

広報 なかの

2013 (平成25年)

2

No.95



第49回 中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会

特集

**市・県民税の
申告相談が始まります** ... 2~3

今月の合冊

ふるさと北信濃 1~4
文化なかの 1~6

中野市ホームページ

<http://www.city.nakano.nagano.jp/>

中野市モバイルサイト



中山晋平記念会と高野辰之記念会の会員を募集しています。(詳しくは9ページ)

平成25年度

市・県民税 申告相談が 始まります

■申告相談期間

2月18日(月)～3月15日(金)

■受付時間

午前8時～午後3時(相談は午前9時から)

市・県民税の申告は、課税の基礎資料のためだけではありません。所得証明あるいは課税証明などの証明書の発行や、国民健康保険税、保育料の算定および年金・各種手当などの基礎資料にもなりますので、必ず期限内に申告してください。

申告書を 郵送します

前年度に市・県民税申告書を提出していただいた方などに、2月上旬に申告書類を送付します。

ただし、申告書類が届かなくても、昨年中に一時的な収入があったり、新たに就労した方、または途中で退職した方などは、申告が必要になることがあります。

左ページの「要否判定表」を参考に、申告が必要と思われる方は申告してください。

指定日に ご来場ください

平成25年度市・県民税の申告相談は、2月18日(月)から始まります。地区ごとに相談会場や相談日が決まっていますので、下段の日程表で確認の上、指定日にお越しください。なお、申告相談期間中は担当者が全員会場に向くため、市役所税務課窓口での申告相談はできません。

収 支内訳書の作成を お願いします

事業所得(営業・農業)や不動産所得を申告する方は、

あらかじめ自分で収入や経費を取りまとめ、「収支内訳書」を作成し、帳簿や出荷伝票、経費の領収書などを持って会場にお越しください。

また、必要と思われる方には、申告用紙と一緒に「収支内訳書」と書き方の手引きを送付します。なお、これらの用紙類は、市役所税務課および豊田支所に備えてあります。

医 療費控除を申告会 場で申告する方は

平成24年中に支払った医療費が、一定額以上になれば控除を受けることができます。

なお、生計を一にする親族のために支払ったものは、本人分と合算して構いません。個人別に合計額を算出し、医療費などの領収書を持って申告会場にお越しください。

◆控除になる額

①総所得金額等が200万円以上の方は、医療費合計のうち10万円を超える部分 ②総所得金額等が200万円未満の方は、医療費合計のうち、「総所得金額等の5%」を超える部分。ただし、健康保険組合や生命保険などから医療費が補てんされた場合(高額療養費、出産育児一時金、入院給付金、高額

◆申告相談日程

受付時間 午前8時～午後3時(申告相談の開始は午前9時から)

期日	2月									3月											
	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	25 月	26 火	27 水	28 木	1 金	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	
対象地区	中野会場	還付申告	中野	日野	延徳	平野	高丘	長丘	平岡	科野	倭	還付申告	中野	日野	延徳	平野	高丘	長丘	平岡	科野	倭
	豊田会場	上今井	上今井	豊津	豊津	豊津	永田	永田	永田	* 中野会場は、市民会館41号会議室(2階)、豊田会場は、豊田支所大会議室(2階)で行います。 * 2月28日(木)以降は、中野会場のみとなります。											

※2月18日、3月4日の「還付申告」日は、給与、年金所得の所得税の還付を受ける方(市内全地区)を対象とします。なお、対象地区の指定日以外でも相談は受けられますが、混雑をさけるため、できるだけ対象地区の指定日にお越しください。

問い合わせ先

【市・県民税の申告に関すること】税務課課税係 ☎(22)2111(内線225)
【所得税の確定申告に関すること】信濃中野税務署 ☎(22)3151

介護サービス費などは、その金額を対象の医療費から差し引いてください。

◆**控除の対象にならない主なもの** 健康診断、人間ドック、インフルエンザ予防接種、医師の診断書、栄養ドリンクやビタミン剤など疲労回復や健康保持の目的で購入したもの、視力矯正のためのコンタクトレンズ代、メガネ代、医師の処方のない目薬や湿布など。

事前にお越しください

「収支内訳書」を提出する方や医療費控除のある方は、必ず事前に集計を済ませてから申告会場にお越しください。集計していない場合、ご自身で集計していただけてから申告相談をお受けすることになりますので、ご注意ください。

郵送でも受け付けます

市・県民税の申告書は、郵送でも提出できます。3月15日(金)までに記入した申告書や「収支内訳書」、控除資料などを市役所税務課宛てにお送りください。

内容の確認などで、電話をすることがありますので、電話番号欄に日中連絡が取れる番号を記入してください。

また、市役所税務課、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田サービスステーションに投函箱を設置してありますので、そちらへの投函も可能です。(ただし、所得税の確定申告書は投函しないでください)

所得の確定申告は税務署へ

信濃中野税務署では、2月1日(金)から3月15日(金)までの間(土日・祝日を除く)所得税の確定申告会場を設置します。

会場 信濃中野税務署2階会議室
時間 受付：午前8時30分～
相談：午前9時～午後5時

※年末調整後の給与所得(公的年金等)以外の所得金額が20万円以下の方は、所得税の確定申告が必要ない場合がありますが、その場合でも市・県民税の申告は必要ですのでご注意ください。

※所得税の確定申告をした方は、市・県民税の申告をする必要はありません。

市・県民税の申告は必要?

申告要否判定表

■ : はい □ : いいえ

平成25年1月1日現在、中野市に住んでいましたか?

はい

いいえ

平成24年中に収入がありましたか?

平成25年1月1日現在に住んでいた市町村にお問い合わせください。

いいえ

はい

税務署に確定申告書を提出しますか?

年末調整や確定申告で、生計を一にする親族の税法上の扶養になっていますか?

はい

いいえ

いいえ

はい

次の①、②のどちらかに当てはまりますか?

①収入は給与のみで年末調整されている

②収入は公的年金収入のみ

※公的年金から所得税が源泉徴収されている場合は、確定申告により還付になることがあります。

※また、市・県民税の所得控除(社会保険料控除、医療費控除など)を受ける場合は、市・県民税の申告が必要になります。

いいえ

市・県民税の申告が必要です

はい

市・県民税の申告は必要ありません

軽自動車などの

名義変更・廃車手続きはお早めに

軽自動車は、毎年4月1日現在、車両を所有している方に課税されます。次のような場合には、名義変更（譲渡）または廃車の手続きが必要になります。

- ・他人に譲ったり、他人から譲ってもらった場合
- ・破棄した場合
- ・盗難または紛失により、所有しなくなった場合

所有者が亡くなった場合、手続きをしないと軽自動車税が課税され続けます。（注：課税されていることに気が付かず滞納金が発生している場合があります）

4月1日以前に譲渡や廃車をされる方は、3月中に手続きを済ませてください。届け出した日が廃車日になります。

車種	問い合わせ・手続き先
125cc以下の原動機付自転車、小型特殊自動車、50cc以下のミニカー	市役所市民課窓口係 ☎(22) 2111 (内線236) 豊田支所地域振興課市民生活係 ☎(38) 3111 (内線131)
125cc超～250cc以下の二輪車	(社)全国軽自動車協会連合会長野県事務取扱所 ☎026 (243) 1967
250cc超の二輪小型自動車	北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎050 (5540) 2042
三輪車、四輪車	軽自動車検査協会長野事務所 ☎026 (244) 4563

※二輪小型、三輪車、四輪車は長野県自家用自動車協会中高支部【中野警察署内☎(22) 3077】にて代行で手続きができます。

農耕用トラクター、フォークリフトなど

をお持ちの方へ

また、廃車手続きの際、標識（ナンバープレート）を返納していただきますが、紛失された場合でも手続きができます。

※125cc以下の原動機付自転車・小型特殊自動車・50cc以下のミニカーの標識を紛失された場合は、2000円の紛失料が必要です。なお、車種によって上表のとおり手続き先などが異なります。

トラクター、スピードスプレイヤー、フォークリフトなどの小型特殊自動車には、道路の走行の有無に関係なく標識（ナンバープレート）の取り付けが必要です。

現在、所有されている小型特殊自動車に標識がついていない場合は、至急、市役所税務課までお問い合わせください。

なお、登録の際に費用はかかりませんが、軽自動車税が課税されます。

レイヤー、コンバインなど（農耕作業用）
【税率（年額）1600円】
○フォークリフト、運搬車、ロードローラーなど（その他小型特殊自動車）
【税率（年額）4700円】

※寸法、最高速度などによっては、大型特殊自動車に分類される車両もありますので、標識の交付申請の際に注意してください。

問い合わせ先
税務課課税係
☎(22) 2111 (内線225)

○トラクター、スピードスプレ

問い合わせ先
税務課課税係
☎(22) 2111 (内線225)

所得税の確定申告を電子申告される方へ

公的個人認証サービスを利用して、所得税の確定申告を電子申告される場合は、電子証明書が必要です。現在、電子証明書をお持ちの方は有効期間（発行日から3年）にご注意ください。

また、有効期間が満了した場合や氏名・住所などが変更

になった場合は、自動的に電子証明書が失効になりますので、更新手続きをお願いします。

電子証明書の更新および新規発行の際に必要なもの

- 住民基本台帳カード
- 運転免許証など顔写真付きの身分証明書（住基カード）

に顔写真がない場合）
○手数料500円
※代理人による申請など、手続きの内容により即日交付ができない場合がありますのでご注意ください。

問い合わせ先
市民課窓口係
☎(22) 2111 (内線236)

生涯学習市民のつどい ボランティア・地域活動の輪を広げるつどい

市民の皆さんの学習に対する意欲や関心をより高め、また、ボランティアをはじめ地域活動への参加を促進し、豊かで活力ある社会を築いていくことを目的に、本年も「生涯学習市民のつどい」および「ボランティア・地域活動の輪を広げるつどい」をあわせて開催します。

ご近所お誘い合わせの上、お越しください。

第1部

マナビイステージ(活動発表)

午後1時20分～

バラボランティアの皆さん

(活動事例報告)

・レインボーズ中野の皆さん

(ハーモニカ演奏)

第2部

実演(揮毫)および記念講演

午後2時～

金澤翔子さん(書家)

■記念講演 午後2時30分～

講師 金澤泰子さん(書家)

演題 ダウン症の子と共に生きて

主催 中野市、中野市教育委員会、中野市生涯学習推進会議

共催 社会福祉法人中野市社会福祉協議会、ボランティア・地域活動の輪を広げるつどい実行委員会

その他 当日は、市民会館ホワイエで、市内障がい者施設

の作品の販売、ボランティア活動の展示発表があります。

また、講演には、手話通訳が付きます。託児もありますので、事前にお申し込みください。



金澤 泰子氏 (写真左)

1943年生まれ。66年明治大学卒業。64年、短歌「まひる野」同人となり、その後、能「喜多流」に入門、書道「学書院」に入会。「愛にはじまる」の出版やNHK「こころの時代」に出演するなど、ご活躍中です。

金澤 翔子氏 (写真右)

1985年生まれ。テレビ朝日「徹子の部屋」やTBSテレビ「中居正広の金曜日のスマたちへ」に、母・泰子さんとともに出演。また、2012年NHK大河ドラマ「平清盛」の題字を書かれるなど、ご活躍されています。

問い合わせ先
教育委員会事務局生涯学習課
生涯学習推進係(豊田支所内)
☎(38)3112

中継ポンプ場の異常が多発しています

下水道に異物を流さないでください

最近、タオル、ぞうきん、下着などの異物混入による中継ポンプ場の異常が多く見られます。これらの異物が混入すると、ポンプなどの故障につながるほか、機器の破損や管の閉塞などを引き起こし、下水道管が使用できなくなるなど、不便は使用者の皆さんに及びます。

次の点にご注意ください。

台所では

○天ぷら油は下水道管が詰まる最大の原因であり、下水をきれいにする微生物にも悪影響を与えます。絶対に流さないでください。

○野菜くず、食べ残しなど水に溶けないものは、流しの三角コーナーや排水口に、目の細かい水切りネットなどを備え、流入を防止してください。

トイレでは

○水洗トイレ用の紙を使用し、水に溶けにくいティッシュペーパーは使用しないでください。

○紙おむつや生理用品などは流さないよう注意し、市のごみ処理方法に従って処分



ポンプに異物(タオル)が絡んでいる様子

※このようになるとポンプが停止するため、除去作業が必要になります。

しててください。

お風呂では

○髪の毛は分解されにくいため、排水管の詰まりの原因となります。下水道に流れないよう、小まめに取り除いてください。

ご注意ください

○灯油は微生物に悪い影響を与えますので、絶対に流さないでください。

問い合わせ先
上下水道課下水道係
☎(22)2111(内線283)

地域防災計画を見直しました

市では、東日本大震災などを教訓とし、さまざまな災害に対応するため、「中野市地域防災計画」の見直し作業を進めてきました。

昨年12月26日、中野市防災会議において、防災計画の修正内容をご審議いただき、決定されました。

修正概要
左表のとおり（抜粋）

計画書の公表場所
○庶務課防災係
○市公式ホームページ
<http://www.city.nakano.nagano.jp>

パブリックコメントの募集結果
計画（案）に対する意見募集を行ったところ1件（3項目）の意見提出がありました。内容については、市公式ホームページをご覧ください。

問い合わせ先
庶務課防災係
☎(22)21111（内線285）

▼地域防災計画の主な修正概要

追加項目	原子力災害対策編	平成23年3月11日の震災による福島第1原子力発電所において放射能漏れ事故が発生したため、原子力災害対策編を盛り込む。
	積雪期の地震災害予防計画	積雪期の地震は、他の季節の地震に比較して、より大きな被害を及ぼすことが予想されるため、除雪体制の強化、雪崩危険箇所における雪崩防止施設の整備、屋根雪処理等家屋倒壊の防止、避難体制の整備等、総合的な雪に強いまちづくりを推進するものとし、積雪期の地震被害の軽減を図る。
修正項目	防災ビジョン	災害時の被害を最小化する「減災」の考え方を防災の基本方針とする。
	土砂災害等の予防計画	○土砂災害警戒区域と特別警戒区域について、防災ガイドブックにより住民へ周知する。 ○地すべり危険箇所、土石流危険渓流、急傾斜地崩壊危険箇所を住民に周知する。
	避難収容および情報提供活動	○避難所等の運営に当たり、女性の参画を推進するとともに、男女のニーズの違い等男女双方の視点等に配慮するものとする。特に女性専用の物干し場、更衣室、授乳室の設置や生理用品、女性用下着の女性による配布、避難場所における安全性の確保など、女性や子育て家庭のニーズに配慮した避難場所の運営に努めるものとする。 ○大規模災害が発生し、被災者が居住地以外の市町村に避難する必要がある場合は、県と連携し、速やかな避難実施に努めるものとする。 ○被災者のニーズを十分把握し、被災者等に役立つ正確かつきめ細やかな情報を適切に提供できるよう努めるものとする。
	災害情報の収集・連絡活動	最大震度4以上の地震が発生すると推定されるときは、全国瞬時警報システム（J-Alert）により、緊急地震速報の伝達を行う。地震による被害が発生したときは、被害状況や市の対応について、住民に広報する。

※概要は一部です。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

中野市実施計画 (平成25～27年度)を策定しました



実施計画は、中野市総合計画で定められた施策を、現実の行政の中で、どのように展開していくかを明らかにするための計画です。後期基本計画を具体化し、詳細を補足するとともに、毎年度の予算編成の指針となります。計画期間は3カ年で、毎年見直しを行います。

◎概要

■建設事業（ハード）

計画事業数 43事業（うち、新規7事業）
計画期間事業費総額 64億6,328万6千円
※計画期間事業費500万円以上の事業を計上

■非建設事業（ソフト）

計画事業数 15事業（うち、新規13事業）
計画期間事業費総額 2億2,907万2千円
※計画期間事業費100万円以上の新規事業を計上

◎パブリックコメントの募集結果

昨年12月25日から1月21日まで「広報なかの」および市公式ホームページで、計画（案）に対するご意見を募集しましたが、ご意見の提出はありませんでした。

◎計画書の公表場所

政策情報課および地域振興課（豊田支所内）
市公式ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp>

問い合わせ先 政策情報課政策推進係 ☎(22)21111（内線216）

健康

づくり計画(案)に

ご意見をお寄せください

市では、国の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全面改正を受け、今後10年間の「中野市健康づくり計画」の策定(改定)を進めています。健康づくり計画は、市民の皆さんが健康で心豊かに生活できるよう、生活習慣の改善を図り、疾病を予防する「一次予防」を重点にし、健康づくりの指針となるものです。

ご意見の取り扱い

様式は任意ですが、提出いただいた内容を確認させていただく場合がありますので、住所、氏名、電話番号を必ずご記入ください。

ご意見がまとまり次第、市公式ホームページで公表しますので個々に回答はしません。また、住所、氏名、電話番号など個人情報に関する事項を除き、ご意見の内容については全て公開される可能性があります。ご了承ください。

計画(案)の公表場所

健康づくり課(中野保健センター内)

地域振興課(豊田支所内)

市公式ホームページ

http://www.city.nakano.nagano.jp

公表期間

2月18日(月)～28日(木)(予定)

ご意見の提出方法

住所、氏名、電話番号を明記の上、文書を健康づくり課(中野保健センター内)に直

募集期限 2月28日(木)

接お持ちいただくか、郵送・ファクス・Eメールのいずれかの方法でご提出ください。

お問い合わせ・提出先 〒383-0021 中野市西1-1-7 中野保健センター健康づくり課保健医療推進係

お問い合わせ先 〒383-0021 中野市西1-1-7 中野保健センター健康づくり課保健医療推進係

お問い合わせ先 〒383-0021 中野市西1-1-7 中野保健センター健康づくり課保健医療推進係

お問い合わせ先 〒383-0021 中野市西1-1-7 中野保健センター健康づくり課保健医療推進係

お問い合わせ先 〒383-0021 中野市西1-1-7 中野保健センター健康づくり課保健医療推進係

お問い合わせ先 〒383-0021 中野市西1-1-7 中野保健センター健康づくり課保健医療推進係

お問い合わせ先 〒383-0021 中野市西1-1-7 中野保健センター健康づくり課保健医療推進係

お問い合わせ先 〒383-0021 中野市西1-1-7 中野保健センター健康づくり課保健医療推進係

お問い合わせ先 〒383-0021 中野市西1-1-7 中野保健センター健康づくり課保健医療推進係

平成24年10月～12月 市内の空間放射線量測定結果

測定場所	測定回数	測定値(μSv/h)
		最小値～最大値
市役所(駐車場)	13	0.04～0.06
豊田支所(駐車場)	13	0.05～0.06
保育園、幼稚園(市内14箇所:園庭)	3	0.06～0.12
小学校(市内11箇所:グラウンド)	3	0.05～0.09
中学校(市内4箇所:グラウンド)	3	0.06～0.08
東山クリーンセンター(入口、灰出し場)	4	0.07～0.08
大俣最終処分場(入口、焼却灰埋め立て場所、放流口)	3	0.05～0.08
碓地区民間最終処分場(場内、境界4地点)	4	0.05～0.07

※健康に影響のない数値で推移しています。

国際放射線防護委員会(ICRP)が2007年に示した勧告では、自然放射線および医療目的の放射線を除き、「一般公衆」が1年間に浴びてもよい被ばく限度量は1mSv(ミリシーベルト)/年とされています。1時間当たりの数値(測定値の単位)に換算すると、「0.19μSv(マイクロシーベルト)/時間」となります。

お問い合わせ先 環境課環境係 ☎(22)2111(内線247)

平成25年度の会員募集が始まりました 県民交通災害共済に加入しましょう

県民交通災害共済とは

会費を納めて会員になった方が、万一交通事故にあった時にお見舞金を支給する相互扶助の制度です。

加入資格

○市内に居住している方
○市内に居住している方の被扶養者で、就学のために市外に居住している方

加入方法

○お住まいの区を通じてお申し込みください。(申込用紙が配布されます)
○直接、市民課または豊田支所地域振興課でもお申し込みができます。

○身体障害者手帳の1級から3級をお持ちの方

○療育手帳をお持ちの方

○障害者保健福祉手帳をお持ちの方

詳しくは、配布されるチラシをご覧ください。

加入資格

○市内に居住している方
○市内に居住している方の被扶養者で、就学のために市外に居住している方

手続きの必要が無い方

次の方々は、市が手続き(公費負担)しますので、申し込みは不要です。

○中学生以下の方(平成10年4月2日以降に生まれた方)

会員期間 平成25年4月1日(月)～26年3月31日(月)
会費 1人400円(年額)

お問い合わせ先 市民課生活交通安全係

お問い合わせ先 市民課生活交通安全係

船崎星矢さんに栄誉賞



▲表彰を受ける船崎星矢さん

昨年12月27日、市役所で栄誉賞の表彰式を行いました。今回受賞したのは、中野シニアリーグに所属する南宮中学校3年生の船崎星矢さんです。

船崎さんは、平成24年11月23日から愛媛県松山市で開催された中学硬式野球15才以下のアジア・チャレンジマッチ2012において、日本代表選手に選ばれ、全試合に出場し、見事チームの優勝に貢献されました。

表彰式では、池田市長から表彰状と記念品が手渡されました。

※この賞は「スポーツや学術などの分野で活躍された方」に贈られます。



あなたに夢を。宝くじ 街に元気を。



地域活動助成事業で雨具を整備しました

中野市消防団では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、消防団員用の雨具（310着）を整備しました。

この事業により、荒天時に活動する団員の身体を保護するとともに、消防団活動の一層の推進が図られます。

問い合わせ先
政策情報課政策推進係
☎ (22) 2111 (内線216)



昨年の様子

差別をなくす講演会

中野市あらゆる差別をなくす推進協議会と中野市企業人権教育推進協議会では、差別のない明るい中野市を築くため、長野市で柿の木農場を経営されている柿島滋さんをお迎えし、講演会を行います。柿の木農場は、障がい者の雇用を積極的に行っている企業です。今回は、企業の取り組みから、人権の尊さや差別のない社会を創ることを考えます。入場は無料ですので、大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

期日 2月26日(火)
時間 午後6時30分
(受付：午後6時から)
会場 中央公民館講堂
講師 柿島 滋さん(株柿の木農場取締役会長)
演題 個性豊かな人々と共に働く柿の木農場で働く仲間たち

問い合わせ先
人権政策課調整係
☎ (22) 2111 (内線246)
市人権センター
☎ (26) 2287

高野辰之忌



▲らくのう座

高野辰之文学博士の多彩な業績を広く伝えるとともに、日本の心の故郷を歌い継ぐため、「高野辰之忌」を開催します。

期日 2月16日(出)
時間 午後1時半～2時半
会場 高野辰之記念館
※公演時入館無料

内容 【記念公演】
○らくのう座
メンバーの半数が農業に従事していることから、「農業」と「芸」「能」、「脳」に『楽(しい)』をかけて『らくのう』座と名付けられました。日本各地の歌や踊り、

お囃子をもとに「明るく、たのしく、元気よく」をモットーに農業や祭りの応援団として各方面で活躍。

○演目
「お囃子」「八木節」「花笠音頭」「三味線演奏」「お田植え」「大黒舞」ほか

博士は昭和22年1月25日、野沢温泉村にあった別荘「対雲山荘」で、脳溢血の後遺症により亡くなりました。享年71でした。

問い合わせ先
高野辰之記念館
☎(38)3070

中山晋平記念会



大正から昭和にかけて、数多くの歌謡曲、童謡、新民謡を日本音楽史に刻み込んだ中山晋平先生の偉業をたたえとともに、本市の音楽文化向上に寄与することを目的として活動しています。

主な活動内容

中山晋平記念音楽賞作曲募集の実施と
選曲発表会の開催、晋平・辰之メモリアル
コンサートの開催、研修視察

入会方法

中山晋平記念会事務局または中山晋平記念館までお申し込みください。

年会費 一般会員…1,000円
特別会員…5,000円、10,000円

問い合わせ・申し込み先
中山晋平記念会事務局
(文化スポーツ振興課内)
☎(22)2111 (内線394)
中山晋平記念館
☎(22)7050

高野辰之記念会



中野市が生んだ国文学者、高野辰之先生の偉業をたたえとともに、地域振興と文化向上に寄与することを目的として高野辰之記念会を2月に設立します。

本主旨に賛同し、今後企画するさまざまな事業に参加していただける会員を募集します。

入会方法

高野辰之記念会設立準備会事務局または高野辰之記念館までお申し込みください。

年会費 個人会員…1,000円
団体会員…3,000円

問い合わせ・申し込み先
高野辰之記念会設立準備会事務局
(豊田支所地域振興課総務係内)
☎(38)3111 (内線120)
高野辰之記念館
☎(38)3070

記念会の会員を募集しています

★当選番号★

00182	00648	00714	00823	00942
01260	01296	01338	01402	01406
01601	01745	01768	02164	02173
02195	02315	02405	02488	02724
02751	03151	03234	03274	03320
03457	03586	03627	03639	03790
03853	03998	04067	04404	04406
04415	04551	04557	04668	04854
04897	04953	05002	05030	05070
05113	05146	05164	05295	05341
05646	05678	05703	05901	05926
05976	06121	06168	06262	06291
06356	06781	06855	07629	07766
07774	07791	07878	07891	07913
08204	08251	08342	08431	08589
08627	08878	09151	09176	09372
09549	09853	09874	10008	10029
10158	10234	10302	10464	10609
10692	10792	10896	11002	11014
11058	11414	11508	11790	11956

※ J P (日本郵便)のお年玉付年賀はがきの当選番号ではありません。

信州 中野おいしい年賀状 No. **★抽選番号★**

抽選で中野市産キノコセットが当たります! 当選申込締切 平成25年2月22日

当選発表-2月1日に市ホームページ、広報にてお知らせします。お電話でもお問い合わせいただけます。

中野市ホームページでキノコ料理のレシピ公開中!

長野県中野市 売れる農業推進室 TEL.0269-22-2111(内線406)

インクジェット紙

おいしい年賀状

当選発表

▲年賀はがき表面 (みほん)

「おいしい年賀状」を受け取った方の中から抽選で100名に「中野市産きのこの詰め合わせ」をプレゼントします。

◎当選した年賀はがきをお持ちの方へ
次のいずれかの方法でお申し出ください。

【持参・郵送・ファクス】当選した年賀はがきをお持ちいただき、はがきの表面をファクスまたは郵送でお送りください。(コピー可)

【電話】当選した番号を電話でお知らせください。この

場合、差出人を確認させていただきます。

◎当選した年賀はがきを発送された方へ

当選した年賀はがきの送付先を売れる農業推進室までお知らせください。

※おいしい年賀状を発送された方の中から10名に「中野市産きのこの詰め合わせ」を進呈します。なお、当選の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

申出期限 2月22日(金)(必着)

商品発送 3月1日(金)ごろ、自宅などへ宅配します。

問い合わせ・申し出先
売れる農業推進室推進係
☎(22)2111(内線406)
ファクス(22)5924

中野市豊田地域審議会 委員を公募します



中野市豊田地域審議会は、平成17年の市村合併によって行政区域が拡大することにより、住民の皆さんの意見が新しい施策に反映されにくくなるなどの懸念に対応するため、豊田地域の実情に応じた施策を展開させる方法の一つとして設置した市の付属機関です。

市の施策に関して市長から諮問を受け、または必要に応じて市長に対して意見を述べることができまます。

4月から新たな委員の任期が始まることから公募委員を、次のとおり募集します。

募集人員 5人程度

応募資格 平成25年4月1日現在で、次の項目全てに該当する方

- ・豊田地域に住所を有する方
- ・満20歳以上の方

募集期限 3月14日(木)

委員任期 平成25年4月1日～27年3月31日(2年間)

※豊田地域に住所を有しなくなったときは、委員としての資格を失います。

応募方法

豊田支所、永田窓口サービスステーションに設置してある応募用紙に必要事項を記入の上、直接お持ちいただくか、郵送、ファクスまたはEメールにより、ご応募ください。

応募用紙は、市公式ホームページからもダウンロードできます。

市公式ホームページ
<http://www.city.nakano.nagano.jp/>

決定方法 選考により決定

問い合わせ・応募先

〒389-2192 (住所記載不要)

豊田支所地域振興課総務係

☎(38)3111(内線120)

ファクス(38)2774

Eメール chikishinko@city.nakano.nagano.jp



子育て支援センター 2・3月の行事予定

子育て支援センターでは、毎月楽しい行事を行っています。お気軽にお出掛けください。

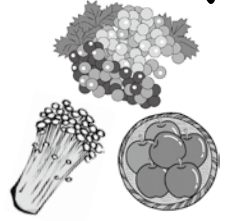
施設名	日時	行事
北部子育て支援センター (さくらんぼ)	2月26日(火) 午前11時～	「SA・RI・MA」 楽しいパネルシアターです
	3月7日(木) 午前10時30分～	「入園おめでとう会」 みんなで祝いましょう!
中央子育て支援センター (りんごっこ)	2月18日(月) 午前10時30分～	人形劇団サークル 「明夢」公演
	3月4日(月) 午前10時45分～	「ひな祭り会」 みんなで祝いましょう!
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	2月26日(火) 午前10時30分～	「くるくるキューブを作ろう」 ※西部公民館集合
	3月8日(金) 午前10時30分～	「ひなまつり会」 みんな一緒に楽しもう
ひよこ保育園 子育て支援センター	3月15日(金) 午前9時30分～	「ありがとう会」 ※本年度最終です

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、各子育て支援センターへお問い合わせください。

問い合わせ先

さくらんぼ	☎(22) 6622	☎日・月・祝日
りんごっこ	☎(22) 2259	☎日・火・祝日
うさぎっ子	☎(38) 3012	☎日・水・祝日
ひよこ保育園	☎(22) 6292	☎土・日・祝日

「売れ農」情報局



「農産物等販路拡大支援講座」を開催します

地元農産物などの生産・販売活動の支援を目的に、農業者・農産加工品の製造者などを対象とした「農産物等販路拡大支援講座」を開催します。

当日は、「売り上げがアップする商品紹介」に定評がある「ことのは塾」の山佳若菜さんを講師に招き、講演とチラシ・POP広告作りの実習を行います。
3月には、初心者向けフェイスブックセミナーや、デジタルカメラを使用した写真撮影講習会を予定しています。
参加は無料です。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 2月19日(火)
時間 午後1時30分～4時30分
会場 中野地域職業訓練センター
講師 「ことのは塾」山佳若菜さん
講演会テーマ 「おいしさが伝わる言葉」
実習 チラシ・POP広告作成
参加料 無料
問い合わせ先 売れる農業推進室推進係
☎(22) 2111(内線406)
☎(23) 3005 北信州能力開発センター



こんにちは 電話医療相談所です

Q 最近、86歳になる父がよく物忘れをするようになり、認知症ではないかと心配です。このまま様子を見ていてよいでしょうか。

A 高齢になるにつれて、物忘れや勘違いが起こりやすくなりますが、それが老化現象なのか認知症によるものかは医師の診断を受ける必要があります。

認知症の原因となる病気の中には、早期の治療により治るものや進行を遅らせることができるものがあるため、早期に対応することが必要です。

認知症の代表的な初期症状

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 人や物の名前が思い出せない
- 物の置き場所を忘れる
- 今、何をしようとしたのかわからなくなる

○物事への関心が薄まる
○物忘れと認知症の違い(例)
○食事や約束の日時などを思い出せない(物忘れ)
○食事をしたこと、約束したこと自体を忘れてしまう(認知症)

認知症を心配される場合は、必ず医療機関を受診し、医師の診断を受けましょう。また、認知症の予防方法、認知症の方への接し方や介護方法など、お困りのことがありましたら、独りで悩まずに「地域包括支援センター」に相談しましょう。

問い合わせ先 健康づくり課保健医療推進係
(中野保健センター内)
☎(22) 2111(内線242)

地域包括支援センター
(中野保健センター内)
☎(22) 2111(内線366)
北信総合病院医療安全管理室
☎(22) 2151(内線5522)

電話医療相談所

☎(22) 0300
午前8時30分から午後10時まで
土曜日・日曜日・祝日・12月30日～1月3日は除く
医療に関する相談に電話でお答えします

あなたの血管は大丈夫ですか？



動脈硬化は、自覚症状が無いまま進行し、脳卒中などの脳血管疾患や、心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症につながることがあります。動脈硬化の進行を防ぐには、年に一度は健診を受け、結果をもとに生活習慣を見直していくことが大切です。

肥満・高血圧・高血糖・脂質異常は動脈硬化の4大要因とされ、1つでも該当すると動脈硬化の危険性が高まります。本年度に市が行った健診では、7割以上の方が動脈硬化の危険性が高い状態でした。市では、保健師や管理栄養士が生活習慣の見直しなどのお手伝いをしていますので、お気軽にご相談ください。

▼「平成24年度特定健診・いきいき健診」を受診された方の健診結果

	項目	基準値	検査結果		
			異常なし	要注意	要治療または治療中
動脈硬化危険因子	肥満	腹囲 男性 85cm未満 女性 90cm未満	81.5%		18.5%
		BMI 25 未満	80.7%		19.3%
	脂質	中性脂肪 150mg/dl 未満			
		HDL コレステロール 40mg/dl 以上	44.7%	23.8%	31.4%
		LDL コレステロール 120mg/dl 未満			
	血圧	血圧 収縮期血圧130mmHg未満 かつ拡張期血圧85mmHg未満	48.5%	9.2%	42.3%
	血糖	血糖 空腹時血糖100mg/dl 未満 またはHbA1c5.2% 未満	26.2%	63.2%	10.6%
		HbA1c			
	尿酸	尿酸 7.0mg/dl 以下	90.2%		4.9%
	喫煙	喫煙		吸わない 86.7%	吸う 13.3%

健康広場「なかの」

No.25

2月
から

平成25年度の健(検)診の申し込みが始まります

各地区の保健補導員が「健診調査書兼申込書」の配布および回収に伺いますので、申込書に記入の上、提出をお願いします。詳しくは、申込書に同封の「健(検)診のご案内」をご覧ください。

健(検)診の種類	対象者 (年齢は年度末の満年齢)	健(検)診費用 (平成24年4月時点)	自己負担額 (特定の年齢は無料)
男女共通	いきいき健診	・39歳以下および75歳以上	500円
	特定健診	・40～74歳の国保加入者	無料
	肺がん(X線)	・40歳以上	200円
	肺がん(CT)	・40、43、46、49、52、55、58、61、64歳	3,000円
	胃がん	・35歳以上	500円
	大腸がん		200円
男性	前立腺がん	・50歳以上 ・直系家族に既往歴のある方	300円
女性	乳がん(マンモグラフィ)	・40～74歳のうち偶数年齢	500円
	乳がん(超音波)	・30～39歳 ・75歳で前年度マンモグラフィ検診未受診者 ・76歳以上	500円
	子宮がん	・20歳以上	500円

市の健(検)診を受診すると

問い合わせ先

健康づくり課健康管理係(中野保健センター内)

☎(22) 2111 (内線242)



「国民健康保険限度額適用認定証」を

ご利用ください

高額な医療費の窓口支払を軽減できます

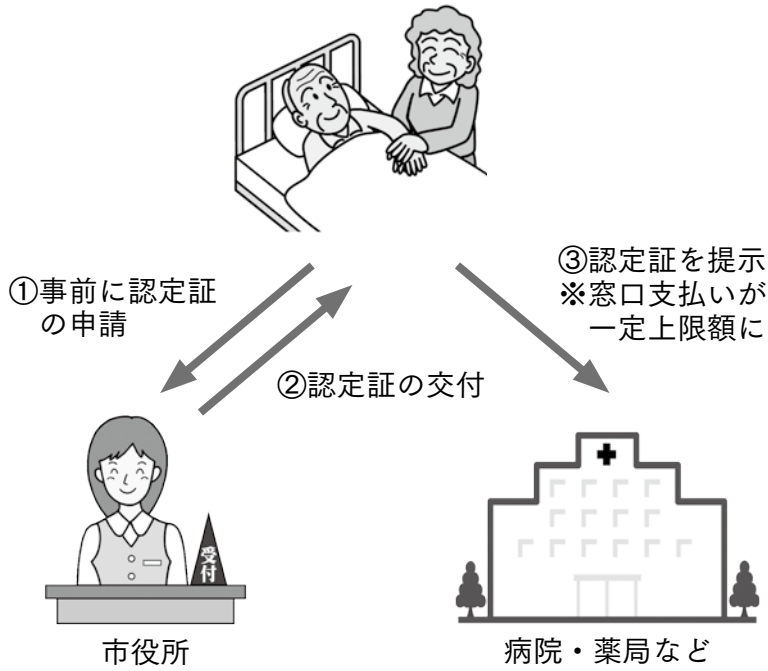
国民健康保険加入者が、入院や外来の診療などにより医療費が高額になる場合、「限度額適用認定証」や「高齢受給者証」などを提示することにより、1医療機関の窓口における1カ月ごとの支払限度額までにとどめることができます。（1カ月当たり自己負担限度額は、所得などに応じて異なります）

また、住民税非課税世帯の方は「標準負担額減額認定証」を提示することにより、食事代も合わせて減額になります。

認定証の交付は事前に申請が必要です

70歳未満の方と70歳以上の非課税世帯の方が、認定

限度額適用認定証を利用する場合の流れ



証の交付を受けるに当たっては、福祉課または豊田支所地域振興課の窓口で事前に申請が必要です。

ただし、申請をいただいても所得の申告などをされていない場合、自己負担限度額の適用区分の判定ができません。申告などを済ませてから

でない認定証を交付できない場合があります。

なお、70歳以上75歳未満で現役並みに所得がある方と一般の方は、「高齢受給者証」を提示することで、自己負担

限度額までの支払いとなりますので、申請の必要はありません。

国民健康保険

加入・脱退手続きをお忘れなく

国民健康保険に加入していただく方で、新たに勤務先の健康保険に加入された場合や、勤務先を離職、退職などされた方で、社会保険の任意継続をしない場合は、市民課、福祉課または豊田支所地域振興課の窓口で国民健康保険の加入および脱退の手続きが必要となります。

手続きの際に必要なもの

- 勤務先の健康保険に加入された方
 - 勤務先から発行された健康保険証（本人と被扶養者）
 - 市の国民健康保険証
 - 届け出する方の印鑑と運転免許証など
- 勤務先を離職、退職などされた方
 - 勤務先で発行される健康保険離職証明書など
 - 届け出する方の印鑑と運転免許証など

などに加入している方がいる場合、国民健康保険に加入されている方が、ご家族の扶養となり、勤務先の健康保険などに加入できる場合があります。

勤務先の健康保険などの加入により、国民健康保険税の負担が軽減される場合もありますので、ご検討ください。

「被扶養者となる主な認定基準」

- ・60歳未満で、年間収入が130万円未満の方
- ・60歳以上で、年間収入が180万円未満の方
- ・障害年金の受給要件に該当し、年間収入が180万円未満の方

なお、各保険者ごとに要件が異なりますので、勤務先の健康保険の担当者にご相談ください。

社会保険などの扶養

ご家族に勤務先の健康保険

- 年金手帳（20〜64歳の方）
- 年金証書（60〜64歳の方）

問い合わせ先
福祉課国保医療係
☎21111（内線296）
地域振興課市民生活係
（豊田支所内）
☎31111（内線131）

教育を拓く知恵

- 1 本年度の重点施策を振り返って
- 2 学校じまん「高社中学校」



▲地域の方と一緒に弁当づくり (永田小)

本年度の重点施策を振り返って

本年度の重点施策「学校と家庭・地域による連携教育」「学ぶ力の育成」「市民ニーズに応じた生涯学習」「安心安全な施設設備」「少子化時代の学校教育」に沿って、特色ある教育施策を中心に振り返ってみました。

「連携による教育力向上」 一年目の実践終わる

①中野市「キャリア教育」支援協議会が産学官の代表者により発足

昨年11月、地域ぐるみで子ども「社会的・職業的な自立に向けた育ち」を支える組織が委員18名によりスタート

しました。
会長には商工会議所副会頭の高橋洋さん、副会長に中野平中学校長の和田宏昭さんが選出されました。

会では、市内86事業所に協力いただいた中学2年生の「職場体験学習」、中野立志館高校・中野西高校のキャリア教育の実践などが報告され、来年度へつながる意見交換が熱心に行われました。

②学校と家庭・地域との連携
本年度から、「ヒト・モノ・コトと関わりながら自分の未来を切り拓くたくましい子ども」の育成を目指した、「中野市『教育力向上』プラン」を作成し、中学校区ごとに特色ある連携教育を始めました。

南宮中学校区は「家庭学習」、中野平中学校区は「早寝・早起き・朝ご飯プラス1運動」、高社中学校区は「4小学校連携による人間関係づくり」、豊田中学校区は「小・

中合同地区懇談会」などに取り組み、一年目の成果と課題が明らかになりました。

なお、高社中学校、豊田中学校の英語教諭が学区内の小学校で外国語活動の授業を行い、小学生の「学ぶ力」、先生方の「授業力」が向上する契機となりました。

柳沢遺跡の銅戈・銅鐸が 中野市立博物館へ

柳沢遺跡については、県埋蔵文化センターによる発掘調査が終了し、昨年3月に調査報告書が刊行されました。

東日本で初めて発見された銅戈・銅鐸を含む出土物の所有権は長野県にあります。昨年4月、県教育委員会からこれらの譲与について照会がありました。

本市では、この貴重な文化財を取得し保存活用することが望ましいと判断し、譲与を希望する旨を回答しました。現在、文化庁等の指導により、文化財の展示収蔵施設として、市立博物館の改修工事

等(約3800万円)を行い、平成25年度には郷土の歴史文化を学ぶ良き学習材として、市民の皆さんに提供できるように準備を進めています。

通学路の緊急点検に伴う安全対策を実施

昨年8月に実施した通学路の緊急点検の結果、改善を要する箇所は116箇所でした。昨年11月現在、21箇所が対策済み、50箇所が対策予定となっています。残り45箇所については、今後も地元区や警察、道路管理者、学校関係者と連携し、子どもの命を守る通学路の安全に全力で対応していきます。このほか小中学校のトイレ167基の洋式化工事も完了しました。

少子化時代の学校教育の在り方議論が始まる

平成30年度の児童生徒数は、ピーク時の約45%と予想され、小規模の4小学校では、全学級の半分が9名以下となります。そこで、少子化時代の学校教育の在り方について検討する審議会が立ち上げられました。

昨年9月の第一回審議会では正副会長が互選され、諮問事項「中野市立小・中学校の適正規模及び配置」について、今後、2年以内で幅広い教育議論が行われます。

学校じまん 高社中学校



(校章のいわれ) 高社山を上
に、ホップの葉を下に配し、中
間に中学校の「中」の文字を入
れています。高社山は、私たちを
育み、理想と勇気を与えてくれ
る地域住民の信仰の山であること、ホップは、創立
当時の地域の代表的産業であったことと希望(ホー
プ)の願いを込めて校章が考えられました。

「ふねやと講座」の開講

高社中学校の一つ目の自慢
は、年6回開催している「ふ
ねやと講座」です。



▲小林正雄さんの講座

平成21年度から行っている
この講座は、高社中学校を卒
業された方や中野市出身の方
を講師に招き、「総合的な学
習の時間」の授業として行っ
ています。「全生徒が自分を
支えてくれる社会への関心を
高め、主体的に関わっていけ
る内容と過程を設定する」と
いう趣旨のもと、キャリア教
育の一環として取り組んでい
ます。

平成24年度の第1回は、5
月14日に書道家の上原恵子
(雅号は、安藤梨影)さん
をお招きし、書道の実演をし
ていただいた後、3年生が書写
の実習を行いました。

第2回は、5月29日に佐藤
いずみさんから、1年生が新
聞紙工作の実技を教えていた
だき、たくさんの力作が出来
上がりました。

第3回は、6月14日に元陸
上自衛隊中央音楽隊・資料室
長の小林正雄さんをお招き
し、音楽に関する講演や演奏
の披露などをしていただきました
。また、合唱指導も行っ
ていただき、文化祭(高社
祭)では、すばらしい歌声を
披露することができました。

第4回は、9月4日に「地
質図中野」を制作された信州
大学副学長、赤羽貞幸先生を
お招きし、高社山の生い立ち



▲清野良文さんの講座

などを中心に講演していただ
きました。高社山火山の噴火
や長丘断層に関するることな
ど、大変興味深い話をしてい
ただきました。

第5回は、10月9日に福祉
相談員の福岡寿さんをお招き
し、ご自身の人生体験や、幅
広い障害者への福祉活動につ
いてお話しを聞かせていただ
きました。福岡さんの温かな
人柄に触れる大変貴重な時間
となりました。

第6回は、11月8日に長野
県総合リハビリセンター医務
部長の清野良文さんに講演し
ていただきました。良い師と
出会うことの大切さや自分が
常に成長しようとする気持ち
を持つことの重要さなど、こ
れからの生き方の指針となる
話をしていただきました。

生徒間の人間関係づくり

二つ目の自慢は、1・2年
生の学年行事前に行う予備的
行事です。

多くの中学校は学年行事と
して1年生はキャンプ、2年
生は登山を行います。本校で
は、学年行事をより充実させ
るため、予備的行事として、
1年生は、夜間瀬川で飯ごう
炊さん、2年生は、高社山へ
予備登山を行っています。こ
れらを行うことで、生徒同士
の信頼関係を築き、早い段階
からクラスの団結力を高めて
います。

「中一ギャップ」や、クラ
ス替えによる不適応生徒への
対応が喫緊の課題となってい
ますが、高社中学校は学年行
事を人間関係作りの場として
とらえ、実践しております。



▲高社山予備登山

今後とも地域の皆さんの協
力のもと、生徒たちの健やか
な成長を願い、取り組んで参
ります。

教育委員会の主な活動

4月		3月			2月												
下旬	中旬	中旬	中旬	4日	下旬	19日	18日	7日	28日	26日	22日	20日	13日	12日	8日	4日	
定例教育委員会	第1回教頭会	第1回校長会	会	県と市町村教委の連絡	定例教育委員会	中学校卒業式	小学校卒業式	会	式	中野市シニア大学卒業式	第8回校長会	第5回教頭会	会	長野県市町村教育委員	第7回校長会	小学校及び中学校適正規模等審議会	県と市町村教委の連絡

Fresh! フレッシュ!しゃかいじん

社会人

～中野のチカラ～
vol. 35



こいけ ちあき
小池 千明 さん
【七瀬・24歳】

農家の皆さんに安心を届けます。見掛けたら気軽に声を掛けてください。

このコーナーでは、市内で働く元気でフレッシュな皆さんをご紹介します。
今回は、団体職員として働いている小池千明さんにお話を伺いました。

◆ どのような仕事をされていますか？

リンゴ、ブドウなどの果樹共済に関する仕事をしています。災害により被害を受けた果樹園地の状況調査や共済の加入に関する事務などを担当していますが、災害発生時には、迅速に対応できるよう日頃から心掛けています。

◆ 調査に伺った際に、共済加入者の方から「素早い対応で安心した」「うれしかった」などと言っていたけると、とてもやりがいを感じます。

◆ 今の仕事を選んだ理由はありますか？

人見知りしない性格で、初対面の方でも気軽に会話ができるので、人と関わる仕事がしたいと思い、今の仕事を選びました。

◆ 休日はどうのように過ごしていますか？

友人と車で出掛けることが多く、食事をしたり、温泉に行ったりしています。



◆ 中野市にはどのようなイメージを持っていますか？

山々に囲まれ、田園風景が広がる自然豊かな地域だと思います。キノコが有名ですが、果物もとてもおいしいです。

◆ また、共済の訪問で伺うと、優しく接して下さる方が多いです。

◆ 今後の抱負をお願いします。

農家の皆さんに顔を覚えてもらい、何でも相談していただけるように信用を築いていきたいです。
プライベートでは、明るく話好きな彼女ができるようにがんばります。

広報クイズ

◆ 今月のプレゼント

「月の兔の運呼」3袋
(黒ごま豆腐豆、わさび味、きなこ味)
...3名

問題

市・県民税「●●相談」
期間は2月18日(月)から
3月15日(金)です

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名を記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などを書き添えて、次の宛先まで送付してください。

締め切り 2月25日(月)必着
※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

383-8614
(住所記載不要)
中野市庶務課
秘書広報係 行
住所・氏名・年齢・
電話番号・世帯主
切手

未来への挑戦

あす

チャレンジ

第26回

お酒の力で世の中を丸く

○取り組み

東京で食品メーカーの営業をしていましたが、自分の力で何かを作りたいという思いから、27歳の時（平成23年）に、実家の創業明治3年という伝統ある酒蔵に入りました。

小さい頃に手伝いで酒瓶を運んだりはしていましたが、酒造りは一からで、覚えることがいっぱいです。お酒造りは人生をかけて、やっと一人前と言われる仕事で、立派な5代目になるため、父の指導を受け現在修行中です。

当店の酒造りは、12月から3月まで、さまざまな工程があり、時間単位の作業や温度管理が必要で頭も体



東町 関 晋司さん



力も使います。

当店では、日本古来より受け継がれる製法で、県内でも珍しい「もち米四段仕込み」を取り入れていきます。通常の「三段仕込み」の工程に加えて最後にもち米で甘酒を造って仕込みます。もち米のふんわりとした柔らかさ、芳醇な味わいをお楽しみいただけます。

○今後は

日本酒の味は、人の好みによりまです。当店のお酒を選んでいただいた方においしく飲んでいただくため、大手が造らないお酒、よそとは違う味を真心込めて造っていきたくです。また、中野市には、多くの酒蔵があるまれな地域で、それぞれの路線でおいしいお酒が造られています。酒蔵の街として、中野市の売りになればと思います。

人のために働く警察官になりたい



豊井小学校 6年 津金 直紀さん

ぼくの将来の夢は、警察官になることです。ぼくが警察官になろうと思った理由は、人の役に立つ仕事や人を救う仕事が好きだと思います。人を救う仕事は、消防士や救急救命士などがありますが、ぼくは一番市民に接している警察官になりたいと思います。

警察官になるためには、難しい警察官採用試験があるので、一生懸命勉強して、警察官に採用してもらえるようにがんばりたいと思います。警察官採用試験に受かると、警察学校という所に入れます。警察学校では、法律の勉強や武道や拳銃の撃ち方などを学びます。警察官は危険な時もありますが、警察官は人のために警察学校で学んだことを使います。ぼくもそういう警察官になりたいです。



No.94

市民リレーインタビュー キャッチボール

No.65

田中 恭平 さんから紹介された



きたはら ゆりえ さん (団体職員・立ヶ花)

①自己紹介

長野市の金融機関で働いています。おいしいものを食べるのが大好きで、休日は友人とショッピングや食事に出掛けることが多いです。

②今後の目標

休みが取れたら国内・海外を問わずたくさん旅行に出掛けたいです。また、富士登山にもチャレンジしてみたいです！

③私から一言

若い人たちが気軽に集まれる飲食店、おしゃれなカフェなどを紹介する雑誌などがあつたらうれしいです。

信州 なかののシンボル



NAKANO スナッパ



共にいきいき市民のつどい

◀やんちゃ和尚のパワーあふれる講演会

1月27日、中央公民館において男女共同参画社会づくり事業「共にいきいき市民のつどい」を開催しました。当日は、浄土宗西居院住職の廣中邦充さんが「あなた(男)も私(女)も転んだら起きればいい」と題し『平成の駆け込み寺』として問題や悩みを抱える子どもたちを救ってきた実体験に基づくお話を熱く語りました。参加者に声を掛けたり握手をするなど会場内を駆け回る廣中さんの講演に、皆さんは楽しみながらも真剣に聴講していました。



消防団出初式

◀市長や団長の閲団を受け行進する消防団員

1月4日、市民会館ホールにおいて、中野市消防団出初式を開催しました。当日は、団員が中野小学校から市民会館まで行進し、中央広場公園前で市長や団長から閲団を受けました。また、市民会館駐車場では、はしご乗り保存会の皆さんによる伝統の「はしご乗り」が披露されました。その後の式典では、各種表彰や消防団音楽隊による演奏などが行われ、団員は職責を自覚するとともに、防火・防災活動に対する意識を新たにしていました。



どんど焼き

◀燃え上がる炎に1年の無病息災を願いました

小正月の伝統行事「どんど焼き」が、市内各所で行われました。どんど焼きは、無病息災や五穀豊穡などを祈願するもので、この火でもちを焼いて食べると病気にならない、書き初めを燃やして高く舞い上がれば字が上手になると言い伝えられています。会場では、門松やしめ縄、だるまなどを飾ったやぐらに火がつけられると、夜空に向かって勢いよく燃え上がっていました。

(写真:1月14日、東吉田区「どんど焼き」の様子)

農商工連携研修会

▶天野さんの話を熱心に聞き入る参加者の皆さん

市内の中小企業者と農業者が連携し、お互いの経営資源を活用した新しい事業や新商品開発の取り組みについて研究することを目的に1月24日、市民会館において農商工連携研修会を開催しました。当日は、(有)NEWビジネス研究所所長の天野良英さんあまのりょうへいを講師にお迎えし、「目指せ!商品開発・つかめ時代の流れ」と題して講演いただいたほか、6次産業化による商品開発の事例発表や加工品の試食が行われるなど、有意義な研修会となりました。



新春走り初め大会

▶1年の健康を祈り新春の朝を駆け抜けました

1月2日、第8回新春走り初め大会を開催しました。当日は、新年にふさわしい穏やかな天候の中、豊田文化センター前を発着地点とした約1.6kmのコースを、子どもから大人まで133人が完走しました。大会終了後には「新春のつどい」が行われ、故郷太鼓の演奏や、地元の食材を使ったキノコ汁が振る舞われました。参加した皆さんは心も体も温まりながら、希望に満ちた新年の朝を楽しみました。

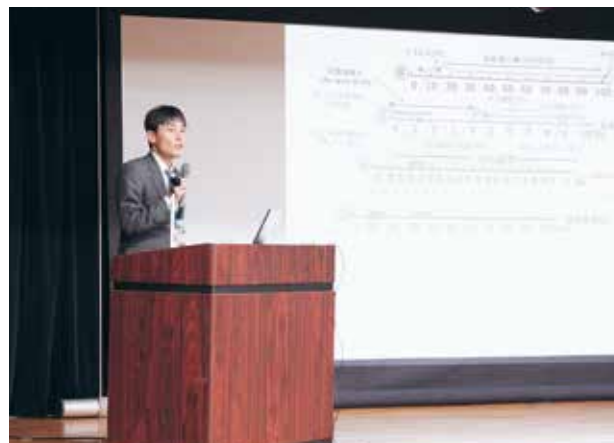


中野市消費生活講演会

▶放射線が及ぼす影響について解説する高村さん

放射線が食品や健康に与える影響などについて理解を深めていただくことを目的に1月26日、中央公民館において中野市消費生活講演会を開催しました。

当日は、「放射線と健康への影響」と題し、放射線被ばくによる健康への影響などについて長崎大学大学院医歯薬学総合研究科教授の高村昇さんたかむらののぼるに講演いただきました。講演後の質疑応答では、参加者の皆さんから多数の質問が出されるなど、関心の高さがうかがえました。



表紙の説明

第49回 中山晋平記念音楽賞 優秀賞入選曲発表会

1月19日、第49回中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会を、市民会館ホールにおいて開催しました。当日は、応募作品194曲の中から選ばれた優秀賞入選曲8曲を、市内小学生をはじめ音楽団体の皆さんが発表したほか、優秀賞入選曲受賞者の表彰を行いました。

また、第43回・第44回同音楽賞で優秀賞を受賞した山本哲也さんやまもとてつやの作品コンサートをR O S C Oのお二人の演奏により開催しました。(写真:記念公演の様子)



市立図書館ビデオ上映会 としょかんプチ☆キネマ

市立図書館では、図書館の利用拡大を図るため、毎月第1水曜日と第3日曜日にビデオ上映会を開催しています。

皆さん、お気軽にお出掛けください。

①日時 2月17日(日) 午後2時～

内容 少林サッカー

②日時 3月6日(水) 午後4時半～

内容 木を使って森を生かす

会場 市立図書館2階 AVホール

入場料 無料

☎ 市立図書館 ☎(26) 5 8 4 1

親子ふれあいセミナー 「ビデオ上映会」

市立図書館では、親子ふれあいセミナーを開催します。

親子で楽しめる「ビデオ上映会」です。世界32カ国でナンバーワンヒットを記録した大人気アニメシリーズ、スリルと感動に満ちた恐竜アドベンチャーをお楽しみください。

期日 3月3日(日)

時間 午後2時～3時40分

会場 市立図書館2階 AVホール

上映作品 アイスエイジ3～ティラノのおとしもの～

入場料 無料

☎ 市立図書館 ☎(26) 5 8 4 1

図書館 新着図書情報

1月新着図書の一部を紹介します

【一般書】本屋さんで待ち合わせ (三浦 しをん) / 寅さんとイエス (米田 彰男) / この年齢だった! (酒井 順子) / 戦後史の正体 (孫崎 享) / 子連れ防災手帖 (つながる.Com) / 75歳からの健康生活のススメ (井原 國芳) / 1日が見えてラクになる! 時間整理術! (池田 暁子) / 子どもに食べさせたいおやつ (おかあさんの輪) / 糖質オフで血糖値を下げるやせるお菓子 (牧田 善二) / 食糧格差社会 (茅野 信行) / おもかげ復元師 (笹原 留似子) / 美しい人 (須藤 正親) / 百年前の日本語 (今野 真二) / 受いれる (加島 祥造) / めぐみと私の35年 (横田 早紀江) / ああ面白かったと言って死にたい (佐藤 愛子) / マイクロワールド (上・下) (マイクル・クライトン)

【小説】赤猫異聞 (浅田 次郎) / ひっ (戌井 昭人) / ケルベロスの肖像 (海堂 尊) / 冥土めぐり (鹿島田 真希) / 身を捨ててこそ (白川 道) / カラマーゾフの妹 (高野 史緒) / アスクレピオスの愛人 (林 真理子) / 千鳥舞う (葉室 麟) / 禁断の魔術 (東野 圭吾) / ソロモンの偽証 第1部 (宮部 みゆき) / 水のかたち (上・下) (宮本 輝) / 四十八人目の忠臣 (諸田 玲子)

※詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。

図書館ホームページ <http://www.nakano-lib.jp>

☎ 市立図書館 ☎(26) 5 8 4 1

図書館文学講座「古典文学講座」

市立図書館では、図書館文学講座「古典文学講座」を開講します。皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 2月24日(日) 時間 午後1時30分～4時30分

会場 市立図書館2階 AVホール

演題 信州萬葉の世界と防人のこころ

講師 信州大学教育学部教授 ^{にし かずお} 西 一夫さん

参加料 無料 定員 50人

※詳しくは、お問い合わせください。

☎ 市立図書館 ☎(26) 5 8 4 1

有料広告欄

やすらぎ「お墓」の
やすらぎあん

施工実績2380基

0120-782-778

ながの農業協同組合指定店
やすらぎあん 検索

有料広告欄

温泉ソムリエ 推奨の湯
源泉100%かけ流し!

ランチメニューも充実!
※木曜日はランチお休みです。

宿泊はじめました!

朝風呂やっています!
(毎週土・日) 朝7:00～10:00

入館料650円→500円!
来館者の皆様に
コーヒー1杯又はソフトクリーム
サービス
※本券1枚につき35名様まで有効
※本券以外のサービス券の
重複利用はできません

飲み放題付宴会プラン
4,000円～
(飲み放題付)
コースはお問い合わせください。

角間温泉 **宝泉の湯**
R292佐野角間インターから3分

※2月は休まず営業します

下高井郡山ノ内町佐野角間2158-2 TEL.0269-33-3303 <http://4seasons-spa.jp/>

奨学生募集

高等学校、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校に平成25年度から進学または現在在学している方（通信制・通信教育を除く）に、奨学金を貸与（無利息）します。

貸与の要件 本人または本人と生計を一にする者が市内に引き続き1年以上居住していること、経済的理由により就学困難であること、他の団体から別に学資の貸与を受けていないことなど

申込期限 4月25日(木)

申込方法 願書などの必要書類を教育委員会事務局学校教育課へ提出してください。願書は、学校教育課で配布しています。

募集人員 8人程度

※詳しくはお問い合わせください。

☎(38)3112

県営住宅入居者募集

募集する県営住宅(中野市内)

松川団地、長元坊団地

※8月末までに空き住戸が生じた場合に限り、抽選により決定します。

受付期間 2月20日(水)～3月1日(金) 午前8時30分～午後5時15分

受付場所 長野県北信地方事務所

※詳しくはお問い合わせください。

☎(23)0220

社会就労センターでは

キノコ栽培用容器キャップの清掃を承ります！

社会就労センターは、身体などの障害で一般就労が限られる方が社会的自立を目指して作業を行っている施設です。

当施設では、地域の皆さんに支えられ、プラスチック製品の加工・検査をはじめ、さまざまな作業を行っており、その中でも、キノコ栽培用容器キャップの清掃は、主要な就業訓練となっています。市の基幹産業であるキノコ生産者の皆さんのお手伝いをしたいと考えていますので、ぜひご用命ください。

料金 キャップ1個につき2.31円(手数料、税込み)

申込方法 お電話にてお申し込みください。

※キノコ栽培用キャップの清掃のほかにも、ブドウ栽培用傘のばし作業(料金：傘1枚につき1.155円)なども承っています。この他にも、皆さんのお役に立てる作業などがありましたら、お気軽にご相談ください。

☎(22)2973

☎(38)2290

汚泥発酵肥料 なかの「おすみちゃん」の販売

なかの「おすみちゃん」に含まれる有機分は、土壌改良に役立ちます。また、融雪剤としての効果もありますので、ぜひご利用ください。

2月の販売日 13日(水)、20日(水)、27日(水)

3月の販売日 6日(水)、13日(水)、17日(日)、27日(水)

※大雪などにより中止する場合があります。

販売時間 午前9時～11時30分 **販売場所** 中野浄化管理センター

販売価格(税込み) 1袋(15kg)200円、バラ売り(300kg)1,500円、バラ売り(500kg)2,500円

※バラ売り(袋無)は、10日前までに予約が必要です。

※肥料には放射性物質が含まれますが、国の基準値以下の製品です。

☎(23)0220

人権センター「折り紙教室」参加者募集

期日 2月19日(火)、26日(火)、3月5日(火)(全3回)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 中野市人権センター

持ち物 折り紙、のり、カッターナイフ、ピンセット、定規、ハサミ

定員 15人(先着順) **参加費** 無料

申込方法 電話または直接ご来館の上、お申し込みください。

☎(26)2287

長野県シニア大学北信学部学生募集

入学資格 おおむね60歳以上の県内在住の方で、学習意欲が旺盛で、積極的に社会参加を目指す方

募集定員 70人 **受講期間** 2年間(年間15日)

会場 飯山市公民館、長野県飯山庁舎

内容 生きがいと健康づくり、社会参加活動を積極的に行うための幅広い分野の学習・実践ができる多彩な講座

授業料 年8,500円(他に教材費など経費負担有)

募集期限 2月28日(木)

☎(26)9(62)3725

防衛省からのお知らせ

■幹部候補生募集

幹部候補生学校へ入隊し、約1年の教育を経て幹部自衛官に任官します。

資格 大学卒業程度：22歳以上26歳未満の方、大学院卒業で修士課程修了者など：20歳以上28歳未満の方

※年齢は平成25年4月1日現在

受付期間 4月26日(金)まで

試験日 1次…5月11日(土)、12日(日)
(12日は飛行要員希望者のみ)、
2次…6月11日(火)から14日(金)までの指定日

■予備自衛官補募集

自衛官未経験者を予備自衛官補として採用し、所要の教育訓練を経た後、予備自衛官として任用します。普段は、社会人や学生として生活し、いざというときには、自衛官として社会に貢献することができます。

資格 一般…18歳以上34歳未満の方、技能…国家免許資格などを有する18歳以上53歳未満の方(資格などに応じて54歳未満、55歳未満の区分有り)

※年齢は平成25年7月1日現在

受付期間 4月3日(火)まで

試験日 4月12日(金)から15日(月)までの指定日

☎ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎ 026(235)6026

2012 命名ランキング

昨年、中野市に誕生した赤ちゃんは378人(男198人、女180人)でした。これからの中野市を担うたくさんの赤ちゃんが、名前を授かりました。

●名前(よみ)

男の子		女の子	
1位	はると(6人)	1位	あかり(5人)
2位	ひろと、みなと(4人)	2位	さき、めい、れいな(4人)
4位	けいすけ、こうすけ、ゆいと、ゆうと(3人)	5位	あんな、さな、ひな、りさ(3人)

※平成23年生 【男の子】1位：しょうた、そうた 3位：たくみ、はると、ゆいと、りく
【女の子】1位：めい、ゆな 3位：あかり、まなか、みお、りお、りな

●使われた漢字

男の子		女の子	
1位	斗(17人)	1位	花、奈、愛(13人)
2位	太、龍(14人)	4位	菜(12人)
4位	大(13人)	5位	乃(10人)

※平成23年生 【男の子】1位：翔 2位：太 3位：大、斗
【女の子】1位：愛 2位：美 3位：菜

●出生月

男の子		女の子	
1位	9月(22人)	1位	2月、6月、11月(19人)
2位	1月、5月(21人)	4位	10月(18人)
4位	8月(20人)	5位	8月(17人)

●出生区(行政区)

男の子		女の子	
1位	西条(21人)	1位	西条(19人)
2位	岩船、上小田中(16人)	2位	東吉田(14人)
4位	東吉田(10人)	3位	岩船(11人)

住民基本台帳より調査(平成24年1月1日～12月31日出生、平成25年1月1日現在)

農村女性フォーラムを開催します

農村女性活動指針の基本目標「学びあい 話し合い 私も一歩」の普及を図るため開催します。

期日 2月21日(木) **時間** 午後1時30分

会場 中央公民館 3階 講堂 **参加費** 無料

オープニングイベント ハーモニカ演奏

講演会 演題：箱膳で子らに『食』を伝えたい

講師：長野県農村文化協会 池田 玲子さん

パネルディスカッション テーマ：農村生活の魅力

☎ 農政課農政振興係(内線250)

「Sweetsな出会い」女性参加者募集

農業青年と独身女性の皆さんが出会い触れ合う婚活イベント「Sweetsな出会い」の女性参加者を募集しています。

申し込み方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

期日 2月23日(土)～24日(日) **参加費** 7,000円

対象者 30歳代までの独身女性10人程度

会場 戸狩温泉スキー場ほか **申込期限** 2月18日(月)

ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/city/nosei/recruit/130108sweets.htm>

☎・☎ 農政課農政振興係(内線250)

いきいき健康講座

知って生かせる健康づくりの情報！ 知れば知るほど健康度アップ★

受講料は無料で、申し込みは不要です。皆様のご参加をお待ちしています。

	期日・時間・会場	演題・講師
糖尿病予防	2月13日(水) 午後1時30分～3時30分 中野保健センター	できることから ～糖尿病予防のコツ教えます！～ 長野中央病院糖尿病・内分泌内科 担当部長 近藤 照貴先生
	2月26日(火) 午後1時20分～3時30分 中野保健センター	積極的な運動支援が子どものからだ と心を育む 松本短期大学幼児保育学科教授 柳澤 秋孝先生
膝・腰	3月1日(金) 午後1時30分～3時 北部公民館	農作業と膝・腰痛 ～春から元気に働くために～ 北信総合病院リハビリテーション科 仲條 照氏
腎臓	3月14日(木) 午後6時20分～7時45分 中野保健センター	腎臓、もっと知れば、きっと安心！ ～あなたの大切な腎生～ 北信総合病院副院長 洞 和彦先生
ハッピー	2月23日(土) 午後1時20分～3時 中野保健センター	幸せな人生を歩むためにとっても大切なこと 上田情報ビジネス専門学校副校長 比田井 和孝先生
	3月5日(火) 午後1時20分～3時 豊田文化センター	それって うつ じゃない!? ～美味しく ない・眠れない・意欲がでない…～ 佐藤病院副院長 杉浦 宏子先生
	3月22日(金) 午後1時20分～3時 西部公民館	心の拠り所～心穏やかに～ 盛隆寺住職 吉川 矩雄氏

託児 2月23日(土)、26日(火)は託児(定員10人)があります。希望される方は3日前までに健康づくり課へお申し込みください。

※講座内容など、詳しくはお問い合わせください。

☎ 健康づくり課健康管理係(内線242)

市町村対抗小学生駅伝 中野市選考会参加者募集

長野縣市町村対抗小学生駅伝競走大会に向け、市代表チームの強化選手を選考します。

期日 3月9日(土)

時間 午前9時から

会場 中野平中学校

コース 会場周回(約1.5km)

対象 平成25年度に小学4～6年生になる市内の児童で、4月29日(月・祝日)に開催される長野縣市町村対抗小学生駅伝競走大会に参加できる方

申込期限 2月27日(水)

参加料 無料

その他 選考後、合同練習(毎週土曜日の午前を予定)を行い、正選手、補欠選手、予備選手を決定します。

☎・☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係(内線364)

交通事故にご注意を！

自動車を運転する方へ

早朝や夜間、天候の悪い時は、歩行者に特に注意しましょう。また、前方をよく見て運転し、スピード超過や路面凍結によるスリップに十分注意しましょう。

歩行者の方へ

外出時は靴や上着などに反射材を付けましょう。また、道路の斜め横断など、危険な横断はやめましょう。

☎ 市民課生活交通安全係(内線238)

小中学校体育施設開放利用団体募集

対象団体 市内に在住、在勤、在学する方で組織するスポーツ団体(その他登録条件有り)

利用施設 市内の各小中学校の体育館

利用時間 ①平日：午後6時～10時 ②土曜・日曜、祝日：午前9時～午後10時 ※行事などで利用できない場合有

使用料 1時間当たり200円(照明料)

受付期限 2月28日(木) 午後5時

※詳しくはお問い合わせください。

☎・☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係(内線364)

「広報なかの」 広告募集中！

次回申込期限 2月28日(木) 午後5時15分

広報なかの掲載号 4月号から

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
お問い合わせください。

市公式ホームページ

<http://www.city.nakano.nagano.jp/kokoku/index.htm>

☎ 庶務課秘書広報係(内線212または400)

～暮らしに役立つ広告をお待ちしています～

年金

国民年金の加入・種別変更の 手続きをお忘れなく

「ねんきんダイヤル」(平日午前8時30分-午後5時15分)
☎ 0570(05)1165

国民年金は、国内に居住する20歳以上60歳未満のすべての方に加入が義務付けられています。

加入種別は次の3種類に分かれており、種別が変わった時も手続きが必要になります。

<第1号被保険者>

自営業の方やその配偶者の方、20歳以上の学生の方やアルバイトの方などが対象となります。手続きは市役所の国民年金担当窓口で行います。

<第2号被保険者>

会社や官公庁にお勤めで、厚生年金・共済年金に加入している方が対象となります。手続きは勤務先を通じて行います。

<第3号被保険者>

第2号被保険者に扶養されている配偶者が対象です。手続きは配偶者の勤務先を通じて行います。
※第2号被保険者が退職された際、本人と扶養されている配偶者は種別変更の届け出が必要です。

☎ 長野北年金事務所 ☎ 026(244)4100

環境トピックス

シリーズ 地球温暖化⑧

◎身近な温暖化の状況を共有してみませんか

県では、身近な温暖化情報を募集する「信州・温暖化ウォッチャーズ」を実施しています。

これは、県内に住んでいる方から、各地域の自然環境が変化する記録を持ち寄ってもらい、これを毎年継続して行うことで、現在の県内の温暖化の状況を明らかにするとともに、今後の県の温暖化対策の検討にも役立てられます。

身近で「あのチョウ、見たことないな」「花の咲く時期が違うな」など、自然環境の変化を見たり聞いたりした内容を、信州・温暖化ウォッチャーズへ投稿すると、その投稿がホームページに掲載されます。また、ホームページでは、各地の記録や投稿を見たりすることもできます。


皆さんが身近に感じた自然環境の情報を、県全体で共有してみたいはいかがでしょうか。

☎ 長野県環境保全研究所飯綱庁舎

☎ 026(239)1031

ファクス 026(239)2929

ホームページ http://www.pref.nagano.lg.jp/xseikan/khozen/sizen/coolearth/watchers_top.htm

未来が変わる。日本が変わる。
中野市はチャレンジ25キャンペーンに参加しています。 

ご寄付 ありがとうございます

●ふるさと寄付金 市長が選定する政策のため
現金 30,000円

<神奈川県大和市 望月 圭治 様>

●ふるさと寄付金 市長が選定する政策のため
作品販売の売上金の一部 現金 5,000円

<中野市働く婦人の会
陶芸サークル 様>

●社会地域貢献として 車いす 1台

<長野市 株式会社和氣庵 様>

●博物館の展示および収蔵資料として

念仏講具 一式

<上小田中念仏講 代表 小林 昭司 様>

☎ 庶務課秘書広報係 (内線400)

消費生活相談

消費者トラブルと解決法
第29回

『特定継続的役務提供取引 結婚相手紹介サービス』

結婚相手紹介サービス業者から、「未婚の家族はいるか」と尋ねる電話があり「息子が独身だ」と答えた。後日、その業者が訪ねて来て、「子どもの結婚は親の義務だ」と契約をせかされている。

アドバイス 結婚相手紹介サービスや英会話教室などのように、継続してサービスを受けるものを「特定継続的役務提供取引」といいます。家族に黙って契約してしまい、トラブルになる事例が増えていきますので、事前に家族とよく相談してから契約しましょう。

解決方法 仮に契約してしまっても、契約書を受け取った日から8日以内であれば、通知によって無条件で解約できる「クーリングオフ」が可能です。クレジット契約している場合には、クレジット会社あてにも通知が必要です。

問い合わせ・消費生活相談

市民課生活交通安全係 (内線238)

長野県長野消費生活センター ☎ 026(223)6777

各種相談日程

相談内容について秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

子ども相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 子ども相談室	子ども相談室 (内線278)
保健師による 子育て相談	毎週月・金曜日(休所日を除く) 午前10時～11時 りんごっこ(中央子育て支援センター)	中央子育て支援センター ☎22-2259
定期健康相談	①毎週水曜日 午前10時～11時30分 中野保健センター ②毎月第1木曜日 午前10時～11時30分 豊田保健センター	健康づくり課健康管理係 (内線242)
高齢者の方のための 総合相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 中野保健センター	高齢者支援課介護予防 包括支援係(内線366)
行政相談	2月12日(火)、3月11日(月) 午前9時～11時30分 豊田支所相談室 午後1時～4時 市民会館44号会議室	庶務課庶務文書係 (内線211)
消費生活相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 市民課生活交通安全係	市民課生活交通安全係 (内線238)
女性相談窓口 (面接は予約制)	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時 中野人権センター	男女共同参画推進室 ☎23-4810
身体障害者相談所 (予約制)	毎月第1・3水曜日 午後2時～4時 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎26-3111
福祉相談 ボランティア相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時 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	毎週月～金曜日 午後1時30分～4時30分 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎26-3111
結婚相談 (予約制)	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎26-3111
法律相談 (予約制)	毎月第1・3月曜日(月曜休日の場合は翌火曜日) 午後1時30分～3時30分 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎26-3111
職業相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時 中野市地域職業相談室(南宮庁舎)	中野市地域職業相談室 ☎23-4710
交通事故巡回相談	3月21日(休) 午前10時～午後3時 北信合同庁舎	北信地方事務所 ☎22-3111

電話相談

専用電話をご利用ください。

電話医療相談	☎23-0300 午前8時30分～午後10時(土・日曜日、祝日を除く)
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、祝日を除く)
児童虐待・DV24時間ホットライン	☎0263-91-2410

展示案内

ぜひ、ご覧ください。

市立博物館 ⓧ火曜日 ☎22-2005	プラネタリウム 毎週日曜日に上映 ※改修工事のため、4月2日(火)まで常設 展示室を閉鎖します。
中野陣屋・ 県庁記念館 ⓧ火曜日 ☎23-2718	中野西高校生徒作品展「絵画、書道」 2月17日(日)まで 第5回蘭麗会展 2月27日(水)まで 小林とみ子所蔵着物展「明治～大正時 代の着物」 2月28日(木)まで

リサイクル かわらばん

ご利用ください
(1月31日現在)

資源の有効活用を図るため、市民の皆さんから
依頼のあった不用品や必要品を掲載しています。

さしあげます

ベビー用歩行器、柔道着、電子オルガン、ハン
ディクリーナー、米びつ、コップ(ガラス製)、
日本文学全集、学生服、学習机

ゆずってください

介護用歩行器、ベビー用ゲート、電子ピアノ、ピア
ノ、大型オープンレンジ、耕運機、除雪機、学生
服、大八車、水槽、そり

- ・物品はご自身で保管してください。
- ・掲載物品が欲しい方、提供できる方は直接相手の方と
お話しの上、結果を報告していただきます。

☎市民課生活交通安全係(内線238)

保健だより

- 健康づくり課(中野保健所) ☎22-2111 (内線242・368)
- 地域振興課(豊田支所内) ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健所) ☎23-2255
- 電話医療相談所 ☎23-0300

☆わが家のアイドル☆

みやした みつる
宮下 輝くん
(3歳1か月)

大好きなお兄ちゃんと外で元気に遊ぶ、明るい性格の男の子です。好きな食べ物はコロック。誰とでも仲良くできる、元気な子に育ってほしいと思います。
(宮下順・有里佳さん 七瀬)



予防接種

持ち物/母子健康手帳、予防票

BCG (接種年齢は3~6か月未満の乳児)

期日/2月19日(火)
受付時間/午後0時45分~1時15分
会場/中野保健センター
対象/平成24年10月生まれ
※3か月児健診時に行います。

三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)

受付時間/午後0時45分~1時30分

<中野保健センター>
2月25日(月)・・・日野、延徳、平野、高丘、平岡
3月8日(金)・・・長丘、科野、倭、豊田

対象・接種方法

1期初回=3か月~1歳未満(20~56日の間隔で3回接種)
1期追加=初回3回目終了後12~18か月の間に1回
《7歳6か月未満まで接種可》

麻しん・風しん混合 (はしか・三日はしか)

対象・接種方法

第1期=生後12~24か月未満
第2期=5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成18年4月2日~平成19年4月1日生まれ)
第4期=高校3年生に相当する年齢の者(平成6年4月2日~平成7年4月1日生まれ)
※対象者は無料で接種が受けられますので、接種される前月に実施医療機関へ予約してください。

日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成7年6月1日~平成19年4月1日生まれの方が、接種を受けることができますようになりました。

ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

なお、県からの通知によると、平成25年4月からは、平成7年4月2日~5月31日生まれの方も、接種を受けることができるようになる見込みです。

乳幼児健康診査

受付時間/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、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月児健診	2月19日(火)	24年10月生
7か月児健診	2月20日(水)	24年6月生
1歳6か月児健診	2月22日(金)	23年7月生
2歳児健診	2月18日(月)	23年1月生
3歳児健診	2月21日(木)	22年1月生

※都合のつかない場合は、翌月お出掛けください。

マタニティクラス

期日/3月4日(月)
時間/午後1時15分~4時
会場/中野保健センター
内容/母子の歯の健康、出産・子育てに関する制度・サービスの紹介、妊婦体験、もく浴演習、母乳栄養と乳房管理

育児教室

期日/3月1日(金)
時間/午後1時15分~3時30分
会場/中野保健センター
対象/8~10か月児
内容/むし歯予防とアゴの発育の話、離乳食の話、試食



心の健康相談

心に関する専門の医師が相談に応じます。
期日/①2月14日(木)、②3月14日(木)
時間/①午後3時~5時、②午後2時~4時
会場/中野保健センター
費用/無料
※期日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

こころの健康相談 統一ダイヤルをご利用ください

☎0570-064556
毎日午前9時30分~午後4時
(土・日・祝日、年末年始を除く)