

広報

2016(平成28年)

なかの

8

No.137

特集

信州の伝統野菜

ぼたんこしよう

Contents

- 広報なかの 1 ~ 30
文化なかの 31 ~ 36
特集2 中野シヨンシヨンまつり(詳細は6~7ページ)



特集

信州の伝統野菜

ぼたんこしょう



北信州の斑尾山の麓、中野市永江地区を中心に、昭和初期から自家用として栽培が続けられてきたトウガラシの一種「ぼたんこしょう」。

今回は、7月中旬ごろに収穫の時期を迎え、霜が降りる10月下旬ごろまで味わえるぼたんこしょうを特集します。

名前の由来は ボタンの花に似ているから

肉厚な果実の先端周辺には、深い溝があり、複雑な形状がボタンの花のように見えることに加え、一部地域ではトウガラシのことを「こしょう」と呼ぶことから、「ぼたんこしょう」と呼ばれるようになったと伝えられています。

高冷地でない 辛く大きくならない

普通のトウガラシは比較的温暖な気候を好みますが、ぼたんこしょうは冷涼な気候を好み、千ヶ近い標高の地域でしか辛く大きくなりません。

トウガラシのような辛さと、ピーマンのような果肉に、甘さを持ち合わせているのが特徴です。

種の付いている白い芯の部分に強烈な辛み成分があり、肉厚な果肉の甘みと絶妙に調和され、辛さの中に甘さを感じるような癖になるうま味があります。

農家有志が保存会を創設

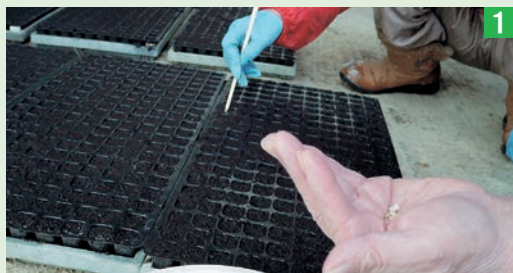
かつて、ぼたんこしょうは、ピーマンとの交配が進み、樹によって形がぶれて細長い実になったり、実が大きくならなかったり、辛みが薄いものが目立つようになりました。

そこで、平成20年3月、ぼたんこしょうの保存と普及を目的に永江地区の農家有志が集まり、「斑尾ぼたんこしょう保存会」を設立し、本来の特徴を持つ種の保存に乗り出しました。

これまで限られた地域で栽培され、各農家独自の方法で行っていた自家採種から、品質の向上や安定化を図るため、栽培方法の研究を行い、良質な種を継承することで、昨年は合計10トンの安定した収穫を行うことができました。

保存会では、会員22人が毎年講習会を開いて栽培技術を高め、収穫が始まる夏には「斑尾ぼたんこしょうまつり」を開催し、ぼたんこしょう

収穫までの大きな流れ



1



2



3



4



5

1 形と大きさの良い実から採種し、保存しておいた種を小さいポットにまく。▶2 芽が出て5センチくらいになったら大きいポットに移し替える。▶3 苗が15センチくらいに育ったらマルチをかけた畑に定植する。▶4 畝間には病気や土壌の暑さよけ対策のため新聞紙と稲わらを敷き、苗が倒れるのを防ぐため、支柱を立て、ネットをかける。▶5 手に持った感じが硬くて、表面につやが出てくると収穫のタイミング。

信州の伝統野菜に認定

長野県では、地域の気候風土に適応した信州の伝統野菜をこれからも伝え続けていくために、平成19年度に「信州の伝統野菜認定制度」を創設しました。

「来歴」「食文化」「品種特性」の基準を満たす野菜を「信州の伝統野菜」として選定しており、現在、長野県全体で75種類の信州の伝統野菜が選定されています。

さらに、伝承地の生産者とその栽培される信州の伝統野菜を認定しており、伝承地栽培認定を受

けた生産者グループは「信州の伝統野菜認定証票」（認定マーク）を表示して出荷・販売することができます。

このマークは、信州の伝統野菜を守り、食文化を次世代に継承していこうという生産者の思いを示しています。

斑尾ぼたんこしょう保存会の

ぼたんこしょうは、平成20

年4月から伝承地栽培認定

を受けていま

す。



を販売したり、料理の提供をしたりして、認知度向上と普及に努めています。

農家自ら加工・販売に取り組む 6次産業化にもチャレンジ

平成24年には、遊休荒廃農地を利用してぼたんこしょうを生産し、加工品を作る「ぼたんこしょうファーム有責任事業組合」を、保存会の会員が中心になって設立しました。今年には組合として20㍏の畑で栽培しているほか、規格外品を使った加工品を製造するなど、生産・加工・販売を農家自らが行う6次産業化を進めています。



▲「栽培技術を高めながらぼたんこしょうのブランド化を進め、地域が元気になれば」と意気込む斑尾ぼたんこしょう保存会会長の**大内ふじ子**さん（写真左）と、保存会の発起人で会計の**松野富子**さん（写真右）

▼トマトとぼたんこしょうのグルタミン酸含有量および糖度の比較分析

品目	グルタミン酸 (100g中)	糖度
トマト	232.0mg	5～7
ぼたんこしょう (成熟果実)	163.3mg	8.2

また、うま味成分であるグルタミン酸を多く含むトマトと比べても、ぼたんこしょうのグルタミン酸含有量はトマトより少し劣るものの、甘みは同等かそれ以上という分析結果が出ています。

日本の辛みのあるトウガラシ在来品種の中で、香辛料用ではなく野菜用として

ナス科トウガラシ属のピーマンに似た形のトウガラシで、ピーマンよりも高い抗酸化活性を持ち、辛み成分のカプサイシン、ビタミンA、ビタミンCのほかに豊富なミネラルやフェノール類が含まれています。暑さと、連日の夜の寝苦しさに睡眠不足で夏バテ気味を感じている人には、ピツタリの食材です。

トウガラシ博士に聞く ぼたんこしょう

日本国内をはじめ、世界中のトウガラシを研究している「トウガラシ博士」こと信州大学准教授の松島憲一さんに、ぼたんこしょうについてお話を聞きました。

辛さとうま味と甘みを兼ね備えた ぼたんこしょう

使われる品種は他にはなく、とても特徴的なものです。

辛すぎて触れた部分が ヒリヒリする



ぼたんこしょうの内部、種子の付いている白い胎座とそれにつながる隔壁の部分は特に辛みが強いので、調理する際には十分な注意が必要です。料理した手で、絶対に目を触らないようにしてください。また、肌の弱い方は、素手で触ると軽いやけど状態になることがあります。心配な場合は手袋の着用をおすすめします。

北信州と中越地域の山間部で 似たトウガラシが栽培されている

新潟県の中越地方（長岡市山古志地域など）でも、ぼたんこしょうと形や栽培環境が同じようなトウガラシが栽培されており、果実の形が神楽の獅子面に似ていることから、こちらは「かぐらなんばん」と呼ばれています。ほかにも、栄村の「ししこしょう」や、小諸市の「ひしの南蛮」など、千曲川（信濃川）流域の山間部に似たようなトウガラシが分布して残っていることから、その昔、川を使った物流をしていた時代に交流があったものと考えられます。また、上水内郡信濃町と中野市永江地区は斑尾山麓の隣同士で、古くから一部でぼたんこしょうの種をや

りとりしていたそうです。信濃町での呼び名は「ぼたごしょう」または「ぼたこしょう」といい、中野市のぼたんこしょうと少し異なりますが、品種としては、ほぼ同じものと考えてよいでしょう。

地域の大切な文化を残すため

最近、ぼたんこしょうの人氣が高まり、南信など県内各地でも栽培しているという話を聞きますが、本場で作ったり食べたりするからこそ「伝統野菜」です。保存会の皆さんには、これからもより多くの方に本場の味を知っていただく取り組みを期待しています。

一方で、市民の皆さんには、「伝統だから守る」という堅苦しい考えではなく、「地元こんなにおいしいものがある」「おいしいから食べる」という感じで、ぼたんこしょうを楽しんでもらえればと思います。私は、ぼたんこしょうが入った「やたら」が大好きです。夏野菜の一番おいしい食べ方ではないかと思えます。白いご飯だけでなく、そうめんにかける食べ方もおすすめです。



信州大学大学院
農学研究科准教授
松島 憲一 さん



なんだ屋「ツキイチごはん会」

問・甲 地域振興課振興係（豊田支所内）
☎（38）3111（内線142）

地域おこし協力隊の内山奈月さんの活動拠点「なんだ屋」では、毎月、特産品などを使った「ごはん会」を開催しています。8月のテーマは「ぼたんこしょう」です。

日時 8月27日(出) 午前11時から
会場 なんだ屋（穴田794-1）



詳細はフエィ
スブック（下
記QRコード）
を見てね！



ぼたんこしょうを 購入できるところ

ぼたんこしょうは、道の駅ふるさと豊田の農産物直売所、もみじ荘、まだらおの湯などで販売しています。また、下記のとおり「ぼたんこしょうまつり」が開催されます。ぜひお越しください。

日時 8月21日(日) 午前10時～午後2時
会場 まだらおの湯
内容 ぼたんこしょう料理の販売・試食など

潜入！ 製造現場

保存会の会員が立ち上げた「ぼたんこしょうファーム 有限責任事業組合」では、加工場をつくり、規格外品を使った加工品の製造を行っています。主力商品の「ぼたんこしょう味噌」は、地域の各家庭で昔から作られている辛味噌を商品化したもの。おいしさの秘密を探るため、製造現場に潜入してきました！

製造工程

1・2_出荷できない規格外のぼたんこしょうの緑の実と、完熟して赤くなった実を洗浄し、機械を使って細かくみじん切りにする。3・4_大なべで炒め煮し、中野市産の味噌を加え、砂糖と細かく切った自家栽培の青ジソ、鰹節を加える。5_専用の機械で袋詰めする。6_封をして殺菌し、ラベルを貼って完成。

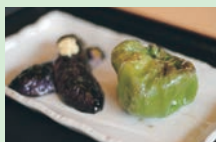


ぼたんこしょう料理を 食べられるところ

まだらおの湯（食堂）

住 永江 8156-649
 ☎ 0269-38-3000
 営 午前 11 時～午後 6 時 30 分
 休 火曜日

※提供時期は 7 月下旬から 8 月下旬ごろまで



ぼたんこしょうの丸焼きと揚げ茄子

道の駅ふるさと豊田（食堂）

住 永江 2136
 ☎ 0269-38-2277
 営 午前 10 時～午後 5 時 30 分
 休 水曜日

※提供時期は 7 月中旬から 9 月中旬ごろまで



やたら丼

季節料理 和喜多

住 中央 1-10-4
 ☎ 0269-22-5127
 営 午後 5 時 30 分～ 10 時 30 分
 休 月曜日

※提供時期は通年



ぼたんこしょうつくね



ぼたんこしょうを 使ったオススメレシピ

郷土料理「やたら」

名前の由来は、やたらに刻み、やたらにうまいから！？
 夏野菜の香りとピリ辛が食欲を誘う生野菜のふりかけ



<材料（4人分）>

・ぼたんこしょう 1 個 ・みょうが 4 個
 ・大根みそ漬け 30g ・丸なす 1/3 個

<作り方>

- ① 材料をみじん切りにします。
- ② ボウルに①を入れ、食べる直前によく混ぜ合わせて出来上がりです。熱々のご飯にのせてお召し上がりください。

※みそ漬けがない場合はしょうゆを適量かけてお召し上がりください。

※きゅうりや大葉などを加えるのもオススメです。

ほかにも斑尾ぼたんこしょう保存会のホームページ（右記QRコード）にレシピを掲載しています。





第43回中野シヨンシヨンまつり



7月23日、市街地において「第43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66連、仮装連12連、約3,900人の皆さんが一斉に踊り出し、市街地は、出店やシヨンシヨンばやし、連の掛け声などの活気で包まれました。

踊り終了後には、打ち上げ花火が夏の夜空を彩り、唱歌「故郷」の大合唱が祭りのフィナーレを飾りました。



踊り連 表彰連紹介

【大賞】

飯盛連

【準大賞】

パワフル平岡連

笑顔でおどろろ延徳フレンズ連

イオン中野店いらっしゃいませ連

【特別賞】

フランセーズ悠なかの連

ワッショイ盛り上がり中野小！連

全力!! 豊井連

アザレ連

長丘フレンズガッツジョウ魂連

上小田中大人連

八十二銀行連

長嶺連

倭おどりつか連

西町区連



仮装連 表彰連紹介

【大賞】

踊れ!カタクリの花.輝け!長丘小連

【準大賞】

ワッショイ永田連

【特別賞】

The Shinano Fruits 連





中野のチカラ

豊田故郷太鼓^{ふるさと}の皆さん



祭りに鳴り響く

豊田故郷太鼓

中野ひな市やえびす講などの市内のイベントで元気な太鼓の音を響かせる子どもたちがいます。

今回は、イベントを太鼓で盛り上げる、豊田故郷太鼓の皆さんにお話を聞きました。

○豊田故郷太鼓とは

平成11年に旧豊田村立豊井小学校の3年生が「豊井ふるさと太鼓」を立ち上げ、小学校の音楽会に向けて太鼓を始めたことが起源です。発足当時は、車の廃タイヤと手作りのバチで練習を行っていました。

平成19年に地域の皆さんに親しまれてきた豊井ふるさと太鼓を、豊井の文字を外し「ふるさと太鼓」とし

豊田故郷太鼓 夏祭り演奏予定

上今井区夏祭り 8月14日(日)
午後4時～ 上今井公民館前通り

替佐区夏祭り 8月15日(月)
午後5時15分～ 替佐区公民館前広場



てメンバーを広く募集し始めました。現在は「豊田故郷太鼓」として10人の少数精鋭で活動をしています。

○活動内容

豊田故郷太鼓は、小学校1年生から高校3年生のメンバーで活動をしており、毎週金曜日に豊田文化センターホールで練習を行っています。月に1回ほどの頻度で市内外のイベントなどで演奏を行い、その時に練習している曲を披露します。

メンバーの子どもたちは「練習の中で上手くなっていくときがうれしい」「本番の演奏をお客さんに聴いてもらって、元気になってもらえるよう頑張りたい」など太鼓を楽しみながら活動しています。

○市民の皆さんへ

豊田故郷太鼓では、一緒に演奏してくれるメンバーを募集しています。現在のメンバーは「演奏を聴いてかっこいいと思った」「太鼓をたいてみて気持ちよかった」と感じたい子が参加しています。元気がよく、太鼓に興味がある子は、練習を見に来て、太鼓をたいてみてくださいます。また、8月は豊田地区の夏祭りでも演奏を行う予定です。

ぜひ、豊田故郷太鼓の元気いっぱい、かっこいい演奏を聴きにお越しください。

広報クイズ

■今月のプレゼント

「ぼたんこしょう商品詰め合わせ」
…2人

問題

ぼたんこしょうの名前の由来は何の花に似ているからでしょうか？
「●●●の花」

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 8月26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 藤澤勇さんのリオ五輪出場は、何五輪に続く、2大会連続出場になるでしょうか？
答え・・・「ロンドン五輪」

(住所記載不要)

中野市庶務課
秘書広報係 行

383-8614

住所・氏名・年齢・
電話番号・世帯主

中野市優良建設工事表彰式



表彰

優良建設工事表彰

7月25日、市役所において、平成28年度優良建設工事表彰式を実施しました。

表彰対象となる工事は、前年度にしゅん工した工事で、

本年度の受賞者は、次の施工業者7者および現場代理人9人です。(敬称略)

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。

受賞者

○工事名 市道東町10号線道路改良工事

・施工業者 中野土建(株)
・現場代理人 内藤貴昭

○工事名 市道三好町線(東)歩道整備工事

・施工業者 (株)塩川組
・現場代理人 上原康樹

○工事名 毛野川橋梁補修工事

・施工業者 (有)丸正建設
・現場代理人 小橋洋一

○工事名 県施行砂防事業関連溪流保全に係る公園事業(水辺のプラザ)整備工事

・施工業者 中野土建(株)
・現場代理人 鈴木史弥

○工事名 北部第1配水池改築工事

・施工業者 蟻川・中野設備
・特定建設工事共同企業体

○工事名 親川配水池耐震工事
・施工業者 (株)高見澤建設事業部
・現場代理人 池田敏樹

○工事名 市道斑山線舗装打換え工事
・施工業者 中野土建(株)
・現場代理人 中島勇

○工事名 市道平野1号線道路改良工事
・施工業者 (株)湯本工務店
・現場代理人 酒井史人

○工事名 中野市立長丘小学校屋内運動場非構造部材耐震化工事
・施工業者 中野土建(株)
・現場代理人 渡邊賢一

○工事名 中野市公園施設長寿命化対策支援事業都市公園遊具更新工事

・施工業者 (株)高見澤建設事業部
・現場代理人 水橋廉

問い合わせ先
財政課管財係
☎(22)21111 (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2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18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字程度にまとめ、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、ファクスまたはEメールで提出してください。

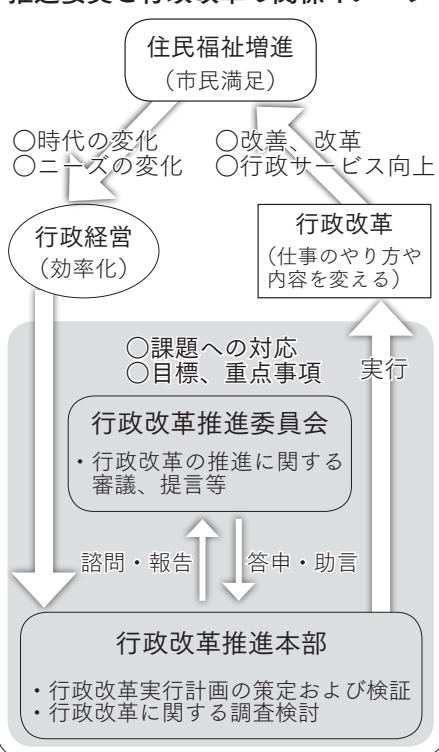
※なお、提出された用紙は返却いたしませんのでご了承ください。

○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)21111 (内線401)

推進委員と行政改革の関係イメージ



募集

「第35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 1人1点とし、出品料は1点1000円(高校生は500円)とします。



▶前年度の中野市長賞受賞作品
作品名「晩秋」
作者・小林加代子さん(田上)

○規格 大きさは50号までとし、額装したものに限ります。
※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16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、寺澤賞、峯樹会賞、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20日(木)～11月6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
☎2111 (内線394)

開催

2016中野市民音楽祭

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。中野市にまつわる楽曲など、一緒に口ずさめる曲もあります。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27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

問い合わせ先
文化スポーツ振興課文化振興係
☎2111 (内線394)



▲昨年の様子

募集

**信州なかの音楽祭2016
「童謡・唱歌のふるさと」参加音楽団体**

本年度、新たに開催する音楽祭に参加を希望する音楽団体を募集します。音楽祭は、10月29日(土)・30日(日)の2日間で開催します。

募集団体は、合唱、合奏、軽音楽、バンドなどジャンルは問いません。皆さんのご応募をお待ちしています。

○申し込み方法

参加申込書に必要事項を記入の上、文化スポーツ振興課へ提出してください。
○参加申込書 市役所文化スポーツ振興課、豊田支所、中山晋平記念

館および高野辰之記念館の各窓口
に設置しているほか、市公式ホームページからダウンロードできます。

○募集期限 8月18日(木)
※応募多数の場合は、実行委員会での選考の上、出演者を決定します。
※出演時間帯および出演場所については、参加団体数の確定後、実行委員会にて決定します。

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

募集

**(仮称) 中野市新みなみ保育園の
名称を募集します**



▲QRコード

現在、建設工事中で、来年3月の完成を予定している(仮称)中野市新みなみ保育園の名称を、広く市民の皆さんから募集します。

(仮称)中野市新みなみ保育園概要

- 建設位置 新野335番2ほか(旧みなみ保育園跡地)
- 構造規模 鉄骨造 平屋建
- 定員 150人

名称募集について

○応募資格 市内に住所を有する方



▲(仮称)中野市新みなみ保育園イメージ図

○名称に求めるもの 保育施設として親しまれ、好感の持てる名称

○応募方法 応募できる名称は1人1点とし、自作未発表の名称に限ります。応募用紙を応募箱へ直接投函していただくか、はがきに応募事項を記載の上、郵送してください。また、右記QRコードのリンク先「ながの電子申請サービス」からも応募できます。

※応募用紙は、応募箱設置場所にあるほか、市公式ホームページ(<http://www.city.nakano.nagano.jp/>)からもダウンロードできます。

○応募箱設置場所 保育課、市内公立保育所、豊田支所、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスセンター

○応募事項 名称、名称の理由、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記してください。

○応募期限 9月2日(金)

※郵送の場合、当日消印有効

○発表方法 採用者本人に通知します。また、広報なかの、市公式ホームページを通じて発表します。

問い合わせ・応募先

〒383-8614(住所記載不要)

保育課施設係

☎2111(内線292)

戦略

**中野市まち・ひと・しごと創生
総合戦略を改訂しました**



▲QRコード

市では、昨年12月に策定した「中野市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を現状に即したものとするため、見直しを進めてきました。6月27日開催の創生本部会議において改訂内容を審議し、決定されましたので、お知らせします。

今後、改訂された総合戦略に基づき、人口減少に対応し、活力のある地域経済を維持していくための施策に取り組んでまいります。

主な改訂内容

- ・新規事業の追加
- ・基本目標および重要業績評価指標(KPI)の修正

詳細については、市公式ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。

問い合わせ先
政策情報課政策推進係
☎2111(内線216)

文化財

**旧山田家住宅奥座敷などが
国の登録有形文化財に登録されます**

7月15日に開催された国の文化審議会文化財分科会の審議・議決を経て、登録有形文化財(建造物)の登録について、同審議会から文部科学大臣に答申され、旧山田家住宅奥座敷ほか6件の建造物が国の登録有形文化財に登録されることとなりました。正式な登録は秋ごろになる予定です。

旧山田家住宅は、(仮称)山田家資料館として、予約制により公開されています。この機会にぜひ(仮称)山田家資料館へお越しください。観覧を希望される方は、直接お問い合わせください。

開館日 火曜日を除く平日
開館時間 午前9時から午後4時
観覧料 無料

問い合わせ先

(仮称)山田家資料館

☎232955

生涯学習課文化財係
☎33112

登録有形文化財に登録される建造物
旧山田家住宅奥座敷、同新座敷、同質蔵および文庫蔵、同裏門・台所味噌蔵および事務所、同隅蔵、同六間蔵および二間蔵、同酒売場



防災

中野市総合防災訓練

9月1日の「防災の日」に先立ち、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。



▲昨年度の様子

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のサイレンを鳴らして通行します。訓練の実施について、ご理解とご協力をお願いします。

期日 8月27日(出)
時間 午前9時から
会場 永田小学校グラウンド

お問い合わせ先
危機管理課危機管理防災係
☎221111（内線285・286）

緊急速報メールによる避難指示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 8月27日(出)
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。

制度

マイナンバーカードを交付しています

マイナンバーカードとは
氏名、住所、生年月日、性別、マイナンバー、本人の顔写真などが表示されているプラスチック製のICチップ付きカードです。マイナンバーの提示が必要とき（行政機関での手続きなど）に利用できます。また、顔写真付きのため、公的な身分証明書としても使えます。また、マイナンバーの提示と本人確認が同時に必要な場合は、マイナンバーカードであれば1枚で済むの

で便利です。



マイナンバーカードの交付の流れ（申請される方）

- ① 昨年10月以降に通知カードと一緒に届いた「個人番号カード交付申請書」に必要な事項を記入し、裏面に顔写真を貼り付けて返信用封筒に入れて郵送してください。
 - ② 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
 - ③ ご自宅にお送りします。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。
 - ④ 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。
- ※交付には、お1人約20〜30分掛かります。時間に余裕を持ってお越しください。なお、電話での予約も受け付けています。

お問い合わせ先
市民課窓口係
☎221111（内線274）

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。



▲上記QRコードを読み取り、お使いください。

ますので、皆さんのご登録をお願いします。

○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
お問い合わせ先
政策情報課情報統計係
☎221111（内線217）

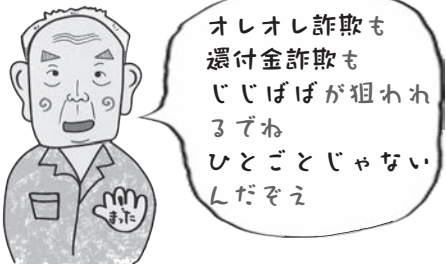
詐欺

特殊詐欺にご注意ください

本市において、市役所職員をかたり「年金や医療費を還付する」などと偽り、ATM（現金自動預け払い機）の操作を促し、お金を振り込ませようとする不審な電話が相次いでいます。

長野県全体の特殊詐欺の認知件数は、6月末現在、135件で、被害額は、約3億1300万円に上っています。

昨年の同時期と比較すると、被害件数が増え、特に、「オレオレ詐欺」と「還付金詐欺」の被害が増加しています。県では、特殊詐欺被害が誰にでも起こる自分自身の問題として捉え、家族の中で注意



▲中高防犯協会連合会イメージキャラクター「さかいさん」

を呼び掛け合い、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。

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！

- 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。
- 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いましょう。
- 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、不審な電話には出ないようにしましょう。

事前にできる対策で特殊詐欺の被害を防ぎましょう。

問い合わせ先
市民課生活交通安全係
☎21111（内線238）

募集

信州なかのフェアin横浜の出席者

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。



生産者が首都圏の消費者に、じかに商品を紹介するイベントで、地域ブランドを発信する重要な企画となっています。次のとおり出席者を募集します。皆さんの申し込みをお待ちしています。

期日 9月29日(木)
時間 午前11時～午後3時
会場 横浜産貿ホール（神奈川県横浜市）
奈川県横浜市）

出席資格 市内の農業生産者および農産加工品会社など
※中野市産地・観光PR用シンボルマーク活用事業者に登録する必要があります。
（無料）
申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。
問い合わせ・申し込み先
売れる農業推進室推進係
☎21111（内線406）



▲中野市産PR用シンボルマーク

募集

女性のための就職支援講座

子育てをしながら仕事をしたい女性などを対象とした就職支援講座を開講します。結婚、出産などにより離職し、再就職を希望する方、パソコンの資格取得によるスキルアップを就職につなげたいという方を募集しています。「子どもが大きくなり、仕事に復帰したい」「就職活動ってどうしたらいいの?」という方、就職への一歩を踏み出してみませんか。

受講期間 9月1日(木)～11月22日(火)
会場 中野地域職業訓練センター
募集期限 8月26日(金)
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、募集を締め切ります。

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

受講料 2万5千円
その他 受講会場と同じ建物内に無料の託児所を開設します。お子様を預けて安心して受講できますので、小さなお子様がいらっしゃる方はぜひご利用ください。
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
☎233005

選挙

第24回参議院議員通常選挙 中野市開票区 投・開票結果

7月10日、第24回参議院議員通常選挙の投票を行い、即日開票しました。

長野県選出議員選挙では、杉尾ひでやさんが当選されました。
中野市開票区の投・開票結果は次のとおりです。

◆長野県選出議員選挙

有権者数 3万7869人

投票者数 1万8339人

投票率 57.86%

有効投票数 2万2121票

無効投票数 349票

持ち帰り・その他 0票

候補者別得票数(得票順)
若林けんた(自由民主党) 1万1061票

杉尾ひでや(民進党) 1万753票

及川ゆきひさ(幸福実現党) 307票

◆比例代表選出議員選挙

有権者数 3万7869人

投票者数 1万8339人
投票率 57.86%
有効投票数 2万2121票
無効投票数 349票
持ち帰り・その他 0票

政党等別得票数(政党などと名簿登載者の票の合計得票順)
自由民主党 8420票
民進党 6273票
日本共産党 2197票
公明党 2064票
おおさか維新の会 750票

社会民主党 651票
生活の党と山本太郎となかまたち 298票
支持政党なし 237票
新党改革 138票
日本のこころを大切にする党 875票

幸福実現党 128票
国民怒りの声 104票

問い合わせ先
選挙管理委員会事務局
☎(22)2111(内線324)

開催

非核平和ポスター展

市では、戦争の悲惨さや核兵器の恐ろしさを認識し、平和の大切さについての学習を一層深めていただくため、毎年、小学校の高学年の皆さんを対象に「非核平和ポスター」を募集し、入選作品の展示を行っています。本年度は、平野小学校6年生および高丘小学校5・6年生の皆さんから、合計115点の応募をいただき、入選作品18点を決定し、次のとおり展示を行っています。

展示日程 8月31日(水)まで 場所 市役所市民ホール、豊田支所

金賞作品3点の紹介



小川 昞季さん (平野小6年)



熊代 眞陽琉さん(高丘小6年)



春原 里紗子さん(高丘小5年)

問い合わせ先 庶務課庶務文書係 ☎(22)2111(内線211)

健康

蚊による感染症を予防しよう

ジカ熱の正式名称は「ジカウイルス感染症」です。症状そのものは比較的軽く、かかっているにも気付かない人もいます。

妊婦が感染すると小頭症などの障がいをもった子どもが生まれてくる可能性が指摘されています。妊婦や妊娠の可能性のある方は流行地域への渡航を控え、やむを得ず渡航する場合は蚊に刺されないように注意してください。

○感染ルート
やぶ蚊であるヒトスジシマカなどに刺されることに

よって感染します。また、性行為によっても感染する可能性があり、妊婦だけでなく、パートナーの感染予防も必要です。

○症状
発疹、結膜炎、軽度の発熱、頭痛、関節の痛み、倦怠感など

○潜伏期間
2〜12日間程度

蚊の発生を抑えましょう
水たまりをつくらぬ
植木鉢などのたまり水を捨てるなど、雨水がたまらないようにしましょう。

蚊に刺されないために

○屋内での対策
外の空気を入れるときは網戸などで蚊の進入を防ぎましょう。

○屋外での対策
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。

※海外に渡航される場合は、事前に中南米などの流行地域をご確認ください。

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

募集

公の施設に係る指定管理者の候補者

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

○募集施設の名称・所在地
名称 中野市民プール
所在地 岩船51番地8

○指定管理期間 平成29年4月1日(土)〜平成34年3月31日(木)（5年間）

○募集期限 8月31日(水)

○募集要項ほか 施設所管課で配布しているほか、市公式ホームページ（下記QRコード）に掲載しています。応募方法など詳しくは募集

要項をご覧ください。

問い合わせ先

募集に関する事
文化スポーツ振興課施設管理係
☎2111（内線395）

指定管理者制度に関する事
政策情報課行政管理係
☎2111（内線401）



▲QRコード

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」を添付しています。日頃から健康管理に心掛け、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。

○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。

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。

問い合わせ先
福祉課国保医療係
☎2111（内線304）

胸部らせんCT検診

肺がんは、本市における「がん」による死亡原因の第2位となっております。

より小さな肺がんを発見することができる胸部らせんCT検診は、早期発見、早期治療に繋がります。

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29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17日(月)、31日(月)

申込期限 8月22日(月)

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)
☎221111(内線242)



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 相談者一人ひとり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。

○住居確保給付金 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、生活に困窮している子どもへ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。

○家計相談支援 家計収支の均衡が取れていないため、滞納や借金など家計に問題を抱える方に、家計改善と家計の管理能力を高める支援を行います。

誰が支援を受けられるの？

自立相談支援および家計相談支援は、どなたでも相談可能です。なお、住居確保給付金、就労準備支援、子どもの学習支援、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

家族介護者交流会

認知症などの高齢者を在宅で介護されている家族の方を対象に交流会を開催します。

お茶を飲みながら、日ごろの悩みなども相談できる良い機会です。

ぜひ、お気軽にご参加ください。



期日 8月26日(金)

時間 午後1時～

3時30分

会場 中野保健セ

ンター会議室

内容 認知症に関する各種サービスの話、交流会、専門相談(希望者)

参加費 無料

定員 30人(要予約)

※定員になり次第募集締め切り

申込期限 8月24日(水)

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)
☎221111(内線243)

食中毒予防に心掛けましょう

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。

point 1
食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

生肉・魚は生で食べるものから避す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら水質に注意

point 4
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

作業前に手を洗う

point 5
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

問い合わせ先 健康づくり課健康管理係 (中野保健センター内) ☎ (22) 2111 (内線242)

元気もりもり！健康体操



夏になり、野菜や果物の収穫で重たい物を持ち上げる機会が増えてきました。腰を痛めないように正しい姿勢で持ち上げられるようにしましょう。

今回は、物を持ち上げる時の正しい姿勢と下半身を鍛えるトレーニングのご紹介です。

物を持ち上げる時の姿勢

○正しい姿勢



股関節や膝を曲げ、腰を落とし、下半身で持ち上げるように意識しましょう。

×悪い姿勢



腰が曲がってしまい、手だけで持つ姿勢は腰に負担がかかってしまいます。

スクワットで正しい姿勢を身に付けよう

①



②



①足を肩幅ぐらいに広げ、腰に手を当てます。つま先は正面に向けましょう。

②椅子に座るように、股関節を折りたたみゆっくりと腰を落とします。

【ポイント】

- ・②の時、膝がつま先より前に出ないようにしましょう
- ・10回を目安にゆっくりと行いましょう



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～

公共施設縮減目標 △20% を目指して



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。

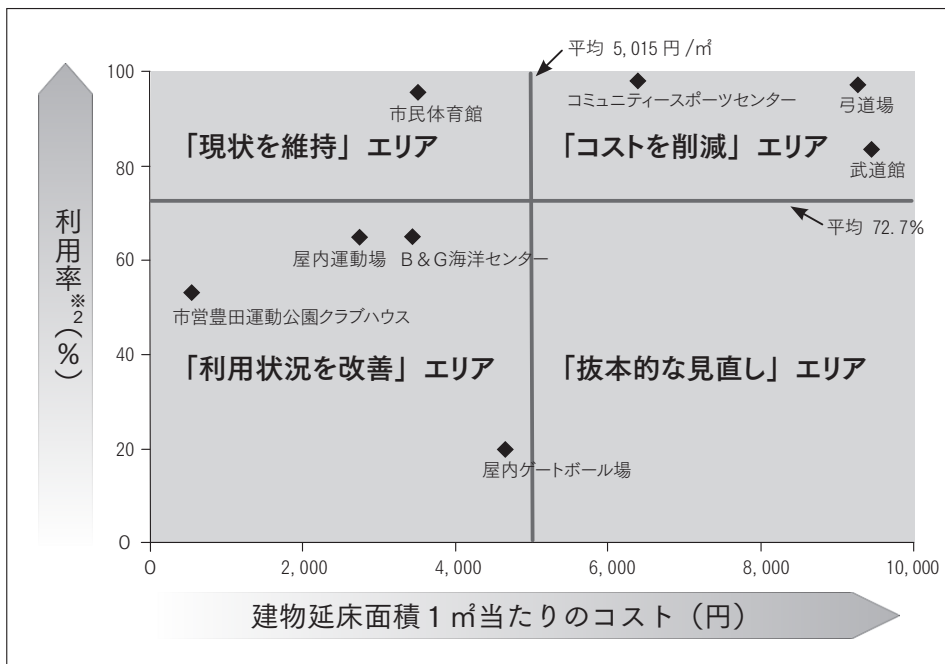
問い合わせ先 政策情報課行政管理係

☎(22)2111 (内線401)

施設の現状について、「ポートフォリオ分析」※¹を用いてお知らせします。

今回の分析の対象となる施設は、スポーツ施設とレクリエーション系施設(温泉施設や交流施設など)です。

▼スポーツ施設のポートフォリオ分析(建物がない施設を除く)

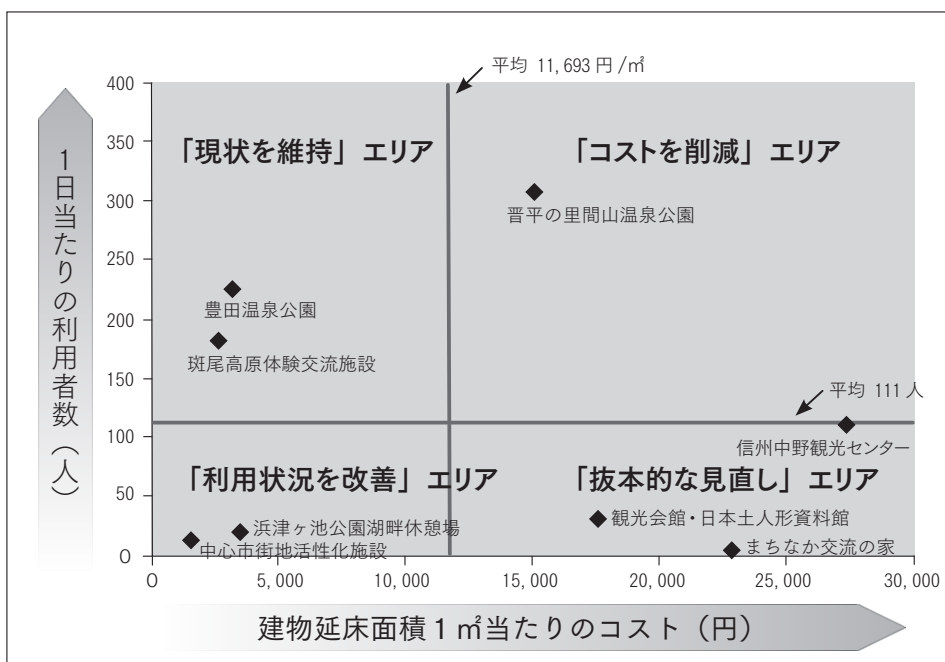


スポーツ施設、レクリエーション施設ともに、社会経済状況や市民ニーズの変化などにより、市が保有する必要性や利用者数が低下した施設は、管理運営方法の見直しを行います。

また、市村合併により用途が重複し、利用者数の減少が顕著な施設は、廃止なども視野に検討します。

温泉施設については、指定管理者制度により管理運営をしていますが、近隣市町村にも民間の温泉施設が多くあり、経営状況の悪化も懸念されることから、施設のあり方を早急に検討します。

▼レクリエーション施設のポートフォリオ分析(建物がない施設を除く)



※¹ 対象となる項目に共通する2つの指標の組み合わせにより、その要素が平面上のどの領域に配置しているか分析し、重要性の高い項目を抽出する方法

※² 年間利用コマ数 ÷ 年間利用可能コマ数

市民リレー元気の輪

No.24

宮澤昇一さん
からのご紹介



○自己紹介

生まれは松本市です。夫の実家である中野市に引っ越してきてから10年間くらいは、育児に専念していました。当時、私のように専業主婦をやっている人は珍しく、農道をスカートをはいてベビーカーを押している、農作業の手を止めて見られている視線を感じました。

義父の死をきっかけに農業を始めました。農業は全くの素人でしたが、同年代の方が周りに大勢いましたし、初めてやる農作業は新鮮に感じて、楽しくできました。講習会に出席したり、仲間や人生の先輩などの皆さんに教えていただいたり、助けていただいたりしたおかげで、今日に至っています。



町田 久美子 さん (栗林)

現在 は 定年退職

から5年目の夫と一緒にモモやリンゴなどを育てています。また、義母は草取りや野菜作りをしてもらっています。



▲りんご畑にて

農業に夫も加わり、楽な毎日を過ごせると思っていたのですが、忙しい毎日を送っています。

○元気の秘訣

嫌なことがあったり、失敗したりしても「まあいいか」の精神で次に切り替えて、ストレスをあまり感じないことです。また、誘われれば断れない性格が良い方に転び、コーラスやフラダンスなどの趣味ができました。そこでの仲間とおしゃべりなどが、ストレス発散になり、元気の秘訣になっていると思います。

○おらほの自慢

栗林は果樹園が多くて、そこで育つ果物はとてもおいしいです。今、畑になっている場所は、昔は栗林遺跡として、発掘作業が行われていました。遺跡があった場所に畑があるという不思議はありますが、おいしい果物ができる良いところですよ。

池田市長の

わくわくレポート

vol. 35



中野市の魅力と味わいの仕掛けづくり

市民祭である中野シヨシヨ祭り
りが盛会のうちに終わり、いよいよ夏本番を迎える。シヨシヨ祭りでは大勢の市民の皆さんに参加をいただき、中野の底力、ポテンシャルの高さを改めて実感した。ご参加いただいた大勢の皆さんと当日街に練り出していたいただいた多くの方々に感謝を申し上げます。

さて、先ごろ中野市、山ノ内町、小布施町による共同プロジェクトとして、VR（バーチャルリアリティ）によるプロモーション映像を作成し、リリースした。約1カ月間で1万件のアクセスがあり、これからの情報発信に少し手ごたえを感じた。人口減少下にあつて、地域の活性化のため交流人口増加や観光振興は重要な課題だ。
中野市に来てみたいくなるような思いを持っていただくためにも、臨場感あふれるVR映像は有効な手段だ。
しかしながら、音

や映像では伝えられないものがある。それは、匂いと味だ。その地に赴き、その地の空気や風に触れ、その地の香を嗅ぎ、そしてその地ならではの味を味わう。そのためには中野市に来て、体感・実感してもらうことがどうしても必要で、訪ねていただくことが重要だ。
豊田地域では斑尾ぼたんこししょう保存会の皆さんが、ぼたんこししょうを栽培し、規格外品を使って各種加工食品の製造を行っている。平地ではなかなかあの辛味がでない。地域ならではの調理もある。こうした食材や料理を育て、地域の情報として、その美味しさを発信する。こうした素材が中野市には多々あると思う。
地域おこしの活動では、B級グルメや地場産食材を使った旬な料理の紹介など全国各地で盛んだが、中野市においても、この地にお越しいただいて、食べて、触れて、嗅いで、味わっていただくといった一連の「装置」が必要だと特に考える。旅では美味しいものがあることが旅の満足感を達成する必要条件であり、このあたりをこれから仕掛け、広め、強力に発信することが必要だと思う次第である。



『夏の目焼けとケア』

いよいよ夏本番です。夏は日焼けや汗など肌のトラブルがつきものです。日焼けは皮膚が軽度のやけどをした状態です。

～日焼けのケア方法～

○冷やして清潔にする

冷やしたタオルなどを当てましょう。保冷材などを使用する場合は、タオルでくるんで、冷やしすぎないようにしましょう。

○保湿する

日焼け後の肌は乾燥して敏感な状態にあるため、火照りや痛みが和らいできたら保湿を行いましょ。

水ぶくれができたり、炎症が治まらない場合は皮膚科医の診察を受けましょ。

○水分補給

皮膚の代謝を促したり乾燥を予防するためにも、こまめに水分補給を心掛けましょ。

※紫外線は多く浴びすぎると、皮膚の病気などを引き起こす原因にもなります。外出時は日焼け止めをこまめに塗る、日傘・帽子・サングラスを使用する、通気性の良い長袖を着用するなど、肌の露出を控えるようにましょ。

子育て支援センターでは、0歳から就学前までのお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	8月20日(土) 午前10時30分～	「パパ講座」パパと水遊び一緒にチャップチャップしましょ!
	9月8日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」お店屋さん開店です!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	8月29日(月) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」男組の皆さんによるお話
	9月8日(木) 午前10時30分～	「ひまわり保育園訪問」要予約:先着親子35組
豊田子育て支援センター(うさぎっこ)	8月26日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」西部公民館集合
	9月3日(土) 午前10時30分～	「パパ講座」(要予約10人)パパの変身お料理教室!

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは、市公式ホームページ(右記QRコード)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。



▲QRコード

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

うさぎっこ ☎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、8月19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



こばやし あおと 翔くん (1歳)

お誕生日おめでとう!元気いっぱい
い沢山遊んで大きくなってね♡



あおき しま 真ちゃん (1歳)

これからも元気いっぱいな詩真
ちゃんできてね!!



みやした しょうた 太くん (1歳)

どんな人にも優しく思いやりのある子になってくださいね♡



つかもと 悠くん (1歳)

待ち遠しい春のように穏やかに健康に育ってほしいです♪

保健だより

●健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242・368)

●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	8月8日(月) 9月9日(金)	健康づくり課 母子保健係
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
B C G	9月7日(水)	
日本脳炎	8月17日(水) 9月5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。

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。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。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。



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23日(火)	28年4月生
7か月健診	8月24日(水)	27年12月生
1歳6か月健診	8月26日(金)	27年1月生
2歳児健診	8月22日(月)	26年7月生
3歳児健診	8月25日(木)	25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(金)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。



講座・相談

マタニティクラス

期日・時間	内容
8月12日(金) 午後1時～3時30分	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
9月1日(木) 午前9時30分～11時30分	出産・子育てにおける制度とサービスの紹介、お父さんの妊婦体験、妊婦体操 ※動きやすい服装でお出掛けください。

※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9日(火) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操★親子でスキンシップ、離乳食の話、試食(保護者のみ)
9月14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、試食(保護者のみ)

※3日前までに予約が必要です。

こころの健康相談

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に応じます。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/8月18日(木)

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	



子育て支援センターまつり

7月1日、豊田文化センターにおいて「第3回中野市子育て支援センターまつり～あつまればんきなWA!～」を開催しました。当日は、小さな子ども連れの母親などが大勢訪れ、みこしやハーモニカ演奏、パネルシアターなどのイベントを親子で楽しむ姿が見られました。また、ステージでのイベントのほかに子ども服のリサイクルコーナーや、歯科相談、栄養管理相談、就労相談などのコーナーも設けられ、訪れた皆さんは子育てに関する情報交換を行うなど、思い思いに楽しんでいました。



夏の交通安全やまびこ運動交通指導所

夏の交通安全やまびこ運動が7月22日から31日まで行われ、22日には、アップルシティーなかの前の国道292号において交通指導所が開設されました。

当日は、中野市長をはじめ、主催者の北信地方事務所、中野警察署長、中野市交通指導員、中高交通安全協会など交通安全啓発活動に携わる皆さんが、通行車両にパンフレットやうちわなどを配り、交通安全を呼び掛けました。



中野市民作品展

7月16日から18日まで、中央公民館講堂において中野市民作品展を開催しました。

当日は、中央公民館利用サークルだけでなく、個人の作品も出展され、色彩豊かな絵画や切り絵などのほかにテーブルガーデニング、陶芸、竹細工、写真、手まり、木工工芸など個性豊かな作品の数々が会場に飾られました。

訪れた皆さんは、感嘆の声を漏らしながら鑑賞していました。



中野祇園祭

7月16・17日の2日間、市街地で「中野祇園祭」が開催されました。初日は、中町祇園屋台、西町大獅子、松川川崎踊り、東町たるみこしなどの出し物があったほか、中野陣屋前広場公園では祇園祭カラオケ大会が行われました。西町大獅子は街を巡行する中、店舗に金色の歯でかみつく動作で縁起を担ぐ姿を見せ、中町祇園屋台は市街地4カ所で演技を行い、ほかの出し物と共に市街地をにぎわせました。翌日は、伝統の「馬乗り行事」が行われ、引き締まった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。



中野市ビーチボールバレー大会

7月1日、市民体育館において第12回中野市ビーチボールバレー大会を開催しました。

当日は、33チーム約170人が参加し、一般女子の部、男女混合の部、フレンドシップの部に分かれ、チームプレーを活かして勝利を目指しました。

会場では熱戦が繰り広げられ、市内中学生の参加チームもダイナミックなプレーで会場を盛り上げました。



信濃グランセローズ公式戦

BCリーグ公式戦、信濃グランセローズ対武蔵ヒートベアーズの試合が7月9日、市営野球場において行われました。

当日は、あいにくの雨模様となりましたが、長野県のアイドルグループ「パラレルドリーム」などのオープニングアトラクションで観客は盛り上がりを見せました。試合は、5回まで点の取り合いが続きましたが、6回以降は投手陣が粘りを見せ、6対3で接戦を制しました。

▼お知らせ

平成28年熊本地震災害 義援金ご協力のお願い

【図】危機管理課危機管理防災係（内線286）

4月14日に発生した熊本県熊本地方を震源とする最大震度7の地震により大きな被害が生じています。今もなお復旧活動が続いている被災地を支援するため、市内3箇所に義援金箱を設置しています。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

設置期間 平成29年3月31日(金)まで

8月は「道路ふれあい月間」です

【図】道路河川課監理係（内線263）

「道きれい そんな所は

人きれい」

平成28年度道路ふれあい月間推進標語

「道路ふれあい月間」は、道路を利用する皆さんに、道路を常に美しく、安全に利用していただくため、道路の役割や重要性について、あらためて認識していただく月間です。

この月間を契機に道路の大切さについてもう一度見直してみましよう。

原爆死没者などの慰霊と 平和祈念の黙とう

【図】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、71年を迎えます。

本市では、原爆や戦争によって亡くなられた方々のめい福と世界の恒久平和を祈念するため、防災行政無線および音声告知放送により、次のとおり黙とうを行います。

市民の皆さんの敬けんな黙とうを願います。

期日・時間

8月6日(土) 午前8時15分

8月9日(火) 午前11時2分

8月15日(月) 正午

※黙とうの鐘は1分間放送します。

お盆期間中の ごみ収集休止日

【図】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11日(木)
金属類	8月11日(木)、15日(月)

※金属類・埋立ごみは収集振替日があります。

※詳しくは収集日カレンダーのとおりですので、ご覧ください。

消費生活相談 消費者トラブルと解決法

70

要チェック！テレビショッピングの契約

事例 テレビショッピングで「簡単に腹筋を鍛えられる健康器具」を注文し、商品到着後、すぐに試したが思うように使用できなかった。返品連絡を業者にすると「開封後の返品は受け付けられない」と言われた。「実際に使用しなければ分からない」と苦情を言ったが「返品条件は放送したテレビや同封した書類でも説明している」と言われ、こちらの言い分を聞いてもらえない。

アドバイス テレビショッピングなどの通信販売にはクーリング・オフ制度がないため、事業者が返品の特約を設けている場合は事業者の条件に従うこととなります。返品できる場合でも「開封後の返品は不可」などの条件があるため、契約条件を確認して、注文しましょう。少しでも疑問を感じたら、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

ご利用ください

汚泥発酵肥料「未土利」

【図】上下水道課下水道係（内線283）

未土利に含まれる有機分は土壌改良に役立ちます。また粒状ですので、散布がしやすく効果が長続きします。ぜひご利用ください。

販売日 月・金曜日（8月15日）

16日(火)および祝日を除く

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

※なかの「おすすめちゃん」の次回販売日は9月7日(水)です。

「広報なかの」 広告募集中！

次回申込期限 8月31日(水) 午後5時15分

広報なかの掲載号 10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/>

【図】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 ～

害鳥駆除 8月実施日程

〔農政課耕地林務係（内線251）〕

害鳥駆除（カラス、ムクドリほか）

実施日 7日(日)、21日(日)、28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。駆除時間には対象の農地周辺に近づかないようお願いいたします。

NOSA1北信

水稻被害届受付開始

〔北信農業共済組合〕

☎026(219)2892

対象 水稻共済加入農家の方で、平成28年産米の自然災害、病虫害などにより耕地ごとに3割を超える減収が見込まれる被害

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5日(月)

※NOSA1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。

▼募集

合同金婚式

〔高年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

☎38)3111

期日 10月28日(金)

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41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25日(木)

申込方法 広報なかの7月号に挟み込みの用紙をご利用ください。
※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。

いのちの電話相談員

〔社会福祉法人長野いのちの電話〕

☎026(225)1000

自殺の予防を目的とし、悩む人を支えるボランティアの電話相談員を養成する「第20期相談員養成講座」の受講生を募集しています。

申込期限 8月27日(土)

※詳しくはお問い合わせください。

自衛官等採用試験

日程のお知らせ

〔自衛隊長野地方協力本部〕

長野地域事務所

☎026(235)6026

項目	概要	資格	試験日
航空学生	海上自衛隊の航空自衛隊の養成課程に属する	高校卒業（見込みを含む）21歳未満の方	1次：9月22日(木) 2次：10月15日(土)～20日(木)のいずれか1日 3次：11月12日(土)～12月15日(木)のいずれか1日
一般曹候補生	陸・海・空自衛官を養成します	18歳以上27歳未満の方	1次：9月16日(金)、17日(土)のいずれか1日 2次：10月6日(木)～12日(水)のいずれか1日
自衛官候補生	3カ月の所要の教育を経て任期制自衛官に任官します	18歳以上27歳未満の方	男子：9月17日(土)～25日(日)のいずれか1日 女子：9月24日(土)

受付期間 9月8日(木)まで

※受験手続きや入隊後の流れなど、詳しくはお問い合わせください。

信州中野おごっこフェア出店者募集

〔信州中野おごっこフェア実行委員会事務局（信州中野商工会議所内）〕

☎22)2191

「食」をテーマに信州中野の魅力を発信する新しいイベントを10月15日(土)・16日(日)に旧中野高校グラウンドにおいて開催します。

同実行委員会では、旬の農産物や、市内産の食材を使った飲食物などを販売する出店者を募集しています。

出店者には、事前セミナーやバイヤーを迎えての商談、一部出店の支援制度を予定しています。自社の商品を知ってもらいたい、商品の販路を拡大したいという方、ぜひ一緒に「おごっこ」をPRしてみませんか。

募集出店数 40ブース

出店料 1000円/日(テント有)

申込期限 8月19日(金)

※イベントの内容など、詳しくはホームページ（左記QRコード）をご覧ください。



▲ロゴマーク



▲QRコード

▼講座・講習会

「人間のcare講座」 〜気まま〜Qimama

☎ 福祉課厚生保護係（内線276）

DV（ドメスティックバイオレンス。配偶者などによる暴力や嫌がらせ）、モラルハラスメント（精神的嫌がらせ）、トラウマ（心的外傷）など「こころの傷つき」について考えながら学ぶ講座を開催します。
人間関係で悩んでいる方やご家族の方、また、関心がある方や参加経験がある方など、お気軽にご参加ください。

期日	講座テーマ
9月2日(金)	暴力（いじめ・虐待・DV）の構造
10月7日(金)	あれも暴力だったんだ！「暴力の種類」
11月4日(金)	体つてすごいな「暴力に対する心身のしくみ」
12月9日(金)	自分らしくコミュニケーション
1月6日(金)	育った環境・子どもへの影響
2月3日(金)	自分のためにできること

時間 午前10時～正午

場所 市民会館 44号会議室

※参加料無料・申し込みは不要で、希望講座のみの参加も可能です。

働く婦人の家講座

☎ 働く婦人の家

☎ (22)2974（午後1時から）

働く婦人の家では女性のためのさまざまな講座を開催しています。

季節の料理講座

夏の終わりに夏野菜を食べ尽くしましょう。トマトとねぎのサラダ、長茄子の豚肉巻きなど全4品作ります。

期日 9月13日(火)

時間 午後7時～9時

講師 米澤説好さん

教材費 700円

プリザーブド・マテリアル講座

ボジョレーカラーのローズでクラシカルなオブジェを作りましょう。

期日 9月23日(金)

時間 午後7時～9時

講師 青木律子さん

教材費 2500円

定員 各16人(定員になり次第締切)

対象者 市内在住または在勤の女性

受付開始 8月23日(火)午後1時から

※詳しくはお問い合わせください。



▼展示

市立博物館
☎ 火曜日
☎ 22-2005

- ・特別公開「青銅器埋納坑 修復完了」
- ・常設展示「重要文化財柳沢遺跡展」
- ・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
☎ 火曜日
☎ 23-2718

- ・高木美香「第2回まめプロ個展」
8月17日(水)から29日(月)まで
- ・西部写遊会「写真展」
8月17日(水)から29日(月)まで

リサイクルかわらばん 7月27日現在

譲ります 照明器具（洋室用）／洋服ダンス／ポストンバッグ／水槽／ワードローブ（引き戸タイプ）／プラスチックペットキャリー／ペットサークルケージ／介護用電動ベッド／ベビーチェア（テーブル付）／カーペット

譲ってください ミシン／ハウス用鉄パイプ／旅行用スーツケース／小型耕運機／ジュニアシート

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

8月28日(日) 午前10時～午後1時 資源物の日曜回収

場所 ツルヤ一本木店

回収品目 硬質プラスチック、段ボール、新聞紙、雑誌、びん、ペットボトル、食用油、古着

- ・硬質プラスチック…ポリタンク、植木鉢、バケツなどのプラスチック（PP、PE）素材に限る。
- ・食用油…家庭用植物性天ぷら油で、液体状の油に限る。
- ・古着…洗濯済みの衣類、靴（両足そろったもの）、ネクタイ、バッグなどで汚れや臭いのない物に限る。

9月11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

回収品目 庭木の剪定枝、硬質プラスチック製品

- ・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。
- ・硬質プラスチック…上記日曜回収の記載と同じ

★回収できないと判断された物は、お持ち帰りください。

★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

飲むだけくすりスープ

著/タカハシ ユキ
 大和書房

野菜たっぷり、かんたん新習慣。飲めば飲むほどいいことが起こる！美味しく体を整える。全60レシピ、1日1スープ。



いっしょに走ろう

著/道下 美里
 芸術新聞社

本気の思いが本気の仲間を引き寄せる！失明という過酷な現実の中、走ること生きる役割を見出した。ピュアな笑顔で挑戦を続けるブラインドランナーの半生。

秋霜(葉室麟) / 富士山噴火(高嶋哲夫) / 擬宝珠のある橋(宇江佐真理) / 与謝野鉄幹漢詩全釈(濱久雄) / 嫌老社会を超えて(五木寛之) / プロ野球「背番号」雑学読本(手束仁) / 動物たちのしあわせの瞬間(福田幸広) / がんにならない人の50の習慣(平島徹朗) / モグラハンドブック(飯島正広ほか) / パナマ文書(渡邊哲也) / 知らないではすまされない! わが子を守る法律知識(高野浩樹) / 関東・甲信越一泊でたのしむ山歩きガイド(旬の山愛好会)

ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

おじゃる丸スペシャル

「わすれた森のヒナタ」

上映日時 8月21日(日) 午後2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1日(木)～8日(木)まで

男女共同参画セミナー 自己肯定感を育む子育て

講師 園人権・男女共同参画課男女
 共同参画係(内線254)

今回のテーマは「自己肯定感を育む子育て」です。子育てに一生懸命なあまり、悩んだり不安で心がいっぱいになってしまっている方も、ちよつと肩の力を抜いて、一緒に考えてみませんか。

期日 8月31日(水)

時間 午前10時～正午

講師 吉池優子さん(認定子育て

ハッピーアドバイザー)

場所 中野市人権センター会議室

定員 30人(定員になり次第締切)

対象者 市内在住・在勤の方

その他 託児あり(要予約)

第5回がん公開講座 「緩和ケア講演会」

講師 J A長野厚生連北信総合病院
 ☎(22)2151

北信総合病院は、昨年度厚生労働省から県下初の「地域がん診療病院」に指定され、活動の一環として地域住民の皆さんを対象に、公開講座を開催しています。今回は緩和ケアがテーマです。この機会に緩和ケアについて一緒に学びませんか。

期日 8月27日(土)

時間 午後2時～3時30分

会場 北信総合病院 さくらホール

講演内容 緩和ケアって何? / 麻薬って怖い? / 新生病院伊藤義彦

先生のお話

※入場は無料で申し込みは不要です。

催し・イベント

新庁舎建設整備記念講演

「東京スカイツリー®の建設」

講師 株大林組長野営業所

☎026(226)6354

新庁舎建設整備に伴う記念講演会「東京スカイツリー®の建設」世界一への挑戦」が開催されます。

講師は中野市出身で、東京スカイツリーの建設を担当した株大林組の原田恒則さんです。自立式電波塔として、世界一のタワーを建設した高い技術力を知る絶好の機会です。ぜひご参加ください。

本講演会は、新庁舎建設整備の受注者である株大林組長野営業所が地域活性化の取り組みとして開催する

ものです。

期日 8月25日(木)

時間 午後4時

会場 中央公民館3階講堂

講師 株大林組本社建築部特殊工

部上級首席技師 原田恒則さん

講師経歴 国内外多数のスリッ

プフォーム・リフトアップ関係の特

殊技術採用プロジェクトの施工・技

術指導のほか、新工法の技術開発に従

事。主な従事プロジェクトは、東

京スカイツリー、大阪ドーム、大阪

ステーションシティのほか、国内・海

外特殊大規模構造物など。

※入場は無料で申し込みは不要です。



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30日(火)

時間 午後6時30分

会場 市民会館ホール

講師 近畿大学教授 奥田均さん

演題 中高地区人権意識調査が問

かけるもの

※詳しくはお問い合わせください。

小古井嘉幸長野県郷土 玩具コレクション展

☎ 営業推進課賑わい創生係(内線256)

長野県は郷土玩具の宝庫と言われています。中野土人形、小沼のわら馬、野沢温泉村の鳩車、長野市桐原のわら馬、松本てまりなど、小古井嘉幸さんの50余年にわたる貴重な郷土玩具コレクションをご覧ください。

期間 8月10日(水)～9月30日(金)

※日曜日を除く(ただし8月14日

(日)は開館予定)

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

高野辰之生誕140周年記念

サマーコンサート

☎ 高野辰之記念館

☎(30)3070

長野市出身で音楽大学などで指導されてきた荒井雅至さんと県内在住者を含む門下生による恒例の弦楽演奏会を開催します。若さあふれる渾身の演奏をお楽しみください。

期日 8月21日(日)

時間 午後1時30分

会場 高野辰之記念館

出演者 荒井雅至さん(ヴァイオリン)

と国立音楽大学生を中心とした

ムシカ・アレグレメンバーほか

曲目 パッヘルベル カノン／

バッハ シャコンヌ／アナと雪の

女王よりレットイットゴー／高野辰

之作品集／荒井

雅至 弦楽ファ

ンタジー「緑の

光の中で」ほか

※申し込みは不

要で、イベン

ト時は館内を

無料開放しま



オータムコンサート

☎ 中山晋平記念館

☎(22)7050

県内と横浜を中心に活躍しているフルート奏者の早川育さんと、ギター奏者の竹内永和さんによるコンサートを開催します。晋平メロディークラシック曲まで柔らかなフルートの音色とギターの響きをお楽しみください。

期日 9月4日(日)

時間 午後2時～3時30分

会場 中山晋平記念館

※申し込みは不要で、イベント時は

館内を無料開放します。

帯の瀬ハイツ 帯の瀬の日

☎ 帯の瀬ハイツ ☎(22)6210

帯の瀬ハイツでは、毎月1回「帯の瀬の日」を開催しています。どなたでも無料で参加できますので、ぜひご来館ください。

時間 午前10時～午後3時

持ち物 昼食、入浴道具

予約 3日前までに予約が必要です。

一本木公園 「ビアPark!」

☎ 一般社団法人一本木公園バラの会

☎(23)4780

一本木公園で週末やお盆期間中の夜を楽しむビアガーデンがオープンしています。ライトアップされた中野小学校旧校舎と夏のバラ公園をお楽しみください。

営業日 8月5日(金)～7日(日)、11日(木)～16日(火)

時間 午後6時～9時

場所 一本木公園

その他 団体(6人以上)のご利用

は3日前までに予約が必要です。

斑尾ジャズ2016

☎ 斑尾ジャズ実行委員会事務局

☎0269(64)3505

創設10周年を記念して、全国から38バンドが参加し、約350人以上の演奏家が野外ジャズの聖地・斑尾に集結します。入場は無料です。

期日 8月20日(土)、21日(日)

時間 午前10時～午後4時30分

会場 斑尾高原スキー場 レスト

ランチロールほか

※詳しくはホームページ

(下記QRコード)を

ご覧ください。



▲QRコード



口座振替が便利でお得です

口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間を省くことができる上、納め忘れもありません。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や現金納付よりも割引額が多い「6カ月前納」「1年前納」「2年前納」もあり、大変お得です。

ご希望の方は年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、市民課国民年金係または長野北年金事務所で手続きができます。

※10月からの「6カ月前納」の申込期限は8月末まで、また、来年4月からの「6カ月前納」「1年前納」「2年前納」の申込期限は来年2月末までとなっていますのでご注意ください。

☎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

詐欺的投資勧誘・多重債務などに関する相談窓口

☎関東財務局長野財務事務所

☎026(234)5125

長野財務事務所では、悪質な投資勧誘の詐欺被害や多重債務などに関する無料相談窓口を設置しています。一人で悩まず、トラブルや借金問題解決に向けて相談してみましよう。

●悪質な投資勧誘・電子マネー詐欺

☎026(234)5125

●多重債務相談

☎026(234)2970

ご寄付ありがとうございました

割田 千代子 様

からくり時計 1台
豊井保育園施設充実のため

Earth Color Project 代表 塩野 梨紗 様

図書「海のなかのぞいた」ほか 合計60冊
小中学校の図書充実のため

☎庶務課秘書広報係(内線400)

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26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(水)、9月12日(月) 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15日(木) 時間 午前10時～午後3時(隔月第3木曜日開催) 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.136



店を継ぎたい！

しおぎき たけみ
塩崎 豪美さん 高丘小学校 6年

ぼくの将来の夢は、店を継ぐことです。ぼくは先祖代々続く店を継ぐことを心に決めました。ぼくで六代目です。

そして、社長になる前にお父さんにお菓子の焼き方や練り方を教えてもらいます。それが完ぺきになってから社長になりたいです。

ぼくが社長になったら、様々なお菓子を考えて店を繁じようさせていただきます。ぼくの店は、中野市で一番古い店です。ぼくの代で終わらせないよう頑張りたいです。今売れているお菓子はそのまま続けていきます。そして、新しいお菓子も出したいです。そのお菓子を食べた方から「このお菓子、おいしい」というお言葉をいただけたら、とてもうれしいうららうと思います。

これが、ぼくの夢です。夢がかなうとうれしいです。夢がかなうことを信じたいです。



中野市役所広報
facebook

編集後記

面積：112.18 km²
人口：43,611人（-26）
男：21,104人（-7）
女：22,507人（-19）
世帯数：15,728戸（-3）
【平成28年7月1日現在】
（ ）は前月比、平成22年国勢調査を基に推計

▼取材で訪れたばたんこししょうの畑は、市街地が一望できる絶景スポット。野鳥や虫たちの鳴き声が響く中、保存会の皆さんが汗をかきながら収穫をされていました。生でも焼いても炒めても、ほどよい辛さが癖になるばたんこししょう。暑い夏に欠かせない味、今年もたくさんいただきます。（中沢）

▼シヨンシヨンまつりに写真を撮る目的で参戦しました。日が落ちるにつれて、光の少なさと踊り参加者の動きが増し、自分のカメラ技術が付いていけなくなる。その一方で、祭りの雰囲気、心が躍り、屋台の匂いに胃が騒ぐ、心身共に祭り騒ぎになりました。（大原）

▼厳かな虫送りの神事や若殿を送る木遣り唄。祇園祭で知らなかった地域の表情を発見しました。きちんと続くことが地域の宝。多くの方に見てほしいと思いました。通りに出て、ポケモン：もとい！古から未来へつなぐ中野のチャカラをキャッチして育てよう。（北沢）