

広報 まちな

2006
(平成18年)

11

No.20



まちなのE b e s a

目次

- | | |
|--|--------------------------|
| ・国土利用計画(案)・総合計画前期基本計画(案)
に皆様のご意見をお寄せください..... 2 ~ 3 | ・ポイ捨て防止看板の図案が決定.....10 |
| ・平成18年度市政功労者・善行者表彰..... 4 | ・中野立志館高校だより.....11 |
| ・下水道・農業集落排水施設使用料を統一
水道料金の閉栓時料金を廃止..... 5 | ・粹.....12 ~ 13 |
| ・「もみじ祭り」開催..... 6 | ・まちなのできごと写真館.....14 ~ 15 |
| ・第2回中野市青少年健全育成推進市民集会..... 7 | ・みんなのひろば.....16 ~ 17 |
| ・桑原征平講演会..... 8 | ・お知らせ.....18 ~ 21 |
| ・「交通死亡事故多発非常事態宣言」発令中..... 9 | ・健康だより.....22 |
| | ・文化まちなの..... 1 ~ 6 |

中野市国土利用計画(案)

中野市総合計画前期基本計画(案)

ご意見をお寄せください



市では、合併に伴い、中野市国土利用計画及び中野市総合計画の策定を進めています。

中野市総合計画については、広報なかの八月号でお知らせしましたとおり、九月定例市議会に基本構想(案)を提案し、原案どおり議決されましたので、これを受け、前期基本計画の策定を進めてまいりました。

このたび、それぞれの計画案ができましたので、市民の皆さんからご意見を募集いたします。

国土利用計画(案)について

国土利用計画とは

国土利用計画は、国土利用計画法第八条の規定により、中野市の区域における国土の利用に関する基本的な事項について定めた計画で、個別の土地利用計画法令に基づく諸計画を誘導することを通して、計画内容の実現を図っていくものです。

また、中野市総合計画の基本構想に定める都市像「緑豊かなふるさと文化が香る元気なまち」にふさわしい土地利用をめざすものです。

計画期間

計画の目標年次は、平成二十八年(二〇一六年)とし、基準年次は平成十六年(二〇〇四年)とします。

人口と世帯数

目標年次における人口は四五、三六一人、世帯数を一六、二八五世帯と想定します。

目標年次における規模の目標

平成二十八年における利用区分ごとの規模の目標は、左表のとおりです。

利用区分	基準年次(平成16年)	目標年次(平成28年)	増減	は減
農用地	3,195	3,071	124	
農地	3,189	3,064	125	
採草放牧地	6	7	1	
森林	4,368	4,363	5	
原野	20	21	1	
水面・河川・水路	425	435	10	
道路	657	686	29	
宅地	1,172	1,274	102	
住宅地	704	760	56	
工業用地	41	47	6	
その他の宅地	427	467	40	
その他	1,369	1,356	13	
合計	11,206	11,206	0	
市街地(国勢調査における人口集中地区)	307	330	23	

計画の内容

次ページの公表場所において、公表する計画案をご覧ください。

基本構想(案)に係る

市民意見募集の結果について

八月十八日まで、基本構想(案)に対する市民意見を募集しましたが、意見提出はありませんでした。

なお、議決された基本構想は、市の公式ホームページ内にある企画情報課のページで、全文を公開しておりますのでご覧ください。

基本計画とは

基本構想を実現するための具体的な施策を示すものです。計画期間は、前期(平成十九年度～二十三年度)と後期(平成二十四年度～二十八年度)に分け、後期計画については、前期計画の事業成果や、社会経済情勢の変化などを踏まえ、中間年において見直しを行います。

中野市総合計画前期基本計画(案)について

かつ有効的な土地利用を計画的に進めながら、均衡ある発展を推進します。

本市の土地利用に係る地域区分は、それぞれの自然的、歴史的、社会的諸条件を踏まえ、次の五つの地域とします。

必要があります。

このため、本市が持つ豊かな自然環境や歴史・文化・伝統に培われた都市環境を生かした地域振興を基本として、健康で文化的な生活環境の構築と無秩序な開発の防止及び適正

地域整備施策の推進

魅力ある定住条件の整備を進めるため、合併後の一体感の醸成に配慮しつつ、地域の特性を生かした計画的で個性的な地域づくりを推進する



豊田地域(豊井地区、永田地区)

- 国道117号バイパス、県道三水中野線、県道豊田中野線など主要幹線道路の整備を促進するとともに、雪に強い地域づくりを推進します。
- 千曲川や斑尾川などの水辺、里山の自然を保全しつつ、堤防の整備を促進します。
- 優良農用地の保全と有効利用を推進し、併せて農村交流を促進します。
- 豊田飯山インターチェンジを人的、経済的な玄関口として活用し、地域活性化施策を促進します。

中野平地域(平野地区、高丘地区)

- 信州中野インターチェンジや高丘工業団地に近いことから、流通やサービス施設等の秩序ある立地を図り、地域特性を生かした土地利用を進めます。
- 北信濃ふるさとの森文化公園や浜津ヶ池を拠点に市民の憩いの場、観光交流の場としての魅力づくりを進めます。
- 自然環境や経済活動との調和のとれた地域づくりを促進します。

南部地域(日野地区、延徳地区)

- 恵まれた自然環境、農村環境を保全し、園芸産地として、農業の振興を図ります。
- 中山晋平記念館やぼんぼこの湯などの文化的、観光的拠点を生かしつつ、経済の活性化を図ります。
- 県道中野小布施線など主要幹線道路の整備を促進するとともに、水害対策などの自然災害に強い地域づくりを推進します。

高社地域(長丘地区、平岡地区、科野地区、倭地区)

- 高社山麓や牧ノ入高原など、恵まれた自然環境を生かした、豊かな自然に親しめる環境づくりを進めます。
- 農業生産基盤の良好な維持管理を促進し、果樹を主体とした農業の振興を図ります。
- 千曲川や夜間瀬川の水質や生態系の保全を図り、堤防の整備を促進します。
- 県道豊田中野線、県道中野飯山線をはじめとする主要幹線道路の整備を促進するとともに、雪に強い地域づくりを推進します。

市街地及びその周辺地域(中野地区、平野・平岡地区の一部)

- 中心市街地活性化基本計画に基づき、地域資源を活用したまちづくりを進め、市街地の活性化を図ります。
- 歴史的、文化的地域資源を活用し、商業者や生活者が主導する賑わいの市街地づくりを促進します。
- 住環境等の整備を促進し、生活密着型のまちづくりを進めます。
- 都市計画道路など主要幹線道路の整備を進めます。
- 周辺地域においては、適正な沿道土地利用を図り、経済の活性化を進めます。

意見提出方法

各計画案の公表場所

- 市役所企画情報課及び豊田支所総務課
- 市公式ホームページ
(http://www.city.nakanonagano.jp/public_comme/index.htm)

意見の提出方法

文書を直接ご持参いただくか、郵送、FAX、電子メールによりご提出ください。(様式は任意ですが、住所、氏名、電話番号は必ずご記入ください)

提出期限

- 中野市国土利用計画
十一月十七日(金)まで
- 中野市総合計画前期基本計画
十一月九日(木)～十二月八日(金)まで
提出いただいたご意見への対応状況は、まとまり次第広報なかの等で公表します。(個々の回答はいたしません)

提出・問い合わせ先

市役所企画情報課企画調整係
〒383-8614
中野市三好町一丁目三番十九号
TEL 2111(内線216)
FAX 20349
電子メール
kakaku@city.nakanonagano.jp
意見を直接ご持参いただく場合は、豊田支所総務課でも提出できます。

平成18年度市政功労者・善行者表彰

十月六日、市政功労者・善行者表彰式を実施しました。今年度を受賞された皆様は、市政功労者が十四名と一団、市政善行者が二名で、いずれも自治や保健環境、社会福祉などの様々な分野で市政発展のために貢献された方々です。市役所で行った表彰式では、青木市長から出席された受賞者一人ひとりに表彰状と記念品が贈られました。今回の市政功労者及び市政善行者は、次の皆さんです。



市政功労者・善行者表彰式典

市政功労者

(部門別順不同・敬称略)

自治功労者

浦野 良平 (新野)

中野市議会議員及び中野市農業委員会委員として在職され、市政発展に寄与されました。

高橋 智子 (長野市)
 検診医として市民の健康管理の確立と普及に努め、市政発展に寄与されました。

古川 忍 (東松川)

検診医として市民の健康管理の確立と普及に努め、市政発展に寄与されました。

吉岡 敏榮 (松川)

検診医として市民の健康管理の確立と普及に努め、市政発展に寄与されました。

鈴木 照代 (西町)

フツ素洗口事業の推進に貢献され、市民の健康管理の確立と普及に努め、市政発展に寄与されました。

村島 康秋 (松川)
 フツ素洗口事業の推進に貢献され、市民の健康管理の確立と普及に努め、市政発展に寄与されました。

社会福祉功労者

荒井 重秋 (西条)

保護司として社会福祉の増進に努め、市政発展に寄与されました。

西原 信夫 (草間)

保護司として社会福祉の増進に努め、市政発展に寄与されました。

中野手話サークル

手話を通じて社会福祉の増進に努め、市政発展に寄与されました。

市政善行者

(五十音順・敬称略)

西澤今朝夷 (長野市)

文化芸術振興のため多くの水彩画を寄附され、市政発展に寄与されました。

故山田 晃 (一本木)

文化芸術振興のため多くの油絵を寄附され、市政発展に寄与されました。

平成19年4月使用分から

下水道・農業集落排水施設使用料を統一 水道料金の閉栓時料金を廃止

下水道・農業集落排水施設使用料

このたび、来年四月の使用分から、下水道使用料と農業集落排水施設使用料を、中野地域と豊田地域で、統一した使用料とさせていただきますこととなりました。

いた中野地域と豊田地域の使用料を統一すること及び地下水などの他水源を使用する場合などの計量装置使用料を全市域に適用するものです。

新しい使用料金は一般家庭で考えると、一月月に二十立方メートルを使用した場合、消費税込みの使用料で三千四百三十二円となり、中野地域では現在より二百五十二円の増額、豊田地域では五百六十七円の減額になります。詳しくは、後日全戸にお配りいたしますチラシをご覧ください。

市では、今後一層の水洗化促進や経費の節減などにより、下水道事業の計画的な推進と経営の健全化を図るとともに、

新 使用 料 (1使用月)		超過料金 (1㎡につき)		
区分	基本料金		超過料金 (1㎡につき)	
	汚水量	金額 (円)	汚水量	金額 (円)
一般汚水	10㎡まで	1,522.50	10㎡を超え20㎡まで	189.00
			20㎡を超え30㎡まで	210.00
			30㎡を超え50㎡まで	237.30
			50㎡を超え100㎡まで	260.40
			100㎡を超え300㎡まで	266.70
			300㎡を超え500㎡まで	275.10
公衆浴場汚水	1㎡につき	58.80	500㎡を超えるもの	289.80

計量装置使用料 (1使用月)	
計量装置の口径(mm)	使用料(円)
13	147.00
20	178.50
25	199.50
30	315.00
40	472.50
50	1,711.50
65	1,890.00
75	2,068.50
100	2,583.00

一日も早い水洗化を

平成十七年度末現在、下水道・農業集落排水で既に水洗

可能な限り市民の皆さんの負担とならないよう努めて参りますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

倭地区農業集落排水事業総合しゅん工式

十月二十四日、倭地区農業集落排水事業の総合しゅん工式がナビア倭で行われました。

倭地区の農業集落排水事業は、農村集落に下水道施設を設置し、生活環境の改善及び農業用排水の水質保全を目的に取り組み、平成十二年春の事業採択から六年で完成となりました。

この地域を含めた市内すべての農業集落排水の計画区域で、処理施設の利用が可能で、対象の皆様が早期水洗化をお願いします。

事業概要
 事業採択 平成十二年四月三日



総合しゅん工を記念した記念碑の除幕



倭地区の処理施設「ナビア倭」

水道料金

平成十九年四月使用分から、現在は料金をいただいている水道が使用中止状態にある給水栓(閉栓時)使用中止届が提出されているもの(料金を出していないこと)となります。なお、現在、水道料金については中野地域と豊田地域で料金体系が異なっていますが、水道料金のほか、水道の管理区分などにも整理すべき課題が多いため、平成二十年度までに料金統一が図れるよう検討を進めています。

問い合わせ先

市役所上下水道課監理係
 (☎)21111内線281

五二七立方メートル
 総事業費 二十一億三千万円
 総管路延長 一九キロメートル
 (中継ポンプ十四力所)

11/19日

『もみじ祭り』開催!



▶去年のもみじ祭り

豊田地域の施設や特産物をより広く皆さんに知っていただくため、「もみじ祭り」を開催します。

もみじ祭りにお越しいただき、木々の紅葉や、さわやかな秋の風を感じてみませんか。大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

期日 十一月十九日(日)
時間 午前十時から
会場 道の駅ふるさと豊田

内容
特産のきのこ加工施設の味噌を使った味噌汁の提供、おやき・アツプルパイ・地元農産物・市内製造品の販売、毎回大好評のもちつき体験や豊田もみじ太鼓の演奏などの各種イベントを開催します。

また、もみじ祭りにあわせ同会場において、「北信州みゆきふじ祭り」を開催し、豊田産の「ふじ」や地元野菜等の販売を行います。

主催 もみじ祭り実行委員会
問い合わせ先
もみじ祭り実行委員会事務局
豊田支所経済課商工観光係
内 ☎ 31111内線145

▶地元産採れたて野菜の販売

第2回 中野市青少年健全育成推進市民集会

伸びよう 伸ばそう 青少年



▶去年行われた活動発表の様子

これからの中野市をつくる青少年が、社会における自らの役割と責任を自覚し、豊かな情操と創造性を養い、心身ともに健やかに成長することは、市民全員の願いです。

青少年の育成に際し、大人が地域社会の一員としての自覚と責任を持って、関係団体・機関が連携を取り、有害環境の浄化や健全な家庭づくりの促進に取り組むことが必要です。

このため、より広く市民の関心を高め、青少年健全育成運動の一層の推進をはかるため、中野市青少年健全育成推進市民集会を開催します。

テーマ 伸びよう 伸ばそう 青少年

期日 十一月二十六日(日)
時間 午前九時三十分から
会場 中野勤労者福祉センター 大会議室

発表団体・内容等
西町子どもクラブ・中央幼稚園園児・高社中学校生徒・中野実業高等学校生徒による活動の発表、明るい家庭・地域を築くための作文「入選者表彰および優秀作品の発表など」
主催 第二回中野市青少年健全育成推進市民集会実行委員会
主管
中野市・中野市教育委員会・中野市青少年育成委員会・中野市青少年健全育成推進協議会
問い合わせ先
市役所子育て課青少年未来係
(☎ 21111内線357)

売れる農業推進室からのお知らせ

おいしさとまごころを贈り物で



「冬のギフトカタログ」発行

市内の農産物や食品などを集めたギフトカタログは、毎回好評いただいておりますが、今回『2006冬のギフトカタログ』を発行しました。今回は、市内産ギフト商品に加え、姉妹都市の北茨城市産水産加工品も新たに掲載されています。

なお、この冬のギフトカタログは、この広報なかのともにお届けいたしましたので、お世話になった方や親しい方などへの贈り物に、どうぞご利用ください。

ギフトの取り扱い先：
中野市振興公社 (☎ 21111内線299) まで



信州中野一文字大賞

～皆さんにとって「中野」のイメージは何ですか?～

皆さんにとって「なかの」のイメージは何ですか? 市では、信州中野一文字大賞を行います。

中野(なかの)に対する想いを膨らませて、漢字一文字で表してみませんか? 大勢の皆さんのご応募をお待ちしています。

応募方法
指定した応募用紙に必要事項(漢字一文字、その理由、氏名、年齢、電話番号、住所)を記載し、直接持参していただくか、はがき、ファックスまたは電子メールでご応募ください。

応募用紙は、市教育委員会生涯学習課 市役所総合案内、各公民館、市立図書館、

中山晋平記念館、高野辰之記念館、歴史民俗資料館等にありまます。

募集期間 十一月二日(木)から十二月十二日(火)まで

結果発表等
・結果は、来年の広報なかの一月号や市のホームページに掲載し、公共施設等にも掲示します
・応募者の中から抽選で記念品を贈ります

応募・問い合わせ先
〒383 8614 中野市三好町一丁目三番十九号
市教育委員会生涯学習課生涯学習推進係 (☎ 21111内線307、FAX 21111)
Eメール shogai@city.nakano.nagano.jp

中山晋平記念音楽賞作曲募集 入選曲

部門	賞名	曲名	作曲者		作詞者		学校名	市町村名
			氏名	学年	氏名	学年		
小学校	優秀賞	私の好きなもの	石田華穂	小5	同左	小5	延徳小学校	中野市
	"	きょうりゅうの夢	梅田一海	小5	同左	小5	平野小学校	"
	"	ころんだどってん	安藤舞香	小5	同左	小5	平野小学校	"
	"	楽しい保育園・楽しい学校	矢澤こころ	小1	同左	小1	南部小学校	南箕輪村
	佳作	探険しようよ	小林愛里沙	小5	同左	小5	高丘小学校	中野市
	"	雨のけしき	竹内健太郎	小5	同左	小5	平野小学校	"
	"	花のダンス	北沢萌華	小5	同左	小5	平野小学校	"
	"	さんまजू-जू	町田和也	小5	同左	小5	平野小学校	"
	"	不思議な空手	吉家隼人	小5	同左	小5	日野小学校	"
中学	佳作	いちよう	志村ゆう	中3	同左	中3	丸ノ内中学校	松本市
高校	優秀賞	哀染めの空	山本哲也	高2	馬場祥太郎	高2	須坂高校	須坂市
	"	息吹	伊東美紀	高1	同左	高1	諏訪清陵高校	諏訪市
仙台	優秀賞	四年二組マーチ	長谷川怜美	小4	同左	小4	国見小学校	仙台市
北茨城市	優秀賞	こころひとつ	小松まり	中2	同左	中2	中郷中学校	北茨城市
	佳作	空のくれたもの	蛭田理美	中1	同左	中1	"	"
	"	青い空白い雲	高橋恵一	中1	同左	中1	"	"
"	君がいるだけで	鈴木航	中3	同左	中3	常北中学校	"	

優秀賞受賞者の出身学校には、学校奨励賞を贈呈します。



第43回中山晋平記念音楽賞 入選曲18曲が決定しました

四十三回目となる中山晋平記念音楽賞の入選曲が左表のとおり決定しました。

応募作品の審査は、十月十六日、全日本吹奏楽連盟常任理事の藤森章さんと信州大学名誉教授の吉本隆行さんによって行われ、応募総数四百六十三曲の中から優秀賞八曲、佳作十曲、あわせて十八曲の入選曲が選ばれました。

なお、優秀賞入選曲は、来年一月二十七日(土)の入選曲発表会で披露されます。

問い合わせ先
市教育委員会生涯学習課生涯学習推進係 (☎ 22-2111内線307)

◆共にいきいき市民のつどい◆

桑原征平講演会



今年の、男女共同参画社会づくり事業「共にいきいき市民つどい」は、元関西テレビアナウンサーの桑原征平さんの講演会を開催します。講演会にあわせて、『人形劇ばい』の公演「うさぎとかめ?」や「ちょっとちょっと ことばの診療所へ入ってみませんか」と題したパネル展も同時開催します。入場は無料で、手話通訳、託児もあります。

皆さんお気軽にお出かけください。
日時 12月17日(日)午後1時開会
会場 中野市市民会館ホール
演題 「ステキな出会いをありがとう!」
 ~ いい女 いい男大集合 ~

問い合わせ先
 市役所男女共同参画推進室 (☎(22)2111内線254)

平成18年度 中野市環境白書を作成しました

市では、「中野市環境基本計画」に基づく平成十七年度の環境の状況に関する報告書として、『平成十八年度中野市環境白書』を作成しました。この『中野市環境白書』は、環境基本計画に掲げた評価指標および施策に対する進行状況を中心に取りまとめたもので、その評価指標に対する平成十七年度の状況の一部は下表のとおりです。なお、この環境白書の内容については、市のホームページをご覧ください。また、希望される方には配付いたしますので、ご連絡ください。

ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/city/kankyoindex.html>

問い合わせ先
 市役所環境課環境係 (☎(22)2111内線247)・豊田支所市民環境課市民環境係 (☎(88)3111内線131)

評価指標	平成17年度の実績
一般河川等水質測定	調査河川のすべての調査地点において、BOD3mg/l以下、DO5mg/l以上を達成
公害苦情件数(指導件数)	222件(対前年度33件増)
内不法投棄苦情件数	91件(対前年度14件増)
中野市のごみの排出量(資源物を含む)	16,475t(対前年度439t増)
中野市のごみの再資源化率	11.3%(対前年度0.2%増)
市役所庁舎及び市民会館における	
温室効果ガス(二酸化炭素)排出量	550,946kg(対前年度21,310kg減)
コピー用紙の購入量(A4換算枚数)	4,149,250枚(対前年度558,000枚増)
紙類の再資源化率	66.7%(対前年度5.1%増)

評価指標とは...望ましい環境像を実現するために、各施策の柱に目標を設定しており、それに対する評価の基準となる目印(目標)のことです。

『交通死亡事故多発 非常事態宣言』発令中!

現在、「交通死亡事故多発非常事態宣言」が発令されています。

交通事故は、皆さんの心がけ次第で未然に防げます。『自分だけは大丈夫』と、油断することなく、一人ひとりが交通ルールを守り、お互いへの思いやりのマナーで交通事故を防止しましょう。

また、重大事故につながる飲酒運転は絶対にやめましょう。

シートベルトを着用しましょう!

毎月4日、14日、24日は、シートベルトとチャイルドシート啓発の日です。

また、市では随時、シートベルトの着用率調査および指導を行っています。

自分自身や同乗者の大切な命を守るシートベルトです。必ず着用するように心がけましょう。また、小さい子どもにはチャイルドシートを使用しましょう。



人権週間が はじまります

12月4日~10日



十二月四日から十日は「人権週間」です。人権はすべての人に保障されています。そして、一人ひとりが人権をお互いに尊重しあうと共に、守り育てていくことが大切です。この週間を機会に、あらためて人権について考えてみましょう。

人権心配ごと相談所

法務省および全国人権擁護委員連合会では、人権週間にあわせて、「人権・悩みごと

相談所」が開設されます。差別・いじめなど人権の問題や戸籍・相続等の家庭の問題などでお困りの方に、人権擁護委員が相談に応じます。相談は無料で秘密は固く守られますので、この機会にお気軽にご相談ください。

期日 十二月四日(月)
時間 午前九時から午後三時
会場 中野市人権センター (中央公民館前)

問い合わせ先
 市役所人権政策課調整係 (☎(22)2111内線246)

「売れ農」情報局



洋梨の最高峰 コラ・フランス

秋本番を迎え市内では、美味しいフルーツが収穫期を迎えています。その中で今月は、洋梨の最高峰「コラ・フランス」を紹介し、十月初旬から中旬にかけて収穫さ

「コラ・フランス」の美味しい召し上がり方

まず、コラ・フランスの食べごろを見極めることが大切です。室温のまま保管し、軸の周りがやわらかくなったら食べごろです。完熟を冷やして食べると、果肉はアイスクリ

ームのようになめらかで、ジューシーな果汁がたっぷりのコラ・フランスは、硬く甘みがありませんが、追熟することで、甘くてコクのある美味しいコラ・フランスにかわり



コラ・フランス

ゴミを減らしてリサイクル!

ごみの減量・分別のワンポイント⑧

～金属類の出し方～

- ・アルミ、スチール缶…中身を使い切ってから。
- ・鍋、やかん等の金属製の台所用品や傘…柄などのプラスチック部分が取れない場合は付いたままです。
- ・ポット…中びんの材質にかかわらず金属類で出す。
- ・スプレー缶…必ず穴をあけ、中のガスを完全に抜く。



ガスが残っていると火災や爆発の恐れがあります。

- ・ナイフ、包丁…紙などで包み、外側に中身を明記する。(柄の部分は付いたままが良い)
- ・電化製品…長さが30cm以下のもの(ラジカセ等) ※大きいものは直接搬入(有料)か、粗大ごみ収集(有料)。
- 電化製品のコードは、製品の根元から切断し粗大ごみ収集の際に出してください。(無料)

今回は通所型運動器機能向上プログラム（元気もりもり体操教室）と通所型閉じこもり・認知症予防プログラム（お達者くらぶ）について紹介します。



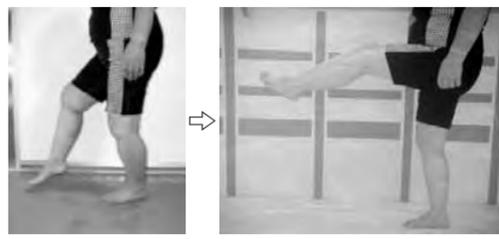
マシーントレーニング



プールで楽しく運動



歩く姿勢と速度をチェック



陸上では重い足がプール内ではこんなに上がります

この「元気もりもり体操教室」は、ながでんハートネット駅前健康ぶらざを会場に、週1回の頻度で12回を1コースとして開催しています。

高齢者の皆さんの身体機能が低下する原因は様々ですが、痛みや姿勢が問題である場合が多く、個人差が大きいため、画一的なプログラムでなく、個々の身体・体力状況に合わせたプログラムが必要となります。

そこで、北信総合病院理学療法士による理学評価と健康ぶらざの健康運動指導士による体力測定を行い、地域包括支援センターの保健師と共に個別プログラムを作成したうえで、マシーントレーニング、ストレッチ体操、可動床式プールでの水中運動などを行っています。

また、理学療法士からホームエクササイズ（宿題）として、自宅で実施する運動についての指導があり、この教室終了後も自立して運動の継続ができるようにするためのものです。

平成18年度は9コースで約100人の方を対象に実施する予定です。

参加者の方からは「運動後は体が軽く感じる」「歩くときの膝の痛みが和らいだ」「姿勢がよくなった」と近所の人に言われた「プールに入ったら腰が軽くなった」などの感想が聞かれています。

元気もりもり体操教室

お達者くらぶの内容と講師

内容	講師
楽しく歌ったり音楽を聞いて気持ちも晴れ晴れ	声楽家・ボイストレーナー 沼田 秀美 先生
すてきな絵手紙作りましょう	書画デザイナー 佐藤 久希子 先生
楽しく運動しましょう	北信総合病院 理学療法士
楽しく手先を動かし脳の活性化～牛乳パックなど使って作品を作りましょう～	北信総合病院 作業療法士
手先を使って切り絵づくり	中野切り絵の会の皆さん
身近だけれどむずかしい～おやきとやしょうまを作りましょう～	中野市食生活改善推進協議会の皆さん
さあ 挑戦～自分で打った蕎麦を食べましょう～	信州中野蕎麦文化普及会の皆さん
今が旬～大人の塗り絵～	地域包括支援センター職員

この「お達者くらぶ」は、10月から平成19年3月まで月2回の頻度で12回を1コースとして西部公民館、北部公民館、豊田文化センター、さんさん館の4会場で5コースを開催しています。（さんさん館で2コース開催）

ワイワイ集まって、運動したり、歌を歌ったり、楽しく身体や頭をつかって気持ちを晴れ晴れすることで、閉じこもりや認知症の予防のお手伝いをいたします。また、健康相談も毎回実施しています。主な内容は左表のとおりです。



絵手紙



作業療法

お達者くらぶ

高齢期の健康づくりには

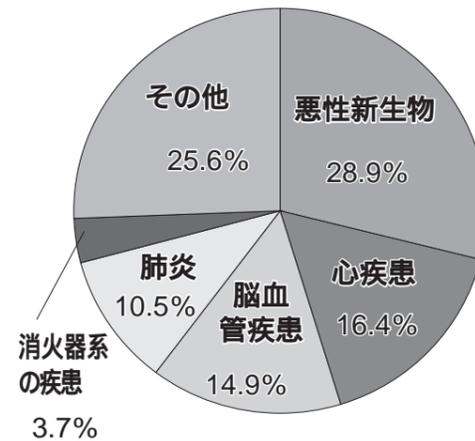


介護予防が大切です

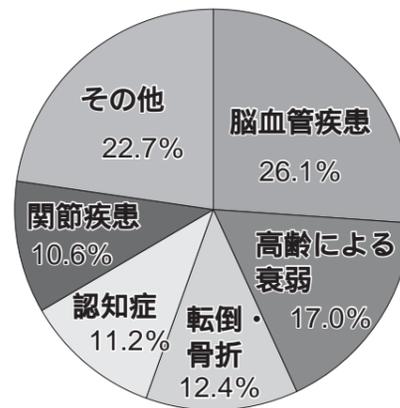
粋

介護予防情報版

65歳以上の死亡原因



65歳以上の要介護の原因



出典：「介護予防に関する実施に向けての実務者会議」厚生労働省資料

ご相談・お問い合わせ先

中野市地域包括支援センター
TEL 22-2111(内線366)
直通電話 23-2255

平均寿命の延びに伴い、高齢者の多くの方は健康的に暮らしています。

その一方で老化による心身の衰えも少しずつ確実に目立つようになってきました。

高齢期に介護が必要な状態になるのは、必ずしも病気が原因とは限りません。

左のグラフの65歳以上の「死亡原因」と「要介護の原因」を比較すると、脳血管疾患は共通ですが、要介護の原因では、衰弱、転倒・骨折、認知症、関節疾患といった生活機能(日常生活を維持していくための心身の機能)の低下が目立つようになってきました。

このように、高齢者の健康状況をみると、高齢期の健康づくりには、これまでの生活習慣病予防に加えて、生活機能の低下を防ぐために介護予防(要介護状態になることを防ぐこと)にとりくむ必要があることがわかります。

そこで、今年度から「いきいき健診」で、65歳以上の人を対象に生活習慣病検査とともに生活機能に関する検査やチェックが行われるようになりました。

健診結果の判定で問題点が見つかった「要介護や要支援になる危険性の高い人」は、ご本人と地域包括支援センターの職員がご相談をして、介護予防のサービスを受けることができます。

さらなる活動の向上 → 心身機能の向上

社会的・心理的 老化の予防 若々しい生活の維持

介護予防による好循環

身体的活動量の維持・向上

習慣的な運動

病気・老年症候群の予防

介護予防が生活面での好循環を生みだし、QOL(生活の質)の向上につながります

千曲川の野鳥観察会

野鳥観察会を10月14日、替佐区の千曲川周辺で行いました。これは、私たちの身近にある千曲川の水辺や里山等の素晴らしい環境などを広く皆さんに知っていただくために実施したものです。

当日は、信濃野鳥写真クラブ代表の山上孝夫さんに説明していただきながら、千曲川周辺に生息する「ミサゴ」や「チョウゲンボウ」など、21種類の野鳥が観察できました。観察会の後、参加者は豊田文化センターに移動し、スライドを使いながら、山上先生の「千曲川に住む野鳥のおもしろいお話」を聴きました。



望遠鏡などを使って野鳥の多さを再確認しました

豊田下水処理場開放DAY

日ごろ忘れがちな水の大切さをPRするため、10月28日、替佐区にある豊田集落排水処理場を開放しました。

当日は、処理場のしくみ等を理解してもらうための施設見学のほか、上下水道器具展示やほたるマップなどの各種展示等を行いました。屋外では、秋の定番のきのこ汁や子どもたちに人気のポップコーンや金魚すくい等の無料サービスコーナーがあり、会場は、子ども連れなどの方々ににぎわいました。

また、施設内をスタンプラリーした人に無料で、堆肥「なかのおすみちゃん」や「未土利」を頒布しました。



子どもたちも興味深く説明を聞いていました

まちのできごと 写真館

第2回 中野市社会福祉大会

市社会福祉協議会主催の第2回中野市社会福祉大会が10月7日、中野勤労者福祉センターで開催されました。

当日は、アトラクションの和太鼓演奏に始まり、功労及び善行表彰、そして感謝状の贈呈が行われました。

その後の記念講演では、重度の障害をお持ちの濱宮郷詞さんが、いくつもの困難を克服した体験や周囲の障害者の方への接し方などを語ってくださいました。



数々の困難を乗り越えてきた体験を語る濱宮郷詞さん

中野商工会議所・豊田村商工会 組織統合に係る協定書調印式

10月10日、中野商工会議所・豊田村商工会の組織統合に係る協定書調印式が、青木市長の立会いのもと、中野商工会議所において調印が行われました。

これは、1市町村1団体という方針によるもので、今年7月に統合協議会が設置されて協議を重ね、10月20日には豊田村商工会の解散が決定され、12月1日からは統合した中野商工会議所がスタートします。



12月1日の統合に向けて協定が結ばれました

地域史講演会

10月7日、「高井地域の江戸時代を考える」と題して、市民会館会議室で地域史講演会が開催されました。

平成10年から国文学研究資料館アーカイブズ研究系とともに江戸・山田家所蔵歴史資料の整理・調査を進めてきましたが、今年度中に整理が完了することを記念して、講師3名による講演が行われました。

この講演会では、山田家文書の整理・保存方法、地域史料を文化遺産として守っていくことの課題（青木睦先生）、中野村農民が山田家から借用した商いの滞り争論一件（高橋実先生）、山田家の地主経営と洪温泉、そして佐久間象山とのかかわり（山本英二先生）について、詳しくお話していただきました。



山田家に関する講演を大勢の方が聴講されました

巡り逢いの巨石除幕式・ 日本土人形資料館まつり

東山公園に「巡り逢いの巨石」を設置し、その除幕式を10月28日に行いました。この巨石は、巡り逢いのロマンが人気の土人形「月の兎」を題材としたもので、多くの方がさまざまな巡り逢いの願いを込めるために訪れていただき、愛される場所となることを願って設置されました。

また「巡り逢いの巨石」の設置を記念して日本土人形資料館まつりを開催し、きのこ汁の無料サービスや土人形の絵付け体験等が行われ大勢の人でにぎわいました。



「巡り逢いの巨石」が除幕されました



大勢の皆さんに好評だった土人形の絵付け体験

今月の表紙

なかのEbésa

今回で3回目となる『なかのEbésa』が10月14日、中野陣屋・県庁記念館周辺で開催されました。

当日は、「THE 若者まちなか音楽会」も行われて大勢の人で賑わい、農産物や生活雑貨等を販売する「九斎市」で「買う」を、おでんや焼きそばの販売で「食べる」を実感することができました。

また、中野陣屋・県庁記念館では「信州中野七街道景観展」の写真に囲まれた中で、マンドリン演奏によって「観る」と「楽しむ」を味わい、この催しにより、4つのことを同時に堪能することができました。



地域を知ろう!

中野めぐり

No.19



かたしお 片塩区



おぬま 小沼区



昔の話になりますが、大徳寺にある愛宕山(あたごさん)では、4月に嫁愛宕山、7月には桃愛宕山、そして10月には柿愛宕山という縁日が開かれていました。また、奉納相撲を行っていた場所でもあり、吉田追風という力士の名が書かれた免許状は、今も大切に保管をしています。

伝統の「餅かえ行事」が有名です。この行事は、当日の朝に法螺貝の合図で区民が集まり、各自が作ったワラ馬とワラト(餅を中に入れたワラの袋)を交換しあい、この餅を食べると風邪をひかないと言われています。このほか、稲作文化を伝える種々の行事が行われています。



○愛宕山。地元の人たちにとって大切な場所であり、無病息災などを願って毎日通う人もいる。



○諏訪社。平成8年に建て替えてから、今年で10年目を迎えた。



○餅かえ行事(市指定無形民俗文化財)。毎年3月8日に、餅かえ記念館の前で行われている。

○ワラ馬(火災除け)。近年、餅かえ行事の際、抽選で差し上げている。



新婚さん

No.19



黒鳥英明さん(30歳) 由理子さん(29歳) (西条)

新婚さん専集! このコーナーに登場していただける方を募集しています。詳しくは市役所庶務課秘書広報係へ! ☎22-2111(内線212)

▼出会ったきっかけは (由理子さん) 私が働いている会社に彼が入社してきて、その新人歓迎会で出会いました。付き合いたったのはそれから七月ほどしてからです。
▼第一印象は (英明さん) 同僚から聞いてはいたのですが、怖いなあと思いました(笑)。 (由理子さん) 静かそうで、しゃべらない人なのかなあと感じました。

▼お互いのすてきなところは (英明さん) 優しさや思いやりがあるところですね。 (由理子さん) 私が疲れている時とか、すぐ気付いて、優しい言葉をかけてくれたりするところが好きになりました。
▼どんな家庭を築いていきたいですか (英明さん) おじいちゃんやおばあちゃんになっても、仲が良く、笑い声があふれている家庭にしたいです。由理子さん、一生守っていきます! (由理子さん) 彼と同じ気持ちです。英明さん、ずっと今の気持ちのまま仲良くいてください。いつまでも私を一番に思ってくね♥

相手への優しさと思いをやりをいつまでも大事にしていきたい

中野実業高等学校 創立100周年記念式典を開催



○元川悦子さんによる講演

10月14日、中野実業高等学校の創立100周年記念式典が市民会館において開催されました。当日は、卒業生や在校生をはじめ、関係者など約1,000人が集まり、皆で百年という節目を祝いました。

また、式典後は「サッカー取材から見える人生観、世界観」と題して、元川悦子さん(松本市出身のフリーライター)による記念講演が行われました。

来年4月には、同校と中野高等学校の統合により、新しい総合学科高校も誕生します。「志を立て 夢を持ち 自らの道を切り開いていく」という教育理念のもと、「中野立志館(りっしかん)高等学校」として新たな一歩を歩み始めます。

なお、同校では100周年記念誌「百年史」を発行する予定です。詳しくは、同校(☎22-2141)までお問い合わせください。



平岡小学校6年 徳永 政人くん

野球を続けたい!

ぼくの夢は、これからもずっと野球を続けていくことです。ぼくが三年生の時に入ったチームは、五年生の時に人が足りなくなってしまう、解散してしまいました。ぼくは、大好きな野球を六年生になっても続けていきたいので、どのチームに入れてもらえるか、その時すごく不安になりました。

けれど、ぼくは六年生から同じ学校の「ゴースト平岡」に入れてもらえました。その時、ぼくは野球などのスポーツが盛んな中野市にいたいと思います。
そして、ぼくは野球などの時はとてもうれしかったです。そして六年生の時、中野市ちびっこ野球大会で優勝することができました。
せっかく豊田村と合併して中野市が大きくなったのに、ちびっこ野球のチームが減ってしまったのはさみしいです。
ぼくは、大きくなったら中野市の環境の中で、中学生になっても、高校生になってもずっと野球を続けていきたいです。

今回ご紹介する、ログハウス山の直売所は、地域の活性化を図るため、平成十四年に高社山の間伐材を利用したログハウスが建設され、その敷地内に地元農産物の直売所を設置し、現在、男性を含めて倭地区のメンバー十六名で活動しています。
この風光明媚な直売所では、果樹、野菜、花などを六月頃から十一月まで、第一または第二日曜日に販売を行っています。今年最後の直売所の開催を、今年十二月に実施します。
北部農免道路が全線開通していないため、この直売所を知らない方も多いため、今後は大勢の皆さんに覚えていただいで、月に一度ではなく、毎週開催できるようにしたい。また、地元の多くの方にも加わっていただき、品数も増やしたいとのこと。



代表の永沢美代子さんは、「この場所は、皆の知恵と技術の結集で、愛着が感じられ、皆に感謝しています。市内の素晴らしい景色が見渡せるこの直売所に、多くの方に立ち寄ってほしい」と話してくれました。



ログハウス 山の直売所 代表 永沢 美代子



中野市役所
☎22-2111
FAX(広報直通)
22-2445
豊田支所
☎38-3111

インフルエンザ 予防接種のご案内

健康長寿課健康管理係
☎(内線242)または豊田支所健康福祉課健康長寿係(内線111)
インフルエンザ予防の最も基本となる方法は、予防接種です。特に、65歳以上の高齢者への予防接種は、肺炎などの重症化を防ぐのに効果があります。

市では、65歳以上の方を対象にインフルエンザ予防接種を実施しますので、この機会をご利用ください。
対象者 65歳以上の方
ただし、60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスの疾病により、身体障害者1級相当を有する方も対象になります。

一部自己負担額 1000円
生活保護受給者は無料です。
接種期間 12月30日(土)まで
その他 事前に医療機関へ確認及び予約をしてください。
詳しくは、直接お問い合わせください。

若者住宅入居者募集

都市計画課建築住宅係(内線273)または豊田支所建設課建設係(内線153)
住宅の構造 木造2階建て、地下1階(車庫、物置)
使用料 月額45000円
たは47000円
募集期間 11月2日(木)から15日(水)まで
抽選日時・会場 11月22日(水)午後2時・豊田文化センター
入居資格など、詳しくは直接お問い合わせください。

県営住宅入居者募集

北信地方事務所地域政策課
☎土地利用・建築室
☎026220
募集団地及び戸数 東町団地(中野市中央2丁目)・1戸、県町団地(飯山市静間)・2戸
募集期間 11月6日(月)・13日(月)
抽選日 11月17日(金)
入居日 12月1日(金)
入居資格など、詳しくは直接お問い合わせください。

第7回キッズ・えほんかい

☎豊田人権センター
☎3522
今回の読み聞かせ会では、「どうぞのいす」や「はっぱのフレディー」などを読みます。

ご存知ですか? 検察審査会

長野検察審査会事務局
☎(長野地方裁判所内)
026(232)4991
検察審査会は、選挙権を有する国民の中からくじで選ばれた11人の検察審査員が、検察官が被疑者を裁判にかけなかったこと(不起訴処分)のよしあしを審査することにより、刑事手続の中に国民の一般的な良識を反映させ、より良い刑事司法を実現するために設けられています。皆さんも検察審査員に選ばれた際にはご協力をお願いいたします。

労働力調査にご協力を

県企画局統計課
☎026(235)7074
経済政策や雇用、失業問題の改善に役立てるため、労働力調査を実施しています。調査をお願いする世帯には、11月から平成19年2月にかけて県の統計調査員が調査票を持って伺いますので、ご理解とご協力をお願いします。

人権教育講座

☎豊田人権センター
☎3522
期日 11月16日(木)
時間 午後6時30分から
会場 豊田人権センター
演題 『現在社会と子どもの攻撃性』(モノ原理優先社会からひと原理優先社会へ)
講師 財団法人佐久教育会 会長 東城久夫さん

廃消火器の回収システム

☎環境課衛生係
☎(内線245)
日本郵政公社が「ゆうパッ

交流料理教室 参加者募集

☎豊田人権センター
☎3522
第7回
期日 11月10日(金)
内容 ツナじゃが、手づくりウィンナー、秋の具沢山スープ作り
申込期限 11月8日(水)
講師 食生活改善推進協議会 第8回
期日 12月6日(水)
内容 揚げ野菜煮、そばちらし寿司、松風焼き作り
申込期限 12月4日(月)
講師 市子育て課 栄養士
以下、共通事項
時間 午前10時~午後1時
場所 豊田人権センター
費用 500円(材料費)
定員 10名

農作物の盗難被害防止等について

農政課振興係(内線253)または豊田支所経済課農政係(内線143)
野菜や果樹など収穫の最盛期を迎えています。市内で

年末調整や確定申告には社会保険料控除証明書を

も農作物の盗難被害が発生しました。また、農作物の注文をしながら代金を払わない、いわゆる「取り込み詐欺」も県下で発生しています。
被害の主な手口と事例
商品は先に受け取って、代金を支払わない。
最初は小口注文をして代金を支払い、安心感を与える。徐々に注文数や回数を増やした後、突然支払いがなくなり、連絡もとれない。
被害に遭わないための要点
うまい話にのらない。相手先や紹介者がいる場合は、必ず連絡先を確認する。見覚えのない注文は、必ず前金とする。
契約書やホームページがあっても、簡単に信用しない。盗難予防対策
収穫した農産物を園地等で保管しない。
倉庫で管理する場合でも確実に施錠する。
怪しい不審者がいる場合は警察署へ通報をする。

国民年金保険料は、納めた全額が社会保険料控除の対象となります。年末調整や確定申告の際には、証明書類の添付が必要です。このため、毎年11月上旬に社会保険庁から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(ハガキ)が送付されます。証明内容は、本年1月から10月2日までに納めた額と、年内に納付が見込まれる額です。また、10月3日以降に初めて納める方は、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。申告まで大切に保管してください。
ご家族の保険料を納めている方は?
国民年金保険料は、被保険者だけでなく、世帯主及び配偶者の方も連帯して納める義務があります。世帯主または配偶者としてご家族の保険料を納めた場合は、納めた全額が納めた方の所得税などの控除対象となります。手続きの際には、ご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。
問い合わせ先 市民課国民年金係(内線237)・豊田支所市民環境課市民環境係(内線133)または長野北社会保険事務所(☎026(244)4100)

不動産登記事務のコンピュータ処理

長野地方裁判所飯山支局
☎0269(2)2302
は、11月27日(月)から同支局管轄(中野市の一部(旧豊田村分)、飯山市、木島平村、野沢温泉村、栄村の土地・建物)の登記事務について、コンピュータによる処理を行います。これに伴い、従来の登記簿謄本・抄本に代わり、登記事項証明書を発行することになります。併せて、これまで行っていた不動産登記簿の閲覧制度は廃止され、登記事項要約書を発行することとなります。詳細は、直接お問い合わせください。

ドメスティック バイオレンス 防止セミナー

県男女共同参画センター
☎「あいとびあ」
☎0266(2)5781
期日 11月16日(木)
時間 午前10時~午後3時40分
会場 県男女共同参画センター
「あいとびあ」(岡谷市)
内容 映画上映、講演、対談
詳しくは、直接お問い合わせください。



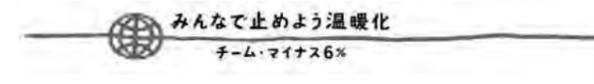
シリーズ
地球温暖化防止⑧

省エネルギーでお得な選択
毎日使っている家電製品は、大型化や多機能化が進むとともに、家庭におけるエネルギー使用量が増えています。
また、同じ性能の製品でも機種により電気使用量が大きく違います。電気使用量が多いと地

球温暖化の原因である二酸化炭素の排出量も多くなります。
家庭での省エネルギー効果を上げるためには、まず、エネルギー消費効率の良い機器を選ぶこと、そして、上手な使い方、心がけ、エネルギー消費量を少なくしていくことが大切です。
省エネ性能に優れた「省エネ型製品」は、省エネ型でない製品と比べると購入時の価格は割高になりますが、電気使用量が少ないため、トータ



ルコストで考えれば結局割安となります。
エアコン、冷蔵庫、テレビでは統一省エネレベル表示制度がスタートしました。
省エネルギーを参考に環境にやさしい製品を選びましょう。



なかの「おすみちゃん」販売

コンポスト化施設により製造した肥料、なかの「おすみちゃん」の販売があります。皆さんぜひご利用ください。
11月の販売日
11月8日(水)、19日(日)、22日(水)
今回は、3月の予定です。
販売価格(税込み)
1袋(15kg)200円、バラ(300kg)1,500円、バラ(500kg)2,500円
バラは予約制となります。販売日の10日前までに必ず予約をしてください。
販売場所 中野浄化管理センター(中野市大字江部511番地)
販売時間 午前9時から正午まで
問い合わせ先
上下水道課下水道係(内線283)または豊田支所上下水道係(内線163)

消費生活講演会

市民課生活交通安全係
(内線238)

期日 11月28日(水)
時間 午後1時30分～3時30分
会場 市民会館41号会議室
テーマ 悪質商法について学ぼう
講師 県生活環境部生活文化課企画員 宇都宮純先生
参加料 無料

全国一斉女性の 人権ホットライン 強化週間

長野地方支務局飯山支局
0269(2)2302

期日 11月13日(月)～19日(日)
時間 午前8時30分～午後7時30分(土・日曜日は、午前10時～午後5時)
【相談電話番号】
0570 070 810

北信地区 労働フォーラム

県北信地方事務所中野分室
信地方事務所内(2)0219

期日 11月30日(水)
時間 午後6時30分～8時30分
会場 中野勤労者福祉センター
テーマ 少子高齢社会における働き方と人材活用のおり方
講師 松本大学総合経営学部総合経営学科 助教 上野隆幸氏
申込締切日 11月22日(水)
申込方法等、詳しくは、直接お問い合わせください。

人権常設相談所

長野地方支務局飯山支局
0269(2)2302

相談日 毎週月曜日

時間 午後1時30分～4時30分
会場 長野地方支務局飯山支局分室(長野市・長栄長野東口ビル5階)
内容 日々の暮らしの中で困りごとや心配ごとについて相談員 人権擁護委員
相談は無料で、秘密は厳守します。電話での相談も可。事務局では、月曜日から金曜日(休日を除く)の午前8時30分から午後5時15分まで相談をお受けしています。

ご利用ください!! リサイクル

かわらばん

リサイクルとゴミの減量のため、ご家庭で使わなくなった物や欲しい物をご連絡ください。掲載している以外の物もありますので、お問い合わせください。
(10月18日現在で掲載)

●ゆずりまです

パット(子供用) ローラーブレッド オルガン スキーセット 大人用三輪車 自転車 味噌桶 テニスラケット 子供服 足踏みミシン 三味線 ビデオデッキ 小引き出し 五月人形 プリンター・スキャナー 電子ピアノ 食器棚 マッサージ器 百科事典 英語教材(子供用) タイヤチエーン 破魔矢

～気をつけましょう!～

催眠商法 近所の家の車庫・駐車場・空き地・空き店舗などを会場として、無料で日用品を配ったり、安く売って、「もらわないと損、買わねば損」というような一種の催眠状態を作り出し、最後に高額な健康食品や布団などを買わせる商法です。最近では、会場を閉め切って帰らせない、脅して契約書を書かせるなど、手口が乱暴で悪質になるケースもあります。あやしげな会場へは行かないのが一番です。

マルチ商法 ある販売組織の加入者が別の消費者に商品を買って組織に加入させてマージンを受け取り、さらにその消費者が別の消費者に商品を買って組織に加入させてマージンを受け取り、さらにその消費者が...というように次々行って組織をピラミッド式に拡大していく商法です。勧誘時の成功話と違って、思うように販売員が獲得できず、結局売れない商品を抱え込むことになることが多いようです。また、友人を勧誘することが多いため人間関係を壊すことにもなりかねません。

クーリングオフ期間内であれば、無条件で契約を解除できます。クーリングオフ期間を過ぎても、場合によっては解約できることもありますので、何か心配なことがある場合は市役所市民課生活交通安全係(内線238)または豊田支所市民環境課市民環境係(内線133)へご連絡ください。

「ふるさと」の遊び 参加者募集

ふるさと冒険クラブ実行委員会 豊田支所子ども課
子ども係(内線126)

期日 11月19日(日)
時間 午前9時～午後3時
会場 平野小学校グラウンド
内容 Sケンなど昔の遊び
参加費 200円
申込締切日 11月10日(金)

就職基礎能力速成講座

ハローワーク飯山
0269(2)8609

開催期間(申込期限)
・11月28日(火)～12月5日(火)
(11月22日(水))
・平成19年2月6日(火)～2月

中退共制度

中小企業退職金共済事業本部
(02)3436(0)1511

中退共制度は中小企業で働く従業員のための退職金制度です。ぜひご利用ください。

制度の特色
適格退職年金制度からの移行先です。掛金の一部を国が助成。パートタイマーの方も加入できます。掛金は税法上、金額非課税になります。

外国人対象無料相談会

県行政書士会北信支部
023606

外国人の皆さんが安心して在留生活ができるよう、無料相談会を開催します。外国人を雇用したい、あるいは外国人を雇用している事業所の皆さんの相談にも応じます。

期日 11月25日(土)
時間 午後1時30分～4時
会場 中野市人権センター

司法書士無料 法律相談所

県司法書士会飯山支部
(2)3486(目崎)

期日 11月18日(土)
時間 午後1時～3時
会場 中野市民会館
相談内容 土地・建物の登記、会社の登記・供託、クレジツト・サラ金・訪問販売などの消費者問題等について
秘密は厳守します。

各種相談日程

相談は無料、秘密は厳守

相談名	日時	会場・問い合わせ先
心配ごと相談	毎週月～金曜日 13:30～16:30	福祉ふれあいセンター (☎26-3111) 法律相談は予約が必要となりますので、ご希望の方は福祉ふれあいセンターまでご連絡ください。
福祉相談	毎週月～金曜日 9:00～17:00	
ボランティア相談	毎週月～金曜日 9:00～17:00	
法律相談	毎月第1・3月曜日 13:30～15:30	
結婚相談(会場人権センター)	毎月第1・3日曜日 14:00～16:00	
行政相談所	(中野地域)12月11日(月) 13:00～16:00	市民会館44号 (内線335)
	(豊田地域)12月11日(月) 9:00～11:30	豊田支所相談室 (内線116)
女性相談窓口	(電話)毎週月・水・金 9:00～17:00	人権センター ☎23-4810
	(面接)毎週月・水・金 9:00～13:00	面接相談は予約が必要となります。
交通事故巡回相談	毎月第3木曜日 10:00～15:00	北信地方事務所 ☎23-0202
身体障害者相談所	毎月第1・3水曜日 14:00～16:00	福祉会館 (中野地域からの有線は21104)
子ども相談室	毎週月～金曜日 9:00～17:00	市子ども相談室 ☎22-2111 (内線278)
子ども電話相談3191	毎週月～金曜日 9:00～17:00	☎23-3191 (市子ども相談室)
児童保健相談	毎月第1木曜日 10:00～11:30	☎26-5219 (平野児童センター内)
職業相談	毎週月～金曜日 8:30～17:00	南宮庁舎職業相談室 (☎23-4710)

ご寄付 ありがとうございます

平成18年9月19日から
10月18日まで

福祉の充実のため、現金3万1771円 ボランティア豊田の会様 市内保育園へのプレゼントとして、

ぶどう(巨峰等) 250kg
JA中野市・同ぶどう部会様

文化芸術振興のため、荒木義太郎作油絵P10号 1点(パレリーナ) (株) 森田書店様

一本木公園のバラの増苗のため、
バラ苗木9本 一本木公園バラの会様

一本木公園のバラの増苗のため、
バラ苗木16本 東山・荒井善秋様

一本木公園のバラの増苗のため、
バラ苗木9本 栗和田・畔上二三男様

歴史民俗資料館 第25回 展

11月12日(日)まで

風土に根ざした新たな美の創造を根ざす郷土の美術作品を展示します。
市収蔵屏風絵展「一畳に描かれる雅」
11月16日(木)から平成19年1月28日(日)

市で所蔵する町田曲江、町田湘湖などの屏風絵を展示します。

常設展 銅版画と石版画(リトグラフ)
11月9日(木)から平成19年1月21日(日)

収蔵版画の中から銅版画と石版画、両方を収蔵している作家の作品を並べて展示します。

中野陣屋・県庁記念館
「たかやしろ土と炎の会」
会員展
11月12日(日)まで
矢野武明「癒しの花風景」
写真展
11月15日(水)～26日(日)
エッグアート展
12月28日(木)まで

展示案内

中野小学校旧校舎・信州中野銅石版画ミュージアム

「たかやしろ土と炎の会」
会員展
11月12日(日)まで
矢野武明「癒しの花風景」
写真展
11月15日(水)～26日(日)
エッグアート展
12月28日(木)まで

市の人口

(平成18年10月1日現在)

人口	46,494人(-25)
男	22,478人(-10)
女	24,016人(-15)
世帯数	14,731戸(+14)

()は前月1日比



中野市健康長寿課 ☎22 - 2111 内線242
 子育て課 ☎22 - 2111 内線356
 豊田支所健康福祉課 ☎38 - 3111 PHS6120
 子ども課 ☎38 - 3111 PHS6118

休日診療所：中野保健センター☎23 - 2255
 休日当番薬局携帯電話 ☎090-4125 - 8402
 (ともに9時~17時。日・祝日のみ)

乳幼児健康診査

受付時間 / 午後1時~1時30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
3か月健診 (BCG 予防接種)	11月14日(火)	18年7月生まれ
7か月健診	11月15日(水)	18年3月生まれ
1歳6か月健診	11月17日(金)	17年4月生まれ
2歳健診	11月13日(月)	16年10月生まれ
3歳健診	11月16日(木)	15年10月生まれ

都合の悪い場合は、翌月お出かけください。

予防接種

持ち物 / 母子健康手帳、予診票

BCG(接種年齢は3~6か月未満の乳児)

期日 / 11月14日(火)
 受付時間 / 午後1時~1時30分
 会場 / 中野保健センター
 対象 / 平成18年7月生まれ
 3か月検診時に行います。

三種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風)

受付時間 / 午後1時~1時50分

<中野保健センター>
 11月20日(月)...中野、長丘、科野、倭
 21日(火)...日野、延徳、平野、高丘、平岡
 12月4日(月)...中野、長丘、科野、倭
 5日(火)...日野、延徳、平野、高丘、平岡

<豊田保健センター>
 12月6日(水)...豊田地域

対象・接種方法

1期初回 = 3か月~1歳の乳幼児
 (3~8週間隔で3回接種)
 1期追加 = 1歳6か月~3歳の幼児
 (初回終了後12~18か月の間に1回)
 《7歳6か月未満まで接種可能》

豊田地域の方も、都合により中野保健センターで受けた場合は、接種を受けられます。



よしき
下田佳生くん(3歳1か月)

とっても元気な男の子で、おもちゃのミニカーでよく遊んでいます。好きな食べ物はメロンゼリーです。元気で明るい子に育ててほしいと思います。
 (下田友三・恵美子さん 長嶺)

育児教室

赤ちゃんと遊んだり、育児について学び、話し合う教室です。
 期日 / 12月1日(金)
 時間 / 午後1時15分~3時30分
 会場 / 中野保健センター
 対象 / 8~10か月児
 内容 / むし歯の予防とアゴの発育のはなし、離乳食について

マタニティクラス

期日 / 11月22日(水)
 時間 / 午後1時30分~4時
 会場 / 中野保健センター
 持ち物 / 筆記用具、母子健康手帳、歯ブラシ
 内容 / 母と子の歯の健康、妊婦体験、もく浴実習、チャイルドシートの装着について

期日 / 12月7日(木)
 時間 / 午前9時30分~11時45分
 会場 / 中野保健センター
 持ち物 / 筆記用具、母子健康手帳
 内容 / 母乳栄養と乳房管理、交流会

歯周疾患検診

40歳・50歳・60歳・70歳の方が対象の**歯周疾患検診**(通知済み)は、12月29日(金)までです。対象の方は早めに受診してください。(無料)

心の健康相談

次のことでお悩みの方に、精神神経科医師が相談に応じます。(無料)
 子供/こだわりが強い、登校拒否など
 大人/イライラ、不眠、物忘れなど
 日時 / 11月30日(木)午後2時~4時
 会場 / 中野保健センター
 希望者は、11月28日(火)までに健康長寿課へお申し込みください。

骨検診

骨粗しょう症予防のための骨塩量測定を行います。測定を希望される方は、期日の2週間前までに予約をしてください。(無料)
 期日 / 12月12日(火)
 時間 / 午前9時30分~10時30分
 会場 / 中野保健センター
 対象 / 40歳以上の方
 定員 / 50人まで(定員になり次第、締め切ります)
 申込先 / 健康長寿課健康管理係

200・400ml 献血にご協力を

期日 / 11月20日(月)
 時間 / 午前9時30分~11時30分
 場所 / 中野市豊田支所
 期日 / 12月1日(金)
 時間 / 午前9時30分~11時30分
 場所 / 市民会館45号会議室



豊田公民館「三四六 講演会」の講演風景



中野市公民館報

2006

No.20
通巻 552

11

発行
中野市中央公民館

編集
文化なかの編集委員会

〒383-0025
中野市三好町一丁目4番27号
TEL 0269-22-2691
FAX 0269-26-2342

季節のコラム

冠雪の 数をかぞえて

冬支度

里山の紅葉も見頃を過ぎて
木々たちが冬仕度に入る頃、
初雪の前にやっておきたい事が
いっぱいあります。

今月は各地で文化祭や

恒例のイベントが開催されます。

寒くなったからといって

家にこもって居ないで、

小春日和の日には、芸術鑑賞や

イベントに出かけてみませんか。

今月号の
特集

講座体験レポート

はじめてのピラティス講座

(西部公民館)

はじめてのウォーキング

(北部公民館)

あおぞら

三四六さんのラジオで
好きなコーナーは、ギタ
ーのものまねで歌う週末
占い。そこで豊田公民館
の文化講演会に行つてき
た。

学生時代に柔道でオリ
ンピックを目指していた
頃に、俳優Sと一緒にたとか
昔は超ネクラだった。彼はハワ
イに留学してネクラを個性とし
て認められて自信を持ち、今す
ごく輝いている。人と話すのが
苦手なネクラな子供が私たちの
まわりにいたら、異物扱いしな
いでおこう。いつかきつと自分
の殻を破つて輝けるときがくる
かも。それにしても日本の子供
たちにとっていじめは永遠なる
呪縛なのか？

三四六さんのつばが飛んでく
るような熱い語りに、CM「た
だ子どもを抱きしめてあげてく
ださい」を見て共感していた自
分が恥ずかしくなった。それは
当たり前だよ、自分の子どもだ
ろ。ああ、子どもの目をちや
んと見て話そう。早く帰つて子
どもとゆつくりおしゃべりした
いなと思つた。講演会に親子で
聞きに来ていた人、いいな。

(川)

Fight!



文化なかの
編集委員
体験取材

講座に行ってきました！

西部公民館「はじめてのピラティス講座」 / 北部公民館「はじめてのウォーキング」

“歩く姿勢は健康のパロメーター”。正しい歩き方をマスターすれば、シェイプアップ効果や美しいしぐさが期待できるとあるが、そもそも「正しい歩き方」ってどういうことなの？

ウォーキング講座



ピラティス講座



“身体の深層部の筋肉を刺激し、柔軟性を高め、健康な体をつくる”とあるピラティス。最近、雑誌などで目にするが増え、興味があるけど、ピラティスって？

天高く馬肥ゆる秋。薄着で過ごす夏が終わり、人の目を気にすることなく、美味しいモノをお腹いっぱい食べられる季節です。しかし！やらなければならぬことがある。それは自分が一番わかっている筈です。いつか着ようとタンスにしまっておいたお気に入りの服。このままでは二度と着ることはないぞ！というわけで、春の「初級英会話講座」につづいて第二弾、今度は健康講座特集として、「ピラティス講座」と「ウォーキング講座」に挑戦しました。

ピラティスってどんな効果があるの？

ピラティスは本来リハビリ目的に生まれたエクササイズ。お腹まわりを引き締める効果のほかに、肩こり、腰痛の予防・改善があるそうです。参加者の中には良く眠れるようになったという人もいました。



講座が開かれる夜六時三十分からの時間帯は、私の日常生活の中では夕食とテレビを見ながらゴロゴロと過ごすつるぎの時間。そんな私とは対照的に時間を有効に活用する人たちがいました。前後半の二クラスで三十一人。ほとんどが家庭の主婦や会社員の女性たち。皆さん、手にはヨガマットを持ち、教室に入ってくる姿がカッコイイ。うむ。毎回楽しみにしているんだなあ。と雰囲気伝わってきた。

ピラティス講座

どうい運動をするの？

運動の基本は正しい姿勢。骨盤や肩甲骨などの位置を意識することからスタートです。ゆっくりと自分のペースで、鍛える箇所の動きをしっかりと意識することで効果も変わってくるそうです。

エクササイズは、全般に腹筋、特に深いところにある腹横筋を鍛えます。この筋肉は、まるでコルセットのようにお腹の内臓を取り巻くようにあり、ウエストの引き締め効果と同時に背骨を支える大切なものなんだって。



おへソをみぞおちにしよう感じっ！



同参です…



ます。ストレッチで体をほぐしてからピラティス開始。先生のかけ声で鼻から息を吸って口から吐く呼吸を繰り返しながら、ゆっくり肩を動かしていきます。先生に「肩甲骨は動かさずに両手を広げて」と言われても他の人とは何か違う感じが？自分の身体の一部分の筋肉を意識を集中させて、そこを動かすのって思ったより難しいんですね！イメージ

しながらやるのが大切だそうです。先生からピラティスの基本姿勢を教えてもらう。仰向けの状態で骨盤の正しい位置を探して、お腹をこれでもかへとこませる。この姿勢を保ちながら手足を別々に動かしていくのだ。ゆっくり動かしはなってしまう。教室に流れる瞑想ミュージックのおかげで、少しはもったか！



ペアでやると、自分では気がつかない身体の歪みがある

この講座は、激しい運動じゃないし、先生が常に指導してくれるから、怪我の心配もないので安心。今回、生まれて初めてのピラティスで、しかも講座が、一時間十五分休みなしだったけど、先生の明るく元気なかけ声のおかげで、アツという間に時間が過ぎていきました。自身の体に向き合い、自分の身体を考えるこのエクササイズは、年齢を問わず皆さんに大変おすすめです。

(川)



講師 宮崎栄子 先生

「現在、西部公民館、働く婦人の家で、ヨガ、ピラティスサークルをやっています。公民館活動が中心ですが地域の出張ピラティス、ヨガもやります！」

ウォーキング講座

「運動神経が鈍い私でも、歩くことくらいならできるよね。それに、シエイプアップ効果もあるなんて！」そんな甘い期待を胸に秘めて、十月三日から全五回の予定で開催されている、北部公民館「はじめてのウォーキング講座」に参加しました。

十月三日の講座初日。ハーフパンツ姿で、さっそう？と北部公民館へ。だけど、どんな人たちが参加するのか内心不安（もし若い女性が多かったら、こんなオバサンでは、ちょっとはずかしいな）。しかし、参加者の顔ぶれを見ると、子どもといっしょに参加



人骨模型を使った解説に、思わず納得



しているお母さんに、私と同年代らしき？女性。それに男性、若い女性など、幅広い年齢層の皆さんが参加されていました。

最初に手渡された全五回の講座内容を見ると、正しい歩き方だけではなく、O脚・X脚を改善する内容や、立ち方や身のこなし、イスの座り方、写真のポーズのとおり方、また様々な服装や靴による歩き方の変化等々のメニューが盛りだくさん。

第一回目の講義では、講師の斎藤義人先生が、体の重心の移動による歩行動作の変化を、人骨の模型で説明したり、歩く姿の違いを実際に演技してわかりやすく解説。

更に、講義の中では「変形性膝関節症」という膝に痛みが生じる病気について説明がありました。この病気は、長年間違った歩き方、生活習慣を続けてきたことが一因で発



「歩くとは、骨格や筋肉を使って体を動かすこと。“歩く癖”は、個人差のある歩き方となって、O脚、がに股、内股など体型に表れてくる。まずは、自分の体の“癖”を知ることが大切。次に、『膝がまっすぐに伸び、お尻が上がって、首筋が伸び、踵から着地する=正しい歩き方』を学ぶ。正しい姿勢、正しく筋肉を使った歩き方をしよう心掛ける。その心掛けを長く継続させることが大切です。」



講師 斎藤義人 先生

症し、中高年の方、とりわけ女性に多くみられるとのこと。そういえば、最近階段を降りる際、膝に痛みを感じ始めていた私にとって、膝の痛みを予防できるとあって、このウォーキング講座の受講をきっかけに明るい希望が！これは絶対全講座を受講しようと思いを新たにしました。

第二回目は、つま先に重心を感じながら歩いたり、重心を移動させて歩いてみました。ゆっくり歩く時はまだいいのですが、だんだん早くなったり、長く歩くと、日ごろの運動不足がたたり私にはキツイ！その上、足に気をとられる

と手の振り忘れてしまったり。。「家で練習するときは、自分ではちゃんとやっているつもり」で練習するのではなく、必ず鏡を見ながら練習してください」と講師の一言それって、現実と真正面から向き合う、とてもキビシイ注文かも、と思ったのは私だけではないはずですよ。...

(M・K)



こんにちは 分館

岩船地区は、近年、商業化が進み、大型スーパーや商店病院などができ、生活するにはとても便利な地区になりました。

それに伴いアパートも多く、年々世帯数も増える一方で、岩船分館では、こんな地域の特性もあり、一つの事業を行うのにも大勢の区民の皆さんが集まり盛大に開催することが出来ますが、各班から出

ていただいている分館の役員さん方には、班の意見の集約や文

岩船分館



書配布などで大変ご苦労、ご協力いただいています。

当分館では、一年を通して盛りだくさんの事業内容になっており、五月には区民球技大会、七月には研修旅行、本年は東京方面という事で女性や子供さんにも大勢参加していただき楽しい旅行になりました。
また、つづいてシヨンシヨンまつりへの参加、秋には文化祭敬老会の同時開催、十一月二十三日には子供たちを対象にした餅つき大会を行う予定です。
分館事業を通して区民の皆様との親睦と交流が図れればと思います。

岩船分館長 海野 力

ふるさとの歴史

岩船地蔵尊は日本三所の一つといわれ、古くは岩水神社の北にあったという。信州中野駅南口の近くに地蔵畑という地名があるので、その辺りだろうか。

地蔵堂縁起によると、大同元年（六〇六）蝦夷征伐のおり平城天皇の願いで本堂・釈迦堂・観音堂を建立した。それから仏法の盛んな地となり、遠近の人々が名仏を訪れお参りをした。霊験あらたかであ

ったとある。

縁起を裏づけるような古い地名を探してみた。岩船村検地帳をみると、堂（堂つら・堂東）という地名があり、地蔵堂の堂にちがいない。また、大門（中

岩船地蔵尊

大門・大門崎・大門上）は地蔵堂の大門とみられる。中大門もあるので相当大きな地蔵堂だったのだろう。梵天（梵天裏・梵天塚）は仏法の守護神のことで、地蔵堂に関係しているのだろう。

場所は特定できないが、地名からみて立派な地蔵堂があったにちがいない。

その後、永禄（一五五八）の洪水で堂は流失したので、明暦二年（一六五六）に村の南へ再建した。さらに、善光寺地震で崩壊したので、今の所へ移された。

岩船地蔵尊は子育地蔵尊ともいわれ、近郷近在からの参詣者が多かった。昭和三〇年代ころまでは、金毘羅山とともに地蔵堂の縁日には、信州中野駅から行列ができるほどの賑わいだった。

河野 実

グループ紹介

信濃翠会

も続けています。また、中野会場は今年三回目（写真参照）になりました。

山野草を愛好するこの会は、二十数年前に長野市を根拠地として発足したが、当時の会長の転居と共に、旧豊田村に研究会場を移し、現在は二代目会長若林健一氏を中心に山野草を楽しんでいます。

- 一、毎月一回の研究会（豊田文化センター）
- 二、春の作品展示会（豊田文化センター）
- 三、秋の作品展示会（西町袋屋展示会場）
- 四、年一回の野外観察会

袋屋展示会場

同会中野支部代表 遠山 茂治

毎月の研究会は、その時々山野草の植替え、管理についての話し合い。今年は山野草に似合う鉢作りもしました。春の展示会は掛軸と組んだ三点セットの展示が本会の特長で、今年で十回目になりましたが、同時に行う山野草チャリティー販売による売上げを市の社会福祉協議会への贈呈



編集委員 だより

走り続けて

三十五年

今回紹介する方は、上今井にお住まいの高橋恒善さんです。

高橋さんは、現在五十一歳の現役ランナー。高校時代に陸上部に所属し、十八歳の時に初めて『長野県縦断駅伝競走大会』の飯山・下水内チームの選手として出場。以来、同チームの一員として、三十四回に渡って連続出場し、うち五回区間優勝され、チームに大きく貢献されてこられました。

日ごろから果樹栽培の傍ら、雨の日も風の日も毎日十キロから十五キロを基本に、永田方面、立ヶ花方面、旧三水村方面の三コースを計画的に走り、体力強化に努められています。

新中野市となって二年



(S・K)

目の今年は、中野、下高井チームの一員として出場を予定されています。現在は来る十一月十八日から十九日の二日間に渡り開催される本大会に向けて、合同練習に参加し、チームのメンバーとともに調整に入っています。大会での活躍に大いに期待したいと思います。また、高橋さんには今後の活躍を期待するとともに、地域のリーダーとして後継者の育成指導、地域住民の体位向上にもご尽力いただきたいと思っております。

今月の伝言板

中央公民館から

11月の展示コーナー

水彩画展

内容 中野みず系会会員の作品展示
場所 中央公民館1階 展示コーナー

参加者募集

第30回中野市婦人のつどい

今年度の中野市婦人のつどいは、元気に生きるための健康講座です。どなたでも気軽にご参加ください。

日時 12月9日(土) 午後1時30分～午後3時

場所 中央公民館 講堂

演題 「死ぬまで元気で ～元気で生きてコロリと、それには方法が...～」

講師 飯山赤十字病院副院長 古川 賢一 先生

受講料・申込み 不要

しめ縄づくり講習会

古来より伝わる正月飾りの“大黒締め”と“ごぼう締め”のしめ縄づくりの講習会です。伝統的な民俗文化が学習できるよい機会ですので、どなたでも気軽にご参加ください。

日時 12月15日(金) 午後6時～午後8時

場所 中央公民館

講師 大宮 誠吉 先生 定員 20人

受講料 無料(ただし、材料費として500円)

持ち物 花ばさみ(無ければ普通の洋ばさみ)

申込み 11月13日(月)から受付を開始します

開催のお知らせ

中野地域成人式

日時 平成19年1月7日(日) 午前10時～正午

場所 中野市民会館 ホール

対象 中野地域(旧中野市)の新成人

12月初旬に市内に住民登録している方へ式典のご案内をお送りします。(市外に住民登録されている方で出席を希望される方は中央公民館へご連絡ください。)

お問合せ及び 中野市中央公民館

申込み先 22-2691 (有)20691

北部公民館から

受講者募集

高齢者大学

高齢者の皆様の心身の健康と生きがいを創造していただくため下記により開講します。気軽にご参加ください。

日時 12月5日～平成19年2月20日(全10回)

いずれも火曜日 午後1時～午後2時30分

場所 北部公民館 研修室 受講料 無料

申込み 11月30日(木)までに北部公民館へ

<今年度の第1回から第10回の講座予定>

12月5日 「おいしい話にご用心」

長野消費生活センター所長

高橋加代子 先生

今月の伝言板

(北部公民館のつづき)

- 12月12日 「高齢者と健康」
長野県短期大学助教授 張 勇 先生
- 12月19日 「みんなで歌おう」
うたごえコーディネーター
神谷 有子 先生
- 1月9日 「伊豆の踊子」(映画鑑賞)
- 1月16日 「いつまでも若々しくあるために」
ウォーキングアドバイザー
斎藤 義人 先生
- 1月23日 「林芙美子の生涯」(仮題)
長野大学非常勤講師 山本 秀麿 先生
- 1月30日 「下高井唱歌の誕生」
元中野市社会教育指導員 岩戸 貞彦 先生
- 2月6日 「高齢者と介護保険制度」
中野市社会福祉協議会
介護保険事業局次長 田村 安則 先生
- 2月13日 「生活の中の科学」
長野県短期大学 助教授
鈴木 恒夫 先生
- 2月20日 「健康食品について考える」
長野県短期大学 教授
志塚ふじ子 先生

お問合せ及び 中野市北部公民館
申込み先 26-0677 (有)28878

西部公民館から

受講者募集

高齢者大学

地域で生きがいを持ち続け、健康で安心して暮らしていただくため、お役立てください。

- 日時 12月8日～平成19年3月2日(全12回)
いずれも金曜日 午後1時30分～午後3時
- 場所 西部公民館 会議室 受講料 無料
- 申込み 11月9日(木)から受付を開始します
<今年度の第1回から第12回の講座予定>
- 12月8日 救急救命講習会
岳南広域消防本部 中野消防署員
- 12月15日 作詞家「高野辰之」を語る
元高野辰之記念館長 高野 源 さん
- 12月22日 落語鑑賞会
中野市落語研究会の皆さん
- 1月5日 新春“邦楽の調べ”(邦楽コンサート)
ことの音会 本田雅瑞慧さん ほか
- 1月12日 映画上映会「星空のバイオリン」
故小沢信久二さんの半生を描いた映画

- 1月19日 声を出して健康になろう
小島佐和子 さん
- 1月26日 お天気のお話
元気象庁職員 須田 弘文 さん
- 2月2日 防災訓練講習会
岳南広域消防本部 中野消防署員
- 2月9日 和紙人形作り(雌雛)
山口 元江 さん
- 2月16日 手品をやってみませんか
安藤 照治 さん
- 2月23日 日常生活の中での食事バランスと運動について
北信総合病院 管理栄養士・健康運動指導士
- 3月2日 病気の予防について
元北信総合病院 健康管理部医長
荒井 恵子さん

お問合せ及び 中野市西部公民館
申込み先 23-1024 (有)26674

豊田公民館から

受講者募集

高齢者学級 第1回「人生を豊かに生きる」

皆さんの健康増進や、生きがいづくりを願う高齢者学級が始まります。第1回目は、障害児教育に尽くされた講師自らの体験を通し、“人生の幸せ”についてお話いただきます。どなたでもご参加ください。

日時 11月28日(火) 午前10時～午前11時30分

場所 豊田文化センター

講師 元障害児教育会長 岡田 栄一 先生

内容 講演と落語 受講料・申込み 不要

その他 休憩(食事可)していただける会場をご用意します

豊田寺子屋 「アフリカ人の生活と家族」

生活が豊かになった日本の国。それでも幸せとはいえない事件が続いています。アフリカでの生活と家族のあり方を学び、日本人の忘れかけている心豊かな生活と子育てについて、いっしょに考えてみませんか。

日時 12月3日(日) 午後1時30分～午後3時

場所 豊田文化センター

講師 アフリカ出身の小林フィデアさん

受講料・申込み 不要

お問合せ先 中野市豊田公民館
38-2922

今月号の表紙の写真 10月7日豊田文化センター多目的ホールで開催した豊田公民館文化講演会