

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

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。

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）

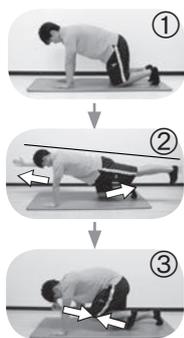
メールアドレス shogai@city.nakano.nagano.jp

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

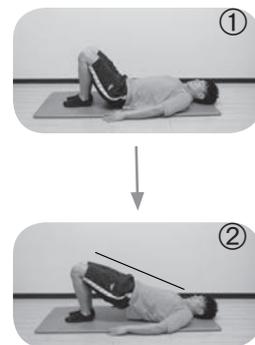
気温も暖かくなり、農作業が本格的に始まる季節になりました。草取りや耕作など腰を使う機会が多くなるシーズンに備えて、腰を鍛えておきましょう。今回は、腰の強化に効果的な運動をご紹介します。

## 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			

平成28年度  
農作業標準労賃・機械作業標準料金

J A 中野市・J A 北信州  
ゆき南部支所・中野市農業委  
員会において、農作業標準労  
賃および機械作業標準料金を  
決定しました。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)

