

広報 なちの

2012 (平成24年)

12

No.93



中野えびす講

特集

池田市政がスタート ……2～3

特集

**写真でつづる
中野市この一年** ……6～7

今月の合冊

交差点 …… 1～4
心をひらく …… 1～2
文化なかの …… 1～6

中野市ホームページ

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

中野市モバイルサイト



12月16日(日)は、衆議院議員総選挙および最高裁判所裁判官国民審査の投票日です。投票に行きましょう！



池田市政がスタート

11月18日、任期満了に伴う中野市長選挙の投票が行われ、池田茂さんが初当選しました。

池田市長は、11月26日、市役所前に集まった約200人の市民の皆さんや市職員らの拍手に迎えられ、初登庁しました。

続いて行われた就任式では、職員に対し「身の引き締まる思い。事を成すに当たっては、皆さんの協力が大切。一緒に楽しく市政を前向きに持って行きたい」と、あいさつしました。

その後は、就任記者会見や北信広域連合、北信保健衛生組合、岳南広域消防組合で訓示を行うなど、初登庁当日から精力的に公務をこなし、新しいスタートを切りました。



就任のごあいさつ

中野市長 池田 茂

このたび市長に就任いたしました池田茂です。ふるさと中野市に戻り、改めて素晴らしい地域だと思いを新たにしております。中野市を元気にしたい、もっと知ってほしいとかねがね思っております。今は、市長として市民の皆さまの先頭に立って、皆さまの期待を一身に集め、市政に取り組んでいきたいと思っております。

中野市のこれからを考えるとき、取り巻く環境には大きな変化があります。一つは人口減少社会に入ったこと。少子高齢化の中で、市の財政もその影響を大きく受けることです。わが国経済をみると経常収支ではすでに赤字が続いており、経済環境は大きく変容してきております。また、近隣の情勢をみますと、新幹線飯山駅の開業が平成27年の春開業と迫り、人の流れや物流が大きく変わることが予想されます。何もしなければ、人の足は遠のいてしまいます。地域から人が少なくなるというところは経済そのものの活力がおのずと減じていくということを意味します。これからは皆さんと一緒に夢のあるまちづくりを挑み、人が住みたくなるまちを作り上げていかなければなりません。

中野市には地域力があります。人々を魅了する自然、風土、歴史的資産や祭りなど観光資源がたくさんあります。キノコ、リンゴ、ブドウなど豊富な農産物があります。また、新たに再構築が始まった北信総合病院を中心とした充実した医療環境もあります。お年寄りや体の不自由な方も安心して暮らせるまちづくりも、これまで市政に携わられてきた歴代の市長により着実に進んできています。これらを積極的に域外に宣伝し、シティーセールスすることで、まちを訪れる人が増加し、経済も活性化し、やがては私たちの暮らしもよくなるといったシナリオは必ずあるはずですから、中野市は天領として東京（江戸）と直結していました。ここ中野はいわば地



▲職員を前に就任のあいさつ

域における情報発信の拠点でした。今、また、中野を強く輝くまちにするためには、都市圏との交流が必要で、私たちに域外の人を受け入れるすばらしいもてなしの「ころ」があります。知ってもらって、来てもらい、交流する中で、知恵を交換し、中野市の魅力を再発見し、発信する。北信州の中心都市として私たちは自信を持って、外に向かつて拓く新しい中野市を創ることができると信じています。次の時代を担う若い人たちが夢と生きがいをもって暮らせるまち、芸術・文化・スポーツ活動に花開くまち。そうしたまちに人は必ず集まってきます。人を魅了してやまない中野市を皆さんと一緒に創っていきたくないと考えています。

私は市政の基本は市民の皆さまそれぞれに思いや考えの中にあると考えます。どうか貴重なご意見や思いを私にお知らせください。私もできる限り皆さんの声を聴きに伺います。自らの地域は自分たちで創る。意見を交わし思いを共有し、一緒に新しい元気でわくわくする中野市を創りましょう！どうぞよろしくお願いたします。



退任のごあいさつ

小田切 治世

私は、平成20年10月に青木前市長が急逝されたことを受けて実施された中野市長選挙において、市民の皆さまのご支持を得て中野市長に選ばれ、1期4年間市政のかじ取りをさせていただきました。

振り返ると、生まれ育ったこの中野市を、より良い形で次世代に継承していきたいとの思いから市長になり、自らの実現に取り組めることに對し、日々やりがいを感じながら業務に邁進して参りました。

市政運営に当たっては、「市民生活優先」を基本とし、本市に有益な施策は何かを常に考え、着実に実行することに努めました。この間、リーマンショックや東日本大震災といった、未曾有の経済危機や災害が発生したことから、歳入の減少など、本市にも少なからぬ影響がありました。このような困難な時代の中で、社会経済情勢の急激な変化に対応するため、施策の見直しを余儀なくされたこともありましたが、旧中野平中学校用地の活用、西条グラウンドの利活用など、懸案となっていた事業については、ほぼ完了、あるいは今後の道筋をつけることができました。

また、幹線道路の整備、多

目的サッカー場の建設、保育所整備の着手など大型事業や、地域の声を反映した道路補修や水路改修をよりきめ細かに実施するなど、安全で安心なまちづくりを目指し、ソフト事業・ハード事業、あらゆる分野で「市民生活に直結する事業」に財源を配分し、地域に密着した事業を実施して参りました。

特に、公約に掲げた「地域医療の充実」については、近隣市町村のご協力により北信総合病院の再構築支援に取り組み、この10月に着工となりました。この10月に着工となつたほか、電話医療相談所の開設、医師確保対策事業など、多様な施策により一定の成果をあげることができたと考えております。

我がふるさと中野市は、自然、地勢、気候、交通などさまざまな条件に恵まれ、大いなる可能性を持ったまちであります。歴史に学び、的確な現状認識のもと、知恵を絞り未来を考えることにより、北信州の中核都市としてさらなる発展ができるものと確信しております。

これまでの市民の皆さま、関係機関の皆さまの温かいご支援、ご協力に心から感謝申し上げます。ありがとうございます。

中野市長選挙の投・開票結果

11月18日、市長選挙の投票が行われ、即日開票されました。投・開票の結果は次のとおりです。

有権者数	投票率		無効投票数	有効投票数	候補者別獲得票数(敬称略)
	男	女			
37319人	46・72%	45・73%	17265票	170票	0票
男 18012人					
女 19307人					
投票者数					
男 8605人					
女 8830人					
次点	小田切 治世				8848票
					8417票

市議会議員補欠選挙の結果

11月11日に告示した市議会議員補欠選挙は、欠員3に対して、阿部光則さん(竹原・62歳)、小林忠一さん(間山・70歳)、原沢年秋さん(田麦・62歳)の3人の立候補がありました。このため、市議会議員補欠選挙は無投票となりました。

また、11月18日に選挙会が開催され、3人の当選が決定しました。



阿部 光則さん



原沢 年秋さん



小林 忠一さん

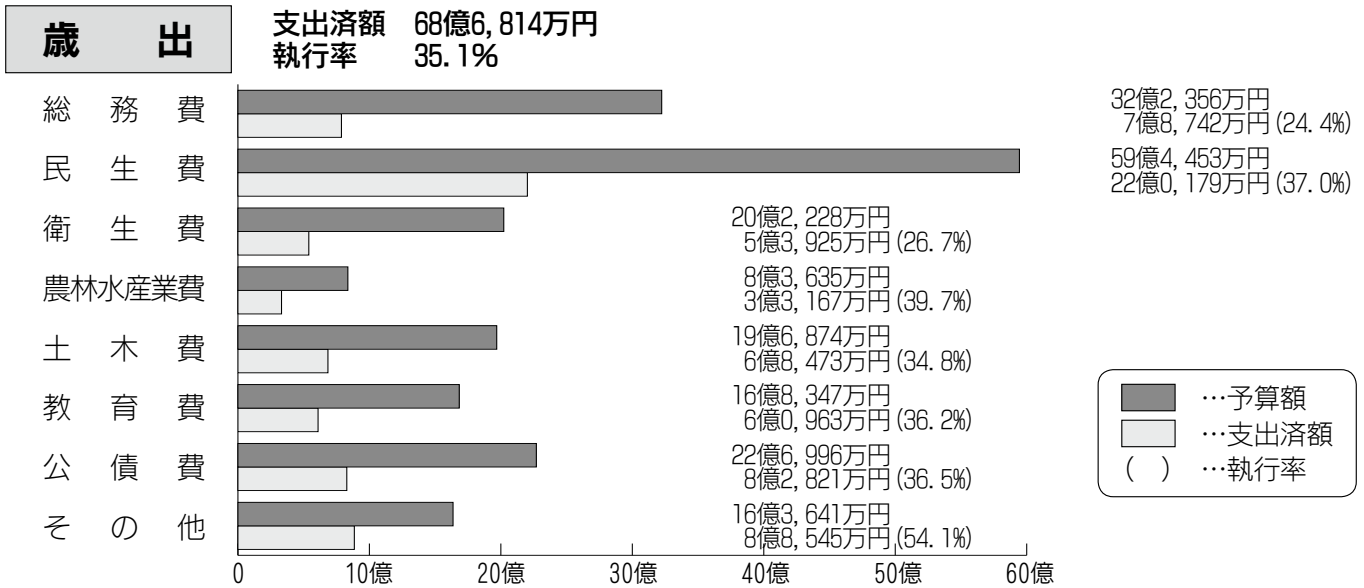
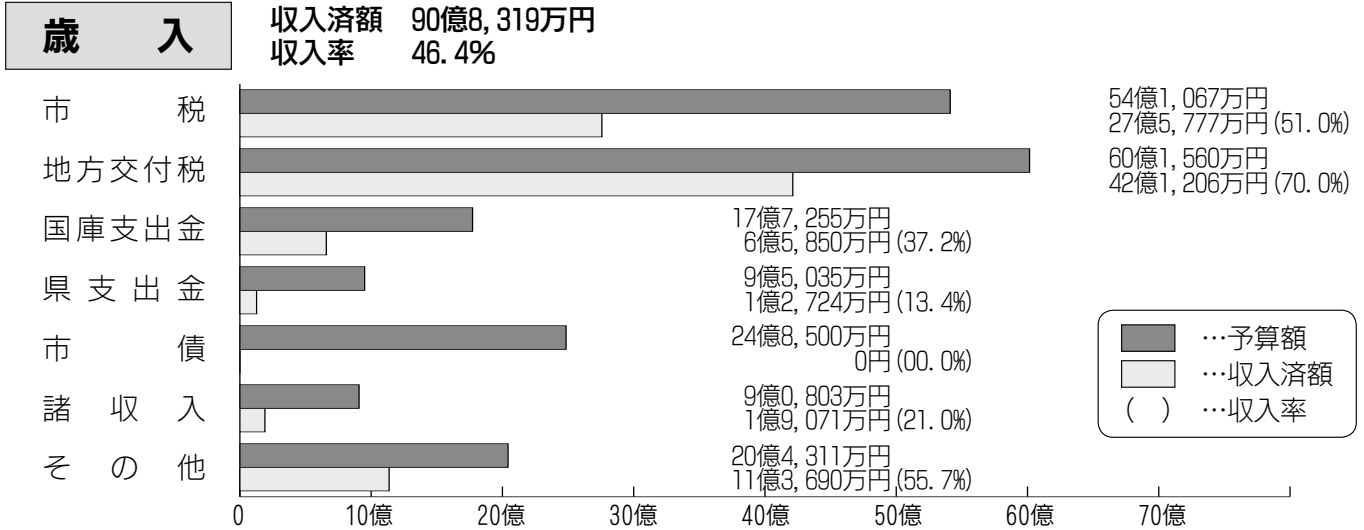
財政状況

～平成24年度上半期～

市では毎年2回、財政状況をお知らせしています。
 今回は、平成24年9月30日までの財政状況で、市民の皆さんに納めていただいた税金や国からの地方交付税などの歳入状況と、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 195億8,530万円



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	54億2,942万円	19億0,023万円	35.0%	21億1,823万円	39.0%
後期高齢者医療事業	3億9,747万円	1億7,194万円	43.3%	1億3,649万円	34.3%
介護保険事業	36億9,610万円	13億8,119万円	37.4%	14億7,802万円	40.0%
社会就労セカ-事業	8,123万円	2,304万円	28.4%	3,409万円	42.0%
倭財産区事業	72万円	25万円	35.0%	9万円	11.9%
永田財産区事業	58万円	28万円	48.1%	2万円	4.0%
中野財産区事業	232万円	49万円	21.0%	38万円	16.6%
情報通信施設事業	4,913万円	2,031万円	41.3%	1,478万円	30.1%
下水道事業	18億1,799万円	6億2,140万円	34.2%	6億7,695万円	37.2%
農業集落排水事業	6億8,784万円	2億8,960万円	42.1%	3億1,299万円	45.5%
水道事業		4億4,350万円		5億2,113万円	

市の財産	土地	193万0,033㎡
	建物	23万3,654㎡
	基金	101億3,994万円
市の借金	市債	444億7,970万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)		7億0,523万円

写真でつづる



日野原重明氏 健康講演会 (3月20日)



食農フォーラム (2月11日)



市道吉田西条線開通 (3月31日)



中野ひな市 大提籠びな行進 (3月31日)



なかのバラまつり (6月1日~24日)



金環日食観察会 (5月21日)

6月

定住自立圏構想中心市宣言
消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会
市長を囲んでふれあいトーキング
多目的サッカー場しゅん工式

5月

成人式
信濃グランセローズアオダモ植樹式
カチューシャふるさとマラソン大会
水防訓練
金環日食観察会
チョウゲンボウ探鳥会
土砂災害防災訓練

4月

新規就職者激励大会
春の交通安全運動交通安全パレード
高野辰之記念祭「菜の花まつりコンサート」
緑化苗木頒布会
中山晋平生誕祭
消防団観閲式

3月

日野原重明氏健康講演会
土人形絵付けコンテスト展示会
市道吉田西条線開通式
中野ひな市

2月

雪害対策本部設置
高橋由一絵画保存修復報告会
市農業経営技術奨励賞表彰式
食農フォーラム
高野辰之忌
B & G 財団会長杯綱引き大会
長野電鉄長野線シンポジウム
差別をなくす講演会
生涯学習市民のつどい、ボランティア
地域活動の輪を広げるつどい

1月

新春走り初め大会
消防団出初式
共にいいきいき市民のつどい
榮譽賞表彰式(高相みな実さん)
中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会



中野シヨンシヨンまつり (7月28日)



多目的サッカー場しゅん工 (6月30日)



なかの巡り E Y E ウォーク(10月13日)



第50回記念 市民音楽祭 (8月25日)



池田市長初登庁 (11月26日)



信州なかの・故郷の味お披露目商談会 (10月31日)

中野市この一年

7月
 認知症を考える会
 県北部を震源とする震度5弱の地震発生
 (災害対策本部を設置)
 中野祇園祭
 栄誉賞表彰式(藤澤勇さん)
 中野シヨンシヨンまつり
 親子ふれあい魚つかみどり

8月
 千曲川ラフティング
 市長杯争奪市内高校野球大会
 越川優選手バレーボール教室
 高野辰之記念館「サマールコンサート」
 第50回記念市民音楽祭
 市民水泳大会
 姉妹都市大分県竹田市へ義援金送付

9月
 総合防災訓練
 中山晋平記念館「秋桜コンサート」
 高社山一周駅伝大会
 合同金婚式
 信州中野環境祭
 上下水道フェスティバル

10月
 人権センターまつり
 功労者・善行者表彰式
 中山晋平記念館まつり
 健康づくりフェスティバル
 なかの巡りEYEウォーク
 消費生活講演会
 差別をなくす市民集会
 栄誉賞表彰(中野シニアリーグ)
 信州なかの・故郷の味お披露目商談会

11月
 なかの景観ウォーキング
 名画特別上映会 in 信州なかの
 中野市駅伝大会
 青少年健全育成推進市民集会
 小学校合同音楽会
 中野えびす講・産業展
 我が家の料理大集合きのこ・フルーツ
 料理コンクール表彰式
 もみじ祭り
 市長選挙および市議会議員補欠選挙
 小田切前市長退任
 池田市長就任

12月
 晋平・辰之メモリアル「麻衣ソロコンサート」
 晋平忌
 人権のつどい

除雪にご協力ください

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

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

路上に障害物（木材、鋼材）があると、除雪作業の重大事故につながります。

◆屋根の雪下ろしをしたら片付けましょう
屋根から道路に落ちた雪は、火災などの緊急時や交通の事故防止のため片付けましょう。

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

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



※2トンを超える車の通行は困難です。

お問い合わせ先
市役所道路河川課維持係
☎22 2111 (内線263)
豊田支所地域振興課係
☎38 3111 (内線141)

◆排雪場が変わりました
これまで一般の排雪場として利用していた西条グラウンドが利用できなくなりました。夜間瀬橋下流左岸の河川敷を新たに排雪場としてご利用ください。(2ト車以下)
なお、大型車は越橋上流左岸をご利用ください。

◆除雪に関するご意見・ご要望は、各区長を通じて左記までご連絡ください。

除雪中の事故防止に努めましょう

除雪作業に対する慣れや過信、油断が事故を招きます。作業を行う際は、次の点に注意しましょう。

- ◆作業は2人以上で周りの安全確認や、事故が発生した場合に素早く応急対応ができます。
- ◆屋根からの落雪に注意
気温が上昇すると融雪が始まり落雪が多くなります。

◆除雪機の操作に注意
除雪機に詰まった雪を除去する場合は、必ずエンジンを切ってから行いましょう。

- ◆屋根の雪下ろしは要注意
命綱、ヘルメットを着用しましょう。
- ・建物の周りに雪を残して、万一、転落した際のけがの軽減を図りましょう。
- ・はしごはしっかり固定しましょう。

水路や側溝へ雪を入れない
水路や側溝に雪を投げ入れると下流で雪が詰まり川の水をせき止め、浸水被害の原因となります。
多くの皆さんに迷惑をかけることとなりますので絶対にやめましょう。

お問い合わせ先
市役所庶務課防災係
☎22 2111 (内線210)

雪下ろし費用の一部を助成します

積雪による住居の倒壊や損傷を防止するため、市では低所得の高齢者、母子家庭および心身障害者世帯などに対して、除雪(雪下ろし)費用の一部を助成しています。

補助対象 屋根に、おおむね70cm以上積雪した場合の雪下ろしにかかった費用
対象世帯 平成24年度市民税の所得割が課せられていない世帯で、次の①～④のいずれかに該当する世帯

- ① 65歳以上の方のみの世帯および65歳以上の方と18歳未満の方のみの世帯
- ② 母子・寡婦世帯
- ③ 生計の中心となる方が心身障害者である世帯
- ④ 要保護世帯(生活保護が適用されている世帯は除きます)

※市内および近隣市町村にいる扶養義務者(子や兄弟など)から援助が見込める場合や、扶養義務者が雪下ろしをした場合は、補助対象になりません。

申請方法など 申請書が必要なのは、市役所福祉課厚生係保護までご連絡いただければお送りします。
なお、申請書などには、民生委員の確認印が必要になります。
ご不明な点はお問い合わせください。

お問い合わせ先
市役所福祉課厚生保護係
☎22 2111 (内線255)
豊田支所地域振興課市民生活係
☎38 3111 (内線132)

水道管にも冬支度を

凍結による破裂にご注意ください

水は気温がマイナス4度以下になると凍る性質があり、冬期間（11月～4月）は、凍結による「水道管の破裂」や「水道が出ない」などの事故が起こりやすくなります。

水道管の立ち上がりに、保温材料や保温器具（凍結防止帯はコンセントを確認）の使用や、不凍栓などを閉めて蛇口から水抜きなどを行って、凍結を防ぎましょう。

なお、不凍栓によっては、管理方法を誤ると漏水する恐れがありますので十分に注意いただき、バルブは最後まで閉めてください。

※アパートなどにお住まいの方は、寒くなる前に冬の管理方法を、大家の方または不動産業者に確認して、凍結対策を行ってください。それでも、凍結した場合は、大家の方または不動産業者にご相談ください。

※冬期間に長期不在となる場合は、止水栓での「閉栓」をお勧めします。閉栓につ

いては電話での手続きが可能です。閉栓中の料金はかかりません。ただし、ご使用を再開（開栓）する場合には、来庁による開栓手続きと手数料500円が必要です。

検針にご協力を

水道メーターの検針は、2カ月に一度、1日から8日の間に行います。

冬期間は積雪などで、水道メーターの検針ができない場合がありますので、できる限りメーターボックスの上の除雪をお願いします。

なお、除雪等が行われていない場合はメーターを確認することが困難なため、認定水量（過去の使用量を参考に決めて決める水量）で検針したものとみなしてお知らせします。

検針（認定水量）の結果は「上下水道使用量のお知らせ」で通知しますので、ご確認願います。なお、水道管が破裂して漏水した場合も、水道料金は使用者の負担となりますので、月に1回はメーターの確認をお願いします。

緊急（破裂、漏水）工事の連絡先

水道工事の依頼先がわからない場合や、休日（年末年始）に自宅の水道施設に障害が発生した時は、☎090（4922）0256または090（7818）6674にお電話いただければ、市が指定した緊急工事当番店が対応します。

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

※年末年始（12月29日～1月3日）は閉庁のため、水道の開栓・閉栓はできません。年末年始の間に転入・転出などにより開栓・閉栓の予定がある場合は、12月28日の午前中までに手続きをお願いします。なお、新年は1月4日から業務を開始します。

問い合わせ先

◇水道管など工事・修理に関すること

市役所上下水道課上水道係 ☎(22)2111（内線282）

◇開栓・閉栓・検針・上下水道料金に関すること

市役所上下水道課営業係 ☎(22)2111（内線284）

小分け作業中の灯油漏れが多発します



◎灯油の小分け作業中は、絶対にお場の場を離れないようにしましょう。

◎器具、配管に腐食や亀裂がないか確認しましょう。

◎定期的にはホームタンクの残量を確認しましょう。

◎流出事故防止のため、防油堤を設置しましょう。

冬になると、ホームタンクからの灯油漏れが多発します。油が河川に流出すると、被害が広範囲に及ぶとともに、処理に多くの時間と多額の費用が掛かり、処理費用は、原因者負担となることがあります。

ホームタンクで灯油などを貯蔵しているご家庭では、次の点に注意しましょう。

問い合わせ・連絡先
市役所環境課環境係 ☎(22)2111（内線247）
中野消防署 ☎(23)0119
豊田消防署 ☎(38)2355
北信地方事務所環境課 ☎(23)0202

ぽんぽこの湯 リニューアルオープン



2カ月間の改修工事を終え、晋平の里間山温泉公園ぽんぽこの湯が、リニューアルオープンしました。ぜひ、ご利用ください。

問い合わせ先
晋平の里間山温泉公園
ぽんぽこの湯
☎(23)2686

12月11日(火)～31日(月)

年末の交通安全運動

信濃路は
ゆとりの笑顔と
ゆずりあい

年末の交通安全運動を12月11日から31日まで実施します。

年末は、日没時間の早まりと気忙しさから交通事故が多くなります。

加えて、飲酒機会の増加や積雪などで重大事故の発生が懸念されることから、警察・交通安全協会・市が連携して、市民の皆さんに交通安全を呼び掛けます。交通安全の主役は自分自身であることを認識し、一人一人がルールへの順守とマナーの実践を心掛け、交通事故をなくしましょう。

－ 運動の重点 －

- 高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- 交差点における交通事故防止
- シートベルトとチャイルドシートの正しい着用
- 飲酒運転の根絶

12月1日(土)～31日(月)

年末特別警戒を実施

年の暮れ
みんなでつくろう
安心の街

年末特別警戒を12月1日から31日まで実施します。

年末は、何かと慌ただしく、事件・事故などの発生が多くなります。強盗などの凶悪犯罪、子ども・女性・高齢者を狙った犯罪、交通事故などを防止するため、期間中は警察・市・地域が相互に連携し、総合的な地域安全活動を展開して、市民生活の安全と安心の確保を図ります。

－ 活動重点 －

- 金融機関・コンビニエンスストアなど対象の強盗事件の防止
- 子ども・女性・高齢者が被害者となる犯罪の防止
- 振り込め詐欺を始めとする特殊詐欺被害の防止
- 空き巣ねらい・忍び込みなどの侵入犯罪の防止
- 地域の犯罪情勢に即した犯罪の防止

問い合わせ先 市役所市民課生活交通安全係 ☎(22)2111(内線238)

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

住民基本台帳法の規定に基づき、住民基本台帳（一部の写し）の閲覧状況を公表します。

期間 平成23年11月1日～平成24年10月31日 問い合わせ先 市民課窓口係☎(22)2111(内線236)

閲覧日	閲覧者	委託者	目的	対象	件数
平成23年 12月6日	(株)日本リサーチセンター	日本銀行情報サービス局	生活意識に関するアンケート調査	満20歳以上(平成4年1月31日生までの)男女【草間】	15件
平成24年 1月5日	(株)サーベイリサーチセンター	日本放送協会	日本放送協会(NHK)が実施するテレビ放送に関するアンケート	16歳以上の男女【中野】	24件
1月31日	自衛隊長野地方協力本部	—	自衛官など募集	平成6年4月2日～平成7年4月1日生の男女、平成9年4月2日～平成10年4月2日生の男	538件
6月26日	一般社団法人中央調査社	公益財団法人新聞通信調査会	第5回メディアに関する全国世論調査	満18歳以上(平成6年7月末日生までの)男女【栗和田2301番地～】	19件
7月24日	一般社団法人中央調査社	(株)朝日新聞社	新聞およびWeb利用に関する総合調査	満15歳以上(平成9年8月末日生までの)男女【一本木379番地～】	22件
8月14日	毎日新聞(株)	—	第66回読書世論調査	平成8年9月30日生までの男女【更科】	16件
9月24日	一般社団法人中央調査社	NHK放送文化研究所	デジタル時代の新しいテレビ視聴(テレビ60年)調査	16歳以上(平成8年12月末日生までの)男女【七瀬】	12件

第49回

中山晋平記念音楽賞

優秀賞入選曲発表会



本年度の優秀賞に輝いた楽曲を発表する「中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会」を開催します。

第43・44回優秀賞受賞者で作曲家の山本哲也さんとROSCOのお二人をお招きし、記念公演を行います。

入場料 無料
内容 入選曲受賞者の表彰、優秀賞入選曲の発表、記念公演

応募総数194曲の中から優秀賞に選ばれた8曲を市内の小学校など音楽団体が合唱するほか、当音楽賞において、

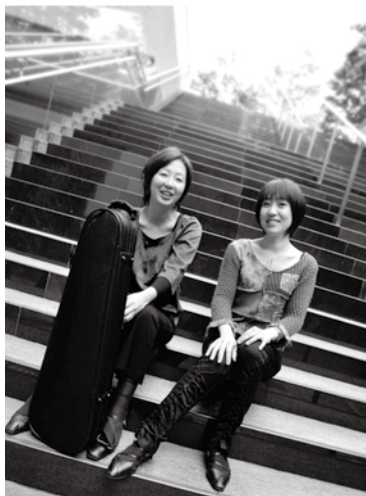
期日 1月19日(土)
時間 午後0時30分開演
会場 市民会館ホール

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)



山本 哲也

1989年長野県山ノ内町出身。須坂高校を経て、国立音楽大学音楽文化デザイン学科を卒業。現在同大学院修士課程作曲専攻に在学中。日本現代音楽協会第27回現代音楽賞を受賞。ミラノの現代音楽祭「Festival 5 Giornate」において作品招待。2012年5月には長野県新人演奏会に出演。同年12月には長野県栄村で地域の民話を題材にした朗読と紙芝居とのコラボレーションによる新作が初演される。作曲の「Shining」メンバー。



ROSCO

ヴァイオリン 甲斐 史子
ピアノ 大須賀かおり

桐朋学園大学在学中より活動をはじめ、2001年8月デュオROSCOを結成。02年、第5回現代音楽協会主催による「第5回現代音楽演奏コンクール「競楽V」」優勝。第12回朝日現代音楽賞受賞。現代音楽だけでなくクラシックからジャズ、ポピュラー、ダンスとの境界を越えた新しい音楽の創造をし、多彩な活動を展開している。

公の施設にかか

指定管理者の候補者を募集しています

市では、公の施設の管理運営を行う指定管理者の候補者を募集しています。

募集施設（所在地）

- 高梨館跡公園（小館地内）
- 北信濃ふるさとの森文化公園(大字片塩1221)
- ※各施設ごとに候補者を募集しています。

指定期間 平成25年4月1日から
平成30年3月31日まで（5年間）

募集期限 平成25年1月11日(金)

※募集要項は市役所都市計画課街路公園係で配布す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。応募方法など詳しくは募集要項をご覧ください。

市公式ホームページ

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

問い合わせ先
市役所都市計画課街路公園係
☎(22)2111 (内線270)

平成24年度

中野市環境白書を作成しました

市では、中野市環境基本計画に基づく報告書として「平成24年度中野市環境白書」を作成しました。

まとめられています。詳細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。

この白書は、平成23年度の環境指標や取り組みを中心に

なお、冊子の配布を希望される方は、市役所環境課へご連絡ください。



市公式ホームページ
<http://www.city.nakano.nagano.jp/city/kankyo/>

問い合わせ先
市役所環境課環境係
☎(22)2111 (内線247)

償却資産の申告 固定資産の異動届 をお忘れなく！

固定資産税・都市計画税は、1月1日現在の所有者に課税されます。

償却資産の申告

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

毎年12月中旬に「申告書」を送付しますが、申告書が届かない方で、対象となる償却資産をお持ちの方は、必ず申告の手続きをお願いします。なお、電子申告による申告も可能です。

固定資産の異動届など

【家屋滅失届】：平成24年中に家屋を取り壊した方は、家屋滅失届を提出してください。提出いただくと、翌年度から取り壊した家屋には固定資産税は課税されません。

【土地の地目変更届】：平成24年中に、田から畑、山林から

雑種地など、現況の地目を変更した場合は、土地の地目変更届を提出してください。

【住宅用地異動申告書】：住宅を改築などで用途変更（事務所から住宅など）された方、また、家屋を新・増築し、宅地の利用状況などに異動があった方は、住宅用地異動申告書を出してください。

なお、平成25年1月2日以降の土地および家屋の異動については、平成26年度課税から対象となります。申告書・届は、平成25年1月31日(木)までに市役所税務課へ提出してください。紙は、市公式ホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。

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

問い合わせ先
市役所税務課資産係
☎22 2111 (内線226)
☎38 3111 (内線122)

としょかんプチ☆キネマ

市立図書館では、図書館の利用拡大を図るため、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期日 12月16日(日)
時間 午後2時から
内容 大決戦！超ウルトラ8兄弟
- ②期日 1月9日(水)
時間 午後4時30分から
内容 かんすけさんとふしぎな自転車
会場 市立図書館2階AVホール
入場料 無料

親子読書活動セミナー開催

市立図書館では、親子読書活動を推進するために、「楽しもう！絵本&おてて絵本」を開催します。絵本の読み聞かせとおてて絵本の実演を親子で楽しみませんか。

- 期日 12月15日(土)
時間 午後1時30分～3時
会場 市立図書館2階AVホール
内容 絵本の読み聞かせ、おてて絵本の
実演など
講師 絵本作家サトシンさん
入場料 無料
対象 0歳から大人まで

図書館 新着図書情報



11月新着図書の一部を紹介します。

【一般書】

台湾海峡一九四九（龍應台）／貴婦人ゴディヴァ（ダニエル・ドナヒュー）／あなたの親を支えるための介護準備ブック（小室淑恵）／親子で学ぶ数学図鑑（キャロル・ヴォーダマン）／うつ頭痛めまい不定愁訴「首こり」をとれば90%以上完治する（松井孝嘉）／人は100Wで生きられる（高野雅夫）／原発に「ふるさと」を奪われて（長谷川健一）／考える鉛筆（小日向京）／塩麴のおつまみとおかず（小紺有花）／農家が教える手づくり油読本（農山漁村文化協会）／芸術の陰謀（ジャン・ボードリヤール）／小澤征爾指揮者を語る（小澤征爾）／フルタの方程式（古田敦也）／後鳥羽上皇（五味文彦）／自分の財産（曾野綾子）／途中下車（北村森）／スターリンの子供たち（オーウェン・マシューズ）

【小説】

最果てのアーケード（小川洋子）／花晒し（北重人）／御師弥五郎（西條奈加）／領土（諏訪哲史）／ひなこまち（畠中恵）／ヒポクラテスのため息（福田和代）／光（道尾秀介）／清須会議（三谷幸喜）

【文庫】

「テンパらない」技術（西多昌規）／名探偵のキッシュをひとつ（エイヴリー・エイムズ）／橘花の仇（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>

問い合わせ先
市立図書館 ☎(26) 5841

子育て支援センター 12・1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。

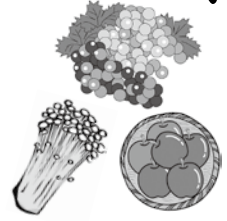
施設名	日時	行事
北部子育て支援センター (さくらんぼ)	12月25日(火) 午前10時30分～	「リトミックで遊ぼう」 ※北部公民館集合
	1月10日(木) 午前11時～	「さくらんぼ広場」 パネルシアター 『SA・RI・MA』
中央子育て支援センター (りんごっこ)	12月17日(月) 午前10時30分～	「クリスマス会」 プレゼントもあるよ!
	1月16日(水) 午後2時～	「親子ダンス」 親子で楽しくダンス!
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	1月15日(火) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 『おとこぐみ』の皆さんによる読み聞かせです
	1月18日(金) 午前10時～	「栄養講座」 市の栄養士のお話です
ひよこ保育園 子育て支援センター	12月18日(火) 午前9時30分～	「お楽しみ会」 クリスマス会の雰囲気を楽しみましょう!

※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 ⑤日・月・祝日
りんごっこ ☎(22) 2259 ⑤日・火・祝日
うさぎっ子 ☎(38) 3012 ⑤日・水・祝日
ひよこ保育園 ☎(22) 6292 ⑤土・日・祝日
※12月29日(土)から平成25年1月3日(木)まで休館

「売れ農」情報局



「麻布十番商店街信州農林産物まつり」で信州中野の故郷の味をPR

平成24年11月16日(金)・17日(土)に東京都港区麻布十番商店街で行われた「信州農林産物まつり」に参加しました。

このイベントは、長野県が年に数回行っているもので、当日は、中野市豊田農産物加工施設利用組合の皆さんとともに中野市産のキノコ、おやき、アップルパイなどを販売しました。特に、おやきは人気で、数種類をまとめて購入されるお客さんがたくさんいました。

麻布十番商店街のお客さんは、価格よりも商品の中身にこだわり、説明を聞いてから納得したものを購入する方が多いように感じました。今後も首都圏へ信州中野の



▲信州農林産物まつりの様子

農産物を積極的に売り込み、多くの方にファンになっていただけるようPRしていきます。



こんにちは 電話医療相談所です

Q 高齢者の転倒は寝たきりの原因になると聞きました。家の中でどんなことに気を付けたらよいでしょうか。

A 高齢者の方が転倒などによりけがや骨折をすると、治るまでに時間がかかり、患部が足腰の場合は要介護の状態や、「寝たきり」につながる可能性があります。

また、転倒を経験すると不安や恐怖を感じて日常生活の中で体を動かさなくなり、さらに足腰の筋力が弱まり、ますます転びやすくなるという悪循環に陥ります。

転倒の原因を把握するとともに、住環境の改善に努めましょう。

転倒の原因

- 加齢により足腰の筋力が弱くなってしまう。
- 脳卒中の後遺症などにより身体機能が低下してしまう。

○服用している薬の副作用により頭がぼんやりする。

○住環境の改善方法

○床の上になるべく物を置かない。

○室内のコード類はなるべく固定する。

○足元が暗い場所に照明を設置したり、日中でも暗い場合は照明を点灯する。

○色テープを張るなど段差が確認できるようにする。

○裏面に滑り止めのついた靴下を履き、屋外では必ず靴を履く。

他にも、市が行っている介護予防教室などを利用し、足腰の筋力の保持・増進に努めましょう。

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

はっらっ健康教室参加者募集 (全5回)

健康づくりの3本柱である「栄養・運動・休養」について楽しく学んでみませんか。教室修了者は、ご希望により食生活改善推進協議会に入会できます。

会場 中野保健センター

受講料 無料

定員 30人

申込期限 平成25年1月8日(火)

※ご参加は、初回受講者優先となります。申し込み多数の場合、過去に受講された方についてはご遠慮いただく場合がありますので、ご了承ください。



健康広場「なかの」

No.24

日 時	内 容
平成25年1月15日(火) 午後1時30分～4時	健康知識編(講話)「あなたは糖尿病の恐ろしさを知っていますか?」講師:飯山赤十字病院 古川 賢一 院長
1月25日(金) 午前10時～午後0時30分	食事編(講話・調理実習)「野菜はそんなに大事?」講師:健康づくり課管理栄養士
1月31日(木) 午後1時30分～3時30分	軽運動編①(講話・実技)「音楽を取り入れてリフレッシュしよう!」講師:健康づくり課保健師 メンタルヘルス編(講話)「心と体をほぐして10歳若返る」講師:三井 洋子さん
2月7日(木) 午後1時～3時30分	軽運動編②(講話・実技)「体のゆがみをリセット」講師:岡田 千寿子さん 歯科編(講話)「おいしく食べられる口で食べて癒す」講師:健康づくり課歯科衛生士
2月22日(金) 午後1時30分～4時	食文化編(講話・調理実習)「郷土食『やしょうま』をつくろう」講師:中野市食生活改善推進員の皆さん

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) 2 1 1 1 (内線 2 4 2)

2012

健康づくりフェスティバル

10月13日(土)、中野保健センターを会場に、「2012健康づくりフェスティバル」を開催しました。当日は、「健康づくり実践賞」の贈呈や各団体が健康に関するコーナーを開設し、延べ1253人が来場しました。

また、講演会では、講師に諏訪東京理科大学大共通教育センター教授の篠原菊紀さんをお迎えし、「脳を鍛える活脳トレーニング」と題し、最新の脳科学から脳が育つための生活術などを、ユーモアを交えてお話いただきました。

【健康づくり実践賞の表彰】本年度の「健康づくり実践賞」は、92歳にしてゲートボールチームの主将を務める



▲相談コーナーの様子

るなど活動的な畠山芳文さん(吉田)、83歳で26本の歯を有し、優れた口腔状態を保持している小林すみ子さん(上今井)、平成18年3月に発足し、月2回のウォーキングを行うなど健康づくりの実践に努めておられる「つくしの会」(上野マキ子代表 会員14名)がそれぞれ受賞されました。

健康まつりに約770人が参加

4月から10月まで、市内12地区で「健康まつり」を開催し、正しい歩き方や運動の効果を学び、地区内のコースを歩きました。

また、保健指導員による「のびのび健康体操」や血圧測定友の会による血圧測定も実施しました。

歩くことは、体のシェイプアップ効果を高めるだけでなく、高血圧、糖尿病などの予防改善効果もあります。さらに最近の研究では、認知症予防にも有効であることがわかっています。

皆さんも歩くことから健康づくりをはじめましょう。

健康食品で健康になれる？



健康食品とは？

皆さんの周りには、一般に「健康食品」と呼ばれる食品がたくさんあります。健康食品と呼ばれるものについては、法律上の定義はな

食品		一般食品
保健機能食品	特定保健用食品	(いわゆる「健康食品」など)
「おなかの調子を整える」など特定の保健の目的が期待できる旨の表示が可能な食品	栄養機能食品	安全性を確認する実験の実施や販売に際し厚生労働省の許可を得ることが義務付けられていない食品
	1日に必要な栄養が摂れない場合に、栄養を補給・補完するために利用するもの	

く、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指します。食品は、上表のとおり分類されますが、その中で国が定めた安全性や有効性などの審査をクリアした食品が「保健機能食品」です。

保健機能食品は、さらに、特定の保健の効果を表示している「特定保健用食品（トクホ）」と栄養成分の機能を表

示している「栄養機能食品」に分類されます。健康食品を購入する場合は、表示内容を確認し、自分に合った食品を選択しましょう。

健康食品を理解しましょう

健康食品はあくまで「食品」であり、「医薬品」とは違い病気の治療効果はありません。また、多く摂取するほど効果が現れるということもありません。それどころか、健康食品ばかりを摂取して食事内容

が偏ったり、健康食品を摂取しているからと安心して暴飲暴食をしたりすると、体調を崩してしまいう危険もあります。健康食品が自分にとって本当に必要なものか、正しく判断することが大切です。

健康食品を摂取する前に：

規則正しい生活習慣を心掛けることは、健康維持のための「土台」であり、健康食品は健康を「補助」するものです。健康食品に限らず「これだけを食べれば健康でいられる」という食品はありません。情報に惑わされないように気を付けましょう。また、健康食品を摂取する前に、次のことに注意しましょう。

- 注意事項を守る
健康食品を摂取する場合は、注意事項をよく読み、摂取方法や摂取回数を守りましょう。
- 主治医に相談する
通院中の方は、健康食品を摂取する前に主治医に相談しましょう。

間違った考え方や思い込みは危険です！

薬食に
高い健康に
がからことし
血糖値が高い
が嫌いな食
品を食べよう！



健康食品を毎日食べているから健康！
健（検）診は受けなくても大丈夫！

健康食品をたくさん食べれば健康になる！
健康食品を食べよう！



- 生活習慣を見直す
1日3回の食事、適度な運動と休養など規則正しい生活習慣を心掛けましょう。
- 1年に1回の健診や各種がん検診を受ける
- 過度な期待をせず、適切に医療機関を受診する
健（検）診などの結果を受けて、健康食品を摂取するのではなく、必ず医療機関を受診しましょう。

精密検査を受けましょう

「まだ若いから…」
「自覚症状もないし…」
と言っている間に体の中で病気が進行しているかもしれません。年に1回は健（検）診を受診しましょう。



健（検）診の結果、精密検査が必要と判定された方は、必ず医療機関を受診し、精密検査を受けましょう。

各種健（検）診など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)
☎(02)21111 (内線242)

Fresh! フレッシュ! しゃかいじん

社会人

～中野のチカラ～
v o l . 33



しみず だいすけ さん
清水 大輔 さん
【金井・25歳】

自然と触れ合いながら
おいしい果物を作っています。

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、4月から市内で農業を営む清水大輔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？

両親と一緒にブドウ、リンゴ、モモなどの果樹栽培をしています。

果樹栽培は、その年の気候で出来が左右されるので、マニュアルどおりに行かないことが多いですが、両親やJA青年部の皆さんにアドバイスをいただきながら、消費者に喜んでいただける果物作りを心掛けています。

◆ 今の仕事を選んだ理由は何ですか。

IT関係の仕事をしたいと思いついて、大学へ進学しましたが、実家の農業を継ぐことを決意し、大学を中退して長野県農業大学校で果樹栽培などを学びました。

◆ 頑張った分だけ自分に返ってくる、そんな農業の魅力にいつしか取り付かれてしまいました。

◆ 休日はどのように過ごしていますか。



休みの日には、映画やDVDを鑑賞しています。大好きなアクション映画を見て気分をリフレッシュしています。

◆ 中野市にはどのようなイメージを持っていますか。

果樹やキノコなどの農業が盛んな地域です。若い農業従事者が多く、農業に関する情報交換なども積極的に行われていると感じます。

◆ 今後の抱負をお願いします。

栽培品種を増やし、経営規模の拡大を図りたいです。また、現在、彼女募集中です。農家の嫁不足と言われたいように早く結婚して明るい家庭を築きたいです。

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 12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。

問題

●●場は
夜間瀬橋下流左岸の
河川敷です

広報クイズ

今月のプレゼント

信州中野 蔵めぐり
(本醸造酒300ml×4本)

…2名

未来への挑戦

チャレンジ

第24回

情熱のバラファミリー

○きっかけ・取り組み

大学・大学院で農学を学び、オランダでの研修を経て、25歳の時に家のバラ園に入りました。

切りバラのハウス栽培が主です。燃料価格が高騰する一方、バラの単価は低迷していて厳しい中ですが、両親と妻の家族経営で、1年を通じて県外の市場や長野市内の生花店に出荷しています。

○今後は

試験的に食用バラの栽培をしています。口に入れるものなので低農薬で栽培していて、虫がついたり、病気になりやすいため、管理に難しさがあります。

輸入品などライバルは多いですが、選別や品種構成にこだわり、大規模経営にはないバラづくりに努めています。ほかに「なかのバラまつり」で販売するバラの苗木も栽培しています。期間中は会場で直接販売していて、なじみのお客さんも増え、皆さんの知識も向上し、一緒に成長させていきたいと思っています。



普代 荒井 健悟さん
姉の板倉 里紗さん(左) 奥さんの綾さん(右)

現在、市内の製菓店さんなどで食材としてお使いいただき、バラまつりなどでも販売されています。今後さらに広まり、皆さんに美しく、香りだけではないバラを楽しんでいただけたらと思います。

夢は動物の気持ちがわかる飼育員



科野小学校 5年
渡辺 千聖さん

私のしょうらいの夢は、飼育員になることです。理由は、小学生になる前から動物がとても好きだからです。

家で犬を飼っています。最近、体調が悪くつらそうにしています。早く元気になってほしくて、一生けんめい面倒を見ています。面倒を見ていて、元気になってきたのがわかります。

と、とてもうれしいです。だから私は、動物たちが元気で楽しく過ごせるように、動物たちのお世話をする仕事になりたいです。もしも、飼育員になったら、病気やケガをしてもあきらめず面倒を見てあげたいです。今は、飼育員になるために動物の本やテレビ番組を見たり、動物園に行ったり動物とふれあったりして勉強しています。動物は痛いとか苦しいとか言葉では伝えられませんが、私は、言葉がわからなくても動物たちの気持ちがわかる飼育員になりたいです。



No.92

市民リレーインタビュー キャッチボール

No.63

小林 徹也 さんから紹介された



佐藤 美貴さん
(栄養士・赤岩)

①自己紹介

長野市で栄養士として働いています。栄養計算など献立作りは大変ですが、おいしいと言って食べていただけると、とてもうれしいです。

②今後チャレンジしたいこと

管理栄養士の資格を取得し、仕事の幅を広げたいです。

プライベートでは、今シーズンからスノーボードにチャレンジしたいです。

③これからのまちづくりに望むこと

若い人たちが働きやすく、住みやすいまちづくりをお願いします。

信州 なかののシンボル



NAKANO スナック



一本木公園リンゴ狩り

◀おいしそうなるリンゴを選んで手に取る園児

体験を通じてリンゴに対する知識と収穫の楽しさを学んでもらうため、11月19日と21日、一本木公園において、みなみ、長丘、平岡保育園の年中、年長児がリンゴ狩りを体験しました。

園児たちは、一本木公園バラの会の畔上二三男さんからおいしいリンゴの選び方と収穫方法を教えていただいた後、赤く色付いたリンゴを選びながら楽しそうにもぎ取っていました。



中野市小学校合同音楽会

◀練習の成果をステージで発表しました

11月8日、市民会館において第8回中野市小学校合同音楽会を開催しました。当日は、市内小学校6学年児童約480人が、各校混合の4グループに分かれて合唱曲の練習を行った後、A班が「星の大地に」、B班が「あすという日が」、C班が「蝶が海峡を渡る」、D班が「かけがえないこと」をステージで発表しました。また、「シャボン玉」「故郷」の全員合唱のほか、各校の音楽専科の教員によるリコーダー合奏と合唱も披露されました。



名画特別上映会in信州なかの

◀対談する近藤監督と原作者の市川さん

11月3日、市民会館において名画特別上映会in信州なかのが開催されました。これは、日本映画の振興を通じて教育、福祉への支援活動を行っている、財団法人山路ふみ子文化財団の協力のもと開催されたもので、当日は「ふみ子の海」「一枚のハガキ」の2作品が上映されました。また、「ふみ子の海」の近藤明男監督と原作者の市川信夫さんによる特別対談が行われ、作品に対する思いと情熱が語られました。

中野市駅伝大会

▶紅葉の中を駆け抜けるランナーたち

11月4日、北信濃ふるさとの森文化公園周辺を会場に中野市体育協会主催の第8回中野市駅伝大会が開催されました。当日は、支部対抗の部に8チーム、オープンの部には、信濃グランセローズを含め12チームの計20チームが参加し、選手それぞれが自分の力を十分に発揮しながら、8区間16.8キロをたすきでつなぎました。

なお、結果は支部対抗の部で平野支部が、オープンの部で中野平中Aが優勝しました。



陣屋カフェ講座

▶コーヒーを片手に講座を聞く参加者ら

市立博物館の学芸員による講座を気軽に受講していただくため、中野陣屋・県庁記念館内カフェ陣屋において11月4日から12月2日まで4回にわたり、陣屋カフェ講座を開催しました。参加者の皆さんは、コーヒーやケーキなどを手を取りながらリラックスした気分で講座を聞いていました。また、講座終了後には、日頃から疑問に感じていること、知りたいことなどを話し合うフリートークも行われました。



もみじ祭り

▶太鼓演奏を披露する間山雲井太鼓の皆さん

11月11日、道の駅「ふるさと豊田」において、もみじ祭り実行委員会主催の「2012もみじ祭り」が開催されました。会場では、地元特産物・特産品の販売やきのこ汁の振る舞いのほか、餅つき、メダカすくい、竹とんぼ、キーホルダー作り体験などが行われました。

また、間山雲井太鼓の皆さんによる太鼓演奏が行われ、市内外から訪れた大勢の皆さんは勇壮な太鼓の響きに聞き入っていました。



表紙の説明

中野えびす講

11月10日・11日の2日間、市街地を中心に「中野えびす講」が開催されました。中野西高等学校マーチングバンドや中野立志館高等学校ブラスバンド、七五三行列、ダンスフェスティバルをはじめ、七福神の衣装や紅白の衣装を身にまとった「100人えびす大行進」などが行われました。また、中野市産業展、JA感謝祭、病院祭、職訓祭などさまざまなイベントが開催され、各会場は大勢の人でにぎわいました。



新春走り初め大会参加者募集・新春のつどい開催**期日** 平成25年1月2日(水)**時間** 開会式一午前9時50分から**コース** 豊田文化センター周辺**参加費** 100円(申し込み時に支払い)

※降雪などで中止した場合も返金できませんのでご了承ください。

申込期限 12月14日(金) 午後5時**新春のつどい** 大会終了後、きのこ汁の振る舞いと、豊田故郷太鼓の皆さんによる演奏が行われます。

※参加資格など、詳しくは直接お問い合わせください。

☎・☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係 (内線364)、B&G海洋センター ☎(38)3800、市民体育館 ☎(26)3572、豊田公民館 ☎(38)2922

B & G 「体験クルーズ」

大型客船による航海とカメラやライフセービング、ホエールウォッチングなどの自然体験活動に参加しませんか。

期間 平成25年3月25日(月)～30日(土) (5泊6日)**寄港地** 東京都小笠原村(父島)**対象** 小学4年～中学3年生**参加費** 80,000円**申し込み締切** 平成25年2月14日(木)

※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)

「工業統計調査」「輸出生産実態調査」にご協力を

12月31日を基準日として「平成24年工業統計調査」「平成24年輸出生産実態調査」を行います。

調査の対象となる製造事業所には、12月中旬から来年1月にかけて、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。

☎ 政策情報課統計交流係(内線217)

多重債務者無料相談会

弁護士・司法書士が相談に応じます。事前に予約が必要です。

期日 12月12日(水)**時間** 午前10時～午後5時**会場** 長野県長野消費生活センター (長野市中御所字岡田98-1 長野県長野保健福祉事務所内)

☎ 長野県長野消費生活センター

☎026(223)6777

家事事件の手続きが新しくなります

家事事件とは 夫婦・親子・親族・相続など、家庭内の問題について家庭裁判所に申し立てられた事件のことで、非公開で審理されます。

平成25年1月1日から「家事事件手続法」が施行されます 家族をめぐる状況や国民の法意識が大きく変化し、当事者などが手続きに主体的に関わるための機会を保障することが重要になってきました。そこで、家事事件の手続きを国民にとって利用しやすく、現代社会に適合した内容とするために、家事事件の手続きを定めた「家事審判法」を全面的に見直し、新たに「家事事件手続法」が制定され、平成25年1月1日から施行されます。

☎ 長野家庭裁判所飯山出張所 ☎0269(62)2125

住居・生活支援の相談

ハローワーク「住居・生活支援窓口」では、お仕事をお探しの方に対し、住居・生活支援の相談を行っています。

相談内容 住宅手当のご案内、総合支援資金貸し付けのご案内、求職者支援訓練(給付金)のご案内

※詳しくはお問い合わせください。

☎ ハローワーク飯山

☎0269(62)8609

高社山越年登山参加者募集の中止

高社山越年登山実行委員会では、例年、高社山越年登山を開催してきましたが、実行委員の高齢化などにより本年は参加者募集を行わないことになりました。これまでのご参加、ご協力、ありがとうございました。

☎ 文化スポーツ振興課スポーツ振興係(内線397)



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
「資源物の日曜回収」 12月16日(日)	午前10時～ 午後1時	西友中野駅前店	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

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。
 ※平成25年1月、2月は、積雪などのため資源物の特別回収は行いません。
 〇 環境課衛生係（内線245）

中野市民スキー・スノーボード教室参加者募集

期日 平成25年1月13日(日)、20日(日)
 会場 木島平スキー場(集合、解散)
 参加資格 スキー：小学校3年生以上、スノーボード：小学校5年生以上の初心者

※市外の方も参加できます。



種目 ①一般レッスン、②ポールレッスン、③スノーボードレッスン(初心者)

参加料 1日：2,500円、2日間：4,000円(傷害保険料込み、リフト代別)

送迎バス 市民体育館からバスで送迎を行います。1人1回1,200円(昼食・飲み物付き)で、付き添いの方も利用できます。

申込期限 平成25年1月4日(金)
 ※期限後の申し込みも受け付けませんが、初回の傷害保険は未加入となります。

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

※詳しくは直接お問い合わせください。

〇・〇 中野市体育協会事務局
 ☎(26)3572

「一年の感謝をおそばに打ち込もう」参加者募集

食育活動の一環として小学校高学年と中学生を対象に、そば打ち講座を開催します。今年1年お世話になった家族の皆さんに、手打ちそばをプレゼントしませんか。

期日 12月27日(木)
 時間 午後1時30分から
 会場 中野保健センター
 材料費 1,000円
 講師 身近な食育推進会 関澤賢治さん(小布施せきざわ)ほか
 定員 10人(先着順)
 申し込み期限 12月20日(木)
 〇・〇 健康づくり課健康管理係(内線242)

「楽園信州ファンクラブ」2013年4月スタート!

楽園信州ファンクラブは、信州・長野県での旅や暮らしを満喫していただくために来年4月からスタートする会員制ファンクラブで、現在会員を募集しています。

年会費 正会員：1,000円、ファミリー会員：500円

特典 県内の観光施設や文化施設、農産物直売所などでの優待・割引、入会時に特製アルクマグッズや施設利用優待券のプレゼントなど

〇・〇 (社)信州・長野県観光協会
 楽園信州ファンクラブ事務局
 ☎0263(26)7215

「中野市検診通知書用封筒」など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など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
市検診通知書用封筒	(縦)31.0cm×(横)22.5cm	4枠	15,900枚	40,792円(1枠)	平成25年5月～9月
市歯周疾患検診通知書用封筒	(縦)10.5cm×(横)23.5cm	1枠	3,600枚	13,230円(1枠)	平成25年4月

【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、12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。健康づくり課健康管理係(内線368)までお問い合わせください。

年金**国民年金保険料納付可能期間の延長
(後納制度) と受給資格期間の短縮**

「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

国民年金は、20歳から60歳までの40年間、国民年金保険料を納めていただくことで、満額の基礎年金を受給できる制度です。

この間に保険料を納められなかった場合などは、将来の年金を受け取ることができなくなり、年金受給額が少なくなる場合があります。

年金受給額を増やすための「後納制度」

10月1日から平成27年9月30日までの3年間に限り、過去10年間に納められなかった国民年金保険料を納めることができる「後納制度」が始まりました。後納制度を利用することで、年金額が増えたり、年金受給資格を得られる場合があります。

年金受給資格期間が10年(120月)に短縮されます

平成27年10月からは、年金受給資格期間がこれまでの25年(300月)から「10年(120月)」に短縮されることが予定されています。

☎ 国民年金保険料専用ダイヤル ☎ 0570(011)050
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

◎今冬も節電にご協力を！

今冬、中部電力管内では、国から「数値目標を伴わない節電要請」がされましたが、長野県では「冬の信州省エネ大作戦・2012」と題して「平成22年度比▲3%」の削減目標が掲げられました。

節電要請期間 12月3日(月)から平成25年3月29日(金)までの平日(12月29日(土)から平成25年1月4日(金)を除く)

節電要請時間 午前9時～午後9時

家庭における冬の電力使用の特徴 家庭では夕方以降に電力使用量が増加します。

無理のない範囲でご協力を 不要な照明を消したり、使用していない電化製品本体の主電源を切ったりするなどの取り組みでも十分な節電になりますので、無理のない範囲での節電にご協力をお願いします。

長野県公式ホームページ「冬の信州省エネ大作戦・2012」
http://www.pref.nagano.lg.jp/kankyo/ondanka/honbu/2012winter/2012_winter_daisakusen.pdf

☎ 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
＜埼玉県草加市 花岡 勇治 様＞
- ふるさと寄付金 市長が選定する政策のため
現金 10,000円
＜なかのフレンドシップクラブ 様＞
- 福祉ふれあいセンター・社会就労センターの施設充実のため
きのこキャップ外し機 2台、業務用石油ストーブ 2台、雨除けポーチ 一式など
＜小田中 酒井 皓次 様＞
- ふるさと寄付金 市長が選定する政策のため
現金 300,000円
＜東京都豊島区 山本 敏郎 様＞

いただきました寄付金および寄付品は、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27回**『訪問販売 2次被害にご注意を』**

「以前に高額な寝具を買ったことがあるはずだ。手数料を払えばクーリング・オフができ、支払額を取り戻せる」と業者が訪れ、書類にサインをした。その後書類を確認したら寝具購入の契約書で、結局30万円を支払ってしまった。

アドバイス これは訪問販売の「2次被害」と言われ、過去に訪問販売で高額な寝具などを購入した方を狙い、いろいろな口実で再び高額な寝具類の購入を迫る手口です。販売目的を隠し、訪問販売を行うことは法律で禁止されています。また、高額な寝具を購入したことを知っていることも不審ですので、このような電話や訪問にご注意ください。

解決方法 訪問販売で購入した場合、8日以内であればクーリング・オフが可能です。なお、クーリング・オフに高額な手数料は掛かりません。

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	12月10日(月)、平成25年1月10日(木) 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	平成25年1月17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	プラネタリウム 毎週日曜日に上映 ※改修工事のため、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	中野写真クラブ「千曲川」写真展 12月17日(月)まで 「木造建築最高峰五重の塔」展 12月28日(金)まで 「絵手紙サークル 筆あそび」作品展 12月20日(木)～28日(金)

かわらばん

ご利用ください
(11月29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、米びつ、コップ(ガラス製)、自転車(27インチ)

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

- ・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☆



まつの 松野 ことろう 虎太郎くん
(3歳1か月)

お父さんを相手に憧れの仮面ライダーになって遊ぶ元気な男の子です。好きな食べ物はおにぎり。健康で元気に育ててほしいと思います。
(松野勇輝・花奈さん 金井)

予防接種

持ち物/母子健康手帳、予診票

BCG (接種年齢は3~6か月未満の乳児)

期日/12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8月生まれ
※3か月児健診時に行います。

三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)

受付時間/午後1時~1時40分

<中野保健センター>
12月25日(火)・・・日野、延徳、平野、高丘、平岡
1月11日(金)・・・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。

不活化ポリオ

期日/平成25年1月8日(火)、16日(水)、18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

1期初回=20日以上の間隔を置いて、3回接種。
≪7歳6か月未満まで接種可能≫

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	12月18日(火)	24年8月生
7か月健診	12月19日(水)	24年4月生
1歳6か月児健診	12月21日(金)	23年5月生
2歳児健診	12月17日(月)	22年11月生
3歳児健診	12月20日(木)	21年11月生

マタニティクラス

期日/平成25年1月15日(火)
時間/午後1時15分~4時
会場/中野保健センター
内容/母子の歯の健康、出産・子育てにおける制度とサービス、妊婦体験、もく浴演習、母乳栄養と乳房管理

年末年始の休日緊急診療所

開設日/12月30日~平成25年1月3日
時間/午前9時~正午
午後1時30分~5時
場所/中野保健センター
問い合わせ先/☎(23) 2255

育児教室

期日/平成25年1月17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(試食あり)

心の健康相談

精神保健福祉士が相談に応じます。
期日/平成25年1月10日(木)
時間/午後2時~4時
会場/中野保健センター
費用/無料
※1月8日(火)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

大腸がん検診の申し込みをしたが、都合により受診されなかった方で、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指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。

子宮がん検診を受けましょう

市では、20歳以上の女性を対象に子宮がん検診を実施しています。
申し込みいただいた方に受診票をお送りしてありますので、12月14日(金)までに市内指定医療機関で受診してください。
なお、申し込みいただいていない方で受診を希望される方は、健康づくり課までご連絡ください。