

必ず設置しましょう

# 住宅用火災警報器



すべての住宅に設置義務  
昨年6月から、すべての住宅に家庭用の住宅火災警報器（住警器）の設置が義務付けられました。これは、火災による死者の多くが自宅で就寝中に発生していることから、住宅防火対策として法制化しすべての寝室への設置が義務化されたものです。

めた米国では、住宅火災による死者が半減するという効果が表れています。また、早期に火災が発見されたことにより、初期消火が成功したり、留守中でも近所の方が気付いたという奏効事例が、日本全国でも数多く報告されています。

## 普及率 全国ワースト2位

昨年末、住警器の普及率の推計結果が公表されました。全国平均は52%、長野県は56・1%でした。

長野県内で見ると、最高は長野市の70・4%で、岳南広域管内は37・4%と県内ではワースト2位の低さでした。

火災から生命・財産を守るため、まだ設置していない家庭はぜひ設置してください。

## 問い合わせ先

岳南広域消防本部中野消防署  
予防係 ☎(22)3386  
岳南広域消防本部豊田消防署  
予防係 ☎(38)2355

## 住宅用火災警報器とは

自動で煙を感知して、声や音で知らせてくれる器具で、天井や壁にネジ1本で簡単に取り付けられます。電池寿命が10年の物が主流で、最近では複数の警報器が無線で連動するタイプも出ています。

## 住宅用火災警報器の効果

日本に先立って義務化を進

# 夏のギフトカタログ



▲ 昨年のギフトカタログ

中野市産農産物や加工品を取り揃えた「夏のギフトカタログ」の掲載商品を募集します。

募集商品 中野市産農産物および市内で製造された食品や特産品で、贈答品として宅配が可能なもの

応募期限 4月12日(月)必着

提出物 商品の企画書(様式あり)・写真、契約書  
掲載料 3,000円(最大3品掲載可能)

手数料 1個につき170円

応募条件 ◆食品衛生法などの関係法令の順守◆食品製造者はPL保険の加入◆食料加工品の容器または包装などに、「中野市内で製造された」「原材料が中野市産」のいずれかが明示されていること

発行部数 42,000部(中野市および茨城県北茨城市・大分県竹田市内に全戸配布、ふるさと信州中野会ダイレクトメールなど)

発行時期 平成22年5月中旬

商品の取り扱い (財)中野市産業公社

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)

# 情報局「売れ農」



## 信州まつもと空港で

## 中野市のおもてなし

市では3月21日(日)、信州まつもと空港で行われた、「第5回信州まつもと空港・味わいのある日」に参加しました。

このイベントは、空港の

見学会や乗客として訪れた方々へ、県内各地の名物料理や農産物など「信州の食」を無料で振る舞い、おもてなしと話題づくりにより空港の利用促進につなげようと、信州まつもと空港利用促進協議会の主催で行われたものです。

当日は、約200人が訪れる中、空港ターミナルビル1階の到着ロビーで、えのき茸の提供や、きのこ汁を振る舞うと、大変好評でした。

今回のイベントを通じて、県内外の多くの方々に、農産物をはじめ、中野ひな市やサ

克蘭ボ狩り、なかのバラまつりなど、広く中野市をPRする良い機会となりました。



▲きのこ汁を求め行列ができました



一本木公園ほか2施設に係る

# 指定管理者を指定しました

一本木公園ほか2施設の管理を行う指定管理者について、「地方自治法第244条の2第6項」の規定に基づき中野市議会12月定例会で可決され、4月1日付けで指定管理者を指定しました。

指定期間 平成22年4月1日～平成23年3月31日  
所管課 市役所都市計画課

問い合わせ先  
市役所政策情報課行政管理係  
☎(22)2111(内線401)

# 水道水質検査計画を策定しました

水道法施行規則により、水道事業者は、水質検査計画を作成し、毎事業年度開始前に水道の需要者に対して情報提供することとされています。

計画の内容は、市役所上下水道課または市公式ホームページにおいて公表していますので、ご覧ください。

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

問い合わせ先 市役所上下水道課上水道係  
☎(22)2111(内線282)

# 市役所の閉庁時間が変わりました

4月1日(木)から、市役所の「閉庁時間」が次のとおり変更となりましたので、お知らせします。

閉庁時間 午後5時15分 ※開庁時間(午前8時30分)は変更ありません。

問い合わせ先  
市役所庶務課職員係  
☎(22)2111(内線209・213)



# こんにちは電話医療相談所です

Q 眠りたいのに眠れない日があります。これは「不眠症」でしょうか？

A ぐっすり眠った翌日は疲れも取れ、身体も心も調子が良いものですが、「夜なかなか寝付けない」「夜中や明け方に目が覚めてしまい、ぐっすり眠れない」など慢性的に続くのが不眠症です。日本人の5人に1人は不眠症だと言われており、主に次の4種類に分類できます。

◆原因 ◎ストレスや心配事など ◎シフト勤務や夜型生活スタイルなど生活リズムの乱れ ◎寝室の音、照明、温度、室温、寝具などの環境 ◎カフェイン入り飲料、アルコール、たばこの摂りすぎ ◎気管支喘息、皮膚のかゆみなどの病気 ◎うつ病など精神疾患・加齢による睡眠の質低下など

◆改善のポイント 不眠の種類と原因を把握することが重要です。生活リズムを規則正しくし、毎朝一定の時間に起き、日中は適度に身体を動かす、メリハリをつけましょう。

◆心身のストレスの解消を心がけ、寝る前は脳を休めましょう。改善できないときは受診が必要になります。早めに相談しましょう。

来月号はストレス解消法・受診についてお知らせします。問い合わせ先  
市役所健康長寿課健康管理係  
☎(22)2111(内線242)  
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4月1日(木)開所時間が変わりました。午前8時30分から午後10時(ただし、土・日・祝日を除く)まで、看護師や保健師が相談にあたりますので、心配事・相談事がある場合は ☎(22)2111(内線242) にお電話ください。