

# 広報 なかの

2012 (平成24年)

# 11

No.92



なかの巡りEYEウォーク  
(十三崖・谷巖寺パノラマコース)

特集

**税負担の公平確保のため  
市税の納期内納付に  
ご協力ください** …2~3

今月の合冊

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



11月18日(日)は、中野市長選挙および中野市議会議員補欠選挙の投票日です！投票に行きましょう。

# 税負担の公平確保のため

# 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て、納税を促しています。

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併せて納めていただきます。延滞金の利率は、法で定められ、また、徴収しなければならないものとされています。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24年中の場合）です。

### ■平成24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

②1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ぬとされています。

税金を滞納すると、市は財産調査権により滞納者の財産に対する調査（金融機関・勤務先など）を行います。この調査は個人情報保護法には一切抵触しません。

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。

★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、(株)ゆうちょ銀行

### ▼中野市における財産の差し押さえ・換価状況

区分	平成23年度		平成22年度		平成21年度	
	差押	換価	差押	換価	差押	換価
預貯金	222件	215件	114件	97件	164件	133件
給与	46件	139件	15件	29件	12件	41件
その他の債権	15件	12件	7件	20件	33件	15件
不動産	47件	—	48件	—	66件	—
動産	1件	3件	5件	6件	4件	7件
件数計	331件	369件	189件	152件	279件	196件
換価金額計	24,844,702円		9,848,680円		15,067,314円	

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）

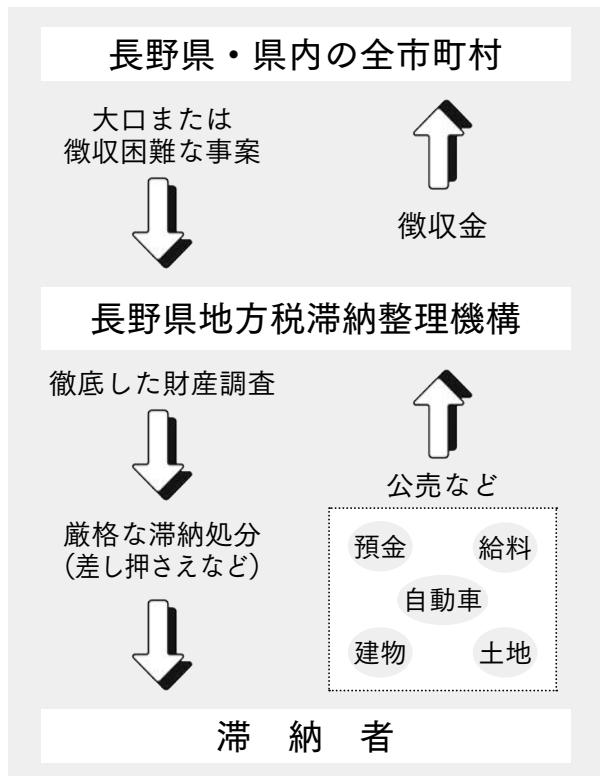
税務課ホームページ：<http://www.city.nakano.nagano.jp/city/zeimu/index.htm>

# 長野県地方税滞納整理機構

長野県地方税滞納整理機構は、県内全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。徹底した財産調査や厳格な滞納処分を行い、滞納金の徴収に努めています。

市では平成23年度10件を移管しました。平成23年度中の徴収状況は下記のとおりです。なお、平成24年度も、昨年と同じ10件を移管しています。

徴収税目等	移管金額	徴収金額
市税	53,109,733円	15,936,534円
国民健康保険税	19,887,900円	5,406,800円
督促手数料延滞金	—	6,712,800円
合計	72,997,633円	28,056,134円



# 「税に関する作文」入選作品

11月11日(日)から17日(土)までの1週間は、国税局と税務署を中心に、全国で「税を考える週間」が実施されます。これに合わせて、信濃中野税務署管内租税教育推進協議会は、中学生や高校生を対象

に税の意義や役割を学んでもらおうと「税に関する作文」の募集をしました。市内では、中学校から169件、高校から132件の応募があり、次のとおり入選作品が決定しました。

(中学生)

学校名	学年	氏名	題名	表彰の種類
中野平	3	笠松 光瑠	税と共に生きる	中野市長賞
中野平	3	高木 滉平	税について学んだこと	中野市教育委員会賞

(高校生)

学校名	学年	氏名	題名	表彰の種類
中野西	3	元田 彩貴	税について思うこと	信濃中野税務署長賞
中野西	3	望月 香余	税と私の距離	信濃中野税務署管内租税教育推進協議会長賞
中野立志館	2	小林 颯輝	私にとっての増税	信濃中野税務署管内租税教育推進協議会長賞

問い合わせ先

市役所税務課収納係 ☎(22)2111 (内線227・228)

## 青色申告決算説明会

信濃中野税務署では、所得税の青色申告をする個人事業主の方を対象に、青色申告決算書などの書類作成に関する説明会を開催します。

※説明対象により開催時間が異なりますので、ご注意ください。

期日	会場	時間	説明対象
12月5日(水)	市民会館 41号会議室 (2階)	午前10時～ 正午ごろ	農業所得関係
		午後2時～ 4時ごろ	営業・不動産 所得関係

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 (自動音声応答にて受け付けています)

# 功労者・善行者表彰



10月9日(火)、市役所において、平成24年度功労者・善行者表彰式を実施しました。

本年度の受賞者は、功労者が5人・1団体、善行者が3人で、いずれも自治、保健環境、社会福祉、教育文化の各分野で多年にわたり献身的な御尽力をいただいた方々、さらに、貴重な金品などの寄贈をいただき、市政発展のために貢献された方々です。

本年度の功労者および善行者は次のとおりです。(順不同、敬称略)

## 功労者

〔自治功労者〕

\* 増田善行

市の消防団団長、副団長および分団長として消防団員の育成と消防力の充実に努め、市政の発展に寄与されました。

〔保健環境功労者〕

\* 竹ノ内深雪

市の検診医として市民の健康管理の確立と普及に努め、市政の発展に寄与されました。

\* 古田義博

\* 池田宗謙



## 中野シニアリーグに栄誉賞

10月27日(土)、栄誉賞の表彰を行いました。

今回、受賞したのは中野シニアリーグ(会長・永沢知之さん、監督・高橋昭二さん)です。

中野シニアリーグは、平成24年7月に開催された「第3回林和男杯国際野球大会」で優勝したことをはじめ各大会において、優秀な成績を収めました。

同球団が主催した優勝祝賀会において、高嶋副市長から主将の豊田大志さんに表彰状が手渡されました。

※この賞は「スポーツや学術などの分野で活躍されたもの」に贈られます。

## 善行者

\* 古田のり

高野辰之記念館の設備充実のためランドピアノを寄附されました。

\* 押鐘富士雄

教育行政振興のため多額の浄財を寄附されました。

\* 上原宗吉

教育行政振興のため多年にわたり貴重な浄財を寄附されました。

市の環境公害防止指導員として環境保全および公害防止の推進に努め、市政の発展に寄与されました。

\* 吉川矩雄

保護司として社会福祉の増進に努め、市政の発展に寄与されました。

〔教育文化功労者〕

\* 岑樹会

砸珉展を開催し市民の芸術活動および普及に努め、市政の発展に寄与されました。

# 高齢者肺炎球菌ワクチン

## 接種費用の一部を助成しています

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ています。

### 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

肺炎球菌ワクチンの予防接種は、任意の予防接種です。効果や副反応などを十分理解した上で、接種を受けてください。

また、再接種を行う場合は、その必要性を慎重に考慮して、前回の接種から十分な間隔（5年以上）を確保することが必要です。詳しくは、医療機関にご相談ください。

### 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)21111（内線242）

### 助成の手続き

- ①助成事業対応医療機関に予約
- ②予診票兼助成券・接種済証の受け取り  
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、予診票兼助成券・接種済証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、予診票兼助成券・接種済証を提出し、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。

### ▼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
いいやま診療所	0269(67)0100

# ご利用ください 介護サービス利用奨励給付金

市では、居宅介護サービスなどを有効に活用していただくため、次のとおり奨励給付金を支給します。

### 支給対象者

平成24年11月1日現在で、次の①～④全ての要件に該当する方

- ①過去1年間で、中野市に6か月以上住民登録があり、かつ、「要介護1」から「要介護5」までの認定を6か月以上受け、自宅で生活を営む方（老人保健施設や医療機関に入所・入院している方は、3か月以内に在宅で生活する見込みがある場合に限りません）
- ②世帯全員が市民税非課税世帯に属する方
- ③中野市重度心身障害児（者）



介護慰労金事業での障害者などに該当しない方

④今年4月から9月までの間に、居宅介護サービスなどを利用している方

※認知症対応型共同生活介護（グループホーム）利用者は対象外です。

支給額 上段表のとおりです。※ほかの軽減制度の適用を受けている方は、軽減額を控除した額が支給されます。

要件に該当すると思われる方については、11月中旬に通知しますので、申請書を提出してください。ご不明な点や詳細については、お問い合わせください。

### 問い合わせ先

高齢者支援課介護保険係  
（中野保健センター内）  
☎(22)21111（内線365）



# 4種混合ワクチンの

## 接種が始まります

【標準的な接種間隔の目安】

11月から4種混合ワクチン（ジフテリア・ポリオ・百日咳・破傷風）の予防接種を集団接種と指定医療機関での個別接種で実施しています。

### 対象

平成24年8月以降に生まれた方を原則とします。

※お知らせをお送りしますの  
で、内容をご確認の上、健康づくり課または指定医療機関へ予約してください。

1期初回：生後3〜12カ月の間に3回接種します。接種間隔はそれぞれ20日〜56日です。  
※生後12カ月を過ぎていても、7歳6カ月未満であれば接種できます。  
1期追加：初回の3回から1年以上の間隔をおいて1回接種してください。

### 問い合わせ先

健康づくり課母子保健係  
(中野健康センター内)  
☎(22)21111 (内線368)

## 不法投棄・違法な野外焼却の監視パトロールを実施中

例年11月は、違法な野外焼却が多く発生することから、早朝夜間の監視パトロールを強化しています。

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

なお、農業で発生した剪定枝などの野焼きは例外として認められていますが、周辺に迷惑がかからないように心掛けましょう。また、土地を所有する方は、土地を適正に管理し、ごみなどが捨てられない環境を保ちましょう。

### 問い合わせ先

市役所環境課衛生係  
☎(22)21111 (内線245)

## 7月～9月 市内の空間放射線量測定結果

測定場所	測定回数	測定値 (μSv/h) 最少値～最大値
市役所 (駐車場)	13	0.04 ~ 0.05
豊田支所 (駐車場)	13	0.05 ~ 0.06
保育園、幼稚園 (市内14箇所：園庭)	3	0.07 ~ 0.10
小学校(市内11箇所： グラウンド)	3	0.06 ~ 0.08
中学校 (市内4箇所： グラウンド)	3	0.06 ~ 0.09
東山クリーンセンター (入口、灰出し場)	2	0.06 ~ 0.07
大俣最終処分場 (入口、焼却灰埋め立て 場所、放出口)	2	0.05 ~ 0.07
裕地区民間最終処分場 (場内、境界4地点)	3	0.04 ~ 0.07

※健康に影響のない数値で推移しています。

国際放射線防護委員会(ICRP)が2007年に示した勧告では、自然放射線および医療目的の放射線を除き、「一般公衆」が1年間に浴びてもよい被ばく限度量は1mSv(ミリシーベルト)/年とされています。1時間当たりの数値(測定値の単位)に換算すると、「0.19μSv(マイクロシーベルト)/時間」となります。

### 問い合わせ先

市役所環境課環境係  
☎(22)21111 (内線247)

## 市民の皆さんが栽培した食材の放射性物質検査を受け付けています

市では、給食用食材の放射性物質検査(簡易測定器による検査)の実施に併せ、市民の皆さんが栽培した食材の検査を次のとおり受け付けています。



- ① 事前に電話でご予約ください。検査日時などをお打ち合わせします。
- ② 検査日までに、食材約700gをみじん切りにして袋に詰めてください。
- ③ 検査日時に、食材(常温)と検査依頼書を検査場所へお持ちください。(検査依頼書は、豊田支所・各公民館などにあるほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。また、当

- ④ 検査結果と検査した食材をお受け取りいただき終了です。(検査時間は45分程度で、証明書は発行しません。食材の処分はご自身でお願いします)
- 検査場所 豊田情報センター  
2階(豊田支所隣)  
検査費用 無料  
検査結果の公表 個人情報を除き公表します。  
※10月26日までの検査結果は、全て「不検出」でした。
- 申し込み・問い合わせ先  
市役所市民課生活交通安全係  
☎(22)21111 (238)



# 子育て支援センター 11・12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)	11月13日(火) 午前11時～	「リトミックで遊ぼう」 楽しい触れ合いと表現遊び
	12月13日(木) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 楽しいお話です
中央子育て支援センター (りんごっこ)	11月21日(水) 午前11時～	「絵本の読み聞かせ」 絵本の世界へ入りましょう!
	12月1日(土) 午後2時～	「Wパワー」 双子ちゃん集まれ!
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	12月3日(月) 午前10時半～	北信総合病院助産師による「助産師講座」
	12月18日(火) 午前10時半～	「クリスマス会」 さ・り・まさんのパネルシアター他
ひよこ保育園 子育て支援センター	11月20日(火) 午前9時半～	焼き芋大会
	12月7日(金) 午前9時半～	もちつき会

※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	電話番号	住所	休日
さくらんぼ	☎(22) 6622	豊田	㊟日・月・祝日
りんごっこ	☎(22) 2259	豊田	㊟日・火・祝日
うさぎっ子	☎(38) 3012	豊田	㊟日・水・祝日
ひよこ保育園	☎(22) 6292	豊田	㊟土・日・祝日

## 11月は

# 「子ども・若者育成支援強調月間」 「青少年に有害な社会環境排除県民運動強化月間」

情報化の進展などにより子ども・若者を取り巻く環境が大きく変化しています。少年非行の問題、いじめの問題、児童虐待や児童ポルノなど子どもが被害者となる事件などが相次いで発生しているほか、違法・有害な情報が氾濫し、従来型の携帯電話だけでなくスマートフォンをはじめとする新たな機器などの

- 普及によって、それらの情報へ青少年が接触する危険性がさらに増大することも懸念されています。
- 子ども・若者の健全な育成と社会生活を円滑に営むことができるようするための支援などを図るため、11月を「子ども・若者育成支援強調月間」と定め、期間中に諸事業、諸活動を実施します。
- 子ども・若者の社会的自立支援の促進
- 生活習慣の見直しと家庭への支援
- 児童虐待の予防と対応
- 子ども・若者を犯罪や有害環境から守るための取り組みの推進

## 11月は「児童虐待防止推進月間」です

### 気づくのは あなたと地域の 心の目

- ▶「虐待かな?」と思ったらご連絡ください。あなたの声子どもを守ります。
  - ▶「虐待してしまいそう」と悩んだらご相談ください。一人で悩まないでお電話ください。
- ※秘密は守ります。匿名でも構いません。

- 子ども虐待通報・相談窓口
- 市役所子ども相談室 ☎(23) 3191
  - 長野県中央児童相談所 ☎026(228)0441
  - 児童虐待・DV 24時間ホットライン ☎0263(91)2410
  - 児童相談所全国共通ダイヤル ☎0570(064)000

### ▼懇談会の日程

日時	会場
11月26日(月) 午後7時～	豊田公民館
11月27日(火) 午後7時～	西部公民館
11月28日(水) 午後7時～	北部公民館
11月29日(木) 午後7時～	中央公民館

市では、全ての方が性別にかかわらず、お互いの生き方を尊重し、個性豊かに生きることができるよう男女共同参画社会の実現を目指し、『共に

## 『共にいきいきなかのプラン21』地区懇談会

いきいきなかのプラン21(平成24年度～28年度)を策定しました。このプランの周知のため男女共同参画社会づくり実行委員会では、上段表の日程で懇談会を開催します。幅広い年齢層の方がそれぞれの立場で、男女間の不平等感や日頃感じている問題を出し合い、一緒に考えてみませんか。

お問い合わせ先  
市役所男女共同参画推進室  
☎(22)21111(内線254)

晋平・辰之メモリアル

# 麻衣ソロコンサート

チケット  
発売中

中山晋平、高野辰之先生をはじめとする本市出身の音楽家の業績を称え、音楽の楽しさや感動をより身近で感じていただくため、麻衣ソロコンサートを開催します。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

期日 12月2日(日)  
時間 午後2時30分(開場)  
午後3時(開演)

会場 市民会館ホール

曲目 となりのトトロ、君をのせて、カチューシャの唄、ハリー・ポッターと死の秘宝Part2より、Stand Alone(坂の上の雲より)、ジングルベル、故郷 ほか  
※曲目は変更になる場合があります

入場料【全席自由】 2,000円

※4歳児未満の入場はご遠慮ください。  
当日の来場は、なるべく公共交通機関をご利用ください。

プレイガイド

市役所文化スポーツ振興課/中山晋平記念館/高野辰之記念館ほか

## 麻衣 プロフィール

音楽家である久石譲を父に持ち、幼少時から音楽活動を続けてきた。2歳からピアノを始め、4歳のとき、映画『風の谷のナウシカ』の挿入歌「ナウシカ・レクイエム」を歌う。「ラン ランララ〜」のメロディーは幼い歌声とともに人々に大きな印象を残した。6歳よりNHK東京放送児童合唱団に所属。大学卒業後にアメリカ留学を経た後、音楽活動を本格化させる。

2011年7月に全世界で公開された映画「ハリーポッターと死の秘宝 Part 2」のオープニングにソロボーカルとして参加、同年12月に放送されたNHKスペシャルドラマ「坂の上の雲」第3部の主題歌「Stand Alone」を担当。

問い合わせ先

市役所文化スポーツ振興課文化振興係 ☎(22)2111(内線394)

©AIVA+K.Fujimoto

## 礫珉展 中野市長賞に「ひまわりの詩」神田仁子さん

第31回礫珉展の作品審査を10月22日(月)に行い、一般公募作品21点と峯樹会会員出品作品29点の中から、入賞作品8点を決定しました。

作品の展覧会は、11月18日(日)まで、一本木公園展示館で開催しています。

賞	作品名	受賞者
中野市長賞	ひまわりの詩	神田 仁子
礫珉賞	一體からの展開	山本 嘉歳
峯樹会賞	花と遊ぶ	小林 崇徳
中野市議会議長賞	秋の午後	黒岩 美保子
中野市教育委員会賞	降	柄沢 美恵子
努力賞(ローカル賞)	雑魚川晩秋	酒井 章雄
奨励賞(タイムス賞)	ひまわり	高野 みな子
奨励賞(湯本工務店賞)	秋の十三崖	渡辺 功



▲中野市長賞「ひまわりの詩」

審査委員長 本島雅之(長野県中野立志館高等学校教諭)  
審査委員 金井徳重、宮澤芳一(峯樹会)

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



# きのこ・フルーツ料理コンクール最終審査結果発表

10月14日、中野地域職業訓練センターで「我が家の料理大集合きのこ・フルーツ料理コンクール」最終審査会が行われました。本年度は、「えのき氷」を使ったきのこ部門75点、フルーツ部門29点、合計104点の応募があり、書類審査を経て、きのこ部門10点、フルーツ部門2点を料理専門家2人と一般の方18人の審査員が、家庭で手軽に作れるアイデア料理を試食し審査しました。審査の結果、きのこ部門から3点、フルーツ部門から2点が優秀作品として選ばれました。きのこ部門最優秀賞のレシピをご紹介しますので、ご家庭などでお試しください。

なお、11月10日(土)の産業展会場で、優秀作品の試食会がありますので、ぜひお越しください。

## ☆きのこ部門 最優秀賞☆

## もちもち きのこだんご

### 【材料(4人分)】

えのき氷	7個	A	水	60cc
エノキタケ	100g		しょうゆ	50cc
白玉粉	200g		砂糖	80g
片栗粉	大さじ1		みりん	大さじ1

### 《作り方》

(調理時間：15分)

- ①白玉粉にえのき氷(解凍)を入れて練る。
- ②一口大に丸めて沸騰したお湯の中に入れて、浮いてきたら1～2分ゆでてすくい上げ、冷水に入れる。
- ③エノキタケをみじん切りにして、レンジで1～2分加熱する。
- ④Aとエノキタケを鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を弱め、分量外の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤だんごを串に刺し、たれをかける。



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)



### 姉妹都市 北茨城市水産加工品販売

会場 中野陣屋前広場公園

【あんこうつるし切り実演】

日時 11月10日(土)午後0時30分

【あんこう鍋・イカ焼きの販売】

日時 10日(土)、11日(日)両日とも午前10時30分～※売り切れ次第終了

【水産加工品販売】

日時 10日(土)午前10時～午後4時  
11日(日)は午後3時まで

問い合わせ先

市役所商工観光課商工係

☎(22)2111 (内線256)

- 記念講演会
- 日時 10日(土)午後1時30分～3時
- 工業製品などの展示・きのこ品評会・ソーラーカー展示・ものづくり体験「ミニ畳をつくろう」など
- 記念講演会
- 日時 10日(土)午後1時30分～3時

問い合わせ先  
市役所商工観光課商工係  
☎(22)2111 (内線256)  
中野商工会議所  
☎(22)2191

- 内容
- 会場 長野県中野勤労者福祉センター
- 期日 11月10日(土)、11日(日)
- 時間 午前9時～午後5時
- ※11日(日)は午後4時まで

講師 小倉庸敬さん(株)川製作所代表取締役  
演題 町工場のおやじ気自動車に挑む!!



▲昨年の様子

## 第28回 中野市産業展



# 中山晋平記念音楽賞 19曲が入選しました

第49回中山晋平記念音楽賞の入選曲が決定しました。

県内や姉妹都市の小学校・中学校・高等学校を対象に作曲を募集し、194曲の個性豊かな楽曲の数々が寄せられました。10月9日に長野県吹奏楽連盟名誉会長の藤森章氏と信州大学名誉教授の吉本隆行氏に作品の審査を依頼し、優秀賞8曲、佳作11曲の合計で19曲が入選曲に選ばれました。

この入選した優秀賞8曲の発表会を、平成25年1月19日(土)に市民会館で開催します。なお、優秀賞受賞者の出身学校には、学校奨励賞を贈呈します。

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

賞名	部門	学校名	学年	氏名	曲名
優秀賞	小学校	中野市立日野小学校	5	中山 愛梨	みんな一緒に
		松本市立明善小学校	5	青柳 優香	自然をかえして!
		松本市立明善小学校	5	音 琴 茉 依	たった一つの命のために
		箕輪町立箕輪北小学校	1	中谷 美 玖	もりのなかの ようふくやさん
	中学校	箕輪町立箕輪中学校	2	向山 琴 音	ぼくらのクラス
		諏訪清陵高等学校	2	高 木 奏	夢
	姉妹都市	仙台市立国見小学校	6	加藤 澄 華	春のおとずれ
		北茨城市立常北中学校	1	鈴木 里 奈	くも
佳作	小学校	中野市立中野小学校	5	高野 唯	いろいろな形
		中野市立中野小学校	5	内田 捺 稀	陸上
		中野市立日野小学校	5	脇田 寧々	不思議な友だち
		中野市立日野小学校	5	小澤 雪乃	楽しいバスケット&バレー
		中野市立延徳小学校	4	篠原 芽 吹	ぼくらは光
		中野市立科野小学校	6	塩野谷 未来	太陽
		中野市立永田小学校	6	中島 茉 衣	ホテル
	中学校	南箕輪村立南箕輪中学校	3	倉 田 遼	光をもとめて
	高等学校	伊那弥生ヶ丘高等学校	3	倉田 亜紀奈	卒業の3分前
	姉妹都市	仙台市立秋保小学校	4	本 田 葉	友達がいたから
		北茨城市立常北中学校	2	鈴木 ひかり	夢への扉

11/11(日)

## もみじ祭り

市内の施設や特産物をより広く皆さんに知っていただくため、「2012もみじ祭り」を開催します。

木々の紅葉や、さわやかな秋の風を感じてみませんか。大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。



▲昨年の「もみじ祭り」の様子

待ちしています。

期日 11月11日(日)

時間 午前10時～午後2時30分

会場 道の駅「ふるさと豊田」

内容 特産のキノコと豊田農産物加工施設のみそを使った

きのこ汁の提供、おやき・アップルパイ・地元農産物の販売などのほか、餅つき体験・メダカすくい・太鼓演奏などの各種アトラクションがあります。

主催 もみじ祭り実行委員会

問い合わせ先  
もみじ祭り実行委員会事務局  
(豊田支所地域振興課振興係内)

☎(38)3111

## 人権擁護委員を紹介しします

佐野茂さん(再任)平岡・長丘地区担当)、中山千恵子さん(新任)日野・延徳地区担当)、佐藤みつ江さん(新任)科野・倭地区担当)、瀧澤洋子さん(新任)永田地区担当)が、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。任期は10月1日から3年間です。

### ◆人権擁護委員の職務

人権侵害があった場合、救済のため調査および情報を収集をし、長野地方事務局への報告、または関係機関に対して告発、勧告を行うなど、適切な処置を行います。

問い合わせ先

市役所人権政策課  
☎(22)2111 (内線246)

# 地域活動助成事業で 備品を整備しました



▲赤岩区で整備した締め太鼓

竹原区、赤岩区では、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。

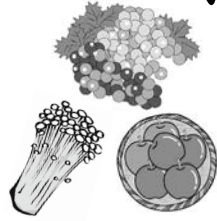
実施団体	事業内容
竹原区	ノートパソコン、プリンター、掃除機、テレビ、コピー機、和机、長机、テレビラック、石油ストーブ、扇風機
赤岩区	法被、長胴太鼓、締め太鼓

## 問い合わせ先

市役所政策情報課政策推進係

☎ (22) 2111 (内線216)

## 「売れ農」情報局



## 「起創展街中野にぎわい フェスタ」で信州中野の 農産物をPR!

10月7日(日)・8日(月)に東京都中野区で行われた「起創展街中野にぎわいフェスタ」に参加しました。

このイベントは、同区で例年開催されていた「中野

まつり」に代わるもので、会場には2日間で9万人のお客さんが訪れました。

市では、JA中野市とともに中野市産の「秋映」、「シャインマスカット」、「ナガノパープル」、「巨峰」といった果物やキノコなどを販売しました。

初日は、あいにくの雨天で始まりましたが、きのこ汁の振る舞いには大行列ができました。

また、リンゴとブドウの試食で、旬の味に感動し、購入して帰られるお客さんがたくさんいました。

2日目には「昨日食べてお



▲行列ができたきのこ汁の振る舞い

いしかったから」とリンゴやブドウを再び買いに来てくださいるお客さんもいるなど、好評のうちに完売しました。



## こんにちは 電話医療相談所です

**Q** 口内炎になりやすいのですが、なぜでしょうか。

**A** 口内炎は、生活環境や歯のかみ合わせ、アレルギー体質などが原因と考えられます。

口内炎ができてしまったら、通常1〜2週間ほどで治りますが、それ以上に長引く時は、全身的な病気の症状である場合がありますので、医療機関を受診しましょう。

### 口内炎の原因

- 過労やストレスなどによる体力低下
- ビタミンなどの栄養不足
- 入れ歯や金属冠などの刺激
- 歯のかみ合わせが悪い
- 口の中が不衛生な状態にある
- アレルギー体質

### 予防と改善

○ うがいや食後の歯磨きをしましょう。

口の中を清潔に保つ習慣を付けることが大切です。

○ 良質のタンパク質、野菜・果物などを積極的に取りましょう。

これらの栄養素は体の抵抗力を高め、細菌の感染を防ぎます。

○ 疲れやストレスをためない様にしましょう。

疲れやストレスは口内炎を発症する誘因になります。

○ 歯のかみ合わせや入れ歯が合っているかなど、歯科医院で、定期的にチェックしてもらいましょう。

口内炎ができたら、日ごろの生活と健康を見直す良い機会と捉え、健康管理に努めましょう。

### 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

認知症になっても  
安心して暮らせるまちをつくるために・・・



## あなたも 認知症サポーターになってください

### ■ 認知症は病気です

認知症とは、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりして障害が起こります。85歳以上では4人に1人の割合でその症状があるといわれる身近な病気です。



# 介護予防の 情報かわら版

### ■ 認知症サポーターとは？

何か特別なことをするのではなく「認知症サポーター養成講座」を受けて、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る支援者として、自分で出来る範囲で活動します。

例えば、友人や家族に認知症の知識を正しく伝えること、認知症の方やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動になります。

### ■ 認知症サポーター養成講座とは？

日 時	ご希望により調整します
会 場	申し込み者が用意した会場に伺います (市の施設を希望される場合は、お問い合わせください)
講 師	キャラバン・メイト (認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法を研修で学び、市民に伝える活動をしています。講師の謝礼は無料です)
内 容	認知症ってどんなもの？ (症状、行動と心理、接する時の心構え、介護者の気持ちなど)
対 象 者	中野市に住所を有し、市内に在住・在勤・在学している小学生以上の方で構成される5人以上のグループ (子ども会、区の集会、企業、ボランティア団体、各サークル団体など)
所要時間	60分～90分

※地域や職場で「認知症サポーター養成講座」の開催をご希望の方は、開催希望日の1カ月前までに、高齢者支援課介護予防包括支援係へご連絡ください。講師のキャラバン・メイトを紹介させていただきます。

秋も深まり、いよいよ寒い季節が訪れました。

冬場は、外出することも少なくなり、体を動かす機会が減ってしまいがちです。しかし、体を動かし、体力を低下させないことは、介護予防にとっても大切な事です。今回は、市で行っている介護予防のための運動教室を紹介します。ご自宅までの送迎も行っていますので、お気軽にご参加ください。

また、「教室には参加できないけれど、介護予防をしたい!」という方には、必要に応じて管理栄養士・保健師・歯科衛生士などが訪問し、ご相談に応じています。

## 元気もりもり教室

時間 午前9時30分～11時30分または午後2時～4時  
会場 ながでんハートネット倶楽部 駅前健康ぶらざ

週1回の4カ月間、専門スタッフの指導により、一人一人にあった筋力トレーニング、水中運動などを行い、筋力のバランス力、柔軟性の向上と身体能力の低下や転倒の予防を行います。

いつまでも生き生きと生活できるよう、教室に参加してみませんか？  
お申し込みをお待ちしています。



▲理学療法士による体のチェック



▲プールでの水中運動

新規

## ひざ腰らくらく教室

期間 12月～平成25年2月（全10回、水曜日）  
時間 午後1時30分～3時  
会場 中野保健センター

膝や腰の痛みで悩む方は大勢いらっしゃいます。

「ひざ腰らくらく教室」では専門スタッフの指導により、膝や腰の痛みの予防や緩和を目指します。運動に加え、日常生活の中で、膝や腰に負担をかけない動作などの注意点や工夫点をご紹介します。

生活機能チェック票回答の結果、総合判定で対象となった方に、市からご連絡させていただきます。



問い合わせ先

高齢者支援課介護予防包括支援係（中野保健センター内）「地域包括支援センター」  
☎（22）2111（内線366・367・389）

Fresh! フレッシュ!しゃかいじん  
**社会人**

～中野のチカラ～  
 v o l . 32



鈴木 菜緒美さん  
 【新井・23歳】

金融の仕事で活気あふれる  
 まちづくりに貢献します。

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、市内の金融機関に勤務して1年目の鈴木菜緒美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？

融資課に所属し、企業や個人の方への資金融資に関する事務を担当しています。

— 仕事では、上司や先輩に教えていただく事が多いですが、任される仕事が増えていくごとに、働くことの喜びと実感を感じます。

◆ 今の仕事を選んだ理由はありますか？

大学在学中に、「まちづくり」に興味を持ち、生まれ育った中野市が元気になるために役に立つ仕事をしたいと思いました。

— まちが元気になるためには、経済の発展が不可欠と思いい、地域を支え、地域に密着した金融機関で働きたいと思いました。

◆ 休日とはどのように過ごしていますか？

友人と買い物や食事に出掛け、気分転換をしています。また、父親とトレーニング



◆ 中野市にはどのようなイメージを持っていますか？

四季を感じられる自然豊かな場所、心が落ち着きやすい。住んでいる方は、優しく謙虚な方が多く、安心して生活ができます。

◆ 今後の抱負をお願いします。

仕事では、たくさんの方の知識を吸収して、窓口に出るお客様への対応ができるようになります。プライベートでは、地域活動などに参加し、自分の世界を広げたいです。

383-8614  
 (住所記載不要)  
 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  
 切手

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 11月26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。

問題  
 11月から  
 ●混合予防接種  
 が始まりました

広報クイズ  
 今月のプレゼント  
 ばんぼこの湯ペア入浴券  
 (食事券千円分付き)  
 …2名

# あす 未来への挑戦

チャレンジ



強く、楽しく、美しく！

毎年11月に県下15チームで競う長野県縦断駅伝競走大会(以下「県縦」)へ向け、中野下高井チームを強化するため、平成19年に「チームNDF (Nakano-shimotakai Dream Family)」を結成しました。

選手6人でスタートしたチームも現在では26人になり、平成22年の県縦では、30年ぶりの1桁台の9位という好成績で、チームとして実を結び始めました。合同練習や各種大会への参加は年40回以上、情報交換や懇親など年間を通じて行動を共にする「強く、楽しく、美しく！」をモットーとした駅伝ファミリーです。私も監督として、練習・大会のサ



▲チームNDFの選手たち  
今月の県縦では8位以上を目指す



チームNDF 監督  
(中野下高井チーム 総監督)  
藏谷 伸一さん

ポートはもちろん、選手たちを息子や娘のように感じ、進学や就職のアドバイスもしています。

また、平成22年の県縦の打ち上げでは、選手たちからサプライズで私の還暦祝いしてもらい、ランニングシューズをプレゼントされました。せっかくだからと、自分でも走るようになり、今年は長野マラソンに出場しました。

これから

駅伝は人生と一緒。人は独りでは生きられず、支えて支えられて生きていく。10人なら苦しみは10分の1、喜びは10倍になる。そんな駅伝は、今や私の生きがいになっています。今後も、駅伝チームNDFに携わっていきたいと思います。

今月17日(土)・18日(日)には、第61回県縦が開催されます。皆さん中野下高井チームの活躍をご期待ください。

## すてきな歯科助手になりたい



平岡小学校 6年  
山田 友貴さん

私の将来の夢は、歯科助手になることです。それには、こんな理由があります。

私が低学年のころ、むし歯で歯医者さんに行ったときのことです。私は、「歯医者さんは、こわい」と思っていました。が、そのときに面倒をみてくださった歯科助手のお姉

さんが、「大丈夫、こわくないよ」と、とても優しくしてくれたおかげで、歯医者さんがあまりこわくなくなりました。しかも治療が終わった後に、かわいいシールをくださったって、「よくがんばったね」と言ってくれました。そのとき私は、すっごくうれしかったです。だから私も、歯の治療をこわがっている子をはげましたり、がんばって治療した子をほめてあげたりすることのできる、すてきな歯科助手になりたいと思います。



No.91

## 市民リレーインタビュー キャッチボール

No. 62

高橋 萌美 さんから紹介された



小林 徹也 さん  
(会社員・越)

### ①自己紹介

飯山市にある機械部品の製造などを行う会社に勤めています。

趣味は、先輩に誘われて始めたばかりのゴルフです。練習場でだいぶ自信がついたので、コースデビューが待ち遠しいです。

### ②今後チャレンジしたいこと

フットサルにチャレンジしたいと思っています。初心者でも歓迎してくれるチームがあれば声を掛けてください。

### ③これからのまちづくりに望むこと

市民の交流の場が増え、人と人との繋がりが感じられるまちになってほしいです。

# 信州 なかののシンボル



# NAKANO スナック



## 中野市消費生活講演会

### ◀放射能の説明に耳を傾ける参加者ら

放射能が食品や健康に与える影響などについて理解を深めていただくため、10月18日、市民会館において中野市消費生活講演会を開催しました。当日は、講師に消費者庁消費者安全課の景山大策さんをお迎えし、放射能の基礎的知識と食品の安全性について学びました。

2回目の講演会は、講師に長崎大学大学院医歯薬学総合研究科教授の高村昇先生をお迎えし、平成25年1月26日(土)に開催する予定です。



## 一般県道中野飯山線バイパス開通式

### ◀東笠原から越までの区間が開通しました

10月21日、一般県道中野飯山線バイパス（東笠原～越間）が開通しました。

一般県道中野飯山線は、北陸新幹線飯山駅へのアクセス道路の位置付けであるほか、廃線となった長野電鉄木島線の代替バス路線であり、開通した延長1,040mの区間が供用されることにより、地域における通過交通の緩和と地域住民の交通安全に寄与することが期待されます。



## 市の施設見学

### ◀消防本部の通信指令室を見学する参加者

広報広聴事業の一環として10月12日、市の施設見学を実施しました。当日は、22人が参加し、午前中は中野浄化管理センター、岳南広域消防本部・中野消防署、多目的サッカー場を見学した後、南部学校給食センターで給食を試食し、午後は高野辰之記念館、中山晋平記念館を見学しました。施設見学では、参加者に市政に対する理解を深めていただくとともに、アンケートを実施し、市政に対する意見などをお聞きしました。



## 人権センターまつり

### ▶「金子みすゞ」の世界を講談で語る一龍齋さん

10月6日、中野市人権センターを主会場に人権センターまつりを開催しました。当日は、センターの各種教室参加者や各種団体の皆さんの作品展示、児童生徒が作成した人権啓発ポスターの展示、生活雑貨や農産物などのチャリティー販売などが行われました。

また、「金子みすゞの生涯～優しいことば 優しいまなざし～」と題した講談師の一龍齋春水さんによる講演が行われ、命の大切さについて語っていただきました。



## 健康づくりフェスティバル

### ▶最新の脳科学を基に講演する篠原先生

10月13日、中野保健センターにおいて、2012健康づくりフェスティバルを開催しました。当日は、健康に関する各種相談や測定などが行われました。また、諏訪東京理科大共通教育センター教授の篠原菊紀先生を講師に、「脳を鍛える活脳トレーニング」と題した講演会では、参加者の皆さんが楽しみながら脳のトレーニングを体験しました。テンポが良く軽快な先生の語り口調に会場からは終始笑いが絶えませんでした。



## いきいきなかの交通安全塾

### ▶夜間における車の速度を体感する参加者ら

高齢者の交通事故防止を目的に、10月16日、中野自動車学校において高齢者交通安全実践促進事業「いきいきなかの交通安全塾」を開催しました。

当日は、市内の老人クラブ32人が参加し、中野警察署交通課長による交通安全講話の後、中野自動車学校職員による体験学習などが行われました。

参加者は、体験を通して夜間における交通事故の危険性などについて改めて実感していました。



### 表紙の説明

## なかの巡りEYEウォーク

10月13日、秋の中野市を存分に満喫するウォーキングイベント「第4回なかの巡りEYEウォーク」を開催しました。当日は、果物狩り付きのウォーキング2コースをはじめ、酒蔵めぐりコース、お子様連れのファミリー向けコースの全4コースに183人の皆さんが参加しました。

参加者の皆さんは、色づき始めた紅葉と秋の味覚を楽しみながら、心地良い汗をかいていました。



# 教育なかの

(題字 南宮中学校2年生 小林文音さん)

平成24年度 秋号  
中野市教育委員会  
平成24年11月発行

## 教育を拓く知恵

- 1 学校適正規模・配置の審議が始まる
- 2 特集・つながる  
「キャリア教育で育む子どもの自立心」

### 小・中学校の適正規模及び

### 適正配置の審議が始まる

#### 第1回審議会開催

9月6日(木)、市役所会議室で第1回「中野市立小学校及び中学校適正規模等審議会」が25名(当日欠席2名)の委員の皆さんで開催されました。

審議会では、まず、各委員が自己紹介を行い、次に各委員

が審議会に向けた考えなどを発表した後、会長及び副会長を投票により選出しました。

結果、会長に小島哲也さん(信州大学教育学部教授)、副会長に清水正さん(元中野市教育委員長)が選出されました。

その後、土屋教育委員長から審議会へ左に掲載した諮問

24中教第411号  
平成24年9月6日

中野市立小学校及び中学校  
適正規模等審議会会長 様

中野市教育委員会  
諮問書

中野市立小学校及び中学校適正規模等審議会条例第2条の規定に基づき、下記の事項について諮問いたします。

記

- 1 諮問事項  
中野市立小学校及び中学校の適正規模及び適正配置について
- 2 諮問理由  
本市は、近年の少子化の影響から、児童生徒が年々減少し、学校の小規模化が進んでいます。つきましては、本市における少子化時代の学校教育のあり方について検討するため、適正規模及び適正配置についてご答申をお願いいたします。

#### ▲審議会への諮問書

書を小島会長へ諮問しました。

各委員からは、これからの審議会の方向など、多岐にわたる意見が出され、今後の審議会において議論されていきます。

#### 審議委員の紹介

会長 小島哲也  
副会長 清水正  
委員 北澤逸雄、上原一雄、下川昌平、宮入靖、山岸洋子、山屋秀夫、市川和仁、市川大輔、太田智明、小林健一、小島佐和子、伊藤勇、酒井美智子、高木涼、湯本美奈子、伊藤賢治、海野忠文、藤沢英範、青木幸子、北原新一、柴垣顕郎、古川今朝治、湯本一(敬称略)

#### 通学路の

#### 緊急合同点検を実施

通学路の緊急合同点検は、8月2日(木)から24日(金)まで、道路管理者、警察署、保護者、学校関係者、教育委員会など延べ142人で実施し、現場では活発な意見交換や対策案が出されました。

今後は、対策案を早期に実



▲通学路緊急合同点検の様子

#### 緊急合同点検の箇所数(学校別)

学校名	点検箇所	学校名	点検箇所
中野小学校	10	平岡小学校	12
日野小学校	8	科野小学校	10
延徳小学校	8	倭小学校	7
平野小学校	14	豊井小学校	12
高丘小学校	14	永田小学校	9
長丘小学校	12	合計	116

施し、子どもたちが安全で安心して通学できるよう、各関係機関で検討していただくこととしています。

キャリア教育で育む子どもの自立心

教育コーディネーター 増田正明

今、なぜキャリア教育が必要か

少子高齢化・情報化・グローバル化が急激に進む現代社会において、地域や家庭のあり様が大きく変化し、子どもの精神的・社会的な自立にも大きな影響を及ぼしています。また、近年の産業・経済の構造的な変化や雇用の多様化・流動化などにより、子どもの進路をめぐる環境も大きく変化してきています。

このような社会情勢の中、「社会的・職業的に自立した人間の育成」を目指したキャリア教育が注目されています。

キャリア教育のねらい

では、キャリア教育でどのような能力を育てようとしているのでしょうか。

子ども一人ひとりが望ましい進路発達を成し遂げていくために、小学校・中学校・高等学校のつながりのある教育活動を通して、次のような能力を育てようとしています。

- ① 集団生活におけるさまざまな役割を理解し、自分の責任を果たす力（役割認識力）
- ② 他人の個性や考え方を認め、異年齢などさまざまな人と望ましい人間関係を築く力（コミュニケーション力）
- ③ 働くことの喜びや価値に気づき、様々な職業について理解する力（職業理解力）
- ④ 夢や希望をもって将来の生き方や生活を考え、自分の将来の人生や職業生活における夢や憧れを主体的に描く力（将来設計力）

家庭・地域・学校の連携

今、子どもたちは家庭・地域でどんな生活をしているのでしょうか。家庭では、お手伝いなど自分の役割を果たす機会が減っているのではないのでしょうか。地域では、自然や社会とかかわりながら遊ぶ・働くなどの体験が年々減少しています。

前述した①、②の育てたい能力がまさにそれです。さらに、③、④の能力に即して職業に直接かかわる体験活動を考えてみますと、小学校では

「農業体験」「商店手伝い体験」、中学校では「職場体験」などが行われています。いずれも地域の人の卓越したお力や、事業所の方のご支援・ご協力が欠かせません。このように、キャリア教育を進めていくためには、家庭・地域・学校が強い絆で結ばれていることが大切です。

中学校「職場体験学習」の充実を目指して

昨年までの「職場体験」では、中学校ごとに体験する事業所の開拓・確保を行ってきました。2学年の先生方は、授業の合間に大変な労力をかけて、事業所と折衝していました。

本年度からは、その役割を教育委員会が担い、受入事業所の開拓・確保の窓口を一本化しました。そのことにより、職場体験を行う前と後の指導をゆとりをもって行うことができるなど、徐々に充実してきています。

支援組織の立ち上げ

前述したように、キャリア教育の推進のためには、家庭・地域・学校の連携は欠かせません。お互いが願っていることや考えていることを気軽に言える間柄になることで

す。そのために、11月には「中野市キャリア教育支援協議会」を立ち上げ、家庭・地域・学校を支える仕組みをつくろうとしています。協議会の構成委員は商工会議所・JA・経営者協会など産業界の代表者、小中高の校長・教頭・保護者の学校関係者及び行政関係者で、産学官の代表者です。

中学2年生「職場体験学習」新たな自分との出会い

○「お客さんの話をしっかりと聞いて理解して実践する。そうしないとお客さんに喜んでもらえる仕事にならない。」というお話を聞いて、美容師の仕事はただ技術が



▲保育園での職場体験の様子

1月	12月	11月
23日 下旬 第4回教頭会 定例教育委員会	下旬 定例教育委員会	1日 第2回中野市立小学校及び中学校適正規模等審議会
21日 県と市町村教委連絡会	8日 第6回校長会	6日 第5回校長会
16日 長野県市町村教育委員会連絡協議会	9日 県と市町村教委連絡会	8日 小学校合同音楽会
9日 県と市町村教委連絡会	15日 中高等学校保健会研究会	19日 県と市町村教委連絡会
8日 第6回校長会	21日 定例教育委員会	

教育委員会の主な活動

必要だけでなく、人とのコミュニケーションも大切なんだと教えられました。（接客業）  
○私はいっしょに働きながら、表向きは見せないのに、裏ではとても苦勞していることがよく分かりました。（飲食業）

## 「女性に対する暴力をなくす運動」期間

毎年11月12日から25日までは「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。また、25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。

夫やパートナーからの暴力（ドメスティック・バイオレンス）、性犯罪、売買春・人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為など、女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許されるものではありません。

この運動期間をきっかけに、女性に対する暴力について考え、暴力のない社会づくりを進めましょう。

市では、ドメスティック・バイオレンスをはじめ、あらゆる悩みの相談に応じるため、女性相談窓口を設置しています。

秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

**相談窓口** 毎週月～金曜日  
(祝日・休日を除く)

**電話相談** 午前9時～午後5時  
☎(23)4810

**面接相談** 午前9時から午後5時  
※予約が必要です。

**相談場所** 中野市人権センター  
※詳しくはお問い合わせください。

☪ 男女共同参画推進室(内線254)

## 図書館 新着図書情報

10月新着図書の一部を紹介します

【一般書】「ぐずぐず」の理由(鷺田 清一)／置かれた場所で咲きなさい(渡辺 和子)／Googleの脳みそ(三宅 伸吾)／戦後日米交渉を担った男(伊奈 久喜)／気がつけば、あなたも相続税?(田中 一ほか)／基地はなぜ沖縄に集中しているのか(NHK取材班)／ノーベル賞はこうして決まる(アーリング・ノルビ)／脳卒中マヒが改善する!腕と指のリハビリ・ハンドブック(安保 雅博)／奇跡のモノづくり(江上 剛)／成功する「生ごみ資源化」(中村 修ほか)／グラススイーツの本(森崎 蘭香)／だれでもできる小さな盆栽の作り方・育て方(山田 香織)／岩下志麻という人生(立花 珠樹)／「方言コスプレ」の時代(田中 ゆかり)／旅する漱石先生(牧村 健一郎)／日本人の美風(出久根 達郎)／風を見にいく(椎名 誠) 【小説】夜の国のクーパー(伊坂 幸太郎)／桑潟幸一准教授のスタイリッシュな生活(奥泉 光)／海薔薇(小手鞠 るい)／小野田直武(小室 千鶴子)／二重生活(小池 真理子)／ペリー(佐藤 賢一)／魔境の女王陛下(田中 芳樹)／あがり(松崎 有理)

【文庫】数独パズル殺人事件(シェリー・フレイドント)／ムーンライト・マイル(デニス・レヘイン)／スパイ武士道(池波 正太郎)

※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

## 働く婦人の家 利用者の会フェスティバル

サークルの皆さんが制作したさまざまな作品の展示や発表会、お抹茶のおもてなし、陶芸作品の販売を行います。ぜひご観覧ください。

**期日** 11月10日(土)、11日(日)  
**時間** 午前9時～午後5時(11日(日)は午後4時まで)

**会場** 働く婦人の家  
**お抹茶** 10日(土) 午後0時30分～  
**陶芸販売** 11日(日) 午前10時～  
**発表会** 11日(日) 午後1時～3時

(箏合奏、ヒップホップダンス、民話、ハワイアンフラ、太極拳、日本舞踊)

☪ 働く婦人の家 ☎(22)2974

## 自転車の盗難が増加しています!

最近、市内の駅やスーパーの駐輪場などで自転車の盗難が増えています。被害を防止するため、次のことを実践しましょう。

- ・自転車を駐輪場に置くときは、必ず鍵を掛けましょう。
- ・鍵は2つ掛けると、より効果的です。
- ・防犯登録をしましょう。

☪ 市民課生活交通安全係  
(内線238)  
中野警察署生活安全係  
☎(26)0110

有料広告欄

やすらぎ「お墓」の  
**やすらぎあん**



☎ **0120-782-778** ながの農業協同組合指定店  
やすらぎあん 検索

有料広告欄

温泉ソムリエ 推奨の湯  
**源泉100%かけ流し!**

ランチメニューも充実!  
※木曜日はランチお休みです。

宿泊はじめました!  
朝風呂はじめます!!  
【毎週土・日】朝7:00～10:00

入館料650円→500円!  
来館者の皆様に  
コーヒー1杯又はソフトクリームサービス  
※本券1枚につき35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

【日帰り入浴料】  
大人650円  
お得な回数券もあります!

Four Seasons Spa  
**宝泉**  
R292佐野角間インターから3分  
11月は休まず営業します!  
下高井郡山ノ内町佐野角間2158-2 TEL.0269-33-3303 <http://4seasons-spa.jp/>

## 特定疾病患者等激励金の支給申請はお済みですか

市では、市内に在住の人工透析患者、特定疾患医療受給者、小児慢性特定疾患医療受診者の方に「特定疾病患者等激励金」を支給します。

支給申請がお済みでない方は、早めに手続きをしてください。

**支給額** 市民税課税世帯 5,000円、市民税非課税世帯 10,000円

※支給要件や手続きなど、詳しくは広報なかの10月号25ページをご覧ください。

☎ 福祉課障害福祉係（内線294）

## 労働力調査にご協力を

総務省統計局と長野県では、完全失業率など、雇用・失業の実態を明らかにすることを目的として、「労働力調査」を実施します。

調査の対象となる世帯には、11月から平成25年2月までの間に、県知事が任命した調査員が調査に伺いますので、ご協力をお願いします。※詳しくはホームページをご覧ください。

**総務省統計局ホームページ**

<http://www.stat.go.jp/data/roudou/index.htm>

☎ 長野県企画部情報統計課

☎ 026(232)0111

## 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不安があるので何か良い制度はないか」

「年金を受け取る前に廃業（会社解散）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）

中小企業が取引先企業の万一の倒産に備えてあらかじめ掛け金を積み立て、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。

☎ 独立行政法人中小企業基盤整備機構 ☎ 050(5541)7171

## 長野県最低賃金の改定

長野県内の事業場で働く全ての労働者と、労働者を一人でも雇用している全ての雇用主に適用される「長野県最低賃金」が10月1日から改正されました。

この機会に、ぜひ賃金をご確認ください。

**改正後最低賃金** 700円（時間額）

☎ 中野労働基準監督署

☎ 0269(22)2105

## 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。

皆さん、お気軽にお出掛けください。

①日時 11月18日(日) 午後2時～

内容 思い出のアン

②日時 12月5日(水) 午後4時半～

内容 ポパイの魔法のランプ

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

## 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。

### 11月の販売日

7日(水)、14日(水)、18日(日)、28日(水)

※12月、1月の販売は行いません。

次回は、平成25年2月13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、国の基準値以下の製品です。

☎ 上下水道課下水道係（内線283）

## お店選びは「Sマーク」登録店を！



「Sマーク」が掲示されているお店は、提供するサービスがはっきり表示されているとともに、万一の事故に対する補償制度があるほか、衛生面にも細かな配慮をしていることから信頼できるお店選びの目安になります。

日常生活に密着している理容業、美容業、クリーニング業、飲食店の一部で導入されています。

☎ 公益財団法人長野県生活衛生営業指導センター

☎ 026(235)3612

## 人権・悩みごと相談所

12月4日(火)から10日(月)の人権週間に合わせ「人権・悩みごと相談所」が開設されます。

不当な差別や虐待、いじめなどの人権問題、離婚や相続などの家庭問題など、日々の暮らしの中での困り事や悩み事がありましたら、お気軽にご相談ください。

**期日** 12月4日(火) **時間** 午前9時～午後3時

**会場** 中野市人権センター **相談員** 人権擁護委員

※相談は無料で秘密は厳守されます。

☎ 長野地方法務局飯山支局 ☎ 0269(62)2302

## 中山晋平記念館 ウィンター・コンサート

**期日** 12月9日(日)  
**時間** 午後2時～3時30分  
**会場** 中山晋平記念館  
**出演** バイオリニスト 廣川智さん  
 ピアニスト 飯島明美さん  
**内容** 晋平「シャボン玉」「雨降りお月」など、クライスラー「愛の喜び」、モンティ「チャールダーシュ」、ベートーベン「ソナタ」など  
 ※来館申込不要、入館無料  
**☎** 中山晋平記念館 ☎(22)7050

## メタボ予防講座

バランスのよい食事の調理実習と試食、みそ汁の塩分濃度の確認などを通して、高血圧予防、糖尿病予防などについて考えてみませんか。

男性の方、大歓迎です。お誘い合わせの上、ご参加ください。

**期日** 12月1日(土)  
**時間** 午前9時30分～午後1時  
**会場** 中央公民館料理教室  
**対象者** 40歳から70歳代までの方  
**定員** 30人(定員になり次第締切)  
**参加費** 無料  
**持ち物** ご家庭で作ったみそ汁50cc程度、エプロン、三角巾、筆記用具  
**申し込み期限** 11月22日(木)  
**☎** 中野市生活改善推進協議会事務局(市役所健康づくり課内)(内線242)

## 防衛省からのお知らせ

防衛省では、高等工科学校生徒を募集しています。

**概要** 将来、陸上自衛隊において、高機能化・システム化されたハイテク装備を駆使・運用するとともに、国際社会においても自信を持って対応できる自衛官となる者を育成するために、中学校卒業生などを対象に採用します。

**資格** 中学校卒業(見込み含む)の17歳未満(平成25年4月1日現在)の男子

**受付期限** 推薦：12月7日(金)

一般：平成25年1月7日(月)

**試験** 推薦：平成25年1月12日(土)から14日(月・祝日)までの指定日

一般：一次…平成25年1月19日(土)、二次…平成25年2月2日(土)から5日(火)までの指定日

※受験手続きなど、詳しくは直接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

## 長野以北並行在来線の 路線名を募集しています

地域に愛される鉄道のイメージ向上と利用促進を目的に募集しています。

**募集内容** 信越本線長野・妙高高原間の経営分離後の路線名(当該路線名としてふさわしいもので、地域の住民や利用者に親しみやすくわかりやすいもの)

**応募方法** 郵便はがきに①路線名②理由・説明③応募者の氏名・住所・電話番号を明記の上、ご応募ください。(ホームページからも応募できます)

**募集期限** 12月28日(金)

**記念品** 応募者の中から抽選で記念品を贈呈します。

**問い合わせ・応募先**

〒386-0018 上田市常田1-3-39  
 しなの鉄道(株)長野以北開業準備室  
 ☎0268(80)0047

**ホームページ** <http://www.shinanorailway.co.jp/>

## ながの子育て家庭優待パスポートをご利用ください

市では、子育て家庭が買い物などの際にカードを提示すると、割引などのサービスが受けられる「ながの子育て家庭優待パスポート事業」を実施しています。パスポートカードは市内在住の18歳未満のお子さんのいる世帯に配布しています。(市内の協賛店舗は、本紙に折り込みのチラシをご覧ください)

**協賛店舗募集中** 子育て家庭を応援していただける協賛店舗を募集しています。申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

**☎** 子育て課子ども支援係(内線361)

## 「平成25年度各種納税通知書用封筒」へ掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告をお待ちしています。

市の自主財源を確保し、市民サービスの向上を図るため、平成25年度各種納税通知書用封筒の裏面に有料広告を掲載していただける事業者などを募集します。なお、掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。

封筒の規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料	封筒を使用する税目【作成枚数】	発送(使用)時期
(縦)12.0cm × (横)23.0cm	封筒裏面 (縦)5.5cm × (横)9.5cm 黒1色	1枠 *4税目共通封筒として一括作成するため1枠扱い	99,487円 (税込み)	固定資産税・都市計画税【27,500枚】 軽自動車税【9,400枚】 市民税・県民税(普通徴収者用)【11,800枚】 国民健康保険税(普通徴収者用)【10,800枚】	4月中旬 5月中旬 6月中旬 7月中旬

**申込期限** 所定の申込書により、12月21日(金)までにお申し込みください。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。税務課課税係(内線225)までお問い合わせください。



## 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
11月4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 陶磁器
「資源物の 日曜回収」 11月25日(日)	午前10時～ 午後1時	イオン中野店	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

庭木の剪定枝…直径10cm以下のものに限ります。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)

陶磁器…食器類に限ります。汚れたもの、陶器・磁器以外の物などは回収できません。 **びん・ペットボトル・古紙**…月1回の資源物収集の分別方法と同様

です。 **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す。

**古着・古布**…ナイロン製品・中綿入り製品、セーターなどは回収できません。

☎ 環境課衛生係 (内線245)

## 発達障害支援フォーラム

期日 12月1日(土)

時間 午後1時～4時

(受け付け 午後0時30分～)

会場 豊田文化センター

テーマ あなたの身近な“発達障害”  
～なぜ?なるほど!でみんながかわる～

講演 「支援が必要な個性とは」

講師：岡川晃子さん(特別支援教育  
士スーパーバイザー・長野県ス  
クールカウンセラー)

シンポジウム 「わかってほしい!

今だから言えるボクの困り感」

シンポジスト：川合哲也さん(当事  
者)、木村宣子さん(児童精神科  
医)、岡川晃子さんほか

申し込み期限 11月22日(木)

☎・☎ 北信圏域障害者総合相談支援  
センター「ぱれっと」 ☎(23)3525

## 「市立博物館」一部臨時閉館などのお知らせ

市立博物館では、改修工事にとまない常設展示室を臨時閉鎖します。

(展望室、2階「西沢今朝夷水彩画展示室」、研修室は利用できます)

また、12月からプラネタリウムの投影日と時間を変更します。

常設展示室閉鎖期間 11月26日(月)～平成25年4月2日(火)

プラネタリウム投影日 日曜日のみ(12月～平成25年3月)

プラネタリウム投影時間

12月～平成25年2月：午前11時、午後1時30分、2時40分(全3回)

平成25年3月～：午前11時、午後1時、2時10分、3時20分(全4回)

※詳しくは中野市立博物館ホームページをご覧ください。

ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/city/hakubutukan/index.htm>

☎ 市立博物館 ☎(22)2005

## 土地家屋調査士無料相談

期日 11月23日(金・祝日)

受付時間 午後1時～4時(相談は1  
件30分程度)

会場 市民会館会議室

相談内容 土地の境界に関するトラブ  
ル、土地建物に関する登記などのこと

※混雑が予想されますので、事前  
にご連絡ください。

問い合わせ・予約先

長野県土地家屋調査士会事務局

☎026(232)4566

## 秋の火災予防週間 11月9日(金)～15日(木)

これからの季節、暖房器具などを使用する機会が多  
くなります。次の点に注意し、火災予防に努めましょう。

- ・住宅用火災警報器を付ける。
- ・火を使うときはその場を離れない。
- ・ストーブのそばに燃えやすいものを置かない。
- ・電気器具のタコ足配線はしない。
- ・風の強い日のたき火はしない。
- ・灯油の管理に気を付ける。

☎ 消防課消防係 ☎(22)3386

## 「広報なかの」 広告募集中!

次回申込期限 11月30日(金) 午後5時15分

広報なかの掲載号 平成25年1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～

## 年金

国民年金保険料は  
社会保険料控除の対象になります

「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

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

この社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、1年間に納付した保険料(納付見込みを含む)を証明する書類の添付が必要です。

## 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、年末調整や確定申告の際には、この証明書(または領収証書)を添付してください。10月以降に今年初めて国民年金保険料を納付した方へは、来年2月上旬に送付されます。

※ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、納付された方の社会保険料控除の申告に加えることができますので、ご家族あてに送付された控除証明書を添付して、申告してください。

☎ 控除証明書専用ダイヤル ☎0570(070)117  
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

## ◎今年の冬はウォームシェアで暖まろう

国では、過剰な暖房を抑制し、室温20℃でも快適に過ごせる生活様式「ウォームビズ」に加え、今年は「集まることであつたまろう」をテーマにした「ウォームシェア」を提案しています。


「ウォームシェア」とは、それぞれ一人一人が暖房を使うのではなく、みんなで一つの部屋・場所に集まることでエネルギーを節約しようという試みです。また、家庭の暖房を止めて街の暖かい場所などに出掛けることで、家庭のエネルギー節約に加え、街の活性化にもつながります。

**家庭やご近所でウォームシェア** 家族やご近所同士が一つの部屋・場所に集まってコミュニケーションを深め暖かく過ごす。

**街でウォームシェア** 家庭の暖房を止めて、暖かい施設やイベントなどに出掛け、暖かく楽しく過ごす。

今年の冬は、ウォームシェアを活用し、環境にも家計にも優しい冬を過ごしてみたいかがでしょうか。

☎ 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

- 歴史資料として活用のため  
古文書一括、民具、陶器・漆器など  
＜中央二丁目 海野 定男 様＞
- ふるさと寄付金 文化振興のため  
現金 5,000円  
＜神奈川県川崎市 志村 平治 様＞
- たかやしろ保育園児の絵本代として  
図書カード 20,000円分  
＜科野地区社会福祉協議会 様＞
- たかやしろ保育園児の絵本代として  
図書カード 15,000円分  
＜倭地区社会福祉協議会 様＞
- ふるさと寄付金 市長が選定する政策のため  
現金 20,000円  
＜東京都北区 田中 志寿尾 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26回

## 『移動販売 物干し竿の購入トラブル』

「物干し竿2本で1,000円」と宣伝している移動販売車を呼び止めた。ところが、宣伝していたものとは違う高額な物干し竿を10万円で購入させられてしまった。

**アドバイス** 物干し竿の移動販売業者から高額な料金を請求される事例が発生しています。他にも「長さ調整のために竿を切ってしまったから返品できない」などと支払いを強要される事例もあります。購入前に商品と金額を確認し、いらないと思った時はきっぱりと断りましょう。

**解決方法** クーリング・オフが可能な場合がありますが、領収書が発行されなかったり、発行されても架空の連絡先が記載されており、返金交渉などができない事例があります。困ったときはご相談ください。

## 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	11月12日(月)、12月10日(月) 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)
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)
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	11月15日(休) 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	常設展示「中野市の自然と歴史・文化」 改修工事のため、11月26日(月)から平成25年4月2日(火)まで常設展示室を閉鎖します。
中野陣屋・ 県庁記念館 ⓧ火曜日 ☎23-2718	信州中野の酒蔵今昔展 11月3日(土)～11日(日) 福島三春人形、宮城木地人形展 11月14日(水)～30日(金) 青い目の人形絵本原画展 11月16日(金)～12月2日(日)

## かわらばん

ご利用ください  
(10月25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、ハンディクリーナー、ガス炊飯器、米びつ、コップ(ガラス製)、落語集(CD)

### 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、大型オープンレンジ、耕運機、除雪機、学生服

- ・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(中野保健センター) ☎23-2255
- 電話医療相談所 ☎23-0300

## ☆わが家のアイドル☆

こばやし あこちゃん  
小林 愛心ちゃん  
(3歳1か月)

人見知りしない元気な女の子です。大好きなぬいぐるみとままごとをして遊ぶのが大好きです。伸び伸びと元気に育ててほしいと思います。  
(小林義照・幸恵さん 江部)



## 予防接種

持ち物/母子健康手帳、予防票

**BCG** (接種年齢は3~6か月未満の乳児)

期日/11月13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7月生まれ  
※3か月児健診時に行います。

**3種混合**(ジフテリア・百日せき・破傷風)

期日/11月26日(月)、12月4日(火)  
受付時間/午後0時45分~1時30分  
会場/中野保健センター

対象・接種方法  
I期初回=3か月~12か月未満(20~56日の間隔で3回接種)  
I期追加=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。

**不活化ポリオ**

期日/12月14日(金)  
会場/中野保健センター  
※3日前までに予約が必要です。

接種方法  
I期初回=20日以上の間隔をおいて、3回接種。  
≪7歳6か月未満まで接種可能≫

**4種混合**  
(ジフテリア・ポリオ・百日せき・破傷風)

期日/11月20日(火)、12月12日(水)、14日(金)  
受付時間/午後0時45分~1時30分  
会場/中野保健センター

対象・接種方法  
I期初回=3か月~12か月未満(20~56日の間隔で3回接種)  
I期追加=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≫

## 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	11月13日(火)	24年7月生
7か月健診	11月14日(水)	24年3月生
1歳6か月健診	11月16日(金)	23年4月生
2歳児健診	11月12日(月)	22年10月生
3歳児健診	11月15日(水)	21年10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/12月5日(水)  
時間/午前9時45分~11時45分  
会場/中野保健センター  
内容/妊娠の経過と起こりやすい異常、妊婦体操、妊産婦の栄養(試食あり)  
※3日前までに予約が必要です。

## 育児教室

期日/12月6日(木)  
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/むし歯予防と顎の発育の話、離乳食の話(試食あり)  
※3日前までに予約が必要です。

## 心の健康相談

精神神経科医師が無料で相談に応じます。  
期日/12月13日(木)  
時間/午後2時~4時(予約制)  
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。

## 大腸がん検診容器返却のお願い

本年度の大腸がん検診が終了しました。申し込みをしたが、都合により受診されなかった方で、未開封の検診用容器をお持ちの方は、12月28日(金)までにお近くの保健補導員または中野保健センター、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションへご返却ください。ご協力をお願いします。

## 200・400ml 献血にご協力を

下記により、献血が行われます。大勢の皆さんのご協力をお願いします。  
期日/11月22日(木)  
時間/午前9時30分~11時30分  
会場/市民会館45号会議室