

# 広報 なかの まち

2010 (平成22年)

# 9

No.66



路線バス（永田線）の車窓から

特集

## 大切な公共交通

…2

今月の合冊

交差点

…………… 1～4

文化なかの

…………… 1～6

特集

## 減災は、日頃の備えで、 できること。

…4

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



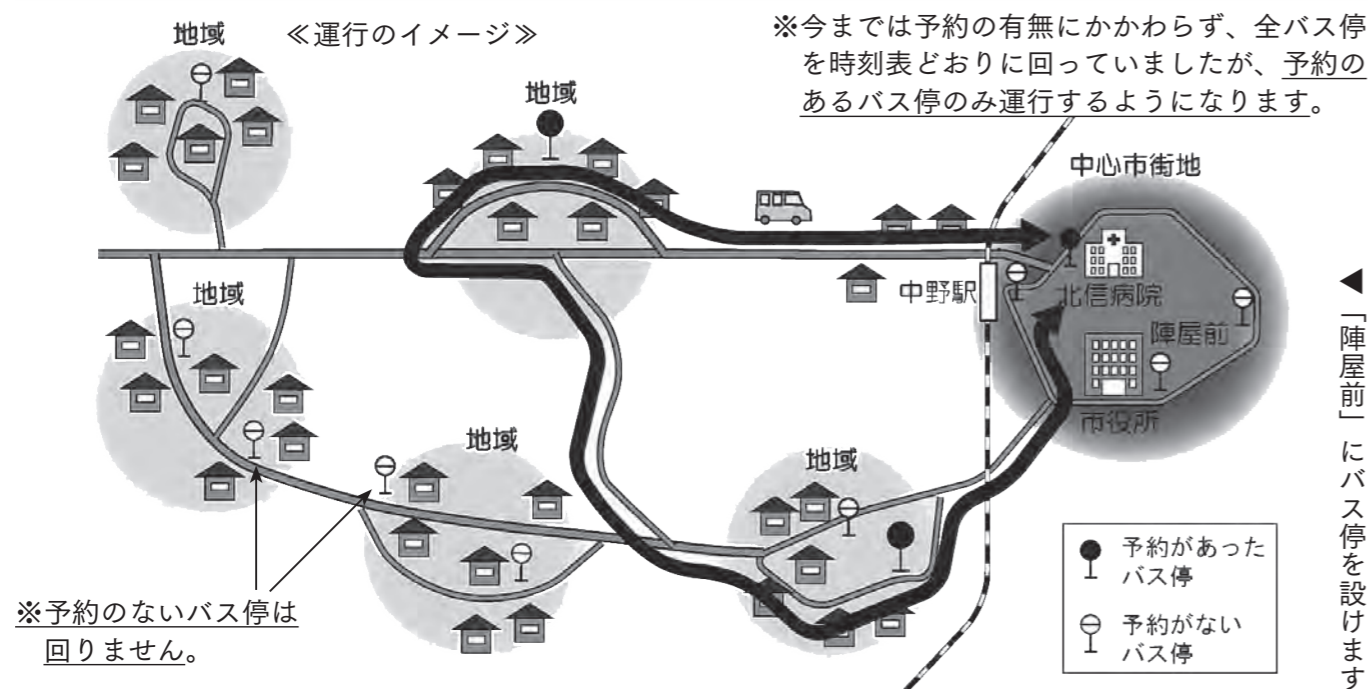
特集

# 大切な公共交通

## 利用者が少ないと、なくなってしまいます

10月から、お出かけタクシー、ふれあいバス、路線バスの一部ルートや時刻を変更します。

### お出かけタクシーの変更 ～高丘・平野、日野、延徳～



「陣屋前」にバス停を設けます

### 「お出かけタクシーの予約方法」

朝の便は乗車日の前日中に予約してください。また、午前11時30分ごろの便は乗車当日の午前10時まで、午後12時30分ごろと1時30分ごろの便は乗車当日の正午までに予約してください。

### 「時刻表」

- ◆お昼の時間帯に各コース1便増便し、夕方の便は廃止します。
- ◆朝便は主に「市中心部に行く便」、昼便は「各地へ帰る便」ですが、予約状況により、朝便で各エリア内バス停間を移動することも、昼便で自宅近くのバス停から市中心部のバス停へ行くことも可能です。

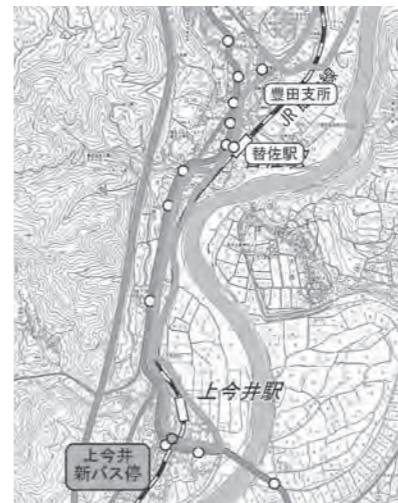
運行区域	高丘・平野エリア	日野エリア	延徳エリア
朝便	第1便午前9時から10時に予約のあったバス停を巡り、市中心部には10時ごろ到着		
昼便	(市中心部発車時間)	(市中心部発車時間)	(市中心部発車時間)
	第2便…午前11時30分ごろ	第2便…午前11時30分ごろ	第2便…午前11時30分ごろ
	第3便…午後12時30分ごろ	第3便…午後12時30分ごろ	第3便…午後12時30分ごろ
	第4便…午後1時30分ごろ	第4便…午後1時30分ごろ	第4便…午後1時30分ごろ
予約先	中野ハイヤー(株) ☎(22)5111	高水タクシー(株) ☎(22)2108	(株)山田タクシー ☎(22)3161

注1) 市中心部とは「陣屋前」「市役所」「中野駅」「北信病院」の各バス停を指します。  
 注2) バス停のバス到着時間は、予約時間により毎回異なります。予約時にお伝えします。

路線バス以外に関するお問い合わせは、市役所政策情報課 ☎(22)2111 (内線216)  
 路線バスに関するお問い合わせは、長電バス株式会社 ☎026(295)8008

### 「ふれあいバス永田・豊津地域」と「永田線」の変更

- ＜永田地区＞「豊田深沢」「熊坂入口」バス停を廃止し、「三俣」「真宝寺」バス停を新設します。
  - ＜豊津地区＞  
◆「奥手山」バス停を廃止します。  
◆「替佐駅」までの運行を「上今井」まで延長します。
- ＜永田線＞ JR飯山線との接続を見直します。



### 「ふれあいバス北部地域」と「中野木島線」の変更

＜ふれあいバス北部地域＞ 12時45分市役所発岩井東行の便を増便します。



＜ふれあいバス・中野木島線＞ 「若松町」(西原医院付近)バス停を新設します。ふれあいバス・中野木島線ともに停車します。

### 「立ヶ花線」「間山線」「菅・角間線」「上林線」「須賀川線」の変更

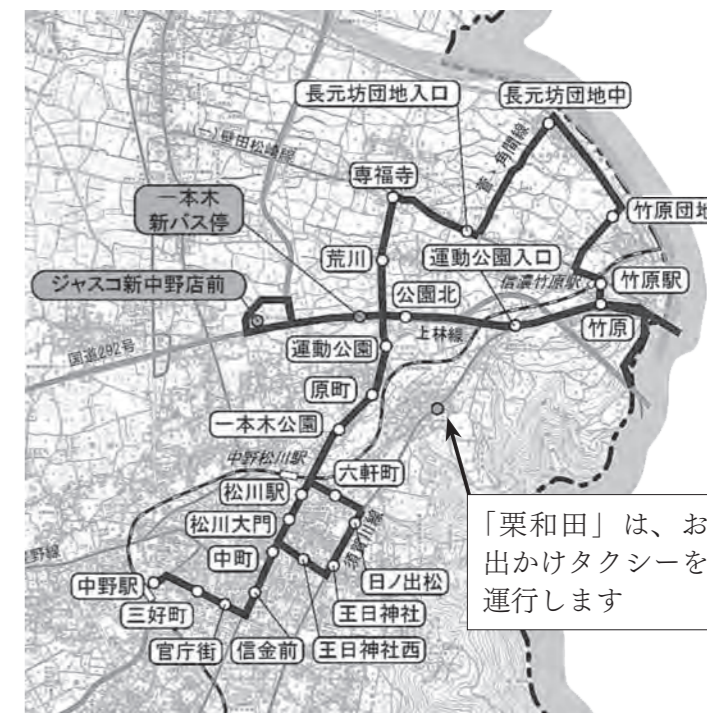
- ＜立ヶ花線＞  
◆市民プール横を通るルートに変更します。「岩船」「吉田」「平野小学校前」の各バス停は通りません。  
◆JR飯山線との接続を見直します。



- ＜間山線＞  
◆北信総合病院を通るルートに変更し、「若松町」(西原医院付近)、「警察署東」(飯田医院付近)バス停を新設します。  
◆午前11時台の便を次のとおり変更します。  
①中野駅発11時15分⇒正午発、  
②温泉公園発11時35分⇒午後12時25分発



- ＜菅・角間線、上林線、須賀川線＞ 3路線の全便を国道292号線の「ジャスコ新中野店」「一本木」(くまき整形外科付近)バス停を新設します。
- ＜菅・角間線＞ 菅・角間線の全便を「竹原団地」「長元坊団地経由」に変更します。
- ＜須賀川線＞ 「運動公園入口」「日ノ出松」は移設し「栗和田」は廃止します。菅・角間線、上林線と同じルートを通ります。路線バスが通らなくなる「栗和田」は、お出かけタクシーを新たに運行します。



《事業の進め方》

【ステップ1】

住宅の耐震性能を知る  
(耐震診断を受けてみる)

耐震性能が低い場合

【ステップ2】

住宅が倒壊しないための  
耐震補強を行う

お問い合わせ先  
市役所都市計画課建築住宅係  
☎(22) 2111 (内線273)

- 給与収入のみの場合  
1442万円以下の場合
- 給与収入以外の所得金額が  
1200万円以下の場合
- 既存木造住宅の耐震補強工  
事を行うことで、総合評点  
が0.7以上かつ工事前の総合  
評点を上回る場合
- 既存木造住宅の耐震診断の結果、  
総合評点が1.0未満の場合
- 市が実施した耐震診断士に  
よる精密耐震診断の結果、  
総合評点が1.0未満の場合

あなたの家は、  
地震がきても大丈夫ですか？

市では、大規模地震災害から市民の皆さんの生命と財産を守るため、「中野市耐震改修促進計画」に基づき、住宅などの耐震化を促進しています。

事業の対象となる住宅  
次のすべてに該当する住宅  
(以下「既存木造住宅」)  
①昭和56年5月31日以前に着  
工された、市内にある住宅  
(店舗などの用途を兼ねる  
住宅で、店舗などの用に供  
する部分の床面積が延べ面  
積の2分の1未満のものを  
含みます)

②木造在来工法の住宅(ツー  
バイフォー工法や非木造の  
住宅は含まれません)  
③個人所有の一戸建て住宅  
(賃貸住宅を除きます)

【ステップ1】  
専門家による簡易耐震診断・  
精密耐震診断(無料)  
対象となる住宅で耐震診断  
をご希望の方は、市役所都市  
計画課にある申込書でお申し  
込みください。耐震診断(耐  
震診断士派遣)に要する費用  
は市が負担します。

【ステップ2】  
既存木造住宅の耐震補強工事  
次の要件を満たすものにつ  
いて、工事に直接要する費用  
の2分の1以内の額(上限は  
60万円)を補助します。  
○市が実施した耐震診断士に  
よる精密耐震診断の結果、  
総合評点が1.0未満の場合

特集

減災は、日頃の備えで、  
できること ~備えあれば憂いなし~

災害は、私たちの生命や財産を一瞬のうちに、奪ってしまうこともあります。発生してしまった災害を、いかに小さな被害で食い止めるかは、みなさん自身の日ごろからの対応にかかっています。  
いざというときのために、災害に対して十分な備えをしておきましょう。(写真：平成21年度中野市総合防災訓練)



ポール(つつぱり棒)式  
ネジ止めすることなく、  
家具と天井の隙間に設置  
する棒状のタイプ

L型金具  
家具と壁を、ネジに  
よって固定するタイプ

ベルト・チェーン式  
家具と壁をそれぞれネ  
ジ止めた金具を、ベル  
ト、金属チェーンなどで  
結んだタイプ

家具の転倒を防止しましょう

近年発生した大きな地震の負傷者のうち、30%から50%の方が、家具類の転倒・落下が原因で負傷しています。また、転倒・転落した家具類につまずいて転倒したり家具が倒れたときに、割れた食器やガラスなどでけがをするなど、家具類の転倒は2次的な負傷の原因にもなっています。  
地震の発生を抑制することはできませんが、皆さんが日ごろから備え、対策を講じる事により、災害は減災することができます。  
図の転倒防止具のほかにも、重いものは下に、軽いものを上に収納するだけでも転倒の予防になります。複合的な対策が重要です。

ガラス飛散防止フィルム  
家具のガラス面にフィ  
ルムを張り、割れた場合  
の飛散を防ぐもの

マット式  
粘着性のゲル状のもの  
で、家具の底面と床面を  
接着させるタイプ

ストッパー式  
家具の最下部にくさび  
状に挟み込み、家具を壁  
側に傾斜させるタイプ

(気象庁パンフレットより)

**家庭では** 頭を保護し丈夫な机の下などに隠れる  
あわてて外へ飛び出さない

**人がおおぜいいる施設では**  
係員の指示に従う  
落ちついて行動  
あわてて出口に走り出さない

**自動車運転中は**  
あわててブレーキをかけない  
ハザードランプを点灯し、揺れを感じたらゆっくり停止

**緊急地震速報「利用の心得」**  
周囲の状況に応じて  
あわてずに  
まず身の安全を確保する!

緊急地震速報は見聞きしてから、強い揺れが来るまでの時間が数秒から数十秒しかありません  
その短い間に身を守るための行動を取る必要があります

**屋外(街)では**  
ブロック塀の倒壊等に注意  
看板や割れたガラスの落下に注意し、ビルのそばから離れる

**鉄道・バス乗車中は**  
つり革、手すりにしっかりつかまる

**エレベーターでは**  
最寄りの階で停止させすぐに降りる

**山やがけ付近では**  
落石やがけ崩れに注意

## 非常持ち出し品・備蓄品の準備をしましょう



非常持ち出し品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。  
下記のリストを参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。  
また、準備をした後も、定期的に食品の賞味期限や電化製品の故障がないかなどを点検しましょう。



### ◆非常持出品 (避難する時に持ち出す最小限の必需品。あまり重いと避難行動に支障が出ます)

チェック	品名	点検日①	点検日②	チェック	品名	点検日①	点検日②
<input type="checkbox"/>	非常食			<input type="checkbox"/>	飲料水		
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ (予備の電池)			<input type="checkbox"/>	懐中電灯 (予備の電池、電球)		
<input type="checkbox"/>	ろうそく			<input type="checkbox"/>	ヘルメット (防災ずきん)		
<input type="checkbox"/>	ライター (マッチ)			<input type="checkbox"/>	ナイフ、缶切り、 栓抜き		
<input type="checkbox"/>	ティッシュ			<input type="checkbox"/>	タオル		
<input type="checkbox"/>	ビニール袋			<input type="checkbox"/>	上着		
<input type="checkbox"/>	下着類			<input type="checkbox"/>	軍手		
<input type="checkbox"/>	救急医薬品 (傷薬、ばんそうこう、 解熱剤、風邪薬、目薬など)			<input type="checkbox"/>	常備薬		
<input type="checkbox"/>	現金			<input type="checkbox"/>	貴重品 (貯金通帳など)		
<input type="checkbox"/>	健康保険証			<input type="checkbox"/>	身分証 (住民票の写しなど)		

### ◆非常備蓄品 (災害復旧までの数日を自足できるもの。最低でも3日分は用意しておきましょう)

チェック	品名	点検日①	点検日②	チェック	品名	点検日①	点検日②
<input type="checkbox"/>	食品 (缶詰、レトルト、 ドライフーズ、栄養補助食品)			<input type="checkbox"/>	食品 (調味料、スープ、みそ汁)		
<input type="checkbox"/>	食品 (チョコレート、のりなど)			<input type="checkbox"/>	飲料水 (1人当たり1日3ℓ)		
<input type="checkbox"/>	燃料 (卓上コンロ、 カセットガス、固形燃料)			<input type="checkbox"/>	毛布、タオルケット、 寝袋		
<input type="checkbox"/>	洗面用具 (歯ブラシ、石けん、タオル、 ドライシャンプーなど)			<input type="checkbox"/>	鍋、やかん		
<input type="checkbox"/>	簡易食器 (わりばし、紙皿、紙コップなど)			<input type="checkbox"/>	ラップ、アルミホイル		
<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ、マスク			<input type="checkbox"/>	工具類 (ロープ、ボール、スコップなど)		

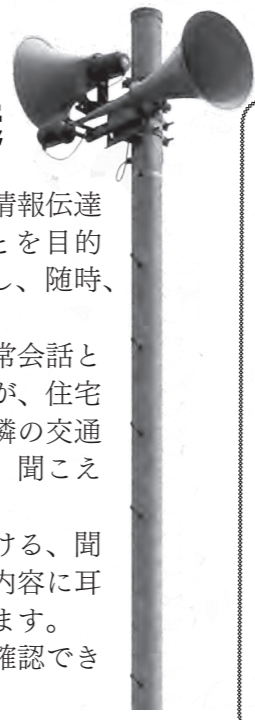
## 大切な情報をお伝えしています 防災行政無線放送

市では、平常時および災害発生時の情報伝達体制の確保と皆さんの安全を守ることを目的に屋外スピーカーを市内に132基設置し、随時、大切な情報の放送を行っています。

放送はゆっくり、間隔を空ける、通常会話とは異なった話し方など工夫していますが、住宅の構造、風向き、スピーカの向き、近隣の交通事情などにより、各ご家庭においては、聞こえにくい状況になることもあります。

チャイムが聞こえた場合は、窓を開ける、聞きやすい場所に移るなど、放送の内容に耳を傾けていただきますよう、お願いします。

また、右記の方法により放送内容が確認できますので、どうぞご利用ください。



**放送内容の確認方法**

**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」

## 中野市災害対策本部を廃止しました

7月17日(土)の大雨に伴い、中野市災害対策本部を同日午後9時に設置し対応してまいりましたが、被害額が確定し、復旧に係る手続きが整いましたので、8月10日(火)午前9時をもって同本部を廃止しました。皆様のご協力、ありがとうございました。

## 学校新聞特派員

### 〜姉妹都市 仙台市〜

7月29日から30日までの2日間、中野平中学校3年の芦原混弥さん、湯本健太郎さん、小林愛里沙さんの3人が、「学校新聞特派員」として、姉妹都市の宮城県仙台市を訪問しました。3人が実際に見て、感じた姉妹都市の様子や、仙台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。

### 仙台市役所訪問

僕たちが仙台市に着いて、最初に行ったのが仙台市役所でした。市役所の中には、8月6日〜8日に行われる、七夕祭りの飾り付けがありまし



▲副市長を表敬訪問

た。市役所に行った僕たちは、副市長さんとお話をしました。副市長さんは僕たちを温かく迎えてくれて、話しやすかったです。お土産もいただいて、僕は中に入っていたので良かったです。写真も撮っていただき、ありがとうございました。

次に、教育長さんとお話しをしました。教育長さんも温かく迎えてくれて、とても話しやすかったです。話の場には、これから交流する南小泉中学校の元校長先生がいて、交流のとき、質問してもらいたいという質問のネタをいただき、本当に助かりました。

## 被爆地派遣

### 〜広島市〜

8月4日から6日までの3日間、豊田中学校3年の須田淳暉さん、富井 遼さん、中村華子さん、森山佳菜さんの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。

### 平和使節の体験を通して

平和宣言では、広島市長さんが「こがえないびせえこたあ（こんなに恐ろしいこと（は）ほかの誰にもあっちゃあいけん」と、被爆者の思いを広島弁で代弁し、「核兵器のない世界を1日も早く実現することこそ、私たち人類に課せられ、死力を尽くして遂行



▲平和祈念式典参加

しなくてはならない責務」と訴えていました。僕は、この体験を通して、今まであまり知らなかった戦争や平和のことや少しですが、分かったような気がしました。まだ世界には、たくさん核があります。しかし、いつかそのたくさん核が、全てなくなる日が来ればいいと思います。そして、世界中に本当の平和が訪れることを願っています。そのために僕もこの3日間からの体験で学んだことを、これからの生活の中で生かしていきたいです。

### 平和交流会

続いて、豊田中学校・翠町中学校「平和アピール」がありました。今から、65年前に

### 南小泉中学校と交流



▲交流会で市・学校紹介

南小泉中学校との交流会では、お互いの学校紹介、ずんだ団子作りの体験をしました。学校紹介では、お互いの住んでいる地域にも触れながら紹介しました。その後の意見交換では、各学校から活発な意見が飛び交い、理解を深め合うことができました。

私は、南小泉中学校が行う非行防止を呼びかける「アルカス運動」、健全育成を呼びかける「健全育成パレード」という活動が心に残りました。いつか中野平中学校でもこんな活動ができるよう、考えていきたいと思いました。ずんだ団子作りでは、団子のあんの部分となるずんだを



▲翠町中学校との交流会

あった原子爆弾の事、戦争の事、平和の事を学び深く考え、具体的な行動をしていくという内容でした。連帯旗交換があり、僕たちが作って持って行った平和を願う旗と翠町中のみなさんが作ってくださった旗を交換しました。そして、みんなで「青い空」という歌を合唱しました。

平和を願う気持ちで歌えてよかったです。翠町中学校は、広島に落とされた原子爆弾とのかかわりがとても深く、平和について全校で考えていく中学校でした。翠町中学校から、いろいろな事が学べて、平和・戦争を真剣に考える良い機会になりました。

### 被爆体験者の講話

被爆体験者の寺前さんのお

一から作りました。皆さんが丁寧な教えてくださったこともあり、初めての体験でしたが、とてもおもしろいずんだを作ることができました。

お互いの学校の良いところを吸収したり、仙台の名物を味わったり、とても有意義な時間を過ごすことができました。

### 音楽姉妹都市交流

短い間でしたが、音楽姉妹都市である仙台市について数多くの文化に触れたり、また中野市のことについても、南小泉中学校の皆さんに少しでも知ってもらうことができたと思うので、本当に充実した2日間を過ごさせていただくことができました。

僕自身は、空手の全国大会が仙台市で開催されたというのもあり、3回ほど仙台市を訪れたことがありました。ただその時は、中野市と姉妹都市であることを知らなかったもので、それほど仙台市について興味や関心を持っていませんでした。2日間を終えて、今こうし

話しをお聞きして、私はいろんな気持ちになりました。寺前さんは、私たちと同じ15歳の時に被爆しました。寺前さんは原爆によって顔にけがをしました。両親が気を使っているのを寺前さんは、見せてもらえませんでした。あんな時、弟たちが「お姉ちゃんお化けみたいな顔になった」と言ったそうです。それを聞いてとてもショックだったそうです。私は、どれくらいけがが、ひどかったかは分かりませんが、きつと痛かったり辛かったんだなと思いました。そんな事を考えると胸が痛くなります。私だったら、苦しくていやで死んでしまおうと思います。寺前さんも「死にたい」と思う時が、あったそうです。今は生きていて良かったと感じているそうです。



▲被爆体験のお話を聞きました

私は、平和記念資料館を見るまで、「戦争って怖いなあ」ぐらいにしか思っていた。戦争というのは、もっと怖くて恐ろしくて多くの人々を苦しめるものだと思感し、原子爆弾は、一発で何万人・何十万人もの人々を傷つけるひどいものだということ、よく分かりました。原爆ドームは、被爆当時のまま保存されており、とても大きな建物でした。もし日本に原子爆弾が落とされなかったら、何十万人もの人が死んでしまったり苦しまなかったでしょう。もうそんなことがあってはいけません。絶対にやっつけたい。もう二度と核兵器を使わないような世界・地球になっほしいです。

### 広島平和記念資料館



▲原爆ドームにて



音楽姉妹都市交流会

て中野市と仙台市を比べると遠く離れているけれど、共通している点がいくつもあるんだなあと感じています。最後に、僕が仙台市に関心を持っていたのは、この機会がたまたま僕たちに回ってきたことと、中野市の協力がなかったら、感じられていなかったことです。これからも中野市と仙台市の関係がより深まっていけばいいなあと思います。2日間で学んだことをより多くの人々に伝えていければいいです。

2010

# 信州中野 かんきょうさい 環境祭

期日 9月26日(日)  
 時間 午前10時～午後3時  
 会場 中野市市民会館  
 内容 体験や工作コーナー、企業・団体ブース、  
 飲食コーナーなど

問い合わせ先  
 市役所環境課衛生係 ☎(22)2111 (内線245)



この事業は、「全国モーターボート競走施行者協議会」の拠出金を受けて実施します。



昨年の様子

ごみと資源物の分け方からリサイクル行程、中野市の自然環境から地球温暖化に至るまで、市民の皆さんが楽しみながら環境問題を知っていただく機会として「信州中野環境祭」を開催します。  
 ご家族、ご近所お誘い合わせて、お出かけください。  
 なお、詳細は、今月中旬に全戸配布するチラシをご覧ください。

## 長野県知事選挙 投・開票結果

任期満了に伴う長野県知事選挙の投票が、8月8日に行われ、即日開票の結果、阿部守一さんが当選されました。中野市分の投・開票結果は、次のとおりです。

投票者数	女	男	有権者数
1万7491人	1万9464人	1万8198人	3万7662人
投票率	46・44%	88・91%	



投票風景(第3投票所)

有効投票	女	男
1万7315票	44・65%	48・36%
無効投票	176票	

候補者別得票数(得票順)  
 腰原愛正(無・新) 7287票

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

阿部守一(無・新)	6701票
松本 猛(無・新)	3327票

### 議会改革 対する ご意見を募集します

中野市議会では、議会改革について調査・研究するため、「議会改革検討委員会」を設置し、8月4日に第1回検討委員会を開催しました。  
 今後は、新たな視点に立って検討を進めてまいります。つきましては、広く市民の皆さんからも具体的な議会改革に対するご意見をお聞きしたいので、次の要領でご意見をお寄せください。

募集期限 9月30日(木)  
 ご意見の提出方法 郵送、ファクス、Eメール  
 ご意見の提出先 〒383-8614 (住所記載不要)  
 市役所議会事務局  
 ファクス (22) 5922  
 Eメール gikai@city.nakano.nagano.jp

問い合わせ先 市役所議会事務局庶務係  
 ☎(22)2111 (内線316)

### 中野市水道ビジョン(案)

に対するご意見を募集します



せんので、ご了承ください。  
 ※ご意見の内容と市の回答は市公式ホームページに公表します。  
 ※氏名、住所などの個人情報 は公表しません。

現在、市では、計画的かつ効率的に水道事業を進め、将来にわたって安全で良質な水道水を安定して供給していくための基本計画となる「中野市水道ビジョン」を策定しています。  
 これは、中野市の水道の現状を分析・評価することで、課題を抽出し、将来への目標を掲げ、その実現に向けて具体的な施策や方針を示すものです。  
 今回、これまで検討を重ね、まとめてきました「中野市水道ビジョン(案)」に、市民の皆さんの声を反映するため、ご意見を募集します。なお、応募いただいたご意見に対する個別回答は行いません。

水道ビジョン(案)の閲覧場所  
 ○市公式ホームページ  
 ○市役所上下水道課上水道係  
 ○豊田支所地域振興課振興係  
 募集期間 9月6日(月)～24日(金)  
 応募方法 郵送、ファクス、Eメールでご応募ください。  
 ※応募用紙は市公式ホームページからダウンロードしていただくか、市役所上下水道課上水道係または豊田支所地域振興課振興係にあります。  
 応募先 〒383-8614 (住所記載不要) 市役所上下水道課上水道係  
 ファクス (23) 2666  
 Eメール jyogesui@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)

マイ食器(皿・箸など)をご用意ください

当日は、焼きそば、おやき、パンなどの販売もあります。マイ食器を持参するとサービスがあります。(※洗い場がありますので、食器拭きもご用意ください)

#### 市内NPO団体の活動を紹介します

市内で活躍しているNPO(特定非営利活動法人)の活動を、皆さんに知っていただく機会として、「信州中野環境祭」に「NPO活動紹介コーナー」を設置します。NPOを身近に感じていただける機会です。ぜひお立ち寄りください。

期日 9月26日(日)  
 会場 市民会館43号会議室ほか

同時開催

#### 信州中野ものしり博士検定(修士試験)を実施します

現在、信州中野ものしり博士検定(修士試験)の受験者を募集しています。今年初級として、中野市全般に関する標準的な知識問題を出題します。皆さん、奮ってご応募ください。募集要件など詳しくは、市公式ホームページ(<http://www.city.nakano.nagano.jp>)をご覧ください。

募集期限 9月13日(月)  
 試験期日 9月26日(日)  
 試験時間 午前9時30分から  
 試験会場 勤労青少年ホーム 2階 集会室



# 第2回 なかの巡りEYEウォーク

「信州デスティネーションキャンペーン」とは、平成22年10月から3カ月間、JRグループと長野県の観光関係者や市町村などが一体となって実施する、大型観光キャンペーンです。

期日 10月23日(出)  
時間 午前10時(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 中野陣屋前広場(ゴール。信越放送サテライトスタジオ設置)  
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 記念品  
参加費 無料  
申込期間 9月13日(月)～10月12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、

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2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。

なかの巡りEYEウォーク  
ホームページ <http://www.city.nakanano.nagano.jp/city/shokan/m-walk/index.html>  
からダウンロードできます。  
問い合わせ・申込先  
○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)  
〒383-1861 4 (住所記載不要)  
☎(22)2111 (内線256)  
ファクス(22)5924  
Eメール [shoko@city.nakanano.nagano.jp](mailto:shoko@city.nakanano.nagano.jp)  
○信州なかの観光協会  
〒383-1002 2 中野市中央二丁目2番6号  
☎(23)2111  
ファクス(38)8550  
Eメール [info@nakanokanko.jp](mailto: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は、土曜日でも受け付けます)

## 「未知を歩こう信州」信州デスティネーションキャンペーン特別企画参画

- 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→霊閑寺無相大師祖堂→日本土人形資料館→常楽寺(本堂・五百羅漢)→南照寺(川東善光寺)→中野陣屋前広場
- 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→鴨ヶ岳登山→日本土人形資料館→霊閑寺無相大師祖堂→鈴泉寺山門・陣屋井戸→中野陣屋前広場
- 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→巡り逢いの丘→日本土人形資料館(土人形絵付け体験)→霊閑寺無相大師祖堂→鈴泉寺山門・陣屋井戸→中野陣屋前広場



※いずれのコースも、スタートは午前10時10分(高梨館跡公園)、ゴールは午後1時ごろ(中野陣屋前広場)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Ebesa」(九斎市、THE☆若者・まちなか音楽会など)、日本土人形資料館で「日本土人形資料館まつり」、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。

10/16

## 2010 健康づくりフェスティバル

「2010健康づくりフェスティバル」を10月16日(出)、中野保健センター、フィットネスクラブ・エフバイエー中野、ながでんスイミングスクール中野で開催します。「健康は家族の幸せ、みんなの願い」をメインテーマに、健康づくりを題材とした、楽しく、そしてためになる企画をご用意しています。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。



▲健康コーナー(昨年の様子)

健康コーナー  
血糖値・血圧・骨密度測定、健康相談、糖尿病相談、歯科検診、子育て相談など  
○トレーニングジム無料体験・運動指導  
他にも、介護用品展示、地元農産物を使った料理、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。



▲宝田恭子氏

講演会  
講師 宝田恭子氏(歯科医師)  
演題「噛めば噛むほど元気になるきれいな歯」  
フィットネスクラブ・エフバイエー中野、ながでんスイミングスクール中野

## 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、禁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びます。

会場 中野保健センター  
対象 19歳以上  
受講料 無料  
定員 15人(先着)  
申込期限 9月22日(水)

### ▼教室の日程

回	期日	時間	内容
1	9月30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 古田歯科医院院長 古田義博氏 内容 歯周病の症状、怖さ、予防方法など 健診) 歯科医師(古田義博氏)による、口腔内診査、歯周病の精密検査、歯と歯肉の記念写真、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12日(火) (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26日(火) (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16日(火)	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	11月30日(火)	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	12月22日(水)	午後1時30分～3時	口腔内最終確認、グループワーク

問い合わせ・申し込み先 市役所健康長寿課健康管理係 ☎(22)2111 (内線242)

# 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2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。

【チャリティバザー】  
時間 午前10時～午後2時  
会場 中野市人権センター  
内容 日用品雑貨や農産物などのバザーやベトナム支援の竹トンボ玩具の販売を行います。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 みんな違う顔、でも同じハート



▲笑福亭松枝さん

出演 笑福亭松枝さん  
笑福亭松枝さん：昭和25年(1950年)大阪府貝塚市生まれ。69年高校卒業後、故郷6代目笑福亭松鶴に入門。1日8席独演会、36席リクエント独演会、1日10席マラソン独演会ほか、社会問題をテーマにした新作落語出前公演会などでご活躍されています。  
当日は、「アノ人は普通じゃない。自分達と違う。確かに違う顔。でも心の痛みは同じ。他人事と思っていないと、自分も知らず知らず人を傷つけているかも」などについて、落語を通して、自らの体験を交えてお話ししていただきます。

## 人権擁護に関する講演会開催

部落差別のひとつである差別戒(法)名について、専門の講師を招いて学習します。

期日 9月30日(木)  
時間 午後3時  
会場 豊田文化センター ホール  
演題 差別戒(法)名が問うもの  
講師 郷土史家、長野県差別戒(法)名調査委員会委員 小林大二さん  
主催 「差別戒(法)名墓碑移転にともなう人間の尊さを求め実現する会」

問い合わせ先  
市役所人権政策課啓発推進係  
☎(22)2111 (内線246)

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) ☎(26)2287

## 合唱のための

## 発声講習会

市内の音楽愛好家の方や一般の方を対象に、発声講習会を開催します。本年度も、講師に佐原先生をお迎えして、発声の基礎から実践まで、やさしく、わかりやすく指導をしていただきます。  
合唱に興味があり、これから始めてみようと考えている方も大いに歓迎です。  
大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 10月3日(日)  
時間 午後1時30分～4時30分  
会場 市民会館ホール  
講師 佐原玲子先生(サイトウキネンフェスティバルジュニアコーラス指導者)  
参加費 無料  
主催 中野市、中野市音楽団体連盟  
申込期限 9月24日(金)  
問い合わせ・申し込み先 市役所文化スポーツ振興課文化振興係  
☎(22)2111 (内線394)



▼▲昨年の発声講習会



## 国民健康保険証の有効期限は9月30日です

新しい保険証を9月下旬に郵便でお送りします。  
新しい保険証は、10月1日から使用できます。色は一般用が藤色、退職者用は黄色に変わります。

保険証は、保険に加入していることを証明する大切なものですので、大切に保管してください。また、医療機関を受診するときは、必ず持参してください。70歳以上75歳未満の方は、保険証と高齢受給者証(緑色)をあわせて医療機関へ持参してください。

医療機関の窓口負担割合は3割です。義務教育就学前は2割、70歳以上で所得が現役並み所得以外の方は1割になります。また、75歳以上の方と、65歳以上で一定の障害の認定を受けた方には7月末に「後期高齢者医療保険証」(桃色)を郵送してあります。

なお、古い保険証は、10月1日以降にご自宅で破棄してください。今回、保険証裏面に「臓器提供に関する意思表示欄」を表示することになりました。これは、臓器の移植に関する法律などの改正によ

## 10月1日に国勢調査を実施!



平成22年10月1日(金)

- 国勢調査は、日本に住んでいるすべての人が対象となります。
- 9月下旬に、総務大臣から任命された国勢調査員が皆さんのお宅へ、調査票の配布に伺います。
- 10月1日現在の皆さんの状況を調査票に記入していただきます。
- 記入していただく項目は、氏名、男女の別、世帯主との続柄、出生の年月、従業地または通学地、就業状態、住居の種類など20項目です。
- 国勢調査の結果は、少子高齢化社会への取り組みや皆さんのまちづくりに生かされます。
- 国勢調査員をはじめとする調査関係者には、守秘義務があり、調査内容の秘密は保護されます。

問い合わせ先  
市役所政策情報課統計交流係 ☎(22)2111 (内線217)

総務省統計局 <http://www.stat.go.jp/> 長野県

### 【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
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。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。





市では、ごみの更なる減量を図るため、今まで可燃ごみとして焼却処理していた「生ごみ」の再資源化を検討しています。

可燃ごみに含まれる生ごみの割合は約4割あり、生ごみを分別し再資源化することは、焼却炉・最終処分場の延命や循環型社会の形成などに繋がります。そこで、10月から試験的に生ごみの分別収集を行うため、ご協力いただけるご家庭を募集します。

収集日 毎週月・金曜日  
※年始・祝日は休止します  
収集方法 戸別収集  
排出方法 生ごみ専用の紙袋  
※市から配布します  
募集世帯 若干数  
※応募多数の場合は抽選させていただきます  
募集期限 9月15日(水)  
問い合わせ先 市役所環境課衛生係  
☎(22)21111(内線245)

## 9月21日(火)～30日(木) 秋の全国交通安全運動

信濃路は ルールとマナーの 走るみち。

- 【運動の重点】  
 高齢者の交通事故防止を基本として  
 ◆すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底  
 ◆夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止（特に、反射材用品などの着用の推進）  
 ◆飲酒運転の根絶  
 ◆生活道路における交通事故の防止
- 交通安全の主役は自分自身であることを認識し、一人ひとりの心掛けで交通事故をなくしましょう。

問い合わせ先 市役所市民課生活交通安全係  
☎(22)2111(内線238)

## ふるさとの味を贈り物で 信州中野まごころのカード発行

市内の農産物や加工品などを取り揃えた、選べるカードギフトを発行しました。どうぞご利用ください。  
販売価格 1冊3,150円  
有効期限 9月1日(水)～平成23年2月28日(月)

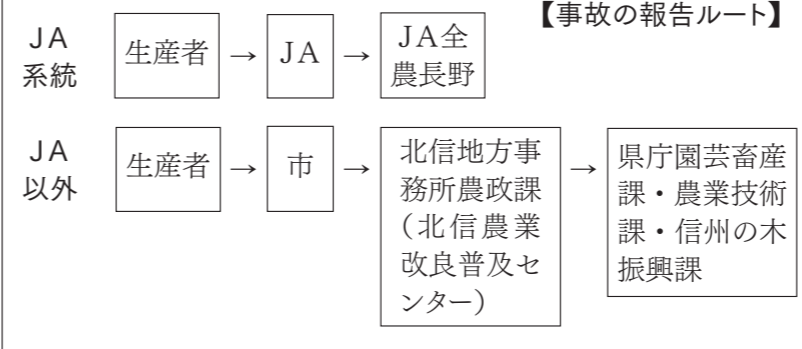
問い合わせ先 助中野市産業公社 ☎(22)2111(内線299)

## キノコ栽培時の蛍光管破損事故再発防止等の マニュアルを策定しました

昨年、市内でキノコ栽培の過程において、蛍光管破損事故が発生しましたが、県内でも同様の事故発生事例が報告されています。県では、事故の再発防止と発生時の現場対応についての「きのこ栽培における蛍光管破損事故再発防止及び破損事故発生時の現場

- 対応マニュアル」を策定しました。キノコ栽培に係る皆さんには、破損事故発生時の適切な対応、破損事故の再発防止などに心掛けていただきますようお願いいたします。
- マニュアルの内容
- ①破損防止のための事前点検
  - ②交換時の破損事故防止
  - ③飛散リスクの小さい器具への更新
  - ④破損事故発生時の対応
  - ⑤蛍光管が破損した場合の掃除の手順

### 【事故の報告ルート】



●事故報告について  
 蛍光管破損事故が起きた場合、当事者は直ちに経営者に報告し、経営者は直ちに、JA系統の場合はJAへ、JA以外の場合は市役所農政課へ、所定の被害報告様式により、報告してください。  
 ※このマニュアルの詳細および被害報告様式は、市公式ホームページ (<http://www.city.nakano.nagano.jp/>) に掲載してありますので、ご確認ください。  
 問い合わせ先 市役所農政課農政振興係  
☎(22)2111(内線253)

## 消費生活相談

### 消費者トラブルと解決法【第1回】

次のような相談が増えています。消費者トラブルは身近な問題です。



事例…「羽毛布団の無料点検に伺いたい」と電話があった。男性がやってきて、「この布団では病気になる」と高額な布団をその場で売りつけられ契約してしまった。  
 アドバイス…点検という目的でやってきても、実際は強引に高額な商品を売りつけてきます。その場で契約することは絶対にやめましょう。  
 解決方法…契約日から8日以内であれば、「クーリング・オフ」ができます。契約は最初からなかったことになり、代金は全額返金され、違約金なども請求されません。郵便はがきに「契約を解除したい」旨記入し、販売業者に特定記録で送ります。はがきはコピーして5年間は保存しましょう。割賦契約も同時にした場合は、クレジット会社にも送ります。

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



## こんにちは 電話医療相談所です

Q 先日受けた健康診断で高血圧を指摘されました。減塩が大切だと聞きますが、減塩を続けるために、何かうまくいく方法はないでしょうか？  
 また、減塩以外に、気をつけることはありますか？

嗜だけに頼らない。  
 ▼しょうゆは、「かける」よりも、舌に触れる表面部分だけに「つける」。  
 ▼味噌汁は回数を減らすか、具たくさんにして、飲む汁を少なくする。  
 ▼野菜や海藻類を十分に取る。体内の余分な塩分(ナトリウム)を尿として排泄する効果があります。  
 (その他のポイント)  
 ・家庭でも血圧を測る  
 ・肥満予防  
 ・運動習慣をもつ  
 ・自分なりのストレス解消法をもつ  
 ・禁煙する

## 「売れ農」情報局



▲露地栽培ブドウ：巨峰



市内では、露地栽培ブドウの収穫が始まっています。収穫期は、品種によって異なりますが、9月下旬まで、さまざまな特徴のブドウが味わえます。  
 ブドウの選び方 皮に、はりがあり、軸の太いものが新鮮です。ブドウの粒の表面にブルームという白い粉がついていますが、これは病気や乾燥

### 地元食材を食べて健康 づくり! 今が旬「ブドウ」

から守るために実から出たものなので、粉がきれいに ついていいるものをお勧めします。  
 保存方法 ポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で保存してください。なるべく早めにお召し上がりください。  
 栄養・効能 主成分は、果糖とブドウ糖です。体内ですばやくエネルギー源となるので、疲労・体力回復に効果的です。また、黒皮と赤皮のブドウには、抗酸化作用のある「アントシアニン」が多く含まれています。

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)03000 にお電話ください。

# コミュニティ助成事業で 備品を整備しました

篠井区では、お祭りや球技大会などに使用する視聴覚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)長野県市町村振興協会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、BDレコーダー、テレビラック、ビデオカメラ、ノートパソコン、カラープリンター、石油ストーブ、石油ファンヒーター、マイク、アンプ、マイクスタンド、コピー機、机を整備しました。

この事業により、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。



篠井区で新調した備品  
(写真上・写真右)

## 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運転免許証または顔写真付き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、公的機関発行のものから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、社員証または会社からの委任状、登記事項証明書などが必要です。

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)

## 職員採用試験

平成22年度市職員採用初級試験(土木)を行います。受験を希望される方は、市役所庶務課・総合窓口案内、豊田支所地域振興課、北部・西部の各公民館、永田窓口サービスステーション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申し込みをしてください。

なお、受験案内・試験申込書は、市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 市役所庶務課職員係  
問い合わせ先 ☎(22)2111(内線209・213)

試験区分	採用予定人員	受験資格		1次試験	試験申込受付期間
		生年月日	その他の要件	日時・会場	
初級試験	土木 若干名	昭和57年4月2日 ～ 平成5年4月1日	日本国籍を有し、高等学校の土木専門課程卒業程度の学力を有する者 ※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8時45分 ・ 市役所会議室 ※試験科目については、受験案内をご確認ください	9月2日(木) ～ 9月15日(水)

# 教育委員会だより

No.42 編集/中野市教育委員会

## 教育を拓く知恵

「身体を動かし、頭を働かせ、心に感じる体験学習」



70人という小規模校の良さに立ち、地域の豊かな自然や文化の持ち味と地域の方々の教育力の支援を通して、学校目標『自ら学び自ら考える子ども』の育成に取り組んでいます。

本校の子どもたちの学びの一つに、「身体を動かし、頭を働かせ、心に感じる」体験学習があります。そこで、三つの活動場面を通して、小学生の体験学習の大切さについて考えてみましょう。

## やる気を育てるために

「石ころを眺めたい。」と、手で触って種の観察をしてから種

まきをしました。数日後「葉っぱの数は18枚。もうちょっと出てきます。もうちょっとがんばってね。」と、思いを朝顔にかけていました。

- 1年生：朝顔の栽培
- 2年生：羊の世話
- 3年生：地域探検
- 4年生：飯山養護学校との交流
- 5年生：稲づくり
- 6年生：野菜の栽培

## 学年別の体験学習

羊のメイちゃんの世話をして、2年生は、下に落ちた餌を食べないメイちゃんのために、どんな餌箱がいいか考え続けています。飯山養護学校と交流している4年生は、「自分たちだけが楽しければいいのか。」と、相手の思いに寄り添い始めています。このように、子どもたちは



地域の人と交流する子どもたち

身体や頭、心を使った活動をする中で、つまづきながら問題解決する力を身につけていきます。大人は子どもが失敗しないように、先回りしてしまいがちですが、何度も工夫して解決したときに自信の根っこが育っていきます。

家の手伝いでも叱らないで、どう解決していくか見守っていききたいものです。

## 子どもは地域の力で 広く深く学びます

『倭じゅく』は3年生から6年生・約54人が、得意分野を持つ地域の皆さんから学ぶ学習です。分野は料理や工作、マレットゴルフ、音楽や染色などで、

年間10時間を通して、子ども

たちと地域の皆さんが知り合う契機となり、双方の距離が一層縮まりました。

地域の皆さんは子どもたちに、さらに細やかな目配りをしていただき、互いあいさつが交わしやすくなっていました。子どもたちは地域の皆さんのすばらしい特技に感動し、尊敬の心情を培っていききました。

このように、学校と地域が双方向でかわり合う『学社連携』の営みの中で、子どもたちは確実に育っています。

## 異年齢集団の活動で 自分を確かめています

「ゆっくり走り走ったつもりだったけど、気づけばすごく速く走っていました。捕まえた1年生の手は私の半分ぐらいの大きさしかありませんでした。ちっちゃいと思いました。背は私のひざ立ちぐらいしかありません。私にもこんなときがあったのかなあと思いました。」(6年女子)

これは1年生と遊んだ後の6年生の感想の一部です。異年齢集団で活動する中で、かつての自分自身を振り返り、小さな子への慈しみの心があふれています。

同年齢集団では、切磋琢磨



異年齢集団活動の様子

つたり、劣等感に悩まされることもあり、異年齢集団の活動は過去の自分を思い起こしながら、自分の成長を確認し、自分が必要とされていることを体得する場ともなっています。

子どもたちの学びは教室の「座学」だけでなく、体験学習の中で、身体を動かしながら知恵と感性を磨きます。家庭生活では動物の飼育から料理まで、幅広い活動の場があります。そこで、しばしばわが子の意外な成長と出会うことがあります。

市民教育懇話会開催  
9月27日(月) 中央公民館  
10月6日(水) 北部公民館  
10月26日(火) 豊田文化センター  
※各会場とも午後6時30分～8時30分

## 市長杯争奪市内高校野球大会 ▶夏空のもと白球を追う球児たち

8月13日、市営野球場において、中野市長杯争奪市内高校野球大会を開催し、中野立志館高等学校と中野西高等学校の2校で試合を行いました。

試合は、中野西が序盤から優位にゲームを進め、8対1で勝利しました。スタンドからは、両校の応援団員や市民の皆さんの熱い声援が送られていました。

また、大会終了後、新潟県上越市の関根学園高等学校を招き、3校による練習試合も行われました。



## 信州 なかののシンボル



# NAKANO スナッツ

## 部落解放・人権政策確立要求中高地区総決起大会 ▶「障害者の人権」について講演する野沢さん

8月25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。

当日は、毎日新聞論説委員の野沢和弘さんを講師にお迎えし、障害のある人も平等に暮らせる旨の千葉県条例の成立に携わった経験をもとに、「障害のある人もない人も暮らしやすい時代に～条例のある街～」と題して、お話しいただきました。最後に、「人権尊重」「住民参加」のまちづくりの実践を宣言し閉会しました。



## 保育園児によるブドウ袋かけ体験 ▶ブドウの袋かけ作業を行う園児たち

8月6日、ひよこ保育園と平岡保育園の園児による、ブドウの袋かけ体験が行われました。これは、JA中野市と同ぶどう部会がブドウ栽培について学んでもらおうと企画したもので、当日は、両園児49人が東山地区のJA品種検討園を訪れ、袋のかけ方の説明を受けたあと、部会員の皆さんに手伝ってもらいながら、一房ごとに丁寧に袋かけ作業を行いました。また、10月には袋かけをしたブドウの収穫体験も行う予定です。

## 2010中野市民音楽祭

### ▶練習の成果を発表する子どもたち

中山晋平・高野辰之両先生の偉業をたたえ、音楽のまちづくりを推進するための中野市民音楽祭を8月28日、市民会館ホールにおいて開催しました。

開会后、久石譲作曲の「君をのせて」を全員で合唱。続いて、参加した市内25の音楽団体の皆さんに、合唱をはじめ箏や吹奏楽の演奏を披露していただきました。

最後に高野辰之作詞の「故郷」を全員で合唱し、幕を閉じました。



## 高野辰之記念館コンサート

### ▶繊細かつ迫力ある音色が響きわたりました

8月22日、高野辰之記念館において「ムシカ アレグレ コンサート」を開催しました。当日は、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、辰之博士作詞の「故郷」をはじめ、名曲の数々の演奏が行われました。

会場を訪れた約100人の皆さんは、若さあふれる渾身の演奏に聴き入っていました。

### 表紙の説明

## 「地域の足」を利用しましょう

バスやタクシーによる実証試験運行を開始してから1年が経過しようとしています。

より便利な地域の足としての運行を目指し、利用不便地域やバスのサービスレベルの改善など市全体の公共交通を検討してきた結果、10月1日から一部ルートや時刻を変更することとなりました。

詳しくは、今月号の2・3ページをご覧ください。  
(写真：路線バス「永田線」の車窓から望む風景)



## 2010上下水道フェスティバル

### ▶水質を熱心に観察する親子

8月22日、中野浄化管理センターにおいて、「水を大切に」をメインテーマに、上下水道フェスティバルを開催しました。これは、市民の皆さんに上下水道に対する理解を深め、水の大切さを再認識していただくとともに、下水道の水洗化を推進するためのもので、各種展示やビデオコーナーで上下水道の大切さをPRしました。

このほか、堆肥の無料頒布や子どもたちが喜ぶコーナーもあり、大勢の家族連れの皆さんでにぎわいました。

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、介護老人保健施設に勤務している、高橋友里さんと池田香織さんに、お話しをうかがいました。



池田 香織 さん 高橋 友里 さん  
 【岩井・19歳】 【上今井・20歳】



——今の仕事を選んだ理由は何か。  
 幼い時から、おばあちゃん子で、お年寄りと話をするのが好きなので、介護の仕事を選びました。

——今の仕事を選んだ理由は何か。  
 小さいころから、お年寄りが好きで、祖母が看護師をしていたので、介護にかかわる職に就きたいと思いました。

——休日はどのように過ごしていますか。趣味はありますか。  
 趣味は読書です。小説が好きで、特にダレン・シヤンが面白かったです。

——今後の抱負をお願いします。  
 お年寄りとのコミュニケーションを大事にし、先輩の皆さんのように、早く正確に、手際よく仕事をしていきたいです。また、あいさつをしっかりするように心掛けたいです。

——休日はどのように過ごしていますか。趣味はありますか。  
 休日は、友人と買い物に出かけたりします。また、映画鑑賞やDVD観賞が趣味で、先日、弟と映画を見て来ました。

——今後の抱負をお願いします。  
 まだまだ不慣れですが、先輩の皆さんの指導を受けながら、頑張っていきたいです。将来は、介護福祉士の資格を取りたいと思っています。

広報クイズ

■今月のプレゼント  
 月の鬼……5名

問題

10月1日に「●●調査」を実施します



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。  
 ※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。

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28回 布草履制作者 鶴田和子 さん

布草履とは

木綿、特に使い古したタオルや着物などを4〜6cm幅に切り、それを交互に編んで作る草履で、つま先から徐々に編んでいくのが特徴です。対になって編んでいるものなので、なかなか左右対象に美しく仕上がらず、また、布によっては委縮してしまうため手加減が難しく、下準備から履けるように仕上げるまで時間がかかります。

鶴田さんは、幼少時代にわら草履を作っていた経験があり、編み方が同じなので布草履もできるのではと今から3年前、弟さんに道具を作ってもらい、娘さんと二人三脚で布草履作りを始めました。最初は作り方も忘れていたため、



▲娘さんと一緒に作品の制作に励む、鶴田さん

約60年前の記憶をたどり試行錯誤を繰り返しながら、作品作りを続けてきました。完成した作品は、信州中野観光センターフリーマーケットにも出品しています。

布草履の魅力とは

長年使いこなした柔らかい古布を使用するため履き心地がよく、また色合いも美しく癒されます。満足できる作品はなかなかできませんが、実際に履いた方は必ず「履き心地が良く具合良い」と言ってくれます。それが原動力となり、次の作品を作りたいという気持ちになることができます。足裏を刺激するため健康にも良いですし、捨てられてしまう古着や古布を再利用することで、布草履として生まれ変わり、最後まで布としての仕事を全うしてくれます。

皆さんへのメッセージ

布草履は、実際に履いていただくとすばらしさが実感できます。一人でも多くの方に履いていただきたいですね。今月末から西部公民館で布草履講座を開講しますので、興味のある方は是非、ご参加いただければと思います。

市民リレーインタビュー  
 走者 キャッチボール

No.36

小林 えみさんから紹介された



阿部 一博 さん  
 (家具販売業・江部)

- ①自己紹介  
 両親の後を継ぐため、家業である総合インテリアショップで働いています。休日は学生時代の野球部仲間とゴルフに出かけることが多いです。
- ②今後チャレンジしたいこと  
 幅広い方々に受け入れてもらえるような店を目指し、商品の種類や配置など店内の雰囲気をよくしていきたいです。
- ③これからのまちづくりに望むこと  
 毎年大勢の観光客でにぎわうバラまつりのように観光に力を入れて、中野の知名度を全国規模にしてほしいと思います。

陸上の県大会で優勝したい



長丘小学校 6年 高山 奈央 さん

私の夢は、陸上の県大会に出て優勝することです。一学期、私は二つの陸上大会に出ました。一つは、駅伝の中野市代表としての陸上大会です。毎週がんばって練習し、当日は、雨でしたが、がんばって走りまわりました。結果は三十八位で、くやしかったです。二つ目は、県の陸上大会

の北信予選です。種目は、百メートル走に出ました。駅伝大会のくやしさをこめて、毎朝練習しました。でも、予選では、いい結果を出すことができず、県大会に進むことができませんでした。この二つの陸上大会は、思い通りの結果を出すことができず、悲しい思いになってしまいました。だからこそ陸上をがんばって、県大会に出て優勝したいという夢ができたのです。この夢がかなうように、中学に入ったら陸上部に入り、練習をがんばりたいと思います。

No.65

### 市の施設見学参加者募集

**期日** 10月8日(金)  
**時間** 集合：午前9時30分  
 解散：午後4時10分(予定)  
**見学場所** 豊田情報センター、高野辰之記念館、北部学校給食センター(昼食)、中野消防署、中野陣屋・県庁記念館、東山クリーンセンター  
**移動手段** 市の行政連絡用バス  
**定員** 40人 ※定員となり次第締切  
**費用** 260円(昼食代) ※当日徴収  
**申込締切** 9月24日(金)  
**その他** 集合場所は市役所本庁です。解散場所は、市役所本庁または豊田支所のどちらかを選択いただけます。当日欠席される場合は、必ず、事前にご連絡ください。  
 ㊟・㊞ 庶務課秘書広報係(内線212)

### 屋外広告物禁止物件の一斉点検を実施します

屋外広告の日の9月10日(金)から9月19日(日)までは「屋外広告物適正化旬間」です。市では、この旬間に先立ち、9月9日(木)に「屋外広告物表示禁止物件の一斉点検」を行います。  
**■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。  
 ㊟ 都市計画課建築住宅係(内線273)

### プラネタリウム特番「赤ちゃんがいっぱい」上映

市立博物館プラネタリウムでは、9月の毎週土曜日、サイエンスチャンネル提供番組「赤ちゃんがいっぱい」を上映します。  
 かわいい動物の赤ちゃんたちと、動物園や水族館のスタッフの関わりを描いた番組を、動物の種類ごとに15の番組を上映します。  
 ぜひ、ご観覧ください。  
**上映日**  
 ①9月4日(土) ②9月11日(土)  
 ③9月18日(土) ④9月25日(土)  
**上映時間** 午前10時30分～正午  
**観覧料** 無料  
 ㊟ 市立博物館 ☎(22)2005

### 第6回ビーチボールバレー大会参加者募集

**期日** 10月7日(木)  
**時間** 開会式…午後6時45分  
**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  
**参加資格** 市内に在住、在勤、在学する方で構成するチーム  
**参加料** 無料  
**申込締切** 9月29日(水)(定数になり次第、募集を終了します)  
 ㊟・㊞ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係(内線364)



### 秋の農作業安全運動月間 9月1日～10月31日

実りの秋を迎え、農作業が忙しくなる時期になりました。この時期は、農業機械を使用する機会が増えるため、農作業中の事故も多くなります。また、大半が65歳以上の高齢者の事故となっています。次の点に注意していただき、安全な農作業に努めましょう。

#### 重点啓発事項

- ①乗用トラクターには転倒時防護装置(安全キャブ・安全フレームなど)を装着しましょう。
  - ②扱いなれた農業機械でも、操作には細心の注意を払いましょう。
  - ③高所作業中の転落事故に十分注意しましょう。
  - ④疲れが出たら休憩を取り、無理な作業はやめましょう。
  - ⑤万一の事故に備え、労災保険などに加入しましょう。
- ㊟ 農政課農政振興係(内線253)

### 第29回「礪珉展」作品募集

風土に根ざした新たな美の創造を目指すため、礪珉展を開催します。多くの皆さんから作品の応募をお待ちしています。  
**テーマ** 自由(ただし、目的に合致したもの)  
**種別** 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に限ります。  
**規格** 大きさは50号までとし、額装したものに限りません。(ガラスはつけないでください。ただし、アクリルは可)

**応募資格** 中野市出身者および中高飯水地区在住者  
**応募方法** 応募作品は一人1点とし、10月17日(日)午前10時から正午までの間に、信州中野銅石版画ミュージアムへ直接搬入の上、ご応募ください。  
**出品料** 1点につき1,000円  
**展覧会期間** 10月21日(木)～11月14日(日)  
**展示会場** 一本木公園展示館  
**主催** 中野市・峯樹会  
 ㊟ 文化スポーツ振興課文化振興係(内線394)



### 博物館講座参加者募集

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

#### 「学芸員と学ぶコース」

**期日** 9月22日(水)  
 ◆柳田国男の民俗学  
 ◆足元の歴史をみなおそう  
 中野市域の原始時代を探る  
 ◆飯山藩主 本多氏の動静を記録した「後久録」を読む  
**期日** 9月23日(木)  
 ◆日本美術を支える時代  
 ◆古文書から見る善光寺地震と千曲川の瀬替え工事  
 ◆考古学とは何だろう  
**期日** 9月24日(金)  
 ◆鳥類の生態学

#### 「みんなで研究コース」

**期日** 10月2日(土)  
 ◆みんなで調べる中野の石ぼとけ(豊田地域編)  
 ◆植物観察会・文化公園の植物マップをつくろう！  
**期日** 10月16日(土)  
 ◆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

㊟・㊞ 市立博物館 ☎(22)2005

有料広告欄

### 奨学生の追加募集をします

**対象者** 高等学校、大学、短期大学、高等専門学校、専修学校に現在在学している方(通信制・通信教育を除く)  
**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など  
**募集人員** 1人程度  
**申込方法** 願書などを9月24日(金)までに学校教育課へ提出してください。  
 ㊟・㊞ 学校教育課総務係 ☎(38)3112

### 身体障害者向け職業訓練パソコン講座受講生募集

**受講日程および内容**  
 受講生の希望に沿った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、募集を終了します)  
**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。  
 ㊟・㊞ 中野地域職業訓練センター ☎(23)3005

### 米・米加工品を取り扱う業者の皆さんへ 入出荷などの記録の作成と保存が義務付けられます

10月1日から「米穀等の取引等に係る情報の記録及び産地情報の伝達に関する法律」(米トレーサビリティ法)における、取り引きなどの記録・保存部分が施行され、米・米加工品を取り扱う生産者、卸売業者、小売業者および外食店などの方は、入出荷などの記録の作成と保存が義務付けられます。詳しくは、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

#### ▶農林水産省ホームページ

[http://www.maff.go.jp/j/soushoku/keikaku/kome\\_toresa/index.html](http://www.maff.go.jp/j/soushoku/keikaku/kome_toresa/index.html)  
 ㊟ 関東農政局長野農政事務所計画課 ☎026(233)2994

### 施設予約システム・生涯学習情報システムの運用を停止します

インターネットによる市民会館などの公共施設の空き状況の照会および仮予約が可能な施設予約システムについて、新システムへの移行のため、次の期間運用を一時停止します。運用停止期間中の施設空き状況の照会などは、各施設窓口へ直接、お問い合わせください。  
**施設予約システム運用停止期間** 9月24日(金)～30日(木)(予定)  
 また、生涯学習情報システムは9月末日をもって運用を停止します。今後、生涯学習情報の照会は冊子または市公式ホームページをご覧ください。  
 ㊟ 政策情報課情報係(内線217)

## 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、リサイクル可能なもの「資源物の特別回収」を行います。詳しくは、3月に全戸配布しましたチラシをご覧ください。

★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絶対におやめください。

★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	場所	回収品目
「資源物日曜回収」 9月26日(日)	午前10時～ 午後1時	ユー・パレット 中野西店駐車場	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3日(日)	午前10時～ 午後1時	西条グラウンド 駐車場	庭木の剪定枝、 廃タイヤ・スキー板 (有料)
	午後2時～3時	豊田支所駐車場	廃タイヤ・スキー板 (有料)

庭木の剪定枝・・・直径15cm以下のものに限りです。

食用油・・・家庭で使用した天ぷら油で、液体状のものに限りです。

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(ホイールの有無は問いません。ただし、一般自動車用に限りです。事業所で使用している車の廃タイヤは回収できません)

スキー板・・・1組につき500円

※剪定枝のチップは、西条グラウンド駐車場に積み置きます。無料ですの  
で、ご自由にお持ちください。

☎ 環境課衛生係(内線245)

## オータムジャンボ宝くじ 9月27日(月)発売開始

発売期間 9月27日(月)～10月19日(火) 抽せん日 10月26日(火)

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。

## 害鳥駆除・害獣巡回駆除 《9・10月の実施日程》

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・・・9月11日(土)、19日(日)、25日(土)、  
10月9日(土)、17日(日)、23日(土)

豊田地域・・・9月11日(土)、25日(土)、  
10月9日(土)、23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 9月8日(水)、22日(木)、10月6日(水)

対象区域 栗和田から桜尺までの山際

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。駆除時間中は対象  
区域に近づかないでください。

☎ 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

会場 市立図書館2階 AVホール

入場料 無料

①日時 9月19日(日) 午後2時から  
内容 さようなら「木島線」

②日時 10月6日(水) 午後4時から  
内容 かいじゅうたちのいるところ

※申し込みは不要です。

☎ 市立図書館 ☎ (26) 5 8 4 1

## 第4回北信州オールスター小学生野球大会

(社)中野青年会議所では、中野市、山ノ内町、飯山市、須高地区、長野市古牧地区、飯綱町の少年野球連盟選抜チームによる「信濃グランセローズ誕生記念 第4回北信州オールスター小学生野球大会」を開催します。

期日 9月26日(日) 時間 午前8時～午後6時

会場 市営野球場 入場料 無料

その他 当日、一緒に野球大会を盛り上げていただける「応援団」も募集中です。

☎ (社)中野青年会議所事務局 ☎ (26) 3 4 1 2

## なかの「おすみちゃん」 公共利用無料配布

汚泥発酵堆肥なかの「おすみちゃん」を、公共的(営業目的の場合は対象外)にご利用いただける区や団体などに、無料配布を行っています。

利用場所 区の花壇、団体などがボランティアで管理している花壇など

申込方法 団体などの代表者(区長など)が、所定の申込用紙により、受け取り希望日の1週間前までに、

上下水道課へお申し込みください。

受渡日時・場所 通常の販売日時および場所 ※下段参照

☎ 上下水道課下水道係(内線283)

## 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分は、土壌改良に役立ちます。ぜひ、ご利用ください。

9月の販売日

8日(水)、12日(日)、29日(水)

10月の販売日

6日(水)、13日(水)、17日(日)、27日(水)

販売場所 中野浄化管理センター

販売時間 午前9時～11時30分

金額 1袋(15kg入り)：200円

バラ売り 300kg：1,500円

500kg：2,500円

※バラ売り(袋無)は、10日前まで

に予約が必要です。

☎ 上下水道課下水道係(内線283)

## 多重債務者無料相談会

借金などの多重債務に関することに、弁護士・司法書士が相談に応じます。

期日 9月10日(金)

時間 午前10時～午後5時

会場 長野県長野消費生活センター  
(長野県長野保健福祉事務所内：長

野市中御所岡田98-1)

予約受付 面接は予約制で行います

ので、事前にご連絡ください。

※ 秘密は厳守されます。

問い合わせ・予約先

長野県長野消費生活センター

☎ 0 2 6 (223) 6 7 7 7

## 民事暴力に関する困りごと 無料巡回相談所

暴力団などに関する困りごとを(財)長野県暴力追放県民センターの顧問弁護士と同職員が相談に応じます。

期日 9月15日(水)

時間 午後1時～4時

会場 長野市勤労者女性会館しなのき  
(長野市西鶴賀町1481-1)

予約受付 センター事務局へご連絡

ください。なお、予約がなくても随

時受け付けます。

※ 秘密は厳守されます。

問い合わせ・予約先

(財)長野県暴力追放県民センター

☎ 0 2 6 (235) 2 1 4 0

## 司法書士無料法律相談所

期日 9月18日(土)

時間 午後1時～3時

会場 ①中央公民館2階教室

②飯山市総合福祉センター

(飯山市飯山本町1211-1)

※ 都合の良い会場へお出かけください。

相談内容 不動産・会社の登記、ク

レジット・サラ金などの消費者問題

についてなど

※ 予約不要。秘密は厳守されます。

☎ 長野県司法書士会飯山支部

☎ (23) 0 8 7 3

## 土地家屋調査士が行う 全国一斉表示登記無料相談会

期日 10月9日(土)

時間 午前10時～午後4時30分

(受け付けは午後4時まで)

会場 ①市民会館44号会議室

②飯山市総合福祉センター

(飯山市飯山本町1211-1)

※ 都合の良い会場へお出かけください。

相談内容 土地の境界に関するトラ

ブル、土地建物に関する登記など

について(相談は1人30分程度)

予約受付 当日は、混雑が予想され

ますので、事前にご連絡ください。

※ 秘密は厳守されます。

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

## 「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(木) 午後5時15分

広報なかの掲載号 11月5日(金) 発行の11月号から

市公式ホームページ掲載日 11月1日(月)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～

## ～地上デジタル放送を楽しむための～ 総務省による「地デジ」相談会・説明会開催

地上アナログ放送は、来年7月24日正午にすべての放送が終了し、地上デジタル放送(地デジ)に移行します。

デジサポ(総務省テレビ受信者支援センター)では、地デジの準備に当たり「何をすればよいか分からない」や「テレビを買ったのに地デジ放送を受信できない」といった相談にお応えする、無料の「地デジ」相談会・説明会を右表の日程で開催します。

☎ 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

	会場	開催日	時間
相談会	豊田支所1階 市民ホール	9月21日(火)、22日(水)	10:00 ～17:00
	長野県 北信地方事務所 1階ロビー	9月29日(水)～10月1日(金)	10:00 ～17:00
		10月4日(月)	10:00 ～12:00
説明会	市役所本庁1階 市民ホール	10月5日(火)～8日(金)	10:00 ～17:00
	長野県 北信地方事務所 202・203会議室	9月29日(水)～10月1日(金)、 10月4日(月)	11:00 ～12:00

## 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	9月10日(金)、10月12日(火) 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	9月16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 ※9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(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

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

第13回みずえ会展 9月13日(月)まで  
手作りの洋服展 10月3日(日)まで  
陣屋ほいほい展 9月15日(水)～20日(月)  
中野きりえの会作品展  
9月22日(水)～10月11日(月)

## 年金

年金受給者が亡くなられた時は「年金受給権者死亡届」の提出が必要です

「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

年金を受ける権利は、本人が死亡するとなくなります。年金を受けている方が亡くなった場合、亡くなった日から、国民年金の場合は14日以内、厚生年金の場合は10日以内に「年金受給権者死亡届」を提出してください。(その他の年金などについては、それぞれの組合などへご確認ください)この届け出が遅れると、年金を多く受け取りすぎてしまうことがあります、その場合、後で返さなければならなくなりますので、ご注意ください。

### 未支給年金

年金は死亡した月の分まで支払われます。亡くなられた方がまだ受け取っていない年金(未支給年金)がある場合は、年金を受けていた方の死亡当時、その方と生計を同じくしていた遺族の方(請求順位：配偶者・子・父母・孫・祖父母・兄弟姉妹)からの請求によって、その年金が支払われます。

☎ 長野北年金事務所 ☎026(244)4100

## ご寄付 ありがとうございます

●ふるさと寄附金 元気なまち信州中野  
医療・福祉のため チャリティーバザーの売上金  
現金 20,305円

<山ノ内町 平穏土建株式会社、  
なかのライフサービス 代表取締役社長  
土屋 定正 様>



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

### ◎家庭の省エネを診断してみませんか

長野県では、省エネ対策をより具体化し、“見える化”を進めるため、アドバイザーを地域での講習会や直接家庭に派遣し、省エネの指導・診断を行うことで、家庭部門から排出される温室効果ガス削減を図っています。

#### 1. 省エネ講習会・出前講座

省エネなどの知識に優れたアドバイザーが、県下各地で講習会を開催します。また、地域や企業などのイベントや要請に応じて出前講座を行います。

#### 2. 省エネ家庭訪問

アドバイザーが、省エネ診断・指導を希望する家庭を訪問し、エネルギー使用の診断をして、省エネ方法や省エネ機器の導入効果などについて助言します。

この機会に家庭の省エネを診断してみませんか。

☎ 長野県環境政策課温暖化防止係

☎026(235)7022

受託機関：NPO法人CO2バンク推進機構

☎026(285)5370

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26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★介護用歩行  
器★自転車★女性用スキーセット★農機具★ワー  
プロ★茶ダンス★ソファー★チャイルドシート★  
電動紡ぎ機

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) ☎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☆



たじり  
**田尻なつみちゃん**  
(3歳1か月)  
元気で、よくしゃべる活発な子です。好きな食べ物は、イチゴケーキで、人形遊びが好きです。元気で思いやりのある子に育ってほしいと思います。  
(田尻裕之・寿美子さん 金井)

## 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14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1時～1時40分  
<中野保健センター>  
10月13日(水)・・・日野、延徳、平野、高丘、平岡  
15日(金)・・・中野、長丘、科野、倭、豊田

**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≫

**対象・接種方法**  
**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期対象の方には予診票を送付します。  
※対象者は無料で接種が受けられますので、接種される前月に実施医療機関へ予約してください。

## ポリオ(小児マヒ)

受付時間/午後1時～1時40分

<中野保健センター>  
9月27日(月)・・・長丘、科野、倭、豊田  
28日(火)・・・日野、延徳  
29日(水)・・・平野  
30日(木)・・・高丘、平岡  
10月1日(金)・・・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。

## 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 (BCG予防接種)	9月14日(火)	22年5月生
7か月児健診	9月15日(水)	22年1月生
1歳6か月児健診	9月17日(金)	21年2月生
2歳児健診	9月13日(月)	20年8月生
3歳児健診	9月16日(木)	19年8月生

※都合の悪い場合は、翌月お出かけください。

## 育児教室

期日/9月22日(水)  
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

## 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14日(木)  
時間/午後2時～4時  
会場/中野保健センター  
費用/無料  
※10月12日(火)までに市役所健康長寿課へお申し込みください。

## 健康増進普及月間

9月1日(水)～30日(木)  
【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～」  
がん征圧月間 9月1日(水)～30日(木)  
食生活改善普及運動  
9月1日(水)～30日(木)  
救急医療週間 9月5日(日)～11日(土)  
自殺予防週間 9月10日(金)～16日(木)  
結核予防週間 9月24日(金)～30日(木)