

広報

2016 (平成28年)

なかの12

No.141

特集

安心・安全な横断で命を守る

Contents

広報なかの	1 ~ 32
交差点	33 ~ 36
心をひらく	37 ~ 38
文化なかの	39 ~ 44

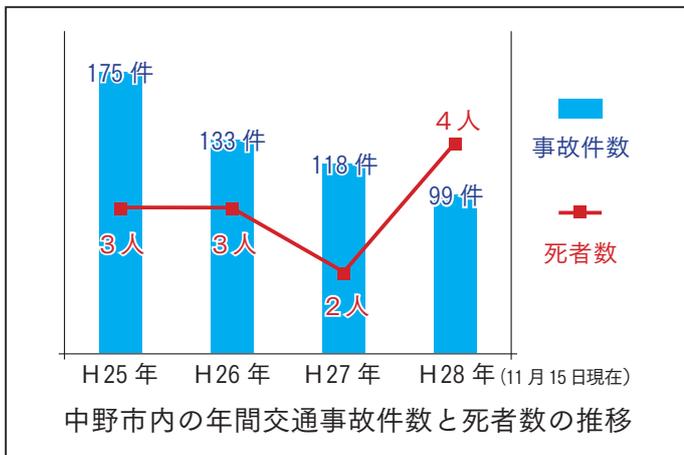
特集

安心・安全な横断で命を守る

夕暮れ時・夜間の交通死亡事故が起きています。
犠牲者はいずれも高齢者です。

今年、市内で発生した死亡事故

月日	時間	場所	事故形態	死者年齢・性別
1月5日(火)	午後6時	新井(国道292号)	軽貨単独・工作物衝突	65歳・男性
10月22日(土)	午後(夕刻ごろ)	豊津(認定外道路)	単独・路上逸脱	83歳・男性
10月24日(月)	午後5時30分	中央四丁目(県道)	普通車2台×横断歩行者	91歳・男性
10月28日(金)	午後5時5分	西条(市道)	普通車×横断自転車	76歳・女性

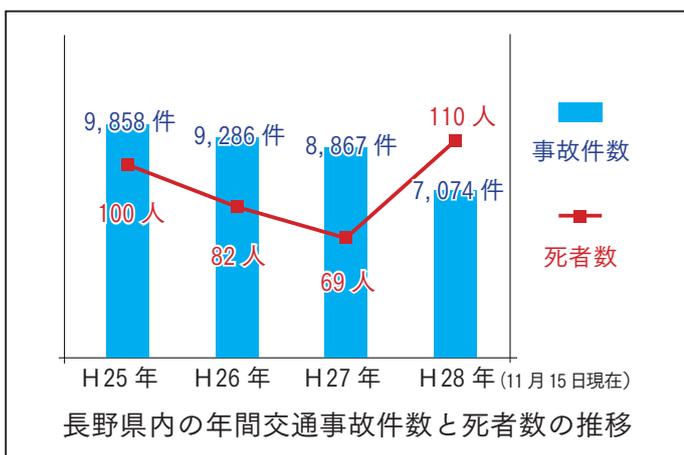


安心・安全な横断のために

市内で、今年10月下旬に連続して3件の交通死亡事故が発生しました。いずれも夕暮れ時に高齢者が犠牲になった事故です。

私たちは、交通事故をなくすために何をすべきでしょうか。交通ルールを守ることはもちろんですが、歩行者、ドライバーのそれぞれが事故に遭わない、起こさないために交通安全を意識することが大切ではないでしょうか。

今回の特集では、私たちが安心・安全な横断を行うために、交通ルールや交通安全で意識すべきことを学んでいきたいと思えます。



交通事故の件数は減少 死亡事故の件数は増加

近年、交通事故の件数は減少しています。しかし、長野県全体また市内で起きた交通事故の死者数は、今年に入り、大きく増加しています(県内死者数の平成28年中14人は軽井沢スキーバス転落事故)。

県全体の死亡事故増加の要因は、平成27年と比べ高齢者の死者数25人増加、歩行者の死者数18人増加という数字にあります。また、夜間の交通事故での死者数は29人増加しています。

高齢者、歩行者、夜間の交通ルールを、もう一度確認してみましょう。

交通事故防止啓発の「見える化」

交通事故死亡事故多発非常事態宣言

本市では、今年10月下旬に連続で発生した3件の死亡事故を受けて、11月8日に「交通事故死亡事故多発非常事態宣言」を発令しました。

この宣言は、多発する交通事故死亡事故に歯止めをかけるため、交通安全運動を展開するものです。市内の大型店舗で啓発チラシを配布したり、高齢者向け交通講話の回数を増やしたりして啓発活動の強化に努めました。中高交通安全協会や中野警察署のほか、交通安全に関わる団体の協力もあり、多くの啓発活動を行うことができました。



問い合わせ先
市民課生活交通安全係
☎22111 (内線238)

期間 12月1日(木)～31日(土)

そこで「子どもと高齢者の交通事故防止」を重点的に呼び掛けます。歩行者は、道路の横断には信号機や横断歩道を使用しましょう。また、ドライバーの皆さんは、横断歩道や交差点の近くでは、車のスピードを落とすことを心掛けましょう。

年末は、暗くなる時間帯が早いため、夕暮れ時の歩行・横断中の事故が増えます。また、飲酒の機会増加や積雪・凍結による道路環境の悪化のため重大事故の発生が懸念されます。

年末の交通安全運動

交通事故防止の啓発は市民の皆さんの目に留まることが重要です。市内で死亡事故が起きている現状を認識し、交通安全をより一層意識してもらいたいです。



今、行動のとき

交通安全「私から！」



長野県中野警察署 交通課長
ながはし まさひろ
長橋 雅治さん



歩行者の皆さん

- 止まる 道路を横断する前は、必ず止まりましょう。急な飛び出しは大変危険です。
- 見る 左右を見て、車との十分な距離を確認してから横断を始めましょう。
- 目立つ 暗くなるとドライバーは歩行者を見つけにくくなります。夜間、夕暮れ時の外出は反射材の着用や明るい服装で自分の存在をアピールしましょう。

ドライバーの皆さん



- 指さし確認 ハンドルは持ったままで、目と指さしの両方を使い、歩行者がいなかを確認しましょう。
- 早めの点灯 暗くなり始めたら（午後4時以降）車の存在をアピールするためにも、ライトを点灯しましょう。
- シートベルト 車を出発する前に「ベルトした？」と同乗者に確認をしましょう。

渡りきる直前があぶない！

昨年1年間に、65歳以上の高齢者が道路を歩いて横断中に犠牲となった交通事故について、警察庁が分析した結果、左から来た車と衝突した例が、右からの車との例の約2.5倍であることが分かりました。

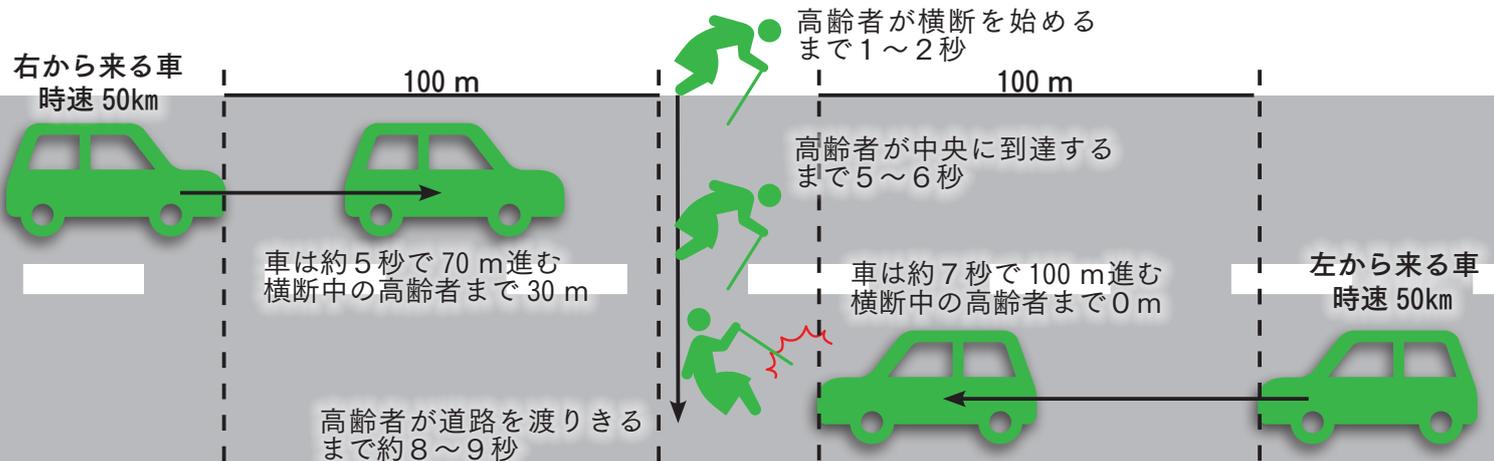


同じ100mでも、

高齢者が横断できると判断する車との距離は、左右ともに約100mであることが多いようです。しかし、高齢者が一般的な幅約8mの道路を渡りきるためには7秒以上掛かります。車との距離が100m離れていたとしても、横断し始めて7秒後には左から来る車と衝突してしまいます。

道路を横断する時は

- ・車との距離を十分にとる（100mでは足りません）
 - ・横断中も左右を確認する
 - ・信号機や横断歩道など車の注意を引く場所を使用する
- などを心掛けましょう。



漫然運転の事故が増えています

運転中に他のことを考えた
り、ぼんやりしたりと漫然運

状況に応じた
安全速度で走りましょう

車の速度が速いと危険の発
見が遅れます。安全速度で余
裕のある運転を心掛けること
で、危険を早めに察知するこ
とができます。運転者から歩
行者が見えていても、歩行者
が車に気付いていないことも
あります。もしもの時に備え
てブレーキを構えるなどの行
動をとることが大切です。

また、冬季は路面の凍結や
雪の影響で車がスリップした
り、制動距離が長くなったり
します。積雪や路面が凍結し
ている場合は、早めに減速し、
特に右左折では最徐行をして
ください。

脇見運転・飲酒運転

絶対ダメ！

携帯電話、スマートフォン
などを操作し運転する人がい
ますが、運転中にそれらを使
用することは交通違反になる
だけではなく、危険を見落と
す脇見運転につながります。
また、年末に向けてお酒を
飲む機会が多くなりますが、
飲酒運転は絶対にやってはい
けません。「目的地がすぐそ
こだから」「少量なら大丈夫」
は理由になりません。飲酒運
転は被害者の人生を奪う、と
ても悪質な「犯罪」です。

交通ルールを守ることが
事故を起こさない
一番の秘訣です

(株)中野自動車学校 講師
徳竹 亮 さん



夜間は原則ハイビーム こまめな切り替えを

危険をいち早く見つけるために、ハイビーム（上向きライト）を有効に活用し、ロービーム（下向きライト）との切り替えをこまめに行いましょう。

ハイビームの照射距離：約 100 m

ロービームの照射距離：約 40 m

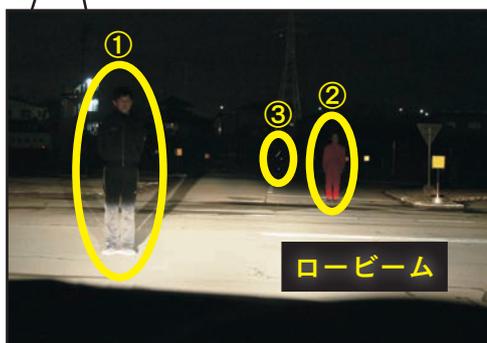
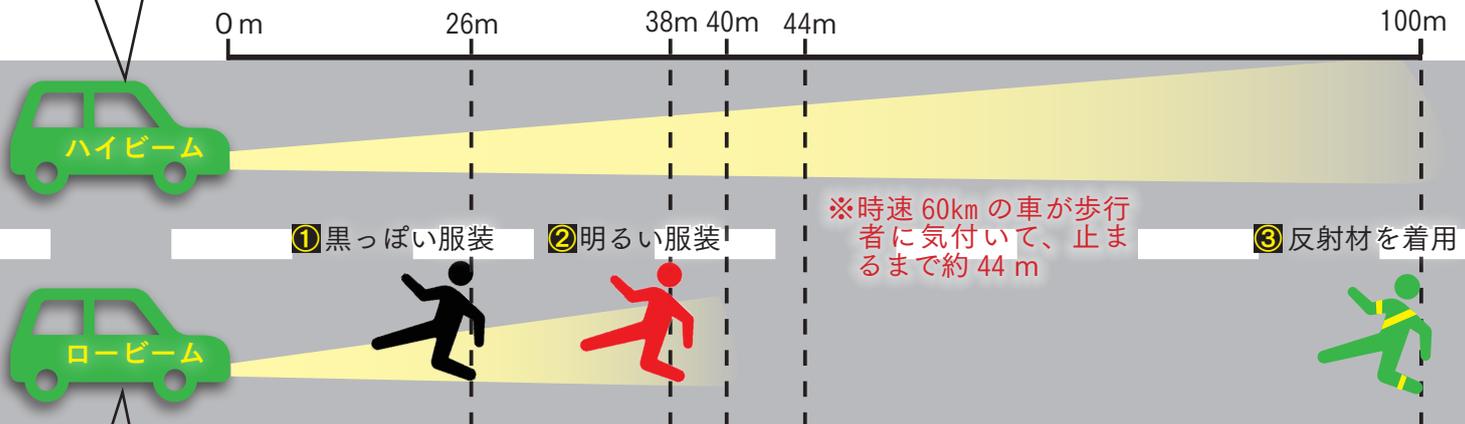


ハイビーム

自動車の速さ	自動車の停止距離
時速 40km	22m
時速 50km	32m
時速 60km	44m

注意

時速 60km 以上で走行した場合、ロービームで歩行者を確認してからブレーキを踏んでも間に合いません。



ロービーム

① 黒っぽい服装
約 26 m で発見

ロービームで走行している車では、気付いた時点でブレーキを踏んでも間に合いません。



② 明るい服装
約 38 m で発見

夜間では明るい服装でも車のライトが当たるまではドライバーに気付かれません。



③ 反射材を着用
約 100 m で発見

反射材は、車のライトを遠くからでも拾い、ドライバーに歩行者の存在を気付かせてくれます。



夜間の外出は反射材を着用しましょう!!

反射材は角度によって見えなくなることがあります。いろいろな角度から見えるように2、3種類の反射材を着用しましょう。



動画で、夜の服装の違いによる見え方を確認しよう!!

下記QRコードからご覧ください。




池田市長が無投票で再選

池田市政二期目スタート



▲ 11月21日、当選証書が付与されました

任期満了に伴う中野市長選挙は11月13日に告示され、立候補届け出締め切りの午後5時までに、池田茂さん（中央一丁目・63歳）以外に立候補の届け出がなかったため、無投票となりました。11月21日、選挙会を開催して、同氏の当選を決定しました。

11月24日に 二期目の初登庁

11月24日、池田市長が、市役所玄関前と市民ホールに集まった市民の皆さんや市職員らの拍手に迎えられ、二期目の初登庁をしました。

続いて行われた就任式では、職員に対し「現場力、自治体経営など新しい感覚を大切に、市民の皆さんに本当に喜んでいただける市の将来展望を共に描いていきましょう」と、あいさつしました。

その後は、就任記者会見や北信広域連合、北信保健衛生施設組合、岳南広域消防組合で訓示を行うなど、初日から精力的に公務をこなし、市民の期待を担う池田市政二期目がスタートしました。



就任のごあいさつ

中野市長 池田 茂

このたび、引き続き二期目の市政を担うことになり、あらためて責任の重大性を強く感じています。

中野市を取り巻く環境は、人口減少と少子高齢化の中で厳しいものがあります。そうした中で、これからも、安心して暮らせるまちづくり、元気で活力あるまちづくりを進めていくことが市政のあるべき姿だと思います。

一期目では第二次総合計画ならびに中野市「まち・ひと・しごと」創生総合戦略を取りまとめました。計画の主眼は、作ることが目的ではなく、計画に沿って着実に事を進め、達成することにあります。

就任二期目に当たって

基本的な取り組み姿勢として、開かれた市政、公平公正な市政を基本に、住んでよかったといえる中野市にしたいと考えています。

この二期目では長期的視座に立って、将来にわたって活力ある中野市をつくるため、戦略課題に着実に取り組みたいと考えています。

○農業振興施策について

六次産業化の推進と販売促進はもちろんのこと、人材育成支援と遊休荒廃農地の活用に向けた取り組みを展開します。

○観光施策について

観光拠点整備を着実に進め、情報発信を一層強化することで、多くの方に中野市を知っていただき、中野市のブランド化を一層進めたいと考えています。

○人口増加策について

潜在的移住希望者の掘り起こしと、起業者の誘致に取り組みます。

○公共施設について

長期的展望をもって戦略的有効活用を視野に入れながら、再編・整備・活用に努めます。基本は負担を最小限に最大の効果を上げることです。また、高齢化社会を見据えた、歩道整備、公園など生活空間の整備、スポーツ環境の整備についても、具体的指針をお示しする中で、計画的に展開していきたいと考えています。

○子育て・教育・健康・福祉について

より一層の向上を図るべく、現場や市民の皆さんのご意見をお聴きする中で、安心しかつ安全に暮らしやすい中野市づくりを目指してまいります。



▲職員を前に就任のあいさつ

魅力あるまちには人が集まってくる。中野市に足らないもの、中野市だからできること、中野市の魅力づくりに邁進することをお誓い申し上げます。二期目市長就任に当たってのご挨拶とさせていただきます。

中野市 この一年



2016年も残りわずかとなりました。皆さんの2016年はどんな一年でしたか。ここでは広報なかので紹介した話題を中心に、中野市のこの一年を振り返ります。



3



4



5



1



2

7月

- 31日 親子ふれあい魚つかみどり
- 30日 市長杯争奪市内高校野球大会
- 28日 8月3日 千曲川ラフティング
- 23日 中野祇園祭
- 16日 中野祇園祭
- 10日 参議院議員通常選挙「18歳選挙権」導入
- 7日 (仮称)新みなみ保育園起工式

6月

- 19日 天皇皇后両陛下下行幸啓
- 4日 栄誉賞表彰式(藤澤勇さん)
- 中野市消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

5月

- 29日 斑尾ふるさと祭り
- 28日 6月12日 なかのバラまつり
- 28日 箕倉築堤事業しゅん工式
- 21日 土砂災害防災訓練
- 20日 晋平・辰之メモリアルめぐましくラシックス
- 15日 2016 in信州なかの
- 7日 カチューシャふるさとマラソン大会
- 4日 日野原重明先生「健康講演会」
- 1日 成人式

4月

- 29日 新斎場「たびだちの森」供用開始
- 24日 日野原重明先生「健康講演会」
- 22日 成人式
- 7日 新規就職者激励大会
- 中山晋平生誕祭
- 緑化苗木頒布会
- 消防団観閲式

3月

- 31日 土人形絵付けコンテスト表彰式
- 20日 4月1日 中野ひな市
- 21日 B&G財団会長杯綱引き大会
- 16日 食農フォーラム
- 11日 市農業経営技術奨励賞表彰式
- 7日 生涯学習市民のつどい

2月

1月

- 30日 入選曲発表会
- 24日 中山晋平記念音楽賞優秀賞
- 10日 差別をなくす講演会
- 2日 共にいきいき市民のつどい
- 2日 新春走り初め大会
- 2日 消防団出初式



10



9



6



11



7



12



8

12月

11日 高野辰之記念祭
10日 豊田人権センター人権のつどい

11月

29日 旧山田家住宅奥座敷などが国の登録有形文化財に登録
27日 晋平忌
13日 市長選挙告示
12日 無投票で池田市長再選
12日 中野えびす講
8日 非常事態宣言発令
7日 交通死亡事故多発
7日 差別をなくす市民集会
6日 青少年健全育成推進市民集会
6日 もみじ祭り
5日 中野市駅伝大会
5日 図書館まつり
5日 消費生活講演演会
5日 認知症を考える会

10月

29日 合同金婚式
28日 信州なかの音楽祭
21日 国道117号バイパス開通
18日 災害時相互応援協定締結
16日 静岡県島田市と
15日 総合文化祭芸能祭
15日 信州中野おごっこフェア
15日 ドキドキハロウィン2016
8日 ながの巡りEYEウオーク
7日 健康づくりフェスティバル
3日 功労者・善行者表彰式
2日 中山晋平記念館まつり
2日 ふれあいバス間山線運行開始

9月

30日 福祉センター閉館
29日 長野県中野勤労者
25日 信州なかのフェアin横浜
23日 高年齢者祝賀事業(祝品贈呈)
22日 信州中野環境祭

8月

28日 市民水泳大会
27日 市民音楽祭
27日 総合防災訓練
13日 リオ五輪男子20き競歩
6日 藤澤勇さん出場(21位)
6日 人権センターまつり

冬本番!

除雪作業に

ご理解とご協力を

道路除雪にご協力を

冬期間における交通の確保と皆さんの生活を守るため、市では早朝から道路の除雪を行います。

市道の除雪は、382キロにわたる道路において、市と民間が保有する除雪車で作業を行います。

降雪時の除雪車の出動は、一般に10〜15センチの積雪を目安としていきます。

除雪作業を効率よく行うために、ご理解とご協力をお願いします。

◆除雪作業車に近寄らない

除雪作業車の30センチ以内は危険なので、近寄らないでください。除雪作業車は前方10メートル以内が見えにくいいため、無理な追い越しはやめましょう。

◆道路に雪を出さない

各家庭の出入口から道路までの除雪は各戸で行い、道

路に雪を絶対に出さないでください。

◆道路には物を置かない

沿道の木、庭木、垣根の枝のみ出しも各戸で伐採し、沿道の障害物は雪が降る前に片付けましょう。路上に障害物(木材、鋼材)があると、除雪作業の重大事故につながります。

◆屋根の雪下ろしをしたら片付けましょう

屋根から道路に落ちた雪は、交通事故の防止や火災などの緊急時に備え、しっかりと片付けましょう。

◆除雪後に残された雪は、道路除雪でこぼれた雪が、

玄関や車庫前などで支障になる場合は、各戸で片付けをお願いします。

◆排水場(下図参照)

夜間瀬橋下流左岸と高社大橋上流左岸の河川敷を排水場としてご利用いただけます。

※除雪に関するご意見・ご要望は、各区長を通じてご連絡ください。

除雪作業中の事故防止に努めましょう

除雪作業に対する慣れや過信、油断が事故を招きます。作業を行う際は、次の点に注意しましょう。

◆作業は2人以上で

周りの安全確認や、事故が発生した場合に素早く対処ができます。

◆屋根からの落雪に注意

気温が上昇すると融雪が始まり落雪が増え危険です。

◆屋根の雪下ろしは要注意

命綱、ヘルメットを着用しましょう。

◆建物の周りに雪を残して、

万一、転落した際のけがの軽減を図りましょう。

◆はしごはしっかりと固定しましょう。

除雪機の操作に注意

◆除雪機に詰まった雪を除去

する場合、必ずエンジンを切ってから行いましょう。

◆水路や側溝へ雪を入れない

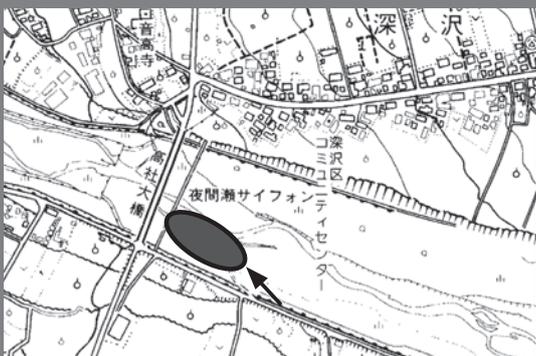
水路や側溝に雪を投げ入れると下流で雪が詰まり、水をせき止め、浸水被害の原因となります。多くの皆さんに迷惑を掛けることになりませんので絶対にやめましょう。

排水場はこちら

◀夜間瀬橋下流左岸



◀高社大橋上流左岸



水道管も冬支度を

◆凍結による破裂にご注意ください



水は気温がマイナス4度以下になると凍る性質があり、冬期間は、凍結による「水道管の破裂」や「水が出ない」などの事故が起こりやすくなります。

水道管の立ち上がりに、保温材料や保温器具（凍結防止帯はコンセントを確認）を使用したり、不凍栓を閉めて蛇口から水抜きを行ったりするなど、凍結を防ぎましょう。

なお、不凍栓によつては、管理方法を誤ると漏水する恐れがあります。十分にご注意いただき、バルブは最後まで閉めてください。

◆検針にご協力を



水道メーターの検針は、2カ月に一度、1日から8日の間に行います。

冬期間は積雪などで、水道メーターの検針ができない場合があります。できる限りメーターボックスの上の除雪をお願いします。

また、メーターの確認が困

難な場合は、認定水量（過去の使用量を参考にして決める水量）で検針したものとみなしてお知らせします。

検針（認定水量）の結果は、「上下水道使用量のお知らせ」で通知しますので、ご確認ください。なお、水道管が破裂して漏水した場合も、水道料金は使用者の負担となります。月に1回はメーターの確認をお願いします。

よくある質問 (Q&A)



Q アパートに住んでいる場合は、どうすればいいの？

A アパートなどにお住まいの方は、寒くなる前に、冬の管理方法を大家の方または不動産業者に確認して、凍結対策を行いましょ。それでも凍結した場合は、大家の方または不動産業者にご相談ください。

Q 緊急（破裂・漏水）工事の連絡先は？

A 水道工事の依頼先が分からない場合や、休日（年末年始）に自宅の水道施設に障害が発生した際は、次の

電話番号に連絡をいただければ市が指定した緊急工事当番店が対応します。

☎090(49222) 0256
☎090(7818) 6674

※豊田地域の方は、次の豊田上下水道指定工事店組合へお電話ください。

【代】小林管工 ☎(38)2090

Q 長期間不在する場合は？

A 冬期間に長期不在となる場合は、止水栓での「閉栓」をお勧めします。閉栓は電話での手続きが可能で、閉栓中の料金は掛かりませんが、ただし、使用を再開（開栓）する場合は、来庁による開栓手続きと手数料500円が必要となります。

Q 年末年始の水道の開栓・閉栓は？

A 年末年始（12月29日（木）～平成29年1月3日（火））は閉庁のため、水道の開栓・閉栓はできません。

年末年始の間に転入・転出などにより開栓・閉栓の予定がある場合は、12月28日（水）の午前中までに手続きをお願いします。なお、平成29年1月4日（水）から業務を開始します。

ホームタンクからの油漏れにご注意を



冬になると、ホームタンクからの灯油漏れが多発します。油が河川に流出すると、被害が広範囲に及ぶとともに、処理に多くの時間と多額の費用が掛かります。処理費用は、原因者の負担となりますので注意してください。

ホームタンクで灯油などを貯蔵しているご家庭では、次の点に注意し、漏えい事故を防ぎましょう。

◎ 灯油の小分け作業中は、絶対にその場を離れないようにしましょう。

◎ 器具、配管に腐食や亀裂がないか確認しましょう。

◎ 定期的にホームタンクの残量を確認しましょう。

◎ 流出事故防止のため、防油堤を設置しましょう。

※ 灯油などを流出させてしまったときは、速やかに連絡してください。

問い合わせ先

■ 道路除雪に関する事

道路河川課 監理係・維持係
☎(22)2111 (内線263・305・266)

地域振興課 振興係（豊田支所内）
☎(38)3111 (内線141)

■ 除雪作業の事故防止に関する事

危機管理課 危機管理防災係
☎(22)2111 (内線286)

■ 水道管など工事・修理に関する事

上下水道課 上水道係
☎(22)2111 (内線282)

■ 水道の開栓・閉栓・検針、上下水道料金に関する事

上下水道課 営業係
☎(22)2111 (内線284)

■ 灯油漏れに関する事

環境課 環境係
☎(22)2111 (内線247)

中野消防署 ☎(22)3386
豊田消防署 ☎(38)2355

北信地方事務所 環境課
☎(23)0202

交付

コンビニ交付サービスを開始します

市では現在、平成29年1月10日(火)から、全国のコンビニエンスストアなどにおいて「マイナンバーカード」を使用し、住民票の写しなどの各種証明書を交付する準備を進めています。

取得方法など詳しくは、広報なかの1月号でお知らせします。

取得できる証明書

- ・住民票の写し（1通300円）
 - ・戸籍謄抄本（1通450円）
 - ・戸籍の附票（1通300円）など
- ※戸籍謄抄本および戸籍の附票については、中野市に本籍・住所のある方に限りません。

利用できる店舗

- ・セブンイレブン
- ・ローソン
- ・サークルKサンクス
- ・ファミリーマート
- ・セイコーマート
- ・イオンリテール

- ・コミュニティ・ストア
 - ・セーブオン
- ※マルチコピー機が設置されている店舗に限りません。

利用できる時間

午前6時30分～午後11時
 ※土・日・祝日も利用できます。ただし年末年始（12月29日～翌年1月3日）およびメンテナンス作業時は除きます。

利用に必要なもの

マイナンバーカード
 ※ただし、利用者証明用電子証明書が記録されているカードに限りません。

この機会にマイナンバーカードを取得しましょう!

問い合わせ先
 市民課窓口係
 ☎(22)21111 (内線274)

農業

新規就農者補助金が活用されています

市では、次の新規就農者支援施策を行っています。
 申請方法など詳しくは、農政課までお問い合わせください。
 申請期限 12月26日(月)



◆親元就農する方

	対象者	補助金額	交付期間	交付中など
農業後継者研修支援事業	先進農家や農業研究機関で研修を受け、終了後1年以内に就農する方	年間48万円	最長2年間	1人
農業後継者育成支援事業	親の経営に参画し、農業に従事する方およびその配偶者	年間60万円 (配偶者は30万円)	最長3年間	・37人 ・配偶者10人

◆独立自営で農業経営を開始する、または開始して5年以内の方

	対象者	補助金額	交付期間	交付中など
新規参入者営農支援事業	1ターンなどにより市内に移住し、農地・機械・施設の取得や、機械・施設のリースをする場合(総額50万円以上)	・取得額の3分の1以内(100万円以内)	最長3年間 (リースの場合)	1人
遊休荒廃農地再生支援事業	農地・機械・施設の取得や、機械・施設のリースをして20%以上の遊休荒廃農地を再生する場合(総額50万円以上)	・リース料の3分の1以内(月額1万5千円以内)		1人
新規参入者定住支援事業	1ターンなどにより市内に移住後5年以内に住居を取得または賃借する場合(県営住宅・市営住宅は除く)	・取得額の2分の1以内(200万円以内) ・賃借料の2分の1以内(月額3万円以内)	最長3年間 (賃借の場合)	2人

◎下記の場合は、市の補助金以外にも、国の給付金である青年就農給付金(経営開始型)を受けることができます。

	対象者	補助金額	交付期間	交付中など
青年就農給付金(経営開始型)	独立・自営就農時の年齢が原則45歳未満の認定新規就農者の方	年間最大150万円(1人分) (夫婦の場合は1.5人分)	最長5年間	・18人 ・夫婦5組

問い合わせ・申請先 農政課振興係 ☎(22)21111 (内線253)



ノロウイルスにご注意を



ノロウイルスは一年を通して発生しますが、特に秋から冬にかけて患者数が急増するため、注意しましょう。

○ノロウイルス感染症の症状
突然の嘔吐、下痢が主な症状です。感染から発症まで24〜48時間で、症状は1〜2日で治癒します。

○感染経路
・汚染された食品からの感染
・感染した人の便や嘔吐物、それらに汚染された物(ドアノブ・おむつなど)を触った手から口に入る二次感染
○予防のポイント
予防の基本は手洗いです。食事前やトイレ後は、せっけんですっきり手洗いを行います。指先、指の間、爪の間、手首も忘れずに洗いましょ。また、嘔吐物や便は正しく処理しましょ。

○処理の方法
①使い捨てマスク、手袋を着用し、ぞうきんやペーパータオルで嘔吐物などを拭き取り、ビニール袋などに密封して捨てます。

②嘔吐物などがあつた箇所と

周囲を、塩素系消毒液に浸したぞうきんなどで広めに拭いてください。布団やカーペットなど、すぐに洗濯できない場合は、スチーマイロンの蒸気を当てたり、布団乾燥機を使ったりすると効果的です。

※ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、これが口に入つて感染することがあります。嘔吐物などは乾燥しないうちに処理し、十分に部屋の換気を行いましょ。
○消毒液の作り方
市販の塩素系漂白剤を左表のように薄めて使いましょ。

▼消毒液の作り方

用途	漂白剤 (濃度5%の場合)
ドアノブ、調理器具など (濃度0.02%)	500mlの水に対して2ml
高濃度に汚染された場所や物 (濃度0.1%)	500mlの水に対して10ml

健康づくり課健康係
お問い合わせ先
☎(22)2111 (内線242)



中山晋平記念音楽賞入選曲決定

53回目となる本年度は、県内や姉妹都市の小中学生、高校生から261曲の作品応募があり、作曲家の大熊崇子さんと寺嶋陸也さんが審査を行い、優秀賞8曲と佳作9曲のほか特別賞6曲が選出されました。なお、優秀賞8曲の発表会を平成29年1月28日(土)に市民会館ホールで開催します。

賞名	部門	学校名	学年	氏名	曲名
優秀賞	小学校	中野市立中野小学校	5	丸山 真央さん	花火
		中野市立豊井小学校	6	吉原 佑菜さん	花火
		箕輪町立箕輪北小学校	1	饗 早良さん	1年3組のじゃがいもほり
		箕輪町立箕輪北小学校	1	逢沢 優季さん	やぎのゆきちゃん
	中学校	上田市立塩田中学校	3	安藤 敬芳さん・設楽 魅夢さん・橋本 涼子さん・甲田 花真さん・黒澤 綾さん	華
	高等学校	長野県小諸高等学校	2	石倉 雄太さん	門出
	姉妹都市	仙台市立五橋中学校	3	星 奈菜子さん	影ふみ
北茨城市立関本中学校		2	豊田 萌夏さん・酒井 琉衣さん	四季の姿	
佳作	小学校	中野市立中野小学校	5	江本 慧さん	時計の毎日
		中野市立平野小学校	5	小布施 敦也さん	きれいな星空
		箕輪町立箕輪中部小学校	6	松尾 優希さん	走れ!SLパレオエクスプレス
		箕輪町立箕輪北小学校	1	足助 彩さん	かきくけござる まみむめもぐら
		泰阜村立泰阜小学校	4	小畑 真央さん	ピアノ発表会
	姉妹都市	仙台市立秋保小学校	4	本田 葵さん	もしも大人になったら
		仙台市立将監中学校	2	松邑 直樹さん	強くなる
特別賞	中野市	北茨城市立常北中学校	1	星 菜々子さん	トマトのうた
		北茨城市立関本中学校	1	田村 瑞希さん・山口 紗椰香さん	静かな森の木
		中野市立中野小学校	5	斉藤 海都さん	リズム工場
		中野市立日野小学校	5	阿部 陽愛さん	夢の町
		中野市立平野小学校	5	神田 環さん	森からの招待状
		中野市立平岡小学校	5	武田 遥暉さん	にじ
中野市立科野小学校	5	小林 鈴々さん	海の思い出		
中野市立永田小学校	5	竹腰 騎士さん	いちご		

お問い合わせ先 文化スポーツ振興課文化振興係 ☎(22)2111 (内線394)

補助

不妊治療補助金を拡充しました

市では、不妊治療補助金について、本年度より申請回数を3回から5回に、補助金の上限額を10万円から30万円に拡充しました。

○対象者 申請日を基準として本市に1年以上居住し、不妊治療を行っている夫婦で医療保険に加入している方

○補助金額 不妊治療保険診療一部負担金および保険適用外医療費の2分の1以内で、年間（年度）限度額30万円

※補助の申請は各年度で1回（4月1日～翌年の3月31日まで）です。

申請方法など詳しくは、健康づくり課までお問い合わせください。

問い合わせ・申請先
健康づくり課母子保健係（中野保健センター内）

☎(22)21111（内線368・388）



宝くじの助成金により 備品を整備しました

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、栗和田区では祭半天などを整備しました。



▲栗和田区で整備した祭半天

祭半天などの整備により、区民の地域行事への参加を促し、世代間交流も深まり、コミュニティ活動の一層の推進が図られます。

問い合わせ先
政策情報課政策推進係
☎(22)21111（内線216）

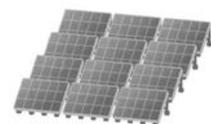
申告

太陽光発電設備についても固定資産税に係る償却資産の申告が必要です

毎年1月末までに申告していただく償却資産において、事業用もしくは10kw以上（売電目的のもの）の太陽光発電設備についても、固定資産税（償却資産）の対象となります。申告漏れのないようご注意ください。

詳しくは、税務課までお問い合わせください。

問い合わせ先
税務課資産係
☎(22)21111（内線226）



募集

中野市民霊園の使用者

市民霊園の使用者を募集します。

○募集する聖地

- ・所在地 片塩1000番地
- ・聖地数 2聖地
- ・聖地位置 C区域214番、F区域402番

○使用料など

- ・使用料 50万円
- ・管理料 年額3千円

○募集期限 1月20日（金）

○使用者の資格 市内に住所を有する方、または本籍を有する方

※市内に住所を有しない場合（許可後、有しなくなった場合を含む）は、市内に住所を有する者を、使用者に代わって聖地の維持管理を行う代理人として定める必要があります。

○応募方法 環境課に設置してある

所定の応募用紙に必要事項を記入押印の上、直接お持ちください。

○公開抽選 応募者多数の場合、公開抽選により候補者を決定します。

- ・日時 1月30日（月）午後3時
- ・場所 市民会館45号会議室

○留意事項

- ・応募は、1世帯につき1件までとします。
- ・1世帯2件以上の応募または同一被埋葬者（遺骨）についての重複応募はできません。
- ・当該の応募は、今回の募集に限るものとします。

問い合わせ・応募先
環境課衛生係
☎(22)21111（内線458）



健康 接種機会を逃さないようご注意ください 高齢者肺炎球菌 予防接種費用助成



市では、肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成しています。

対象者は毎年異なるため、接種の機会を逃さないようご注意ください。

○対象者 次に該当する市民の方

①平成28年度(平成28年4月1日から平成29年3月31日までの間)に、65歳、70歳、75歳以上となる方(ただし、65歳、70歳の方は、過去にこのワクチンの接種を受けた場合、対象者とはなりません)

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいをする方

※ただし、①・②ともに過去5年以内にこのワクチンの接種を受けたことがある方は対象となりません。

○接種の流れ 左表の医療機関へ予約の上、年齢が確認できるもの(免許証、保険証など)を持参し

中野保健センターへお越しください。予診票兼助成券などを交付します。

○助成額 3000円(医療機関で支払い時に差し引かれ、差額は自己負担となります)

問い合わせ・申請先 健康づくり課保健医療推進係(中野保健センター内)

☎(22)2111 (内線242・368)

◆平成28年度に各年齢になる方

65歳	昭和26年4月2日生から 昭和27年4月1日生まで
70歳	昭和21年4月2日生から 昭和22年4月1日生まで
75歳以上	昭和17年4月1日以前生

◆高齢者肺炎球菌の予防接種ができる医療機関 (五十音順)

医療機関名	住所	電話番号
アライクリニック	岩船444-1	(24)0601
飯田医院	中野1650-3	(22)2653
市川内科医院	三好町一丁目2-10	(22)3366
今井こども医院	岩船161-13	(24)7755
小田切医院	中央三丁目4-16	(22)3054
くまき整形外科・ リウマチ科クリニック	一本木282-1	(23)1301
高野医院	中央二丁目6-22	(22)6810
佐藤病院	上今井601	(38)3311
須藤医院	中野1868-7	(22)3746
関整形外科	西条972-1	(22)6170
徳竹医院	中央一丁目7-3	(22)3202
西原医院	西二丁目3-16	(22)3007
長谷川クリニック	吉田770-1	(26)7700
広田医院	中央一丁目2-10	(22)6661
北信総合病院	西一丁目5-63	(22)2151
丸谷医院	片塩465-1	(26)0077
南谷整形外科	小田中462-1	(22)7722
油井内科医院	金井893-2	(26)1241

※このほか、市外医療機関の一部でも接種できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

健康 はっらっ健康教室

会場 中野保健センター
定員 30人(定員になり次第締め切り)
受講料 350円(調理実習の材料費として)
申込期限 12月26日(月)

健康づくりの3本柱である「栄養・運動・休養」について、楽しく学ぶことができる「はっらっ健康教室」を開催します。教室修了者ご希望により食育ボランティアの食生活改善推進協議会へ入会できます。募集対象は、全5回を通して参加できる市民の方で、4回以上出席された方には修了証を交付します。※申し込みは、新規受講者優先となります。

日時	演題・講師【「●」は講話、「○」は実習・実技が中心の内容】
第1回 1月6日(金) 午後1時30分～4時	●開講式 ○こころの健康づくり編「楽しい音楽で脳をいきいき!心と体をリフレッシュ!」 講師: NPO法人 長野音楽療法研究会 理事長 室川裕子さん ●地域の健康課題を知る 講師: 健康づくり課 保健師 ○グループワーク
第2回 1月20日(金) 午後1時30分～4時	○運動編「自宅のできるロコモ予防体操～目指せ健康長寿～」 講師: フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士 ●歯科編「健康長寿のカギは口の健康」 講師: 健康づくり課 歯科衛生士
第3回 2月3日(金) 午前10時～午後1時	○栄養編「魚と野菜料理を食卓に取り入れよう」(調理実習あり) 講師: 長野県水産物商業協同組合の皆さん、健康づくり課 管理栄養士
第4回 2月10日(金) 午前10時～午後0時30分	○食育編「郷土食“やしょうま”づくり」(調理実習あり) 講師: 中野市食生活改善推進協議会の皆さん
第5回 2月24日(金) 午後2時30分～4時	●閉講式(修了証交付) ●健康知識編「皆で考えよう、骨と健康～若い世代から御高齢世代まで～」 講師: 信州大学医学部 整形外科 医師 中村幸男さん

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)2111 (内線242)

選挙

小・中学生の力作を紹介

「明るい選挙啓発ポスター」佳作・入選作品

「平成28年度明るい選挙啓発ポスター」を募集したところ、市内の小中学校から66点の応募がありました。北信地方審査（1次審査）では6点の入選作品が選ばれ、そのうち県審査（2次審査）で1点が佳作となりました。

明るい選挙の推進・啓発を目的に
「平成28年度明るい選挙啓発ポスター」を募集したところ、市内の小中学校から66点の応募がありました。北信地方審査（1次審査）では6点の入選作品が選ばれ、そのうち県審査（2次審査）で1点が佳作となりました。

明るい選挙の推進・啓発を目的に
「平成28年度明るい選挙啓発ポスター」を募集したところ、市内の小中学校から66点の応募がありました。北信地方審査（1次審査）では6点の入選作品が選ばれ、そのうち県審査（2次審査）で1点が佳作となりました。

入選作品は、市役所1階市民ホールで展示していますので、ぜひご覧

問い合わせ先
選挙管理委員会事務局
☎(22)21111（内線324）

北信地方審査 入選



小林 恵瑠さん
(高丘小6年)



山田 琴葉さん
(平岡小6年)

県審査 佳作



青木 芽衣さん
(延徳小4年)



湯本 楓花さん
(高社中3年)



押鐘 万菜夏さん
(南宮中1年)



荒井 円花さん
(中野平中2年)

福祉

雪下ろし費用を一部助成します

積雪による住居の倒壊や損傷を防ぐため、市では次の世帯などに対して、除雪（雪下ろし）費用の一部を助成しています。

対象世帯 平成28年度市民税の所得割が課せられていない世帯で、次のいずれかに該当する世帯

- 65歳以上の方のみの世帯および65歳以上の方と18歳未満の方のみの世帯
- 母子および父子・寡婦世帯
- 生計の中心となる方が心身障がい者である世帯
- 生活保護は受けていないが、保護

を必要とする状態にある世帯 ※市内および近隣市町村にいる扶養義務者（子や兄弟など）から援助が見込める場合や、扶養義務者が雪下ろしをした場合は、補助対象になりません。

○補助対象 屋根に、おおむね70センチ以上積雪した場合の雪下ろしに掛かった費用

申請には民生委員の確認印が必要になります。申請方法など詳しくは、福祉課までお問い合わせください。

問い合わせ・申請先
福祉課厚生保護係
☎(22)21111（内線255）
地域振興課市民生活係（豊田支所内）
☎(38)31111

福祉

高齢者等実態調査にご協力ください

「第7期中野市老人福祉計画・介護保険事業計画」の策定に当たり、高齢者の生活状態や介護保険制度をはじめとする高齢者福祉に関する市民の皆さんの考えやご意見を伺うため、高齢者等実態調査を実施します。ご協力をお願いします。

る方1700人程度
・65歳以上の要支援および要介護認定されていない方600人程度

○調査方法 調査対象者には郵送などにより調査票を送付します。で、同封の返信用封筒により期限までに返送してください。

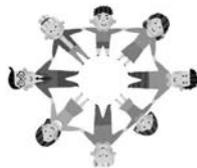
○調査基準日 12月1日(木)
○調査対象者
・要支援および要介護認定されている

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

募集

「差別撤廃・人権擁護推進計画(案)」および「男女共同参画計画(案)」に関するご意見

市では、「差別撤廃・人権擁護推進計画」および「男女共同参画計画」の策定を進めています。計画をより良いものにするため、広く市民の皆さんからご意見を募集します。



○募集内容 「中野市差別撤廃・人権擁護推進計画(案)」および「中野市男女共同参画計画(案)」

画計画(案)」に対するご意見

○各計画(案)の閲覧場所

市役所総合窓口、中野市人権センター、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ

○提出方法 任意の様式に、住所、氏名を明記の上、人権・男女共同参画課へ直接お持ちいただくか、郵送、ファクスまたはEメールにより提出してください。

○提出期限 平成29年1月6日(金)

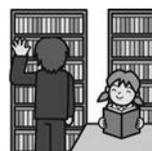
お問い合わせ・提出先
〒383-0025 (三好町一丁目4番27号)
人権・男女共同参画課(中野市人権センター内)
☎2111 (内線246・254)
ファクス(2)2641
Eメール jinken@city.nakano.nagano.jp

募集

「生涯学習基本構想(案)」および「子ども読書活動推進計画(案)」に関するご意見

市では、「第2次中野市生涯学習基本構想」および「第3次中野市子ども読書活動推進計画」の策定を進めています。基本構想と計画をより良いものにするため、広く市民の皆さんからご意見を募集します。

○募集内容 「第2次中野市生涯学習基本構想(案)」および「第3次中野市子ども読書活動推進計画(案)」



習課へ直接お持ちいただくか、郵送、ファクスまたはEメール

お問い合わせ・提出先
〒389-2192 (豊津2508番地)
生涯学習課生涯学習推進係(豊田支所内)
☎3112 (内線543)
ファクス(3)3117
Eメール shogai@city.nakano.nagano.jp

住基

住民基本台帳の閲覧状況

問い合わせ先
市民課窓口係
☎(22)2111 (内線236・274)

住民基本台帳法の規定に基づき、住民基本台帳(一部の写し)の閲覧状況を公表します。
閲覧に供した期間 平成27年11月1日～平成28年10月31日

閲覧日	閲覧者	委託者	目的	対象	件数
平成28年2月3日	自衛隊長野地方協力本部	—	自衛官等募集業務	平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの男女(日本国籍を有する者)	461件
平成28年2月3日	一般社団法人長野県世論調査協会	—	憲法公布70年(仮称)調査	平成8年7月1日～平成10年6月30日生まれの男女【中町～東吉田】	15件
平成28年4月27日	一般社団法人中央調査社	NHK営業局計画管理部	テレビ放送に関するアンケート	満18歳以上の男女【大字上今井、大字豊津】	20件
平成28年7月21日	一般社団法人中央調査社	公益財団法人新聞通信調査会	第9回メディアに関する全国世論調査	満18歳以上の男女(日本国籍を有する者)【大字草間】	19件
平成28年9月7日	長野県北信保健所	—	健康増進法第3条および地域保健法第3条第2項に基づく県民健康・栄養調査	年齢指定なし【大字岩船】	20件
平成28年10月6日	株式会社日本リサーチセンター	NHK放送文化研究所世論調査部	11月全国個人視聴率調査	7歳以上の男女【大字間山】	12件
平成28年10月6日	株式会社日本リサーチセンター	消費者庁	平成28年度消費者意識基本調査	15歳以上の男女【大字西条、大字岩船】	25件

キラリ☆ 中野のチカラ

ば ば か ず き
馬場 一樹さん 【大俣】



パフォーマンスとアート で観客を魅了する

10月に開催されたおごっそフェアの会場で、出展ブースの一つから時折、歓声が湧きました。食べ物を求める行列とは別の人だかりの中心では、観客の目をくぎ付けにするスプレーアートが行われていました。今回は、パフォーマンスとアートの両方で、見る人を魅了する馬場一樹さんにお話を聞きました。

○スプレーアートとは

筆や絵の具を使わず、何色ものスプレーを吹き付け、色の層を組み合わせて絵を描くアートです。一つの絵を完成させるのに、小さいもので5〜10分程度なので、芸術としてはもちろんパフォーマンスとしても楽しんでもらえます。

円形の鉢皿やコテを使って、惑星やビル、山などを下書きなしで描きます。スプレーを重ねるときに、グラデーションなど色のイメージを持って吹き付けています。それでも、どんな色の組み合わせになるかは最後にふたを開けてみないと分からないです。そのときの驚きがスプレーアートの魅力だと思います。

○始めたきっかけ

趣味で、パソコンを使ったデザイン

Spray Artist
KaZ
Facebook
QRコード



▲馬場さん制作のウエルカムボード

ンを楽しんでいました。有名なアーティストの制作風景を動画で見ている中、スプレーアートと出会いました。そのときに「やってみよう」と見よう見まねで始めてみたのがきっかけです。

昨年からお祭りや児童館のイベントなどに招待してもらっています。児童館でパフォーマンスしたときは、子どもと一緒に色の組み合わせを考えたり、制作の仕上げの作業を一緒にやったりと、スプレーアートが完成したときの驚きを共有できるような体験をしてもらいました。

観客の皆さんが出来上がった作品に驚き、歓声を上げてくれる瞬間に喜びと楽しさを感じます。

○市民の皆さんへ

スプレーアートで結婚式のウエルカムボードなども作っていて、友人や知人から制作を頼まれたり、SNSで注文を受けたりしています。

これからも、パフォーマンスをどんどん披露していきたいので、イベント出演などのお誘いをお待ちしています。また、イベントなどで自分を見つけた際は、足を止めてパフォーマンスを楽しんでもらえたらうれしいです。

広報クイズ

■今月のプレゼント

「馬場一樹さん制作のスプレーアート(赤富士) A4サイズ」…2人

問題 夜間、車に気付かれやすくするために何を着用すればよいでしょう?
「●●材」

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 12月22日(木)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 移住希望地ランキングで平成27年に1位になった都道府県はどこでしょう?
答え・・・「長野県」

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

地域おこし協力隊 うちやまの 信州中野に住む理由。 VOL. 2

こんにちは！移住して2度目の冬は雪がたくさん降るかなと不安と期待でわくわくしている、協力隊の内山奈月です。

今回は私が好きな中野の風景をご紹介します。空の広さやゆったりした時間の流れ、四季の移り変わりが目に見える日常…

皆さんにとって当たり前の自然と寄り添う暮らしが、都会で生まれ育った私には何事にも替え難い心地よさを感じさせてくれます。

暮らししてみたからこそ感じられる中野の豊かさを都会の方々に伝え続けたいです。



▲上今井のチェーン脱着所から見える夏の田畑と山々



▲稲刈り後の豊田深沢の棚田



▲笠倉の踏切、まっすぐに伸びたJR飯山線の線路



▲奥手山から見た冬の高社山



うちやまと愛犬の小太郎

Facebookで
信州中野の
魅力を発信中!!



「健康長寿のまち中野市」を目指して

元気もりもり！健康体操

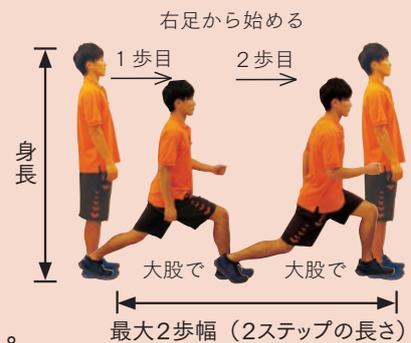
冬に入り、雪や凍結で足元が滑りやすく、転倒が心配な時期になりました。そこで今回は、下肢の筋力・バランス筋力・柔軟性を含めた「歩く力」が総合的に評価できる体力測定を紹介します。自分の筋力をチェックし、普段から体を動かすことを意識するようにしましょう。

2ステップであなたの「歩く力」が分かります！

<測定方法>

- ①スタートラインを決め、両足のつま先を合わせる。
- ②できる限り大股で歩き（2歩）、両足をそろえる。
※バランスを崩した場合は失敗。
- ③2歩分の歩幅（最初に立ったラインから着地点のつま先まで）を測る。

注）転倒には十分注意し、バランスを崩さない範囲で行いましょう。



▼年代別2ステップ平均値

年代	男性	女性
20歳代	1.64 ~ 1.73	1.56 ~ 1.68
30歳代	1.61 ~ 1.68	1.51 ~ 1.58
40歳代	1.54 ~ 1.62	1.49 ~ 1.57
50歳代	1.56 ~ 1.61	1.48 ~ 1.55
60歳代	1.53 ~ 1.58	1.45 ~ 1.52
70歳代	1.42 ~ 1.52	1.36 ~ 1.48

<評価方法>

- ・次の計算式で2ステップ値を算出する。

$$\left[\frac{\text{2歩幅 (cm)}}{\text{身長 (cm)}} = \text{2ステップ値} \right]$$

- ◆2ステップ値が各年代の平均値（左表）の範囲内か、それより良い場合は、年代相応の歩く力を維持していると判定できます。

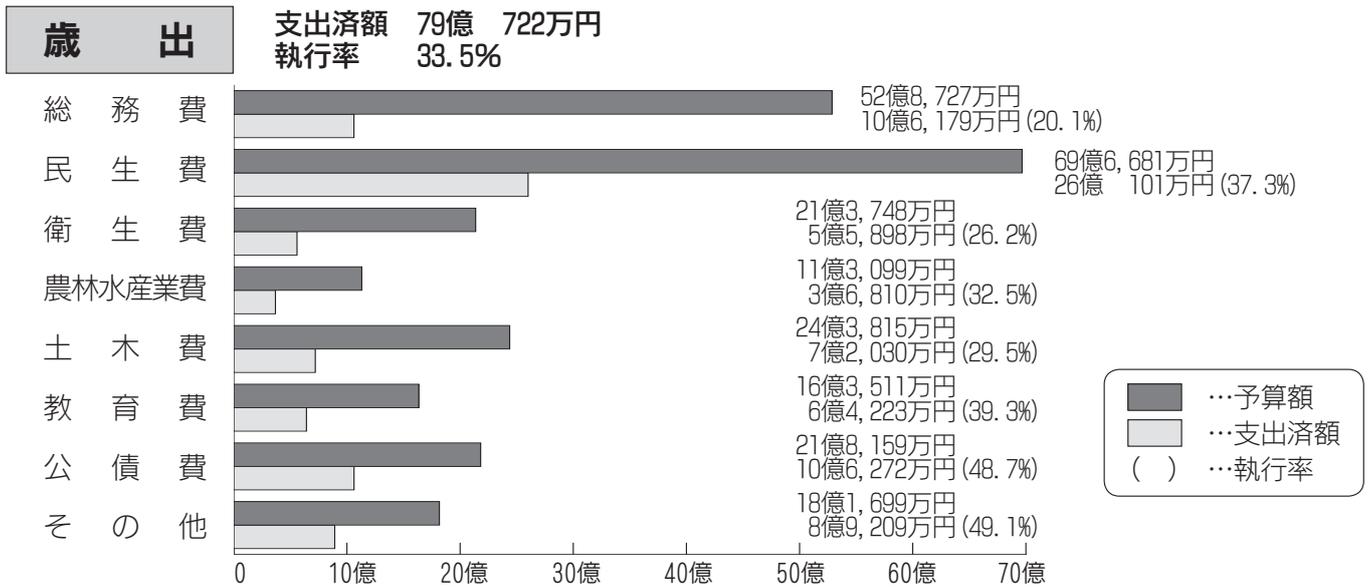
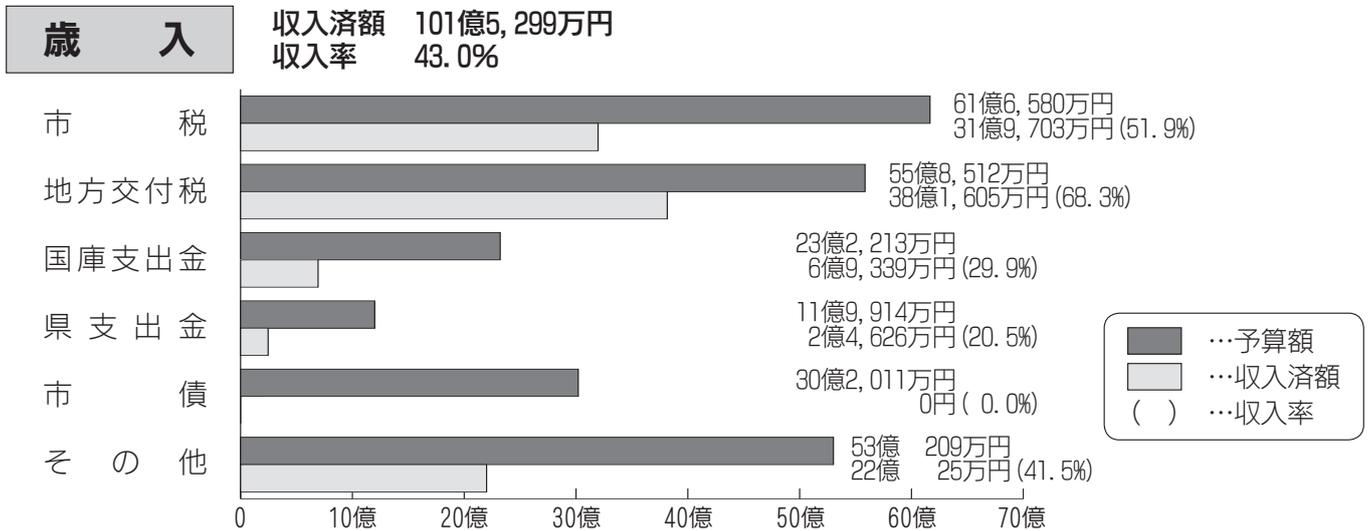
※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士

財政状況

市では毎年2回、財政状況をお知らせしています。
 今回は、平成28年9月30日までの財政状況で、市民の皆さんに納めていただいた税金などの歳入状況と、これにより実施したさまざまな事業の歳出状況をお知らせします。

☎ 財政課財政係 ☎ (22) 2111 (内線221)

一般会計 予算額 235億9,439万円



特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	62億 341万円	22億5,256万円	36.3%	25億1,902万円	40.6%
後期高齢者医療事業	4億6,226万円	1億3,871万円	30.0%	1億5,507万円	33.5%
介護保険事業	44億6,663万円	17億2,492万円	38.6%	16億6,820万円	37.3%
倭財産区事業	178万円	135万円	75.5%	19万円	10.6%
永田財産区事業	49万円	17万円	34.8%	2万円	4.7%
中野財産区事業	221万円	82万円	37.1%	22万円	10.1%
水道事業		4億7,643万円		6億1,874万円	

市の財産	土地	660万4,898㎡
	建物	21万2,295㎡
	基金	108億4,078万円
市の借金	市債	411億1,657万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)		54億7,959万円

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



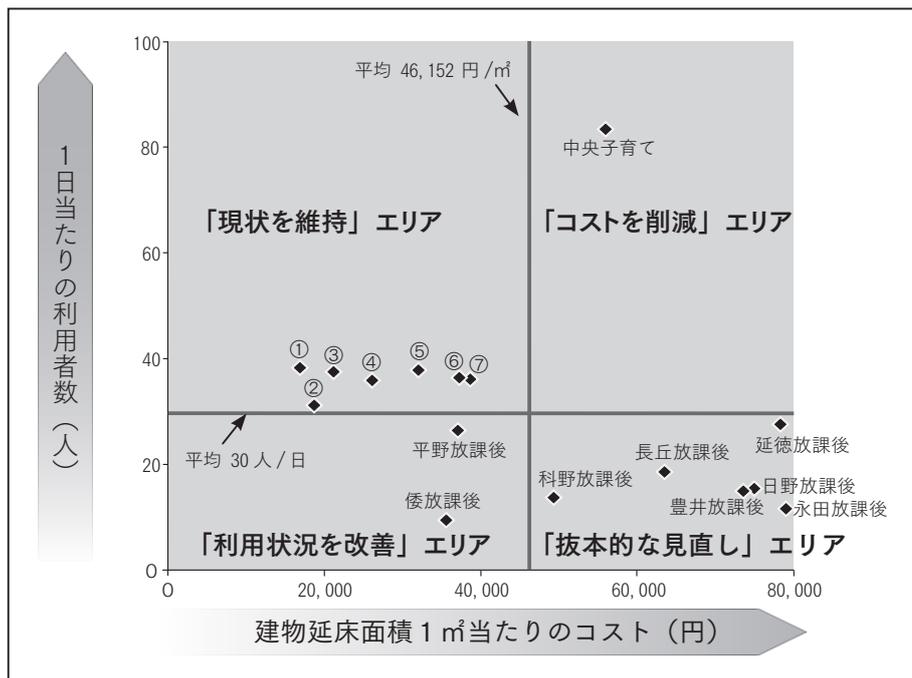
公共施設とは

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、保育所を除いた子育て支援施設です。

▼子育て支援施設（保育所を除く）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エリア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

※本分析のエリア分けには、対象施設（類型施設）の平均値を活用する。（施設の分類は、中野市公共施設白書に基づく）

①高丘放課後 ②平野児童 ③豊田子育て ④中野児童 ⑤中野放課後 ⑥北部子育て ⑦平岡放課後

上記分析の用字（略称）は下記のとおりです。

子育て：「子育て支援センター」の略。0歳から就学前の乳幼児とその保護者が親子で遊ぶ場所。

児童：「児童センター」の略。3歳以上の幼児から児童が遊びにより健康増進や情操教育を行う場所。

放課後：「放課後児童クラブ」の略。下校時に保護者が不在となる家庭の児童の遊びおよび生活の場所。

「抜本的な見直し」エリア、「利用状況を改善」エリア

放課後児童クラブは、地域の児童数の減少により、利用者が伸び悩んでいます。また、規模の大小に関わらず、放課後児童指導員に係る一定の人件費が発生します。そのため延床面積1㎡当たりのコストは施設規模の影響を受けます。

今後、小学校の統廃合と併せて、放課後児童クラブ設置場所の見直しを行います。また、新たに施設を設置する場合には、小学校の余剰教室の活用など既存施設を活用した複合化や、用途廃止した市有の建物などの利用を原則として整備を進めます。

「コストを削減」エリア

中央子育て支援センターは、市街地に位置しているため、他施設と比べて土地賃借料が高くなっています。そのため、延床面積1㎡当たりのコストが平均値を上回っています。

今後、地域の児童数を考慮しながら、運営方針などを検討します。



うがいの効果と正しい方法

風邪予防の基本といえば、手洗いとうがいがあります。うがいにはどのような効果があるのでしょうか？

～ うがいの効果 ～

- ・ 喉の機能で体外に排除しきれない細菌やウイルスはうがいをすることで多くを洗い流せます。
- ・ 喉が潤い、細菌やウイルスを排除しやすい状態になります。



～ うがいの正しい方法 ～

- ①口の中をすすぎ、細菌や食べかすを洗い流します。
- ②新しく水を口に含み、上を向いてうがいを15秒程度行い、吐き出します。

最近の研究で「うがいをした集団」と「うがいをしなかった集団」を比べたところ、「うがいをした集団」の風邪の発症率が低いことがわかりました。

うがいは手間もかからず簡単にできます。特に外出後にはうがいをしっかり行うことを心掛けましょう。

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)	12月15日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 さりまさんとあそぼ!
	1月12日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 元気に雪遊びしましょう!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	12月19日(月) 午前10時30分～	「クリスマス会」 お楽しみ企画がいっぱい!
	1月21日(土) 午前11時～	「パパ講座」子育て塾 嶺所陽子先生のお話
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	12月20日(火) 午前10時30分～	「クリスマス会」 サンタさんがやってくるよ
	1月6日(金) 午後2時～	「お料理教室」レインボー 乳児のおやつ作り(要予約)

※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、12月22日(木)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



土屋 莉玖くん(4歳・右)
美羽ちゃん(9カ月・左)

お兄ちゃん大好きな妹です。
いつまでも仲良く育ててね♪



奥山 白菜ちゃん(1歳)

明るく元気で、大きくなーれ☆



篠原 陽菜ちゃん(3カ月)

元気にすくすく育ててね♪



田中 吟知くん(1歳)

いっぱい食べて、いっぱい遊んで元気に大きくなってね!!

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
B C G	12月7日(水) 1月11日(水)	健康づくり課 母子保健係
水痘	1月13日(金)	
ヒブ	12月9日(金) 1月10日(火)	
小児用肺炎球菌		
四種混合		
B型肝炎	12月20日(火)	

※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。

大腸がん検診の容器回収

大腸がん検診用の未開封容器を回収しています。

検診に申し込みをしたが、都合により受診できなかった方で未開封の容器をお持ちの場合は、下記の場所へ返却をお願いいたします。

期限/12月26日(月)

場所/中野保健センター、豊田支所、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスステーション



※詳しくは、健康づくり課へお問い合わせください。



健(検)診など

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	12月13日(火)	28年8月生
7か月健診	12月14日(水)	28年4月生
1歳6か月健診	12月16日(金)	27年5月生
2歳児健診	12月12日(月)	26年11月生
3歳児健診	12月15日(木)	25年11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)。

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。



講座・相談など

マタニティクラス

会場/中野保健センター

持ち物/筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	内容
12月10日(土) 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・ヨガ ※動きやすい服装でお出掛けください。
1月12日(木) 午前9時30分～11時30分	妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養、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。

こころの健康相談

イライラ・不眠など、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/平成29年1月13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。

年末年始の休日診療所

開設日/12月31日(土)～平成29年1月3日(火)

時間/午前9時～正午

午後1時30分～5時

場所/中野保健センター

問い合わせ先/☎(23)2255

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	

親と子のよい歯のコンクールで優秀賞を受賞

第33回「長野県民よい歯のコンクール 親と子の部」において、中野市が推薦した笹沼美紗紀さん・優冴くん親子が優秀賞を受賞しました。

この賞は、歯並びや口腔の衛生状態が良好な親子に贈られるものです。前年度の3歳児歯科健診を受診した方の中から、笹沼さん親子は、お子さんはもちろん親御さんも今までにむし歯になつたことがなかったため、今回受賞されました。

3歳児でむし歯のないお子さんはたくさんいますが、親御さんもこの条件を満たす方は少ないのが現状です。

美紗紀さんは優冴くんの仕上げ



笹沼 美紗紀さん・優冴くん



▲11月8日に開催された「平成28年度 歯っぴーながの8020推進県民大会」において行われた表彰式の様子



磨きを毎日しっかりと実施し、併せて低濃度フッ素ジェルを使用されているそうです。

お母さん自身も子どもの頃から仕上げ磨きをしっかりとやってもらった記憶があるとのこと。自然と歯を丁寧に磨いたり、口腔ケアに関心を持つ習慣が身に付いたのではないのでしょうか。

皆さんもぜひ、家族みんなが健康な歯で快適な生活を送ることができるように口腔ケアを実践しましょう。

保健師・栄養士・歯科衛生士は、地域の皆さんの健康づくりを支援しています

～赤ちゃんのことから高齢者の方まで～

- 家庭への訪問、窓口などでの相談
赤ちゃん訪問、健（検）診結果による保健相談、介護相談など
- 健康講座などの開催
地域・学校・職場などへも出張します！
- 各種健（検）診での相談
乳児健診、いきいき・特定健診、がん検診など
- 地区組織活動、広報紙などを通じて健康情報をPR

平成27年度実績

- 訪問：約1,120件
- 相談：約2,130人
- 講座：約590回

私たちに
お気軽にお声掛けください





No.36

健康広場「なかの」

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）

脳卒中を予防しよう！

脳卒中のここが問題！

入院・リハビリ期間が長く、本人・家族の生活に及ぼす影響大！

中野市は、脳卒中で介護が必要になる人が、長野県全体と比較して多い状況です。

介護が必要になった主な原因

<長野県>

<中野市>

1位：高齢による衰弱

1位：脳卒中

（脳出血・脳梗塞など）

2位：認知症

2位：認知症

（アルツハイマー病など）

3位：脳卒中

3位：骨折・転倒



（資料）平成25年度高齢者等実態調査／長野県
平成25年度中野市老人福祉計画・介護保険事業計画
（居宅要介護・要支援認定者調査集計）／中野市

脳卒中の最大の危険因子は **高血圧**

肥満の解消、減塩、禁煙、お酒は飲みすぎないなど、生活習慣を見直し、高血圧を予防しましょう。日頃から家庭で血圧を測定することも大切です。



健康くん

元気くん

（健康長寿のまちシンボルキャラクター）

冬場に多発！「ヒートショック」による脳卒中や心筋梗塞に注意！

「ヒートショック」とは、急激な温度変化によって血圧が急激に上がったり下がったりして、体に影響を及ぼすことをいいます。血圧が急激に上下するので心臓に負担が掛かり、脳卒中や心筋梗塞の原因につながります。

◆特に注意が必要な場所 急激な温度変化が何度も起こる場所のため、浴室とトイレは特に注意が必要です。ヒートショックを予防するために、温度差が出ないように工夫しましょう。

場所	行動	体の変化	予防の工夫
浴室	①寒い脱衣所へ行く	血圧上昇↑	脱衣所を暖房で暖めておく
	②服を脱ぎ、寒い浴室へ	血圧上昇↑	シャワーで浴室を暖めておく
	③湯船に漬かる	血圧低下↓	38～40℃程度のぬるめのお湯で、まずはかけ湯から
トイレ	排便の際にいきむ	血圧上昇↑ 心拍数↑	冷たい便座にはカバーを付ける
			いきみすぎない（血圧が上昇してしまうため）
			小型の暖房を入れる

◆特に注意が必要な人 下記のチェックリストに当てはまる人は特に注意しましょう

ヒートショックになりやすい人チェックリスト

- 高齢である
- 築年数が古く、トイレや浴室が寒い家に住んでいる
- 血圧や心臓に持病がある
- 熱いお風呂や一番風呂に入ることが多い
- 糖尿病や高脂血症、肥満症などの疾患がある
- 飲酒後にお風呂に入る習慣がある



中野えびす講

11月12・13日、市街地において「中野えびす講」が開催されました。初日には、七福神や紅白の衣装を身にまとった「百人えびす大行進」が行われ、道中でお菓子や福引の抽選券を振りまく「大盤振る舞い」が始まると、集まった人たちは一生懸命に手を伸ばしていました。夜には、北信濃ふるさとの森文化公園で花火が打ち上げられ、尺玉やスターマインが秋の夜空を彩りました。2日目も、えびす市やはたらく車試乗・展示のほか、七五三行列などが行われ、市街地は大勢の人で賑わいました。



消費生活講演会

11月5日、間山温泉ぼんぼこの湯大広間において「中野市消費生活講演会」を開催しました。当日は、「知れば安心～消費者トラブル笑ってガード～」と題し、落語家の3代目林家染二さんが、悪質商法の被害に遭って追い込まれても、悲しまずに笑って相談することが大切などとユーモアを交えながら講演しました。訪れた皆さんは、特殊詐欺や消費者トラブル回避について、笑い声を上げて楽しく学んでいました。



青少年健全育成推進市民集会

11月6日、市民会館ホールにおいて「第12回中野市青少年健全育成推進市民集会」が開催されました。当日は、「明るい家庭・地域を築くための作文」の入賞者表彰と優秀作品発表が行われたほか、中野平中学校生徒会や中野西高等学校ダンス部による活動発表、(株)長野パルセイロ・アスレチッククラブの大橋良隆さんによる講演会が行われました。最後には、「明るい家庭づくり」の推進などを集会宣言とし、閉会しました。



～童謡・唱歌のふるさと～信州なかの音楽祭 2016

10月29・30日、市民会館をメイン会場に「信州なかの音楽祭」が開催されました。1日目は、音楽祭アドバイザーで国立音楽大学学長の武田忠善さんによる市内中学生を対象とした吹奏楽公開講座のほか、市音楽親善アンバサダーの麻衣さんやアイドルグループの仮面女子、公募アマチュアバンドなどによるコンサートが行われました。2日目は、武田忠善アンサンブル記念コンサートや歌手の嘉門達夫さんによる野外ライブ、公募音楽団体の合唱などが行われ、音楽祭を楽しむ人々で各会場が賑わっていました。



差別をなくす市民集会

11月7日、市民会館ホールにおいて、「2016 差別をなくす市民集会」を開催しました。当日は、俳優の宇梶剛士さんを講師に迎え「転んだら、どう起きる？」を演題に講演会を行いました。宇梶さんは、いじめや差別に立ち向かい、人は強く生きていくことができるという熱いメッセージを会場の皆さんに届けました。最後には、行政と市民が一体になり「差別のない人権のまち」を創ることを集会宣言とし閉会しました。



(仮称) 山田家資料館 建物見学会

11月13日、(仮称) 山田家資料館において、建物見学会を開催しました。

当日は、午前と午後の2回に分かれて、合計80人の参加者が(有)信濃伝統建築研究所所長の和田勝さんの解説を聞きながら見学しました。

また、市学芸員による中野市と山田家の歴史についての解説も行われ、参加された皆さんは建造物の歴史的価値やその美しさに感嘆の声を漏らしていました。

▼お知らせ

年末特別警戒の実施

12月1日(木)～31日(土)

●市民課生活交通安全係(内線238)

年の暮れ

みんなであつくりよう 安心の街

年末は何かと慌ただしく、事件・事故などが多く発生します。

強盗などの凶悪犯罪、子ども・女性・高齢者を狙った犯罪、交通事故などを防止するため、警察・市・地域が相互に連携して総合的な地域安全活動を展開し、市民生活の安全と安心の確保を図ります。

活動の重点

- ・金融機関・コンビニエンスストアなど対象の強盗事件の防止
- ・高齢者などを狙った特殊詐欺被害の防止
- ・子ども・女性対象犯罪の防止
- ・空き巣・忍び込みなどの侵入犯罪の防止
- ・地域の犯罪情勢に即した犯罪の抑止

都市公園トイレを冬期間閉鎖します

●都市計画課街路公園係(内線270)

凍結による水道管の破損などを防止するため、都市公園のトイレを閉

鎖します。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。
閉鎖期間 12月中旬から翌年3月下旬まで(気候により変更の可能性あり)

閉鎖箇所 西条公園・西条宮の森公園・中町公園・東吉田公園・岩船公園・岩船南公園・延徳公園・高丘公園・長丘公園・夜間瀬川竹原河川公園・夜間瀬川中央河川公園・高梨館跡公園・一本木公園・北信濃ふるさと森文化公園

年末年始のごみ収集休止日をご確認ください

●環境課衛生係(内線245)

年末年始に伴うごみ処理場の休止日に関連し、次の日程のごみ収集がお休みとなります。

収集品目 可燃ごみ・金属類
休止日 平成29年1月2日(月)・3日(火)
※金属類は収集振替日があります。
※詳しくは、収集日カレンダーをご確認ください。

ご利用ください 汚泥発酵肥料「未土利」

●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(ペ

消費生活相談 消費者トラブルと解決法

74

東京五輪に便乗した詐欺的な電話に注意

事例 オリンピック関連の団体を名乗る男から「東京オリンピックの入場券を300万円分申し込みましたね」と電話があった。頼んでいないと答えると「同様の被害に遭った人が他にもいる。調査するつもりだがどうするか」と聞かれ、「お願いします」と個人情報伝えた。その後も弁護士を名乗る人物などから銀行口座に関する問い合わせなどがあり、銀行名を伝えてしまった。

アドバイス 2020年に開催される「東京オリンピック・パラリンピック」に関連し、関連団体名をかたる詐欺的な電話に関する相談が寄せられています。同様の手口の詐欺が増える可能性があります。個人情報や、金銭を要求される恐れがあるため、注意が必要です。不審な電話はすぐに切り、絶対に応じないようにしましょう。

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

市役所駐車場が一部使用できません

●財政課管財係(内線328)

新庁舎建設に伴い、現庁舎前駐車場が一部使用できません。また、来年1月中旬からは新庁舎の本体工事に着手するため、全面使用できなくなります。

工事期間中の駐車場については、広報なかの10月号をご覧ください。また、市公式ホームページ(左記QRコード)をご覧ください。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。



▲QRコード

新春走り初め大会 参加者募集

【問申】文化スポーツ振興課スポーツ
振興係(内線364)

B&G海洋センター ☎(38)38000

市民体育館 ☎(26)3572

豊田公民館 ☎(38)2922

期日 平成29年1月2日(月)

時間 午前9時50分から開会式

コース 豊田文化センター周辺
(1・6キロ)

参加資格 市内在住・在勤または本市出身の方

参加料 100円(お申し込み時にお支払ください。降雪などで中止した場合でも返金できません。)

申込期限 12月16日(金)

市民スキー・スノーボード 教室参加者募集

【問申】中野市体育協会 ☎(26)3572

期日 平成29年1月15日(日)、22日(日)

会場 木島平スキー場(集合、解散)

参加料(傷害保険料込み、リフト代別)

・1日 3000円

・両日 4000円

申込期限 平成29年1月5日(木)

※傷害保険に加入するため、当日の受け付けは行いません。

※詳しくはお問い合わせください。

有料広告掲載募集

中野市検診通知書用封筒

【問申】健康づくり課保健医療推進係
(内線368)

市の自主財源を確保し、市民サービスの向上を図るため、「平成29年度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にて審査します。

①中野市検診通知書用封筒

・封筒の規格 31センチ×22・5センチ

・広告枚数 4枚

・作成枚数 1万7000枚

・広告料(※) 4万3740円

・発送対象 胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診申込者

・発送時期 平成29年4月～10月

②中野市検診通知書用封筒

・封筒の規格 10・5センチ×23・5センチ

・広告枚数 1枚

・作成枚数 9000枚

・広告料(※) 2万9700円

・発送対象 歯周疾患・肝炎ウイルス・子宮がん検診対象者

・発送時期 平成29年4月～7月

・広告の規格 5・5センチ×9・5センチ

申込期限 12月26日(月)

※広告料は、作成枚数により変更になることがあります。

ご寄付ありがとうございました

高橋幸義 様

アップライトピアノ 1台 高社中学校教育振興のため

西江部公民館 分館長 土屋徳彰 様

バザー売上金 34,835円 文化振興のため

【問申】庶務課秘書広報係(内線400)

▼展示

市立博物館
☎火曜日
☎ 22-2005

- ・国指定重要文化財「柳沢遺跡出土品」
- ・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

- ・世界の馬っこ展より人形展
12月24日(出)まで
- ・光と音のシンフォニー
イルミネーション点灯期間
平成29年1月6日(金)まで

リサイクルかわらばん 11月21日現在

譲ります プラスチックペットキャリー／カーペット／学習机／洋たんす／水槽

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／電子ピアノ

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。

【問申】市民課生活交通安全係(内線238)

資源物の日曜回収

12月25日(日) 午前10時～午後1時

場所 ベイシア中野店

段ボール、新聞紙、雑がみ、びん、ペットボトル、硬質プラスチック(ポリタンク、植木鉢などプラスチックのみのものに限る)、食用油(家庭用天ぷら油、植物性で液体状の油に限る)、古着(洗濯済みの衣類、靴、ネクタイ、バッグなどで臭いや汚れのないものに限る)

【問申】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

年金

任意加入制度をご存じですか

老齢基礎年金は、20歳から60歳までの40年間(480月)保険料を納めなければ、満額を受け取ることはできません。納め忘れなどで納付済期間が40年未満の場合、60歳から65歳(納付済期間や免除を合わせた期間が25年未満の方は特例として70歳)になるまでの間、国民年金に任意加入して老齢基礎年金を増やすことができます。

また、任意加入により、一定要件を満たすと、加入期間中に思わぬ事故や病気などで障がいが残ったときに、障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れるほか、納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象となります。
※海外に居住する20歳～65歳未満の日本人も加入できます。厚生年金の被保険者の方や老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けている方は加入できません。

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

公共職業訓練受講者募集

【開申】ハローワーク飯山

☎0269(62)8609

●CAD/ものづくりサポート科

・募集定員 10人(女性)

●製造ラインメンテナンスコ

・募集定員 20人

訓練期間 平成29年2月1日(水)から

6カ月間

会場 ポリテクセンター長野(長野市)

受講料 無料(テキスト代別)

訓練内容 ものづくりの技術、設備

保守などの知識・技術習得

募集期限 12月26日(月)

※詳しくはお問い合わせください。

相談

多重債務者無料相談会

【開申】長野県北信消費生活センター

☎026(223)6777

弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会が開催されます。借金問題でお困りの方は、一人で悩まず、この機会にぜひご相談ください。

期日 12月14日(水)

時間 正午～午後7時

会場 長野県北信消費生活センター

(長野県長野保健福祉事務所1階)

※面接は予約制で行いますので、前日までにお申し込みください。

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)
保健師の子育て相談	期日 12月16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 12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 1月19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.140



保育士になりたい！

鈴木 那菜さん 科野小学校 6年

私の将来の夢は、保育士になることです。理由は、三つあります。一つ目の理由は、子供のめんどろを見るのが大好きだからです。小さい子は、泣くこともあり、大変なところもあるけど、めんどろをみることは私にとって楽しい時間です。二つ目の理由は、妹と二つ目には遊ぶことが楽しいからです。私には二人の妹がいます。小学生になってあまりやらないおままごとや人形遊びなどの遊びを二つ目にはやるのがすごく楽しいです。三つ目の理由は、私が保育園児だったときに、すごく優しくおもしろい先生がいたからです。でもいけないことをすると、ちゃんと怒ってくれます。私たちと遊んでくれてすごくうれしかったんです。私も、そんな子どもたちに好かれる保育士さんになりたいと思います。この将来の夢に向かって、保育士になれるようにがんばりたいです。



中野市役所広報 facebook

編集後記

面積：112.18 km²
人口：43,540人（-33）
男：21,043人（-17）
女：22,497人（-16）
世帯数：15,785戸（-1）
【平成28年11月1日現在】
（ ）は前月比、平成22年国勢調査を基に推計

▼私は、反射材の着用を心掛けていませんでした。そのため、中野自動車学校の協力で夜間に反射材がどの距離まで見えるかを試したときは、とても驚きました。車のライトが届いていないと思う距離でもピカピカと光る帯。その日、帰宅後はカバンへ反射材を付け、今までの自分を反省しました。（大原）
▼えびす講の打ち上げ花火の撮影を、今年は市街地の夜景が映りそうな場所から挑戦しました。夜になり現場へ向かうと、そこには既に先着のカメラマンの方が。真っ暗闇に一人ぼっちで心細い撮影になるかと覚悟していましたが、とても心強く感じました。（中沢）
▼年末のお知らせや新年の行事：毎号巻末の小さなコーナーですが、中野市の暮らしの情報がぎっしり詰まっています。今後も「広報なかの」が皆さんの日々の暮らしに少しでもお役立ちできたらと思います。本年もご愛読、誠にありがとうございます。（北沢）