

# 広報 なかの

2010 (平成22年)

2

No.59



第46回 中山晋平記念音楽賞 優秀賞入選曲発表会

特集

**税の申告は  
正しくお早めに！** ……2

今月の合冊

ふるさと北信濃 …… 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



みんなでしっかり予防しましょう！ **新型インフルエンザ・季節性インフルエンザ**にご注意を！



# 税

## の申告は正しくお早めに！

### 期間は、2月16日～3月15日です

市・県民税と所得税の申告が始まります。申告は正しくお早めに済ませましょう。申告について不明な点は、申告相談会場でお尋ねください。

## 市・県民税

### 市・県民税の申告は市役所へ

左のページを参考に市・県民税の申告が必要な方は、2月16日(火)から3月15日(月)までの間に申告をお願いします。

市・県民税の申告は、課税の基礎資料のためだけでなく、所得証明あるいは課税証明などの証明書の発行や、国民健康保険税、保育料の算定および年金・各種手当などの基礎資料にもなりますので、期限内に必ず申告してください。

### 申告相談に必要な物

●申告書と印鑑

●所得がわかるもの（源泉徴収票、営業・農業・不動産などの事業所得の収支内訳書など）

●医療費の領収書、生命保険料等の証明書など確認できるもの（国民年金保険料に係る社会保険料控除を受ける場合は、国民年金保険料の支払いをした旨を証する書類が必要になります）

### 申告相談を受けられる方へのお願い

- (1) 必要と思われる書類は、すべてお持ちください。
- (2) 配偶者、扶養控除を受ける場合は、ご家族の所得の内容、金額などもわかるようにしてください。
- (3) 収支内訳書、医療費の支払総額など計算できるものは、事前に済ませてから会場へお出かけください。

## 所得税

### 確定申告はお早めに

所得税の確定申告は、昨年一年間の所得と税額を自分で計算して、申告・納付する手続きです。

2月16日(火)から3月15日(月)までの間に、信濃中野税務署へ申告してください。

申告期間の終了間近になると大変混雑しますので、申告の手続きを早めに済ませていただくようお願いいたします。

問い合わせ先  
市役所税務課課税係  
☎(22)21111(内線225)

信濃中野税務署 ☎(22)3151

### ◇申告相談日程

受付時間 午前8時～午後3時（申告相談の開始は午前9時から）

期日	2月							3月												
	16	17	18	19	22	23	24	25	26	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15
	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月
対象地区	中野会場 還付申告	中野	日野	延徳	平野	高丘	長丘	平岡	科野	倭	還付申告	中野	日野	延徳	平野	高丘	長丘	平岡	科野	倭
	豊田会場 上今井	上今井	豊津	豊津	豊津	永田	永田	永田	永田											

\*中野会場は、市民会館41号会議室（2階）、豊田会場は、豊田支所大会議室（2階）で行います。  
\*3月1日(月)以降は、中野会場のみとなります。

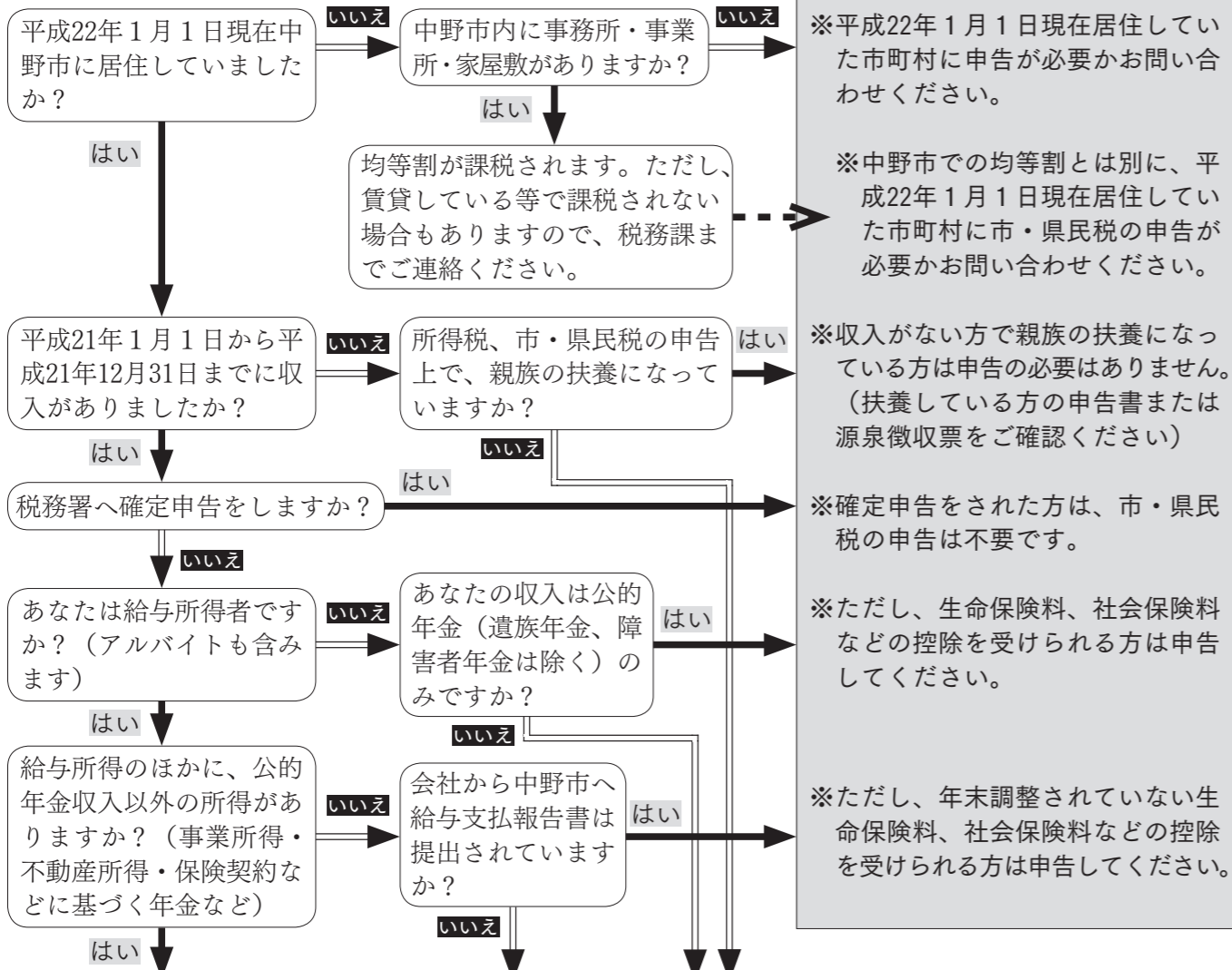
※2月16日、3月2日の「還付申告」日は、給与・年金所得の所得税の還付を受ける方（市内全地区）を対象とします。なお、対象地区の指定日に来られない方も相談は受けられますが、混雑をさけるため、できるだけ対象地区日にご来場くださるようお願いいたします。

市・県民税の申告書は、前年の申告状況および平成21年中に会社を退職された方などにお送りしています。申告書が送られてこない場合でも、下の図により「市・県民税の申告が必要です」に当てはまる方は、市役所税務課へお問い合わせください。



## 市・県民税の申告が必要な方は

### はじまり



## 市・県民税の申告が必要です

※次に該当する方は、確定申告が必要になりますのでご注意ください。

- ・事業所得、不動産所得のある方や、年金受給者などで平成21年中の所得金額の合計が各種所得控除などの合計額を超える方《市・県民税と所得税（確定申告）の所得控除額は異なるものがありますのでお気をつけください》（給与所得者）
- ・給与の収入が2,000万円を超える方
- ・給与を2カ所以上から受けている方
- ・給与所得者で、給与所得および退職所得以外の所得の合計額が20万円を超える方

※市・県民税の申告では所得税の還付は受けられません。確定申告が必要です。

※他にも、確定申告が必要になる場合があります。詳しくは、信濃中野税務署【☎(22)3151】または市役所税務課【☎(22)21111内線225】までお問い合わせください。

# 市税の納期内納付はお済みですか？

～日ごろより、市税の納期内納付について  
ご理解、ご協力をいただきましてありがとうございます～

市税は、市のさまざまな事業を行うための費用を、所得や資産の状況に応じて、皆さんに公平に負担していただくものです。

市では、市税を納期内に納付された方と、納期内に納付されなかった方との不公平をなくし、税負担の公平性を確保するため、次のように適切な滞納整理を行っています。

## 督促状の送達

納期限が過ぎても納付されない場合には、地方税法により、納期限から20日以内に督促状を送付して、お知らせします。

督促状が届くと、督促料(100円)が加算されます。

## 延滞金の加算

納期限を過ぎた場合、納期限内に納付された方との公平性を保つため、本税のほかに延滞金が加算されます。延滞金については、地方税法で定めています。

計算方法は、右記のとおりです。

## 滞納処分（財産の差し押さえ）

地方税法では、督促状が送付された日から起算して、10日を経過した日までに完納されない場合には、滞納者の財産を差し押さえなければならないと定めています。

市では、長野県と「協働による滞納整理に関する協定」を締結し、長野県税務課県税徴収対策室の職員と協力して、滞納者に対して、預貯金、給与、不動産等の差し押さえを行うなど滞納整理の強化を図っています。

納期内納付にご協力をお願いします。

納め忘れがないように、便利で安心、手続き簡単な「口座振替」をお勧めします。

取扱金融機関：(株)八十二銀行、中野市農協、北信州みゆき農協、長野信用金庫、(株)長野銀行、長野県信用組合、長野県労働金庫、(株)ゆうちょ銀行

## 延滞金

地方税法で年率14.6%と定めています。

### ■計算方法

延滞金＝税額(1,000円未満切り捨て)×延滞した日数×率/365

(なお、納期限から1カ月の間は、前年11月末日における商業手形の基準割引率に年4%の割合を加算した割合で計算されますので、平成21年は年率4.5%、平成22年は年率4.3%となっています)

## 自動車の差し押さえ

納付に応じない等の悪質と思われる滞納者に対して、タイヤロックを使用した自動車の差し押さえを実施します。



## 中野市における差押件数

差押財産	平成20年度	平成19年度	平成18年度
預金差押	124件	82件	48件
給料差押	13件	23件	13件
その他の債権差押	13件	13件	18件
動産差押	5件	4件	7件
不動産差押	55件	32件	97件
計	210件	154件	183件

## インターネット公売 随時実施中

インターネット公売とは、各行政機関が滞納者から差し押さえた財産を、インターネットを利用して、国税徴収法などにに基づき売却(公売処分)する手続きの一部です。  
中野市も、随時実施しています。



中野市インターネット公売ホームページ  
<http://www.city.nakano.nagano.jp/koubai/index.html>

◎市税に関するご相談はお早めに市役所税務課へ【☎(22)2111】

○市県民税・国民健康保険税・軽自動車税…課税係(内線225)

○固定資産税・都市計画税・償却資産…資産係(内線226)

○市税の納付・口座振替・インターネット公売…収納係(内線227)

税務課ホームページ：<http://www.city.nakano.nagano.jp/city/zeimu/index.htm>

## 税の申告における 高齢者の障害者控除

所得税・住民税の申告をされる方で、次の方は控除の対象となります。

- ①精神障害者保健福祉手帳、身体障害者手帳・療育手帳および戦傷病者手帳などの交付を受けている方
  - ②寝たきり老人として市から認定されている方
  - ③介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の方の中で、療育手帳や身体障害者手帳の交付を受けている方に準ずると中野市福祉事務所長が認め、障害者控除対象者認定書の交付を受けた方
- ※「障害者控除対象者認定書」の交付が必要な方は、下記までご相談ください。

問い合わせ先

市役所健康長寿課介護保険係  
(中野保健センター内)

☎(22)2111(内線365)

## 中野市土地開発公社 保有地を売却します

中野市土地開発公社が保有している土地の売却を実施します。

購入を希望される方は、お申し込みください。

売却土地

所在地	公簿面積	地目	最低売却価格
永江字大平 3071、3072-2、 3074、3075、3076、 3077	75,512㎡	原野	6,796,000円

応募対象者

次のいずれにも該当する方

- ①市内に住所を有する個人、または本社を有する法人
- ②市税等を滞納していない方

申込期間 2月12日(金)～4月9日(金)

決定方法 最低売却価格以上のうち、最高額で入札された方へ売却します。(入札は別途実施)

問い合わせ・申し込み先

中野市土地開発公社(市役所都市計画課内)

☎(22)2111(内線358)

# 差別をなくす講演会



▲昨年の様子

中野市あらゆる差別をなくす推進協議会と中野市企業人権教育推進協議会では、差別のない明るい中野市を築くため、自閉症の息子さんをもつ岩淵祐子さんをお迎えして、生きることの素晴らしさ、命の大切さ、人権の尊さをテーマに、講演会を開催します。

岩淵さんは、自閉症への理解と支援を得るために、自らNPO法人「丹後の自閉症児を育てる会」を設立し、多くの関係者の方と連携して活動の輪を広げています。入場は無料ですので、大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

期日 2月22日(月)  
 時間 午後6時30分(受付:午後6時から)  
 会場 中央公民館講堂  
 講師 岩淵祐子さん  
 演題 自閉症の息子と共に～家族と寄り添って～

問い合わせ先  
 市役所人権政策課調整係  
 ☎(22)2111(内線246)

# 高野辰之忌



▲昨年の様子

高野辰之文学博士の多彩な業績を広く伝えるとともに、日本の心の故郷を歌い継ぐため「高野辰之忌」を開催します。

博士は、民話の採録活動を行い、当時童話として出版されました。

国文学の教授であり、唱歌の作詞をし、大人も楽しめる童話の作者でもあった博士を偲ぶことができます。

また、高野辰之作詞などの春の歌のミニコンサートも併せて開催しますのでお楽しみください。

大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

期日 二月十四日(日)  
 時間 午前10時30分～11時30分  
 会場 高野辰之記念館  
 ※公演時入館無料

【記念公演】  
 ○絵本の読み聞かせ 春原夏江さん 「鬼の面」  
 ○演奏 ふるさとコーラスの皆さん 「早春賦」「春の小川」「朧月夜」「緑の星に」  
 他に当日は、「春が来た」の合唱も行います。

問い合わせ先  
 高野辰之記念館  
 ☎(38)3070

## 新たに開園

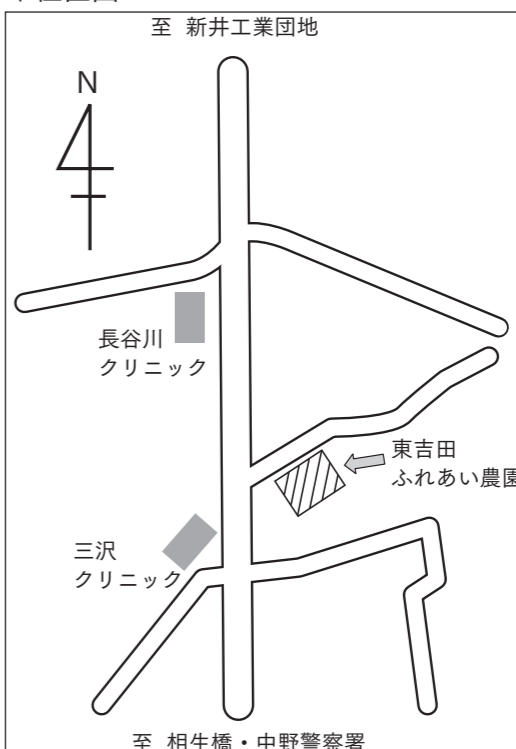
# ふれあい農園

市では、市民の皆さんが自家用の野菜などを栽培することにより、農業や食への理解を深めていただくため、ふれあい農園の貸し付けを行っています。

ふれあい農園は、遊休荒廃農地を活用しているもので、現在、市内三カ所で開園していますが、四月一日(休)から新たに東吉田地区において開園します。

利用をご希望の方はお申し込みください。

### ▼位置図



貸付予定区画数 三十五区画  
 一区画面積 五十平方メートル  
 年間利用料金 千五百円(一区画)  
 貸付対象者 市内に住所を有する農業者以外の方、市税滞納のない方  
 申込締切 二月二十六日(金)  
 ※申込受付は先着順で、予定数に達した時点で終了となります。

問い合わせ・申し込み先  
 市役所農政課農政振興係  
 ☎(22)2111(内線250)

## 乳幼児季節性インフルエンザ予防接種費用

を助成しています

季節性インフルエンザ予防接種は、任意接種(法定外)となっていますが、市では、子育て支援として保護者の経済的負担の軽減を図るため、就学前の乳幼児の季節性インフルエンザ予防接種費用について、1回につき1,000円を助成しています。

市外の医療機関で済まされた方は、申請が必要となります。指定の請求書に予診票および領収書を添付し、早めに提出してください。

なお、市内指定医療機関で済まされた方は、接種費用支払時に助成していますので、新たな申請の必要はありません。

問い合わせ先  
 市役所子育て課子ども支援係  
 ☎(22)2111(内線356)

## 万一に備え 加入しましょう

# 県民交通災害共済

県民交通災害共済は、加入者の皆さんが出し合った会費を元に、交通事故などの交通災害にあった場合に、見舞金が支給される相互扶助の制度です。

万一の交通災害に備え、県民交通災害共済に加入しましょう。



なお、平成二十二年度から、中学生以下の方全員について市で加入しますので、重複加入にお気をつけください。

加入資格 平成二十二年四月一日(休)現在、市内に住所がある方または就学のために市外に住所がある方

共済期間 四月一日(休)～平成二十三年三月三十一日(休)

会費 一人 四百円(年額)

申込方法 全世帯へ配布する申込用紙に必要事項を記入の上、居住区の組(班)長さんまたは市役所市民課・豊田支所地域振興課へ会費を添えてお申し込みください。

次の方は、市で加入申し込みをしますので、申し込みは不要です。

○平成七年四月二日以降に生まれた方

○身体障害者手帳の一級から三級をお持ちの方

○療育手帳をお持ちの方

○障害者保健福祉手帳をお持ちの方

詳しくは、全世帯へ配布するチラシをご覧ください。

問い合わせ先  
 市役所市民課生活交通安全係  
 ☎(22)2111(内線238)  
 豊田支所地域振興課市民生活係  
 ☎(38)3111(内線132)

## 農産物直売所 観光農園等 運営セミナー・懇話会

皆さんの商品に、どのくらいのリピーターがありますか?  
 現状に満足していますか?  
 今抱えている問題を解決するためのセミナーを開催します。  
 どなたでも参加できます。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

期日 2月23日(火)  
 時間 午後2時～4時  
 会場 中野地域職業訓練センター 多目的ホール

○セミナー 午後2時～3時40分  
 演題 「お客様に喜ばれる商品づくり」  
 講師 山崎 弘先生  
 山崎マーケティング研究所  
 マーケティングアドバイザー

○情報交換会 午後3時40分～4時  
 詳しくは、直接お問い合わせください。

問い合わせ先  
 市役所売れる農業推進室推進係  
 ☎(22)2111(内線381)

# 高齢者、優先接種対象者以外（18～64歳の健康成人）の方の新型インフルエンザワクチンの接種について

65歳以上の高齢者の方の接種時期が前倒しになりました。  
 （医療機関への予約が1月26日(火)から、接種が1月29日(金)から始まっています）

- 高齢者の方が早めに接種できるよう、ワクチンの在庫状況等から医療機関の実施可能な範囲で、接種時期が前倒しになりました。接種希望の方は早めに予約をお願いします。
- 予約にあたっては、ワクチン接種医療機関の確認をお願いします。
  - ・かかりつけ医のある方は、主治医にご相談ください。
  - ・かかりつけ医のない方は、1月にお配りしました全戸配布のチラシでご確認ください。
  - ・中野市以外の接種医療機関については、長野県のホームページ等で確認をお願いします。

優先接種対象者以外（18～64歳の健康成人）の方の医療機関への予約と接種が2月1日(月)から始まっています。なお、1歳未満の方も接種できるようになりました。

- 接種医療機関については、中野市または長野県のホームページをご覧ください。また、接種希望の方は早めに予約をお願いします。
- 医療機関での実際の接種日は、接種体制や在庫状況等に応じて異なり、実際の接種は接種開始日より後になる場合がありますので、ご理解をお願いします。

住民税非課税世帯・生活保護世帯の方は接種費用が全額免除となります。  
 接種する前に「接種費用助成対象者証明書」の申請をしてください。

- 申請場所 市役所健康長寿課（中野保健センター内）、豊田支所地域振興課
- 持ち物 印鑑
  - ※中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村にある医療機関で接種を受ける際に証明書を提出する事により、接種費用が全額免除になります。
  - ※上記対象地域以外の医療機関において接種を受ける場合や、手続きが間に合わず医療機関の窓口で接種費用をお支払いになった場合は、下記により接種費用の払い戻し申請をしてください。
    - ・申請場所 市役所健康長寿課（中野保健センター内）、豊田支所地域振興課
    - ・持ち物 領収書、予防接種済証、印鑑、通帳等振り込み口座がわかるもの

問い合わせ先 市役所健康長寿課健康管理係（中野保健センター内） ☎（22）2111（内線242）

## 対象区域を拡大します

# 雨水貯留タンク設置費助成制度

市では、平成十八年度から、家屋などへの浸水被害を防止するための対策として、決められた区域内に雨水貯留施設を設置、または不用となった浄化槽を雨水貯留施設に改造する費用などに助成を行っています。

今後、より一層の治水対策と水資源の有効活用を図ることを目的に、平成二十二年度から対象区域を公共下水道および特定環境保全公共下水道認可区域内に拡大します。

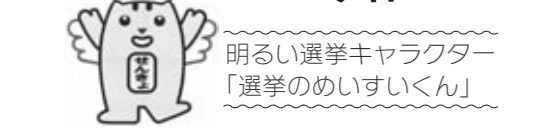
雨水貯留以外の目的に使用しないこと。  
 申請方法など、詳しくは直  
 接お問い合わせください。

問い合わせ先  
 市役所上下水道課下水道係  
 ☎（22）2111（内線283）

- ・新設雨水貯留施設（購入経費の二分の一を補助）
  - 一〇〇万円以上五〇〇万円未満 二万五千元（上限）
  - 五〇〇万円以上 五万円（上限）
- ・転用浄化槽の改造（改造費用の三分の二を補助）
  - 十万円（上限）
- その他
  - ・一戸（事業所）につき新設または転用いづれか一基分を限度とする。
  - ・貯留量が一〇〇ℓ以上で、雨どいに接続されているもの。



## 選挙に関するお知らせ



政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは、法律で禁止されています。違反すると、処罰されます。  
 また、有権者が寄附を求めることも禁止されています。  
 「贈らない!」「求めない!」「受け取らない!」の「三ない運動」をみんなで徹底して、明るい選挙を実現しましょう。

問い合わせ先 市選挙管理委員会事務局  
 ☎（22）2111（内線324）

 お歳暮やお年賀	 入学祝・卒業祝	 病気見舞い	 秘書等が代理で出席する場合の結婚祝	 秘書等が代理で出席する場合の葬式の香典
 葬式の花輪・供花	 落成式・開店祝の花輪	 町内会の集会や旅行などの催物への寸志や飲食物の差入	 お祭りへの寄附や差入	 地域の運動会やスポーツ大会への飲食物の差入

## 火災・救急・危険物 平成21年の事故の件数



■火災：市内で十九件の火災が発生

平成二十一年中に、市内では火災が十九件（中野消防署管内十六件、豊田消防署管内三件）発生し、前年より六件の増となりました。出火件数の内訳は、建物火災十二件、林野火災二件、車両火災二件、その他火災が三件でした。建物火災における出火原因では「たばこ・ライター」や「コンロの消し忘れ」など人的な要因によるものが六件、「煙突」「ヒーター」など物的な要因によるものが三件、「放火」「放火の疑い」によるものも発生しています。また、林野火災と、枯草などが燃えたその他火災は、四月中の三日間で五件が集中して発生しています。

■救急：二年連続で減少

市内の救急車の出動件数は、千四百九件（前年比百三十九件減）で二年続けて減少しました。また、救急車で搬送された人の数は千二百九十二人（百二十九人減）で、市民の約三十五人に一人が救急搬送されたことになりました。原因別では「急病」が最も多く八百九十九件、次に「一般負傷」が二百二十五件、「交通事故」が百四十七件と続きました。

■危険物に係る事故

市内で発生した危険物（灯油等）の漏えい事故は二件で昨年より五件減でした。発生原因は、いずれもホームタンクからの小分けに関係しています。また、漏えい事故以外にも、ガソリンを扱っている最中の引火事故も発生しています。危険物を取り扱う際には、細心の注意を払って安全確保に努めていただき、万一漏えい事故を起こしてしまったり、発見した場合は、いち早く消防署へ通報をお願いします。

問い合わせ先 岳南広域消防本部中野消防署 ☎（22）3386

# おいしい年賀状 当選発表

売れる農業推進事業「おいしい年賀状」を受け取った方の中から、抽選で百人に「中野市産きのこ詰め合わせ」をプレゼントします。当選番号をご確認ください。

※J P (日本郵便) のお年玉付年賀はがきの当選番号ではありません。  
 ※おいしい年賀状を発送した十人の方にも「きのこ詰め合わせ」が当たりますが、当選は発送をもって発表に代えさせていただきます。

**【当選番号】**  
**抽選番号の下2桁が16**

例) 「0016N」  
 「1216N」

▲はがき(裏面)のイラスト部分

当選した年賀はがきをお持ちの方へ  
 ○当選した年賀はがきをお持ちいただくか、はがきの裏面をファクスまたは郵送してください。コピーしたものをもちいたいても構いません。

○当選した年賀はがきの番号を電話でお教えください。この場合、差出人を確認させていただきます。

○はがきは内容確認した後、返却します。個人情報保護のため、年賀はがきの内容を隠してお送りいただいても結構です。

○年賀状を発送した方へ  
 ○当選した年賀はがきの送付先をご連絡ください。

○当選した年賀はがきの送付先をご連絡ください。

○はがきは内容確認した後、返却します。個人情報保護のため、年賀はがきの内容を隠してお送りいただいても結構です。

○当選した年賀はがきの送付先をご連絡ください。

○はがきは内容確認した後、返却します。個人情報保護のため、年賀はがきの内容を隠してお送りいただいても結構です。

## ブドウ農家の皆さんへ

～ブドウ房切作業などの  
お手伝いさんをご紹介します～



勸中野市産業公社では、6月から7月にかけて、市内のブドウ農家でブドウの房切りや袋かけ作業などを手伝っていただくお手伝いさんを紹介します。事業の内容について、下記により説明会を開催します。

なお、各JAぶどう部会の皆さんには、JA各支所において、別途説明会を開催します。

期日 2月25日(休)  
 時間 (1回目) 午前10時30分から  
 (2回目) 午後1時30分から  
 会場 中央公民館2階 教室  
 対象者 市内のぶどう農家

問い合わせ先  
 勸中野市産業公社  
 ☎(22)2111 (内線303)

## 電話医療相談所の 開所時間が変わります



一日あたり三・二件のご相談をいただきました。  
 このうち、深夜から早朝の時間帯における相談件数は、全相談件数の一八・六割で、一日あたり〇・六件と極めて少なく、救急外来や診療など受診に関する相談が主なものでした。

そのため市では、相談者の利用実態に沿った運営を行うため、平成二十二年四月一日から、開所時間を次のとおり変更します。

相談番号 ☎(23)0300  
 ※時間外は留守電メッセージでご案内します。  
 ※急病など緊急時は、今までどおり北信総合病院(救急外来 ☎(22)2151)または最寄りの医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

開所時間 午前八時三十分～午後十時(ただし、土・日・祝日、十二月三十日から一月三日を除きます)

対応者 看護師、保健師など

問い合わせ先  
 市役所健康長寿課健康管理係  
 ☎(22)2111 (内線242)  
 北信総合病院医療安全管理室  
 ☎(22)2151 (内線5522)

## 第2回 Sweetsな出会い

中野市農村女性活動推進委員会を中心とする『Sweetsな出会い開催実行委員会』では、平成21年に続き、市内の農業後継者と若い女性の皆さんが出会い、ふれあう場を提供させていただきます。

開催日・内容(予定)  
 ①4月下旬～5月上旬・「果樹の花見、花摘み」他  
 ②6月上旬・「サクランボ狩り、田植え体験」  
 ③7月下旬・「ソバまき、中野ジョンションまつり参加」  
 ④9月下旬・「稲刈り体験、果物狩り、バーベキュー」  
 ⑤11月中旬・「そば打ち、リンゴ収穫体験」  
 ⑥12月中旬・「クリスマスパーティー」

対象者 農業に興味がある30歳代までの未婚女性で、上記の全6回に参加していただける方  
 募集人員 15人程度 / 参加費 10,000円程度  
 (※別途料金を負担していただく場合があります)  
 申込方法 電話、ファクス、郵送またはEメールにより、3月31日(水)までにお申し込みください。なお、参加申込書は、市公式ホームページ (<http://www.city.nakano.nagano.jp/>) からダウンロードできます。  
 ファクス (22)5924  
 Eメール nosei@city.nakano.nagano.jp  
 ※詳しくは、直接お問い合わせください。

問い合わせ・申し込み先  
 市役所農政課農政振興係  
 ☎(22)2111 (内線253)

## 「売れ農」情報局



一月十五日(金)から、市内の農業者の皆さんなどを対象としたホームページ作成講座(全六回)を、中野地域職業訓練センターで開催しました。

この講座は、農家の皆さんの販売活動支援を目的としており、受講した皆さんは初級者からレベルアップを図りたい中級者まで十九人が受講。今回は、それぞれのレベルに合わせた指導内容で、初級者の皆さんには、まずホームページの仕組みについて講義を受けていただきました。



▲熱心に耳を傾ける受講生の皆さん

また、ホームページを開いている中級者の皆さんは、ホームページの更新方法や、リンクの張り方など、日ごろ困っている点について個別に指導を受けました。

成したホームページが開設、更新されるのが楽しみです。

今後、受講した皆さんが作

成したホームページが開設、更新されるのが楽しみです。

今後、受講した皆さんが作

## こんにちは 24h

## 電話医療相談所です



Q 子どもが一時頭を打ちました。今は元気に遊んでいます。医者で診てもらったほうがよいですか？

は、直ちに救急車を要請してください。

Q 受診が必要なお子さんがいます。軽度で全く処置のいらぬ場合や重症で命にかかわる場合もあり、病院に連れていくかどうか迷うことが多いものです。頭を打ってしまったら、揺さぶったりせず安静状態にして全身状態を観察してください。

Q 子どもが一時頭を打ちました。今は元気に遊んでいます。医者で診てもらったほうがよいですか？

A 子どもは頭が大きくパランスが悪いので、頭を打つことがよくあります。軽度で全く処置のいらぬ場合や重症で命にかかわる場合もあり、病院に連れていくかどうか迷うことが多いものです。頭を打ってしまったら、揺さぶったりせず安静状態にして全身状態を観察してください。

Q 経過をみてよい場合

すぐに泣いたでしょうか。すぐに泣けば意識を失っていることはありません。呼びかけに返事ができ、顔や唇の色がよく、おう吐もなく、いつもどおり元気なときは経過を見てください。

Q 救急車を呼ぶ場合

泣かない、呼びかけても返事をしない、顔色が悪くぐったりしている、繰り返し吐いているなどの症状があるとき

「子どもは転ぶもの」という前提で段差を解消したり、階段に滑り止めをつけるなどの予防に心がけてください。また、この時期は、雪道での転倒にも気をつけましょう。

問い合わせ先  
 市役所健康長寿課健康管理係  
 ☎(22)2111 (内線242)  
 北信総合病院医療安全管理室  
 ☎(22)2151 (内線5522)

電話医療相談所では、三月三十一日(水)まで毎日二十四時間看護師や保健師が相談にあたっています。心配事・相談事がある場合は、☎(23)0300まで遠慮なくお電話ください。

**学校環境を考え・支える ～教育懇談会の開催計画～**

広報なかの1月号の「教育委員会だより」にてお知らせした平成22年度教育懇話会について、次のように提案させていただきます。

- ①近年の中野市における子どもが抱えている諸問題に
- ②学校が抱えている諸問題に
- ③子どもの数が減少していく

## 懇話会で話題にして

**教育懇話会の主旨**

子どもを取り巻く教育環境が大きく変化するとともに、教育現場の様相が変わり、取り組まなければならない課題がたくさん出てきています。未来に向かって少人数化していく学校。手をこまねいていけば子どもの正常な成長・発達を阻害する生活環境や状況など、学校や保護者だけでは対応、解決することができない問題がますます増加していくことが懸念されます。そのため、次代を担う子どもも育成を中野市全体で考え取り組んでいくことが望まれます。中野市の子どもを中野市が育てるといふ願いにたつての教育懇話会を提案させていただきます。

- ④家庭において、子どもとメディアの望ましい関係をどうやってつくるか。(メディア漬け、バーチャル体験先行の生活)
- ⑤地域の子どもの家庭学習をすることへの地域での励ましと雰囲気づくり

## 初回は教育問題全般

な学級、学校の子どもの人数(学校規模)の学習は、学習集団の力で開花する。個と集団の関係が大切である。地域の学校の状態をどう見つけたらよいか

- (1)南宮中学校区
- 対象 中野小学校区、日野小学校区、延徳小学校区、学校区、中央公民館

## 継続的論議に

特に、前記③の問題は大きな問題であり、学ぶ力を育てる学習集団を、各校の子どもたちの学ぶ姿を見つめながら考えていきたいと思えます。見通しとしてこの懇話会は、平成二十三年以降に継続されていくことになると思われます。


- (2)中野平中学校区
- 対象 平野小学校区、高丘小学校区、西部文化センター(西部公民館)

## 開かれた懇話会

市民の皆さん誰もが参加できるものにと考えています。大勢の皆さんにご参加いただけることを期待しています。

## 印鑑登録・印鑑登録証明書

を申請する際は



**印鑑登録の申請**

(1) 本人申請の場合

- ① 登録する印鑑
- ② 運転免許証または官公庁が発行する(顔写真付きの)身分証明書
- ③ ②がない場合: 保証人(中野市に実印登録されている方)をたてることで印鑑登録できます。市役所市民課にあります「③保証書」へ、保証人の方に自署・押印(実印)をお願いしてください。
- ④ ②も③もない場合: 申請当日は登録できません。申請後、「照会・回答書」をご自宅に郵送します。次の④⑥を持ち参し、再度お越しください。
- ⑤ ④自書で押印した照会・回答書登録する印鑑

(2) 代理人申請の場合

申請時に次の⑦、⑧をお持ちください。

- ⑦ 登録する印鑑
- ⑧ 代理人の認印

申請当日は登録できません。申請後、照会・回答書と代理人選任届を、登録者のご自宅に郵送します。


次の⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳を申請時と同じ代理人の方が、再度お越しください。

- ⑨ 登録者が自書した照会・回答書
- ⑩ 登録者が自書した代理人選任届(※申請・登録証受領のため)
- ⑪ 登録する印鑑
- ⑫ 代理人が申請時に押印した印鑑
- ⑬ 登録者と代理人の免許証や健康保険証など、公的機関の身分証明書一点ずつ

**印鑑登録証明書**

印鑑登録証(カード)を必ずお持ちください。登録した実印のみでは印鑑登録証明書の交付ができません。

## 本人確認を行います



戸籍や住民登録の届け出、証明書の発行を申請される場合、運転免許証などによる「本人確認」を行っています。市役所市民課などの窓口にお出かけの際は、次の①、②を必ずお持ちください。

- ① 印鑑
- ② 運転免許証または住民基本台帳カードまたはパスポート(ない場合、健康保険証、学生証、年金手帳などから2点をご用意ください)

※事業者の皆さんは①、②に加え、相手方との契約書、社員証、委任状または登記事項証明書などが必要です。

印鑑登録・印鑑登録証明書、住民基本台帳カード、本人確認に関する問い合わせ先

市役所市民課窓口係

☎ (22) 2111 (内線236)

豊田支所地域振興課市民生活係

☎ (38) 3111 (内線131)

## 住民基本台帳カード

便利です!



現在、金融機関をはじめ、さまざまな所で「本人確認」として運転免許証などの提示を求められることが多くなってきました。この「住民基本台帳カード」は、運転免許証などを持たない方の公的身分証明書として大変便利です。特に、「顔写真付きの住民基本台帳カード」は、公的な身分証明書として次の場面で利用いただけます。

- ・ 戸籍や住民登録の届け出や証明書の発行を申請するとき
- ・ 郵便局や銀行の口座の開設するとき

また、「公的個人認証」を付けると、インターネットによる所得税の確定申告もできるようになります。ただし、この場合は、ICカードリーダーが必要になります。住民基本台帳カードの発行手数料については、顔写真の有無にかかわらず一枚五百円、公的個人認証を付けるとさらに五百円がかかります。詳しくは、お問い合わせください。



## 国民健康保険の手続きはお忘れなく！

国民健康保険に加入していた方が会社などに就職して、会社などで健康保険に加入した場合、国民健康保険をやめる（脱退する）手続きが必要になります。国民健康保険の加入・脱退手続きは自動的に切り替わりませんので、市役所市民課または豊田支所地域振興課の各窓口で必ず手続きをしてください。また、下表に該当する場合も手続きが必要になりますので、該当する場合は、必ず届け出してください。

### ▼国民健康保険に加入するとき

加入する理由	持参していただくもの
職場の健康保険をやめた	印鑑、健康保険離脱証明書（保険の喪失証明）、身分証明書
他の健康保険の扶養から外れた	印鑑、扶養除外証明書、身分証明書
子どもが生まれた	印鑑、母子健康手帳、国民健康保険証、身分証明書

### ▼国民健康保険をやめるとき（脱退するとき）

脱退する理由	持参していただくもの
他市区町村へ転出する	印鑑、国民健康保険証、身分証明書
他の健康保険に加入した	印鑑、国民健康保険証、職場の健康保険証
他の健康保険の扶養になった	

### ▼その他の届け出・申請

こんなとき	持参していただくもの
退職者医療制度に該当した（※）	印鑑、国民健康保険証、年金証書
保険証をなくした（汚した）	印鑑、汚れた保険証など、身分証明書
市内で住所が変わった	印鑑、国民健康保険証、身分証明書
世帯主、世帯構成が変わった	
氏名が変わった	印鑑、国民健康保険証、在学証明書、身分証明書
修学などのため市外へ転出する	
保険証マル学の該当から外れた	印鑑、国民健康保険証、身分証明書
市外の施設に入所した	印鑑、国民健康保険証、施設入所（退所）証明書
介護保険の適用除外施設に入所（退所）した	

※退職者医療制度・・・会社や役所などを退職して国民健康保険に加入した方で、被用者年金（厚生年金や共済年金など）の受給資格がある65歳未満の方とその被扶養者が対象となる制度です。医療費の一部が被用者保険（現役時に加入していた健康保険）の拠出金で賄われているため、間接的に皆さんの国民健康保険税の負担軽減が図られるとともに、国民健康保険制度の適正な財政運営につながります。

### ▼退職者医療制度の対象者（それぞれ①～③すべてを満たすことが条件）

退職被保険者（退職者本人）	退職被扶養者
①国民健康保険に加入している方 ②厚生年金保険や、共済組合などの老齢（退職）年金を受給（もしくは受給権が発生）している方で、その加入期間が20年以上または40歳以降の加入期間が10年以上ある方 ③65歳未満の方	①国民健康保険に加入している方 ②退職者本人と同一世帯に属し、生計が同一で、年間収入額（見込）が130万円未満（60歳以上の方などは180万円未満） ③65歳未満の方

※国民健康保険税は、会計上、大切な財源です。納期限までに納入をお願いします。

問い合わせ先 市役所福祉課国保医療係 ☎（22）2111（内線296）

## 生活習慣病予防や病気の早期発見のために 健(検)診を受けましょう！

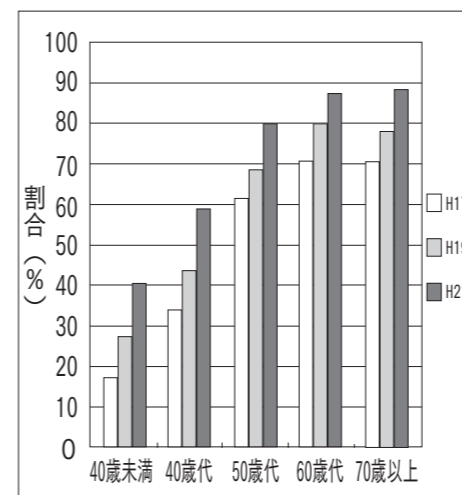
健診は、生活習慣病予防や病気の早期発見・治療のために欠かせません。健診は、「病気の方」だけでなく「病気になりやすい方」も教えてくれます。健診は、受けて終わりではなく、結果をもとに、自分の健康を維持するための方法を考え、取り組んでいきましょう。

今月から平成22年度の各種健(検)診の申し込みが始まります。各地区の保健指導員が申込書の配布と回収に伺いますので、必要事項を記入の上、提出してください。申込書は、中野保健センターまたは豊田支所地域振興課に直接提出していただくこともできます。詳しくは、申込書と一緒に配布する「健(検)診のご案内」または3月に配布する「健康カレンダー」をご覧ください。

### 平成21年度 特定健診・いきいき健診のトピックス

#### 「血糖」「ヘモグロビンA1c」の早期管理が将来の糖尿病・合併症予防に効果的！

平成21年度中野市いきいき健診・特定健診の結果、健診を受けた7割の方が、血糖検査「ヘモグロビンA1c（1～3カ月の血糖の平均）」の値が基準値より高いと判定されました。左下のグラフは、中野市の健診受診者の内「ヘモグロビンA1c」の値が高め（5.2%以上）と判定された方の割合です。



全年代で「ヘモグロビンA1c」の高い人が年々増えてきているね。特徴的なのは、40代までの若い世代で急激に増加していることだなあ。

若い頃からの糖尿病になりにくい身体づくりと、50歳代以降は発症予防の努力が必要ね。食事と運動で早期に数値調整すれば、糖尿病予防・重症化予防ができて医療費も節約できそうね。

#### ◆◆定期健康相談のご案内◆◆

保健師、管理栄養士、歯科衛生士がご相談に応じます。

会場	中野保健センター	豊田保健センター
期日	毎週水曜日	毎月第1木曜日
時間	午前10時～11時30分	

### いきいき健康講座

申し込みは不要で、受講は無料です。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

	日時	会場	演題・講師
体の健康	2月18日(木) 午後6時20分～7時30分	北部公民館 2階研修室	「めざせ 心臓病・脳卒中予防～禁煙と高血圧治療の重要性～」 長谷川クリニック院長 長谷川 悟 先生
	3月5日(金) 午後6時20分～7時30分	中野保健センター 会議室	「大事にしていますか？あなたの腎臓」 北信総合病院副院長 洞 和彦 先生
心の健康	2月10日(水) 午後6時20分～7時30分	中野保健センター 会議室	「うつは心のカゼ？～うつ病の理解と支援～」 北信圏域こころの相談センター精神保健福祉士 小巻 佳人 先生
	3月12日(金) 午後1時20分～2時30分	豊田文化センター 2階会議室	「あなたの心お元気ですか？～家族の支えが何よりです～」 産業カウンセラー 古越 真佐子 先生

1月21日(木)に開催しました糖尿病予防シリーズ①病態編「糖尿病の方が増えています！～糖尿病を防ぐために～」(講師：北信総合病院内科医長 南 茂 先生)を、中野市豊田情報センター(TCV)デジタル122ch・アナログ5chで、2月13日(土)夕方から2月15日(月)まで夕方まで放送します。ぜひご覧ください。(※中野地域でテレビ北信に加入されている方についても、2月にデジタル122chで放送予定です)

問い合わせ先 市役所健康長寿課健康管理係 ☎（22）2111（内線242・368）





「自分たちの地域は自分たちで守る」という郷土愛護の精神に基づき、生業を持つかたわら、昼夜を問わず、私たちの暮らしを守り続けている中野市消防団の皆さん。このコーナーでは、地元根ざし活動している各分団を紹介していきます。

今回は、中野市消防団第十一分団を紹介します。

☆第十一分団の団員数、部編成等について教えてください  
 団員数、七十二人、部編成、二部、ポンプ車一台、可搬ポンプ八台です。

☆管轄区域はどこですか？  
 穴田、毛野川、南永江、北永江、梨次保、涌井、親川、三俣、赤坂、



▶出初め式の様子

☆活動内容は？  
 毎月七日、地域の皆さんの防火意識を高めていただくことを目的に、消防ポンプ自動車により、火災予防の地区内広報を実施しています。

☆分団独自の活動などは？  
 第九分団とお互いの区域内を巡回し、地理等の把握と意見交換会を実施しているほか、隣接する第十分団と意見交換会を実施し、万が一の際における活動時の連携強化に取り組んでいます。

また、貯水槽の泥上げ、各地区どんと焼き、祭礼などの警備を実施しています。

☆一言お願いします  
 近年、消防団員の確保が難しくなってきました。ぜひ、一人でも多くの皆さんに消防団に入ってください、「自分たちの地域は自分たち」で守っていきませんか？  
 随時、団員を募集していますので、皆さんの入団お待ちしております。

**灯油漏れ事故に注意しましょう！**～事故の多くが、ホームタンクからポリ容器等に小分けする際に発生！～

暖房器具を使用する冬期間は、「灯油漏れ事故」が多発する時期です。灯油漏れ事故は、気付かないうちにタンクを空にしてしまうことが多く、これによって大量の灯油が流出することで、河川や土壌を汚染し、場合によっては火災の危険もあります。保管や取り扱いには十分な注意をお願いします。

☆灯油漏れ事故を防ぐために、次の点を守りましょう。  
 ・灯油をポリ容器等に小分けするときは、絶対にその場を離れない。

- ・随時ホームタンク等を点検し、灯油の減りが急に増えたときは、配管が破損していないかなどを点検する。
- ・ホームタンク等の下には防油堤を設置するなどして、もしもの場合にも灯油が流出しないようにする。
- ・屋根からの落雪や除雪による配管等の破損に注意する。万一、灯油漏れ事故を起こしてしまった場合や発見した場合は、速やかに消防署、市役所等へご連絡ください。

■ 岳南広域消防本部中野消防署 ☎(22)3386

**広報クイズ**

■今月のプレゼント  
 月の兔ストラップ  
 ……5名

**問題**  
 ●の申告は正しくお早めに！

クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、口ごろ感じていただくことを書き添えて、次の宛先まで送付してください。  
 ※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。

締め切り 2月17日(水)必着

〒383-8614 中野市三好町一丁目3番19号  
 中野市役所 庶務課秘書広報係  
 住所・氏名・年齢・電話番号

# 継承

## 中野が誇る伝統文化

第二十一回 正伝まろばし(転)空手道 吉原準さん

正伝まろばし(転)空手道とは  
 正伝まろばし空手道は、徒手空拳を基本とし、生活道具を使って身を守るといふ考えから杖・棒術などの武器も取り入れた総合武道で、いわゆる競技空手とは異なり、武術本来の姿を求める伝統武道です。会員は全国で約二千人、中野市では吉原さんを含めて二人しかいません。

吉原さんの師匠である川元規久さんは一九六五年、正伝まろばし空手道を創立。沖縄で空手を学んだ後に上京し、武の古哲に学びながら生涯現役を心に、七十五歳を過ぎてもなお修行を続けていると言います。

吉原さんは、約四十年前に川元さんに弟子入りし、現在も修行を続けています。



▲演武を披露する吉原さん

正伝まろばし空手道の魅力とは  
 武の世界では、技をベースとして「不動心」という精神構造が求められます。刃の下に平然と身を置けるかどうかという心構えです。一瞬で生死が決まる実戦でこそ真価が問われる武術では、「肉を切らせて骨を断つ」精神構造が必要です。

まろばし(転)とは、「最初は構えず相手に仕掛けさせ、それに応じて後の先を取る」という考え方で、剣術の一派「柳生新陰流」に由来します。

真の武の姿は、戦気(殺気)を内に秘め、表には現さない「木鶏(もつけ)」を心がけます。また、自分の姿を客観的に見る「心眼」、澄みきって静かな心「明鏡止水」などが求められます。私たちはそれを立って行う禅「立禅の業」ととらえています。

皆さんへのメッセージ  
 「虎は死して皮を残す」と言われるように、自分は何を残せるだろうかと考えたとき、少しでも周囲に影響を与える人生であつたらと願っております。

## 市民リレーインタビュー 走者 キャッチボール

No.29

中易 俊夫さんから紹介された



上野 友理 さん  
 (会社員・江部)

- ①自己紹介  
 福祉の仕事をしています。趣味は旅行やドライブです。自分で計画を立てることが好きで、いろいろな場所へ出かけます。
- ②今後チャレンジしたいこと  
 学生時代から取り組んできた手話の技術をより向上させて、幅広くできるように頑張りたいと思います。
- ③これからのまちづくりに望むこと  
 子どもから高齢者まで交流し、高齢者の皆さんから子どもたちに昔ながらの知恵や技術などを継承できるような、そんな企画を考えてほしいと思います。

## 中学校での目標



豊井小学校 6年  
 小橋 日向子さん

私の中学校の目標は、勉強をしっかりとやりたいということなんです。

苦手な算数では、わからないことをそのままにしないで家で復習をしたり、ちゃんと理解できるまで何度も繰り返し復習をしたりしたいと思っています。それから自分の好きな歴史では、学校の勉強の他に本を読んだりして、さらに

知識を深めていきたいです。もう一つ、自分がかかるのが苦手だけど、中学に行くのと永田小の人も一緒にになるので、自分から話しかけて、中学校生活を楽しくおくれるようにしたいと思っています。

また、私は、一年生のころから続けている太鼓が大好きなので、中学生になっても今以上にうまくなりたいと思っています。だから、がんばって練習を続けたいです。中学生になったら、三つの目標に向かってがんばります。

No.58

## どんど焼き

### ▶自分で作ったまゆ玉を火にかざす子どもたち

小正月の伝統行事「どんど焼き」が、1月9日～11日および16・17日にかけて、市内各区で行われました。

今年1年間の豊作や来福を祈願する「どんど焼き」は火で餅などを焼いて食べると病気になる、書き初めを燃やすと字が上達するなどと言い伝えられています。

会場では、門松、しめ縄、だるまなどを飾ったやぐらが夜空に向かって大きな火柱をたて、子どもたちは嬉しそうに炎の周りを囲んでいました。(写真：東江部区)



## 十三崖チョウゲンボウ応援団勉強会

### ▶休耕田の湿地化について解説する高野瀬さん

1月30日、たかやしろワイナリーにおいて、十三崖チョウゲンボウ応援団による勉強会が開催されました。当日は、新潟大学超域研究機構助教の高野瀬洋一郎博士を講師に迎え「遊休農地の自然再生・休耕田を利用した水辺環境の創出～湿生植物群落の回復に向けて～」をテーマに講演が行われました。参加した皆さんは、十三崖のチョウゲンボウ繁殖地や周辺の自然をいかに保全し、いかに再生させるかについて学習を深めていました。



## 共にいきいき市民のつどい

### ▶「夢と希望を捨てないで」と力説する市岡さん

1月23日、長野県中野勤労者福祉センターにおいて、共にいきいき市民のつどいを開催しました。当日は、約380人が参加する中、吉本新喜劇で活躍された故・岡八朗さんの長女でゴスペルシンガーの市岡裕子さんの「人生あきらめたらあかん！足りないものに不平不満を言わず、有るものに感謝」と題した講演会を行いました。

講演では、家族の病気や死など、数々の苦難を乗り越えてこられた体験に基づくお話をいただきました。



### 表紙の説明

## 中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会

1月30日、第46回中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会を市民会館ホールにおいて開催しました。

当日は、長野県内および姉妹都市から応募があった139曲の中から選ばれた優秀賞入選曲を、市内小学生をはじめ音楽団体の皆さんが発表したほか、優秀賞・市内小学校佳作受賞者の表彰を行いました。

また、記念公演ではソプラノ歌手・小林沙羅さんによる演奏会も開催しました。(写真：小林沙羅さん)



このコーナーでは、皆さんからの投稿を受け付けていますので、地域の身近な話題をお寄せください。  
なお、掲載された方には、粗品を進呈いたしますので、どしどしお寄せください。

あて先 〒383-8614  
中野市三好町一丁目3番19号  
市役所庶務課秘書広報係  
Eメール：koho@city.nakano.nagano.jp

# NAKANO スナッツ

## 土人形絵付け体験専用棟オープン

### ◀充実した観光体験施設が完成しました

2月1日、日本土人形資料館絵付け体験室棟の開場式を行いました。この施設は、同館の絵付け作業室が狭く小さかったことから、利用者の皆さんに快適で充実した絵付け体験をしていただくために増築したもので、昨年8月から工事を始め、1月25日(月)にしゅん工しました。

長野県産の木材を使用して建てたこの体験室棟では、約40人が同時に絵付け体験できる作業室のほか、展示スペース、多目的トイレを整備しました。



## キャラバン・メイト養成研修

### ◀認知症の症状や予防法などを説明する牧下先生

1月19日・20日の2日間、中野保健センターにおいてキャラバン・メイト養成講座を開講しました。地域、職場、学校などで認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法などを伝える講師役「キャラバン・メイト」を養成することを目的としたもので、約40人が受講しました。

初日は北信総合病院副院長の牧下英夫医師による講演、2日目はサポーター養成講座の運営方法について学びました。今後は、地域などでの活躍が期待されます。



## 信濃から夢に向かって

### ◀子どもから質問を受ける選手の皆さん

信濃グランセローズの選手が夢を語る講演会「信濃から夢に向かって」を1月24日、豊田公民館において開催しました。会場では小学生ら約60人が参加する中、大村有三外野手、松本匡礼内野手、大竹秀義投手からそれぞれの体験を基に、夢を抱くことの大切さや努力することの大切さなど、野球に対する熱い想いを語っていただきました。後半は、選手の皆さんによるサイン会が行われ参加者の皆さんは選手との触れ合いを楽しんでいました。



### 学校体育施設開放 利用団体募集

平成22年度の市内小中学校体育施設の開放事業利用団体を募集します。

**受付期限** 3月1日(月) 午後5時

**対象団体** 市内に在住、在勤、在学する者で組織し、かつ満20歳以上の責任者および管理指導員として従事することのできる方がいるスポーツ団体

**利用施設** 市内の各小中学校の体育館

**利用時間** ①平日…午後6時～10時  
②土・日、祝日…午前9時～午後10時

※学校行事や施設工事などがある場合は利用できませんので、あらかじめ了承の上、申請をしてください。

**使用料** 1時間あたり200円(照明料)

※申請方法など、詳しくは直接お問い合わせください。

☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係 (内線364)

### プラネタリウム上映作品が変わりました

中野市立博物館のプラネタリウム作品を「秋と冬の星空散歩」「消えた恐竜」へとリニューアルしました。

「秋と冬の星空散歩」は、実際に中野から見ることのできる秋冬の星々をそのまま再現したオリジナル作品です。この機会にぜひご覧ください。

**上映日** 毎週土・日曜日、祝日

**上映時間** 午前11時(日曜日、祝日のみ)、午後1時、2時、3時

**観覧料** 大人…400円、高校生…200円、中学生以下…無料

☎ 中野市立博物館 ☎ (22) 2005

### 平成22年度 科学研究費助成金

助長野県科学振興会では、科学研究を奨励するため、県内の自然科学を研究する個人および団体に対して、助成金を交付しています。

**申請方法** 申請書に必要事項を記入し、同会北信支部(北信地方事務所地域政策課)へ提出してください。

**申請期限** 5月7日(金)(消印有効)

※詳しくは、直接お問い合わせください。

☎ 長野県科学振興会事務局(長野県文化財・生涯学習課内) ☎ 026(235)7437

### 正しい筋力トレーニング 講習会

**期日** 3月6日(土)

**時間** 午後2時～4時(予定)

**会場** 中野市コミュニティスポーツセンター(多目的ルーム)

**講師** 信濃グランセローズ専属トレーナー 関賢一氏

**内容** 正しい筋力トレーニングによる怪我の防止や、パワーアップを図るトレーニングについて、実技を交えながら学習します。

**対象者** 中野市体育協会および関連団体に所属する方、トレーニングに興味のある方および指導者の方

**定員** 100人

**参加費** 無料

**申込期限** 2月28日(日)

※定員になり次第締め切ります。

**共催** 中野市、信濃グランセローズ

☎ 中野市体育協会事務局 ☎ (26) 3572

### 第5回市民ソフトバレー ボール大会参加者募集

**期日** 3月12日(金)

**時間** 開会式…午後6時45分～  
ゲーム開始…午後7時～

**会場** 市民体育館

**競技部門** ①一般女子の部、②男女混合の部、③ファミリーの部

※③の参加チームが少数の場合、②と種目を統合して競技を行います。

**チーム編成条件等**

①市内に在住、在勤、在学する者で構成すること。

②選手および交代要員を含め、8人以内とすること。

③1人で2チーム以上に参加することはできない。

④男女混合の部は、女性2人以上がプレーすること。

⑤ファミリーの部は、30歳以上の男女各1人または女性2人、小学生以下(性別問わず)2人がプレーすること。

**参加費** 無料

**申込期限** 3月3日(水) 午後5時

※申込方法など、詳しくは直接お問い合わせください。

☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係 (内線364)



### 長野県シニア大学 北信学部学生募集

**入学資格** おおむね60歳以上の県内在住の方で、学習意欲が旺盛であり、積極的に社会参加を目指される方。

**募集定員** 70人(北信学部)

**受講期間** 2年間(年間15日間)

**会場** 主に中央公民館

**内容** 生きがいと健康づくり、社会参加活動を積極的に行うための幅広い分野の学習・実践ができる講座。

**授業料等** 年5,000円(予定)  
(他に教材費の一部など経費負担有)

**募集期限** 2月26日(金)

☎ 北信保健福祉事務所福祉課 ☎ 0269(62)3604

### 長野県地域いきいき 実践塾受講生募集

**入学資格** おおむね50歳以上の県内在住の方で、積極的に社会参加活動を行う意欲のある方。

**募集定員** 30人

**受講期間** 1年間(年間15日間)

**会場** 主に長野県飯山庁舎

**内容** 企画力、自己表現力などを養うための実践基礎講座。

**授業料等** 年1,000円(予定)  
(他に教材費の一部など経費負担有)

**募集期限** 2月26日(金)

☎ 北信保健福祉事務所福祉課 ☎ 0269(62)3604

有料広告欄

### 地上デジタル放送視聴用 簡易チューナー給付などの支援について

▶ **申込期限は2月26日(金)(消印有効)です!**

総務省では、経済的な理由などで地上アナログ放送から地上デジタル放送に移行することが難しい世帯に対する支援を行っています。

**対象者** 日本放送協会(NHK)の放送受信料全額免除世帯であって、次のいずれかに該当する世帯が対象となります。

- ①生活保護受給世帯などの公的扶助受給世帯
- ②障害のある方が居る世帯であって、世帯全員が市民税非課税措置を受けている世帯
- ③社会福祉施設に入所されている方であって、自らテレビを持ち込んでいる世帯

**内容** ①現在お持ちのアナログテレビに取り付ける簡易なチューナーの無償給付  
②アンテナ改修などが必要な場合にはその支援

**注意点** 支援は現物給付ですので、ご自身で購入されたチューナー、アンテナ改修などの費用を清算することはできません。

☎ 総務省地デジチューナー支援実施センター ☎ (0570) 033840

### 奨学生の募集

市では、高等学校、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校に進学または在学する方(通信制・通信教育を除く)に奨学金を貸与します。

**貸与の要件** 市内に引き続き1年以上居住していたこと、経済的理由により就学困難であること等

**募集人員** 8人程度

**募集締切** 4月23日(金)

☎ 学校教育課総務係 ☎ (38) 3112

### 4月1日から 市役所の閉庁時間が 変わります

4月1日(木)から市役所の「閉庁時間」が、つぎのとおり変更となりますので、ご注意ください。

**閉庁時間** 午後5時15分

※なお、開庁時間の「午前8時30分」に変更はありません。

☎ 庶務課職員係(内線209・213)

**「広報なかの」「市公式ホームページ」  
広告募集中!**

**申込期限** 2月26日(金) 午後5時30分

**広報なかの掲載号** 4月1日(木) 発行の4月号～

**ホームページ掲載日** 4月1日(木)～

※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～**

### 「信州省エネコンテスト 2010冬」の募集

地球温暖化防止活動の一環として、多くの皆さんに家庭での省エネに取り組んでもらうことを目的に「信州省エネコンテスト」が開催されます。

このイベントは、平成18年、平成19年の夏に実施してきましたが、寒さの厳しい信州ならではの取り組みとして、冬の節電とガスの節約に挑むこととなりました。

ただ我慢するのではなく、知恵と工夫で寒さを乗り切りましょう!

昨年の同期間(2月)と比較して、電気やガスの使用量が減った方の中から抽選で、宿泊券や信州産のおいしい物など豪華賞品が当たります。

**対象期間** 1カ月間(2月分検針票の対象となる期間)

**応募方法** 応募用紙に必要事項を記入し、2月分の検針票(コピー可)を同封し郵送してください。

**応募用紙** 環境課、地域振興課窓口またはNPO法人みどりの市民ホームページからダウンロードできます。

**応募締切** 3月15日(月)

**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 長野県食糧会館  
☎ 0 2 6 (235) 5 1 1 3  
http://www.k2.dion.ne.jp/~midori-c/

### 交通事故に遭われた方の無料相談所

交通事故でお困りの方のために、自動車損害賠償責任保険(自賠責保険)、任意自動車保険の請求について、電話による無料相談に応じます。

お気軽にご相談ください。

**電話番号** 0 2 6 (226) 3 5 8 2

**受付日時** 月～金曜日(祝日除く) 午前9時～正午、午後1時～5時

**内容** 専門の相談員が相談に応じます。また弁護士による相談日もあります。(予約制要面談)

**☎** (社)日本損害保険協会

長野自動車保険請求相談センター

**☎** 0 2 6 (226) 3 5 8 2

### 長野県行政書士会 無料相談会

相続などの日常生活における問題から国際問題まで、さまざまなお困り事のご相談に行政書士が応じます。お気軽にご相談ください。

**期日** 2月22日(月)

**時間** 午前10時30分～午後3時

**会場** 長野県行政書士会館 (長野市大字南長野南県町1009-3)

**電話相談** 時間内同時受付

**相談内容** 限定しません

**☎** 長野県行政書士会

**☎** 0 2 6 (224) 1 3 0 0

### 土地家屋調査士の行う無料相談会

**期日** 2月24日(水)

**時間** 午後1時～4時30分(受け付けは午後4時まで)

**会場** 長野市若里市民文化ホール 2階第一会議室

**相談内容**

土地の境界に関するトラブルでの悩み、土地建物に関する登記などについて

※当日は混雑も予想されますので、あらかじめご予約いただき、ご来場ください。

**問い合わせ・予約先**

長野県土地家屋調査士会事務局

**☎** 0 2 6 (232) 4 5 6 6



### なかの「おすみちゃん」販売

「おすみちゃん」に含まれている有機物によって、土壌改良にも役立ちます。ぜひご利用ください。

**3月の販売日**

3日(水)、10日(水)、14日(日)、24日(水)

**販売価格(税込み)**

1袋(15kg)200円、バラ(300kg)

1,500円、バラ(500kg)2,500円

**販売場所** 中野浄化管理センター

**販売時間** 午前9時～正午

※バラ売り(袋無):要予約(10日前)

**☎** 上下水道課下水道係(内線283)

### 長野地方法務局飯山支局から 地図情報システムによる事務取り扱い開始のお知らせ

2月15日(月)から、長野地方法務局飯山支局において、地図情報システムが開始されます。

これに伴い、長野地方法務局飯山支局に備え付けられていた地図および地図に準ずる図面は、地図情報システムに登録され、電子地図として取り扱われます。

この電子地図の取り扱いの開始により、地図などの証明書または閲覧を請求された場合には、電子地図の内容を出力した書面によって行われることとなります。

なお、電子地図の閲覧と合わせて閉鎖地図の閲覧を希望される場合は、別途手数料を納付することなく閲覧することができます。

※登録されていない各種図面については、従前の取り扱いに変更はありません。

詳しくは、直接お問い合わせください。

**☎** 長野地方法務局飯山支局

**☎** 0 2 6 9 (62) 2 3 0 2

### モラロジー生涯学習セミナー

「心がつくる人生」をテーマに、心豊かな人生を送るために、「心づかい」について考えてみませんか?

皆さんの参加をお待ちしています。

**期日** 2月14日(日)

**時間** 午前10時～午後3時30分

**会場** 中央公民館3階講堂

**講師** 財モラロジー研究所 竹内久治郎先生、福島道博先生

**参加費** 1,500円(昼食代含む)

**主催** 財モラロジー研究所

**後援** 市教育委員会、文部科学省他

**☎** 中野モラロジー事務所・篠田

**☎** (22) 2 3 3 9

### 長野技術専門校 一般公開

長野技術専門校では、職業能力開発業務に関して地域の皆さんに理解を深めていただき、また、訓練生の日ごろの成果を発表する場として、次のとおり一般公開が行われます。

**期日** 2月27日(土)

**時間** 午前10時～午後2時

**会場** 長野技術専門校(長野市篠ノ井布施五明755-2)

**内容** 各訓練科の実習課題作品の展示、テーブルタップ作成などの実演・体験、花・軽食の販売など

**☎** 長野技術専門校訓練課

**☎** 0 2 6 (292) 2 3 4 1

### 保険契約のルールが新しくなります - 4月1日から「保険法」が施行されます -

新しい保険法の概要

**1. 共済契約への適用範囲の拡大**

保険契約だけでなく、共済契約にも適用されます。

**2. 傷害疾病保険に関するルールの新設**

損害保険や生命保険だけでなく、入院保険やがん保険など傷害疾病保険に関する規定も設けています。

**3. 保険・共済の利用者の保護**

保険契約者や保険金受取人をより一層保護するために、契約締結時の告知に関するルールの見直しや、保険金支

払の不当な遅延の防止などを行っています。

**4. 賠償責任保険契約における被害者の優先**

PL保険などの賠償責任保険契約について、被害者が保険金を優先的に取得できるようにしています。

**5. 保険金受取人の変更ルールの明確化**

遺言によっても保険金受取人を変更できることなど、保険金受取人の変更に関する手続きを明確にしています。

**☎** 法務省民事局参事官室

**☎** 0 3 (3580) 4 1 1 1 (代)

## 2009 命名ランキング

昨年、1年間の市内に誕生した赤ちゃんは、377人でした。これからの中野市を担う、たくさんの赤ちゃんが誕生し、名前を授かりました。

●名前(かな)

男の子		女の子	
1位	ゆうと	1位	みさき
2位	はると	3位	なお、ゆい
3位	あつき、そうた、ひろと、まなと	5位	かなな、ここなまゆ、めい、りの

※前年(平成20年生)の1位:ゆうき(男の子)、ほのか・りんか(女の子)

●出生月

男の子		女の子	
1位	5月 (24人)	1位	11月 (19人)
2位	2・12月 (22人)	2位	1月、3月 (16人)
5位	11月 (21人)	3位	2・5・月 (15人)

●出生区(行政区)

男の子		女の子	
1位	東吉田、西条 (17人)	1位	西条 (10人)
2位	岩船 (14人)	2位	東吉田 (9人)
3位	上小田中 (13人)	3位	新保 (8人)

住民基本台帳より調査(平成21年1月1日～12月31日出生、平成22年1月1日現在)

### 緊急時母国語情報登録者の募集

長野県では携帯電話メールアドレスの登録をした外国籍住民の皆さんに、自然災害や感染症などの緊急情報をメール配信しています。

登録を希望される方は、携帯電話から、jinken-danjo-t@pref.nagano.jp にメールを送信してください。(件名に「登録」などを入力してください。本文は不要です。)

お知らせメールが届いたら「モバイルながのけん(英語・ポルトガル語・タガログ語)」または「県ホームページ(英語・ポルトガル語・タガログ語・中国語・タイ語)」において、詳細な情報を確認してください。

**☎** 長野県人権・男女共同参画課 ☎ 0 2 6 (235) 7 1 6 5

### 相談 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。

心配ごと相談	
日時	毎週月～金曜日 午後1時30分～4時30分
会場	福祉ふれあいセンター (☎26-3111)
福祉相談・ボランティア相談	
日時	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時
会場	福祉ふれあいセンター (☎26-3111)
法律相談(予約制)	
日時	毎月第1・3月曜日 午後1時30分～3時30分
会場	福祉ふれあいセンター (☎26-3111)
結婚相談(予約制)	
日時	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時
会場	福祉ふれあいセンター (☎26-3111)
行政相談	
期日	2月10日(水)、3月10日(水)
会場・時間	中野会場：市民会館44号 午後1時～4時 豊田会場：豊田支所相談室 午前9時～11時30分
※2月10日(水)の中野会場は市民会館42号で行います。	
☎	庶務課庶務文書係(内線211)
定期健康相談	
①日時	毎週水曜日 午前10時～11時30分
会場	中野保健センター
②日時	毎月第1木曜日 午前10時～11時30分
会場	豊田保健センター
☎	健康長寿課健康管理係(内線242)
女性相談窓口(面接は予約制)	
期日	毎週月・水・金曜日
時間	(電話) 午前9時～午後5時 (面接) 午前9時～午後1時
会場	中野人権センター (☎23-4810)
消費生活相談	
日時	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時30分
☎	市民課生活交通安全係(内線238)
身体障害者相談所	
日時	毎月第1・3水曜日 午後2時～4時
会場	福祉ふれあいセンター (☎26-3111)
職業相談	
日時	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時
会場	南宮庁舎職業相談室 (☎23-4710)

### 展示 展示案内

中野市立博物館、中野陣屋・県庁記念館の展示案内です。是非、ご覧ください。

中野市立博物館	☎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
水彩・油彩画三人展	
2月11日(木)まで	
“創”布あそび・押し花あそび	
2月28日(日)まで	
中野西高校 書道班・美術班作品展	
2月13日(土)～28日(日)	

### 24時間電話相談 医療に関する相談

看護師・保健師など経験豊富なスタッフがお答えします。秘密は厳守します。  
お気軽にご相談ください。

☎ 電話番号 (0269) 23-0300

24時間 年中無休

### 子ども相談 子どもに関する相談

子どもに関することなら何でもお気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

子ども相談室

日時	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時30分
会場	市役所内 子ども相談室(内線278)
保健師による子育て相談	
日時	毎週月・水・金曜日 午前10時～11時 (休所日を除く)
会場	りんごっこ(中央子育て支援センター) ☎22-2259
子ども電話相談3191	
日時	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時 ☎23-3191

### 人口と世帯

人口	45,813人 (-16)
男	22,121人 (-7)
女	23,692人 (-9)
世帯	15,154戸 (+18)

平成22年1月1日現在(国勢調査を基に推計)

### 年金 国民年金の任意加入制度があります

—あなたも年金を増やしませんか—

「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

満額の老齢基礎年金を受給するには、20歳から60歳までの40年間保険料を納める必要があります。保険料の納め忘れなどにより納付済期間が40年に満たない場合は、「任意加入」して満額の年金に近づけることができます。

#### 任意加入の方法

次の①～④すべての条件を満たす方が加入可能。

- ①国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方
- ③保険料納付月数が480月未満の方
- ④厚生年金等の被保険者でない方

手続きは、年金手帳・預金通帳・届出印を持参し、市役所国民年金係または年金事務所で行います。納付月数が480月に達するか65歳になると資格を喪失します。納付方法は原則口座振替です。※口座振替の1年度分の前納を希望される方は、2月末日までにお申し込みください。

☎ 長野北年金事務所 ☎026(244)4100

### ご寄付 ありがとうございます

(平成21年12月25日～平成22年1月26日)

- ふるさと寄附金  
市長が選定する政策のため  
現金 50,000円  
<埼玉県所沢市 池田 和收 様>
- 高野辰之記念館の所蔵品として  
草川信ノート複製20冊「歌謡史 高野先生」  
<新潟県新潟市 鏑木 健 様>

寄付に関するお問い合わせは、庶務課秘書広報係までお願いします。  
いただきました寄付品および寄付金は、市政のため大切に使用させていただきます。

☎ 庶務課秘書広報係(内線400)

### 環境トピックス シリーズ 地球温暖化④

#### ◎新しい国民運動「チャレンジ25キャンペーン」

地球と日本の環境を守り、未来の子どもたちに引き継いでいくため、政府は、日本の温室効果ガス排出量を2020年までに1990年比で25%削減するため「チャレンジ25キャンペーン」と名づけた新たな国民運動をスタートさせました。

これまでの地球温暖化防止の国民運動「チーム・マイナス6%」から、さらなるCO<sub>2</sub>削減に向けた運動へと展開するもので、家庭や職場で実践できるCO<sub>2</sub>削減に向けた具体的な行動を『6つのチャレンジ』として提案しています。

- ◆エコな生活スタイルを選択しよう!
- ◆省エネ製品を選択しよう!
- ◆自然を利用したエネルギーを選択しよう!
- ◆ビル・住宅のエコ化を選択しよう!
- ◆CO<sub>2</sub>削減につながる取り組みを応援しよう!
- ◆地域で取り組む温暖化防止活動に参加しよう!

チャレンジ希望者は、ホームページから登録し参加を宣言する仕組みです。この機会に、ぜひ宣言しましょう。<http://www.challenge25.go.jp/>

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  
(1月26日現在)

ゆずります

- ★スキーセット★テニスラケット★中古ノーマルタイヤ★天ぶら鍋★人形ケース★洋風リビングこたつ(イス4脚、こたつ布団付)★スチームオーブンレンジ★小動物用ケージ(かご)★エレクトーン★肘掛け座椅子★ピアノ★自転車★味噌桶

ゆずってください

- ★ノートパソコン★掃除機★車いす★アコースティックギター★電動自転車★電子ピアノ★子ども用自転車(補助輪付、女の子用)★介護用歩行器★変速機付自転車★電動フライヤー★こたつ★バイク用ヘルメット★子ども服(男の子用150～170cm)★自転車★シルバーカー

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

- 中野市健康長寿課 ☎22-2111(内線242)
- 中野市子育て課 ☎22-2111(内線356)
- 豊田支所地域振興課 ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎23-2255
- 休日当番薬局携帯電話  
☎090-4125-8402(土・日・祝日のみ 午前9時～午後5時)

## ☆わが家のアイドル☆



藤沢 <sup>みゆ</sup>未侑ちゃん  
(3歳2か月)  
お買い物ごっこことアニメのプリキュアが大好きで、毎日元気に走り回っています。メロンが大好きです。いつまでも優しい子に育ってほしいと思います。  
(藤沢光則・明美さん 岩船)

## 予防接種

持ち物/母子健康手帳、予診票

BCG (接種年齢は生後3～6か月未満の乳児)

期日/①2月16日(火)、②3月9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/①平成21年10月生まれ  
②平成21年11月生まれ  
※3か月児健診時に行います。

三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)

受付時間/午後1時～1時40分

<中野保健センター>

2月2日(火)・・・日野、延徳、平野、  
3日(水)・・・高丘、平岡、長丘、  
科野、倭、豊田  
5日(金)・・・中野  
3月1日(月)・・・日野、延徳、平野  
2日(火)・・・高丘、長丘、平岡、  
科野、倭、豊田  
3日(水)・・・中野

対象・接種方法  
<1期初回>  
3か月～1歳未満の乳幼児  
(20～56日の間隔で3回接種)  
<1期追加>  
1歳6か月～3歳未満の幼児  
(1期初回終了後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＝平成15年4月2日から平成16年4月1日に生まれた者  
第4期＝平成3年4月2日から平成4年4月1日に生まれた者  
麻しん・風しん単独ワクチン接種済みの方も2回目として混合ワクチンを接種します。また、一方に罹患した場合も混合ワクチンの接種ができます。なお、第1期の方は接種対象期間内、第2・第4期の方は年度内に受けていただくと、自己負担はありません。接種日の前月に実施医療機関へご予約ください。

## 乳幼児健康診査

受付時間/午後0時45分～1時15分

会場/中野保健センター

持ち物/母子健康手帳、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象
3か月児健診 (BCG 予防接種)	2月16日(火)	21年10月生まれ
	3月9日(火)	21年11月生まれ
7か月児健診	2月17日(水)	21年6月生まれ
	3月10日(水)	21年7月生まれ
1歳6か月児健診	2月19日(金)	20年7月生まれ
	3月12日(金)	20年8月生まれ
2歳児健診	2月15日(月)	20年1月生まれ
	3月8日(月)	20年2月生まれ
3歳児健診	2月18日(水)	19年1月生まれ
	3月11日(水)	19年2月生まれ

※都合の悪い場合は、翌月お出かけください。また、ご家族の中にインフルエンザにかかった方がいる場合は、翌月お出かけください。

## 育児教室

期日/3月5日(金)

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、離乳食の話、試食

## マタニティクラス

期日/3月4日(木)

時間/午後1時15分～3時30分

会場/中野保健センター

内容/母子の歯の健康、出産・子育ての制度・サービス紹介、妊婦体験、沐浴演習、母乳栄養と乳房管理

## お口のリハビリ

～<sup>けんこう</sup>健口体操をご存じですか?～

家族や友達と話をしたり食事をする楽しみは、日々の生活に潤いや生きがいをもたらします。しかし、年をとると、顔や口の周りの筋肉が鈍くなり、表情が乏しい、うまく話せない、むせてしまう、口が渇くなどの悩みを持つ方が増えてきます。こうした高齢者の悩みに応え、いつまでもおいしく楽しく食事できるように考えられたのが、お口のリハビリ体操「健口体操」です。



(協力:中高歯科医師会、資料提供:(社)日本歯科衛生士会)

中野市役所

〒383-8614 長野県中野市三好町一丁目3番19号 ☎0269-22-2111 FAX 0269-26-0349 ●Eメール info@city.nakano.nagano.jp

●広報なかの 平成22年2月5日発行 ●発行 中野市 ●編集 総務部庶務課 ●印刷 高錦堂印刷所



# ふるさと北信濃

2010・冬号 vol.24

ホームページアドレス <http://www.hokusin.or.jp/>  
 遊楽ながの北信州 <http://www.yu-raku.ne.jp/>

発行/北信広域連合 〒389-2101 長野県中野市大字豊津2508 中野市豊田支所内 TEL.0269-38-5050 FAX.0269-38-5051 Eメール: kouiki@hokusin.or.jp

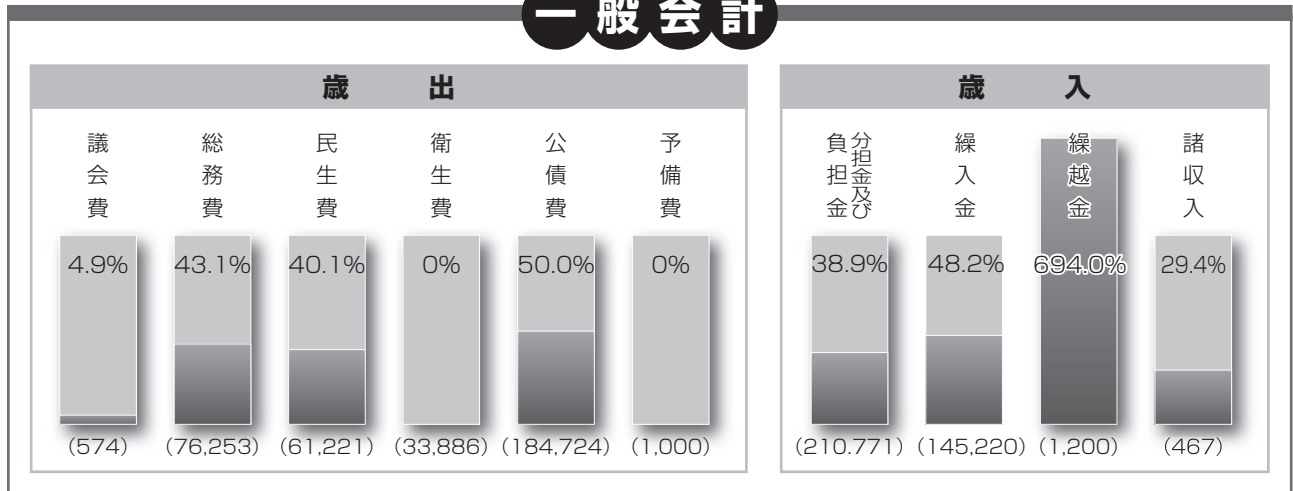
## 平成21年度 上半期の予算執行状況

北信広域連合一般会計及び特別会計の今年度上半期(平成21年4月1日～平成21年9月30日)の予算執行状況についてお知らせします。

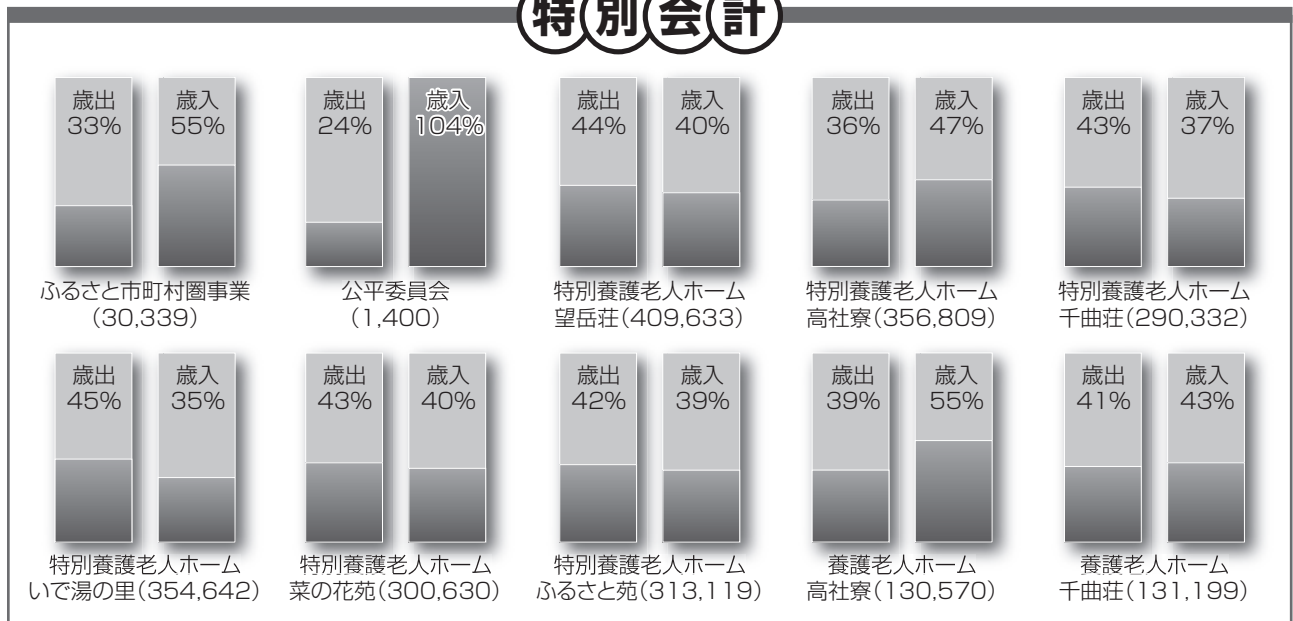
これは、圏域住民の皆さんに「北信広域の台所がどのように計画され、運用されているか」を知っていただくためのものです。

※%の数字は、歳出：執行率、歳入：収入率  
 ※( )内は予算額(単位：千円)

### 一般会計



### 特別会計





# 平成20年度 北信広域連合決算報告

平成21年10月北信広域連合議会定例会において、平成20年度一般会計・特別会計決算が認定されました。

## 一般会計

(単位:千円)

歳入 **371,315**

諸収入 386 (0.1%)

分担金及び負担金 220,832 (59.5%)

繰入金 144,489 (38.9%)

歳出 **362,987**

繰越金 5,608 (1.5%)

総務費  
78,013 (21.5%)

民生費  
65,970 (18.2%)

公債費 184,720 (50.9%)

議会費 470 (0.1%)

衛生費 33,814 (9.3%)

## 特別会計

(単位:千円)

### 特別養護老人ホーム

#### 望岳荘

歳入 391,492  
歳出 365,009

#### 高社寮

歳入 307,646  
歳出 294,063

#### 千曲荘

歳入 279,802  
歳出 263,123

#### いで湯の里

歳入 336,762  
歳出 325,493

#### 菜の花苑

歳入 296,067  
歳出 277,001

#### ふるさと苑

歳入 346,126  
歳出 325,577

### 養護老人ホーム

#### 高社寮

歳入 116,956  
歳出 109,219

#### 千曲荘

歳入 119,295  
歳出 115,729

### ふるさと市町村圏

歳入 30,734  
歳出 28,329

### 公平委員会

歳入 1,573  
歳出 1,136



## 財産 (平成21年9月30日現在)

財 産	土 地	18,076m <sup>2</sup>
	建 物	23,665m <sup>2</sup>
	基 金	2,874,160千円

## 主な支出

(単位:千円)

### ■一般会計・ふるさと市町村圏・公平委員会

・病院群輪番制病院運営事業	33,814
・広域活動計画に基づいた事業	5,018
・広域観光事業	4,669

### ■特別養護老人ホーム会計

望岳荘	・車椅子(3台)	227
	・電動ベッド(2台)	436
高社寮	・廊下床張替及び屋根防水工事	3,191
	・スチームコンベクションオープン(1台)	738
	・汚物除去機(1台)	746
	・エアコン(1台)ほか管理用備品	429
	・電動ベッド(6台)ほか生活用備品	1,732
千曲荘	・屋根防水塗装工事	3,570
	・スチームコンベクションオープン(1台)	696
	・食器消毒保管庫(1台)	209
	・電動ベッド(5台)ほか生活用備品	1,302

いで湯の里	・下水管接続工事	5,597
	・全自動洗濯機(1台)	1,853
	・乾燥機(1台)	998
	・スチームコンベクションオープン(1台)	1,197
	・電動ベッド(5台)ほか生活用備品	1,408

菜の花苑	・汚物除去機(1台)	617
	・エアーマット(2台)	125
	・吸引器(2台)	81

ふるさと苑	・エアコン設置工事	205
	・ナースコール増設工事	226
	・ミキサー(1台)	53
	・センサーマット(2台)	71

### ■養護老人ホーム会計

高社寮	・居室改修工事(2室)	693
	・廊下床張替及び屋根防水工事	533
	・スチームコンベクションオープン(1台)	485
	・全自動洗濯機(1台)	41
千曲荘	・居室改修工事(2室)	945
	・居室手摺設置工事ほか設備関係工事	1,990
	・スチームコンベクションオープン(1台)	527
	・食器消毒保管庫(1台)	158





# 北信広域連合人事行政の運営等の状況を公表します。

## 1. 職員の任免及び職員数に関する状況

### ① 職員の採用及び退職の状況

採用者数	退職者数
4人	7人

(注) 採用者数はH21.4.1の採用者数であり、退職者数はH20.4.1～H21.3.31の退職者数です。

### ② 部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

部 門	職員数	
	平成20年	平成21年
事務局	10人	10人
特別養護老人ホーム望岳荘	32人	32人
老人ホーム高社寮	37人	37人
老人ホーム千曲荘	35人	34人
特別養護老人ホームいで湯の里	28人	28人
特別養護老人ホーム菜の花苑	26人	25人
特別養護老人ホームふるさと苑	28人	27人
合計	196人	193人

(注) 職員数は一般職に属する職員。地方公務員の身分を持つ休職者などを含まず。嘱託職員、臨時職員、非常勤職員は除きます。

## 2. 職員の給与の状況

### ① 人件費の状況(普通会計及び特別会計の決算を合わせたもの) (平成20年度決算)

歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)
2,467,666千円	1,029,734千円	41.7%

### ② 職員給与費の状況(普通会計及び特別会計の予算を合わせたもの)(平成21年度予算)

職員数 (A)	給与額 (単位:千円)			1人当たり 給与費(B/A)	共済費
	給料	職員手当	計(B)		
196人	612,227	305,335	917,562	4,681千円	161,393千円

(注) 職員手当には、退職手当を含みません。給与費は当初予算に計上された額です。

### ③ 職員平均給料月額と平均年齢の状況(平成21年4月1日現在)

平均給料月額	平均年齢
265,430円	40.3歳

### ④ 初任給(平成21年4月1日現在)

中 級	152,800円
初 級	140,100円

## 3. 職員の勤務時間その他勤務条件の状況

### ① 勤務時間(標準的なもの)

勤務時間	休憩時間
8:30～17:30	12:00～13:00

(注) 利用者のサービス向上のため、早出・遅出・夜勤等細かなシフトがあります。

### ② 育児休業(平成20年度)

新規取得	8人
前年度から継続	9人

## 4. 職員の分限及び懲戒処分の状況

### ① 分限及び懲戒処分者数(平成20年度)

分限処分者数	1人
懲戒処分者数	0人

## 5. 職員のサービスの状況

### ① 職員の営利企業等従事制限に係る許可の状況

(平成20年度)			
申請件数	0件	承認件数	0件

## 6. 職員の研修及び勤務成績の評定の状況

### ① 職員研修の状況(平成20年度)

研修名	内 容
職員体験研修	採用後5年を経過した職員を対象 広域連合以外の職場を体験し見聞を広めることにより、連合職員としての自覚を促すとともに、多様化の時代に対応できる職員を育成する。 民間企業(同業種)での実習及び研修を5日間実施する。
傾聴力向上研修	採用後10年以上の職員を対象。 利用者満足向上及び職場のチームワーク向上のために不可欠なコミュニケーションの重要性とコミュニケーションをうまく行うために相手の意図を理解するための方法を学ぶ。
キャリアデザイン研修	採用後10年未満の職員を対象。 これまでの成功体験、失敗体験を踏まえ、今後の自身のキャリアを積む上で方向性を明確にし、仕事への目的を再確認することにより施設利用者の満足向上に資する。
メンタルヘルス研修会	職場のメンタルヘルスについて、こころの健康づくりの研修を行うことにより精神的な不調を解消し、職務の効率の向上を図る。

## 7. 職員の福祉及び利益保護の状況

- ・定期健康診断受診者数 189人
- ・公務災害認定件数 1件 (平成20年度)
- ・地方公務員法第42条の規定に基づき北信広域連合職員互助会を設置し、福利厚生事業、給付事業を実施。



## 「ふるさと探訪」を実施しました



6市町村の観光担当者・観光協会職員・観光関係者の皆さんで、北信州地域の観光資源を再確認し、地域の観光資源としての魅力を磨き上げ、今後の活用に繋げることを目的として9月11日(金)に「ふるさと探訪」を実施しました。

今回は、山ノ内町渋温泉・木島平村郷の家・龍興寺清水・中野市街地を回り、主に「まちなか」を歩きました。普段は気づかないような所も新たな観光資源を探しながら、歩いて見ることができました。

また、最後に中野市民会館で各市町村の観光の取り組みについて情報交換も行い、連携を深めました。

皆さんも近所で、普段あまり歩かない所を歩いてみるのはどうですか。新たな発見があるかもしれません。



## 観光動向調査を実施

北信広域連合では、市町村と協力して、8月～10月にかけて北信州の道の駅や観光案内所等において観光動向調査を実施しました。

これは、北信州を訪れたお客様の構成や宿泊数、訪問地、宿泊場所等を調査し今後の観光推進の基礎資料とすることを目的に実施したものです。

調査結果については、北信広域連合ホームページに掲載してありますのでご覧ください。



## 10月から要介護認定方法が再度見直されました

平成21年4月1日から見直された要介護認定方法について、専門家、利用者や家族の代表者等により構成する厚生労働省の検討会が行われ、10月1日からその方法が一部見直されました。

具体的には、認定調査の一部の項目について、日頃の状態をより重視することなど、調査項目の考え方が一部変更されています。

この検証を行っている間、21年4月から9月末日までに更新の申請を行った場合は、更新前の要

介護度が選択できる経過措置が適用されていましたが、10月からは、見直し後の要介護認定の調査方法が実施されており、経過措置の適用がなくなりました。

要介護認定の仕組みそのものが変わったものではありません。

北信広域連合では、今後も引き続き公平で公正な審査判定が行われるよう、介護認定審査会の適正な運営に努めて参ります。

ご寄付ありがとうございました。

特別養護老人ホームいで湯の里

北信広域連合表彰規約に基づき表彰させていただきます。(平成21年6月から11月まで)

飯綱町 町田 武様(テレビ15台)

中野市 小林 幹生様(長いす1台、パーソナルカラオケ1台)

※この他にも、たくさんのご寄付やボランティアを行っていただいております。