

広報

2017(平成29年)

なかの

9

No.150

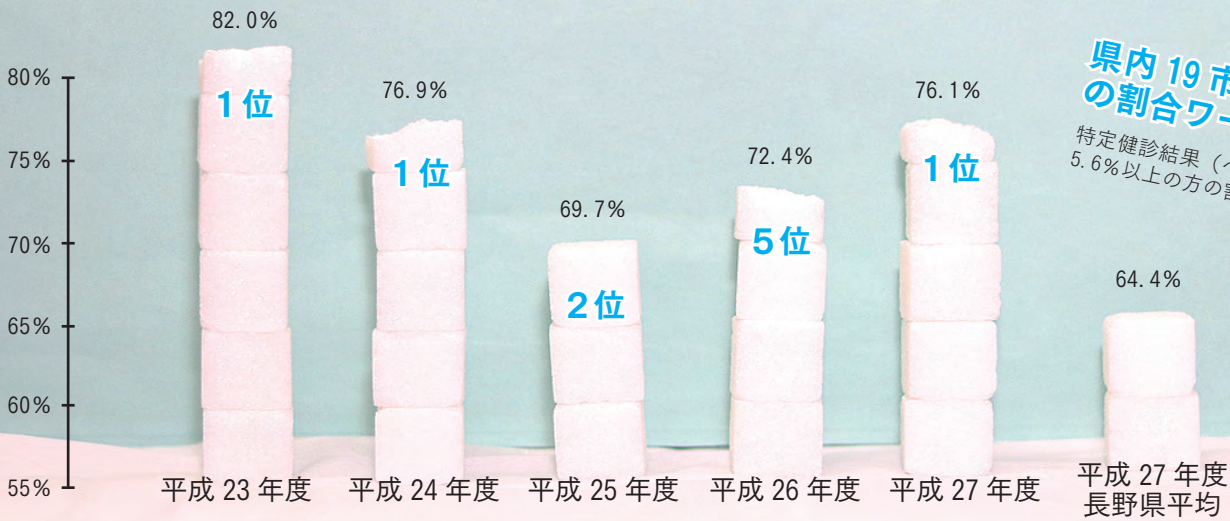
特集

打倒!!

高血糖

Contents

広報なかの	1 ~ 30
働く婦人の家だより	31 ~ 32
ちょうげんぼう	33 ~ 34
交差点	35 ~ 38
文化なかの	39 ~ 44



県内 19 市で高血糖の方の割合ワースト 1!!
 特定健診結果 (ヘモグロビン A1c が 5.6% 以上の方の割合)

特集

打倒!! 高血糖

長野県内 19 市の中で、高血糖の方の割合が一番高い中野市。健診を受けた市民の約 8 割の方が「高血糖」です。高血糖にならないためには、どうしたらいいのか。北信総合病院の洞院長にお話を聞きました。

日本人は、血糖値が上がりやすい人種。血糖をコントロールするインスリンの分泌能力が低いからです。高血糖にならないためには、インスリンの作用を活発にする必要があります。

運動と食事「生活習慣」を見直そう

高血糖になる大きな要因として「肥満」があります。運動不足だったり、食事のバランスが悪かったりすると、インスリンの効きが悪

身体活動 = 運動 + 生活活動

「身体活動」が増えると糖の消費量も上がり、インスリンの効きが良くなります。



くなるからです。

中野市民は、全国平均に比べ「身体活動」が少ない方が多いと、健診のデータから分かっています。日常的に「動く」ことが少なく、「生活活動」が減っているからです。また、運動として時間を取るのめらかなか難しい方が多いようです。私自身もやっていることですが、買い物や職場でエスカレーターを使わず、階段を使ってみたり、近い場所への移動は徒歩にしてみたりと、生活の中にある運動を意識してみましょう。

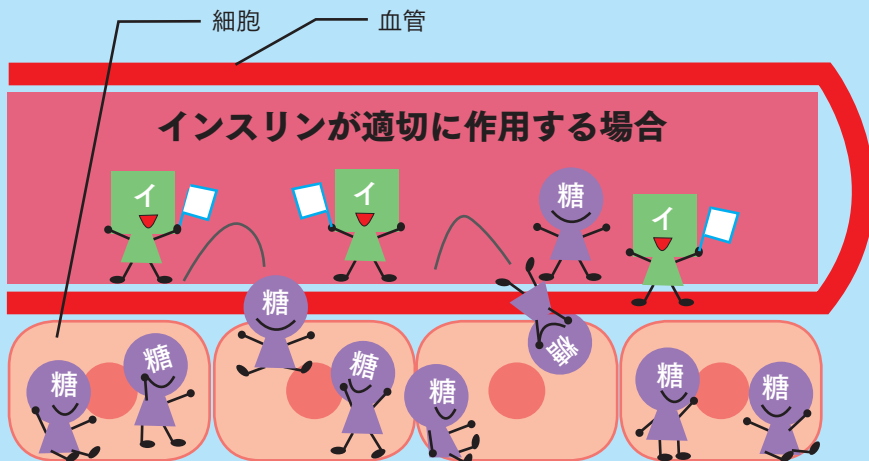
食事は、栄養バランスを考えることはもちろんですが、食事量に偏りが出ないようにも注意しましょう。朝食をしっかりと食べて、午前中を活発に過ごし、昼食もしっかりと食べて、午後も活動しましょう。夕食後は、活動が少なくなるので、夕食の量が多くなり過ぎないように気を付けることが重要です。

インスリンの働き

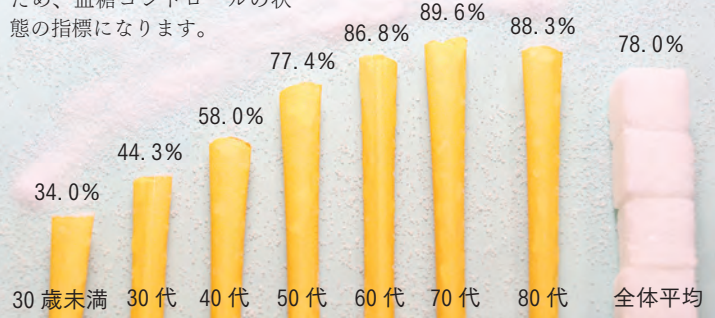
インスリンは、膵臓から分泌されるホルモンです。肝臓や筋肉、脂肪細胞などに働き、ブドウ糖を血液中から細胞内に取り込み、血糖値を低下させます。必要な量のインスリンが適切に作用することにより、血糖値が正常に保たれます。



インスリンが適切に作用する場合



ヘモグロビン A1c とは
血液検査で測ることができま
す。血糖値の平均を反映する
ため、血糖コントロールの状
態の指標になります。

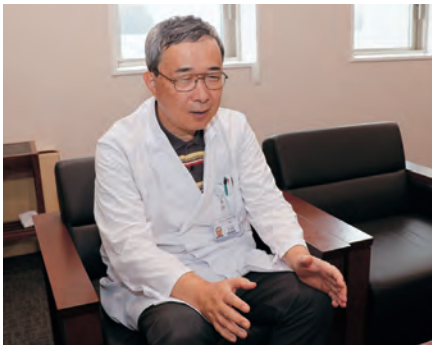


中野市年代別ヘモグロビン A1c が 5.6% 以上の方の割合
(市のいきいき健診・集団特定健診の平成 28 年度結果)

年齢が上がるほど 高血糖になりやすい

右記のグラフからも分かる通り、年齢が上がるほど高血糖の方の割合が高いです。これは、加齢に伴ってインスリンの分泌量が少なくなり、血管中の糖が細胞に取り込まれづらい状態になるからです。

中野市の場合、30代や40代でも高血糖の方が多い傾向があります。若いからと油断は禁物です。食後に血糖が急激に上がってし



JA 長野厚生連 北信総合病院
洞 和彦 院長

まう「食後高血糖」の方は「動脈硬化」「心筋梗塞」などになりやすく、発症の確率は糖尿病の方と変わりません。若いうちから、血糖値を意識することが大事です。20歳のときから体重が大きく増えていたり、運動する習慣がなくなっていたりする場合、健診などで行っている血液検査で測れるヘモグロビン A1c の数値に注意しましょう。

体重増加と 食べ方にもご用心

自分の体重の変化を意識することも大事です。毎日、体重を測り、記録しましょう。記録するだけで「運動しなきゃ」「食べ過ぎかな」と意識し始めることができます。さらに肥満度の指標になる BMI を 25 未満になる体重に保つように

努力できれば、良い生活習慣が身に付くでしょう。

野菜などに含まれる食物繊維は食後の高血糖を抑えるといわれています。野菜を先に食べることで、血糖値を上昇させる「炭水化物」を多く含むパンやご飯の食べ過ぎを防ぐことが期待できます。また、肉や魚に含まれる「たんぱく質」を先に食べても、血糖が急に上がるのを抑制できるという報告もあります。食事をするときには「ゆっくり、よく噛んで、野菜やたんぱく質を先に食べて、炭水化物は最後」と工夫してみましょう。

また、油や乳製品などに含まれる「脂質」は、食後しばらくたってから血糖を上げる原因となります。脂質は他の栄養素と比べて血糖を長い時間、高い数値に保ちます。「肉を選ぶときに脂身の少ないものを選ぶ」「揚げ物を食べ過ぎない」など脂質を多くとり過ぎないことをお勧めします。

$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div (\text{身長}(\text{m}))^2$$

BMI 値でみる肥満度

普通体重
BMI 値：18.5 ~ 25 未満

肥満
BMI 値：25 ~

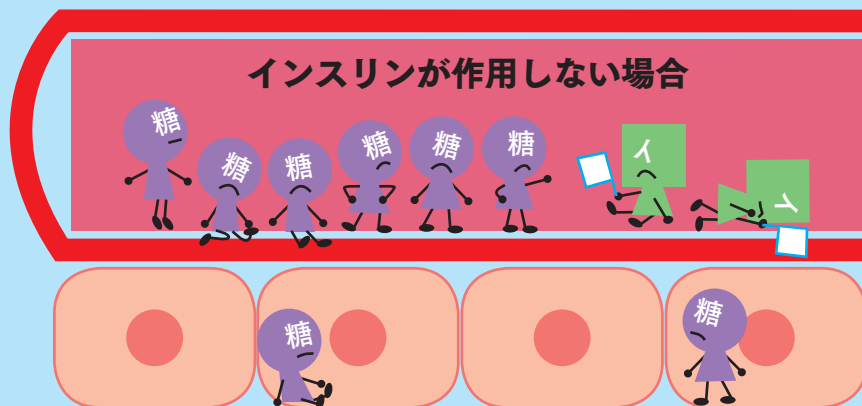


高血糖の原因

インスリンの効きが悪くなったり、分泌が不足したりすると、血管にブドウ糖が多くなって、血糖値が上がります。この状態が「高血糖」です。慢性的に血糖値が高くなる病気が糖尿病で、「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」などの合併症になることもあります。

インスリンの働きを活発にするためには、適度な運動や栄養バランスを心掛けることが重要です。

インスリンが作用しない場合



ずくだして、歩こう。 高血糖予防!!

プラス + 10分歩く = 1,000歩

「歩行などの身体活動が
少ない人の割合」
全国平均：46.4%
中野市：59.7%です。



健康長寿のまち中野市
シンボルキャラクター

健康くん



健康長寿のまち中野市
シンボルキャラクター

元気くん



毎日、歩いて、糖を消費することで血糖値を下げるができます。
ウォーキングを習慣にできた人は、どのくらいの効果が生まれたのでしょうか。
市で行っている「ウォーキングバーチャルの旅」を活用して、歩く習慣を身に付けた方にお話を聞きました。

- ・ウォーキングバーチャルの旅（仮想の旅）
- ・姉妹都市の3市の中からゴール地点を指定
- ・毎日の歩数を記録（6千、7千歩以上歩くこと）
- ・ゴールまでの日数を達成できたら景品を贈呈
- ・チェックポイント面談などで経過報告がある
- ・毎日、6千〜7千歩以上歩く習慣が身に付く

30歳代女性（子育て世代）

市のいきいき健診を通して、お医者さんに高血糖と言われました。

それから予防を意識し始め、野菜を多く食べたり、血糖値を上げにくい食品を選んだりしています。

子育て中なので「運動するぞ」と時間を決めて運動をすることができません。公園にお散歩しに行くときに遠回りして行くなど「日常の歩く」を増やしました。

毎日「記録しなきゃいけない」という思いが、継続の意識を高めてくれています。

ヘモグロビン A1c の数値
(5.6%以上は高血糖)

1年間で

5.7%

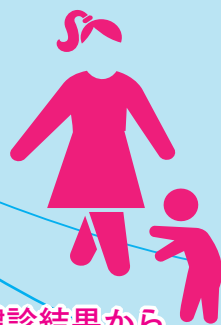
1日 5,000歩

5.2%

1日 7,000歩

+
食生活の改善

健診結果から
「予防しなきゃ」と意識した



数字が変わっていくことが
楽しみです

ヘモグロビン A1c の数値
(5.6%以上は高血糖)

2か月で

6.9%

1日 4,000歩

6.6%

1日 11,000歩



50歳ぐらいのときに娘から健康雑誌をもらいました。その雑誌には、高血糖について記されており、運動や食事のバランスなどを考えさせられました。

ウォーキングを始めたばかりの頃は、10分歩いただけで疲れてしまいました。が、続けているうちに長く歩くことができるようになりました。今では、歩いた後はスッキリした気持ちで、歩数を記録したり、血糖の数字が下がったりすることが、楽しみになっています。

70歳代男性（糖尿病治療中）



緑



副菜

(1食あたり：1～2品)

体の調子を整えます



野菜・キノコ類・海藻などが主材料のおかず。汁物も野菜いっぱいであれば副菜です。野菜は1日350gを目標に食べましょう。



黄



主食

(1食あたり：茶碗1膳)

力や熱になります



ご飯・パン・めん類などの炭水化物。食べ過ぎると高血糖の原因になります。1回の食事で食べる量を決めておきましょう。



栄養バランス

3食

あさ 朝
ひる 昼
ゆう 夕

規則正しく食べましょう



3色

主食 黄
副菜 緑
主菜 赤

3つそろえましょう

食



果物や牛乳・乳製品も毎日1回程度食べましょう。菓子・嗜好食品のとり過ぎに注意!



健康づくり課
小野保健師

1日3食規則正しく均等な量を食べましょう。

※医師などから食事に関する指示を受けている場合は、その指示に従ってください。



赤



主菜

(1食あたり：片手にのる程度)

血液や筋肉や骨になる



肉・魚・卵・大豆製品がメインの料理。揚げ物や肉の脂身に含まれる脂質はとり過ぎないようにしましょう。



考えてますか？



まずは1週間!

倒

打糖!! チェック表

問 健康づくり課健康管理係

☎ (22) 21111 (内線242)

努力

- ・身体活動を増やす
- ・食事を3食規則正しく均等に食べる
- ・適正体重を維持する

習慣にすることが

大切です。



注意

高血糖の方は、糖尿病予防のためにも右記のような「嗜好食品」をとり過ぎないようにしましょう。

アルコール飲料、清涼飲料水、ジャム、煮豆、菓子パン、菓子類、アイスクリーム、果物の缶詰、干し果物、 など...

意識して行えた項目の に をいれましょう。

	いつもより ^{プラス} +10分 体を動か した? 	3食規則正しく均 等に食べた? 	毎食、主食・主菜・ 副菜を組み合わせ て食べた? 	嗜好食品
チェック1日目 (月 日)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 食べなかった
チェック2日目 (月 日)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 食べなかった
チェック3日目 (月 日)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 食べなかった
チェック4日目 (月 日)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 食べなかった
チェック5日目 (月 日)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 食べなかった
チェック6日目 (月 日)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 食べなかった
チェック7日目 (月 日)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 食べなかった

このチェック表は血糖値を上げ過ぎない生活習慣を皆さんに考えていただくためのものです。高血糖になる要因は人それぞれで異なります。

市の健康相談では、生活習慣に関するご相談も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

健康相談

時間：午前10時～11時30分
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

保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。





中野のチカラ

信州Gプロジェクト



笑う門には

ハッピーカムカム

8月11日の「山の日」。じりじりと照りつける8月の暑さを感じる中、子どもたちの元気な声が北信州体操クラブのアリーナから聞こえてきました。そこには、竹を切り、流しそうなめん台を一から組み立てる大人たちと、楽しそうな子どもたちの姿が。今回は、子どもたちが活躍できる場を作る「信州Gプロジェクト」の皆さんにお話を聞きました。

○子どもが子どもらしく遊んでほしいから

スマートフォンやゲームが普及して、子どもたちが直接的に人や自然と触れ合うことが少なくなった気がします。今日は、そんな子どもたちに「流しめん」 「駄菓子屋」 「もんじゃ焼き」などを提供して、昔ながらの遊びを体験してもらっています。今、あまり見ることのできない駄菓子屋は、10円単位で安いお菓子が並び、子どもが自分で計算しながら買うことができます。今回は、車の後ろの荷物置きに駄菓子を並べて販売していますが、自分たち大人が体験してよかったものを今の子どもたちにも味わってほしいと思います。いろんなイベントで出張駄菓子屋「だがしやG」をやっています。もんじゃ焼きの土手も流しめん

めん台も手作り、信州Gプロジェクトのメンバーでない参加者の方々もおにぎりを作るなど手伝ってくれて、大人も触れ合いを楽しんでいます。

○第1回笑う門にはハッピーカムカムフェス

信州Gプロジェクトの立ち上げ一発目の活動は6月10日に行った「笑う門にはハッピーカムカムフェス」です。子どもたちが輝く場所を作りたくて企画しました。当日は、北信州体操クラブや高社こども太鼓、team.HOBBITなども参加し、信州プロレスのバックアップもあり、多くのお客さんと盛り上げることができました。いろんな団体で子どもが活躍していることを、このイベントを通して訪れた皆さんに知ってもらえたと思います。

○市民の皆さんへ

子どもが元気じゃないとまちなも活気が出ないと思います、子どもが参加できて、笑顔が生まれるようなイベントなどを企画しています。中野市を魅力あるまちにするため、未来を担う子どもたちから笑顔を発信しているかと思っています。まさに、「笑う門にはハッピーカムカム」です。

子どもたちが気軽に集まれる「子どもカフェ」も作りたいと計画していますので、手伝ってくれる方を大募集中です。

広報クイズ

■今月のプレゼント 「中野市産のぶどう」

…2人

問題

ご飯・パン・めん類・菓子類などに多く含まれる栄養素は？

「●●●●」

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 9月22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 ションションまつりは今年で第何回目でしょうか？
答え・・・「第44回目」

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

表彰

優良建設工事表彰

8月1日、市役所において、平成29年度優良建設工事表彰式を実施しました。

表彰対象は、前年度にしゅん工した工事で、本年度の受賞者は下記のとおりです。

この表彰は、工事施工の適正化と施工技術の向上を図るため、市が発注した建設工事のうちから、優秀な成績で完成した工事の施工業者および現場代理人の方々を表彰するものです。



工事名	施工業者	現場代理人
中野市多目的防災広場マンホールトイレ建屋建築工事	中沢建設(株)	服部修一
中野市多目的防災広場整備工事	(株)塩川組	上原康樹
市道三好町線(東)歩道整備工事	(株)塩川組	戸谷有辰
中野市立平岡小学校グラウンド整備工事	(株)湯本工務店	酒井史人
旧中野高等学校解体撤去工事	永井本店・中野土建特定建設工事共同企業体	小林洋
市道若宮荒川線舗装修繕工事	中野土建(株)	下田聖典
中野市豊田温泉公園もみじ荘源泉井戸改修工事	新栄工業(株)	小島光一

問い合わせ先 財政課管財係 ☎ (22) 2111 (内線222)

意見

皆様のご意見をお寄せください 学校給食センター集約化(案)



平成25年度策定の「公共施設管理運営方針」および本年度策定の公共施設の具体的な再配置を定めた「公共施設最適化計画」において、学校給食センターは、児童・生徒およびクラス数の減少に合わせ、施設の集約化を図るとしています。検討を進めた結果、教育委員会では、現在の3つの施設を2つに集約し、右表のとおり実施したいと考えています。

この案に対するご意見を募集します。

▶ **募集期間** 9月7日(木)～10月6日(金)

▶ **提出方法** 任意の用紙に、給食センター集約化(案)に対する意見と、住所・氏名・電話番号を明記の上、学校給食センターまたは学校教育課へ直接お持ちいただくか、郵送、ファクス、Eメールまたは「ながの電子申請サービス」でご提出ください。

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



▼学校給食センターの集約化案

集約関係施設と時期	豊田学校給食センターを平成32年3月に廃止し、北部学校給食センターへ統合する
集約する理由	<ul style="list-style-type: none"> ①市内15小・中学校への給食提供数の約4,000食は、南部学校給食センター(給食提供可能数2,500食)と北部学校給食センター(給食提供可能数2,000食)の2施設で対応可能であり、今後も児童・生徒数が減少する見込みであること ②豊田学校給食センター(給食提供可能数500食)が最も古く、設備も空調やアレルギー対応食調理室の整備が不十分であり、衛生管理上課題があること ③北部学校給食センターが給食を提供する北部地区4小学校が平成32年4月に統合され、学校数とクラス数が減少することで、同給食センターの施設と食缶などの給食備品に余裕が生じること ④規格が異なる豊田学校給食センターの給食備品に替えて、北部学校給食センターのものを有効に活用することで規格を統一することができ、新たに備品購入をする必要がないこと ⑤1施設を廃止することで、維持管理経費を削減することができること

問い合わせ・提出先 南部学校給食センター ☎ (22) 3555

災害

8月17日大雨による 被害状況報告

8月17日の大雨により、住宅や物置などへの浸水被害、法面崩落による市道や農地への被害などが発生しています。また、この影響で一部通行止めとなった道路もありました。

被害の詳細は、市公式ホームページ（右記QRコード）をご覧ください。



▼住宅への被害

被害	区	棟数
床上浸水	東江部	2
床下浸水	西江部	3
	東江部	6
	片塩	8
	安源寺	3
	上今井	2

▼市道への被害

被害	路線名
法面崩落	笠倉大沢線
法面崩落	片塩33号線
法面崩落	片塩牛出線
法面崩落	立ヶ花排水機場線
法面崩落	草間農協線
法面崩落	栗林36号線
法面崩落	上今井替佐（停）線
法面崩落	高丘4号線
法面崩落	草間32号線
法面崩落	高丘1号線

問い合わせ先 危機管理課危機管理防災係 ☎（22）2111（内線286）

防災

～緊急防災情報をあなたに直接お届けする～ 「中野市すぐメール」にご登録ください

市では、皆さんに安心して安全な生活を送っていただくため、防災行政無線の放送内容や、緊急防災情報を携帯電話やパソコンに電子メールで提供するサービス「中野市すぐメール」を実施しています。



- ▶ サービス開始 平成27年9月
- ▶ 登録件数 1,953件（本年7月末現在）
- ▶ 配信内容 災害、火災、迷い人などの防災行政無線の放送内容のほか、地震情報や土砂災害警戒情報などの緊急防災情報

どなたでも利用いただけますので、皆さんの登録をお待ちしております。

なお、登録は無料ですが、メールおよびインターネットの通信料金は、登録者の負担となります。

■登録方法

- ①右記のQRコードを読み取って表示されたURLにアクセスし、「メールを送信する」を押す。
※ QRコードを読み取れない方は、登録用アドレス（t-nakano@sg-m.jp）に直接空メールを送信してください。



お使いの携帯端末で迷惑メール設定をされていると、本登録メールが受信できません。次の2つの設定を行ってから登録してください。

- 「sg-m.jp」ドメインからのメール受信を許可する
- URL付きメールの受信を許可する

- ②登録用URLがメールで届いたら、利用規約を確認し、同意の上「メール配信に同意する」を選択する。
- ③配信カテゴリから取得したい情報を選択する。
- ④情報の欲しい地区を選択する。
- ⑤内容を確認し「入力内容を登録する」を押す。
- ⑥登録されたメールアドレスに本登録完了のお知らせが届けば登録完了。

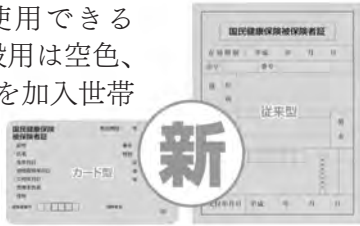
問い合わせ先 政策情報課情報統計係 ☎（22）2111（内線217）



～新しい保険証を9月下旬までに郵送します～ 国民健康保険被保険者証が更新になります

○新しい保険証を郵送します

10月1日から使用できる新しい保険証(一般用は空色、退職者用は桃色)を加入世帯の世帯主に9月下旬までに郵送します。



○滞納があると郵送できません

国民健康保険税に滞納があると、郵送できない場合があります。保険税を滞納している世帯には、保険証を送付せずに、市役所に来庁いただき、納税相談の上、交付する場合があります。

○医療機関には必ず持参を

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

【届いた保険証のご確認を】

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

<勤務先の健康保険証を持っているのに保険証が送られてきた>

届出(代理可)	国民健康保険を離脱する届け出がされておらず、二重に保険料を支払うことになってしまうため、届け出が必要
必要なもの	勤務先の保険証、国民健康保険証、印鑑、運転免許証など本人確認ができるもの、個人番号を確認できるもの

<会社などを退職しているのに保険証が送られてこない>

届出(代理可)	国民健康保険への加入の手続きがされていない場合は、保険証が送られないので、届け出が必要
必要なもの	勤めていた会社からの健康保険離脱証明書、印鑑、運転免許証など本人確認ができるもの、個人番号を確認できるもの

問い合わせ先 福祉課国保医療係 ☎ (22) 2111 (内線296)



～高齢者のみで暮らしている方の在宅生活を支援～ 高齢者のみ世帯向けサービスを紹介します

サービス名	内容	対象	備考
①火災警報器等給付	火災警報器の給付		
②緊急通報装置貸与	・市が契約する委託業者を通じ、消防署や駆けつけ協力員へ緊急通報が可能 ・24時間「人の動きがない」と通報が入る仕組みの安否確認センサーを設置	65歳以上の独り暮らしの方(所得制限あり)	申請は、民生児童委員経由で高齢者支援課へ
③通院費等助成	通院・買い物など外出時に利用したタクシー料金の一部を助成	70歳以上高齢者のみの世帯(所得制限あり)	申請は、直接高齢者支援課へ
④救急医療情報カード整備	マグネット式ホルダーと緊急連絡先カードを配布	65歳以上高齢者のみの世帯	台帳(※参照)登録後に送付
⑤看護師による訪問相談	訪問看護師が定期的に伺い、体調の確認や相談を行う		台帳(※参照)登録者宅へ順次訪問
⑥配食サービス	定期的な夕食の配食と安否確認を行う(食事代金は実費で、配達・安否確認料は市が負担)	65歳以上のみの調理が困難な世帯	管理栄養士による事前調査後に決定
⑦資源物等排出支援	新聞紙・段ボール・びんなどの資源物の運搬が困難な世帯を対象に、玄関先まで回収に向う	65歳以上高齢者のみの世帯ほか	書類審査などにより決定【問い合わせ先：環境課衛生係(内線245)】
⑧雪害対策除雪費用補助	積雪による住居の倒壊や損傷を防ぐため、雪下ろし費用の一部を補助	65歳以上高齢者のみの世帯ほか(所得制限あり)	申請は、民生児童委員経由で福祉課へ【問い合わせ先：福祉課厚生保護係(内線255)】

※①～⑤のサービスは、「独り暮らし高齢者台帳」または「高齢者のみ世帯台帳」へ登録された方が対象です。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先 高齢者支援課長寿福祉係 ☎ (22) 2111 (内線243)

文化財

工事の際には必ずチェック 遺跡の保護に協力を

遺跡とは、過去の人々の住居や道具（土器や石器）など生活の痕跡が埋まっている場所です。市内には250カ所以上の遺跡があり、古いものはおよそ3万年前（旧石器時代）までさかのぼります。

これらの遺跡は、先人たちがたどった長い道のりを今に伝える手がかりです。私たちの生活と折り合いをつけながら、破壊・消滅させることなく継承していく必要があります。

▶法的に必要な手続きがあります

遺跡の保存と開発行為との調整を図るため、遺跡の範囲内で土木工事・建築工事などを行う際には、文化財保護法の規定に基づき着工の60日前までに届け出が義務付けられています。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問い合わせ先
生涯学習課文化財係

☎ (38) 3112 (内線543)



制度

便利な用途が広がる マイナンバーカード

マイナンバーカードは、身分証明書として利用でき、全国のコンビニなどで住民票の写しや印鑑登録証明書などを取得することができます。

▶マイナンバーカード申請方法 交付申請書に、署名または記名・押印の上、顔写真を貼り、封筒に入れてポストに投函してください。

※パソコンやスマートフォンでも申請できます。申請方法はマイナンバーカード総合サイトをご覧ください。



※受け取りには、申請してから約1カ月～1カ月半程度かかります。

<マイナポータル>

マイナンバーを使って、行政機関同士がやりとりした履歴を確認することができるほか、10月以降本格運用開始予定の子育てワンストップサービスでは、子育てに係る手続きがパソコンなどでできるようになります。

問い合わせ先

市民課窓口係 ☎ (22) 2111 (内線274)

水道

検針員が困っています 水道メーターの検針にご協力ください

上下水道料金は、使用された水量に応じて料金を算出しています。そのため、市では2カ月に一度、検針員が各ご家庭に伺って水道メーターなどを検針し、上下水道料金の請求を行っています。

検針にご協力ください

水道メーターの検針は、検針月の1日から8日の間にしていますので、次の点にご協力ください。



①メーターボックスの上に物を置かない



②犬などは、水道メーターから離れた場所につなぐ



③メーターボックスの上や中に、土・泥・水などが入りこまないようにする

※上記の理由などによりメーターの検針ができない場合は、認定水量（過去の使用量を参考にして決める水量）で検針したものと見なしてお知らせします。

▼検針実施月

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

上下水道料金の納め忘れにご注意を
上下水道料金は、検針した月の28日までにお支払いください。

なお、料金を滞納されると、水道の給水を停止する場合があります。

納め忘れのないようご注意ください。

※市では、便利な口座振替をお勧めしています。

問い合わせ先 上下水道課営業係 ☎ (22) 2111 (内線284)

開催

一本木公園 秋のバラまつり

問 (一社) 一本木公園バラの会 ☎(23)4780

▶会場の一本木公園では、故・日野原重明先生が植樹されたバラ、「スカーレット・ヒノハラ」、「スマイル・シスコ」が花開きます。



「一本木公園 秋のバラまつり」を開催します。秋ならではの色と香りを放つバラ、また、そのバラとダリアや秋の草花との共演をお楽しみください。

- ▶期間 10月7日(土)～15日(日)
- ▶時間 午前9時～午後4時
- ▶会場 一本木公園
- ▶入園料 無料
- ▶駐車料 1台500円(開催協力金として)
- ※マイクロバス(29人乗り以下) 1台1000円
- 大型観光バス(30人乗り以上) 1台2000円

募集

斑尾山周辺の里山を歩こう ふるさとトレッキング

問申 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線364)

▶定員30人になり次第申し込みます。詳しくは申し込み先までお問い合わせください。



インストラクターの指導の下、まだらおの湯周辺の約4キロのコースを、ポールを使って歩きます。

- ▶期日 10月14日(土)(雨天中止)
- ▶集合時間 午前9時45分
- ▶集合場所 まだらおの湯駐車場
- ▶対象者 市内在住・在勤・在学の方で小学生以上(小学生は保護者の同伴が必要です)
- ▶参加料 300円(当日集金)
- ▶申込締切 10月11日(水)
- ▶持ち物 歩きやすい服装(防寒用衣類)、軽登山靴またはスニーカー、雨具、飲み物

開催

首都圏の皆さんにPR 信州なかのフェアin横浜

問 売れる農業推進室 ☎(22)2111(内線406)

▶市内の事業者が、首都圏の消費者に商品を紹介するイベントです。



本市の魅力ある農畜産物および農産加工品などとともに、歴史や文化、風土を紹介する産地・観光PR事業として「信州なかのフェアin横浜」を開催します。

- ▶期日 10月4日(水)
- ▶時間 午前11時～午後3時(予定)
- ▶会場 横浜産貿ホール
- ▶出展内容 市内農産物生産者、農産加工事業者などによる販売会、杉浦太陽さん(中野市食の大使)による料理実演ほか
- ※詳しくはお問い合わせください。

募集

新庁舎建設現場の中をご案内 市の施設見学

問申 庶務課 ☎(22)2111(内線212)

▶電話でお申し込みください。申し込み多数の場合は、初参加の方を優先させていただきます。



市役所新庁舎建設現場を施工業者がご案内するほか、新設された施設がある東山クリーンセンターや、秋のバラまつり開催中の一本木公園をガイドがご案内します。新たに市内へ転入されてきた方などのご参加をお待ちしています。

- ▶日時 10月12日(木) 午前9時～正午
- ※市役所集合、市のバスで移動
- ▶対象者 市内在住の方
- ▶参加料 無料
- ▶募集定員 25人
- ▶申込締切 9月29日(金)

募集

出演者大募集！ THE☆若者・まちなか音楽会

問 営業推進課 ☎(22)2111(内線256)

▶ダンスやバンド演奏、歌などを発表したい人を募集しています。今年は「ドキドキハロウィン2017」と合同で行います。



市内の高校生が企画・運営に携わり、中心市街地の活性化を目的とするイベントです。

- ▶期日 10月21日(土)
 - ▶時間 第1部 午前10時30分～正午(予定)
第2部 午後2時～3時(予定)
 - ▶会場 中野陣屋前広場公園ステージ
 - ▶参加費 無料
 - ▶申込締切 9月26日(火)
 - ▶主催 音色がはずむまちづくり委員会
- ※申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

開催

ふるさと採りたてマルシェ 信州中野おごっそフェア

問 信州中野おごっそフェア実行委員会 ☎(22)2191

▶中野市食の大使・杉浦太陽考案！キノコをふんだんに使った「おごっそ鍋」も登場します。



信州中野のうまいもんが大集合。食にまつわるさまざまなイベントが盛りだくさんです。

- ▶日時 10月14日(土) 午前10時～午後5時
10月15日(日) 午前9時～午後4時
 - ▶会場 中野市防災広場(旧中野高校跡地)
 - ▶内容 飲食・物販ブース、麻衣ライブ、「指先ノハク」ライブ、杉浦太陽トーク&クッキングショー、アンパンマンショー、ローズクエストほか
- ※詳しくは、「信州中野おごっそフェア」ホームページをご覧ください。



募集

千曲川・高社山 SEA TO SUMMIT 2017

問 営業推進課 ☎(22)2111(内線259)

▶参加費や申し込み方法など、詳しくは大会公式ホームページ(下記QRコード)をご確認ください。



日本一長い川から修験の山へ。中野市・飯山市で初開催となる、カヤック・自転車・登山の3種目で千曲川から高社山の山頂を目指す環境スポーツイベント「千曲川・高社山 SEA TO SUMMIT 2017」の参加者を募集しています。

- ▶開催日 10月21日(土)・22日(日)
- ▶大会概要 1日目：環境シンポジウム(豊田文化センター)、2日目：アクティビティ(カヤック約12キロ、自転車約21.5キロ、登山約5キロ)
- ▶定員 先着300人



開催

お気に入りのコスプレで参加しよう ドキドキハロウィン2017

問 中野市商店会連合会事務局 ☎(22)2191

▶当日は、仮装ファッションショー、トリックオアトリートなどを予定しています。



中野市商店会連合会では、商店街に親しみを持ってもらうことを目的に「ドキドキハロウィン2017」を開催します。仮装してお菓子をもらいにお店を回る楽しいイベントです。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

- ▶期日 10月21日(土)
 - ▶時間 午後1時～4時30分(受付開始：午前11時30分)
 - ▶会場 中野陣屋前広場公園など
- ※詳しくは、中野市商店会連合会のホームページをご覧ください。



禮 祭

【特集2】

2017 各地区秋祭り

祭りの本質は神の^{かんた}歓待です。神を招き、仕え、奉るとともに人々の祈りや感謝をお伝えするものです。そのために神前に供物を捧げ、芸能娯楽をもって神をもてなしますが、その様相は地域で多少異なり、天下泰平、五穀豊穡など不変的なものとして今も受け継がれています。響き渡る笛や太鼓の音に誘われ、皆さんも秋祭りに出掛けてみませんか。

新野神社 新野の式三番叟(市指定無形民俗文化財)

2017 市内の秋祭リスケジュール：開催場所

9月

9(土)	草間・日和 ^{ひよりやま} ：日和山神社 替佐 ^{たげはこびの} ：武運濃神社 毛野川 ^{けのがわ} ：巖島神社 北永江 ^{きたなが} ：永江神社 三俣 ^{みつまた} ：八幡神社(三俣)
16(土)	大熊 ^{おおくま} ：大熊神社 岩船 ^{いわふね} ：岩水神社 大俣 ^{おほま} ：高井大富神社 南永江 ^{みななが} ：永江諏訪神社
17(日)	北大熊 ^{きたおくま} ：北大熊公民館ほか 小沼 ^{こぬま} ：小沼公民館ほか 篠井 ^{しのい} ：延徳神社 新保 ^{にいほ} ：新保豊田神社 安源寺 ^{やすげんじ} ：小内八幡神社 穴田 ^{あなだ} ：八幡神社(穴田)
20(水)	西条 ^{さいじょう} ：西条神社
21(木)	竹原 ^{たけはら} ：竹原神社

22(金)	片塩 ^{かたしほ} ：諏訪社 吉田 ^{よしかた} ：吉田日野神社 越 ^{こし} ：越智神社
23(土)	一本木 ^{いっぴんぎ} ：稲向太元神社 新野 ^{にいの} ・高遠 ^{たかの} ：新野神社 更科 ^{さらが} ：高井舟着神社 七瀬 ^{しちのせ} ：七瀬公会堂ほか 栗林 ^{くりばやし} ：白山姫神社 田麦 ^{たむぎ} ：田麦神社 西笠原 ^{さいかさげん} ・東笠原 ^{あづかさげん} ：笠原神社 南間長瀬 ^{みなまながせ} ：高位牧神社 上今井 ^{かみいまい} ：上今井諏訪社
25(月)	東松川 ^{とうまつかわ} ：東松川公会堂
26(火)	深沢 ^{ふかさわ} ：深沢神社
30(土)	栗和田 ^{くりわだ} ：栗和田神社 上小田中 ^{かみこぢなちゅう} ・下小田中 ^{したこぢなちゅう} ：小田中神社 東山 ^{とうざん} ：東山区集会所 桜沢 ^{さくらざわ} ：白山姫神社 岩井 ^{いわい} ・岩井東 ^{いわいとう} ：日里御宰建神社

10月

4(水)	柳沢 ^{やなぎざわ} ：日高見神社
7(土)	西江部 ^{さいかべ} ：西江部神社 立ヶ花 ^{たちげはな} ：穂崎神社 金井 ^{かねい} ：伊勢社・本水寺 北間長瀬 ^{きたまながせ} ：伊勢神社 赤岩 ^{あかいわ} ：高杜神社里宮
8(日)	間山 ^{まやま} ：間山豊富神社 田上 ^{たかみ} ：豊国神社
14(土)	中町 ^{なかつちょう} ：中日野神社

※各区長あて調査させていただいたものを掲載しています。(8月31日時点)
※駐車場は数が限られているため、各地区の指示に従い駐車してください。
※神事のみなどの開催地域については、上記スケジュールに含まれていませんのでご了承ください。
※当日の内容については、変更がある場合もございますので、ご注意ください。

秋祭りの内容 ～地区別～

【内容の説明】

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

中野地区

地区名	期日	内容
中町	10月14日(土)～15日(日)	獅 笛 鼓 神
西町	10月14日(土)～15日(日)	神事のみ
東町	10月13日(金)～14日(土)	神事のみ
松川	10月13日(金)～14日(土)	神事のみ
普代	10月7日(土)	神事のみ
東松川	9月25日(月)～26日(火)	神 花
一本木	9月23日(土)	獅 笛 演 店
栗和田	9月30日(土)～10月1日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店
西条	9月20日(水)～21日(木)	灯 獅 笛 鼓 神 雅 店
上小田中	9月30日(土)	灯 獅 笛 鼓 神 店
下小田中	10月3日(火)	
東吉田	(本年開催予定なし)	

目野地区

地区名	期日	内容
間山	10月8日(日)～9日(月)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店
新野	9月23日(土)～24日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 車 花 店 演 (市指定無形民俗文化財 ：新野の式三番叟)
高遠		
更科	9月23日(土)～24日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 演
東山	9月30日(土)～10月1日(日)	獅 店 演

延徳地区

地区名	期日	内容
桜沢	9月30日(土)～10月1日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 店
大熊	9月16日(土)～17日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店
北大熊	9月17日(日)～18日(月)	灯 獅 笛 鼓 神
小沼	9月17日(日)～18日(月)	灯 獅 笛 鼓
篠井	9月17日(日)～18日(月)	灯 獅 笛 鼓 神 店
新保	9月17日(日)～18日(月)	灯 獅 笛 鼓 三 店

平野地区

地区名	期日	内容
西江部	10月7日(土)～8日(日)	獅 笛 鼓 三 神 店
東江部	9月18日(月)	神事のみ
泉	(本年開催予定なし)	
岩船	9月16日(土)～17日(日)	灯 獅 笛 鼓 三 神 雅 店
片塩	9月22日(金)～23日(土)	灯 獅 笛 鼓 神
七瀬	9月23日(土)～24日(日)	灯 獅 笛 鼓 三 神 店
吉田	9月22日(金)～23日(土)	灯 獅 笛 鼓 店
長嶺	(本年開催予定なし)	

高丘地区

地区名	期日	内容
安源寺	9月17日(日)～18日(月)	灯 獅 笛 鼓 三 神 車 雅 店 (市指定無形民俗文化財 ：小内八幡神社青獅子)
草間	9月9日(土)～10日(日)	灯 獅 笛 鼓 三 神 店 (市指定無形民俗文化財 ：日和山神社鬼獅子)
日和		
立ヶ花	10月7日(土)～8日(日)	灯 獅 笛 鼓 店
牛出	9月2日(土)	神事のみ
栗林	9月23日(土)～24日(日)	灯 獅 笛 鼓 車 店
大俣	9月16日(土)～17日(日)	灯 獅 笛 鼓 神

長丘地区

地区名	期日	内容
田麦	9月23日(土)～24日(日)	獅 笛 鼓 車
厚貝	9月24日(日)	神事のみ
壁田	(本年開催予定なし)	
古牧	(本年開催予定なし)	

平岡地区

地区名	期日	内容
竹原	9月21日(木)～22日(金)	灯 花 店
金井	10月7日(土)～8日(日)	灯 笛 鼓 雅 店 演
西笠原	9月23日(土)	灯 笛 鼓 店
東笠原		
新井	10月8日(日)	神事のみ
若宮	11月22日(水)	神事のみ
北間長瀬	10月7日(土)～8日(日)	灯 笛 鼓 花 店
南間長瀬	9月23日(土)～24日(日)	灯 笛 鼓 店
長元坊	(本年開催予定なし)	

科野地区

地区名	期日	内容
赤岩	10月7日(土)～8日(日)	灯 獅 笛 鼓 車 花 店 (市指定無形民俗文化財 ：赤岩の太々神楽)
深沢	9月26日(火)～27日(水)	灯 笛 鼓 店
越	9月22日(金)～23日(土)	獅 笛 鼓 花 店

倭地区

地区名	期日	内容
岩井	9月30日(土)～10月1日(日)	灯 獅 笛 鼓 店
岩井東		
田上	10月8日(日)～9日(月)	灯 獅 笛 鼓 店
柳沢	10月4日(水)～5日(木)	灯 笛 鼓 店
中小屋	(本年開催予定なし)	
牧ノ入	(本年開催予定なし)	

豊井地区

地区名	期日	内容
替佐	9月9日(土)～10日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店 演
笠倉	(本年開催予定なし)	
裕	9月9日(土)～10日(日)	神事のみ
奥手山	9月17日(日)	神事のみ
美沢	9月16日(土)	神事のみ
上今井	9月23日(土)～24日(日)	灯 獅 笛 鼓 三 店 (市指定有形文化財 ：屋台(囃子を含む))

永田地区

地区名	期日	内容
穴田	9月17日(日)～18日(月)	灯 獅 笛 鼓 神 花
毛野川	9月9日(土)～10日(日)	灯 獅 笛 鼓 神
南永江	9月16日(土)～17日(日)	灯 獅 笛 鼓 神
北永江	9月9日(土)～10日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 車 店
梨久保	9月17日(日)	神事のみ
涌井	9月17日(日)	神事のみ
親川	9月9日(土)～10日(日)	神事のみ
三俣	9月9日(土)～10日(日)	灯 獅 笛 鼓
赤坂	9月9日(土)～10日(日)	神事のみ
豊田深沢	9月3日(日)	神事のみ

中学生派遣事業

現地レポート

学校新聞特派員

音楽姉妹都市仙台市



8月7日・8日の2日間、豊田中学校3年生の荒井美羽さん、小林諄哉さん、大山月輝さん3人が「学校新聞特派員」として音楽姉妹都市の宮城県仙台市取材しました。3人がまとめた報告書の中から、一部をご紹介します。(現地での取材の様子は、右記QRコードからご覧いただけます)

仙台市立高森中学校との交流

1日目には高森中学校へ行き、2時間の交流を行いました。高森中学校の発表を聞いて、あいさつを強化していること、学校で木や花を育てて自然を大切にしていること、イジメをしない、させない、許さないということ。そのために色々な活動を考え、取り組んでいるということを知り、全校が関わり全校のみんなにより良くしていこうとしているというのが伝わってきました。高森中のことをこれから豊田中の活動にも活かしていきたいと思えました。



▲仙台郷土料理「ずんだばっど」作り

発表が終わり

高森中の皆さんと一緒に「ずんだばっど」を作りました。みんなといろんな話をしてすごく楽しかったです。家でも「ずんだばっど」を作ってみたいです。(大山月輝風)

七夕まつり・土井晩翠

仙台七夕まつりは、東北三大祭りとして知られているお祭りです。仙台駅をはじめ、アーケード街などさまざまなところに七夕飾りがあり、その一つ一つが違う色や飾りつけがされていて、仙台市でしか見ることのできない光景にとっても感動しました。また、平日で悪天候の中でしたが、午前中からとても盛り上がり、夕方にはさらににぎやかになり、アーケード街では歩く人につかりそうになるほどたくさんの観光客がいて、仙台市の人々の七夕まつりに対する思いや願いを感じることができました。



▲七夕まつり

また、晩翠草堂では、土井晩翠さんの本業は英文学者でありながら、「荒城の月」など有名な歌の作詞者でもあるというすごさを感じることができました。(小林諄哉)

東日本大震災の被災地を訪問

震災のあった荒浜小学校の見学や、被害にあわれた方のお話をお聞きしました。実際の現場に行き、被災者のお話を聞くことで、津波の恐ろしさや、死の恐ろしさを身をもって感じました。私は震災について深く考えたことがあまりなくて、そういった経験もありませんでした。なので、校舎の壊れた部分や、震災時、震災後の精神的な辛さを見聞きして、心が少し苦しくなるような気がしました。被災者の方もおっしゃって



▲津波を受けた施設の職員の方のお話

ていたのですが、生かされた命を大切に、亡くなられた方の分まで一生懸命に生きていこうと思えました。(荒井美羽)

音楽姉妹都市・大分県竹田市の中学生特派員が中野市へ

8月8日から10日の3日間、音楽姉妹都市である大分県竹田市の竹田中学校3年生、熊懷美有さん、添田海斗さん、井出みちるさんの3人が「中学生特派員」として中野市を訪れました。

高社中学校の3年生と共に、桃の収穫体験や中山晋平記念館の見学、土人形の絵付け体験などを行い、交流を深めた3人に、中野市の印象を聞きました。



中野市は、桃狩りや、お祭りなど、いろいろなイベントがあります。中野市は、とてもきれいで、自然が豊かです。中野市は、とてもきれいで、自然が豊かです。中野市は、とてもきれいで、自然が豊かです。



熊懷美有さん

被爆地派遣 ～ 広島市 ～



8月4日から6日までの3日間、高社中学校3年生の山岸成さん、武田隆斗さん、小松奈々さん、山崎智夏さんの4人が「平和使節」として、被爆地の広島県広島市を訪問しました。4人がまとめた報告書の中から、一部をご紹介します。（報告書の全文は、右記QRコードからご覧いただけます）

広島市立翠町中学校との交流

5日の午前中、翠町中学校の皆さんと平和交流会をしました。平和交流会では、お互いの学校の紹介や、日頃から取り組んでいる平和学習について発表し合いました。翠町中学校では、戦争の悲惨さを忘れない



▲連帯旗の交換

ため、平和について考えるために毎年全校で、校内慰霊祭を行っているそうです。連帯旗の交換も行い、お互いの親交を深めることができました。（武田隆斗）

中・高校生ピースクラブ

中・高校生ピースクラブとは、広島市と広島平和文化センターが平和の推進に取り組む人材育成のために設けている事業です。日頃から被爆のことについて学び、他の自治体の

中高校生との平和学習などを通じて平和の大切さを発信していきます。5日の午後、実際に、自分たちと同世代の中学生や高校生がいろいろなことを教えてくれるながら平和記念公園内を案内してくださいました。



▲中・高校生ピースクラブのお二人と

「千羽鶴がいっぱいになって納める場所がないというようなことはないのですか」とお聞きしたところ、「古くなつた鶴は、折って下さった方の思いを無駄にしないように紙を再利用して、はがきにするなどして配っている」と教えて下さいました。今までに来て下さった方への気持ちも、これから来る方への気持ちも両方考慮されていて、素晴らしい気遣いだなと感じました。（山崎智夏）

平和記念式典

6日、平和記念式典に出席させていただきました。気温36度と、とても暑

い中行われた。しかし、当然ながら原爆の熱さは、比ではない。たくさん犠牲者を出し、今なお犠牲者は、増え続けている。こんなにも被害をもたらした大量殺戮兵器、原子力爆弾。その恐ろしさを学び伝えていくことが僕たちの仕事である。被爆した地広島を訪れ、そして平和記念式典に出席したことで、このことに気づくことができた。このような機会をいただいたことに感謝したい。最後に、慰霊碑の前で献花をさせていただいた。そこで僕は、心から慰霊し、これからの世界恒久平和に近づけるよう力を尽くすことを誓った。だからこそ、さらに知識を深めていきたい。（山岸成）

3日間を通して

3日間を通して、戦争とはとても言葉では言い表せないくらい悲しく悲惨なものだと思えました。このような被害を日本だけでなく地球上で起こさないためにも、このような場所を残し、広島で学んだことを後世



▲原爆ドーム

に伝えていくことが私たちの役目だと思えます。平和に繋がるために、私が今出来ることを考えていきたいです。（小松奈々）



▲慰霊碑に献花

※下記QRコードから、当日の様子をご覧ください



井出みちるさん

竹田市出身の童謡作詞家・佐藤義美と一緒に「ちょうちょうの町」を作った中山晋平の歴史を知ることができました。中野市の皆さんは優しくて話しやすい雰囲気、あたたかかったです。



添田海斗さん

中野市は自然が豊かで空気がいいと感じました。土人形の絵付け体験は、なかなか難しかったけど、高社中のみんなと話しながらで、楽しかったです。





▶ 豊津連の皆さんと
記念撮影



▲ こんな風に地域を
散策しています

りんごの摘果作業
(豊井小5年生) ▶



こんにちは。田中善大です。
7月から「豊田地域を知ろう」というテーマを掲げ、自転車で地区ごとに散策を始めました。車に比べて自転車は小回りが利き、気になった場所があれば即座に向かうことができます。先々で新発見があったり、道行く人との出会いがあったり、写真を撮影したり。豊田地域には懐かしい風景が残っています。唱歌「故郷」の舞台は現在もほぼ歌詞の様子そのまま。同じく7月から「北信ローカル」で写真をメインにしたコーナーを持たせていただくことになりました。主に豊田地域の風景写真などを掲載しています。よろしければご覧になってください。また7月22日は「中野シヨンシヨンまつり」に豊津連の一員として参加しました。踊りは見様見真似でしたが、踊りを通し、全身で祭りの雰囲気を楽しみました。会場へ出発する前に撮影した集合写真は、この夏自慢の1枚となりました。

池田市長の わくわくレポート

vol. 45



健康であればこそ

今年の夏は梅雨明け宣言以降、雨が多い日々が続き、気が滅入ることもあった。特に8月17日の集中豪雨では市内各所で土砂崩落が発生し、道路の冠水、家屋への浸水もみられ、被害にあわれた方には、謹んでお見舞いを申し上げる次第である。

さて、9月に入り空を見上げると、秋雲がまま見られるようになり、もうそこまで本格的な秋が来ている。秋といえば、実りの秋である。これから食べ物がおいしくなる季節であり、食べ過ぎ、飲み過ぎに注意をしなければならぬと、自ら戒めているところである。

健康であるからこそ「おいしい」を味わえると思うが、中野市は県内



▲おいしい秋の味覚。毎
日、片手にのる程度の
の果物を食べましょう。

19市の中で高血糖の割合が一番高い。高血糖は様々な疾患をもたらすといわれ「健康長寿のまち」を目指すためにも、この汚名を返上したいと強く思っている。とはいえ、まずは率先垂範ではないが、自らが健康管理に取り組まなければいけない。「市長、ちょっと太ったんじゃないかい？」と声を掛けられると、一瞬申し訳ないような、気恥ずかしい思いをする。

中野市は日野原先生のご尽力により、減塩運動など健康増進に向け、保健指導員をはじめとして健康増進に活動していただいている多くの方がいる。こうした皆さんと共に、効果のある事業や施策を展開しているところであるが、今後とも力を入れて取り組んでいきたい。

健康であればこそ、豊かな人生を過ごせる。この秋も市内各地で秋祭りがあり、市でも「信州中野おこしそフェア」や「信州なかの音楽祭」など、おいしい楽しいイベントが盛りだくさんである。市民の皆さんと共に、高血糖ワーストワンを返上するため、一緒に取り組み、健康な秋を過ごしたいと思う。

市役所新庁舎建設だより

～市役所ができるまで～ vol. 5

問 財政課管財係

☎ (22) 2111 (内線328)

7月は、各階の床コンクリートが打設され、外壁工事が始まりました。

8月に入り外部では、南北面に外壁の一部となるコンクリート板が設置され、アルミサッシの取り付けが進んでいます。また、北面の1階車寄せピロティー上部となる2階多目的スペースは、外壁が全面ガラスとなるため、ガラスを支えるための方立ほうたてが取り付けられました。

内部では、7月に引き続き鉄骨の耐火被覆が行われ、その後、天井内における設備の配管、各部屋の間仕切り工事が行われています。また、7月に打設された1階床コンクリートの強度が十分であることが確認され、床下の型枠脱型が始まりました。

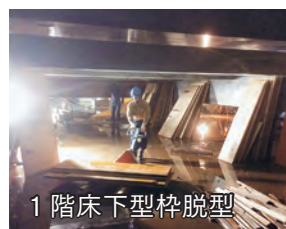
9月は、外部では西面の外壁の取り付けが始まり、防水工事などが行われ、内部では、ドアや防火シャッターなどの枠が取り付けられます。新庁舎の西側に設置される付属棟の躯体工事も始まる予定です。



外壁コンクリート板設置



内部壁下地の組み立て



1階床下型枠脱型

小学校統合準備委員会だより

問 学校教育課総務係 (豊田支所内)

☎ (38) 3112 (内線550)

No. 5

8月に開催された小学校統合準備委員会専門部会で協議された主な内容をお伝えします。

◆北部地区総務部会

- ・ 期日 8月30日
- ・ 会場 北部公民館
- ・ 協議した内容 学校施設等整備、校名、校歌、校章、報告書について



◆北部地区地域・PTA部会

- ・ 期日 8月1日
- ・ 会場 北部公民館
- ・ 協議した内容 PTA会則などについて

◆豊田地域総務部会

- ・ 期日 8月29日
- ・ 会場 豊田公民館
- ・ 協議した内容 学校施設等整備、校歌、校章、報告書について

詳しい会議録などは、市公式ホームページ(下記QRコード)をご覧ください。



教育部会

「学校目標」「教育課程」「児童の交流活動の計画と実施」などを検討する部会であり、統合する学校の教職員により構成されています。

北部地区教育部会 (随時開催)

19の分科会に分かれ、主に新しい学校のランドデザイン、クラス替え、専科の指導内容の共有、人権教育の年間カリキュラム、中学校との連携などについて検討を進めてきているほか、4小学校の子どもたちの交流事業を検討、実施しています。特に新しい学校のランドデザインについては、「学校目標」「願う子ども姿」「重点目標」について検討が進められています。

豊田地域教育部会 (随時開催)

7月に部会が発足し、ランドデザイン作りに着手しました。特に、統合する小学校は中学校と同一敷地であることから、小中連携についても検討が行われています。

今後も、子どもたちのために、児童・教職員の現場の体制づくりを進めていきます。



子育て支援センター

— 9・10月の行事予定 —

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。

自殺予防!



一人で抱え込まないで!

誰もが自殺願望に陥る可能性があります。自分自身や大切な人の命を守るために、覚えてほしいことがあります。

人とのつながりは、心の元気を支えます

話を聞いてくれる、アドバイスをくれる、遊びや気分転換に誘ってくれるなどの周囲のサポートは、悩みやイライラを和らげ、ストレスから心を守る効果があります。

自分の力で解決できない問題や悩みを抱えているときに、誰かに助けを求めることは、重要なストレス対処法の一つです。困ったときに「聞いて」「助けて」とサポートをお願いすることは、大切な“生きる力”です。



あなたの大切なサポーター

同じ立場で愚痴や不満を言い合える人、気楽に話ができる人、インターネット上のコミュニティの存在なども心強い味方です。

もし、身近な人に相談できない場合は、お気軽に相談してください。

こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556



施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	9月20日(水) 午後2時～	「ふたごの会」 双子のママたちお話ししよう
	10月11日(水) 午前10時30分～	「緊急救命講座」 乳幼児の事故防止のお話
中央子育て支援センター(りんごっこ)	9月28日(木) 午前10時30分～	「北公園へ行こう!」 公園内を散歩!現地集合
	10月13日(金) 午前10時30分～	「松川保育園へ行こう!」 現地集合!要予約
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	9月9日(土) 午前10時30分～	「パパ講座」料理教室 雑魚豆腐丼を作ろう!要予約
	10月6日(金) 午前10時30分～	「ふるさと橋に行こう!」 高野辰之記念館駐車場集合

※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。



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。

①お名前(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④応募者のお名前 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦メッセージ(30字まで)を明記し、写真データを添付の上、9月25日(月)までにEメールまたは上記のQRコードリンク先からご応募ください。

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



石田 紗菜ちゃん(1歳)

これからもいっぱい食べて遊んで元気に育ってね♡



荻原 哉人くん(11カ月)

すくすく育て、お姉ちゃんと一緒にたくさん遊んでね♪



荻原 風雅くん(3歳)

そあらちゃん(11カ月)

これからも二人仲良く元気に育ってね☆



堀米 絆那ちゃん(1歳)

1歳半おめでとう♡これからも元気にたくましく育ってね!大好き

保健だより

●健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)

●休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255



予防接種

日程

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	9月15日(金) 10月17日(火)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	10月4日(火)	
B C G	9月11日(月) 10月10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・福祉カレンダーをご確認ください。

日本脳炎ワクチンに関するお願い

現在、全国的に日本脳炎ワクチンの不足や偏在する事態が発生しており、市が毎月確保できる本数に限りがある状況になりました。

そのため、接種対象となるお子様には個別に通知をさせていただきましたが、集団接種および個別接種の実施については日程の変更や延期などをさせていただいています。なお、日本脳炎1期・2期の接種が終了していない方で、定期接種の年齢の上限が近づいている方は、健康づくり課まで連絡をお願いいたします。



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	9月26日(火)	29年5月生
7カ月児健診	9月27日(水)	29年1月生
1歳6カ月児健診	9月29日(金)	28年2月生
2歳児健診	9月25日(月)	27年8月生
3歳児健診	9月28日(木)	26年8月生

※都合がつかない場合は、ご連絡ください。

歯周疾患検診

対象者には受診票をお送りしてあります。希望する市内の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29日(金)まで

対象者／20・30・40・50・60・70歳の方

良い歯を保つ心得5カ条

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



講座・相談

マタニティクラス

期日／10月12日(木)

時間／午前9時30分～11時30分

会場／中野保健センター

持ち物／筆記用具、母子健康手帳
内容／妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・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。

※ご家族の方も一緒にご参加ください。

育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
9月20日(水) 午後1時15分～3時30分	8～10カ月児 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)
9月21日(木) 午前10時～11時30分	4～6カ月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、離乳食の話、試食(保護者のみ)

※3日前までに予約が必要です。

こころの健康相談

イライラ・不眠・人に会いたがらない・やる気が出ないなど、心に関するさまざまな相談に個別で応じます。相談は無料で、予約制です。

秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

期日／10月12日(木)

時間／午後2時～4時

相談担当者／こころの専門医

会場／中野保健センター

対象者／悩みを持つ本人、家族など

※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

電話健康相談所	☎23 - 0300	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23 - 4810	午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)
子ども電話相談	☎23 - 3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	



動画で
イベント紹介



防災フェア2017 ～くらしの中に防災を～

8月27日、防災広場において「防災フェア2017」を開催しました。これは総合防災訓練の一環で、広く市民の皆さんに参加してもらい、楽しみながら家庭での防災力を高めてもらおうと初めて企画したものです。当日は、火災実験や放水体験、非常食の炊き出しなどがあり、親子連れら約1300人が会場を訪れました。高所作業車に乗って地上20mの高さから会場を見下ろしたり、救助隊員に支えてもらいながらロープ渡り体験をしたり、子どもたちは目を輝かせながら楽しく防災体験をしていました。



動画で
イベント紹介

自然観察会「千曲川ラフティング」

千曲川の篠井川合流付近から古牧橋付近までをラフティングボートで下る「千曲川ラフティング」を7月31日から8月6日までの7日間にわたり開催しました。

期間中は、小学生から大人まで325人が参加。パドルを使って互いに水を掛け合ったり、流れの緩やかな場所で川に飛び込んだりするなど、千曲川の自然観察をしながら水と触れ合い、川下りを楽しみました。



2017中野市民音楽祭

8月26日、市民会館ホールにおいて「2017中野市民音楽祭」を開催しました。

当日は、市内の合唱団や吹奏楽団など23団体が出演し、美しいハーモニーと迫力ある演奏を披露。また、参加者全員で、開会時に中山晋平先生作曲の「砂山」を、休憩後に久石譲氏作曲の「君をのせて」を、そして最後に高野辰之博士作詞の「故郷」を合唱し、会場は澄みきった歌声に包まれていました。



中野市原産地呼称管理制度がスタート

8月23日、ホテル国際21 THE FIVE SEASONS NAKANOにて、中野市原産地呼称管理制度の品目別官能審査会を開催しました。これは、特産のトウガラシの一種「ぼたんこしょう」のブランド化に向け、生産地や品質の基準をクリアした生産者を市が認定するもので、当日は、書類審査を通過した生産者11人が出品。原産地呼称管理委員会の会長に就任したマスターソムリエの高野豊さんら4人の審査委員が、外観や味覚、香りなどを点数で評価し、審査の結果、全員が認定されました。



人権センターまつり

8月19日、人権センターまつりを開催しました。当日は、人権センター利用者などの作品や、児童・生徒が制作した人権啓発ポスターが展示されたほか、中央公民館講堂で講演会を行いました。講演会では、女性津軽三味線ユニット「来世楽」の2人が演奏と歌を披露。津軽三味線が音楽として世間に認知されていなかった悲しい歴史を語り、感謝の心で奏でる迫力のある響きに、会場の皆さんから大きな拍手が沸いていました。



信州中野ぶどう応援プロジェクト

8月5日、JA中野市ぶどう集出荷センターにおいて、小学生らがぶどうや動物の壁画を共同制作しました。これは「信州中野ぶどう応援プロジェクト」としてJA中野市ぶどう部会と結文舎などが主催したもので、50人余りの親子が参加。下絵が描かれた横6疋、縦5疋のキャンパスに子どもたちはペンキで丁寧に色を付け、大きなぶどうや動物の姿を完成させました。出来上がった壁画は、ぶどう集出荷センターに設置されています。

▼お知らせ

音声告知放送の加入を受け付けています

【国】政策情報課情報統計係（内線217）

音声告知放送は、緊急地震速報などの緊急放送のほか、毎日、朝晩、市などから暮らしに役立つ情報をお知らせしています。ぜひご加入ください。

費用（税込み）

- ・音声告知放送端末機
1台目 無料（市から貸し出し）
2台目以降 1万8270円/台（加入者負担）
- ・引込線工事 2万5000円程度（加入者負担）
- ・建物内工事 加入者実費負担

※加入方法など、詳しくはお問い合わせください。

音声告知放送端末機「電池切れ」にご注意を

【国】政策情報課情報統計係（内線217）

音声告知放送端末機の裏側には乾電池が内蔵されており、停電時にも緊急放送などが受信できるようになっています。

電池が切れた状態では、停電時に放送が受信できません。ご家庭の端末機をご確認いただき、端末機本体正面にある電源ランプが点滅している場合は、電池交換をお願いします。

害鳥駆除 9月実施日程

【国】農作物害鳥獣駆除推進協議会事務局（農政課内）（内線251）

カラス、ムクドリなどの害鳥駆除
実施日 9月10日(日)、17日(日)、24日(日)
対象区域 市内農地周辺

時間 日の出からおおむね2時間
※駆除実施中は、銃器を使用するため大変危険です。駆除時間には対象の農地周辺に近づかないようお願いいたします。

就業構造基本調査を実施します

【国】政策情報課情報統計係（内線217）

10月1日(日)を基準日として就業構造基本調査を実施します。

この調査は、国民の就業・不就業の状態を調査し、国や地方公共団体における雇用政策、経済政策などの各種行政施策立案の基礎資料を得ることなどを目的として、統計法に基づき実施する国の重要な統計調査です。



回答方法は、調査票のほか、パソコンやスマートフォンから簡単に回答することもできます。9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

消費生活相談 消費者トラブルと解決法

83

墓を引越す際に、寺から高額な費用を請求された

事例 遠方にある寺の檀家となっており、亡くなった両親の遺骨や先祖の位牌がある。高齢で遠くまで墓参りに行けないので、遺骨などを家の近くの合同納骨堂に移したい。そのことを寺に相談したら「250万円を支払うように」と言われたがどうしたらよいか。

アドバイス 墓を撤去し、遺骨を別の寺などの墓に移す際に、高額な離檀料を要求される相談が寄せられています。

離檀料は檀家をやめるときに寺へのお礼として支払いますが、明確な基準などが無いため、金額に納得がいかない場合は、寺と話し合うことになります。

また、一般的に墓を移転する際は、墓を撤去し更地にする費用のほかに新たな墓の購入費などが必要となります。

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

コイヘルペスウイルス病のまん延防止にご協力を

【国】農政課振興係（内線253）

○イベントなどでのコイの放流は、行わないでください。

○平成30年3月31日(土)までの間は、河川、湖沼など（養魚場や個人の池は除く）でコイを捕まえた場合は、生きのままコイを持ち出さないように注意してください。

○河川、湖沼などでコイの異常を発見したら、ご連絡ください。

※ウイルスに感染したコイを食べても人体に影響はありません。

宝くじの助成金により 備品を整備しました

● 政策情報課政策推進係（内線216）

市町村振興宝くじの収益金を財源として、公益財団法人長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用し、日和区では会議用椅子などを整備しました。



▶日和区で整備した会議用椅子

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 9月13日(水)、17日(日)、27日(水)、10月4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。

※袋は後日お返しください。

● 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

屋外広告物は適正に表示 しましょう

● 園都市計画課建築住宅係（内線273）

9月1日から10日(日)までは、「屋外広告物適正化旬間」です。

市では、この期間に合わせて屋外広告物表示禁止物件の一点検を実施しました。

次の物件への屋外広告物の表示は禁止されています。看板やのぼり旗などを設置する際は、ご注意ください。広告物の適正な表示と良好な景観づくりにご協力をお願いします。

● 屋外広告物の表示禁止物件

電柱、街路灯柱、街路樹、道路上の柵、ガードレール、公衆電話ボックス、信号機、道路標識、橋（陸橋などを含む）、カーブミラー
※このほか、退色、破損した広告物の表示や、特定の地域での広告物の表示などが禁止されています。

屋外広告物の定期点検が義務化されます

● 園都市計画課建築住宅係（内線273）

長野県では、屋外広告物による危害防止などのため、屋外広告物条例を一部改正しました。一部改正の施行日は、10月1日(日)です。

● 定期点検の実施

屋外広告物を表示・設置・管理する方は、日常の補修などの管理に加え、危害防止のために3年以内ごとに定期的な点検を行わなければならないません。

※施行日において設置後3年を経過している屋外広告物は、速やかな点検実施をお願いします。

● 点検者の資格

広告物本体の高さが4メートルを超える屋外広告物の点検を実施できるのは、建築士、電気工事士、その他屋外広告物条例施行規則で定める者です。

● 点検結果の保管・報告

点検結果の記録は、屋外広告物を除却するまでの間、保管しなければなりません。また、市長から表示・設置の許可を受けている屋外広告物については、許可の更新の際に、直近の点検結果の報告書を提出する必要があります。

「中野市検診通知書用封筒」へ掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告をお待ちしています。

市の自主財源を確保し、市民サービスの向上を図るため、中野市検診通知書用封筒の裏面に有料広告を掲載していただける事業者などを募集します。なお、掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。

封筒の種類・規格	広告の規格	広告枠数	広告料	作成枚数	使用期間	問い合わせ先
中野市検診通知書用封筒 (縦)31cm×(横)22.5cm	(縦)5.5cm × (横)9.5cm	4 枠	43,578円 (1枠あたり) ※	16,900枚	1月下旬 ～ 2月中旬	健康づくり課 保健医療推進係（内線 368）

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

申込期限 所定の申込書により、**9月29日(金)まで**にお申し込みください。

中野市議会議員一般選挙

選挙管理委員会事務局（内線324）

平成30年4月30日任期満了に伴う本選挙を、次のとおり行います。

選挙期日 平成30年4月22日(日)

※同日開票

告示日 平成30年4月15日(日)

選挙すべき人数 20人

※詳細は随時お知らせします。

10月1日は浄化槽の日です

環境課衛生係（内線245）

浄化槽は生活排水対策の一つとして重要な施設ですが、その機能を十分発揮するためには、浄化槽法に基づく適正な維持管理が不可欠です。

●法定検査を受けましょう

日頃の保守点検や清掃のほか、年1回の法定検査が義務付けられています。検査日程などは（公社）長野県浄化槽協会からの通知をご確認ください。

●浄化槽の清掃を行いましょ

許可業者による年1回以上の清掃（汚泥除去や機械洗浄など）が、義務付けられています。

〈許可業者〉

㈲中野環境サービス ☎(22)3072

㈲クリーンサービス ☎(22)4465

小嶋工業 ☎026(257)2196

●合併処理浄化槽設置に係る補助金

合併処理浄化槽を設置する場合、一定の要件により補助金を交付します。

〈補助金額〉

5人槽 35万2千円

6〜7人槽 44万1千円

8人槽以上 58万8千円

土砂災害防止法に基づく

現地調査のお知らせ

北信建設事務所整備課計画調

査係 ☎(23)0793

長野県では、土砂災害防止法に基づき、地すべりなどの土砂災害のおそれがある区域を調査し、土砂災害（特別）警戒区域を指定しています。

前回調査時から、地形が変わった箇所などについて、改めて現地調査を次の日程により実施します。

現地調査にあたり、皆さんが所有する土地に立ち入ったの調査を行う場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

調査対象範囲 市内一円

調査実施期間 9月中旬〜12月中旬

調査実施業者 新日本設計株式会社

※調査員は、北信建設事務所長が交付する身分証明書を携行しています。

資源物の日曜回収・特別回収

9月24日(日) 午前10時～午後1時 資源物の日曜回収

場所 原信中野店

回収品目 硬質プラスチック製品、段ボール、新聞紙、雑誌、びん、ペットボトル、食用油、古着

硬質プラスチック製品…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。

10月15日(日) 午前9時～正午 資源物の特別回収

場所 浜津ヶ池公園駐車場

回収品目 庭木の剪定枝、廃タイヤ

庭木の剪定枝…直径13cm以下のもの。

廃タイヤ…処理費用:1本300円を当日処理業者へお支払いください。家用車のタイヤに限ります。事業に使用しているタイヤの回収はできません。ホイールの有無は問いません。

★回収できないと判断されたものは、お持ち帰りください。

★前夜・早朝など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。

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

新幹線対策に関する問い合わせは道路河川課に

道路河川課監理係（内線305）

263

広報なかの4月号でお知らせしたとおり、本年4月の市の組織改正に伴い、新幹線対策室は廃止となり、問い合わせ先が次のとおり変更となりました。

変更前 建設水道部新幹線対策室

変更後 建設水道部道路河川課

北陸新幹線に関連する市へのお問い合わせは、道路河川課までお願いします。

リサイクルかわらばん 9月1日現在

無償で譲ります

子ども用自転車（女の子用）／座卓／乗馬型健康器具／加湿器

無償で譲ってください

液晶テレビ／ノートパソコン／ベビーガード（階段用）／棚下作業車（ブドウ作業用）

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）

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

色鉛筆リアル画 超入門

著/林亮太
 講談社

水彩でも油彩でもない
 まったく新しい世界!
 光る樹木の葉から川
 のさざ波の表現まで。色鉛筆画の第一人者
 による入門書。



温泉はなぜ体にいいのか

著/松田忠徳
 平凡社

日本一の温泉教授が、わたしたちの心身を癒す温泉のすばらしい効き目を科学的・歴史的に解明!

潮騒はるか(葉室麟)/風とにわか雨と花(小路幸也)/大人のためのやり直し英会話(ベンジャミン・ボアズ)/ジブリの仲間たち(鈴木敏夫)/文字を作る仕事(鳥海修)/ニッポン鉄道の旅68選(谷川一巳)/身につく作り置き(スガ)/その道のプロに聞く生きものの飼いかた(松橋利光)/世界最古の「日本国憲法」(三山秀昭)/お殿様は「今」(加藤明)/美術で綴るキリスト教と仏教(門屋秀一)

ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

ムーミン谷の彗星

上映日時 9月17日(日) 午後2時～

真田幸村 日本一の兵

上映日時 10月4日(水) 午前10時～

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

年次蔵書点検のため、市立図書館および北部・西部・豊田分館を休館しています

ポストへの図書の返却やホームページの閲覧・蔵書検索は利用できます。

閉館期間 9月14日(木)まで

▼スポーツ・催し

市民ソフトバレーボール大会参加者募集

振興係(内線364)

期日 10月22日(日)

時間 開会式：午前8時40分

会場 市民体育館

競技部門

- ①一般女子(中学生以上)
- ②男女混合
- ③フレンドシップ
- ④チーム編成条件など
- ①市内に在住、在勤または在学する者で構成
- ②チーム名は10文字以内

- ③選手、交代要員を含め8人以内
- ④1人で2チーム以上への参加不可
- ⑤男女混合は、女性2人以上が常にプレー
- ⑥フレンドシップは、小学生以下(性別問わず)2人以上が常にプレー(中学生以上がプレーする場合は、男性は1人まで)



参加料 無料

申込締切 10月11日(水) 午後5時

※申し込み用紙は、文化スポーツ振興課、市民体育館、B&G海洋センターにあるほか、市公式ホームページ(下記QRコード)からもダウンロードできます。



中山晋平記念館まつり

中山晋平記念館 ☎(22)7050

毎年恒例の中山晋平記念館の一大イベントです。市内外の音楽愛好グループによる合唱や器楽演奏をお楽しみください。地元農産物や食べ物などの販売コーナーもあります。当日は、館内を無料開放します。

期日 10月1日(日)

時間 午前9時～午後4時

会場 中山晋平記念館



▲昨年の様子

▼展示

市立博物館
 休火曜日
 ☎22-2005

- ・大西浩次「星景写真展」
- ・西沢今朝夷水彩画展「ふるさとの記憶」

中野陣屋・
 県庁記念館
 休火曜日
 ☎23-2718

- ・西部写遊会 写真展
 9月18日(月)まで
- ・中野水彩クラブ 絵画展
 9月21日(木)から10月2日(月)まで

信州矯正展

■長野刑務所処遇部企画部門

☎ 026(245)09000

期日 10月7日(土)

時間 午前9時～午後3時30分

会場 長野刑務所(須坂市馬場町1200番地)

内容 施設内見学、パネル展示、性格診断体験、刑務所作業製品の展示・即売、屋台・模擬店など

▼講座・教室

歯周病予防教室

■関中健康づくり課健康管理係(内線242)

歯を失う原因のほとんどは歯周病だと言われています。歯や歯肉の健康づくりの方法について、講義や体験実習などを通して楽しく学びましょう。参加料は無料で事前に申し込みが必要です。

期日 9月21日(木)、10月12日(木)、26日(木)、11月10日(金)、28日(火)、12月15日(金)(全6回)

時間 午後1時30分～3時

会場 中野保健センター

定員 10人

申込期限 9月15日(金)

※詳しくはお問い合わせください。

いつまでも元気に過ごすために「さんさん講座」

■高齢者支援課介護予防包括支援係(内線366)

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。会場は中野保健センターで、事前の申し込みは不要です。参加料は無料です。

●期日 9月22日(金)

時間 午前10時～11時30分

内容 講義「糖尿病を知って元気に寝込まず健康長寿」

講師 北信総合病院 糖尿病看護認定看護師

●期日 10月6日(金)

時間 午前10時～11時30分

内容 楽しく身体を動かそう～ステップ②～

講師 フィットネスサポートセンター 健康運動指導士 三浦弘さ

ん
持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル

楽しく運動!

「わかがり教室」

■関中高齢者支援課介護予防包括支援係(内線366)

援係(内線366)

65歳以上の方を対象に「わかがり教室」を開催します。週に1回、

年金 保険料納付の免除期間・納付猶予期間がある方へ



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

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

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

■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

仲間と楽しく運動しましょう。会場は中野保健センターで、事前の申し込みが必要です。参加料は無料です。

期間 9月25日から12月18日までの毎週月曜日(約3カ月間)

時間 午後2時～4時

内容 座ってできる体操、脳トレ、栄養・口腔講座

講師 健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士

持ち物 上履き、運動できる服装、飲み物、タオル

定員 20人(定員になり次第締め切ります)

ご寄付ありがとうございました

一般社団法人YMK中野 様
図書「復刻 日本の雑誌」 1セット
図書館の図書充実のため

竹原三男 様
立ヶ花人形「一ノ谷」 1組
日本土人形資料館の展示充実のため

■関中庶務課秘書広報係(内線400)

甲種防火管理新規講習会

● 岳南広域消防本部中野消防署
☎(22)33806

防火管理者資格の取得希望者を対象に、講習会を開催します。

受講申込書は、中野消防署、豊田消防署にあるほか、岳南広域消防本部ホームページ(左記QRコード)からもダウンロードできます。

期日 9月21日(木)・22日(金)(2日間)

会場 山ノ内町文化センター(山ノ内町大字平穩4015番地1)

定員 80人

受講料 3700円(テキスト代)



「法の日」週間

無料法律相談所

● 「法の日」週間実施委員会
☎026(403)20088

10月1日(日)から7日(土)までの「法の日」週間において、無料の法律、人権、調停および公証についての相談所を開設します。いずれも予約は不要で、秘密は厳守します。相談内容に関する資料をお持ちください。

期日 10月3日(火)

時間 午前10時～午後4時

会場 長野地方・家庭裁判所本館5階大会議室(長野市旭町1108)

▼募集

公共職業訓練受講生募集

● ハローワーク飯山
☎0269(62)8609

● パソコン実務科

訓練期間 10月20日(金)～平成30年1月19日(金)

会場 中野地域職業訓練センター

受講料 無料(テキスト・検定料別)

訓練内容 企業実務に必要なパソコン技能、ビジネスマナー、コミュニケーション能力向上

申込期限 10月3日(火)

中野広域シルバー人材センター新入会員募集

● 公益社団法人中野広域シルバー人材センター
☎(23)04688

市内在住の60歳以上の方を対象に、健康で働く意欲のある方の入会を募集しています。

毎月、入会希望者を対象に入会説明会を開催しています。事前の申し込みが必要です。

期日 9月12日(火)

時間 午後1時20分

会場 中野広域シルバー人材センター(中野市三好町庁舎内)

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 9月15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 9月11日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 10月10日(火) 時間 午後2時～4時 会場 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(結婚相談は土・日も応じます) 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 9月21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.149

看護師になりたい！



なかじま は ゆ な
中島 羽優菜さん

永田小学校 6年

私の将来の夢は、看護師になることです。なりたいと思ったきっかけは、二つあります。

一つ目は、学校でやった心肺蘇生講習会のときに思いました。自分がもし看護師だったら、先に立って心臓マッサージをやらなからいけないかもしいからです。そのことで、一人でも助かるのなら看護師になりたいです。

二つ目は、お母さんが看護師だからです。お母さんから「看護師の仕事は、大変だよ。」と言われたときは、少しあきらめていました。けれど「人が助かるのはすごい。」と言われたとき、本当に看護師になりたいと思うようになりました。

もし、私が看護師になったら、相手のことを考えて、手当てや看病をしていきたいです。

看護師になって多くの人々を助けることができたらうれしいです。

私は、この夢に向かって自分を信じて前に進んでいきたいと思っています。



中野市役所広報 facebook

編集後記

面積：112.18 km²
人口：43,184人 (+17)
男：20,859人 (-4)
女：22,325人 (+21)
世帯数：15,502戸 (+36)
【平成29年8月1日現在】
()は前月比、平成27年国勢調査を基に推計

▼特集の編集は、構成を考えるため、勉強から始まります。健診結果は身長と体重しか見ない私は、知識を得るたびに、自分の生活習慣で悪いところを発見し、焦りを感じていました。今年の健診結果とはちゃんと向き合いたいと思います。広報なかの編集療法で生活習慣の改善を図ります。(大原)

▼信州の伝統野菜「ぼたんこしよ」が例年にも増して脚光を浴びています。市独自の原産地呼称管理制度がスタートし、セブインレブでは、おにぎりに加え、お弁当も新発売。煮ても焼いても炒めても、ほどよい辛さが癖になるぼたんこしよ、注目です。(中沢)

▼朝晩の空気がすっかり涼しくなり、秋祭りの時期が近づいてきました。私の地元でも今月下旬の本祭礼に向け、獅子舞やお囃子の稽古が始まります。地域の伝統を継承していくためにも、次の世代に興味を持ってもらえるよう、盛り上げていきたいです。(小林)