

広報

2019(令和元年)

なかの

7

No.172



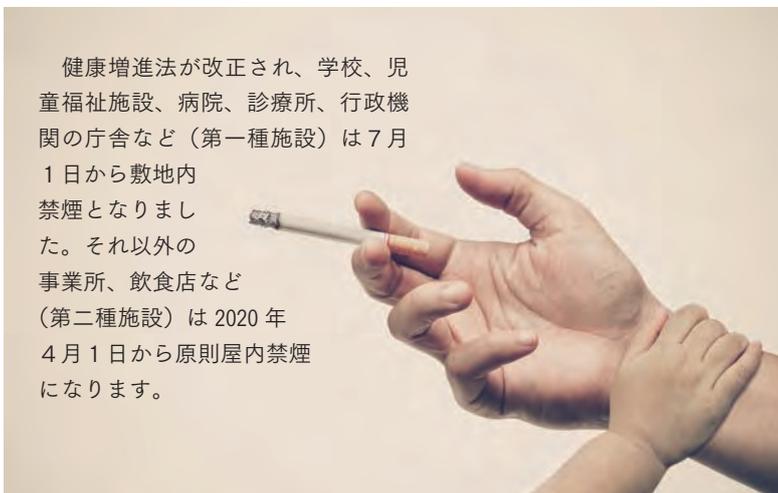
消防団

集まろ！

— Pick Up! —

受動喫煙を防止しましょう

問 健康づくり課 ☎(22)2111(368)



受動喫煙とは、自分の意思とは関係なく、他人が吸ったたばこの煙を吸わされることをいいます。受動喫煙にさらされると、がん、脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼします。屋外や家庭などで喫煙する際は、周囲への配慮をお願いします。

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

04 特集1
集まれ！消防団

08 職員採用試験

09 信州なかの日和 / 市長のわくわくレポート

10 2019 信州なかのバラまつり

11 5 小学校利活用アイデア募集・サウンディング型市場調査

12 生き生き！健康メモ / 保健だより

13 市民リレー元気の輪 / 行ってみよう！やってみよう！シニア情報

14 子育て案内

15 子育て支援センター行事予定 / わが家のアイドル

16 特集2 倍增戦士ロゼと学ぼう！
参議院議員通常選挙

20 まちかどトピックス

22 暮らしの情報掲示板

28 文化なかの

30 図書館情報

31 博物館だより

32 夢 / 広報クイズ

人口の動き

面積：112.18km²
 人口：42,498人 (-31)
 男：20,581人 (-17)
 女：21,917人 (-14)
 世帯数：15,712戸 (+5)
【2019年6月1日現在】
 () は前月比。
 2015年国勢調査を基に推計。



今月の表紙



6月23日に開催された「中野市消防団第3回総合技術大会」。団員たちは緊張の中、日頃の訓練の成果を見事に発揮しました。自分たちのまちを守るため、昼夜を問わず活動する消防団。地域の消防・防災活動は、団員一人ひとりの頑張りによって支えられているのです。

地域に必要とされる 存在でありたい。



-Profile- あおき まさひろ

中野市出身、在住。1981年生まれ。高校を卒業後、東京で放送制作を学ぶ。2015年7月にテレビ北信ケーブルビジョン(株)に入社。同社では放送制作に伴う撮影や編集、番組プログラムの管理など主に技術部門を担当。一方で「AO(あお)ちゃんねる」「ふるさと元気ッ子」など独自制作番組では、自らリポーターも務めるなど幅広く活躍している。

最近では新たな映像制作のためにドローンとアクションカメラを導入。「番組制作だけでなくCMやHPなどに用いる映像制作でも力になります。ぜひお声掛けください」と意欲を燃やす。



▲延徳小学校でちびっ子野球チームを取材。撮影した子どもや保護者が喜んでくれるのがとてもうれしいという。



▲「ふるさと元気ッ子」編集集中。「中野市・山ノ内町で頑張っている中学生までの団体などの出演を募集中です!」

テレビ北信ケーブルビジョン(株)

青木 賢大 (松川)



◀ テレビ北信ケーブルビジョンHP

「7月から「AOちゃんねる」が名称を変え「突撃!ケーブルテレビ」という番組が始まります。これは地域の話題や頑張っている人など取り上げ、紹介する番組。皆さんからの情報提供や取材依頼などをお待ちしています。ぜひお声掛けください。」

「僕が子どもの頃、テレビは娯楽の王道でした。特に野球中継やプロレス、夕方の情報番組が好きで、わくわくしながら見ていました。進路選択のときに真剣に悩んだ結果、テレビを作る側、楽しみを提供する側になりたいと考え、今の道を目指しました。」

テレビ北信に勤めて4年の青木さん。地域の情報を届けるテレビマンとして、放送制作にかける思いを語ってもらった。

「見てくれた人が喜んでくれれば、もちろんうれしい。一番大切にしているのは、お客様(視聴者)の気持ちにくみ取り、寄り添うことだと思う。映像を通して地域の皆さんに必要とされる存在でありたい。そのためにこれからも頑張っていきたい。」

面白い番組を作ればそれだけで良い、とは考えていないという。

「今は、地域経済の活性化に貢献したいという気持ち強く持っています。特に『おごっそフェア』を応援したい。地元ならではの食材を使って良いものを作る人、努力する人を心から応援したい。番組を通じてPRし、地域活性化の手助けになればと思います。僕自身も今年はどうな商品が売られるのか、とても楽しみにしています。」

集まれ!



中野市消防団

消防団って???

消防組織法に基づき、市町村が設置する地域住民による消防機関です。消火、水防活動、災害時の避難誘導、防災啓発などを行い地域を守っています。団員は非常勤特別職の地方公務員となります。

全国に約2,200団、約84万人の団員がおり、中野市消防団には2019年6月1日現在、980人の団員が在籍しています。

教育・訓練



消防団員として必要な知識、技術を習得するため訓練を行います。基本的な規律訓練や消防ポンプの取り扱い、消火訓練、水害対策訓練、救助訓練、応急救護訓練などがあります。また、今後発生が予想される大規模災害に対し、組織体制の強化を図り、情報伝達訓練なども行っています。

火災予防・啓発



火災の発生を未然に防ぐため、住民への防火指導、定期的に地区内のパトロールなどを実施するほか、応急手当の普及など、いざという時のための知識の習得や技術指導、啓発を行います。

災害



火災時における消火活動のほか、洪水や豪雨災害時の水防活動や避難誘導など、災害時における救助救命活動を行います。

消防団組織

2019年4月1日、消防団組織を再編しました。

○階級別団員数 (6月1日現在)

- ・団長 1人
- ・副団長 3人 (方面隊長を含む)
- ・分団長 7人 ・副分団長 12人
- ・部長 40人 ・班長 140人
- ・団員 777人 (合計980人)

消防団本部

南部方面隊	第1中野分団	中野地区西部 中野地区東部
	第2日野・延徳分団	日野地区 延徳地区
北部方面隊	第3長丘・平岡分団	長丘地区 平岡地区
	第4科野・倭分団	科野地区 倭地区
西部方面隊	第5平野・高丘分団	平野地区 高丘地区
	第6豊田分団	豊井地区 永田地区
本部分団	女性隊、音楽隊、 ラップ隊、救助隊	



1

2



3



4



5

中野市消防団第3回総合技術大会



6

1 最新装備の防火服を着装した応用ポンプ操法。2 音楽隊の演奏では「男の勲章」「Lemon」などが披露されました。3 応急救護（心肺蘇生法）。3人が順番で、絶え間なく心臓マッサージを行う。4 大規模災害訓練。救助隊員によるエンジンカッターでの障害物切断。5 ラッパ隊によるラッパ吹奏。6 ポンプ車操法。車外に出る直前は緊張の瞬間です。7 地域を守る団員を家族も応援します。8 小型ポンプ操法の筒先員交代。筒先がブレないように心掛けます。9 放水が火点に命中した瞬間。



8



9



7

6月23日
中野市菅豊田野球場にて



2017年度大会から、従来の競技主体の大会を見直しました。団員の負担軽減のため参加チーム数を半減させ、新たに中野市独自の「応用ポンプ操法」「応急救護訓練」を導入。実災害に備えた訓練を取り入れ、「総合技術大会」に名称を変更し、市民の皆さんに理解され、魅力ある大会を目指しています。

また、昨年からは、相次ぐ各種災害への備えとして、新たに大規模災害対応訓練を追加。今年4月からの組織再編による、新たな枠組での体制強化を図っています。

Q

1 年間の主な活動は？

- 4月 幹部任命式
春の火災予防運動
教育訓練
- 5月 水害対策訓練
- 6月 総合技術大会
- 9月 防災フェア
- 11月 秋の火災予防運動
音楽隊定期演奏会
- 12月 年末夜警
- 1月 出初式
- 3月 普通救命講習会

A

私たち消防団は、年間を通してさまざまな活動を行っていますが、その活動内容は、時代に併せて変化してきています。

かつて、消防団の役割といえば、火災時の消火活動がメインでした。しかし近年、震災や集中豪雨など、災害は大規模化・多様化してきており、従来のように火災対応一辺倒とはいかない時代になってきています。これらの変化に対応することは、これからの消防にとって非常に重要なテーマになってきています。消防組織の再編も、必要な変化の一つ。これを機会に住民の皆さんと一緒に地域のことを考える機会ができれば良いと思います。

私たちはこれからも地域住民に寄り添い、頼りにしてもらえたいと願っています。

消防団

知ってるようで意外と知らない？
消防団のいろんなコト。
先輩団員へのインタビューを交えながら、Q&A方式でお答えします。



時代の変化に対応していく消防団

かんだ ゆうき
神田 雄樹さん (上今井)

所属 団長
消防歴 34年
職業 会社役員

活動を通じて人と地域とのつながりが生まれる



大学卒業後、地元に戻ってすぐに入団。現在は2014年に新しく編成された「救助隊」に所属しています。救助隊はエンジンカッターやチェーンソーなどの資機材を用いて倒壊家屋からの救助を行うなど、これまでの消防団にはなかった形での訓練を行い災害に備えています。

私たち団員は「自分たちのまちは自分たちで守る」という自負をもって活動しています。入団することにより年齢の枠を超えた地域とのつながりが生まれるのも、消防団の良いところ。私たちと一緒に活動しませんか。

こばやし ともかず
小林 友和さん (上今井)

所属 本部分団救助隊
消防歴 19年
職業 自営業

Q

2 誰がなれるの？ 団員の待遇は？

A

中野市内に在住または勤務していること。18歳以上で健康であることが基本条件です。大学・短期大学・専門学校などに在籍する人でも18歳以上であれば入団可能です。防災意識が向上し、多くの人と出会うことにより、地域との関係などを学べ社会経験に役立ちます。

なお、団員には年額報酬が支払われるほか、災害や訓練の出場手当が個人の口座に支払われます。

そのほか活動服の支給、消防団員として活動中の事故や怪我に対して公務員災害補償等の共済制度、退団時には退職報償金の支給などがあります。活動に必要な安全装備品なども貸与されます。

階級	年額報酬
団長	195,000円
副団長	151,000円
分団長	115,000円
副分団長	73,500円
部長	45,500円
班長	28,800円
団員	20,400円

内容	手当(1回につき)
各種訓練	2時間ごと550円
災害出場	4時間ごと1,100円

音楽が好きで消防団へ！

入団のきっかけは両親がともに消防団の音楽隊だったということと、私自身音楽が好きで、音楽を通じて人の役に立ちたいと思ったこと。

音楽だけでなく応急手当についても技術を学び、いざというときに備えています。

消防団というと、きつくて厳しい、男の世界というイメージがあるかもしれませんが、決してそんなことはなく、強制的にやらされるということも全くありませんでした。サークル感覚で一緒に楽しく、時には厳しく、活動してくれる仲間をお待ちしています。



まちだ ななか
町田 七香さん (岩井)

所属 本部分団音楽隊
消防歴 3年
職業 保育士

Q 3

その他の活動は？

A

○消防音楽隊

隊長を含め21人で構成。音楽を通じて消防団の活性化を図り、市民の皆さんに防火・防災を呼びかけています。消防団行事のほか、定期演奏会や市民イベントで演奏を披露するなどの活動を行い、市民の皆様にも親しまれる存在です。一般団員と待遇は同じです。隊員を募集中ですのでお問い合わせください。

○結婚支援事業

団員の待遇改善の一つとして、独身団員に出会いの機会を設けるため、年1回の婚活イベントを自主開催しています。過去3回の開催により団員130人、女性126人が参加し、27組のカップルが誕生。1組のカップルから成婚のご報告も受けています。



Q 4

女性団員は何人いるの？ その活動は？

A

現在29人の女性団員（うち音楽隊員13人）が在籍し、1名は分団長に任命されています。AEDを含む応急手当の普及活動、音楽や寸劇による火災予防広報など、活動は多岐にわたり、女性の細やかな視点で地域防災力の向上を担う重要な存在として、ますます活躍が期待されています。



◀水害対策訓練から指揮本部の訓練状況

子どもに誇れる母親に

知人の話を聞いて興味を持ち、自主的に入団しました。

当初は不安な面もありましたが、先輩団員や地域の皆さんなどいろいろな人に支えられて活動を続けてきました。その間、出産も経験し、子育てをしながらも活動。消防を通じて身に着けた応急手当や救護の技術は、子を持つ身として日頃の暮らしに安心を与えてくれています。

活動への参加は、自分のできる範囲で大丈夫。同じ女性団員と子育ての相談もでき、人とのつながりが生まれるのも消防の魅力ですね。



さとう みさ
佐藤 美紗さん (岩井)

所属 本部分団女性隊
消防歴 18年
職業 新聞社勤務

集まれ！

団員募集

中野市では、消防団員を募集しています。消防団はあなたのチカラを求めています。地域防災の要として、一緒に活動しませんか。

☆入団を希望する人は…

消防課 ☎ 0269-22-3386 まで
ご連絡いただくか、お住いの地域の消防団員にご相談ください。

私たちが楽しく働きましょう！ Let's enjoy working!

中野市職員募集

種類 ①大学卒業程度 ②短大卒業程度 ③高校卒業程度

種類	試験区分	受験資格 詳しい資格要件については、受験案内をご確認ください	
		生年月日	資格要件など
①	社会福祉士	昭和 59 年 4 月 2 日～ 平成 10 年 4 月 1 日	社会福祉士資格を有する者（採用予定日の前日までに当該資格を取得見込みの者）
②	保育士 （社会人経験者）	昭和 49 年 4 月 2 日～ 昭和 61 年 4 月 1 日	<ul style="list-style-type: none"> ・保育士資格を有する者（採用予定日の前日までに保育士登録する者） ・民間企業などで保育士の実務経験を5年以上有する者
③	一般事務	平成 10 年 4 月 2 日～ 平成 14 年 4 月 1 日	中野市に住民登録してある者（※）
	一般事務 （社会人経験者）	平成 元 年 4 月 2 日～ 平成 10 年 4 月 1 日	<ul style="list-style-type: none"> ・中野市に住民登録してある者（※） ・民間企業などで社会人の実務経験を3年以上有する者
	一般事務 （障がい者）	昭和 50 年 4 月 2 日～ 平成 14 年 4 月 1 日	身体障害者手帳の交付を受けている者

市民の皆さんや子供たちの笑顔が見られる職場です。自分の考えたことが形になったとき、とてもやりがいを感じます。



保育課
入庁 10 年目

事務仕事だけじゃない!! 現場だって出るし、いろんな人と多くかかわる仕事です。やることもいろいろだから、自分の個性も発揮できる機会があります。



上下水道課
入庁 4 年目

日々、さまざまな相談を聴く中で、つながりの大切さを実感します。『ありがとう』といわれたときは、こちらも自然と笑顔になります。



福祉課（社会福祉士）
入庁 8 年目

私たちが感じる
やりがい

※ 2019 年 5 月 1 日現在、中野市に住民登録してあり市内に居住している者、または本人が進学・就職などにより現在は中野市を離れているが、以前に市内に居住していた者（中野市に住民登録のあった者）で、採用後に市内に居住することが確実な者

問 申 庶務課 ☎(22) 2111 (内線209)

○申込期限 **8 月 2 日(金)**

※詳細については、受験案内をご確認ください。



▲市公式ホームページ
職員採用試験案内

○第 1 次試験

期日 **9 月 22 日(日)**

会場 中野市役所

受験を希望される人は、受験案内で受験資格などを確認の上、所定の試験申込書により申し込みをしてください。

なお、受験案内および試験申込書は、市公式ホームページからダウンロードいただけます。



File: 14



中野市の魅力を
首都圏の人に
「ツアー」で伝
えています！

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

「信州なかの体感ツアー」

「信州なかの 農業・農村の暮らし体感ツアー」(6月8日)を各関係者のご協力を得て、無事に終了することができました。ツアー当日は、市外のお客様18人が参加。農業の魅力や移住した感想を踏まえて「ちょうどいい田舎」中野市を体感してもらい、お客様から「農業に興味を持った」「移住を考えてみたい」と前向きな意見も聞くことができました。手作りの「旅のしおり」も思った以上に好評でした。

告知では、地域の方にもイベント参加、メディア掲載、Facebookのシェアなどをサポートしてもらい、中野市の魅力発信を多くの方と関わりながら発信できました。次回10月に予定している日帰りツアーに向けて、現在も準備中です。

- 1_ ツアーではJR飯山駅からバスで市内めぐり。
- 2_ キノコ工場見学では、エノキタケの収穫体験。
- 3_ 採れたてサクランボを味わってもらい、収穫の楽しさを体感。



池田市長の vol.65 わくわくレポート

消防団員の安全確保と その組織力強化

人口減少は私たち社会への影響は大きく、とりわけコミュニティの維持については、高齢化とも相まって、大きな課題をもたらしている。ちなみに、人口減少の影響は消防団員の数にも表れており、平成の初め頃に全国で約100万人いた消防団員も平成30年には85万人を切る程に減少している。一方で団員の職業も被雇用者の割合が75%となるなど、平均年齢の上昇と相まって、団員構成も変化してきている。

地域防災力を高めるには、消防団活動はその要であり、コミュニティにおいて、その存在は欠かせないものがある。中野市においても、日ごろ私たち市民の安全、安心のため、活動する消防団の在り様については、団員の確保が難しくなっており、防災力の維持確保の観点から大きな課題であった。近時、多発する自然災害を前にして、消防団の組織力



◀ 6月23日に3方面隊制に編成替えして初めての中野市消防団総合技術大会が開催された

強化は喫緊の課題となっていたが、今年4月から中野市消防団を再編し、これまでの11分団制から北部、西部、南部の3方面隊制に編成替えし、新しい組織体制での消防団活動を開始した。

また、先ごろ行われた、第3回中野市消防団総合技術大会や5月に実施された水害対策訓練では、より実災害に近い状況を想定しての訓練にするなど、訓練内容も変化させている。

このように、社会環境や自然環境が変化するなかで、今後とも消防団員の装備を充実することはもちろんのこと、各種訓練、教育の充実を通じて、団員の安全確保とその組織力強化のために、今後とも活動しやすい環境づくりをさらに努めていきたいと思う。

Rose Festa

5/25~6/9

in Shinshu Nakano



3



1



4



2

1_バラまつり期間中の野外ステージでは歌やダンスなどの催しが多数行われました。2_子供たちに大人気のローズクエスト。子供たちからカードのキャラクターを募集し、受賞者には大きなカードをプレゼント。3_バラの見頃は6月16日まで続き、1週間延長したアフターイベントが開催。市内外から約4万人が訪れ、バラに包まれたひと時を楽しみました。4_バラソフトや食用バラ入りのパスタ、ピタパンなどのバラまつりならではの料理が会場で楽しめました。5_FMラジオの公開収録では、バラまつりとともに中野市の特産品をPR。6_今年誕生した「倍増戦士ロゼ」のヒーローショーでは、子供たちの声援が響きました。7_6月8日の「ふるさとの四季」100人大合唱では『しゃぼん玉』の曲に合わせて、お客さんと一緒にシャボン玉を飛ばし、会場を盛り上げました。8_バラまつり会場近くの駅や道路にもたくさんのバラを見ることができ、バラのまち中野市を想わせました。



5



6



7



8

2019信州なかのバラまつり

薔薇色の君に会いに行こう

▶ スカーレット・ピノハラ

◀ スマイルシズコ



5小学校



利活用アイデア募集



問 政策情報課 ☎(22)2111(内線401)

市では、閉校となる市内5つの小学校の利活用について、地域活性化や政策推進への貢献など、多角的な視点による検討を行っています。また、可能な限り次世代に負担を残さない効果的・効率的な公共施設などのあり方を実現できるよう、公共施設の延べ床面積20%の縮減や公民連携による民間活力の検討も行っています。そこで広く市民の皆さんから、利活用に対するアイデアを募集します。



①市民の皆さんからアイデア募集



②民間事業者からアイデア募集

①利活用アイデア募集

「5小学校利活用アイデア応募用紙」に必要事項を記入の上、提出ください。ファクス、Eメールでも受け付けています。

対象:市民の皆さん

募集締切 **8月30日(金)**まで

応募用紙・受付ボックス設置箇所

中野市役所(1階、4階)、豊田支所地域振興課、市内公民館(中央・北部・西部・豊田)、永田窓口サービスステーション

②サウンディング型市場調査

この調査は、市が保有する公共施設などの有効的な活用方法について、民間事業者から広くご意見・ご提案を求め、「対話」を通じてアイデアや市場性を把握する調査のことです。

対象:民間事業者

サウンディング申込期間

8月26日(月)~10月2日(水)午後5時まで
申込方法は、市公式ホームページで確認してください。

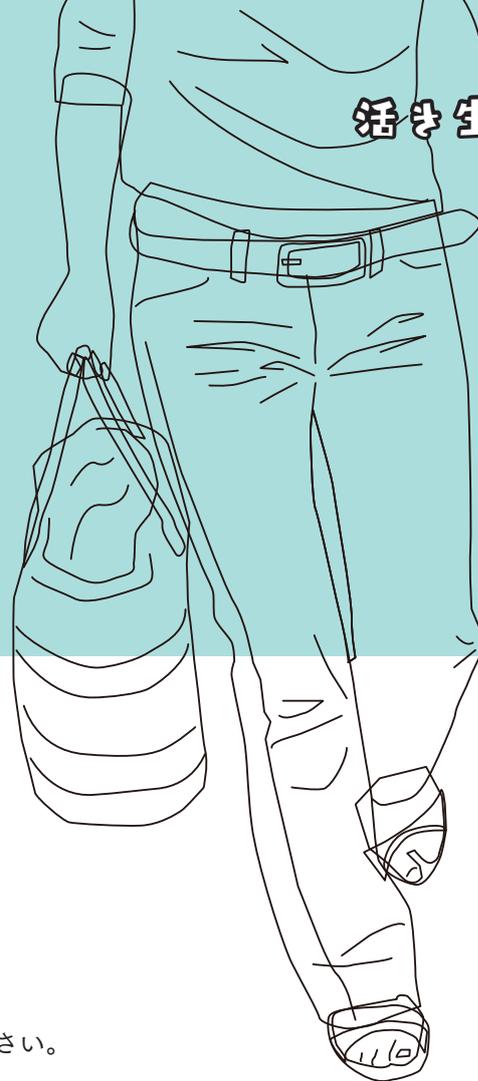
サウンディング実施日(3日間のうち希望する日)

10月21日(月)、25日(金)、30日(水)
午前9時~午後5時まで ※30分~1時間程度

生き生き!

健康メモ

骨盤底筋体操で尿漏れの
予防・改善をしましょう



せきやくしゃみをしたときに、我慢できずに漏れてしまう――。そんな経験がある人は多いと思います。原因の一つとして、膀胱を支える「骨盤底筋」が弱くなっている、尿道口が開いてしまうことがあります。そのため、骨盤底筋を鍛えることによって、尿漏れを予防することができます。

「骨盤底筋体操」は毎日続けることで効果が現れます。早い人では始めてから3週間ほどで効果が現れることも。

トイレのことが気になって出かけることをためらうよりも、骨盤底筋体操で予防を心掛けてみましょう。

なお、病気が原因の尿漏れもありますので、気になる人は泌尿器科を受診してください。

How-to

骨盤底筋体操

- 1 3秒かけて、尿道や肛門をきつく締める
- 2 3秒かけて、緩める
- 3 5秒かけて、尿道や肛門をきつく締める
- 4 そのまま3秒キープ
(内臓を頭の方に引っ張り上げるイメージで)
- 5 5秒かけて、ゆっくり緩める。

※1～5を繰り返して、毎日1回、5分くらい行ってください。
寝ていても、立っていても、座っていてもOKです。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます。(無料・予約制)
秘密は固くお守りします。

期日 8月8日(休)
時間 午後2時～4時
会場 中野保健センター
※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。
※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて必要な支援につなぎ、見守る人です。あなたもゲートキーパーになりませんか。

期日 8月9日(金)
時間 午後1時30分～3時
会場 市民会館2階
41号会議室
内容 「身近な人を支えるために～ゲートキーパーの役割～」
講師 自殺対策支援センター
ライフリンク 根岸 親

胃・大腸がん検診

胃・大腸がん検診の受け付けは随時行っています。申し込みをした人には、受診票を送付します。

注意
○胃がん検診を受診される人
検診当日の体調がすぐれない人は、受診を避けてください。
○大腸がん検診を受診される人
大腸の病気治療中、または出血などの自覚症状のある人、生理中の人、痔の人は検体を提出できませんのでご注意ください。

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)

休日緊急診療所 ☎0269(23)2255



岩下 勇さん
からのご紹介

No.51

押鐘 繁人 さん (竹原)



自己紹介

昭和7年、7人きょうだいの長男として竹原に生まれました。祖父と父は竹を使って桶を作る職人をしていましたが、私は職人を継がず農業を営んできました。これまで稲やホップ、リンゴ、ブドウにサクランボなどの農作物を栽培。農作業のやり方は専門的に教わったわけではなく、周囲の人を見聞きし、工夫しながら身に着けました。

趣味は庭木の手入れやキク、サツキを育てること。読書も好きで、時代小説や政治家の本などを読んでいます。一昨年にはかわいいひ孫も生まれ、楽しい毎日を送っています。

元気の秘訣

物事を前向きに考え、クヨクヨしないようにすることを心掛けています。物事には何でも裏と表があると思いますが、自分にとって都合の良いようにとらえ、腹を立てず穏やかに暮らすことが、元気でいられる秘訣ではないでしょうか。

おらほの自慢

竹原で育ったブドウはとてもおいしくて質が良く、自慢に思っています。他に、色とりどりの見事な花火が見られる竹原神社の御祭礼奉納煙火やここから見える五岳と高社山の眺めも、とても素晴らしいですね。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方が参加できる介護予防のための各種健康講座を開催します。参加料は無料です。送迎はありません。☎ 高齢者支援課 ☎ (22)2111 (内線366)

運動自主グループ紹介

【すいせんくらぶ】

「わかがえり教室」修了者で、体操やおしゃべりをして楽しく活動しているグループです。どなたでもご参加いただけます。参加を希望する人は、お問い合わせください。

- ▶日時 毎月第1、第3木曜日
午後1時30分～3時
- ▶会場 北部公民館



さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防講座を開催。申し込みは不要です。

会場：中野保健センター

時間：午前10時～11時30分

- ▶内容① 「知っておきたい終活の大切さ～エンディングノートを活用して～」
- ▶期日 7月19日(金)

- ▶内容② **健康づくりポイント対象**
「今からでも大丈夫! 始めてみようフレイル予防」
- ▶期日 7月26日(金)
- ▶持ち物 飲み物、タオル、上履き
運動のできる服装でお越しください。

- ▶内容③ 「自分らしい より良い生き方と最期の迎え方」
「身近な人を支えるために」
- ▶期日 8月9日(金)



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
7月10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)
8月8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。



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	7月23日(火)	2019年3月生
7カ月児健診	7月24日(水)	2018年11月生
1歳6カ月児健診	7月26日(金)	2017年12月生
2歳児健診	7月22日(月)	2017年6月生
3歳児健診	7月25日(木)	2016年6月17日～7月11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	7月17日(水) 8月20日(火)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	8月5日(月)	
B C G	7月9日(火) 8月7日(水)	午後0時45分 ～1時30分
日本脳炎	7月19日(金) 8月9日(金)	

※3日前までに予約が必要です。

Column 子どもの日焼け止め

紫外線が強くなる季節。子どもにとって紫外線対策はとても大切です。日焼け止めを利用するときは次のことに注意しましょう。

- ①ベビー用や子ども用を選ぶ
- ②石鹸で落ちる低刺激性のものを選ぶ
- ③普段使いはSPF 20～40 PA++のものでOK
- ④はじめて使うときはパッチテストをする

※赤ちゃんのお肌はデリケート。月齢の低いうちは紫外線の強い午前10時から午後2時の外出を控えましょう。日焼け止めだけでなく、帽子をかぶせましょう。

なかの公園

岩船公園

岩船428番1



おすなばで
あそぶゾウ

しがいせん
たいさく
してね



#岩水神社東 #六角形の砂場 #すべり台
#きれいな芝生 #ブランコ

保健師の子育て相談	期日 7月19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～翌日8時		
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026 (219) 2413			





子育て支援センター 7・8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)	7月25日(木) 午前11時00分～	おはなし♡びっくり箱 楽しいお話の読み聞かせ
	8月2日(金) 午前10時30分～	七夕まつり 七夕さまに会えるかな～
中央子育て支援センター (りんごっこ)	7月20日(土) 午前10時30分～	パパ講座・子育て塾 心繋いでみんなと子育て
	8月8日(木) 午前10時30分～	ママピクス 本格的エアロビを体験
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	7月30日(火) 午前10時30分～	七夕まつり さりません&お楽しみ企画
	8月8日(木) 午後2時00分～	レインボー (要予約) 乳幼児のおやつづくり



さくらんぼとうさぎっ子で七夕まつり。ささのは、さ～らさら。



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いただくか、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
りんごっこ ☎日・火・祝日
うさぎっ子 ☎日・水・祝日
☎(22)6622 ※FAX 兼用
☎(22)2259 ※FAX 兼用
☎(38)1638 FAX (38)3114

※お盆期間中の子育て支援センター運営について

8月13日(火)から16日(金)のお盆期間中「さくらんぼ」と「うさぎっ子」は休館し、「りんごっこ」のみ開所となります。



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、7月22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。



庶務課 ☎(22)2111(内線212)
Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



関口 歩岳ちゃん (5カ月)

ニコニコ元気いっぱい大きくなってね!



関口 山歩くん (4歳)

いっぱい遊んでいっぱい寝て大きくなってね!



高遠 奈央ちゃん (10カ月)

歩けるようになるのももうすぐだね。元気いっぱい育ってね!



宮澤 佑佳ちゃん (5歳)

元気で、やさしい子に育ってください。



倍増戦士ロゼと学ぼう!

一票の力を信じて 投票に行こう。

参議院議員通常選挙

投票日 **7月21日(日)**

時間 **午前7時～午後8時**

※第23投票所は午後7時まで

投票率も倍増、国政への声も倍増。

問 中野市選挙管理委員会事務局

☎ (22) 2111 (内線324)

登場人物紹介



倍増戦士ロゼ

中野市、山ノ内町のすべてを愛する正義のヒーロー! 悪の組織ハンゲーンの魔の手から平和を守り、地域の人々の幸せと笑顔を倍増させるため戦っているのだ!



ハンゲーン

ロゼの宿敵、悪の組織ハンゲーンは、中野市、山ノ内町に住んでいる人々の幸せや地域の魅力を半減させる!! ロゼの力も半分にしてしまう悪い奴ら!



博士

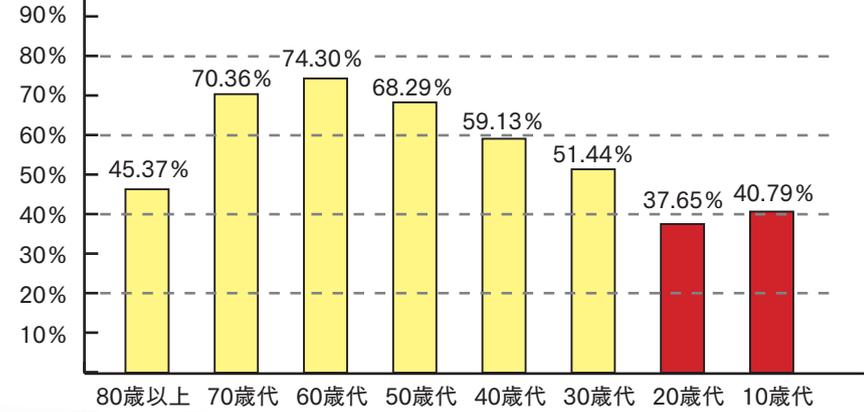
ロゼの頼もしい味方! 知識の多さで、ロゼを助けている。戦いのときは陰で見守っているぞ。



倍増戦士ロゼは選挙をよく知らない!? の巻



2016年参議院通常選挙(選挙区)中野市の年代別投票率



2016年参議院議員
通常選挙から18歳以
上が投票できるように
なったのじゃが……



面倒だったー(23.1%)

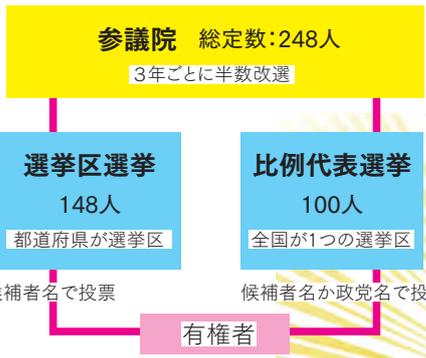
どの政党や候補者に投票すべ
きかわからなかった(18.3%)

現在の居住地で、投票できな
かった(29.3%)

選挙に関心がなかった
(23.6%)



※2016年参院選で投票に行かなかった10歳代に聞きました(複数回答可)
(公財)明るい選挙推進協会:新有権者等若年層の参院選投票日後の意向調査



参議院議員の半数を3年ご
とに改選する選挙。議員の任
期は6年と長く解散もないた
め、長期的視野から審議する
大事な役目を持っている。



A政党の候補者が、5人当選した場合

候補者の数	候補者の名簿	当選
特定枠	第1位 候補者a	○
	第2位 候補者b	○
特定枠以外	特定枠以外の候補者 の中での得票数	
	第1位 候補者c	○
	第2位 候補者d	○
	第3位 候補者e	○
	第4位 候補者f	×
	第5位 候補者g	×

政党などの有効票とみなされる

- ・特定枠に記載されている候補者を記載して投票
- ・政党名もしくは略称を書いて投票

特定枠以外の候補者と政党などの有効投票とみなされる

- ・特定枠以外の候補者名を記載

簡単に言うると特定
枠に入っている候補者
が優先的に当選する
のじゃ

※特定枠の候補者名は、投票所に張り出されるほか、7月19日(金)までに届く選挙公報でご確認ください。



倍増戦士ロゼ
の真実! の巻

中野市で投票できる人

2001年7月22日以前に生まれ、2019年4月3日までに中野市の住民となった人で、投票日現在の中野市選挙人名簿に登録されている人。

	転入届出日 (いずれも 2019年)	投票所	
		中野市	旧住所
ほかの市町村から 転入された人	4月3日以前	○	
	4月4日以後		○

候補者の情報

いろいろなメディアで確認しよう!

- ・7月19日(金)までに届く、選挙公報
- ・インターネット
- ・SNS
- ・テレビ
- ・新聞
- など



中野市選挙管理委員会
facebook



投票所入場券を
送付します

参議院議員通常選挙投票所入場券

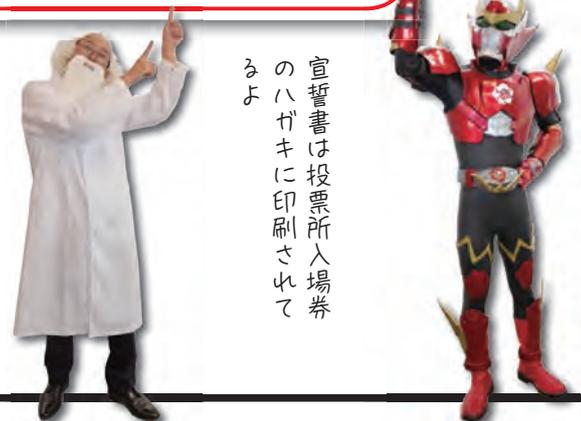
投票日	令和元年7月21日(日) 午前7時から午後8時まで		
投票所	中野児童センター	投票区	1
行政区	中町		
氏名	中野 太郎	名簿番号	1-1

期日前投票宣誓書(兼請求書) ※当日投票される方は記入不要です。
投票日は下記理由に該当する見込みです。 令和元年 月 日

住所			
氏名	生年	明・大・昭・平	年 月 日
理由	1 仕事・学業・冠婚葬祭 2 旅行などの外出・滞在 3 病気・けが・出産(4略) 5 住所移転 6 天災・悪天候		

投票所入場券は、1枚のハガキに同一世帯4人まで記載されます。投票所には入場券を1人分ずつ切り離して本人が必ずお持ちください。
なお、入場券が届いても、投票日当日に選挙権がない人は投票できません。
※入場券を忘れても投票できますが、本人確認をさせていただきます。

期日前投票の際は、「宣誓書」欄に必要事項を記入し、期日前投票所にご持参ください。
仕事や旅行などで、市外に滞在されている場合、滞在先の市区町村の選挙管理委員会ですら投票ができませんので、お早めに手続きをお願いいたします。指定病院、施設などに入院、入所されている人は、その施設内で不在者投票ができます。



郵便などによる不在者投票

身体障害者手帳か戦傷病者手帳をお持ちの人で、左表に該当する人（○印の該当者）または、介護保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の人は、自宅で郵便などによる不在者投票ができます。また、郵便などによる不在者投票ができ、上肢または視覚の障害の程度が1級の人は、代理記載ができます。なお、郵便などによる不在者投票は、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要がありますので、お早めにご連絡ください。

身体障害者手帳	障害名	障害の程度		
		1級	2級	3級
	両下肢、体幹、移動機能の障害	○	○	
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	○		○
	免疫、肝臓の障害	○	○	○

戦傷病者手帳	障害名	障害の程度（項症）			
		特別	第1	第2	第3
	両下肢、体幹の障害	○	○	○	
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	○	○	○	○



投票日に予定があっても大丈夫

期日前投票所のご案内



◆ 中野市役所2階 多目的サロンホール

期間 7月5日(金)～7月20日(土)

時間 午前8時30分～午後8時

※夜間・休日にも正面玄関からの出入りやエレベーターの使用ができます。

◆ ユーパレット 中野西店

(特設期日前投票所)

期間 7月12日(金)、13日(土)

時間 午前10時～午後8時

◆ イオン中野店(特設期日前投票所)

期間 7月18日(木)、19日(金)

時間 午前10時～午後8時

◆ 豊田支所1階、北部公民館1階、西部公民館1階

期間 7月18日(木)～7月20日(土)

時間 午前8時30分～午後7時

ロゼロクラッシュ!!

ロゼよ、また一段と成長したのー



注目のできごとを写真でレポート

まちかど トピックス



1. 倭小学校



思い出に残す、最後の運動会
平岡小・倭小
運動会

4. 倭小学校



3. 平岡小学校



2. 平岡小学校



6. 倭小学校



5. 平岡小学校



7. 平岡小学校



1_組体操の中で学校への感謝の気持ちを伝えました。2_低学年の綱引きでは、力いっぱい引く児童の大きな掛け声がグラウンドに響きました。3_運動会の最後に保護者も一緒に中野小唄を踊りました。4_各チームの代表者が背中にかごを背負い、そのかごに敵チームがどれだけ球を入れられるかを競う玉入れ。工夫のある競技を楽しみました。5_たくさんの振り付けのあるダンスを息ピッタリに踊る児童たち。6_全速力でゴールへ駆け込む児童の姿を保護者も全力で記録します。7_組体操も、みんなで力を合わせて大技にチャレンジしました。



6/20

BCリーグ西地区前期初優勝
信濃グランセローズ

今シーズン、信濃グランセローズは21勝13敗2分でプロ野球独立リーグBCL西地区の前期初優勝を決めました。優勝が決まった6月20日には、中野市宮野球場で胴上げや記念撮影などを行い、優勝を祝いました。この勢いで、目指すはプロ野球独立リーグ日本一。引き続き、応援をお願いします。

選手が一丸となって頑張ってくれました。ファンを初め、携わってくださるすべての皆様のお陰です。後期も頑張ります。

就任初シーズンで前期優勝を果たした

柳澤裕一 監督



写真提供：(株)長野県民球団



写真提供：(株)長野県民球団



写真提供：(株)長野県民球団

6/2

高原で地元の味を楽しむ
斑尾ふるさと祭り

まだらおの湯周辺で斑尾ふるさと祭りが開催されました。当日は、山菜の天ぷらやキノコ汁の振る舞い、サクランボの種飛ばし大会、ニジマスのつかみ取りなどが行われ、会場に訪れた大勢の皆さんでにぎわいました。また、餅つき体験も人気で、子供たちは重いきねを懸命に振り上げて餅をつけていました。



このページのイラストは渡邊悠子(ユウコ)さんに描いていただきました。

6/15

新緑に想いをのせて
北信州森林祭

ぽんぽこの湯周辺で行われた北信州森林祭。式典後には、409本の苗を参加した来賓やみどりの少年団などが植樹しました。また、令和最初の森林祭を祝し、天皇陛下のお印であるミズメと皇后さまのお印であるハマナスの植樹と記念標柱の建立も行われ、緑豊かな郷土の推進を願いました。



暮らいの 情報掲示板

7・8月 イベントカレンダー

■ イベント ■ スポーツ ■ 展示 ■ その他
 会 会場 期 期間

開催中	<p>■ 西部写游会 写真展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 7月17日(水)まで</p> <p>■ 善光寺屋さんちの中野土人形 会 中野陣屋・県庁記念館 期 7月31日(水)まで</p> <p>■ 加藤清正 おーい、せいしょこさん 会 日本土人形資料館 期 9月30日(月)まで</p> <p>■ なつかしや! 子ども唄にみる土人形 会 日本土人形資料館 期 11月30日(土)まで</p> <p>■ 石山邦子コレクション 十二支・祭り 会 日本土人形資料館 期 2020年5月31日(日)まで</p>	<p>■ 中野ションションまつり 会 市街地</p> <p>7/27 (土) ■ B & G海洋センタープールオープン 会 B & G海洋センター 期 8月24日(土)まで</p>
	<p>7/11 (木) ■ ノルディックウォーキング 会 市役所周辺</p>	<p>7/28 (日) ■ 市長杯争奪市内高校野球大会 会 市営野球場</p> <p>■ 野球体験イベント 会 市営野球場 Pick up イベント②</p>
	<p>7/13 (土) ■ 障がい者向けスポーツクラブ 会 市民体育館 ※ 8月24日(土)も開催</p> <p>■ 市民プールオープン 会 市民プール 期 8月25日(日)まで</p> <p>■ 中野祇園祭 会 市街地 Pick up イベント① ※ 14日(日)も開催</p>	<p>7/29 (月) ■ 千曲川ラフティング 会 千曲川(豊井小学校対岸付近スタート) ※ 7月30日(火)、31日(水)、8月2日(金)、3日(土)も開催</p>
	<p>7/14 (日) ■ 信濃グランセローズホームゲーム 会 市営野球場 ※ 8月10日(土)も開催</p>	<p>7/30 (火) ■ 旧第2通学区の少子化等の現状に関する説明会 会 中央公民館 Pick up イベント③ ※ 7月23日(火)は須坂市中央公民館で開催</p>
	<p>7/15 (月) ■ 笑う門にはハッピーカムカムフェスin中野市 会 市民体育館 ※ 当日は、フードドライブも実施</p>	<p>7/31 (水) ■ B & G水泳教室 会 B & G海洋センター ※ 8月9日(金)、10日(土)も開催 Pick up イベント④</p>
	<p>7/20 (土) ■ 「カチューシャの唄」知音都市交流30周年記念祭 会 市民会館ホール</p>	<p>8/4 (日) ■ 西原久美江さん土人形絵付け教室 会 日本土人形資料館</p>
<p>7/26 (金) ■ 帯の瀬の日 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイッ ※ 8月27日(火)も開催</p>	<p>8/17 (土) ■ 信州中野創業塾 会 中野地域職業訓練センター ※ 8月24日(土)、31日(土)、9月7日(土)、14日(土)も開催 Pick up イベント⑤</p> <p>8/25 (日) ■ 市民水泳大会 会 市民プール Pick up イベント⑥</p>	

▼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。



Pick up イベント



夏の風物詩 中野祇園祭

カレンダー①

問申 信州中野商工会議所 ☎(22) 2191

中野市「馬乗り行事」では、中野・西町・東町・松川区の小学生が若殿様に扮し、馬にまたがり市街地を巡行します。



- みこしなどの行進 <市街地>
期日 7月13日(土)、14日(日)
- 御利益祈願スタンプラリー <陣屋前広場公園>
王日神社・松川神社・中日野神社・武水穂神社を巡ります。7月10日(水)までに申し込みください。
日時 7月13日(土) 午後2時集合
- 馬乗り行事 <陣屋前広場公園>
日時 7月14日(日) 午前10時20分



市営野球場で一緒に遊ぼう 野球体験イベント

カレンダー②

問 文化スポーツ振興課 ☎(22) 2111 (内線364)

女の子も大歓迎。球室内にたくさんのお待ちしています。



中野立志館高校と中野西高校の球児がコンシェルジュとなり、野球の楽しさを伝えてくれます。

- 日時 7月28日(日) 午後1時30分～3時
- 会場 市営野球場
- 入場料 無料
- ※当日は、午前10時から市内高校野球大会も開催します。(観戦無料)



旧第2通学区の少子化等の 現状に関する説明会

カレンダー③

問 学校教育課 ☎(22) 2111 (内線419)

- 日時 7月30日(火) 午後6時30分
- 会場 中央公民館 3階講堂
- 内容 旧第2通学区の少子化等の現状について、説明します。事前の申し込みは不要です。
※7月23日(火)午後6時30分から、須坂市中央公民館(須坂市須坂747番地イ)でも開催します(内容は同じです)。



中野市体育協会主催 B & G水泳教室

カレンダー④

問申 ながでんスイミングスクール中野校 ☎(26) 0480

- 期日 7月31日(水)、8月9日(金)、10日(土)
- 時間 小学生クラス 午前10時30分～11時30分
幼児クラス 午前11時45分～午後0時30分
- 会場 B & G海洋センタープール
- 内容 遊びながら水に慣れ、泳ぎ方を学びます。
- 参加料 1回1,000円(保険料を含む)
- 申込期限 7月27日(土)



起業へ一歩踏み出そう 信州中野創業塾

カレンダー⑤

問申 信州中野商工会議所 ☎(22) 2191

- 期日 8月17日(土)から毎週土曜日全5回
- 時間 午前9時～正午
- 会場 中野地域職業訓練センター
- 内容 経営者の心構え、販売戦略や資金繰り、事業計画の作成などを学びます。
テキスト代 2,000円(全5回分)
定員 20人(先着順)



めざせ大会新記録!! 市民水泳大会

カレンダー⑥

問申 中野市体育協会 ☎(26) 3572

- 日時 8月25日(日) 午前9時(開会式)
- 会場 市民プール
- 参加資格 小学生以上(1人2種目まで出場可)
- 参加料 小学生300円、中学生500円、一般1,000円(保険料を含む)
- 申込期限 8月5日(月)
- ※参加料を添えて申し込みください。



お知らせ



家庭雑排水槽の管理は適正に

問 環境課 (内線458)

家庭雑排水槽からの排水の臭いが原因の苦情が増えていきます。定期的な汚泥のくみ取りを行い、悪臭や水質汚濁を防ぎましょう。
くみ取りは、市の許可を有する次の業者に依頼してください。
有)中野環境サービス ☎(22)3072

雨水貯留施設設置事業助成金

問 申 上下水道課 (内線378)

雨水貯留施設を設置する場合や浄化槽を雨水貯留施設に転用する場合には、助成金を交付しています。
補助率 対象経費の2分の1以内

区分	容量	限度額
新設	1000㎥以上 5000㎥未満	2万5千円
転用	5000㎥以上	5万円
転用	問いませ	10万円

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



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)

出合いの機会を創設する婚活イベントや交流会、婚活のためのスキルアップセミナーなどを開催する場合には、補助金を交付しています。
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
限度額 10万円
※交付には条件がありますので、申請前にご相談ください。

ブロック塀などの安全点検が受けられます

問 申 都市計画課 (内線358)

市では、所有者から申し込みのあったブロック塀などについて、専門家による安全点検を実施します。点検にかかる費用は市が負担しますが、掘削や破壊による内部確認など、詳細な調査を希望する場合は、個人負担が発生します。
対象 次の項目全てに該当するもの
・現在、市内に存在するもの
・道路に面しているもの
・コンクリートブロック塀またはレンガ造や石造など組積造と呼ばれる構造の塀であること

※申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

サマージャンボ宝くじ 発売中

問 財政課 (内線221)

宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。県内の販売実績により収益金が配分されますので、購入の際は県内の宝くじ売り場でお買い求めください。
販売期間 8月2日(金)まで
抽選日 8月14日(水)

情報公開制度と個人情報保護制度の運用状況

問 庶務課 (内線211)

市では、市民参加による開かれた市政を進めるとともに、行政の透明化を図るために、情報公開制度・個人情報保護制度を運用しています。2018年度中に、これらの制度が利用された状況は、公文書の公開請求が4件、自己情報の開示請求が4件でした。各制度の運用状況は次のとおりです。

- 情報公開制度運用状況
 - 請求先 市長
 - 請求 4件(公開2件、部分公開1件、文書不存在1件)
- 個人情報保護制度運用状況
 - 請求先 市長
 - 請求 4件(開示3件、部分開示1件)



公共施設の料金を改定 します

【問】財政課（内線219）

公共施設の使用料は、維持管理コストと利用実態などに応じて算定しています。その見直しに伴い、次の施設の使用料を改定します。

改定する施設 福祉ふれあいセンター、市営野球場、市民体育館、武道館、篠井川河川敷運動広場、コミュニティスポーツセンター、屋内運動場、人権センター、農村環境改善センター、観光会館・日本土人形資料館、文化公園（温室・昆虫館）、中央公民館、北部公民館、博物館、ぼんぼこの湯、もみじ荘、まだらおの湯

改定日 10月1日(火)

※併せて、公共施設全般で、使用料の減免基準の見直しも行います。詳しくは、各施設のホームページをご覧ください。



河川功労者表彰

【問】道路河川課（内線305）

毛野川河川愛護会が、斑尾川で行ってきた草刈りなどの河川環境整備活動に関わる功績が認められ、令和元年日本河川協会総会で「河川功労者表彰」を受賞しました。この表

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



後期高齢者医療保険料の 軽減特例が変わります

【問】福祉課（内線304）

保険料均等割の軽減特例は、当面の暫定措置として特例的に実施されてきました。これまで保険料均等割が9割軽減となっていた人は、今年度は8割軽減に変更されます。

軽減は変更になりますが、介護保険料の軽減強化や年金生活支援給付金が支給となります。詳しくは、お問い合わせください。



道路への枝のはみ出し にご注意ください

【問】道路河川課（内線263）

植物が繁茂する季節を迎えています。道路や歩道にはみ出した樹木の枝は、見通しを悪くし、通行の障害になるなど、安全に支障をきたすことがあります。

樹木の所有者は、樹木の剪定や移植、伐採などを行い、適正に管理しましょう。



福祉医療費給付金制度

【問】福祉課（内線276）

※乳幼児等に関することは、子育て課（内線356）

市では、乳幼児や心身障がい者、ひとり親家庭などを対象に、医療費の自己負担額の一部を給付しています。給付を受けるためには、交付申請が必要で、一部所得制限があります。

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



市内小・中学校の電話 対応が変わりました

【問】学校教育課（内線418）

学校における働き方改革の一環として、7月から、市内の小・中学校への一定時刻以降の電話は、留守番電話に切り替わります。緊急の際は、市役所（☎22）2111へおかけください。学校教育課職員が対応します。

留守番電話による対応時間

- 平日
 - 小学校 午後6時～翌朝7時30分
 - 中学校 午後7時～翌朝7時30分
- 土・日・祝日 終日



ペレットストーブ等 購入補助金の利用者

問申 農政課(内線251)

市内に住所または事務所を有する
人を対象に募集します。

補助率 ペレットストーブ購入経費
の2分の1以内(限度額10万円)

募集人数 1人(応募者多数の場
合、抽選により決定)

申込期限 7月29日(月)

音楽創作(作曲) 講習会参加者

問申 文化スポーツ振興課(内線394)

期日 7月28日(日)、8月24日(土)

時間 午前10時~午後3時

会場 中央公民館

講師 作曲家の唐沢史比古さん

参加料 無料

定員 10人(先着順)

申込期限 7月26日(金)

市営住宅・若者住宅 入居者

問申 都市計画課(内線273)

現在空きがある住宅と8月から10

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。

申込期限 7月16日(火)

選考方法 公開抽選で順位を決定

抽選日時 7月26日(金)午後1時30分

抽選会場 市役所4階会議室43

在宅の介護職

問申 健康づくり課(内線388)

各種健(検)診、健康相談、予防
接種、乳児訪問、訪問看護などの際
に、必要に応じて一緒にお手伝い
いただける介護職を募集しています。

応募資格 保健師、助産師、看護
師、准看護師の資格を持っている人

勤務日数・時間 おおむね1月あた
り2~5日、1回あたり3~4時間

市民霊園の使用者

問申 環境課(内線245)

募集数 5区画

使用料など 使用料50万円、管理料
3千円(年額)

使用者の資格 市内に住所または本
籍を有する人

申込期限 7月29日(月)

決定方法 8月8日(木)に市役所で、
申込者出席による抽選会を行い、候
補者を決定します。

補者を決定します。

資源物の日曜回収

7月28日(日) 午前10時~午後1時

場所 ツルヤー本木店

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(液体状の
家庭用植物性天ぷら油)、古着

【次月予定】8月25日(日) ベイシア中野店

資源物の特別回収

8月11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(破碎後持ち帰り可)、陶
磁器(割れた物も可、汚れのある物は不可)

★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。

問申 環境課(内線245)

フードドライブ

8月6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)

問申 中野市社会福祉協議会 ☎(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

信州なかの
音楽祭 信州なかの音楽祭2019
バンドコンテスト
出演バンド募集中 8月8日(日)まで

ご寄付ありがとうございました

古畑博子 様(松本市)

絵本 16冊

市内小中学校の平和教育活動振興のため

問申 庶務課(内線399)

リサイクルかわらばん

無償で譲ります

学習机/犬小屋/折りたたみベッド/

果実酒・ジャム用容器/女児用七五三小物

無償で譲ってください

フィットネスバイク/消毒用ポリタンク/電子キ
ーボード

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。

掲載期間は半年間で、希望により再掲載も可能です。

問申 消費生活センター ☎(22)2201

年金 保険料免除制度と納付猶予制度

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。保険料の免除などを受けないまま、未納の状態が障がいや死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

●納付免除・納付猶予 本人、配偶者および世帯主の所得や年齢に応じて、納付免除（全額、3/4、半額、1/4）、納付猶予（50歳未満）があります。免除や猶予が承認されると、将来受給できる老齢基礎年金が減額されますが、10年以内（3年目以降は加算額が上乘せ）であれば保険料の追納により満額に近づけることができます。

●免除申請の受付 2019年7月分から20年6月分までの期間の免除申請は、7月から受け付けています。また、2年1カ月前の月分までさかのぼって免除申請をすることができます。

問 市民課（内線237）
長野北年金事務所 ☎026(244)4100

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

消費者トラブル事例 104

漫画：のい

簡単に高額収入は得られません！



アドバイス 副業や投資で高額収入を得るためのノウハウなどの「情報商材」をきっかけに、ソフトウェアやコンサルティングなどの契約を結ばせるケースもあるので注意しましょう。簡単に高額収入を得られることはありません。実際にはあまり価値のない情報が高額で販売されていますが、契約前に内容を確認することができないので、安易に信用して事業者に連絡しないようにしましょう。

問 中野市消費生活センター（平日）☎(22)2201
消費者ホットライン（土・日・祝日）☎188

行政相談	①期日 7月10日(水) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 8月13日(火) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室	庶務課 (内線211)
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	
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	
法律相談 予約制	期日 毎月第1・3月曜日(月曜日の場合は翌火曜日) 時間 午後1時30分～3時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
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 奇数月第3木曜日 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

消 え入るような声で入団の挨拶をしていた若者。周囲の心配をよそに消防団活動を通してみるみる成長し、部長を務める頃には堂々たる好青年に。ついにはかわいい彼女までゲットして…！これ「消防団あるある」です。※効果には個人差があります(滝澤)

防 御ではなく、若者にも興味を持ってもらえるような攻める広報でありたい。読んでもらえなければ、ただの紙ゴミになる広報紙も、若者の投票がない選挙も寂しいもの。そういった意味で漫画やっています。決して、面白そうだからという単純な動機でやったわけではありませんよ(大原)

団 員の皆さんが日頃の訓練成果を競う、消防団総合技術大会。洗練された操法や規律正しい姿を見るたびに、災害への備えという面とは別の、幅広い年代が一緒に取り組むことによる地域コミュニティの形成につながっているのだと実感します。(小林)

今月の伝言板



文化 なかの

中央公民館

夏休み親子落語教室

期日 7月21日(日)、8月4日(日)、8月11日(日)
時間 午後2時～3時30分
内容 前半：小噺など 後半：落語鑑賞
受付 随時受付(各回20人)



しんじろうのおもしろ理科実験

期日 7月31日(水) 時間 午前10時～正午
内容 ドライアイス-78.5度、空気砲づくり
対象 小中学生(定員30人)

夏休み親子生け花教室

期日 8月2日(金) 時間 午前9時30分～11時30分
内容 中野華道会の皆さんに教えてもらいながら、作品を完成させましょう
対象 小学生(定員30人)



夏休み親子きり絵教室

期日 8月3日(土) 時間 午前10時～正午
内容 中野きりえの会の皆さんに教えてもらいながら、作品を完成させましょう
対象 親子(定員15組)

四季の郷土料理 ～夏～

期日 8月6日(火)
時間 午前10時～午後1時
内容 中野市食生活改善推進協議会の皆さんを講師に笹寿司、揚げナスの野菜あんかけ、夏野菜のスープを作ります
材料費 250円

Let's Dance! 楽しく体を動かそう

期日 8月5日(月)
時間 午前10時～11時30分
内容 A1先生と一緒にレッツダンス!
対象 小学生

おやこの楽しい食育教室

期日 8月10日(土)
時間 午前10時～午後1時
内容 食育について学びながら料理をしましょう
対象 親子(定員15組)
材料費 300円

チョウゲンボウってどんなトリ?

期日 8月7日(水)
時間 午前10時～11時30分
内容 中野市学芸員がチョウゲンボウの秘密を教えます
対象 小中学生

公民館報
No.172
(通巻No.704)

● 講座の詳しい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。受講には申し込みが必要です。各公民館の問い合わせ先までご連絡ください。

中央公民館
〒383-0025
三好町二丁目4番28号
ファックス：26-2342
Eメール：ckomin@city.nakano.nagano.jp

岡中央 ☎ (22)2691
岡北部 ☎ (26)0677
岡西部 ☎ (23)1024
岡豊田 ☎ (38)2922



▲公民館
ホームページ

豊田公民館

ワインのタベ イタリアワインの魅力

期日 7月13日(土)
時間 午後4時～6時
内容 ソムリエの解説と試飲があります
対象 20歳以上の人(定員20人)
参加費 1,500円

チャレンジ子ども教室 実木草くらふと

期日 8月2日(金)
時間 午前10時～正午
内容 花や木の実を使って、小さな動物などを作ります
対象 小中学生と保護者
材料費 500円

チャレンジ子ども教室 野鳥観察会

期日 8月3日(土)
時間 午前7時45分～午後1時
内容 豊田文化センターからバスで戸隠森林植物園に行きます
対象 小中学生と保護者



西部公民館

生きがいつくり講座 うた声のひびき

期日 7月10日～12月11日
(毎回水曜日 全10回)
時間 午後1時～3時
内容 懐かしの童謡唱歌を歌ってリフレッシュ！合唱経験は問いません。歌のお好きな人ならどなたでも参加できます

こども事業 「スタンドグラス絵」を作ろう

期日 8月8日(木)、8月22日(木)
時間 午前10時～正午
内容 カラーセロファンを使ったスタンドグラス風の絵を作ります
申込期限 小学生(定員 各回8人)
材料費 500円



北部公民館

思い出標本をつくろう！ ～未来の自分へメッセージ～

期日 7月21日(日)
時間 午前10時～正午
内容 インテリアボックスにお気に入りの写真や未来の自分への手紙などを詰めて、思い出いっぱい標本箱を作ります
対象 小学生(定員10人)
申込期間 7月9日(火)～17日(水)
材料費 500円

陶芸作品づくり

第1回：8月6日(火)(午前10時～正午)
第2回：9月7日(土)(午前10時～11時30分)
内容 1回目は粘土をこねて作品作り、2回目は色つけをします
対象 小学生で2回とも参加できる人
材料費 500円
※申込受付は、7月16日(火)から



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

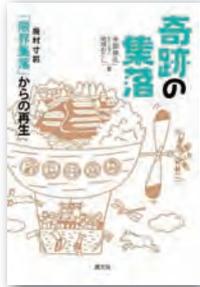


奇跡の集落

著／多田朋孔、NPO法
人地域おこし

農山漁村文化協会

新潟県十日町市の山間
部にある池谷集落。旧住
民と都会から訪れるボラ
ンティアや移住者が力を
合わせて地域再生を進め
た経緯と地域おこしのノウハウを解説。



100歳までに読みたい 100の絵本

著／木村民子
亜紀書房

人生経験を積んだ大人
だからこそ、深く味わえ
る。自分のために絵本を
読んでみよう。

マジカルグランマ(柚木麻子)／木曜日の子
ども(重松清)／白秋期(五木寛之)／心底惚
れた(樹木希林)／認知症鉄道事故裁判(高
井隆一)／旬菜ごよみ365日(ワタナベマキ)／
イライラを手放す生き方(水島広子)／走り
続ける力(山中伸弥)／タヌキ学入門(高槻
成紀)／世界から消えた50の国(ビョルン・ベ
ルゲ)／天皇〈125代〉の歴史(かみゆ歴史
編集部)／好きなようにやればいい。(佐藤
愛子)

ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

ふるさと再生 日本の昔ばなし 浦島太郎ほか

上映日時 7月21日(日) 午後2時～

ナイト&デイ

上映日時 8月7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

開館時間

平日(月曜日休館)

午前9時～午後7時

土・日・祝日

午前9時～午後5時

親子ふれあいセミナー 映画上映会

上映作品 おしりたんてい

期日 7月30日(火)

時間 午前10時から

参加費 無料

定員 50人(当日先着順)

映画上映後、会場内を探偵になって探し物
に挑戦する「めいたんていになれるかな」を
開催します。

夏休み工作教室

ドーナツスクイズを作ろう

低反発の素材を使って、おいしく見える
ドーナツのおもちゃを作ります。

期日 8月2日(金)

時間 ①午前10時から ②午後2時から

参加費 300円

※水彩絵の具や持ち帰り用の小箱は、各自
ご用意ください。

定員 各回15人

受付開始 7月17日(水)午前9時

※定員になり次第締め切ります。

0～3歳のおはなし会

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。

期日 毎週木曜日(7月11日、18日、
25日、8月1日、8月8日)

時間 午前11時から



夏の天文イベント

期日 8月11日(日)

時間 午後6時～9時

定員 100人 ※予約不要、先着順

★午後6時～7時30分

天文講演会『中野発、銀河宇宙への旅』

講師：三澤 透（信州大学全学教育機構准教授）

内容：宇宙に存在するユニークな銀河の数々をご紹介します

★午後7時30分～9時

夏のほしぞらのみよう！

講師：信州中野天文同好会の皆さん

内容：プラネタリウム室で夏空の話をした後、大型望遠鏡などで星雲や天体を観察します。

キッズ・アカデミー

縄文土器づくり

土器作り 7月21日(日) 午後1時30分～4時30分

野焼き 8月4日(日) 午前9時～正午

定員 15人 ※要予約

材料費 500円

内容 土をこねて、文様をつけて土器づくりに挑戦！



学芸員と学ぶ講座

古文書講座

期日 7月17日(水)

時間 午後6時30分～8時

定員 20人 ※参加費無料

プラネタリウム番組情報

夏休み期間特別投影：7月13日(土)～15日(日)祝、7月27日(土)～8月25日(日) ※特別投影期間中は毎日開館しています。平日を含め、全日5回投影（通常投影に加えて、午前10時から「宇宙はじまりの物語」を特別投影します）。

	午前11時～	午後1時～	午後2時～	午後3時～
土・日・祝日 (投影時間45分間)	ポケットモンスター サン&ムーン プラネタリウム	こぐま座のティオ 星空だいぼうけん	ポケットモンスター サン&ムーン プラネタリウム	よもやま学園天文部 ～夏の星空編～

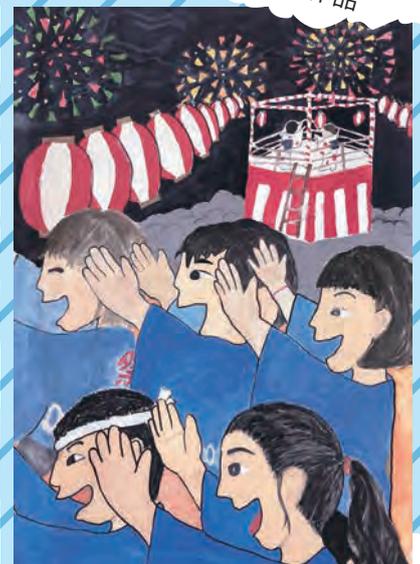
中野マツリ

ポスター・パンフレット入選者の紹介

本年は、合計284点の応募がありました。

▼ポスター
採用作品

▼パンフレット
採用作品



区分	氏名	学校名	学年
ポスター	廣瀬 明日奈	平野小	6
パンフレット	阿部 愛実	平野小	6
佳作	阿藤 奈津	中野小	5
佳作	木村 志音	中野小	5
佳作	鈴木 心菜	中野小	5
佳作	関谷 心音	中野小	5
佳作	市村 万祇	高丘小	4
佳作	羽田 ひより	高丘小	4
佳作	関 帆乃香	平岡小	5
佳作	高橋 愛未	平岡小	5
佳作	渡辺 希芽	科野小	6
佳作	長澤 周峰	永田小	3

日野小学校 6年

池田 美里 さん

私の将来の夢は、料理人になることです。

理由は三つあります。一つ目の理由は、お母さんが料理上手だからです。お母さんは、私の好きなかた焼きそばを作ってくれます。にんにくしょうゆの味付けがとてもおいしいです。他の料理にも詳しいので、私のあこがれです。二つ目の理由は、二年生のころに、おばあちゃんを含めた家族全員で外食に行ったときの思い出があるからです。その時食べたお店のうどんは、もちもちとした食感でとてもおいしく、家族全員が笑顔になり、話はずみませんでした。私もみんなを笑顔にする料理を作りたいと思いました。三つ目の理由は、学校のクラブで料理をしているからです。にらせんべいやポテトドーナツなどを上手に作れた時、とても達成感がありました。料理を作る楽しさをこれからも大事にしたいです。

私もいつか料理人になって、お店でお客さんを喜ばせる料理を作りたいと思います。



料理人になりたい!

広報クイズ

問題

地域の安全を守るため活躍する中野市消防団。そのうち、女性団員は現在何人在籍しているでしょうか?

先月号の問題: 紫と白のバイカラーの花びらが特徴で、苦みが少なく、さわやかな味で、生食でも食べられるバラの品種は何でしょう?

答え: センティッド・ジュエル

— 今月のプレゼント —

オリジナルバッチ2個 & 書籍「おはなし12ヶ月」(セットで3名様)



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 7月26(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。

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

プレゼント提供者 馬場剛史 さん

提供者のコメント

バッチはプラ板でつくりました。『おはなし12ヶ月』は地元の新聞に月一回掲載していただいた読み物をまとめた本です。その季節らしいおはなしが書かれています。

読みやすい文字やレイアウトを意識して制作しました。

(馬場さんが描いてくれたイラストは22頁に登場しています。)

