

# なかの 2

No.107

## Contents

広報なかの ..... 1 ~ 34  
文化なかの ..... 35 ~ 40



特集

プロに会いにまちへ出掛けよう

# 得する街のゼミナール



**まち  
ゼミ**

## プロに会いにまちへ出掛けよう 得する街のゼミナール

**まち  
ゼミ**  
って何？

「得する街のゼミナール」、通称「まちゼミ」は、各商店の店主やスタッフが講師となり、プロの専門知識や技術、コツなどを無料で、少人数の受講者（お客さん）にゼミナール形式で教える地域活性化事業です。

2003年（平成15年）1月に愛知県岡崎市の商店街で始まった「まちゼミ」は、商店の魅力を再発見することでまちのにぎわいを創出し、結果的に地域貢献ができる取り組みとして全国各地に広がりました。

県内では下諏訪町、茅野市、諏訪市、塩尻市、岡谷市、松本市、飯田市、大町市、安曇野市の9カ所で開催されています。

**まち  
ゼミ**  
は「三方よし」

まちゼミは「お客さん」「商店」「地域」とって「三方よし」の事業といわれています。

まちゼミに参加することで、お客さんは、店や商品の情報、専門知識を無料で得ることができます。商店は、お客さんに店の存在や商売の内容を知っていただくことで、店の信頼と新規顧客の獲得の機会が得られます。また、商店に来店するお客さんが増えれば商店街に人が集まるようになり、結果的に地域活性化につながるというわけです。

**【お客さんに「よし」】**

- 知識が無料で得られる
- 日ごろの悩みを解決できる
- 知識を得て買い物力が向上する
- 知らなかったお店を発見できる
- 商店街の必要性を実感できる

**【商店に「よし」】**

- 店を知ってもらう機会になる
  - 店に関心を持ってもらえる
  - お客さんのニーズを直接聞ける
  - お客さんの信頼が得られる
  - 新規顧客が獲得できる
- 【地域に「よし」】**
- 地域商店が紹介できる
  - 商店街の連帯感がアップする
  - まちのイメージアップにつながる
  - まちのにぎわいの第一歩になる

**まち  
ゼミ**  
はチャレンジするチャンス

まちゼミは、興味のあることにチャレンジするチャンスです。専門店ならではのプロの知識や情報が、日常生活の「困った」を解決したり、「できたらいいな」を実現します。しかも、原則無料で行われ、ゼミ中は商品の販売は行いません。（講座によっては材料費をいただく場合があります。）

専門店の最大の魅力は、店主の人柄、知識、おもてなしです。お店がコミュニケーションの場になり、ファンが増え、市民に必要とされるお店（商店街）になる。それがまちゼミを開催する皆さんの思いです。



# インタビュー

中野市商店会連合会  
会長 金子高幸さん

「まちゼミ」開催のきっかけを教えてください

全国各地で商店街が「シャッター通り」と言われ、集客に苦慮している中、一方では、大型ショッピングモールの出店が相次ぎ、話題になっています。

埼玉県越谷市にある大型ショッピングモールを訪れたとき、あまりの広さに驚き、これで屋根がなければ商店街を歩いているようだと感じました。

そこで、まち全体をショッピングモールに見立て、各商店会と個店が共有のイベントを実施しようと考えました。それが「まちゼミ」です。



「まちゼミ」はどんなことをするのですか

まちゼミでは、専門店の知識を生かし、靴屋さんであれば革靴の手入れの仕方を、酒屋さんでは産地によるワインの「ぐせ」などを無料で教えます。当日は、売りつけたりはしませんので、気軽に参加してください。まちへ出掛けるのが楽しくなると思います。

今後予定している取り組みはありますか

昨年12月に開催した、お買い得商品や面白いサービスを500円で提供する「ワンコインセール」が大変好評でした。6月に2回目の開催を計画しています。

最後に一言お願いします

協力していただける仲間（商店）を募り、まち全体で各種イベントを盛り上げたいです。みんなでまち全体を大きなショッピングモールにしましょう。



## を中野市で

「商店街を商店とお客さんとのコミュニティケーションの場にしたいたい」中野市商店会連合会と信州中野商工会議所は、新たな地域活性化事業として「まちゼミ」の研究を始めました。

まずは各商店に、まちゼミの目的や魅力を知ってもらうため、昨年7月4日、まちゼミの第一人者と呼ばれる、岡崎まちゼミの会代表の松井洋一郎さんによる講演会を開催しました。

昨年9月と11月には、まちゼミ参加希望店を対象にセミナーを開催。松井洋一郎さんにまちゼミ実施におけるポイントや、講座内容やゼミの進め方など具体的なアドバイスをいただきました。

まちゼミに対する期待と不安の中、各店舗で、まちゼミ開催に向けた準備が進められました。



松井洋一郎さんによる講演会



まちゼミセミナーの様子

## 第1回中野まちゼミ開催中

「第1回中野まちゼミ」が、市街地を中心に2月28日(金)まで開催されています。中野市商店会連合会・信州中野商工会議所・信州中野TMOが主催するもので、衣料品店や製菓店、酒店など27店舗が参加しています。定員は5人程度、1時間ほどの講座を無料で受講できます。

講座は全30講座。プロがアドバイスする「貴女に合った眉描き&アイメイクレッスン」、「還暦前のファッションチェック」など。専門店が教える「楽しく学ぶ日本酒学校 日本酒のマリアージュ」、「革靴のお手入れの基本と革の基礎知識」など。体験型の「楽しいね！作ってみよう本格的な生豆腐」、「アジのタタキをつくろう！」など。多彩で魅力的な講座が各店で開催されています。

### まちゼミに出掛けよう

「まち全体を元気にする」それがまちゼミ。プロの知識と技術を兼ね備えたお店の方が、商売ではなく、触れ合いを楽しみに皆さんをお待ちしています。「まちへ来たついでにお茶飲みに来たよ。」「どこか良いお店がないかしら。」お店の方と何でも話せて相談できる関係を持てたらうれしいですね。早速、まちのプロフェッショナルに会いに出掛けましょう。

【参考資料】「まちゼミ」パッケージ研修テキスト（株）全国商店街支援センター



こいずみいさむ  
小泉勇さん  
旬小泉園代表取締役

いけだきよし  
池田喜芳さん  
信州中野商工会議所  
専務理事職務代理兼事務局長

いけだえみ  
池田恵美さん  
(旬信濃植産種苗  
中野市商店会連合会副会長

はらやまぐみこ  
原山久美子さん  
(旬竹内製印社  
中好会商店会長

ちまたみさ子  
町田美佐子さん  
サンダースすずらん代表

こばやしきみこ  
小林君代さん  
やおよしの奥様

# お茶飲み座談会

～まちゼミを熱く語るの巻～

まちゼミ開催のきっかけは何だったのですか。

池田(喜) 全国で商店街活性化の動きがある中で、まちゼミ・バル・100円商店街は3種の神器と呼ばれています。特に若い方は、郊外の大型店で買い物をし、商店街にどんなお店があるか知らない方が多いと思います。商店を知ってファンになってもらうため、まちゼミを中野市で開催してみようということになりました。

池田(恵) 商工会議所主催の綾野昌幸さんの講演会を聞いたことがきっかけでした。中野市に合った事業は何だろうと考えたときに、まちゼミが入りやすいかなと。勉強するうちにどんどんやる気になっていきました。

池田(喜) 商売をしていてこのままで良いという感覚はいけません。お客さんの声を聞けば、ニーズに応えるよう努力したり、商品開発の意欲が生まれる。まちゼミの開催を機会に、商店が変わるきっかけになれば良いと思いますね。

まちゼミの開催に不安はなかったですか。

原山 最初は「そんなのやつ

ても何も変わらないよ」と言う方もいらつしやいましたね。恵美さんが熱心に声掛けしてくださったのが良かったと思います。

池田(恵) 有志で一軒一軒回って説得しましたから(笑)。原山 皆さんに知ってもらうまでが大変でしたね。

池田(恵) まちゼミの第一人者である松井洋一郎さんの話を聞けばやる気になってもらえらると思ひ、講演会を開催しました。講演会当日は、商店街だけでなく市内各地から60人の参加者が集まり、とても感激しました。

町田 参加して良かったです。知らなかったお店の方とも知り合いになりました。小林 皆さんのやる気に驚きますね。新しい取り組みに期待しているのかもしれない。小泉 みんなこのままじゃいけないという危機感を持って

原山 お付き合いで参加され



た方が、ゼミの申し込みの電話が来たと驚いていました。「どうしてうちのお店なんか」って。お客さんの知りた



講座のテーマはどのよう

小泉 お茶屋なのでお茶の話でもしようと思ひました。お茶の入れ方など誰もが知っているものと思ひていましたが、皆さんに教えてほしいと言われる。「自分にとっては当たり前なことでも、お客さんは知らないんだな」とあらためて感じました。

池田(恵) 専門のことでなくても良いと言われたので、私は自分が気楽に話せる教育をテーマにお話することにしました。

小林 敷居が高いと店に入りづらいと思ひ、工作を楽しみながらお茶飲み話ができる講

座にしました。

町田 化粧品はインターネットやドラッグストアなどで簡単に買えるようになりましたが、間違つて使うと肌トラブルを起こしてしまいます。その人に合う化粧品は肌によっても、季節によっても違います。そういったことを知ってもらおうきっかけになればと思いました。

原山 興味があつたら受講してお店の人の顔を覚えてほしいですね。知っている人がやっているお店だと相談や買い物もしやすくなりますから。

### まちゼミの魅力は何でしょう。

原山 まちゼミは、お客さんによし、商店によし、まちによしの「三方よし」の事業と言われています。

池田(恵) まちに出掛ける楽しさを実感してほしいですね。



町田 まちゼミを通して初めて入ったお店もありました。

池田(喜) 商店同士も意外にお互いを知らないんだよね。

池田(恵) まちゼミをきっかけに、お店同士がつながるようになりました。

原山 まちゼミは短期間でたくさんのお店を宣伝できるというメリットもありますね。

池田(恵) これまでは、商店会の会長さんたちの話し合いで決定し、開催する事業が多かったですが、まちゼミは1店から、いつでも参加ができるし、これからの可能性を感じます。

原山 同じ思いを持った方がたくさんいらつしゃるということが分かっただけでもよかったです。

小泉 お客さんはお店に入ると何か買わないと帰れないと身構えてしまう。まちゼミは

無料なのでこの機会に気軽に来店してほしいです。

小林 押し売りは絶対しないので、まちゼミは気軽に受講できますね。

池田(恵) 気楽にお話ししましょう。市民サービスなのでどんどん利用していただきたいです。

小林 皆さんには得した気分です。帰っていただきたいですね。

### まちゼミに期待することとは何でしょう。

原山 初めて来店される方にお店を知ってもらいたいです。そして、商店を頼りにしていただけたらうれしいです。

小林 とにかくまちの中を歩いてもらいたいです。人が歩いていないまちは寂しいですから。

池田(恵) お店にいけば「人」と「お茶」があります。「何か得することがありますよ」ということをぜひ

池田(喜) 店主さんが楽しんでほしい。商売の楽しみが何であるかを考えるきっかけにしてほしいね。

原山 今回は受講者が少なくても、次回はこうしようという前向きな気持ちの変化につながっていったら良いと思います。

池田(喜) お店の改善策は、よそから聞こえてくる。お客さんの声を他店に届けられる関係を作れたら、皆さんが良くなると思います。



池田(喜) 店主さんが楽しんでほしい。商売の楽しみが何であるかを考えるきっかけにしてほしいね。

原山 今回は受講者が少なくても、次回はこうしようという前向きな気持ちの変化につながっていったら良いと思います。

池田(喜) お店の改善策は、よそから聞こえてくる。お客さんの声を他店に届けられる関係を作れたら、皆さんが良くなると思います。

池田(恵) 理想のまちづくりはこれからですが、今回のまちゼミには本当に期待しています。とにかく開催する側が楽しんでいきますから。「市民が楽しい、店主も楽しい、まちゼミ楽しい！」

池田(恵) 理想のまちづくりはこれからですが、今回のまちゼミには本当に期待しています。とにかく開催する側が楽しんでいきますから。「市民が楽しい、店主も楽しい、まちゼミ楽しい！」

池田(恵) 理想のまちづくりはこれからですが、今回のまちゼミには本当に期待しています。とにかく開催する側が楽しんでいきますから。「市民が楽しい、店主も楽しい、まちゼミ楽しい！」

池田(恵) 理想のまちづくりはこれからですが、今回のまちゼミには本当に期待しています。とにかく開催する側が楽しんでいきますから。「市民が楽しい、店主も楽しい、まちゼミ楽しい！」

池田(恵) 理想のまちづくりはこれからですが、今回のまちゼミには本当に期待しています。とにかく開催する側が楽しんでいきますから。「市民が楽しい、店主も楽しい、まちゼミ楽しい！」

池田(恵) 理想のまちづくりはこれからですが、今回のまちゼミには本当に期待しています。とにかく開催する側が楽しんでいきますから。「市民が楽しい、店主も楽しい、まちゼミ楽しい！」

小泉 会社や学校が休みの日に、まちを歩いていただけのような工夫が必要。そのためにも、日曜日は店を開けてお客さんを迎えてあげたいね。

池田(喜) 商店が自らお客さんに入りづらい環境を作っているとはいけませんよ。お客さんがぶらっと入れるようにお店側も修正していかないと。市外からお客さんを呼んでくるよりも、市内の方に買い物に来ていただいた方が店としても効率的ですしね。

池田(恵) 商店とお客さんは友だちという関係が築けたら良いですね。

小泉 お茶飲みに来てもらうだけでもいいですよ。

池田(喜) 商店街で使える「お茶飲み券」でも作りますか(笑)。

池田(恵) 理想のまちづくりはこれからですが、今回のまちゼミには本当に期待しています。とにかく開催する側が楽しんでいきますから。「市民が楽しい、店主も楽しい、まちゼミ楽しい！」

池田(恵) 理想のまちづくりはこれからですが、今回のまちゼミには本当に期待しています。とにかく開催する側が楽しんでいきますから。「市民が楽しい、店主も楽しい、まちゼミ楽しい！」

池田(恵) 理想のまちづくりはこれからですが、今回のまちゼミには本当に期待しています。とにかく開催する側が楽しんでいきますから。「市民が楽しい、店主も楽しい、まちゼミ楽しい！」

池田(恵) 理想のまちづくりはこれからですが、今回のまちゼミには本当に期待しています。とにかく開催する側が楽しんでいきますから。「市民が楽しい、店主も楽しい、まちゼミ楽しい！」

池田(恵) 理想のまちづくりはこれからですが、今回のまちゼミには本当に期待しています。とにかく開催する側が楽しんでいきますから。「市民が楽しい、店主も楽しい、まちゼミ楽しい！」

# 第1回 中野まちゼミ開催スケジュール (2月7日(金)以降)

2/7(金)	①初心者のための包丁研ぎ講座 ②毎日飲んで「お茶の種類の話」 ④ご自由にお歌ください ⑤聞いて納得! 10分で分かるワインの選び方
8(土)	⑤楽しく学ぶ日本酒学校 日本酒のマリアージュ ⑧アジのタタキをつくろう! ⑨失敗のない「はんこ」選びのコツ ⑩北信州の結納式と親族書の書き方
9(日)	⑨失敗のない「はんこ」選びのコツ ⑩知って得する知らなきゃ損するおうちのはなし ⑬仏壇、仏具の簡単なお掃除の仕方 ⑭北信州の結納式と親族書の書き方
10(月)	⑭かんたん半えり付術、いただき着物コーディネート術
11(火) ・(祝)	②ご自分で出来る美肌作り～リンパマッサージレッスン～ ⑩趣味と健康と食事 ①初心者のための包丁研ぎ講座
12(水)	⑫ガスコンロ実はこちらにキレイになる!! ⑯楽しみながら賢い子供に育てよう! 幼児編 ⑰楽しく作ってみませんか (お茶もどうぞ)
13(木)	①自宅でできる! 単体体操教室 ⑥春のお菓子を味わってみる ⑭大切にしたい お金のはなし (紙芝居) ⑲かぎ針で編むルームシューズ
14(金)	⑲ご自由にお歌ください
15(土)	⑤楽しく学ぶ日本酒学校 日本酒のマリアージュ ⑧アジのタタキをつくろう! ⑫ガスコンロ実はこちらにキレイになる!! ⑬ペンキ・電動工具実演講習 ⑭北信州の結納式と親族書の書き方 ⑮かんたん半えり付術、いただき着物コーディネート術 ⑲くらしに役立つ新聞活用法
16(日)	⑲貴女に合った眉描き&アイメイクレッスン ⑳楽しいね! 作ってみよう本格的な生豆腐 ⑩知って得する知らなきゃ損するおうちのはなし ⑭北信州の結納式と親族書の書き方 ⑮かんたん半えり付術、いただき着物コーディネート術 ㉑新聞工作「オリジナルきのこを作ろう!!」

18(火)	①自宅でできる! 単体体操教室 ⑭大切にしたい お金のはなし (紙芝居)
19(水)	⑯楽しみながら賢い子供に育てよう! 子育て全般編 ⑰楽しく作ってみませんか (お茶もどうぞ)
20(木)	①自宅でできる! 単体体操教室 ⑲貴女に合った眉描き&アイメイクレッスン ⑫ガスコンロ実はこちらにキレイになる!! ⑲かぎ針で編むルームシューズ
21(金)	③還暦前のファッションチェック ①初心者のための包丁研ぎ講座 ⑲ご自由にお歌ください
22(土)	②ご自分で出来る美肌作り～リンパマッサージレッスン～ ⑤楽しく学ぶ日本酒学校 日本酒のマリアージュ ⑨失敗のない「はんこ」選びのコツ ⑬ペンキ・電動工具実演講習
23(日)	③還暦前のファッションチェック ⑦親子で楽しむチョコレート&クッキー ⑩知って得する知らなきゃ損するおうちのはなし
25(火)	⑲貴女に合った眉描き&アイメイクレッスン
26(水)	⑪ブランド(商標)のお話し ⑯楽しみながら賢い子供に育てよう! 子育て全般編 ⑲聞いて納得! 10分で分かるワインの選び方
27(木)	⑲かぎ針で編むルームシューズ
28(金)	⑲ご自由にお歌ください ⑲パソコンを使って記念品づくり ⑮革靴のお手入れの基本と皮の基礎知識 ※土曜日・日曜日を中心に開催予定。日時は電話でお問い合わせください

※丸数字は開催店舗を示しています。左ページ地図内の番号でご確認ください  
 ※講座ごとに定員があります。定員となった講座につきましては受講できない場合があります  
 ※開催時間・持ち物など詳細については、新聞折り込みチラシをご覧ください。か、商工会議所ホームページ (<http://nakanocci.or.jp/>) または各店舗に直接お問い合わせください

## 大切にしたい お金のはなし (紙芝居)



■開催店  
株式会社八十二銀行  
中野支店  
■講師 小嶋泰彦さん  
■開催日 2月13日(木)・18日(火)

### 講座の内容

皆さんは「お金」に対してどのようなイメージをお持ちでしょうか。講座では、お金は「感謝のしるし」であるということをお金を通してわかりやすくお伝えします。また、「使う・貯める・増やす・分かち合う」の4つのお金の使い方についても、わかりやすく解説します。きっとお金のイメージが変わるはずです。



### お店から一言

八十二銀行では初めての取り組みです。会社経営者からお子さんまで、幅広い皆さんに受講していただきたい講座です。

## 初心者のための包丁研ぎ講座



■開催店  
KAGUYA イーストフィールド  
■講師 関泰二さん  
■開催日 2月7日(金)・11日(火)・21日(金)

### 講座の内容

砥石を使った包丁の研ぎ方をお教えします。普段お使いの包丁を持参していただき、包丁を研ぐ前と研いだ後の切れ味を比べていただきます。包丁研ぎは難しいと思っ



### お店から一言

まちゼミをきっかけに、『かぐや』のことを知っていただければと思います。ガラス修理も行っています。

第1回  
中野まちゼミ  
30講座

お店の方が講師となって教えます！  
開催期間は2月28日(金)まで

まちゼミ受講の流れ

- ①受講したい講座を選び、開催店に電話で申し込みをします
- ②申し込みの際に、受講日時・会場、当日の持ち物などを確認します  
(※受講料は無料ですが講座によっては材料費をいただく場合があります)
- ③受講日当日は、専門店ならではの知識や情報、プロのコツを学びましょう！  
お店からの販売は一切ありません。お気軽にお出掛けください



～ ゼミ紹介 ～

親子で楽しむ  
チョコレート&クッキー



- 開催店 有限会社バロンミヨシ
- 講師 武田雅治さん
- 開催日 2月23日(日)

講座の内容

小さなお子さんも楽しめるお菓子作り講座です。チョコレートで絵や文字を描いたら、簡単手作りお菓子の出来上がり。誕生日などの記念日に、プレゼントとしてもおすすめです。お菓子作りの後は、ティータイムを楽しみましょう。

講座を通して、お菓子作りの楽しさ、手作りの良さが伝わると嬉しいです。



お店から一言

手作りにこだわり、特に子どもさんに喜んでいただけるようなお菓子づくりを心掛けています。気軽にお出掛けください。

失敗のない「はんこ」選びのコツ



- 開催店 有限会社竹内製印社
- 講師 原山久美子さん
- 開催日 2月8日(土)・9日(日)・22日(土)

講座の内容

「はんこ」の種類と役割、材質から書体の違いまで、知っていそうで意外と知らない「はんこの知識」が学べる講座です。はんこは一度作れば一生使えるまさに『究極のエコ商品』。講座に参加いただくと、はんこの見方が変わるはず。あなたにふさわしい、あなただけのはんこを見つけませんか。



お店から一言

これからはんこを作られる若い方などにぜひ受講していただきたいです。また、具合が悪いはんこがあればご持参ください。

# 税の申告

市・県民税、所得税の  
税制改正のポイントと  
よくある質問など

問い合わせ先  
税務課課税係  
☎(22)2111(内線225)

市・県民税の申告、所得税の確定申告の時期になりました。ここでは、平成26年度から適用される主な税制改正のポイントと、税に関する質問、申告相談の日程などをお知らせします。

## 税制改正のポイント

### ◆市・県民税の均等割の税率が変わります

東日本大震災からの復興を図ることを目的とした「東日本大震災からの復興に関し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律」により、平成26年度から平成35年度までの10年間、個人市民税および個人県民税の均等割額の標準税率が下表のように引き上げられます。

区分	改正前の税率 (平成25年度まで)	改正後の税率 (平成26年度～35年度)
市民税均等割	3,000円	3,500円
県民税均等割	1,500円	2,000円
合計額	4,500円	5,500円

※県民税の均等割には「長野県森林づくり県民税」として500円が含まれています

### ◆公的年金所得者の寡婦(寡夫)控除に係る申告手続の簡素化

公的年金を受給している方が日本年金機構などに提出する『扶養親族等申告書』に、寡婦(寡夫)の記載が追加されたことにより、寡婦(寡夫)控除の申告をしなくても、適用の有無が把握できるようになりました。

なお、『扶養親族等申告書』の提出時に寡婦(寡夫)の記載漏れなどがある場合は、税務署に確定申告書または市役所に市・県民税申告が必要で

### ◆ふるさと寄附金制度の見直し

地方公共団体に寄付(ふるさと寄附)を行った場合、2千円を超える額について、所得税および市・県民税から全額控除できる仕組みとなっています。しかし、平成25年から国税として復興特別所得税が課税されることに伴い、平成26年度から平成50年度までの市・県民税については、寄附金税額控除額の算定に用いる所得税の税率に、復興特別所得税率(2・1%)を乗じて得た率を加算することとされました。

## 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ります。

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26年1月2日以降に中野市外へ転出した場合、平成26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26年1月1日以前に転入した場合は中野市に、平成26年1月2日以降に転入した場合は転入前の市区町村にお願いします。

Q 確定申告が必要な人はどんな人？

A 所得税の場合、一定の要件を満たす給与所得者や事業所得者などは、確定申告の必要があります。なお、給与所得者は年末調整で過不足が精算されるので、通常は申告の必要がありません。

Q 収入がなくても申告が必要？

A 申告をしないと、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りますので、市・県民税は、収入がない場合でも申告してください。

ただし、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ていれば、申告は不要です。

Q 収入が公的年金だけでも申告が必要？

A 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。また、平成23年分の所得から、年間の公的年金(老齢年金など)収入の合計額

が400万円以下で、かつ、公的年金に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合は、確定申告が不要になりました（所得税の還付を受けるために申告することとはできません）。

ただし、所得税の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・県民税の申告が必要な場合があります。

Q 本人が死亡した場合の市・県民税はどうなるの？

A 平成26年1月2日以降にお亡くなりになった場合は、平成26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、

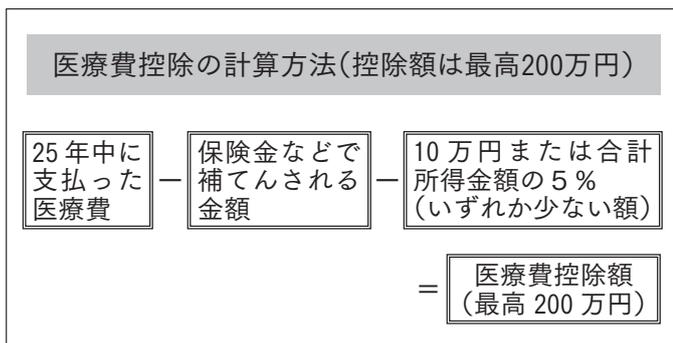
103万円を超え141万円未満の場合は、配偶者特別控除を受けられます。（配偶者特別控除の適用は、夫の合計所得額が1000万円以下である場合）  
非課税の限度と配偶者控除等の適用の関係は左表のとおりです。

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			
93万円以下		非課税	受けられる	受けられない
93万円超 100万円以下		非課税	受けられる	受けられない
100万円超 103万円以下		非課税	受けられる	受けられない
103万円超 141万円未満	課税	非課税	受けられる	受けられる
141万円以上	課税	非課税	受けられない	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緒にする配偶者および親族の医療費を、納税者本人が負担した場合に、医療費控除の算式で計算した額を所得税から「控除」するものです。なお、実際支払った医療費が戻るものではありません。また、所得が無い場合は対象になりません。医療費控除の計算方法は、左記のとおりです。



Q 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費
- 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
- 医師などによる診察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、または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ガソリン代は対象外）
- おむつ代（寝たきりの患者で約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）

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）  
※保険金などで補てんされた金額は差し引かれます。

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、疲労回復や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・眼鏡代、医師の処方のない目薬や湿布など

医療費控除の手続き（申告方法）

申告の際に、医療費控除に関する事項を記載した申告書を提出してください。その際、明細書および医師が発行した領収書の原本を添付してください。

※医療費の明細書の記入がない場合は、申告を受けられない場合があります。

# 市・県民税 の申告は市役所へ

市・県民税  
の申告期限 **3月17日(月)**

市・県民税は、平成25年中の所得に対して平成26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。

申告内容は、国民健康保険税、介護保険料、保育料などの算定のための基礎資料となるほか、年金や各種給付金を受給する際の所得を証明するものになります。

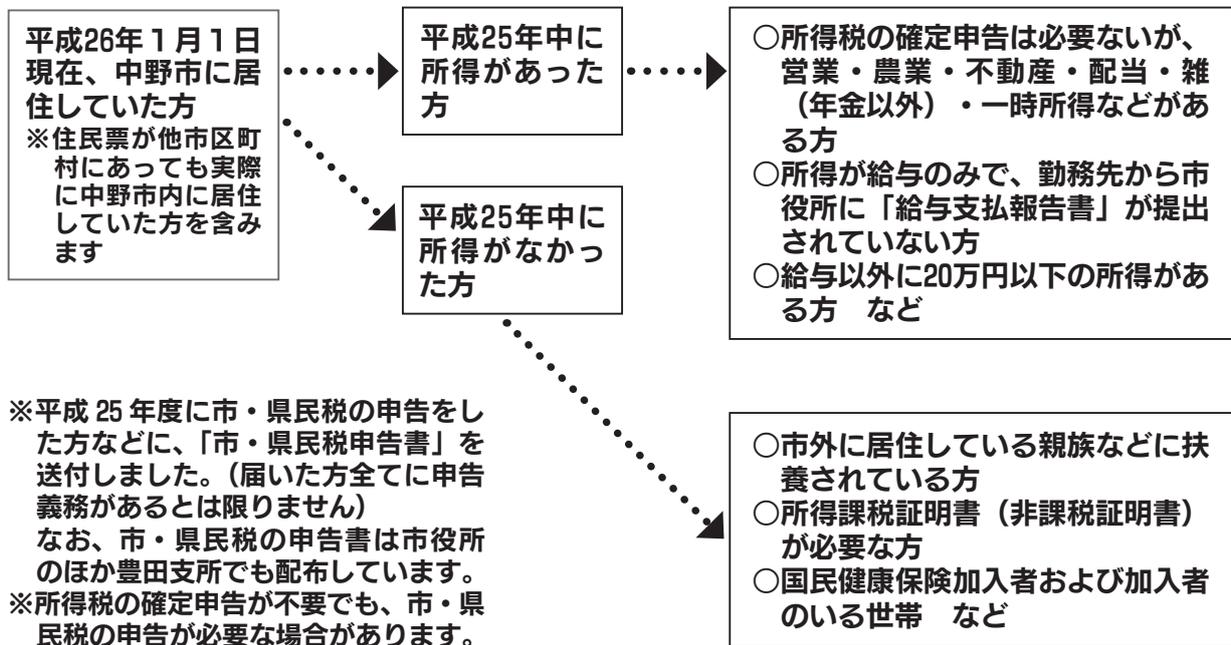
問い合わせ先

市・県民税…税務課課税係 ☎ (22) 2111 (内線225)

所得税など…信濃中野税務署 ☎ (22) 3151

## 市・県民税の申告が必要となる主な方

※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



### ◆申告相談日程 受付時間 午前8時～午後2時30分 (申告相談の開始は午前9時から)

期日	2月										3月											
	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	
	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。 ※2月27日(木)以降は、中野会場のみとなります。												

※2月17日、3月3日・17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。

※受付終了時間が前年より30分繰り上がっておりますので、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くため、市役所税務課窓口での申告相談はできません。

# 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、ご自身で集計してから、申告相談を受けていただくこととなります。

# 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17日(月)までに記入した申告書や収支内訳書、各種控除を受けるための証明書などを市役所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りますので、昼間に連絡が取れる電話番号を必ず記入してください。

なお、申告書は市役所税務課、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田サービスステーションに設置してある投函箱に投函も可能です。(ただし、所得税の確定申告書は投函しないでください)

# 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、市役所ではできません。信濃中野税務署へご相談ください。

## ■申告に係るもの

青色申告、準確定申告(平成25・26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

退職所得の申告、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、介護保険サビスにかかる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、投資税額控除など

# 確定申告は税務署へ

所得税・個人消費税及び地方消費税・贈与税の確定申告は、信濃中野税務署で行っています。

信濃中野税務署では、3月17日(月)まで(土日・祝日を除く)、所得税・個人消費税・贈与税の確定申告相談会場を設置しています。

また、平成25年分の「個人消費税及び地方消費税の確定申告書」の提出期限および相談期限は、3月31日(月)です(土日・祝日は除く)

会場 信濃中野税務署2階会議室

時間

(受付)午前8時30分から  
(相談)午前9時〜午後5時

## 住基

# 市民課窓口からのお知らせ

## 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します。

電子証明書の更新および新規発行の際に必要なもの

- 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。

## 住基ネットおよび電子証明書の 手続きが一時停止します

住民基本台帳ネットワークシステム(住基ネット)の機器交換作業を

行うため、次のとおり住基ネット関連の手続きがご利用できなくなりますが、ご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

利用できない日時

○本庁

2月7日(金) 午後3時から終日

○豊田支所

2月7日(金) 午後3時から終日  
2月10日(月) 業務開始から午後1時

※本庁と豊田支所で利用できない期間が異なりますので、ご注意ください。

利用できない手続き

- 住民基本台帳カード(住基カード)に関連する手続き
- 【例】住基カードの発行、暗証番号の変更、住基カードを利用した転出と転入など
- 住民票の写しの広域交付
- 電子証明書の新規発行、更新
- ※電子証明書の新規発行、更新以外の手続きは通常どおり行うことができます。

【例】暗証番号の変更やロックの解除など

問い合わせ先  
市民課窓口係  
☎(22)21111 (内線236)



**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。

問い合わせ先 税務課課税係 ☎ (22) 2111 (内線225)

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。

※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、200円の料金が必要です。  
車種ごとの手続き先は、下表のとおりです。

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236)
	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	社団法人全国軽自動車協会連合会長野県事務取扱所 ☎ 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
三輪車、四輪車	軽自動車検査協会長野事務所 ☎ 026 (244) 4563

※二輪小型、三輪車、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。

**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、道路走行の有無に関係なく標識(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。

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。

税率は、次のとおりです。

○トラクター、スピードスプレーヤー、コンバインなど(農耕作業用)

【税率(年額) 1600円】

○フォークリフト、運搬車、ロードローラーなど(その他小型特殊自動車)

【税率(年額) 4700円】

※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。

## 「緑豊かなふるさと 文化が香る元気なまち」の実現に向けて 実施計画（平成26～28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105事業、総額約110億4千万円で、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
<b>新</b> 新庁舎整備事業 (19億5,816万円)	平成26年度に基本計画に着手し、平成29年度中の供用開始を目指します。
<b>新</b> 魅力あるまちづくり 若者会議事業 (217万円)	市の将来を担う若者自らが、魅力あるまちづくりについて考え、施策について事業提案を行う若者会議を開催します。
<b>継</b> 北信総合病院再構築 財政支援事業 (10億7,915万円)	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。
<b>新</b> 不育症治療補助事業 (300万円)	不育症治療を行っている夫婦の経済的負担軽減を図るため、治療費用の一部を補助します。
<b>継</b> 保育所整備事業 (10億6,510万円)	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。
<b>新</b> し尿等投入施設 建設事業 (2億5,520万円)	北信保健衛生施設組合が管理運営する、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。
<b>新</b> 農業水利施設 保全合理化事業 (2,925万円)	水路の溢水被害解消および管理上の安全確保と労力の軽減を図るため、水路の改修などを行います。
<b>拡</b> 広域電気柵更新及び 維持管理補助事業 (541万円)	広域電気柵を管理する地区協議会の維持管理費用および維持管理危険個所の永久柵への更新費用の一部を補助します。

事業名 (3カ年の合計事業費)	内容
<b>拡</b> 売れる農業推進事業 (4,822万円)	地域の魅力である市内農産物および加工品などを地元で消費すると同時に、市民にも市のセールスマンとしてPRにご協力いただき、更なる消費拡大を図ります。
<b>拡</b> 英語指導助手招致事業 (4,582万円)	英語学習の一層の充実および国際社会に対応できる児童生徒の育成を図るため、英語指導助手を1名増員して4名配置します。
<b>新</b> (仮称) 童謡・唱歌の ふるさとアンサンブル フェス事業 (2,044万円)	唱歌「故郷」「朧月夜」誕生100年を機に、信越自然郷9自治体、姉妹都市、知音都市などと連携・交流を図るとともに、音楽の魅力を市内外に情報発信し、文化芸術の発展に寄与することを目的とした合唱団・吹奏楽団・管弦楽団による音楽発表会を行います。
<b>新</b> 音楽親善大使 (アンバサダー) 事業 (300万円)	音楽都市としての知名度を高めるため、著名な音楽家を音楽親善大使に任命し、イベント出演を通して、本市ゆかりの名曲を宣伝いただき、本市のPRを行います。
<b>拡</b> 新斎場建設負担事業 (10億3,103万円)	北信保健衛生施設組合が建設する新斎場の建設費用の一部を負担します。

### 【記号の説明】

**新** … 新規      **継** … 継続      **拡** … 拡充

### 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、2人6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](mailto:seisaku@city.nakano.nagano.jp)

## 開催

# 生涯学習市民のつどい ボランティア・地域活動の輪を広げるつどい

市民の皆さんの学習に対する意欲や関心をより高め、また、ボランティアをはじ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、本年も「生涯学習市民のつどい」および「ボランティア・地域活動の輪を広げるつどい」を併せて開催します。

ご近所お誘い合わせの上、お越しください。



## ダニエル・カールさん

カリフォルニア州パシフィック大学卒業後、山形県で英語指導主事助手として3年間英語教育に従事。その後、上京し、セールスマンを経て、翻訳・通訳会社を設立。十数年前からテレビ・ラジオなどの仕事を兼務。好奇心旺盛な性格とバイタリティーある行動力、そしてユーモア豊かなサービス精神、それに加え3年間の山形でドラマ、司会、コメンテーターなどでもこなすマルチタレント。

期日 2月16日(日)

時間 午後1時30分(開会)

会場 中野市市民会館ホール

入場料 無料

○第1部 午後1時35分

マナビイステージ(活動発表)

・ママさんブラスやまびよカラーズの皆さん

・メアフラスタジオの皆さん

○第2部 午後2時20分

記念講演

講師 ダニエル・カールさん

演題 「人のつながり、ふるさとつてすばらしい」

主催 中野市、中野市教育委員会、中野市生涯学習推進会議

共催 社会福祉法人中野市社会福祉協議会、ボランティア・地域活動の輪を広げるつどい実行委員会

その他 当日は、市民会館ホワイエで、市内障がい者施設の作品の販売、ボランティア活動の展示発表があります。また、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)

☎3112 (内線543)

社会福祉法人中野市社会福祉協議会

☎3111

## 開催

# 高野辰之忌

文学博士高野辰之の多彩な業績を広く伝えるとともに、日本の心の故郷を歌い継ぐため「高野辰之忌」を開催します。

期日 2月22日(土)

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】

演奏者 景山敬子さん(フルート)、瀧澤ヒトミさん(ピアノ)

曲目 朧月夜、紅葉、シャボン玉、早春賦、浜辺の歌、富士の山、里の

秋、赤とんぼ、夕焼け小焼け、冬景色 ほか

問い合わせ先

高野辰之記念館

☎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、舞台女優の有馬理恵さんをお迎えし、水上勉原作「釈迦内桶唄」の一人芝居と講演を行います。

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(木)

時間 午後6時30分(受付・午後6時)

会場 中央公民館講堂

講師 有馬理恵さん

演題 差別と戦争をなくすためにくふるえるような怒りの奥底にすが

るような生命の願いがあった



景山敬子さん(右)  
国立音楽大学フルート専攻卒。フェリーチェ管の会主宰。  
瀧澤ヒトミさん(左)  
国立音楽大学ピアノ専攻卒。合唱団や各種ジャンルのピアニストを務める。

売れ農

『おいしい年賀状』 当選発表

『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。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）。

※抽選に必要な内容が隠していただいで構いません。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。

申請期限 2月21日(金) (必着)

商品発送 2月28日(金)ごろ、自宅などへ宅配します。配達日時指定はできません。

◎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

☎ 2111 (内線406)  
ファクス 25924



★当選番号★

00382	00630	00700	00752	00768
00819	01067	01119	01309	01342
01448	01464	01671	01883	02013
02309	02322	02332	02454	02567
02594	02811	03271	03310	03769
03782	04260	04563	05212	05346
05632	05710	05782	05981	06187
06447	06517	06887	06922	06978
07060	07203	07337	07510	07561
07611	07727	07734	07746	07859
07894	08014	08203	08682	08696
08872	08924	08952	09012	09082
09314	09315	09342	09821	09887
09981	10025	10396	10489	10615
10652	10681	10791	10999	11226
11426	11433	11599	11685	11850
12095	12182	12193	12301	12809
12949	13089	13185	13448	13643
13674	13696	13708	13815	13820
14178	14193	14590	14936	14989

※ 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。

員募集

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26年4月1日(火)～平成27年3月31日(火)

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11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

☎ 2111 (内線238)  
地域振興課市民生活係(豊田支所内)  
☎ 3111 (内線131)

募集

中野市スポーツ推進計画(案)に関するご意見

平成23年6月に「スポーツ基本法」が制定され、平成24年3月に国からスポーツ基本計画が示されました。これに基づき、平成26年度から平成30年度までの「中野市スポーツ推進計画(案)」を作成しました。

この計画(案)に関するご意見をお寄せください。

計画(案) 公表場所 文化スポーツ振興課、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ (http://www.city.nakano.nagano.jp/)

公表期間 2月3日(月)～28日(金)

ご意見の提出方法 住所、氏名を明記の上、文書を直接お持ちいただくか、郵便、ファクスまたはEメールで提出してください。

提出期限 2月28日(金)

問い合わせ・提出先  
〒383-8614 (住所記載不要)  
文化スポーツ振興課スポーツ振興係

☎ 2111 (内線364)  
ファクス 25923

Eメール sports@city.nakano.nagano.jp

**料金  
改定**

# 水道料金および下水道使用料などについて 4月1日から消費税増税分を料金改定します

消費税法の一部が改正され、4月1日から消費税および地方消費税率の合計が8%に引き上げられることから、水道料金および下水道使用料などについても4月1日から増税分を料金改定します。

ただし、改定期日前から継続して使用されている場合の4月および5月の水道メーターなどの検針については「消費税法の一部改正に伴う経過措置」に基づき改定前の金額となるため、6月の検針から増額になります。なお、改定後の各料金は次のとおりです。

## 水道料金

(1使用月につき)

量水器の口径 (mm)	基本料金 (円)	使用水量料金 (円) (使用水量1m <sup>3</sup> につき)
13	518.40	8 m <sup>3</sup> まで 68.04 8 m <sup>3</sup> を超え 50 m <sup>3</sup> まで 181.44
20	1,112.40	50 m <sup>3</sup> を超えるもの 209.52
25	2,214.00	10 m <sup>3</sup> まで 92.88 10 m <sup>3</sup> を超え 50 m <sup>3</sup> まで 186.84
40	4,860.00	50 m <sup>3</sup> を超え 100 m <sup>3</sup> まで 213.84 100 m <sup>3</sup> を超えるもの 216.00
50	9,828.00	10 m <sup>3</sup> まで 122.04 10 m <sup>3</sup> を超え 50 m <sup>3</sup> まで 206.28
75	23,166.00	50 m <sup>3</sup> を超え 100 m <sup>3</sup> まで 225.72
100	33,469.20	100 m <sup>3</sup> を超えるもの 245.16

## 計量装置使用料

(下水道および農業集落排水施設)

(1使用月につき)

計量装置の口径 (mm)	使用料 (円)
13	151.20
20	183.60
25	205.20
30	324.00
40	486.00
50	1,760.40
65	1,944.00
75	2,127.60
100	2,656.80

※計量装置使用料とは、下水道使用料を算出するために貸与している計量装置(副メーター)をご使用の場合、口径に応じた計量装置使用料を納入していただくものです。



## 下水道使用料および農業集落排水施設使用料 (1使用月につき)

区分	基本料金		超過料金 (1m <sup>3</sup> につき)	
	汚水量	金額 (円)	汚水量	金額 (円)
一般汚水	10 m <sup>3</sup> まで	1,566.00	10 m <sup>3</sup> を超え 20 m <sup>3</sup> まで	194.40
			20 m <sup>3</sup> を超え 30 m <sup>3</sup> まで	216.00
			30 m <sup>3</sup> を超え 50 m <sup>3</sup> まで	244.08
			50 m <sup>3</sup> を超え 100 m <sup>3</sup> まで	267.84
			100 m <sup>3</sup> を超え 300 m <sup>3</sup> まで	274.32
			300 m <sup>3</sup> を超え 500 m <sup>3</sup> まで	282.96
			500 m <sup>3</sup> を超えるもの	298.08
公衆浴場汚水	1 m <sup>3</sup> につき	60.48		

水道の加入者分担金は4月1日の給水装置の申し込みから消費税増税分を増額します

水道の加入者分担金については、4月1日の給水装置の申し込みから改定後の料金となります。

4月1日以降、給水装置の新設または改造工事の申し込みをする際は、次の料金を納入してください。

### 新設工事

量水器の口径 (mm)	金額 (円)
13	62,640
20	128,520
25	195,480
40	545,400
50	797,040
75	1,934,280
100	3,291,840

### 改造工事

改造工事により量水器の口径が既設量水器の口径を超えるときは、新設工事に規定する当該区分ごとの加入者分担金の差額を納入していただきます。



### 問い合わせ先

○水道料金および下水道使用料等に関すること

上下水道課営業係 ☎ (22) 2111 (内線281・284)

○水道の加入者分担金に関すること

上下水道課監理係 ☎ (22) 2111 (内線378・280)

## 公売

### 差し押さえ財産を売却します

市では、市税滞納者に対し、納期  
内納税者との公平性を保つため、法  
律に基づき滞納者の財産差し押さえ  
を行っています。このたび、差し押  
さえている動産を公売します。

- 公売期間 2月25日(火) 午前10時  
から午後3時
- 会場 市民会館43号会議室
- 公売の方法 入札による
- 開札 同日午後3時
- 参加資格 どなたでも参加可能

○公売する動産 漆塗り重箱、漆塗  
り机、ネクタイピン、お盆など  
○持ち物 筆記用具、印鑑(シヤチ  
ハタ不可)

○その他 公売期間に動産の下見会  
を行います。入札書を会場配布  
しますので、購入希望がありま  
したら期間内に提出ください。

問い合わせ先  
税務課収納係  
☎21111 (内線227・228)

## 選挙

### 投票立会人募集

若者の投票率向上と女性の登用率  
向上を図るため、4月20日執行予定  
の中野市議会議員一般選挙の投票立  
会人を募集します。

- 応募資格(募集人員6人)
- ・選挙権のある40歳未満の男性
- ・選挙権のある女性
- 業務内容 投票管理者の指示の  
下、期日前投票の確認を行います。
- 期日 4月14日(月)～16日(水)のうち  
一日(午前8時30分～午後8時)
- 場所 選挙管理委員会事務局(市  
役所本庁1階)
- 報酬 9500円/日

○募集期限 3月3日(月)まで(必着)  
○申込み方法 希望日時を明記した  
履歴書を持参していただくか、同  
履歴書を郵送、ファクスまたはE  
メールで送付ください。書類選考  
の上、全員に結果を通知します。

フェイスブックを始めました  
選挙管理委員会では、フェイス  
ブックを始めました。市公式ホー  
ムページからご覧ください。

問い合わせ・申し込み先  
選挙管理委員会事務局  
〒383-8614(住所記載不要)  
☎21111 (内線324)  
ファクス☎2672  
Eメール senkan@city.nakano.nagano.jp

## 公売

### 普通財産を売却します

市では、活用見込みのない土地を  
売却します。購入をご希望の方は、  
お申し込みください。

- 売却物件
- ①地目 原野  
所在地 永江7665番地1  
面積 835平方呎  
最低価格 65万1300円
- ②地目 宅地  
所在地 南宮237番地36  
面積 361・48平方呎  
最低価格 1171万1952円

○応募対象者 個人または法人  
※参加資格については、市公式ホ  
ムページの「市有財産売却案内書」  
をご確認ください。

○申込期限 2月28日(金)まで  
○決定方法 条件付一般競争入札  
○申し込み 「一般競争入札参加申  
込書兼受付済書」に必要事項を明  
記の上、必要書類を添えて、財政  
課まで提出してください。申込書  
(様式)は、市公式ホームページ  
からダウンロードできます。

問い合わせ先  
財政課管財係  
☎21111 (内線222)

### 平成25年10月～12月 空間放射線量結果

～平常値の範囲内で推移しています～

測定場所	測定回数	測定値 ( $\mu$ Sv/h)
市役所本庁舎(駐車場)	3	0.04
豊田支所(駐車場)	3	0.05～0.06
保育園、幼稚園 (市内14箇所:園庭)	2	0.05～0.08
小学校 (市内11箇所:グラウンド)	1	0.05～0.09
中学校 (市内4箇所:グラウンド)	1	0.06～0.09
東山クリーンセンター (入口、灰出し場)	3	0.06～0.07
大俣地籍最終処分場(入口、 焼却灰埋め立て場所、放流口)	3	0.04～0.06
裕地区民間最終処分場 (場内、境界4地点)	3	0.05～0.06

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、「0.19 $\mu$ Sv(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)21111 (内線247)



## こんにちは 電話医療相談所です

**Q** 健診結果で、血圧や血糖・コレステロールなどの値が少し高めでした。生活習慣病予防の食事について教えてください。

**A** 私たちの身の周りには、たくさんの健康や栄養・食に関する情報が溢れていますが、そんなときこそ食生活の基本を確認することが大切です。そこで今回は、食生活の基本を4つのポイントでお伝えします。

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう  
朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本に、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を増やしましょう。
- 塩分・油分・糖分は控えめにしましょう  
「この3つを控えめにする」という意識を持つことが大切です。栄養成分表示を見て塩分の少ない商品を選ぶ、こってりした料理の頻度を減らすことなどから始めてみましょう。
- お菓子やアルコールなどは節度を持って楽しむ  
お楽しみの食品は回数と目安を決めて、肥満にならない、健診結果に異常をきたさない範囲で楽しみましょう。
- 肥満・やせにならない  
生活習慣病の予防の基本は適正体重の維持です。週1回以上の定期的な体重測定で自分の体重を確認しましょう。

電話医療相談所は、4月1日(火)から開所時間が変わります。  
変更後の開所時間：午前8時30分～午後7時  
(ただし、土・日曜日、祝日を除く)



## 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26日(水) 午前11時～	「SA・RI・MA」 楽しいパネルシアター公演
	3月4日(火) 午前10時30分～	「ひなまつり会」 楽しくお祝いしましょう!
中央子育て支援センター (りんごっこ)	2月17日(月) 午前10時30分～	「人形劇サークル 明夢」 楽しい人形劇の公演
	3月3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 (うさぎっ子)	2月21日(金) 午前10時30分～	「ラニ先生の癒しの時間」 心も体もリラックス!
	3月7日(金) 午前10時30分～	「ひなまつり会」 みんな一緒に楽しもう!

※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 (休)日・月・祝日  
りんごっこ ☎ (22) 2259 (休)日・火・祝日  
うさぎっ子 ☎ (38) 3012 (休)日・水・祝日

## わが家の ☆アイドル☆



小学校就学前(平成20年4月1日生まれまで)のお子さんを募集します。(先着5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17日(月)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



嘉部 瑠那ちゃん (3歳)  
いつも瑠那の笑顔で元気  
もらえてるよ♪大好き♡



荒井 芭月ちゃん (3歳)  
春から年少さん♡  
たくさん思い出作ろうね!



長島 瑠来くん (3歳)  
元気いっぱい優しい  
男の子になってね☆



浅井 眞悟くん (3歳)  
わんぱく次男坊!!  
お兄ちゃんと仲良く遊んでね♡

# 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

### 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26日(水)	健康づくり課 母子保健係
不活化ポリオ	2月12日(水)	
	2月26日(水)	
	3月5日(水)	
三種混合	2月12日(水)	
	3月5日(水)	
四種混合		
ヒ ブ	2月24日(月)	
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	接種年齢	日程
ヒ ブ	2か月～5歳未満	4月11日(金) 5月27日(火)
四種混合	3か月～7歳6か月未満	
B C G	出生直後～1歳未満	4月14日(月) 5月12日(月)

※ご予約は健康づくり課母子保健係(内線368)まで



## 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18日(火)	25年10月生
7か月健診	2月19日(水)	25年6月生
1歳6か月健診	2月21日(金)	24年7月生
2歳児健診	2月17日(月)	24年1月生
3歳児健診	2月20日(木)	23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26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(月)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(月)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18日(火)  
時間/午後1時15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、動きやすい服装  
内容/母子の歯の健康、出産・子育てに関する制度・サービスの紹介、妊婦体験、もくろ演習、母子栄養と乳房管理  
※3日前までに予約が必要です。

### 育児教室

期日/2月13日(木)、3月4日(火)  
時間/午前10時～11時30分  
会場/中野保健センター  
対象/4～6か月児  
内容/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

イライラ・不眠・人に会いたがらない・やる気が出ないなど、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。

心の健康相談は、月1回行っています。詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

期日/2月13日(木)  
時間/午後3時～5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  
※ご希望の方は、相談日の2日前までに健康づくり課にご予約ください。

電話医療相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後10時(土・日曜日、祝日を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
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	



# 「国民健康保険限度額適用認定証」をご利用ください

## 高額な医療費の窓口支払を軽減できます

国民健康保険加入者の医療費が、入院や外来の診療などで高額になる場合、「限度額適用認定証」や「高齢受給者証」などを提示することで、一つの医療機関などでの1か月ごと窓口支払額（保険診療分）を自己負担限度額までにとどめることができます。（1か月当たり自己負担限度額は、所得などに応じて異なります）

また、住民税非課税世帯の方は「標準負担額減額認定証」を提示することにより、食事代も合わせて減額になります。

## 認定証の交付は事前に申請が必要です

70歳未満の方と70歳以上の非課税世帯などの方が、認定証の交付を受けるに当たっては、福祉課または豊田支所地域振興課の窓口で、事前に申請をしてください。

ただし、所得の申告などをされていない場合、自己負担限度額の適用区分判定ができないため、申告などを済ませていただいてからでないと認定証を交付できない場合があります。

なお、70歳以上75歳未満で、現役並みに所得がある方と一般の方は、「高齢受給者証」を提示することで、自己負担限度額までの支払いとなりますので、申請の必要はありません。

## 限度額適用認定証を利用する場合の流れ



## 加入・脱退手続きをお忘れなく

国民健康保険に加入していた方が、新たに勤務先の健康保険に加入された場合や、勤務先を離職、退職などされた方で、社会保険の任意継続をしない場合は、市民課、福祉課または豊田支所地域振興課の窓口で国民健康保険の加入・脱退の手続きが必要となります。

### 手続きの際に必要なもの

#### ◆脱退（勤務先の健康保険に加入された方）

- ・勤務先から発行された健康保険証（本人と被扶養者分）
- ・市の国民健康保険証
- ・届け出する方の印鑑と運転免許証など

#### ◆加入（勤務先を離職、退職などされた方）

- ・勤務先で発行される健康保険離脱証明書など
- ・届け出する方の印鑑と運転免許証など
- ・年金手帳（20～64歳の方）
- ・年金証書（60～64歳の方）

### 社会保険などの扶養の手続き

ご家族に勤務先の健康保険などに加入している方がいる場合、国民健康保険に加入されている方が、ご家族の扶養となり、勤務先の健康保険などに加入できる場合があります。勤務先の健康保険などの加入により、国民健康保険税の負担が軽減される場合もあります。

なお、各保険者ごとに要件が異なりますので、勤務先の健康保険の担当者にご相談ください。

- 被扶養者となれる主な認定基準
- ・60歳未満で、年間収入が130万円未満の方
  - ・60歳以上で、年間収入が180万円未満の方
  - ・障害年金の受給要件に該当し、年間収入が180万円未満の方

### 問い合わせ先

福祉課国保医療係 ☎（22）2111（内線296）

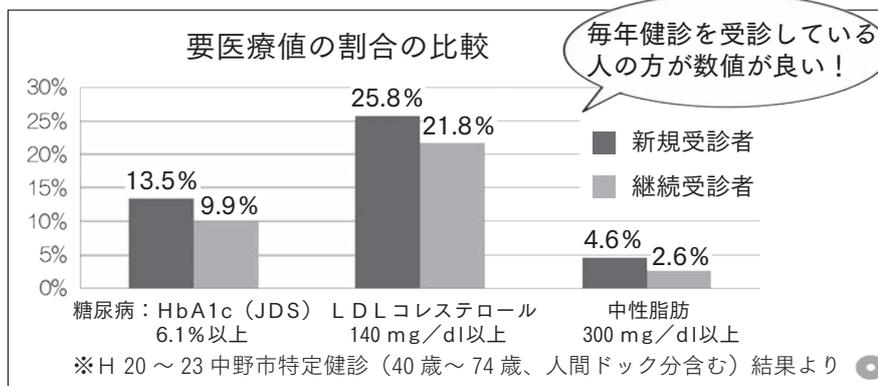
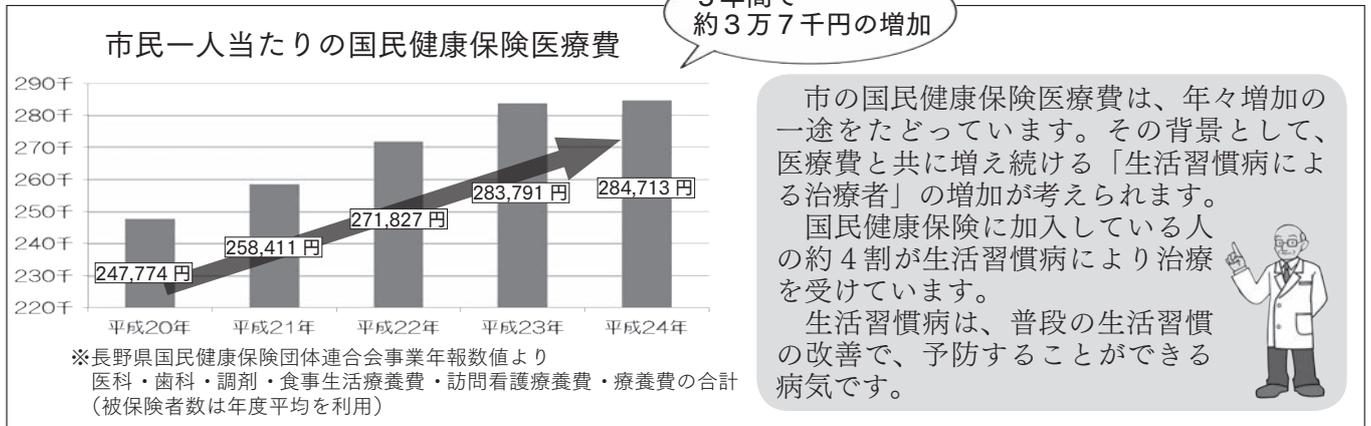
地域振興課市民生活係（豊田支所内） ☎（38）3111（内線131）



No.28

# 健康広場「なかの」

## 増え続ける中野市の医療費

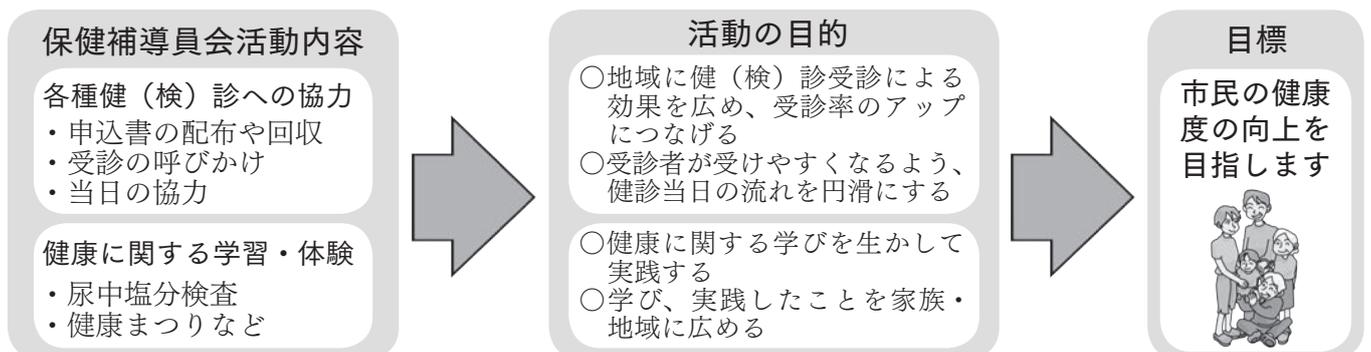


## 医療費削減に効果的！毎年の健診受診

継続して特定健診を受診すると、生活習慣病を未然に防ぐことができ、一人一人の医療費も少なくて済みます。その結果、全体の医療費の削減につながり、保険料(税・掛金)の増加を抑制し、個人の経済的負担も少なくて済みます。

医療の発達により平均寿命が伸び、高齢まで人生を送れるようになりましたが、誰もが「健康な状態」で長寿を目指したいものです。毎年健診を受診し生活習慣を見直すことは、自分の健康を維持し、生活の質を高めるために大切なことです。より良い生活のために健診受診に努めましょう。

## 健康長寿を支える保健補導員 ～2年任期で各区から選出された480人が決まりました～



問い合わせ先

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)

## 教育を拓く知恵

- 1 さらなる学力の向上を目指して
- 2 一人一人に適した学習支援を願って

## さらなる学力の向上を目指して 市内小中学校連携教育の紹介

平成24年度から小中学校では中学校区ごとに連携して、学力の向上や生きる力の向上を目指して取り組んでまいりました。今回は、その一端を紹介いたします。

### 南宮中ブロック

南宮中学校ブロック4校では、「家庭学習の充実」と「自らの生き方を希求するキャリア教育の推進」の2点を柱に、小中学校で連携して取り組んでおります。

「家庭学習の充実」について一部を紹介します。

#### ・「家庭学習の手引き」

「授業の充実と共に家庭学習の習慣がもう少しできたら子供の学力はさらに向上するであろう」という願いを込めて、保護者の皆さんに家庭学習での協力をお願いするにしました。

平成24年度には、「家庭学習の手引き」を作成して配布し、生活習慣の充実に力を注ぎました。

#### 「手引書小学校3・4年生の例」

#### 家庭の支援の欄

○家庭の温かい助言や励ましの言葉がやる気を起こします。宿題や持ち物を点検したりするなどの手助けも必要ですね。徐々に自分でもできるような支援してください。



○家庭の実情に応じた帰宅後の過ごし方を子どもと一緒に考えながら、子供が自分から一定時間机に向かえるスケジュールを作ってみて下さい。高学年へとなつてがついていく習慣となります。

#### 家庭学習の内容の欄

○学校で学習した内容を振り返り、自分の苦手な所や計算や漢字の練習。  
○日記や作文、感想文等を書く練習。



それぞれの家庭の事情に応じた無理のない実践をしました。すると保護者の方から「集中力が付いてきて、1時間以上座っていられるよう

になった」というような喜びの声が届くようになりました。この結果、ある学校では、学習をする時間を決めて取り組んでいる子どもが7割を超えました。この様な子ども達の姿に先生方も一層授業改善に取り組み、大きく学力が向上してきているという嬉しい報告が届いています。

### 豊田中ブロック

豊田中学校ブロック3校では、中心講師を招き、年間を通して授業改善を進めています。主な活動は、「2つの小学校6年生が豊田中学校で数学科担当教諭の授業を受ける特別時間の設定」、「月1〜2回の中学校英語教諭と担任との協力し合う授業」、「子どもを育てる職員研修と情報交換」などに取り組んでいます。

ここでは、小中学校の子どもが一緒に触れ合う、高野辰之記念館清掃活動の様子をお伝えします。

#### ・「おねえちゃんありがとう」

小中学生が混ざった班ごとに、落ち葉の片付けをしました。小さな手で一生懸命に熊手を使う小学生に、「ここに落ち葉を集めよう」と、ざるを差し出し、小学生の動きに



▲おねえちゃんありがとう

合わせ落ち葉を集めようとする中学生。頼りになる姿です。「重いから一緒に持っていこう」という中学生に、小学生は顔を見上げて、「おねえちゃん、ありがとう」と、まるで本気の姉妹のようでした。豊田中ブロックでは少子化の今、このような地域の子どもの育ちを願っています。

#### 他のブロックの主な連携

中野平中学校ブロックでは、「学び合いの授業づくり情報交換と公開発表」、「西部地区生活指導連絡協議会との連携」などに取り組んでおります。

高社中学校ブロックでは、「小学校6年生交流教育」、「教職員地域教育懇談会」などに取り組んでおります。

# 一人一人に適した学習支援を願って

## より良い学校生活を送るために

子どもたちがより良い学校生活を送るために、いろいろな場面や機会を捉え、その子に適した学習支援をしていかなければなりません。

今回はそうした学習支援の様子について報告いたします。



### 学習支援の様子について

どのお子さんも学年段階に応じて、より適した教材内容で学習を進めていくことにより、自ら学ぶ意欲が湧き、学習効果も上がってきます。

今、市内の小中学校では、一人一人のお子さんの特性を生かしながら、学年段階に応じた学習に取り組む姿が見られ、充実感の持てる学校生活を送っています。

また、各小中学校には、特別支援教育コーディネーター



私たちが作りました。買ってください。(特別支援学級と全校で行う総合的な学習)

と呼ばれる担任や教頭がおり、校内の先生はもちろん、場合によっては外部の方と相談しながら、全ての子もたちが快適で学びやすい教育環境づくりを目指しています。

その際、すべての教職員が、どのお子さんたちにも同じ思いで指導にあたることが大切です。

例えば、ある小学校の算数の学習の様子ですが、算数が苦手なAさんに、担任の先生は丸いオハジキを用意して視

覚にはたらきかけて、繰り上げ算の理解を促していただきました。Aさんも、うなずきながら満足のいく表情で学んでいました。

また、図工の学習では、絵を画くことが得意なBさんが、担任の勧めで色付けの濃淡の表現方法を学び、得意な表情を見せていました。Bさんは、家へ帰ってからもお母さんに学校の様子を楽しくそうに語ってくれるそうです。



お子さんの学年段階や特性などに応じて、学習面でどのような支援ができるのか、担任の先生だけでなく、多くの先生方が関わって支援をしていくことが求められており、そのために先生方も日々努力しています。



### 学習支援の在り方と今後について

一人一人のお子さんに合った

学習支援をしていくために、先生方も日々工夫をしています。毎日楽しく伸び伸びとした学校生活を送れることが大切です。

#### 子どもに合った学習環境

そのお子さんの特性をしっかりと見極め、ニーズや学年段階に応じた学習環境を整えることが最も大切です。

学習環境がお子さんの特性や学年段階に合っていると、その学習に対して興味関心を示しながら前向きに学習し、大きく伸びていきます。



#### 就学相談について

教育委員会としては就学相談について、より一層大事に考えていきたいと思いたいです。保護者の皆さんは、学校の先生方と十分に相談しながら、お子さんにとってどのような学習環境が良いのかお考えいただきたいと思えます。



### 教育委員会の主な活動

3月			2月		
下旬	19日	18日	27日	25日	24日
定例教育委員会	中学校卒業式	小学校卒業式	定例教育委員会	第8回校長会	第2回初任者10年経験者研修推進委員会
		6日			19日
		県教委と市町村教委の連絡会			第5回教頭会
					13日
					中学校学校保健会(第3回理事会)
					12日
					長野県市町村教育委員会連絡協議会(第3回代議員会)
					10日
					第7回校長会
					3日
					県教委と市町村教委の連絡会

武田祐美子さん  
からのご紹介



○自己紹介

須坂市でドッグサロンを経営し、ペットのトリミングのほか、宿泊やしつけ教室などを行っています。動物が相手なので、さまざまなトラブルに24時間対応するのは大変ですが、小さな頃から夢だった動物と接する仕事ができるので苦にはなりません。

お寺に嫁いで来て、今は主人とご両親のほか、子ども3人と毎日楽しく過ごしています。「開けたお寺」が私と住職の願いで、ホームページやブログのほか、寺ヨガの開催や仏前結婚式を推奨し、伝統を受け継ぎつつ新しい事にも挑戦しています。お寺の仕事はまだまだ覚えることがいっぱいありますが、檀家の皆さんとお話させていただくことはとても楽しく、自分自身も成長させていただいています。



▲高社山に守られている感じがして、とても安心します。

○中野市のイメージ

高社山がとてもきれいで、雄大な風景はまるで「高社山に守られている」感じがします。

自宅に帰ってきたときに、お寺の後ろに高社山が見える風景が好きで、我が家に帰ってきたのだと実感するとともに安心感に包まれます。

○今後チャレンジしたいこと

県内には、まだ「犬たちの老後の生活ができる場所」が少ないので、飼えなくなってしまう老犬を預かり、飼い主と一緒に泊まることのできる「老犬ホーム」を中野市内に作る事ができたら嬉しいです。お寺の仕事と大好きな動物を結びつけることができるので、ぜひチャレンジしたいと思います。



小野澤 ちか さん  
(ドッグサロン経営・竹原)

池田市長の

わくわくレポート

vol. 7



シチズン・リテラシーと  
情報提供

『各個人が、自分の存在する社会を理解し、自分の役割を理解し、必要とされる情報、スキルや教養を身に付けた市民になる事が必要であるとし、その身に付けるべきものの総体』のことを「シチズン・リテラシー」というそうです。

シチズン・リテラシーを実現するために、例えば、市の財政における収入構造はおよそ、「税収」対「地方交付税」対「起債・補助金など」が1対1対1の割合であるとか、各種選挙の投票率が県下19市中一番低いといったこと、平均寿命は高いが、健康寿命は他市町村と比べてやや劣るといったことなど、より一層の情報共有、知識の共有が必要だ。

私は諸々の政策遂行にあたり、コミュニケーションに重点を置いてきました。



そのためには、各種施策に対する分かりやすい説明、行政の執行状況等、きめ細かな情報提供にこれからも努めたいと思います。

しかしながら実りあるコミュニケーションとするためには、一定の共通する情報が必要だ。自治体経営においては行政、議会、市民（事業者等各種団体、個人）があたると考えられ、それぞれの利害関係者には共通の情報が必要であり、その上での現状認識をもって初めて、各種施策を決定し、進めることができると考えています。

私を含めて市民一人一人誰もが中野市の将来づくりに参加しようという意欲をいかに醸成するかが問われています。そうした一連のあるべき姿実現の前提として、まず私はシチズン・リテラシーの醸成に取り組む必要があると考えています。

政治的関心度には個々の利害も絡みますが、自助、共助、公助といわれるように、全ての市民が高いシチズン・リテラシーを持ち、まちづくりに一緒に取り組んでいきたい。そうした中野市でありたいいつも思っています。

そのためには、各種施策に対する分かりやすい説明、行政の執行状況等、きめ細かな情報提供にこれからも努めたいと思います。

# キラリ☆中野のチカラ

## 中野立志館高等学校スキー部



### インターハイ総合優勝を目指す

昨年度の全国大会においてクロスカントリーおよびアルペン種目において入賞者を輩出し、今シーズンは中野立志館高等学校としては初のインターハイ総合優勝を目指すスキー部の皆さんにお話を聞きました。

### ○チームの目標

中野立志館高等学校のスキー部は「つらいときこそスマイル」をスローガンに、練習や試合でもつらい時こそ弱音を吐かずポジティブに考えることができるよう日々臨んでいます。全員とても仲が良く、休憩中は部員の皆で楽しく過ごしますが、練習や試合になるとスイッチが入ったように真剣に挑むことができます。メリハリのあるチームです。

調子が良い時だけでなく、悪い時も想定した練習内容を行っており、全国でも上位に入ることができる選手が揃いました。一番の目標は、インターハイの総合優勝を飾ることで、国体など全国大会が続くので、全ての大会で立志館の生徒が上位に入れるように頑張りたいです。

### ○毎日の練習内容

木島平村のクロスカントリー競技場で体のベースを鍛えるトレーニングやダッシュなどしています。ただ、



内容によっては白馬へ遠征に行くことになるなど、シーズンが始まると全国各地を飛び回ります。

チームだけでなく個人でも目標を高く持つことを心掛けているため、「つらく苦しい」とされるスキー競技でも乗り越えることができ、人間としても成長できているのではないかと思います。

また、授業については自分自身で課題を学習することになりますが、勉強をしっかりとしないと合宿に参加できない場合がありますので、チーム全員が学業をおろそかにすることなく、全てにおいて高い意識を持ちながら毎日を過ごしています。

### ○市民の皆さんへ一言

市民の皆さんに中野立志館高等学校スキー部を応援していただき、また大勢の方に支えられて、スキーを続けることができていますので感謝の気持ちでいっぱいです。

皆さんの応援を力に変えて、「中野」という名前を全国に広めて来たいと思いますので、ぜひこれからも応援をお願いします。

## 広報クイズ

### ■今月のプレゼント

「商工会議所共通商品券

2千円分」：2人

### 問題

「第1回中野まちゼミ」の参加店舗数は？

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25日(火)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 北陸新幹線開通後飯山駅に停車する列車名は「○○○○」  
答え・・・「はくたか」

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

平成25年度の全国高等学校スキー大会(インターハイ)は、2月4日～8日まで福島県猪苗代町・秋田県鹿角市を会場に開催しています。(取材は1月8日に実施)



## 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を進行し、中央広場公園前において市長や団長から閲団を受けました。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。



## 水槽付消防ポンプ自動車配置式

1月24日、岳南広域消防本部において水槽付消防ポンプ自動車の配置式を行いました。この車両は「圧縮空気泡消火システム」という特殊装置を搭載し、石鹼系を主成分とした消火薬剤と水、圧縮空気を混合させ、泡を放水し消火します。消火薬剤は石鹼系を主成分としており環境にも優しく、人体への悪影響はありません。

なお、今回の新型車両は山ノ内消防署に配備され、中野消防署と合わせて2台体制となります。



## 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、「この火でだんごやもちを焼いて食べると病気にならない」などと言い伝えられています。当日は、しめ縄や門松、だるまなどを飾ったやぐらが作られ、やぐらに火がつけられると炎は勢いよく燃え上がり、会場に集まった皆さんからは大きな歓声が上がりました。  
(1月11日、大熊地区「どんど焼き」の様子)



## 第50回 中山晋平記念音楽賞 優秀賞入選曲発表会

1月18日、市民会館ホールにおいて中山晋平先生の業績の顕彰と音楽文化を次世代に引き継ぐことを目的に、第50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。

発表会では、県内外から応募のあった248曲の中から選ばれた入選曲の表彰を行ったほか、優秀賞に輝いた8曲を市内小中学校の合唱団が発表しました。また、童謡歌手「坂入姉妹」の記念公演を行い、晋平メロディーをはじめ四季の移ろいを童謡で歌うなど、二人の美しいハーモニーが会場を包みました。



## 新春走り初め大会

1月2日、すがすがしい新春の朝を走り1年の健康を祈ることを目的に、第9回中野市新春走り初め大会を開催しました。当日は、あいにくの雪となってしまいましたが、会場は参加者の皆さんで活気にあふれ、豊田故郷太鼓の演奏が響く中、豊田文化センター前を発着点とした約1.6kmのコースを全員が力強く駆け抜けていました。大会終了後にはキノコ汁の振る舞いが行われ、身も心も温まりながら新たな年の始まりを楽しみました。



## 共にいきいき市民のつどい

1月25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、元NHKアナウンサーでラジオの声として活躍した村上信夫さんが、「ことばのビタミン」と題し、事例を通して言葉の大切さを話されました。村上さんは、乱暴な言葉がいかにかに人を傷つけ、優しい言葉が温かい関係をつくるかに気付くことが大切であり、皆さんも言葉の使い方に関心を持とうと語られました。

▼お知らせ

汚泥発酵肥料 なかの「おすみちゃん」・「未土利」

●園上下水道課下水道係（内線283）

●なかの「おすみちゃん」

販売日 2月12日(水)、19日(水)、26日(水)、3月5日(水)、12日(水)、16日(木)、26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)

●未土利

現在、在庫が無いため販売を行っていません。3月上旬から販売を行う予定です。

「無理・無駄」のない生活のための生活改善運動を

●市民課生活交通安全係(内線238)

生活改善の趣旨

生活をする上で、冠婚葬祭などの行事はつきものであり、その内容は、各家庭の考え方で行われています。実施するに当たっては、無理や無駄をできるだけなくし、質素であっても真心のこもったおもてなし

に努めましょう。

みなさん一人ひとりの心掛けが大切です。無駄な出費をなくすために、みんなで考え実行しましょう。

実施の方針

- ・各種催物は原則会費制をすすめるものとし、経費は間接的な諸経費を除き、会費の範囲でまかなうよう実施しましょう。
- ・お祝いなどをする方・される方、招く方・招かれる方、それぞれ経済的な負担を掛けないようにしましょう。
- ・運動の趣旨を理解し、華美にならず、客呼びなどもごく親しい間柄に限るなど、簡素な催し事にしましょう。

生活改善推進委員会

市には、生活改善の趣旨に賛同する地区の皆さんで構成する推進委員会があり、主に葬儀について取り組みをされている地区があります。※詳しくはお問い合わせください。

交通遺児らを対象とした育成資金などのご案内

●独立行政法人自動車事故対策機構

長野支所 ☎026(480)0521

(独)自動車事故対策機構では、自動車事故により死亡または重度後遺障害にいられた方の子(中学校卒業まで)

に対しても、生活状況を考慮して育成資金を無利子で貸し付けしています。

また、自動車事故により重度後遺障害者にいられた方で、一定の要件に該当し介護を必要とする方へ、介護料を支給する事業も行っています。

※詳しくはお問い合わせください。

▼スポーツ

学校体育施設開放

利用団体募集

●園文化スポーツ振興課スポーツ

振興係(内線364)

平成26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、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、祝祭日：午前9時～午後10時

※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

受付期限 2月28日(金) 午後5時

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

わってください。

有料広告欄

▼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」 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	中野西高等学校「美術・書道展」 2月16日(日)まで マシン卸売センター「ソーイング教室生徒作品発表会」 2月19日(水)～28日(金) 「創作ほっこり人形」脇田勝子作品展 2月27日(木)まで

## 税の申告は正しくお早目に

税の知識 ⑧ 国税務課課税係(内線225・229)

市・県民税と所得税の申告が始まります。

### 期限内に申告を!

申告の受付期間 2月17日(月)～3月17日(月)

市・県民税の申告は、課税の基礎資料のためだけではありません。所得証明あるいは課税証明などの発行や、国民健康保険税、保育料の算定および年金・各種手当などの基礎資料にもなりますので、必ず期限内に申告してください。申告の際は、事前に必要な書類を準備し、正しく申告してください。

なお、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。

### 確定申告は便利な「e-Tax」で

税務署に行かずにネットで申告  
e-Taxなら、自宅からネットで  
確定申告できます!



国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>

納期限 平成25年度固定資産税・都市計画税第4期、国民健康保険税第8期の納期限は2月28日(金)です。

## 市町村対抗小学生駅伝 中野市選考会参加者募集

〔関〕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8日(土)

時間 開会式：午前9時

スタート：午前10時

会場 中野平中学校

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26年度に小学4・5・6年生になる市内の児童で、4月29日(火・祝日)に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26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。

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

## 講座

### 市立博物館による「陣屋カフェ講座」

〔関〕市立博物館 (22)2005

市立博物館では、市街地でお茶を飲みながら気軽に学べる講座を開催します。参加者とのフリートークもある楽しい講座です。

第1回「中野市の古墳時代を考える」

期日 2月15日(土)

第2回「チョウゲンボウはタカじゃない?」

期日 2月16日(日)

第3回「女流歌人 岩井貞子の生涯」

期日 2月22日(土)

第4回「北信地域の藩について」

期日 3月1日(土)

第5回「郷土の娯楽を振り返る」

期日 3月8日(土)

第6回「東江部 山田庄左衛門家の書画をみる」

期日 3月9日(日)

時間 午後2時～3時

場所 中野陣屋・県庁記念館

定員 25人(先着順)

参加費 500円(飲み物・ケーキ代)

申込受付 2月10日(月)から

## 図書館文学講座

### 「古典文学講座」

〔関〕市立図書館 ☎(26)5841

期日 2月22日(土)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 市立図書館2階 AVホール

講師 西一夫さん

演題 山上憶良の情愛

定員 50人 入場料 無料

## 長野県シニア大学 北信学部学生募集

〔関〕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

受講期間 2年間(年間15日)

会場 中野市中央公民館

内容 生きがいと健康づくり、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

※他に教材費などの経費負担があります。

募集期限 2月28日(金)

29 広報なかの 2014. 2

▼募集

奨学生募集

● 国甲 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26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、他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、願書は学校教育課で配布しています。

**募集人員** 8人程度  
**申込期限** 4月18日(金)

※詳しくはお問い合わせください。

集落営農支援事業補助金

● 国甲 農政課振興係(内線253)

市では、農業従事者が減少する中、農地を少人数で維持管理し、農作業の時間や経費を軽減するため、集落営農の組織化・育成を支援して

います。

● 集落営農組織設立事業

集落営農組織の設立に要する経費の10分の10以内(上限10万円)を補助

● 共同利用機械等整備事業

集落営農組織が使用する農業機器の購入や施設建設に要する経費の2分の1以内(上限100万円)を補助  
**支援対象組織** 同一集落または地区の3戸以上の農家で構成し、営農活動を行うおとする団体・組織  
 ※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

自衛隊幹部候補生と

予備自衛官補の募集

● 国甲 自衛隊長野地方協力本部長野地域

事務所 ☎026(235)60026

● 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：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

※年齢は平成27年4月1日現在

**受付期間** 4月25日(金)まで

**試験日** 1次：5月10日(土)・11日(日)

(11日は飛行要員希望者のみ)、2次：6月10日(火)から13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53歳未満の方(資格などに応じて54歳未満、55歳未満の区分有り)

※年齢は平成26年7月1日現在  
**受付期間** 4月2日(水)まで  
**試験日** 4月11日(金)から15日(火)までの指定日

※詳しくはお問い合わせください。

県営住宅補欠入居者募集

● 国甲 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

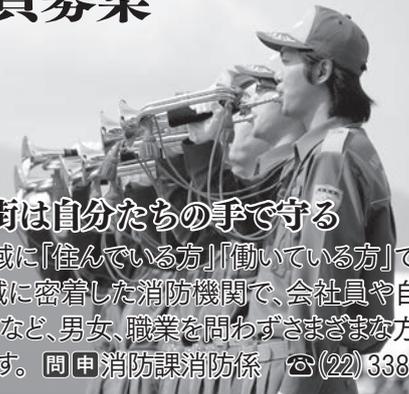
※抽選により順番を決定し、8月末までに空き住戸が生じた場合に限りご連絡します。

**受付期間** 2月17日(月)～26日(水)午前

8時30分～午後5時15分

※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。

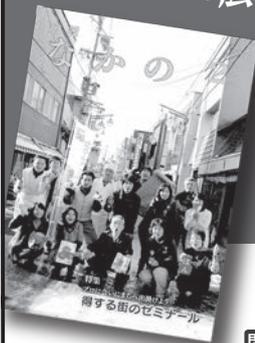
消防団員募集



自分たちの街は自分たちの手で守る

消防団は地域に「住んでいる方」「働いている方」で構成される地域に密着した消防機関で、会社員や自営業、主婦の方など、男女、職業を問わずさまざまな方が参加しています。● 国甲 消防課消防係 ☎(22)3386

「広報なかの」に有料広告を掲載してみませんか



暮らしに役立つ広告をお待ちしています

次回掲載 4月号

申込期限 2月28日(金)

● 国甲 庶務課秘書広報係(内線400)

<http://www.city.nakano.nagano.jp/kokoku/>

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

井上ひさしと考える  
日本の農業

著/井上ひさし  
編/山下惣一  
家の光協会

TPPで大きく揺れる  
日本の農業や食…  
私たちに何が大  
切なのか一緒に考  
えてみませんか?



股関節を動かして  
一生元気な体をつくる

著/元・一ノ矢、  
マツダキョウコ  
実業之日本社

「シコトレ」は、究極の体  
幹ストレッチ!相撲トレー  
ニングには日本人の英知が  
詰まっています。

世界地図の下書き(朝井リョウ)/悪道御三家  
の刺客(森村誠一)/ガンコロリン(海堂尊)  
/日本兵を殺した父(デール・マハリッジ)/  
「曽良旅日記」を読む(金森敦子)/言語が  
違えば、世界も違って見えるわけ(ガイ・ドイッ  
チャー)/それでもわたしは山に登る(田部井  
淳子)/図解電車通勤の作法(田中一郎)

映画上映会

一とじよかん★プチキネマー

「ウォーリー」

上映日時 2月16日(日) 午後2時～

「酔拳」

上映日時 3月5日(水) 午前10時～

一親子ふれあいセミナー

「トムとジェリーの大冒険」

上映日時 3月2日(日) 午後2時～

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

JR上今井駅に駐車場を整備しました

問 政策情報課政策推進係 (内線216)

長野県の「地域発  
元気づくり支援金」  
を活用し、JR上今  
井駅の南側に、新  
たに駐車場を整備  
しました。

JR飯山線、長電  
バスに乗車される  
際には、ご利用  
ください。



▲上今井駅南側に新たに整備した駐車場

2013 命名ランキング

昨年、中野市に誕生した赤ちゃんは353人(男169人、女184人)でした。これからの中野市を担うたくさんの赤ちゃんが名前を授かりました。

●名前(よみ)

男の子		女の子	
1位	そうた、はると(5人)	1位	あかり、あみ、 かりん、かな、 こはる、みお(3人)
3位	そら(4人)		
4位	ひろと、ゆうすけ、 ゆうま(3人)		

※平成24年生 【男の子】1位:はると 2位:ひろと、みなと 4位:けいすけ、こうすけ、ゆいと  
【女の子】1位:あかり 2位:さき、めい、れいな 5位:あんな、さな、ひな、りさ

●使われた漢字

男の子		女の子	
1位	太(15人)	1位	愛(16人)
2位	斗(13人)	2位	奈(13人)
3位	陽(7人)	3位	花、菜(11人)

※平成24年生 【男の子】1位:斗 2位:太、龍 4位:大  
【女の子】1位:花、奈、愛 4位:菜 5位:乃

●出生月

男の子		女の子	
1位	9月(20人)	1位	12月(20人)
2位	5月、7月(18人)	2位	5月(18人)
4位	2月(17人)	3位	8月(17人)

●出生区(行政区)

男の子		女の子	
1位	西条(19人)	1位	岩船(18人)
2位	岩船(11人)	2位	西条(16人)
4位	吉田(10人)	3位	上小田中、吉田(12人)

住民基本台帳より調査(平成25年1月1日～12月31日出生、平成26年1月1日現在)

▼相談

司法書士相続登記

無料相談

長野県司法書士会

☎026(232)7492

相続登記の手続きや遺言、遺産分割などについて、現在抱えている問題や将来に備えた相談に司法書士が応じます。

なお、相談は各司法書士事務所へ直接お申し込みください。

期間 2月28日(金)まで(土曜・日曜、祝祭日を除く)

時間 午前9時～午後4時

会場・申込先 各司法書士事務所

相談料 無料

くらしと健康の相談会

長野県北信保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎0269(62)6104

失業・倒産・多重債務・家庭問題などに弁護士が相談に応じ、併せて保健師による健康相談を実施します。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 1回目：午後2時から、2回目：午後3時から

※相談時間は1時間です。

会場 長野県北信保健福祉事務所



出張年金相談が予約制になります

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。

4月からは事前の予約が必要になります。

平成26年度相談期日・予約受付期間

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

時間 午前10時～午後3時まで

会場 中野市市民会館45号会議室  
(7月・8月は46号会議室)

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

※相談時間は30分毎になります。(最終相談開始時刻は午後2時30分です)

※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。

☎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

(飯山市大字静間1340-1  
長野県飯山庁舎)

予約方法 相談希望日の前週の金曜日午後5時までに、電話でお申し込みください。

労災職業病

無料健康相談会

全日本建設交運一般労働組合

長野労災職業病支部

☎0263(36)7826

アスベスト・じん肺・振動病・騒音性難聴などの労災職業病に関する無料相談会を開催します。

労災認定手続きや労災職業病でお悩みの方は、お出掛けください。

期日 3月15日(土)

時間 午前10時～午後4時

会場 中野市人権センター

相談内容(例)

- ・ほこりを吸い込む場所で仕事をしていた方：せきやたんが続く
- ・チェーンソーや削岩機、電動のこぎりなどの振動工具を使う仕事をしていた方：手がしびれたり冷たく、寒いときは指先が白くなる
- ・騒音がある職場で働いていた方：音が聞こえにくい、耳鳴りがひどい

ご寄付ありがとうございました

東京都豊島区 山本 敏郎 様

ふるさと寄付金 300,000円

大阪府堺市 宇田 秀士 様

ふるさと寄付金 15,000円

笠原 春原 勝 様

絵画 公共施設展示のため

☎庶務課秘書広報係(内線400)

消費生活  
相談

## 消費者トラブルと解決法

41

### 「健康食品の試供品送ります」にご注意!

**事例** 健康食品を販売する業者から「健康食品の試供品をお試しになりませんか」と電話があった。代金の話は一切無かったため無料だと思い承諾した。後日、健康食品が届き、開封し飲み終えた。その数日後、請求書が届いた。支払わなければならないか。  
**アドバイス** これは、有料の試供品であることをはっきりと説明せず、「お試し」「サンプル」などと言って無料だと思込ませる勧誘です。試供品であっても無料とは限りませんので、必ず確認しましょう。

また、無料であっても、一度承諾するとその後も勧誘が続いたり、見知らぬ業者から次々に勧誘の電話が掛かってくる場合があります。その商品が自分にとって本当に必要か、よく考えてから判断しましょう。

**解決方法** 請求書が届いても、不審な場合や納得がいかない場合には、安易に支払いをせず、消費生活相談窓口へご相談ください。

#### 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

**民間賃貸住宅の敷金返還や原状回復等に関する無料相談会**  
 長野県行政書士会  
 ☎026(224)1300  
 民間賃貸住宅の貸主・借主の方を対象に、敷金返還や原状回復などに関する悩み事について、行政書士が無料で相談に応じます。  
 予約は不要で、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** 2月20日(木)  
**時間** 午後1時～5時  
**会場** 市民会館45号会議室

## リサイクルかわらばん 1月30日現在

**読めます** 柔道着(子ども用)、ベビーカー(2人乗用)/電子オルガン/プリンター(パソコン用)

**読ってください** 大八車/そり(子ども用)/琴/ウクレレ/電動ろくろ(陶芸用)/アップライトピアノ/ビデオカメラ(ミニDVカセットタイプ)/小型耕運機/園芸用アーチパイプ(20本)/ビデオデッキ(VHS)

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。

物品はご自身で保管し、希望者双方で直接交渉していただきます。掲載期間は半年間で、ご希望により再掲載も可能です。

**問合せ** 市民課生活交通安全係(内線238)

## ▼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)
保健師による子育て相談	期日 毎週金曜日(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(月)、3月10日(月) 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9時～午後5時 会場 中野人権センター	人権・男女共同参画課 ☎(23)4810
身体障害者相談所 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20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



たかはし かほ 高橋 香帆さん 豊井小学校 6年

私の将来の夢は、介護士になることです。

理由は、お母さんが介護士だからです。一度、お母さんが働いているデイサービスに行ったら、お母さんが真剣に仕事をしていて、かっこいいと思いました。おじいちゃんやおばあちゃんたちと話しているお母さんは、とても楽しそうでした。

お母さんは家に帰ってくる時、私にデイサービスであったことをたくさん話してくれます。そんなときのお母さんはとても楽しそうです。だから私も介護士になってみたいと思いました。

もう一つの理由は、おじいちゃんやおばあちゃん達からいろいろなことを教えてもらえると思ったからです。おじいちゃんやおばあちゃん達は人生の大先輩なので、いろいろな経験をしているので、いろいろなお話を聞くことができます。

介護士になるためには、いろいろな勉強をして、資格を取らなければいけません。がんばって私もお母さんのような介護士になりたいです。



### 編集後記

面積：112.06 km<sup>2</sup>  
 人口：44,532人（-48）  
 男：21,526人（-31）  
 女：23,006人（-17）  
 世帯数：15,429戸（-20）  
 【平成26年1月1日現在】  
 （ ）は前月比、平成22年国勢調査を基に推計

▼子どものころ、おばあちゃんと一緒に買い物に行くと、お店の方と長話が始まり、終わるまで待っていたのを思い出しました。昔から商店は交流と情報交換の場でした。「お茶でも飲んでって」。そう言われてうれいしいのは大人になった証拠でしょうか。（堀米）

▼今年引いたおみくじは「大吉」と幸先の良いスタートを切った翌日に、39度の熱が出ました。自分自身の気の緩みを締め直しつつ、市民の皆さんにより良い広報を届けられるよう、より一層充実した日々を過ごしたいと思います。（芳澤）

▼うさぎの足跡に導かれながら、新雪をかき分けたどおり着いた斑尾山頂。やっと一息とザックを下ろすと、麓からは微かに「故郷」のメロディーが。故郷のふるさと「中野市」の素晴らしさが身に染みるようでした。（柳澤）