

広報

2024(令和6年)

なかの

5

No.230

特集



中野市市民会館

ソソラ
ホール

NAKANO CITY
SOSORA HALL

問 商工観光課 ☎(22)2111 (内線258)



第48回
中野ボンジョンまつり
7/27(土) 開催

募集

- ▶ 踊り連・仮装連参加者
- ▶ アトラクション出演者
- ▶ 企業ブースコーナー出店者

募集期限 **5月27日** (月)

応募方法や要件など詳細は、お問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。

市公式HP



首都圏ふるさと信州中野会

市出身者や市にゆかりのある方、約2,000人で組織される「首都圏ふるさと信州中野会」の総会を4月6日に東京で開催しました。

コロナ禍を経て5年ぶりの開催となった総会には、130人を超える方が出席し、再会を懐かしんだり、合唱を楽しみながら親睦を深めていました。



問 商工観光課 ☎(22)2111 (内線259)



人口の動き

人口: 40,680人 (-92)
男: 19,797人 (-49)
女: 20,883人 (-43)
世帯数: 16,167戸 (+41)

【2024年4月1日現在】

※2020年国勢調査を基に推計

10言語翻訳、読み上げ機能で
広報なかのをもっと身近に。
カタログ ポケット



※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。

中野市議会

○令和6年6月定例会の会期日程(予定)
6月6日(木)~6月21日(金)
○市政一般質問
6月13日(木)、14日(金)、17日(月)

ページ

03	特集 中野市市民会館 ソラホール	
08	空き家相談所が移転しました / 国民健康保険の税率が決定しました / 地域支え合い商品券の使用期限	
09	あなたの住宅の防災考えてみませんか?	
10	メタバース婚活・スキルアップセミナー / わくわくWork	
11	DXはじめました。 / DX推進アドバイザーを委嘱 / 信州なかのバラまつり	
12	2023年 交通事故発生状況	
14	活生き!健康メモ/保健だより	
15	風しんの抗体検査&予防接種 / シニア情報	
16	子育て案内/わが家のアイドル	
18	まちかどトピックス	
20	暮らしの情報掲示板	
26	心をひらく	
28	文化なかの	
30	図書館だより	
31	博物館だより	
32	キラリ★中野のチカラ / 今月のプレゼント	



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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



「ソラホール」の愛称は作曲家 中山晋平が作曲した童謡「兔のダンス」の出だしにちなんでいます。また、兔の横顔をモチーフにデザインされたシンボルマークは、事業コンセプトの「うきうき」「わくわく」「いきいき」を兔の顔と耳で表現しています。

中野市市民会館

ソソラホール

「うきうき」「わくわく」「いきいき」をコンセプトにリノベーション工事を行っていた中野市市民会館（愛称：ソソラホール）。今回の特集では、5月1日にリニューアルオープンし、新しくなった施設の紹介や今後のイベント情報などをお届けします。

市公式HP



スタジオ写真 和田庄平

私がお案内します！

文化スポーツ振興課 よしごえ 吉越



Next
施設の紹介

DATA

現在、大ホールを除く小ホール、リハーサル室、スタジオ、会議室、楽屋の利用が可能です。なお、大ホールは8月1日から利用できます。

休館日

○毎週水曜日

(祝日に当たるときは、その翌日)

○12月29日～翌年1月3日



◀利用可能時間や申し込み方法など詳細は、市公式ホームページをご覧ください。

ホワイエ

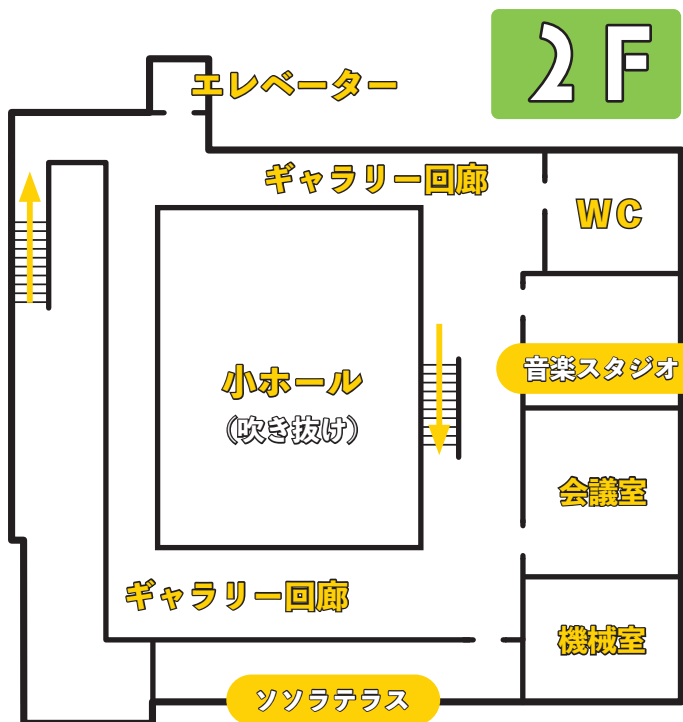
ソソラストリートとつながる「ホワイエ」。
大ホールの様子が見れるモニターやキッズコーナー
が設置されています。
また、常設されたピアノは誰でも弾くことができます。

ソソラホールのピアノ

ソソラホールの各所に設置されてい
るピアノ。
その中には、過去に学校などで使わ
れていたものも多数あります。



ホワイエのピアノは旧倭小学校で
使用していたものです！



小ホール



小ホールの定員は176人ですが、移動式の
観客席を収納することで、平土間空間とし
て大ホールのリハーサルや稽古、大会議室
など多目的に利用することができます。

小ホールのここがスゴイ！

さまざまな用途で利用することを想定し設
計された小ホールは、音響設備を使用しな
くとも室内に音が響きやすい構造になっ
ています。

ソソラストリート



併設された「みんなのラウンジ」
では飲食が可能です。

「ソソラストリート」は誰でも立ち寄ること
ができる共有スペースです。
階段を上った先はギャラリー回廊として
利用することも可能です。



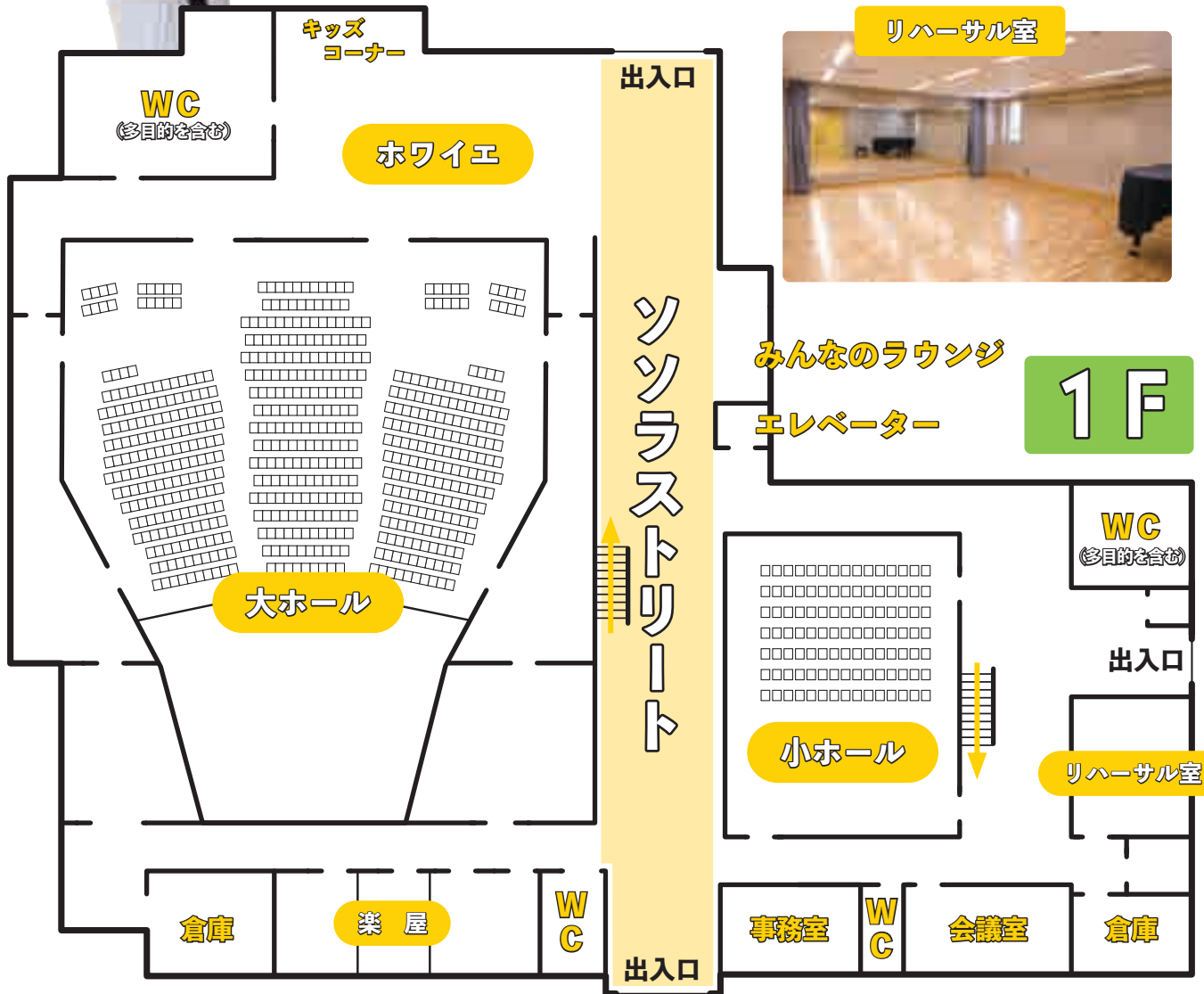
大ホール



客席は781席でさまざまな催しが行えます。
また、座席幅は広くなり、千鳥配置にすることでゆとりのある空間になりました。
さらに、舞台も広がり、客席側の一部を取り外すことで演奏スペース（オーケストラピット）になります。

こんなところも注目

壁に貼られたタイルは、なんと全て手作業！
配色やタイルの間隔などはいくつものパターンが検討され配置されています。



Interview

リノベーションのウラ側 聞いてみました



設計担当

(株)環境デザイン研究所
設計部 ゼネラルマネージャー
古藤田 茂さん

設計にあたって

設計のポイントは、愛着のある旧市民会館の面影を残しつつ、最新の技術で、意匠的・構造的・音響的に新築と同等以上のハイスペックなホールにすることでした。大ホールは舞台を客席側にせり出し、「囲み型」の客席配置にするなど、演者と観客が一体感を感じる空間に生まれ変わりました。また、大通りに面し、周囲に学校などもあるため、多くの方が日常的に立ち寄れる、居心地の良い文化の発信地になるよう設計しました。

工事中はさまざまな苦勞が

既存部分の追加補強工事やコロナ禍、世界情勢の変化で輸入品の資材調達が困難になり、設計と工事内容に変更が求められました。考えることや苦勞が多くありましたが、工事関係者の皆さまのご協力のおかげで無事完成させることができました。苦勞した分、この施設を多くの方々に利用していただきたいと思っています。



工事担当

中野士建(株) 建築部
工事所長 村上 雄一さん

ソソラホールの新たな顔

スタインウェイ&サンズ社製

フルコンサートピアノ D274



新たなピアノの音色をホールに響かせたい

今まで、市民会館には1987（昭和62）年に購入した1台のピアノしかなく、リノベーションによりホールが二つになったため、もう1台ピアノが必要となりました。そこで「生まれ変わる市民会館に新たなピアノの音色を響かせたい」「子ども達に素晴らしいピアノに触れてほしい」との思いから新たに購入しました。

高級なピアノですが宝物として扱うのではなく、多くの方にたくさん使って・触って・育てていただきたいと考えています。

ピアノ購入に係るクラウドファンディング

ご支援いただきありがとうございます！

目標

300万円



結果

366万5千円

2023年10月5日から12月28日まで実施した本プロジェクトでは、多くの皆さまからご支援とあたたかなメッセージをいただきました。

目標金額を超えるご支援をいただき、あらためて感謝申し上げます。

ソソラホール オープニングイベント



久石 譲 出演

新日本フィルハーモニー交響楽団 中野市特別演奏会

市出身の作曲家 久石譲の指揮による新日本フィルハーモニー交響楽団のコンサート。日本を代表するチェロ奏者の宮田大との共演も予定。

9月29日(日) 午後3時 開演 [開場 午後2時15分]

チケット 9,000円 (税込・全席指定) ※未就学児は入場不可

チケット販売日

中野市民先行発売

販売期間 5/19(日)~31(金) 平日: 午前9時~午後8時
土日: 午前9時~午後6時

販売枚数 400枚 (予定枚数に達し次第、販売終了) **販売場所** ソソラホール

※免許証など中野市民であることを証明できるものをご持参ください。

※チケット購入は、お一人様2枚までです。

※販売初日は混雑が予想されるため**午前8時から**

整理券を配布します。

※詳細はホームページをご覧ください。



一般発売 6/5(水)~ **プレイガイド** 長野放送チケットセンター、ローソンチケット

中野市総合文化祭

6月22日(土)、23日(日)

中野市民音楽祭

7月15日(月祝)、8月31日(土)

中山晋平映画上映会

9月予定

Musikkapelle Nagano コンサート

10月14日(月祝)

市出身のオーボエ奏者 藤井貴宏のもとに集まった全国のアマチュア演奏家と音大生のオーケストラ。市内高校の吹奏楽部も出演。

麻衣 with リトルキャロル+菊池亮太コンサート

11月10日(日)

市音楽親善アンバサダー 麻衣と自身が主催するコーラスグループ「リトルキャロル」のコンサート。ピアニストには、ソソラホールの新ピアノ「スタインウェイ D274」を選定した人気ピアニスト 菊池亮太が出演。

春風亭小朝独演会

11月30日(土)

笑い感動の渦に巻き込む話芸は必見!

ソソラ市民劇場

2025年2月23日(日)、24日(月祝)

演劇・ダンス・音楽のワークショップを通し、市民とアーティストが創作した舞台作品を披露。

成田達輝ヴァイオリン・リサイタル

2025年3月22日(土)

数々の難関コンクールで入賞経験のあるヴァイオリニスト 成田達輝のリサイタル。人気・実力ともに日本を代表するピアニスト 萩原麻未も出演予定。



空き家相談所が 移転しました

NAKANŌ DROP

住所 中央二丁目4番17号

電話 080-6408-6031

土日祝問わず開設していますが、
事前にご連絡をいただければ
スムーズに相談が受けられます。

空き家について
一緒に考えます！



空き家対策担当 **近藤**さん

新たに任命された地域おこし協力隊の紹介

空き家相談所窓口として相談者の方のフォローやイベント企画など地域や所有者に寄り添った活動で所有者と活用したい方をつなぐ架け橋になりたいと思っています。

また、将来的に自らも空き家活用を行うことで活用事例となり、地域貢献となるような居場所づくりをしていきます。



空き家の
「こんなこと」
ご相談ください！

第4弾

問 企画財政課 ☎(22)2111 (内線216)

中野市地域支え合い商品券の
使用期限が迫っています！

物価高騰に対する支援と市内事業者を支援するため市内全世帯に配布した「第4弾 中野市地域支え合い商品券」の使用期限が迫っています。

ご自宅にありますか…？



使用期限
5月31日(金)

期限後は、一切使用できませんので、使い忘れにはご注意ください。

利用可能店舗は、市公式ホームページからご覧いただけます。



2024年度 国民健康保険の税率が 決定しました

問 市民課 ☎(22)2111 (内線296)

区分	医療保険分	後期支援分	介護保険分
所得割	7.20%	2.50%	2.30%
資産割	6.70%	3.10%	0.80%
均等割	22,500円	7,800円	9,800円
平等割	20,100円	7,300円	6,600円
課税限度額	650,000円	240,000円	170,000円

制度や税率の詳細については、市公式ホームページをご覧ください。



あなたの

住宅の防災考えてみませんか？

01

耐震性は？

1981年5月31日以前に着工した木造在来工法の住宅は「旧耐震基準」で建てられたため、耐震診断・耐震改修を検討しましょう。

02

住宅用火災警報器は交換してますか？

住宅用火災警報器は設置から10年を目安に交換することとされています。

03

危険なブロック塀などはありませんか？

地震が発生した際、倒壊し、人に危害を加える可能性があるため、所有者の責任で適正管理をしましょう。

01 耐震化促進事業(木造住宅)

ステップ1 無料耐震診断

※1981年5月31日以前に着工した
在来工法の木造住宅が対象



ステップ2 診断結果をもとに対応検討

耐震診断の結果、総合評価「1.0」未満の場合は、

- ①耐震補強工事を行い、耐震化を図る
- ②除却工事を行い、住宅の建て替えを検討

ステップ3 補助金を利用

- ・耐震改修補助金
(最大：100万円+県補助50万円)
- ・除却補助金(最大：83万8千円)
※建て替えの場合、県の新築補助金と併用ができます。

そのほか、詳細は市にお問い合わせください。

02 住宅防災 ・衛生機能向上事業補助金

次のいずれかの工事と住宅改良工事を同時に行う場合、補助金の対象となります。



①火災警報器設置 NEW!

住宅用火災警報器を新規に設置または設置から9年が経過したものを交換する工事

②下水道接続

公共下水道や農業集落排水設備に生活排水設備の接続や合併処理浄化槽を設置する工事

③耐震改修

中野市耐震改修等事業補助金を利用し、行う工事

④外構防災 NEW!

道路に面する危険なブロック塀などの除却や除去後の安全な工作物を築造する工事

03

7月から

「中野市空き家等対策に関する条例」が施行されます



空き家対策では、緊急対応や扉を閉めるなどの軽微な対応でも、慎重な手続きが求められていました。

こうしたケースに速やかに対応するため、新たに条例を定め、空き家対策の実効性・迅速性を高めていきます。



防犯・防災の観点から、市が必要があると認めた場合、緊急措置や軽微な措置を行います。

中野市初!

メタバース婚活♥スキルアップセミナー

メタバース婚活イベント

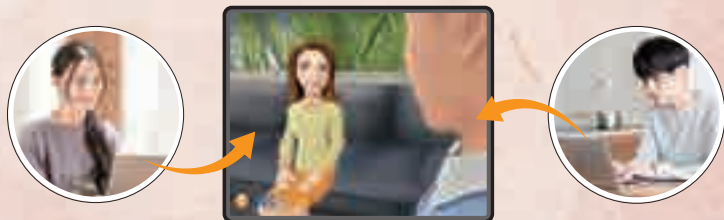
6月22日(土) 午後4時～8時

定員 男女各10人

※定員を超える応募があった場合は、スキルアップセミナー開催後に抽選で決定します。(市内在住者優先)

メタバース(仮想空間)内でアバター(仮想空間上で動くことができる自分の分身)を作り、顔や名前を出さずに異性と交流する新感覚の婚活イベントです。

メタバース婚活イベントでカップルとなった方へは、メタバースデート、リアルデートのセッティングもサポートします。



パートナーシップ
診断付き!

スキルアップセミナー

6月12日(水) 午後8時～9時

※メタバース婚活イベントにお申し込みされる方は
スキルアップセミナーにご参加ください。

対象

20歳～おおむね45歳の独身男女
※男性は、長野市以北に在住、在勤の方または中野市への移住などに興味がある方が優先となります。女性の地域要件はありません。

参加費

3,000円
※セミナーのみの場合は無料

必要なもの

パソコン、インターネット環境
※スマホ・タブレットには対応していません

こちらからお申し込みください



申込期限 6月10日(月)

問 申 一般社団法人メタバース婚活協会(業務委託者)

☎ 03(6427)4088

主催:子育て課



をいた
ます。
常
て
を

創業は1982年
期で42期を迎
ります。
ISO9001を
2000年に取
コアクシ
DGSにも登
ます。
主にOA機
品や、スマ
などの工
チック成
の仕事を
ます。
常に品質
ており、お
をいた

特徴や魅力
を教えてください!

間山のぼんぼ
上がっていき
プラスチック
の成形加工
じめな会社
です。

どんな企業
ですか?



今回お伺いしたのは

有限会社 北信樹脂工業



所在地: 間山235-4

電話番号: (26)7946

代表者: 代表取締役
矢野 浩

従業員数: 17人

業種: プラスチック成形
部品の製造

企業HP



wakuwaku Worker

植物病理学や自然と
社会の関係を学んだり、
丈夫な体づくりをしています!



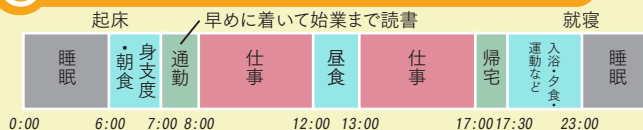
検査部門
かとう れんたろう
加藤 連太郎 さん
(中野市・入社1年目)

製品の検査や測定、現場での作業など幅広い業務を行い、会社全体の流れを知ること目標に日々尽力しています。

若手が活躍できる機会が多く、自由に色々と試せる職場環境で毎日楽しく働いています。

また、休みが柔軟に取りやすいので、小さなお子さんがいる方も安心して働いています!

とある仕事の日のスケジュール





DX

はじめました。



市公式HP

並ばず時短

コンビニ交付サービスが パワーアップしました！

コンビニエンスストアや市役所本庁1階などに設置されたマルチコピー機で取得できる証明書が増えました。



操作方法など不明な点は職員が案内いたします。

市民課 平林

※ご利用にはマイナンバーカードと利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁)が必要です。

取得可能な証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍(謄本、抄本、附票)※、**(新)**所得課税扶養証明書
※市内に本籍があれば、どなたでも取得できます。

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線402)

問 企画財政課 ☎(22)2111(内線402)

DX推進アドバイザーを委嘱

市では、DXを推進するため、4月2日にDX推進アドバイザーを委嘱しました。アドバイザーの知見を活用し、行政サービスと地域サービスのさらなる向上を目指します。

DX推進アドバイザー
新村さん

2022年度に引き続き、2回目の就任となりました。市民の皆さまの生活がさらに便利・快適になるようデジタル技術が根付いていくためのアドバイスをしていきたいと考えております。今回も中野市における地域課題の解決に向けて、DXを通じ、皆さまに貢献できるよう、業務に従事させていただきます。

850種 3,000株
の薔薇が咲く!

信州なかのバラまつり

5.25 Sat - 6.16 Sun

開催時間 午前9時～午後4時



一本木公園の
駐車場を
ご利用ください

・普通車:1,000円
・中型バス(29人乗り以下):3,000円
・大型バス(30人乗り以上):5,000円

特設駐車場およびシャトルバスはございません

問 都市建設課 ☎(22)2111(内線270) / 一本木公園バラの会 ☎(23)4780

イベント・講習会

■ 6月9日(日) 午前10時30分/午後1時30分

「バラの講習会」

講師：バラのスペシャリスト 河合伸志さん
(横浜イングリッシュガーデンスーパーバイザー)



■ 6月16日(日) 午前11時/午後2時30分

原点復帰! 狂い咲き!

倍増戦士ロゼ 生誕5周年記念ヒーローショー

■ 6月1日(土) 午後1時30分/3時

バラのラブソング～鈴木智子コンサート～

※ 他イベントを多数開催
詳細はWebサイトを
ご覧ください。

【販売イベント】

- バラの苗木、切りバラ
- 中野土人形
- 信州中野の美味しいもの大集合

詳細・開花情報は、
Webサイトから!

<https://www.ipk-rose.com>



信州なかのバラまつり 30周年記念企画

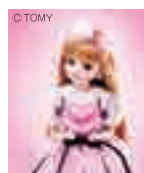


■ 5月25日(土)

午後1時/3時

相知明日香

Anniversary Rose Concert



しあわせのりかちゃん展

～バラのなかのりかちゃん～

主催：中野市バラまつり実行委員会
協力：日本玩具文化財団

発生件数

※人身事故のみ

91件

(前年比 +19件)



歩行者事故に注意！

横断歩道は歩行者がいないか確認！



銀座通り周辺

2023年(1月~12月)

交通事故発生状況



交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践を習慣づけることにより、交通安全意識を高め、交通事故のない「安全で快適な交通社会」を目指しましょう。

事故多発！

① 江部交差点周辺

中野市でも交通量の多い江部交差点周辺では、追突などの事故が多発しています。

追突事故は、しっかり前を見て運転さえすれば防ぐことができます。

前方の車への注意を怠らず、脇見運転などしないようにしましょう。

事故多発！

② 中野市街地(銀座通り周辺)

県道中野小布施線の市街地部分やその周辺では、車と歩行者の事故が発生しています。

横断歩道などでは渡る歩行者がいないかしっかり確認し、駐車場から道路へ出る時や道路から駐車場に入る時には、歩道を通行する歩行者や自転車に注意してください。

2023年中の中野警察署管内では、前年と比較して事故が大幅に増加してしまいました。

ドライバーの方々は、事故防止の基本である「安全確認」を徹底し、交通事故を防止しましょう。

自転車の事故も発生しており、着用が努力義務化されていますので、自分の身を守るため自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。

歩行者の方も、夜光反射材を着用するなどして自分の存在を示し、道路を横断する際には車の動きをしっかりと確認しましょう。



中野警察署交通課長
辻 裕一郎 さん

● 事故発生場所

追突事故に注意！

交差点付近では、先行車の動きに特に注意！



「江戸」信号交差点

「七瀬」信号
交差点周辺

①

「信州中野IC入口」信号
交差点

出会い頭の事故に注意！

信号のない交差点では、一時停止し安全確認を！



信州中野駅周辺

春は自律神経の 乱れに注意!



新生活が始まり、「体がだるい」「不安で落ち着かない」「よく眠れない」など心身の不調を感じる方もいるのではないのでしょうか。これらの不調は、朝晩の寒暖差や環境の変化による「自律神経の乱れ」が原因かもしれません。

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。

交感神経・・・主に体を活発に動かす時に優位になります。

副交感神経・・・リラックスしている時に優位になります。

両方が互いにバランスを取り合いながら心身の調節をしています。ストレスや寒暖差などさまざまな要因で副交感神経の働きが低下し、交感神経が優位な状態が続くと、血管が収縮したままとなり血流が悪くなります。

このような自律神経の乱れが心身の不調を招くことがあります。



自律神経を整えるには

- 休日でも起床時間や就寝時間、食事回数を変えないよう生活リズムを整える
- 栄養バランスの良い食事をとる
- 良質な睡眠をとる
- ウォーキングやストレッチなど運動を定期的に行う
- 音楽や趣味など自分がリラックスできることを見つける

※症状がなかなか改善しない場合には、医療機関を受診しましょう。

問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111(内線242)

▼保健だより

こころの健康相談

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

期日 5月16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。

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

尿中塩分推計量検査のご案内

早朝尿を採取・提出し検査することで、一日の食塩摂取の推定量がわかります。

対象者 市内に住所のある
18歳以上の方

提出日 月1回

検査料 無料

※電子申請でのお申し込みが可能です。

電子申請



がん患者へのアピアランスケア助成事業について

市では、4月1日以降に対象補整具を購入したがん患者の方の就労・社会参加などを支援するため、購入費用の一部を助成しています。

助成回数

- 「頭髪補整具」1回
- 「乳房補整具」左房用・右房用それぞれ1回ずつ
- 「その他」1回

助成額 各補整具ごとに購入費用の2分の1(上限3万円)

※2023年度に同一区分で助成を受けている場合は対象外です。

市公式HP



1962年4月2日～79年4月1日生まれの男性は

風しんの抗体検査&予防接種を!

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線368・242)



上記の期間に生まれた男性は、定期接種を受ける機会がなく、抗体の保有率が他の世代と比べ低いとされています。

対象の方のうち、過去に「風しんの抗体検査・予防接種クーポン」の利用がない方へ、4月にクーポンを送付しましたので、**年度内に受診してください。**

抗体検査、予防接種は全国の受託医療機関で受診が可能

受託医療機関は、厚生労働省のホームページでご覧いただけます。

医療機関によっては、時間帯などを制限されていることがありますので、事前に医療機関へ確認することをおすすめします。

また、抗体検査は事業所健診などでも受けられます。詳細は勤務先にお問い合わせください。

厚生労働省HP



クーポンについて

左の封筒が届いたら、中のクーポンを用いて抗体検査を受け、検査の結果、十分な抗体価がないことが判明した場合は、予防接種を受けていただきます。

なお、クーポンを使用した場合、**検査費用・接種費用は無料です。**

※ただし、過去に発行されたクーポン券の使用はできません。



行ってみよう! やってみよう! シニア情報



体調チェックなどの感染症対策をしてご参加ください。

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



さんさん講座

内容 初心者でもできるストレッチヨガ
日時 6月11日(火) 午前10時～11時30分
講師 青木 芽里さん 会場 中央公民館
参加費 無料



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 6月19日(水)～(週1回、約3カ月)
時間 午前10時～11時30分
会場 中野市人権センター
※希望者には送迎があります。



プールでちょ筋健脚教室

温水プールで膝と腰の負担を減らし、無理のない水中運動に取り組みます。

次のうち、**3つ以上該当する方におすすめです。**

- 階段を上る際、手すりなどが必要
- 椅子から立ち上がる際、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

開始日 前期7月2日(火)～(毎週(火)・(金)、約4カ月)
時間 午前10時～11時30分 参加費 1回280円
会場 ながでんハートネット駅前健康ぷらざ
※希望者には送迎があります。また、水着の貸し出しもできます。



子育て案内

☎ 健康づくり課 ☎(22)2111(内線388・385)

育児教室

日時・会場	対象児・内容	Web 予約
5月21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。	
6月12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 ・絵本の読み聞かせ（図書館司書の話）	

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	5月28日(火)	2024年1月生
7カ月児健診	5月29日(水)	2023年9月生
1歳6カ月児健診	5月31日(金)	2022年10月生
2歳児健診	5月27日(月)	2022年4月生
3歳児健診	5月30日(木)	2021年4月生

マタニティクラス

持ち物 / 子育て応援ガイドブック(6/15のみ)、筆記用具、母子健康手帳

日時・会場	内容	Web 予約
5月11日(土) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	妊娠・分娩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	
6月15日(土) 午前9時30分～11時30分 中野保健センター	親と子の歯の健康、産後のお話、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	

歯っぴー親子むし歯予防教室

日時・会場	内容
5月20日(月) 午前10時～11時30分 中野保健センター	・歯の話と仕上げ磨きの実施 ・おやつの話と試食 ・個別相談

健康づくり課へお申し込みください。

感染力強 / **麻しんの流行に注意!**

麻しん(はしか)に感染すると約10日後に発熱、咳、鼻水などの症状が現れ、2～3日熱が続いた後、39度以上の高熱と発疹が現れます。

マスク
手洗い
だけでは予防できない

定期接種を受けましょう

対象

- ・1期: 1～2歳未満
- ・2期: 年長児

接種をおすすめする方

- 麻しんの既往歴がない方
- ワクチン接種歴のない方

効果的な予防法は **ワクチン接種**

子ども電話相談 ☎(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 子育て支援拠点施設 5・6月の行事予定

0歳から就学前までのお子さんなどを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

施設名	日時	行事
中央子育て支援センター (りんごっこ)	5月24日(金) 午前10時30分～	「リトミック」 音やリズムにふれあい体を動かそう!
	6月5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)	5月23日(木) 午前10時30分～	「ナンパ・ストレッチ」 ストレッチで心も体もリフレッシュ!
	6月11日(火) 午前10時30分～	「救急救命講座」 AED講習と乳幼児の事故防止の話
子育て支援拠点施設 (HUBLIC)	5月22日(水) 午前10時30分～	「Storytelling」 楽しい英語の読み聞かせ
	6月11日(火) 午後1時30分～	「ファーストベビーの会」 初めてのママ・パパお話ししよう!

うさぎっ子で一時預かり保育が利用できるようになりました

ご家庭の事情などにより、断続的に家庭保育が困難となるお子さんを対象に一時預かり保育を実施します。
※利用日の7日前までにお申し込みが必要です。

料金

- ・3歳未満：4時間以内 1,100円／8時間以内 2,200円
 - ・3歳以上：4時間以内 600円／8時間以内 1,200円
- ※利用方法などはうさぎっ子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。
以下の二次元バーコードからご応募ください。

問 庶務課

☎(22)2111 (内線212)



開館時間

・午前9時～午後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

⚠ 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。

問い合わせ・予約先

りんごっこ ☎火 (22) 2259
うさぎっ子 ☎水・日・祝日 (38) 1638
たまご ☎土・日・祝日 (22) 6292
HUBLIC ☎金 (38) 1197

市公式HP



子育て個別相談 をご利用ください

子育てについて不安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)。
※子育て支援拠点施設(HUBLIC)では実施していません。

予約可能日時

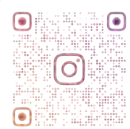
- ・毎週月曜日～金曜日 (子育て支援センター休館日は除く)
 - ・午前9時～午後4時 (30分程度 最大1時間)
- ※ご希望日時に予約ができない場合がございますので、ご承知ください。

対象

0歳～就学前までのお子さんを持つご両親、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。



イベント情報はコチラから

子育て支援拠点施設

HUBLIC

HPが
リニューアル!



子育て支援センター

りんごっこ
・うさぎっ子

小松 未来さん (4歳)
外遊びが大好き! たくましく
思いやりのある子に育ってね。



川島 唯生さん (2歳)
たくさん遊んでたくさん食べて
大きくなってね!



注目のできごとと写真レポート

まちかど トピックス



4/4

小学校、中学校入学式

期待に胸を膨らませ



市内の小学校と中学校で、入学式が行われました。
延徳小学校では、多くの拍手で迎えられ会場に入ってきた新1年生が、緊張しながらも新しい環境に目を輝かせていました。
入学式後、教室で先生からの問い掛けに元気に返事をしたり、机上の教材を見ながら学校生活への期待に胸を膨らませています。



4/13

今シーズン初勝利 信濃グランセローズ公式戦

BCリーグ公式戦、信濃グランセローズ対埼玉武蔵ヒートベアーズの試合が中野市営野球場で行われました。

信濃グランセローズは二回裏、2死一、二塁から馬場、佐々木、松井の連続適時打で先制に成功。三回に田島の犠飛で1点を加え、五回には、熊谷の右前打でさらに1点を奪い、リードを広げました。投げては、先発の山田が6回1失点の好投。5対1で今シーズン初勝利を飾りました。



3/31
・4/1

北信州 春の風物詩
中野ひな市

北信州に春の訪れを感じさせる風物詩、中野ひな市が開催され、「中野土びな展示即売市」や「大籠びな行進」などのイベントが行われました。
展示即売市では、お気に入りの人形を手にするたくさんの方の愛好家の姿が見られました。



憧れだった土人形が手に入ってとてもうれしいです。大切にします！



一番を引き当て土人形を購入
高橋さん



4/2

明るい地域社会を
ぼくらの未来基地
〜スペシャルゲストと共に地域を彩る〜

児童発達支援センターみらいくで、オープニングイベントが開催されました。市長、タレントのはるな愛さん、YouTubeのブレイクスルー佐々木さん、TikTokのリエイターのいよちゃんさんをパネラーに、子育てや教育、地域の連携について語り合いました。



4/15
〜26

春が、ここにも
市役所「ちよっとした」美術館
〜2024 春〜

市役所と美術品を身近に感じていただくため、市役所の各階に絵画やつるしかざりを展示しました。
また、出入口付近に展示した大きなトリックアートでは、市役所に訪れた方が写真撮影を行っていました。





国の天然記念物を見てみよう!!
十三崖
チョウゲンボウ探鳥会

期日 6月1日(土)
時間 午前9時～10時30分(小雨決行)
会場 十三崖一帯(夜間瀬川南側河川敷)
参加料 無料
参加方法 当日参加(申し込み不要)

市公式HP



暮ら
 情報の
情報掲示板

5・6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

5/14 (火)	■ ノルディックウォーキング 会 市役所周辺
5/16 (木)	■ 湯本祐一・佐藤計佐二写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 6月3日(月)まで
5/18 (土)	■ スプリングフェア 会 北信濃ふるさと森文化公園 Pick up イベント①
	■ 歩いて健康フェスタ 会 北信濃ふるさと森文化公園 Pick up イベント②
5/19 (日)	■ グリーンコンサート 会 中山晋平記念館
	■ ニュースポーツ体験会【モルック】 会 タカギセイコーふるさとパーク
	■ ニュー帯の瀬の日 ※6月30日(日)も開催 会 農村環境改善センター 帯の瀬ハイツ
5/25 (土)	■ 2024信州なかのバラまつり 会 一本木公園 6月16日(日)まで
5/26 (日)	■ 斑尾ふるさと祭り 会 まだらおの湯 Pick up イベント③
6/1 (土)	■ 十三崖チョウゲンボウ探鳥会 会 十三崖一帯(夜間瀬川南側河川敷)

6/2 (日)	■ 「うい」アクリル画展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月30日(日)まで
	■ 開放 市民の日 会 農村環境改善センター 帯の瀬ハイツ
6/9 (日)	■ ボッチャ講習会 会 コミュニティスポーツセンター Pick up イベント④
6/12 (水)	■ 大きな絵手紙展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 6月30日(日)まで
	■ 小古井嘉幸「春から夏の山菜写真展」 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月13日(月)まで
開催中	■ 池田憲一郎制作組 木ノ節句人形展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月31日(金)まで
	■ 企画展「不易流行 奈良由起夫展」 会 日本土人形資料館 期 12月28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。

資源物の日曜回収 関 生活環境課
 ☎(22)2111(内線458)

日時 5月26日(日) 午前10時～午後1時
会場 ユーパレット中野西店
回収品目 硬質プラスチック製品、びん、雑誌、新聞紙、
 ペットボトル、段ボール、廃食用油、古着
【次回予定】
 6月23日(日) ホームプラザナフコ信州中野店

フードドライブ 関 中野市社会福祉協議会
 ☎(26)3111

日時 6月4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)

ご寄付ありがとうございました

関 申 庶務課 ☎(22)2111(内線400)

科野地区更生保護女性会(越) 会長 片所 年子 様
 絵本 30,000円相当
 高社放課後児童クラブとたかやしろ保育園の
 子育て支援のため

延徳地区更生保護女性会(桜沢)
 会長 竹内 珠美 様
 現金 89,702円 延徳小学校運営充実のため

日本マクドナルド株式会社(東京都)
 サステナビリティ&ESG部 部長 牧 陽子 様
 安全笛 150個 地域防犯活動のため

中高防犯協会連合会 様
 中高遊技場防犯協会 様(中央3)
 いかのおすしクリアファイル 349個
 新入学児童の防犯対策として

北信州森林組合(壁田) 代表理事組合長 山崎 明 様
 万能はさみ 150個
 災害時や業務での活用のため

Pick up イベント



開催

北信濃ふるさとの森文化公園 スプリングフェア

カレンダー①

問 北信濃ふるさとの森文化公園 ☎(23) 1021

▶あたたかな春の陽気を感じながら、ご家族やお友達と一緒にいろいろな過ごし方をお楽しみください。



期日 5月18日(土)
会場 北信濃ふるさとの森文化公園 博物館前広場

- 内容
- ・ステージ催し物 (地元バンド2組の演奏)
 - ・キッチンカー、軽食販売
 - ・フリーマーケット
 - ・ビンゴ大会



募集

スプリングフェアと同時開催! 歩いて健康フェスタ

カレンダー②

問 申 健康づくり課 ☎(22) 2111 (内線393)

▶体組成チェックや血圧測定などで健康状態のチェックを行います。また、ウォーキング講座に参加して美しい姿勢を学びましょう。



期日 5月18日(土)
時間
・午前9時15分～10時45分 ウォーキング (要申し込み)
・午前10時～午後2時 健康チェック (申し込み不要)

会場 北信濃ふるさとの森文化公園、博物館
申込方法 電話
申込期限 5月17日(金)



開催

新緑の美しい斑尾高原で 斑尾ふるさと祭り

カレンダー③

問 商工観光課 ☎(22) 2111 (内線259)

日時 5月26日(日) 午前9時30分
会場 まだらおの湯周辺
料金 無料

- 内容
- ・きのこ汁、山菜天ぷらの無料配布
 - ・餅つきなど各種体験
 - ・和太鼓演奏
 - ・倍増戦士ロゼ ヒーローショー



募集

スポーツ推進委員会企画 ボッチャ講習会

カレンダー④

問 申 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線364)

期日 ①6月9日(日) ②8月18日(日)
③10月6日(日) ④12月1日(日)
⑤2025年2月2日(日)
時間 午後1時30分～3時
会場 コミュニティスポーツセンター
定員 各回15人程度 参加料 100円
申込期限 ①5月24日(金) ②7月19日(金)
③9月20日(金) ④11月15日(金)
⑤2025年1月17日(金)



お知らせ



2024年度農作業標準 労賃・機械作業標準料金

問 農業委員会事務局(内線409)

中野市農業委員会では、農作業標準労賃および機械作業標準料金を改正しました。改正後の金額につきましては、市公式ホームページをご覧ください。
作業料金は、圃場条件や作業条件を考慮して、依頼者と受託者双方で十分な協議をして決めてください。領収書は必ず発行してください。



福祉医療費給付金高額療養費の照会方法の変更

問 福祉課(内線276・298)

高額療養費の受給見込みがある場合、市から通知が届きますので、直接受給者の方から保険者へ高額療養費の申請をお願いします。高額療養費の支給有無を確認後、福祉医療費が支払われます。

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



中野市スポーツ専任コーチ 講習会等実施事業補助金

問 文化スポーツ振興課(内線364)

対象事業 国内または国際的な場で指導実績のある指導者(スポーツ専任コーチ)による講習会または実技指導を実施する事業
対象者 市内に在住、在勤または在学する10人以上の者で構成するスポーツ団体
対象経費 スポーツ専任コーチに対する謝礼、旅費
補助金額 補助対象経費の2分の1以内(限度額30万円)
申請期限 6月28日(金)



農用地区域の軽微変更の 受け付けを再開します

問 農業振興課(内線406)

農業振興地域整備計画の総合見直しのため、変更の申し出を停止していたものを軽微変更に関り再開します。申し出を検討している場合は、事前にご相談ください。

※農用地区域からの農振除外や編入の申し出は引き続き停止しています。



保育園の園庭を開放します

問 保育課(内線329)

期間 2025年2月までの毎月第2火曜日
(祝日、休園日を除く)
時間 午前10時～11時
会場 市内公立保育所の園庭
対象 未就園児とその保護者
利用方法 事前に希望する園へ電話にてご予約ください
※開放中の園庭での事故などは保護者の責任となります。



5月12日は 「民生委員・児童委員の日」

問 福祉課(内線276)

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けた地域の身近な相談相手です。相談内容に応じて、適切な関係機関への情報提供を行っています。介護や障がい、子育てのことなどでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

地域の民生委員・児童委員、主任児童委員が不明な場合は、福祉課までご連絡ください。



 障がい福祉計画・障がい児福祉計画を策定しました

問 福祉課(内線295)

第7期中野市障がい福祉計画・第3期中野市障がい児福祉計画に基づき、障がい福祉サービスの体制確保や推進を行っていきます。パブリックコメントの実施結果
ご意見はありませんでした。

計画の閲覧場所

福祉課、豊田庁舎豊田窓口係、市公式ホームページ



保健事業実施計画・特定健康診査等実施計画を策定しました

問 市民課(内線237)

第3期保健事業実施計画(データヘルス計画)・第4期特定健康診査等実施計画に基づき、健康・医療情報を活用した効果的かつ効率的な保健事業および特定健康診査の実施を推進していきます。パブリックコメントの実施結果
ご意見はありませんでした。

計画の閲覧場所

市民課、豊田庁舎豊田窓口係、市公式ホームページ



 新しい農業委員・推進委員が決まりました

問 農業委員会事務局(内線409)

任期満了に伴い、新たに農業委員20人に任命を行い、農地利用最適化推進委員17人を委嘱しました。

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市有財産を売却します

問 企画財政課(内線222)



物件番号1	中野市小田中 (中野警察署 旧副署長宿舍跡地)	(土地) 259.10㎡
物件番号2	旧飯綱平教職員住宅	(土地) 343.96㎡ (建物) 1階 96.52㎡ 2階 58.48㎡

申込期限 11月15日(金)(物件番号1)
7月4日(木)(物件番号2)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

募集



 ニュースポーツ体験会
【モルック】参加者

問 文化スポーツ振興課(内線364)

期日 5月19日、7月21日、
9月15日(いずれも日)

時間 午後1時30分～3時

会場 タカギセイコーふるさとパーク 多目的グラウンド

定員 各回16人程度

参加料 100円

申込方法 電話または電子申請



 農業生産等
新技術確立事業

問 農業振興課(内線250)

新しい品目、作型の導入や生産拡大、品質向上といった新技術の導入などを対象として、対象経費の2分の1以内の額(上限100万円)を交付します。

申込方法 窓口にて申請

※予算上限に達した時点で受け付けを終了します。詳しくは、市公式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

和だんす／子ども用自転車／作業用ゴーグル／学習机(椅子付き)／コンポスト／伐採木／ジュニアシート／カラーボックス／VHS テープケース

無償で譲ってください

ワードプロセッサ／風呂釜／薪ストーブ／二段ベッド／そり

問 消費生活センター ☎(22) 2201



防衛省から学生募集

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 一般幹部候補生

② 技術貸費学生

受付期間

① 4月24日(水)～6月13日(木)

② 6月3日(月)～10月11日(金)

※受験資格や試験日など詳しくは、自衛隊長野地方

協力本部ホームページ

をご覧ください。

シをご覧ください。

自衛隊HP



世界中の人を笑顔にする！ 上野恵菜

(うえの けいな・延徳小学校6年)



夢

No.225

子ども・子育て会議委員

問 子育て課(内線356)

募集人数 若干名

任期 7月1日から2年間

応募資格 市内に住所を有する子育てに携わる親(保護者)で、平日の昼間に開催する会議

に参加できる方

申込期限 5月31日(金)

市公式HP



都市計画審議会委員

問 都市建設課(内線269)

募集人数 若干名

任期 8月17日から2年間

応募資格 市内に住所を有する18歳以上で、平日の昼間に開催する会議に参加できる方

申込期間 5月13日(月)～6月14日(金)

市公式HP



長野県障がい者スポーツ大会参加者

問 福祉課(内線294)

個人8種目(陸上や水泳など)、団体4種目(車いすバスケットやツイ

ンバスケなど)の競技を9月を中心に県内各

地で開催します。

申込期限 6月3日(月)

市公式HP



年金

配偶者の扶養から外れた方へ
国民年金の手続きが必要です！

厚生年金に加入している配偶者に扶養されている方は、個別に国民年金保険料を納付する必要はありません。ただし、配偶者の扶養から外れた場合、国民年金保険料を納付する義務があるため、変更の手続きが必要となります。

手続きが遅れた場合、未加入期間・未納期間となり、将来の年金が減額される場合もありますので必ず手続きしましょう。

＜手続きが必要とき＞

- ・配偶者が退職などにより厚生年金の加入者でなくなったとき
- ・本人の収入増加などにより配偶者の扶養から外れたとき
- ・配偶者が65歳になったとき

※配偶者の扶養から外れた場合、扶養から外れた証明書を持参ください。

☎市民課（内線237）
長野南年金事務所 ☎026(227)1284

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」
☎0570(05)1165
平日午前8時30分～午後5時15分

編集後記

今月の特集「中野市市民会館 ソソラホール」。取材のため何度か入らせていただきましたが、そのたび新しい発見や驚きがありました。皆さまも新しく生まれ変わったソソラホールへ立ち寄ってみてはいかがでしょうか。（宮島）



トラブル事例

159



その警告画面は偽物！
サポート詐欺に注意



パソコン使用中にウイルスの警告が出て動かなくなった。大手会社のマークとともに電話番号が表示されたので信用し、電話をすると「復旧させるのに契約が必要」と言われた。

電子マネーを購入し番号の入力が必要とのことで、5万円分購入した。しかし「入力間違いで無効」と言われ、何度も購入と番号の入力をさせられ、結局60万円も支払ってしまった。

アドバイス



インターネット利用中に、突然警告画面や警告音が出たら、慌てず、まずは偽物ではないかと疑いましょう。表示された電話番号には絶対に連絡しないでください。自分で判断できない場合は、周りの人に相談しましょう。

指示されるままに遠隔操作ソフトのインストールに同意したり、サポート契約などの支払いのためにと、プリペイド型電子マネーなどの購入を求められても応じてはいけません。

☎市消費生活センター ☎(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

行政相談	①期日 5月10日(金) 時間 午前9時～11時 会場 豊田庁舎第4会議室 ②期日 6月10日(月) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室	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 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(月曜日が休日の場合、翌日火曜日に実施) 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

心をひろく

中野市は人権尊重都市です

人権相談窓口

区・分館人権教育懇談会にご参加ください

中野市企業人権教育推進協議会会員募集

人権尊重都市宣言

人権侵害は、いかなる理由があっても許されるものではありません。

人権が尊重され、平和で自由と平等が保障される社会の実現は、すべての人々の願いです。

私たち中野市民は、日本国憲法及び世界人権宣言の理念に基づき、自らの人権意識を高め、部落差別をはじめとするあらゆる差別や偏見などによる人権侵害のない、だれもが住みよいまちを築いていくことを誓い、ここに「人権尊重都市」であることを宣言します。

令和4年3月18日制定

市では、市民の皆さんに人権意識の輪が広がり、あらゆる差別や偏見などによる人権侵害のない、誰もが住みよいまちを築くことを目的として、「人権尊重都市宣言」を制定しています。引き続き、宣言にある差別のない、明るい人権のまちづくりを推進していきます。

相談先	電話番号・開設時間
中野市人権センター 人権相談専用電話	(26)2287 (直通) (平日 午前8時30分～午後5時15分)
みんなの人権110番 (法務省)	0570(003)110 (平日 午前8時30分～午後5時15分)
子どもの人権110番 (法務省)	0120(007)110 (平日 午前8時30分～午後5時15分)
外国人のための人権相談 (法務省) Human Rights Counseling for Foreigners	0570(090)911 (平日 午前9時～午後5時) (weekday 9:00～17:00)
長野県人権啓発センター 人権相談専用電話(長野県)	026(274)3232 (火曜日～日曜日 午前8時30分～午後5時)

◆特設人権相談所を開設します

日々の暮らしの中でお困りのことや悩みごと（差別、虐待、いじめなど）がありましたら、ご相談ください。

期日 6月3日(月) 時間 午前9時～正午 会場 中野市人権センター
相談員 人権擁護委員 ※相談は無料で、秘密は厳守します。

差別のない
あたたかな思
いやりの心と、
お互いが支え
合う共生の社
会を実現する
ため、皆さま
のご協力をお
願いします。



▲吉田区で開催した懇談会

人権センターでは、市内各区ま
たは分館単位の人権教育の懇談
会、幼稚園・保育園保護者、シニア
クラブを対象とした人権教育研修
会を開催します。
懇談会は、30分程度の人権啓発
DVDを視聴するほか、講師・助
言者のお話を聴いたりして、「人権」
について考える機会としており、
身近な事例を題材に、人権への理
解を深めることを目的としていま
す。

本協議会は、市内の企業が互い
に連携し、人権教育活動を積極的
に推進して、従業員などの人権
意識の高揚を図ることを目的に、
1976(昭和51)年に結成されま
した。現在は、71社が加盟してお
り、職場内での研修の実施、各種
集会など積極的に参加していま
す。
現在、会員を募集していますの
で、人権教育・人
権啓発に関心が
あり、入会を希望
する企業は、この
機会に加入をお
願いします。詳細
につきましては、
市人権センター
までお問い合わせ
ください。



人権センターは、市民の福祉の向上、人権教育・交流の拠点として、さまざまな事業を通して、一人一人の人権が尊重される、差別のない明るい社会の実現を目指しています。

問 中野市人権センター
豊田人権センター
☎(26)2287
☎(38)3522

対象者 中野市に在住・在勤の方

申込方法 電話またはご来館のうえ、お申し込みください

申込開始日 5月13日(月) (定員になり次第、締め切り)

中野市人権センター ☎(26)2287

○いきいき健康体操教室(全8回)

期日 6月～7月 毎週火曜日
 ※7月30日(火)は開催しません。
 時間 午前10時～11時
 定員 15人 (概ね60歳以上の方対象)
 参加費 無料
 持ち物

ヨガマット (無ければバスタオル)、
 小タオル、飲料水、上履き

講師 黒岩 あずささん
 内容 無理をしない程度に体を動かして筋肉をほぐしましょう。

○折り紙教室(全7回)

期日 6月13日、7月18日、8月8日、
 9月19日、10月10日、11月21日、
 12月19日 (毎回木曜日)
 時間 午後1時30分～3時30分
 定員 12人 参加費 無料
 持ち物

折り紙 (無地)、スティックのり、ボンド、
 カッターナイフ、ピンセット (先端が細くて内側が平らなもの)、はさみ、ものさし、
 黒のペン

講師 村田 千恵さん
 内容 指先を動かし脳を活性化させて作品を作りましょう。

○立体切り絵教室

中野(全5回)・豊田(全5回)

期日 中野 11月～3月 第2水曜日
 豊田 6月～10月 第2水曜日
 (8月は第3水曜日)
 時間 午後1時30分～3時30分
 定員 10人 材料費 250円
 持ち物

デザインカッター、カッターマット (A4サイズ)、ケント紙、色画用紙、千枚通し、
 ものさし、セロハンテープ、スプレーのり、
 ティッシュ、新聞紙

講師 町田 たつ江さん
 内容 1枚の紙とカッターで作れる繊細な作品を作りましょう。

▶ 昨年度開催時の様子



※中野または豊田のどちらかでお申し込みください。

豊田人権センター ☎(38)3522

○生け花教室(全6回)

期日 6月～11月 第2火曜日
 時間 午後1時～3時 定員 15人
 材料費 1,320円 / 1回 (花代)
 持ち物 花器、剣山、はさみ
 講師 小畑 ひろ子さん
 内容 花を生けて心豊かに過ごしましょう。

○絵手紙教室(全6回)

期日 6月～11月 第3木曜日
 (8月は第5木曜日)
 時間 午後1時30分～3時30分
 定員 15人 参加費 ハガキ、紙代実費
 持ち物

自分の描きたい素材、絵具、筆、墨汁
 ※お持ちでない方には初回お貸しします。

講師 尾島 健太郎さん
 内容 描きたい素材で絵手紙を作りましょう。

○折り紙教室(全6回)

期日 10月～3月 第1水曜日
 (1月は第3水曜日)
 時間 午後1時30分～3時30分
 定員 15人 参加費 無料
 持ち物

折り紙 (無地)、スティックのり、ボンド、
 カッターナイフ、ピンセット (先端が細くて内側が平らなもの)、はさみ、ものさし

講師 村田 千恵さん
 内容 指先を動かし脳を活性化させて作品を作りましょう。

○いきいき健康体操教室(全6回)

期日 10月15日、22日、29日、
 11月5日、12日、19日 (毎回火曜日)
 時間 午前10時～11時
 定員 15人 参加費 無料
 持ち物

ヨガマット (無ければバスタオル)、
 上履き、飲料水

講師 黒岩 あずささん
 内容 筋肉をほぐし簡単な体操で無理なく体を動かしましょう。

○料理教室(全4回) ※新規受講者を優先

期日 7月24日、9月25日、11月27日、
 2025年2月12日 (各回水曜日)
 時間 午前10時～午後1時 定員 12人
 材料費 500円～1,000円 / 1回
 持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、
 持ち帰り用容器

講師 林 八重子さん、瀧澤 洋子さん
 内容 季節の食材で郷土料理を楽しく作りましょう。

文化なかの

公民館HP



※「申し込み不要」の記載がないものを除き、受講には事前に電話での申し込みが必要。また、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。

リラックスヨーガ 春の部

期日 6月10日、17日、7月1日、8日(全4回 毎月曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 季節の変わり目、ヨーガで体調を整えましょう。
講師 黒岩 あずささん **定員** 25人
持ち物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲み物
申し込み 5月10日(金)～



ゆかた着付け教室

期日 6月19日、7月3日(全2回 毎月水曜日)
時間 午後7時～8時30分
内容 浴衣を着て夏を楽しみましょう。
講師 畠山 和子さん **定員** 女性15人
持ち物 浴衣一式
申し込み 5月10日(金)～

ふるさとの歴史

江戸時代、中野市域に設けられた天領陣屋(3) — 中山晋平生誕の地にあった新野陣屋 —



江戸時代、天領(幕府領)となった新野村に陣屋(代官所)が設けられた。もとは、1681(天和元)年に新野村などが松平摂津守義行(尾張徳川分家・家康の曾孫)領となった際、新野村に置かれた郡奉行の役所であった。それが、1700(元禄13)年、松平義行の所領替により天領陣屋となったのである。新野陣屋は、中山晋平生家の150坪ほど東に位置する、新野(字日野岡)24番地の2の中山氏屋敷を中心とする場所にあった。陣屋の敷地は東西約33間、南北約18間。敷地内には、旗杭井と呼ばれる池がある。当時は、飲料水や畑の用水として利用されていた大切な池であった。新野陣屋は、1722(享保7)年に中野陣屋に統合されて番庁となった。そして、2年後の1724(享保9)年に廃止された。残された建物のうち、本殿は中野陣屋の建家として移された。御門や初蔵などは、堀江佐右衛門(父親は新野陣屋の役人)が落札して引き取ったという。

その初蔵を堀江氏から譲り受けて移築したものが、新野67番地の1の池田氏屋敷にある蔵である。池田家では代々にわたって大切に保存してきたのである。

寺島正友
「高井」会長



▲現存する初蔵

色鉛筆画教室・中級編

期日 6月21日、28日、7月5日、12日、19日、26日
(全6回 毎回金曜日)

時間 午後6時30分～8時30分

内容 複雑なモチーフに挑戦し、精密な色鉛筆画の技術を学びます。

講師 田中 健太郎さん 定員 10人

持ち物 24色以上の色鉛筆、鉛筆(2B)、30cmの定規

申し込み 5月15日(水) 午前9時～

ギャラリー展示 日本画萌芽会

期間 5月31日(金)まで



ふるさとの森を歩こう～春の沼の原湿原～

期日 5月28日(火) ※雨天時は5月29日(水)に順延

時間 午前8時15分～正午

内容 植物観察をしながら、斑尾高原沼の原湿原を歩きます。
豊田文化センター集合、バスで移動します。

講師 湯本 明雄さん 定員 市内在住または在勤の方15人

持ち物 飲み物、おやつ、雨具 申し込み 5月10日(金)～



音楽で脳がイキイキ!

期日 6月5日(水)

時間 午後2時～3時30分

内容 音楽療法を取り入れた脳の体操です。
歌って、笑って、長生きしましょう。

講師 音楽療法士 山崎 みや子さん 定員 65歳以上の方20人

持ち物 ハンカチ 申し込み 5月13日(月)～

今こそ備えよう! 防災講座

期日 6月14日、28日(全2回 毎回金曜日)

時間 午後1時30分～3時

内容 【第1回】備えて安心! 在宅避難のすすめ
【第2回】災害に備える「防災脳」を活性化!

講師 明治安田生命保険相互会社

定員 30人 申し込み 5月13日(月)～



▶こどものとしょかんまつり

期日 5月11日(土)、12日(日)
会場 図書館、信州中野オアシス公園
内容

- ◆おはなし会 -スペシャル-
- ◆“えのたんときんこフレンズ”と一緒に
おどろう! & 撮影会
- ◆こどもの本のリユース
- ◆ミニ工作教室 ◆キッチンカー
- ◆点字絵本の展示 ◆書庫一般開放
(11日(土)のみ)
- ◆フラダンスショー & 体験会
- ◆特技じまん大会
(12日(日)のみ)
- ◆しゅが〜ずハーモニカ演奏会
- ◆吹奏楽による演奏会 ◆映画上映会

▶体が喜ぶ季節薬膳 〜「梅」と「梅雨の養生」のお話〜

梅薬膳からみる、梅の働きとじめじめした梅雨を健やかに乗り切るための簡単薬膳レシピを紹介します。

日時 6月8日(土) 午前10時~11時

講師 木村知恵さん

定員 15人 参加費 300円

申込期間 5月23日(木)~30日(休)

※定員になり次第締め切り

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 ☎ (26)5841

市立図書館



0~3歳の おはなし会



・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 5月9日、16日、23日、30日、
6月6日(毎週木曜日)

時間 午前11時~11時15分

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

微笑みの祈り

上映日時 5月15日(水) 午前10時~

ざんねんないきもの事典2

上映日時 5月19日(日) 午後2時~

長州ファイブ

上映日時 6月5日(水) 午前10時~

今日の新书推荐



日本の自然をいただきます - 山菜・海藻をさがす旅 -

著/ウィニフレッド・バード
亜紀書房

アメリカ人ジャーナリストが、北海道から沖縄まで現地へ赴き、農耕以前より食べられてきた野草や海藻を調べ、食べた、異文化食紀行。



毎日がピカピカになる「水まわり」の洗いかた - トイレ・キッチン・風呂場の汚れがおもしろいほど落ちる! -

著/お掃除職人きよきよ
興陽館

超時短・低コストでキレイになるプロの洗い方を大公開。特別な道具もいらない、市販洗剤4種類だけでキレイになる。

ユーチューバー
(村上龍)

夜明けのはざま
(町田そのこ)

墓じまいラプソディ
(垣谷美雨)

BLANK PAGE
(内田也哉子)

きみのお金は誰のため
(田内学)

知りたいこと図鑑
(みっけ)

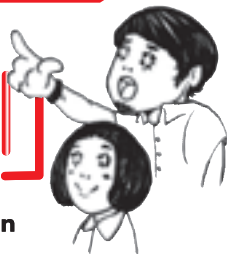
妻が余命宣告されたとき、僕は保護犬を飼うことにした
(小林孝延)

★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。 5月の実施期間 5月19日(日)~25日(土)

博物館だよ

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

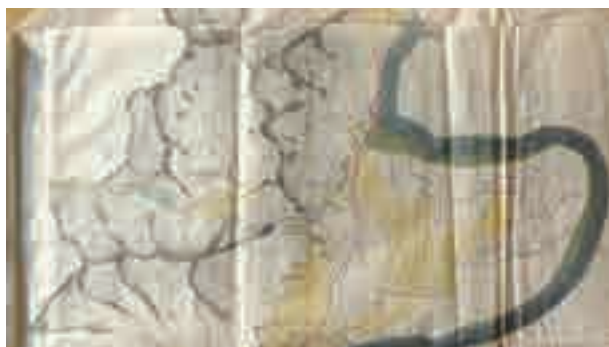
問 申 市立博物館
☎ (22) 2005
F (38) 1290

check /



文化 夏季企画展 明治初期の村絵図 150年前の信州中野 II

中野市西部・北部地域(高丘・平岡など)、豊田地域(豊井・永田)の150年前を描いた絵図を展示します。明治初期の絵図を見て、現在の姿と比較してみませんか。



明治初期の上今井村

期間 6月1日(土)～7月15日(月祝)
※火曜休館日を除く

文化 博物館をもっと知ろう! 毎月開催! 博物館講座

「考古資料で読み解く中野の古代史」

博物館には、たくさんの土器、石器、金属器などが収蔵・展示されています。およそ3万年前から中野の地に暮らした先人たちが作り使った道具です。この地の古代史を考える手がかりでもあり、「考古資料」と言います。展示室でスポットライトを浴びているのはごく一部で、その何倍もの量が収蔵庫に眠っています。

この講座では、展示品以外のものを中心に、実際の考古資料に触れていただきます。作り方や使い方を解説しながら、遙かな古代の世界へとご案内します。

日時 毎月第3金曜日 午後2時～3時30分
※要申し込み



石を磨いて鋭くした斧。およそ2000年前、弥生時代のもので、刃先の鋭さは今もなお健在です。



5月11日(土)

春の星空観望会を開催します
※要申し込み

紙資料を中性紙で包む

博物館の大切な役割の一つに、資料を良好な状態で永く保存するということがあります。当館には、さまざまな時代の、さまざまな材質の資料が収蔵されており、これらの資料が劣化しないように、湿度や光、虫やカビなどの生物被害、資料を包む材料などに留意しながら保存環境を整えています。

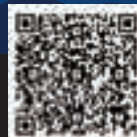
当館収蔵の紙資料のうち、江戸期のものは和紙に記されており比較的良好な状態のものが多い一方、明治期以降に作成された文書には酸性が強いため劣化が進み、触るとパラパラと崩れてしまいそうなものも見られます。そこで、資料の包材として“中性紙”の袋やダンボール箱を使って劣化の速度を遅らせることに努めています。

★プラネタリウム投影情報

	午前11時～	午後1時30分～	午後3時～
土曜日	名探偵コナン ～灼熱の銀河鉄道～	見えない宇宙に挑む	名探偵コナン ～灼熱の銀河鉄道～
日曜日	名探偵コナン ～灼熱の銀河鉄道～	アステリアと星の道しるべ	名探偵コナン ～灼熱の銀河鉄道～

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



Column

Planetarium



天龍屋 町田商店

町田 晋一

まちだ・しんいち 中野市出身。県外への進学・就職を経てUターン。父が営んでいた明治創業の商店を市内唯一の靴修理専門店としてリニューアルオープンさせた。

Instagram



「履き続けたい」に 寄り添える靴屋に



靴底を修理する様子と使用する道具。メニューによっては1足の修理に丸2～3日かかることも。靴の状態を丁寧に確認し、持ち主の希望どおりに仕上がるよう、修理内容を提案する。



「中野市は競合が少ない、ブルーオーシャン。」
もともとと荒物雑貨などを扱う商店だった天龍屋を、前職の経験を生かしたマーケティングで靴修理専門店として再開させた町田さん。

「父の引退をきっかけに、週末は店を片付けるため中野市と東京を往來する二拠点生活に。廃業に向けた手続きや店内の片付けを進めるうちに、店の空間や雰囲気に興味湧き、自分がここで店をやるなら…と想像する日々。東京での仕事に身が入らなくなった自分に気付いたとき、Uターンを決意した。」

新型コロナウイルス感染症の流行により、行き来が難しくなったことも思いを強くした。

靴修理のノウハウを学びつつ、昔と同じことをやっても意味がないとこれまでの経験を生かし、経営戦略を練った。店を知ってもらうためホームページやSNSを活用し、今では市外の遠方地域や県外から受注することもあるという。

そんな中お客様に、「この靴は修理する価値がありますか？」と問われた。修理することはできるが、それに価値を感じるかはお客様次第。どう答えるか考え、気付いた。これは、履き続けたい気持ちがあるからこそその質問なのだ。

「仕上がりは他店と同じかもしれないが、お客様と靴とのドラマに思いを馳せながら修理することを心掛け、個人店としての強みを伸ばしていきたい。」

また、生活するうちにこの地のポテンシャルの高さに気付いた。

「エネルギーシユな方や、クリエイティブな方が実は多い。新しいことを始められる余白もある。今後は、例えばさまざまな異業種の方とタイアップすることで、靴修理を軸とした新しい価値・サービスを創出することを目指したい。飲食店など、今は想像できないが何かおもしろいことが生まれるかもしれない。」

市内唯一の靴修理専門店。地域に根差したサービスを提供し、「ここに住んでいてよかったと思う一因となる存在になりたい。」

応募方法

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

※当選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 5月24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。

リンク先 <https://onl.sc/PZhzNe5>

〈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



バラ香るまちの

酵母豚ロースバラハム+ウィンナー 3名様

プレゼント提供者

有限会社 神農素

〒383-0011

中野市大字若宮 564-3

☎ (26) 1729



ホームページ



自社飼料工場で製造したこだわりの酵母発酵飼料で育った「酵母豚・しん農ポーク」は抗生物質を一切使わず健康で安全な豚肉。臭みがなく脂まで美味しいことが特徴。

