

広報

2014(平成26年)

なかの

12

No.117

特集 冬本番 雪に負けない街づくり

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

特集 冬本番、雪に負けない街づくり

問 道路除雪に関すること

道路河川課維持係 ☎(22)21111 (内線266)

地域振興課振興係(豊田支所内) ☎(38)31111 (内線141)

問 除雪作業中の事故に関すること

危機管理課危機管理防災係 ☎(22)21111 (内線285)

厳しい冬を快適に過ごすため、私たちの生活に欠かすことのできない除雪。

今回の特集では、いつ発生するか分からない「大雪」に備えるため、除雪の注意点などについて再確認するとともに、除雪中の事故を防ぐために日ごろから気を付けることについて考えます。

除雪の状況

市道の除雪は、市と民間が保有する除雪車が、延べ444基にわたる道路で作業を行います。また、降雪時の除雪車の出動は一般に10、15センチの積雪を目安としています。

道路除雪にご協力を

冬期間における交通の確保と皆さんの生活を守るため、市では早朝から道路の除雪を行います。

除雪作業を効率よく行うため、次の点に注意いただくとともに、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

①除雪作業車に近寄らない

除雪作業車の30センチ以内は危険なので、近寄らないでください。

また、除雪作業車は前方10

センチ以内が見えにくい構造のため、無理な追い越しはやめましょう。

②道路に雪を出さない

各家庭の出入口から道路までの除雪は各戸で行い、道路に雪を絶対に出さないでください。

③道路には物を置かない

沿道の木、庭木、垣根の枝のはみ出しも各戸で伐採し、沿道の障害物は雪が降る前に片付けましょう。路上に障害物(木材、鋼材)があると、除雪作業の重大事故につながります。

④屋根の雪下ろしをしたら

しっかりと片付ける屋根から道路に落ちた雪は、交通事故や緊急車両の通行の妨げになるため、しっかりと片付けましょう。

⑤道路除雪後に残された雪に

ついて

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、各家庭において片付けをお願いします。

⑥排雪場(次ページ参照)

昨年度と同様に、夜間瀬橋下流左岸と越橋上流左岸の河川敷を排雪場としてご利用ください。

※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。



作業現場の最前線

除雪オペレーター



市内の積雪状況により、24時間迅速に対応している除雪オペレーターの皆さん。除雪作業は早朝の暗い時間帯や夜間の場合が多く、雪で路面が判断できない場合など、特殊な状況下で日々作業を行っています。

除雪作業の流れ

準備

降雪情報に留意し、10cm程度以上の積雪が予測されるときは待機態勢に入ります。

出動

降雪量が10～15cm程度に達した場合は、交通障害につながるため出動します。

作業

降雪量や降雪の時間にもよりますが、できる限り朝の通勤時間に間に合うよう除雪作業に努めています。

作業完了

速やかに作業の終了を報告するとともに、次の出動に備え車両の整備を行います。

拡幅除雪
路面整正

車道の幅員の確保や、圧雪道路のわだちなどが発生した際は、日中にも作業を行います。



中野市建設業協会会長
兼除雪オペレーター

竹内敬三さん

interview

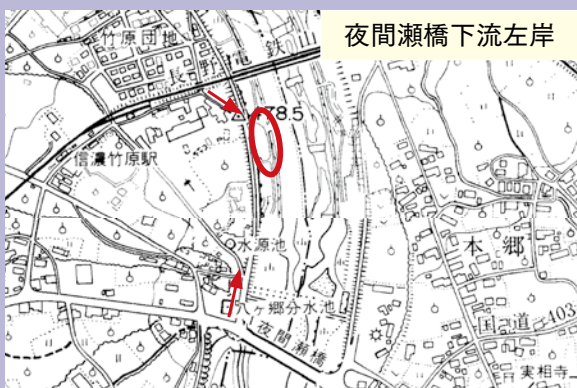
冬の間は、天気予報の確認はもちろんのこと、毎朝3時、4時、5時と実際に起きて外の降雪量をチェックするのが日課となります。また、除雪オペレーターの平均年齢は50歳近くなっており、後継者不足も真剣に考えなくてはならない問題だと思います。これから雪の降る季節になりますが、より良い除雪作業には皆さんのご協力は欠かすことができません。道路脇にある植木などの片付けとともに、家と道路との境界にポールなど「目印」を付けていただくことでオペレーターもしっかりとした確認ができますので、皆さんのご協力をお願いします。

除雪中の事故を 防止するために

除雪作業に対する慣れや過信、油断が事故を招きます。作業を行う際は、次の点に注意しましょう。

- ◆ 作業は2人以上で周りの安全確認や、事故が発生した場合に素早く対処ができます。
- ◆ 屋根からの落雪に注意
気温が上昇すると融雪が始まり落雪が多くなります。
- ◆ 屋根の雪下ろしは要注意
命綱、ヘルメットを着用しましょう。
- ◆ 水路や側溝へ雪を入れない
水路や側溝に雪を投げ入れると下流で雪が詰まり、川の水をせき止め、浸水被害の原因となります。
- ◆ 多くの皆さんに迷惑を掛けることになりまますので絶対にやめましょう。
- ◆ 除雪機の操作に注意
除雪機に詰まった雪を除去する場合は、事故防止のため、必ずエンジンを切ってから行いましょう。
- ◆ 建物や周囲に雪を残して、万一、転落した際のけがの軽減を図りましょう。
- ◆ はしごが固定されているか、しっかりと確認しましょう。

排雪場はこちらへお願いします



冬の交通を守る 除雪車両を紹介します！



除雪ドーザ（5トン）

車体前方に備え付けてある鉄製の「プラウ」を使って除雪作業を行います。とても力持ちで、道路に積もった重い雪をかき分け、拡幅のほか路肩へのかき寄せ作業など効率の良い作業を行うことができます。

除雪ドーザ（5トン）スペック

車両総重量：5.5トン

全 長：5.4m

全 高：3.1m

作業時間：燃料満タンから約12時間の作業が可能

そ の 他：最新型では、低燃費・低騒音へと改良されています



プラウを油圧の力でとても高くまで持ち上げることができ、除雪の際の「かき寄せ」に力を発揮します。



運転席

約3mの高さから周り一帯を見渡すことができます。ただ、構造上見えづらい箇所もあるため、接近する場合には注意しましょう。



タイヤ

直径は約1m。除雪作業時にはチェーンを巻き、凍った雪道でも力強く走ることができます。



プラウ

新雪であれば一度に積雪1m未満、幅は約2.7mの除雪が可能です。また、路面の傾斜にも対応した除雪を行えます。

雪下ろし費用の一部を助成します

積雪による住居の倒壊や損傷を防止するため、市では次の世帯などに対して、除雪（雪下ろし）費用の一部を助成しています。

○対象世帯 平成26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歳以上の方のみの世帯および65歳以上の方と18歳未満の方のみの世帯

②母子および父子・寡婦世帯

③生計の中心となる方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、保護を必要とする状態にある世帯

※市内および近隣市町村にいる扶養義務者（子や兄弟など）から援助が見込める場合や、扶養義務者が雪下ろしをした場合は、補助対象になりません。

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

○申請方法など 申請書が必要な方は、福祉課までご連絡ください。なお、申請書などには、民生委員の確認印が必要になります。ご不明な点はお問い合わせください。



問申 福祉課厚生保護係 ☎（22）2111（内線255）

問申 地域振興課市民生活係（豊田支所内） ☎（38）3111（内線132）

冬期間中の注意点を再確認しましょう！

冬期間中はさまざまな事故が起こりやすくなります。
次の点を再確認して、冬に備えましょう。

チェック



水道管も冬支度を

凍結による破裂に注意しましょう



水は気温がマイナス4度以下になると凍る性質があり、冬期間は、凍結による「水道管の破裂」や「水が出ない」などの事故が起こりやすくなります。

水道管の立ち上がりに、保温材や保温器具（凍結防止帯はコンセントを確認）の使用や、不凍栓を閉めて蛇口から水抜きを行うなど、凍結を防ぎましょう。



水抜きを！

なお、不凍栓によっては、管理方法を誤ると漏水する恐れがありますので十分に注意いただき、バルブは最後までしっかりと閉めましょう。

問 水道管など工事・修理に関すること

上下水道課 水道係 ☎(22)2111 (内線282)

問 開栓・閉栓・検針、上下水道料金に関すること

上下水道課営業係 ☎(22)2111 (内線284)

問 灯油漏れに関すること

環境課環境係 ☎(22)2111 (内線247)

中野消防署 ☎(23)0119

豊田消防署 ☎(38)2355

北信地方事務所環境課 ☎(23)0202

検針にご協力をお願いします



水道メーターの検針は、2カ月に一度、1日から8日の間に行いますが、冬期間は積雪などで検針ができない場合があります。できる限りメーターボックス上の除雪をお願いします。

また、メーターの確認が困難な場合は、認定水量（過去の使用量を参考にして決める水量）で検針したものとみなしてお知らせします。

検針（認定水量）の結果は、「上下水道使用量のお知らせ」で通知しますので、ご確認ください。なお、水道管が破裂して漏水した場合も、水道料金は使用者の負担となりますので、月に1回はメーターの確認をお願いします。



質問Q&A



Q アパートに住んでいる場合は、どうすればいいの？

A アパートなどにお住まいの方は、寒くなる前に、冬の管理方法を大家の方または不動産業者に確認して、凍結対策を行いましょ。それでも凍結した場合は、大家の方または不動産業者にご相談ください。



Q 緊急（破裂・漏水）工事の連絡先は？

A 水道工事の依頼先が分からない場合や、休日（年末年始）に自宅の水道施設に障害が発生した際は、次の

チェック



ホームタンクからの油漏れに注意しましょう

冬期間は、ホームタンクからの灯油漏れが多発します。油が河川に流出すると、被害が広範囲に及ぶとともに、処理に多くの時間と多額の費用が掛かります。また、処理費用は、原因者の負担となりますので注意してください。



油漏れ事故を防ぐために

ホームタンクで灯油などを貯蔵しているご家庭では次の点に注意しましょう



◎ 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。

◎ 器具や配管に腐食、亀裂がないか確認しましょう。

◎ 定期的にホーム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。

※ 灯油などを流出させてしまったときは、速やかに連絡をお願いします。

中野市 この一年

2014年も残りわずかとなりました。
皆さんの2014年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、
中野市のこの一年を振り返ります。



③



④



⑤



①



②

6月

29日 中野市消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会
21日 童謡・唱歌のふるさと 信州中野アンサンブルフェス 中野市音楽親善アンバサダーに麻衣さんを任命⑤
12日 斑尾ふるさと祭り
1日 22日 ばら制定都市会議 (ばらサミット)④

5月

31日 成人式③
25日 緑化苗木頒布会
24日 カチューシャふるさとマラソン大会
18日 土砂災害訓練
11日 水防訓練
4日 チョウゲンボウ探鳥会

4月

29日 新規就職者激励大会
26日 市議会議員選挙
22日 中山晋平生誕祭
20日 高野辰之記念祭
11日 消防団観閲式

3月

31日 日野原重明先生健康講演会
23日 土人形給付けコンテスト表彰式
22日 土人形給付けコンテスト表彰式
21日 中野ひな市②

2月

27日 差別をなくす講演会
24日 農商工連携研修会
22日 高野辰之忌
18日 市農業経営技術奨励賞表彰式
16日 雪害対策本部設置
11日 食農フォーラム①
9日 B&G財団会長杯綱引き大会
大会総合優勝
全国高等学校スキー
5日 中野立志館高等学校
スキー部男子

1月

25日 新春走り初め大会
18日 消防団出初式
4日 中山晋平記念音楽賞優秀賞
入選発表会
2日 共にいきいき市民のつどい

新庁舎・新市民会館 の建設について

新庁舎は平成29年度を目標に現庁舎敷地に、また、新市民会館は平成32年度を目標に旧中野高校跡地に建設することとし、現在、先に建設する新庁舎の整備方針を検討しています。

この中で、概算事業費に大きな影響を及ぼす建設資材や作業員確保等に伴う労務費の急激な上昇、新庁舎の配置場所が具体的になったことなどに伴い新たな事業費が加わることから、両施設を計画したスケジュールで建設することは、現在の財政状況から不可能ではありませんが、将来にわたって市の健全財政を堅持することは大変難しい見込みであります。

そのため、防災拠点として早急に整備する必要がある新庁舎の建設は計画通り進めることとし、市民会館は、当面、現在の建物を利用していくこととしました。

新市民会館の建設場所の変更はありませんが、建設年度については、財政・建設までの条件が整い次第と考えています。

問い合わせ先
新庁舎に関すること

財政課管財係

☎2111 (内線328)

市民会館に関すること

文化スポーツ振興課文化振興係

☎2111 (内線394)

新庁舎建設整備基本計画(案)に ご意見をお寄せください



現在の市役所本庁舎は建設から約50年が経過し、耐震性能が危ぶまれているとともに、著しい老朽化やバリアフリー化への対応など、さまざまな課題を抱えていることから、現庁舎敷地に建て替えることとしています。

「新庁舎建設整備基本計画」は、新庁舎の機能や規模、建物配置等、建設整備の基本的な方針をまとめたもので、設計の基礎となるものです。

現在、この計画(案)について、ご意見を募集しています。

○基本計画(案)の内容

- ・新庁舎の基本的な考え方
- ・新庁舎の機能
- ・新庁舎の規模・構造
- ・新庁舎の配置
- ・事業費と事業の進め方

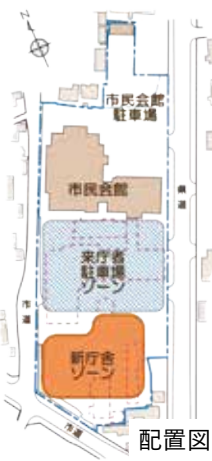
なお、建設スケジュールの予定は次のとおりです。

項目	年度			
	H27	H28	H29	H30
基本設計	→			
実施設計		→		
新庁舎 建設工事			→	
現庁舎 解体工事 外構工事				→

○新庁舎の配置について

新庁舎の配置については、広報なかの11月号で現庁舎北側が望ましいとお伝えしましたが、当面、現在の市民会館を利用することから、現庁舎南側へ配置することとしました。

この場合、工事期間中、現庁舎の玄関が工事場所に面することから、来庁者の安全性に配慮していくこととします。



配置図

※詳しくは、公表場所に備え付けの計画(案)をご覧ください。

○募集期限 平成27年1月5日(月)

○計画の公表場所 財政課、豊田支

所地域振興課、北部・西部窓口サービスステーション、中央・豊田公民館、市公式ホームページ

○提出方法 任意の様式に、住所、氏名、連絡先を明記の上、「新庁舎建設整備基本計画(案)に対する意見」と記載し、計画の公表場所へ直接お持ちいただくか、郵送、ファクス、Eメールまたは、ながの電子申請サービスによりご提出ください。

市民説明会を開催します

新庁舎建設整備基本計画(案)についてご説明するため、次のとおり説明会を開催しますので、ご参加願います。

●第1回説明会

期日 12月17日(水)
時間 午後6時30分
会場 市民会館41号会議室

●第2回説明会

期日 12月18日(木)
時間 午後6時30分
会場 豊田文化センター
2階会議室

問い合わせ・提出先

〒383-8614 (住所記載不要)

財政課管財係

☎2111 (内線328)

ファクス ☎0349

Eメール [kanzai@city.nagano.jp](mailto:kanzai@city.nakano.nagano.jp)
ながの電子申請サービス <http://www.shinsei.elg-front.jp/nagano/navi/index.html>

地震

11月22日 長野県北部で発生した地震 (長野県神城断層地震) について

11月22日(出)午後10時08分ごろ長野県北部を震源とする地震(長野県神城断層地震)が発生し、市内では豊津(豊田支所)が震度5弱、三好町(市役所本庁舎)が震度4を計測しました。

主な被害状況は次のとおりです。(11月27日午前10時現在)

長野県北部で発生した地震 (長野県神城断層地震) による被害状況

- 一般建物等被害(9件)
 - 住家被害 5件
 - 一部損壊 5件(瓦屋根の損傷2件、内壁の損傷3件)
 - その他被害 4件
 - 塀倒壊1件、庭石灯籠倒壊2件、農業用ハウスからの重油漏れ1件
- 道路関係被害(4件)
 - 舗装一部亀裂3件、水路コンクリート蓋継目部分落下1件
- 農業関係被害
 - キノコ関連施設など被害あり(現在調査中)
- 教育委員会施設(1件)
 - (仮称)山田家資料館：石灯籠6基倒壊、土蔵の壁剥離



▲(仮称)山田家資料館：石灯籠倒壊
(左の写真は倒壊前)



▲(仮称)山田家資料館：壁剥離

問い合わせ先 危機管理課危機管理防災係 ☎(22)2111(内線285)

交通

菅・角間線を年末・年始に試験運行します

路線バスには年末・年始が運休となる路線がありますが、そのうち菅・角間線について年末・年始の試験運行を実施しますのでご利用ください。

- 運行日
12月29日(月)、30日(火)、
1月2日(金)

- 運行時刻表
右表のとおり



中野駅 → 竹原駅		
停留所		
中野駅 発	10:45	14:00
三好町	10:45	14:00
官庁街	10:46	14:01
信金前	10:47	14:02
中町	10:47	14:02
松川大門	10:48	14:03
松川駅	10:49	14:04
一本木公園	10:50	14:05
原町	10:51	14:06
運動公園	10:52	14:07
イオン中野店前	10:56	14:11
一本木	10:57	14:12
荒川	10:58	14:13
専福寺	10:59	14:14
長元坊団地入口	11:00	14:15
長元坊団地	11:02	14:17
竹原団地	11:04	14:19
竹原駅 着	11:06	14:21

竹原駅 → 中野駅		
停留所		
竹原駅 発	7:48	11:43
竹原団地	7:50	11:45
長元坊団地	7:53	11:48
長元坊団地入口	7:54	11:49
専福寺	7:55	11:50
荒川	7:56	11:51
イオン中野店前	8:00	11:55
一本木	8:01	11:56
運動公園	8:02	11:57
原町	8:03	11:58
一本木公園	8:04	11:59
松川駅	8:05	12:00
松川大門	8:06	12:01
中町	8:07	12:02
信金前	8:08	12:03
官庁街	8:09	12:04
三好町	8:10	12:05
中野駅 着	8:15	12:10

問い合わせ先 政策情報課政策推進係 ☎(22)2111(内線216)

手当

児童扶養手当法の 一部が改正されます



これまで、公的年金などを
受給できる場合は児童扶養手
当を受給できませんでしたが、
平成26年12月から、年金額が
児童扶養手当の額より低い場
合、その差額分の児童扶養手
当を受給できるようになりま
した。新たに児童扶養手当を
受給できる方は、お早めに子
育て課まで申請ください。

改正により新たに児童扶養手
当を受給できる場合(例)

- 児童を養育する祖父母など
が、低額の老齢年金を受給
している場合
- 父子家庭で、児童が低額の
遺族厚生年金のみを受給し
ている場合
- 母子家庭で、離婚後に父が
死亡し、児童が低額の遺族

厚生年金のみを受給してい
る場合など

支給開始日

申請の翌月分から支給開始
となります。ただし、公的年
金を受給していたことにより
児童扶養手当が受給できな
かった方は、12月分の手当か
ら受給できる場合があります。

問い合わせ・申請先

子育て課子ども支援係
☎22 2 1 1 1 (内線 3 5 6)

健康

ノロウイルスにご注意を



ノロウイルスは冬季に強い
感染力があり、7割が11月か
ら12月にかけて発生するとい
われています。

○感染した人の便や嘔吐物、
それらに汚染された物(ド
アノブ・おむつなど)を触っ
た手から口に入る二次感染
予防のポイント

ノロウイルス感染症の症状
突然の嘔吐、下痢が主な症
状で、高齢者や乳児は重症化
することがあります。感染か
ら発症まで24〜48時間で、症
状は1〜2日で治癒します。

感染した場合は、水分を少
量ずつ摂取するなどして脱水
症状に気を付けましょう。

感染経路

○汚染された食品からの感染

①予防の基本は手洗いです。
食事前やトイレ後は、せっ
けんでしっかりと手洗いを
行うとともに、嘔吐物や便は
正しく処理しましょう。

処理の方法

①使い捨てマスク、手袋を着
用し、ぞうきんやペーパー
タオルで嘔吐物などを拭き
取り、ビニール袋などに密
封し捨てます。

用 途	漂白剤(濃度 5%の場合)
ドアノブ、調理 器具など(濃度 0.02%)	500mlの水に 対して2ml
高濃度に汚染 された場所や物 (濃度0.1%)	500mlの水に 対して10ml

②嘔吐物などがあつた箇所と
周囲を、塩素系消毒液に浸
したぞうきんなどで広めに
拭いてください。

消毒液の作り方

市販の塩素系漂白剤を右記
のように薄めて使います。

問い合わせ先

健康づくり課健康管理係
☎22 2 1 1 1 (内線 2 4 2)

選挙

「明るい選挙啓発ポスター」 入選作品紹介

明るい選挙の推進・啓発を
目的として「平成26年度明る
い選挙啓発ポスター」を募集
しました。

市内では小・中学生から57
点の応募があり、次の作品が
入選しました。

入選作品は、市役所本庁舎
1階市民ホールで展示を行っ
ていますのでご覧ください。

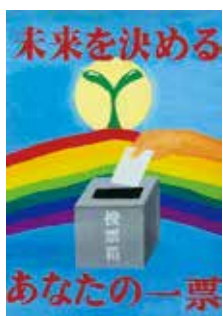
北信地方審査 入選



わたなべ 千聖さん
(高社中1年)



つちや 瀬奈さん
(高社中2年)



ひがしやま 侑太さん
(高社中3年)

展示期間 12月19日(金)まで
(ただし、土・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。

また、衆議院議員総選挙が
12月14日(日)に執行されます。
一票の力を信じて投票に行き
ましょう。

政治家の寄付は禁止、有権者が求めることも禁止されています

みんなで 勉強しよう 三不運動 贈らない 受けない 返さない	秘書等が代理で 出席する場合の 結納金	地域スポーツ大会への 飲食費等の差入	お祭りへの 香附・差入	町内会の集金・ 旅行等の集金への 寸志・飲食物の 差入	儀式式・ 祝賀会等の 花輪
これらのもも、 政治家の費用禁止の 対象となります。	病児見舞	お歳暮・お年賀	入学祝・卒業祝	葬儀の花輪・ 供花	秘書等が代理で 出席する場合の 葬儀の香典

総務省 なるほど選挙 寄附の禁止 (公財) 明るい選挙推進協会
総務省 寄附の禁止 検索 明るい選挙推進協会 三不運動 検索

問い合わせ先

選挙管理委員会事務局
☎22 2 1 1 1 (内線 3 2 4)

70歳未満の方の 高額療養費の自己負担限度額が変更になります

医療機関に支払った自己負担額がその月の限度額を超えた場合、超えた分は高額療養費として支給されますが、平成 27 年 1 月から 70 歳未満の方の自己負担限度額が次のとおり変更となります。

なお、70 歳以上の方の高額療養費の自己負担限度額に変更はありません。

区分 (12 月まで)		限度額 (3 回目まで)	区分 (平成 27 年 1 月以降)		限度額 (3 回目まで)
上位所得者	A	150,000 円 + (医療費の総額 - 500,000 円) × 1 % 【4 回目以降: 83,400 円】	上位所得者	総所得金額などが 901 万円超	ア 252,600 円 + (医療費の総額 - 842,000 円) × 1 % 【4 回目以降: 140,100 円】
	B	80,100 円 + (医療費の総額 - 267,000 円) × 1 % 【4 回目以降: 44,400 円】		総所得金額などが 600 万円超 ~ 901 万円以下	イ 167,400 円 + (医療費の総額 - 558,000 円) × 1 % 【4 回目以降: 93,000 円】
一般	C	35,400 円 【4 回目以降: 24,600 円】	一般	総所得金額などが 210 万円超 ~ 600 万円以下	ウ 80,100 円 + (医療費の総額 - 267,000 円) × 1 % 【4 回目以降: 44,400 円】
	D	35,400 円 【4 回目以降: 24,600 円】		総所得金額などが 210 万円以下	エ 57,600 円 【4 回目以降: 44,400 円】
住民税 非課税世帯	オ	35,400 円 【4 回目以降: 24,600 円】	住民税非課税世帯	オ	35,400 円 【4 回目以降: 24,600 円】

※外来、入院ともに「限度額適用認定証」(住民税非課税世帯は「限度額適用・標準負担額減額認定証」)を医療機関などの窓口で提示してください。提示により窓口での支払いが限度額までとなります。
また、限度額は所得区分によって異なるため、あらかじめ福祉課で認定証の交付申請を行ってください。
(現在お持ちの認定証は変更に合わせて、12 月 31 日までの有効期限となっておりますのでご注意ください)

問い合わせ・申請先 福祉課国保医療係 ☎ (22) 2111 (内線 296)

地域活動助成事業で備品を整備しました



宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」とは、市町村振興宝くじの収益金などを活用し地域の振興を図るため、地域の連帯感の醸成や自治意識の向上など、市町村振興・発展に寄与することを目的に、さまざまな事業に対し助成を行っています。

今回、この地域活動助成事業を活用し、次の備品を整備しました。

立ヶ花区で門灯籠を整備

公益財団法人長野県市町村振興協会から助成を受けて、立ヶ花区が門灯籠を整備しました。

門灯籠の整備により、区民の地域行事への参加を促し、伝統文化の継承とコミュニティ活動の一層の推進が図られます。



▲立ヶ花区で整備した門灯籠

問い合わせ先 政策情報課政策推進係
☎ (22) 2111 (内線 216)

中野市消防団で雨具(300着)を整備

公益財団法人長野県市町村振興協会から助成を受けて、中野市消防団が雨具を整備しました。

今回整備した雨具(300着)により、荒天時に活動する団員の身体を保護するとともに、消防活動の一層の推進が図られます。



▲中野市消防団で整備した雨具

問い合わせ先 消防課消防係
☎ (22) 3386

医療

医学生に奨学資金を貸付します



市では、市内の臨床研修病院の指定を受けた病院（以降「市内の病院」）の医師として従事しようとする志のある医学生に対して、奨学資金の貸付を行っています。

平成27年度の貸付希望者を次のとおり募集します。

- 貸付対象者 大学において医学を専攻している者で、卒業後3年以内に市内の病院の医師として従事する意思を有する者
- 貸付金額 月額20万円（限度）
- 貸付期間 貸付決定の月から大学卒業の月まで
- 貸付条件 市内の病院において貸

付期間と同一期間勤務すること

○募集人員 2人

○募集期間 募集人員に達するまで

○返還の免除 貸付期間と同一の期間を市内の病院で勤務した場合、全額免除となります

○他の奨学金との併用 勤務条件を付されたほかの自治体などの奨学金と併用して貸付はできません

※申請書は、市公式ホームページからダウンロードできます。

問い合わせ・申し込み先

健康づくり課保健医療推進係（中野保健センター内）

☎(22) 2111（内線368）

農業

中野市農業委員会委員 選挙人名簿登録申請書について

中野市農業委員会委員選挙人名簿は、毎年1月1日現在で登録を行うため、申請が必要となります。

選挙人名簿登録申請書の配布・回収は、JA各農家組合を通して行います。

JA組合員以外の方は農業委員会事務局へ直接、申請書を請求いただくか、JA各事業所でお取り寄せください。

※申請書が12月25日（木）までにお手元

に届かない場合は、農業委員会事務局までご連絡ください。

○申請期限 平成27年1月13日（火）

問い合わせ先

農業委員会事務局

☎(22) 2111（内線409）

地域振興課振興係（豊田支所内）

☎(38) 3111（内線141）

住基

住民基本台帳の閲覧状況

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25年11月1日～平成26年10月31日

閲覧日	閲覧者	委託者	目的	対象	件数
平成25年 12月18日	株式会社 ビデオリサーチ	日本たばこ産業 株式会社	全国たばこ喫煙者率調査	大正13年5月1日～平成6年 4月30日生まれの男女【豊津】	20件
平成26年 1月27日	中野市消防団	—	入団資格者調査	18～29歳の男性【高丘地区】	164件
平成26年 2月6日 ～7日	自衛隊長野地方 協力本部	—	自衛官等募集	平成8年4月2日～平成9年4 月1日生まれの男女	504件
平成26年 4月2日	日和区長 日和区民生委員	—	日和区防災名簿作成	日和区全住民	560件
平成26年 9月11日	株式会社日本リ サーチセンター	日本銀行	生活意識に関するアンケート調査	20歳以上の男女【新保】	15件
平成26年 10月17日	一般社団法人 中央調査社	内閣府大臣官房 政府広報室	がん対策に関する世論調査	20歳以上の男女【三ツ和】	13件
平成26年 10月28日	株式会社サーベ イリサーチセン ター	総務省行政評価局	食育の推進に関するアンケート調査	20歳以上の男女【中央一丁目】	20件

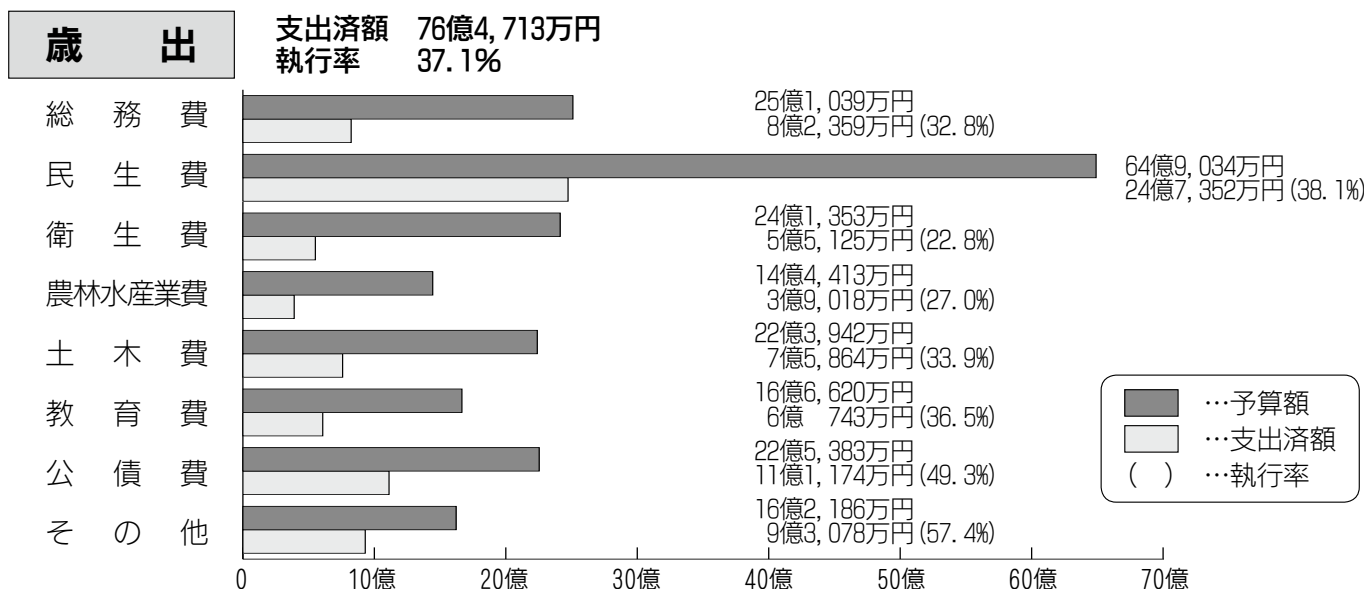
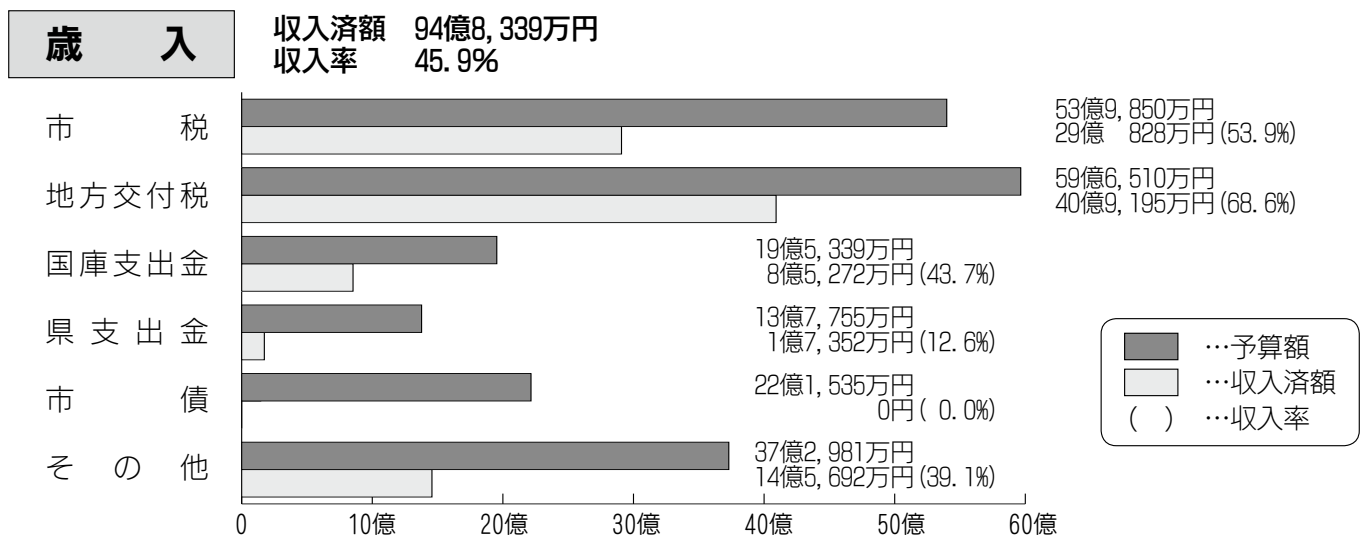
問い合わせ先 市民課窓口係 ☎(22) 2111（内線236・274）

～平成26年度上半期～

財政状況

市では毎年2回、財政状況をお知らせしています。
 今回は、平成26年9月30日までの財政状況で、市民の皆さんに納めていただいた税金や国から交付される地方交付税などの歳入状況と、これにより実施したさまざまな事業の歳出状況をお知らせします。
 図 財政課財政係 ☎ (22) 2111 (内線221)

一般会計 予算額 206億3,971万円



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	53億3,330万円	18億8,899万円	35.4%	21億8,619万円	41.0%
後期高齢者医療事業	4億3,907万円	1億8,716万円	42.6%	1億4,228万円	32.4%
介護保険事業	40億1,976万円	15億5,159万円	38.6%	16億5,154万円	41.1%
倭財産区事業	90万円	36万円	40.0%	31万円	34.4%
永田財産区事業	55万円	33万円	60.0%	3万円	5.5%
中野財産区事業	210万円	12万円	5.7%	10万円	4.8%
下水道事業	18億8,542万円	6億9,962万円	37.1%	7億3,412万円	38.9%
農業集落排水事業	7億4,870万円	2億7,211万円	36.3%	3億1,757万円	42.4%
水道事業		4億6,383万円		5億7,592万円	

市の財産	土地	192万8,764㎡
	建物	23万1,421㎡
	基金	114億2,564万円
市の借金	市債	425億7,738万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)		21億8,242万円



銀座 NAGANO 活用イベント「健康実践 cafe えのきっさ」

東京の銀座にオープンした長野県のアンテナショップ「銀座NAGANO」にて11月6日、本市の食をPRするイベントを開催しました。

当日は、1階のショップスペースでキノコや加工品を販売したほか、2階のイベントスペースでは「健康実践 cafe えのきっさ」と称し、おやきやアップルパイなどをワンコインで提供しました。また、「信州なかの食酒楽会^{しょくしゅがっかい}」を開催し、中野市の気候風土が生み出す豊富な食材とお酒のPRも行いました。



晋平少年少女合唱団定期演奏会

11月9日、市民会館ホールにおいて、「晋平少年少女合唱団第24回定期演奏会」が開催されました。

当日は、唱歌「故郷」「朧月夜」「カチューシャの唄」の誕生100周年を記念して、高野辰之・中山晋平メドレーを合唱したほか、中野市音楽親善アンバサダーの麻衣さんが作詞をした中野市イメージソング「空みあげて」を披露し、会場いっぱいのにのびのびとした歌声を響かせていました。



2014もみじ祭り

11月9日、道の駅「ふるさと豊田」において、唱歌「故郷」「朧月夜」100周年記念事業「2014もみじ祭り」が開催されました。

会場では、地元特産物・特産品の販売コーナーや餅つき体験などが行われ、大勢の人で賑わいました。当日は、小雨が降る肌寒い一日になりましたが、ふるさと太鼓やもみじ太鼓の皆さんによる寒さを吹き飛ばすような太鼓演奏や、きのこ汁の振る舞いが来場者の心と体を温めていました。



中野えびす講・産業展

11月15日・16日の2日間、市街地を中心に「中野えびす講・産業展」が開催されました。当日は、七福神や紅白の衣装を身にまとった「100人えびす大行進」のほか、「七五三行列」などが行われました。

産業展の会場では工業製品などの展示や、姉妹都市である北茨城市の水産加工品販売のほか、「あんこうつつし切り」の実演が行われ、各会場は大勢の人で賑わいました。また、15日の夜には、北信濃ふるさとの森文化公園から打ち上げ花火が実施され、尺玉やスターマインが秋の夜空を彩りました。



差別をなくす市民集会

11月25日、市民会館ホールにおいて、「2014 差別をなくす市民集会」を開催しました。

当日は、「夢と絆」と題し、新潟産業大学経済学部准教授の蓮池薫さんはすいけあきらによる講演が行われ、北朝鮮の拉致の実態についてご自身の壮絶な体験に基づいたお話をいただきました。

また、最後には、行政と市民が一体となり「差別のない人権のまち」を創ることを集会宣言とし閉会しました。



三四六コンサート

11月15日、市民会館ホールにおいて「346 GROOVE FRIDAY！コンサート～故郷のふるさとより。～」が開催されました。

当日は、ラジオのパーソナリティーのほかテレビ番組の司会者として活躍中の三四六さんが、ヒット曲や本市ゆかりの曲である唱歌「故郷」、「シャボン玉」などを熱唱されました。

三四六さんの軽快なトークと熱のこもった歌声に、会場は笑いと感動に包まれていました。

実際の食事にはどのくらい塩分が含まれているの？

一般的な和朝食、洋朝食を例に、普段の食事にどのくらいの塩分が含まれているのか見てみましょう。(右図)

意外と多く塩分を摂っていることが分かります。

それでは、目標値のように1食を2.7g(3g未満)にするには、どうしたらよいのでしょうか。

今日から始める「減塩生活」

～毎日の食事の中で、塩分摂取量を減らすための5つのポイント～

- ① 「栄養成分表示」を確認して活用する
- ② 汁物は具たくさん、汁は少なめ、天然だしをできるだけ使用
- ③ 「濃い味」と「薄い味」のメリハリで満足感を
- ④ 新鮮な素材を選んで、素材の味を活かして食べる
- ⑤ 酸味、辛み、香味野菜を利用

塩分を控えた食事は、2～12週で慣れて嗜好が変わると言われています。

さあ、あなたも減塩生活を始めてみませんか？！

【食塩相当量について学ぼう】

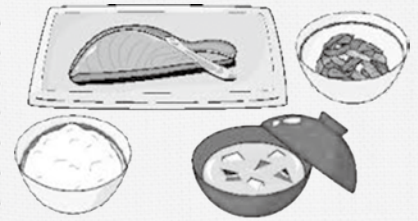
食品の栄養成分表示で「ナトリウム(Na)量」と書いてあるものは

ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g) になります

健康づくりんご



和朝食の例



計：4.3g

- ・白米：0.0g
- ・みそ汁：1.7g
- ・焼き鮭：1.2g
- ・漬物：1.4g

洋朝食の例



計：4.6g

- ・食パン(6枚切り・1枚)：0.8g
- ・コンソメスープ：1.2g
- ・ベーコン(2枚)：0.9g
- ・ドレッシング(大さじ1)：0.9g
- ・醤油(小さじ1)：0.8g ※目玉焼き

～食改さん特製「減塩・万能だれ」～

地域で食のボランティアとして活躍している食生活改善推進員さんが考案した、塩分控えめの「万能だれ」のレシピを教えてくださいました。

身近な農産物や調味料を活用しているので手軽に作れ、サラダ、温野菜、肉料理、魚料理などの料理に合う魔法のソースです。

「みそ味」「醤油味」のどちらを選ぶかは好みで。ぜひ一度お試しあれ！

<材料：大さじ1(約15cc)×10回分>

- ・りんご 中1/5個(60g)
- ・大根 約2cm(50g)
- ・しょうが 2g(チューブでもOK、小さじ1/4)
- ・酢 大さじ3
- ・みそ(または醤油) 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1/3～1/2

<作り方>

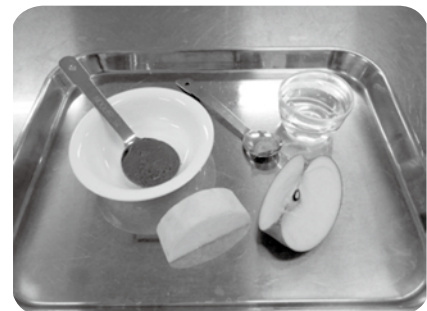
- ① りんご、大根、しょうがは皮をむいてすりおろす。
- ② 容器に酢とみそ(または醤油)を入れて、よくかき混ぜる。
- ③ ②に①と砂糖を加えて混ぜれば出来上がり。

<ポイント>

- ・砂糖の量は、りんごの種類(甘さや酸味)によって加減してください。
- ・日持ちしないので、食べ切ることができる量を小まめに作り、早めに使い切ってください。
- ・1人1回当たりの使用目安量は大さじ1です。

【大さじ1当たりのエネルギーおよび塩分】

- ・みそ味：エネルギー9kcal、塩分0.2g
- ・醤油味：エネルギー6kcal、塩分0.3g





No.30

健康広場「なかの」

問い合わせ・申し込み先

健康づくり課健康管理係（中野保健センター内） ☎（２２）２１１１（内線２４２）



減塩ノススメ

漬物、鍋料理など塩分摂取が多くなるこの季節。
今回は減塩について考えてみましょう。

長野県民は塩分を摂り過ぎ！？

平均寿命第１位の長野県ですが、１日あたりの塩分摂取量は岩手県に次いで第２位と多いのです！（図１）

塩分を摂り過ぎると？

塩分摂取量が多くなると、脳卒中のリスクが高くなります。

ほかに、腎機能障害、尿路結石、骨粗しょう症、胃がんのリスクを高めます。

理想的な塩分摂取量は？

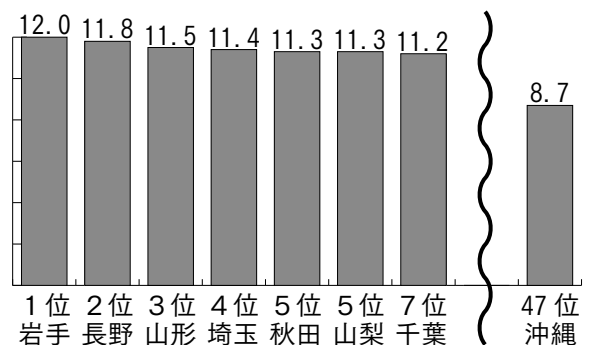
中野市民の１日当たりの平均塩分摂取量は、全国平均よりも多い 10.9g となっています。（図２）

中野市健康づくり計画『なかの健康ライフプラン 21 第２次』で定めた本市の目標値は、成人１日当たり 8.0g 未満です。

これは、１食に換算すると、2.7g（3g 未満）になります。

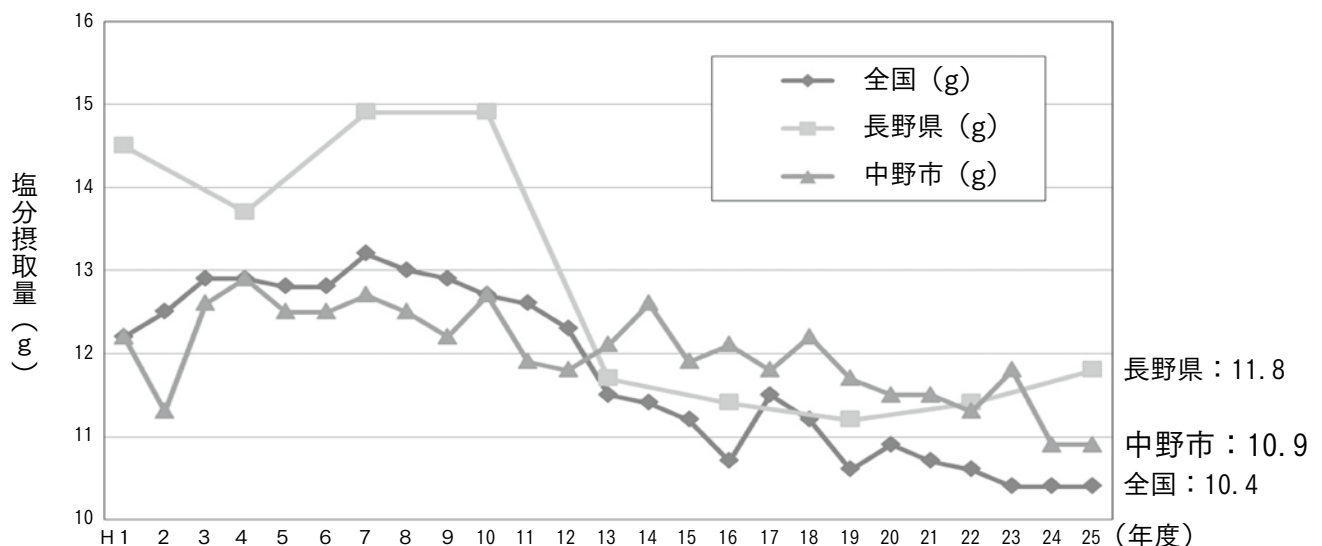
ちなみに、人間が生命維持に必要な塩分量は、１日当たりわずか 2 g と言われています。

（図１）
塩分摂取量全国ランキング
（H24 国民栄養調査）（単位：g）



（図２）

全国・長野県・中野市の塩分摂取状況



元気もりもり！健康体操



寒い時期になり、冷え・むくみに悩む方が多いのではないのでしょうか。

今回は、キッチンで食器を洗いながらや、洗面所で歯を磨きながらなど、日常生活の中で何かをしながら、冷え・むくみを改善できるエクササイズを紹介します。

いつでも どこでも かかと上げ

効果部位：ふくらはぎ

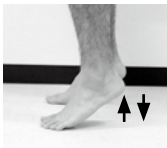
①足を腰幅に開き、つま先は真っ直ぐ前へ向ける。

②かかとを目いっぱい上げ、2～3秒キープする。

③かかとが床に着かないようにゆっくり下ろし、また上げる。これを10回繰り返す。

※バランスを取るのが難しい場合は、壁や手すりにつかまりながら行いましょう。

※筋力が弱い方や高齢の方は、椅子に浅く腰掛けて行いましょう。手で膝を押すことで負荷を調整できます。



※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士



子育て支援センター

＝ 12・1月の行事予定 ＝

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

お気軽にお出掛けください。

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11日(木) 午前10時30分～	「クリスマス会」 サンタさんと遊ぼう！
	1月8日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 みんなで雪と遊ぼう！
中央子育て支援センター(りんごっこ)	12月15日(月) 午前10時30分～	「クリスマス会」 お楽しみ企画があります！
	1月14日(水) 午後2時～	「ママビクス」 講師は湯本真貴子さんです
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	12月19日(金) 午前10時30分～	「クリスマス会」 サンタさんが来るよ～
	1月9日(金) 午前11時～	「絵本の読み聞かせ」 飛び出す絵本を見ましょう

※この他にもさまざまな行事を行っています。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。

問い合わせ先

さくらんぼ ☎(22) 6622 ㊟日・月・祝日
りんごっこ ☎(22) 2259 ㊟日・火・祝日
うさぎっ子 ☎(38) 1638 ㊟日・水・祝日



はつらつ健康教室

健康づくり課(中野保健センター内) ☎(22) 2111(内線242)

会場 中野保健センター
定員 30人(定員になり次第締め切り)
申込期限 12月26日(金)

健康づくりの3本柱である「栄養・運動・休養」について、楽しく学ぶことができる「はつらつ健康教室」を開催します。受講料は無料で、教室修了者はご希望により食育ボランティアの食生活改善推進協議会へ入会できます。

募集対象は、全5回を通して参加できる市民の方で、4回以上出席された方には修了証を交付します。(申し込みは、新規受講者優先となります)

	日時	演題・講師【「●」は講話、「○」は実習・実技が中心の内容】
第1回	1月9日(金) 午前10時～午後1時	●開講式 ○食事編「素材の味を活かして健康に！」(調理実習あり) 講師：健康づくり課 管理栄養士
第2回	1月16日(金) 午後1時30分～3時30分	●知識編①「自分の健康と未来を診てみよう！」 講師：健康づくり課 保健師 ●知識編②「これからの健康づくり～健康寿命を伸ばそう～」 講師：北信保健福祉事務所長 加藤浩康 氏
第3回	1月23日(金) 午後1時30分～4時	●歯科編「健康長寿はしっかりかむ、口の中をきれいにがが」 講師：健康づくり課 歯科衛生士 ○運動編「生活習慣病予防のための効果的な運動方法についての考え方」 講師：Body Conditioning Factory 副社長・健康運動指導士 諏訪直人 氏
第4回	2月20日(金) 午後1時30分～4時	○食事編「郷土食“やしょうま”づくり」(調理実習あり) 講師：中野市食生活改善推進協議会の皆さん
第5回	2月27日(金) 午後1時30分～4時	●こころの健康づくり編「認知行動療法でストレスに負けない体質づくり」 講師：信州大学准教授 高橋史 氏 ●閉講式(修了証交付)

保健だより

- 健康づくり課(中野保健センター内) ☎22-2111(内線242・368)
- 地域振興課(豊田支所内) ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎23-2255



予防接種など

日 程

受付時間／午後0時45分～1時30分
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	予約先
B C G	12月24日(水)	健康づくり課 母子保健係
水痘	1月7日(水)	
四種混合	12月12日(金)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		

※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カレンダーをご確認ください。

日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方が、接種を受けることができますようになりました。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

大腸がん検診容器返却のお願い

本年度の大腸がん検診は終了しました。申し込みをしたが都合により受診されなかった方で、未開封の検診用容器をお持ちの方は、平成27年1月19日(月)までに、お近くの保健指導員または中野保健センター、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションへご返却いただくようご協力をお願いします。



健(検)診

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、オムツ、バスタオル

健診名	健 診 日	対象生年月
3 か 月 児 健 診	12月16日(火)	26年8月生
7 か 月 児 健 診	12月17日(水)	26年4月生
1 歳 6 か 月 児 健 診	12月19日(金)	25年5月生
2 歳 児 健 診	12月15日(月)	24年11月生
3 歳 児 健 診	12月18日(木)	23年11月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

歯周疾患検診

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳および70歳の方を対象に実施しています。
対象者には受診票をお送りしてありますので、希望する市内歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。
期間／12月26日(金)まで
受診料／60歳までの方は500円、70歳以上の方および生活保護受給世帯の方(受付で証明書を提示のことは、無料となります)。

子宮がん検診

本年度の市の子宮がん検診は12月12日(金)までです。
20歳以上の女性の方は、年に一度は子宮がん検診を受診しましょう。
詳しくは、健康づくり課健康管理係までお問い合わせください。



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13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、妊婦体験、妊婦体操・ヨガ ※動きやすい服装でお出掛けください。
1月16日(金) 午前9時30分～11時30分	妊娠の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養

※3日前までに予約が必要です。

心の健康相談

イライラ・不眠など、心に関するさまざまな相談に個別で応じます。
相談は無料で、予約制です。
秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。
期日／平成27年1月8日(木)
時間／午後2時～4時
相談担当者／こころの専門医
会場／中野保健センター
対象者／悩みを持つ本人、家族など
※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

年末年始の休日診療所

開設日／12月31日(水)～平成27年1月4日(日)
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

電話医療相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後7時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日曜日、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・日曜日、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
児童虐待・DV24時間ホットライン	☎0263-91-2410	

キラリ☆中野のチカラ

(右から) 土屋 愛音 さん
 佐野 歩美 さん
 山口 みか さん
 竹内 海月 さん
 赤久保 ひかる さん

【平岡育成会ドッジボールクラブ「Five」】



平岡育成会ドッジボールクラブ「Five」のメンバー5人が加わる「ガリ娘Kids」が、10月に長野市で開かれた第1回全日本女子総合ドッジボール選手権長野県大会で見事優勝を飾り、全国大会への出場権を獲得しました。

今回は、12月の全国大会出場を控え、さらに練習に熱が入るFiveのメンバー5人に話を聞きました。

○県大会優勝を振り返って

県大会には、Fiveと須坂市の「ガリ娘Kids」、長野市の「三輪Shinning・neo」の3チーム合同で出場しました。

この大会に合わせて春に合同チームを結成したので、最初は初めて会うメンバーで大変でしたが、練習するごとに仲良くなって、コンビネーションも良くなってきました。

大会前には集中的に合同練習や合宿を繰り返し、チーム力を上げることができました。

県大会では、予選で一度も勝てなかった相手に決勝では勝つことができて、すごく嬉しかったです。

○ドッジボールの魅力

速いボールをキャッチできたときや、速いパス回しのコンビネーションからアタックが決まったとき、また、相手を全員倒してチームが勝ったときは、とても気持ちがいいです。



▲県大会で優勝した「ガリ娘Kids」

○全国大会の抱負

全国大会は、12月20日(土)、21日(日)に東京の国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区代々木)で開かれます。

2年前にFiveの先輩が別の全国大会に出場しましたが、私たちにとっての全国大会はこれが初めてなので、とてもわくわくしています。

全国大会までにさらに練習に励んで、一人一人のキャッチ力を上げていき、試合では絶対に負けたくないと思っています。

目標は、全国大会で優勝することです。一生懸命頑張ってきてますので、応援よろしくお願いします。

広報クイズ

■今月のプレゼント

「りんご(ふじ・贈答用) 5キ」
 ……2人

問題

市道の除雪は延べ何キロの道路で行われているでしょうか?

「●●●キ」

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名を記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などをはがきを書いて、次の宛先までご応募ください。

締め切り 12月22日(月)必着
 ※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

先月号の答え 赤岩区の例大祭は毎年いつ行われるでしょう?
 答え・・・「10月8日」

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

「ネット依存」を ご存知ですか？

パソコンや携帯電話、スマートフォンなどの普及により、今や生活に欠かせない便利なツールとなっているインターネット。

しかし、インターネットに夢中になるあまり、「ネット依存」になる人が増えているのも事実です。特に、子どもや若者を中心に、健康や日常生活への悪影響も発生しています。

日常生活への影響（例）



◆軽度

時間の浪費、勉強や仕事・家事などやるべきことがおろそかになる。

◆中度

学校の成績や仕事などの能率が下がっても気にしなくなる。
インターネット上の世界が中心になる。

◆重度

昼夜逆転、起きている間は常にインターネットを使用している。
食事・入浴・排せつなどがおろそかになる。

身体の症状（例）



◆軽度

睡眠不足、肩・腰の凝りなど

◆中度

睡眠障害、疲れやすい、食生活の乱れによる栄養障害など

◆重度

栄養失調、睡眠障害による全身の衰弱など

これら以外にも、精神症状や人間関係への影響も現れてきます。
軽度の段階で対応することができれば、症状が長引くことは避けることができます。
ネット依存は、誰でもなり得るものです。
ご家族だけで抱え込まず、健康づくり課または福祉課にご相談ください。

池田市長の わくわくレポート

vol. 17



驚きの再会と嬉しいアドバイス

来年3月の北陸新幹線延伸に向けて、このほどJR飯山線飯山駅が新

駅に移動開業した。そのセレモニーの折、私が大学時代に家庭教師をしていたT君に会った。実に38年振りの再会である。聞けば、彼は長野に移住してから既に23年になるという。長野県の魅力発信するため、県内各地を巡り歩き、写真家として活躍している。T君と云ったが、当時彼は中学3年生であり、私は21歳であつたから、今は50代である。そこで、以下はT氏と呼ぶ。T氏曰く、

私は家庭教師をしながら、当時から長野の素晴らしさ、故郷の素晴らしさを訴えていたらしい。その影響もあり、彼は大学を卒業後メーカーに勤めたが、職を辞しフリーの写真家として、長野に居を構えた。なんと不思議な縁での再会であつた。中野市を活性化させたい、元気なまちにしたいとの思いで、難しい課題に日々頭を悩ませていたが、T氏と再会の折、彼の口から中野市の素晴らしさが、具体的な地名とともに、如何に情報発信するかといったアイデアがポンポン飛び出してきた。驚

きとともに嬉しさが込み上げてきた。また、その視点も私には思いもよらないものが数々あつた。

まちづくりにあつては「よそ者、若者、ばか者」がこれからのまちを変えろといわれているが、23年の長きにわたって長野に暮らしているT氏の新鮮な感覚に、驚かされた。

今、本市では、これからの中野市の創造の為に、「若者会議」や「観光拠点開発ワーキングチーム」など若い人たちに参画してもらい、知恵を絞っている。そんな中にあつて、T氏のようないわゆる「よそ者」が、全く私たちが気付かない視点で、中野市や長野県の魅力に熱く語る姿に私は、しみと希望を見出した。

私自身もふるさと中野市に帰り、ある意味で新鮮な感覚を失いつつあるのかもしれないと思っていたが、T氏と会って、全く違った角度から、広域的視点からの意見を聴けたことは、これからの地域創造に知の交流がいかに大切だということが、改めて認識できた。

まだまだ、私の思いの具現化は道半ばである。T氏のような応援団をどんどん増やしたいと強く思った次第である。

▼募集

市民スキー・スノーボード
教室参加者募集

【問合せ】中野市体育協会 ☎(26)3572

期日 平成27年1月18日(日)、25日(日)
会場 木島平スキー場(集合、解散)

受付時間 午前9時30分～10時15分
参加資格

スキー…小学校3年生以上
スノーボード…小学校5年生以上

※市外の方も参加可

種目 ①一般 ②ポール ③スノー
ボード(初心者) ④中・上級
(SAJ2級程度以上)

参加料(傷害保険料込み、リフト代別)

1日…3000円

2日間…4000円

バス送迎 市民体育館からバスの送
迎を行います。1人1回1250円
(昼食・ソフトドリンク付き)で付
き添いの方も利用できます。

申込期限 平成27年1月9日(金)

※定員になり次第締切

※傷害保険に加入するため、当日の
受け付けは行いません。

申込方法 参加料を添えて、市民体
育館内中野市体育協会事務局(平日
午前8時30分～午後5時)または、
マッヤスポーツ(午前10時～午後7
時)へお申し込みください。

新春走り初め大会
参加者募集

【問合せ】文化スポーツ振興課スポーツ
振興係(内線364)

B&G海洋センター ☎(38)38000

市民体育館 ☎(26)3572

豊田公民館 ☎(38)2922

期日 平成27年1月2日(金)

時間 午前9時50分から開会式

コース 豊田文化センター周辺
(1・6キロ)

参加資格 ①市内在住・在勤の方

②中野市出身の方

参加費 100円(お申し込みの際
にお支払ください)

※降雪などにより中止した場合でも
返金しませんので了承ください。

申込期限 12月17日(水)



防衛省では自衛官候補生
を募集しています

【問合せ】自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所

☎026(235)6026

自衛隊の第一線で、技能と体力を
一心に磨く任用制自衛官です。

資格 18歳以上27歳未満の男子
受付期間 平成27年1月16日(金)まで
試験日 平成27年1月25日(日)
※受験手続きなど詳しくは、お問い
合わせください。

認知症サポーター養成講座
受講生募集

【問合せ】高齢者支援課介護予防包括
支援係(内線366)

市では、認知症になっても安心
して暮らせるまちづくりを目指し
て、認知症サ
ポーターを養
成する講座を
開催していま
す。「認知症
サポーター」
とは、認知症の方を温かく見守る応
援者になっていただく方のことで、
自分のできる範囲で活動をしてい
たします。



参加は無料ですので、どなたでも
お気軽にご応募ください。

期日 12月15日(月)

時間 午後1時30分～3時

場所 中野保健センター

講師 中野市キヤラバン・メイト

※参加を希望される方は、高齢者支
援課介護予防包括支援係まで、
事前にお申し込みください。

平成27年度「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
お待ちしております。

市の自主財源を確保し、市民サービスの向上を図るため、平成27年度中野市検診通知書用封筒の裏面に有料
広告を掲載していただける事業者などを募集します。なお、掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。

封筒の種類・規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料※	発送対象【作成予定枚数】	発送(使用)時期
中野市検診通知書用封筒 (縦)31cm×(横)22.5cm	(縦)5.5cm × (横)9.5cm	4 枠	45,360円 (1枠あたり)	胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん 検診申込者【18,000枚】	5月～10月
中野市歯周疾患検診通知書用封筒 (縦)10.5cm×(横)23.5cm		1 枠	13,230円 (1枠あたり)	歯周疾患検診対象者【3,500枚】	4月

申込期限 12月26日(金)まで

※広告料は、作成枚数により変更になる場合があります。

詳しくは、健康づくり課保健医療推進係(内線368)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。
☎ 市立図書館 ☎ (26) 5841

本を愛しすぎた男

著／アリソン・フーヴァー・
バートレット
原書房

希少古書のみ数百冊を
巧妙な手口で盗み続けた
「本を愛しすぎた男」
と、彼を追う古書店主に
して熱血素人探偵のデッ
ドヒート！古今東西の本泥棒たちの驚きのエピソードも交えて描く、古書をめぐる手に汗握るノンフィクション！



お粥と麺の本

著／パン・ウェイ
大和書房

疲れた胃を休めたい。
風邪をひきそうだから、
体を温めたい。そんなと
きには、心まで温まるお
粥を。

パパッとおいしく、手
軽に食べたい。1品でも、栄養には気を使いた
い。そんなあなたには野菜たっぷりの麺を。お
粥と麺は、日々のごはんの頼もしい味方です。

荒神(宮部みゆき)／さわらびの譜(葉室麟)／流
転の細胞(仙川環)／遺譜(上下)(内田康夫)／
ジェネレーション〈P〉(ヴィクトル・ペレーヴィン)
／流転の歌人柳原白蓮(馬場あき子ほか)／江戸
絵画の非常識(安村敏信)／冷蔵庫超片づけ術
(島本美由紀)／脳からストレスを消す食事(武
田英二)／世界を変えた数学(佐藤修一)／アイ
デアにセンスはいらない(梶淳)／「いいこと」をど
んどん引き寄せる！言葉の習慣(植西聰)

ビデオ上映会 としよかん★プキネマ

チャーリーとチョコレート工場

上映日時 12月21日(日) 午後2時～

和風総本家 豆助っていいな

上映日時 平成27年1月7日(水) 午前10時～

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

催し・イベント

冬休みは市立博物館へ

☎ 市立博物館 ☎ (22) 2005

●プラネタリウム特別投影

土曜・日曜・祝日のみ投影してい
るプラネタリウムを、冬休みに合わ
せて、平日に特別投影を行います。

特別投影日 平成27年1月5日(月)、
7日(水)

観覧料 一般400円、高校生
200円、中学生以下・市内在住の

70歳以上の方・身体障がい者手帳な
どをお持ちの方とその介護者は無料

特別投影時間

午後1時10分、2時30分

※通常投影日の土曜日は午前11時20
分から、日曜・祝日は午前10時と
11時20分からも上映を行います。

※投影内容についてはお問い合わせせ
ください。また、各回とも「冬
の星空トーク」を行います。

●新年は1月4日(日)から開館します
大勢の皆さんのご来館をお待ちし
ています。

開館時間 午前10時～午後4時

休館日 毎週火曜日(祝日は開館)、
12月29日(月)～平成27年1月3日(土)

常設展示室観覧料 一般200円、
高校生100円、中学生以下・市内
在住の70歳以上の方・身体障がい者
手帳などをお持ちの方とその介護者
は無料

は無料

▼展示

市立博物館
☎ 火曜日
☎ 22-2005

常設展示室「中野市の自然と歴史・文化・
重要文化財柳沢遺跡展示室」
西沢今朝夷水彩画展「ふるさとの記憶」
(11月21日に展示替えをしました)

戸塚刺しゅう&布細工「友情のコラボ展」
12月15日(月)まで

佐藤計佐二と仲間たち「それぞれの個展」
12月27日(土)まで

フォトクラブサンロード「写真展」12月17日(水)～27日(土)

中野陣屋・
県庁記念館
☎ 火曜日
☎ 23-2718



「広報なかの」に掲載する
有料広告を
募集しています

暮らしに役立つ広告をお待ちしています

2月号 から掲載できます

申込期限 12月26日(金)

☎ 申 庶務課秘書広報係(内線400)

<http://www.city.nakano.nagano.jp/docs/2014030700050/>

▼お知らせ

新規就農者補助金の

申請を受け付けています

【国・農政課振興係(内線253)

青年就農給付金(経営開始型)

独立自営で農業経営を開始する

方に、国から最長5年間、年間150万円(夫婦の場合は225万円)が交付されます。

農業後継者育成支援事業

経営に参画し農業に従事する後継者の方に、市から最長3年間、年間60万円(配偶者の場合は30万円)が交付されます。

新規参入者宮農支援事業

市内で新たに農業を始める方で、農地や機械などの取得やリースをする場合に、市から最長3年間、取得額の3分の1以内(上限100万円)またはリース額の3分の1以内(月額1万5千円以内)が交付されます。

新規参入者定住支援事業

市外から転入し5年以内に新たに農業を始める方で、住居取得や賃借をする場合に、市から最長3年間、取得額の2分の1以内(上限200万円)または賃借料の2分の1以内(月額3万円以内)が交付されます。

申込期限 平成27年1月7日(水)

※このほか、研修機関や先進農家で研修を受ける方にも、国や市から補助金が交付されます。

※交付要件など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

年末特別警戒の実施

12月1日～31日(水)

【市民課生活交通安全係(内線238)

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、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

○子ども・女性が被害者となる犯罪の防止

○高齢者などを狙った特殊詐欺被害の防止

○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

平林 隆一 様	杉浦 力夫 様	上遠野恭啓 様	山口千恵子 様	小松 武史 様	徳原 智庸 様
古瀬 豪 様	漢人 立吉 様	須藤 敏 様	市川 敏雄 様	北嶋 智 様	小林 等 様
辻 正一 様	永井以智香 様	吉田 好和 様	田中志寿尾 様	長浜 洋一 様	高取亜紀子 様
田口 昌二 様	杉田 貞行 様	相原 香織 様	小林 收策 様	都築恵美子 様	杉山 高行 様
蔵重 信隆 様	齋藤 恭介 様	養老 晋 様	久留浩一郎 様	宮田 篤 様	三嶋 吉一 様
武田 裕平 様	大槻 晃 様	長谷川 誠 様	宮崎 信也 様	中川 光史 様	松岡 一臣 様
宮澤 孝幸 様	南部征太郎 様	栗林 武嗣 様	谷口 優一 様	江原 光江 様	三富 能史 様
鯉田 勲 様	金井 正道 様	大石 弘美 様	高山 信一 様	黒崎 浩巳 様	竹之内美穂 様
大原 節司 様	西 典子 様	礪田 俊一 様	平宮 涼子 様	匂坂 雅彦 様	北尾 裕寿 様
神野美智子 様	山口 正浩 様	峯岸 芳雄 様	中村 圭吾 様	栗林 博 様	岡本 裕 様
上坂 光司 様	佐藤 剛 様	中村 利行 様	雫石 幸助 様	田中 恭子 様	辻 明宏 様
西尾 聡史 様	稲垣 秀一 様	山田 健介 様	三浦 裕介 様	伊奈山 厚 様	石坂 博持 様
寺崎 静子 様	大和田正晃 様	寺方 聡一 様	中尾 佳裕 様	坂庭 信行 様	山岡 寿夫 様
石井 誠一 様	加藤 行宏 様	岡部 守栄 様	加藤 高明 様	加藤 寛之 様	津嶋 修司 様
後藤 幸逸 様	西村 剛 様	須田 光 様	田中 裕也 様	山本十志宏 様	山本 明雄 様
山岡 輝之 様	水落 直幸 様	古池 和雄 様	花岡 勇治 様	木村 寿子 様	高橋 秀明 様
宮下 雄一 様	山本 寛人 様	山本 直哉 様	大塚 洋二 様	水野 正善 様	山岡 寿夫 様
中嶋 武致 様	寺島 淳 様	遠山 丈夫 様	石井 敦 様	藤本 千春 様	石黒 光夫 様
新美 次男 様	杉崎 道子 様	市川真由美 様	宇和川 謙 様	藤澤 秀治(号 千曲) 様	

可燃性粗大ごみの受け入れ を一時停止します

☎ 東山クリーンセンター
☎ 7074

東山クリーンセンターでは、可燃性粗大ごみ切断機の定期整備のため、一時的に可燃性粗大ごみの受け入れを停止します。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

期間 平成27年1月10日(土)～14日(水)

対象 可燃性粗大ごみ(木製家具、布団、カーペット、長さ50センチを超える剪定枝のほか、長さ50センチを超えるものなど)

※家庭からの持ち込みに限る。

臨時福祉給付金の 申請期限が迫っています

☎ 福祉課厚生保護係(内線255)

臨時福祉給付金について、支給対象と思われる方には、7月中旬に申請書をお送りしています。まだ申請をされていない方は、期限内に忘れずに申請してください。

支給額 対象者1人につき1万円

※対象者が加算対象となる年金や手当などを受給している場合、1人につき5千円を加算します。

申請先 福祉課(郵送可) または豊田支所地域振興課

申請期限 12月26日(金)まで

※詳しくは、広報なかの7月号・11月号または市公式ホームページをご覧ください。

汚泥発酵肥料「未土利」

☎ 上下水道課監理係(内線280)

粒状(ペレット状)で散布しやすく、効果が長続きします。

販売日 月曜日～金曜日(祝日、お盆、12月27日～平成27年1月4日は除く)

販売時間 午前9時30分～午後4時

販売場所 平岡処理場(ナピア平岡 笠原580番地)

価格 1袋(15kg) 250円

※在庫が少ないため、売り切れの際は、ご容赦ください。

※なかの「おすすめちゃん」は、平成27年2月中旬まで販売しています。

お詫びと訂正

広報なかの11月号16ページ「礫展」の記事内容に誤りがありました。お詫びし、次のとおり訂正します。

(誤) 入選作品
(正) 入賞作品

ご寄付ありがとうございました

秋映モニュメント建碑実行委員会 様

秋映モニュメント りんご秋映振興のため

公益社団法人 中野青年会議所 様

ばらかるた ばらについて興味を持ち学ぶ教材として

全国共済農業協同組合連合会長野県本部 様

交通安全普及車 市民の交通安全思想普及と交通事故防止のため

科野地区社会福祉協議会 様

図書カード 20,000円分 たかやしろ保育園の絵本購入のため

倭地区社会福祉協議会 様

図書カード 15,000円分 たかやしろ保育園の絵本購入のため

中野市マレットゴルフ協会 様

電波掛時計3個 文化公園マレットゴルフ場クラブハウス利用者の利便性向上のため

株式会社長野銀行 様

現金 100,000円 中山晋平記念館の維持管理のため

なかのフレンドシップクラブ 様

環境祭バザー売上金の一部 現金 10,000円 国際交流推進のため

☎ 庶務課秘書広報係(内線400)

ふるさと寄附金 (氏名の掲載を承諾された方のみ)

神山 研治 様	大岡 俊之 様	齊藤 充子 様
関 毅 様	加藤 哲也 様	室 貴義 様
勝西 哲也 様	石渡 逸郎 様	高橋 宗彦 様
磯貝 有希 様	瀧澤 史夫 様	宮城 克郎 様
東浦 八重 様	加藤 滋 様	吉田 秀忠 様
亀山 勝 様	小川 昌也 様	長谷部公一 様
山田 幸作 様	越智 敏隆 様	川野 豊彦 様
高橋 誠一 様	岡本 幸代 様	阿部 清 様
後藤 卓 様	愛宕 義浩 様	坪内 幹雄 様
木村 英三 様	伊藤 康夫 様	浦 敦志 様
吉田 彰 様	松川 武司 様	桑田 和哉 様
冠城 正明 様	竹内 邦夫 様	磯部 和明 様
村山 和彦 様	進藤 正雄 様	小林 道明 様
増田 一郎 様	川口 洋和 様	仲島健太郎 様
窪田 彰 様	石井 正文 様	山本 昭 様
松田 妙子 様	田村 司 様	三井 吉胤 様
石原 康有 様	鵜飼 優慈 様	山本 治 様
大石 稔 様	笠原 初美 様	峯岸 直子 様

▼お知らせ

農林業センサスにご協力を

【図 政策情報課統計交流係(内線217)】

平成27年2月1日を基準日として「2015年農林業センサス」が行われます。「センサス」とは、「全数調査」を意味し、全ての対象を調査する統計調査です。

この調査は、全国の農林業の生産構造や農山村地域の実態を明らかにすることを目的に、5年ごとに実施している重要な調査です。

対象は、農業や林業を行っている農家・林家や法人などで、県知事が任命した統計調査員が調査に伺いますので、ご協力をお願いします。

なお、調査内容を統計以外の目的に使用することは一切ありませんので、正確に記入をお願いします。

農林水産省ホームページ

<http://www.maff.go.jp/j/tokei/census/afc/index.html>

工業統計調査にご協力を

【図 政策情報課統計交流係(内線217)】

12月31日を基準日として「平成26年工業統計調査」を行います。

調査の対象となる製造事業所には、12月中旬から平成27年1月にか

けて、統計調査員が調査に伺いますので、ご協力をお願いします。

なお、秘密は厳守されますので、調査票は正確にご記入ください。

統計功労者表彰の

受賞者を紹介します

【図 政策情報課統計交流係(内線217)】

統計調査の実施に当たり、統計関係者の士気高揚と発展向上に役立てることを目的とした「平成26年度長野県統計功労者表彰式」が行われ、顕著な功績のあった次の方が受賞されました。

受賞者

・小林貴三子(中央)

・(株)コシナ七瀬事業所(七瀬)

表彰名 厚生労働統計功労者功績表彰

自動車税の増額割合変更

【図 北信地方事務所税務課】

☎0269(23)0204

地方税法改正により、環境負荷の大きい自動車の自動車税は平成27年度以降、おおむね10%割増からおおむね15%割増に変更となります。

対象自動車 新車登録から11年を超えたディーゼル車および13年を超えたガソリン乗用車

※詳しくはお問い合わせください。

資源物の特別回収

12月21日(日) 午前10時～午後1時

場所 西友中野駅前店

回収品目 段ボール、新聞紙、雑誌・雑がみ、びん、ペットボトル、食用油、古着・古布

※平成27年1月・2月は、積雪のため実施しません。

今回は平成27年3月22日(日)にベイシア中野店にて行います。

★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。

★回収場所で回収できないと判断されたものは、お持ち帰りください。

食用油…家庭で使用した天ぷら油で、液体状のものに限る。

古着・古布…ナイロン製品・中綿入り製品、セーターなども回収対象になります。

びん・ペットボトルなど…月1回の資源物収集の分別方法と同様です。

【図 環境課衛生係(内線245)】

ごみの減量とリサイクルで美しいふるさとを次世代へ

中野平中学校ふれあい委員会

ボランティア活動で「コミュニティ賞」受賞

青少年のさまざまなボランティア活動を支援する「第18回ボランティア・スピリット賞」において、中野平中学校ふれあい委員会が、保育園などへの図書寄贈や福祉施設への交流訪問などの活動により、見事コミュニティ賞を受賞しました。



リサイクルかわらばん 11月25日現在

譲ります 大正琴／足けり乗用玩具(アンパンマン)／ダブルベッド／戸棚／ランドセル(黒)／エレクトーン／シンセサイザー(音響機材付き)／桐たんす／学習机／洋服ダンス／金属製本棚

譲ってください ホットプレート／ハンディクリーナー／物干し台／自転車(大人用)

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。掲載期間は半年間で、希望により再掲載も可能です。

【問 申】市民課生活交通安全係(内線238)

消費生活
相談

消費者トラブルと解決法

50

一方的な送り付け商法に注意!

事例 頼んでもいないのに健康食品が送られてきた。送り主は、知らない業者だった。どうすればよいか。

アドバイス これは「ネガティブ・オプション」と呼ばれ、注文していない家に一方的に商品を送り付け、受け取った方に注文したと勘違いをさせて、商品の購入を迫る商法です。商品を送りつけた後に、「一度商品を送ったのだから、拒否できない。」と強引に迫る業者もいますので、注意してください。

解決方法 商品を一方的に送りつけられただけでは、代金の支払い義務も返送の必要もありません。商品が送られてきた日から14日間(商品の引き取りを販売業者に請求したときは、その日から7日間)を経過すれば自由に処分できます。ただし、保管期間中に商品を使用した場合、購入を承諾したとみなされ、代金を支払わなくてはならなくなるので注意してください。

問い合わせ・消費生活相談窓口

市民課生活交通安全係 (内線238)

長野県長野消費生活センター ☎026(223)6777

消費者ホットライン(土・日・祝日) ☎0570(064)370

年金

「付加年金制度」を
ご存じですか?

付加年金納付制度とは

国民年金の保険料に加えて付加保険料(月々400円)を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やせる制度です。

付加年金額 受け取る付加年金の年額は、200円×付加保険料納付月数となり、納めた分は2年間で元が取れます。

例・20歳～60歳の40年間、付加保険料を納付した場合

納付額 400円×480月(40年) = 192,000円

・1年間で老齢基礎年金に上乗せされる付加年金額

200円×480月(40年) = 96,000円

※付加年金は定額のため、増額・減額はありせん。

付加保険料は、申し込んだ月分から納付できます

付加保険料の納期限は、翌月末日(納期限)と定められていますが、納期限を経過した場合でも2年間は納めることができます。また、国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることはできませんので、ご注意ください。

☎長野北年金事務所 ☎026(244)4100

市民課国民年金係(内線237)

平日午前8時30分～午後5時15分

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」 ☎0570(05)1165

▼相談日程

子ども相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所子ども相談室	子ども相談室(内線278)
保健師による保健相談	期日 毎月第2・4金曜日(休所日を除く) 時間 午前10時～11時 会場 りんごっこ(中央子育て支援センター)	中央子育て支援センター ☎(22)2259
定期健康相談	①期日 毎週水曜日 時間 午前10時～11時30分 会場 中野保健センター ②期日 毎月第1木曜日 時間 午前10時～11時30分 会場 豊田保健センター	健康づくり課健康管理係 (内線242)
高齢者の方のための総合相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 中野保健センター	高齢者支援課介護予防 包括支援係(内線366)
行政相談	期日 12月10日(水)、平成27年1月13日(火) 時間・会場 ①午前9時～11時30分 豊田支所相談室 ②午後1時～4時 市民会館44号会議室	庶務課庶務文書係 (内線211)
消費生活相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所市民課生活交通安全係	市民課生活交通安全係 (内線238)
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
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	期日 毎週月～金曜日 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
心配ごと相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午後1時30分～4時30分 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
結婚相談 予約制	期日 毎週月～金曜日 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
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	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	期日 平成27年1月15日(木) 時間 午前10時～午後3時 会場 北信合同庁舎	北信地方事務所 ☎(22)3111

夢

No.116

プロ野球で
いっぱい活やくしたい！



つちや かいと
土屋 魁斗さん 科野小学校 6年

ぼくは、プロ野球の選手になってみんなを魅了するプレーをするのが夢です。

ぼくは、科野ジャリーズでプレーをしています。守備のポジションは、かんとかやコーチに言われてキャッチャーとピッチャーをやっています。でも、中学に行ったらピッチャーを専門としてできるよう、ピッチング力をつけていきたいです。

高校では、野球の強いチームに入り、卒業したら、プロへ進んでぼくの好きな阪神タイガースへ入団して、藤浪選手に負けないようなピッチングをしたいです。

そのために、今から毎日、すぶり、キャッチボールを欠かさずしています。

これから練習を積み重ねて、プロ野球へ入り、色々な賞をもらえるような選手をめざしてがんばりたいです。



中野市役所広報
facebook

編集後記

▼雪が降り、困った時にやってきてくれる除雪車は、幼い頃の私にとって、まるでスーパーヒーローのような存在だったことを覚えています。

これから冬本番となりますが、「より良い除雪」に向けて私自身も率先して協力していきたいと思っています。（芳澤）

▼横浜、銀座、北陸など、今年はいまだ以上に県外で中野市を積極的に売り込んだ一年になりました。来年の新幹線延伸をメリットにするためにも、広報として情報発信により一層力を入れていかなければと思います。（中沢）

▼早いもので、気付けばもう年の瀬。今年は噴火に地震に、天災が多い年だったと感じます。いつ何時、どんなことがあってもいいように、1日1日を大切に生きたいとあらためて考えさせられました。皆さん、良いお年を。（仲條）

面積：112.06 km²
人口：44,213人（+7）
男：21,405人（+11）
女：22,808人（-4）
世帯数：15,511戸（+12）
【平成26年11月1日現在】
（ ）は前月比、平成22年
国勢調査を基に推計