

広報

2015 (平成27年)

なかの

8

No.125

中野市は合併10周年

特集

心躍らす信州中野の夏祭り

〜中野シヨンシヨンまつり・中野祇園祭〜

Contents

広報なかの	1 ~ 34
文化なかの	35 ~ 40

フランセーズ悠なかの連

特集

心躍らす信州中野の夏祭り

～中野ションションまつり・中野祇園祭～

毎年7月中旬から下旬にかけて行われる中野祇園祭と中野ションションまつり。

威勢のいい掛け声とともに市街地を練り歩くみこしや、聞こえてくるションションばやしのメロディーは、いつの世も人々の心を躍らせ、信州中野に本格的な夏の訪れを感じさせます。

ションションばやし

佐伯孝夫 作詞
渡久地政信 作曲
寺岡真三 編曲

雪がとけたら リンゴの花の
香り身にしむ 中野市よ
ここは日本の 大屋根小屋根
古いつたえの おらが里
※ヨー ションションション
ションションション
ションション

町が市となり ふたとせすぎた
祝いはやせや この栄え
うたの中山晋平さんの
うまれなされた よいところ
※(以下くりかえし)

リンゴつむ娘がかわゆてならぬ
紅い頬して 清い肌
糸を引いた手 いまでも器用
引くな他国の 旅の風
※(以下くりかえし)

無相大師を 拝がみ仰ぎ
街をちよっと出りゃ 善光寺
めぐる山川 湯けむりスキー
二度も三度も またおいで
※(以下くりかえし)

ションションまつりが
できるまで

世相が反映され、市民の心の触れ合いや連帯感が薄れつつあった昭和47年、市民全員が一つになって歌い踊り、共感の場をつくることが求められていました。

そんな中、中野青年会議所が中心となって市民の皆さんの声を聞き、住民の連帯と総和楽を目標に計画立案されたものが「ションションまつり」でした。

《時系列》

○昭和47年 中野青年会議所が、まつりについての市民アンケートを行い、大多数が「必要あり」と回答。

○昭和48年1月 中野青年会議所に市民祭特別委員会設置。

○同3月～6月 長野市(長野びんずる)、上田市(上田わっしょい)などを訪問し学習。市長、市議会議長、商工会議所会頭などと会談し賛同を得る。委員会を連日開催し、企画書を作成。プロジェクトチーム会議を開催し、多くの団体や有志の皆さんによって市民祭創設準備協議会を設立。

○同7月～昭和49年2月 市民祭についての話し合いが連日行われる。その後、具体化のための実行委員会に移行し、実現についての計画がつくられ、市民祭は市制20周年を迎える7月の第3土曜日(当時)に行うことが決定。

ションションばやし誕生

まつりのテーマとなる歌は、中山晋平先生の御息で元NHK芸能局長の中山卯郎さんに依頼して作られました。

歌のタイトルは、当地域が幕府の天領であったところから伝わっているといわれ、現在も祝い事の後に、「ヨー！ションションション」と行われる『天領締め』からとった「ションションションばやし」に決定しました。古都清乃さんと鈴木正夫さんが歌い、ビクターオーケストラの皆さんによる伴奏でレコーディングされました。

ションション踊り完成

榎茂都梅延さんによる振り付けで踊りが完成し、昭和49年4月27日に歌と踊りの「ションションばやし発表会」

シヨンシヨン踊りを指導して 42年



ありかわ
蟻川 スミ さん
千草会 会長

シヨンシヨン祭りは第1回から踊り講師として参加。長年にわたり踊り講師の皆さんのまとめ役を務める。

第1回のシヨンシヨンまつりを迎えるに当たり、踊りを趣味としている団体が集まり、市役所の屋上などで振り付けの榎茂都先生からシヨンシヨン踊りを教えていただきました。

それから各団体が講師として市内の各企業や地区で踊りの講習会を行いました。暑い中、多いときは1日に4カ所を汗だくになりながら回ったことを覚えています。

美しい踊りを多くの人に

最初の頃は、現在ほど幅が広くない通りで、たくさんの参加連が「川」を挟んで整然と踊り、その様子はとても美しいものでした。

次第に子どもたちの参加が増え、第

20回（平成5年）からは仮装コンテストが始まり、第22回（平成7年）からは踊りの賞が設けられるようになるなど、時代の変化に合わせてシヨンシヨンまつりも変化してきていますが、全国から見に来てもらえるような祭りにしたいという思いで、踊りの美しさを追求して指導を続けてきました。

いつまでも続けてほしい

祭り会場に行けない人も、最後の花火の音で祭りを感じ、昔参加した思い出を懐かしむことができるのではないのでしょうか。どんな時代でも一日だけは全てを忘れて踊りに興じ、音楽一つで子どもから大人までみんなで騒ぎ、市民が一つになれる。そんなシヨンシヨンまつりがこれからもずっと続いていくことを願っています。

シヨンシヨン踊りを美しく見せるポイント

①だぶり足



♪「雪ぐがとけ」

右足が下がった状態から、さらに右足で一歩下がる。

②手を高く、指先を見る



♪「とけくたあくら」

なるべく角度をつけて手を高く上げ、視線は指先を見る。

③大きく円を描くように



♪「花の香り身く」

手拍子と同時に右足を上げ、上から大きく円を描くように下ろした手が腰のあたりに来たタイミングで右足を着いて左足を上げ、2回目の手拍子と同時に左足を着地させる。



写真解説

右上：シヨンシヨンばやし発表会。市民約2,000人が参加。SBCラジオの生中継が行われるなど、盛大に行われた。

左上：第1回シヨンシヨンまつり。中央に見えるのは再現された「まちなまの川」。その上には「かがり火」が映える。

右下・左下：第1回シヨンシヨンまつり。大太鼓や子供みこしが練り歩き、まつりを盛り上げる。

が行われました。発表会の後、市内各地で講習会を行い、みんなが参加し、みんなが楽しめる市民祭へ向けて盛り上げを図っていきました。

第1回シヨンシヨンまつり
昭和49年7月20日、記念すべき第1回目のシヨンシヨンまつりが開催されました。会場には、中野小唄にうたわれている「まちなまの中に川がある」を再現しようと、大門町から三好町までの間に仮設の川を造り、水を流しました。（第9回まで「川」が再現されました。）

踊りは現在のように最初から会場に整列してスタートするのではなく、空っぽの中町の中心会場めがけて一斉に踊り込むような形をとっていました。

まつり当日は、160連、約4300人がまちなまを踊り回り、観客もあふれんばかりの約3万5千人が来場しました。

また、最初の頃は、中野祇園祭と日程を合わせており、夜のシヨンシヨン踊りまでに、昼間から、みこしや神楽、大太鼓、獅子などが町を練り歩いたほか、伝統の馬乗り行事など、「市民総和楽」の一日として盛大に行われていました。

第42回 中野シヨンシヨンまつり



7月25日、市街地において中野市合併10周年記念「第42回中野シヨンシヨンまつり」が開催されました。

当日は、中野陣屋前広場公園ステージにおいて、ダンスパフォーマンスなどのアトラクションが行われた後、推進会長（池田市長）のあいさつで踊りが始まりました。



踊り連表彰連紹介 《大賞》

スクラム平岡連



「大賞を取れるとは思ってなかったので、名前を呼ばれたときはとてもびっくりし、嬉しかったです。小学校生活6年間のいい思い出になりました。」佐々木緒海さん（平岡小学校6年）

2015.8 広報なかの

《準大賞》

アザレ連
フランセーズ悠なかの連
飯盛連

《特別賞》

輝け笑顔 ひらのっ子連
ダイマツ連
夢をつかめ!!
HINO seventeen's 連
イオン中野店いらっしやいませ連
西町区連
中野市役所2連
上小田中連
豊XILE19連
八十二銀行連
長丘小スマイルキッズ連



踊り連 67 連、仮装連 13 連の
合計 80 連、延べ 4,100 人の皆
さんが一斉に踊り出し、市街地は
活気に包まれました。
踊り終了後には打ち上げ花火
が夏の夜空を彩り、「故郷」の大
合唱が祭りのフィナーレを飾り
ました。

仮装連 表彰連紹介
《大賞》
延徳絆の音楽祭連



「仮装の衣装は、大人の手を借りずに自分たち
で分担して 2 カ月くらいかけて作りました。
大賞を取ることができてすごく嬉しいです。」
中山泰希さん（延徳小学校 6 年）

《準大賞》
科野にはいろんな
みりよくがあるんだぜい連
《特別賞》
PAKAAAN 連

中野市合併 10 周年
記念賞

《踊り連の部》
JA 中野市連

《仮装連の部》
3-1 Let's Enjoy 連



中野祇園祭

戦国時代から続く伝統の中野祇園祭が、7月18・19日に市街地で開催されました。初日は、川崎踊りに屋台、大獅子やみこしのほか、3年ぶりに披露された黒姫物語朗読劇などの出し物があり、市街地は大いに賑わいました。翌日は、伝統の馬乗り行事が行われ、凛々しい表情で馬にまたがる若殿様たちが市街地を巡行しました。

中野祇園祭の起源

永正7年（1510）、高梨政盛が越後国内乱に守護代・長尾為景に味方して出陣し、長森原（新潟県南魚沼市）にて関東管領・上杉顕定を打ち取り大勝しました。中野に凱旋した政盛がこの戦勝を記念して、勝どきを上げて祝った場所である大宝宮の祭神・牛頭天王を勧請し、天王祭りを行うようになったのが中野の祇園祭の始まりだと伝えられています。

写真解説

①四ヶ町代表の小学生が若殿様に扮して行われた馬乗り行事。②東町の天神輿（市有形文化財）。③黒姫物語朗読劇。④中町子供みこし。⑤松川の川崎踊り（市指定無形民俗文化財）。



竹田 晋 さん
西町祭祀団
団長

西町では、大獅子のほか、おはやし子供屋台と子供みこしが参加しました。

大獅子は2週間かけて補修し、毎年表情を変えています。今年は白い歯が特徴の迫力あるものを仕上げました。街の中を元気よく巡行する大獅子の様子を、一人でも多くの人に見ていただければと思います、毎年祇園祭を迎えています。

松川の川崎踊りは、江戸時代に当地区の人が伊勢参りの折に伊勢音頭を見物し、その優雅さに心を打たれ、故郷に持ち帰り広めたものなどといわれています。踊りは仮装豊年踊りで、テンポがゆるやかなのが特徴です。数年前までは区の盆踊りでも踊っていたのですが、今は祇園祭が貴重な披露の場となっています。



金井 保 さん
松川川崎踊り保存会
会長



7



6

写真解説

⑥中町みこし。⑦組曲・黒姫物語コンサート。⑧西町子供みこし。⑨松川子供みこし。⑩威勢よく回転する東町たるみこし。⑪西町おはやし子供屋台。⑫西町大獅子。⑬松川の川崎踊り（市指定無形民俗文化財）。⑭東町子供みこし。⑮馬乗り行事。



10



8



11



9



15



13



12



14



鈴木 賢一 さん
東青会
会長

東青会は、東町の若者で組織する、主にお祭りの手伝いをする団体です。東町では、東青会の「たるみこし」のほか、天王神輿と子供みこしが街中を練り歩きました。

これからの祇園祭は、担ぎ手などとして参加する人だけでなく、出し物を見に街中に出てきてくれる人がもっと増えればいいと思います。

3年に一度、黒姫物語の朗読劇を行っています。主に中町や金融機関の方に出演してもらっていますが、今年は初の試みとして第48代ミス志賀高原クイーンの畠山望美さんに黒姫様役をお願いしました。北信濃に古くから語り継がれてきた伝説を、祇園祭の場で多くの人に知っていただければと思っています。



東 英司 さん
黒姫物語実行委員会
委員長

キラリ☆ 中野のチカラ

(右から)

相子恭平さん・靖子さん【草間】



美術工芸を生活に根差した仕事に

東京藝術大学大学院修了後、本年5月に東京から本市へ生活・制作の拠点を移し、相子製作所を開業した相子さん夫婦。今回は、地域に根差したもののづくりを目指して活動する、若手アーティストの相子恭平さんと靖子さんにお話を伺いました。

○中野市を制作・生活の拠点にしようと思ったきっかけ

長野県北部地震で栄村が震災にあった際に、震災を受けた住宅の梁を彫ってお地藏さんを作ったことがあり、その時に北信州を訪れたことがきっかけで、社会に出て拠点にする場所をこの地域にしたいと考えるようになりました。もともとは、飯山市を候補にしていますが、さまざまな方に移住先を紹介してもらった中で、勝山建設さんに作業場の一部を貸していただけることになり、この地を拠点にすることにしました。

雄大な山々に囲まれ、四季がはっきりしたこの地に住むことができ、本当に幸せだと感じています。

○お二人の作品の紹介

恭平さん：彫刻家として主に人間をテーマとした木彫を制作しています。直径が1畳程度の木を約1年掛けて

彫り進めて作品にしています。今後は、もっと地域に根差した木材を使い制作していきたいと考えています。靖子さん：テキスタイルデザインとして、主に植物をモチーフとした文様制作を行っています。シルクスクリーン捺染という技法を使っている、浴衣やのれんの染色、各種デザイン制作を行っており、見る方、使われる方が「楽しい」と感じられる物を作りたいと思っています。



○市民の皆さんへ

地域の皆さんには、季節ごと果物や野菜をいただいております、それが本当においしくて感動しています。

また、いただいたシャクヤクなどからインスピレーションが湧き、作品を作らせていただいたこともあり、私たちが「物を生み出す仕事」をしています。皆さんも、農家として「生活の中で当たり前のようにな物などを生み出している」ので、そういったところにも、とても魅力を感じます。今後は、美術工芸を生活に根差した仕事にすることを目標に、品質の良い物を作成し、2人でブランドを作っていきたいです。展示会なども開催していきたいと考えていますので、私たち2人をこれからもよろしく願います。

中野市合併10周年記念
広報クイズ



■今月のプレゼント

「中野市産モモ」：2人

問題

第1回シヨクシヨクまつりが始まった年は？
「昭和●●年」

クイズの答え、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はがきに書いて、次の宛先までご応募ください。

締め切り 8月21日(金)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

先月号の答え 中野市オリジナル品のバラ2種類の名称は？
答え・・・「なかの小町」、「シツクナカノ」

383-8614

(住所記載不要)

中野市庶務課
秘書広報係 行住所・氏名・年齢・
電話番号・世帯主

check!!

001

8/29(土)

「2015 中野市民音楽祭」

問 文化スポーツ振興課文化振興係 ☎ (22) 2111(内線394)



▲昨年度の市民音楽祭の様子

小中学校の合唱団・合唱部・吹奏楽部のほか、市内で活動をしている合唱や吹奏楽の団体が演奏を披露します。本市にゆかりのある曲や一緒に歌いたくなる曲など、出演団体による音色の違いを感じながらお楽しみください。

大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

- ◇期 日 8月29日(土)
- ◇時 間 午後0時30分開演
※正午開場
- ◇会 場 市民会館ホール
- ◇入場料 無料
- ◇主 催 中野市
中野市音楽団体連盟
- ◇共 催 中山晋平記念会
高野辰之記念会
- ◇後 援 中野市教育委員会

check!!

002

8/23(日)

ムシカ・アレグレ・コンサート

問 高野辰之記念館 ☎ (38) 3070



長野市出身で、国立音楽大学で後進の指導に当たる荒井雅至さんと、その門下生の総勢28人

の出演による恒例の弦楽奏をお届けします。

若さあふれる、爽やかな演奏です。お気軽にお越しください。

- ◇期 日 8月23日(日)
- ◇時 間 午後1時30分開演
- ◇会 場 高野辰之記念館
- ◇出演者 荒井雅至さん(ヴァイオリン)、国立音楽大学生、同付属中学・高校生、東京学芸大学生、ムシカ・アレグレ・シニアメンバー
- ◇曲 目 ディベルティメント第二番(W. A. モーツァルト)、ヴァイオリン協奏曲第四番(W. A. モーツァルト)、中山晋平童謡集、高野辰之作品集、花は咲く(合唱)ほか
- ◇入場料 コンサート中は無料

check!!

003

8/30(日)

わくわく!

ワークエクスぺリエンス

問 (公社)中野青年会議所

受付時間:月~金曜日 午後1時~4時

☎ (26) 3412

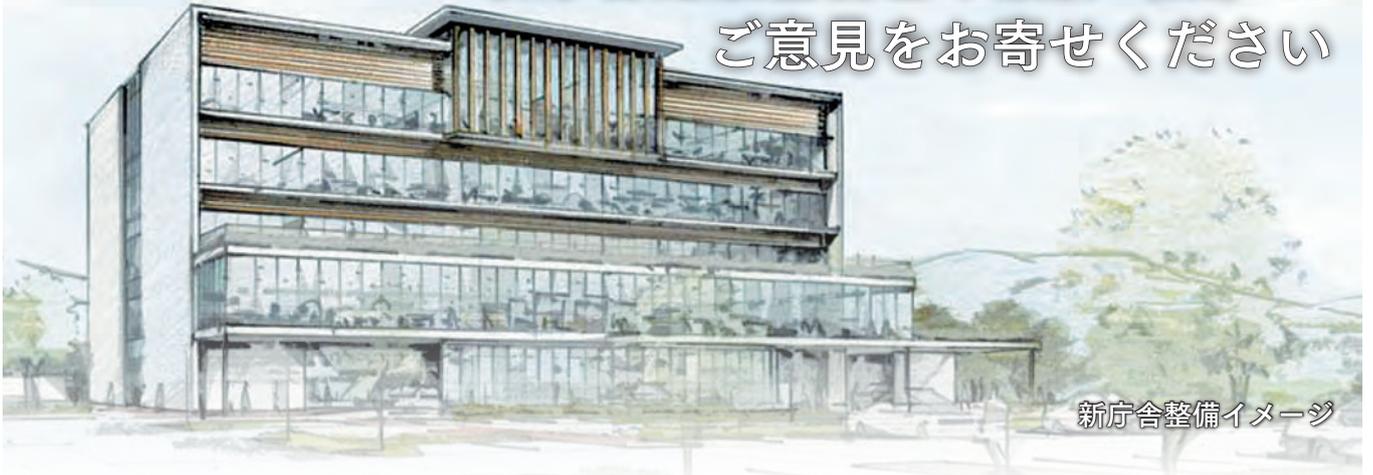
ファクス (23) 0094

小学3年生から6年生を対象に、さまざまな職業体験(大工、花屋、消防士、車屋、歯医者など)ができるイベントを開催します。



- ◇期 日 8月30日(日)
- ◇時 間 午後1時~4時
- ◇会 場 中野地域職業訓練センター
- ◇対 象 小学3~6年生(要申し込み)
- ◇定 員 100人(定員になり次第募集を終了)
- ◇登録料 500円
- ◇申込方法 申込チラシに記入の上、ファクスでお送りいただくか、(公社)中野青年会議所公式ホームページからお申し込みください。
- ◇その他 職業体験の後、景品抽選会を行います。詳細はお問い合わせください。

新庁舎建設整備基本設計（案）にご意見をお寄せください



新庁舎整備イメージ

基本設計（案）の概要

- ・ 建築面積 1,515㎡
- ・ 延床面積 6,907㎡
- ・ 構造 鉄骨造（免震構造）
- ・ 階数 地上5階



断面ゾーニング図



現在の市役所本庁舎は建設から約50年が経過し、耐震性能が危ぶまれているとともに、著しい老朽化やバリアフリー化への対応など、さまざまな課題を抱えていることから、現庁舎敷地に建て替えることとして、1月に「新庁舎建設整備基本計画」を策定しました。

この基本計画に基づき、新庁舎の階層や構造、市民の皆さんが活用できる場所や執務室の配置、駐車場や庁舎まわりの環境整備などをまとめた「新庁舎建設整備基本設計（案）」を作成しました。

現在、この基本設計（案）について、ご意見を募集しています。

○ 募集期限 9月7日(月)

○ 基本設計（案）の公表場所 市役所財政課、豊田支所地域振興課、北部・西部窓口サービスステーション

シヨン、中央・豊田公民館、市公式ホームページ

○ 提出方法 任意の様式に、住所、氏名、電話番号を明記の上、「新庁舎建設整備基本設計（案）」に対する意見」と記載し、基本設計（案）の公表場所へ直接お持ちいただくか、郵送、ファクス、Eメールまたは、ながの電子申請サービスでご提出ください。

問い合わせ・提出先
〒383-8614（住所記載不要）
財政課管財係
☎ 22111（内線328）
ファクス 260349

Eメール kanzai@city.nakano.nagano.jp
ながの電子申請サービス <http://www.shinsei.elg-front.jp/nagano/navi/index.html>

期日	会場
8月17日(月)	・豊田公民館(豊田文化センター)会議室
8月18日(火)	・J A 中野市 日野事業所会議室 ・J A 中野市 長丘事業所会議室
8月19日(水)	・J A 中野市 延徳事業所会議室 ・J A 中野市 平岡事業所会議室
8月20日(木)	・北部公民館会議室
8月21日(金)	・J A 中野市 平野事業所会議室
8月23日(日)	・市民会館41号会議室 ・J A 中野市 倭事業所会議室
8月24日(月)	・西部公民館(西部文化センター)会議室 ・J A 北信州みゆき 永田地区組合センター会議室

時間 各会場とも午後7時からです。

市民説明会を開催します

新庁舎建設整備基本設計（案）についてご説明するため、左表のとおり説明会を開催します。

お近くの会場へお出掛けください。

戦略

地方創生に取り組んでいます 中野市人口ビジョンを策定

市では、「地方創生」に取り組んでいくに当たり、その課題を整理するため、将来の人口を推計しました。その結果、出生数の減少や若者の転出がこのまま続いた場合、25年後には人口が3万5千人を切り、現在よりも約1万人減少することや、高齢化率も37・6%に達すると予測されました。

これらの推計を基に、人口問題に関する基本認識の共有を図り、本市が取り組むべき将来の方向を示す長期的な「人口ビジョン」を策定しました。

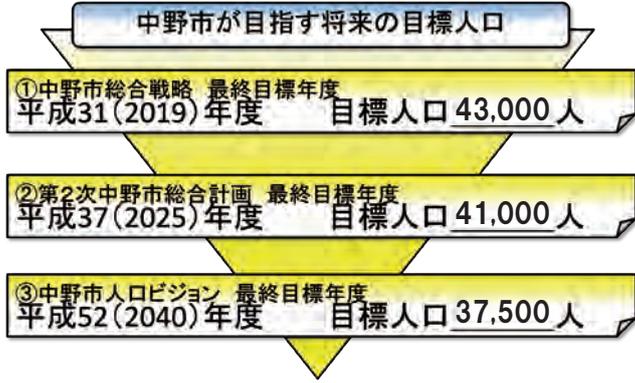
人口ビジョンでは、現状の出生率

や転出超過の状況を改善させることを条件に推計を行い、2040年における目標人口を3万7千5百人とすることを決定しました。

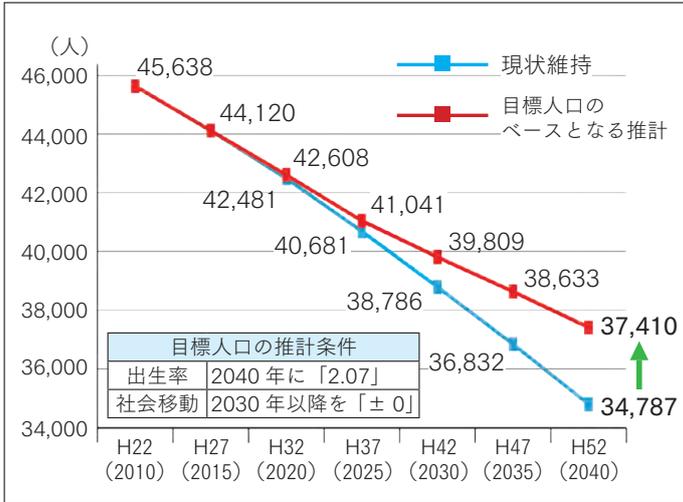
今後は、人口減少に歯止めをかけ、目標人口を達成するため、活力のある地域を維持していくことを目的とし、地方創生を積極的に推進するための指針となる「中野市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定を進めます。

問い合わせ先

政策情報課政策推進係
☎21111（内線216）



▼2040年までの人口推計



募集

第2次中野市総合計画 基本構想（素案）に対するご意見

市では、現行の総合計画を1年前倒しし、平成28年度から10年間のまちづくりの指針となる「第2次中野市総合計画」の策定を進めています。

総合計画の基本的な部分である「基本構想」（素案）を作成しました。構想をよりよいものにするため、広く市民の皆さんからご意見を募集します。

○基本構想（素案）の公表場所

市役所政策情報課、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ

○提出方法 任意の様式に、住所氏名、電話番号を明記の上、「基本構想（素案）に対する意見」と記載し、政策情報課へ直接お持ち

ください。

いただくか、郵送またはファクス、Eメールでご提出ください。

○募集期間 8月10日(月)～9月10日(木)

※総合計画、総合戦略の策定に係る市民懇談会を9月下旬に予定しています。詳細は、広報9月号などでお知らせします。

問い合わせ・提出先

〒383-8614（住所記載不要）
政策情報課政策推進係

☎21111（内線216）

ファクス 260349

Eメール seisaku@city.nakano.nagano.jp

～将来都市像～

「緑豊かなふるさと 文化が香る元気な街」を改めて将来都市像に掲げ、その実現に向けた取り組みを進めます。

～目標人口～

中野市人口ビジョンを踏まえ、平成37年度（2025年）の目標人口を『41,000人以上』とします。

【策定経過】

○総合計画審議会

平成26年9月から3回開催

○市民アンケート

平成26年10月に実施。20歳以上3,000人と、高校生を対象。

○若者ワークショップ

平成26年11月から平成27年2月まで実施。

40歳未満の若者と高校生の計28人でワークショップを実施

※策定状況は、市公式ホームページで更新中です。

開催

**中野市立小学校及び中学校適正規模等
基本方針（案）についての市民説明会**

本市の児童生徒数は、昭和59年度から現時点までの30年間で、約6割まで減少しています。

また、これから先、平成32年度までの推計ではさらに減少し、現在の学校数を維持した場合、小規模化の進行が予想されます。

こうした少子化の進展による将来的な児童生徒数の減少に対応し、子どもたちにとってよりよい教育環境の整備と教育の質の一層の充実を確保するため、「中野市立小学校及び中学校適正規模等審議会」から答申をいただきました。

その答申を尊重し、「中野市立小学校及び中学校適正規模等基本方針（案）」を作成しました。

基本方針の策定に当たっては、保護者や地域の方々にその意義を十分にご理解いただくことが不可欠です。そのため、「中野市立小学校及び中学校適正規模等基本方針（案）」についての市民説明会を開催します。

子どもたちにとってどんな教育環境を提供すべきなのか、どのような支援を行うべきなのか、一緒に考えていただく説明会です。

なお、市民説明会は、各小学校区単位で開催いたします。各会場と開催日時などの詳細については次のとおりです。

▼市民説明会開催日程

期日	会場	時間
8月25日(火)	科野小学校	午後6時30分から
8月28日(金)	長丘小学校	
8月31日(月)	平岡小学校	
9月1日(火)	倭小学校	
9月8日(火)	豊井小学校	
9月9日(水)	永田小学校	
9月10日(木)	中野小学校	
9月14日(月)	日野小学校	
9月15日(火)	延徳小学校	
9月29日(火)	高丘小学校	
9月30日(水)	平野小学校	

なお、「中野市立小学校及び中学校適正規模等基本方針（案）」は、市公式ホームページから閲覧またはダウンロードすることができます。
市公式ホームページ <http://www.city.nakanonagano.jp/>

問い合わせ先
学校教育課総務係（豊田支所内）
☎ 3112

調査

平成27年 国勢調査を実施します



国勢調査は、平成27年10月1日現在、日本に住んでいる全ての人および世帯が対象となります。本調査は、統計法で国の最も重要な統計調査として位置付けられ、この調査票に記入して提出する義務が定められています。皆様のご協力をお願いします。

- 国勢調査の目的
我が国の人口・世帯の実態を明らかにすることを目的に行われ、平成27年国勢調査では、少子高齢化社会における日本の未来を描く上で欠くことのできないデータなどを得るために実施します。
- 調査結果の利用先
さまざまな法令にその利用が定められているほか、社会福祉、雇用政策、生活環境の整備、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。
- 今回の国勢調査の特徴
記入負担の軽減、利便性の向上を図るなどの観点から、今回の調査では先にインターネットでの回答を受け付け、インターネットで回答されなかった世帯には紙の調査票を配布し調査を行います。
なお、紙の調査票は調査員に直接提出いただくか、郵送でも提出いただけます。
- インターネット回答時期
調査員がインターネット回答のための書類をお配りしますので、9月10日(木)から20日(日)までにインターネットでの回答をお願いします。

詳しくは、「国勢調査2015キャンペーンサイト」をご覧ください。
国勢調査2015キャンペーンサイト <http://kokusei2015.stat.go.jp/>

表彰

優良建設工事表彰

7月22日、市役所において、平成27年度優良建設工事表彰式を実施しました。

この表彰は工事施工の適正化と施工技術の向上を図るため、市が発注した建設工事のうちから優秀な成績で完成した、工事の施工業者および現場代理人の方々に表彰状を贈呈したものです。

本年度の優良建設工事表彰者は施工業者10者、現場代理人10人で、次のとおりです。
(敬称略)

受賞者

- 工事名 (仮称) 中野市新西町保育園建築工事
・施工業者 湯本・中沢・高社特定建設工事共同企業体
・現場代理人 小林政春
- 工事名 市道西条新保線道路改良工事
・施工業者 中野土建(株)
・現場代理人 春原俊明
- 工事名 市道斑山線舗装打換え工事
・施工業者 (株)塩川組
・現場代理人 山寄榮一
- 工事名 市道越赤岩線道路改良工事その2(繰越明許)
・施工業者 (有)渡辺建設
・現場代理人 竹前憲太
- 工事名 市道延徳7号線道路改良工事(繰越明許)
・施工業者 (株)塩川組
・現場代理人 牧島吉宣
- 工事名 湯水対策施設抗口ポンプ場月岡排水路改修工事
・施工業者 中野土建(株)
・現場代理人 鈴木史弥
- 工事名 市道延徳7号線道路改良工事
・施工業者 (有)竹内組
・現場代理人 竹内健一郎
- 工事名 (仮称) 中野市新西町保育園機械設備工事
・施工業者 新栄工業(株)
・現場代理人 藤井和久
- 工事名 北信濃ふるさとの森文化公園マレットゴルフ場休憩施設整備工事(繰越明許)
・施工業者 竹原木材(株)
・現場代理人 三沢昇
- 工事名 中野処理区下水道管渠長寿命化管更生工事
・施工業者 ティーアールイー(株)
・現場代理人 徳竹正弘

問い合わせ先
財政課管財係
☎(22)2111 (内線222)

募集

中野市行政改革推進委員

市では、変化する社会経済に対応し、より効率的な行政の推進を図るため、中野市行政改革推進委員会を設置しています。

広く市民の皆さんに参加いただき意見を取り入れるため、次期公募委員を募集します。

- 募集人員 若干名
- 募集期限 9月4日(金)
- 任期 委嘱の日から1年間
- ※任期中、数回の会議を開催します。
- 応募条件 市内に住所を有する20歳以上の方で、平日昼間の会議に出席できる方
- 報酬 あり
- 応募方法 所定の応募用紙(任意様式でも可)に応募

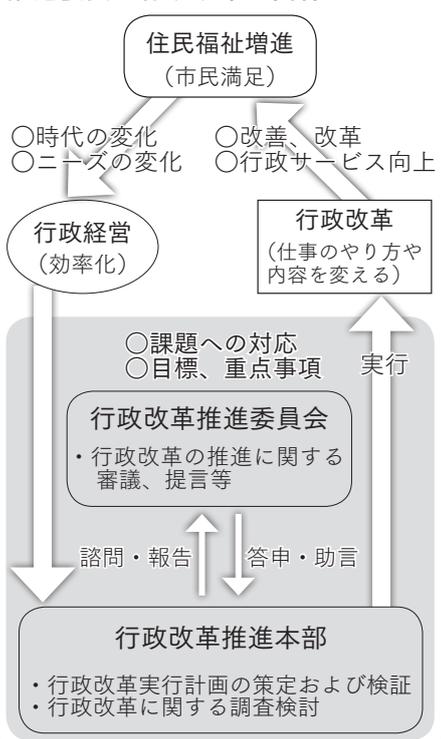
動機を400字以内にとり、住所、氏名、電話番号、生年月日を明記の上、直接お持ちいただくか、郵送またはファクス、Eメールで提出してください。
なお、提出された用紙は返却いたしませんのでご了承ください。

○選考 書類選考で行い、結果は応募者全員に通知します。

※なお、応募者多数の場合、ほかの審議会などの公募委員である方にはご遠慮いただく場合があります。

問い合わせ・応募先
政策情報課行政管理係
☎(22)2111 (内線401)

推進委員と行政改革の関係イメージ



募集

「第34回礫珉展」作品

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。

○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

○応募点数・出品料 一人1点とし、出品料は1点1000円(高校生は500円)とします。



▶前年度中野市長賞受賞作品
「様相2014・出でよピカン」
作者 池田憲一郎さん(笠原)

○規格 大きさは50号までとし、額装したものに限りません。
※ガラスは不可。ただし、アクリルなどの樹脂板は可。

○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・在勤者・在学者(高校生以上)

○応募申し込み 10月18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。

○審査・賞 応募作品は、厳正な審査の上、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、峇樹会賞、中野市議会議長賞、中野市教育委員会賞、会員奨励賞、奨励賞

○展覧会
・会期 10月22日(木)～11月15日(日)
・時間 午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)
・会場 一本木公園展示館

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

開催

市立博物館企画展示

「受け継がれた道具たち―豊田の民具―」

市立博物館では、中野市合併10周年記念事業の一環として、豊田地区で保管されてきた民具を展示します。

また、企画展に合わせ、講演会を開催します。この機会にぜひ、ご来館ください。

【企画展】
期間 9月27日(日)まで
時間 午前9時～午後5時
会場 市立博物館エントランスホール
観覧料 無料

【講演会】

演題 『モノノ語り―「もののけ姫」から見た日本文化―』
講師 佐野賢治さん(神奈川県立史民俗資料学研究所教授)
期日 8月30日(日)
時間 午後1時30分～3時
会場 市立博物館
受講料 無料(定員70人)

問い合わせ先
市立博物館
☎(22)2005

開催

(仮称) 山田家資料館特別展示

「明治維新 地域の近代を切り拓く」

(仮称) 山田家資料館では、平成27年度特別展示として「明治維新地域の近代を切り拓く」を開催しています。

を、生の史料で紹介いたします。

期間 10月30日(金)まで(予定)
※土・日・祝日を除く
時間 午前10時～午後4時
会場 (仮称) 山田家資料館
観覧料 無料



旧幕府の倒壊から中野県の成立、中野騒動を経て長野県政の確立へと、激動の維新を乗り越え明治の近代化へ歩み始める中野地域の様子

問い合わせ先
(仮称) 山田家資料館
☎(23)2955
生涯学習課文化財係
☎(38)3112

開催

音楽講習会

市と中野市音楽団体連盟では、市内の音楽愛好家や一般の方を対象に音楽講習会を開催します。今年度は、作曲家の富澤裕さんを講師に招いて、合唱の指導をしていただきます。合唱の経験の有無は問いません。合唱に興味があり、これからはじめようと考えている方も大いに歓迎です。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 9月20日(日)
時間 午後1時30分～4時30分（受付開始時間：午後1時から）
会場 市民会館ホール
講師 富澤裕さん
参加費 無料
主催 中野市・中野市音楽団体連盟
申込期限 9月10日(木)（当日参加も受け付けます）



▲音楽講習会の様子

作曲家 富澤裕プロフィール

東京声専音楽学校卒業。同校オペラ研究科修了。作曲を西崎嘉太郎、青島広志の各氏に、指揮を野口政男、小林研一郎の各氏に師事。1995年、沖縄日伊オペラによるオペラ「阿麻和利」（新垣壬敏作曲）の初演を指揮。以来、合唱やオペラの指揮者として活躍している。近年は子供のための音楽に意欲を持ち、音楽之友社の雑誌「教育音楽」に作曲、編曲を連載、その多くがCDとなり広く歌われている。1990年から2001年まで母校の講師として後進の指導にあたる他、日本オペラ振興会オペラ歌手育成部の講師（音楽理論）も勤めた。

問い合わせ・申し込み先 文化スポーツ振興課文化振興係 ☎（22）2111（内線394）

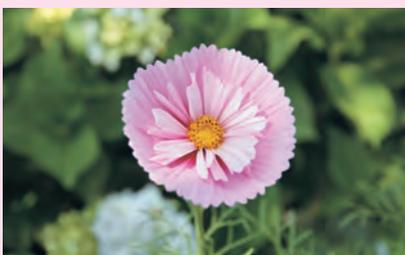
公園

「一本木公園植栽魅力アップ事業」を実施しています

一本木公園では、本年度から計画的に「植栽魅力アップ事業」を実施しています。

本事業は、ハード的な工事を行わず、新しい品種の一年草・宿根草・山野草の植え付けを主に行い、バラとの調和や総合的な美しさを目指しています。また、地元で作られた有機肥料を使用し、バラや公園内の樹木の樹勢回復も行います。

現在、春のバラまつりに来園者が集中していますが、年間を通じて楽しめる公園にしていきたいと計画しています。



写真左と中央は、コスモスの「カップケーキ」という新品种で、大きな特徴として花びらが一つにつながっており、一つ一つ咲き方が異なります。また、写真右は色とりどりの「マツバボタン」です。

懐かしさの中に新しさがある草花を選び、今後も植栽を継続していく予定です。

なお、秋のバラまつりに向けては、日陰のゾーンに山野草を増やしていく予定です。魅力アップに努める一本木公園にぜひお越しください。

問い合わせ先 都市計画課街路公園係 ☎（22）2111（内線270）

詐欺

特殊詐欺にご注意ください

市内で、6月、7月に連続して、特殊詐欺被害が発生しました。

いずれも孫や甥を騙る「オレオレ詐欺」の手法で、60歳以上の高齢者の方が、現金を用意して直接渡してしまう被害でした。

県全体の特殊詐欺の認知件数は、6月末現在、132件で、被害額は、約4億3100万円に上っています。

昨年の同時期と比較すると、被害件数が大幅に増え、特に、「オレオレ詐欺」と「架空請求詐欺」の被害が増加しています。



長野県消費者被害防止啓発キャラクター
もシカっち

お問い合わせ先
市民課生活交通安全係
☎(22) 2111 (内線238)

欺の被害を防ぎましょう。

③電話機の留守番機能や相手先の番号が出る機能を活用し、知らない番号や非通知には出ないようにしましょう。

②家族で合言葉を決めるなど、特殊詐欺対策について事前に家族で話し合ひましょう。

①電話で「電話番号が変わった」、「今すぐお金が必要だ」という内容であれば、特殊詐欺を疑いましょう。

特殊詐欺の被害に遭わないために、次のことに心掛けましょう！

意を呼び掛け合うことにより、被害に歯止めをかけることを目的に、「特殊詐欺、ひとごとじゃない！」キャンペーンを実施しています。

防災

中野市総合防災訓練

9月1日の「防災の日」にあわせて、中野市総合防災訓練を実施します。

当日は、いざという時に備え、避難訓練や初期消火訓練などを行います。

また、緊急速報メール(※1)による訓練放送を行うほか緊急車両などが訓練のためサイレンを鳴らして通行します。ご理解とご協力をお願いします。

期日 9月1日(火)
時間 午前9時から
会場 科野小学校グラウンド



▲昨年度の様子

家庭においても、災害に備え、日ごろから非常用備品などを用意しておきましょう。

お問い合わせ先
危機管理課危機管理防災係
☎(22) 2111 (内線285・286)

緊急速報メールによる避難勧告の訓練配信を行います

中野市総合防災訓練において、緊急速報メールの訓練配信(避難指示)を行います。当日は、配信時間内に配信エリア内にある携帯電話・スマートフォンなどが鳴動します。なお、訓練配信ですので、実際に行動していただく必要はありません。



期日 9月1日(火)
時間 午前9時ごろ

※都合の悪い方は、メール受信設定をOFFにするか、あらかじめ電源をお切りください。(マナーモード設定中でも鳴動します。)

(※1)【緊急速報メールとは】
(株)NTTドコモ提供の「エリアメール」、KDDI(株)とソフトバンクモバイル(株)が提供する「緊急速報メール」のことです。

お問い合わせ先
北信建設事務所整備課
☎(23) 0793

詳しくは、広報なかの7月号をご覧ください。

※広報8月号発行日以降の開催場所を掲載しています。

- ・草間公会堂 8月6日(木)
- ・七瀬公会堂 8月7日(金)
- ・大熊区公民館 8月10日(月)
- ・新野公民館 8月11日(火)
- ・農村環境改善センター 8月12日(水)
- ・梨久保集会所 8月18日(火)
- ・南永江交流センター 8月19日(水)
- ・上今井公民館 8月20日(木)
- ・豊田支所大会議室 8月21日(金)

土砂災害警戒区域の指定に係る住民説明会を開催しています

「土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律」に基づく「土砂災害警戒区域」の指定に係る住民説明会を、指定予定区域に係る皆さんを対象として開催しています。

開催場所と日時(開始時間は各場所とも午後7時から)

福祉

生活困窮者の相談窓口 まいさぼ中野

「生活就労支援センター・まいさぼ中野」は、さまざまな困難により生活に困窮している人の相談窓口、情報とサービスなどの支援機能です。

どんな支援をしてくれるの？

○自立相談支援
相談者一人一人の生活の悩みや困難を聞き、自立と解決に向けた支援を行います。

○住宅確保給付金
離職により住居を失った方、失うおそれが高い方に、再就職に向けた支援と、一定期間の家賃相当額を支給します。

○就労準備支援
39歳以下で、対人関係や仕事に対する不安で仕事が続かない、働くのが怖いといった方を対象に一般就労へ向けた就労訓練を実施します。

○子どもの学習支援
高校卒業資格がない、生活に困窮して子どもたちの学習や居場所に困っているといった方に学習支援を実施します。

○一時生活支援
住居をなくし生活に困窮している方に、一定期間、宿泊場所を提供します。

誰が支援を受けられるの？

自立相談支援は、どなたでも相談可能です。なお、住宅確保給付金、就労準備支援、子どもたちの学習支援、一時生活支援は、収入や預貯金などの一定条件があります。

まいさぼ中野はどこにあるの？

市役所本庁舎一階の福祉課にあります。「まいさぼ中野」と書かれた黄色い看板が目印です。



いつ相談できるの？

平日の午前8時30分から午後5時15分までとなっています。また、あらかじめお電話をいただくと待ち時間なくご相談いただけます。

まいさぼ中野へ行けない場合はどうすればいいの？

まいさぼ中野へお電話ください。相談員がご自宅へ伺います。

問い合わせ・相談先

まいさぼ中野(福祉課厚生保護係内)
☎0221

開催

心の病を理解する 家族研修会

心の病について、どんな病気なのか、どう接すればいいか、治療法などを知り、日頃の悩みも相談できる良い機会です。

また、講演会終了後には講師の先生を囲んでの茶話会もあります。お気軽にご参加ください。

テーマ 「心の病の理解と家族の対応」
講師 小諸高原病院精神科医 福家知則さん

日時 9月3日(木)
○講演会 午後1時30分～2時30分
○茶話会 午後2時40分～4時
※講演会のみのお席も可能です。
会場 飯山庁舎3階大会議室(飯山市静間1340の1)
参加料 無料
申込期限 8月24日(月)

問い合わせ・申し込み先
福祉課障がい福祉係
☎22111(内線295)
北信保健福祉事務所健康づくり課
☎0269(6)6104
北信圏域障がい者総合相談センター
☎(23)3525



地域活動助成事業で備品を整備しました

厚貝区では、宝くじの社会貢献広報事業として実施している、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」を活用し、折りたたみテーブルなどを整備しました。

折りたたみテーブルなどの整備により、幅広い世代の区民が行事に参加でき、世代間交流も深まり、コミュニティ活動の一層の推進が図られます。



▲厚貝区で整備した折りたたみテーブル

事業内容	折りたたみテーブル、折りたたみ椅子、座卓、ワイヤレスアンプなど
------	---------------------------------

問い合わせ先
政策情報課政策推進係
☎(22)2111(内線216)

募集

姉妹都市提携35周年記念 雨情の里 港まつりバスツアー



▲北茨城市
観光ナビゲーター
「あんちゃん」

北茨城市との姉妹都市提携35周年を記念し、「雨情の里港まつりバスツアー」を1泊2日で行います。

○期日 10月31日(土)・11月1日(日)

○行き先 茨城県北茨城市

○宿泊先 磯原シーサイドホテル

※ホテルは1部屋4人利用(相部屋)

○主な見学場所 ①漁業歴史資料館

「よう・そろう」、②五浦海岸「六角堂」、③野口雨情記念館、④雨情の里 港まつり

○募集人員 80人(定員を超える申し込みがあった場合は抽選を実施)

○参加費用 大人1万7千円、子ども(小学生以下)1万4千円

※参加費用には、宿泊費(1泊2食)、

交通費、1日目の昼食代、入場料、保険代を含みますが、その他経費は各自負担となります。

○申込方法 8月31日(月)までに事務局へ参加費をお持ちいただき、お申し込みください。(中学生以下は保護者同伴となります)

○主催 姉妹都市提携35周年記念「雨情の里港まつりバスツアー」実行委員会

○旅行取扱い業者 アルピコ長野トラベル株式会社

問い合わせ・申し込み先 「雨情の里港まつりバスツアー」事務局(営業推進課観光交流係内)

☎(22)21111(内線373)

人権

人権に関する住民意識調査にご協力をお願いします

「中野市におけるあらゆる差別撤廃及び人権擁護に関する条例」に基づき、「人権に関する住民意識調査」を実施します。この調査は、市民の人権問題に対する意識の変化や、市の人権啓発の取り組み状況などを把握し、今後の人権教育・啓発施策を推進する上で基礎資料を得るために行うものです。

○対象者 無作為に抽出された18歳以上の住民

○調査期間 8月下旬から9月中旬までの間で実施

問い合わせ先 人権・男女共同参画課調整係(人権センター内)

☎(22)21111(内線246)

募集

信州なかのフェアin横浜の出展者

中野市の魅力である農畜産物および農産加工品などとともに歴史や文化、風土を紹介する産地・観光PR事業として「信州なかのフェアin横浜」を開催します。

生産者が消費者に、直に商品を紹介するイベントです。地域ブランドを発信する重要な企画となっておりますので、皆さまのお申し込みを待ちしています。

○期日 10月29日(木)

○時間 午前11時～午後4時(予定)

○会場 ランドマークホール(神奈川県横浜)

○申込期限 9月25日(金)

※出展申込書は、売れる農業推進室にあるほか、売れる農業推進室ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ・申し込み先 売れる農業推進室推進係

☎(22)21111(内線406)



昨年度の様子

募集

秋冬ギフト掲載商品



市内の農産物や加工品を取りそろえた「秋冬のギフトカタログ」を発行します。このカタログに掲載する商品を募集します。

募集商品 中野市産農産物および市内で製造・加工された食品や特産品などで、贈答用として宅配が可能なもの。

応募期限 8月19日(水)

提出書類 商品企画書(様式あり)、商品写真、契約書

掲載料 1枠3千円、2枠5千5百円、3枠8千円、4枠(1ページ)

問い合わせ先 売れる農業推進室推進係

☎(22)21111(内線406)

信州中野観光センター

☎(23)5581

1万円(1枠で最大3品掲載可能)手数料 1個につき商品価格の5%

発行部数 4万8千部(中野市および北茨城市・大分県竹田市全戸配布、ふるさと信州中野会DMなど)

発行時期 10月上旬

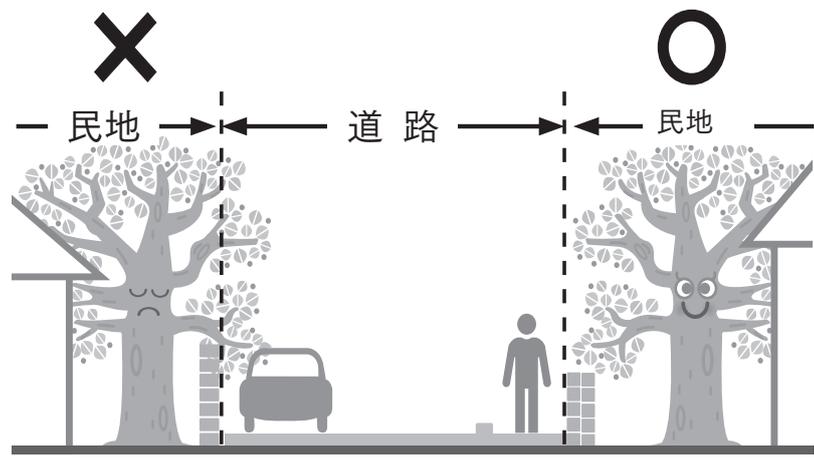
応募先 信州中野観光センター

道路

道路への枝の「はみ出し」にご注意ください

植物が繁茂する季節を迎えています。お宅の敷地の樹木や生垣などが道路上に「はみ出て」いませんか。車道や歩道に「はみ出した」樹木の枝は、見通しを悪くするほか、通行の障害になるなど、安全に支障をきたすことがあります。

樹木の所有者は、道路に樹木がはみ出ないように、剪定や移植、伐採など適切な管理をお願いします。



土地の所有者の方へ

土地の所有者には民法の規定により、所有地内に存在する樹木などを適切に管理する義務があります。樹木などが道路にはみ出していることが原因で車両や歩行者に事故が発生した場合は、所有者の管理責任が問われ、場合によっては賠償請求されることもあります。

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

伐採した枝などについて

伐採した枝などは、全戸に配布した「ごみと資源物の分け方・出し方」に基づいて処分してください。※直径12センチ以下のものを幅50センチ、直径30センチぐらいに束ね、ひもでしっかりと縛り、45円の証紙シールを一束につき1枚ずつ貼る。なお、野外焼却は行わないようお願いいたします。

問い合わせ先
道路河川課監理係
☎(22) 2111 (内線263)

募集

女性のための就職支援講座

国の地域住民生活等活性化事業による女性を対象とした就職支援講座を開講します。子育てなどにより離職し、再就職を希望する方、パソコンの資格取得により就職を希望する方を募集しています。

受講期間 9月2日(水)～11月24日(火)
会場 中野地域職業訓練センター
(無料の託児所を設置します)

募集期限 8月25日(火)
受講対象者 45歳未満の女性
募集定員 20人
※定員になり次第募集締め切り

講座内容
① 税制度、保育所入所などに関する学習会
② パソコンによる職業訓練
③ パソコン資格の取得
④ 就労支援講座
※講座は、初日と最終日以外、午前9時から正午まで
受講料 2万5千円
就職先に対する助成 規程に基づき、講座修了者を雇用した市内企業に補助金交付の予定
共催 中野市、北信州能力開発センター

問い合わせ・応募先
北信州能力開発センター
☎(23) 3005

募集 中野市民霊園 の使用者

市民霊園の使用者を募集します。

- 募集する聖地
・ 所在地 片塩1000番地
・ 聖地数 1聖地
・ 聖地位置 C区域217番
- 使用料など
・ 使用料 50万円
・ 管理料 年額3千円
- 募集期限 8月24日(月)
- 使用者の資格 市内に住所を有する方、または本籍を有する方

※市内に住所を有しない場合(許可

後、有しなくなった場合を含む)は、市内に住所を有する者を、使用者に代わって聖地の維持管理を行う代理人として定める必要があります。

- 応募方法 環境課に設置してある所定の応募用紙に必要事項を記入押印の上、直接お持ちください。
- 公開抽選 応募者多数の場合、公開抽選により候補者を決定します。
- ・ 日時 8月31日(月) 午後2時30分
- ・ 場所 市民会館45号会議室

問い合わせ・応募先
環境課衛生係
☎(22) 2111 (内線458)

募集

地域密着型サービス事業者

市では、第6期中野市介護保険事業計画に基づき、平成28年度に開設を希望する地域密着型サービス事業者を募集します。

事業者の募集については、サービスの質や継続性の確保、さらには事業者の選定に公正性と公平性を確保する観点から、公募方式で行います。事業者募集要領を確認の上、ご応募ください。

募集内容

○サービス種類 認知症対応型共同生活介護（介護予防含む）

○施設数 1施設
○定員 9人

募集期間 8月10日（月）～10月16日（金）

提出書類 「中野市地域密着型サービス事業者応募申込書」ほか（募集要領および様式は市公式ホームページからダウンロードできます）

問い合わせ・応募先

高齢者支援課介護保険係（中野保健センター内）

☎（22）2111（内線365）

健康

胸部らせんCT検診



本市は、がんによる死亡者数が多く、その中でも肺がんは、男性のがんによる死亡原因の第1位です。

肺がんを早期に発見するために、検診はとて大切です。

現在、胸部らせんCT検診の申し込みを受け付けていますので、対象となる方は、この機会に積極的に受診しましょう。

対象者 次の全ての要件を満たす方
○平成28年3月31日時点での年齢が

40歳、43歳、46歳、49歳、52歳、55歳、58歳、61歳、64歳の方
○今年度、市や職場などでの結核・肺がん検診を受診していない方

受診料 3千円

実施日 10月19日（月）、23日（金）
申込期限 8月21日（金）

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）

募集

公の施設にかかる指定管理者の候補者

市では、公の施設の管理に民間企業などの技術や知識を活用し、市民サービスの向上と経費の節減を図ることを目的に、指定管理者を募集します。

○募集施設、施設の所在地、指定管理期間 下表のとおり

○募集期限 8月28日（金）

○募集要項 施設所管課で配布するほか、市公式ホームページに掲載しています。

▼募集施設一覧

No.	施設名称	所在地	指定管理期間	施設所管課
1	中野市さんさん館	西条70番地1	平成28年4月1日～ 平成31年3月31日（3年間）	高齢者支援課 長寿福祉係 （内線243）
2	中野市民体育館ほか 17施設	一本木590番地1 ほか	平成28年4月1日～ 平成33年3月31日（5年間）	文化スポーツ振興課 施設管理係 （内線395）
3	一本木公園	一本木495番地6	平成28年4月1日～ 平成33年3月31日（5年間）	都市計画課 街路公園係 （内線270）

問い合わせ先

■募集に関すること 上表の施設所管課

■指定管理者制度に関すること 政策情報課行政管理係 ☎（22）2111（内線401）

健康

尿中塩分検査をしてみませんか

1日に塩分をどれくらい摂っているかご存知ですか？

食事の中で食塩が形として

みえるものは、ほとんどありません。自分がどのくらい塩分を摂取しているのかを知り、健康管理に役立てるため、尿中塩分検査をしてみませんか。尿中塩分検査は、24時間分の尿を貯め、尿の中に排出されるナトリウム量を測ることで、摂取している塩分の量を調べることができます。

ご希望される方は、検査キットをお渡しし、方法を説明します。野保健センターまたは豊田支所までお越しください。



検査キット

- 申込期限 8月28日(金)
- 尿提出日 8月24日(月)・31日(月)、9月1日(火)
- ※ご都合のつく提出日に、野保健センターまたは豊田支所まで尿をお持ちください。
- 受付時間 午前8時30分～午後5時15分

本市の健康とライフスタイルに関する10年間の変化を追った調査結果について紹介します。

調査項目	前回	今回
塩分を控えている	67%	56%
朝食は必ずとるようにしている	84%	83%
できるだけ手作りを心がけている	70%	68%
間食・夜食を控えるようにしている	47%	44%
カロリーの摂りすぎに気をつけている	51%	52%
糖분을控えている	51%	42%

▲「塩分を控えている」と回答された方の割合が、10年前と比べ11%低下しています。

塩分摂取が多すぎるとなぜよくないの？

- ・塩分の摂りすぎは、高血圧や胃がんになる危険性が高まります。
- ・動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病、腎不全など、命に関わる病気を招く危険性があります。

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

健康

蚊による感染症を予防しよう

平成26年8月、約70年ぶりに国内でデング熱の感染が発生しました。

このデング熱はヒトスジシマカを介して感染するもので、人から人へ感染することはありません。

蚊の発生を抑えましょう！

○水たまりを作らない

蚊はわずかな水たまりにも卵を産みます。植木鉢のたまり水を捨てたり、雨水がたまらないよう容器類は下を向けておきましょう。

○定期的に草刈りを

蚊は、草むらや葉の裏に潜んでいます。蚊のすみやすい場所を減らしましょう。

○殺虫剤の使用

殺虫剤による駆除はその場限りの対策で蚊の発生を抑えるものではありません。使用する際は使用方法を守り、必要最小限に散布してください。

蚊に刺されないために

○家の中の対策
外の空気を入れるときは網

○家の外での対策

蚊に刺されないよう、長袖長ズボンの着用を心掛け、露出部分には虫よけ剤を塗っておきましょう。
※ヒトスジシマカの活動時期は5月中旬～10月下旬頃といわれています。十分に対策を行いましょう。

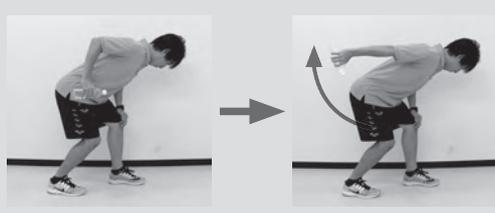
お問い合わせ先
健康づくり課健康管理係(中野保健センター内)
☎2111(内線242)
環境課衛生係
☎2111(内線245)

健康

元気もりもり！健康体操

～振りそで解消！二の腕キュッ！！～
本格的な夏が到来し、露出のある服を着る機会も多い時期となりました。今回は、気になる「二の腕を引き締める」健康体操を紹介します。日常の少しの時間を有効に使い、二の腕のたるみを解消しましょう。

日常のほんの少しの時間で！



【ポイント】

- ①水などを入れた500mlのペットボトルを用意します。
 - ②背中をまっすぐに伸ばし、片手を膝に置きます。肘は背中よりも高い位置で直角に曲げます。
 - ③脇を締めた状態で、2～3秒かけて肘を伸ばしていきます。このときに二の腕を意識し、肘の位置を変えないように注意しましょう。
- ※片腕10回2セットを目安に、週に2日程度から始めましょう。

※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士

高齢者のみ世帯向けサービスを紹介します

市では、高齢者のみで暮らしている方の在宅生活の維持向上を支援するため、各種サービスを実施しています。実施している各種サービスを紹介します。

サービス名	内容	対象	備考
①火災警報器等給付	火災警報器のほか、自動消火器、電磁調理器を給付します。	65歳以上の独り暮らしの方（所得制限あり）	申請は、民生児童委員経由で高齢者支援課へ
②緊急通報装置貸与	万一の場合に備え、市が契約する委託業者を通じ、消防署や駆けつけ協力員へ緊急通報ができます。また、24時間「人の動きがない」と通報が入る安否確認センサーも設置します。	65歳以上の独り暮らしの方（所得制限あり）	申請は、民生児童委員経由で高齢者支援課へ
③通院費等助成	通院・買い物など外出時に利用したタクシー料金の一部を助成します。	70歳以上高齢者のみ世帯（所得制限あり）	申請は、直接高齢者支援課へ
④救急医療情報カード整備	万一の場合に備え、マグネット式緊急連絡先カードを配布します。	65歳以上高齢者のみ世帯	台帳（※参照）登録後に送付します
⑤看護師による訪問相談	訪問看護師が定期的に訪問し、体調の確認や相談を行います。	65歳以上高齢者のみ世帯	台帳（※参照）登録者宅へ順次訪問します
⑥配食サービス	定期的な夕食の配食と安否確認を行います。食事代金は実費で、配達・安否確認料は市が負担します。	65歳以上のみの調理が困難な世帯	管理栄養士による事前調査後に決定
⑦資源物等排出支援	新聞紙・段ボール・びんなどの資源物の運搬が困難な世帯を対象に、玄関先まで回収に伺います。	65歳以上高齢者のみ世帯ほか	書類審査などにより決定 【問い合わせ先：環境課衛生係（内線245）】
⑧雪害対策除雪費用補助	積雪による住居の倒壊や損傷を防ぐため、雪下ろし費用の一部を補助します。	65歳以上高齢者のみ世帯ほか（所得制限あり）	申請は、民生児童委員経由で福祉課へ 【問い合わせ先：福祉課厚生保護係（内線255）】

※①～⑤のサービスをご希望される方は、高齢者支援課の「独り暮らし高齢者台帳」または、「高齢者のみ世帯台帳」に登録していただく必要があります。台帳登録に関しご不明な点は、お問い合わせください。

問い合わせ先 高齢者支援課長寿福祉係 ☎（22）2111（内線243）

医療

ご利用いただいていますか ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に作られた薬（後発医薬品）のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

市では、医療費負担の軽減と国民健康保険財政の健全化を図るため、国民健康保険のパンフレット「よくわかる国保のしくみ」にジェネリック医薬品希望カードを掲載するなどして、ジェネリック医薬品の利用促進を図っています。日頃から健康管理に心がけ、定期的に健診（特定健診など）を受けるとともに、ジェネリック医薬品のご利用をお願いします。

差額通知をお送りします

「ジェネリック医薬品利用差額通知」は、薬局や病院で薬をもらっている方が、服用している薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬代

の一部負担額がどのくらい軽減できるかをお知らせするものです。

市では、ジェネリック医薬品利用促進を図るため、国民健康保険加入の次の方に差額通知をお送りします。

○通知対象者

後発医薬品に切り替えた場合、一部負担額の差額が300円以上となる方

○通知の対象となる医薬品

生活習慣病や慢性疾患（ぜんそく、リウマチなど）への効能を持つ医薬品

○通知送付月（年2回）

《1回目》8月上旬（4月調剤分）
《2回目》2月上旬（10月調剤分）

※お受け取りになったジェネリック医薬品利用差額通知

書に関するご質問は、通知書に記載のジェネリック医薬品差額通知コールセンターへお問い合わせください。

お問い合わせ先
福祉課国保医療係
☎（22）2111（内線304）

お問い合わせ先
福祉課国保医療係
☎（22）2111（内線304）

市民リレー元気の輪

No.13

今井多恵子さん
からのご紹介



○自己紹介

大学卒業後、東京電力に就職していましたが、長男ということもあり、20代半ばで実家に戻って教員になりました。中野市関連では、平野小学校、中野小学校、豊田中学校にお世話になり、楽しい教員生活を送らせてもらいました。

初めて受け持った教え子はもう70歳を超え、同級会で話をしても、教師と生徒の関係というよりは、昔からのなじみの友人のようで、大きな財産だと感じています。

また、50代後半の時にたまたま見た山野草展がきっかけで興味を持ち、山野草の愛好家グループに入りました。それから30年以上、鉢植えや植え替え、手入れの方法などを仲間

間と情報交換しながら山野草を育てています。

山野草の中には、高山植物系の「高級品」もあるのですが、低地で育てようとしても、気候

が異なるためか上手くいきません。山野草も適材適所で、あるべき場所にはいないとためなんだなど、人間にも通じる部分を感じています。会員の高齢化でグループは昨年解散してしまつたのが残念ですが、増えた山野草を交換し合ったり、今でも仲間と交流を続けています。

○元気の秘訣

原発や国会、外交問題など社会情勢に関心を持ち続けることで、自然と湧き出る喜怒哀楽の感情を大切に、頭と心を活発に使っていることが元気の秘訣かもしれません。

○おらほの自慢

日本中で歌われている唱歌「故郷」のふるさとであるこの地が誇りです。今後はさらに、高野辰之先生をしのぶ作詞コンクールのような発展的な展開を期待しています。



▲山野草を手入れする遠山さん

とよやま しげじ さん (北永江)
遠山 茂治



池田市長の

わくわくレポート

vol. 24



地方創生と中野市

まち・ひと・しごと創生基本方針が安倍内閣で閣議決定され、全国では地方版総合戦略の策定に取り掛かっている。日本の総人口は2008年の1億2808万人を

ピークに人口減少社会に突入した。加えて、人口構成も高齢化が進み、地域社会の活力を如何に維持していくかが、国と地方それぞれ大きな課題となっている。本市においても、人口減少と高齢化が一段と進み、社会福祉や経済活動に大きな影響をもたらすものと考えられる。

私たちに必要なことは、こうした変化を感覚的に捉えるのではなく、客観的統計データで現状を把握し、将来見通しを共有することが大切である。

戦後の高度成長や経済社会の発展は、人口増加と都市への人口集中に支えられたものと言える。今日、人口減少社会へ変化するなかで、私たちは経験したことのない地域経営を迫られることになる。政府はこうした変化に対応し、地方公共団体が自主性・主体性を最大限発揮し、地方創生に取り組み地域の実情に応じた

きめ細かな施策を可能とする観点から「まち・ひと・しごと創生事業費」1兆円を計上し、そのうち人口減少等特別対策事業費に6000億円程度を充てている。

こうした政策のありようは、翻って考えてみると、今、地方に一番必要なのは、行動する力であり人であると思う。素晴らしい施策やアイデアを着実にプロジェクト等に仕上げ、目標達成に向けて中心的に行動してくれる人材の育成や確保が大切だと考える。

私たちの郷土中野市は、豊かな自然環境のなか、古くからこの地域の中心的存在として発展してきたが、こうしたことは、ここにその発展を支える人材が息づいていたということである。この地域ならではの施策展開のためにも、政府の言う創生項目「ひと・地域社会を担う個性豊かで多様な人材の確保」が最も重要だと考えている。

「ローマは一日にしてならず」との言葉通り、私たちの取り組みはこれから半世紀以上にわたって継続的に取り組まなければならない事象であり、息の長いものと肝に銘じなければならぬ。

夏の虫刺されにご用心！

夏になり、花火大会やキャンプなど屋外で過ごす機会も多くなりますが、そんなときに気を付けたいのが虫刺されです。

今回は、ハチや蚊、毛虫など虫に刺されたときの対処法について紹介します。

①蚊に刺されてしまったら

市販の虫刺され用の薬を塗り、ぬらしたタオルや氷で患部を冷やしましょう。治るまでの間は、患部をかかないように注意しましょう。

②ハチに刺されてしまったら

針が刺さっていたら、毛抜きなどで抜いてください。口で毒を吸うのは、体内に毒が入ってしまうためやめましょう。ハチの毒は水に弱いので、患部を流水でよく洗って冷やします。スズメバチなどの大きなハチに刺されると、アナフィラキシーショックなど重篤なアレルギー反応を起こす場合がありますので、すぐに病院へ行きましょう。

③毛虫の毒毛に触れてしまったら

毛虫は体の周りの毛に毒があり、触れると発疹が出てかゆくなります。毛虫に触れてしまったら、こすらずにガムテープなどで毛を取り除き、流水で患部を流してください。腫れが引かない場合は皮膚科を受診しましょう。

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)	9月3日(木) 午前10時30分～	「秋の遠足」 先行はミステリー!
	9月10日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 お店でお買いもの!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	8月21日(金) 午前10時～	「栄養相談・講座」 食の悩みを解決しましょう!
	9月3日(木) 午前10時30分～	「松川保育園へ行こう!」 要予約:先着親子30組
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	8月28日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」紙粘土遊び 西部公民館へ集合
	9月11日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」新聞工作 講師:佐藤いずみさん

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。各子育て支援センターへお問い合わせください。

開館時間 午前8時30分～午後5時(共通)

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) 1638 (休)日・水・祝日

食中毒予防に心掛けましょう

健康づくり課(中野保健センター内) ☎(22) 2111(内線242)

高温多湿な夏場は、細菌による食中毒が多く発生する時期です。家庭でできる次の6つのポイントに注意し、細菌を「つけない」「増やさない」、しっかり加熱で「やっつける」を心掛け、食中毒を防ぎましょう。



保健だより

- 健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)
- 地域振興課(豊田支所内) ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255



予防接種など

日程

受付時間/午後0時45分～1時30分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、予診票

ワクチン名	日程	予約先
四種混合		健康づくり課 母子保健係
ヒブ	8月10日(月) 9月11日(金)	
小児用肺炎球菌		
B C G	9月9日(水)	
日本脳炎	8月19日(水) 9月1日(火)	

※3日前までに予約が必要です。
※対象・接種間隔など詳しくは健康カレンダーをご確認ください。

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4月2日から平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、接種を受けることができます。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

特定・いきいき健診会場の変更

都合により会場が変更となった日程があります。ご確認のうえ、お出掛けください。
期日/8月11日(火)

	変更前	変更後
会場	豊田保健センター	豊田文化センター

※なお、受付時間は変更ありません。



健(検)診

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、おたずね票、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	8月25日(火)	27年4月生
7か月健診	8月26日(水)	26年12月生
1歳6か月健診	8月28日(金)	26年1月生
2歳児健診	8月24日(月)	25年7月生
3歳児健診	8月27日(木)	24年7月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

歯周疾患検診

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳および70歳の方を対象に実施しています。

対象者には受診票をお送りしてありますので、希望する市内歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。

期間/12月30日(水)まで

受診料/60歳までの方は500円、70歳以上の方および生活保護受給世帯の方(受付で証明書を提示のことは、無料となります)。

健診結果相談会

保健師・管理栄養士による健診結果相談会を実施します。結果に要指導・要医療の項目があった方は、ぜひお越しください。日程・会場などの詳細については、健診結果のお知らせ通知に同封しましたチラシをご覧ください。
持ち物/健診結果通知書(同封されているもの一式)



講座・相談

マタニティクラス

期日/9月3日(休)
時間/午前9時30分～11時30分
会場/中野保健センター
持ち物/筆記用具、母子健康手帳、動ける服装

内容/出産・子育てについての制度とサービスの紹介、妊婦体操・ヨガ(一緒に体を動かしてみましよう)、お父さんの妊婦体験、個別相談

※3日前までに予約が必要です。

育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
8月20日(木) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操、離乳食の話、試食
9月8日(火) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 むし歯予防と顎の発育、離乳食の話、試食

※3日前までに予約が必要です。

心の健康相談

イライラ・不眠・人に会いたがらない・やる気が出ないなど、心に関するさまざまな相談に個別で応じます。相談は無料で、予約制です。

秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

期日/9月11日(金)

時間/午後2時～4時

相談担当者/こころの専門医

会場/中野保健センター

対象者/悩みを持つ本人、家族など

※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。

電話健康相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
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、年末年始を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	



越川優選手バレーボール教室

7月26日、Vプレミアリーグ・JTサンダーズ所属の越川優選手らによるバレーボール教室が市民体育館で開催され、市内外から中学生約200人が参加しました。当日は、越川選手のほか、同リーグで活躍する松本慶彦選手、富士田裕大選手、冨高七央子選手、山田美花選手が、熱心な実技指導を行いました。

また、午後には、越川選手らと中学生によるミニゲームが行われ、参加された皆さんは、国内トップレーヤーの技術を間近で感じ、目を輝かせていました。



夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

7月31日、市営運動場において、中野市合併10周年記念「平成27年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が開催されました。

本市では昭和44年、平成12年に続いて3回目の開催であり、当日は子どもから大人まで約1,600人の皆さんが参加しました。この様子はNHKラジオ第1放送で全国へ生中継され、参加された皆さんは、早朝のすがすがしい空気の中、のびのびと元気よく体操をしていました。



信濃グランセローズ交流戦

7月28日、市営野球場において、信濃グランセローズと福岡ソフトバンクホークス（3軍）の交流戦が行われました。

信濃は、三回に満塁本塁打を浴びるなど序盤は苦しい展開が続きましたが、七回に2点を返すと、九回には昨年のドラフト5位で入団したソフトバンクの島袋投手に対し、安打と2四球の1死満塁からダイチ選手、宮沢選手の連続適時打と涼賢選手の犠飛で同点とし、5-5で引き分けました。



親子ふれあい魚つかみどり

7月26日、夜間瀬川笠原大橋周辺で、「親子ふれあい魚つかみどり」を開催しました。

当日は、照りつける強い日差しの中、市内の親子約800人が参加しました。ニジマスが放流されると、子どもたちは一斉に川の中に飛び込み、全身ずぶぬれになりながら真剣な表情でニジマスを探していました。友達や兄弟、親子で協力する姿も見られ、見事につかまえることができると、子どもたちは歓声をあげて喜んでいました。



消防団ポンプ操法およびラッパ吹奏大会

6月28日、第11回中野市消防団ポンプ操法およびラッパ吹奏大会を北信合同庁舎駐車場で開催しました。これは、消防技術とラッパ吹奏技術の向上および団員相互の団結と士気の高揚を図ることを目的としたもので、当日は、市内の11分団が出場し、日頃の訓練の成果を競いました。

大会結果は、ポンプ車操法の部は第1分団東部、小型ポンプ操法の部は第3分団、ラッパ吹奏の部は第4分団がそれぞれ優勝しました。



男女共同参画セミナー

7月30日、市人権センターにおいて、男女共同参画セミナー「忙しいママのためのお片づけセミナー」を開催しました。当日は、整理収納アドバイザー1級などの資格を持つ宮嶋万輝代さんを講師に迎え、講義やワークショップを行いました。

参加された皆さんは、宮嶋さんの分かりやすくシンプルな片付け方から、子どもや家庭にイライラしないで楽しく暮らすための整理収納のコツを学んでいました。

▼お知らせ

原爆死没者などの慰霊と 平和祈念の黙とう

【岡庶務課庶務文書係（内線211）】

広島・長崎への原爆投下、そして終戦から70年を迎えます。

原爆や戦争によって亡くなられた方々の冥福と世界の恒久平和を祈念するため、防災行政無線による1分間の黙とうを行います。

期日・時間

8月6日(木) 午前8時15分

8月9日(日) 午前11時2分

8月15日(土) 正午

平成27年産水稻被害届の 受付を開始します

【北信農業共済組合】

☎ 026(219)2892

対象 水稻共済加入農家の方で、自然災害、病虫害などにより耕地ごとにより3割を超える減収が見込まれる場合
被害調査 8月下旬から順次実施
※坪刈りを実施する場合があります。

提出方法 各戸配布の損害通知書に必要事項を記入の上、北信農業共済組合、農政課または豊田支所地域振興課に提出してください。

提出締切 9月7日(月)

※NOSA I部長による被害届の戸別配布や聞き取りによる取りまとめは行いませんので、必ずご自身で申し出てください。
※詳しくはお問い合わせください。

お盆期間中の ごみ収集休止日

【環境課衛生係（内線245）】

ごみの種類	休止日
プラスチック容器 包装・埋立ごみ	8月13日(木)
金属類	8月13日(木)、14日(金)

※金属類・埋立ゴミは収集振替日があります。
※詳しくは、収集日カレンダーをご覧ください。

青島駆除 8月実施日程

【農政課耕地林務係（内線251）】

●青島駆除（カラス、ムクドリほか）

実施日 8月9日(日)、23日(日)、30日(日)

対象区域 市内農地周辺
時間 日の出から約2時間

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

資源物の特別回収・日曜回収

8月9日(日) 午前9時～正午 資源物の特別回収

場所 浜津ヶ池公園駐車場(市民センター北側)

回収品目 庭木の剪定枝、陶磁器

庭木の剪定枝…直径15cm以下のもの。剪定枝のチップは会場に積み置きます。無料で配布していますので、ご自由にお持ちください。※草・根・廃材・果樹剪定枝は回収できません。

陶磁器…茶碗、皿、マグカップなどの食器類に限ります。※汚れたもの、陶器・磁器以外のものなどは回収できません。

8月23日(日) 午前10時～午後1時 資源物の日曜回収

場所 西友中野駅前店

回収品目 段ボール、新聞紙、雑誌、びん、ペットボトル、食用油、古着・古布

食用油…家庭で使用した天ぷら油で、液体状のものに限る。
古着・古布…洗濯済みの衣類、靴(両足そろったもの)、ネクタイ、ベルト、バック、ぬいぐるみなど※汚れや臭いのあるものは回収できません。
びん・ペットボトルなど…月1回の資源物収集の分別方法と同様です。

★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。

【環境課衛生係（内線245）】

ごみの減量とリサイクルで美しいふるさとを次世代へ

信州大学 市民開放授業

【信州大学学務部学務課】

☎ 0263(37)2870

学生と一緒に受講する機会として、大学の授業を市民（高校生含む）の方々に開放しています。

開講期間 9月下旬～平成28年1月下旬

受講料 9400円（1授業科目）

※一部異なる授業もあります。

※申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。

ホームページ <http://www.shinshu-u.ac.jp/general/extension-courses/>

リサイクルかわらばん 7月31日現在

譲ります 電気こたつ／軽トラック用ホイール4本／キャスター付き収納ケース／女子学生服(※要相談)／自転車タイヤ(27インチ)／電子オルガン／陳列棚

譲ってください 車いす／電気炊飯器／きね2本／うす／流し台／着物帯(男性用)／浴衣(男の子用)／2段ベッド

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。掲載期間は半年間で、希望により再掲載も可能です。

【問】市民課生活交通安全係(内線238)

消費生活
相談

消費者トラブルと解決法

58

消費生活相談は、局番なしの「188」へ

内容 悪質商法などによる被害、不適切な表示に関するトラブル、製品やサービスなどによる危険や危害などについて相談したいときは、「消費者ホットライン・局番なしの『188』」をご利用下さい。「188」へ電話をすると音声ガイダンスが流れますので、郵便番号などの入力を行えば、市の消費生活相談窓口などへ案内します。

アドバイス 消費者ホットラインは、全国共通の電話番号から、消費生活センターなどの消費生活に関する身近な相談窓口を案内します。なお、ガイダンス終了後、相談窓口につながった時点から通話料がかかります。消費生活でのトラブルで、どこに相談してよいか分からない場合には、一人で悩まず「消費者ホットライン」を利用しましょう。ご不明な点がありましたら、下記の相談窓口までご連絡ください。

問い合わせ・消費生活相談窓口

市民課生活交通安全係（内線238）

長野県北信消費生活センター ☎026(223)6777

消費者ホットライン ☎188

ご利用ください 汚泥発酵肥料「未土利」

☎上下水道課監理係（内線280）

「未土利」は、含まれる有機分が土壌改良に役立ちます。

販売日 月曜日～金曜日（8月13日

木）16日（日）、祝日を除く）

販売時間 午前9時30分～午後4時

販売場所 平岡処理場（ナピア平

岡 笠原580番地）

価格 1袋（15kg）250円

※売り切れの際はご容赦ください。

※8月は、なかの「おすみちゃん」

の販売を行いません。

多重債務者無料相談会

☎長野県北信消費生活センター

☎026(223)6777

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、この機会にぜひご相談くだ

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3日（木）

時間 午前10時～午後5時

会場 長野県北信消費生活センター

（長野県長野保健福祉事務所1階）

人権擁護委員を紹介します

☎人権・男女共同参画課調整係

（内線246）

長野県地方務政局飯山支局

☎0269(62)2302

丸山康憲さん（豊井地区担当）が、新たに法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。新任で、任期は7月1日から3年間です。

人権擁護委員名簿

氏名	担当地区
山岸巧さん	中野
長針純香さん	中野
小林喜世子さん	中野
中山千恵子さん	日野・延徳
西原久恵さん	平野・高丘
佐野茂さん	平岡・長丘
佐藤みつ江さん	科野・倭
丸山康憲さん	豊井
瀧澤洋子さん	永田

建設業退職金共済制度

☎勤労者退職金共済機構建退共長野

県支部 ☎026(228)7200

建退共制度は、現場労働者の福祉増進と建設業を営む中小企業の振興を目的に設立された退職金制度です。

加入できる事業主 建設業を営む方

対象労働者 建設業の現場で働く方

掛け金 月額310円

講座・講習会

潜在保育士就職支援講習会

☎長野県こども・家庭課

☎026(235)7098

保育士としての再就職をお考えの方を対象に、講習会を開催します。

期日 8月18日（火）

時間 午前10時～午後4時

場所 長野県飯山庁舎 大会議室

参加料 無料

持ち物 昼食

申込締切 8月11日（火）

※詳しくはお問い合わせください。

長野県政 出前講座

☎長野県企画振興部広報県民課

☎026(235)7110

長野県に在住・在勤・在学するおむね20人以上のグループを対象に、選択したテーマに関する情報や県の施策について、県の職員が分かりやすく説明します。

時間 1～2時間程度（要相談）

費用 無料

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp/koho/kensei/koho/demae/demae/>

▼催し・イベント

合同金婚式

☑ 高齢者支援課長寿福祉係

(内線243)

豊田支所地域振興課市民生活係

☎ 3111

期日 10月27日(火)

時間 午前10時30分

会場 アップルシティーなかの

対象 昭和40年1月1日から12月31

日までの間に結婚されたご夫婦

会費 1人2500円(ご夫婦で

5000円)

※金婚式当日にお持ちください。

申込期限 8月27日(木)

申込方法 広報なかの7月号に挟み

込みの申込用紙をご利用ください。

※申込用紙は高齢者支援課(中野保

健センター内)でも配布しています。

部落解放・人権政策確立
要求中高地区総決起大会

☑ 人権・男女共同参画課調整係

(内線246)

部落差別をはじめとするあらゆる

差別をなくすための「人権政策確

立」を求めると同時に、人権が尊重

される地域社会を目指し、総決起大

会を開催します。

期日 8月26日(水)

時間 午後6時30分

会場 市民会館ホール

講師 谷川雅彦さん

演題 差別禁止法の制定を求めて

〜部落差別の現実から〜

男女共同参画セミナー

☑ 人権・男女共同参画課男女共

同参画係(内線254)

男女共同参画社会の実現に向け

て、さまざまなテーマでセミナーを

開催しています。

第2回・第3回は、介護世代と子

育て世代を対象とした「イライラ解

消術」です。皆さんのご参加をお待

ちしています。

第2回 介護世代のイライラ解消術

・期日 8月27日(木)

第3回 子育て世代のイライラ解消術

・期日 9月30日(水)

時間 午前10時〜正午

会場 中野市人権センター 会議室

定員 各回30人(定員になり次第、

募集を終了します。)

講師 (株)Dream Seed 代表

三井洋子さん

対象 市内在住・在勤の方

※託児あり(要予約)

※各回とも独立した内容なので、単

独の参加も可能です。

ご寄付ありがとうございました

東京都練馬区 押鐘 富士雄 様

現金 5,000,000円

教育関連のため

長野市 長野第一法律事務所弁護士 武田 芳彦 様

現金 2,000,000円

長丘小学校および高社中学校の図書室充実のため

☑ 庶務課秘書広報係(内線400)

▼展示

市立博物館 Ⓞ火曜日 ☎ 22-2005	・常設展示室「中野市の自然と歴史・文化・重要文化財柳沢遺跡展示室」 ・西沢今朝夷水彩画展「ふるさとの記憶」 ・中野市合併10周年記念事業企画展示「受け継がれた道具たち-豊田の民具-」
中野陣屋・ 県庁記念館 Ⓞ火曜日 ☎ 23-2718	西部写游会「写真展」 8月19日(水)〜31日(月) 丸山芳文「信州大好き著名人百余名 の方々の色紙展」 8月30日(日)まで



「年金情報流出」を口実にした
犯罪にご注意ください!

全国で「年金情報流出」を口実に、電話で日本年金機構の職員を名乗り、口座番号を聞き出そうとする者や、「流出した個人情報削除してあげる。」と持ちかけてくる者が現れています。

- 本件で日本年金機構から電話やメールで連絡することはありません。
- 本件で日本年金機構が現金やキャッシュカードを要求することはありません。
- 本件で日本年金機構がATMの操作をお願いすることはありません。

不審な電話があった場合は、すぐに電話を切りましょう。また、少しでも不安が残る場合は、下記の問い合わせ先までご相談ください。

☑ 日本年金機構専用電話窓口

☎ (0120) 818211(通話料無料)

受付時間:午前8時30分〜午後9時(平日および土日)

長野北年金事務所 ☎026(244)4100

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」☎0570(05)1165

平日午前8時30分〜午後5時15分

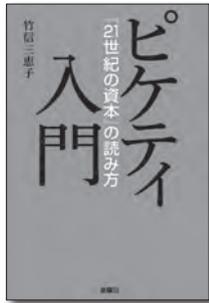
今月の新着図書情報

今月の新着図書の一部を紹介します。
 市立図書館 ☎(26)5841

ピケティ入門

著/竹信三恵子
 金曜日

『21世紀の資本』の読み方。格差社会ニッポンへの警鐘!!世界を震撼させたベストセラーから私たちは何を学ぶべきか。



司馬遼太郎 東北をゆく

著/赤坂憲雄
 人文書院

稲のある風景の底に沈められた、豊穰にして詩的な世界への旅路。恥じらいと偉大さ。そんな東北を、その人は発見した。

過ぎ去りし王国の城(宮部みゆき)/ラプラスの魔女(東野圭吾)/断裂回廊(逢坂剛)/夫に出会わないためのToDoリスト(ケルスティン・ギア)/一〇三歳になってわかったこと(篠田桃紅)/頂点への道(錦織圭ほか)/農協は協同組合である(北出俊昭)/おにぎらずとおにぎらずロール(郷知詠子)/認知症になった私が伝えたいこと(佐藤雅彦)/ドイツ大使も納得した、日本が世界で愛される理由(フォルカー・シュタンツェル)/もの忘れの脳科学(荻原満里子)/人工知能は人間を超えるか(松尾豊)

ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

しんかんせんとわくわくでんしゃ大集合

上映日時 8月16日(日) 午後2時～

100回泣くこと

上映日時 9月2日(水) 午前10時～

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

年次蔵書点検のため、市立図書館および北部・西部・豊田分館を休館します

ポストへの図書の返却やホームページでの閲覧・蔵書検索は利用できます。

閉館期間 9月3日(木)～10日(木)まで

市民医療講座

開申 信越放送テレビ局

☎026(237)0545

SBC信越放送の主催で、「放射線治療」「陽子線治療」など、最先端のがん治療に関する講座が開催されます。

期日 8月23日(日)

時間 午後1時30分

会場 中央公民館

入場料 無料

講師 相澤病院 陽子線治療センター センター長 荒屋正幸さん

演題 「新時代」身体にやさしいがん治療 知っておきたい先進医療! 陽子線治療のすべて

※受講には申し込みが必要です。

斑尾ジャズ2015

開申 斑尾ジャズ実行委員会事務局

☎0269(64)3505

9回目となる今回の「斑尾ジャズ」では、北陸新幹線飯山駅開業記念イベントとして、全国から32バンドが参加し、約300人の演奏家が野外ジャズの聖地・斑尾に集結します。

期日 8月22日(土)、23日(日)

時間 午前10時～午後4時30分

会場 斑尾高原スキー場 特設ステージ

入場料 無料

※出場バンドなど詳しくは、ホームページをご覧ください。

ホームページ <http://madarajazz.com>

夏休み、市立博物館へ行こう

プラネタリウム特別投影

開申 市立博物館 ☎(22)2005

土・日・祝日のみ投影しているプラネタリウムを、夏休みに合わせて、平日に特別投影を行います。

特別投影日 8月10日(月)、12日(水)、13日(木)、14日(金)

観覧料 一般400円、高校生

200円、中学生以下・市内在住の

70歳以上の方・身体障害者手帳などをお持ちの方とその介助者は無料

※市立博物館と志賀高原ロマン美術館の共同企画「アーティスト・イン・プラネタリウム」が公開

中です。観覧料は無料です。ぜひご覧ください。

ひびご覧ください。

プラネタリウム投影番組・時間

投影時間	午前10時	午前11時20分	午後1時10分	午後2時30分
平日・土曜日	▲	●	■	★
日曜・祝日	★	●	■	★

▲「アーティスト・イン・プラネタリウム」※観覧無料

●「ぼくたち惑星8兄弟～太陽系学校の日～」

■「BACK TO THE MOON FOR GOOD」

★「ポケットモンスター XY 宇宙の破片」

※各投影番組ごとに入れ替え制となりますので、各回チケットをお買い求めください。

▼募集

防衛省では自衛官などを募集しています

【開申】自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所

☎ 026(235)6026

●航空学生 高校卒業後、大空で活躍するパイロットになる最短コースです。

資格 高等学校卒業者（見込みを含む）で21歳未満の方

試験日 1次 9月23日(水)

2次 10月17日(土)から22日(木)までのいずれか1日

3次 11月14日(土)から12月17日(木)までのいずれか1日

●一般曹候補生 自衛隊の中核を担う自衛官を目指します。

資格 18歳以上27歳未満の方

試験日 1次 9月19日(土)

2次 10月10日(土)

●自衛官候補生 自衛隊の第一線で技能を身につける任期制自衛官を目指します。

資格 18歳以上27歳未満の方

試験日 男子 9月19日(土)

女子 9月26日(土)

受付期間 9月8日(火)まで

※受験手続きなど詳しくは、お問い合わせください。

グラウンド・ゴルフ大会 参加者募集

【開申】文化スポーツ振興課スポーツ

振興係(内線364)

専用のボール、クラブを使用し、ボールをホールポストに入れるまでの打数を競います。ルールが簡単で、誰にでもできる大変親しみやすいニュースポーツです。

期日 9月26日(土)(小雨決行)

時間 午後7時15分

会場 多目的サッカー場

参加資格 市内在住の小学生以上の方または市内在勤の方

参加料 無料

申込締切 9月16日(水)(定数になり次第、募集を終了します。)

※8月22日(土)開催の募集については

広報なかの7月号をご覧ください。

県営住宅入居者募集

【開申】長野県北信地方事務所建築課

☎(23)0220

募集する県営住宅(中野市内)

松川団地、長元坊団地

受付期間 8月24日(月)～9月2日(水)

午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日でも申込受付を行います。)

※入居者の資格や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

長野県計量モニター募集

【開申】長野県計量検定所指導課

☎ 0263(47)4006

皆さんが日常購入している食料品などについて、内容量が正しく表記されているか調査を行い、計量制度についてご意見をいただく「長野県計量モニター」を募集しています。

募集人員 10人程度

委嘱期間 11月1日(日)～30日(月)

応募期限 9月30日(水)

※詳しくは、お問い合わせください。

中野広域シルバー人材センター 新入会員募集・入会説明会

【開申】公益社団法人中野広域シルバー

人材センター ☎(23)0468

市内にお住まいの60歳以上の方で、健康で働く意欲がある方ならどなたでも入会できます。

入会を希望される方を対象に、毎月入会説明会を開催していますので、お気軽にご参加ください。

期日 8月11日(火)

時間 午後1時20分

会場 三好町一丁目4番6号 中野広域シルバー人材センター 2階

※事前に予約が必要です。

※入会説明会は毎月第2火曜日の午後1時20分から開催しています。

「児童手当等窓あき封筒」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、児童手当等窓あき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。

封筒の種類・規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料	作成枚数	色数	問い合わせ先
児童手当等窓あき封筒 (縦)10.5cm×(横)21.6cm	(縦)5.5cm × (横)9.5cm	2枠	32,400円 (1枠あたり)	10,000枚	黒1色	子育て課子ども支援係 (内線 356)

【発送(使用)期間】9月ごろから作成枚数終了まで(おおむね1年間)

※作成済み封筒の在庫状況により、発送時期が遅くなる場合があります。

申込期限 所定の申込書により、8月20日(木)までにお申し込みください。

平成28年度 新進芸術家 海外研修者募集

文化庁文化芸術文化課

☎03(6734)2081

文化庁では将来国際的に活躍する人材を育成することを目的に、新進の芸術家などが、その専門分野で海外において実践的に研修するための渡航費や滞在費を支援しています。

対象 美術・音楽・舞踊・演劇・舞台美術・映画・メディア芸術などの各分野における新進の芸術家、技術者、プロデューサー、評論家などのうち、文化庁の示す条件を満たす者
提出期限 8月14日(金)

※応募書類は、文化庁ホームページからダウンロードできます。

ホームページ http://www.bunka.go.jp/shinsei_boshu/kobo/shinshin_choki.html

「高野辰之・中山晋平をたずねて」参加者募集

信州ふるさと郷育ネットワーク

☎090(4442)2824

市内の方を対象に、高野辰之と中山晋平の里を、ガイド付きで巡る企画事業の参加者を募集します。

●高野辰之をたずねて 高野辰之記念館や飯山真宗寺、真宝寺、もみじ荘などを巡るコースです。

期日 9月5日(土)、10月3日(土)、11月7日(土)

集合場所 新幹線飯山駅

●中山晋平・土人形の里をたずねて

中山晋平記念館や土人形資料館(絵付け体験)、ぼんぼこの湯などを巡るコースです。

期日 8月29日(土)、9月19日(土)、10月17日(土)

集合場所 長野電鉄信州中野駅

時間 午前10時～午後3時

参加料 無料(入館料、入浴料、昼食代は実費負担)

定員 各回8人まで

「いのちの電話」 電話相談員募集

社会福祉法人長野いのちの電話事務局

☎026(25)1000

いのちの電話は生きる目標が見えなくなっている方などに対し、電話を通して共に考え感じ、援助することを目的とするボランティアです。

応募資格 23歳以上70歳未満の方

で、養成講座に8割以上の出席ができ、月2回以上の電話担当と月1回の継続研修に定期的に参加できる方

募集人員 30人

受講料 4万円(年間)

※別途1泊研修費がかかります

申込締切 9月12日(土)

各種相談日程	期日・時間・会場	問い合わせ先
子ども相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所子ども相談室	子ども相談室(内線278)
保健師による子育て相談	期日 8月28日(金) 時間 午前10時～11時 会場 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期日 毎週水曜日 時間 午前10時～11時30分 会場 中野保健センター ②期日 毎月第1木曜日 時間 午前10時～11時30分 会場 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	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 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	期日 8月10日(月)、9月10日(木) 時間・会場 ①午前9時～11時 豊田支所相談室 ②午後2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	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所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 面接は予約制	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 中野人権センター	人権・男女共同参画課 ☎(23)4810(専用電話)
生活就労支援相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課厚生保護係 (内線276)
身体障がい者相談所 予約制	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 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、結婚相談 予約制	期日 毎週月～金曜日 時間 午前9時～午後5時 会場 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	期日 毎週月～金曜日 時間 午後1時30分～4時30分 会場 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	期日 毎月第1・3月曜日(月曜日の場合は翌火曜日) 時間 午後1時30分～3時30分 会場 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	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時 会場 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	期日 9月17日(木) 時間 午前10時～午後3時 会場 北信合同庁舎	北信地方事務所 ☎(22)3111
権利擁護相談 成年後見制度含む	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 北信建設事務所 中野庁舎3階	北信圏域権利擁護センター ☎(26)2266



夢

No.124

スポーツ選手のための
栄養士になりたい！

いもがわ りの
芋川 理音さん 高丘小学校 6年

私のしょう来の夢は、スポーツ選手のための栄養士になることです。

スポーツ選手はどんなご飯を食べているのか、自分で料理を作っているのかをお母さんに聞いてみたら、栄養士というお仕事の人がいるんだよと教えてくれました。自分もスイミングをやっているので水泳選手の栄養士がいいなあと思います。水泳選手は、筋肉をつけるのが大変なので手伝ってあげたいなああとテレビを見て思いました。お母さんも「いいね」と賛成してくれました。料理は、そんな得意じゃないけど練習をしてがんばりたいです。でも中学では、陸上かバスケの部活に入って選手としてもがんばりたいです。そうすれば選手にとって大事なことも分かると思います。そしてそれを思い出しながら、しょう来は、栄養士という仕事をがんばりたいと思います。目標は、やっぱり水泳選手の栄養士です。そして選手が試合でかつやくできるように、支えていきたいです。

10th
信州の
中野市合併10周年



中野市役所広報
facebook

編集後記

面積：112.18 km²
人口：43,971人（-33）
男：21,312人（-22）
女：22,659人（-11）
世帯数：15,616戸（+3）
【平成27年7月1日現在】
（ ）は前月比、平成22年
国勢調査を基に推計

▼2週続けて行われた中野祇園祭とシヨンシヨンまつり。祭りを作り上げ、守り、繋いできた方々の想いを感じながら迎えた今年も、担ぐ人、踊る人、観る人の沸き立つ表情がより輝いて見えました。まだ参加したりしたことがないという方は、ぜひ来年、心躍らす雰囲気を感じに、夏祭りに出掛けてみてはいかがでしょうか。（中沢）

▼越川優選手のパレーボール教室。子供達が日本のトッププレーヤーの指導に目を輝かせ、一生懸命聞く姿に、向上心を持ち続ける大切さを学んだ気がします。私も常に向上心を持ち、より良い広報を目指したいと思います。（芳澤）

▼踊り連として参加したシヨンシヨンまつり。普段あまり会う機会がない人とも、踊っている最中にすれ違えば笑顔で声を掛け合う。こんな光景があちらこちらで見られました。人と人とのつながりを再確認できることも、祭りの魅力の1つだと感じました。（仲條）