



広報



2015(平成27年)

2

No.119



中野市は4月で合併10周年



僕たち、私たちが

新聞記者となって調べました!

Contents

広報なかの
文化なかの

..... 1~34
..... 35~40

特集 柳沢遺跡

僕たち、私たちが新聞記者となって調べました！

特集



「柳沢遺跡」



倭小学校6年生の皆さん

「私たちの地域にある柳沢遺跡ってどんなところ？」。倭小学校6年生の皆さんの「疑問」や、「不思議」がきっかけとなり調べ始めた柳沢遺跡。

一人一人が新聞記者となって、総合的な学習の時間を使って柳沢遺跡を調べ、このたび、倭地区の皆さんへ「柳沢遺跡再発見新聞」として発行しました。

子どもたちが不思議に思い調べたことは、「そうだったんだ！」と思う発見がいっぱい。

さあ、倭小学校6年生の皆さんと一緒に柳沢遺跡の歴史に触れてみましょう。そこにはきっと、まだ私たちが知らないような「古代から息づく中野市の成り立ち」が秘められているはずです。

埋納された青銅器の発見は、東日本では初めてのことでした。また、平成26年8月21日には、複数の銅戈、銅鐸と一緒に埋納されて出土したことが評価され、柳沢遺跡出土品212点が国の重要文化財に指定されました。



▲柳沢遺跡は、長野盆地の最北端、高社山麓の千曲川沿いにあります。

この遺跡が全国的に注目を浴びるようになったきっかけは、平成18年から平成20年まで千曲川築堤事業に伴う発掘調査が行われたことです。この調査の結果、銅戈8点・銅鐸5点をはじめ、弥生時代の土器・石器や、住居跡・墓跡・水田跡などが見つかりました。

柳沢遺跡は、市の北部、高社山の麓の柳沢地籍にあります。この地域に遺跡がある事は明治時代から知られており、弥生時代の勾玉などが採集されていました。

ステップ1

柳沢遺跡について知ろう！



ステップ2

ここがスゴイぞ！柳沢遺跡

全国的にも貴重な発見となった柳沢遺跡。国の重要文化財に指定されたけど、どういったところに重要性があるのかな？ そんな方のために柳沢遺跡のスゴイところを紹介！

銅戈・銅鐸の発見された場所



まず、銅戈・銅鐸が日本の最も「東」で、最も「北」の場所から発見されたことが、とても重要です。

弥生時代の青銅器は、当時大変貴重なものであり、柳沢遺跡が発見されるまで、西日本以外で青銅器はほとんど発見されていませんでした。また、東日本で発見されたとしても、愛知県や静岡県などであり、文化は「西」や「南」から入ってきているものと考えられていたため、長野県の北部で青銅器が発見されると思われていませんでした。しかし、この地域に青銅器が発見されたことで、日本海側ルートで文化が入ってきた可能性が考えられるのです。つまり、弥生時代が日本全体でどのようなものだったのかを見直すことになるような大発見だったのです。

「栗林式土器」が示すこと



市内の栗林遺跡から発見されたことから名前がついた「栗林式土器」も、柳沢遺跡から発見されています。

この土器は、関東・北陸など広い範囲で発見されています。同じ土器を使っていたということは、その範囲に一つの文化圏が存在し、人々や情報の往来が日常的であったことを現しています。

そして、その土器が発見されている場所を地図上で見ると、中心を示す場所がこの柳沢遺跡や長野県北部になり、弥生時代に一つの文化圏の中心がこの地域にあった可能性を考えることができます。もしかすると、この長野盆地のどこかに弥生時代の一国の王の墓が眠っているかもしれません。

青銅器の発見方法

青銅器が見つかる場合は、「掘っていたら偶然見つかった」など、青銅器だけが埋められている場合がほとんどでした。しかし、柳沢遺跡では、計画された遺跡発掘を行う過程の中で発見することができました。

大切に扱われていた青銅器と、水田跡やお墓などが一緒に発見されたことは、全国でも初めてであり、青銅器が当時の社会で果たした役割を教えてくれるかもしれません。今後、弥生時代の社会を考えていくうえで、「柳沢遺跡を抜きには語れない」と言われるのではないのでしょうか。



▲青銅器やお墓、水田跡が「一緒に」見つかったことなんだね

ここでワンポイント！

弥生時代における青銅器の価値は？

弥生時代に金属が伝えられるまで、田畑を耕し、木を伐採する道具は「石器」でした。そこへ、見たこともないようなピカピカと光る金属が大陸より伝わってくるのです。

当時の人がそれを見れば、「神々しい」と考えた



▲「青銅器」と書くけど、作られた当時、銅戈・銅鐸は黄金色に輝きを放ってたんだよ。

のではないのでしょうか。それゆえ、青銅器は貴重であり、村をあげての神祭りに用いられたと考えられています。

教えて！館長さん



中野市立博物館長 土屋 積さん

私たちの足元には、古代の人たちの文化が埋もれています。

先人の営みを知るといことは、今の社会の成り立ちを知ることです。

意識はしていなくても、私たちの生活は過去の営み

の上に成り立っているの、柳沢遺跡を通じて、古代への関心を深めてもらえたら嬉しいです。

また、2千年前のこの地域は、近畿日本に遜色のないような文化圏があった可能性があります。

全国に誇れることなので、こんなにスゴイ遺跡が発見されたことを自慢に思っていたきたいです。

博物館には、この重要文化財の柳沢遺跡出土品のほか、中野市の歴史や自然の理解を深めてもらえるような展示がたくさんあります。ぜひ博物館にもお越しください。

ステップ3

柳沢遺跡出土品を知る！

青銅器の使われ方の変化

元々、中国では青銅器を武器として使っていました。しかし、日本に伝えられ国産化されると、祭りの道具として発達します。稲作とともに伝えられ、黄金色の輝きと澄んだ金属の音色が、豊作と繁栄を祈る神と結びついて考えられたのでしょうか。



銅戈（どうか）

銅剣・銅矛・銅戈は柄のつけ方が異なり、剣は短い柄を付けて刀のように、矛は長い柄を付けて槍のように、戈は斜めに柄を付けて大鎌のように用いました。

青銅器は、2300年ほど前の日本にもたらされて間もなく国産化されますが、武器として使われることは少なく、祭器として用いられ、見た目が豪華な大きく薄いものになっていきます。

柳沢遺跡から発見された8本の銅戈のうち、1本は九州型です。ほかは近畿型あるいは大阪湾型とされ、それぞれ北部九州・大阪湾周辺で製作されたと考えられています。



銅戈・銅鐸の埋め方にも決まりがあった？

発掘された銅戈は刃を立てて並べ、その横に銅鐸がひれを立て水平に埋められていました。これは、西日本と共通した埋め方です。



銅鐸（どうたく）

銅鐸は、数百年にわたって作り続けられる間に大型化し、「聞く銅鐸」から「見る銅鐸」に変化しました。

初期の銅鐸にはひもでつり下げ、振り鳴らした痕跡が残されています。大型化した銅鐸は吊下部が薄く大きく装飾化し、鳴らした痕跡もありません。音を出して神を招く道具から、神の宿る依代になったという考察もあります。

柳沢遺跡から発掘された銅鐸は大型化以前のもので、4個は「外縁付紐式」で、1個は「外縁付紐式または扁平紐式」です。



柳沢遺跡の銅鐸は、聞く銅鐸？見る銅鐸？

発掘された銅鐸は、吊下部が少し装飾化した「聞く銅鐸」です。ただ、内部からつり下げた振り子は見つかりません。



栗林式土器（くりばやししきどき）



▲シカ絵土器

シカ絵土器が示すことは？

シカの角を稲の生長に見立て、弥生人はシカが豊作をもたらす神と考えていたようです。シカ絵が土器に描かれていたことから、農耕祭祀が根付いていたことがより明確になりました。



市内の栗林区にある栗林遺跡から発掘されたことから名づけられた栗林式土器は、弥生時代中期（およそ2100～1900年前）を代表する土器の一つです。土器の文様・形に特徴があり、赤く塗られた壺・鉢・高坏もあります。長野県では、栗林式土器の時代に水稻耕作を基盤とする弥生文化が確立し、大規模な集落、水利施設が整備された水田、共同墓地などが広がりました。

出土した土器から、柳沢遺跡は栗林式（弥生時代中期後半：約2000年前）から吉田式（弥生時代後期）・箱清水式土器（弥生時代後期後半：約1800年前）の時代まで継続した形跡を見ることができます。



▲高社山の麓にある柳沢遺跡

青銅器が埋められていた場所がなぜ柳沢にあったのか、その理由には五つの説があるという。

一つ目は、「高社山」という誰が見てもすぐ分かるシンボルのような山があるからだ。だから高社山の麓に埋めたという説。

二つ目は、長野盆地に住む人たちと飯山盆地に住む人たちの大きな生活範囲の境界だからという説。

三つ目は、長野盆地の最北端だからという説。

ステップ4

柳沢遺跡再発見新聞

調べたことを記事にしてみよう！

子ども記者が作った新聞を紹介します！

柳沢遺跡のある理由 シンボルのような高社山

四つ目は、北信州と日本海側との境界だからという説。

五つ目は、西日本および弥生人から見たとき、北信濃が交流を行う北の端だからという説。

多くの説があり、詳しくはまだ分かっていないが、五つの説を見ると、「境界」という言葉が多く出てくる。このことから、この場所が極めて重要であったと考えられる。

日本初 銅戈「九州型」



「近畿型」同時に発見

柳沢遺跡で出土した青銅器の一つに銅戈がある。

柳沢遺跡で発見された銅戈は、日本で初めて、「九州型」・「近畿型」の二つが同じ場所で発見された。銅戈とは、日本では祭りの時に使われたとみられている剣のことだ。

銅鐸 たくさん叩き内側すり減る

柳沢遺跡で発見された銅鐸は、農耕（田畑を耕して農作物を作ること）に関する祭りに使われていたと考えられている。

また、銅鐸はひもでつるした痕跡があり、叩いて使用していたと考えられる。

銅鐸は叩いていた内側の部分と、ひもでつるしていた部分が激しくすり減っていたようだ。

このことから銅鐸をたくさん鳴らしていたことが分かった。

また、激しくすり減っていることから、祭り以外にも普段から使っていたということも考えられる。



銅鐸本体がすり減らないように「内面とつたい」というものを付け工夫して使用していたようである。内面とつたいとは、銅鐸の内側にふくらみを付け、銅鐸本体がすり減らないようにするものだ。

それでもすり減っていたということは、ものすごい回数を叩いていたと考えられる。

九州型と近畿型の銅戈の違いとして、「九州型」は剣の模様の溝が閉じているが、「近畿型」は溝が開いている。この柳沢遺跡は、日本にとっても大きな発見をもたらすことになった。

私たち倭小学校6年生は、地元にある柳沢遺跡がこんなにも素晴らしい遺跡だと知り、とても驚いた。

完全版



倭小学校6年生が作成した「柳沢遺跡再発見新聞」。全8面で作られており、完全版については、中野市役所広報フェイスブックからご覧いただけます。
中野市役所広報フェイスブック <https://www.facebook.com/shinsyu.nakano.koho>





柳沢遺跡再発見新聞を作ってみて

子どもたちが自分で調べて、自分で考えながら作り上げた「柳沢遺跡再発見新聞」。
世界で一つだけの新聞を作った感想を子どもたちに聞いてみました。



資料もいっぱい読んだよ



丸山大翔記者

全体的な文章を考えながら作るのはとても大変でした。けど、銅鐸が何個出てきたのかとか、知らないことがいっぱいあって、それを知ることができてとても楽しかったです。



何度も読み返してみよう



高野紗耶記者

読んだ人の身になって書くことは難しかったけど、いろんなことを知ることができて楽しかったです。地元の人にも、新聞を通して柳沢遺跡のことをもっと知ってもらいたいです。



友達と協力して作ったよ



倉田七斗記者

資料が見つからなくて、探して記事にするのは大変でした。僕たちが作った記事を見た人が、柳沢遺跡のことについて「へー、知らなかったなあ。」ってなってくれたらうれしいな。



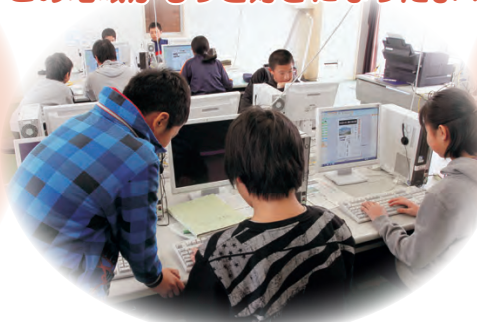
皆で考えるのは大切だね

文字の範囲が決まっているから、少ない言葉で伝えることが大変でした。僕たちが作った新聞を通して、より多くの人にもっと詳しく柳沢遺跡のことを知ってもらいたいな。



武田太陽記者

地域の歴史を知ること この地域がもっと好きになったよ！



集中力が大事だね

難しい言葉を分かりやすいように工夫して作りました。銅戈・銅鐸を作る技術についての記事がおすすめです。これからは、もっと柳沢遺跡の場所が分かりやすくなるといいな。



小林高雅記者



豊田そら記者

自分でも柳沢遺跡のことについて知らなかったの、調べるうちに分かってきてとても楽しかったです。自分が住んでいる地域の人により詳しく知ってもらえたらうれしいです。



先生も手伝ってくれたよ



山本悠天記者

パソコンを使って新聞を作るから、使いこなすことが大変でした。僕自身、柳沢区に住んでいるので、長野県の人全員が、知ってもらえるような有名な遺跡になるといいな。



パソコンを使いこなすぞ



山岸成記者

見てもらう人に分かりやすくするために、皆で相談しながら新聞の見出しを決めました。出土品の模型を見たり、分からなかったことが分かるようになったことが楽しかったです。



レプリカにも触れたよ

..... 古代のロマンに会いに行こう！



中野市立博物館

住 片塩 1221 番地
☎ (22) 2005
営 午前 10 時～午後 4 時 (12 月～2 月)
(3 月～11 月は 午前 9 時～午後 5 時)
休 火曜日 (祝日は開館)・年末年始
料 特別展示室：一般 200 円、高校生 100 円
(20 人以上の団体は割引あり)



▲柳沢遺跡の分かりやすい解説が載ったリーフレット(100 円)も頒布中です。

中野市立博物館では、柳沢遺跡出土品の銅戈・銅鐸をはじめとする重要文化財 212 点を中心に、貴重な資料を展示公開しています。展示資料を通して、古代の先人たちに思いをめぐらせてはみませんか。



◀収蔵展示室には重要文化財の「銅戈・銅鐸」も常設展示されています



中野のチカラ

はら かじ さん 【桜沢】
原 楫



中野市食生活改善推進協議会（通称「食改」）を仲間の皆さんとともに立ち上げるなど、市民の食生活改善に尽力され、全国でも活躍されている原楫さん。このほど、郷土食「やしようま」の作り方を一冊の本にまとめられました。今回は、長年にわたり食育活動に取り組まれ、郷土食の伝承にも力を注がれている原楫さんにお話を聞きました。

○「やしようま」との出会い

私にとって、最初の「やしようま」との出会い、太平洋戦争中の幼い頃、祖母が作ってくれたものでした。胡麻や大豆の入った素朴なものでしたが、喜びや心の豊かさをとても感じたことを覚えています。

戦争が終わり、暮らしも少し上向いてくると、食紅や小正月行事の「ものづくり」に使った小判（餅干菓子）を色付けに利用し、色とりどりのやしようま作りが流行し始めました。切り口の鮮やかな色と、模様の見事に感動したことを、今でも鮮明に思い出すことができます。

○色を探して

食の安全・安心が求められる時代になり、子どもたちには安全なものを与えたいという考えから、食紅などの化学色素以外の物から色を探れないか試行錯誤を重ねました。赤色はビート大根、黄色はかぼちゃ、緑

色は抹茶やホウレンソウといった具合に、日常生活になじみの深い食品や食材から色を抽出しています。

○小さな円の中の美しい模様

やしようまの花の模様を作る時のポイントは、赤は一色でなく濃淡を変えた三色を作って使うと、完成したときに花が生き生きとします。講師をしている際には、最後に木綿糸で切った中の模様が見えると歓声が上がります。

○郷土食をつなぐ

少子高齢化と核家族化が深まる社会背景の中で、伝統的な食文化や郷土食は家庭の中で親から子・孫へと継承されにくくなってきました。

食改では、食育活動を通し、小学生・中学生・高校生に郷土食を伝承するために各学校へ足を運んでいます。近年、子どもたちから各家庭へ逆発信され伝承されることも多くなり、今回作った本を各学校に配布することで、子どもたちに郷土の食文化や「技」を伝えていきたいです。

また、市民の皆さまにもこの本を媒体として中野の食文化、やしようま作りを体験して頂き、ご近所で大勢の仲間と集まり、楽しく作り、おいしく食べて絆を深めながら継承して頂きたいものです。また、故郷を思い、故郷に自信と誇りを持った人になってほしいと願っています。

広報クイズ

■今月のプレゼント

「千しえのきセット」…2人

問題

国の重要文化財に指定された柳沢遺跡出土品の数はいくつ？

「●●●点」

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

締め切り 2月23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 子ども議会で質問した小学生の人数は合計何人？
答え・・・「12人」

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

市・県民税は、平成26年中の所得に対して平成27年度に課税される税金で、個人の申告などに基づいて市が計算・課税を行い、納付書や口座振替、または給与や公的年金からの天引きにより納付していただくものです。

◆市・県民税の申告が必要な方は、次のとおりです

※所得税の確定申告をする方は、市・県民税の申告は不要です

居住地	収入の有無	申告を必要とする方など
平成27年1月1日現在、中野市に居住していた方 ※住民票が他市区町村にあって実際に中野市内に居住していた方を含みます	平成26年中に収入があった方	○所得税の確定申告は必要ないが、営業・農業・不動産・配当・雑(公的年金以外)・一時所得などがある方 ○所得が給与のみで、勤務先から市役所に「給与支払報告書」が提出されていない方 ○給与以外に20万円以下の所得がある方
	平成26年中に収入がなかった方	○市外に居住している親族などに扶養されている方 ○所得課税証明書(非課税証明書)が必要な方 ○国民健康保険加入者および加入者のいる世帯の方

※平成26年中に収入がない場合でも、申告をしないと市で収入の有無や額を把握できず、国民健康保険税の軽減措置や所得税課税証明書の発行、福祉サービスなどが受けられないことがあるため、申告をお願いします。

※市内の親族に扶養されていて、その親族が申告や年末調整で扶養として届けられていれば、申告は不要です。

※平成26年に市・県民税の申告をした方などに、「市民税・県民税申告書」を送付しました。(届いた方全てに申告義務があるとは限りません)

なお、市・県民税の申告書は、市役所税務課のほか豊田支所でも配布しています。

※所得税の確定申告が不要でも、市・県民税の申告が必要な場合があります。

◆申告に必要なものは、次のとおりです

- ①市民税・県民税申告書
- ②所得が明らかにできるもの(給与・公的年金の源泉徴収票、報酬などの支払調書)
- ③収入および必要経費を記入した収支内訳書(営業・農業・不動産所得がある場合のみ)
- ④社会保険料などが分かるもの(国民年金、国民年金基金保険料控除証明書・本市以外の市町村や健康保険組合などに支払った保険料がある場合は、支払金額の分かるもの)
- ⑤生命保険料・地震保険料・損害保険料控除証明書
- ⑥支払った医療費の領収書
- ⑦認め印
- ⑧申告者の口座が分かるもの(所得税の還付を受ける方)

◆申告相談日程 受付時間 午前8時30分～午後3時(申告相談の開始は午前9時から)

期日		2月										3月										
		16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16
		月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月
対象地区	中野会場	還付申告	中野	日野	延徳	平野	高丘	長丘	平岡	科野	倭	還付申告	中野	日野	延徳	平野	高丘	長丘	平岡	科野	倭	還付申告
	豊田会場	上今井	上今井	豊津	豊津	豊津	永田	永田	永田	※中野会場は、市民会館41号会議室(2階)、豊田会場は、豊田支所大会議室(2階)で行います。なお、中野会場へは、市役所本庁舎エレベーターをご利用いただけます。												

※2月16日、3月2日・16日の「還付申告」日は、給与、年金所得の所得税の還付を受ける方(市内全地区)を対象とします。なお、対象地区の指定日以外でも相談は受けられますが、混雑をさけるため、できるだけ対象地区の指定日にお越しください。

※受付開始・終了時間が前年より30分遅くなっていますのでご注意ください。

※申告相談期間中は、担当者が全員会場に向かうため、税務課窓口での申告相談はできません。

申告期限

3月16日(月)
まで

市・県民税の申告は市役所へ

問 市・県民税・税務課課税係
問 所得税など…信濃中野税務署
☎ (22) 2111 (内線225)
☎ (22) 3151



申告・相談の前に確認しましょう！

チェック
電話で相談日を
予約できます

今年度から相談の待ち時間短縮のため、電話による事前予約を受け付けています。詳しくは広報なかの1月号（13ページ）をご覧ください。

予約専用電話 ☎ 381300

受付期間 3月13日（金）まで
（土・日・祝日を除く）

受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで

※相談の進捗状況によっては予約時刻より開始が前後する場合があります。

※予約なしでも相談はできますが予約者優先となります。

チェック
事前に集計を済ませて
ください

「収支内訳書」を提出する方や「医療費控除」のある方は、必ず事前に集計を済ませてから申告会場にお越しください。集計していない場合、集計後に申告相談を受けていただくことになります。

チェック
郵送でも提出できます

市・県民税の申告書は、郵送でも提出できます。3月16日（月）までに、記入した「申告書」や「各種証明書」などを税務課あてにお送りください。

また、内容を確認させていただく場合があるため、日中に連絡が取れる電話番号を必ず記入してください。

なお、税務課、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に設置してある投函箱に投函することもできます。（ただし、所得税の確定申告書は投函しないください）

チェック
所得税申告の相談は
税務署へ

次のような所得税申告のご相談は、信濃中野税務署で行っています。

○次の申告に係るもの

青色申告、準確定申告（平成26・27年中に亡くなった方の申告）、延納の届出、更正の請求、海外に被扶養者がいる方の申告、修正申告

○所得や控除に係るもの

雑損控除の申告、土地建物（収用を除く）や株式・先物取引の譲渡所得や損失の繰り越しがある申告、介護保険サービスの医療費控除額に不明なものがある申告
○所得税の税額控除に係るもの
住宅ローン控除（初年度）、外国税額控除、政党等寄附金等特別控除など

所得税の確定申告を電子申告される方へ



公的個人認証サービスを利用して、所得税の確定申告を電子申告される場合は、電子証明書が必要です。現在、電子証明書をお持ちの方は有効期間（発行日から3年）にご注意ください。

また、有効期間が満了した場合や氏名・住所などが変更になった場合は、自動的に電

子証明書が失効になりますので、更新手続きをお願いいたします。

電子証明書の更新および新規発行の際に必要となるもの

○住民基本台帳カード（住基カード）

○運転免許証など顔写真付きの身分証明書（住基カード

に顔写真がない場合）
○手数料500円

※代理人による申請など、手続きの内容により即日交付ができない場合がありますのでご注意ください。

問い合わせ先
市民課窓口係
☎ 221111（内線236）

税務署からのお知らせ



問 信濃中野税務署 ☎ 223151

信濃中野税務署では、3月16日（月）までの間、確定申告相談会場を設置します。

なお、平成26年分の個人事業者の消費税および地方消費税の確定申告の相談は3月31日（火）まで行っています。（土・日・祝日は除く）

○会場

信濃中野税務署2階会議室

○受付時間

午前8時30分から（午後4時まで）にご来場ください

○相談時間

午前9時から午後5時まで

①確定申告書は、自宅で作成できます

国税庁ホームページの「確

定申告書等作成コーナー」を利用いただくと、ご都合のよい時間に、自宅などで確定申告書を作成することができます。

また、作成した確定申告書は、郵送などでご提出いただけます。

②復興特別所得税について

確定申告書への復興特別所得税額の記載漏れにご注意ください。

平成25年分から平成49年分までの各年分については、所得税と併せて復興特別所得税の申告および納付をすることとされています。

復興特別所得税の額は、

各年分の基準所得税額（原則として、その年の所得税額）に2・1%の税率を乗じて計算した金額です。

③消費税の確定申告について

平成26年4月1日から消費税率が5%（内、地方消費税1%）から8%（内、地方消費税1・7%）に変更されました。

このため、平成26年分の消費税および地方消費税の確定申告書を作成するためには、帳簿などにおいて課税取引を事前に適用税率ごとに区分し、それを基に税額などを計算していただく必要があります。

ポイント
と
よくある質問

税の申告のポイント

問 税務課課税係 ☎(22)2111 (内線225)

税制改正のポイント

◆上場株式などの配当および譲渡所得などに係る軽減税率の廃止

平成27年度から、申告分離課税を選択した上場株式などの配当所得および上場株式などの譲渡所得などに係る住民税が、軽減税率の廃止に伴い変更となります。
変更後の税率は次のとおりです。

平成26年度まで (軽減税率)		平成27年度から (本則税率)	
県民税	市民税	県民税	市民税
1・2%	1・8%	2%	3%

◆住宅借入金等特別控除の延長と拡充

住宅借入金等特別控除は、所得税の住宅借入金控除可能額から当該年分の所得税額を控除しても残額がある場合に、翌年度の市・県民税所得割額から税額控除できる制度です。

平成25年度の税制改正により平成26年から平成29年の間に入居された方についても、控除の対象となりました。
各居住年における控除限度額は左表のとおりです。

入居年月	控除限度額
H26. 3月まで	①所得税の課税総所得金額などの5% (最高 9.75 万円)
H26. 4月～ H29.12月まで	②所得税の課税総所得金額などの7% (最高 13.65 万円)

※②については、住宅の対価の額または費用の額に含まれる消費税の税率が8%または10%の場合の金額であり、それ以外の場合には①の金額となります。

よくある質問 Q&A

Q 所得税と市・県民税の違いは？

A 所得税は国に、市・県民税は毎年1月1日に住んでいる市と県に納める税金です。

所得税はその年の所得に対して課税され、市・県民税は前年の所得に対して課税されます。また、各種所得控除額は、市・県民税の方が少額となっています。

Q 転入、転出したときの市・県民税はどうなるの？

A 市・県民税は、1月1日現在居住していた市区町村で課税されます。

そのため、平成27年1月2日以降に中野市外へ転出した場合、平成27年度の市・県民税は中野市に納めていただくこととなりますので、転出先の市区町村で課税されることはありません。

市・県民税の申告は、中野市に平成27年1月1日以前に転入した場合は中野市に、平成27年1月2日以降

Q 確定申告が必要な人はどんな人？

に転入した場合は転入前の市区町村にお願いします。

A 農業、営業、不動産などの収入のある方や、土地建物などの資産を譲渡した方などです。また、収入が給与のみの方でも、控除を追加するなど、源泉徴収税額と納付すべき税額が異なる方は申告が必要です。

Q 収入が公的年金だけでも申告が必要？

A 平成23年分以後の各年分において、公的年金などの収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、確定申告が不要になりました。ただし、所得税の還付を受ける場合や確定申告の提出が要件となっている控除の適用を受ける場合には、確定申告書を提出する必要があります。

なお、確定申告が不要でも、公的年金以外の所得や所得控除がある場合は、市・県民税の申告をしてください。また、遺族年金や障害

年金などは課税されない非課税所得のため、申告は不要です。

Q 本人が死亡したときの市・県民税はどうなるの？

A 平成27年1月2日以降にお亡くなりになった場合は、平成27年度の市・県民税まで課税されます。
この場合、相続人に納税義務が継承されます。

Q 妻がパートで働いているが、課税されるの？

A 妻のパートの給与収入額が93万円を超え、妻に扶養控除やその他の所得控除がない場合は、市・県民税の均等割が課税され、さらに103万円を超えると、所得税が課税されます。

また、夫は妻のパートの給与収入額が103万円以下であれば配偶者控除を、103万円を超え141万円未満の場合は配偶者特別控除を受けられます。(配偶者特別控除の適用は、夫の合計所得が1000万円以下である場合)
非課税の限度と配偶者控除などの適用の関係は表1のとおりです。

(表1) 非課税の限度と配偶者控除適用の関係表

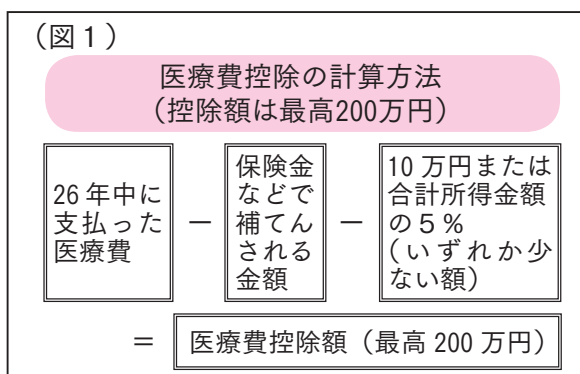
パート収入額	妻			夫	
	市・県民税		所得税	配偶者控除	配 偶 者 特別控除
	均等割	所得割			
93 万円以下	非課税				
93 万円超 100 万円以下				受けられる	受けられない
100 万円超 103 万円以下					
103 万円超 141 万円未満	課税				受けられる
141 万円以上				受けられない	

Q 医療費控除について教えてください

A 医療費控除とは

納税者本人や生計を一にする配偶者および親族の医療費を、その納税者が負担した場合に、図1の算式で計算した金額を所得金額から差し引くことができます。

(図1)



※高額療養費など保険金で補てんされた金額は差し引いて計算しますが、申告書を提出するまでに確定していない場合には、その補てんされる金額の見込額を差し引きます。後日、確定額と見込額が異なることとなった場合には、医療費控除を訂正してください。

医療費控除の対象となるもの

医師の診療などを受けるために直接必要なものに対する費用が、医療費控除の対象になります。

医療費控除の対象となるものは次のとおりです。
○医師、歯科医師に支払った

診療費と治療費

○病院に支払った入院費や入院食事代

○治療、療養のための医薬品(薬事法で規定されるもの)、医療器具の購入費(病気の予防、健康増進のためのものは対象外)

○治療のための、あん摩マッサージ指圧費、はり・きゅう師、柔道整復師に支払った施術費

○医師などによる診療や治療を受けるために直接必要な義手、義足、松葉づえ、義歯、補聴器などの購入費

○療養上の世話を受けるために保健師や看護師、准看護師に支払った費用

○出産の介助を受けるために助産師に支払った費用

○通院費、医師の送迎費など(自家用車で通院する場合のガソリン代や駐車場代は対象外)

○おむつ代(寝たきり患者で約6カ月以上寝たきり状態にあり、治療の上でおむつが必要と認められ、医師から「おむつ使用証明書」を受けたとき)

○介護保険制度で提供される一定の施設、居宅サービスを受けたとき(領収書に「医療費控除対象」と記載されているもの)

医療費控除の対象とならないもの

健康診断・人間ドック・予防接種・診断書などの費用、健康保持の目的で購入した栄養ドリンクやビタミン剤など、視力矯正のためのコンタクトレンズ・めがね代、医師の処方のない目薬や湿布など

要介護認定高齢者に対する障がい者控除について

市では、原則65歳以上の要介護認定者(要支援認定者は除く)からの申請に基づき、次の全てに該当し、身体障がい者などに準ずると認められる場合に、「障害者控除対象者認定書」を交付しています。
○身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていない方
○原則65歳以上で、要介護認定を受けている方
※65歳未満で、要介護認定を受けている方はお問い合わせください。

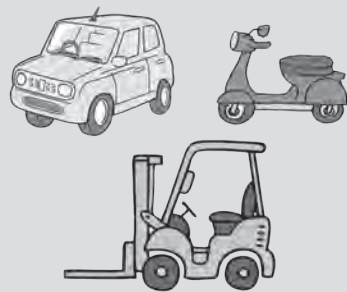
問い合わせ・申請先
高齢者支援課介護保険係(中野保健センター内)
☎2111 (内線365)

軽自動車税のお知らせ



軽自動車税は、毎年4月1日現在で、原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車および二輪の小型自動車を所有している方に課税されます。

また、年度ごとの課税のため、年度の途中で変更があっても還付はされません。



名義変更・廃車手続きは

お早めに

所有している（していた）原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車および二輪の小型自動車が次に該当する場合は、名義変更（譲渡）または廃車の手続きが必要になります。

- 他人に譲ったり、他人から譲ってもらった場合
- 廃棄した場合
- 盗難または紛失により、所有しなくなった場合
- 所有者が亡くなった場合

手続きを行わない場合は、所有しているものとみなし、軽自動車税が

課税され続けます。（課税されていることに気付かず滞納金が発生している場合がありますのでご注意ください）

4月1日以前に譲渡や廃車をする（した）方は、3月中に手続きを済ませてください。届け出をした日が廃車日となります。

なお、廃車手続きの際、標識（ナンバープレート）を返納していただきますが、紛失された場合でも手続きができます。

不明な点は税務課までお問い合わせください。

※125cc以下の原動機付自転車・小型特殊自動車・50cc以下のミニカーの標識を紛失された場合は、2000円の料金が必要です。

なお、車種ごとの手続き先は、下表のとおりです。

農耕用トラクター、フォークリフトなどをお持ちの方へ

トラクター、スピードスプレーヤー、フォークリフトなどの小型特殊自動車には、道路走行の有無に係らずに標識（ナンバープレート）の取り付けが必要です。

現在、所有している小型特殊自動車に標識が付いていない場合は、至急、税務課までお問い合わせください。

車 種	問い合わせ・手続き先
125cc以下の原動機付自転車、小型特殊自動車、50cc以下のミニカー	市民課窓口係 ☎（２２）２１１１（内線２７４） 地域振興課市民生活係（豊田支所内） ☎（３８）３１１１（内線１３１）
125cc超～250cc以下の二輪車	長野県軽自動車協会 ☎０２６（２４３）１９６７
250cc超の二輪小型自動車	北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎０５０（５５４０）２０４２
軽三輪車、軽四輪車	軽自動車検査協会長野事務所 ☎０５０（３８１６）１８５４

※二輪小型、軽三輪車、軽四輪車は、長野県自家用自動車協会中高支部【中野警察署内☎（２２）３０７７】にて代行で手続きができます。

なお、登録の際に費用は掛かりませんが、軽自動車税が課税されます。
※寸法、最高速度などによっては、大型特殊自動車に分類される車両もありますので、標識の交付申請の際には十分に注意ください。（大型特殊自動車は、陸運事務所での登録となります）

問い合わせ先
税務課課税係
☎（２２）２１１１（内線２２５）

実施計画（平成27～29年度）を策定しました

実施計画とは、中野市総合計画に掲げた施策を具体化するための計画で、毎年度の予算編成の指針になるものです。計画期間は3カ年で、毎年見直しを行います。

本市においては、人口減少という大きな社会構造の変化や経済環境に対応しつつ、限られた財源の中で市民の皆さんが「安全、安心に暮らせるまちづくり」、「人づくり」、「注目されるまちづくり」のため、各種施策を推進する計画を策定しました。

3カ年の計画は、全100事業、総額約119億9千万円で、主な事業は次のとおりです。



事業名 (3カ年の合計事業費)	内容
● 防災無線デジタル化整備事業 (6億1,448万円)	防災無線のデジタル化を行います。
● 新庁舎整備事業 (36億3,974万円)	平成29年度中の供用開始を目指します。
● 合併10周年記念事業 (350万円)	合併10周年を記念して式典および記念イベントなどを開催します。
● 地域おこし協力隊活動事業 (1,251万円)	都市住民を受け入れ、豊田地域の地域おこし活動に従事してもらい、あわせてその定住・定着を図ります。
● 北信総合病院再構築財政支援事業 (6億8,235万円)	J A長野厚生連北信総合病院の再構築に係る財政支援を行います。
● 生活困窮者自立支援事業 (4,015万円)	生活困窮者が困窮状態から早期に脱却できるように、自立相談、子どもの学習、住居確保などの支援を行います。
● 北信圏域権利擁護センター運営事業 (1,663万円)	権利擁護センターを北信6市町村共同で設置・運営します。
● 保育所整備事業 (6億4,034万円)	保育所整備計画に基づき、老朽化した保育所を順次改築します。

事業名 (3カ年の合計事業費)	内容
● 保育所エアコン設置事業 (787万円)	園児の健康を保護するために、3歳児室(13室)にエアコンを設置します。
● し尿等投入施設建設事業 (3億1,960万円)	豊田衛生センターの老朽化を踏まえた検討の結果、現処理場を更新せず、既存の下水道処理施設内で処理を行うこととしたため、し尿等投入施設を建設します。
● 空き家活用等事業 (300万円)	空き家バンクに登録された空き家の活用および改修に要する経費の一部を補助します。
● 信州なかの魅力発掘・誘客促進事業 (487万円)	魅力を発信するために、既存観光施設の見直し、観光商品の開発などを行います。
● 合併10周年記念山田家資料館特別展示事業 (498万円)	山田家資料の特別展示、講演会を実施します。
● 地籍調査事業 (6,000万円)	土地確認の利便性向上などのため、地籍調査を実施します。
● (仮称)吉田西条先線(都市計画道路)整備事業 (2,000万円)	都市計画道路見直しに伴う新規路線の(仮称)吉田西条先線を整備します。

【記号の説明】

● … 新規

● … 継続

パブリックコメントの結果

計画策定に先立ちパブリックコメントを実施した結果、1人1件の意見提出がありました。

内容については、市公式ホームページに掲載しています。ご意見ありがとうございました。

※パブリックコメントによる実施計画(案)の修正・変更箇所はありません。

計画書の閲覧場所

政策情報課、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ (<http://www.city.nakano.nagano.jp>)

問い合わせ先

政策情報課政策推進係

☎ (22) 2111 (内線216)

Eメール seisaku@city.nakano.nagano.jp

新庁舎建設整備基本計画を策定しました

財政課管財係 ☎(22)21111 (内線328)

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されています。

「新庁舎建設整備基本計画」は、新庁舎の機能や規模、建物配置など、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。

計画の概要 (計画の詳細は、市公式ホームページをご覧ください)

新庁舎整備方針	- 誰もが利用しやすい庁舎 - 協働のまちづくりの拠点となる庁舎 - 危機管理の中心的役割を果たす庁舎 - 環境に配慮した庁舎 - 将来の変化に柔軟に対応できる庁舎
新庁舎の機能	- 基本的機能…窓口機能、行政機能、議会機能 - 付加的機能…防災拠点機能、市民活動支援機能、情報発信機能 - その他機能…環境配慮機能、福祉対策機能、セキュリティー機能、ライフサイクルコスト※低減機能 ※ライフサイクルコスト：建物の企画・設計から、建設、維持管理、解体・処分までに要する全費用。 中野保健センターと豊田支所庁舎に分散している部署を新庁舎に集約するとともに、窓口や市民スペースを低層階に配置すること等により、市民にとって利便性の高いワンストップサービス※の庁舎とします。 ※ワンストップサービス：市では、分散している部署を一つの建物へ集めることで、利用者が目的に応じて建物を選別せずに、一つの建物内でできるだけ移動せずに手続きができるという意味で使っています。
新庁舎の規模	想定面積 6,300㎡程度
新庁舎の配置	現庁舎と現市民会館への影響がない現庁舎の南側へ配置することとします。 ○配置の決定経過については、次ページ以降でも説明しています。
概算事業費	39億3,400万円（財源：公共施設等整備基金、市債）

○建設スケジュール 発注方式により前後することがありますが、下表を目標に検討を進めていきます。

項目	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
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				→

市民検討委員会のご意見

「新庁舎建設整備基本計画策定市民検討委員会」では、新庁舎建設整備基本計画の内容について、検討および協議を行ってきました。

これまで5回にわたる会議を行い、平成26年12月22日に、基本計画（案）について、次のとおり市長へ意見が提出されました。

①整備方針、機能方針については、計画（案）どおり進めることとし、できる限り本委員会の意見を反映させて頂きたい。

②事業費・財源については、当初予定していた金額から変更され一般の市債を活用することとされたが、当初の予定通り、旧合併特例事業債の活用を望む意見も出されていることから、今後、事業を進めるに当たっては、事業費の圧縮と財源確保に努めて頂きたい。

③新庁舎の配置については、新市民会館の建設時期が明示されないことから、現市民会館を使用することとしている。現庁舎北側への建設を求める意見も出されており、今後、南側配置として決定した場合も、これま

④中野保健センター、豊田支所庁舎に配置されている組織を新庁舎へ集約することとしているので、それぞれの施設の今後の取り扱い又は活用に配慮して頂きたい。



▲市民検討委員会の様子

計画（案）に対する意見募集の結果

新庁舎建設整備基本計画（案）に対して、市民の皆さんからお寄せいただいたご意見とそれに対する市の考え方の要旨を公表します。

募集期間 平成26年12月1日（月）～平成27年1月5日（月）
募集結果 意見提出者8人（持参3人、郵送1人、ファクス1人、メール2人、電子申請1人）

◆ご意見 当初、現市民会館を解体し、そこに新庁舎を建設した後、時期をずらして新市民会館を旧中野高校跡地に建設するとしていたが、建設費用の予想以上の高騰による財政上の問題から市民会館の建設の見通しが立たなくなつたことや、合併特例債の使える枠が少なく使い勝手が悪いこと、財政の将来負担を考えると新庁舎の建設で手一杯であることから、現市民会館を解体せずに当面使用し、現庁舎南側に新庁舎を建設すること（他、同様意見1件）

であれば、庁舎新築でなく耐震工事とした方がいい。いままでも何を検討してきたか。議会とも相談されたのか。唐突すぎて驚くばかりである。2回の説明会とパブリックコメントだけでは、市民の意見は聞き取れない。一カ月くらいで結論を出すのは無謀である。合併特例債が活用できると聞いていた。市民会館の予定も判明しなければ音楽の街が夢物語で終わりである。（他、同様意見1件）

市の方 財政上の理由から、新市民会館の整備スケジュールを変更し、現市民会館をしばらくの間、使用することとしたため、新庁舎の整備位置を現庁舎北側（現市民会館の位置）ではなく、南側とする計画（案）といたしました。

◆ご意見 予算が増額するの

新庁舎は、今年度、市民による検討委員会を設置し、検

討を進めてまいりました。

事業費は、平成20年度に約26億8千万円と試算しましたが、当時に比べ建設単価が上昇していることから、規模の縮小などにより対応することとし、広報なかの平成26年11月号で新庁舎の整備方針、機能方針、配置などについてお知らせしました。その後、建築物価指数がさらに上昇し、

今後も上昇傾向が予想されることや、建設位置が具体的に なったことにより平成20年当時試算が困難であった経費が次第に分かってきたことを受け、新庁舎・新市民会館の両施設を建設した場合の財政推計を行ったところ、健全財政を堅持していくことは難しい状況であることが判明しました。庁舎は市民の安全・安心を守るための防災拠点であること、中野市は今後も地域の中核都市としての役割を担わなければならないということ、必要なインフラ整備を今後控えており、将来はより難しい資金繰りが予想されること、新市民会館については具体的な検討を進めておらず将来的にも有利な補助制度を利用できる可能性があることなどから、当初の予定どおり庁舎を先に建設することとし、新市民会館は、当面、現在の建物

を利用していくこととしました。これにより、新庁舎の配置も、現市民会館への影響がない南側とし、概算事業費を39億3千4百万円とする計画（案）としたものであります。今後も、基本設計を進める中で、市民の皆さんからのご意見を頂く機会を設けてまいりますので、ご理解をお願いいたします。

なお、当初財源としていた旧合併特例事業債は、発行できる残りの額が限られており、事業費が増えても充当額は変わらないこと、起債の充当は一事業につき一起債とされていることから、旧合併特例事業債は別の事業に有効に充てることとし、新庁舎では、一般財源である基金の充当をできるだけ減らすために、旧合併特例事業債に比べて事業費への充当が多く見込まれる一般単独の地方債を充てることとしました。

なお、新市民会館は旧中野高校跡地へ建設することとしており、建設時期は、施設内容や運営内容などの検討に時間を要することや今後の財政状況を把握する必要があることなどから、これらの条件が整い次第と考えております。

◆ご意見 新市民会館を新規

に建設することは今後難しいと思われる。

市の方 新市民会館を旧中野高校跡地へ整備することにつきましては、財政上の理由から当初の平成32年度を目標としていた建設の予定を後年度へ変更することとしましたが、整備することに関しては変更はありません。

◆ご意見 庁舎を建設する必要はない。借金を後世に残すべきではない。今の建物で十分対応でき、不慮の際は豊田支所を活用すべき。天変地異の発生はしかたがない。その場合、市民の食糧や水の確保など、ライフラインの維持にお金を事前に使うべき。

市の方 現在の庁舎は、耐震性能が危ぶまれているなどの課題を抱えていることから、予想される災害に備え現庁舎敷地に建て替えるものとしたものであります。新庁舎は防災拠点として、また、市民の利便性を向上する施設としてまちづくりの拠点となるよう整備を進めて行くこととしておりますので、ご理解をお願いいたします。

なお、食糧や水の確保とライフラインの維持については、今後十分な対応を行ってまいります。

～新庁舎建設整備基本計画（案）に対する意見～

◆ご意見 会議室専用の階を作り、休日や夜間も使用可能にする。

▼市の考え方 新庁舎は、現庁舎と同様、市民会館のような貸館を想定した会議室等の設置は考えておりませんが、市民活動のための場所は確保したいと考えております。

◆ご意見 市議会の議場を市民が利用できるような多機能なものとする。

▼市の考え方 議会とも相談しながら、良い方法を探ってみます。

なお、会議室等の多目的利用等を考慮してまいります。

◆ご意見 新庁舎の屋上でイベントができるようにする。

▼市の考え方 積雪や漏水に対応した屋根とすることへの配慮も必要であることから、今後、基本設計において検討を進めてまいります。

なお、市民スペースを設置することとしており、その有効活用についても併せて検討してまいります。

◆意見 駐車場に凍結防止の対策を講じる。

▼市の考え方 冬の豪雪に備え、堆雪場を確保し、効率的な除雪に配慮した駐車場と

するとともに、必要に応じて融雪設備の導入を検討してまいります。

◆ご意見 建物を新しく作り変えても、行政サービスの質は上がらないと思う。職員の整理整頓の教育・研修を実施し、徹底できるしくみを作る必要がある。

▼市の考え方 新庁舎の建設を契機に、改めて職員の意識や働き方などの見直しを進め、行政サービスの向上に努めてまいります。

なお、引き続き、職員研修の充実を努め、人材育成を図ってまいります。

◆ご意見 新庁舎や新市民会館の整備で高額な事業費が見込まれるため、中野立志館高校の校舎を取得のうえ庁舎に改修し、中野立志館高校は旧中野高校校舎に移転してもらう。

市民会館は、当面は現在の施設を使用し、市民体育館兼市民会館などの形態により安価な施設に建て替えたかどうか。

これにより、市庁舎と市民集会施設を同一場所に立地することができ、利便性も確保できると考える。

▼市の考え方 新庁舎は現庁

舎敷地に、新市民会館は旧中野高校跡地に整備することとしておりますので、中野立志館高校校舎の取得は考えておりません。

また、旧中野高校跡地につきましましては、新市民会館を整備することとしており、現在、敷地全体の利活用について検討を進めているところでありますので、ご理解をお願いいたします。

なお、新市民会館を市民体育館兼用の形態とするといった意見は、貴重なご意見として承ります。

◆ご意見 耐積雪性と耐震性を併せ持つためには、雪を落とすような屋根をつけた方がよい。太陽光発電も、積雪時のメンテナンスを考慮することが必要である。

▼市の考え方 屋根の形状につきましましては、落雪に対する安全性の確保に配慮しながら、今後、基本設計において詳細を検討してまいります。

※頂いたご意見と、市の考え方についての詳細は、市公式ホームページをご覧ください。

市公式ホームページ
<http://www.city.nakano.nagano.jp/>

計画（案）に係る市民説明会でのご意見

新庁舎建設整備基本計画（案）に係る市民説明会を、市内2会場で開催しました。

会場で出された主なご意見（概要）をお知らせします。

主なご意見（概要）

計画どおり進めてほしい／地形を生かし半地下形式の庁舎にしてはどうか／合併特例債を利用しない理由など、市民に対し丁寧に説明する必要がある／計画（案）に中野市らしさが反映されていない／市民やこれから子ども達にも理解される庁舎を作ってほしい／新市民会館と新庁舎は一つの事業であり、大きく変更するのであれば初めから議論する必要がある／バスやタクシーなど公共交通機関への配慮があったほうがよい／夢を市民と共有できる庁舎にしてほしい／スピード感を持って進めてほしい／市庁舎はシンプルで機能の良いものを建ててほしい／市民会館は新しく建てる必要はないと思う。新しくする市民会館を市民がどこまで活用できるかが問題である／豊田支所は有効に活用していく必要がある／中野市の財政力指数はあまりいいとは言えないのではないか／中野高校跡地の利活用をしっかりと進めてほしい／豊田地域の振興もしっかりと進めてほしい など

※市民説明会で出された意見などの詳細については、市公式ホームページをご覧ください。



▲市民説明会の様子

人権

人権擁護委員を 紹介します

長針純香さん(中野地区担当)が、
法務大臣から人権擁護委員に委嘱さ
れました。再任であり、任期は1月
1日から3年間です。

◆人権擁護委員の職務

市民の皆さんに人権侵害があった
場合、その救済のため調査および情
報の収集を行い、長野地方事務局へ
の報告、または関係機関に対して告
発や勧告を行うなど、適切な処置を
講ずることを職務とします。

女性・子どもの 人権相談専用電話

近年、社会問題となっ
て、女性や子どもの人権問
題が中心となって、人権擁護委員
が相談を受けています。
相談は無料で秘密
は固く守られます。

子どもの人権110番
☎0120 (007) 110
女性の人権ホットライン
☎0570 (070) 810

問い合わせ先

人権・男女共同参画課調整係
☎(22) 2111 (内線246)
長野地方事務局飯山支局
☎0269(62) 2302

第3子以降の保育料が 無料になります

子育て

平成27年度から施行される子ども・子育て支援
新制度における利用者負担額のうち、保育所などを
利用する場合の第3子以降の子どもの負担額(保育
料)について、次のとおり軽減を拡大することとし
ました。

平成26年度まで

同一世帯において、中学校3年生から数えて第3子以
降となる子ども(中学3年生までの兄・姉が2人以上
いる子ども)の保育料については、適用となる保育料
表の額の1/2の額を軽減する。

平成27年度から

同一世帯において、18歳から数えて第3子以降とな
る子ども(18歳までの兄・姉が2人以上いる子ども)
の利用者負担額(保育料)については、**無料**とする。

※この軽減策は、支援新制度において保育の必要性の
認定を受けた子ども(2号認定・3号認定子ども)
が保育所などを利用する場合に適用となります。

問い合わせ先

保育課保育係 ☎(22) 2111 (内線293)

募集

第2次中野市地域情報化計画(案) に対するご意見

市では、地域情報化を推進するた
めの具体的施策を取りまとめた「第
2次中野市地域情報化計画」の策定
を進めています。

計画をより良いものにするため、
広く市民の皆さんからのご意見を募
集します。

○募集内容 「第2次中野市地域情 報化計画(案)」に対する意見

○閲覧場所 政策情報課、豊田支所 地域振興課、市公式ホームページ (<http://www.city.nakano.nagano.jp>)

○募集期限 2月17日(火)

○提出方法 任意の様式に住所、氏 名、連絡先を明記の上、「第2次

中野市地域情報化計画(案) に対
する意見」と記載し、政策情報課
へ直接お持ちいただくか、郵送、
ファクス、Eメールまたは、なが
の電子申請サービスによりご提出
ください。

※直接お持ちいただく場合は、豊田
支所地域振興課でも提出可能で
す。

問い合わせ・提出先

〒383-8614(住所記載不要)
政策情報課情報係

☎(22) 2111 (内線217)

ファクス(26) 0349

Eメール joho@city.nakano.nagano.jp

発行

「別冊KURA信州中野」を発行

中野市の情報を広く発信するため
のガイドブック「別冊KURA 信
州中野」が北陸新幹線飯山駅開業に
あわせ2月末に発行されます。

歴史、風土、
特産物などが
いっぱい詰まっ
た1冊で、市民
の皆さんにも中
野市の魅力を再

認識していただける内容となってい
ます。
主に県内、関東、中京、関西、北
陸圏の書店、コンビニ、サバイスエ
リアなどで発売(税込1000円)
されます。

問い合わせ先

政策情報課統計交流係
☎(22) 2111 (内線402)

▼タイトルロゴ



野市の魅力を再

開催

唱歌「故郷」 「朧月夜」 誕生100周年記念事業 高野辰之忌

国文学者高野辰之博士の多彩な業績を広く伝えるとともに、日本の心の歌、故郷への郷愁を歌い継ぐため、「高野辰之忌」を開催します。

期日 2月22日(日)

時間 午後1時30分～3時

会場 高野辰之記念館

※公演時入館無料

【記念公演】

出演団体 中野市民合唱団コール・ヴェルデ

テーマ 「ふるさとを想う」



中野市民合唱団
コール・ヴェルデ

昭和25年に「中野合唱団」として誕生し、結成以来65年の歴史を持つ混声合唱団です。

曲目 ふるさとの四季、ふる里のうた、市イメージソング「空みあげて」(作詞・麻衣) ほか

問い合わせ先

高野辰之記念館

☎(38)3070

開催

差別をなくす講演会

中野市あらゆる差別をなくす推進協議会と中野市企業人権教育推進協議会では、差別のない明るい中野市を築くため、手話通訳士で「NHK手話ニュース」のキャスターとしておなじみの中野佐世子さんをお迎えし、講演を行います。

入場は無料です。

大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。



期日 2月27日(金)

時間 午後6時30分(受付・午後5時45分から)

会場 中央公民館講堂

講師 「NHK手話ニュース」キャスター・手話通訳士 中野佐世子さん

演題 「心のバリアをはずして」

問い合わせ先

人権・男女共同参画課調整係

☎(22)2111 (内線246)

市人権センター

☎(26)2287

開催

生涯学習市民のつどい

市民の皆さんの学習に対する意欲や関心をより高め、地域活動への参加を促進し、豊かで活力ある社会を築いていくことを目的に、「書とことば、健康に関する生涯学習」をテーマとして「生涯学習市民のつどい」を開催します。

期日 2月21日(土)

時間 午後1時30分(開会)

会場 市民会館ホール

入場料 無料

○表彰発表 午後1時35分

子ども読書活動「ファミリー賞」

○第1部活動発表 午後1時55分
マナビイステージ(保健補導員によるのびのび健康体操)
○第2部記念講演 午後2時20分
講師 相田みつを美術館館長 相田一人さん
演題 「肩書きのない人生」父相田みつをを語る

※講演には、手話通訳が付きます。託児もありますので、事前にお申し込みください。

問い合わせ先

教育委員会事務局生涯学習課生涯学習推進係(豊田支所内)

☎(38)3112 (内線543)

開催

スプリングコンサート



期日 3月8日(日)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 中山晋平記念館

※公演時入館無料

出演団体 中野市民合唱団コール・ヴェルデ、箏アンサンブル

問い合わせ先

中山晋平記念館

☎(22)7050

員集募

県民交通災害共済に 加入しましょう

県民交通災害共済とは

会員の方が交通事故にあった際、見舞金を支給する相互扶助制度です。

加入資格 市内に居住している方または市内に居住している方の被扶養者で、就学のために市外に居住している方

会員期間 平成27年4月1日(水)～平成28年3月31日(木)

会費 1人400円(年額)

加入方法 お住まいの区を通じてお申し込みください。(2月中旬に申込用紙とチラシが配布されます)

市民課または豊田支所地域振興課でも直接申し込みができます。
手続きの必要が無い方

次の方は、市が手続き(公費負担)しますので、申し込みは不要です。

○中学生以下の方(平成12年4月2日以降に生まれた方)

○身体障害者手帳の1級から3級をお持ちの方

○療育手帳をお持ちの方

○障害者保健福祉手帳をお持ちの方

問い合わせ先
市民課生活交通安全係

☎22111(内線238)
地域振興課市民生活係(豊田支所内)
☎3111(内線131)

選挙

衆議院議員総選挙の投票状況



昨年12月に行われた衆議院議員総選挙(小選挙区)の行政区別投票率は、次のとおりです。

○行政区別投票率(上位10区)

第1位	田麦区	67・34%
第2位	南永江区	62・59%
第3位	小沼区	61・45%
第4位	厚貝区	60・68%
第5位	赤坂区	60・53%
第6位	日和区	59・74%
第7位	奥手山区	59・68%
第8位	古牧区	59・57%
第9位	安源寺区	59・03%
第10位	牛出区	57・59%
※中野市全体		50・74%

※長野県全体
※全国平均

55・48%
52・66%

長野県議会議員一般選挙のお知らせ
任期満了に伴う長野県議会議員一般選挙が次のとおり予定されています。

選挙期日 4月12日(日)
告示日 4月3日(金)

詳細については、随時お知らせします。

問い合わせ先

選挙管理委員会事務局
☎22111(内線324)

テレビ

ケーブルテレビに加入されている皆さんへ 地デジ対応はお済みですか

ケーブルテレビ会社から、地デジ放送をアナログ放送に変換して電波を送信するサービス(以下「デジアナ変換」)は、

平成27年3月31日(火)正午をもって終了します。

デジアナ変換で視聴されているアナログテレビ(多くはブラウン管のテレビ)は、映像の右上部分に「デジアナ変換」と表示

され、映像の下の部分にテロップが流れています。

この場合、地デジ対応テレビへの交換、またはデジタルチューナーなどの接続が必要となります。

お早めに、デジタル放送が受信できる環境を整えましょう。

問い合わせ先

政策情報課情報係
☎22111(内線217)

測定結果

空間放射線量(10月～12月)

～平常値の範囲内で推移しています～

測定場所	測定者	測定回数	測定値(μSv/h)
市役所本庁舎(駐車場)	中野市	3	0.04～0.05
豊田支所(駐車場)	中野市	3	0.04～0.05
保育園、幼稚園(市内14箇所:園庭)	中野市	2	0.04～0.08
小学校(市内11箇所:グラウンド)	中野市	1	0.06～0.08
中学校(市内4箇所:グラウンド)	中野市	1	0.06～0.07
東山クリーンセンター(入口、灰出し口)	長野県	3	0.06～0.07
大俣地籍最終処分場(入口、放流口、場内)	長野県	3	0.04～0.07
碓地区民間最終処分場(場内、境界4地点)	長野県	3	0.03～0.06

国際放射線防護委員会(ICRP)が2007年に示した勧告では、自然放射線および医療目的の放射線を除き、「一般公衆」が1年間に浴びてもよい被ばく限度量は1mSv(ミリシーベルト)/年とされています。1時間当たりの数値(測定値の単位)に換算すると、「0.19μSv(マイクロシーベルト)/時間」となります。

問い合わせ先

環境課環境係 ☎(22)2111(内線247)

デジアナ変換サービス



2015年3月までに終了します

デジアナ変換で視聴されているアナログテレビ(多くはブラウン管のテレビ)は、映像の右上部分に「デジアナ変換」と表示

長野県神城断層地震の発生に伴い、平成 26 年 11 月 28 日の実施を見送りました J アラートの自動放送試験を次の日程で実施します。当日は、市内に設置している防災行政無線屋外子局（スピーカー）および各家庭に設置されている音声告知放送端末から、緊急放送が一斉に流れます。

なお、訓練放送ですので、実際に行動していただく必要はありません。

日時 2 月 20 日(金) 午後 2 時 15 分

実施団体 平成 26 年 11 月 28 日の自動放送試験を実施しなかった全ての地方公共団体

実施内容 防災行政無線および音声告知放送端末から放送を実施

①上りチャイム

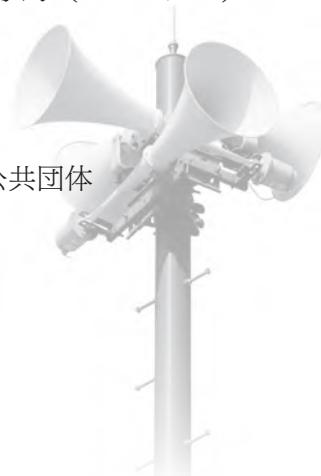
②「これは試験放送です」（3 回繰り返し）

③「こちらは、“こうほうなかの”です」

④下りチャイム

※各家庭の音声告知放送端末では最大音量で放送されます。

※災害発生や気象状況によっては、訓練放送を中止する場合があります。



【全国瞬時警報システム(Jアラート)とは】

国から送信される緊急地震速報、弾道ミサイル発射や武力攻撃といった有事情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する緊急情報を、人工衛星を利用して、瞬時に国から地方公共団体に伝達し、防災行政無線を自動起動するシステムです。これにより迅速に情報を伝達することを目的としています。

問い合わせ先 危機管理課危機管理防災係 ☎ (22) 2111 (内線 285・286)

★当選番号★

00211	00365	00797	00800	00908
01433	01631	01698	01949	02111
02483	02504	02859	02897	03018
03246	04015	04649	04878	04928
05187	05321	05427	05432	05548
05567	05726	05971	06054	06124
06129	06217	06227	06306	06393
06441	06447	06457	06691	07128
07393	07764	07996	08649	08664
08920	08977	08988	09074	09105
09393	09408	09529	09622	10208
10282	10475	10562	10594	10616
10751	10965	11091	11111	11261
11338	11695	11772	11923	12087
12105	12298	12351	12390	12411
12419	12441	12473	12568	12947
12955	13381	13616	13805	14309
14382	14415	14427	14718	14804
14826	15002	15403	15425	16059
16093	16483	16507	16763	16836

※ J P (日本郵便)のお年玉付年賀はがきの当選番号ではありません。

「おいしい年賀状」を受け取った方の中から抽選で 100 人に「中野市産きのこの詰め合わせ」をプレゼントします。当選番号をご確認ください。

また、おいしい年賀状を購入された方の中から抽選で 10 人に「きのこの詰め合わせ」をプレゼントします。なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

◎当選はがきをお持ちの方 次のいずれかの方法でお申し出ください。

【持参・郵送・ファクス】当選した年賀はがきをお持ちいただくか、はがきの表面をファクスまたは郵送でお送りください。（コピー可）

※抽選に必要な内容は隠していただいて構いません。確認後、は

がきは返却いたします。

【電話】当選した番号を電話でお知らせください。その際、差出人を確認させていただきます。

申出期限 2 月 20 日(金) (必着)

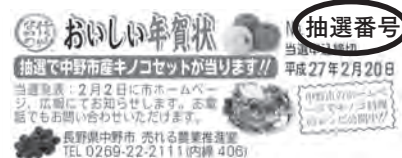
商品発送 2 月 27 日(金)ごろ、自宅などへ宅配します。配達日時のご指定はできません。

◎当選はがきを発送された方 当選した年賀はがきの送付先を売れる農業推進室にお知らせください。

問い合わせ・申し出先 売れる農業推進室推進係 ☎ (22) 2111 (内線 406) ファクス (22) 5924

売れ農

『おいしい年賀状』 当選発表



市民リレー元気の輪

No. 7

飯島久子さん
からのご紹介

○自己紹介

仕事で長い間子どもと関わらせていただいたので、退職後は「子どもが育つ地域活動」を考えていました。そんな折、地元東町のお囃子保存会の皆さんとの出会いがあり、保存会で地区の小学生にお囃子を教えていただきたいと相談したのが10年ほど前でした。

現在「お囃子子ども教室」が発足して7年目となります。6月から11月の間、月に2、3回ほど保存会の皆さんが小学生にお囃子を教えて下さっています。(三味線は外部講師)毎年11月のえびす講が子どもたちの晴れ舞台で、練習の成果を見るのがとても楽しみです。また、活動を通して皆さんが絆を深め、元氣になっていく様子が感じられ、とても

嬉しく思います。

これまででは地域の大人と子どもが外で会っても、あまり声を掛けていなかったのが、接点が多くなったことで自然に挨拶や話をするようになってきました。



▲東町子どもお囃子屋台の様子

子どもたちが地域の中でこのような形で育っていけば、地域も活性化するのでないかと思っています。

さらに、子どもたちが大人になった時に、伝統文化継承の担い手となって地域に戻ってきてくれればこんなに嬉しいことはありません。

○元氣の秘訣

老人クラブの集まりやマレットゴルフで仲間と交流するのが元氣の秘訣です。また、孫たちや地域の子どもの元氣な声が、私の元氣の源になっています。

○おらほの自慢

中野市は、著名な音楽家を輩出しています。子どもから大人まで音楽に親しみ、音楽都市づくりに取り組んでいることが自慢の一つだと思います。



小池 守雄 さん (東町)

池田市長の

わくわくレポート

vol. 18



中野市の歴史とロマン

私たちの生活空間は古くからここ北信濃にあり、自然と共生し拓かれてきた地であると思う。高丘丘陵や千曲川沿いには旧石器時代の遺跡が多々あり、千曲川と中野扇状地は古くから人々が暮らす地として選ばれてきた土地であるともいえる。

平成19年、中野市柳沢遺跡から銅戈8本と銅鐸5点が発見されたが、注目すべきは、銅戈と銅鐸が一緒に見つかったのは全国でも珍しく、とりわけ東日本では初めてだったことである。特に銅戈は近畿型7本と同時期に九州型が1本発見され、このことは全国でも初めてのことであった。

思いを巡らせば、ひょっとしてこの地に相当の文化の拠点、発進の地があり、殷賑を極めていたのでは?と考へたくなる。私たちの生活文化は時代とともに変遷してきている。遺跡から発掘された品々だけでは当時の生活のありようは定かには知れないとは思いますが、弥生時代にこの地では北信濃を代表するような文化が花開いていたと考へたくなるし、また人々が集った所と考へたくなる。

時代はかなり下って、戦国時代から様々な文化と人の入れ替え、そ

して交流を経て、江戸期、寛永元年(1624年)に北信濃に徳川幕府領ができ、「御陣屋」が設置された。これが享保年間(1716~1735年)になると中野のみならず小布施町、山ノ内町、高山村、野沢温泉村、栄村、信濃町、飯綱町の大部分を含む、実に5万石の治領となり、明治期まで40人以上の代官が職務にあたったといわれている。

天領文化という言い回しはないそうであるが、司馬遼太郎の言を借りれば、江戸期から明治期へとこの地に形作られた天領としての文化風土は、時代を超えて引き継がれ、そこかしこに残っているように思える。歴史は後々の様々な発見により、変わるものといわれるが、脈々と受け継がれる私たちの生活習慣や風俗にひょっとしたら、天領文化の共通点が発見されるかもしれない。今、広域連携や広域観光が云われる時代、こうした共通点を見出すことも私たちにとっては新しい地域価値を生み出す源泉になると思える。

歴史はロマンである。この地に生を受けて、過去を振り返る中で、誇りと愛着を感じ、こころ豊かに暮らせる、正にそんな故郷を、皆さんと一緒に創っていききたいと思う。

食塩の摂取量を減らして 高血圧を予防しましょう

食塩の取り過ぎは、高血圧の原因の一つです。
食品の中に含まれる食塩の量を知り、摂取量を
上手にコントロールしましょう。

①食品の栄養成分表示を見てみましょう

食塩量は「ナトリウム量」から計算できます。

栄養成分表示：1袋（〇g）当たり
エネルギー 〇〇 kcal
たんぱく質 〇〇 g
脂質 〇〇 g
炭水化物 〇〇 g
ナトリウム 〇〇 mg

②食塩の量を計算してみましょう

ナトリウム量（mg）× 2.5 ÷ 1000
＝食塩相当量（g）

（例）ナトリウム量 400mgの場合
400mg × 2.5 ÷ 1000 = 1グラム

③食塩の量が少ない方の食品を選ぶなど 減塩生活に役立てましょう

食塩摂取量の目標値（成人）

⇒ 8.0 g未満/日

※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」



子育て支援センター

＝ 2・3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）	2月12日（休） 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 明夢さんの楽しい人形劇
	3月3日（火） 午前10時30分～	「ひなまつり会」 お雛様に会いに来てね！
中央子育て支援センター（りんごっこ）	2月16日（月） 午前10時30分～	「誕生会」 明夢さんの楽しい人形劇
	3月2日（月） 午前10時30分～	「ひなまつり会」 季節の行事を楽しもう！
豊田子育て支援センター（うさぎっこ）	2月27日（金） 午前10時30分～	「げんきっこ」 井出ふみ子さんのヨガ教室
	3月6日（金） 午前10時30分～	「ひなまつり会」 楽しいパネルシアター

※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。

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

わが家の ☆アイドル☆



市内在住の小学校就学前のお子さんを
募集します。（先着4人まで掲載）

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、2月18日（休）までに
ご応募ください。

問い合わせ・応募先

〒383-8614（住所記載不要）

庶務課秘書広報係

☎（22）2111（内線212）

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



矢島 愛聖ちゃん（4歳）

我が家のプリンセス♪
ステキな女性になってね♥



関 晴登くん（11か月）

パパのアクロバットな高い高いで
ニコニコ大はしゃぎ元気な晴登！



中沢 汐里ちゃん（5歳）

春から一年生♪小学生になっても
我が家のアイドルでいてね☆



岩下 真帆ちゃん（4歳）

お兄ちゃんが大好きな真帆。
仲良く大きくなってね★

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

2・3月の日程

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	2月23日(月) 3月11日(水)	健康づくり課 母子保健係
水痘	3月3日(火)	
四種混合	2月13日(金) 3月13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。

4・5月の日程

4・5月に中野保健センターで実施する予防接種の日程は次のとおりです。

6月以降については3月中に配布予定の健康・福祉カレンダーに掲載しますのでご確認ください。

ワクチン名	日程	予約先
B C G	4月13日(月) 5月11日(月)	健康づくり課 母子保健係
水痘	4月8日(水)	
四種混合	4月10日(金) 5月8日(金)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		



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か月健診	2月17日(火)	26年10月生
7か月健診	2月18日(水)	26年6月生
1歳6か月健診	2月20日(金)	25年7月生
2歳児健診	2月16日(月)	25年1月生
3歳児健診	2月19日(木)	24年1月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

平成27年度健(検)診

市では、市民の皆さんに健康な生活を送っていただくため、病気の予防・早期発見・早期治療につながる各種健(検)診を行っています。

「健(検)診調査書兼申込書」が保健補導員を通じて配布されますので、内容を確認の上、必ずご記入いただき、申込書を封筒に入れて2月17日(火)までに保健補導員にお渡しください。

※市へ直接提出される方については、保健補導員に連絡してから、2月17日(火)までに中野保健センターまたは豊田支所へ提出してください。



講座・相談など

マタニティクラス

期日／3月5日(木)
時間／午前9時30分～11時30分
会場／中野保健センター
持ち物／筆記用具、母子健康手帳、動きやすい服装
内容／出産・子育てに関する制度とサービスの紹介、妊婦体操・ヨガ、妊婦体験
※3日前までに予約が必要です。

育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
3月4日(水) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 むし歯予防とアゴの発育、離乳食の話
3月6日(金) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操、離乳食の話、試食

※3日前までに予約が必要です。

心の健康相談

期日／3月3日(火)
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
※2日前までに予約が必要です。

献血のお知らせ

期日／2月17日(火)
時間／午前9時30分～11時30分
会場／市民会館45号会議室
持ち物／献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの

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	

精密検査の受診はお済みですか？

平成 26 年度の特定・いきいき健診や各種がん検診で精密検査が必要と通知があった方は、必ず精密検査を受けましょう。

「精密検査を受けて良かった」という方々の声を紹介します。

大腸がん検診を受け、精密検査でがんが発見された B さん

初めて受けた大腸がん検診。

精密検査の対象になって「まさか」と思いつつも受診したらがんでした。

早いうちに見つかったので、すぐに手術でがんをとることができました。

精密検査を受けていなかったらと思うとぞっとします。



特定健診とその後の精密検査を受け、生活習慣改善の必要性に気が付いた C さん

何年も健診は受けていなかったのですが、今年の健診で初めて自分の血糖値が高いことを知りました。

精密検査の結果、今はまだ糖尿病ではなく、これからの努力次第で糖尿病になることは防げるとのことだったので、間食を控えたり運動をしたり頑張っています。



「健康長寿のまち中野市」を目指して

元気もりもり！健康体操



健康で長生きするためには、適度な運動が必要不可欠です。全ての運動の基本になるのは「歩く」こと。そこで今回は、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性を含めた「歩く力」が総合的に評価できる体力測定を紹介します。

今すぐ挑戦！

2歩歩くだけであなたの「歩く力」が分かります！

＜測定方法＞

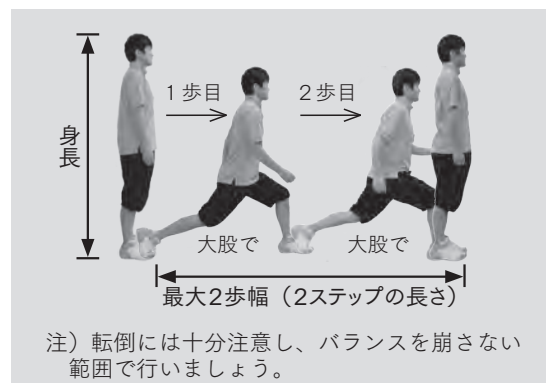
- ①スタートラインを決め、両足のつま先を合わせる。
- ②できる限り大腿で2歩歩き、両足をそろえる。
※バランスを崩した場合は失敗。
- ③2歩分の歩幅（最初に立ったラインから着地点のつま先まで）を測る。
- ④2回測定する。

＜評価方法＞

- ・2つの測定結果から良い方の記録を採用する。
- ・次の計算式で2ステップ値を算出する。

$$\left[\frac{\text{2歩幅 (cm)}}{\text{身長 (cm)}} \right] = \text{2ステップ値}$$

- ◆2ステップ値が各年代の平均値（右表）の範囲内か、それより良い場合は、年代相応の歩く力を維持していると判定できます。



▼年代別2ステップ平均値

年代	男性	女性
20 歳代	1.64 ～ 1.73	1.56 ～ 1.68
30 歳代	1.61 ～ 1.68	1.51 ～ 1.58
40 歳代	1.54 ～ 1.62	1.49 ～ 1.57
50 歳代	1.56 ～ 1.61	1.48 ～ 1.55
60 歳代	1.53 ～ 1.58	1.45 ～ 1.52
70 歳代	1.42 ～ 1.52	1.36 ～ 1.48

※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



No.31

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）

知っておきたい！ 中野市の健（検）診にまつわる２つの『安い』

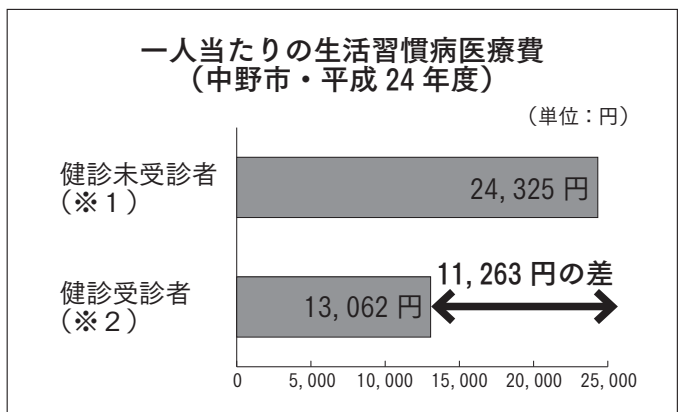
今年も各種健（検）診の申し込み時期がやってきました。

そこで、今回の健康広場「なかの」では、中野市の健（検）診にまつわる２つのお得なポイントをご紹介します。

①健診を受けている人ほど 医療費が安い！

本市における、健診を受けている人の医療費は、受けていない人よりも年間１万円以上安くなっています。（右図参照）

医療費が安くなれば個人の支出が少なくなることはもちろん、市全体の医療費の増加が抑えられるので、皆さんの保険料（税・掛け金）の増加も抑えることができます。



※１ 健診未受診者の生活習慣病医療費総額／健診対象者中の生活習慣病患者数

※２ 健診受診者の生活習慣病医療費総額／健診対象者中の生活習慣病患者数

②受診料が安い！

県内のＡ市と比べてみると、右表の健（検）診を全て受けた場合、本市の方が４,１５０円も安くなります。

健（検）診を受けずに病気を見過ごし、重症化してから治療を始めるのでは、身体的にも経済的にも負担が大きくなります。

今、健（検）診受診料を支出することが、将来、莫大な医療費を支出することの予防にもつながります。

▼健（検）診の自己負担額

（単位：円）

健（検）診名	県内Ａ市	中野市
特定健診	1,000	0
肺がんＸ線検診	840	200
胃がん検診	840	500
大腸がん検診	530	200
乳がんマンモグラフィ検診	2,000	500
子宮がん検診	840	500
合計額	6,050	1,900

このように、健（検）診を受けることで病気の予防や早期発見・早期治療ができ、結果的に掛かる医療費を抑えることができます。また、健（検）診の受診料自体も、他市と比べてとても安くなっています。

最近では、健（検）診を受けていないという方も、今年こそは受けてみませんか。

各地区の保健補導員が「健（検）診調査書兼申込書」の配布および回収に伺いますので、２月１７日（火）までに記入・提出をお願いします。



消防団出初式

1月4日、中野市消防団出初式を開催しました。当日は、消防団員が中野小学校から市民会館まで行進し、中央広場公園前において市長や団長による閲団を受けました。また、中央広場公園および市民会館駐車場では、はしご乗り保存会の皆さんによる伝統の「はしご乗り」が披露されました。

その後、市民会館ホールで開催された式典では、各種表彰や消防団音楽隊による演奏などが行われ、団員はその職責を自覚するとともに、防火・防災活動に対する意識を新たにしていました。



ふれあい地域食材の日

1月28日、豊井小学校において、5・6年生を対象に「ふれあい地域食材の日」を開催しました。これは、次世代を担う子どもたちに、安全で安心な地域の農産物を使った学校給食を通し、食と農への関心を高めることを目的に行っているものです。当日は、農家の皆さんなどから地元農産物のお話を聞いた後、給食交流会を行い、子どもたちは地元農産物がふんだんに使われた給食を、とてもおいしそうにいただいていた。



どんど焼き

市内各所で小正月の伝統行事「どんど焼き」が行われました。どんど焼きは、無病息災や五穀豊穡などを祈願するもので、「この火で餅などを焼いて食べると一年間健康でいられる」などと伝えられています。当日は、降りしきる雪の中、しめ縄や門松、だるまなどを飾ったやぐらに火がつけられ、瞬く間に炎が高く燃え上がると、会場に集まった皆さんから大きな歓声が上がっていました。(1月11日、中町区「どんど焼き」の様子)



第51回 中山晋平記念音楽賞 優秀賞入選曲発表会

1月24日、市民会館ホールにおいて、第51回中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会を開催しました。当日は、県内外から応募のあった282曲の中から選ばれた入選曲の表彰をはじめ、市内小学校合唱団などが優秀賞9曲の楽曲を発表したほか、二胡奏者の大畑正幸さんとピアニストの服部響子さんを招いて記念公演を行いました。会場内には二人の織り成す二胡とピアノの音色が響き渡りました。また、発表会に先立ち、市イメージソング「空みあげて」（作詞：麻衣）を音楽親善アンバサダーの麻衣さんがお披露目しました。



新春走り初め大会

1月2日、豊田文化センター前を発着点に第10回中野市新春走り初め大会を開催しました。

当日は、澄んだ空気と青空の下、子どもから大人まで約110人のランナーが参加し、豊田故郷太鼓の演奏が響く中、約1.6kmのコースを力強く駆け抜け、1年の健康を祈りました。

また、大会終了後にはキノコ汁の振る舞いが行われ、参加された皆さんの体と心を温めていました。



共にいきいき市民のつどい

1月31日、中央公民館において男女共同参画社会づくり事業「共にいきいき市民のつどい」を開催しました。当日は、女性タクシードライバーの草分けで、84歳で引退するまでドライバーとして活躍した青野輝子さんが「パワフル・前向き・人生の達人～タクシーおばさんのがむしゃら人生～」と題し講演を行いました。参加された皆さんは、青野さんの実体験を織り交ぜた講演に、楽しみながらも真剣に聴講していました。

▼お知らせ

**市専用請求(納品)書の
価格が変更になります**

【財政課管財係(内線222)】

印刷に係る経費を考慮して、市専用請求(納品)書の販売価格を変更します。

変更日 4月1日(水)

販売価格	変更前	1冊	191円
変更後	1冊	200円	

油漏れ事故にご注意を

【環境課環境係(内線247)】

中野消防署 ☎(23)0119

豊田消防署 ☎(38)2355

長野県北信地方事務所環境課

☎(23)0202

冬期間は、灯油などの油漏れ事故が多発します。油が河川に流出すると、被害が広範囲に及ぶとともに、処理に多額の費用と時間がかかります。また、処理費用は全て原因者の負担となります。

油漏れ事故を防ぐための注意点

- ・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。
- ・器具や配管に腐食や亀裂がないか確認しましょう。
- ・定期的にタンクの残量を確認しま

- ・流出事故防止のため、防油堤を設置しましょう。

※油漏れが発生してしまったときは、速やかに連絡をお願いします。

汚泥発酵肥料 なかの「おすみちゃん」・「未土利」

【園上下水道課監理係(内線280)】

●なかの「おすみちゃん」

販売日 2月18日(水)、25日(水)、3月4日(水)、11日(水)、15日(日)、25日(水)

販売時間 午前9時～11時30分

販売場所 中野浄化管理センター

価格 1袋(15kg) 200円

バラ(300kg) 1500円

バラ(500kg) 2500円

※バラ売り：要予約(10日前)、袋は後日お返しください。

※在庫が少ないため、急ぎよ販売を中止することがあります。

●未土利

販売日 月曜日～金曜日(祝日を除く)

販売時間 午前9時30分～午後4時

販売場所 平岡処理場(ナピア

平岡 笠原580番地)

価格 1袋(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。

ハクビシン捕獲用わな講習会

【園農政課耕地林務係(内線251)】

ハクビシンによる農作物被害などを

を受け、自らの建物や敷地などにわなを設置し、捕獲しようとする方を対象とした講習会を開催します。

本講習を受講し、考查問題を一定水準以上正解された方は、通常必要となる狩猟免許が無くてもハクビシンの捕獲許可を受けられます。

開催日 2月28日(土)

時間 午前9時30分～11時30分

場所 市民会館45号会議室

受講料 テキスト代として700円(当日徴収)

申込期限 2月20日(金)

※わなを設置できる土地については一定の条件が設定されています。

※詳しくはお問い合わせください。

※詳しくはお問い合わせください。

避難支援者への情報提供に関する同意書提出のお願い

【園福祉課障がい福祉係(内線295)】

高齢者支援課介護予防包括支援係(内線367)

災害時に自ら避難することが困難な方で、特に支援が必要な方の名簿として「避難行動要支援者名簿」の作成が義務付けられたことから、市に

リサイクルかわらばん 1月21日現在

譲ります 大正琴/ダブルベッド/戸棚/ランドセル(黒)/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

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/ミシン/引き出し収納ケース/ホットカーラー/スキー(子ども用)/電気こたつ

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。

【園市民課生活交通安全係(内線238)】

おいてもこの名簿を作成しました。

この名簿のうち、本人の同意が得られている情報は、平常時から避難支援者に対して情報提供され、災害発生時の円滑かつ迅速な避難支援などに備えることとなります。

このことから、避難行動要支援者に該当する方に対し、同意書を送付しますので、必要事項を記載の上、返信用封筒にて期日までに返送していただくようお願いいたします。

提出期限 2月20日(金)

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

消費生活
相談

消費者トラブルと解決法

52

高額請求をする廃品回収業者に注意!

事例 高齢の母が巡回してきた廃品回収業者にテレビとオルガンの回収を依頼した。業者はそれ以外にも小型冷蔵庫やソファ、消火器などを勝手に持ち出し、回収費用として5万円を請求してきた。母が「1万円しかない。」と言うと「内金で1万円を払い、残りは振り込むように。」と言われた。近日中に振り込むことになっているが、高額な請求に納得がいかない。

アドバイス 一般廃棄物の収集・運搬は、市町村に許可を受けた事業者しか行えません。安易に廃品回収業者に処分を依頼することは、トラブルのもとになりやすいので注意が必要です。粗大ごみや不用品の処分は、市のルールに従って行いましょう。ごみの出し方などでご不明な点は、市の環境課へお問い合わせください。廃品回収業者とトラブルになるなど困ったときは、早めに消費生活相談窓口などにご相談ください。

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

北信地域合同就職面接会

●飯山公共職業安定所

☎0269(62)8609

期日 2月20日(金)

時間 午後1時～4時

会場 メルパルク長野(長野市)

対象者 求職者

・Iターン、Uターン就職希望者

・3月に大学など卒業予定の方(お

おむね3年以内の既卒者を含む)

・おおむね45歳以下の一般求職者

参加予定企業 北信地区を就労場所

とする正社員の採用計画がある事業

所(約80社)

自動車の検査および登録
手続きはお早めに

●北陸信越運輸局長野運輸支局

(登録) ☎050(5540)2042

(検査) ☎026(243)5525

毎年、3月下旬は自動車の検査お

よび登録申請が多く、窓口が大変混

み合います。

車検の手続きは1カ月前から受検

できますので、2月中に申請をお願

いします。

また、廃車および名義変更などの

手続きは、3月中旬までに申請をお

願いします。

市立図書館

親子ふれあいセミナー

●市立図書館 ☎(26)5841

親子で楽しめるビデオ上映会です。

期日 3月1日(日)

時間 午後2時～3時40分

会場 市立図書館2階 AVホール

上映作品 ヒックとドラゴン

入場料 無料

講座

市立図書館「文学講座」

「古典文学講座」

●市立図書館 ☎(26)5841

●文学講座

期日 2月22日(日)

時間 午後1時30分～4時30分

講師 株丹洋一さん

演題 「シンデレラ」のルーツを

たどって

●古典文学講座

期日 2月28日(土)

時間 午後1時30分～3時30分

講師 西一夫さん

演題 高橋忠房の「世界

の伝説を歌う」

会場 市立図書館2階 AVホール

定員 各講座50人

入場料 無料

働く婦人の家

講座受講生募集

●働く婦人の家 ☎(22)2974

●アロマでセルフマッサージ

期日 3月6日(金)、20日(金)

時間 午後7時～8時30分

内容 1回目は好きな香りや体調

にあったオイルを作ってハンドマ

ッサージを、2回目は耳のマッサ

ージやリフトアップを行います。

講師 熊代俊恵さん

持ち物 タオル

教材費 1000円(2回分)

●相続の基本

期日 3月11日(水)

時間 午後7時～8時30分

内容 もしものときに慌てない

ために、相続・遺産分割・生前

贈与など、今日からできる具体

的な対策方法を学びます。

講師 ファインシヤルプランナー

持ち物 筆記用具

会場 働く婦人の家

定員 各講座16人

対象者 市内に在住または在勤の女

性の方(学生は除く)

申込方法 2月16日(月)午後7時以

降、電話または直接こま館の上、お

申し込みください。(土曜・日曜・

祝日を除く午後1時から10時まで)

※定員になり次第、募集締切



▼募集

奨学生募集

【問合せ】学校教育課総務係

☎(30)3112

高等学校、大学、短期大学、高等専門学校および専修学校に平成27年度から進学または現在在学している方（通信制・通信教育を除く）に、奨学金を貸与（無利息）します。

貸与の要件 本人または本人と生計を一にする方が市内に引き続き1年以上居住していること、経済的理由により就学困難であること、ほかの団体から別に学資の貸与を受けていないことなど。

申込方法 願書などの必要書類を学校教育課へ提出してください。なお、願書は市役所総合案内で配布しています。

募集人員 8人程度

申込期限 4月17日（金）

※詳しくはお問い合わせください。

県営住宅入居者募集

【問合せ】長野県北信地方事務所建築課

☎(23)0220

募集する県営住宅（中野市内）

松川団地、長元坊団地

※抽選により順番を決定し、8月末

までに空き住戸が生じた場合に限りご連絡します。

※現在、即時入居の住戸はありません。

受付期間 2月18日（水）～27日（金）午前8時30分～午後5時15分（土曜・日曜も申込受付を行います）

※入居者の資格や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

自衛隊一般幹部候補生と予備自衛官補の募集

【問合せ】自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所

☎026(235)6026

●一般幹部候補生募集

幹部候補生学校へ入隊し、約1年の教育を経て幹部自衛官に任官します。

資格 大学卒業程度（見込みも含む）：22歳以上26歳未満の方、大学院卒業で修士課程修了者など：20歳以上28歳未満の方

受付期間 3月1日（日）～5月1日（金）

試験日 1次：5月16日（土）・17日（日）

（17日は飛行要員希望者のみ）、2次：6月16日（火）から19日（金）までの指定日

●予備自衛官補募集

自衛官未経験者を予備自衛官補として採用し、所要の教育訓練を経た後、予備自衛官として任用します。

普段は、社会人や学生として生活し、いざというときには、自衛官として社会に貢献することができます。

資格 一般：18歳以上34歳未満の方、技能：国家免許資格などを有する18歳以上の方（技能などに応じて53歳～55歳未満の区分有り）

受付期間 3月24日（火）まで

試験日 4月10日（金）から14日（火）までの指定日

※詳しくはお問い合わせください。

長野県シニア大学北信学部学生募集

【問合せ】高齢者支援課長寿福祉係

（内線243）

長野県北信保健福祉事務所

福祉課 ☎0269(62)3725

入学資格 おおむね60歳以上の県内在住の方で、学習意欲が旺盛で、積極的な地域活動への参加を目指す方

募集定員 70人（北信学部）

受講期間 2年間（年間15日）

会場 飯山市公民館、長野県飯山庁舎

内容 地域活動を行うための幅広い分野の学習ができる多彩な講座を行います。

授業料 年8500円

※ほかに教材費などの経費負担があります。

募集期限 2月27日（金）

「子育て家庭へ向けた送付用封筒」へ掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告をお待ちしています。

市の自主財源を確保し、市民サービスの向上を図るため、子育て家庭へ向けた送付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	作成枚数	色数	問い合わせ先
乳幼児等福祉医療封筒 （縦）15cm×（横）11cm	（縦）5.5cm × （横）9.5cm	1枠	56,700円 （1枠あたり）	25,000枚	黒1色	子育て課子ども支援係 （内線356）

【発送（使用）期間】 4月ごろから作成枚数終了まで（おおむね1年間）

※作成済み封筒の在庫状況により、発送時期が遅くなることがあります。

申込期限 所定の申込書により、2月20日（金）までにお申し込みください。

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

収納をカエテミル

著／川上ユキ
大和書房

片づけ、収納で…こんなに
楽しめる方法があったなんて！
デザイナー、川上ユキさん
の手にかかれば。片づけや
収納もインテリア目線でセン
スがいい。絵を見て学べるプロのテクニックは、わかり
やすさも満点！片づけが苦手な人も…わかるから、楽
しい！できるから、楽しい！気がラクになるから、楽しい！



人口・食糧・資源・環境
家族農業が世界の未来を拓く
著／国連世界食料保障委員会
専門家ハイレベル・パネル
農村漁村文化協会

家族農業が食料(安全)保障
や食料主権、真の経済成長と
雇用創出、貧困削減、生物多
様性の持続的管理や文化的
遺産の保護等々に貢献できることを、国連食糧農業機
関が、実証的・理論的に明らかにした画期的報告書。

認知の母にキッスされ(ねじめ正一)／親鸞完結篇(上
下)(五木寛之)／居酒屋ぼったくり(秋川滝美)／コレ
モ日本語アルカ?(金水敏)／殉愛(百田尚樹)／ふせ
んで作る1/40の世界(Killigraph)／鉄道旅行週末
だけでこんなに行ける!(所澤秀樹)／農家の将来(矢
口芳生)／実家のかたづけはじめました。(堀口祐子)
／寝たきり老人になりたくないなら大腰筋を鍛えなさい
(久野譜也)／だから日本はズレている(古市憲寿)
／人生は、楽しんだ者が勝ちだ(米沢富美子)

ビデオ上映会 とじよかん★プチキネマ

ミッキーマウス3

上映日時 2月15日(日) 午後2時～

世界遺産 富士山

上映日時 3月4日(水) 午前10時～

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

公共職業訓練の受講者を 募集しています

☎ 0269(62)8609
☎ ハローワーク飯山

●電気設備技術科、ビル設備サービス科

雇用保険受給資格者とハローワー
ク求職申請者を対象とした職業訓練
です。

訓練期間 4月1日(水)～9月29日(火)

(6カ月間)

会場 ポリテクセンター長野

(長野市吉田4丁目25-12)

募集定員 各科15人

受講料 無料(テキスト代別)

訓練内容 ものづくりの技術など

募集期限 2月25日(水)

▼スポーツ

学校体育施設開放

利用団体募集

☎ 文化スポーツ振興課スポーツ
振興係(内線364)

平成27年度の市内学校体育施設の
開放事業利用団体を募集します。

対象団体 市内に在住または在勤、
在学する方で組織し、責任者および
管理指導員として従事することがで
きる20歳以上の方がいる団体

利用施設 市内各小中学校の体育館

利用時間 ①平日：午後6時～10時

②土曜・日曜、祝日：午前9時～午
後10時

市町村対抗小学生駅伝

中野市選考会参加者募集

☎ 文化スポーツ振興課スポーツ
振興係(内線364)

長野県市町村対抗小学生駅伝競走
大会に向け、中野市代表チームの強
化選手を選考します。

期日 3月7日(土)

時間 午前9時から開会式

会場 中野平中学校

※学校行事や施設工事などで利用で
きない場合があります。

使用料(照明料) 1時間当たり
200円

申込期限 2月27日(金) 午後5時

コース 会場周回(約1.5km)

※積雪や天候などによりコースを変
更することがあります。

参加資格 平成27年度に小学4・

5・6年生になる市内の児童で、4
月29日(水・祝日)に松本平広域公
園で開催される長野県市町村対抗小
学生駅伝競走大会に参加できる方

申込期限 2月25日(水)

参加料 無料

選考方法・人数 タイムレースを行
い、男女ともに上位4人を強化選手
として選考します。選考後、合同練
習(毎週土曜日の午前に実施予定)
を行い、正選手2人、補欠選手1
人、予備選手1人を決定します。

※詳しくはお問い合わせください。

▼相談

弁護士と保健師による
くらしと健康の相談会

問 長野県北信保健福祉事務所
健康づくり支援課

☎ 0269 (62) 6104

家庭・健康問題、多重債務、失業などに関する相談に、弁護士と保健師が応じます。一人で悩まず、専門家に相談してみましよう。

相談は無料で、予約が必要です。

期日 3月の毎週木曜日

時間 午後2時～4時

会場 長野県北信保健福祉事務所

(飯山市大字静間1340-1

長野県飯山庁舎)

行政書士による無料相談会

問 長野県行政書士会北信支部

☎ 026 5986

遺言・相続手続き、飲食店許可の申請、外国人の手続き、交通事故問題、家庭内問題などに関する悩みに、行政書士が無料で応じます。

秘密は固く守られますので、この機会にお気軽に相談ください。

期日 2月22日(日)

時間 午後1時30分～4時

会場 中野人権センター第1会議室

年金 年金相談のご案内

年金事務所では、国民年金・厚生年金に関する相談や各種手続き・申請の受け付けのため、毎月1回出張年金相談を行っています。出張年金相談を利用するためには、事前に予約が必要となります。

平成27年度相談期日・予約受付期間

相談期日	予約受付期間
4月7日(火)	2月27日(金)～4月2日(木)
5月12日(火)	4月3日(金)～5月7日(木)
6月2日(火)	5月8日(金)～5月28日(木)
7月7日(火)	5月29日(金)～7月2日(木)
8月4日(火)	7月3日(金)～7月30日(木)
9月1日(火)	7月31日(金)～8月27日(木)
10月13日(火)	8月28日(金)～10月7日(水)
11月10日(火)	10月8日(木)～11月5日(木)
12月1日(火)	11月6日(金)～11月26日(木)
1月5日(火)	11月27日(金)～12月25日(金)
2月2日(火)	12月28日(月)～1月28日(木)
3月1日(火)	1月29日(金)～2月25日(木)

時間 午前10時～午後3時

会場 市民会館45号会議室

(7月・10月・11月は46号会議室)

(平成28年1月以降は変更になることがあります)

予約先 長野北年金事務所(長野市吉田3-6-15)

お客様相談室 ☎026(244)4097(土・日・祝日を除く)

※相談時間は30分ごとで、最終相談開始時刻は午後2時30分です。また、予約を取り消される場合は、相談日の前日までにご連絡をお願いします。

問 長野北年金事務所 ☎026(244)4100(代表)

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

働くことの相談会

問 障がい者雇用支援ネットワークながの
☎ 026 (214) 3737

北信地域の相談支援事業所、就労移行支援事業所などが多数参加する就労に関する相談会です。相談は無料で、事前の申し込みは不要です。

期日 2月17日(火)

時間 午後1時30分～4時30分

会場 メルパルク長野(長野市)

相談内容 働きたいが自信がない、就職に向けた訓練がしたい、自分に合った働き方が分からないなど
※障がい者手帳の有無は問いません。

▼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」
中野陣屋・県庁記念館 ㊤火曜日 ☎ 23-2718	中野きりえの会「作品展」 2月13日(金)まで 中野西高等学校「美術、書道部作品展」 2月14日(土)～28日(土) 陣屋世界の馬っこ展から「全国馬の土人形展」 2月27日(金)まで

ご寄付ありがとうございました

中野市「じんじん」上映実行委員会 様
絵本「クロコダイルとイルカ」25冊
子育て、教育事業のため

松本 新一 様
現金50,000円 福祉のため

問 庶務課秘書広報係(内線400)

▼催し・イベント

発達障害支援フォーラム

☎ 北信圏域障害者総合相談支援センター ☎ (23) 3525

期日 2月28日(土)

時間 午後1時～4時30分

会場 豊田文化センター

テーマ 「大人の発達障害」をポジティブに生きる ～仕事・結婚・子育てライフ～

●講演 えっ!? 私って発達障害だったの? ～大人になって初めて自分を知り、そして生きる～

講師 精神保健福祉士 笹森理恵さん

●シンポジウム 発達凸凹笹森一家のえがお生活

シンポジスト 笹森理恵・史朗夫妻

コメンテーター 日詰正文さん

進行 福岡寿さん

申込期限 2月18日(水)

ちびっこ探検学校ヨロン島

参加小学生募集

☎ 公益財団法人国際青少年研修協会

☎ 03(6417)9721

全国から参加する小学生と在日外国小学生を対象とした、野外活

動・国際交流プログラムの参加者を募集します。

期間 3月27日(金)～4月2日(木)

場所 鹿児島県大島郡与論町

対象 小学2年生～6年生(平成27年2月末現在)

定員 日本人小学生200人、外国人小学生100人

参加費 15万3千円(長野駅出発・旅費を含む)

応募締切 3月5日(木)

※自由参加の事前説明会もあります。詳しくはお問い合わせください。

「新老人の会」

ジャンボリー長野大会

☎ 「新老人の会」長野支部ジャンボリー事務局

☎ 026(239)7557

第9回ジャンボリー長野大会が長野市で開催されます。

当日は講演会のほか、各種アトラクションも開催されますので、ぜひご来場ください。

期日 4月7日(火)

時間 (開場) 正午

会場 (開会) 午後1時30分
ビッグハット(長野市)

入場料 2000円

講師 日野原重明さん
演題 平和と命こそ

▼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 2月10日(火)、3月10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 3月19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.118

いろいろな症状で困っている人を
助けられる医者になりたい！

にし の いち か
西野 初佳さん 豊井小学校 6年

私は耳鼻科医か内科医のどちらかになることが夢です。なりたいたいと思ったのは、実体験と、ある本を読んだからです。

実体験とは、花粉症がひどくなり、病院に行った時のことです。つらかった症状が診てもらおうと落ちて、着いて、だいたいすつきりしたように思えました。その時、私もこんな医者になりたいなと思いました。

二つ目の理由の、ある本とは、夏川草介著の「神さまのカルテ」です。この本は一人の内科医が迷い、悩みながらも、いろいろなトラブルに立ち向かう話です。これを読んで、いろいろな症状で困っている人を助けられる医者になりたいと思いました。

この夢に向かって、日々勉強などを頑張っています。それだけでなく、患者さんにきちんと対応できるように、誰にでも平等に接することを心がけています。そして、いつかは個人病院を開きたいです。



中野市役所広報 facebook

編集後記

面積：112.06 km²
人口：44,203人（－15）
男：21,413人（－2）
女：22,790人（－13）
世帯数：15,552戸（＋17）
【平成27年1月1日現在】
（ ）は前月比、平成22年国勢調査を基に推計

▼私自身の柳沢遺跡に対する疑問や不思議もきっかけとなって今回の特集を組ませていただきました。取材を進めていくと、私よりも倭小学校6年生の皆さんの方が詳しくてビックリ。取材に協力いただいた皆さんに感謝すると共に、市民の皆さんにとって、地域の遺跡や歴史に興味を持っていただくきっかけとなれば幸いです。（芳澤）
▼東京まで広報誌づくりの研修に行かせてもらい、やる気に満ちて帰ってきた途端、インフルエンザで戦線離脱。職場の皆さんに大変ご迷惑をおかけしました。まだまだ流行は続くと思われまします。皆さんもどうぞお気をつけて。（中沢）
▼子どもの頃、朝目覚めて窓の外に雪が見えると、うれしくて庭を走り回っていました。大人になってみると「また雪かきが…」と少し沈んだ気持ちにもなりますが、毎朝早くに家の雪かきをしてくれていた、父と祖父のありがたさも感じるようになりました。（仲條）

中野市役所

〒383-8614 長野県中野市三好町一丁目3番19号 ☎0269-22-2111 FAX 0269-26-0349 ●Eメール info@city.nakano.nagano.jp
●広報なかの 平成27年2月5日発行 ●発行 中野市 ●編集 総務部庶務課 ●印刷 高錦堂印刷所