

広報なかの

nakano

10

OCT.2026
No.259



特集 未来の自分へ、今できること

11月2日
から

窓口時間を変更します

試行

変更前

午前8時30分～午後5時15分

午前9時

午後4時30分

期間

11月2日(月)～2027年4月30日(金)

対象施設

市役所本庁舎、豊田庁舎(市民課豊田窓口係)、
西部・北部・永田の各窓口サービスステーション

電話対応
職員の勤務時間

午前8時30分～午後5時15分 ※現行のとおり。

各種証明書の発行などについて

土・日曜日、祝日などの開庁時間外もコンビニ交付サービスをご利用いただけます。

時間

午前6時30分～午後11時
※メンテナンス作業時間を除く。

郵便局におけるマイナンバーカード関連手続き

信州中野郵便局、中野吉田郵便局、永田郵便局でマイナンバーカードの電子証明書の更新などのお手続きができます。

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線216)

ページ

03 特集
未来の自分へ、今できること

07 眼光未来に徹す(市長コラム)/
(仮称)中野市美術館建設

08 中学生被爆地派遣事業 現地レポート

10 学校新聞特派員 現地レポート/
宅配ボックス補助金

11 土人形絵付けコンテスト作品募集/
10月は里親月間です

12 2025年度決算概要

14 人事行政の運営状況

16 インフルエンザ予防接種費用助成/
保健だより

17 新型コロナウイルス感染症
予防接種費用助成/シニア情報

18 子育て案内/わが家のアイドル

20 まちかどトピックス

21 生活道路の法定速度が
引き下げられました

22 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/
あなたのオシ店募集中!

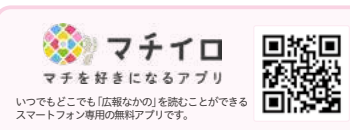
お知らせ

広報なかの9月号「暮らしの情報掲示板(25ページ)」に掲載した「女性リーダー育成・マインドセット講座」の日程が以下のとおり変更になりました。

【第2回】自己理解の深化と他者を受け入れる器づくり
期日 11月19日(休)

人口の動き

人口 : 39,706人 (- 58)
男 : 19,287人 (- 32)
女 : 20,419人 (- 26)
世帯数: 16,423世帯 (+ 16)
【2026年9月1日現在】
※2020年国勢調査を基に推計



※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

未来の自分へ、今できること

—「プレコンセプションケア」を知っていますか？—

将来、妊娠や出産をするかどうかにかかわらず、若いうちから自分の体や健康について知り、生活習慣を整えておくことは、これからの人生を自分らしく過ごすための大切な準備です。

体重管理や食事、生理の悩み、がんの予防など、身近なところにもプレコンセプションケアにつながる可能性があります。

「まだ先のこと」と思わずに、まずは自分の体に目を向けることから。今の健康を見つめ、未来の自分のためにできることを考えてみませんか。



プレコンセプションケアとは？

WHO(世界保健機関)は「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」と定義し、思春期からの介入が重要であるとしています。

近年、性のあり方やライフプランが多様化する中で、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・出産を含めた人生設計や将来の健康を考えて健康管理を行う取り組みとされています。

市公式HP



今回の特集では、北信総合病院産婦人科の皆さんに身近な「プレコンセプションケア」のポイントをお聞きしました。

エスアールエイチアール
SRHR

—性と生殖に関する健康と権利—

全ての人が生まれながらに持つ「基本的人権」の一つです。

誰にも強制されず、自分の性や体、生き方を自分で決め、必要な情報やケアを受けられる権利のことです。

誰もが自分らしく、尊厳を持って生きるための大切な概念です。

3

子宮頸がんとHPVワクチン

若い世代の健康を守るために

子宮頸がんは毎年約1万人が新たに診断され、約3,000人が亡くなっている病気です。主な原因は、男女ともに感染するヒトパピローマウイルス(HPV)。

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるHPVの感染を80～90%防ぎますが、全てを防げるわけではありません。20歳になったら、定期的に子宮頸がん検診を受けましょう。

中野市における HPVワクチン定期予防接種

対象 小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子

費用 無料

副反応などを理解した上で接種を受けましょう。



産婦人科医師 小林さん

女性だけではなく、みんなの健康の話

子宮頸がんは“女性の病気”というイメージがあるかもしれませんが、HPVは男性も感染する身近なウイルスです。感染すると、陰茎がんなどの原因になるほか、パートナーにうつしてしまう可能性もあります。

HPVワクチンは、女性だけのものではありません。男性にとっても、自分自身の健康を守り、将来のパートナーへの感染を防ぐための大切な予防策です。まずはHPVについて正しく知り、家族やパートナーと一緒に予防について考えてみてください。

4

プレコンセプションケア外来



将来のライフプランなんてまだ考えられない…

今すぐ決める必要はありません！

10年後の自分なんて、想像できないかもしれません。結婚するかしないか、子どもを持つか持たないか。答えは今じゃなくていい。大切なのは、自分の体と心を整えて、選べる状態にいること。未来の選択肢を狭めないための健康づくりは今日からできます。



産婦人科医師 杉山さん

私たちと一緒に
将来のことを考えてみませんか？



身体測定や採血などから自分の体のことを知り、未来の自分のためにできることから始めましょう。

医師やスタッフがお話をお聞きし、将来の健康づくり・妊娠に向けたライフプランを一緒に考えます。

検査項目など詳しくは、北信総合病院ホームページをご覧ください。産婦人科外来 ☎(22)2151)にお問い合わせください。



(撮影協力：北信総合病院 産婦人科)

1

適正体重 ボディイメージと

若い世代で増えているボディイメージのゆがみ

「痩せているほど健康」、「痩せすぎよりふっくらしているほうが魅力的」など、体型に関するイメージは人それぞれです。しかし、見た目だけで自分の健康状態を判断することはできません。



痩せすぎ・太りすぎ どちらも健康リスクがあります

痩せも肥満も、月経異常や不妊の原因になることがあります。また、妊娠前の痩せは早産や赤ちゃんの発育不全、低出生体重児になってしまうリスクが高まります。

“痩せている＝かわいい”や“太っている＝悪い”ではなく、適正体重に近づくことが大事。**BMIが18.5～24.9の範囲だと適正体重**です。

今の見た目を意識することと同じように、未来の自分の体を守ることも大切にしましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

適正体重を
計算してみましょう！



2

生理中のお悩み、 心配事はありませんか？

“我慢する”から“相談する”へ



「生理痛は我慢すれば乗り切れる」

「月経前にイライラするのは仕方がない」

「診察は恥ずかしいからイヤ」

生理痛や月経前の不調は我慢するものではなく、相談してよい症状です。強い痛みには、子宮内膜症などの病気が隠れている場合もあります。早めに相談することで、将来の妊娠や生活の質を守ることにつながります。

婦人科は、**あなたの体を守るための相談窓口**です。

気になることや困っていることがあれば、一人で抱え込まず、早めに医療機関へ相談しましょう。



産婦人科医長
野池さん

5

必要な時期に、必要な栄養を

葉酸摂取が大切な理由

毎日の食事は健康な生活を送る上でとても大切で、今日からでも見直すことができます。日頃の食事に取り入れたい栄養素はたくさんありますが、その中でも葉酸はビタミンB群の一種で、赤血球をつくる働きがあることから「造血のビタミン」とも呼ばれています。

妊娠初期には、胎児の細胞分裂や成長に欠かせない栄養素で、十分に摂取することで胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを低減することが分かっています。

神経管がつくられるのは妊娠初期で、妊娠に気付く前の時期と重なるため、妊娠を考えている方は妊娠前から葉酸を十分に取ることが大切です。

市ではプレコンセプションケアを意識するきっかけとして、葉酸サプリメントの給付を行っています。



健康をこどもにつなぐ事業

問・申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388)

対象 婚姻届または妊娠届を提出された方で、葉酸サプリメントの給付を希望される女性
※本人または配偶者のいずれかが市内に住所を有する方。
※申請日において1年以内に婚姻届を提出された方。

配布内容 葉酸サプリメント1本(75日分)
※配布時に保健師または栄養士がプレコンセプションケアおよび葉酸の摂取についてお話しします。

プレコンセプションケアって、若い女性のためのものでしょう？



—そう思った方もいるかもしれません。

でも、プレコンセプションケアは性別や年齢にかかわらず、誰もが健康について考えるきっかけとなるものです。

若い世代が自分の体や健康について正しい知識を持つためには、家族や周囲の大人が理解し、支えることも大切です。身近な人と健康について話すことも、プレコンセプションケアの一步です。

世代を超えて一人一人が健康を大切に、誰もが自分らしい人生を選択できる地域を、みんなでつくっていきましょう。

プレコンのこと、健康のこと、お気軽にご相談ください

▶ 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388・242)



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。

期日 毎週水曜日※祝日、12月29日～翌1月3日を除く。

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

▶ すずきレディースクリニック

岩船352-1

☎(24)7887

▶ 保倉産婦人科医院

小田中210-2

☎(22)5000

第17回

実りの秋、イベント盛りだくさん！



題字：湯本隆英



▲8月22日に信州中野アーチェリーセンターで開催された第3回 中野市長杯・ARICO CUP。参加者の皆さまと！

中野市には2か所の高速ICがあり、北陸新幹線飯山駅まで車で20分、日本海側にも近く、都心へは3時間の距離です。実りの秋、行楽シーズンを迎え、人の往来が増加します。今月下旬には痛車フェス、また、11月には、市出身の国文学者・高野辰之博士の生誕150周年を記念したコンサートや落語会、ウォークフェスなどのイベントがめじろ押しです。交流人口、関係人口を増やしていきましょう。

4年目を迎えた子育て支援拠点施設HUBLIC。2025年度は市内外から約36,500人の子ども連れの方々にご利用いただき、また、信州中野アーチェリーセンターは地元の方々だけでなく、関東圏、他県、海外からもお見えいただき好評です。地域の魅力を再発見し、点在しているこの地域の魅力を結び、継続することにより新たな価値を創出、発信していくことが重要であります。

2025年度、ふるさと納税の寄付金額は県下で1番、小中学校の給食費無償化も県内19市で1番でした。

これからの未来を見据え、皆さまとの約束である公約実現のためにさまざまな施策を実践してまいります。

中野市長 湯本隆英



今回の見通し

地域の魅力を結び、
未来につなぐ

提言書が提出されました

9月17日に中野市美術館運営準備委員会から運営に関する項目についての提言書が提出されました。

今後、市では委員会から受けた提言を踏まえ、条例制定に向けた検討を進めます。

提出された提言書の内容を一部抜粋してお知らせします。



提言 名称について

条例上の名称は、分かりやすく簡潔な「中野市美術館」とすべきです。市民が親しみを持って呼べる愛称を公募することが望ましいと考えます。

提言 開館時間・休館日について

原則として市立図書館と同じとすべきです。

開館時間【平日】

午前9時～午後5時

【土・日・祝日】

午前9時～午後5時

休館日

月曜日、年末年始（12月29日～翌1月3日）

（仮称）

中野市美術館建設

問 文化スポーツ振興課 公（22）2111（内線394）

提言 観覧料について

多くの人が気軽に美術や文化芸術に触れる機会を確保するため、展示室の観覧料は次のとおりとすべきです。なお、展示スペース以外は無料で利用できるものとします。

【市収蔵作品の展示】

・一般 300円

・高校生以下および18歳未満 無料

【特別企画展】

・内容に応じてその都度設定する。

提言 その他スペースの活用について

カフェ・ラウンジなどは飲食の提供だけでなく、ワークショップ、ミニコンサートなど文化芸術に親しむ多目的なスペースとして活用すべきです。カフェでは軽食などの提供についても検討することが望まれます。

完成イメージ



提言書の詳しい内容や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。



中学生被爆地派遣事業 現地レポートの展示

中野平中学校および豊田中学校の生徒の皆さんが参加した広島市平和記念式典、長崎市平和祈念式典の現地レポートを展示します。

期間 11月15日(日)まで

場所 中野市みらいへつなぐ平和資料展示室(中央公民館内)



長崎市

長崎研修 かんだゆうと 神田雄斗さん

青少年ピースフォーラムでは、被爆体験者の清野定廣さんの講演を聞きました。清野さんは原爆を「無差別大量破壊殺人核兵器」と称し、どれほど恐ろしいものなのかを語ってくれました。原爆は爆風が50%、熱風が35%、放射線が15%で、それぞれ秒速444mの速さの爆風と3000度から4000度の熱風で街は破壊され、放射線は地面や空中で跳ね返り、助かった可能性のある人々もたくさん苦しめました。

平和公園や原爆資料館を訪れ、原爆落下の中心地や被爆した人々の状況、現在も多くの国が核兵器を所持している現実について学びました。長崎平和宣言の中で述べられた、「核のボタン」を押さないと言葉から、核兵器を脅しの道具として使うことの恐ろしさを感じました。



僕は2日間、長崎で平和について学び、「核のボタン」を持たないことが何よりも重要だと感じました。現在世界で200近くある国の意見が全て合致することはありません。そこから話し合いになるはずだった機会を戦争によって消してしまうのはあまりにももったいないです。武力を捨てることを恐れず、人間にしかできない対話によって、世界はより平和になると僕は信じています。

平和に向けて考えたこと はたけやま 畠山せなさん

1日目は被爆体験講話で清野定廣さんの話を聞きました。清野さんは当時8歳で、12km離れたお寺で遊んでいる時に原爆が投下されました。立ってられないほどの爆風や、3000～4000度にもなる熱線、体に一生残る放射線によって、多くの人が亡くなったことを知りました。被爆前は建物が沢山あってグラウンドなどもありましたが、被爆後は建物がほとんどなくなっていました。清野さんの当時20歳のお姉さん

は兵器工場で働いている時に被爆し、放射能障害を発症して髪の毛が抜けてしまったりして亡くなったというお話を聞き、原爆の恐ろしさを改めて感じました。その後、浦上天主堂の遺壁や平和公園、原爆資料館を見学し、熱線で溶けた瓶や破れた服など、原爆の被害を実際に感じられるものを見ました。

2日目は長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典に参加し、長崎市長の平和宣言や平和への誓いを聞きました。被爆した人々は、かろうじて死を免れても心身に深い傷を負い、放射線の影響への不安や恐怖を一生抱えていることを知りました。式典後の意見交換会では、「違うってどんなこと？違うって悪いこと？」をテーマに話し合いました。話す言葉や肌の色だけで差別やいじめにつながる場合があります。見た目だけで判断しないで相手のこと、他の国のこと、言語などを知ってそれを楽しむという考えがとてもいいなと思いました。



2026年度 中学生被爆地派遣事業 現地レポート

問 学校教育課 ☎(22)2111(内線418)

戦争の悲惨さを学び、平和に対する啓発活動を行うことを目的に、被爆地である広島市・長崎市に毎年市内中学生を派遣しています。今回は、広島市に派遣された中野平中学校、長崎市に派遣された豊田中学校の生徒の皆さんの現地レポートの一部を紹介します。



広島市

平和のために私たちにできること やまもとまほ 山本真帆さん

被爆建造物の見学や被爆体験講話の聴講を通して、戦争や原子爆弾の恐ろしさ、悲惨さを学びました。被爆者の笠岡貞江さんの『『ただいま』と言った時に『おかえり』と言ってくれる人がいなくて悲しく辛かった』というお話から、親しい人と日々を過ごせることはとても幸せなことだと感じました。被爆者の方から直接お話を聞く機会が減る中、私たちがその思いや原子爆弾の悲惨さを次の世代に伝えていくことが大切だと思います。

全国の中学生とのディスカッションを通して、平和のためには一人一人が自分に何ができるかを考え、行動することが大切だと学びました。資料館に残された子どもの服や変形したガラス瓶などから、原子爆弾は普通の生活と多くの命を一瞬で奪ったのだと実感しました。

この3日間で学んだことを周りの人に伝え、自分にできることは何かを常に考えて行動していきたいです。



「あの日」を繰り返さないために えもとりのすけ 江本龍之介さん

全国平和学習の集いに参加し、被爆体験講話で笠岡貞江さんのお話を聞きました。笠岡さんは、原爆が落ちた瞬間に目の前が真っ赤になり、街が一瞬にして火の海になったことを、次世代に伝えるために涙をこらえて話してくださいました。僕はその話を聞いて言葉を失いました。僕が一番印象に残っているのは「勉強ができることは幸せ」という言葉です。勉強をしたくてもできなかった昔の子どもたちのことを知り、当たり前なのが昔は当たり前ではなかったと知りました。勉強をしたくてもできなかった子どもたちの分まで勉強を頑張ろうと思いました。

戦争や原爆は自分には関係ないと思ってはいけません。被爆者の方々が伝えていることを無駄にせず、広島で学んできたことを友達や学校の生徒など多くの人に伝え、あのような悲惨な出来事が繰り返されないようにしたいです。

被爆地訪問レポート さとうさうし 佐藤蒼士さん

被爆者の方から、周りに倒れている人や助けを待っている人が大勢いたことや、ご飯の代わりに草を食べて空腹が続いたことなど、今では考えられないような過酷な生活や状況について聞きました。どのお話も生々しく、聞いていて苦しくなりました。戦争の記憶を語れる人が減っている今だからこそ、若い世代がその苦しみを知り、多くの人に伝えていくことが大切だと感じました。

平和記念資料館では、ボロボロになった服や黒く焦げた木などを実際に見て、当時の苦しみが伝わってくるようで、苦しくて喋ることもできませんでした。暑さや空腹だけでなく、心の底ごとえぐられるような思いをした人がいたことを知り、それが現実起きたことが信じられませんでした。

平和記念式典で「広島で学習したことを多くの人に届けていくことが、世界の平和に近く一步だ」という言葉を聞き、本当にこんなことは二度と起きてはいけなと心の底から思いました。



学校新聞特派員 現地レポート

姉妹都市交流を促進するため、高社中学校の生徒を学校新聞特派員として北茨城市に派遣しました。現地レポートの一部を紹介します。

問 商工観光課 ☎(22)2111(内線259)

市公式HP



関本中学校と交流して 阿部文誉さん

関本中学校は小中一貫校で、全校生徒はおよそ200人だそうです。お互いの地域や学校のことを紹介し合い、生徒会活動に2年生も参加していることやユニークなキャラクターで学校を盛り上げていることを知り、素晴らしいなと思いました。



ブランド野菜の「関本カボチャ」を使ってお団子を作り、みんなで食べました。とてもおいしかったです。

野口雨情について 高坂光羽さん

歴史民俗資料館・野口雨情記念館で、雨情の生涯や作品について知ることができました。雨情の詩はどれも言葉遣いが優しく、どこか懐かしい気持ちにさせてくれるものばかりでした。

生家では野口雨情の孫の野口不二子さんから話を伺い、中山晋平との関わりや仲の良さを知ることができました。



漁業歴史資料館よう・そろー 瀧澤希来さん

北茨城市で5年に一度開催される大きな祭り「常陸大津の御船祭」について話を伺いました。実際に使われた船を見学し、両側に描かれた海の幸やサクラ、縁起物の絵がとても華やかでした。

東日本大震災で甚大な津波の被害を受けたことから「震災メモリアル展示室」が新設され、震災を風化させず未来の防災に活かすための拠点となっていました。



宅配ボックス 補助金

盗難防止

脱炭素

時間削減

宅配の再配達を抑制するため、
宅配ボックスの設置を支援します。

問 生活環境課 ☎(22)2111(内線247)

¥ 補助金額

購入費用の2分の1以内(上限 **10,000**円)

※配送料や代引き手数料、設置に要した工事費用、ポイントやクーポンなどにより値引きされた金額は対象外。

⚠ 対象となる宅配ボックス

- ✓ 4月1日以降に購入したもの
※リース・レンタル品および自作したものは対象外
- ✓ 収納した宅配物などが外部から完全に見えない構造であること
- ✓ 耐久性があり、宅配物などを安全に保管できる構造であること
- ✓ 鍵などにより、正当な受取人のみが受領できる防犯機能を有していること

👤 対象者

- ・市内に住所を有する方
 - ・市内に事業所を有する方
- ※1世帯または1事業所につき1回限り。



📅 申請期限

2027年 **3月31日**(水)

※予算に達した場合、受け付け終了。

申請方法など詳しくは、
市公式ホームページを
ご覧ください。





第21回

土人形 絵付けコンテスト作品募集

市公式HP



問 商工観光課 ☎(22)2111(内線259)

募集期限

2027年
1月17日(日) 午後4時

募集部門

- ・小学校低学年以下の部
- ・小学校高学年の部
- ・一般の部(中学生以上)

※一人1点に限る。

応募無料 材料費(人形代)

- ・小学生の部 200円
- ・一般の部 500円

※各部門の土人形の種類・数量に限りがあります。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



第20回最優秀賞作品
(小学校高学年の部)

応募方法

応募先の施設で土人形に絵付けを行い、応募用紙に必要事項をご記入の上、土人形と一緒に提出してください。

応募先

・日本土人形資料館

時間 午前9時～午後5時(3～11月)
午前10時～午後4時(12～2月)

休館日 木曜日、12月29日～翌1月3日

・まちなか交流の家

時間 午前9時～午後5時

休館日 水曜日、12月29日～翌1月3日



第20回最優秀賞作品
(一般の部)

応募特典



①「信州なかの」「なかのルナ」特別ステッカー

「信州なかの」デビュー5周年、「なかのルナ」YouTubeデビューを記念して、コンテスト限定デザインのステッカーを応募者全員にプレゼント!



② 信州牛など豪華景品(中野市特産品)

応募者の中から抽選で14人の方にプレゼント!

入賞者には賞状と副賞を贈呈

最優秀賞(各部門1点)

副賞5,000円

優秀賞(各部門3点)

副賞3,000円

佳作(各部門6点)

副賞1,000円

※各賞、児童への副賞は同額の図書カードを贈呈します。



なかのルナ



信州なかの



10月は 里親月間です

里親は養子縁組する里親だけじゃない!

市公式HP



問 子ども相談室 ☎(22)2111(内線278)

里親制度とは

さまざまな理由で親と一緒に暮らせない子どもを、自分の家庭に迎え入れて温かい愛情と正しい理解で心身の健やかな成長を支える制度です。

里親の種類

養育里親

諸事情で親と暮らせない子どもを一定期間、自分の家庭に迎え入れて養育する里親

専門里親

虐待・非行・障がいなどの理由で専門的なケアを必要とする子どもを養育する里親

養子縁組里親

養子縁組によって子どもの養親になることを希望する里親

親族里親

親が死亡・入院などの理由で子どもを養育できない場合、祖父母などが里親として養育

里親を希望する方や里親制度を詳しく知りたい方は
右記までお問い合わせください。

県中央児童相談所 ☎026(238)8030
児童養護施設いいやま ☎0269(62)2339

特別会計

特定の事業を行うため一般会計と分けて経理をしている会計。6つの特別会計は、全て黒字となりました。

会計名	歳入	歳出
国民健康保険事業	49億596万円	48億2648万円
後期高齢者医療事業	7億9883万円	7億8369万円
介護保険事業	49億3108万円	49億47万円
倭財産区事業	53万円	50万円
永田財産区事業	258万円	254万円
中野財産区事業	177万円	139万円

企業会計

独自収入でその経費を賄う独立採算を原則とする会計。本市では下水道事業会計と水道事業会計が該当します。

下水道事業会計	収入	支出
収益的収支	18億2988万円	19億323万円
資本的収支	15億883万円	19億8416万円
水道事業会計	収入	支出
収益的収支	12億878万円	8億8367万円
資本的収支	5億6729万円	11億7853万円

チェック!!

財政は健全?

自治体の財政状況を判断する基準として健全化判断比率を公表しています。いずれの指標も早期健全化基準以内であり、健全な数値となっています。

指標	実質赤字比率 ^{※2}	連結実質赤字比率 ^{※3}	実質公債費比率 ^{※4}	将来負担比率 ^{※5}
中野市	—	—	5.0%	—
早期健全化基準 ^{※1}	12.92%以内	17.92%以内	25.0%以内	350.0%以内

(実質赤字比率および連結実質赤字比率は赤字額がなく、将来負担比率は算定結果がマイナスのため「—」で表記しています。)

※1 早期健全化基準

財政破綻を未然に防ぐための基準。基準を超えた場合は自主的な財政改善に取り組む必要があります。

※2 実質赤字比率

一般会計などの標準財政規模に対する実質赤字額の比率。財政運営の悪化の度合いを示します。

※3 連結実質赤字比率

公営企業会計を含む全会計を対象とした実質赤字額および資金の不足額の標準財政規模に対する比率。財政運営の悪化の度合いを示します。

※4 実質公債費比率

一般会計が負担する市債の元利償還金など(借入金の返済額など)の標準財政規模を基本とした額に対する比率。資金繰りの程度を示します。

※5 将来負担比率

一般会計などが将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模を基本とした額に対する比率。現時点の負債残高を指標化し、将来財政を圧迫する可能性の度合いを示します。

チェック!!

市の貯金は?

市の貯金に当たるものが「基金」です。2025年度末の基金残高は105億2056万円で、24年度末に比べ1億7974万円の増加となりました。A～Cを合算した「主要3基金」は、24年度末に比べ2億2935万円の増加となりました。

基金残高 (2025年度末現在)	
財政調整基金 (A)	32億2376万円
減債基金 (B)	8億513万円
公共施設等整備基金 (C)	19億736万円
合併振興基金	13億5358万円
ふるさと振興基金	10億521万円
その他基金	22億2552万円
合計	105億2056万円
市民一人当たり [※]	約25万円

※2025年度末の住民基本台帳人口(41,536人)をもとに計算。

チェック!!

市の借金は?

市の借金に当たるものが「市債」です。本市の2025年度末の全会計市債残高は343億2424万円で、24年度末に比べ3億4998万円の減少となりました。

市債残高 (2025年度末現在)	
一般会計	191億2231万円
下水道事業会計	117億3336万円
水道事業会計	34億6858万円
合計	343億2424万円
市民一人当たり [※]	約83万円

2025年度 (令和7年度)

決算概要

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線221)

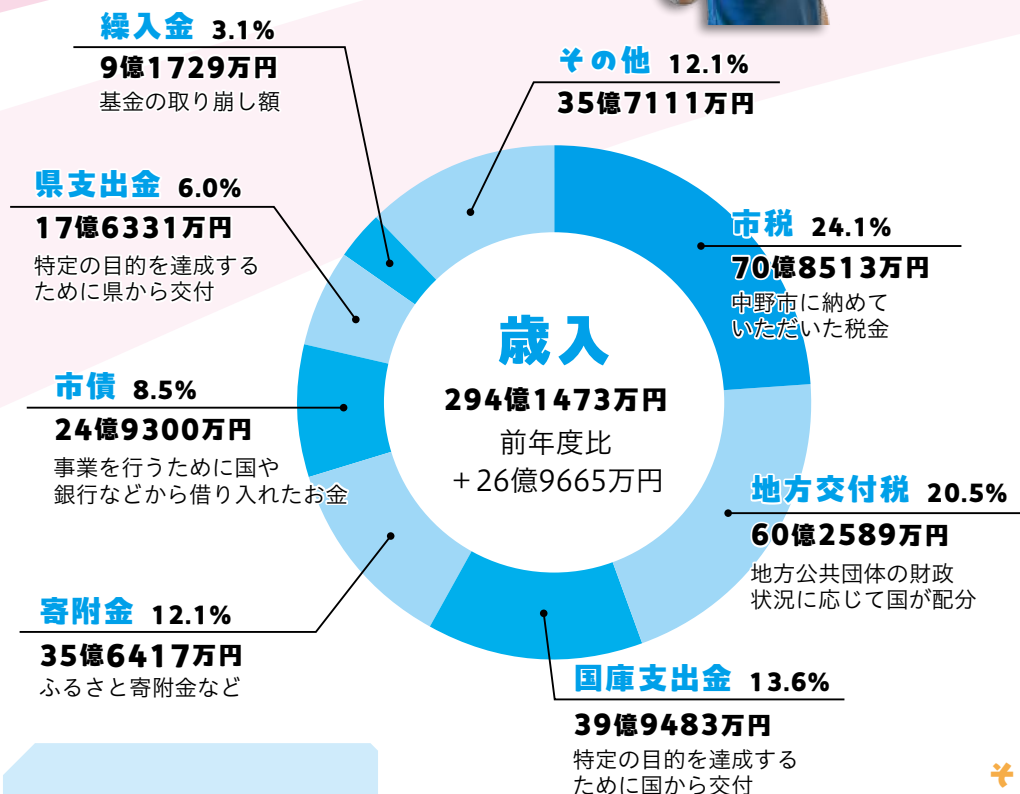
※記載金額は1万円未満四捨五入のため、数値が一致しない場合があります。

一般会計

企画財政課
長 張



2025年度に皆さんに納めていただいた税金や国・県などから交付されたお金がいくらで、どのように使われたかをお知らせします。



2024年度との比較(主なもの)

市税

定額減税の終了などに伴う個人市民税の回復や市内企業の業績向上に伴う法人市民税の増などにより、3億3490万円の増加

地方交付税

普通交付税および特別交付税の増により、2億5577万円の増加

国庫支出金

新しい地方経済・生活環境創生交付金や物価高対応子育て応援手当支給事業費補助金の増などにより、6億913万円の増加

寄附金

ふるさと寄附金の増などにより、12億5780万円の増加

市債

脱炭素化推進事業債や過疎対策事業債の増などにより、6億4156万円の増加

歳入歳出差引額
14億7435万円
翌年度へ繰り越すべき財源の5581万円(繰越明許費)を差し引くと……
14億1854万円の黒字

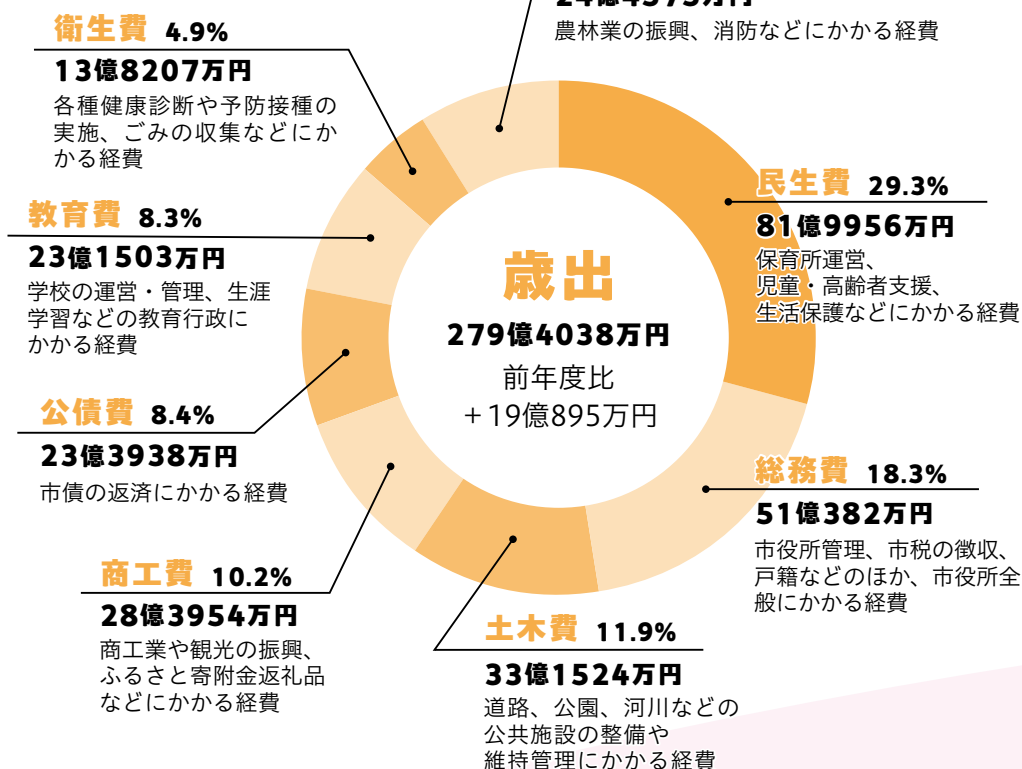
2024年度との比較(主なもの)

総務費

市営野球場電光掲示板化・音響設備更新工事費の増などにより、2億3251万円の増加

商工費

ふるさと寄附金返礼品に係る経費の増などにより、8億9990万円の増加



▼ 職員給与費（2026 年度普通会計予算）

職員数(人) (A)	給与費(千円)				1人当たり給与費(千円) (B/A)	共済費(千円)
	給料	職員手当	うち期末勤勉手当	計(B)		
355	1,355,266	766,663	569,314	2,121,929	5,977	437,267

※職員手当には退職手当を含みません。給与費は当初予算に計上された額です。
職員数は2026年4月1日現在の普通会計区分に属する人数です。

▼ 一般行政職の初任給と経験年数別・学歴別平均給料月額（2026 年4月1日現在）

区分	初任給 (円)	経験年数別平均給料月額(円)					
		10～15年未満	15～20年未満	20～25年未満	25～30年未満	30～35年未満	35年以上
大学卒	232,000	301,400	332,800	346,600	376,900	405,900	430,700
高校卒	200,300	277,000	310,900	343,200	349,100	371,700	412,000

3 職員手当の状況（2026 年4月1日現在）

期末・勤勉手当 (2025年度支給割合)	期末	勤勉
常勤一般職員 (特定幹部職員)	2.525月分 (2.125月分)	2.125月分 (2.525月分)

退職手当	自己都合	勧奨定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度	47.709月分	47.709月分
その他特例	退職時特別昇給なし	

※このほか、扶養手当、通勤手当などがあります。

4 職員の休業の状況
(2025 年度中に新たに取得した人数)

▼ 育児休業

取得者数 (人)		取得期間の内訳(人)		
男	女	1年未満	1年以上 2年未満	2年以上 3年未満
0	13	3	9	1

5 職員の研修の状況（2025 年度）

独自研修		その他研修	
11件	1,093人	28件	86人

※受講者は延べ人数。

6 特別職給料、
議員報酬の状況（2026 年4月1日現在）

区分	給料(報酬)月額(円)	期末手当支給割合 (2025年度支給割合)
市長	836,900	3.50月分
副市長	682,400	
教育長	611,900	
議長	391,500	
副議長	331,400	
議員	308,100	

7 職員の分限と
懲戒処分などの状況（2025 年度）

分限処分者(人)(※1)					懲戒処分者(人)(※2)					訓告(人) (※3)
免職	休職	降任	降格	小計	免職	停職	減給	戒告	小計	
0	3	0	0	3	0	0	0	1	1	0

- ※1 職員がその職責を十分に果たすることができない場合に行われる処分で、公務能率の維持を目的とします。
- ※2 職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うための処分で、公務における規律と秩序を維持することを目的とします。
- ※3 処分ではないが、自己の行為に対し責任を自覚させ、将来を戒め職務遂行に対する姿勢の改善、意識向上などを目的とします。

8 北信広域連合公平委員会からの
報告事項（2025 年度）

勤務条件に関する 措置の要求件数	不利益処分に関する 審査請求件数
0	1

人事行政の運営などの状況

市の人事行政を市民の皆さんに知っていただくため、職員数や給与、
サービスなどの状況について公表します。
詳細は市公式ホームページで公開しています。

問 庶務課 ☎(22)2111(内線209・399)



1 職員の任免と職員数に関する状況

▼ 部門別職員数（各年4月1日現在）

部 門		職員数(人)		対前年 増減数
		2025年度	2026年度	
一 般 行 政	議 会	5	5	0
	総 務	75	72	△3
	税 務	23	23	0
	民 生	129	128	△1
	衛 生	35	34	△1
	労 働	1	1	0
	農 林 水 産	21	21	0
	商 工	9	9	0
	土 木	26	25	△1
特 別 行 政	小 計	324	318	△6
	教 育	33	33	0
公 営 業 等	小 計	33	33	0
	水 道	8	7	△1
	下 水 道	7	7	0
	そ の 他	21	22	1
合 計		393	387	△6

※表中の△は減少の意味。

▼ 採用職員と退職職員

採用者数	退職者数
9人	15人

※採用者数は2026年4月1日の
人数であり、退職者数は2025年
4月1日から26年3月31日ま
での人数です(一部事務組合な
どへの派遣職員を含む)。

▼ 等級別職員数（2026年4月1日現在）

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	合計
職制上の段階	主事補 技師補 など	主事 技師 など	係長 副主幹 など	課長補佐 主幹 など	課長 副参事 など	部長 参事 など	参事幹	
職員数(人)	47	81	163	33	36	19	8	387
構成比(%)	12.2	20.9	42.1	8.5	9.3	4.9	2.1	100.0

2 職員の給与の状況

▼ 人件費（2025年度普通会計決算）

歳出額(千円) (A)	人件費(千円) (B)	人件費率(%) (B/A)
27,940,381	3,806,685	13.6

※人件費には、特別職および会計年度任用職員に支給
される給料、手当、共済費、報酬を含みます。

▼ 一般行政職の平均給料月額と平均年齢 (2026年4月1日現在)

平均給料月額(円)	平均年齢(歳)
339,000	44.2

インフルエンザ 予防接種費用助成

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線386)

助成対象者

	子ども	高齢者
対象年齢	生後6カ月から15歳(中学3年生)までに相当する年齢の方	65歳以上の方 ※60歳以上65歳未満の方で、基礎疾患がある方も対象。
助成期間	2027年3月31日(水)まで	
助成金額	インフルエンザHAワクチン 1回につき費用の2分の1 (上限1,500円・2回まで) いずれか一方のみ 経鼻弱毒 生インフルエンザワクチン 1回の費用の2分の1 (上限3,000円・1回まで) ※右の表の●印の医療機関でのみ接種可能です。	インフルエンザHAワクチン 1人1回のみ 自己負担額1,500円 ※生活保護受給者は無料。受給者証明書をお持ちください。

※子どもの助成金額が変更になりました。

接種方法

医療機関へ連絡し予約を行った上で、住所、氏名、年齢が確認できるもの(マイナンバーカード、母子健康手帳など)を持参し、接種を受けてください。
医療機関に用意されている予診票へ記入をお願いします。

注意点

- 市外の医療機関でお子さまの接種を希望する方は、事前に必ず健康づくり課までご連絡ください。
- 65歳以上で市外の医療機関で接種を希望する方は、医療機関へ予診票の有無をお問い合わせの上、必要な場合は健康づくり課までご連絡ください。

市内接種可能医療機関一覧

高齢者は表の全ての医療機関で接種可能です。

医療機関名	電話番号	子どもの接種可能年齢	経鼻
北信総合病院	(22) 2151	生後6カ月から 中学3年生まで ※中学生は小児科かかりつけのみ	●
今井こども医院	(24) 7755	生後6カ月から 中学3年生まで	
くまき整形外科・リウマチクリニック	(23) 1301		●
長谷川クリニック	(26) 7700		
はんだクリニック	(38) 0861		●
アライクリニック	(24) 0601	1歳から 中学3年生まで	
飯田医院	(22) 2653		
三沢クリニック	(22) 5522		
西原医院	(22) 3007	2歳から 中学3年生まで ※HAワクチン接種不可	●
さかえクリニック	(23) 2405	3歳から 中学3年生まで ※丸谷医院はかかりつけのみ	
丸谷医院	(26) 0077		
徳竹医院	(22) 3202		
高野医院	(22) 6810	小学1年生から 中学3年生まで	
油井内科医院	(26) 1241		
小田切医院	(22) 3054	中学生のみ ※小田切医院は水曜日不可	
すずきレディースクリニック	(24) 7887		
須藤医院	(22) 3746	中学3年生のみ	
市川内科医院	(22) 3366	子ども不可	
南谷整形外科	(22) 7722		
佐藤病院	(38) 3311		

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

胃・大腸がん検診

以下日程が最終日となります。
まだ受けていない方は早めに受診しましょう。

期日

- 胃がん検診(バリウム検診)
10月29日(木) 午前7時～9時
- 大腸がん検診
11月12日(木) 午前9時～正午

会場 中野保健センター

※詳細は検診票に同封されている案内をご確認ください。

※胃がん検診(内視鏡検診)は、予約の上11月30日(月)までに医療機関で受診してください。

詳しくは電話または
市公式ホームページをご覧ください▶



特定健診・いきいき健診 (集団健診)

病気を予防するため、年に1回は必ず健診を受けましょう。
本年度まだ受診していない人は、この機会にぜひ受けてください。

期間 10月23日(金)

時間 午前9時～10時30分、
午後1時～2時30分、
午後5時30分～7時

会場 中野保健センター

内容 身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図など

詳しくは電話または
市公式ホームページをご覧ください▶



献血のお知らせ

期日 10月9日(金)

時間 午前9時30分～11時30分、
午後1時～2時30分

会場 市役所 市民ラウンジ

持ち物 運転免許証など本人確認ができるもの

※献血Web会員サービス「ラブラッド」からの予約も可能です。

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 10月15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。

新型コロナウイルス感染症 予防接種費用助成

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線386)

助成対象者

対象者	65歳以上の方 ※60歳以上65歳未満の方で、基礎疾患などがある方も対象。
助成期間	2027年3月31日(水)まで ※1人1回のみ
自己負担額	4,500円 ※生活保護受給者は無料。受給者証明書をもちください。

※対象者以外の方は任意接種となり、全額自己負担です。

接種方法

医療機関へ連絡し予約を行った上で、住所、氏名、年齢が確認できるもの(マイナンバーカード、免許証など)とお薬手帳を持参し、接種を受けてください。

医療機関にある予防接種の説明書をよくご覧ください。

接種券はお送りしません。医療機関に用意されている予診票へ記入をお願いします。

市内接種可能医療機関一覧

医療機関名	電話番号
北信総合病院	(22) 2151
アライクリニック	(24) 0601
飯田医院 ※かかりつけのみ	(22) 2653
市川内科医院	(22) 3366
くまき整形外科・ リウマチ科クリニック	(23) 1301
高野医院	(22) 6810
さかえクリニック	(23) 2405
須藤医院	(22) 3746
徳竹医院	(22) 3202
西原医院	(22) 3007
長谷川クリニック	(26) 7700
三沢クリニック	(22) 5522
南谷整形外科	(22) 7722

注意点

- ・新型コロナウイルス感染症予防接種は法律上の義務はなく、自らの意思で接種を希望する方のみ行うものです。
- ・65歳以上で市外の医療機関で接種を希望する方は、医療機関へ予診票の有無をお問い合わせの上、必要場合は健康づくり課までご連絡ください。
- ・新型コロナウイルスワクチンは、インフルエンザワクチンと接種の間隔を空ける必要はありません。
- ・予防接種の効果と副反応のリスクをご理解をいただいた上で接種の判断をお願いします。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



さんさん講座



内容 クイズ! 高齢者とくすり
日時 10月22日(木) 午後1時30分~3時
講師 中高薬剤師会 薬剤師 益満健雄さん
会場 中央公民館
受講料 無料(申し込み不要)

内容 減塩! 塩分2.5g未満の食事を作ってみよう
日時 10月28日(水) 午前10時~午後0時30分
対象 65歳以上の市民
講師 中野市食生活改善推進協議会、高齢者支援課 管理栄養士
会場 中野保健センター
定員 20人 材料費 400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。

問 申 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)



短期集中ちょ筋プログラム

~これから元気に歩ける健康づくり~

理学療法士の面談と約4カ月間のマシントレーニングまたはプールでの運動を通して、体力・筋力の維持向上を目指すプログラムです。

実施日時 毎週(火)金の午前中(1時間程度、全32回)
対象 65歳以上の市民で次の項目のうち3つ以上に該当する方

- 階段を上がる時、手すりなどが必要
- 椅子から立ち上がる時、何かにつかまる
- 普段、15分以上歩き続けていない
- 直近1年間で転倒したことがある
- 転倒に対する不安が大きい



会場 ながでんハートネット駅前健康ぷらざ
定員 40名 参加料 1回280円

申し込み 11月13日(金)まで/電話または窓口
※申し込み後、参加条件などを確認するため保健師による面談があります。
※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(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
10月22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。
10月15日(木) 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®

乳幼児期からできるプレコンセプションケア

～あなたと子どもの未来を支える骨～

「骨粗しょう症」は高齢になってからの話だと思いませんか?
 妊娠・授乳期では、母体のカルシウムが胎児の骨形成や母乳の分泌のために
 たくさん使われること、ホルモンバランスの変化などから一時的に骨を作る力
 が弱まり、骨密度が減少しやすくなります。(生理再開後、半年～1年の間に骨を作る力は回復)
 お子さんや自分自身のために次のポイントを意識して骨密度を維持することを
 心がけましょう!

子どものために

骨の貯金(骨密度の上限)を増やせる
 のは20代まで!増やせる間に「骨
 の貯金」を増やしてあげましょう。

自分のために

骨密度の維持または減少が緩やか
 になるように心がけることが将来
 の健康につながります。

Point 1

バランスよく1日3食!

仕事や育児などの忙しさから自分の
 食事が後回しになっていませんか?

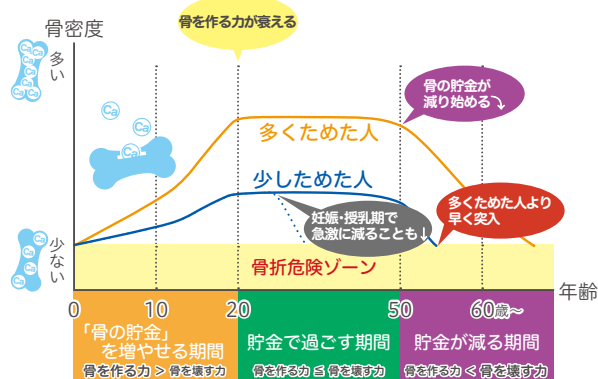
・カルシウムだけではなく、ビタミンD、ビタミンKなどいろんな食品を幅広く食べることが必要です。

Point 2

適度な運動で強い骨を!

骨は適度な負荷が加わることで強くなる!(骨密度の増進を促す)

・階段の上り下り、その場でのジャンプも効果的
 ・特に「かかと」に刺激を与えることを意識して隙間時間に取り組みましょう!



※骨は「古い骨を壊す」と「新しい骨を作る」を繰り返しています。

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 10・11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。(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)	10月19日(月) 午前10時30分	にこ・すく♡えいご 英語のリズムに合わせて歌おう踊ろう
	11月9日(月) 午前10時30分	読み聞かせ お話びっくり箱の皆さんの読み聞かせ
うさぎっ子 (豊田子育て支援センター)	10月20日(火) 午前10時	保健相談 身体測定から育児の悩みまで何でもお気軽に
	11月10日(火) 午前10時30分	ベビーマッサージ 赤ちゃんの便秘解消を優しくサポート
HUBLIC (子育て支援拠点施設)	10月21日(水) 午前10時35分	Story telling (英語の読み聞かせ) 大人気!地域おこし協力隊員のNoahさんの楽しい絵本の読み聞かせやリズム遊びの会
	11月3日(火祝) 午前10時	HUBLICまつり サークルリーダーズの体験会やおさがり会!キッチンカーも来ます!(歩いて健康フェスタと同時に開催。予約不要)
たまご (ひよこ保育園子育て支援センター)	10月16日(金) 午前10時	食事・離乳食講座 試食をしながら、ひよこ保育園で大切にしている食事のポイントについて栄養士の先生がお話します
	11月6日(金) 午前9時45分	2歳児交流 2歳児さんと一緒に散歩へ行こう
さつきっこ (平野さつきこども園子育て支援センター)	10月14日(水) 午前10時30分	リズムの日 「おもちゃのチャチャチャ」に合わせて鈴とタンブリンで遊ぼう♪

お問い合わせ・予約先

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



やまぐちうたは
山口詩葉さん(2歳)

いっぱい食べて、いっぱい遊んで、いっぱい笑って、楽しい思い出いっぱい作ろうね!



8/29

体験から学び生かす

中学生避難所宿泊体験学習

南宮中学校3年2組の生徒とその保護者が南宮中学校体育館で避難所宿泊体験学習を行いました。マイナバーカードを用いた避難所受け付けシステムの体験をはじめ、簡易テント型パーティションや段ボールベッドの組み立て、非常食の試食、模擬避難所での宿泊を体験しました。

また、市危機管理課職員による学習会も行われ、生徒たちは真剣な表情で耳を傾けていました。



8/30

災害時の共助を育む

中野市総合防災訓練

中野市総合防災訓練を南宮中学校で行い、日野地区の住民をはじめ近隣の区長や関係者ら約200人が参加しました。

体育館内では搬送訓練や救護訓練、屋外では日赤奉仕団による炊き出し訓練を行いました。

また、NPO法人長野県砂防ボランティア協会「赤牛先生」による防災講話が行われ、土砂災害に備えた心構えなどについて学びました。



9/12

地球環境を身近に感じて考える
2026信州なかの環境フェア

子どもから大人まで地球温暖化防止など環境保全について身近に感じ、楽しみながら考える体験型イベント「2026信州なかの環境フェア」を市民会館ソソラホールで開催しました。

来場者はさまざまなブースに立ち寄り「見る」「聞く」「体験する」を通じて、地球環境をきれいに保つことや資源を大切に使うことを学んでいました。



9月1日から 生活道路における 自動車の法定速度が 引き下げられました！



問 生活環境課 ☎(22)2111(内線238)

生活道路とは

主に地域住民の日常生活に利用される中央線や中央分離帯などが無い道路のことです。



引き下げの理由 ～安心安全な地域づくり～

歩行者の致死率上昇を防ぐため

自動車と歩行者が衝突した場合、自動車の速度が時速30kmを超えていると、歩行者の致死率が急激に上昇。生活道路では、子どもや高齢者が多く利用することから安全性を高めるための引き下げです。



▼一般道路と生活道路が混在する道路も

中央線などがある一般道路を走行していても交差点を境に生活道路に切り替わる道路や、同じ道路でも道路幅が狭いなどの理由から途中で生活道路に切り替わる道路もあるため、道路標識や道路標示に注意して走行しましょう！



❗ 道路標識または道路標示により最高速度が指定されている道路では、その速度が最高速度となります。
例えば、道路標識で最高速度が時速40kmと指定されている生活道路では、最高速度は時速30kmではなく時速40kmとなります。

以下の道路の法定速度は引き続き時速60kmです

1



道路標識または道路標示による中央線や車両通行帯が設けられている一般道路

2

中央分離帯など道路の構造上または柵その他の工作物で自動車通行が往復の方向別に分離されている一般道路

3

高速自動車国道のうち、本線車道並びにこれに接する加速車線および減速車線以外のもの

4

自動車専用道路



法定速度の範囲内であっても道路や交通の状況、天候や視界などをよく考えて、安全な速度で走行をお願いします！



中野警察署 ☎(26)0110

65歳以上の方に意識してほしい

高齢者向け

体験型

交通安全教室

光のランプにタッチして
反応速度をチェック！



シミュレーション運転で現在の
注意力や判断力を確認！

内容 体験機器による各種測定、交通安全講習など
日時 11月5日(木) 午前9時30分～正午
(受け付けは午前9時～9時20分)
会場 県北信合同庁舎 講堂(壁田955)
対象 65歳以上の方
定員 若干名(先着順)
参加料 無料
申し込み 10月15日(木)～28日(水) / 県交通安全運動推進北信地方部に電話(☎0269(23)0214)

10・11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 場 期 間

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	
10/11 (日)	■ 帯の瀬の日「フレイル予防講座」 会 農業農村改善センター帯の瀬ハイッ	
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 ■ 文化公園オータムフェア 会 北信濃ふるさとの森文化公園	
10/24 (土)	■ 秋のバラまつり 会 一本木公園 期 11月1日(日)まで	
10/25 (日)	■ 信州痛車フェスinなかの 会 防災広場 ■ e スポーツフェス 会 市民会館ソソラホール ■ 旧山田家住宅講座 会 旧山田家住宅	Pick up イベント① Pick up イベント②
10/27 (火)	■ フロの日 会 農業農村改善センター帯の瀬ハイッ	
10/28 (水)	■ 高橋由一油彩画特別公開 会 旧山田家住宅 期 11月3日(火)祝まで	Pick up イベント③
11/1 (日)	■ 差別をなくす市民集会 会 中央公民館講堂	Pick up イベント④
11/3 (火)祝	■ 歩いて健康フェスタ 会 子育て支援拠点施設 HUBLIC ■ 高橋由一油彩画展示解説 会 旧山田家住宅	Pick up イベント⑤ Pick up イベント⑥
11/7 (土)	■ 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 会 市民会館ソソラホール ■ 高野辰之生誕150周年・長野県誕生150周年記念 ウォークフェス信州なかの 会 多目的サッカー場〜タカギセイコーふるさと パーク	
11/8 (日)	■ 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 会 市民会館ソソラホール ■ 第22回中野市駅伝大会 会 タカギセイコーふるさとパーク周辺	

11/12 (木)	■ 姿勢改善ストレッチ講座 会 豊田人権センター ■ 男女共同参画セミナー やさしいコミュニケーション 会 中野市人権センター	Pick up イベント⑦
11/14 (土)	■ 岩崎宏美 & 国府弘子 PianoSongs 2026 会 市民会館ソソラホール ■ 中野えびす講 会 市街地 ※11月15日(日)も開催	
開催中	■ 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 ■ 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 ■ 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)

科野地区社会福祉協議会 様

現金 4万円

たかやしろ保育園における保育活動のため

三井次男 様 (下小田中)

電子ピアノ 1台

小学校などで役立ててもらうため

JA 中野市ぶどう部会 様

ブドウ 700房 食育のため

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 11月10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



今年も中野に痛車大集合 信州痛車フェスinなかの

カレンダー①

問 申 商工観光課 ☎ (22) 2111 (内線256)

「痛車」が
集結します！
▶アニメキ
ャラクター
などで車
体を装飾
した



日時 10月25日(日) 午前10時～午後3時
会場 防災広場
内容 痛車展示(痛車コンテスト)、はたらく乗り物展示、倍増戦士ロゼショー、キッチンカーの出店など
駐車場 旧中野高校グラウンド



日本最初の本格的な洋画家 高橋由一油彩画特別公開

カレンダー③

問 申 旧山田家住宅 ☎ (23) 2955

高橋由一が描いた11代山田莊左衛門頭善の肖像画2点を特別公開します。

期間 10月28日(水)～11月3日(火祝)

時間 午前10時～午後4時

会場 旧山田家住宅

観覧料 300円

【展示解説】

日時 11月3日(火祝) 午後2時～2時30分

参加料 300円(観覧料) 定員 10人

申し込み 10月21日(水)～11月1日(日)／電話



HUBLICまつりと同時開催 歩いて健康フェスタ

カレンダー⑥

問 申 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線242・393)

子ども向けの遊び、体験を取り入れながら、健康づくりや運動を行うイベントを開催します。

日時 11月3日(火祝) 午前10時～午後2時

会場 子育て支援拠点施設 HUBLIC

内容 ノルディックウォーキング講座(要申し込み)、健康チェックコーナーなど

参加料 無料

申し込み 11月2日(月)まで／電話または電子申請



歴史や文化を学ぶ 旧山田家住宅講座

カレンダー②

問 申 旧山田家住宅 ☎ (23) 2955

山田庄左衛門家と女流歌人岩井貞子の関係を中心に幕末から明治にかけての山田庄左衛門家の女性たちと女子教育について解説します。

日時 10月25日(日) 午後2時～3時

会場 旧山田家住宅

講師 高井地方史研究会 樋口和雄さん

受講料 300円(観覧料)

定員 25人

申し込み 10月10日(土)～23日(金)／電話



差別のない明るい社会に 差別をなくす市民集会

カレンダー④

問 申 人権・男女共同参画課 ☎ (26) 2287

日時 11月1日(日)
午後1時30分～3時

会場 中央公民館

演題 言葉の責任 ネットの被害者・加害者にならないために～命の大切さ、人生の大切さ、あきらめない心～

講師 スマイリーキクチさん

参加料 無料

定員 200人(市内在住、在学・在勤の方)

申し込み 電話または電子申請



全6回開講 姿勢改善ストレッチ講座

カレンダー⑥

問 申 豊田人権センター ☎ (26) 2287

期日 11月12日、19日、26日、12月3日、10日、17日(毎回木曜日)

時間 午前10時30分～11時30分

会場 豊田人権センター

講師 宮崎栄子さん

参加料 無料 定員 15人

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

申し込み 10月13日(火)～15日(木) 午前9時～午後5時／電話

※申し込み多数の場合、抽選。

お知らせ



マイナンバーカード
休日窓口開設

問 市民課(内線236)

日時 11月8日(日) 午前9時～正午
場所 市民課窓口係

※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。



巡回行政相談所を
開設します

問 庶務課(内線211)

月に1回、市役所本庁舎で実施している定例の行政相談のほか、国が定める「行政相談月間」に合わせ、期間中に「巡回相談所」を開設します。

日時 10月19日(月)

午前9時～11時

会場 市民会館ソラホール

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



2027年度保育所の
申し込みが始まります

問 保育課(内線293)

対象

①2027年4月に保育所への入所を希望する方

②2027年5月から9月までの間に育児休業が終了し復職予定の方

受付期間 11月2日(月)～13日(金)

申込書配布予定 10月15日(木)

※定員を超える申し込みがあった保育所については選考となるため、ご希望に沿えない場合があります。



クビアカツヤカミキリに
ご注意ください

問 生活環境課(内線247)

北信地域振興局環境課

☎(23)0202



特定外来生物
クビアカツヤカミキリが県内で初めて確認されました。サクラやモモなどの樹木を食害し、農産物に被害を与えるため、発見した場合はその場で駆除し、発見場所などをご連絡ください。

長野県最低賃金が
改正されました

問 長野労働局労働基準部賃金室
☎026(223)0555

「長野県最低賃金」が
10月2日に改正されました。



2026年度標準労賃・
機械作業標準料金改定
(10月2日から適用)

問 農業委員会事務局(内線409)

農作業標準労賃 (太字改定)			
作業の種類		単位	金額
田・稲作	田植え	1時間	1,117円
	一般作業		1,117円
畑・果樹	一般作業		1,117円
	剪定作業		1,990円
	技術作業		1,770円
	接木作業		1,770円
きのこ	一般作業		1,117円
オペレーター	運転作業		1,770円

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。





中野市耐震改修促進計画

問 都市建設課(内線273)

市内既存建築物の耐震性能の向上を図るため、耐震診断と耐震改修の促進施策を盛り込んだ「中野市耐震改修促進計画」を改定しました。

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



空き家相談会

問 公益社団法人

長野県宅地建物取引業協会
☎026(228)2130

管理方法、相続登記、空き家バンク登録方法などに関する相談を北信地域の宅建業者が受けます。

日時 11月19日(木)
午前10時～午後2時

会場 市民会館ソラホール
対象 市内に空き家を所有している方

定員 10人程度

申し込み 11月16日(月)まで／電話

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



募集



第22回中野市駅伝大会 オープンの部

問 中野市体育協会
☎(26)3572

期日 11月8日(日)

会場 タカギセイコーふるさとパーク周辺

参加料 3000円

対象 中学生以上の方

申込期限 10月16日(金)

※申し込み方法など詳しくは中野市体育協会ホームページをご覧ください。



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／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／土人形／乳幼児歩行器／学習机・椅子／ウサギのケージ／はしご

問 市消費生活センター ☎(22)2201



市営住宅・若者住宅 入居者

問 都市建設課(内線273)

現在、空きがある住宅と10月から12月の間に空きができた場合の補充入居者を募集します。

抽選日時

【市営住宅】

10月30日(金) 午後1時30分

【若者住宅】

10月30日(金) 午後2時30分

申込期限 10月14日(水)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



陸上自衛隊高等工学校 生徒など

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 陸上自衛隊高等工学校生徒

② 第3回一般曹候補生

③ 第3回2等陸・海・空士

※申し込み方法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。



資源物の日曜回収

日時 10月25日(日) 午前10時～午後1時

場所 デリシア中野店

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】

11月22日(日) 西友中野駅前店

資源物の特別回収

日時 10月18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)

私の夢は、国境なき医師団のようなボランティア団体の看護師になることです。私は、以前にテレビで国境なき医師団の活動を見ました。その活動は、病院がない国や、紛争や貧困、自然災害などで苦しい暮らしを強いられている国の人達に、医療や人道援助活動をしているものでした。それを見て、私もそんな人達を助けたいと思いました。英語は苦手だけど、克服して世界中で困っている人達の力になりたいです。

夢

海外で

医療支援活動をしたい

No.254

榎澤 萌々香

(うめざわ ももか・高丘小学校6年)



ファミリー・サポート・センター提供会員

問 申 子育て課(内線362)

児童の預かりなど子育ての手助けをしてくれる「提供会員」を募集しています。

提供会員になれる方

・市内在住の20歳以上の方

・心身ともに健康な方

・子育てを応援したい方

援助活動の内容

・保育施設や学校などへの送迎

・自宅や子育て支援センターなどでの預かり

援助の対象

生後3カ月から小学6年生までの子ども

※報酬など詳しくは市

公式ホームページを

ご覧ください。

市公式HP



農業委員・農地利用最適化推進委員

問 申 農業振興課(内線406)

農業委員会事務局(内線409)

申込期限 11月6日(金)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

さい。



年金

10月から国民年金保険料の
育児免除制度が始まります！

国民年金1号被保険者(自営業者・農業者・アルバイト・無職など)も育児で保険料が免除される制度が始まります。

子どもを育てている父母または養父母は、申請をすることで本年度の月額保険料17,920円が免除されます。対象期間は子どもが1歳になる誕生日の前月までです。

※将来の年金額は納付した場合と同じように反映されます。

※産前産後免除から引き続き育児免除を適用する場合は、自動的に処理されるため申請は不要です。

申請はスマホでOK！電子申請がかんたん便利

電子申請(マイナポータル)ができ、基本的に書類を添付する必要がありません。

※届け出(紙)による手続きの場合には、マイナンバーカードの写しが必要です。

☎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

猛暑続きと言われた夏が過ぎ、収穫間近の色づいた果物を目にする時期になりました。市内では文化・芸術・スポーツなど多くのイベントが予定されています。今年は日頃の運動不足解消のため、散策に出掛けてみようと思っています。(小林)



トラブル事例



187

インターネットの価格と全然違う!?
害虫駆除サービストラブルに注意

蜂の巣があったのでインターネットで検索し「蜂の巣駆除500円から」と書いてあった業者に連絡した。業者が来訪し見てもらったところ「刺されたら大変だ。近所の人に刺したりしたら補償問題になる」と言われ、怖くなり依頼した。その際、業者から見積書の提示はなかったが、作業終了後に契約書兼請求書を渡されて、約15万円と高額だった。支払わなければならないか。

アドバイス



蜂やゴキブリなどの害虫駆除サービスの作業内容や料金は、害虫の発生原因や状況などによってさまざまになることが一般的です。サイトや広告で「料金500円から」と表示されていても、現場の状況次第では表示された最低料金で依頼できるとは限りません。特に極端に安い価格を表示するサイトや広告には注意が必要です。

自宅に害虫が出ると慌ててしまいがちですが、本当に緊急を要するものなのかを冷静に考えることが必要です。複数の会社から見積もりを取り、比較してから依頼しましょう。

契約によってはクーリング・オフができる場合がありますので以下までお問い合わせください。

☎中野市消費生活センター ☎(22)2201

県消費生活センター ☎0263(40)3660

消費者ホットライン(土・日・祝日) ☎188

行政相談	①期日 10月13日(火) 時間 午前9時～11時 会場 市役所 面談室6 ②期日 11月10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



「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。

イベント情報

豊田公民館 文化講演会

ーハーモニカと語りで綴るー

昭和歌謡を支えた金の卵たちと
その礎を築いた辰之・晋平らの物語

テレビ・ラジオのフリーパーソナリティとして人気の
武田徹・芳子さん夫妻が昭和歌謡と童謡・唱歌の名曲を
織り交ぜながら、音楽をめぐる物語を紡ぎます。

定員
400人



講師

武田徹さん、武田芳子さん

12月6日(日)

時間

午後1時30分～3時
(開場 午後1時)

申し込み

10月15日(木)～11月30日(月)/
電話 ☎(38)2922 または
ながの電子申請サービス

電子申請



入場無料・事前申込制

会場 豊田文化センター

お知らせ

公民館文化祭スケジュール

▶ 中央

利用団体発表会

11月8日(日) 午前10時～午後4時15分

利用団体作品展

11月14日(土)、15日(日) 午前10時～午後4時

▶ 豊田

作品展

10月24日(土) 午前9時～午後3時

25日(日) 午前9時～午後2時

体験交流広場

10月24日(土) 午前10時～午後2時

音楽祭

10月25日(日) 午前9時～正午

▶ 西部

作品展・本おもちゃ交換会

10月31日(土) 午前9時～午後3時

11月1日(日) 午前9時～午後2時

芸能発表

11月1日(日) 午前9時20分～午後2時

▶ 北部

作品展・もったいない市

10月17日(土)、18日(日) 午前9時～午後5時

芸能祭

10月18日(日) 午後1時～4時

北部公民館 ☎(26)0677

大人のギター講座

期日 10月30日、11月6日、13日、20日、27日
(全5回 毎回金曜日)

時間 午前10時30分～正午

内容 すぐに弾けるようになります！
3台までギターの貸し出しあります。

講師 保科智幸さん 定員 10人

持ち物 筆記用具、ギター(お持ちの方)

申し込み 10月9日(金) 午前9時～

はじめての中国語

期日 11月10日、17日、24日、12月1日、8日
(全5回 毎回火曜日)

時間 午後1時30分～3時

内容 中国語を習ってみませんか？
まずはあいさつから始めましょう！

講師 吉谷美和さん 定員 10人

持ち物 筆記用具

申し込み 10月20日(火) 午前9時～

きのこ肉まん講座

日時 11月11日(水) 午前10時～正午
内容 ほかほか肉まんを作りましょう！
中野市産キノコ入りです。

講師 中野市食生活改善推進協議会

定員 12人 材料費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、布巾、飲み物、
持ち帰り容器

申し込み 10月21日(水) 午前9時～



みんないきいき！北部生きがい大学

日時 11月19日(木)

午後1時30分～3時

内容 さまざまなテーマで全10回開催
します。

第1回目は映画観賞会です。

定員 30人(おおむね60歳以上の方)

申し込み 10月27日(火) 午前9時～

うた声のひびき 後編

期日 11月18日、12月16日、2027年1月20日、2月17日
(全4回 毎回水曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 懐かしの童謡唱歌を歌います。合唱経験は問いません。
12月はクリスマスミニコンサートがあります。
講師 片山みや子さん、保科智幸さん(12月、2月)、山浦未夢さん(12月)
定員 20人 **持ち物** 飲み物
申し込み 10月13日(火) 午前9時～

日常で活きる筆ペン文字

期日 11月16日、30日、12月7日、21日(全4回 毎月月曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 美しい文字を楽しく学びながら書きましょう。
講師 五岳館 田端智子さん
定員 20人 **材料費** 650円
申し込み 10月16日(金) 午前9時～

生き・いき教室

期日 ①11月20日、②12月4日、
③2027年1月8日、
④2月5日、⑤3月5日
(全5回 毎回金曜日)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 ①茶道のたしなみ
②幸せな年輪残しませんか
③新春音楽会
④バレンタイン・コンサート
⑤立って座って懐メロダンス
材料費 300円(①のみ)
定員 ①、③～⑤ 20人、
② 10人
持ち物 上履き(⑤のみ)
申し込み 10月15日(木) 午前9時～

豊田公民館 ☎ (38)2922

いま！知っておきたい空き家のこと

日時 11月4日(水) 午後1時30分～3時
内容 中野市の空き家について学びましょう。空き家を活用したお店も紹介します。
講師 地域おこし協力隊 近藤真由隊員
定員 30人 **持ち物** 筆記用具
申し込み 10月13日(火) 午前9時～

健康ストレッチ講座

日時 11月17日(火) 午後1時30分～3時
内容 リラックス効果のあるアロマをたいたお部屋で
ゆったりとストレッチを行います。
講師 AACAボディストレクチャー
スペシャリスト 山崎美津子さん
定員 15人 **持ち物** ヨガマットまたはバスタオル、フェ
イスタオル、飲み物
申し込み 10月13日(火) 午前9時～

中央公民館 ☎ (22)2691

絵手紙講座

期日 11月18日、25日、12月2日
(全3回 毎回水曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 絵手紙の描き方を学びます。
講師 市川典子さん
定員 10人 **材料費** 150円
持ち物 絵に描きたいもの

第2回 100歳まで歩けるためのセルフケア体操

期日 11月17日、24日、12月1日、8日、15日、22日
(全6回 毎回火曜日)
時間 午前10時～11時30分
内容 膝の痛みや腰痛を改善したり、予防するための体操をします。
講師 鍼灸師・認定ヨーガ療法士 清水結子さん
定員 15人 **持ち物** ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
申し込み 10月13日(火)～15日(木)/ 午前9時～午後5時
※申し込み多数の場合、抽選。

ラインストーンで、わくわくキラキラ♪ マグネット作り

日時 11月3日(火) 午後1時30分～3時
内容 ラインストーンを使ってキラキラの
マグネットを作ります。
講師 石沢優花さん
定員 小学生 15人(3年生以下は保護者同伴)
材料費 500円
申し込み 10月15日(木) 午前9時～

中央公民館シニア大学

【一般公開講座】善光寺～四人の句碑をめぐる～

日時 11月11日(水) 午後2時～3時30分
講師 近代文学研究者 堀井正子さん
定員 40人 **持ち物** 筆記用具

ギャラリー展示

中野陶友会

期間 10月31日(土)まで(予定)
内容 陶芸作品



▶第22回 図書館まつり

期日 10月31日(土)、11月1日(日)
時間 午前9時～午後5時
内容 古本市、ミニ工作、映画上映会、ボランティア団体による読み聞かせほか

▶文化講演会 谷街道を歩くと、 中野の歴史が見えてくる

日時 10月31日(土)
午後1時30分～2時30分
講師 高井地方史研究会
会長 寺島正友さん
定員 40人
申し込み 電話または参加申込書を提出
※定員になり次第、受け付け終了。

▶図書館まつり in 豊田分館

期日 10月24日(土)、25日(日)
時間 午前9時～午後5時
内容 古本市、ミニ工作、絵本「ねえねえおしえて」の原画とパネル展、2025年度ベストリーダー本の展示ほか

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 10月15日、22日、29日、
11月5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



※11月5日(木)は健康づくり課から栄養やお口に関するお話があります。

ビデオ上映会 としょかんプチ☆キネマ

会場 市立図書館 AVホール

映画すみっコぐらし 青い月夜のまほうのコ
上映日時 10月18日(日) 午後2時

NHKスペシャル こうしてベルリンの壁は崩壊した
上映日時 10月21日(水) 午前10時

はじまりの歌
上映日時 11月4日(水) 午前10時

今月の新着図書



ごみと暮らしの社会学
著/梅川由紀
青弓社
さっきまで「私のモノ」だったが、ごみ箱に入っただけで「私のモノ」ではなくなる。ごみとはなんなのか。環境問題とは違うところに光を当てて調査し、まとめた本。



一冊で読む漢詩400
著/鷺野正明
笠間書院
中国紀元前12世紀ころから紀元後20世紀の間に詠まれた漢詩を400首選んでいる。内容は壮大な自然の風景をうたう詩から飼い猫への愛を述べる詩までさまざまである。

放課後ミステリクラブ 9巻
(知念実希人)

湾
(宮本輝)

おにがわらう
(畠中恵)

ゾンビ回収婦
(小砂川チト)

遊行期
(五木寛之)

藤堂高虎
(藤田達生)

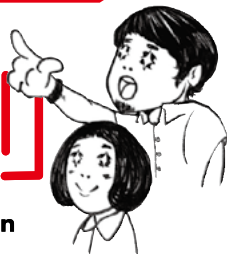
めんどくさいは、あっていい。
(ゆうきゆう)

★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。 10月の実施期間 10月18日(日)～24日(土)

博物館だより

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 /



歴史

テーマ展示

くろがねの腕輪と瑠璃の玉
～弥生時代のアクセサリー～



2025年に保存処理を行った吉田宮脇遺跡(五里原遺跡)の鉄製プレスレットや、碧玉の管玉に代わって有力な人々のアクセサリーになったガラス小玉(西条・岩船遺跡群ほか)を展示します。

期 間 12月21日(月)まで

場 所 常設展示室

目次

秋の天文イベント

シールを集めてオリオン座を作ろう！

県内各地で開催される観望会や天文・プラネタリウム施設を巡ってイベントシールをゲットしよう！

参加方法 期間：2026年8月29日～12月25日

シールを集めて星座を作ろう!!
～シールラリーでつなごうオリオン座～

- ①対象の施設やイベントを探す
シールラリーの開催施設やイベントについて、下記サイトをご覧ください。
https://city.nakano.lg.jp/23835/index.html
※施設やイベントの開催状況は、下記サイトでご確認ください。
https://city.nakano.lg.jp/23835/index.html
- ②施設やイベントでシールをもらう
観望会などのイベントに参加してシールをもらいます。シールをもらう際は、施設やイベントの開催状況を確認してください。
- ③シールを右側のシール台紙に貼る
シール台紙の右下の隅にシールを貼ります。シールを貼る際は、シール台紙の右下の隅にシールを貼ります。
- ④シールを3枚以上集める
観望会に参加する際、観望会に参加する際にシールを3枚以上集めてください。
- ⑤シール台紙の写真を撮影して抽選に応募する
シール台紙の写真を撮影して抽選に応募します。抽選に応募する際は、下記サイトをご覧ください。
https://city.nakano.lg.jp/23835/index.html
- ⑥抽選結果を待つ
抽選の結果は、下記サイトからメールで送付いたします。

シール台紙

★市立博物館イベントシールのゲット方法

①プラネタリウムを見よう！（10～12月）
観覧した月の「観覧シール」がもらえます。
※毎月観覧すると3種類もらえます。

②10月10日(土)開催の星空観望会に参加しよう！
「観望会シール」がもらえます。

異なる3種類のシールをゲットして応募すると抽選で望遠鏡(ミルムーン)や天文グッズが当たります。さらに16種類のシールをコンプリートすると、もれなく「オリオン賞」がもらえます。

鉄釧をよく見てみれば



Column

鉄釧は、鉄線をらせん状に巻き上げて作ったプレスレットです。人骨が残った墓で、右腕の骨に巻き付いた状態で出土した例があります(長野市・塩崎遺跡群)。着装者と一生を共にしたアクセサリーだったのでしょ。

吉田宮脇遺跡(五里原遺跡)の弥生時代の墓から出土した鉄釧は、残念ながら、状態があまりよくありません。らせんが少なくとも3段はあったはず。多ければ10段以上だったかもしれません。しかし、今はバラバラ。

古代の鉄製品はさびに覆われていて、華やかさに欠けます。長大な刀剣ならともかく、小型品となるとなおさらでしょう。しかし、細かく見れば、おもしろい情報を引き出せそうです。拡大してみると表面に格子状の模様のようなものがあるのがわかるでしょうか。これは、鉄さびに付着した織物の痕跡のようです。埋葬された死者の衣服でしょうか。詳しく分析すれば、弥生人がどんな服を着ていたかがわかるかも。

★プラネタリウム投影情報

	午前11時	午後1時30分	午後3時
水曜プラネ	【ママ＆ベビーTime】 ヤドカリくん、まんげつのひみつち	【まったり癒しTime】 ヒーリングプラネタリウム「地球の風景」	【がっつり天文Time】 超大質量ブラックホール
土曜日	クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者	超大質量ブラックホール	クレヨンしんちゃん 宇宙からの来訪者
日曜・祝日	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

※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.143

フリーリポーター

竹井 純子



たけい・じゅんこ 長野市出身、中野市在住。現在、SBCテレビ「ずくだせテレビ」やSBCラジオ「坂ちゃんのずくだせえぶりでい」などのリポーターを担当。各種イベントの司会や中野シンシヨンまつりではおなじみの会場アナウンスを務めている。

身近に輝く「今」と人の「思い」を これからも届けていきたい



テレビ北信ケーブルビジョンの地元密着番組「とよたのじかん」にも出演中。写真は豊田小学校田植え体験学習での一コマ。

人 と話すことが、とにかく大好き。子どものころからずっとそうでした。
そんな竹井さんがリポーターの道に進むきっかけとなったのが「SBCラジオカーレポーター」への応募だった。

「大学卒業後の就職先を探している中で目に留まった仕事でした。大学では芸術学部演劇学科演技コースを専攻していて、学んできた表現力を生かして、人と話すことが大好きな自分に向いていると思って飛び込みました。」

台本もなく、出向いた先で見かけた人に声をかけ、その場でラジオ出演を交渉するスタイル。行き当たりばったりで自分の思いどおりにならない部分もあつて大変だったと振り返る。

「でも、この仕事でさらに人と話すことが好きになりました。出会った人の魅力や思いを引き出し、くみ取ってリスナーに届けたい。リポーターとしての楽しさだけではなく、大きなやりがいにも気付けました。」

ラジオカーレポーターを2014年まで務めた後、現在はフリーランスでラジオやテレビ番組の中継リポーターをメインに現場第一主義で活動している。

「現場からのインタビューでしか届けられないものがある。それをリスナーや視聴者に届けるのがリポーターとしての役割であり、私の信念です。」

そう力強く語る竹井さんに今後の目標を聞いた。

「コロナ禍以降、人と人、人と地域のつながりが希薄になり、身近に輝く魅力が埋もれている気がします。埋もれてしまった魅力にスポットライトを当てて、地域の方に届ける活動に力を入れていきたい。これは『生涯リポーター宣言』です。」とおちゃめに語ってくれた。

市民の皆さんの「オススメ」や「気になる」の声をもとに広報担当が取材し、紹介する市民参加型の企画！

ジャンルは問いません。

皆さんの推し店を教えてください！

あなたの推し店を教えてください！

応募はコチラ▶



問 申 庶務課 ☎(22)2111(内線398)