

広報 なかの

2013 (平成25年)

6

No.99



中野市成人式

特集

たまには
温泉でも行かぬかい

……2～7

交差点

……1～4

文化なかの

……1～6

特集

市立図書館開館20周年

……8～9

今月の合冊



中野市ホームページ

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



中野市産地・観光PR用
シンボルマーク

「2013なかのバラまつり」6月23日(日)まで開催中！

たまには

温泉でも行かねかい

中野にはカラダもココロもじんわりと癒してくれる、効能豊かな4つの温泉があります。

温泉には疲労回復やストレス解消など、さまざまな効能があります。さらに、入浴による物理的作用と温泉の化学成分などが総合的な刺激となつて、人間が本来持っている自然治癒力を高めてくれます。

また、温泉の楽しみの一つが食事。各施設では、料理長自慢の料理で皆さんをおもてなし致します。

一人はもちろん、ご家族、ご友人を誘って、温泉でのんびり過ごしてみたいはいかがですか。

ゆ

北信五岳を望む絶景が楽しめる

間山温泉公園

ぽんぽこの湯



- 泉質 ナトリウム・カルシウム塩化物・硫酸塩温泉
- 効能 神経痛、筋肉痛、関節痛など
- 風呂 男女別露天風呂、男女別内風呂、足湯、サウナ、水風呂
- 手ぶら情報 タオル(有料)、バスタオル(有料)、石けん・ボディシャンプー(無料)、シャンプー(無料)、ドライヤー(無料)

眼下には、中野市街地そして長野市へと続く善光寺平が一望でき、雲上には雄大な北信五岳が広がります。

ゆったりくつろげるお風呂と自慢の郷土料理で、湯ったり、のんびりとしたリフレッシュタイムを満喫してください。御宴会6人以上で利用される方には、市内に限り、マイクロバスなどで無料送迎いたします。

また、ぽんぽこの湯では毎月、ぽんぽこ市やぽんぽこ寄席などのイベントが行われるほか、周辺は「建応の森」「ぽんぽこ杉の森」や、マレットゴルフ場、ログコテージなどが整備され、市民の健康づくりと憩いの場になっています。



上：新鮮な採れたて野菜を販売しています 左：入口のウェルカムボードは職員が毎日書いています。ぜひチェックしてみてください。



◀マレットゴルフ場
(18ホール・パー72)

料 一般 300円
小中学生 150円



◀ログコテージ
(フィンランド製2棟)

料 2人以下6,200円
3人 9,300円
4人 12,400円
5人 14,000円
6人 15,600円

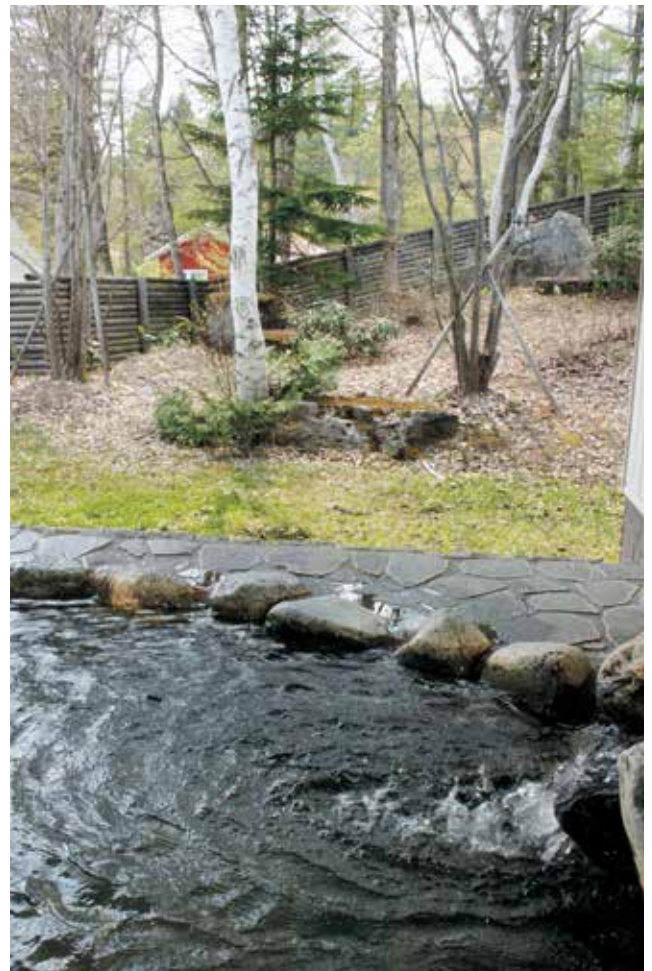
佐藤料理長×オススメ



上：圧巻のキノコタワー「きのこ天丼」700円
左：夏バテ防止に「スタミナとろろそば」750円(夏季限定)
そのほか、ハンバーグ定食、日替わり定食などもオススメです。(7月から)



右：有料個室 10畳×2室、20畳×1室（写真は10畳）
左：そば打ち体験室



白樺に囲まれた露天風呂が自慢

斑尾高原体験交流施設

まだらおの湯

- 泉質 アルカリ性単純温泉
- 効能 神経痛、筋肉痛、関節痛など
- 風呂 男女別露天風呂、男女別内風呂、泡風呂、サウナ
- 手ぶら情報 タオル（有料）、バスタオル（有料）、石けん・ボディシャンプー（無料）、シャンプー（無料）、ドライヤー（無料）

斑尾山に囲まれた自然豊かな立地。高原の大自然の中で澄んだ空気を思い切り吸いながら、天然温泉でリラクセスしてみたいかがですか。露天風呂と内湯からは白樺林が眺められ、森林浴気分が入浴できます。施設内には特産品の直売コーナーやそば打ち体験のできる設備があるほか、周辺にはアスレチック場やマレットゴルフ場、キッチン完備したキャビンハウスがあり宿泊もできます。

お食事は、地元食材を使った料理のほか、ランチや宴会メニューも充実しています。ホテルで洋食のシェフをしていた料理長自慢の料理をぜひ堪能してみてください。

料理長のオススメ



右：中野市産そば粉を使用した自慢の手打ちそば「ふるさと蕎麦膳」1,400円（※ミニ丼は季節ごとに替わります） 左：みゆきポークの豚カツがジューシーな「カツカレー」950円
そのほか、「信濃雪鱒の唐揚げ」などもオススメです。



キャビンハウス（全3棟・6室）

2人	8,000円
3人	9,900円
4人	11,200円
5人	12,500円

※ミニキッチン・冷蔵庫・炊飯器などを完備しているほか、室内風呂には天然温泉を使用しています。



北信州の山並みが一望できる

豊田温泉公園 もみじ荘

- 泉質 アルカリ性単純温泉
- 効能 神経痛、筋肉痛、関節痛など
- 風呂 男女別露天風呂、男女別内風呂
- 手ぶら情報 タオル（有料）、バスタオル（有料）、石けん・ボディシャンプー（無料）、シャンプー（無料）、ドライヤー（無料）

木造建築の温もりの中で、心も体も温まる日帰り天然温泉。保湿成分のあるメタケイ酸を豊富に含む天然温泉で、湯冷めしにくく体の芯まで温まります。

志賀高原の山並みと、雄大な高社山を眺めながら、眼下に悠々流れる千曲川を見下ろす露天風呂は開放感いっぱい。（露天風呂の営業期間は5月1日～10月31日）

湯上がりは、大広間や個室（有料）でゆっくりとおくつろぎください。

また、各種ご宴会も承っております。のどかな「ふるさと」の原風景を見晴らしながら自慢の料理をお召し上がりください。



上：露天風呂へは駐車場から歩いて坂を上がります。お風呂に入って解放感をぜひ味わってください。

左：内湯からも北信州の自然を楽しめます。



上：入浴・食事・ドリンクがセットになった、お得な「もみじ荘とくとくセット！」がイチオシ。

左：看板娘のお二人。素敵な笑顔で皆さんをお出迎えます。



料理長のオススメ



右：お腹も財布も大満足「料理長のおすすめセット」850円（※内容は季節ごとに替わります）

左：みゆきポークの旨みたっぷり「みゆきポーク焼肉丼」750円

そのほか、本場の手打ちそばもご賞味ください。



源泉掛け流しの湯とこけしの宿

長嶺温泉



- 泉質 単純温泉
- 効能 神経痛、関節痛、婦人病など
- 風呂 男女別露天風呂、男女別内風呂
- 手ぶら情報 タオル(有料)、バスタオル(有料)、石けん・ボディシャンプー(無料)、シャンプー(無料)、ドライヤー(無料)

長嶺丘陵の麓、のどかな田園地帯に湧出する温泉で、内湯のほか、岩を組み上げた趣ある造りで開放感たっぷりの露天風呂が自慢です。毎分400以上の豊富な湯量を湧出する源泉は、100割掛け流しで浴槽に流れ込み、内湯に注がれる湯は飲用もできます。

施設内には、前オーナーが全国から収集した「こけし」と「土人形」が展示されているほか、カラオケが楽しめる大広間と、静かで落ち着ける大広間があり、地元の皆さんの親睦を深める場所となっています。

ご宿泊も承りますので、冠婚葬祭などの際にも、お気軽にご利用ください。

料理長のオススメ



右：5種類のメニューから選べる「長嶺定食」900円（※写真はヒレカツ定食） 左：アツアツのあんかけが自慢「あんかけやきそば」700円
 そのほか、「冷やし中華」（夏季限定）や裏メニューの「だし巻きたまご」も絶品です。



1：客室（10畳） 2：宴会場（35畳） 3：客室（15畳）

その他に8畳、12畳の客室もあります。また、毎週月・土曜日は整体施術を行っています。事前にご予約ください。



間山温泉公園 ぼんぼこの湯

- ☑ 中野市大字間山 956
- ☎ (23) 2686
- 🕒 午前10時～午後9時
- 🏠 無休（臨時休業あり）
- 🎫 大人 350 円（広間利用の場合は 500 円）
 小人 150 円 ◎団体割引あり
 ※7月から利用料金が変わります(下記参照)



斑尾高原体験交流施設 まだらおの湯

- ☑ 中野市大字永江 8156-649
- ☎ (38) 3000
- 🕒 午前10時～午後9時
- 🏠 火曜日（祝日の場合は通常営業）
- 🎫 一般 500 円／中学生 350 円／小学生 200 円
 （午後5時以降）
 一般 300 円／中学生 250 円／小学生 100 円



豊田温泉公園 もみじ荘

- ☑ 中野市大字上今井 3460-1
- ☎ (38) 3030
- 🕒 午前10時～午後9時（露天風呂は5月～10月）
- 🏠 水曜日（祝日の場合は通常営業）
- 🎫 一般 500 円／中学生 350 円／小学生 200 円
 （午後5時以降）
 一般 300 円／中学生 250 円／小学生 100 円



長嶺温泉

- ☑ 中野市大字田麦 338
- ☎ (26) 1010
- 🕒 午前10時～午後10時
- 🏠 無休
- 🎫 （入浴）大人 400 円／小人 250 円
 （宿泊）一人一泊 素泊まり 4,000 円～

7月
から

ぼんぼこの湯の利用料金を改定します

7月1日(月)から、間山温泉公園ぼんぼこの湯の利用料金が変わります。

料金改定後は、大広間の利用料金をなくし、どなたでも大広間をご利用いただけるようになります。

利用料金	6月30日(日)まで		7月1日(月)から
	浴場	大広間	浴場 + 大広間
大人	350 円	150 円	500 円
小人	150 円	-	200 円

☎ 商工観光課観光係 ☎(22)2111(内線259) / 間山温泉公園ぼんぼこの湯 ☎(23)2686

市立図書館 開館20周年

現在の市立図書館は、平成5年6月にオープンして以来、本年で20周年を迎えます。図書館の蔵書冊数は18万冊を超え、入館者数も年間延べ14万人余の皆さんにご利用いただいています。

市立図書館では、20周年を機に、さらに市民の皆さんから愛される図書館を目指していきます。

多くの皆さんのご来館をお待ちしております。

問い合わせ先
市立図書館 ☎05841
図書館ホームページ
<http://www.nakano-lib.jp/>

図書館20年のあゆみ

平成5年6月	新築オープン
平成10年3月	移動図書館「たかやしろ」巡回廃止 
平成13年7月	図書館情報システム稼働
平成14年4月	ブックスタート事業開始
平成17年4月	中野市・豊田村合併 北部・西部・豊田分館設置
平成18年9月	図書館新情報システム稼働
平成23年5月	開館時間の延長試行開始
平成24年9月	図書館新情報システム稼働 (北部・西部分館開通)
平成25年4月	2階朗読室に飲食コーナー設置
平成25年5月	絵本の読み聞かせ出前事業開始

親しみ愛される図書館に



館長 丸山松良

市立図書館は、桜など四季折々の木々や草花が生い茂り、また野鳥の鳴き声が響き、蝶が飛び交うなど、恵まれた環境の施設であります。

20年の間には、時代の変化に伴い、情報システムの稼働、

気軽にお声掛けください



司書 竹内みゆき

ブックスタート事業の開始、分館とのネットワーク開通など図書館事業も変革をなしてまいりました。

本は、時代が変わっても、人を笑わせたり、喜ばせたり、和ませてくれたり読者に感動を与えるなど、本の魅力、すばらしさは変わらないものと存じます。

移設開館20周年を機に、さらに市民の皆さんに親しみ愛される市立図書館であるよう努めて参りたいと存じますので、皆さまのご利用をお願い申し上げます。

窓口では、資料探しのお手伝いをしています。利用のご案内など分かりやすく説明するよう心掛けています。

また、貸し出し中の図書は予約ができますので、ぜひご利用ください。

利用者の声



藤木裕子さん・一聡くん

子どもが大好きな本を読み、週に1回ほど親子で図書館を利用していきます。

これからも、誰もが利用しやすく、親しみやすい場所であってほしいと思います。

回想

図書館開館20周年に想う

「中野市立図書館建設当時の思い出」

芳川公勇

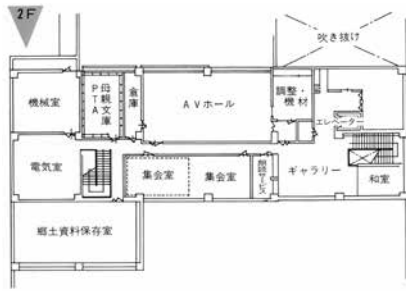
20年前の中野市にとって図書館の建設が急務でありました。建設場所も様々で、現状でよいとか、静かな普代がよいとか、公用地を挙げるなど議会でも難問題でした。

関係者を3班に分けて別々な日に塩尻図書館、諏訪図書館を見学し、複合施設でなく単独施設の図書館でいくことになりました。

東京図書館研究所の菅原俊氏の最後決定をいただき、現



▲開館当時の図書館



開館当時の館内案内図



在の図書館に決まりました。車時代にあわせて身障者優先を含む35台の駐車場、駐車場40台も用意しました。

今後は、集密書架を2階に設置するほか、移動図書館に代わる高齢者対策として、電話を受けた職員が本の配達・返却を行うなどの取り組みも期待したいと思います。

「図書館勤務の回想」

太田舛次

図書館が新築されて6年が経過した平成11年4月から4年間、私が館長を勤めました。

この4年間は、平常の図書館業務以外の諸行事や事業が次々とあつて、本当に多忙を極め、職員は大変苦しい思いをしたことと思います。

平成12年、第50回長野県図書館大会の事務局が、当図書館におかれ、平成11年から準備にとりかかりました。

この大会は、幼保、小・中高・大学、公共図書館、母親



▲図書館コンピュータ稼働



ただき、「黒姫物語」の絵に決めました。

平成13年7月にコンピュータ化ができた時の喜びは、今も心に焼きついています。

また、これも初めての事業ですが、乳幼児から本に親しんでもらうよう、ブックスタート事業に取り組みました。保育園の先生方にもご協力いただき軌道に乗せることができました。

その他、長野県図書館職員の研修会を開催したり、中高母親文庫の50周年記念大会を開くなど、行事や事業が目白押しでした。

今、振り返ると大変でしたが、思い出も多く、楽しく充実した毎日をごさせていだいたと感謝しております。

ブックリストをい活用ください

中野市子ども読書活動推進連絡会議では、活動のひとつとして、小学校中学年から高学年の子どもが自分で読むための「ブックリスト」を作成し、市内の各小学校や、関係施設に配布しました。

このリストは、科学(7冊)、ことば・詩(10冊)、むかしばなし(3冊)、ノンフィクション(11冊)、ものがたり(63冊)、ふるさと(8冊)の6つのジャンル別に分かれています。

子どもたちが本を選ぶときの参考にしてください。
リストに掲載してある102冊は、全て市立図書館で貸出をしていますので、ぜひご利用ください。

また、中野市子ども読書活動推進連絡会議がこれまでに作成した「読んであげたい絵本リスト」3冊についても、市公式ホームページに掲載していますので、併せてご利用ください。

市公式ホームページ
http://www.city.nakano.nagano.jp/city/shogai/topic/ehon_list.htm

科学

「こんなふうには作られる!」



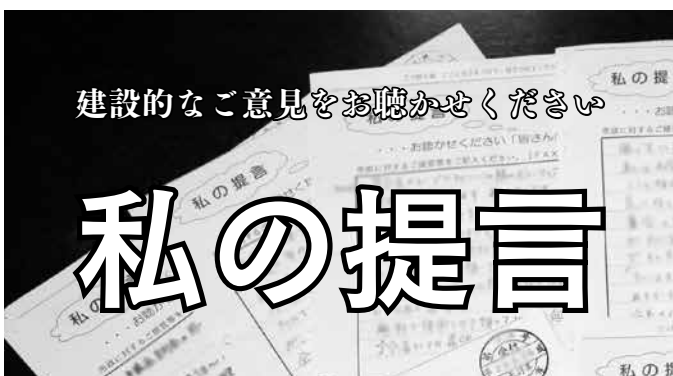
ビル・スレイヴィン文・絵ノジム・スレイヴィン文ノ福本友美子訳、玉川大学出版部
内容紹介 サッカーボールはどうやって作られるか知ってる? ガラスは? パスタは? 「え、知らない。」そう思った人は、この本をどうぞ。これ1冊で、いつの間にかモノシリ博士!

「ことば・詩」

「遊びながら国語力UP! おもしろ回文1000」



言葉あそびを楽しむ会著、メイツ出版
内容紹介 回文って知ってる? 前から読んでも後ろから読んでも同じ文のこと。そんな回文がたくさんある。楽しく遊べて国語力もアップするんだって。
ふるさと
「日本の川ちくまがわ・しなのがわ」
村松昭著、偕成社
内容紹介 市内を流れる千曲川。どこから始まって、どこまで流れていくのやら。ぼったり会ったてんぐ様と女の子が川をたどっていきます。
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 (内線543)



建設的なご意見をお聴かせください

私の提言

市政に対する建設的なご提言を市民の皆さんから直接お聴きする事業「私の提言」を実施します。お寄せいただいたご提言は市長が直接拝見し、お返事を差し上げるとともに、市政運営に反映するよう努めていきます。
なお、ご提言に対するお返事は、受け付けをしてから2週間程度としていますが、内容によっては担当課で調査、検討を行い、関係部署と調整させていただく必要があり、お返事を差し上げるまでに時間がかかる場合がありますので、ご了承ください。

有効期限 平成26年3月31日
利用方法
(1) 郵送 本紙に挟み込んである用紙にご記入の上、切手を貼らずに郵便ポストへ投函してください。
(2) ファクス 用紙の様式は定めませんが、できるだけ挟み込んである用紙を利用し、ファクス(260349)にお送りください。
(3) 電子申請 市公式ホームページ (<http://www.city.nakano.nagano.jp/>) から「ながの電子申請サービス」のページへ移動し、必要事項を入力の上、送信してください。
用紙の設置場所 市役所総合案内、豊田支所地域振興課、中央・北部・西部・豊田公民館、永田窓口サービスステーション
その他 寄せられた内容は、個人を特定できないようにした上で、広報紙や市公式ホームページに掲載させていただきます。
なお、住所、氏名、連絡先が未記入であったり、特定の市民・団体などへの中傷的なものは、原則受け付けません。
問い合わせ先
庶務課秘書広報係
☎(22)2111 (内線212)

5月市議会 臨時会報告



5月市議会臨時会が5月8日に招集され、1日間の会期で開催されました。

この議会では、専決処分の報告3件、人事案1件の合わせて4件が審議され、いずれも原案どおり承認などされました。

専決処分の報告

「中野市市税条例の一部を改正する条例」の専決処分の報告

地方税法の一部改正に伴い、個人市民税の住宅ローン控除の延長および拡充、東日本大震災に係る土地の権利譲渡などをした場合の課税特例の期間の延長および延滞金等の利率の引き下げなどを行いました。

「中野市都市計画税条例の一部を改正する条例」の専決処分の報告

地方税法の一部改正に伴い、引用条項の整備を行いました。

「中野市国民健康保険税条例の一部を改正する条例」の専決処分の報告

地方税法の一部改正に伴い、国民健康保険税の特定世

帯軽減制度の拡充など、所要の改正を行いました。

人事

《教育委員会委員》

小嶋隆徳委員および土屋正志委員の任期満了に伴い、小嶋隆徳委員については引き続き、また、土屋正志委員の後任に青木幸子氏を任命することに議会の同意を得ました。

教育委員長に

市村尚人さん

市教育委員会では、5月13日、臨時教育委員会を開催し、教育委員長に、市村尚人さん（安源寺）を選出しました。



教育委員長 市村尚人さん

第23回参議院議員通常選挙

一票の力を信じて投票に行こう

選挙の歴史

日本において、近代的な選挙制度の基に執行された最初の選挙は明治22年で、当時は選挙権の要件として、日本国民の25歳以上の男子で国税を15円以上納めていることなどがあり、有権者は全人口の1割にすぎませんでした。

その後、多くの改正がなされ、現在では、一部例外はありますが、日本国民で20歳以上の男女全てが選挙権を行使できるようになりました。

しかしながら、選挙の投票率は全国的に長期低落傾向にあり、本市においても投票率の低下が常に課題となっています。選挙は国民が政治に参加する重要な機会です。また、参政権は民主主義のたまたものであり根底をなすものです。

本年の夏に予定されている参議院議員通常選挙では、一票の力を信じて、一票に想いを託し、投票に行きましょう。選挙の執行が決定され次第、チラシなどで詳細をお知らせします。

インターネット選挙運動解禁

「公職選挙法の一部を改正する法律」が成立し、インターネットなどを利用する方法による選挙運動が解禁されます。

主な内容

- ウェブサイトを利用する方法（ホームページ、ブログ、ソーシャルネットワーク、共有サービス、動画中継サイトなど）による選挙運動用文書図画の頒布の解禁
- 電子メールを利用する方法による選挙運動用文書図画の頒布の解禁（候補者・政党などに限る）

詳しくは総務省ホームページをご覧ください。
http://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo_s/naruhodo/naruhodo10.html

問い合わせ先

選挙管理委員会事務局
☎(22)21111（内線324）



6月は環境月間です

考えよう 地球のこと

始めよう 環境への取り組み

不法投棄・違法な野外焼却は犯罪です！

市では、廃棄物の不法投棄と違法な野外焼却の防止を目的として、早朝・夜間の監視パトロールを強化しています。不法投棄や違法な野外焼却は犯罪であることはもちろんですが、環境にも悪影響を与えますので、絶対にやめましょう。

不法投棄の禁止

廃棄物（ごみ）を処理する場合は、決められた場所、決められたルールに基づき、適

不法投棄・違法な野外焼却の罰則規定

個人…5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金またはこの併科

法人両罰規定…3億円以下の罰金

正に処理しましょう。また、土地を所有している方は、土地の管理を十分に行い、捨てられない環境を保ちましょう。

エアコン、テレビ、洗濯機・衣類乾燥機、冷蔵庫・冷凍庫の処分方法

買い替え：購入先の店に引き取ってもらう。
処分のみ：購入した店または処理業者に引き取ってもらう。

自分で処分する場合：郵便局でリサイクル料を振り込み、製品を指定取引場所に持ち込んでください。

指定取引場所 信州名鉄運輸株式会社長野指定引取所（長野市真島町川合240-1）
☎026(214)7556

違法な野外焼却の禁止

剪定枝やアスパラガスの野焼きなど農林業を営む上でやむを得ないものを除き、野外焼却は原則として禁止されて

います。また、例外として認められる場合でも、周辺からの苦情などが寄せられています。剪定枝などを焼却する際は住宅周辺を避けるとともに、事前に近所に声を掛け、時間帯や風向きに注意するなど、周辺に迷惑が掛からないよう注意しましょう。

不法投棄・違法な野外焼却を監視パトロール環境公害防止指導員を紹介します

※敬称略

◎中野地区 - 新山一男（中町・西町・東町・松川）、高山敏令（普代・東松川・一本木・栗和田）、田尻喜久男（西条・上小田中・下小田中・東吉田） ◎日野地区 - 鈴木治雄 ◎延徳地区 - 酒井宏 ◎平野地区 - 今井隆雄 ◎高丘地区 - 中村秋雄 ◎長丘地区 - 吉家誠 ◎平岡地区 - 塚田秀人 ◎科野地区 - 渡邊敏美 ◎倭地区 - 宮澤和三 ◎豊津地区 - 宮本壽男 ◎上今井地区 - 臼井純人 ◎永田地区 - 津金稔

任期は、4月1日から平成27年3月31日までの2年間で、各担当地区を巡回し、不法投棄・違法な野外焼却の監視やごみの分別指導を行います。

不法投棄・違法な野外焼却を発見した場合は、環境課または環境公害防止指導員、各区の衛生部長へご連絡ください。

家庭で
できる
節電に取り組みよう

今夏の節電について、中部電力では、期間・時間を限定した中で節電の協力を呼び掛けている。

そこで、昨年に引き続き、市民の皆さんも可能な範囲での節電にご協力をお願いします。

節電3つのポイント

- ①電気使用量を減らす
- ・エアコンと扇風機を併用してエアコンの使用を減らす。
- ・テレビの設定を省エネモードにしたたり、画面の照度を下げ、不要な時は消す。
- ②使う時間をずらす
- ・洗濯は昼間ではなく夜にまとめて洗濯する。
- ③省エネ製品などへ切り替える
- ・白熱電球を電球型蛍光灯やLED電球に交換する。

※エアコンの控え過ぎによる熱中症などに注意し、無理のない範囲での節電をお願いします。

市も節電に取り組みます

実施期間 7月1日(月)から9月30日(月)まで

- 室温設定を28℃とし、室温管理を徹底します。
- 必要な照度を確保した中で、廊下などの照明を間引き・減灯を行います。
- 会議・行事は午前中の開催に努め、電力需要の高まる午後の時間帯での電力を節減します。
- 職員の一斉退庁日を定め、電力総量の抑制を図ります。

環境課職員係 ☎ (22) 2111 (内線213)

アレチウリを駆除しましょ

アレチウリはウリ科の1年生の植物です。長いつるで他の植物に覆いかぶさり、その植物の成長を妨げる侵略的外来植物です。

その旺盛な繁茂により在来の生態系を破壊し、動植物に悪影響を及ぼしており、環境省も駆除すべき「特定外来生物」に指定しています。アレチウリの駆除には、環境への影響が小さい「抜き取り」の方法が効果的です。

駆除のポイント

- 種を付ける前に抜き取る
 - できるだけ小さいうちに抜き取る
 - 1年に数回抜き取る(6月中旬、7月下旬、9月上旬など)
 - アレチウリが現れなくなるまで数年間続ける
- また、スギ・イネ科植物と



▲アレチウリ

並んで、花粉症の原因となるブタクサ、オオブタクサも外来植物で、在来種を駆逐する恐れがあることから、種子が飛散する8月から10月ごろより前に、抜き取りや刈り取ることをお勧めします。

9/29(日)
2013 信州中野環境祭

市民の皆さんに環境問題を楽しみながら知っていただく機会として、「信州中野環境祭」を開催します。

環境問題を共に考え、環境への取り組みをPRし、一緒にイベントを盛り上げていただける皆さんを募集します。

飲食ブース出店者募集

飲食ブースの出店者を募集します。飲食物の提供は環境に配慮した方法でお願いします。

期日 9月29日(日)
時間 午前10時～午後3時
会場 市民会館

環境への取り組みを紹介いただける団体募集

「環境に優しい商品展示・販売ブース出店者」「フリーマーケット出店者」も募集します。
募集期限 7月19日(金)まで
にご応募ください。

環境に優しい取り組みなどの事例を紹介していただける

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

飼犬と快適に暮らすために



飼犬に関する苦情が多く寄せられています。次のことに注意し、他の人に迷惑を掛けないようにしましょう。

- 散歩中の飼犬のふんは、飼主が必ず持ち帰る。
- 放し飼いは絶対にしない。
- 動物の飼育管理の知識を身に付ける。

犬のしつけや飼育についての相談は、長野県北信保健福祉事務所 食品・生活衛生課 ☎ 0269 (62) 6035 まで、ご連絡ください。

また、犬の飼主の皆さんは、飼犬登録と年1回の狂犬病予防注射の実施が義務付けられています。お済みでない方は、早急に実施してください。

土砂災害に用心！

土砂災害に備えよう

一瞬にして尊い命や、大切な財産を奪う土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害の大半は、長雨や大雨が引き金となり発生しています。

土砂災害に備え、家の周りの危険箇所を確認し、普段から自宅の裏山を見たり、避難場所や避難路を家族と話し合うことが大切です。

事前の備えや土砂災害危険箇所の確認など、詳しくは配



布した「中野市防災ガイドブック」または、市公式ホームページをご覧ください。

こんなときは要注意

大雨注意報や大雨警報などテレビ、ラジオ、防災無線などの防災情報や気象情報に注意するとともに、「急に川の水が真っ黒に濁った」「山鳴りがする」「裏山からパラパラと小石が落ちてくる」など、普段と違う状況を見たり危ないと感じたときは、ためらわず避難しましょう。

災害の前触れの情報や災害情報は、市役所危機管理課危機管理防災係または長野県北信建設事務所に連絡してください。

なお、長野県ホームページ「河川砂防情報ステーション」(<http://www.sabo-nagano.jp/dps/pages/DispManager.jsp?disp=000000>)には、雨量情報などが掲載されていますので、ぜひ、ご利用ください。土砂災害警戒情報や土砂災害に関する質問・相談は、

長野県北信建設事務所「土砂災害110番」窓口(☎0269(28)0773)にお寄せください。

平日午前8時30分から午後5時15分まで、または、大雨注意報・警報発令中にご利用いただけます。

問い合わせ先
危機管理課危機管理防災係
☎(22)2111(内線285)

防災行政無線の放送内容が確認できます

市では、平常時や災害発生時の情報伝達体制を確保し、市民の皆さんの安全を守るため、防災行政無線屋外子局を市内に132基設置してあります。住宅地のほぼ全域を通報可能範囲としましたが、住宅の構造や風向き、スピーカーの向きや近隣の交通事情などにより、聞きとりにくい状況になる場合があります。

こうした場合、以下の方法によって放送内容を確認することができますので、ご利用ください。

- ①NTT一般加入電話や携帯電話から確認する
(フリーダイヤル)
0120-892-560
- ②市公式ホームページから確認する
URL <http://www.city.nakano.nagano.jp>
(パソコン・スマートフォン)
「トップページの左側：お役立ちサービス」⇒「防災行政無線の内容」
(携帯電話)
「トップページ防災情報」⇒「防災行政無線放送」

土砂災害防災訓練を実施しました



5月25日(土)、土砂災害防止に関する理解を深めていただこうと、倭地区を対象に土砂災害防災訓練を実施しました。

当日は、市役所内で災害対策本部設置訓練を行い、続いて、倭小学校体育館で、土砂災害を想定した情報収集訓練や住民避難訓練などを実施しました。

水道メーターの「斉交換を行います」

水道メーター（量水器）は「計量法」により、その有効期間が8年と定められているため、市では有効期間の満了前に、新しい水道メーターに交換します。

交換対象 平成17年に製造されたメーター
 交換期間 7月下旬～12月上旬

メーター交換に当たって

- ・6月1日現在で、対象のメーター（閉栓中も含む）を設置中の方には、事前にはがきでお知らせします。
- ・メーターの交換費用は市が負担しますので、お客様への費用請求はありません。
- ただし、メーター交換と併せてメーターボックスの修繕などの別工事を依頼された場合は、お客様の負担となります。
- ・メーター交換は市が委託した水道事業者が行いますので、交換作業時の敷地への立ち入りについて、あらかじめご了解ください。なお、ご不在の場合でも交換作業をさせていただきます。

交換時は一時断水となりますので、都合が悪い場合は日時などを水道事業者と打ち合わせてください。

交換工事後、メーター付近から漏水などを発見した場合は、上下水道課へご連絡ください。

メーターボックスの上に物を置いたり、駐車しないよう、ご協力をお願いします。

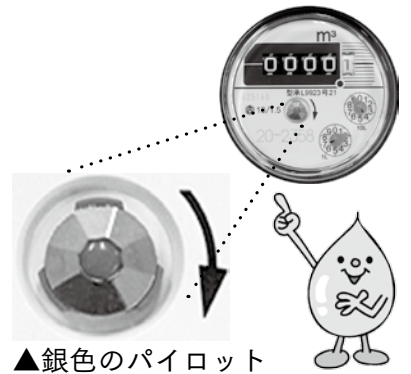
漏水の早期発見のために

敷地内にある水道管は原則として、お客様に管理していただくことになっていきます。

水道メーターより宅地側で漏水している場合、水道メーターで確認することができま

すので、次の順序で月に一度はご確認ください。

- ① 宅内の蛇口などを全て閉めてください。
 - ② 量水器のふたを開け、水道メーターをご覧ください。
 - ③ 銀色のパイロットをご確認いただき、パイロットが回っていれば、漏水している可能性があります。
- 漏水している場合は、市指定工事店へ修理を依頼してください。



▲銀色のパイロット

ください。その際の修理費用はお客様のご負担となります。（「くらしの便利帳」および市公式ホームページに指定工事店一覧表を掲載してあります）

なお、土の中など、目に見えない場所での漏水に対しては、料金の軽減措置がありますが、水道料金は原則として「漏水した料金の半分はお客様負担」となります。（下水道使用料などは例外あり）

※漏水箇所がボイラー、温水器、給湯設備などの場合、市指定工事店または器具を取り付けた業者へご連絡ください。（原則として、料金の軽減対象になりません）

問い合わせ先
 上下水道課 水道係・営業係
 ☎(22) 2111 (内線 282・284)

道路への枝の「はみ出し」に「注意」ください

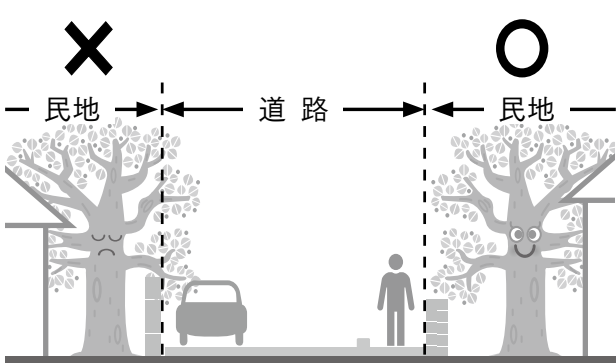
夏は、植物が繁茂する季節です。お宅の樹木などは道路に「はみ出て」いませんか？ 道路や歩道に「はみ出た」樹木の枝は、見通しを悪化させたり、通行の障害になるなど、交通事故の原因になります。

樹木の所有者の方は、道路にはみ出ないように、枝打ち、移植、伐採など適切な管理をお願いします。

土地の所有者には、民法の規定により所有地内に存在する樹木などを適切に管理する義務があり、これに起因して車両や歩行者に事故が発生した場合は、所有者の管理責任が問われ、場合によっては賠償請求されることもあります。

災害など緊急性がある場合は枝の伐採などは行いませ

ん。個人で伐採などができない場合は、造園業者などにご相談ください。



伐採した枝などは、全戸に配布した「ごみと資源物の正しい分け方」に基づいて処分してください。（直径12センチ以下のものを幅50センチ、直径30センチぐらいに束ね、ひもでしっかりと縛り、45円の証紙シールを張る）

なお、野外焼却は行わないようお願いします。

問い合わせ先
 道路河川課 監理係
 ☎(22) 2111 (内線 263)

介護保険のお知らせ

負担限度額認定

更新の時期です

世帯全員が市民税非課税の方は、所得などに応じて介護保険施設（特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設）における食費・居住費の自己負担額が軽減されます。（通所系サービスは除きます）

自己負担額の軽減を受ける際は、市へ申請し、負担限度額の認定を受けていただくことが必要です。

対象期間 市民税額確定後の7月から翌年6月末日まで
申請方法 6月中旬ごろ、更

新対象となる方に申請書を送付しますので、6月28日（金）（期日厳守）までに申請してください。なお、新たに対象となる方は、年度途中でも申請を受け付けます。

対象者 左表の利用者負担第1～第3段階に該当する方。

第4段階の方は負担軽減の対象外ですが、高齢夫婦世帯で一方が施設に入所し、居住費・食費の負担で生計が困難になるなど一定要件を満たし、申請により認められた方は、第3段階と同様の「特別減額措置」を受けられます。なお、ショートステイの利用は特別減額措置の適用外となります。

住宅改修をするときは
事前の申請が必要です

介護保険の要介護認定を受けている方が、住宅の生活環境を整えるために住宅改修（手すりの取り付け・段差の解消など）を行う場合、改修費用の9割が介護保険から支給されます。

利用限度額 要支援・要介護者の住宅に対し、介護保険受給者1人当たり生涯に20万円（1割は自己負担。最高18万円）までです。利用限度額を超えた額は、全額自己負担となります。

※転居した場合や要介護度が最初の改修より3段階以上高くなった場合は、再度、最高18万円まで住宅改修費の支給が受けられます。

※工事中工予定日の2週間前までに事前申請が必要です。また、工事完了後は、必要書類を市へ提出してください。

ご不明な点は、高齢者支援課または担当のケアマネージャーにご相談ください。

お問い合わせ・申請先
高齢者支援課介護保険係（中野保健センター内）
☎(22)2111（内線365）



▼利用者負担段階

第1段階	本人および世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金・生活保護の受給者の方
第2段階	本人および世帯全員が市民税非課税で、合計所得額と課税年金収入額合計が80万円以下の方
第3段階	本人および世帯全員が市民税非課税で、合計所得額と課税年金収入額合計が80万円を超える方
第4段階	本人が市民税を課税されている方または本人は市民税非課税で世帯内に市民税課税者がいる方

乳がん検診を受診しましょう

平成25年度の「乳がん（超音波・マンモグラフィ）検診」に申し込まれた方には、9月下旬までに、個別通知で受診のご案内をさせていただきます。

地区ごとで受診方法などが異なりますので、お手元に届いた通知の内容をご確認いただき、受診してください。また、ご不明な点などありましたら、お問い合わせください。

	超音波	マンモグラフィ
対象者 ※女性のみ	○ 30歳～39歳の方 ○ 76歳以上の方 ○ 40歳～75歳の奇数年齢の方で、前年度マンモグラフィ検診を受けていない方	○ 40歳～74歳の偶数年齢の方 (2年に1回の隔年受診方式)
検診期間	平成26年3月上旬まで（予定）	11月上旬まで（予定）
受診方法	集団検診または医療機関での個別検診	
通知方法	個々の検診日程にあわせて、9月下旬までに個別通知でお知らせします。	

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）



子育て支援センター

＝ 6・7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)	6月28日(金) 午前10時30分～	「プール開き」 クジラちゃんを作ろう
	7月11日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 お話玉手箱DonDon公演
中央子育て支援センター (りんごっこ)	6月12日(水) 午前10時30分～	「西町保育園へ行こう」 ※事前予約必要
	7月3日(水) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 おはなしびっくり箱・男組
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	6月18日(火) 午前10時30分～	「プルタブのへびをつくろう!」※事前予約必要
	7月8日(月) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 中野子どもの本研究会
ひよこ保育園 子育て支援センター	6月28日(金) 午前9時30分～	「ダダこねのつきあい方」 竹中禎子さん(言語聴覚士)
	7月12日(金) 午前9時30分～	「ハーブで虫よけスプレーを作りましょう」

※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

委員募集

地域福祉計画・障害者計画策定委員会

市では、住みなれた地域で、安心して生活できる社会の実現を目指して、地域福祉計画・障害者計画の見直しを検討しています。

市民の皆さんの意見を計画に反映させるため、策定委員会の委員を募集します。



募集人員 若干名

募集期限 7月5日(金)

任期 委嘱の日～平成26年3月31日(計画策定まで)

報酬 あり

応募資格 次の項目の全てに該当する方

- ・市内に住民登録がある方
- ・満20歳以上の方

応募方法 「地域福祉に対する考え方」を400字以内にまとめ、住所・氏名・連絡先を明記の上、福祉課へ直接お持ちいただくか郵送によりご応募ください。

問い合わせ・応募先

福祉課厚生保護係

☎ (22) 2111 (内線298)

地域の活力を生み出す活動を支援します

「地域力支援金」事業

市では、協働による魅力ある地域づくりを推進するため、地域力を向上させることを目的とした優れた取り組みを行う団体に対して支援をしています。

対象者

市内に住所があり、地域力を向上させる活動を行う区、集落、NPO、ボランティアなどの団体

対象事業

対象団体が地域づくりを進めるため、地域住民が自ら考え、自ら実行する事業のうち、次に掲げる事業で、支援金の交付を受けた以降の年度においても継続的に実施する事業とします。

- 地域協働推進に関する事業
- 安心・安全な地域づくりに関する事業
- 環境保全、景観形成に関する事業
- 産業振興に関する事業
- その他、地域力の向上に役立つ事業

対象経費

原材料費、使用料、消耗品費など

※ただし、委託料、食糧費、賃金は対象外となります。

支援金額

対象経費の10分の10以内で限度額10万円

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。政
策情報課までご相談ください。
<http://www.city.nakano.nagano.jp/>

問い合わせ先

政策情報課政策推進係
☎ (22) 2111 (内線216)



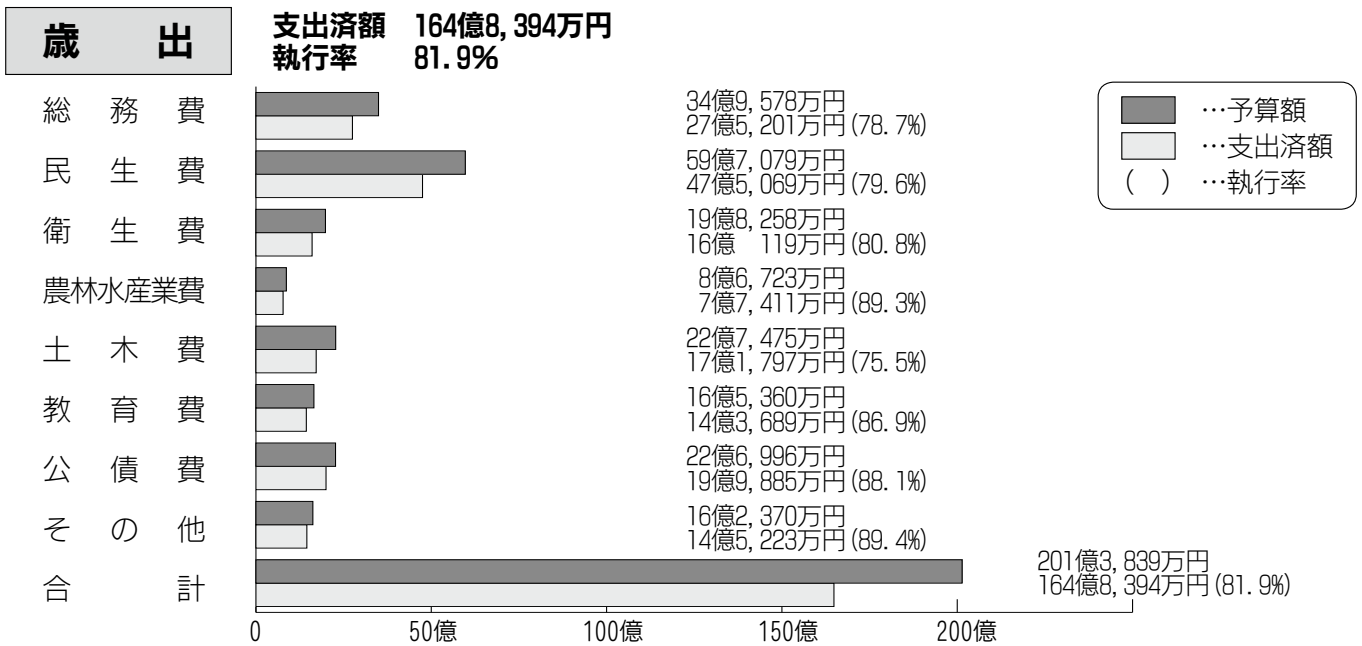
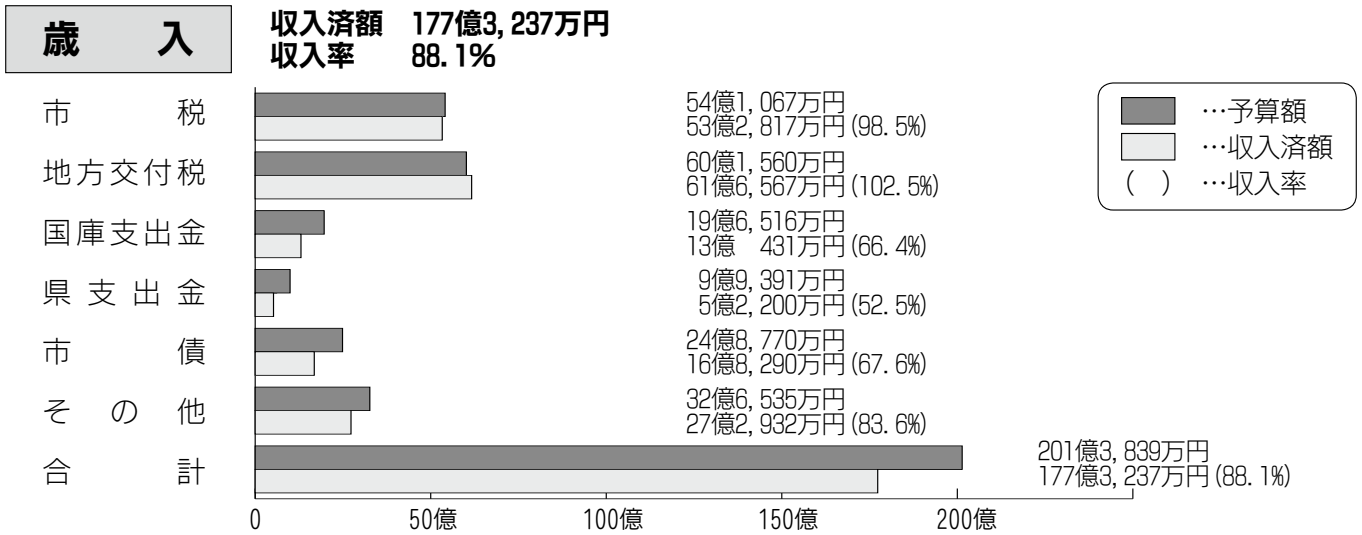
財政状況

～平成24年度下半期～

市では毎年2回、財政状況をお知らせしています。
 今回は、平成25年3月31日までの財政状況で、市民の皆さんに納めていただいた税金などの歳入状況と、これにより実施したさまざまな事業の歳出状況をお知らせします。

☎ 財政課財政係 ☎ (22) 2111(内線221)

一般会計 予算額 201億3,839万円



特別・企業会計予算の執行状況

会 計 名	予 算 額	収 入 済 額	収 入 率	支 出 済 額	執 行 率
国民健康保険事業	54億2,723万円	45億9,071万円	84.6%	47億4,290万円	87.4%
後期高齢者医療事業	3億9,747万円	3億2,811万円	82.6%	3億4,787万円	87.5%
介護保険事業	37億3,200万円	29億7,210万円	79.6%	33億8,419万円	90.7%
社会就労セクター事業	8,123万円	6,322万円	77.8%	7,088万円	87.3%
倭財産区事業	72万円	29万円	40.7%	31万円	43.5%
永田財産区事業	58万円	61万円	105.3%	46万円	78.6%
中野財産区事業	232万円	168万円	72.4%	172万円	74.2%
情報通信施設事業	4,462万円	3,802万円	85.2%	3,473万円	77.8%
下水道事業	19億7,823万円	12億1,705万円	61.5%	15億8,119万円	79.9%
農業集落排水事業	7億1,478万円	5億3,149万円	74.4%	6億5,605万円	91.8%
水道事業		10億5,632万円		12億9,859万円	

市の財産	土地	192万9,262㎡
	建物	23万1,358㎡
	基金	113億6,870万円
市の借金	市債	443億2,965万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)		49億4,605万円

スポーツ推進委員が スポーツ活動をサポートします

スポーツ推進委員とは

スポーツ推進委員は、市から委嘱される非常勤職員で、市民の皆さんにスポーツの技術指導と、その他スポーツに関する指導・助言を行い、地域スポーツの普及と推進を図ることを任務としています。主な活動は、次のとおりです。

- スポーツの実技指導
- スポーツ活動促進のための組織の育成
- 学校・公民館などの教育機関、その他行政機関が行う



スポーツ行事や事業の協力
○スポーツ団体、その他の団体が行うスポーツ行事や事業の協力

ニュースポーツ出前講座をご利用ください

スポーツ推進委員は、ニュースポーツなどの出張指導をします。レクリエーションなどの中でニュースポーツに挑戦してみたいという団体はぜひご検討ください。

【主なニュースポーツ】
キンボール、ドッチビー、

ペタンク、ユニホック、ソフトバレーボールほか

【注意事項】

○レクリエーション自体を請け負うわけではありません。

○指導中のけがなどについては責任を負いません。

○スポーツ推進委員への謝礼は不要です。

【受付締切】

開催日の1カ月前までにお申し込みください。

【申し込み方法】

文化スポーツ振興課へ依頼文書を提出してください。

問い合わせ・申し込み先
文化スポーツ振興課スポーツ振興係
☎(22)2111 (内線364)

スポーツ推進委員を 紹介します

(4月1日現在)

- ◇中野地区 - 久保勇二、小坂由理子、松木良樹、布施谷貴博
- ◇日野地区 - 西澤範泰
- ◇延徳地区 - 和田健一、黒岩二美
- ◇平野地区 - 池田武志、小池雅文、竹内伊荘
- ◇高丘地区 - 山崎孝之、清水賢一、山口光雄
- ◇長丘地区 - 黒川達也
- ◇平岡地区 - 霜鳥明彦、齋藤文子、出川裕士
- ◇科野地区 - 湯本恵美
- ◇倭地区 - 小嶋利克
- ◇豊田地区 - 小畑義信、小林良子、長澤光子 ※敬称略

職員採用試験

平成25年度市職員採用上級試験（行政・土木・保健師）を行います。受験を希望される方は、受験案内で受験資格などを確認の上、所定の試験申込書により申し込みをしてください。

なお、受験案内・試験申込書は、市公式ホームページからダウンロードいただけます。

受験申し込み・問い合わせ先 庶務課職員係 ☎(22)2111 (内線209・213)

試験区分	採用予定人員	受験資格		1次試験	試験申込受付期間
		※詳しい資格要件については、受験案内をご確認ください	住所要件など		
上級	若干名	昭和58年4月2日～平成4年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> 大学卒業程度の学力を有する者 平成25年5月1日現在、中野市に住居登録があり市内に居住する者、または市外に居住している者で両親が市内に居住し、採用後に市内に居住することが確実な者 	7月28日(日) 午前8時45分 ・市役所会議室 ※試験科目については、受験案内をご確認ください	6月3日(月)～6月21日(金)
			<ul style="list-style-type: none"> 大学の土木専門課程（都市工学系を含む）卒業程度の学力を有する者 		
			<ul style="list-style-type: none"> 保健師の資格を有する者（平成25年度実施の国家試験で当該資格の取得が見込まれる者を含む） 		
		昭和57年4月2日～平成5年4月1日			

新規就農者の方へ

補助金の申請を受け付けています

市では、新規就農者支援施策として、次の事業を行っています。

- 青年就農給付金(経営開始型) 独立自営で農業経営を開始する方に、国から交付されます。この給付金は、夫婦で申請することもできます。
- 交付金額 年間150万円 夫婦の場合は225万円
- 交付期間 最長5年間

農業後継者営農支援事業

経営に参画し農業に従事する方に、市から補助金が交付されます。後継者の配偶者も申請することができます。

- 交付金額 年間60万円 配偶者の場合は30万円
- 交付期間 最長3年間

農業後継者研修・先進農業技術研修支援事業

農業後継者で、就農前または

は一時離農し、先進農家や農業研究機関などで研修を受ける方に、市から補助金が交付されます。

- 交付金額 年間48万円
- 交付期間 最長2年間

それぞれの交付要件に該当し、交付を希望する方は、6月28日(金)までに必要書類をご提出ください。詳しくは、ホームページをご覧ください。か、農政課までご相談ください。

問い合わせ先
農政課振興係
☎(22)2111 (内線253)

買い物物の環境等に関する

アンケート調査にご協力ください



市では、高齢者世帯を対象に、「買い物物の環境等に関するアンケート調査」を中野商工会議所に委託して実施します。

調査をお願いする世帯には、5月下旬から、調査員証を携帯した中野商工会議所の職員が伺いしていますので、アンケート調査にご協力をお願いします。

この調査は、高齢者の買い物の行動や状況、意識を把握し、今後の買い物物の環境等の向上を図る対応策を検討するために

行なうものです。この調査に関する不審な訪問や電話があった場合は、回答をする前に、市役所商工観光課または中野商工会

議所へお問い合わせください。
問い合わせ先
調査実施の有無について
商工観光課商工係
☎(22)2111 (内線272)
アンケートの内容について
中野商工会議所
☎(22)2191

早期発見！早期防除！アメリカシロヒトリから樹木を守りましょう

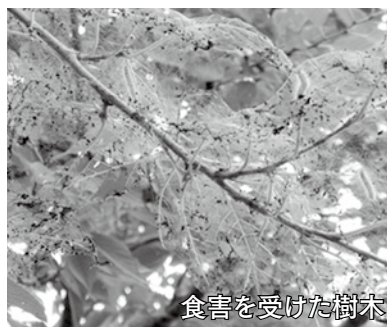
アメリカシロヒトリは年2回発生し、桜やクルミ、桑などを食害します。樹木を所有する皆さんは、樹木を点検してください。

食害が発生した場合は、所有者が責任をもって防除し、被害を拡大させないようにしてください。

点検方法 ふ化した幼虫は糸を吐いて巣を作り、12日間ほど群集しています。初めは葉脈だけを残して食害するので、食害を受けた葉は透けて見えます。

巣の処分方法 巣を見つけた場合は、幼虫ごと枝を切り取り、踏みつぶすか、焼却してください。

農薬防除 幼虫が分散したときは、それぞれの樹木に適した農薬を使用し、濃度、使用量、回数や散布時期など、薬剤のラベルに記載のある説明文をよく読んで、適正な使用方法を守ってください。



食害を受けた樹木



アメリカシロヒトリ

防除車の貸し出し 公民館の敷地など、区で防除を行う場合は、防除機器などの貸し出しを行います。
※農薬散布に当たっては、風のない時に行うなど、十分な配慮をお願いします。

問い合わせ・申し込み先
農政課振興係
☎(22)2111 (内線250)



信州中野2013 「夏のギフト」カタログ発行



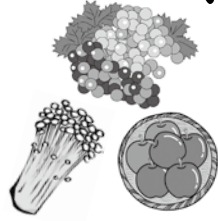
▲夏のギフトカタログ

市内の農産物や農産加工品などを集めた『夏のギフト』カタログを発行しました。今回のカタログは、新商品の掲載に加え、より充実した旬の農産物を取りそろえました。市民の皆さんには、6月上旬に全戸配布します。また、ふるさと信州中野会会員と、姉妹都市の茨城県北茨城市および大分県竹田市などに配布します。お世話になった方や親しい方などへの贈り物に、どうぞご利用ください。

問い合わせ先

一般財団法人中野市産業公社
 ☎(22)2111 (内線299)
 売れる農業推進室推進係
 ☎(22)2111 (内線406)

「売れ農」情報局



「中野市タイアップ朝食」を開催中!

中野市産農産物のPRや観光情報の発信を目的とした中野市タイアップ朝食「信州なかの ちょうしょくッス」を長野市のホテルJALシティ長野で開催しています。

ぜひお出掛けください。

期間 7月31日(水)まで

場所

ホテルJALシティ長野
16階 スカイバンケット
「白馬」

(長野市問御所町1221)

営業時間

午前7時～10時

料金

大人1400円、小学生
900円(税込)

内容

・中野市産農産物および加工品を使用した朝食ブッフェの開催



▲中野市産農産物がふんだんに使用されています

・中野市のお土産品販売コーナーの設置

・中野市観光情報コーナーの設置



こんにちは電話医療相談所です

Q 布団に入ってもなかなか寝つきません。病気でしょいか。

A 睡眠を取ることは体だけではなく、脳も休むことができます。

睡眠が妨げられると、疲れやすくなったり、集中力が低下し、仕事でのミスや事故を起こしてしまうなど生活に影響が出てしまいます。まずは、日常生活を見直してみましよう。

日常生活の工夫

- 毎日同じ時刻に起きて生活リズムを規則正しくする。
- カフェイン入りの飲料、アルコール、たばこの取り過ぎに注意する。
- 寝る前はテレビ、パソコンなど強い光の刺激を避ける。
- ストレスをためない。
- 音や明るさ、温度など寝室の環境を工夫する。
- 長い昼寝や夕方方の睡眠は避ける。

日常生活を見直してみても症状が改善しない場合は不眠症が疑われます。不眠症は主に4種類に分けられます。

- ▼入眠障害 布団に入ってから眠るまでに30分を超えてしまう。
- ▼中途覚醒 夜中に何度も目が覚める。
- ▼早朝覚醒 朝早く目が覚めてしまい、その後は眠れなくなる。
- ▼熟眠障害 眠りが浅く、長時間寝いても満足感がない。

睡眠の問題や日中の眠気が1カ月以上続く場合は、精神科や心療内科、かかりつけ医に相談してみましよう。

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)

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 ☎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

信州 のシンボル



NAKANO スナック



市収蔵美術作品移動展「城所祥版画作品展」 ◀彩り豊かな作品を鑑賞する皆さん

5月30日から、中野陣屋・県庁記念館コミュニティーホールで、城所祥氏の板目木版画・木口木版画36点を紹介する市収蔵美術作品移動展を開催しています。

今回の展示作品は、城所祥夫人の京子さんが都市と農村の交流として始まった「猫の手援農隊」の農業ボランティアに参加されたのが縁で寄贈されたもので、リンゴなどを題材にした木版画の表現や技法をお楽しみいただけます。入場料は無料で6月23日(日)まで開催しています。



新緑まつり

◀新緑の文化公園を満喫しました

5月26日、北信濃ふるさとの森文化公園デイキャンプ場周辺において、新緑まつりが開催されました。

当日は、フリーマーケットや花苗の無料配布コーナーのほか、南京玉すだれ・バナナのたたき売りといった大道芸やミニコンサートが行われ、会場は大勢の人でにぎわいました。

会場を訪れた親子連れなどは、新緑あふれる会場で自然を満喫していました。



中野市水防訓練

◀有事に備え訓練する消防団員ら

5月19日、梅雨の出水期を前に夜間瀬川左岸河川敷を会場に水防訓練を行いました。当日は、水防技術の向上と水防体制の強化を目的に、消防団員や水防員ら約300人が参加しました。今回の訓練では、大雨により河川の水位が上昇し、氾濫の危険性が増しているとの想定の下、堤防を保護するシート張り工法や、水があふれた際の対策として、土のうとブルーシートを使用する改良積み土のう工法などの訓練を行いました。

カチューシャふるさとマラソン大会 ▶新緑の美しいコースをランナーが駆け抜けました

中野市体育協会主催の第24回カチューシャふるさとマラソン大会が5月19日、中野小学校を発着点に開催されました。当日は、少し汗ばむ陽気の中、市内外から約1,000人のランナーが参加し、距離や種目ごとに健脚を競いました。また、招待選手として北野建設株式会社スキー部ゼネラルマネジャーの荻原健司さんや、姉妹都市の北茨城市から市民ランナー8人が参加して大会を盛り上げました。



長野県聴覚障害者スポーツ大会 ▶チームワークを生かし勝利を目指す選手たち

聴覚障害者の体力向上および、スポーツ普及の一環として5月26日、B&G海洋センター体育館、市営豊田野球場、永田テニスコート、永田ゲートボール場を会場に第63回長野県聴覚障害者スポーツ大会が開催されました。

当日は、ゲートボールやグラウンドゴルフ、卓球の競技大会のほか、バレーボール、野球などの交流試合が行われ、参加者は全力でプレーをし交流を深めました。



信濃グランセローズ公式戦 ▶ホームで群馬ダイヤモンドペガサスに快勝

BCリーグ公式戦、信濃グランセローズ対群馬ダイヤモンドペガサスの試合が5月3日、市営野球場において行われました。当日は1,210人が観戦し、池田市長による始球式などオープニングセレモニーの後、試合が行われました。試合は、5回に本市出身の宮澤和希選手が「信州中野の星」と書かれた応援横断幕に答えるように、逆転のヒットを放ち、18対4で信濃グランセローズが快勝しました。（写真：ヒットを放つ宮澤和希選手）



表紙の説明

「中野市成人式」

5月4日、市民会館において、中野市成人式を開催しました。当日は、晴れの衣装に身を包んだ396人の新成人が参加しました。式に先立ち中学校時代の映像が上映されると、懐かしい思い出に会場からは歓声が上がりました。第1部式典では来賓による祝辞と新成人の代表4人によるあいさつ、第2部では実行委員の皆さんが企画したアトラクションが行われ、旧友との久しぶりの再会を喜ぶ姿が見られました。



Fresh! フレッシュ!しゃかいじん
社会人

～中野のチカラ～
 v o l . 39



おぎわら 荻原 美寿々 さん
 【岩井・22歳】

自然豊かな中野市で、
 仕事ができる喜びを
 日々感じています。

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紹介していきます。
 今回は、大学を卒業後、4月から電子機器の開発・設計・生産を行う会社勤務の荻原美寿々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？ —
 製品の生産計画や納期管理などのデスクワークをしています。

— 仕事はまだ分からないことが多いですが、教えていただいたことをしっかりと覚えていきたいです。

— 今の仕事を選んだ理由は何ですか？ —
 大学在学中に、生まれ育った緑豊かな中野市に戻り、仕事が見たいと思いました。会社見学の際に先輩の皆さんの温かい人柄に触れ、この会社で仕事が見たいと思いました。

— 休日はどのように過ごしていますか？ —
 大学在学中は東京にいたので、再発見も兼ねて長野県内を友人と一緒にドライブして過ごしています。自然を感じたり、そば打ち



体験を行うなど、今まで知らなかった中野市を発見するたびに、新鮮な感覚になれるのでとても楽しいです。

— 中野市にはどのようなイメージを持っていますか？ —
 自然が豊かで、食べ物が新鮮でおいしいです。バラがとても有名で、昨年も行ったバラまつりに今年も家族を誘い、一緒に行きたいと考えています。

— 今後の抱負をお願いします。 —
 まだ一人で出来る仕事は少なく、教えてもらおう立場ですが、早く仕事を覚えて、先輩の皆さんに迷惑をかけずに一人で仕事ができるようになります。

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

締め切り 6月25日(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。

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はがきに書いて、次の宛先までご応募ください。

問題
 「ほんぼこの湯」利用料金
 改定日
 「●月●日」

広報クイズ
 ■今月のプレゼント
 市内温泉4施設利用券
 ……2人

未来への挑戦

第30回

フェラーリに憧れた少年は
世界で10指のメカニックに

○フェラーリとの出会い

物心付いたところから機械を触ったり操作したりするのが好きでした。また、子どもたちに見たフェラーリに憧れ、将来は自動車業界で働きたいと思っていました。

就職後、縁あってフェラーリのメカニックの仕事に携わることになりました。

メカニックの仕事は、メーカー指定のトレーニングを受けることから始まります。整備内容が車種ごとに異なるため、覚えることが多く大変ですが、自動車のトラブルをできるだけ短時間で解決し、お客様から感謝の言葉をいただけるのととてもうれしいです。



○フェラーリの魅力

フェラーリは、洗練されたデザインとF1譲りのコンピュータシステムを搭載したスーパーカーで、常に進化していることが魅力です。

○これからの夢

昨年、全世界のフェラーリのメカニックが参加する技能コンテストに出場し、ファイナリスト10人に選ばれました。

これからもメカニックの技術を磨き、技能コンテストで優秀な成績を収め、お客様に喜んでいただける仕事したいと思います。



フェラーリ メカニック
畔上 司さん (新保)

ガラパゴス諸島に行きたい



延徳小学校 6年
小林 貴登さん

ぼくの夢は、ガラパゴス諸島に行くことです。ガラパゴス諸島は、南アメリカの近くに浮かぶ島々で、ガラパゴスゾウガメ、ガラパゴスペンギンなど絶滅危惧種の生物がたくさんいます。そしてダーウィンが「進化論」を著した場所でもあります。そんな自然あふれる生き物たちの楽園を、ぼくはこの目で一度見てみたい

です。ガラパゴス諸島は、世界自然遺産に登録されています。しかし、危機遺産に登録された暗い歴史もあります。危機遺産とは、存続の危機に落ちつつある世界遺産のことです。なぜガラパゴス諸島が危機遺産になったかという点、観光客のゴミ問題です。ゴミを燃やす焼却炉がないため、ゴミを処理できないのです。今は観光客の協力もあり、危機遺産は脱しましたが、まだゴミ問題は残っています。ぼくはガラパゴス諸島を救いたいです。だからこそ、行きたいのです。



No.98

市民リレーインタビュー キャッチボール

No.69

小林 誠 さんから紹介された



町田 真里子 さん
(団体職員・東吉田)

①自己紹介

市内の特別養護老人ホームで介護士をしています。仕事を通じて、人と人との関わりの大切さを学ばせていただいています。

休日には、紹介をいただいた小林誠さんのライブを見に行ったり、お祭りなどで友人が担ぐみこし姿を見るのが楽しみです。

②今後チャレンジしたいこと

介護のさまざまな資格を取り、もっと自分自身をレベルアップしたいです。

③これからのまちづくりに望むこと

地域が活性化するとともに、福祉施設がもっと増えれば良いと思います。



中野市国民健康保険

加入・脱退手続きをお忘れなく

お勤め先を離職、退職などされた方で、社会保険の任意継続をしない場合や、国民健康保険に加入していた方が、お勤め先の健康保険に加入された場合は、国民健康保険の加入および脱退の手続きがそれぞれ必要になります。

市民課および豊田支所の窓口で手続きができますのでお済みでない方は、早めに手続きをお願いします。

届け出に必要なもの

お勤め先を離職、
退職などされた方

○お勤めされていた会社から発行される健康保険離脱証明書（被扶養者がいる場合は、その方についても離脱

の証明が必要です。）

○届け出される方の印鑑

○届け出される方の本人確認ができるもの（運転免許証など）

○年金証書（60歳から65歳までの方）

お勤め先の健康保険に
加入された方

○お勤め先から発行された健康保険証（本人および被扶養者分）

○市の国民健康保険証

○届け出される方の印鑑

○届け出される方の本人確認ができるもの（運転免許証など）

※平日に市役所で手続きができない方は、郵送での届け出もできますので、希望する場合はご連絡ください。必要な

書類を送付します。

お勤め先の会社から保険証が発行されるまでの間に、市の国民健康保険証を医療機関でお使いになった方は、お勤め先から発行された保険証が手元に届きましたら、医療機関の窓口で保険証が変更になったことをお伝えください。

なお、国民健康保険に関する届け出・給付などについては、3月に全戸配布しました「健康・福祉カレンダー」の13ページにも記載してありますのでご覧ください。

問い合わせ先

福祉課国保医療係

☎22) 2111 (内線296)

地域振興課市民生活係（豊田支所内）

☎(38) 3111 (内線131)

6月は「食育月間」です

内閣府では、毎年6月を「食育月間」として定めています。

生涯にわたって心も体も健康で、質の高い生活を送るためにも「食生活」について少し考えてみませんか？

家庭で心掛けたい6つのこと

- 自分の適正体重を知り、肥満・やせにならないように努めよう。
- 減塩を意識し、食塩摂取量を減らそう。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた適切な食生活をしよう。
- 積極的に野菜を食べよう。
- 朝食を毎日食べよう。
- 食育に関心を持とう。

～なかの健康ライフプラン21(第2次)より～

得する！ウォーキング効果♪

各地区で健康まつり実施中！

誰でも簡単にできるウォーキング。最近は健康のためにウォーキングを始める方が増えています。

市内各地区で開催している健康まつりでは、ウォーキングの効果や正しい歩き方などを実際に知っていただくため、各地区のコースを巡ります。

また、血圧測定や体脂肪測定も同時に実施しています。

詳しくは、全戸配布するチラシをご覧ください。

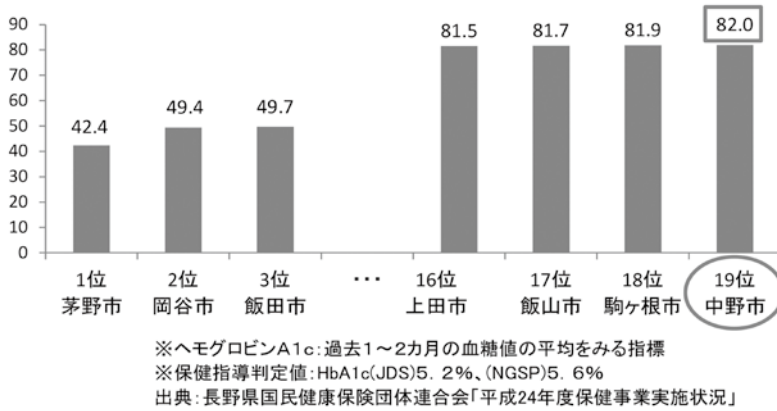
地域の自然の中を一緒にウォーキングしましょう。



昨年の健康まつりの様子

(図1)

県内19市におけるヘモグロビンA1cが保健指導判定値以上の人の割合(%)



中野市の高血糖者の割合は、平成23年度特定健診結果(人間ドック受診者含む40~74歳)を見ると、長野県内19市の中で最も高いということをご存じでしょうか。(図1参照)

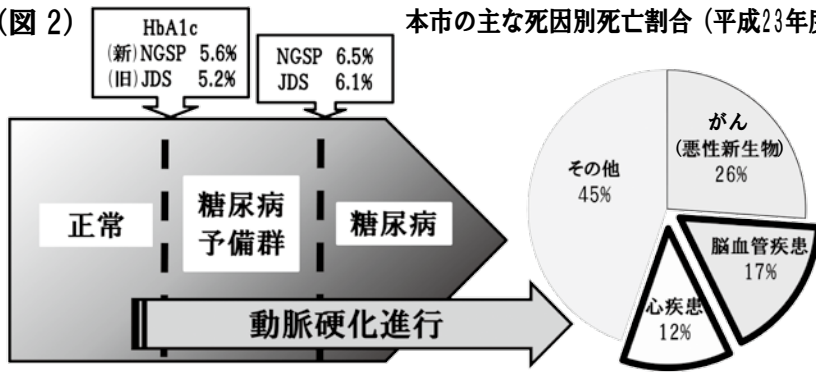
市民の8割以上が「高血糖」だということをご存じですか？

高血糖の危険性とは？

高血糖状態は「動脈硬化」を進め、血管が詰まる・破れるなどの原因となります。その結果、糖尿病性網膜症

(図2)

本市の主な死因別死亡割合(平成23年度)



市健康づくり課へ電話などで申し込みください。

《19歳〜39歳・満75歳以上の方および満40歳〜74歳で国民健康保険ご加入の方》

特定健診・いきいき健診を受けましょう！

健診の受診が最も有効です。動脈硬化は進行しても自覚症状がありません。そのため、健診を受け、血液検査結果などから動脈硬化の進行の度合いを知ると共に、生活習慣病発症の兆候を見逃さないようにすることが必要です。

生活習慣病・動脈硬化からあなたを守る方法

や糖尿病性腎症といった合併症を引き起こしたり、脳血管疾患や心疾患などの発症の危険性を高めることとなります。本市で亡くなった方のうち約3分の1は、これら動脈硬化が引き起こす病気で亡くなっています。(図2参照)

がん検診を受け、がん予防に努めましょう。

結核・肺がん検診は既に終了しましたが、その他のがん検診は今からでもお申し込みいただけます。

がんは、定期的に検診を受け、早期発見・早期治療をすることが大切です。

本市で亡くなった方のうち、約3人に1人が、がん(悪性新生物)で亡くなっています。(図2参照)

がん検診を受けましょう！

加入医療保険者に申し込み後、特定健診実施機関にご予約ください。加入保険によっては、市が各地区公会堂などで行う特定健診を受診できます。各地区公会堂などで特定健診の受診を希望される場合は、公益財団法人長野県健康づくり事業団 ☎0120(106)969へ事前に申し込みください。

特定健診・いきいき健診、がん検診に関する問い合わせ先 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)

各市区の胃・大腸がん検診会場でも受付を行っています。

便容器、受診料

場所 中野保健センター
持ち物 受診票・健診票、採

大腸がん検診 単独での受付を行います

▼平成24年度の中野市各種がん検診状況 (人)

検診の種類	受診者数	がん発見者数	
胃がん検診	2,527	4	
大腸がん検診	4,076	12	
肺がん検診	7,403	5	
乳がん検診	超音波	748	1
	マンモグラフィ	1,386	3
子宮がん検診	3,054	0	
前立腺がん検診	1,455	7	

コイヘルペスウイルス病のまん延防止に協力を

次の点に注意してください。

- ・イベントなどでのコイの放流は、当分の間行わないでください。やむを得ず行う場合は、漁業協同組合および水産試験場に相談し、安全確認を得た上で実施してください。
 - ・河川、湖沼などでコイを捕まえたときは、生きたままコイを持ち出さないようにしてください。
 - ・河川などでコイの異常を発見したときは速やかに連絡してください。
- ※コイヘルペスウイルス病のコイを食べても人体には影響ありません。

☎ 農政課振興係（内線253）

害鳥駆除・害獣巡回駆除《6月の実施日程》

■害鳥駆除（カラス、ムクドリほか）

実施日 9日(日)、16日(日)、30日(日)

対象区域 市内農地周辺

時間 日の出から2時間程度

■害獣巡回駆除(ニホンザル、イノシシ)

実施日 12日(水)、26日(水)

対象区域 栗和田から桜沢までの山際

時間 午後1時30分から2時間程度

※駆除実施中は、銃器を使用するため大変危険です。駆除時間には対象区域に近づかないようお願いします。

☎ 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）

保育所の園庭を開放します

期間 平成26年3月までの月曜日
から金曜日(祝日、休園日を除く)

時間 午前9時～11時

会場 市内公立保育所の園庭

対象 就学前児童と保護者

その他 費用は無料で、申し込みは不要です。当日、保育士に声をお掛けください。なお、保育所での事故は、保護者の責任になります。

☎ 保育課保育係（内線293）

図書館 新着図書情報

としょかんプチ☆キネマ

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。

①日時 6月16日(日) 午後2時～

内容 おばけのてんぷら

すいかのたね

②日時 7月3日(水) 午前10時～

内容 唄祭り佐太郎三度笠

会場 市立図書館2階 AVホール

入場料 無料

☎ 市立図書館 ☎(26)5841

5月新着図書の一部を紹介しま

平日の開館時間を試行延長中 一午後7時まで開館していますー

【一般書】本の声を聴け(高瀬 毅)／13歳からの論理思考力のトレーニング(小野田 博一)／自分さがしの旅(斎藤 一人)／一四一七年、その一冊がすべてを変えた(スティーヴン・グリーンブラット)／江戸の都市プランナー(小林 信也)／ロングトレイルという冒険(加藤 則芳)／シェルパ齊藤の八ヶ岳生活(齊藤 政喜)／三重スパイ(ジョビー・ウォリック)／科学者の責任(村上 和雄)／40歳から進化する心と体(工藤 公康)／可笑しな家(黒崎 敏)／手間なし漬けおきレシピ(石原 洋子)／ザ・ハリネズミ(大野 瑞絵)／挿絵を読む(木原 貴子)／甦る「ゴンドラの唄」(相沢 直樹)／完全なるチェス(フランク・ブレイディー)／百人一首で読み解く平安時代(吉海 直人)／愛にはじまる(金澤 泰子)

【小説】一路(上・下)(浅田 次郎)／糸車(宇江佐 真理)／ちょうちんそで(江國 香織)／飛騨の怪談(岡本 綺堂)／虫樹音楽集(奥泉 光)／abさんご(黒田 夏子)／ブラックボックス(篠田 節子)／ローカル線で行こう!(真保 祐一)／笑うハーレキン(道尾 秀介)／望郷(湊 かなえ)／55歳からのハローライフ(村上 龍)

図書館ホームページ <http://www.nakano-lib.jp>

☎ 市立図書館 ☎(26)5841

外国籍県民のための 「法律相談」「行政相談」

外国籍県民や日本語の理解が困難な方が、法律問題や行政手続きなどで抱えている問題について、弁護士または行政書士に直接、通訳付きで相談できる「法律相談会」「行政相談会」が開催されます。

この機会にご利用ください。

法律相談会（最寄り会場）

期日 6月23日(日)

時間 午前10時～正午
午後1時～3時

会場 長野市生涯学習センター

申込期限 6月17日(月)

行政相談会

期日 9月29日(日)

時間 午後1時～3時

会場 上田市民会館

申込期限 9月24日(火)

相談料・通訳料 無料（当日の相談に限ります）

ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp/kanko/kokusai/tabunka/horitu/25horituh.htm>

※ポルトガル語(Portugues)、中国語(中文)、タガログ語(Tagalog)、タイ語(ภาษาไทย)、英語(English)に対応

☎・☎ 多文化共生くらしのサポーター
(公益財団法人 長野県国際化協会内)

☎ 0 2 6 (235) 7 1 8 6

巡回労働相談が行われます

長野県では、皆さんが抱える労働問題について、公正・中立な立場から、北信労政事務所の労働相談員が相談に応じます。

秘密は厳守され、相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

日時 ①6月11日(火) 午後1時30分～4時30分

②7月9日(火) 午後5時30分～8時30分

③8月6日(火) 午後1時30分～4時30分

④9月10日(火) 午後5時30分～8時30分

会場 勤労青少年ホーム

相談内容 急に賃金を下げられた、年休を取らせてもらえない、残業代を払ってくれない、職場の人間関係で悩んでいる、退職するように言われたが納得できないーなど

※就職先の紹介などはできません。

対象 市内および周辺市町村に在住または在勤の方

申込方法 相談日の前日午後5時までに直接電話でお申し込みください。

☎・☎ 長野県北信労政事務所 ☎0 2 6 (234) 9 5 3 2

情報公開制度・個人情報保護制度

－平成24年度の実施状況－

市では、市民参加による開かれた市政を進めるとともに、行政の透明化を図るために、情報公開制度・個人情報保護制度を運用しています。平成24年度における各制度の運用状況は次のとおりです。

▼情報公開制度運用状況（単位：件）

請求先	請求	区 分			
		公開	部分公開	非公開	文書不存在
市長	5	2	2	0	1

▼個人情報保護制度運用状況（単位：件）

請求先	請求	区 分				
		開示	部分開示	不開示	文書不存在	訂正など
市長	2	2	0	0	0	0

☎ 庶務課庶務文書係（内線211）

7月8日(月)から外国人住民の方の「住基ネット」「住基カード」の運用が始まります

住基ネット（住民基本台帳ネットワークシステム）

住民の利便性の向上などのため、住民基本台帳をネットワーク化した全国共通の本人確認のできるシステムです。

外国人住民の方に係る住基ネットの運用開始にあたり、手続きは必要ありません。住民票に住民票コードが記載され、7月8日(月)から順次「住民票コード通知票」をお送りしますので、大切に保管してください。

住基カード（住民基本台帳カード）

セキュリティに優れたICカードで、「写真付き住基

カード」は公的な身分証明書としても使えます。

住基カードの取得を希望される方は、在留カードなどの証明書と手数料をお持ちのうえ、市民課窓口で申請を行ってください。

総務省ホームページ「外国人住民に係る住民基本台帳制度」
http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html

※英語(English)、韓国語(한국어)、中国語(中文)、スペイン語(Español)、ポルトガル語(Português)に対応 **☎** 市民課窓口係(内線274)

第9回中野市ビーチボール バレー大会の参加者募集

期日 7月5日(金)

時間 午後6時45分開会

会場 市民体育館

競技部門 ①一般女子 ②男女混合
③フレンドシップ

参加資格 市内に在住または在勤、
在学する方で構成するチーム

参加料 無料

申込締切 6月26日(水)

※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)

スポーツに関する市民アン ケート調査にご協力を

市の実情に即した「スポーツ推進
計画」策定の基礎資料とするため、
市民の皆さんからご意見をお聞きす
る「スポーツに関する市民アンケー
ト調査」を行います。

ご協力をお願いします。

調査対象者 無作為に抽出した16
歳以上の市民の方(2,000人)

調査方法 6月上旬に調査対象と
なる方へ調査書を送付しますので、
必要事項を記入の上、返信用の封筒
により返送してください。

※調査は無記名です。

☎ 文化スポーツ振興課スポーツ
振興係 (内線364)

6月は「不正改造車排除 強化月間」です

国土交通省では、「不正改造車を
排除する運動」を全国的に展開して
おり、特に6月を「不正改造車排除
強化月間」として重点的な取り組み
を行っています。

この機会に不正改造の防止につい
ての理解を深めていただき、その排
除にご協力をお願いします。

詳しくは、ホームページをご覧い
ただるか直接お問い合わせくださ
い。

自動車点検整備推進協議会ホームペ
ージ <http://www.tenken-seibi.com>

不正改造車に関する情報提供・相
談・問い合わせ先

国土交通省北陸
信越運輸局長野運輸支局検査・整
備・保安部門「不正改造車110番」

☎026(243)5525

もうすぐ夏本番！市民プールがオープンします

いよいよ市民プールがオープンします。オープン当日は無料で利用でき
ますので、家族や友人をお誘い合わせの上、お出掛けください。

期間 6月30日(日)～9月1日(日)

時間 午前10時～午後4時

※7月20日(土)から8月18日(日)は、午前9時30分から午後6時まで

料金 高校生以上200円、小中学生100円、幼児無料

※小学校3年生以下は保護者の同伴が必要です。

その他 B & G海洋センタープールのオープンは7月21日(日)です。

☎ 期間中 市民プール ☎(26)7720 / B & G海洋センター ☎(38)3800

期間外 文化スポーツ振興課施設管理係 (内線395)

小学校及び中学校適正規模等審議会委員を募集します

少子化時代の学校教育のあり方を審議する「中野市立
小学校及び中学校適正規模等審議会委員」を募集します。

応募資格 市内に住民登録のある満18歳以上の女性の方
で、平日の昼間に開催する会議に出席できる方

募集人員 1人 任期 委嘱の日～平成26年9月5日(金)

募集期限 6月18日(火)

応募方法 応募用紙に、必要事項と少子化時代における
学校教育に関する思いを記載し、直接お持ちいただく
か、郵送、ファクス、Eメールでご応募ください。

応募用紙配布・提出窓口 市役所総合案内または豊田支
所内学校教育課 (応募用紙は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/>

☎・☎ 〒389-2192 中野市大字豊津2508

中野市教育委員会事務局学校教育課総務係

☎(38)3112 (内線531)

ファクス(38)3117

Eメール gakko@city.nakano.nagano.jp



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。

★前夜・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
6月16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 廃タイヤ(有料)
「資源物の 日曜回収」 6月23日(日)	午前10時～ 午後1時	原信中野店	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。(剪定枝のチップは会場に積み置きます。無料で配布していますので、ご自由にお持ちください)

廃タイヤ…1本300円の費用が掛かります。ホイールの有無は問いません。自家用車のタイヤに限り。事業に使用している車のタイヤは回収できません。

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)

七夕コンサート

中野市出身のオーボエ奏者 藤井貴宏さんのコンサートを開催します。

中野市でのコンサートは十数年ぶりで、幅広いメジャー曲を、楽しいトークを織り交ぜながら暖かいオーボエの音色とともにお送りします。

期日 6月29日(土)

時間 午後2時から3時30分

会場 中山晋平記念館

※申込不要、館内無料開放

☎ 中山晋平記念館 ☎(22)7050

汚泥発酵肥料の販売

■なかの「おすみちゃん」

6月の販売日

12日(水)、16日(日)、26日(水)

※7月、8月の販売は行いません。

未土利をご利用ください。

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

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

※バラ売り(袋無):要予約(10日前)

■未土利

販売日 月曜日～金曜日(祝祭日、お盆、年末年始除く)

販売時間 午前9時～午後4時

販売場所 平岡処理場(ナピア平岡)

価格(税込み) 1袋(15kg)250円

☎ 上下水道課下水道係(内線283)

浄化槽の維持管理は適正に

法定検査を受けましょう 浄化槽の機能を維持するため、日頃の保守点検や清掃などのほか、年1回の法定検査が義務付けられています。検査日程などは、(社)長野県浄化槽協会からの通知をご確認ください。

浄化槽の清掃を行いましょ 浄化の際に発生する汚泥の除去や、機械・付属装置の洗浄など、許可業者による清掃が、年1回以上義務付けられています。

・許可業者 (有)中野環境サービス ☎(22)3072、(有)徳竹クリーンサービス

☎(22)4465、小嶋重子 ☎026(257)2196

浄化槽設置事業補助金 合併処理浄化槽の設置に対し、補助金を交付します。

・補助金額 5人槽 352,000円、6～7人槽 441,000円、8人槽 588,000円

☎ 環境課衛生係 (内線245)

人権センター「マレットゴルフ大会」

中野市人権センターでは、楽しく交流していただくためにマレットゴルフ大会を開催します。

期日 6月15日(土) ※雨天中止 **時間** 午前9時～午後2時

会場 間山温泉ぼんぼこの湯マレットゴルフ場

内容 マレットゴルフ、表彰式、昼食交流会

参加費 無料(昼食代は実費) **定員** 30人

持ち物 帽子、運動靴、マレットゴルフのできる服装、

入浴セットなど **対象** 市内在住または在勤の方

☎・☎ 中野市人権センター ☎(26)2287

市民公開講演会「塩分制限をしたくなる話し」

子どもたちとこの地域の未来のために、減塩について考えてみませんか。食品展示や試食、尿中食塩濃度測定コーナーもありますので、ぜひご参加ください。

期日 7月6日(土) **時間** 午後2時～3時30分

会場 飯山市公民館

講演 「塩分制限をしたくなる話し」

講師 北信総合病院腎臓内科医師 塩月優子先生

☎ 北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会事務局

(北信総合病院地域医療連携課内) ☎(22)2151

年金

国民年金保険料は 納付期限までに納めましょう

納期限は翌月末日

国民年金保険料は翌月の末日が納期限となっています。保険料の納め忘れがあると、65歳から生涯受けられる「老齢基礎年金」や、病気やケガで一定の障害が残った場合に受けられる「障害基礎年金」などが受けられない場合があります。保険料は納期限までに必ず納めましょう。

保険料の納め方

保険料は日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。

なお、「忙しくてなかなか納めに行けない」という方は、納めに行く手間が省けて納め忘れの心配もない口座振替のご利用をお勧めします。また、インターネットやクレジットカードでも納めることができます。（事前に申し込みが必要です）

☎ 長野北年金事務所 ☎ 026(244)4100

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 ☎ 0570(05)1165

(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④

◎「ライトダウン2013」～でんきを消す夜。地球を想う夜がちょっと素敵になりますように。～
環境省では、ライトアップに慣れた私たちが日頃いかに照明を使っているかを実感してもらうため、2003年からライトアップ施設や家庭の照明を消すように呼びかける「CO₂削減/ライトダウンキャンペーン」を実施してきました。


本年は、「ライトダウン2013」と題し、6月21日(金)から7月7日(日)までを啓発期間、さらに6月21日「夏至の日」と7月7日「七夕」「クールアース・デー」は特別実施日として、午後8時から10時までの2時間の一斉消灯を呼び掛けています。

特別実施日は、照明を使わない夜を過ごしてみませんか。

- (例) ・キャンドルの灯りで夜を過ごしてみる
・家の電気を消して、星空を観察する

私たちが日頃いかに照明を使っているかを実感し、地球温暖化を考えるきっかけにしてみたいかがでしょうか。

☎ 環境課環境係 (内線247)

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

●環境保全のため フリーマーケットの売上金
現金 31,110円

<尙山三協会 和匠会 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

<大阪府寝屋川市 小林 道明 様>

●ふるさと寄付金 文化振興のため
現金 20,000円

<京都府宇治市 藤澤 秀治 様>

いただきました寄付金は、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33回

『買え買え詐欺にご注意を!』

見知らぬ企業Aから「当社の社債を買えば、利息がもらえるので必ず儲かる」といった内容のパンフレットが届いた。その後「企業Aのパンフレットが届いているはずなのでこれから訪問したい」と社債購入を迫る電話があった。

アドバイス これは「買え買え詐欺」と呼ばれ、「必ず儲かる」といって社債などを購入させ、現金を要求する手口で、市内でも同様の事例が発生しています。

電話での勧誘がしつこく、怒鳴られたり脅されたりする場合があります。また、これまで実際に儲かった事例はありません。

解決方法 この手の電話や訪問はきっぱり拒否しましょう。もし購入してしまったら、おかしいと思った場合はご相談ください。

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	6月10日(月)、7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 (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	人権・男女共同参画課 ☎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	7月18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
女性相談	☎23-4810 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

展示案内

ぜひ、ご覧ください。

市立博物館 ☎22-2005 (休)火曜日	常設展示室 「中野市の自然と歴史・文化」 ※常設展示室は6月から再公開しています。
中野陣屋・ 県庁記念館 ☎23-2718 (休)火曜日	市移動展「城所祥版画作品展」6月23日(日)まで 佐藤計佐二「バラの写真展」6月23日(日)まで 佐藤いずみ「新聞紙工作作品展・一本木 ばらこinワンダーランド」6月30日(日)まで 中野きりえの会作品展 6月26日(水)～7月8日(月)

リサイクルかわらばん

ご利用ください
(5月30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

日本文学全集、柔道着(子ども用)、バーベキューグリル、ワゴン自動車用屋外日除け(タープ)、冷蔵庫

ゆずってください

大八車、そり(子ども用)、琴

- ・物品の掲載期間は半年間で、ご希望により再掲載も可能です。
- ・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☆



田中 星愛ちゃん
(3歳1か月)

歌が大好きで、保育園で習った歌を家でも歌ってくれる元気いっぱいな女の子です。
健康でやさしい子に育ててほしいです。
(田中健一さん・愛さん 赤坂)

予防接種

受付時間/午後0時45分～1時30分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、予診票

ワクチン名	日程	予約先
B C G	6月10日(月)	健康づくり課 母子保健係
日本脳炎	6月24日(月)	
不活化ポリオ	7月12日(金)	
三種混合		
四種混合	6月26日(水) 7月10日(水)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		

※3日前までに予約が必要です。
※対象・接種間隔など詳しくは健康カレンダーをご確認ください。

対象・接種方法	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19年4月2日～平成20年4月1日生まれ) ※第2期の方には予診票を送付します。 ※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。

ヒブ・小児用肺炎球菌

平成25年度から、定期予防接種になりました。
生後2か月～5歳の誕生日前日まで自己負担なしで接種できます。
今後も、積極的に予防接種を受けましょう。

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か月健診	6月18日(火)	25年2月生
7か月健診	6月19日(水)	24年10月生
1歳6か月健診	6月21日(金)	23年11月生
2歳児健診	6月17日(月)	23年5月生
3歳児健診	6月20日(木)	22年5月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

マタニティクラス

期日/①6月15日(土) ②7月6日(土)
時間/午前9時30分～11時45分
会場/中野保健センター
持ち物/筆記用具、母子健康手帳、動ける服装
内容/①妊娠の経過と起こりやすい異常、妊婦体操、妊婦の健康・栄養(試食あり)
②母子の歯の健康、妊婦体験出産・子育てにおける制度・サービスの紹介、母乳栄養と乳房管理
※3日前までに予約が必要です。



育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
6月11日(火) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操、離乳食の話、試食
6月12日(水) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 むし歯予防と顎の発育、離乳食の話、試食

※3日前までに予約が必要です。
赤ちゃんと遊んだり、育児について学び、話し合う教室です。

訪問歯科健診・相談

～家に歯医者さんがやってくる～
皆さんのご自宅へ歯科医師・歯科衛生士が出向き、歯科健診や口腔ケアを行います。健診・相談料は無料です。お気軽にご相談ください。
対象者 在宅で寝たきりの高齢者など

心の健康相談

次のことでお悩みの方の相談に応じます。
相談は無料で、予約制です。
子ども…こだわりが強い、登校拒否など
大人…イライラする、眠れない、物忘れがひどいなど
期日/6月13日(木)、7月11日(木)
時間/午後2時～4時
相談担当者/心の専門医
会場/中野保健センター
※希望者は、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。