

広報

2018(平成30年)

なかの

9

No.162



特集

バスという選択肢

バスという選択肢

「年して、足も目も悪くなって大変だ。散歩の10分とバス停まで歩く10分は違う。朝からずくでねや。バス停は近くなきゃな」

「〇〇は今日、乗らねえのかい」

「先週、乗ってたど」

「じゃあ、来週は会えるな」

「おめさんは今日、どこ行くだ」

「医者は来週だから、農協行くだ」

「おらは薬もらいに行く」

「昨日は涼しかったな」

「そだな。今日は、昨日より暑いらしいぞ」

「熱中症に気を付けるだな」

「稲穂が実る季節か。おっと、もう着く」

「じゃあ、またな」

「帰りのバスも一緒だ。またな」

とある8月の「ふれあいバス」内での会話―。

「地域の足」としてふれあいバスは、地域の交流の場にもなっているようです。



ふれあいバスとは

中野市地域公共交通対策協議会が、市民の皆さんの交通の利便性向上を図ることを目的に運行する「ふれあいバス」「お出かけタクシー」。ふれあいバスは、コミュニティーバスとして3路線を運行しています。

写真の車は豊田地域の「ふるさとライン」を運行するふれあいバスです。

Choices 1 選択肢 1

免許証の自主返納

図1のとおり、交通事故の中で高齢者が関わった事故は年間約4割。高齢者が車を運転し、事故の原因になったものは約2・5割です。この数値は、高齢者の免許保有率から見ると、納得のいく数字とも考えられます。しかし、このデータには「死

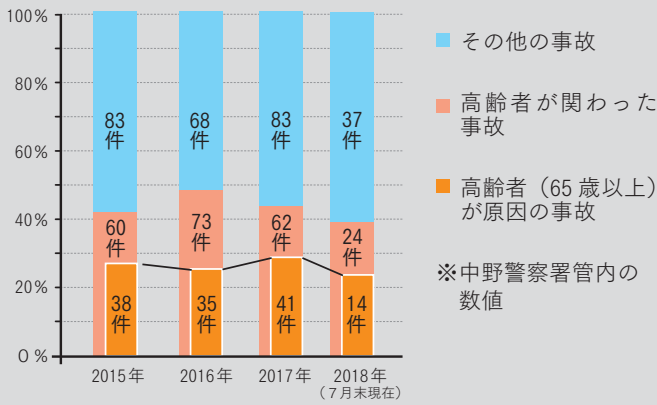


図1 死傷者が伴った交通事故件数



中野警察署 交通課
市川 正樹 課長

「判断能力」など、車の運転に必要な能力が衰えてから運転操作する反射能力「判断能力」など、車の

「ブレーキを踏もうとしてアクセルを踏んでしまった」などの、幸いにして死傷者が出なかつた事故も多いです。このような注意不足や操作ミスによる事故は、高齢ドライバーに多く見られます。高齢になるにつれ「認知してから運転操作する反射能力」など、車の

す。運転免許の更新でも、75歳以上の人は認知機能の低下の有無を検査します。高齢でも「車を運転したい」という人もいますが、「交通事故を回避する」という意味でよく考えてみる必要があります。ここで重要なことは、家族で話し合うことです。まずは、高齢者が運転する車に同乗してみてください。その上で家族で、運転免許証の自主返納を考えてみましょう。自主返納は、事故を起こさないため、加害者にならないため、そして「自分の命を守るため」の選択肢の一つです。

※図は中野警察署管内の数値。高齢者の免許保有率の長野県平均は27.8%。

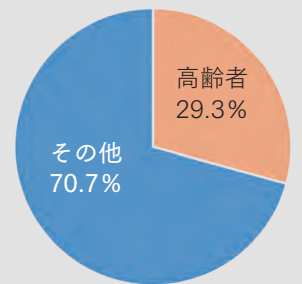


図2 高齢者の自動車運転免許証保有率

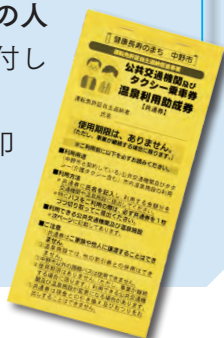
公共交通機関・タクシー乗車券の交付

市が契約する公共交通機関（タクシー含む）の乗車券、市内の温泉利用券の交付を受けることができます。

▼対象者

65歳以上で運転免許証を自主返納し、「取消通知書」の交付を受けて1年以内の人

- ・1人1回限り、10,000円分を交付しています
- ・「取消通知書」（写しでも可）と印鑑を持参し、市の高齢者支援課で申請してください



免許証の返納後 どちらも選択できる

運転経歴証明書の発行

返納日から5年以内に警察署へ申請することで交付を受けられます。

- ・交付手数料は1,100円です
- ・有効期限なし、再発行や住所変更が可能です
- ・金融機関での身分証明書になります
- ・一部の交通機関などで割引の対象になります

バスを利用する

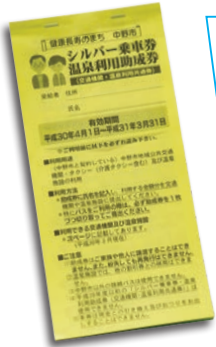
選択肢 2

Choices 2

毎月 第2・第4金曜日は

ふれあいバス無料デー

期間限定：2018年10月～2019年3月まで



シルバー乗車券 温泉利用助成券

70歳以上の人には、シルバー乗車券・温泉利用助成券（年5千円分）を3月末に送付しています。バスなどにご利用いただけます。



▲10月から、乗り合いタクシー深沢永田線が運行開始します。永田地区から飯山市中心部まで運行。1便300円で運行日は火・木曜日。利用には予約が必要です。



ふれあいバス運転手
(たかやしろ・ぼんぼこライン)

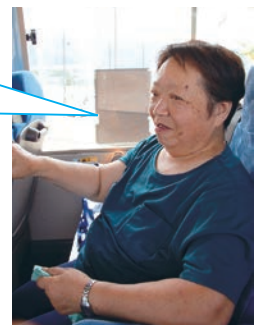
いしかわ ひでお
飯川 秀夫さん

ふれあいバスが運行し始めた10年前から運転手をやっています。バスの名前のおと、顔見知りのお客さんが多く、退屈しません。お気軽にご乗車ください。

このバスは、運行当初から利用している「私の足」です。信州中野駅や市役所、イオンなどに用事があるときに乗車します。

長年、利用していると運行時間に生活のリズムが合ってきます。このバスに乗ることは、日常の一部です。このバスがなくなると生活が回っていきません。

一度、乗車してみて自分の生活リズムと合わせられそうなら、利用を続けてみることをお勧めします。



ふれあいバス利用者
(たかやしろ・ぼんぼこライン)

こばやし ゆづこ
小林 逸子さん



至
立
ヶ
花

▼ふれあいバスについて

問 政策情報課 ☎(22)2111(内線216)

2018.9 広報なかの

4

10月1日(月)から「ふれあいバス豊田地域」の ルート・ダイヤが変わります

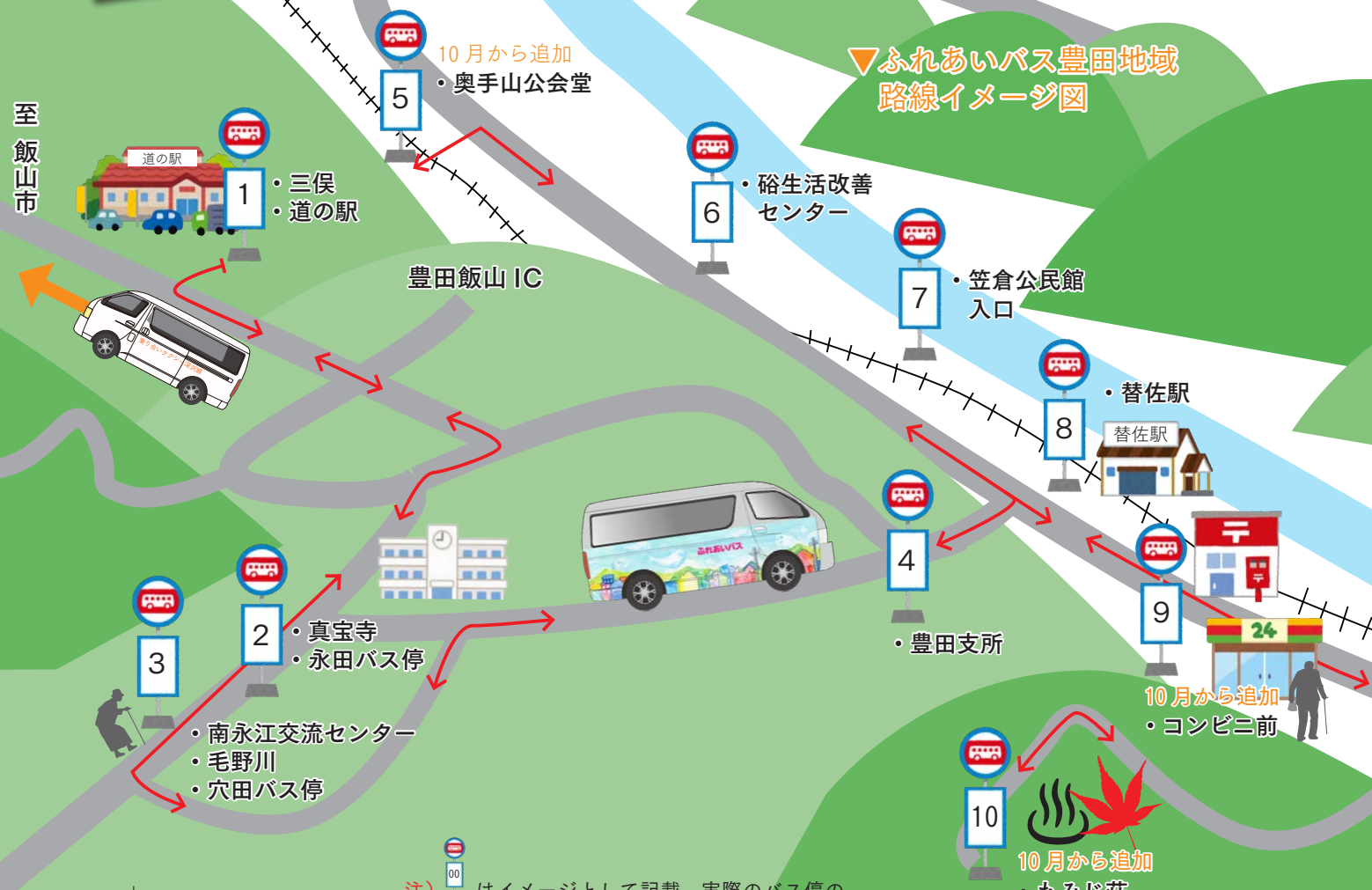
▼ふれあいバスの利用例 (10月1日以降)



◀バス停に奥手山公会堂、コンビニ前、もみじ荘を追加。詳しくは、本紙と同時配布の時刻表を確認してください。



▼ふれあいバス豊田地域 路線イメージ図



注) 00 はイメージとして記載。実際のバス停の番号ではありません。

公共交通を みんなで考える

中野市地域公共交通対策協議会委員
長野工業高等専門学校

柳沢 吉保 教授



利用者の声を聞く必要性

人が行う社会活動の支援やまちの活性化に公共交通は重要な役割を果たします。電車やバスなどの地域公共交通のダイヤやルートを決める際に重要なことは、実際に利用している人たちやこれから公共交通の利用者になる人たちの行動実態をしっかりと把握することです。目的地に「到着したい時間」「達成したい目的」など、利用者のライフスタイルを聞く必要があります。

公共交通利用者は、市街地などで複数の目的を達成する傾向にあり、目的達成を支援するためにダイヤの設定や路線の適切な組み合わせが必要です。そこで、利用者のライフスタイルを把握することは必須です。

近隣の市町村との連携

地方都市において、大型店舗や総合病院、文化施設など、すべての都市機能施設を集積させることは難し

いです。そこで、各市町村で立地している施設を相互に利用します。

北信地域は観光資源が豊富で、各市町村が持つ地域資源を有効に結ぶことで、交流人口は増加します。これからは、各市町村内だけの交流でなく、市域を越えた公共交通網を形成することで、お互いの魅力を共有補完することが必要です。

地域で考える公共交通

路線やダイヤを決めるにあたり、重要なことは行政など地域公共交通関係者と利用者が一緒に考えた移動サービスです。財源は限られていますから、地域で意見を出し合い、利用者が本当に必要と思う目的を選び、目的達成のためにみんなで納得した路線やダイヤを組むことが重要です。

これから高齢化社会が進み、公共交通を使うという選択肢を選ぶ人は増えてきます。そうなったとき、自分たちの目的に合った移動手段が必要ですよ。



今、
考える
とき

高齢化・人口減少
が深刻化する社会に
向けて

公共交通という
選択肢

募集

特殊詐欺を電話で撃退！ モニター募集

問 中高防犯協会連合会 ☎ (26) 0110

▶セキスイハイム信越(株)から20台の贈呈を受けた電話自動録音機器。65歳以上でこの機器のモニターをしていただける人を募集しています。



電話で家族を装いお金をだまし取る「オレオレ詐欺」。今年、中野警察署管内でのオレオレ詐欺の被害は、3件で790万円に及びます。いずれも80代女性が被害者。自動録音機のモニターを通して、詐欺抑止を図りましょう。

○モニターってどんなことをするの？

- ①この機器は、自動音声で「この電話は防犯のために録音しています」と応答します。特殊詐欺の犯人は録音を嫌います。また、迷惑電話対策などにも効果的です。
- ②ご自宅の電話機に設置し、3～6か月使用していただきます。
- ③中野警察署から、機器の利用に関する感想などを定期的にお聞きします。

防災

「もしも」に備えて ハザードマップ

問 危機管理課 ☎ (22) 2111 (内線286)

▶ご自宅にある「くらしと防災ガイドブック」でハザードマップを確認しましょう。ガイドブックがない場合はお問い合わせください。



「洪水ハザードマップ」「土砂災害ハザードマップ」は全戸配布している「くらしと防災ガイドブック」に掲載しています。7月の西日本豪雨では、浸水被害エリアとハザードマップの浸水想定が重なったケースが多く報告されています。いつ起こるかわからない災害に備え、ハザードマップを確認しておきましょう。

○なにを確認すればいいの？

- 居住地や勤務先にどのようなリスクがあるかを確認し、防災のための備えをしましょう。
- 避難所を把握しておくことで、万一の際も慌てず行動できることに繋がります。
- 市公式ホームページでも、ハザードマップを確認できます。



会長 小林和明さん
(現 現小PTA会長)

副会長 原澤英樹さん
(現 現長丘小PTA会長)

田中貴光さん
(現 現平岡小PTA会長)

上原雅樹さん
(現 現科野小PTA会長)

○PTA設立準備会の設置
7月31日に北部地区4小学校のPTA役員の方々と協議し、高社小学校PTA設立準備会を立ち上げました。

この設立準備会において、高社小学校のPTAに関する規約、組織および事業計画・予算案などを、開校前にあらかじめ協議や調整を行います。

なお、設立準備会の役員については、次のとおりです。

【高社小学校】

問 学校教育課 ☎ (22) 2111 (内線417)

小学校統合準備委員会だより

No.12



○増築工事に向けた準備が進んでいます

校舎北側の増築部分の工事着工に向け、平岡小学校では解体する諸室の備品類を生活科室へ移動させました。

○閉校に向けた準備

各学校で、閉校の準備に向け閉校準備実行委員会が設置されています。以前から周知しているとおり、学校の廃止が決まったことにより、これまでの財産(記念樹、記念碑、記念品)などの処分を行っていくこととなります。そのため、対象の小学校の卒業生や関係者、市民の皆さままで、処分について、相談したい場合は、各小学校へご連絡をお願いします。

1 2 3 6月16日に交流環境整備した高社小学校の芝。8月下旬には緑が濃くなり、午後には木陰も相まって、憩いの場になっています。



第9回中野立志館高校同窓会総会



中野高校ギター・マンドリンクラブOB・OG会

「中野高校ギター・マンドリンクラブOB・OG会」は、須高以北では唯一のギターマンドリンオーケストラ。2007年の結成から、ボランティアなどで80回ほど演奏しています。メンバーの皆さんから、結成のきっかけや活動についてお話を聞きました。

中

野高校と中野実業高校が統合する際「中野高校」としては最後となる記念式典で

演奏してほしいと、同窓会から依頼がありました。OB・OGに声が掛かったものの、皆それぞれ仕事や家庭に忙しく、卒業してから楽器を手に入れない人が大半。「もう弾けないだろうけど、みんなに会うだけでも」と、しまいこんであった楽器を持って集まりました。学年も違い、お互いに面識がないメンバーも多かった中、合わせた曲目は、入部した1年生が必ず最初に練習する曲『草原』。みんなが知っているこの曲の演奏を通じて、共通の思い出がよみがえりました。これがきっかけで「またやってみよう」と、式典に向けて会を結成。そこから現在も活動が続いています。

メンバーは、昭和40年代後半から50年代にクラブに在籍した世代が中心。この頃の中野高校ではギター・マンドリンが非常に盛んで、70人の部員がいたこともありました。毎年、大阪で開

催される「全国高等学校ギター・マンドリン音楽フェスティバル」出場の常連で、日本一である「最優秀賞」に輝いた強豪校でした。

当時はプレッシャーの中、賞を取るという責任感で、演奏していたこともありました。しかし、今は音楽を楽しむこと、聴く人の立場になって演奏することの大切さに気付いて「明るく楽しく無理をせず」をモットーに、自然体で活動しています。

ギター・マンドリンの音色は、癒し系の曲が多く、幅広い世代に聴いていただきたいと思っています。ぜひこの音色に触れてみてください。

1_顧問の丸山哲矢先生。現在は11月11日(日)に開催される、えびす講での演奏会「10周年記念コンサート」に向け練習中。
2_練習風景。会場は優しい音色に包まれる。

練習日時
毎週月曜日 / 午後7時～9時
第1、第4日曜日、第2、第3土曜日 / 午後1時～4時
(いずれも中央公民館にて)

◆クラブへの参加を希望する人や出張演奏を希望される人は、上記の日時にお訪ねください。





信州ながの日和

File: 5



中野市の色々な魅力、県外で発信しています！

今月の協力隊員 赤松 頼子 隊員
問 農政課 ☎ 22-2111 (内線 250)



1



2

県外での PR 予定

- 横浜北仲マルシェ
9月15日(土)、16日(日)
- 信州なかのフェア in 横浜
10月4日(休)

「銀座 NAGANO で PR !」

長野県のアンテナショップ、「銀座 NAGANO」で信州なかのの PR をしてきました。PR の内容は、旬のモモ（なつっこ・あかつき）を中心にジャガイモやキュウリ、信州の伝統野菜ぼたんこしょうなどの販売や信州黄金シャモの試食など。

県外での PR 活動は初めてでしたが、新鮮な果物や野菜はもちろん、それらを通じてたくさんのお客様が「信州なかの」に興味を持ってくださり、非常にうれしく思いました。

今後も県外での PR に参加していく予定です。多くの人に中野市の豊かな食材に興味を持ってもらい、足を運んでもらうきっかけになれるよう頑張ります！

- 1_ 銀座 NAGANO にて、協力隊の仲間と一緒に農産物を販売。たくさんのお客さんが来てくれました。
- 2_ 中野のモモは銀座でも人気。



池田市長の vol.56 わくわくレポート

地域公共交通の利活用

北陸新幹線の金沢延伸から3年が経過し、主要都市との時間距離も短縮され、私たちの暮らしが便利になった反面、地域では高齢化の進展や人口減少などから、身近な交通手段確保へのニーズは高まっている。

暮らしを支える、買い物、通院といった日常生活不便は街中にも広がりつつある。こうした中で、行政としても地域交通の維持確保に向けてこれまでさまざまな取り組んできているが、さらに時代の変化に合わせて創意工夫を凝らし、方策を探っていかなければならないと思う。

ICTの発展により、自動走行システムなど新たな交通システムにも大いに期待するところであるが、一朝一夕にこうした技術革新が地域に広まることはまだまだ時間のかかることであり、きめ



▲ふれあいバス 市役所停留所

細かに地域ごとの課題を整理し、より利便性の高い方策を探求するといった地道な取り組みが大切である。

中野市では、バス路線の維持確保のための財政措置や、ふれあいバスなど交通手段の維持確保に努めているが、こうした公共交通は利用していただいてこそ、さらに充実の機会も増すものであり、利用促進策も考える中で、多くの市民の皆さんの利活用をお願いしたい。

いずれにしても変化激しい地域環境のもと、財政状況が厳しい中、よりよい地域交通を目指していくことは、自治体経営において重要な課題である。

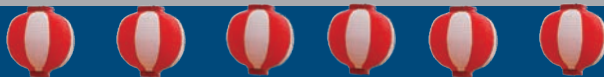


1

中野

お祭り

第45回



○踊り連コンテスト

【大賞】「飯盛連」

【準大賞】「イオン中野店いらっしゃいませ連」、「八十二銀行連」、「西町区連」

○仮装連コンテスト

【大賞】「35匹わんちゃん 初めての受験で おおあばれ連」

【準大賞】「文房具屋 科野桜連」



5 4



2



3



8



7



6



9



10

1_35匹わんちゃん 初めての受験で おおあばれ連 / 2_上小田中大人連 / 3_中町通りの光塔も、まつり一色 / 4_雨足が強まる中、打ちあがる花火 / 5_西町区の大灯籠びな / 6_猛暑の中、ミストファンの前は人気スポット / 7_にぎわう通りを眺める親子 / 8_休息中、童謡『シャボン玉』合唱にのせ吹かれるしゃぼん玉 / 9_心をひとつに！見せろ6年の底力!! 連 / 10_文房具屋 科野桜連 / 11_八十二銀行連 / 12_元★1組連 / 13_イオン中野店いらっっしゃいませ連



11



▶ 飯盛連



12



13

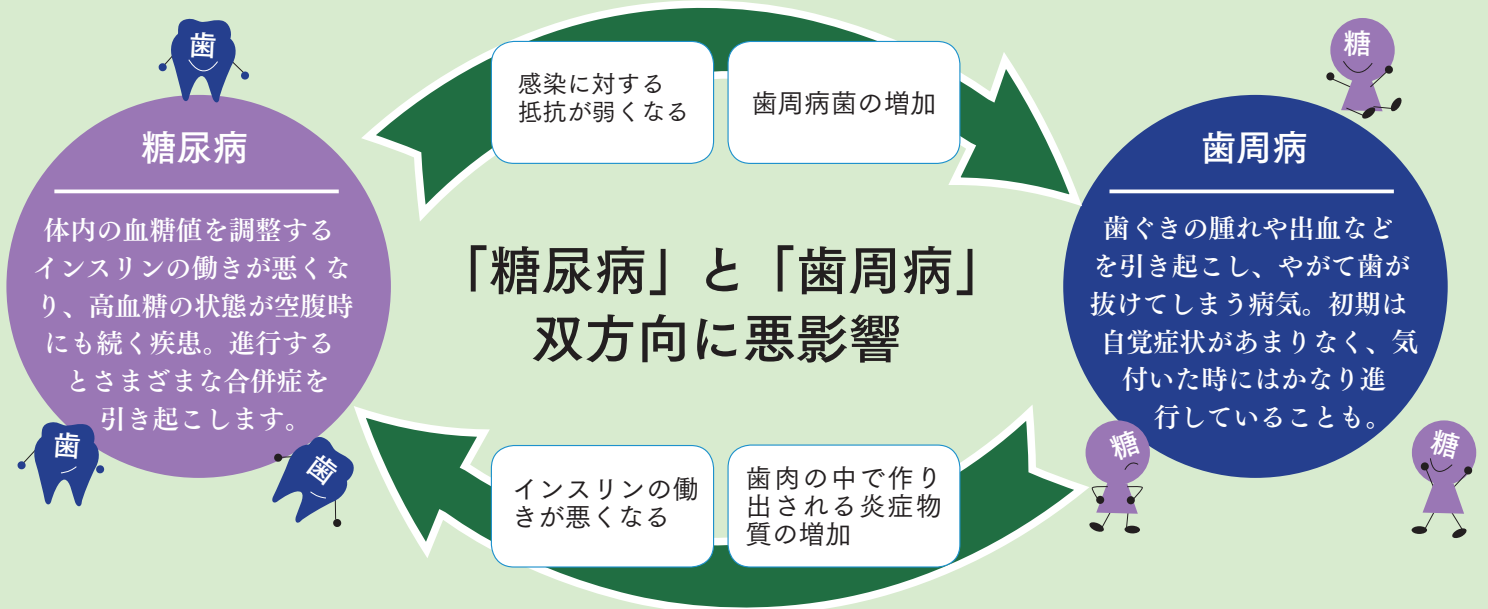
糖尿病・歯周病の早期発見のために、検診を受けましょう！



生き生き！

健康メモ

糖尿病と歯周病 のふか〜い関係



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

歯周病予防教室

体験を通して、楽しく歯や歯肉の健康づくりを学びます。参加費は無料、定員は10人。19歳以上が対象です。(会場 中野保健センター)

期日・時間	内容など
9月20日(木) 午後1時30分～3時	講義「知っていますか？歯周病」 健診 歯科医師による口腔内診査、歯周病精密検査など
10月9日(火) 午後1時30分～3時	結果の説明とお口の健康管理プログラムの提案 実習 効果的な歯磨き方法についてアドバイス※予約制
10月16日(火) 午後1時30分～3時	講義「健康長寿のために今できること」 ※予約制
11月6日(火) 午後1時30分～3時	歯周病予防でアンチエイジング 実習 お口のエクササイズ ※予約制
11月20日(火) 午後1時30分～3時	講義「歯周病予防のための生活・食習慣改善のアドバイス」
12月11日(火) 午後1時30分～3時	口腔内最終確認 歯と歯肉の写真撮影 顕微鏡で口の中の細菌を観察、グループワーク

こころの健康相談

こころに関する専門医師が相談に応じます。

秘密は固くお守りします。お気軽にご相談ください。

期日 9月14日(金)
時間 午後2時～4時
会場 中野保健センター

※無料、予約制
※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 ☎0269(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 ☎0269(23)4810 午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎0269(23)2255



奈良 弘一さん
からのご紹介

No.43 山崎 恵理子 さん (西条)



自己紹介

横浜市の生まれで、21歳のときに結婚し、中野市に住み始めました。夫と息子と一緒に、中町で「食事処しんしゅう」を経営しています。家族でやっていますので、たくさんは作れませんが、料理は一つひとつ手を抜かず、手間をかけて丁寧に作ることを心掛けています。

元気の秘訣

働くことです。自営業は定年が無いので「こまめでで終わり」といった区切りがありません。そのため、働くことそのものを楽しむようにしています。同級会も元気の素です。同級生と「ちゃん付け」で呼びあつたりすると、学生の頃に気持ちが戻ります。歳を取れば取るほど、同級会が大切になると感じます。当店でも毎年同級会をしてくれるお客さんがいます。昼でリラックスして思い出話を花を咲かせる、そんな楽しい時間のお手伝いができることが、うれしいですね。

おらほの自慢

シヨンシヨンまつりやひな市、祇園祭などのお祭りです。私自身、子どもの頃に多摩川で見た花火の思い出が強く残っています。例え遠くに一人で出て行っても、そういう思い出が残っていれば「一人じゃない」と感じることができると思います。こういう伝統を無くさないで、いつまでも残して欲しいです。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報

介護予防のための各種健康教室を開催します。市内在住で65歳以上の人なら、どなたでもご参加いただける教室です。

※送迎はありません。

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 366)

わかがえり教室

- ▶内容 「脳トレ、運動、栄養やお口の健康」
- ▶日時 11月13日(火)～
週1回、全12回
午前9時30分～11時30分
- ▶会場 西部公民館 ※要申込

※昨年の教室参加者は参加不可。
※今後、北部公民館でも実施します。詳しくは「広報なかの」11月号に掲載予定です。

さんさん講座

※表記のある場合を除き、時間は全て午前10時～11時30分
会場は中野保健センター。

- ▶内容 「認知症サポーター養成講座」
- ▶期日 9月14日(金)
- ▶会場 豊田文化センター
- ▶内容 「生涯現役! 心と体づくりのコツ」
- ▶期日 9月28日(金)
- ▶持ち物 運動できる服装、飲物、タオル、上履き
- ▶内容 「元気な身体は毎日の食事から」
- ▶期日 10月19日(金)
- ▶内容 「元気の秘訣はお口から」
- ▶期日 11月2日(金) 歯ブラシをお持ちください
- ▶内容 「噛むかむクッキング」※要申込
- ▶日時 9月21日(金)、10月5日(金)のいずれか1回
午前10時～午後1時
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、材料費500円程度



子育て案内

☎ 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線388)

教室など

育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
9月13日(木) 午前10時～11時30分	4～6カ月児 赤ちゃん体操★親子でスキンシップ、離乳食の話、試食(保護者のみ)
9月12日(水) 午後1時～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)

※3日前までに予約が必要です。

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	対象児・内容
9月10日(月) 午前9時30分～11時30分	出産・子育てに関する制度とサービスの紹介、妊婦体操、沐浴について、お父さんの妊婦体験、個別相談 ※動ける服装でおでかけください
10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(試食あり) 育児体験、お父さんの妊婦体験、個別相談

健診

乳幼児健康診査

受付時間／(3歳児健診)
午後0時30分～1時
(3歳児健診以外)
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	9月25日(火)	2018年5月生
7カ月児健診	9月26日(水)	2018年1月生
1歳6カ月児健診	9月28日(金)	2017年2月生
2歳児健診	9月21日(金)	2016年8月生
3歳児健診	9月27日(木)	2015年8月6日～8月26日生

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11日(火) 10月10日(水)	午後1時～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌	10月2日(火)	午後0時45分～1時30分
四種混合		
B C G	9月10日(月) 10月16日(火)	
日本脳炎	9月14日(金)	

※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。

なかの公園

中町公園
中野市三好町二丁目 432 番 1



#日陰の多い公園 #砂場の砂替えた #NTTのそば
#公園に関するお問い合わせ 都市計画課(内線270)



おすなばのすなかえたばかりで
きもちいいゾウ～

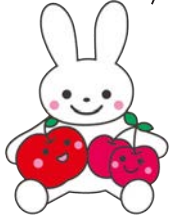


保健師の子育て相談 期日 9月14日(金) 時間 午前10時～11時 会場 りんごっこ ☎0269(22)2259
子ども電話相談 ☎0269(23)3191 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)
長野県小児救急電話相談 ☎#8000 午後7時～11時
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026(219)2413





お部屋を少し暗くして、ドキドキ☆さりさんのおはなしシアター



◀ 8月3日、さくらんぼで開催された「七夕まつり」。

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。

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19日(水) 午後2時～	ふたごの会 ふたごのママ、お話ししましょう
	10月3日(水) 午前10時30分～	救急救命講座 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21日(金) 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4日(木) 午前10時30分～	ひまわり保育園訪問 保育園を見学しよう (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8日(土) 午前10時30分～	パパ講座 手軽にパクリ お出かけメニュー (要予約)
	10月5日(金) 午前10時30分～	げんきっこ 西部公民館でたいこを作ろう!



※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

うさぎっ子 ㊟日・水・祝日

☎ (38) 1638 FAX (38) 3114



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21日(金)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。



問 庶務課 ☎ (22) 2111 (内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



まるやま 遥人くん (1歳)

これからも沢山食べて元気に大きくなってね。いっぱい遊ぼうね。



さの こころみ 佐野 心美ちゃん (6カ月)

生まれてくれてありがとう！共に成長しようね！



やの えいと 矢野 瑛都くん (7カ月)

瑛都くんの笑顔が大好きだよ！心の優しい子に育ってね！



みやした けんた 宮下 堅太くん (1歳)

ご飯大好きです！元気に大きくなってね！



1 なっちょ?
開催

自然を満喫して健康増進
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)

▶インストラクターの指導の下、約4キロのコースをポールを使って歩きます。



○いつ、どこでやるの？

- ・期日 9月29日(土)
- ・時間 午前9時45分
- ・会場 斑尾山周辺の里山

※集合場所は、まだらおの湯駐車場です。

○対象は？

- ・対象者 市内に在住・在勤・在学の小学生以上
- ※小学生は保護者の同伴が必要です。
- ・料金 300円

▶申込期限 **9月26日(水)**

※定員の30人になり次第締め切ります。



2 なっちょ?
開催

人権意識の高揚を図る
人権センターまつり

問 中野市人権センター ☎(26) 2287

▶講演の講師は、俳優の水澤心吾さんです。



○何をやるの？

- ・人権センター講座と利用者の作品展示
- ・小中学生が描いた人権啓発ポスター作品の紹介
- ・人権啓発DVDの上映
- ・講演 「決断 命のビザ～SEMPO杉原千畝物語～」

○どこでやるの？

- ・会場 人権センター (中央公民館向い)

※水澤さんの講演は、中央公民館で行います。

- ・入場料 無料

▶期日 **10月6日(土)**

▶時間 午前10時～午後3時30分



なっちょ?

9月8日(土)	信濃グランセローズホームゲーム
9月16日(日)	障がい者向け スポーツクラブ in なかの
9月17日(月)祝	高社山一周駅伝大会
9月20日(木)	ノルディックウォーキング 27日(木)も開催
9月23日(日)	ながでん沿線観光フェスタ ⇒22日
1 9月29日(土)	ふるさとトレッキング
10月4日(木)	ノルディックウォーキング 11日(木)、18日(木)も開催
2 10月6日(土)	人権センターまつり
10月6日(土)	障がい者向け スポーツクラブ in なかの
3 10月7日(日)	第32回中山晋平記念館まつり
4 10月13日(土)	ドキドキハロウィン2018
5 10月13日(土)	2018健康づくりフェスティバル
6 10月13日(土)	THE☆若者・まちなか音楽会
10月18日(木)	第37回礪砥展 11月4日(日)まで開催
10月20日(土)	信州中野おごっそフェア 21日(日)も開催
10月28日(日)	第14回 中野市民ソフトバレーボール大会



◀インターネットでイベントカレンダーをチェックできます。



5 なつちよ? 開催

健康づくりを題材に 2018健康づくりフェスティバル

問 健康づくり課 ☎(22) 2111 (内線368)

聞 ▶ 木久蔵さんは落語家の林家木久蔵さんです。「木久蔵さんです。」と題した楽しい講演をぜひお聞きください。



▽北信総合病院さくらホール会場
午後3時～5時15分

- ・健康づくり実践賞、こころの標語表彰
- ・講演 講師 林家木久蔵さん

▽中野保健センター会場 午後0時30分～2時30分

- ・よろず健康相談、歯科検診、血圧測定など

▽フィットネスクラブ・エフバイエー中野会場
午後0時30分～5時

- ・トレーニングジム無料体験、運動指導

▶ 期日 **10月13日(土)**
※事前の申し込みは不要です。



3 なつちよ? 開催

童謡100周年記念 中山晋平記念館まつり

問 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

聞 ▶ 昨年の子。皆さん一緒に楽しませよう。



○何をやるの？

市内外の30～40団体の音楽愛好家の皆さんが、合唱・オカリナ・フルート・ハーモニカなどで中山晋平・高野辰之作品を中心に演奏します。記念館の庭では、農産物や飲食物の販売も行います。

○どこでやるの？

- ・会場 中山晋平記念館
 - ・入場料 無料 (イベント時は館内を開放します)
- ※事前の申し込みは不要です。

▶ 期日 **10月7日(日)**
▶ 時間 午前9時～午後4時



6 なつちよ? 募集

出演者募集 THE☆若者・まちなか音楽会

問 申 営業推進課 ☎(22) 2111 (内線256)

聞 ▶ 昨年の様子。ハロウィンの楽しい雰囲気の中で、イベントを盛り上げてくれる出演者を募集しています。



○いつ、どこでやるの？

- ・期日 10月13日(土)
- ・時間 午前10時 (応募状況により変更になる場合があります)
- ・会場 中野陣屋前広場公園

※ドキドキハロウィン2018と合同開催します。

○対象は？

- ・対象者 ダンス、バンド演奏、歌など音楽に関するものを披露できる人
- ・参加料 無料

▶ 申込期限 **9月21日(金)**



4 なつちよ? 開催

地元の商店街に親しみを ドキドキハロウィン2018

問 中野市商店会連合会事務局 ☎(22) 2191

聞 ▶ 昨年の様子。今年も大勢の皆さんの参加をお待ちしています。



○何をやるの？

お気に入りの仮装をして、お菓子をもらいにお店を回ります。仮装ファッションショーも開催します。

○どこでやるの？

- ・会場 中野陣屋前広場公園など
- ・参加料 300円

▶ 期日 **10月13日(土)**
▶ 時間 午後1時～4時30分
※受け付け開始は午前11時30分です。



※写真は竹原区の仕掛け花火「紅灯籠」(昨年の様子)

2018 各地区

秋祭り

祭りの本質は神の歓待。
神前で芸能娯楽をもって
神をもてなしをします。
その様相は地域で異なり、
今は天下泰平、五穀豊穡など
不変的なものとして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てはいかがでしょうか。

9月

8(土)	草間・日和：日和山神社 替佐：武運濃神社 毛野川：巖島神社 北永江：永江神社 三俣：八幡神社(三俣)
15(土)	大熊：大熊神社 東江部：江部神社 岩船：岩水神社 大俣：高井大富神社 南永江：永江諏訪神社 穴田：八幡神社(穴田)
16(日)	北大熊：北大熊公民館ほか 小沼：小沼公民館ほか 篠井：延徳神社 新保：新保豊田神社 安源寺：小内八幡神社
20(木)	西条：西条神社
21(金)	竹原：竹原神社
22(土)	更科：高井舟着神社 片塩：諏訪社 吉田：吉田日野神社 七瀬：七瀬公会堂ほか 越：越智神社 田麦：田麦神社 上今井：上今井諏訪社
23(日)	一本木：稲向太元神社 南間長瀬：高位牧神社
25(火)	東松川：東松川公会堂

26(水)	深沢：深沢神社
29(土)	栗和田：栗和田神社 上小田中・下小田中：小田中神社 新野・高遠：新野神社 栗林：白山姫神社 東山：東山区集会所 桜沢：白山姫神社 西笠原・東笠原：笠原神社 岩井・岩井東：日里御幸建神社

10月

4(木)	柳沢：日高見神社
6(土)	西江部：西江部神社 金井：伊勢社・本水寺 新井：新井公民館 北間長瀬：伊勢神社 田上：豊国神社 立ヶ花：穂崎神社
7(日)	間山：間山豊富神社 赤岩：高杜神社里宮
14(日)	中町：中日野神社

※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は、スケジュールに含まれていませんのでご了承ください。
※当日の内容などの変更がある場合もございますので、ご注意ください。



スケジュール＆開催場所

※各区長に調査させていただきました。(8月29日時点)

秋祭り ～地区別内容～

【内容の説明】

灯…大灯笼・門灯笼・灯笼 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(日)～15日(月)	獅 笛 鼓 神
西町	10月14日(日)～15日(月)	神事のみ
東町	10月13日(土)～14日(日)	神事のみ
松川	10月13日(土)～14日(日)	神事のみ
普代	10月7日(日)	神事のみ
東松川	9月25日(火)～26日(水)	神 花
一本木	9月23日(日)	獅 笛 演 店
栗和田	9月29日(土)～10月1日(月)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店
西条	9月20日(木)～21日(金)	灯 獅 笛 鼓 神 雅 店
上小田中	9月29日(土)～	灯 獅 笛 鼓 神 店
下小田中	10月3日(水)	
東吉田	(本年開催予定なし)	

日野地区

地区名	期日	内容
間山	10月7日(日)～8日(月)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店
新野	9月29日(土)～30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22日(土)～23日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 演
東山	9月29日(土)～30日(日)	獅 店 演

延徳地区

地区名	期日	内容
桜沢	9月29日(土)～30日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 店
大熊	9月15日(土)～16日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店
北大熊	9月16日(日)～17日(月)	灯 獅 笛 鼓 神
小沼	9月16日(日)～17日(月)	灯 獅 笛 鼓
篠井	9月16日(日)～17日(月)	灯 獅 笛 鼓 神 店
新保	9月16日(日)～17日(月)	灯 獅 笛 鼓 三 店

平野地区

地区名	期日	内容
西江部	10月6日(土)～7日(日)	獅 笛 鼓 三 神 店
東江部	9月15日(土)	灯 獅 笛 鼓 三 神 店 演 (本年開催予定なし)
泉		
岩船	9月15日(土)～17日(月)	灯 獅 笛 鼓 三 神 雅 店
片塩	9月22日(土)～23日(日)	灯 獅 笛 鼓 神
七瀬	9月22日(土)～23日(日)	灯 獅 笛 鼓 三 神 店
吉田	9月22日(土)～23日(日)	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16日(日)～17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8日(土)～9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6日(土)～7日(日)	灯 獅 笛 鼓 店
牛出	9月24日(月)	神事のみ
栗林	9月29日(土)～30日(日)	獅 笛 鼓 車 演 店
大俣	9月15日(土)～16日(日)	灯 獅 笛 鼓 神

長丘地区

地区名	期日	内容
田麦	9月22日(土)～23日(日)	獅 笛 鼓 車 演
厚貝	9月23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(金)～22日(土)	灯 花 店
金井	10月6日(土)～7日(日)	灯 笛 鼓 雅 店 演
西笠原	9月29日(土)	灯 笛 鼓 店
東笠原		
新井	10月6日(土)～7日(日)	獅 笛 鼓
若宮	11月22日(木)	神事のみ
北間長瀬	10月6日(土)～7日(日)	灯 笛 鼓 花 店
南間長瀬	9月29日(土)～30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(日)～8日(月)	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(水)～27日(木)	灯 笛 鼓 店
越	9月22日(土)～23日(日)	獅 笛 鼓 花 店

倭地区

地区名	期日	内容
岩井	9月29日(土)～30日(日)	灯 獅 笛 鼓 店
岩井東		
田上	10月6日(土)～7日(日)	灯 獅 笛 鼓 店
柳沢	10月4日(木)～5日(金)	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8日(土)～9日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店 演
笠倉	9月開催予定	神事のみ
裕	9月8日(土)～9日(日)	神事のみ
奥手山	9月23日(日)	神事のみ
上今井	9月22日(土)～23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15日(土)～16日(日)	灯 獅 笛 鼓 神
毛野川	9月8日(土)～9日(日)	灯 獅 笛 鼓 神
南永江	9月15日(土)～16日(日)	灯 獅 笛 鼓 神
北永江	9月8日(土)	灯 獅 笛 鼓 神 車 店
梨久保	9月16日(日)	神事のみ
涌井	9月16日(日)	神事のみ
親川	9月9日(日)	神事のみ
三俣	9月8日(土)～9日(日)	灯 獅 笛 鼓
赤坂	9月8日(土)～9日(日)	神事のみ



お知らせ

相生橋橋梁補修工事に伴う交通規制

問 道路河川課 (内線264)

中野警察署から約300m西方の長野電鉄線路をまたぐ「相生橋」の補修工事に伴い交通規制を行います。
交通規制内容 終日片側交互通行(大型車両は通行不可)
交通制限期間 9月下旬～12月下旬
 ※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



下水道汚泥堆肥「おすすめちゃん」の販売再開

問 上下水道課 (内線283)

夏季の販売を休止していた、なかの「おすすめちゃん」の販売を再開します。ご利用ください。
販売日 9月9日(日)、16日(日)、26日

(水) ※10月以降の販売日や価格など詳しくは、お問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。
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
 ※「未土利」の販売は、祝日を除く月曜日から金曜日の午前9時30分から午後4時まで、平岡処理場で行っています。



市役所の駐車場が利用できるようになりました

問 財政課 (内線328)

市役所新庁舎の駐車場整備が完了し、駐車場をご利用いただけるようになりました。
駐車台数 109台(うち多目的駐車場5台)

優良建設工事表彰

問 財政課 (内線222)

平成30年度優良建設工事表彰式を7月31日に行いました。これは、市が発注した建設工事の中から、優秀な成績で完成した工事の施工業者と現場代理人の皆さんを表彰するものです。本年度の受賞者など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



長野県知事選挙 中野市開票区 投・開票結果

問 選挙管理委員会事務局 (内線324)

任期満了に伴う長野県知事選挙が7月19日に告示され、8月5日に投票が行われました。
有権者数 3万6986人
投票者数 1万3892人
投票率 37.56%
有効投票 1万3794票
無効投票 97票
持ち帰り・その他 1票
候補者別得票数(得票順)
 ・阿部守一 1万2269票
 ・金井忠一 1525票

行旅死亡人のおたずね

問 福祉課 (内線298)

心当たりのある人は、ご連絡ください。
本籍・住所・氏名 不明
性別 女性
身長 約150cm
着衣 黒色系長ズボン、レース付き女性用下着、水玉とカエル柄の靴下、黒色系運動靴(サイズ24cm)
所持品 なし
死亡年月日 不明
死体発見時の日時・場所 8月3日正午ごろ、立ヶ花橋付近の千曲川右岸



国民健康保険被保険者証が更新になります

問 福祉課 (内線 304)

10月1日から使用できる新しい保険証は、加入世帯の世帯主に9月下旬までに郵送します。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。会社などを退職しているのに保険証が送付されない場合、加入手続きをしていないことが考えられますので、確認をお願いします。



住宅・土地統計調査を実施します

問 政策情報課 (内線 217)

10月1日を基準日として、実施します。調査対象の世帯には、9月下旬から10月中旬にかけて調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。



長野県保育士人材バンクへの登録をお願いします

問 長野県保育士人材バンク
☎026(217)7787

長野県では「長野県保育士人材バンク」の登録者に、就職支援や各種研修などを行っています。保育士資格を有する人は、就業の有無にかかわらず登録をお願いします。



ごみと資源物の分別は適正に

問 環境課 (内線 245)

分別のルールを守り、適正に排出しましょう。特に次の項目にご注意ください。詳しくは、各家庭に配布した「ごみと資源物の分け方・出し方」をご覧ください。
スプレー缶 使い切ってから穴を開け、金属類で排出しましょう。
埋立ごみ 割れた陶器など、品目がある程度限定されています。瓶は資源物で排出しましょう。また、乾電池や蛍光灯は有害ごみですので、春と秋に行われる回収に出しましょう。



インスタグラムフォトコンテスト応募作品

問 申 営業推進課 (内線 259)



市公式インスタグラムアカウントを活用したフォトコンテストを今回初めて企画しました。「あなたの好きな中野市」を撮影し、ご応募ください。
※応募方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



「中野市検診通知書封筒」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。

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
中野市検診通知書用封筒 (縦)31㍉×(横)22.5㍉	(縦)5.5㍉× (横)9.5㍉	4 枠	43,578円 (1枠あたり) ※	16,900枚	黒1色	健康づくり課 (内線 368)

※広告料は、封筒の作成枚数により変更になる場合があります。

発送(使用)期間 2019年1月下旬～2月中旬

申込期限 所定の申込書により、9月28日(金)までにお申し込みください。

防災行政無線

9月の定時放送

問 危機管理課 (内線 286)

正午の放送

♪シャボン玉 中山晋平作曲。亡くなった子への鎮魂歌といわれています。晋平は、子供たちが無心によく飛ばすシャボン玉をイメージし、明るく楽しいメロディーをつけました。

夕方の放送<午後5時30分>

♪砂山 中山晋平作曲。晋平が、初めて童謡に民謡風なメロディーとリズムをつけた1曲です。

※夕方の放送時間は、月により変わります。





市営住宅入居者

問申 都市計画課(内線273)

現在空きがある住宅と11月から来年1月までに明け渡しがあった場合に備え、補充入居者を募集します。

申込期間 10月1日(月)～15日(月)
選考方法 公開抽選で順位を決定
抽選日時 10月30日(火)午後1時30分
抽選会場 市役所4階会議室43



甲種防火管理 新規講習会受講者

問申 中野消防署 電(22)3386

期日 9月20日(木)・21日(金)(2日間)
会場 岳南広域消防本部2階講堂
受講料 4千円

※詳しくは、岳南広域消防本部ホームページをご覧ください。



ながでん沿線観光フェスタ

問 長野電鉄(株)鉄道事業部運輸課

電026(248)6000

ステージイベントやスタンプラ



リー、はたらく車の展示、部品・グッズ・飲食物などの販売を行います。

期日 9月23日(日)
時間 午前10時～午後4時
会場 長野電鉄須坂駅 駅前パーキング(平面)・駅構内



NPO法人設立講座・個別相談会

問申 長野県県民文化庁県民協働課
 電026(235)7189

期日 9月26日(水)
時間 午後1時～3時30分
会場 長野県北信合同庁舎
申込期限 9月21日(金)
 ※右記のほか、毎月1回、県庁を会場に設立講座を開催しています。詳しくはお問い合わせください。



ぼんぼこカード アルミ缶回収

問 中野ぼんぼこスタンプ会
 電(26)2929

期日 10月6日(土)
時間 午前9時～午後1時
会場 中野陣屋前広場公園
ポイントの計算方法 10缶で1ポイントとし、サイコロを振って出た目の倍数のポイントをお付けします。
注意事項 つぶした缶でも構いませんが、たばこの吸い殻などが入ったものはお受けできません。

資源物の日曜回収

9月23日(日) 午前10時～午後1時

場所 カインズ中野店
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

資源物の特別回収

10月14日(日) 午前9時～正午

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(1本290円)

- ★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。

問 環境課(内線245)

フードドライブ

10月2日(火) 午前9時～11時

場所 市役所玄関
回収品目 賞味期限が1カ月以上残っている未開封の食品(生鮮食品を除く)

問 中野市社会福祉協議会 電(26)3111

ごみの減量とリサイクルで美しいふるさとを次世代へ



<p>日本土人形資料館 ⑤木曜日 電26-0730</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●いにしへの和歌にまつわる土人形たち 11月30日(金)まで ●立ヶ花人形・西原久美江の世界 12月28日(金)まで
<p>中野陣屋・県庁記念館 ⑤火曜日 電23-2718</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●大きな絵手紙展 9月17日(月)まで ●中野みずる会展 9月19日(水)～10月1日(月) ●創作手まり&トールペイント作品展 9月19日(水)～10月15日(月)

リサイクルかわらばん

8月28日現在

無償で譲ります

子ども用学習机/子ども用歩行器/ミニコンパ/車椅子/漬物たる/シルバーカー/餅つき機/エンジン式散布機

無償で譲ってください

フィットネスバイク/鉄道玩具(希望商品有り)/大人用自転車

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 消費生活センター 電(22)2201

消費生活相談

消費者トラブルと解決法

94

訪問販売で電気治療器具を買ったがクーリング・オフしたい。

事例 「どこか体に悪いところはないか」という電話があり、「持病で腰が痛い」と伝えたところ、「もみ方の指導に行く」と言われた。数日後、男性が自宅に来て電気治療器の体験をさせられ、断りきれずに38万円の契約をしてしまった。

「1週間では効果がないので10日間使用するように」と言われたが、クーリング・オフしたい。

アドバイス 電話で健康に関する話題を持ちかけ、訪問してきた営業員から、高額な家庭用電気治療器具の購入を勧められたという相談が寄せられています。商品を販売する目的を隠して健康相談や器具を試させる事業者がいますので、注意が必要です。電話がかかってきた時点で、目的を確認し、必要ない場合は、はっきり断りましょう。

クーリング・オフは、正式な契約書面を受け取った日から8日以内であれば行えます。

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

年金

保険料納付の免除期間・納付猶予期間がある人へ

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場合と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り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られた期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって古い期間から納める「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(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

行政相談	①期日 9月10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(水) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室	庶務課 (内線211)
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

編集後記

ダーウィンの自然選択説は、今の人類にも当てはまるのか。環境そのものを変える選択肢をとってきた人に進化はあるのか。機械に頼る人間は進化しない。などと、冷房が心地よいバスの中で外を眺めながら、矛盾した思考をするひとときが好きです。(大原)

イベントの多い季節、秋がやってきます。私にとって秋の訪れを感じさせるのは秋祭り。稽古が始まり、涼風に乗って笛太鼓の音が聞こえると、夏の終わりを実感します。習慣で網戸にしたまま寝て風邪をひくのは、この時期の「あるある」です。(滝澤)

ヤクルトスワローズのホームゲームで「信州なかのナイター」が開催されました。中野市産の農産物販売や童謡・唱歌の斉唱などが行われ、神宮球場に集まったたくさんのお客さんに「信州なかの」を知ってもらう貴重な機会になったと思います。(小林)



都内の神宮球場で、本市の魅力発信を目的とした「信州なかのフェア&ナイター」を開催しました。球場正面の特設ブースでは、シャインマスカットや地元農産物の販売などを実施。多くの来場者が足を止め、買い求める姿が見受けられました。試合前には音楽親善アンバサダーの麻衣さんやバラ大使の西丸優子さんが登場。また、松山三四六さんが始球式を務めるなど会場を盛り上げ、本市の魅力をPRしました。



神宮球場で「信州」なかのをPR! 信州なかのフェア&ナイター

INTERVIEW



中野市豊田農産物加工施設利用組合
西野 三恵子さん

地元のりんごを使ったアップルパイなどを販売。おやきも人気があって、完売しました!



10年前からのメッセージ タイムカプセル開封式典

2008年に当時の豊井小学校3年生と永田小学校6年生などの児童が保存したタイムカプセルを開封する式典が豊田文化センターで開かれました。これは、上信越自動車道開通前の見学会でNEXCO東日本が預かったものです。思い出の詰まったカプセルを開封した永田小学校の卒業生たちは、20歳になった自分に宛てた手紙や当時の写真を見て「自分らしいなあ」「こんな事、あったね」と、思い出話に花を咲かせていました。



野球の楽しさを味わおう 野球体験イベント

市内高校球児がコンシェルジュとなり、子供たちに野球の楽しさを体験してもらうためのイベントが、中野市営野球場で開催されました。会場では、ストラックアウトやティーボール体験、ニュースポーツ体験などの企画のほか、高校球児による実演もあり、野球を楽しむ大勢の親子連れでにぎわいました。夕方からは市内小学生による少年野球ナイター交流大会も行われ、たくさんの子供たちが野球に親しんだ一日になりました。



8/11 自然に触れて、体感しよう
高社山フェスティバル

2016年から祝日に制定された8月11日「山の日」。越橋周辺の夜間瀬川中央河川公園で、自然に触れる体感イベント「高社山フェスティバル2018」が開催されました。高社山麓の会場では和太鼓演奏の音が鳴り響く中、ファットバイクやカヌーの体験、ニジマス釣りなど多くのイベントが催されました。午後からはペットボトルロケット打上げ大会が開かれ、親子連れなど多くのお客さんが自然に親しみました。

二人と一緒に、5匹の魚を
とりました！
来年もまた来たいです。

魚つかみどりに参加
阿部 文誉さん (左)
阿部 ひなのさん (右)



7/29
-8/3 ポートに乗って自然を観察
千曲川ラフティング

千曲川をラフティングボートで下る自然観察会「千曲川ラフティング」を開催しました。

これは、川の生き物や水の汚れなど、川岸からは見えない場所を観察しながら、体験を通じて自然環境の重要性を感じてもらうための催し。

参加した小学生は「楽しかったけど思ったより川が汚れていた。ごみのポイ捨ては絶対に良くないと思う」と、環境の大切さをじかに学んだようでした。



7/28
-8/6 中学生がオーストラリアで研修
グローバル講座&海外留学研修

国際社会に対応し、多角的な視野を持つ人材を育成するため、市内在住の中学生20人が、オーストラリアのメルボルン市で10日間の海外留学研修に参加しました。

現地校の中学生と一緒に授業を受けた中野市の中学生。他にもクロスカントリーを体験したり、折り紙を教えたりして交流を深めました。また、現地校の生徒の家庭でホームステイを行い、異国の習慣や文化に触れることができました。



共にいきいき なかのプラン21

すべての市民が、性別にかかわらずお互いの生き方を尊重し合い、個性豊かに生きることができる男女参画社会の実現を目指します。

この計画の目標達成に向けて身近なところから実践しましょう

政治分野における男女 共同参画の推進に関する法律

2017年11月に公表された男女格差の大きさを国別に順位付けした「ジェンダーギャップ指数」。日本は144カ国中114位でした。特に格差が大きかったものは、政治分野に関するところで、144カ国中

123位。また、世界の国会議員が参加する「列国議会同盟」今年5月1日発表の日本の女性議員率は、加盟国193カ国中160位と低い状況です。国の男女共同参画基本計画において、政治分野における男女共同参画のためのさらなる取組が重要とされています。

こうした状況の中「政治分野における男女共同参画の推進に関する法律」が、議員立法で成立し、今年5月23日に公布・施行されました。この法律の基本原則は、次のとおりです。

- (1) 国及び地方議会の選挙において、政党等の政治活動の自由を確保しつつ、男女の候補者の数ができる限り均等となることを目指しておこなわれるものとする。
- (2) 男女が、その個性と能力を十分に発揮できるようにする。
- (3) 家庭生活との円滑かつ継続的な両立が可能となるようにする。

この法律は罰則規定のない理念法ですので、それぞれが真剣に考え、取り組まないと結果は表れません。

直近の衆議院選挙での女性候補者の比率は17・7%、参議院選挙では24・7%です。法律の施行により、女性の候補者比率は急速に上昇するのでしょうか。これからの選挙が楽しみです。

男女共同参画セミナー 開催

2018年度1回目のセミナーは、田中優美子さんによる「自分をまるっと好きになるセルフコーチング入門」。田中さんによると「まるっと」には、「まると」と「良くできました」の二つの意味があるそうです。

他者との関わりがうまくいかないとき、まずは自分自身を知って自分を整えるためにセルフコーチングを用います。自分の心とコミュニケーションを取り、自分の気持ちを素直に受け

女性相談窓口から



少し重い話ですがー。離婚が増えていきます。離婚が社会に容認される時代になったこと、日本が「協議」でそれを成立できる数少ない国の一つであることなどが背景にあります。

別れには、個々の事情があり葛藤があります。再出発を模索する夫また妻は、まず生活基盤の確保のためにさまざまに公私の支援を探ります。それは新生活のスタートに欠かせない大切な過程です。しかし、問題はここからです。情報収集や手続きが一段落して「さて役所に届を出す」という段階になって戸惑いが生じる人が少なからずいます。

なぜ、立ち止まるのでしょうか。それは「相手に語り尽くしていない思いが残っているから」ではないかとこれまでの相談を通じて感じてきました。怒り・悲しみ・絶望・



ご意見、ご感想、お問い合わせ、男女共同参画社会について、身近な問題などをお寄せください。
人権・男女共同参画課（中野市人権センター内） 〒383-0025 中野市三好町1-4-27

参加者

募集中

男女共同参画セミナー

市民の皆さんにさまざまな分野から男女共同参画を理解いただけるよう、子育て、女性応援、ハラスメント防止などをテーマにしたセミナーを開催します。

- ▶会場 中野市人権センター
- ▶申込方法 人権・男女共同参画課に開催前日までにお申し込みください
- ▶定員 30人
- ▶参加料 無料
- ※託児あります（要予約）

期日 **9月25日(火)**

時間 午後1時30分～

内容 心の基礎体力を高める色の力
講師 中村奈美さん

期日 **11月2日(金)**

時間 午後1時30分～

内容 それ、ハラスメントです
講師 竹内正美さん



▲2回目の男女共同参画セミナーの様子

止めることが大切です。このことが出来るようになるために、セミナーではワークシートを使って自分や出来事を客観的に

見る練習をしました。「客観視したときに、否定的な感情に気づいたら」との質問に対し「必ずしもポジティブな思考でなくとも良い。ネガティブな思考を選択する権利もある」という答えが印象的でした。
2回目は、吉池優子さんの「自己肯定感を育む子育て」です。自己肯定感は「心の土台」であり、しっかりと出来ていると「しつけ」も「勉強」も身に付きやすくなるそうです。今はちょっと低い自己肯定感でも手遅れではなく、いくつからでも育むこ

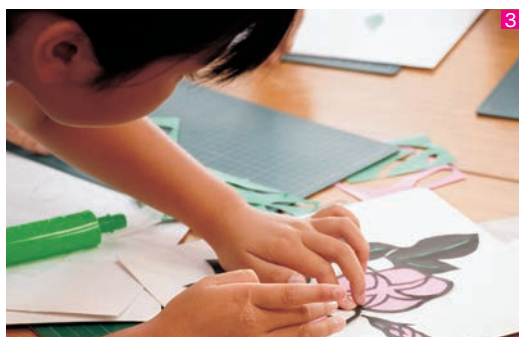
とができます。
自己中心的・失敗をする・言うことを聞かないという子どもの現実を理解し、子どものペースで甘えたいときに十分甘えさせることが重要。十分に甘えた子どもは自然と自立するそうです。また、子どもにとって「ありがとう」という言葉は、誰かの役に立っているという成功体験、存在価値を高める大切な言葉です。小さなことでも「ありがとう」と声を掛けることが自己肯定感を高めるためには大切との話でした。

- ◀専門の女性相談員がさまざまな悩みの相談をお受けします
- ☎(23)4810
- 会場 中野市人権センター
- 相談日 月～金曜日（祝日は除く）
- 相談時間 午前8時30分～午後5時15分
- ※面接を希望される場合は、要予約

未練など。さまざまな思いを語り尽くしてやがてその人に訪れるであろう心の安定と確かな判断力。それらの到来を願って、日々お話を聴かさせていただいています。
離婚準備の情報収集と同時に、またはその前に、迷える思いを聴いてもらえる機会があつてほしい。そして、その人の傍らに寄り添う人がいてほしいと強く願います。
相手とは別れるしかないかもしれない。心の傷もすぐには癒えないかもしれない。ただ「耐えられる強さは身につく」と、申し上げておきましょう。

文化なかの

公民館報
No.162
(通巻 No.694)



1_子ども教室「プラ板でくるくる万華鏡を作ろう！」(西部公民館) 2_夏休み親子食育講座「もっと知ろう砂糖の世界」(北部公民館) 3_夏休み親子切り絵教室(中央公民館)

分館 高遠区 こんにちほ

高遠区は、日野地区の中央に位置する世帯数21戸の小さな区です。1997年度から05年度にかけて、発掘調査された全長約50m、高さ約4mほどの高遠山古墳があり、4世紀前半の長野県最古の前方後円墳として貴重な文化遺産になっています。事業開始は新年早々のどんど焼き。今年はキノコ汁を振る舞い、大勢の区民の皆さんに参加いただき、盛大に実施できました。4月には道路沿いの桜並木が見事に咲く中、研修センターにて桜まつりを開催。総勢約50人の皆さんに参加をいただき、懇親会では抽選会とジャンケン大会などで楽しみました。7月には新潟県寺泊への日帰り旅行を実施。水族館の見学や海洋深層水風呂に入り、新鮮な海の幸を食べ、親睦を深め、



高遠区 川沿いの桜並木

日頃の疲れを癒しました。8月には人権教育懇談会、9月には区と共催の敬老会があります。11月には大勢の区民の皆さんに参加と展示品のご協力をいただきましたながら、文化祭が開催されます。毎年好評の野菜・キノコの即売を行い、懇親会では、区長と館長特別賞が入ったお楽しみ抽選会があり、最高の盛り上がりを見せます。公民館報は年4回発行し、平成29年度分館報コンクールにて最優秀賞を受賞しました。最後に、高遠区は小さな区ではありませんが、公民館事業が区民の笑顔の交流と、区の活性化の一翼を担う事業として楽しんでいただけるよう、企画の充実に努めて参りたいと思います。

(分館長 田川達)
たがわ いたる

今月の伝言板

中央公民館

地域の歴史講座

期日 10月10日、24日、11月7日
(全3回、毎回水曜日)
時間 午後7時～8時30分
内容 北信地域に残る身近な歴史を学びます。(申込不要)

中野市シニア大学公開講座

「ハーモニーと共に楽しみましょう」(第11回)
期日 10月11日(木)
時間 午後1時30分～3時
内容 ハーモニーの皆さんによる演奏会です。(申込不要)

子ども教室 初めての生け花体験

期日 10月6日(土)
時間 午前9時30分～11時30分
内容 簡単な生け花を学びます。
対象 小学生程度
定員 20人程度(要申込)

生きがいつくり講座

気軽に始めてみようペン習字
期日 10月18日、11月1日、22日、
12月6日、20日(全5回、毎回木曜日)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 ペン習字
対象 手書きの味わいを楽しみたい人
定員 10人(要申込)

スマートフォン教室

期日 10月4日(木)
時間 午前10時～正午(初級)
午後2時～4時(中級)
内容 スマホの基礎知識、操作など。
端末はお貸しします。
定員 各25人(要申込)

ストレッチヨガ講座

期日 10月4日(木)～(毎週木曜日)
時間 午後7時30分～8時30分
内容 ヨガのポーズで全身のつながりを取り戻しましょう。
定員 20人(要申込)
持ち物 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマットまたはバスタオル

万葉集を読み味わう講座

期日 10月9日、16日、23日、11月6日、13日、20日(全6回、毎回火曜日)
時間 午後2時30分～4時15分
定員 30人(要申込)

ペーパークイリング講座

期日 10月3日(水)、17日(水)
時間 午後7時～9時
内容 立体的なペーパークラフト
定員 10人(要申込)
材料費 一人一回1,200円



豊田公民館

家庭教育学級「英語であそぼ」

期日 9月12日、10月17日、11月14日、12月5日(全4回、毎回水曜日)
時間 午前10時30分～11時30分
対象 未就園児と保護者
定員 15組程度 ※都合の良い日のみの参加も可能。



▲公民館
ホームページ

講座の詳細な内容につきましては、各公民館までお問い合わせください。

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。

▶ 図書館ホ
ムページ



読むパンダ

編/日本ペンクラブ
白水社

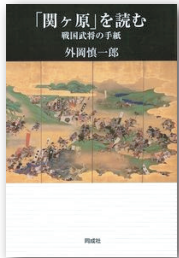
シャンシャン出産秘話も
収録!

各界のパンダファン&歴
代の飼育担当者による、パ
ンダを知り、愉しむエッセ
イ22篇。



「関ヶ原」を読む

著/外岡慎一郎
同成社



慶長5年9月15日「天
下分け目」の関ヶ原合
戦。合戦を目前に陣営間
を飛び交った武将たちの
手紙を読み、彼らの思惑
と計略、迷いと決断をと
らえ、合戦の深層に迫る。

凶犬の眼(柚月裕子)/平凡な革命家の食卓
(樋口有介)/ファーストラヴ(島本理生)/
さざなみのよる(木皿泉)/偽装死で別の人
生を生きる(エリザベス・グリーンウッド)/夏
井いつきの「花」の歳時記(夏井いつき)/
池澤夏樹、文学全集を編む(河出書房新社
編集部)/日本人の9割が間違える英語表
現100(キャサリン A.クラフト)/Suica
が世界を制覇する(岩田昭男)/セブン-イ
レブン1号店繁盛する商い(山本憲司)/つ
らい更年期障害をしっかりと乗り越える方法
(対馬ルリ子)/年を取るのが楽しくなる教
養力(齋藤孝)

ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

ドナルドダック2

上映日時 9月16日(日) 午後2時~

蝉しぐれ

上映日時 10月3日(水) 午前10時~

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

図書館 おしらせ掲示板

申 問 市立図書館 ☎(26)5841 F(23)2885

開館時間

平日(月曜日休館)

土・日・祝日

午前9時~午後7時

午前9時~午後5時

9月14日(金)から開館します

年次蔵書点検による休館は9月13日(休
ま)までです。休館中も図書や雑誌はブックポ
ストに返却できます。システム更新も伴う
ため、ホームページの閲覧、蔵書検索がで
きません。

休日学習室の開設

土・日・祝日の混雑時に限り、2階会議室を
学習室として開放します。利用の際は、カウ
ンターで席札を受け取ってください。休館日やイ
ベントなどで会議室を使用する日は除きます。

期間 9月15日(土)~2019年3月31日(日)

利用時間 午後1時~5時

0~3歳のおはなし会

期日 毎週木曜日(9月20日、27日)

図書館職員による読み聞かせ会。読
む絵本は毎回4冊程度です。

文化講演会「世界で活躍!ケイスケの パフォーマンスショーとおはなし会」

期日 10月27日(土)

時間 午前10時30分~12時

料金 無料

申込期間 10月5日(金)午前9時から

※定員の100人になり次第締め切ります。

Nakano Museum Information 博物館だより

問申 市立博物館 ☎ (22)2005

休館日：火曜日

開館時間：午前9時～午後5時

学芸員と学ぶ講座

古文書講座

期日 9月19日(水)

時間 午後6時30分～8時

会場 中野市立博物館 大研修室

講師 大滝敦士 学芸員(近世史)

定員 20人

参加費 無料

※予約は不要です。

展示

- ・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」

イベント開催報告

サマー Night Museum を開催しました！

8月11日、夜9時まで開館して一日を通してイベントを行いました。

日中はキッズ・アカデミーや理科実験に多くの子どもたちが集まってくれました。

天文講演会は大人も子どもも宇宙の話に夢中になり、そのまま外で星空観望会。

芝生にシートを広げて寝転んだり、大型望遠鏡で惑星をみて星空を満喫しました。

たくさんのご来館、ありがとうございました！



ワークショップ

天然のきいろ！キハダ染め

期日 9月20日(木)

時間 午後1時30分～4時

参加費 500円

大人向けの体験講座です。

開催日の前日までに、事前申し込みが必要です。

詳細は、博物館までお問い合わせください。

▶キハダ染め見本



プラネタリウム番組情報

	午前10時～(日・祝日のみ)	午前11時20分～	午後1時10分～	午後2時30分～
土・日・祝日	ナナとハチ ちきゅうにおちてきた ネコのものがたり	忍たま乱太郎の 宇宙大冒険	くまのがっこう ジャッキーのおほしさま	忍たま乱太郎の 宇宙大冒険

中野市立博物館
ホームページ



中野市立博物館
Facebook



※プラネタリウムは入れ替え制となっております。

恐れ入りますが、各回ごとにチケットをお求めください。

※平日は団体(10人以上)の予約投影を受け付けています。

詳しくは、博物館までお問い合わせください。

夢

No.161

アニメーターになりたい



日野小学校 6年

早川 まりいさん

『トイストーリー』『マダガスカル』『レミーのおいしいレストラン』『シュガーラッシュ』『くもりときどきミートボール』……。私の家では、私が物心がついたときからアニメ映画がついていました。

自然と、あの素晴らしいファンタジーな世界で作りあげられた空間と、本当の人間のような表情豊かなキャラクター達がいる世界に引き寄せられるようになりました。

私はいつからか、私が見てきたアニメ映画と同じくらい、いや、この世の中をひっくり返すぐらい面白くて、人々の心を動かすぐらいのアニメーター（アニメ映画を作る人のこと）になってやる。そう思うようになったのです。それから色々なアニメキャラクターをマネして描いています。

いつか、世界中の人をおどろかせるアニメーション映画の代表作と呼ばれるような映画を製作するために。

広報クイズ

問題

2018年10月～2019年3月まで期間限定で実施される「ふれあいバス無料デー」は、毎月第2、第4の何曜日?

先月号の問題:

昨今の就職市場は、「●●手市場」と言われています。

●●に入る言葉は?

答え: 売り

応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名をご記入の上、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書いて、はがきかEメールでご応募ください。

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp

締め切り 9月25日(火) 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。

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

今月のプレゼント (3名様)

プレゼント提供者: ぼたんこしょう保存会



「辛さの中に甘みあり! 伝統野菜ぼたんこしょう」

(1袋 3個程度入)

提供者のコメント

種についている白い芯の部分に強烈な辛み成分があります。肉厚な果肉の甘みと絶妙にバランスされ、辛さの中に甘みがある、癖になる美味しさ。10月下旬頃までが収穫期。イオン中野店、道の駅ふるさと豊田、もみじ荘などで取り扱っています。ぜひお買い求めください。



中野市役所広報 facebook



中野市公式ホームページ

面積: 112.18 km²
人口: 42,783人 (+17)
男: 20,704人 (+1)
女: 22,079人 (+16)
世帯数: 15,547戸 (+35)
【2018年8月1日現在】
()は前月比、2015年国勢調査を基に推計

