

広報

2017(平成29年)

# なかの 2

No.143



## 特集 子ども議会

～私たちが考える より良い中野市の未来～

### Contents

広報なかの	.....	1～34
文化なかの	.....	35～40

特集

# 子ども議会

～私たちが考える より良い中野市の未来～

1月12日、市役所議場において「子ども議会」を開催しました。

子ども議会は、中野市の将来を担う子どもたちに、市政を身近に感じてもらうとともに、まちづくりに進んで参加する意欲を育てるため開催しています。

本年度は、中野小学校の6年生、152人が4グループに分かれて参加し、議員となった8人の皆さんが質問・提案を行いました。







相馬 潤 議長



中野小6年3組の皆さん

た。これは「うさぎのダンス」の『おんぴょん』と、「證城寺のためきばやし」の『ミュージック』です。お腹のところに付いている音符のマークを押すと、メロディーが流れるというものです。遊ぶうちに音楽が自然と耳に入り、好きになつていくと思います。

「故郷」をはじめ、中山晋平さんが作曲した「てるてる坊主」などを月ごとに流しています。いつも流すことは難しいと思いますが、正午と夕方に、全市的に曲を流すことを考えてみたいと思います。次に、1歳のお誕生日のプレゼントですが、小さい時から音楽に触れることは、心豊かな成長に大切ですので、その一つとして音楽が自然と耳に入る『おんぴょん』や『ミュージック』のような「おきあがりこぼし」は、大変素敵なものだと思いますので、プレゼントできれば良いと思います。

## 中野市がもっと音楽にあふれ、音楽に親しめる街に



関 美楓 議員



### 《質問》 池田市長

防災行政無線のスピーカーから音楽を流すことについて、現在は、豊田地域、日野地区、高丘地区で正午と夕方に、高野辰之さんが作詞した

### 《質問》 大通りから少し入った脇道、例えば、商工会議所の通りや中央通りは、通学路にもなっていますが、僕たちも車道と歩道の区別をしながら歩くのは大変です。目の不自由な人のための点字ブロックはもちろんないので、とても不安だと思います。

そこで、歩道のない通りで、市民の利用が多いこの2つに代表されるような道路には、歩道をつけて、点字ブロックを設置してほしいです。

もし、歩道が作れないのであれば、せめて、白線を凸凹にして、車道と歩道の区別ができるような工夫をしたらどうでしょうか。それならば、市街地だけではなく、通学路や狭い道でも、できることだと思います。

## 歩道や点字ブロックの整備を行い、安全・安心に暮らせる中野市に

### 《答弁》 池田市長

歩道の整備について、市では、誰もが利用・通行しやすい道路にするため、平成13年に「やさしい歩道づくり事業計画」を作り、整備を進めています。この計画は、歩道がない道路には歩道を設置し、既に歩道があっても、段差がある所は、段差の少ない平らな歩道に作り替えるものですが、すべての通学路や狭い道に歩道を作るには、たくさんのお金が掛かります。そこで、山田さんが言うように、車道と歩道を明確に区別し、歩行者が安心して歩けるよう、道路に白線を引くのも有効な方法です。これからも、皆さんが安全で安心に道路を利用できるように見回りをし、点検整備を行っていきます。



山田優汰 議員





中野小6年2組の皆さん



中山万葉 議長



あの1年生が、あのお年寄りが、  
いつでも安心して歩ける歩道の除雪を

《質問》 低学年の頃、通学路に除雪された雪が固められていて、その雪解け水が朝に凍り、何度も転んだことを覚えていますが。また、ちよつとした雪も、身長100cmの1年生にとっては、とてもたくさんで怖い路面に感じるものです。子どもだけではなく、車を運転できないお年寄りも、冬でも歩道を使わなくてはなりません。お年寄りは、視野も狭く、動きもゆつくりです。転んだら僕たちよりも大変なケガになることは、簡単に想像できません。ぜひ「中野市民が」ではなく、近所、身内の子どもやお年寄りの登校や歩行を思い浮かべ「あの1年生のために」「あのおばあちゃんのために」と考えていただけたらと思います。

《答弁》 池田市長  
市では、皆さんが安心して登下校できるように、除雪する路線や基準を定めた「除雪計画」を作っています。歩道は、主に小型の除雪機を使って積もった雪を飛ばし、車道は、大型の除雪機を使って車が通れるように道路の雪をかきわけながら除雪しています。溜まった雪を運び出す排雪作業は、大型トラックなどを使用し、道路を通行止めにしなると出来ないため、固められた雪や路面の状況を見ながら行っています。これからも、除雪の体制を強化し、低学年の皆さんやお年寄りを思いやるとして、歩道を利用する方が安心して歩けるようにできる限り対応したいと思っています。



にしかわゆうと 議員



《質問》 1巻から借りたいときにその巻が借りられていて、毎日これられないのに残念なことがあります。もし人気の本が2冊用意されていたら、図書館へ足を運ぶ機会も増えると思います。また、他の図書館と連携をして、たくさん本を私たちに貸し出すことはできませんか。例えば、北信地区の図書館がネットで連携して、蔵書を確認できるようにつながる。本の閲覧は、各図書館の端末で、市民が自由に見て、貸し出し願いを出すことができます。こんなことが実現できれば、よりたくさんの人たちに本の魅力を広めることができ、蔵書の有効利用が可能になると思います。最後に、蔵書を増やすこと、できれば子ども向けの蔵書の充実をお願いします。

《答弁》 小嶋教育長  
貸し出し希望の多い図書については、予約してお待ちいただく場合もありますが、図書の購入については、その年の代表作品や、さまざまな利用者の志向、傾向を見ながら、各分野の中から選定し、購入していきますのでご理解をお願いします。他の図書館との連携については、長野県内の図書館の間で、図書の相互貸し借りが行えますので、必要な時はこのサービスをご利用いただきたいと思います。現在、蔵書の割合では、子ども向けの児童書が全体の22・1%で、毎年たくさん児童書を購入しています。これからも図書館では、皆さんから図書のリクエストをいただくことなどによって、さらに蔵書の充実をしていきたいと思っています。



もちづきゆうた 議員



市立図書館の本を増やしてほしい



中野小6年4組の皆さん



なかむらこはく  
中村虎珀 議長



「音響信号機」や「青延長用押しボタン付き信号機」を増やしてほしい

《質問》 視覚障がい者の方にとって「音」はとても重要な役割を果たしています。視覚障がい者の方が音の出ない信号機の交差点を横断することを想像すると、とても心配です。音の出る「音響信号機」が増えれば、視覚障がい者の方が安心して出掛けられるのではと考えます。また、青信号の時間を延長することのできる「青延長用押しボタン付き信号機」があれば、障がいを持った方だけでなく、高齢者の方も安心して道路を横断できます。障がいのある方や高齢者の方が安心して安全な生活をするためには、必要な設備を増やしていくことは、誰にとっても暮らしやすい中野市の未来をつくる上で、とても大切だと考えます。

《答弁》 池田市長

皆さんが普段利用されている道路は、国道、県道、市町村道に区分され、信号機は、交通管理者の長野県公安委員会を設置し、管理しています。岡宮さんが言うように、視覚障がい者の方にとって「音」はとても重要な役割を果たしていることから、「音響信号機」は一般の信号機に比べ、大変効果的な信号機であると考えています。また、「青延長用押しボタン付き信号機」も、障がい者や高齢者の方に有効な信号機であると考えています。ご要望いただいた「音響信号機」や「青延長用押しボタン付き信号機」を増やすことについては、担当する長野県公安委員会へお伝えしていきます。



おかみやな  
岡宮侑奈 議員



《質問》 「ふれあいバス」の1日の便数をもっと増やすこと、また、土曜・日曜も運行することを提案します。「ふれあいバス」がより便利になることで、運転免許を返納する方が増えると思うからです。しかし、利用者が増えなければ便数を増やすことは不可能です。そのためには、乗ってみたいと思ってもらえるように、さらに親しみやすくすることが必要です。そこで、各路線に愛称をつけることを提案します。覚えやすい愛称をつけることで関心が高まり、利用促進につながると思います。公共交通機関の充実により、高齢者の方の運転免許返納が進めば、私たちの中野市は、もっと安全で暮らしやすくなると思います。

《答弁》 池田市長 「ふれあいバス」の各路線に愛称をつけることは、とても良い考えだと思います。それぞれ地域の特色を表した路線の愛称について、今後考えてみたいと思います。「ふれあいバス」の増便や土日の運行についてはとても難しいですが、運行時刻や運行ルート、バス停の位置などの見直しはできます。利用している人や、地域の方の話を聴いて考えてみたいと思います。公共交通機関は、運営するためにもお金が掛かりますので、お客さんが少ないと運行を続けることが難しくなってしまうと思います。高野さんもご家族でお出掛けするときは、バスや電車を利用してみてください。



たかのゆい  
高野結 議員



運転免許を返納する高齢者の方のために「ふれあいバス」をもっと便利で親しみやすいものにしてほしい

《答弁》 池田市長

「ふれあいバス」の各路線に愛称をつけることは、とても良い考えだと思います。それぞれ地域の特色を表した路線の愛称について、今後考えてみたいと思います。「ふれあいバス」の増便や土日の運行についてはとても難しいですが、運行時刻や運行ルート、バス停の位置などの見直しはできます。利用している人や、地域の方の話を聴いて考えてみたいと思います。公共交通機関は、運営するためにもお金が掛かりますので、お客さんが少ないと運行を続けることが難しくなってしまうと思います。高野さんもご家族でお出掛けするときは、バスや電車を利用してみてください。

# 子ども議会を通して感じたこと

## 子ども議会

私の子ども議会の感想は、最初はものすごく緊張しました。本物の議場に座って、「すごいなあ」と心の中で思いました。舞佳さんと倫太郎君が、「テレビを新しく、大きなものに」と「ぼくたちの生活が少しでも快適になるためにエアコンを設置してほしい」の2つを質問したら、教育長さんがしっかりとわかりやすく説明してくれました。



江川 遥さん  
(中野小6年1組)

小学校でこんなにいい経験ができて、本当に良かったと思います。本物の議場の議長席に座って、緊張感が持てたし、社会の勉強でもうすぐやる政治の勉強も、先取りできてよかったです。

## 身近にある中野市議会

議場の中はとても緊張感があり、議会が始まるとさらに緊張感が増しました。質問者が自分の意見を言うとき市長さんや教育長さんが質問者の意見を取り入れながら、中野市のためを考え、費用や時間、場所のことを、しっかりとわかりやすく答えてくれました。テレビで見たことがあるような、本物の議会が作りあげられていました。



中山万葉さん  
(中野小6年2組)

子ども議会に参加し、議会がとても私たちの身近にあることがわかりました。そして私たちのために、中野市をよりよくするために考えてくれていることがわかり、感謝の気持ちを持って生活しようと思いました。

## 私たちの生活を、私たちが創ること

発表するときは、とても緊張したけれど、隣に友達のアキラさんがサンプルを持って、一緒に伝えようとしてくれていたので、とても心強く感じました。また、議員席に座ったときには、イスがふかふかで、本物の議員になった気分も味わえました。



関 美颯さん  
(中野小6年3組)

私たちが考えた提案は4つありましたが、市長さんも同じ考えだとわかり、「中野市がもっと音楽に親しめる街になる！」とうれしくなりました。他の人の意見も聞きながら、私たちも、安心して生活できる中野市を創っていくために、これからも考え、伝えていくことが大切なんだなあと思いました。

## 市長さんに答えてもらってうれしかった子ども議会

普段は市政にあまり興味がありませんでしたが、今回をきっかけに身の回りの生活を今一度考えることができました。



高野 結さん  
(中野小6年4組)

実際に自宅近くのバス停からふれあいバスに乗り、運転手さんと楽しくお話ができました。

自分の意見が市政に反映される機会なので、とても光栄に思いました。演壇に立って質問をすると、とても緊張しました。市長さんが、私の質問に真剣にいていねいに答えて下さってとてもうれしかったです。

これからは、大好きな中野市のことにもっと関心をもっていきたいと思いました。

申告期限  
3月15日(水)  
まで

# 市・県民税 の申告は市役所へ

市・県民税は、個人の申告に基づき、平成28年中の所得に対して、平成29年度に課税される税金です。

下記の日程により申告相談を行いますので、お越してください。

※所得税の確定申告書を税務署に提出された方は市・県民税の申告は必要ありません。  
※市・県民税申告書の書き方説明会を開催します（本説明会では、個別の申告相談や確定申告に関する説明は行いません）。

問 市・県民税…税務課課税係 ☎ (22) 2111 (内線225)

問 所得税など…信濃中野税務署 ☎ (22) 3151

## ◆申告相談日程

期日	2月									3月										
	16	17	20	21	22	23	24	27	28	1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15
	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水
対象地区	中野会場 還付申告	中野	日野	延徳	平野	高丘	長丘	平岡	科野	倭	還付申告	中野	日野	延徳	平野	高丘	長丘	平岡	科野	倭
	豊田会場 上今井	上今井	豊津	豊津	豊津	永田	永田	永田	※対象地区の指定日以外でも相談は受け付けますが、混雑を避けるため、できるだけ指定日にお越してください。 ※2月28日(火)からは中野会場のみになります。											

<受付時間> 午前8時30分～午後4時（申告相談の開始は午前9時から）

<相談会場> 中野会場：市民会館1階 45号・46号会議室（控室：44号会議室）  
豊田会場：支所2階 大会議室（控室：第2会議室）

<市・県民税申告書の書き方説明会> 会場：市民会館2階 41号会議室  
日時：2月13日(月) 午後2時～

3月15日(水)までに、記入した「市・県民税申告書」（電話番号を必ずご記入ください）や「各種証明書」などを税務課までにお送りください。  
なお、税務課、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションに設置してある投函箱に投函することもできます（ただし、所得税の確定申告書は投函しないでください）。  
※所得税の確定申告書は、信濃中野税務署に提出してください。

👉 郵送でも提出できます

👉 事前に集計を済ませてください  
「収支内訳書」を提出する方や「医療費控除」のある方は、必ず事前に、医療機関、薬局ごとに集計を済ませてからお越しください。集計していない場合、集計後に申告相談を受けていただくこととなります。

👉 事前に集計を済ませてください

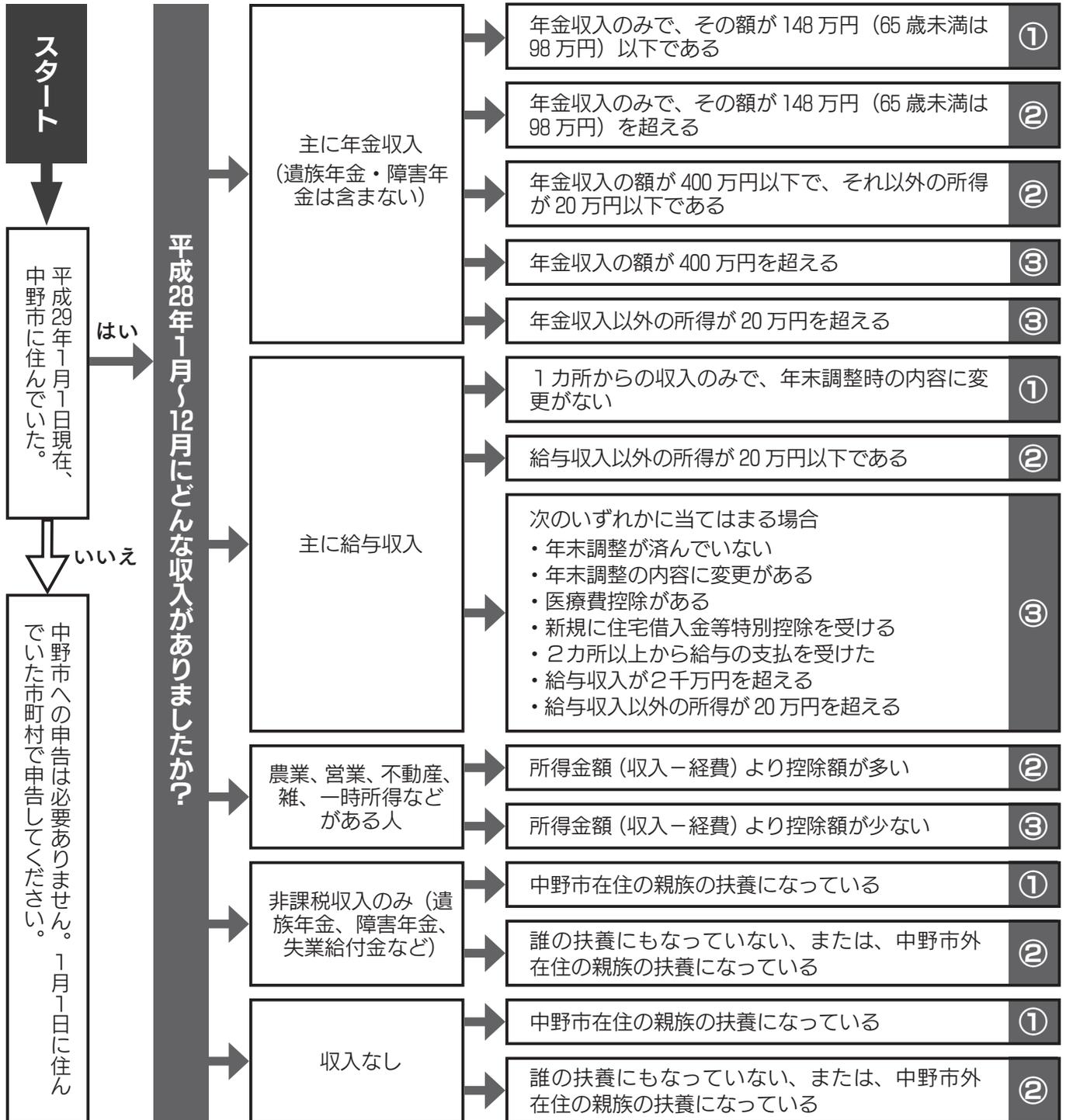
※予約なしでも相談はできますが、予約者優先となります。  
予約専用電話 ☎ (22) 1300  
受付期間 3月14日(火)まで（土・日・祝日を除く）  
受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで

👉 電話で相談日を予約できます

チェック  
申告・相談の前に確認を!!

# 申告は必要？ フローチャートで確認しましょう!!

- 平成 28 年度に市・県民税の申告をした方などに「市民税・県民税申告書」を送付しました。  
(申告書が届いた方全てに申告義務があるとは限りません)
- 「市民税・県民税申告書」は、市役所税務課、豊田支所の窓口でも配布しています。
- 下記の表は簡易に申告の有無を判断するフローチャートです。不明な点はお問い合わせください。

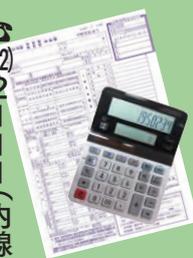


申告区分	
①	市・県民税の申告・確定申告の必要はありません ※平成29年度の市・県民税は給与支払報告書、公的年金支払報告書に基づいて計算されます
②	市・県民税の申告をする必要があります (確定申告が必要な場合もあります)
③	確定申告をする必要があります

# 税の申告のポイント

問 市・県民税：税務課 税係  
問 所得税など：信濃中野税務署

☎ 22 2 1 1 1 (内線 2 2 5)  
☎ (22) 3 1 5 1



## 申告に必要なもの

- ① 市・県民税申告書
- ② 所得が明らかにできるもの（給与や公的年金の源泉徴収票、報酬などの支払調書）
- ③ 収入や必要経費を記入した収支内訳書（営業・農業・不動産所得がある場合）
- ④ マイナンバー（個人番号）確認書類と本人確認書類
- ⑤ 社会保険料などが分かるもの（生命保険、国民年金保険料控除証明書など）
- ⑥ 医療費控除を受ける方は、医療費の領収書などは、医療費控除を受ける方は、障害者手帳などは、障害者手帳など
- ⑦ 障害者控除を受ける方は、障害者手帳など
- ⑧ 印鑑
- ⑨ 申告者の金融機関口座が分かるもの（還付申告の場合）

## ④ マイナンバー（個人番号）確認書類と本人確認書類

☑ チェック

本年から郵送などで申告書を提出する際は、申告書へのマイナンバー記載と本人確認書類の写しの添付が必要になります。なお、市・県民税申告を申告相談会場で行う方は、本人確認書類の提示までとなります。

### ☑ 本人確認書類とは

#### マイナンバーカードをお持ちの方

マイナンバーカードだけで、本人確認書類になります。

#### マイナンバーカードをお持ちでない方

##### 番号確認書類

- 通知カード
- 住民票の写し（マイナンバーの記載があるもの）などのマイナンバーが確認できる書類のうちいずれか1つ



##### 身元確認書類

- 運転免許証
- パスポート
- 健康保険の被保険者証などのうちいずれか1つ

マイナンバーカードの写しを添付する場合は、両面をコピーしてね！



## ⑤ 社会保険料などが分かるもの (生命保険、国民年金保険料控除証明書など)

☑ チェック

生命保険料、地震保険料、介護保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料なども控除の対象になります。

### ☑ 申告書の『社会保険控除』に記入する金額の注意点

#### 年金から保険料が天引き（特別徴収）されている方

日本年金機構などから通知される「公的年金等の源泉徴収票」に記載されている「社会保険料の金額」が、控除の対象となります。

※「社会保険料の金額」欄に記載される金額には、介護保険料のほか、同じ年金から特別徴収されている国民健康保険税や後期高齢者医療保険料が含まれます。

※年金の受取人以外の控除はできません。

※課税対象にならない年金は、源泉徴収票が送付されません。特別徴収された介護保険料などの確認が必要な方は、担当課へお問い合わせください。

#### 納付書、口座振替でお支払い（普通徴収）されている方

##### 納付書で納入されている方

保険料などの領収書（平成28年1月1日から12月31日までの領収印が押されているもの）の金額が控除の対象となります。

##### 口座振替により納入されている方

預金通帳の引き落とし額（平成28年1月1日から12月31日までに引き落とされた保険料）が控除の対象となります。

↓ 要介護認定を受けている方は、こちらもご確認ください。

障害者控除対象認定書を交付しています

市では、65歳以上の要介護認定者（要支援認定者は除く）からの申請に基づき、身体障がい者などに準ずると認められる場合に、「障害者控除対象者認定書」を交付しています。

税の申告をされる方で、次の全てに該当し、まだ認定書の交付を受けていない方は、お問い合わせください。

- 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていない方
- 原則65歳以上で、要介護認定を受けている方（要支援認定者は除く）
- ※65歳未満で、要介護認定を受けている方は、お問い合わせください。

問い合わせ先

- マイナンバーカードについて  
市民課窓口係  
☎ (22) 2111 (内線 274)
- 介護保険料について  
高齢者支援課介護保険係  
☎ (22) 2111 (内線 365)
- 障害者控除対象認定書について  
高齢者支援課長寿福祉係  
☎ (22) 2111 (内線 243)
- 後期高齢者医療保険料について  
福祉課国保医療係  
☎ (22) 2111 (内線 304)

よくある質問 Q&A

Q 本人が死亡したときの市・県民税はどうなるの？

A 平成29年1月2日以降にお亡くなりになった場合は、平成29年度の市・県民税まで課税されます。

この場合、相続人に納税義務が継承されます。

Q 平成29年度課税の改正点はありますか？

A 給与所得控除の上限額が変更になります。

給与収入額1500万円  
(控除額245万円)

給与収入額1200万円  
(控除額200万円)

Q パートで働いているが、課税されるの？

A パートの給与収入額が93万円を超え、扶養控除やその他の所得控除がない場合は、市・県民税の均等割が課税され、さらに103万円を超えると、所得税が課税されます。

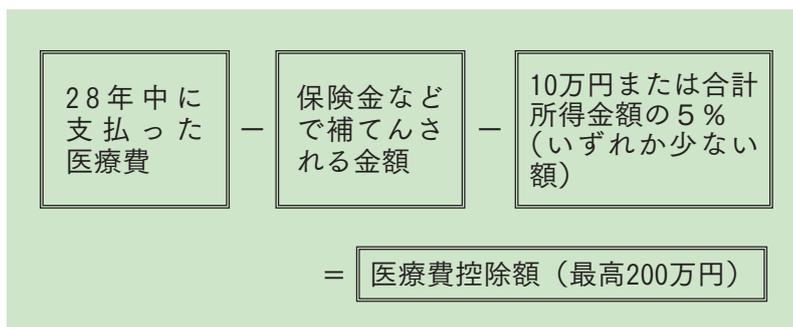
また、配偶者のパートの給与収入額が103万円以下であれば配偶者控除を、

(表) 非課税の限度と配偶者控除適用の関係表

パート収入額	パートで働いている方など		配偶者控除を受ける方	
	市・県民税 均等割	所得税 所得割	配偶者控除	配偶者特別控除
93万円以下	非課税		受けられる	受けられない
93万円超100万円以下	非課税			
100万円超103万円以下	課税		受けられない	受けられる
103万円超141万円未満	課税			
141万円以上	課税		受けられない	

103万円を超え141万円未満の場合は配偶者特別控除を受けられません（配偶者特別控除の適用は、配偶者控除を受ける方の合計所得が1000万円以下である場合）。非課税の限度と配偶者控除などの適用の関係は表のとおりです。

※医療費控除の対象になるものなど、不明な点がありましたら税務課へ、お気軽にお問い合わせください。



(図) 医療費控除の計算方法 (控除額は最高200万円)

Q 医療費控除について教えてください

A 医療費控除とは、納税者本人や生計を一にする配偶者および親族の医療費を、その納税者が負担した場合に、図の算式で計算した金額を所得金額から差し引くことができます。

申告

# 信濃中野税務署から 確定申告のお知らせ



所得税申告の  
相談は税務署へ

所得税申告のご相談は、信濃中野税務署で行っています。

申告に関するもの

- 青色申告、準確定申告（平成28・29年中に亡くなった方の申告）
- 延納の届出
- 更正の請求
- 海外に被扶養者がいる方の申告
- 修正申告

所得や控除に関するもの

- 雑損控除の申告
  - 土地建物（収用を除く）
  - 株式・先物取引の譲渡所得や損失の繰り越しがある申告
  - 介護保険サービスの医療費控除額に不明なものがある申告
- 所得税の税額控除に関するもの
- 住宅ローン控除（初年度）
  - 外国税額控除
  - 政寄附金特別控除 など

※このほか、ご不明な点がありましたら、お問い合わせください。

確定申告をする方へ

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設します。

会場 信濃中野税務署

期間 2月16日(木)～3月15日(水)

(土・日・祝日を除く)

受付開始時間 午前8時30分

相談時間 午前9時～午後5時

※確定申告会場は大変混雑するた  
め、長時間お待ちいただく場合や、  
受け付けを早めに締め切る場合が  
あります。

※申告書の作成には時間を要するた  
め、午後2時ごろまでにお越しき  
ださい。

※国税庁ホームページ（左記QR  
コード）の「確定申告書作成コー  
ナー」をご利用いただく、自宅  
などで確定申告書が作成できま  
す。また、マイナンバーカードと  
ICカードライタをご準備いただ  
くと、e-Tax  
を利用して、申告  
書の提出ができま  
す。



▲QRコード

公的年金などを受給されてい  
る方へ確定申告不要制度

公的年金などの収入金額の合計額  
が400万円以下で、かつ、公的年  
金などに係る雑所得以外の所得金額  
が20万円以下の方は、所得税の確定  
申告は必要ありません（市・県民税の  
申告は必要な場合があります）。

なお、所得税の還付を受ける方や  
確定申告書の提出が要件となってい  
る控除（純損失の繰越控除など）の  
適用を受ける場合は、確定申告書の  
提出が必要です。

また、平成27年分以後は源泉徴収  
の対象とならない公的年金などを受  
給されている方は、この確定申告不  
要制度は適用されません。

復興特別所得税額の記載漏れ  
にご注意ください

平成25年分から平成49年分までの  
各年分については、所得税と併せて  
復興特別所得税の申告および納付を  
することとされています。そのた  
め、所得税の確定申告の際に申告書  
の復興特別所得税額を記入してくだ  
さい。

復興特別所得税の額は、各年分の  
基準所得税額（原則その年分所得税  
額）に2・1%の税率を乗じて計算  
した金額です。

問い合わせ先  
信濃中野税務署  
☎(22) 3 1 5 1

## 農業者の皆さまへ ～青色申告と収入保険制度～

### 青色申告とは？

確定申告には、青色申告と白色申告が  
あります。青色申告は、事前に届出など  
の準備が必要になります。しかし、自分  
の経営を客観的につかむためのツールに  
なり、税法上のメリットもあります。

### 青色申告をするには

「青色申告承認申請書」を税務署に提  
出してください。

提出期限 3月15日(水)

### 収入保険制度が導入されます

国の農林水産業・地域の活力創造本部  
で、青色申告を行っている農業者を対象  
とした収入保険制度の導入が決定されま  
した。詳しい内容は、農林水産  
省ホームページ（右記QRコード）  
をご覧ください。



▲QRコード

### 問い合わせ先

関東農政局長野県拠点

☎026(233)2500

市税

# 軽自動車税のお知らせ

軽自動車税は、毎年4月1日現在で、原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車および二輪の小型自動車を所有している方に課税されます。

また、年度ごとの課税のため、年度の途中で変更があっても還付はされません。

※市税の納付など、不明な点がありましたら、税務課までお気軽にお問い合わせください。



## 名義変更・廃車手続きは お早めに

所有している(していた)原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車および二輪の小型自動車が次に該当する場合は、名義変更(譲渡)または廃車の手続きをお願いします。

- 他人に譲ったり、他人から譲ってもらった場合
- 廃棄した場合
- 盗難または紛失により、所有しなくなった場合
- 所有者が亡くなった場合

手続きが行われない場合は、所有している状況となり、軽自動車税が

課税され続けます。課税されていることに気付かず滞納金が発生している場合がありますので、ご注意ください。

4月1日以前に譲渡や廃車をする(した)方は、3月中に手続きを済ませてください。手続きを完了した日が廃車日となります。

なお、廃車手続きの際、標識(ナンバープレート)を返納していただきますが、紛失された場合でも手続きができます。

※125cc以下の原動機付自転車・小型特殊自動車・50cc以下のミニカーの標識を紛失された場合は、200円の料金が必要です。

なお、車種ごとの問い合わせ・手続き先は、下表のとおりです。

車種	問い合わせ・手続き先
125cc以下の原動機付自転車、小型特殊自動車、50cc以下のミニカー	市民課窓口係 ☎(22)2111(内線274)
	地域振興課市民生活係(豊田支所内) ☎(38)3111(内線131)
125cc超~250cc以下の二輪車	長野県軽自動車協会 ☎026(243)1967
250cc超の二輪小型自動車	北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎050(5540)2042
軽三輪車、軽四輪車	軽自動車検査協会長野事務所 ☎050(3816)1854

## 農耕用トラクター、フォークリフトなどをお持ちの方へ

トラクター、スピードスプレーヤー、フォークリフトなどの小型特殊自動車には、道路走行の有無に係らず標識(ナンバープレート)の取り付けが必要です。

現在、所有している小型特殊自動車に標識が付いていない場合は、至急、税務課までお問い合わせください。なお、登録の際に費用は掛かり

ませんが、軽自動車税が課税されません。

※寸法、最高速度などによっては、大型特殊自動車に分類される車両もありますので、標識の交付申請の際は、十分に注意してください。(大型特殊自動車は、陸運事務所での登録となります)

問い合わせ先  
税務課課税係  
☎(22)2111(内線225)

※二輪小型、軽三輪車、軽四輪車は、長野県自家用自動車協会中高支部【中野警察署内 ☎(22)3077】にて代行で手続きができます。

# 新庁舎の建設工事に着手しました

問 財政課管財係 ☎(22)2111 (内線328)

新庁舎の実施設設計が完了し、2月からいよいよ建設工事が始まりました。

## 安全祈願祭・起工式

1月27日、新庁舎建設地で起工式を執り行いました。

当日は、施工業者主催の安全祈願祭が行われ、市長、市議会議員、地元区長、設計者などの関係者が出席し、工事の安全と庁舎の無事の竣工を祈願しました。

続けて、市主催の起工式を開催し、池田市長は「新庁舎は、危機管理の中心的な役割

## ▼起工式の様子



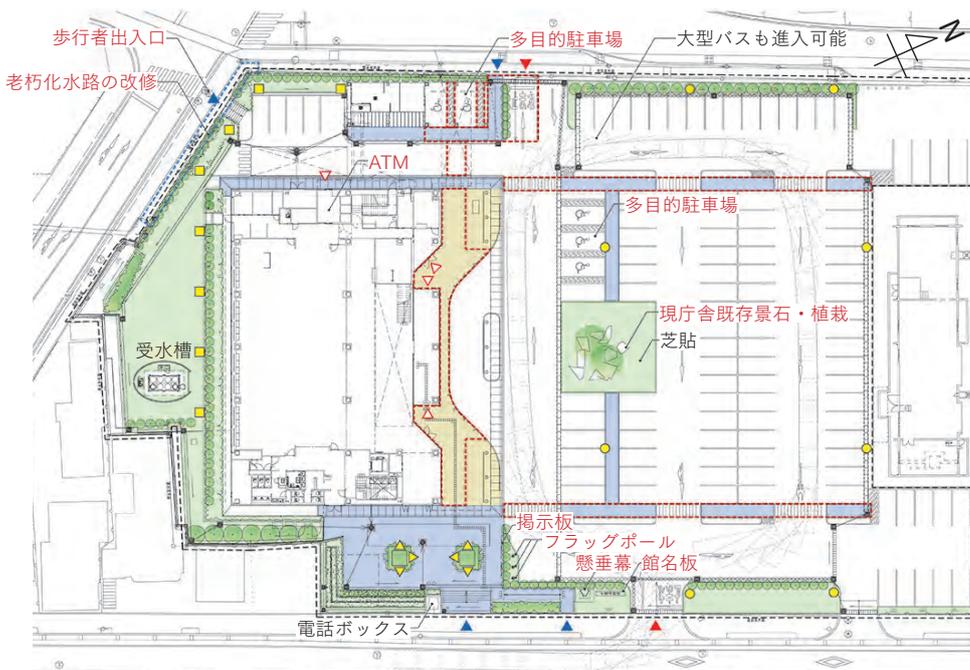
を果たすための必要な構造と機能を備え、誰もが利用しやすい協働のまちづくりの拠点となり、環境にやさしく将来の変化に柔軟に対応できるように建設するものであります」と述べました。

新庁舎は、鉄骨造、6階建て（最上階は屋上機械室）、免震構造、延べ床面積6471.23㎡で、来年2月の供用開始を目指しています。

## 新庁舎の外観・外装・外構

周辺の景観との調和を図るため、東西面は落ち着いたシルバー色の素材とします。腰壁・庇軒天・外装ルーバーには、色調豊かな木柄を採用し、暖かく親しみのある庁舎を実現します。

駐車場は、安全面に配慮し、車と歩行者を明確に区分します。



凡例	▲ 車両出入口	■ 花崗岩舗装	● ポール灯	⊞ 融雪範囲
	▲ 歩行者出入口	■ インターロッキング舗装	● 庭園灯	⊞ 改修範囲
	▲ 来庁者出入口	■ 植栽・芝 (別途工事)	▼ スポットライト	

花崗岩舗装



舗装イメージ

インターロッキング舗装



舗装イメージ

## サイン（案内表示）計画

すべての人に分かりやすく、使いやすさ（ユニバーサルデザイン）を基本に、将来の変化にも対応できるサインとします。

### ◆使用書体

UDフォント（文字）を使用します。UDフォントは、「文字のかたちがわかりやすい」「文章が読みやすい」「読み違えにくい」という特徴があります。

### ◆サインの色

多くの窓口を色によって区別した分かりやすいサインとします。色は「赤」「青」といった言葉にできる色を採用することで、来庁舎・職員の双方にとって意思疎通しやすい構成とします。

### ◆サインの表示方法

色・英数字を使用し、外国人の方や色覚に障がいのある方にもわかりやすいサインとします。案内表示は更新しやすい仕様とすることで、将来の変化にも対応します。



#### ▲ UD フォント



#### ▲サイン（案内表示）の色



#### ▲サインの表示方法

新庁舎で新たに採用する  
設備・施設・技術



① 免震構造  
免震層を建物下部に設け、建物に伝わる地震の揺れを低減します。

② 防災対策（3日間の使用を想定）  
非常用発電機で、電力が遮断した際も庁舎に電力を供給します。また、受水槽容量を大きくし、トイレ用・飲料用の水を確保します。

③ 環境配慮技術  
太陽光発電設備、LED照明、階段室の自然換気により環境にやさしい庁舎を実現します。

④ バリアフリー化対応  
すべての人の使いやすさ（ユニバーサルデザイン）に配慮し、誰もが利用しやすい庁舎、協働のまちづくりの拠点となる庁舎を実現します。



多目的トイレ  
わかりやすいサイン  
補助放送設備

⑤ 市民交流と市政への参加  
市民のプライベートに配慮した個別室・仕切りを設け、安心して使いやすい庁舎を実現します。また、市民が自由に利用できる市民ラウンジ・多目的サロン・展望ロビー・屋外広場を設け、市民交流を促進します。



市民ラウンジイメージ  
屋外広場  
多目的サロン

⑥ 安全配慮  
駐車場は歩車分離を明確にするとともに融雪装置を設け、安全面に配慮します。



⑦ 可動間仕切り壁  
会議室の効率的で多様な利用を可能にします。

⑧ O.Aフロア（二重床）の設置  
情報機器の更新が容易になり、維持管理のしやすさ（メンテナンス性）が向上します。

⑨ ATMコーナー  
閉庁時も利用可能な現金自動預け払い機（ATM）コーナーを設置します。



現庁舎前駐車場は全面使用できません。工事期間中に本庁舎や市民会館を利用される方の駐車場につきましましては、左図のとおりとなります。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。

### 工事期間中の臨時駐車場

※本工事は設計・施工での発注であることから、施工段階においても、よりよい庁舎となるよう設計を変更することがあります。

⑩ 中野市産材の活用  
自動扉・天井の一部（ルーバー）に活用します。





開催

## 男女共同参画セミナー 「DV 傷つけていませんか？大切な人」



市では、男女共同参画社会の実現に向けて、さまざまなテーマでセミナーを開催しています。

参加をご希望の方は、事前の申し込みが必要です。皆さんのご参加をお待ちしています。

方  
○テーマ 「DV 傷つけていませんか？大切な人」  
○講師 気賀沢葉子さん（長野県男女共同参画審議会委員・心理カウンセラー）  
○その他 託児あり（要予約）

第5回目は「DV（ドメスティックバイオレンス）」についてです。「DV」は、知らないうちに被害者にも加害者にもなる可能性がある、身近に起こり得る問題です。大切な人を傷つけないためにも、「DV」のことを学んでみませんか。

○期日 2月18日(土)  
○時間 午後1時30分～3時30分  
○会場 中野市人権センター会議室  
○定員 30人（定員になり次第締め切り）  
○対象者 市内在住・在勤の

問い合わせ・申し込み先  
人権・男女共同参画課男女共同参画係（中野市人権センター内）  
☎(22)2111（内線254）

開催

## 売り上げ向上に向けたブランドづくり講習会



▲QRコード

「売り上げ向上に向けたブランドづくり講習会」を開催します。

なぜ中小企業の方が大企業よりもブランドづくりが重要なのかをさまざま

参加をご希望の方は、事前の申し込みが必要です。皆さんのご参加をお待ちしています。

○参加料 無料  
○定員 40人程度  
○内容 「売れる仕組みを構築するブランドの高め方」など自社をアピールする手法や、ブランドを確立するための事業計画の立て方を学びます。



なのかをさまざま  
まな角度からお  
伝えし、そのブ  
ランドの構成要  
素を、支援事例  
も交えながら考  
えていただきます。

○期日 2月18日(土)  
○時間 午前9時30分から午後0時30分  
○会場 中野地域職業訓練センター 1階視聴覚室  
○講師 (株)エイチ・エーエル 石川知穂さん（中小企業診断士）

問い合わせ先  
営業推進課商工労政係  
☎(22)2111（内線272）

開催

## 働く婦人の家講座

問い合わせ・申し込み先  
働く婦人の家 ☎(22)2974

働く婦人の家では、市内在住または在勤の女性を対象に、以下の講座の受講生を募集しています。受講を希望される方は、電話または来館してお申し込みください。（土・日・祝日を除く午後1時から10時まで）

講座名	アロマ&カラーセラピー講座	オルゴナイト講座	ネイルケア講座	季節料理講座
内容	色から導かれるアロマオイルを使ってルームスプレーを作ります。	水晶と金属を樹脂で固めて小物を作ります。オルゴナイトはマイナスイオン効果があると言われており、完成品はきれいなガラス細工のようです。後日、キーホルダーにすることもできます。	普段の爪のお手入れとスタイリングを学びましょう。と指が長く見える効果もあるそうです。	北信州の早春の祝い膳を楽しく作りましょう。
期日	3月3日(金)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月14日(火)
時間	午後7時～9時	午後7時～9時	午後2時～3時	午後7時～9時
講師	熊代俊恵さん	堀米由雅さん	小林明日美さん	米澤説好さん
教材費	500円	2,000円	1,000円	900円
定員	16人	16人	10人	16人
持ち物	なし	なし	タオル、筆記用具	エプロン、三角巾
申込期限	2月24日(金)	2月28日(火)	2月21日(火)	3月3日(金)

## 奨学金

# 奨学金を貸与します



高等学校、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校に平成29年度から進学または現在在学する方（通信制・通信教育を除く）に奨学金を貸与（無利息）します。

○貸与の要件 本人または本人と生計を一にする者が市内に引き続き1年以上居住していること、経済的理由により就学困難であること、ほかの団体から別に学資の貸与を受けていないことなど。

○申込方法 願書などの必要書類を学校教育課へ提出してください。

なお、願書は市役所総合案内で配布しているほか、市公式ホームページ（下記QRコード）からダウンロードできます。



▲QRコード

○申込期限 4月25日(火)

○募集人員 8人程度

※貸与額や償還方法など、詳しくは市公式ホームページをご覧ください。くかお問い合わせください。

問い合わせ先

学校教育課総務係（豊田支所内）  
☎33112（内線550）

## 開催

# 公共ホールが果たす役割を考えるつどい



市民誰もが文化芸術活動に参加し、触れ合うことができる環境づくりと文化芸術活動の拠点となる（仮称）

新市民会館の整備を進めることを目的に、「公共ホールが果たす役割を考えるつどい」を開催します。入場は無料ですので、お気軽にお越しください。

私たちの市民会館について一緒に考えましょう



- 期日 2月15日(水)
- 時間 午後6時30分から
- 会場 市民会館ホール
- 内容 市長講演、意見交換

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）

## 会募集

# 県民交通災害共済に加入しましょう

○県民交通災害共済とは 会員の方が交通事故にあった際、見舞金を支給する助け合い制度です。

○加入資格 市内に居住している方または市内に居住している方の被扶養者で、就学のために市外に居住している方

○会員期間 平成29年4月1日(土)～平成30年3月31日(土)

○会費 1人400円(年額)

○加入方法 お住まいの区を通じてお申し込みください。(2月中旬に申込用紙とチラシが配布されます)市民課または豊田支所地域振興課でも直接申し込みができます。

○手続きの必要が無い方 次の方は、市が手続き(公費負担)しますので、申し込みは不要です。

- ・中学生以下の方(平成14年4月2日以降に生まれた方)
- ・身体障害者手帳の1級から3級をお持ちの方
- ・療育手帳をお持ちの方
- ・障害者保健福祉手帳をお持ちの方

問い合わせ先  
市民課生活交通安全係

☎22111（内線238）  
☎33111（内線131）

## 人権

# 人権擁護委員が交代しました



長野地方務局飯山支局において、1月1日付で新たに人権擁護委員に就任した湯本正博さん、松樹道真さんに、法務大臣からの委嘱状が伝達されました。委員の任期は3年で平成31年12月31日までです。

また、平成28年12月31日付で退任された小林喜世子さん、長針純香さんには在任中の功績を称え、長野地方務局長からの感謝状が贈られました。

人権擁護委員の職務

市民の皆さんに人権侵害があった場合は、その救済のため調査および情報の収集を行い、長野地方務局への報告、または関係機関に対して告発や勧告を行うなど、適切な処置を講ずることを職務とします。

問い合わせ先

長野地方務局飯山支局  
☎0269(2)2302

# 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  $\Delta 20\%$  を目指して



## 公共施設とは

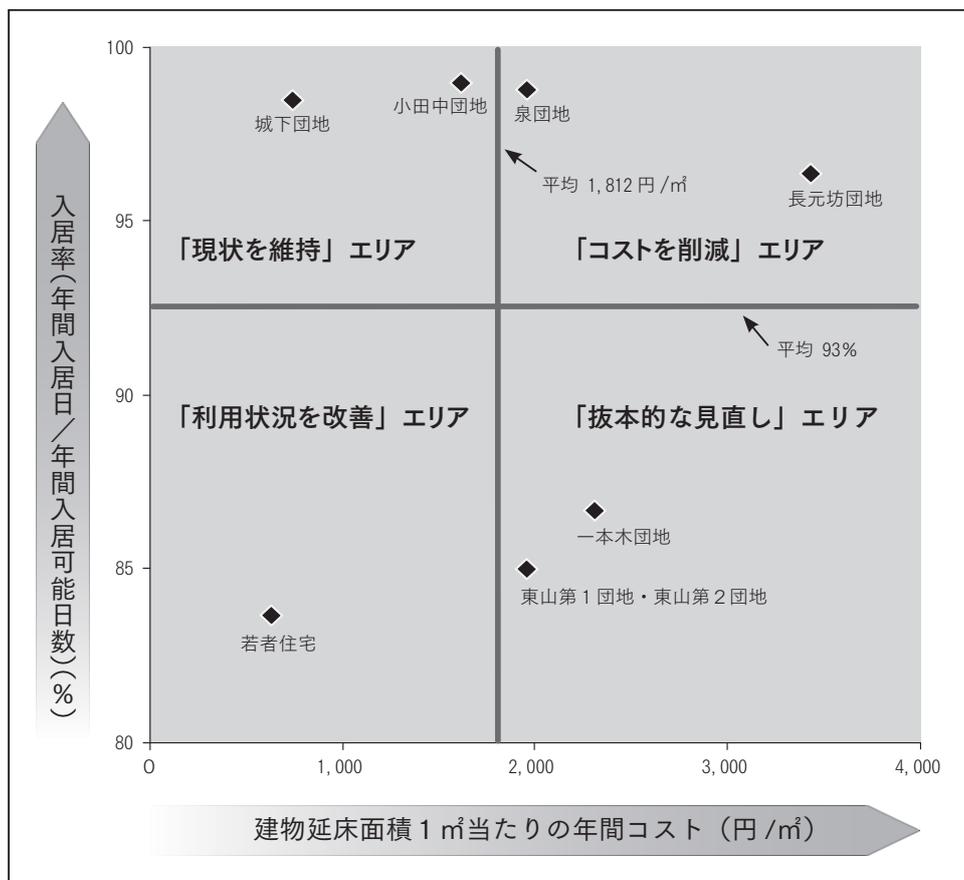
国や地方自治体が建設する施設。中野市公共施設白書では、公民館や図書館など市が保有する建物や、公園など広く市民が利用する施設を対象としています。

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、市営住宅です。

## ▼市営住宅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を分析し、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)

### 「抜本的な見直し」エリア、「コストを削減」エリア

このエリアに位置する市営住宅(一本木団地、泉団地、東山第1団地・東山第2団地、長元坊団地)は、全て築40年以上経過しており、老朽化が進んでいます。そのため、塗装替工事や屋根瓦ふき替工事に係る費用が発生しています。また、東山団地は他施設と比べ管理戸数が多いため、職員の人件費が多く掛かっています。

今後は、施設の必要性や建物の劣化状態などを考え合わせながら、用途廃止や建替えを検討します。また、建替えにあたっては、利用者のニーズを把握し、適正な管理戸数になるよう努めます。

### 「利用状況を改善」エリア

本分析は、平成24年度から平成26年度の実績値の平均を用いているため、平成24年度の入居率が61.7%であった若者住宅は「利用状況を改善」エリアに位置しています。

しかし、平成27年度末時点で入居率は100%に達したため、利用状況は改善しています。



誰も自殺に追い込まれない社会へ

県内で、平成27年に378人が自殺で亡くなっています。自殺の原因は単一の問題ではなく複数の問題が絡み合っています。

自殺を考えている人も、「生きたい」気持ちとの間で激しく揺れ動いて、不眠や体調不良など自殺につながるサインを送っています。こうしたサインに周囲が気づき、支援の手を差し伸べることで、多くの自殺は防ぐことができます。

知っておきたい「自殺のサイン」

- ①気分が沈む・自分を責める・不眠が続く
- ②原因不明の体調不良が長引いている
- ③酒量が増えている
- ④仕事の負担が急に増える・大きな失敗をする
- ⑤職場や家庭でサポートを得られない
- ⑥本人にとって価値のあるもの(職・地位・家族・財産など)を失った
- ⑦重症な病気にかかる
- ⑧自殺を口にする
- ⑨自殺未遂に及ぶ



一人で悩まずに、ご相談ください

こころの健康相談統一ダイヤル  
☎0570-064-556(平日 午前9時～午後4時)  
長野いのちの電話  
☎026-223-4343(毎日 午前11時～午後10時)

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)	2月8日(水) 午前11時～	「さくらんぼ広場」 お庭に雪だるまを作ろう!
	3月2日(木) 午前10時30分～	「ひなまつり会」 おひな様と一緒に遊ぼう!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	2月17日(金) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 お話びっくり箱 男組
	3月6日(月) 午前10時30分～	「ひなまつり会」 ドキドキわくわくひなまつり
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	2月17日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」豊田公民館 子育てトークをしよう
	3月3日(金) 午前10時30分～	「ひなまつり」 さりさんのパネルシアター

※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。▲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、2月17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



小林 志保ちゃん(1歳)

これからもいっぱい食べて元気に大きく育ててね♪



仲條 志穂ちゃん(2歳)

もうすぐお姉ちゃん!!やさしい子になってね♡



小川 倅雨くん(2歳)  
ゆめちゃん(6カ月)

兄妹なかよく、明るく元気に育ててね☆



原澤 宙希くん(7カ月)

これからも元気にたくさん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

### 2・3月の日程

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	2月13日(月) 3月6日(月)	健康づくり課 母子保健係
四種混合		
ヒブ	2月10日(金) 3月10日(金)	
小児用肺炎球菌		
B型肝炎	2月17日(金) 3月21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。

### 4・5月の日程

ワクチン名	日程	予約先
B C G	4月12日(水) 5月10日(水)	健康づくり課 母子保健係
四種混合	4月10日(月) 5月8日(月)	
B型肝炎		
ヒブ	4月18日(火) 5月16日(火)	
小児用肺炎球菌		

4月から実施方法が変わります

- ・B型肝炎はヒブ、小児用肺炎球菌と同日に実施します。
- ・四種混合、BCGはそれぞれ別日に実施します。
- ・受付時間が午後1時から1時30分までになります。

※6月以降については、3月中に配布予定の健康・福祉カレンダーに掲載しますのでご確認ください。



## 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	2月21日(火)	28年10月生
7か月健診	2月22日(水)	28年6月生
1歳6か月健診	2月24日(金)	27年7月生
2歳児健診	2月20日(月)	27年1月生
3歳児健診	2月23日(木)	26年1月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

### 平成29年度健(検)診

「健(検)診調査書兼申込書」の提出期限は2月13日(月)です。詳細は23頁をご覧ください。

### 高齢者肺炎球菌

市では、高齢者の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、本年度対象となる方は、3月31日(金)までに接種してください。期間を過ぎると助成の対象になりません。対象となる年齢などの詳細は、市公式ホームページをご覧ください。ただか、健康づくり課までお問い合わせください。



## 講座・相談など

### マタニティクラス

期日/3月3日(金)

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、動きやすい服装

内容/出産・子育てに関する制度とサービスの紹介、妊婦体操、お父さんの妊婦体験、個別相談

※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
3月8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(歯科医師のお話)、離乳食の話、試食(保護者のみ)
3月9日(木) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操、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

期日/2月17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

※2日前までに予約が必要です。

### 献血のお知らせ

期日/3月11日(土)、12日(日)

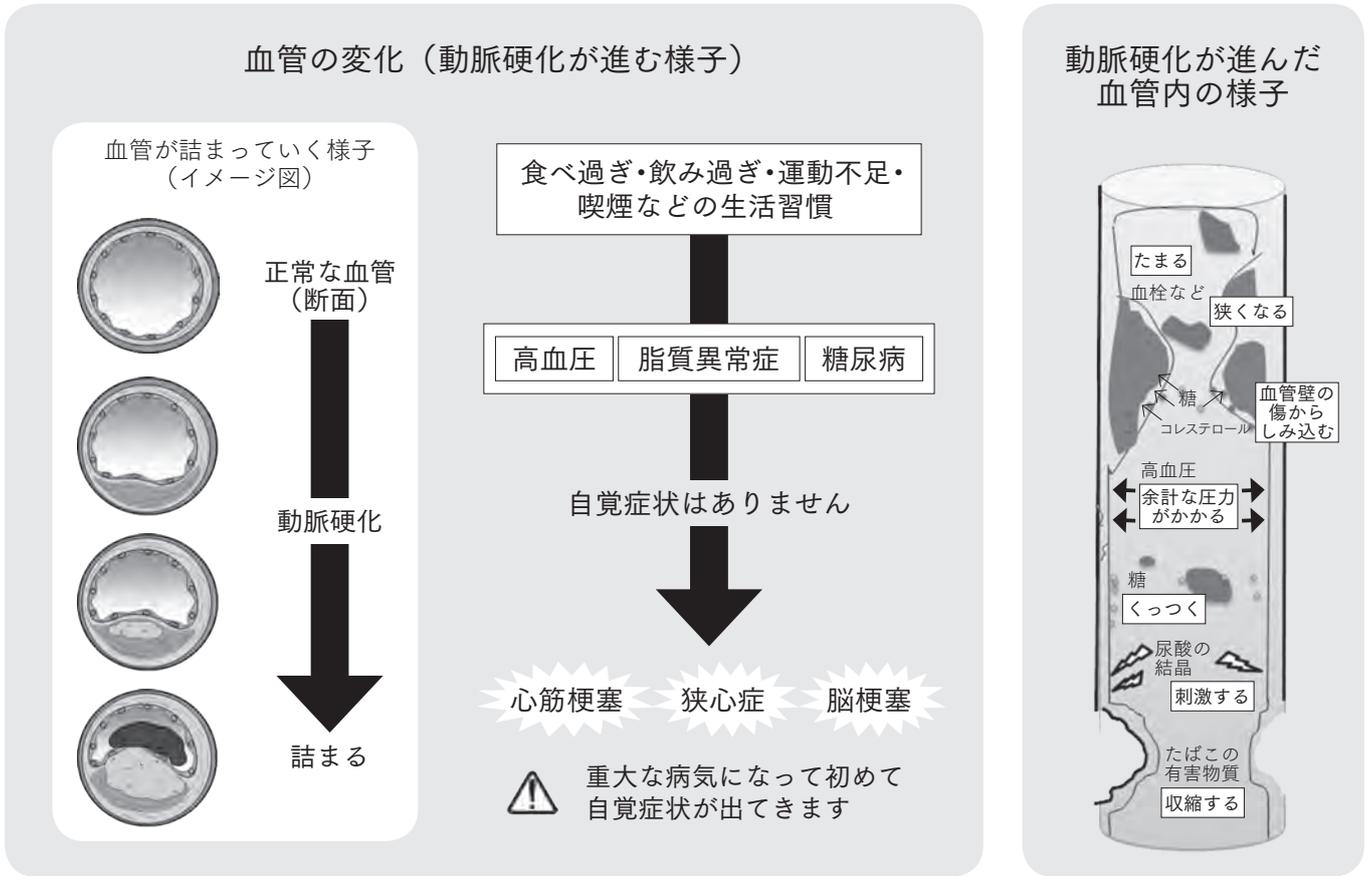
時間/午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

会場/イオン中野店(正面駐車場)

持ち物/献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの

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	

## ○知らないうちに進む動脈硬化



食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足など不健康な生活習慣などが原因で起こる「高血圧症」、「脂質異常症」、「糖尿病」といった生活習慣病は、血管を傷つけ、動脈硬化を加速させます。

動脈硬化の程度が軽いうちは自覚症状がないため気付かず放置されがちですが、進行すると命に関わる「心臓病」や「脳卒中」を引き起こします。

中野市では、要介護・死亡の原因として「脳卒中」が多くなっています。健診は、現在の体の異常を見つけるだけでなく、将来の発病リスクも見つけることができます。

健診を受け、これらの病気を予防しましょう。

## がん検診を受けましょう

平成 27 年度の中野市各種がん検診状況（人）

検診の種類	受診者数	がん発見者数	
胃がん検診	2,170	2	
大腸がん検診	4,340	13	
肺がん検診	胸部レントゲン	7,110	3
	胸部らせんCT	120	0
乳がん検診	超音波	740	1
	マンモグラフィ	1,403	2
子宮がん検診	3,161	2	
前立腺がん検診	1,541	7	



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)



平成 27 年度の市の検診では、30 人の方に「がん」が発見されています。定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療につなげることが大切です。



No.37

# 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）

## 「健（検）診調査書兼申込書」の提出をお忘れなく！

2月から平成29年度各種健（検）診の申し込みが始まります。各地区の保健補導員が「健（検）診調査書兼申込書」の配布に伺います。調査書も兼ねていますので、市の健（検）診を希望されない方も必ずご記入の上、提出いただくようお願いいたします。

提出方法：同封の返信用封筒にて郵送するか、中野保健センターまたは豊田支所へご提出ください。

提出期限：2月13日(月)



## 特定健診・いきいき健診は毎年受けることが大切です！

○こんな人はいませんか？

～健康に自信があるAさんの場合～

健康には自信があるから健診なんて受ける必要ないんじゃない？



健康に自信がある方ほど病院に行く機会がなく、体の異変を見逃してしまうことが珍しくありません。自覚症状がないうちに異常を見つけるのが健診です。元気なときこそ健診を受けましょう。

～昨年異常がなかったBさんの場合～

昨年受けて何ともなかったから、今年は受けなくていいでしょ？



生活習慣病を予防するためには、毎年の健診で体の変化に気付くことが大切です。検査結果が正常の範囲内でも、過去の結果と比べることで病気の前兆が見つかるかもしれません。病気を予防するためにも年に1回健診を受けましょう。



若いころから継続して健診を受診しましょう。中野市では、19歳から受けることができます。また、医療機関を受診中の方も、お申し込みいただけます。



# 中野のチカラ

ふるこし けい  
古越 桂 さん 【壁田】



## 健康美のすばらしさを 多くの方へ伝えたい

昨年11月に都内で「ベストフィジーク・ジャパン2016日本大会」が開催され、引き締まった体の健康美や舞台上での品格などが競われました。

今回は、この大会でただ一人の満点を獲得し、日本一に輝いた古越桂さんにお話を聞きました。

### ○ベストフィジークとは

ボディビルとは違い、筋肉量ではなく体のシルエットのバランスや姿勢、品格などが審査の対象になります。人間の内面も審査項目にあたるため、大会への申込書には写真だけでなく、自己PRも記入します。

### ○健康美日本一までの道のり

ボディビルをやっていましたが、いろいろと負担が大きいため、2014年に引退しました。

その後、トレーニングをしない期間が1年間続き、健康診断を受けたところ、結果が悪く「このままではダメだ」とトレーニングを再開。体を鍛えるための目標に、負担が少なく健康美を極めるベストフィジークを設定しました。

2015年に出場した地方大会では、ボディビルの経験から自信が

あったのですが、結果は5位。これがきっかけとなり、ベストフィジークへの向き合い方を改めました。

職場のジムで毎週3、4日、1時間だけ集中し、上半身をきれいにさせるために肩回りの筋肉を重点的に鍛えました。

また、ボディビル世界王者に見栄えのする筋肉の付け方を、宝塚のクラシックバレエ指導者から美しい歩き方を学びました。

食事は、ジャガイモや、タンパク質が豊富で筋肉になりやすい鶏胸肉、タンパク質の吸収を促すブロッコリーだけを食べ続けるものでしたが、妻が工夫をして作ってくれていたので続けることができたと思います。こうした十分な準備ができたおかげで、2016年の大会は自信を持って臨めました。

### ○市民の皆さんへ

今年もベストフィジークの大会があります。ぜひ見ていただいて、興味があればチャレンジしてもらいたいです。

私は、ベストフィジークを新たな目標にしたことで、家庭や仕事を大事にしながら効率的なトレーニングを積み重ねることができました。1日15分から30分程度のトレーニングでも、健康でかっこいい体は作れます。少しのトレーニングでも得られる健康美をこれからも伝えていきます。

## 広報クイズ

### ■今月のプレゼント

「キノコセット(エノキタケ・エリンギ・ブナシメジ) …2人

### 問題

子ども議会に参加した児童の人数は？  
「●●●人」

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を書いて、次の宛先までご応募ください。

締め切り 2月27日(月)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 国登録有形文化財に登録された旧山田家住宅の建造物のうち、最も古いものは何でしょう？  
答え・・・「質蔵及び文庫蔵」

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. 3

私が協力隊活動の拠点としている豊田地域毛野川区の「田舎暮らし体験施設なんだ屋」では、月に一回、参加者と一緒に地元食材で料理をして、食べる集まり「なんだ屋ツキイチごはん会」を開催しています。

豊田地域を知ってもらいたい、人が気軽に集まれる場所を作りたいと始めました。

市内外から訪れた大勢の方に右の写真で紹介していることなどを、楽しんでいただいています。また、豊田のおとうさんたちと毎週日曜お昼限定で食堂の営業も行っておりますので、是非、いらしてくださいね♪



▲ドラム缶で山菜ピザを焼きました (5月)



▲竹の流しそうめんは豊田のおとうさんたちお手製 (7月)



▲好評だった豊田産りんごのピザ作り (11月)



▲名人に習って年越しそば打ち教室 (12月)

2月のごはん会は…

『精進料理を作ろう』です。

開催予定日 2月25日(出)

場所 なんだ屋 (穴田794-1)

※詳しくは、中野市地域おこし協力隊 Facebook ページ

(左記QRコード)で

ご覧ください。



わが国の人口推計では、2048年に1億人を割り込むと予想されている。今回、子ども議会に参加していただいた6年生の皆さんは、そのときは40代前半になり、まさに時代を担う年頃となっている時期である。30年先の未来を見据えて、中野市が暮らしやすい、活力あるまちであり続けるためには、そこに住む私たち自身が主体となって取組むといった姿勢がより求められると思う。そうした思いを惹き起こすためにも、子ども議会で提出された意見や提案は大切にしていきたいと思

さて、市長としての意見や考え方を披露し、市民の皆さんと課題を共有し、意見を交換する中で、一つひとつ課題を解決していくといった理想の具現化のため、今月15日に市民討論会として「公共ホールが果たす役割を考えるつどい」を開催する(本紙18頁参照)。

今回の子ども議会でも中野市がもっと音楽にあふれ、親しめるまちにするために具体的な提案をいただいたが、音楽都市を標榜する中野市として、市民会館のあり方について、「市民みんなで創る」を基本に、まず、市長としてどのように考えているかを披露し、たたき台として、様々な意見をいただきたいと考えている。

この討論会が、市民の皆さんと一緒に進んで考え、まちづくりを進める端緒になればと思っている。大変おこがましいが、米国ケネディ大統領がその就任演説で、「国があなたのために何をしてくれるのかを問うのではなく、あなたが国のために何を成すことができるのかを問うて欲しい」といった協働の精神をこそ大事にしたいと思うし、これからの時代、そうした連携なくして地域づくりは進まないと思っている。

## 池田市長の わくわくレポート

vol. 39



皆さんと一緒に  
考えるまちづくり

1月12日に子ども議会が開催された。今回は中野小学校の6年生の皆さんが参加して、様々な要望、意見、提案をいただいた。どの質問も、暮らしに密接に関わる大切な事象であり、6年生の目線で見た課題や提案が、私たち大人の考えと寸分違わぬものであり、力強さを感じるとともに、一層の精進をしなければと自らを鼓舞した次第である。

1月12日に子ども議会が開催された。今回は中野小学校の6年生の皆さんが参加して、様々な要望、意見、提案をいただいた。どの質問も、暮らしに密接に関わる大切な事象であり、6年生の目線で見た課題や提案が、私たち大人の考えと寸分違わぬものであり、力強さを感じるとともに、一層の精進をしなければと自らを鼓舞した次第である。



## 消防団出初式

1月8日、中野市消防団出初式を開催しました。当日は、消防団員が中野小学校から市民会館まで市街地を行進し、中央広場公園前において市長と団長による閲団を受けました。また、中央広場公園および市民会館駐車場では、はしご乗り保存会の皆さんによる伝統の「はしご乗り」が披露されました。演技者が高いはしごの上で手を放して技を決めると、大きな拍手と歓声が上がりました。その後、市民会館ホールで開催された式典では、功績のあった団員や無火災期間を達成した分団などへの表彰が行われました。



## ピーター・フランクルさん講演会

1月21日、中央公民館において、数学者と大道芸人の2つの顔を持つピーター・フランクルさんを講師に迎え、男女共同参画社会づくり事業「共にいきいき市民のつどい」・「差別をなくす講演会」が開催されました。

当日は「日本女性世界へ羽ばたけ」という演題で、大道芸や数学のクイズを交えながら、結婚後の女性や子どもの名前の話など、日本と諸外国の文化や慣習の違いについて講演いただきました。



## コンビニ交付サービス開始

1月10日から全国のコンビニエンスストアなどで「マイナンバーカード」を使用し、住民票の写しなど各種証明書の取得が可能になりました。これにより、休日などでも証明書が発行できるようになります。また、同日にセブンイレブン中野市南宮店において、サービス開始のオープニングセレモニーを行いました。セレモニー終了後には、店内のマルチコピー機で池田市長が住民票の写しを取得するデモンストレーションを行いました。



## どんど焼き

市内各所で小正月の伝統行事「どんど焼き」が行われました。どんど焼きは、無病息災や五穀豊穡などを祈願するもので「この火で餅などを焼いて食べると一年健康でいられる」などと伝えられています。

当日は、しめ縄や門松、だるまなどを飾ったやぐらに火が付けられ、瞬く間に炎が高く燃え上がりました。会場を訪れた人たちは、どんど焼きで暖を取りながら、用意していた餅などを焼いて、一年の健康を祈っていました。

【写真:長嶺区(左) 安源寺区(右上) 吉田区(中央) 中町区(右下)】



## 新春走り初め大会

1月2日、豊田文化センター前を発着点に「第12回中野市新春走り初め大会」を開催しました。

当日は、広がった青空に豊田故郷太鼓の勇壮な演奏が響く中、参加した子どもから大人まで約150人のランナーたちが、約1.6kmのコースを元気に駆け抜けました。

また、大会終了後には温かいキノコ汁が振る舞われ、参加された皆さんの心と体を温めていました。



## 長野県民手話講座

1月18日、中央公民館において、「長野県民手話講座(入門編)」が開催されました。

この講座は、県民誰もが手話に親しみ、手話に対する理解を深め、手話が広く日常生活で利用される社会を目指して、昨年3月に施行された長野県手話言語条例に基づいて開催されたものです。

受講された皆さんは、自己紹介やあいさつなどの手話を実践したほか、知りたい手話を質問し、多くの手話を楽しみながら学んでいました。

## ▼お知らせ

### Yahoo!防災速報をご利用ください

☎ 危機管理課

☎ 危機管理防災係 (内線286)

本市では、Yahoo!防災速報「自治体からのお知らせ」を利用し、防災情報の配信を開始しました。見やすい緊急地震速報や気象情報なども受け取ることが出来ます。スマートフォンや携帯電話をお持ちの方は、ご利用ください。利用方法は、Yahoo!防災速報ホームページ(左記QRコード)をご確認ください。



▲アプリのアイコン



▲QRコード

防災行政無線の放送内容などをお知らせする「中野市すぐメール」の登録については、本紙16ページをご覧ください。

## 油漏れ事故にご注意を

☎ 環境課環境係 (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

冬期間は、灯油などの油漏れ事故が多発します。油が河川に流出すると、被害が広範囲に及ぶとともに、処理に多額の費用と時間が掛かります。また、処理費用は全て原因者の負担となります。

### 油漏れ事故を防ぐための注意点

- ・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。
- ・器具や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。
- ・※油漏れが発生してしまったときは速やかに連絡をお願いします。

## 汚泥発酵肥料 なかの「おすみちゃん」・「未土利」

☎ 園上下水道課下水道係 (内線283)

### ●なかの「おすみちゃん」

販売日 2月15日(水)、22日(水)

時間 午前9時～11時30分

## 消費生活相談 消費者トラブルと解決法

76

### インターネットの注文品が届かない

**事例** 孫娘が欲しがっているランドセルをインターネットで探したら、定価6万円のところ半額で販売しているサイトを見つけ、希望の色があったので申し込んだ。翌日、受注メールが届き、記載されていた口座へお金を振り込んだ。振り込み確認後、1週間で届くはずの商品が1カ月たっても届かない。メールや申し込みフォームから催促したが返信がない。運営サイトに住所や電話番号の記載がないため、困っている。

**アドバイス** インターネットでの商品購入に関するトラブルが多く見受けられます。購入前に事業者の所在地や電話番号を確認しましょう。商品が届く前に代金を支払ってしまうとトラブルの際、被害金を取り戻すことが難しくなります。前払いによる購入は十分に注意しましょう。少しでも疑問を感じたら、下記相談窓口までご連絡ください。

### 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

## 平成28年度冬期労働災害防止運動実施中

☎ 中野労働基準監督署 (22)2105

転倒やスリップなど冬期の気象条件の影響による事故を防止しましょう。各事業場において冬期労働災害防止のためのチェックリストを活用してください。

### 推進スローガン

「ずくだして 災防対策取り組んで 凍みる冬季を安全に！」

**重点目標** 転倒災害、墜落災害および交通災害の防止

**実施期間** 3月31日(金)まで

●未土利  
販売日 月～金曜日(祝日を除く)  
時間 午前9時30分～午後4時  
場所 平岡処理場ナピア平岡(笠原580番地)  
価格 1袋(15kg) 250円

※現在、在庫が少なくなっております。数量に達し次第販売を終了します。

## 毎月第3日曜日は「家庭の日」です

☎026(235)8996  
 長野県青少年育成県民会議

「家庭の日」とは、家族一人ひとりが家庭のあり方を振り返り、青少年の豊かな情操を育むことができる家庭づくりを目的とした日です。

**家庭の日優待制度** 子ども連れのご家族が、県下の優待サービス協力施設などで優待券を提示すると、各種サービスを受けられます。

優待券は、長野県青少年育成県民会議のホームページ(左記QRコード)からダウンロードすることができます。



▲QRコード

## 自動車の検査および登録手続きはお早めに

☎0550(5540)2042 (登録)  
 ☎026(243)5525 (検査)

毎年、3月下旬は自動車の検査および登録申請が多く、窓口が大変混み合います。車検の手続きは1カ月前から受検できますので、2月中旬に申請をお願いします。また、廃車および名義変更などの手続きは、3月中旬までに申請をお願いします。

## あすなるの会(自死遺族交流会)

☎026(227)1810  
 長野県精神保健福祉センター

家族が自死で亡くなった場合、その死が「自死」であるがゆえに、遺された人はさまざまな感情・想いを抱えます。

あすなるの会は、同じ体験をされた方々と安心して気持ちを語ることができる場です。

参加者は、ご家族を自死で亡くされた方に限定しています。

期日 毎月第2土曜日

## 北信地域障がい福祉自立支援協議会の一般公開

☎(23)3525  
 ファクス(23)5521  
 北信地域に暮らす障がいのある

期日 2月17日(金)

会場 長野市内(お申し込み時にご案内しています)  
 費用 100円(お茶代)  
 対象 ご家族(自死された方の親・配偶者・兄弟・子)

方々が地域で豊かに暮らし続けられるように、関係機関や当事者団体が定期的に協議を行い、会議の様子を一般公開しています。

平成28年度の第3回協議会を次のとおり開催します。

期日 2月17日(金)

時間 午前9時30分～11時30分

会場 長野県飯山庁舎(北信保健福祉事務所)3階 大会議室

内容 部会活動報告、ミニ研修会

※会場準備の都合により、傍聴を希望される方は、電話またはファクスで事前にお申し込みください。

## 出張年金相談は予約制です

年金事務所では、国民年金・厚生年金に関する相談や各種手続き・申請の受け付けのため、毎月1回出張年金相談を行っています。

### 平成29年度相談期日・予約受付期間

相談期日	予約受付期間
4月4日(火)	3月3日(金)～3月30日(木)
5月9日(火)	3月31日(金)～5月1日(月)
6月6日(火)	5月2日(火)～6月1日(木)
7月4日(火)	6月2日(金)～6月29日(木)
8月1日(火)	6月30日(金)～7月27日(木)
9月5日(火)	7月28日(金)～8月31日(木)
10月3日(火)	9月1日(金)～9月28日(木)
11月7日(火)	9月29日(金)～11月1日(水)
12月5日(火)	11月2日(木)～11月30日(木)
平成30年1月9日(火)	12月1日(金)～12月28日(木)
平成30年2月6日(火)	平成30年1月4日(木)～2月1日(木)
平成30年3月6日(火)	平成30年2月2日(金)～3月1日(木)

時間 午前10時～午後3時

会場 市民会館45号会議室(3月のみ47号会議室)

予約先 長野北年金事務所(長野市吉田3-6-15)  
 お客様相談室 ☎026(244)4097  
 (土・日・祝日を除く)

※相談時間は30分ごとで、最終の相談開始時刻は午後2時30分です。また、予約を取り消される場合は、相談日の前日までにご連絡をお願いします。

※本年4月からの「6カ月前納」、「1年前納」、「2年前納」の申込期限は2月28日(火)です。

☎長野北年金事務所 ☎026(244)4100(代表)

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

## ▼募集

### 公的職業訓練受講者募集

● 開催地 ハローワーク飯山

☎ 0269(62)8609

#### ● トリマー専科

厚生労働省の「求職者支援制度」に基づき雇用保険を利用してきない離職者や新卒者・未就職者を対象とした職業訓練受講生を募集します。

訓練期間 3月1日(水)～8月31日(木)

会場 長野トリマー教室

募集定員 15人

受講料 無料(テキスト代別)

訓練内容 犬のトリマー技術

申込期限 2月9日(木)

#### ● 電気設備技術科、ビル設備サービ

スコ

再就職を目指す求職者対象の職業訓練受講生を募集します。

訓練期間 4月4日(火)～9月28日(木)

会場 ポリテクセンター長野

募集定員 各科15人

受講料 無料(テキスト代別)

訓練内容 電気設備技術、設備保守などの知識・技術の習得

申込期限 2月23日(木)

※受講を受けるには一定の要件があります。

※詳しくはお問い合わせください。

### 空き家バンク登録募集中

● 開催地 営業推進課観光交流係(内線373)

市では、市内の空き家の有効活用と定住促進を目的として、移住希望者に対してインターネットを通じて広く情報を公開するために「中野市空き家バンク」事業に取り組んでいます。市内に空き家をお持ちの方は、この機会に空き家バンクに登録してみませんか。空き家相談会の開催については、今月号に折り込みのチラシをご覧ください。

### 長野県シニア大学

#### 北信学部学生募集

● 開催地 長野県シニア大学北信学部

☎ 0269(62)3725

高齢者支援課長寿福祉係

(内線243)

入学資格 おおむね60歳以上の県内在住の方で、学習意欲が旺盛で、積極的に地域活動への参加を目指す方

募集定員 60人

受講期間 2年間(年間15日)

会場 飯山市公民館

内容 地域活動を行うための幅広い分野の学習・実践を行います。

授業料(予定) 一般コース年間1万円(ほかに教材費などが必要です)

※平成29年度は長野学部に専門コースを新設します。

募集期限 2月28日(火)

※募集案内・入学願書は、中野保健センター内高齢者支援課および中央公民館、市役所総合窓口、豊田支所、中野市社会福祉協議会で配布しています。

## ▼講座・講習会

### 高齢者の消費者被害防止見守り研修会開催

● 開催地 市民課生活交通安全係(内線238)

高齢者を狙った特殊詐欺の被害が後を絶ちません。

地域における「見守り」の取り組みから、消費者被害の未然防止と被害を発見した際の対応などを学ぶ研修会を開催します。

入場は無料ですので、お気軽にご参加ください。

期日 2月14日(火)

時間 午後1時20分～3時30分

会場 須坂市シルキーホール 第1ホール

講師 廣重美希さん(一般社団法人消費者力開発協会理事)

演題 高齢者が安心して暮らすための地域の見守り

主催 長野県

主催 長野県

## ▼展示

市立博物館  
 (休)火曜日  
 ☎ 22-2005

- ・西沢今朝夷水彩画展「ふるさとの記憶」
- ・大西浩次「星景写真展」

中野陣屋・  
 県庁記念館  
 (休)火曜日  
 ☎ 23-2718

- ・今年も馬くいく!!全国馬の土人形展  
 2月13日(月)まで
- ・松本邦秀「アクリル画展」  
 2月26日(日)まで
- ・ふるさと写真クラブ「写真展」  
 2月15日(水)～2月27日(月)

## 「広報なかの」 広告募集中!

次回申込期限 2月28日(火)

広報なかの掲載号 4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/20140307000050/>

● 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 ～

## 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

### 30を超えたら女も男も アンチエイジング

著/立花龍司  
 ベースボール・マガジン社

本気できれいな体になりたい人へ!たるませない。引き締める。体形を整える。



### 女子大で『源氏物語』を読む

著/木村朗子  
 青土社

古典を自由に読む方法。バリエーション豊かな登場人物たちがおりなす宮廷物語。異色の日本文学がよみがえらせる、女性による女性のための『源氏物語』。スキャンダルあり、泥沼の愛憎劇あり、浮気や不倫はあたりまえ、権力闘争に、さらには怪談話まで。

梅もどき(諸田玲子)/恋の Gondra(東野圭吾)/十二人の死にたい子どもたち(沖方丁)/植物たち(朝倉かすみ)/九十歳。何がめでたい(佐藤愛子)/強父論(阿川佐和子)/天才と名人中村勘三郎と坂東三津五郎(長谷部浩)/実家と空家の片づけ方(サマンサネット)/謎を呼ぶ大建築(ナショナルジオグラフィック)/虫のしわざ観察ガイド(新開孝)/世界を読み解くためのギリシア・ローマ神話入門(庄子大亮)/学術書を書く(鈴木哲也ほか)

## ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

### トムとジェリー 8

上映日時 2月26日(日) 午前10時～

### ツーリスト

上映日時 3月1日(水) 午前10時～

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

## 図書館文学講座 「古典文学講座」開催

市立図書館 ☎(26)5841

市立図書館では、文学を身近に親しんでいただくため、各方面の専門家をお招きする文学講座を開催しています。今回は、万葉集の季節歌、中でも春と秋の歌を題材に取り上げます。参加費は無料で申し込みは不要です。

**日時** 2月12日(日)  
**時間** 午後2時～4時  
**会場** 市立図書館2階AVホール  
**講師** 西一夫さん(信州大学教育学部教授)  
**演題** 万葉の季節歌―春秋を彩る―  
**定員** 50人(定員になり次第締切)

## 2016 命名ランキング

昨年、中野市に誕生した赤ちゃんは291人(男149人、女142人)でした。これからの中野市を担うたくさんの方の赤ちゃんが名前を授かりました。

### ●名前(よみ)

男の子		女の子	
1位	はると(6人)	1位	ゆい(6人)
2位	そうた、そら、まひろ、 ゆうと、るいと、れんと (3人)	2位	めい(4人)
		3位	ひな(3人)

※平成27年生【男の子】1位:そうた 2位:はると、はる 4位:かなと、あおい、えいと、はるき、れん  
 【女の子】1位:あおい 2位:はな 3位:みお

### ●使われた漢字

男の子		女の子	
1位	斗(12人)	1位	愛(12人)
2位	人、太、大(10人)	2位	衣、莉(8人)
5位	陽、翔(7人)	4位	花(9人)

※平成27年生【男の子】1位:太 2位:大 3位:翔  
 【女の子】1位:奈 2位:美、花 4位:莉

### ●出生月

男の子		女の子	
1位	11月(20人)	1位	1月(19人)
2位	6月、9月(16人)	2位	9月(15人)
4位	1月、10月(15人)	3位	8月(14人)

### ●出生区(行政区)

男の子		女の子	
1位	岩船(13人)	1位	吉田、西条(9人)
2位	西条(12人)	3位	上小田中、東吉田、東江部(8人)
3位	上小田中(9人)	6位	岩船(7人)

住民基本台帳より調査(平成28年1月1日～12月31日出生、平成29年1月1日現在)

## ▼スポーツ

### 学校体育施設開放 利用団体募集

【問】文化スポーツ振興課スポーツ  
振興係(内線364)

平成29年度の市内中学校体育施設の  
開放事業利用団体を募集します。

**対象団体** 市内に在住、在勤または  
在学する方で組織し、責任者および  
管理指導員として従事することがで  
きる20歳以上の方がいる団体

**利用施設** 市内各小中学校の体育館

**利用時間** 平日：午後6時～10時  
土・日・祝日：午前9時～午後10時  
※学校行事や施設工事などで利用で  
きない場合があります。

**使用料(照明料)** 200円/1時間  
**受付期限** 2月24日(金) 午後5時

### 市町村対抗小学生駅伝

### 中野市選考会参加者募集

【問】文化スポーツ振興課スポーツ  
振興係(内線364)

「第13回長野県市町村対抗小学生  
駅伝競走大会」に向け、中野市代表  
チームの強化選手を選考します。

**期日** 3月4日(土)

**時間** 開会式：午前9時

**会場** 中野平中学校

コース 会場周回(約1・5km)

※積雪や天候などによりコースを変  
更する場合があります。

**対象** 平成29年度に小学4・5・6  
年生になる市内の児童で、4月29日  
(土)に松本平広域公園で開催される第  
13回長野県市町村対抗小学生駅伝競  
走大会に参加できる方

**申込期限** 2月22日(水)

**参加料** 無料



▲QRコード

※選考後、合同練習(毎週土曜日  
の午前に実施予定)を行い、正  
選手、補欠選手、予備選手を決  
定します。選考会要項は市公式  
ホームページ(右記QRコー  
ド)からご覧いただけます。

## ▼催し・イベント

### 冬期限定『記念館うたう 会』を開催します

【問】中山晋平記念館 ☎(22)70500

中山晋平記念館の暖かい館内で一  
緒に歌いませんか。

**期日** 2月8日(水)、2月22日(水)

**時間** 午後1時30分～3時

**会場** 中山晋平記念館

**内容** 職員の伴奏で、本市出身の中  
山晋平、高野辰之、久石譲の曲や「上  
を向いて歩こう」などの懐かしい歌  
謡曲、音楽姉妹都市である竹田市出

身の瀧廉太郎作曲の「花」などを歌  
いましょう。また、中山晋平の生涯  
を描いたビデオ鑑賞・蓄音機でのS  
Pレコード鑑賞を行います。

※お申し込みは不要です。入館料  
一般300円をお願いします。



### 長野県芸術監督団事業

### K. TEMPEST 2017

【問】飯山市文化交流館なちゅら

☎0269(67)0311

長野市芸術館

☎0266(219)3100

長野県芸術監督団を務める串田  
和美さん(俳優・演出家)がシェイ  
クスピアのロマンス劇を新たな視点  
で演出します。

### ●飯山市文化交流館なちゅら

**期日** 3月5日(日)

**時間** 開演：午後2時

**チケット** 一般4000円、18

歳以下2000円

### ●長野市芸術館

**期日** 3月8日(水)

**時間** 開演：午後7時

**チケット** 一般5400円、25

歳以下3000円、18歳以下

2000円

## ご寄付ありがとうございました

小野澤 貞晴 様

土人形 113体

市内外の皆さんに広く鑑賞  
いただくため

寄贈いただいた土人形の一部▶



【問】庶務課秘書広報係(内線400)

## リサイクルかわらばん 1月27日現在

### 譲ります

プラスチックペットキャリー/学習机/水槽

### 譲ってください

ミシン/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/ダブルベッド

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)

## ▼相談

### 看護職の就職プレ相談会

☎長野県看護協会

☎0263(35)0067

看護職を離職してブランクのある方や働き方を変えたい方などのための再就職の個別相談・情報提供を行います。参加費は無料です。事前のご予約が必要です。

期日 2月21日(火)

時間 午後1時30分～4時

会場 ハローワーク長野 会議室

相談担当者 長野県看護協会ほか

### 福祉の職場説明会・就職面接会

☎(福) 長野県社会福祉協議会

☎026(226)7330

福祉を学んでいる方や福祉の職場に関心のある方を対象に福祉施設の説明会や面接会を開催します。

参加は無料で申し込み不要、履歴書不要、服装自由です。お気軽にご来場ください。

期日 2月25日(土)

時間 午後1時30分～3時30分(ﾌﾟﾚｲﾍﾞﾝﾄは正午から)

会場 メルパルク長野

参加企業 北信地域の企業(約60社)

### 長野県事業引継ぎ支援センターをご利用ください

☎長野県事業引継ぎ

支援センター

☎026(219)3825

後継者がいないなど、事業の引継ぎに困りごとはありませんか。事業の引継ぎに不安を感じたら、長野県事業引継ぎ支援センターにご相談ください。専門家が無料で相談をお受けします。事業承継は計画的に取り組むことが重要です。

#### 趣旨・目的

県内中小企業経営者の後継者不在や高齢化を背景に課題となっている事業承継について、円滑な事業引継ぎを行うとともに、中小企業が有する技術やネットワークなどの貴重な経営資源の喪失を防止します。

#### 業務内容

金融機関や商工団体などの関係機関と連携し、事業の継続性・発展性が見込まれる中小企業の親族内継承、第三者継承、M&Aなどの事業引継ぎについて、ワンストップで総合的に支援します。

※相談の秘密は固く守られます。

※詳しくは、同支援センターのホームページ(下記QRコード)をご覧ください。

ムページ(下記QRコード)をご覧ください。



▲QRコード

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 2月24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 2月10日(金)、3月10日(金) 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(※3月10日(金)は47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 3月16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.142

## すてきな美容師 になりたい！



きよの 萌花さん 豊井小学校 6年

私の将来の夢は、美容師になることです。美容師になろうと思ったきっかけは、お母さんの友だちの美容師さんの働く姿を見たことです。お客さんに頼まれたようにかみの毛を切っている姿がかっこよくて、自分もやってみたいなと思いました。

私は、友だちやお姉ちゃんのかみの毛をアレンジしたり、三つあみをしてあげたりします。すると、その人は「じょうず。」とほめてくれるし笑顔になります。美容師をやってみんなを笑顔にしたいです。

お母さんの友だちの美容師さんは、お店の中で小さい子をやさしく遊び場へつれて行ったり、大人の方で困っている人についていねいに接したりしています。困っている人を助けてあげている姿もすてきです。お客さんのかみの毛を切るだけでなく、困っている人を助けることができるお母さんの友だちのような美容師になりたいです。

▼小学生が日常生活で感じたことから、中野市をよりよいまちにしようとするさまざまな質問をしてきた子ども議会。深く調べていたり見本を作ってきたりと、どれも説得力があるものでした。私も、子どもたちにより関心を持ってもらえらるような広報紙を作っていきたいと刺激を受けました。(中沢)

▼今月号からイベントを動画でも紹介させていただきます。動画の撮影も編集もまだまだ素人ですが、経験を重ねて、良いものが作れるよう頑張ります。動画は市公式ホームページにも公開しますので是非ご覧ください。(大原)

▼毎年恒例の命名ランキングを担当しました。集計作業は大変ですが、どのお名前も愛情が溢れご両親の願いが感じられて編集も楽しみです。中野市の赤ちゃんの皆さん、「わが家のアイドル」コーナーで健やかな成長のご報告お待ちしております！(北沢)



中野市役所広報  
facebook

### 編集後記

面積：112.18 km<sup>2</sup>  
人口：43,434人（-52）  
男：20,966人（-23）  
女：22,468人（-29）  
世帯数：15,426戸（-13）  
【平成29年1月1日現在】  
（ ）は前月比、平成27年  
国勢調査を基に推計