

広報 まちの

2011 (平成23年)

2

No.71



第47回 中山晋平記念音楽賞 優秀賞入選曲発表会

今月の合冊

特集

**税の申告は
正しくお早めに！** ……2

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

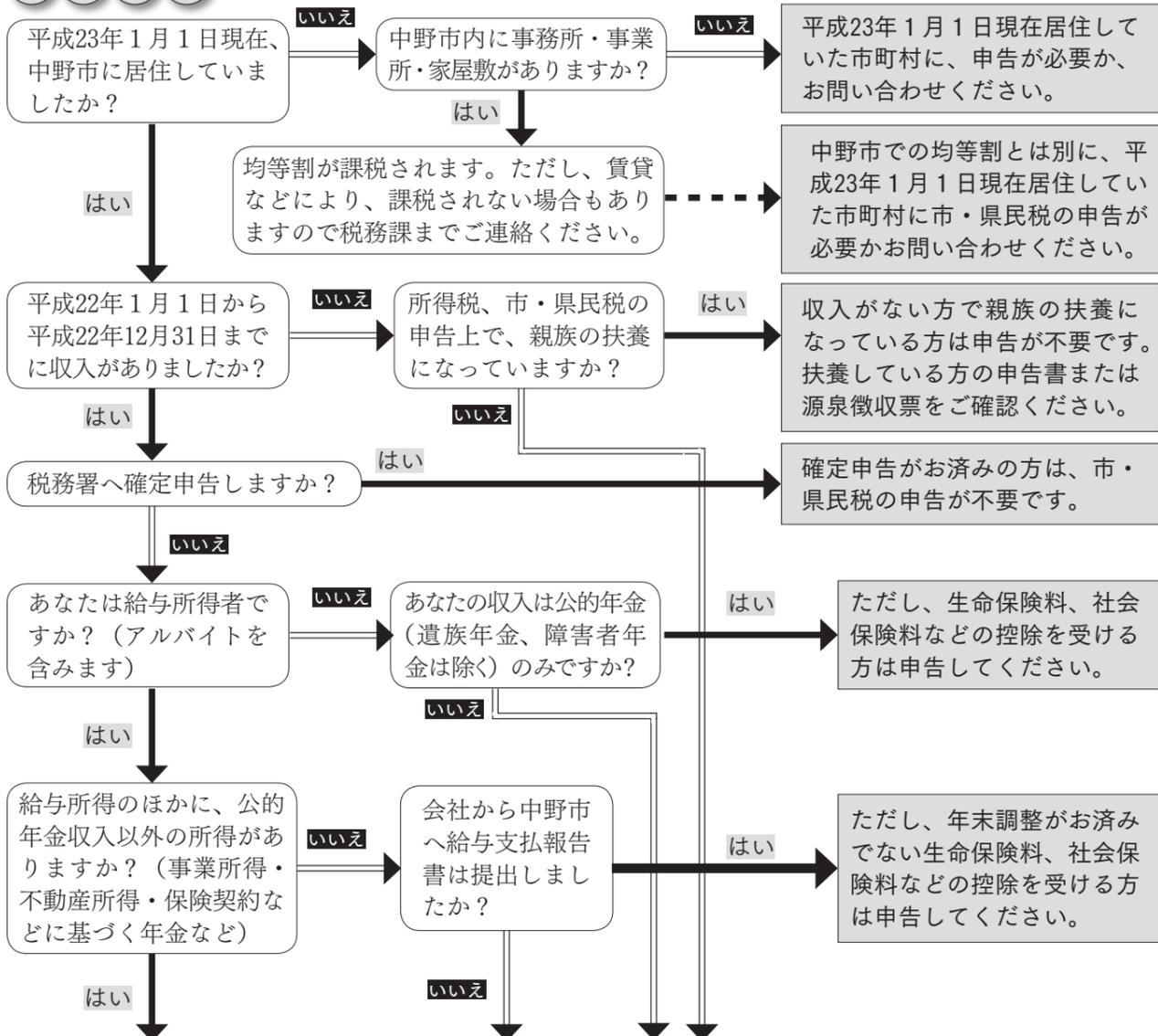


子宮頸がん予防ワクチン等の接種費用を助成します！ (詳しくは6ページをご覧ください)

市・県民税の申告書は、前年の申告状況および平成22年中に会社を退職された方などにお送りしています。申告書が送られてこない場合でも、下の図の「市・県民税の申告が必要です」に当てはまる方は、市役所税務課へお問い合わせください。



スタート



市・県民税の申告が必要です

※次に該当する方は、確定申告が必要になりますのでご注意ください。
 ・事業所得、不動産所得のある方や、年金受給者などで平成22年中の所得金額の合計が各種所得控除などの合計額を超える方《市・県民税と所得税（確定申告）の所得控除額は異なるものがありますのでお気をつけください》
 （給与所得者）
 ・給与の収入が2,000万円を超える方 ・給与を2カ所以上から受けている方
 ・給与所得者で、給与所得および退職所得以外の所得の合計額が20万円を超える方
 ※市・県民税の申告では所得税の還付は受けられません。確定申告が必要です。
 ※他にも、確定申告が必要になる場合があります。詳しくは、信濃中野税務署【☎（22）3151】または市役所税務課【☎（22）2111 内線225】までお問い合わせください。

税の申告は正しくお早目に！

～期間は2月16日から3月15日まで～

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

市・県民税

市・県民税の申告は市役所へ

左ページの図を参考に、市・県民税の申告が必要な方は、2月16日(水)から3月15日(火)までの間に、申告をお願いします。
 市・県民税の申告は、課税の基礎資料のためではありません。
 所得証明あるいは課税証明などの証明書の発行や、国民健康保険税、保育料の算定および年金・各種手当などの基礎資料にもなりますので、必ず期限内に申告してください。

申告相談に必要な物

- 申告書と印鑑
- 所得がわかるもの
 （源泉徴収票、営業・農業・不動産など事業所得の収支内訳書など）
- 医療費の領収書、生命保険料などの証明書など確認できるもの
 （国民年金保険料に関する社会保険料控除を受ける場合は、国民年金保険料の支払いしたことを証明する書類が必要になります）

申告相談を受けられる方へのお願

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

所得税

確定申告はお早めに

所得税の確定申告は、昨年1年間の所得と税額を自分で計算して、申告・納付する手続きです。
 2月16日(水)から3月15日(火)までの間に、信濃中野税務署へ申告してください。
 申告期間の終了間近になると大変混雑しますので、申告の手続きを早めに済ませていただくようお願いいたします。
 お問い合わせ先
 信濃中野税務署 ☎(22)3151

◆申告相談日程 受付時間 午前8時～午後3時（申告相談の開始は午前9時から）

期日	2月								3月											
	16	17	18	21	22	23	24	25	28	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15
水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水
中野会場	中野	日野	延徳	平野	高丘	長丘	平岡	科野	倭	中野	日野	延徳	平野	高丘	長丘	平岡	科野	倭		
豊田会場	上今井	上今井	豊津	豊津	豊津	永田	永田	永田	永田	*中野会場は、市民会館41号会議室（2階）、豊田会場は、豊田支所大会議室（2階）で行います。 *3月1日(火)以降は、中野会場のみとなります。										

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

長野県地方税滞納整理機構



～平成23年4月1日業務開始～

県内すべての市町村と県が協力して、大口または徴収が困難な滞納事案を専門的に処理する広域連合です。

徹底した財産調査

- 土地、建物などの不動産、給与、売掛金、自動車といった財産を所有しているか徹底的に調査します。
- 滞納者の自宅や事業所得などを搜索し、貴金属や絵画など、差し押さえ可能な財産の発見に努めます。

厳格な滞納処分

- 調査や搜索により財産を発見したときは直ちに差し押さえを行い、必要な債権確保を図ります。
- 差し押さえ財産は、インターネット公売などの方法で可能な限り金銭に換え、滞納金の徴収に努めます。

長野県地方税滞納整理機構では、正しく納税していただいている方と、そうでない方との公平性を保つため、4月1日から、左図の業務を行っています。

問い合わせ先
長野県行政改革課地方税共同化準備室（3月31日まで）
☎026（235）7030
長野県地方税滞納整理機構（4月1日以降）
☎026（285）0111

市税の納期内納付にご協力ください

市税は、市のさまざまな事業を行うための財源として、所得や資産などの状況に応じ、皆さんに公平に負担していただいています。市では、納期内に納付していただいた方と、納期内に納付していただかなかった方との不公平をなくし、税負担の公平性を確保するため、次のような滞納整理を行っています。

督促状の送達

納期限を過ぎても納付していただかないときは、納期限後20日以内に督促状を送付します。この場合、督促手数料（100円）が加算されます。

延滞金の加算

納期限を過ぎると、本税のほかに、延滞金を納めていただきます。利率と計算式は下記のとおりです。

■延滞金
※年率14.6%の割合でかかります。ただし、納期限の翌日から1カ月を経過する日までの期間は年率4.3%（平成23年中の場合）。

■平成23年中の計算式
延滞金＝次の（1）＋（2）
（1）最初の1カ月
本税×1カ月までの延滞日数×0.043÷365日
（2）1カ月を超える期間
本税×1カ月以降の延滞日数×0.146÷365日

滞納処分（財産の差し押さえ）

地方税法では、督促状を送付した日から起算して、10日を経過した日までに完納していただかないときは滞納者の財産を差し押さえなければならないとされています。貴重な市税を有効に使うためにも、自主的に期限内に納めていただきますよう、お願いします。

なお、市では長野県と「滞納整理に関する協定」を締結し、県職員と協力して、滞納者に対して預貯金、給与、不動産などの差し押さえを行っています。また、本年4月から、長野県地方税滞納整理機構へ滞納案件の一部を移管し、より一層、滞納処分の強化を図っていきます。（左ページ上段参照）

★納め忘れがないように、安全、便利、確実な「口座振替」をお勧めします！

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

インターネット公売随時実施中

インターネット公売とは、各行政機関が滞納者から差し押さえた財産を、インターネットを利用し、国税徴収法などにに基づき売却（公売処分）する手続きの一部です。
中野市インターネット公売ホームページ
<http://www.city.nakano.nagano.jp/koubai/index.html>

市税に関するご相談はお早めに市役所税務課へ【☎（22）2111】
○市県民税・国民健康保険税・軽自動車税…課税係（内線225）
○固定資産税・都市計画税・償却資産…資産係（内線226）
○市税の納付・口座振替・インターネット公売…収納係（内線227）
税務課ホームページ：<http://www.city.nakano.nagano.jp/city/zeimu/index.htm>

所得税・住民税の申告をされる方で、次の方は控除の対象となります。
①精神障害者保健福祉手帳、身体障害者手帳・療育手帳および戦傷病者手帳などの交付を受けている方
②寝たきり老人として市から認定されている方
③介護保険の「要介護認定」を受けている65歳以上の方
の中で「療育手帳や身体障

税の申告における高齢者の障害者控除

軽自動車を知人に譲った、バイクを廃棄処分したなど、こんな経験はありませんか。手続きをせず、そのままにしておくと、軽自動車税が課され続け、滞納金額が発生してしまいます。



軽自動車名義変更・廃車手続きはお早目に！

- 次のような場合には、名義変更または廃車の手続きが必要になります。
- ・他人に譲ったり、他人から譲ってもらった場合
 - ・破棄した場合
 - ・盗難または紛失により、所有者が亡くなった場合
- なお、車種によって下表のとおり手続き方法などが異なります。

害者手帳の交付を受けている方に準ずる」と中野市福祉事務所長が認め、障害者控除対象者認定書の交付を受けた方
※「障害者控除対象者認定書」の交付が必要な方は、ご相談ください。

車種	問い合わせ・手続き先	
125cc以下の原動機付自転車、小型特殊自動車、50cc以下のミニカー	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）
125cc超～250cc以下の二輪車	(社)全国軽自動車協会連合会長野県事務取扱所	☎026（243）1967
250cc超の二輪車	北陸信越運輸局長野運輸支局	☎050（5540）2042
三輪車、四輪車	軽自動車検査協会長野事務所	☎026（244）4563

※二輪車（125cc超）、三輪車、四輪車は、長野県自家用自動車協会中高支部（中野警察署内）にて代行で手続きができます。

子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌のワクチン接種費用を助成します



市では、国が実施するワクチン接種緊急促進事業に基づき、子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンを接種する場合、費用の全額を負担することといたしました。接種対象者の方（保護者）へは1月下旬から順次通知を発送しています。これらの予防接種は任意接種で、義務ではありませんので、予防接種の効果や副反応などを十分ご理解いただいた上での接種をお願いします。

子宮頸がん予防ワクチン

● 市役所健康長寿課健康管理係
☎(22)2111(内線242・368)

平成22年度対象者…高校1年生相当の女子^{*}（平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ）
平成23年度対象者…中学校1年生から高校1年生相当の女子（平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれ）
※現在高校1年生相当の女子は、平成23年3月31日までに1回以上接種した方のみ助成対象となります。

接種回数 計3回

（標準的な接種スケジュール）



接種期間 平成24年3月31日(木)まで
接種方法 右記の医療機関へ事前に予約をしてから、①予診票（必要事項を記入）②接種済証（住所・氏名・生年月日を記入）を接種時にお持ちください。

医療機関名	住所	電話番号
すずきレディスクリニック	岩船352番地1	(24)7887
保倉医院	小田中210番地2	(22)5000
北信総合病院	西一丁目5番63号	(22)2151
飯田医院	中野1650番地3	(22)2653
市川内科医院	三好町一丁目2番10号	(22)3366
今井こども医院	岩船161番地13	(24)7755
小田切医院	中央三丁目4番16号	(22)3054
佐藤病院	上今井601番地	(38)3311

ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン

● 市役所子育て課子ども支援係
☎(22)2111(内線356・362)

平成22年度対象者…今年2・3月の集団接種日に生後2カ月～1歳未満、および4月に5歳になる児（5歳の誕生日の前々日）

平成23年度対象者…生後2カ月～5歳未満（5歳の誕生日の前々日）

接種回数 下表のとおり



ワクチンの種類	対象者	接種回数
ヒブワクチン	標準的な接種開始年齢…生後2カ月以上、7カ月未満の間に接種を開始した場合	初回接種3回（4～8週間の間隔） 追加接種1回（初回3回目から概ね1年後）
	標準的なスケジュール以外での開始年齢…生後7カ月以上12カ月未満の間に接種を開始した場合	初回接種2回（4～8週間の間隔） 追加接種1回（初回2回目から概ね1年後）
	1歳以上5歳未満の間に接種を開始した場合	1回
小児用肺炎球菌ワクチン	標準的な接種開始年齢…生後2カ月以上、7カ月未満の間に接種を開始した場合	初回接種3回（27日間以上の間隔） 追加接種1回（初回3回目から60日間以上あけた後、生後12～15カ月の間に接種）
	標準的なスケジュール以外での開始年齢…生後7カ月以上12カ月未満の間に接種を開始した場合	初回接種2回（27日間以上の間隔） 追加接種1回（初回2回目から60日間以上あけた後、生後12カ月後に接種）
	1歳で接種を開始した場合	2回（60日間以上の間隔）
	2歳以上5歳未満の間に接種を開始した場合	1回

接種期間 平成24年3月31日(木)まで
接種方法 中野保健センターでの集団接種および委託医療機関での個別接種
※委託医療機関での個別接種については、お問い合わせください。

中野市総合計画

後期基本計画（案）に

皆さんのご意見をお寄せください

本市では、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、前期基本計画に基づき各種政策を実施していきます。

少子高齢化などの進行による社会経済環境の変化や、国と地方のあり方が見直される

中、補助金・交付金などの削減および景気低迷による税収の落ち込みなど厳しい財政状況を余儀なくされています。一方、公共施策における市民ニーズはますます多様化・高度化し、行政だけで解決できない問題も増えています。健全財政を維持しながら、地域の課題にきめ細かく対応す

るためには、市民と行政が情報を共有し、共にまちづくりを参画する「協働のまちづくり」によって自立性の高い地域社会をつくることが重要となつていきます。引き続き、基本構想の実現を図るため、新たに中野市総合計画・後期基本計画の策定を進めています。

ご意見の提出方法
文書を直接お持ちいただくか、郵送、ファクス、または

そこで、この計画をより良いものにするため、広く市民の皆さんから、ご意見を募集します。

募集期限 2月28日(月)

ご意見の取り扱い
様式は任意ですが、提出された内容を確認させていただく場合がありますので、住所、氏名（法人、その他の団体は名称および代表者名）、電話番号は、必ずご記入ください。いただいたご意見は、まとまり次第、市公式ホームページ、「広報なかの」で公表します。なお、ご意見に対する個々の回答は行いません。また、住所、氏名、電話番号など個人情報に関する事項を除き、すべて公開される可能性のあることを、あらかじめご了承ください。

【計画の主眼】

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、下記3点に主眼を置き、中野らしさを表現するべく策定しました。

1	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
2	中野市の持ち味や強みを活かした施策の展開
3	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

【計画の構成と期間】

計画の構成	計画期間
基本構想 (H19.3月策定)	平成19～28年度（10カ年）
前期基本計画	平成19～23年度（5カ年）
実施計画 (H22.11月策定)	平成23～25年度（3カ年） ※毎年見直しを行います
後期基本計画	平成23～28年度（6カ年）

【計画（案）の概要】

序論	第1章	計画策定の趣旨とまちづくりの課題
	第2章	前期基本計画のまちづくりの評価と後期基本計画の視点
後期基本計画（案）	第1章	市民一人ひとりに開かれた市民参加と協働のまちづくり
	第2章	思いやりと地域の連帯で支える健康福祉のまちづくり
	第3章	子どもの元気をふるさととの未来につなげるまちづくり
	第4章	地球環境との共生と豊かな心の人間社会づくり
	第5章	産業が連携し、新しい価値を生み出すまちづくり
	第6章	地域が育て地域が守る教育と文化のまちづくり
	第7章	安全・快適で機能的な都市基盤づくり

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

Eメール seisaku@city.nakanonagano.jp
FAX 0349-2192 (住所記載不要) 豊田支所地域振興課総務係
FAX 0349-2192 (住所記載不要) 豊田支所地域振興課総務係

提出先 〒383-8614 (住所記載不要) 市役所政策情報課政策推進係または、〒389-2192 (住所記載不要) 豊田支所地域振興課総務係

生涯学習市民のつどい ボランティア・地域活動の輪を広げるつどい

日和山神社鬼獅子の特別披露も

市民の皆さんの学習に対する意欲や関心をより高め、また、ボランティアをはじめ地域活動への参加を促進し、豊かで活力ある社会を築いていくことを目的に、今年も「生涯学習市民のつどい」と、あわせて「ボランティア・地域活動の輪を広げるつどい」を開催します。ご近所お誘いの上、お越しください。

期日 2月19日(土)
時間 午後1時30分(開会)
会場 市民会館ホール
入場料 無料

【午後1時40分から】
・朗読ボランティアの会
せせらぎ
・中野西高等学校ダンス部
○第2部 記念講演

○開会
平成22年度信州中野の「一文字大賞」家族に対する想い漢字「一文字」の発表
○第1部 マナビイステージ (活動発表)



▲昨年の様子

【午後2時10分から】
講師 在京テレビ局男性アナウンサー
演題 「局アナ夫婦子育て奮闘記」アナウンサーから見た生涯学習」

講師は、在京テレビ局に勤務し活躍されている男性アナウンサーです。奥様は他局の報道局に勤務されています。結婚4年目の長男誕生の際には、男性アナとしては初めて立ち会い出産のために生放送の司会を休み、話題となりました。現在は3人の息子さんがいらっしやいます。局アナ夫婦として子育てに

奮闘している、アナウンサー独自の視点から生涯学習について講演していただきます。

主催 中野市、中野市教育委員会、中野市生涯学習推進会議
共催 社会福祉法人中野市社会福祉協議会、ボランティア・地域活動の輪を広げるつどい実行委員会

その他 当日は、市民会館ホワイエで、市内障害者施設の作品の販売、ボランティア活動の発表があります。また、記念講演終了後には、「地域伝統芸能まつり」に出演される草間の日和山神社鬼獅子を特別に披露していただきます。

問い合わせ先
市教育委員会事務局
生涯学習課 生涯学習推進係
☎3112 (内線543)

高野辰之忌



▲昨年の様子

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

会場 高野辰之記念館
※公演時入館無料
内容 【記念公演】
○演奏
ヴァイヴ・コバさん(ヴァイ
ブラフォン)、ヴァーン・
湯本さん(唄)

博士は昭和22年1月25日、野沢温泉村(旧・豊郷村)にあった別荘「対雲山荘」で、脳溢血の後遺症により亡くなりました。享年71歳でした。国文学の教授であり、唱歌の作詞をした博士を偲ぶことができます。また、高野辰之作詞などの春の歌のミニコンサートも併せて開催しますので、お楽しみください。

期日 2月19日(土)
時間 午前10時30分～11時30分
問い合わせ先
高野辰之記念館
☎3070

差別をなくす講演会



▲昨年の様子

中野市あらゆる差別をなくす推進協議会と中野市企業人権教育推進協議会では、差別のない明るい中野市を築くため、厚生労働省長野労働局の労働時間設定改善指導官である岩国真一郎さんをお迎えし、豊かな人権を保つことや働く者が人間らしく生きるために、未曾有の景気変動の中、家庭と仕事の両立を図りながら、安心して生活を送るための環境づくりについて、講演会を開催します。

入場は無料ですので、大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 2月22日(火)
時間 午後3時(受付：2時30分から)
会場 中央公民館講堂
講師 岩国真一郎さん
演題 こんなときだからこそワーク・ライフ・バランス

問い合わせ先 市役所人権政策課調整係
☎(22)2111 (内線246)
人権センター
☎(26)2287

万が一に備え加入 県民交通災害共済

県民交通災害共済は、加入者の皆さんが出し合った会費を元に、交通事故などの交通災害にあった場合に、見舞金や支給される相互扶助の制度です。万一の交通災害に備え、県民交通災害共済に加入しましょう。

加入資格 平成23年4月1日現在、市内に住所がある方または就学のために市外に住所がある方
共済期間 4月1日(金)～平成

24年3月31日(土)
会費 1人400円(年額)
申込方法 全世帯へ配布する申込用紙に必要事項を記入の上、居住区の組(班)長さんまたは市役所市民課・豊田支所地域振興課へ会費を添えてお申し込みください。

次の方は、市で加入申し込みを行います。(個人での申し込みは不要)
○平成8年4月2日以降に生まれた方(中学生以下)
○身体障害者手帳の1級から3級をお持ちの方
○療育手帳をお持ちの方
○障害者保健福祉手帳をお持ちの方
詳しくは、全戸へ配布するチラシをご覧ください。

代理人による申請は、即日交付ができませんのでご注意ください。
確定申告時期が近づくと、電子証明書の発行の際に窓口

で長時間お待ちいただく場合もありますので、電子証明書の取得および更新は、お早めにお願います。
問い合わせ先
市役所市民課窓口係
☎(22)2111 (内線236)

俗区・奥手山区担当の
民生児童委員を紹介
宮本敏子さん(俗区・奥手山区)が1月1日付けで、厚生労働大臣から委嘱を受けま

問い合わせ先
市役所福祉課厚生保護係
☎(22)2111 (内線255)

当選発表

きのごセット
抽選番号
01234



▲年賀はがき裏面(みほん)

「おいしい年賀状」を受け取った方の中から抽選で100人に「中野市産きのこの詰め合わせ」をプレゼントします。なお、JP(日本郵便)のお年玉付年賀はがきの当選番号ではありませんのでご注意ください。

・当選した番号を電話でお教えてください。この場合、差出人を確認させていただきます。

◎年賀状を発送した方へ
・当選した年賀はがきの送付先をお教えください。

※おいしい年賀状を発送した方にも抽選で10人に「きのこの詰め合わせ」が当たりますが、当選は発送をもって発表に代えさせていただきます。

◆当選した年賀はがきをお持ちの方へ
・当選した年賀はがきをお持ちの面をFAXまたは郵送でお送りください。(※コピー可)

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

◆年賀状を発送した方へ
・当選した年賀はがきの送付先をお教えください。

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

火災・救急・危険物 平成22年中の事故件数



■火災

住宅用火災警報器が活躍

平成22年中、市内での火災は14件(中野消防署管内11件、豊田消防署管内3件)発生し、前年より5件の減となりました。出火件数の内訳は、建物火災8件、車両火災2件、その他の火災が4件でした。

建物火災における出火原因では「たばこ・ライター」や「こんろの消し忘れ」など人的ミスによる火災のほか、電気機器、配線などからの出火が2件発生しています。

また、住宅用火災警報器が作動したことによる通報が2件あり、いずれも火災になる

■危険物にかかわる事故

市内で発生した危険物(灯油など)の漏えい事故は2件で昨年と同数でした。

発生原因は撤去作業中のタンクからの漏えいと、何者かによるバルブ操作によるものでした。危険物の取り扱いと管理には細心の注意を払いましょう。

問い合わせ先
岳南広域消防本部
中野消防署 ☎(22)3386
豊田消防署 ☎(38)2355

前に発見され、火災予防に威力を発揮しました。

■救急
適正利用にご協力を
市内の救急発生件数は1545件で、昨年に比べ136件増加しました。

出動件数の増加と、市外の病院への搬送が多くなったため、救急車の出動時間が長くなっています。誰もが利用できる救急車ですが、台数には限りがありますので、真に必要な患者さんのため適正な利用にご協力をお願いします。

患者さんの様子や事故の状況などから、緊急の必要があると思ったときは迷わず119番通報してください。

消費生活相談

消費者トラブルと解決法【第6回】

【電子商取引 無料サイトと架空請求】

事例…携帯電話で「無料」の着メロ(着信メロディ)サイトに登録したつもりが、「有料」の出会い系サイトに登録したことになり、業者から高額なサイト利用料の請求が届いた。

アドバイス…業者から請求が届いても、利用していなければ代金を支払う必要はありません。別の業者から次々と身に覚えのない請求が届くこともあります。

聞かれるままに住所や氏名、勤務先などの個人情報をお教えないようにしましょう。

解決方法…しつこい請求は、ドメイン(インターネット上の住所)指定拒否の設定をし、必要に応じてメールアドレスを変更しましょう。メールの内容は証拠として残しておきましょう。ご不明な点は下記までご相談ください。



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



「2111」は電話医療相談所です

Q 今年には花粉の量が多いと聞きますが、花粉症はどんな病気ですか。

A 花粉症を引き起こす花粉は数10種類以上で、大別すると樹木花粉(スギ、ヒノキなど)、草本花粉(ブタクサなど)です。日本で多い花粉症はスギ花粉症です。

■症状

花粉が目や鼻の粘膜などに接触すると、主にくしゃみや鼻水、鼻詰まり、眼のかゆみ・充血などの症状が見られます。症状は個人差がありますが、一度発症すると自然に治りにくい病気です。

■予防・治療

職場や学校、自宅に花粉を持ち込まないなどの対策が重要です。

【薬物療法】 症状に合わせて薬剤を使うことで高い効果が期待できますが、あくまで症状を抑えるものです。

薬物などの治療に改善が見られない方は手術治療も検討されます。

【免疫(減感作)療法】 原因の抗原が判明した場合、その花粉のエキスをういて皮膚への注射(皮下注射)を繰り返して行うもので、長期通院が必要となるため、医師から十分な説明を受けてから始めましょう。

医師とコミュニケーションを取り、症状などを正確に伝え、的確な治療、アドバイスを受けましょう。

■抗原回避

花粉飛散情報を活用し外出や窓の開閉を工夫し、花粉の侵入を避ける、マスクや眼鏡を使用し侵入する花粉量を減少させる、

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)

地元食材を食べて健康



日本人が古くから食べている豆類は、エネルギー源として欠かせない食物で、タンパク質と脂質が主成分の大豆や落花生、炭水化物

が主成分の小豆やインゲン豆、エンドウ豆があります。みそ、しょうゆ、豆腐、納豆などの原料である大豆は、昔から「畑の肉」と言われるほど栄養価が高く、近年その良さが見直されています。

また、赤飯、あん、汁粉、和菓子などに広く使われる小豆は、活性酸素を除去する成分やポリフェノールを多く含んでいます。

日ごろから豆類を食べ、健康維持に努めましょう。

保存方法 缶やビンなどの容器

器に、乾燥剤と一緒に入れて冷暗所で保存しましょう。

栄養・効能 食物繊維をはじめ、ビタミン、ミネラル、鉄分などが豊富で、肌荒れを防ぎ、疲れを取り除くなどの効果があります。



「中野市豊田地域審議会」の 委員を公募しています



▲審議会の様子

中野市豊田地域審議会は、平成17年の市村合併に伴う行政区域の拡大で、住民と行政の距離が大きくなり、住民の意見が新市の施策に反映されにくくなるなどの懸念に対応するため、豊田地域の実情に応じた施策を展開する方策として設置した市の附属機関です。

市の施策に関して市長から諮問を受け、または必要に応じて市長に対して意見を述べることが出来ます。

今回、4月から新たに次のとおり委員を公募します。

お問い合わせ・応募先
〒389-2192 (住所記載不要)
豊田支所地域振興課総務係
☎3111 (内線120)
ファクス ☎2774
Eメール chikishinko@city.nakano.nagano.jp

問い合わせ・応募先
〒389-2192 (住所記載不要)
豊田支所地域振興課総務係
☎3111 (内線120)
ファクス ☎2774
Eメール chikishinko@city.nakano.nagano.jp

男女共同参画審議会 委員を公募しています



市では、男女共同参画社会づくりについて、市長の諮問に応じて調査審査する「男女共同参画審議会委員」を次のとおり公募します。

募集人員 2人以内
応募資格 市内に住所を有する男女共同参画社会づくりに関心のある方
募集期限 3月15日(火)
任期 4月1日～平成25年3月31日(2年間)
応募方法 「男女共同参画に思うこと」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
〒383-0025
中野市三好町一丁目4番27号
(中野市人権センター内)
男女共同参画推進室
ファクス ☎2641
Eメール tanjo@city.nakano.nagano.jp

問い合わせ先
市役所男女共同参画推進室
推進係
☎(22)2111 (内線254)

上下水道量水器検針員 を公募しています

市では、次のとおり公募しますので、お申し込みください。

募集人員 1人
職種内容 上下水道量水器検針・口座振替納入の勧誘
勤務範囲 市内
検針期間 毎月おおむね1日から8日までに検針などを行います。
雇用期間 4月1日(金)～平成24年3月31日(土) (更新あり)
報酬 月額約62,000円～99,000円
資格要件
・市内に住所を有する方
・普通自動車運転免許を有する方
※業務に必要な自動車は各自でご用意ください。
応募方法 履歴書(写真貼付)を直接お持ちいただくか、郵送によりご応募ください。
募集期限 2月28日(月)
※合否は、書類選考・面接により決定し、文書で通知します。

問い合わせ・申し込み先
市役所上下水道課営業係
☎(22)2111 (内線280)

教育委員会だより

No.47 編集／中野市教育委員会

教育を拓く知恵

地域の伝統文化で、地域とのつながりを深める子どもたち

近年の少子化の進行は、本市においても例外ではなく、子どもたちにとっては同世代の友達が少なくなっています。また、屋外での安全面などから家庭内での遊びが増えるなど、屋外で友達と一緒に遊ぶことや地域社会とかかわる機会が減少しています。

そこで、伝統文化の学びを通して、地域の人々との交流や活力ある地域づくりに参加する子どもたちの姿を紹介します。

伝統文化を受け継ぐ子ども会 (下小田中区)



この子ども会は、平成15年に「こども神輿」をやるうという地域の方の発案で始まり、これと同時に下小田中区に古くから継承されている獅子舞のお囃子の実技を伝承し、小田中神社の例祭にも奉納しています。

このほか、サツマイモやジャガイモ作りでは、それぞれのイモの違いや苗の植え付けから収穫まで体験し、収穫後には地域の文化祭での販売や各家庭へ持ち帰り、家族と味わっています。

また、正月の「しめ縄」や「菰玉飾り」など地域の皆さま

と一緒に作っており、毎年参加している子どもが作るしめ縄は、地域の方もびっくりするほど上達しています。

このように伝統的な芸能や年中行事に参加し、地域の文化財や農作業などの体験を通して伝統文化に対する理解を深めるとともに、地域文化を守り受け継ぐ心を身につけています。

東町を愛する会(東町区)



小学生約20人が参加する「東町を愛する会」は、東町に伝わる「お囃子」が伝承されてきた歴史を学んだり、太鼓、鉦、三味線の実技練習を行っています。

子どもたちが受け持つ楽器は、原則的に毎年交代することとしており、さまざまな楽器に触れる機会をつくることも、練習や発表から、子どもたち自らが役割と責任を自覚できるように、工夫しながら活動を進めています。

年間15回の練習を積み、毎年開催されている春の高梨桜まつりや秋の高梨まつり、また、中野えびす講での「百人えびす大行進」などで、日ごろの練習の成果を披露しながら地域の伝統行事の継承や盛り上げに大いに活躍しています。

故郷太鼓(豊田地域)

故郷太鼓は、平成12年に、豊井小学校で「豊井ふるさと太鼓」として始まったものです。

その後、児童だけでなく広く参加を呼びかけ、現在は小学生・中学生・高校生16人が参加しています。

和太鼓を通し地域の伝統文化に関心を深めるとともに、きちんとあいさつができるようになることを目標に、地域の皆さんや、さまざまな年齢集団との交流の中で、生まれ育ったふるさとを愛する心を

深めています。

豊田地域で毎年開催されている「班尾ふるさと祭り」や「中野えびす講」などでの力強い太鼓の響きは、人々の心に感動を与えるまでに成長してきました。



子どもたちにとって地域社会は、家庭や学校と並ぶ重要な生活基盤の一つです。

心豊かに育つためには、家庭と地域がより近い存在の中で、みんなで見守り育んでいくことが大切ではないでしょうか。

なお、今年4月から始まる新学習指導要領でも、「伝統と文化を尊重する教育」が課題の一つとなっています。



健康広場「なかの」

No.19

年1回 健(検)診を受けましょう

今月から平成23年度の各種健(検)診の申し込みが始まります。各地区の保健補導員が「健診調査書兼申込書」の配布と回収に伺いますので、ご提出ください。詳しくは、申込書と一緒に配布します「健(検)診のご案内」をご覧ください。

将来、糖尿病になる方が増えています！！

今年度の健診受診者のうち、血糖の高い方(*HbA1c5.2%以上)の割合が約8割に達しています。今年度から糖尿病の診断基準にHbA1cが加わり、診断でも「HbA1c」が重視されるようになります。なお、貧血、腎臓、肝臓の病気などがある方は血糖が低く出やすくなります。

- ①正常値：5.2%未満
 - ②生活の見直しが必要：5.2～6% (5.6～6%糖尿病の可能性が否定できない)
 - ③精密検査が必要：6.1%以上(糖尿病が強く疑われる)
⇒健診者の約8割が②、③に該当！
- ※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは…過去1、2カ月の平均血糖値の指標

国民健康保険 高額療養費制度

医療機関や薬局などで支払った額が、暦月(月初めから終わりまで)で一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。自己負担額の基準額は、下表のとおり年齢や世帯の所得によって異なります。ただし、保険の対象とならない入院時の差額ベッド代や食事代などは高額療養費には含まれません。また、高額療養費はかかった医療費を基準に計算しますので、領収書の額とは異なる場合があります。所得区分の判定は、国民健康保険加入者全員の課税状況により決まりますが、世帯の中で一人でも所得の申告をしていない方がいると所得区分の判定できない場合がありますのでご注意ください。

世帯合算

1人分(1回)の費用負担では、高額療養費の支給対象とならない場合でも、複数回の受診や同世帯の方(国民健康保険加入者に限る)の受診

について、医療機関で支払った額が1ヵ月(暦月)単位で合算することができ、一定額を超えたり、超えた分を高額療養費として支給します。ただし、70歳未満の方の受診については、医療機関ごと2万1000円以上の自己負担のみ合算します。

限度額認定証の申請

国民健康保険加入者が医療機関に入院したとき(医療費が高額になる場合)、医療機関窓口にて「限度額認定証等」を提示することで、適用区分(所得区分)に応じた自己負担限度額のお支払いで済む制度です。また、住民税非課税世帯の方は食事代が減額されます。ご利用する場合は、市役所福祉課で申請手続きが必要となります。

お問い合わせ先
市役所福祉課 国保医療係
☎2111 (内線296)

生活を見直し、数値を正常値に近づけることで、動脈硬化のリスクを下げることができます！！

Aさん(50歳代)の健診結果より		Aさんが生活を見直した結果	
H21年健診		1年後の健診では…	
空腹時血糖 (mg/dl)	103	空腹時血糖 (mg/dl)	98
HbA1c (%)	5.6	HbA1c (%)	5.4
体重 (kg)	66.3	体重 (kg)	63.1
BMI	25.2	BMI	24.2

データの推移

Aさんが生活を見直すまで

<p>保健師</p>	<p>Aさんは、HbA1cが5.6%で昨年より高くなっています。「糖尿病の可能性が否定できない」という範囲に入っています。</p>	<p>自覚症状が出るのは、かなり悪化してからです。肥満があるとインスリン*の働きが悪くなり膵臓が疲れます。また、Aさんの血管の中は、正常な方に比べて早く動脈硬化が進みます。</p> <p><small>*インスリン…血糖を下げるホルモン</small></p>	<p>今の生活を振り返り、食事や運動について改善できそうなことを挙げてみましょう。</p>
<p>Aさん</p>	<p>糖尿病?のどが渇く症状もないし、何ともないよ。</p>	<p>ヘモグロビン何とかって高いと、糖尿病だけでなく動脈硬化も引き起こすんだ!どっちも怖いな。どうすればいいんですか?</p>	<p>保健師と相談の結果… ①週3回20分間のウォーキング ②週に5日ビール350ml2本を飲んでいたので1日に500ml1本に減らしました。</p>

Aさんは、食事に気をつけたことや運動を始めたことで体重が減り、HbA1cにも改善が見られました。次はあなたの番です! 糖尿病、動脈硬化を予防するために、一緒に考えていきましょう。

▼70歳未満の方の自己負担限度額および入院時の食事代自己負担額

所得区分	1カ月の負担上限額		入院時食事代(1食当たり)	
	3回目まで	4回目以降*3	標準負担額	260円
上位所得者*1	15万円+(医療費-50万円)×1%	83,400円		
一般*2	80,100円+(医療費-26万7000円)×1%	44,400円		
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円	入院90日まで	210円
			過去12カ月で入院90日以上	160円

※1 算定の基礎となる所得を合算した額が600万円を超える世帯
 ※2 住民税課税世帯で、上記以外の世帯
 ※3 過去12カ月間に、世帯で高額療養費の該当が4回以上あった場合の自己負担限度額
 (注) 同じ人が、同じ月内に、同じ医療機関などに支払った一部負担金の額が上表を超えた場合に該当し、入院と外来は別に計算します。

▼70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額および入院時の食事代自己負担額

所得区分	1カ月の負担上限額		入院時食事代(1食当たり)		認定証の交付
	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)	標準負担額	260円	
現役並み所得者*1	44,000円	80,100円+(医療費-26万7,000円)×1%			高齢受給者証が認定証の代わりになります。
一般	12,000円	44,400円			
低所得者II*3	8,000円	24,600円	入院90日まで	210円	住民税非課税世帯の方は、申請により認定証を交付します。
			過去12カ月で入院90日以上	160円	
低所得者I*2		15,000円		100円	

※1 同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の70歳以上75歳未満の国民健康保険加入者がいる方
 ※2 世帯主と国保加入者全員が住民税非課税で、各種収入などから必要経費・控除(公的年金などは、80万円)を差し引いた所得が0円となる世帯に属する方(※3 低所得者II以外の方)

人との触れ合いを大切に
 し、自分自身を向上させたい
 と思います。



清野 友之さん
 【豊津・26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、農業後継者として果樹栽培を営む清野友之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？
 長年かけて育てた土と天然有機質肥料を使い、山の寒暖の差を生かしたリンゴ、ブドウ、モモなどの栽培を行っています。一番のこだわりは味です。
 最近では、農業の経験を積むため友人と巨峰栽培を始めました。栽培技術や経営感覚が磨かれ、良い取り組みになっています。



キー、ゴルフ、登山です。特に、ゴルフは人とのつながりという意味で良いきっかけになっています。
 また、中野青年会議所の活動にも力を入れています。

— 今の仕事を選んだ理由は何ですか？
 長男とは家業を継ぐべきという認識でした。高校・大学進学、就職先も就農のための選択だったように思います。そういう考え方をもてたのも、両親の一生懸命に働く姿を見てきたからだと思います。

— 休日はどのように過ごしていますか。趣味はありますか。
 趣味はスポーツで、主にス

— 今後の抱負をお願いします。
 目標を持って、効率的な経営を行えるように努力していきたいです。まだ、未熟ですが、人との触れ合いを大切に、自分自身を向上させたいと思います。

— 中野市にはどのようなイメージを持っていますか。
 リンゴ、ブドウ、エノキなどの「農」と豊な自然「ふるさと」というイメージです。
 — 今後の抱負をお願いします。
 目標を持って、効率的な経営を行えるように努力していきたいです。まだ、未熟ですが、人との触れ合いを大切に、自分自身を向上させたいと思います。

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。
 締め切り 2月25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。
 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



■今月のプレゼント
 月の兔ボールペン ……5名
問題
 ●●●●は
 正しく
 お早めに!

未来への挑戦

チャレンジ

第2回

このコーナーでは、地域資源(農産物、地場産業の加工品などの特産品、歴史・文化、自然・風土、観光地)などを活用した新たな取り組みや地域の活性化に取り組んでいる市民の皆さん、団体などを紹介していきます。

「独自栽培の野菜を使ったパンづくり」

○きっかけ・取り組み

山の中で野菜などを作りながら、パン作りをするのが夢で、平成21年10月に親川区へ移住し、パン作りを



左から 加茂 愛さん 加茂功好さん(親川)

始めました。元々、パン屋で働いていたことと「つくる」ことにおもしろさを感じていました。パン作りは材料にこだわりをもち、天然酵母や国産小麦などのほか、無農薬、無肥料で自家栽培した小豆、落花生、ニンニク、ジャガイモなどの野菜を使っています。試行錯誤しながら、パンに使う具材を選ぶのは、サクサクとした食感のクロワッサンです。また、県から信州伝統野菜として認定された、当地の特産品であるボタコシヨウを使ったパンも作っています。
 野菜栽培は、およそ25坪の農地を借りて土づくりから始めました。農業機械は使わず、くわやかまなどで耕作を行い、作物の状態を見ながら、何をしたらいいのか考え、自然栽培にこだわっています。種をまいて、芽が出たときの瞬間に生命を感じる農業は、とても好きです。
 ○目標
 いろいろな人との出会い、触れ合いを大切に、多くの人に足を運んでもらえるパン屋を目指したいと思っています。

市民リレーインタビュー キャッチボール

No.41

中川 宏幸さんから紹介された



土屋 美都里さん
 (受付事務・栗和田)

①自己紹介
 現在、料理の勉強中です。休日は、キッチン用品を見に店へ出かけたり、気分転換にドライブを楽しんで過ごしています。
 ②今後チャレンジしたいこと
 日ごろの運動不足を解消するため、ジムに通いたいと思います。また、読み終えていない本をすべて読破したいと思います。
 ③これからのまちづくりに望むこと
 資格や技術などを持っていてもそれらを仕事や趣味に生かすことができない人が多いので、ぜひ、そのような人材が活躍できるような場を多く作ってほしいです。

プロ野球選手になりたい



豊井小学校 6年 田中 稜平くん

多くの将来の夢は甲子園に出場して優勝し、プロ野球選手になることです。また、ドラフト会議で読売ジャイアンツから1位指名され、読売ジャイアンツに入団したいです。
 ぼくは、3年生から豊井地区の野球チーム「ツインズ」に入りました。毎週水曜日と土・日曜日に練習をしています。冬場の練習は

体力作りが中心なので、とても大変ですが、いい打球を打ったり難しいゴロなどを捕ったりすると、うれしいです。6年生になってからは、ファーストとサードを守っていますが、うまくボールを捕り、アウトにできるとうれしいです。
 今年は、8月の「ミズノカップ」で3位、「J A元気カップ」で優勝するなど、よい成績を残すことができました。試合で勝つだけでなく、チームワークの大切さも学びました。
 4月からは、中野シニアチームに入り、夢がかなうようがんばりたいです。



No.70

農産物等販路拡大支援講座

▶経営管理について講演する臼井三郎さん

1月22日、中野地域職業訓練センターにおいて、農産物等販路拡大支援講座「経営管理の実践」講演会を開催しました。

講師に社団法人長野県経営支援機構副会長の臼井三郎さんを迎え、「計画を立て、ルールを守って、儲かる農業・楽しい農業」をテーマに、品質、安全・衛生、環境などに関する生管管理の実践や農業の6次産業化、農商工連携などについて、ご講演をいただきました。



信州のシンボル



NAKANO スナッツ

ものづくり

▶いろいろな形の団子を飾り付けました

1月8日、温泉公園もみじ荘において、作物の豊作を願う地域の伝統行事「ものづくり」を開催しました。

「ものづくり」は、米粉を練って蒸した団子で繭玉や野菜をかたどり、ミズキなどの枝に取り付けるもので、参加した皆さんは、いろいろな色の団子を思い思いの形にし、枝に飾り付けていました。

また、当日もみじ荘を利用された方々の飛び入り参加もあり、大いににぎわっていました。



市長を囲んでふれあいトーク

◀女性14人が参加し、意見交換を行いました

1月25日、人権センターにおいて、市内に在住、在勤する女性の方を対象とした「市長を囲んでふれあいトーク」を開催しました。

当日は14人が参加し、市政全般について、小田切市長とフリートーク形式で意見交換を行いました。

参加者からは、市の財政状況や介護・福祉、保育園の統合、施設整備計画などについて質問や意見が出されました。

新春邦楽の調べ

▶古来の伝統的音色が響きわたりました

1月14日、間山温泉公園ぼんぼこの湯において、恒例の「ぼんぼこの湯新春邦楽の調べ」が開催されました。

当日は、尺八演奏家で明山会会長の浜村明山さんと正派邦楽会（生田流）の皆さんが、「菊花繚乱」「光のトレン」など計7曲を演奏しました。

訪れた皆さんは、会場内に響きわたる尺八と琴の美しく心やすらぐ音色を聴きながら、新春のひと時を過ごしていました。



信濃から夢に向かって

◀ミニ野球教室で指導を受ける子どもたち

信濃グランセローズの選手が夢を語る講演会「信濃から夢に向かって」を1月30日、豊田公民館において開催しました。会場では小学生ら約140人が参加する中、竜太郎外野手、三宅英幸投手から、それぞれの体験を基に、夢を抱くことの大切さや努力することの大切さなど、野球に対する熱い思いを語っていただきました。

このほか、サイン会などが行われ、参加者の皆さんは選手との触れ合いを楽しんでいました。

表紙の説明

第47回 中山晋平記念音楽賞 優秀賞入選曲発表会

1月29日、第47回中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会を、市民会館ホールにおいて開催しました。

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

また、記念公演ではピアニスト・権野伸一さんによる演奏会も開催しました。（写真：記念公演の様子）



どんど焼き

◀書き初めを燃やす子どもたち

小正月の伝統行事で無病息災や豊作を祈願する「どんど焼き」が1月8日から10日および15日・16日にかけて、市内各所で行われました。

「どんど焼き」は、燃やした火で焼いたもちを食べると病気になる、書き初めを燃やし高く上がると字が上手になると言い伝えられています。会場では、門松、しめ縄、だるまなどを飾ったやぐらが大きな火柱をたて、天高く燃え上がっていました。（写真：上今井区）

学校体育施設開放 利用団体募集

平成23年度の市内小中学校体育施設の開放事業利用団体を募集します。
受付期限 2月28日(月) 午後5時
対象団体 市内に在住、在勤、在学する方で組織し、かつ満20歳以上の責任者および管理指導員として従事することのできる方がいるスポーツ団体

利用施設 市内の各小中学校の体育館
利用時間 ①平日…午後6時～10時
②土・日、祝日
…午前9時～午後10時

※学校行事や施設工事などがある場合は利用できませんので、あらかじめご了承ください。

使用料 1時間あたり200円(照明料)
※申請方法など詳しくは、直接お問い合わせください。

☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係 (内線364)

市町村対抗小学生駅伝 中野市選考会参加者募集

「長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会」に向け、中野市代表チームの強化選手を選考します。

期日 2月27日(日)

時間 午前9時から開会式

会場 中野平中学校

コース 同中学校周回(約1.5km)

対象 平成23年度に小学4・5・6年生になる市内の児童で、4月29日(金・祝)に松本平広域公園で開催される、長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会に参加できる方。

申込期限 2月17日(木)

参加費 無料

その他 選考後、合同練習(毎週土曜日の午前中に実施予定)を行い、正選手、補欠選手、予備選手を決定します。詳しくは、選考会要項をご覧ください。

☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係 (内線364)

第6回市民ソフトバレー ボール大会参加者募集

期日 3月11日(金)

時間 開会式…午後6時45分から
ゲーム開始…午後7時から

会場 市民体育館

競技部門 ①一般女子(中学生以上)、②一般女子(40歳以上)、③男女混合(中学生以上)、④男女混合(40歳以上)、⑤ファミリー

※年齢は平成22年4月1日現在です。
※①②および③④は、参加チーム数が少ない場合、部門を統合して競技を行う可能性があります。

チーム編成条件など

- ①市内に在住、在勤、在学する者で構成すること。
- ②選手および交代要員を含め、8人以上とすること。
- ③1人で2チーム以上に参加することはできない。
- ④男女混合の部は、女性2人以上がプレーすること。
- ⑤ファミリーの部は、30歳以上の男女各1人または女性2人と、小学生以下2人(性別不問)がプレーすること。

参加費 無料

申込期限 3月2日(水) 午後5時

☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係 (内線364)



第6回中野市民スキー大会の参加者募集

期日 3月6日(日)

会場 木島平スキー場

時間 午前8時15分(受付)
午前9時15分(開会式)

参加料 大人2,000円、中学生1,500円、小学生1,000円

申込方法 2月12日(土)までに参加料

を添えて、中野市体育協会事務局(中野市民体育館内)またはマツヤスポーツへお申し込みください。

※詳しくは、「広報なかの」1月号24ページをご覧ください。

☎ 中野市体育協会事務局

☎ (26) 3 5 7 2



消防団員募集 ～大切な人、地域を守るため～

消防団員は特別職の地方公務員です。火災や大規模な災害が発生した際、住民の皆さんに最も身近で、地域に密着した消防機関として、火災防衛活動に従事します。

また、地域では、自主防災会や住民の皆さんの防火・防災における良きリーダー的な立場にあります。

男女は問いません。皆さんの入団をお待ちしています。

☎ 消防課消防係 ☎ (22) 3 3 8 6



「広報なかの」「市公式ホームページ」 広告募集中！

申込期限 2月25日(金) 午後5時15分

広報なかの掲載号 4月5日(火) 発行の4月号から

ホームページ掲載日 4月7日(木)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～

奨学生の募集

市では、高等学校、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校に平成23年度から進学または現在在学している方(通信制・通信教育を除く)に、奨学金を貸与(無利息)します。

貸与の要件 本人または本人と生計を一にする者が市内に引き続き1年以上居住していること、経済的理由により就学困難であること、他の団体から別に学資の貸与を受けていないことなど

申込期限 4月25日(月)

申込方法 必要書類を学校教育課へ提出してください。願書は、教育委員会事務局学校教育課にあります。

募集人員 8人程度

詳しくはお問い合わせください。

☎ 学校教育課総務係

☎ (38) 3 1 1 2

働く婦人の家講座 参加者募集

【簡単リンパケア講座】

期日 3月2日(水)

時間 ①午後2時から②7時から
※どちらかお選びください

会場 働く婦人の家軽運動室

定員 ①②各20人

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

【魅力的な眉メイク講座】

期日 3月9日(水)

時間 午後7時から
会場 働く婦人の家
図書室

定員 16人

持ち物 眉メイク道具、安全カミソリ、スタンドミラー、筆記用具



対象者 市内に在住または在勤する女性の方(学生は除く)

申込期限 2月25日(金)

申込方法 土曜日、日曜日、祝日を除く午後1時から10時までの間に電話または直接ご来館の上、お申し込みください。定員になり次第募集を締め切らせていただきます。

☎ 働く婦人の家 ☎ (22) 2 9 7 4

有料広告欄

市立博物館 「はやぶさ」講演会開催

昨年、惑星探査機「はやぶさ」が小惑星イトカワへの旅路を終え7年ぶりに地球へ帰還し、持ち帰った物質サンプルが小惑星イトカワのものであることが確認されました。

この講演会では、「はやぶさ」の 대기圏突入の様子や突入時の発光現象



©「はやぶさ」大型映像制作委員会

の分析のほか、イトカワまでの行程や、イトカワを目指した理由などについて解説していただきます。

また、平面版「HAYABUSA - BACK TO THE EARTH -」の上映も行う予定です。大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

期日 3月13日(日)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 市立博物館プラネタリウム

講師 長野工業高等専門学校 大西 浩次 教授

演題 『「はやぶさ」から宇宙へ』

定員 100人

参加料 無料

申込方法 電話にて市立博物館までお申し込みください。

☎ 市立博物館 ☎(22) 2 0 0 5

市立図書館「としょかん プチ☆キネマ」の開催

市立図書館では毎月第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ので、お出かけください。

会場 市立図書館2階AVホール

入場料 無料

①期日 2月20日(日)

時間 午後2時から

内容 2005年スペシャルオリンピックス冬季世界大会・長野

②期日 3月2日(水)

時間 午後4時から

内容 スーパーマン1

※事前申し込みは不要ですが、座席に限りがありますので、お早めにご来館ください。

☎ 市立図書館 ☎(26) 5 8 4 1

なかの「おすみちゃん」販売

含まれている有機分は、土壌改良のほか融雪剤としても役立ちます。ぜひ、ご利用ください。

～3月の販売日をご案内します～

2日(水)、9日(水)、20日(日)、30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

販売価格(税込み)

1袋(15kg)200円、バラ(300kg)

1,500円、バラ(500kg)2,500円

※バラ売り(袋無):要予約(10日前)

☎ 上下水道課下水道係(内線283)

『県政タウンミーティング』 2月10日(木)開催

県民の声を大切にし、県政に反映させるため、県知事が直接皆さんのご意見を伺います。

期日 2月10日(木)

時間 午後6時～8時

会場 中央公民館3階講堂

テーマ

『付加価値の高い農業の推進について』

申し込み 不要・どなたでも参加可

その他 会場では手話通訳のほか、発言内容をスクリーンに投影する、要約筆記があります。なお、お車でお越しの際は、なるべく乗り合わせていただくようお願いします。

☎ 政策情報課政策推進係(内線216)

☎ 長野県広報課 ☎026(235)7110

汚泥発酵肥料「未土利」販売

「おすみちゃん」の姉妹品である「未土利」も、含まれる有機分が土壌改良に役立ちます。粒状(ペレット状)で散布しやすく、効果が長続きします。ぜひ、ご利用ください。

販売場所 平岡堆肥化施設(笠原580)

販売時間 平日午前9時30分～午後4時(祝日、8月13日～18日、12月29日～1月3日は除く)

販売価格(税込み)

1袋(15kg)200円

☎ 上下水道課下水道係(内線283)

長野電鉄・鉄道ダイヤが大幅に改正されます

長野電鉄(株)では2月13日(日)から、大幅なダイヤ改正を行います。主な改正点は次のとおりです。

①JR新幹線・上り「あさま」始発(午前6時発)へ接続…須坂発の始発列車を長野駅午前5時50分着に変更

②JR新幹線「あさま」との乗継時間を改善…長野駅発着の特急列車全22本のうち、上り下り合わせて16本が「あさま」と10～20分で接続。

③土・休日ダイヤをなくし、平日と同ダイヤへ統一

④特急停車駅の変更…B特急列車もA特急と同様、

信州中野～湯田中間が直通となり、中野松川駅～上条駅間は通過。乗り換えが必要となります。

⑤新型車両「2100系スノーモンキー」が2月26日(土)から運行開始…個室席を利用する際、乗車券と特急券のほかに、料金は1室1,000円(4人まで利用可)。※列車ダイヤなど詳しくは、長野電鉄(株)のホームページ(<http://www.nagaden-net.co.jp/>)をご覧ください。

☎ 長野電鉄(株)鉄道事業部運輸課

☎ 0 2 6 (248) 6 0 0 0

ブドウ房切作業などのお手伝いさんをご紹介します

財中野市産業公社では、6月から7月にかけて、市内のブドウ農家でブドウの房切りや袋かけ作業などを手伝っていただくお手伝いさんをご紹介します。ご希望の方は、下記説明会にご出席ください。なお、各J Aぶどう部会の皆さんにはJ A各支所で別途説明会を開催します。

期日 2月21日(月)

時間 1回目 午前10時から
2回目 午後1時30分から

会場 中央公民館2階教室

対象者 市内のブドウ農家

☎ 財中野市産業公社

☎ (22) 2 1 1 1 (内線3 0 3)

モラロジー生涯学習セミナー

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

期日 2月27日(日)

時間 午前10時～午後3時30分

会場 中央公民館3階講堂

講師 財モラロジー研究所 久柴一之 先生、中野芳典 先生

参加費 1,500円(昼食代含む)

主催 財モラロジー研究所

後援 市教育委員会、文部科学省他

☎ 中野モラロジー事務所・篠田

☎ (22) 2 3 3 9

信州に泊まろう!キャンペーン

キャンペーン期間中、県内の宿泊施設に宿泊した方の中から抽選で888人に無料宿泊券、長野県産品、「アルクマ」グッズなどが当たります。

また、「おもてなし企画」を提供する宿泊施設もありますので、ぜひご利用ください。

期間 4月30日(土)まで

長野県公式観光ウェブサイト <http://www.nagano-tabi.net/>

☎ 商工観光課観光係(内線259)

信州・長野県観光協会 ☎ 0 2 6 (234) 7 2 1 9

2010 命名ランキング

昨年、1年間の市内に誕生した赤ちゃんは362人(男183人、女179人)でした。これからの中野市を担う、たくさんの赤ちゃんが誕生し、名前を授けられました。

男の子		女の子	
1位	かいと	1位	ゆい
2位	そうた、はる	2位	しおり、ゆづき
4位	たいが、たいせい、ゆうき、ゆうと	4位	あかり、あみ、さな、さや、ひなの、みお、ももか、ゆめ

※前年(平成21年生)の1位:ゆうと(男の子)、みさき(女の子)

男の子		女の子	
1位	9月 (21人)	1位	1月 (24人)
2位	3・11月 (19人)	2位	7月 (19人)
4位	10月 (18人)	3位	8月 (18人)

●出生区(行政区)

男の子		女の子	
1位	西条 (21人)	1位	岩船 (18人)
2位	岩船 (12人)	2位	西条 (16人)
3位	下小田中 (11人)	3位	東吉田 (14人)

住民基本台帳より調査(平成22年1月1日～12月31日出生、平成23年1月1日現在)

帯の瀬ハイツをご利用ください

中野市農村環境改善センター「帯の瀬ハイツ」は、多目的ホール、生活研修室、会議室、調理室のほか、東山クリーンセンター(ゴミ焼却施設)の余熱を利用した浴室などを備え、会議やくつろぎの場としてご利用いただけるコミュニティー研修施設です。また、農産物をジュースやジャムに自家加工する帯の瀬農産物加工施設もありますので、ご利用ください。

開館時間 午前9時～午後10時(農産物加工施設は午後5時まで)

休館日 毎週月曜日、年末年始(12月29日～1月3日) ※夜間は要予約

☎ 中野市農村環境改善センター ☎(22) 6 2 1 0

(社)中野広域シルバー人材センター ☎(23) 0 4 6 8

「労災職業病健康相談会」開催

アスベスト・じん肺・振動病・難聴などの労災職業病に関する無料相談会を開催します。「せきやたんが続く」「手がしびれたり、冷たい」「耳鳴りがひどい」などでお悩みの方は、お気軽にお出かけください。

期日 2月26日(土)

時間 午前10時～午後4時

会場 中野市人権センター第二学習室

☎ 全日本建設交通一般労働組合・長野労災職業病支部

☎ 0 2 6 3 (36) 7 8 2 6

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	2月10日(休)、3月10日(休) 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	2月17日(休) 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」
土偶展「ヒトガタの魅力と魔力」
2月5日(土)～3月21日(月)

中野陣屋・
県庁記念館
Ⓢ火曜日
☎23-2718

シャドーボックス展 2月13日(日)まで
中野西高書道部作品展
2月17日(木)～2月26日(土)
中野西高美術部作品展
2月28日(月)～3月6日(日)

年金

国民年金任意加入制度

～60歳からでも加入できます～

「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

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間、保険料を納付しなければ、満額を受け取ることができません。

納め忘れなどで納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳(老齢基礎年金の受給資格である保険料納付済期間や免除などの期間を合わせた期間が25年に満たない方は70歳)になるまでの間に国民年金に任意加入して、満額の年金に近づけることができます。

ただし、厚生年金・共済年金の被保険者の方や老齢基礎年金を繰り上げ請求した場合は、任意加入できません。また、日本国籍を有する海外在住の方も国民年金に任意加入することができます。

◎保険料の前納による割引

国民年金保険料の納付には、前納による割引制度があります。口座振替による1年前納をご希望の方は、2月末日までにお申し込みください。

☎ 長野北年金事務所 ☎026(244)4100

ご寄付 ありがとうございます

- 延徳小学校図書購入のため 現金100,000円
＜愛知県名古屋市長 大井 正隆 様＞
- 博物館の展示および収蔵資料として
葬具一式(輿・棺桶など)
＜金井区 様＞
- ふるさと寄付金 教育関係のため
現金150,000円
＜大阪府大阪市 宮澤 真史 様＞
- ふるさと寄付金 環境保全・文化振興のため
現金50,000円
＜上今井 森山 殷樹 様＞
- 「子ども用お菓子の詰め合わせ20個」
(社)中野市社会福祉協議会いちご学園・竹馬へ
届けました。
- 「子ども用使い切りマスク900枚」
西町保育園で園児のかぜ予防などのため使用
します。
☎ 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

◎2010年は世界・日本・長野も暑かった!

気象庁は、2010年(平成22年)の世界と日本の天候について、「世界の年平均気温は平年より0.36度高く、1891年の統計開始以来第2位の気温であり、日本でも0.85度上回った」「日本の夏の平均気温は、1898年の統計開始以来最高となり、特に8月は、全国154地点のうち77地点で月平均気温の高い記録を更新した」と発表しました。

長野県においても、主要5地点(長野、松本、軽井沢、諏訪、飯田)の年平均気温は0.9～1.2度も高く、6～8月の真夏日(最高気温30度以上)と猛暑日(最高気温35度以上)の日数も、例えば長野の観測地点では、前年と比較すると、真夏日が15日、猛暑日が3日多いなど、非常に暑い夏となりました。

気象庁によると、この原因として、地球温暖化に加え、エルニーニョ現象で日本が温暖な空気に覆われたことなどを挙げています。

このまま地球温暖化が進めば、「夏は涼しい」という信州のイメージが崩れてしまうかもしれません。

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
(1月25日現在)

さしあげます

★介護用ベッド★フィルム式一眼レフカメラ★柔道着★滑り台★こたつ板★小動物用ケージ★ベビーバス★ベビーラック★三輪車(女の子用)★本棚★てん刻用具一式★ランニングマシーン

ゆずってください

★ジュニアシート★ベビーゲート★ノートパソコン★掃除機★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)

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

☆わが家のアイドル☆



樋口 未紗ちゃん
(3歳1か月)
話し好きで、ママごとや粘土遊びが好きです。好きな食べ物は、イチゴとヨーグルトです。元気に明るく優しい子に育てほしいと思います。
(樋口知生・陽子さん 草間)

予防接種

持ち物/母子健康手帳、予防票

BCG (接種年齢は生後3~6か月未満の乳児)

期日/①2月15日(火)、②3月15日(火)
受付時間/午後0時45分~1時15分
会場/中野保健センター
対象/①平成22年10月生まれ
②平成22年11月生まれ
※3か月児健診時に行います。

三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)

受付時間/午後1時~1時40分

<中野保健センター>

3月2日(水)…日野、延徳、平野、高丘、平岡
3日(木)…中野、長丘、科野、倭、豊田

対象・接種方法
1期初回=3か月~1歳未満(20~56日の間隔で3回接種)
1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)

対象・接種方法
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期で混合ワクチンを接種します。
※第1期の方は、接種期間内に第2期・第4期の方は、年度内に受けていただくと、自己負担はありません。
※接種される前月に実施医療機関へ予約してください。

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	対象年月日
3か月児健診 (BCG 予防接種)	2月15日(火)	22年10月生
	3月15日(火)	22年11月生
7か月児健診	2月16日(水)	22年6月生
	3月16日(水)	22年7月生
1歳6か月児健診	2月18日(金)	21年7月生
	3月18日(金)	21年8月生
2歳児健診	2月14日(月)	21年1月生
	3月14日(月)	21年2月生
3歳児健診	2月17日(木)	20年1月生
	3月17日(木)	20年2月生

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

育児教室

期日/3月8日(火)

時間/午後1時15分~3時30分

会場/中野保健センター

対象/8~10か月児

内容/むし歯予防とアゴの発育の話、離乳食の話、試食

マタニティクラス

期日/3月4日(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・子育ての制度・サービス紹介、妊婦体験、沐浴演習、母乳栄養と乳房管理

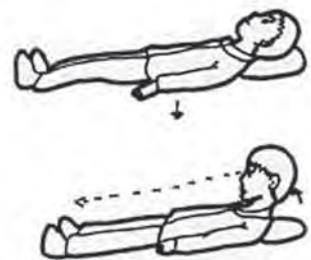
むせ予防体操してみませんか?

高齢になると自分の歯が少なくなったり、唾液の分泌が減って食べにくくなったり、ものを飲み込む力が衰えて、むせやすくなります。それらが原因で栄養が十分とれな

くなったり、肺炎にかかりやすくなるなど寝たきりにつながる場合があります。

むせ予防に、この体操を取り組み毎日いきいき過ごしましょう。

右図は、「むせ予防体操」です。まず、平らな床にあおむけに寝て、肩を上げずに頭だけを上げ、足の親指を見つめます。10~30秒(1クール)を目安に行い、同じ時間休めます。(1日5クール) 頸部の手術後などで、できない方もいらっしゃると思いますので決して無理をしないでください。



(協力 中高歯科医師会)