広報なかの nakano

11

NOV.2026
No.260



特集　人生100年時代、今日から始める「歩く」健康法

広報なかの　No.260
2026 Nov.

目次

ページ		
02	特集 人生100年時代、今日から始める「歩く」健康法	
06	秋のクマに注意	
07	交通事故が増加中	
08	功労者・善行者表彰／あなたのオシ店オシえてください	
09	礪珉展	
10	NET119緊急通報システム	
11	（仮称）中野市美術館建設／不法焼却は禁止されています	
12	活き生き！健康メモ／保健だより	
13	後期高齢者の医療費通知を送付します／シニア情報	
14	子育て案内／わが家のアイドル	
16	まちかどトピックス	
18	暮らしの情報掲示板	
26	児童虐待防止推進	
27	交差点	
28	文化なかの	
30	図書館だより	
31	博物館だより	
32	キラリ★中野のチカラ／信州やまなみ国スポ	

市公式HP

中野市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

今月の表紙　2025年に開催された「ウォークフェス信州なかの」の様子。普段歩かない道を歩き、中野市の新たな魅力を発見してみませんか？

特集



人生100年時代、今日から始める「歩く」健康法

人生100年時代の今、いつまでも元気に動ける体づくりが注目されています。その土台を作る一つが、私たちが毎日何気なく行っている**歩くこと（ウォーキング）**です。

ウォーキングは年齢・性別・体力の有無を問わず、特別な道具も必要ありません。今履いている靴のまま、自分のライフスタイルに合わせて手軽に始められる生涯スポーツです。さらに歩き方を少し意識するだけで、生活習慣病の予防や改善、ストレス解消などにも効果的な健康法です。

実は歩くタイミングによって、体に与える健康効果がガラリと変わります。今回は朝・昼・夜の時間帯で歩いたときの効果をご紹介します。

健康だから、自分らしく生活できる。
そんな未来のために、あなたのライフスタイルにぴったりなウォーキングを今日から始めてみませんか？



人口の動き

人口　：39,802人
男　　：19,346人
女　　：20,456人
世帯数：16,402世帯
【2026年10月１日現在】
※今月号から2025年国勢調査を基に推計しています。

市議会

〇令和８年12月定例会の会期日程
12月２日㈫～17日㈬
〇市政一般質問
12月９日㈫、10日㈬、11日㈭

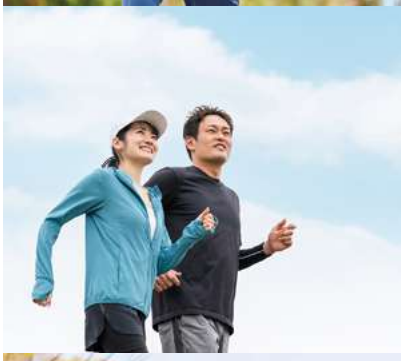
※本紙に掲載した写真・イラストなどの著作権は、著作者に帰属します。個々の写真、イラストなどの二次利用をご希望の方はご相談ください。

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

25言語翻訳、読み上げ機能で「広報なかの」をもっと身近に。マイ広報紙　※毎月中旬に更新。

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

市公式ホームページ　市公式Facebook　市公式Instagram　市公式X





まずは姿勢から

けがを予防し、運動効果を高める

ウォーキングの姿勢

ウォーキング時の姿勢が悪いと、運動効果が得られず、逆に関節や筋肉への負担が増え、慢性的な痛みや疲労を招く原因となります。

正しい姿勢を意識して歩くだけで、けがを予防し、運動効果を最大化させて、心身のコンディション向上につなげてくれます。

まずは姿勢をチェックして、あなたのライフスタイルにぴったりな時間帯にウォーキングを始めましょう！



1. あごを引き、数メートル先を見る。
2. 肩の力を抜いて、背筋を伸ばす。お腹を軽く引き締める。
3. 肘は軽く曲げ、歩調に合わせて振る。
4. 歩幅はやや大きく、つま先で地面をしっかり蹴る。※無理のない範囲で自分のペースで実践。
5. 着地はかかとから、土踏まず、つま先の順で重心移動。※つま先と膝の向きは真っすぐに。

※理想的な足裏の重心移動は右図のとおり ▶





巻き肩
猫背
前傾



あごが上がる
反り腰

※内股やガニ股歩行も関節や筋肉の慢性的な痛みやけがを招く原因になります。

「歩く」を毎日の楽しみに。けんこうマイレージアプリ



毎日の歩数を記録して、**お得**にウォーキングしませんか？

- **歩数記録**　毎日の歩数を簡単に記録できます。
- **コース紹介**　市内のおすすめウォーキングコースを確認できます。
- **お得な抽選**　歩いてためたポイントで、商品券が当たる抽選に参加できます。

ダウンロードなど
詳しくは市公式ホームページをご覧ください。▶

問 健康づくり課
☎(22)2111(内線242)

朝ウォーキング

脂肪を燃やして、心も体も「アクティブ」に!

15～30分 朝

こんな方におすすめ

早起きが得意、日中や夜は仕事などで時間の確保が難しい、体脂肪を燃やしたい方

効果①　脂肪燃焼

朝食前は体内の糖質が少ない状態のため、体脂肪をエネルギーとして効率よく利用して歩くことができます。

効果②　メンタルの安定、睡眠の質アップ

朝日を浴びながら歩くことで体内時計がリセットされ、脳内にセロトニン(幸せホルモン)が分泌されます。セロトニンは夜になると睡眠を促すメラトニンに変わるため、睡眠の質の向上につながります。

効果③　1日の代謝と集中力の向上

寝ている間の自律神経はリラックスを促す副交感神経が優位の状態です。体をアクティブにする交感神経を刺激し、血流を促すことで脳が目覚めるとともに代謝が上がり、1日のエネルギー消費量がアップします。

⚠注意点

歩く前に必ず水分補給

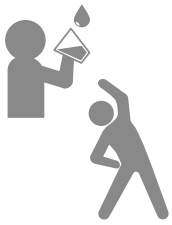
寝ている間に汗をかいています。脱水を防ぐため、必ず水や白湯をコップ1杯飲みましょう。

歩く前に必ずストレッチ

起床直後の体は筋肉が硬直しているため、けがを予防するためのストレッチをしましょう。

血圧が高い方は起床後1時間以上空けてから歩く

起床直後は血圧が上がりやすく、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まります。



昼ウォーキング

食後の血糖値上昇を抑え、午後の元気をチャージ!

10～15分 昼

こんな方におすすめ

早起きが苦手、朝も夜も時間の確保が難しい、食後のお昼休みの時間を活用できる、デスクワークが多い方

効果①　血糖値上昇を抑え、眠気などを解消

食後30分以内に歩くことで筋肉が血液中の糖をエネルギーとして利用し、眠気やだるさの原因となる血糖値の急上昇・急下降を抑えてくれます。

効果②　午後の作業効率がアップ

足を動かして血流を促すことで、脳に酸素が行き渡り、脳の疲れがリセットされ、集中力や創造力が高まり、午後の作業効率がアップします。

効果③　骨密度の維持・増加、メンタルの安定

太陽の光を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で生成され、骨密度の維持や増加を促します。また、メンタルの安定に重要なセロトニンが脳内に分泌されます。

⚠注意点

暑さ対策

秋でも季節外れの暑さには注意。日差しが強い時は帽子や日傘を活用しましょう。

早歩きはしない

食後の消化を妨げないよう、息が上がらない程度のペースで歩きましょう。

夜ウォーキング

1日の緊張をほぐし、睡眠の質を高める!

20～30分 夜

こんな方におすすめ

早起きが苦手、日中に時間の確保が難しい、夕方以降に時間の確保ができる、日焼けを避けたい方

効果①　睡眠の質が向上

就寝の90～120分前に軽い運動をして体温を少し上げておくと、入眠のタイミングで深部の体温が低下し、寝付きが良くなります。

効果②　ストレスと筋肉の緊張をリセット

自律神経が交感神経(アクティブ)から副交感神経(リラックス)へ切り替わり、日中の仕事や人間関係で緊張していた神経が緩み、デスクワークで凝り固まった筋肉をほぐします。

効果③　血糖値上昇を抑える

食後の血糖値の上昇量が昼に比べて高くなりやすく、下がりにくいため、食後30分以内に歩くことで、筋肉が血液中の糖をエネルギーとして利用し、血糖値の上昇を抑えてくれます。

⚠注意点

睡眠の質の向上が目的なら長時間歩かない

長く歩くことで脳がさえて、逆に寝付きが悪くなります。

防犯および交通事故防止対策の徹底

薄暗くなる夕方以降に歩く場合は、車や自転車から見えやすいように明るい服装で夜光反射材やハンズフリーライトを必ず携行しましょう。



全長20km!! ウォークフェス信州なかののコースを紹介します。

市公式HP

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)

コンセプト

普段歩かない距離の一歩先へ。チャレンジウォーキング♪

細い小道や田んぼ道、リンゴ畑などの農道、川沿いや小高い丘の道、高社山や北信五岳を一望できる道を選定。
普段歩かない道を歩き、中野市の新たな魅力を再発見できるパノラマコースを実際に歩いてみませんか？



区間	距離
スタート(多目的サッカー場)～②浜津ケ池公園トイレ	約6.5km
②浜津ケ池公園トイレ～③子育て支援拠点施設HUBLIC	約5.3km
③子育て支援拠点施設HUBLIC～ゴール(タカギセイコーふるさとパーク)	約8.7km

コース上の標高		
最高	七瀬双子塚古墳付近	約454m
最低	「砂山」信号交差点付近	約329m
差		約125m
スタート	多目的サッカー場	約342m
ゴール	タカギセイコーふるさとパーク	約405m

地図出展：国土地理院ウェブサイト(地理院タイルを加工して作成)

秋のクマに注意



ツキノワグマが冬眠に備えて栄養を蓄えるため、山にあるドングリやキノコなどの食べ物を一日中探し回ります。山の食べ物が不作の年は食べ物を求めて人の生活圏に出没し、柿や栗などの果実を食べることがあるため注意が必要です。

遭遇を避けるために

早朝・夕方



早朝や夕方はクマが活発に活動します。この時間帯に山の中に入ること、山沿いに近寄ることは避けましょう。
やむを得ず入る・近寄る場合は複数人で行動をしましょう。



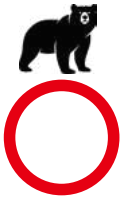
クマは人の気配を感じると、自ら避ける傾向があるため、クマ鈴や笛、ラジオなどの音の出る物を必ず携行しましょう。

ツキノワグマの特性

1. 性格は臆病
   至近距離での遭遇時や子グマ連れの母グマは攻撃的
2. 嗅覚は犬以上で聴覚も優れている
3. 何でも食べる雑食性
4. 走り・木登り・穴掘りが得意
   走れば時速40km以上！
5. 逃げる獲物は追いかける



遭遇してしまったら

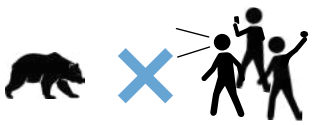




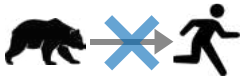
ゆっくり後ずさり
クマと目を合わせたまま！



近づかない



大声を出さない・物を投げない・写真撮影もしない



背中を見せて走って逃げない



食べ物を与えない

人の生活圏に引き寄せないために

柿や栗などの果実は全て収穫する

不要な果樹は伐採し、廃果も放置せずに回収して処分してください。
※畑や庭に掘った穴に廃果を埋めることも控えましょう。



生ごみは収集日の朝に出す

生ごみはクマを引き寄せる可能性があります。
厄介なのは、生ごみを食べて「おいしい」ことを学習し、繰り返し出没することです。
※集積所に出すまでは外に置かず建物内で保管しましょう。

草刈りで「隠れ場所」をなくす

クマは身を隠しながら人の生活圏に近づくため、自宅や畑の周辺の見通しを良くしましょう。



襲ってきたら

うつ伏せになり、首の後ろで手を組み、防御姿勢をとる（首・顔・腹を守る）



リュックサックを背負っている場合は、背中を守ることができるため、背負ったままにしましょう。
※この防御姿勢は致命傷を避け、重症化を防ぐための最終手段です。
クマが立ち去るまで動かずに待ちましょう。

クマを目撃した場合、
農業振興課または**中野警察署**へ
ご連絡ください。

問 農業振興課 ☎(22)2111(内線251)
中野警察署 ☎(26)0110

市公式HP



農業振興課 倉石

夕暮れから夜間にかけて市内で
交通事故が増加中

問 生活環境課 ☎(22)2111(内線238)
中野警察署交通課 ☎(26)0110

9月末時点で
昨年より2倍以上増加し、死亡事故も3件発生(前年比+2)

今日から初心に返って実践！
事故を起こさない・遭わないようにしましょう！！

ドライバーは

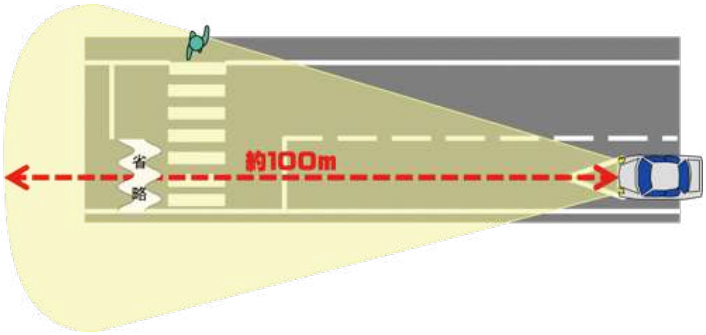
① 薄暗くなる前にライトを点灯

早めに点灯すれば、他の車両のドライバーや歩行者から気付かれやすくなります！

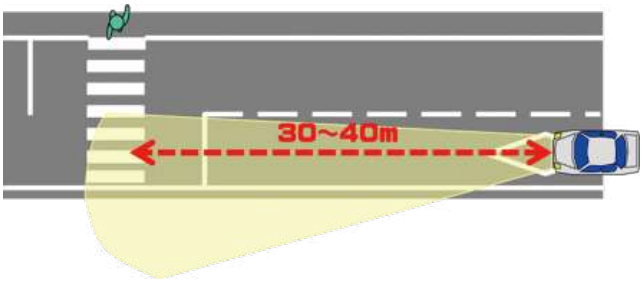
② 夜間は原則ハイビームで走行

ハイビーム(上向き)とロービーム(下向き)では、照射範囲が大きく異なります。
重大な交通事故を回避するためにもハイビームで走行しましょう！(対向車とすれ違う際はロービームを使用)

ハイビーム(上向き・走行用)
照射距離が約100m先まで
照射幅が広い



ロービーム(下向き・すれ違い用)
照射距離が30~40m先まで
照射幅が左右非対称(右側が狭く、左側が広い)

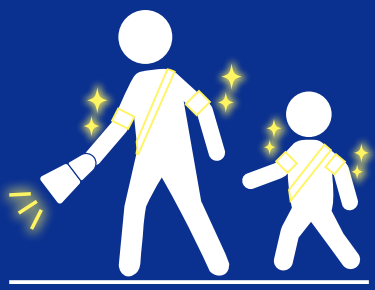


③ 日中よりもマイナス時速10kmを意識

前方車との車間距離の調整や歩行者などの発見がしやすく、急ブレーキ時の停止距離も短くなり、衝突事故を回避できる可能性が高くなります。

歩いて外出するとき、帰宅時が暗くなるときは

明るい色の服装で、夜光反射材や懐中電灯を携行し、自分の存在を周りにアピールしましょう！



中野市 功労者・善行者表彰

問 庶務課
☎(22)2111(内線211)

10月7日、表彰条例に基づき、中野市功労者・善行者表彰式を執り行いました。



善行者（敬称略）

木原正徳（きはらまさのり）
文化芸術振興のため、優れた絵画を寄贈

西江部分館
文化振興のため、継続して浄財を寄付

功労者（敬称略）

自治功労

宮島包義（みやじまかねよし）
農業委員および市議会議員として市政の振興に寄与

小菅和重（こすげかずしげ）
中野市消防団長を歴任し、火災予防思想の向上に貢献

保健環境功労

三澤一道（みさわかずみち）
地域医療の発展に尽力し、市民の健康増進に寄与

古田充博（ふるたみつひろ）
地域医療の発展に尽力し、市民の健康増進に寄与

あなたの推し店をオシえてください！

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！

問 申 庶務課 ☎(22)2111(内線398)

応募はコチラ

小鉢惣菜 まるや

Kobachisouzai Maruya

毎日のごはん作りの心強い味方

中野市産の新鮮な野菜をたっぷり使った手作りのおかずを提供するテイクアウト専門の惣菜店。
「毎日のごはん作りが少しでも楽になるように皆さんの食卓を支えたい」という思いから7月にオープン。
小鉢サイズの惣菜が毎日15種類以上用意されており、楽しく選べるのが魅力。

西二丁目7-2
午後3時～7時
休 (日)(月)・臨時休業あり
※詳細はSNSで確認。
P なし
※近くに市第1駐車場あり（徒歩5分）。



Instagram

当店のイチオシ

日替わり惣菜

毎朝その日に仕入れた新鮮な食材を見て、メニューを考えています。ぜひ楽しみにご来店ください♪



調理担当 近藤さん
盛り付け・接客担当 山田さん

市民の皆さんのオシPoint

40代 女性

季節の地元野菜を使った小鉢惣菜が種類豊富に取り揃えてあり、お値段もお手頃で4つ買うとお得。とてもおいしかったです♪

礫斑展（れきはんてん）

風土に根差した新たな美の創造を目指して開催している礫斑展。45回目となる本年も、多くの応募作品の中から7点の受賞作品が決定しました。



中野市長賞
積み重ねた時間 /作 小林直美（こばやしなおみ）さん



中野市議会議長賞
里山の四季 /作 市川典子（いちかわのりこ）さん



礫斑賞
錆色の鼓動 /作 阿部賢二（あべけんじ）さん



中野市教育委員会賞
秋天望岳 /作 市川董一郎（いちかわとういちろう）さん



岑樹会会員奨励賞（北信ローカル賞）
野仏け参 /作 原隆文（はらたかふみ）さん



奨励賞（テレビ北信ケーブルビジョン賞）
咲き誇る /作 清水正（しみずただし）さん



奨励賞（北信ガス賞）
傘をさす女の子 /作 小林正佳（こばやしまさよし）さん

受賞作品特別展

期間　11月13日㈮～12月21日㈰
※休館日：毎週水曜日

時間　午前９時～午後８時
（最終日は午後３時まで）

会場　市民会館ソソラホール

NET119 緊急通報システム

NET119緊急通報システムは、聴覚や発話などの障がいにより、音声での緊急通報が困難な方を対象としたサービスです。
スマートフォンのインターネット接続機能を利用して、簡単な操作で素早く119番通報ができます。
システムを利用するには事前登録が必要です。

システムの流れ



ご利用いただける方

聴覚または発話機能の障がいなどにより、音声で会話することが困難な方で、市内在住、在勤、在学の方。

お問い合わせ

岳南広域消防本部 通信指令室 ☎(38)0911

詳しくは岳南広域消防本部ホームページをご覧ください。

事前登録説明会

日時　11月20日㈭ 午後１時～５時
（時間内でご都合の良い時間にお越しください。）

会場　中央公民館

持ち物　スマートフォン、
申請用紙※会場でもご記入いただけます。

登録がお済みの方も操作確認やご不明点の解消の場として、お気軽にご参加ください。

（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)



美術館と美術館を含めたエリア一帯の愛称募集！

美術館を含めたエリア一帯のまちづくりと美術館への親しみを持っていただくことを目的に愛称を募集します。

採用された愛称は、美術館と周辺エリアの両方に用います。

（例）○○美術館・○○エリア、△△アートミュージアム・△△テラス など

応募方法

文化スポーツ振興課に持参または郵送（任意様式）、ながの電子申請サービス

- 未発表のもので、他の施設や商標などに類似していないものをご応募ください。

募集期間

2027年1月15日㈮まで

決定方法

応募作品の中から愛称候補を数点選出し、選考委員会で最終決定します。2027年3月上旬頃の発表を予定しています。

採用された方には3万円分の図書カードを贈呈します。

応募について詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

不法焼却は法律で禁止されています

問 生活環境課 ☎(22)2111(内線247)

不法焼却とは

適法な焼却方法以外で廃棄物（一般家庭ごみを含む）を燃やすことです。
「野焼き」ともいわれており、次のような焼却が該当します。











「知らなかった…」では済まない

不法焼却の罰則（廃棄物の処理及び清掃に関する法律第25条）

5年以下の拘禁刑または1,000万円以下の罰金 ※両方が科せられる場合もあります。

不法焼却で確認されている被害

- 洗濯物に煙の臭いが付く
- 煙や臭いによる健康被害（気分が悪くなるなど）
- 周囲に燃え広がり火災となる
- 大気汚染
- 煙による交通障害

市公式HP



例外で認められている焼却でも 配慮と管理が必要不可欠です！

たき火や農業などを営むなどの、やむを得ない焼却は認められていますが、「認められているから」と周囲への配慮を忘れた焼却をしていませんか？
煙や臭いで困っている方のためにも、近隣への配慮をお願いします。

お願い

- 時間帯や周囲の状況に配慮する
- 風向きに注意する
- 少量ずつ焼却する
- 火が完全に消えるまでその場を離れない

活き生き！健康メモ

聞こえにくさ、「年齢のせい…」と、諦めていませんか？

難聴は加齢だけでなく、大きな音を長時間聞くなど、さまざまな原因で起こります。
本人や家族が気付かないうちに進むこともあるため、「聞こえにくい」と感じたら早めに耳鼻科を受診することが大切です。

聞こえのチェックリスト

- ☐ 会話中に聞き返すことがよくある
- ☐ 内容を聞き取れなかった時、推測で言葉を判断することがある
- ☐ 電子レンジの音やドアのチャイム音が聞こえにくい
- ☐ 家族に「テレビ（ラジオ）の音量が大きい」とよく言われる
- ☐ 複数人での会話や騒がしい場所での会話が聞き取りにくい

1つでも該当する方、ご自身の「聞こえ」が気になる方は耳鼻科医師（補聴器相談医）への相談をおすすめします。

「聞こえにくい…」を放置すると

- 危険を察知する能力や認知機能が低下
- コミュニケーションがうまく取れなくなる
- 社会的な孤立からうつ状態になることも…
- 自信がなくなる

補聴器を検討する場合も、まずは耳鼻科を受診しましょう。聞こえにくさの原因を確認した上で必要な対策をとることが大切です。



詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。
厚生労働省HP

若い世代も注意！
イヤホンやヘッドホンは大音量・長時間の使用を避け、耳を休ませましょう。

問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111（内線242）

▼保健だより

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。
本年度最後の集団健診です。まだ受診していない方は、この機会にぜひ受けてください。

期日 11月13日㈭
時間 午前9時～10時30分、午後1時～2時30分
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、心電図検査、眼底検査など

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。

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 11月12日㈭
時間 午後2時～4時
会場 中野保健センター
申し込み 11月10日㈫まで/電話

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

大腸がん健診容器返却のお願い

未開封の大腸がん検診容器をお持ちの方は、**12月4日㈮まで**に返却をお願いします。



返却場所
健康づくり課、市民課豊田窓口係、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーション

休日診療所 ☎(23)2255 日・祝日の午前9時～正午、午後1時30分～5時

後期高齢者の医療費通知を送付します

問 県後期高齢者医療広域連合 ☎026(229)5320
市民課 ☎(22) 2111(内線304)

75歳以上の被保険者の方に健康や医療への関心を深めていただくとともに、医療費が正しく請求されているかを確認していただくため、年に1回医療費通知を送付しています。

医療費通知とは

病院や薬局などの医療機関から届く情報を基に、ご自身が受診・利用した医療機関名や日数、費用額(医療費の総額)などをお知らせする通知です。

送付する医療費通知は、所得税確定申告の医療費控除の医療明細書として使用できます。



通知対象

2025年11月～26年10月診療分の医療費

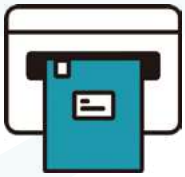
2026年11月、12月診療分は記載されません。医療費控除に必要な場合は、領収書を基に申告してください。



発送予定時期

2027年1月下旬

通知作成時(12月上旬)の死亡者の医療費通知は送付されません。必要な場合は県後期高齢者医療広域連合に直接お問い合わせください。



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)

熟年男の部活動

男同士で気軽に集まって、運動から健康づくりを始めてみませんか？

期日 12月15日㈫～(毎週火曜日、全12回)
時間 午前10時～11時30分
会場 中央公民館
参加料 無料 **材料費** 200円(調理実習)
定員 10人(65歳以上の男性)

※送迎を希望される方はご相談ください。
※申し込みが必要です。ただし、本年度または2025年度に参加された方は申し込みできません。

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。

日時 11月19日㈭ 午前10時～11時30分
会場 中央公民館
内容 地域で支える元気づくり
～動いて食べて、みんなでフレイル予防～
講師 長野県立大学大学院 新井武志(あらいたけし)さん
受講料 無料(申し込み不要)

フレ！フレ！介護予防サポーター養成講座

介護予防について広く学び、地域や自主グループなどで輝く「介護予防の応援隊」になろう！

期日 12月1日㈫～(毎週火曜日、全14回)
時間 午後2時～4時 **会場** 中央公民館
受講料 無料 **材料費** 150円(調理実習)
定員 10人(おおむね65歳以上の方)

※電話または窓口でお申し込みください。

わかがえり教室

これからも元気に過ごすために、仲間と一緒に運動や脳トレに挑戦してみましょう。

期日 12月10日㈭～(毎週木曜日、全12回)
時間 午前10時～正午 **会場** 西部公民館
参加料 無料 **定員** 15人

※申し込みが必要です。ただし、本年度または2025年度に参加された方は申し込みできません。





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]してトーク画面の[妊娠/子育て]から申し込み!

育児教室

日時・会場	内容
11月12日㈭ 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。
12月9日㈬ 午前10時～11時30分 中野保健センター	**8～10カ月児向け** ・赤ちゃんのお口と離乳食のお話 ・絵本の読み聞かせ ・ベジチェック

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、子育て応援ガイドブック

日時・会場	内容
11月21日㈯ 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	・妊娠中の過ごし方 ・分娩のお話 ・出産から子育てに関する制度とサービス ・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	11月24日㈫	2026年7月生
7カ月児健診	11月25日㈬	2026年3月生
1歳児健診	11月18日㈬	2025年10月生
1歳6カ月児健診	11月27日㈭	2025年4月生
2歳児健診	11月30日㈪	2024年10月生
3歳児健診	11月26日㈬	2023年10月生

出張!!

親子で歯っぴー教室

日時　11月13日㈮ 午前10時～11時30分
会場　豊田子育て支援センター うさぎっ子
内容　・歯の話と仕上げ磨きの実施
・おやつの話と試食
・血管年齢測定
・個別相談
持ち物　普段使用している歯ブラシ
申し込み　うさぎっ子に電話(☎(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 子育て支援拠点施設 11・12月の行事予定

０歳から就学前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）	11月19日㈬ 午前10時	保健相談 子どもの健康や成長に関する相談に保健師が応じます。
	12月４日㈮ 午前10時	栄養相談 食事に関する相談に栄養士が応じます。
うさぎっ子（豊田子育て支援センター）	11月17日㈫ 午前10時30分	助産師講座 子育てに寄り添った役立つお話がいっぱいです。
	12月１日㈫ 午前11時	ツリーを飾ろう！ みんなでワイワイ飾り付けをしましょう。
HUBLIC（子育て支援拠点施設）	11月19日㈬ 午前10時45分	おべんとうの会 親子でおいしいお弁当を食べて、楽しく食育しましょう！
	12月８日㈫ 午前10時	栄養相談・ファーストベビーの会 栄養相談は午前10時から、ファーストベビーの会は午前11時から始まります。
たまご（ひよこ保育園子育て支援センター）	11月24日㈫ 午前10時15分	やきいも会 焼きたてホクホクの焼き芋をみんなで食べよう。
さつきっこ（平野さつきこども園子育て支援センター）	11月25日㈬ 午前10時30分	おはなしの日 スケッチブックシアター「おべんとうバス」歌に合わせてお話を楽しもう！

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※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 就学前のお子さんがいる父母、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いる父母、祖父母

問 庶務課 ☎(22)2111（内線398）



応募フォームがLINEになりました！

Step1 市LINE公式アカウントを友だち追加
Step2 トーク画面の［申請／手続き］から「わが家のアイドル応募」を選択
Step3 各項目に回答して応募完了！

■ 対象
市内在住で就学前のお子さん

■ 入力項目
・氏名（フリガナ）※名前のみも可
・生年月日
・保護者の方からのメッセージ



注目のできごとを写真でレポート

まちかどトピックス

9/18

美術作品を通して育む人間力
対話鑑賞ワークショップ

中野小学校で長野県が推進するアートの手法を活用した学び事業「対話を通した鑑賞プログラム」によるワークショップが開催され、6年3組の児童が受講しました。

県内の美術館などの学芸員が進行役を務め、児童らはグループごとに作品を鑑賞。感じたことを自由に発言するだけでなく、仲間の感想に耳を傾けることで、新たな見方に気付く楽しさを体感していました。

「人それぞれの見方がある」という多様性に触れた児童らは、観察力や想像力などが刺激され、教室内には活発な発言が飛び交っていました。









9/28

成果や課題を共有して地域活性化につなげる
地域おこし協力隊活動報告会



地域おこし協力隊員による活動報告会を開催しました。

各隊員から、日頃の活動を通じて得られた成果や今後の取り組み、地域活性化に向けたアイデアなど、活動に対する思いが発表されました。

隊員同士が活動内容を共有するとともに、これまでの活動を振り返り、今後の活動や地域との関わり方を考える機会となりました。

10/17

高野辰之生誕150周年
高野辰之記念館 オータムコンサート



高野辰之生誕150周年を記念したオータムコンサートが高野辰之記念館で開催されました。

アコーディオン・ピアノ・ドラムスによる演奏に乗せて、第1部では「紅葉」や「故郷」などの歌詞の朗読。第2部では「オー・シャンゼリゼ」などフレンチポップスやシャンソンを中心とした名曲が歌で披露されました。

観客は歌詞に込められた思いや情景を思い浮かべながら、特別なひとときを楽しんでいました。

10/1・2

交通事故を起こさない・遭わない

いきいきなかの交通安全塾





65歳以上の方などを対象に「いきいきなかの交通安全塾」を中野自動車学校で開催しました。

中野警察署交通課長の河野さんによる交通安全講話では「高齢ドライバーは出会い頭の事故が多い。見通しの悪い交差点では一時停止線で確実に止まり、左右が確認できる位置まで徐々に前進してほしい」と受講者へ注意を呼びかけていました。

続いて受講者は、夕暮れ時の教習コースで行われた体験型学習で、速度が同じでも車両の大きさにより体感速度が異なることや斜め横断の危険性、夜光反射材の有効性などを実際に体験して学んでいました。





10/4

語り継ぐことで戦争の記憶を未来へつなぐ

平和教育講座「ピアニストの兵隊さん」

戦中・戦後の平岡国民学校(現・高社小学校)が舞台となった実話の絵本「ピアニストの兵隊さん」のピアノ伴奏付きの朗読とトークセッションを中央公民館で開催しました。

第１部では、絵本の絵をスクリーンに映し出しながら、ピアニストの上野純子さんの伴奏に乗せ、朗読家の今井理恵子さんによる情感豊かな朗読が行われました。

第２部では、著者の古畑博子さん、朗読家の今井理恵子さん、平野小学校教諭の中村仁志さんによるトークセッションが行われ、著者の作品に込めた思いや作品を活用した小学校での平和学習時の児童の様子などが語られました。

参加者は静かに耳を傾け、想像を膨らませながら戦争の悲惨さや平和の尊さについて深く考えていました。

10/17

健康の大切さを考える

2026健康づくりフェスティバル



健康づくりに対する知識および意識の高揚を図るため、2026健康づくりフェスティバルを市民会館ソソラホールで開催しました。

認知症とともに歩む人生を考える講演会をはじめ、血糖値や骨密度などを気軽に測定し相談できるブース、子どもたちが楽しく学べる体験コーナーなどが多数出展され、多くの方でにぎわいました。











暮らしの情報掲示板

11・12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

11/6 (金)	■中野・下高井特別支援学級「ほほえみ展」 会中野陣屋・県庁記念館　期11月９日(月)まで
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 ■ピックルボール体験会　Pick upイベント❶ 会B&G海洋センター　※11月22日(日)も開催
11/11 (水)	■石黒直子メアリーアン デコパージュの魅力「和の美・洋の美」 会中野陣屋・県庁記念館　期11月30日(月)まで
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
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 ■帯の瀬の日 会農村環境改善センター帯の瀬ハイツ ■中野えびす講花火を観る会 会農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
11/22 (日)	■ミュージックジャーニーコンサート　Pick upイベント❸ 会高野辰之記念館
11/26 (木)	■フロの日 会農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
11/29 (日)	■そば打ち教室 会農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
12/4 (金)	■本間美妃切り絵展 ～MY KIRIE STILE～ 会中野陣屋・県庁記念館　期12月９日(水)まで
12/5 (土)	■人権センターまつり　Pick upイベント❷ 会中野市人権センター ■差別をなくす講演会　Pick upイベント❹ 会中央公民館
12/6 (日)	■クリスマスコンサート　Pick upイベント❺ 会中山晋平記念館
12/20 (日)	■ミニ門松づくり講習会　Pick upイベント❻ 会日本土人形資料館
開催中	■小古井嘉幸コレクション「恵比寿・大黒天」大集合 会中野陣屋・県庁記念館　期11月９日(月)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)

明治安田生命保険相互会社 長野支社
支社長 若狭貴洋 様（長野市）
現金　511,996円
子育て支援のため

古畑博子 様（松本市）
書籍「ピアニストの兵隊さん」　４冊
平和教育の一助として

長野ハチドリのひとしずくの会
会長 小出和彦 様（長野市）
書籍「ハチドリのひとしずく」　５冊
道徳教育の一助として

Pick upイベント



募集 カレンダー❶

今、話題のニュースポーツを体験！

ピックルボール体験会

問 申 B＆G海洋センター ☎(38)3800

ピックルボールを体験したことがない初心者の方向けに、楽しくできる体験会を開催します。

日時 11月8日(日)、22日(日) 午後2時～4時
会場 B＆G海洋センター
参加料 1,000円
定員 各10人
申し込み 11月7日(土)まで／電話
※パドルは無料で貸し出します。

開催 カレンダー❷

折り紙で異文化交流

人権センターまつり

問 中野市人権センター ☎(26)2287

日時 12月5日(土) 午前9時～午後3時
会場 中野市人権センター
内容 ・作品展示
・折り紙教室（午前10時～正午）
講師 町田(まちだ)たつ江(え)さん、村田(むらた)千恵(ちえ)さん
参加料 無料
申し込み 不要

開催 カレンダー❸

高野辰之生誕150周年記念

ミュージックジャーニーコンサート

問 申 高野辰之記念館 ☎(38)3070

ピアノ、マリンバ、打楽器からなるトリオユニット『アビエーション』による華やかな演奏をお届けします。

日時 11月22日(日) 午後1時30分～3時
会場 高野辰之記念館
出演 田中(たなか)知子(ともこ)さん(ピアノ)、
三浦(みうら)咲(さき)さん(マリンバ)、
遠藤(えんどう)真治(しんじ)さん(打楽器)
入場料 一般1,200円、高校生以下600円
定員 70人
申し込み 11月8日(日)～21日(土)／電話

開催 カレンダー❹

差別のない明るい社会に

差別をなくす講演会

問 申 人権・男女共同参画課 ☎(22)2111(内線254)

日時 12月5日(土)
午後1時30分～3時
会場 中央公民館
演題 自分らしく生きる
講師 ものまね芸人
ハリウリサさん
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



開催 カレンダー❺

中山晋平記念館

クリスマスコンサート

問 申 中山晋平記念館 ☎(22)7050

県内を中心に、共に活動しているフルーティストの景山(かげやま)敬子(けいこ)さんとピアノ・チェンバリストの宮下(みやした)静香(しずか)さんによるコンサートです。「愛の挨拶」や「戦場のメリークリスマス」のほか、クリスマスメドレーなどを演奏します。

日時 12月6日(日) 午後2時
会場 中山晋平記念館
入場料 一般1,000円、高校生以下500円
定員 100人
申し込み 12月5日(土)まで／電話

募集 カレンダー❻

気がつけば年末もすぐ目の前

ミニ門松づくり講習会

問 申 日本土人形資料館 ☎(26)0730

日時 12月20日(日)
午前10時～11時30分
会場 日本土人形資料館
参加料 1個につき1,000円
定員 10人
持ち物 はさみ、エプロン
申し込み 電話または電子申請



お知らせ

住居除雪等支援事業補助金

問 福祉課（内線276）

本年度の市民税所得割が課せられていない世帯で、次のいずれかの条件に該当する世帯を対象に除雪などの費用の一部を助成します。申請には民生児童委員の署名が必要です。

対象条件

【玄関先の除雪】

・65歳以上の方のみの世帯および65歳以上の方と18歳未満の方のみの世帯
・母子、父子、寡婦世帯
・生計の中心が心身障がい者の世帯

【雪下ろし】

・上肢、下肢、体幹および視覚障がいに関して3級以上の身体障害者手帳を保有している方のみの世帯

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

宝くじの助成金により備品を整備しました

問 市民協働推進室（内線455）

公益財団法人長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、田上区と壁田区にエアコン、冷蔵庫などの公民館備品を整備しました。



▲田上区

▶壁田区



特設人権相談所の開設

問 人権・男女共同参画課（内線254）

差別、虐待、いじめなど、毎日の暮らしの中でお困りのことや心配なことをお気軽にご相談ください。相談は無料で、予約も不要です。

日時　12月4日㈮午前9時～11時

会場　中野市人権センター

※人権擁護委員が相談対応し、秘密は厳守されます。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

子どもど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2社を、新たに子どもど真ん中宣言企業に認定しました。

有限会社平澤建設

代表取締役 平澤里枝
一般建設業

テレビ北信ケーブルビジョン株式会社

代表取締役 高見澤秀茂
ケーブルテレビ放送、地域情報番組の制作

▶子どもど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

有料広告欄

2025年国勢調査結果公表

問 庶務課 ☎(22)2111(内線211)

2025年10月１日を基準日として実施された国勢調査の「人口等基本集計」が公表されました。詳しくは市公式ホームページまたは総務省ホームページをご覧ください。

人口・世帯数(中野市)

	2025(令和７)年	2020(令和２)年	５年間の増減数	５年間の増減率
人口	40,223人	42,338人	−2,115人	−5.0%
男	19,544人	20,552人	−1,008人	−4.9%
女	20,679人	21,786人	−1,107人	−5.1%
世帯数	16,357世帯	15,799世帯	＋558世帯	＋3.5%

年齢別人口・割合(中野市)

	15歳未満	15～64歳	65歳以上	うち75歳以上
人口	4,430人	21,975人	13,818人	7,925人
割合	11.0%	54.6%	34.4%	19.7%

※年齢別人口は、不詳補完値を使用しています。

総務省HP　市公式HP

防犯ボランティア団体NSTの設立

問 生活環境課(内線238)
中高防犯協会連合会
☎(26)0110

中高地区は防犯のボランティア団体が少なく、担い手の確保や会員の高齢化などが活動継続の課題となっています。こうした状況を踏まえ、既存団体との連携や支援を図るとともに、防犯に関する幅広い活動に取り組み、地域の防犯活動の活性化を推進するため、新たに防犯ボランティア団体を設立しました。

団体名　NST
・Notice…気付く
・Support…支援する
・Team…チーム
発足日　10月14日
活動内容
お祭りや各種イベントなどに合わせた防犯活動、防犯チラシやグッズの作成および配布による広報啓発活動、子どもや女性、高齢者に対する各種被害防止活動など

2026年分決算説明会

問 信濃中野税務署個人課税部門
☎(22)3153

事業所得や農業所得を有する市民の方向けに、確定申告をする際の決算の仕方などの説明会が開催されます。

日時
【事業所得】
12月９日㈬午後２時～４時
【農業所得】
12月９日㈬、11日㈭
午前10時～正午
会場　中央公民館
定員　25人
申し込み　不要
※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

募集

中山晋平記念館スプリングコンサート出演者

問申 中山晋平記念館 ☎(22)7050

日頃、音楽を楽しむ個人、団体の皆さん、ぜひこの機会に参加してみませんか。

内容　1組30分の演奏
定員　3組(個人または団体)
※応募多数の場合、抽選。
応募期限　12月20日(日)

【スプリングコンサート】
日時　2027年3月7日(日)
午後1時30分～3時30分
会場　中山晋平記念館
入場料　一般300円、
高校生以下150円
定員　100人
※詳しくは記念館ホームページをご覧ください。

記念館HP



中野市事業承継相談会

問申 商工観光課(内線258)

事業承継の進め方、後継者探しなど事業承継に関する相談を専門の講師が無料で受けます。

日時　11月30日(月) 午前10時～午後4時
会場　市民会館ソソラホール
定員　10組
申し込み　11月27日(金)まで／電話、FAX
※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

焼きいも大会

問申 北信濃ふるさとの森文化公園 ☎(23)1021

日時　11月22日(日) 午前11時
(午前9時～11時受け付け)
会場　北信濃ふるさとの森文化公園 デイキャンプ場
参加料　1人当たり500円
持ち物　軍手など
申し込み　11月20日(金)まで／電話
※サツマイモは参加者1人につき1本配ります。雨天中止。

第2回ゲートキーパー養成講座

問申 健康づくり課(内線242)

日時　11月17日(火)
午後2時～3時30分
会場　中野保健センター
演題　こころの健康を保つためのリラックス方法や考え方を学ぼう
講師　こころとからだのメンテナンススペース庸 森田浩庸(もりたひろみち)さん
申し込み　11月16日(月)まで／ながの電子申請サービス

ながの電子申請

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時　12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)

有料広告欄　有料広告欄

「2027年度各種納税通知書用封筒」に掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告をお待ちしております。

問 申 税務課 ☎(22)2111(内線225)

市の自主財源を確保するため、「2027年度各種納税通知書用封筒(計46,500枚)」の裏面に有料広告を掲載していただける事業者を募集します。

掲載の可否は、市の広告審査委員会で決定します。

市公式HP

申し込み　11月30日㈪まで／所定の申込書を提出

封筒の規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料	封筒を使用する税目	作成枚数	発送(使用)時期
(縦)12cm×(横)23.5cm	(縦)5.5cm×(横)9.5cm	２枠	93,225円(１枠)	固定資産税 都市計画税	18,500枚	４月中旬
				軽自動車税	11,000枚	５月中旬
				市民税・県民税 (普通徴収者用)	10,200枚	６月中旬
				国民健康保険税 (普通徴収者用)	6,800枚	７月中旬

こころの講演会

問 申 健康づくり課(内線242)

ひきこもり当事者団体のhanpoにご講演いただきます。

日時　12月11日㈮　午後２時～３時30分

会場　中野保健センター

演題　不登校やひきこもりの当事者が語る生きるための考え方について

定員　40人

申し込み　12月10日㈭まで／ながの電子申請サービス

ながの電子申請

任期制自衛官 第４回二等陸海空士

問 申 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所　☎026(235)6026

受験資格　18歳以上33歳未満の者

申込期限　２０２７年１月20日㈬

※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。

自衛隊HP

有料広告欄

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／五月人形 かぶと／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／乳幼児用歩行器／学習机、椅子／ウサギの飼育箱／はしご／座卓／こたつ板

無償で譲ってください

子ども用自転車／アルミ脚立／冷蔵庫／単管パイプ

問 市消費生活センター ☎(22)2201

資源物の日曜回収

問 生活環境課（内線245）

日時　11月22日㈰ 午前10時～午後１時

場所　西友中野駅前店

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】
2027年３月28日㈰
ホームプラザナフコ信州中野店
※12月～２月の回収はありません。

私は、宇宙の環境を良くしたいです。今、宇宙にはたくさんのスペースデブリが散らばっていて、それがあると危ないから、回収したいです。それに、せっかく綺麗な宇宙をゴミで汚したくないので、綺麗な状態に戻すため、たくさん勉強をして、スペースデブリを回収できるようにしたいです。



地域発元気づくり支援金事前相談会

問 申 市民協働推進室（内線455）

対象　２０２７年度に支援金の活用を考えている公共的団体など
日時　11月24日㈫
午前９時～午後４時
会場　市役所 会議室51
申込期限　11月17日㈫
※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP

有料広告欄　有料広告欄

年金 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます

年末調整・確定申告まで大切に保管してください！

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、国民年金保険料を支払ったことの証明であり、年末調整や確定申告で控除を受ける際に必要です。

【対象と送付時期】

・１月１日～９月30日の間に納付した方
　→　10月下旬から順次発送
・10月１日～12月31日の間に初めて納付した方
　→　2027年２月上旬から順次発送

※届かないときや再発行を希望するときは、長野南年金事務所にお問い合わせください。
※ご家族の国民年金保険料をご本人に代わって納付した場合も、納めた方の社会保険料控除に加えることができます。
※納付した方のみ発行され、国民年金保険料を免除している方には届きません。

問 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

トラブル事例 188

日頃利用している事業者からのメールもフィッシングを疑って

普段から利用しているアプリの名前でスマホにメールが届いた。「登録している支払い方法に確認が必要な状態」「更新が遅れるとストアでアプリが購入できなくなる」などと書いてあったので、記載のURLからアクセスしてクレジットカード番号などを入力更新した。ところがその後、ネットショッピングで約20万円の利用を知らせるメールが届いたがどうしたらよいか。

アドバイス

実在する事業者をかたってメールやSMSを送信し、そこに記載されたURLをクリックさせ、偽のウェブサイトに誘導してパスワードやクレジットカード番号などを詐取するフィッシング詐欺に関する相談が多く寄せられています。日頃利用している事業者や公的機関などのメールやSMSであっても、まずはフィッシング詐欺を疑いましょう。

記載されているURLにはアクセスせず、正規サイトのURLや正規アプリからアクセスしましょう。間違ってリンク先にアクセスしてしまっても、クレジットカード番号などは入力せず、そのサイト上のアプリなどはダウンロードしないことが大切です。

不正利用に早く気付けるよう、クレジットカードなどの明細は、こまめに確認しましょう。

問 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(いやや)

編集後記

最低気温が１桁の日も増え、近年では珍しく秋を感じています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、とにかく睡眠を！と手触りの良い毛布に新調しました。寝心地は大変良いのですが、朝なかなか離してくれなくて…。困ったものですね。(ニッコリ)(佐藤)

行政相談	①期日 11月10日(火)　時間 午前９時～11時　会場 市役所 面談室６ ②期日 12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30分～午後４時30分 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	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
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・日曜日も応じます） 時間 午前９時～午後５時　会場 福祉ふれあいセンター	
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

児童虐待防止推進 ～オレンジリボンキャンペーン～

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」月間

問 子ども相談室 ☎(23)3191

市公式HP



児童虐待は重大な人権侵害です

児童虐待は社会全体で関わり、解決していくべき問題です。
こどもの「命」と「権利」、そしてその「未来」を地域全体で守りましょう。
大人が子どもの声を聴き、対話をすることが大切です。子どもの意見を大事にすることで子どもの権利が守られ、自分らしく幸せに成長することにつながります。

児童虐待とは――

虐待の種類は、子どもを殴る・蹴るなど体に暴行を加える「身体的虐待」、性的行為を強要するなどの「性的虐待」、子どもの保護を怠ったり養育を放棄したりする「ネグレクト」、言葉や態度などで子どもの心を傷つける「心理的虐待」の4つの種別に分類されます。

SOSサイン、見落としていませんか

▶子どもに見られるサイン
- いつも子どもの泣き叫ぶ声がする
- 不自然な傷や打撲の跡がある
- 衣服やからだがいつも汚れている
- 表情が乏しく、活気がない　…など

▶親に見られるサイン
- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを置いたまま外出している
- 子どもの怪我について不自然な説明をする
- 子育てに拒否的、無関心である　…など

地域で子ども・家庭を支える

子育ては気力や体力が必要です。そのため、困ってから相談に行こうと思ってもその気力が湧かないこともあります。
子育ての大変さを保護者だけで抱え込まず、困ったことがあれば子育て支援サービスなどを積極的に活用しましょう。

長野県児童虐待・DVホットライン

児童虐待やDVに関する緊急の通告・通報は…

026(219)2413 ※24時間対応

児童相談所虐待対応ダイヤル

「もしかして児童虐待かも…」と思ったら、すぐにお電話ください。

いち はや く
189 ※24時間対応

親子のための相談LINE

子育てや親子関係で悩んだ時、子ども(18歳未満)とその保護者の方などが相談できる窓口です。
※匿名可能、秘密厳守。

子ども家庭庁HP

児童相談所相談専用ダイヤル

育児や里親、ヤングケアラーなど子どもの福祉に関する相談を受け付けています。

いちはやく おなやみを
0120(189)783

No.79

～ あなたとわたし 未来への ～

交差点

共にいきいきなかのプラン21

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

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

女性に対する暴力をなくす運動

11月12日から25日までは「女性に対する暴力をなくす運動」期間です



◀2026年度ポスター



期間中は女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなんで、中野市人権センターを紫色にライトアップする「パープル・ライトアップ」を実施します。

パープル・ライトアップには、性犯罪、性暴力、配偶者などへの暴力、ストーカー行為、セクシュアルハラスメントなどの暴力の根絶を広く呼びかけるとともに、被害者に対して「**ひとりで悩まず、まずは相談をしてください**」というメッセージが込められています。

女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許される行為ではありません。男女共同参画社会を実現する上で克服すべき重要な課題です。

DVなのか、性暴力なのかわからなくても、不安な気持ちを抱えていたら、相談窓口に話してみませんか？

DV相談＋

配偶者やパートナーからの暴力に関するご相談を電話やチャットでお聞きします。

0120（つなぐ）（279）（はやく）889

りんどうハートながの

性暴力被害に遭われた方を支援する相談窓口です。

はやくワンストップ
#8891 ※全国共通短縮ダイヤル

SNS相談Curetime

性暴力に関するお悩みをチャットやメールでお聞きします。
外国語での相談も受け付けています。

対応時間　午後５時～９時

男女共同参画セミナー

わたしにやさしい、ひとにやさしい、コミュニケーション

YOUメッセージよりもIメッセージ。じゃあ、Iメッセージで何を伝えていますか？日常のコミュニケーションを見つめてみませんか？

日時　11月12日㈭ 午後１時30分～３時
会場　中野市人権センター
講師　中野市人権センター 小田切指導員
参加料　無料　**定員**　30人　**対象**　市内在住、在勤、在学の方
申し込み　電話（☎（26）2287）または電子申請
※託児あり。（無料・要予約）

区役員に女性の登用を

区民の減少や高齢化により、区役員のなり手不足が課題となっています。これまで「区役員は男性がやるもの」という性別役割分担意識や慣例がありました。男女が共に役員を担うことで、多様な意見が区の運営に反映され、充実した活動につながることが期待されます。

積極的に、区役員に女性を登用しましょう。

文化なかの

「申し込み不要」の記載のないものを除き、受講には事前に電話での申し込みが必要です。受講の申し込みは、市内在住の方を優先とします。

公民館HP

豊田公民館　☎(38)2922

健康長寿は“うんち”から始まる～排便から読み取る体のサイン～

日時　11月25日㈬ 午後１時30分～３時
内容　排便の仕組み、脳と腸の関係、無理なく実践できる腸活などについて、わかりやすくお話しします。
講師　清泉大学看護学部 教授 山崎章恵さん
定員　30人　**持ち物**　筆記用具
申し込み　11月10日㈫ 午前９時～

音楽で脳がイキイキ！



日時　12月１日㈫ 午後２時～３時30分
内容　音楽療法を取り入れた脳と体の体操です。楽しく歌って笑って健康に過ごしましょう。
講師　音楽療法士 山崎みや子さん
定員　20人　**持ち物**　飲み物、ハンカチ
申し込み　11月10日㈫ 午前９時～

足裏健康法～冬の温活リフレ～

期日　①12月２日、②16日（全２回 毎回水曜日）
時間　午後１時30分～３時
内容　リフレクソロジーで足裏とふくらはぎのケアを学びます。
①足裏セルフケア 基礎編　②ふくらはぎケア 応用編
講師　リフレクソロジスト 山崎美津子さん
材料費　500円（オイル代）　**定員**　12人
持ち物　バスタオル、フェイスタオル、飲み物
申し込み　11月16日㈪ 午前９時～

やさしい太極拳

期日　11月25日㈬、12月９日㈬、23日㈬、2027年１月13日㈬、27日㈬、２月９日㈫（全６回）
時間　午前10時～11時30分
内容　ゆったりとした動作と深い呼吸で心と体を整える、健康気功太極拳の入門教室です。
講師　楊名時・八段綿太極拳師範 小島和英さん
定員　15人　**申し込み**　11月10日㈫ 午前９時～

ガラス乾板のタイムマシーンに乗って～写真で見る豊田の暮らし～



▶中島医院の車（1940（昭和15）年頃）

日時　12月３日㈭ 午後１時30分～３時
内容　大正～昭和初期の豊田地域、当時の写真からふるさとの文化や風俗、地域の様子をひも解きます。
講師　市立博物館 水橋学芸員
定員　30人　**持ち物**　筆記用具
申し込み　11月10日㈫ 午前９時～

北部公民館　☎(26)0677

しめ縄づくり



▲ごぼう締め



▲しめ飾り

日時　12月15日㈫ 午後１時30分～３時
内容　手作りのお正月飾りを作りましょう。ごぼう締めか、しめ飾りを選べます。
講師　佐藤武重さん、浅野光政さん
材料費　200円　**定員**　15人　**持ち物**　ハサミ
申し込み　11月17日㈫ 午前９時～

西部公民館　☎(23)1024

干支ひつじの土人形絵付け体験



日時　11月26日㈭ 午後１時30分～４時
会場　創作土人形工房 まちなか交流の家(現地集合)
内容　新年の福を招く土人形を楽しく彩りましょう。
材料費　550円～880円程度　**定員**　10人
持ち物　手拭きタオル
申し込み　11月10日㈫ 午前９時～

冬のスパイスカレーづくり

日時　12月18日㈮ 午前10時～午後０時30分
内容　中野市産の野菜を使って、おいしいスパイスカレーとナンを作ります。
講師　ファームさとう きよみキッチン 佐藤清美さん
材料費　1,000円
定員　20人※新規受講者を優先とします。
持ち物　エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り容器、手拭きタオル
申し込み　11月13日㈮ 午前９時～

キムチづくり

期日　①12月１日㈫、②２日㈬(全２回)
時間　①午前10時～正午、②午前９時30分～正午
内容　韓国産の唐辛子を使ってうまみのある本格キムチを作りましょう。①下準備　②本漬け
講師　韓国料理研究会
材料費　1,000円※初日に集金します。
定員　16人(両日参加できる方)
持ち物　長めのゴム手袋、エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り容器、手拭きタオル
申し込み　11月12日㈭ 午前９時～

福を結ぶ しめ縄飾り

日時　12月11日㈮ 午後１時30分～３時30分
内容　心を込めて、お正月を彩るしめ縄飾りを作りませんか。
講師　山本伊都子さん
材料費　500円　**定員**　15人　**申し込み**　11月16日㈪ 午前９時～

中央公民館　☎(22)2691

第２回 はじめての色鉛筆画教室

期日　11月28日、12月５日、12日、19日、26日、2027年１月９日(全６回 毎回土曜日)
時間　午前９時30分～11時30分
内容　色鉛筆で写真のような絵の描き方を学びます。
講師　田中健太郎さん
材料費　600円　**定員**　10人
持ち物　24色以上の色鉛筆、2Bの鉛筆、30㎝定規
申し込み　11月10日㈫ 午前９時～

専門店の味 パイ作り講座

期日　12月８日㈫、９日㈬(全２回)
時間　午後２時～４時
内容　パイ生地を基礎から学びます。サクサクのパイを２種類作ります。
講師　安藤とみ子さん
材料費　600円
定員　10人(両日参加できる方)
持ち物　エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
申し込み　11月11日㈬ 午前９時～

ギャラリー展示
どんぐりの会・墨雲会

期間　11月30日㈪まで(予定)
内容　書道作品

中央公民館シニア大学
【一般公開講座】クリスマスコンサート

日時　12月23日㈬ 午後２時～３時30分
内容　ピアノ、チェロ、フルート、バリトン歌手による演奏会です。
講師　ハーモニー
定員　40人　**持ち物**　筆記用具

冬を彩るお正月の苔玉のアレンジ

日時　12月18日㈮ 午後１時30分～３時
内容　お正月用の苔玉を作成し、アレンジを楽しみましょう。
講師　やましち山野草店 笹岡陽子さん
材料費　3,000円　**定員**　10人
持ち物　エプロン、手拭きタオル、薄手のゴム手袋、持ち帰り用の袋
申し込み　11月12日㈭ 午前９時～

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

▶創作教室
木の実のスワッグ

秋の木の実を使って、部屋の空間を彩る壁飾りを作りましょう。

日時　11月28日(土) 午前10時～正午
講師　丸山真一郎（まるやましんいちろう）さん
材料費　800円
定員　20人※小学3年生以下は保護者同伴。
申し込み　11月13日(金)～20日(金)/カウンターまたは電話

▶創作教室
グラスサンドアートをつくろう！
～砂でつくる小さな冬の世界～

小瓶の中にカラフルな砂を積み重ねて、オリジナルの作品を作りましょう。

日時　12月12日(土) 午前10時～正午
講師　今井（いまい）トモコさん
材料費　1,000円
定員　15人※小学3年生以下は保護者同伴。
申し込み　11月26日(木)～12月3日(木)/カウンターまたは電話

▶**冬のおはなし会**

図書館職員による寒さを楽しむおはなし会です。

日時　12月5日(土) 午前10時30分～11時
定員　30人



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　11月12日、19日、26日、12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



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

トムとジェリー 4
上映日時　11月15日(日) 午後2時

想い出のアン
上映日時　11月18日(水) 午前10時

幻の巨大空母“信濃”
上映日時　12月2日(水) 午前10時

今月の新着図書



アートの力であなたに笑顔を
著/大谷こずえ
白蝶社

アートを介して、認知症になっても楽しく暮らし、介助者も一緒に楽しめる。デイサービスも通院も胃がんの摘出手術もアートに救われて乗り越えてきた。そんな母娘のアートとの軌跡がわかる。



不条理な世の中を、僕はこうして生きてきた。
著/宮下友彰
大和出版

大学生活とは違い頑張っても報われない社会人生活を乗り越える力をくれたのは古典教養だった。どの作品をどのように解釈して自分の力にしていけるのか。作品ごとに解説している。

夏帆
（村上春樹）

DANGER
（村山由佳）

あんの決心
（柴田よしき）

アルゴリズムの査証
（海堂尊）

人生で大事なことはすべて寅さんが教えてくれた
（黒川昭良）

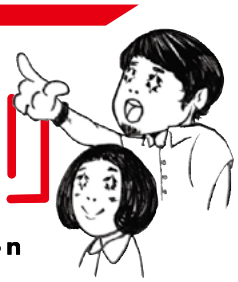
死が怖い人へ
（久坂部羊）

こちら日本中学生新聞
（川中だいじ）

★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。　**11月の実施期間**　11月22日(日)～28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 ／

秋の天文講演会
ブラックホールを見た人たち

ブラックホールは重力が非常に強く、光さえも外へ逃げ出すことができない天体です。まるでSFの世界に登場するようなブラックホールですが、その存在は、実は200年以上も前から予想されていました。

では、人類はどのようにして「見えないはずのブラックホール」の存在を確かめようとしてきたのでしょうか。その研究の歴史を振り返りながら、ブラックホールの魅力をやさしく紹介します。

日　時　11月21日㈯ 午後３時～５時
※午後のプラネタリウムの投影はありません。

会　場　プラネタリウム室

講　師　長野工業高等専門学校
リベラルアーツ教育院
教授 大西浩次（おおにしこうじ）さん



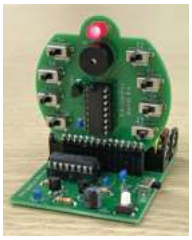
参加料　無料

定　員　100人 ※要申し込み

キッズアカデミー電子工作
こどもパソコンIchigoJam+plus
～危機一髪ゲームをつくろう！～

たるに剣を刺すおなじみの「危機一髪ゲーム」IchigoJamバージョンを製作します。

IchigoJam本体に、たる基板を合体してゲームとプログラミングを楽しもう！



期　日　①11月21日㈯、②12月19日㈯

時　間　午後１時30分～４時

内　容　①IchigoJam本体作り
②危機一髪ゲーム作り

材料費　①2,300円、②500円

定　員　①10人、②15人

対　象　小学生以上で両日参加できる方
※IchigoJam本体をお持ちの方は②のみの参加も可。

Column
民具の魅力と価値



今日も唐箕（とうみ）の取っ手を回す音が博物館のエントランスに響きます。唐箕は触（さわ）れる資料として子どもからご年配の方までどなたにも大人気。現在、博物館に展示中のものは、三才（現長野市）の農具細工所が1914（大正３）年に腰巻（現中野市）の注文主から請け負ったものです。

博物館では、この他に11台の手動唐箕を収蔵しています。よく観察すると、翼車（回転する羽根）軸の取り付け方やその枚数が違っていたり、効率良く取っ手を回すために突き棒とクランク、ベルトを利用したものがあったりとさまざまな特徴があり、唐箕の製作技術の系統やその伝わり方などを探れる可能性があります。唐箕のような民具はその唯一性や希少性に価値を見出すというよりも、複数収集によって地域の傾向をつかんだり、他地域と比較したりするために有用な文化財といわれています。

今後も収蔵スペースを工夫しながら、民具の収集・整理・保存や調査・研究に当たっていくことが望まれます。

★プラネタリウム投影情報

Planetarium

	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、まんげつのひみつきち	【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	一秒ちょっと前の月	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。

広報なかの　11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/
●2026年11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

地域の未来を照らすみなさんを紹介します。

キラリ★中野のチカラ No.144

中野剣道連盟HP

中野剣道連盟 会長

小林 和夫

こばやし・かずお　赤岩出身・在住、剣道 教士七段。自己の鍛錬も続けながら、現在は中野市スポーツ少年団北部育成会少年剣道教室の指導員会代表を務め、小中学生を中心に剣道の普及と後進の育成・指導に力を注いでいる。本年４月に同連盟会長就任。

日本の伝統文化「剣道」の魅力を次世代へつなぐ



自ら竹刀を握り、小中学生に指導している

「剣道か、野球か。スポーツをするなら、この二つしかなかった。小学４年生のときに両方やってみて、たまたま剣道を選びました。単純に球技は向いていないと感じたんだと思います。」

照れくさそうな笑顔で剣道を始めたきっかけを話してくれた小林さん。

一歩を踏み出したあの日から気が付けば、剣道人生50年目を迎えようとしている。その長い歩みの中でも「鮮明に思い出す学生時代の厳しい練習。上下関係も厳しく、上達が早い方ではなかったので、とてもつらかった」と振り返る。

「乗り越えられたのは仲間や指導してくださった先生方に恵まれたこと。剣道が単に勝ち負けを競うものではなく、相手への敬意や思いやりなどの礼節、対人関係を大切にする文化があったからだと思います。日々の鍛錬で気付かないうちに社会性や忍耐力が養われていたことを社会に出て実感しました。」

この経験から、子どもたちに剣道の魅力を感じてもらいたいと思い、後進の指導に当たっているという。

「時代が変わり、少子化が進む中でスポーツに限らず子どもの習い事が多様化し、年々剣道人口が減ってきている」と危機感を抱く小林さんは本年４月に中野剣道連盟の会長に就任した。

そんな会長が見据えるのは、２年後の信州やまなみ国スポ。

「中野市で剣道競技が行われます。引き続き代表選手の輩出につながる指導に当たるとともに、多くの子どもたちに観戦してもらえるように剣道を知ってもらうことや気軽に体験できる機会を増やし、剣道の魅力を次世代へつないでいきたい」と力強く語ってくれた。



中野市魅力発信
バーチャルYouTuber
信州なかの

行こう。それぞれの頂へ。

2028

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



長野県ＰＲキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ

2028年に50年ぶりに長野県で国民スポーツ大会(旧・国民体育大会)が開催されます。
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。
大会の成功に向けて、「信州やまなみ国スポ中野市実行委員会」が中心となり、準備を進めていきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

市公式HP



問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)