

広報 なかの

2012 (平成24年)

9

No.90



千曲川ラフティング

特集

災害への備え8

今月の合冊

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/>

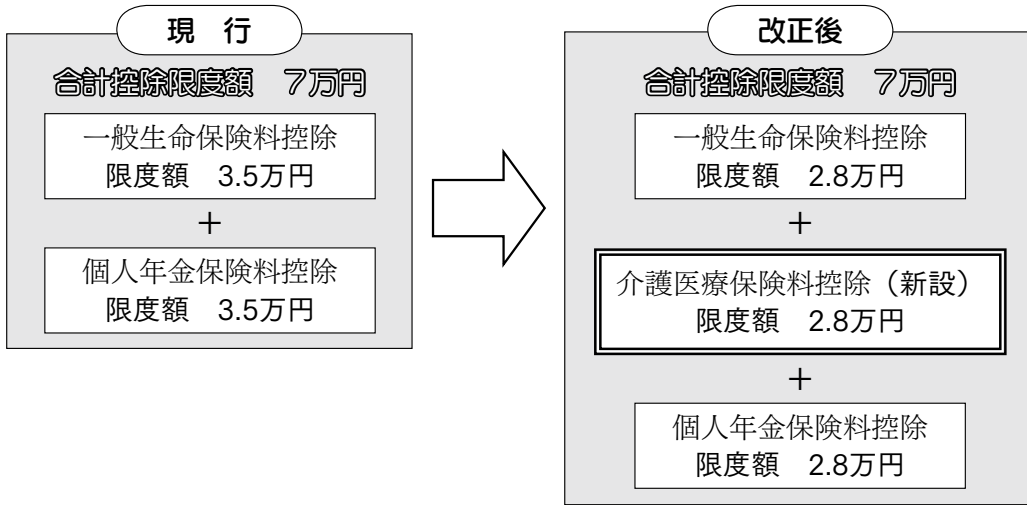
中野市モバイルサイト



「第4回なかの巡りEYEウォーク」参加者募集！（詳しくは4・5ページ）

生命保険料控除の内容が変わります

平成22年度の税制改正により、平成25年度から住民税の生命保険料控除が見直されます。
今回の改正では、生命保険料控除の合計適用限度額の7万円に変更はありませんが、従来の一般生命保険料控除と個人年金保険料控除（改正前適用限度額：各3.5万円）に、介護医療保険料控除が新設され、それぞれの保険料控除の適用限度額が2.8万円へと変更されます。



控除対象となる保険料

- 一般生命保険料：生存または死亡に起因して支払う保険金・その他給付金に係る保険料
 - 介護医療保険料：入院・通院などに伴う給付部分に係る保険料
 - 個人年金保険料：個人年金保険料税制適格特約を付加した個人年金保険に係る保険料
- ※生命保険料控除の対象となるか否かについては、保険会社などから送られてくる控除証明書によって確認することができます。

留意事項

- *上記の見直しについては、平成24年1月1日以降に締結した生命保険契約など（以下「新契約」）から適用されます。
- *平成23年12月31日以前に締結した保険契約など（以下「旧契約」）については、従前の適用限度額（各3.5万円）がそのまま適用されます。
- *新契約と旧契約の両方について控除を受ける場合は、限度額が2.8万円になります。

①新契約に係る控除額の計算方法

支払保険料の金額	生命保険料控除額
12,000円以下	支払保険料の金額
12,000円超 32,000円以下	支払保険料の金額 × 1/2 + 6,000円
32,000円超 56,000円以下	支払保険料の金額 × 1/4 + 14,000円
56,000円超	28,000円

②旧契約に係る控除額の計算方法（従前の計算方法が適用されます）

支払保険料の金額	生命保険料控除額
15,000円以下	支払保険料の金額
15,000円超 40,000円以下	支払保険料の金額 × 1/2 + 7,500円
40,000円超 70,000円以下	支払保険料の金額 × 1/4 + 17,500円
70,000円超	35,000円

③新契約と旧契約の双方について保険料控除の適用を受ける場合の控除額の計算

新契約と旧契約の双方の支払保険料について、一般の生命保険料控除または個人年金保険料控除の適用を受ける場合には、一般の生命保険料控除または個人年金保険料控除の控除額は、それぞれ次のアおよびイの金額の合計額（上限28,000円）になります。

- ア 新契約の支払保険料については、上記①の表により計算した金額
- イ 旧契約の支払保険料については、上記②の表により計算した金額

個人住民税の税制改正

退職所得に係る個人住民税の計算方法が変わります

平成23年度の税制改正により、退職所得に係る個人住民税の所得割額の10%の税額控除が、平成25年1月1日以降に支払われる退職所得に係る分から廃止されます。

○退職所得に係る個人住民税の計算方法

改正前	住民税額 = 退職所得金額 × 税率（市6%、県4%） × 0.9
改正後	住民税額 = 退職所得金額 × 税率（市6%、県4%）

※退職所得金額 = (退職手当等の金額 - 退職所得控除額) × 1/2 (注1)

※退職所得控除額の計算方法は、次のとおりです。

- ・勤続年数20年以下 40万円 × 勤続年数
- ・勤続年数20年以上 80万円 + 70万円 × (勤続年数 - 20年)

(注1)勤続5年以下の法人役員などの退職金について、平成25年1月1日から2分の1課税が廃止されます。

問い合わせ先 市役所税務課課税係 ☎ (22) 2111 (内線225)

平成26年1月から

記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます

現在の記帳・帳簿等の保存制度では、個人の白色申告者のうち、前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万円を超える方が対象となっていますが、平成26年1月から対象者の範囲が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方（所得税の申告が必要ない方を含む）に拡大されます。

○対象となる方

事業所得（営業・農業）、不動産所得または山林所得を生ずべき業務を行う全ての方。

※市・県民税の申告のみの方も対象となりますのでご注意ください。

○記帳する内容

売上などの収入金額、仕入れやその他の必要経費に関する事項を帳簿に記載します。

記帳に当たっては、一つ一つの取引ごとではなく日々の合計金額のみをまとめて記載するなど、簡易な方法で記載してもよいことになっています。

○帳簿等の保存

収入金額や必要経費を記載した帳簿のほか、取引に伴って作成した帳簿や受け取った請求書・領収書などの書類を保存する必要があります。

▼帳簿書類の保存期間

保存が必要なもの		保存期間
帳簿	収入金額や必要経費を記載した帳簿（法定帳簿）	7年
	業務に関して作成した上記以外の帳簿（任意帳簿）	5年
書類	決算に関して作成した棚卸表その他の書類	5年
	業務に関して作成し、または受領した請求書、納品書、送り状、領収書などの書類	

※記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細については、国税庁ホームページ (https://www.nta.go.jp/tetsuzuki/shinkoku/shotoku/kojin_jigyoo/) をご覧ください。

問い合わせ先

市役所税務課課税係 ☎ (22) 2111 (内線225)

信濃中野税務署 ☎ (22) 3151 (自動音声応答にて、お受けしています)

第4回

なかの巡りEYEWALK

「中山晋平を訪ねる」コース (8.8km)

途中、リンゴ狩りをお楽しみいただけます。
※午後1時終了予定

- 中野陣屋前広場公園 (スタート)
- 中山晋平記念館
- 月宮院
- 高井船着神社
- 高梨館跡公園(高梨まつり)
- あんと市
- 中野陣屋前広場公園 (ゴール)



秋の中野市を存分に満喫いただけるウォーキングイベント「なかの巡りEYEWALK」を10月13日(土)に開催します。山々の紅葉を望み、たわわに実る果物の畑を見ながらウォーキングを楽しみますか。

コースは全4コースで、ウォーキング(果物狩り付き)の2コースをはじめ、酒蔵めぐりコース、お子さん連れのファミリー向けコースの中から、好きなコースをお選びいただけます。

皆さんの参加をお待ちしています。

期日 10月13日(土)
受付時間 午前9時～9時半
集合 中野陣屋前広場公園
※なかの「酒蔵めぐり」コースは、長野電鉄信州中野駅前に集合してください。

駐車場 市役所駐車場
参加資格 事故防止のため、交通ルールを守り、定められたコースを歩き、開催要項、規則およびマナーをきちんと守れる方。

※小学生以下の方は、保護者同伴で参加して下さい。また、なかの「酒蔵めぐり」コースの試飲は、20歳以上の方に限ります。

参加費 300円
参加賞 特産のキノコ3種
募集定員 各コース50人(計200人)

※小学生以下の方は、保護者と共にお申し込みください。
申込期限 10月1日(月)
※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

申込方法 所定の申込書に必要事項を記入の上、提出していただくか、電話によりお申し込みください。申込書は、市役所商工観光課、豊田支所地域振興課、信州なかの観光協会に設置してあるほか、なかの巡りEYEWALKホームページからダウンロードできます。

なかの巡りEYEWALKホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/city/shokan/m-walk/>

問い合わせ・申し込み先
○なかの街並みウォーキング実行委員会事務局(市役所商工観光課内)
〒383-18614 (住所記載不要)
☎21111 (内線259)
ファクス 25924
Eメール shoko@city.nakano.nagano.jp

○信州なかの観光協会
〒383-10022 中野市中央二丁目2番6号
☎2211
ファクス 8550
Eメール info@nakananko.jp

※申込受付は、土曜、日曜、祝日を除く、午前9時から午後5時までです。(信州なかの観光協会では、土曜日も受け付けます)

同日開催イベント
中野陣屋前広場で「なかのEbeSa」(九齋市、THE☆若者・まちなか音楽会など)、高梨館跡公園で「秋の高梨まつり」東横町で「あんと市」がそれぞれ開催されます。ぜひ、お出掛けください。

なかの 「酒蔵めぐり」コース

(4.5km)

市内4つの酒蔵で試飲をお楽しみいただけます。
※午後1時終了予定 (試飲は20歳以上の方限定)

- 長野電鉄信州中野駅 (スタート)
- 天領誉酒造
- 南照寺 (川東善光寺)
- 井賀屋酒造
- 志賀泉酒造
- 王日神社
- 高梨館跡公園 (高梨まつり)
- 丸世酒造
- あんと市
- 中野陣屋前広場公園 (ゴール)

「十三崖・谷巖寺 パノラマ」コース

(12.2km)

途中、巨峰狩りをお楽しみいただけます。
※午後3時終了予定

- 中野陣屋前広場公園 (スタート)
- たかやしろワイナリー
- 十三崖
- 谷巖寺
- 中野陣屋前広場公園 (ゴール)

なかの秋バラ 「親子でウォーキング」コース

(3.2km)

中野市産ナガノパープルジェラートを試食。
※午後1時終了予定

- 中野陣屋前広場公園 (スタート)
- 一本木公園 (秋のバラまつり)
- 王日神社
- 高梨館跡公園 (高梨まつり)
- あんと市
- 中野陣屋前広場公園 (ゴール)

中野市産地・観光PR用

「しんしゅうなかの」シンボルマークを募集します

日本を代表する童謡・唱歌が生まれた心が癒される情景が広がり、四季折々においしい農産物が味わえる中野市の魅力を広く周知するため、皆さんに親しまれている名称「しんしゅうなかの」の文字を活用したシンボルマークを募集します。

このシンボルマークは、農産物や加工品のパッケージ、観光PR、今後、開催される各種イベントなどに使用します。

募集期限 11月15日(木)

応募条件 応募用紙に15㌫×15㌫以内で、「しんしゅうなかの」の文字を必ず入れて制作してください。(漢字と平仮名の組み合わせは問いません)

応募方法 募集要領にある所定の用紙を使用して、応募してください。(Eメールによる応募も可)

賞 優秀賞1点(賞金10万円)

佳作2点(賞金3万円)

発表 平成25年2月頃

その他 募集に関する詳細については、募集要領をご覧ください。

※募集要領は、市役所売れる農業推進室または豊田支所にあるほか、売れる農業推進室ホームページ (<http://www.city.nakano.nagano.jp/agriculture/>) からダウンロードできます。

問い合わせ・応募先

市役所売れる農業推進室推進係

☎ (22) 2111 (内線406)

国民健康保険被保険者証が更新になります

新しい保険証を加入者世帯の世帯主に9月下旬に郵送します。

ただし、国民健康保険税に滞納があると郵送できない場合があります。保険税を滞納している世帯には、保険証は送付せずに、市役所に来庁いただき、納税相談の上、交付する場合があります。

新しい保険証（一般用がうぐいす色、退職者用はオレンジ色）は、10月1日から使用できます。

保険証は、保険に加入していることを証明する大切なものでもあります。紛失しないよう大切にしてください。

また、医療機関を受診するときは、必ず持参してください。70歳以上75歳未満の方は、保険証と高齢受給者証（緑色）を合わせて医療機関へ持参してください。

医療機関の窓口負担割合は3割です。義務教育就学前は2割、70歳以上で所得が現役並み所得以外の方は1割になります。また、75歳以上の方と、65歳以上で一定の障害の認定を受けた方には7月末に

「後期高齢者医療保険証」（黄色）を郵送してあります。古い保険証は、10月1日以降に各自で破棄するなど処分してください。

問い合わせ先
市役所福祉課国保医療係
☎(22)21111（内線296）
豊田支所地域振興課市民生活係
☎(38)31111（内線131）

【届いた保険証の確認】

記載内容を確認していただき、次の項目に該当する方は、必ず、市役所市民課または豊田支所地域振興課へ届け出してください。

こんなとき	届け出（代理可）	必要なもの
勤務先の健康保険証を持っているのに保険証が送られてきた。	国民健康保険を離脱する届け出がされておらず、国民健康保険にも加入していることになるため、届け出が必要になります。	<ul style="list-style-type: none"> 勤務先の保険証 国民健康保険証 印鑑 運転免許証など
会社などを退職しているのに保険証が送られてこない。	国民健康保険への加入の手続きがされていない場合は、保険証が送られませんので、届け出が必要になります。	<ul style="list-style-type: none"> 勤めていた会社からの健康保険離脱証明書など 印鑑 運転免許証など*1

*1 60歳以上65歳未満の方で退職などされ、年金証書をお持ちの方は年金証書が必要です。

【国民健康保険税の納入について】

保険税は1世帯ごと「世帯主」が納税義務者となり課税されます。保険税納入通知書に記載されている納期限までに納入をお願いします。口座振替の方は、口座残高の確認をお願いします。

障害者虐待防止センター

（しょうがいしゃぎゃくたいぼうし）を設置します

10月1日から、虐待によって障害者の権利や尊厳が脅かされることを防ぐため「障害者虐待の防止、障害者の擁護者に対する支援等に関する法律」が施行されます。これに合わせ、市では障害者虐待防止センターを設置します。

.....
障害者虐待防止センター（24時間受け付け）

☎090（2484）2770
ファクス（22）3879

.....
障害者への虐待に気付いた方、また虐待について相談をしたい方は、障害者虐待防止センターまでご連絡ください。

問い合わせ先
市役所福祉課障害福祉係
☎（22）21111（内線295）

地域福祉計画・障害者計画

策定委員会の委員を募集します

市では、市民の皆さんのご意見を地域福祉計画・障害者計画に反映させるため、策定委員会の委員を募集します。

ある満20歳以上の方
応募方法

「地域福祉に対する考え」を400字以内にとり、住所・氏名・連絡先を明記の上、ご応募ください。

募集人員 2人
募集期限 9月21日（金）

任期 委嘱の日より平成25年3月31日（計画策定まで）
応募資格 市内に住居登録が

問い合わせ・応募先
市役所福祉課厚生保護係
☎(22)21111（内線298）

健康づくりフェスティバル

「2012健康づくりフェスティバル」を10月13日(土)、中野保健センター、フィットネスクラブ・エフバイエー中野、ながでんスイミングスクール中野で開催します。

「健康は家族の幸せ、みんなの願い」をメインテーマに、健康づくりを題材とした楽しく、ためになる企画をご用意しています。

大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

期日 10月13日(土)
時間 午後0時30分～4時30分
会場 中野保健センター、フィットネスクラブ・エフバイエー中野、ながでんスイミングスクール中野



▲健康コーナー



▲篠原菊紀先生

○講演会

・講師 篠原菊紀先生(諏訪東京理科大 共通教育センター教授)
・演題 『脳を鍛える活脳トレーニング』

○健康コーナー

健康よろず相談、糖尿病相談、歯科健診、血圧・血糖値測定、スモーカーライザー測定など
○トレーニングジム無料体験・運動指導

他にも、製作品展示販売、介護用品展示、可燃ごみ指定袋プレゼント(先着)など盛りだくさんの内容です。

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・368)



ポリオワクチンが変わりました 9月から不活化ワクチンへ

9月1日からポリオワクチンの定期予防接種が、生ポリオワクチン(経口接種)から不活化ポリオワクチン(皮下接種)に変わりました。市では、不活化ポリオワクチンの集団接種と指定医療機関での個別接種を実施しています。

不活化ポリオワクチンとは

ポリオウイルスを不活化し、病原菌をなくした上で、免疫を作るために必要な成分

標準的な接種間隔の目安

対象者 生後3カ月～7歳6カ月
初回免疫 生後3カ月から12カ月の間に20日以上の間隔を

置き3回接種します。※生後12カ月を過ぎている方も、7歳6カ月未満であれば接種できます。

追加免疫 初回免疫の3回目終了から12カ月から18カ月の間に1回接種してください。追加免疫の接種については、現在、国が有効性や安全性を確認のため、定期接種の対象外になります。(定期接種対象の決定は、平成25年1月以降の予定です)

なお、生ポリオワクチンを1回接種した方については、4回の不活化ポリオワクチンの接種のうち1回の接種を終えたものと見なし、残り3回の不活化ポリオワクチンの接種が必要です。

11月からは、4種混合ワクチン(不活化ポリオ・ジフテリア・百日咳・破傷風)の接種を開始する予定です。対象者の方には、詳細が決まり次第お知らせします。

詳しくは健康づくり課母子保健係へお問い合わせください。

問い合わせ先

健康づくり課母子保健係(中野保健センター内)
☎(22)2111(内線368)

特定の血液製剤により C型肝炎ウイルスに感染された方へ

出産や手術における大量出血などの際に、特定の血液製剤を投与されたことによって、C型肝炎ウイルスに感染された方に、給付金を支給する仕組みがあります。

給付金の支給を受けるためには、平成25年1月15日までにC型肝炎特別措置法に規定する請求手続きを行う必要があります。

詳しくは、お問い合わせください。

厚生労働省相談窓口 (平日:午前9時半～午後6時)
☎0120(509)002
厚生労働省ホームページ
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/fiwakai/

問い合わせ先

市健康づくり課健康管理係
☎(22)2111(内線242)



災害への備え

【日ごろから準備しておきたい物の一部】



水は1人1日3ℓが目安



食料3日分



懐中電灯



携帯ラジオ、電池



救急医療品、常備薬



お金、貴重品、下着、防寒具など

災害はある日突然起こります。日ごろから、防災意識を高め、いざというときの備えをしておくことが必要です。

地震発生前の対応

- 家や塀の強度を確認し、必要に応じて補強しておく。
- 家具の転倒防止
- 非常持ち出し品、備蓄品の準備
- 避難場所、避難路の確認

地震発生時の行動

- とにかく、頑丈な机の下などに潜り込み、身の安全を図り、揺れがおさまるまで様子を見る。

地震直後の行動

- 慌てずに落ち着いて行動する。
- 火の元の確認、初期消火
- 窓や戸を開け出口を確保する。

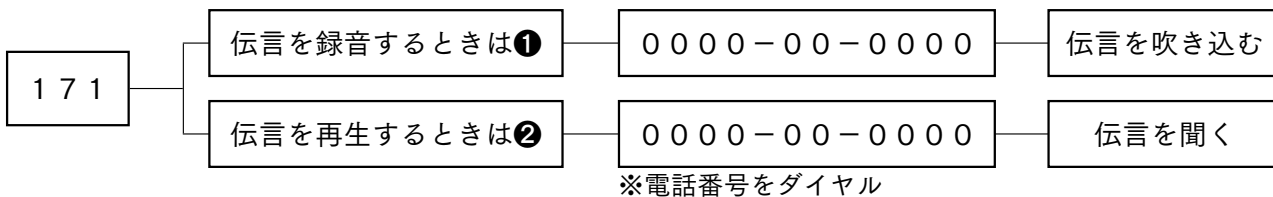
地震後の行動

- 正しい情報を入手することを中心掛ける。
- 家族の安全が確認できたら、ご近所の安否の確認
- 近隣住民と協力し合って救出、救護
- 避難の前には、電気、ガスの元栓を確認する。

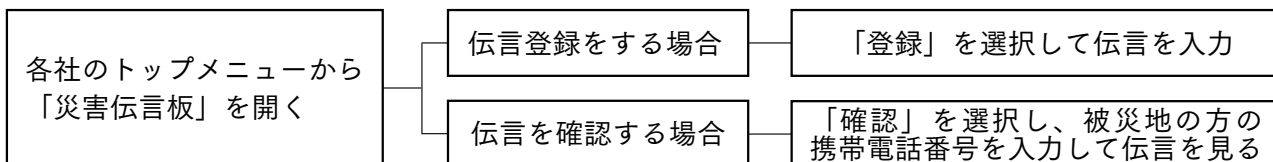
家族などの安否確認にお役立てください

大規模災害発生後は、被災地域では電話などが、つながりにくい状況になります。災害発生時には、家族などの安否確認のため、下記の伝言ダイヤルや伝言板が開設されますので、ご利用ください。

◎災害伝言ダイヤル



◎携帯電話災害伝言板



ジェイアラート (全国瞬時警報システム)

自動放送試験を実施します

Jアラートの自動放送試験を下記の日程で実施します。当日は、市内に設置している防災行政無線屋外子局（スピーカー）および各家庭に設置されている音声告知放送端末から、緊急放送が一斉に流れます。

なお、放送訓練ですので、実際に行動していただく必要はありません。

期日 平成24年9月12日(水)

時間 午前10時、午前10時30分

実施団体 原則として、Jアラート受信機を運用する全ての地方公共団体

実施内容 防災行政無線および音声告知端末から放送を実施

①「これは試験放送です」（3回繰り返し）

②「こちらは広報なかのです」

③下りチャイム

※災害発生や気象状況によっては、訓練放送を中止する場合があります。

【全国瞬時警報システム（Jアラート）とは】

国から送信される、緊急地震速報や弾道ミサイル発射や武力攻撃といった有事情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する緊急情報を、人工衛星を利用して、瞬時に国から地方公共団体に伝達し、防災行政無線を自動起動するシステムで、これにより迅速に情報を伝達することを目的としたものです。



音楽姉妹都市

大分県竹田市への義援金

ご協力ありがとうございました

市では、「平成24年7月の九州北部豪雨」で土砂崩れや河川の氾濫などにより、大きな被害が出た音楽姉妹都市の大分県竹田市の皆さんを支援するため、7月23日から8月24日まで義援金を募集しました。

皆さんから 411,143円 の義援金をお寄せいただき、8月29日に竹田市へ全額送金しました。

温かいご支援ありがとうございました。

問い合わせ先

市役所庶務課防災係

☎ (22) 2111 (内線210)

11月22日に任期満了となる中野市長選挙と、欠員を補充するための中野市議会議員補欠選挙を次のとおり、同日に執行する予定です。

なお、本選挙から新たな投票区・投票所となります。

※詳細は、広報なかの10月号でお知らせします。

投票日 11月18日(日)

時間 午前7時～午後8時
(一部の投票所は午前7時～午後7時まで)

選挙すべき定数 1人

中野市長 1人

中野市議会議員 1人

期日前投票

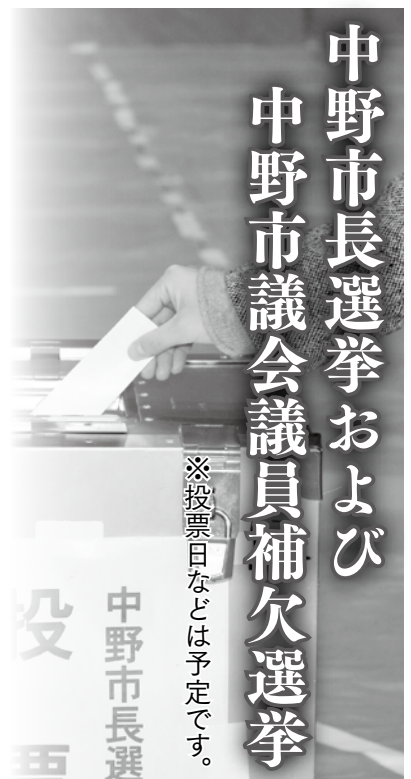
投票所① 市役所

期間 11月12日(月)～17日(土)

時間 午前8時30分～午後8時

投票所② 豊田支所、北部公民館、西部公民館

期間 11月15日(水)～17日(土)



中野市長選挙および

中野市議会議員補欠選挙

※投票日などは予定です。

時間 午前8時30分～午後7時

投票できる人

平成4年11月19日以前に生まれ、平成24年8月10日までに中野市の住民となった（転入届を出した）方で、引き続き投票日現在の中野市選挙人名簿に登録されている方。

立候補予定者説明会

立候補予定者および関係者は出席してください。

期日 10月10日(水)

時間 午後1時30分

場所 市民会館42号会議室

立候補届出受付(告示日)

期日 11月11日(日)

時間 午前8時30分～午後5時

場所 市役所31・32号会議室

問い合わせ先

市選挙管理委員会事務局
☎ (22) 2111 (内線324)

中学生被爆地派遣事業

現地レポート

8月4日から6日までの3日間、中野平中学校3年生の芦原圭亮さん、浅沼大智さん、北原佳奈さん、町田光さんの4人が「平和使節」として、被爆地の広島県広島市を訪問しました。4人が「平和祈念式典」「ヒロシマ青少年平和の集い」への参加や被爆地見学、広島市の中学生との交流などをまとめたレポートの中から、一部を紹介します。

広島派遣に参加して

人間の命より大切なものはありません。そして、ここ広島の違いは日本だけでなく世界平和を伝えていくことです。世界にはまだ、核を保有している国もありますが、こうして原爆を体験した国として、この広島から世界に向けて平和主義を広めていくこと

が重要だと思いました。

ぼくたちは経済の発展し、とても幸せな時代に生まれ生活しています。ですが、その中だけでは学べないことや、でも知らなければならぬ、考えなければいけないことがあることが分かりました。戦争や争い、核兵器から生まれるものは何もあります。人の命を奪い、自然を奪います。その事柄は一時でなく、長い年月人々を苦しめ続けま

(芦原圭亮)

広島に行つて

学んだこと

今年から始まった「ヒロシマ青少年平和の集い」に参加



▲平和を願い翠町中学校と旗の交換

広島へ行つて

広島市立翠町中学校の皆さんとの交流したり、ヒロシマ青少年平和の集いに参加しました。翠町中学校の皆さんとの交流は、お互いの学校についてや平和について語り合いました。ヒロシマ青少年平和の集いでは、被爆体験証言講話やさまざまな県から来た中学生の皆さんと平和について語り合ったりしました。

平和記念公園で平和祈念式典に参列しました。原爆投下時刻の午前8時15分に参列した人たちが全員で黙とうをささげました。

広島へ行かせてもらい、原爆は多くの人の心も体も傷つけ、多くの人の犠牲を出したということが改めて分かり、もう二度と広島で起きたようなことは起こしてはいけないと思います。世界から核兵器が無くなり、世界の人々が平和で安心して暮らせる世界になってほしいです。広島へ行って思ったこと、学んだことを伝えて多くの人に平和について考えてもらいたいです。

(北原佳奈)

広島に行つて

学んだこと

私たちは、平和資料館に行



▲ワークショップ

きました。「8時15分で止まった時計」「黒こげになった弁当」「禎子さんの折り鶴」など教科書で見たことのある資料もありました。

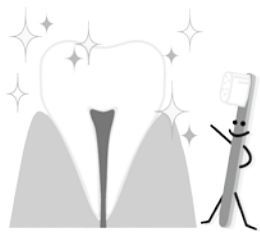
私が思ったことは、何も関係のない市民たちを巻き込んで多くの命をうばった原子爆弾は本当に恐ろしい兵器だということです。さらに、生き残った人たちも放射線の影響や火傷、家族や友人の死などで心も体もボロボロになって今なお苦しんで生きているということにとても心が痛みました。しかし、67年という間で人と人が協力して今の広島があると思うととてもすごいし、そうやってがんばってきた人たちを同じ日本人ということで誇りにさえ思いません。原爆という出来事が薄れないためにもいろんな人に話して理解してもらえよう努めたいです。

(町田光)



▲原爆ドームにて

歯 周 病 予 防 教 室



歯を失う原因の半分を占める歯周病。加齢による影響もありますが、食事や歯磨き、過労、喫煙などの生活習慣と密接な関係があります。この教室では、歯周病予防をはじめ歯や歯肉の積極的な健康づくり方法について、体験を通して楽しく学ぶことができますのでご参加ください。

会 場 中野保健センター
 対 象 19歳以上
 受講料 無料
 定 員 10人(先着)
 申込期限 9月21日(金)

▼教室の日程

回	期 日	時 間	内 容
1	9月27日(木)	午後1時30分～3時	講義) 演題 「知っていますか? 歯周病」 講師 すばる歯科クリニック 古田充博先生 内容 歯周病の症状、怖さ、予防方法など 健診) 歯科医師による口腔内診査、歯周病の精密検査、歯と歯肉の写真撮影、顕微鏡で口の中の細菌観察 ※申し込み時に配布するアンケートを持参してください。
2	10月11日(木)	午後1時30分～3時 (予約制)	一人一人結果説明と、お口の健康管理プログラムの提案 実習①効果的な歯磨き ②歯周病予防のための生活・食習慣改善
3	10月24日(木)	午後1時30分～3時 (予約制)	歯周病予防でアンチエイジング(加齢に伴う症状の予防) お口の中が良好な状態を維持できるよう支援します。 実習③お口のエクササイズ
4	11月8日(木)	午後1時30分～3時	歯周病予防のための生活・食習慣改善のアドバイス
5	12月10日(月)	午前10時～午後1時	咀嚼・嚥下とは・・・ 実習④咀嚼力(噛む力)・嚥下力(飲み込む力)をチェック ⑤調理実習～再発見! 食べる楽しさ・噛める楽しさ!～
6	1月17日(木)	午後1時30分～3時	口腔内最終確認、グループワーク

問い合わせ・申し込み先 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)

第31回 礫珉展の

作品を募集します

風土に根差した新たな美の創造を目指すことを目的に、礫珉展を開催します。あなたの力作をお寄せください。

し、アクリルは可。

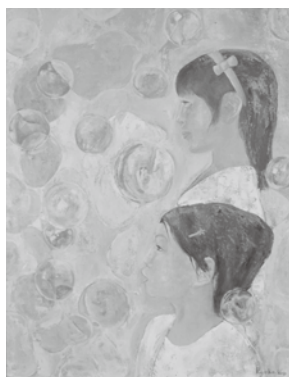
応募資格 中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村の在住者または中野市出身者

テーマ 自由(ただし、本展覧会の目的に合致したもの)

募集作品 絵画(油絵、アクリル、水彩、ドローイング、日本画、版画、切り絵その他平面作品)

※近作の未発表作品で展示可能なもの

規格 大きさは50号までとし額装したものに限りません。※ガラスはつけない。ただ



▶第30回(平成23年度)中野市長賞受賞作品「しやぼん玉とんだ」小橋京子作

応募申し込み 10月21日(日)午前10時から正午までに、一本木公園展示館へ作品を直接お持ちください。出品料は1点1000円で、1人3点までとします。

審査・賞 応募作品は、審査の上、入選を決定し、展示します。入選作品のうち優れたものには、次の賞を授与します。中野市長賞、礫珉賞、峯樹会賞、中野市議会議長賞、中野市教育委員会賞、努力賞、奨励賞

展覧会 会期 10月25日(木)～11月18日(日)
 会場 一本木公園展示館

問い合わせ先 中野市役所文化スポーツ振興課文化振興係
 ☎(22)2111(内線394)

30 (日)
開催

2012 信州中野

かんきょうさい 環境祭



▲昨年の様子

ごみと資源物の分け方からリサイクル工程、中野市の自然環境から地球温暖化に至るまで、市民の皆さんが環境問題を楽しみながら知っていた機会として「信州中野環境祭」を開催します。ご家族皆さんでお出掛けください。詳細は、9月中旬に全戸配布するチラシをご覧ください。

期日 9月30日(日)
時間 午前10時～午後3時
会場 市民会館
内容 体験や工作コーナー、企業・団体ブース、飲食コーナーなど

問い合わせ先
市役所環境課衛生係
☎(22)2111 (内線245)

10/6(土)

人権センターまつり

人権問題に対する理解と人権意識の高揚を図ることを目的に、10月6日(土)、「人権センターまつり」を開催します。入場は無料です。ご近所お誘い合わせの上、お越しください。

【チャリティーバザー】

時間 午前10時15分～午後2時
会場 中野市人権センター
内容 日用品雑貨・農産物などのバザー、赤飯・山菜おこわの販売、無料きのこ汁の提供

記念講演

【作品・ポスター展示】
時間 午前10時～午後4時
会場 中野市人権センター
内容 当館および南部集会所利用者の教室作品、趣味の会の皆さんの作品および人権ポスターを展示します。

時間 午後1時30分～3時
会場 中央公民館 講堂
演題 金子みすゞの生涯～優しいことば、優しいまなざし～
講師 一龍齋春水さん(講師) 声優としてスタートし、

問い合わせ先
人権センターまつり実行委員会事務局(中野市人権センター内) ☎(26)2287

宇宙戦艦ヤマトの「森雪」役などで人気を得る。平成4年に人間国宝の一龍齋貞水(いんりゅうさいさだみづ)入門。現代社会に有意義な創作講演に取り組んでいます。



▲一龍齋春水さん

地域活動助成事業で 備品を整備しました

東笠原区、新野区、草間区では、公益財団法人長野県市町村振興協会の地域活動助成事業(宝くじの普及広報事業)を活用して、備品を整備しました。

この事業により、区民の地域行事への参加を促し、区民の触れ合いを通じて伝統文化の継承とコミュニティ活動の一層の推進が図られます。



▲新野区で整備した長胴太鼓

実施団体	事業内容
東笠原区	ノートパソコン、プリンター複合機、プロジェクター、スクリーン、ケーブル、ビデオ、カメラ、扇風機、掃除機、ジャーポット、CDラジカセ、電子レンジ、和机、スツール、座布団、こたつセット、紅白幕、暗幕一式、カーテン一式
新野区	長胴太鼓
草間区	テレビ、ブルーレイレコーダー、エアコン、ストーブ

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



上下水道



フェスティバル

上下水道への理解と関心を高めていただくため、「上下水道フェスティバル」を本年も「信州中野環境祭」と合わせて開催します。
さまざまな企画を用意し、皆さんのお越し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
内容 涌井のおいしい水試飲、下水道アニメ上映、パネルなどの展示、体験・実験コーナー、無料コーナー(綿あめ、お菓子、景品) など



▲昨年の様子

▼検針実施月

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

水道メーターの検針 上下水道料金のお支払い

にご協力ください

上下水道料金は、お客様の使用された水量に応じて、料金をお支払いいただいています。そのため、市では2カ月に一度、市が委託した検針員が各ご家庭に伺い、水道メーターなどを検針して上下水道料金の請求を行っています。

検針にご協力ください

水道メーターの検針は、検針月の1日から8日の間に行いますので、次の点にご協力

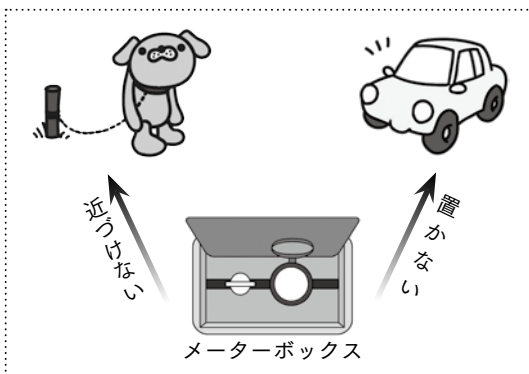
- ①メーターボックスの上に、車や物を置かないようにしてください。
- ②犬などは、出入口や水道メーターから離れた場所におつなぎください。
- ③メーターボックスの上や中に土、泥、水などが入り込まないようにし、メーターボックスはきれいに保持してください。

①～③などの理由によりメーターの検針ができない場合は、認定水量(過去の使用量を参考にして決める水量)で検針したものと見なし、お知らせします。検針の結果は、「使用水量のお知らせ」をポストなどに入れておきますので、ご確認ください。

上下水道料金について

上下水道料金は、検針した月の28日までにお支払いいただくこととしています。

上下水道課からお送りする納入通知書により金融機関、コンビニエンスストアなどで



現金でお支払いいただくか、口座振替にてお支払ください。現在、現金でお支払いいただいている方には、便利な口座振替をお勧めしています。お手続きは、市内金融機関または、上下水道課の窓口にあります専用紙の申込用紙をお願いします。

なお、水道料金などを滞納されると、水道の給水を停止する場合がありますので、納め忘れないようご注意ください。

問い合わせ先
市役所上下水道課営業係
☎(22)2111 (内線284)

裁判員裁判 全国の実施状況

平成21年5月21日のスタートから3年が経った『裁判員制度』。平成24年5月までに、3801人の被告人に判決が言い渡されました。

これまでの裁判員裁判の実施状況をお知らせします。

選ばれた人数は？

平成24年5月までに選任された裁判員の数は2万1944人、補充裁判員の数は7630人でした。

参加する日数は？

平成24年5月までに判決が言い渡された裁判員裁判の対象となった事件のうち、61・2割の事件が4日以内で終了しました。

参加した感想は？

○裁判員に選ばれる前
やりたくない52・5割
○裁判員を経験して
良い経験と感じた95・4割

・普段経験できない貴重な経験だった。
・裁判や裁判所が身近に考えられるようになった。
・社会のことを考えるきっかけになった。

裁判員制度ウェブサイト
<http://www.saihanin.courts.go.jp/>

問い合わせ先

市選挙管理委員会事務局
☎(22)2111(内線324)
長野地方裁判所事務局総務課
庶務係☎026(403)2008

休日保育をご利用ください

日曜日・祝日に、保護者の就労などの都合で保育できないお子さんをお預かりします。

実施日 日曜日・祝日(12月29日から1月3日を除く)
利用時間 午前8時30分～午後4時30分
実施場所 北部子育て支援センター「さくらんぼ」
対象 市内在住の1歳6カ月以上の就学前児童
利用料

3歳未満 1日2200円
3歳以上 1日1200円
申し込み方法 事前登録が必要のため、利用日の1週間前までに申込書を北部子育て支援センターへ提出してください。

問い合わせ先

市役所子育て課子ども支援係
☎(22)2111(内線361)
北部子育て支援センター
☎(22)6622

9月21日(金)～30日(日) 秋の全国交通安全運動

スローガン
「信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい」

【運動の重点】

子どもと高齢者の交通事故防止を基本として

- ◆歩行・横断中の交通事故防止
- ◆夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止(特に、反射材用品などの着用の推進など)
- ◆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
- ◆飲酒運転の根絶

交通安全の主役は自分自身であることを認識し、一人ひとりの心掛けで交通事故をなくしましょう。

問い合わせ先 市役所市民課生活交通安全係
☎(22)2111(内線238)

子育て支援センター 9・10月の行事予定

子育て支援センターでは、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)	9月13日(木) 午前10時30分～	「お祭りワッショイ!」 出店やおみこしもあるよ!
	10月11日(木) 午前10時30分～	「運動会」 楽しい親子競技でのんびり交流
中央子育て支援センター(りんごっこ)	9月13日(木) 午後2時～	「ママビクス」(親子エアロビクス) 子どもと一緒に体づくりを
	10月1日(月) 午前10時30分～	「のびのび運動会」 楽しく運動会ごっこ
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	10月2日(火) 午前10時30分～	「うさぎっ子運動会」 みんなで元気に楽しもう!
	10月12日(金) 午前10時30分～	「救急救命講座」 消防署職員が指導します
ひよこ保育園 子育て支援センター	9月17日(月)・(祝) 午前10時～ ※参加無料	大講演会「生きる力を育てるじゃれつき遊び」 講師 井上高光さん(さつき幼稚園理事長) 会場 中央公民館

※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。

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

信州なかの・故郷の味 お披露目商談会出展者募集

中野市自慢の農産物、農産加工品などを多くの皆さんに知っていただき、販路開拓を推進するため、飲食店・ホテル・旅館などを対象とした「信州なかの・故郷の味お披露目商談会～おいしい信州ふーど（風土）宣言～」を開催します。

生産者および農産加工会社が、飲食店などへの食材紹介(商談)を行うコーナーと市内産食材を使用した料理や農産加工品などの試食コーナーを設けます。昨年の商談会では多くの取引が成立していますので、皆さんのお申し込みをお待ちしています。

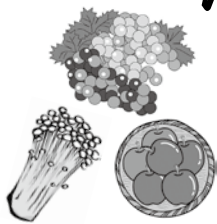


▲昨年のお披露目会の様子

期日 10月31日(水)
時間 午前11時～午後3時
会場 ホテルメトロポリタン長野
出展資格 市内の生産者および農産加工会社など
申込期限 9月21日(金)
経費など 無料。ただし、ブースでの商品の試食・試飲、輸送費、販売員交通費、その他の諸経費は出展者の負担となります。

問い合わせ・申し込み先
市役所売れる農業推進室推進係
☎(22)2111 (内線406)

「売れ農」情報局



「北茨城市民夏まつり」で 信州中野の味覚をPR

8月19日(日)、姉妹都市の北茨城市で行われた「北茨城市民夏まつり」に参加しました。本年度5回目となるこのお祭りでは、各種催し物が行われ、当日は大勢

の人でにぎわいました。市では、JA中野市と共に中野市産のモモやブドウなどの販売を行いました。

地元の方から「信州の味覚を待っていた」と声を掛けていただくなど盛況で、全品完売となりました。

また、きのこ料理を提案するために提供した、エノキタケ、ブナシメジ、エリンギの炒め物の試食では、長蛇の列ができ、北茨城市でも大変好評でした。

東日本大震災による被害の復旧作業が続く北茨城市です



▲市特産品販売ブースの様子

が、このイベントを通じて、地域が一丸となって復興に向けて進もうという活力を感じました。



こんにちは 電話医療相談所です

Q 健康診断で「血圧が高め」と言われました。自覚症状はありませんが、日常生活において何に気を付ければよいでしょうか。

A 高血圧は、脂質異常症・喫煙・糖尿病とともに、心臓病の四大危険因子です。自覚症状がなくても、血圧の高い状態が続いていると、動脈硬化が進み、ある日突然に脳血管障害や心臓系の病気を引き起こすことがあります。

病気を引き起こさないためにも、血圧測定を習慣にするなど、日ごろから血圧の状態をチェックすることが大切です。また、血圧の高い状態が続くようであれば医療機関を受診しましょう。

○ 限り控えましょう。
○ 適度な運動を心掛けましょう。

○ 日常生活のいろいろな面で、意識して運動を取り入れる工夫をしましょう。

○ 飲酒は適量を守り、週に2日間は休肝日を設けましょう。

○ ストレスを解消しましょう。

○ 強いストレスは血圧を上げてしまうので注意が必要です。

○ 禁煙をしましょう。

たばこに含まれる成分のニコチンは、血管を収縮させる作用があります。

○ 血圧測定を習慣にし、自分の血圧値を知っておきましょう。

高血圧を防ぐ生活習慣

○ 塩分の摂り過ぎに注意しましょう。

塩分の摂取量は1日6gを目標に、調味料はできる

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)
☎(22)2151 (内線5522)

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



Fresh! フレッシュ!しゃかいじん

社会人

～中野のチカラ～
v o l . 30

マイペースな私ですが、
笑顔と若さでがんばります。

あぜがみ さき
畔上 紗季 さん
【新保・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ご紹介します。
今回は、高等学校を卒業後、4月から建設資材や機械工具などを扱う会社に勤務する畔上紗季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？
経理部に所属し、パソコンを使った伝票の入力などが主な仕事です。

◆ 同僚の皆さんは、仕事も人生も大先輩の方々ばかりで、最初は緊張しましたが、皆さんがとても親切にしてくださいのおかげで、今では楽しく仕事をさせていただいています。

◆ 今の仕事を選んだ理由は何ですか。
高校生の時に取得した、簿記検定や情報処理検定などの資格を生かせる仕事をしたいと思っていました。

◆ また、制服で働くOLの姿に憧れていたため、制服を着て働けることがうれしいです。

◆ 休日はどうのように過ごしていますか。
家でDVD鑑賞をしたり、



◆ 友人と出掛けたりします。たまに東京に出掛け、ライブやイベントに参加したり、原宿などでショッピングを楽しみます。

◆ 中野市にはどのようなイメージを持っていますか。
キノコや果物栽培などの農業が盛んな地域です。バラまつりの時期になると大勢の方が訪れるので、バラのまちというイメージも強いです。

◆ 今後の抱負をお願いします。
早く仕事を覚えて、会社のお役に立ちたいと思っています。

◆ 私生活では、同居している両親に頼ることが多いので、自立した生活ができるようになります。

広報クイズ

◆ 今月のプレゼント

ぼたんこしょうなめ茸
(2本セット)
.....2名

問題

ポリオの定期予防接種は生ワクチンから

「●●●」ワクチンに
変わりました

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 9月25日(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
(住所記載不要)

切手
中野市役所
庶務課秘書広報係 行
住所・氏名・年齢・
電話番号・世帯主

未来への挑戦

あす

チャレンジ



第21回

夢は プロゴルファー

○きっかけ・取り組み

小学校1年生のときに、お父さんが始めたゴルフを見て、「ゴルフって楽しいのかな」と思い、練習場と一緒に行ったのがきっかけで、すぐにジュニアスクールに入りました。

毎日、学校が終わってから、練習場に通っています。今は、パターとアプローチの練習に力を入れていきます。バーディーをとったり、ロングパットが決まったりすると、とても楽しいです。

ベストスコアは75で、お父さんより少しうまくなりました。今年も、長野県ジュニア選手権で3位に入り、関東小学生大会決勝に出場できました。大会では、ほかの県の友達



小学6年 白井 陸くん (中野)

と出会えることも楽しみです。

○目標

小学生の大会で優勝したことがあるので、タイトルを1つ取ることが目標です。

人一倍練習してうまくなって、将来は、あこがれのタイガー・ウッズ選手や石川遼選手のようなプロゴルファーになりたいです。

笑顔で働く看護師になりたい



長丘小学校 6年 高橋 日和さん

私の夢は、小児科の看護師になることです。

「電池が切れるまで」を道徳の授業で勉強した時、なんで病気とたたかっている子どもは、みんな心が強いんだらうと思いました。それはきっと、看護師の笑顔があつたからだと思います。私は、それに心を打たれました。

自分は大けがをしたり、

市民リレーインタビュー キャッチボール

No. 60

山田 穂那美 さんから紹介された



浅野 弘昭 さん (会社員・赤岩)

①自己紹介

実家から長野市内の会社に通う新社会人です。企業を訪問する機会が多いので、顔を見掛けたら、気軽に声を掛けてください。休日は友人と温泉巡りをして、地元の特産物を食べ歩いています。

②今後チャレンジしたいこと

会社の皆さんに教えていただいて、ゴルフを始めたいと考えています。ゴルフを通じて人間関係を広げていきたいです。

③これからのまちづくりに望むこと

自動車通勤しているため、志賀中野有料道路が無料になると助かります。

病気になるたりした事が無いので、本当に病気になつた時の大変さや苦しみは分からないかもしれませんが、自分でも多くの病気とたたかう子どもを強くしたり、不安だった心を安心させてあげることが出来るようにしたいです。

私は、人が笑顔だと自分も笑顔になります。それは、みんなも同じだと思います。

小児科の看護師だけでなく、こういう仕事とは、人の病気やけがを治すだけでなく、笑顔も仕事のひとつなんだと思いました。



No.89

信州 のシンボル



NAKANO スナック



越川優選手バレーボール教室 ◀トスの上げ方をアドバイスする越川選手

8月19日、市民体育館においてバレーボールプレミアリーグのサントリーサンバーズ所属の越川優選手らによるバレーボール教室が開催され、市内外から中学生約100人が参加しました。越川選手らは、熱心な実技指導とミニゲームなどで参加した中学生と共に汗を流しました。

また、越川選手によるサーブやスパイクの公開演技が行われ、参加者の皆さんは、国内トッププレーヤーの技術を肌で感じていました。



風力発電機完成式

◀発電した電力で「点灯式」を行う参加者ら

8月22日、長丘小学校において風力発電機完成式を行いました。発電機は高さ6mで、直径117cmの風車と太陽電池モジュール1台、LED照明1台が搭載され、照明の点灯と発電量の表示機器により、児童が自然エネルギーを目で見て学習することができます。

長丘小学校では、4学年から発電設備を使った学習を予定しており、自然エネルギーの活用や環境に対する関心と知識の深まりが期待されます。



ムシカ アレグレ コンサート

◀弦楽器の鮮やかな音色が響き渡りました

8月19日、高野辰之記念館において「ムシカ（音楽）アレグレ（楽しい）コンサート」を開催しました。

長野市出身で国立音楽大学、東京学芸大学講師の荒井雅至さんとその門下生の皆さん、国立音楽大学附属中・高等学校講師の小宮康裕さんにより、高野辰之作詞の「故郷」をはじめ、名曲の数々が演奏されました。

会場を訪れた約90人の皆さんは、若さあふれる渾身の演奏に聴き入っていました。

市長杯争奪市内高校野球大会

▶熱戦を繰り広げる高校球児たち

8月5日、市営野球場において中野市長杯争奪市内高校野球大会を開催しました。この大会は昭和59年から始まり、本年度で29回目を迎えました。当日は中野立志館高等学校と中野西高等学校が対戦し、8対4で中野西高等学校が勝ち、11年連続となる通算19回目の優勝を飾りました。

大会終了後には、新潟県上越市の関根学園高等学校を招き、3校による交流試合を行いました。



第50回記念 2012中野市民音楽祭

▶大合唱で会場の皆さんの心が一つになりました

8月25日、市民会館ホールにおいて「第50回記念2012中野市民音楽祭」を開催しました。当日は、市内25の音楽団体の皆さんが参加し、合唱をはじめ吹奏楽などの器楽の演奏、ミュージカルなどが披露されました。

また、本年は50回目の開催を記念し、本市出身の久石譲氏作曲「君をのせて」などの大合唱、参加団体による合同演奏・共同演奏が行われ、人と人との絆が深まる音楽祭となりました。



市民水泳大会

▶ゴールを目指し力強く泳ぐ選手ら

8月26日、中野市民プールにおいて中野市体育協会主催の市民水泳大会が開催されました。

照りつける太陽の下、絶好の水泳日和となったこの日は、140人が参加し、50メートル自由形や平泳ぎなど21種目に分かれて競技を行いました。

参加された皆さんは、友達や学校の先生、家族らの大きな声援を力に変えて、日ごろの練習の成果を存分に発揮しゴール目指して泳いでいました。



表紙の説明

千曲川ラフティング

千曲川の篠井川合流付近から夜間瀬川合流付近までをラフティングボートで下り、水辺の生き物や川の汚れなどを観察し、環境保全の重要性を考える体験型の自然観察会「千曲川ラフティング」を、8月1日から6日間に渡り開催しました。

市内の小学生とその保護者274人が参加し、途中、パドルで水を掛け合ったり、水の中に飛び込むなど、水に触れ合いながら川下りを楽しんでいました。



「法の日」週間 無料法律相談所

10月1日(月)から7日(日)までの「法の日」週間にあわせ、無料の法律相談所が開設されます。

予約は不要で、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

なお、相談内容に関する資料をお持ちください。

①飯山調停協会による無料相談

期日 10月4日(木)

時間 午前10時～午後4時

会場 飯山市大字飯山1123番地
飯山簡易裁判所2階

☎ 飯山簡易裁判所

☎0269(62)2125

②長野県司法書士会による無料相談

期日 10月6日(土)

時間 午後1時30分～4時30分

会場 中野市市民会館
45号、46号会議室

☎ 長野県司法書士会

☎026(232)7492

としょかんプチ☆キネマ

ビデオ上映会を開催します。

期日 10月3日(水)

時間 午後4時30分～

内容 絵本ヨウカイとむらまつり

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

図書館 新着図書情報

8月新着図書の一部を紹介します

9月6日(木)から19日(水)までは年次蔵書点検のため休館します

【一般書】人生で大切なことは、すべて「書店」で買える。(千田 琢哉) / ルーズベルトの責任(上・下)(チャールズ・A・ビーアド) / おひとりさまの終活(中澤 まゆみ) / ちょっとわかればこんなに役に立つ 中学・高校物理のほんとうの使い道(京極 一樹) / キノコの教え(小川 真) / 鳥類学(フランク・B・ギル) / 乳がんで死なないために読む本(廣瀬 脩二) / 原子力発電をどうするか(橘川 武郎) / かんたん! USBで動かす電子工作(小松 博史) / 鶴太郎流心で描く絵だより入門(片岡 鶴太郎) / 世界遺産・小笠原(三好 和義) / アベベ・ピキラ(ティム・ジュダ) / ここから学ぶ茶室と露地(飯島 照仁) / 言葉の力(猪瀬 直樹) / 父・西條八十の横顔(西條 八束) / 刑務所なう。(堀江 貴文) / バイ貝(町田 康) / 敗戦三十三回忌(宮田 昇) / 悲しみにある者(ジョン・ディディオン)

【小説】高原のフードニット(有栖川 有栖) / 三匹のおっさんふたたび(有川 浩) / 白洲次郎日本を復興させた男(須藤 孝光) / 我が異邦(藤谷 治) / これからの誕生日(穂高 明)

【文庫】蜂起には至らず(小嵐 九八郎) / 真幸くあらば(小嵐 九八郎) / 神々の銃弾(佐伯 泰英)

※詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。

図書館ホームページ <http://www.nakano-lib.jp>

☎ 市立図書館 ☎(26)5841

図書館サポーターを募集しています

図書館で「何か」したい人や「何か」できる人など、図書館サポーター(ボランティア)を募集しています。

活動内容 ①ブックサポーター(毎月1回の書架整理など)、②イベントサポーター(図書館まつりや創作教室などの準備・運営)

※どちらか一つでも構いません。なお、報酬はありません。

対象者 原則、満18歳以上の市民の方

有料広告欄

「ぼんぼこの湯」を臨時休業します

施設の大規模改修と点検のため、ぼんぼこの湯を2カ月間、臨時休業します。

ご不便とご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

臨時休業期間 10月1日(月)～11月30日(金)

※マレットゴルフ場、ログコテージは通常どおり営業します。

☎ 晋平の里間山温泉公園ぼんぼこの湯

☎(23)2686

屋外広告物禁止物件の一斉点検を実施します

9月10日(月)の「屋外広告の日」から19日(水)までの「屋外広告物適正化旬間」にあわせて、屋外広告物表示禁止物件の一斉点検を行います。

広告物の適正な表示と良好な景観づくりにご協力をお願いします。

屋外広告物(看板など)の表示禁止物件

①電柱、街路灯柱 ②街路樹 ③道路上の柵、ガードレール ④公衆電話ボックス ⑤信号機、道路標識 ⑥橋(陸橋などを含む) ⑦カーブミラー

※このほか、退色、破損した広告物の表示や、特定の地域での広告物の表示などが禁止されています。

☎ 都市計画課監理計画係(内線358)

汚泥発酵肥料

なかの「おすすめちゃん」販売

9月・10月の販売日 9月9日(日)、19日(水)、26日(水)、10月3日(水)、10日(水)、14日(日)、24日(水)、31日(水)

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)

※肥料には放射線物質が含まれますが、国の基準値以下の製品です。

☎ 上下水道課下水道係(内線283)

害鳥駆除・害獣巡回駆除《9月・10月の実施日程》

■害鳥駆除(カラス、ムクドリほか)

9月 9日(日)、16日(日)、23日(日)

10月 7日(日)、14日(日)、21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)

9月 5日(水)、19日(水)

10月 3日(水)、17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

※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)

オータムジャンボ宝くじ

宝くじの収益金は、明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

発売期間 9月24日(月)～10月12日(金)

抽選日 10月19日(金)

くらしの困りごと相談

期日 9月26日(水)

時間 午前10時～午後3時

会場 ながの東急百貨店シェルシェ5階

※詳しくはお問い合わせください。

☎ 長野行政評価事務所

☎ 026(235)5566

平成24年就業構造基本調査にご協力ください

総務省統計局では、国民の就業・不就業の状態を調べるため、10月1日を基準日として、就業構造基本調査を実施します。

調査の対象となった世帯へは、統計調査員が調査に伺いますので、ご協力をお願いします。

調査期間 9月中旬～10月中旬

☎ 政策情報課統計交流係(内線217)

若年者のための就労相談ーネットカウンセラーー

長野県若年者地域連携事業推進センターでは、就職活動や仕事に関するインターネット相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

相談内容 就職活動の進め方がわからない、職場になじめず仕事を続けられるか不安など、働くことや就職活動に関する悩み

対象 40歳代前半までの方

相談方法 「ジョブカフェ信州」ホームページの相談窓口からご相談ください。平成25年3月31日(日)まで24時間ご相談をお受けします。

「ジョブカフェ信州」ホームページ <http://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp>

☎ 商工観光課労政係(内線258)

法務局休日無料相談所

土地・建物の相続や贈与などの登記に関すること、土地の境界に関すること、戸籍の届出や帰化申請に関すること、人権相談など、お気軽にご相談ください。

相談は、法務局職員のほか、司法書士、土地家屋調査士、公証人、人権擁護委員が応じます。

予約は不要で、秘密は固く守られます。

期日 9月23日(日) 時間 午前9時30分～午後3時

会場 長野市旭町1108番地 長野地方法務局

☎ 長野地方法務局総務課 ☎ 026(235)6611

多重債務者無料相談会

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。借金問題でお困りの方は、一人で悩まずこの機会にご相談ください。

面接は予約制で行いますので、前日までにお申し込みください。

期日 9月12日(水) 時間 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

防衛省からのお知らせ

■看護学生

優しさと勇気と友情のある看護師を目指します。

資格 高等学校卒業者（見込みを含む）で24歳未満の方

受付期間 10月1日(月)まで

試験日 1次-10月20日(土)

2次-11月17日(土)または18日(日)

■防衛大学校学生（前期募集）

国を思い将来を見つめる自衛隊のリーダーを目指します。

資格 高等学校卒業者（見込みを含む）で21歳未満の方

受付期間 10月1日(月)まで

試験日 1次-11月10日(土)、11日(日) 2次-12月11日(火)から15日(土)までの指定日

■防衛医科大学校学生

総合臨床医として国際的に活躍できる自衛隊医官を目指します。

資格 高等学校卒業者（見込みを含む）で21歳未満の方

受付期間 10月1日(月)まで

試験日 1次-10月27日(土)、28日(日) 2次-12月5日(水)から7日(金)までの指定日

※年齢は平成25年4月1日現在

※受験手続など、詳しくはお問い合わせください。

☎ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎026(235)6026

市の施設見学の参加者を募集しています

期日 10月12日(金) **時間** 午前9時30分～午後4時

見学場所 中野浄化管理センター、岳南広域消防本部・中野消防署、多目的サッカー場、南部学校給食センター（昼食）、高野辰之記念館、中山晋平記念館

集合・解散 市役所 **移動手段** 市行政連絡用バス **申込締切** 9月21日(金)

費用 260円（給食試食代） ☎・☎ 庶務課秘書広報係（内線212）

中山晋平記念館まつり

期日 10月7日(日)

時間 午前9時～午後4時

会場 中山晋平記念館

ふれあいコンサート 音楽愛好グループによる合唱や演奏のほか、バリトン歌手佐野秀和さんとピアニスト滝沢典江さんによる演奏（午前11時～正午）があります。

販売コーナー 地元農産物や食べ物などを販売します。

※イベント時は館内無料開放

☎ 中山晋平記念館 ☎(22)7050

身体障害者向け職業訓練
パソコン講座受講生募集

受講生の希望に沿って日程やカリキュラムを計画し、個別指導が受けられます。

定員 4人程度

受講料、テキスト代 無料

※詳しくは、お問い合わせください。

☎・☎ 北信州能力開発センター（中野地域職業訓練センター内）

☎(23)3005

市民ソフトバレーボール大会

期日 10月20日(土)

時間 開会式…午前9時

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

参加費 無料

申込期限 10月10日(水) 午後5時
※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）

主任計量者試験（質量）

期日 10月5日(金)

時間 午後2時～3時

会場 長野県松本合同庁舎

受験料 無料

申込期間 9月21日(金)～27日(木)

受験資格 9月21日(金)に長野県松本合同庁舎で開催される「主任計量者資格取得準備講習会(有料)」を受講した方
※詳しくはお問い合わせください。

☎ 長野県計量検定所☎0263(47)4006

「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などを募集します。なお、掲載の可否は、市の審査委員会で審査し決定します。

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	16,000枚	40,950円（1枠）	1月下旬～2月中旬

【広告枠の規格】 各封筒の裏面（縦）5.5cm×（横）9.5cm 緑1色刷り

申込期限 所定の申込書により、**9月28日(金)まで**にお申し込みください。

お店や会社のPRなど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。健康づくり課保健医療推進係（内線368）までお問い合わせください。



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
9月9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 硬質プラスチック製品
「資源物の 日曜回収」 9月23日(日)	午前10時～ 午後1時	原信中野店	段ボール、新聞紙、雑誌・ 雑がみ、びん、ペットボトル、 食用油、古着・古布
10月14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)

庭木の剪定枝…直径10cm以下のものに限り。草、根は回収できません。

(剪定枝のチップは会場に積み置きます。無料ですのでご自由にお持ちください)

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。

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。

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。

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。自家用車のタイヤに限り。 ㊟ 環境課衛生係 (内線245)

公共交通停留所へ掲載する 広告を募集しています

「お出かけタクシー」「ふれあいバス」などの停留所標識柱と待合所のスペースに有料広告を掲載していただける事業者などを募集しています。企業や商品のPR、イメージアップに、ぜひご利用ください。

①停留所標識柱

募集枠：35カ所

規格：縦150mm×横400mm

広告料：10,000円(1年間)

②待合所(イオン中野店前バス停)

募集枠：1カ所(8枚程度)

規格：B2(縦728mm×横515mm程度)

広告料：50,000円(5年間)

※制作・取り付け・撤去費は別途

募集期限 募集枠数に達し次第、募集を締め切ります。

※申込方法など、詳しくはお問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。

㊟ 中野市地域公共交通対策協議会
(市役所政策情報課内)(内線216)

信濃川水系河川整備計画 策定に向けた住民説明会

期日 10月5日(金)

時間 午後6時30分

会場 飯山市公民館 206教室

㊟ 千曲川河川事務所

☎026(227)9434

THE☆若者・まちなか音楽会の出演者募集中

期日 10月13日(出) 時間 午前10時30分～午後1時30分

会場 中野陣屋前広場公園ステージ 参加費 無料

出演者資格 ダンス、バンド演奏、歌などを発表したい個人、グループなど

応募期限 9月27日(木) 申込方法 電話、ファクスまたはEメールにて、グループ名、構成(所属・人数・性別・年齢)、ジャンル(ヒップホップ、ロックなど)、

持込品、代表者の住所・氏名、電話番号、発表時間をお知らせください。

㊟・㊞ 商工観光課商工係 ☎(22)2111(内線272) ファクス(22)5924

Eメール shoko@city.nakano.nagano.jp

「広報なかの」 広告募集中!

次回申込期限 9月28日(金) 午後5時15分

広報なかの掲載号 11月号から

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
お問い合わせください。

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～

中野スマイルスポーツクラブ会員募集中

「中野スマイルスポーツクラブ」は、より多くの人が生涯を通してスポーツを楽しめる環境づくりを目指して活動している総合型地域スポーツクラブです。

子どもから大人まで気軽に参加でき、目的やレベルに応じた指導が受けられます。

入会をご希望の方や興味のある方は、市民体育館や市役所などで配布しているチラシをご覧ください。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)

年金

インターネットサービス 「ねんきんネット」のご案内

「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

「ねんきんネット」は24時間いつでもご自身の最新の年金記録や将来の年金額の試算などをインターネットで確認することができるサービスです。

利用方法 自宅などで日本年金機構ホームページへアクセスし、「ねんきんネット」のページからID登録など必要な手続きをしていただくとご利用できます。

日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp>

窓口でも確認できます インターネットをご利用になれない方は、長野北年金事務所、中野市役所市民課国民年金窓口で同様の内容をご確認いただけます。

お持ちいただく書類 運転免許証やパスポートなど写真付きの身分証明書、年金手帳および印鑑
※写真付きの身分証明書や年金手帳をお持ちでない方、代理で確認したい方は、事前にお問い合わせください。

☎ 市民課国民年金係窓口 (内線237)
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⑦

◎中野市地球温暖化防止実行計画の進捗状況

市では地球温暖化防止のため、市が行っている事務・事業などに伴い排出される二酸化炭素の総排出量を、平成27年度において6%削減(平成21年度比)することを目標としております。

平成23年度の総排出量は平成21年度と比べて0.8%増加しました。増加した要因は、厳冬のため暖房器の使用が増えたことなどが考えられます。

エネルギー別二酸化炭素排出量(kg-CO₂)

排出要因	平成21年度 (基準年度)	平成23年度	増減	増減率 (%)
電気の使用	6,473,473	6,595,051	121,578	1.9
A重油の使用	528,748	564,591	35,843	6.8
灯油の使用	2,270,167	2,181,250	△ 88,917	△ 3.9
都市ガスの使用	67,047	55,508	△ 11,539	△ 17.2
LPGの使用	183,315	215,519	32,204	17.6
ガソリンの使用	131,180	131,258	78	0.1
軽油の使用	108,837	96,487	△ 12,350	△ 11.3
合計	9,762,767	9,839,664	76,897	0.8

☎ 環境課環境係 (内線247)

未来が変わる。日本が変わる。**25**
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 市長が選定する政策のため
現金 10,000円
＜東京都中野区 高橋 清次 様＞

●就学前児童の保育充実のため
学校祭バザー、模擬店の売上金
現金 70,000円
＜中野立志館高等学校地域委員会 様＞

●医療・福祉のため
チャリティーバザーの売上金 **現金 28,000円**
＜山ノ内町 平穂土建株式会社 なかのライフサービス 様＞

いただきました寄付金は、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)

消費生活相談

消費者トラブルと解決法
第25回

『電話勧誘販売(利殖商法 社債の勧誘)』

見知らぬ業者から「A社の社債※を1口100万円
で買わないか」という内容のパンフレットが届いた。

数日後、別の業者から電話があり、「A社の社債
を持っていたら、1口200万円で買い取る」と言
われたため、A社の社債5口を500万円で購入し
たが、買い取ってもらえなかった。

※会社がお金を集めるときに、お金と引き換えに発行する債権

アドバイス これは「値上がり確実」「必ずもうか
る」など、利殖を強調して投資などを募る商法で
す。社債のほか、「水資源の権利」「未公開株」など
があり、実際に買い取りが行われた事例はありま
せんので、この手の勧誘はきっぱり断りましょう。

解決方法 購入してしまった場合、1人で解決す
ることは困難です。おかしいと思った場合は、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

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	9月10日(月)、10月10日(水) 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	9月20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 ⓧ火曜日 ☎22-2005	「ふるさとの記憶」西沢今朝夷水彩画展 11月21日(水)まで 常設展示「中野市の自然と歴史・文化」
中野陣屋・ 県庁記念館 ⓧ火曜日 ☎23-2718	みずる会「絵画展」9月17日(月)まで 松本一雄「俳句作品展」10月1日(月)まで フォトグラフサンロード「写真展」 9月19日(水)～10月9日(火)

リサイクル かわらばん

ご利用ください
(8月30日現在)

資源の有効活用を図るため、市民の皆さんから
依頼のあった不用品や必要品を掲載しています。

さしあげます

ベビー用歩行器、柔道着、電子オルガン、加湿器、
オープンレンジ、ハンディクリーナー、ガス炊飯
器、米びつ、コップ(ガラス製)

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、
電子ピアノ、ピアノ、チャイルドシート、大型オーブ
ンレンジ、耕運機、除雪機

- ・物品はご自身で保管してください。
- ・掲載物品が欲しい方、提供できる方は直接相手の方と
お話しの上、結果を報告していただきます。

☎☎ 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(中野保健) ☎23-2255
- 電話医療相談所 ☎23-0300

☆わが家のアイドル☆



にしやま
西山 俐舜くん
(3歳1か月)
人見知りしない元気な男の子で、新幹線など鉄道のおもちゃで遊ぶのが大好きです。
思いやりのある子に育てほしいと思います。
(西山建吾・美由紀さん 吉田)

予防接種

持ち物/母子健康手帳、予診票

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>
9月28日(金)…日野、延徳、平野、高丘、平岡
10月3日(水)…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)
※対象者は無料で接種が受けられますので、接種される前月に実施医療機関へ予約してください。

ポリオ(小児マヒ)
受付時間/午後0時45分～1時30分
<中野保健センター>
9月10日(月)、11日(火)、12日(水)
※3日前までに予約が必要です。
対象・接種方法
初回免疫=生後3か月から12か月の間に20日以上空け、3回接種してください。(7歳6か月まで接種可能)
追加免疫=3回目接種後、12か月から18か月の間に1回接種してください。(現在は定期接種の対象外)
※9月から不活化ワクチンを接種します。1回目に生ワクチンを接種した方でも、2回目以降は不活化ワクチンを接種してください。

BCG(接種年齢は3～6か月未満の乳児)
期日/9月18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5月生まれ
※3か月児健診時に行います。

日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方が、接種を受けることができるようになりました。
ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

乳幼児健康診査

受付時間/午後0時45分～1時15分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	9月18日(火)	24年5月生
7か月健診	9月19日(水)	24年1月生
1歳6か月健診	9月21日(金)	23年2月生
2歳児健診	9月24日(月)	22年8月生
3歳児健診	9月20日(水)	21年8月生

※都合のつかない場合は、翌月お出掛けください。

育児教室

期日/9月14日(金)
時間/午後1時15分～3時30分
会場/中野保健センター
対象/8～10か月児
内容/むし歯予防とアゴの発育の話
離乳食について
※3日前までに予約が必要です。

心の健康相談

精神神経科医師が相談に応じます。
期日/10月11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
費用/無料
対象者/悩みを抱える本人、家族など
※2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

小児救急電話相談「#8000」

子どもの夜間の急な病気やけがの相談に、看護師などが応じます。
※#8000でつながらない場合は、☎0263(34)8000へ
※相談日時 毎日午後7時～11時

「こどもの救急」をご活用ください

夜間や休日など診療時間外に受診すべきか判断目安を提供する、日本小児科学会のホームページです。
ホームページアドレス
<http://www.kodomo-qq.jp/>

健康増進普及月間 9月1日(土)～30日(日)

毎年9月は、健康増進普及月間です。
生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など、個人の生活習慣の改善の重要性について理解を深め、運動習慣の定着や食生活の改善などの健康づくりを実践しましょう。
【統一標語】
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命をのばそう～」