

広報

2016(平成28年)

なかの

5

No.134

特集 ~麗しの大輪が花ひらく~

信州中野のシャクヤク

Contents

広報なかの	1 ~ 36
心をひらく	37 ~ 38
文化なかの	39 ~ 44

特集 ～麗しの大輪が花ひらく～ 信州中野のシャクヤク



「立てば芍薬、座れば牡丹
歩く姿は百合の花」

艶やかな花姿と甘く優しい香りが特徴のシャクヤクは、古くから美人の代名詞として親しまれてきました。

春から初夏にかけて、かわいらしい丸いつぼみがふくらみ、華麗で大輪の花を咲かせてくれます。

生産量日本一を誇る中野市の
シャクヤク栽培の歴史

長野県は、シャクヤクの生産量が全国第1位。そして県内総生産量の約6割は、ここ中野市で生産されています。

昭和40年代、水田転作によって風土に適したものがなく、延徳・中野・日野地区を中心に、本市のシャクヤク栽培が本格的に始まりました。

昭和47年には、「洋シャク」(花びらが多い海外の品種)の「サラ・ベルナール」の株をオランダから導入し、これをきっかけに生産が急増していきました。

平成27年には147人の生産者が、180万本を出荷し、日本一の生産量を誇っています。作付面積は東京ドーム約5個分で、ハウス栽培から露地栽培までの長期出荷ができる国内最大のシャクヤク産地です。



▲春先に芽を出したシャクヤク。冬になると地上部の茎葉が枯れ、根の状態です。多年草に分類される。

中野市から日本全国へ
そして海を渡るシャクヤク

本市のシャクヤクは、東京、大阪、京都、名古屋の花き市場を通し、日本全国へ届けられています。

また、近年は海外輸出も増加しており、ニューヨーク、香港、台湾、ドバイなど世界に向けても出荷しています。

「必ず咲く」シャクヤクを

先人たちが長年の経験で培った知識をみんなで共有し、お客さんの手元に届いたときに必ず咲く高品質のシャクヤクを目指して栽培しています。



JA 中野市
シャクヤク部会長
小林 雅彦 さん

シャクヤクの品種紹介

シャクヤクはボタン属に含まれ、中国では紀元前から栽培されてきました。多くの品種が出来てきたのは、中国では宋の時代（10世紀後半ごろ）、日本では江戸時代からで、花の形は中国では八重咲きが、日本では一重咲きが当時は好まれていたようです。
現在、中野市では、ピンク、赤、白などの花色を中心に40種類ほどの品種が栽培されています。今回はその中から代表的なものをいくつかご紹介します。



富士

洗練された印象の翁咲きの品種で、咲き進むほどにボリュームになります。

花瓶に入れたり、吸水スポンジを使用するときは、ややゆとりを持たせましょう。ピンクの中でも少し濃い色の富士をアレンジに入れるとアクセントになります。



サラ・ベルナール

名前の由来はフランスの大女優。淡いピンクで、花姿や香りが華やかな品種で、ブライダルでの人気が高いシャクヤクです。昭和47年にオランダから大量輸入して独占栽培し、中野市が日本一の産地になったきっかけとなる品種でもあります。



ルーズベルト

やや和風の面影があり、和の装いとも合うシャクヤクです。

淡いピンク色のグラデーションが美しく、つぼみはマカロンのように、ころっとかわいらしい印象の品種です。



ユニバスター

透き通るような白色のユニバスターは、シャクヤクの花言葉の一つである「つつましやか」のイメージ通りの品種です。

爽やかな甘い香りがより一層この花を引き立てます。



バンカーヒル

バラ咲きの赤い花は、濃い緑の葉に映えてグラマラスでインパクトある品種です。

太陽のような花色のため、元気やパワーを出して張り切ってもらいたい方に贈ってみてはいかがでしょうか。

「市の花」シャクヤク

昭和40年代から切り花用として市内で集団栽培されるようになったシャクヤク。

その花の上品さは、梅雨入り前の爽やかな中野市の初夏を飾るのにぴったりです。また、品種も多く個性豊かなことに加え、切り花生産量日本一であることから、中野市を象徴するのにふさわしい花といえます。

昭和59年、旧中野市市制施行30周年を記念し、シャクヤクが旧中野市の「市の花」に制定されました。これは、平成17年に発足した新中野市にも引き継がれています。



▲旧中野市市制施行30周年記念式典（昭和59年7月1日）で、「市の花・木・鳥」の制定を発表。中央に見えるのがシャクヤク。



シャクヤク栽培農家

小林 建栄 さん(写真右から2人目) (新保)

わが子のように愛情を込めて育てた真ん丸のつぼみ

私と妻、次女、三女とその夫の5人でシャクヤクを栽培しています。140坪の畑で、「富士」とその枝分かれのオリジナル品種で、娘たちの名前を元にした「三礼加」を中心に栽培しており、加温したハウス、無加温のハウス、露地と4月上旬から5月いっぱいまで出荷できるようにしています。

シャクヤクは株を植えてから4年は花を採らず、つぼみを付けたら摘み取るという作業を繰り返して、大きく丈夫な花を付けられるように株をじっくり育てます。5年目からやっ



上) 収穫に適した状態のシャクヤクを見極める眼差しは真剣そのもの。
右) 三礼加のかわいらしいつぼみが並ぶ。



と収穫できるようになりませんが、お客さんの手でちょうど咲くように、収穫するタイミングにはとても気を使います。早すぎると咲かなかったり、花が開いても小さかったりすることがあり、逆に遅すぎるとすぐに満開になってしまい、長く楽しめなかつたりするので、長年の経験で培った品種ごとに異なる最適な状態を見計らって出荷をしています。

花の栽培というのと、きれいで簡単なイメージがあるかもしれませんが、ハウス掛けなど重労働もあり、大変な部分もあります。しかし、わが子のように愛情を込めて育て、納得できる良い品質の花が出来たときは本当に嬉しいものです。

今年は、娘のアイデアで海外の花の博覧会に初めて出品してみました。ほかにも、中国など海外向けに赤系の新品種を導入するなど、楽しみながら新しいことにも挑戦していきたいと思っています。

信州中野のシャクヤクが皆さんのお手元に届くまで



株が小さいうちに、細い茎や脇のつぼみを切り、大きな花をつけるように栄養を集中させます。



つぼみの状態を目で判断して、お客さんの手でちょうど良いタイミングで咲くものを選んで収穫します。



気を傷めないように花を付けながら、長さを揃えて余分な葉を取り除き、つぼみの大きさと重さで選別します。

シャクヤク鑑賞スポット

つぼみの段階で出荷されていくため、市民の皆さんも、咲いているシャクヤクを市内で見える機会はあまりないかもしれません。

毎年5月中旬から6月上旬ごろ、市役所東側の道路沿い(本紙2頁上部の写真)のほか、一本木公園イングリッシュガーデン(右写真)では、もう一つの「市の花」、バラとの共演が見られます。



冬の寒さが大輪を咲かせる

冬の寒さが花を充実させるため、中野市にとってシャクヤクは適地適作といえます。新規栽培者も募集しているほか、地元の皆さんに親しみを持っていただけるよう、5月14日(土)には信州中野いきいき館で「シャクヤクフェア」を開催します。ぜひお越しください。



JA 中野市 園芸課 営農技術員(花き担当)

荒井 由加 さん

長い時間をかけて育てた
美しい大輪を届けます

中野市のシャクヤク農家は、キノコや果樹との複合経営をしている家が多く、わが家でも、通年でエノキタケを栽培しながら、春はシャクヤク、秋はブドウと、複合で栽培を行っています。

シャクヤクの品種は、「サラ・ベルナール」「富士」「バンカーヒル」「ルーズベルト」などで、無加温のハウスと露地で栽培しています。

収穫したシャクヤクは、長さを揃えたり等級ごとに選別したり、荷造りを行います。荷造りは家族そろって大勢でやるのが、わが家の風物詩のようになっており、ゴールデンウィークには子どもたちも手伝ってくれます。忙しい中でも、家族で和気あいあいと一緒に仕事ができるのは、農業の素晴らしい部分の一つだと思います。

荷造りしたシャクヤクも、そのまま出荷してしまうと、水分不足で萎れてしまいます。「水揚げ」（切り花に水を再び吸わせてあげる）する時間をしっかりと確保することで、水分をたっぷり吸い上げ、鮮度が格段に上がるため、野菜などの朝採りと違い、シャクヤクは収穫したその日に出荷するということは基本的にありません。

シャクヤクの出荷が終わっても、肥料をあげたり、虫が付かないよう



シャクヤク栽培農家
原 栄二 さん（桜沢）



左）長さ80センチの「シャクヤク鎌」は、出荷基準の寸を一目で確認できるように、腰を曲げずに作業でき、シャクヤクの収穫には欠かせない道具。

に消毒をしたり、シャクヤクの世話は続きます。来年もきれいな花をたくさん咲かせてくれるように、秋に葉が枯れて刈り取るまでのできるだけ長い期間、葉を保たせ、栄養を蓄えさせる必要があるからです。

5月から6月は、市内の直売所などでもいろいろな種類のシャクヤクを見ることが出来ます。産地ならではののお手頃な価格で手に入れることができると思うので、皆さんもぜひ「市の花」であるシャクヤクをご家庭などで気軽に飾っていただければと思います。



市場を通して花き店や量販店などに並んだり、ブライダルなどで装飾に使われます。（写真は銀座 NAGANO の様子）



翌朝に箱詰めし、共撰所に持ち込んだシャクヤクは、品質検査を受け、トラックで花き市場などへ運ばれます。



涼しい場所に置き、しっかりと水揚げを行います。（冷蔵室がある農家では冷蔵しながら水揚げします）



(株)フレネット HIBIYA
（花きの総合卸会社）
（本社：東京都港区）

バイヤー

中野 琢 さん（写真右）
関口 修正 さん（写真左）

豪華さと季節感が魅力

ウェディングを華やかに演出したり、春から初夏にかけてようやく流通することから、季節感を表す花として首都圏のお客様から人気があります。中野市産は、等級や選別がしっかりしていて、お客様のご要望に合わせて買い付けができることも魅力ですね。



JA 中野市 南部共撰所
花き検査担当

小林 修幸 さん

シャクヤク見続け 30年

5月中旬から下旬のピーク時には一日で10万本を超える出荷があります。つぼみの状態からの開き方は品種ごとに異なり、気温にも大きく左右されるので、天気予報は必ずチェックしています。市場からの評価を落とさないよう、厳しい目で検査を行っています。



シャクヤクの花びら染めプロジェクト

半分しか出荷されないシャクヤク

シャクヤクは一つの株に30本ほどの花芽を付けますが、出荷のために採るのは15本ほど。

翌年のために、葉っぱを残し、たくさん光合成をさせて株に栄養を蓄える必要があるため、約半分はつぼみの段階や花が咲いた後に花首から上を摘み取ってしまいます。

そのように大切に育てた株は、長いものでは30年を超える期間、花を咲かせてくれるのです。

廃棄されるシャクヤクに
新たな命を吹き込む

摘んでしまったつぼみや花は、従

来は廃棄処分にされていましたが、この花びら部分を再利用できないものかという考えから生まれたのが、「シャクヤクの花びら染めプロジェクト」です。

農工商連携の商品開発

生産者と市、そして長野市の岡学園トータルデザインアカデミーと、学園代表の岡正子さんがデザイナーを務めるファッションブランド「エコマコ」が連携して取り組んでいるこのプロジェクト。

初夏の出荷期を過ぎたころ、廃棄されるシャクヤクの花部分を集めます。

1週間ほど天日干しした花びらを



【写真解説】 毎年5月下旬、収穫を終えたシャクヤク畑で、翌年の株のために残した花を袋いっぱい摘み取ります。昨年は中野青年会議所の皆さんにもご協力いただきました。

京都の染め物職人が煮立て、色素を抽出して布を染めます。布は衣服の生産過程で出る端切れなどを活用し、素敵な小物へと仕上げます。

シャクヤクの花びら染め商品

廃棄されるはずだったシャクヤクは、凛々しくも優しい色合いが顔周りを華やかに見せるストールとなつて生まれ変わります。また、シャクヤク染めの布で直径3センチほどの「花」を作り、さまざまな形で飾ったキャップ、ボールペン、ピンバッジな

どの雑貨もそろっています。

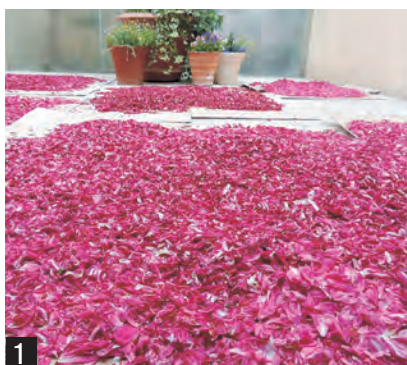
1年を通して
特産のシャクヤクをPR

生産量日本一のシャクヤクを市内外にPRするため、シャクヤクの花が咲く時期になると市役所の窓口職員が「シャクヤクの花びら染めストール」を着用しています。

1年の中で咲く時期が短く限られているシャクヤクですが、1年中使用できるこういった商品を通して、「市の花」であるシャクヤクを、より市民の皆さんに身近に感じてもらえればと思います。



2



1



3

1、2) シャクヤクの花びらを天日干しし、色素を抽出して布を染色します。3) 市役所の総合案内窓口の職員もストールを着用して日本一の産地をPRします。

シャクヤクの花びら染め商品 市内取扱い先

- 信州中野観光センター
 住 草間 1539-1
 ☎ 0269-23-5581
- 信州中野いきいき館
 住 吉田 519
 ☎ 0269-26-1186



※信州・長野県観光協会オフィシャル通販サイト
 信州プレミアムオンラインショップ
<http://shinsyu-premium.com/>

キラリ☆ 中野のチカラ

ふなざき せいや 船崎 星矢さん 【信濃グランセローズ】



写真提供：信濃グランセローズ

信濃グランセローズ

期待のルーキー

中野市を本拠地とするBCリーグの信濃グランセローズに昨年11月、ドラフト地元枠で指名を受けた船崎星矢選手。今回は、今シーズン開幕から1番セクターでレギュラー出場している本市出身の高卒ルーキー船崎選手にお話を聞きました。

○野球を始めたきっかけ

小学校2年生ぐらいの時に、兄の影響で始めました。小学校3年生の時には、試合に出ていた記憶がありません。中学生の時に、所属していた中野リトルシニアが全国大会に出場し、個人としても、U15アジアチャレンジマッチ日本代表に選抜され、同世代のトップ選手たちと同じチームでプレーできたことは、とても印象に残る経験でした。

○信濃グランセローズについて

信濃グランセローズが誕生した当初のころを覚えていて、グランセローズの野球教室に参加したこともありました。ドラフトで指名を受けた時は、進路が決まったことの安心感が強かったです。これから、地元のおかげで知っているチームでプレーするという実感も湧いてきました。入団してからのチームの印象

信濃グランセローズ
ホームゲーム

in 中野市営野球場

6月12日(日)	VS 石川(午後1時～)
7月9日(土)	VS 武蔵(午後1時～)
8月6日(土)	VS 巨人(午後2時～)
9月11日(日)	VS 福井(午後1時～)



は、選手たちの仲が良く、とてもまとまっているチームだと思います。BCリーグは、高校生とは全く違い、身体が大きい選手ばかりで、スピードもパワーも圧倒されています。先輩たちは優しく、一番年下の自分に、野球の技術面などをよく指導してくれます。

○今後の抱負

自分の武器は足の速さなので、試合に出してもらっている限り、数多く塁に出て、できるだけ多くの盗塁を決めて、次の塁を積極的に狙い、ホームまで戻ってきます。それが、自分のチームですべき仕事だと思っています。信濃グランセローズは、今シーズン優勝します。応援よろしくお願いします。

広報クイズ

■今月のプレゼント

「晋平・辰之メモリアル めざましクラシックス2016 in 信州なかの(5月28日(土)開催)のチケット」：5人

問題

中野市で栽培されているシャクヤクの品種は約何種類あるでしょうか？
「約●●種類」

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をはがきに書いて、次の宛先までご応募ください。

締め切り 5月20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 信州ナカノキノコSWEETSの販売店舗数は？
答え・・・「9店舗」

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

2016 信州なかのバラまつり

5月28日(土)～6月12日(日)

「May the Rose be with you」
～バラと共にあれ～

850種2500株
バラが咲き誇る16日間

本年度「信州なかのバラまつり」は、23回目の開催を迎えます。2016信州なかのバラまつりは、「May the Rose be with you」バラと共にあれ～をテーマに、各種イベントを開催します。

開催場所 一本木公園

開催期間 5月28日(土)～6月12日(日)

入園時間 午前8時30分～午後4時

入園料（開催協力金）

大人500円／人（中学生以下無料）

団体400円／人（大人15人以上）

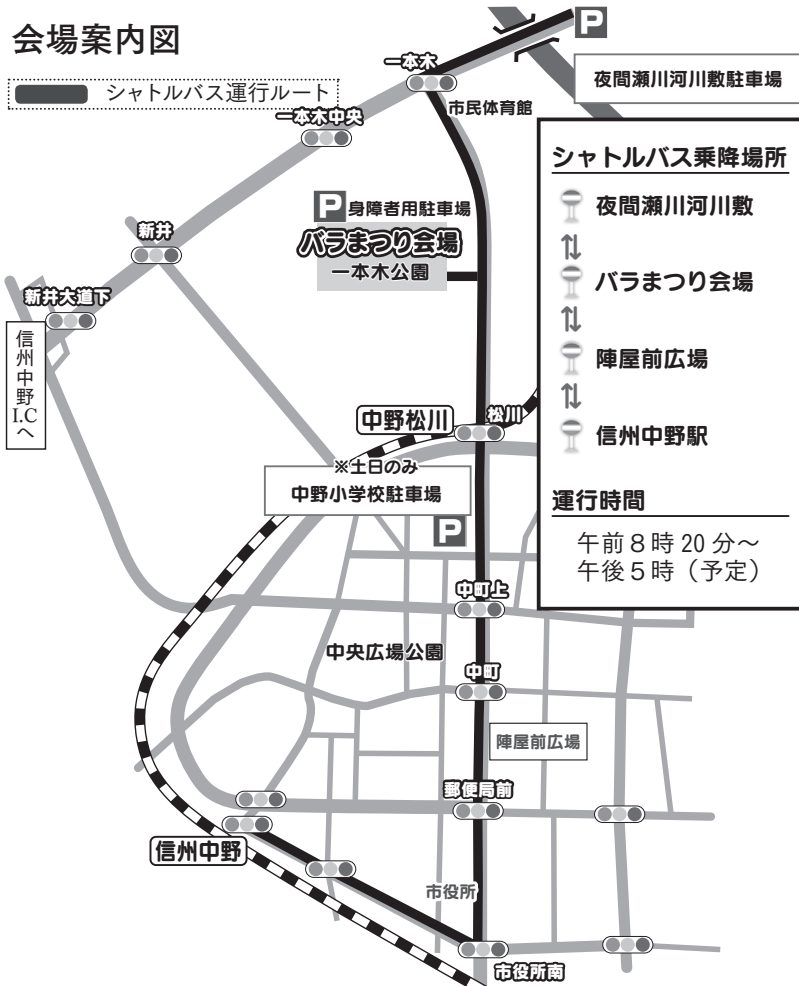
※身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳のいずれかの手帳所持者および介助者1人は無料にてご入園いただけます。
（入園口で各手帳をご提示ください）

※市民の皆さんには、1世帯当たり4人分の無料券を5月中旬に全戸配布します。

ペット

入園時間内は、お連れのパットはケージに入れていただくか、カートなどにお乗せください。なお、カート、ケージはご持参ください。

会場案内図



駐車場

一本木公園に一般車両は駐車できません。お車でお越しになる際は、特設駐車場をご利用ください。

※福祉関係者、身体障がい者団体および市町村社会福祉協議会などの団体・グループは、公園北側駐車場を優先的に使用できます。(団体の場合、中野市バラまつり実行委員会ホームページから予約が必ずです)

●特設駐車場
○平日 夜間瀬川河川敷

○土・日曜日 夜間瀬川河川敷、中野小学校グラウンド(雨天時はご利用いただけません)

※昨年特設駐車場として使用した旧中野高校グラウンドは、今年はこちらをご利用いただけませんので、ご注意ください。

無料シャトルバス

●運行ルート・運行時間

①夜間瀬川河川敷⇄一本木公園
午前8時20分～午後5時(予定)

②信州中野駅⇄陣屋前広場⇄一

●本木公園
午前8時20分～午後5時(予定)

※中野小学校グラウンドには停車しません。

③フローラルガーデンおぶせ(小布施町)⇄一本木公園
午前8時30分～午後4時(予定)

※駐車場案内図およびシャトルバス運行ルート(①・②)については、左上図のとおりです。

▼小山内健さん



▼河合伸志さん



オープニングセレモニー
期日 5月28日(土)
時間 午前10時

小山内健 バラ講演会
期日 6月4日(土)
時間 午前10時、午後0時30分

河合伸志 バラ講演会
期日 6月5日(日)
時間 午前10時30分、午後1時30分

信州なかのバラまつり
イベントインフォメーション

東京なでしこブラス5
期日 6月12日(日)
時間 午後0時30分

グランドフィナーレ
期日 6月12日(日)
時間 午後3時

問い合わせ先
中野市バラまつり実行委員会事務局
(都市計画課監理計画係内)
☎221111(内線269)
一般社団法人 一本木公園バラの会
☎234780

※バラの開花状況はホームページ
(<http://www.ipk-rose.com/>)で
確認できます。

期間中開催

- ・講習会 バラの栽培講習会
- ・販売 苗木、バラに関する商品、飲食物
- ・その他 スタンプラリー、バラの写生コンクール、フォトコンテスト、バラかるた、バラ折り紙教室ほか



開催

中野シヨンシヨンまつり

7/23 (土)



▲昨年の祭りの様子

「中野シヨンシヨンまつり」が、7月23日(土)に市街地で開催されます。この祭りは市民総参加の夏祭り、開催は通算で43回を数え、県内でも歴史ある市民祭です。中野シヨンシヨンまつり推進会では、踊り連、企業ブースの出店者、アトラクションの出演者を募集しています。たくさんのお客さんでにぎわう企業ブースコーナーに、ご出店いただける企業・店舗などを募集します。

踊り連募集

踊り連コンテスト・仮装連コンテストを実施し、入賞した連にはそれぞれ賞金が贈られます。

たくさんのお応募をお待ちしています。

- 時間 午後6時 踊り開始
- 場所 市街地
- 募集期限 5月25日(水)

企業ブース出店者募集

毎年、大勢のお客さんでにぎわう企業ブースコーナーに、ご出店いただける企業・店舗などを募集します。

- 時間 午後4時から8時30分
- 場所 中野陣屋前広場公園
- 募集期限 5月25日(水)
- 出店資格 市内に本支店を置く企業、店舗など

アトラクション出演者募集

踊り開始前に、ダンスなどのパフォーマンスで、祭りを盛り上げていただける出演者を募集します。



- 時間 午後4時10分から5時30分
- 場所 中野陣屋前広場公園
- 募集期限 5月25日(水)

その他 応募要件など詳しくは、事務局までお問い合わせください。また、企業ブースコーナー出店およびアトラクション出演は、申し込み状況により募集期限前に締め切ることがあります。なお、詳細は市公式ホームページに掲載しています。

問い合わせ・申し込み先
中野シヨンシヨンまつり推進会事務局(営業推進課内)
☎(22)21111(内線256)

開催

斑尾ふるさと祭り

5/29 (日)



▲▼昨年の祭りの様子



新緑の美しい時期となる斑尾高原にて、第30回斑尾ふるさと祭りを開催します。緑豊かな広い大地で、自然と特産物に親しみ、イベントやアトラクションをお楽しみください。大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。



- 期日 5月29日(日)
- 時間 午前9時30分から
- 会場 「まだらおの湯」周辺
- ※当日は駐車場を指定していただきますので、道路、その他スペースへの駐車はご遠慮ください。

内容

- 自然観察会
- 地元農産物や特産品の販売
- 野菜とキノコがたっぷり入った味噌汁などの提供
- 餅つきなどの各種体験コーナー

その他 斑尾登山を別途予定しています。参加には事前申し込みが必要です。詳細は、市役所、豊田支所、豊田公民館などで配布しているチラシをご覧ください。

主催

斑尾ふるさと祭り実行委員会
※詳細については後日、新聞折り込みや音声告知放送などでお知らせします。

問い合わせ先
斑尾ふるさと祭り実行委員会事務局(豊田支所地域振興課振興係内)
☎(38)31111(内線142)

学校

中野市立小学校及び中学校適正規模等 基本方針（案）の修正案について

先月号などでお示しした「基本方針（案）」の見直しの考え方に基づき、このたび、基本方針（案）の修正案を策定しました。この修正案については、市公式ホームページ（http://www.city.nakano.nagano.jp/）のほか次の施設でも閲覧することができますので、ご覧ください。

○閲覧施設 市役所総合案内・市民ホール（本庁1階）、

また、修正案についての市民説明会を次の日程で開催します。是非ご参加ください。

期日	時間*	会場（体育館）
5月22日(日)	午前	豊井小
	午後	中野小、倭小
5月29日(日)	午後	日野小、平野小
	午後	延徳小、長丘小
6月12日(日)	午前	科野小、永田小
	午後	高丘小、平岡小
6月18日(土)	午前	

※午前の部：午前10時から
午後の部：午後3時から
いずれもおおむね2時間以内の予定

問い合わせ先
学校教育課総務係
☎3112（内線8206）

防災

「中野市すぐメール」への ご登録はお済みですか

市では、皆さんに安心で安全な生活をお送りいただくため、防災行政無線の放送内容（災害、火災、迷い人など）や緊急防災情報（地震情報、土砂災害警戒情報など）を、携帯電話やパソコンに電子メールで提供するサービスを行っています。

このメールを受信するためには、利用者登録が必要となります。なお、登録は無料ですが、

メールおよびインターネットの通信料金は、登録者の負担となります。どなたでもご利用いただけますので、皆さんのご登録を願います。



○登録方法 上記のQRコードを読み取り、表示されたURLにアクセスします。※QRコードを使用しない場合は、次のアドレス宛に空メールを送信してください。

メール送信先アドレス
t-nakano@sg-m.jp
問い合わせ先
政策情報課情報統計係
☎2111（内線217）

庁舎

新庁舎建設工事に係る市内事業者の 皆さまを対象とした大商談会の開催

新庁舎建設整備につきましては、現在、実施設計業務を進めています。地域経済の活性化や市内建設関係事業者の技術力の向上など、地域への貢献に資する取り組みの機会となることを期待しています。

このたび、本事業の受注者である(株)大林組長野営業所の主催で、市内企業や商店の皆さまを対象に、次のとおり下請け工事や資材・物品の調達、工事関係者の宿泊などに係る「大商談会」が開催されます。

ぜひ、この機会にご参加ください。

- 期日 5月19日(木)
- 時間 午前10時～正午、午後1時～3時
- 会場 市民会館43号会議室
- 対象者 市内に本社または営業所を有する事業者
- 内容 新庁舎建設整備に関連したものの（工事の下請け、資材・物品の販売、リース、工事関係者の宿泊、事務用品など）
- 事前申し込み 不要
- 持ち物 当日、事業内容や技術力などの分かる資料などがあれば、お持ちください。

○主催者 (株)大林組長野営業所

※この大商談会は受注者である(株)大林組長野営業所が開催するもので、市が工事の下請けなどを保証するものではありません。

問い合わせ先
大商談会に関すること
(株)大林組長野営業所
☎026122616354
新庁舎建設整備に関すること
財政課管財係
☎2111（内線328）

防災

自主防災組織活動支援に関する補助制度がスタート

市では、地域の防災力を高めるため、新たに自主防災組織活動の支援に関する補助制度を創設しました。

自主防災組織とは

災害対策基本法において、「住民の隣保協働の精神に基づき、自発的な防災組織」と定義されています。

本市の自主防災組織の現状

活動を休止している組織を含め、30の組織があります。

補助制度の概要

○交付対象 市内居住者により構成された自主防災組織で、規約および防災計画を定めている組織

○対象事業と対象経費

- ①組織設立支援事業 自主防災組織の設立に要する経費
- ②啓発事業等支援事業 自主防災組織が行う啓発事業などに要する経費

※啓発事業などは、防災講座、防災訓練など、自主防災組織として防災力を高めることを目的に実施するものとします。

③資機材等購入支援事業 自主防災組織が購入する資機材などに要する費用

○補助率 ①から③のいずれの事業も、対象経費の3分の2以内

○補助限度額 補助対象となる自主防災組織の構成世帯数に応じ、下表【表1】および【表2】の金額を上限度額とします。



【表1】 ①および②の事業の場合

構成世帯数	補助限度額
100世帯未満	20,000円
100～199世帯	40,000円
200～299世帯	60,000円
300～399世帯	80,000円
400～499世帯	100,000円
500世帯以上	120,000円

【表2】 ③の事業の場合

構成世帯数	補助限度額
100世帯未満	100,000円
100～199世帯	200,000円
200～299世帯	300,000円
300～399世帯	400,000円
400～499世帯	500,000円
500世帯以上	600,000円

申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ・申請先
危機管理課危機管理防災係
☎(22)21111 (内線286)

住宅

耐震改修補助金に新たな補助内容が加まりました

市では、耐震改修事業としてこれまで補助を行ってきた木造住宅の耐震補強工事のほかに、補助対象となる事業を新たに追加しました。住宅の耐震改修について検討している方は、ご相談ください。

耐震診断費用への補助

○補助対象 次の全てに該当する住宅

- ・昭和56年5月31日までに着工された住宅（賃貸住宅を除く）
- ・木造在来工法以外の住宅（プレハブ工法など一部の構造は対象外）

○補助金額 一戸建て住宅の場合、耐震診断費用の3分の2以内で限度額8万9千円

耐震改修工事費用への補助

○補助対象 次の全てに該当する住宅

- ・市が実施、または補助金を交付した精密耐震診断の結果、倒壊の危険性があると判断された住宅
- ・前記の耐震診断の結果により、耐震性を確保することを目的とした現地建替え工事を実施する住宅

○補助金額 該当する工事費の2分の1以内で限度額60万円

申請方法など詳しくは、お問い合わせください。市では、引き続き「中野市耐震改修促進計画」に基づき、住宅などの耐震化について支援します。

問い合わせ・申請先
都市計画課建築住宅係
☎(22)21111 (内線273)



保険

交通事故など（第三者行為）で介護サービスを受ける時は市へ届け出が必要になりました



本年度から、介護保険の第1号被保険者の方が、交通事故などの第三者行為を起因として介護保険サービスを受けた場合は、届け出が必要になりました。

交通事故など（第三者行為）による介護サービスの利用について

介護保険の被保険者の方は、交通事故などの第三者行為

によって状態が悪化した場合でも、介護保険サービスを受けることができます。

ただし、介護保険サービスの提供に掛かった費用は加害者が負担するのが原則です。市が一時的に立て替えた後で加害者へ請求することになります。

市へ届け出が必要

市が支払った介護給付が第

三者行為によるものかを把握する必要があるので、交通事故などにより要介護状態になった場合や、状態が悪化した場合などは、高齢者支援課へ届け出をお願いします。

提出書類など詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ・届け出先
高齢者支援課介護保険係
☎(22)21111（内線365・390）

人権

6月1日は「人権擁護委員の日」です

昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行され、人権擁護委員制度が始まりました。

これに合わせて、次の日程で相談所を開設します。日々の暮らしの中で困りのことや悩みごと（差別、虐待、いじめなど）の人権に関わる問題）がありましたら、この機会にご相談ください。

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。

人権擁護委員名簿

氏名	担当地区
山岸 巧	中野
長針 純香	中野
小林 喜世子	中野
中山 千恵子	日野・延徳
西原 久恵	平野・高丘
高橋 秀子	平岡・長丘
宮澤 和三	科野・倭
丸山 康憲	豊井
瀧澤 洋子	永田

◆人権擁護委員の職務

市民の皆さんに人権侵害があった場合は、その救済のために調査および情報の収集を行い、長野地方事務局への報告、または関係機関に対して告発や勧告を行うなど、適切な処置を講ずることを職務としています。

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）
長野地方事務局飯山支局
☎0269(2)2302

給付金

高齢者向け給付金の申請受付中

「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引き上げの恩恵が及びにくい高齢者の方へ、年金生活者等支援臨時福祉給付金を支給します。

支給対象者は？
次の全ての要件を満たす方です。

○平成27年1月1日において本市の住民基本台帳に登録されている方

○平成27年度市民税（均等割）が非課税である方

※ただし、課税者の扶養親族などは除きます。

○昭和27年4月1日以前に生まれた方（平成29年3月31日までに65歳以上になる方）

○生活保護の被保護者でない方

支給額は？
1人当たり3万円です。

どうすればもらえるの？
支給対象と思われる方には、4月中旬に申請書類などを送付しています。書類が届いた方は、申請手続きをお願いします。なお、支給対象と思われる方で、申

請書がお手元ない方はご連絡ください。

確認じゃ！



▲厚生労働省
広報キャラクター
「カクニンジャ」

▼受付場所および期間

場所	期間	時間
市役所1階 行政委員会室前（市民ホール）	5月13日(金)まで	午前9時～午後5時
福祉課	5月16日(月)～7月15日(金)	午前8時30分～午後5時15分
豊田支所 地域振興課	7月15日(金)まで	午前8時30分～午後5時15分

※いずれの会場も、土・日・祝日は除く。

問い合わせ先
福祉課厚生保護係
☎(22)21111（内線276・255）

募集

「中野のチカラ応援交付金」事業

市では、協働による地域づくりの推進と市民活動団体の発掘および育成を図るため、地域力を向上させる活動を行う団体を支援します。

本事業は、昨年度まで実施していた「地域力支援金」を発展的に拡充したもので、特に若者や女性の活動支援の充実を図りました。

○対象団体の主な要件

- ・5人以上の構成員により組織されている、または組織される見込みがあること
- ・1年以上継続して活動を行っている、または行う見込みがあること

○対象事業

- ① 団体提案型事業 自ら企画し、実施するものとし、原則として新規の事業
- ② 市提案型協働事業 市が定める次の事業において、自ら企画し、実施するものとし、原則として新規の事業

- ・企業との協働による地域活性化事業
- ・婚活支援事業
- ・健康長寿のまちづくり事業
- ・にぎわい創出事業
- ・インバウンド観光創出事業
- ・空き家活用促進事業
- ・高校生が考える地域づくり事業
- ・地区版総合戦略策定事業

○交付金額

① 団体提案型事業

- ・構成員の3分の2以上が30歳以下の者、または女性で構成される団体は、対象経費の10分の9以内で限度額30万円
- ・右記以外の団体は、対象経費の4分の3以内で限度額30万円
- ② 市提案型協働事業 対象経費の10分の10以内で限度額10万円



○交付金の申請 交付金交付申請書

- ・に、次の書類を添付してください。
- ・事業計画書
- ・収支予算書
- ・団体の名簿
- ・団体の活動状況が分かる書類
- ・その他市長が必要と認める書類

○募集期限 5月31日(火)まで

○事前相談会(要予約)

- ・日時 5月23日(月) 午後3時から7時
- ・会場 市民会館43号会議室

詳しくは、政策情報課までお問い合わせください。

問い合わせ・申し込み先

政策情報課政策推進係

☎(22) 2111 (内線216)

選挙

参議院議員通常選挙 『投票に行こう!』

任期満了に伴う参議院議員通常選挙が、7月に予定されています。

この選挙から18歳、19歳の方も投票できるよう公職選挙法が改正されました。自分自身のため、地域のため、そして家族のために投票に行きましょう。

当日投票に行けないかもしれないという方は、期日前投票制度をご利用ください。

○期日前投票制度 投票日前であっても投票ができる制度です。

投票管理委員会事務局

問い合わせ先
☎(22) 2111 (内線324)

- ・学校や仕事などの都合がある
- ・旅行やレジャーへ行く
- ・冠婚葬祭など行事がある
- など、投票に行けないと見込まれる場合に利用できます。

○期日前投票所 市役所本庁舎、北部公民館、西部公民館、豊田支所

※どの投票所でも投票ができます。



懇談会

わくわく市民懇談会



将来にわたり魅力ある中野市であるため、市の将来ビジョンについて市長と直接意見を交わし、想いを共有することで、市民と行政の協働のまちづくりを推進することを目的とした「わくわく市民懇談会」の申し込みを受け付けています。

※政治活動、宗教活動などを目的としたものは除きます。なお、酒席は、ご遠慮させていただきます。
開催日時 市長の日程が確保できる日とし、申し込み時に日程調整するものとします。(土・日・祝日・夜間も可能)
会場 申し込みされる皆さんに用意していただきます。

対象 市内の各種団体(地区や趣味、スポーツ、ボランティアの仲間など)でおおむね10人以上集まる集会など。

問い合わせ・申し込み先
庶務課秘書広報係
☎(22) 2111 (内線208)

制度

マイナンバー制度が始まっています

マイナンバーカードを申請された方へ、随時交付を行っています。

よくある質問 Q & A



① 交付の準備ができましたら、市から交付場所、必要な持ち物などをお知らせする交付通知書(はがき)をご自宅にお送りします。

② 必要な持ち物をお持ちになり、交付通知書に記載された期限までに、記載された交付場所にご本人がお越しください。

③ 交付窓口で本人確認の上、暗証番号を設定していただき、カードを交付します。

Q 通知カードとマイナンバーカードの違いは何ですか？

A 通知カードは、住民登録のある全ての方にマイナンバーをお知らせしたもので、マイナンバーの確認書類として利用できます。

Q マイナンバーカードは、顔写真付きのプラスチック製のカードであり、マイナンバーの確認書類および公的身分証明書として本人確認の際に利用できます。マイナンバーカードを取得すると、通知カードは返納していただきます。

Q マイナンバーカードの有効期限はありますか？

A 20歳以上の方は10回目の誕生日、20歳未満の方は5回目の誕生日までとなっています。

Q マイナンバーはどのような時に求められますか？

A 社会保障や税の行政事務に利用するため、市町村や勤務先、金融機関などから求められます。

通知カードの受け取りについて
まだ、通知カードを受け取られていない方は、市民課までお問い合わせください。

お問い合わせ先
市民課窓口係
☎(22) 2 1 1 1 (内線 2 7 4)

検査

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、市民の皆さんの自家消費食材の放射性物質検査を受け付けています。検査費用は無料です。

なお、平成24年10月の検査開始から平成28年3月31日まで、給食用食材を含め、1267件検査し、その結果は全て「不検出」でした。
詳しい内容は、市公式ホームページへ掲載しています。

○検査対象 市民の皆さんが自家消費用に自分で栽培した食材
※販売目的の食材は除きます。

○検査手続き 事前に電話でご予約ください。検査日時などを打ち合わせします。(土・日・祝日および水曜日を除く)

※食材の持ち込み方法や提出書類など詳しくはお問い合わせください。
○検査場所 豊田情報センター2階(豊田支所隣)

お問い合わせ・申し込み先
市民課生活交通安全係
☎(22) 2 1 1 1 (内線 2 3 8)



空間放射線量(10月～3月)

～平常値の範囲内で推移しています～

測定場所	測定者	測定回数	測定値 (μSv/h)
市役所本庁舎(駐車場)	中野市	6	0.04
豊田支所(駐車場)	中野市	6	0.04～0.05
保育園、幼稚園(市内14箇所:園庭)	中野市	3	0.05～0.08
小学校(市内11箇所:グラウンド)	中野市	3	0.03～0.07
中学校(市内4箇所:グラウンド)	中野市	3	0.05～0.07
東山クリーンセンター(入口、灰出し口)	長野県	2	0.06
大俣地籍最終処分場(入口、放流口、場内)	長野県	2	0.04～0.07
碓地区民間最終処分場(場内、境界4地点)	長野県	2	0.03～0.05

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。

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

文化芸術活動を支援します

市民の皆さんが文化芸術に親しむ環境づくりの促進を図るとともに、気軽に音楽に親しんでいただくため、文化芸術に関する講演会・講習会またはコンサートなどを行う団体に対し、補助金を交付します。

中野市文化芸術事業補助金

○補助金の対象となる事業 市内に住所を有する方で構成する団体が開催する文化芸術に関する講演会または講習会



○対象期限 平成29年3月31日(金)まで

○補助対象経費 外部から招いた講師の謝金および旅費(他の補助金の交付対象となるものは除く)

○補助金額 補助対象経費の4分の3以内(限度額5万円)

○申請方法 補助金交付申請書に、次の書類を添付して提出してください。

- ①企画書
- ②収支予算書

③その他市長が必要と認める書類
※補助金交付決定を受けた場合は、「実績報告書」「実績報告書」の提出が必要となります。

中野市手づくりコンサート補助金

○補助金の対象となるコンサート

市内に住所を有する方3人以上(代表者を含む)でつくるグループによる30人以上が参加できる市内の施設で企画・運営するコンサート(公共施設・民間施設の別は問いません)



○対象期限 平成29年3月31日(金)まで

○補助対象経費 演奏家への謝礼と旅費(主催者本人の出演に係る費用は対象になりません)

○補助金額 主催者1グループにつき5万円以内

○申請方法 補助金交付申請書に、次の書類を添付して提出してください。

- ①企画書
- ②収支予算書

③その他市長が必要と認める書類
※補助金交付決定を受けた場合は、「実績報告書」「実績報告書」の提出が必要となります。

問い合わせ・申請先
文化スポーツ振興課文化振興係
☎2111(内線394)

スポーツ専任コーチの活用団体に補助金を交付します

市内スポーツ団体の競技力向上を図るため、スポーツ専任コーチによる講習会などの受講および開催に要する経費に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

○補助金額 事業費の4分の3以内(限度額30万円)

○対象事業 市内に在住・在勤・在学する方で構成するスポーツ団体で、将来、県・国レベルで活躍できる選手や団体を育成する事を目的に、国および国際レベルでの指導実績のあるコーチによる講習会や研修会・実技指導などの受講や開催事業

○対象期限 平成29年3月31日(金)まで

○募集期限 5月31日(火)
※詳しくは、文化スポーツ振興課までお問い合わせください。



問い合わせ・申請先
文化スポーツ振興課スポーツ振興係
☎2111(内線397)

ギフトカタログ掲載商品募集

信州なかの産の農産物や加工品などを市内外に紹介する素材として、通信販売を可能とする「ギフトカタログ」を作成するため、掲載商品を募集します。なお、本年度は「通年で利用できる一冊」として、年間1回の発行となります。

○募集商品 市内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、贈答品として宅配が可能なもの

○応募期限 5月18日(水)

○掲載料 1枠3千円から(1枠につき最大3品掲載可能)

○手数料 1個につき商品価格の5%
○発行部数 4万5千部(中野市および茨城県北茨城市・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 7月上旬

○応募先 信州中野観光センター
※応募条件・提出書類など詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先
売れる農業推進室推進係
☎2111(内線406)
信州中野観光センター
☎5581

交通

平成28年度交通安全運動 推進計画を作成しました



交通安全運動推進の基本方針

交通事故のない「安全で快適な交通社会」の実現を目指し、「交通死亡事故抑止」を重点課題に交通安全運動を市民総ぐるみで展開するため、関係機関・団体と連携する中で、各種対策を強力に推進し、交通安全思想の普及徹底を図ることとします。

年間スローガン

「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

「交通安全の主役は、市民一人ひとりである」との認識をもって正しい交通行動を身に付け、自ら進んで交通安全活動を実践して交通事故防止を図り、安全で安心して暮らせる快適な地域社会をつくりまします。

年間重点事項

○高齢者の交通事故防止

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」や、地域の集まりごとで「高齢者地域交通安全塾」を実施するなど、高齢者の事故防止を推進します。

○夕暮れ時と夜間の交通事故防止

夕暮れ時から夜間の道路横断中に歩行者や自転車による交通事故が多いことから、夜光反射材の普及など、事故防止を推進します。

○飲酒運転などの根絶

飲酒運転・危険ドラッグなど薬

物使用運転の危険性、責任の重大性を認識し、飲酒運転などを許さない気運の醸成を推進します。

○全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
後部座席のシートベルトおよびチャイルドシートの着用率が向上するよう、着用の実態を把握し、着用の徹底を推進します。

○自転車安全利用の推進

高校生を対象とした自転車安全利用の啓発をはじめ、各小学校で自転車安全運転技能講習会を実施し、子どもたちから自転車安全利用のルールやマナーの修得を図ることで、事故防止を推進します。

○通学路安全確保と歩行者保護の徹底

児童・生徒の通学時の安全対策を確保するため、地域や保護者、行政などが連携し、継続的な危険箇所点検や、安全な歩行、正しい交通ルールが浸透するよう推進します。

○交通事故多発箇所の安全対策

関係機関が連携をとりながら、交通事故多発箇所の現地調査を行い、事故防止対策を推進します。
(多発箇所は次ページ参照)

問い合わせ先

市民課生活交通安全係
☎21111 (内線235)

募集

中野市都市計画審議会委員



市では、市民の皆さんのご意見を都市計画行政に反映していくため、都市計画に関する事項について調査審議する中野市都市計画審議会の委員を募集します。

○応募資格 市内に住所を有する18歳以上の方で、平日の昼間に開催する会議に出席できる方

○任期 委嘱の日から2年間
※任期中、数回の会議を開催します。

○募集人数 若干名

○応募方法 応募動機と「私の考える中野市の都市計画」(まちづく

り)について」の考えを400字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入の上、ご応募ください。(様式任意)
※提出された書類に基づき選考し、結果は応募者全員に通知します。

○応募締切 6月9日(木)(必着)

※応募者多数の場合、すでに市のほかの審議会などの委員である方は、ご遠慮いただくことがあります。

問い合わせ・応募先

〒383-8614(住所記載不要)
都市計画課監理計画係
☎21111 (内線269)

人権

人権に関する住民意識 調査結果の公表



市では、同和問題をはじめ、あらゆる人権問題の解決に向けて、市民意識の変化・動向を把握するための「人権に係る住民意識調査」を平成27年度に実施し、このほど調査結果をとりまとめました。

今後は、この調査結果の分析などを行い、人権尊重のまちづくりの実現に向け、活用してまいります。

調査内容および結果について
5月10日(火)から市公式ホームページおよび人権センターにて閲覧できます。

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)
☎21111 (内線246)

平成27年(1月~12月) 人身事故発生状況



危険箇所を把握し、事故防止に努めましょう！



交通事故多発箇所

【国道 292 号線
一本木バイパス
一本木交差点】
・信号待ちの車に衝突するなどスピードの出し過ぎに注意！

長野県北信合同庁舎

永田小学校

中野市豊田支所

高社中学校

市民体育館

中野小学校

江部交差点

市役所

信州中野駅

信州中野 I C

死亡事故発生！

【東江部地籍 新保安源寺線】
・夕暮れ時の交通事故防止！

死亡事故発生！

【片塩地籍 江部川沿い】
・高齢者の交通事故防止！

- 死亡事故発生場所
- 事故発生場所 (1回)
- 事故発生場所 (2回)
- 事故発生場所 (3回)
- 事故発生場所 (4回)

公共施設の現状を考える

～中野市を **次世代** へつなぐために～

公共施設削減目標 **△20%** をめざして



公共施設とは

国や地方自治体が建設する施設。中野市公共施設白書では、公民館や図書館など市が保有する建物や、公園など広く市民が利用する施設を対象としています。

問い合わせ先 政策情報課行政管理係

☎ (22) 2111 (内線401)

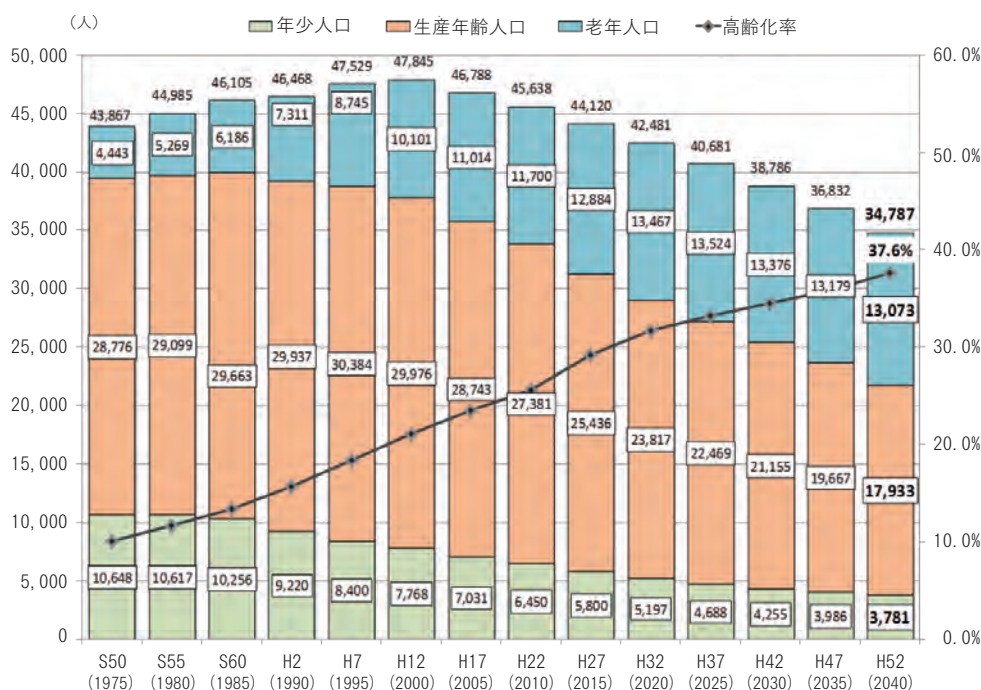
人口減少ならびに少子高齢社会を迎え、生産年齢人口の減少による市民税などの歳入減少が見込まれる一方、扶助費などの歳出増加が予想されています。そのため、今後はますます公共施設を維持するために必要な投資的経費や維持補修費に充てられる財源の確保が厳しくなっていくものと見込まれます。

今回は、こうした状況下で公共施設を維持するための将来負担コストについてお知らせします。

また、本年4月18日に「中野市公共施設等総合管理計画」を策定し、市公式ホームページで公開していますので、併せてご覧ください。

将来負担コストの見通し ～データで見る中野市の公共施設の姿～ (中野市公共施設等総合管理計画より)

【図1】本市の年齢3区分別人口構成の推移



(資料)総務省統計局「国勢調査」、長野県「毎月人口異動調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)」



Check 1

2040年には、本市の総人口は34,787人(ピーク時:2000年比で27.3%減)に、生産年齢人口は17,933人(ピーク時:1995年比で41.0%減)に大きく落ち込むことが予想されています。(図1参照)



Check 2

この状況下で現在保有する公共施設を維持し続けた場合、今後40年の市民1人当たりの年間推計負担平均額は60,487円(過去5年比で333.5%)になります。(表1参照)

【表1】人口減少を考慮した将来負担の推計

過去5年間の平均人口 (2011～15年)		今後40年間の平均人口 (2016～55年)		倍率 (B/A)
44,671人		38,025人		
単年平均	1人当たり(A)	単年平均	1人当たり(B)	
8.1億円	18,133円	23.0億円	60,487円	



市民1人当たりの負担額を現状程度に維持した場合、公共施設の7割以上を維持することができなくなります。

中野まなびい塾は、市が行っている仕事を講座のメニューとして、市民の皆さんが「知りたい、聞きたい」講座を選んでいただき、市の職員が講師となって皆さんの地域に出向き、お話しするものです。

講座内容 全58講座（下記参照）

講師料 無料

開催要件 市民の方で5人以上の参加者がいること

問い合わせ・申し込み先

教育委員会事務局生涯学習課生涯学習推進係

（豊田支所内） ☎（38）3112（内線543）

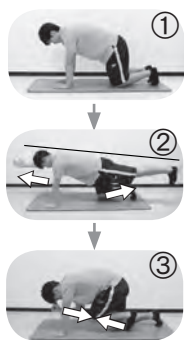
メールアドレス shogai@city.nakano.nagano.jp

番号	講座名	番号	講座名	番号	講座名
1	もしものときに備えて	20	中野市の文化芸術活動	39	水道事業について
2	自主防災組織の組織に向けて	21	スポーツで育む豊かな時間	40	普通救命講習会
3	情報公開と個人情報の保護	22	交通事故ゼロをめざそう	41	防火講話
4	これはどこの課へいけばいいの？	23	悪質商法・特殊詐欺にあわないために	42	教育委員会の仕事
5	広報紙の作り方			43	学ぶための援助制度
6	中野市総合計画	24	マイナンバー制度について	44	学校給食と子どもの健康
7	中野市の台所状況	25	認可地縁団体について	45	生涯学習って何だろう？
8	市税のあらまし	26	差別のない明るいまちづくり	46	子どもたちに本の楽しさを
9	いつまでも健康でいたい	27	男女共同参画について	47	中野市の文化財
10	子どもの健康づくり	28	中野市の農業の概要	48	中野市をもっと知ろう
11	介護保険制度について	29	森林のもつ役割について	49	公民館の仕事と分館活動
12	高齢者のための保健福祉サービス	30	観光施設と観光宣伝	50	図書館のしごと
13	はじめましょう！介護予防 守りましょう！自分の権利	31	中心市街地のまちづくり	51	子どもと楽しむ読み聞かせ
		32	中野市内の道路と河川	52	議会の仕組みと役割
14	国民健康保険の仕組み	33	地籍調査とは？	53	農地の売買・賃借はどうすればいいの
15	障がいのある方への総合支援	34	中野市の公園づくり	54	農業者のための年金制度について
16	後期高齢者医療制度の仕組み	35	中野市の街路事業	55	農家の家族経営協定とは
17	子育て支援	36	うるおいのあるまちなみ景観づくり	56	選挙制度と選挙管理委員会の仕事
18	健全な青少年の育成	37	花のまちづくり	57	監査委員の役割
19	ごみと資源物の正しい分け方	38	下水道のあらまし	58	固定資産評価審査委員会の役割

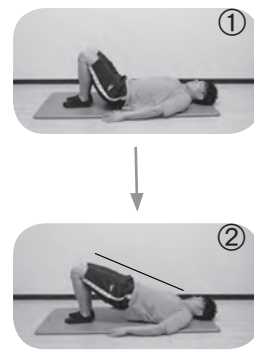
気温も暖かくなり、農作業が本格的に始まる季節になりました。草取りや耕作など腰を使う機会が多くなるシーズンに備えて、腰を鍛えておきましょう。今回は、腰の強化に効果的な運動をご紹介します。

背筋まっすぐ体操！！

- ①四つん這いになります。
- ②対角の手と足を真っすぐ伸ばします。
- ③肘と膝をおなかの前でくっつけるように曲げます。
- ④もう一度、手足を伸ばし②の姿勢に戻ります。



- ①仰向けに寝た状態で膝を曲げます。
 - ②膝から胸までが真っすぐになるようにお尻を持ち上げます。
 - ③ゆっくりとお尻を下げ①の姿勢に戻ります。
- ※お尻を上げた際に、膝の角度が90°になるイメージを持ちましょう。



- 【共通のポイント】
- ・呼吸を止めないでゆっくりと、1日10回ずつ行いましょう。
 - ・腰の痛みがある方は無理せず行いましょう。

※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



平成 28 年度 < 前期 > 介護予防講座 (さんさん講座)

65 歳以上の方を対象に、介護予防講座「さんさん講座」を開催します。
皆さんで楽しみながら健康な体をつくりましょう。

問い合わせ・申し込み先
高齢者支援課長寿福祉係
(中野保健センター内)
☎ (22) 2111 (内線 243)

講座名	絵手紙を作ろう！	健康づくり教室	いきいきシニア栄養講座
内 容	絵手紙を描きませんか？ 楽しく絵手紙を習います。誰でも簡単に取り組みます。お友達やご家族に絵手紙を出しませんか。 すてきな絵手紙を楽しく描きましょう！	楽しみながら日常生活に必要な筋力アップを目指しましょう。 男性女性問わずご参加をお待ちしています。	家庭にある食材を使って、ささっとできる簡単料理を楽しみながら、高齢期の食生活のポイントを学びます。 男性の方もお気軽にご参加ください。
期 日	5月30日、6月6日、6月27日、 7月4日 (いずれも月曜日)	6月1日、6月15日、6月29日、 7月13日、7月27日 (いずれも水曜日)	6月2日(木)、6月16日(木) 6月30日(木)、7月8日(金)
時 間	午前10時～正午	午後2時～3時	午前10時～午後1時
場 所	さんさん館 (中野市福祉ふれあいセンター敷地内)	中野保健センター	中野保健センター
講 師	市川典子さん	健康運動指導士 塚田和樹さん	高齢者支援課管理栄養士
定 員	10人	15人	10人
持ち物	初めての方には、初回のみ道具をお貸しします。経験者は自分の道具を一式お持ちください。	水分補給するための飲み物、汗拭きタオル	エプロン、三角巾 (手ぬぐいなど)、筆記用具
参加費	はがき代として100円程度の実費が必要です。	無料	1回につき400円程度の実費が必要です。

作 業 名 (※運転者・燃料付)	単 位	金 額	付 記	
水田作業	田植え	1時間	790円	
	一般作業	1時間	760円	
	動力 耕耘 作業	耕起	10a	8,630円
		代かき(一度)	10a	9,830円
		代かき(二度) 荒代	10a	7,200円
		代かき(二度) 植代	10a	7,550円
	農機具	田植機*	10a	8,010円
		バインダー*	10a	11,000円
		ハーベスター*	10a	11,250円
		自脱コンバイン*	10a	20,780円
畑 作 業	動力耕耘作業*	10a	6,610円	
	一般作業	1時間	760円	
果樹作業	剪定	1時間	1,420円	
	摘花・果	1時間	760円	
	袋掛け	1時間	760円	
	一般作業	1時間	760円	
	SS防除作業*	10a 成木1回	4,250円	
	バック ホ ー*	15 P S 以上	1時間	5,780円
		15 P S 未満	1時間	5,160円
肥料散布作業(マニアスプレッター)	10a	1,140円	薬剤・補助者別途	
		3,330円	運搬料別途	
菌茸作業	長野労働局の定めによる			

て増減できます。

圃場条件、作業条件を考慮し

決定しました。作業料金は、

員会において、農作業標準労働

質および機械作業標準料金を

決しました。作業料金は、

圃場条件、作業条件を考慮し

て増減できます。

また、領収書は必ず発行し

てください。なお、労賃には

消費税は掛かりません。

問い合わせ先
農業委員会事務局
☎ (22) 2111 (内線 408)

労賃

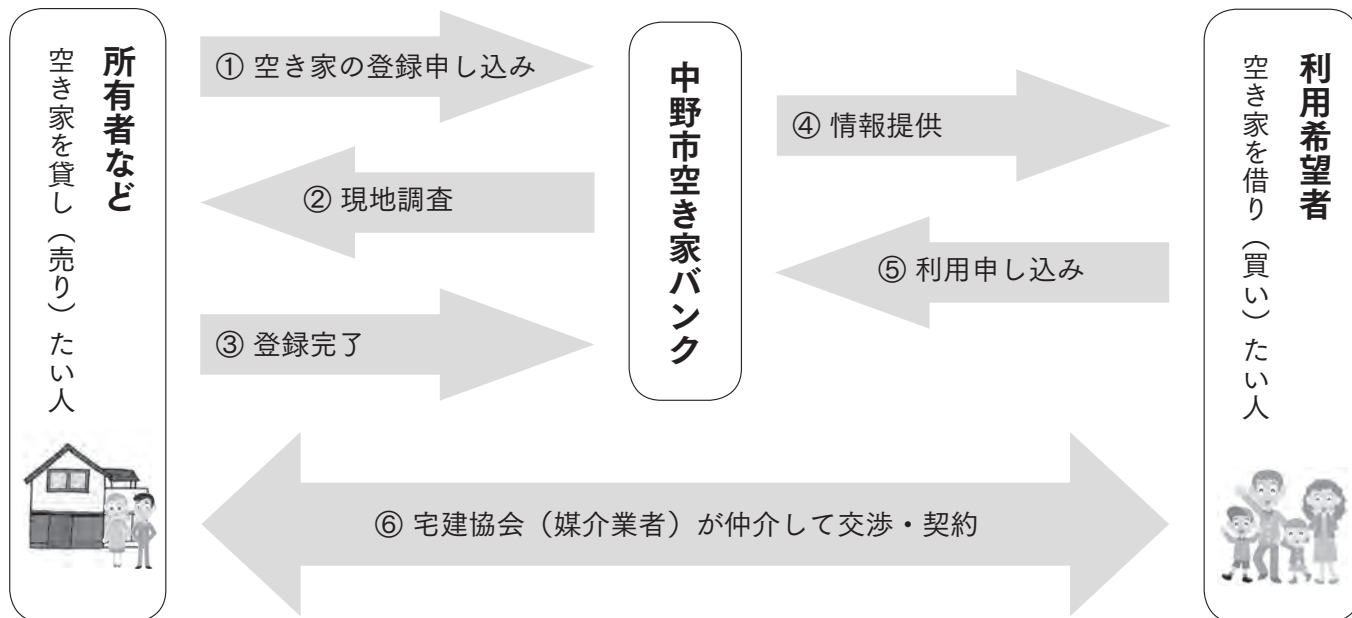
平成28年度
農作業標準労賃・機械作業標準料金

「空き家バンク」に物件を登録しませんか

市では、市内への定住、移住促進による地域の活性化を図るために、「中野市空き家バンク」に取り組んでいます。

「空き家バンク」とは、空き家を所有する方に賃貸または売却を希望される物件を登録していただき、その情報を、市のホームページで公開し、空き家の利用を希望される方に提供する制度です。

「空き家を貸したい、売りたい」という物件をお持ちの所有者からの登録申し込みを募集しています。



登録申し込みをいただいた物件は、市と協定を結ぶ（一社）長野県宅地建物取引業協会長野支部が現地調査し、空き家物件として適正と認められた場合、「中野市空き家バンク」に登録します。

なお、契約交渉は（一社）長野県宅地建物取引業協会長野支部の媒介業者が仲介を行い、成約となった場合は宅地建物取引業法に基づく仲介手数料が発生します。

空き家の有効活用をお考えの皆さんのご連絡をお待ちしています。

詳しくは、市公式ホームページ (<http://www.city.nakano.nagano.jp/>) 内の「中野市で暮らしてみませんか」をご覧ください。

空き家の活用・改修費用を補助します

空き家バンクに登録された空き家の有効活用に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

区分	対象者	対象経費	補助率
空き家活用事業	登録空き家などの所有者	○家財道具などの搬出および処分に要する経費 ○屋内および屋外清掃などに要する経費	補助対象経費の2分の1以内（上限10万円）
空き家改修事業	定住するため登録空き家を購入または賃借した者で、次の要件を全て満たす者 ○市外から転入して1年以内であること ○購入または賃借した登録空き家の所有者などの3親等以内の親族でないこと	次の改修工事に要する経費 ただし、工事費が20万円以上のものに限る。 ○台所、浴室、便所、洗面所などの改修工事 ○内装、屋根、外壁などの改修工事	補助対象経費の2分の1以内（上限40万円）

申請方法など詳しくは、営業推進課へお問い合わせください。

市民リレー元気の輪

No.21

渡辺正子さん
からのご紹介



○自己紹介

わずかな規模ではありますが、アスパラガスを中心とした農家をやっています。65歳までは民間企業に勤めていたことが、当時は病気を患っていたこともあり、引退して実家で過ごすことにしました。

引退後、病気に影響が出ない程度に動けることをしたいと思い、農業を始めました。農業は全くの素人だったので、本を読んだり、先輩の方々と農協の技術員に直接聞くなどして技術を磨きました。

また、病気は新薬が出てきたことで、すっかり良くなり、好きだったお酒も長年やめていましたが、今は毎日のように晩酌しているぐらいで、お酒が飲めない人というイメージを変えていきたいと思っています。

趣味も音楽、スポーツ観戦、カメラ撮影などいろいろやっています。

特にカメラ撮影は、作品を信濃毎日新聞のコンクールや長野県写真真展に応募したり、撮影仲間と作品発表をしたりして楽しんでいきます。



▲望月さん撮影の写真

○元気の秘訣
私の場合は、一病息災という言葉が一番です。

病気を患っていた期間が長かった分、病気が治った今、身体がすごく軽く感じられます。

今のこの状況を楽しんでいるからこそ、元気に趣味に没頭したりすることができていると思います。

○おらほの自慢

田上は豊國神社がとてきれいだと思えます。カメラ撮影の時に、神社が良く映えていると感じます。桜の時期も神社と桜の組み合わせがとてきれいです。また、田上の観音さんとして親しまれている観音寺の桜は天下第一品です。



望月 誠 さん (田上)

池田市長の

わくわくしポート

vol. 32



立てば芍薬 座れば牡丹
歩く姿は...

例年になく雪が少ない冬が過ぎ、桜も葉桜となり、いよいよ若葉が目に見える新緑の季節がやってきた。古来、山の木々の若葉の色をもとに衣の色を作り出してきた和のこころを感じる季節ではある。中野市は芍薬の生産量で日本有数の地。サクランボやブドウそしてリンゴといった果樹生産に加えて、花きの生産も盛んな中野市である。芍薬の出荷先は遠く海外にもおよんでおり、農産物を通じて海外との交流の糸は繋がっている。

地方創生のなかで、地域資源の発掘と資源活用による地域振興がテーマとなっているが、中野市は本当地域活性化のための資源が豊富にある。



これらを活かしていくのは私たち一人ひとりの創意と工夫だと思うが、そのためにも「故郷」

中野市をもっとみんなで知る機会が必要だと思う。

さて話は脇道にそれるが、芍薬の花言葉は「はじらい」「はにかみ」「謙遜」といったように、美しい女性の恥じらいの様を示しているといわれる。これは日本人の持つ慎ましさにもつながる、侘、寂といった日本人の美意識にも通じるものがあると思うのは私ひとりであろうか。ただ、芍薬はその花のもつ艶やかさからすると若干重ならないところもあるかと思えるが、一つ私の思いのなかにそう思える俳句がある。それは芍薬を詠んだものではないが、蕪村の「筏士の蓑やあらしの花衣」という一句である。筏を操作する蓑を舞い散る桜花が覆い、ゆったりと川を下る遠目の姿を詠んだものと私は思うが、いかがだろうか。

中野市にあるおいしい果物と花として豊かな自然景観、そこに育まれた文化芸術を誇り、一体となって知らしめる工夫が必要だと考える次第である。5月28日から始まる「信州なかのバラまつり」では、花と緑とおいしい笑顔があふれる美しい中野市を大いに発信する機会としたいと思う。



子育て支援センター

— 5・6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。

「健康食品」の大切な知識



内閣府の食品安全委員会は、「健康食品」に関する国民向けのメッセージを公表しました。

「健康食品」については、何年にも及ぶ長期間の科学研究をしていることが少なく、安全性や有効性が確立しているとはいえません。

健康食品を利用するかどうかはあなたの判断次第です。

「健康食品」とは..

「健康への効果やダイエット効果をうたって販売されている食品」

※ 特定保健用食品(トクホ)

栄養機能食品

機能性表示食品、サプリメントも含まます



信頼のできる情報を基に、あなたの健康に役立つ選択をしましょう

- ①「食品」であっても安全とは限りません。
- ②多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。
- ③ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります。
- ④「健康食品」は医薬品ではありません。
- ⑤誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません。



施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	5月13日(金) 午前10時30分～	「ハーモニカ演奏会」 レインボーさんの演奏会
	6月8日(水) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 ドジョウを見つけに行こう!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	5月26日(木) 午前10時30分～	「ちびっこ広場」 新保構造改善センター集合
	6月3日(金) 午前10時30分～	「交通安全教室」 親子で楽しく学びましょう!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	5月13日(金) 午前10時30分～	「菜の花畑を見に行こう」 うさぎっ子集合
	6月11日(土) 午前11時～	「パパの料理教室」 変身カレーを作ろう:要予約

※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。

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 ☎日・月・祝日

☎(22) 6622 ※FAX兼用

りんごっこ ☎日・火・祝日

☎(22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっ子 ☎日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

わが家の☆アイドル☆



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。(先着4人まで掲載)

- ①お名前(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④応募者のお名前 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦メッセージ(30字まで)を明記し、写真データを添付の上、5月20日(金)までにEメールなどでご応募ください。

問い合わせ・応募先

〒383-8614(住所記載不要)

庶務課秘書広報係

☎(22) 2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



相馬 梨心ちゃん(7カ月)

HAPPY HALF BIRTHDAY
いつも笑顔がたくさんありがとう♡



渡邊 歩乃果ちゃん(1歳)

お友達と仲良く、元気に遊べる子になってね♪



藤沢 奈々末ちゃん(1歳)

いっぱいお昼寝しようね♪



堀 悠聖くん(1歳)

たくさん食べて大きくなってね!

保健だより

- 健康づくり課(中野保健センター内) ☎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(中野保健センター内) ☎23-2255



予防接種

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
B C G	6月13日(月)	健康づくり課 母子保健係
四種混合	6月7日(火)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
日本脳炎	5月11日(水) 5月30日(月)	

※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。

麻しん・風しん混合(はしか・三日はしか)

対象/第1期=12～24か月未満児
第2期=5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ)

※第2期の方には予診票を送付します。
※対象者は無料で接種が受けられますので、接種される前月に実施医療機関へ予約してください。

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8年4月2日～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。



健(検)診ほか

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	5月24日(火)	28年1月生
7か月健診	5月25日(水)	27年9月生
1歳6か月健診	5月27日(金)	26年10月生
2歳児健診	5月23日(月)	26年4月生
3歳児健診	5月26日(木)	25年4月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。



育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
5月18日(水) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 赤ちゃんの歯の健康、離乳食の話
5月20日(金) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操、離乳食の話

※3日前までに予約が必要です。



講座・相談

マタニティクラス

期日/5月13日(金)
時間/午後1時～3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、内容/母と子の歯の健康、母乳栄養と乳房管理、お父さんの妊婦体験
※3日前までに予約が必要です。



こころの健康相談

こころに関する専門医師が相談に応じます。(無料、予約制)
子ども一こだわりが強い、登校拒否など大人一イライラ、不眠、物忘れ、病気や治療、家族についての相談など
秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。
期日/5月12日(木)、6月10日(金)
時間/午後2時～4時
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。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。
時間/午前10時～11時30分
会場/中野保健センター(毎週水曜日)、豊田保健センター(毎月第1木曜日)
内容/血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など
※各会場とも祝日は休みになります。

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	



小中学校入学式

4月5日に市内の小学校11校、中学校4校で入学式が行われ、小学生371人、中学生408人が入学しました。真新しいランドセルを背負った新小学1年生は、これからの学校生活への期待で目を輝せ、また大きめの制服に身を包んだ新中学1年生は、新しい学び舎の中で、やや緊張した面持ちを見せていました。

式では、在校生や保護者に見守られる中、新1年生が堂々と入場し、来賓や校長先生などからお祝いの言葉が贈られました。【写真：延徳小学校（左、右下）、豊田中学校（右上）】



新規就職者激励大会

4月7日、中野地域職業訓練センターにおいて、4月から新たに市内の事業所に就職された約100人を対象に、市と商工会議所共催による新規就職者激励大会を開催しました。講演会では、「ビジネスでの新聞活用」を演題に信濃毎日新聞社読者センター長の畑光一さんが積極的な情報収集について語りました。続く式典では、池田市長のほか来賓の皆さんから激励の言葉や社会人の先輩としてのアドバイスが贈られました。



「故郷」のふるさと音楽会

4月23日、高野辰之記念館において、高野辰之生誕140周年を記念し、「『故郷』のふるさと音楽会」を開催しました。当日は、チェリストの小島遼子さんと、ピアニストの西村夏葵さんによるコンサートが行われ、「春が来た」などの日本の名曲のほか、NHK連続テレビ小説「おひさま」のメインテーマ曲などがチェロとピアノのアンサンブルで演奏され、春の暖かな日差しが差し込む会場内に美しいハーモニーが響き渡りました。



御柱祭

3月下旬から5月上旬にかけて、数えて7年に一度の御柱祭が市内各地で行われました。

氏子たちによる里曳きは、御柱を先頭に華やかな山車や神楽が続き、山車からは観客へ向けて、お菓子などの護符がまかれ、里曳きの行列によりにぎわいが増しました。

また、御柱を各神社の境内に建てる「建御柱」は、大勢の観客が見守る中で行われ、無事に建立が成功すると、大きな歓声が湧きました。

【写真:赤岩区(右)、上今井区(左上)、岩船区(左下)】



中山晋平生誕 129 年祭

4月22日、中山晋平記念館において、中山晋平生誕129年祭が開催されました。当日は、中山晋平生誕地記念碑保存会の皆さんや、日野小学校5年生、みなみ保育園の園児の皆さんたちが記念碑に拝礼した後、晋平が作曲した「證城寺の狸囃子」を全員で歌いました。最後に、みなみ保育園の園児の皆さんが記念館前に一列に並んで、シャボン玉を一斉に空高く吹き上げると、会場はうれしそうな笑顔でいっぱいになりました。



景観ウォーキング

4月17日、中野市景観・美化推進協議会が主催する「景観ウォーキング2016」が行われ、約30人の参加者が松尾芭蕉の句碑が残された桜の名所である東山公園内の如法寺のほか、常楽寺や南照寺などを巡りました。

参加者の皆さんは、清泉女学院大学客員教授の玉城司たまきつかささんに句碑の解説を受け、春を迎えた市街地や名所を散策し、自然と歴史文化の見事な調和を感じながら景観を楽しみました。

介護予防の情報かわら版

” づく “ 出して暮らしてらるかい？

” そう聞かれて少しでもドキッとしたあなたは、本紙に挟み込んである「元気度チェック」で自分の生活を振り返ってみましょう。



介護予防教室を開催しています

いつまでも元気で、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、なによりも「健康であること」が重要です。

介護予防とは、介護が必要にならないように現在の心身機能を維持・改善する取り組みのことです。

市では、高齢者の方がいつまでも元気に過ごしていただくために介護予防教室を開催しています。

『づく』を出して教室に参加していただき、はつらつとした生活を送りましょう。



わかがり教室

足腰に痛みがなく、元気に過ごされている方に向けた教室です。

加齢による身体機能の変化は、筋肉量だけではなく、脳や口の機能も衰えやすくなっています。

「今のところ大丈夫だから…」ではなく、今のうちから健康を意識してみませんか。



▲音楽に合わせた体操、椅子に座って行う体操、脳トレ、口腔・栄養の講話など（2時間程度）

会場	開催時期（各12回）	開催曜日	開始時間
保健センター	8月30日～	火曜日	午後2時
北部公民館	11月10日～	木曜日	午前9時30分
西部公民館	12月5日～	月曜日	午後2時

参加費：無料（送迎はありません）

元気もりもり教室

筋力低下を感じている方に向けた教室です。水中運動は足腰に対して負担を掛けずに行える運動の一つです。難しい運動に思えますが、個々に合った運動強度が選べるので心配ありません。「筋力が落ちてきたな…」と思った今がチャンスです。



▲水中運動（水中歩行）、マシンを使ったトレーニング（2時間程度）

会場：ながでんハートネット駅前健康ぶらざ
時間：午後2時～午後4時
参加費：1回250円（無料送迎付き）

開催時期（各16回）	開催曜日
6月3日～	金曜日
9月29日～	木曜日
11月11日～	金曜日

問い合わせ・申込先

高齢者支援課介護予防包括支援係（保健センター内）
☎（22）21111（内線366）

※参加申し込みは、随時受け付けています。定員になり次第、募集を締め切らせていただきますので早めのご連絡をお待ちしております。

にこにこ貯筋教室

筋力低下を感じている方、認知症予防を行いたい方向けの教室です。

認知症予防には「コグニサイズ」(頭を使いながら身体を動かす運動)が効果的です。頭を使いながら運動をするのは大変ですが、「出来ない」ことが脳の活性化につながります。



▶椅子に座って行う体操、コグニサイズ(脳トレ)、口腔・栄養の講話など
(1時間30分程度)
参加費
1回 250円
(無料送迎付き)

会場	開催時期(各16回)	開催曜日	開始時間
保健センター	6月16日～	木曜日	午前10時
西部公民館	8月31日～	水曜日	午前10時
豊田文化センター	11月22日～	火曜日	午後2時

ひざ腰らくらく教室



▶椅子を使った体操、ボールやバンドを使った体操
(1時間30分程度)

参加費
1回 250円
(無料送迎付き)

膝や腰に痛みがある方向けの教室です。

膝や腰の痛みから運動を諦めてはいませんか。関節に痛みがあっても適度に運動をして筋力をつけることが寝たきり予防につながります。
柔道整復師(接骨院)の先生から正しい身体の動かし方を学び、実践してみましよう。

会場	開催時期(各12回)	開催曜日	開始時間
豊田文化センター	9月30日～	金曜日	午後1時
西部公民館	1月11日～	水曜日	

お達者くらぶ

家に閉じこもりがちな方向けの教室です。

だんだんと、関節の痛みや気力の低下から家に居る時間が長くなっていませんか。外出する機会が減ると身体機能や認知機能、心の健康まで低下する可能性があります。「お茶飲み」に行くことが減っている今、教室の中で新たな仲間をみつけましよう。



▶入浴、レクリエーション(体操・歌・マッサージなど)、参加者同士のコミュニケーション

会場：帯の瀬ハイツ、もみじ荘、さんさん館
時間：午前10時～午後3時
日程：毎月2回(年24回)
参加費：1回1000円(昼食代込みで無料送迎付き)

お口鍛えて体も元気教室



▲効果的なお口のお手入れ方法、口の体操など(2時間程度)

開催期間(各6回)	開催曜日(隔週)
8月17日～	水曜日
10月3日～	月曜日
11月2日～	水曜日
12月7日～	水曜日
12月8日～	木曜日

会場：保健センター
開始時間：午後1時30分
参加費：1回110円(無料送迎付き)

むせやすいなどお口の機能低下を感じている方向けの教室です。
食べ物をよくかんでおいしく味わったり、会話を楽しんだり、声を出して笑ったりといった、いきいきとした生活は口の中の機能がしっかり保たれてこそ成り立ちます。いつまでも健康で自立した生活を送ることができるように口腔の働きや予防方法を学び、お口の機能を維持向上させましよう。

▼お知らせ

保育園の園庭を開放します

☎ 保育課保育係 (内線 293)

期間 平成29年3月までの月曜日から金曜日(祝日、休園日を除く)

時間 午前9時～11時

会場 市内公立保育所の園庭

対象 就学前児童と保護者

持ち物 着替えなど

費用 無料

その他 申し込みは不要です。

当日、保育士に声をお掛けください。なお、解放中の園庭での事故は保護者の責任となります。



こどもの日から1週間は「児童福祉週間」です

☎ 子ども相談室子ども相談係(内線278)

「その笑顔 未来を照らす 道しるべ」

平成28年度児童福祉週間標語

「児童福祉週間」は子どもや家庭、子どもの健やかな成長について

みんなで考える週間です。ご家族で過ごす時間を大切にしましょう。

農業振興地域の「軽微変更」を受け付けています

☎ 農政課農政係 (内線 250)

農業用施設農地として利用するための「軽微変更」申請に限り、受け付けをしています。

※申請の際は、事前に農政課までご相談ください。

コイヘルペスウイルス病のまん延防止にご協力を

☎ 農政課振興係 (内線 250)

● イベントなどでのコイの放流は、当分の間行わないでください。

● やむを得ず行う場合は、漁業協同組合および水産試験場に相談し、安全確認を行った上で実施してください。

● 平成29年3月31日(金)までの間は、

川、湖沼など(養魚場や個人の池は除く)においてコイを捕まえた場合は、生きたままコイを持ち出さないよう十分に注意してください。

● 河川、湖沼などでコイの異常を発見したときは、速やかに連絡してください。

※コイヘルペスウイルス病に感染したコイを食べても人体に影響はありません。

消費生活相談 消費者トラブルと解決法

67

無料体験のほが、会費を払うはめに…。

事例 広告を見てスポーツ施設の無料体験に行ったところ、いきなり「今回は特別に、入会金を値引くので、3カ月分の会費を前払いするよう」契約を勧められた。続けられるか不安だったが、契約書を記入しなければ体験もできないような雰囲気負け、申し込みをした。帰宅してから契約書の内容を確認すると、「脱会する場合は違約金がかかる」と記載があり不安である。

アドバイス 広告などに無料と書いてある場合でも、何が無料なのかはっきりしない場合があります。申し込み際は無料となる内容や範囲、有料の契約を結ぶ前提があるのか確認しましょう。特別割引など特典を強調して契約を迫られても、その場で契約をしてはいけません。家族や周囲の人に相談をしましょう。契約する気持ちが無ければはっきり断りましょう。

ご不明な点は、下記の相談窓口へご相談ください。

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

平成28年経済センサス活動調査を実施します!

☎ 政策情報課情報統計係 (内線 217)

6月1日(水)を期日として実施する経済センサス

活動調査はわが国における産業構造を包括的に明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で「統計法」に基づいた回答義務のある基幹統計調査です。調査票は5月末日までにお届けします。

経済センサス活動調査



ぜひインターネットで回答ください。

平成28年熊本地震災害義援金ご協力のお願い

☎ 危機管理課危機管理防災係(内線286)

4月14日に発生した熊本地震を震源とする最大震度7の地震により大きな被害が発生しました。

被災地支援のため市内7箇所義援金箱を設置しました。お寄せいただいた義援金は日本赤十字社を通じて被災地へ送られます。

設置場所 市役所総合案内、豊田支所、中野保健センター、中央公民館、北部公民館、西部公民館、永田サービステーション

なかの「おすみちゃん」 公共利用無料配布

●**区** 区や団体などで公共的にご利用いただける場合に、なかの「おすみちゃん」を無料配布しています。

●**利用場所** 区の花壇、団体などがボランティアで管理している花壇など

●**※営業目的の場合は、対象外です。**

●**申込方法** 団体などの代表者（区長など）の方が、受け取り希望日の一週間前までに、上下水道課へお申し込みください。

●**受渡日時** 通常の販売日時

●**※申込方法などお問い合わせください。**

汚泥発酵肥料 なかの 「おすみちゃん」・「未土利」

●**区** 上下水道課下水道係（内線283）

●**なかの「おすみちゃん」**

●**販売日** 5月11日(水)、15日(日)、18日(水)、25日(水)、6月1日(水)、8日(水)、15日(水)、19日(日)、29日(水)

●**販売時間** 午前9時～11時30分

●**販売場所** 中野浄化管理センター

●**価格** 1袋(15kg) 2000円

●**バラ** (300kg) 15000円

●**バラ** (500kg) 25000円

●**※バラ売り：要予約（10日前）、袋は後日お返しください。**

未土利

●**販売日** 月～金曜日(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

汚泥堆肥の販売業務を委託しました

●**区** 上下水道課下水道係（内線283）

●**購入の利便を図るため、販売業務（公金収入業務受託者）を次の方に委託しました。**

●**なかの「おすみちゃん」**

●**住所** 中野市三好町1-4-6

●**氏名** 公益財団法人 中野広域シルバー人材センター

●**理事長** 吉岡 勝

●**住所** 中野市大字中野1559-1

●**氏名** 中野市生活環境保全組合

●**組合長** 金子 保

●**委託期間** 4月1日から1年間

未土利

●**住所** 中野市大字中野1559-1

●**氏名** 中野市生活環境保全組合

●**組合長** 金子 保

●**委託期間** 4月1日から1年間

市職員の服装の軽装化「クールビズ」実施中

●**区** 庶務課職員係（内線213）

●**中野市環境マネジメントシステム**

●**のエコオフィス活動の推進を図るため、クールビズを実施しています。皆さんのご理解をお願いします。**

●**実施期間** 10月31日(月)まで

自動車税の納付はお早めに

●**区** 北信地方事務所税務課

●**今年度の納期限は5月31日(火)です**

●**長野県では、自動車を所有される方へ、毎年5月上旬に自動車税納税通知書を送付しています。**

●**お手元に届きましたら、納期限までに全国のコンビニエンスストア、最寄りの金融機関、郵便局または地方事務所税務課の窓口で納付してください。**

●**転居などで納税通知書が届かない方は、お早めに北信地方事務所税務課までご連絡ください。**

●**一定の要件に該当する場合は、申請により減免されます。詳しくはお問い合わせください。**

●**障害者手帳などをお持ちの方で、**

●**一定の要件に該当する場合は、申請により減免されます。詳しくはお問い合わせください。**

●**転居などで納税通知書が届かない方は、お早めに北信地方事務所税務課までご連絡ください。**

●**一定の要件に該当する場合は、申請により減免されます。詳しくはお問い合わせください。**

●**転居などで納税通知書が届かない方は、お早めに北信地方事務所税務課までご連絡ください。**

●**一定の要件に該当する場合は、申請により減免されます。詳しくはお問い合わせください。**

●**転居などで納税通知書が届かない方は、お早めに北信地方事務所税務課までご連絡ください。**

●**一定の要件に該当する場合は、申請により減免されます。詳しくはお問い合わせください。**

●**転居などで納税通知書が届かない方は、お早めに北信地方事務所税務課までご連絡ください。**

●**一定の要件に該当する場合は、申請により減免されます。詳しくはお問い合わせください。**

●**転居などで納税通知書が届かない方は、お早めに北信地方事務所税務課までご連絡ください。**

●**一定の要件に該当する場合は、申請により減免されます。詳しくはお問い合わせください。**

●**転居などで納税通知書が届かない方は、お早めに北信地方事務所税務課までご連絡ください。**

●**一定の要件に該当する場合は、申請により減免されます。詳しくはお問い合わせください。**

●**転居などで納税通知書が届かない方は、お早めに北信地方事務所税務課までご連絡ください。**

●**一定の要件に該当する場合は、申請により減免されます。詳しくはお問い合わせください。**

●**転居などで納税通知書が届かない方は、お早めに北信地方事務所税務課までご連絡ください。**

●**一定の要件に該当する場合は、申請により減免されます。詳しくはお問い合わせください。**

●**転居などで納税通知書が届かない方は、お早めに北信地方事務所税務課までご連絡ください。**

●**一定の要件に該当する場合は、申請により減免されます。詳しくはお問い合わせください。**

●**くり支援金」事業の2次募集を行います。**

●**募集期限** 6月10日(金)まで

●**※申請方法など詳しくはお問い合わせください。**

中野市商店会連合会ホームページ開設のお知らせ

●**区** 中野市商店会連合会事務局

●**中野市商店会連合会では、このたびホームページを開設しました。連合会および各商店会で実施する「まちゼミ」や「ハロウィン」などの各種イベント、セールなどの情報発信を行い、市民の皆さまへタイムリーにお得で便利な情報を提供していきます。ぜひご利用ください。**

●**中野市商店会連合会ホームページ**

●**http://www.nakano-shoren.jp/**

●**QRコード**

●**中野市商店会連合会ホームページ**

●**http://www.nakano-shoren.jp/**

●**QRコード**

●**中野市商店会連合会ホームページ**

●**http://www.nakano-shoren.jp/**

●**QRコード**

●**中野市商店会連合会ホームページ**

●**http://www.nakano-shoren.jp/**

●**QRコード**

●**中野市商店会連合会ホームページ**

●**http://www.nakano-shoren.jp/**

●**QRコード**

●**中野市商店会連合会ホームページ**

●**http://www.nakano-shoren.jp/**

●**QRコード**

●**中野市商店会連合会ホームページ**

●**http://www.nakano-shoren.jp/**

●**QRコード**



中野市商店会連合会ホームページ
http://www.nakano-shoren.jp/
QRコード

▼募集

公共職業訓練受講者募集

☎ 0269(62)8609

☎ 0269(62)8609

●電気設備技術科、ビル設備サービ斯科

訓練期間 7月1日(金)～12月27日(火)

会場 ポリテクセンター長野

募集定員 各科15人

受講料 無料(テキスト代別)

訓練内容 ものづくり技術、設備保守

募集期限 5月26日(木)

河川愛護モニター募集

☎ 026(227)7768

占用調整課

千曲川・犀川に関する意見、河川愛護に関する活動の報告や、地域のイベントなどの情報を毎月1回報告していただく「河川愛護モニター」を募集しています。奮ってご応募ください。

任期 7月1日(金)～平成29年6月30日(金)

募集人員 若干名

報酬月額 4580円(予定)

募集期限 5月27日(金)

※応募方法など詳しくは、お問い合わせください。

▼講座・講習会

市立博物館「古文書講座」

☎ 022)2005

市立博物館では、平成28年度学芸

員と学ぶ講座「古文書講座」を開催

します。講座では実際の古文書を見

ながらその内容について分かりやす

く解説します。

期日 5月18日(水)、6月15日(水)

時間 午後6時30分～8時

場所 市立博物館 大研修室

定員 20人

参加料 無料

▼催し・イベント

中野土人形 小古井嘉幸

コレクション展

☎ 営業推進課賑わい創生係(内線256)

2016信州なかのバラまつりにあわせて「中野土人形小古井嘉幸コレクション展」を開催します。小古井氏の50余年に渡る貴重な中野土人形コレクションをぜひご覧ください。

期日 5月28日(土)～6月12日(日)

時間 午前10時～午後5時

場所 中心市街地活性化施設(信州なかの観光協会隣)

入場料 無料

入場料 無料

▼展示

市立博物館 ☎ 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」
中野陣屋・ 県庁記念館 ☎ 23-2718	・たかやしろ土と炎の会「陶芸展」 5月11日(水)～16日(月) ・シャドーボックス展「四季彩」 5月19日(木)～30日(月) ・フラワーサークル「プリザーブド フラワー」ほか 5月30日(月)まで

リサイクルかわらばん 4月28日現在

譲ります 照明器具(和室用・洋室用) / 洋服ダンス / ポストンバッグ / 水槽

譲ってください 木くず / テレビデオ / ミシン / 車いす / ハウス用鉄パイプ / プロパンガス用瞬間湯沸かし器 / 旅行用スーツケース / 着物 / 帯

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。

☎ 市民課生活交通安全係(内線238)

資源物の特別回収・日曜回収

5月22日(日) 午前10時～午後1時 資源物の日曜回収

場所 新鮮屋オタギリ
回収品目 硬質プラスチック、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
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、古布(素材問わず)、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
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。

6月12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、廃タイヤ
庭木の剪定枝…直径15cm以下のもの。※草・根・廃材・果樹剪定枝は回収できません。
廃タイヤ…処理費用:1本300円を当日処理業者へお支払ください。自家用車のタイヤに限ります。事業に使用しているタイヤの回収はできません。ホイールの有無は問いません。

★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

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

ダメなやつほど ダメじゃない

著/萩本欽一
 日本経済新聞出版社

いくら挫折しても、めげずに笑いを届けてきた。欽ちゃんの自伝はせつなくて、あったかい。

「でも、これからも現役でやりますよ!」



庭師が教える図解日本庭園の見方・楽しみ方

著/堀内正樹
 家の光協会

植栽、水景、庭石、園路、竹垣。作庭の由来やしくみをプロが徹底解説。日本庭園の魅力がわかる!

わかる!見方が変わる!

つまめとらば(青山文平) / ハーメルンの誘拐魔(中山七里) / 坂の途中の家(角田光代) / 天才(石原慎太郎) / 驚くべき日本美術(山下裕二ほか) / 一〇〇歳が聞く一〇〇歳の話(日野原重明ほか) / 素肌美人になれる正しいスキンケア事典(吉木伸子ほか) / 男はなぜこんなに苦しいのか(海原純子) / 世の中ががらりと変わって見える物理の本(カルロ・ロヴェッリ) / 維新経済のヒロイン広岡浅子の「九転十起」(原口泉) / 焦らなくなる本(和田秀樹) / 小泉今日子書評集(小泉今日子)

ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

パーシー・ジャクソンとオリンポスの神々
 上映日時 5月15日(日) 午後2時~

父の詫び状

上映日時 6月1日(水) 午前10時~

会場 図書館2階AVホール(入場無料)



十三崖チヨウゲンボウ探鳥会を開催します

国指定天然記念物「十三崖のチヨウゲンボウ繁殖地」において、市の鳥であるチヨウゲンボウと、河川に生息する鳥たちを観察する「十三崖チヨウゲンボウ探鳥会」を開催します。

生涯学習課文化財係
 ☎(38)3112

望遠鏡でチヨウゲンボウの巣立ち前のヒナを見ることができ、大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 5月28日(土)
 時間 午前9時15分~11時
 ※受付は午前8時45分~9時15分
 会場 夜間瀬川河川敷(十三崖対岸)
 観察指導者 常田英士さん(日本イヌワシ研究会会員)、十三崖チヨウゲンボウ応援団会員の皆さん
 参加料 無料
 ※当日は、直接会場にお集まりください。また、長野電鉄信濃竹原駅からの送迎も行いますのでご希望の方はお問い合わせください。

市立博物館 春のプラネタリウム新番組

市立博物館 ☎(22)2005

さまざまな世代の方にお楽しみいただくため、4月から新番組を上映しています。

また、各番組上映前に行われる「星空トーク」では、季節の星空を分かりやすく解説します。

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・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳をお持ちの方とその介助者は無料

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
土曜日	投影なし	●	■	★
日曜・祝日	★	●	■	★

★「妖怪ウォッチ プラネタリウムは星と妖怪がいっぱい!」

●「一秒ちょっと前の月 宇宙の果てまで」

■「銀河鉄道の夜」

※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。

ワンコインセール開催

☎ 中野市商店会連合会事務局

☎ (22)2191

中野市商店会連合会では、「ハッピーが広がるお得なワンコインセール」を開催します。各商店が期間限定で「お手持ちの包丁が新品にのみがえる包丁研ぎ」、「フェイシャルエステ」、「旬のフルーツ野菜パケッ盛り放題」などお得な商品やサービスを500円で提供します。

期日 5月28日(土)～6月12日(日)

※詳しくは同連合会ホームページをご覧ください。(本紙31ページ参照)

景観からのまちづくり

講演会開催

☎ 長野県建築士会中高支部

☎ (23)5445

景観の観点から、講演会、まち歩き、ワークショップ、交流会を通してまちづくりを考えてみましょう。

期日 6月4日(土)

時間 午前10時～終日(昼食は各自)

場所 市民会館41号会議室

講師 堀 繁さん(東京大学教授)

※参加料は無料ですが、交流会ご参加の方は会費5000円が必要です。詳しくはお問い合わせください。

加の方は会費5000円が必要

ご寄付ありがとうございました

小布施町 三田成子 様 ・ 三田康成 様

高野辰之直筆の書(掛軸) 4幅

高野辰之博士の作品をより多くの方々に知ってほしいため

小布施町 おぶせ藤岡牧夫美術館 様

絵本『森のくまさん』 101冊

森林に関する学習に役立てるため

夢さち信州中野つるしかざりの会代表 小山早智子 様

デジタルピアノ 2台

青少年の情操教育のため

アジトカップ大会長 玉木千秋 様

現金 48,000円

子育ておよび障がい者支援のため

☎ 庶務課秘書広報係(内線400)

「広報なかの」
広告募集中!

次回申込期限 5月31日(火) 午後5時15分

広報なかの掲載号 7月号から

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

<http://www.city.nakano.nagano.jp/docs/2014070100049/>

☎ 庶務課秘書広報係(内線400)

～ 暮らしに役立つ広告を お待ちしています ～

新成人の皆さんへ
国民年金の手続きをしましょう

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国民年金には、年をとったときの「老齢年金」のほかに、けがや病気で障がいが残ったときの「障害年金」、亡くなられたときの「遺族年金」があり、あなたとご家族の方の生活をサポートします。

加入の手続き

- ・学生や自営業者などの「第1号被保険者」の方は、市役所の国民年金担当窓口で手続きをしてください。
- ・会社員などの「第2号被保険者」の方や、その方に扶養される配偶者などの「第3号被保険者」の方は、勤務先の事業所が加入手続きを行います。

保険料の猶予・免除

学生の方など収入が少ないために保険料の納付が困難な場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。この申請を行わないまま保険料が未納となっていると、将来の老齢年金や障害年金、遺族年金を受け取ることができない場合がありますので、ご注意ください。

年金受給資格期間の短縮

国民年金を受給するためには、保険料を40年納めることが必要です。万が一、納付できなかった場合でも、納付済期間や免除期間などの合計が25年あれば、老後の年金を受給することができます。

※消費税が10%へ引き上げになった場合、年金受給資格期間が25年(300月)から10年(120月)に短縮される予定です。

※詳しくはお問い合わせください。

長野北年金事務所 ☎026(244)4100

市民課国民年金係(内線237)

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

▼相談

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です

【福祉課厚生保護係（内線255）
「広げよう」

地域に根ざした「思いやり」

あなたの心配ごとを解決するお手伝いをするのが、民生委員・児童委員です。市内には、113人の民生委員・児童委員がおり、それぞれの担当区域で活動しています。

何か悩んでいるときは、一人で悩まず、お気軽に民生委員・児童委員へご相談ください。

※秘密は守られます。詳しくはお問い合わせください。

女性・子どもの人権相談専用電話

【長野地方法務局人権擁護課
☎026(235)6634

長野地方法務局飯山支局
☎0269(62)2302

人権・男女共同参画課調整係
(内線246)

近年、社会問題となっている女性や子どもの人権に関する問題について、人権擁護委員が中心となって、人権相談を行っています。

相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

女性の権利ホットライン
☎0570(070)810

子どもの権利110番
☎0120(007)110

筆界特定・境界ADR 合同相談会

【長野地方法務局
☎026(235)6642

土地の境界をめぐるトラブルに、裁判外紛争解決制度(ADR)を利用いただくことができます。

相談は法務局職員と土地家屋調査士が応じます。

相談日 毎月第3木曜日(相談日が祝日の場合、翌日の金曜日)

会場 長野地方法務局
時間 午後2時～5時(1時間単位で相談に応じます)

※相談は無料で、秘密は固く守られます。事前に予約が必要です。

行政相談所の開設

【庶務課庶務文書係（内線211）

国や県、市などが行っている仕事についての苦情や要望・意見などをお聴きする行政相談所を毎月開設しています。下表日程をご確認下さい。

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 5月27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 5月10日(火)、6月10日(金) 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(5月10日(火)は市民会館46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 5月19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.133



体育教室の先生になりたい!

むつづか てんき
六塚 天樹さん 日野小学校 6年

ぼくは、体育教室の先生になることが、今の夢です。そのためにがんばりたいことが2つあります。

1つ目は、体がかたいので、毎日ストレッツチ体操をして、体をやわらかくすることです。

2つ目は、人にもっとやさしくすることです。

なぜかと言うと、今の体育教室の先生がやさしいからです。

ぼくはようち園のころから、体育教室に行き始めました。最初は、行く時よく泣いていました。お母さんが心配して先生に相談しました。すると体育教室の先生は「自分から、やりたいと思うまで、見てほしいよ」と言ってくれました。

今思うと、とてもやさしい先生だなと思いました。

それから、ぼくは、めんどくさいなと思ったり、やだなと思ったりしても、ずっと休まずに行き続けています。

そんな体育教室の先生になりたいので、人にもっとやさしくしたいです。



中野市役所広報
facebook

編集後記

面積：112.18 km²
人口：43,700人（-111）
男：21,132人（-53）
女：22,568人（-58）
世帯数：15,710戸（+32）
【平成28年4月1日現在】
（ ）は前月比、平成22年国勢調査を基に推計

▼日本一の生産量、そして「市の花」であるシャクヤクをもっと多くの方に知ってもらいたい。そんな思いから生まれた今回の特集。華麗で豪華なシャクヤクの魅力をあらためて感じたとともに、お話を伺ったシャクヤクに愛情を込めている皆さんもまた、とても魅力的な方ばかりでした。（中沢）

▼今月号から広報担当としてお世話になります。一眼レフカメラの多彩な機能や中野市の多種多様なイベントなど、多くの知らなかったことに触れ、戸惑うばかりですが、怠けていた自分に打ち打って（無知だけに）アクティブに頑張っていきたいと思えます。（大原）

▼カメラの重さに身体が振り回されておりますが、これから中野市のいろいろな表情を撮って市内外の方に私たちのまちの魅力をお伝えしていけたらと思います。どうぞレンズを向けたらとびっきりの笑顔と皆さんの「なかのイチオシ」を教えてください。（北沢）