画・運営では子どもたちが英語を使いながら楽しく学べる機会を提供しました。参加者が積極的に英語でコミュニケーションを取り、楽しそうに交流する姿に大きなやりがいを感じました。現在はジャズイベントの企画にも携わり、音楽を通じて地域の人々が交流し、中野市の魅力を再発見できる場づくりを進めています。さらに、NagaNetとの連携事業ではイベント運営を支援し、自治体や団体の枠を超えた協力の大切さを学びました。

今後は、これらの経験を生かしながら、中野市の魅力をより多くの人に発信していきたいと考えています。特に、子どもや若い世代が参加しやすい地域活動や、英語を活用した国際交流の機会づくりに力を入れ、中野市のさらなる発展に貢献していきたいと考えています。

**ノア 隊員**  
Mission **多文化共生**



1 NagaNetとの初めての連携イベント(飯綱町) 2 7月開催予定のジャズイベント!ぜひご期待ください 3 English de ポケカ-子どもたちは英語を使いながら、さまざまな遊び方を学んでいます

## 市民が楽しめる観光施策の実現に向けて

地域の魅力を形づくるモノやコトには、当然ながら地域のヒトが関わっています。では、魅力的な地域の条件とは何でしょうか。地域に魅力があるということは、第一義的には、地域の人々が“内輪で”盛り上がっているということではないでしょうか。もちろん、排他主義のことを言っているわけではありません。ただ、ここで暮らす市民に求められなければ、それが観光客に求められるはずもないと思うのです。観光とは机上の空論から生み出されるものでなければ、誰かが「今はこれがウケるはずだ!」と空想して不自然に飾り付けるようなものでもなく、他ならぬ地域の人の手によって生まれ大切にされてきたものの集大成であると考えます。無から有を創り出すのではなく、知らず知らずのうちにも「赤の他人に価値を提供し続けているすべての人」が手を取り合い、「自分たちの利益のために」力を尽くすことが必要だと考えます。そういう仕組みづくりを可能にする観光施策の実現に向けて活動を続けていきます。



Instagram



**入江健太** 隊員  
Mission **観光振興**



1 NAKANO DROPにて北信名水を使用したお酒のペアリング 2 北信BASE(旧中野珠算塾)にて地域の食を楽しむ交流会 3 北信BASEにて写真展「景色についての記憶」

## 上山讚美 隊員 Mission 農業振興

### 農業を知り、より広く深く中野市の魅力を発信

冬の時期は周辺地域へ足を運び、さまざまなイベントを見てきました。そこからのつながりや他地域でのPR方法を取り入れながら、引き続き農産物や農業を通して中野市を発信していきたいと思えます。また、学んだことを生かしながら、バラまつりやYAMASAIのイベント出店のお手伝いもさせていただきました。イベントに出店することにより、市外の方に中野市のバラやぼたんこしょうなどの農産物のお話をすることができ、とても大事な時間だと感じました。これからもイベント企画や出店などもしていければと思えます。

農業も本格的に始まり、農家さんを訪問し、桃やブドウなどの作業をさせていただきながら農業の大変さの中にある面白さを知ることができました。県外の農業をしてみたいと思っている方々に私自身の体験談も交えながら発信していけたらと思えます。



1 移住相談会(東京) 2 間借りバーでは中野市のお酒を提供 3 現在のSNSアイコン

### 人のつながりを、ココから

地域おこし協力隊として着任してから9カ月が経ちました。東京や大阪などで開催される移住相談会やセミナーに参加し、中野市での暮らしや地域の魅力を発信してきました。市内ではおよそ1カ月半に一度のペースで間借りバーを開催し、地域の方や市外から訪れた方が交流できる場づくりに取り組んでいます。活動を続ける中で、人との出会いやつながりが新たな関わりを生み出していくことを実感しています。その一環として、地域おこし協力隊のSNSアイコンを季節ごとに制作し、親しみやすく見てもらえる情報発信にも力を入れています。現在は春・冬バージョンを制作しており、今後は夏・秋バージョンへの更新も予定しています。これからも間借りバーや地域イベントへの参加・協力を通じて、人が集い交流できる場づくりに取り組んでいきます。SNSでも活動の様子や中野市の魅力を発信していますので、ぜひご覧ください。



Instagram



**栗山早也香** 隊員  
Mission **関係人口の創出・移住定住促進**

1 YAMASAIでの出店イベントお手伝い 2 ぼたんこしょう定植作業 3 中野市農産物を使ったお弁当作り



# がんのリスクを遠ざけるためにできること

男性のがんの**43.4%**、女性のがんの**25.3%**が**生活習慣**や**ウイルス・細菌感染**が原因といわれています。

生活習慣を整え、感染を予防することで、リスクを軽減しましょう！

科学的根拠に基づく

## がん予防法『5 + 1』

すべてを実施することで3～4割ほどのリスク軽減ができるといわれています

### 1 禁煙



- ・タバコを吸わない
- ・タバコの煙を避ける

### 2 節酒



- ・一日あたり平均でビール 500ml または日本酒 1 合以上飲むとリスクが高まる
- ※これだけ飲んでも大丈夫という指標ではありません

### 3 バランスの良い食生活



- ・一日あたり塩分摂取量 7g未滿(中野市目標)
- ・野菜 350g 以上・果物 200g程度を取る
- ・熱い食べ物・飲み物は冷ましてから食べる

### 4 日常生活を積極的に



- ・座りっぱなしは NG
- ・歩行程度 60 分以上と併せて息が弾む程度の運動を週 60 分以上 (成人の場合)

### 5 適正体重を保つ



- ・痩せすぎや太りすぎに注意 (目安は BMI21 ~ 25)
- $$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} = \text{BMI}$$

## プラス 1

### 6 感染予防対策

ウイルスや細菌感染が原因といわれている「がん」もあります。定期的なウイルス・細菌検査や予防のためのワクチン接種を受けましょう！

例として...

肝がん	B型・C型肝炎ウイルス検査
胃がん	ピロリ菌検査
子宮頸がん	HPV ワクチン接種

## がん検診も受けましょう！

各種がん検診の申し込みを随時受け付けています



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。秘密は厳守します。(無料・予約制)

期日 7月16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

### 带状疱疹ワクチン接種費用の一部助成について

#### 接種対象者

本年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方 ほか  
※誕生日前でも接種可

#### 自己負担額

生ワクチン【1回】 2,400円

不活化ワクチン【2回】  
6,400円/回

#### 接種期間

2027年3月31日(水)まで

※期間経過後の接種は全額自己負担になります。

※不活化ワクチンは2カ月以上の間隔をあけて2回接種する必要があります。

#### 手続き方法

市内指定医療機関に予約して接種を受けてください。

※市外医療機関での接種を希望される方は、事前に健康づくり課へお問い合わせください。

### 胃・大腸がん検診

胃・大腸がん検診の申し込みは検診期間中随時受け付けています。申込者には受診票を送付します。

#### 検診期間

##### ▶胃バリウム検診

…10月29日(木)まで

##### ▶大腸がん検診

…11月12日(木)まで

○胃バリウム検診の受診前に血圧測定を実施します。最高血圧 180mm Hg 以上または最低血圧 110mm Hg 以上の方は、安全を考慮し検査は実施できません。

○大腸がん検診を受診される方で、採便後すぐに提出しない場合は検体を冷蔵してください。冷蔵で保管した場合も3日以内にご提出をお願いします。

# 危険な暑さを事前に知らせる 熱中症(特別)警戒アラート

問 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線241)

熱中症(特別)警戒アラートが発表されたら...

## 積極的に熱中症の予防行動を

不要不急の  
外出を控える

昼夜を問わず  
エアコンを使用

こまめに  
水分・塩分を補給

高齢者や乳幼児への  
見守りと声かけ

### 熱中症警戒アラート

前日の午後5時または当日の午前5時に発表

▶暑さ指数**33以上**が予想される場合

### 過去に例のない危険な暑さ

### 熱中症特別警戒アラート

前日の午後2時に発表

▶暑さ指数**35以上**が予想される場合

### 農作業中の

熱中症による死亡事故が急増  
約85%が7~8月に発生

## 7~9月は 夏の熱中症等声かけ期間です

家族・職場・地域の中でお互いに気を配り、声をかけ合う  
ことで熱中症による死亡事故を防ぎましょう!

市公式HP



問 農業振興課 ☎(22) 2111(内線253)

## 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)



### 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 重だるい夏の足腰をフワッと軽くする! 転倒予防+姿勢リセット体操

日時 8月20日(木) 午前10時~11時30分

講師 ころとからだのメンテナンススペース 理学療法士 森田浩庸さん

会場 豊田文化センター

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。



### お口きたえて体も元気教室

お口の体操やケア方法を月2回程度学び、「お口の機能」を高める教室です。

開始日 8月20日(木)~(隔週木曜日 全6回)

時間 午後1時30分~3時30分

会場 中野保健センター

定員 8人 申し込み 電話または窓口

参加料 無料(実習材料費の実費負担あり)

※前年度の参加者は申し込みできません。

※希望者には送迎があります。



### 熟年男の部活動

男性のための教室です。週1回程度、理学療法士と一緒に運動を学び、健康長寿を目指しましょう。

開始日 8月25日(火)~(毎週火曜日 全12回)

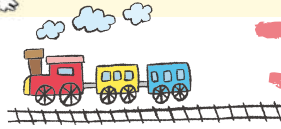
時間 午前10時~11時30分

会場 中央公民館

定員 10人 申し込み 電話または窓口

参加料 無料(実習材料費の実費負担あり)

※前年度の参加者は申し込みできません。



# 子育て案内

☎健康づくり課 ☎(22)2111(内線388・385)



## 教室など

※事前予約が必要です

LINEで  
簡単予約

市LINE公式アカウントを[友だち追加]して  
トップ画面の[妊娠/子育て]から申し込み!



## 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

### 親子で歯っぴー教室

日時・会場	内容
7月14日(火) 午前10時～11時30分 中野保健センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯の話と仕上げ磨きの実施</li> <li>・おやつの話と試食</li> <li>・ベジチェック®</li> <li>・個別相談</li> </ul> ※歯ブラシをお持ちください。

### 育児教室

日時・会場	内容
7月16日(木) 午前10時～11時30分 中野保健センター	<b>4～6カ月児向け</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ママパパ&amp;BABY体操</li> <li>・離乳食の基本～実践、試食(保護者のみ)～</li> <li>・行ってみよう!子育て支援センター「りんごっこ」</li> <li>・※フェイスタオルをお持ちください。</li> </ul>

### マタニティママ&パパクラス

持ち物 筆記用具、母子健康手帳、飲み物、サポートブック

日時・会場	内容
7月18日(土) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・先輩パパの体験談</li> <li>・妊産婦の食事と栄養(試食もあります!)</li> <li>・測定(ベジチェック®、体組成)</li> <li>・沐浴体験</li> </ul>

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	7月21日(火)	2026年3月生
7カ月児健診	7月22日(水)	2025年11月生
1歳児健診	7月15日(水)	2025年6月生
1歳6カ月児健診	7月24日(金)	2024年12月生
2歳児健診	7月27日(月)	2024年6月生
3歳児健診	7月23日(木)	2023年6月生

### 子育ての中でこそ大切にしたい「愛着形成」

愛着形成とは、乳幼児期にお母さんやお父さん、養育者との間で育まれる心の絆や情緒的な結びつきのことです。

お子さんが自分自身の心を守り、社会に適応するための「人生の土台」となります。

お子さんが困ったときに「自分は受け入れられて愛されている存在だ」と思えるようになると同時に他者への信頼感も育まれます。

#### 愛着形成を育むためのポイント

##### スキンシップ

手をつなぎ、なでる

泣いたり甘えてきたときは、たくさんあやしたり抱きしめる

##### 優しい語りかけ

授乳やおむつ替えのときなど、たくさん話しかける

優しい表情や言葉で愛情を伝えよう

##### 目と目を合わせる

お子さんの目をみて

「話を聞く」  
「にっこり笑う」  
「話しかける」



子ども電話相談 ☎(23) 3191 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、12月29日～翌1月3日)

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 7・8月の行事予定 子育て支援拠点施設

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)	7月29日(水) 午前10時	産後ケア相談 子育てとママの体のケア相談
	8月5日(水) 午前10時30分	親子ダンス 親子ふれあい体操とサーキット遊び
うさぎっ子 (豊田子育て支援センター)	7月14日(火) 午前10時30分	ベビーマッサージ パパもママもお気軽に ご参加ください
	8月7日(金) 午前10時	親子で歯っぴー教室 歯の発達に合わせたおやつの紹介と相談
HUBLIC (子育て支援拠点施設)	7月18日(土)～ 8月20日(休)	夏休み学習室開放 理科室を開放します! 涼しいお部屋で宿題バッチリ!
	午前9時～ 午後5時	
さつきっこ (平野さつきこども園子育て支援センター)	7月23日(休)	おはなしの日 大型絵本「たまごのあかちゃん」 を一緒にみよう!!
	午前10時30分	

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは各施設のホームページをご覧ください。

⚠ 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。



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)



## 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



## HUBLICの入退館受け付けがLINEに!!

9月1日からHUBLICの入退館の受け付けがLINEに変わるため、市LINE公式アカウントから事前に登録手続きをお願いします。

※すでに利用者登録がお済みで利用者カードをお持ちの方も改めて登録が必要です。

市LINE公式アカウント



①二次元コードを読み取る



②トップ画面の「HUBLIC チェックイン」を選択し、「初回登録」をタップ

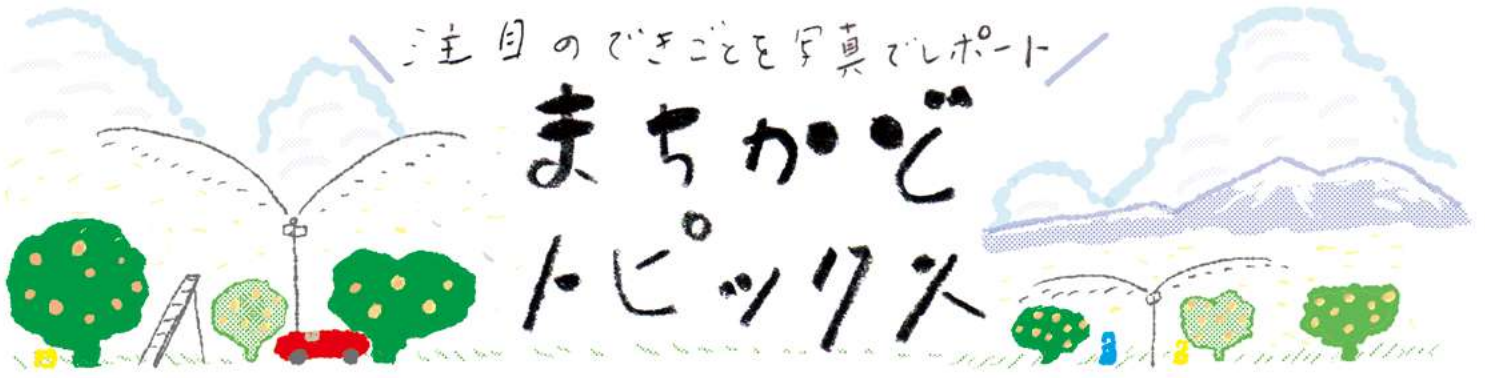


うえはらあおい  
上原蒼依さん(6カ月)  
おねえちゃんと一緒に  
大きくなってね!



注目のごきごきを写真でレポート

# まちかど トピック



5/23～  
6/14

850種3000株のバラが咲き誇る  
2026信州なかのバラまつり



一本木公園で信州なかのバラまつりが開催され、本年も市内だけでなく県内外から多くの方が来園しました。

期間中はバラまつりオリジナルテーマ曲「Rosy」を作曲したバイオリニストの相知明日香さんをはじめとする豪華ゲストによるコンサート、バラのソムリエの小山内健さんやバラ育種家の河合伸志さんによる講演会や公園ガイドなど多様なイベントが行われました。

来園者は園内に漂う芳醇なバラの香りに包まれながら、色とりどりのバラを楽しんでいました。



1 園内一面にバラが咲き誇っていました  
2 バイオリニスト相知明日香さんのコンサート  
3 バラのソムリエ小山内健さんによる公園ガイド  
4 イノミサコさんのコンサート  
5 越後ゆりさんのコンサート  
6 倍増戦士口ゼのヒーローショー



5/30  
6/6

全力が生み出す感動の一日  
市内小学校運動会



市内の7小学校(中野・日野・延徳・平野・高丘・高社・豊田)で運動会が開催されました。  
豊田小学校では短距離走や玉入れなどが行われました。児童だけではなく、保護者や来賓も参加した大玉送りでは、全員が真剣な表情で大玉を送り、ゴールした瞬間、大きな歓声とともにたくさんの笑顔がはじけていました。

5/29  
・30

バラを通じたまちづくりを目指して  
第35回ばら制定都市会議inなかの

加盟29都市から17都市の関係者が集まり、第35回ばら制定都市会議を開催しました。  
一本木公園で記念バラの植樹や日本で最も高いバラの構造物認定を目指し、出席者が見守る中で公園内のバラタワーの高さを計測しました。  
市民会館ソラホールで開かれた会議では、認定に向けた手続き、加盟都市の取り組みの発表や次回開催地の決定などを行いました。



6/2

気軽に楽しめる次世代グランピング施設が誕生  
北信濃ふるさとの森文化公園宿泊施設落成式

北信濃ふるさとの森文化公園内に整備したトレーラーハウス型宿泊施設2棟の完成を記念して落成式を行いました。  
グランピング施設は、特別な用具を持っていなくても整った環境の中で豊かな自然を感じながら気軽にアウトドアを楽しみ、非日常を体験できるスポットです。



# 暮らいの 情報掲示板



## 7・8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

7/5 (日)	■ 中野弓道場オープンデー～静寂と伝統の体験会～ 会 SHIGA PLANT SERVICE 中野弓道場
7/8 (水)	■ 江口君男写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 7月22日(水)まで
7/11 (土)	■ サマーコンサート 会 中山晋平記念館
7/12 (日)	■ ポッチャ講習会 会 コミュニティスポーツセンター <b>Pick up イベント①</b> ■ 帯の瀬の日「オカリナ演奏会」 会 農村環境改善センター 帯の瀬ハイッ
7/18 (土)	■ 中野祇園祭 会 市街地 ※7月19日(日)も開催
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

7/25 (土)	■ 湯本静江写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月4日(火)まで
7/26 (日)	■ 押し葉・押し花教室 会 旧山田家住宅 <b>Pick up イベント②</b>
7/28 (火)	■ 健康ディスコでフレイル予防 会 市民会館ソラホール <b>Pick up イベント③</b>
8/1 (土)	■ 中山晋平講話&ハーモニカミニコンサート 会 中山晋平記念館 <b>Pick up イベント④</b>
8/4 (火)	■ 宝石みたいな石鹸づくり教室 会 豊田人権センター <b>Pick up イベント⑤</b>
8/7 (金)	■ 平和のための信州・戦争展in中野 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月16日(日)まで
開催中	■ 市民プールオープン 会 市民プール 期 8月23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/電気こたつ/傘立て/室内用無垢板ベンチ/冷風扇/寸銅鍋/大鍋/折りたたみパイプ椅子/浴衣

#### 無償で譲ってください

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)

一般社団法人 一本木公園バラの会  
 理事長 岡澤弘行 様 (一本木)

バラ苗1鉢  
 ばら制定都市会議の開催を記念して

津金明仁 様 (片塩)  
 図録・画集(菊池契月)、画集(桜田晴義)各4組  
 市内の中学生に市出身の芸術家の作品に触れてもらうため

勝山正美 様 (長野市)  
 複製画(安田鞆彦原作)2点  
 市で利用してもらうため

# Pick upイベント



## スポーツ推進委員会企画 ポッチャ講習会

カレンダー①

問 申 文化スポーツ振興課 ☎ (22) 2111(内線364)

多くの世代で楽しむことができるニュースポーツ「ポッチャ」の講習会を開催します。

期日 7月12日(日)、9月13日(日)、11月29日(日)

時間 午後1時30分～3時

会場 コミュニティスポーツセンター

持ち物 動きやすい服装、上履き、飲み物など

定員 15人程度

申し込み 7月10日(金)まで/電話、  
市公式LINE



## 旧山田家住宅講座 押し葉・押し花うちわづくり

カレンダー②

問 申 旧山田家住宅 ☎ (23) 2955

日時 7月26日(日) 午前10時～正午

会場 旧山田家住宅

材料費 700円(観覧料含む)

定員 6人

申し込み 7月11日(土)～/電話



## 懐かしい音楽で体を動かす 健康ディスコでフレイル予防

カレンダー③

問 市民会館ソソラホール ☎ (38) 6250

懐かしいディスコミュージックで身体を動かし、認知症予防、運動習慣の改善をしましょう。

期日 7月28日(火)、8月24日(月)、9月28日(月)

時間 午後2時～3時

会場 市民会館ソソラホール

講師 ちびゆりさん 参加料 各回500円

申し込み 不要



## 涼しい中山晋平記念館で 中山晋平講話&ハーモニカ ミニコンサート

カレンダー④

問 申 中山晋平記念館 ☎ (22) 7050



日時 8月1日(土) 午後2時～3時45分

会場 中山晋平記念館

【第1部 講演会】

講師 豊田中学校 校長 須山千才さん

内容 「中山晋平の生涯を映像と共に巡る旅」

【第2部 演奏会】

内容 ハーモニカミニコンサート

出演 レインボーズ中野

入場料 一般 500円、高校生以下 250円

定員 100人

申し込み 7月31日(金)まで/電話



## 夏休み工作体験 宝石みたいな石鹸づくり教室

カレンダー⑤

問 申 豊田人権センター ☎ (38) 3522



宝石の原石みたいな石鹸を作ってみませんか。色と香りは数種類の中から選び、最後にカッターで削って鉱石や宝石のように仕上げます。

日時 8月4日(火) 午前10時～正午

会場 豊田人権センター

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

講師 熊代俊恵さん

材料費 1,000円

持ち物 カッター、汚れてもいい服

定員 12人程度

申し込み 7月10日(金) 午前9時～/電話

## フードライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎ (26) 3111

日時 8月4日(火) 午前9時～11時

場所 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)

# お知らせ



## 福祉医療費給付金制度

問 福祉課(内線276)

福祉医療費給付金は高校生までの子どもや心身障がい者、ひとり親家庭の方などを対象に、医療費の自己負担額の一部を給付する制度です。

一部所得制限があり、給付を受けるためには受給者証の交付申請が必要です。医療機関などを受診する場合はその都度、受給者証を提示してください。心身障がい者およびひとり親家庭の方で、すでに福祉医療費受給者証をお持ちの方には、7月末までに新しい受給者証が交付されます。

### 変更点

精神障害者福祉手帳をお持ちの方は、今まで通院のみ対象でしたが、制度の拡大に伴い、8月受診分から入院も給付対象となります。  
※保険者を変更した場合は窓口で必ず変更手続きを行ってください。



## 障がい者施設などからの物品などの調達

問 福祉課(内線295)

国等による障がい者就労施設等からの物品等の調達の推進等に関する法律に基づき、障がい者就労施設などから物品調達を推進しています。2025年度の実績は市公式ホームページをご覧ください。



## 夏休み 子どもWEEKEND

問 庶務課(内線211)

市が自治体パートナーになっている満蒙開拓平和記念館で、小中高生向けイベント「夏休み子どもWEEKEND」が実施されます。開催日は市内小中高生の入館料が無料となり特別プログラムも実施されますので、この機会にぜひお出かけください。

期日 7月25日(土)、26日(日)、8月8日(土)、9日(日)、15日(土)、16日(日)

### 場所

満蒙開拓平和記念館(下伊那郡阿智村駒場711番地10)

### 料金

☎ 0265(43)5580  
小中高生 無料(中野市民であることが分かる身分証などの提示が必要)  
一般 600円

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



## 水道メーターの一斉交換を行います

問 上下水道課(内線280・377)

水道メーターは計量法により有効期間が8年と定められ、期限を迎える前に交換を行っています。対象の水道メーターを設置中の方には事前にお知らせします。

なお、本年度から豊田地域にはスマートメーターを順次導入します。

対象 2019年に製造されたメーター

期間 7月上旬～11月中旬

※交換費用は全額市が負担します。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。





奨学金を貸与します

問 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に在学中の方(通信制・通信教育を除く)に無利息の奨学金を貸与します。

対象

本人または本人と同一生計の方が市内に引き続き1年以上居住していること、経済的理由により就学が困難であること、他の団体から別に学資の貸与などを受けていないことなどを満たす方

定員 6人

申し込み

9月15日(火) 必着/願書などの必要書類を郵送または窓口へ提出

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



日野小学校の今後のあり方  
学校統合に係る説明会

問 学校教育課(内線416)

日時 7月15日(水) 午後7時

会場 日野小学校体育館

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



子どもと真ん中宣言企業の認定

問 子育て課 ☎(22)2111(内線356)



子育てしやすい職場と地域づくりに取り組むことを宣言した企業3社を、新たに子どもと真ん中宣言企業に認定しました。

株式会社タカギセイコー

代表取締役社長 高木一成  
眼科医療機器の開発・製造・販売

ジェイエイ・アップル株式会社

代表取締役 佐々木真  
生活・燃料・工機事業

株式会社北信食肉センター

代表取締役 湯本隆英  
家畜の食肉処理業

▶子どもと真ん中宣言の内容は、市公式ホームページをご覧ください。



いよいよ発売  
サマージャンボ宝くじ

問 (公財)長野県市町村振興協会  
☎026(234)3611

宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。県内の宝くじ売り場で購入いただけます。収益が長野県に配分されます。

発売期間 7月31日(金)まで

抽選日 8月12日(水)



し尿くみ取りの  
ご依頼はお早めの

問 生活環境課(内線245)

お盆期間中はし尿のくみ取り業者が休業するため、くみ取りはお早めにご依頼ください。

くみ取り業者

有限会社中野環境サービス

☎(22)3072

休業期間

8月11日(火)祝、13日(木)〜16日(日)



ふるさと信州中野応援  
寄附金の活用・寄付状況

問 企画財政課(内線221)

寄付件数 24万6402件  
寄付金額 35億6166万3790円

寄付金は返礼品代を含む事務経費およびふるさと振興基金への積立金を差し引き、左記の用途に活用しています。

活用状況

内容	金額(円)
子育て・学校教育	528,027,470
健康・福祉	83,020,274
産業・雇用	76,966,148
文化・生涯学習	24,737,733
移住定住・住環境	36,086,527
協働・行政経営	5,434,668
市長が選定する政策に活用	460,497,075
痛車イベント支援プロジェクト (ふるさと納税型クラウドファンディング)	40,000
合計	1,214,809,895

市外にご家族やご親戚がお住まいの方は、ふるさと信州中野応援寄附金についてお伝えいただき、「ふるさと信州中野」の応援をお願いいたします。



マイナンバーカード  
休日窓口開設

問 市民課(内線275)

期日 7月12日(日)、8月9日(日)  
時間 午前9時～正午  
場所 市民課窓口

※市公式LINEで事前予約が必要です。マイナンバーカードに関する手続きのみ可能です。



ツキノワグマに要注意!

問 農業振興課(内線251)

市内でクマの目撃・痕跡の情報が多く寄せられています。

目撃情報をもとに防災行政無線などで周知をしていますが、これから農作物の収穫期まで、さらにはクマの出没が増えることが予想されます。市民の皆さまには日頃から注意していただくようお願いいたします。

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



後期高齢者医療制度  
歯科口腔健診を受けましょう

問 市民課(内線304)

県後期高齢者医療広域連合  
026(229)5320

高齢になると、むせこんだり喉につかえたりすることも多く、誤嚥性肺炎になることもあります。健康づくりのために、この機会に受診しましょう。

期間 12月30日(水)まで

対象者

- ・1950年4月1日～51年3月31日生まれの被保険者
- ・1946年4月1日～50年3月31日生まれの被保険者のうち、直近で生活習慣病にかかる受診をした経歴があり、2025年度中に歯科医療の受診がない方
- ・1945年4月1日～46年3月31日生まれの被保険者

費用 無料

※対象医療機関や予約方法など詳しくは、6月下旬に対象の方に送付した案内通知または県後期高齢者医療広域連合ホームページをご覧ください。



信州中野商工会議所  
創業塾・経営力向上塾

問 商工観光課(内線258)

経営者の心構えから販売計画や資金計画、事業計画の作成について学ぶことができます。

回数 全5回

対象 創業を検討している方、創業に興味がある方、創業して間もない方

定員 20人

費用 2000円(テキスト代)

※申し込み方法など詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



道路への枝のはみ出しにご注意ください

問 都市建設課(内線305)

植物が繁茂する季節を迎えます。道路や歩道にはみ出した樹木の枝は見通しを悪くし、通行の妨げになるなど、安全に支障をきたすことがあります。土地の所有者は樹木の剪定や移植、伐採などを行い適切に管理しましょう。



犬の散歩  
マナーを守りましょう

☎生活環境課(内線245)

犬を散歩させるときは、フンを回収するための容器を携行し、犬がフンをしたときは直ちに回収して持ち帰り、適正に処理してください。犬のフンを放置すると軽犯罪法違反に該当する場合があります。

また、犬の散歩をする際は必ずリードでつなぎ、他の方の敷地内や道路などでオシッコをさせないようにしましょう。



岳南広域消防組合職員

☎(38)0355

試験区分

① 消防(初級)

② 消防(消防職員経験者)

受付期間

7月21日(火)～8月18日(火)

試験日 9月20日(日)

受験資格

① 高校を卒業、または2027年3月末までに卒業見込みで、18歳から33歳までの方

② 消防職員の経験を2年以上有する24歳から38歳までの方

受験案内および試験申込書は公式ホームページのほか、市役所総合窓口、岳南広域消防本部窓口でも取得できます。

※試験日など詳しくは、岳南広域消防組合ホームページをご覧ください。



中山晋平記念館まつり  
出演者

☎(22)7050

晋平メロデーを歌い継ぐ第38回中山晋平記念館まつりの出演者を募集します。

期日 10月4日(日)

時間 午前9時～午後4時

申込期限 8月9日(日)

参加料 1000円

※申し込み方法など詳しくは記念館ホームページをご覧ください。



市営住宅入居者

☎(38)都市建設課(内線273)

現在空きがある住宅と7月から9月までに空きができた場合の補充入居者を募集し、公開抽選により決定します。

日時 7月30日(木)午後1時30分

会場 市役所会議室21

申込期限 7月14日(火)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



子ども・子育て会議委員

☎(38)子育て課(内線361)

子育て世代のご意見を行政に反映させるため、子ども・子育て会議委員を募集します。

募集人数 若干名

任期 委嘱日から2年間

応募資格 市内に住所を有する保護者

護者

申込期限 7月24日(金)

※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。



### 資源物の日曜回収

日時 7月26日(日) 午前10時～午後1時

場所 綿半スーパーセンター中野店

#### 回収品目

硬質プラスチック製品、ダンボール、新聞紙、雑誌、びん、ペットボトル、廃食用油、古着

#### 【次回予定】

8月23日(日) カインズ中野店

### 資源物の特別回収

日時 7月19日(日) 午前9時～正午

場所 浜津ヶ池公園駐車場

#### 回収品目

陶磁器(無料)  
自家用車用廃タイヤ(1本250円)

- ★事業(農業を含む)で生じた廃タイヤは回収しません。
- ★回収できないと判断されたものはお持ち帰りください。
- ★前夜・早朝など指定時間以外の持ち込みは禁止です。
- ★市外からの持ち込みは固くお断りします。

問 生活環境課 ☎(22)2111 (内線245)

**応援される選手に  
永井 詞葉**  
(ながい ことは・中野平中学校2年)

**夢  
No.251**

私の将来の夢は、人として尊敬、応援されるプロバスケットボール選手になることです。毎回練習があるごとに「バスケノート」に反省を書いてまとめています。今の目標は信州やまなみ国スポに選ばれることです。日々の生活から全力で取り組み応援される選手になれるようがんばりたいです。

### 防衛省から任期制自衛官 航空学生など

問 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 2等陸・海・空士(任期制自衛官)
- ② 一般曹候補生
- ③ 海上・航空自衛隊航空学生

#### 受付期限

- ①、② 9月1日(火)
- ③ 8月28日(金)

※受験案内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

### 中野総合学科新校校名案

問 学校教育課(内線416)

2030年4月に中野立志館高等学校と中野西高等学校を統合した新しい県立総合学科高校の校名案を募集します。

募集期間 7月31日(金)まで

※応募方法など詳しくは県教育委員会ホームページをご覧ください。



県教育委員会HP

年金

年金お役立ち情報  
～免除制度をご存知ですか～

経済的な理由により支払いが難しいときは保険料の免除・納付猶予制度をご検討ください。ご利用には申請が必要です。

本年度分（7月分から27年6月分まで）の申請は7月から受け付けを開始します。

- ・本人、配偶者および世帯主の前年の所得に応じて審査があります。
- ・免除や猶予が承認されると、将来受給できる老齢基礎年金が減額されますが、10年以内であれば保険料の追納により満額に近づけることができます。
- ・未納の場合、万一の際に障害年金や遺族年金を受け取れないことがあります。



☎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

4月から広報担当となり3ヵ月が経ちました。夏と言えば皆さん何を想像しますか。私は最初に夏祭りに浮かんできます。今月は市街地で「中野祇園祭」や50回目の「中野シヨンシヨンまつり」が開催されます。暑い夏、夕涼みにお出掛けしませんか。(小林)

トラブル事例 

184

据え置き型Wi-Fiルーターの契約に注意しましょう

スマートフォンが自宅ですつながりにくくなり、携帯電話ショップで据え置き型Wi-Fiルーターの購入を勧められた。「Wi-Fiルーター本体は7万円(36回払い)だが、サービスで毎月2千円割引なので実質無料」と言われたので契約した。使用後の請求明細書を確認したところ、前月より5千円高くなっていて、別途通信料がかかるとは聞いていないため、解約したい旨を申し出たところ解約料がかかると言われたがどうしたらよいか。

アドバイス 

据え置き型のWi-Fiルーターを利用する際、通信契約とルーター本体の契約が必要です。一定期間、月々の通信料を割引くサービスを提供している事業者では、期間中の契約を続ければルーター本体は「実質無料」となりますが、中途解約すると本体代金の残債を請求されます。「実質無料」、「安くなる」と言われても、月々の支払額や解約時に発生する料金なども契約前にしっかり確認し、必要がない契約はきっぱり断りましょう。

☎ 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 7月10日(金) 時間 午前9時～11時 会場 市役所 面談室6 ②期日 8月10日(月) 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

# 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



## 夏の思い出♪キラキラレジンづくり

**日時** 7月29日(水) 午後2時～3時30分  
**内容** レジンで世界にひとつだけのキーホルダーを作ろう。  
**講師** 中村智弥さん  
**定員** 小学生 8人(低学年は保護者同伴) **材料費** 1,000円  
**申し込み** 7月10日(金) 午前9時～



## 親子切り絵教室

**日時** 8月4日(火) 午前10時～正午  
**内容** 紙を切って色紙を貼って作る楽しい切り絵です。  
**講師** 中野きりえの会  
**定員** 小学生と保護者 20人(小学校高学年は子どものみでも可)

## 郷土に伝わる味 おやき作り

**日時** 8月5日(水) 午前9時30分～正午  
**内容** 郷土食の「おやき」を作ります。  
**講師** 中野市食生活改善推進協議会 **定員** 20人 **材料費** 350円  
**持ち物** マスク、エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭きタオル、飲み物  
**申し込み** 7月14日(火) 午前9時～

## 源氏物語を読み味わう

**期日** 8月10日(月)、17日(月)、21日(金)、31日(月)、9月7日(月)、14日(月)、18日(金)、25日(金)(全8回)  
**時間** 午後2時30分～4時  
**内容** 源氏物語を読み、いにしへの日本文化や生活様式を学びます。  
**講師** 長野工業高等専門学校 小池博明さん **定員** 40人  
**持ち物** カラー版新国語便覧(第一学習社発行)

## トンちゃんの理科実験工作～音の正体を探ってみよう～

**日時** 8月2日(日) 午後1時30分～3時  
**内容** 楽しく理科を学べます！  
**講師** 子育て課 放課後子ども総合プラン指導員 頓所  
**定員** 小学生 30人(低学年は保護者同伴) **材料費** 100円  
**申し込み** 7月13日(月) 午前9時～

ギャラリー展示

## 長元坊りんご俳句会

**期間** 7月31日(金)まで(予定)  
**内容** 俳句作品

## ほっこりフェルトでマスコットづくり

**日時** 7月31日(金) 午後1時30分～3時30分  
**内容** 基本の縫い方から始めるので安心！かわいいマスコットを作しましょう。  
**講師** 西澤観有紀さん **定員** 小学4年生以上 8人  
**材料費** 300円 **持ち物** はさみ、裁縫セット(お持ちの方のみ)  
**申し込み** 7月13日(月) 午前9時～



## 子ども美術教室

### 動く！ハンペルマン人形を作ろう！

**日時** 8月7日(金) 午後1時30分～3時30分  
**内容** ドイツの伝統的なおもちゃ「ハンペルマン」を作ろう。  
**講師** アイコ美術工藝社 相子靖子さん **定員** 小学生 15人(低学年は保護者同伴)  
**材料費** 600円 **持ち物** はさみ、汚れてもいい服装  
**申し込み** 7月15日(水) 午前9時～



夏休み

**図書室と多目的ホールを開放します**

期日 7月27日(月)～8月21日(金)の平日 時間 午前9時～午後4時

内容 図書室で本を読んだり、多目的ホールで運動しましょう。

※予約が入っていて使えない場合があります。

持ち物 運動靴(多目的ホール利用の場合) **申し込み** 不要



子ども教室

**わくわくサマーイングリッシュ**

日時 8月6日(木)

【小学校低学年】午前9時30分～10時30分

【小学校高学年】午前11時～正午

内容 英語ってこんなに楽しい！遊んで笑って夏だけのスペシャルレッスン。

講師 サンディ英会話教室 広瀬ダニエルさん

定員 小学生 各回20人

持ち物 飲み物

申し込み 7月14日(火) 午前9時～

子ども教室

**楽器をつくろう～空き缶でドレミ♪～**

日時 7月29日(水) 午前10時～11時30分

内容 空き缶を使ってドレミの音を作ります。最後はみんなで楽しく演奏しましょう。

講師 スティールパン奏者 たかがわいづみさん

定員 小中学生 10人(小学校低学年は保護者同伴)

持ち物 軍手、飲み物、缶詰の空き缶(丸いスチール缶)※ない場合は公民館で用意します。

申し込み 7月10日(金) 午前9時～

夏休み

**図書室と体育館を開放します**

期日 7月27日(月)～8月21日(金)の平日 時間 午前9時～午後4時

内容 図書室で本を読んだり、体育館で卓球やバドミントンなどの運動をしましょう。

持ち物 運動靴(体育館利用の場合) **申し込み** 不要

子ども教室

**夏休み流しそうめん食堂**

日時 7月26日(日) 午前11時～午後2時

内容 本格的な竹流しそめんをしましょう！

講師 おかってカフェ

対象 小中学生(小学校低学年は保護者同伴)

持ち物 おわん、おはし、コップ **申し込み** 不要

子ども教室

**はずむシャボン玉とスライムにチャレンジ**

日時 8月4日(火) 午前10時～正午

内容 公民館で簡単実験にチャレンジ！

講師 塚田秀人さん、荻原保儀さん

対象 小中学生(小学校低学年は保護者同伴)

持ち物 軍手 **申し込み** 不要

チャレンジ子ども教室

**和太鼓演奏会と体験教室**

日時 8月4日(火) 午前9時30分～11時

内容 和太鼓の演奏会と体験教室

講師 豊田もみじ太鼓

定員 小中高生(小学校低学年は保護者同伴) 20人

持ち物 飲み物、タオル

申し込み 7月10日(金) 午前9時～

チャレンジ子ども教室

**JAL折り紙ヒコーキ教室**

日時 8月21日(金) 午前10時～11時30分

内容 飛行機の仕組みを遊びながら学ぼう。  
※ZOOMによるオンライン講習

講師 日本航空(株) 折り紙ヒコーキ指導員

定員 小学生 40人(保護者参加可)

申し込み 7月13日(月)～31日(金)/  
午前9時～午後5時

電話またはながの電子申請



**夏休み子ども教室**

日時 7月27日(月) 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 豊田公民館学習文化専門委員、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 夏休みの宿題、勉強したい教科書の教科書、国語辞典(高学年のみ)、筆記用具、飲み物、運動靴

申し込み 7月17日(金) 正午まで

# 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



## ▶創作教室 トロピカルグラスで作る 水辺グラスアレンジメント

日時 7月25日(土) 午前10時～正午

講師 やましち山野草店 笹岡陽子ささおか しょうこさん

定員 15人 ※小学3年生以下は保護者同伴

材料費 2,200円

申し込み 7月10日(金)～18日(土)/カウン  
ターまたは電話

## ▶創作教室 木の家の貯金箱づくり

期日 8月8日(土)

時間 ①午前10時 ②10時30分 ③11時  
④11時30分 (各回45分)

講師 (株)ミズケン 常務 水野晃次みずの こうじさん

定員 各回3～4人

※小学3年生以下は保護者同伴

材料費 700円

申し込み 7月23日(木)～30日(木)/カウン  
ターまたは電話

## ▶信州の名水・秘水スポット巡り！ ～長野県の豊かな水を知る～

「信州の名水・秘水」に選ばれた15カ所を  
中心に講演します。

日時 8月1日(土) 午後2時～3時

講師 県環境部水大気環境課  
馬島貴教ましま たくみさん

定員 40人

申し込み 7月10日(金)～/カウンターま  
たは電話

## ▶こわいはなしのおはなし会

暗い部屋で絵本の読み聞かせを行います。

期日 8月7日(金)

①午前10時30分～11時

②午後2時～2時30分

定員 各20人(小学生以上)※当日先着順

## 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 7月9日、16日、23日、30日、  
8月6日(毎週木曜日)

時間 午前11時～11時15分



## 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

荒野に希望の灯をともし

上映日時 7月15日(水) 午前10時

映画 ざんねんないきもの事典

上映日時 7月19日(日) 午後2時

風が吹くとき

上映日時 8月19日(水) 午前10時

## 今月の新着図書



山本周五郎「未収録」  
ミステリ集成

著/山本周五郎  
作品社

いままでの全集や選集  
にも収録されていなかった  
長篇3作品と短篇10  
作品を収録。戦前に発表  
した中でも特に珍しい  
作品ばかりで、編者の解  
説つき。



口笛のはなし

著/最相葉月・武田裕照  
ミシマ社

口笛の歴史、文化、口笛  
音楽の発展やテクニッ  
クなど、さまざまな切り  
口からテクニクなどに  
迫った。口笛の吹けな  
いノンフィクションライ  
ターと口笛の世界チャ  
ンピオンとの対話形式  
となっている。

世界はきみが思うより  
(寺地はるな)

雷電  
(梶よう子)

ウォッチメイカーの唄  
(ジェフリー・ディーヴァー)

大河の一滴 最終章  
(五木寛之)

5度のがんを生き延びる技術  
(高山知朗)

大江戸 24 時  
(堀口菜純)

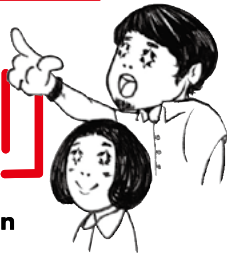
テミスの不確かな法廷  
—再審の証人—  
(直島翔)

★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。7月の実施期間 7月19日(日)～25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！

目次

プラネタリウムを見ながらクールシェアしよう！  
プラネタリウム夏休み特別投影

期 間 7月24日(金)～8月23日(日)

期間中は1日3回投影 ※火曜休館日を除く

▶午前11時と午後3時は  
「クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者」



©白井儀人/双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK

キッズ

親子deアカデミー「君もガリレオ！」  
天体望遠鏡をつくってみよう！



国立天文台がプロデュースした天体望遠鏡キットを製作します。望遠鏡の使い方を学びながら、月や惑星を観察してみよう！

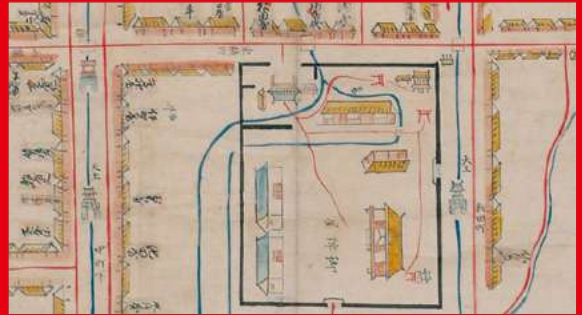
日 時 7月25日(土) 午後1時30分～3時30分

材料費 6,000円 ※望遠鏡キット代

定 員 小学生親子5組 ※要予約

持ち物 三脚(カメラ用)

## 中野陣屋



中野・松川村家並絵図に描かれた中野陣屋

市の中心市街地に「中野陣屋・県庁記念館」があります。現在、当時の建造物はありませんが、かつては江戸幕府の出先機関である中野陣屋がありました。

江戸時代初期の中野周辺には中野陣屋をはじめ、いくつかの江戸幕府の陣屋がありましたが、1724(享保9)年中野陣屋に整理統合され、1868(慶応4)年まで存続します。中野陣屋の支配領域は時期によって異なりますが、おおむね5～6万石の領域を支配していました。

古くから中野村に江戸幕府の陣屋が設置されていた関係で、周辺には幕府領がまとまって設定されていました。博物館では江戸時代の関係資料を展示していますので、ぜひご覧ください。

※陣屋は後に中野県庁として使用

Column

## ★プラネタリウム投影情報

	午前11時	午後1時30分	午後3時
	【ママ&ベビーTime】	【ゆったり癒しTime】	【がっつり天文Time】
水曜プラネ 7月29日(休)を除く	ヤドカリくん、ほしをみに	ヒーリングプラネタリウム 地球の風景	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・祝日	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



地域の未来を照らすみなさんをご紹介します。



## ダンスを通じて みんなの毎日を豊かに

ダンス講師

### 中山 愛

なかやま・あい 山ノ内町出身、中野市在住。ダンススクール「STYLE 1」主宰。キッズダンスの指導をメインに乳幼児からアクティブシニアまで幅広い世代にダンスを教える。ジャンルはヒップホップダンスなど。公民館や子育て支援センターが主催する講座の講師を務めるほか、小学校の運動会におけるダンスの振り付けの考案など、地域に密着して活動している。

Instagram



# 愛

「愛が生み出す行動力。それが私の強みです。」

中学生の時、テレビで見た安室奈美恵さんの圧倒的なパフォーマンスに一瞬で心を奪われ、その憧れがダンスの道へ進むきっかけになったという愛さん。

小学校から高校まではクロスカントリースキーに打ち込んでいたが、卒業後にダンスを学ぶことを決意。「自分で働いて学ぶならいい」という親の条件を受け、迷わず18歳で就職し、働きながらダンスを学び始めた。

平日は仕事で資金を貯め、週末になると東京へ通った。持ち前の行動力とスキーで培った根性でさまざまな講師に指導を仰ぐ生活。「苦難もあったけど、楽しいって強いですよ」と当時を振り返る。

「顔晴れ」―母の言葉と共に突っ走ってきた5年間。自分の生きがいであり、成長させてくれたダンスを通じて子ども人間性を豊かにできたらと考え、地元でダンスを教えることを決意した。

一人一人と向き合いたいという思いから自身のスタジオを構え、笑顔で楽しく踊る・表現力豊かに・唯一無二のダンスをモットーに、スキーで学んだ「礼儀」などの大切さも伝える。

さらに、自身の子育てなどの経験から、子育て世代の気分転換にと親子ダンスやシニアの生きがいづくりを目的としたダンスにも力を入れるようになったと話す愛さんに今後の目標を聞いた。

「変わらず継続すること。愛は愛。信念を大切にダンスを通じて楽しさや人間性、生きがいを育み、みんなの毎日が豊かになってくれたらうれしい。だから、私も笑顔で楽しく踊り続けます。それが私のスタイル。」

ほっとする肌触り  
やわらかガーゼのてぬぐい

5名様

プレゼント提供者

#### 菊一屋本店

〒383-0022 中央三丁目3-18  
☎(22)2017

日本製で表地にガーゼ、裏地にはパイル地を使用した二重織りで、吸水性に優れ、柔らかい肌触りが特徴です。

※デザインは選べません。



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 7月24日(金)必着  
(インターネットの場合)  
スマホから二次元コードで簡単に応募できます。

リンク先 <https://x.gd/C7j2L>

(Eメールの場合)

koho@city.nakano.nagano.jp 宛

(ハガキの場合)

〒383-8614 (住所記載不要)  
中野市庶務課 秘書広報係 宛



ながの電子申請

