

広報

2017(平成29年)

なかの6

No.147

特集 ～宝石のような美しさ～

信州中野のサクランボ

Contents

広報なかの	1～34
交差点	35～38
文化なかの	39～44

特集 ～宝石のような美しさ～ 信州中野のサクランボ

化粧箱に整然と並べられた様子は、まるで宝石のよう。中野市では、3月下旬に加温ハウス栽培のサクランボの出荷が始まり、6月には露地栽培のサクランボが旬を迎えます。

果樹栽培に適した中野市

降水量が年間平均約890㎜と少なく、昼夜の温度差が大きいため濃厚な味を生み、果樹栽培の適地となっている中野市。

本市のサクランボは加温ハウス栽培から露地栽培まであり、3月下旬から7月上旬まで出荷されています。

中野市のサクランボの歴史

明治時代から栽培されており、加温ハウス栽培が始まったのは昭和57年頃です。以降、安定生産・早期出荷のための栽培体系が確立され、春から出荷できる産地として徐々に拡大し、現在では長野県内でトップのシェアを誇っています。

1箱1万円超えも

例年3月下旬から出荷が始まる加温ハウス栽培のサクランボ。着色・食味とも最高級品を集め、熟練の技で化粧箱に詰められると、見事な「赤い宝石箱」に姿を変えます。出始めの時期は、首都圏の果実専門店などで、300㌔の化粧箱が1箱1万円を超える値段で販売されています。



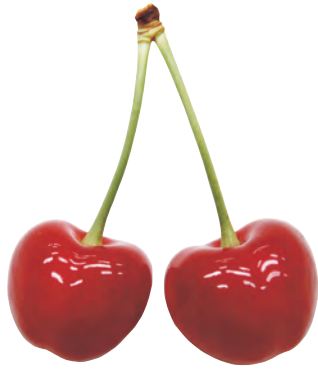
J A 中野市サクランボ部会
みやざわ しょういち
部会長 宮澤 昇一さん

手塩にかけた果実の輝き

サクランボは自家受粉しにくいので、人の手で花粉をつけてあげる必要があります。また、色付きを良くするために葉上げも、葉を摘んでしまわずに束ねることで、光合成による栄養が果実にたくさん届くようにしています。収穫時期が近づくにつれ、温度が上がり過ぎると果実が熟れ過ぎてしまうので、加温ハウスや雨よけハウスの温度管理には、とても気を使っています。

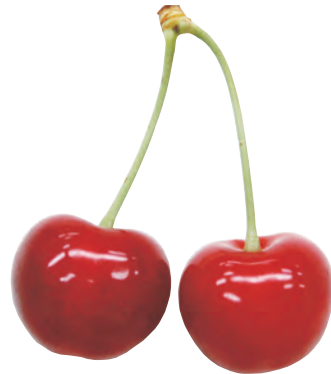
このように、生産者が一粒一粒を手塩にかけて、大切に育てていることが、宝石のような輝きを生んでいるのかもしれない。

高砂はアメリカ生まれの品種です。薄く赤黄色を帯びたハート型の外観は、とてもきれいです。食味は、甘い中に程よい酸味が感じられます。



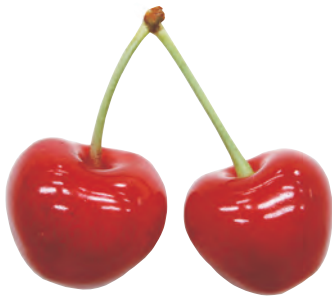
たかさご
高砂

佐藤錦はサクランボを代表する最高品種です。果皮は美しい鮮紅色に着色して光沢があります。種が小さくて食べられる部分が多く、甘さと果汁の多さが特徴で最上の品質です。



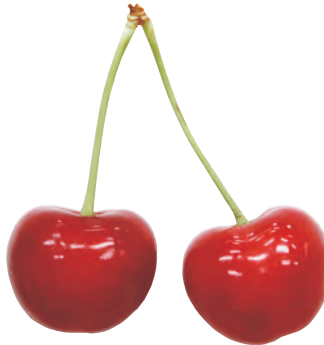
さとうにしき
佐藤錦

ご存知ですか？
サクランボの品種紹介



べにしゅうほう
紅秀峰

紅秀峰は、時期的に佐藤錦の後に続く大玉品種です。果皮は濃紅色に着色します。糖度が高く甘味濃厚で果肉が締まっております、とても食べ応えのあるサクランボです。



こうかにしき
香夏錦

香夏錦は、佐藤錦と高砂を親に持つ早生の品種です。甘さと酸味のバランスが良く、果肉はやや柔らかいのが特徴です。

信州中野発！

おいしいサクランボができるまで

甘さと適度な酸味が調和したおいしいサクランボはどのように栽培されているのでしょうか？

花の開花から出荷までの流れをJA中野市の技術員の方に聞きました。



農家の愛情が詰まっています！
かないぶあき
皆まつたつん

▲JA中野市でサクランボの技術員を務める金井信明さん



①開花：白くて丸い、愛らしく美しい花が咲きます。



②受粉：ミツバチの受粉に加え、人工授粉を行います。



③摘果：大粒の実を育てるため、不要な粒を落とします。



④葉上げ：色付きを良くするため、輪ゴムで葉を束ねます。



⑧出荷：最終検査を経て、全国へ出荷されます。



⑦荷造り：一粒一粒丁寧に、化粧箱などに並べて入れます。



⑥選果：サイズと色合いを検査して等級ごとに分類します。



⑤収穫：色の濃さを判断しながら収穫します。



高丘保育園児サクラ
ンボ狩り体験の様子
(平成 27 年 6 月)

笑顔が弾ける♪

サクラランボ狩りへ行こう

雨の日でも大丈夫

現在、中野市内には約20軒のサクラランボ狩り観光農園があります。加温ハウスや雨よけ施設が整っており、雨の日でもお客さんに楽しんでもらえるようになっていきます。

食べ比べを楽しんで

佐藤錦や高砂、香夏錦や紅秀峰など、品種によって味の特徴が異なるのはもちろん、兄弟で性格が違うように、同じ品種でも木によって味が違ったりします。また、一人ひとり味覚も違うので、皆さんそれぞれお気に入りの味を探して食べ比べを楽しんでももらえればと思います。

子どもでも採りやすい

サクラランボ狩りに訪れる方は、親子連れや友達同士、三世代の家族など、また、マイカーで来られる方や観光バスで来られる方などさまざまです。私たちの観光農園では、子ども向けになるべく低い枝にも実がたくさんなるようにしています。

お客さんの笑顔がやりがい

サクラランボ狩りを楽しんでいるお客さんの姿を見ることができたり、帰り際に「おいしかったよ」「また来るね」とにこやかに声を掛けてくださると、本当にうれしいです。皆さんの笑顔に元気をもらい、また来年もおいしいサクラランボを作ろうという意欲が湧いてきます。

サクラランボに囲まれる幸せ

サクラランボがたくさんなっているのを見ながら楽しむには6月中旬ごろに、6月下旬ごろには数は少なくなってきましたが、熟したおいしいものが食べられます。おいしいサクラランボを作って、皆さんのお越しをお待ちしています。



J A 中野市サクラランボ部会
観光部長 押鐘 和貴さん

サクラランボ狩りインフォメーション

期間 6月上旬～7月上旬
受付場所 J A 中野市農産物産館オランジェ、信州中野いきいき館ほか
内容 30分食べ放題



※料金やその他サクラランボ狩りができる観光農園については、売れる農業推進室ホームページの観光農園情報(上記QRコード)をご覧ください。



5月20日、埼玉県から社員旅行で中野市へサクラランボ狩りに訪れた皆さん。「甘くて笑顔になれるサクラランボでした。とてもおいしかったです」と感想をいただきました。



～宝石のような美しさ～
信州中野のサクランボ

中野市内でも味わえる♪ ノーススターを使ったスイーツ

小布施町ではノーススターを使った「チェリーキッスフェア」が盛り上がりを見せています。武田さんも当初、穂木を譲って協力したことがあるとのこと。中野市内にもノーススターを使った商品を提供しているお店があります。地元の素材を活かしたスイーツをぜひ味わってみてください。

▼ノーススターの
ジャムを手にする
武田幸悦さん



竹原でノーススターを栽培している武田園の武田幸悦さんにお話を聞きました。

「ノーススター」というサワーチェリーを聞いたことはありませんか？酸味が強く、生食には不向きですが、加熱するとコクが出るため、加工に適しているサクランボです。

中野市産サワーチェリー 「ノーススター」



ジャムの味に衝撃
東京や神戸からもはるばる

30年ほど前に、元長野県果樹試験場長の小林祐造さんのお宅でいただいたジャムの味に衝撃を受け、穂木を譲ってもらったのがノーススターの栽培を始めたきっかけです。国産のサワーチェリーは珍しいため、次第に口コミで情報が広がり、毎年収穫期の6月下旬には、東京や神戸などから料理研究家やパティシ

パティスリー & カフェ ミミエデン Patisserie & Cafe MimiEden



▲信州中野産ノーススターのさくらんぼシフォン(左)、フルーツサイダー(右)



旬の時期に自分で収穫し、その日のうちに加工したノーススターを使っています

バロンミヨシ



▲信州中野産サワーチェリー入り ぱたーかすてら

ノーススターの甘酸っぱい果肉とジュレが、しっとりとした生地によく合います



エの方が、ノーススターを求めてうちの畑へやってきます。

軽井沢でも認められた味
軽井沢のホテルブレストンコートでも継続的にスイーツに使ってもらっています。4年前には、製菓系学校生を対象にした洋菓子技術コンクール「軽井沢スイーツ博コンクール2013」の課題食材に選ばれ、厳しい予選を突破して全国から集まったパティシエの卵の皆さんが、中野市産のノーススターを使ってスイーツ作りの腕を競い合いました。



▲「軽井沢スイーツ博コンクール 2013」表彰式の様子

3RD CAFE & MORE



▲チェリーバナラアイスクリーム

ノーススターの酸味とバナラアイスのコクと甘さが絶妙な組み合わせです



INTERVIEW

今年のノーススターの生育状況を見に来られた軽井沢ホテルブレストンコートのシェフパティシエ・厚東宣洋さん



ノーススターはそのままでは酸味が強くて食べられませんが、手を加えることで素材として生きてきます。酸味がアクセントになり、パティシエとして使い甲斐がある食材です。7月22日(土)から開催する「軽井沢スイーツコレクション 夏」でも中野市産のノーススターを使ったスイーツを提供します。





中野のチカラ

マスニ農園代表

きよの ともゆき
清野 友之さん 【替佐】



かっこいい農業

新しいスタイルを提案

今年の4月に「マスニ農園」が縦3・6メートル横10メートルの巨大アートとコラボしたボルダリングの巨大アートとオープンしました。今回は、農業を新しいスタイルで提案するマスニ農園代表の清野友之さんにお話を聞きました。

○魅力ある農業

農業経営者が集まったセミナーで、農業での地域貢献について話し合いました。「規模拡大を目指し、従業員をたくさん雇用し、売り上げをどんどん伸ばし、納税する。それが地域貢献につながる」という声が多い中、私は違った地域貢献もないのかなと模索していました。農業に対して後ろ向きなイメージが、若い方に浸透しているような気がします。今の農業は魅力にあふれています。面白い企画をいろんな方と連携して行ったり、新規就農者を増やしたり、農業の新しい形を提案することで、農業の魅力をPRし、それが地域貢献にもつながると思えました。

○農業×アート×ボルダリング

マスニ農園の出荷場で友達と「ここにボルダリングがあったら面白いんじゃない」と話したことがきっかけで、ウォールの建設を行うことにしました。前々から、倉庫に大きな壁画があったら、立ち止まって見てくれる人がいるのではないかと考えていて、アートも取り入れることにしました。ウォール完成のオープニングパーティーを開くと、メディアを含め、多くの方が来てくれ、仲間とのつながりが強くなったと同時に「中野市の農家で面白いことをしている」というPRにもつながったと思います。

○市民の皆さんへ

「やるからには、とことん面白いことをしよう」と始めたボルダリングは、イベント会場や遊び場にもなるポテンシャルの高いものになりました。オープニングパーティーでは、子どもたちがすごく楽しそうにボルダリングをしていたのが印象的です。今後、子ども向けに何かできたらいいなと思案しています。また、一般の方にも利用日を決めて開放していきますので、遊びに来てください。中野市の農業は多彩で良いものが多いです。しかし、県外のイベントなどで農産物を出店すると「中野市ってどこ？」と聞かれます。「中野市の農業って魅力的だね」「すごいね」と言ってもらえるように、市民の皆さんと一緒に、農業のポジティブなイメージを作っていきたいと思っています。

広報クイズ

■今月のプレゼント

「サクランボ(佐藤錦)」…2人

問題

酸味が強く、加工に適したサクランボの品種は？
「●●●スター」

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 6月23日(金)必着
※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

先月号の答え 民生委員制度は今年で何周年でしょう？
答え・・・「100周年」

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

バラだけじゃなく
いろいろな花

一本木公園

花通信

初夏編

▲アイランドポピー

一本木公園では、平成27年度から計画的な植栽など、魅力向上を図る「一本木公園植栽等更新事業」を実施しています。

イングリッシュガーデンのメイン花壇は、高さの異なる宿根草や一年草を植え、植栽に奥行きを出すボーダーガーデンです。今年は50種類以上の国内では珍しい品種の草花が「信州なかのバラまつり」に併せて開花する予定です。



市道中町線沿いに新しく作った花壇には、宿根草のゲンペイコギクやアイランドポピーなどを植え、道行く人にも楽しんでいただけます。



バラと草花の美しいコラボレーションがご覧いただける一本木公園にぜひお越しください！



一本木公園 案内図

問い合わせ先
都市計画課街路公園係
☎(22) 2111 (内線270)

中野市食の大使
杉浦太陽さん考案!!



キノコと大根のすり流し レシピ紹介

キノコのうまみが詰まった、ふんわりなめらか食感のスープ。エリンギをクルトンに見立てたトッピングがオシャレなヘルシー料理をご紹介します。

材料 (4人分)

- ・シメジ 50g
- ・エノキタケ 50g
- ・エリンギ 1/2本
- ・ダイコン 1/4本
- ・絹ごし豆腐 半丁
- ・ネギ 適量
- ・鶏がらスープ 400cc
- ・牛乳 100cc
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・塩、白コショウ 各少々
- ・サラダ油 適量
- ・黒コショウ 適量
- ・しょうゆ 適量
- ・片栗粉 少々

- ①シメジとエノキタケは根元を切り落とし、手でほぐす。
- ②ダイコンを薄く半月切りにする。
- ③鍋にサラダ油を引き、キノコと大根を炒める。
- ④鶏がらスープ、適宜カットした豆腐を加え、水分が半分になるまで中火で煮る。
- ⑤④のスープをミキサーで滑らかになるまでかくはんする。
- ⑥鍋にスープを戻し、牛乳・薄口しょうゆ・塩・白コショウをお好みで加え、味を調える。
- ⑦エリンギを1センチくらいの角切りにして、片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンでカリカリになるまで焼き、しょうゆを加え、皿に移す。

- ⑧最後に、焼いたエリンギと小口切りにしたネギ、黒コショウをスープにトッピング。

牛乳の代わりに生クリームを入れてもクリーミーでいいかも♪



5月市議会臨時会報告



5月市議会臨時会が5月10日に招集され、1日間の会期で開催されました。この議会では、専決処分の報告4件、人事案3件の合わせて7件が審議され、いずれも原案どおり承認および同意されました。

専決処分の報告

- ・「中野市市税条例の一部を改正する条例」の専決処分の報告
- ・「中野市都市計画税条例の一部を改正する条例」の専決処分の報告
- ・「中野市国民健康保険税条例の一部を改正する条例」の専決処分の報告
- ・「中野市消防団員等公務災害補償条例の一部を改正する条例」の専決処分の報告

人事

《教育委員会教育長》

小嶋隆徳教育長の任期満了に伴い、改正地方教育行政法に基づき教育委員長と教育長を一本化した新教育長に、現教育長の小嶋隆徳氏を任命することに議会の同意を得ました。

《教育委員会委員》

青木幸子委員の任期満了に伴い、後任として小野良一氏を任命するとに議会の同意を得ました。

《固定資産評価審査委員会委員》

固定資産評価審査委員会委員の任期満了に伴い、藤巻清一委員、林紘一委員および小林伸雄委員について、引き続き選任することに議会の同意を得ました。

臨時教育委員会報告

《教育長職務代理者》

市教育委員会では、5月11日、臨時教育委員会を開催し、教育長職務代理者に、長島克己さんを選出しました。

市役所新庁舎建設だより

～私たちの市役所ができるまで～ vol. 2

問 財政課管財係

☎ (22) 2111 (内線328)

新庁舎建設工事の進捗状況をお知らせします

新庁舎の基礎工事も順調に終わり、免震装置が設置され、鉄骨の「建て方」が始まりました。

5月の大型連休が明けのを待ち、新庁舎の建設現場に免震装置26基が搬入され、クレーンを使って免震基礎の上に一つ一つ丁寧に据え付けられました。免震装置は、大地震が起きたときの地面の揺れを建物に伝わりにくくするもので、これにより、建物自体が守られ、その中にいる人や機器への被害を最小限に抑えます。据え付けの試験には池田市長、横田副市長も立ち会い、基礎と免震装置の接合状況を確認しました。

その後、新庁舎の骨組みとなる鉄骨が次々と搬入され、柱や梁を組み立てる「建て方」が始まりました。大型クレーンを使い、東側の1階から徐々に鉄骨が組み立てられてきています。

6月末まで「建て方」を行い、いよいよ建物の骨組みが組み上がります。



基礎工事完了



免震装置の据え付け



鉄骨建て方

防災

6月は土砂災害防止月間です

土砂災害に備えよう

一瞬にして尊い命や、大切な財産を奪う土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害の大半は、大雨や大雨が引き金となり発生しています。

土砂災害に備え、家の周りの危険箇所を確認し、普段から自宅の裏山を見たり、避難場所や避難路を家族と話し合ったりすることが大切です。

事前の備えや土砂災害危険箇所の確認など、詳しくは「中野市くらしと防災ガイドブック」または、市公式ホームページ（下記QRコード）をご覧ください。



▲中野市くらしと防災ガイドブック



こんなときは要注意

大雨注意報や大雨警報などテレビ、ラジオ、防災無線などの防災情報や気象情報に注意するとともに、

「急に川の水が真っ黒に濁った」「裏山からパラパラと小石が落ちてくる」



▲長沢線道路崩落 (H28)

など、普段と違う状況を発見したり危ないと感じたりしたときは、ためらわず避難しましょう。

災害の前触れや災害の発生を発見したときは、危機管理課危機管理防災係または長野県北信建設事務所に連絡してください。なお、長野県ホームページ「河川砂防情報ステーション」（下記QRコード）には、雨量情報などが掲載されていますので、ご活用ください。



土砂災害警戒情報や土砂災害に関する質問・相談は、長野県北信建設事務所「土砂災害110番」窓口（☎(23)0793）にお寄せください。平日午前8時30分から午後5時15分まで、または、大雨・洪水注意報・警報発令中にご利用いただけます。

問い合わせ先

危機管理課危機管理防災係
☎(22)21111 (内線286)

気象 警報

気象警報が生まれ変わります

気象庁では、本年の出水期から、次のとおり気象警報の改善を予定しています。

- ①5日先までの大雨警報などの発表の可能性を「高」「中」の2段階で提供します。
- ②警報・注意報の発表時に、最大24時間先までの危険度予想を色分け表示して提供します。
- ③従来の大雨・洪水警報などの発表基準に用いてきた雨量に代え、災害発生との関連が強い「指数」を用い、よりの確な警報・注意報を提供します。
- ④大雨・洪水警報が発表されたときに、どこで実際に危険度が高まっているかを地図上に色分け表示して提供します。

※①・②は5月中に、③・④は7月中に気象庁ホームページで閲覧できるようになります。

問い合わせ先 長野地方気象台
☎026-232-3773

防災 無線

防災行政無線のデジタル化工事



市では、防災行政無線のデジタル化工事を行っています。昨年度に豊田地域のデジタル化工事が完了し、本年度は中野地域でデジタル化工事を施工します。

具体的な作業内容は、屋外拡声子局（屋外スピーカー）の取り換え工事となり、工事期間中は、多少の騒音などが発生しますが、極力皆様のご迷惑とならないよう作業を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

防災行政無線放送内容の確認方法

- ①NTT一般加入電話や携帯電話で確認（フリーダイヤル）
0120-892-560
- ②市公式ホームページで確認
URL <http://www.city.nakano.nagano.jp/>
（パソコン・スマートフォン・携帯電話）
「トップページ：防災・緊急時情報」
⇒「防災行政無線放送の内容」



プラスチック製容器包装の排出ルールの再確認をしましょう

プラスチック製容器包装の排出ルールが守られず、間違った出し方や対象外の物が出されていることが多く見受けられます。

もう一度ルールを確認して、正しい排出を心掛けましょう。

1、正しく分別する

プラマークの記載されている容器・包装が対象です。プラスチック製でも製品そのものは対象となりません。プラスチック製ではない容器・包装も出さないでください。



▲プラマーク

2、汚れを落とす

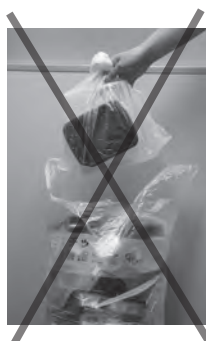
汚れているとリサイクルできません。食器洗い時の残り水などを利用して洗って乾かしてから出していただき、洗っても汚れが落ちない物は可燃ごみに出してください。



乾かしてから出していただき、洗っても汚れが落ちない物は可燃ごみに出してください。

3、二重袋は禁止

レジ袋などに入れた状態で、指定袋に入れて出されてしまうと、処理場での分別確認作業に支障をきたします。レジ袋などに入れないで、直接指定袋に入れてください。



4、指定袋で出す

指定袋以外の袋で排出されたごみは回収いたしません。市の指定袋に入れて出してください。



▲プラスチック製容器包装の指定袋(黄色またはオレンジ)



▲処理場で見つけた、誤った分別をされたもの
※ CD ケースやビデオテープなどはプラマークがないため、可燃ごみに分別してください



食品ロスを減らそう

食品ロスの半分は家庭から

日本の食品ロス 621 万トンのうち、282 万トンは家庭からのもので、1人1日当たりの食品ロスの量は134gと試算されています。これは、茶碗1杯分のごはんに相当します。

※農林水産省「食品廃棄物等の利用状況等(平成26年度推計)」より

食品ロスとは、家庭や飲食店などで食べ残しや賞味期限切れなどにより、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

賞味期限を正しく理解しましょう

消費期限：食べても安全な期限

賞味期限：おいしく食べられる期限

どちらも未開封の状態で適正に保存された場合の期限が表示されています。賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

家庭でできる食品ロス削減作戦



「必要な量だけ購入」して「食べ切る」ことが食品ロス削減のポイントです。

①買い物

- ・事前に冷蔵庫内などをチェックする
- ・必要な食材をこまめに購入
- ・必要以上に買った場合は、冷凍保存を活用
- ・手前に陳列されている食品から選ぶ

②調理

- ・作り過ぎない
- ・余ったら作り替える
- ・野菜や果物の皮は厚むきしない
- ・残っている食材から使う

平成 28 年県内不法投棄・野外焼却検挙事案

▼不法投棄（一般廃棄物）

検挙年月日	行為者	内容	刑罰の内容
平成 28 年 3 月 2 日	1 人	無職者がスピーカーなどを不法投棄したもの	罰金 50 万円
平成 28 年 6 月 27 日	1 人	無職者が仮設トイレなどを不法投棄したもの	罰金 50 万円
平成 28 年 11 月 25 日	1 法人 2 人	青果流通業者が野菜くずを不法投棄したもの	法人罰金 100 万円 個人罰金 50 万円

▼野外焼却（一般廃棄物）

検挙年月日	行為者	内容	刑罰の内容
平成 28 年 3 月 3 日	1 人	建設作業員が木材などを不法焼却したもの	罰金 50 万円
平成 28 年 8 月 2 日	1 人	常習者が一般家電を不法焼却したもの	罰金 50 万円

※長野県環境部発行「不法投棄情報ながの」より

不法投棄・違法な野外焼却の罰則規定
個人…5年以下の懲役、もしくは1,000万円以下の罰金、またはこの併科
法人両罰規定…3億円以下の罰金

市では、廃棄物（ごみ）の不法投棄と違法な野外焼却の防止を目的として、早朝・夜間の監視パトロールを強化しています。
不法投棄や違法な野外焼却は犯罪であることはもちろん、環境にも悪影響を与えます。
左表のとおり、不法投棄の原因者は、撤去を求められるとともに、重い刑罰が科せられます。
また、農業で発生した剪定枝などの野焼きは例外として認められています。

ますが、周辺に迷惑が掛からないよう心掛けましょう。
土地を所有している方は、土地の管理を十分に行い、ごみなどが捨てられない環境を保ちましょう。
また、ごみのポイ捨てについて、市民の方からお困りの声が寄せられています。中でもタバコのポイ捨てが多いです。携帯灰皿を使用し、吸い殻は持ち帰りましょう。一人ひとりが環境の大切さを意識して、きれいなまちにしていきましょう。



不法投棄・違法な野外焼却は犯罪です！

真引川河川愛護会が 河川功労者表彰を受けました

真引川河川愛護会が真引川で行ってきた、河川環境整備活動の功績が認められ、公益社団法人日本河川協会の平成 29 年河川功労者表彰を受けました。

この表彰は、治水・利水・環境の観点のほか、広く社会に対して功績のあった個人・団体に対して行われているものです。

同団体は、堤防の草刈りや清掃活動のほか、全国的にも珍しい「藻刈舟」を管理・運航し、川底の藻草刈りを行うなど河川周辺の環境整備に大きく貢献したことが評価されました。



▲藻刈舟の運航の様子

問い合わせ先
道路河川課監理係
☎ (22) 2111 (内線263)

アレチウリは、ウリ科の一年生の植物です。長いツルで他の植物に覆いかぶさり、その植物の成長を妨げる侵略的外来植物です。
その旺盛な繁殖により在来の生態系に被害を及ぼすため、環境省も駆除すべき「特定外来生物」に指定されています。
アレチウリの駆除には「抜き取り」の方法が効果的で環境への影響が小さいと考えられています。

- ・種を付ける前に抜き取る
- ・できるだけ小さいうちに抜き取る
- ・一年に数回抜き取る（6月中旬、7月下旬、9月上旬など）
- ・アレチウリが現れなくなるまで数年間続ける

駆除のポイント



アレチウリを駆除しましょう

募集

体験型の自然観察会 千曲川ラフティング



▲QRコード

体験型の自然観察会「千曲川ラフティング」を行います。ポートから千曲川の自然環境を観察し、川の生き物、水の汚れなどが、今どのようになっているのか確認し、楽しい体験の中から自然環境の保全の重要性を感じることができ、良い機会です。皆さんの申し込みをお待ちしています。

○期間 7月31日(月)～8月6日(日) (各日、午前の部、午後の部の2回)

○参加対象 市内在住の小学2年生以上の方

○小学2年生が参加されるグループは、保護者の同伴が必要です。

※8月4日(金)から6日(日)までは、中学生以上の方が優先します。

○定員 各日、午前の部、午後の部それぞれ24人(申し込み多数の場合、抽選を行います)

○行程および所要時間 千曲川を2時間程度(篠井川合流付近から古牧橋上流堤防まで)

○申し込み方法 6月30日(金)までに、本紙に挟み込みの参加申込書に必要事項を記入の上、環境課へ提出してください。なお、申し込みは上記QRコードのリンク先「ながの電子申請サービス」から行うことができます。

問い合わせ先 環境課環境係
☎(22)2111 (内線247)

防除

早期発見・早期防除 アメリカシロヒトリから樹木を守りましょう

アメリカシロヒトリは年2回発生し、桜やクルミ、桑などを食害します。樹木を所有する皆さんは、樹木を点検してください。食害が発生した場合は、所有者が責任をもって防除し、被害を拡大させないようにしてください。

○点検方法 ふ化した幼虫は糸を吐いて巣を作り、12日間ほど群集しています。初めは葉脈だけを残して食害

するので、食害を受けた葉は透けて見えます。

○巣の処分方法 巣を見つけた場合は、幼虫ごと枝を切り取り、踏みつぶすか、焼却してください。

○農薬防除 幼虫が分散したときは、それぞれの樹木に適した農薬を使用し、濃度、使用量、回数や散布時期など、薬剤のラベルに記載のある説明文をよく読んで、適正な使用方法を守ってください。

※農薬散布に当たっては、風のない時に行うなど、十分な配慮をお願いします。

○防除機器の貸し出し 公民館の敷地など、区で防除を行う場合は、防除機器などを貸し出しますので、農政課へ申請してください。

問い合わせ・申請先 農政課振興係
☎(22)2111 (内線253)

開催

信州中野環境祭



▲QRコード

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、「2017信州中野環境祭」を開催します。

また、市内の自然環境から地球環境に至る環境問題を共に考え、環境保全の取り組みをPRし、一緒にイベントを盛り上げていただける皆さんを募集します。

環境に優しい取り組みなどの事例をご紹介いただける企業、団体、学校などを募集します。紹介していただく方法は、展示、発表会のいずれでも可能です。

○期日 9月24日(日)

○時間 午前10時～午後3時

○会場 中野市防災広場(旧中野高校跡地)

※昨年とは会場が変わりました。

飲食ブースなどの出店者募集

飲食ブースや、環境に優しい商品の販売ブース、また、フリーマーケットの出店者を募集します。

※飲食物の提供は、環境に配慮した方法でお願いします。



▲昨年の環境祭の様子

○募集締切 7月7日(金)

なお、詳細については、公式ホームページ(右記QRコード)に掲載しています。

問い合わせ先 環境課環境係
☎(22)2111 (内線247)

水道

水道メーターの 一斉交換を行います

水道メーター（量水器）は「計量法」により、その有効期間が8年と定められているため、市では有効期間の満了前に、新しい水道メーターに交換します。

交換対象 平成21年に製造されたメーター（一部平成22年製含む）
交換期間 6月下旬～11月上旬

メーター交換に当たって

- ・6月1日現在で、対象のメーター（閉栓中も含む）を設置中の方には、事前にはがきでお知らせします。
- ・メーターの交換費用は市が負担しますので、お客様への費用請求はありません。
- ただし、メーター交換と併せてメーターボックスの修繕などの別工事を依頼された場合は、お客様の負担となります。
- ・メーター交換は市が委託した水道工業者が行いますので、交換作業時の敷地への立ち入りについて、あらかじめご了解ください。なお、ご不在の場合でも交換

作業をさせていただきます。

交換時は一時断水となりますので、都合が悪い場合は日時などを水道工業者と打ち合わせてください。

- ・交換工事後、メーター付近から漏水などを発見した場合は、上下水道課へご連絡ください。
- ・メーターボックスの上に物を置いたり、駐車しないよう、ご協力をお願いします。

漏水の早期発見のために

敷地内にある水道管は原則として、お客様に管理していただくことになっていきます。水道メーターより宅地側で漏水している場合、水道メーターで確認することができま

- ① 宅内の蛇口などを全て閉めてください。
- ② 量水器のふたを開け、水道メーターをご覧ください。
- ③ 銀色のパイロットをご確認いただき、パイロットが回っていれば、漏水している可能性があります。



▲銀色のパイロット

漏水している場合は、市指定工事店へ修理を依頼してください。その際の修理費用はお客様の負担となります。お客

お問い合わせ先
上下水道課 水道係・営業係
☎(22)2111 (内線282・284)

住宅

住宅耐震化促進事業

大規模地震災害から市民の皆さんの生命と財産を守るため、「中野市耐震改修促進計画」に基づき住宅などの耐震化を促進しています。

以下の住宅について耐震診断の実施または、補助を行っていますので、ぜひご利用ください。

なお、いずれの場合も事前に市による現地確認などを要する場合があります。

ありまして、詳しくはお問い合わせください。



木造在来工法の住宅

- 要件 次の全てに該当する住宅
- ① 昭和56年5月31日以前に着工された住宅（賃貸住宅を除く）
- ② 木造在来工法の一戸建て住宅

■内容 市から耐震診断士を派遣し、診断を実施します。費用は無料です。

木造在来工法以外の住宅

- 要件 次の全てに該当する住宅
- ① 昭和56年5月31日以前に着工された住宅（賃貸住宅を除く）
- ② 木造在来工法以外の住宅（プレハブ工法など一部の住宅を除く）

■内容 所有者などが実施する耐震診断に要する費用に対し、市が補助金を交付します。補助額は診断に要する費用の3分の2（上限有り）です。

※診断の結果、倒壊の危険性があると判断された住宅については、耐震補強または現地建替え工事に対する補助があります。詳しくは、広報なかの4月号または市公式ホームページ（右記QRコード）をご覧ください。か、お問い合わせください。

お問い合わせ先
都市計画課 建築住宅係
☎(22)2111 (内線273)



▲QRコード



平成28年度（平成28年4月～平成29年3月）

ふるさと信州中野応援寄附金の活用および寄附状況

▼活用状況

活用メニュー	活用内容	活用金額（円）
①緑豊かなふるさと信州中野	環境保全	5,109,000
②文化が香る信州中野	教育関係	13,600,000
③元気なまち信州中野	医療福祉	15,700,000
	産業振興・市民交流	3,300,000
④市長におまかせ信州中野	市長が選定する政策に活用	159,926,000
合計		197,635,000

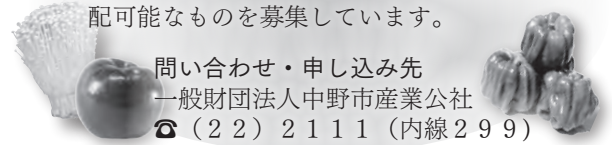
▼寄附状況

寄附件数：19,295件 寄附金額：293,867,001円

市外にご家族やご親戚がいらっしゃる方は、ぜひ「ふるさと信州中野応援寄附金」についてお伝えいただき、「ふるさと中野市」を応援していただきますようお願いいたします。

「ふるさと納税特典品」の出品者を募集しています

農産物、食品、製品など贈答品として宅配可能なものを募集しています。



問い合わせ・申し込み先
一般財団法人中野市産業公社
☎（22）2111（内線299）

問い合わせ先 営業推進課観光交流係 ☎（22）2111（内線373）

道路

道路への枝の「はみ出し」にご注意ください

土地の所有者の方へ

植物が繁茂する季節を迎えています。敷地の樹木や生垣などが道路上に「はみ出て」いませんか。車道や歩道に「はみ出した」樹木の枝は、見通しを悪くするほか、車両や歩行者の通行の障害になるなど、安全に支障をきたすことがあります。

土地の所有者には民法の規定により、所有地内に存在する樹木などを適切に管理する義務があります。樹木などが道路にはみ出していることが原因で車両や歩行者に事故が発生した場合は、所有者の管理責任が問われ、場合によっては賠償請求されることもあります。

災害など緊急性がある場合を除き、市では枝の伐採などはできません。個人で伐採などができない場合は、造園業者などにご相談ください。

伐採した枝などについて

伐採した枝などは、全戸に配布した「ごみと資源物の分け方・出し方」に基づいて処分してください。なお、野外焼却は行わないようお願いいたします。
※直径12センチ以下のものを長さ50センチ、直径30センチぐらいに束ね、ひもでしっかりと縛り、45円の証紙シールを一束につき1枚ずつ貼る。

問い合わせ先
道路河川課監理係
☎（22）2111（内線263）

信州型コミュニティスクール 運営委員会を設置しました

中野市教育委員会と市内15小中学校では「信州型コミュニティスクール運営委員会」を本年度から設置しました。信州型コミュニティスクールの取り組みの柱となる学校支援ボランティアをご説明します。

学校支援ボランティアとは

クラブ活動や地域学習の講師、登下校の見守り、環境整備など、地域の方に協力いただく活動を「学校支援ボランティア」と呼びます。



新たな小学校の校名を募集します

北部地区小学校統合準備委員会の総務部会では、平成32年4月に統合し、新たな学校としてスタートする小学校の「校名」を、6月9日(金)から募集します。詳しくは、同日以降、市公式ホームページをご覧ください。ご応募ください。



学校支援をきっかけに、地域全体で子どもを育てる機運が高まり、地域や家庭の教育力が向上するばかりでなく、子どもを縁に絆が深まり、地域が元気になります。さらに、ご協力いただいた方は、子どもと触れ合うことで、学びや生きがいづくりにも繋がっていきます。

ぜひ、関心を持っていただき、学校の教育活動充実に向けたボランティアにご参加ください。

市の取り組みは始まったばかりです。学校運営の応援団になってみませんか。

なお、信州型コミュニティスクールの内容などは市公式ホームページ(下記QRコード)をご覧ください。



問い合わせ先

学校教育課総務係

☎(38)3112 (内線550)

運動

スポーツ推進委員が スポーツ活動を支援します

スポーツ推進委員とは

スポーツ推進委員は、市から委嘱される非常勤職員で、市民の皆さんにスポーツの実技指導と、その他スポーツに関する指導・助言を行い、地域スポーツの普及と推進を図ることを任務としています。

主な活動は、次のとおりです。

- ・スポーツの実技指導
- ・スポーツ活動促進のための組織の育成
- ・学校や公民館などの教育機関、その他の行政機関が行うスポーツ行事や事業の協力
- ・スポーツ団体、その他の団体が行うスポーツ行事や事業の協力

ニュースポーツ出前講習

スポーツ推進委員は、ニュースポーツなどの出張指導をします。レクリエーションの中で、ニュースポーツに挑戦してみたいという団体は、ぜひご検討ください。

○主なニュースポーツ キンボール、ドッチビー、ペタンク、ユニホック、ソフトバレーボールほか

▼ドッチビーの様子



○注意事項

- ・スポーツ推進委員が担当するのは、ニュースポーツなどの指導で、レクリエーション自体を請け負うわけではありません。
- ・ニュースポーツの用具の借用が必要な場合、依頼者側で借用、返却を行ってください。
- ・指導中の参加者のけがなどについては、スポーツ推進委員は責任を負いませんので、依頼者側で傷害保険などにご加入ください。
- ・スポーツ推進委員への謝礼は、不要です。

○申し込み期限 開催日の1カ月前までに、お申し込みください。

○申し込み方法 文化スポーツ振興課へ依頼文書をご提出ください。

※依頼文書は、市公式ホームページからダウンロードできます。

問い合わせ・申し込み先

文化スポーツ振興課スポーツ振興係

☎(22)2111 (内線364)

開催

音楽講習会を開催します



市と中野市音楽団体連盟では、市内の音楽愛好家や一般の方を対象に音楽講習会を開催します。

指揮者としてご活躍されている作曲家の富澤裕さんを講師に招き、合唱の指導をしていただきます。合唱の経験の有無は問いません。合唱に興味があり、これから始めようと考えている方も大歓迎です。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

富澤裕 プロフィール

東京声専音楽学校卒業。同校オペラ研究科修了。合唱やオペラの指揮者として活躍している。近年は子供のための音楽に意欲を持ち、音楽之友社の雑誌「教育音楽」に作曲、編曲を連載、その多くがCDとなり広く歌われている。

○期日 7月8日(土)

○時間 午後1時30分～4時30分

※受付開始は午後1時から

○会場 中央公民館講堂

○講師 富澤裕さん

○参加費 無料

○申込期限 6月30日(金)

※当日参加も受け付けます。

問い合わせ・申し込み先

文化スポーツ振興課文化振興係
☎(22)2111(内線394)

消防

第1回中野市消防団 総合技術大会を実施します

中野市消防団活性化計画に基づき、消防団の充実強化を図るため、総合技術大会を実施します。

従来のポンプ操法大会およびラッパ吹奏大会を見直したこの大会は、消防ポンプ操法に加え、実践的な訓練を実施し、相次ぐ大規模災害に備えるために行うものです。

また、消防団を取り巻く環境の変化に対応するため、団員個々の負担軽減を図り、活

動意欲の出る新たな訓練を取り入れました。

市民の皆さんに理解される魅力のある大会にし、合わせて安心で安全なまちづくりを目指し、実施するものです。

日夜、地域を守る消防団員の訓練成果をぜひご覧ください。大勢の皆さんのご

来場をお待ちしています。

お問い合わせ先

消防課消防係
☎(22)3386



実施

私の提言

市政に対する建設的なご提言を市民の皆さんから直接お聴きする事業「私の提言」を実施します。

お寄せいただいたご提言は市長が直接拝見するとともに、市政運営の参考にさせていただきます。

なお、ご提言に対するお返事は、受け付けをしてから2週間程度としていますが、内容によっては担当課からご連絡を差し上げるほか、調査・検討・関係部署との調整などが必要な場合は、お返事を差し上げるまでに時間がかかることがありますので、ご了承ください。

また、お返事を希望される場合には、住所、氏名、連絡先を必ずご記入ください。未記入の場合、お返事できない場合がありますのでご了承ください。

提出方法

①郵送 本紙に挟み込みの用紙にご記入の上、切手を貼らずに郵便ポストへ投函してください。

②ファクス 用紙の様式は定めませんが、できるだけ本紙に挟み込みの用紙を利用してお送りください。

③電子申請 市公式ホームページ (<http://www.city.nakano.nagano.jp/>) から「ながの電子申請サービス」のページへ移動し、必要事項を入力の上、送信してください。

用紙の設置場所 市役所総合案内、豊田支所地域振興課、中央・北部・西部・豊田公民館、永田窓口サービスステーション

その他 寄せられた内容は、個人を特定できないようにした上で、広報紙や市公式ホームページに掲載させていただきます。なお、特定の市民・団体などへの中傷的なものは、受け付けません。

お問い合わせ先
庶務課秘書広報係
☎(22)2111(内線212)
ファクス(26)0349



給付金

臨時福祉給付金(経済対策分)の
申請期限は6月21日(水)です

平成26年4月の消費税引き上げによる影響を緩和するため、所得の少ない方に対し、臨時福祉給付金(経済対策分)を1人につき1万5千円支給します。

支給対象と思われる方には、3月中旬に申請書類を送付しています。

申請期限は6月21日(水)です。まだ申請がお済みでない方は、お早めに申請してください。

Q 支給対象者は?
A 次の全ての要件を満たす方です。

○平成28年1月1日において本市の住民基本台帳に登録されている方

○平成28年度市民税(均等割)が非課税である方

※課税者の扶養親族などは対象外となります。

○生活保護を受けていない方



A 福祉課または豊田支所地域振興課に申請書を提出してください。なお、支給対象と思われる方で、申請書がお手元がない方はご連絡ください。

※詳しくは、直接お問い合わせください。

問い合わせ先
福祉課厚生保護係
☎(22)2111 (内線276・255)

婚活

めぐりあいセッティング事業
補助金をご活用ください

市では、結婚を望む男女にめぐりあいの機会を提供する事業に要する経費に対し、補助金を交付します。

■対象者 市内に住所を有する個人、または市内に事務所を有する団体

■対象事業 独身男女に健全な出会いの機会を提供するイベントおよび交流会(募集定員がおおむね20人以上)

で、男女同数を目標に募集するもの)ならびにコミュニケーションセッションなどのスキルアップを図るセミナーで、次の全てに該当するもの

①20歳以上の独身男女を対象
②参加者全体のおおむね過半数が市内在住または在勤

③営利目的としない
④宗教活動や政治活動を目的としない

⑤公序良俗に反する内容、または社会通念上適当でない

と認められる内容は含まない

■補助対象経費 講師・司会に係る経費、宣伝広告費、印刷費、消耗品費、郵送料、使用料または借り上げ料(ただし、経常経費、団体構成員および参加者の飲食代は除く)

■補助金額 対象経費の10分の10以内で、10万円を限度

問い合わせ先
子育て課子ども支援係
☎(22)2111 (内線356)

福祉

平成28年度(平成28年4月~平成29年3月)
障がい者就労施設等からの物品などの調達実績

市では、平成25年4月1日に施行された「障害者優先調達推進法」に基づき、障がい者就労施設等からの物品などの調達の推進を図るための方針を策定し、障がい者就労施設等からの物品などの調達を進めてきました。このたび、平成28年度の本市における調達実績を取りまとめましたので、お知らせします。

なお、本年度は、平成28年度の実績を上回ることを目標に推進していきます。

▼障がい者就労施設等からの物品などの調達実績(平成28年度)

区分		内容	実績額
物品	食料品・飲料	食パン、ロールパンなど	116,025円
	小物雑貨	段ボール製ごみ箱、花苗	1,028,000円
役務	印刷	印刷業務	34,992円
	清掃・施設管理	清掃、草刈などの業務	400,226円
	その他の役務		3,000円
合計			1,582,243円



問い合わせ先 福祉課障がい福祉係 ☎(22)2111 (内線295)

「常陸大津の御船祭」 国指定重要無形民俗文化財に

北茨城市大津町に鎮座する佐波波地祇神社の春の大祭に5年に一度行われる「常陸大津の御船祭」が、本年3月に国の重要無形民俗文化財に指定されました。



国指定となったことを祝して、5月2日・3日に御船祭が臨時開催されました。

神輿を乗せ、両側に海の幸が描かれた神船(長さ14尺、高さ2.6尺、幅3.6尺、重さ3ト)が、水主(歌子)の歌う御船歌や囃子に合わせ300人ほどの引き手に引かれ町中を巡行します。船に車輪はなく、ソロバンと呼ばれる井桁状に組んだ木柁100丁を敷き、二、三十人の若者が船縁に取り付き左右に揺らしながら木柁の上を滑らすように引いていくという、見応えのある勇壮な祭りです。

次回は平成31年5月に行われる予定です。

開催

なかの花づくりコンテスト2017

花の魅力を感じていただくことを目的に、「なかの花づくりコンテスト2017」を開催します。

○ 出展作品募集 コンテスト

への出展作品を募集します。受賞者へは、花にちなんだ記念品が贈られますので、奮ってご出展ください。出展料は無料です。出展方法など、詳しくはお問い合わせください。

- 期日 6月17日(土)・18日(日)
- 時間 午前9時～午後5時
- ※ 18日(日)は午後3時30分ごろ終了し、表彰式を行います。
- 会場 一本木公園



▲ 昨年の花づくりコンテストの様子

本コンテストは、当日ご来場いただいた方の投票により入賞作品を決定します。ぜひご来場いただき、投票にご参加いただくとともに、花に囲まれたひとときをお過ごしください。

お問い合わせ先
花のまちづくりボランティアの会事務局(都市計画課街路公園係内)
☎(22)2111(内線270)

募集

明るい選挙啓発ポスター

平成29年度の明るい選挙啓発ポスターを募集します。明るく、楽しく、皆さんに注目してもらえようという自由な発想のポスターをお待ちしています。



▲ 昨年度の県審査佳作
青木芽衣さん(延徳小)の作品

- 応募資格 市内の小学校児童、中・高等学校生徒
- ※ 市内小中学校には学校あてに募集案内を送付しています。
- 応募期限 8月28日(月)
- 留意事項
- ・ 画材 描画材料は自由
- ・ 大きさ 画用紙の四ツ切、八ツ切サイズまたはそれに準じる大きさ
- ・ ポスターの裏面右下に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別を必ず記入してください。

・ 入賞者は、学校名、学年、氏名などが公表されますのでご了承ください。

・ 応募者全員に、中野市選挙管理委員会および中野市明るい選挙推進協議会から記念品を贈ります。

○ 表彰 地方審査、県審査、中央審査の入賞者には、賞状および副賞を贈ります。

応募方法など、詳しくは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

フェイスブックで、啓発活動や選挙に関する知識を楽しく掲載しています!



facebook



▲ めいすいくん

問い合わせ・応募先
選挙管理委員会事務局
☎(22)2111(内線324)



中野市職員採用試験

このまちのために、私たちと一緒に働きませんか。

平成 29 年度市職員採用試験（大学卒業程度・短大卒業程度）を行います。受験を希望される方は、受験案内で受験資格などを確認の上、所定の試験申込書により申し込みをしてください。なお、受験案内および試験申込書は、市公式ホームページ（下記QRコード）からダウンロードいただけます。

< 大学卒業程度 >

試験区分	採用予定人員	受験資格 ※詳しい資格要件については、受験案内をご確認ください	
		生年月日	住所要件など
行政	若干名	昭和 62 年 4 月 2 日～ 平成 8 年 4 月 1 日	<ul style="list-style-type: none"> 大学卒業程度の学力を有する者 平成29年5月1日現在、中野市に住民登録してあり市内に居住している者、または本人が進学・就職などにより現在は中野市を離れているが、以前に市内に居住していた者（中野市に住民登録のあった者）で、採用後に市内に居住することが確実な者
土木		昭和 57 年 4 月 2 日～ 平成 8 年 4 月 1 日	<ul style="list-style-type: none"> 大学の土木専門課程（都市工学系を含む）卒業程度の学力を有する者
保健師		昭和 57 年 4 月 2 日～ 平成 9 年 4 月 1 日	<ul style="list-style-type: none"> 保健師免許を有する者（採用予定日の前日までに当該免許を取得見込みの者を含む）

< 短大卒業程度 >

試験区分	採用予定人員	受験資格 ※詳しい資格要件については、受験案内をご確認ください	
		生年月日	資格要件など
保育士	若干名	昭和 59 年 4 月 2 日～ 平成 10 年 4 月 1 日	<ul style="list-style-type: none"> 保育士資格を有し、保育士登録をしている者（採用日の前日までに当該資格を取得し、保育士登録申請をする見込みの者を含む） 平成29年5月1日現在、中野市に住民登録してあり市内に居住している者、または本人が進学・就職などにより現在は中野市を離れているが、以前に市内に居住していた者（中野市に住民登録のあった者）で、採用後に市内に居住することが確実な者

○ 1 次試験 期日 7 月 23 日(日)
会場 中野市役所

○ 申し込み期限 6 月 16 日(金) ※詳細については、受験案内をご確認ください。



▲QRコード

問い合わせ・受験申し込み先 庶務課職員係 ☎ (22) 2111 (内線209・213)

健康広場 「なかの」



各種健(検)診を
受けましょう!

健康長寿のまち中野市
シンボルキャラクター



健康くん

元気くん

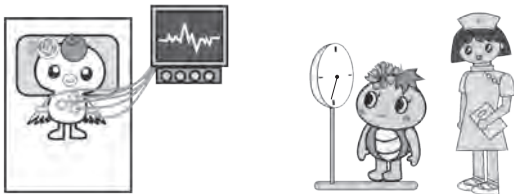
年に1回、特定健診またはいきいき健診を受けることで、自分の身体の状態をチェックしましょう。

特定健診・いきいき健診を受けましょう

生活習慣病が知らぬ間に重症化し、寝たきりになることもあります。毎年健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。

特定健診といきいき健診では、血液検査や心電図のほか、眼底検査、医師の診察などが受けられます。

すでに健診が始まっている地区もありますが、今からでもお申し込みいただけます。



○ 19～39歳・満75歳以上の方および40歳～満74歳で国民健康保険ご加入の方

健康づくり課へ電話などでお申し込みください。日程表と健診票などを送付いたします。

○ 40～満74歳の国民健康保険以外の保険にご加入の扶養者の方

加入医療保険者に健診をお申し込みください。詳細については、ご加入の保険者にお問い合わせください。

がん検診を受けましょう

生涯、がんになる可能性は二人に一人です。がんは、定期的に検診を受け、早期発見・早期治療することが大切です。

今年の結核・肺がん検診は終了しましたが、その他のがん検診は今からでもお申し込みいただけます。



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）

詳しくは、健康
づくり課へお問
い合わせくださ
い。

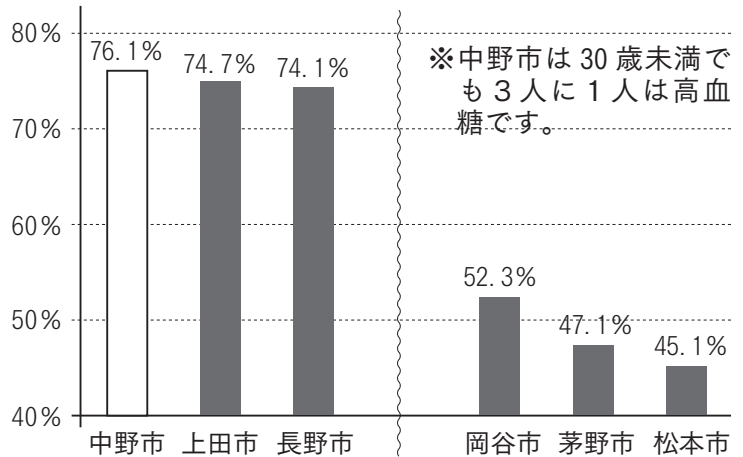


緊急事態！
市民の約8割が高血糖

高血糖の方が増えています！

高血糖かどうかはHbA1c^{ヘモグロビンエイワンシ-}で判断します。HbA1cとは、過去1～2カ月の血糖値の平均を反映し、糖尿病の診断にも使われる指標で、基準値は5.6%未満です。基準値を上回る場合は高血糖と判断されます。

中野市は県内でも、高血糖の割合が高い地域です！



※中野市は30歳未満でも3人に1人は高血糖です。

図1. 県内19市別のHbA1c5.6%以上の割合(%)

※特定健診結果(人間ドック受診者を含む40～74歳)より

当てはまるものはありますか？

- 20歳の時の体重より10kg以上増加している
- 運動習慣がない
- 夕食後に飲食する習慣がある
- たばこを吸っている
- 糖尿病家族歴がある

※市の特定健診・いきいき健診の問診から、高血糖(HbA1c5.6%以上)の方で多くみられた傾向です。

なぜ高血糖になるの？

食事によって体内に入ったブドウ糖は、血液によって全身に運ばれ、筋肉や脳が働くためのエネルギー源になります。しかし、血糖値を下げしてくれるインスリンの効きが悪かったり、膵臓が疲へいしてインスリンの分泌が少なくなると、高血糖になりやすくなります。

高血糖、糖尿病予防のためには、日頃のインスリンの使い方を見直すことで、膵臓を疲へいさせないことが大切！！

糖の消費量・消費場所を増やし、インスリンの効きを良くするためには



身体活動を増やそう
身体活動＝運動＋生活活動(歩行・自転車など)

中野市民は身体活動が不足している!?

※平成27年度特定健診問診票(40～74歳)KDBより

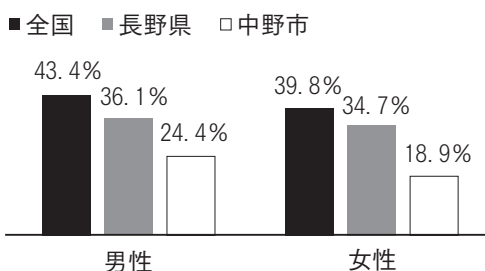


図2. 運動習慣(1回30分以上)がある人の割合

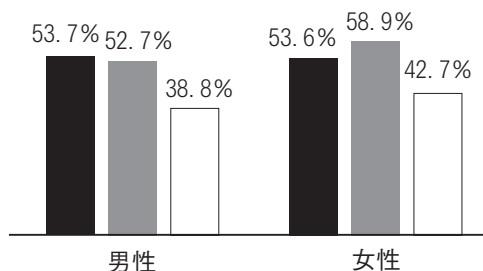


図3. 歩行などの生活活動(1日1時間以上)がある人の活動

“動く時間を増やす”よりも、“動かない時間を減らす”イメージで、筋力をUP!

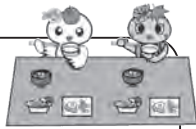
全国平均より10～20%運動や歩行などの身体活動をしている人が少ない傾向です。活動不足で筋肉が少なくなってくると、インスリンの働きが悪くなります。





6月は食育月間です

国の第3次食育基本計画では、次の5項目を食育の重点課題としています。



○若い世代を中心とした食育

20～30歳代の若い世代が、心身共に健康でいるための食生活を実践し、その知識や取り組みを次世代に伝えつなげる。

○多様な暮らしに対応した食育

暮らしの多様化を踏まえ、すべての人が健康的で充実した食生活が送れるよう、地域全体がつながり、共食の機会の提供などに取り組む。

○健康寿命の延伸につながる食育

一人ひとりが健康づくりをすすめる食生活を実践できるよう、社会がつながりを持ち、主体的に減塩などの食環境の改善に取り組む。

○食の循環や環境を意識した食育

生産から消費までの食の循環を意識し、食品ロスの削減など、環境にも配慮する。

○食文化の継承に向けた食育

日本の伝統的な食文化への関心と理解を深め、その優れた特色を守り伝えていく。

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)	6月21日(水) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 ドジョウを見つけよう!
	7月4日(火) 午前10時30分～	「プール始め」(1歳以上) 水で楽しく遊ぼう!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	6月30日(金) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 男組の皆さんによるお話
	7月5日(水) 午前10時30分～	「ママピクス」 親子で体を動かそう!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	6月27日(火) 午前10時30分～	「豊井保育園にいこう」 要予約：現地集合
	7月11日(火) 午前10時30分～	「助産師講座」 心温まる子育て講座

※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

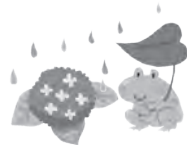
りんごっこ ㊟日・火・祝日

☎(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、6月26日(月)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



たけまえ めいちゃん(10カ月)

ほっぺた落ちそう!いつも幸せをありがとう♡



しばもと ゆうかちゃん(1歳)

たくさん食べてたくさん遊んで元気に育ってほしい☆



よねざわ りおくん(2カ月)

大きく元気に育ってください♪



でがわい 穂鷹くん(5カ月)

優しく謙虚で男らしくなっしてほしいです!

保健だより

●健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)

●休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255



予防接種など

日程

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	受付時間
B型肝炎	6月14日(水) 7月12日(水)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	7月5日(水)	
B C G	7月10日(月)	
日本脳炎	6月16日(金) 7月7日(金)	午後0時45分 ～1時30分

※3日前までに予約が必要です。

※対象・接種間隔など、詳しくは健康福祉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カ月未満児
第2期＝5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成23年4月2日～平成24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。

不育症治療補助金交付制度

対象／申請日を基準として中野市に1年以上住所を有し、不育症の治療を行っている夫婦(医療保険に加入している者)

限度額／10万円

※補助内容や申請手続きなど、詳しく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、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	6月20日(火)	29年2月生
7カ月児健診	6月21日(水)	28年10月生
1歳6カ月児健診	6月23日(金)	27年11月生
2歳児健診	6月19日(月)	27年5月生
3歳児健診	6月22日(木)	26年5月生

※都合がつかない場合は、ご連絡ください。

訪問歯科健診・相談

～家に歯医者さんがやってくる～
皆さんのご自宅へ歯科医師・歯科衛生士が出向き、歯科健診や口腔ケアを行います。

健診・相談料は無料です。お気軽にご相談ください。

対象者／在宅で寝たきりの高齢者など

育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
6月26日(月) 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)
6月27日(火) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、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。



講座・相談

マタニティクラス

会場／中野保健センター

時間／午前9時30分～11時30分

持ち物／筆記用具、母子健康手帳

期日	内容
6月10日(土)	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
7月13日(木)	妊娠の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養(試食あり)、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。

こころの健康相談

こころの専門医が相談に応じます。(無料、予約制)

期日／7月13日(木)

時間／午後2時～4時

会場／中野保健センター

※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。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

時間／午前10時～11時30分

会場／中野保健センター(毎週水曜日)、豊田保健センター(毎月第1木曜日)

内容／血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

※各会場とも祝日は休みになります。

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	



財政状況

～平成28年度下半期～

市では毎年2回、財政状況をお知らせしています。

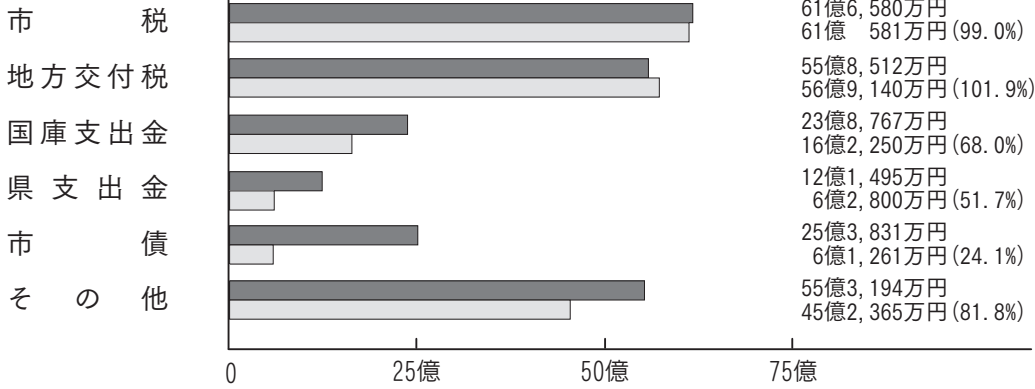
今回は、平成29年3月31日までの財政状況で、市民の皆さんに納めていただいた税金などの歳入状況と、これにより実施したさまざまな事業の歳出状況をお知らせします。

一般会計

予算額 234億2,378万円

歳入

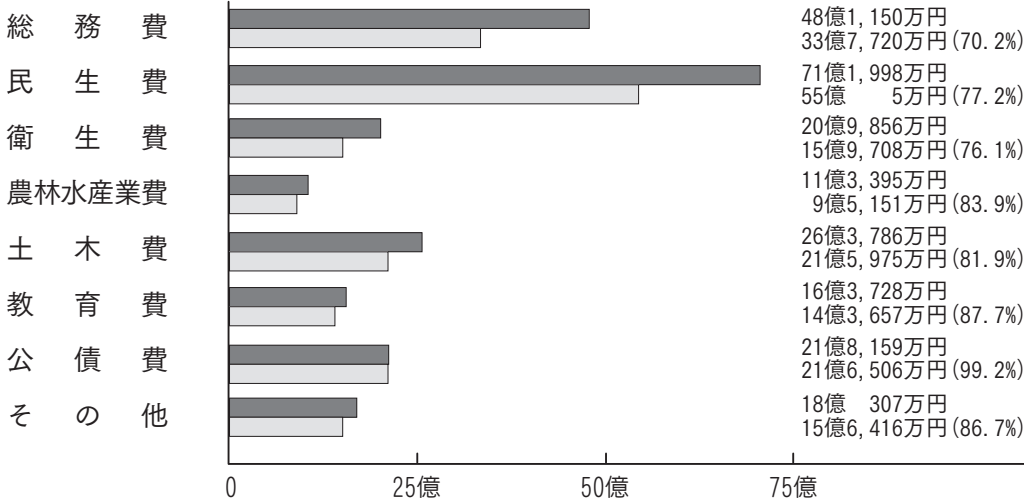
収入済額 191億8,396万円
収入率 81.9%



■ …予算額
 □ …収入済額
 () …収入率

歳出

支出済額 187億5,138万円
執行率 80.1%



■ …予算額
 □ …支出済額
 () …執行率

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	61億9,939万円	52億7,746万円	85.1%	55億437万円	88.8%
後期高齢者医療事業	4億6,226万円	4億5,123万円	97.6%	4億237万円	87.0%
介護保険事業	44億5,180万円	35億3,104万円	79.3%	38億268万円	85.4%
倭財産区事業	178万円	178万円	99.7%	155万円	86.7%
永田財産区事業	49万円	48万円	99.4%	33万円	68.0%
中野財産区事業	221万円	204万円	92.5%	167万円	75.5%
下水道事業		35億5,641万円		40億140万円	
水道事業		13億886万円		14億8,630万円	

市の財産	土地	661万1,490㎡
	建物	21万4,099㎡
	基金	115億8,615万円
市の借金	市債	405億1,540万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)		48億7,045万円

※1万円未満四捨五入のため、数値が一致しない場合があります。

問い合わせ先 財政課財政係 ☎ (22) 2111 (内線221)

市民リレー元気の輪

No.30

岩下友市さん
からのご紹介



○自己紹介

古牧橋近くの旧秋津で生を受けました。学生生活は勤労奉仕ばかりで、勉強はあまりできませんでした。先生もお作法に厳しく、髪の毛を手でかき上げるだけでも叱られる、そんな時代でした。

替佐に嫁いで、38歳から電気部品のコンデンサーを作っていました。商工会議所女性部の長野県理事を務めたときに海外研修旅行でシンガポールや香港、オーストラリアなど、多くの外国に連れて行ってもらいました。ヨーロッパは1週間の旅行で、スイスでトロッコに乗って雄大な自然を見たことが印象に残っています。

65歳から老人クラブに入会し、同



宮澤 靖子 さん (替佐)

時にゲートボールを始めました。今では、この二つが生きがいになっており、足が痛くて激しい運動ができなくても、仲間と楽しくおしゃべりをしたり、ゲートボールをしたりと楽しんでいきます。

先日、88歳を迎え、米寿祝いに家族が集まりました。孫娘が、私の写真をプリントしたケーキを用意してくれ、もつたいたなくて食べられませんでした。娘たちは市外に嫁いでいますが、このときはみんな集まってお祝いしてくれて、とてもうれしかったです。

○元気の秘訣

何でもおいしく食べて、好き嫌いをしないことです。また、月一回友達と昼食会をして、楽しくおしゃべりしています。自家用の野菜を作る畑仕事も、近所の友達と話す良い機会になっています。

○おらほの自慢

もみじ荘の湯船に漬かりながら、眺める替佐城跡の桜は、目を見張るほどにきれいです。年を追うごとにきれいになっていくので、ぜひ見ていただきたいです。そして、もみじ荘の料理もおいしいので、桜と一緒に堪能してみてください。

池田市長の

わくわくレポート

vol. 43



中野市政策研究所 開設にあたり

現下の大きな問題は人口減少である。人口総数の減少は長期的課題であり、現段階でさまざまな手立てを講じることにより、20年から30年といった時間軸での解決を図る必要がある。一方で構造的な変化は、生産年齢人口の減少による影響であり、年金問題にみられるように高齢者を支える人口への負担の増加といった社会保障など、足元から徐々に現在の制度や仕組みへの影響が出てくる問題である。

高度成長期を支えたのは、人口増加が裏打ちされ、そうした若い労働力の塊により達成されたといえよう。もちろん、さまざまな革新や改革、改善があつたことは言うまでもない。しかし、若い世代が人口全体に占める割合が減じ、加えて人口総数の減少が経済の縮小



▲5月11日、8名の研究員へ人事発令

につながるものが想定される。経済は生産、消費、投資、それらに伴う人の移動、財サービスの移動といった人々の営みの結果であり、少なくとも人口減少は国内経済に影響を及ぼすものと考えられる。私たちが経験する、この人口減少時代は、これまで誰も経験したことがなく、まさに、新たな思考による時代の変化への対応が必要となっている。加えて、昨今の情報通信技術の進化はもはや、私たちの暮らし方そのものも、かつてのあり様とは全く異なる世界に至らしめている。そのような今、地域に求められているのは、過去の経験からの知恵に加えて、全く新たな発想で新たな視点からの地域創生の思考であろう。そうした意味で次世代を担う、若い人たちに、真剣に中野市の将来を展望し研究思索してもらふことが重要である。

そうした思いから、今般、中野市政策研究所を組織化した。目的は一つである。10年後、20年後、中野市を中心となって支える若い人たちに、わがまち、わが故郷を考えてほしいとの思いがこの政策研究所にあり、メンバーには大いに施策を練り、果敢に取り組んで欲しいと思う。



カチューシャふるさとマラソン大会

5月21日、中野市体育協会主催の第28回カチューシャふるさとマラソン大会が中野小学校を発着点に行われ、市内外から約1,000人が参加しました。青空が広がり真夏のような日差しの中、果樹園や田園など新緑に満ちたコースを、参加者は汗を拭いながら力走しました。また、招待選手として荻原健司さん（北野建設株式会社スキー部ゼネラルマネージャー）のほか、姉妹都市である北茨城市からの市民ランナー6人や、歌手の庄野真代さんも参加し、ゴール後のランナーと交流するなど大会を盛り上げていました。



あるある探検隊 田植え体験

5月20日、北部公民館の親子体験教室「あるある探検隊」の田植え体験を行いました。あるある探検隊では、年間を通して農業や伝統行事など、親子で田舎暮らし体験を行っています。

当日は、赤岩区内の田んぼに親子12組が訪れ、赤岩M21の皆さんの指導の下に田植え作業を行いました。参加された皆さんは、ぬかるんだ田んぼに足を取られながらも1本1本丁寧に稲を植え、実りの秋に期待を寄せていました。



中野西高校クリーンオリエンテーリング

5月2日、中野西高校による「クリーンオリエンテーリング(COL)」が開催されました。

今年で34回目となる伝統行事で、全校生徒が班別に地図を頼りに市内の名所旧跡などをゴミを拾いながら巡り、仲間との交流を深め、地域を知るために行われています。

チェックポイントでは、その場所にまつわるクイズが出題され、生徒たちは中野市の自然や歴史に触れながら、地域の美化に貢献していました。



中野市成人式

5月4日、市民会館において、中野市成人式を開催しました。当日は、晴れの衣装に身を包んだ408人の新成人が参加しました。式に先立ち、新成人の中学生時代の恩師ビデオメッセージや、懐かしい思い出映像に会場は盛り上がりを見せました。第1部式典では、来賓による祝辞や新成人代表によるあいさつ、第2部では実行委員が企画した記念行事を行い、最後に地区ごとに記念撮影を行いました。会場では、新成人が旧友との再会を喜び、友達同士で晴れ姿を写真に収めたり、思い出話に花を咲かせたりしていました。



IUC留学生 中野市訪問

5月13日、14日の2日間、横浜市のIUC（アメリカ・カナダ大学連合日本研究センター）に在籍する留学生が本市を訪問しました。これは、外国人の目線で感じとった歴史・文化などをSNSで情報発信してもらうことで、海外での本市の知名度向上とインバウンドの推進を図るものです。

留学生の皆さんは、そば打ち体験や獅子舞見学、座禅体験のほか中野西高校茶道部の生徒たちから茶道の手ほどきを受け、和の心に浸っていました。



農福連携協定締結式

5月18日、長野県知事立ち会いの下、農業と福祉の連携による地域づくりを目指し、北陸地域でスーパーを展開するアルビス株式会社と協定を締結しました。同社の子会社「株式会社アルビスファーム信州なかの」が障がい者を雇用して、市内の農地でタマネギやズッキーニなどの農産物を栽培します。収穫されたものは、北陸地域で販売されることから、障がい者の就労促進だけでなく、農産物のPRにもつながることが期待されます。

▼お知らせ

ぼんぼこの湯を 臨時休業します

●期間 山温泉公園ぼんぼこの湯
☎ 2686

施設点検および改修工事のため、ぼんぼこの湯とログコテージを臨時休業します。

●休業期間 7月3日(月)～13日(木)

市役所駐車場が全面使用 できません

●期間 圃財政課管財係 (内線328)

新庁舎建設に伴い、現庁舎前駐車場が全面使用できません。工事期間中に市役所や市民会館を利用される方は、近隣の臨時駐車場をご利用ください。臨時駐車場の場所は、市公式ホームページ(左記QRコード)をご覧ください。ご協力をお願いします。



▲QRコード

一般介護予防講座「さんさん講座」開催のお知らせ

●高年齢者支援課介護予防包括支援係 (内線366)

65歳以上の方を対象に「さんさん

講座」を開催します。これからも元気に過ごしていただくために、ご利用ください。

会場は中野保健センター会議室で、事前の申し込みは不要です。

●期日 6月16日(金)

●時間 午前10時～11時30分

●内容 「転倒を予防しよう」

●講師 北信総合病院理学療法士

●持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル

●期日 7月7日(金)

●時間 午前10時～11時30分

●内容 「認知症について学び、あなたも認知症サポーターに！」

●講師 キャラバンメイトきらめきYSKの皆さん

平成29年度所得証明書等の 交付開始について

●圃 税務課課税係 (内線225)

平成29年度(平成28年中の所得)の所得・税額などに関する証明書は、6月9日(金)から交付を開始します。

申請には、印鑑および運転免許証など本人確認ができるものをご持参ください。代理人申請の場合は、本人からの委任状が必要です。

●交付場所 市民課窓口係、豊田支所 地域振興課市民生活係、北部窓口

消費生活相談 消費者トラブルと解決法

80

注文していない健康食品が送られてきた

●事例 夫が契約したことがあるという業者が、電話で「通常価格より安くするから」と健康食品を勧めてきた。すでに常用している健康食品があるからと断ったのに、後日商品が送られてきたがどうしたらよいか。

●アドバイス 健康食品の電話勧誘販売で、「断ったにもかかわらず商品が送られてきた」、「買うと言っていないのに商品が届いた」などという相談が寄せられています。

消費者が承諾していないにもかかわらず一方的に商品を送り付けられた場合、代金支払いの義務はなく、受け取る必要もありません。

勧誘されても必要なければ「必要ない」、「興味がない」とはっきりと断りましょう。業者名や連絡先を確認しておくことも大切です。商品が届いた場合は、安易に受け取らないように注意しましょう。

問い合わせ・消費生活相談窓口

中野市消費生活センター ☎(22)2201

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(土・日・祝日) ☎188

ライトダウンキャンペーン にご協力を

●圃 環境課環境係 (内線247)

環境省では、地球温暖化防止のため、ライトアップ施設や家庭の照明の一斉消灯を呼びかける「CO2削減/ライトダウンキャンペーン」を実施します。市では、この趣旨に賛

サービステーション(北部公民館)、西部窓口サービステーション(西部公民館)、永田窓口サービステーション
●手数料 一件につき 300円

同し、一部の公共施設において、照明のライトダウンに取り組みます。ご家庭や事業所においても期間中の消灯にご理解とご協力をお願いします。



●実施期間 6月21日(水)～7月7日(金)
※詳しくは、ライトダウンキャンペーン公式ホームページ(下記QRコード)をご覧ください。



▲QRコード

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 6月7日(水)、14日(水)、18日(日)、28日(水)

販売時間 午前9時～11時30分

販売場所 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

※バラ売りは10日前までに要予約。

※袋は後日お返しく下さい。

● 未土利

販売日 月～金曜日(祝日を除く)

販売時間 午前9時30分～午後4時

販売場所 平岡処理場(ナピア)

平岡 笠原580番地)

価格 1袋(15キ) 250円

※在庫が少なくなっております。売り切れの際はご容赦ください。

平成29年工業統計調査の回答はお済みですか

● 政策情報課情報統計係(内線217)

工業統計調査は、6月1日を基準

日として、製造事業所を対象に実施

しています。

先に配布した調査票で、インター

ネット回答がなかった事業所に対

し、調査員が調査票の回収に伺います。調査票は、もれなく記入をしていただき提出をお願いします。

調査についてのご不明な点などがありましたら、コールセンターまでお問い合わせください。

● コールセンター(フリーダイヤル)

☎0120(805)071

受付時間 午前9時～午後7時

(土・日・祝日を除く)

観光・交通案内アプリ

「信州ナビ」を活用ください

● 政策情報課政策推進係(内線216)

長野県交通政策課

☎026(235)7015

長野県では、スマートフォン用観光・交通案内アプリ「信州ナビ」の運用を開始しました。鉄道やバスを使った目的地までのルートや時間、料金を簡単に検索できます。また、観光施設、イベント、おすすめ

の観光ルートなどの情報も紹介しています。



携帯電話会社などへの通信費を除

き無料で利用いただけます。

中野市内のバス、タクシートの情報も反映されていますので、普段の生活にも活用いただけます。

アプリケーションの詳細は、長野県公式観光ウェブサイト「さわやか信州旅ネット」(下記QRコード)をご覧ください。



▲QRコード

長野県政出前講座

● 園長野県広報県民課

☎026(235)7110

長野県では、職員が直接地域にお伺いし、県の

取り組みや施策

について説明を

行う「長野県政

出前講座」を実

施しています。



本年度は、「リニア中央新幹線」についてなど新たに7つのテーマを設け、さまざまな分野から125のテーマをご用意しました。

対象 長野県に在住、在勤、在学す

るおおむね20人以上のグループ

開催時間 1～2時間程度(土・

日・祝日の開催についても応相談)

開催費用 原則無料(会場設営費用

や有料資料を使用する場合を除く)

※詳しくは、長野県公式ホームページ

シ(下記QRコー

ド)をご覧ください

くか、お問い合わせ

してください。



▲QRコード

「子育て家庭へ向けた送付用封筒」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、子育て家庭へ向けた送付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	広告枠の規格	広告枠数	広告料	作成枚数	色数	問い合わせ先
乳幼児等福祉医療封筒 (縦)15cm×(横)11cm	(縦)5.5cm × (横)9.5cm	1枠	56,700円 (1枠あたり)	25,000枚	黒1色	子育て課子ども支援係 (内線356)

【発送(使用)期間】 8月ごろから作成枚数終了まで(おおむね1年間)

※作成済み封筒の在庫状況により、発送時期が遅くなる場合があります。

申込期限 所定の申込書により、6月23日(金)までにお申し込みください。

「人が集まる街づくり」 セミナー開催

【問】信州中野商工会議所

☎(22)2191

東京大学教授の堀繁氏をお招きし、商店街活性化セミナーを開催します。ぜひご参加ください。

期日 7月2日(日)

時間 午後4時から

※懇親会は午後7時から

会場 信州中野商工会議所

※事前に申し込みが必要です。参加料は無料ですが、懇親会参加者は会費1000円が必要です。詳しくはお問い合わせください。

北信地域合同就職面接会

【問】飯山公共職業安定所

☎0269(62)8609

北信地域の企業約120社が参加する合同就職面接会を開催します。

期日 6月16日(金)

時間 午後1時～4時30分

会場 メルパルク長野

対象者 平成30年3月に新たに大学などを卒業予定の方(卒業後おおむね3年以内の既卒者を含む)

※事前の申し込みは不要で、参加費は無料です。

労働相談実施のお知らせ

【問】長野県北信労政事務所

☎026(234)9532

長野県では、仕事の悩みなど労働問題全般についての相談を、専門の相談員がお受けします。相談は無料で秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

期日 7月5日(水)、10月4日(水)、平成30年1月10日(水)

時間 午後1時10分～4時10分

会場 勤労青少年ホーム2階会議室

※事前の予約が必要です。

法定相続情報証明制度を ご利用ください

【問】長野地方法務局飯山支局

☎0269(62)2302

法務局では、各種相続手続きに利用することができる「法定相続情報証明制度」を5月29日から開始しました。この制度は、法定相続人が誰であるのかを登記官が対外的に証明するものです。この制度を利用することで、相続登記や預金の払い戻しなどの手続きにおいて、戸除籍謄本などの代わりに提出することが可能となり、複数の手続きを同時に進められ、時間短縮につながります。詳しくはお問い合わせください。

資源物の日曜回収・特別回収

6月25日(日) 午前10時～午後1時 資源物の日曜回収

場所 イオン中野店

回収品目 硬質プラスチック製品、段ボール、新聞紙、雑誌・雑がみ、びん、ペットボトル、食用油、古着
硬質プラスチック製品…ポリタンク、ごみ箱、植木鉢、バケツ、漬物樽などのプラスチック(PP、PE)素材だけのものに限る。
食用油…家庭用植物性天ぷら油で、液体状のものに限る。
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ものに限る。

7月9日(日) 午前9時～正午 資源物の特別回収

場所 浜津ヶ池公園駐車場

回収品目 庭木の剪定枝、硬質プラスチック製品
庭木の剪定枝…直径13cm以下のもの。
※草、根、腐材、果樹剪定枝は回収できません。
硬質プラスチック製品…上記日曜回収に記載のとおり。

★回収できないと判断されたものは、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

交通遺児育英会奨学金

【問】公益財団法人交通遺児育英会

☎03(3556)0773

交通遺児育英会の奨学生を募集します。対象は、保護者などが道路における交通事故で死亡したり、重い後遺障害のために働けなかったりといった経済的理由により就学が困難である生徒や学生です。奨学金は無利息で、月額2万円から10万円です。詳しくは、団体ホームページ(左記QRコード)をご覧ください。ただか、お問い合わせください。



▲QRコード

リサイクルかわらばん

5月26日現在

譲ります

ファンスキー/鯉のぼり

譲ってください

ミシン/液晶テレビ/ノートパソコン

無償での受け渡しとなります。
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)

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

少女少女のための文学全集があったころ

著/松村由利子
 人文書院

児童文学への愛にあふれる珠玉のエッセイ。金原瑞人氏推薦。「このエッセイ集をまた、最初から読み直してしまった。」



剪定の「コツ」の科学
 著/上条祐一郎
 講談社

いつどこで切ったらよいか分かる。「花が咲かない」「木を小さくしたい」…剪定の「困った」がこれで解決!

剪定名人が実践する78の常識。

フランスと信州(滝澤忠義) / 静かな雨(宮下奈都) / ワインガールズ(松山三四六) / 原之内菊子の憂鬱なインタビュー(大山淳子) / 裏切りの晚餐(オレン・スタインハウアー) / 人生の終いじたくまさかの、延長戦!?(中村メイコ) / キャスターという仕事(国谷裕子) / 音の記憶(小川理子) / 恐竜はホテルを見たか(大場裕一) / 介護施設で死ぬということ(高口光子) / 日本人の知らない日米関係の正体(八幡和郎) / 「がんばる」を手放すための本(有川真由美)

ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

マリー / 世界一おバカな犬が教えてくれたこと
 上映日時 6月18日(日) 午後2時~
 唄祭り佐太郎三度笠
 上映日時 7月5日(水) 午前10時~
 会場 図書館2階AVホール(入場無料)

ペレットストーブ等購入費補助金のお知らせ

県産材の利用促進などを目的に、ペレットストーブなどの購入費用に対する補助を実施しており、本年度の補助対象者を募集します。対象 市内に住所または事業所を有し、市税の滞納がない方
補助金額 購入経費の2分の1以内で、限度額は10万円
募集人数 2人
募集期限 6月30日(金)
その他 補助金の交付には一定の条件があります。申し込み多数の場合は抽選により決定します。申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

農業で豊かなライフスタイル応援資金

県外からの移住や定年退職などをきっかけに農業を始める方、これまで融資制度の対象とならなかった小規模農家の方(ただし45歳以上の方に限る)が、低利で農業資金の融資を受けられる制度です。融資限度額250万円、償還期限7年以内で、農機具や農業資材の購入などに利用できます。融資を受けるには、農地面積など一定の要件があります。※詳しくはお問い合わせください。



守ろう!電波のルール

6月1日(木)から10日(土)は、「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。公共の電波は、正しく使用しないとテレビやラジオの受信障害のほか、消防や救急など重要な無線通信への混信などが発生します。最近、インターネット取引などにより日本では使用できない外国規格の違法な無線機器が比較的容易に入手できるため、法令違反の認識がなまま使用し、混信妨害の原因者となるケースが増えています。私たちの財産である電波の良好な利用環境を守るため、不法無線局をなくし、電波を正しく使いましょう。

▼展示

市立博物館 ☎火曜日 ☎22-2005	<ul style="list-style-type: none"> 逸品展「新指定文化財と新収蔵品」 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	<ul style="list-style-type: none"> 土と炎の会陶芸展 6月14日(水)~6月26日(月) 世界の馬っこ展より「楽器と飾り馬」 6月14日(水)~7月31日(月)

後期高齢者歯科健診 実施のお知らせ

長野県後期高齢者医療広域連合
業務課給付係

☎ 026(226)5330

昭和16年4月1日から昭和17年3月31日生まれたの被保険者を対象に、歯科健診を実施します。対象となる方には案内通知と問診票を送付します。実施を希望される方は、直接歯科医院にご予約いただき、被保険者証と問診票を持参の上、受診してください。



健診期間 12月30日(土)まで

受診回数 1回

自己負担 無料(治療や精密検査にかかる費用は自己負担となります)

対象医療機関 県歯科医師会所属の歯科医院

防衛省から学生募集のお知らせ

自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所

☎ 026(235)6026

●自衛官候補生

概要 自衛隊の第一線で技能と体力を一心に磨く任期制自衛官を目指します。

ご寄付ありがとうございました

宮澤厚子 様

ドラムセット 2台

学校での音楽活動に役立ててほしいため

和匠会 様

現金 32,565円

環境保全のため

問 庶務課秘書広報係 (内線400)



年金額が減額となります

6月15日(木)に支給される4月・5月分の年金額が、平成29年3月分までの年金額に比べて、0.1%減額になります。

これは、物価変動率および名目手取り賃金変動率がともにマイナスで、名目手取り賃金変動率が物価変動率を下回る場合、物価変動率によって改定することとされているため、平成29年度の年金額が、新規裁定年金、既裁定年金ともに0.1%の減額となるものです。

年金額改定通知書が送付されます

現在受給中の方に、5月31日から、日本年金機構より年金振込通知書と一体となったハガキが順次送付されますので、ご確認ください。

※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

●一般曹候補生

概要 自衛隊の中核となる自衛官を目指し、幹部自衛官への道もあります。

資格 18歳以上27歳未満の方

受付期間 7月1日(土)～9月8日(金)

試験日 (一次) 9月16日(土)、17日(日)のいずれか1日、(二次) 10月7日(土)、8日(日)のいずれか1日

※詳しくはお問い合わせください。

●航空学生

概要 高等学校卒業後、大空で活躍するパイロットになる最短コースです。

資格(空自) 高等学校卒業生(見込みを含む)で21歳未満の方

資格(海自) 高等学校卒業生(見込みを含む)で23歳未満の方

受付期間 7月1日(土)～9月8日(金)

試験日 (一次) 9月18日(月)、(二次) 10月17日(火)～22日(日)のいずれか1日、(三次) 11月18日(土)～12月21日(木)のいずれか1日

※詳しくはお問い合わせください。

※詳しくはお問い合わせください。

6月11日(日)まで
一本木公園
あたりまえの日々をバラ色に
信州なかのバラまつり開催中

▼スポーツ

BCリーグ信濃グラ セローズホームゲーム戦

聞 長野県民球団

☎026(224)2036

期日 6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ツ

※入場料金など、詳しくは球団ホームページをご覧ください。

第13回ビーチボール バレー大会参加者募集

聞 文化スポーツ振興課スポー

ツ振興係(内線364)

市民スポーツの振興を目的に、手軽に楽しめるビーチボールバレー大会を開催します。

期日 7月7日(金)

時間 開会式：午後6時45分

会場 市民体育館

競技部門 ①一般女子の部、②男女混合の部、③フレンドシップの部
参加資格 市内に在住、在勤、在学する方で構成するチーム

申込締切 6月26日(月)

※参加料は無料で、定数になり次第締め切ります。

中野スマイルスポーツ クラブ会員募集

聞 中野スマイルスポーツクラブ

☎(26)4725

より多くの人が生涯を通してスポーツを楽しめる環境づくりを目指して活動している総合型地域スポーツクラブ「中野スマイルスポーツクラブ」の会員を募集しています。

主な教室とサークル バドミントン、バスケットボール、ドッジボール、陸上、エアロビクス、体操、健康体操、幼児体操、軽ダンス、ダブルダッチなど

※詳しくはお問い合わせください。

登山を安全に楽しみましょう

聞 長野県山岳高原観光課

☎026(235)7251

登山シーズン到来。登山の際は以下の点に十分注意しましょう。

- ①自分に合った山を選び、できるだけ単独での入山は控えましょう
- ②無理のない登山計画を立て、登山計画書を忘れずに提出しましょう
- ③登山計画は家族や友人など身近な方にも知らせておきましょう
- ④山の状況をしっかり調べ、服装や装備など入念に準備しましょう
- ⑤引き返す勇気を持ちましょう

各種相談日程	期日・時間・会場	問い合わせ先
子ども相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所子ども相談室	子ども相談室 (内線278)
保健師による子育て相談	期日 6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	①期日 6月12日(月) 時間 午後2時～4時 会場 市民会館45号会議室 ②期日 7月10日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室	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 市役所消費生活センター(市民課内)	中野市消費生活センター ☎(22)2201
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(月曜休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 予約制	期日 7月20日(木) 時間 午前10時～午後3時 会場 北信合同庁舎	北信地域振興局 ☎(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.146

プロ野球選手 になりたい！

とよだ りょうや
豊田 凌也さん 倭小学校 6年

ぼくの夢は、プロ野球選手になることです。ぼくは今、倭イーグルスというチームでキャッチャーをやっています。キャッチャーはチームの守備位置を確認したり、声を出したりするので、大切なポジションです。ぼくがプロ野球選手になろうと思ったきっかけは、巨人の小林選手が侍ジャパンで活躍していたからです。小林選手は肩が強く、盗塁しようとするランナーをたくさんアウトにしてみました。ぼくもアウトにしてみました。と思いました。さらに小林選手は、ホームランをたくさん打っていて、カッコいいと思いました。

小林選手をめざすために、日ごろから坂道ダッシュや素振りや筋力トレーニングをしています。チームワークを大切にして、仲間とはげましかってがんばりたいです。



中野市役所広報
facebook

編集後記

面積：112.18 km²
人口：43,218人 (+28)
男：20,882人 (+1)
女：22,336人 (+27)
世帯数：15,456戸 (+66)
【平成29年5月1日現在】
()は前月比、平成27年
国勢調査を基に推計

▼真夏のような日差しが降り注いだ5月中旬、加温ハウスの中では暑さに耐えながらサクランボの収穫を急ぐ農家の方の姿が。開花期の凍霜害や、一方で急な気温の上昇など、自然が相手の仕事の大変さを垣間見たことで、宝石のようにきらびやかなサクランボがより一層輝いて見えました。(中沢)

▼昨年、毎日のように通ったバラまつり。スマホや一眼レフで記念撮影をしている人を多く見掛けました。なので、今年はバラのフォトコンテストを行って、お客さんからも写真をいただくと思います。皆さんのバラ写真で広報と一緒に盛り上げましょう。(大原)

▼消防団の訓練活動が最盛期を迎えています。早朝、夜間に地元を集まり、厳しい訓練を行っている光景が市内各地で見られ、地域の皆さんも頼もしく思っているのではないのでしょうか。18日(日)にはその成果を競う大会が行われますので、ぜひご覧ください。(小林)