

広報なかの

nakano

9

SEP.2026
No.258



特集 うきうき・わくわく・いきいきの秋

Pick Up!

問文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)



行こう。それぞれの頂へ。



長野県PRキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ

信州やまなみ国スポ・全障スポ

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会

2028年に長野県で開催される第82回国民スポーツ大会の成功に向けて、市民、各種関係団体および行政機関で構成する「信州やまなみ国スポ中野市実行委員会」を設立し、7月6日に第1回総会を開催しました。

本市では、2028年10月7日(土)から9日(月)祝の3日間にわたり市民体育館を会場として剣道競技が行われます。



国民スポって?

国民スポーツ大会(略称:国スポ)は、都道府県対抗、各都道府県持ち回りで毎年開催されている国内最大のスポーツの祭典です。

1961年の第1回大会から2023年の鹿児島県で開催された特別大会までは「国民体育大会(略称:国体)」、2024年の佐賀県で開催された第78回大会から現名称で開催されています。

長野県での開催は、1978年の第33回国民体育大会「やまびこ国体」から50年ぶり2回目で、前回は市民体育館で剣道競技が行われました。

広報なかの No.258

目次 2026 Sep.



ページ

03 特集
うきうき・わくわく・いきいきの秋

07 あなたのオシ店オシえてください/
結婚新生活支援事業補助金

08 DXはじめました。

09 なかのバラフォトコンテスト入賞作品/
(仮称)中野市美術館建設

10 粋

12 健康広場なかの

14 活き生き!健康メモ/保健だより

15 健康づくりフェスティバル/
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

19 新たな防災気象情報の確認を!!

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



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

リニューアルして3年目となる文化芸術の拠点「市民会館ソラホール」の大ホール。皆さんを『うきうき』『わくわく』『いきいき』させる多彩なイベントでご来場をお待ちしています♪

人口の動き

人口 : 39,737人 (- 7)
男 : 19,279人 (- 19)
女 : 20,458人 (+ 12)
世帯数: 16,438世帯 (+ 3)

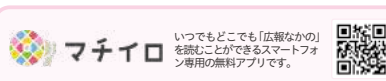
【2026年8月1日現在】

※2020年国勢調査を基に推計



市議会
○令和8年9月定例会の会期日程
9月1日(火)~25日(金)
○市政一般質問
9月8日(火)、9日(水)、10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。



特集



うきうき・ わくわく・ いきいきの秋

—文化芸術の拠点 市民会館ソソラホール—

市民会館ソソラホールの事業展開コンセプトは「うきうき・わくわく・いきいき」。
今回の特集では、コンセプトに沿ったソソラホールのイベントや魅力をご紹介します。
ぜひソソラホールへ行ってみよう！



大ホールでお届けする魅力たっぷりなイベント

～高野辰之生誕150周年記念&
長野朝日放送開局35周年記念～

純烈スペシャルステージ in 信州なかの 「ありがとう」涙と笑顔の歌謡ショー！

11月7日(土)

第一部 開演 午後1時(開場 午後0時30分)

第二部 開演 午後5時(開場 午後4時30分)

会場 市民会館ソソラホール

詳しくはソソラホールホームページをご覧ください▶



特別出演 島あきの

高野辰之生誕150周年記念

落語っておもしろい

三遊亭好楽・桂宮治・林家つる子 落語会

11月8日(日)

開演 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

料金 3,800円(税込み・全席指定)※1人4枚まで。未就学児入場不可

チケット 販売中

(場所:市民会館ソソラホール、チケットぴあなど)

詳しくは市公式ホームページをご覧ください▶



ピアノソングス
Piano Songs
2026

岩崎宏美 &
国府弘子

名曲「聖母たちのララバイ」のほか
中野市にご縁の深い楽曲も入れたシンプルなのにゴージャスなコンサート

11月14日(土)

開演 午後3時(開場 午後2時30分)

会場 市民会館ソソラホール

料金 7,700円(税込み・全席指定)※1人6枚まで。未就学児入場不可

チケット 販売中

(場所:市民会館ソソラホール、長野放送チケットセンターなど)

詳しくはソソラホールホームページをご覧ください▶



ピアノ 国府弘子

歌手 岩崎宏美

9月19日(出)



感謝の気持ちを込めてお届けする

ワンコインコンサート

桐朋学園大学在学中の長野県出身者で構成されたアンサンブルユニットが、クラシックを中心に一度は耳にしたことのある曲をピアノ・バイオリン・クラリネットの三重奏でお届けします。

開演 午後1時30分(開場 午後1時)※約60分

会場 市民会館ソソラホール

出演



Violin
とやけい
戸谷桂さん
(長野市出身)



Piano
こばやしりま
小林哩菜さん
(中野市出身)



Clarinet
なかやまわかな
中山和奏さん
(軽井沢町出身)

プログラム(予定) シャボン玉、リベルタンゴ、
誰も寝てはならぬ、Summer ほか

料金 500円(税込込み・全席自由)※当日支払い

詳しくはソソラホールホームページをご覧ください▶



11月23日(月)祝

第6回演奏会～色彩～ ムジックカペレナガノ
Musikkapelle Nagano



開演 午後1時30分(開場 午後1時)

会場 市民会館ソソラホール

出演

指揮・オーボエ奏者 藤井貴宏さん(中野市出身)、
Musikkapelle Nagano、中野西高等学校ウイ
ンドアンサンブル、飯山高等学校吹奏楽部 ほか

料金 一般 | (前売り)1,000円、(当日)1,500円
高校生以下 | (前売り・当日)500円

※全席自由席、未就学児入場不可

チケット販売 9月13日(日)～

(場所:市民会館ソソラホールほか)

詳しくはソソラホールホームページをご覧ください▶



11月22日(日)

ゼロ歳児からの演奏会
Musikkapelle Nagano Presents

普段なかなかコンサート会場に行けない子育て中の方、
赤ちゃんから大人まで誰でも音楽を楽しめる演奏会♪

開演 午後3時(開場 午後2時45分)※約60分

会場 市民会館ソソラホール

出入り自由です
気軽に来場ください!!

わくわく CONCEPT

音楽、演劇、ダンスその他のさまざまな文化芸術活動に、老若男女、
たくさんの市民が参加できる多様な企画の開催

9月28日(月)

健康ディスコで
フレイル予防

時間 午後2時～3時

会場 市民会館ソソラホール 小ホール

参加料 500円

持ち物 飲料水、タオル

申し込み 市民会館ソソラホールの窓口ま
たは電話でお申し込みください。
(当日参加も可能)

詳しくはソソラホールホームページをご覧ください▶



7月28日
開催時の様子だよ

講師 ちびゆりさん
一般社団法人
長野県ストリートダンス
普及協会 代表理事
プロダンサー

みんなが主役のフェスティバル

オープンソソラ2026

8月22日・23日

市民参加型のイベントとして2日間にわたり
市民会館ソソラホールの大ホールで開催。

17組が参加し、金管アンサンブル、バンド、
ダンス、合唱、吹奏楽、DJ パフォーマンスなど
の多彩なステージ発表が行われました♪





小ホール 1室

広さなど | 約 縦15m×横11.5m、観覧席あり(170席)、観覧席なし(長机55台、イス165脚)

収納式の観覧席と充実した照明設備があり、小規模な催し物(演劇、ピアノ発表会、講演会など)の会場に最適。会議などにも利用できます。

ここが魅力♪

飲食が可能だから、ケータリングを利用して祝賀会や送別会などの利用ができるところ♪



リハーサル室 1室

広さなど | 約 縦7.6m×6.1m、防音構造、壁鏡張り(1面)

コーラスやダンスなどのグループ練習、ワークショップやパーソナルレッスンの場所として利用できます。

ここが魅力♪

グランドピアノが利用できて、周りを気にせず集中してピアノ練習ができる環境が最高♪



音楽スタジオ 1室

広さなど | 約 縦5m×横5m、二重防音構造

少人数練習に最適で貸出備品も充実。マイク、拡声装置、譜面台、ギター・ベースアンプ、ドラムセット、アップライトピアノが利用できます。

ここが魅力♪

室内の音響バランスが良く、バンド間のコミュニケーションが取りやすい。機材も上質なものが揃っており、民間スタジオ以上の環境です!!



利用者 安宅さん



101会議室

会議室(101、102、201) 3室

101の広さ | 約 縦6.2m×横4.8m(長机6台、イス18脚)

102の広さ | 約 縦3m×横4.8m(長机4台、イス12脚)

201の広さ | 約 縦7.7m×横7.8m(長机10台、イス30脚)

説明会や面接、オープンスペースだと話しづらい打ち合わせなどの場所として利用できます。

ここが魅力♪

会議室101と102はつなげて利用が可能。1室だけだと狭いときは、つなげて使うと快適♪



誰でも自由に弾けるストリートピアノもあります♪

※貸し切りイベントなどがある際はご利用いただけません。

利用方法や料金など

詳しくは電話またはソソラホールホームページをご覧ください。



問 市民会館ソソラホール ☎(38)6250
休館日: 水曜日(祝日の場合は翌日)、
12月29日～翌1月3日

見学可能です! 気軽にご相談ください!



ソソラホール
スタッフ 宮崎



舞台技術者 上田



+M

プラスエム

地域に根差したコミュニティーカフェ

市内では珍しいメニューから季節に応じたメニューなどを提供。座席隣接のキッズスペースやペット同伴可能なテラス席があることも魅力の一つ。また、日常をおしゃれにわくわくさせる雑貨コーナーや多目的に使えるレンタルスペースを併設し、多様な目的で誰もが気軽に立ち寄れて交流が生まれるカフェ。



フレッシュ野菜たっぷり

タコライス

オープン当初からの看板メニューで老若男女から大人気です♪

スタッフ 重倉さん

スタッフ 白川さん

当店のイチ押し

📍 江部1148-4

☎ 080-5629-9924

🕒 午前10時～午後5時
ラストオーダーは、食事が午後3時、ドリンク・デザートは午後4時

📅 休 木・臨時休業あり
※詳細はSNSで確認

🅑 あり(20台)



Instagram



市民の皆さんの オシPoint



20代 男性

大きなお皿で出てくるタコライスは食べ応えがあり、店内で販売している雑貨はどれもかわいかったです！



新婚世帯の住居費などを補助します

結婚新生活支援事業補助金

問 子育て課 ☎(22)2111(内線356)

最大90万円を補助

対象費用

- ・住居費(住宅の取得費、家賃、敷金・礼金、)共益費、仲介手数料)
- ・引っ越し費用
- ・リフォーム費用

※4月1日から2027年2月28日までに支払ったもの

補助率 10分の10以内

補助限度額 60万円

限度額の加算

住宅の取得・リフォームを市内事業者で行った場合、次の金額を加算します。

- ・住宅の取得 30万円(限度額90万円)
- ・リフォーム 10万円(限度額70万円)

対象世帯

- 1月1日から2027年2月28日までの間に婚姻届を提出し、受理された夫婦
- 夫婦ともに婚姻日の年齢が39歳以下
- 夫婦の所得合計が500万円未満
※奨学金を返還している世帯は年間返済額を夫婦の所得合計から控除します。
- 対象の住居が市内にあり、申請時に夫婦の双方または一方の住所が当該住居であること
- 夫婦ともにライフデザイン支援講座などを受講していること

上記のほか市公式ホームページに記載されている条件を全て満たす世帯が対象となります。

市公式HP



申請期限 2027年3月1日(月)

※申請を検討される方は必ず事前にご相談ください。
※予算の範囲内で交付するため、予算額に達した場合は申請期限前でも募集を締め切ります。



DX

市公式HP



はじめました。

24時間いつでも質問OK!

AIチャットボットをご活用ください!



中野市LINE公式アカウントに「AIチャットボット」を導入しました。

窓口や電話の待ち時間もなく、休日や夜間でも気軽にお問い合わせいただくことができます。

市公式ホームページからWebブラウザ版でもご利用いただけます。

対話形式でカンタン操作

トーク画面から質問を入力するだけ!

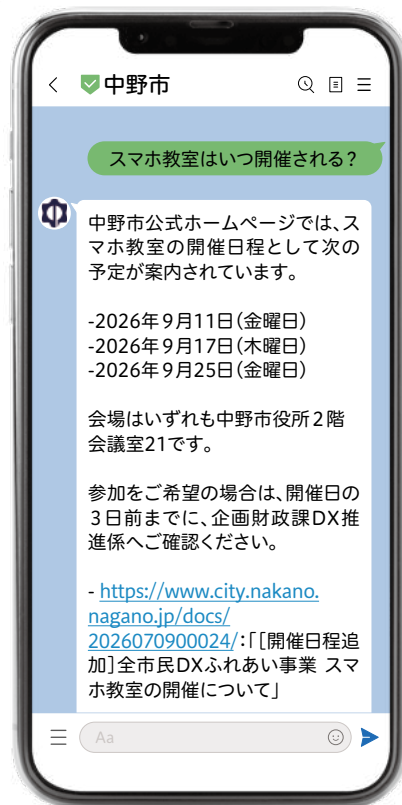
AIが自動でお答えします!



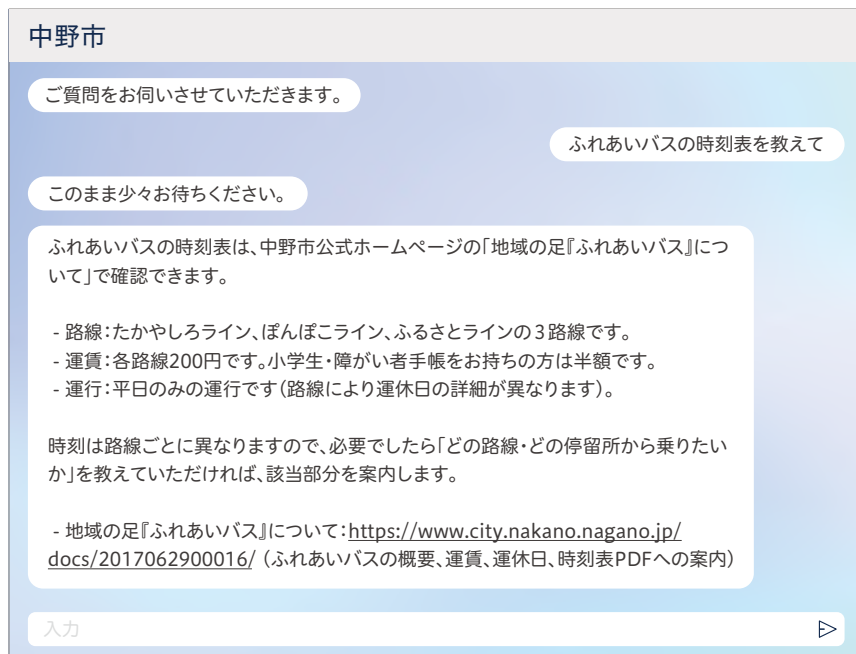
市公式LINEアカウント
友だち追加はこちら▶



LINE版



Webブラウザ版



※画面はイメージです。実際の仕様と異なる場合があります。



- 市公式ホームページの情報に基づき、生成AIが自動で質問にお答えするサービスです。中野市の情報をご確認いただく目的で、適切にご利用いただくようお願いします。
- 質問によっては誤った回答をする場合があります。回答の際に表示されたリンク先もあわせてご覧いただき、回答が正確かどうかご確認ください。
- 氏名、住所などの個人情報は絶対に入力しないでください。

なかのバラフォトコンテスト

問 中野市バラまつり実行委員会事務局((一社)一本木公園バラの会) ☎(23)4780
都市建設課 ☎(22)2111(内線265)

入賞作品発表

2026信州なかのバラまつりの開催に併せて実施した「なかのバラフォトコンテスト」にたくさんのご応募をいただきありがとうございました!

217件の応募の中から入賞作品を紹介します。



【ぬい活賞】

バラに包まれて

hazuki_srさん



【フォトクラフイー賞】

雨に唄えば

橋井今朝信さん



【バラといっしょ賞】

カラフルなバラに囲まれて

urahim329さん



【なかのバラまつり賞】

薔薇の花籠

aik.as.photoさん



メルヘンランドへようこそ

sshotassさん

完成イメージ



外観

7月から開始した工事が3月のしゅん工を目指し、計画工程どおり進んでいます。図書館南側出入口の整備や駐輪場の解体工事などが完了し、現在は基礎工事を進めています。
引き続き、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します。

工事が順調に進んでいます

(仮称)

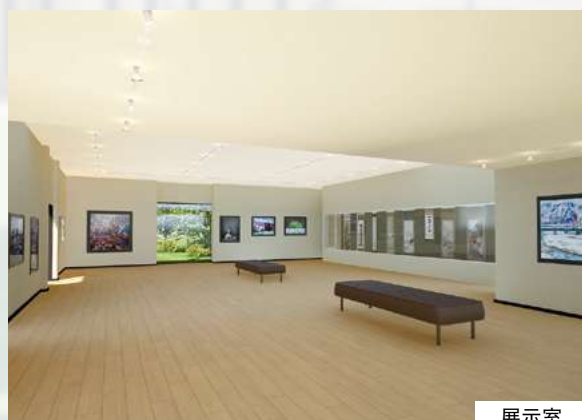
中野市美術館建設

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

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



カフェ・ラウンジ



展示室



1人暮らしをしていて、
この先お金の管理ができなくなったらどうしよう…

早めにご相談ください！
不安が軽くなる方法を一緒に考えます



社会福祉士



お金の管理ができなくなった場合には、本人の状態により支払いや契約行為を代理人（後見人など）が行う成年後見制度を利用することもできます。社会福祉士が制度の利用について専門的な相談窓口におつなぎするとともに、安心して生活できる方法を一緒に考えます。



うちのおじいちゃん、1人でお風呂に入ることが大変になってきた。
どこに相談したらいいかな？

その人に合った方法や
サービスの利用について一緒に考えます



保健師



介護支援専門員



保健師や介護支援専門員がお話を伺い、ご本人やご家族の状況に合わせて必要な支援をご案内します。筋力をつけることで改善が期待できる場合は、体操教室などをご紹介します。介護サービスが必要な場合はできることを大切にしながら、できるだけ自分らしい生活を続けられるようなサービスをご提案します。



折り紙が好きなんだけど、誰かと一緒にやったり、
どこかで教えてもらったりできないかしら…

人と人とのつながりから「やってみたい」が
広がる地域づくりをお手伝いします



生活支援
コーディネーター



あなたの得意なこと、やってみたいことを聞かせてください。生活支援コーディネーターが地域の活動や人をつなぎ、交流のきっかけをつくれます。そうしたつながりの中から、一緒に楽しむ仲間ができたり、新しい活動が生まれたりするような地域づくりをお手伝いします。

ご紹介したのは、実際に寄せられた相談の一部です。

日常の小さなお困りごとや気になることをお気軽にご相談ください。

地区	平野・高丘・長丘・平岡・科野・倭・豊田	中野・日野・延徳
名称	中野市地域包括支援センター	中野市地域包括支援センター 北信総合病院
電話	(24)1064	(38)1377
場所	高齢者支援課内	北信総合病院(Eブロック)

※お住いの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

シニアの生活相談処

地域包括支援センター

日常の「困った...」をお助け！

☎ 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366)

介護や介護予防だけでなく、高齢者の日常の困りごとに関する総合的な相談窓口として、本人や家族、地域の方からも広く相談を受け付けています。

最近、おばあちゃん
食欲ないみたい...

お金の管理、
この先大丈夫かな？

おじいちゃん、
お風呂で転びそうで
心配...

いまからでも
仲間づくり
できるかしら...



こんなお悩み、

私たち **地域包括支援センター** に
ご相談ください！



保健師 堺

保健師 金井



保健師 高橋

社会福祉士 澤谷

相談には専門職が連携を取りながらチームで対応します



うちのおばあちゃん、食べる量が減ってきたし、
最近、何もいないところでよくつまずくみたい。

これからも元気で過ごすための方法を
一緒に考えます！



保健師



管理栄養士



歯科衛生士



つまずくことが増えたのは筋力の低下が原因かもしれません。筋力の低下は介護が必要になる原因の一つです。保健師がつまずく原因を一緒に考え、介護予防の教室を紹介したり、改善方法などを一緒に考えたりします。

また、食べる量が減った背景には、お口の筋肉や歯の状態、食事の内容などが関係していることもあります。管理栄養士や歯科衛生士がお話を伺い、元気に食べ続けるための方法を一緒に考えます。

「からだ」も「こころ」も大切に

Let's take care of both our mind and body

問 申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

長野県では1日におよそ1人の方が自殺で亡くなっている

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺は、ひとつの問題だけではなく、心身の健康、過労、生活困窮、育児、介護、経済・生活問題などさまざまな要因が多重・複雑に関係しています。自殺を考える人は「生きたい」という気持ちとの間で揺れ動き、その多くが「追い込まれた末の死」です。これらは特別なことではなく、誰にでも起こりうる問題として考える必要があります。

また、自殺は個人的な問題だけではなく、さまざまな社会的要因が背景にあるとして、総合的な自殺対策が進められています。

一人で悩みを抱えて苦しんでいませんか？



誰かに話すことで気持ちが整理できるかもしれません。
一人で悩まず、まずはご相談ください。

相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570 (064) 556

(平日 午前9時30分～午後4時、午後6時30分～10時)

長野いのちの電話

☎ 026 (223) 4343 (平日 午前11時～午後10時)

健康づくり課

☎ (22) 2111 (平日 午前8時30分～午後5時15分)

「こころ」「法律」「仕事」の なんでも相談会

「借金を返せない」「眠れない」「仕事がつらい」「死んでしまいたい」など、どこに相談していいかわからないさまざまな悩みや事情を精神科医師、弁護士、司法書士、まいさぼ、保健師などの専門家がお聞きします。

日時 10月30日(金) 午後4時～8時

会場 中野保健センター

料金 無料

予約先 ・健康づくり課
・北信保健福祉事務所 健康づくり支援課
☎ 0269 (62) 6104

予約期間 9月15日(火)～10月21日(水)

※予約がない方でも相談は可能ですが、最終受け付けは午後7時までとなります。ただし、相談希望者が多数の場合は最終受付時刻前に受け付けを終了する場合があります。

第1回

ゲートキーパー養成講座

受講者募集

ゲートキーパーとは「命の門番」という意味で、身近な人の悩みに気付き、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る方です。

特別な資格は不要で、自殺の現状を知り、生きる意味や心の大切さを考え、ゲートキーパーの役割について学びます。

日時 10月20日(火) 午後2時～3時30分

会場 中野保健センター

題名 はじめてみよう!メンタルヘルスケア

講師 医療法人聖峰会 佐藤病院

精神科医師 浅井由佳さん

受講料 無料

申し込み ながの電子申請サービスまたは健康づくり課まで電話でお申し込みください。

ながの電子申請



日本人が一生のうちに「がん」と診断される確率は **2人に1人**

みんな～！

がん検診はちゃんと受けたかや～？

●がんを早期のうちに発見できる期間は **1～2年**です。

●がんは早期発見できれば **90%以上が治ります！**

早期発見ができるよう定期的にがん検診を受けましょう。



信州なかの

検診の詳細は
市公式ホーム
ページをご覧
ください。



今からでも申し込めます！

申し込みは LINE から！

※10月以降は電話申し込みのみ

市公式LINEアカウント



◀①二次元コードを
読み取る
②「友だち」追加



▲③トップ画面の「予約」を選択し
て申し込み



なかのルナ

がん検診行ってみるしない？

9月以降に行われるがん検診は以下のとおりです。
まだ受診していない方はお早めに申し込みや受診をお願いします。

検診の種類	検診最終日
胃がん検診（バリウム検診）	10月29日(木)
胃がん検診（内視鏡検診）	11月30日(月)
子宮がん検診	11月7日(土)
大腸がん検診	11月12日(木)
前立腺がん検診	11月13日(金)
乳がん検診	2027年1月8日(金)

無料

尿中塩分摂取量検査のご案内

1日で食塩をどのくらい摂取しているか確認できる検査です。
気軽にお申し込みください。

対象 市内に住所を有する18歳以上の方（1年に1回限り）

検査方法 早朝尿（起床後1回目の尿）を採取し、一部を専用容器に
入れて回収日に提出。

提出場所 健康づくり課または市民課豊田窓口係

回収日 9月16日(水)、10月28日(水)、11月25日(水)、12月16日(水)、
2027年1月27日(水)、2月17日(水)、3月17日(水)

申し込み ながの電子申請サービスまたは健康づくり課まで電話でお申し
込みください。

塩分を取りすぎると

塩分は細胞の水分も引き寄せる
ため、血液量を増やします。これ
により血管内の圧力が高まります
（血圧が上がります）。

この状態（高血圧）が続くと、**動脈
硬化**を進行させ、さまざまな病氣
を招くため、注意が必要です。

ながの電子申請

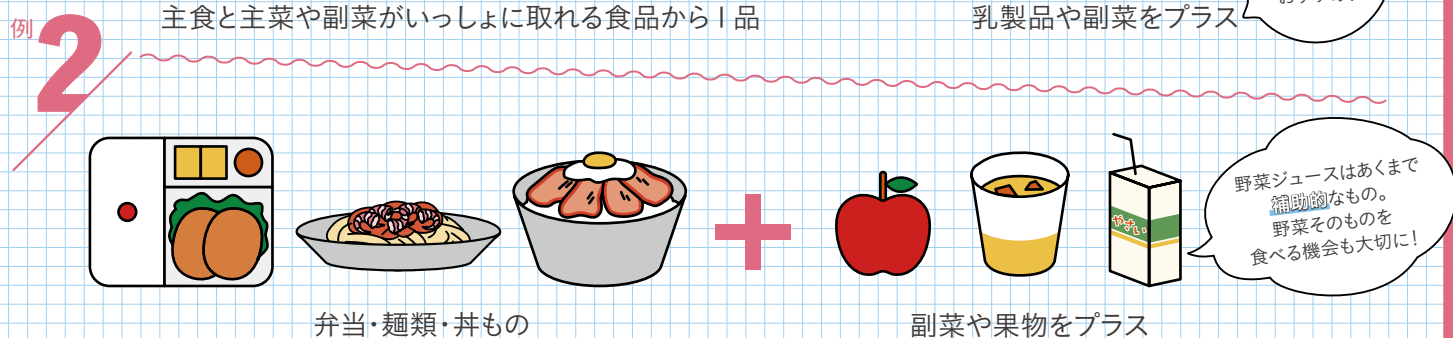
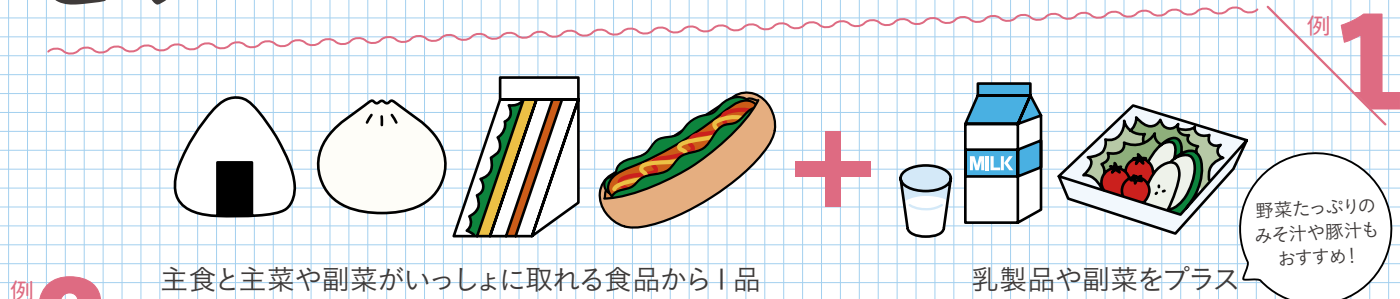


食事のバランス どうとる？

主食・主菜・副菜と栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよく取ることができます。

でも、毎日手作りでそろえるのは難しい…。

そんな時は、コンビニやスーパーの総菜などを上手に活用してみましょう！



Point カップ麺+おにぎり・パンなど主食だけにならないように！

主食 → ごはん、パン、麺類などを主材料とする料理

主菜 → 魚や肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理

副菜 → 野菜、キノコ、海藻、いもなどを主材料とする料理

※かかりつけ医に相談されている方は、その指導に従ってください。

Point

カロリーや塩分などを栄養成分表示で確認しながら選びましょう。

▶ 5項目の記載が法律で義務付けられています。

栄養成分表示 1包装当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂 質	〇〇g
炭 水 化 物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

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に精神科医師が個別に応じます。(無料・予約制)

期日 9月10日(木)、10月15日(木)

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。

複十字シール運動の募金箱を設置しています

公益財団法人結核予防会では「結核のない世界」をつくるため、複十字シール運動による募金活動を実施しています。収益金は結核予防の普及啓発活動、開発途上国への結核対策支援に活用されています。

11月27日(金)まで健康づくり課窓口で募金箱を設置しています。
※募金にご協力いただいた方には複十字シールを差し上げています。

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

健康づくり フェスティバル

問 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線368)

日時 ▶ **10月17日(土)** 午後**0時30分**～**3時30分**

会場 ▶ **市民会館ソソラホール**

■ 午後**1時** 講演会(対談形式)

認知症になっても人生は続く～ディメンシアギフト～

写真家・認知症当事者 しもきかあつし 下坂厚さん

■ 午後**2時15分** セレモニー、中野市消防団音楽隊による演奏

■ 午後**3時** 倍増戦士ロゼ ヒーローショー

健康コーナー ▶ 健康相談、歯科健診・相談、おくすり相談、がんに関する相談、尿中塩分量測定、血糖値測定、骨密度測定、脳年齢測定、ベジチェック、アイバンク献眼登録、体力測定、キッズコーナー など

市公式HP



行ってみよう! やってみよう! シニア情報

問 申 高齢者支援課 ☎(22) 2111(内線366)



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 歌う健康講座

～明日も笑顔でいるために～

日時 9月29日(火) 午前10時～11時30分

講師 清泉大学短期大学部こども学科 やまざきひろし 山崎浩さん

会場 中央公民館

受講料 無料(申し込み不要)

内容 人生100年時代のセルフケア

～動いて守る 私の未来～

日時 10月9日(金) 午前10時～11時30分

講師 理学療法士 みやおとしあき 宮尾敏明さん

会場 中央公民館

受講料 無料(申し込み不要)

※駐車場に限りがあります。徒歩、公共交通機関の利用、車の乗り合いなどにご協力ください。



認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やご家族を見守り、応援する取り組みの一つです。

日時 9月17日(木) 午後2時～3時30分

会場 中央公民館

受講料 無料

※電話または窓口でお申し込みください。

9月は認知症月間

認知症月間に合わせて、認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色を基調とした展示を行っています。

期間 9月30日(水)まで

会場 市役所 市民ラウンジ、市立図書館



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!



育児教室

日時・会場	内容
9月10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。

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、歯ブラシ

日時・会場	内容
9月28日(月) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	・産後のお話 ・親と子の歯の健康 ・簡単!唾液チェックで見る虫歯&歯周病リスク ・沐浴と抱っこ体験



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	9月15日(火)	2026年5月生
7カ月児健診	9月16日(水)	2026年1月生
1歳児健診	9月30日(水)	2025年8月生
1歳6カ月児健診	9月18日(金)	2025年2月生
2歳児健診	9月14日(月)	2024年8月生
3歳児健診	9月17日(木)	2023年8月生

乳幼児期からできるプレコンセプションケア

乳幼児期は「自分の心と体を大切にしてい」という感覚が育つ時期です。
 この時期の「安心」「信頼」「愛着」「自己肯定感」は将来の心と体の健康づくりの
 土台になります。

プレコンセプションケアを意識しながら、子どもの成長をサポートしましょう。

同意のある関わりを持つ

「おむつ换えていい?」
 「ぎゅーしていい?」など、
 小さな確認を日常に

プライベートパーツ について伝える

大切な場所であり、
 勝手に見せない、
 触らせないことを伝える

安心できる愛着形成

タッチケア、甘え、
 安心して頼れる経験は
 将来の人間関係の土台に

感情を言葉にする

「いやだったね」
 「びっくりしたね」
 「うれしいね」など、
 言葉で表現する

※「プレコンセプションケア」とは、妊娠前の健康づくりだけでなく、自分を大切に生きて生きる力を育てることです。

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 9・10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)	9月18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
	10月7日(水) 午前10時30分	ミニ運動会 小さなヒーロー誕生!
うさぎっ子 (豊田子育て支援センター)	9月15日(火) 午前10時30分	電子ピアノ演奏会♪ ブラーヴェさんによる演奏会 親子で一緒に楽しみましょう♪
	10月6日(火) 午前11時	絵本読み聞かせ おはなし♡びっくりばささんの 楽しいおはなし
ハブリック (子育て支援拠点施設)	10月1日(木) 午前10時	ちびっこ縁日 0歳から楽しい「ちびっこ縁日」 秋祭りに出かけよう!
	10月8日(木) 午前11時	交通安全教室 秋のおでかけ・お散歩のために、 交通ルールを確認しましょう
たまご (ひよこ保育園 子育て支援センター)	9月28日(月) 午前10時	3歳児交流 3歳児(年少)クラスと いっしょにリズムを楽しもう
さつきっこ (平野さつき こども園 子育て支援センター)	9月16日(水) 午前10時30分	リズムの日 「トンボのめがね」 「どんぐりころころ」を みんなで歌おう♪

お問い合わせ・予約先

施設名	開館日時
りんごっこ ☎0269(22)2259	午前9時～午後5時 休業日:火曜日、 12月29日～翌1月3日
うさぎっ子 ☎0269(38)1638	午前9時～午後5時 休業日:水・日曜日、祝日、 12月29日～翌1月3日
ハブリック HUBLIC ☎0269(38)1197	午前9時～午後5時 休業日:金曜日、 12月29日～翌1月3日
たまご ☎0269(22)6292	午前9時30分～午後0時30分、 午後1時30分～3時30分 休業日:土・日曜日、祝日、 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 HUBLIC

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。

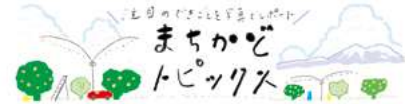


みやざわなづ
宮澤 凜さん(6歳)

ふくだ
楓斗さん(1歳)

仲良し姉弟。
たくさん遊び、笑い、
心も体も大きく育ってね。





たかやしろ保育園の朝の体操と歌の時間の様子

働きやすい職場づくりと質の高い保育の実践を目指して公立保育所では、職員・園児・保護者のつながりや一体感の醸成を図るためのコミュニケーションアイテムとして、共通ロゴマークが入ったTシャツなどを作成し、職員が通常保育やイベントで着用できる取り組みを始めました。

ロゴマークは、保育士が考案し、公立7園の園児と保護者の投票により決定しました。



ロゴマーク

子どもたちが中野市の特産物を知り、親しみをもち、のびのびと遊び、おいしく食べ、健やかに成長していく中で中野市が大好きになり、ふるさとの良さを未来に伝えていけることを願って考えられたデザイン。

7/31

ふるさとの良さでつなぐ健やかな成長
着てつなぐTシャツ



8/7

全市民DXふれあい事業 スマホ教室

高齢者層におけるデジタル・デバイド（情報格差）の解消を図り、「孤立防止」、「オンライン手続きの普及」、「防災力の強化」を目的に、スマホ教室を開催しました。

市職員が基本操作やアプリのインストール・使い方などの説明を受講者に寄り添いながら行いました。



講師として参加しました！



インターン生
中野立志館高等学校
山田さん



高校生が考えたキャッチコピー「見た目はピーマン、名前はこしょう、味はまさかの唐辛子」が印字されたシール



8/18

高校生と継承する信州の伝統野菜
ぼたんこしょうを使った
セブン・イレブン商品お披露目会

セブン・イレブンで発売される、斑尾ぼたんこしょう保存会が永江地区を中心に栽培する「ぼたんこしょう」を使った商品のお披露目会で行いました。

14年目となるこの企画は、中野立志館高等学校の生徒が生産、商品パッケージのキャッチコピーやデザイン制作に携わっています。

発表された4品は生産状況に応じて県内の店舗で9月末ごろまで販売される予定です。



新たな防災気象情報の確認を！！

☎ 危機管理課 ☎ (22) 2111 (内線286)

大雨や河川の氾濫、土砂災害などに関する防災気象情報が5月29日から新しくなりました。防災気象情報に警戒レベルの数字が付くことで、危険度や取るべき行動がこれまでより分かりやすくなっています。

9月は防災月間です。4月に全戸配布している「くらしと防災ガイドブック」の防災ガイドやハザードマップを改めて確認し、早めの避難行動につなげましょう。

	河川氾濫	大雨	土砂災害	とるべき行動
警戒レベル 5 相当	レベル 5 氾濫特別警報	レベル 5 大雨特別警報	レベル 5 土砂災害特別警報	災害切迫・発生 命の危険、直ちに安全確保

▼▼ 警戒レベル4までに、危険な場所から必ず避難 ▼▼

警戒レベル 4 相当	レベル 4 氾濫危険警報	レベル 4 大雨危険警報	レベル 4 土砂災害危険警報	全員避難 危険な場所から全員避難
警戒レベル 3 相当	レベル 3 氾濫警報	レベル 3 大雨警報	レベル 3 土砂災害警報	高齢者など避難 避難に時間を要する方は 避難開始
警戒レベル 2	レベル 2 氾濫注意報	レベル 2 大雨注意報	レベル 2 土砂災害注意報	備え 避難経路・避難行動を確認
警戒レベル 1	早期注意情報			心構え 今後の気象情報に注意し、 災害への心構えを

自分の命を 守るために

人は予想外の事態に直面すると、「大したことはないならいいだろう」と危険を過小評価して心の平穏を保とうとする「正常性バイアス」や、周囲と同じ行動を取れば安心だと考える「同調性バイアス」により、避難が遅れやすくなるといわれています。

こうした心理に左右されないためには、警戒レベルごとの「とるべき行動」を参考に、避難のタイミングや避難先など、家族で「我が家のルール」を決め、日頃から意識することが大切です。また、防災気象情報や避難情報を確認し、家族で避難の判断を共有しておくことも重要です。

避難した結果、何も起こらないこともありえます。しかし、それは「安全を確認できた」ということです。空振りを恐れず、身の危険を感じたら早めに避難しましょう。

「避難」とは「難を避ける」とです。指定避難所だけでなく、安全が確保できる自宅の上階や親戚・知人宅なども避難先となります。その時の状況に応じて、最も安全な場所へ避難してください。



危機管理課長 勝山

中野市地域情報配信アプリ ライフビジョン

警戒レベル**3**相当以上の
災害・避難情報は、

！ 緊急モード ！
で配信します。

防災行政無線の放送内容、緊急災害情報のほか、市からのお知らせなどを配信しています。

ハザードマップや各種防災サイトなどもスマートフォンアプリで確認できます。

登録方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。





暮らいの 情報掲示板

9・10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

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 ■ 土人形絵付け体験 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
9/13 (日)	■ ボッチャ講習会 会 コミュニティスポーツセンター ■ 帯の瀬の日「太鼓演奏」 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
9/16 (水)	■ 中野みずゑ会作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月30日(水)まで
9/19 (土)	■ 旧山田家住宅展示解説 会 旧山田家住宅
9/23 (水/祝)	■ 中野市聴覚障害者協会ブルーライト点灯 会 中野陣屋・県庁記念館
9/26 (土)	■ フロの日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
9/28 (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

10/1 (木)	■ 山田寿章油彩画展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 10月19日(月)まで
10/2 (金)	■ 陶芸とペーパークラフト展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 10月18日(日)まで
10/4 (日)	■ 第38回中山晋平記念館まつり 会 中山晋平記念館 ■ 平和教育講座「ピアニストの兵隊さん」 会 中央公民館
10/7 (水)	■ ベビーヨガ教室 会 中野市人権センター
10/8 (木)	■ 姿勢を整えるストレッチ教室 会 中野市人権センター
10/17 (土)	■ 健康づくりフェスティバル 会 市民会館ソソラホール ■ 高野辰之生誕150周年記念オータムコンサート 会 高野辰之記念館
開催中	■ 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 ■ 来る福招き猫展 会 日本土人形資料館 期 9月30日(水)まで ■ 馬の土鈴展 会 日本土人形資料館 期 12月2日(水)まで

資源物の日曜回収

問 生活環境課 (内線245)

日時 9月27日(日) 午前10時～午後1時

場所 新鮮屋オタギリ

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】

10月25日(日) デリシア中野店

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 10月6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)

Pick upイベント



歴史や文化を学ぶ

旧山田家住宅展示解説

カレンダー①

問 申 旧山田家住宅 ☎ (23) 2955



現在展示中の「明治期の千曲川瀬直し工事」について、展示資料を用いて学芸員が分かりやすく解説します。

日時 9月19日(土) 午後2時～2時30分
会場 旧山田家住宅
参加料 300円(観覧料) 定員 10人
申し込み 9月7日(月)～18日(金)／電話



晋平メロディーを歌い継ぐ

第38回中山晋平記念館まつり

カレンダー②

問 申 中山晋平記念館 ☎ (22) 7050

市内外25団体の音楽愛好家の皆さんが合唱やさまざまな楽器で中山晋平作品を中心に演奏を行います。

日時 10月4日(日) 午前9時～午後4時30分
会場 中山晋平記念館
料金 無料



平和教育講座

ピアニストの兵隊さん

～語り継ぐ中野の記憶、そして未来へ～

カレンダー③

問 申 中央公民館 ☎ (22) 2691



戦時中から終戦直後の平岡国民学校(現・高社小学校)を舞台とした、ピアノが育んだ友情の物語を朗読とトークセッションで紐解きます。

日時 10月4日(日) 午後2時～3時30分
会場 中央公民館

【第1部 朗読とピアノ演奏】

朗読家 今井理恵子さん(朗読)
ピアニスト 上野純子さん(ピアノ)

【第2部 トークセッション】

「ピアニストの兵隊さん」著者 古畑博子さん

朗読家 今井理恵子さん

平野小学校教諭 中村仁志さん

受講料 無料 申し込み 不要



赤ちゃんと一緒にスキンシップ

ベビーヨガ教室

カレンダー④

問 申 中野市人権センター ☎ (26) 2287

期日 10月7日、14日、21日(全3回 毎回水曜日)
時間 午前10時～11時
会場 中野市人権センター
講師 日本マタニティ・ヨガ協会
認定ヨガ指導者 酒井麻美さん
参加料 無料 定員 10組
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
申し込み 9月14日(月)～／電話
※市内に在住、在勤の方(妊娠中の方)も参加できます。



からだ全体を使って

姿勢を整えるストレッチ教室

カレンダー⑤

問 申 中野市人権センター ☎ (26) 2287

日時 10月8日(木) 午前10時～11時
会場 中野市人権センター
講師 理学療法士・自律神経セラピスト・健康経営アドバイザー 山埜井達也さん
参加料 無料
定員 10人
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、フェイスタオル
申し込み 9月14日(月)～／電話
※市内に在住、在勤の方



高野辰之生誕150周年記念

オータムコンサート

カレンダー⑥

問 申 高野辰之記念館 ☎ (38) 3070

シャンソンや世界の名曲、辰之の唱歌などをボーカル・アコーディオン、ピアノ、ドラムスのトリオでお届けします。

日時 10月17日(土) 午後1時30分～3時
会場 高野辰之記念館

出演者 汐入規予さん(ボーカル・アコーディオン)
新村邦明さん(ピアノ)
山田和矢さん(ドラムス)

料金 一般1,200円、高校生以下600円

定員 70人

申し込み 10月1日(木)～16日(金)／電話



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、子どもと真ん中宣言企業に認定しました。

株式会社土屋建設

代表取締役社長 土屋徹
総合建設業

株式会社小池えのき

代表取締役 古屋健太
えのきたけ製造販売

有限会社小林果樹園

代表取締役 小林孝徳
果樹の栽培、加工、販売

▶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)



市公式HP

【問】農業振興課(内線251)
市では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、農作物が収穫期を迎え、さらにクマの出没が増えることが予想されます。放置された果実や生ごみなどはクマを引き寄せる原因となるため、適正な処理を行い、日頃から注意していただくようお願いいたします。



ツキノワグマに要注意!

お知らせ



ハロウィンジャンボ宝くじが発売されます

【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いまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。長野県内の宝くじ売り場で購入していただくと収益が長野県に配分されます。
販売期間 9月16日(水)～10月16日(金)
抽選日 10月26日(月)



市公式HP



公立保育園の園内見学を行います

【問】保育課(内線293)

市内公立保育所で園内見学を実施します。

対象 2027年度に新規で保育所への入所を希望する方

見学場所 市内公立保育所

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市公式HP



長野県知事選挙
中野市開票区投・開票結果

【問】選挙管理委員会事務局(内線324)

任期満了に伴う長野県知事選挙の投・開票が8月9日に行われました。

有権者数 3万4632人

投票者数 1万2381人

投票率 35.75%

有効投票 1万2304票

無効投票 77票

候補者別得票数(得票順)

・あべ守一(無所属)

1万254票

・たけだ良介(無所属)

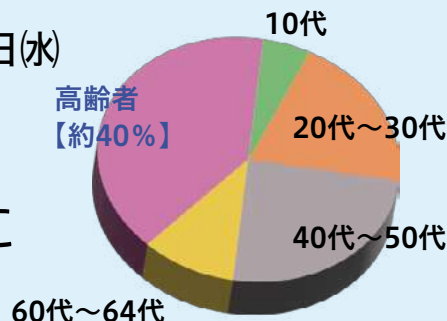
2050票

秋の全国交通安全運動

～秋の夕暮れ**ライト**と**反射材**で守る命～

期間 9月21日(月)～30日(水)

市内で発生している交通事故の
約4割が65歳以上の**高齢者**によるものです。



2023～25年の年代別交通事故発生状況(中野警察署提供)

○車を運転するときは

慣れや過信が交通事故を招きます。基本に沿った運転を心掛けましょう。
素早い判断や行動がしにくくなっていることを自覚しましょう。
運転に不安を感じたら、家族や警察署に相談しましょう。

○道路を歩くときは

道路を横断するときは、横断歩道を利用しましょう。
横断する前にいったん止まって左右をしっかりと確認しましょう。
夕方や夜間に外出するときは、夜光反射材を着用しましょう。

○交通事故に遭わないための交通安全教室を開催します

いきいきなかの交通安全塾

問申 生活環境課 ☎(22)2111(内線238)

期日 10月1日(木)、2日(金)
時間 午後5時～6時30分
会場 中野自動車学校
内容 運転者、歩行者の両方の立場から交通事故に遭わない知識を学びます。
定員 各日20人程度
申し込み 9月18日(金)まで／電話

高齢者向け体験型交通安全教室

問申 県北信地域振興局 ☎(23)0214

日時 11月5日(木) 午前9時30分～正午
会場 県北信合同庁舎
内容 模擬運転体験や光を追ってボタンを押す機器を使って、楽しく運転能力や反応速度をチェックしましょう。
対象 65歳以上の方 定員 若干名
申し込み 10月15日(木)～28日(水)／電話

高齢者向け各種サービスのご紹介

1～6のサービスを受ける際は、事前に民生委員を通じて「独り暮らし高齢者台帳」の登録を行ってください。また、高齢者のみの世帯で3～6のサービスを希望される方は、事前に市へ「高齢者のみ世帯台帳」の登録を行ってください。

①～③の意味

①サービス内容、②対象者、③申請方法など

問い合わせ

1～9 高齢者支援課(内線243・392)

10、11 生活環境課(内線238・245)

12 福祉課(内線276)

1 火災警報器などの給付

- ① 火災警報器などを給付します。
- ② 65歳以上の一人暮らしの方(所得制限あり)
- ③ 民生委員を通じて市へ申請



2 緊急通報装置の貸与

- ① 緊急時に消防署や「駆け付け協力員」へ通報する装置(24時間人の動きがないと通報が入る安否確認センサー)を貸与します。
- ② 65歳以上の一人暮らしの方(所得制限あり)
- ③ 民生委員を通じて市へ申請



3 通院費などの助成券

- ① 通院・買い物など外出時に利用するタクシー料金の一部を助成します。
- ② 70歳以上の高齢者のみの世帯(所得制限あり)
- ③ 市へ申請



4 救急医療情報カードの配付

- ① 冷蔵庫に貼っていただくマグネット式の緊急連絡先カードを配付します。
- ② 65歳以上の高齢者のみの世帯
- ③ 民生委員を通じて台帳登録した後に配付



5 看護師による訪問相談

- ① 定期的に看護師が訪問し相談や体調確認をします。
- ② 65歳以上の高齢者のみの世帯
- ③ 民生委員を通じて台帳登録した後に順次訪問



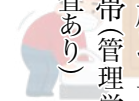
6 エアコン設置補助金

- ① エアコンの設置費用の一部を補助します。
- ② 70歳以上の高齢者のみの世帯(所得制限あり)
- ③ 市へ申請



7 配食サービス

- ① 食事の配達と安否確認を行います。(食事代金は実費)
- ② 疾病などにより調理が困難で栄養改善、安否確認を必要とする65歳以上の高齢者のみの世帯(管理栄養士による事前調査あり)
- ③ 市へ申請



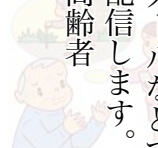
8 シルバーいきいき応援券

- ① タクシー・バス・電車・温泉・運動施設・理容院・美容院で利用できる助成券を年度初めに配付します。
- ② 市に住所を有する70歳以上の高齢者
- ③ 申請不要



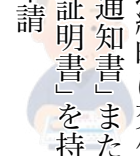
9 高齢者見守り徘徊SOSネットワーク

- ① 徘徊の恐れのある認知症の高齢者を登録し、行方不明になった際に市内外の支援者にメールなどで捜索依頼を配信します。
- ② 65歳以上の高齢者
- ③ 市へ申請



10 運転免許証自主返納交付金

- ① 口座振り込みで2万円を交付します。(返納後半年以内、一回限り)
- ② 70歳以上ですべての運転免許証を自主返納した方
- ③ 運転免許証返納時に交付される「取消通知書」または「運転経歴証明書」を持参して市へ申請



11 資源物などの排出支援

- ① 新聞紙・段ボール・ビンなどの資源物の運搬が困難な世帯を対象に、玄関先まで回収に伺います。
- ② 65歳以上の高齢者のみの世帯(書類審査、必要に応じ面談あり)
- ③ 市へ申請



12 住居除雪等支援事業補助金

- ① 積雪による住居の倒壊や損傷を防ぐため、雪下ろしなどの費用の一部を補助します。
- ② 65歳以上高齢者のみの世帯ほか(市民税所得割が課せられていない世帯)
- ③ 民生委員を通じて市へ申請





第63回高社山一周駅伝大会

問 文化スポーツ振興課(内線364)

大会開催に伴い市内区間の道路の一部に交通規制がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

日時 10月4日(日)

午前8時40分～午後0時20分

交通規制区間

綱切橋～北部公民館～市民体育館
～箱山トンネル付近



里親カフェ(里親相談会)

問 子ども相談室(内線278)

県中央児童相談所

☎026(238)8030

里親制度は、さまざまな理由で親と一緒に暮らせない子どもが健やかに育つていくための制度です。

【里親カフェ】

日時 9月26日(土)午後2時～4時

会場 市民会館ソラホール

申し込み

下の二次元コードからお

申し込みください。

【パネル展】

期日 9月14日(月)～25日(金)

場所 市役所市民ラウンジ



女性リーダー育成・マインドセット講座「Next Phase Nakano」

～私らしいキャリアの扉を開く4つのステップ～

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線215)、申 子育て拠点施設HUBLIC ☎(38)1197



第1回 評価とゴール設定、そして自律へのスタート 10月1日(木)

第2回 自己理解の深化と他者を受け入れる器づくり 11月26日(木)

第3回 共創力を高める関係性のデザイン 2027年1月21日(木)

第4回 チームの可能性を拓く伴走型リーダーシップ 2月18日(木)

時間 午後2時30分～4時30分 会場 子育て支援拠点施設HUBLIC

受講料 無料 定員 各回5人(市内在住・在勤の女性)

申し込み 各回実施日の前日まで／電話、インターネット

※各回が独立した「1回完結型」のため、単発受講が可能です。(複数回受講も可)



オンライン

女性のための個別キャリアカウンセリング

「子育てが落ち着いたけど、再就職どうしよう」、「起業に興味があるけど、何から始めればいいんだろう」、「自分に合ったキャリアアップってなんだろう？」などさまざまな悩みに女性キャリア支援を専門とするキャリアコンサルタントが寄り添います。

相談日 毎月第2土曜日、第4木曜日 ※要予約



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／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／冷風扇／室内バイク／乳幼児用おもちゃ／ショートウィッグ／シングルベッド／デジタルテレビ／土人形

無償で譲ってください

介護用車いす／自転車(子ども用)／果樹用支柱／アルミ脚立／単管パイプ／冷蔵庫

問 市消費生活センター ☎(22)2201

お店をうけつぐ

上野 丞

(うえの たすく・中野小学校6年)

廿四時

No.253

ぼくは、両親のお店をうけつぎたいです。なぜなら、ぼくの家は中華店で、おじいちゃん、お父さんと、つながっているからです。でも、ぼくは、お店をうけつぐ事ができるか不安です。

しかし、おじいちゃんは、「丞なら、店長になれる!」とぼくの背中をおしてくれました。そう言われると自信がついてきました。これからも夢に向かって走り続けます。

募集



市民公開講座(食事編)
健康応援弁当を
みんなで味わおう

問 健康づくり課(内線393)

減塩でバランスのとれた弁当を試食しながら、栄養士が健康のための食事のポイントを伝えます。空腹は何よりもおいしく食べるスパイス!今回は食事前の軽い運動や歯科衛生士による口腔ケアについての話があります。

この機会に食事・運動・口腔ケアについて楽しく学んでみませんか。

日時

10月27日(火)午前10時～午後1時

会場 豊田文化センター

内容

- ・食事前のウォーキング
- ・県認定「健康応援弁当」の試食
- ・毎日につながる口腔ケアの話

参加料 1000円(弁当代)

※変更となる場合があります。

定員 20人程度

申し込み

10月9日(金)まで/電話、窓口

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



年金

ご存じですか？
産前産後免除制度

国民年金が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)の国民年金保険料が免除されます。

手続きするメリット

産前産後期間の免除制度は「保険料が免除された期間」も保険料を納付したのものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

対象者

「国民年金第1号被保険者」で出産日が2019(平成31)年2月1日以降の方

出産予定日の6カ月前から届け出ができます。出産後はいつでも可能です。

また、電子申請(マイナポータル)も可能ですのでご利用ください。

なお、育児免除制度は10月から始まります。詳しくは日本年金機構ホームページをご確認下さい。

☎市民課(内線237)

長野南年金事務所 ☎026(227)1284

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」

☎0570(05)1165

平日午前8時30分～午後5時15分

※月曜日のみ午後7時まで



編集後記

秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「文化芸術の秋」ですね。皆さんにとって「秋」はどんな季節でしょうか？中野市でもたくさんのイベントが開催されますので、ぜひ足を運んでみてください！撮影の際はご協力よろしくお願いします!! (阿藤)



トラブル事例

186



「サブスクリプション」アプリ削除のみでは解約できません

1カ月無料の動画配信サービスを登録し動画を視聴しようとしたが上手くいかず、数週間後にアプリを削除した。その後、キャリア決済で毎月約2,000円のサブスクリプション代金が半年以上引き落とされていることに気付いた。一度も視聴せずにアプリを削除したのに、引き落としがされていることに納得できない。

アドバイス



サブスクリプションは定められた料金を定期的に支払うことで一定期間、商品やサービスを利用できるサービスです。一度契約すると利用しなくても解約しない限り支払いが続きます。

今回の契約はアプリのアイコンを削除したり、アンインストールするだけでは解約とはなりません。事業者の定めた方法で解約することが必要です。

無料の配信サービスなどはお試し期間が終わると自動的に定額サービスに移行することが多いため、注意が必要です。

クレジットカードやキャリア決済などの明細は毎月確認し、利用していないサブスクリプションの請求に気を付けましょう。

☎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 9月10日(木) 時間 午前9時～11時 会場 市役所 面談室6 ②期日 10月13日(火) 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

公民館HP



「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。

万葉集を読み味わう

期日 10月9日(金)、16日(金)、11月19日(木)、12月3日(木)、11日(金)、18日(金)(全6回)
時間 午後2時30分～4時15分
内容 万葉集から講師が選んだ歌を詠みながら日本文化や生活様式を学びます。
講師 信州大学教育学部 教授 西一夫^{にしかずお}さん **定員** 40人

100歳まで楽しむ! からだと脳の健康体操

期日 10月13日、27日、11月10日(全3回 毎回火曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 楽しく体を動かし、脳を活性化していきいきした毎日を送りましょう。
講師 竹前知香^{たけまきちか}さん **定員** 15人 **申し込み** 9月10日(木) 午前9時～

リアルぬり絵教室

期日 10月10日、24日、31日(全3回 毎回土曜日)
時間 午前9時30分～11時30分
内容 写真のように見えるリアルな塗り絵を学びます。下書きがあるので絵が描けない方も大歓迎です。
講師 田中健太郎^{たなかけんたろう}さん **定員** 10人(小学4年生以上) **材料費** 600円
持ち物 消しゴム **申し込み** 9月14日(月) 午前9時～

中央公民館シニア大学

期日 10月14日(水)～2027年2月3日(水)(全11回)
時間 午後2時～3時30分
内容 仲間づくりや健康づくりに役立つ講座です。
定員 50人(おおむね60歳以上の方)
持ち物 筆記用具

中央公民館シニア大学

【一般公開講座】ツキノワグマの生態と対策

日時 10月21日(水) 午後2時～3時30分
内容 被害に遭わないために知っておきたいことを学びます。
講師 NPO法人信州ツキノワグマ研究会 瀧井暁子^{たきいあきこ}さん
定員 40人 **持ち物** 筆記用具
申し込み 9月15日(火) 午前9時～

西部公民館 ☎ (23)1024

秋のズコットとコーヒーをたしなむ

日時 10月2日(金) 午後1時～4時
内容 湯のみで作るお手軽ドーム型ケーキと、おうちでできる本格コーヒーの入れ方をレクチャーします。
講師 まんなかカフェ 西澤友香^{にしざわともか}さん
定員 16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
申し込み 9月11日(金) 午前9時～



はじめてのチョークアート

日時 10月22日(木) 午後1時30分～4時
内容 クリスマスをかわいく華やかに。下書きがあるので初めてでも安心です。
 ※作品は10月末の文化祭展示終了後にお渡しします。
講師 チョークアート講師 清道祐子^{きよみちゆうこ}さん
定員 20人 **材料費** 2,000円
持ち物 色鉛筆(12色)、ハンドタオル
申し込み 9月15日(火) 午前9時～



お花で創る癒し空間

期日 ①10月13日、②11月24日、③12月22日(全3回 毎回火曜日)※1回のみ参加も可
時間 午後6時30分～8時
内容 ①すがすがしく秋を演出する寄せ植え
 ②聖夜の時を数えるクリスマスデコレーション
 ③新年を晴れやかに彩るお正月飾り
講師 フローリスト花物語 瀧澤郁子^{たきざわいくこ}さん
定員 20人 **材料費** 各回2,500円
申し込み 9月16日(水) 午前9時～

大人の空手エクササイズ

日時 10月7日(水) 午前10時～11時30分
内容 空手の動きを取り入れた体幹トレーニングです。立っていても座っていてもできる体操をはだして行います。
講師 中野市空手道スポーツ少年団 山本啓太^{やまもとけいた}さん
定員 20人 **持ち物** 飲み物、タオル
申し込み 9月14日(月) 午前9時～

親子の楽しい食育教室

日時 9月26日(土) 午前9時30分～正午
内容 食育について学びながら料理を楽しみましょう。
講師 中野市食生活改善推進協議会
定員 小学生親子 20人 **材料費** 400円
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、飲み物
申し込み 9月10日(木) 午前9時～

ギャラリー展示

シルバー人材センター書道同好会

期間 9月30日(水)まで(予定)
内容 書道作品

ふるさと歴史探訪～秋～

期日 ①10月7日、②14日、③21日、④28日、⑤11月4日(全5回 毎回水曜日)
時間 午前9時30分～11時30分
内容 地域に残る文化財などを見て歩き、歴史的背景について学びます。※現地までマイクロバスで移動します。
講師 ①土屋積^{つちやつま}さん、②寺島正友^{てらしまさとも}さん、③高木元治^{たかぎもとじ}さん、④生涯学習課 柳生学芸員、⑤生涯学習課 大滝学芸員
定員 25人 **持ち物** 飲み物
申し込み 9月14日(月)～16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。

豊田公民館 ☎ (38)2922

北信総合病院健康出張教室

薬の話あれこれ

日時 9月30日(水) 午後1時30分～3時
内容 北信総合病院の薬剤師による薬の正しい使用方法のお話です。
講師 北信総合病院 岡沢香津子^{おかざか かつこ}さん
定員 30人
持ち物 筆記用具、お薬手帳(相談したい方)
申し込み 9月10日(木) 午前9時～

歴史講座

地形図に見る長野県100年の大変貌

日時 10月7日(水) 午後1時30分～3時
内容 読図にチャレンジしてみましょう。100年余り前と現在、新旧の地形図を比較すると、地域の変貌が驚くほどよくわかります。
講師 県地理学会 畔上不二男^{あべがみ ふじお}さん
定員 30人 **持ち物** 筆記用具
申し込み 9月10日(木) 午前9時～

豊田deノルディックウォーキング～秋期～

期日 10月16日、30日、11月13日(全3回 毎回金曜日) **時間** 午前9時～10時30分
内容 ポールを使い効率よく全身運動しながら豊田地域を歩きます。※ポールは貸し出しできます。
講師 日本ノルディックフィットネス協会 ナショナルトレーナー 服部正秋^{はっとり まさあき}さん
定員 20人 **持ち物** タオル、飲み物、雨具 **申し込み** 9月14日(月) 午前9時～

北部公民館 ☎ (26)0677

古武道体験講座

期日 9月26日、10月3日、10日、31日、11月7日(全5回 毎回土曜日)
時間 午前10時～11時30分
内容 居合を体験してみませんか。どなたでもお気軽にどうぞ！
講師 松代文武学校武道会 **定員** 10人
持ち物 飲み物、木刀(お持ちの方のみ) **申し込み** 9月7日(月) 午前9時～



厚貝田麦古墳歩き

日時 10月23日(金) 午前9時～正午
内容 古墳解説を聞きながら、秋の丘陵歩きを楽しみましょう。
講師 生涯学習課 柳生学芸員 **定員** 20人 **持ち物** 帽子、飲み物
申し込み 9月29日(火) 午前9時～

▶「がん情報」を気軽に 手に取れるように になりました

国立研究開発法人 国立がん研究センター
からすべての人が必要な時に信頼できるがん
情報を得られる社会をつくるための取り
組みとして「がん情報ギフト」を寄贈してい
ただき、閲覧用の資料などを設置しました。
※パンフレットなどは持ち帰りが可能です。



がんの冊子



がん情報



がんの相談窓口や病院の探し方などは上
の二次元コードからご覧ください。

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



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 9月10日、17日、10月1日、
8日(各回木曜日)

時間 午前11時～11時15分

※9月17日はスペシャルデー



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

神谷玄次郎捕物控 vol.2

上映日時 9月16日(水) 午前10時

大集結!!日本の消防車両

上映日時 9月20日(日) 午後2時

駒田蒸留所へようこそ

上映日時 10月7日(水) 午前10時

今月の新着図書



世界文学全集万華鏡

著／近藤健児
青弓社

新潮社や筑摩書房など
が出版した世界文学全
集。名作と共に他社では
読めない作品をそれぞ
れ収録。一度も文庫化さ
れていない隠れた名作
を厳選して70点紹介し
ている。



実はおもしろい古典の
はなし～古典の授業？
寝てたよ！というあな
たに読んでほしい

著／三宅香帆・谷頭和希
笠間書院

元国文学研究大学院生
の文芸評論家と元国語
教師のライターが現代
で古典文学を楽しむ方
法について語っている。

青天

(若林正恭)

俺の恋バナを聞いてくれ
(新川帆立)

陰謀論百物語
(荻原浩)

子育てあるある美術館
(ズボラカーちゃん)

お米deパン
(りえ)

昭和100年地図帳
(平凡社)

図説日本の洞窟
(狩野彰宏・柏木健司)

★読書や読み聞かせを通して、本に親しみましょう。

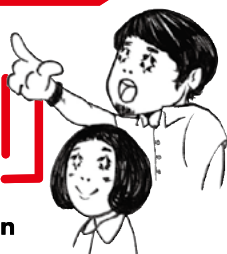
毎月「家庭読書週間」を実施しています。 9月の実施期間 9月20日(日)～26日(土)

2026.9 広報 なかの

30

博物館だよ!

Nakano Museum Information



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 /



写真アーカイブズ 昭和期後半の中野市

旧中野市市制30周年の1984(昭和59)年に開催された「今昔写真展」の資料から1955～84年の写真をピックアップしました。



銀座通りの夜景(1959年)



一本木公園のバラ植樹(1984年)

期 間 9月28日(月)まで

場 所 常設展示室

電子工作 電波ってなあに?～FMラジオをつくろう～



電波が作られる仕組みや情報の伝わり方について学びながら自分だけのFMラジオを作ろう!

日 時 10月3日(土)
午後1時30～4時30分

場 所 研修室

講 師 電子工作支援サークルDC60Hz

定 員 10人(小学生以上) ※要予約

材料費 1,200円

星空観望会 秋の星空と「中野市の夜景」を楽しもう!

プラネタリウム室で秋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。

日 時 10月10日(土) 午後7時～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

※午後7時30分から最上階の展望室で星のソムリエ®による「秋のほしぞら対話会」を開催します。
中野市の夜景と共に楽しみください。



西条・岩船遺跡群のガラス小玉



Column

信州中野駅南のロータリーで発掘された水色や紺色の小さなガラス玉。今からおよそ2000年前、弥生時代のもので。

この資料、とにかく学芸員泣かせ。そもそも直径約3mmと小さく、目立たないのです。300個近くもありますが、テグスで結ばれてコンパクトにまとまっています。特徴が伝えづらくて困りますが、バラバラにしないために仕方ないことなのです。

しかし、このガラス玉、すごい履歴なんです。成分の化学分析や工房跡の発掘調査によれば、製作の本場はインドから東南アジアにかけて。そこから海路で、はるばる日本列島まで運ばれてきたのです。弥生時代の終わり頃から、有力な人々のアクセサリーになっていきます。弥生時代の対外交渉の相手先について、朝鮮半島や中国であれば、今やそれほど驚きはしないでしょう。まさか東南アジアにまで及んでいるとは!

がんばって売り出したいところです。

★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
	【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 9月23日(水)祝日	ヤドカリくん、まんげつのひみつ	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	ゆるり星空めぐり 月のいろいろ	クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者
秋の特別投影 9月20日(日)～23日(水)	クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者	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

※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



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.142

広報なかの

9月号

中野市役所

TEL 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9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

**私が描くことで
絵の楽しさを感じてもらえたら**

イラストレーター
宮下 ニーナ 秀美

みやした・にーな・ひでみ フィリピン生まれ、千葉県育ち、中野市在住。2022年に新規就農を機に夫婦で中野市に移住し、ブドウを栽培している。2023年6月から持ち前の画力を生かし、子育て支援拠点施設HUBLICで壁画アートの制作に携わっている。活動は多岐にわたりパロコードクラフト作家としての顔も持つ。

絵 を描くことで絵の楽しさを感じてもらいたい。」

そう思うようになったのは「子育て支援拠点施設HUBLICで壁画アートを描くようになってから」と語るニーナさん。

「物心がついた3歳ごろから絵を描くことが好きで、独学でひたすら見て描き、頭の中で思い浮かんだものを描いて表現し続けることで画力を磨いてきました。」

HUBLICの壁画は、もともと描いていた方が仕事の都合で描けなくなり、共通の友人から「描いてみない？」と声をかけられたのがきっかけ。

「何事にもポジティブにチャレンジする性格。店舗の壁などに絵を描いた経験もあった。第2子がまだ8カ月で子育てに手がかかる時期だったけど、画力を磨けて、リフレッシュもできる機会だと思い、思い切って引き受けました。」

季節に応じて描き替える壁画はホワイトボードマーカーで描いている。色の種類が少なく表現の工夫が求められる難しさがあったが、創作意欲を刺激されて楽しかったという。自分のために描いていた絵も、次第に見てくれる人のことを意識して描くようになったが、ふとした瞬間に不安を感じた。

「独学の私が描いた絵は歓迎されているのだろうか。」

そんなニーナさんを勇気づけたのがHUBLIC職員の「ここはもうフォトスポット。独学だろうが関係ない。絵を見て感動している人がいる。それでいいんだよ。」という温かい言葉だった。

「私が描いた絵を通じて誰かの心に『絵の楽しさ』が伝わっている。すごくうれしかった。今では私の絵を描く信念になっています。」



感謝の気持ちを込めてお届けする

ワンコインコンサート ペアチケット 1組

日時 9月19日(出) 午後1時30分開演
会場 市民会館ソラホール
出演者



バイオリン
戸谷 桂さん
(長野市出身)



ピアノ
小林 哩菜さん
(中野市出身)



クラリネット
中山 和奏さん
(軽井沢町出身)



詳細は本紙5ページをご覧ください。

桐朋学園大学在学中の長野県出身者で構成されたアンサンブルユニット

プレゼント提供者 | 市民会館指定管理者 株式会社岩野商会

応募方法

市公式LINEからご応募ください。

- ①スマートフォンで右記の二次元コードを読み取り、「友だち」追加
- ②トップ画面の「申請/手続き」をタップ
- ③「広報なかの 今月のプレゼント応募」から応募

市公式LINEアカウント



締め切り 9月16日(休)

当選発表 9月17日(休)

※当選した方にはデジタル当選通知をお送りします。

ープレゼント提供者募集中ー

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。

