

ご存知ですか?

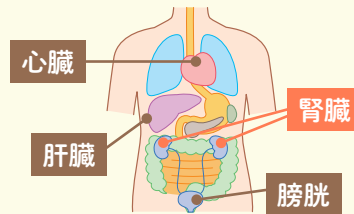
Chronic Kidney Disease

CKD(慢性腎臓病)とは、慢性的に腎臓の働きが通常の60%以下に低下する、タンパク尿が出るなどの異常が続く状態をいいます。

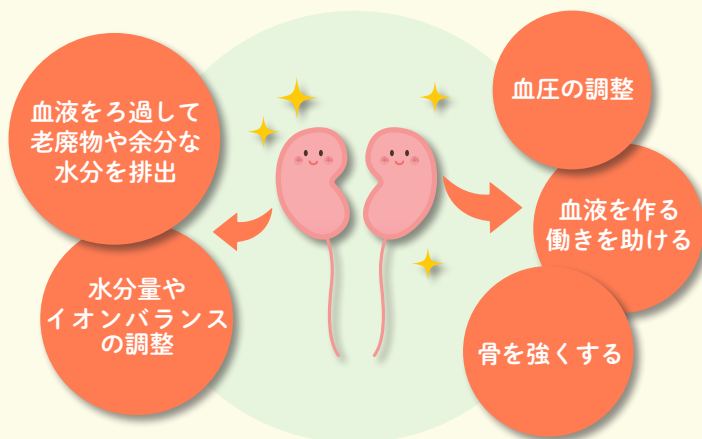
原因はさまざまですが、多くはメタボリックシンドロームや糖尿病、高血圧などに起因しています。初期の段階では自覚症状はほとんどなく、知らないうちに病気が進行していることがあります。

腎臓とは

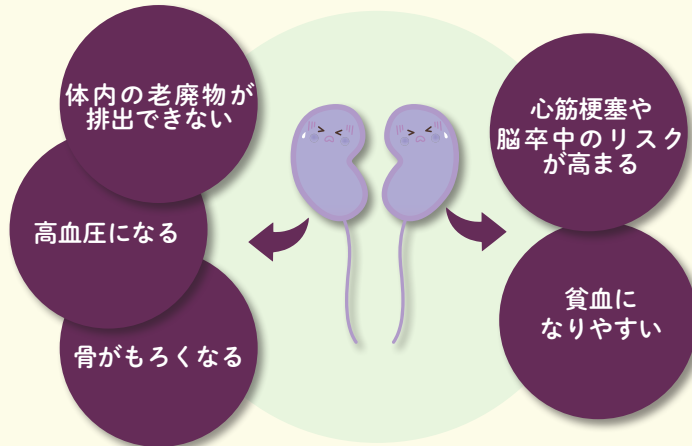
腰のあたりに左右対称に一つずつある、ソラマメに似た形の臓器です。握りこぶしくらいの大きさ(150g程度)ですが、生命の維持に大切な働きをしています。



腎臓の主な働き



CKDが進行すると



腎臓の状態は血液検査や尿検査で確認できます。毎年健診を受けて、早期に発見して治療すれば腎機能の悪化を防ぐことができます。CKDが進行すると腎不全になり人工透析や腎移植が必要になる場合もあります。健診結果で精密検査が必要になった場合は放置せず、医療機関に相談しましょう。

問申 健康づくり課 ☎0269(22) 2111(内線242)

▼保健だより

胸部低線量CT検診

より小さな肺がんを発見することができる胸部低線量CT検診を実施します。下記の全ての要件を満たす方が対象です。

- ・2024年3月31日時点で年齢が40歳、43歳、46歳、49歳、52歳、55歳、58歳、61歳、64歳の方
- ・本年度、市や職場などでの結核・肺がん検診を受診しない方

受診料 3,000円

実施日 9月19日(火)

会場 中野保健センター

申込期限 8月22日(火)



こころの健康相談

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

期日 9月22日(金)

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。

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

会場 中野保健センター

こころとからだの健康相談

大きなストレスに遭遇すると、こころとからだに、さまざまな変化がおこります。

その多くは時間の経過とともに解消されていきますが、症状が続く場合もあります。一人で抱え込まないでご相談ください。

保健師などが相談に応じます。

ご相談はこちらへ

健康づくり課

電話 0269(22)2111

(内線242・386・388)

北信保健福祉事務所

健康づくり支援課

電話 0269(62)6104

いずれも午前9時～午後5時
(土・日・祝日を除く)

新型コロナ ワクチン接種

お知らせ
第30弾

※2023年7月31日時点の情報です

中野市新型コロナワクチン接種
コールセンター 0570-008-522
(平日 午前9時～午後5時)

問 新型コロナウイルスワクチン接種推進室
☎ 0269(22)2111(内線241)



9月から秋開始接種が始まります

Q. どうして秋に接種を開始するの？

A. 新型コロナウイルス感染症の感染周期がまだ明らかになっていないものの、これまで年末年始周辺に比較的大きなピークが認められているためです。

Q. 接種対象者は？

A. 初回接種(1・2回目)を完了している5歳以上の方です。
※65歳以上の方と基礎疾患を有する方には予防接種法上の「努力義務」が適用されますが、それ以外の方には「努力義務」は適用されません。

Q. ワクチンの種類は？

A. 詳細は未定ですが、オミクロンXBB.1系統の株に対応したワクチンを使用する予定です。

Q. 実施期間は？接種費用は？

A. 実施期間は9月中旬から12月までの4か月間の予定で、1人1回、無料で接種が受けられます。

Q. 接種券(予診票)は送られてくるの？

A. 市からお送りした接種券を全て使用されている方には新たな接種券を送付します(8月下旬以降、年齢の高い方から順に送付予定)。お手元に未使用の接種券がある方は、そちらをご使用ください。なお、紛失などで接種券がない場合は再発行できます。市公式ホームページから電子申請いただくかコールセンターにお申し出ください。

Q. 接種はどこで受けられるの？予約は必要？

A. 市内の接種可能な医療機関で受けられます。集団接種も実施しますが、規模を縮小して行う予定です。接種を希望する場合は事前に市の予約サイトまたはコールセンターで予約が必要です。(医療機関では予約できません。)

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



体調チェック、手指消毒、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

※さんさん講座以外、申し込みが必要となります。 問 高齢者支援課 ☎0269(22)2111(内線366・389)



さんさん講座

内容 初心者も大丈夫! ストレッチヨガ
日時 8月24日(木) 午前10時～11時30分
講師 青木 芽里さん
持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)

内容 生きがい・楽しみの発見を!
日時 9月6日(水) 午前10時～11時30分
講師 西山 留美さん

※いずれも会場は中央公民館 3階講堂、参加費は無料です。



脳元気! 体らくらく教室

楽しい運動と脳トレで脳と体がイキイキ元気になる教室です。

開始日 9月20日(水)～(週1回約3ヵ月)
時間 午前9時30分～11時
会場 西部公民館 定員 10人
※希望者には送迎があります。



わかがり教室

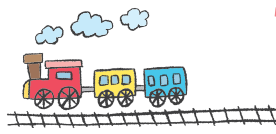
運動、脳トレ、栄養やお口の健康などについて仲間作りをしながら楽しく学べる教室です。

開始日 9月19日(火)～(週1回、約3ヵ月)
時間 午後2時～4時
会場 北部公民館 定員 15人
※前年度ご参加された方はお申し込みできません。



子育て案内

教室など 育児教室



問 健康づくり課 ☎0269(22)2111(内線388)

日時・会場	対象児・内容	Web 予約
8月8日(火) 午前10時～11時30分 中野保健センター	4～6カ月児 ・赤ちゃん体操★親子でスキンシップ ・離乳食の話、試食（保護者のみ） ※フェイスタオルをお持ちください。	
9月13日(水) 午後1時15分～3時30分 中野保健センター	8～10カ月児 ・赤ちゃんの歯の健康（歯科医師のお話） ・離乳食の話、試食（保護者のみ） ・図書館司書の話（本の読み聞かせ）	

むし歯になりにくいおやつ教室

日時・会場	内容	Web 予約
8月23日(水) 午前10時～11時30分 中野保健センター	・むし歯のない子、よく噛める子になれるような「歯と食」の情報提供 ・幼児におススメおやつレシピと試食 ・フッ素用品の正しい使用方法 ・デンタルフロスプレゼント	

マタニティクラス

持ち物/筆記用具、母子健康手帳、子育て応援ガイドブック



日時・会場	内容	Web 予約
8月26日(土) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	母と子の歯の健康、母乳栄養と乳房管理、妊婦体験、出産・子育てにおける制度とサービスの紹介、お父さんの妊婦体験、個別相談	
10月21日(土) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	妊娠・出産の経過と日常生活で気をつけたいこと、妊産婦の食事・栄養、沐浴体験、お父さんの妊婦体験、個別相談	

おたふくかぜ予防接種の費用助成

2022年4月2日以降に生まれた1・2歳のお子さんが、指定医療機関でおたふくかぜの予防接種を受けた場合、接種費用のうち、3,000円を助成します。

詳しくは、健康福祉カレンダーをご確認いただくか、健康づくり課までお問い合わせください。

健康福祉
カレンダー



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

(3歳児健診以外)

午後0時45分～1時15分

会場/中野保健センター

持ち物/母子健康手帳、おたずね票、おむつ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	8月29日(火)	2023年4月生
7カ月児健診	8月30日(水)	2022年12月生
1歳6カ月児健診	8月25日(金)	2022年1月生
2歳児健診	8月28日(月)	2021年7月生
3歳児健診	8月31日(木)	2020年7月生

日本脳炎予防接種

日本脳炎は蚊を媒介する感染症で、夏から秋に感染者が多くなります。

未接種の方はこの機会に接種をお願いします。

対象

第1期:年少児～7歳6カ月

第2期:小学4年生～13歳未満

特例:高校3年生～20歳未満

保健師の子育て相談 9月8日(金) 受付時間 午前10時～11時 会場 りんごっこ ☎0269(22)2259

子ども電話相談 ☎0269(23)3191 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

長野県小児救急電話相談 ☎#8000 午後7時～翌日午前8時

長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026(219)2413





子育て支援センター 8・9月の行事予定

子育て支援センターでは、0歳から就学前までのお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

施設名	日時	行事
中央子育て支援センター (りんごっこ)	8月23日(水) 午前10時～	「産後ケア相談」 育児とママの心と体のケア相談
	9月6日(水) 午前10時30分～	「親子ダンス」 ふれあい遊びとストレッチ!
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	8月22日(火) 午前10時30分～	「交通安全教室」 交通ルールを楽しく知ろう!
	9月8日(金) 午前10時30分～	「ラニさんのヨガ」 深呼吸と脱力で子育て中の疲れを解消しましょう!

お盆期間中の子育て支援センターの運営について

8月13日(日)から16日(水)のお盆期間中、「うさぎっ子」は休館し、中央子育て支援センター「りんごっこ」のみ開所します。

ご利用の際は事前にご予約をお願いします。

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。
詳しくは市公式ホームページをご覧ください。各センターへお問い合わせください。
※行事は全て事前予約(平日のみ受付)が必要です。
持ち物などの詳細は各センターへお問い合わせください。



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集しています。
下の二次元バーコードリンク先からご応募ください。

問 庶務課
☎0269(22)2111
(内線212)



有賀 汐那さん(7カ月)
あっという間に半年!
すくすく大きくなってね!

春原 明奈さん(8カ月)
明るくいつもニコニコなあきちゃん。
元気に大きくなってね!



開館時間

・午前9時～正午、午後1時～5時
○「たまご」は午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開館時間の変更や行事が中止・延期・変更となる場合があります。

問い合わせ・予約先

りんごっこ ☎(22) 2259
うさぎっ子 ☎(38) 1638
たまご ☎(22) 6292

支援センター



子育て個別相談 をご利用ください

子育てについて心配を抱えていませんか?
そんな方は、是非お気軽にご利用ください。
子育て支援員(保育士)が個室で相談をお受けします。
なお、ご利用は事前予約が必要です(当日予約可)。

予約可能日時


・毎週月曜日～金曜日(子育て支援センター休館日は除く)
・午前9時～午後4時(30分程度 最大1時間)
※ご希望日時に予約できない場合がありますので、ご承知ください。

対象

乳幼児(0歳～就学前)の児童を持つご両親、祖父母

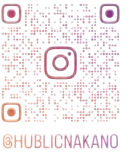
申し込み先

各子育て支援センターへお申し込みください。



子育て支援拠点施設
HUBLICのイベントなどは
こちらをご覧ください

▶▶▶▶

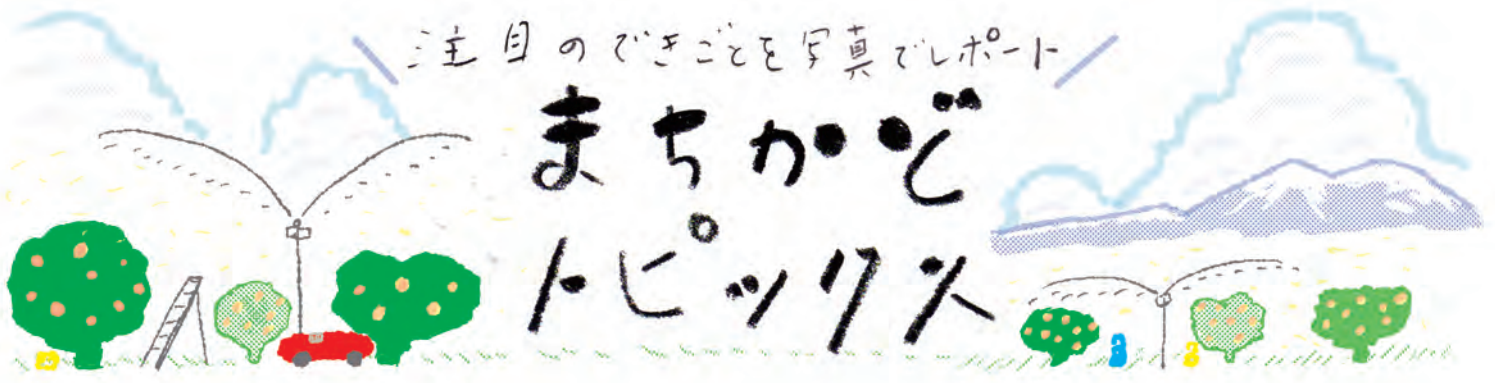


@HUBLICNAKANO



注目のできごとを写真でレポート

まちかど トピックス



栄誉賞 表彰式



WBC(ワールド・ベースボール・クラシック)でも活躍!
牧秀悟選手栄誉賞表彰式



横浜スタジアムにおいて、中野市出身で横浜DeNAベイスターズに所属する牧秀悟選手の栄誉賞表彰式が行われました。栄誉賞はスポーツなどの分野で顕著な成績をあげ、市民に明るい希望を与えた方に贈呈しているものです。

牧選手は2023ワールド・ベースボール・クラシックに日本代表として出場し、2本塁打を放つなど、優勝に大きく貢献しました。

牧選手は「活躍して、中野市民に勇気と希望を与えられるような選手になっていきたいと思っています」と笑顔で語ってくれました。





まちかど
トピックス



7/27
~31

自然とのふれあい 自然観察会「千曲川ラフティング」

大俣第二樋管上流側から古牧橋付近までをラフティングボートで下る「千曲川ラフティング」を開催しました。
このイベントは、自然に親しみ、川の生き物や水の汚れなどの観察を通して自然環境保全の重要性を考えることを目的に開催しているものです。
今年も小学生から大人まで延べ221人が参加し、水を掛け合ったり川に飛び込んだりするなど、雄大な自然との触れ合いを楽しんでいました。

ラフティングに参加した
たけうち りおん
竹内 琉桜さん



波が気持ちよくて楽しかったです。



7/1
~8/26

夏がやってきた！ 中野市民プール オープン

今年も中野市民プールがオープンし、子どもから大人まで多くの人で賑わいました。
取材日は好天に恵まれ、子ども達も笑顔で流水プールで泳ぐ姿や友達と仲良くスライダーを楽しむ姿が見られました。





歩いて健康

フェスタ

問 健康づくり課

☎0269 (22) 2111(内線242)



市公式 HP



▲講師の諏訪直人さん

日時 9月16日(土) 午後1時~4時

会場 豊田 B&G 海洋センター

- ◎ウォーキング講座※要申し込み
(天気が良ければ会場周辺をウォーキング体験)
- ◎健康チェックコーナー
(血圧測定、血管年齢測定、体力測定など)
- ◎健康に関する各種啓発
(高血圧予防、熱中症対策など)

暮らしていく 情報掲示板

8・9月イベントカレンダー

■ イベント ■ スポーツ ■ アート ■ その他

会 会場 期 期間

8/11 (金/祝)	■ 高社山フェスティバル 会 木島平やまびこの丘公園	Pick up イベント④	9/13 (水)	■ 中野みずゑ会会員展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月25日(月)まで	
8/12 (土)	■ 天文講演会と夏のほしぞら観望会 会 博物館プラネタリウム室および庭	Pick up イベント②	9/16 (土)	■ 歩いて健康フェスタ 会 豊田B&G海洋センター	
8/13 (日)	■ 開放 市民の日 ※9月10日(日)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ		9/17 (日)	■ 中野陣屋・県庁記念館×靴磨き 山岸賢治 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月18日(月)まで	
8/17 (木)	■ つながりのクラフト作家4人展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月28日(月)まで		9/28 (木)	■ さつき会45周年展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 10月9日(月)まで	
8/20 (日)	■ サマーコンサート 会 高野辰之記念館	Pick up イベント①	9/30 (土)	■ 男女共同参画セミナー 会 中野市人権センター	Pick up イベント③
8/27 (日)	■ ニュー帯の瀬の日 ※9月30日(土)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ		開催中	■ 平和のための信州・戦争展in中野 会 中野陣屋・県庁記念館 期 8月14日(月)まで	
8/27 (日)	■ 第19回中野市民水泳大会 会 市民プール			■ ちいさな土人形「幸福の虹・七色うさぎ」を あつめよう 会 中山晋平記念館、高野辰之記念館、中野市立博物館、 日本土人形資料館、信州中野観光センター、 中野陣屋・県庁記念館、創作土人形工房まちなか 交流の家 期 8月31日(木)まで	
8/30 (水)	■ フルート&ギターコンサート 会 中野陣屋・県庁記念館			■ 企画展「月の兎」 会 日本土人形資料館 期 12月27日(水)まで	
8/30 (水)	■ 西部写游会写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月11日(月)まで				
9/3 (日)	■ 飯沼禮子陶芸、孫の写真と孫川柳 会 中野陣屋・県庁記念館 期 9月16日(土)まで				



◀インターネットでイベント
カレンダーをチェックできます。

フードドライブ

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

日時 9月5日(火) 午前9時~11時

会場 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



美しい音色が響く サマーコンサート

問申 高野辰之記念館 ☎(38) 3070

▶「故郷」のふるさとの地として、日本人の心情を語り込んだ唱歌などを演奏します。



日時 8月20日(日) 午後1時30分
定員 70人(要申し込み)
出演 荒井雅至さん(ヴァイオリン)、ムシカアレグレの皆さん、小宮康裕さん(ピアノ)
会場 高野辰之記念館 料金 500円
申込期間 8月7日(月)~19日(土)
申込方法 電話



宇宙を知ろう！ 天文講演会

問申 博物館 ☎(22) 2005

▶博物館を飛び出して宇宙の旅へ出発だ！宇宙について詳しく知りたい方必見。



日時 8月12日(土) 午後6時~7時30分
会場 博物館 プラネタリウム室
定員 100人(要申し込み)
内容 「中野市立博物館発138億光年宇宙の旅 -つながっている宇宙・社会・いのち-」
講師 縣秀彦さん(国立天文台)
参加料 無料



県共同事業 男女共同参画セミナー

問申 人権・男女共同参画課 ☎(22) 2111(内線404)

日時 9月30日(土) 午後1時30分~3時30分
会場 中野市人権センター
定員 30人
内容 「さあ、始めよう！実家の片づけスタート講座」
講師 渡部亜矢さん
参加料 無料
申込方法 電話または電子申請
申込期限 9月22日(金)



4年ぶりの開催！ 高社山フェスティバル

問 高社山フェスティバル実行委員会 ☎(22) 4627

日時 8月11日(金) 午前9時30分~午後3時30分
会場 木島平やまびこの丘公園
内容
・魚のつかみ取り
・倍増戦士ロゼショー
・ダンス発表
・こども縁日など(キッチンカーもくるよ！)
※詳しくは「高社山を世界に発信する会」のホームページをご覧ください。



お知らせ



地球温暖化防止に係るアンケートのお願い

問申 生活環境課(内線247)

本市では、地球温暖化を防止するため、2050年に二酸化炭素排出量を実質ゼロにすることを目標に「中野市地球温暖化防止実行計画(区域施策編)」を策定します。

本アンケートは、市民の方の環境に対する意識や取組状況などをお聞かせいただき、今後の施策検討のための基礎資料として活用します。

回答方法 左記の回答フォームまたは市内各公民館に配置した調査票にて回答

回答期限 8月31日(木)



新しい人権擁護委員が委嘱されました

問 長野地方法務局飯山支局
☎ 0269(62)2302

阿部典子(あべのりこ)さんが法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。任期 7月1日から3年間

原爆死没者などの慰霊と平和祈念の黙とう

問 庶務課(内線211)

原爆や戦争によって亡くなられた方々の冥福と世界の恒久平和を祈念し、防災行政無線により1分間の黙とうを実施します。

日時

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

非核平和啓発・戦争資料写真展

問 庶務課(内線211)

広島・長崎の原爆被害を中心とした戦争資料写真の展示を行います。

期間 8月7日(月)～15日(火)
会場 市役所2階サロホール

農地パトロールを実施します

問 農業委員会事務局(内線409)

農業委員会では、農地法の規定によるパトロールを毎年8月上旬から9月上旬にかけて行っています。

調査の際は、農地への立ち入りやお話を聞かせていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

浄化槽清掃および尿処理の依頼業者が1社になります

問 生活環境課(内線247)

浄化槽清掃および尿処理を依頼できる業者が事業の廃止に伴い、1社のみとなります。有限会社クリーンサービスを利用している方は、9月以降、有限会社中野環境サービスをご利用ください。

8月31日(木)まで

- ・ 有限会社クリーンサービス
- ・ 有限会社中野環境サービス
- ・ 9月1日(金)以降
- ・ 有限会社中野環境サービス

家庭雑排水汚泥収集運搬業者の変更

問 生活環境課(内線245)

家庭雑排水汚泥の収集運搬の業者が左記のとおり変更となります。

9月30日(土)まで

- ・ 有限会社中野環境サービス
- ☎ (22)3072
- 10月1日(日)以降
- ・ 信濃理化学工業株式会社
- ☎ 026(278)8470



市有財産を売却します



問申 企画財政課（内線 222）
公共施設マネジメント推進室（内線 328）

市の土地および建物を売却します。物件の詳細や申込方法については、市公式ホームページをご覧ください。

申込期限 8月31日(木) (物件番号2～4)
9月28日(木) (物件番号5～7)

物件番号2	旧中野市北部 子育て支援センター	(土地) 996.8㎡ (建物) 旧保育園 (1棟)
物件番号3	旧宮浦教職員住宅	(土地) 422.65㎡ (建物) 共同住宅 (1棟)
物件番号4	旧北部運動場	(土地) 22,463㎡
物件番号5	旧梨久保集会所跡地	(土地) 835㎡
物件番号6	旧永田小学校西分校 跡地	(土地) 1,262㎡
物件番号7	旧牡丹沢・葦山 集会所跡地	(土地) 591.24㎡

水稲共済の被害届の受け付け

問申 長野県農業共済組合北信支所
☎026(219)2892

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

申告期限 9月1日(金)

野立て太陽光施設への 柵などの設置について

問 生活環境課（内線247）

FIT制度では、太陽光設備の設置者に対し、設置する設備に標識および柵堀などの設置が義務付けられています。標識の掲示がされていない場合、管理責任を負う者が不明となり、緊急時に速やかな対応ができない恐れがあります。

事業に関係の無い者が発電設備にみだりに近づくことが無いよう発電設備と十分な距離を確保した上で、構内に容易に立ち入ることができない高さの柵堀などを設置してください。発電設備が異常状態にある際には、第三者が感電などにより被害を受ける恐れがあります。

※詳しくは、資源エネルギー庁公式ホームページをご覧ください。

資源エネルギー庁HP



資源物の日曜回収

問 生活環境課 ☎(22)2111 (内線458)

日時 8月27日(日) 午前10時～午後1時
会場 綿半スーパーセンター中野店
回収品目 硬質プラスチック製品、段ボール、
新聞紙、雑誌、びん、ペットボトル、
廃食用油、古着
【次回予定】9月24日(日)
ホームプラザナフコ信州中野店

▼印刷機



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）

宝くじ社会貢献広報事業の「コミュニティ助成事業」を活用し、東吉田区ではノートパソコン・印刷機の集会所備品を整備しました。

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

収穫用米袋／ビニールホース／漬物用ガラス容器／犬のケージ(木製)／碁盤(折り畳み部分破損)・碁石／バスケットゴール／自転車(16型)／洗濯機(4.5kg)

無償で譲ってください

大人用スキーヘルメット／男性用社交ダンス衣装／着物・小物一式／浴衣・小物一式／耕運機(可動4サイクル)／縁側台／ふた付ポリ容器

問 中野市消費生活センター ☎(22)2201

ワールドカップに出る

夢 No.216 山本結斗

(やまもと ゆいと・平野小学校6年)

ぼくの夢は世界で活やくするサッカーのゴールキーパーになることです。相手の動きからボールがどこに来るのか予測して動くことが大切です。試合けいしきの練習をたくさんしてどんなシュートも止めることができるようになりたいです。

そして日本代表になりサッカーのワールドカップに出場したいです。

ハンセン病元患者のご家族へ

～対象となる方々に「補償金」を支給します～



- この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。
- 秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
- 補償金額：180万円または130万円
- ※一部同居等の要件あり

厚生労働省
補償金担当窓口

電話番号 **03-3595-2262**



受付時間 10:00～16:00(月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)

請求期限は、令和6年
(2024年)11月21日まで

ハンセン病問題を正しく理解し、
偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚労省 🔍 検索



部落解放・人権政策確立 要求中高地地区総決起大会

問 人権・男女共同参画課(内線254)

部落差別撤廃と人権救済制度の確立などを求め、住民参加による「人権のまちづくり」を推進するために開催します。

日時 8月28日(月) 午後6時30分
会場 中央公民館講堂
参加料 無料

募集



女性のための就職支援 セミナー&パソコン講座

問 中野地域職業訓練センター
☎(23)30005

市の委託事業として、就職を希望する50歳未満の女性を対象とした就職支援セミナーとパソコン講座を開催します。

期間 9月12日(火)～11月2日(木)
会場 中野地域職業訓練センター
受講料 無料(市内在住の方)
教材費 4500円

申込期限 9月5日(火)
定員 20人
※無料託児あり



事業承継セミナー& 相談会

問 商工観光課(内線272)

事業承継の課題解決に向けて、学び・相談できるセミナーを開催します。

日時 8月29日(火)午後1時30分から
会場 信州中野商工会議所
対象 市内中小企業者、小規模企業者、個人事業主
参加料 無料

申込期限 8月22日(火)
定員 30人



年金

国民年金の納付は
口座振替が便利でお得です!

～月末に慌てていませんか?～
口座振替のいいトコロ

- ①納めに行く手間が省ける!
- ②納め忘れが無くなる!
- ③早割・前納を選べば保険料が割引に!
早割"50円"、6カ月前納は"1,130円"、
1年前納"4,150円"、2年前納"16,100円"
も毎月の納付に比べて割引になります。

ご希望の方は、年金番号のわかるもの・
通帳・金融機関届出印を持って、長野南年
金事務所または市民課国保年金係までお出
かけください。

※早割以外は申込期限があります。ご注意
ください。

前納方法	前納期間	申込期限
6カ月前納	10月～翌年3月	8月末
	4月～9月	2月末
1年前納	4月～翌年3月	2月末
2年前納	4月～翌々年3月	2月末

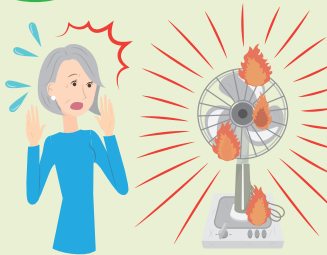
市民課 (内線237)
長野南年金事務所 ☎026(227)1284

編集後記

当たり前のように気温30度を超える日が多
く、連日、うだるような暑さを感じています…。
もう少し涼しくならないかなと言いつつ、冬には
真逆のことを言っているんだろうなとも思ったり
しています。(宮島)

トラブル事例
153

古い扇風機から発火!



15年以上前に購入した
扇風機を久しぶりに数時間
使い続けたところ、羽根の
付け根部分から火が出た。
消火器で火を消したが、
小さな焼け焦げができた。

アドバイス



家電製品は、長期使用に伴い部品や材料に
劣化が生じ、事故が起こることがあります。事故
の予兆としては、過度な発熱、異常な音や振動、
異臭、スイッチを入れても正常に作動しないなど
があります。すぐに電源プラグをコンセントから外
して、使用を控えるか製造事業者などに相談しま
しょう。

また、製造年、標準使用期間などを確認しまし
ょう。使用頻度や使用環境によっては、期間内
であっても経年劣化に起因する事故が発生する可
能性がありますので注意しましょう。

市民課 (22)2201
県北信消費生活センター ☎026(217)0009
消費者ホットライン (土・日・祝日) ☎188

ご寄付ありがとうございました

市民課 (内線400)

坪内 美美子 様 (江部)
琴 1面
学校教育充実のため

行政相談	①期日 8月10日(木) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 9月11日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎第4会議室	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 市役所福祉課厚生保護係	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 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 (内線456・457)
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水曜日(月曜休日の場合は翌水曜日) 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1階)	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 北信建設事務所 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

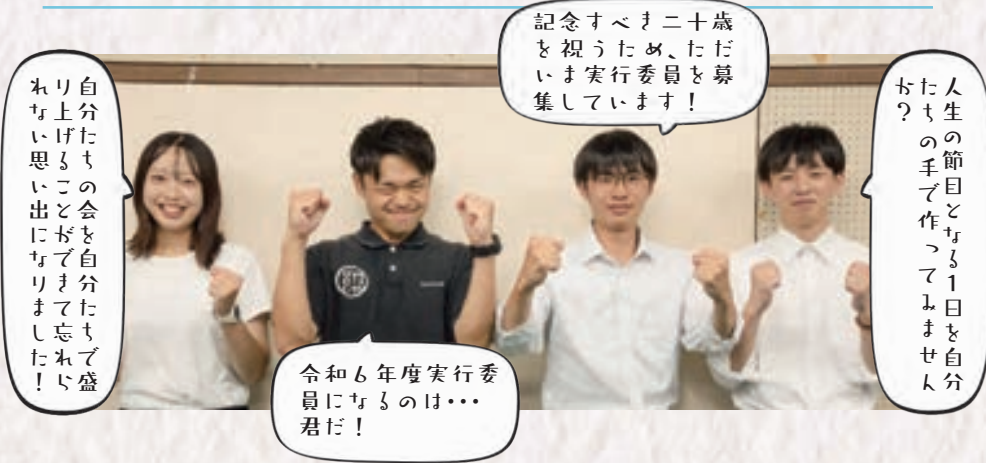
公民館HP



※「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
※受講の申し込みは、原則市内在住・在勤の方を優先とします。

お知らせ

「令和6年度二十歳を祝う会」(2024年5月4日開催予定) 実行委員を絶賛募集中!!



自分たちの会を自分たもで盛り上げたいと思いい出にちりました!

記念すべき二十歳を祝うため、ただいま実行委員を募集しています!

人生の節目と作る1日を自分の手で作っていきましょう?

令和6年度実行委員になるのは...君だ!

対象者 2003(平成15)年4月2日~2004(平成16)年4月1日生まれの方
申し込み 10月27日(金)まで

公民館の貸館業務のお休み

公民館の貸館業務を下記の期間休止とします。

期間 8月13日(日)~16日(水)

対象施設 中央公民館・北部公民館・西部公民館・豊田公民館



中世城館のやきもの(二) 花活ける器 風雅な暮らし

ふるさとの歴史

小館にある高梨氏館跡。武家の館としては格が高いはずだが、出土品の量が少ないことは、2023(令和5)年2月号の本コラムでも触れた。出土品の少なさにも、おそらく重要な意味がある。廃絶を前に略奪を受けたのではと考えているが、それはまた別の機会に。まずは、少ない出土品の中にどんなものがあるのか、見ていこう。



▲高梨氏館跡で出土した青磁太鼓胴盤朝倉館出土例の○印部分の破片

今回取り上げるのは、花器の一種、青磁の太鼓胴盤である。破片だが、端部の強い屈曲と外面の円形突起によって、それとわかる。もとは、浅い鉢のような形で、底に三本の足が付いた器であった。室町時代のインテリア指南書『君台観左右帳記』に「双花瓶」とあるのがこれである。草花を活けて、座敷の

違棚に飾り付けた。



▲朝倉氏館跡で出土した青磁太鼓胴盤
写真提供: 福井県立一乗谷朝倉氏遺跡博物館

柳生俊樹
生涯学習課学芸員





北部公民館 ☎ (26) 0677

フラダンス講座

期日 9月6日、13日、20日、27日、10月4日、11日
(全6回 毎回水曜日)

時間 午後1時30分～3時

内容 フラダンスを練習します。ゆったりと体を動かしてみませんか。

講師 阿部 磨弥さん

定員 20人 持ち物 飲み物、タオル

申し込み 8月10日(木) 午前9時～



中央公民館 ☎ (22) 2691

ギャラリー展示

中野絵画サークル

展示内容 色鉛筆画、デッサン

期間 8月31日(木)まで



豊田公民館 ☎ (38) 2922

英語であそぼ

期日 9月13日、10月4日、25日
(全3回 毎回水曜日)

時間 午前10時30分～11時30分

内容 歌あそびや、読み聞かせで楽しく英語に親しみましょう。子育ての仲間づくりにもおすすめです。

講師 スタンキー 真由子さん
高橋 佐弥香さん

定員 0歳から就園前までのお子さんと
その保護者15組

持ち物 飲み物



初めてのPPバンドのプラかご作り

期日 9月19日、26日、10月3日
(全3回 毎回火曜日)

時間 午後1時30分～3時30分

内容 色は青、紫、緑から選べます。
(先着順・数に限りあり)

完成品は10月の豊田公民館文化祭に展示、
お渡しは文化祭終了後となります。

講師 豊田公民館職員

定員 6人(初めて受講される方優先)

材料費 500円

持ち物 はさみ、メジャー(1m程度まで測れるもの)、洗濯ばさみ10個

申し込み 8月17日(木) 午前9時～



西部公民館 ☎ (23) 1024

サイズアップ! 野菜づくり

期日 8月30日(水)

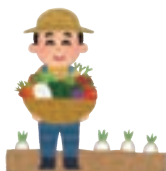
時間 午後1時30分～3時

内容 野菜づくり・土づくりに役立つヒントを取得しましょう。

講師 長野県北信農業農村支援センター職員

定員 25人 持ち物 筆記用具

申し込み 8月10日(木) 午前9時～



大人のバレエでストレッチ

期日 9月25日、10月2日
(全2回 毎月水曜日)

時間 午後1時30分～3時

内容 バレエの要素を取り入れながら体をほぐします。経験がなくても大丈夫!

講師 黒岩 あずささん

定員 15人

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、上履き
または滑り止め付き靴下、飲み物

申し込み 8月10日(木) 午前9時～



0~3歳のおはなし会 & えほんの時間

•おはなし会

図書館職員による読み聞かせ会。
読む絵本は毎回4冊程度です。

期日 8月10日、17日、24日、31日、9月7日
(毎週木曜日)

時間 午前11時~11時30分



•おはなし会(豊田分館)
読む絵本は2冊程度です。

期日 9月6日(水)

時間 午前11時~11時10分

定員 6人



•えほんの時間

絵本の選び方や紹介など。

交流の場としてもご利用ください。

期日 9月12日(火)

時間 午前11時~11時30分

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7時

•土・日・祝日 午前9時~午後5時

市立図書館 ☎0269(26)5841

市立図書館



▶キッチンカー(テント販売可) 出店者募集!

日時 10月28日(土)、29日(日) 午前10時~午後3時

場所 信州中野オアシス公園(図書館正面玄関前)

申込期限 8月10日(休)

▶ワークショップハンドメイド講師募集

10月28日(土)、29日(日)開催の図書館まつりにて開講する講座の講師を募集します。

講座内容 30分程度の体験型講座

申込期限 8月18日(金)

※詳しくは、図書館ホームページまたは館内設置のチラシをご覧ください。

ビデオ上映会 としょかんプチ☆キネマ

会場 市立図書館2階 AV ホール

幻の巨大空母"信濃"

上映日時 8月16日(水) 午前10時~

ガリバー旅行記

上映日時 8月20日(日) 午後2時~

唄祭り佐太郎三度笠

上映日時 9月6日(水) 午前10時~

今月の新着図書



「化学の歴史」が一冊
でまるごとわかる

著/齋藤勝裕
ベレ出版

化学とは何か、極力シンプルに易しく解説。化学の進んできた道を知り、これから進むべき現代化学の道に思いを馳せる一冊。



野菜と果物
すごい品種図鑑

著/竹下大学
エクスマレッジ

身近な野菜や果物の歴史から新品種まで紹介。りんごのページでは「りんご三兄弟」のほかに「なかのきらめき」「冬彩華」も掲載。

街とその不確かな壁

(村上春樹)

絵本のつぎに、なに読もう?

(越高綾乃)

なぜ、読解力が必要なのか?

(池上彰)

足よ手よ、僕はまた登る

(松田宏也)

里山のシナのほほ片づけ日記

(里山のシナ)

認知症ポジティブおばあちゃん

(だんだんえむ)

ランプシェード

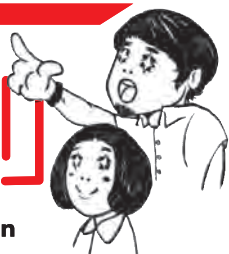
(松岡享子)

★読書や読み聞かせを通して、本に親しみましょう。

毎月「家庭読書週間」を実施しています。 8月の実施期間 8月20日(日)~26日(土)

博物館だより

Nakano Museum Information



休館日 火曜日

開館時間 午前9時～午後5時

観覧料 常設展示室
一般300円 高校生以下150円
※未就学児・中野市内小中学生・70歳以上は無料

問 申 市立博物館

☎ 0269 (22) 2005

☎ 0269 (38) 1290

\ check /



キッズ キッズアカデミー 目指そう未来のロボコン戦士～プログラミング入門【初・中・上級編】～



プログラミングによる簡単な自動制御装置の製作を行います。(全4回)

日時 8月17日(木)～20日(日) 午前9時30分～正午

講師 やまぎしつねお 山岸恒夫さん

材料費 【初級】2,850円 【中級】1,800円
【上級】1,300円

定員 8人(対象:小学4年生以上) ※要予約

受付期間 8月11日(金)祝まで

単なる錆の塊じゃないんだぞ



Column

高遠山古墳で出土した鉄製品。1700年も前のものなので、すっかり錆びついています。華やかさもないし、つまらないでしょうか。しかし、錆には、実に多くの情報が封じ込められています。

試みに、死者に添えられた剣を観察してみましょう。表面に布の痕跡が見えます。布自体は消失していますが、錆が発生する中で布目が写しとられたのです。鞘に収めた剣ではなく、抜き身の剣を布で包んで棺に収めたと推測されています。それが、葬儀の作法だったのでしょうか。1700年前の人々の行動が見えてきます。また、布の痕跡は、当時の織物がどんなものだったかを研究する材料にもなるでしょう。

さらに、中野市内では未発見ですが、ハエのさなぎの痕跡のある鉄剣にも注目が集まっています。埋葬までの一定期間、地上に遺体を安置して喪に服す「もがり」という儀礼(現代の通夜に相当)の痕跡なのです。どうでしょう。錆の塊も見え方が違ってきませんか？

歴史 高遠山古墳出土品凱旋記念講演

長野県立歴史館に出張していた県宝高遠山古墳出土品(鉄剣など11点)が、8月下旬に帰館します。これを機に、鉄器研究者鈴木崇司さんを講師に迎えて、古墳時代の鉄製品の魅力を学びます。

日時 9月23日(土)祝 午後2時～4時

講師 鈴木崇司さん(駒沢大学大学院生・日本学術振興会特別研究会DC2)

参加費 無料 定員 50人 ※要予約

歴史 常設展示室 一部展示替え



企画展の間、展示していなかった民俗資料が復活しました。生活や仕事の道具などを中心に一部展示替えをしています。

今回の一押しは、遊びの道具、紙めんこです。展示品は昭和中期からのもので、当時の人気キャラクターなどが印刷されています。めんこは、風圧を利用して相手のめんこを裏返す「起こし」という遊び方が一般的でした。懐かしいレトロな絵柄もお楽しみください。

★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～
土曜日	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!	ヤドカリくん、 ほしをみに	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!
日曜日	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!	アステリアと 星の道しるべ	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!
夏休み特別投影!	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!
8月11日(金)祝 ～20日(日)	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!	クレヨン しんちゃん 星空と学校の 七不思議だゾ!

各回45分:番組(30分)+季節ごとの星空解説番組(15分)

観覧料: 一般600円 高校生以下300円 未就学児無料
※中野市内在住の小中学生・70歳以上は無料



Planetarium

憩いの場 縁側

酒井 忠雄、勝子

さかい・ただお、かつこ 高齢者らの居場所をつくるため、7月から自宅の和室や縁側などを「憩いの場 縁側」として開放している。



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.106

ゆくゆくは年齢を問わず多くの方が利用し、交流できる場所にしたいです。



1/庭で飼っている錦鯉



2/縁側でくつろぐ利用者と酒井さん夫妻

「憩いの場 縁側」の様子は NBS 長野放送の YouTube チャンネルで公開中



デビュー

イサービスセンターなどを利用していない高齢者の方々が気軽に集まることが出来る場所を作りたいと思っていました。」と話す酒井さん夫妻。「憩いの場 縁側」を始めたきっかけを伺った。

「昨年10月に中野市社会福祉協議会などが開催した『まちの縁側講座』という地域住民の寄り添いの居場所づくりを考える地域発見のイベントに参加したことがきっかけです。自宅に縁側や和室、錦鯉のいる大きな池があったので、人が集まる場所にぴったりだと思い、イベント中に提案してみたいんです。実際に、自宅に来てもらったら、参加者の皆さんからの評判がよく、普段使っていない部屋だったので、誰でも来られるような場所にしたらどうかと思い立ちました。」酒井さん夫妻はすぐに準備を行い、わずか2ヵ月後の12月にプレオープン。さらに、土蔵などを片付け、今年の7月に本格オープンした。

忠雄さんは、「憩いの場 縁側」のほかにも活動を行っているとお話してくれた。

「3年ほど前に突発性難聴を患い、左耳が聞こえなくなり、これから一生付き合っていくものと思っていました。市の高齢者支援課が主催する健康講座にたまたま参加し、体を動かしていたら急に耳が聞こえるようになり、改めて体を動かすことの大切さを感じました。そこから、多くの方にこういった機会を作りたいと思い、周囲の方々のご助力を受け、地区で活動をできる団体を立ち上げ、活動を行っています。」

最後に今後の展望について「何でもできる場所にしたいと思っています。ゆくゆくは年齢を問わず多くの方が利用し、交流できる場所になりたいです。」と語った。

※「憩いの場 縁側」ではカラオケ、運動やマレットゴルフなどが楽しめる。開放時間は午前10時～午後4時。定休日は木・日曜日だが、日曜日は団体貸切が可能。飲食の持ち込みは自由で、利用料は200円(カラオケは別途100円)。問い合わせは(0990)2765193(2)へ。

広報なかの 8月号 中野市役所

TEL 0269-22-2111 FAX 0269-26-0349

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

公式HP https://www.city.nakano.nagano.jp/ 2025年8月5日発行 発行 中野市 編集 総務部庶務課 印刷 高強堂印刷所



よしもとカレー

しんしゅうなかの三種のきのこ編(2人前) 3名様

「よし、もっと食べたい!」と思えるカレーになっています!



吉本興業(株)が取り組む地域創生の一つとして、ジェイエイ・アップル(株)と共同で開発したしんとカレーです。中野市産の3種類のキノコが使われ、その旨味と食感が楽しめます!ぜひご賞味ください!

信州中野いきいき館、農産物産館オランチェ、セブンイレブン信州中野店のほか、東京と大阪のよしもとエンタメショップ、ECサイト「Cheeky's store」でも購入できます。

応募方法

住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名、参考になった記事などを書いてご応募ください。

※当選はプレゼントの通知をもって代えさせていただきます。

締め切り 8月25日(金)必着

〈インターネットの場合〉

スマホから二次元バーコードで簡単に応募できます。

〈Eメールの場合〉

koho@city.nakano.nagano.jp 宛

〈ハガキの場合〉

〒383-8614 (住所記載不要)

中野市庶務課 秘書広報係 宛



応募フォーム