

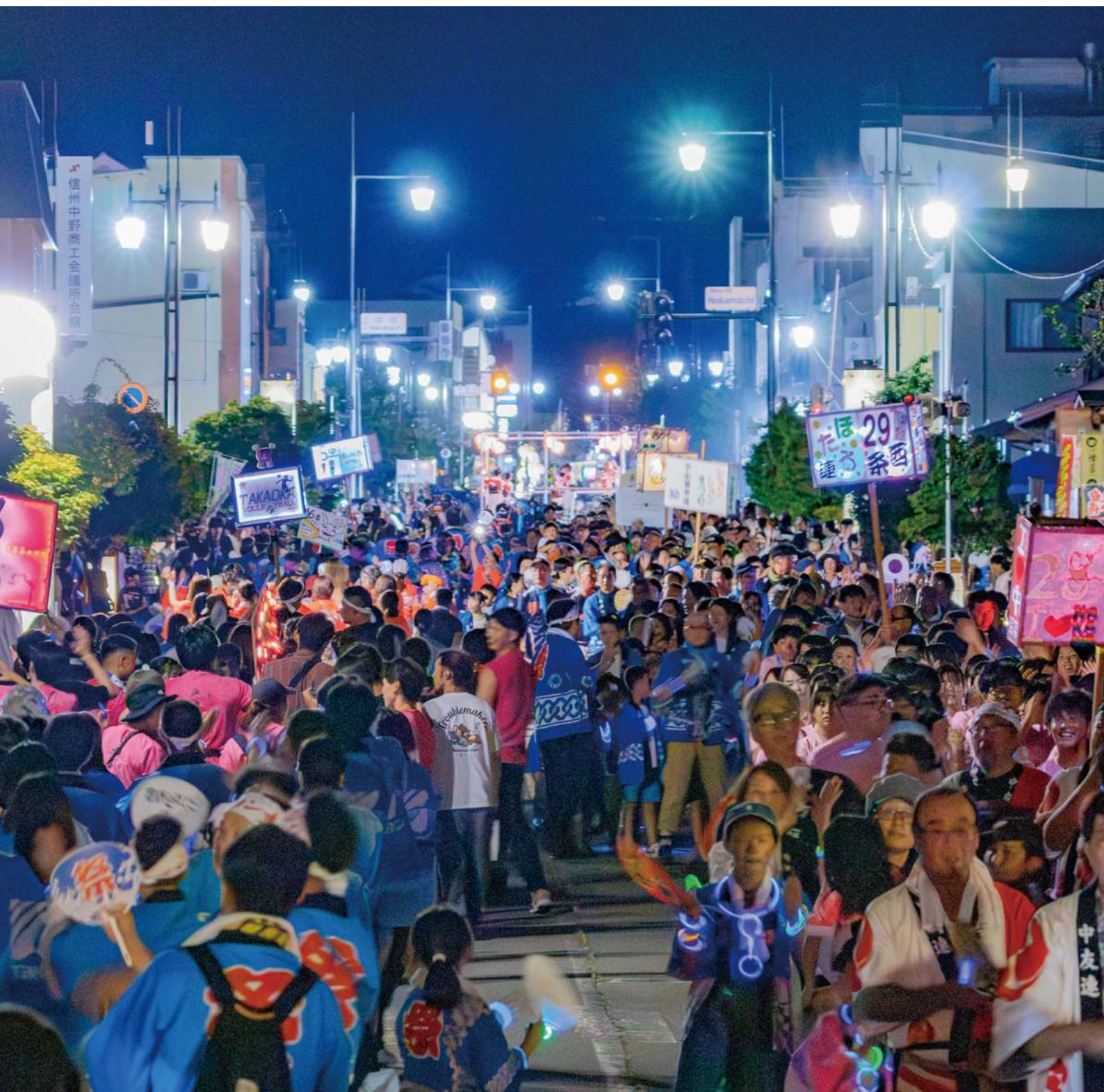
広報なかの

nakano

8

AUG.2026

No.257



特集 知ることが、あなたを守る。特殊詐欺対策

Pick Up!

純烈 スペシャルステージ in 信州なかの

～高野辰之生誕150周年記念& 長野朝日放送開局35周年記念～



11月7日(土) 第一公演 午後1時(開場 午後0時30分)
第二公演 午後5時(開場 午後4時30分) ※各回約90分

会場 市民会館ソソラホール 料金 6,800円(税込み・全席指定)※1人4枚まで

チケット販売 8月29日(土) 午前10時～
(市民会館ソソラホール、セブンチケット)



チケット販売について詳しくは、ソソラホールホームページをご覧ください ▶



三遊亭好楽



桂宮治



林家つる子

落語

高野辰之生誕150周年記念

おもしろい

三遊亭好楽・桂宮治・林家つる子 落語会

日時 **11月8日(日)**
午後2時15分(開場 午後1時30分)

会場 市民会館ソソラホール

チケット 3,800円(税込み・全席指定)※1人4枚まで。未就学児入場不可
9月4日(金) 午前10時販売開始
(市民会館ソソラホール、チケットぴあ、ローソンチケット)



チケット販売について詳しくは、市公式ホームページをご覧ください ▶

広報なかの No.257

目次 2026 Aug.



ページ

- 特集
- 03 知ることが、あなたを守る。
特殊詐欺対策
- 08 あなたのオシ店オシえてください/
第45回 礪砥展作品募集
- 09 優良建設工事表彰/
ウォークフェス信州なかの
- 10 第50回 中野シヨンシヨンまつり
- 12 あなたの婚活、応援します
- 13 ドキドキ♡サマーナイト日和/
(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 指定ごみ袋の臨時措置/
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。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

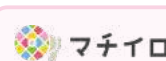
今月の表紙

7月25日に開催された中野シヨンシヨンまつり。今回で50回目の開催となる市民祭は、踊りを楽しむ参加者の熱気に包まれていました。

人口の動き

【2026年6月1日現在】	【2026年7月1日現在】
人口 : 39,747人	人口 : 39,744人 (- 3)
男 : 19,302人	男 : 19,298人 (- 4)
女 : 20,445人	女 : 20,446人 (+ 1)
世帯数: 16,413世帯	世帯数: 16,435世帯 (+ 22)
	※2020年国勢調査を基に推計

中野市議会



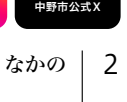
いつでもどこでも「広報なかの」を読むことができます。スマートフォン専用の無料アプリです。



20言語翻訳、読み上げ機能で「広報なかの」をもっと身近に。



いつでもどこでも「広報なかの」を読むことができます。スマートフォン専用の無料アプリです。



※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。

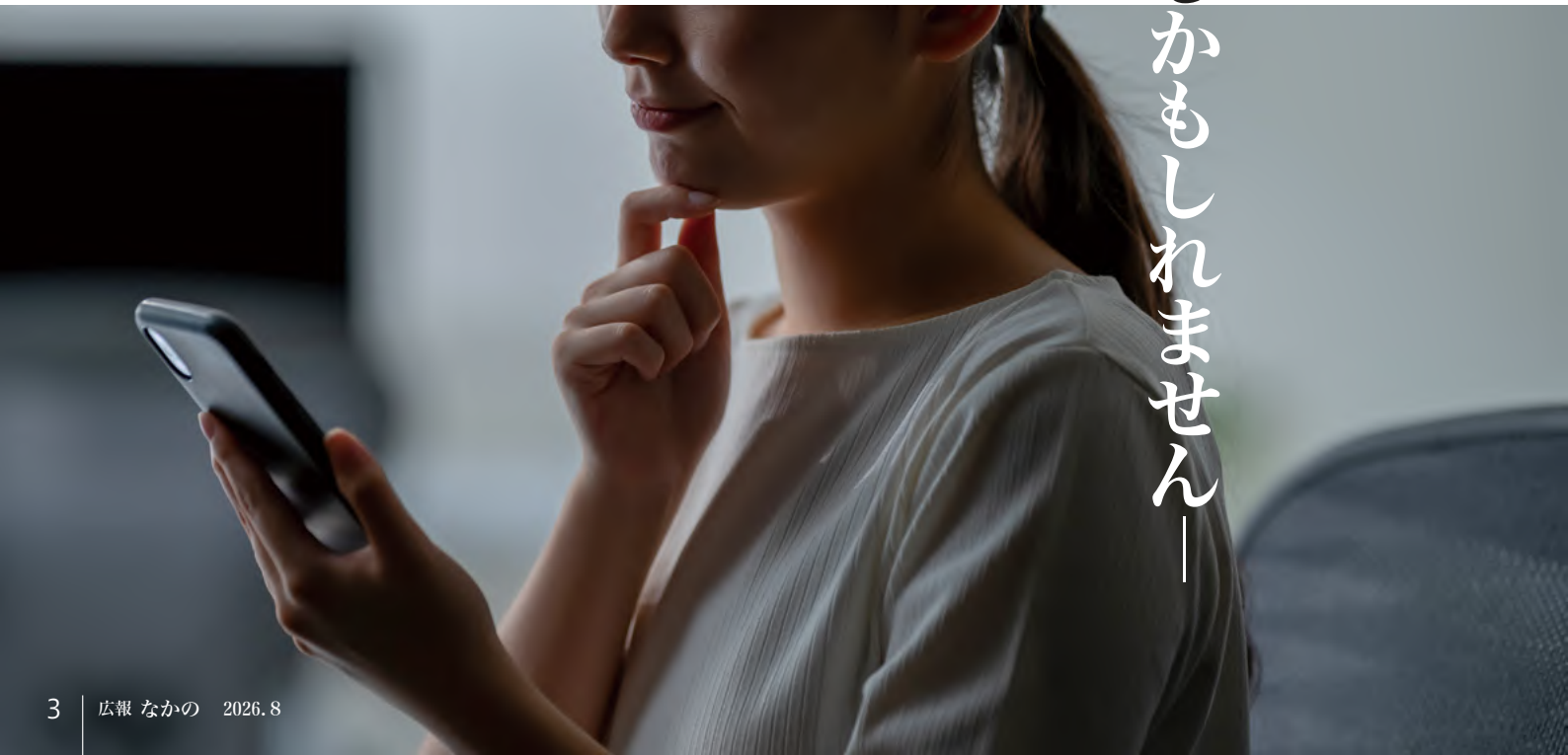


その一本の電話が、

あなたの

大切な財産を

狙っているかもしれません――



特集

知ることが、あなたを守る。

特殊詐欺対策

特殊詐欺の犯人は、相手を不安にさせたり、安心させたりしながら、巧みに判断力を鈍らせます。「今日中に手続きが必要です」「還付金があります」「息子さんが事故を起こしました」など、もつともらしい話で信じ込ませ、お金やキャッシュカードをだまし取ります。

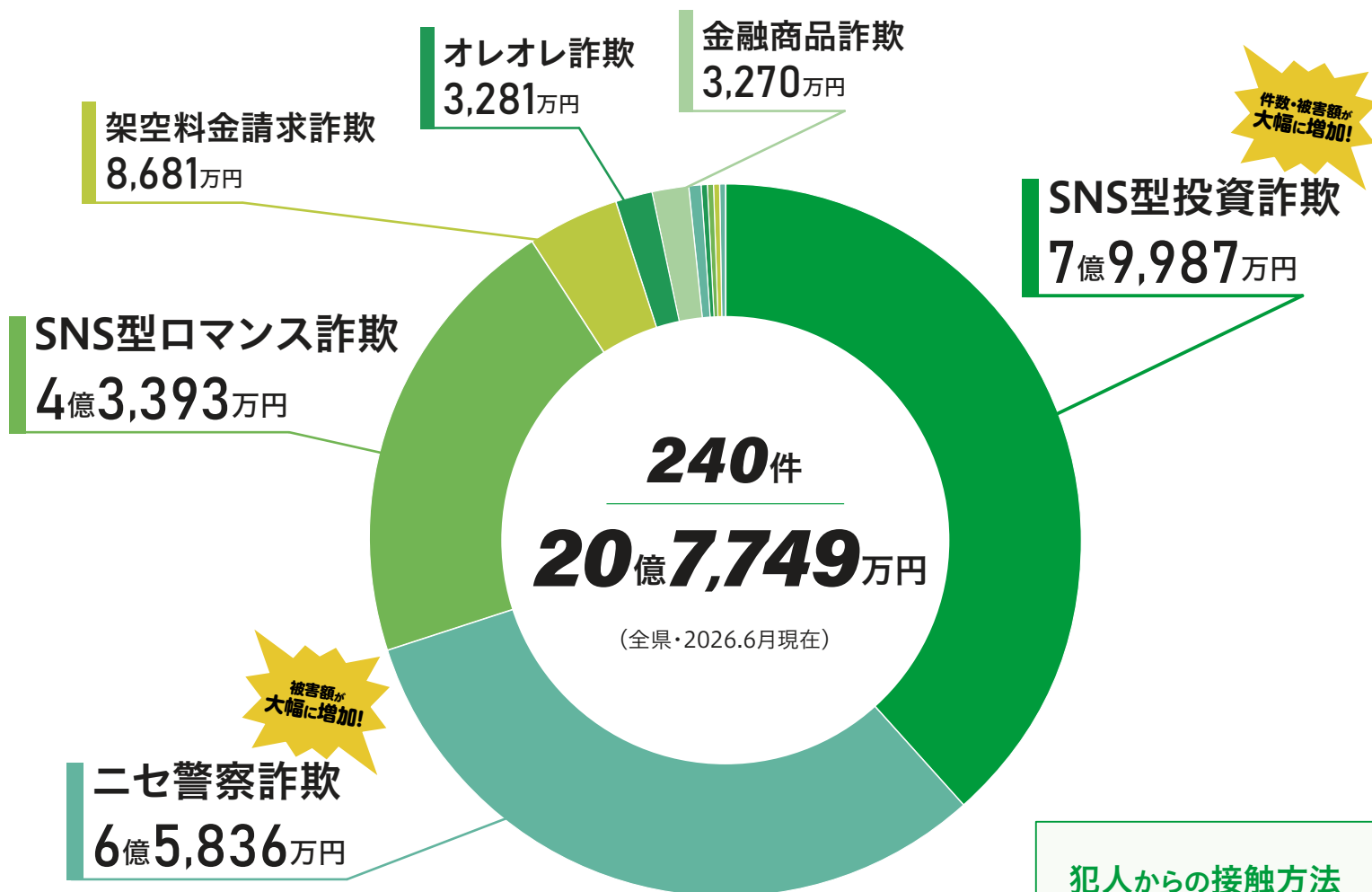
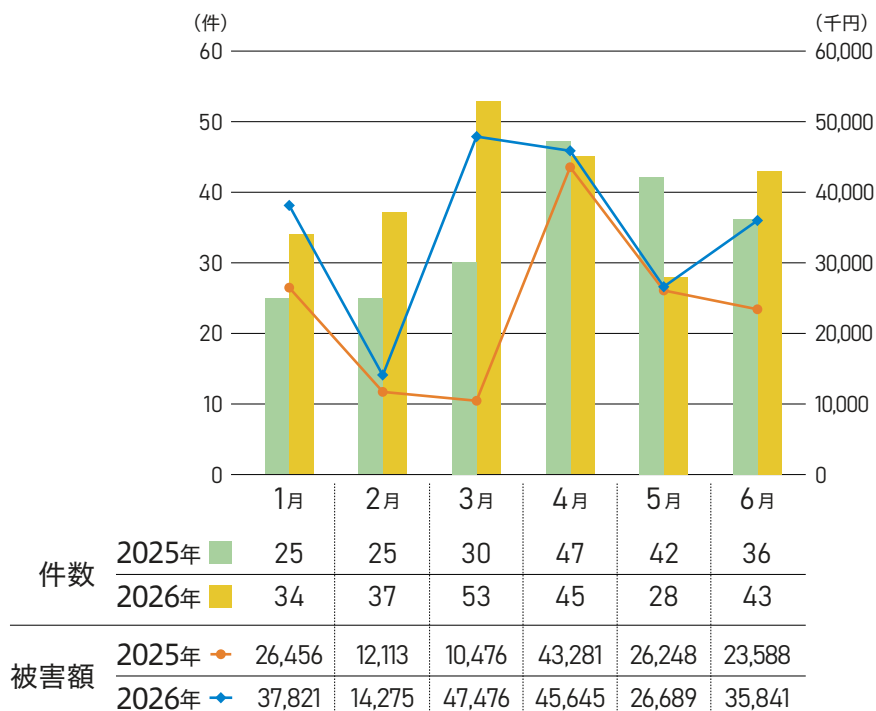
こうした手口は年々巧妙化し、「**自分は大丈夫**」と思っていた人が被害に遭うケースも少なくありません。被害を防ぐ第一歩は、詐欺の手口を知ることです。まずは特殊詐欺について正しく知り、自分や家族を守るためにできることを確認していきましょう。

特殊詐欺の実態

電話やメールなどを利用して言葉巧みに相手を信用させ、現金やキャッシュカードをだまし取る特殊詐欺。近年は警察官や金融機関の職員を装うなど手口が多様化しています。

特殊詐欺は決して他人事ではありません。県内、中野警察署管内でも毎年被害が発生し、多くの人が大切な財産を失っています。発生件数や被害金額などから、身近に起きている特殊詐欺の実態を見てみましょう。

県内の特殊詐欺被害状況



犯人からの接触方法

SNS	130件
電話	79件
ウェブサイト	23件
電子メール	8件

二セ警察詐欺における犯人からの接触方法は**全て電話**で、犯人が使用した電話番号が判明している**33件のうち18件(54.5%)が国際電話**だった。

犯人が最初に詐称した身分は警察官以外が28件で、内訳は通信事業者が15件、金融機関が8件、配送業者が3件、官公庁が2件となっている。その大半は着信に应答すると「2時間後に電話が使えなくなる」などと自動音声ガイダンスが流れ、案内に従って指定された番号を押すと、それぞれの身分を名乗る者から「犯罪に巻き込まれている可能性があり、警察に被害届を提出してもらう必要がある」などと言われ、警察官を名乗る者に電話が転送される手口だった。

二セ警察詐欺の傾向

正しく知って 正しく対策!

特殊詐欺の手口

犯人はさまざまな手口で言葉巧みにお金をだまし取ろうとします。代表的な手口とよく使われる言葉を知り、被害を防ぎましょう。

市内でも発生!

ニセ警察詐欺

警察官を名乗り、「あなたが事件に関係している」などと不安をあおってお金をだまし取る。

こんな言葉に要注意!

「あなたの口座が犯罪に使われています」
「資金を調査します」
「逮捕状が出ています」



SNS型投資詐欺

SNSや広告で投資話を持ちかけ、お金を振り込ませる。

こんな言葉に要注意!

「必ずもうかる」
「元本保証」
「専門家が教えます」



オレオレ詐欺

親族などを装い、事件・事故の示談金などを名目に金銭を要求する。

こんな言葉に要注意!

「会社のお金をなくした」
「今日中にお金が必要」
「代理の人がお金を受け取りに行く」



SNS型ロマンス詐欺

SNSでのやりとりを通じて恋愛感情や親近感を抱かせ、送金させる。

こんな言葉に要注意!

「会うためにお金が必要」
「一緒に投資しよう」
「結婚資金を増やそう」



架空料金請求詐欺

未払いの料金があるなど架空の事実を理由に金銭を請求する。

こんな言葉に要注意!

「未納料金があります」
「今日中に支払ってください」
「電子マネーで支払ってください」



還付金詐欺

税金や保険料の還付があると偽り、ATMを操作させる。

こんな言葉に要注意!

「還付金があります」
「ATMで手続きができます」
「今すぐ手続きをしないと還付されません」



預貯金詐欺 … 親族や公的機関の職員などを装い、キャッシュカードや預貯金通帳をだまし取る。

キャッシュカード詐欺盗 … 不正利用などを理由にキャッシュカードの交換を持ちかけ、隙を見て盗む。

融資保証金詐欺 … 実際には融資しないにもかかわらず、保証金などの名目で金銭をだまし取る。

金融商品詐欺 … 架空または価値の低い未公開株や有価証券などの情報を与え、購入費を名目に金銭をだまし取る。

ギャンブル詐欺 … パチンコや競馬などの必勝法を教えるとして、情報料などの名目で金銭をだまし取る。

交際あっせん詐欺 … SNSや雑誌広告で「異性を紹介する」などと持ちかけ、登録料などの名目で金銭をだまし取る。

本当にあった!?

ニセ警察詐欺

実在する警察署の代表電話番号から電話がかかってきた。出ると、警察官を名乗る女性に「あなたの名義の口座が不正に利用されており、あなたも資金洗浄事件の容疑者になっている」などと言われ、SNSのビデオ通話に誘導された。

ビデオ通話では警察官を名乗る男から顔写真付きの警察手帳を示され「口座の資金をすべて確認する必要がある」「一度お金をすべて振り込んでもらい、資金調査を行う必要がある」などと言われ、指示された口座に現金250万円を振り込んだ。

その後、最初に着信表示されていた警察署の代表電話番号に電話をして確認したところ、詐欺であることが判明した。



Point 警察官が電話で「**捜査対象になっている**」などと伝えることはありません。

警察官が個人のスマートフォンにSNSで連絡したり、ビデオ通話で警察手帳や逮捕状を見せたりすることはありません。

相手から提示された番号には決して連絡せず、警察に電話してください。

巧妙化する特殊詐欺

「自分は大丈夫」と思わないで

「電話でお金詐欺(特殊詐欺)」は全国、県内でも後を絶ちません。そして、その手口は日々巧妙化し、大変危機的な状況です。

最近では、警察官や検察官を名乗り「あなたの口座が犯罪に利用されている」「あなたの携帯電話が不正に契約された」などとさまざまな理由をつけて不安をあおり、「資産を保護する」「口座を調査する」などと言って現金をだまし取ったり、振り込ませたりするニセ警察詐欺の手口が増えています。また、「+」や「+44」などで始まる国際電話番号から電話をかけ、警察署や通信事業者を装って信用させるケースも多く確認されています。

さらに、SNSでは「必ず利益が出る投資」「著名人が推奨している」「簡単にもうかる副業」といった甘い文句で誘い、お金をだまし取る投資詐欺、恋愛感情や親近感を利用して送金させるロマンス詐欺の被害も増加が顕著であり、大変深刻な問題となっています。

しかし、どの詐欺にも共通していることがあります。それは、犯人は被害者を慌てさせ、「今すぐ」「誰にも相談しないで」と冷静な判断を奪おうとすることです。

次の4つをどうか覚えておいてください。

★警察官が電話やSNSでお金を要求することはありません。

★警察官がビデオ通話で警察手帳などを見せることはありません。

★電話で電子マネーの購入指示があったら間違いなく詐欺です。

★「必ずもうかる」「元本保証」などの甘い文句は詐欺を疑ってください。

少しでもおかしいと感じたら、一人で判断



中野警察署長 橋本和也さん

せず、必ず電話を切って、ご家族やご友人などに相談してください。警察であれば24時間いつでも対応します。

特殊詐欺は誰かに相談することで防ぐことができる犯罪です。そして、一人一人が「私は大丈夫」と過信しないこと、ご家族やご友人などと防止対策を話題にしたいだけでなく、ご自身だけでなく、大切なご家族や地域の方々の財産と安全安心な暮らしを守ることにつながります。

特殊詐欺対策アプリの活用

最近の特殊詐欺は携帯電話にかかってくるケースが増えてきています。「特殊詐欺対策アプリ」は特殊詐欺の疑いがある番号への発信は画面上に警告メッセージが表示され、自動的に着信拒否するように設定することが可能です。さらに、詐欺で使われている国際電話を自動的にブロックすることもできます。ぜひ、ダウンロードして活用してください。

最後に、中野警察署はこの地域から被害者を出さないという強い気持ちを持ち、皆さまとともに安全安心な地域づくりを進めていきますので、引き続きご協力をお願いいたします。

警察庁
推奨

詐欺の電話はアプリでブロック!

特殊詐欺対策アプリ

無料

国際電話をブロック

詐欺電話をブロック

最新手口を把握

警察庁HP



電話で
お金
カード
の話

それは
詐欺



「ATMで還付金の手続きができます」
「キャッシュカードが古くなっているので交換します」
「逮捕状の取り消しにお金が必要です」
「コンビニで電子マネーを買ってください」
「必ず利益が出ます」

「あれ?おかしいな」と思ったら…
電話を切って、
すぐに警察に連絡しましょう!

中野警察署

☎(26)0110

特殊詐欺被害防止ステッカー

使い方

- ① はさみやカッターなどを使い、キリトリ線で切り取る
- ② 固定電話の近くや携帯電話をよく使う部屋の見える位置にテープなどで貼る

お気軽にご相談ください!
中野市消費生活センター

身に覚えのない請求や悪質商法、訪問販売などによる契約上のトラブルなど、消費生活に関する苦情・相談を専門相談員がお聞きし、助言や情報提供など問題解決のお手伝いをします。

☎(22)2201

場所 生活環境課内

受付時間

午前8時30分～午後5時15分

特殊詐欺被害防止対策機器の
購入・設置を助成します!

高齢者の消費者トラブルの特徴の一つとして、電話勧誘から始まるものが多いことがあげられます。しつこい勧誘や脅迫まがいの売り込み、特殊詐欺などの迷惑電話を排除すればトラブルに巻き込まれることが減ります。

高齢者を消費者トラブルから守るため、悪質な電話勧誘販売や振り込め詐欺などの電話を受けにくくする効果のある特殊詐欺被害防止対策機器の購入・設置助成金を交付します。

対象者 65歳以上の方がいる世帯に属する方(先着40台)

対象機器

- ・特殊詐欺対策機能(留守番電話機能など)が付いた電話機
- ・固定電話に接続する自動応答録音装置
- ・固定電話に接続する自動着信拒否装置

助成額 購入および設置費用の2分の1以内(上限5,000円)

問 中野市消費生活センター ☎(22)2201





ミナサンド

MINASAND



優しさ溢れる手作りサンドイッチ店

子どもから健康志向の方まで安心して食べられるように
できる限り添加物を控え、地元食材にこだわる。その思
いは国産豚を使用した自家製ベーコンにも込められてい
る。素材を活かしたシンプルな味付けで主食・主菜・副菜
を意識したボリューム満点なメニューが魅力。

店主の
イチオシ

スモークが薫る自家製ベーコンの
BLTサンドイッチ

栄養バランスがよく、とにもかく
にもおいしい!! 元気が出る断面
もイチオシです!! (テイクアウト可)

店主 平島さん

📍 中央一丁目7-8
(BistroKuu内)

☎ (38)1288

🕒 午前11時30分～午後2時
(ラストオーダー午後1時30分)

休 休(日祝)・臨時休業あり

※詳細はSNSで確認

P あり(3台程度)



Instagram



市民の皆さんのオシPoint



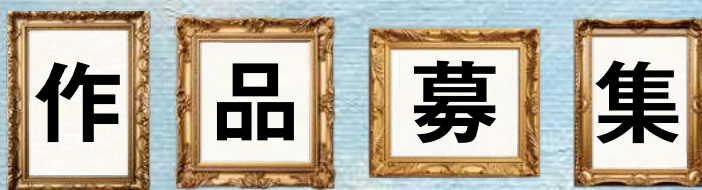
60代 女性

BistroKuuの店舗で平日のランチのみの営業でサンドイッチやパスタ
を提供しているお店。セットのサラダのドレッシングも絶妙だが、サラ
ダに乗っていた生ハムもとてもおいしかったです。

第45回

れ き み ん

礎珉展



あなたの作品が新たな美を創造する

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

テーマ 自由であるが、風土に根差した生活の
中から生まれ表現した作品であること。



第44回中野市長賞
仲間たち/作 佐藤倉由

募集規格 絵画(油絵、アクリル、水彩、ドローイング、
日本画、版画、切り絵、その他平面作品で
展示可能な作品)で50号までの額装
したもの

応募資格 高校生以上の中高・飯水地区在住
の方および中野市出身・在勤・在学
の方(一人一点まで)

出品料 一般 1,000円
高校生 500円

応募方法 10月12日(月祝) 午前10時から正午
までの間に一本木公園展示館へ
お持ちください。

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。

市公式HP



【展覧会】

期間 10月15日(木)～11月3日(火祝)

※火曜日は休館

時間 午前9時～午後5時

会場 一本木公園展示館

優良建設工事表彰

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線222)

市公式HP



7月28日、工事施工の適正化と施工技術の向上を図るため、優良建設工事表彰式を行いました。

表彰対象は前年度にしゅん工した工事で、本年度の受賞者は次のとおりです。



工事名	施工業者	現場代理人
南宮線1号・2号歩道改良工事その2	(株)塩川組	しみず せいき 清水成喜
市道南宮線1号・2号歩道改良工事	中野土建(株)	えいざわかつあき 永沢克明
(都)西町上小田中線道路改良工事に伴う 下水道管布設替工事	中野土建(株)	さとう まさや 佐藤雅也
市道若宮田麦線歩道設置工事その2	(有)渡辺建設	わたなべのぼる 渡辺 登
笠倉壁田橋周辺整備工事	(有)竹内組	たけうちけいぞう 竹内敏三
市道中野5号線歩道改良工事その1	(有)共進建設	つつい しげゆき 筒井重行
豊田ふるさと交流館整備工事	(株)土屋建設	さとう まさき 佐藤昌樹
子育て支援拠点施設多目的運動施設 照明改修(LED化)工事	(有)ヤマウラ電工	まつもと ことし 松本 諭
市立博物館エントランス空調設備更新工事	新栄工業(株)	みやぎ こうたろう 宮崎甲太郎
ひらおか保育園遊戯室空調設備設置工事	新栄工業(株)	さかた ちえ 坂田智恵
多目的サッカー場人工芝張替工事	中野土建(株)	なかにし いさむ 中島 勇
栗和田浄水場送水管布設工事(第2工区)	(株)高見澤 インフラセグメント 建設生産部	みやもと たけし 宮本 武
市道東松川1号線路肩防災工事	(有)共進建設	しおざわ りょうた 塩澤亮太
一本木公園パーゴラ設置工事	中野土建(株)	おぎわ よしお 尾澤芳男

申込期限
9月30日(水)

高野辰之生誕150周年記念・長野県150周年記念

ウォークフェス信州なかの

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)

市公式HP



秋の中野市を歩き、食べ尽くす。心地よい運動と故郷の良さを実感しよう♪

日時 11月7日(土) 午前7時45分 受け付け開始

午前9時 開会式

コース 多目的サッカー場～タカギセイコーふるさとパーク(20km)

種目 ウォーキングの部、ノルディックウォーキングの部、ドッグウォーキングの部

参加料 大人 3,000円、高校生以下 1,500円 ※未就学児・犬は無料

持ち物 携帯電話、雨具、飲み物、タオル、着替え、バッグ・ポーチなど

定員 250人(定員になり次第受け付け終了)

◆参加賞もあります。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。

2025年度の様子



ぜひ動画も
ご視聴ください



221人が参加し、全員完歩!!
最少年齢は3歳で、最老年齢は82歳!!

第50回

中野シヨンシヨンまつり

7月25日に『中野シヨンシヨンまつり』を開催しました。
個性豊かな54連・約2400人の方が大きな発声とともにシヨンシヨンばやしを踊りました。
50回記念企画として、皆勤参加連表彰や踊り講師表彰、参加者による『まちの真ん中に川がある』の再現などさまざまなイベントが行われました。
記念打ち上げ花火では会場中から歓声が響き、信州中野の夏の始まりを華やかに彩りました。





あなたの婚活、応援します

問 子育て課 ☎(22)2111(内線356)

婚活・恋活アプリ利用補助金

結婚した4分の1のカップルが婚活アプリで出会う時代♡特定の認証を受けた婚活アプリの利用料を補助しています。上手に活用して出会いを見つけましょう！

- 対象者** 市内に住所を有する18歳以上の独身者
(すでにこの補助金の交付を受けた方で交付額が上限を超えた方および高校生を除く)
- 補助金額** 支払ったアプリ利用料金の2分の1(上限10,000円)
- 申し込み** アプリ利用料金の支払い後、2027年3月31日(水)までに
ながの電子申請サービスまたは子育て課に申請書を提出



ながの結婚マッチングシステム利用補助金

県婚活支援センターが運営するマッチングシステム「NAGANO ai MATCH」の登録料を補助しています。AIや婚活コーディネーター、相談員の支援を受けながら、結婚を希望する登録者の中から希望の条件に合う方を検索できます。

- 対象者** 市内に住所を有する18歳以上の独身者(高校生を除く)
- 補助金額** システム登録料(通常2年間で10,000円)の2分の1(上限5,000円)
- 申し込み** システム登録後、ながの電子申請サービスまたは子育て課に申請書を提出



中野市結婚相談所 巡り逢いサポートセンター



中野市社会福祉協議会内にある公的な相談所で登録は無料です。結婚に関する相談とながの結婚マッチングシステムへの登録も可能で、県内の相談所に登録している方とのお見合い支援も行っています。

電話 (26)3111

登録料 無料

婚活イベント開催事業応援補助金

結婚を希望する独身男女の出会いの機会を提供する婚活イベントを行う方に補助金を交付しています。独身の皆さんの出会いを応援したいとお考えの方、ぜひ婚活イベントを開催してみませんか！

- 対象経費** 講師・司会に係る経費、宣伝広告費、印刷費、消耗品費、郵送料、
使用料・借上料(施設、バスなど)
- 補助金額** 対象経費の2分の1(上限50,000円)
- 申し込み** 事前に申請が必要です。詳しくは子育て課にご相談ください。



肝試しでドキドキ♡

■主催 県婚活支援センター
■共催 中野市



縁日風で夏祭り気分★

浴衣での参加も大歓迎!!

参加料

無料

ドキドキ♡

サマーナイト日和

日時

8月30日(日)

午後5時～9時

定員

20歳以上の独身の方 50人 (男女各25人)

場所

豊田文化センター
(豊津2509)

申し込み

8月20日(木)まで

右の二次元コードからお申し込みください▶



問 県婚活支援センター ☎026(236)3277、子育て課 ☎(22)2111(内線356)



完成イメージ



建設工事の進捗状況は、市公式ホームページをご覧ください▶



(仮称)中野市美術館建設工事の安全祈願祭および起工式を7月3日に行い、工事期間中の無事故・安全を祈願するとともに、本格的に工事が始まりました。
工事期間中は図書館ご利用時の経路変更や騒音など、ご不便・ご迷惑をおかけしますが、安全に十分配慮しながら工事を進めていきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。完成を楽しみにお待ちしております。

安全祈願祭・
起工式を行いました



(仮称)

中野市美術館建設

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

虫刺され

問 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

屋外で過ごす際に注意したい虫刺され

ハチや蚊、毛虫に刺された時の対処法や虫刺され予防について紹介します。



蚊に刺されてしまったとき

ステップ1

市販の虫刺され用の薬を塗る

ステップ2

ぬらしたタオルや氷で患部を冷やす

ステップ3

患部はかかない
※かいてしまうと傷になり、治りが遅くなります。



ハチに刺されてしまったとき

ステップ1

針が刺さっていたら抜く

※口で毒を吸い出す行為はNG
毒が口から体内に入るため危険！

ステップ2

患部を流水で洗い流して冷やす

ステップ3

約30分以内に息苦しさ、めまい、吐き気、顔や唇の腫れ、全身のじんましんなど、体の異変を感じたら、**すぐに救急車を呼ぶ**



毛虫の毒毛に触れてしまったとき

※毛虫の体のまわりには毒毛があり、皮膚に刺さると発疹やかゆみが出ます。

ステップ1

患部をこすらず、ガムテープなどで毒毛を取り除く

ステップ2

患部を流水で洗い流す

ステップ3

腫れが引かない場合は受診

予防方法

ポイント1

長袖シャツや長ズボンを着用し、肌を露出しない。

ポイント2

虫除けスプレーや虫除けシートを使用して、虫を寄せ付けない。外出する際も携帯しましょう！



問 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

内容 血圧測定、身体測定、栄養相談、歯科相談、育児相談など

こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に精神科医師が個別に応じます。秘密は厳守します。(無料・予約制)

期日 8月20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。

胸部低線量CT検診

より小さな肺がんを発見することができる胸部低線量CT検診を実施します。

次の要件を全て満たす方が対象です。

・2027年3月31日時点で年齢が40、43、46、49、52、55、58、61、64歳の方

・本年度に市や職場などで結核・肺がん検診を受診しない方

受診料 3,000円

期日 9月28日(月)

会場 中野保健センター

申込期限 8月21日(金)

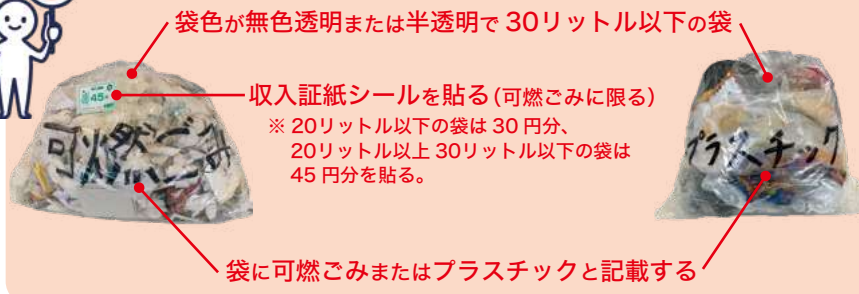


市内店舗における指定ごみ袋の販売状況を勘案し、**可燃ごみ**および**プラスチック製容器包装**について、指定ごみ袋**以外の袋**による排出を認める臨時措置の期間を**8月31日(月)まで延長**しました。

指定ごみ袋を入手することができない場合に限り、次のルールを守って排出してください。



排出できる袋 (3つの条件を満たすこと!)



排出できない袋



- ・中身が見えない袋
- ・30リットル以上の袋
- ・収入証紙シールが貼られていない
- ・可燃ごみまたはプラスチックの記載がない

お願い

引き続き指定ごみ袋の過度な購入は控えていただき、適切な分別とごみの減量化、各地区で指定された収集日での排出にご協力ください。

ごみの出し方・分け方に迷ったら

LINEで簡単検索 (AI判定)



- ①市公式LINEアカウントを友だち追加
- ②トーク画面の「ごみ」をタップ
- ③「写真でごみ品目検索」を選択し、出し方・分け方がわからないごみをカメラで撮影するだけで写真からAIが判定し、出し方・分け方を教えてくれる!!

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



行ってみよう! やってみよう! シニア情報



問 申 高齢者支援課 ☎(22) 2111(内線366)



さんさん講座



内容 ゆるーく 減塩にチャレンジ
～減塩の話と適塩の試食～
日時 9月11日(金) 午前10時～11時30分
講師 北信保健福祉事務所 管理栄養士
会場 中央公民館
受講料 無料(申し込み不要)
※講座終了後、eスポーツ体験会を行います。体験いただくゲームは、高齢者の方でも気軽に楽しむことができ、脳の活性化も期待されているリズムアクションゲーム「太鼓の達人」です。

内容 男のみそづくり体験教室
日時 9月17日(木) 午後1時30分～3時30分
対象 65歳以上の男性
講師 (有)小林醤油店 小林晋治さん
会場 中野保健センター
定員 20人 **材料費** 500円
持ち物 エプロン、手ぬぐい(またはバンダナ、三角巾)、マスク、手拭きタオル、飲み物
※電話または窓口でお申し込みください。
※健康づくりポイント対象外講座です。

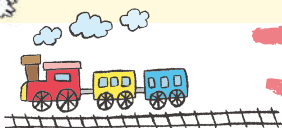


脳元気!! 体らくらく教室

理学療法士による脳トレや体操で脳と体をバランスよく活性化できる教室です。

開始日 9月10日(木)～(毎週木曜日、約3カ月間) **時間** 午前10時～11時30分
会場 西部公民館 **定員** 10人 **受講料** 無料

※電話または窓口でお申し込みください。(本年度または前年度に受講されている方は申し込みできません。)
※希望者には送迎があります。



子育て案内

問 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。

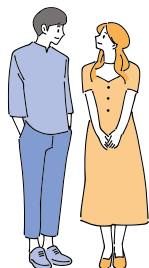
LINEで
簡単予約

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!



育児教室

日時・会場	内容
8月20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。
8月18日(火) 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®



はじめよう プレコンセプションケア

『プレコンセプションケア』とは、性別を問わず適切な時期に性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めた将来設計や将来の健康を考えて取り組む健康管理のことです。

「妊娠前の健康づくり」だけでなく、自分らしく生きる力や望む未来を選択する力を育むことにつながります。

意識してほしい7つの取り組み

食生活

1

主食・主菜・副菜を意識した食事を3食しっかり食べよう。

適度な運動

2

すきま時間に小まめに運動。BMIを18.5～25.0をキープしよう。

十分な睡眠

3

質の良い睡眠はホルモンの分泌・調整を促します。

喫煙・飲酒・薬物

4

喫煙や過度な飲酒は不妊のリスクが増加。

ストレス解消

5

自分なりのストレス解消法を見つけよう。

健康チェック

6

健康診断やがん検査を受け、予防接種も検討しよう。

歯・口のケア

7

歯周病は早産などのリスクが増加。定期歯科検診を受けよう。

あなたらしい未来のために、正しい知識を持ち、自分にあったケアをはじめよう。



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	8月25日(火)	2026年4月生
7カ月児健診	8月26日(水)	2025年12月生
1歳児健診	8月19日(水)	2025年7月生
1歳6カ月児健診	8月28日(金)	2025年1月生
2歳児健診	8月24日(月)	2024年7月生
3歳児健診	8月27日(木)	2023年7月生

出張!

親子で歯っぴー教室

日時・会場	内容
8月7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 ・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 8・9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。(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。

施設名	日時	行事
りんごっこ (中央子育て支援センター)	8月21日(金) 午前10時30分	リトミック 音やリズムに触れ 体を動かして遊ぼう
	9月9日(水) 午前10時30分	救急救命講座 乳幼児の事故防止とAED講座
うさぎっ子 (豊田子育て支援センター)	8月27日(木) 午前10時40分	ナンバ・ストレッチ ストレッチ&エクササイズで いい汗をかこう!
	9月3日(木) 午前10時	産後ケア相談 産後の心と体の悩み事を 話してみませんか?
HUBILIC (子育て支援拠点施設)	8月27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) HUBILICの利用登録者であれば 大人のための参加もOK
	9月10日(木) 午前10時30分	助産師講座 育児の「どうして?」に 寄り添います
たまご (ひよこ保育園 子育て支援センター)	8月25日(火) 午前9時45分	0歳児交流 赤ちゃんは保育園でどのように 過ごしているのかな? 親子で一緒に体験しましょう
さつきっこ (平野さつきこども園 子育て支援センター)	8月13日(木) 午前10時30分	手作りおもちゃの日 カプセルトイで風鈴づくり

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
HUBILIC ☎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、 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



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

日時 毎週月～金曜日(子育て支援センター休業日は除く)
午前9時～午後4時(30分程度 最大1時間)
対象 就学前までのお子さんがある父母、祖父母

申し込み先 HUBILIC

日時 毎週月・火曜日(イベント開催日、祝日は除く)
午前10時～午後4時(最大1時間)
対象 18歳までのお子さんがある父母、祖父母



問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)

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



しみずふうか
清水風花さん(3歳)
じいばあの家で飼っている
ワンちゃんが大好き♡



あおきひなた
青木陽詩さん(3歳)
鞠実さん(8カ月)
これからも仲良く一緒に
成長していこうね♡



主目的のできごと写真でレポート まちかど トピック

7/18
・19

約500年続く伝統行事
中野祇園祭

夏の風物詩「中野祇園祭」が市街地を会場に2日間に渡って開催されました。

初日はみこしや大獅子がまちを練り歩き、中野陣屋前広場公園では中町祇園屋台などが披露されました。2日目は馬乗り行事が行われ、松川区、東町区、中町区、西町区からそれぞれ選ばれた児童が若殿様に扮して馬に乗り、各区内を巡行しました。松川区では初めて女子が若殿様を務めました。



1



2



3



4



5



6

- 1 中野陣屋・県庁記念館前で行われた出陣式の様子
- 2 東町天王神輿
- 3 松川子どもみこし
- 4 中町祇園屋台
- 5 西町子供みこし
- 6 西町大獅子行進



7/4

待ってたぜ
市民プールオープン

オープンを心待ちにしていた多くの子どもたちや親子連れが来場し、歓声を上げながら夏限定の市民プールを満喫していました。

7/1

第76回社会を明るくする運動 内閣総理大臣メッセージの伝達

中野市保護司会の柴本会長ほか役員の皆さんから「第76回社会を明るくする運動～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～」の内閣総理大臣メッセージが湯本市長に伝達されました。

また、市内小中学校へクリアファイルなどを配布し、「社会を明るくする運動」の啓発を行うとの報告がありました。



7/4

eスポーツ×キャリア教育 学校間交流 HADO 体験会

第2回中野市eスポーツフェスに向けた関連企画として、A R (拡張現実) スポーツ「HADO」の体験会を中野立志館高等学校の大講義室で開催しました。

学校間交流およびキャリア教育を兼ねた体験会は、生徒が主体となって運営し、中野立志館高等学校と中野西高等学校の生徒たちが対戦を通じて親睦を深めました。



7/5

静寂と伝統の体験会 弓道場オープンディ

ネーミングライツパートナー締結を記念し、SHIGA PLANT SERVICE 中野弓道場で弓道などの体験会を開催しました。

参加者は中野弓道会の指導のもと、初めて手に取る弓と矢に目を輝かせつつも、的を狙う際は一転して真剣な表情で矢を放っていました。



7/27

平和の尊さを次世代に 「中野市みらいへつなぐ 平和資料展示室」 除幕式

中央公民館内に「中野市みらいへつなぐ平和資料展示室」がオープンしました。戦後80年以上が経過し、戦争の悲惨さや当時の記憶が風化する中、当時の市内の様子や市民の暮らしなどに、関する資料を展示し、平和の尊さを発信する場所です。



日本郵便(株)中野市内郵便局との包括連携協定に基づく「未来を担う子ども育成」事業の一環として、たかやしろ保育園で交流イベントを行いました。園児たちは郵便局のゆるキャラ「ぽすくま」とゲームなどを通じ、楽しく紙や手書きの温かさに触れていました。



7/13

紙や手書きの温かさを伝える 手紙振興「ぽすくまイベント」



暮らいの 情報掲示板

○ 8・9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

8/9 (日)	■ 帯の瀬の日「フラダンス」 会 農村環境改善センター 帯の瀬ハイッ
8/19 (水)	■ 甘えん坊村ひろたんの妖怪展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月30日(日)まで ■ つながりのクラフト作家四人展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月31日(月)まで
8/22 (土)	■ 土人形絵付け体験 会 農村環境改善センター 帯の瀬ハイッ
8/23 (日)	■ つながりのクラフト作家四人展コンサート 会 中野陣屋・県庁記念館
8/24 (月)	■ 健康ディスコでフレイル予防 会 市民会館ソソラホール
8/26 (水)	■ フロの日 会 農村環境改善センター 帯の瀬ハイッ
8/27 (木)	■ 部落解放・人権政策確立要求中高地区総決起大会 会 市民会館ソソラホール
8/30 (日)	■ 中野市総合防災訓練 会 南宮中学校
9/1 (火)	■ スパイスカレー講座 会 豊田人権センター Pick up イベント①
9/2 (水)	■ 中野陣屋・県庁記念館企画展 三澤忠展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月14日(月)まで

9/4 (金)	■ 来る福招き猫展 会 日本土人形資料館 期 9月30日(水)まで
9/5 (土)	■ 三澤忠展 ギャラリートーク 会 中野陣屋・県庁記念館
9/12 (土)	■ 2026信州なかの環境フェア 会 市民会館ソソラホール ■ 男女共同参画セミナー 会 中野市人権センター Pick up イベント②
開催中	■ 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 ■ 市民プールオープン 会 市民プール 期 8月23日(日)まで ■ 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 ■ 馬の土鈴展 会 日本土人形資料館 期 12月2日(水)まで

ご寄付ありがとうございました

問 申 庶務課 (内線400)

木原正徳 様 (山形県)

絵画 1 点

文化芸術振興のため

株式会社タカギセイコー

代表取締役社長 高木一成 様 (岩船)

現金50万円

子育て支援、健康福祉のため

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／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／折りたたみパ
イプ椅子／室内バイク／乳幼児用おもちゃ

無償で譲ってください

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)／果樹用支柱／
アルミはしご／電動餅つき機

問 市消費生活センター ☎(22)2201

Pick upイベント



開催

豊田人権センター地域交流事業 スパイスカレー講座

カレンダー①

問 申 豊田人権センター ☎ (38) 3522



「カリースパイス山路」店主によるスパイスカレー講座です。市販のルーを使わずに本格的なカレーを作ります。

日時 9月1日(火) 午後5時～6時30分

会場 豊田人権センター

講師 カリースパイス山路 横川良太さん

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、布巾、持ち帰り容器

定員 16人(市内在住・在勤、新規受講者優先)

申し込み 8月17日(月) 午前9時～／電話



開催

体も心もいきいきと 男女共同参画セミナー

カレンダー②

問 申 人権・男女共同参画課 ☎ (26) 2287



しっかりと声を出すことは体にも心にも良い影響があります。一緒に声を出してみませんか。

日時 9月12日(土) 午後1時30分～3時

会場 中野市人権センター

講師 一般社団法人 日本朗読検定協会 認定エ
ルダープロフェッサー 今井理恵子さん

内容 朗読のチカラ～輝いて生きるために～

参加料 無料(託児希望の場合は要予約)

定員 30人

申し込み 9月7日(月)まで／
電話、電子申請



資源物の日曜回収

問 生活環境課 (内線245)

日時 8月23日(日) 午前10時～午後1時

場所 カインズ中野店

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】

9月27日(日) 新鮮屋オタギリ

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎ (26) 3111

日時 9月1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



**第2弾中野市物価高騰
対応重点支援事業**
水道料金の基本料金の無償
化を2カ月間延長します

問 企画財政課(内線466)
上下水道課(内線377)

物価高騰下における市民の皆さんの光熱水費の負担軽減につながるよう、水道料金の基本料金の無償化を2カ月間延長します。

減免額(例)
・13^ミ(標準的ご家庭)の場合
基本料金 1056円

(2カ月分税込込み)

※水道料金の従量料金と下水道使用料は対象外です。

対象期間

- ・偶数月検針の家庭
 - ・8、9月分(請求は10月)
 - ・奇数月検針の家庭
 - ・9、10月分(請求は11月)
- ※基本料金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



はかりの定期検査を
受けましょう(中野地域)

問 商工観光課(内線258)

農産物の出荷や売買、商品の値付けなど取り引きや証明に使用するはかり(特定計量器)は、計量法の規定により2年に1度定期検査を受けなければなりません。

本年度は中野地域を対象に定期検査を行います。対象となるはかりを使用している方は必ず検査を受けてください。

※豊田地域を対象とする定期検査は2027年度に行います。

市公式HP



対象地区 (中野地域のみ)	期日	時間	会場
長丘 平岡 科野 倭	9月8日(火)	午前10時30分 ～ 正午 午後1時 ～ 3時	JA中野市 高社共選所
平野 高丘	9月9日(水)		中野市コミュ ニティスポー ツセンター
中野 日野 延徳	9月10日(木) 9月11日(金)		
全地区	9月15日(火)		



原爆死没者などの慰霊と
平和祈念の黙とう

問 庶務課(内線211)

原爆や戦争によって亡くなられた方々の冥福と世界の恒久平和を祈念し、防災行政無線により黙とうを実施します。

日時

- ・8月6日(木) 午前8時15分
- ・8月9日(日) 午前11時2分
- ・8月15日(土) 正午



部落解放・人権政策確立要求
中高地区総決起大会

問 人権・男女協同参画課(内線254)

部落差別などのあらゆる差別をなくすための人権政策確立を求めると同時に人権が尊重される地域社会を目指し総決起大会を開催します。

講演内容

高まる人権意識と見えてきた課題
―2025年中高地区人権意識調査結果を読む―

講師

近畿大学名誉教授 奥田均さん

日時 8月27日(木) 午後6時30分

会場 市民会館ソラホール

水道メーターの 夏季検針時間について

問 上下水道課(内線377)

水道メーターの検針は2カ月に1度実施しています。検針員の熱中症対策のため、夏季は気温の低い午前6時30分から検針を行います。

検針員が早朝に訪問する場合がありますので、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

期間 10月31日(土)まで



水稻共済の被害届の 受け付け

問 県農業共済組合北信支所

☎026(219)2892

水稻共済の被害届の受け付けを開始しました。自然災害や病害虫、獣害などにより減収が見込まれる場合は申告してください。

申告期限 9月1日(火)

※被害が発生した場合は、県農業共済組合北信支所へお電話ください。



子どもと真ん中宣言企業の認定



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。

中野土建株式会社

代表取締役社長 蔵谷伸太郎
総合建設業

株式会社大福食品工業

代表取締役社長 市川剛史
冷凍食品製造業

株式会社よしいけ

代表取締役社長 吉池征晃
葬儀業、飲食業、不動産業、酒類販売業

▶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。

問 子育て課 ☎(22)2111(内線356)



農地パトロールを 実施します

問 農業委員会事務局(内線409)

農地利用の確認、遊休農地の実態把握、違反転用の発生防止・早期発見を目的とした農地パトロールを本年度も実施します。

調査の際は農地への立ち入りや状況をお聞きする場合がありますので、ご協力をお願いします。

新しい人権擁護委員が 委嘱されました

問 長野地方方法務局飯山支局

☎0269(62)2302

高山^{たかやま}てるみさんが法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。任期 7月1日から3年間

人権擁護委員の職務

市民の皆さんに人権被害があった場合、その救済のための調査や情報収集を行い、法務局への報告や関係機関への告発・勧告を行います。

新機能

緊急モード 重大な通知

緊急モードの運用を開始します

中野市地域情報配信アプリ

ライフビジョン

問 企画財政課 ☎ (22)2111(内線217)

通常モード…平常時の表示

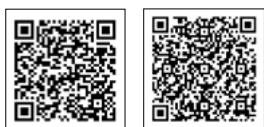
- ・早期注意情報
- ・レベル2 注意報などのとき
- ・避難情報、避難所開設の解除
- ・緊急モードの必要がなくなったとき



緊急モード…災害時などに切替

- ・災害警戒本部、災害対策本部を設置
- ・指定避難所または指定緊急避難場所を開設
- ・警戒レベル3「高齢者等避難」以上を発令
- ・レベル3 警報以上の防災気象情報

画面のレイアウトが緊急モードに変わり、重大な通知を配信します
(緊急速報のため最大音量で通知)



▲ダウンロードはこちら

▶ 8月30日(日)に南宮中学校で開催する総合防災訓練では、緊急モードで情報を発信する訓練を行う予定です。当日はライフビジョンの画面が緊急モードに切り替わる時間帯があります。

⚠【警戒レベル3】高齢者等は避難

8月30日 日

お知らせ

⚠【警戒レベル3】高齢者等は避難…
2026年 8月30日(日) 09:10 New

⚠ 大雨特別警報が発令され…
2026年 8月30日(日) 09:00

📢 総合防災訓練を開催します
2026年 8月25日(火) 13:10

すべてのお知らせを見る

🏠 ホーム

☰ メニュー

通知は3段階に分けて発信します

通常のお知らせ

備えを促す

- ・早期注意情報
- ・レベル2 注意報
- ・台風、大雨、降雪などの事前注意
- ・ハザードマップ確認案内

(例)「大雨への備え」
「台風接近に伴う注意喚起」

緊急のお知らせ

避難行動を促す

- ・警戒レベル3 高齢者等避難
- ・警戒レベル4 避難指示
- ・避難所などの開設
- ・防災行政無線で放送した災害情報

(例)「高齢者等避難を発令」
「避難所を開設」

重大な通知

命を守る行動

- ・警戒レベル5 緊急安全確保
- ・レベル5 特別警報相当の防災気象情報
- ・大規模災害、河川氾濫、土砂災害発生時の緊急呼びかけ

緊急モードでのみ配信

命を守る行動をとってください

私の将来の夢は、美容師になることです。きっかけは、私が小学校低学年のころ、お父さんといっしょにいとこのお母さんがやっている美容室にかみの毛を切りに行った時のことです。そこで人のかみを自由にあやつっている美容師さんを見てすごいなと思い、美容師の仕事にあこがれるようになりました。

私も人に喜ばれ、いろいろなヘアアレンジができる美容師になれるようにがんばりたいです。

人に喜ばれる美容師に 久保 璃奈

(くぼ りな・高社小学校6年)

夢
No.252



ハンセン病元患者の ご家族様へ補償金の支給

問 申 厚生労働省補償金相談窓口

☎03(3595)2262

国の誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆さんに多大な苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するため、補償金を支給しています。

補償金額

180万円または130万円

※詳細は厚生労働省

補償金相談窓口へ

ご相談ください。



中野市耐震改修促進計画 改正案に対する意見

問 申 都市建設課(内線273)

耐震化の現状と課題などを踏まえ、新たな計画期間および目標を定めるため耐震改修促進計画改正案に対する意見を募集します。

意見提出期限 9月4日(金)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



募集



市民プール指定管理者

問 申 公共施設マネジメント推進室

(内線328)

2027年4月に協定締結となる指定管理者を募集します。

募集期限 10月7日(水)

質問受付期限 9月18日(金)

プロポーザル審査会 10月27日(火)

※募集要項など詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



防衛省から防衛大学校 学生など

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防衛大学校学生

②防衛医科大学校医科学科学生

③防衛医科大学校看護学科学生

受験資格

いずれも高校卒業(見込みを含む)から21歳未満の者

※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。

さい。



年金

付加年金制度を
ご存じですか？

付加年金制度とは

国民年金の定額保険料に加えて付加保険料(月々400円)を納めることで、将来受給する年金額を増やす制度です。

付加年金額

受け取る付加年金の年額は、
「200円×付加保険料納付月数」です。

○20歳から60歳までの40年間、毎月付加保険料を納めた場合

・付加保険料納付額(総額)

400円×480月(40年)=192,000円

・老齢基礎年金に上乗せされる付加年金額(年額)

200円×480月(40年)=96,000円

付加保険料を納めた分は2年間で元が取れます。

※付加保険料の納付は申し込んだ月分からとなります。

※国民年金保険料の納付を免除されている方または国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることができません。

問 市民課(内線237)

長野南年金事務所 電026(227)1284

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」

電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

シヨンシヨンまつりではたくさんの方の笑顔撮影することができました！スペースの都合上、掲載できなかった写真も多数…(泣)。来年もカメラを片手に会場中を走り回っていますので、見かけたらぜひ目線と笑顔をお願いします！(佐藤)



トラブル事例

185

貴金属の買取が目的!?
強引な訪問購入に注意!

年配の女性から「どんなものでも買い取ります」と丁寧な電話があり、洋服の訪問買い取りを了承した。訪問してきた業者は若い男性で、突然「貴金属はないか」と強く言われた。怖くなって用意していた洋服とは別に亡くなった夫のネックレスなどを探して渡した。ネックレスなどを探している間に業者は買い取り書のチェック欄を勝手に記入し、近くに置いてあった印鑑を押印していた。その後、男性は買い取り料として2万5千円を置いて帰った。

アドバイス



訪問購入の購入業者が突然訪問し勧誘することは特定商取引法で禁止されています。

前もって電話などで訪問を約束した場合でも、売るつもりのない貴金属などの売却を迫られたらきっぱり断りましょう。

売却する場合は必ず契約書を受け取り、すぐに物品の種類や買い取り価格、事業者の連絡先などを確認することが大切です。

訪問購入は条件を満たせばクーリング・オフができ、期間中は引き渡しを拒むことができます。困った時は以下までご相談ください。

問 中野市消費生活センター 電(22)2201

県消費生活センター 電0263(40)3660

消費者ホットライン(土・日・祝日) 電188

行政相談	①期日 8月10日(月) 時間 午前9時～11時 会場 市役所 面談室6 ②期日 9月10日(木) 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 電(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 電(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 電(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 電(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 電(26)2266

8月から高額療養費の上限額が変更となりました

☎市民課 ☎(22)2111(内線296・304)

高額療養費制度とは1カ月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は個人や世帯の所得に応じて決まっています。

今回の変更点は、主に自己負担限度額の引き上げと年間の上限額の新設となります。

高額療養費制度の上限額

国民健康保険			後期高齢者医療保険		医療費（1カ月の自己負担限度額）		年間 上限 (※4)
適用区分			適用区分		外来 (個人ごと)	外来+入院（世帯単位） 【多数回該当※1】	
70歳未満 負担割合「3割」	負担 割合	70歳以上	負担 割合	75歳以上			
区分ア (総所得901万円超)	3割	現役並み所得者Ⅲ (課税所得690万円以上)	3割	現役並み所得者Ⅲ (課税所得690万円以上)	—	270,300円+(総医療費-901,000円)×1% 【140,100円】	168万円
区分イ (総所得600万円超 901万円以下)		現役並み所得者Ⅱ (課税所得380万円以上)		現役並み所得者Ⅱ (課税所得380万円以上)	—	179,100円+(総医療費-597,000円)×1% 【93,000円】	111万円
区分ウ (総所得210万円超 600万円以下)		現役並み所得者Ⅰ (課税所得145万円以上)		現役並み所得者Ⅰ (課税所得145万円以上)	—	85,800円+(総医療費-286,000円)×1% 【44,400円】	53万円
区分エ (総所得210万円以下)	2割	一般 (課税所得145万円未満など)	2割	一般Ⅱ (現役並み以外で一定の所得がある)	22,000円 (※2)	61,500円 【44,000円】	53万円 (※3)
			1割	一般Ⅰ (所得が一定以下で一般Ⅱ以外)			
区分オ (住民税非課税世帯)	2割	低所得Ⅱ (世帯全員が非課税)	1割	区分Ⅱ (世帯全員が非課税)	11,000円 (※2)	36,900円 【24,600円】	29万円
				区分Ⅰ (非課税かつ控除額が0円)	8,000円	25,700円 【24,600円】	
		低所得Ⅰ (非課税かつ控除額が0円)				15,700円	18万円

※1 過去12カ月間で、限度額を超えた高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額

※2 外来療養に係る年間の上限額は、一般・一般Ⅰ・一般Ⅱ216,000円、低所得Ⅱ・区分Ⅱ96,000円

※3 一部上限額が変更する場合があります。

※4 年間(外来+入院)の上限額に達した後は、それ以上の医療費について還付が受けられます。(年間:8月～翌年7月)

高額療養費制度の見直しに係るQ & A

Q. 高額療養費の支給を受けるにはどうしたらよいですか？

A. 原則、マイナ保険証をお持ちの方は医療機関を受診する際、手続きなしで高額療養費制度が適用されます。マイナ保険証をお持ちでない方は医療機関へ限度額適用認定証(国保の方)または任意記載事項のある資格確認書(後期高齢者の方)を持参いただくか、市に申請する必要があります。

Q. 8月から医療機関の窓口で支払う医療費が増えるのですか？

A. 窓口で支払う医療費は、その月にどのくらい医療を受けるか、そしてその月の医療費が上限額に達するかどうかによります。

Q. 自身の適用区分はどのように確認できますか？

A. どの適用区分に該当するかは、マイナポータルまたは限度額適用認定証などで確認できます。後期高齢者の方で特定の方は資格確認書でも確認ができます。

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP



お知らせ

「令和9年度二十歳を祝う会」(2027年5月開催予定)
実行委員募集！

「令和8年度二十歳を祝う会」実行委員のみなさん

対象者 2006(平成18)年4月2日～2007(平成19)年4月1日生まれの方
※12月頃から月1回程度の企画会議にご参加いただきます。

申込期限 10月23日(金)

申し込み・問い合わせ先 中央公民館 ☎(22)2691

「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。

文化
な
か
の

公民館HP



中央公民館 ☎(22)2691

大人の折り紙教室

期日 9月2日、9日、16日(全3回 毎回水曜日)
時間 午後2時～3時30分
内容 折り紙で楽しみながら脳トレを行います。
講師 山田光子さん
定員 10人
材料費 60円
持ち物 木工用接着剤
申し込み 8月12日(水) 午前9時～

ギャラリー展示

中野絵画サークル

期間 8月31日(月)まで
内容 色鉛筆画作品

黒ゴマのクランブルタルトと中野市産はちみつスムージーづくり

日時 8月28日(金) 午後1時30分～3時30分
内容 夏バテにも効果的な「黒ゴマ」を使ったタルトと蜂蜜ドリンクを作ります。
講師 Joyeux 池田尚子さん、信州池田養蜂 池田龍平さん
定員 8人
材料費 2,000円
持ち物 持ち帰り用の袋、エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
申し込み 8月10日(月) 午前9時～



初秋のお寺で座禅体験

日時 9月25日(金) 午前10時～11時30分

内容 隆源寺(吉田)で身・心・呼吸を整えましょう。椅子に座って体験できます。座禅の後には茶話会があります。

講師 隆源寺 住職 竹前民雄さん

定員 18人

申し込み 8月20日(木) 午前9時～



リラックスヨガ 秋冬の部

期日 9月30日、10月14日、11月11日、25日、12月9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、ヨガで体調を整えましょう。

講師 黒岩あずささん

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 8月21日(金) 午前9時～

北部公民館 ☎ (26)0677

タカの渡り観察会

日時 9月12日(土) 午前8時～10時

内容 南へ渡っていくタカを観察しましょう。斑尾高原集合です。

講師 生涯学習課 本村学芸員

定員 20人 持ち物 帽子、飲み物、双眼鏡(お持ちの方のみ)

申し込み 8月25日(火) 午前9時～

※雨天の場合、9月13日(日)に順延。



豊田公民館 ☎ (38)2922

竹細工入門

期日 8月28日、9月4日、11日(全3回 毎回金曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

内容 丈夫でしなやかな根曲がり竹を使用した竹かご作りを体験しましょう。出来上がった作品は豊田公民館文化祭で展示します。

講師 須賀川竹細工振興会 田中久夫さん、高相修一さん

定員 10人 材料費 2,500円 持ち物 エプロン

申し込み 8月10日(月)～17日(月)/ 午前9時～午後5時

※17日(月)のみ正午まで

※申込み多数の場合、抽選。定員に達しない場合、期間延長。



ふるさとの森を歩こう～澗満滝とせせらぎコース～

日時 9月1日(火) 午前8時～午後0時30分

内容 志賀高原の遊歩道せせらぎコース(初級)を歩き、澗満滝とビジターセンターを見学します。旧中野高校駐車場集合、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 8月17日(月)～19日(水)/ 午前9時～午後5時

※申し込み多数の場合、抽選。

休館のお知らせ

年次蔵書整理のため、次の期間は休館します。

9月4日(金)～9日(水)

ブックポストへの返却や図書館ホームページは期間中もご利用いただけます。

図書館だより

Nakano City Library Information



開館時間(休館:月曜日、毎月最終金曜日)

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

市立図書館



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

リトルパイレーツ
上映日時 8月16日(日) 午後2時

リンゴ畑の四日間
上映日時 8月19日(水) 午前10時

神谷玄次郎捕物控 vol.1
上映日時 9月2日(水) 午前10時

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 8月13日、20日、27日、
9月3日(毎回木曜日)

時間 午前11時～11時15分

会場 市立図書館 おはなし室



おわび

広報なかの7月号「としょかん☆プチキネマ」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。

風がふくとき
上映日時 8月5日(水) 午前10時

今月の新着図書



童謡・愛唱歌の謎
著/合田道人
笠間書院

童謡『汽車ポッポ』は発表された当初は『兵隊さんの汽車』で出征兵士を見送る歌だった。戦後に作詞家が歌詞を変えて、年末の『紅白音楽試合(現在の紅白歌合戦)』で披露された、などの話が載っている。



絵本とは何か
著/松本猛
岩波書店

絵本は絵とテキストの融合によって生み出される総合芸術の一ジャンルとして考えるべき。東京藝術大学の卒論に現代絵本を取り上げた著者が語った目からうろこの絵本論。

誓いの証言
(柚月裕子)

猫君ーりんねの輪ー
(畠中恵)

豊臣家の包丁人
(木下昌輝)

日本一わかりやすい
革靴の磨き方(杉村祐太)

エッシャー完全解説
(近藤滋)

老いの壁
(和田秀樹)

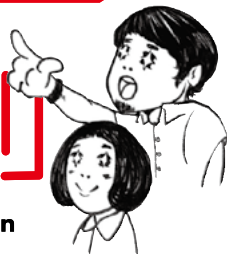
ふたりの読書会
(向井和美)

★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。 8月の実施期間 8月23日(日)～29日(土)

博物館だよ!

Nakano Museum Information



キッズ

夏休み企画! エントランス展
世界のチョウ・日本のチョウ

かつて昆虫館で収蔵していた『西澤正朔コレクション』の中から大型のチョウを中心に展示します。



期 間 8月31日(月)まで ※観覧無料

自然

天文学講座

見えない宇宙がみえてくる
～身近な道具で体験する星空の冒険～

宇宙は遠く手が届かない世界に見えますが、実は私たちの暮らしとつながっています。強い光を放つ天体「クエーサー」を使い、宇宙に漂うガスを影絵のように浮かび上がらせると見えない物質の「宇宙地図」を作ることができます。

身近な道具を使いながら、宇宙の地図作りを体験しましょう!

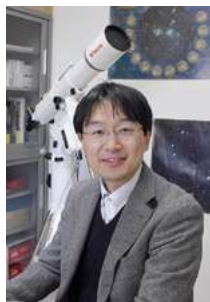
日 時 8月15日(土)
午後6時～7時30分

場 所 研修室

講 師 信州大学全学教育センター
教授 三澤透さん

定 員 30人 ※要予約

参加料 無料



自然

星空観望会

夏の星空と「中野市の夜景」を楽しもう!

プラネタリウム室で夏の星空のお話を聞いた後、博物館の庭で大型望遠鏡を使い実際に星空を観望します。

最上階の展望室からは中野市の夜景も一望できます。



日 時 8月15日(土) 午後7時40分～9時

講 師 信州中野天文同好会

定 員 100人 ※要予約

参加料 無料

休 館 日 火曜日(祝日開館)

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 /



盆棚とかけそうめん

先祖を供養する「お盆」の行事は、県内のほとんどの地域で月遅れの8月に行われています。13日の迎え盆で始まり、16日の送り盆で終わるのが一般的です。しかし、近年の急速な社会変化により、お盆に関する慣習はそれぞれの家庭によって大きく異なってきているようです。



かけそうめん(『平岡の民俗』)

迎え盆の日を作る盆棚について、1983(昭和58)年度に小学生が調査してまとめた冊子『平岡の民俗』によると、蚕棚を使って盆棚を作り、両脇に穂の出たカヤを縛り付け、そのカヤの上部にカヤを渡して、そこへ「かけそうめん」を掛けて飾るとあります。

近年は地域や家庭に伝わるさまざまな慣習(信仰・年中行事・通過儀礼)、生活に使う用具類に関する調査や報告はあまり見られなくなっています。お盆を機会にどのような変化が起きているのか、家族や地域の方々との情報交換してみてはいかがでしょうか。

★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 8月26日※のみ	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

※番組+星のソムリエ®による星空live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



8月21日(金)までは平日も投影します。
※期間中の投影情報は右の二次元コードからご確認ください。

Planetarium



地域の未来を照らすみなさんをご紹介します。

キラリ★中野のチカラ No.141

広報なかの

8月号

中野市役所

☎ 0269-22-2111
FAX 0269-26-0349

〒383-8614 長野県中野市三好町一丁目3番19号
Eメール info@city.nakano.nagano.jp

公式HP <https://www.city.nakano.nagano.jp/>
●2024年8月5日発行 ●発行 中野市 ●編集 総務部庶務課 ●印刷 高錦堂印刷所

ピアノとともに 自分らしく歩む

ピアノ奏者

小林 哩茉

こばやし・りま 中野市出身。桐朋学園大学音楽学部附属「子供のための音楽教室」長野教室を経て、桐朋女子高等学校音楽科卒業。現在、桐朋学園大学音楽学部ピアノ科3年。本年9月19日土に市民会館ソラホールで開催されるコンサートに出演予定。

「ピアノとの出会いで日常が豊かになっている。そう実感できる今に感謝しています」と笑顔で話す哩茉さん。友達の影響で6歳から習い始め、他にも水泳やクラシックバレエ、フィギュアスケートとさまざまな習い事に励んだという。コンクール出場を機に「もっとうまくなりたい」という気持ちが芽生える。「将来的に音楽の学校を目指すなら、専門の音楽教室に通った方がよい」と調律師に助言され、小学6年生からさらに専門的に音楽を学べる教室に通い始めた。

自分で決めたことは納得するまで極めたいタイプ。中学からはピアノに専念し、高校では親元を離れて音楽を学ぶことを決意した。友達に恵まれ充実した日々を送っていたが、高校3年生の時にスランプに陥った。

「心身の成長に伴い、いろいろと考えすぎて演奏を楽しめなくなり、音楽を感じたままに弾けなくなった時期が一番苦しかった。」

そんな哩茉さんを救ってくれたのは、中学時代からの恩師の「自分の思いを込めて出す音を怖がらないで」という一言だった。

「無意識に失敗を怖がっていた自分に気付かされ、音を出すことを楽しみ、出したい音に愛情を込めて弾いていたことを思い出し、再びピアノと向き合うことができた。」

大学ではアンサンブルや伴奏の機会が増え、誰かと音楽を共有し、音楽でつながり合うことが好きな自分にも出会えたという哩茉さんに将来の目標を聞いた。

「まだ明確に決まっていなくてもいいですが、演奏は続けていきたい。教えることや音楽を研究することにも興味があります。」

そう話す哩茉さんの表情からは充実した日々を送っている様子が垣間見えた。



Vibram ロゴ入りエコバッグ

3名様

プレゼント提供者

天龍屋

〒383-0022 中央三丁目3-30
☎(22)3278

イタリアのソールメーカー「Vibram」社のロゴ入りエコバッグ。サイズは縦37cm×横32cm、素材は不織布です。

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 8月25日(火)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

