

広報 なかの 6

2012 (平成24年)

6

No.87



「2012なかのバラまつり」開幕
(ブルガリア共和国バラの女王)

今月の合冊

特集

6月は環境月間
始めよう環境への取り組み …2～3

交差点 …………… 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



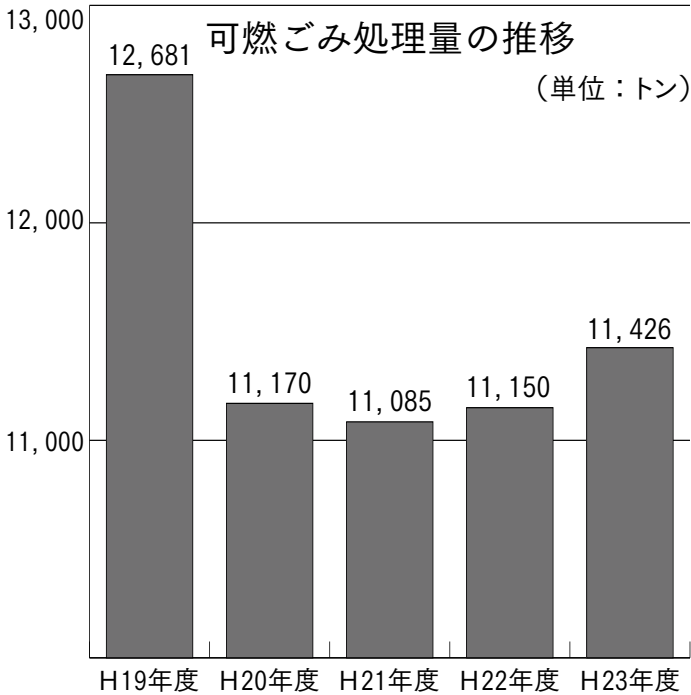
「2012なかのバラまつり」6月24日(日)まで開催中!

一人一人ができることから 始めよう 環境への取り組み

混ぜればごみ

分ければ資源

ごみの減量・分別に取り組みよう



可燃ごみ処理量が 増えています

ごみ処理の有料化とプラスチック製容器包装の分別収集導入以後、可燃ごみ処理量は、皆様のご協力により、平成21年度までは減少傾向でした。しかし、それ以降、可燃ごみ処理量が増えています。

可燃ごみの排出量は、正しい分別を行うことで減量できます。家庭で、できることから取り組んでいきましょう。

プラスチック製容器包装は
正しく分けて資源化を！

プラスチック製容器包装はリサイクルできる「資源物」です。汚れは落とし、落とせないものは可燃ごみへ。なお、分別収集しているのは、プラスチック製品ではありません。プラスチックでできた容器包装だけです

「*容器包装」：商品を買ったとき、その商品を入れてある「容器」や、包んである「包装」で、初めから廃棄されるものが分かっているもの。

※対象となる物には、必ず、プラマークが付いています。マークのない物は対象外です。



雑がみは資源です！

チラシや包装紙などの雑がみを資源として分別することで、可燃ごみは大きく減少できます。分別した雑がみは、資源物回収の日にお出しください。

生ごみは自家処理を！

庭や畑に埋めたり、コンポストや生ごみ処理機を利用し、生ごみを自家処理しましょう。市では、生ごみ堆肥化機器等購入費助成金を交付しています。詳しくは、市役所環境課へお問い合わせください。

埋め立てごみは
限定されています！

埋め立てごみは、左表の物だけに限定されています。危険な物もありますので、ルールを守って出しましょう。

区分	例
ガラス	窓ガラス、コップ、食器、耐熱ガラス
陶磁器	食器、花瓶、植木鉢、つぼ
危険物	使い捨てライター、カミソリやカッターの刃
その他	灰、炭

その他の分別方法などについては、「保存版ごみと資源物の分け方・出し方」をご覧ください。



▲市内各地をパトロールしています

不法投棄・違法な野外焼却の 監視パトロールを実施しています

市では、不法投棄と違法な野外焼却防止を目的として、早朝・夜間の監視パトロールを実施しています。

不法投棄や違法な野外焼却は犯罪であることはもちろんですが、環境にも悪影響を与えます。

廃棄物を処理する場合は、決められたルールに基づき、適正に処理しましょう。

剪定枝やアスパラガスの野焼きなど農林業を営む上でやむを得ないものを除き、野外焼却は原則禁止されています。

剪定枝などを焼却する際は住宅周辺を避けるとともに、事前に近所に声を掛け、時間帯や風向きに注意するなど、周辺に迷惑が掛からないよう注意しましょう。

また、土地を所有している方は、土地の管理を十分に行い、捨てられない環境を保ちましょう。

エアコン、テレビ、洗濯機・衣類乾燥機、冷蔵庫・冷凍庫の処分方法

買い替え：購入先の店に引き取ってもらう。

処分のみ：購入した店または処理業者に引き取ってもらう。

自分で処分する場合：郵便局でリサイクル料を振り込み、製品を指定取引場所に持ち込んでください。

指定取引場所 日本通運(株)長

野支店重機輸送センター(長

野市大字稲葉329番地1)

☎ 026 (221) 6482

家庭で できる

節電に取り組みます

昨年の夏に引き続き、今夏も全国的に電力不足が見込まれます。中部電力では、需給が逼迫する地域への電力融通などのため、期間・時間を限定した中で節電の要請をしています。

そこで、本年も引き続き、市民の皆さんに可能な範囲で節電のご協力をお願いします。

家庭でできる節電 3つのポイント

- ① 電気使用量を減らす
- ・ エアコンと扇風機を併用し

- ・ 白熱電球を電球型蛍光灯ランプやLED電球に交換する。
- ・ 最新型の省エネ製品に買い

- ② 使う時間をずらす
- ・ 洗濯は昼間ではなく夜にまとめて洗濯する。

- ・ テレ視を省エネ設定モードにしたり、画面の照度を下げ、不要な時は消す。

- ③ 省エネ製品などへ切り替える
- ・ エアコンのフィルターを2週間に1回程度掃除する。
- ・ よしずやすだれなどで日差しを和らげる。

- ・ 洗面は省エネ設定モードにしたり、画面の照度を下げ、不要な時は消す。

替える。

※エアコンの控え過ぎによる熱中症などに注意し、無理のない範囲での節電をお願いします。

次のホームページでは、節電に対する取り組みを紹介しています。

☆省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典」
<http://www.eccj.or.jp/dict/index.html>

☆チャレンジ25キャンペーン「みんなで節電アクション」
<http://www.challenge25.go.jp/setsuden/>

実施期間 7月2日(月)～9月28日(金)

市も取り組みます

問い合わせ先

市役所総務部庶務課職員係

☎(22)2111(内線213)

- 空調の室温設定を28℃とし、室温の管理を徹底します。
- 必要な照度を確保した中で、廊下などの照明を間引き・減灯を行います。
- 原則、会議・行事などは午前中に設定し、電力需要の高まる午後の時間帯での電力を節減します。
- 職員の休憩時間を午後1時から2時までに変更し、午後の電力ピークを緩和します。(休憩時間中も窓口業務を行います)
- 職員の一斉退庁日を定め、電力総量の抑制を図ります。

※実施に当たっては、市民の皆さんへご不便をお掛けしないよう努めます。ご理解とご協力をお願いします。

9/30(日)

2012 信州中野環境祭

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、市民の皆さんに環境問題を楽しみながら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。

環境問題を共に考え、環境への取り組みをPRし、一緒にイベントを盛り上げていただける皆さんを募集します。大勢の皆さんのご応募をお待ちしています。

期日 9月30日(日)
時間 午前10時～午後3時
会場 市民会館



▲昨年の環境祭

環境への取り組みを紹介いただける団体募集

環境に優しい取り組みなどの事例を紹介していただける企業、団体、学校などを募集します。展示または発表会のいずれも可能です。

飲食ブース出店者募集

飲食ブースの出店者を募集します。飲食物は環境に配慮した提供方法をお願いします。

「環境に優しい商品展示・販売ブース出店者」「フリーマーケット出店者」も募集します。

募集期限 7月20日(金)

応募要件など詳しくは、市公式ホームページに掲載していますので、ご覧ください。
ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/>

問い合わせ・応募先
市役所環境課衛生係
☎(22) 2 1 1 1 (内線 2 4 5)

浄化槽設置に 補助金を交付します

市では、合併処理浄化槽を設置した場合に「浄化槽設置補助金」を交付しています。公共下水道事業や農業集落排水事業の区域以外の一般住宅が対象です。

▼補助金額

5人槽	7人槽	10人槽
352,000円	441,000円	588,000円

一適正に管理しましょうー

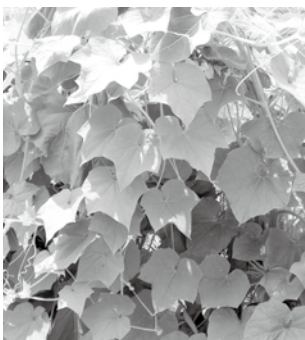
法定検査(年1回)…(社)長野県浄化槽協会が行う検査を受けることが義務付けられています。検査日程は、同協会から送付される通知をご確認ください。
清掃(年1回以上)…浄化槽の清掃作業が、義務付けられています。清掃の依頼は、次の許可業者にご連絡ください。
(有)中野環境サービス ☎(22) 3072
(有)徳竹クリーンサービス ☎(22) 4465
小嶋重子 ☎026(257) 2196

問い合わせ先
市役所環境課衛生係
☎(22) 2 1 1 1 (内線 245)

アレチウリを駆除しましょう

アレチウリはウリ科の1年生の植物です。長いつるで他の植物に覆いかぶさり、その植物の成長を妨げる侵略的外来植物です。

その旺盛な繁殖により在来の生態系を破壊し、動植物に悪影響を及ぼしており、環境省も駆除すべき「特定外来生物」に指定しています。アレチウリの駆除には、環境への影響が小さい「抜き取り」の



▲アレチウリ

方法が効果的です。

駆除のポイント

- 種を付ける前に抜き取る
- できるだけ小さいうちに抜き取る
- 1年に数回抜き取る(6月中旬、7月下旬、9月上旬など)
- アレチウリが現れなくなる

問い合わせ先
市役所環境課環境係
☎(22) 2 1 1 1 (内線 2 4 7)

まで数年間続ける
また、スギ・イネ科植物と並んで、3大花粉症と呼ばれるブタクサ、オオブタクサも外来植物で、在来種を駆逐する恐れがあることから、種子が飛散する(8月から10月頃)前に抜き取りや刈り取ることをお勧めします。

迷い犬 にならないために

犬を飼う場合は、犬が離れないよう丈夫な綱などでしっかりつなぎ、首輪などが緩んでいないか定期的に確認しましょう。

また、鑑札と注射済票は、必ず首輪などに付けておきましょう。万が一、犬が離れ、迷い犬として保護された場合、番号から飼い主が分かります。飼い犬がいなくなったり、迷い犬を発見した場合は、長野県北信保健所食品・生活衛生課 ☎0269(62)6035まで、ご連絡ください。

悲惨な交通事故を防ぎましょう

— 通勤・通学時間帯は、特に気を付けましょう —

全国で悲惨な交通事故が増えています。交通事故を防ぐためにできることから実践しましょう。

自動車を運転する方へ

- 睡眠不足や不規則な生活は居眠り運転の原因となりますので注意しましょう。
- 体調の悪い時や気分がすぐれない時は、運転を控えましょう。
- 運転中「ヒヤリ・ハット」したことは、その後、重大

自転車を運転する方へ

- 悪天候・早朝・夜間は早めにライトを点灯しましょう。
- 通勤・通学時間帯は歩行者や自転車の数が増加します。また、交通量も多いため目的地まで時間がかかります。余裕をもつて出発し、安全な速度で走行しましょう。

- スピードの出し過ぎは重大

不正改造は犯罪です！

国土交通省では、「不正改造車を排除する運動」を展開し、6月を対策強化月間として、重点的な取り組みを行っています。

この機会に不正改造の防止について理解を深めていただき、排除にご協力をお願いします。

国土交通省・自動車点検整備推進協議会ホームページ
<http://www.tenken-seibi.com>

不正改造車に関する情報提供・ご相談・お問い合わせは…
国土交通省北陸信越運輸局長野運輸支局「不正改造車110番」
☎026(243)5525

な事故につながる恐れがありますので注意しましょう。

- 自転車の走行は、車道が原則です。歩道を走行する時は、歩行者に衝突しないよう十分注意しましょう。

- 子どもやクロスバイク・ロードバイクなどに乗る方は、転倒に備えヘルメットを着用しましょう。

- 携帯電話などで音楽を聴きながらの走行は危険です。やめましょう。

歩行者の方へ

- 外出する場合は、近所や昼間であっても、明るい服装や反射材を身に付けましょう。

- 道路を無理に横断したり、斜めに横断することは危険なのでやめましょう。

- 周囲の状況や音に注意しましょう。

問い合わせ先
市役所市民課生活交通安全係
☎(22)2111(内線238)

道路への枝の「はみ出し」に

「注意」ください

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

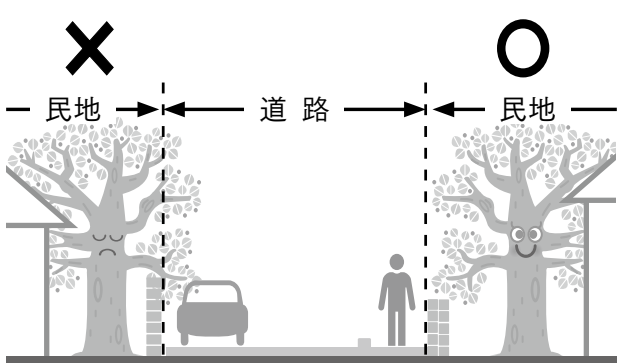
土地の所有者には、民法の規定により所有地内に存在する樹木などを適切に管理する義務があり、これに起因して車両や歩行者に事故が発生した場合は、所有者の管理責任が問われ、場合によっては賠償請求されることもあります。

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

災害など緊急性がある場合を除き、市では枝の伐採などを行いません。個人で伐採などができない場合は、造園業者などにご相談ください。

伐採した枝などは、全戸に配布した「ごみと資源物の正しい分け方」に基づいて処分してください。（直径12㎝以下のものを幅50㎝、直径30㎝ぐらいに束ね、ひもでしっかりと縛り、45円の証紙シールを張る）

なお、野外焼却は行わないようお願いします。



問い合わせ先
市役所道路河川課監理係
☎(22)2111(内線266)

5月市議会 臨時会報告



5月市議会臨時会が5月8日に招集され、1日間の会期で開催されました。

この議会では、専決処分の報告3件、予算案1件、人事案2件のあわせて6件が審議され、いずれも原案どおり可決などされました。

また、議会の人事構成に係る議案についても審議されました。主な内容をお知らせします。

専決処分の報告

「中野市市税条例の一部を改正する条例」の専決処分の報告

地方税法等の一部改正に伴い、個人市民税については、東日本大震災により、家屋が滅失した土地の権利譲渡等を行ったため、また、固定資産税については、住宅用地の負担水準の特例措置を段階的に廃止し、住宅用地を除く土地の負担調整措置および家屋の新築、軽減措置を延長するため、所要の改正を行いました。

「中野市都市計画税条例の一部を改正する条例」の専決処分の報告

地方税法等の一部改正に伴

い、固定資産税の改正に同じく、住宅用地の負担水準の特例措置の段階的廃止等を行うため、所要の改正を行いました。

「中野市国民健康保険税条例の一部を改正する条例」の専決処分の報告

地方税法等の一部改正に伴い、個人市民税の改正に同じく、東日本大震災により、家屋が滅失した土地の権利譲渡等を行った場合の課税特例の延長を行うため、所要の改正を行いました。

補正予算

《一般会計》

平成24年度一般会計予算に211万余円を追加し、補正後の予算総額を、193億4711万余円としました。

歳出の内容は次のとおりです。

《総務費》生活関連事業費で、柳沢区および牛出区が実施する公会堂改修工事に伴い、公会堂建設事業補助金161万余円の増額

《消防費》消防施設管理事業費で、東吉田区が実施する火の見改修工事に伴い、消防詰所等建設事業補助金50万円の増額

議会の人事構成が決まりました

5月市議会臨時会において、正副議長や各常任委員会委員など、市議会の新しい人事構成が決まりました。

新議長に竹内卯太郎さん（一本木）、新副議長には沢田一男さん（片塩）がそれぞれ選出されました。



議長 竹内卯太郎さん



副議長 沢田一男さん

人事

《教育委員会委員》

丸山扶美委員の任期満了に伴い、後任として岡村博子氏を任命することに議会の同意

《監査委員》

町田博文委員の辞職に伴い、後任として深尾智計氏を選任することに議会の同意を得ました。

西笠原区・東笠原区担当の
民生児童委員を紹介

任期は、平成24年5月1日から平成25年11月30日までです。

児島晴子さんが5月1日付で厚生労働大臣から委嘱を受けました。

問い合わせ先
市役所福祉課厚生保護係
☎(22)21111（内線255）

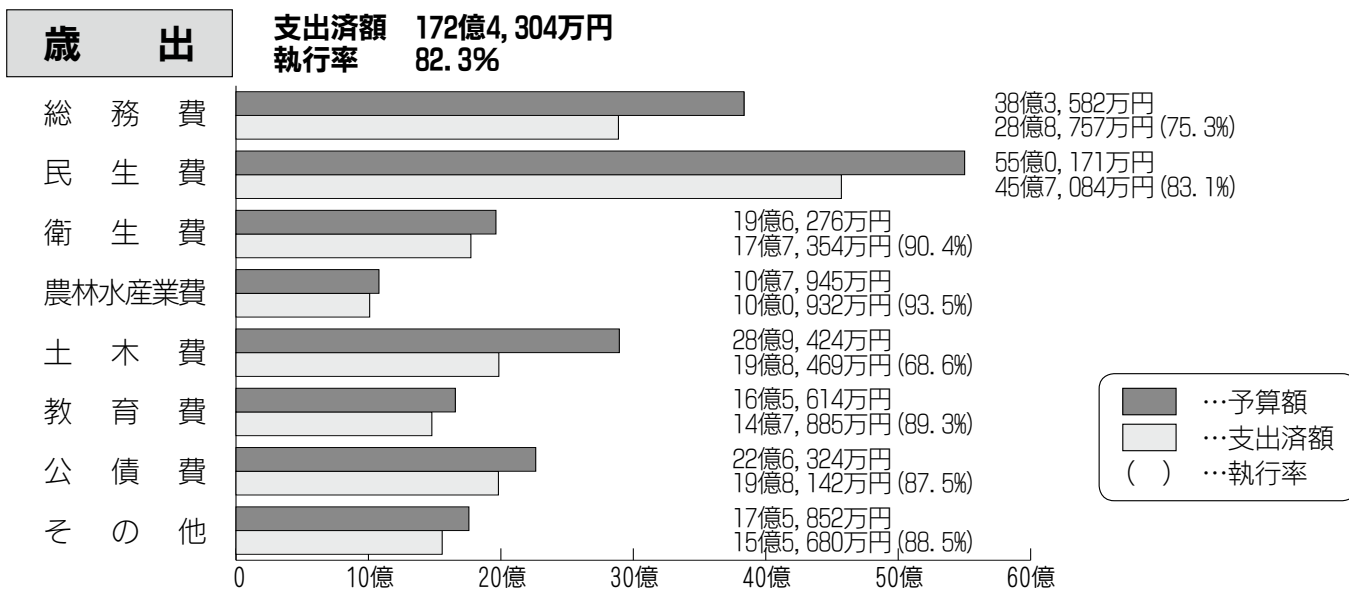
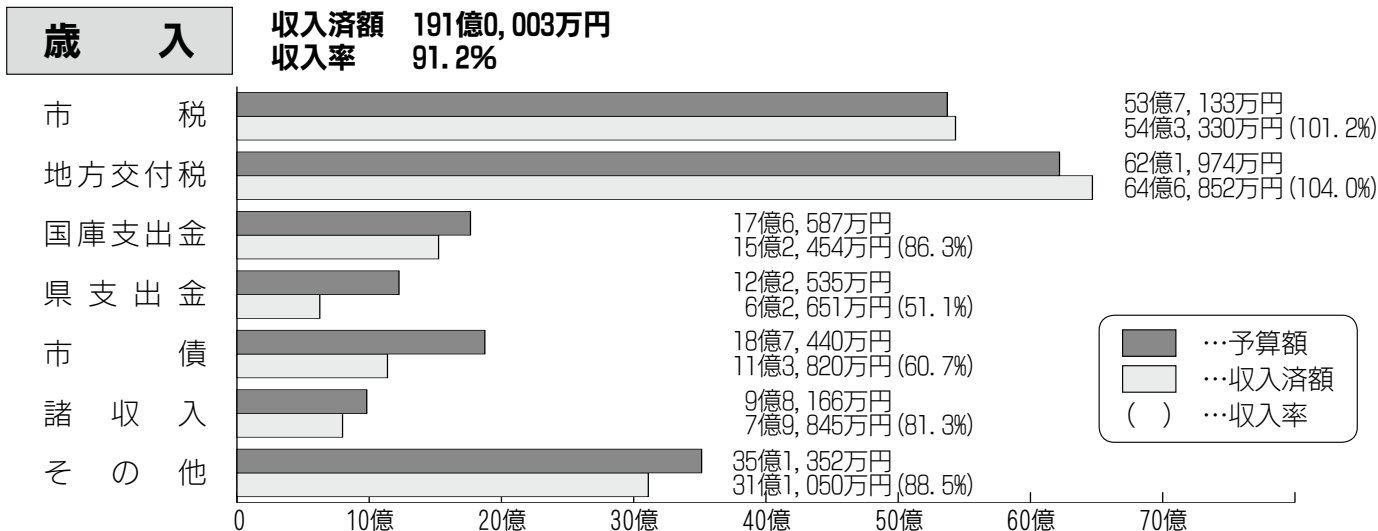
財政状況

～平成23年度下半期～

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24年3月31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などの歳入状況と、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。

☎ 市役所財政課財政係 ☎ (22) 2111 (内線221)

一般会計 予算額 209億5,186万円



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	52億4,924万円	45億9,169万円	87.5%	47億3,479万円	90.2%
後期高齢者医療事業	3億7,239万円	3億5,907万円	96.4%	3億2,627万円	87.6%
介護保険事業	34億2,198万円	26億8,970万円	78.6%	30億8,496万円	90.2%
社会就労セカ-事業	8,600万円	7,217万円	83.9%	8,017万円	93.2%
倭財産区事業	228万円	186万円	81.7%	191万円	83.5%
永田財産区事業	40万円	51万円	128.1%	24万円	59.2%
中野財産区事業	244万円	204万円	83.8%	175万円	71.8%
情報通信施設事業	4,931万円	4,266万円	86.5%	3,602万円	73.1%
下水道事業	19億0,563万円	13億0,155万円	68.3%	16億6,141万円	87.2%
農業集落排水事業	7億4,277万円	5億8,986万円	79.4%	6億9,235万円	93.2%
水道事業		10億5,751万円		15億2,675万円	

市の財産	土地	192万9,659㎡
	建物	23万3,731㎡
	基金	98億8,788万円
市の借金	市債	446億5,436万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)		8億5,548万円

介護保険のお知らせ

負担限度額認定
更新の時期です

世帯全員が住民税非課税の方

は、所得などに応じて介護保険施設（特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設）における食費・居住費の自己負担額が軽減されます。（通所系サービスは除きます）自己負担額の軽減を受ける際は、市へ申請し、負担限度額の認定を受けていただく必要があります。

対象期間 住民税確定後の7月から翌年6月末日まで
申請方法 6月中旬ごろ、更新は特例減額措置の適用外となります。

新対象となる方に申請書を送付しますので、6月29日（金）（期日厳守）までに申請してください。年度途中でも申請は受け付けます。



▼利用者負担段階

第1段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金・生活保護の受給者の方
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方
第3段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超える方
第4段階	本人が住民税を課税されている方・本人は住民税非課税で世帯内に住民税課税者がいる方

住宅改修をするときは
事前の申請が必要です

介護保険の要介護認定を受けている方が、住宅の生活環境を整えるために住宅改修（手すりの取り付け・段差の解消など）を行った場合、かかった費用の9割が介護保険から支給されます。

利用限度額 要支援・要介護に関係なく住宅に対し、介護保険受給者1人当たり生涯に20万円（1割は自己負担。最高18万円）までです。利用限度額を超えた額は、全額自己負担となります。

※転居した場合や要介護度が最初の改修より3段階以上高くなった場合は、再度、最高18万円まで住宅改修費の支給が受けられます。

※工事中工予定日の2週間前までに事前申請が必要です。また、工事完了後は、必要書類を市へ提出してください。

ご不明な点は、担当のケアマネージャーにご相談ください。

問い合わせ・申請先
高齢者支援課介護保険係（中野保健センター内）

☎(22) 2 1 1 1（内線365）

早期発見！早期駆除！アメリカシロヒトリから樹木を守ろう

アメリカシロヒトリは年2回発生し、桜やクルミ、桑などを食害します。樹木を所有する皆さんは、樹木を点検してください。

食害が発生した場合は、所有者が責任をもって防除し、被害を拡大させないようにしてください。

点検方法 ふ化した幼虫は糸を吐いて巣を作り、12日間ほど群集しています。初めは葉脈だけを残して食害するので、食害を受けた葉は透けて見えます。

巣の処分方法 巣を見つけた場合は、幼虫ごと枝を切り取り、踏みつぶすか、焼却してください。

農薬防除 幼虫が分散したときは、それぞれの樹木に適した農薬を使用し、濃度、使用量、回数や散布時期など、薬剤のラベルに記載のある説明文をよく読んで、適正な使用方法を守ってください。



食害を受けた樹木



アメリカシロヒトリ

防除車の貸し出し 公民館の敷地など、区が防除作業を行う場合は、防除車などの貸し出しを行います。※農薬散布に当たっては、風のない時に行うなど、十分な配慮をお願いします。

問い合わせ・申し込み先
市役所農政課農政振興係
☎(22) 2 1 1 1（内線253）

高齢者肺炎球菌ワクチン 接種費用の一部を助成します

市では、肺炎球菌に起因する肺炎の発症および病気の重症化を防止し、高齢者の健康の保持増進を図るため、肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成します。

対象者

ワクチン接種を受ける年度内に75歳以上になる方で、過去5年以内に肺炎球菌ワクチン接種を受けたことがない方

助成金額

1回 3000円

注意事項

お問い合わせ先
健康づくり課健康管理係（中野保健センター内）
☎(22)2111（内線242）

▼助成事業対応医療機関

医療機関名	電話番号
アライクリニック	(24) 0601
飯田医院	(22) 2653
市川内科医院	(22) 3366
今井こども医院	(24) 7755
小田切医院	(22) 3054
くまき整形外科・リウマチ科クリニック	(23) 1301
高野医院	(22) 6810
佐藤病院	(38) 3311
須藤医院	(22) 3746
関整形外科	(22) 6170
徳竹医院	(22) 3202
西原医院	(22) 3007
長谷川クリニック	(26) 7700
広田医院	(22) 6661
北信総合病院	(22) 2151
丸谷医院	(26) 0077
南谷整形外科	(22) 7722
油井内科医院	(26) 1241
飯山赤十字病院	0269(62)4195
新生病院	026(247)2033

助成の手続き

- ①助成事業対応の医療機関に予約
- ②予防票兼助成券の受け取り
市健康づくり課（中野保健センター内）で、年齢が確認できる物（保険証など）を提示し、予防票兼助成券をお受け取りください。また、電話での請求も可能です。
- ③ワクチン接種
医療機関で、予防票兼助成券を提出し、ワクチン接種を受けてください。
- ④接種費用の支払い
助成金額3000円を差し引いた接種費用を医療機関にお支払いください。

平成24年度
農作業標準労賃・機械作業標準料金

J A中野市・J A北信州みゆき南部支所・市農業委員会において、農作業標準労賃および機械作業標準料金を決定しました。作業料金は、圃場条件、作業条件を考慮して増減できます。また、領収書は必ず発行してください。

お問い合わせ先
市農業委員会事務局
☎(22)2111（内線408）

作業名		単位	金額	付記	
水田作業	田植え	1時間	770円		
	一般作業	1時間	740円		
	動力耕耘作業	耕起	10a	8,580円	あぜこし料圃場1枚当たり300円
		代かき（一度）	10a	9,780円	
		代かき（二度） 荒代	10a	7,160円	
		代かき（二度） 植代	10a	7,510円	
	農機具	田植機*	10a	8,000円	植付けのみ
バインダー*		10a	10,980円	結束ひも付	
ハーベスター*		10a	11,230円	ハゼカケもの基準	
自脱コンバイン*		10a	20,750円		
畑作業	動力耕耘作業	10a	6,570円		
	一般作業	1時間	740円	アスパラガス、その他	
果樹作業	剪定	1時間	1,380円		
	摘花・果	1時間	740円		
	袋掛け	1時間	740円		
	一般作業	1時間	740円		
	S S防除作業*	10a 成木1回	4,240円	薬剤・補助者別途	
	バックホー*	15 P S 以上	1時間	5,750円	運搬料別途
15 P S 未満		1時間	5,130円	運搬料別途	
肥料散布作業（マニアスプレッター）		10a	1,140円	本機貸し出し	
			3,330円	運転者燃料付	
菌茸作業		長野労働局の定めによる			

※運転者燃料付

土砂災害に必ず用心!

土砂災害に備えよう

こんなときは要注意

一瞬にして尊い命や、大切な財産を奪う土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害の大半は、長雨や大雨が引き金となり発生しています。

土砂災害に備え、家の周りの危険箇所を確認し、普段から自宅の裏山を見たり、避難場所や避難路を家族と話し合うことが大切です。

事前の備えや土砂災害危険箇所の確認など、詳しくは配布した「中野市防災ガイドブック」または、市公式ホームページをご覧ください。

大雨注意報や大雨警報などテレビ、ラジオ、防災無線などの防災情報や気象情報に注意するとともに、「急に川の水が真っ黒に濁った」「山鳴りがする」「裏山からパラパラと小石が落ちてくる」など、普段と違う状況を発見したり危ないと感じたときは、ためらわず避難しましょう。

災害の前触れの情報や災害情報は、市役所庶務課防災係または長野県北信建設事務所に連絡してください。

なお、長野県ホームページ



「河川砂防情報ステーション」(<http://www.sabo-nagano.jp/dps/pages/DispManager.jsp?disp=00000>)には、雨量

情報などが掲載されていますので、ぜひ、ご活用ください。

土砂災害警戒情報や土砂災害に関する質問・相談は、長野県北信建設事務所『土砂災害110番』窓口(☎0269(28)0773)にお寄せください。

平日午前8時30分から午後5時15分まで、または、大雨注意報・警報発令中にご利用いただけます。

問い合わせ先

市役所庶務課防災係
☎(22)2111 (内線210)

防災行政無線の放送内容を確認できます

市では、平常時や災害発生時の情報伝達体制を確保し、市民の皆さんの安全を守るため、防災行政無線を市内に132基設置しています。住宅地のほぼ全域を通報可能範囲としましたが、住宅の構造や風向き、スピーカーの向きや近隣の交通事情などにより、聞きとりにくい状況になる場合があります。

こうした場合、以下の方法によって放送内容を確認することができますので、ご利用ください。

①NTT一般加入電話や携帯電話から確認する
フリーダイヤル0120-892-560

②市公式ホームページから確認する

URL <http://www.city.nakano.nagano.jp>

パソコン：「トップページの左側」⇒「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」

入札情報は

市公式ホームページで必ずご覧ください

市が執行する工事や物品購入などの入札の情報は、市公式ホームページの「入札情報」をご覧ください。

[nakano.nagano.jp/admin/bid_information/](http://www.city.nakano.nagano.jp/admin/bid_information/)

問い合わせ先

市公式ホームページ『入札情報』<http://www.city.nakano.nagano.jp>

市役所財政課管財係
☎(22)2111 (内線222)

土砂災害防災訓練を実施しました



5月27日(日)、土砂災害防止に関する理解を深めていただくよう、平野・高丘地区において土砂災害防災訓練を実施しました。

当日は、市役所内で災害対策本部設置訓練を行い、続いて、中野平中学校体育館で、土砂災害を想定した情報収集訓練や住民避難訓練などを実施しました。

水道メーターの一斉交換を行います

水道メーター（量水器）は「計量法」により、その有効期間が8年と定められており、市では有効期間の満了前に、新しい水道メーターに交換します。

交換対象 平成16年に製造されたメーター
 交換期間 6月下旬～10月下旬

メーター交換に当たって

- ・6月1日現在で、対象のメーター（閉栓中も含む）を設置中の方には、事前にはがきでお知らせします。
- ・メーターの交換費用は市が負担しますので、お客様への費用請求はありません。
- ただし、メーター交換と併せてメーターボックスの修繕などの別工事を依頼された場合は、お客様の負担となります。
- ・メーター交換は市が委託した水道事業者が行いますので、交換作業時の敷地への立ち入りについて、あらかじめご了解ください。
- なお、ご不在の場合でも交換させていただきます。

漏水の早期発見のために

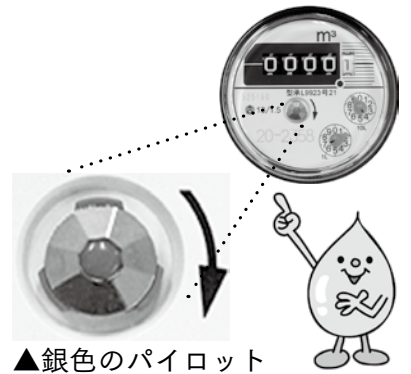
交換時は一時断水となりますので、都合が悪い場合は日時などを水道事業者と打ち合わせてください。

交換工事後、メーター付近から漏水などを発見された場合は、上下水道課へご連絡ください。

メーターボックスの上には、物や車などを置かないよう、ご協力をお願いします。

敷地内にある水道管は原則として、お客様自身で管理いただくことになっていきます。水道メーターより宅地側で漏水している場合、水道メーターで確認することができま

- ① 宅内の蛇口などを全て閉めてください。
 - ② 量水器のふたを開け、水道メーターをご覧ください。
 - ③ 銀色のパイロットをご確認いただき、パイロットが回っていれば、漏水している可能性があります。
- 漏水している場合は、市指定工事店へ修理を依頼してく



▲銀色のパイロット

ださい。この際の修理費用はお客様のご負担となります。（「くらしの便利帳」および市公式ホームページに指定工事店一覧表を掲載してあります）

※土の中など、目に見えない場所での漏水に対する料金の軽減措置はありませんが、水道料金は原則として、「漏水した料金の半分はお客様負担」となります。（下水道使用料などは例外あり）

※漏水箇所がボイラー、温水器、給湯設備などの場合、原則として、料金の軽減対象になりませんので、市指定工事店または器具を取り付けた業者へ連絡ください。

お問い合わせ先
 市役所上下水道課上水道係・営業係
 ☎(22)2111（内線282・284）

職員採用試験

平成24年度市職員採用上級試験（行政・土木）を行います。受験を希望される方は、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
		※詳しい資格要件については、受験案内をご確認ください			
		生年月日	住所要件など	日時・会場	
上級試験	行政	昭和57年4月2日 ～ 平成3年4月1日	<ul style="list-style-type: none"> ・大学卒業程度の学力を有する者 ・平成24年5月1日現在、中野市に住民登録があり、市内に居住している者または市外に居住しているが両親が市内に居住し、採用後、市内に居住することが確実な者 ・大学の土木専門課程（都市工学系を含む）卒業程度の学力を有する者 	7月22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	6月4日(月) ～ 6月22日(金)
	土木				

児童手当「現況届」の提出をお忘れなく

中学生までの子どもの保護者に支給している「子ども手当」が4月から「児童手当」に変わりました。児童手当を引き続き受給するには、現在、受給している方を含め、「現況届」の提出が必要です。

現況届は、児童手当を受給する要件を満たしているかを確認するため、6月1日現在の状況を記載していただくも

のです。該当される方は、5月31日(木)付でお送りした現況届の通知を確認の上、6月29日(金)までに提出してください。

なお、提出が遅れた場合は支給が遅れる可能性があります。

また、6月支給分から所得制限が適用され、受給者の方が所得制限額以上の場合、支給対象児童1人につき月額5千円となります。

お問い合わせ先
市役所子育て課子ども支援係
☎(22)2111 (内線356)

保育所の園庭を開放します

— お子さんと保育園に遊びに来ませんか —

期間 6月から平成25年3月までの月曜日から金曜日(祝日・休園日を除く)

時間 午前9時～11時

場所 市内公立保育所の園庭

対象 就学前児童と保護者

持ち物 着替えなど

申し込み 不要

その他 当日は、保育士に声をお掛けください。なお、園庭における事故は保護者の責任となります。

お問い合わせ先
市役所保育課保育係
☎(22)2111 (内線293)

▼児童手当支給月額

区分	所得制限内	所得制限超過
3歳未満	15,000円	5,000円
3歳以上小学校修了前(第1子・第2子)	10,000円	
3歳以上小学校修了前(第3子以降)	15,000円	
中学生	10,000円	

※18歳到達後、最初の3月31日までの児童のうち年長の児童から順に第1子、第2子、第3子と数えます。

子育て支援センター6・7月の行事予定

子育て支援センターでは0歳から就学前のお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

お気軽にお出掛けください。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	6月14日(木) 午前11時～	ハーモニカの調べ(レインボーズ中野の皆さん)
	6月26日(火) 午前10時30分～	たのしいリトミック ※北部公民館集合
中央子育て支援センター(りんごっこ)	6月15日(金) 午前10時30分～	西町保育園訪問 ※現地集合
	7月4日(水) 午前11時～	絵本読み聞かせ
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	6月12日(火) 午前10時～	豊井保育園訪問 ※うさぎっ子へ事前予約
	7月5日(木) 午前10時30分～	かざぐるまを作ろう ※西部公民館集合
ひよこ保育園 子育て支援センター	6月29日(金) 午前9時30分～	子育て講座

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、各子育て支援センターへお問い合わせください。

お問い合わせ先

さくらんぼ ☎(22)6622 (休)日・月・祝日
りんごっこ ☎(22)2259 (休)日・火・祝日
うさぎっ子 ☎(38)3012 (休)日・水・祝日
ひよこ保育園 ☎(22)6292 (休)土・日・祝日

信州中野2012 「夏のギフト」カタログ発行



▲「夏のギフトカタログ」

市内の農産物や食品などを集めた『夏のギフト』カタログを発行しました。

今回のカタログは、新商品の掲載に加え、より充実した旬の農産物を取りそろえました。

市民の皆さんには、6月中旬に全戸配布します。

また、ふるさと信州中野会、姉妹都市の茨城県北茨城市と大分県竹田市の全戸などに配布します。

お世話になった方や親しい方などへの贈り物に、どうぞご利用ください。

問い合わせ先

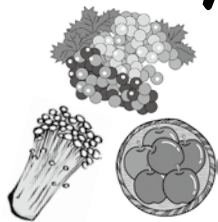
(財)中野市産業公社

☎ (22) 2111 (内線299)

市役所売れる農業推進室推進係

☎ (22) 2111 (内線406)

『売れ農』情報局



若手農業者と保育園児による地産地消と食育の推進活動がスタートしました!

5月17日、市内の遊休荒廃農地(栗和田)において、中野市農業協同組合青年部中野支部の皆さんと松川保育園の園児が、トウモ

ロコシの種まきをしました。これは、青年部の皆さんが企画したもので、農作業を通じて、子どもたちが農業に興味を持ち、自然と触れ合いながら、地産地消や食育について学んでもらうために行われました。

園児たちは、青年部の皆さんの説明を真剣に聞き、目を輝かせながら農作業を体験していました。秋には、青年部の皆さんと園児たちが、収穫したトウモロコシでポップコーンを作り、試食する予定です。



▲農作業体験の様子

問い合わせ先
市役所売れる農業推進室推進係

☎ (22) 2111 (内線406)



こんにちは 電話医療相談所です

Q 激しい嘔吐と下痢が続いています。他の家族に今のところ同じような症状はありませんが、気を付けることを教えてください。

A 激しい嘔吐や下痢などの症状は、食中毒の可能性があります。自己判断で下痢止め薬などを服用せず、早めに医療機関を受診しましょう。

食中毒は夏になると患者数が急増します。食中毒の症状は、嘔吐や下痢、発熱など潜伏期間や原因菌によりさまざまですが、抵抗力の弱い子どもや高齢者は、重症化しやすいので注意が必要です。特に嘔吐が止まらない、1日10回以上の下痢が起こる、下痢便に血液が混じるなどの場合は、早急な治療が必要です。

食中毒の原因となる食品は、見た目や臭いでは区別が付きません。食中毒を予防するには、日頃から調理前や食事前、トイレの後の手洗い、食品管理を徹底するとともに

に、規則正しい生活を送り、抵抗力をつけておくことが必要です。

食中毒の応急処置

- 脱水症状を防ぐため、小まめに水分を補給する
- 嘔吐物がのどに詰まるのを避けるため、横向きで寝かせる

家族が感染したら

- 嘔吐物や便などは、ゴム手袋などをして処理し、処理後はせっけんで手を洗う
- 食器や調理器具は、熱湯消毒をする
- 汚れた衣服は、漂白剤などで消毒した後、他の洗濯物と分けて洗い、十分に乾燥させる

問い合わせ先

健康づくり課保健医療推進係
(中野保健センター内)
☎ (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



中野市国民健康保険

加入および脱退手続きをお忘れなく

お勤め先を離職、退職などされた方で、社会保険の任意継続をしない場合や、国民健康保険に加入していた方が、お勤め先の健康保険に加入された場合は、国民健康保険の加入および脱退の手続きがそれぞれ必要になります。

市役所市民課および豊田支所の窓口で手続きができますのでお済みでない方は、早めにご手続きをお願いします。

届け出に必要なもの

お勤め先を離職、退職などされた方

○お勤めされていた会社から発行される健康保険離職証明書
 ○届け出される方の印鑑

○届け出される方の本人確認ができるもの（運転免許証など）

○年金証書（60歳から65歳までの方）

お勤め先の健康保険に加入された方

○お勤め先から発行された健康保険証（本人および被扶養者分）

○市の国民健康保険証

○届け出される方の印鑑

○届け出される方の本人確認ができるもの（運転免許証など）

※平日に市役所で手続きができない方は、郵送での届け出もできますので、希望する場合はご連絡ください。必要な

書類を送付します。

お勤め先の会社から保険証が発行される間に、市の国民健康保険証を医療機関でお使いになった方は、お勤め先から発行された保険証が手元に届きましたら、医療機関の窓口で保険証が変更になったことをお伝えください。

なお、国民健康保険に関する届け出・給付などについては、3月に全戸配布しました「健康・福祉カレンダー」の13ページにも記載してありますのでご覧ください。

問い合わせ先

市役所福祉課国保医療係

☎(22)2111（内線296）

豊田支所地域振興課市民生活係
 ☎(38)3111（内線131）

得する！ウォーキング効果 健康まつりに参加しよう！

誰でも簡単にできるウォーキング。最近は健康のためにウォーキングを始める方が増えています。

市内各地区で開催している健康まつりでは、ウォーキングの効果や正しい歩き方などを実際に知っていただくため、各地区のコースを巡ります。

また、血圧測定や体脂肪測定も同時に実施しています。詳しくは、全戸配布しますチラシをご覧ください。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。



昨年の健康まつりの様子

6月は「食育月間」です

家族の時間を通し、豊かな心を育み伝える場として、「家族の食卓」は大きな役割を持ちます。



国は、毎年6月を「食育月間」と定めています。

この機会に、「いただきます・ごちそうさま」を言う、よく噛んで食べる、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活を心掛ける、地元農産物を選んで買うなど、「身近な食育」を皆さんが意識し、できることから実践してみたいかがでしょうか。

健（検）診を受けましょう

今からでも各種健（検）診のお申し込みができます

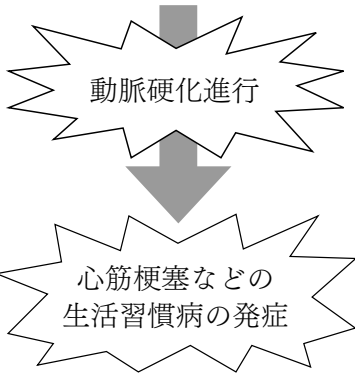
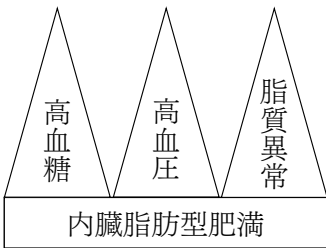
特定健診・いきいき健診

特定健診・いきいき健診は、糖尿病などの生活習慣病の発症および予防を目的として、メタボリックシンドロームに着目して行っています。

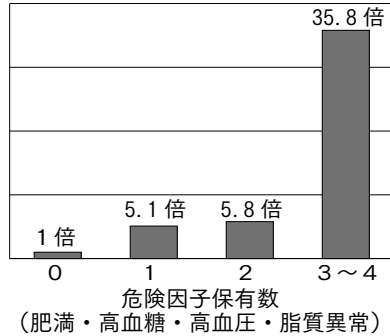
メタボリックシンドロームの危険性

内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上をあわせもつた状態（服薬中を含む）が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）です。メタボリックシンドロームを放置すると、動脈硬化が進行し、心筋梗塞

3つの要因が複数重なることにより、動脈硬化は急速に進みます！



『心臓病の発症危険度』



・脳卒中などの生活習慣病を発症する恐れがあります。また、病気の発症危険度は、危険因子が多くなるほど高まります。心臓病を例にとると、危険因子が1つの人の危険度は、危険因子がない人の5・1倍、2つの人は5・

8倍、3〜4つの人は35・8倍になります。

生活習慣病予防のために

「自覚症状がない」と安心せず、まずは健診を受けて自身自身の健康状態を知ることが大切です。健診結果に基づいて食事、運動などの生活習慣を改善し、生活習慣病を予防しましょう。

お申し込みをされてない方で受診を希望される方

対象者 19歳〜39歳、満75歳以上の方および満40歳〜74歳で国民健康保険にご加入の方
申込方法 市役所健康づくり課へお電話などでお申し込みください。問診票などをお送りします。

国民健康保険以外の保険に加入の被扶養の方

対象者 満40歳〜74歳の協会けんぽ、健康保険組合、共済組合、国保組合などの被扶養者の方
申込方法 加入医療保険者にお申し込みいただき、特定健診実施機関にご予約ください。加入保険の種類によって

は、各地区公会堂で行う特定健診を受診できる方もいます。その場合の予約先は、(財)長野県健康づくり事業団になります。事前の申し込みがない場合は、受診できません。

予約先

長野県健康づくり事業団（健診予約専用）
☎0120（106）969

がん検診

日本人の2人に1人が生涯がんになり、3人に1人が、がんで亡くなるといわれています。がんは、定期的にがん検診を受け、早期発見・早期治療をすることが大切です。肺がん検診は、既に終了しましたが、そのほかの各種がん検診は、今からでもお申し込みいただけます。

がん検診推進事業

国のがん検診推進事業により、対象となる一定年齢の方に、大腸がん検診・乳がん（マンモグラフィ）検診・子宮がん検診の「検診無料クーポン券」などの書類をお送りします。この機会に検診を受けましょう。

▼平成23年度の中野市各種がん検診状況 (人)

検診の種類	受診者数	がん発見者数
胃がん検診	2,453	3
大腸がん検診	4,036	7
肺がん検診	7,504	3
乳がん検診	超音波	794
	マンモグラフィ	1,389
子宮がん検診	2,970	1
前立腺がん検診	1,451	9

大腸がん検診の夜間受付を行います

期日 10月4日(木)・16日(火)、17日(水)
時間 午後5時〜7時
場所 中野保健センター
大腸がん受診票・検診票、採便容器、受診料をお持ちください。各地区の検診時に受け付けも行っていきますので、ご利用ください。

がん検診・その他各種健（検）診に関する問い合わせ先
健康づくり課健康管理係（中野保健センター内）
☎(22)2111（内線242）

Fresh! フレッシュ!しゃかいじん

社会人

～中野のチカラ～
vol. 27



さかい だいち さん
酒井 大地 さん
【草間・23歳】

入所者の皆さんと家族
同様に接しています。老後
は僕にお任せください。

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ます。
今回は、老人福祉施設に勤務して2年目の酒井大地さんにお話を伺いました。

◆ どのような仕事をされていますか？

介護福祉士として、入所されている高齢者の皆さんの介護をしています。現在は、主に認知症の方たちの身の回りのお世話をしていますが、コミュニケーションを図るのが難しい反面、やりがいを感じています。

◆ 今の仕事を選んだ理由は何か？

福祉の仕事に興味があったため、大学で社会福祉を専攻しました。研修で訪れた施設で、高齢者の方の笑顔や、やさしさに触れ、何か役に立ちたいと思い、介護福祉士の仕事を選びました。

◆ 休日はどのように過ごしていますか。趣味はありますか？

連休が取れれば、友人と旅行に出掛けたり、ファッションに興味があるので、東京まで買い物に出掛けたりします。



◆ 趣味は釣りや海や川などに出掛けています。

◆ 中野市にはどのようなイメージを持っていますか？

穏やかな性格の方が多く、おいしい農産物がたくさんあります。屋外で気軽にスポーツができる場所があったらうれしそうです。

◆ 今後の抱負をお願いします。

たくさんの人たちと関わって、広い視野で仕事ができるようになりたいです。また、自分が行ったことのない国や地域へ行き、刺激を受けながら人間性を豊かにしていきたいです。

広報クイズ

■ 今月のプレゼント

りんごジュース1箱
(30缶入り)

……1名

問題

市では、高齢者
● 球菌ワクチン
接種費用の一部を
助成します。

クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名を記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などを書き添えて、次の宛先まで送付してください。
締め切り 6月25日(月)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。

(住所記載不要)

383-8614

中野市役所
庶務課秘書広報係 行

切手
住所・氏名・年齢・
電話番号・世帯主

未来への挑戦

チャレンジ

バラに魅せられて

きっかけ・取り組み

J Aを定年退職後、1996(平成8)年に「リングの営農技術員の経験を生かし、一本木公園のバラの管理をしてほしい」と誘われて始めました。リングと同じバラ科の植物なので、病害虫などはリングと同じ種類のものが発生します。

バラは品種が多く、それぞれに花の色・形・香りがあり、年に3度も咲きます。バラ作りは難しいと言われますが、性質を覚え株ごとに手を加えればすばらしい花が咲く、そんなバラの魅力にいつしか取りつかれ



一本木公園バラの会 畔上 二三男さん



2012なかのバラまつり
6月24日(日)まで開催中

開花情報…一本木公園バラの会ホームページ <http://ipk-rose.com/rose/information/index.html>



第18回

てしまいました。

作業は大変ですが、来園者の方に「きれいですね」「お手入れ大変です」とねぎらいの言葉をかけていただくのと疲れも吹き飛びます。これから

当園は株数や品種数、面積の規模では決して大きくありませんが、品種の特徴を生かした植え方や仕立て方、よその公園に見られない雰囲気や魅力があれば、来園する皆さんにお楽しみいただけたらと思います。

「面白い、また来たい」「ためになった、家でも作りたい」「去年より良くなった」と言われるように、植え付け方や仕立て法など一層の研究を重ね、四季折々楽しめる憩い公園を目指していきます。

こども病院の看護師になりたい



延徳小学校 6年
山田 乃々花さん

私の将来の夢は、看護師になることです。私が看護師になりたい理由は、命の大切さを知ったからです。兄のつきそいでこども病院へ行った時、病院のかべに「電池が切れるまで」の本の文がパッチワークに書かれていました。私は、それを読んで、病気で学校にいけない子ども達がいる中で、自分は、大きな病気も

なく毎日学校へいけることが幸せだと思いました。こども病院で働いている看護師さんもみんな笑顔で私達に話しかけてくれました。病気とたたかっている子ども達もみんな笑顔です。その笑顔の中には、命の大切さがあることが伝わってきました。

私は、「そんな笑顔の中で仕事したい」と思いました。そして、「病気とたたかっている子ども達にたくさん笑顔をあたたかい」とも思いました。こども病院の看護師になるために、これからはたくさん勉強していきたいと思っています。



No.86

市民リレーインタビュー キャッチボール

No.57

黒岩 昌也 さんから紹介された



阿部 優里香 さん
(会社員・田麦)

①自己紹介

大学でスポーツ科学を専攻し、卒業後、4月から市内のフィットネスクラブで働いています。体を動かすことが大好きで、冬はスノーボードを楽しんでいます。

②今後チャレンジしたいこと

富士登山とスカイダイビングにチャレンジしてみたいです。また、仕事では、先輩たちを見習って、自らイベントを企画し、実行してみたいです。

③これからのまちづくりに望むこと

市内で買い物ができ、中心市街地がにぎわうようになったらうれしいです。

信州 なかののシンボル



NAKANO スナッパ



日食観察会

◀貴重な天体現象を観察する参加者

5月21日、市立博物館において、日本の陸地では25年ぶりに観測される金環日食に併せた日食観察会を開催しました。当日は、約100人の皆さんが参加し、観察用のプレートやメガネを手に空を見上げました。

午前6時20分ごろから太陽が欠け始めると、参加者から歓声が上がりました。会場では、鏡の反射やピンホールの原理を利用した観察が行われ、最大食となった午前7時35分ごろまで、宇宙の神秘を体験しました。



アオダモ植樹式

◀500本目の苗木が植樹されました

5月7日、市営野球場において、株式会社長野県民球団から市に寄贈された、アオダモの苗木の植樹式が行われました。

アオダモは野球バットの材料となる木で、野球の普及啓発を図り、スポーツを柱とした元気なまちづくりを進めることを目的に、寄贈された500本の苗木は、市営野球場のほか、市内小中学校や保育園など公共施設へ植樹しました。



中野市水防訓練

◀不測の事態に備え訓練する消防団員ら

梅雨の出水期を前に5月20日、千曲川左岸の本沢川樋門付近を会場に水防訓練を行いました。当日は、災害を最小限にとどめることを目的に消防団員や水防員、地元自警団員ら約300人が参加しました。

今回の訓練では、台風の影響により千曲川の水位が上昇し、河川の氾濫の危険性が増しているとの想定の下、積み土のう工やシート張り工、月の輪工などの訓練を行い、水防技術の向上と水防体制の強化を図りました。

チョウゲンボウ探鳥会

▶望遠鏡をのぞき熱心に観察する参加者

5月26日、国指定天然記念物「十三崖のチョウゲンボウ繁殖地」において、チョウゲンボウ探鳥会を開催しました。当日は市内外から約40人が参加し、夜間瀬川の河川敷を歩きながら、巣穴にいるチョウゲンボウや河川周辺に生息する鳥たちを望遠鏡などで観察しました。

また、講師の日本野鳥の会会員の北澤善政さんと日本イヌワシ研究会会員の常田英士さんから、チョウゲンボウの生態などについて説明を聞きました。



カチューシャふるさとマラソン大会

▶中心市街地をランナーが駆け抜けました

中野市体育協会主催の第23回カチューシャふるさとマラソン大会が5月20日、中野小学校を発着点に開催されました。当日は晴天に恵まれ、少し汗ばむ陽気の中、市内外から過去最多となる約1,000人のランナーが参加し健脚を競いました。

また、招待選手として北野建設株式会社スキー部部長の荻原健司さんや姉妹都市の北茨城市から市民ランナー6人が参加し、大会を盛り上げました。



信濃グランセローズ公式戦

▶ホームで富山サンダーバーズに快勝

BC（ベースボールチャレンジ）リーグ公式戦、信濃グランセローズ対富山サンダーバーズの試合が、5月13日、市営野球場において行われました。当日は825人が観戦し、高嶋副市長による始球式などのオープニングセレモニーの後、試合が始まると赤く染まった応援席からは熱い声援が送られました。

試合は、5対3で信濃グランセローズが逆転で勝利し、試合終了後は御天領締めで勝利を祝いました。



表紙の説明

「2012なかのバラまつり」開幕

6月1日、一本木公園において、2012なかのバラまつりが開幕しました。

開会式には、バラの名産地であるブルガリア共和国から、駐日ブルガリア共和国大使とバラの女王が来場し、園内において記念植樹などを行いました。

19回目を数える今年のバラまつりは、「香り」をテーマに6月24日まで開催。バラの高貴な香りに包まれた会場へ、ぜひお出掛けください。



コイヘルペスウイルス病のまん延防止に協力を

次の点に注意してください。

- ・イベントなどでのコイの放流は、当分の間行わないでください。やむを得ず行う場合は、漁業協同組合および水産試験場に相談し、安全確認を得た上で実施してください。
- ・河川、湖沼などでコイを捕まえたときは、生きたままコイを持ち出さないようにしてください。
- ・河川などでコイの異常を発見したときは速やかに連絡してください。

※コイヘルペスウイルス病のコイを食べても人体には影響ありません。

☎ 農政課農政振興係（内線250）

害鳥駆除・害獣巡回駆除《6月の実施日程》

■害鳥駆除（カラス、ムクドリほか）

実施日 3日(日)、10日(日)、17日(日)

対象区域 市内農地周辺

時間 日の出からおおむね2時間

■害獣巡回駆除(ニホンザル、イノシシ)

実施日 13日(水)、27日(水)

対象区域 栗和田から桜沢までの山際

時間 午後1時30分から2時間程度

※駆除実施中は、銃器を使用するため大変危険です。駆除時間には対象区域に近づかないようお願いします。

☎ 農作物害鳥獣駆除推進協議会事務局（市役所農政課内・内線251）

小規模企業共済制度・経営セーフティ共済制度

小規模企業共済制度

「現役引退後の生活資金について不安があるので何かいい制度はないか」「年金を受け取る前に廃業したときに備えて資金を確保しておきたい」などといった小規模企業者の悩みに対応する制度です。

経営セーフティ共済制度（中小企業倒産防止共済制度）

中小企業が取引先の倒産に備えてあらかじめ掛け金を積立て、売掛金債権などが回収困難になった場合に、共済金を借り入れることができる制度です。

※制度の内容や資料請求など、詳しくはお問い合わせください。

☎ 中小企業基盤整備機構共済相談室 ☎ 050(5541)7171

図書館 新着図書情報

5月新着図書の一部を紹介します

【一般書】イラスト図解神社（三橋 健）／才輝礼讃（松任谷 由実）／こんな沖縄に誰がした（太田 昌秀）／日本でいちばん大切にしたい会社3（坂本 光司）／世界中枢デンジャラスゾーン（レオ・サガミ）／婚活したらすごかった（石神 賢介）／子どもの脳を育む！よい習慣（久保田 競）／認知症の正体（飯島 裕一ほか）／おクスリおやつ（萩田 尚子）／50歳を超えても30代に見える生き方（南雲 吉則）／朝に効くスープ夜に効くスープ（浜内 千波）／日本の農業は「風評被害」に負けない（永峰 英太郎ほか）／「ローラ」と呼ばれて（メリッサ・ギルバート）／夢をかなえる（澤 穂希）／日本人なら知っておきたい日本文学（蛇蔵）／人生の収穫（曾野 綾子）／はなちゃんのみそ汁（安武 信吾ほか）／モンテスキューの孤独（シャードルト・ジャヴァン）

【小説】よろず御探し請負い候（浅野 里沙子）／お別れの、そのあとで（伊藤 たかみ）／かなたの子（角田 光代）／共喰い（田中 慎弥）／鯛の記（葉室 麟）／真田三代（上・下）（火坂 雅志）／草原の風（上・中・下）（宮城谷 昌光）／ヴァニティ（唯川 恵）

【郷土】信州の城下町を歩く（川崎 史郎）／地域を照らす伝統作物（大井 美知男ほか）

図書館ホームページ <http://www.nakano-lib.jp>

☎ 市立図書館 ☎ (26) 5 8 4 1

有料広告欄

温泉ソムリエ 推奨の湯

入館料650円→500円!

来館者の皆様にコーヒー一杯サービス

※本券1枚につき5名様まで有効
※本券及び他のサービス券の重複利用はできません

貸切り・宴会大歓迎!

ランチメニューも充実!

(日替わりメニュー)

- ・豚キムチ炒めセット
- ・無農薬トマトを使ったナポリタン
- ・ミニ天ぷらセット など

【日帰り浴料】
大人650円

お得な回数券もあります!

Four Seasons Spa
宝泉

定休日:第2・第4木曜日

R292佐野角間インターから3分

下高井郡山ノ内町佐野角間2158-2 TEL.0269-33-3303 <http://4seasons-spa.jp/>

「広報なかの」 広告募集中!

次回申込期限 6月29日(金) 午後5時15分

広報なかの掲載号 8月号から

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市公式ホームページ

<http://www.city.nakano.nagano.jp/kokoku/index.htm>

☎ 庶務課秘書広報係（内線212または400）

～ 暮らしに役立つ広告を お待ちしています ～

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。

皆さん、ぜひご利用ください。

6月の販売日

6日(水)、13日(水)、17日(日)、27日(水)

※7月、8月の販売は行いません。

次回は、9月5日(水)から販売を再開します。

販売時間 午前9時～11時30分

販売場所 中野浄化管理センター

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)

※肥料には放射性物質が含まれますが、国の基準以下の製品です。

☎ 上下水道課下水道係(内線283)

巡回労働相談が行われます

長野県では、皆さんが抱える労働問題について、公正・中立な立場から、労働相談員が相談に応じます。なお、秘密は厳守されます。

お気軽にご相談ください。

日時 ①6月12日(火) 午後1時30分～4時30分

②7月10日(火) 午後5時30分～8時30分

③8月7日(火) 午後1時30分～4時30分

④9月11日(火) 午後5時30分～8時30分

会場 勤労青少年ホーム2階会議室

相談内容 急に賃金を下げられた、年休を取らせてもらえない、残業代を払ってくれない、職場の人間関係で悩んでいる、退職するように言われたが納得できないーなど

※就職先の紹介などはできません。

対象 市内および周辺市町村に在住または在勤の方

申込方法 直接電話でお申し込みください。(事前に予約が必要です)

☎ 長野県北信労政事務所 ☎026(234)9532

情報公開制度・個人情報保護制度

－平成23年度の実施状況－

市では、市民参加による開かれた市政を進めるとともに、行政の透明化を図るために、情報公開制度・個人情報保護制度を運用しています。各制度の運用状況は次のとおりです。

▼情報公開制度運用状況(単位:件)

請求先	請求	区 分			
		公開	部分公開	非公開	文書不存在
市長	20	1	18	0	1
議会	5	2	2	0	1

▼個人情報保護制度運用状況(単位:件)

請求先	請求	区 分				
		開示	部分開示	不開示	文書不存在	訂正など
市長	2	1	0	0	1	0

☎ 庶務課庶務文書係(内線211)

住基ネットサービスを一時停止します

住民基本台帳ネットワークの点検作業のため、サービスがご利用いただけなくなります。

ご不便をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

期日 6月12日(火)(終日)

利用できないサービス 他市町村の住民票の発行、住民基本台帳カード・電子証明書の発行など

☎ 市民課窓口係(内線236、274)

もうすぐ夏本番！市民プールがオープンします

夏本番が近づく中、いよいよ市民プールがオープンします。

オープン当日は無料で利用できますので、家族や友人をお誘い合わせの上、お出掛けください。

期間 7月1日(日)～9月2日(日)

時間 午前10時～午後4時

※7月21日(土)から8月19日(日)は、午前9時30分から午後6時までとなります。



料金	高校生以上	小・中学生	幼児
	200円	100円	無料

※小学校3年生以下は保護者の同伴が必要です。

その他 B&G海洋センタープールのオープンは7月22日(日)です。

お問い合わせ先

・期間中 市民プール ☎(26)7720

B & G 海洋センター ☎(38)3800

・期間外 文化スポーツ振興課施設管理係(内線395)

スポーツ教室参加者募集

▼ウォーキング教室 基礎となる正しい歩き方や、運動効果を高める歩き方を学びます。

期日 6月30日(土)、7月14日(土)

時間 午前10時～11時30分

会場 多目的サッカー場

講師 元競歩日本代表選手
酒井浩文さん

対象者 小学生以上の方

参加料 無料

▼カキラ教室 体が硬くてもできるヨガスタイルの健康体操です。

期日 初回7月18日(水)

(毎週水曜日、全8回)

時間 午後7時～8時

会場 コミュニティスポーツセンター

講師 宮崎栄子さん

対象者 一般男女

定員 20人

参加料 2,000円

申し込み方法 電話でお申し込みください。

☎・☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係 (内線364)

第8回中野市ビーチボールバレー大会の参加者募集

お気軽にご参加ください。

期日 7月7日(土)

時間 午前9時開会

会場 市民体育館

競技部門 ①一般女子②男女混合③ファミリー

参加資格 市内に在住または在勤、在学する方で構成するチーム

参加料 無料

申込締切 6月27日(水)

※詳しくは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)

全国ビーチボール競技大会中野市選考会参加者募集

9月8日(土)、9日(日)に開催される全国大会の選考会を開催します。

期日 7月7日(土)

時間 午後2時開会

会場 市民体育館

競技部門 ①女子18歳以上②同40歳以上③男子18歳以上④同40歳以上

参加資格 市内に在住または在勤、在学する方で構成するチーム

参加料 無料

申込締切 6月27日(水)

☎・☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係 (内線364)

「農と食の体験講座」参加者募集！！

小・中学生とその保護者を対象に、農と食の体験講座を開催します。ボランティアの方々と一緒に、地元農産物を収穫・調理し、食育を考えてみませんか。学校給食でも使われている「玉ねぎ」をテーマにした講座です。

第1回－農の体験講座－「地元の野菜を知ろう」(会場 西部公民館、玉ねぎ畑)

期日 6月24日(日) 時間 午後1時30分～3時30分

講師 農村マイスター協会中野支部の皆さん

第2回－食の体験講座－ ※A、Bのどちらかを選択してください。

A「簡単おいしい玉ねぎ料理」(会場 中野保健センター)

期日 6月30日(土) 時間 午前10時～正午

講師 中野市食生活改善推進協議会の皆さん

B「素材のおいしさを知ろう」(会場 中野保健センター)

期日 8月8日(水) 時間 午前10時～正午

講師 身近な食育推進会の皆さん

参加費 実費(1人当たり500円程度) 定員 24組(先着順)

☎・☎ 健康づくり課健康管理係 (内線242)

間山温泉ぼんぼこの湯

父の日「バラ風呂」

期日 6月17日(日)

開館時間 午前10時～午後9時

☎ ぼんぼこの湯 ☎(23)2686

山田家資料館－特別展、邸内開放などのご案内－

▼特別展「酒－北信濃の酒造と家の酒宴－」

期日 6月4日(月)～7月31日(火)(6月16日(土)、17日(日)を除く土・日・祝日は閉館)

時間 午前9時～午後5時(6月16日(土)、17日(日)は、午前10時～午後4時)

内容 江戸時代、北信地域の経済を支える重要な産業の一つであった酒造など、酒にまつわる資料を展示します。

会場 山田家資料館展示室(江部46-3)

▼初夏の邸内開放と綿くり体験

期日 6月16日(土)、17日(日)

時間 午前10時～午後4時

内容 ①邸内開放
庭園、座敷、穀蔵自由見学
②綿を体験しよう！
綿の手触り体験や綿くり体験

☎ 山田家資料館 ☎(23)2955
生涯学習課文化財係 ☎(38)3112



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、「資源物の特別回収」を行います。

★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禁止です。

★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	会場	回収品目
6月10日(日)	午前9時～ 正午	浜津ヶ池公園駐車場 (市民センター北側)	庭木の剪定枝 廃タイヤ(有料)
「資源物の 日曜回収」 6月24日(日)	午前10時～ 午後1時	新鮮屋オタギリ	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
7月8日(日)	午前9時～ 正午	浜津ヶ池公園駐車場 (市民センター北側)	庭木の剪定枝 硬質プラスチック

庭木の剪定枝…直径15cm以下のものに限りま。草・根・廃材・果樹剪定枝は回収できません。

廃タイヤ…1本300円の費用が掛かります。ホイールの有無は問いません。自家用車用のタイヤに限りま。事業に使用している車のタイヤは回収できません。

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。

食用油…家庭で使用した天ぷら油で、液体状のものに限りま。

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。

硬質プラスチック製品…衣装ケース、バケツ、ジョウロ、漬物樽、ごみ箱、カゴ、植木鉢、プランター、ポリタンク、ポリボトルに限りま。

☎ 環境課衛生係 (内線245)

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。

お気軽にお出掛けください。

①日時 6月17日(日) 午後2時～

内容 私の頭の中の消しゴム

②日時 7月4日(水) 午後4時半～

内容 けい太くんとてつどう博士
のたのしいでんしゃ新幹線大集合

会場 市立図書館2階 AVホール

入場料 無料

☎ 市立図書館 ☎(26)5841

地域発元気づくり支援金の2次募集をしています

「地域をよくしたい」「こんな活動をしてみたい」など、「地域発元気づくり支援金」を活用して地域づくりに取り組んでみませんか。

対象事業 自らの知恵と工夫により自主的・主体的に取り組む地域の元気を生み出す、モデル的で発展性のある事業

対象団体 公共的団体など(地域づくり活動を行うNPO、協議会、自治会、グループなど)

県の支援金の交付額

①ハード事業…3分の2以内

②ソフト事業…10分の10以内

募集期限 6月20日(水)

☎・☎ 政策情報課政策推進係
(内線216)

第6回「認知症を考える会」

期日 7月7日(土) 時間 午前10時～正午

会場 中央公民館3階講堂

演題 人形が語る認知症講座

講師 グループホームすみか 江森けさ子・今村(いまむら)ふみ子となかまたち

☎ 高齢者支援課介護予防包括支援係 (内線366)

人権センター「マレットゴルフ大会」

中野市人権センターでは、楽しく交流していただくためにマレットゴルフ大会を開催します。

期日 6月23日(土) ※雨天中止 時間 午前9時～午後2時

会場 間山温泉ぼんぼこの湯マレットゴルフ場

内容 マレットゴルフ、昼食交流会

参加費 無料(昼食代は実費) 定員 30人

持ち物 帽子、運動靴、マレットゴルフのできる服装、入浴セットなど

☎・☎ 中野市人権センター ☎(26)2287

NPO法人設立講座・個別相談会

長野県では、NPO法人の設立手順や法律、ルールなどの疑問にお答えする設立講座と、希望者への個別相談会を開催します。

期日 7月6日(金) 時間 午後1時30分～3時

会場 長野県北信合同庁舎4階403会議室

内容 ①設立講座(NPOの趣旨、設立・運営上の留意事項)、②個別相談(希望者のみ)

申し込み期限 7月4日(水)

☎・☎ 長野県北信地方事務所地域政策課 ☎(23)0214

年金**国民年金額が改定となります
- 平成24年度は0.3%の引き下げ -**

「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

現在支給されている年金については、法律上、直近の年金額引き下げの年(平成22年)よりも物価が下がった場合は、これに応じて年金額を改定することとしています。

平成23年平均の全国消費者物価指数は、平成22年に比べマイナス0.3%となったことから、平成24年度の年金額は前年度に比べ0.3%の引き下げとなります。

＜老齢基礎年金額(満額の場合)＞

平成23年度：788,900円(月額65,741円)

平成24年度：786,500円(月額65,541円)

4月・5月分が支給される6月15日の支給額から改定となります。

現在、年金を受給されている皆さんへは、日本年金機構から6月上旬ごろに年金振込通知書と年金額改定通知書が送付されますので、ご確認ください。

☎ 長野北年金事務所 ☎ 026(244)4100

環境トピックス

シリーズ 地球温暖化②

◎ライトダウンジャパン2012

～でんきを消して、未来を見つめよう～

環境省では、日ごろいかに照明を使っているかを実感していただくため、2003年からライトアップ施設や家庭の照明を消すように呼び掛ける「CO2削減/ライトダウンキャンペーン」を実施してきました。

10周年を迎える本年は、「ライトダウンジャパン2012」と題し、6月21日(木)から7月7日(土)までを啓発期間、6月21日「夏至の日」と7月7日「七夕、クールアース・デー」を特別実施日として、午後8時から10時までの2時間、一斉消灯を呼び掛けています。

皆さんも、特別実施日は、照明を使わない夜を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

- ・キャンドルの灯りで夜を過ごしてみる
- ・家の電気を消して、星空を観察する
- ・外に出て、公園などで夕涼みをする

日ごろいかに照明を使っているかを実感し、地球温暖化を考えるきっかけにしましょう。

☎ 環境課環境係(内線247)

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。

**ご寄付 ありがとうございます**

- ふるさと寄付金 教育関係のため

現金 100,000円

＜埼玉県八潮市 中脇 操 様＞

- 環境保全のため

フリーマーケットの売上金 現金 30,535円

＜和匠会 様＞

- 野球発展のため

アオダモの苗木 500本

＜長野市 株式会社長野県民球団 様＞

- ふるさと寄付金 市長が選定する政策のため

現金 5,000円

＜東京都世田谷区 北澤 優 様＞

- 長丘小学校の図書購入費として

現金 100,000円

＜壁田 武田 亥佐雄 様＞

☎ 庶務課秘書広報係(内線400)

消費生活相談消費者トラブルと解決法
第22回

『インターネットショッピング(海外)』

インターネットを利用して、海外の通信販売サイトから洋服を購入したが、届いた商品の縫製が乱雑なため、返品したい。

アドバイス インターネットを通じた海外取引引きでは、事前に次の点について確認しましょう。

①所在地や連絡先、利用者の評価②キャンセル・返品条件、利用規約③配送方法や期間、関税④日本への輸入が禁止・制限されたものでないか⑤一般の流通商品よりも大幅に安い場合は、模倣品でないか

解決方法 通信販売では、原則としてクーリング・オフは適用されず、当該サイトに定められたキャンセル・返品条件、利用規約に基づく対応になります。

今回のような海外取引引きは、消費者庁越境消費生活(CCJ)センターにご相談ください。

問い合わせ・消費生活相談

市民課生活交通安全係(内線238)

長野県長野消費生活センター ☎ 026(223)6777

消費者庁越境消費生活センター contact@cb-ccj.com

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。

子ども相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 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・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 中野保健センター ②毎月第1木曜日 午前10時～11時30分 豊田保健センター	健康づくり課健康管理係 (内線242)
高齢者の方のための 総合相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 中野保健センター	高齢者支援課介護予防 包括支援係(内線366)
行政相談	6月11日(月)、7月10日(火) 午前9時～11時30分 豊田支所相談室 午後1時～4時 市民会館44号会議室	庶務課庶務文書係 (内線211)
女性相談窓口 (面接は予約制)	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時 中野人権センター	男女共同参画推進室 ☎23-4810
身体障害者相談所 (予約制)	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
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
法律相談 (予約制)	毎月第1・3月曜日(月曜休日の場合は翌火曜日) 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 中野市地域職業相談室(南宮庁舎)	中野市地域職業相談室 ☎23-4710
交通事故 巡回相談	7月19日(木) 午前10時～午後3時 北信合同庁舎	北信地方事務所 ☎22-3111

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15分(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

ぜひ、ご覧ください。

市立博物館 (休)火曜日 ☎22-2005	常設展示「中野市の自然と歴史・文化」
中野陣屋・ 県庁記念館 (休)火曜日 ☎23-2718	信州なかのまちなか美術館まつり 6月24日(日)まで

リサイクル かわらばん

ご利用ください
(5月31日現在)

さしあげます

- ★ベビー用歩行器★柔道着★電子オルガン★着物
- ★揺りかご★チャイルドシート

ゆずってください

- ★ノートパソコン★介護用歩行器★ベビー用ゲート★ファンヒーター★電子ピアノ★ピアノ

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

- 中野市健康づくり課 ☎22-2111
(内線242・368)
- 豊田支所地域振興課 ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野・豊田) ☎23-2255
- 電話医療相談所 ☎23-0300

☆わが家のアイドル☆



あわたけはるき はのん
栗竹春輝くん 葉音ちゃん
 (3歳1か月) (1歳)
 少し恥ずかしがり屋ですが、
 三輪車に乗ったり、外で遊ぶの
 が大好きな活発な男の子です。
 元気で素直な子に育ってほし
 いと思います。
 (栗竹隆志・宏美さん 片塩)

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/6月12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24年2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0時45分~1時30分

<中野保健センター>
 6月25日(月)…日野、延徳、平野、
 高丘、平岡
 7月9日(月)…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
 (初回3回目終了後12~18か月の間に1回)
 ≪7歳6か月未満まで接種可≫

麻しん・風しん混合 (はしか・三日はしか)

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18年4月
 2日~平成19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11年4月2日~
 平成12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6年4月2日~
 平成7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期・第4期の方には予防
 票を送付します。
 ※対象者は無料で接種が受けら
 れますので、接種される前月
 に実施医療機関へ予約してく
 ださい。

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	6月12日(火)	24年2月生
7か月児健診	6月13日(水)	23年10月生
1歳6か月児健診	6月15日(金)	22年11月生
2歳児健診	6月11日(月)	22年5月生
3歳児健診	6月14日(木)	21年5月生

※都合のつかない場合は、翌月お出
 掛けください。

マタニティクラス

期日/①6月16日(土) ②7月7日(土)

時間/午前9時45分~11時45分

会場/中野保健センター

持ち物/筆記用具、母子健康手帳、
 動ける服装

内容/①妊娠の経過と起こりやすい
 異常、妊婦体操、妊婦の栄
 養(試食あり)
 ②母子の歯の健康、妊婦体験
 もく浴演習、出産・子育て
 における制度・サービスの
 紹介、母乳栄養と乳房管理

※3日前までに予約が必要です。



育児教室

赤ちゃんと遊んだり、育児につい
 て学び、話し合う教室です。

奮ってご参加ください。

期日/7月12日(木)

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

※3日前までに予約が必要です。

訪問歯科健診・相談

~家に歯医者さんがやってくる~
 皆さんのご自宅へ歯科医師・歯科
 衛生士が出向き、歯科健診や口腔ケ
 アを行います。健診・相談料は無料
 です。お気軽にご相談ください。
 対象者 在宅で寝たきりの高齢者など



心の健康相談

次のことでお悩みの方に、相談に
 応じます。

相談は無料で、予約制です。

子ども…こだわりが強い、登校拒否
 など

大人…イライラする、眠れない、物
 忘れがひどいなど

期日/6月14日(木)、7月12日(木)

時間/午後2時~4時

相談担当者/精神神経科医師

会場/中野保健センター

※希望者は、相談日の2日前までに
 健康づくり課へお申し込みくだ
 さい。