

広報

2013(平成25年)

# なかの

# 8

No.101



特集

# ナカノキノコ



nakano  
no  
"kinoko"

## Contents

広報なかの	.....	1 ~ 26
文化なかの	.....	27 ~ 32

# ナカノキノコを知る

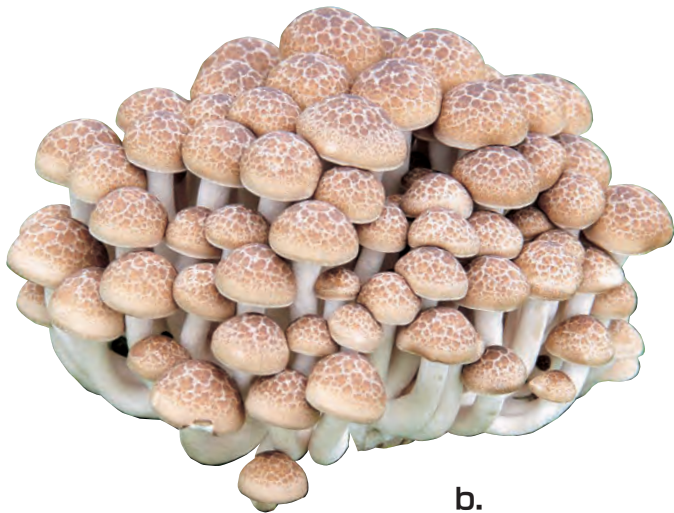
**本** 市の農業は、菌茸、果樹を中心に全国でも有数の園芸農業地帯として発展してきました。

**農** 家1戸当たりの耕地面積(67.9㌥)が全国平均(126.9㌥)を下回っている中で、付加価値を高めた施設型農業を積極的に展開し、生産性の向上に努めてきました。

**特** にエノキタケの生産は、先人の先駆的な取り組みにより、全国第1位の生産量を誇っています。また、ブナシメジ、ナメコ、エリンギなどの生産も県内で上位を占めています。

**近** 年は、キノコの持つ効能が明らかになり、健康食品として注目されるようになりました。キノコを積極的に食べることを心がけているマイコファジスト(菌食主義者)と呼ばれる人たちや、キノコの専門的知識を修得するため「きのこマイスター」の資格を取得する方も増えてきました。

**中** 野市産キノコの魅力を再認識し、おいしく食べて健康になる「キノコ生活」を始めませんか。



b.

## b. ブナシメジ

シメジ科シロタモギタケ属

ブナの倒木や切り株、枯れ木などに群がるように生えるキノコですが、菌床栽培技術が確立されたことにより、広く市場に流通するようになりました。歯ごたえが抜群で、苦味もほとんど感じません。β-グルカンなどを含んでいます。

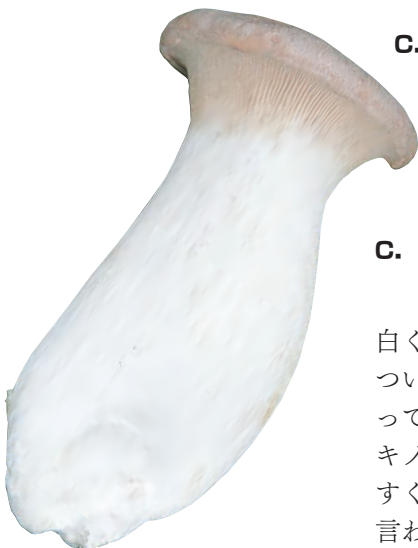


a.

## a. エノキタケ

キシメジ科エノキタケ属

野生のものは褐色で傘が大きく、柄も短めですが、菌床栽培によるものは、細長く乳白色をしています。しっかりと歯ごたえがあり、香りも味も抜群で、中野市が生産量日本一のキノコです。発がん抑制物質β-グルカンやビタミンB1、B2などを含んでいます。



c.

## c. エリンギ

ヒラタケ科ヒラタケ属

白くて太い柄に褐色の平らな傘がついているエリンギは、弾力があってコリコリとした食感が特徴のキノコです。クセがなくて食べやすく、食感がアワビに似ていると言われます。トレハロースやビタミンB1などを含むヘルシーなキノコです。

## f. アギタケ

ヒラタケ科ヒラタケ属

エリンギやバイリングの仲間で、原産地は地中海沿岸や中国の新疆ウイグル地方とされています。傘がシイタケ、柄がエリンギの食感に似ています。肉質がしっかりしていて、クセがなく、どんな料理にも使えます。旨み成分である遊離アミノ酸が多いのが特徴です。



f.

## d. ナメコ

モエギタケ科スギタケ属

日本原産のキノコで、ブナなどの倒木や切り株に発生しますが、現在は主に原木による人工栽培、菌床栽培のものが食べられています。褐色で独特のヌメリがあるのが特徴です。β-グルカンやビタミンDと同様の効果を持つエルゴステリンを含んでいます。



d.



g.

## g. クロアワビタケ

ヒラタケ科ヒラタケ属

ヒラタケの仲間で、もともとは高温多湿の亜熱帯地方で採れるキノコです。断面の形や歯触りがアワビに似ています。肉厚で栄養素のバランスが良く、縮みや煮崩れが少ないため、食材として重宝されています。昨年からは市内でも栽培されるようになりました。

## e. バイリング (ハクレイタケ)

ヒラタケ科ヒラタケ属

エリンギに類似した食用キノコで、中国では高級食材として珍重されているだけでなく、病気の予防、治療にも使われています。エリンギより全体的に大きめで、強い香りとシコシコとした食感が特徴です。β-グルカンを豊富に含んでいます。



e.

# ナカノキノコは

# 効く



"kinoko" is  
good for  
your health

**低** カロリーで食物繊維が豊富に含まれるキノコ。キノコは菌類で、本体は菌糸というものでできています。最近ではキノコの機能性が注目され、健康のために食べる方が増えています。

J A中野市では、エノキタケなどを使った健康に関するさまざまな試験を行っており、「血液がサラサラになる」、「メタボリック症候群の予防につながる」、「アレルギー体質の改善につながる」などの結果が公表されています。



▲ J A 中野市代表理事組合長  
阿藤博文さん

Qキノコの栄養成分について教えてください。

キノコの成分は野菜に似ています。野菜にはない成分として、ビタミンD2、β-グルカン、トレハロースなどを含んでいます。ビタミンD2は、カルシウムの代謝に欠かせないもので、β-グルカンは、制がん剤として医薬品にも利用されています。また、トレハロースは、保水、脱臭、品質保持効果などがあり、高機能成分として食品や化粧品に利用されています。

Q中野市産キノコの効能について教えてください。

J A中野市では、平成17年に「エノキタケと血液の流動性の影響」について試験を行いました。その結果、エノキタケを食べると血流障害が改善されるとともに、中性脂肪が減少することが確認できました。

また、エノキタケの細胞壁の中には「キノコキトサン(キトグルカン)」という成分が含まれています。キノコキトサンは腸の運動を活発にする作用があり、腸内環境が正常になると体温が上がるため、免疫力が向上します。その結果、美肌効果やダイ

エット効果、アレルギー体質の改善、さらに血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。キノコはまさに「体の中の掃除屋さん」ですよ。

Qキノコの効果的な摂取方法について教えてください。

キノコは食べて害になることはありませんので、料理に「+ (プラス) キノコ」をしていただき、毎日食べてください。また、キノコに含まれるキノコキトサンを有効に摂取することが効果的です。キノコキトサンは不溶性の高分子なので、水溶性の低分子に変えることで、より体に吸収しやすくなります。そこで考えたのが、「エノキ水」です。エノキ水は自宅で簡単に作れますので、ぜひ、お試しください。

Qオススメのキノコの食べ方を教えてください。

キノコは癖がないので、どんな料理に使っても美味しく食べられます。私は、みそ汁が一番好きですね。最近は、干しエノキをよく食べます。日本酒に入れて飲



エノキ水



えのたんジェラート

むと、ひれ酒のよいうな味がしておいしいですよ。いきいき館で販売している「えのたんジエラート」と「えのきパン」もおすすめです。

Q自宅におけるキノコの保存方法について教えてください。

乾燥しないように袋に入れ、冷蔵庫に保存して2日から3日以内に使い切ってください。使い切れない場合は、キノコを細かく刻んで冷凍庫に入れて保存しておくと良いです。キノコを刻んで、冷凍すると細胞が破壊されるため、栄養を効率よく摂取でき、キノコのエキスも出て、よりおいしく食べられます。

Q今後、キノコに期待することは何ですか。

中野市でキノコの冷房栽培が始まったのは昭和42年からです。年間を通してキノコを食べられるようになってから、45年位しか経過していません。まだまだ私たちの知らない可能性が、キノコにはあると思っています。キノコの機能が認識され、米・肉・魚・野菜に加えキノコを食べる文化が定着することを願っています。



えのきパン

# ナカノキノコを作る



the process  
of producing  
"kinoko"

※1から5までの工程は(有)荻原きのこ培養センター、6から10までの工程は(有)荻原きのこ園で行っています。

**キノコ**は食卓に並ぶ、おなじみの食材になりました。店頭では、年間を通してさまざまなキノコが販売されています。これは、菌床栽培技術が確立され、工場生産が可能になったことによるものです。

皆さんは、キノコがどのように生産されているかご存知ですか。キノコは、徹底した品質管理と衛生管理のもとで生産されています。このページでは、本市が生産量日本一のエノキタケの生産工程をご紹介します。



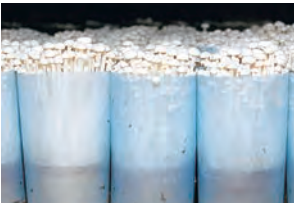
取材にご協力いただいた有限会社えんとく培養センター(上)と有限会社荻原きのこ園(下)

## 8 紙巻き



エノキタケが瓶から2~3cm成長したところで紙を巻き、エノキタケの成長を整えます。

## 9 生育(約10日間)



4℃前後に保たれた生育室で、瓶から約14cmに成長するまで生育を行います。

## 10 収穫(種菌接種後約50日目)



一つ一つ丁寧に収穫し、ベルトコンベヤーに乗せます。



計量を行い、200gずつ包装します。



袋詰めされた商品を段ボールに梱包し、出荷します。

## 5 広報なかの 2013. 8

## 4 培養(約20日間)



菌糸をむらなく繁殖させ、瓶全体に菌糸が回り、白くなったら培養完了です。

## 5 菌掻き



培養が完了したら、表面の種菌を取り、エノキタケの発生を促すために菌が育つ菌床を整えます。

## 6 芽出し



菌掻き後、15℃前後に保たれた芽出し室で管理します。約10日間でエノキタケが芽を出します。

## 7 ならし・抑制(4~5日間)



芽出し終了後、室温7~8℃で「ならし」と呼ばれる中間管理を行った後、5℃前後の環境で茎の成長を抑えて生育を整える「抑制」という工程に入ります。

## 1 培地づくり

(エノキタケを作る地である培地を作ります)



コーンコブミール、コメヌカ、栄養剤などをかくはん機に入れ、細かく砕きます。



調整した培地をプラスチックの瓶に詰め、ふたをします。

## 2 培地殺菌



培地を詰め込んだ瓶を殺菌釜に入れ、118℃の高温高圧で殺菌し、無菌化します。殺菌後は瓶を15℃以下に冷やします。

## 3 種菌接種



殺菌後の培地にエノキタケの菌糸を植え付けます。

Sales promotion  
of "nakano no  
kinoko"



▲中野市産地・観光PR用  
シンボルマーク

# ナカノキノコを 発信する

## 中野市の取り組み

**市**では、平成16年度から「売れる農業推進室」を設置し、農業者、農業団体、商工業者および市民との連携による産地推進の推進、多様なマーケティングの推進を柱にさまざまな施策を展開し、中野市農産物の消費拡大を図っています。

新たな取り組みとして、「中野市産地・観光PR用シンボルマーク」を公募により決定し、農産物や加工品のパッケージ、観光PR、各種イベントなどに使用しています。

また、3月27日には、中野立志館高等学校とパートナーシップ協定を締結しました。高校生が産地・観光PR事業に継続的に参加していただくことで、高校生のアイデアや感性を事業に生かして行くこととしてい

ます。4月からは、イオン中野店において、中野市特産品・観光情報コーナーを開設し、高校生が市の魅力発信を行う場として活用しています。

キノコの消費拡大の取り組みとしては、毎年、「我が家の料理大集合」のこ・フルーツ料理コンクール」を開催し、中野市産キノコを使った手軽で簡単に作れる料理を募集し、料理レシピを公開しています。料理レシピは売れる農業推進室ホームページで閲覧できるほか、公共施設などにレシピカードを設置しています。



## JA中野市の取り組み

**JA** 中野市では、中野市産キノコの販売および消費拡大に力を入れています。

昨年は、中野市の名産であるキノコをイメージして、JA中野市のオリジナルキャラクター「えのたん」とキノコフレンズ」が誕生しました。近年のゆるキャラブームもあり、各種イベントなどにえのたんが登場



すると、子どもから大人まで幅広い世代に人気です。えのたんの公式ホームページも開設されるなど、今後中野市産キノコの宣伝効果が期待されています。

4月からは、キノコの一大産地としての魅力とともに、キノコ研究の最新情報や調理方法、製品開発などの情報を広くPRして、消費拡大につなげることを目的に、報道機関向けに年6回の予定で「きのこニュース」を発行しています。

また今年、えのき茸部会が創立50年を迎えることを記念し、信越放送と共同で「オリジナルえのき茸アイデアコンテスト」を開催しました。応募総数212件の中からグランプリには、下高井農林高等学校3年生の作品「えのたんのオムハヤシ井」が選ばれました。



7月からは、東京のJR秋葉原駅近くにある「日本百貨店しよくひんかん」にアンテナショップを開設しました。「きのこのふるさと」と題したコーナーでは、中野市産キノコの加工品の販売や産地PRを行っています。

## JA北信州みゆきの 取り組み

総合力の宣伝活動による販売宣伝（JA北信州みゆきまるごと届け隊）

**JA** 北信州みゆきでは、地元農産物販売の拡大を旨とし、地域総合力による宣伝活動の実践と、消費地などにおいて北信州みゆき産農産物のファンを増やすことを目的に、公募により平成23年4月、「JA北信州みゆきまるごと届け隊」が35人の隊員で発足しました。各種研修会を開催し、初年度は大都市量販店などを中心に72店舗、延べ75人で、きのこを中心とした試食・もぎ取り販売宣伝会を実施しました。

量販店の担当者や実需者からは、「産地のフィールドや調理方法など細かなところまで情報発信やコミュニケーションをとっていただき、お客さまも大変喜んでいきます。遠くから大変ですが、これからもぜひ長い付き合いをお願いしたい」と大好評。



今年で3年目に入り隊員数も増え、さらなるレベルアップを図りながら、総合力による宣伝活動を活発に行っていきます。



# ナカノキノコを食べる

キノコの魅力を知っていただきたくは、中野のキノコをおいしくいただきましょう。

夏のオススメのキノコ料理をJ.A.中野市の竹内清美さんにご紹介いただきました。



## きのこと茄子のさっぱりポン酢 (第20回きのこ料理コンクール全国大会最優秀賞受賞作品)

**材料 (4人分)**  
 エノキタケ 200 g、ブナシメジ 100 g、エリンギ 100 g、長ナス 2~3 個、ささみ肉 2 本、長ネギ 1/2、ニンジン小 1/4、ニンニク 1 片  
**<調味料>**  
 唐辛子 (輪切り) 少々、ごま油 大さじ 3、ポン酢 醤油 適量、かいわれなど 適量



**作り方**  
 ①ナスを4~6等分に切り、薄い塩水に入れる。  
 ②長ネギは細く斜め切り、ニンジン千切り、ニンニクはみじん切りにする。エノキを半分の長さに切り、シメジはほぐす。エリンギは縦に裂く。  
 ③ささみ肉は筋を取り除いてから斜めに切る。  
 ④フライパンにごま油・ニンニク・唐辛子を入れて中火にかけ、香りが出てきたら取り出し、皮を下にしてナスを並べ、蓋をして焼く。  
 ⑤ナスが半透明になったら裏返して焼き、火が通ったらお皿に盛り付ける。  
 ⑥⑤のフライパンにシメジ・エリンギ・長ネギ・ささみ肉・④のニンニク・ニンジン・エノキの順に入れて火を通す。  
 ⑦ナスの上に盛ってポン酢をかけ、かいわれなどを散らす。



**材料 (4人分)**  
 米 2 合、エノキタケ 200 g、ブナシメジ 200 g、エリンギ 100 g、ウインナー 4 本、タマネギ小 1/2、ニンニク 1 片、パセリなど お好みで、オリーブオイルまたはサラダ油 大さじ 2  
**<調味料A>**  
 水 400cc、コンソメ (顆粒) 小さじ 2、トマトケチャップ 大さじ 4、しょうゆ 大さじ 1、こしょう 適量

**作り方**  
 ①米は軽く洗って水を切る。調味料Aはボールに入れて混ぜる。  
 ②シメジはほぐし、エノキは3等分の長さに、エリンギは輪切りにする。タマネギ・ニンニクはみじん切り、ウインナーは薄く切る。  
 ③フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ中火にかける。  
 ④香りが出てきたらタマネギ・ウインナー・シメジ・エリンギを加えて炒める。  
 ⑤④に米を加え軽く炒めたら、調味料Aを加え全体を軽く混ぜて上にエノキを散らす。  
 ⑥蓋をして中~強火で5分、弱火にしてグツグツする程度に調整しながら13分前後炊いて火を止め、全体をざっくり混ぜる。  
 ⑦パセリなどを散らして蓋をし、10分ほど蒸らす。

### 中野市売れる農業推進室 おすすめメニュー



### 暑い夏こそ熱い鍋 夏鍋

**材料 (人数に応じて適量)**  
 エノキタケ、ブナシメジ、バイリング、シイタケ、豆腐、白菜、ゴボウささがき、油揚げ  
**<ぼたんこしょうつみれ>**  
 鶏のももひき肉、ぼたんこしょうみじん切り、卵、しょうゆ、みりん、パン粉  
**<なべだし>**  
 だし、しょうゆ、みりん、塩少々

**味のポイント**  
 ・鶏のももひき肉とぼたんこしょうは同量で。  
 ・ゴボウと油揚げを入れることで味が整います。  
 ・ぼたんこしょうでお好みの辛さに調整してください。

# 第23回参議院議員通常選挙 中野市開票区 投・開票結果

7月21日、第23回参議院議員通常選挙の投票を行い、即日開票しました。

長野県選挙区選出議員選挙では、吉田ひろみさんと羽田雄一郎さんが当選されました。

中野市開票区の投・開票結果は次のとおりです。

## ◆長野県選出議員選挙

有権者数	3万7409人
投票者数	1万8059人
投票率	49・66%
有効投票数	1万8020票
無効投票数	554票
持帰り・その他	2票
候補者別得票数(得票順)	
吉田ひろみ(自由民主党)	7355票
羽田雄一郎(民主党)	5812票

唐沢ちあき(日本共産党) 2352票  
すみけい子(みんなの党) 1669票

神津ゆかり(無所属) 755票  
味岡じゅんじ(幸福実現党) 77票

## ◆比例代表選出議員選挙

有権者数	3万7409人
投票者数	1万8574人
投票率	49・65%
有効投票数	1万7887票
無効投票数	685票
持帰り・その他	2票
政党等別得票数(政党と名簿登載者の票の合計得票順)	
自由民主党	6153・903票
民主党	3710・805票
日本共産党	2075票



公明党	1766票
みんなの党	1584・421票
日本維新の会	1395・011票
社会民主党	610票
生活の党	222票
緑の党グリーンズジャパン	129・051票
みどりの風	100・800票
幸福実現党	71票
新党大地	69票

ご利用いただいていますか？

## ジェネリック医薬品



ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

市では、医療費負担の軽減と国民健康保険財政の健全化を図るため、平成20年に「ジェネリック医薬品希望カード」の全戸配布、昨年は、パンフレット「よくわかる国保のしくみ」にもカードなどを掲載し、ジェネリック医薬品の利用促進を図っています。日ごろから健康管理に心掛け、定期的に健診(特定健診など)を受けるとともに、ジェネリック医薬品のご利用をお願いします。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

市では、医療費負担の軽減と国民健康保険財政の健全化を図るため、平成20年に「ジェネリック医薬品希望カード」の全戸配布、昨年は、パンフレット「よくわかる国保のしくみ」にもカードなどを掲載し、ジェネリック医薬品の利用促進を図っています。日ごろから健康管理に心掛け、定期的に健診(特定健診など)を受けるとともに、ジェネリック医薬品のご利用をお願いします。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られた薬(後発医薬品)のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

### 差額通知をお送りします

「ジェネリック医薬品利用差額通知」は、薬局や病院で薬をもらっている方が、服用し

お問い合わせ先  
福祉課国保医療係

☎(22)2111(内線296)





**2013 秋のギフト**  
 秋のギフト  
 中野市産農産物加工品  
 中野市産農産物加工品

市内の農産物や加工品を取り揃えた「秋冬のギフトカタログ」を発行します。このカタログに掲載する商品を募集します。ご応募ください。

**募集商品** 中野市産農産物および市内で製造・加工された食品や特産品などで、贈答品として宅配が可能なもの。

**応募期限** 8月16日(金)

**提出書類** 商品企画書(様式有り)・商品写真・契約書

## 産地からおいしさをお届け！ 秋冬のギフトカタログ商品募集

**掲載料** 1 枠3千円、2 枠5500円、3 枠8千円、4 枠(1 ページ) 1 万円

(1 枠につき最大3 品掲載可能)  
**手数料** 1 個につき商品価格の5%

**応募条件**  
 ○食品衛生法などの関係法令の遵守  
 ○食品製造者においてはPL 保険の加入  
 ○食料加工品は、容器または包装などに「中野市内で製造・加工」、「原材料が中野市産」のいずれかが明示

お問い合わせ先  
 売れる農業推進室推進係  
 ☎(22)2111 (内線406)

一般財団法人中野市産業公社  
 ☎(22)2111 (内線299)

## 信州なかの・故郷の味 お披露目商談会出展者募集

中野市自慢の農産物、農産加工品などを多くの皆さんに知っていただき、販路開拓を推進するため、県内外の飲食店・ホテル・旅館など(実需者)を対象とした「信州なかの・故郷の味お披露目商談会」を開催します。

農業生産者および農産加工会社が、実需者への食材紹介(商談)を行うコーナーと市内産食材を使用した料理や農産加工品などの試食コーナーを設けます。昨年も多くの取引が成立していますので、皆さんのお申し込みをお待ちしています。



▲昨年の商談会の様子

**期日** 10月24日(木)  
**時間** 午前11時～午後3時  
**会場** ホテルメトロポリタン長野  
**出展資格** 市内の農業生産者・農産加工会社など  
**申込期限** 9月6日(金)  
**経費など** 無料。ただし、ブースでの商品の試食・試飲、輸送費、販売員交通費、その他の諸経費は出展者の負担となります。

問い合わせ・申し込み先  
 売れる農業推進室推進係  
 ☎(22)2111 (内線406)

## 公の施設に係る指定管理者の候補者募集

市では、公の施設の管理運営を行う指定管理者の候補者を募集しています。

**募集施設、施設の所在地**

右表のとおり  
**指定管理期間**  
 平成26年4月1日から平成31年3月31日まで(5年間)

**募集期間**  
 8月1日(木)～30日(金)

**募集要項など**  
 施設所管課で配布するほか市公式ホームページに掲載しています。応募方法など詳しくは募集要項をご覧ください。

問い合わせ先  
 募集に関する事  
 右表の施設所管課  
 指定管理者制度に関する事  
 政策情報課行政管理係  
 ☎(22)2111 (内線401)

### ▼募集施設一覧

No.	施設名称	所在地	施設所管課
1	中野市デイサービスセンター うまし苑(城山)	笠原767番地1	高齢者 支援課 (内線243)
	中野市デイサービスセンター つどい苑(白山)	安源寺665番地3	
	中野市デイサービスセンター さくら(すみれ)	豊津3076番地	
2	中野市屋内ゲートボール場	東山5番21号	農政課 (内線250)
	中野市農村環境改善センター 帯の瀬ハイツ	東山1307番地1	
	中野市帯の瀬農産物加工施設	中野1340番地1	
3	中野市浜津ヶ池公園市民センター	片塩1103番地	商工観光課 (内線259) (内線272)
4	中野陣屋・県庁記念館	中央二丁目4番4号	
5	中野市観光会館	中野1150番地	
6	中野市観光特産館	草間1539番地1	
7	中野市間山温泉公園	間山956番地	
8	中野市豊田温泉公園	上今井3460番地1	豊田支所 地域振興課 ☎(38)3111
9	中野市斑尾高原体験交流施設	永江8156番649	
10	中野市豊田ふるさと交流館	永江2136番地	

(注) No.1、2については、3施設を一括して候補者を募集します

# 熱中症にご注意ください



熱中症って？

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことで起こります。

初期の症状として、立ちくらみ、こむら返り、大量の発汗などが現れます。症状が進むと、頭痛、吐き気や嘔吐、力が入らないなどの症状が現れます。

さらに重症になると意識障害やけいれんを起こしたり、体温が著しく上昇し、最悪の場合は死亡する可能性もあります。屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で

も熱中症を発症する場合があります。

熱中症を防ぐには

○水分の補給

のどの渇きを感じてから水分補給するのではなく、渇きを感じる前に水分をとることが大切です。就寝やスポーツ、入浴などの前後には水分補給をしましょう。

○室内温度などの調節

過度な節電は控え、扇風機やエアコンを使って、小まめな温度調整をしましょう。遮光や打ち水なども効果的です。

○体調管理

通気性の良い服装、冷たいタオルなどで身体を冷やすことを心掛けましょう。

○外出時の準備

日傘や帽子を着用し、日陰の利用や小まめな休息を心掛けましょう。

※暑さ指数の予測などが確認できる「環境省熱中症予防情報」をお役立てください。  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

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）

☎ 2111（内線242）

## 空間放射線量(4月～6月)

### 測定結果

測定場所	測定者	測定回数	測定値 (μSv/h)
市役所本庁舎(駐車場)	中野市	13	0.04～0.06
豊田支所(駐車場)	中野市	13	0.05～0.06
保育園、幼稚園 (市内14箇所：園庭)	中野市	3	0.05～0.10
小学校 (市内11箇所：グラウンド)	中野市	3	0.05～0.08
中学校 (市内4箇所：グラウンド)	中野市	3	0.06～0.09
東山クリーンセンター (入口、灰出し場)	長野県	3	0.05～0.07
大俣最終処分場(入口、 焼却灰埋め立て場所、放流口)	長野県	3	0.05～0.08
裕地区民間最終処分場 (場内、境界4地点)	長野県	3	0.05～0.06

※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2008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。

問い合わせ先

環境課環境係 ☎ (22) 2111 (内線247)

### 訓練

## 中野市総合防災訓練

9月1日の「防災の日」にあわせて、中野市総合防災訓練を実施します。

当日は、いざという時に備え、避難訓練や初期消火訓練などを行います。また、緊急車両などが訓練のためサイレンを鳴らして通行します。ご理解とご協力をお願いします。

会場 延徳小学校グラウンド

家庭においても、災害に備え、日ごろから非常用備品などを用意しておきましょう。

問い合わせ先

危機管理課危機管理防災係 ☎ 2111 (内線285)

期日 9月1日(日)  
時間 午前9時から

### ▼熱中症の症状と対応

重症度	症状	対応
重症度1	・めまい、立ちくらみがする ・筋肉が痛い ・大量の汗が出る	・涼しい場所で身体を冷やし、水分・塩分を取る ・改善しないまたは悪化する場合は、病院へ行く
重症度2	・頭が痛い ・体がだるく、ぐったりして力が入らない ・吐き気、嘔吐	・首や脇の下、足の付け根を水や氷で冷やして、要請する
重症度3	・意識がない ・体がひきつけ、けいれんが起る ・真っすぐに歩けない、走れない ・体温が高い	・首や脇の下、足の付け根を水や氷で冷やして、要請する

## 開催

2013

# 中野市民音楽祭

市内で活動をしている合唱団、吹奏楽団、箏などの邦楽の会、小中学校の吹奏楽部や合唱団・合唱部が演奏を披露します。

ぜひ、この機会に出演団体が織り成すメロディーをお楽しみください。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。



▲昨年の中野市民音楽祭の様子

期日 8月31日(出)  
時間 午後0時30分開演(正午開場)  
会場 市民会館ホール(入場無料)  
主催 中野市、中野市音楽団体連盟  
共催 中山晋平記念会、高野辰之記

念会  
後援 中野市教育委員会

問い合わせ先  
文化スポーツ振興課文化振興係  
☎21111(内線394)

## 公売

# 普通財産を 売却します

市では、活用見込みのない土地を売却します。  
購入をご希望の方は、お申し込みください。

## 売却物件

- ・名称 旧牡丹沢・葎山集会所跡地
  - ・所在地 上今井86番26
  - ・面積 591・24平方メートル
  - ・地目 宅地
  - ・最低価格 345万2842円
- 応募対象者 個人または法人

※参加資格については、市公式ホームページの「市有財産売却案内書」をご確認ください。

申込期限 8月30日(金)まで  
決定方法 条件付一般競争入札により決定  
申し込み 「一般競争入札参加申込書兼受付済書」に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、財政課まで提出してください。

申込書(様式)は、市公式ホームページからダウンロードできます。  
問い合わせ先  
財政課管財係  
☎21111(内線222)

## 開催

# 一茶生誕250年イベント 信州中野景観展 一茶と歩く北信濃

本年で生誕250年を迎える俳人・小林一茶が巡った、北信濃の景観写真を展示します。また、一茶のふるさと北信濃について、講演会を開催します。

## ○信州中野景観展

期間 8月19日(月)まで(6日(火)は休館)  
時間 午前10時～午後6時  
会場 中野陣屋・県庁記念館

○記念講演会 ～北信濃と一茶～  
期日 8月9日(金)  
時間 午後1時30分  
会場 中野陣屋・県庁記念館  
講師 中村敦子さん(信濃町一茶記念館学芸員)

問い合わせ先  
中野市景観・美化推進協議会事務局  
(都市計画課内)  
☎21111(内線273)

## 選挙

# 参議院議員通常選挙を終えて



参議院議員通常選挙が終わりましたが、本市の投票率は前回を下回りました。選挙の投票率は全国的に長期低迷が続いており、原因は一般的に次の3つが考えられます。

## ○政治への無関心

若い世代に多い傾向があり、政治以外のことに興味を持ち、政治に関心が向かない

## ○選びたい政治家が見いだせない

政治に関心はあるが、投票したい政党や政治家を見いだせない

## ○選挙へのあきらめ

自分の投票では政治を変えられないとあきらめてしまう

このような情勢の中、今回の参議院議員通常選挙から、インターネットによる選挙運動が解禁されました。選挙期間中の候補者に関する情報の充実が図られ、遠い存在だった政治を身近に感じるきっかけになるかもしれません。

私たちの国や郷土を、安心して暮らしていける社会とするために、一票の力を信じて私たちの声を政治に届けましょう。

問い合わせ先  
選挙管理委員会事務局  
☎21111(内線324)

# 教育なかの

平成25年度 夏号  
中野市教育委員会  
平成25年8月発行

## 教育を拓く知恵

- 1 平成25年度重点施策の内容について
- 2 小学校英語教育の現状について

市教育委員会では、本年度の重点施策を5つに絞り、その内容については、『教育なかの』5月号でお伝えしました。

8月号では、そのうちの2点について、主な内容を報告します。

### 安心・安全な学校 づくりについて

子どもたちが、毎日楽しく充実した学校生活を送るためには、居心地の良い学級集団や快適な学習環境づくりが大切です。

そのために、市教育委員会では子どもたちのために次のことを支援しています。

### ○子どもたち一人一人が 位置づく学級を目指して

- ・子どもたちが、毎日安心して学校で学習できるようにするために、学級というひとつの集団の中で、子どもたち一人一人が相手を思いやる気持ちを持つことが大切です。
- ・学校だけでなく家庭の皆さんとも協力しながら、子どもたちと一緒に進め

ています。

- ・担任の先生も、子どもたちの成長を願い、一人一人の気持ちをくみ取りながら、何でも話せる開かれた学級を目指して取り組んでいます。

### ○学校の主な設備工事について

- ・地震に対する防災対策が急がれています。市内の小中学校でも防災機能強化ということから、今年度より体育館の非構造部材の耐震化工事と窓ガラス飛散防止工事を3か年計画で進めています。

- ・夏の暑さにより、子どもたちの学習能力が落ちないように、酷暑対策としてエアコン（5か年計画）やミストシャワー（3か年計画）の設置を、順次進めています。

### 学ぶ「ちから」の 育成について

子どもたちが将来に向かって主体的に学び続けていくためには、そのための基礎・基本となる学力が定着していかなくてはなりません。

### ○日々の授業改善について

中野市内の全小中学校では、子どもたちの基礎・基本となる学力が身につくよう、教師自身が工夫しながら日々、授業改善に取り組んでいます。

授業改善とは、子どもたちにとって分かりやすく、しかも主体的に学ぶことができる授業を仕組むことです。一般的な指導方法というものはありますが、目の前にいる子どもたちは一人一人の顔かたちも違うように考え方や動き方もいろいろです。

その子どもたちも日々変化していますから、先生も日々授業の仕方を工夫しながら取り組んでいます。



▲授業風景



▲ブドウ農家で農業を学ぶ

### ○地域から学ぶ

小中学校では、地域から学ぶことを大切にしながら、地域の自然や人々から多くのことを学んでいます。

教えてもらったり、一緒に学ぶことを通して、子どもたちが主体的に学ぶ「ちから」を身につけています。

例えば地域の農業を学ぶ場面では、農業に携わる方から、どのような工夫をしているのか、またどのような苦労をしているのかなど、実際に農家に行き、お話を聞きます。

農家の人と直接お話を聞くことで、子どもたちは課題を見つげながら学ぶことができます。

# 小学校外国語教育の現状

## 英語の時間が待ち遠しいなく

期待を込めて始まった小学校5・6年生への外国語授業が3年目を迎えました。成果と課題を振り返ってみます。1回目は、現在行われている授業の様子をお知らせします。

### 誰が教えているの、目標は

目標は、英語の基本的な表現に慣れて、聞いたり、話したりできるようになる下地を養うことです。基本的には学級担任が週に1時間教えることになっています。

文部科学省では小学校5・6年生全員に、英語の本「Hi, Friends」を配布しています。学級担任はこの教材本を中心に英語を教えています。



▲英語でビンゴゲーム

この本は、英語圏の人々が日常生活でもよく使い、応用範囲の広い文型と単語を選び抜いた、英語感覚を養うにはとても良い教材です。初めて英語を教える小学校教諭が安心して教えられるように、導入の例も入っています。

担任は、絵や身振りを使い、英語のやりとりで授業が進むように配慮をしたり、楽しく学べるように英語ゲームを多く取り入れ授業を進めています。しかし、担任の先生によると、つい英語の意味が分かっていないのか心配して、日本語で説明や確認をしてしまうことが多いそうです。

市内の小学校ではその他に、AET(母国語が英語の国の出身で授業を補助する助手)や、中学校の英語教諭が小学校を訪問して教えてくれる時間もあります。

### ここは日本じゃないみたい

3人の市採用のAETが、英語を教えています。主に中学校で教え、各小学校には、月に1回教えに行きます。

AETはとても明るく、いつも声を掛けてくれるので、児童はAETのことが大好きです。

廊下で擦れ違ふと、まるで友達のように学んだ英語で会話をしていることがあります。小学校にAETがいると、欧米の学校のようにです。

授業は、AETが中心になって進め、児童は英語を楽しく身につけていきます。挨拶から英語です。「How are you?」児童は大きな声で、「fine, thank you.」声の出ない子にAETは「Are you hungry?」児童は「こりうなずきます。そこで全員で、「hungry」と声を出して覚えていきます。

同様に「tired」「sleepy」も動作で覚えてしまします。そしてついには、「I am hungry.」から「We are hungry」と、まるで魔法に



▲廊下でAETと英会話

かかったように、人稱にまで広がっていきました。

### 中学の先生って迫力あるなあ

小中学校連携で中学校英語教諭が、月に2回、小学校に出向いて英語を教えている中学校区があります。

「Hi, friends」を英語教諭が中心になって教え、学級担任は補助者として活躍しています。

その場の状況で英語の意味が分かるように工夫されていて、しかも中学校の英語と同じようにスピード感あふれる英語です。児童は中学校に行っても、スムーズに英語学習に慣れることでしょう。

### 英語の時間が待ち遠しい

小学生は英語の授業がとても楽しそうです。授業後に感想を聞いてみました。

すると「英語のゲームや歌が楽しい」という声が返ってきます。「少しずつ英語が話せるようになって楽しい」という児童の声も聞かれ、どの子の表情も輝いて見えました。

次回では、このように児童が意欲的に学んでいる英語の授業の成果と、今後の課題に触れてみます。

### 教育委員会の主な活動

10月	9月	8月
18日 長野県市町村教育委員会連絡協議会(研修会)	18日 定例教育委員会	21日 長野県市町村教育委員会連絡協議会(新任教育委員研修会)
16日 教委の連絡会	9日 県教委と市町村教委の連絡会	下旬 定例教育委員会
9日 第3回教頭会	18日 第4回校長会	
8日(後期)長野県都市教育長協議会	7日 学校訪問(高社中)	
7日 学校訪問(高社中)	1日 学校訪問(日野小・延徳小)	
下旬 定例教育委員会	下旬 定例教育委員会	



## こんにちは 電話医療相談所です

**Q** 3か月前から鼻血が頻繁に出ます。すぐ止まりますが病気ではないか心配です。

**A** 鼻血は鼻の粘膜や血管が傷つくことにより起こります。ほとんどは数分で止まるため心配は入りませんが、何度も繰り返したり大量に出血する場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

### 【鼻血の原因と種類】

#### ◎単純性鼻出血

「鼻を強くかむ」「鼻をほじり傷をつける」など、外からの刺激により起こる鼻血です。

#### ◎動脈性鼻出血

太い動脈が切れて起こる鼻血です。中高年では特に高血圧の人に多くみられるもので、動脈硬化で血管壁がもろくなっているために起こると考えられています。

#### ◎症候性鼻出血

病気や薬の影響で起こる鼻血です。心疾患の方は服用している薬などの影響で出やすくなる場合があります。

### 【鼻血の対処法】

○鼻を親指と人差し指でつかみ圧迫します。脱脂綿などを出血している鼻の穴に軽く詰め、鼻をつまむとより効果的です。

○喉の方へ流れてきた血液は吐き出し、できるだけ飲み込まないようにしましょう。

○血が止まらない方や頻繁に鼻血が出て心配な方は、早めに医療機関へ受診しましょう。

## 子育て支援センター — 8・9月の行事予定 —

子育て支援センターでは、0歳から就学前のお子さんを対象に、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)	8月27日(火) 午前10時30分～	「リトミックで遊ぼう!」 北部公民館集合
	9月12日(休) 午前10時30分～	「お祭りごっこ」 おみこしや縁日を楽しもう
中央子育て支援センター (りんごっこ)	8月21日(水) 午後2時～	「親子ダンスを楽しもう」 講師はAIさんです
	9月2日(月) 午前10時30分～	「バラっ子で遊ぼう!」 中野放課後児童クラブ集合
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	8月27日(火) 午前10時30分～	「ペタペタ魚釣りをしよう」 西部公民館集合
	9月13日(金) 午前10時30分～	「交通安全教室」 みんなで楽しく学ぼう

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。各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

## わが家の ☆アイドル☆

我が家のアイドルに出してみませんか?  
応募方法は18ページをご覧ください。



滝沢 琴音ちゃん

おてんば娘、お姉ちゃんになりました。妹と仲良くしてね。



服部 紘大くん

お友達と仲良く元気に遊べるようになってね。



鶴井 里子ちゃん

秋にお姉ちゃんになります。優しい女の子になってほしいです☆



今井 天翔くん

明るく、元気に、誰にでも優しい子に育ってほしいです。



小平 凛奈ちゃん

元気よくたくさん遊んで、ご飯もいっぱい食べて大きくなろうね。

# 保健だより

- 健康づくり課(中野保健) ☎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) ☎23-2255



## 予防接種

### 日程

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	8月21日(水)	健康づくり課 母子保健係
日本脳炎	8月23日(金) 9月4日(水)	
不活化ポリオ	8月21日(水) 9月2日(月)	
三種混合	9月2日(月)	
四種混合		
ヒブ	8月7日(水)	
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。

### 麻しん・風しん混合(はしか・三日はしか)

対象/第1期=12～24か月未満児  
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。

## 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4月2日から平成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。



## 健(検)診

### 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	8月27日(火)	25年4月生
7か月健診	8月28日(水)	24年12月生
1歳6か月健診	8月30日(金)	24年1月生
2歳児健診	8月26日(月)	23年7月生
3歳児健診	8月29日(木)	22年7月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

### 歯周疾患検診

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳および70歳の方を対象に実施しています。対象者には受診票をお送りしてありますので、希望する市内歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。

期間/12月27日(金)まで

受診料/60歳までの方は500円、70歳以上の方および生活保護受給世帯の方(受付で証明書を提示のこと)は、無料となります。

### 健診結果相談会

保健師・管理栄養士による健診結果相談会を実施します。

結果に要指導・要医療の項目があった方は、ぜひお越しください。

日程・会場などの詳細については、健診結果のお知らせ通知に同封しましたチラシをご覧ください。

持ち物/健診結果通知書(同封されているもの一式)



## 講座・相談

### マタニティクラス

期日/9月3日(火)  
時間/午後1時15分～4時  
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/母と子の歯の健康、出産・子育てにおける制度・サービスの紹介、妊婦体験、母乳栄養と乳房管理、個別相談  
※3日前までに予約が必要です。

### 育児教室

期日/8月20日(火)  
時間/午前10時～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  
※3日前までに予約が必要です。

### 心の健康相談

イライラ・不眠・人に会いたがらない・やる気が出ないなど、心に関するさまざまな相談に個別で応じます。相談は無料で、予約制です。秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

心の健康相談は、月1回行っています。詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

期日/9月12日(木)

時間/午後3時～5時

相談担当者/こころの専門医

会場/中野保健センター

対象者/悩みを持つ本人、家族など

※ご希望の方は、相談日の2日前までに健康づくり課にご予約ください。

電話医療相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後10時(土・日曜日、祝日を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5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)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
児童虐待・DV24時間ホットライン	☎0263-91-2410	



### 中野シヨンシヨンまつり

7月27日、市街地において第40回中野シヨンシヨンまつりが開催されました。

当日は、中野陣屋前広場公園ステージにおいて、ダンス演技などのアトラクションのほか、40周年記念事業として踊り指導団体・皆勤参加連の表彰が行われた後、池田市長のあいさつで踊りが始まりました。

83連、約4,400人の皆さんが一齐に踊り出し、市街地はシヨンシヨンまつり40周年を祝うように活気に包まれました。踊り終了後には打ち上げ花火が夏の夜空を彩り、祭りのフィナーレを飾りました。



### 親子ふれあい魚つかみどり

7月28日、夜間瀬川笠原大橋周辺で、「親子ふれあい魚つかみどり」を開催しました。これは、子どもたちが地域の豊かな自然に親しむことで、心身の健全な育成を図るとともに、親と子の交流を深め自然愛護の意識向上を図ることを目的に行われたもので、当日は市内の親子約900人が参加しました。つかみ捕りが始まると、子どもたちは一齐に川に入り、濡れることも気にせずに自然と触れ合っていました。



### キッズ教室(ボール遊び)

7月9日、さくら保育園園庭において、一般社団法人中野エスペランサススポーツクラブ主催による「キッズ教室(ボール遊び)」が開催されました。

当日は、同クラブより子ども用・サッカーボール100個が寄贈された後、年長・年中の園児を対象にサッカーボールを使ったボール遊びを行いました。園児たちはもらったばかりのボールを「玉ちゃん」と呼び、ボールの動きに合わせて楽しそうに体を動かしていました。





## 夏休み姉妹都市スポーツ交流事業

7月28日、市営野球場および市営運動場を会場に「夏休み姉妹都市スポーツ交流事業」を開催しました。これは、茨城県北茨城市の小学生と市内小学生がスポーツを通じて姉妹都市交流の促進を目的に行われたもので、北茨城市から少年野球チーム2チームの選手・関係者49名、本市からは合同チームの選手・関係者約100名が参加しました。当日は、交流野球試合が4試合行われ、選手たちはスポーツを通じて交流するとともに、熱気に包まれた会場ではワンプレーごとに歓声があがっていました。



## 中野市ビーチボールバレー大会

7月5日、市民体育館において第9回中野市ビーチボールバレー大会を開催しました。

当日は、一般女子の部・男女混合の部・フレンドシップの部に分けられ、各8チーム、118人の参加者たちが、チームプレーを活かして勝利を目指しました。

男女混合の部では市内中学生と顧問の先生によるチームも編成され、ダイナミックなプレーに会場は盛り上がりを見せていました。



## 中野祇園祭

7月13・14日の2日間、中心市街地を会場に「中野祇園祭」が開催されました。

初日は、松川川崎踊り、西町大獅子と西町おはやし子供屋台、東町たるみこし、中町祇園屋台の出し物があったほか、陣屋前広場ステージでは祇園祭カラオケ大会が行われ、市街地は大いに賑わいました。翌日は、伝統の「馬乗り行事」が行われ、引き締まった表情で馬にまたがる若殿様たちが市街地を巡行しました。

# キラリ☆中野のチカラ

せきぐち 関口 ゆかり さん 【竹原】



このコーナーでは、大人から子どもまで魅力ある市民の方や団体などを紹介していきます。  
今回は、市内の総合結婚式場に勤務する関口ゆかりさんにお話を聞きました。

○現在の仕事を始めたきっかけ  
友人の結婚式に参列したときに式の内容に感動し、ブライダルコーディネーターに憧れるようになりました。自分も結婚式を作る側になって、皆さんを感動させたいと思ったのがきっかけです。

○わたしの仕事  
ブライダルコーディネーターとして、新郎新婦お二人が望む結婚式のお手伝いをしています。  
生まれ育った中野市の自然あふれる式場で働けることに、とても喜びを感じています。  
中野市ならではの結婚式を目指し、バラまつり実行委員会の皆さんと連携した「ローズウェディング」を企画・運営するなど、さまざまなことにも挑戦しています。

○ブライダルコーディネーターの魅力  
結婚式当日に、新郎新婦の笑顔が一番近くで見れることが魅力です。また、結婚式に参列した皆さんに



喜んでいただいたときもとても幸せな気持ちになります。

家族で一緒にいる時間を多く取れる内容にしたり、サプライズイベントで会場を盛り上げるなど、お二人の想像以上の内容を目指しています。

## ○今後の抱負について

地域の皆さんに気軽にご利用いただき、この場所で結婚式を挙げて良かったと言われるような式場にしていきたいです。

職場のスタッフ全員が、日々お客さまに満足してもらうために責任と緊張感を持って頑張っています。

これからもみんなで協力しながらより良い結婚式を目指していきたいです。

## 応募コーナー

### ○広報クイズ

#### ■今月のプレゼント

「ナカノキノコセット」…3人

#### 問題

本市が全国第1位の生産量を誇るキノコは「●●●タケ」

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名を記入し、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ご記入いただき、8月26日(月)までにご応募ください。  
※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。

### ○我が家のアイドル

平成22年4月2日から平成23年4月1日生まれまでのお子さんを募集します。(先着5人のみ掲載)

①お名前(ふりがな) ②生年月日  
③性別 ④応募者の名前 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦メッセージ(30字まで)を明記し、写真データを添付のうえ、8月16日(金)までにご応募ください。

#### 問い合わせ・応募先

〒383-8614(住所記載不要)

庶務課秘書広報係

☎22111(内線212)

Eメール koho@city.nakanano.nagano.jp

三井詩穂さん  
からのご紹介



○自己紹介

運送会社で品出しの仕事をしています。室温が3度に保たれた冷蔵庫の中で作業が中心なので、寒さと戦いながら仕事を頑張っています。車とバイクが趣味で、休日のたびに愛車と一緒に時間を過ごしています。整備士の学校に通っていたこともあり、車を走らせるだけでなく、整備することも大好きです。

自分の思い通りに整備している時がとても楽しく、時間を忘れるほど夢中になってしまいます。

○中野市のイメージについて

田舎のイメージはありますが、東京の学校から帰ってきたこともあり、空気と空がきれいでとても素晴らしい



やまぎし こうへい  
山岸 幸平 さん  
(会社員・田上)



▲きれいな高社山を見ると気分転換できます。

らしい地域だと思っています。家の裏から見る高社山や、夜に見ることが出来る満点の星空は、他では味わうことのできない最高の景色だと思います。

○これからのまちづくりに望むこと  
愛車に乗って出かけることが多いので、市内の道路が今よりもっと整備されると嬉しいです。

○今後チャレンジしたいこと  
趣味を超えて、大好きな車の仕事をしたいです。

整備士以外のことを新たに覚えなくてはならないので大変ですが、車のカスタマイズショップなど「自分の店」を持つことができたら最高です。

池田市長の

わくわくしレポート

vol. 2



ばらサミットin岩見沢に参加して

7月11日から12日にかけて、北海道岩見沢市で開催された「第22回ばら制定都市会議(以下、サミット)」に出席した。平成4年から始まったサミットは、四半世紀の歴史ある会議でもある。北海道の空は抜けるように青く、広がる田園地帯の小高い丘の麓に「いわみざわ公園バラ園」があった。レストランや、冬期にも植物を楽しめる温室が整備されている立派な施設であった。

サミットには、中野市と同様に地元青年会議所の皆さんや地元高校生



▲第22回ばら制定都市会議の様子

が参画していたとのことだが、今回最も感動したことは、高校生による「ばらを使ったまちづくり」をテーマにもうひとつのサミットが開催されていたことであった。また、高校生たちのサミットへの取り組みをドキュメンタリータッチで仕上げた映像の上映、関係者によるオーボエとフルートによるウエルカムコンサートなど、映像や音楽の効果的な演出が印象に残った。

中野市は音楽の素養溢れる都市であり、私たちも、さらに磨きのかかったサミットが開催できると思った。

奇しくも第23回のサミットを中野市で開催する旨の宣言をしてきた。課題はたくさんあると思う。交流促進の一大イベントと位置付け、本市の魅力を最大限発信する機会にぜひともしたいと思っている。私は、中野市のバラ公園は他に抜きんで素晴らしい公園だと自負している。それは永年、バラ公園を創り上げてきた関係者の皆さまの努力のおかげだと感謝している。そうした皆さまの思いにお応えし、来年は総力を挙げて中野市でのサミットを創りあげたい。市民のみなさまのお力添えを切に願います。

▼お知らせ

原爆死没者などの慰霊と  
平和祈念の黙とう

【岡 庶務課庶務文書係（内線211）

広島・長崎への原爆投下、そして

終戦から68周年を迎えます。

原爆や戦争によって亡くなられた  
方々の冥福と世界の恒久平和を祈念  
するため、防災行政無線による1分  
間の黙とうを行います。

期日・時間

8月6日(火) 午前8時15分

8月9日(金) 午前11時2分

8月15日(木) 正午

県民運動「あなたも特殊詐  
欺被害防止アドバイザー」

【岡 市民課生活交通安全係（内線238）

長野県中野警察署 ☎(26)0110

県内では、株式の購入などを持ち  
掛ける「もうかります詐欺」や、公  
務員などを装ってお金やカードを預  
かる「受取型詐欺」などの特殊詐欺  
による被害が後を絶たない状況で、  
市内でも被害が発生しています。

現在、県民一人一人が家族や近隣  
の方などに特殊詐欺の被害防止を呼  
びかける県民運動を展開中です。

特殊詐欺の被害に遭いやすい高齢

者の方などへ、周囲の方が詐欺の手  
口や注意を呼び掛けることは、被害  
防止に大変有効ですので、市民の皆  
さんもぜひ「特殊詐欺被害防止アド  
バイザー」となって、ご家族やお近  
くの方々への注意喚起をお願いしま  
す。

※詳しくは、長野県警ホームページ  
をご覧ください。

ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp/police/seian/seianki/tokusyu/higaboushad.htm>

コイヘルペスウイルス病の  
まん延防止にご協力を

【岡 農政課振興係（内線253）

水温の上昇期を迎え、コイヘルペ  
スウイルスが発生する恐れがありま  
すので、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  
と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。  
・死んだコイを水路などに流さない  
でください。

・河川や湖沼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。

アメシロの早期発見・早期  
防除で樹木を守りましょう

【岡 農政課振興係（内線250）

アメリカシロヒトリは年2回発生  
し、桜やクルミ、桑などに被害を与  
えます。

樹木の所有者は、樹木を点検し、  
被害があった場合は、所有者が責任  
をもって防除し、被害を拡大させな  
いようにしましょう。

**点検方法** ふ化した幼虫は糸を吐い  
て巣を作り、12日間程度、群集して  
います。初めは葉脈だけを残して食  
害するので、被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** 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。散布に当たっては、  
風のない時間帯に行うなど、十分な  
配慮をお願いします。

防除車の貸し出しを行っています

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  
行っていますので、お申し込みくだ  
さい。

有料広告欄

有料広告欄



## 税の知識② 個人住民税とは

☎ 税務課課税係 (内線225)

「個人住民税」は、住民の皆さんにとって身近な地方自治体の運営に必要な費用を「それぞれの負担能力に応じてできるだけ多くの住民に分担してもらう」という性格をもっている税金で、一般に「個人市民税」と「個人県民税」を合わせ「個人住民税」と呼ばれています。このため、所得税(国税)に比べ、広い範囲の方に納めて頂くことになっています。

### ☎ 「均等割」と「所得割」で構成されています

個人住民税は、課税されない方を除き、税金を負担する能力のある人に定額で課税される「均等割」と、前年の所得金額に応じて課税される「所得割」で構成されています。中野市の「均等割」税額は、個人市民税3,000円と個人県民税1,500円(長野県森林づくり県民税500円を含む)を合わせた4,500円となっています。

なお、個人県民税は、市が個人市民税と合わせて賦課徴収し、県へ納めています。

**納期限** 9月2日(月)は、平成25年度市民税・県民税(普通徴収)第2期、国民健康保険税(普通徴収)第2期の納期限です。

**会場** 北信保健福祉事務所(飯山市大字静間1340-1)  
※相談は無料で、相談希望日の前週の金曜日午後5時までに予約が必要です。

**期日** 9月の毎週木曜日  
**時間** 1回目:午後2時から  
2回目:午後3時から  
※相談時間は1時間

失業や倒産、多重債務、家庭問題などの悩みに弁護士が相談に応じ、併せて保健師による健康相談を開催します。

☎ 長野県北信保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎ 0269(62)6104

## ▼ 相談会

### くらしと健康の相談会

**期日** 8月3日(土)、10月5日(土)、11月7日(土)、平成26年2月1日(土)、4月5日(土)、6月14日(土)  
**時間** 午後2時~5時  
**会場** 中野市市民会館会議室

- 注意事項**
- ① 線路の近くで「たご揚げ」などをしていない。
  - ② 電線に近づいたり、触ったりしない。
  - ③ 鉄道用地内に物を投げ込まない。
  - ④ 鉄道用地内に立ち入らない。
- ※電線にビニールなどが絡み付いてしまった場合など、感電の恐れがありますので、自分で取ろうとせずご連絡ください。

## 司法書士無料法律相談

☎ 0269(22)3486

住民の皆さんの権利擁護と公正な社会の実現を目指して、司法書士による無料法律相談所を開設します。

家・土地のこと、借金のこと、家族のことなど、ぜひこの機会にお気軽にご相談ください。

予約は不要です。

## ご利用ください

### 汚泥発酵肥料「未土利」

☎ 上下水道課下水道係 (内線283)

未土利に含まれる有機分は土壌改良に役立ちます。粒状(ペレット状)で散布しやすく、効果が長続きします。

**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30分~午後4時

**販売場所** 平岡処理場(ナピア平岡 笠原580番地)

**価格** 1袋(15kg) 2500円

※8月は、なかの「おすみちゃん」を販売していません。9月29日(日)に無料配布を予定しています。

## 北陸新幹線の試験中につき「感電事故」にご注意を

☎ 鉄道・運輸支援機構上越鉄道電気建設所飯山出張所

☎ 0269(67)0293

開業が近づく北陸新幹線は、高架橋などの工事が終了し、開業に向けていろいろな試験が行われています。

電線に触れたり、近づいたりすると感電して大けがをしたり、命を失ったりすることがあり大変危険です。

感電事故を防ぐために、次の点に注意しましょう。

## ▼催し・イベント

### 第3回中野市公共拠点施設 立地に係る検討会

【政策情報課政策推進係(内線216)】  
市庁舎と市民会館の立地に関する  
検討・協議を行うため、検討会を開  
催します。

会議は公開で開催しますが、傍聴  
者多数の場合は、入場をお断りする  
ことがあります。

期日 8月28日(水)

時間 午後4時

会場 豊田支所大会議室

※これまでの開催状況については、  
市公式ホームページに掲載して  
ありますので、ご覧ください。

### 中山晋平記念館

#### 「オータムコンサート」

【中山晋平記念館☎(22)7050】

藤原歌劇団出身でバリトンの鈴木  
至門さんと、ピアニストの滝沢典江  
さんによるコンサートを開催しま  
す。

毎年、長野市の「アミーチ・デ  
ル・ベルカント」に出演され、オペ  
ラのアリアから日本の歌曲まで幅広  
いレパートリーをお持ちの鈴木さ  
ん。今回は、晋平メロディーを中心

としたプログラムをお楽しみ下さ  
い。入場は無料ですのでお気軽にお  
越しください。

期日 9月7日(土)

時間 午後2時～3時30分

会場 中山晋平記念館

### 高野辰之記念館「ムシカ アレグレコンサート」

【高野辰之記念館☎(38)3070】

長野市出身で音楽大学などで指導  
する荒井雅至さんと門下生の小宮  
康裕さんによる毎年恒例のコンサ  
ートを開催します。若さあふれる、渾  
身の演奏をお楽しみください。入場  
は無料ですので、お気軽にお越し  
ください。

期日 8月24日(土)

時間 午後1時30分

会場 高野辰之記念館

出演者 荒井雅至さん(司会・ヴァ  
イオリン)、小宮康裕さん(ピアノ)、  
国立音楽大学生、同付属中学・高校  
生、東京学芸大学生、ムシカ・アレ  
グレ・シニアメンバー

曲目 ヨハン・セバスティアン・バッ  
ハ フーガの技法 BWV.1080 より

1・4・9番、2つのヴァイオリン  
のための協奏曲二短調 BWV.1043  
グスタフ・ホルスト セントポール  
組曲、高野辰之作品集より ほか

## 資源物の特別回収・日曜回収

8月11日(日) 午前9時～正午 資源物の特別回収

場所 浜津ヶ池公園駐車場  
回収品目 庭木の剪定枝、陶磁器

8月25日(日) 午前10時～午後1時 資源物の日曜回収

場所 ベイシア中野店  
回収品目 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

★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。

庭木の剪定枝…直径15cm以下のもの。(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)※草・根・廃材・果樹剪定枝は回収できません。

陶磁器…食器類に限ります。※汚れたもの、陶器・磁器以外の  
ものは回収できません。

食用油…家庭で使用した天ぷら油で、液体状のものに限る。

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。ビン・ペットボトルなど…月1回の資源物収集  
の分別方法と同様です。

【環境課衛生係(内線245)】

ごみの減量とリサイクルで美しいふるさとを次世代へ

## 部落解放・人権政策確立 要求中高地区総決起大会

【人権・男女共同参画課調整係  
(内線246)】

部落差別をはじめとするあらゆる  
差別をなくすための「人権政策確  
立」を求めると同時に、人権が尊重  
される地域社会を目指し、総決起大  
会を開催します。

期日 8月27日(火)

時間 午後6時30分

会場 市民会館ホール

講師 森元美代治さん、森元美恵子さん

演題 ハンセン病を生きてく尊厳回  
復の願いと私のたたかい

## リサイクルかわらばん 7月25日現在

**譲ります** 柔道着 (子ども用)

**譲ってください** 大八車/そり(子ども用)/琴/バン  
ジョー/マンドリン/チェロ/ウクレレ/電動ろくろ(陶芸用)

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。

物品はご自身で保管し、希望者双方で直接交渉していただ  
きます。掲載期間は半年間で、ご希望により再掲載も可能です。

【問】市民課生活交通安全係(内線238)

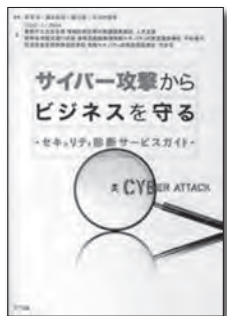
今月の  
新着  
図書  
情報

今月の新着図書の一部を  
紹介します。  
☎ 市立図書館 ☎ (26)5841

夫婦の散歩道

著／津村節子  
河出書房新社

夕暮れの公園、書斎の  
窓、旅の空—  
喜びと悲しみのはざま  
に、蘇る夫の姿。吉村昭  
と歩んだ五十余年の歳  
月、思い出の旅路、懐か  
しき人々…。人生の哀歓をたおやかに描き出す  
感動のエッセイ集。吉村司「母のウィンク」収録。



サイバー攻撃からビジ  
ネスを守る

著／ISOG-J/JNSA  
NTT出版

深刻化するサイバー攻  
撃の被害！あなたの会  
社も狙われている！ビ  
ジネスリスクを低減さ  
せる対策とは？

百五歳まで明るく楽しく元気に生きる毎日の習  
慣(怒賀久弥)／二世兵士激戦の記録(柳田由  
紀子)／「無縁社会」に高齢期を生きる(森岡  
清美)／就活のリアル(福与弘己)／47都道府  
県・こなもの食文化百科(成瀬宇平)／脳にい  
いこと、悪いこと(生田哲)／「電池」で負けれ  
ば日本は終わる(岸宣仁)

ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

ユニコ 魔法の島へ

上映日時 8月18日(日) 午後2時～

マザー・テレサ 愛苦しみ祈り

上映日時 9月4日(水) 午前10時～

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

年次蔵書点検のため  
図書館を休館します  
蔵書点検を行うた  
め、市立図書館、北部・  
西部・豊田分館を休館  
します。ポストへの図書  
の返却や、ホームページ  
での閲覧と蔵書検索は  
利用できます。皆さんの  
ご理解をお願いします。  
期間 9月5日(木)～12  
日(木)

日曜・祝日	★	●	★	●	★	●
★「月の魔法とサンゴの海 カルオカヒナの大冒険」、●「名探偵コナン 星影の魔術師」 ※各回とも「よもやま学園天文部 夏の星空編」も上映します。	★	●	★	●	★	●

夏休み、市立博物館へ行く  
プラネタリウム特別投影  
☎ 市立博物館 ☎ (22)2005  
土曜・日曜・祝日のみ投影してい  
るプラネタリウムを、夏休みに合わ  
せて、平日に特別投影を行います。  
特別投影日 8月12日(月)～16日(金)  
観覧料 一般400円、高校生  
200円、中学生以下・市内在住の  
70歳以上の方・身体障害者手帳など  
をお持ちの方とその介助者は無料  
投影時間・番組

お盆期間中は休まず  
市立博物館を開館します  
ふるさとへ帰省される方も多いお盆期間  
中、休館日を変更して休まず開館します。  
開館時間 午前9時～午後5時  
(通常は火曜日休館)  
観覧料 一般200円、高校生100円、中学生以  
下・市内在住の70歳以上の方・身体障害者手  
帳などをお持ちの方とその介助者は無料

▼スポーツ

多目的サッカー場を  
無料開放しています

☎ 中野市体育協会 ☎ (26)3572  
球蹴りやウォーキング、ジョギン  
グ、レクリエーションなどにご利用  
ください。  
なお、サッカーボールは使用でき  
ませんので、柔らかいゴムボールな  
どを使用して下さい。  
期日 9月29日(日)まで  
の毎週日曜日  
時間 午後6時～8時  
※申し込みは不要で、  
市民の方ならどなた  
でもご利用いた  
だけます。



ノルディックウォーキング  
教室参加者募集

☎ 文化スポーツ振興課スポーツ  
振興係 (内線364)  
ノルディックウォーキングはポー  
ルを利用して行う歩行運動です。  
ポールを利用することで、より効  
果の高い有酸素運動となります。  
初心者の方も大歓迎ですので、ぜ  
ひご参加ください。  
期日 8月22日、29日、9月5日、  
12日(全4回、毎週木曜日)  
時間 午後7時～8時15分  
会場 多目的サッカー場  
対象者 市内に在住または在勤の方  
定員 30人  
参加料 500円  
※ポールは無料で貸し出します。

▼募集

合同金婚式

● 高齢者支援課長寿福祉係

(内線243)

豊田支所地域振興課市民生活係

(内線132)

期日 10月3日(木)

時間 午前10時30分から

会場 アップルシティーなかの

対象 昭和38年1月1日から12月31

日までの間に結婚されたご夫婦

会費 1人2500円(ご夫婦で

5000円)

※金婚式当日にお持ちください。

申込期限 8月20日(火)

申込方法 広報なかの7月号に挟み

込みの申込用紙をご利用ください。

申込用紙は高齢者支援課(中野保健

センター内)でも配布しています。

男女共同参画推進フォー

ラム参加者募集

● 人権・男女共同参画課男女共

同参画係(内線254)

男女共同参画推進フォーラム「女

性の活躍で日本を元気に」が埼玉県

で開催されます。全国からの参加者

と交流を深める良い機会ですので、

皆さんの参加をお待ちしています。

期日 8月23日(金)

会場 国立女性教育会館(埼玉県)

内容 パネルディスカッション「女

性の活躍推進と社会の活性化」、

ワークショップ

交通手段 市マイクロスバによる送迎

定員 20人

参加費 無料

申込締切 8月16日(金)

防衛省では自衛官などを

募集しています

● 自衛隊長野地方協力本部長野地域

事務所 ☎026(235)6026

● 航空学生 高校卒業後、大空で

活躍するパイロットになる最短

コースです。

資格 高等学校卒業者(見込みを

含む)で21歳未満の方(平成26

年4月1日現在)

受付期間 9月6日(金)まで

試験日 1次 9月21日(土)

2次 10月12日(土)から17日(木)ま

でのいずれか1日

3次 11月9日(土)から12月12日

(木)までのいずれか1日

● 一般曹候補生 自衛隊の中核を担

う自衛官を目指します。

資格 18歳以上27歳未満の方

(平成26年4月1日現在)

受付期間 9月6日(金)まで

年金 国民年金保険料の納付可能期間が延長されています(後納制度)

通常、国民年金保険料を未納のまま2年を超えると未納分の保険料を納めることができませんが、平成27年9月30日まで、過去10年分の未納の国民年金保険料を納めることができます。この制度を「後納制度」といいます。

将来受け取る年金額を増やすことができます

1カ月分の後納保険料を納めることにより増額される年金額(目安)は、年額約1,638円です。

年金の受給資格が得られる可能性があります

国民年金を受給するためには、納付済期間や免除期間などの合計が原則25年(300月)必要ですが、平成27年10月以降は10年(120月)への短縮が予定されています。

納付期限は平成27年9月30日までです

後納制度は、利用できる期間が定められており、平成24年10月から3年間です。平成27年9月30日を過ぎて納付することはできませんのでご注意ください。

● 国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570(011)050

長野北年金事務所 ☎026(244)4100

平日午前8時30分～午後5時15分

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」☎0570(05)1165

● 自衛官候補生

自衛隊の第一線で

技能を身につける任期制自衛官

を目指します。

資格 18歳以上27歳未満の方

(採用予定月の1日現在)

受付期間 男子 通年

試験日 男子 9月14日(土)(既卒

業者のみ対象)・23日(月)・28日(土)

女子 9月22日(日)

※受験手続きなど詳しくは、お問い合わせください。

ご寄付ありがとうございました

東京都練馬区 押鐘 富士雄 様  
現金 2,500,000円 ふるさと寄付金

長野信用金庫 様  
図書カード 618,000円分 小学校図書購入のため

一般社団法人 中野エスペランサスポーツクラブ 様  
子ども用サッカーボール 100個 体を動かす楽しさを感じてもらうため

東京都荒川区 土屋 文雄 様  
現金 100,000円 ふるさと寄付金

科野地区社会福祉協議会 様  
ギフト券 5,000円分 たかやしろ保育園児の絵本、教材費のため

● 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

35

### 「偽装質屋」にご注意を

**事例** 広告を見て質屋に電話したところ、「質草は何でもいい。要らない物を質に入れてくれば、直ぐにお金を貸すことができる」と言われ、ゴミ同然の腕時計を質に入れ10万円を借りた。

しかし、利息が高くとても返済できない。

**アドバイス** これは「偽装質屋」などと呼ばれ、質屋を装って担保価値の無い物を質に取り、高金利でお金を貸し付けるものです。高齢者を狙い「質草は何でもいい」「返済は年金口座から自動引き落とし」などと勧誘してきますが、実際には年金などを担保にした違法な高利貸しです。一度借りると、返済のためにまた借りるという悪循環になり、いつまでも完済できません。絶対に利用しないようにしましょう。

**解決方法** お金を借りてしまった場合は、お早めにご相談ください。また、生活資金の借り入れや多重債務などでお困りの方はご相談ください。

### 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

### 信州の農村風景写真を募集

☎ 0220

☎ (23) 0220

県では「心に残る『ふるさと信州』

の風景」をテーマとした写真集「ふ

るさと信州景観百選」の発刊に伴い、

農村風景の写真を募集しています。

**応募方法** 申込用紙に写真を添付

し、郵送またはEメールにより9月

30日(月)までにお申し込みください。

**応募先** 〒383-8515

中野市大字壁田955(Eメール

hokuchi-kenchiku@pref.nagano.lg.jp)

※詳しくは、長野県ホームページを

ご覧ください。

ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp/jyutaku/keniku/fukei/hyakusen.htm>

### 長野県計量モニター募集

☎ 0263(47)4006

☎ 0263(47)4006

皆さんが日常購入している食料品

などについて、内容量が正しく表記

されているか調査を行い、計量制度

についてご意見をいただく「長野県

計量モニター」を募集しています。

**募集人員** 10人程度

**委嘱期間** 11月1日(金)～30日(土)

**応募期限** 9月20日(金)

※詳しくは、お問い合わせください。

## ▼相談日程

子ども相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所子ども相談室	子ども相談室(内線278)
保健師による子育て相談	期日 毎週金曜日(休所日を除く) 時間 午前10時～11時 会場 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期日 毎週水曜日 時間 午前10時～11時30分 会場 中野保健センター ②期日 毎月第1木曜日 時間 午前10時～11時30分 会場 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	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 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	期日 8月12日(月)、9月10日(火) 時間・会場 ①午前9時～11時30分 豊田支所 相談室 ②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	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 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	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前9時～午後5時 会場 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	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
福祉相談・ボランティア相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
心配ごと相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午後1時30分～4時30分 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
結婚相談 予約制	期日 毎週月～金曜日 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
法律相談 予約制	期日 毎月第1・3月曜日(月曜日の場合は翌火曜日) 時間 午後1時30分～3時30分 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
職業相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時 会場 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	期日 9月19日(木) 時間 午前10時～午後3時 会場 北信合同庁舎	北信地方事務所 ☎(22)3111



No.100

## アメリカに行ってみよう

あげまつ あおい  
上松 葵さん 高丘小学校 6年

ぼくは今、英語の勉強をしています。そして、アメリカに行つて、外国人とコミュニケーションをとりたいと思っています。外国には、ぼくたちとはちがう文化や歴史があったりします。またアメリカは、広い国なので、色々な場所に行つてみたいです。なぜなら、それぞれの地方の特徴があるからです。例えば、アメリカの代表的な食べ物にハンバーガーがあります。同じハンバーガーでも、地域によって味や材料、作り方がちがっています。なので、腹が減つたら本場アメリカのハンバーガーをたくさん食べてみたいです。

次に、いろいろな建物を見たいです。アメリカには、有名な自由の女神があつたり、メトロポリタン美術館などがあります。またメトロポリタン美術館には、本物のミイラがあると聞いたので、それも見てみたいと思います。

最後に、アメリカの野球も見たいと思います。ぼくは、英語の他に野球も習っているからです。これらの夢をかなえられるように、しっかりと勉強をして、がんばっていききたいです。



### 編集後記

面積：112.06 km<sup>2</sup>  
人口：44,624人（-31）  
男：21,595人（-11）  
女：23,029人（-20）  
世帯数：15,400戸（+3）  
【平成25年7月1日現在】  
（ ）は前月比、平成22年国勢調査を基に推計

▼キノコを特集するに当たり、JAと生産者の皆さんにご協力いただきました。取材の中で感じたことは、関係者のキノコにかける情熱と絶え間ない挑戦。私も可能性を秘めたキノコに見習って日々成長していきたいです。（堀米）

▼中野のチカラの取材に行く、何やら見覚えのある顔が。話しをすると高校時代の同級生ということが判明しました。とても驚きましたが、取材の中で色んな出会いがあるのだと実感します。これからも取材中の様々な出合いを一期一会の気持ちで大切にしていきたいです。（芳澤）

▼汗を拭い振り返ると、南の稜線にうつすらと富士山が。ふるさとの富士「高社山」こそ、山頂までの道のりも、眺望も、日々見上げるこの山の存在も、自分にとっての世界遺産だと感じました。（柳澤）