

広報

2013(平成25年)

なかの9

No.102



特集

救命救急救

Contents

広報なかの	1 ~ 30
交差点	31 ~ 34
文化なかの	35 ~ 40



命をつなげ 救急救命

「救急入電中！救急入電中！119番通報を受け、消防署内にアナウンスが流れると、それまで和やかな雰囲気だった署内が一気に緊張に包まれる。救急隊員3人の出動準備が整うと、白い車体の高規格救急車がサイレンを響かせながら出場していく――

急な病に襲われたり、不慮の事故に遭遇した時、119番通報をすると現場に駆け付け、冷静かつ的確な判断で行動してくれる救急隊員はとても頼りになる存在です。

しかし、救急車が到着するまでの平均時間は約8分です。もしも目の前で、大切な人が急に倒れてしまったら：救急車が到着するまでの時間、私たちには何ができるでしょうか。

救急出動の現状

中野消防署および豊田消防署の救急出動件数は、平成22年が1545件、平成23年が1677件、平成24年が1679件と、年々増加傾向にあります。

平成24年中に搬送された方の事故種別の状況は、急病が1067人（全体の67%）で最も多く、次いで一般負傷が230人（同14%）、交通事故

が153人（同10%）の順となっています。年齢区分搬送人員では、全体の65%が65歳以上の方です。

中野消防署には、救急処置ができる機材および装置などを搭載した高規格救急車が1台、傷病者2人を搬送可能な2B型救急車1台の計2台、豊田消防署には高規格救急車1台が配備されていますが、救急出動件数の増加は、真に緊急を要する方への対応が遅れ、救命率に影響が出る恐れがあります。救急車の適正利用にご協力をお願いします。

救急救命士とは

救急車に乗車する3人の救急隊員のうち、灰色の服を着た隊員は、救急救命士法に基づく国家資格を有した救急救命士です。

救急救命士は、病院への搬送中に限り、医師の指示のもと、傷病者に対して、器具を使用した気道確保・除細動・静脈路確保（点滴）などの高度な応急処置を行うことができます。特別な隊員です。

岳南広域消防本部には、21人の救急救命士がおり、中野消防署に9人、豊田消防署に3人、山ノ内消防署に9人が配属されています。



岳南広域消防本部中野消防署に勤務する救急救命士。使命感と責任感を持ち合せたとても頼りになる皆さんです。



尊い命を守るため
私たちにもできることが
あります。
あなたの勇気ある行動が
尊い命をつなぎます。



1:病院に到着するまでの間、車内では救命士による的確な応急処置が行われる(写真は実演)／2:救急救命技術向上のため、定期的に救命訓練を行う／3:市民の皆さんや団体などを対象に救命講習会を開催している

救急車の呼び方

119番通報をすると、指令員が救急車の出動に必要なことを、順番に伺います。
慌てず、ゆっくりと教えてください。

1 救急であることを伝える

119番通報したら、まず「救急です」と伝えてください。



3 症状を伝える

誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に伝えてください。また、分かる範囲で意識、呼吸の有無などを伝えてください。



2 場所を伝える

住所を伝えてください。住所がわからない場合は、近くの建物、交差点など目印になるものを伝えてください。



4 名前と連絡先を伝える

あなたの名前と連絡可能な電話番号を伝えてください。



命を守るために 私たちができること



岳南広域消防組合 中野消防署
救急救命士 竹田章さん

目の前で人が倒れた—現場に居合わせた私たちが、命を守るためにできることは何でしょうか。岳南広域消防組合 中野消防署に勤務する救急救命士の竹田章さんにお話を伺いました。

119番通報

「突然倒れたり、反応がない人を見たら、ただちに心停止を疑ってください。心停止の可能性を認識したら、応援を呼び、119番通報を行ってください。通報の判断に迷った場合も、まずは119番通報を行い、指示に従ってください。また、通報の際は、状態が確認できるように倒れた方のそばで電話してください。」

一次救命処置

「救急車が到着するまでに一次救命処置を行った場合は、救命率が高くなります。また、3分以上心臓が停止してしまうと脳にダメージを受けてしまいます。心停止を確認したら、ただちに心肺蘇生法を行ってください。」

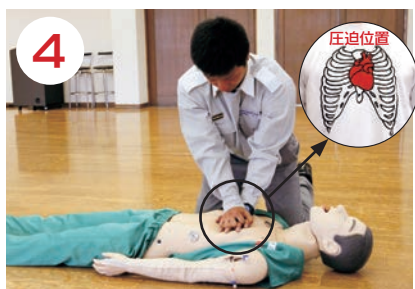
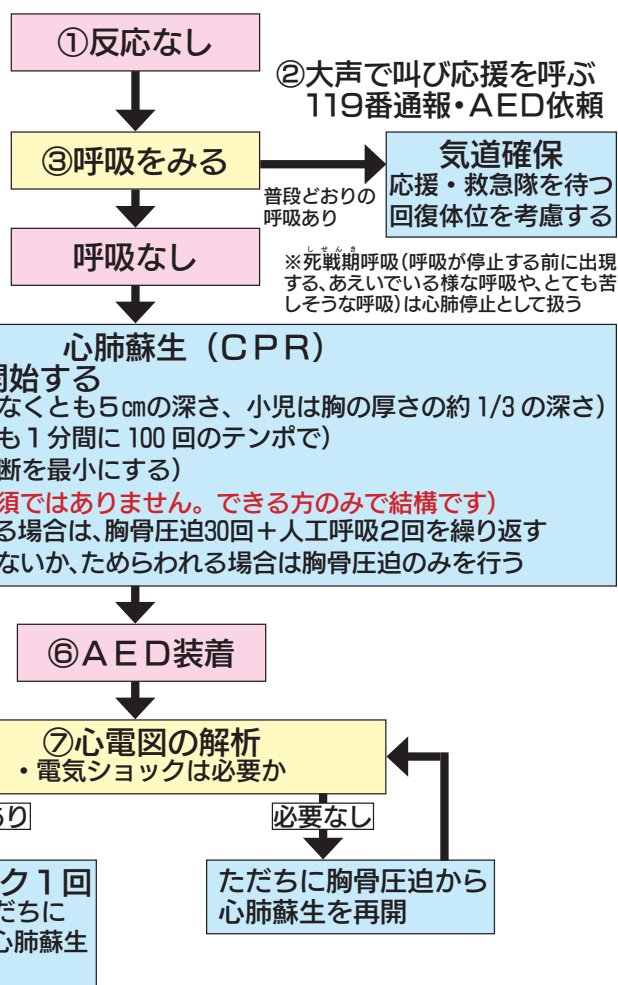
AEDの使用

「心停止の場合は、心肺蘇生法と併せてAEDを使用することでの回復の確率が高まります。AEDは機械が操作方法をアナウンスしてくれるので、どなたでも使用できます。また、AEDの電流は必要な方以外には流れませんのでご安心ください。」

救命講習会

「市民の皆さんに救命のお手伝いをしていただくため、岳南広域消防本部では、定期的に救命講習会を開催しています。大勢の皆さんの受講をお待ちしています。また、講師の派遣も行っていますので、お気軽にご相談ください。」

救命処置の手順 (心肺蘇生法とAEDの使用)



両手を組み、胸の真ん中を圧迫します。合言葉は「強く、早く、絶え間なく」



AEDのアナウンスで電気ショックが必要な時は、ボタンを押して通電する。

救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に呼吸や目的のあるしぐさが認められるまで心肺蘇生を続ける

救命士の日



24時間勤務、
3交替制です。

8:25



引き継ぎ・交代

8:30



車両点検
ライト・回転灯が点灯する
か確認します。



無線テスト

9:00



資器材点検・整備
出動に備え、資器材の不具合がないか点検します。



執務
救急の報告書の作成などの事務のほか、救急講習、想定訓練などを行います。指令があれば、すぐに出動します。

12:00

昼休憩

13:00

執務

17:00

夕食準備

18:00



夕食
夕食と朝食は職員が自炊しています。



19:00

執務

23:00



仮眠
1時間交代で指令室勤務をしながら、順番に仮眠を取ります。いつでも出動できるように活動服を着たまま眠ります。

6:00



起床・朝食準備・掃除

6:30

朝食

7:00

執務



8:25



引き継ぎ・交代
当直勤務が終了。非番となりますが、災害などで招集が掛ければすぐに駆け付けられるようにします。次の日は公休です。



1
両肩をたたきながら大声で呼び掛け、反応を確認する。



2
周囲の人を集め、119番通報とAEDの手配をお願いする。



3
胸や腹部の動きを見て呼吸を確認する。



5
傷病者の気道を確保したまま鼻をつまみ、空気が漏れないように1秒かけて息を吹き込む。(できる方のみ)



6
体が濡れていたらタオルなどで拭き取り、胸の右上および左下側に電極パッドを装着する。胸骨圧迫は休まず行う。



7
パッド装着後、自動で心電図の解析が始まります。解析中は傷病者の体には触れない。

高規格救急車を 紹介します

CHECK!



車体に描かれているのは、「スター・オブ・ライフ」と呼ばれる救急医療のシンボルマークです。救急の機能を表現した6本の柱と、中心にはギリシャ神話に登場し、医療のシンボルとされる「アスクレピオスの杖」が描かれています。



中野消防署配備
年式：平成19年式
排気量：2600cc
定員：7人(搬送者含む)



自動式人工呼吸器(左)
呼吸が弱い、または呼吸が止まっている傷病者に自動的に酸素を送り込みます。

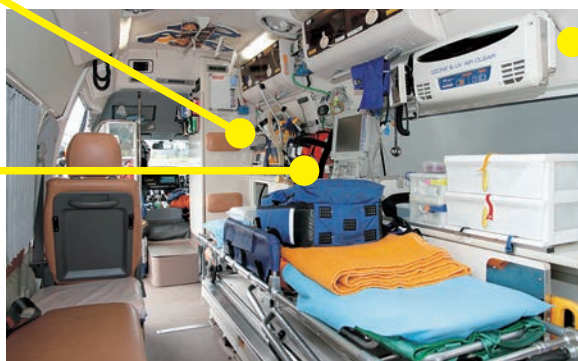
電動式吸引器(右)
口の中の分泌物や喉に詰まった異物を吸引して取り除きます。



除菌脱臭装置
感染症などの予防のため車内の除菌・脱臭を行います。



生体情報モニター
血圧、血中酸素飽和度(血液中の酸素の量)、心電図を自動的に測定します。



NEW!
自動心臓マッサージシステム
自動で胸骨圧迫を行う器材を新たに搭載しました。

救急車の「適正利用」で救える命を守りましょう



「交通手段がないから」「便利だから」というような理由で救急車を要請されると、本当に必要な方のもとへ行けなくなってしまう可能性があります。救急車の適正な利用にご協力をお願いします。また、下図のような症状がみられたら、ためらわずに救急車を要請してください。

ためらわず救急車を呼んでほしい症状：小児(15歳未満)

顔

- くちびろの色が紫色で、呼吸が弱い

胸

- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い

手足

- 手足が硬直している

頭

- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず、食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しがり、嘔吐が止まらない
- ウンチに血がまじった

意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

飲み込み

- 変なものを飲み込んで、意識がない

じんましん

- 虫に刺されて、全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

やけど

- 痛みのひどいやけど
- 広範囲のやけど

事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落

生まれて3カ月未満の乳児

- 乳児の様子がおかしい

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

ためらわず救急車を呼んでほしい症状：大人

顔

- 顔半分が動きにくい、あるいはしびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい、うまく話せない
- 視野がかける
- ものが突然二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2~3分続く
- 痛み場所が移動する

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないくらい息にふらつき

腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血がある

意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)
- ぐったりしている

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

けが・やけど

- 大量の出血を伴う外傷
- 広範囲のやけど

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み

- 食べ物や飲み物をどに吞まらせて、呼吸が苦しい
- 変なものを飲み込んで、意識がない

事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

キラリ★中野のチカラ

岳南広域消防本部救助隊



ささいりゅうたろう
笹井龍太郎さん

やまぎし ふみのり
山岸文則さん

つかだ ゆうた
塚田佑太さん



長野県代表として 全国消防救助技術大会出場

6月に開催された長野県消防救助技術大会「ほふく救出訓練」において、岳南広域消防本部から出場した「岳南Aチーム」が長野県大会タイ記録で優勝しました。

8月22日に広島県で開催された全国大会においても、全国から勝ち上がってきた51チームの強豪がひしめく中、自己記録を更新し、見事4位に輝きました。日々訓練に励む笹井龍太郎さん、山岸文則さん、塚田佑太さんにお話を聞きました。

○ほふく救出とは

火災の際に屋内から煙に巻かれた人を救出することを想定し、3人1組で行う種目です。

空気ボンベを背負い要救助者の元に行く1番員、誘導ロープと足巻ロープを扱う2番員、要救助者役の3番員から編成されます。

それぞれの動作を、安全性を保ちながら短時間で終わらせなくてはならず、一つのミスがタイムに大きく影響するため、作業の確実性を訓練で高めていきます。

ロープを素早く結んだり、マスクを付け視界が狭い中で救助者に救助用ロープを結索することはとても難しく、日々集中した状態で訓練することがとても大切になります。



第42回全国消防救助技術大会



○大会の様子について

訓練の際に使っている道具と、大会で使用する道具が違い、当日の朝のみ許された練習の中で調整しなくてはならないことがまず大変でしたが、順番は第1組の1番目でしたが、雰囲気にもまれることなく、訓練の成果を出すことができました。各チームの記録が表示されないうえ、順位が発表されるまでずっと緊張しながら待っていました。

岳南広域消防本部として、過去最高の順位を取ることができたため、とても嬉しく思います。

○今後の抱負について

全国大会に行つて、技術はもちろん、精神力やチームワークを学ぶことができたので、それらをこれから救助作業や日常業務にも生かしていきたいと思っています。

また、入賞した隊員は次年度出場できない規定から、来年の大会に私たちは出場できませんが、今後この大会を目指していく隊員たちに「確実な作業」を含め、全国大会で学んだことを伝えていきたいです。

応募コーナー

○広報クイズ

■今月のプレゼント

「救急セット」：2人

問題

岳南広域消防本部管内の救急車到着平均時間は「●分」

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、9月25日(水)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、9月17日(火)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.

〒

災害への備え

【日ごろから準備しておきたい物の一部】



飲料水
(1人1日3リットルが目安)



食料3日分



救急医療品、常備薬



懐中電灯



携帯ラジオ、電池



お金、貴重品、下着、防寒具など

近年、全国各地で発生している自然災害で学んだことは、「自分だけは大丈夫」という油断からくる災害への備えの弱さとともに、地域のつながりの大切さです。
災害はある日突然起こります。日ごろから、防災意識を高め、いざというときの備えをしておくことが必

要です。

地震発生前の対応

- 家や塀の強度を確認し、必要に応じて補強しておく。
- 家具などの転倒防止対策
- 非常持ち出し品、備蓄品の準備
- 避難場所、避難路の確認

地震発生時の行動

- とにかく、頑丈な机の下などに潜り込み、身の安全を図り、揺れが収まるまで様子を見る。

地震直後の行動

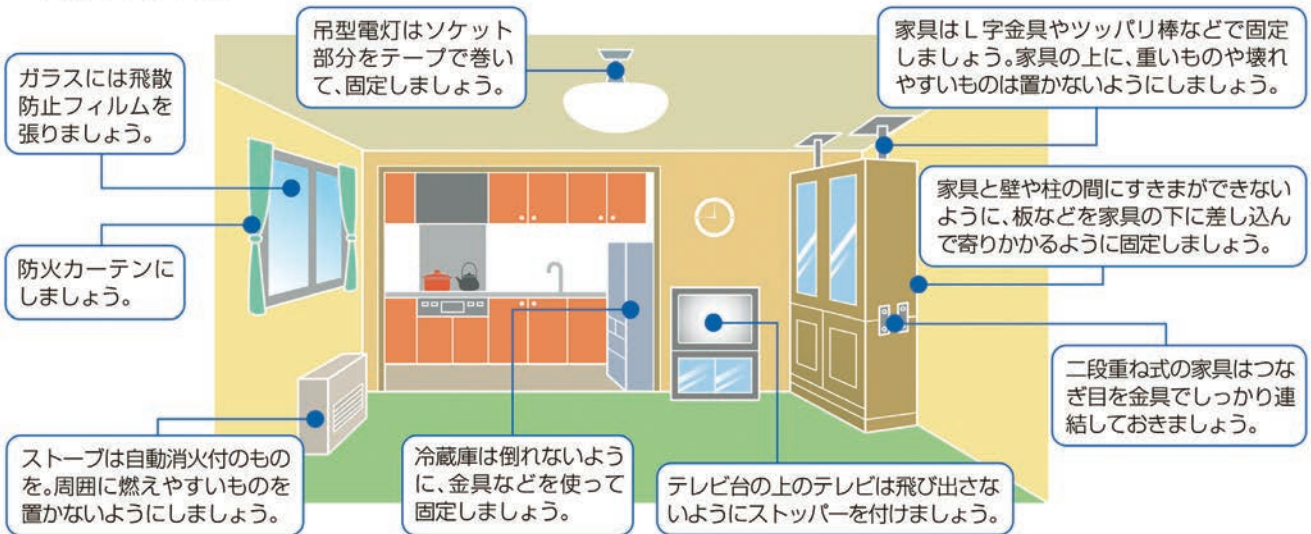
- 慌てずに落ち着いて行動する。
- 火の元の確認、初期消火
- 窓や戸を開け出口を確保する。
- 慌てて外に飛び出さない。
- 門や塀には近寄らない。

地震後の行動

- 正しい情報入手するよう心掛ける。
- 家族の安全が確認できたら、ご近所の安否を確認する。
- 近隣住民と協力し合って救出、救助をする。
- 避難の前には、電気、ガスの元栓を確認する。

地震に備えておくべき事

地震に備えて、「落下・転倒防止対策」「火災防止対策」「身の安全対策」を行うために、家の中の安全チェックを実施しましょう。



家の周りも確認しよう!!

- アンテナや瓦の補強をしましょう。
- 植木鉢などの整理整頓をしましょう。
- ガスボンベ等は鎖などで固定し動かないようにしましょう。
- ブロック塀や門柱は倒れないように補強し、ひび割れや鉄筋のサビも修理しましょう。

8月30日から

特別警報の運用が開始されました

気象庁はこれまで、大雨や地震、津波、高潮などにより重大な災害の起こる恐れがある時に、警報を発表して警戒を呼びかけていました。これに加え、今後は、より激しい大雨や大きな地震などが予想され、重大な災害による危険性が高まっていることをお知らせし、特別な警戒を呼び掛けるために、新たに「特別警報」を発表します。

特別警報の対象とする現象は、東日本大震災、九州北部豪雨、平成23年台風第12号、伊勢湾台風などで、長野県では岡谷市などで発生した土砂災害「平成18年7月豪雨」が該当

数十年に一度しかなく、非常に危険な状況になりますので、周囲の状況や市から発表される避難勧告・指示などの情報に留意し、直ちに避難所へ避難するか、すでに外出

現象の種類	特別警報の発表基準
大雨	台風や集中豪雨により数十年に一度もしくは数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合
暴風	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により
高潮	暴風が吹くと予想される場合
波浪	高潮になると予想される場合
暴風雪	数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により雪を伴う暴風が吹くと予想される場合
大雪	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合
津波	高い所で3メートルを超える津波が予想される場合（大津波警報を特別警報に位置付ける）
火山	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が予想される場合（噴火警報（噴火警戒レベル4以上）および噴火警報（居住地域）を特別警報に位置付ける）
地震（地震動）	震度6弱以上の大きさの地震動が予想される場合（緊急地震速報（震度6弱以上）を特別警報に位置付ける）

します。

津波、火山噴火、地震については、従来の警報のうち、危険度が非常に高いレベルのものを特別警報として位置付けられ、従来の名称のまま発表する予定です。

「特別警報」が発表されたら身をを守るために最善を尽くしてください

数十年に一度しかなく、非常に危険な状況になりますので、周囲の状況や市から発表される避難勧告・指示などの情報に留意し、直ちに避難所へ避難するか、すでに外出

することが危険な状態のときは、無理をせず家の中より安全な場所にとどまるなど、直ちに命を守る行動をとってください。

「特別警報」が発表されないからといって安心することは禁物です

重大な災害の恐れがあるときは従来どおり「警報」が発表されます。これまでもどおり、最新の情報に注意するなど、警戒してください。

大雨や大雪などの気象においては、時間を追って段階的に発表される気象情報、注意報、警報を活用して、早め早めの行動をとることが大切です。

気象庁ホームページ

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/tokubetsu-keiho/index.html>

問い合わせ先

危機管理課危機管理防災係

☎ 2111（内線285・286）

J-ALERT（全国瞬時警報システム） 自動放送試験を実施します

Jアラートの自動放送試験を次の日程で実施します。当日は、市内に設置している防災行政無線屋外子局（スピーカー）および各家庭に設置されている音声告知放送端末から、緊急放送が一斉に流れます。

なお、訓練放送ですので、実際に行動していただく必要はありません。

期日 9月11日（水）

時間 午前11時、午前11時30分

実施団体 原則として、Jアラート受信機を運用する全ての地方公共団体

実施内容 防災行政無線および音声告知端末から放送を実施

- ①「これは試験放送です」（3回繰り返し）
- ②「こちらは、「こうほうなかの」です」
- ③下りチャイム

※各家庭の音声告知放送端末では最大音量で放送されます。

※災害発生や気象状況によっては、訓練放送を中止する場合があります。

【全国瞬時警報システム（Jアラート）とは】

国から送信される緊急地震速報、弾道ミサイル発射や武力攻撃といった有事情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する緊急情報を、人工衛星を利用して、瞬時に国から地方公共団体に伝達し、防災行政無線を自動起動するシステムで、これにより迅速に情報を伝達することを目的としたものです。

学校新聞特派員

音楽姉妹都市竹田市

8月5日から7日までの3日間、豊田中学校3年の齋藤拓美さん、高野諒哉さん、佐藤真帆さんの3人が「学校新聞特派員」として音楽姉妹都市の大分県竹田市を取材しました。3人がまとめた報告書の中から、一部をご紹介します。

難攻不落の名城 岡城

海抜325メートルの台地、岡城跡。その広さは実面積で100万平方メートル、それは東京ドームの22個分にあたります。豊後国の豪族、緒方惟栄が源

頼朝に追われた源義経を迎えるために築城したのが始まりといわれ、大野川の支流、稲葉川と白滝川が合流する間の舌状台地上に築かれた、周囲が山や川に囲まれている天然の要塞です。

そして、岡城は作曲家「滝廉太郎」の名曲「荒城の月」のモデルになった城ともいわ

れております。僕が岡城に行ってみて心に残ったことは、石垣しか残っていないのにすごい迫力を感じたことです。これは城のある場所と、そこから見える風景と、地形を利用した戦い方ができるような細部にまでこだわった城の造りがそう感じさせているのだと思います。

(齋藤拓美)



▲岡城跡見学の様子

滝廉太郎について

滝廉太郎は1879年8月24日、父吉弘と母マサの8人兄弟の長男として東京で生まれました。父親が地方官だったため、神奈川県や富山県、そして大分県竹田市など、各地を回っていました。竹田市で暮らしたのは約2年半という短い期間でしたが、この経験をもとに、岡城をイメージした名曲「荒城の月」などの曲が生まりました。

荒城の月は、今では編曲された部分もありますが、訪れた滝廉太郎記念館では、毎週木曜日に原曲で荒城の月を



▲滝廉太郎記念館前

歌うとお聞きしました。いつまでも、原曲は忘れてはいけなとおっしゃっていました。23歳という若さでこの世を去った滝廉太郎が最後に作曲した「憾」という曲をドイツ語で訳してみると、「心残り」という意味になり、これだけの名曲を残しても、この若さで亡くなれば、心残りもあるのだなと思いました。

(高野諒哉)

学校新聞特派員を終えて

大分県は本当に自然が豊かな所で、中野市と似ている所がたくさんありました。その環境にすぐに慣れてしまいました。

竹田市行って一番思い出に残ったことは、久住中学校での交流会です。広島に原子爆弾が投下された8月6日に、竹田市では全部の小中学校で「平和授業」という学習を行っており、私たちも参加させてもらいました。

平和授業では、長崎で原子爆弾が投下された翌日の新聞記事について話し合いました。その新聞には、国民を安



▲久住中学校の生徒との交流

心させるために原子爆弾の被害などを小さく見せかけるような記事がありました。私はその新聞を見て、嘘の情報を流してはいけないと思いました。このようなことを踏まえて、これからも戦争や原子爆弾について学びたいと思います。それと同時に二度とこのようなことが起きないように心にとめておきたいと思います。

(佐藤真帆)

被爆地派遣 〜広島市〜

8月4日から6日までの3日間、高社中学校3年生の松崎雄輔さん、土屋大河さん、藤沢菜緒さん、吉家雪乃さんの4人が「平和使節」として、被爆地の広島県広島市を訪問しました。4人がまとめた報告書の中から、一部をご紹介します。

一日目

まず向かったのが、「原爆の子の像」です。事前学習の中で、「広島島の歴史」に焦点をあて、学習していく中で、私たちにできる事は何かということを考え、生徒会を中心に千羽鶴を折り、平和への願いを込め、原爆の子の像へ奉納しました。

次に、広島平和記念資料館へ行きました。広島平和記念資料館では、被爆者の遺品、被爆の惨状を示す写真や資料が展示され、また、広島市の被爆前後の歩みや核時代の状況が紹介されていました。資料



▲原爆の子の像

館で見えたものは想像を超えていました。実際に被爆した方が当時身につけていた服や小物。それらが目の前に展示してあり衝撃的でした。でも、私たちは、その辛い戦争のことを伝えていかなければいけないんだと強く思いました。

原爆が投下された後、被爆した人たちのため全国の人たちが動いていたことを知り、人の団結力のすごさを知りました。原爆ドームでは、原爆の破壊力と無残さをよりリアルに感じることができました。

二日目

午前中は、翠町中学校との平和交流会がありました。翠町中学校は、全校で平和学習をしっかりと積み重ねていて、戦争や平和に対する気持ちや考えの違いに驚くとともに、自分たちの考えの甘さに気付かされました。平和交流



▲翠町中学校と連帯旗の交換

会の中で、「高社中学校・翠町中学校平和アピール」というものがあり、両校がそれぞれ想いを込めて創り上げた連帯旗を交換しました。連帯旗交換を通して、仲が深まるとともに、両校の想いも知る良い機会となりました。自分たちと広島の中学生では、戦争とか原爆、今日にいたるまでの歴史などについての意識や学習に大きな違いがあると感



▲ワークショップの様子

じました。同じ日本に住んでいるからこそ、しっかりとみんなに伝えていかなければならないと思いました。

午後は、ヒロシマ青少年平和の集いに参加し、川本省三さんによる被爆体験証言のお話と、様々な県の人たちとグループを組んでワークショップを行いました。自分たちができることは小さい事かもしれないけれど、こうやって平和について考えたり、意見を伝えあったりすることはとても大切なことだと思いました。

私たちのグループは、「2045年の世界地図」を作りしました。世界の国々の問題が解決され、平和な未来になつてほしいという願いを込めて地図を完成させました。一人一人の平和に対する意識の高さに驚き、同じ中学生でも思っていることや感じていることが違い、たくさん意見交換ができて良かったです。



▲原爆ドーム

三日目

広島平和記念式典に参加しました。朝早くから多くの人たちが集まる中、原爆死没者慰霊碑前にてお祈りと献花を行いました。式典では、広島市長による平和宣言や、子ども代表による平和への誓いなど、核兵器の廃絶と世界恒久平和の実現が訴えられていました。自分たちが生まれる前に起きたことなのに、全国の人たちが集まり、原爆や戦争の悲惨さと平和について考えを深められる機会があることに感謝したいと思いました。

三日間を振り返って

世界の現状を知り、同世代の中学生と交流を通して、実際に広島に来て、「見て」、「感じて」、「考えた」ことを仲間・学校・地域に伝えていくことが大切だと思いました。また、「核兵器のない平和な社会の実現」に向けて、私たちが平和についての考えを深めていくことも大切だと感じました。今回このような貴重な機会を与えてくださった方々に心から感謝いたします。そして、最後に、「平和」とは何か。これからも問い続けていきたいと思えます。

第5回

なかの巡り

アイ EYEウォーク



秋の中野市を満喫できるウォーキングイベント「なかの巡り EYEウォーク」を開催します。

期日 10月12日(土) (小雨決行)

受付時間 午前9時～9時30分

集合 中野陣屋前広場公園

※「酒蔵めぐり」コースは、長野電鉄信州中野駅前に集合してください。

駐車場 中野市役所駐車場

参加資格 事故防止のため、交通ルールを守り、開催要項、マナーなどをきちんと守れる方。

※小学生以下は、保護者同伴。

「酒蔵めぐり」コースの試飲は20歳以上に限る。

参加費 300円

参加賞 特産のキノコ3種

募集定員 各コース50人(先着順)

申込期限 10月1日(火)

申込方法 所定の申込書に必要事項を記入の上、提出いただくか、電話またはホームページからお申し込みください。申込書は、商工観光課、豊田支所地域振興課、信州なかの観光協会に設置してあります。なかの巡り EYEウォークホームページ

<http://www.city.nakano.nagano.jp/city/shokan/m-walk/>

問い合わせ・申し込み先

○なかの街並みウォーキング実行委員会事務局
(商工観光課観光係内)

☎(22)2111 (内線259)

ファクス(22)5924

Eメール shoko@city.nakano.nagano.jp

○信州なかの観光協会

☎(23)2211

ファクス(38)8550

Eメール info@nakanokanko.jp

※申込受付は、土・日曜、祝日を除く、午前9時から午後5時まで(観光協会では、土曜日と祝日、9月15日(日)、22日(日)も受け付けます)

同日開催イベント

中野陣屋前広場公園で「なかのEbesa(フリーマーケットなど)」、「THE☆若者・まちなか音楽会」、高梨館跡公園で「秋の高梨まつり」、東横町通りで「あんと市」がそれぞれ開催されます。ぜひ、お出掛けください。

○コース別経路地点

コース名	距離	スタート	ゴール(予定)	特典
①「中山晋平を訪ねる」コース	10km	9:30	13:00	リンゴ狩り(2個)付き
<p>中野陣屋前広場公園 — 中山晋平記念館(有料:230円) — リンゴ狩り — 月宮院 — 高井舟着神社</p> <p>高梨館跡公園(高梨まつり) — あんと市 — 中野陣屋前広場公園</p>				
②「十三崖・谷蔵寺パノラマ」コース	12km	9:30	13:30	巨峰狩り(1房)付き
<p>中野陣屋前広場公園 — 巨峰狩り — 十三崖 — 谷蔵寺 — 中野陣屋前広場公園</p>				
③なかの「酒蔵めぐり」コース	4.8km	9:30	13:00	4つの蔵で試飲と地酒(1合)土産付き
<p>長野電鉄信州中野駅 — 天領誉酒造 — 南照寺(川東善光寺) — 井賀屋酒造店 — 志賀泉酒造</p> <p>王日神社 — 高梨館跡公園(高梨まつり) — 丸世酒造店 — あんと市 — 中野陣屋前広場公園</p>				
④中野立志館の高校生(長野大学とコラボ)が考えた「親子でウォーキング」コース	3km	9:30	12:00	コース上でおやつを配布します
<p>中野陣屋前広場公園 — 中野立志館高等学校 — 荒井バラ園 — 高梨館跡公園(高梨まつり) — あんと市</p> <p>中野陣屋前広場公園 (持ち物:デジタルカメラなど写真を撮影し映像を表示できるもの)</p>				

国保

**国民健康保険
被保険者証が更新になります**

新しい保険証を加入者世帯の世帯主に9月下旬までに郵送します。

ただし、国民健康保険税に未納がある方には郵送できない場合があります。

保険税を滞納している世帯には、保険証は送付せずに、市役所に来庁いただき、納税相談の上、交付する場合があります。

新しい保険証（一般用が藤色、退職者用は黄色）は、10月1日から使用できます。

保険証は、保険に加入していることを証明する大切なものですから、紛失しないようご注意ください。

また、医療機関を受診するときは、必ず持参してください。70歳以上75歳未満の方は、保険証と高齢受給者証（緑色）を合わせて医療機関へ持参してください。

医療機関の窓口負担割合は3割です。義務教育就学前は2割、70歳以上で所得が現役並み所得以外の方は1割になります。

また、75歳以上の方と、65歳以上で一定の障害の認定を受けた方には7月末に「後期

高齢者医療保険証」（桃色）を郵送してあります。

現在お使いの保険証は、10月1日以降に各自で破棄するなど処分してください。

問い合わせ先
福祉課国保医療係
☎22111（内線296）
豊田支所地域振興課市民生活係
☎3111（内線131）

【届いた保険証の確認】

記載内容を確認していただき、次の項目に該当する方は、必ず、市民課または豊田支所地域振興課へ届け出してください。

こんなとき	届け出（代理可）	必要なもの
勤務先の健康保険証を持っているのに保険証が送られてきた	国民健康保険を離脱する届け出がされておらず、国民健康保険にも加入していることになるため、届け出が必要になります。	・勤務先の保険証 ・国民健康保険証 ・印鑑 ・運転免許証など本人確認ができるもの
会社などを退職しているのに保険証が送られてこない	国民健康保険への加入の手続きがされていない場合は、保険証が送られませんので、届け出が必要になります。	・勤めていた会社からの健康保険離脱証明書など ・印鑑 ・運転免許証など本人確認ができるもの*1

*1 60歳以上65歳未満の方で退職などされ、年金証書をお持ちの方は年金証書が必要です。

【国民健康保険税の納入について】

保険税は1世帯ごと「世帯主」が納税義務者となり課税されます。保険税納入通知書に記載されている納期限までに納入をお願いします。口座振替の方は、口座残高の確認をお願いします。

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
左記のとおり

所在地	面積 (㎡)	地目	最低売却価格 (円)
大字穴田 55 番 4	201.31	宅地	916,000
大字一本木 469 番 36	88.08	宅地	1,929,000
大字一本木 469 番 39	142.18	宅地	3,853,000
大字一本木 469 番 42	71.53	宅地	1,588,000

○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
9月30日(月)まで

○決定方法
条件付一般競争入札により決定

○申し込み方法
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。

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

問い合わせ先
財政課管財係
☎22111（内線222）

開催

2013 健康づくりフェスティバル

「2013健康づくりフェスティバル」を10月12日(土)、中野保健センターおよびフィットネスクラブ・エフバイエー中野、ながでんスイミングスクール中野で開催します。

「健康は家族の幸せ、みんなの願い」をメインテーマに、健康づくりを題材とした楽しく、ためになる企画をご用意しています。皆さんのご来場をお待ちしています。



▲健康コーナー

期日 10月12日(土)
時間 午後0時30分～4時30分
会場 中野保健センターおよびフィットネスクラブ・エフバイエー中野、ながでんスイミングスクール中野

○講演会
講師 能勢博先生(信州大学大学院医学研究科教授)



▲子育てなんでも相談

演題 歩き方が変われば人生が変わる！—生活習慣病・介護予防のための新しい運動処方システム—

○健康コーナー
健康よろず相談、糖尿病相談、歯科健診、血圧・血糖値測定など
○トレーニングジム無料体験・運動指導

他に、子育てなんでも相談、製作品展示販売、介護用品展示など盛りだくさんの内容です。また、献血も実施しますので、ぜひご協力ください。

問い合わせ先

健康づくり課健康医療推進係

(中野保健センター内)

☎(22)21111(内線242・368)

開催

歯周病予防教室



私たちが歯を失う原因の半分は、歯周病だと言われています。

歯周病は加齢による影響もありますが、食事や歯磨きはもちろん過労、喫煙などの生活習慣と密接な関係があります。

この教室では、歯や歯肉の健康づくりの方法について、体験を通して楽しく学ぶことができます。ご参加をお待ちしています。

会場 中野保健センター
対象 19歳以上
受講料 無料
定員 10人(先着)
申込期限 9月20日(金)

▼教室の日程

回	期日	時間	内容
1	9月26日(土)	午後1時30分～3時	講師および健診医 すばる歯科クリニック 古田充博先生 講義) 演題 「知っていますか? 歯周病」 内容 歯周病の症状、怖さ、予防方法などを学習します 健診) 歯科医師による口腔内診査、歯周病の精密検査、歯と歯肉の写真撮影、顕微鏡で口の中の細菌観察
2	10月10日(土)	午後1時30分～3時 (予約制)	一人一人の結果説明と、お口の健康管理プログラムの提案 実習①効果的な歯磨き方法についてアドバイス ②歯周病予防のための生活・食習慣改善のアドバイス
3	10月31日(土)	午後1時30分～3時 (予約制)	歯周病予防でアンチエイジング(加齢に伴う症状の予防) お口の中が良好な状態を維持できるよう支援します。 実習③お口のエクササイズ
4	11月21日(土)	午後1時30分～3時	歯周病予防のための生活・食習慣改善のアドバイス
5	12月25日(水)	午後1時30分～3時	口腔内最終チェック グループワーク

問い合わせ・申し込み先 健康づくり課健康管理係(中野保健センター内) ☎(22)21111(内線242)

募集

「第32回礎珉展」作品

風土に根差した新たな美の創造を目指すことを目的に、礎珉展を開催します。
あなたの力作をお寄せください。

テーマ 自由（ただし、本展覧会の目的に合致したもの）
募集作品 絵画（油絵、アクリル、水彩、ドローイング、日本画、版画、切り絵その他平面作品）
※近作の未発表作品で展示可能なもの
規格 大きさは50号までとし



▲前年度中野市長賞受賞作品：「ひまわりの詩」
作者：神田仁子（大字上今井）

額装したものに限りません。
※ガラスは不可。ただし、アクリルなどの樹脂板は可。
応募資格 中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村の在住者または中野市出身者
応募申し込み 10月20日(日)午前10時から正午までに、一本木公園展示館へ作品を直接お持ちください。
応募点数・出品料 一人3点までとし、出品料は一点1000円（高校生以下は500円）とします。
審査・賞 応募作品は、審査の上、入選を決定し、展示します。入選作品のうち優れたものには、次の賞を授与します。
中野市長賞、礎珉賞、峯樹会賞、中野市議会議長賞、中野市教育委員会賞、会員奨励賞、奨励賞
展覧会
会期 10月24日(木)～11月17日(日)
時間 午前9時～午後5時
(最終日は午後4時まで)
会場 一本木公園展示館
問い合わせ先
文化スポーツ振興課文化振興係
☎21111 (内線394)

開催

人権センターまつり

人権問題に対する理解と人権意識の高揚を図ることを目的に、10月5日(土)「人権センターまつり」を開催します。
大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

【作品・ポスター展示】
時間 午前10時～午後4時
会場 中野市人権センター
内容 人権センターおよび南部集会所利用者や、趣味の会の皆さんの作品および人権ポスターを展示します。

【チャリティーバザー】
時間 午前10時15分～午後2時
会場 中野市人権センター
内容 日用品雑貨・農産物などのバザー、赤飯・山菜おこわの販売、無料きのこ汁の提供
【記念講演】
時間 午後1時30分～3時
会場 中野勤労者福祉センター
演題 生まれてきてよかつたと思える社会を
講師 反貧困ネットワーク事務局長 湯浅誠さん

野宿者（ホームレス）支援に携わり、現代日本の貧困問題を現場から訴え続けている。2008年末の「年越し派遣村」では村長を務める。



▲湯浅誠さん

問い合わせ先
人権センターまつり実行委員会事務局（中野市人権センター内）☎22287

募集

「中野市公共施設管理運営方針（案）」に対するご意見

人口減少時代を迎え、公共施設についても将来的な管理運営方法の変更、民間活力の導入、施設の統廃合や他用途への転用などを検討する必要があります。そのため、市では、「第二次中野市行政改革大綱」の実行計画に「既存施設の見直し」を掲げ、公共施設の管理運営方針（案）の検討を進めてきました。

皆さんのご意見をお寄せください。
方針（案）の公表場所 政策情報課、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ
<http://www.city.nakano.nagano.jp/>
公表期間 9月5日(木)～26日(木)

意ですが、住所、氏名、電話番号を明記の上、「中野市公共施設管理運営方針（案）」に対する意見」と記載し、直接お持ちいただくか、郵送、ファクスまたはEメールで提出ください。

提出期限 9月26日(木)
問い合わせ・提出先 〒383-8614 (住所記載不要) 政策情報課行政管理係
☎21111 (内線401)
ファクス ☎20349
Eメール gyosei@city.nakano.nagano.jp

公共施設の今後の管理運営方針（案）に対し、市民の皆様のご意見の提出方法 様式は任

開催 2013 信州中野環境祭

ごみと資源物の分け方からリサイクル工程、中野市の自然環境から地球温暖化に至るまで、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。ご家族皆様さんでお出掛けください。

詳しくは、9月中旬に全戸配布するリーフレットをご覧ください。



▲大人気！つみ木コーナー

期日 9月29日(日)
時間 午前10時～午後3時
会場 市民会館

お問い合わせ先
環境課衛生係
☎2111 (内線245)

内容 体験や工作コーナー、企業・団体ブース、飲食コーナー、プラスチック製品等回収など

開催 上下水道 フェスティバル

上下水道への理解と関心を高めていただくため、「上下水道フェスティバル」を「信州中野環境祭」と合わせて開催します。さまざまな企画を用意し、皆さんのお越しをお待ちしています。

期日 9月29日(日)
時間 午前10時～午後3時
会場 市民会館
内容 涌井のおいしい水試飲、パネルなどの展示、体験・実験コーナー、無料コーナー(綿あめ)など

また、同日開催で汚泥発酵堆肥の無料配布・サービス販売を行います。

○なかの「おすみちゃん」無料配布
場所 中野浄化管理センター
時間 午前9時から
予定数量 3千袋(先着150台1台20袋まで)

○「未土利」サービス販売
場所 ナピア平岡処理場
時間 午前9時～正午まで
内容 1袋(15kg) 250円を10袋購入ごとに10袋を無料サービス

問い合わせ先
上下水道課監理係・下水道係
☎2111 (内線378・283)

水道金 水道メーターの検針および上下水道料金について

上下水道料金は、使用された水量に応じて、料金をお支払いいただきます。

そのため、市では2カ月に一度、市が委託した検針員が各ご家庭に伺い、水道メーターなどを検針し、上下水道料金の請求を行っています。

①～③などの理由によりメーターの検針ができない場合は、認定水量(過去の使用量を参考にして決める水量)で検針したものと見なしてお知らせします。

検針の結果は、「使用水量のお知らせ」をポストなどに入れておきますのでご確認ください。

上下水道料金について

上下水道料金は、検針した月の28日までにお支払いいただくこととしています。

上下水道課から送付する納入通知書により金融機関、コンビニエンスストアなどで現金でお支払いいただくか、口座振替にてお支払ください。

現在、現金でお支払いいただいている方には、便利な口座振替をお勧めしています。お手続きは、市内金融機関または、上下水道課の窓口にあります。

なお、水道料金などを滞納されると、水道の給水を停止する場合がありますので、納め忘れないようご注意ください。

- ① 水道メーターの検針は、検針月の1日から8日の間に行いますので、次の点にご協力ください。
- ② メーターボックスの上に、物を置かないようにする。
- ③ 犬などは、玄関や水道メーターから離れた場所につなぐ。
- ④ メーターボックスの上や中に、土・泥・水などが入り込まないようにし、メーターボックスはきれいに保持する。

▼検針実施月

	検針地区・地域
偶数月	中野(栗田区以外)、日野(更科区)、延徳、西高野、豊田地区
奇数月	中野(栗田区以外)、日野(更科区)、平野地区(片塩、西江部区の一部以外)

問い合わせ先
上下水道課営業係
☎2111 (内線284)

選挙

投票率アップに向けて



7月に行われた、第23回参議院議員通常選挙における本市の投票率は49・66%で、過去2番目に低い投票率となりました。また、県下77市町村の投票率の順位では、昨年の衆議院議員総選挙と同じく最下位でした。

参議院選挙での新しい取組

投票率アップに向け、今回新たに取組んだ活動は次のとおりです。

○市内保育園などにおける啓発
市内の保育園・幼稚園の園児の送り迎えの際、保護者に対して啓発

物資の配布を行った。

○投票所の場所の周知
投票所入場券に案内図を掲載した。

○宣誓書の全戸配布
期日前投票や不在者投票に必要な宣誓書の用紙を全戸配布した。

今後投票率アップに向け、さまざまな活動を予定しています。一票の力を信じて投票に行きましょう。

問い合わせ先

選挙管理委員会事務局
☎(22)2111 (内線324)

環境

中野市地球温暖化防止 実行計画の進捗状況

市では地球温暖化防止のため、市が行っている事務・事業などに伴い排出される二酸化炭素の総排出量を、平成27年度において6%削減(平成21年度比)することを目標としております。

平成24年度の総排出量は平成21年度と比べて0.3%増加しました。

増加の要因は、厳冬による暖房器などの使用が増えたことが考えられます。

エネルギー別二酸化炭素排出量(kg-CO₂)

排出要因	平成21年度 (基準年度)	平成24年度	増減	増減率 (%)
電気の使用	6,473,473	6,722,110	248,637	3.8
A重油の使用	528,748	464,508	△64,240	△12.1
灯油の使用	2,270,167	2,077,557	△192,610	△8.5
都市ガスの使用	67,047	59,955	△7,092	△10.6
LPGの使用	183,315	209,508	26,193	14.3
ガソリンの使用	131,180	130,736	△444	△0.3
軽油の使用	108,837	128,871	20,034	18.4
合計	9,762,767	9,793,245	30,478	0.3

問い合わせ先
環境課環境係

☎(22)2111 (内線247)

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

新幹線飯山駅開業にむけて

～魅力ある広域エリアの玄関口へ～

◇信越9市町村広域観光連携会議平成25年度事業計画

信越9市町村広域観光連携会議では、信越9市町村エリア名を「信越自然郷」、エリアのブランドコンセプトを「千年風土の豊穡の地」と決定し、発表しました。

今年度は、千年風土の豊穡の地「信越自然郷」の確立に向け、エリアの認知度の向上を図るため、次の事業を実施します。



- ◆「信越自然郷」のブランディングとプロモーション
 - ・「信越自然郷」基本構想の策定、ブランドブック制作
 - ・ポスター・ホームページなどの作成、管理
 - ・プロモーションの実施

- ◆「信越自然郷」広域観光連携のための基盤整備
 - ・新幹線飯山駅を中心とした2次交通対策検討、具体化
 - ・新幹線飯山駅観光案内機能・運営方法の検討、構築
 - ・信越自然郷の推進のための研修会・講演会の開催
 - ・地域産品による「食」、土産品の研究、開発への支援
 - ・地域案内人の育成支援

- ◆「信越自然郷」運営体制組織の構築
 - ・広域観光プラットフォームの構築
 - ・広域観光旅行商品の開発・販売

- ◆自然共生圏構築への具体的取組み
 - ・信越自然郷構成市町村における理念の共有
 - ・美しい景観づくりへの取組み

- ◆北陸新幹線飯山駅開業キャンペーン
 - ・開業1年前イベントやキャンペーンの実施
 - ・開業PRグッズなどの製作
 - ・各市町村主要イベントでの開業PR

◇「信越自然郷うまいもの市」を開催します

信越自然郷の「食」や「魅力」を発信するため、北信州ハーフマラソンに合わせて、9月29日(日)、新幹線飯山駅前を会場に午前9時から「信越自然郷うまいもの市」を開催します。

実りの秋に収穫される野菜や果物など、信越自然郷の食材を使った「うまいもの」が勢ぞろいします。この機会にぜひ、お越しください。



こんにちは 電話医療相談所です

Q 子どもがやけどをしてしまいました。応急処置の方法を教えてください。

A やけどをした場合は、冷たい水ですぐに冷やすことが有効です。やけどの程度により、5分から30分ほど冷やし、そのあとすぐに近くの医療機関を受診しましょう。

【やけどの処置】

- 衣服を着ている部分がやけどを負った場合は、無理に衣服を脱がせると、やけど部分の皮膚も一緒にはがれる可能性があります。衣服を着たまま流水で冷やしましょう。
- 広範囲のやけどの場合は、水をためた浴槽内につけたり、水に浸したタオルなどで身体を包むように冷やしましょう。
- 耳や目など、直接水をかけられない場合は、ナイロン袋に氷水を入れ、ガーゼなどの上から冷やしましょう。

【水ぶくれができた場合の処置】

水ぶくれは、やけどの傷口を保護する役割があるので破れないように気をつけましょう。
水ぶくれが破けた場合は、感染し化膿する原因にもなりますので、病院で診察を受けましょう。

なお、十分冷やして、痛みや赤みが取れているようなら様子を見てみましょう。
また、「皮膚がただれている場合」や、「やけどの範囲が広くぐったりしている場合」は、早急に救急車を呼びましょう。



子育て支援センター

＝ 9・10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)	9月18日(水) 午前10時30分～	「助産師講座」 北信総合病院助産師さん
	10月10日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ運動会」 0歳から参加できます
中央子育て支援センター(りんごっこ)	9月25日(水) 午前10時30分～	「交通安全教室」 指導員さんと楽しく学ぼう
	10月7日(月) 午前10時30分～	「りんごっこ運動会」 親子で元気に楽しもう!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	10月1日(火) 午前10時30分～	「うさぎっ子運動会」 元気いっぱい楽しもう!
	10月11日(金) 午前10時30分～	「高野辰之記念館に行こう」 現地集合:雨天は西部公民館
ひよこ保育園 子育て支援センター	9月20日(金) 午前9時30分～	「食事・離乳食講座」 栄養相談・おやつ紹介と試食
	9月27日(金) 午前9時30分～	「おにぎりの日」 おにぎりを持って出掛けます

※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
ひよこ保育園	☎ (22) 6292	Ⓟ 土・日・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7ページをご覧ください。



えもとかい じゆん
江本快くん 純くん
いつもいっしょ ^o^(



やまもとみづき ゆき
山本美月ちゃん 優月ちゃん
お絵描きと歌とダンスが大好きな
仲よし双子姉妹です!



まちだ はる
町田 晴くん
強く、たくましく、そして温かい
心をもった男の子になってね!



ふじさき りん
藤沢 鈴ちゃん
誰にでも優しい、元気で明るい女
の子になってね。



もちだ ただよし
持田 忠義くん
自分の夢を見つけて、大きくなっ
ていってね!

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	9月18日(水)	健康づくり課 母子保健係
日本脳炎	9月20日(金) 10月1日(火)	
不活化ポリオ	10月15日(火)	
三種混合	11月6日(水)	
四種混合		
ヒブ	9月9日(月)	
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 お知らせ

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	9月24日(火)	25年5月生
7か月健診	9月25日(水)	25年1月生
1歳6か月健診	9月27日(金)	24年2月生
2歳児健診	9月30日(月)	23年8月生
3歳児健診	9月26日(木)	22年8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。

小児用肺炎球菌ワクチン

厚生労働省から、小児用肺炎球菌ワクチンについて、現在の7価ワクチンから13価ワクチンに11月中に一斉に切り替えるとの情報提供がありました。詳しくは、健康づくり課へお問い合わせください。



講座・相談

マタニティクラス

期日/9月28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/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)
※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
9月12日(木) 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
9月13日(金) 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。

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	



中野市民水泳大会

8月25日、市民プールにおいて中野市体育協会主催の「中野市民水泳大会」が開催されました。

当日は、照りつける太陽の下、130人の参加者が自由形や平泳ぎ、男女リレーなど20種目に分かれ、日頃の練習の成果を生かしゴールを目指して泳いでいました。

大会記録が何度も更新された会場では、学校の先生や友達、家族の大声援で大いに盛り上がり、声援を力に変えた参加者は、いつも以上の力を発揮していました。



中野市総合防災訓練

9月1日、延徳小学校グラウンドを主会場に中野市総合防災訓練を実施しました。

当日は、午前7時30分に市内南部を中心とした震度6強の大規模直下型地震が発生し、延徳地区で家屋の倒壊や火災などの被害が発生したことを想定し訓練を行いました。訓練に参加した皆さんは、いつ起こるか分からない災害に備え、真剣な面持ちで避難訓練や医療救助訓練、消火訓練など現地応急活動訓練を行っていました。



市長杯争奪市内高校野球大会

8月4日、市営野球場において「中野市長杯争奪市内高校野球大会」を開催しました。

当日は、中野立志館高等学校と中野西高等学校が対戦し、8対7で中野立志館高等学校が勝ち、初優勝を飾りました。小雨が降る悪条件の中でしたが、選手たちのはつらつとしたプレーで会場は熱気に包まれていました。

大会終了後には、新潟県上越市の関根学園高等学校を迎え、3校による交流試合を行いました。



2013 中野市民音楽祭

8月31日、市民会館ホールにおいて「2013 中野市民音楽祭」を開催しました。音楽を通じたまちづくりの推進と音楽文化の向上を目的に例年開催しており、51回目を迎えた本年は、市内の合唱団や吹奏楽団など日ごろ音楽活動をしている24団体が出演し、美しいハーモニーと迫力ある演奏を披露しました。

また、参加者全員で開会時に中山晋平先生作曲の「あの町この町」を、休憩後に久石譲氏作曲の「さんぽ」を、そして最後に高野辰之博士作詞の「故郷」を合唱し、会場は澄みきった歌声に包まれていました。



自然観察会「千曲川ラフティング」

千曲川の篠井川合流付近から古牧橋付近までをラフティングボートで下る「千曲川ラフティング」を7月30日から7日間に渡り開催しました。

これは、水辺の生き物や川の汚れを観察し、自然環境保全の重要性を考えることを目的に開催したもので、今年で8年目の取り組みになります。

期間中には、小学生と保護者ら323人が参加し、水を掛け合ったり川に飛び込むなど、普段体験できない川下りを楽しんでいました。



タマゴから考える身近な食育講座

8月5日、中央公民館を会場に「タマゴから考える身近な食育講座」を開催しました。

これは、身近な食材の卵を通して、食の在り方について理解を深めることを目的に開催したもので、小学生と保護者12人が参加しました。食育ボランティアの皆さんから卵に関する知識を教えた後、調理実習ではフランスのデザート「ウー・ア・ラ・ネージュ」を作って試食し、「とてもおいしい」と会場は笑顔に溢れていました。

知音都市交流

をご存じですか

中野市では姉妹都市・友好都市の他に知音都市交流を推進し、市民団体の交流活動を支援しています。知音都市とは日本初の流行歌「カチューシャの唄」の誕生に携わった4先人（島村抱月、相馬御風、松井須磨子、中山晋平）の縁で交流している浜田市、糸魚川市、長野市および中野市のことを言います。

各市の都市交流団体は、毎年「カチューシャの唄」知音都市実務担当者等会議を開催し、事業報告や交流事業などを協議しています。相互の文化芸能を学び、先人の偉業を称え、ふるさとを再認識することを目的として交流を続けています。



知音都市交流シンボルマーク

知音都市交流は、島根県の旧金城町（現在の浜田市）の提唱により平成元年より続いている市民交流です。平成21年には交流のシンボルマークが制定され、昨年からはブログを開設し知音都市情報を発信しています。

知音都市交流ブログホームページ

<http://blog.canpan.info/tiin-kanagi-001/>



相互の文化芸能を学び、先人の偉業を称え、ふるさとを再認識することを目的として交流を続けています。



【作詞】

相馬御風のふるさと

新潟県

糸魚川市

ヒスイのまち糸魚川市には2つの国立公園（上信越高原、中部山岳）と3つの県立公園（久比岐、白馬山麓、親不知子不知）があり、その豊かな自然は訪れた人を圧倒し、魅了します。また、「糸魚川ジオパーク」は、ジオ（地球）の貴重な地質の宝物に親しみ、学ぶことのできる場所として、日本初の世界ジオパークに認定されました。



浜田市

人口：61,713人
世帯：24,972戸



糸魚川市

人口：47,702人
世帯：17,433戸

長野市

人口：381,511人
世帯：146,520戸

（※人口・世帯数は平成22年国勢調査結果より）



【作詞】

島村抱月のふるさと

島根県

浜田市

現在の浜田市金城自治区では、伝統芸能「石見神楽」が伝承され神社の祭礼などの際に奉納されています。また、町内には、音楽を通じた交流活動拠点「夢の音村」があり、アマチュア音楽グループ「サウンドファイブ」を中心に、40年を超える音楽活動を続けています。



【歌】

松井須磨子のふるさと

長野県

長野市

長野市松代町は、戦国時代の武将真田信之（幸村の兄）を初代とする真田家が代々藩主を務めた城下町です。また、幕末には勝海舟や坂本竜馬の師としても有名な佐久間象山を輩出しました。このような歴史ロマンに彩られた長野市松代町では毎年10月に真田十万石行列が行われ、知音都市も参加しています。



「フレンズ」会員募集

中野市民都市交流会「フレンズ」は知音都市のほかにも姉妹都市、音楽姉妹都市などと温かく楽しい交流を行っています。

都市間交流の楽しさ、感動を一緒に共有してみませんか。お気軽にお問い合わせ下さい。



問い合わせ先 政策情報課統計交流係 ☎ (22) 2111 (内線402)

山岸幸平さん
からのご紹介



○自己紹介

日本一周を目指して、一人で旅を続けています。きっかけは、本の主人公がさまざまな土地を旅すること、自分の成長に繋げていく姿に感動したこと。自分も同じように成長したいと憧れて旅に出ました。愛車の軽自動車で出発し、北海道・東北を巡り、中間地点の長野県に戻ってきました。3カ月で8千キロを走破し、これから西日本の各地を巡る予定です。

カメラで写真を撮ることが楽しみの一つで、NHKの連続テレビ小説「あまちゃん」の撮影地である岩手県久慈市で見た景色は、同じ日本とは思えない感動を味わうことができました。



▲高社山を見るとき自分の家に戻ってきた気持ちになります

現地の人と会話をするのが一番の勉強になり、東北の被災者の方の話を知ると、いかに自分が各地の実情を知らないのかわかるようになります。

○中野市のイメージについて
キノコやおやきがおいしいイメージがあります。また、高社山がとても好きで、全国のどの場所に行っても懐かしくなります。高社山を見ると、自分の故郷に帰ってきた気持ちになることができます。

○今後チャレンジしたいこと
旅先での出会いを大切に、もっと現地の方と触れ合いながら自分の成長に繋げていきたいです。



かない たかゆき
金井 敬幸 さん
(行政区：金井)

池田市長の

わくわくレポート

vol. 3



横浜で中野市の魅力をPR

先月、横浜財界人の方に中野市をプレゼンテーションする機会を得た。中野市がどのような所なのかを空間軸、時間軸で説明しながら、世界にも類を見ない地であるとともに、自然と文化にあふれ、豊かな地であることを披露した。これから始まる信越9市町村広域連携観光開発による「千年風土の豊穰の地 信越自然郷」が、ワールドワイドに見ていかに素晴らしい構想であり、これからの可能性を秘めた地域であるかを訴えてきた。

中野市は有史以来、北信地域の要の地として、そのポテンシャルを生かし、政治・文化・経済の要衝の地として発展してきた。私自身も故郷中野市の素晴らしさを日々実感しているところであり、なかなか上手くお伝えすることはできなかったが、

エノキタケ生産量日本一、シャクヤク生産日本一、かつてはアスパラガス生産日本一、シャインマスカットに



代表されるブドウをはじめとした多様な果物生産の集積地であり、四季のはっきりした類まれな地であることを訴えた。

人口が減少する中で、これから私たちが取り組まなければならない本質的な戦略目標は人口の増加である。一つは交流人口による人口の社会増加、もう一つは子どもを育てやすい環境づくりによる自然増加。これらを実現するために、都市基盤・社会環境整備、楽しく暮らせるまちづくり、コミュニティづくりなど都市としての魅力をどのように創出できるかが重要である。やらなければいけないことは山積している。そして、これらはどうしても市民の皆さんと意思を一つにして、協働で取り組まなければ、前に進まないことばかりである。

これからの機会があれば、積極的に中野市のシティーセールスを展開したい。域外のお客様に中野市が提供できる新たな「価値」。他都市との競合といった観点から脱してより高い「価値」を見出し提供すること。提供する価値に対してより高く評価してくれるお客様を選び、フルセツトで中野市の魅力を売り込みたい。

▼お知らせ

害鳥駆除・害獣巡回駆除

9月・10月の実施日程

【圃政課耕地林務係（内線251）】

●害鳥駆除（カラス、ムクドリほか）

実施日 9月8日(日)、15日(日)、

22日(日)、10月6日(日)、13日(日)、

27日(日)

対象区域 市内農地周辺

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 9月4日(水)、18日(水)、

10月2日(水)、16日(水)

対象区域 栗和田から桜沢の山際

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。駆除時間中は対象

区域に近づかないようお願いします。

音声告知放送端末機の

「電池切れ」にご注意を

【圃政課情報課情報係（内線217）】

音声告知放送は、緊急地震速報な

どの緊急放送のほか、毎日、朝晩、

市などから暮らしに役立つ情報をお

知らせしています。

この音声告知放送端末機には乾電

池が内蔵されており、停電時にも緊

急放送などが受信できるようになっ

ています。電池が切れた状態では停電時に放送が受信できない恐れがありますので、ご家庭の端末機をご確認いただき、端末機本体正面にある電源ランプが点滅している場合は、電池の交換をお願いします。

花火の利用は安全に

【圃政課観光課商工係（内線256）】

打ち上げ花火または仕掛け花火

（家庭用煙火を除く）を上げる場合

は、中野消防署または豊田消防署へ

事前に届け出をしてください。

また、一定の数量を超えるときは、

3週間前までに、市役所商工観光課

商工係へ申請し、許可を受ける必要

がありますので、ご注意ください。

※詳しくはお問い合わせください。

「住宅性能向上促進事業

補助金」の受付終了

【圃政課計画課建築住宅係（内線273）】

4月から受け付けを行った「住宅

性能向上促進事業補助金」は、予算総

額に達したため、本年度の受け付け

を終了しました。なお、平成26年度も

本事業の実施を予定しています。

申請件数 238件

補助金総額 2498万円

対象工事費総額 約2億2400万円

「住宅・土地統計調査」にご協力ください

【圃政課情報課統計交流係（内線217）】

10月1日を基準日として、「平成

25年住宅・土地統計調査」が行われ

ます。

調査対象となった世帯へは、調査

票が配布されますので、漏れが無い

よう正確にご記入をお願いします。

なお、ご記入いただいた調査票は

後日調査員が回収に伺いますので、

調査員へお渡しください。

オータムジャンボ宝くじ

【圃政課財団法人長野県市町村振興

協会 ☎026(234)3611

宝くじの収益金は、明るいまちづく

りや環境対策、高齢化対策など地域

住民の福祉向上のために使われます。

販売期間 9月20日(金)～10月11日(金)

抽せん日 10月18日(金)

やめましょう！

市営体育施設への不法侵入

管理人がいない夜間などに無

断で侵入し、花火や飲酒などを

行ったと見られる行為が多発し

ています。無許可での立ち入りや

迷惑行為は絶対にやめましょう。

有料広告欄

有料広告欄



固定資産税とは

☎ 税務課資産係 (内線226)

「固定資産税」は、市内に固定資産(土地・家屋・償却資産)を所有している方に納めていただく市税です。

中野市の市税収入全体の半分近くを占め、市の行政サービスを提供するための重要な役割を担っています。

☎ 固定資産の所有者が納税義務者です

納税義務者は「登記簿」または、市の「土地・家屋補充課税台帳」「償却資産課税台帳」に所有者として登録されている方です。所有している固定資産の内容は、納税通知書に添付される課税明細書や市役所税務課および豊田支所地域振興課で確認することができます。

☎ 税額は「課税標準額×税率1.4%」

固定資産の価格は、国が定めた固定資産評価基準に基づき決定します。税額は、この価格から算定した「課税標準額」に、税率(1.4%)を乗じた金額で、年4回に分けて納めていただきます。なお、土地と家屋の価格は原則3年毎に見直しを行います。

納期限 平成25年度国民健康保険税(普通徴収)第3期の納期限は、9月30日(月)です。

国道403号の一部区間が 全面通行止めになります

☎ 北信建設事務所整備課 ☎(22)3111

融雪施設の修繕工事のため一部区間が全面通行止めになります。現場の指示に従い迂回路をご利用ください。

通行止め区間 国道403号「本木交差点」の先から「本木・栗和田交

差点」までの約600mの区間(国道

292号は通行できません)

通行止め期間 9月下旬～12月下旬

(※詳しくは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/xdoboku/hokukuen/index.html>

▼ 催し・イベント

認知症を考える会

☎ 高齢者支援課介護予防包括支援係 (内線366)

援係 (内線366)

認知症についての正しい知識と具体的な対応方法を学び、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくことができるまちづくりを進めるため、「第7回認知症を考える会」を開催します。

当日は、「大逆転の痴呆ケア」の著者で、認知症ケアの第一人者でもある和田行男さんを講師にお招き

し、日々、介護現場の最前線で奮闘されている和田さんの独特な語り口で講演いただきます。

新たな発見やヒントが見つかる良い機会ですので、大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 10月6日(日)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 豊田文化センター 多目的ホール

講師 和田行男さん(株)大起エン

ゼルヘルプ クオリティーマネージャー、(株)波の女 専務取締役)

内容 認知症の基礎を学び、認知症の介護の実践を考える

演題 認知症の人を支える

そのそれぞれの立場での支え方

し、日々、介護現場の最前線で奮闘されている和田さんの独特な語り口で講演いただきます。

新たな発見やヒントが見つかる良い機会ですので、大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 10月6日(日)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 豊田文化センター 多目的ホール

講師 和田行男さん(株)大起エン

ゼルヘルプ クオリティーマネージャー、(株)波の女 専務取締役)

内容 認知症の基礎を学び、認知症の介護の実践を考える

演題 認知症の人を支える

そのそれぞれの立場での支え方

し、日々、介護現場の最前線で奮闘されている和田さんの独特な語り口で講演いただきます。

新たな発見やヒントが見つかる良い機会ですので、大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 10月2日(水)

時間 午後4時

会場 市役所31・32号会議室

※これまでの開催状況は、市公式ホームページをご覧ください。

期日 10月2日(水)

時間 午後4時

会場 市役所31・32号会議室

※これまでの開催状況は、市公式ホームページをご覧ください。

中山晋平記念館まつり

☎ 中山晋平記念館 ☎(22)7050

毎年恒例、中山晋平記念館の一大イベントです。大勢の皆さんのご来館をお待ちしています。

期日 10月6日(日)

時間 午前9時～午後4時

会場 中山晋平記念館

ふれあいコンサート 音楽愛好グループによる合唱やフルート、オカリナ、ハーモニカなどの演奏をお楽しみください。

販売コーナー 地元農産物や食べ物などを販売します。

※当日は、館内無料開放

し、日々、介護現場の最前線で奮闘されている和田さんの独特な語り口で講演いただきます。

新たな発見やヒントが見つかる良い機会ですので、大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 9月26日(木)

時間 午後1時20分～4時

会場 (受付 午後0時30分)

参加事業所 約50社(予定)

期日 9月26日(木)

時間 午後1時20分～4時

会場 (受付 午後0時30分)

参加事業所 約50社(予定)

期日 9月26日(木)

時間 午後1時20分～4時

会場 (受付 午後0時30分)

参加事業所 約50社(予定)

期日 9月26日(木)

時間 午後1時20分～4時

会場 (受付 午後0時30分)

参加事業所 約50社(予定)

期日 9月26日(木)

時間 午後1時20分～4時

会場 (受付 午後0時30分)

参加事業所 約50社(予定)

▼講座

《女性限定》

「心のケア」講座

福岡県厚生保護係（内線255）

DV（ドメスティックバイオレンス、配偶者などによる暴力や嫌がらせ）、モラルハラスメント（精神的な嫌がらせ）、トラウマ（心的外傷）など「こころの傷付き」について考えながら学ぶ講座を12テーマに分けて開催します。

「ご自身の「こころの傷」に気づき、「こころのケア」へ繋がります。

期日	講座テーマ
① 9月10日(火)	DV・トラウマを理解する
② 9月20日(金)	「世間の枠」と私らしさ
③ 10月8日(火)	身体的暴力・性暴力
④ 10月22日(火)	精神的暴力・モラルハラスメント
⑤ 11月12日(火)	トラウマに対応するツール
⑥ 11月28日(木)	傷付きによる喪失とグリーフ
⑦ 12月10日(火)	境界線
⑧ 12月24日(火)	コミュニケーション

※平成26年1月・2月に4回開催

時間 午前10時～正午

会場 市民会館45号会議室

参加費 無料

※申し込みは不要で、興味ある講座のみの参加もできます。

身体障害者向け職業訓練

「パソコン講座」受講生募集

福岡県北信州能力開発センター（中野地域職業訓練センター内）

☎33005

受講生の希望に沿って日程やカリキュラムを計画し、個別指導が受けられます。

定員 4人程度

受講料・テキスト代 無料

※講座の内容など詳しくはお問い合わせください。

▼スポーツ

市民ソフトバレーボール大会

参加者募集

福岡県文化スポーツ振興課スポーツ振興係（内線364）

皆さんの参加をお待ちしています。

期日 10月27日(日)

時間 開会式：午前9時

会場 市民体育館

競技部門

① 一般女子（中学生以上）

② 一般女子（40歳以上）

③ 男女混合

④ フレンドシップ

※年齢は平成25年4月1日現在

※①②は、参加チームが少ない場合

資源物の特別回収・日曜回収

9月8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、硬質プラスチック

9月22日(日) 午前10時～午後1時 資源物の日曜回収

場所 イオン中野店

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

10月6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、廃タイヤ（有料）

★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。

硬質プラスチック…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・ポリボトルに限りません。

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。※事業で使用している車のタイヤは回収できません。

福岡県環境課衛生係（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

リサイクルかわらばん 8月29日現在

譲ります 柔道着（子ども用）、ベビーカー（2人乗用）

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。

福岡県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

ニュートンと贖金づくり

著/トマス・レヴェンソン
白揚社

17世紀のロンドンを舞台に繰り広げられた国家を揺るがす贖金事件。天才科学者はいかにして犯人を追いつめたのか?膨大な資料と綿密な調査をもとに、事件解決にいたる攻防をスリリングに描いた科学ノンフィクション。



おいしく食べられる山野草の料理

著/道下暁子
ナカニシヤ出版
一摘み草クッキングー
登山、トレッキング

のおみやげにそっともらった山野草から、朝餠・夕餠の一品を作って楽しんでみませんか?

ランチのアッコちゃん(柚木麻子)/狭小邸宅(新庄耕)/選ぶ力(五木寛之)/手づくりするガラスの器(嶋崎千秋)/図解!!生き残るためのやりかた大百科(Joseph Pred)/プロフェッショナル農業人(大澤信一)/絶対にボケたくない人がするべきたった7つの習慣(白澤卓二)/なぜ日本は破綻寸前なのに円高なのか(藤巻健史)/今やる人になる40の習慣(林修)

ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

少林サッカー

上映日時 9月15日(日) 午後2時~

ノルウェイの森

上映日時 10月2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

図書館を休館しています

ポストへの図書の返却やホームページでの閲覧・蔵書検索は利用できます。

閉館期間 9月12日(木)まで

▼募集

防衛省では学生を募集しています

自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎ 026(235)6026

防衛大学校学生(前期)

国を思い将来を見つめる自衛隊のリーダーを目指します。

試験期日

1次 11月9日(土)・10日(日)

2次 12月10日(火)から14日(土)までの指定日

防衛医科大学校医学科学生

総合臨床医として国際的に活躍できる自衛隊医官を目指します。

試験期日

1次 11月2日(土)・3日(日)
2次 12月18日(水)から20日(金)までのいずれか一日

防衛医科大学校医学教育看護学科学生(平成25年度4年制新設)

未来に目を向けた保健師・看護師である幹部自衛官を目指します。

試験期日

1次 10月19日(土)

2次 11月30日(土)・12月1日(日)

【共通事項】

資格 高等学校卒業者(見込みを含む)で21歳未満の方

※年齢は平成26年4月1日現在

受付期間 9月30日(月)まで

※受験手続きなど詳しくは、お問い合わせください。

中野広域シルバー人材センター
新入会員募集・入会説明会

公益社団法人中野広域シルバー人材センター ☎ (23) 0468

市内にお住まいの60歳以上の方で、健康で働く意欲がある方ならどなたでも入会できます。

入会を希望される方などを対象に、入会説明会を開催しますので、お気軽にご参加ください。

期日 9月10日(火)

時間 午後1時30分

会場 中野市三好町一丁目4番6号

中野広域シルバー人材センター 2階

※事前に予約が必要です。

※入会説明会は毎月第2火曜日の午後1時30分から開催しています。

THE☆若者・まちなか音楽会
出演者大募集!
ダンス、バンド演奏、歌などを発表したい方を募集
日時 10月12日(出) 午前10時~午後1時30分
会場 中野陣屋前広場公園ステージ
参加費 無料 応募締切 9月20日(金)
※申込方法など詳しくはお問い合わせください。
問 申 音色がはずみまちづくり委員会事務局
(市役所商工観光課内) ☎ (22) 2111 (内線272)
Eメール shoko@city.nakano.nagano.jp

▼相談

農振農用地の転用などに
関する相談会

☎農政課農政係(内線250)

農業振興地域内における農地の転用などを希望される方を対象に相談会を開催します。

期間 9月30日(月)～10月11日(金)

時間 午前8時30分～午後5時15分

会場 市役所農政課

※相談を希望される方は、事前に予約が必要です。

くらしの困りごと相談

☎長野行政評価事務所

☎026(235)5566

不動産の登記、年金、建築や農地など行政の仕事についての相談や、法律相談などを受け付ける合同行政相談所を開設します。相談は無料で、秘密は固く守られます。予約は不要ですので、お気軽にご相談ください。

期日 9月25日(水)

時間 午前10時から午後3時まで
(受付は午後2時30分まで)

会場 ながの東急百貨店 別館シエ
ルシェ 5階大ホール

「法の日」週間

無料法律相談所

☎飯山簡易裁判所

☎02699(62)2125

10月1日(火)から7日(月)までの「法の日」週間にあわせ、法律、人権、調停、公証についての無料相談所が開設されます。

予約は不要で、秘密は厳守されますので、ぜひこの機会にご相談ください。

期日 10月3日(木)

時間 午前10時から午後4時まで

会場 市民会館

※相談内容に関する資料をお持ちください。

法務局休日無料相談所

☎長野地方法務局総務課

☎026(235)6611

土地・建物の登記手続きや境界問題、遺言・相続、婚姻・離婚、人権などについての相談に、法務局職員、公証人、弁護士、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員が応じます。当日は「相続について」「遺言制度・任意後見制度について」の講座も開催されます。

期日 10月6日(日)

時間 午前9時30分～午後3時

会場 長野市旭町1108番地
長野地方法務局

※相談、講座受講は予約が必要

▼展示

市立博物館 Ⓢ火曜日 ☎22-2005	常設展示室「中野市の自然と歴史・文化」 西沢今朝夷水彩画展「ふるさとの記憶」
中野陣屋・ 県庁記念館 Ⓢ火曜日 ☎23-2718	第16回中野みずゑ会展 9月16日(月・祝)まで 一茶生誕250年記念切手 森獺郎原画展 9月30日(月)まで さつき会書道展 9月19日(木)～30日(月)

ご寄付ありがとうございました

中野市豊田農産物加工施設利用組合 様
チャリティーバザー収益金 32,580円 農産物販売促進のため

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。

寄付に関する問い合わせ・申し込みは、庶務課秘書広報係(内線400)までご連絡ください。

☎☎庶務課秘書広報係(内線400)



専業主婦(夫)の方の
年金が改善されました

原則20歳から60歳までのすべての方が「年金」に加入することとされていますが、会社員など「第2号被保険者」の方に扶養されている配偶者「第3号被保険者」の方は、保険料を納める必要がありません。しかし、第3号被保険者の方は、配偶者が退職したときや、自身の収入が増えたときなどは「第1号被保険者」への変更手続きを行い保険料を納める必要があります。この手続きが2年以上遅れた場合、2年以上前の保険料を遡って納付することができないことから、保険料の「未納期間」が発生します。

専業主婦(夫)の方は「未納期間」を「受給資格期間」に算入できるようになりました。制度改正により、専業主婦(夫)の方は、手続きを行うことで「未納期間」を「受給資格期間」に算入できるようになりました。なお、この「受給資格期間」は、年金を受給するために必要な加入月数(原則300月、25年)に算入されますが、年金額には反映されません。

☎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

消費生活
相談

消費者トラブルと解決法

36

市役所職員を語る不審な訪問にご注意を

事例 市役所の職員を名乗る男が自宅を訪れ「介護保険料の手続きについて話がある」というので話を聞いたところ、介護保険料を請求された。

アドバイス これは、市役所職員を装って介護保険料などを騙し取る手口で、市内でも同様の事例が発生しています。

市では、特別な場合を除き、通常、職員が訪問して介護保険料などを徴収することはありません。また、市職員が訪問する場合には、身分証明書を携帯していますので、身分証明書の提示を求め、氏名や所属部署などを確認しましょう。

解決方法 一度現金を支払ってしまうと、取り戻すことは困難です。

不審な訪問や電話を受けた場合は、すぐに支払いに応じず、直ちに市役所か中野警察署へ連絡し確認しましょう。

問い合わせ・相談窓口

市民課生活交通安全係 (内線238)
中野警察署生活安全課 ☎(26)0110

多重債務者無料相談会

開催 長野県長野消費生活センター

☎026(2623)6777

弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会が開催されます。

借金問題でお困りの方は、一人で悩まずこの機会にぜひご相談ください。

面接は予約制で行いますので、前日までにお申し込みください。

期日 9月13日(金)

時間 午前10時～午後5時

会場 長野県長野消費生活センター

(長野県長野保健福祉事務所1階)

職場のトラブルでお困りの労働者・事業主の方へ

開催 長野県労働委員会事務局

☎026(235)7468

長野県労働委員会では、労働者と事業主のトラブルを解決するための「あっせん」を無料で行っています。

労使双方がご利用いただけます。

トラブルの例 突然解雇された、説明もなく時給が下げられた、配転命令に従業員が従わないーなど

Eメール roi@pref.nagano.lg.jp

ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp/roi/kashokai.htm>

<http://www.pref.nagano.lg.jp/roi/kashokai.htm>

▼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 9月10日(火)、10月10日(木) 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(月曜休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

夢

No.101

農業をやりながら シェフになりたい



たか かし
高橋 楓さん 長丘小学校 6年

私の夢は、農業をやりながらシェフになることです。
私の家は農家で、家族みんなが果物や野菜を作っています。私は自分の家を継いで、おいしい果物や野菜を作りたいです。
また、「シェフになりたい」というのは、小さいころからの夢でした。
小学校2年生の時、お母さんが作ってくれたご飯がすごくおいしくて、自分もおいしいご飯を作って、お母さんやお父さんに食べてもらって「おいしい。」と言ってもらいたいと思いました。そして、テレビで料理を作っている人を見て、シェフになりたいと思いました。
自分の家で作った果物や野菜を使って、安心でおいしい料理を作り、たくさんの人に食べてもらいたいです。



編集後記

面積：112.06 km²
人口：44,651人 (+27)
男：21,603人 (+8)
女：23,048人 (+19)
世帯数：15,421戸 (+21)
【平成25年8月1日現在】
()は前月比、平成22年国勢調査を基に推計

▼中野消防署には2人の女性救命士が勤務しています。職業に性別の垣根はありませんが、男性と同等の体力と精神力が求められる救命士の仕事は苦勞も多いと思います。彼女たちの活躍に期待し、彼女たちに憧れ女性救命士が増えることを願います。(堀米)

▼めっきり夜の風も涼しくなり、気付けば「秋」。スポーツや食欲の秋と言われますが、やはりイベントが一番多いのがこの時期。毎週どこかでイベントが開催されていますので、広報をチェックして様々なイベントに参加してもらえれば幸いです。(芳澤)

▼「私は硬いのが好き」俺は柔らかい方がいい——桃の時期になると必ず聞こえてくるこの会話。硬くも柔らかくも、格別な桃の味わいに、この時ばかりは厳しい夏の暑さにもありがたみを感じるのです。(柳澤)