

広報

2016(平成28年)

なかの

9

No.138

特集

私たちにできる
災害への備え

Contents

広報なかの	1 ~ 34
働く婦人の家だより	35 ~ 36
ちょうげんぼう	37 ~ 38
交差点	39 ~ 42
文化なかの	43 ~ 48
特集2 2016 各地区秋祭り	(詳細は18~19ページ)	

特集 私たちにできる 災害への備え

近年、全国各地で発生している自然災害。災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。

岳南広域消防本部では、あらゆる現場に対応できるよう、日ごろからさまざまな訓練を行っています。8月に行われた「防災ヘリ連携訓練」と「火災対応訓練」の様子を取材しました。

1



岳南広域消防本部
高相警防係長

よる救出
訓練を行
い、その
後、北信
合同庁舎
でヘリコ
プター、

8月5日、千曲川でラフティン
グ中に誤って転覆したという想定
で、千曲川河川敷において長野県消
防防災ヘリコプター「アルプス」に

防災ヘリ連携訓練



2



4



5

1_ 松本空港から30分弱で中野市上空に到着した長野県消防防災ヘリコプター「アルプス」 2_ 救助現場でヘリコプターからワイヤーで降りる隊員 3_ 隊員が要救助者を抱きかかえ、ヘリコプターまで引き上げる 4_ 救急隊が待機している北信合同庁舎へ 5_ 傷病者を救急隊へ引き継ぐ



3

救急隊および消防隊との連携訓練を実施しました。

訓練での経験が本番で生きる

この訓練は毎年計画するので、悪天候や緊急事案発生により、実施できない年が続き、今回、4年ぶりに実現しました。

長野県消防防災航空隊との連携訓練により、防災ヘリと活動する際の確認ができたとともに、隊員同士を知ることもでき、大変有意義でした。

いざというときに備える
「災害時応援協定」

8月8日、本市は(株)アクティオと災害時における物資(レンタル機械・日用生活雑貨品など)供給に関する協定を締結しました。



なお、本市が災害時における物資調達などに関する協定を締結している民間団体などは次のとおりです。

○物資調達 信州中野商工会議所
イオン(株)中部カンパニー長野支部、(株)カインズ、生活協同組合コープながの、長野県LPGガス協会

○ほか 市内郵便局、中野市建設業協会、中高医師会、北信薬剤師会、中高歯科医師会、関東・北陸地方整備局、長野県建築士会中高支部、中部電気保安協会

また、災害発生時に独自では救済などの応急対策を十分に実施できない場合に、自治体同士で相互に応援、協力をを行う「災害時相互応援協定」を次のとおり締結しています。

○協定締結先 茨城県北茨城市、東京都中野区、埼玉県坂戸市、小布施町ほか県内市町村



1_ 真剣な表情で訓練の説明を受ける消防隊員 2_ 模擬火災を起こした室内の温度は250℃を超える 3_ 黒煙が立ち込める室内へ体勢を低くして進入 4_ 開放した窓に向け放水することで排煙と排熱を促し、視界を確保 5_ 外側から見ると、水流とともに勢いよく煙が排出される様子が分かる

自分が撃つノズルで、計画的に外に熱を排出する「水流ベンチレーション」を訓練しました。天井に水を当てて温度を下げ、開放した窓に向けて放水することで、気流が煙と熱を押し出し、火災現場の環境を整えることができます。

炎の熱と黒煙で視界が遮られた劣悪な環境の中でやみくもに放水するのには比べ、視界が開け、火点が見えた状態で消火を行う方が効率的な消火活動が実現でき、延焼を抑え、水損も減らすことが期待できます。

**効率的な消火活動のためには
排煙・排熱がポイント**

8月8日、解体中の旧中野高校の校舎を使い、火災対応訓練を行いました。当日は、耐火構造の校舎の1室で模擬火災を起こし、熱・煙・炎の特性を確認するとともに、有効な放水方法を習得するための訓練を実施しました。岳南広域消防本部からは50人が参加したほか、岳北および須坂市の両消防本部の隊員も参加しました。

火災対応訓練



岳南広域消防組合
山ノ内消防署
駒津司令補

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

補助制度の詳細については、広報なかの5月号から市公式ホームページ（下記QRコード）をご覧ください。



▲QRコード



▲市の補助制度を活用して整備した西条区の防災倉庫

西条区では、3年前に自主防災組織を立ち上げました。防災訓練はテーマごとに年に数回に分けて行っているほか、区の運動会では、組ごとの人数を素早く把握する点呼を競技に取り入れるなど、地域の活動を通して防災力を高めていきたいと考えています。

地域で備える「自主防災組織」

災害対策基本法において、「住民の隣保協働の精神に基づく自発的な防災組織」と定義される自主防災組織。本市には、活動を休止している組織を含め、30の自主防災組織があります。

私たちにできる 災害への備え

地震や豪雨などの災害をなくすことはできません。しかし、災害が発生しても、私たち一人ひとりがしっかりと備えをしていれば、被害を最小限に食い止めることができます。日ごろから自分たちでできることを確認し、しっかりと準備することで、「防災力」を高めていきましょう。

地震発生前の対応

- 家や塀の強度を確認し、必要に応じて補強しておく。
- 家具などの転倒防止対策。
- 非常持ち出し品、備蓄品の準備。
- 避難場所、避難路の確認。

地震発生時の行動

- とにかく、頑丈な机の下などに潜り込み、身の安全を確保し、揺れが収まるまで様子を見る。

地震直後の行動

- 慌てずに落ち着いて行動する。
- 火の元の確認、初期消火を行う。
- 窓や戸を開け出口を確保する。
- 慌てて外に飛び出さない。
- 門や塀には近寄らない。

【日ごろから準備しておきたい物の一部】



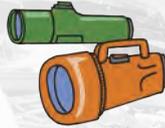
飲料水
(1人1日3リットルが目安)



食料3日分



救急医療品、常備薬



懐中電灯



携帯ラジオ、電池



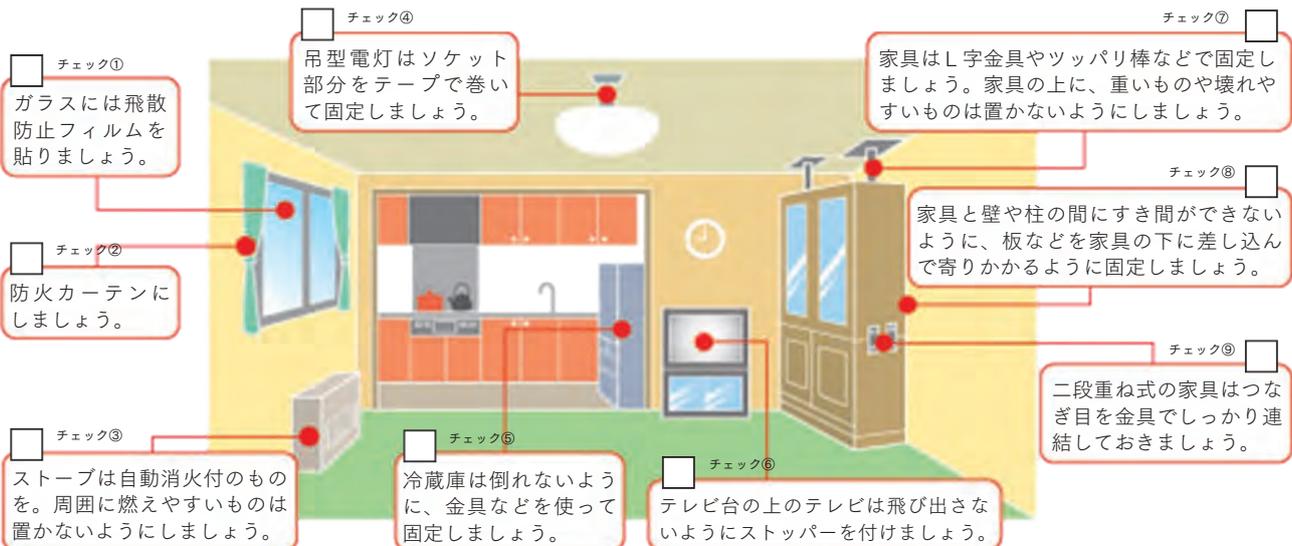
お金、貴重品、下着、防寒具など

地震後の行動

- 正しい情報入手するよう心掛ける。
- 家族の安全が確認できたら、ご近所の安否を確認する。
- 近隣住民と協力し合って救出、救護をする。
- 避難の前には、電気、ガスの元栓を閉めたかを確認する。

地震に備えておくべき事

地震に備えて、「落下・転倒防止対策」「火災防止対策」「身の安全対策」を行うために、各家庭で家の中の安全チェックをしてみましょう。



家の周りも確認しましょう！

- アンテナや瓦の補強をしましょう。
- 植木鉢などの整理整頓をしましょう。
- ガスボンベなど、転倒の恐れがあるものは鎖などで固定し、動かないようにしましょう。
- ブロック塀や門柱は倒れないように補強し、ひび割れや鉄筋のサビも修理しましょう。

避難は落ち着いて、安全に

市では、気象庁から発表される気象情報や雨が降り始めてからの降水量、今後の降雨予想などを基に、市民の皆さんへ避難情報として、「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」を、下図のような経路で伝達します。

避難情報が伝達されたときは、洪水や土砂災害といった災害が発生する危険がありますので、下図のとおり、直ちに避難の準備や行動に移ってください。

また、大雨などの際には、テレビやラジオなどからの情報も確認していただき、気象情報に注意しながら行動してください。

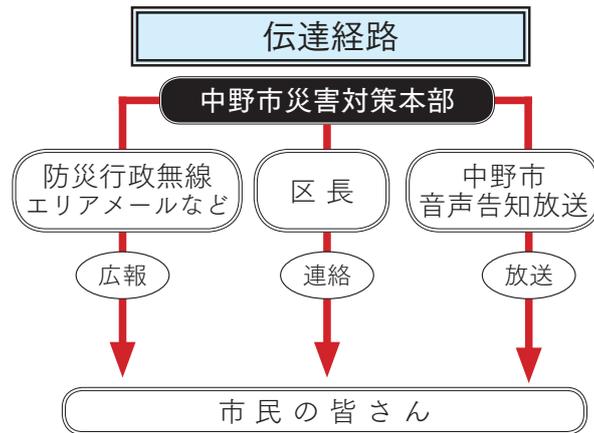
各家庭に全戸配布してある防災ガイドブックを家族の皆さんで再度確認していただき、日ごろから災害時への備えをしておきましょう。

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

避難情報の伝達経路と行動の目安

市では、避難準備情報・避難勧告・避難指示を次のような経路で市民の皆さんに伝達します。伝達の種類により準備や行動に移ってください。

種類	住民の皆さんの行動の目安
避難準備情報	高齢者や障がい者など、避難に時間を要する方は避難を開始する。一般の方は避難の準備を開始する。ただし、状況によっては自主避難を開始する。
避難勧告	避難を開始する。
避難指示	直ちに避難する。避難所までの移動に危険が伴う場合には、生命を守る最低限の行動をとる。



避難時の注意事項

災害時の避難は、普段通っている道でも、足元が見えないことが多いので慎重に歩きましょう。また、頭上からの落下物や飛来物にも十分注意しましょう。

いざという時、慌てないためにも、どこへの道を通って避難するのかを普段から家族や近隣の皆さんで話し合っておきましょう。

point ①

避難場所や避難路の確認をしましょう。

point ②

非常持出品はなるべく少なくする。

point ③

垂れ下がった電線にさわらない。

point ④

火の始末、戸締りを忘れずに。

point ⑤

気象・地震などの情報に注意しましょう。

point ⑥

家に避難先や安否情報など、メモを残しましょう。

point ⑦

車の使用は避けて徒歩で避難しましょう。

point ⑧

お年寄りや子どもが安全に避難できるよう協力しましょう。

「第2次中野市地域公共交通総合連携計画」 を策定しました

問 政策情報課政策推進係 ☎ (22) 2111 (内線216)

市では、中野市地域公共交通対策協議会での議論を経て、「総合計画」の将来像の実現、「都市計画マスタープラン」および「まち・ひと・しごと創生総合戦略」などの関連計画を推進していくため、「公共交通のマスタープラン」として右記の基本方針を定めた「第2次中野市地域公共交通総合連携計画」を策定しました。

計画期間 平成28年度～平成33年度

基本方針

- ①「利用しようと思えば利用できる公共交通網」の維持
- ②住民主体で考える、地域づくりのための公共交通
- ③概ね現状程度の財政負担範囲での最低限の利便性の確保
- ④支援目的を明確にしたサービスレベルの設定
- ⑤近隣市町村と連携した公共交通体系の整備

本計画では、行政・交通事業者・市民の役割を定め、持続可能な地域公共交通網の維持確保に努めることとしています。

また、本計画に基づき、10月3日(月)からバス路線の一部路線とお出かけタクシーの運行を次のとおり変更します。

■ふれあいバス間山線の運行がスタートします

現在、長電バス株式会社に運行を委託している「間山線」を、10月3日(月)から、市が直接運行する「ふれあいバス間山線」に運行形態を変更し、すでに運行している「ふれあいバス倭・科野地区」との同一車両による連結運行を開始します。

これに伴い、同日から「ふれあいバス倭・科野地区」の運行ルートの一部や各バス停の時刻表なども変更となります。

「ふれあいバス間山線」と「ふれあいバス倭・科野地区」の新たな運行経路などは次のページのとおりです。また、運行車両は、市内高校生がデザインしたラッピングバスとなる予定です。

■お出かけタクシーの便数・利用料金を変更します

10月3日(月)から「お出かけタクシー」の第4便の運行を廃止し、利用料金を1人1乗車500円に改定します。



▲お出かけタクシー

▼お出かけタクシー運行時間

	第1便	第2便	第3便	第4便	利用料金
9月30日(金)まで	9:30 ごろ	11:30 ごろ	12:30 ごろ	13:30 ごろ	400 円
10月3日(月)から	9:30 ごろ	11:30 ごろ	12:30 ごろ	廃止	500 円

※主な停留所は、大俣生活センター、牛出公会堂、大熊公民館下、中野駅、北信総合病院などです。

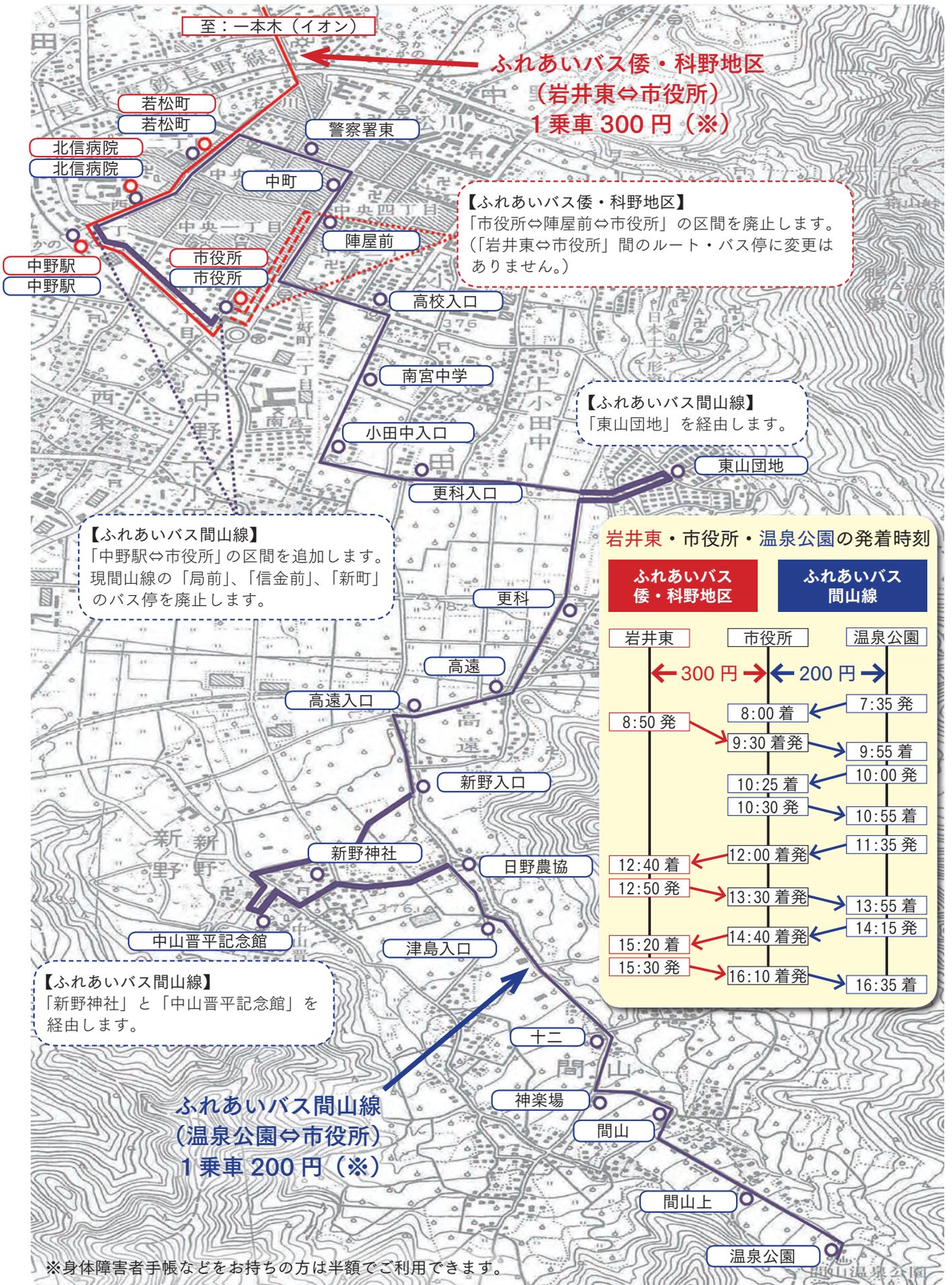
※利用するには事前予約が必要で、予約のあった停留所間のみ運行します。

※予約専用番号 ☎ 090 (1541) 0400

※原則として、第1便は「各地区→市街地」、第2便以降は「市街地→各地区」の運行となります。

「ふれあいバス」、「お出かけタクシー」の10月3日(月)からの時刻表や利用方法などの詳細については、9月中旬に全戸配布する「中野市交通マップ/時刻表(平成28年10月改訂版)」をご覧ください。
※9月末日までのご利用については、4月に全戸配布した「中野市交通マップ/時刻表」をご確認ください。

ふれあいバス 倭・科野地区／間山線 運行ルート・バス停 (10月3日(月)から)



平成 29 年 2 月の工事着手に向け、 新庁舎の実施設計概要をお知らせします

問 財政課管財係 ☎ (22) 2111 (内線328)

新庁舎の建設につきましては、現在、実施設計を進めているところですが、実施設計の概要がまとまりましたので、お知らせします。



北東側外観イメージ

※現時点でのイメージで、今後変更となる可能性があります。

○実施設計では、基本設計を基に、BIM（3次元モデル）を活用し立体的に検討を進め、正面玄関の風除室の形状や広さ、平面計画などの改善を行ってきました。

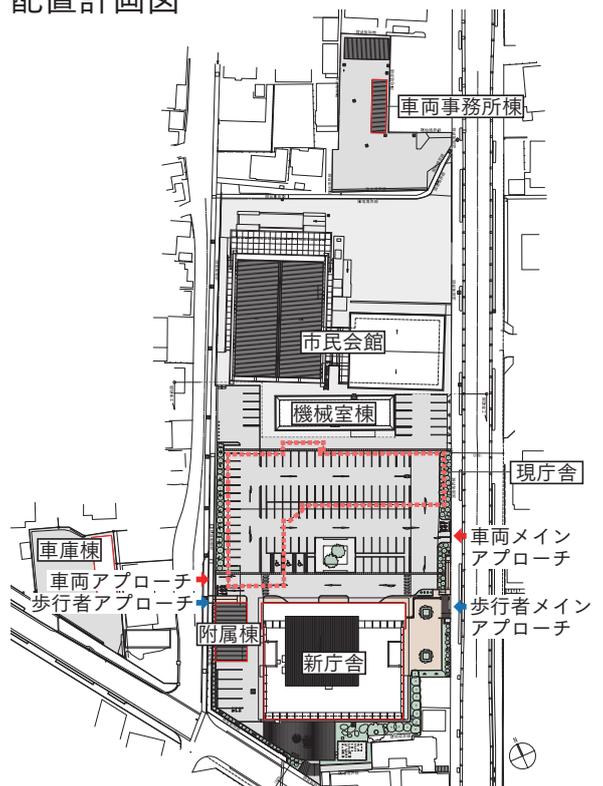
○新庁舎には、現庁舎にない次のような施設などを予定しています。

- ・地震時の揺れが建物に伝わりにくい免震構造
- ・3日間の使用を想定した非常用発電機
- ・プライバシーなどに配慮した受付カウンター、面談室(8室)、相談コーナー(2カ所)
- ・市民の皆さんに利用していただける市民ラウンジ(1階)、多目的サロンホール(2階)、展望ロビー(5階)
- ・市民ラウンジと一体利用可能な屋外広場
- ・閉庁時も利用可能なATMコーナー
- ・仕切り壁のないオープンな執務室
- ・情報機器などの更新に対応したフリーアクセスフロア(床下に電源や通信用の配線などを収納できる床)
- ・効率的な利用を考慮した可動間仕切り壁を設けた会議室
- ・太陽光発電装置、LED照明、階段室を利用した自然換気

北東側^{ちやうかん}鳥瞰図



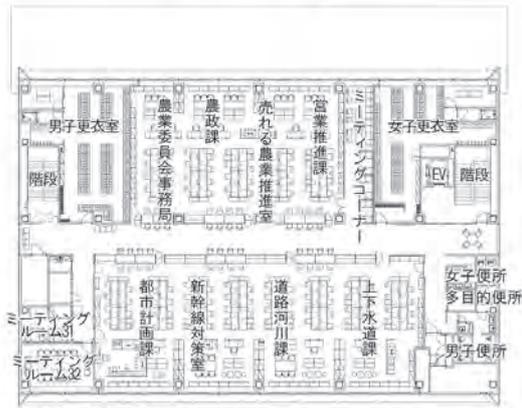
配置計画図



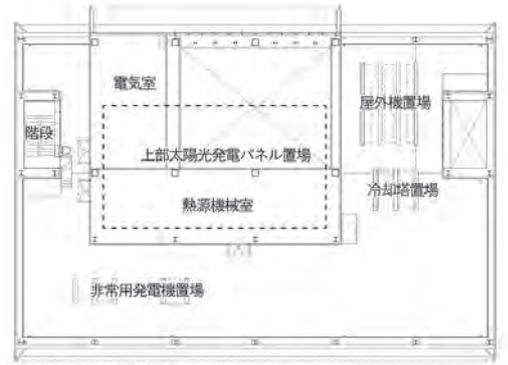
計画概要

	新庁舎	附属棟	車両事務所棟	車庫棟
敷地面積	12,192.12㎡		1,079.28㎡	1,043.22㎡
建築面積	1,510.28㎡	146.29㎡	57.74㎡	130.75㎡
延べ面積	6,471.23㎡	146.29㎡	57.74㎡	130.75㎡
構造	鉄骨造(免震)	鉄骨造	鉄骨造	鉄骨造
階数	6階(高さ26.3m)	1階	1階	1階
駐車場	109台(うち、多目的駐車場5台)			

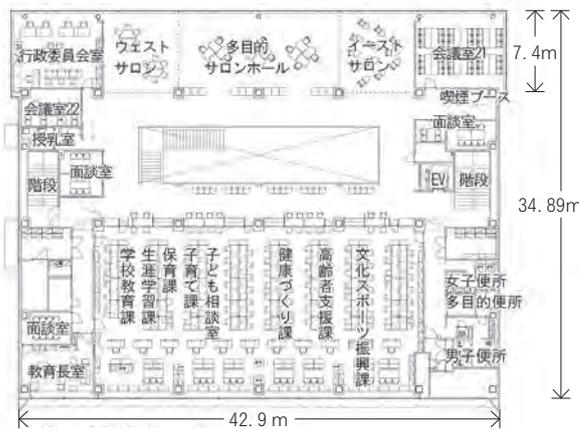
各階平面図



▲ 3階 (床面積 1,208.92㎡、天井高さ 2.7m)



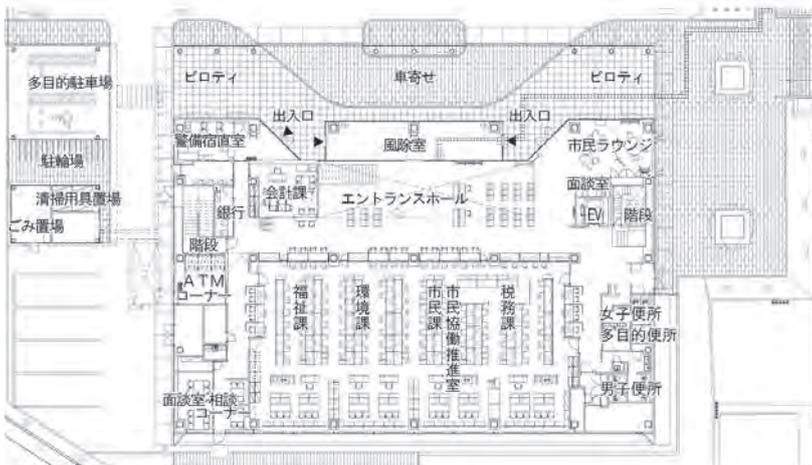
▲ 6階 (R階) (床面積 264.60㎡)



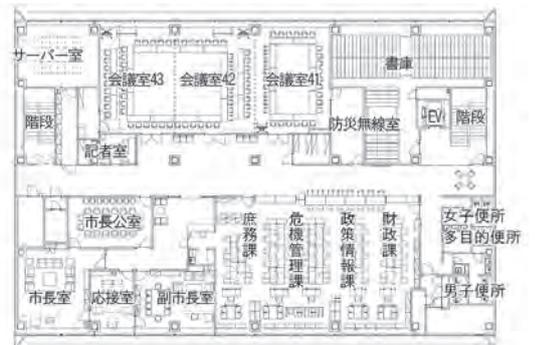
▲ 2階 (床面積 1,417.51㎡、天井高さ 2.7m)



▲ 5階 (床面積 1,208.92㎡、天井高さ*2.7m)
*議場部分は 5.8m



▲ 1階 (床面積 1,162.36㎡、天井高さ 3m)



▲ 4階 (床面積 1,208.92㎡、天井高さ 2.7m)



▲多目的サロンホールのイメージ



▲受付カウンターのイメージ

第8回

信州なかの巡りEYEウォーク

～秋🍁歩いて巡りあい「信州なかの」～



秋の中野市を満喫できるウォーキングイベント「信州なかの巡りEYEウォーク」を開催します。

期日 10月15日(土) (小雨決行)
 受付時間 午前9時～9時30分
 (コース④のみ午前8時～8時30分)
 集合 各コースの出発場所に直接お集まりください。
 参加資格 事故防止のため、交通ルールを守り、開催要項、マナーなどをきちんと守れる方。
 ※小学生以下は、保護者同伴。
 参加費 500円(コース④のみ2,000円)
 参加賞 特産のキノコ3種
 募集定員 各コース50人(④コースのみ40人)
 ※先着順で、定員になり次第募集締め切り
 申込期限 9月28日(水)
 申込方法 所定の申込書に必要事項を記入の上、提出いただくか、電話またはホームページからお申し込みください。申込書は、営業推進課、豊田支所地域振興課、信州なかの観光協会に設置しています。

信州なかの巡りEYEウォークホームページ
<http://www.city.nakano.nagano.jp/docs/2015100500013/>



問い合わせ・申し込み先

○なかの街並みウォーキング実行委員会事務局 (営業推進課内)

☎(22)2111 (内線256)

ファクス(22)5924

Eメール ei-sui@city.nakano.nagano.jp

○信州なかの観光協会

☎(23)2211

ファクス(38)8550

Eメール info@nakanokanko.jp

※申し込み受け付けは、土・日・祝日を除く、午前9時から午後5時まで(観光協会では、土・祝日、9月18日(日)も受け付けます)

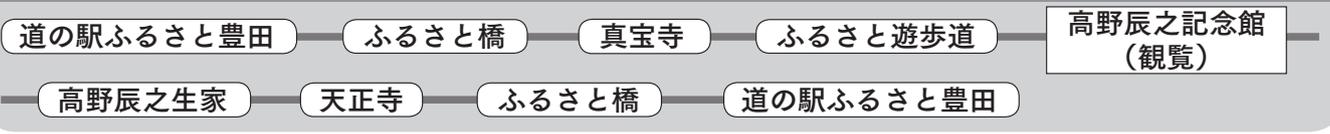
○コース別経由地点

～観光ガイドと巡る～

①唱歌「故郷」のふるさとコース

(約4km)

高野辰之記念館の観覧料は参加費に含まれています



～中野立志館高校生の案内による～

②果樹園散策とぶどう狩りコース

(約9km)

ぶどう狩り：参加費プラス500円で巨峰をシャインマスカットへ変更可

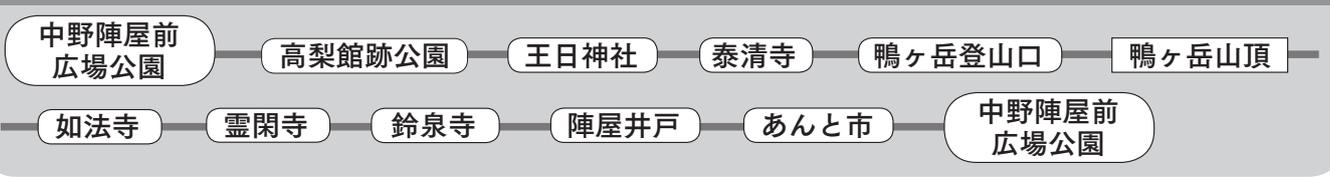


～観光ガイドと巡る～

③高梨氏縁の地巡りと鴨ヶ岳登山コース

(約4.5km)

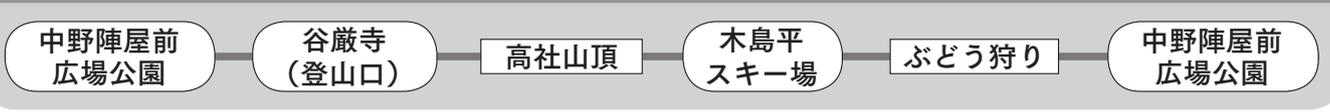
登山初級コース(登山の時間は約1時間)



～「高社山を世界に発信する会」の企画による～

④「高社山(1,351.5m)登山」コース

登山中級コース(登山時間は約3時間、登山以外はバス移動、下山はリフト)



開催

信州中野おごっそフェア

「信州中野おごっそフェア」は、この秋に開催する新しいイベントで、農産物をはじめとした「食」をテーマに信州中野の魅力を発信します。

期日 10月15日(土)、16日(日)
 時間 15日(土) 午前10時～午後5時
 16日(日) 午前9時～午後4時
 会場 旧中野高校グラウンド
 入場 無料



詳細は、下記QRコードのリンク先ホームページをご覧ください。



イベント内容(予定)

- ・飲食・物販ブース
 - ・軽トラック市
 - ・きのこのおかずグランプリ
 - ・中野市音楽親善アンバサダー・麻衣ライブ「信州中野でトトロ組曲を唄う」
 - ・料理人 森野熊八クッキングショー「信州中野を味わう」
 - ・太鼓や伝統芸能(青獅子、鬼獅子)の披露
 - ・中野市可燃ごみ指定袋の新デザイン発表・表彰式
 - ・太田プロお笑いライブ(出演:彦摩呂、松村邦洋、神奈月)
- ※ほかにもさまざまなイベントがあります。詳しくはお問い合わせください



問い合わせ先 信州中野おごっそフェア実行委員会
 事務局: 信州中野商工会議所おごっそ係 ☎(22)2191

募集

THE☆若者 ・まちなか音楽会

「THE☆若者・まちなか音楽会」は中心市街地の賑わいのため、市内の高校生が企画し運営しているイベントです。ダンスやバンド演奏、歌などを発表したい人を募集しています。音楽で信州中野のまちなかを盛り上げましょう。



期日 10月15日(土)
 時間 午前の部 10時30分～正午
 午後の部 2時30分～3時30分

会場 中野陣屋前広場公園ステージ
 参加費 無料
 申込方法 所定の応募用紙(左記QRコードのリンク先からダウンロードできます)に必要事項を記入し、提出してください。なお、電話または直接事務局への応募も受け付けています。

申込期限 9月21日(水)



▲QRコード

問い合わせ先
 音色がはずむまちづくり委員会事務局
 (営業推進課内)
 ☎(22)2111 (内線256)
 メール ei-sui@city.nakano.nagano.jp

開催

ドキドキ ハロウィン2016

中野市商店会連合会では、商店街に親しみを持ってもらうことを目的に「ドキドキハロウィン2016」を開催します。仮装してまちなかをパレードしたり、お菓子をもらってお店を回ったりする楽しいイベントです。

期日 10月15日(土)
 時間 午後1時～4時30分
 (受付開始 午前11時30分から)
 会場 中野陣屋前広場公園集合
 内容 ファッションショー、パレード、トリックオアトリート(予定)
 ※詳細は中野市商店会連合会のホームページをご覧ください。(下記QRコード)



▲QRコード

お気に入りのコスチュームで
 ご参加ください!!



問い合わせ先
 中野市商店会連合会事務局 ☎(22)2191
 (信州中野商工会議所内)

開催

2016 健康づくりフェスティバル

市では、健康長寿のまちを
目指して、各種施策を推進し
ています。

本年度は「健康は家族の幸
せ、みんなの願い」をメイン
テーマに、健康づくりを題材
とした「2016健康づくり
フェスティバル」を開催しま
す。楽しいさまざまな企画を
ご用意しています。
ぜひご来場ください。

◆期日 10月8日(土)

北信総合病院
さくらホール会場

時間 午後3時～4時30分
内容

- ・セレモニー(健康づくり
実践賞、こころの標語表彰)
- ・講演
講師 高田みづえ
演題 「おすもう部屋の健
康づくり」

中野保健センター会場

時間 午後0時30分～2時30分
内容 よろず健康相談、歯科
健診、血圧・血糖値測定、尿
中食塩濃度測定など

フィットネスクラブ・
エフバイエー中野会場

時間 午後0時30分～4時30分
内容 トレーニングジム無料
体験、運動指導

問い合わせ先

健康づくり課保健医療推進係
(中野保健センター内)
☎21111(内線368)

開催

2016 信州中野環境祭

市民の皆さんに環境保全
について、楽しみながら
知っていただく機会として、
「2016信州中野環境祭」
を開催します。

今年も環境に優しい製品な
どの展示販売、各種体験・工
作など、さまざまなブースが
出展します。ぜひ、お出掛け
ください。
詳しくは、9月中旬に全戸

配布するリーフレットをご覧
ください。

期日 9月25日(日)

時間 午前10時～午後3時
会場 中野勤労者福祉センター
内容 環境に優しい製品など
の展示販売、企業・団体ブ
ース、各種体験や工作コーナー、
飲食コーナー、フリーマー
ケットなど



▲昨年の信州中野環境祭の様子

問い合わせ先
環境課環境係
☎21111(内線247)

選挙

中野市長選挙

11月22日(火)に任期満了とな
る中野市長選挙を次のとおり
執行する予定です。
※投票日などは予定です。

■投票日 11月20日(日)

時間 午前7時～午後8時
(一部の投票所は午前7時～
午後7時)
選挙すべき定数
中野市長 1人

■期日前投票

投票所① 市役所

期間 11月14日(月)～19日(土)
時間 午前8時30分～午後8
時
投票所② 豊田支所、北部公
民館、西部公民館

時間 11月17日(木)～19日(土)
時間 午前8時30分～午後7
時

■投票できる人

平成10年11月21日以前に生
まれ、平成28年8月12日まで
に中野市の住民となった(転
入届を出した)方で、引き続
き投票日現在の中野市選挙人

名簿に登録されている方。
■立候補予定者説明会

次のとおり説明会を行いま
すので、立候補予定者および
関係者は出席してください。
期日 10月12日(水)
時間 午後1時30分
場所 市民会館42号会議室

■立候補届出受付(告示日)

期日 11月13日(日)
時間 午前8時30分～午後5
時
場所 市役所31・32号会議室

問い合わせ先
選挙管理委員会事務局
☎21111(内線324)

【高田みづえさん プロフィール】

1977年「硝子坂」で歌手デビュー。
数多くの音楽賞の受賞や7度のNHK
紅白歌合戦出場を果たすが、1985年芸能
界を引退し、当時人気大関だった若島津
関(現二所ノ関親方)と結婚。



現在は相撲部屋の女将さんとして親方を支え、力士
の食事や健康の管理などを行っている。

計画

中野都市計画道路および用途地域の変更案の縦覧

中野都市計画区域における都市計画道路および用途地域の変更案について、次のとおり縦覧を行います。

中野都市計画道路 (長野県決定)

〈都市計画案〉
○3・5・7号「西町上小田中線」
○3・5・9号「立ヶ花東山線」

〈縦覧場所〉
○長野県建設部都市・まちづくり課

○長野県北信建設事務所整備課

中野都市計画用途地域 (中野市決定)

〈都市計画案〉
○西一丁目および二丁目の一部

〈縦覧場所〉
○都市計画課監理計画係

縦覧期間
9月16日(金)～29日(木) (土・日・祝日を除く)

※午前8時30分～午後5時15分

意見書の提出

住民および利害関係のある方は、変更案について意見書を提出することができます。変更案についてご意見のある方は、縦覧期間内(必着)に、縦覧場所にある所定の用紙に必要事項を記入の上、郵送または窓口(各計画案の縦覧場所)へ直接提出してください。なお、提出された意見の要旨は、長野県都市計画審議会(長野県決定)および中野市都市計画審議会(中野市決定)へ提出し、都市計画決定に関する審議の資料とします。

問い合わせ・提出先

〒380-8570 (住所記載不要)
長野県建設部都市・まちづくり課
026(235)7298
〒383-8515 (住所記載不要)
長野県北信建設事務所整備課
0793
〒383-8614 (住所記載不要)
都市計画課監理計画係
0221111 (内線269)

防災

緊急防災情報を速やかにお届けする「中野市すぐメール」にご登録ください

市では、皆さんに安心で安全な生活を過ごしていただくため、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実施しています。

どなたでも利用いただけますので、皆さんの登録をお待ちしております。

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。

登録方法

メールを受信するためには、利用者登録が必要です。次のとおり事前に登録をお願いいたします。

①QRコード読み取り 左記のQRコードを読み取り、



上記QRコードを読み取り、お使いください

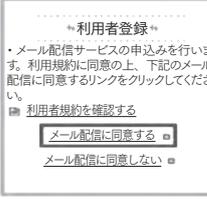
表示されたQRコードにアクセスしてください。

※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。
E-mail: enakano@sgm.jp

②メール送信 「メールを送信する」を押し、「空メール」を送信してください。
※お使いの携帯端末で迷惑メール設定をされていると、本登録メールが受信できませんのでご注意ください。

空メールを送信すると、数秒以内に本登録メールが返信されます。空メール送信後に携帯端末の反応が無い場合は、迷惑メール防止設定を見直してください。

上「メール配信に同意する」を選択してください。



▲規約を同意し、「メール配信」を確認してください。

④配信カテゴリ選択 配信カテゴリから取得したい情報を選択し、次の画面に進みます。

⑤利用者情報入力 配信希望地区を選択し、次の画面に進みます。利用者情報確認画面で入力内容を確認して、「入力内容を登録する」を押しください。

⑥登録完了 登録されたメールアドレスに本登録完了のお知らせが届きます。

※パソコンからの登録手続きにつきましては、中野市公式ホームページの「緊急時情報欄「中野市すぐメール」」から登録ください。

③利用者登録 登録用QRコードがメールで届きますので、利用規約を確認し、同意の

問い合わせ先
政策情報課情報統計係
0221111 (内線217)





国民健康保険被保険者証が更新になります

新しい保険証を加入者世帯の世帯主に9月下旬までに郵送します。

ただし、国民健康保険税に未納がある方には郵送できない場合があります。

保険税を滞納している世帯には、市役所に来庁いただき、納税相談の上、交付する場合があります。

新しい保険証（一般用が藤色、退職者用は黄色）は、10月1日(出)から使用できます。

保険証は、保険に加入していることを証明する大切なものなので、紛失しないよう注意してください。

また、医療機関を受診するときは、必ず持参してください。70歳以上75歳未満の方は、保険証と高齢受給者証（緑色）を合わせて医療機関へ持参してください。

医療機関の窓口負担割合は3割です。義務教育就学前の方と、70歳以上で所得が現役並み所得以外の方は2割（誕生日が昭和19年4月1日までの方は1割）になります。

また、75歳以上の方と、65歳以上で一定の障がい認定を受けた方には7月末に「後

期高齢者医療保険証（桃色）を郵送してあります。現在お使いの保険証は、10月1日以降に各自で破棄するなど処分してください。

問い合わせ先
福祉課国保医療係
☎ 22 2 1 1 1 (内線 2 9 6)
豊田支所地域振興課市民生活係
☎ (30) 3 1 1 1 (内線 1 3 1)

【届いた保険証の確認】

記載内容を確認していただき、次の項目に該当する方は、必ず、市民課または豊田支所地域振興課へ届け出をしてください。

こんなとき	届け出（代理可）	必要なもの
勤務先の健康保険証を持っているのに保険証が送られてきた	国民健康保険を離脱する届け出がされておらず、二重に保険料を支払うことになってしまうため、届け出が必要になります。	勤務先の保険証、国民健康保険証、印鑑、運転免許証など本人確認ができるもの、個人番号カード・個人番号通知カードなど
会社などを退職しているのに保険証が送られてこない	国民健康保険への加入の手続きがされていない場合は、保険証が送られませんので、届け出が必要になります。	勤めていた会社からの健康保険離脱証明書、印鑑、運転免許証など本人確認ができるもの、個人番号カード・個人番号通知カードなど

【国民健康保険税の納入について】

保険税は1世帯ごと「世帯主」が納税義務者となり課税されます。保険税納入通知書に記載されている納期限までに納入をお願いします。口座振替の方は、口座残高の確認をお願いします。



歯周病予防教室

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) 2 1 1 1 (内線 2 4 2)

私たちが歯を失う原因のほとんどは、歯周病だといわれています。この教室では、歯や歯肉の健康づくりの方法について、体験を通して楽しく学ぶことができます。皆さんのご参加をお待ちしています。

会場 中野保健センター 参加費 無料 定員 10人（先着）
対象 19歳以上 申込期限 9月16日(金)

▼教室の日程および内容

回	期 日	時 間	内 容
1	9月29日(木)	午後1時30分～3時	講師および健診医 すばる歯科クリニック 古田充博先生 講義：演題 「知っていますか？歯周病」 内容：歯周病の症状、怖さ、予防方法などを学習します
2	10月13日(木)	午後1時30分～3時 (予約制)	一人ひとりの結果説明、お口の健康管理プログラムの提案 内容：効果的な歯磨き方法のポイントをアドバイス
3	11月9日(水)	午後1時30分～3時 (予約制)	歯周病予防でアンチエイジング（加齢に伴う症状の予防） 内容：お口の中が良好な状態を維持できるよう支援します
4	11月24日(木)	午後1時30分～3時	歯周病予防のための生活・食習慣改善のアドバイス
5	12月1日(木)	午後1時30分～3時	口腔内最終チェック、歯と歯肉の写真撮影、グループワーク

▼支給対象者および支給額

	臨時福祉給付金	障害・遺族基礎年金 受給者向け給付金
支給対象者(次の全ての要件を満たす方)	①平成28年1月1日において本市に住民票があること ②平成28年度の市民税(均等割)が課税されていないこと ※市民税(均等割)が課税されている方の扶養親族は対象外 ③生活保護を受けていないこと	左記①・②・③のほかに、平成28年5月分の障害基礎年金、遺族基礎年金を受給していること ※高齢者向け給付金を受給された方は対象外
支給額(1人当たり)	3千円	3万円

※2つの給付金は、一緒に受け取ることができます。

給付金

臨時福祉給付金および 障害・遺族基礎年金受給者向け給付金

消費税率引き上げの影響などを踏まえ、所得の低い方への負担緩和などを目的に臨時福祉給付金を、また「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年金受給者の方を支援するため、障害・遺族基礎年金受給者向け給付金を次のとおり支給します。

申請期間

9月13日(火)～12月13日(火)
(受付場所は左表のとおり)

※各市町村で受付期間は異なります。また、期間内に申請がない場合は、支給を辞退したものとみなします。

申請方法

支給対象と思われる方には、9月中旬に申請書類を送付します(2つの給付金を同時に申請できるように、申請書は1枚で送付します)。
該当される方は、申請書に記入、押印の上、必要書類を添付し、申請書と一緒に送付する返信用封筒で郵送するか、受付場所に持参ください。
なお、支給対象と思われる方で、申請書が届かない方はご連絡ください。

確認じゃ!
2つの給付金



▲厚生労働省広報キャラクター「カクニンジャ」

場所	期間	時間
市民会館 45号会議室 (1階)	9月13日(火)～ 30日(金)	午前9時～ 午後5時
福祉課	10月3日(月)～ 12月13日(火)	午前8時30分～ 午後5時15分
豊田支所 地域振興課	9月13日(火)～ 12月13日(火)	午前8時30分～ 午後5時15分

※いずれの会場も土・日・祝日を除く

申請先
平成28年1月1日現在の住所地(住民登録地)の市区町村

問い合わせ先
福祉課厚生保護係
☎(22)2111(内線276・255)

支給(不支給)決定
申請を受けた後、平成27年中の所得など支給資格について審査の上、支給(不支給)決定します。

開催

介護予防教室

問い合わせ・申し込み先

高齢者支援課介護予防包括支援係(中野保健センター内)

☎(22)2111(内線366)

「長い距離を歩けなくなった」「膝や腰が痛くて思うように運動ができない」など、足腰に不安がある方のための運動教室が始まります。3カ月間、一人ひとりの運動能力や痛みの強さに合わせて運動を行い、短期間で効果を実感できる内容です。皆様のご参加をお待ちしています。

会場 JA中野市日野事業所 参加費 1回250円 定員 各コース10人 申込期限 9月16日(金)
対象者 65歳以上で足腰の筋力低下が気になる方 その他 送迎あり(必要な方)

▼教室の日程および内容

	内容	期間・回数	時間
らくらく マシン 教室	6台のマシンを使って運動する教室です。一人ひとりに合った強度で運動することができ、マシンの操作も難しくありません。	11月14日(月)～ 平成29年2月2日(木) ※週2回(月・木曜日)の全22回	<午前コース> 午前10時～正午 <午後コース> 午後1時30分～3時30分
いきいき 筋トレ教室	自分の手足の重さを上手に使い、楽しく筋力トレーニングをする教室です。	11月18日(金)～ 平成29年2月7日(火) ※週2回(火・金曜日)の全22回	<午前コース> 午前10時～正午 <午後コース> 午後1時30分～3時30分



高齢者のみ世帯向けサービスを紹介します

高齢者のみで暮らしている方の在宅生活を支援するため、市が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	火災警報器などを給付しています。	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歳以上高齢者のみの世帯（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歳以上高齢者のみの世帯	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歳以上高齢者のみの世帯	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歳以上高齢者のみの世帯ほか	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歳以上高齢者のみの世帯ほか（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。（①、②のサービスは、独り暮らしの方のみ）台帳登録に関してご不明な点は、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）

奇数月	偶数月	検針地区・地域
塩野（更科区） 西江部区の一部以外	中野（栗和田区以外）、 日野（更科区） 延徳、平野（片丘、長丘、平岡、科野、倭の各地区、豊田地域	中野（栗和田区）、日野（更科区以外） 延徳、平野（片丘、長丘、平岡、科野、倭の各地区、豊田地域

検針実施月

- ①メーターボックスの上、物を置かないようにする。
- ②犬などは、水道メーターから離れた場所につなぐ。
- ③メーターボックスの上や中に、土・泥・水などが入り込まないようにし、メーターボックスはきれいに保つする。

検針にご協力ください
水道メーターの検針は、検針月の1日から8日の間に行いますので、次の点にご協力ください。
①メーターボックスの上、物を置かないようにする。
②犬などは、水道メーターから離れた場所につなぐ。
③メーターボックスの上や中に、土・泥・水などが入り込まないようにし、メーターボックスはきれいに保つする。



水道メーターの検針および上下水道料金について

上下水道料金は、使用された水量に応じて、料金をお支払いいただきます。そのため、市では2カ月に一度、検針員が各ご家庭に伺い、水道メーターなどを検針し、上下水道料金の請求を行っています。

①～③などの理由によりメーターの検針ができない場合は、認定水量（過去の使用量を参考にして決める水量）で検針したものと見なしてお知らせします。検針の結果は、「使用水量のお知らせ」をご確認ください。

上下水道料金について
上下水道料金は、検針した月の28日までにお支払いいただくこととしています。上下水道課から送付する納入通知書により金融機関やコンビニエンスストアなどで現金でお支払いいただくか、口座振替にてお支払いください。現在、現金でお支払いいただいている方には、便利な口座振替をお勧めしています。お手続きは、市内金融機関または、上下水道課の窓口にあります。専用の申込用紙でお願いいたします。なお、料金を滞納される場合、水道の給水を停止する場合があります。納め忘れないようご注意ください。

問い合わせ先
上下水道課営業係
☎（22）2111（内線284）

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。

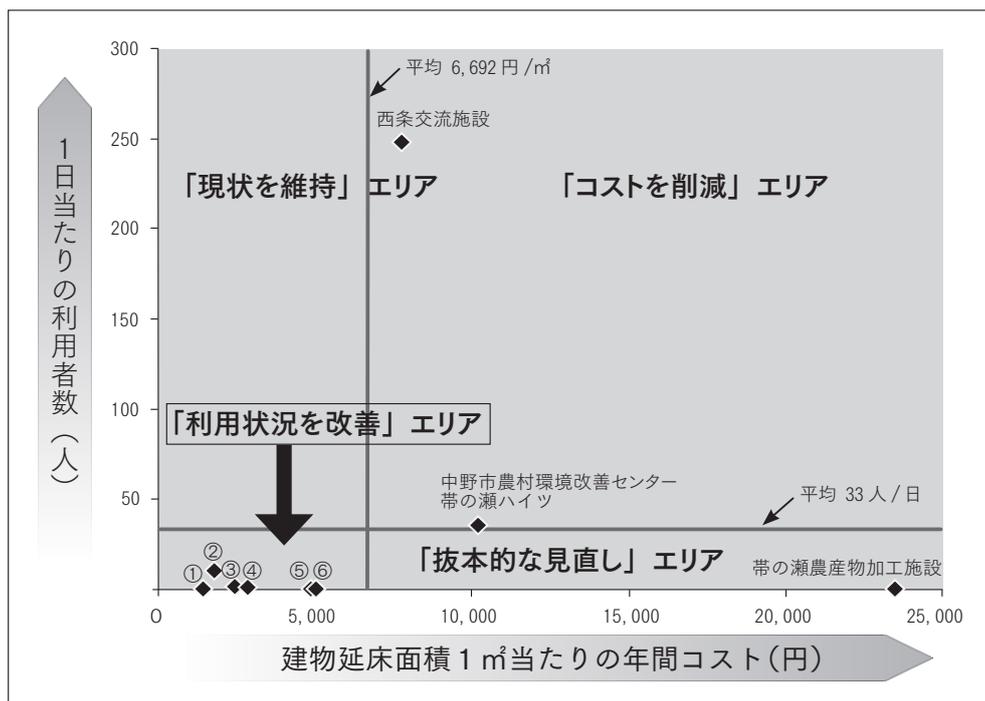
問い合わせ先 政策情報課行政管理係

☎(22)2111 (内線401)

施設の現状について、「ポートフォリオ分析」*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、農林業振興施設(栽培施設、農機具保管庫は除く)です。

▼農林業振興施設のポートフォリオ分析



※ポートフォリオ分析

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(グラフ内平均値は対象施設のもの)

「利用状況を改善」エリア 番号各施設

- ① 豊田ふるさと民芸館
- ② 豊田農産物加工施設
- ③ 豊田農業技術研修施設
- ④ 林内作業所(四区)
- ⑤ 林内作業所(柳沢)
- ⑥ 林内作業所(越)

「コストを削減」エリア

中野市農村環境改善センター帯の瀬ハイツは、他の施設と比べ、指定管理料や土地賃借料によるコストがかかっているため、延床面積1㎡当たりのコストが平均値を上回っています。また、西条交流施設(サンちゃんマーケット)は農産物販売施設のため、利用者数が多く、1日当たりの利用者数は248人と平均値を大きく上回っています。

このエリアに位置する施設は、利用者数を維持しつつ、コストを削減させる対策が必要です。特定の個人や団体など、受益者が限られている施設は、その団体などに譲渡することを検討します。

「利用状況を改善」エリア

民芸品などの生産拠点である豊田ふるさと民芸館は、広く開放されているものの、一般の利用者が少ない状況です。このほかのエリア内施設は、利用目的が限られているため、利用者数は多くありません。そのため、市民ニーズの変化などを踏まえ、市が保有する必要性や管理運営方法の見直し、施設の廃止を検討します。併せて、特定の個人や団体など、受益者が限られている施設は、その団体などに譲渡することを検討します。

「抜本的な見直し」エリア

帯の瀬農産物加工施設については、市民しか使用できないことや販売目的の商品の加工ができないことから、利用者数は伸び悩んでいます。加えて、指定管理料や土地賃借料が高く、延床面積1㎡当たりのコストも高いことから、平成30年度までに施設を解体し、土地所有者へ土地を返還することが決定しています。

【特集2】

2016 各地区秋祭り

祭りの本質は神の歓待です。神を招き、仕え、奉るとともに人々の祈りや感謝をお伝えするものです。

そのために神前に供物を捧げ、芸能娯楽をもって神をもてなしますが、その様相は地域で多少異なり、天下泰平、五穀豊穰など不変的なものとして今も受け継がれています。

響き渡る笛や太鼓の音に誘われ、皆さんも秋祭りに出掛けてみませんか。



日和山神社鬼獅子(市指定無形民俗文化財)

2016 市内の秋祭リスケジュール：開催場所

9月

10(土)	草間・日和：日和山神社 替佐：武運濃神社 毛野川：巖島神社 北永江：永江神社 親川：親川太子堂 三俣：八幡神社（三俣）
17(土)	大熊：大熊神社 裕：八王子神社 南永江：永江諏訪神社
18(日)	北大熊：北大熊公民館ほか 小沼：小沼公民館ほか 篠井：延徳神社 新保：新保豊田神社 安源寺：小内八幡神社 穴田：八幡神社（穴田）

10月

20(火)	西条：西条神社
21(水)	竹原：竹原神社 越：越智神社
22(木) ・(祝)	片塩：諏訪社 吉田：吉田日野神社
24(土)	栗和田：栗和田神社 七瀬：七瀬公会堂ほか 栗林：白山姫神社 田麦：田麦神社 西笠原・東笠原：笠原神社 南間長瀬：高位牧神社 上今井：上今井諏訪社
25(日)	東松川：東松川公会堂
26(月)	深沢：深沢神社

1(土)	上小田中・下小田中：小田中神社 東山：東山区集会所 西江部：西江部神社 金井：伊勢社・本水寺 新井：新井神社 北間長瀬：伊勢神社 岩井・岩井東：日里御幸建神社
4(火)	柳沢：日高見神社
7(金)	赤岩：高杜神社里宮
8(土)	桜沢：白山姫神社 立ヶ花：徳崎神社 田上：豊国神社
9(日)	間山：間山豊宮神社
14(金)	中町：中日野神社

※各区長あて調査させていただいたものを掲載しています。(8月26日時点)

※駐車場は数が限られているため、各地区の指示に従い駐車してください。

※神事のみなどの開催地域については、上記スケジュールに含まれていませんのでご了承ください。

※当日の内容については、変更がある場合もございますので、ご注意ください。

秋祭りの内容 ～地区別～

【内容の説明】

灯…大灯籠・門灯笼・灯笼 獅…獅子舞 笛…笛 鼓…太鼓 三…三味線
神…神楽 雅…雅楽 車…山車 花…花火 演…演芸大会 店…出店

中野地区

地区名	期日	内容
中町	10月14日(金)～15日(土)	獅 笛 鼓 神
西町	10月14日(金)～15日(土)	神事のみ
東町	10月13日(木)～14日(金)	神事のみ
松川	10月13日(木)～14日(金)	神事のみ
普代	10月7日(金)	神事のみ
東松川	9月25日(日)～26日(月)	獅 笛 鼓 神 花
一本木	9月28日(水)	神事のみ
栗和田	9月24日(土)、 10月1日(土)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店
西条	9月20日(火)～21日(水)	灯 獅 笛 鼓 神 雅 店
上小田中	10月1日(土)	灯 獅 笛 鼓 神 店
下小田中	10月3日(月)	合同で実施
東吉田		(本年開催予定なし)

日野地区

地区名	期日	内容
間山	10月9日(日)～10日(月)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店
新野		(本年開催予定なし)
更科	9月25日(日)	神事のみ
高遠		(本年開催予定なし)
東山	10月1日(土)	獅 店 演

延徳地区

地区名	期日	内容
桜沢	10月8日(土)～9日(日)	獅 笛 鼓 店
大熊	9月17日(土)～18日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店
北大熊	9月18日(日)～19日(月)	灯 獅 笛 鼓 神
小沼	9月18日(日)～19日(月)	灯 獅 笛 鼓
篠井	9月18日(日)～19日(月)	灯 獅 笛 鼓 神 店
新保	9月18日(日)～19日(月)	灯 獅 笛 鼓 三 店

平野地区

地区名	期日	内容
西江部	10月1日(土)～2日(日)	獅 笛 鼓 三 神 店
東江部		(本年開催予定なし)
泉		(本年開催予定なし)
岩船		(本年開催予定なし)
片塩	9月22日(木)～23日(金)、 25日(日)	灯 獅 笛 鼓
七瀬	9月24日(土)～25日(日)	灯 獅 笛 鼓 三 神 店
吉田	9月22日(木)～23日(金)	灯 獅 笛 鼓 店
長嶺		(本年開催予定なし)

高丘地区

地区名	期日	内容
安源寺	9月18日(日)～19日(月)	灯 獅 笛 鼓 三 神 車 雅 店 (市無形民俗文化財 ：小内八幡神社青獅子)
草間	9月10日(土)～11日(日)	灯 獅 笛 鼓 三 神 店
日和		(市無形民俗文化財 ：日和山神社鬼獅子)
立ヶ花	10月8日(土)～9日(日)	灯 獅 笛 鼓 店
牛出	9月17日(土)	神事のみ
栗林	9月24日(土)～25日(日)	灯 獅 笛 鼓 神
大俣	9月17日(土)～18日(日)	神事のみ

長丘地区

地区名	期日	内容
田麦	9月24日(土)～25日(日)	獅 笛 鼓
厚貝	9月25日(日)	神事のみ
壁田		(本年開催予定なし)
古牧	9月26日(月)	神事のみ

平岡地区

地区名	期日	内容
竹原	9月21日(水)～22日(木)	灯 花 店
金井	10月1日(土)～2日(日)	灯 笛 鼓 雅 店 演
西笠原	9月24日(土)	灯 笛 鼓 店
東笠原		灯 笛 鼓 店
新井	10月1日(土)～2日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店
若宮	11月22日(火)	神事のみ
北間長瀬	10月1日(土)～2日(日)	灯 笛 鼓 花 店
南間長瀬	9月24日(土)～25日(日)	灯 笛 鼓 店
長元坊		(本年開催予定なし)

科野地区

地区名	期日	内容
赤岩	10月7日(金)～8日(土)	灯 獅 笛 鼓 車 花 店 (市無形民俗文化財 ：赤岩の太々神楽)
深沢	9月26日(月)～27日(火)	灯 笛 鼓 店
越	9月21日(水)～22日(木)	獅 笛 鼓 花 店

倭地区

地区名	期日	内容
岩井	10月1日(土)～2日(日)	灯 獅 笛 鼓
岩井東		灯 獅 笛 鼓
田上	10月8日(土)～9日(日)	灯 獅 笛 鼓 店
柳沢	10月4日(火)～5日(水)	灯 笛 鼓 店
中小屋		(本年開催予定なし)
牧ノ入		(本年開催予定なし)

豊井地区

地区名	期日	内容
替佐	9月10日(土)～11日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店 演
笠倉		(本年開催予定なし)
裕	9月17日(土)	灯 獅 笛 鼓 神
奥手山	9月18日(日)	神事のみ
美沢	9月10日(土)	神事のみ
上今井	9月24日(土)～25日(日)	灯 獅 笛 鼓 三 店 (市有形文化財 ：屋台(囃子を含む))

永田地区

地区名	期日	内容
穴田	9月18日(日)～19日(月)	灯 獅 笛 鼓 神
毛野川	9月10日(土)～11日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 花
南永江	9月17日(土)～18日(日)	灯 獅 笛 鼓 神
北永江	9月10日(土)～11日(日)	獅 笛 鼓 神
梨久保	9月4日(日)	神事のみ
涌井	9月17日(土)～18日(日)	神事のみ
親川	9月10日(土)～11日(日)	獅 笛 鼓
三俣	9月10日(土)～11日(日)	灯 獅 笛 鼓 店
赤坂	9月10日(土)～11日(日)	神事のみ
豊田深沢		(本年開催予定なし)

中学生派遣事業

現地レポート

学校新聞特派員

音楽姉妹都市竹田市

8月5日から7日までの3日間、高社中学校3年生の大川陸さん、赤星光誓さん、佐藤悠里さんの3人が「学校新聞特派員」として音楽姉妹都市の大分県竹田市取材しました。3人がまとめた報告書の中から、一部をご紹介します。

竹田市はこんなところ

人口2万6千人の竹田市は、大分県の南西部に位置し、九重連山、阿蘇外輪山、祖母山麓といった山々に囲まれています。

水と緑があふれる自然豊かな

な地域であり、山々から湧き出る豊かな名水は、全国的にも知られ、大自然の恵みを活かした農業や観光が竹田市の魅力となっています。

例えば農業では、大分県の特産品であるカボスやシイタケといった野菜や、食用の豊後牛などの畜産が盛んです。また、観光では「荒城の月」で知られる岡城跡、滝廉太郎記念館などの文化財も数多く残されています。自然に目を向ければ、日本一の炭酸泉と言われる長湯温泉、雄大な久住高原なども見られます。さらに竹田市では、大分県一のあいさつ都市を目指しており、街全体が明るさと、活気であふれています。



▲竹田市長と「音楽姉妹都市提携に関する協定書」を持って記念撮影

(大川陸)

平和学習で学んだこと

竹田市の小中学校では毎年8月6日に学校に集まり平和学習をしています。私たちは、初めに竹田中学校3年2組の生徒の皆さんと「ヒロシマの事について考える」というテーマで広島に投下された原爆やその被害について一緒に学習しました。原子爆弾が投下されなければ幸せな人生を送れたかもしれない多くの人が、一瞬にして亡くなったという事実に私はあらためて衝撃を受けました。

続いて、全校集会では「核兵器は必要か、必要ではないか」というテーマについて考えました。私は、核兵器は絶対に必要なものではないと思います。例えば自分の命を守れたとしても、相手の命は守れない、得るものは少ないけど失うものは多いと思うからです。他の人の意見の中には、核兵器はあっても仕方がないというものもありました。しかし、さまざま考え方はあるけれど、人の命を奪ってはいけないということだけは確かであると私は思いました。

(佐藤悠里)

大変有意義だった3日間

初日は、電車・新幹線・飛行機などさまざまな乗り物を乗り継ぎ、半日以上かけて熊本空港に着きました。そこからは、竹田市の職員の方に車で市役所まで乗せていただきました。

途上で見た阿蘇山のおもとの草原がどこまでも広がる景色はとてきれいでした。また、山がちな地形は中野市に似ていてとても親近感が湧きました。

2日目は、竹田中学校へ向



▲竹田中学校のゆるキャラ「モーニン」と

かい、玄関では竹田中学校のゆるキャラ「モーニン」が迎えに来てくれました。生徒の皆さんと一緒に平和学習を行い、黙とうをしました。また午後には、岡城跡、滝廉太郎記念館へ行き、少年時代の廉太郎が見た景色や音を実際に感じる事ができました。

今回の竹田市の訪問はとても楽しく、新しい発見がたくさんありました。また、もつと中野市の皆さんに音楽姉妹都市である竹田市の事を知ってもらえるように今回感じたことを積極的に紹介していきたいと思えます。

(赤星光誓)

被爆地派遣 〜広島市〜

8月4日から6日までの3日間、中野平中学校3年生の浅沼勇輝さん、村瀬鉄馬さん、今井真奈美さん、和田野々花さんの4人が「平和使節」として、被爆地の広島県広島市を訪問しました。4人がまとめた報告書の中から、一部をご紹介します。

広島平和記念資料館

1日目の午後に広島市内の平和記念資料館に行き、戦争の悲しさや原爆の恐ろしさなどについて見学してきました。

平和記念資料館には、原爆が落ちた8時15分を示したまま止まった時計や、熱線を浴びてはがれてしまった爪や皮膚など、漠然と想像していたものよりもずっと衝撃的で悲惨な、当時の写真や遺品の数々が展示されていました。それらの展示品の中に込められた、被爆された方の苦しみや悲しみといった思いを目の当たりにして、僕自身もとても悲しく感じました。



▲原爆が落ちたまま止まった時計

広島市立翠町中学校

2日目の午前中、広島市の翠町中学校との平和交流会がありました。この交流会では、今までそれぞれの学校でどのような平和学習をしてきたかを、自己紹介や学校紹介を入りながら話をしました。中野平中学校は戦時中、弾薬庫として使われた「十三崖」について、翠町中学校は被爆者の声を集めた「空白の学籍簿」について発表しました。

この会を通して、戦争がもたらした被害について、互いの知らなかったことを知ることができ、平和についての考えをより深められました。また、翠町中学校では、毎年校内慰霊祭が行われています。全校で被害にあった人に黙とうを捧げ、献花を行います。私たちも慰霊塔に献花させていただきました。



▲翠町中学校との交流（連帯旗の交換）

ヒロシマ青少年平和の集い

2日目の午後には「青少年平和の集い」に参加しました。

そこでは12歳の時に被爆体験をした笠岡貞江さんのお話を聞きしました。原爆が落とされた日、広島に流れる7つの川が死体で埋まったこと、被爆体験者という理由で戦後も進学・就職・結婚で差別されたこと。たくさんのお話を話してくださいました。何となく怖いもの、と考えていた戦争の本当の怖さを少し理解できた気がします。実際に戦争を体験された方の話に関する話、今まで聞いた戦争に関する話よりも重く、胸に刺さりました。

笠岡さんは戦争でとてもつらい思いをされましたが、

今まで人の相談に乗る仕事をしてきたことで、自分自身の人生を振り返ることができて今は幸せだと仰っていました。これを聞いて言葉にできない深い感動を覚えました。



▲平和学習会

平和記念式典

広島派遣3日目、8月6日に行われた平和記念式典に参加しました。世界各国の人が参列していて、原爆はよくないものだ、という認識が世界共通のものだということを実感しました。

8時15分、平和の鐘とともに少しざわわっていた会場全体が静まり返り、戦没者へ黙とうが始まりました。会場の中にも戦没者を慰霊する気持ちがあつたからこそ静寂に包まれた1分間になったのだと思うと思います。国連事務総長のメッセージには「ノーモア・

ヒロシマ、ノーモア・ナガサキ二度と再び」という言葉が使われていました。広島、長崎での悲劇が二度と繰り返されないよう被爆者の声と、原爆の事実を伝えていくことが大切だと、何度も思いました。式典の最後には「ひろしま平和の歌」を参列者全員で合唱しました。会場全体から歌声が聞こえてきて、この式典のように戦争の悲劇を多くの人に向けて発信することで国境を越え平和は広がっていくのだと思いました。



▲平和記念式典

3日間を通して

3日間の経験の中で、共通して思ったことがあります。それは「戦争によりもたらされたもの」「戦争の悲惨さ」を未来へ、多くの人へ伝えていかなければならないということです。

その第一歩として、まずは中野平中学校の生徒に、平和について私たちが学んだことを伝えていこうと思います。

信州中野に住む理由。 VOL. 1

こんにちは！中野市に移住して1年が経ちました、協力隊の内山奈月です。

この1年は、季節行事やさまざまな団体の活動を見学・体験し、地域の皆さんと出会うことで「中野市を知る！」活動をさせていただきました。幼い頃に家族旅行で訪れた思い出の詰まった北信州に憧れて、移住した私ですが、ますます中野市が好きになり、中野市でやりたい事や夢が少しずつ見えてきた…そんな今日この頃です。

次回からは私が感じる信州中野の魅力を、皆さんと共有させていただきたいと思っております。



中野のりんごを売り込み！直売の楽しさを知った日



1年前の委嘱式「中野を自分自身の故郷にしたい」と宣言した日



ぼたんこしょうの魅力をも日本中にPR！



活動拠点「なんだ屋」の月1回ごはん会、おいしい地元食材を使ってます！

Facebookで信州中野の魅力を発信中!!

うちやまと愛犬の小太郎



浸水深想定が見直された。これにより篠井川流域では最大浸水深10mから20mに拡大したところだが、浸

水害に焦点を絞ると、今年5月間の国土交通省から千曲川流域での2日間の総雨量396mmを前提として、

近年、気候変動を皮膚感覚で感じることが多くなった。昨年9月の関東・東北豪雨は記憶に新しいが、今年6月の梅雨前線による西日本での豪雨災害、8月のトリプル台風による東日本、北海道での豪雨と、気の抜けない気象状況が続いている。中野市でも平成18年に千曲川の増水により替佐地区が浸水するなど大きな被害を受けている。豪雨のみならず地震も頻発している中で、私たちは災害への備えを万全にしなければならぬ。

「中野市は災害があまり起こらない土地であり住みやすいところだ」と市民の皆さんが言われるのをよく耳にするし、私もそう思う。しかしながら安全神話ではないが、そうした思いは思いとして、しっかりとした防災への取り組みと、いざ災害が発生したときの対応などに対しての準備は怠ってはならないと強く心にとめていく。

市民のみなさんの安心安全を確保すべく、これからも災害に強いまちづくりを努めていきたい。

水継続時間が72時間から168時間と長期間にわたると想定されている。いずれにしても、昨今の状況を考えると、油断は禁物だ。

中野市は北に夜間瀬川、南に篠井川、中央部に千曲川、西に斑川とそれぞれ重要河川が流れている。これからの出水期、防災は施策の要である。普段からの備えはもちろんのこと、ひとたび災害の危険が迫ったときには、まず身の安全の確保が重要で、防災意識向上の啓発活動、さらに安全確保のためにも、迅速な情報伝達、具体的な避難指示といったソフト面の充実強化が必要と考える。

池田市長の わくわくレポート vol.36





その症状、貧血が原因かも？

「疲れやすい」「めまいがする」そんな不調を「夏バテ」「そのうちよくなる」と決めつけてはいませんか。不調の原因は「貧血」かもしれせん。

～貧血の症状～

身体がだるい・疲れやすい・めまいや立ちくらみがある・動悸や息切れがある・髪や肌につやがない・爪の色が悪い・爪が割れやすい



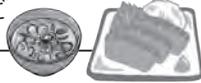
※あてはまるものが複数あり、症状が続くようであれば、貧血が疑われます。生活習慣を見直してみましょう。

～貧血対策～

貧血の原因として多いのが、鉄分の不足が原因となる鉄欠乏性貧血です。鉄を含む食品をとるよう心掛けましょう。

鉄を多く含む食品

レバー・あさり・牛肉・鶏卵・まぐろの赤身・カツオ・しじみなど



また、食品からとった鉄を吸収するためには、十分な睡眠も不可欠です。特に成長ホルモンが分泌される午後10時～午前2時ごろの睡眠が重要です。

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)	9月21日(水) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 さりまさんとあそぼ!
	10月6日(木) 午前10時30分～	「ミニ運動会」 ヨチヨチ!ハイハイ上手です!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	9月15日(木) 午前10時30分～	「さくら保育園訪問」 要予約:先着親子35組
	10月3日(月) 午前10時30分～	「運動会」 りんごっこピック!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	9月13日(火) 午前10時30分～	「運動会ごっこ」 体操やリズムをしましょう
	10月18日(火) 午前10時30分～	「救急救命講座」 消防自動車にのれるかな?

※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、9月23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



山口 泰生くん (1歳)

いつも笑顔いっぱいのたいちゃん!元気に大きくなってね☆



高橋 伽那汰くん(2歳・右)
坂巻 幸奈ちゃん(8カ月・左)

仲良しイトコ!これからもたくさん遊んで大きくなってね!!



島田 蒼大くん(1歳・右)
蓮大くん(1歳・左)

いっぱい食べていっぱい遊んで2人いつまでも仲良く育ってね!!



関 悠莉ちゃん(1歳・右)
姫奈乃ちゃん(1歳・左)

いつまでも仲良く元気にいっぱい遊んで大きくなーれ!

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

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	9月7日(水) 10月12日(水)	健康づくり課 母子保健係
四種混合		
ヒブ	9月9日(金) 10月7日(金)	
小児用肺炎球菌		
水痘	10月3日(月)	
日本脳炎	9月16日(金) 10月5日(水)	

※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)

※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(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、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	9月27日(火)	28年5月生
7か月健診	9月28日(水)	28年1月生
1歳6か月健診	9月30日(金)	27年2月生
2歳児健診	9月26日(月)	26年8月生
3歳児健診	9月29日(木)	25年8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)。

良い歯を保つ心得5カ条

- 一 いつでもどこでも、歯ブラシを持ち歩くべし
 - 一 食べたらずやくに歯を磨くべし
 - 一 正しい磨き方は歯医者で教わるべし
 - 一 歯の定期的な健診で、災いを未然に防ぐべし
 - 一 歯は、一生の友と心得るべし
- 協力/中高歯科医師会



講座・相談

マタニティクラス

期日/10月13日(木)

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

内容/妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊婦の健康・栄養(試食あり)、お父さんの妊婦体験

※3日前までに予約が必要です。

※ご家族の方も一緒にご参加ください。

育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
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)
9月23日(金) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、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16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・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・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・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	



自然観察会「千曲川ラフティング」

千曲川の篠井川合流付近から古牧橋付近までをラフティングボートで下る「千曲川ラフティング」を7月28日から8月3日までの7日間にわたり開催しました。これは、水辺の生き物や川の汚れを観察し、自然環境保全の重要性を考えることを目的に開催しているもので、今年で11年目の取り組みとなります。

期間中は、小学生から大人まで315人が参加し、水を掛け合ったり川に飛び込んだりするなど、千曲川の自然観察をしながら水と触れ合い、川下りを楽しみました。



市長杯争奪市内高校野球大会

7月30日、市営野球場において「第12回中野市長杯争奪市内高校野球大会」が開催され、中野西高等学校と中野立志館高等学校が対戦しました。両校ともに新チームとして初めて臨む公式戦でしたが、球児たちは、暑さに負けないはつらつとしたプレーを見せました。試合は、5対0で中野立志館高等学校が勝ち、3度目の優勝を飾りました。大会終了後は、新潟県上越市の関根学園高等学校を迎え、3校による交流試合を行いました。



大俣の水神祭

8月16日、大俣区において水神祭が行われました。この行事は、水害除去祈願や過去の洪水水難者の供養、精霊送りの意味をもち、さらに雨乞いの要素も加わった市無形民俗文化財の一つです。当日は、田楽灯籠を持った子どもたちを先頭に全長5mほどの竜神船が区内を回り、その道中で若者による獅子舞が奉納されました。夜になり、千曲川河川敷で荷車から降ろした竜神をその場で焚き上げ、祭りを締めくくりました。



「山の日」制定記念イベント 高社山登山

8月11日、今年から新たに祝日となった「山の日」を記念し、高社山登山が開催されました。

当日は、約180人の参加者が4つの登山ルートに分かれ、標高1351.5mの高社山の山頂を目指しました。谷巖寺からのコース参加者は、登山道の途中で見られる13体の菩薩やヒカリゴケなどの説明を主催者である「高社山を世界に発信する会」のガイドから聞き、登山を楽しみました。山頂では、ハーモニカとオカリナの演奏に合わせて、参加者全員で唱歌「故郷」を合唱し、眼下の「故郷」へ歌声を響かせました。



高野辰之記念館 サマーコンサート

8月21日、高野辰之記念館において、サマーコンサートを開催しました。

当日は、音楽大学などで指揮する長野市出身の荒井雅至さん（ヴァイオリン）とその門下生およびムシカ・アレグレメンバーの皆さんによるクラシックなどの演奏が行われました。また、アンコールの唱歌「故郷」などの演奏では、参加者全員で合唱を行い、力強く美しい音色と歌声が会場内を包み込みました。



人権センターまつり

8月6日、市民会館において「中野市人権センターまつり」を開催しました。当日は、人権センター利用者などの作品展示や折り紙体験コーナー、人権に関するポスター展示などのほか、「それいけアンパンマン」のバタコさんの声などでおなじみの佐久間レイさんを講師に迎え、講演会を行いました。歌や語りを交えたコンサートのような講演会で、佐久間さん脚本の「生きること」を伝える朗読劇では、会場が感動で包まれました。

▼お知らせ

屋外広告物禁止物件の一斉点検を実施します

● 岡都市計画課建築住宅係(内線273)

9月1日(木)から10日(土)(屋外広告物の日)は「屋外広告物適正化旬間」です。市では、屋外広告物表示禁止物件の一斉点検を行います。

次の物件には、屋外広告物の表示が原則として禁止されています。看板やのぼり旗などを設置する際はご注意ください。

● 屋外広告物の表示禁止物件

電柱、街路灯柱、街路樹、道路上の柵、ガードレール、公衆電話ボックス、信号機、道路標識、橋(陸橋などを含む)、カーブミラーなど

※このほか、退色、破損した広告物の表示や、特定の地域での広告物の表示などが禁止されています。

● 広告物の適正な表示と良好な景観づくりにご協力をお願いします。

青鳥駆除 9月実施日程

● 岡農政課耕地林務係(内線251)

青鳥駆除(カラス、ムクドリほか)

実施日 11日(日)、18日(日)、25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。

汚泥発酵肥料 なかの

「おすみちゃん」・「未土利」

● 岡上下水道課下水道係(内線283)

肥料に含まれる有機分が土壌改良に役立ちます。この機会に、お試しください。

● なかの「おすみちゃん」

販売日 9月7日(水)、14日(水)、18日(日)、28日(水)、10月5日(水)、12日(水)、16日(日)、26日(水)

時間 午前9時～11時30分
場所 中野浄化管理センター
価格 1袋(15キ) 200円
バラ(300キ) 1500円
バラ(500キ) 2500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 月曜日～金曜日(祝日を除く)
時間 午前9時30分～午後4時
場所 平岡処理場(ナビア平岡笠原580番地)
価格 1袋(15キ) 250円

消費生活相談 消費者トラブルと解決法

71

ポイントカードのつもりだったのに…

事例 家電量販店で買い物をした際、店員から「ポイントの特典が付く」と言われて、ポイントカードを作るよう熱心に勧められた。高齢なので、カード申込書に記入するのが難しいと断ったが、店員に「代わりに記入する」と言われ、断りきれずに申し込みをした。数日後、クレジットカード会社から電話があり、クレジットカード機能が付いたものだと分かり、自宅に年会費の請求書が届いたが、解約したい。

アドバイス クレジット機能付きのポイントカードは、特典が優遇される反面、年会費や決済機能があるため保管に注意が必要です。勧誘されても詳しい説明を求め、納得しない場合は、はっきり断りましょう。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

北信ブロック

障害者就職面接会

● 岡飯山公共職業安定所

☎0269(62)8609

障がいをお持ちの方で就職を希望する方を対象に、就職面接会が開催されます。申し込みは不要で、事業所の方とその場で面接ができます。

期日 10月5日(水)

時間 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで)

会場 メルパルクNAGANO

参加事業所 約50社(予定)

※ 募集事業所の職種など、詳しくは

お問い合わせください。

「広報なかの」 広告募集中!

次回申込期限 9月30日(金)

広報なかの掲載号 11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 ～

中小企業等経営強化法が 施行されました

【関甲】経営力向上計画相談窓口(中小企業庁事業環境部企画課内)
☎03(3501)1957

7月1日に中小企業等経営強化法が施行され、「経営力向上計画」を策定し、担当省庁に認定を受けた中小企業などを対象に固定資産税の軽減措置や金融支援制度が設けられました。計画の策定には、認定支援機関のサポートを受けることができます。人材育成、コスト管理などのマネジメント向上や設備投資などにより生産性を向上させたい方はご相談ください。

1等・前後賞合わせて5億円 オータムジャンボ宝くじ

【関甲】公益財団法人長野県市町村振興協会
☎026(234)3611

宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。購入される場合は、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

発売期間 9月26日(月)～10月14日(金)
抽せん日 10月21日(金)

▼募集

市の施設見学参加者募集

【関甲】庶務課秘書広報係(内線212)
市政への理解を深めてもらうため、市の施設見学を実施します。

期日 10月14日(金)
時間 午前9時10分～午後3時45分
見学場所 中山晋平記念館、岳南広域消防本部、北部学校給食センター、高野辰之記念館、豊田子育て支援センター
※市役所集合、市のバスで移動
募集定員 30人(先着順)
申込締切 9月23日(金)
費用 268円(昼食代)
※時間、見学場所は変更することがあります。

長野県計量モニター募集

【関甲】長野県計量検定所
☎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(火)～30日(水)
応募期限 9月30日(金)
※詳しくはお問い合わせください。

防衛大学校生など募集 採用試験日程のお知らせ

【関甲】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
防衛大学校学生(一般)	陸海空自衛隊で活躍する幹部自衛官養成コース	高校卒業者(見込みを含む)で21歳未満の方	1次:11月5日(土)・6日(日) 2次:12月6日(火)～10日(土)のいずれか1日
防衛医科大学校医学科学生	陸海空自衛隊で活躍する医師(総合臨床医)養成コース	高校卒業者(見込みを含む)で21歳未満の方	1次:10月29日(土)・30日(日) 2次:12月14日(水)～16日(金)のいずれか1日
防衛医科大学校看護学科学学生	陸海空自衛隊で活躍する看護師、保健師養成コース	高校卒業者(見込みを含む)で21歳未満の方	1次:10月15日(土) 2次:11月26日(土)・27日(日)

受付期間 9月30日(金)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。

「中野市検診通知書用封筒」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、中野市検診通知書用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	広告の規格	広告枠数	広告料	作成枚数	使用期間	問い合わせ先
中野市検診通知書用封筒 (縦)31cm×(横)22.5cm	(縦)5.5cm × (横)9.5cm	4枠	43,416円 (1枠あたり) ※	16,800枚	1月下旬 ～ 2月中旬	健康づくり課 保健医療推進係(内線368)

※広告掲載料金は、封筒作成枚数により変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

申込期限 所定の申込書により、9月23日(金)までにお申し込みください。

地方創生☆政策アイデア コンテスト2016

【問】政策情報課政策推進係(内線216)

内閣府では、地方創生を国民レベルで盛り上げていくため、地域を元気にする政策アイデアを募集します。本市の現状・課題について、国が提供する「地域経済分析システム(REASAS:リーサス)」を使って分析し、解決する政策アイデアをご提案ください。

地域の未来を担う若者の積極的な提案をお待ちしています。

募集期間 10月1日(土)～11月13日(日)

募集区分 ①高校生以下の部、②大学生以上一般の部

※応募方法およびREASASについて、詳しくは同コンテスト公式ホームページ(下記QRコード)をご覧ください。



▲QRコード

青年海外協力隊・シニア 海外ボランティア募集

【問】独立行政法人国際協力機構

駒ヶ根青年海外協力隊訓練所
☎ 0265(82)6151

JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所では、青年海外協力隊・シニア海外ボランティアを募集します。

募集期間 9月30日(金)～11月4日(金)
募集説明会は、申し込みが不要で、次のとおり開催されます。

期日 10月1日(土)

時間 午後2時～4時

会場 長野市権堂イーストプラザ

※そのほかの

説明会の

期日・会場

などについて

では、お問

い合わせく

ださい。



▲今年3月からマダガスカルへ派遣されている中野市出身の小林憲生さん

▼講座・講習会

防火管理新規講習会

【問】中野消防署 ☎ (22)3386

豊田消防署 ☎ (38)2355

防火管理の資格を初めて取得することを希望される方を対象に講習会を開催します。防火管理者とは、多数の方が利用する建物などの「火災による被害」を防止するため、消防計画を作成し、防火管理上必要な業務を計画的に行う責任者です。

期日 9月15日(木)・16日(金)の2日間

会場 岳南広域消防本部中野消防署

(江部1324番地2)

定員 60人

受講料 3700円(テキスト代)

▼展示

市立博物館
☎火曜日
☎ 22-2005

- ・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

- ・小林玲子 着物リメイク作品展
9月12日(月)まで
- ・第19回中野みづゑ会展
9月12日(月)まで
- ・中野市景観展「峠」
9月14日(水)から26日(月)まで

リサイクルかわらばん 8月24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/ベビーカー(テーブル付)/カーペット

譲ってください ミシン/小型耕運機/ジュニアシート/液晶テレビ/ノートパソコン/木製ままごと・キッチンセット

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。

【問】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

9月25日(日) 午前10時～午後1時 資源物の日曜回収

場所 原信中野店

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(P P、P E)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。

10月16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、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…1本300円、事業用タイヤは回収できません。

★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。

【問】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

自然災害から人命を守るための防災教育マニュアル

著／柴山元彦、戟忠希
 創元社

災害現場での判断力を養うために編んだ、初心者向け総合的学習テキスト。



机の上の小さな鉄道レイアウト作り

著／池田邦彦
 技術評論社
 1万円から始める30センチ×30センチの鉄道風景。やりたいときが、始めどき！

カエルの楽園（百田尚樹）／富士山噴火（高嶋哲夫）／人間消失殺人事件（赤川次郎）／与謝野鉄幹漢詩全訳（濱久雄）／あの日（小保方晴子）／実例大人の基本手紙書き方大全（中川越）／プロ野球「番番号」雑学読本（手束仁）／鏑木毅トレイルランニングトレーニングBOOK（鏑木毅）／童謡はどこへ消えた（服部公一）／動物たちのしあわせの瞬間（福田幸広）／緩和ケアという物語（岸本寛史）／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

大集結!!日本の消防車両

上映日時 9月18日(日) 午後2時～

神谷玄次郎捕物控 vol.2

上映日時 10月5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・豊田分館を休館しています

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8日(木)まで

催し・イベント

中山晋平記念館まつり

中山晋平記念館
 ☎(22)7050

毎年恒例の中山晋平記念館の一大イベントです。ぜひご来館ください。

期日 10月2日(日)

時間 午前9時～午後4時

会場 中山晋平記念館

ふれあいコンサート 市内外の音楽愛好グループによる合唱や器楽演奏

第30回特別企画『中山晋平と蓄音器』

村田淳一さんによる蓄音器でのSP

レコード鑑賞をお楽しみください。

販売コーナー 地元農産物や食べ物

などの販売

※当日は、館内を無料開放します。

信州なかのフェアin横浜

開売れる農業推進室（内線406）

本市の魅力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。市内の事業者が直接首都圏の消費者に商品を紹介するイベントです。

期日 9月29日(木)
 時間 午前11時～午後3時(予定)
 会場 横浜産貿ホール
 出展者 市内農産物生産者ほか
 ※詳しくはお問い合わせください。



▲ 昨年の様子

里親推進フォーラム

開子ども相談室（内線277）

児童相談所広域支援センター
 ☎026(238)8030

子どもたちが健やかに成長していくためには、家庭の温かい愛情が大切です。しかし、さまざまな事情から家庭で暮らすことができない子どもたちがいます。里親制度の理解を深め、新規の養育里親の開拓を目的にフォーラムを開催します。

期日 10月7日(金)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 更殖文化会館

内容 里親制度の説明・里親さんの体験発表など

申込期限 9月30日(金)

※詳しくはお問い合わせください。

ひよこ保育園大講演会 親子でリズムを楽しもう

開社会福祉法人こぶしの会

ひよこ保育園
 ☎(24)5155

子どもたちは、楽しくリズム遊びをすることにより、全身の機能を発達させ、多くの可能性を引き出していきます。そんなリズム遊びを親子で楽しみましょう。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

期日 9月11日(日)

時間 午前9時30分～11時30分

会場 中野小学校体育館

講師 野沢浩美さん（東信うたとりズムの会）

※申し込みは不要で入場は無料です。

▼スポーツ

秋のノルディック

ウォーキング参加者募集

【開申】文化スポーツ振興課スポーツ
振興係(内線364)

期日 9月27日(火)、10月4日(火)、11

日(火)、18日(火)、25日(火)(全5回)

時間 午後7時～8時15分

会場 市民体育館周辺

対象者 小学生以上(小学生以下は
保護者同伴)

定員 30人

参加料 500円

申込締切 9月23日(金)

持ち物など 運動できる服装、タオル、飲み物(ポール貸し出し無料)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

グラウンド・ゴルフ用具の貸し出し

【開申】中野市体育協会

☎(26)3572

子どもからシニアまで手軽に楽しめるグラウンド・ゴルフを体験してみませんか。市体育協会では無料で用具の貸し出しを行っています。地域の行事や仲間との秋のレクリエーションにぜひご利用ください。

市民ソフトバレーボール大会参加者募集

【開申】文化スポーツ振興課スポーツ
振興係(内線364)

期日 10月23日(日)

時間 開会式：午前9時

会場 市民体育館

競技部門

①一般女子(中学生以上)

②男女混合

③フレンドシップ

チーム編成条件など

①市内に在住、在勤または在学する者で構成

②チーム名は10文字以内

③選手、交代要員を含め8人以内

④1人で2チーム以上への参加不可

⑤男女混合は、女性2人以上が常にプレー

⑥フレンドシップは、小学生以下(性別問わず)2人以上(小学生4人でも可)、中学生以上2人以上(男性は1人以上)が常にプレー

参加料 無料

申込締切 10月12日(水) 午後5時

※申込用紙は、ホームページからダウンロードできるほか、文化スポーツ振興課、市民体育館、B&G海洋センターからお持ちください。

BCリーグ信濃グランセローズホームゲーム戦

【開申】長野県民球場
☎026(224)2036

期日 9月11日(日)

時間 試合開始：午後1時

会場 市営野球場

対戦 福井ミラクルエレファント

※入場料金など詳しくは、球団ホームページ(左記QRコード)をご覧ください。



▲QRコード

▼相談

くらしと健康の相談会

【開申】北信保健福祉事務所

☎0269(62)6104

多重債務や失業・倒産、家庭問題などでお困りの方、ひとりで悩まず、専門家に相談してみましよう。

期日 9月15日(木)、29日(木)

時間 午後2時～4時

会場 北信保健福祉事務所(飯山庁舎)

対応者 弁護士・保健師

※相談希望前週の日曜日正午までに申し込みが必要で、相談は無料です。

長野一日合同行政相談所

【開申】長野行政評価事務所

☎026(235)5566

不動産の登記、年金、道路や農地など行政の仕事についての相談、弁護士や税理士など専門家への相談を受け付ける「長野一日合同行政相談所」を開設します。

相談は無料で、秘密は固く守られます。事前の予約は不要です。お気軽にご利用ください。

なお、混雑状況により、受け付けを事前に締め切らせていただく場合がありますので、ご了承ください。

期日 9月28日(水)

時間 午前10時～午後3時

(受付は午後2時30分まで)

会場 トイーゴウエスト4階大学習室(長野市)

参加予定機関 長野地方方法務局、長野県長野地方事務所、長野県長野建設事務所、長野市役所、長野南年金事務所、弁護士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、長野行政評価事務所など

※市では、毎月1回、「行政相談所」を開設しています。会場は、市民会館および豊田支所です。日時など詳しくは、広報なかの「暮らしの情報掲示板」の「各種相談日程」をご覧ください。

年金

保険料納付の免除期間・納付猶予期間がある方へ

保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）や納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受け取れる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除などの承認を受けた期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって古い期間から納める（追納する）ことができます。

ただし、免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降の場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せになります。

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

職場のトラブル解決にあつせんをご利用ください

☎026(235)7468
長野県労働委員会事務局

長野県労働委員会は、労働者個人と事業主の間のトラブルを解決するため「あつせん」を行っています。

「あつせん」とは、公益委員、労働者委員、使用者委員、事務局職員の4者で構成するあつせん員が、労使双方の主張を確かめ、場合によってはあつせん案を示しながら労使双方に働きかけ、トラブルの自主解決を援助する制度です。

労使間のトラブルが生じた場合は、労政事務所までご相談ください。手続きは簡単で無料です。また、相談・あつせんの秘密は守られます。

●トラブルの例

- ・会社から納得できない理由で突然解雇された
- ・パートで働いているが、何の説明もなく時給を下げられた
- ・職場のパワハラで退職に追い込まれた
- ・配転命令を出したが従業員に納得してもらえない

申請先 北信労政事務所（長野合同庁舎）☎026(234)9532

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)
子育てママ就労相談	期日 9月23日(金) 時間 午前10時～正午 会場 中央子育て支援センター ※子育て支援センターを利用できる児童の母が対象となります。	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 9月12日(月)、10月11日(火) 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.137



助産師になりたい！

ながはり ももか
長張 百花さん 長丘小学校 6年

私の夢は、助産師になることです。私が助産師になろうと思ったきっかけは「コウノドリ」というドラマを見たことでした。このドラマは、産婦人科の様子が描かれています。このドラマを見る前は助産師という仕事はよく分かりませんでした。助産師は、生まれてくる赤ちゃんのマッサージや体重、身長を測ったり、お母さんのサポートをしたりする仕事でした。私はその仕事をしたいと思いました。

まだ、私は赤ちゃんを産んだことがないので、その痛みや苦しさを知りません。私のお母さんは、私を産む時、とても大変な出産だったそうです。私が半分まで出てきたけど、引っ込んでしまい、ものすごい痛みの中、緊急手術になったそうです。そういう苦しく大変な想いをしていられるお母さんに、安心して赤ちゃんを産めるお手伝いをしたいと思いました。

これから、身に付けなければならぬことがあります。看護学校に行って、たくさん勉強してお母さんとそのお母さんが産んだ、大切な一つの命を守れる人になりたいです。

▼上空約20分で静止したヘリからワイヤーで地面に降りてきたり、本物の炎・熱・煙を相手に緊迫した状況の中で放水訓練を行ったりと、命がけで「備え」をしているプロフェッショナルの姿を目の当たりにし、私たちも日ごろから自分たちにできる備えをしていかなければと強く思いました。(中沢)

▼「山の日」に高社山を登りました。せっかくなので谷蔵寺からの登山ルートを選択しました。険しく長い道でしたが、木陰の涼しさや素晴らしい景色に出会えました。ただ、山頂に着いた時の達成感より、家に帰った時の達成感が勝っていたのは私だけでしょうか。(大原)

▼旧実高の藤澤選手、荒井選手が見せてくれたオリンピックの舞台にくぎ付けでした。競歩ってすごい！過酷な暑さの中、厳しくも美しいフォームを維持しながら最高速度で歩き切る姿に感動です。4年後、当紙が東京まで生取材に行く日を願います。(北沢)



中野市役所広報 facebook

編集後記

面積：112.18 km²
人口：43,613人 (+2)
男：21,100人 (-4)
女：22,513人 (+6)
世帯数：15,746戸 (+18)
【平成28年8月1日現在】
()は前月比、平成22年国勢調査を基に推計