

広報

2017(平成29年)

なかの12

No.153

特集

「みんなのでつくる
雪に負けないまち」

Contents

広報なかの	1 ~ 28
交差点	29 ~ 32
心をひらく	33 ~ 34
文化なかの	35 ~ 40

今年の冬も頑張るぞ！



※写真協力 中野市建設業協会の皆さん

特集

みんなで作る「雪に負けないまち」

市道→ 問 道路河川課 ☎(22)2111(内線266)

※除雪に関するご意見・ご要望は、各区長を通じてご連絡ください。

国・県道→ 問 北信建設事務所中野事務所 ☎(22)3138



今年1月、短時間で多量の雪が降り、市街地の交通を混乱させました。市道では、除雪作業が追い付かず、道が圧雪状態となる事態も発生。皆さまにご不便をお掛けしました。その反省から、市では今冬の除雪体制を見直しました。

今回の特集では、「雪に負けないまち」をつくるために必要なことを確認したいと思います。

除雪業者の担当区間を細分化

除雪業者の担当区間を細かく振り分け、情報伝達の効率化を図ります。これにより、除雪箇所ごとに細かい指示が可能となり、円滑な除雪対応ができるようになります。

重点区間を設置

本年度から新たに、交通量が多い市街地に「重点区間」を設けます。左ページの地図に記した市道の除雪体制を強化します。

出動の目安を変更

本年度から設けた重点区間は、従来の出動時間や出動基準を見直しています。

交通量の多い市街地の円滑な交通確保に努めます。

除雪重点区間！

重点区間路線



国・県道



早期の交通確保
を目指します。



除雪車オペレーターの声



降雪時に深夜から除雪車を出動させ、生活道路の交通を支えるオペレーター(運転手)。朝、私たちが目覚める前から積雪と戦うオペレーターも、近年の降雪に悩んでいると言います。市道の除雪に携わる人たちの中から中野市建設業協会の3人にお話を聞き、「雪に負けないまち」をつくるためのヒントを探します。

気が抜けない待機時間

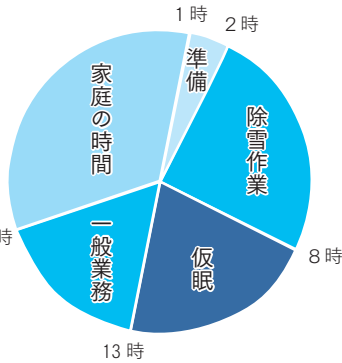
「私たちには、雪が降らなくても待機している時間があることを市民の皆さんにも知ってもらいたいです」と真剣な眼差しで語るのは、協会の会長を務める丸山さん。

「冬期間は、いつ雪が降るか分かりません。そのため、気が抜けない待機時間が多いです。年末や正月もお酒を飲まず、深夜の降雪状況をこまめに確認しています」

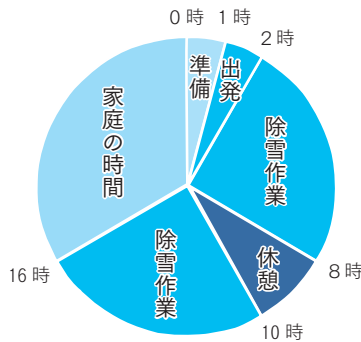
黒岩さんと高見澤さんもうなぎき「大雪警報が出ていても満天の星空が見えて

除雪車オペレーターの1日 (降雪時の例)

丸山さん・高見澤さんの場合
(中野地域で深夜から朝にかけての降雪時)



黒岩さんの場合
(豊田地域で降雪があった場合)



永田地域担当
黒岩 正和さん

金井・若宮区担当
丸山 隆英さん

高丘地域担当
高見澤 新悟さん



道路には物を置かない

路上に障害物(木材、鋼材など)があると、除雪作業の事故につながります。また、道路にはみ出した庭木などは、伐採をお願いします。



除雪作業車に近寄らない

除雪作業車の30m以内は大変危険です。また、除雪作業車は前方10m以内が見えにくいので、車の無理な追い越しはやめましょう。

道路に雪を出さない

道路に出された雪は車などに踏み固められ、圧雪状態になります。でこぼこした路面は、車や歩行者の通行に危険を招きます。各家庭内の雪は各戸で除雪し、道路には絶対に出さないでください。





“自然”が相手の除雪作業 “ご協力をお願いします”

いるときもあります。その様子を見て安心してしていると、明け方に突然ふぶいて驚くことも珍しくありません」と待機時間のエピソードを語り合います。

「特別豪雪地帯ではない中野市は、除雪作業を専属で行う人は少ないです。建設業と掛け持ちで除雪業務をする人が多いのが実情です」と右ページの図に記した降雪時のタイムスケジュールを教えてくださいました。

「夜遅くに除雪のための準備に動き出すと家族もつられて起きてきます。不規則な業務時間で家族にも負担を掛けるこの仕事は、敬遠する人が多く、後継者が少ないです。私たちが引退した後が心配です」と丸山さん。「雪が降らないと、今度は冬の仕事がなくなってしまう、生活を維持する

ために仕事を探す人もいます」と高見澤さんが語ると、3人とも浮かぬ表情を見せていました。

除雪の苦悩

近年の大雪は「短時間で多量の積雪」が特徴。「ゲリラ豪雪のときは、通勤時間などの時間帯までに除雪が間に合わないんです」と顔を曇らせる高見澤さん。交通量の多くなる通勤・通学の時間帯は、事故防止のために除雪作業は行えなくなり、「危険を回避するためには作業を中断しなければなりません。もちろん、交通量が落ち着いた時間に作業を再開します」と黒岩さん。

また、別の問題として「住宅が増えて、空き地などの除雪した雪を仮置きする場

所が減っています。そのため、たくさん雪を離れた場所に運ばなければなりません。雪を多く抱え込むと十分な除雪ができなくなり、雪がこぼれます」と丸山さんは説明します。

「自然”が相手の除雪作業。思いどおりに作業ができず、オペレーターたちにも多くの苦悩があるようです。果たして、完璧な除雪が『当たり前』なのか。」

最後に3人は「道路を誰かが除雪しなければ、冬の生活は成り立ちません。私たちは、仕事として除雪を行っているですが、それだけの理由で努力しているわけではありません。中野市の冬の生活道路をより良く機能させたい、その思いで頑張っているんです」と熱く語ってくれました。



屋根の雪下ろしをしたら、片付けましょう

屋根から道路に落ちた雪は、火災などの緊急時や交通事故の防止に備え、各戸で片付けをお願いします。



除雪後に残された雪は

道路除雪でこぼれた雪が玄関や車庫前などで支障になる場合は、各戸で片付けをお願いします。

排雪場をご利用ください ※出入口に案内板を設置します





❄️ 雪下ろし費用を一部助成します

問 福祉課 ☎(22)2111(内線255)

○対象世帯 平成29年度市民税の所得割が課せられていない世帯で、次のいずれかに該当する世帯

- ①65歳以上の人のみの世帯および65歳以上の人と18歳未満の人のみの世帯
- ②母子および父子・寡婦世帯
- ③生計の中心となる人が心身障がい者である世帯
- ④生活保護は受けていないが、保護を必要とする世帯

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

※詳しくは、お問い合わせください。



冬は除雪時以外にも、危険がたくさんあります。冬に備えてできることや、知っておきたい知識を確認し、冬本番を迎えましょう。

冬に備えて、
知ってもらいたいこと



不凍栓などを閉めて蛇口から水を抜き、凍結を防ぎましょう。

上下水道課
小橋主事補

❄️ 水道管の冬支度

問 上下水道課 ☎(22)2111(内線281)

気温がマイナス4度以下になると、水は凍る性質があり、「水道管が破裂」「水が出ない」などの凍結による事故が起こりやすくなります。

○水道管の凍結を防ぐための注意点

- ・水道管の立ち上がりに保温材や保温器具を使用しましょう。(凍結防止帯はコンセントを確認)
- ・アパートなどにお住まいの方は、水道管の管理方法を管理業者などに確認しましょう。
- ・冬期間に長期不在になる場合は、止水栓での閉栓をお勧めします。

※閉栓される場合はお問い合わせください。

❄️ 油漏れに注意しましょう

問 環境課 ☎(22)2111(内線247)

冬はホームタンクからの灯油漏れが多発します。油が河川に流出した場合は、処理に多くの時間と費用がかかります。また、処理費用は原因者の負担となるので、注意が必要です。

○油漏れを防ぐための注意点

- ・灯油の小分け作業中は、絶対にその場を離れないようにしましょう。
- ・定期的にタンクの残量を確認しましょう。
- ・流出事故防止のため防油堤を設置しましょう。

※灯油などが流出してしまった場合、速やかにご連絡ください。



ホームタンクの器具や配管に腐食や亀裂がないか確認しましょう。

環境課
町田主事補



中野市この一年

2017年も残りわずか。
皆さんはどんな一年でしたか。
ここでは「広報なかの」で紹介した話
題を中心に、2017年の中野市を振り返り
ます。

6月

18日 斑尾ふるさと祭り
4日 第1回中野市消防団
総合技術大会

5月

27日 信州なかの
バラまつり
6月11日
21日 カチューシャふるさと
マラソン大会
18日 農福連携協定締結式
11日 中野市政策研究所スタート
4日 成人式

4月

23日 緑化苗木頒布会
22日 中山晋平生誕130年祭
1日 中野市みなみ保育園開所
「故郷」のふるさと音楽会

3月

31日 きのこミュージアム
シンポジウム
19日 中野ひな市

2月

19日 中野市食の大使委嘱式
16日 食農フォーラム
15日 公共ホールが果たす役割
を考えるつどい
19日 北信総合病院しゅん工式
B&G財団会長杯中野市
綱引き大会

1月

31日 中野市原産地呼称管理制度
品目別官能審査会
28日 中山晋平記念音楽賞
優秀賞入選曲発表会
10日 未来に向けた姉妹都市交流
の絆共同宣言式
8日 中山晋平記念音楽賞
優秀賞入選曲発表会
2日 消防団出初式
新春走り初め大会
コンビニ交付サービス開始
小学校統合準備委員会発足

12月

16日 映画レフトフライ
信州中野上映会

11月

28日 信州なかのフェアin東京
26日 中野市消防団音楽祭
チャリティコンサート
11日 高丘築堤しゅん工式
3日 中野えびす講
11日 信州なかの音楽祭

10月

22日 信濃グランセローズ
BCリーグ優勝決定
21日 信州なかのフェアin横浜
おごっそフェア
21日 千曲川・高社山
SEA TO SUMMIT
22日 衆議院議員総選挙

9月

27日 信州なかのナイター
信濃グランセローズ
西地区優勝決定
24日 信州中野環境祭
岩井・田上築堤しゅん工式
2日 農福連携事業スタート
1日 信濃グランセローズ
西地区後期優勝決定

8月

27日 中野市原産地呼称管理制度
品目別官能審査会
25日 農業経営塾スタート
防災フェア
23日 信州なかの音楽祭

7月

14日 信州なかの音楽祭
15日 中野祇園祭
22日 中野シヨンシヨンまつり
14日 替佐築堤しゅん工式



ストップ詐欺被害!

問 中野市消費生活センター ☎22201

今年、市内での特殊詐欺被害認知件数は、前年より大幅に増加しています。10月末で8件、被害額は670万円余りです。

これ以上特殊詐欺被害に遭わないために、実際に発生した詐欺の手法と対処法を紹介します。

▼【被害事例①】 市役所および金融機関職員をかたる還付金詐欺
▼被害者 市内在住60歳代男性
▼被害額 97万円

10月下旬、市役所職員をかたる男から電話があり、「保険料が過払いなのでお返しする。還付金は口座振り込み。キャッシュカードを持って現金自動預払機(ATM)に行ってください」と言われた。

被害男性は男に携帯電話番号を教え、指定された市内のATMに行った。そこで金融機関職員をかたる男から電話があり、指示通りにATMを操作した。

被害男性が自身の口座残高を確認したところ、他人名義の口座に97万円振り込んだことが分かり、被害に気付いた。



▲中高防犯協会連合会イメージキャラクター「さかいさん」

▼【被害事例②】 有料サイト未納料名目での架空請求詐欺
▼被害者 市内在住50歳代男性
▼被害額 100万円

7月上旬、法律事務所員を名乗る男から電話があり、「有料サイトに2年分の未払い金があると訴えが出ている。保険を利用すると50万円で登録解除でき、支払った金も9割返還される」と言われた。

被害男性は指定された都内の住所に100万円を送った。その後、提訴されているかを裁判所に確認し、被害に気付いた。

上記の被害事例のように、最近特に多い手口は「還付金詐欺」と「架空請求詐欺」の2つです。

■還付金詐欺とは?

国や県、市などの公の機関の職員を名乗って「医療費を返します」「保険料の払い戻しがあります」「手続きをするのでATMへ行ってください」「手さい」などと言ってお金をだまし取ろうとする手口です。



■架空請求詐欺とは?

不特定多数の人に対し、アダルトサイトなどの利用料金名目、訴訟関係費用名目など架空の料金を請求するものです。虚偽の文書やメールを送って不安にさせ、現金を振り込ませたり送付させたりして、だまし取る手口です。

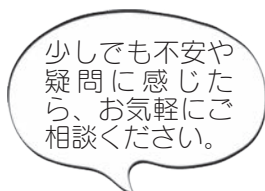


■詐欺被害に遭わないために

- ①「ATMで手続きをしてください」と言われたら、それは絶対に詐欺
- ②心当たりのない請求には応じない
- ③怪しい電話がきたら、1人で判断せず、家族や警察に必ず相談を

中野市消費生活センター
をご利用ください

近年、消費者被害が増加する中、消費者の安心・安全な生活の確保やトラブルの未然防止が求められています。今年4月、市では、相談支援体制を強化した「中野市消費生活センター」を市役所内に開設しました。消費生活センターでは、身に覚えのない請求や悪質商法、訪問販売などによる契約上のトラブルなど、消費生活に関する苦情・相談を受け付けています。専門知識を持った相談員が助言や情報提供を行い、皆さんの問題解決をお手伝いします。



降幡相談員

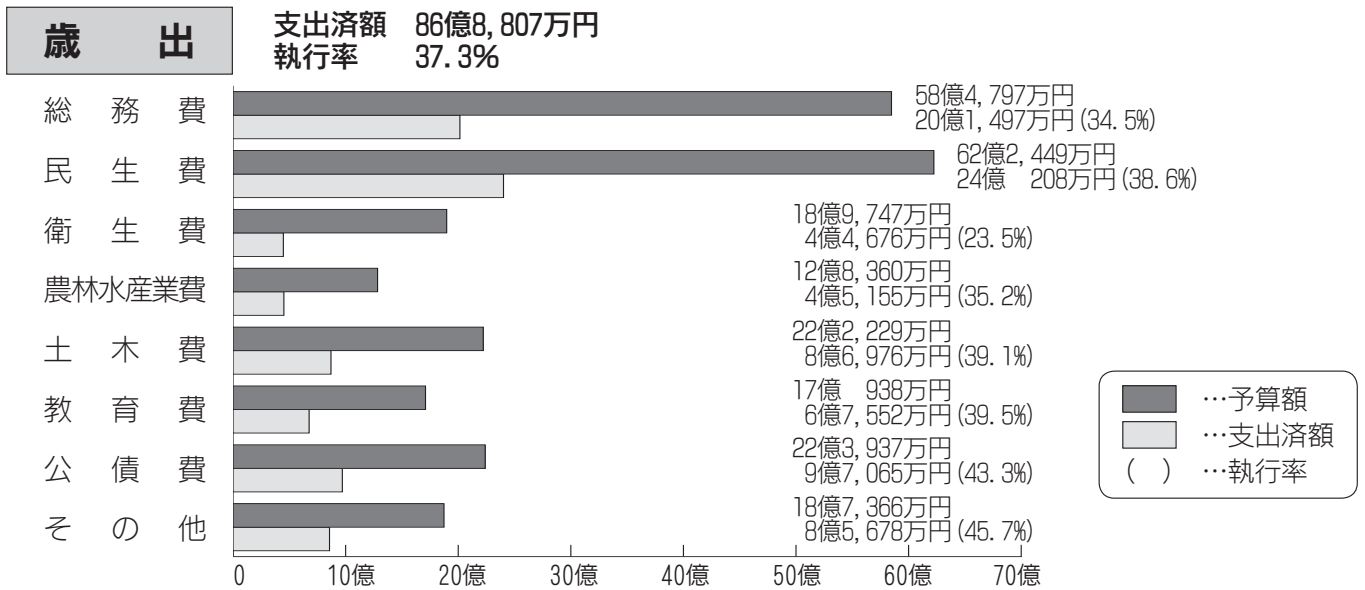
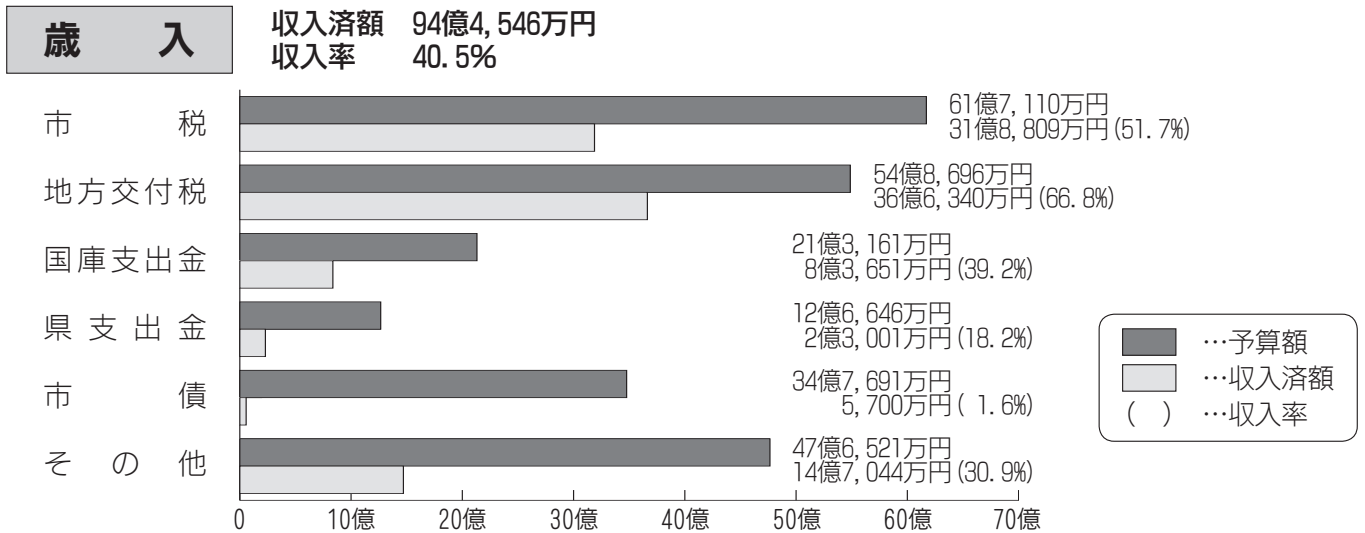
- ▼受付時間 平日の午前8時30分から午後5時15分まで(祝日を除く)
- ▼場所 市役所1階(市民課隣)
- ▼相談方法 電話や来所による相談
- ▼費用 無料
- ※事業者からの事業に関する相談は受け付けできません。
- ※相談内容によっては、ほかの相談窓口をご紹介する場合があります。

財政状況

市では、皆さんに納めていただいた市税などがどのように使われているのかをお知らせするため、年に2回、財政状況を公表しています。今回は平成29年度上半期（平成29年4月1日～9月30日）の状況をお知らせします。

☎ 財政課 ☎ (22) 2111 (内線221)

一般会計 予算額 232億9,824万円



特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	61億4,604万円	20億6,095万円	33.5%	24億6,780万円	40.2%
後期高齢者医療事業	4億6,662万円	2億2,056万円	47.3%	1億7,401万円	37.3%
介護保険事業	46億1,575万円	17億5,150万円	37.9%	17億886万円	37.0%
倭財産区事業	70万円	23万円	33.4%	8万円	11.3%
永田財産区事業	61万円	16万円	26.9%	2万円	3.8%
中野財産区事業	340万円	61万円	18.0%	23万円	6.7%
下水道事業		10億1,410万円		12億1,670万円	
水道事業		5億226万円		5億1,258万円	

市の財産	土地	661万5,673㎡
	建物	20万7,479㎡
	基金	113億8,574万円
市の借金	市債	401億1,228万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)		47億5,387万円

※ 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。

インターネットで手続きを便利に

「マイナポータル」 を使ってできること

【政策情報課】 ☎(22)2111 (内線217)



11月から本格運用された「マイナポータル」。マイナンバーカードがあれば、子育て分野などの手続きがインターネット上で可能になります。

■ ネット上で確認＆手続き

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」は、パソコンなどのインターネット上でマイナンバー関係の情報確認や行政手続きが行えるようになるシステムです。

※全ての機能を利用するには、マイナンバーカードのICチップを読み取るカードリーダーが必要
です。

■ やりとり履歴（情報提供記録表示）

個人情報や行政機関同士がやりとりした記録を確認できます。

■ ぴったりサービス

自分自身に合ったサービスの検索や行政機関へのオンライン申請など

ができます。

中でも注目のサービスが「子育てワンストップサービス」。子育てに関する行政手続きの一部が、電子申請でできるようになりました。
具体的には、①児童手当②児童扶養手当③保育所関連④妊娠関連の申請書がダウンロードでき、電子申請を行うことができます。

「子育てワンストップサービス」
を使いオンラインで申請ができる
手続きの例

- ▼ 児童手当の手続き（子育て課）
 - ▼ 児童扶養手当の現況届（子育て課）
 - ▼ 保育所の入所申請（保育課）
 - ▼ 妊娠の届出（健康づくり課）など
- ※省略できない添付書類や、あらためて来庁いただく場合もあります。詳しくは、各担当課へお問い合わせください。

ご利用ください

マイナポータル用端末

パソコンやスマートフォン、ICカードリーダーをお持ちでない人もマイナポータルを利用できるように、下記の場所に専用端末を設置しています。なお、端末を使用してマイナンバーカードの交付申請も行

うことができます。（一人当たり約20分ほどかかります）

▼ 設置場所 市民課窓口（市役所1階）、豊田支所地域振興課窓口

▼ 利用時間 平日午前8時30分から午後5時15分まで（土・日・祝日は利用できません）



マイナンバーカードの申請方法

【市民課】 ☎(22)2111(内線274)

▶ 郵便で申請

- ①通知カードと一緒に送付された申請書に申請日と氏名などを記入し、押印します。（住所・氏名など記載事項に変更があった場合、元の申請書は使えなくなりますので、お問い合わせください）
- ②縦4.5センチ×横3.5センチの顔写真を貼ります。
- ③返信用封筒に入れて郵便ポストに投函します。（返信用封筒の差出有効期限が平成29年10月4日になっている場合でも、切手を貼らずにそのまま使用できます）

▶ パソコン・スマートフォンで申請

- ①デジタルカメラやスマートフォンのカメラで顔写真を撮影します。
- ②申請用ウェブサイトアクセスし、メールアドレスを登録します。
- ③登録したメールアドレス宛てに通知される申請者専用ウェブサイトアクセスします。
- ④画面の案内に従い、必要事項を入力し、撮影した顔写真を添付して送信します。



※申請から交付までは、1カ月半程度かかります。カードは市民課または豊田支所地域振興課で交付します。



小学校統合準備委員会だより

No.6



問 学校教育課 ☎(38)3112(内線550)

9月20日に北部地区小学校統合準備委員会、同21日に豊田地域小学校統合準備委員会を開催しました。その後、各委員会の報告を受け、10月の教育委員会、総合教育会議で決定した事項や方向性をお知らせします。

北部地区統合小学校

◆校名は「高社こうしゃ小学校」

※12月の市議会定例会で認められれば正式に決定。

◆通学方法

【長丘小学校区(田麦・厚貝・壁田)】
スクールバスによる通学(バス停は長丘小学校前・古牧入口付近)
※市道若宮田麦線の歩道設置後は、改めて通学方法を検討する。

【平岡小学校区(新井・若宮・竹原・金井・間長瀬・笠原)】 徒歩通学

【科野小学校区(赤岩・越・深沢)】
赤岩および深沢の児童はスクールバス(公共交通含む)による通学
(バス停は北部公民館前・中野市農協科野事業所付近)

・越の児童は徒歩通学
※市道平岡10号線の歩道設置後は、改めて通学方法を検討する。

【倭小学校区(柳沢・田上・岩井)】
スクールバス(公共交通含む)による通学(バス停は旧倭保育園・倭小学校・柳沢共撰所付近)

小学校・柳沢共撰所付近)

◆学校施設整備

普通教室・会議室・教材室・倉庫・トイレ・駐車場の不足、子どもの遊び場確保、遠足時などのバスおよびスクールバスの乗り入れ、職員室・更衣室の狭さなど、機能面と安全面の課題解消を図る。

豊田地域統合小学校

◆校名は「豊田とよた小学校」

※12月の市議会定例会で認められれば正式に決定。

◆通学方法

【豊井小学校区(上今井・豊津・穴田)】
上今井交差点より南側に居住する児童はスクールバス(公共交通含む)による通学(バス停は上今井交差点下・道光寺入口付近)
・上今井交差点より北側に居住する児童は徒歩通学

【永田小学校区(穴田・永江)】
永江の児童はスクールバス(公共交通含む)による通学(バス停は永田小学校および毛の川橋付近)
・穴田区の児童は徒歩通学

◆学校施設整備

普通教室・会議室・教材室・倉庫・駐車場の不足、体育館の建設、グラ

ウンド・職員室・更衣室の狭さなど、機能面と安全面の課題解消を図る。

通学路の歩道整備に関する要望書を提出

11月7日、長丘・平岡・科野・倭地区区長会長、北部地区小学校統合準備委員会委員長、同通学・安全部会長、中野市教育委員会の7者で、北部地区統合小学校の「通学路の歩道整備に関する要望書」を市および市議会に提出しました。

要望事項は、市道若宮田麦線および市道平岡10号線における歩道整備です。児童の安全・安心確保のため、取り組みを行いました。



学校施設の整備計画図面など、詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



県内や姉妹都市から275曲の応募がありました 第54回中山晋平記念音楽賞入選曲

問 文化スポーツ振興課 ☎(22)2111(内線394)

54回目となる本年度は、県内や姉妹都市の小中学生、高校生から275曲の作品応募がありました。作曲家の大熊崇子さんと寺嶋陸也さんが審査を行い、優秀賞6曲、佳作12曲、特別賞4曲が選出されました。なお、優秀賞6曲の発表会を平成30年1月27日(土)に市民会館ホールで開催します。



▼優秀賞入選作品

部門	学校名	学年	氏名	曲名
小学校	中野市立中野小学校	5	嘉生 葵さん	思い出のもの花
	中野市立中野小学校	5	伊東 紅葉さん	私だけの世界
	中野市立永田小学校	5	藤沢 僚来さん	ブロック作る
高等学校	長野県屋代高等学校	2	山崎 美綾さん	訪れ -春-
姉妹都市	仙台市立国見小学校	2	春山 咲耶さん	水色
	仙台市立上杉山通小学校	6	福井 悠人さん	僕の妹

※佳作、特別賞については市公式ホームページをご覧ください。

優秀賞市内受賞者の声



嘉生 葵さん

私が生まれたときにおじいちゃんが心を込めて植えてくれた桃の花を曲にしました。



伊東 紅葉さん

ふわふわと空を飛んでいる夢の中の世界をイメージして、ゆったりしたメロディーで作りました。



藤沢 僚来さん

ブロックで大きな船やロボットを組み立てる時の楽しいイメージが伝わるように曲にしました。

中野市で農業を始めませんか 新規就農者を支援します



問 農政課 ☎(22)2111(内線253)

市では、次の新規就農者支援施策を行っています。それぞれの交付要件に該当し、交付を希望する人は、12月28日(木)までに必要書類をご提出ください。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



事業	対象者	補助内容
農業次世代人材投資事業(経営開始型)	独立・自営の認定新規就農者	最長5年間 年間最大150万円(2年目以降は変動) ※夫婦の場合は1.5人分
農業後継者育成支援事業	農業に従事して親の経営に参画する人	最長3年間 年間60万円 ※配偶者の場合は年間30万円
農業後継者研修支援事業	農業後継者で、就農前または一時離農し、先進農家や農業研究機関などで研修を受ける人	最長2年間 年間48万円
新規参入者営農支援事業	1ターンなどにより市内で新たに農業を始める人で、農地・農業機械・施設(総額50万円以上)を取得またはリースする人	取得額の1/3以内、上限100万円 リース料の1/3以内、月額上限1万5千円、最長3年間
新規参入者定住支援事業	1ターンなどにより市内で新たに農業を始める人で、住居を取得または賃借する人	取得額の1/2以内、上限200万円 賃借料の1/2以内、月額上限3万円、最長3年間
遊休荒廃農地再生支援事業	独立自営で農業経営を開始する人、開始して5年以内の人、または認定新規就農者の人で、遊休荒廃農地の再生のために農地・農業機械・施設(総額50万円以上)を取得またはリースする人	取得額の1/3以内、上限100万円 リース料の1/3以内、月額上限1万5千円、最長3年間

市役所新庁舎建設だより

～市役所ができるまで～ vol. 8

問 財政課 ☎(22) 2111(内線328)

11月は、各階内装のクロス張り、塗装などの仕上げが行われ、1階のエントランスホールの床面には、花こう岩が張られました。床面の仕上げとともに、机やキャビネットなどの備品が次々に搬入され、組み立てが始まっています。

会議室には、効率的で多様に利用できる可動間仕切り壁も設置。さらに、照明器具も取り付けられ、無機質だった新庁舎の内部に明かりが灯り、夕方にはガラス越しに温かみを感じられるようになりました。

屋上では、20kWの発電が可能な太陽光パネルの組み立てが完了。外部では、南面に続き北面の足場が取り外され、いよいよ新庁舎の外観がはっきりと分かるようになりました。さらに、建物外周の外構工事も始まっています。

12月は、引き続き外構工事が行われ、いよいよ建築確認申請機関などによる検査が行われます。



北東側から見た外観



屋上の太陽光パネル



机が搬入された事務室

～子どもたちが思い描く選挙～

「明るい選挙啓発ポスター」 入選作品



明るい選挙の推進・啓発を目的に「平成29年度明るい選挙啓発ポスター」を募集したところ、市内の小中学校から57点の応募がありました。

北信地方審査で選ばれた6点の入選作品を市役所1階市民ホールで展示していますので、ぜひご覧ください。

▶展示期間 12月22日(金)まで(土曜日・日曜日を除く)

※入選作品は市公式ホームページにも掲載しています。



おおやま ゆきのの
大山 由姫乃さん
(南宮中2年)



あさの ふみか
浅野 史華さん
(高社中1年)



あきた らら
脇田 琉々さん
(南宮中2年)



ささき つぐみ
佐々木 緒海さん
(高社中2年)



つちや みか
土屋 美嘉さん
(高社中2年)



まつざわ こほる
松澤 来春さん
(高社中3年)

問 選挙管理委員会事務局 ☎(22) 2111(内線324)

市民リレー元気の輪

No.35

町田郁世さん
からのご紹介



○自己紹介

嫁いってから農業を営んでいます。米やリンゴを栽培していましたが、ちょうど結婚した時期から、ブドウ中心に転換。今も現役で、シャインマスカットやピオーネなどのブドウを栽培しています。子育てや農業を大変とは考えず、一生懸命にやっていたら今に至ります。

農業研修生を20年間、毎年受け入れた時期もありました。県内だけでなく、四国や九州などの遠くからブドウ栽培を教わりに来た研修生を受け入れていました。冬に子どもたちとトランプなどで遊んでくれたり、雪かきを手伝ってもらったりと1年中寝食を共に過ごした研修生もいました。今でも研修生とは、農産物を

送り合うなど交流があります。

昔は、ママさんバレーの竹原チームを作ったり、夫と一緒にゴルフをやったりもしましたが、今は運動をお休み中です。



▲ブドウ棚と田中さん

○元気の秘訣

医師の勧めもあり、毎日20〜25分程度歩くようにしています。農家仲間やご近所の人たちと頻りに集まってお茶会をすることも元気を与えてくれます。また、「怒るな・転ぶな・風邪ひくな」を心掛けています。

○おらほの自慢

竹原は、種が無く皮まで食べられるシャインマスカットを栽培している農家が多く、収穫時期は活気づきます。

竹原の秋祭りで行われる花火は、区の外からも見物に来る人がいるくらい見応えがあります。区の若い人たちが仕掛け花火を一から準備していて、花火の音が聞こえると「今年もやっているな」と秋の風物詩のよ



田中とし江さん (竹原)

池田市長の

わくわくレポート

vol. 48



ふるさと信州中野会

高社山が紅く色づき味覚の秋がやってきたと思うそばから、足早に初雪が降り、冬の到来を感じた。今年「天高し」といった青空もままならず、気忙しい歳月の移り変わりである。

さて、先月は大阪の地で「関西ふるさと信州中野会」が開催された。今年の4月に「首都圏ふるさと信州中野会」もあった。ふるさと信州中野を離れ、遠く都市圏で暮らす皆さまのふるさとへの熱い思いに触れた。

席上、話題となるのは両会ともに会員の高齢化であった。中野市の高齢化率も30%を超えてきている現在、さまざまな会や組織で課題となっているのが高齢化の問題である。どうしたら、会の若返りを図ることができるかといったことが話題に上がり、喫緊の共通課題として共有された。

東京圏や大阪、神戸といった遠隔地にあつて、ふる

さとを思い、さまざまな支援をいただいている。首都圏と関西における「ふるさと信州中野会」の存在は、中野市の知名度を上げ、地域ブランドを創り上げていくためには、大切である。現在、個人情報保護が厳格になっている中で、新たな会員増強はなかなか難しい現状である。そこで、中野市民の皆さんにお願いしたいことがある。首都圏や関西圏に住まいの、皆さんのお子さんや親戚に、ぜひともふるさと信州中野会への加入を勧めてほしい。

かつて私が神奈川在任の頃、神奈川県に生まれ育った人たちが、どこでどのような活動をしているかといった情報を把握できたら、きっと興味深い結果が出るだろうと言われたことがあった。時が過ぎ、所は変わっても同じことが信州中野にも言えよう。

この地で育ち、首都圏などで活躍している人は多くいる。ふるさと信州中野とそうした皆さんを繋ぐプラットフォームとして、市も「都市」と「ふるさと」を結ぶヒューマンネットワークであるふるさと信州中野会の発展に力を入れなければならないと思う。



むくみの原因と解消法

朝起きたときや、一日中立ちっぱなしだったときに、顔や手足がパンパンになってしまいう「むくみ」。足が太く見えたり、靴が履きにくくなったり、この症状に頭を悩ませている人も多いのではないのでしょうか。

むくみが起こる原因

- ①血行が悪くなり、体内に余分な水分がたまる。
- ②リンパの循環が悪くなり、老廃物が蓄積する。
- ③病気が原因でむくみが起こる場合も。
⇒むくみがとれなかったり、急激に体重が増えたり、片足だけむくむなどの場合は医療機関を受診しましょう。



一時的なむくみの解消・予防法

- ・マッサージでほぐす
- ・立ちっぱなし、座りっぱなしを避ける
- ・適度な運動をする
- ・お風呂でよく温める
- ・たんぱく質やビタミン、ミネラルを取る
- ・塩分を控える など



子育て支援センターでは、0歳から就学前までのお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	12月20日(水) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 楽しい絵本を見ましょう
	1月11日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 元気に雪遊びをしましょう!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	12月20日(水) 午後2時～	「親子ダンス」 A I先生と楽しいダンス
	1月12日(金) 午後2時～	「リトミック」楽器にふれて 優しい・癒しの時間に
豊田子育て支援センター(うさぎっこ)	12月15日(金) 午前10時30分～	「さやかさんコンサート」 クリスマスコンサート♪
	1月18日(木) 午後2時～	「ふたごっこ」 双子のお母さんのお話し会

※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。



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

うさぎっこ ㊟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、12月18日(月)までにEメールまたは右記のQRコードリンク先からご応募ください。



佐藤 柚月ちゃん(3歳)

小さな電車おもしろかったね!



前橋 凜音ちゃん(2歳)

12/5誕生日おめでとう♡これからもいっぱい楽しく遊ぼうね!!



平林 勇誠くん(6歳)

笑顔と元気でこれからも色々がんばってね



青木 優剛くん(6歳)

幼稚園生活も残りわずか…楽しい思い出をたくさん作ってね!

問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp

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



予防接種ほか

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	12月12日(火) 1月17日(水)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	1月9日(火)	
B C G	1月10日(水)	

※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。

大腸がん検診容器返却のお願い

大腸がん検診用の未開封容器を回収しています。

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



期限／12月25日(月)

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

※豊田保健センターは返却場所ではありません。



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、おむつ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	12月19日(火)	29年8月生
7カ月児健診	12月20日(水)	29年4月生
1歳6カ月児健診	12月22日(金)	28年5月生
2歳児健診	12月18日(月)	27年11月生
3歳児健診	12月21日(木)	26年11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います。希望する市内の歯科医院に予約の上、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歳の人の人

受診料／60歳までの人は500円、70歳の人および生活保護受給世帯の人(受付で証明書を提示のことは、無料となります)。

年末年始の休日診療所

開設日／12月31日(日)～平成30年1月3日(水)

時間／午前9時～正午
午後1時30分～5時

場所／中野保健センター

問い合わせ先／☎(23)2255



講座・相談

マタニティクラス

会場／中野保健センター

持ち物／筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	内容
12月9日(土) 午前9時30分～11時30分	出産・子育てにおける制度とサービスの紹介、妊婦体操、お父さんの妊婦体験、個別相談
1月11日(木) 午前9時30分～11時30分	妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養、お父さんの妊婦体験、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
12月25日(月) 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)
12月26日(火) 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

心に関するさまざまな相談に個別に応じます。相談は無料で、予約制です。

期日／1月12日(金)

時間／午後2時～4時

会場／中野保健センター

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	



商売繁盛を願う恒例の中野えびす講。初日は、華やかな七五三行列や、東町区の皆さんが七福神や紅白の衣装を身にまとして練り歩く「百人えびす大行進」が行われました。七福神が乗った宝船からお菓子や福引の抽選券を振りまく「大盤振る舞い」が始まると、集まった大勢の人たちが“福”を求めて一生懸命に手を伸ばしていました。

2日目も、えびす市や和太鼓演奏などが行われ、市街地は大勢の人で賑わいました。



冬の訪れを告げる風物詩

中野えびす講

INTERVIEW



「弁財天」を務めた
もちづきなぎさ
望月風紗さん

最初は恥ずかしかったけど、大勢の人が集まってくれて楽しかったです。皆さんに福が届きますように。



秋の味覚を堪能

もみじ祭り

「2017 もみじ祭り」が道の駅「ふるさと豊田」で開催されました。

紅葉で染まる山々に囲まれた会場では、おやきやアップルパイなど地元特産品の販売のほか、メダカすくいや竹とんぼ作り体験などのアトラクションが行われました。

訪れた皆さんは、寒さを吹き飛ばすような迫力のある和太鼓の演奏を聞きながら、振る舞われたきのこ汁を味わい、冷えた体を温めていました。



たすきをつないだ8区間16.8キロ

中野市駅伝大会

中野市体育協会主催の第13回中野市駅伝大会が、北信濃ふるさと森文化公園周辺を会場に開催されました。当日は、支部対抗の部8チーム、オープンの部14チームの計22チームが参加。

選手たちは、沿道から送られる声援を力に変え、秋色に染まった8区間16.8キロをたすきでつなぎました。結果は支部対抗の部で中野支部が、オープンの部は「林檎」が、中学校の部は「南宮中学校A」がそれぞれ優勝しました。



11/3・4・5 まちが音楽にあふれた3日間
信州なかの音楽祭

第1回目は中野市民が優勝しなければと練習してきたので、とてもうれしいです。



ボーカル(写真中央) しのほらほくと 篠原北斗さん

市民会館を中心に、市内各地で音楽に関する催しが繰り返し広げられた「信州なかの音楽祭 2017」。楽器の製作体験や合唱のワークショップ、市音楽親善アンバサダー・麻衣さんのコンサートや、国立音楽大学学長の武田忠善さんによるリサイタルなどが行われました。また、歌手のダイヤモンド☆ユカイさんを特別審査員に迎え、バンドコンテストを初開催。予選を通過した6組のバンドが迫力のある生演奏を披露し、会場は大いに盛り上がりました。



11/15 沢田知可子さんの歌セラピー
差別をなくす市民集会

歌手の沢田知可子さんを講師に迎えた「2017 差別をなくす市民集会」。

当日は、市民会館ホールで「絆を育てよう！トーク&コンサート “心と身にやさしい歌薬を”」と題し講演会を行いました。沢田さんは、曲のエピソードや歌に込められているメッセージを紹介しながら、「会いたい」などのヒット曲を披露。夫でピアニストの小野澤篤さんと2人で会場に美しいハーモニーを届けてくれました。



11/3 落語で学ぶ特殊詐欺対策
消費生活講演会

間山温泉公園ぼんぼこの湯の大広間で開催した消費生活講演会。当日は、落語家の三遊亭白鳥さんを講師に迎え、特殊詐欺の手口や対処法を落語を楽しみながら学びました。

体の調子が悪いと心にも影響し、だまされやすくなると話す白鳥さん。脳を刺激する顔のマッサージや、肩甲骨をほぐす運動を会場の皆さんと一緒にやり、だまされないための心と体の健康づくりの大切さを呼び掛けていました。

精密検査はお済みですか？ 病気の早期発見に努めましょう

▼平成 28 年度の中野市における各種がん検診の状況

検診の種類		受診者数 (人)	がん発見者数 (人)
胃がん検診		2,063	1
大腸がん検診		4,419	9
肺がん検診	胸部レントゲン	6,940	3
	胸部らせんCT	143	0
乳がん検診	超音波	780	2
	マンモグラフィ	1,543	4
子宮がん検診		2,748	0
前立腺がん検診		1,588	6

※平成 29 年 3 月末現在

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。また、精密検査が必要な方は、必ず受診しましょう。



親と子のよい歯のコンクールで優秀賞を受賞

この賞は前年度の3歳児歯科健診の受診者の中から、むし歯がなく歯並びや口腔の衛生状態が良好な親子に贈られるものです。長野県全域の中からわずか3組しか受賞できないものですが、中野市からは昨年引き続き2年連続で受賞者が出ました。麻衣子さんは中野市に生まれ育ち、市が継続的に実施している学校などでのフッ化物洗口と歯科保健指導を受けて育った世代です。市として長年取り組んできた歯科保健事業が実を

県内でわずか3組の受賞

第34回「長野県よい歯のコンクール 親と子の部」において、中野市が推薦した水野麻衣子さん・徹真くん親子が優秀賞を受賞しました。



水野 麻衣子さん・徹真くん



▲ 11月8日に開催された「平成29年度歯っぴーながの8020推進県民大会」で阿部知事から表彰状を受け取る徹真くん

結びつつあるようです。むし歯になっていなくても歯医者さんを定期的に通診。麻衣子さんはご自身の口腔ケアはもろろのこと、徹真くんの仕上げ磨きを毎日しっかり実施。併せて親子で歯医者さんを定期的に通診し、徹真くんは歯科指導やフッ素塗布をしてもらったり、麻衣子さんは歯石を取ってもらったりと、プロフェッショナルケアも続けているそうです。水野さんのように、むし歯や歯周病にならなくても、歯医者さんを定期的に通診することが大切です。皆さんもぜひ、家族みんなが健康な歯で快適な生活を送ることができるよう、口腔ケアを実践しましょう。



No.39

健康広場「なかの」

問 健康づくり課(中野保健センター内) ☎(22)2111(内線242)

体を動かして、生活習慣病予防、介護予防をしよう



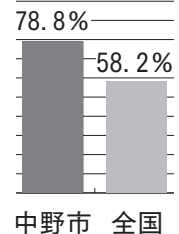
これから寒くなる年末年始の時期、より食べる機会が増え、体を動かす機会が減り、体重が増えがちです！

介護が必要になった主な理由(中野市)

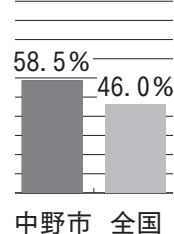
< 65 ~ 74 歳 >	< 75 歳以上 >
1位: 高齢による衰弱	1位: 高齢による衰弱
2位: 脳卒中	2位: 認知症
3位: 認知症	3位: 骨折・転倒

資料: 居宅要介護・要支援認定者等実態調査(平成28年度)

運動習慣がない人の割合



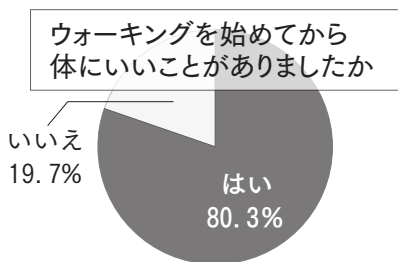
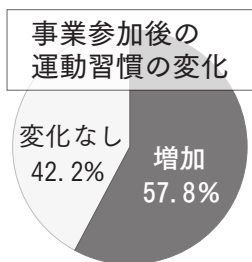
1日の身体活動量が少ない人の割合



中野市民の約8割は、運動習慣がなく、約6割が身体活動量が少ない状況です。



昨年度、市のウォーキングバーチャル事業に200人の方にご参加いただきました



「はい」と答えた方の意見

- ・よく眠れるようになった
- ・便通がよくなった
- ・血圧が安定した
- ・食事がおいしい



雪が降ったり、道路が凍結したり、ウォーキングが難しくなる時期ですが、日々の身体活動量を増やしましょう！

エレベーターを控え、階段を積極的に利用する

テレビを見ながらストレッチや筋トレを行う

+ 10分

移動手段に車なるべく使わない

スーパーなどの駐車場では遠くに停める

掃除や洗濯などの家事をこまめにキビキビ行う

平成30年度も「ウォーキングバーチャルの旅」事業を実施予定です。まだ参加していない人はぜひご参加ください。記録用紙はいつでも差し上げていますので、ご活用ください。





暮らしの情報掲示板

お知らせ



年始のごみ収集休止日

環境課 (内線245)

休止日	種類
1月1日(月)	可燃ごみ、金属類
1月2日(火)	可燃ごみ、金属類
1月3日(水)	プラスチック製容器包装、金属類

※金属類は収集振替日があります。
 ※詳しくは、収集日カレンダーをご確認ください。

介護サービス 利用奨励給付金

問 高齢者支援課 (内線365)

市では、居宅介護サービスを有効に利用していただくため、奨励給付金を支給します。要件に該当すると

思われる人には、11月に通知書と申請書類を送付していますので、ご確認ください。支給額は要介護度により異なります。

支給対象者 平成29年11月1日を基準日として、次の①から④全ての要件に該当する人

①過去1年間、市内に6カ月以上住民登録があり、「要介護1」から「要介護5」までの認定を6カ月以上受け、自宅で生活を営む人（老人保健施設や医療機関に入所・入院している人は、3カ月以内に在宅で生活する見込みがある場合に限ります）

②世帯全員が市民税非課税世帯に属する人

③中野市重度心身障害児(者)介護慰労金事業での障がい者に該当しない人

④今年4月から9月までの間に、居宅介護サービスを利用している人

残さず食べよう30・10(やんまる・いちまる)運動

環境課 (内線245)

長野県では、食品ロス削減を目的とした「食べ残しを減らそう県民運動(eeプロジェクト)」に取り組んでいます。

その一環として、特に食べ残しが多い宴会の際に呼び掛けを行う「残さず食べよう!30・10運動 宴会たべきりキャンペーン」を実施してい

ます。

年末年始は宴会が多い時期です。幹事さんは「最初の30分間と最後の10分間」は自席で料理を楽しみむよう呼び掛けましょう。出席される皆さんは、「たべきり」で気持ちのいい宴会にしましょう。

各家庭でも、「たべきり」によるごみ減量化にご協力ください。

年末特別警戒の実施

問 市民課 (内線238)

12月31日(日)まで

年の暮れ
みんなであつこう 安心の街

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

活動の重点

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

新規銃猟者 支援事業補助金

問 農政課 (内線251)

市では、新たに第一種銃猟免許を取得するための経費と、銃砲の所持許可を受けるための経費に対して補助金を交付します。

補助金額 対象経費の4分の3以内(限度額6万円)

対象者 市内在住で、事業終了後1年以内に狩猟者登録を行い、5年以上有害鳥獣の捕獲に従事することが見込まれる人

※詳しくはお問い合わせください。

高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成
問申 健康づくり課 (内線242)

市では、肺炎球菌ワクチン接種費用の一部(3000円)を助成しています。

本年度対象者の接種は、平成30年3月末までです。対象者は毎年異なるため、接種の機会を逃さないようご注意ください。

対象者 次の①および②に該当する市民

①左表に該当する人

年齢	生年月日
65歳	昭和27年4月2日から昭和28年4月1日
70歳	昭和22年4月2日から昭和23年4月1日
75歳以上	昭和18年4月1日以前

※ただし、65歳、70歳の人は、過去にこのワクチンの接種を受けた場合、対象者とはなりません。

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人

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

接種の流れ 委託医療機関へ予約の上、年齢が確認できるもの(免許証、保険証など)を持参し健康づくり課

へお越しく下さい。予診票兼助成券などを交付します。
※詳しくはお問い合わせください。

めぐりあいセッティン グ事業補助金
問申 子育て課 (内線356)

市では、独身男女が集まるイベントなどを企画している個人または団体に補助金を交付します。

対象者 市内に住所がある個人または市内に事務所がある団体

対象事業 独身男女に結婚につながる健全な出会いの場を提供するイベントや交流会、婚活のスキルアップのためのセミナー

交付条件

- ・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
- ・20歳以上の独身男女を対象
- ・参加者のおおむね過半数が市内に住所があるか、または市内に勤務する人

- ・営利目的ではない
- ・宗教活動、政治活動をしていない
- ・公序良俗に反しない

主な対象経費

- ・講師または司会に係る経費
- ・宣伝広告費
- ・チラシ、ポスターなどの印刷費

※ただし、団体構成員や参加者の飲食代は除く。
※詳しくはお問い合わせください。



住民基本台帳の閲覧状況を公表します
問申 市民課 (内線236・274)

住民基本台帳法の規定に基づき、住民基本台帳(一部の写し)の閲覧状況を公表します。

閲覧に供した期間 平成28年11月1日〜平成29年10月31日

閲覧日	閲覧者	委託者	目的	対象	件数
平成29年2月7日	自衛隊長協力本部	—	自衛官等募集業務	平成11年4月2日から平成12年4月1日生まれの男女(日本国籍を有する者)	488件
平成29年3月8日	一般社団法人中央調査社	NHK放送文化研究所世論調査部	2017年6月全国放送サービス接触動向調査	7歳以上の男女(日本国籍を有する者)【大字一本木】	12件
平成29年6月12日	株式会社RJCサーチ	内閣府大臣官房政府広報室	国民生活に関する郵送世論調査	18歳以上の男女【栗和田】	13件
平成29年9月20日	一般社団法人中央調査社	NHK放送文化研究所世論調査部	メディア利用動向調査	16歳以上の男女(日本国籍を有する者)【大字草間】	12件

「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。

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。掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。



問申 健康づくり課 (内線368)

封筒の規格	広告の規格	広告枠数	広告掲載料金※	作成枚数	使用期間
(縦)31cm×(横)22.5cm	(縦)5.5cm×(横)9.5cm	4枠	45,360円(1枠あたり)	18,000枚	平成30年4月～10月
(縦)10.5cm×(横)23.5cm	(縦)5.5cm×(横)9.5cm	1枠	31,050円	9,500枚	平成30年4月～7月

※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、12月25日(月)までにお申し込みください。

辺地対策総合整備計画 を策定しました

☎(38) 3111

問 豊田支所地域振興課

市では、辺地とその他の地域との間における住民の生活文化水準の格差の是正を図るため、豊田地域において中野市辺地対策総合整備計画（平成30年度～34年度）を策定しました。

パブリックコメントの実施結果 計画策定に先立ち、パブリックコメントを実施した結果、ご意見はありませんでした。

計画の閲覧場所 豊田支所地域振興課、市公式ホームページ



学校給食センター集約 化方針を策定しました

☎(22) 3555

問 南部学校給食センター

教育委員会では、「中野市公共施設最適化計画」に基づき、市の3カ所ある学校給食センターを2カ所に集約することとしました。豊田学校給食センターは、平成32年3月末日で廃止し、北部学校給食センターに統合します。

集約に当たっては、設備の整った施設で、市内産の食材の活用や適切な栄養管理にこれまでと同様、努めていきます。

ていきます。

方針の閲覧場所 南部学校給食センター、市公式ホームページ



教育資金を「国の教育ローン」がサポート

☎026(233)2141

問 日本政策金融公庫
長野支店 国民生活事業

「国の教育ローン」は、高校、大学などに入学・在学する人がいる家庭を対象とした公的な融資制度です。

融資額 学生1人につき350万円以内

金利 年1・76%

返済期間 15年以内

※詳しくは、日本政策金融公庫ホームページをご覧ください。



映画「レフトフライ」 信州中野上映会

☎(38) 0913

問 なつちよ合同会社（信州中野商工会議所内）

期日 12月16日(出)

時間 午後2時（開場は午後1時30分）

会場 市民会館ホール

料金 1200円

当日は、秋原監督の舞台あいさつや挿入歌「風は清き」の指先ノック

による生演奏もあります。

※チケットの販売など詳しくは、なつちよ合同会社ホームページをご覧ください。



募集

はつらつ健康教室 参加者募集

☎健康づくり課（内線242）

「栄養・運動・休養」を、実技と講話で楽しく学びましょう。開催日などは左表のとおりです。

第1回	平成30年1月12日(金)午後 飯山赤十字病院古川院長講話
第2回	平成30年1月19日(金)午後 音楽療法、歯科講話
第3回	平成30年2月16日(金)午前 調理実習（バランス食）
第4回	平成30年2月23日(金)午前 調理実習（郷土食やしょうま）
第5回	平成30年3月2日(金)午後 運動の講話・実技

会場 中野保健センター

対象 5回のコースを通して参加できる人（新規受講者を優先します）

定員 25人

材料費 350円（全5回分）

申込期限 12月25日(月)

※詳しくはお問い合わせください。

リサイクルかわらばん

12月1日現在

無償で譲ります

座卓／加湿器／物置小屋（プレハブ）／レコードプレーヤー（アンプ付き）／文学集／学習机（椅子付き）

無償で譲ってください

子ども用自転車（補助輪付き）／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 市民課（内線238）

資源物の日曜回収

12月24日(日) 午前10時～午後1時

場所 西友中野駅前店

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りません。

食用油…家庭用植物性天ぷら油で、液体状のものに限りません。

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りません。

問 環境課（内線245）



今月の
新着
図書
情報

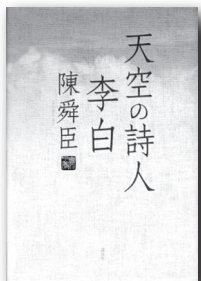
今月の新着図書の一部を紹介
します。
問 市立図書館 ☎(26)5841

天空の詩人 李白

著／陳舜臣
講談社

「天空の詩人李白」と
未発表の詩集「澄懷集」
を通して“漢詩”の豊か
さを再発見する一冊！

歴史小説家、陳舜臣の
知られざる漢詩世界。



図解 物理の話

著／長澤光晴
日本文芸社

身近な生活の「？」
は全て物理で説明！

トイレ・冷蔵庫か
ら人工衛星・GPSま
で、身の回りにある物
や現象のしくみが面白いほどよく分かる！

淳子のでっぺん(唯川恵)／マスカレード・
ナイト(東野圭吾)／末ながく、お幸せに
(あさのあつこ)／スパイの血脈(ブライアン・
デンソン)／母ではなくて、親になる(山崎
ナオコーラ)／英会話これを聞かれたらどう
答える？(藤澤慶巳)／花のない花屋(東信)
／一汁一菜でよいという提案(土井善晴)／
コケを見に行こう！(左古文男)／もし京都
が東京だったらマップ(岸本千佳)／人生の
流儀(萩本欽一ほか)／A I時代の勝者と敗
者(トーマス・H. ダベンポート)

ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

世界名作アニメ ふしぎの国のアリス
上映日時 12月17日(日) 午後2時～
富士ファミリー
上映日時 1月10日(水) 午前10時～
会場 図書館2階AVホール(入場無料)

中野市民霊園
の使用者を募集します

問申 環境課 (内線458)

募集する聖地数 3聖地

使用料など

- ・使用料 50万円
- ・管理料 年額3千円

募集期限 平成30年1月10日(水)

使用者の資格 市内に住所を有する
人、または本籍を有する人

応募方法 所定の応募用紙により環
境課に提出してください。応募用紙
は、市公式ホームページからもダウ
ンロードできます。

決定方法 申込者出席による抽選会
で候補者を決定します。

日時 平成30年1月17
日(水) 午後3時



・会場 市民会館45号会議室
※詳しくはお問い合わせください。

問申 信濃中野税務署
臨時職員募集

信濃中野税務署
臨時職員募集

電話 3151

募集人員 15人程度

勤務内容 受付、パソコン入力など

勤務場所 信濃中野税務署

時間給 850円

勤務日 平成30年2月上旬・中旬か
ら3月中旬・下旬までの間(土・
日・祝日を除く)

勤務時間 午前9時から午後5時ま
での間の昼休みを除く5時間30分
※定員になり次第、募集を締め切り
ます。

～いつまでも元気に過ごすために～
さんさん講座



問 高齢者支援課 (内線366)

- ▶対象 65歳以上(参加無料、事前申し込み不要)
- ▶会場 中野保健センター
- ▶時間 午前10時～正午

●「回想法で認知症予防

～昔の話で健康づくり、幸せづくり～

期日 平成30年1月12日(金)

講師 認定作業療法士 春原るみさん

※回想法とは、過去を語ることで精神が安定し、認知機
能の改善が期待できる心理療法です。

展示

市立博物館 ☎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 ☎火曜日 ☎23-2718	・信州中野景観展「小林一茶の詠んだ風景」 12月25日(月)まで

災害に強いまちづくりの形成を目的とした中野市地区都市再生整備計画が終了しました。事後評価原案に

**都市再生整備計画
事後評価原案の意見募集**

問 政策情報課 (内線216)
F (26) 0349
M seisaku@city.nakano.nagano.jp

実施計画は、中野市総合計画に掲げた施策を具体化するための計画で、毎年度の予算編成の指針になります。社会情勢などの変化に柔軟に対応するため、3カ年の計画とし、毎年度見直しを行っています。計画策定にあたり、より良いものにするため、市民の皆さんからのご意見を募集します。

公表場所 政策情報課、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ

公表期間 12月28日(木)まで

意見の提出期限 12月28日(木)

意見の提出方法 任意の様式に住所、氏名、電話番号を明記の上、直接、郵送、フアックス、電子メールで提出してください。



実施計画(平成30年度)32年度(案)の意見募集

問 政策情報課 (内線216)
F (26) 0349
M seisaku@city.nakano.nagano.jp

対し市民の皆さんからのご意見を募集します。

公表場所 政策情報課、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ

公表期間 平成30年1月5日(金)まで

意見の提出期限 平成30年1月5日(金)

意見の提出方法 任意の様式に住所、氏名、電話番号を明記の上、直接、郵送、フアックス、電子メールで提出してください。

防衛省から学生募集

問 自衛隊長野地方協力本部
長野地域事務所
☎026(235)6026

予備自衛官補

概要 自衛官未経験者を対象に所要の教育訓練を行います。その後、予備自衛官として採用されます。

資格(一般) 18歳以上34歳未満の人

受付開始日 平成30年1月9日(火)

自衛官候補生

概要 技能と体力を磨き、第一線で活躍する自衛官を目指します。

資格 18歳以上27歳未満の人

受付 通年

※試験日など詳しくは、自衛隊長野地方協力本部ホームページをご覧ください。

**中山晋平生誕130周年記念
スプリングコンサート
出演団体募集**

問 中山晋平記念館
☎(22)7050

任意加入制度をご存じですか

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間(480月)保険料を納めなければ、満額を受け取ることはできません。納め忘れなどで納付済期間が40年未満の場合、60歳から65歳(納付済期間や免除を合わせた期間が10年未満の人は特例として70歳)になるまでの間、国民年金に任意加入して老齢基礎年金を増やすことができます。

※海外に居住する20歳~65歳未満の日本人も加入できます。

※厚生年金の被保険者の人や老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けている人は加入できません。

任意加入によるメリット

- 65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができます。
- 一定要件を満たすと、加入期間中に思わぬ事故や病気などで障がいが残ったときに、障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れます。
- 納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象となります。

問 長野北年金事務所 ☎026(244)4100
市民課 (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

中野市在住の団員が在籍している音楽団体を対象に、スプリングコンサートの出演団体を募集します。中山晋平が使用していたグラランドピアノで演奏できます。出演条件など詳しくは、お問い合わせください。

開催日 平成30年3月11日(日)

時間 午後1時30分~3時30分

会場 中山晋平記念館

募集数 3団体(応募多数の場合は抽選を行います)

申込期限 12月22日(金)

**防炎行政無線
12月の定時放送**

問 危機管理課 (内線286)

正午の放送

♪ **ゴンドラの唄** 中山晋平作曲。大正4年発表。黒澤明監督の映画「生きる」の中で、主人公が「いのち短し恋せよ乙女」と歌い、評判になった楽曲です。

夕方放送<午後4時30分>

♪ **あの町この町** 中山晋平作曲。大正13年発表。晋平が亡くなる前に口ずさんでいた、お気に入りの一曲です。「日本の歌百選」にも選ばれました。

※夕方の放送時間は、月により変わります。



2017.12 広報なかの 26

参加資格 市内在住・在勤または本
1・6(キ)

コース 豊田文化センター周辺(約
1・6(キ))

時間 午前10時から開会式
午後11時から閉会式

期日 平成30年1月2日(火)

募集
**新春走り初め大会
参加者募集**
問申 文化スポーツ振興課(内線364)

教材費	講師	内容	期日	時間
1000円程度	岡村博子さん	ポーセラーツ	平成30年1月17日(水)	午後7時～9時
2000円	堀米由雅さん	オルゴナイト	平成30年1月29日(月)	

募集
**働く婦人の家
講座参加者募集**
問申 働く婦人の家 ☎(22)2974

平成30年度事業の募集に向け、説明会を開催します。
期日 12月20日(水)
時間 午後1時30分～3時
会場 北信合同庁舎

募集
**地域発
元気づくり支援金**
問申 北信地域振興局企画振興課
☎(23)0201

おわびと訂正
広報なかの10月号19ページ「市民リレー元気の輪」の記事内容に誤りがありました。おわびし、次のとおり訂正します。
(誤) テレビがある家に見に行きました。(上段17行目)
(正) ラジオのある家に聞きに行きました。

市出身の人
参加料 1000円(申し込み時にお支払いください。降雪などで中止した場合でも返金できません。)
申込期限 12月25日(月)
※申し込みは、市民体育館、B&G海洋センター、豊田公民館でも受け付けています。

募集
市民スキー・スノーボード教室参加者募集
問申 中野市体育協会
☎(26)3572

期日 平成30年1月14日(日)・21日(日)
会場 木島平スキー場(集合、解散)
参加料(傷害保険料込み、リフト代別)
・1日 3000円
・両日 4000円
申込期限 平成30年1月5日(金)
※傷害保険に加入するため、当日の受け付けは行いません。

子ども相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所子ども相談室	子ども相談室(内線278)
保健師の子育て相談	期日 12月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)	りんごっこ ☎(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(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(内線366)
行政相談	①期日 12月11日(月) 時間 午後2時～4時 会場 市民会館44号会議室 ②期日 1月10日(水) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室	庶務課(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
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(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水曜日(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 1月18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.152



みんなを幸せにする
歌手になりたい!

やまだ しおん
山田 汐音さん

平野小学校 5年

私の将来の夢は、歌声でみんなを幸せにする歌手になることです。

私は、小さなころから歌うことが大好きで、毎日歌っていました。テレビで、とてもきれいな声で歌っている人を見る度に「私もあの人みたいに歌えるようになりたい」と思っていました。

4年生になってから、合唱団に入ったり、カラオケをたくさんしたりしました。そうしたら、今までよりも音程が外れることが少なくなったり、声が出る音域がずっと広くなりました。

歌声でみんなを幸せにすることができるようになるには、たくさん練習が必要だと思うし、歌うときに、聴いてくれる人たちを思うことが大切だと思います。

たくさん努力して、歌声でみんなを幸せにできる、すてきな歌手になりたいです。



中野市役所広報
facebook

編集後記

面積：112.18 km²
人口：43,124人（-18）
男：20,830人（-12）
女：22,294人（-6）
世帯数：15,511戸（+5）
【平成29年11月1日現在】
（ ）は前月比、平成27年
国勢調査を基に推計

▼初雪を見て「雪かき面倒だな」と思う私。子どもの頃は、初雪ではしゃいでいたのに。そんな私の冬一番の敵は、寒い朝の布団の心地よさ。特集を通して、雪への闘争心は湧き出てきました。あとは、布団の誘惑に負けない強い心。冬本番に向けて、メンタルトレーニングを始めます。（大原）

▼「百人えびす大行進」終了後、七福神の紅一点「弁財天」に取材しようと解散場所に向かうも姿が見えません。焦って聞き込みをし、道もよく分からないまま走って向かった美容院で、やっと会うことができました。いろんな汗をかいた秋の一日でした。（中沢）

▼リンゴの「ふじ」の収穫時期を迎え、近所でも収穫体験や購入に訪れたと思われる他県ナンバーの自動車を見かける機会が増えました。しっかりとした歯ごたえとたっぷりの甘みが、訪れた皆さんを笑顔にします。ジュースなどの加工品もオススメです。（小林）