入札 参加資格審査申請を受け付けます

平成二十二年度に市が発注する建設工事等競争入札（建設工事、測量および建設コンサルタントなど）と、物品等競争入札（見積り）の入札参加資格審査申請を受け付けます。

今回は、平成二十一・二十二年度入札参加資格の中間年の追加申請となります。**現在登録されている場合は、申請する必要はありません。**新規で申請および登録をご希望の方は、申請書類などを期間内に提出してください。

登録期間　平成二十三年三月三十一日まで

建設工事等競争入札

●建設工事…建設業法による建設業の許可がある方

※一定規模以下の工事のみ受注をご希望の場合、建設業の許可は不要です

●測量・建設コンサルタントなど…営業に関し、法律上必要な許可・登録を受けている方

受付期間　二月一日(月)～二月二十六日(金)（郵送可・ただし必着）

物品等競争入札（見積り）

・事務用品、日用品、電機器具、食料品、介護用品などの物品納入をご希望の方

・物品賃貸業などのサービス提供をご希望の方

・施設管理などの業務受託をご希望の方（建設工事、測量・建設コンサルタントは別に申請が必要）

※法人、個人、組合など不問

※随時受け付け中（郵送可）

※入札参加資格審査申請要領等は、財政課にて配布するほか、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・受付先
市役所財政課管財係　☎(22)2111（内線222）
市公式ホームページ　http://www.city.nakano.nagano.jp/

みんなで高めよう地域力！『みんなのアイデアボード』結果発表

昨年十月二十四日(土)開催の信州中野環境祭にあわせて「みんなのアイデアボード」を実施したところ、約百人の皆さんがボードにご意見などを残してくださいました。今回、その中からいくつかご紹介します。（※一部表現を修正しています）

市への意見・要望編

①旧中野高校敷地内の緑を活用した「いこいの場」をつくってほしい。

②旧中野高校の校舎を早く再利用してほしい。老人ホーム、お年寄りのグループホーム保育園など。

③中野高校跡地利用。みんなが利用できて元気になることがいいけど…。

④リニューアルしたまち並みをもっとアピールしてほしい。明るく気軽に寄れるまちづくり（活気をつけて）

日曜日は歩行者天国とかにしたらどうだろうか。

⑤農産物直売所が、できれば町中に一つはほしい。

⑥小さな子どもを連れて遊ばせながら、ゆっくりランチができる所があったらいいなと思う。

⑦お年寄りや子どもが、安心して遊べるような公園がほしい。

自分たちの活動紹介編

①カーバッテリーと、DC－ACコンバーターと小型ソーラーパネルとLED電球で部屋の点灯に成功。今後、ソーラーパネルを本格的なものに変えて、点灯させる時間を長くしたい。

②東山一帯を歩く健康イベント（ノルディックウォーキング、ヨガ、健康相談など）を実施している。

子どもの夢・目標編

①もっとイベントやお祭りを増やしてほしい。

②雨の日に遊べる施設がほしい。

③公園がたくさんほしい。新保のコンビニエンスストア周辺にも。

④大きな噴水場がほしい。桜の木をもっと広げよう。

⑤市長になったら、学校を新しくしたり、環境のいいきれいな中野市にしたい。

⑥自分の家のそばに、たくさん病院をたてて、病気になったらすぐ行けるようにしたい。

※アイデアボードの内容は市公式ホームページでご覧いただけます。

ホームページ　http://www.city.nakano.nagano.jp/

問い合わせ先
市役所政策情報課政策推進係
☎(22)2111（内線216）

信州中野まごころのカード

（3月～8月）掲載商品募集！

▶みほん

中野市産の農産物や市内で製造された食品などを多くの皆さんにご利用いただくため、期間限定で商品と引き換えができる定額の「信州中野まごころのカード」を発行します。

カードへの掲載商品を募集しますので、掲載をご希望の方は、ぜひご応募ください。

取扱商品　カードの有効期間内に販売できる農産物や特産物など
カード有効期間　3月1日(月)～8月31日(火)
掲載料　無料
商品売価　3，150円（消費税込）
納品単価　2，400円（チルド発送の場合は2，250円）
送料　㈶中野市産業公社が負担
手数料　170円（取引商品1個当たり）
提出物　企画書、商品の写真（1商品1枚）
応募締め切り　1月22日(金)
販売取扱者　㈶中野市産業公社

問い合わせ先
市役所売れる農業推進室推進係
☎（22）2111（内線381）

『売れ農』情報局

「親子料理教室」開催！

昨年十二月十二日(土)、中野保健センターにおいて、信州きのこマイスターに学ぶ「親子料理教室」を開催しました。これは、地元の食材を使ったきのこ料理の普及と地産地消の浸透を図るため、市と信州きのこマイスター認定協議会が主催したものです。

参加した親子は十組二十五人。六人の信州きのこマイスターの皆さんが講師となり、きのこご飯、鶏肉の味噌ホイル焼き、きのこのスープカリー、大根サラダ、ヨーグルトゼリーケーキのクリスマスメニュー五品を楽しそうに作りました。料理の試食会では子どもたちが「おいしい」と満足げに食べていました。

午後は、フードマイレージ買い物ゲームという、食べ物の生産地から消費地までの輸送距離を利用したゲームを楽しみました。参加者の皆さんは、地産地消を心がけることが環境にもやさしいということを学び、「地元の野菜を意識して食べたい」など、感想を述べていました。

地元食材の普及、地産地消を進めるために、皆さんも生産地を意識して食材を購入することから始めてみませんか。

▲包丁さばきを学ぶ子どもたち

こんにちは24h 電話医療相談所です

Q　友達が飲酒後に酔いつぶれ、様子がおかしい気がします。これは急性アルコール中毒でしょうか？救急車を呼んだ方がいいでしょうか？

A　次の症状がある場合は、ためらわずに救急車を呼び、早急に治療を受けましょう。

・つねったり、たたいたり、名前を呼んでも反応しない。

・呼吸が異常に速く浅いか、時々しか息をしない。

・口から泡をふいている。

・体温が低下し、体が冷たい

・大量の血を吐いた。

●急性アルコール中毒とは…

大量の飲酒で血液中のアルコール濃度が高くなり、生命に危険が生じた状態。

●酔いつぶれた人がいたら…

・酔いつぶれた人を一人にしない。（窒息や転落・転倒、水死、事故などを起こす可能性があります）

・衣類をゆるめ、毛布などをかけて保温する。（アルコール中毒を起こすと末梢（まっしょう）血管が開き、体温が奪われやすくなります）

・身体、顔を横に向かせ自然に吐かせる。

・様子を見ながら水分を補給させる。（アルコールの代謝や嘔吐（おうと）で、水分が失われてしまいます）

●急性アルコール中毒を起こさないために…

・短時間での多量飲酒、一気飲みをしない。

・体調の悪い時は飲酒しない。

・空腹時に飲酒しない。

・他人に飲酒を強要しない。（コップ一杯で倒れてしまう体質の方もいます）

お酒は適量を守り、楽しく飲みましょう！

問い合わせ先
市役所健康長寿課健康管理係
☎(22)2111（内線242）
北信総合病院医療安全管理室
☎(22)2151（内線5522）

中野市電話医療相談所では、毎日二十四時間、看護師や保健師が相談にあたっています。心配事・相談事がある場合は☎(23)0300まで遠慮なくお電話ください。