

広報 まちの

2010 (平成22年)

12

No.69



中野えびす講

特集

写真でつづる 2010 ～1年を振り返って～ …2

特集

民生児童委員さんを 紹介します…4

今月の合冊

交差点	……………	1～4
心をひらく	……………	1～2
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



写真でつづる 2010

平成22年も残すところ、あと、わずかとなりました。
今年皆さんにとって、どんな年だったでしょうか…。



日本土人形資料館絵付け体験室棟オープン(2月1日)



新「川久保橋」しゅん工 渡り初め式(2月24日)



長野県中野実業高等学校閉校式(3月5日)



中野ひな市(3月31日・4月1日)



中野市議会議員一般選挙投開票(4月25日)



なかのバラまつり(5月29日～6月20日)



中野祇園祭(7月17日・18日)



大雨により各地で被害(7月17日)



中野シオンシオンまつり(7月31日)



市民教育懇話会(8月27日、9月27日、10月6日、26日)



信州中野環境祭(9月26日)



東京駅にて中野産えのき茸と月の兔を紹介(9月28日)。ニッポンおいしいフェア信州(9月24日～10月1日)期間中は、東京駅中の名店のシェフにより、信州厳選食材として、えのき茸を使った料理が提供されました。



「中野市営住宅等からの暴力団員排除に関する協定書調印式」(9月30日)



信州なかの・故郷の味お披露目会(10月18日)



公共施設整備・市有地活用計画案、旧中野高校跡地活用計画案等住民懇談会(10月19日、20日、21日、25日)



なかの巡りEYEウォーク(10月23日)



姉妹都市提携30周年市民号来市(11月13日、14日)

31 10 12
日日日
高社山越年登山
(以降、予定)
婦人のつどい
人権のつどい

28 28 15 14 14
日日日日
晋平忌
青少年健全育成推進市民集会

13 13
日日
我が家の料理大集合さのこ・フルーツ料理コンクール表彰式
もみじ祭り
消防団音楽隊定期演奏会
差別をなくす市民集会

13 7 7 4 3 3 11
日日日日日
ガキ大将フェスティバル
中野市・北茨城市姉妹都市提携30周年市民号来市(5月14日)
中野えびす講・産業展(5月14日)
中野市観光大使表彰式

31 26 23 21
日日日日
中山晋平記念会講演会
認知症を考える会
なかの巡りEYEウォーク

19 18 16 16 10 7 7 3 2 1 10
日日日日日日日
晋平・辰之メモリアルコンサート
信州なかの・故郷の味お披露目会
公共施設整備・市有地活用計画案、旧中野高校跡地活用計画案等住民懇談会(20日、21日、25日)
碾展オープン
なかの巡りEYEウォーク

30
日
「中野市営住宅等からの暴力団員排除に関する協定書調印式」

28 26 16 12 1 9
日日日日日
高社山一周駅伝大会
栄誉賞表彰式(関一也さん)
信州中野環境祭
東京駅にて中野産えのき茸と月の兔を紹介
「中野市営住宅等からの暴力団員排除に関する協定書調印式」

29 28 27 22 22
日日日日日
市民音楽祭
市民水泳大会

25 13 11 8 7 3 1 8
日日日日日
総決起大会
高野辰之記念館「サマーコンサート」
市民教育懇話会(9月27日、10月6日、26日)
市民音楽祭

31
日
中野シオンシオンまつり

29 18 17 17 11 1 7
日日日日日
中野祇園祭(5月18日)
大雨により各地で被害
中山晋平記念館「サマーコンサート」
千曲川ラフティング(30日、8月1日、2日)

28 27 19 6 5 1 6
日日日日日
消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会
市長を囲んでふれあいトークキング
土砂災害防災訓練

30 30 29 23 23 22 9 4 5
日日日日日
成人式
緑化苗木頒布会
信濃グランセローズ公式戦(対新潟)
中山晋平記念館「グリーンコンサート」
水防訓練
カチューシャふるさとマラソン大会
2010なかのバラまつり開催(6月20日)
斑尾ふるさと祭り
土砂災害防災訓練

29
日
消防団観閲式

29 25 22 7 1 4
日日日日日
新中野市民憲章を制定
新規就職者激励大会
中山晋平生誕祭
中野市議会議員一般選挙投開票
高野辰之記念館「菜の花まつりコンサート」観閲式

31 31 28 20
日日日日
日野原重明氏 健康講演会
土人形絵付けコンテスト表彰式
公営結婚速報委員会解散
中野ひな市(4月1日)

13 12 5 1 3
日日日日日
信濃グランセローズ キャンプイン
中野実業高等学校閉校式
市民ソフトボール大会
市民交流イベント「信濃グランセローズ激励会」
日野原重明氏 健康講演会
土人形絵付けコンテスト表彰式
公営結婚速報委員会解散
中野ひな市(4月1日)

28 28 24
日日日日
晋平・辰之メモリアルコンサート
中野市遺跡発掘速報展関連説明会

23 22 14 14
日日日日
中野市農産物直売所・観光農園等運営セミナー
新「川久保橋」しゅん工 渡り初め式
晋平・辰之メモリアルコンサート
中野市遺跡発掘速報展関連説明会

13 11 9 9 2
日日日日日
食農フォーラム
生涯学習市民のつどい・ボランティアの輪を広げる集い
B&G財団会長杯綱引き大会
高野辰之忌
なかの巡りEYEウォーク

30 23 4 2 1
日日日日日
新春走り初め大会
消防団出初式
共にいきいき市民のつどい
中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会

平成22年の主な出来事

民生児童委員さんを紹介します

民生児童委員は、地域の皆さんがさまざまな問題を抱えた際の相談相手として活動します。12月1日、厚生労働大臣から委嘱を受け、活動を開始しました。任期は平成25年11月30日までの3年間です。担当区域などの詳細については、市役所福祉課厚生保護係（☎（22）2111内線255）または、豊田支所地域振興課市民生活係（☎（38）3111）へお問い合わせください。



地区	担当区	氏名	主任児童委員	主任児童委員	主任児童委員	主任児童委員	主任児童委員	主任児童委員				
中野	中 町	丸山 寛文	小坂由理子	中嶋 安子	岩井東	山田 敏郎	山田 敏郎	山田 敏郎				
		佐藤 禮子							頼所くるみ	宮本 敦子	田上ノ入 中小屋	市村 なつよ
	西 町	笠原 貢治	藤木由美子	草 間	中村 敏幸	柳 沢	山口 耕一	柳 沢	山口 耕一			
		高野あさ子								清水 榮子	武田 優	畦上 武子
		小野沢サチ子								牧野 昌徳	石田 正芳	上原 恵子
		樋口 春雄								堀川 盛雄	有賀 忠男	上原 恵子
	東 町	高野 和子	秋原けさみ	栗 林	有賀 忠男	主任児童委員	上原 恵子	上原 恵子	上原 恵子			
		山本 勝宣								萩原 博重	立ヶ花 芋川 孟	山岸 久江
	松 川	春原美代子	柴本 倭子	桜 沢	原 博重	大 俣	馬場多喜男	大 俣	馬場多喜男			
		武田 純子								北大熊 沼井	中易 光子	上今井
		藤沢 恵子								木村 安雄	清野かよ子	高橋 一美
		片桐 和子								郷道 榮子	田 麦	高橋 一美
	東松川 普代	峯嶋 恵	霜鳥 由夫	新 保	郷道 榮子	厚 貝	中條 勝作	厚 貝	中條 勝作			
		竹内 房枝								小林 幸子	壁 田 牧	替 佐
	一本木	武田紀代子	柳澤 好子	主任児童委員	小林 幸子	壁 田 牧	青木 淳一	壁 田 牧	青木 淳一			
		小林 一善								西江部 泉	竹 原	替 佐
	栗和田	伊藤 氣雪	佐藤計佐二	西江部 泉	唐木田洋子	竹 原	黒崎 一男	竹 原	黒崎 一男			
		岡澤 一雄								西江部 泉	金 井	替 佐
西 条	芦澤 邦幸	小林 貫一	東江部	小林 貫一	若 宮	春原 絹子	若 宮	春原 絹子				
	小根澤清子								泉	金 井	替 佐	
上小田中	関 黎子	山田 正子	東江部	山田 正子	新 井	藤澤 博一	新 井	藤澤 博一				
	布施谷昌之								泉	若 宮	替 佐	
下小田中	小澤 和代	廣瀬 明代	岩 船	廣瀬 明代	北間長瀬 南間長瀬	山口 光雄	北間長瀬 南間長瀬	山口 光雄				
	小林 保								泉	若 宮	替 佐	
東吉田	中山 公子	阿部 秀子	岩 船	阿部 秀子	主任児童委員	宮川 照美	主任児童委員	宮川 照美				
	山口 晴弘								東江部	若 宮	替 佐	
	上原志津子								山田 嘉郎	新 井	替 佐	
	工藤二六子								保科千恵子	若 宮	替 佐	
藤巻千代子	望月 鈴子	小林 光雄	長 嶺	望月 鈴子	赤 岩	花岡 民一	赤 岩	花岡 民一				
	市川 典子								吉 田	深 沢	親 川	
市川 典子	市川 典子	竹前 美保	長 嶺	望月 鈴子	深 沢	田中 正美	深 沢	田中 正美				
	市川 典子								吉 田	越	町田恵美子	

総合計画・後期基本計画の策定状況をお知らせします

現在、中野市総合計画の基本構想に示されている将来都市像「緑豊かなふるさと文化が香る元気なまち」を実現するため、平成23年度を初年度とする後期基本計画の策定作業を進めています。

現状としては、今回お知らせした市民意識調査をはじめ、平成22年4月19日に庁内策定委員会を設置し、後期基本計画の策定作業を進めているほか、総合計画の最終審議機関である中野市総合計画審議会を9月30日に設置しました。また、10月19日から25日の間に実施した住民懇談会の際にも、後期基本計画について説明させていただき、ご意見を頂きました。

今後は、計画案の策定を進め、審議会に諮るとともに、パブリックコメント制度により、幅広く市民の皆さんからご意見を求めていきます。

【後期基本計画策定の主眼】

前期基本計画の総括および市民意識調査などを反映させた次の3点に主眼を置き、「中

- ① 野らしさを表現できるような計画を策定します。
 - ② 市民生活優先、行政と市民の協働、安全・安心を感じられる施策の展開
 - ③ 中野市の持ち味や強みを活かした施策の展開
 - ④ 限りある財産・財源、資産・資源の有効活用と環境への配慮による施策の展開
- 【計画策定の市民参加】
- (1) 市民意識調査（実施済）この調査により、各政策・施策の重要度・満足度、ニーズなどを把握し、前期基本計画の検証と計画策定の基礎資料とします。（下記参照）
 - (2) 提案・意見募集
パブリックコメントを実施し、計画案に対して、市民の皆さんの意見を広く求め、提出いただいたご意見を考慮して計画策定を行います。
 - (3) 市民懇談会（実施済）また、総合計画審議会において、専門的なご意見などを計画策定に反映します。
 - (4) 市民懇談会（実施済）懇談会の意見などを取りまとめ計画策定に反映します。

市民意識調査の一部集計結果

調査期間 6月15日～30日
 調査対象 市内在住16歳以上の男女3,000人を無作為抽出
 調査方法 郵送などにより配布・回収
 回収票数 1,208（回収率40.3%）
 ※各回答の上位3つを掲載し、前回調査（H17）と比較できるようにしています。

【設問の概要】

- ① 対象者自身について（6項目）
- ② 人生や生活に対する考え方について（2問）
- ③ 住み良さの評価と定住の意向について（3問）
- ④ 暮らしを取り巻くさまざまな環境について（6問）
- ⑤ 教育、文化について（2問）
- ⑥ 福祉、健康について（4問）
- ⑦ 土地利用や都市基盤の整備、地域経済の活性化について（5問）
- ⑧ 地域活動への参加や市政との関わりについて（5問）
- ⑨ 市役所の仕事について（2問）
- ⑩ 自由意見

あなたは今後も中野市に住み続けたいとお考えですか。

回答	H17	H22
ずっと住み続けたい	59.5	61.6
当分の間住みたい	14.5	18.8
わからない	12.8	7.9

あなたは本市における医療・福祉施策をどのように進めていくのが良いと思いますか。

回答	H17	H22
現状程度のサービスを維持するため、若干の負担増は仕方がない	41.7	45.9
サービス水準が若干下がっても、現状程度の負担にとどめるのが良い	20.8	15.4
これまで以上に充実したサービスを行うため、負担を増やしても良い	7.4	12.6

あなたは、安心して子どもを産み、喜んで育てたいと思えるような、次世代を育成する地域づくりを目指して、どのような施策を行うべきであると思いますか。

回答	H17	H22
子育てと仕事を両立できる職場環境の整備を促す	48.9	52.6
保育所サービスや学童保育など、保育サービスを充実する	27.1	32.7
新生児医療、小児医療、母子保健など保健・医療を充実する	12.7	20.9

あなたは市政への市民参加をより活性化するために、どのようなことに力を入れていくべきだと思いますか。

回答	H17	H22
アンケート、パブリックコメントなどにより、できるだけ数多くの市民の意見を聞くこと	33.8	36.8
行政について情報公開を充実すること	32.2	29.1
意見や要望を話し合う市民懇談会などを開催すること	22.1	24.2

問い合わせ先 市役所政策情報課政策推進係 ☎（22）2111（内線216）

貴重なご意見・ご提案をお寄せいただき、 ありがとうございました

市では、公共施設整備・市有地利活用計画案および旧中野高校跡地利活用計画案に対して、広く市民の皆さんからご意見を募集しました。お寄せいただいたご意見とそれに対する市の考え方を公表します。

今後は、住民懇談会でのご意見の課題整理と検討を併せて行い、総合的に判断し進めてまいります。

募集期間 10月18日(月)～11月15日(月)

募集結果 提出者24人（郵送12人、Eメール3人、ファクス2人、持参7人）

問い合わせ先 市役所政策情報課政策推進係 ☎（22）2111（内線216）

ご意見①	全面的に賛成し、協力したい。 計画案と新規に市役所、市民会館を新設の財政負担の対比はどうか。
市の考え	市役所の新設で26億8,000万円、市民会館の新設で30億円が見込まれます。計画案は市庁舎としての改修で約13億円、市民会館耐震補強で約3億5,000万円が見込まれます。
ご意見②	なぜこの計画を立てたのか。財政難で全市民が満足できる計画は出来ないが、説明不足と感じた。
市の考え	県立高校の再編整備で、中野高校が閉校となるため、一昨年8月に県教育委員会から市に跡地の活用希望の照会がありました。 市街地に隣接した跡地（約4万1千平方メートル）の活用は、耐震に問題な本庁舎、延期中の文化施設や保育所建設などを考える上でも大変重要な課題と考えていました。学校の統廃合、国、県の出先機関統合、民間企業撤退など、空き施設の出現が今後も予想されます。 市の基本的な考えは、厳しい財政状況の中、少子高齢化、環境問題に対応するため、使える空き施設を限りある財産・財源、資産・資源として有効活用する。施策を進める上で市民生活が最優先であり、保育園整備や北信総合病院支援、北信保健衛生施設組合の新斎場建設を重要な課題とします。 旧中野高校校舎は耐震上問題がなく、低コストでの改修で本庁舎としての活用、保育園や老人ホームの跡地への設置など、可能性の検討を昨年8月の市議会全員協議会で表明しました。その後、建築士事務所協会中高支部に建物の調査を依頼し、市役所内の検討委員会で、庁舎として使用する際の新設建物、除却建物、進入路の確保、市民の利便性を考えた長所、短所などの検討を行いました。 高校跡地の検討と、市の公共施設全体の今後の整備計画「グランドデザイン」も併せ、総合的に検討した結果の計画案をお示ししました。 また、新統合保育所の西条運動公園への建設計画検討当時は他に候補地が無く、その後、高校跡地が加わり、財政負担増とはなるが、未来を担う子どもたちの個性を豊かに育み、より良い保育環境の提供を最優先した計画案です。
ご意見③	市役所庁舎の現地改築を要望。信州中野駅前から中町にかけ集中する人、車の流れが分散し中心部が衰退する。移転で西町、中町の商店や飲食店、商業者に経済的打撃がある。
市の考え	市街地の商業者への経済的影響は現時点で予測できませんが、中心市街地の活性化は引き続き皆さんと取り組みます。
ご意見④	市役所庁舎の移転は反対。現在地で再構築すべきと考える。（同様の意見11件）
市の考え	厳しい財政状況と使える空き施設を限りある財産・財源、資産・資源として有効活用するための計画案です。
ご意見⑤	公共施設用地は、可能な限り「広い」ほうがよい。環境と景観が全ていい影響を及ぼす。発心の至情から庁舎を旧中野高校跡地へ移転改修することが最も望ましい。
市の考え	景観については特に配慮していきたいと考えています。
ご意見⑥	事業計画案について賛成。保育園建設は、将来ある子どものために、適正人数でより良い環境を。多目的サッカー場建設は、子どもから社会人まで競技人口が増えており、現在の施設では公式大会も開催出来ず、早期建設をお願いします。高校跡地は市の財産であり、県より譲り受け、市庁舎等有効活用に賛成。
市の考え	今後も、保育環境の充実とスポーツ振興に取り組みます。
ご意見⑦	市役所の場所は現状がベスト。移転改築に13億円の血税を使うことには反対。ハードでは市民は元氣や豊かになれない、ソフト事業にお金を使うべきである。
市の考え	今回の計画案はハード事業のみですが、市民生活を最優先し、保健福祉などソフト事業に予算を向けたいため、市庁舎として今ある施設（旧中野高校の校舎）を有効に活用する計画案です。

ご意見⑧	旧中野高校跡地のみよし保育園新築は賛成。計画案は多面的で、財政面からも妥当。市庁舎は、地勢的に入り口より奥まった場所の方が市街地の活性化にかえって都合よい。 市民会館は耐震整備で維持し、再度の合併時に広域で立派な施設を建設。旧中野平中跡地はグラウンドとして、西条運動広場に特養ホームを建設。北信病院の計画には財政上大変ですがご尽力に期待する。
市の考え	特に北信総合病院については、当市の基幹的病院であり、地域医療の充実のため、できる限り支援していきます。

ご意見⑨	芝のグラウンドは擦り傷の心配もなく安全。他の競技は専用場がある。サッカーが盛んで、活躍している地元チームもあり、是非サッカー専用グラウンド建設を。素晴らしい環境で、市外県外からチームを呼び、競技力向上と地域の活性化につながる。市の誇りとなり、子どもたちに夢を抱かせる施設を。
市の考え	サッカー競技人口も増えていることも踏まえ、将来を担う子どもたちのための計画案です。

ご意見⑩	策定方針の「限りある財産・財源、資産・資源を有効に活用」とある資源のなかに「人材」は想定されるのか。活性化に結びつく発想に一段の検討を。バラバラに存在する諸施設の有機的連携と活用が大切。ハードからソフト施策へ重点を一層移行すべきで、庁舎の移転は総合的な見地から再検討し、先送りする。市庁舎の旧中野高校跡地への移転ありきの計画には反対。新たな旧中野高校活用方法の提案は次のとおり（提案6項目…省略）
市の考え	計画案はハード事業のみで、喫緊の課題である施設整備を優先したものです。ソフト事業・施策の一層の強化・充実などについては今後も努めていきます。

ご意見⑪	旧中野高校跡地利活用について、市民の健康、長寿を願うならば、教室での色々な創作、創造、学びの場の提供が良い。 旧中野高校は土地も広く施設もまだ十分に使えます。市庁舎とした場合は、交通の便が悪いと思う。
市の考え	約4万1千平方メートルの土地と耐震上問題のない建物の有効活用を図っていきます。

ご意見⑫	有利な合併特例債の利用を優先すべき。代替案は、①市役所新築、中央公民館・勤労青少年ホーム、市民会館、保育園の耐震工事を最優先。②民設・民営の特養ホームは、建設位置も含め民間事業者任せ。③旧中野高校の活用は、既存建物の有効利用を図り、市内で不足、不便を感じている施設をリストアップし、何に最適か市民に諮る。
市の考え	合併特例債の活用については、安易に借り入れせず、十分に検討します。

ご意見⑬	市役所移転に反対。移転する理由がわからない。現市役所を改築して夢のある空間に。市民会館は別な場所へ移転しても広域で考えても良い。
市の考え	基本方針により、市の公共施設全体の今後の整備計画を総合的に検討した計画案を今回お示しました。

ご意見⑭	短期間に公共施設整備が集中する中、将来にわたる市民負担の軽減と生活に直結する福祉などを最優先したもので全面的に賛成。 北信病院など福祉・医療・教育の確保が何より重要で、最優先し、市庁舎は、市民生活に不可欠な施設整備後に、後世に負担とならない範囲での整備を希望。 旧中野高校校舎は、現市役所も近く、遊休施設活用の現実的で妥当な案と考える。
市の考え	今後も市民生活を最優先に、経済情勢、財政状況、将来への財政負担を考慮し、市政を進めていきます

10月19日から25日の間に市内4会場で実施した住民懇談会のアンケート結果をお知らせします。

ここでは、ご意見、ご要望のみとなりますので、詳しくはお問い合わせください。

【公共施設整備・市有地利活用計画案】 計画案について議会との調整を進めてほしい／等価交換は今の段階で強引にやると混乱を招くので、過去の経緯を踏まえ今後の進展を図ってほしい／西条の学校用地については住民の気持ちを汲んで見直しをお願いしたい。サッカー場整備はワールドカップの練習場になるよう進めてほしい。
【旧中野高校跡地利活用計画案】 庁舎としての利用は非常に良い／庁舎にすることは大賛成／旧中野高校の活用は適正と思う。使わなくては損／校舎を使うのは暫定と思っているので計画案は賛成／庁舎は現地に新築してほしい／中心市街地の活性化、歩いて回れる街づくりという点から庁舎の移転は反対／庁舎は現地建て替えが良いと思う。
【財政推計】 5年計画の中で平成23年度以降、市税、交付税など一定では無理があるのではないか。
【保育所整備計画】 施設規模は120人以下が望ましい／200人以上の大規模ではなく120人程度は適正数と思うので賛成／男性保育士を配置してほしい。

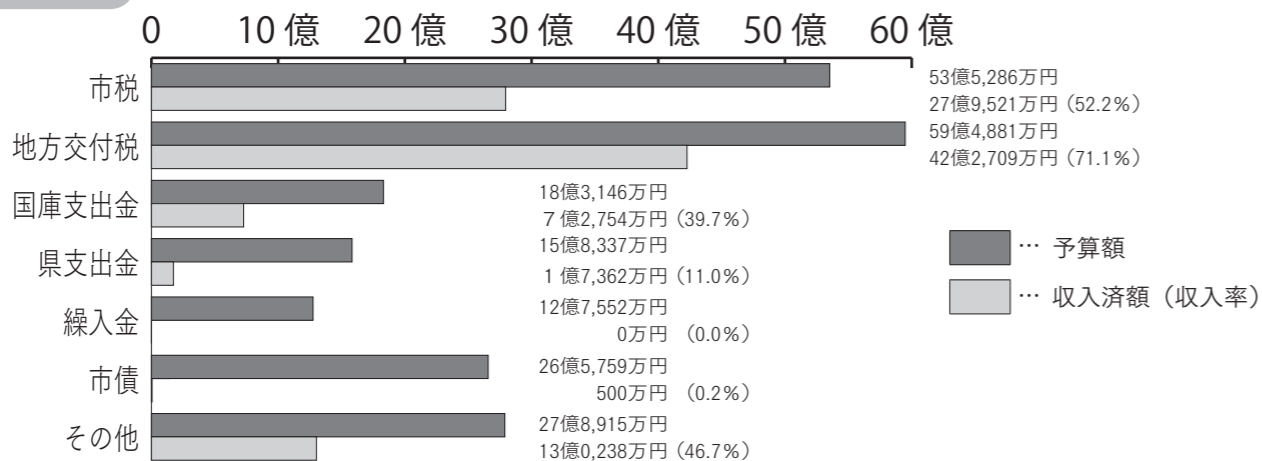
財政状況

～平成22年度上半期～

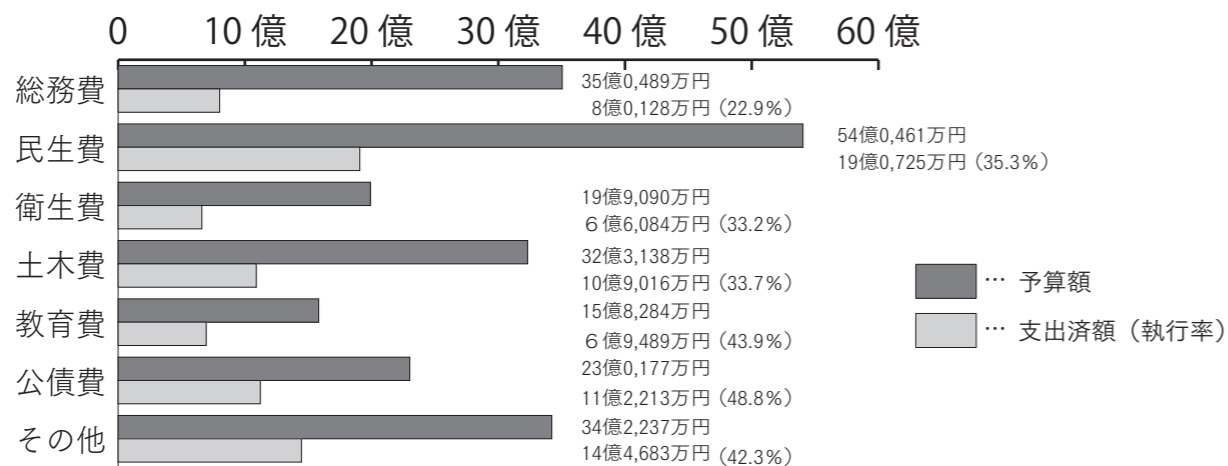
市では毎年2回、財政状況をお知らせしています。
 今回は、平成22年4月1日から平成22年9月30日までの財政状況で、市民の皆さんに納めていただいた税金や国からの地方交付税等の歳入状況と、これにより実施したさまざまな事業の歳出状況をお知らせします。
 市役所財政課 電話 (22) 2111 (内線221)

一般会計 予算額 214億3,876万円 (平成21年度繰越明許費・継続費通次繰越分含む)

歳入 収入済額 92億3,084万円 収入率 43.1%



歳出 支出済額 77億2,338万円 執行率 36.0%



特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	50億6,943万円	17億2,195万円	34.0%	20億5,642万円	40.6%
老人保健医療事業	178万円	43万円	24.6%	0万円	0.0%
後期高齢者医療事業	3億6,598万円	1億4,552万円	39.8%	1億2,808万円	35.0%
介護保険事業	31億7,213万円	12億2,017万円	38.5%	12億9,598万円	40.9%
社会就労センター事業	8,380万円	2,810万円	33.5%	3,664万円	43.7%
住宅改修資金貸付事業	453万円	289万円	63.9%	31万円	7.0%
倭財産区事業	113万円	66万円	58.7%	9万円	8.2%
永田財産区事業	336万円	10万円	3.3%	2万円	0.8%
中野財産区事業	299万円	248万円	83.1%	15万円	5.3%
情報通信施設事業	5,473万円	1,918万円	35.1%	1,855万円	33.9%
下水道事業	23億6,686万円	6億3,245万円	26.7%	8億5,168万円	36.0%
農業集落排水事業	6億7,641万円	2億6,966万円	39.9%	3億1,236万円	46.2%
水道事業		4億6,953万円		4億7,199万円	

市債	金額
土地	191万2,261㎡
建物	22万0,530㎡
基金	95億3,057万円
市債	456億8,443万円
一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)	3億7,869万円

『緑豊かなふるさと 文化が香る元気なまち』の実現に向け、 中野市実施計画を策定しました

実施計画とは、中野市総合計画で定められた施策を、現実の行政の中で、どのように展開していくか明らかにするための計画です。また、基本計画で定められた施策を具体化し、さらに詳細について補足するものであると同時に、毎年度の予算編成の指針になるものです。


計画期間は3ヵ年で、毎年見直しを行います。

1. 概要

■建設事業 (ハード) 計画事業数 46事業 (うち新規10事業) 計画期間事業費総額 36億4,709万円
 ■非建設事業 (ソフト) 計画事業数 4事業 (全て新規事業) 計画期間事業費総額 4,720万円
 ※事業費が年度あたり500万円以上の事業を計上 ※事業費が年度あたり100万円以上の新規事業を計上

2. パブリックコメントの募集結果

11月1日(月)から24日(水)まで「広報なかの」および市公式ホームページ上でご意見を募集しました中野市実施計画(平成23~25年度)について、貴重なご意見・ご提案をお寄せいただきありがとうございました。お寄せいただいたご意見(2件)と、それに対する市の考え方は次のとおりです。

	ご意見の趣旨	市の考え方
1	○体育施設整備事業のうち、西条グラウンド多目的サッカーグラウンド整備工事(6ページ)について、次の4つについて提案したい。 ①競技場は南北を軸として長手方向に配置すること。ゴールポストの相対する方位は、西日を避け、メインスタンドは太陽を背にする東側が望ましい。 ②観覧スペースはゴール背面ではなく、一般的な両サイドに設けること。 ③敷地スペースが狭いため、現在地隣接の北側部分へ設備拡充を目指すべき。 ④フィールドは、人工芝で計画すること。	実施する場合には、ご意見・ご提案を含め十分検討させていただきます。 
2	実施計画の策定方針に「緊急度、優先順位、投資効果を十分検討して」とあるが、計画案からは全くその状況が見えてこない。 合併特例債は早い時期に利用するのが得策といわれている。平成25年度までの当計画に十分活用されていない。 緊急度、優先度から考えると、なんといっても公共施設の安全性の確保にある。耐震性の弱い建物を、どう改良していくかが最も重要なことと思う。 西条グラウンド多目的サッカーグラウンド整備工事は、緊急度、優先順位がさほど高いとは思えない。	真に必要な事業を選択しての計画です。合併特例債については、安易に借入するのではなく十分に検討してまいります。 公共施設の安全性の確保については、緊急度に応じて優先的に計画しています。 多目的サッカーグラウンド整備は、競技人口の増も踏まえ、将来を担う子どもたちのための計画案です。

※パブリックコメントによる実施計画(案)の修正・変更箇所はありません。

4. 計画書・パブリックコメントの公表場所

市役所政策情報課、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp>

問い合わせ先 市役所政策情報課政策推進係 電話 (22) 2111 内線 216

インフル ワクチン接種はお早めに！



10月から、インフルエンザワクチンの接種が始まりました。今シーズンのワクチンは、昨年、世界的に大流行した新型インフルエンザ（A/H1N1）と、通常の季節性インフルエンザ（A香港型、B型）の3種類の混合ワクチンで、インフルエンザ流行前の接種をお勧めします。

インフルエンザワクチンを接種される場合は、事前に医療機関にご予約ください。

接種に当たつての留意点

◎ ワクチン接種してもインフルエンザにかからないわけではありませんが、重症化の予防には一定の効果が期待されます。

◎ 副反応として、接種部位がはれたり、熱が出るなどの症状が見られるほか、まれ

に、非常に重い病状を引き起こす可能性があります。

かかりつけの医療機関に相談の上、ワクチンを接種してください。

◎ 医療機関での問診の際、発熱などで接種できなかったときでも費用を負担していただく場合があります。

感染を予防しましょう

◎ 感染を予防するために、小まめな手洗い・うがいを徹底しましょう。

◎ 感染予防のために、咳エチケットを守りましょう。

◎ 咳エチケットとは：人に向かって、せきやくしゃみをしてはいけないこと。とつさのくしゃみは周囲の人から顔をそらし、注意があればティッシュなどでお口、鼻を覆います。

せきなどが出続けるときは、マスクを着用しましょう。

◎ インフルエンザを広げないために、感染した後は、しばらく外出を自粛するようにしましょう。

接種費用の全額免除

対象者 住民税非課税世帯の方、生活保護受給世帯の方、手続き 接種前に「接種費用助成対象者証明書」の交付申請が必要で

申請場所 市役所健康長寿課 豊田支所地域振興課

中野市・飯山市・山ノ内町・木島平村・野沢温泉村・栄村の医療機関で接種する際に証明書を提出すると、接種費用が全額免除になります。

※右記の対象地域以外の医療機関で接種を受ける場合や医療機関の窓口で接種費用を支払った場合には、接種費用の払戻申請をしてください。

申請場所 市役所健康長寿課、豊田支所地域振興課
持ち物 領収書・予防接種済証・印鑑
申請期限 平成23年3月31日(木)

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

で、月に1回はメーターの確認をお願いします。

緊急（破裂、漏水）工事の連絡先

水道工事の依頼先が分からない場合や、休日（年末年始）に自宅の水道施設に障害が発生したときは、☎090-4922-0256または090-7818-6674へお電話ください。

市が指定した緊急工事当番店が対応します。

豊田地域の方は、豊田上下水道指定工事店組合【代】小林管工 ☎(38)2090【までお電話ください。

年末年始（12月29日～1月3日）は、閉庁のため水道の開栓・閉栓はできません。年末年始の間に転入転出などにより、開栓・閉栓を予定している場合は、12月28日の正午までに手続きをお願いします。

また、新年は1月4日から営業を始めます。

問い合わせ先

◆水道管など工事・修理に関すること
市役所上下水道課上水道係 ☎(22)2111内線282
◆開栓、閉栓、検針、上下水道料金に関すること
市役所上下水道課営業係 ☎(22)2111内線284

平成23年1月31日(月)が期限です

償却資産の申告 固定資産の異動届

をお忘れなく！

償却資産の申告

償却資産とは、個人や法人で工場・商店・農業などの事業を営む方が、使用する機械・器具・備品（土地や家屋以外）などで、固定資産税が課税されます。

毎年12月中に「申告書」を送付しますが、「申告書」が届かない方も、対象となる償却資産をお持ちの方は、必ず申告の手続きをお願いします。

固定資産の異動届など

土地や住宅について、平成22年中に次の異動があった方は届け出をしてください。

なお、12月末までに市へ事前に連絡してください。

家屋滅失届：平成22年中に家屋を取り壊した方は、家屋滅失届を提出してください。なお、この届け出により、翌年度から取り壊した家屋の固定資産税は課税されません。

償却資産の申告書以外については、市公式ホームページからダウンロードできますのでご利用ください。

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

問い合わせ先 市役所税務課資産係 ☎(22)2111 (内線226)
豊田支所地域振興課総務係 ☎(38)3111 (内線122)

除雪にご協力ください！

市では、冬の交通の確保と皆さんの生活を守るため、早朝から道路除雪を行います。除雪作業を効率よく行うために、除雪作業にご理解とご協力をお願いします。

○除雪作業車に近寄らない
除雪作業車の30㍎以内は危険なので、近寄らないでください。除雪作業車は前方10㍎以内が見えにくいので、無理な追い越しはやめましょう。

○道路には物を置かない
各家庭の出入口から道路までの除雪は各戸で行い、道路に雪を絶対に出さないでください。

○沿道の木、庭木、垣根の枝のみ出しも、各戸で伐採し、沿道の障害物も雪が降る前に片付けましょう。

路上に障害物（木材、鋼材）があると、除雪作業車の重大事故につながります。

○屋根の雪おろしをしたら片付けましょう

屋根から道路に落ちた雪は、火災など緊急の時や交通の事故防止のため、片付けましょう。



○歩道や路肩の除雪にご協力ください
歩道や路肩は、除雪車での除雪が困難です。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

○沿道の空地や田畑の使用にご協力ください
道路沿いの空地や田畑に、除雪した雪を移動する場合がありますので、ご協力をお願いします。

※除雪に関するご意見・ご要望は、各区长さんを通じて左記までご連絡ください。
市役所道路河川課維持係 ☎(22)2111 (内線263)
豊田支所地域振興課係 ☎(38)3111 (内線141)

凍結による破裂に ご注意ください！

冬期間は凍結による「水道管の破裂」や「水道が出ない」などのトラブルが起こりやすくなります。

水道管の立ち上がり、保温材や保温器具を使用し不凍栓などを閉め、水抜きするなどして凍結を防ぎましょう。

不凍栓によつては、管理方法を誤ると漏水する恐れがありますのでご注意ください。バルブを最後までしっかりと閉めてください。

※アパートなどにお住まいの方は、寒くなる前に冬の管理方法を、大家さんや不動産業者に確認し、対策をお願いします。

※冬期間長期に不在となる場合は、止水栓で閉栓することをお勧めします。閉栓は電話で手続きができます。ご使用を再開する場合は、来庁により開栓手続きと手数料500円が必要です。

ホームタンクからの油漏れにご注意ください



ホームタンクで灯油を貯蔵している家庭では、次のことに十分ご注意ください。

◎ 灯油の小分け作業中は、絶対にその場を離れないようにしましょう。

◎ 器具、配管に腐食や亀裂がないか確認しましょう。

◎ 定期的にホームタンクの残量を確認しましょう。

◎ 流出事故防止のため、防油堤を設置しましょう。

灯油を流出させてしまったときは、速やかに左記まで連絡してください。

冬になると、ホームタンクからの油漏れが多発します。被害が広範囲に及ぶとともに、処理に多くの時間と多額の費用が掛かります。また、処理に掛かった費用は、原因者の負担となる場合があります。

問い合わせ・連絡先
市役所環境課環境係
☎(22)2111(内線247)
中野消防署
☎(23)0119
北信地方事務所環境課
☎(23)0202

平成22年度事務事業評価の最終評価を決定しました

市では、本年8月から進めてきました事務事業評価について、このたび、中野市行政改革推進本部において最終評価を決定しました。決定した評価を基に、多種多様な市民ニーズに対応するため、常に評価に基づく事務事業の推進に努めていきます。

最終評価は、AA（拡大）、A（現状継続）、B（改善継続）、C（縮小）、D（統合、廃止）の5段階の評価としました。最終評価の結果は次のとおりです。

事業名	評価	事業名	評価	事業名	評価	事業名	評価
外国人招致事業補助金	B	高齢者大学(北部公民館)	A	子育て支援講座(豊田公民館)	A	ごみ処理事業	A
学校新聞特派員事業	A	教養・生きがいづくり講座(北部公民館)	A	教養・生きがいづくり講座(豊田公民館)	A	農業経営基盤活動推進事業	A
都市間交流事業	B	子ども教室(北部公民館)	A	介護用品処理給付事業	A	林道整備事業	A
消防団活動補助金	AA	家庭教育学級(西部公民館)	A	感染予防対策事業	A	きのこ包装フィルム広告宣伝事業	A
なかの21市民講座(中央公民館)	A	教養・生きがいづくり講座(西部公民館)	B	乳幼児等医療給付事業	A	各種講座事業(働く婦人の家)	A
地域学習講座(中央公民館)	A	シニア大学(西部公民館)	A	子育て応援事業	A	商工業経営力向上支援事業委託事業	A
生きがいづくり講座(中央公民館)	A	子ども育成事業(西部公民館)	B	衛生業務委託	A	道路台帳整備事業	A
教養講座(中央公民館)	A	豊田公民館文化講演会(豊田公民館)	A	中野市住宅用太陽光発電システム設置補助金	A	橋梁長寿命化修繕計画策定事業	A
教養講座(家庭教育他)(中央公民館)	AA	高齢者学級(豊田公民館)	A	環境保全活動支援事業	A	アスベスト飛散防止対策事業	A
生きがいづくり講座(シニア大学)(中央公民館)	A	チャレンジ子ども教室(豊田公民館)	A	信州中野環境祭事業	A	文化公園一帯活性化推進事業	AA
家庭教育学級(北部公民館)	AA	問い合わせ先 市役所政策情報課行政管理係 ☎(22)2111(内線401)					

環境保全活動への支援希望者を募集しています



▲支給した木製チップを敷き詰めた遊歩道

市では、「緑豊かなふるさと」の実現を目指して、水辺や里山の保全や居住地域の緑化を図り、暮らしの中で自然と触れ合える施策を推進しています。その一環として、協働作業による自然環境の保全活動を支援しています。

対象者 市民、市内の事業者
支援内容 環境保全活動などを行う際に必要な原材料の一部を支給したり、重機の借上げを支援します。

支援事例

- ◎ 地域で管理する花壇や遊歩道などが、雨や雪、老朽化により破損した際の補修
- ◎ 自然環境に親しみやすくするための水辺や里山など、住民の憩いの場の整備
- ◎ むかるんで歩きにくい遊歩道への木製チップ敷き詰め
- ◎ 野鳥やホタルなどの飛び交う自然を取り戻すため、協働作業による自然環境回復
- ◎ 人力では困難な作業に対する重機の借り上げ
- ※ 公益的な活動を対象としますので、特定の個人や事業者の利益を目的にしたものは対象外とします。

問い合わせ先
市役所環境課環境係
☎(22)2111(内線247)

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。購入をご希望の方は、お申し込みください。

【売却物件】

所在地 大字草間1404番1
地目 畑
面積 6,098㎡(公簿)
最低売却価格 1,595万8,466円

【応募対象者】

下記の要件に該当する方
・市内で農地を所有できる方(農地法第3条の許可が見込める方)
・市税などを滞納していない方

【申込期間】

12月20日(月)～平成23年2月10日(木)

【決定方法】

条件付一般競争入札により決定(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269)

旧中野平中学校跡地を売却します

市では、財源確保などを目的に、旧中野平中学校跡地の一部を売却します。併せて、売却に伴う審査委員を公募します。

売却方法 土地活用事業計画の提案内容と買受希望価格を総合的に勘案して買受者を選定する「公募提案方式」により、土地の活用方法を公募し、審査委員会による審査を参考に決定します。

土地の所在地 中野市大字片塩字松崎58番2
土地の地目 雑種地
土地の面積 1万1776㎡
最低売却価格 2億1551万円

主な公募要件など
・商業施設の小売店舗にあつては、店舗面積(大規模小売店舗立地法)を6千㎡以内とする
・「風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律」第2条に掲げる営業に該当するものは除外とする

申請受付期間 平成23年1月17日(月)～平成23年12月20日(月)
提案書等受付期間 平成23年1月17日(月)～平成23年12月20日(月)

1月7日(金)～20日(木)その他 応募方法など詳しい内容については土地売却実施要項をご覧ください。
要項は、市公式ホームページでダウンロードできるほか、市役所財政課において配布します。

審査委員の募集について

応募資格 市内在住で、1月下旬の平日昼間に開催する会議に出席できる方(無報酬)
募集人員 若干名
応募方法 売却後の旧中野平中学校跡地の利用に関する考えなどを400字詰め原稿用紙2枚以内にとり、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記載の上、直接持参していただくか、簡易書留など確実な方法で郵送してください。
応募締切 12月17日(金)必着
決定方法 選考により決定し、可否は後日連絡します。

問い合わせ・応募先
市役所財政課管財係
☎(22)2111(内線222)

消費生活相談

消費者トラブルと解決法【第4回】

【通信販売 テレビショッピング】



事例…テレビ通信販売で、淡水パールネックレスを購入した。電話申込時に、返品は受け付けないと聞いたが、思っていた商品とあまりに違うので、返品を申し出たが断られた。アドバイス…このような通信販売では、返品、解約、返金をめぐりトラブルになることがあります。また、通信販売にクーリング・オフ制度(広報なかの9月号参照)は適用されません。解決方法…通信販売では、トラブル防止のために、どのような場合に返品が可能かについての「返品特約」を表示することになっていますので、購入前によく確かめましょう。表示していない場合は、法令により商品の到着から8日以内であれば、返品が可能です。ただし、返品費用は購入者の負担となります。

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



1125には 電話医療相談所です

Q 健康診断で「血糖値が高い」と言われました。何に気をつければよいでしょうか。

A まず、精密検査は必ず受けましょう。もしかすると、初期の糖尿病が見つかり、運動と食事の注意で改善されるかもしれません。「ちよつとくらい血糖値が高くても、何も症状がないから平気だ」と放っておくことが一番危険です。

日ごろから、生活習慣を見直し、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、ストレスなど生活習慣病を引き起こすといわれている生活パターンを改善することが大切です。

血糖値が上がる原因としては、膵臓からのインスリンの分泌の低下と、筋肉などの組織でインスリンの効きが悪くなることの二つがあります。また、太るとい

ンスリンの効きが悪くなるので、血糖値がますます上がって、糖尿病が発症しやすくなります。

食事内容を見直し、標準体重に近づけるよう努力しましょう。同時に筋肉量を増やすことも血糖値の改善につながりますので、運動習慣をつけましょう。歩数計を持ち歩くと活動量の目安にもなります。栄養・運動指導は保健師・栄養士にご相談ください。

肥満度を科学的に判定する方法として、BMIがあります。

$$BMI = \frac{\text{体重kg}}{\text{身長m}^2}$$

BMI = 25以上は、肥満です。

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

電話医療相談所 ☎0300
午前8時30分から午後10時まで
土曜日・日曜日・祝日・12月30日～1月3日は除く
医療に関する相談に電話でお答えします

「売れ農」情報局



地元食材を食べ健康づくり「干し柿」

干し柿は、渋柿の皮をむき、風通しの良い雨に当たらない軒先や雨よけハウスなどにつるして作ります。寒風にさらすと乾燥して縮み、表面の黒みに白い粉が吹けば渋みが抜けて、食べごろになります。

表面の白い粉は、果肉の糖液が表面に染み出て乾いた果糖とブドウ糖です。

市内の主な品種は、市田柿

と平核無で、12月中旬に出荷時期を迎えます。柿の甘みを生かした料理やお菓子など、作ってはいかがでしょうか。

保存方法
容器などに入れて、冷蔵所や冷凍で保存する。

栄養・効能
カロテン、食物繊維が豊富に含まれ、栄養価が凝縮し、疲労回復、風邪予防や肌の乾燥を防ぎます。

また、体を冷やす効果などもあり、1日に1個か2個食べるとよいでしょう。

教育委員会だより

No.45 編集／中野市教育委員会

教育を拓く知恵

中学校区単位で開催しました教育懇話会には、大勢の市民の皆さんの出席がありました。11月号に引き続き、懇話会でのご意見・ご要望の一部をご紹介します。

中央公民館

問 長野県の不登校児童生徒数は、全国で小学校がワースト1位、中学校がワースト5位であるが、中野市が低い要因は何ですか。

答 はっきりとした要因は不明です。市では不登校対策



指導員、心の教室指導員など専門の職員を配置し、学校と家庭との連絡を密にした対応などの成果が出ているものと思っています。

問 教育委員会だよりのNo.35号では、「学校での一人一人の子どもの学習は、学習集団の力で開花する。」とありますが、教育委員会として学校規模をどの様に考えていますか。

答 市民の皆さんへ情報を提供し、多くの意見をお聴きしたいと思えます。学校規模については、長所・短所があり、教育委員会だよりのNo.21号、No.22号に掲載しましたのでご覧ください。

◎ご意見・ご要望
子どもの教育は、学校ばかりに任せるのではなく、し

北部公民館

問 小学校では来年度から中学校では平成24年度から、学習指導要領が完全実施され、授業時間が大幅に増加しますが、どの様に対応されるのでしょうか。

答 県外と比べれば、夏休みが短いこと、児童会や学校行事などを見直しすることで、今の登校日数で授業時間の確保ができると考えています。

問 携帯電話の所有率が低い事の良いが、テレビゲームなどの状況はどうですか。

答 テレビゲームの状況は、把握しておりません。人と人との対人関係をうまく構築できない状況が見受けられますので、昔のように集団で遊ぶようになってほしいと思っています。

◎ご意見・ご要望
・北部地区は、特に子どもの減少が著しい。たかやしろ保育園建設のとき、最初は反対も多かったが、今は問題もなく保育が行われている。統廃合を高社中学校区

豊田文化センター



規模で検討してほしい。

・家庭教育が崩壊しつつあり、子どものしつけができていない。家庭教育を行政だけでなく市民全体で真剣に考えていきたい。

まとめ

問 新聞報道によれば、部活動以外のスポーツクラブチームに所属して、部活動が崩壊している学校もあるとありましたが、中野市の現状はどうですか。

答 市内の学校では、部活動が成り立たない学校はありませんが、社会体育として取り組むクラブもあります。市外のクラブチームに所属し、レベルの高いところの本

今回開催した4会場では、不登校の児童生徒・学校の規模・家庭における教育などの多数のご意見をいただき、ありがとうございました。

ご意見やご提案を、これらの教育行政にかしていくとともに、今後開催する教育懇話会で議論を深めていきたいと思えます。

これまでの教育委員会だよりは、市公式ホームページでご覧いただけます。

早く、いろいろな仕事を覚えて、会社の役立ちたいです。



岩本 翔月 さん
 【小田中・19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、4月から建設会社に勤務している岩本翔月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？

土木工事の現場で、測量を行ったり、工事の進捗よく状況写真や出来形写真を撮影しています。

◆ 測量はミスが許されないの、測点を間違えないように、毎回緊張して行っています。

◆ 今の仕事を選んだ理由はありますか？

土木関係の仕事に興味がありました。仕事の成果が、形として残るので、やりがいのある仕事だと思います。体を動かす仕事なので疲れがたまりませんが、今は、たいぶ慣れてきました。

◆ 休日ほどのように過ごしていますか。趣味はありますか？

休日は、友達とカラオケやボウリングをしています。また、ドライブが好きで、よく山道を走ります。趣味は、音楽鑑賞やギターで、高校時代にバンドを組んで、



◆ 中野市にはどのようなイメージを持っていますか？

中野市は、自然が豊かで果物がおいしいと思います。リングやブドウが好きです。また、昔のように市街地が活気づけばいいと思います。

◆ 今後の抱負をお願いします。

分からない事があれば、先輩の皆さんに聞くようにしています。早く、いろいろな仕事を覚えて、資格などを取り、会社の役に立ちたいと思います。

継承

中野が誇る伝統文化

第31回 (最終回) 木彫りを楽しむ会

本彫とは

ホウノキやシナノキなどの木材にカーボン紙で絵の輪郭を写し、三角刀や印刀で輪郭を彫ります。浮き彫りや沈め彫りなどの技法で凹凸を表現するのが特徴です。完成までに時間がかかり、大きな作品や複雑な作品となると、準備から仕上げまで半年以上かかることもあります。

仕上げ作業は漆職人の様に慎重さが求められます。彫り終わった作品は板全体を紙ヤスリで磨き、焦茶色や赤茶色などの塗料を数回重ね塗りし、光沢や濃淡で表現します。作品を損ねないように、板の木目はつぶさないよう注意します。

木彫りを楽しむ会が発足したのは今から34年前。会員の徳竹さんが娘



▲木彫の楽しさを語る、会長の中野文江さん

さんの中学校でPTA学習会に参加した際、先輩から木彫を勧められたのがきっかけで、しばらく学校で指導を受けた後、中央公民館に拠点を移し活動を続けてきました。現在は毎月第1・第3土曜日に約3時間、会員11人で活動しています。普段は個人で制作していますが、集合した際は、会員相互の交流を深め、楽しみや喜びを分かち合っています。

◆ 本彫の魅力とは

何と言っても彫刻刀で1枚の板が絵になることです。テーマの絵はさまざまですが、彫った凹凸で繊細な絵が表現できることも魅力です。作業は地味ですが、時間をかけて完成したときの達成感は絶大です。

◆ 線が複雑な絵は、彫り始めるまで不安ですが、時間をかければできることが多く、何事も前向きな姿勢が大切なんだと実感できます。皆さんへのメッセージ

どなたでも小中学生のころ、一度は彫刻刀を使った経験があると思いますが、一枚の板が絵になる素晴らしさを実感したい方は、ぜひ木彫りを楽しむ会を訪ねてください。

市民リレーインタビュー 走者 キャッチボール

No.39

菅沼 良太さんから紹介された



中山 静恵 さん
 (管理栄養士・小館)

①自己紹介

趣味はマラソンで、ハーフマラソン大会にもたびたび出場しています。また、旅行も好きなので、朱印帳を片手に各地の名所を巡りながら、旅の記録を残しています。

②今後チャレンジしたいこと

フルマラソンに出場することです。フルマラソンが完走できたら、ホノルルマラソンにも挑戦しようと思います。

③これからのまちづくりに望むこと

家族を大切に、家族で食事することを大切にする子どもが増えるように、子育て支援などに力を入れてほしいと思います。

家の畑でぶどうを作りたい



科野小学校 5年
 浦野 純哉くん

ぼくの夢は、家の畑でぶどうを作ることです。

◆ 今、ぼくの家では、巨ぼうを作っています。今年もすぐたくさんのぶどうが実りました。

◆ 家で作ったぶどうは、日本全国の人たちに食べてもらっています。

◆ いぶどうを作りたいと思います。

◆ また、巨ぼう以外にも、いろんな種類のぶどうも作ってみたいと思っています。

◆ そのために、家でぶどうの仕の手伝いもしつかりやり、そして、もつとおいしいぶどうができるように、いろいろと研究してみたいです。

◆ それができるようになったら、日本だけではなく、世界中の人たちにも食べてもらいたいです。

◆ 家でとれたぶどうを使ったワインや、アイスクリームなんかもできた方がいいと思います。

No.68



広報クイズ

■ 今月のプレゼント

月の兔ペンバッジ

……5名

問題

インフルエンザ

●●●●●接種は

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、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 12月24日(金)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。

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
 切手

自分の健康に関心を持って病気を予防しましょう

市の特定健診・特定保健指導では、生活習慣病の前触れとなる、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防に重点をおいた検査を行っています。年に1度は健診を受けましょう。

▼「平成22年度特定健診・いきいき健診」を受診された方の結果 単位(%)

		項目	基準値	異常なし	要注意	受診が必要
摂取エネルギーの過剰	肥満	腹囲	男性85cm未満、女性90cm未満	81.1		18.9
		BMI	25未満	80.7		17.5
動脈硬化危険因子	脂質	中性脂肪	150mg/dL未満	82.2		15.9
		HDLコレステロール(善玉)	40mg/dL以上	95.7	3.0	1.3
		LDLコレステロール(悪玉)	120mg/dL未満	63.2	22.0	14.8
	血圧	血圧	収縮期血圧130mmHg未満かつ 拡張期血圧85mmHg未満	53.0	8.0	39.0
	血糖	血糖	空腹時血糖100mg/dL未満かつ ヘモグロビンA1c5.2%未満	22.2	67.9	9.9
	尿酸	尿酸	7.0mg/dL未満	90.6	5.3	4.1
	喫煙	たばこ		84.8	15.2	喫煙なし 喫煙あり

← メタボリックシンドローム・動脈硬化 → 糖尿病合併症・虚血性心疾患・脳血管疾患

健診結果を生活習慣の改善に生かしましょう

精密検査が必要な方でまだ受診されていない方は、必ず受診しましょう。
内臓脂肪の多少にかかわらず、検査の値が少しでも高い方や複数の危険因子がある方は、動脈硬化の進行も早いといわれています。
健診では、特に約8割の人に高血糖が指摘されており、糖尿病が心配です。糖尿病は自覚症状がなく、知らないうちに進行するので、値がちょっと高いだけと思わず、日々の食事や運動について考えてみませんか。結果に基づき、保健師・管理栄養士が保健指導、相談を行っています。

こんなお悩みはありませんか？

問 食事に気をつけようと決心したのに、つい食べ過ぎて、いつも三日坊主になってしまいます。
答 「うまいかなかった」と気付いた人は成功に近づいています。健康に関心がない、何もしようと思わない時期とは違います。できないときもある、ほかにできたこともあると、前向きに考えていきましょう。食べ過ぎてしまったら、2～3日のうちに調整する、運動量を増やしてみるなど、柔軟な気持ちで取り組んでみましょう。

問 いろいろやっているのに、なかなか体重が減りません。
答 数字には出なくても、体の中では変化が始まっています。血圧や血液データがよくなっているかもしれません。運動を始めたのであれば、新たに筋肉がついてきて、これから体重が徐々に減っていくと思います。急に体重を減らすと筋肉量も減ってしまうので、焦らずに続けていきましょう。

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

はつらつ健康教室参加者募集 (全6回)

体と心の健康について楽しく学び、
家庭や地域で役立ててみませんか。
会場 中野保健センター
受講料 無料
(ただし、花代として2,000円)

定員 35人
申込期限 平成23年1月14日(金)
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)

(平成23年) 1月19日(水) 午後1時30分～4時	講話「死ぬまで元気で～元気で生きて、コロリと死にたい。それには方法が…」
1月28日(金) 午前9時30分～ 午後0時30分	講話・調理実習 「健康づくりは毎日の食事から～食事編①～」
2月7日(月) 午後1時30分～4時	講話「伝えていきたい食文化～食事編②～」 調理実習「やしょうまづくり」
2月16日(水) 午後1時30分～4時	講話「心の元気を保つために～こころ編①～」 演習「リラクゼーション体験」
3月1日(火) 午後1時30分～4時	講話「お口フレッシュ!息スッキリ!歯の健康づくり～歯科編～」 講話・実技「頭と体を使って楽しく簡単リズム体操～運動編～」
3月9日(水) 午後1時30分～4時	演習「フラワーアレンジメント体験～こころ編②～」

【健康づくり実践賞の贈呈】
市民の健康管理と健康保持を図るため、日ごろから、健



宝田恭子先生

10月16日(土)、中野保健センターを会場に、「健康は家族の幸せみんなの願い」をメインテーマに『2010健康づくりフェスティバル』を開催しました。
当日は、「健康づくり実践賞」の贈呈式や各団体が健康に関するコーナーを開設し、多くの来場者が訪れました。また、歯科医師の宝田恭子先生が「噛めば噛むほど元気になる きれいな歯」と題し、講演を行いました。

4月から10月まで、市内12地区で「健康まつり」を開催し、正しい歩き方や運動の効果を学び、地区内のコースを歩きました。
また、保健指導員会による「のびのび健康体操」や血圧測定友の会による血圧測定も実施しました。
皆さんも歩くことから健康づくりをはじめましょう。
安全なウォーキングのために歩行速度を上げずに、マイペースで歩きましょう。

健康まつりに1020人が参加

本年度は、口腔衛生の自己管理に努め、83歳にして31本の歯を有する高野隆志さん(小田中)、年4回のペース



◎運動前には、しっかり水分補給をしましょう。
◎冬は日中の暖かい時間帯に歩きましょう。
◎道路は歩道または右側を歩きましょう。

で近隣の山、川などへ日帰り行程の散策や区主催の敬老会で、童謡や演歌などを題目に寸劇を披露している東吉田ハイクンクラブ(東吉田)、一本木公園周辺などを25年以上歩き続け、区民に健康を呼びかけるほか、地区の文化活動にも積極的に参加している、あさまOG会(栗和田)の皆さんが受賞しました。



中野市駅伝大会

▶過去最多の28チームが参加しました

11月7日、北信濃ふるさとの森文化公園周辺を会場に、第6回中野市駅伝大会が開催されました。

当日は、支部対抗の部に9チーム、オープンの部に19チームの合わせて過去最多の28チームが参加し、8区間16.8kmのコースで、日ごろの練習の成果を發揮し、健脚を競いました。

競技の結果、支部対抗の部では平野支部が、オープンの部では中野平中学校Sチームが優勝しました。



信州 なつみのシンボル



NAKANO スナッツ

平岡放課後児童クラブ木育事業

▶間伐材をカッターナイフで削る親子

11月20日、県産材を活用して建てられた平岡放課後児童クラブで、同クラブ利用者とその保護者を対象とした木育事業を開催しました。

当日は、木育に関する紙芝居の読み聞かせの後、木材に触れ、ものを作ることを通して、木に関心をもってもらうと、NPO法人北信州の森林と家をつなぐ会の皆さんを講師に招き、スギなどの間伐材を利用して「マイはしづくり」を行いました。



もみじ祭り

◀勇壮な演奏を披露するもみじ太鼓の皆さん

11月14日、道の駅ふるさと豊田において、もみじ祭り実行委員会主催「2010もみじ祭り」が開催されました。

会場では、特産キノコと豊田農産物加工施設の味噌を使った味噌汁を振る舞ったほか、りんご、野菜、アップルパイなどの販売、もちつき体験、竹とんぼ作り、豊田もみじ太鼓の皆さんによる演奏などが行われました。

この日は天候にも恵まれ、市内外から大勢の親子連れなどが訪れ、秋の味覚を楽しんでいました。

子ども議会

▶一般質問を行う子ども議員

11月26日、市議会議場において、平成22年度子ども議会を開催しました。

これは、将来を担う子どもたちに模擬議会を通じて、市政への関心を深めてもらうために行われたもので、高社中学校区の小学校6年生、93人が参加しました。

当日は、10人の子ども議員が「道路整備」、「スポーツ施設の充実」、「自然保護」などについて、一問一答形式で質問をしました。



差別をなくす市民集会

◀「差別のカラクリ」について講演する奥田さん

11月15日、市民会館ホールにおいて、差別をなくす市民集会を開催しました。

当日は、近畿大学人権問題研究所教授の奥田均^{おくだひとし}さんを講師にお迎えし「差別のカラクリ」と題して、部落差別の現実やこれからの差別のとらえ方の提案などをお話いただきました。

最後に、「人権のまちづくり」の推進と差別のない明るい社会を築くことを集会宣言とし閉会しました。

表紙の説明

中野えびす講

11月13日・14日の2日間、「中野えびす講」が市街地を中心に開催されました。

初日は、七五三行列や七福神の衣装や紅白の衣装を身にまとった「100人えびす大行進」のほか、今回は「えびす講ダンスフェス」も行われました。

また、この2日間は中野えびす講に合わせて産業展、文化祭、JA感謝祭、病院祭、職訓祭なども開催され、大勢の家族連れなどでにぎわいました。



ガキ大将フェスティバル

◀力いっぱい綱を引く子どもたち

11月7日、市民体育館において、平成22年度ガキ大将フェスティバルを開催しました。この大会は、ガキ大将気質を育むとともに、心身の健全な育成を図ることを目的とし、地区別対抗による綱引きを行いました。

当日は、男子の部に6チーム、女子の部に8チームが参加し、1チーム10人制による3セットマッチで競技を行いました。会場内では、子どもたちの掛け声と応援団の声援が響き、熱戦が繰り広げられました。

初級者向け「農家のホームページ作成講習会」

期日 平成23年1月14日(金)、17日(月)、21日(金)、24日(月)、28日(金)

時間 午後1時～4時

会場 中野地域職業訓練センター

受講料 3,500円 ※テキスト代含む

定員 20人 ※定員になり次第締切

対象者 ①農業を営む方 ②日本語入力のできる方 ③Eメールアドレスをお持ちの方 ④講習日すべてに参加できる方

※定員に余裕がある場合は、①③に該当しない方も申し込み可能です。

申込期限 12月22日(水)

☎・☒ 売れる農業推進室(内線381)

「農家のホームページレベルアップ講習会」

受講者の課題を集中的に指導し、ホームページやオンラインショップのレベルアップを図る講座です。

期日 平成23年1月31日(月)

時間 午後1時～4時

会場 中野地域職業訓練センター

受講料 500円

定員 20人 ※定員になり次第締切

対象者 「農家のホームページ作成講習会の受講者」または「農業を営みホームページを公開または公開の準備をしている方」

申込期限 平成23年1月14日(金)

☎・☒ 売れる農業推進室(内線381)

年末特別警戒の実施

『年の暮れ みんなでつくろう 安心の街』

実施期間 12月1日(水)～31日(金)

重点事項

①金融機関・コンビニエンスストアなど対象の強盗事件の防止

②街頭犯罪などの抑止

③振り込め詐欺被害の防止

④子どもや女性が被害者になる犯罪の防止

☎ 市民課生活交通安全係(内線238)

年末の交通安全運動

『信濃路は ルールとマナーの 走るみち。』

実施期間 12月11日(土)～31日(金)

重点事項

①高齢者の交通事故防止

②飲酒運転の根絶

③夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

④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

☎ 市民課生活交通安全係(内線238)

訂正とおわび

広報なかの11月号の9ページ「国勢調査」調査速報の発表時期を年内としましたが、正しくは平成23年2月に発表となります。

訂正し、おわびします。

多重債務者無料相談会を開催します

～借金問題、一人で悩んでいませんか？～

多重債務などの借金問題でお困りの方、弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会が開催されます。

一人で悩まず、この機会にご相談ください。

なお、面接は予約制で行いますので、事前に予約先へお電話ください。

日時 12月10日(金) 午前10時～午後5時

会場 長野消費生活センター(長野保健福祉事務所庁舎1階)

問い合わせ・予約先

長野県長野消費生活センター ☎ 026(223)6777

市役所の消費生活相談窓口でも、借金・多重債務に関する相談を随時受け付けています。借金・多重債務は必ず解決できる問題です。一人で悩まずご相談ください。

☎ 市民課生活交通安全係(内線238)

豊田支所地域振興課市民生活係 ☎(38)3111

第55回高社山越年登山の参加者募集

期日 12月31日(金)～元旦

参加料 一般1,000円、中学生以下800円

申込期限 12月15日(水) 午後5時

※安全管理上、期限後および登山当日の申し込みはできません。

申し込み先 市民体育館 ☎(26)3572

服装・持参品

・寒さに耐えられる服装

・懐中電灯、副食品 など



日程・行程

【12月31日(金)】

午後7時30分…市民体育館(集合)

午後9時…登山開始

《高社山山頂着》

【平成23年1月1日(土)】

午前0時30分…下山開始

午前2時30分…よませスキー場(解散)

☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係(内線397)

年金の請求をお忘れではありませんか？

★年金加入期間が25年未満の方へ…

年金加入期間が25年未満であっても、カラ期間と合わせて25年以上あれば年金が受け取れる場合があります。

※カラ期間の例：昭和61年3月の間の給与所得者の妻(20歳～60歳までの期間)であった期間 など

★年金の受け取り開始を66歳以降に繰り下げている方へ…年金の受け取り開始には、請求手続きが必要です。

★厚生年金の加入期間のある65歳以上の方へ…「老齢厚生年金」と「老齢基礎年金」の2種類の年金が受け取れます。片方の年金だけを受け取っている方は、別途もう片方の年金の請求を行ってください。

★厚生年金の加入期間のある方で「65歳になってから年金を受け取るう」と思っている方へ…厚生年金の加入期間が1年以上あるなどの要件を満たす方に対して支払われる「特別支給の老齢厚生年金」は、65歳になる前に請求しても、年金額が減らされることはありません。

★60歳以上で、会社にお勤めの方へ…年金を受け取る資格を満たしている場合があります。

詳しくは、お問い合わせください。

☎ ねんきんダイヤル ☎ 0570(05)1165

有料広告欄

「工業統計調査」「輸出生産実態調査」にご協力を

12月31日を基準日として「平成22年工業統計調査」および「平成22年輸出生産実態調査」を行います。

調査をお願いする製造事業所には、12月中旬から来年1月にかけて、県知事が任命した統計調査員が調査票を持って伺いますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

なお、調査票に記入していただいた内容については統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

☎ 政策情報課統計交流係(内線217)

行政書士による無料相談会の開催

相続手続きや遺言、日常生活における契約などに、専門家である行政書士が相談に応じます。

期日 12月14日(火)

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 各種契約書、権利義務関係などの手続き、成年後見人など日常生活における諸手続きなど

☎ 長野県行政書士会

☎ 026(224)1300

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

住民基本台帳法第11条の規定により、住民基本台帳(一部の写し)の閲覧状況について、公表します。

期間 平成21年11月1日～平成22年10月31日 ☎ 市民課窓口係(内線236) **【住民基本台帳閲覧者一覧】**

日付	閲覧者	委託者	閲覧目的	閲覧対象	閲覧件数
平成22年2月4日	自衛隊長野地方協力本部		自衛官募集のための適齢者情報	平成4年4月2日～平成5年4月1日生の男女	497件
5月12日	NHK長野放送局		全国個人視聴率調査	明治～平成15年生まれの男女【上小田中、岩井東～豊田深沢】	26件
5月12日	NHK長野放送局		国民生活時間調査	明治～平成12年生まれの男女【岩井東～豊田深沢】	26件
5月26日	社団法人中央調査社	内閣府大臣官房政府広報室	国民生活に関する世論調査	20歳以上の男女【岩船299～426番地】	30件
6月10日	㈱日本リサーチセンター	日本銀行情報サービス局	生活意識に関するアンケート調査	20歳以上の男女【笠原、片塩】	15件
9月16日	NHK長野放送局		全国個人視聴率調査	明治～平成15年生まれの男女【上今井～豊田深沢】	14件
10月19日	社団法人中央調査社	NHK放送文化研究所	環境に関する国際比較調査	16歳以上の男女【吉田】	12件

スイーツ講座受講生募集

期日 平成23年1月21日(金)
時間 午後7時～9時
会場 働く婦人の家 料理教室
対象者 市内に在住・在勤する勤労青少年(おおむね30代後半まで)の方
定員 20人 ※定員になり次第締切
教材費 521円(傷害共済込み)
申込方法 12月16日(金)の午後1時以降、直接ご来館の上、お申し込みください。(土・日曜日、祝日除く)
その他 本年度講座未登録者のみ、勤労青少年ホーム利用者の会費として別途500円がかかります。
 ☎ 勤労青少年ホーム ☎(22)2801

としょかんプチ☆キネマ

毎月第1水曜日と第3日曜日にビデオ上映会を開催しています。
会場 市立図書館2階AVホール
入場料 無料
①期日 12月19日(日)
時間 午後2時から
内容 番場の忠太郎
②期日 平成23年1月5日(水)
時間 午後4時から
内容 あーんあーん
 ※申し込みは不要ですが、座席に限りがあるため、お早めにご来館ください。
 ☎ 市立図書館 ☎(26)5841

精神保健福祉を考える つどいの開催

精神障害などに対する正しい理解の普及と啓発を目的に講演会が開催されます。
期日 12月18日(土)
会場 市民会館41号会議室
第1部 午後1時30分～2時20分
講師 佐藤病院 副院長 杉浦宏子さん
第2部 午後2時30分～3時
講師 フォトグラファー 清水かほりさん
入場料 無料
 ☎(社)中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

県営住宅北町団地の入居者募集

飯山市にある県営住宅北町団地の身体障害者向住宅(車いす生活者向け住宅)が1戸空室のため入居者を募集しています。
募集住宅 北町団地身体障害者向住宅(バリアフリー2DK:1戸)
受付期間 12月10日(金)まで
受付場所 長野県北信地方事務所建築課(北信合同庁舎2階)
 ※入居申し込みの条件など詳しくは、直接お問い合わせください。
 ☎ 長野県北信地方事務所建築課 ☎(23)0220

中野市民スキー・スノーボード教室の参加者募集

期日 平成23年1月16日(日)、23日(日)、30日(日)
会場 木島平スキー場(集合、解散)
参加資格 小学校2年生以上(初心者、市外の方も参加できます)
種目
 ①一般レッスン
 ②ポールレッスン
 ③スノーボードレッスン
参加料
 1日:2,500円、2日間:4,000円、3日間:5,000円(傷害保険料込み、リフト代別)
バス送迎 市民体育館からのバス送迎を行います。(午前8時集合、午後4時15分頃解散)
 ※バスの送迎料は、昼食付きで1回1人1,000円です。付き添いのの方も利用できます。
申込期限 平成23年1月7日(金)
 ※期限後の申し込みも受け付けますが、初回の傷害保険は未加入となりますので、ご注意ください。
申込方法 参加料を添えて、市民体育館内中野市体育協会事務局またはマツヤスポーツへお申し込みください。
 ※詳細については、直接お問い合わせください。
 ☎ 中野市体育協会事務局 ☎(26)3572



新春走り初め大会参加者募集・新春のつどい開催

期日 平成23年1月2日(日)
時間 午前9時50分から開会式
コース 豊田文化センター周辺
参加資格 ①市内に在住・在勤する方②中野市出身の方
参加費 100円(申込時に支払い)
 ※降雪状況など、やむを得ず中止した場合でも返金しませんので、あらかじめご了承ください。
申込期限 12月17日(金) 午後5時
その他 大会に引き続き、「新春のつどい」を開催します。きのこ汁の振る舞いと、故郷太鼓の皆さんによる演奏も行われる予定です。
 ☎・☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係(内線364)
 B&G海洋センター ☎(38)3800
 市民体育館 ☎(26)3572
 豊田公民館 ☎(38)2922

「仕事イキイキ相談室」の開設

北信労政事務所では、職場の人間関係やメンタルな悩みごとの相談窓口を開設します。
 相談には、特別労働相談員の産業カウンセラーが親身になって相談に応じます。
 相談は無料です。秘密は厳守されます。この機会に、お気軽にご相談ください。
開設日 12月21日(火)、平成23年1月18日(火)、2月15日(火)、3月15日(火)
開設時間 午後1時30分～4時
会場 長野県長野合同庁舎会議室(長野市大字南長野南県町686-1)
定員 各回先着3人まで
申込方法 相談日の1週間前までに電話などでお申し込みください。
 ☎・☎ 長野県北信労政事務所 ☎026(234)9532
 ファクス026(234)9569

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の「資源物の特別回収」を行います。詳しくは、お問い合わせください。
 ★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」 12月19日(日) ※今年度最後です。	午前10時～ 午後1時	ベイシア中野店 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

古紙・びん・ペットボトル・・・月1回の資源物収集の分別方法と同様です。
 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。
 ☎ 環境課衛生係(内線245)

「中野市検診通知書用封筒」へ掲載する広告を募集します

市の自主財源を確保し、市民サービスの向上を図るため、中野市検診通知書用封筒の裏面に有料広告を掲載していただける事業者等を募集します。なお、掲載の可否は、市の審査委員会で審査をします。

封筒の種類	封筒の規格	広告枠数	作成枚数	広告料(税込み)	発送(使用)時期
中野市検診通知書用封筒	(縦)31.0cm×(横)22.5cm	4枠	15,900枚	40,792円(1枠)	5月～9月
中野市歯周疾患検診通知書用封筒	(縦)10.5cm×(横)23.5cm	1枠	3,600枚	13,230円(1枠)	4月

【広告枠の規格】 各封筒の裏面(縦)5.5cm×(横)9.5cm 緑1色

申込期限 所定の申込書により、12月28日(火)までにお申し込みください。

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。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。健康長寿課健康管理係(内線242)までお問い合わせください。

「平成23年度各種納税通知書用封筒」へ掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告をお待ちしています。

市の自主財源を確保し、市民サービスの向上を図るため、平成23年度各種納税通知書用封筒の裏面に有料広告を掲載していただける事業者等を募集します。なお、掲載の可否は、市の審査委員会で審査をします。

封筒の規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料	封筒を使用する税目【作成枚数】	発送(使用)時期
(縦)12.0cm × (横)23.0cm	(縦)5.5cm × (横)9.5cm	1枠 *4税目共通封筒として一括作成するため1枠扱い	95,182円(税込み)	固定資産税・都市計画税【19,700枚】 軽自動車税【8,900枚】 市民税・県民税(普通徴収用)【11,700枚】 国民健康保険税(普通徴収用)【11,000枚】	4月中旬 5月中旬 6月中旬 7月中旬

申込期限 所定の申込書により、平成23年1月14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。税務課課税係(内線225)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	12月10日(金)、平成23年1月11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	12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 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
平成23年1月16日(日)まで

中野陣屋・
県庁記念館
☎火曜日
☎23-2718

土鈴干支展 12月12日(日)まで
間山写真クラブ写真展
12月12日(日)まで
詩と音の世界 12月16日(木)～26日(日)

年金

国民年金保険料の一部免除が承認された方へ

「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

残りの一部保険料を納めましょう

国民年金保険料の一部免除が承認された方は、残りの一部保険料を納める必要があります。一部保険料を納付しなかった場合は「未納」となり、老齢・障害・遺族基礎年金などが受給できないこともありますのでご注意ください。なお、10年以内であれば免除を受けた期間の追納が可能です。

◇「納付」と「未納」は、このように違います

	保険料	受給資格期間	老齢基礎年金額
納付	15,100円	○入ります	○全額計算
一部納付	3/4納付	○入ります	○7/8で計算
	半額納付	○入ります	○3/4で計算
	1/4納付	○入ります	○5/8で計算
全額免除		○入ります	○1/2で計算
若年者・学生猶予		○入ります	×入りません
未納		×入りません	×入りません

☎ 長野北年金事務所 ☎026(244)4100

ご寄付 ありがとうございます

- 一本木公園来園者の憩いの場として
地区ガバナー公式訪問記念事業 ベンチ一式
<須坂・中野・飯山・山ノ内・小布施
5ライオンズクラブ 様>



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④

◎今年の冬は「地球にもっと、やさしい冬を。」
環境省では、冬の地球温暖化対策の一つとして、暖房時に室温20℃の設定でも心地良く過ごすことのできる「WARM BIZ」(ウォームビズ)を推進しています。今年は「地球にもっと、やさしい冬を。」をテーマに、家庭でもできる事例を紹介しています。

- ①室内の温度を20℃以下にし加湿器を置くなど、温度・湿度を適正に保ちましょう。
- ②カーテンなどで、温かい空気を逃がさない工夫をしましょう。
- ③ゆっくりお風呂に浸かって、体の芯からしっかり、温まりましょう。
- ④外気にふれやすい首、手首、足首をマフラーや厚手の靴下など身につける物の工夫で体を温めましょう。
- ⑤体の中から温める根菜・香辛料を食べるなどして、飲食にもひと工夫しましょう。

チャレンジ25キャンペーン「ウォームビズ」ホームページ

▶<http://www.challenge25.go.jp/practice/warmbiz/warmbiz2010/>

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
(11月25日現在)

さしあげます

★男性用スキー★テニスラケット★味噌桶★柔道着★滑り台★こたつ板★チャイルドシート(幼児・学童用)★人形ケース★小動物用ケージ★ベビーカー★ベビーカー★三輪車(女の子用)

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★農機具★ワープロ★電動紡ぎ機★電子ピアノ★スキーセット(女性用・子ども用)★ソファ

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(中野保健センター内) ☎23-2255

☆わが家のアイドル☆



たかはし ここのん
高橋 心暖ちゃん
(3歳1か月)
焼き芋やおすしが好きで、お兄ちゃんと元気に、たたかいいごっこをして遊んでいます。
元気で優しい子に育ってほしいと思います。
(高橋恵樹・由里さん 若宮)

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/12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8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>
12月8日(水)・・・日野、延徳、平野、高丘、平岡
9日(木)・・・中野、長丘、科野、倭、豊田

対象・接種方法
I期初回=3か月~1歳未満(20~56日の間隔で3回接種)
I期追加=1歳6か月~3歳未満(I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)
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2・4期対象の方には予防票を送付してあります。
※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

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)	12月14日(火)	22年8月生
7か月児健診	12月15日(水)	22年4月生
1歳6か月児健診	12月17日(金)	21年5月生
2歳児健診	12月13日(月)	20年11月生
3歳児健診	12月16日(木)	19年11月生

マタニティクラス

期日/平成23年1月7日(金)
時間/午後1時15分~4時
会場/中野保健センター
内容/母子の歯の健康、出産・子育てにおける制度とサービス、妊婦体験、もく浴演習、母乳栄養と乳房管理

育児教室

期日/平成23年1月11日(火)
時間/午前10時15分~11時30分
会場/中野保健センター
対象/4~6か月児
内容/赤ちゃん体操、離乳食の話(試食)

こころの健康相談統一ダイヤルをご利用ください

自殺予防を目的として“消えてしまいたい”、“家族や知人に死にたい”と訴える人がいる、などの自殺に関する相談をお受けします。
☎0570-064556
毎日午前9時30分~午後4時

日本脳炎

平成17年5月からの日本脳炎の定期予防接種の積極的勧奨の差し控えにより、第1期の3回を接種し終えていない方については、不足している第1期の回数について、希望される方に対してのみ、定期接種を行って差し支えない旨の通知が厚生労働省からありました。対象年齢3歳から7歳6か月に至るまでおよび9歳から13歳未満の方で、ご希望の方は子育て課へお問い合わせください。

年末年始の休日緊急診療所

開設日/12月31日~平成23年1月3日
時間/午前9時~正午
午後1時30分~5時
場所/中野保健センター
問い合わせ先/☎(23) 2 2 5 5

大腸がん検診容器返却のお願い

大腸がん検診の申し込みをしたが、都合により受診されなかった方は、未開封の検診用容器をお持ちの方は、12月28日(火)までにお近くの保健補導員か、健康長寿課または豊田支所地域振興課へご返却ください。

子宮がん検診を受けましょう

市では、20歳以上の女性を対象に子宮がん検診を実施しています。
申し込みいただいた方に受診票をお送りしてありますので、12月17日(金)までに市内指定医療機関で受診してください。
なお、申し込みいただいていない方で受診を希望される方は、健康長寿課までご連絡ください。