

## 税金

### 「税に関する作文」入選作品決定

11月11日(金)から17日(木)までの1週間は、国税局と税務署を中心に、全国で「税を考える週間」が実施されます。

これに合わせて、信濃中野税務署管内租税教育推進協議会は、中学生や高校生を対象に税の意義や役割を学んでもらおうと「税に関する作文」を募集しました。

市内では中学生から383件、高校生から147件の応募があり、左表のとおり入選作品が決定しました。

問い合わせ先  
税務課収納係

☎ 21111 (内線227・228)  
信濃中野税務署総務課  
☎ 3151

#### ▼市内学校関係入賞者一覧 (中学生)

学校名	学年	氏名	題名	表彰の種類
南宮	3	宮嶋 果歩さん	未来の為に税を考える	長野県納税貯蓄組合連合会長賞
高社	3	滝沢野乃佳さん	税金について	信濃中野税務署管内納税貯蓄組合連合会長賞
中野平	3	徳竹 朋未さん	私の生活と税のつながり	信濃中野税務署長賞
高社	3	池田 薫さん	税金のしくみとすごさ	信濃中野税務署長賞
南宮	3	池田 葉和さん	租税教室で学んだこと	関東信越税理士会信濃中野支部長賞
南宮	3	宮本 奈々さん	身近にある税金	北信地方事務所長賞
高社	3	浦野 麻友さん	税金の大切さとは	中野市長賞
中野平	3	和田野々花さん	税のお話を聞いて	中野市教育委員会教育長賞

#### ▼市内学校関係入賞者一覧 (高校生)

学校名	学年	氏名	題名	表彰の種類
中野西	3	徳竹 真柚さん	感謝	長野県租税教育推進協議会長賞
中野西	3	中島 響生さん	これからの日本	信濃中野税務署管内租税教育推進協議会長賞

## 表彰

### 新野河川愛護会が治水・水防功労者表彰を受けました

新野河川愛護会が真引川・十二川で行ってきた、河川環境整備活動の功績が認められ、平成28年度北陸地区治水大会において治水・水防功労者表彰を受けました。



▲活動の様子



▲表彰の様子

この大会は、治水施設の整備水準を高め、国民生活の向上や安定を図ることを目的に開催されているもので、このたび、同団体が河川愛護活動に特に功労があったとして表彰されました。

同表彰を受けたのは、市内では平成20年度の真引川河川愛護会以来、6団体目(1個人含む)です。

問い合わせ先  
道路河川課監理係  
☎ 21111 (内線263)

## 健康

### 元気もりもり！健康体操

秋も深まり、外へ出ることがおっくうな季節となりました。そんな季節に自宅でできる脳を使う運動をして、認知症予防につなげましょう。

#### 座ったまま 簡単認知症予防！

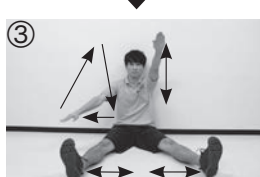
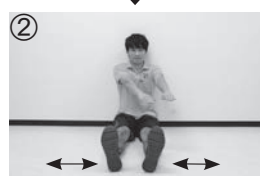
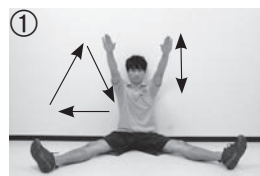
～効果部位：脳の運動、太ももの内側、お尻の筋肉～

#### 【ポイント】

- ①床に座り、右手を三角形、左手を上下に動かします。
- ②同じリズムで、足を開いたり、閉じたりを繰り返します。
- ③リズムの違う3つの動作を繰り返し、脳のトレーニングを図ります。

※できなくても大丈夫です。考える行為が大切です。

※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



子ども

## パパ・ママ育休プラス制度



父母が共に育児休業を取得する場合、お子さんが1歳2カ月に達するまでの間に、それぞれ1年間まで育児休業を取得することができま

す。育児休業法では、育児休業のほか短時間勤務などの措置、所定外労働の免除、時間外労働の制限、お子さんの看護休暇制度、転勤についての

配慮、深夜業の制限、不利益取り扱いの禁止の制度があります。ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）を考え、あなたもイクメンデビューしませんか。

問い合わせ先

子育て課子ども支援係  
☎21111（内線361）

介護

## 介護サービス利用奨励給付金

市では、居宅介護サービスなどを有効に利用していただくため、次のとおり奨励給付金を支給します。

支給対象者 平成28年11月1日現在で、次の①～④全ての要件に該当する方

- ①過去1年間、市内に6カ月以上住民登録があり、かつ、「要介護1」から「要介護5」までの認定を6カ月以上受け、自宅で生活を営む方（老人保健施設や医療機関に入所・入院している方は、3カ月以内に在宅で生活する見込みがある場合に限りまず）
- ②世帯全員が市民税非課税世帯に属する方

- ③中野市重度心身障害児（者）介護慰勞金事業での障がい者などに該当しない方
- ④今年4月から9月までの間に、居宅介護サービスなどを利用している方

支給額 要件に該当すると思われる方は、11月中旬に通知しますので申請書を提出してください。

要介護	給付額
1	70,000円
2	80,000円
3～5	120,000円

▲支給額

問い合わせ先

高齢者支援課介護保険係（中野保健センター内）  
☎21111（内線365）

健康

## わかがえり教室

## 参加者募集



65歳以上の方を対象に、介護予防教室を開催します。この教室では、音楽に合わせた体操や脳トレで楽しく頭と体を動かし、筋力アップや認知症予防などを行います。元気なうちから介護が必要にならないよう意識し、ますます元気になって、若返りしましょう。

- 期日 12月5日～平成29年3月6日（毎週月曜日）までの全12回
- 時間 午後2時～4時

- 会場 西部公民館
- 参加費 無料
- 定員 20人
- 持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
- 申込方法 高齢者支援課へ電話でお申し込みください。

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）  
☎21111（内線366）

開催

## 認知症サポーター養成講座

市では、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。そのために、認知症を正しく理解し、認知症の方を温かく見守る応援者となる認知症サポーターの養成を行っています。この機会に、認知症に対する正しい知識や具体的な対応方法などを学びましょう。

認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、偏見をもたずに、地域や働く場面でできる範囲の手助け（見守りや声掛けなど）を行います。また、サポーターはオレンジリングを着用しています。



▲オレンジリング

期日 11月21日（月）

時間 午後1時30分～3時

会場 中野保健センター

※参加を希望される方は、事前の申し込みが必要です。

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）  
☎21111（内線366）