

広報 まちの

2010 (平成22年)

8

No.65



第37回 中野シオンシオンまつり

特集

8月は
「道路ふれあい月間」 …2

特集

大雨により各地で被害 …4

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



8月は「道路ふれあい月間」

8月10日は「道の日」

道路は、私たちの毎日の生活を支える、欠くことのできない基本的な社会資源です。しかし、あまりにも身近な存在であるため、その重要性が見過ごされがちです。この「道の日」を契機に、道の大切さについて、もう一度見直してみませんか。

平成22年度「道路ふれあい月間」推進標語 最優秀賞

「また明日 きっと歩こう この道を」

(神奈川県 加藤広太さん 小中学生の部)



道路は正しく使いましょう

住宅の新築などにより、道路側溝にふたをかける場合や道路に管を埋設する場合は道路管理者の許可が必要になります。また、これらの施工に際して、道路の通行を一時的に制限する場合も、道路管理者の許可が必要となります。

各手続きには一定の基準、提出が必要な書類などが定められていますので、事前に市役所道路河川課までご相談ください。

8月10日は「道の日」

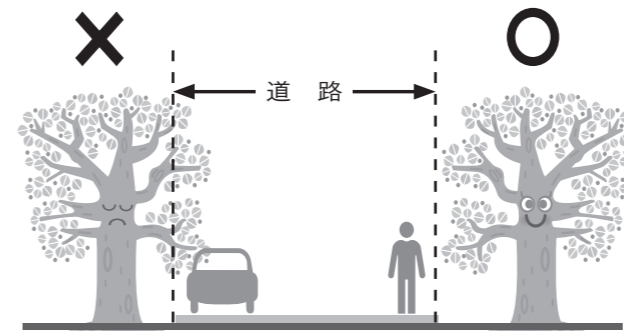
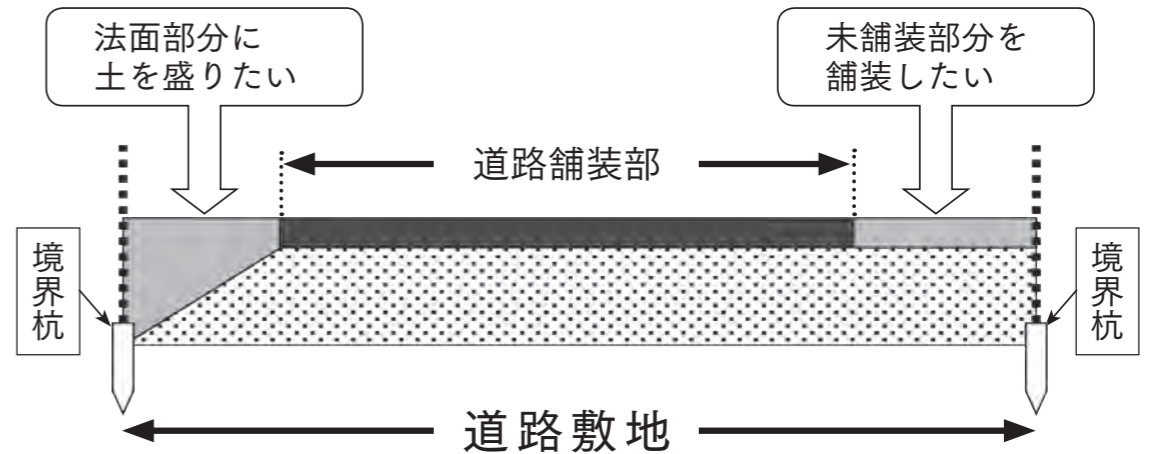
このようなときは	こうした手続きが必要です
<ul style="list-style-type: none"> 道路の上空に看板を設置したい 道路に工事用の足場を組みたい 道路に工事用車両を設置したい 道路の下に管を埋めたい 	<p>【道路占用許可手続きが必要です】</p> <ul style="list-style-type: none"> 道路占用は道路敷地外に余地がなく、やむを得ないときに限り一定の工作物、物件および施設を道路に設けるための手続きです。 許可することができる物件については、法令により定められており、物件の内容に応じて道路占用料が必要となります。
<ul style="list-style-type: none"> ガードレール、縁石を撤去したい 道路の法面を埋め立てたい 道路側溝にふたをかけたい 道路の未舗装部分を舗装したい 道路保護用の鉄板を敷きたい 	<p>【道路自営工事許可手続きが必要です】</p> <ul style="list-style-type: none"> 道路自営工事は、施主が費用を負担し、道路構造物を改修する手続きです。 改修内容については、一定の基準を満たす必要があります。
<ul style="list-style-type: none"> 道路の下に埋まっている管を補修するため、道路を掘削したい 	<p>【道路掘削許可手続きが必要です】</p> <ul style="list-style-type: none"> 道路掘削は道路を掘削する場合に必要となる手続きです。 掘削した道路は、必ず元の状態に戻す必要があります。
<ul style="list-style-type: none"> お祭りのため、道路を車両通行止めにした 自宅の工事で、道路を片側通行止めにした 	<p>【通行制限許可手続きが必要です】</p> <ul style="list-style-type: none"> 通行制限は、車道や歩道の通行を制限する場合に必要となる手続きです。 通行制限を行う場合は、警察署から事前に道路使用許可を得る必要があります。

問い合わせ先

市役所道路河川課監理係 ☎ (22) 2111 (内線266)

★ご注意ください

- 道路舗装部の外側に境界杭が設置されている場合、境界杭までが道路敷地となります。
- 境界杭と道路舗装部の間の法面部分に土を盛ったり、未舗装部分に砂利やアスファルトを敷設する場合は、道路自営工事許可手続きなどが必要となりますので、事前にご相談ください。
- 境界杭がなく境界が不明な場合は、境界立ち会いが必要となる場合がありますので、事前にご確認ください。



夏は、植物が繁茂する季節です。お宅の樹木などは道路に「はみ出て」いませんか？ 道路や歩道に「はみ出た」樹木の枝は、見通しを悪化させたり、通行の障害になるなど、安全な通行の妨げになります。

樹木の所有者の方は、道路にはみ出ないように、枝打ち、移植、伐採など適切な管理をお願いします。

道路への枝の「はみ出し」にご注意ください

土地の所有者には、民法の規定により所有地内に存在する樹木などを適切に管理する義務があり、これに起因して車両や歩行者に事故が発生した場合は、所有者の管理責任が問われ、場合によっては高額な賠償を請求されることもあります。

災害など緊急性がある場合を除き、市では枝の

土地の境界を決める際は…

境界立ち会いとは、申請地（私有地）と道路、水路など公共用地との境界を決める手続きのことです。

土地の売買、分筆、建物の新築、増改築、ブロック塀の築造など、道路や水路と民有地との境界をはっきりさせる必要ができたときに、その土地の所有者の申請により行います。

境界確定の方法は、公図や地積測量図、過去にその付近

で行った境界確定の資料などを基に、その土地に係る地権者の方々が現地立ち会いをして決めます。

境界を決めたいと思う土地が、市道または市管理の水路に接している場合は、市役所道路河川課まで境界確認申請をしてください。

なお、申請手続きなどには専門的な知識が必要になりますので、土地家屋調査士にご相談ください。

伐採などは行いません。個人で伐採などができない場合は、造園業者などにご相談ください。

伐採した枝などは、全戸に配布した「ごみと資源物の正しい分け方」に基づいて処分してください。（直径12センチ以下のものを幅50センチ、直径30センチぐらいに束ね、ひもでしっかりと縛り、証紙シールを張る）

なお、野外焼却は行わないよう、お願いします。

▲縛り方の例

大雨により各地で被害

豊津・永田で18世帯46人が自主避難

7月17日(土)夕方から降った大雨により、市内では住宅の床下浸水や土砂崩落をはじめ、農地や農業用施設などが多くの被害を受けました。市では、同日午後9時に「災害対策本部」を設置し、被害状況の調査などを進めました。主な被害状況は次のとおりです。

7月17日の大雨による被害の状況

(7月30日午前10時現在)

- 一般建物被害
 - (1)浸水被害(住家)
 - ・床下浸水 9棟(豊津1、永田8)
 - (2)浸水被害(非住家)
 - ・床下浸水 6棟(永田6)
- 一般(宅地内)土砂崩落
 - ・土砂被害 4カ所(永田4)
- 廃棄物清掃処理施設被害
 - (1)し尿処理関係 1件990ℓ(永田1)
 - (2)粗大ごみ処理関係 1件1,140kg(永田1)
- 農業関係被害
 - (1)農地被害 法面崩落など15カ所
 - (2)農業用施設被害 土砂流入・法面崩落など29カ所(農道被害11、水路被害18)
- 公共土木施設被害
 - (1)市道等被害(法面崩落など) 55カ所(高丘1、豊津3、永田51)
 - (2)河川被害(護岸崩落など) 5カ所(永田5)
- 国、県関係被害
 - ・主要地方道 飯山妙高高原線(法面崩落により一時通行止め)
 - ・地すべり防止区域(永田) 土砂崩落
 - ・河川被害 斑川、斑尾川、美沢川の護岸決壊、河川埋塞



▲土砂が流れ込み、床下浸水が発生(永田)



▲法面が崩落し、農地に土砂が流入(永田)



▲土砂と倒木で一時通行止めとなった道路(永田)



▲増水した川が道路の側溝を破壊(永田)

第22回

参議院議員通常選挙

中野市開票区 投・開票結果

7月11日、第22回参議院議員通常選挙の投票が行われ、即日開票されました。中野市開票区の投・開票結果は次のとおりです。なお、長野県選挙区選出議員選挙では、若林健太さん、北沢俊美さんが当選されました。

◆長野県選出議員選挙

有権者数(在外含む)	3万7932人
投票者数(在外含む)	1万8344人
投票率	60.04%
有効投票	2万2310票
無効投票	463票
候補者別得票数(得票順)	7315票
若林健太(自民・新)	7315票

◆比例代表選出議員選挙

有権者数(在外含む)	3万7932人
投票者数(在外含む)	1万9588人
投票率	60.03%
有効投票	2万2023票
無効投票	743票
持ち帰りその他	5票
政党等別得票数(政党と名簿登載者の票の合計得票順)	7545・051票
民主党	7545・051票

自由民主党	7141・529票
みんなの党	2302・038票
公明党	1660票
日本共産党	1448票
社会民主党	868・960票
国民新党	342・857票
新党改革	245・285票
たちあがれ日本	186・164票
女性党	112・449票
日本創新党	99・909票
幸福実現党	70・750票

選挙管理委員会委員の異動

平成22年6月1日付で、次のとおり、委員が退任、就任しました。

退任 宮沢純男さん
就任 小橋 要さん
(補充員より)

問い合わせ先
市選挙管理委員会事務局
☎(22)2111(内線324)

信州中野しりもの博士検定(修士)

挑戦者募集!



私たちが住むふるさとについて、歴史や自然、文化や産業など、地域の魅力を再発見してみませんか。その知識や教養を認定することで、地域の活性化や中野市を訪れる方への「おもてなし」の向上を図るため、今年も「信州中野ものしり博士検定」を実施します。

当日は「信州中野環境祭」も開催しますので、合わせてご参加ください。

大勢の皆さんのご応募をお待ちしています。

期日 9月26日(日)
時間 9時30分から(予定)
会場 市民会館会議室
募集期限 9月13日(月)
※募集要件など詳細については、市公式ホームページ(<http://www.city.nakano.nagano.jp>)に掲載していますので、ご覧ください。

問い合わせ・応募先
市役所政策情報課政策推進係
☎(22)2111(内線216)

公の施設 指定管理者の候補者を募集しています

市では、公の施設の管理運営を行う指定管理者を募集しています。

募集施設 一本木公園
施設の所在地 中野市大字一本木字太田および大字中野字松川境内
指定期間 平成23年4月1日(平成28年3月31日)(5年間)

募集期限 9月6日(月)
募集要項は市役所都市計画課街路公園係で配布(市公式ホームページにも掲載)しています。応募方法など詳しくは募集要項をご覧ください。

問い合わせ先
市役所都市計画課街路公園係
☎(22)2111(内線270)

おむつ替えや授乳場所として、「ご利用ください」
「赤ちやんの駅」
 ～安心して赤ちゃんと外出を楽しむために～

市では、乳幼児がいる保護者の皆さんの子育て支援として、外出中のおむつ替えや授乳などに必要な場所（赤ちゃんの駅）を提供しています。市役所本庁では、1階の多目的トイレの中に折りたたみ式のおむつ替えシートがあります。授乳専用の部屋はありませんが、空き部屋など一時的に利用できる場所を、ご案内します。

また、豊田支所では、1、2階の多目的トイレの中に折りたたみ式のおむつ替えシートがあります。「相談室」を授乳場所としてご利用いただけますので、ご利用の際は窓口にお問い合わせください。なお、中野保健センターをはじめ、中央・北部・豊田の各子育て支援センターでは、おむつ替えや授乳のための専用場所を設けていますので、どうぞお気軽に、ご利用ください。

問い合わせ先
 市役所子育て課子ども支援係
 ☎(22)21111（内線356）

施設名		利用可能日	利用可能時間
市役所	本庁	月曜日～金曜日 (祝日、年末年始を除く)	午前9時 ～ 午後5時
	豊田支所		
中野保健センター		月曜日、水曜日～土曜日 (祝日、年末年始を除く)	
中央子育て支援センター (りんごっこ)		火曜日～土曜日 (祝日、年末年始を除く)	
北部子育て支援センター (さくらんぼ)		月・火曜日、木曜日～土曜日 (祝日、年末年始を除く)	
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)			



8/28
2010 中野市民音楽祭

中山晋平先生、高野辰之先生の業績をたたえ、全市を挙げて音楽を通じた文化の香りの高いまちづくりを推進し、地域の音楽文化の向上に寄与する事を目的として、今年度も中野市民音楽祭を開催します。

当日は、市内のさまざまな音楽団体の皆さんによる合唱や演奏があります。入場は無料です。この機会に音楽ハーモニーに耳を傾けてみてはいかがでしょうか。

大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

期日 8月28日(出)
 時間 午後1時から
 会場 市民会館ホール
 入場料 無料
 主催 中野市
 共催 中野市音楽団体連盟
 後援 中山晋平記念会
 中野市教育委員会
 問い合わせ先 市役所文化スポーツ振興課文化振興係
 ☎(22)21111（内線394）



▲▼昨年の市民音楽祭



昨年の様子

期日 8月22日(日)
 時間 午後1時30分から
 会場 高野辰之記念館展示室
 出演者 荒井雅至先生(司会、ヴァイオリン)、小宮康裕先生(ピアノ)、国立音楽大学生、同付属高校生、東京学芸大学生、ムシカ・アレグレ・シニアメンバー
 曲目(予定) ◇モーツァルトⅡ アイネクライネナハトムジーク ◇モーツァルトⅡ ピアノ協奏曲 第13番より ◇弦楽ファンタジー「みどりの光の中で」荒井雅至作曲、小山和彦編曲(初演) ◇ヘンデルⅡ ヴァイオリンソナタ 第4番 弦楽合奏版 ◇高野辰之作品集 長野市出身で、国立音楽大

問い合わせ先
 高野辰之記念館 ☎(38)3070

ラテン語で
 「ムシカ」…音楽
 「アレグレ」…楽しい、
 陽気な



昨年の様子

**部落解放・人権政策確立要求
 中高地区総決起大会開催**

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

期日 8月25日(水)
 時間 午後6時30分から
 会場 市民会館ホール

問い合わせ先
 市役所人権政策課調整係
 ☎(22)21111（内線246）

2010 上下水道フェスティバル

「水を大切に」をメインテーマに、今年も上下水道フェスティバルを開催します。市民の皆さんに上下水道への理解と関心を深めていただくため、さまざまな企画を用意します。当日は、家族で楽しめるコーナーもありますので、大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。



昨年の様子



昨年の様子

期日 8月22日(日)

時間 午前10時～午後3時

会場 中野浄化管理センター
※会場入口周辺が工事のため、案内に従ってご入場ください。

内容(予定)

- 処理場見学○上下水道に関する展示○下水道ビデオ上映
- 無料コーナー(風船、焼きそば、かき氷など)○堆肥(おすみちゃん)の無料頒布
- ※お一人様3袋までとさせていただきます。
- ※予定数量に達し次第、終了とさせていただきます。

ごみ減量化のため焼きそば・かき氷の容器、箸などは用意しません。忘れずにお持ちください。ごみは、各自お持ち帰りください。

問い合わせ先

市役所上下水道課監理係

☎(22)2111(内線378)

もう一度見直そう ごみ・資源物の出し方

出す場所は？

必ず、居住区の集積所に出してください。道路沿いの集積所などに他区のごみを持ち込む人がいます。絶対にださないでください。

出す時間は？

収集当日の午前8時(一部区域は7時30分)までに出してください。収集時間は、当日の収集品目、排出量などにより一定ではありません。収集車が巡回した後に出された「ごみ・資源物」は収集できませんので、収集時間外には出さないでください。

必ず指定袋で出しましょう

「可燃ごみ・埋立ごみ」は必ず、証紙付きの中野市指定袋で出してください。旧指定袋を使用する場合は、必ず証紙シールを張ってください。詳しくは、全戸配布してあります「ごみ・資源物の正しい出し方(収集日カレンダー)」と「ごみと資源物の分け方・出し方(冊子)」をご覧ください。



▼中野市指定袋(左から可燃ごみ用、プラスチック製包装容器用、埋立用)



▲収集日カレンダー(上)と冊子(下)

問い合わせ先
市役所環境課衛生係
☎(22)2111(内線245)

「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

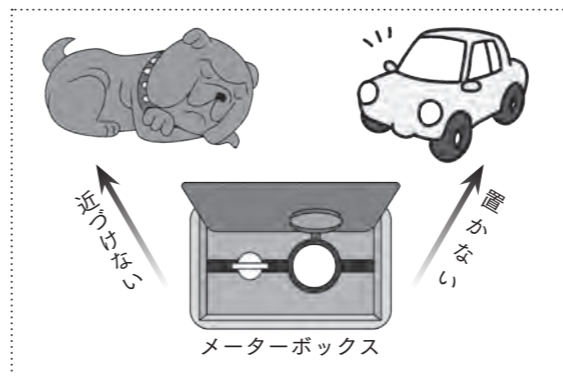
上下水道料金は、お客様が使用された水量に応じて、料金をお支払いいただくことになっていきます。そのため、市では2カ月に一度、市で委託した検針員が各ご家庭に伺い、水道メーターなどを検針して上下水道料金を請求します。

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、次の点にご協力をお願いします。

▼検針実施月

	検針地区・地域
偶数月	中野(栗和田区)、日野(更科区以外)、延徳、平野(片塩、西江部区の一部)、高丘、長丘、平岡、科野、倭地区、豊田地域
奇数月	中野(栗和田区以外)、日野(更科区)、平野地区(片塩、西江部区の一部以外)



- 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。
- ④①③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

検針したものとみなし、お知らせします。検針の結果は、「上下水道使用量のお知らせ」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きます。

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、納め忘れの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)

印鑑登録・印鑑登録証明書を申請される皆さんへ

印鑑登録の申請方法

(1)本人申請の場合

- ①次①②をお持ちください。
- ②登録する印鑑
- ③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
- ※②がない場合:
保証人(中野市で印鑑登録されている方のみ)をたてることで、印鑑登録

ができます。保証人の方に「③保証書」へ自書・登録印の押印をお願いします。

※②も③もない場合:

- ④自書、登録する印鑑を押印した「照会・回答書」
- ⑤「登録する印鑑」
- ⑥「健康保険証など公的機関の身分証明書1点」

(2)代理人申請の場合

- ⑦申請時に次の⑦、⑧をお持ちください
- ⑧登録する印鑑
- ⑨代理人の認印(シヤチハタは不可)
- 申請時当日は登録ができません。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ので、次の⑨⑩を持参の上、申請

印鑑登録証明書の申請交付

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。必ず、印鑑登録証(カード)をお持ちください。詳しくは、お問い合わせください。

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)

地域福祉計画策定委員を募集



平成22年度に、中野市地域福祉計画を見直すに当たり、策定にご参加いただける方を募集します。

- 募集人員 若干名
- 募集期限 8月27日(金)(必着)
- 応募資格
 - 市内に住所を有し、年齢満20歳以上の方
 - 10月から平成23年2月までの間に月1回程度開催する会議(原則として平日昼間に開催)に出席できる方

応募方法 「福祉に関する考え」を400字以内(用紙は問いません)にまとめ、住所、氏名、連絡先を明記の上、郵送、ファクスまたはEメールでご応募ください。

応募先
〒383-8614
中野市三好町一丁目3番19号
市役所福祉課厚生保護係
ファクス(22)3879
Eメール fukushi@city.nakano.nagano.jp

問い合わせ先
市役所福祉課厚生保護係
☎(22)2111(内線298)

精神障害者等デイホームが開所しました



精神に障害のある方が気軽に立ち寄ることができる場所として「精神障害者等デイホームこころ」(三好町一丁目4番27号)が開所しました。デイホームは、障害のある方に気分転換や交流の場を提供するとともに、支援員による相談支援なども行います。デイホームの見学、利用をご希望の方は、事前にご連絡をお願いします。

問い合わせ先
市役所福祉課障害福祉係
☎(22)2111(内線295)
精神障害者等デイホームこころ
☎(22)8606

介護保険料を納めましょう

平成22年度介護保険料普通徴収に関する納付通知書を、7月中旬、65歳以上の対象者の皆さんにお届けしました。介護保険料は、介護が必要になったとき安心してサービスが受けられるよう納めていただくものです。特別な事情がないのに、保険料の未納が続きますと給付制限を受けることになりますので、納付期限までに納めていただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。

③一時差し止め後も、なお滞納保険料を納付しない場合一時差し止めとなっている保険給付(9割分)の額を滞納分の保険料に充当します。

④納付期限から2年以上保険料を納付していない場合未納期間に応じて、保険給付割合が9割から7割に引き下げられ、また、高額介護(予防)サービス費も支給されません。

給付制限とは?

「サービスをご利用中の方」

- ①納付期限から1年間保険料を納付していない場合介護サービスの利用料をいったん全額自己負担していただき、後日申請により保険給付(9割分)を受け取る「償還払い」となります。
- ②納付期限から1年6か月保険料を納付していない場合「償還払い」となる保険給付(9割分)の支払いの全部または一部が、一時差し止めとなります。

「サービスをご利用でない方」

①納付期限から1年間保険料を納付していない場合1年以上滞納した後に介護サービスを利用した場合、未納期間に応じて、サービス利用開始と同時に上記(サービスをご利用中の方)の給付制限を受けることとなります。

②納付期限から2年以上保険料を納付していない場合さかのぼって納めることができなくなり、必ず給付制限を受けることとなります。

問い合わせ先
市役所健康長寿課介護保険係
☎(22)2111(内線365)

合同金婚式の案内

市では、合同金婚式の開催を予定しています。広報なかの7月号に申し込み用紙を挟み込みましたので、どうぞご利用ください。

期日 10月1日(金)
時間 午前10時から
会場 アップルシティーなかの
対象 昭和35年1月1日から12月31日の間に結婚されたご夫婦

会費 1人10000円(ご夫婦で20000円)※金婚式当日にお持ちください。
申込期限 8月20日(金)
その他 申込用紙は健康長寿課にあります。

問い合わせ・申し込み先
市役所健康長寿課長寿支援係
☎(22)2111(内線243)
豊田支所地域振興課市民生活係
☎(38)3111(内線132)

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
所在地 大字中野303番地17(五箇団地跡地)
面積 114.06平方メートル
地目 宅地
最低売却価格 242万9478円

応募対象者
・市内に住所または勤務先を有する個人の方

市税などを滞納していない方
申込期限 9月10日(金)
申込方法 「市有地購入申込書」に必要事項を記入の上、市役所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(<http://city.nakano.nagano.jp/>)からダウンロードできます。
決定方法 条件付一般競争入札により決定

問い合わせ先
市役所財政課管財係
☎(22)2111(内線222)

「コミュニティ助成事業で備品を整備しました」

長嶺区では、夏祭りなどに使用する備品の老朽化が進み、祭典用品などの新調は区民の悲願でありました。今回、(財)自治総合センターのコミュニティ助成事業(宝くじの普及広報事業)を活用して、子どもみこしセット、平太鼓セット、はんでん、折

り畳みテーブル、丸いす、インバーター発電機、テントを整備しました。新野区では、春祭りなどに使用する音響機器などの老朽化が進み、区のコミュニティ活動に支障を来していました。今回、(財)自治総合センターのコミュニティ助成事業(宝

くじの普及広報事業)を活用して、テレビ、DVD、アンプ、CDプレーヤー、机、いす、カラオケセット、複合機、座卓、カセットデッキを整備しました。この事業により、両区では区民の地域行事への参加を促し、区民の触れ合いを通じて伝統文化の継承とコミュニティ活動の一層の推進が図られます。

問い合わせ先
市役所政策情報課政策推進係
☎(22)2111(内線216)



長嶺区で新調した備品
(写真上・写真右)



宝くじは豊かさ築くチカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。



新野区で新調した備品
(写真上・写真左)

アメリカシロヒトリから樹木を守ろう



アメリカシロヒトリは年2回発生して、桜やクルミ、桑などを食害します。樹木を所有者する皆さんは、防除期間を目安に樹木を点検してください。
食害が発生した場合は、所有者の皆さんが責任をもって防除し、被害を拡大させないようにしてください。

防除期間（点検時期） 8月中旬～9月下旬
 点検方法 ふ化した幼虫は、糸を吐いて巣を作り、12日間ほど群集しています。初めは葉脈だけを残り食害するの



で、食害を受けた葉は透けて見えます。
 巣の処分方法 巣を見つけた場合は、幼虫ごと枝を切り取り、踏みつぶすか、焼却してください。
 農薬防除 幼虫が分散したときは、それぞれの樹木に適した農薬を使用し、濃度、使用量、回数、散布時期など、薬剤のラベルに記載された説明文をよく読んで、適正な使用方法を守ってください。
 防除車の貸し出し 公民館の敷地など、区が共有地を共同防除する場合は、防除車などの貸し出しを行います。
 問い合わせ先
 市役所農政課農政振興係
 ☎(22)2111 (内線253)

アメリカシロヒトリに登録のある主な農薬

下記の薬剤は平成22年5月末現在、アメリカシロヒトリに適用のある農薬の一例です。詳しくは、農薬販売店に相談し、適正な使用方法などの説明を受けて購入してください。

- ▶スミチオン乳剤 樹木類…500～1000倍
- ▶トレボン乳剤 樹木類（つつじ類、ポインセチアを除く）…4000倍
- ▶トアロー水和剤CT（遅効性） 樹木類（つばき類を除く）…1000～2000倍
- ▶DDVP乳剤75【劇物】 サクラ（八重桜を除く）…1000～1500倍 プラタナスなどの広葉樹（街路樹、庭木）…1000～1500倍
- ▶ダイアジノン水和剤34【劇物】 樹木類…1000～1500倍

- 【注意事項】
- ・薬剤は農薬販売店で購入できますが、「劇物」に指定されている薬剤の購入には印鑑が必要です。
 - ・農薬取締法上、街路樹や庭木などの一般樹木への農薬使用についても規制対象となっていますので、農薬販売店に相談の上、必ず登録のある薬剤を使用して下さい。
 - ・薬剤を使用する前に薬剤のラベルをよく読み、記載されている希釈倍率などの使用基準は必ず順守してください。（在庫品を使用する場合は、ラベルの登録内容が最新のものと異なる場合がありますので注意してください）
 - ・薬剤散布は、人がいない時間帯や、風のない日に行ってください。

コイヘルペスウイルス病まん延防止対策

水温の上昇期を迎え、コイヘルペスウイルス病が発生する恐れがあります。
 次の点に注意してください。

- 当分の間、イベントなどでコイの放流は行わないでください。やむを得ず行う場合は、漁業協同組合および水産試験場に相談し、安全確認を得た上で実施してください。
- 死んだコイを水路などに流さないでください。
- 河川・湖沼でコイの異常を発見した場合は、速やかに連絡してください。
 ※コイヘルペスウイルス病に感染したコイを食べても人体には影響ありません。

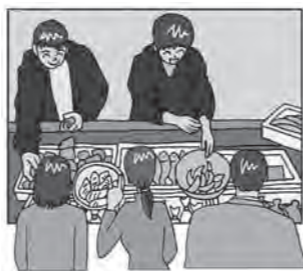
問い合わせ先
 市役所農政課農政振興係
 ☎(22)2111(253)

信州なかの故郷の味 お披露目会出展者募集

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、飲食店やマスコミなどを対象とした、信州なかの・故郷の味お披露目会を開催します。

生産者および農産加工会社が、飲食店への食材紹介（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18日(月)
 時間 午後2時～5時
 会場 長野市内のホテル（未定）
 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 8月31日(火)
 ※出展申込書は、売れ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
 ☎(22)2111(内線381)

「売れ農」情報局



地元食材を食べて健康づくり！今が旬「桃」

太陽の恵みをたっぷりと浴びた、夏の果物の代表「桃」の収穫が始まり、9月下旬まで、さまざまな特長の桃が味わえます。

桃の選び方 手に持ったときにずっしり重みを感じ、左右対称にふっくらと丸みを帯びた、香りの強いものをお勧めします。
 保存方法 桃が堅い場合は、風通しの良い冷暗所で紙などにくるみ、柔らかくなったら食べごろです。
 食べる1・2時間程前に冷蔵庫で冷やしてから、お召し上がりください。
 栄養・効能 糖質と食物繊維を多く含み、疲労回復、便秘や冷え性の改善、血行をよくする効果があります。



また、桃は体を冷やさない数少ない果物で、女性の味方といえます。桃を食べる、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。



こんにちは 電話医療相談所です

Q 50代女性です。重い荷物を持ち上げようとして、腰を痛めてしまいました。どうしたらよいでしょうか。

A 立った姿勢で上体を前後に曲げる動作は、腰椎の椎間板が支点となり、大きな負担がかかります。そのため、不用意に重いものを持ち上げようとすると、腰を痛める原因になります。
 痛みが強いときには、楽な姿勢で安静にしましょう。患部が炎症を起こしているので、冷やすこともよいです。
 長時間の入浴やストレッチ・マッサージは避け、痛みが強いときは整形外科を受診しましょう。
 痛みが和らいできたときには、中腰、くしゃみ、洗面などの動作で再度痛めることがないように注意しましょう。
 慢性的な腰痛の場合、適度にストレッチなどを行うことは可能です。コルセットなどは、

重いものを持ち上げるときには、ひざを曲げて腰を落とし、荷物を腹部につけて持ち上げるようにしましょう。
 そのほかにも、正しい姿勢を保ち、腰に負担がかからないようにすること、歩行を増やすなどして腹筋と背筋を鍛えること、血流をよくして痛みを軽減するために柔軟性を高めることが大切です。
 同じ姿勢を長時間保つと血流が悪くなり、腰に負担がかかるので気を付けましょう。
 また、適正体重を維持し、腰に余計な負担がかからないようにしましょう。

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この4月から開所時間が変わりました。土・日・祝日を除く平日、午前8時30分から午後10時まで、看護師や保健師が相談をお受けしておりますので、相談のある場合は☎(22)2111(内線242)にお電話ください。

市民教育懇話会 を開催します



市教育委員会では、教育を取り巻くさまざまな問題や課題について、市民の皆さんから遠慮のないご意見をお聞きするため、下記の日程で懇話会を開催します。ご近所の皆さんやお友達をお誘いあわせてお出かけください。

期日	時間	会場
8月27日(金)	午後7時から	西部公民館 (西部文化センター)
9月27日(月)	午後6時30分から	中央公民館
10月6日(水)	午後6時30分から	北部公民館
10月26日(火)	午後6時30分から	豊田公民館 (豊田文化センター)

問い合わせ先
市教育委員会事務局学校教育課総務係
☎(38)3112(531)

花火 の利用は安全に

夏から秋にかけて、お祭りなどで煙火(打上花火など)を上げる機会が多くなります。夏から秋にかけて、お祭りなどで煙火(打上花火など)を上げる機会が多くなります。夏から秋にかけて、お祭りなどで煙火(打上花火など)を上げる機会が多くなります。

打ち上げ花火または仕掛け花火(家庭用花火を除く)を上げる場合は、岳南広域消防本部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(詳細はお問い合わせください)を超えるときは、市へ3週間前までに申請をし、許可を受ける必要がありますので、ご注意ください。



岳南広域消防組合職員採用試験

平成23年度採用予定の岳南広域消防組合職員採用試験を行います。受験をご希望の方は、岳南広域消防本部、市役所総合窓口案内、豊田支所地域振興課、中野・豊田・山ノ内各消防署にある受験案内で受験資格などを確認の上、所定の試験申込書によりお申し込みください。なお、受験案内・試験申込書の様式は、岳南広域消防本部公式ホームページからダウンロードいただけます。

受験申し込み 岳南広域消防本部庶務係
問い合わせ先 ☎(23)0119

試験区分	採用 予定 人員	受験資格		1次試験 日時・会場	試験申込 受付期間
		生年月日	住所要件等		
初級	消防 若干名	昭和60年4月2日 ～ 平成5年4月1日	日本国籍を有し、高校卒業程度の学力を有する者で、かつ6月1日現在、中野市に住民登録しており、市内に居住している者または進学・就職などにより市を離れているが両親が市内に居住している者で、将来にわたって市内に居住する者 ※その他資格要件については、受験案内をご確認ください。	10月17日(日) 午前9時 ・ 岳南広域消防本部 講堂	8月16日(月) ～ 9月13日(月)

教育委員会だより

No.41 編集/中野市教育委員会

教育を拓く知恵

～さあ、本格的に始まるよ！ 小学校の英語活動～

来年度から小学校の5・6年生は、週1時間英語活動が行われます。あいさつや自己紹介などの身近な場面の英語活動を通して、コミュニケーションを図る楽しさを体験することを内容としています。

実際は英語活動ですが、文部科学省は「外国語活動」といっています。英語ノート(5・6年生に配布)には、英語圏だけでない文化や言葉を意図的に入れていきます。そこで、小学校で英語を学ぶ意味について考えてみましょう。

大切な コミュニケーション能力

Q 小学校で英語を教える目的は何でしょうか。

A これから、子どもたちは世界に目を向け、グローバルな環境で仕事をするのがごく普通になってきます。英語以外の言葉話す人たちとも接します。そこでも柔軟に外国の人たちと接することができるよう「コミュニケーション能力の素地を養

う」ことが、外国語活動(英語)の目的です。また、小学生は、何でも覚えたり、まねたりすることが好きな時期です。耳から言葉を学ぶ最適な時期です。

Q 中学校の英語との違いは何ですか。

A 小学校では、英語の音やリズムに気づいたり、まねたりする、「英語に慣れ親しむ活動」が中心になります。歌やゲームを楽しみ

ながら、自然に英語を身につけます。子どもたちが、英語は楽しい活動だと感じることできたら成功です。中学校では、英語を教科として位置づけています。身につけさせたい音声、単語、基本的な文を定めています。繰り返し練習し、単語や文章を、「聞く」「話す」ことはもちろん「読む」「書く」こともしっかりと身につけることが求められます。

Q 内容や時間はどのくらいですか。

A 内容は、あいさつや自己紹介などの身近な場面での英語活動や国際理解にかかわる交流などの体験的な活動です。時間は、来年度から5・6年生で週1時間です。



世界の「こんにちは」

- Hello ハロー (英語)
- Boa tarde ボタージ (ポルトガル語)



- Bonjour ボンジュール (フランス語)
- 你好 ニーハオ (中国語)
- 안녕하세요 アンニョンハセヨ (韓国語)

市民教育懇話会の開催について

市教育委員会では、市民教育懇話会を14ページに掲載のとおり開催します。第1回目は、8月27日(金)午後7時から西部文化センターで行います。お気軽にご参加ください。

Q 誰が指導するのですか。

A 学級担任の先生方が担当します。研修会や研究会も多く開かれていますし、特に市でも、小学校外国語活動(英語)研修会を一昨年から開いて、来年度からの実施に備えてきています。(写真)

Q 家庭でできることは何ですか。

A 子どもたちにどんなことを学んでいるのかを尋ね学習を見守ってあげてく

ださい。例えば、子どもたちが習ったなら、世界の「こんにちは」を教わり、あいさつを交わしてみたら楽しいでしょう。よい点はほめてあげてください。

あいさつは、キャッチボールのようなものと言われます。相手を思っていてあいさつを受け、相手も思っていてあいさつを交わしながら、心と心のキャッチボールの意味を子どもたちと考えることができました。いいですね。

また、ご家族で英語が好きの方がいらしたら、英語を使った遊びや絵本の読み聞かせをしたり、身振り手振りをするコミュニケーションを楽しんでください。

自己満足ではなく、お客様の満足できる製品を造りたいと思います。



うえはら たつや
上原 達也 さん
 【越・22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、大学を卒業後、光学機器の製造会社に勤務している上原達也さんに、お話をうかがいました。

— どのような仕事をされていますか？ —
 先輩の方とマンツーマンでカメラレンズやシャッターの動きをチェックしています。レンズに傷をつけないよう気を遣います。まだ慣れませんが、先輩から、いろいろなアドバイスをいただきながらやっています。

— 今の仕事を選んだ理由は何ですか？ —
 大学が工業系だったので、工業関係の会社に就職し、自分の力を伸ばしたいと思いました。また、中野市に就職して、地元に貢献したいと思ったからです。

— 休日ほどのように過ごしていますか。趣味はありますか。 —
 バイクが好きなので、休日は友達と山や海へツーリングに出かけます。また、会社の同期生と食事



広報クイズ

■今月のプレゼント
 月の兔ペンパッジ
 ……5名

問題
 8月10日は、「●の日」です。

クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、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 8月25日(水)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 中野市三好町一丁目
 中野市役所 3番19号
 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27回 布小物制作者 関さき子 さん

布小物とは
 型紙から、それぞれのパーツに切った布を張り付いたり、縫って作る布製の小物で、置き物から、吊るし飾りまで種類は多様です。主に、ちりめん布を使います。

関さんが布小物の制作を始めたのは、今から9年前。縫い物が得意の母親に勧められて「ようじ入れ」を作ったことがきっかけで、のめり込む様になりました。

最初は市販の型紙を参考に作っていた関さんですが、今ではオリジナル品にも挑戦中です。ただ作るだけでは物足りず、地元の直売所や、ぼんぼりの湯などでも販売しました。

布小物の魅力とは
 一度型紙を作れば、同じ種類の作品を何度でも作ることができず、手まり、フクロウ、タヌキ、カエル、リングゴ、トウガラシ、ヒョータンなど手がけた作品は数多く、吊るし飾りやタペストリーなども作っています。

他人から頼まれて作っているのではなく、自身で作りたいときに作れる点が魅力です。余計なことを考えず作ることに没頭でき、まるで、もう一人の私と向き合える様な感覚にもなれます。

仕事を辞めてから始めた手遊びですが、仲間の輪も広がり、また、他人の作品や異なった分野の作品を見て、心を豊かにしています。

皆さんへのメッセージ
 作品の出来、不出来にかかわらず、完成したときの達成感や、満足感は得がたく、まさに一人至福のときです。作品一つ一つが愛おしく、生きた証で、作品に囲まれていると、心も安らぎます。

皆様も、自分がやりたいと思うことを、思い切って一歩から、自分みがきを始めませんか。未来の自分に向かって、夢の扉を開きましょう。



▲「作品に囲まれていると心が安らぐ」と語る関さん

品を何度でも作ることができず、手まり、フクロウ、タヌキ、カエル、リングゴ、トウガラシ、ヒョータンなど手がけた作品は数多く、吊るし飾りやタペストリーなども作っています。

他人から頼まれて作っているのではなく、自身で作りたいときに作れる点が魅力です。余計なことを考えず作ることに没頭でき、まるで、もう一人の私と向き合える様な感覚にもなれます。

仕事を辞めてから始めた手遊びですが、仲間の輪も広がり、また、他人の作品や異なった分野の作品を見て、心を豊かにしています。

皆さんへのメッセージ
 作品の出来、不出来にかかわらず、完成したときの達成感や、満足感は得がたく、まさに一人至福のときです。作品一つ一つが愛おしく、生きた証で、作品に囲まれていると、心も安らぎます。

皆様も、自分がやりたいと思うことを、思い切って一歩から、自分みがきを始めませんか。未来の自分に向かって、夢の扉を開きましょう。

プロサッカー選手になりたい

ぼくの将来の夢は「プロサッカー選手」です。ぼくが大きくなってサッカー選手になって、さらにレベルをあげてそのチームで「ワールドカップ」で優勝できるほどのチームになりたい。

一つ一つの試合で全力を出してたかかって、負けても弱音をはかないほど全力をだしてやりたいと思う。

決勝戦までいったら、負けてもくいのない試合でぞみたい。ぼくは今、高丘FCで、FWをやっています。毎日暑くても、基礎練習やシュート練習をしています。練習試合で得点したこともあります。これからはサッカーというスポーツを、大人まで続け、いつかは、りっぱな「プロサッカー選手」になって「ワールドカップ」で優勝することがぼくのしょうらいの夢なので、いっしょうけんめいがんばって、がんばって、練習してりっぱな選手になりたいです。

高丘小学校 5年 松島 亘佑くん

No.64

市民リレーインタビュー
キャッチボール
 No.35
 小林 義照さんから紹介された

小林 えみ さん
 (主婦・中野)

①自己紹介
 夫と子ども2人の4人家族です。休日になるとプールによく行きます。冬はスキーによく出かけます。また、仲間とお集まれる楽しい場所づくりが大好きです。

②今後チャレンジしたいこと
 今以上に子どもたちと真剣に向き合える密度の濃い時間を過ごしたいと思います。

③これからのまちづくりに望むこと
 今は、子どもたちは防犯ブザーを持たなければならないような世の中になってしまったので、子どもが安全に生活できるような中野市になってほしいと思います。

夏の交通安全やまびこ運動

▶ドライバーに交通安全を呼びかけました

7月19日から25日まで全国で夏の交通安全やまびこ運動が行われ、市内では7月20日、アップルシティなかの付近の国道292号で交通指導所が開設されました。

当日は、市、長野県北信地方事務所、中野警察署、中高交通安全協会など関係者63人が参加し、「信濃路はルールとマナーの走るみち。」のスローガンのもと、高齢者の交通事故防止を重点に、行き交うドライバーにチラシなどを配布して、交通安全の啓発を行いました。



信州のシンボル



NAKANO スナッツ

プロから学ぶ親子クッキング

▶講師のお話を楽しそうに聞く参加者の皆さん

食育の一環として、中野市産の食材を使い、親子で作る楽しさを体験しながら食の意味を考える料理教室「プロから学ぶ食のたのしさ 親子でクッキング」の第1回目を7月27日、中野保健センターで開催しました。

この日は、小坂繁一さん（レストラン・ミュージック・シェ・シゲ）を講師にお迎えし、夏野菜を使ったフランス料理を指導していただきました。なお、8月2日はイタリアン、4日はスイーツの各料理教室を開催しました。



中野祇園祭

◀中町祇園屋台が5年ぶりに復活しました

中野祇園祭が7月17・18日の2日間、中心市街地を会場に開催されました。初日は、雨の降る中、中町みこし、西町おはやし子供屋台と西町大獅子、松川川崎踊り屋台と松若たるみこし、東町みこしによる市街地巡行が行われました。また、5年ぶりに復活した中町祇園屋台も市街地を巡行し、祭りを盛り上げました。

翌日には馬乗り行事が行われ、四ヶ町の小学生が若殿様のいでたちで馬に乗り、市街地を巡行しました。

千曲川ラフティング

▶力を合わせて急流を乗り越えた子どもたち

篠井川合流付近から夜間瀬川合流付近までの千曲川をゴムボートで下り、周辺の生き物や水の汚れなどを観察しながら環境保全の重要性を感じていただく「千曲川ラフティング」を、7月29日から4日間、開催しました。

参加者は市内の小学生とその親約190人。水しぶきで全身ずぶ濡れになりながらラフティングを楽しんでいました。なお、この事業は、全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施しました。



信濃グランセローズ地域貢献活動

◀3選手が児童センターを訪問しました

7月16日、信濃グランセローズの3選手が、地域貢献活動の一環として平野児童センターを訪問しました。

当日は、三宅英幸選手、瀧本京一郎選手、井領翔馬選手が、子どもたちとキャッチボールなどのボール遊びなどで交流を深め、あこがれの野球選手に会えた子どもたちは、楽しそうにはしゃいでいました。

また、同月22日には中野児童センターで、23日には中野放課後児童クラブで、同様の活動が行われました。

表紙の説明

中野シヨンシヨンまつり

「第37回中野シヨンシヨンまつり」が7月31日、市街地を中心に開催されました。当日は、3団体によるダンス披露と豊田もみじ太鼓の演奏がオープニングアトラクションとして行われ、つづいて推進会長の小田切市長によるあいさつの後、82連・約4400人の皆さんによる踊りが約2時間にわたり繰り広げられました。

また、踊り終了後には花火の打ち上げがあり、会場は興奮と感動で包まれていました。



サマーコンサート

◀ソプラノとギターの音色に包まれました

7月18日、中山晋平記念館でサマーコンサートを開催しました。中野市篠井出身のソプラノ歌手、田中裕子さんとクラシックギター奏者、麻尾佳史さんの2人組のユニット「デュオ風音」が歌とギターの世界と題して、第1部では晋平メロディや童謡メドレーを、第2部では世界各国の歌を、ギターのリズムに乗せて熱唱しました。

会場は、美しい歌声とギターの音色に包まれ、訪れた人たちは二人の息の合った演奏に酔いしれていました。

原爆死没者等の慰霊および平和祈念の黙とう

広島、長崎への原爆の投下、そして終戦から65年目を迎えます。

原爆や戦争によって亡くなられた方々のめい福と、世界の恒久平和を祈念するため、防災行政無線および音声告知放送により、1分間の黙とうを行います。

日時 8月6日(金) 午前8時15分
8月9日(月) 午前11時2分
8月15日(日) 正午

☎ 庶務課庶務文書係 (内線211)

アロマセラピー講座 受講生募集

働く婦人の家では、「こころ」と「からだ」を癒すアロマセラピー講座を開催します。

期日 9月2日(木)、16日(木)

時間 午後7時～9時

会場 働く婦人の家

対象者 市内に在住または在勤する女性の方(学生は除く)

講師 飯田泰子先生

定員 30人 ※定員になり次第締切

教材費 1,000円

持ち物 筆記用具、ハンドタオル

申込方法 8月19日(休)午後7時以降、電話または直接来館いただき、お申し込みください。

☎ 働く婦人の家 ☎(22)2974

害鳥駆除・害獣巡回駆除《8・9月の実施日程》

農作物の被害防止を図るため、市猟友会のご協力により害鳥獣駆除を実施します。

■害鳥駆除(カラス、ムクドリほか)
実施日および対象地区(農地周辺)

中野地域…8月7日(土)、22日(日)、28日(土)、9月11日(土)、19日(日)、25日(土)
豊田地域…8月7日(土)、28日(土)、9月11日(土)、25日(土)

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 8月18日(水)、9月8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)

有害鳥獣駆除対策協議会事務局(豊田支所地域振興課内・内線143)

としょかんプチ☆キネマ

期日 8月15日(日)

時間 午後2時から

会場 市立図書館2階 AVホール

内容 トムとジェリー魔法の指輪

入場料 無料

※ 申し込みは不要です。

☎ 市立図書館 ☎(26)5841

狩猟免許試験の開催

狩猟免許試験が次のとおり実施されます。新たに狩猟を始めたい方は、ぜひ受験してください。

期日 10月5日(火)

時間 午前8時30分～午後5時

会場 長野県長野合同庁舎別館

申請書配布場所 農政課および北信地方事務所林務課

受付場所 北信地方事務所林務課

費用 5,200円(受験手数料)

受付期間 8月23日(月)～9月3日(金)
※ 郵送による申し込みの場合は、9月3日(金)までの消印有効

☎ 農政課耕地林務係 (内線251)

シルバー人材センター「介護講習」受講生募集

訪問介護員2級の資格取得を目的とした講義・演習・実習および合同面接会(就職相談会)が開催されます。

対象者 ①57歳から68歳までの働く意欲がある方 ②全講座の受講が可能な方 ③中野市・山ノ内町・飯山市に在住の方 ④運転免許証のある方
募集期間 8月17日(火)～27日(金)

定員 24人

受講料 無料

講習期間 9月8日(水)から12月3日(金)までの間の22日間

☎ (社)中野広域シルバー人材センター ☎(23)0468

スポーツ教室参加者募集

◆ストレッチヨガ教室

体が硬い方でも大丈夫です。ストレッチ感覚でやさしく伸ばします。

期日 初回9月1日(水)(全8回)

時間 午後7時～8時15分

会場 コミュニティスポーツセンター

定員 一般男女20人

講師 宮崎栄子先生

◆気功教室

ゆったりと全身を使った体操で、気を養い、健康増進を図りましょう。

期日 初回9月2日(木)(全10回)

時間 午後7時～9時

会場 コミュニティスポーツセンター

定員 一般男女30人

講師 畔上百合子先生

※ 申し込みは電話で受け付けます。
※ 参加料は各講座2,000円です。

☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係(内線364)

図書館の休館

市立図書館、北部・西部・豊田分館の全蔵書を一齐に照合・点検し、所在不明図書の確認などを行うため休館します。

なお、借りている本をポストに返すことや、ホームページの閲覧および蔵書検索は利用できます。

期間 9月1日(水)～9日(木)

☎ 市立図書館 ☎(26)5841

博物館講座「みんなで研究コース」参加者募集

いずれの講座も受講料は無料です。お申し込みは電話で受け付けます。なお、集合場所など詳しくは、お問い合わせください。

◆みんなで調べる中野の石ぼとけ(豊田地域編)

期日 9月4日(土) 時間 午前9時30分～11時30分

内容 上今井地区の石造文化財を調査します

◆植物観察会・文化公園の植物マップをつくろう!

期日 9月4日(土) 時間 午前9時30分～11時30分

内容 浜津ヶ池を散歩し植物マップを作成します

◆やさしい鳥の観察会・あなたも野鳥観察のスペシャリスト

期日 9月18日(土) 時間 午前9時30分～11時30分

内容 大空を旅する鳥を観察します 申込期限 9月16日(木)

☎ 市立博物館 ☎(22)2005

長野県下初投影 市立博物館プラネタリウム『HAYABUSA -BACK TO THE EARTH-』を投影します

6月13日、日本初の小惑星探査機「はやぶさ」が大気圏に突入し、小惑星「イトカワ」のサンプル採取が期待されているカプセルが回収されました。もし、採取に成功していれば、月以外の石を初めて持ち帰ることとなり、世界から注目されています。

市立博物館ではこれを記念して、小惑星探査機「はやぶさ」の7年間の軌跡を描いた大迫力のプラネタリウム全天周映像作品『HAYABUSA -BACK TO THE EARTH-』を期間限定で投影します。

さまざまな人たちの思いが込められた作品をぜひ、ご覧ください。

会場 市立博物館プラネタリウム

期間 8月29日(日)まで(火曜日は休館日)

時間 月、水、木、土曜日…午後1時、2時、3時

金曜日…午後1時、2時、3時、7時

日曜日…午前11時、午後1時、2時、3時

料金 一般…400円、高校生…200円、

中学生以下・市内在住の70歳以上…無料

☎ 市立博物館 ☎(22)2005



「中野市共通使用封筒」へ掲載する広告を募集します

市では、新たな市の自主財源を確保し、市民サービスの向上を図るため、「中野市共通使用封筒」の裏面に有料広告を掲載しますので、広告を掲載していただける事業者などを募集します。

なお、掲載の可否は、市の審査委員会で審査をし、決定します。

【広告掲載封筒の規格等】

封筒の規格	広告の規格	広告枠数	作成枚数	広告掲載料金	発送(使用)期間
角形20号市内専用封筒 (縦)32.4cm×(横)22.9cm	(縦)5.5cm×(横)9.5cm	4枠	10,000枚	15,750円 (1枠)	10月ごろから作成枚数終了まで(約半年間)

【申込期限】所定の申込書により、8月27日(金)までにお申し込みください。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。☎ 財政課管財係(内線222)までお問い合わせください。

お店や会社のPR等、暮らしに役立つ広告をお待ちしています。

有料広告欄

「ぼんぼこの湯」臨時休業

施設点検・改修工事などのため、間山温泉公園の各施設を次の期間、臨時休業とさせていただきます。

ぼんぼこの湯、ログコテージ

8月23日(月)～9月3日(金)

マレットゴルフ場

8月30日(月)～9月3日(金)

☎ ぼんぼこの湯 ☎ (23) 2 6 8 6 商工観光課観光係 (内線259)

糖尿病シンポジウム開催

北信総合病院では、「糖尿病を予防する」をテーマに、展示と講演会を開催します。

期日 9月4日(土)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 中央公民館

内容 講演、展示、体験型展示など

☎ 北信総合病院地域医療連携室 ☎ (22) 2 1 5 1

交通事故相談所の開設

専門の相談員が交通事故の相談に応じます。

相談事例 ●損害賠償の請求は、どのように行うのか。(自賠責保険、任意保険) ●過失割合や賠償額はどのように決まるのか。 など

相談会場 長野相談所(長野保健福祉事務所内) 長野市岡田町98-1

相談時間 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

※相談は無料で秘密は厳守されます。

☎ 長野県交通事故相談所

☎ 0 2 6 (235) 7 1 7 5

防衛省からのお知らせ

◆防衛大学校学生・推薦募集

概要 国を思い将来を見つめる自衛隊のリーダーを目指す。

資格 高等学校卒業(見込みを含む)で21歳未満の方

受付期間 9月6日(月)～9日(木)

試験日 9月25日(土)、26日(日)

◆一般曹候補生募集

概要 自衛隊の中堅を担う最短コース。

資格 18歳以上27歳未満の方

受付期間 9月10日(金)まで

試験日 【1次】9月18日(土)

【2次】10月7日(木)～14日(木)の間で1日

☎ 自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所

☎ 0 2 6 (235) 6 0 2 6

地上デジタル放送完全移行ヘカウントダウン!

平成23年7月にアナログテレビ放送は終了し、地上デジタル放送(地デジ)へ完全移行します。

アナログテレビについては、地上デジタル放送対応テレビに買い換えるか、デジタルチューナーを買い足すか、または地域のケーブルテレビ会社と契約していただく必要があります。

▶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、申込受付期間が12月28日(火)まで延長されました。

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へ移行することが難しい世帯に支援を行っています。詳しくは、広報なかの5月号をご覧ください。

☎ 総務省地デジチューナー支援実施センター

☎ (0570) 0 3 3 8 4 0 または

☎ 0 4 4 (969) 5 4 2 5

▶集合住宅共聴施設の助成金申請受付は8月31日(火)までです。

デジサポでは、アパート・マンションの共同アンテナ施設向け助成金などの支援を実施しています。

☎ デジサポ長野(総務省長野県テレビ受信者支援センター)

☎ 0 2 6 (233) 5 5 0 1

相続手続、契約など日常生活に関する無料相談会

期日 8月26日(木)

時間 午前10時30分～午後3時

会場 長野県行政書士会館

(長野市南県町1009-3)

電話相談 時間内同時受付

相談内容 相続手続や各種契約書、権利義務関係などの手続、成年後見など日常生活における諸手続

☎ 長野県行政書士会

☎ 0 2 6 (224) 1 3 0 0

無料法務相談会

期日 9月4日(土)

時間 午後1時～4時

会場 市民会館44号会議室

相談内容 相続手続や契約書などの作成、農地転用や国籍取得などの官公署への手続など、「困った」と思われることは何でもご相談ください。予約は不要です。秘密は厳守されます。

☎ 長野県行政書士会北信支部

☎ (26) 5 9 8 6

NPO 法人設立講座・個別相談会の受講者募集

長野県では、NPO法人の設立時点における、法の趣旨や設立・運営方法などの疑問にお答えする設立講座・個別相談会を開催します。

期日 9月7日(火) 時間 午後1時30分～3時

会場 長野県北信合同庁舎 4階403会議室

内容 ①講座(NPOの趣旨、設立・運営上の留意事項) ②個別相談

☎ 長野県北信地方事務所地域政策課県民生活係 ☎ (23) 0 2 1 4



だま 騙されないぞ、振り込め詐欺!



振り込め詐欺のことは知っている、だから「自分だけは騙されない」という気持ちが落とし穴です! 普段から次の点に注意しましょう。

1. あいことば

家族にしか分からない「あいことば」を決めておきましょう。

2. キャッシュカードは渡さない

警察ではキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞くことはありません。このような電話がかかってきたら相手を確認しましょう。

「風邪をひいて声がおかしい」や「電話番号が変わった」という電話がかかってきたら、振り込め詐欺を疑いましょう。

☎ 中野警察署生活安全刑事課 ☎ (26) 0 1 1 0

「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 8月31日(火) 午後5時15分

広報なかの掲載号 10月5日(火) 発行の10月号から

市公式ホームページ掲載日 10月1日(金)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～

【有料広告の規格等】

▼広報なかの

①大きさ 1 枠【縦62mm×横88mm】(ここの枠) 2 枠【縦62mm×横182mm】(右ページの枠)

②掲載位置 暮らしの情報の下段(ここの位置)

③掲載枠数 10月号: 6 枠(予定)

▼市公式ホームページ

①大きさ 縦60ピクセル×横200ピクセル(8KB以内)

②掲載位置 トップページ左下部

③掲載枠数 10月1日更新: 3 枠(予定)

【有料広告掲載料金】

▼広報なかの: 1 枠 15,000円/月号 2 枠 30,000円/月号

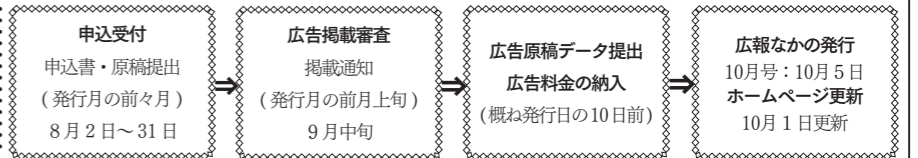
▼市公式ホームページ:

1 バナー 7,000円/月

※6カ月間または12カ月間連続掲載(同一の原稿)で、料金一括前払いの場合、6カ月間で1月分、12カ月間で2月分割引をします。

【申込方法】今回は10月号を予定しています

- ①所定の申込書(広告原稿など添付)を提出していただきます。
②掲載の可否は、審査委員会での審査後に通知をします。
③広告原稿の電子データを提出していただきます。
④広告料金は、前払いとなります。



詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。庶務課秘書広報係(内線400)までお問い合わせください。

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	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	健康長寿課健康管理係 (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	8月10日(火)、9月10日(金) 午後1時～4時…市民会館44号 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	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1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	8月19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 ※8月は、第1月曜日・第3火曜日に実施 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	南宮庁舎職業相談室	南宮庁舎職業相談室 (☎23-4710)

電話医療相談

医療に関する相談

☎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(土・日曜日、祝日を除く)

展示案内

是非、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」 「ふるさとの記憶」西沢今朝夷水彩画展 11月17日(水)まで
中野陣屋・ 県庁記念館 Ⓢ火曜日 ☎23-2718	野球展 8月29日(日)まで 手描き友禅染 - それぞれの色・表現 - 8月30日(月)まで

年金

国民年金保険料の免除・猶予期間 お勧めします「追納」

「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

保険料を全額納付したときに比べ、保険料の免除や猶予を受けた期間がある場合は、受け取る年金額が少なくなります。このため、免除や猶予を受けた期間が10年以内(例えば、平成22年4月分は平成32年4月末まで)であれば、後から保険料を納付(追納)することができます。ただし、免除や猶予を受けた年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合、承認を受けた当時の保険料額に、経過期間に応じた額が加算されます。

追納を希望される方は、長野北年金事務所までお問い合わせください。☎026(244)4100
平成22年度の追納保険料月額(全額免除の場合)

平成12年度分	15,770円	平成17年度分	14,220円
平成13年度分	15,180円	平成18年度分	14,260円
平成14年度分	14,590円	平成19年度分	14,300円
平成15年度分	14,360円	平成20年度分	14,410円
平成16年度分	14,180円	平成21年度分	14,660円

※学生納付特例・猶予は全額免除と同じ金額です。

ご寄付 ありがとうございます

●ふるさと寄附金 文化が香る信州中野
教育、文化振興のため 現金 2,500,000円
<東京都練馬区 押鐘 富士雄 様>

○広報なかの6月号に掲載しました「小田中区史刊行会」ご寄付の「小田中区史24冊」は、市立博物館ほか市内全小・中学校、中央・北部・西部・豊田公民館、市立図書館、働く婦人の家、市役所本庁舎、豊田支所にも置いてあります。

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。
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⑥

◎朝型生活にチャレンジ「朝チャレ！」

2010年夏、環境省は地球温暖化対策の一環として、国民各層が「朝型」に変えることで、夜間の無駄なエネルギー消費を抑える、地球温暖化対策のための新たな取り組み「朝チャレ！」を始めました。

朝「早く起きて」夜「早く寝る」という一日を送ることで、不必要な夜の電力消費を抑えるとともに、健全で充実した新しい生活様式の実現を目指すため、3つの実践を勧めています。

- 『食事』…朝の光をしっかりと浴びて、まずは、朝ごはんをきちんと食べることで頭にも体にもパワーが補充されます。
- 『運動』…軽い運動をすると血行がよくなり、脳も体もしっかり目覚めて仕事の効率も上がります。
- 『学習』…朝は十分な休養の後なので、学習にはもってこいな状態です。静かで限られた時間だからこそ、より集中して学べます。

今年の夏は、朝型生活を始めてみませんか？

「朝チャレ！」ホームページ

<http://www.challenge25.go.jp/asachalle/>

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
(7月29日現在)

さしあげます

★男性用スキー★テニスラケット★人形ケース★小動物用ケージ(かご)★自転車★味噌桶★サイドボード★柔道着★滑り台★ベースギター

ゆずってください

★ノートパソコン★掃除機★車いす★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★子ども服(男の子用150～170cm)★自転車★女性用スキーセット★農機具★ワープロ★茶ダンス★スチール棚★ソファ★チャイルドシート★婦人服★着物

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(白もに午前9時～午後5時 日曜のみ)

☆わが家のアイドル☆



でんた たくみ
伝田 拓未くん

(3歳1か月)

電車の本や電車のおもちゃ遊びが好きな明るくて、面白い子です。トマトとサクランボが好物です。明るく優しい子に育ててほしいと思います。

(伝田昌弘・博子さん 永江)

予防接種

持ち物/母子健康手帳、予防票

BCG (接種年齢は3～6か月未満の乳児)

期日/8月24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22年4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＞
9月1日(水)…日野、延徳、平野
2日(木)…高丘、長丘、平岡、
科野、倭、豊田
3日(金)…中野

対象・接種方法
1期初回=3か月～1歳
(20～56日の間隔で3回接種)
1期追加=1歳6か月～3歳
(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)

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16年4月
2日～平成17年4月1日生まれ)
第3期=中学1年生に相当する
年齢の者(平成9年4月2日～
平成10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4年4月2日～
平成5年4月1日生まれ)
※第1期で単独ワクチンを接種
済みの幼児も、第2期として
混合ワクチンを接種します。
※第3期の対象の方は各中学校
で接種します。
※第2・4期対象の方には予防
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。

対象・接種方法

はしかに「ならない・させない」

はしか(麻しん)は感染力が大変強く、感染を広げないためにも予防接種は有効です。第2・4期に該当する方は、夏休みなどを利用し、早めの接種をお勧めします。

日本脳炎

流行地域へ渡航される場合や蚊に刺されやすい環境にある場合などは、日本脳炎の予防接種ができます。この場合、対象年齢(3歳～7歳6か月)であれば、接種費用は無料になります。ご希望の方は、子育て課へお問い合わせください。

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	対象生年月
3か月児健診 <small>(BCG予防接種)</small>	8月24日(火)	22年4月生
7か月健診	8月25日(水)	21年12月生
1歳6か月児健診	8月27日(金)	21年1月生
2歳児健診	8月23日(月)	20年7月生
3歳児健診	8月26日(木)	19年7月生

※都合の悪い場合は、翌月お出かけください。

マタニティクラス

期日/9月8日(水)
時間/午後1時15分～4時
会場/中野保健センター
持ち物/筆記用具、母子健康手帳、
歯ブラシ
内容/母と子の歯の健康、出産・子育てにおける制度・サービスの紹介
妊婦体験もく浴演習、個別相談

心の健康相談

不眠、ひきこもり、アルコール、物忘れなど、さまざまな悩み、心の病気に関する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。

期日/9月9日(木)
時間/午後3時～5時
相談担当者/精神神経科医師
会場/中野保健センター
対象者/悩みを持つ本人、家族など
※希望者は相談日の2日前までに健康長寿課へお申し込みください。

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。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、お早めに受診ください。
期間/12月30日(木)まで
受診料/60歳までの方は500円、70歳以上の方および生活保護受給世帯の方(受付で証明書を提示)は無料

健診結果相談会

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

持ち物 健診結果通知書(同封されているもの一式)
※都合がつかない方は、定期健康相談にお越しください。

＜定期健康相談＞
中野保健センター(毎週水曜日)
豊田保健センター(毎月第1木曜日)
午前10時～11時30分(祝日は休み)