

広報 なかの

2013 (平成25年)

3

No.96



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

特集

平成23年度決算に基づく
中野市普通会計財務諸表 … 2~3

特集

ご利用ください！地域の足
「ふれあいバス」「お出かけタクシー」 … 4~5

今月の合冊

交差点 …… 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



休日窓口を開設します。(詳しくは7ページ)

行政コスト計算書

(平成23年4月1日～平成24年3月31日)

資産形成を伴わない経常的な行政活動に伴うコストと、使用料・手数料などの収入状況を示すものです。

行政コスト計算書からわかること

経常行政コスト172億700万円に対して、受益者負担は5億4,600万円です。

残りの166億6,100万円は受益者負担金以外の一般財源、国県支出金などで賄われています。

住民1人当たりの状況	
人にかかるコスト	7万 円
物にかかるコスト	13万1,000円
移転支出的なコスト	16万2,000円
その他のコスト	7,000円
経常行政コスト	37万 円

経常行政コスト（構成比）	172億 700万円
1 人にかかるコスト（19.1%） ▷人件費、退職手当引当金など	33億 300万円
2 物にかかるコスト（35.3%） ▷物件費、維持補修費、減価償却費	60億8,300万円
3 移転支出的なコスト（43.8%） ▷社会保障給付や補助金など	75億4,100万円
4 その他のコスト（1.8%） ▷公債費など	2億8,000万円
経常収益 ▷使用料・手数料などの受益者負担金	5億4,600万円
純経常行政コスト (経常行政コスト－経常収益) ▷市税、地方交付税などの一般財源、国県支出金など	166億6,100万円

資金収支計算書

(平成23年4月1日～平成24年3月31日)

1年間の歳計現金の流れを「経常的収支」、「公共資産整備収支」、「投資・財務的収支」の3つの区分に分け、どのような活動に資金を必要としているかを示しています。

期首資金残高	4億3,500万円
1 経常的収支	44億9,400万円
2 公共資産整備収支	△8億 300万円
3 投資・財務的収支	△36億6,000万円
当期収支(現金増減額)	3,100万円
期末資金残高	4億6,600万円

純資産変動計算書

(平成23年4月1日～平成24年3月31日)

「純資産」が1年間でどのように増減したのかを示しています。

期首純資産残高	746億7,100万円
1 純経常行政コスト	△166億6,100万円
2 財源調達 ▷地方税 ▷地方交付税 ▷補助金 ▷その他	159億6,300万円 55億6,400万円 64億6,800万円 29億1,300万円 10億1,800万円
3 その他(臨時損益など)	△2億5,200万円
期末純資産残高	737億2,100万円

財務諸表からわかること

◇社会資本形成の世代間負担

公共資産に占める純資産合計の割合が高いほど将来世代の負担は少なく、逆に地方債残高の割合が高ければ将来世代の負担が大きいです。

これまでの世代がすでに負担した資産の割合を示す「現世代負担比率」は86.7%、将来世代が負担する資産の割合を示す「将来世代負担比率」は21.8%です。

◇有形固定資産の行政目的別割合

公共資産に計上された有形固定資産の行政目的別の割合から、どの行政分野に社会資本整備の重点を置いてきたかを把握することができます。

行政目的別の割合は、生活インフラなどが55.5%、教育が27.6%、産業振興が8%などとなっています。

平成 23 年度決算に基づく

中野市普通会計財務諸表

市の財政状況を市民の皆さんに分かりやすく知っていただくため、新地方公会計制度に基づき、総務省方式改訂モデルによる普通会計財務諸表を作成しました。

(注) 普通会計とは、一般会計、社会就労センター事業特別会計、情報通信施設事業特別会計の3会計を指します。

普通会計

一般会計
社会就労センター事業特別会計
情報通信施設事業特別会計

貸借対照表 (平成24年3月31日現在)

貸借対照表は、会計年度末時点において市が保有する全ての「資産」や、その資産をどのような財源（「負債」や「純資産」）で賄ってきたかを分かるように表したものです。

左側に資産、右側には資産を形成した財源を負債と純資産に分けて対象表示しています。これにより、どのような資産をどのような負担で蓄積してきたかがわかります。

資産の部 (これまでに積み上げてきた資産)		負債の部 (これからの世代が負担する金額)	
1 公共事業 (将来世代に引き継ぐ社会資本)	850 億 700 万円	1 固定負債	205 億 3,500 万円
▷有形固定資産	839 億 1,000 万円	▷地方債	165 億 8,200 万円
▷売却可能資産	10 億 9,700 万円	▷退職手当引当金	38 億 7,400 万円
2 投資等	78 億 9,900 万円	▷その他	7,900 万円
▷投資及び出資金など	8 億 6,900 万円	2 流動負債	23 億 9,800 万円
▷貸付金、基金など	70 億 3,000 万円	▷翌年度償還予定地方債	19 億 9,100 万円
3 流動資産	37 億 4,800 万円	▷賞与引当金	1 億 9,800 万円
▷現金預金	36 億 3,500 万円	▷その他	2 億 900 万円
(うち歳計現金)	4 億 6,600 万円	負債合計	229 億 3,300 万円
▷未収金	1 億 1,300 万円	純資産の部 (これまでの世代が負担した金額)	
資産合計	966 億 5,400 万円	純資産合計	737 億 2,100 万円
		負債および純資産合計	966 億 5,400 万円

貸借対照表からわかること

966億5,400万円の資産を保有し、そのうち737億2,100万円はこれまでの世代で支払済みであり、残りの229億3,300万円は将来世代の負担で債務を返済していくことになります。

資産は、有形固定資産が減価償却などにより昨年度と比較して12億7,100万円減少しました。負債は、地方債残高の減少などにより昨年度と比較して3億2,100万円減少しました。

住民1人当たりの状況	
平成24年3月31日現在の 住民基本台帳人口：46,445人	
負債	49万3,000円
純資産	158万7,000円
資産	208万 円

お出かけタクシー

- 利用するには予約が必要です。
 - 朝便は「市中心部へ行く便」、昼便は「各地区へ帰る便」の運行となりますが、予約状況によっては、地区内の停留所間の移動も可能です。
 - 利用料金は、どの停留所から乗っても、どの停留所で降りても **一乗車 400円** です。(おつりの無いようにお願いします)
 - 利用料金は現金のほか「シルバー乗車券」も利用できます。(「バス定期券」「バス回数券」は使えません)
- ※平日のみ運行(土・日曜・祝日および12月29日～1月3日は運休)



お出かけタクシーの予約方法

予約時にお伝えください

- ①名前・住所・電話番号
- ②利用したい日と乗車便
- ③利用したい停留所

予約する時

①利用者 ●電話で予約 (090-1541-0400)

お出かけタクシーの予約をお願いします。明日の朝の便で〇〇停留所から〇〇停留所までをお願いします。

②タクシー会社 (予約受付)

明日の朝の便で、〇〇停留所から〇〇停留所までの予約を受けました。〇〇時に〇〇停留所でお待ち下さい。

(受付係が電話で対応します)
●お帰りの予約はどうしますか

①利用者 ●帰りの便も予約をお願いします

帰りは〇〇時の便で〇〇停留所から、〇〇停留所までお願いします。

②タクシー会社 ●お帰りの時間に停留所でお待ち下さい

帰りの便も予約を受けました。〇〇時に〇〇停留所でお待ち下さい。

予約専用番号 いこーよい。よんひゃく(円)
090-1541-0400

- 「乗車便」「停留所」「行く先」を予約してください。
- 各停留所の出発時間は、運行業者が予約の際に設定します。(予約のあった停留所のみ運行)

朝 便		
各地区の停留所を出発		
乗車便	出発時間	予約時間
第1便	9:00～10:00	前日中

昼 便		
市中心部の停留所を出発		
乗車便	出発時間	予約時間
第2便	11:30頃……	当日の午前 10:00 までに
第3便	12:30頃……	当日の正午までに
第4便	13:30頃……	当日の正午までに

予約お願いサービスをご利用ください

予約に必要な情報を記入した「予約お願い券」を、市役所や北信総合病院などの指定された先で提示いただくと、予約手続きを代行します。お気軽に「予約お願いサービス」をご利用ください。(電話料などは利用者負担となります)

「予約お願い券」をご希望の方は、市役所またはお出かけタクシーの予約先でお申し出ください。

【予約をお願いできる施設】

- ①中野市役所 ②北信総合病院 ③信州なかの観光協会

問い合わせ先 政策情報課政策推進係 ☎(22)2111 (内線216)

ご利用ください！地域の足

ふれあいバス

お出かけタクシー

市では、市民の皆さんの交通の利便性向上を図ることを目的に、新たなバス・タクシーの運行を開始しております。

交通渋滞の緩和や地球温暖化対策のためにも、環境にやさしい公共交通機関を利用しましょう。

ふれあいバス



- 各停留所を決まった時刻に出発します。
- 利用料金は、どの停留所で乗っても、降りても
一乗車 倭・科野地区 300円 で利用できます。
豊田地域 200円
- 利用料金は現金のほか「シルバー乗車券」も利用できます。
 (「バス定期券」「バス回数券」は使えません)
- ※平日のみ運行(土・日曜・祝日および12月29日～1月3日は運休)

ふれあいバス 倭・科野地区

ふれあいバス 豊田地域

岩井東 → 市役所		市役所 → 岩井東		
停留所		停留所		
岩井東 発	9:35	13:45	市役所 発	11:16 12:45 17:16
岩井区民会館	9:37	13:47	陣屋前	11:18 12:47 17:18
田上公会堂	9:41	13:51	市役所	11:20 12:49 17:20
柳沢生活改善研修センター	9:46	13:56	中野駅	11:22 12:51 17:22
柳沢中	9:47	13:57	北信病院	11:24 12:54 17:24
柳沢南	9:48	13:58	若松町	11:26 12:55 17:26
下町ステーション	9:49	13:59	一本木 (イオン)	11:30 12:59 17:30
赤岩中	9:50	14:00	J A平岡スタンド	11:31 13:00 17:31
高杜神社上	9:51	14:01	深沢コミュニティセンター	11:33 13:02 17:33
赤岩火の見	9:53	14:03	深沢神社	11:35 13:04 17:35
上越公会堂	9:56	14:06	東越公会堂上	11:37 13:06 17:37
越コミュニティセンター	9:57	14:07	越コミュニティセンター	11:38 13:07 17:38
東越公会堂上	9:58	14:08	上越公会堂	11:39 13:08 17:39
深沢神社	10:00	14:10	赤岩火の見	11:42 13:11 17:42
深沢コミュニティセンター	10:02	14:12	高杜神社上	11:44 13:13 17:44
J A平岡スタンド	10:04	14:14	赤岩中	11:45 13:14 17:45
一本木 (イオン)	10:05	14:15	下町ステーション	11:46 13:15 17:46
若松町	10:09	14:19	柳沢南	11:47 13:16 17:47
北信病院	10:11	14:21	柳沢中	11:48 13:17 17:48
中野駅	10:13	14:23	柳沢生活改善研修センター	11:49 13:18 17:49
市役所	10:15	14:25	田上公会堂	11:54 13:23 17:54
陣屋前	10:17	14:27	岩井区民会館	11:58 13:27 17:58
市役所 着	10:19	14:29	岩井東 着	12:00 13:29 18:00

三俣 → 上今井		上今井 → 三俣			
停留所		永田線への 乗り継ぎ	停留所		永田線からの 乗り継ぎ
三俣 発	8:15		上今井 発	11:05	13:15
道の駅	8:16		替佐駅	11:10	13:20
真宝寺	8:18		豊田支所	11:13	13:23
永田バス停	8:20		笠倉公民館入口	11:17	13:27
南永江交流センター	8:24		碓生活改善センター	11:25	13:35
毛野川橋	8:27		豊田支所	11:30	13:40
穴田バス停	8:30		穴田バス停	11:35	13:45
豊田支所	8:35		毛野川橋	11:38	13:48
碓生活改善センター	8:40		南永江交流センター	11:41	13:51
笠倉公民館入口	8:48		永田バス停	11:45	13:55
豊田支所	8:52		真宝寺	11:47	13:57
替佐駅	8:55	9:05発	道の駅	11:49	13:59
上今井 着	9:00	9:09発 (中野駅着 9:28)	三俣 着	11:50	14:00

転居などの手続きはお早めに

3・4月は、就職や進学、転勤などで引っ越しをする方が多く、窓口が大変混み合いますので、手続きは早めに行いましょう。

● 市民課関係

こんなとき	手続き期限	手続きの際に必要なもの
他の市区町村または海外から引っ越してきたとき（転入届）	引っ越してから14日以内	○転出証明書（転入前に住んでいた市区町村から交付を受けたもの） ○届け出人の印鑑 ○年金手帳・年金証書（お持ちの方） ○住民基本台帳カード（転入前からお持ちの方） ○在留カード（外国人住民の方） ○パスポート（海外から引っ越してきた方） ○戸籍謄（抄）本（海外から引っ越してきた方で中野市に本籍のない方）
市内で引っ越したとき（転居届）		○届け出人の印鑑 ○国民健康保険証（加入している方） ○年金手帳・年金証書（お持ちの方） ○住民基本台帳カード（お持ちの方） ○在留カード（外国人住民の方）
他の市区町村または海外へ引っ越すとき（転出届）	引っ越しする14日前から	○届け出人の印鑑 ○印鑑登録証（登録してある方） ○国民健康保険証（加入している方。学生の場合は、あわせて在学証明書*）※転出時に用意できない場合は、後日提出 ○住民基本台帳カード（お持ちの方）
会社を辞めて国民健康保険、国民年金に加入するとき	会社の健康保険を離脱したときから14日以内	○健康保険離脱証明書（保険の喪失証明） ○国民年金・厚生年金保険年金証書（60歳から65歳未満の方） ○年金手帳（お持ちの方） ○パスポート（外国人住民の方）
会社などに就職して国民健康保険を脱退するとき	会社の健康保険に加入したときから14日以内	○届け出人の印鑑 ○国民健康保険証 ○会社の健康保険証（被扶養者がある場合は、全ての方の保険証）

【本人確認をさせていただきます】 市役所窓口で手続きをする際には、ご本人であることを確認させていただきますので、官公庁から発行された顔写真付きの証明書（運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード、在留カードなど）をお持ちください。

問い合わせ・届け出先 市民課窓口係 ☎（22）2111（内線236）
地域振興課（豊田支所内） ☎（38）3111（内線131）

● 上下水道関係 ※上下水道課の窓口、または豊田支所で受け付けています。

届け出の種類	届け出などに必要なもの	手数料	電話での受付
転出・転居するとき （水道の使用を止めるとき）	印鑑 【電話で届け出される場合は、料金の精算の方法、転出・転居先の住所、連絡先をお知らせください】	無料	可
転入・転居するとき （水道を使い始めるとき）	印鑑、手数料など 【料金を口座振替する場合は、口座番号、預金通帳登録印鑑をお持ちください】	500円	不可
所有者（使用者）が変わるとき （市民課などに転出入届けを出しても水道などの名義は変わりません）	印鑑、土地建物などを購入した場合は売買契約書の写しなど 【家族間の異動の場合は電話でも受付可能です】	無料	不可 【例外あり】

※土・日曜日、祝日は、閉庁のため届け出の受付および水道の開栓、閉栓の対応はできませんので、事前に届け出をお願いします。

問い合わせ先 上下水道課営業係 ☎（22）2111（内線284）

休日窓口を開設します

年度末と年度初めに集中する住民異動などに伴う各種手続きについて、次のとおり休日窓口を開設しますので、ご利用ください。

開設日 3月24日、31日、4月7日、14日(いずれも日曜日)
 時間 午前8時30分～正午
 ※他市町村、関係機関などに確認を要する業務は取り扱いできません。

取り扱い業務	担当課	電話番号
◎戸籍謄抄本、除籍・改製原戸籍謄抄本に関する証明書の交付 ◎住民票の写し、住民票記載事項証明書、戸籍の附票の交付 ◎印鑑の登録、廃止の申請の受け付け、印鑑登録証明書の交付 ◎税関係証明書の交付 ◎戸籍届出、住民異動届の受け付け ◎国民年金保険料免除(学生納付特例を含む)申請の受け付け	市民課	市役所代表 (22) 2 1 1 1 【内線 2 3 6 ・ 2 3 7】
◎市税の収納 ◎税関係証明書の作成	税務課	【内線 2 2 7】
◎国民健康保険の加入、脱退手続き ◎福祉医療申請(乳幼児除く)、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、自立支援法障害福祉サービスの受け付け	福祉課	【内線 2 9 4 ・ 2 9 6】
◎児童手当申請、福祉医療申請(乳幼児等)の受け付け	子育て課	【内線 3 5 6】
◎保育所入所・退所手続き ◎保育料の収納	保育課	【内線 2 9 3】
◎水道の開閉栓手続き ◎水道、下水道料金の収納	上下水道課	【内線 2 8 1】

平成25年度 区長の皆さんを紹介します

※敬称略



▲就任のあいさつをする原田会長と新役員の皆さん

- ◇中野地区
中町・石田誠治、西町・山岸昌弘、東町・湯本達成、松川一湯本俊治、普代・北村登、東松川・須原和彦、一本木・土屋恒雄、栗和田・監物博、西条・奥津一仁、上小田中・小林健一郎、下小田中・小林正一、東吉田・栗林篤
- ◇日野地区
間山・海野義則、新野・脇田
- ◇高丘地区
安源寺・内藤賢一、草間・小林要、日和・小野沢良世、立ヶ花・西原賢弘、牛出・鈴木嘉則、栗林・小林良一、大俣・馬場一博
- ◇長丘地区
田麦・高橋千秋、厚貝・吉家誠、壁田・養田正博、古牧・若林由人
- ◇平岡地区
竹原・浦野正和、金井・小田切正吉、西笠原・塚田秀人、東笠原・春原昭、新井一相馬直志、若宮・田中功、北間長瀬・土屋邦雄、南間長瀬・田中久一、長元坊・森山巧
- ◇延徳地区
網雄、更科・小菅健、高遠・田川新治、東山・松橋昌夫
- ◇平野地区
桜沢・竹内久雄、大熊・宮島包義、北大熊・高田泰典、小沼・渡辺孝一、篠井・雨宮治仁、新保・金子隆明
- ◇西江部地区
西江部・沢田昭次、東江部・勝山和明、泉・今井隆雄、岩船・石澤修一、片塩・堀内信忠、七瀬・高波仁、吉田・小林壯吉、長嶺・中島武久
- ◇科野地区
赤岩・浅野光政、深沢・武田丹治、越・畔上守
- ◇倭地区
岩井・小林芳文、岩井東・池田榮一、田上・山岸一郎、柳沢・小島和芳、中小屋・山岸由定、牧ノ入・稲葉武治
- ◇豊津地区
替佐・原田孝男、笠倉・割田好成、碓・三井善登、奥手山・宮本博貴、美沢・山田浩平
- ◇上今井地区
上今井・藤田忠良
- ◇永田地区
穴田・丸山義俊、毛野川・外谷安雄、南永江・傳田秀孝、北永江・小林崇、梨久保・松野聰太郎、涌井・大内巧巳、親川・中村善太郎、三俣・市川泉、赤坂・田中徳一、豊田深沢・清水定一

区長会役員が決定

平成25年度中野市区長会定期総会を2月15日、長野県中野勤労者福祉センターにおいて開催しました。

総会では各役員が次のとおり選出されました。

- 会長 原田孝男
- 副会長 湯本俊治、竹内久雄、中島武久、浅野光政
- 理事 脇田綱雄、小野沢良世、吉家誠、塚田秀人、小林芳文、藤田忠良、丸山義俊

土人形の里 信州なかの

土人形絵付けコンテスト

入賞作品発表



▲竹内海月さんの作品



▲保科謙一さんの作品



▲藤森郎多さんの作品

土人形の愛らしさと素材さ
を自分の手で感じてもらおう
と、第7回土人形絵付けコン
テストを実施しました。市内
外から3部門で464点の応募
があり、2月12日に審査会
を決定しました。

小学校低学年(以下)の部

最優秀賞

竹内海月さん (平岡小3年)

優秀賞

渡辺瑞季さん (平岡小3年)

東谷涼斗さん (日野小3年)

竹内あおいさん (延徳小1年)

小学校高学年の部

最優秀賞

藤森郎多さん (中野小5年)

優秀賞

田中莉那さん (中野小6年)

武田実咲さん (平岡小4年)

山田凜々花さん (平岡小5年)

一般の部

最優秀賞

保科謙一さん (小布施町)

優秀賞
宮沢淳さん (長野市)
矢島路子さん (吉田)
樋田優花さん (小布施中3年)

このほか、佳作に30点(各
部門10点)の作品が入選しま
した。たくさんのご応募あり
がとうございました。

なお、表彰式は、3月24日
(日)午前10時から中野陣屋・県
庁記念館で行います。

詳しくは、市公式ホーム
ページをご覧ください。
市公式ホームページ
<http://www.city.nakano.nagano.jp/>

絵付けコンテスト応募 作品展示(全464点)

期間 3月24日(日)～4月1日(月)
会場 中心市街地活性化施設
(中町公会堂隣り)

問い合わせ先
商工観光課観光係
☎(22)2111 (内線259)



北信州の春の風物詩「中野
ひな市」が3月31日(日)、4月1
日(月)に市街地で開催されます。
土人形の里ならではのイベン
トにぜひ、お出掛けください。

全国土人形即売市

全国約20カ所の土人形を一堂
に集めた日本唯一の即売市です。
3月31日(日) 正午～午後5時
4月1日(月) 午前10時～午後3時
会場 中野陣屋前広場公園

大籠びな行進

3月31日(日) 午後6時
出発場所 中野商工会議所前
土人形絵付け体験
奈良久雄さんの制作実演を
同時開催
3月31日(日)、4月1日(月)
午前10時～午後3時
会場 まちなか交流の家

まちなかど土びな展

市街地70店舗の店先に各店
所有の土人形を展示しています。
4月1日(月)まで

3時 中野商工会議所
3月31日(日) 午後2時～
即売 中野商工会議所
即売に当たっての抽選
3月31日(日) 午前11時～
会場 中央通り

問い合わせ先
商工観光課観光係
☎(22)2111 (内線259)

債権管理条例を施行します

制定の目的と経過

市では、財政の健全化と市民負担の公平性を確保し、市が保有する全ての債権の適正な管理および未収金の縮減を図るため、中野市公金収納推進本部において検討を進めてきました。

昨年12月市議会において、中野市債権管理条例を制定し、本年4月1日から施行します。

この条例は、市の債権管理に関する事務処理について、必要な事項を定めることにより、市の債権管理の適正化を図ることを目的としています。

これまで、市税以外の収入については、滞納者に対して強制的な徴収は行っていないでした。また、水道料金のような私債権については、例えば、消滅時効期間が満了した債権に

ついて、滞納者が時効の利益を主張しない限り消滅しませんでした。滞納者が行方不明のような場合は、徴収できる見込みがないにもかかわらず、不納欠損処理をしても、債権はそのまま残っている状況でした。

そこで、「債権管理適正化マニュアル」を策定し、全ての債権者の取り扱いを統一することで、迅速な処理や法的措置を行えるようにして、滞納となっている債権の縮減を図ります。

ただし、破産免責を受けた私債権や時効完成後の私債権のように、どうしても徴収できない見込みのない債権については、放棄できる規定を設け、債権処理の適正化を図ります。

債権管理条例の主な内容

督促：市の債権について履行期限までに納付がされない場合、督促を行います。

滞納処分、強制執行等：督促後、なお履行されず未納が続いた債権について、法令

4月から

市役所の組織が一部変わります

市民サービスの向上と効率的で弾力的な行政運営を行うために、4月1日から市役所の組織が一部変わります。

新たに危機管理課を設置

ここ数年、自然災害が多発しており、特に地震災害は、一昨年発生した東日本大震災をはじめ、本市においても震度5弱を観測した昨年7月の県北部地震の発生など、いっどこで発生するか予想ができません。市では、喫緊の課題である防災体制の充実・強化を図るため、新たに危機管理課を設置します。

農政課農政振興係を農政係と振興係に再編成

現在の農政振興係を農政管理部門と生産振興部門の2係に再編成することにより、係の専門性を高め、市民の皆さんへのきめ細かな対応に努めます。

問い合わせ先

庶務課庶務文書係
☎ 21111 (内線211)

の規定による差し押さえなどの滞納処分、強制執行等を実施します。

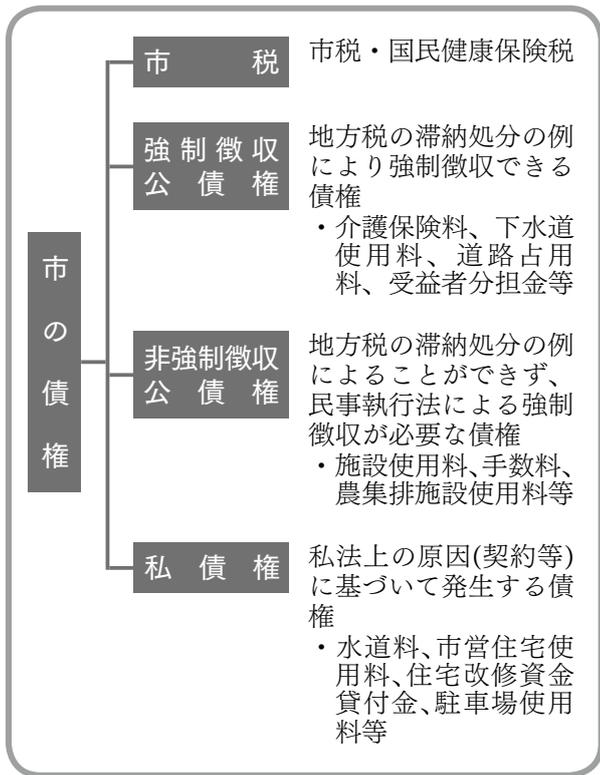
徴収停止等：債務の履行が困難と認められる場合、法令の定めるところにより、徴収の停止や、履行期間の延長を行います。

債権の放棄：市が定める要件に従い、徴収が明らかに困難と認められる場合、債権

を放棄することができます。

納付が困難な場合は
やむを得ない事由により納付が困難な方については、分割での納付や履行期限の延長などの手続きが行える場合があります。

納付についてお困りのことがありましたら、各債権担当課にご相談ください。





子育て支援センター 3・4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。

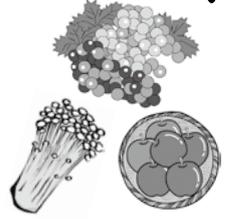
施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	3月14日(木) 午前10時30分～	「ひなまつり会」 楽しくお祝いしましょう
	4月17日(水) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 ステキなお父さんが来場!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	3月13日(水) 午前10時45分～	「おめでとう会」 入園するお友達のお祝い!
	3月22日(金) 午前11時～	「絵本読み聞かせ会」 どんなお話かな
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	3月19日(火) 午前10時30分～	「ペープサートで遊ぼう!」 ※西部公民館集合
	4月9日(火) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 (中野子どもの本研究会の皆さん)

※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 (休)日・月・祝日
りんごっこ ☎ (22) 2259 (休)日・火・祝日
うさぎっ子 ☎ (38) 3012 (休)日・水・祝日

「売れ農」情報局



「おいしさが伝わる言葉」
「チラシ・POP等作成講座」
を開催しました!

2月19日、北信州能力開発センターで農産物等販路拡大支援講座「チラシ・POP等作成講座」を開催しました。
講師は「おいしさが伝わる

る言葉」の選び方に定評がある『ことのは塾』の山梨若菜さんに静岡からお越しいただきました。
販路拡大につながる効果的なチラシ・POPを作成するための手順やポイントを事例を交えて丁寧に教えていただき、実際にチラシ・POPを作成しました。参加した皆さんには、言葉を選ぶという過程が、自分たちの商品のコンセプトやターゲットをあらためて見つめ直す、とても良い機会になったようです。
今回の講座を活かして、市内の直売所や各商品のチラシ



▲山梨さんの講義

シ・POPの訴求力がアップして行くのが楽しみです。
問い合わせ先
売れる農業推進室推進係
☎(22)2111(内線406)

国民健康保険

高齢受給者証

をお持ちの方へ

国民健康保険高齢受給者証	
交付年月日 平成 25 年 4 月 1 日	
記号	番号
世帯主 住所氏名 長野県中野市大字○○○○番地 ○○○○○○ ○○○○	男・女 男・女
対象被保険者 氏名 ○○○○○○ ○○○○	生年月日 昭和○年○月○日
一部負担金の割合 2割(平成25年7月31日までは1割)	
発効期日	平成 25 年 4 月 1 日
有効期限	平成 ○ 年 ○ 月 ○ 日
保険者番号並びに二保険者の名称及び印 1 21001113 長野県中野市三好町一丁目3番19号 中野市 公印 電話番号0269-22-2111	

割合の変更がある場合はあらためてお知らせします。
※通常の更新時期は毎年8月1日です。

国民健康保険の

手続き方法

国民健康保険に加入している70歳から74歳までの方で、現在お持ちの高齢受給者証の一部負担金の割合が「2割(平成25年3月31日までは1割)」表示の方は、本年4月から2割となる予定でしたが、現状で引き上げが見送られていることから、引き続き1割負担で受診できます。
一部負担金の割合が2割表示の方には、3月末までに新しい高齢受給者証をお送りします。
4月1日以降に医療機関を受診の際は、新しい高齢受給者証を提示してください。
また、一部負担金の割合が「3割」の方は、現在お持ちの高齢受給者証を引き続きお使いくください。
なお、制度改正による負担

国民健康保険加入者で、この春高校などを卒業し就職する方が、就職先の健康保険に加入した場合は、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脱退手続きが必要です。
お忘れのないよう手続きをしてください。

問い合わせ先
福祉課国民健康係
☎(22)2111(内線296・304)



子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン

定期予防接種に変わります

若い女性で増えている子宮頸がんや、乳幼児の細菌性髄膜炎などを予防する3つのワクチン接種については、国の「子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業」に基づき、平成25年3月31日までの事業として実施してきましたが、平成25年度から定期予防接種に加わり、恒久化される見通しとなりました。

これにより、対象者には引き続き自己負担無しで接種が可能となる予定です。

今後、積極的に予防接種を受けましょう。



子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がんは、婦人科領域のがんの中で、乳がんに次いで発症率が高く、特に20〜30歳代の女性にとっては、最も発症率の高いがんです。

子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルスの一

部の型の感染を予防するためのワクチンです。

また、20歳を過ぎたら定期的に子宮がん検診を受けましょう。

接種回数 3回

接種方法 個別接種（医療機関）

対象者 平成25年度において小学校6年生〜高校1年生相当の女子
標準的な接種期間 中学校1年生の間
※市では厚生労働省の接種対象者案に基づき、中学校1年生からの接種を推奨しています。

※平成25年度、新たに中学校1年生となる女子の保護者には、4月以降個別に通知します。



ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン

ヒブ（インフルエンザb型菌）と肺炎球菌は、中耳炎・

肺炎・喉頭蓋炎・敗血症・菌血症などの病気を引き起こし、特に髄膜炎にかかると命に関わり、後遺症を残すこともあります。

生後2カ月を過ぎたら、早めに予防接種を受けましょう。

接種回数 それぞれ1〜4回（接種開始時期により異なります）

接種方法 個別接種（医療機関）または集団接種（中野保健センター）
標準的な接種期間 生後2カ月〜生後7カ月未満
対象年齢 生後2カ月〜5歳の誕生日の前日まで

問い合わせ先

■子宮頸がん予防ワクチンについて
健康づくり課健康管理係
（中野保健センター内）
☎221111（内線242）

■ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンについて
健康づくり課母子保健係
（中野保健センター内）
☎221111（内線368）



こんにちは 電話医療相談所です

Q 友人が「何をやるにもやる気がない」「楽しいと感じることもない」と言ってふさぎ込んでいます。どのように接すれば良いでしょうか。

A 眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいるなどのいくつかの症状が2週間以上続く場合は、「うつ病」の可能性が考えられます。

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスがたまるなどのさまざまな理由から、脳内のホルモン分泌に異常をきたし、感情のコントロールが効かなくなってしまうなどの症状が現れます。

うつ病の主な症状

- 気分が落ち込む
- 何もやる気になれない
- すぐに疲れてしまう
- 夜ぐっすり眠れない
- 食欲がないまたは食べ過ぎしてしまう

○死について考えてしまう

症状がある場合は、早めに精神科・心療内科・神経科のある医療機関を受診し、専門医に相談しましょう。

うつ病と診断された方と接する場合は、叱ったり励ましたりせずに、本人の話に耳を傾け、聞き役に努めましょう。

また、うつ病になった人は時に自殺をほめかす言葉を口にしますが、責めたりせず、「死なないで」という気持ちを声に出して伝えてください。

市では、保健師が相談に応じたり、「心の健康相談」を実施していますので、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先
健康づくり課健康推進係
（中野保健センター内）
☎221111（内線242）

北信総合病院医療安全管理室
☎221551（内線5522）

電話医療相談所

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

4月からスタートします

高齢者見守り・徘徊SOSネットワーク (あったか見守りネットなかの)

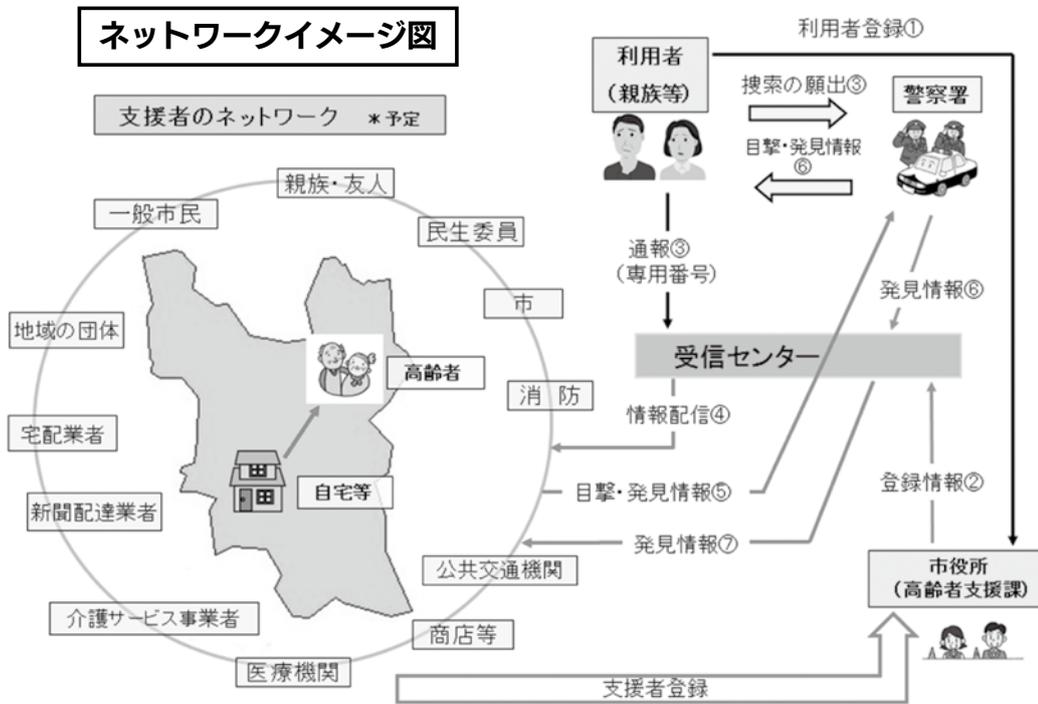


介護予防の 情報かわら版

少子高齢化が急速に進み、日本では本格的な超高齢社会に突入しています。高齢化に伴い、物忘れや判断能力の低下などの症状が現れる「認知症」の高齢者も増加していく傾向にあります。

認知症になっても地域で安心して暮らすためには、地域の方が認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を支えていける社会をつくる必要があります。

市では、認知症の方を日頃から見守り、そして行方不明になった際に、地域全体の支援者ネットワークで探すことができる、Eメールおよびファクスのネットワークシステムを構築しました。



認知症高齢者のご家族の方へ

認知症高齢者の方が、知らぬ間に外出し、どこに行ったかわからなくなった…そんな場合、地域でたくさんの「見守る目」、「見つける目」があれば、早期発見・保護につながります。

徘徊の心配のある高齢者のご家族の方は、事前に利用者登録をしていただきますと、行方不明になった際、①警察へ搜索の願出、②受信センターへ通報を行うことで、支援者の方に情報が配信され、支援者のネットワークで搜索を行います。利用者登録について、詳しくは高齢者支援課までご相談ください。

高齢者見守り・徘徊SOSネットワーク(あったか見守りネットなかの) 支援者登録を募集しています！

認知症高齢者の方を日頃から見守り、行方不明になった時の早期発見・保護にご協力いただける市内の企業や団体、市民の方々の支援者登録を募集しています。

○支援者になったら…

支援者登録をいただいた方には、行方不明者の検索依頼が受信センターからEメールまたはファクスで配信されます。

情報を受けたら、日常の生活やお仕事の中で、可能な範囲で検索にご協力をお願いします。

目撃・発見情報は中野警察署へ連絡をお願いします。

例えば…

商店の方は、「お店に来るお客さんで、似たような人がいるかな…」と気に掛けていただく。

配達や送迎業務などで市内を回る方は、「似たような人を見掛けたら、連絡しよう…」と心掛けていただくなど…。

日頃の見守りや、小さな気付きから、早期発見・保護につながります。多くの方の支援者登録をお願いします。

○支援者登録の方法

支援者登録申請書を高齢者支援課へ提出いただき、登録を行います。

情報の受信方法は、Eメール、ファクスです。

詳しくは、高齢者支援課までご連絡ください。

認知症サポーター養成講座

認知症について、正しい知識と具体的な対応方法を知っていただくため、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。この講座を受講した方が「認知症サポーター」となります。平成24年12月末時点で、全国で390万人を超える認知症サポーターが誕生し、毎月その数が増えています。

市ではこれまでに、民生児童委員協議会・各地区の人権懇談会・中野立志館高校・北信総合病院・市内金融機関・市内介護サービス事業所などで開催してきました。平成25年1月末現在、2,458人の認知症サポーターが誕生しています。

市内に在住・在勤・在学している小学生以上の方でしたら、どなたでも受講ができますので、ご希望の方は、高齢者支援課までご連絡ください。



問い合わせ先

高齢者支援課介護予防包括支援係（中野保健センター内）

☎（22）2111（内線366・367）

国民年金特集 2013



国民年金は、国が運営する公的年金です。20歳から60歳までの全ての方が公的年金に加入します。終身年金なので、受給開始から生涯にわたり老齢基礎年金を受け取ることができるほか、けがや病気、万一のときも障害基礎年金、遺族基礎年金が受け取れます。

保険料を納付して、年金を受け取るとは、義務であり権利です。

3つの基礎年金

① 老齢基礎年金

老齢基礎年金を受けるためには、保険料納付済期間（厚生年金や共済組合の加入期間を含む）と保険料免除期間などを合算した期間が、原則として25年以上必要です。（平成27年10月からは10年に短縮されることが予定されています）

老齢基礎年金の年金額

20歳から60歳になるまで（加入可能年数40年）の保険料を全て納めると、満額の老齢基礎年金が受け取れます。※60歳から65歳になるまでの間に任意加入（第2号被保険者を除く）をして、満額の年金に近づけることができます。

老齢基礎年金の受給開始年齢

◆繰り上げ受給
老齢基礎年金は、原則として65歳から受けられますが、希望すれば60歳から65歳になるまでの間でも繰り上げて受

けることができます。ただし、請求した時点で応じて年金が減額され、その減額率は一生変わりません。◆繰り下げ受給
希望すれば66歳以降、繰り下げて年金を受けることができます。請求した時点に応じて年金が増額され、その増額は一生変わりません。

老齢基礎年金額（満額）：786,500円（月額65,541円）

（平成25年4月から9月までの年金額＜平成24年度と同額＞）

※免除期間がある場合、その月数と免除になった保険料の割合に応じて減額になります。

【減額になる割合】 全額免除：4/8（2/6） 4分の3免除：5/8（3/6）
半額免除：6/8（4/6） 4分の1免除：7/8（5/6）

〔カッコ内の数字は平成21年3月以前に免除期間がある場合〕

※平成25年10月以降（12月支払分以降）の年金額は、4月から9月分までの額から1.0%引き下がることになります。

② 障害基礎年金

障害基礎年金は、次の条件の全てに該当する方に支給されます。

条件その1（初診日）

20歳前、国民年金の被保険者期間中、または被保険者の資格を失った後でも60歳以上65歳未満で日本国内に住んでいる間に、障害の原因となる病気やけがの初診日があること。ただし、老齢基礎年金の繰り上げ受給の方は除きます。

条件その2（障害の程度）

障害の程度が、20歳に達したとき、または障害認定日において、国民年金の障害等級1級または2級のいずれかの状態になっていること。

条件その3（保険料納付）

次の保険料納付要件のいずれかを満たしていること。

① 初診日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と保険料免除期間を合わせた期間が3分の2以上であること。
② 初診日の属する月の前々月までの直近の1年間に、保

障害基礎年金の年金額

（平成25年4月から9月までの年金額）

1級障害 983,100円＋子の加算額
2級障害 786,500円＋子の加算額

子2人まで	（子1人につき）	226,300円
子3人目から	（子1人につき）	75,400円

※18歳到達年度末日までの間にある子（または1級・2級の障害の状態にある20歳未満）がある場合、加算されます。

※平成25年10月以降（12月支払分以降）の年金額は、4月から9月分までの額から1.0%引き下がることになります。

◆初診日とは？
除料の未納期間がないときは、初診日が20歳前にあるときは、保険料納付要件は不要。

初診日とは？

傷病（障害の原因となった病気やけが）について、初めて医師または歯科医師の診療を受けた日をいいます。

※同一傷病で転医があった場合は、一番初めに診療を受けた日が初診日となります。

障害認定日とは？

障害の程度を定める日のことと、その障害の原因となっ

た傷病についての初診日から起算して1年6カ月を経過した日、または1年6カ月以内にその傷病が治った場合（症状が固定した場合）はその日をいいます。

③ 遺族基礎年金

遺族基礎年金は、次のいずれかの要件に当てはまる場合に、死亡した方によって生計を維持されていた「子のある妻」または「子」に支給されます。

遺族基礎年金支給の要件

- ① 国民年金の被保険者である間に死亡したとき。
- ② 国民年金の被保険者であった60歳以上65歳未満の方で、日本国内に住所を有していた方が死亡したとき。
- ③ 老齢基礎年金の受給権者が死亡したとき。
- ④ 老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている方が死亡したとき。

保険料の納付要件

前記①または②の場合、死亡日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と保険料免除期間を合わせた期間が3分の2以上であること、もしくは、死亡した方が65歳未満であれば、死亡日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち、直近1年間に、保険料の未納期間がないことが必要です。

対象となる「子」とは？

死亡時、18歳になった年度の年度末までの間にある子（または、20歳未満で1級または2級の障害の状態にある子）で、かつ婚姻をしていない子が対象です。死亡時、胎児であった子も出生以後に対象となります。

生計維持とは？

「死亡した方によって生計を維持されていた方」とは、死亡当時、死亡した方と生計を同一にしていた方で、年収850万円の収入を将来にわたって得られない方です。

第1号被保険者の独自給付

自営業の方やその配偶者の方、20歳以上の学生やアルバイトの方、任意加入被保険者などの『第1号被保険者』へは、独自給付として「寡婦年金」、「死亡一時金」および「付加年金」があります。

寡婦年金とは？

第1号被保険者としての保険料納付済期間と保険料免除期間を合わせて25年以上ある夫が死亡したときに、夫によって生計を維持し、かつ、夫との婚姻関係（事実婚を含む）が10年以上継続している

妻に対して、60歳から65歳になるまでの間支給されます。金額は、夫の第1号被保険者期間について老齢基礎年金の計算方法により計算した額の4分の3になります。

※夫が老齢基礎年金や障害基礎年金を受給していた場合は請求できません。

死亡一時金とは？

死亡一時金は、第1号被保険者として保険料納付済期間が3年以上ある方が死亡したときに遺族に支給されます。遺族の範囲は、配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹の順番で、死亡したときに生計を同一にしていた方です。

※寡婦年金と死亡一時金の両方を受けられる場合はどちらか一方が支給されます。

付加年金とは？

定額の保険料に月額400円の保険料（付加保険料）を上乗せして納めると、老齢の基礎年金に付加年金が上乗せされます。

※農業者年金に加入されている方は納付が必要です。

※国民年金基金に加入されている方は納付ができません。

国民年金保険料

国民年金の保険料は、支払い方法によってお得な割引料金が設定されています。口座振替は、口座をお持ちの金融機関・ゆうちょ銀行または、年金事務所や市役所年金窓口でお申し込みください。※経済的な理由などで保険料の納付が困難な場合は、「保険料免除制度」があります。

国民年金の保険料（平成25年度）

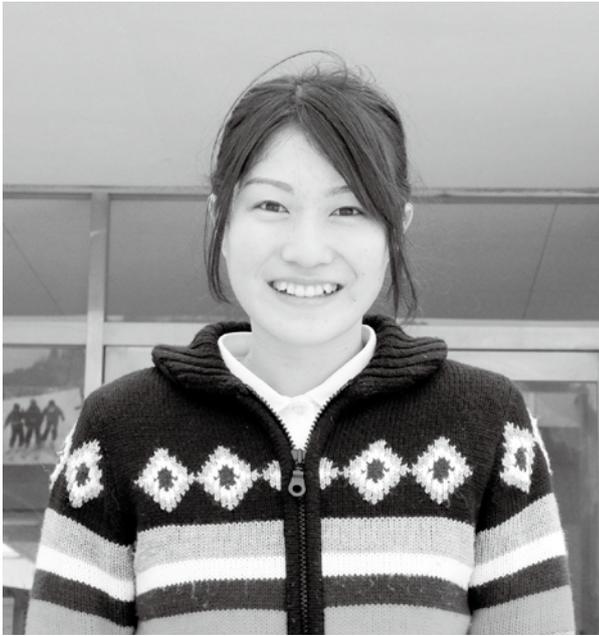
納付方法	1カ月分	6カ月分	1年分
現金支払(前納) 【割引額】	14,990円 【割引額】 50円お得	89,510円 730円お得	177,280円 3,200円お得
口座振替(前納) 【割引額】		89,210円 1,030円お得	176,700円 3,780円お得
現金支払(月々)	15,040円	90,240円	180,480円



Fresh! フレッシュ!しゃかいじん

社会人

～中野のチカラ～
vol. 36



みついし りささん
三石 梨沙 さん
【吉田・23歳】

地域の皆さんにご協力いただきながら、私も子どもたちと一緒に成長していきます！

今回は、小学校で教員をしている三石梨沙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？

中野小学校で4年2組の担任をしています。クラスの雰囲気はとても良く、元気いっぱいの子どもたちと毎日楽しく仕事をしています。

特に、クラスのみんなと話をしながら食べる給食の時間が至福の時です。ただ、下校時刻になると急に寂しくなり、子どもたちが笑顔で登校する姿を待ちわびている毎日です。

— 今の仕事を選んだ理由は何か？

厳しくも、人として大切な事を教えていただいた、小学生の時の担任の先生に憧れて教員の職を選びました。4月に働き始めた頃は、経験も無く不安ばかりでしたが、今は、何事も抵抗なく吸収し、物事を決めつけないで考えられることが自分の良さだと思っ、前向きに仕事をしています。

— 休日はどうのように過ごしていますか？

仕事漬けの毎日ですが、できるだけ温泉めぐりとスポーツをしたいと思っています。



今シーズンは、ほぼ10年ぶりにスキーをしました。雪が解けたら、中学生時代に明け暮れたテニスを再開しようと思っています。

— 中野市の印象はどうですか？

山々に囲まれた風景は、生まれ育った佐久市に似ていますが、雪の多さに驚きました。果物がおいしく、果物狩りが近くできてうれしいです。

— 今後の抱負をお願いします。

助け合う心、支え合う心を持つ子どもを地域の方と一緒に育てていきたいです。個人的には幸せな家庭を築くのが目標です。

広報クイズ

■今月のプレゼント

中野土人形「ねずみ大黒」
(奈良由紀夫さん制作)
：2名

問題

3月31日(日)・4月1日(月)は北信州に春を呼ぶ「中野●●●」

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 3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27回

郷土玩具 中野土人形

中野の土人形には、愛知三河系を源流とする西原家「立ヶ花人形」と京都伏見系を源流とする奈良家「中野人形」があります。私は奈良家の伝統を受け継ぎ、6代目として「中野人形」を制作しています。

○きっかけ・取り組み

前職は調理師をしていましたが、「父の跡を」という思いが、年齢を重ねるに連れ大きくなり、平成19年38歳の時に土人形制作の道に入りました。これまで、家業を手伝ったこともほとんどなかったのですが、一からのスタートでした。土人形制作には定年がなく体が動く限り深め続けていけるので、とてもやりがいを感じ



土人形制作者 奈良 由紀夫さん



ています。一番、神経を使うのは顔の色付けで、教わるのではなく、自分で感覚をつかんでいかなければ、いい表情は描けません。温かみのあるやさしい顔を心掛けています。現在は、中野ひな市へ向けた制作が追い込みです。本年の出品は、過去最多の約50種類150体を目指して、大勢の方に喜んでいただけたらと思います。

○今後は

受け継いできた中野人形の型は、正直、何種類あるか把握できていませんが、制作できる種類を増やし、自分のものにして行きたいと思っています。現状に満足せず、地道に腕を磨いて参ります。

看護師になる夢をかなえたい



永田小学校 6年
宮沢 麻莉奈さん

私は、看護師になりたいと思っています。理由は、人のせわをしたり、手伝ったりすることがむいていると思うからです。東日本大震災があり、今もこまっている人がたくさんいると思います。大人になったら、こまっ

たりしている人たちを助ける仕事
がしたいです。もし、また大きな震災が起きたら、看護師としてこまっ



No.95

市民リレーインタビュー キャッチボール

No.66

北原 友里恵さんから紹介された



寺崎 将 さん
(会社員・日和)

①自己紹介

仕事は、電気設備工事などを行う総合設備企業で主に配電工事を担当しています。休日は、友人とスノーボードや買い物に出掛けています。

②今後の目標

仕事では、先輩として後輩の手本となれるように努力したいです。プライベートでは、初めての海外旅行を試みたいですね。

③これからのまちづくりに望むこと

若い人たちが出掛けられる大型ショッピングセンターなどがあったら良いですね。

信州 なかののシンボル



NAKANO スナッパ



高野辰之忌

◀「花笠音頭」を披露する「らくのう座」の皆さん

高野辰之博士の多彩な業績を広く伝え、その功績をたたえるため「高野辰之忌」を2月16日、高野辰之記念館において開催しました。当日は、生家の高野良之さんのあいさつの後、関係者らが博士の遺影に献花などを行いました。引き続き行われた記念公演では、「らくのう座」の皆さんが笛や太鼓、三味線などで「お囃子」「八木節」などを楽しくにぎやかに演奏しました。最後は全員で「故郷」を合唱し、博士をしのびました。



差別をなくす講演会

◀「障がい」は一人一人の個性と語る柿島さん

2月26日、中央公民館において、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の主催による「差別をなくす講演会」が開催されました。

当日は、長野市で柿の木農場を運営されている柿島滋さんを講師に迎え「個性豊かな人たちと共に働く～柿の木農場で働く仲間たち～」と題し、講演をいただきました。障がい者を雇用する取り組みを通して、差別や人権の尊さについて考える良い機会となりました。



農村女性フォーラム

◀家族経営協定について意見交換しました

2月21日、中央公民館において、市と中野市農村女性活動推進委員会の主催による「平成24年度中野市農村女性フォーラム」が開催されました。このフォーラムは、「中野市農村女性夢プラン」の基本方針「学びあい 話しあい 私も一歩」をテーマに開催したもので、当日は、長野県農村文化協会の池田玲子さんによる講演のほか、農業関係者らによるパネルディスカッションが行われました。

B&G財団会長杯中野市綱引き大会 ▶声援を受けながら力いっぱい綱を引く参加者

2月10日、B & G海洋センターにおいて、第8回B & G財団会長杯中野市綱引き大会を開催しました。

本大会は、健康増進・体力づくりを図るとともに、海洋センターの利用促進と綱引き競技の普及を目的としたもので、当日は一般男子の部10チーム、一般女子の部5チーム、子どもの部13チーム、計226人が参加し熱戦が繰り広げられました。参加した皆さんは、綱引きを通して仲間との団結を深めていました。



食農フォーラム

▶「地産外商でなく地産地消が大切」と語る玉村さん

2月11日、「地産地消の推進と食と健康について考える」をテーマに、アップルシティーなかのにおいて、食農フォーラムを開催しました。当日は、エッセイストの玉村豊男さんが「おいしい信州ふード(風土)大使が語る中野市の食の魅力～地産地消ノススメ～」と題して講演し、続いてアップルシティーなかのシェフによる料理実演を行いました。料理終了後、地産地消の料理と我が家の料理コンクール入選作品を参加者全員で試食しました。



中野市農業経営技術奨励賞表彰式

▶表彰を受ける農業者、団体代表の皆さん

2月12日、アップルシティーなかのにおいて、中野市農業経営技術奨励賞表彰式を開催しました。

この賞は本市の農業振興を図るため、農業経営が特に優れた地域農業の模範になった方、また、農業振興のために特に奨励に値する研究などを行った方を表彰するもので、有限会社えんとく培養センター（代表・荻原勉さん）、市川大輔さん、株式会社ハーツ（代表・越裕之さん）が受賞しました。



表紙の説明

生涯学習市民のつどい

2月17日、市民会館ホールにおいて「平成24年度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」を開催しました。第1部では、バラボランティアの皆さんとレインボーズ中野の皆さんが活動発表を行い、第2部では、書家の金澤翔子さんによる書の揮毫と、母親で書家の金澤泰子さんによる「ダウン症の子と共に生きて」と題した、記念講演が行われました。（写真：金澤翔子さん揮毫の書）



私の好きな本紹介コーナー 投稿募集

市立図書館では「私の好きな本紹介」コーナーへの投稿を募集しています。趣味や健康の本、絵本などジャンルを問わず、皆さんの好きな本をご紹介ください。ご紹介いただいた内容は、市立図書館内で掲示するほか、広報なかの、図書館ホームページなどで紹介します。

投稿方法 市立図書館で配布している投稿用紙かハガキ、Eメールなどでお寄せください。

投稿内容 ①名前（ペンネーム・匿名可）②本のタイトル・著者名③好きな理由（200字程度）

送付先 〒383-0042

中野市西条1000 中野市立図書館

Eメール hello@nakano-lib.jp

※件名は「私の好きな本紹介」としてください。

☎ 市立図書館 ☎ (26) 5 8 4 1

市立図書館ビデオ上映会 としょかんプチ☆キネマ

①日時 3月17日(日) 午後2時～

内容 ライラの冒険-黄金の羅針盤-

②日時 4月3日(水) 午前10時～

内容 初恋

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

図書館 新着図書情報

2月新着図書の一部を紹介します

【一般書】現代美術キュレーターという仕事(難波 祐子)／哲学大図鑑(ウィル・バッキンガムほか)／橋下語録(産経新聞大阪社会部)／ちょっと早めの古い支度(岸本 葉子)／伸び続ける子が育つお母さんの習慣(高濱 正伸)／脳には妙なクセがある(池谷 裕二)／お酒でおいし～く酔える本(博学こだわり倶楽部)／季節を飾るちりめんの押し絵(きくち のぼら)／はじめてのインド家庭料理(香取 薫)／やさしい仏像彫刻(水戸川 櫻華ほか)／楽しく学ぶ書の技法(吉丸 竹軒)／手ぬぐいで作るお人形さんのゆかた(小倉 ゆき子)／世界一蹴の旅(村上 敦伺)／満洲浪漫(大島 幹雄)／猫の領分(南木 佳士)／拉致と決断(蓮池 薫)／江戸後期の詩人たち(富士川 英郎)／上海、かたつむりの家(六 六)／マシン・オブ・デス(ライアン・ノースほか)／人生なんて無意味だ(ヤンネ・テラー)

【小説】先生のお庭番(朝井 まかて)／屍者の帝国(伊藤 計劃)／マカリーボン(岩井 志麻子)／汚れちまった道(内田 康夫)／週末は家族(桂 望実)／修羅(上・下)(海道 龍一郎)／築地ファントムホテル(翔田 寛)／ソロモンの偽証 第2部・第3部(宮部 みゆき)／母性(湊 かなえ)／百年法(上・下)(山田 宗樹)／64(ロクヨン)(横山 秀夫)

※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

「私のお宝」ミニ展示コーナー作品募集

市立図書館では、市民の皆さんの自慢のコレクションを多くの方楽しんでいただくため、皆さんから借用し館内に展示する作品を募集しています。自薦・他薦の他、マニアの皆さんのコレクションなど、大歓迎です。

展示場所 図書館1階ホール展示ケース(幅173cm 奥行78cm 高さ36cm)

募集作品 展示ケースに収まるものであれば、食玩コレクション、フィギュアなどジャンルは問いません。(高価なものは、ご遠慮いただく場合があります)

借用期間 1カ月程度 ※詳しくは、お問い合わせください。

☎ 市立図書館 ☎ (26) 5 8 4 1

2015年春、北陸新幹線 飯山駅が開業！

昨年1月、新駅を中心に半径20km圏内の9市町村(中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村、飯綱町、信濃町、新潟県妙高市)が、国際的にも通用する観光地づくりを目指して「信越9市町村広域観光連携会議」を設立しました。現在、観光資源の強化・開発、地域経済の振興、交通アクセスの整備によるハブ駅機能の確立などを進めています。

☉ 信越9市町村広域観光連携会議事務局(飯山市役所広域観光推進室)

☎ 0 2 6 9 (62) 3 1 1 1

信州図書館文化講座 宮沢賢治の世界を語り歌う

東日本大震災復興支援事業として、信州図書館文化講座「宮沢賢治の世界を語り歌う」を開催します。

期日 3月26日(火)

時間 午後1時30分～3時45分

会場 ホクト文化ホール(長野県県民文化会館)小ホール

内容 歌「月夜のでんしんばしら」、朗読「永訣の朝」「よだかの星」、写真と絵の映像など

入場料 2,000円

※詳しくはお問い合わせください。

☉ 長野県図書館協会

☎ 0 2 6 (217) 9 2 0 1

なかの「おすみちゃん」

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。

3月の販売日 3月13日(水)、17日(日)、27日(水)

4月の販売日 4月3日(水)、10日(水)、14日(日)、24日(水)

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。

☉ 上下水道課下水道係(内線283)



地域活動助成事業で備品を整備しました

安源寺区では、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(宝くじの普及広報事業)を活用し、お祭り道具(楽琵琶、鉦鼓、装束)を整備しました。

この事業により、区民の地域行事への参加を促し、区民の触れ合いを通じて伝統文化の継承とコミュニティ活動の一層の推進が図られます。

☉ 政策情報課政策推進係(内線216)



▲整備した楽琵琶

ペレットストーブの新規購入費用の一部を助成します

林業と木材産業の振興、県産材の利用促進を図るため、環境にやさしいペレットストーブなどの購入費用の一部を補助します。

補助額 ペレットストーブ本体の購入に要する費用の2分の1以内(補助金上限10万円)

申請方法 ペレットストーブを購入される前に、申請書に必要事項を記入の上、契約書などの必要書類を添付し提出してください。

※申請書は農政課耕地林務係で配布しています。

選考方法 4月以降、毎月末に申請書を審査し補助対象者を決定します。なお、申請台数が年間予定台数を上回った月は抽選により決定し、翌月以降の受け付けは行いません。

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

※補助金の交付条件や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ・申請書提出先

農政課耕地林務係(内線251)

"身近な"親子料理教室 参加者募集

食育ボランティア「身近な食育推進会」では、料理教室を開催します。

期日 3月25日(月)

時間 午前10時～正午

会場 中野保健センター

内容 イタリアの復活祭の伝統菓子

講師 トラットリア・ラ・ステラ
森山 誠二さん

対象 小学生とその保護者

定員 6組(先着順)

材料費 1組につき500円

申込期限 3月21日(木)

●● 健康づくり課健康管理係(内線242)

害鳥駆除・害獣巡回駆除 《3月の実施日程》

■害鳥駆除(カラス、ムクドリほか)

実施日 3月10日(日)、17日(日)、24日(日)

対象区域 市内全域(農地周辺)

駆除時間 日の出から約2時間

■害獣巡回駆除(ニホンザル、イノシシ)

実施日 3月27日(水)

対象区域 栗和田から桜沢までの山際

駆除時間 午後1時30分から約2時間

※ 駆除実施中は銃器を使用するため大変危険ですので、対象区域に近づかないようにお願いします。

●● 農作物害鳥獣駆除推進協議会事務局
(市役所農政課内・内線251)

唱歌「故郷」の地をめぐる 路線バス特別乗車券

路線バスに揺られながら、高野辰之記念館や唱歌「故郷」「朧月夜」の原風景などを満喫していただく特別乗車券を、4月1日(月)から販売します。

コース 信州中野駅発ー永田バス停着(往復)(高野辰之記念館や高野辰之生家などをお楽しみください)

料金 大人1,100円 小児450円
(高野辰之記念館入館料込み)

乗車券販売場所

信州中野駅 ☎(22)2244

信州なかの観光協会 ☎(23)2211

●● 長電バス(株)湯田中営業所

☎0269(33)2563

信州なかの観光協会

☎(23)2211

市立博物館・生涯学習課 ふるさとレポート発表会

市立博物館と生涯学習課では、今年度の調査成果を紹介する「ふるさとレポート発表会」を開催します。

期日 3月20日(水・祝)

時間 午後1時30分～4時30分

会場 中央公民館2階教室・第2会議室

定員 50人(申込不要)

内容 災害関係古文書資料調査、石仏・植物・野鳥の調査、山田家収蔵資料調査、笠倉遺跡発掘調査ほか、中野市の自然・歴史・民俗などについての成果報告(口頭発表とパネル展示)

参加費 無料

●● 市立博物館 ☎(22)2005

中野陣屋・県庁記念館 ひな市特別展

ーようこそ、信州中野 土びなの里へー

中野ひな市にあわせ、中野の土びなをより多くの方に知っていただくため、市内外の収集家が所有している中野土びなの展示を行います。

来館された方に「土びなポストカード」をプレゼント(数量限定)します。

期間 3月15日(金)～4月1日(月) ※期間中は無休

時間 午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで)

会場 中野陣屋・県庁記念館 **入館料** 無料

●● 中野陣屋・県庁記念館 ☎(23)2718



封筒の種類、規格	枠数	作成枚数	広告料(1枠)	広告の規格	色数	問い合わせ先
①角形2号市内専用封筒 (縦)33.2cm×(横)24.0cm	4枠	20,000枚	47,250円	(縦)5.5cm ×(横)9.5cm	黒1色	財政課管財係 (内線222)
②長形3号市内専用封筒 (縦)12.0cm×(横)23.5cm	1枠	70,000枚	105,000円			
③乳幼児等福祉医療封筒 (縦)15.0cm×(横)11.0cm	1枠	35,000枚	70,875円			子育て課子ども支援係 (内線356)

【発送(使用)期間】5月ごろから作成枚数終了まで(おおむね1年間)

※作成済み封筒の在庫状況により、発送時期が遅くなる場合があります。

申込期限 所定の申込書により、**3月21日(木)まで**にお申し込みください。



資源物の特別回収を行います

ごみの減量・再資源化を一層進めるため、「資源物の特別回収」を行います。

- ★回収場所で回収できないと判断されたものは、お持ち帰りください。
- ★夜夜・早朝など指定時間以外の持ち込みは禁止です。
- ★中野市以外からの持ち込みは固くお断りします。

回収日	時間	会場	回収品目
3月17日(日)	午前9時～正午	浜津ヶ池公園駐車場 (市民センター北側)	庭木の剪定枝、硬質プラスチック製品
「資源物の日曜回収」 3月24日(日)	午前10時～ 午後1時	ユー・パレット 中野西店	段ボール、新聞紙、雑誌・雑がみ、びん、ペットボトル、食用油、古着・古布

庭木の剪定枝・・・直径15cm以下のものに限り。草・根・廃材・果樹剪定枝は回収できません。選定枝のチップは会場に積み置きますので、ご自由にお持ちください。

硬質プラスチック製品・・・衣装ケース・バケツ・ジョウロ・漬物樽・ごみ箱・カゴ・植木鉢・プランター・ポリタンク・ポリボトルに限り。

びん・ペットボトル・古紙・・・月1回の資源物収集の分別方法と同様です。

食用油・・・家庭で使用した天ぷら油で、液体状のものに限り。

古着・古布・・・ナイロン製品・中綿入り製品・セーターなどは回収できません。

☎ 環境課衛生係 (内線245)

豊田地域審議会の委員を募集しています

募集人員 5人程度

応募資格 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 4月1日から2年間

決定方法 選考により決定

※応募方法など詳しくは、広報なかの2月号をご覧ください。お問い合わせください。

☎・☎ 豊田支所地域振興課総務係 (内線120)

「スポーツ安全保険」受付中

保険期間 4月1日(月)～平成26年3月31日(月)

加入できる団体 スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動を行う5人以上の社会教育関係団体
※家族だけで活動する団体、プロスポーツを行う団体、営利活動を目的とする団体などは加入できません。

ホームページ <http://www.sportsanzen.org>

※詳しくはお問い合わせください。

☎・☎ 財スポーツ安全協会長野県支部(長野県教育委員会スポーツ課内)

☎ 026(219)2474

信濃グランセローズ激励会

期日 4月5日(金) **時間** 午後6時から

会場 アップルシティーナかの **入場チケット** 2,000円

対象者 市内に在住または在勤の成人の方 **定員** 350人

チケット販売窓口 市役所文化スポーツ振興課、市民体育館、B&G海洋センター、中野商工会議所、JA中野市各事業所、信濃グランセローズ・ベースボールクラブ中野市地区後援会事務局(北信エルシーネット)

※送迎バスを運行します。詳しくは、お問い合わせください。

☎ 中野ボールパーク・フェスタ実行委員会事務局 (北信エルシーネット内) ☎(26)1585

「広報なかの」 広告募集中!

次回申込期限 3月29日(金) 午後5時15分

広報なかの掲載号 5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～

「中野市共通使用封筒」「子育て家庭へ向けた送付用封筒」の広告募集中!

新たな市の自主財源を確保し、市民サービスの向上を図るため、「中野市共通使用封筒」「子育て家庭へ向けた送付用封筒」の裏面に有料広告を掲載しますので、広告を掲載していただける事業者などを募集します。

掲載の可否は、市の審査委員会で審査し決定します。

～お店や会社のPRなど、暮らしに役立つ広告の

申し込みをお待ちしています～

詳しくは右ページをご覧ください ☎

年金

平成25年度 年金事務所
出張相談窓口開設のお知らせ

年金事務所では、国民年金・厚生年金に関する相談や各種手続・申請の受け付けのため、次のとおり、毎月1回出張年金相談を行います。

期日 毎月第1火曜日

月	4	5	6	7	8	9
日	2	7	4	2	6	3
月	10	11	12	1	2	3
日	1	5	3	7	4	4

時間 午前10時～午後3時

会場 中野市市民会館 45号会議室

本人確認にご協力ください 年金手帳や年金証書など基礎年金番号がわかるもののほか、運転免許証など本人であることを確認できる書類をお持ちください。代理人の方は、本人からの委任状と代理人の方の運転免許証などをお持ちください。

☎ 長野北年金事務所 ☎ 0 2 6 (244) 4 1 0 0

一般的な年金相談に関する問い合わせ先
ねんきんダイヤル ☎ 0 5 7 0 (05) 1 1 6 5

(平日午前8時30分～午後5時15分)

環境トピックス

シリーズ 地球温暖化⑧

◎「長野県環境エネルギー戦略～第三次長野県地球温暖化防止県民計画～」が策定されました
県では、より実効性の高い地球温暖化対策を展開するとともに、省エネルギーと自然エネルギーの推進に加え、エネルギーの適正利用や過度な集中的利用の抑制、地域主導のエネルギー事業による地域の自立を図る施策などの環境エネルギー政策を統合的に推進するため、2013（平成25）年度から2020（平成32）年度までの8年間に取り組む施策や目標を盛り込んだ「長野県環境エネルギー戦略～第三次長野県地球温暖化防止県民計画～」を策定しました。

今後は、県民、事業者、市町村、関係団体などの役割による取り組みや連携により、持続可能で低炭素な環境エネルギー地域社会の構築を目指しています。

☎ 長野県環境部温暖化対策課

☎ 0 2 6 (235) 7 2 0 9

ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp/kankyo/ondanka/shinseido/keikaku/keikaku.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

- 延徳小学校児童図書購入のため
現金 100,000円
＜愛知県名古屋市 大井 正隆 様＞
- ふるさと寄付金 市長が選定する政策のため
現金 100,000円
＜埼玉県本庄市 高橋 健一 様＞
- 市内小学校へ タオル雑巾 150枚
＜すこやか（人生たのしみ）サロン 様＞

寄付に関する問い合わせは、庶務課秘書広報係（内線400）までお願いします。

いただきました寄付品および寄付金は市政のため大切に使用させていただきます。

☎ 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30回

『訪問購入 貴金属の訪問買い取り』

「金の指輪はないか。高く買い取る」と業者が突然訪問してきた。業者の勧誘が強引で怖かったため、指輪を渡すと、安値で買い取られてしまった。指輪を取り返したいがどうしたらいいか。

アドバイス これは訪問購入と呼ばれ、不意に来訪した業者から買い取りを勧誘され、冷静に判断できないまま契約してしまう事例が増えています。このため「特定商取引に関する法律」が改正され、購入業者は契約物品や価格などを記載した書面を作成し交付することが義務付けられました。また、クーリング・オフも可能になり、8日間は物品を業者に渡さなくても良いこととされました。

解決方法 購入業者から書面を交付された日から8日以内ならクーリング・オフが可能です。ただし、2月21日の改正法施行後の契約に限られます。

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 ☎ 0 2 6 (223) 6 7 7 7

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	3月11日(月)、4月10日(水) 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(水) 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 Ⓢ3月は12日(火) のみ休館 ☎23-2718	つるしかざり展 3月11日(月)まで 中野陣屋・ひな市特別展 3月15日(金)～4月1日(月)

リサイクル かわらばん

ご利用ください
(2月28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、ピアノ

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、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、植木鉢

- ・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☆



やまだ しゅうせい
山田 修世くん
(3歳2か月)
活発でよくしゃべる男の子で
いつもミニカーで遊んでいます。
好きな食べ物はイチゴ。
やさしくて思いやりのある子
に育ってほしいです。
(山田典央・美有紀さん 一本木)

予防接種

持ち物/母子健康手帳、予診票

BCG
(接種年齢は3~6か月未満の乳児)
期日/3月12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11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＞
3月18日(月)・・・中野
3月25日(月)・・・日野、延徳、平野、
高丘、平岡

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)
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)
※対象者は実施医療機関へ予
約してください。

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	3月12日(火)	24年11月生
7か月児健診	3月13日(水)	24年7月生
1歳6か月児健診	3月15日(金)	23年8月生
2歳児健診	3月11日(月)	23年2月生
3歳児健診	3月14日(木)	22年2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/4月5日(金)
時間/午前9時30分~11時45分
会場/中野保健センター
内容/妊娠の経過と起こりやすい
異常、妊婦体操、
妊産婦の健康・
栄養(試食)
※3日前までに予約
が必要です。



育児教室

期日/3月22日(金)
時間/午前10時15分~11時30分
会場/中野保健センター
対象/4~6か月児
内容/赤ちゃん体操、離乳食の話
(試食あり)
※3日前までに予約が必要です。

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るよ
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。

いきいき健康講座

期日・時間・会場	演題・講師
3月14日(木) 午後6時20分 ~7時45分 中野保健セン ター ※希望者に尿中 塩分排泄量検査 セットの配布あり	「腎臓、もっと知れ ば、きっと安心!~ あなたの大切な腎生 (じんせい)~」 北信総合病院 副院長 洞和彦先生
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

※申し込みは不要で、受講料は無
料です。講座終了後、保健師によ
る相談コーナーがあります。

献血体験キャンペーン

期日/3月9日(土)~10日(日)
時間/午後9時30分~11時30分
午後1時~3時
会場/イオン中野店 正面駐車場
持ち物/献血カードまたは運転免許
証など本人確認ができる物