

広報 なかの 9

2011 (平成23年)

9

No.78



市長杯争奪市内高校野球大会

特集

災害への備え ……………4

今月の合冊

交差点 …………… 1～4
文化なかの …………… 1～6

中野市ホームページ

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

中野市モバイルサイト



「第3回なかの巡りEYEウォーク」参加者募集！（詳しくは2ページ）



▲健康コーナーでの血圧測定

期日 10月15日(出)
時間 午後1時10分～4時半
会場 中野保健センター、
フィットネスクラブ・エフパ
イエー中野、ながでんスイミ
ングスクール中野

お問い合わせ先
市役所健康づくり課保健医療
推進係
☎(22)2111 (内線368)

健康コーナー
健康相談、糖尿病相談、歯
科検診、血糖値・血圧・骨
密度測定、スモーカーライ
ザーなど
○トレーニングジム無料体験・
運動指導
他にも、製作品展示販売、
介護用品展示、地元農産物を
使った料理の試食、可燃ごみ
指定袋プレゼントなど盛りだ
くさんの内容です。

○健康コーナー
健康相談、糖尿病相談、歯
科検診、血糖値・血圧・骨
密度測定、スモーカーライ
ザーなど
○トレーニングジム無料体験・
運動指導
他にも、製作品展示販売、
介護用品展示、地元農産物を
使った料理の試食、可燃ごみ
指定袋プレゼントなど盛りだ
くさんの内容です。



▲渡辺哲雄氏

○講演会
・講師 渡辺哲雄氏(日本福
祉大学中央福祉専門学校専
任教員)
・演題『あなたは認知症予
防していますか？認知症に
なった波平』

健康づくりフェスティバル

「2011健康づくりフェ
スティバル」を10月15日(出)、
中野保健センター、フィット
ネスクラブ・エフパイエー中
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、そしてためにな
る企画を用意しています。
大勢の皆さんのご来場をお
待ちしています。

第3回

なかの巡りEYEウォーク

期日 10月22日(出)
時間 午前9時30分(出発式)
午後1時(ゴール)
集合 高梨館跡公園(受付、
出発式、スタート)
主会場 中野陣屋・県庁記念
館(ゴール)
駐車場 旧中野高等学校グラ
ウンド
募集定員 各コース50人(計
150人)
※小学生以下は保護者と共に
お申し込みください。
参加賞 市内産産物
参加費 無料
申込期間 9月12日(月)～10月
11日(火)
※定員になり次第、締め切り
とさせていただきます。
申込方法 所定の申込書に必
要事項を記入の上、提出して
いただくか、電話によりお申
し込みください。申込書は、
市役所商工観光課、豊田支所
地域振興課、信州なかの観光
協会に設置してあるほか、
なかの巡りEYEウォーク

市街地の賑わいの創出と観光資源(歴史・文化・自
然・農産物)の認知度を高め、市の観光振興を図るた
め、観光ボランティアガイドの案内により市内の名所・
イベントを巡る「第3回なかの巡りEYEウォーク」を
開催します。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/city/shokan/m-walk/index.html>
からダウンロードできます。
お問い合わせ・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(市役所
商工観光課内)
〒383-8614 (住所記
載不要)
☎(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
〒383-0022 中野市
中央二丁目2番6号
☎(23)2211
ファクス(38)8550
Eメール info@nakanokanko.jp
※受付時間は、土曜、日曜、
祝日を除く、午前9時から
午後5時までとなります。
(信州なかの観光協会で
は、土曜日でも受け付けます)

歯 周 病 予 防 教 室



歯を失う原因の半分を占める歯周病。加齢による影響もありますが、食事や歯磨き、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、歯周病予防をはじめ歯や歯肉の積極的な健康づくり方法について、体験学習を通して楽しく学ぶことができますのでご参加ください。

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22日(木)

▼教室の日程

回	期日	時間	内容
1	9月29日(木)	午後1時30分～3時	講義) 演題「知っていますか？歯周病」 講師 金山歯科医院院長 金山 弘さん 内容 歯周病の症状、怖さ、予防方法など 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 ※申し込み時に配布するアンケートを持参してください。
2	10月13日(木) (予約制)	午後1時30分～3時	☆一人ひとり結果説明と、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 ②歯周病予防のための生活・食習慣改善
3	10月27日(木) (予約制)	午後1時30分～3時	☆歯周病予防でアンチエイジング(加齢に伴う症状の予防) お口の中の良好な状態が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10日(木)	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1日(木)	午前10時～午後1時	☆咀嚼・嚥下とは・・・ 実習④咀嚼力(噛む力)・嚥下力(飲み込む力)をチェック ⑤調理実習～再発見！食べる楽しさ・噛める楽しさ！～
6	1月13日(金)	午後1時30分～3時	口腔内最終確認、グループワーク

①「参道を歩こう」歴史ある神社仏閣を巡るコース(4.5km)

高梨館跡公園 → 王日神社 → 霊閑寺無相大師祖堂 → 如法寺(大悲閣観音堂) → 泰清寺 → 常楽寺(本堂・五百羅漢) → 南照寺(川東善光寺) 松川土蔵群 → 陣屋稲荷大明神 → 袋屋清左衛門邸(庭園) → 中野陣屋・県庁記念館

②「山道を歩こう」高梨氏縁の地巡りと鴨ヶ岳登山コース(4.6km)

高梨館跡公園 → 王日神社 → 泰清寺 → 鴨ヶ岳登山口 → カブトムシの小道 → 鴨ヶ岳山頂 → ドングリの小道 → 如法寺(大悲閣観音堂) → 鈴泉寺山門・陣屋井戸 → 袋屋清左衛門邸(庭園) → 中野陣屋・県庁記念館

③「美知を歩こう」高梨氏縁の地巡りと土人形絵付け体験コース(2.5km)

高梨館跡公園 → 王日神社 → 泰清寺 → 如法寺(大悲閣観音堂) → 巡り逢いの丘 → 霊閑寺無相大師祖堂 → 鈴泉寺山門・陣屋井戸 → 陣屋稲荷大明神 → 袋屋清左衛門邸(庭園) → 中野陣屋・県庁記念館 → まちなか交流の家(土人形絵付け体験)

※いずれのコースも、スタートは午前9時40分(高梨館跡公園)、ゴールは午後1時ごろ(中野陣屋・県庁記念館)となります。当日は万全の健康管理の下ご参加ください。万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入している範囲および応急措置以外の責任を負い兼ねますので、ご了承ください。

当日は、中野陣屋前広場で「なかの Ebasa」(九斎市、THE ☆若者・まちなか音楽会など)、高梨館跡公園で「秋の高梨まつり」、東横町で「あんと市」がそれぞれ開催されます。事前申し込みは必要ありませんので、ぜひ、ご参加ください。

特集／災害への備え



新潟県中越沖地震で被害を受けた農業施設



【日ごろから準備しておきたい物の一部】



水は一人1日3ℓが目安

食料3日分

懐中電灯

携帯ラジオ、電池

救急医療品、常備薬

お金、貴重品、下着、防寒具など

すぐに持ち出せるように、リュックサックなどに入れてまとめておく。自分で避難所まで歩いて持ち運べる重さや量の範囲で用意する。



- 【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。
 - ・家具の転倒防止
 - ・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、揺れがおさ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

- 【地震後の行動】
 - ・正しい情報を入手することを心掛ける。
 - ・家族の安全が確認できたら、ご近所の安全の確認
 - ・近隣住民と協力し合って救出、救護
 - ・避難の前には、電気、ガスの元栓を確認する。
- 【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。

災害時支援制度を ご存じですか？

災害時支援制度は、災害が発生したときに、単独での避難が困難な高齢者や障害者などの支援を必要とする方が、近所の方や区長・民生委員など地域の方の支援で、避難する体制を整えるための制度です。

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。

また、家庭や地域でよく話
し合い、もしものときの避難
場所や避難経路について、ど
こが一番安全であるかを確
認しておくことが大切です。詳
しくは、昨年全戸配布しまし
た防災ガイドブックをご覧
ください。

災害時支援制度は、災害が
発生したときに、単独での避
難が困難な高齢者や障害者な
どの支援を必要とする方が、
近所の方や区長・民生委員な
ど地域の方の支援で、避難す
る体制を整えるための制度で
す。

支援を必要とする方で、登
録を希望される方は、お申し
込みください。

また、地域での支援に皆さ
んのご協力をお願いします。

お問い合わせ先
市役所福祉課障害福祉係
☎2111 (内線294)
市役所高齢者支援課長寿福祉係
☎2111 (内線243)



東日本大震災の関連情報

放射性物質測定結果 (県検査実施)

【水道水】
市役所蛇口から採取した水道水を8月3日(水)、8月15日(月)に測定した結果、放射性物質は検出されませんでした。

【畜産物】
牛肉(市内飼育牛)を8月4日(木)に測定した結果、放射性物質は検出されませんでした。

義援金の受け付け

8月22日(月)現在では、13,925,668円(内13,596,833円は被災地へ送金済み)の義援金が寄せられています。ご協力ありがとうございます。当面の間、義援金を受け付けていますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。

下水汚泥などの放射性物質測定結果 (市検査実施)

下水汚泥、汚泥堆肥および浄水汚泥を含む放射性物質の測定結果は左記のとおりです。

今後、下水汚泥、汚泥堆肥および浄水汚泥の放射性物質のモニタリングを継続して行い、測定結果を市公式ホームページなどで公表していきます。水道水からは放射性物質が検出されていませんので、安心して飲用などにご使

用ください。

お問い合わせ先
市役所上下水道課上水道係
☎2111 (内線282)
市役所上下水道課下水道係
☎2111 (内線283)

お問い合わせ先
市役所上下水道課上水道係
☎2111 (内線282)
市役所上下水道課下水道係
☎2111 (内線283)

防災行政無線の放送内容確認方法

- 電話から
●ご自宅のNTT一般加入電話や携帯電話を利用して、放送内容を音声で確認できます。
- ご利用方法

ハヤクキコウムセン
0120-892-560

にダイヤルしてください。(通話無料)

市公式ホームページから

- (ホームページを閲覧できる環境が必要です。)
- 防災行政無線の放送内容を文書で確認できます。
- ご利用方法
URL <http://www.city.nakano.nagano.jp>
パソコン:トップページ左側⇒「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」

問い合わせ先

市役所庶務課防災係 ☎(22)2111(内線210)

【下水汚泥】 処理場名	所在地	測定対象	採取年月日	測定結果 (Bq/kg)		
				ヨウ素-131	セシウム-134	セシウム-137
中野浄化管理センター	江部	脱水汚泥	H23.7.20	不検出	不検出	不検出
高丘浄化管理センター	栗林		H23.7.20	不検出	81	74
上今井浄化管理センター	上今井		H23.7.20	不検出	23	25
延徳農業集落排水処理場	三ツ和		H23.6.30	不検出	85	98
			H23.8.2	45	69	78
長丘農業集落排水処理場	壁田		H23.7.11	不検出	64	85
			H23.8.2	不検出	46	45
平岡農業集落排水処理場	笠原		H23.6.30	不検出	51	40
			H23.7.20	不検出	91	92
倭農業集落排水処理場	岩井		H23.7.7	不検出	77	79
豊田農業集落排水処理場	豊津		H23.7.20	不検出	60	34
永江農業集落排水処理場	穴田		H23.7.20	不検出	49	46
毛野川農業集落排水処理場	穴田	H23.7.19	不検出	40	40	
公共下水道堆肥化施設(おすみちゃん)	江部	汚泥堆肥	H23.7.20	不検出	128	156
農業集落排水事業堆肥化施設(未土利)	笠原		H23.7.20	不検出	35	46

【浄水汚泥】 浄水場名	所在地	測定対象	原水の種類	採取年月日	測定結果 (Bq/kg)		
					ヨウ素-131	セシウム-134	セシウム-137
栗和田浄水場	中野	脱水汚泥	表流水	H23.8.10	不検出	83	111
田麦浄水場	田麦	天日乾燥汚泥	伏流水	H23.7.13	不検出	不検出	不検出
倭北部浄水場	田上		地下水	H23.8.10	不検出	不検出	不検出

学校新聞特派員

〜姉妹都市北茨城市〜

8月6日から7日までの2日間、高社中学校3年生の上原直斗さん、宮本雄太さん、曾我部みらいさんの3人が「学校新聞特派員」として、姉妹都市の茨城県北茨城市を訪問しました。3人が実際に見て、感じた姉妹都市の様子や、北茨城市の中学生との交流などをまとめたレポートの中から、一部をご紹介します。

野口雨情さんと中山晋平さんの関わり

北茨城市出身の作詞家野口雨情さんと中山晋平さんと



▲野口雨情生家

の関わりについて調べてきました。二人の出会いには、1919(大正8)年、船頭小唄を野口雨情さんが作詞し、中山晋平さんに作曲を依頼したことが始まりとなり、後に、全国各地で開かれた野口雨情さんの講演には、必ず中山晋平さんも同行するというくらい交流が深く、親しい仲になりました。

野口雨情さんのお孫さんは、野口雨情さんのさまざまな遺品を今でも大切に保管しており、地震で、その資料が失われまいように命がけで守ったと話してくれました。

(上原直斗)

東日本大震災後の北茨城市の被害状況について

東日本大震災の被害状況と復興状況取材しました。ニュースでは、あまり知られていませんが、地震と津波の被害が大きく、あの日から5カ月たった今でも、復興されていない所がたくさんあり



▲津波で被害を受けた建物

ます。北茨城市では、行方不明者がまだ1人います。北茨城市に滞在している間にも大きな地震が数回あり今でも、毎日のように地震が続いていることを実感しました。東日本大震災で亡くなられた方のほとんどが津波による被害であることを知り、津波の恐ろしさを、この目で知ることができました。

(曾我部みらい)

学校新聞特派員を終えて

2日間の学校新聞特派員を終えて感じたことは、一番は震災のことでした。震災の影響で、美術館が開くことができなかったり、観光で有名な文化財が津波で流されてしまったりと、たくさん被害がありました。

心に残ったのが関本中学校との交流です。校長室で自己紹介をし、調理室でそうめんとお漬物を頂戴しました。関本カボチャは普通のカボチャよりも甘みが多くとてもおいしかったです。僕たちは関本中学校の皆さんとガラス細工体験しました。



▲関本中学校生徒会との交流

工房はとても暑く、その場に汗がでてきました。でも、その中で職人さんたちは毎日作業しているわけですから、とてもすごいと思います。体験も終わり、関本中学校の皆さんとお別れです。すっかり関本中学校の皆さんと仲良くなり別れの時はとても寂しかったです。最後まで関本中学校のみんなに手を振りました。

(宮本雄太)

被爆地派遣〜広島市〜

8月4日から6日までの3日間、南宮中学校3年生の高野誠也さん、池田萌乃さん、池田亮太さん、岩本星蘭さんの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人が戦争のむなしさや悲惨さを知るとともに、広島市の中学生との交流などをまとめたレポートの中から、一部をご紹介します。

広島での3日間

翠町中学校との交流ですが、学校の様子や平和活動の様子など、お互いに知らないことや驚くことが多く、よい学び合いになったと思います。

次に平和資料館を見学しました。展示物や解説を見れば見るほど、言葉が出なくなり、なんだか悲しい気持ちになってきました。次に原爆ドームを見ました。柵があつて中に入ることはできません



▲広島平和記念資料館

平和交流会

翠町中学校に着くと、9人

(高野誠也)

広島平和記念資料館を見学して

広島平和記念資料館を見学

でしたが、実物を見ることで、原子爆弾の恐ろしさが伝わってきました。次に被爆者の北川さんの体験談を聞きました。本当に原爆は二度と繰り返してはいけなと思います。翌日、平和記念式典に参加しました。会場にいた全員で黙とうをしましたが、その瞬間、ただセミの声だけが周囲に響いていました。会場にいた全ての人の心が一つになっていったと思います。今回学んだことや平和の尊さを、これから行われる文化祭などを通して、南宮中学校の全校生徒に伝えていきたいと思ひます。

(池田萌乃)



▲翠町中学校との交流会

ライドの発表をしました。学校紹介、校内慰霊祭についてなど、平和活動についてなどの発表がありました。翠町中は私たちと違うところが多かったです。最大の違いは、「平和係」というのがあり、校内慰霊祭があること、どの行事でも平和を題材にしたものが行われている、ということです。一方、私たちも、松代大本営についてスライドで発表しました。

の生徒会執行部の人が迎えてくれました。その後、翠町中からス

して、僕は衝撃を受けるとともに、心の中がすごく悲しくなりました。その理由の一つは、原子爆弾によって引き起こされた放射線と熱線の被害を知ったからです。中でも僕がびっくりしたのは、放射線の影響で手の皮膚とか顔の皮膚が溶けてしまい、下にぶら下がってしまっている資料です。その様子を再現した人形があり、原子爆弾というものが、人間をどんな姿にしてしまうのかを目の前で見ることができました。

二つ目の理由は、「8時15分」に原子爆弾が投下され、その時間ピッタリで止まってしまった腕時計が展示されていたことです。原子爆弾の破壊力のすごさを感じました。三つ目の理由は、爆風によるガラスが突き刺さったままになっている壁が展示されていたことです。原爆の爆風の威力のすごさを知りました。

(池田亮太)

『平和』の大切さ

平和記念式典では、原爆死没者名簿奉納、式辞、献花、黙とうおよび平和の鐘、平和宣言、放鳩、平和への誓いなどが行われました。

(岩本星蘭)



▲原爆ドーム

黙とう・平和の鐘では、原爆の落とされた8時15分から公園にいた人々みんなで1分間の黙とうをしました。

式典の中で、私が一番印象に残っているのは「平和への誓い」です。こども代表の小学生2人が、「私たちは、今を生きる人間として、夢と希望があふれる未来をつくるために、行動していくことを誓います。」と、宣言しました。広島市の小学生は真剣に平和について考えていました。

私は、この3日間で戦争の悲惨さ、平和の大切さについて今まで以上に深く学ぶことができました。広島の方々の思いがしっかりとみんなに届くよう、日ごろの生活の中にも平和意識の向上を取り入れていきたいと思ひます。

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、本年は内容をリニューアルし、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25日(日)
 時間 午前10時～午後3時
 会場 市民会館 ※環境祭の会場内です。
 内容(予定)
 ○下水道ビデオ上映
 ○パネルなどの展示
 ○涌井の美味しい水配給
 ※ポリタンク・ペットボトルなどお持ちください。
 ○体験コーナー
 ○無料コーナー(綿あめ、ヨーヨー風船など)



昨年の様子

問い合わせ先
 市役所上下水道課監理係
 ☎(22)2111(内線378)

水道メーターの検針 上下水道料金のお支払い

にご協力ください

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くことになっています。そのため、市では2か月に一度、市で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て上下水道料金を請求します。

検針にご協力ください

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

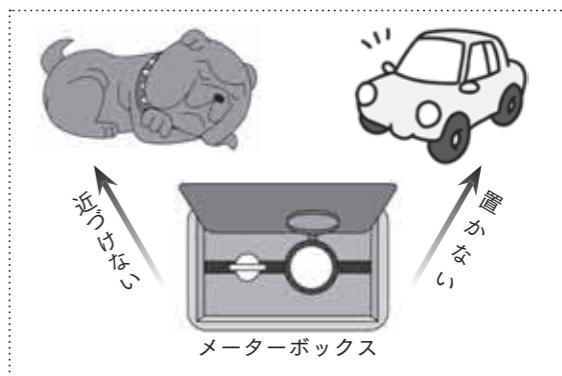
- ①メーターボックスの上に、車や物を置かないようにしてください。
- ②犬などは、出入口や水道メーターから離れた場所におつなぎください。
- ③メーターボックスの上や中に土、泥、水などが入り込まないようにし、メーターボックスはきれいにしておいてください。

①②③などの理由によりメーターを検針できない場合は、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、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になっています。

上下水道課からお送り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いください。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専用紙の申込用紙にてお願いします。

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。

問い合わせ先
 市役所上下水道課営業係
 ☎(22)2111(内線284)

「国民健康保険被保険者証」が新しくなります

新しい保険証を加入者世帯の世帯主に9月下旬に郵送します。

ただし、国民健康保険税に滞納がある場合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(一般用が空色、退職用は桃色)は、10月1日から使用できます。

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)をあわせて医療機関へ持参してください。

「後期高齢者医療保険証」(橙色)を郵送してあります。古い保険証は、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
 市役所福祉課国保医療係
 ☎(22)2111(内線296)
 豊田支所地域振興課市民生活係
 ☎(38)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、市役所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 ・身分証明書など
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。	・勤められていた会社からの健康保険離脱証明書など ・印鑑 ・身分証明書など(※1)

※1)60歳以上65歳以下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。

子宮頸がん予防ワクチン 接種費用を助成しています

子宮頸がん予防ワクチンの接種(計3回・任意接種)については、既に対象者の皆さんに予診票・接種済証などをお送りしましたが、接種(自己負担なし)を希望される方は、計3回の接種が本年度内に完了するようお早めに1回目の接種をしてください。

高校2年生相当の女子の方
 (平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ)
 1回目の接種が9月30日(金)を過ぎた場合には、助成対象者とはなりませんのでご注意ください。

中学校1年生から3年生および高校1年生相当の女子の方
 (平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれ)
 1回目の接種が9月30日(金)を過ぎた場合でも、平成24年3月31日(土)までは助成対象者となりますが、平成24年4月1日(日)以降の接種は、助成対象(自己負担なし)とはなりませんのでご注意ください。

【例】3回目の接種が助成対象とならない場合】

- ▼1回目 平成23年10月に接種：助成対象になります。
- ▼2回目 平成23年11月に接種(1回目から1カ月後)：助成対象になります。
- ▼3回目 平成24年4月に接種(2回目から5カ月後)：助成対象となります。

接種方法
 医療機関に予約の上、予診票・接種済証を持参し、保護者同伴で接種してください。

問い合わせ先
 市役所健康づくり課健康管理係
 ☎(22)2111(内線242)

9月26日(月)発売開始

オータムジャンボ宝くじ

発売期間 9月26日(月)～10月14日(金)
 抽せん日 10月21日(金)

宝くじの収益金は、市町村の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。

地域包括支援センターをご利用ください

～高齢者の皆さんに関する総合相談窓口～
 地域包括支援センターは、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などがチームとなって活動している機関です。高齢者の方の介護予防・相談・権利擁護・住みやすい地域づくりなどの仕事をしています。

日々の暮らしの中で、介護や福祉、医療などに関する困り事、不安な事、相談したい事はありませんか。どこへ相談したらよいか分からない心配事や悩みは、地域包括支援センターへご相談ください。どんなささいなことでも構いません。皆さんのお話を聞き、適切な機関と連携し、内容に応じた必要なサービスや情報の提供、関係機関の紹介などをし、皆さんと一緒に問題解決に取り組みます。

例えばこんなこと：
 ▼高齢者の皆さん
 「介護保険を利用したい」「自分の健康が心配になってきた」「怪しい訪問販売業者が来て困る、被害に遭ってしまった」「将来病気になるか」ときの財産の管理が不安だ」など

第30回記念礎珉展の作品を募集します

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。皆さんからの作品の応募をお待ちしています。また、30回を記念して、二紀会理事である滝純一氏をお招きして講演会を開催します。ぜひ、ご来場ください。

テーマ 自由(ただし、本展覧会の目的に合致したもの)

種別など 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) 展示可能で、近作の未発表作品

規格 大きさは50号までとし

額装したものに限りません。※ガラスはつけない。ただし、アクリルは可。

応募資格 中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村の在住者および中野市出身者

応募方法 一般応募作品は、一人1点とし出品料は1000円です。10月2日(日)午前10時から正午までの間に、一本木公園展示館まで直接搬入してください。

審査・賞 応募作品は、審査し、入選を決定します。展示作品のうち優れたものには、次の賞を授与します。

第30回礎珉展記念賞、中野市長賞、礎珉賞、峇樹会賞、中野市議会議長賞、中野市教育委員会賞、努力賞、奨励賞

展覧会 10月6日(木)～30日(日) 一本木公園展示館

お問い合わせ先 市役所文化スポーツ振興課 文化振興係 ☎2111 (内線394)



第29回(平成22年度)中野市長賞受賞作品「プラント」阿部賢二作

記念講演会

期日 10月8日(土)
 時間 午後2時30分開場 午後3時開演
 会場 市民会館41号会議室
 講師 滝純一氏(東京教育大学大学院修了 二紀会理事。第41回ニューヨーク映画祭(2003年)の公式ポスター原画制作など、国際アーティストとして活躍)
 演題 「絵の神様が微笑えむとき」
 主催 中野市・峇樹会



人権センターまつり開催

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8日(土)、「人権センターまつり」を開催します。入場は無料です。ご近所お誘い合わせの上、お越しください。

【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 当館の地域交流事業の教室作品、集会所利用者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。



▲杉尾秀哉さん

【チャリティーバザー】
 時間 午前10時～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やベトナム支援の竹とんぼ玩具の販売を行います。そのほかに赤飯・山菜おこわの販売や無料きのこ汁の提供もあります。

【記念講演】
 時間 午後1時30分～3時
 会場 中央公民館 講堂
 演題 報道と人権～ニュースの現場から～
 講師 杉尾秀哉さん(TBSテレビ報道局解説・専門記者)

甚大な被害をもたらした東日本大震災の報道にも触れてお話をいただきます。

お問い合わせ先 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) ☎2111 (内線2287)

公開録音「ふるさと自慢うた自慢」

NHKラジオ第1放送の人気番組「ふるさと自慢うた自慢」の公開録音を本市で行います。この番組では、ゲスト歌手をリーダーとする地域の男性、女性グループが対抗で、お国自慢とあわせてカラオケで歌を競います。

観覧をご希望の方は、次のとおりお申し込みください。
 期日 10月21日(金)



▲キム・ヨンジャさん

▲宮路オサムさん

時間 開場：午後5時 開演：午後5時40分 終演：午後8時(予定)
 会場 市民会館
 出演 ゲスト：宮路オサムさん、キム・ヨンジャさん
 司会：富田典保さん (NHKアナウンサー)
 内容 〔第1部〕ふるさと自慢うた自慢 〔第2部〕ふるさと自慢コンサート
 入場料 無料
 申込方法 郵便往復はがきの「返信裏面」に郵便番号・住所・名前・電話番号を、また「返信表面」に郵便番号・住所・名前を明記してお申し込みください。
 なお、応募多数の場合は抽選の上、1枚で2人が入場できる入場整理券をお送りします。
 ※お子様(1歳以上)も入場整理券が必要です。
 ※ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡のほか、NHKにおいて受信料のお願いに使用することがあります。
 宛先 〒383-18614 (住所記載不要) 市役所文化

▼郵便往復はがき記載例

(返信表面)	(返信裏面)	(返信表面)	(返信裏面)
3838614 中野市役所 文化スポーツ振興課 「ふるさと自慢うた自慢」係	こちらの面は何も記入しないでください	郵便番号 住所 名前	郵便番号 住所 名前 (自分の宛先を記入)

スポーツ振興課「ふるさと自慢うた自慢」係
 申込期限 10月3日(月) 必着
 放送予定 〔ふるさと自慢うた自慢〕平成24年1月21日(土) 〔ふるさと自慢コンサート〕平成24年1月28日(土) 午後9時5分～午後9時55分(ラジオ第1・全国放送)
 問い合わせ先 市役所文化スポーツ振興課 文化振興係 ☎2111 (内線394) NHK長野放送局編成・事業・広報 ☎026(291)5218 (平日/午前10時～午後7時)

消費生活相談

消費者トラブルと解決法【第13回】

『電話勧誘販売 商品先物取引』

【事例】

販売員から電話で「金の値が上がっているの
で、間違いなく大儲けで
きる。」と言われ、仕組
みやリスク（危険性）も
分からずに先物取引の契
約をしてしまった。



【解決方法】

国内商品先物取引については、委託証拠金（取引
するため仲介業者に払う保証金）を納入していない
段階では契約解除できる場合があります。

海外商品先物取引については、契約日から14日以
内であれば通知により解約できる場合があります。

詳しくは下記までご相談ください。

【アドバイス】

販売員の説明だけでは、商品先物取引の仕組みや
リスクを理解することは困難です。

また、「間違いなく儲かる」ということはありません。
甘い話には注意しましょう。

問い合わせ先

市役所市民課生活交通安全係
☎(22)2111 (内線238)
長野県長野消費生活センター
☎026(223)6777

子育て支援センター 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
さんを対象に毎月いろいろな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
さくらんぼ (北部子育て 支援センター)	9月8日(木) 午前10時30分～	おまつりごっこ
	9月21日(水) 午前10時30分～	助産師講座
りんごっこ (中央子育て 支援センター)	9月7日(水) 午前10時30分～	交通安全教室
	9月21日(水) 午後2時～	ヒップホップ
	9月22日(木) 午前11時～	おはなし 玉手箱DonDon
うさぎっ子 (豊田子育て 支援センター)	9月9日(金) 午前11時～	絵本の読み聞かせ
	9月22日(木) 午前10時30分～	げんきっこ 西部公民館集合です

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、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

ご利用ください なかの子育て家族応援カード

市では、子育て中の皆さんを地域全体で応援していく「中野市子育て家族応援事業」を実施しています。市内に住所を有する18歳未満の子どもを持つ家族の皆さんが、事業に協賛いただいている店舗で買い物などをする際に「なかの子育て家族応援カード」を提示すると、割引などのサービスを受けられるものです。子育て家庭にとってはお得なカードです。ぜひ、ご利用ください。

なお、現在協賛いただいている事業所は次のとおりです。

また、事業に協賛いただける事業所を随時募集していますので、ご協力をお願いします。

	協賛店舗名称	所在地	協賛店舗名称	所在地
買う	あおきや呉服店	中央4-1-3	(株)アベファニチャー	江部793-1
	(有)芋屋商店	中央1-8-12	お茶の西沢園	岩船311-4
	オプチ時計店	中央2-3-9	(有)カクアゲ本店	中央1-8-6
	KAGUYA イーストフィールド	中央3-2-1	(有)小泉園	中野1583
	子供服プベ	中央4-2-1	科野食糧販売店	赤岩1372
	鈴木書店	中野1612	(有)竹内製印社	中央2-1-36
	綱島商店	中央1-11-11	(有)中村時計店	中央4-2-9
	(有)ナラヤ商店	中央1-9-18	(有)沼田商店	豊津116-1
	(株)富士見堂家具	中央2-1-8	(有)マルヤマ化粧品	中央4-2-5
	(有)三水屋自転車店	中央3-2-24	(有)水橋酒店	三好町2-2-26
食べる	あま太郎食堂	中央4-1-2	金長食堂	中央1-10-3
	(有)信濃ハム	中央4-4-32	食堂きらく園	永江2188-1
	(有)すきやき	中央1-11-20	そば・飲み処一心	中央1-5-16
	(有)千代多屋	中央1-5-15	ティールーム	三好町2-4-22
	トヨツヤ分店	中央1-5-13	(有)パロンミヨシ	中央1-8-10
	(有)丸屋製菓舗	中央4-4-15	(有)森田魚店	三好町2-2-6
理・美容	田中理容館	中央1-6-15	トミー美容院	中央1-4-12
	ヘアサロンK	三好町2-2-4		
生花	(有)はなとも	中央1-8-5	(株)花物語	岩船424-3
その他	行政書士 館田法務事務所	越1544-2	(有)本山商会	岩船329-14

問い合わせ先 市役所子育て課子ども支援係 ☎(22)2111 内線361

【第3回】と存じですか? NPO活動

— NPO法人 北信州・ふるさと古民家を住み継ぐ会
未来へ引き継ごう日本の遺産「古民家」

東京から永江にある、江戸時代中期、200年以上経った古民家に移り住んで7年目になります。長野県内外の人々に対して、北信州に多く残存し、日本の農耕庶民文化の集大成ともいえる古民家の重要性に関する啓発事業を行い、古民家の保持保存のため、平成21年1月にNPO法人を設立しました。

古民家は、かやぶき屋根、大切な労働力であった牛や馬と寝起きを共にした広い土間、雪の重さに耐えてきた太いはりや柱、黒光りする松の床など何百年も前から変わらずに引き継がれてきた日本人の生活が再現されるような空間です。

取り壊しなどで年々減少していることが残念



▲川島さんご夫妻 ▲古民家を再生した川島邸

で、自分のような移住者でなく、先祖代々引き継がれてきた地元の方々こそ、古民家の価値を知っていただきたいと思うようになりました。

「古民家に住んでみたい」「代々住み続けてきた家を今後も残していくために改修したい」という方々のために、見学の受け入れや、講演会などで体験発表や事例紹介を行っています。

問い合わせ先 理事長 川島直樹
中野市大字永江4269 ☎(38)2726
ホームページ <http://www2.plala.or.jp/kominka>

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、飲食店・ホテル・旅館などを対象とした「信州なかの・故郷の味お披露目商談会」を開催します。

生産者および農産加工会社が、飲食店などへの食材紹介（商談）を行うコーナーの設置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。皆さんのお申し込みをお待ちしています。

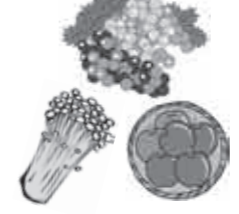
期日 10月20日(休)
時間 午後2時～5時
会場 ホテルメトロポリタン長野
出展資格 市内の生産者および農産加工会社など
申込期限 9月30日(金)



※出展申込書は、売れ▲昨年のお披露目会の様子
る農業推進室にあります。
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
市役所売れる農業推進室推進係
☎(22)2111(内線381)

「売れ農」情報局



「北茨城市民夏まつり」で
信州中野の味覚をPR

8月21日(日)、姉妹都市の北茨城市で行われた「北茨城市民夏まつり」に参加しました。本年度4回目となるこのお祭りでは、特産品の販売や各種イベントなど

が行われ、当日は、雨の降るあいにくの天候にもかかわらず大勢の人でにぎわいました。市では、JA中野市と共に中野市産のモモやブドウなどの販売を行いました。

また、キノコのPRのため実施したエノキタケ、ブナシメジ、エリンギの炒め物の試食は「シャキシャキとした食感で、とてもおいしい。」と大変好評でした。

東日本大震災から5カ月余り。被害を受けた北茨城市では復旧作業が進められています。完全復旧にはまだ時間がかかるようです。



▲市特産品販売ブースの様子

このお祭りを契機に、地域が一丸となって復興に向けて進もうというエネルギーを感じました。

教育委員会だより

No.54 編集／中野市教育委員会

教育を拓く知恵 よりよい生涯学習のために

社会教育委員の活動

社会教育とは、主として青少年および成人に対して行われる組織的な教育活動のことを指します。

社会教育委員は、自ら社会教育活動をするとともに、それぞれの地域の住民の意向を行政に反映させる役割をも担っています。

また、中野市生涯学習推進会議委員を兼ねる中で、生涯学習の現況を見つめながら、新しい時代を切り開く生涯学習の振興にも努めています。



読み聞かせを通して

仲間と共に「読み聞かせ」

をして、子どもたちからパワーをもらっています。

「むかしむかしあるところに…」で始まるお話に瞳を輝かせ真剣な顔で聞き入る子どもたちを見ると、私たちもきちんと伝えなければと思ひ、学んでいます。

かつて昔話は、お年寄りから聞いたものですが、核家族化が進み、両親の共働きなどで、昔話が伝わらなくなってきました。そこで私たちの出番なのですが…。

できれば、家庭の中でお話を通じ会話を弾ませてほしい

食農教育に取り組んで

私は、専業農家でりんごなどの果物を作っています。

そこで、農業を糧にしているからこそのことはないかと考え、長野県農村生活マスターの仲間たちと「食」をテーマに、地域の子どもたちと共に考えながら何かを感じてもらえるような「食農教育(共育)」を始めました。

小学生には、タマネギや青豆の植え付けや種まきから収穫、豆腐作りまで。

中学生には、出前講座から始まり、豆腐作りやおやき作りをしたり、食料自給率、食料輸入、フードマイレージなどの話をしました。また、中学生や高校生の農業体験受け入れなどを通じ「食」を見直し、大切に思う気持ちや育む、そうした取り組みをしています。



「じんご」は 電話医療相談所です

Q 最近体がだるく、食欲がありません。夏バテではないかと思えます。どんなことに心掛けて生活すればよいでしょうか。

A 人間の体は高温・多湿の状況でも、体温を一定に保つ働きがあります。

しかし、体への負担が大きくなると、この状況が長引くことでこの働きが低下し、倦怠感、思考力の低下、食欲不振などの症状が現れてきます。これが夏バテです。

夏バテの主な要因

体内の水分とミネラルの不足、暑さによる消化機能の低下、栄養不足、暑さと冷房による冷えの繰り返しと考えられます。

夏バテの予防法・解消法

○小まめに水分を取りましょう。冷たい物や甘いジュースばかりでなく、温かいお茶などがおすすめです。

○バランスの良い食事を心がけましょう。特に、ビタミンB群の食品(豚肉、魚、豆製品など)を取ることで大切です。これらは、糖の代謝を助け、体を疲れにくくする効果があります。

○冷房の効き過ぎに注意しましょう。室内温度と外気温の温度差は、5度以内になるように調節し、上着を活用するなど、冷え過ぎないようにしましょう。

○入浴はシャワーだけでなく、浴槽につかるようにしましょう。血行を促進し、疲れが取れやすくなります。

○睡眠を十分に取しましょう。夏バテの症状が改善しない時は、早めに医療機関に受診しましょう。

問い合わせ先
市役所健康づくり課保健医療推進係
☎(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

ふるさと交流会に 関わって

埼玉県坂戸市浅羽野地区子ども育成会との交流会を、今年8月7・8日に市から小学4年生、中学1年生の28名の子どもが参加し、スポーツやキャンプ、工場見学などを行い、懇親を深めてまいりました。

この交流会は、「信州中野の子どもたちが他の地域の子どもたちと交流することにより、健全な心と協調性や自主性を養うこと」を目的に、隔年で相互訪問する形で実施しています。

【市民教育懇話会】

10月5日(水)中央公民館
10月18日(火)北部公民館
10月27日(水)豊田文化センター
いずれも午後6時30分から開催します。

子どもの小さなサイン 保健室から②

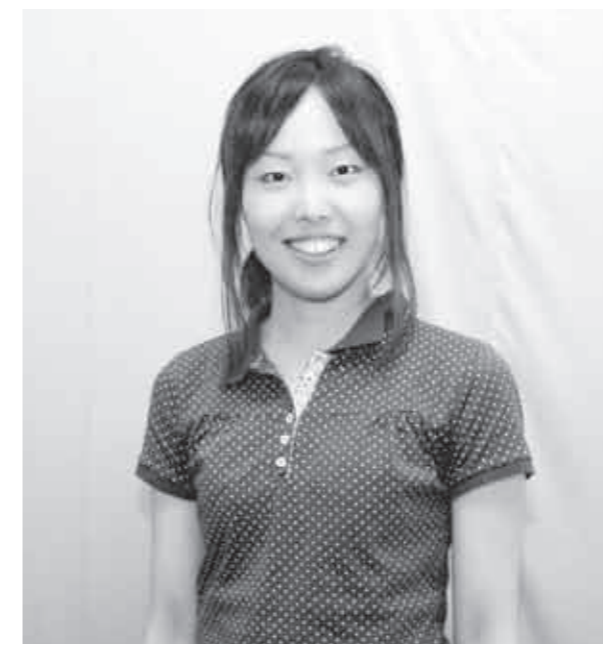
保健室には、さまざまな悩みを抱えた生徒がやってきます。友達のこと、勉強のこと、部活動のことなど。悩み事が体の不調となって表れています。そんな時は、話を聞いて一緒に考えるようにしています。すぐに解決できない事がほとんどですが、受け止めるだけで生徒の気持ちは楽になっていきます。

今、「私を、ぼくをもっと見て!」というサインを出している子が多いと感じています。悩みを家族に話したかと尋ねると、「親は聞いてくれない。」「心配かけたくないから。」と返ってくる場合があります。「忙しかったんだね。もう一度話してみよう。」「私だったら話してほしいよ。頼ってほしいよ。心配するのは当然だもの。」と私は返します。

ぜひ、ご家族の中で受け止め、寄り添ってあげてください。中学生は、それを望んでいます。

A 中学校 養護教諭

地域の皆さんに愛される番組をお届けしていきたくと思います。



やまだ まりえ さん
山田 麻里江さん
 【小田中・24歳】

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、長野市出身で市内のケーブルテレビ局にお勤めの山田麻里江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？
 レポーターとして3年目、元気に地域の情報をお伝えしています。

◆ また、カメラ撮影、編集作業もします。

◆ 最初はテレビに出ることにとても緊張していましたが、現在は気持ちに余裕ができ、情報を正しくお知らせするのと、より魅力的に伝えようと努力していますが、番組のレポートやイベント情報など、うまくPRできなかつたなど反省することも多いです。

◆ 今の仕事を選んだ理由は何ですか？
 小学生のころからテレビで見るアナウンサーなどの仕事に憧れていました。実際にやってみると華やかなイメージだけではなく、苦勞も多く大変さを感じています。

◆ 休日はどうのように過ごしていますか。趣味はありますか。
 休日はどのように過ごしていますか。趣味はありますか。



◆ ダーツを仲間と一緒に楽しんだり、最近始めたヒップホップダンスで体を動かし、日ごろの運動不足とストレスの解消を図っています。

◆ 中野市にはどのようなイメージを持っていますか。カメラを向けると逃げたりして恥ずかしがり屋の方も多いいのですが、お話しすると皆さん素朴で優しい方です。山が近くて畑が多く実家の風景に似ていて、とても落ち着きます。

◆ 今後の抱負をお願いします。
 視聴者の方がより楽しめるほどと思える番組作りをしていきたいと思っています。

◆ クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名を記入の上、日ごろ感じていることを書き添えて、次の宛先まで送付してください。締め切り 9月26日(月)必着 ※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

広報クイズ
 ■今月のプレゼント
 月の兔のお守り
 ……5名
問題
 災害への備え
 水は一人1日●リが目安です

クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名を記入の上、日ごろ感じていることを書き添えて、次の宛先まで送付してください。締め切り 9月26日(月)必着 ※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

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

あす 未来への挑戦 チャレンジ
 甘い独特な香りの果物

○きっかけ・取り組み

遊休農地の有効利用と作物のおいしさと食べる楽しみを伝えたいと思い、2年前からいろいろな作物を研究し、知人からの勧めもあり、ホオズキの栽培を始めました。

ホオズキは、フルーティーな独特の香りと味が特徴で、主に食用として栽培しています。フルーツ感覚で食べられ、ジャムなどの加工用としての用途もあり、ビタミンが豊富で健康食品としても注目されています。およそ20㎡の畑に700株ほど植え、炭素質材(木材チップ、オガ



▲ホオズキ

第9回

クズ)を使った炭素循環農法を実践しています。これは、土壌中の炭素比率を高めて土づくりを行い、作物本来の特性を生かすため、自ら培養したバチルス菌や光合成細菌などの微生物を土壌に混ぜ、生産性の高い農業を目指し、連作障害の解消を図る狙いがあります。

また、無農薬栽培に取り組んでいるため、園地管理には気を使っています。特に夏場の草刈りは、労力を費やすので栽培管理の難しさを感じていますが、安心・安全な作物づくりのために頑張っています。

○目標
 炭素循環農法を広く広め、新たな産物(ホオズキ)としての知名度を上げ、農業の活性化を図りたいと思っています。



こばやし しのぶ さん (吉田)

市民リレーインタビュー
走者 キャッチボール
 No.48

岸田 直子さんから紹介された



くさの しんじ さん
草野 慎二さん
 (自営業・一本木)

- ①自己紹介
 住宅設備の修理関係の仕事をしています。趣味はスキューバダイビングでダイビングクラブを持っています。妻と子ども2人、家族4人全員がダイバーです。
- ②今後チャレンジしたいこと
 ヨットで日本各所を回ったり、船で世界1周してみたいです。まだまだいろいろな海でダイビングしたいと思います。
- ③これからのまちづくりに望むこと
 自然豊かな環境なので、若者が集まれる施設や学校などがあればと思います。

保育士になりたい



ながの 優果 さん
 長丘小学校 6年
 わかばやし 優果 さん

私の将来の夢は、保育士になることです。私が小さい時の保育士さんが、いつも笑顔で優しくしたのであこがれるようになりました。私には、小さいときや妹がいて、いつも一緒に遊んでいます。小さい子は、わがままも言うし、すぐ泣くけど、あまえてくるところがすごくかわいいです。「遊ば、遊ぶ。保育士になるためには、いっぱい勉強をしないと難しいと思います。夢をかなえるためにがんばります。もし保育士になれたら、一緒に遊んだり、絵本を読んだり、泣いている子をなぐさめて話を聞いてあげたりしたいです。そんな優しい保育士さんになりたいです。いっぱい遊んであげたいです。

夢 No.77

2011中野市民音楽祭

▶会場に美しいハーモニーが響きました

8月27日、市民会館ホールにおいて「2011中野市民音楽祭」を開催しました。

市内23の音楽団体の皆さんが参加し、合唱をはじめ箏や吹奏楽の演奏のほか、全員で中山晋平作曲の「毬と殿さま」高野辰之作詞の「故郷」久石譲作曲の「君をのせて」を合唱しました。

また、子ども音楽講座「ミュージカルを楽しもう！」の皆さんが特別演奏し、ミュージカルを披露しました。



信州のシンボル



NAKANO スナッツ

市民水泳大会

▶号砲とともに勢いよく飛び込む選手ら

8月28日、中野市民プールにおいて中野市体育協会主催の市民水泳大会が開催されました。

好天に恵まれ絶好の水泳日和となったこの日は、約130人が参加し、50m自由形や平泳ぎなど21種目に分かれて競技を行いました。

参加された皆さんは、友達や学校の先生、家族らの大きな声援に後押しされながら、ゴールを目指して元気良く泳ぎ、日ごろの練習の成果を発揮していました。



信州中野ICにデザイン画制作

◀市の特産品を描く中野西高美術部員の皆さん

信州中野インターチェンジ料金所の柱2本に、観光・地域活性化を目的としてデザイン画を描きました。

これは、市と株式会社ネクスコ・トール北関東長野事業部、市内高校が協力して行ったもので、8月8日には中野立志館高等学校の美術部員5人が市の花の一つである「バラ」を、8月10日には中野西高等学校の美術部員10人が市の鳥「チョウゲンボウ」や市の特産物などをモチーフにしたデザイン画を描きました。



部落解放・人権政策確立要求中高地区総決起大会

▶真に人権が尊重された地域社会を目指して

8月24日、市民会館ホールにおいて部落解放・人権政策確立要求中高地区総決起大会が開催されました。

これは、部落差別をはじめとするあらゆる差別をなくすための法律の整備、「人権政策確立」を求め、住民参加による「人権のまちづくり」を通じて、人権が尊重された地域社会づくりを目指すもので当日は、東京外国語大学非常勤講師の黒坂愛衣さんをお迎えし、「部落差別問題のいま・これから」と題して講演いただきました。



なにわコンサート2011

◀男声の美しい歌声が会場を包みました

8月20日、中山晋平記念館において「なにわコンサート2011」を開催しました。

本年度で結成25年目を迎える平均年齢70歳の男声合唱団「なにわ」の皆さんが、中山晋平作曲の「毬と殿さま」「東京行進曲」「ゴンドラの唄」など、童謡から流行歌まで名曲の数々を披露しました。

また、会場の全員で童謡や唱歌を合唱するなど、和やかな雰囲気にも包まれたコンサートでした。



表紙の説明

市長杯争奪市内高校野球大会

8月12日、市営野球場において、市長杯争奪市内高校野球大会を開催しました。この大会は、昭和59年から始まった歴史ある大会で、本年度で28回目を迎えました。当日は、中野立志館高等学校と中野西高等学校が対戦し、7対5で中野西が勝利し、通算で18回目の優勝を飾りました。

また、試合後は両校による練習試合も行われ、親睦を深めました。



ムシカアレグレコンサート

◀繊細かつ迫力ある音色が響き渡りました

8月28日、高野辰之記念館において「ムシカ（音楽）アレグレ（楽しい）コンサート」を開催しました。

長野市出身で国立音楽大学、東京学芸大学講師の荒井雅至さんとその門下生の皆さん、国立音楽大学附属中・高等学校講師の小宮康裕さんにより、高野辰之作詞の「故郷」をはじめ、名曲の数々が演奏されました。

また、当日は高野辰之の姪の古田のりさんから、グランドピアノの寄贈がありました。



自殺予防週間 大切な人の悩みに気付いてください

9月10日(土)から16日(金)までは「自殺予防週間」です。

自殺予防のために大切なこと

- ・**気づき** 家族や仲間の変化に気づいて声を掛ける
- ・**傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ・**つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- ・**見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

相談窓口 独りで悩まず、いつでも相談してください。

▼**長野県精神保健福祉センター** ☎ 0 2 6 (227) 1 8 1 0

相談時間 午前8時30分から午後5時15分(平日のみ)

▼**長野いのちの電話** ☎ 0 2 6 (223) 4 3 4 3

相談時間 午前11時から午後10時まで

▼**長野県北信保健福祉事務所** ☎ 0 2 6 9 (62) 6 3 1 1

相談時間 午前8時30分から午後5時15分まで(平日のみ)

▼**市健康づくり課** ☎ (22) 2 1 1 1 (内線242)

相談時間 午前8時30分から午後5時15分まで(平日のみ)

▼**こころの健康相談統一ダイヤル** ☎ 0 5 7 0 (064) 5 5 6

相談時間 午前9時30分から午後4時(平日のみ)

☎ 健康づくり課健康管理係 (内線242)

最低賃金引き上げに取り組む中小企業を支援します

厚生労働省では、全国最低賃金800円を確保するため、「中小企業最低賃金引き上げ支援対策費補助金(業務改善助成金)」を支給します。

助成金の対象 中小企業の皆さんが、事業場内の最も低い時間給を、4年以内に800円以上に引き上げる「賃金引き上げ計画」を策定し、計画に従って1年当たり40円以上の賃金引き上げと、就業規則の作成・改正や賃金制度の整備、労働能率の増進に資する設備・器具の導入、研修などの業務改善を行った場合に対象となります。

支給額 対象経費の2分の1(上限100万円)

☎ 長野労働局労働基準部賃金室 ☎ 0 2 6 (223) 0 5 5 5

平成23年度社会生活基本調査にご協力を

総務省統計局では、日々どのくらいの時間を仕事や学業、家事に費やしているか、過去1年間にどのような活動を行ったかについて調査し、ワーク・ライフ・バランスの推進、少子高齢化対策などの基礎資料とするため、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。

調査対象となった地域の世帯へは、10月上旬から中旬にかけて県知事が任命した調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

☎ 長野県情報統計課 ☎ 0 2 6 (232) 0 1 1 1

害鳥駆除・害獣巡回駆除《9・10月の実施日程》

農作物の被害防止を図るため、害鳥獣駆除を実施します。

■**害鳥駆除(カラス、ムクドリほか)**

実施日 9月11日(日)、17日(土)、25日(日)、

10月9日(日)、15日(土)、23日(日)

対象区域 市内全域

駆除時間 日の出より約2時間

■**害獣巡回駆除(ニホンザル、イノシシ)**

実施日 9月7日(水)、21日(水)、10月5

日(水)、19日(水)

対象区域 栗和田から桜沢までの山際

駆除時間 午後1時30分から約2時間

※**駆除実施中は銃器を使用するため大変危険です。駆除時間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)

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。

お気軽にお出掛けください。

①**日時** 9月18日(日) 午後2時から

内容 ララ、歌は流れる

②**日時** 10月5日(水) 午後4時から

内容 おばけのてんぷら

会場 市立図書館2階 AVホール

入場料 無料

☎ 市立図書館 ☎ (26) 5 8 4 1

「晋平の里間山温泉公園」臨時休業

施設点検、改修工事などのため、晋平の里間山温泉公園の各施設を臨時休業します。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

臨時休業する施設 ぽんぼこの湯、ログコテージ、

マレットゴルフ場

臨時休業期間 10月17日(月)～27日(木)

☎ ぽんぼこの湯 ☎ (23) 2 6 8 6

商工観光課観光係(内線259)

屋外拡声器から音楽を放送しています

屋外で農作業をしている方や、遊んでいる子どもたちなどに時間をお知らせするため、豊田地域を対象とし、試験的に屋外拡声器から音楽を放送しています。

時間 午後5時

期間 当分の間

曲名 「あの町この町」

※災害時や災害発生の恐れがある場合は中止することがあります。

☎ 豊田支所地域振興課総務係(内線120)

屋外広告物禁止物件の一斉点検を実施します

9月10日(土)(屋外広告の日)から19日(月)までは「屋外広告物適正化旬間」です。

市では、この旬間に屋外広告物表示禁止物件の一斉点検を行います。

広告物の適正な表示と良好な景観づくりにご協力をお願いします。

■**主な屋外広告物表示禁止物件**

①電柱、街路灯柱 ②街路樹 ③道路上の柵、ガードレール ④公衆電話ボックス ⑤信号機、道路標識 ⑥橋(陸橋などを含む) ⑦カーブミラー

※このほか、退色、破損した広告物の表示や、特定の地域での広告物の表示などが禁止されています。

☎ 都市計画課監理計画係(内線358)

有料広告欄

野良猫による苦情が増加しています

飼い猫から繁殖した猫が野良猫にならないために、飼い猫はできるだけ室内で飼い、飼い主が分かるように工夫しましょう。

また、野良猫が増える原因となりますので、野良猫にはむやみに餌を与えないようにしましょう。

なお、保健所では、ペットの飼育相談を受け付けていますので、お困りの方はご相談ください。

飼育相談 長野県北信保健所食品・生活衛生課 ☎ 0 2 6 9 (62) 6 0 3 5
※詳しくはお問い合わせください。

☎ 環境課衛生係(内線245)

住宅リフォーム緊急支援事業補助金のご案内

住宅のリフォーム工事を市内業者により行う場合、一定の要件により、本年度に限り補助金が交付されます。

対象となる住宅 市内の一戸建て住宅など(賃貸住宅は対象外)

補助金額 5万円～13万円(工事に要する費用や住宅の状況などにより異なります。)

事前申込受付期間(2回目、最終)

10月17日(月)～11月1日(火)

※申し込み多数の場合は抽選となります。補助要件や申し込み方法など詳しくはお問い合わせください。

☎ 都市計画課建築住宅係(内線273)

「帯の瀬ハイツ」をご利用ください

農村環境改善センター「帯の瀬ハイツ」は、多目的ホール、会議室、調理室のほか、東山クリーンセンター(ゴミ焼却施設)の余熱を利用した浴室などを完備したコミュニティ研修施設です。サークルや団体の皆さんの活動や会議、研修会、情報交換の場としてご利用ください。

また、農産物をジュースやジャムに自家用加工する「帯の瀬農産物加工施設」も隣接していますのでご利用ください。

開館時間 午前9時～午後10時(農産物加工施設は午後5時まで)

休館日 毎週月曜日、12月29日～1月3日 **その他** 予約が必要です。

「ミニギャラリー」に作品を展示してみませんか?

帯の瀬ハイツでは、市民の皆さんの作品を展示するミニギャラリーを開設しました。絵画、書、絵手紙、陶芸、写真など、市内で活動している団体やサークル、個人の皆さんの作品を募集しています。

☎ 農村環境改善センター ☎ (22) 6 2 1 0



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
「資源物の日曜回収」 9月25日(日)	午前10時～午後1時	ユー・パレット 中野西店	段ボール、新聞紙、雑誌・雑がみ、びん、ペットボトル、食用油、古着・古布
10月2日(日)	午前10時～正午	浜津ヶ池公園駐車場 (市民センター北側)	廃タイヤ、スキー板(有料)
	午前10時～午後1時		庭木の剪定枝
	午後1時～2時	中野市豊田支所	廃タイヤ、スキー板(有料)

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、回収場所に積み置きます。無料ですので、ご自由にお持ちください) 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。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。廃タイヤ・・・1本につき300円の費用がかかります。ホイールの有無は問いません。自家用車用に限ります。スキー板・・・1組につき500円の費用がかかります。

☎ 環境課衛生係 (内線245)

第25回 中山晋平記念館まつり

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いただける「ふれあいコンサート」のほか、地元農産物や食べ物などの販売も行います。イベント時は入館無料です。

期日 10月2日(日)
 時間 午前9時～午後4時
 会場 中山晋平記念館
 ☎ 中山晋平記念館 ☎ (22) 7050

長野県立技術専門学校 平成24年度入校生募集

募集開始 10月3日(月) (課程により募集期間が異なります。)
 ※詳細はお問い合わせください。
 ☎ 長野県人材育成課 ☎ 026(235)7199

多重債務者無料相談会

弁護士・司法書士が相談に応じます。面接は予約制で行いますので、事前にご連絡ください。
 期日 9月16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 (長野市中御所岡田98-1 長野県長野保健福祉事務所内)
 ☎ 長野県長野消費生活センター ☎ 026(223)6777

「法の日」週間無料法律相談会

10月1日(土)から7日(金)までの「法の日」週間にあわせ、無料の法律・人権・調停および公証についての相談所が開設されます。お金や土地の問題、家庭内のもめ事、人権問題など、お気軽にご相談ください。
 期日 10月5日(水) 時間 午前10時～午後4時
 会場 市民会館43、44、46号会議室
 ※予約は不要で、秘密は厳守されます。相談内容に関する資料をお持ちください。
 ☎ 飯山簡易裁判所 ☎ 0269(62)2125

市の施設見学の参加者を募集しています

期日 10月14日(金) 時間 午前9時30分～午後4時
 見学場所 岳南広域消防本部、高野辰之記念館、北部学校給食センター(昼食)、東山クリーンセンター、一本木公園(秋のバラ) 申込締切 9月22日(木)
 移動手段 市行政連絡用バス 費用 260円(給食試食代)
 ☎ 庶務課秘書広報係(内線212)

防衛省からのお知らせ

■看護学生募集

資格 高等学校卒業生(見込みを含む)で24歳未満の方
 受付期間 9月30日(金)まで
 試験日 1次-10月22日(土)、2次-11月19日(土)、20日(日)

■防衛大学校学生募集

資格 高等学校卒業生(見込みを含む)で21歳未満の方
 受付期間 【推薦】9月8日(木)まで
 【一般】9月30日(金)まで
 試験日 【推薦】9月24日(土)、25日(日)
 【一般】1次-11月5日(土)、6日(日) 2次-12月13日(火)～17日(土)

■防衛医科大学校学生募集

資格 高等学校卒業生(見込みを含む)で21歳未満の方
 受付期間 9月30日(金)まで
 試験日 1次-10月29日(土)、30日(日) 2次-12月7日(水)～9日(金)
 ☎ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎ 026(235)6026

身体障害者向け職業訓練 パソコン講座受講生募集

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(定員になり次第募集締め切り)
 受講料およびテキスト代 無料
 ※詳しくは、お問い合わせください。
 ☎ 北信州能力開発センター ☎ (23) 3005

精神障害者当事者会 「北信みんなネット」

精神障害のある方が音楽や運動などを通じて楽しく交流し、仲間の輪を広げられるよう交流会を開催します。
 期日 9月22日(木)
 時間 午後1時から
 会場 長野県飯山庁舎
 内容 運動、音楽、落語などによる交流会
 ☎ 長野県北信保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎ 0269(62)6104

「北信発、ありのまま。プロジェクト」

障害のある方が、地域において「ありのまま」の姿で生活が送れるよう、社会参画や障害理解、雇用就労についての理解を促進するため、「ありのまま。プロジェクト」を開催します。
 大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

■プロジェクト1

講演会 「高次脳機能障害って? ～その正しい理解のために～」
 映画上映 「自転車でいこう」
 期日 10月1日(土)
 時間 午前10時～午後3時40分
 会場 豊田公民館

■プロジェクト2

研修会 「リカバリーの学校」
 期日 10月27日(木)
 時間 午後0時30分～午後5時
 会場 中野勤労者福祉センター

■プロジェクト3

講演会 「精神科における処方薬の効果と副作用」
 期日 11月30日(水)
 時間 午後1時30分～午後3時30分
 会場 飯山市公民館

※詳しくは、お問い合わせください。
 ☎ 北信地域障害福祉自立支援協議会事務局(社会福祉法人高水福祉会) ☎ 0269(62)1344

ひとてま絶品お惣菜講座の参加者募集

季節の食材を使って家族が喜ぶお料理とデザートを作ります。
 期日 9月28日(水)、10月12日(水) (全2回) 時間 午後6時30分から
 会場 働く婦人の家料理教室 講師 竹節 志げ子先生
 定員 16人(定員になり次第募集締め切り) 教材費 1,600円
 持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器、筆記用具
 対象者 市内に在住または在勤の女性の方(学生を除く)
 申し込み方法 9月12日(月)午後7時以降、電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎ 働く婦人の家 ☎ (22) 2974

「広報なかの」「市公式ホームページ」 広告募集中!

次回申込期限 9月30日(金) 午後5時15分
 広報なかの掲載号 11月5日発行の11月号から
 市公式ホームページ掲載日 11月1日から
 ※詳細は、庶務課秘書広報係(内線212または400)へ。
 市公式ホームページ
 http://www.city.nakano.nagano.jp/kokoku/index.htm
 にも掲載しておりますのでご覧ください。
 ～暮らしに役立つ広告をお待ちしています～

長野県司法書士会による各種無料相談などが行われます

■成年後見についての無料相談など

①面談相談&勉強会

期日 9月16日(金)
 時間 相談会-午前10時～午後3時
 勉強会-午前10時～11時30分
 会場 大町市総合福祉センター ハートピア仁科の里 (大町市大町1129 ☎ 0261(22)1501)
 勉強会の内容 成年後見制度の現状について
 講師 リーガルサポートながのの支部長 戸田 雅博さん

②電話相談

期日 9月16日(金)
 時間 午前10時～午後3時
 専用電話 ☎ 026(232)7499
 ☎ 長野県司法書士会 ☎ 026(232)7492
 ■県下一斉司法書士無料法律相談
 期日 10月1日(土) 時間 午後1時30分～4時30分
 会場 中野市市民会館
 ☎ 長野県司法書士会飯山支部 ☎ 090(7836)0170

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。

相談名	日時	会場	問い合わせ先
子ども相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	子ども相談室	子ども相談室 (内線278)
保健師による子育て相談	毎週月・水・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 ②毎月第1木曜日 午前10時～11時30分	中野保健センター 豊田保健センター	健康づくり課健康管理係 (内線242)
介護に関する総合相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時	中野保健センター	地域包括支援センター (内線366)
行政相談	9月13日(火)、10月11日(火) 午後1時～4時…市民会館44号会議室 午前9時～11時30分…豊田支所相談室		庶務課庶務文書係 (内線211)
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)
女性相談窓口(面接は予約制)	毎週月・水・金曜日 (電話)午前9時～午後5時 (面接)午前9時～午後5時	中野人権センター	男女共同参画推進室 (☎23-4810)
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)
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)
交通事故巡回相談	9月15日(木) 午前10時～午後3時	北信地方事務所	北信地方事務所 (☎22-3111)
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)

電話相談

専用電話をご利用ください。

電話医療相談 ☎23-0300

午前8時30分～午後10時(土・日曜日、祝日を除く)

子ども電話相談 ☎23-3191

午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

児童虐待・DV24時間ホットライン

☎0263-91-2410

展示案内

ぜひ、ご覧ください。

市立博物館 Ⓢ火曜日 ☎22-2005	常設展示「中野市の自然と歴史・文化」
中野陣屋・ 県庁記念館 Ⓢ火曜日 ☎23-2718	西部写遊会第7回写真展 9月12日(月)まで 陣屋ほいほい展 9月15日(木)～19日(月) 小坂幸子水彩画展 9月22日(木)～26日(月)

年金

ご存じですか?

—障害基礎年金制度—

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

障害基礎年金は、20歳前や国民年金加入中などの期間に病気やケガの初診日があり、障害の状態が国民年金の障害等級1級または2級に該当する場合に受給できます。請求の際は、初診日時点での保険料の納付要件があり、障害の状態の審査時期によって請求方法が異なります。また、老齢基礎年金の繰り上げをしている方は請求できません。
【年金額】 1級 986,100円 2級 788,900円
本年度から子の加算制度が改正されました

これまで、受給権発生前に子(18歳到達の年度末までの子または国民年金の障害等級1級または2級の状態にある20歳未満の子)がいる場合でなければ子の加算は行われませんでした。本年度からは、受給権発生後の出生などの場合にも届出により新たに子の加算が行われるようになりました。

【子の加算額】二人目まで 227,000円
三人目から 75,600円

☎ 長野北年金事務所 ☎026(244)4100

ご寄付 ありがとうございます

- 永田小学校教育振興のため
大型一方滑り台太鼓梯子付き 1基
二間低鉄棒 1基
＜永田小学校PTA 様＞
- たかやしろ保育園児の保育用品として
図書カード 5,000円分
＜科野地区社会福祉協議会 様＞

いただきました寄付品は、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は庶務課秘書広報係までお願いします。

☎ 庶務課秘書広報係(内線400)



環境トピックス

シリーズ 地球温暖化⑥

◎信州省エネコンテスト 2011 夏編 実施中

信州省エネコンテストは、県民へ省エネを始めるきっかけを提供することを目的として、NPO法人「みどりの市民」が開催しているものです。

本年は、震災の影響で、夏の節電が求められているため、県民の皆さんに節電へチャレンジしていただき、節電効果を競うコンテストを実施します。

効果のある節電を行った世帯やチーム(学校のクラスやご近所など)、事業者には、表彰状と温泉宿泊券、自転車、信州産の美味しい物などの副賞が送られます。この機会に節電にチャレンジしてはいかがでしょうか。

応募方法 8月から9月末まで、節電にチャレンジしていただき、9月分の電気の検針票を応募用紙に貼り付け、必要事項を記入の上、「みどりの市民」まで送付してください。

問い合わせ・応募先 NPO法人みどりの市民
〒380-0836 長野市南県町685-2 食糧会館3階
☎026(235)5113(ファクス共通)
http://www.k2.dion.ne.jp/~midori/c/

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。

リサイクルかわらばん

ご利用ください
(8月24日現在)

さしあげます

★こたつ板★小動物用ケージ★ベビーラック★ブラウン管テレビ★ベビー用歩行器★ジュニアシート★チャイルドシート★ベビーカー★ブランコ

ゆずってください

★ノートパソコン★農機具★電子ピアノ★スキーセット(女性用・子ども用)★炊飯器★自転車★介護用歩行器★冷蔵庫★漬物樽

ご家庭で不要になった物を再活用しませんか。無償でゆずっていただける方、ゆずってほしい物がある方は、お気軽にご連絡ください。

問い合わせ・申し込み先

市民課生活交通安全係(内線238)

保健だより

- 中野市健康づくり課 ☎22-2111
(内線242・368)
- 豊田支所地域振興課 ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255

☆わが家のアイドル☆



まるやまむつき ふうか
丸山睦月ちゃん 楓佳ちゃん
(4歳) (3歳)
二人とも、元気で活発な女の子です。いつもAKB48のまねをして踊っています。
おしとやかで、思いやりのある子に育ってほしいです。
(丸山英臣・里佳さん 七瀬)

予防接種

持ち物/母子健康手帳、予診票

BCG (接種年齢は3~6か月未満の乳児)

期日/9月13日(火)
受付時間/午後0時45分~1時15分
会場/中野保健センター
対象/平成23年5月生まれ
※3か月児健診時に行います。

三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)

受付時間/午後0時45分~1時30分
<中野保健センター>
10月12日(水)・日野、延徳、平野、高丘、平岡
14日(金)・中野、長丘、科野、倭、豊田

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

麻しん・風しん混合(はしか・三日はしか)

対象・接種方法
第1期=生後12~24か月未満
第2期=5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれ)
第4期=高校3年生に相当する年齢の者(平成5年4月2日~平成6年4月1日生まれ)
※対象者は無料で接種が受けられますので、接種される前月に実施医療機関へ予約してください。

日本脳炎

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

ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

ポリオ(小児マヒ)

受付時間/午後0時45分~1時30分

<中野保健センター>

9月26日(月)・長丘、科野、倭、豊田
27日(火)・日野、延徳、高丘、平岡
28日(水)・平野
29日(木)・中野

対象・接種方法
3か月~1歳6か月の乳幼児(標準)
※6週間以上あけて2回接種
※7歳6か月未満まで接種可能
※下痢をしている場合は、治ってから接種しましょう。

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	9月13日(火)	23年5月生
7か月健診	9月14日(水)	23年1月生
1歳6か月健診	9月16日(金)	22年2月生
2歳児健診	9月12日(月)	21年8月生
3歳児健診	9月15日(木)	20年8月生

※都合の悪い場合は、翌月お出掛けください。

育児教室

期日/9月20日(火)

時間/午後1時15分~3時30分

会場/中野保健センター

対象/8~10か月児

内容/むし歯予防とアゴの発育の話
離乳食について

※3日前までに予約が必要です。

小児救急電話相談「#8000」

子どもの夜間の急な病気やけがの相談に、看護師などが応じます。

※#8000でつながらない場合は、☎0263(72)2000へ

※相談日時 毎日午後7時~11時

「こどもの救急」をご活用ください

夜間や休日など診療時間外に受診すべきか判断目安を提供する、日本小児科学会のホームページです。

ホームページアドレス

<http://www.kodomo-qq.jp/>

心の健康相談

精神保健福祉士が相談に応じます。

期日/10月13日(木)

時間/午後2時~4時

相談担当者/精神保健福祉士

会場/中野保健センター

費用/無料

※10月11日(火)までに健康づくり課へお申し込みください。

健康増進普及月間

9月1日(木)~30日(金)

毎年9月は、健康増進普及月間です。

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など、個人の生活習慣の改善の重要性について理解を深め、運動習慣の定着や食生活の改善などの健康づくりを実践しましょう。

【統一標語】

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ~健康寿命を延ばしましょう~」