

広報

2014(平成26年)

なかの

5

No.110

Contents

広報なかの		1 ~ 36
心をひらく		37 ~ 38
文化なかの		39 ~ 44



健康づくりのために
野菜は1日350gを目標に食べましょう！

特集

生活習慣病に負けない

「健康長寿のまち中野市」を目指して！

生活習慣病に負けない

「健康長寿のまち中野市」を目指して！

「糖尿病編」

生活習慣チェックリスト

チェック項目	○ or ×
①朝食を抜くことが週に3回以上ある	
②塩辛い食べ物が特に好きである	
③人と比較して食べる速度が速い	
④20歳の時から体重が10kg以上増加している	
⑤就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある	
⑥夕食後に間食をとることが週3回以上ある	
⑦同年代の人と比較して歩く速度が遅い	
⑧軽く汗のかく運動を週2回以上実施していない	
⑨睡眠時間が少なく休養が取れない	

該当項目が多い方ほど要注意！
早めの生活改善を図りましょう！

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)

生活習慣と病気

習慣には良い習慣と悪い習慣があります。

健康づくり課
高野保健師

「生活スタイル」が1週間、1カ月、1年と繰り返され、自分にとって当たり前になるのが生活習慣です。

悪い習慣が身に付いてしまうと、知らない間に健康面に悪い影響を及ぼします。これが生活習慣病です。

糖尿病って？

糖尿病には、食べ物が消化されて作られる「ブドウ糖」が大きく関係しています。

ブドウ糖とは、体を動かすエネルギー源であり、血液の流れに乗って体中の細胞に運ばれ、筋肉や臓器で使われています。

血液検査で数値として表れる血糖値とは、血液中にそのブドウ糖がどのくらいあるかを示す値です。

糖尿病とは、

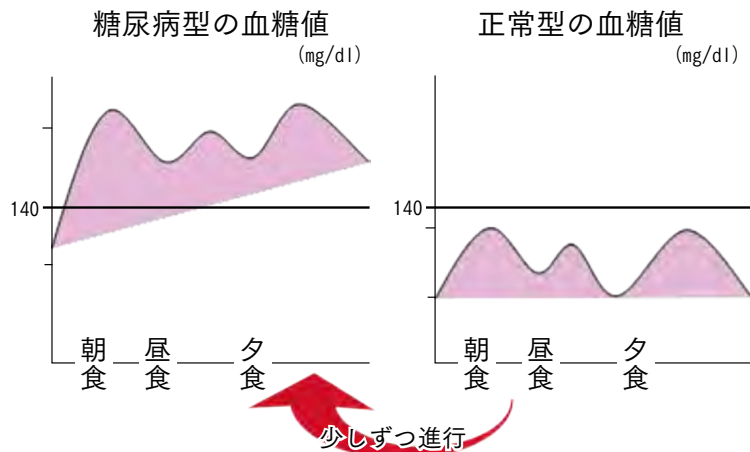
この「ブドウ糖」がエネルギーを必要としている細胞の中に運ばれなくなり、血液の中に溢れている状態が続く病気をいいます。



とても大事なインスリン

血糖を下げることでできる唯一のホルモンがインスリンです。インスリンの不足や、効きが悪くなると血糖値が下がりにくくなり、糖尿病型に進んでいきます。

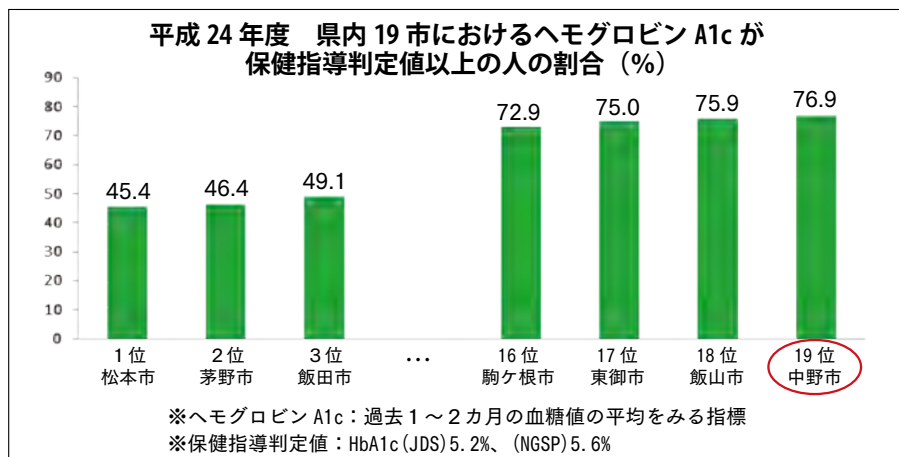
糖尿病の種類



糖尿病は、1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病などがあり、特に、食事や運動などの生活習慣が関係してインスリンの働きが悪くなる「2型糖尿病」は、日本の糖尿病患者の95%以上を占めています。

中野市は糖尿病予備群が多い？

中野市の高血糖者の割合は、平成24年度特定健診結果を見ると、76.9%で長野県内19市の中でワースト1位です。しかし、平成23年度の高血糖者数の割合は82%であったため、割合数は減少しています。引き続き、生活習慣の改善に心掛けましょう。



足を引っ張り合う糖尿病と歯周病

歯周病は、歯周病菌の感染によって歯茎などに炎症が起る病気です。糖尿病は歯周病を悪化させる原因の一つと考えられてきましたが、同時に歯周病が糖尿病を悪化させる原因にもなっていて、互いに深い関係があることが分かっています。歯周病の治療をすることによって、「糖尿病の血糖コントロールが改善された」という報告もされています。また、歯周病が進行し、歯を失うとかむ力が低下し、柔らかい食品に偏りがちになります。そうすると、栄養バランスの悪化へとつながり、結果として食後高血糖を起こしやすいとなります。

糖尿病予防のポイント！

インスリンの無駄遣いをやめることが大切です。次のことを意識しましょう。

- ① 間食は1日1回以下を目安にする
- ② 毎食、野菜料理を食べる
- ③ こまめに動くことを意識する

正しい知識を身に付け、生活習慣を改善することで糖尿病を予防、コントロールすることが出来ます。いったん良い生活習慣が身に付いてしまえばこっちのものです！

チェック！



「性相近く、習い相遠し」

中国の思想家・孔子の言葉に、「性相近く、習い相遠し」という言葉があります。これは、赤ん坊の頃、人間の生まれつきの性質に大差はないが、習慣や教育など、その後の生活の繰り返しで大きな差が出てくるという意味です。

良い習慣を身につけて、今後の生活をより良いものにしましょう！

糖尿病になると・・・

- 糖尿病が発見されても、そのまま放置してしまうと、失明の恐れや人工透析などが必要となり、今までと同じ生活を送る事が難しくなります。
- 糖尿病で内服やインスリン治療を受けると、年間約70万円の医療費が掛かります。(人工透析を受けた場合は年間約450万円)

糖尿病って恐ろしい・・・



アライクリニック院長
荒井正彦先生

糖尿病は
発症前に生活改善！

糖尿病からどうして失明や人工透析
などの合併症につながるの？

血糖値の高い状態が続くと、全身
の血管が傷み、動脈硬化が進みます。
合併症の多くは、この動脈硬化が
進んだ血管からくるものであり、全
身に起ります。

例えば、網膜の血管に起れば、
視力低下や、最悪の場合失明にもつ
ながります。また、これが心臓の血
管に起れば狭心症や心筋梗塞、腎
臓で起れば腎臓の機能低下につな
がり、最悪の場合は透析になってし
まうのです。

糖尿病で体の状態が悪くなり、最
悪死亡になる原因は、この合併症に
よるものです。糖尿病を治療しない
ままに放置してしまうと、徐々に血
管の合併症が進行し、確実に死に

至ってしまいます。経過は長いです
が、がんのようにとても恐ろしい病
気です。

なお、動脈硬化は、糖尿病以外で
も高血圧や高コレステロール、肥満
などでも進み、これらの状態が複数
重なれば、さらに症状が進んでしま
うため注意が必要です。

痩せていれば糖尿病にはならない？

インスリン分泌能は、一人一人生
まれつきの差があります。ここに肥
満などの生活因子が加わって糖尿病
となります。分泌能が高い人はある
程度肥満になっても大丈夫ですが、
生まれつきインスリンの分泌能が低
い方は痩せていても糖尿病になるこ
とがあります。また、だれでも一般
的に肥満や運動不足が進めば糖尿病
になりやすくなります。

元々、草食人種の日本人は、何千
年も肉食人種をしてきた欧米人に比
べ、このインスリンの分泌能が劣り
ます。そのため、

食生活が欧米化
して欧米人と同
じような物を食
べるようになって
きた近年、糖尿病
は著明に増加し
ているのです。



人が分泌できるインスリンの量は
決まっているの？

肥満、暴飲暴食、運動不足などの
生活要因が長年続くと、年齢とともに
に膵臓のインスリン分泌能が落ちて
いきます。

インスリン分泌能は、糖尿病と診
断された時点で、「約半分」まで能
力が落ちてしまっています。した
がって、この時点で慌てて食事や運
動など生活習慣を改善したとしても
すでに遅く、糖尿病は進行し、改善
はなかなか難しい状態です。

人のインスリン分泌能には限りが
あります。糖尿病になり、つらい食
事療法などが始まる前に、生活習慣
を改善することが大切です。

健診で糖尿病のリスクは分かるの？

市で昨年度、小学校4年生と中学
校1年生の血糖とヘモグロビンA1
cを調べましたが、肥満になると血
糖やヘモグロビンA1cが高くなる
傾向はなく、小児においては、この
ような血液検査で将来の糖尿病予測
は難しいという結果になりました。

しかし、成人においては、血糖と
ヘモグロビンA1cをチェックする
ことは「正常」か、「糖尿病の疑い」
があるか判定するために有効な検査
です。糖尿病の疑いがあるとされた
場合は、病院を受診し、さらに詳し
い検査を受けましょう。

住民を対象とした健診で、ヘモ

グロビンA1c
の値が5.6以上
の、保健指導判
定値以上の方が、
中野市は76.9%
(平成24年度)あ
り、県内19市で
最下位でした。

5.6〜6.2%までは正常範囲内
ですが、数値は高めで将来糖尿病に
なる危険性があります。

健診を受け、早めの生活改善で発
症を予防することができます。ぜひ
健診を受けましょう。

生活習慣と糖尿病の関係について

お伝えしたように、インスリン分
泌能に加え、肥満、暴飲暴食、運動
不足、ストレスなどの誘因が加わる
と糖尿病が発症しやすくなります。
私たち大人の、そのような生活習慣
を子どもがまねてしまうと、将来子
どもたちが糖尿病になる可能性も高
まります。

子どもは大人の背中を見て育つと
言いますので、生活習慣は自分だけ
でなく、子や孫の代まで関わること
を意識して改善しましょう。

糖尿病は、発症前が大切です。

検査値が正常内でも、高めの人は
早めの生活改善を心掛けましょう。
また、糖尿病になってしまった人
も、しっかりコントロールすれば大
丈夫です。きちんと医療機関を受診
しましょう！



食生活改善

教えて！

管理栄養士さん



運動改善

教えて！

健康運動指導士さん



健康づくり課
有賀管理栄養士

バランスの良い食事を意識する
「主食・主菜・副菜」の3つがそろった食事をとりましょう。朝食をきちんと食べ、バランス良い食事の形を意識することが大切です。
大人のおやつ（間食）は1日1回以下が基本です
とはいえ、お菓子やアルコールなどは大きな楽しみの一つです。まずは基本を知り、適量を守って楽しみましょう。毎日の何気ない食生活を「ちよつと気を付ける」ことが、「将来の生活習慣病になる可能性」に大きな差をつけることになります。



エフバイエー中野
関谷直卓さん

毎日「プラス10」で元氣モリモリ！
生活習慣病予防のためには、生活の中に運動を取り入れ、運動不足を解消することも大切です。すでに運動をしている方、これから始める方も「プラス10」を始めてみませんか？
+10（プラス・テン）とは？
普段行っている運動や家事、買い物などに「10分多く体を動かす時間を増やしましょう」という意味です。10分は短時間ではありますが、毎日継続することで健康に大きな効果が表れます。次のことに意識して身体活動を増やしてみよう！
毎日できるプラス10運動
①いつもより歩幅を広くして歩く
②掃除をいつもより多く行う
③階段を積極的に上り下りする
④いつもより10分余計に歩いてみる（10分で「約1000歩」歩けます）

MEMO



を使って1食当たりの食事量の目安をつけてみましょう！

※手ばかりは量の目安をつける参考の一つです。食事指導を受けている方は指示に従ってください。

主食 カや体温になる
(ご飯、パン、めん類)



※1食分

両手を丸めて作った大きさ程度のごはん茶碗1膳

主菜 血液や肉を作る
(肉類、魚類、卵、大豆製品)



※1食分

片手にのる程度の量

副菜 調子を整える
(野菜、キノコ類、海藻)



※1食分(120g)

生野菜なら両手いっぱい
加熱した野菜なら片手いっぱい

その他
(果物、牛乳・乳製品など)



※1日分

果物片手にのる程度の量
牛乳コップ1杯

▼献立の例



野菜の1日摂取目標量は**350g**です
国の「健康日本21(第2次)」では、成人1日当たりの野菜平均摂取量を350gとしています。手ばかりで両手いっぱいの生野菜は約120g、小皿で約2皿分に相当します。毎食、意識的に野菜料理を食べるようにしましょう。

MEMO



毎日簡単にできる運動から生活習慣予防を始めてみましょう！

立ち上がりスクワット

効果部位：前後の太もも、お尻

- ①イスに浅く座り、背筋を伸ばします
- ②その状態からゆっくりと立ち上がっていきます
- ③立ち上がった後、またゆっくりとイスに座って元の位置に戻ります



ゆっくり上げる



数回繰り返す

足上げ運動

効果部位：前の太もも、バランス力

- ①まっすぐ立ち、腰に手を当てます
- ②片足を腰の高さまでゆっくり上げます
※この時に、なるべくバランスを崩さないように注意！
- ③ゆっくりと足を下ろし、元の位置に戻ります



バランスが大事



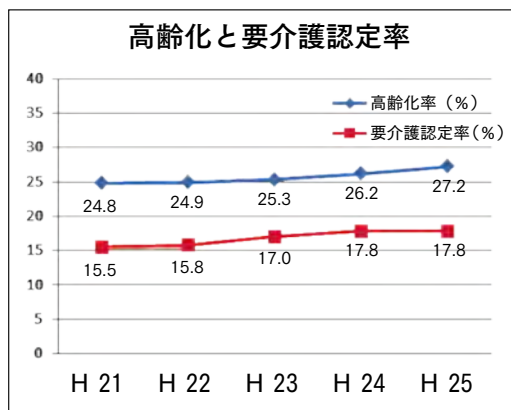
ゆっくり戻す



これからも元気に生活するために 介護予防で若返り！

問い合わせ・申し込み先
高齢者支援課介護予防包括支援係（中野保健センター内）
☎（２２）２１１１（内線３６６・３８９）

▼図１ 中野市の高齢化と要介護認定率



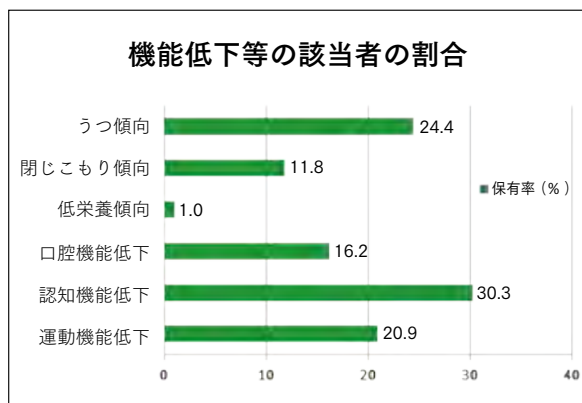
36・61%—この数値が何だか分かりますか？これは中野市の高齢者就業率（65歳以上）です。この数値は平成22年国勢調査ランキングで全国4位（町村除く）であり、高齢になられてからも働き続けている方がいかに多くいるかを現しています。

高齢化率は、図1のように平成21年では24・8%だったものが平成25年では27・2%になるなど年々増加傾向にあり、それに伴い要介護認定を受けている方の割合も増加しています。

この高齢社会を自分らしく生きるためには、何より健康であることが大切です。年だから仕方ないと放っておかず、「元気に長生き」できるように、現在の自分の健康状態を知り、介護予防を通して若返りを目指しましょう。

中野市の現状

▼図２ 平成25年度生活機能チェック結果



市で平成25年度に実施した「生活機能チェック票」（図2）の結果を見ると、認知機能、うつ、運動機能の順に機能低下のリスク該当者が多いことが分かりました。しかし、介護予防教室への参加に対しては「参加したい」という方が男性で特に割合が低く、介護予防に対して関心が低いことがうかがえました。

また、年齢別では、男性、女性とも「参加したい」という回答が多かったのは80～84歳で、自分でも自覚症状が出て必要性を感じたところには、要介護状態になってしまいうことが予想されます。

元気なうちから、介護予防の必要性を理解し、生活の中に「予防の習慣」を取り入れることが大切です。

生活機能低下の状況について

一次予防（元気な高齢者の方を対象）

元気なうちから生活改善

「いつまでも」元気に楽しく過ごすためには、元気なうちから日頃の運動習慣・口腔ケア・食生活を見直し、生活改善することが大切です。

体操や口腔ケアの方法のほか、食生活の大切さを学び、今できることから自分の生活を見直してみませんか。



わかがり教室 会場 中野保健センター、西部公民館、北部公民館、豊田文化センター
※平成26年度新規事業 回数 週1回（約3カ月間：全12回）

二次予防（要介護予備軍の方を対象）

運動機能向上の教室を紹介します

立つ、座る、歩くなど、日常生活の活動には、さまざまな筋力が必要です。腰痛や膝痛は、そういった筋力が衰えてしまったために起こる症状でもあります。無理のない運動で筋力アップができれば、体の調子も良くなって、気持ちも明るくなること間違いなし！



元気もりもり教室

会場 ながでんハートネット倶楽部
駅前健康ぶらざ
回数 週1回（約4カ月間：全16回）



ひざ腰らくらく教室

会場 中野保健センター
回数 週1回（約3カ月間：全12回）
内容 フロアでの体操など



口腔機能向上の教室を紹介します

お口の健康が保たれていないと、元気に活動することはできません。よくかんで食べることは、脳を刺激して認知症予防になり、舌などの筋力を上げれば、むせの予防にもなります。

口腔機能を向上させて食べることをもっと楽しみましょう！



お口きたえて体も元気教室

会場 中野保健センター
回数 月2回（約3カ月間：全6回）
内容 健口体操や口腔ケアなど



閉じこもり予防教室を紹介します

高齢期になると、さまざまな理由で家に閉じこもりがちになります。閉じこもりは筋力を低下させるだけでなく、消化機能も低下させ、寝たきりや認知症につながりかねません。

楽しみを作り、心の健康も保つ生活を始めましょう！



お達者くらぶ

会場 帯の瀬ハイッ
回数 月2回（通年：全24回）
内容 音楽や体操、創作活動など



あなたの体は大丈夫？

介護予防の「生活機能チェック票」で

自分の健康状態を確認しましょう！

市では、市内在住の65歳以上の方を対象に、「生活機能チェック票」を送付しています。「生活機能チェック票」の結果、機能低下などが心配される方には、結果票の送付時に予防教室のチラシを同封していますのでぜひ、ご参加ください。

なお、「生活機能チェック票」は4月下旬に各家庭へ送付しましたのでご確認ください。また、平成26年度からは元気な高齢者を対象に、一次予防の「わかがり教室」の開催を予定しています。積極的に各教室に参加し、予防に努めましょう。

一次予防
（元気な高齢者の方）
【教室（通所）】
わかがり教室
※平成26年度からの新規事業

二次予防
（要介護予備軍の方）
【各種教室（通所）】
※65～84歳を対象
運動機能向上・口腔機能向上・閉じこもり予防などの各種教室
【個別訪問（訪問）】
看護師・歯科衛生士・栄養士による各種相談

生活機能チェック票
（要介護認定者を除く、65歳以上の方全員に送付・回収）

2014

信州なかのバラまつり

6月1日(日)～22日(日)

リ・ボ・ン
Ribbon ～つぼみ・むすぶ・ひらく～

850種2500株

バラが咲き誇る22日間

本年は名称を「信州なかのバラまつり」に変更し、21回目の開催を迎えました。

2014信州なかのバラまつりは、「Ribbon(リ・ボ・ン)つぼみ・むすぶ・ひらく」をテーマに、各種イベントを開催します。

また、本市では平成16年以来となる「第23回ばら制定都市会議(ばらサミット)」を開催します。大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

開催場所 一本木公園

開催期間 6月1日(日)～22日(日)



▲▼昨年度のバラまつりの様子



入園時間

午前8時30分～午後4時30分

入園料(開催協力金)

大人500円/人(中学生以下無料)
団体400円/人(大人15人以上)

※身体障がい者手帳、精神障がい者保健福祉手帳、療育手帳のいずれかの手帳所持者および介助者1人は無料にてご入園いただけます。
(入園口で各手帳をご提示ください)

※市民の皆さんには、1世帯当たり3人分の無料券を5月中に全戸配付します。

開催

斑尾ふるさと祭り



6/1
(日)

新緑の美しい時期となる6月1日(日)、第10回斑尾ふるさと祭りを開催します。

緑豊かな広い大地で、自然と特産物に親しみ、イベントやアトラクションをお楽しみください。
大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

期日 6月1日(日)

時間 午前9時30分から

会場 まだらおの湯周辺

※当日は駐車場を指定していますので、道路、その他スペースへの駐車はご遠慮ください。

内容

○自然観察会

○地元農産物や特産品の販売

○野菜とキノコがたっぷり入った味噌汁などの提供

○餅つきなどの各種体験コーナー

○魚のつかみどり

○アトラクション(和太鼓演奏など)



▲▼昨年の祭りの様子



その他 斑尾登山、ノルディックウォーキングを別途予定しています。
参加には事前申し込みが必要です。
詳細は、市役所、豊田支所、豊田公民館などで配布しているチラシをご覧ください。
※詳細については後日、新聞折り込みや音声告知放送などでお知らせします。

主催

斑尾ふるさと祭り実行委員会

問い合わせ先

斑尾ふるさと祭り実行委員会事務局

(豊田支所地域振興課振興係内)

☎ 3111 (内線142)

開催

第23回ばら制定都市会議(ばらサミット)



6/12(木)・13(金)

「ばら制定都市会議(ばらサミット)」が6月12日(木)、13日(金)に開催されます。

ばらサミットとは、ばら制定都市会議に加盟する全国22の自治体が、バラをまちづくりに生かすための情報交換や技術交流を目的に、毎年全国各地で開催しています。

本市での開催は、平成16年以来2度目であり、花と緑にあふれる潤いあるまちづくりに取り組んでいる各自治体から参加者を迎え、各種イベントを開催します。

【日程・会場】

期日 6月12日(木)

会場 アップルシティーなかの

日程 ◆午後1時

◆午後3時

ばら制定都市会議(ばらサミット本会議)

ばらサミット記念講演

講師：河合伸志さん

演題：「魅力あるバラ園造り

～一本一草に思いを込めて～」

◆午後4時10分 栽培技術意見交換会

期日 6月13日(金)

会場 一本木公園

日程 ◆午前9時15分 バラ新品種発表会・記念植樹

◆午前9時50分 もうひとつのばらサミット～地元高校生による発表会～

ゲスト 駐日ブルガリア共和国大使、ブルガリアカルロヴォ市バラの女王、

なかのバラ大使 西丸優子さん



▲前回の様子(北海道岩見沢市)



▲新品種のバラ

問い合わせ先

ばら制定都市実行委員会事務局(都市計画課監理計画係内) ☎ (22) 2111 (内線269)

開催

中野シヨンシヨンまつり

7/26
(土)

「中野シヨンシヨンまつり」が、7月26日(土)に市街地で開催されます。この祭りは市民総参加の夏祭り、開催は通算で41回を数え、県内でも歴史ある市民祭です。中野シヨンシヨンまつり推進会では、踊り連・企業ブースの出店者・アトラクションの出演者を募集します。たくさんの方の仲間を誘ってぜひ、ご参加ください。

踊り連募集

踊り連コンテスト・仮装連コンテストを実施し、入賞した連にはそれぞれ賞金が贈られます。たくさんのご応募をお待ちしています。
時間 午後6時 踊り開始
場所 市街地
募集期限 5月30日(金)



▲昨年の祭りの様子

企業ブース出店者募集

昨年もお好評をいただいた企業ブースコーナーに、今年もご出店いただける企業などを募集します。
時間 午後4時から8時30分
場所 中野陣屋前広場公園
募集期限 5月30日(金)
出店資格 市内に本支店を置く企業、店舗など

アトラクション出演者募集

踊り開始前に、ダンスなどのパフォーマンスで、祭りを盛り上げていただける出演者を募集します。
時間 午後4時30分から5時30分
場所 中野陣屋前広場公園ステージ
募集期限 5月30日(金)
その他 応募要件など詳しくは、事務局までお問い合わせください。企業ブースコーナー出店およびアトラクション出演は、申し込み状況により募集期限前に締め切ることがあります。

なお、詳細は市公式ホームページ
(<http://www.city.nakano.nagano.jp/>)に掲載しています。

問い合わせ・申し込み先
中野シヨンシヨンまつり推進会事務局
(商工観光課観光係内)
☎2111 (内線256)

講座

中野まなび塾

中野まなび塾は、市が行っている仕事を講座のメニューとして、市民の皆さんが「知りたい、聞きたい」講座を選んでいただき、市の職員が講師となって皆さんの地域に出向き、お話しするものです。

講座内容 全55講座(下記参照)
講師料 無料
開催要件 市民の方で5人以上の参加者がいること

問い合わせ・申し込み先
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)
メールアドレス shogai@city.nakano.nagano.jp

番号	講座名	番号	講座名	番号	講座名
1	もしものときに備えて	19	ごみと資源物の正しい分け方	37	普通救命講習会
2	情報公開と個人情報の保護	20	中野市の文化芸術活動	38	防火講話
3	これはどこの課へいけばいいの?	21	スポーツで育む豊かな時間	39	教育委員会の仕事
4	広報紙の作り方	22	交通事故ゼロをめざそう	40	学ぶための援助制度
5	認可地縁団体について	23	悪質商法・特殊詐欺にあわないために	41	学校給食と子どもの健康
6	中野市総合計画	24	差別のない明るいまちづくり	42	生涯学習って何だろう?
7	中野市の台所状況	25	男女共同参画について	43	子どもたちに本の楽しさを
8	市税のあらまし	26	中野市の農業の概要	44	中野市の文化財
9	いつまでも健康でいたい	27	森林のもつ役割について	45	中野市をもっと知ろう
10	子どもの健康づくり	28	観光施設と観光宣伝	46	公民館の仕事と分館活動
11	介護保険制度について	29	中心市街地のまちづくり	47	図書館のしごと
12	高齢者のための保健福祉サービス	30	中野市内の道路と河川	48	子どもと楽しむ読み聞かせ
13	はじめましょう!介護予防 守りましょう!自分の権利	31	中野市の公園づくり	49	議会の仕組みと役割
14	国民健康保険の仕組み	32	中野市の街路事業	50	農地の売買・賃借はどうすればいいの
15	障がいのある方への総合支援	33	うるおいのあるまち並み景観づくり	51	農業者のための年金制度について
16	後期高齢者医療制度のしくみ	34	花のまちづくり	52	農家の家族経営協定とは
17	子育て支援	35	下水道のあらまし	53	選挙制度と選挙管理委員会の仕事
18	健全な青少年の育成	36	水道事業について	54	監査委員の役割
				55	固定資産評価審査委員会の役割

選挙

市議会議員一般選挙 投・開票の結果

任期満了に伴う中野市議会議員一般選挙が、4月13日に告示され、20人の定数に対して23人の届け出がありました。投・開票の結果は次のとおりです。なお、任期は5月1日から4年間です。

有権者数		投票者数		投票率	
女	男	女	男	女	男
3万6777人	1万7747人	1万9030人	2万3637人	64.27%	64.70%
1万7747人	1万1483人	1万2154人	64.27%	64.70%	63.87%



▲開票の様子

有効投票 2万3427票
無効投票 210票

候補者別得票数（得票順）

荻原 勉	1611票
松野 繁男	1509票
町田 博文	1456票
保科 政次	1403票
芋川 吉孝	1276票
青木 正道	1231票
高野 良之	1213票
原沢 年秋	1122票
芦沢 孝幸	1121票
金子 高幸	1076票
小林 忠一	1055票
青木 豊一	1032票
湯本 隆英	970票
深尾 智計	902票
武田 俊道	892票
永沢 清生	877票
堀内 臣夫	875票
清水 正男	846票
宇塚 千晶	759票
阿部 光則	748票
高木 尚史	744票
中村 明文	667票
札幌 照征	42票

（小数点以下四捨五入）

問い合わせ先
選挙管理委員会事務局
☎2111（内線324）

給付金

臨時福祉給付金 子育て世帯臨時特例給付金

4月から消費税率が8%に引き上げられたことに伴い、所得の低い方や子育て世帯への負担緩和などを目的に、「臨時福祉給付金」ならびに「子育て世帯臨時特例給付金」の支給を行います。

具体的な支給方法については決定し次第、速やかにお知らせします。

臨時福祉給付金

支給対象者 次の全てに該当する方

○平成26年1月1日において、住民基本台帳に登録されている方

○平成26年度の市民税（均等割）が課税されていない方（ただし、市民税（均等割）が課税されている者の扶養親族を除く）

○生活保護の被保護者でない方

申請受付開始時期 7月中旬

支給額 対象者1人につき1万円
※対象者が次のいずれかに該当する場合、1人につき5千円を加算します。

①高齢基礎年金、障がい基礎年金、遺族基礎年金の受給者など

②児童扶養手当の受給者

③特別児童扶養手当の受給者

④特別障がい者手当の受給者

⑤障がい児福祉手当の受給者

⑥福祉手当の受給者

⑦原爆被爆者諸手当の受給者など

子育て世帯臨時特例給付金

支給対象者 次の全てに該当する方

○平成26年1月1日における平成26年1月分の児童手当（特例給付を含む）の受給者

○平成25年の所得が児童手当の所得制限額に満たない方

対象児童 平成26年1月分の児童手当（特例給付を含む）の対象となる児童の方。ただし、臨時福祉給付金対象者および生活保護の被保護者などは対象外となります。

申請受付開始時期 7月下旬

支給額 対象児童1人につき1万円

申請手続 支給対象者は、原則として、平成26年1月1日時点の住所地の市町村などに対して、支給の申請を行います。

申請を受けた後、児童手当の受給状況、平成25年の所得、臨時福祉給付金の受給資格などについて審査の上、支給対象者に対して支給を行います。

問い合わせ先
臨時福祉給付金について
福祉課厚生保護係
☎2111（内線255）

子育て世帯臨時特例給付金について
子育て課子ども支援係
☎2111（内線356・361）

健康

乳がん検診

市では女性の市民の方を対象に乳がん検診を実施します。

職場などでがん検診を受ける機会がない方は、健康管理のためにぜひ、市の検診を受けましょう。

対象者（年齢は年度末年齢）

○マンモグラフィ検診

40歳～74歳までの偶数年齢の方
（国の指針により2年に1度の隔年受診方式）

○超音波検診

30～39歳の方、76歳以上の方、ま

たは、41～75歳の奇数年齢で平成25年度にマンモグラフィ検診を受けていない方

※乳がんの既往歴のある方、現在、医療機関で治療中の方は、主治医にご相談ください。

また、お申し込みいただいた方には10月までに順次受診案内をお送りします。案内に沿って受診してください。なお、追加の申し込みも随時受け付けています。

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）

☎2111（内線242）

健康

風しん抗体検査

20～40代の成人男性などの風しん患者数が増加しています。風しんの流行は2～3年続く傾向があると考えられており、注意が必要です。

また、特に妊娠初期の女性が風しんにかかると、赤ちゃんに感染し、耳が聞こえにくい、目が見えにくいなどの「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。

北信保健福祉事務所では、次のとおり、風しん抗体検査を実施しています。

時間 午後1時～3時（毎週木曜日）
対象者

○妊娠を希望する女性

○妊娠を希望する女性で風しん抗体価が低いことが判明した場合は、その配偶者などの同居者

○風しん抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者

検査料は無料で、電話予約が必要ですが、なお、風しん抗体検査で、免疫力が低い場合は、予防接種を受けることが望まれます。

問い合わせ・申し込み先

北信保健福祉事務所健康づくり支援課
☎0269(2)6104

高齢者

老人福祉計画・介護保険事業計画 策定懇話会委員を公募します

市では、市民の皆さんのご意見を老人福祉計画・介護保険事業計画（平成27年度～29年度）に反映させるため、策定懇話会の委員を募集します。皆さんのご応募をお待ちしています。

募集人員 若干名

募集期間 5月23日（金）午後5時まで

（必着）

任期 6月から計画策定まで

応募資格 市内に住所（住民登録済

み）を有し、満40歳以上の方

応募方法 「高齢者に対する福祉および介護保険についての考え」を400字以内にとりまとめ、住所、氏名、連絡先を明記の上、ご応募ください。

問い合わせ・応募先

〒383-8614（住所記載不要）

高齢者支援課介護保険係（中野保健センター内）

☎2111（内線365）

懇談会

わくわく市民懇談会



地域で活動する中で皆さんが持っている、課題や疑問などを市長と議論し、今後の活動につなげる「わくわく市民懇談会」の申し込みを受け付けています。池田市長と魅力ある地域づくりを目指して本音で語り合いませんか。各地区や各種団体などで、懇談を希望する方は、庶務課秘書広報係へお申し込みください。

対象 懇談のテーマを持ち、市内に住所を有する者で構成する地域力を向上させる活動を行う団体で、おおむね10人以上。（区、集落、NPO、ボランティア団体など）

※政治活動、宗教活動などを目的としたものは除きます。

酒席は、ご遠慮させていただきます。市政に対する苦情、要望の場ではありません。

開催日時 市長の日程が確保できる日。申し込み時に日程調整するものとします。（原則として平日とし、時間は午後8時まで）

会場 申し込みされる皆さんに用意していただきます。

問い合わせ・申し込み先

庶務課秘書広報係
☎2111（内線208）

運動

中野市スポーツ推進計画を策定しました

市民の誰もが、体力や年齢、技術、興味、目的に応じて、「いつでも、どこでも、いつまでも」スポーツに親しむことができるよう、中野市総合計画のスポーツ分野の計画として策定しました。

計画期間は平成26年度から平成30年度までの5年間です。

計画の概要

ライフステージに応じたスポーツ活動の推進

市民アンケート調査結果から、「運動をしていない理由」と、「運動をする目的」が年代別でそれぞれ異なることが分かり、本市においてもライフステージに応じたスポーツの推進が必要となっています。

そこで、スポーツや健康づくりに対するニーズの高まりを受け、年齢・体力・目的などに応じて、市民が障がいのあるなしに関わらず、いつでも、どこでも気軽にスポーツに親しめる生涯スポーツ社会の実現を目指します。また、地域間、世代間のスポーツ交流を図るとともに、豊かなスポーツライフの基礎となる、学校における体育・運動部活動の充実を図ります。

トップスポーツ（日本や世界の頂点を目指すスポーツ）の推進

選手の育成や指導者の養成事業を充実させ、市民を代表する選手を育成することにより、世界レベルになげる市のスポーツ分野の活性化を図ります。

また、プロチームへの支援などにより、市の活力創出に向けたスポーツの推進を図ります。

スポーツ環境の整備・充実

市民のスポーツ実施率を上げるためには、スポーツをする場所の提供が必要です。また、トップスポーツの推進には、それに応じた施設の整備が必要です。そこで、既存のスポーツ施設の有効活用ならびに施設の利便性の向上を図ります。

パブリックコメントの募集結果

計画に対するご意見を募集しましたが、意見の提出はありませんでした。

計画書の公表場所 文化スポーツ振興課、市公式ホームページ (<http://www.city.nakano.nagano.jp>)

豊かな人間性を育むスポーツの振興

基本方針	項 目	具体的施策
ライフステージに応じたスポーツ活動の推進	子どものスポーツ	①幼児期のスポーツ活動の充実 ②スポーツ関係団体と学校との連携・協力 ③学校では実施していない競技等の総合型地域スポーツクラブ等での補完 ④学校教育・運動部活動の充実
	成年期・全世代のスポーツ	①各種スポーツ大会の充実と大会イベント情報の積極的な広報 ②「なかの健康ライフプラン21」の目的達成のための連携 ③中野市体育協会、中野市スポーツ推進委員等の組織・活動の活性化及び指導者の育成 ④総合型地域スポーツクラブの育成、支援 ⑤利用しやすい学校施設の検討
	高齢者のスポーツ	①各種スポーツによる生きがいの創出
	障がい者のスポーツ	①各種スポーツ大会や講習会の開催 ②障がい者スポーツ大会等への派遣
トップスポーツの推進	トップスポーツ	①競技大会の拡充 ②競技力向上事業の充実 ③スポーツ顕彰の拡充
	ささえるスポーツ	①大会情報の広報の充実 ②支援関連団体の連携の促進 ③強化に必要な練習環境の整備 ④地元出身選手育成への協力 ⑤スポーツツーリズムの研究
スポーツ環境の整備・充実	施設の安全性と利便性	①スポーツ施設の整備についての検討 ②施設の耐震化の推進 ③施設のバリアフリー化の推進
	施設の管理と情報提供	①効果的かつ効率的施設管理の推進 ②情報提供の充実

豊かな人間性を育むスポーツの振興

問い合わせ先

文化スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎（22）2111（内線364）

文化芸術活動を支援します

市民の皆さんが文化芸術に親しむ環境づくりの促進を図るとともに、気軽に音楽に親しんでいただくため、文化芸術に関する講演会・講習会またはコンサートなどを行う団体に対し、補助金を交付します。

中野市文化芸術事業補助金



補助金交付対象

市内に住所を有する方で構成する団体

対象期限

平成27年3月31日(火)まで

補助金の対象

外部から招いた講師の謝金および旅費(他の補助金の交付対象となるものは除く)

補助金の交付額

補助対象経費の4分の3以内(限度額5万円)

補助金交付の申請

補助金交付申請書に、次の書類を添付してください。

①企画書

②収支予算書

③その他市長が必要と認める書類

※補助金交付決定を受けた場合は、事業完了後に「実績報告書」「実績調査」「収支決算書」の提出が必要となります。

中野市ときめき手づくりコンサート補助金



補助金交付対象

市内に在住する市民3人以上(代表者を含む)でつくるグループによる30人以上が参加できる市内の施設で企画・運営するコンサート(公共施設・民間施設の別は問いません)対象期限

平成27年3月31日(火)まで

補助金の対象

演奏家への謝礼と旅費(主催者本人が出演するものは対象になりません)

補助金の交付額

主催者1グループにつき5万円以内

補助金交付の申請

補助金交付申請書に、次の書類を添付してください。

①企画書

②収支予算書

③その他市長が必要と認める書類

※補助金交付決定を受けた場合は、事業完了後に「実績報告書」「実績調査」「収支決算書」の提出が必要となります。

問い合わせ・申し込み先

文化スポーツ振興課文化振興係

☎2111 (内線394)

スポーツ専任コーチの活用団体に補助金を交付します

市内スポーツ団体の競技力向上を図るため、スポーツ専任コーチによる講習会などの受講および開催に要する経費に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

補助率および交付額

事業費の4分の3以内(限度額30万円)

対象事業 市内に在住・在勤・在学する方で構成するスポーツ団体で、将来、県・国レベルで活躍できる選手や団体を育成する事を目的に、国および国際レベルでの指導実績のある

北信広域連合基本計画審議会委員

広域連合や関係市町村が広域行政を推進するための指針である北信広域連合基本計画を見直すため、審議会を設置します。この審議会において、皆さんのご意見をいただくため、次のとおり委員を募集します。

募集人員 1人

応募資格

次の全てに該当する方

・市内に住民登録がある方
・満20歳以上の方
・平日、昼間の会議に出席できる方
任期 委嘱の日から2年間(計画の策定まで)

策定まで)

るコーチによる講習会や研修会・実技指導などの受講や開催事業

対象期間

平成27年3月31日(火)まで

募集期限

5月30日(金)

※詳しくは、文化スポーツ振興課までお問い合わせください。

報酬

あり

募集期限

5月22日(木)

応募方法

市役所本庁舎、豊田支所に設置してある応募用紙に、「老人ホームの運営について思うこと」と必要事項を記入の上、政策情報課へ直接お持ちいただくか、郵送、ファクスまたはEメールでご応募ください。なお、応募用紙は市公式ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ・申し込み先

政策情報課政策推進係

〒383-8614(住所記載不要)

☎2111 (内線216)

ファクス ☎0349

Eメール seisaku@city.nakano.nagano.jp



農業

新規就農者支援事業



市では、次の新規就農者支援施策を行っています。

青年就農給付金（経営開始型）

独立自営で農業経営を開始する方に、国から交付されます。この給付金は、夫婦で申請することもできます。

- 交付金額 年間150万円
夫婦の場合 225万円
- 交付期間 最長5年間

農業後継者育成支援事業

経営に参画し農業に従事する方に、市から補助金が交付されます。後継者の配偶者も申請することができます。

- 交付金額 年間60万円
配偶者の場合 30万円
- 交付期間 最長3年間

農業後継者研修支援事業

農業後継者で、就農前または一時離農し、先進農家や農業研究機関などで研修を受ける方に、市から補助金が交付されます。

- 交付金額 年間48万円
- 交付期間 最長2年間

新規参入者営農支援事業

市内で新たに農業を始める

方で、農地や機械などの取得やリースをする方に市から補助金が交付されます。

- 補助対象 取得やリースに係る経費総額50万円以上の3分の1以内
- 交付金額 100万円または、月額1万5千円以内
- 交付期間 最長3年間

新規参入者定住支援事業

Ｉターンなどにより市内で新たに農業を始める方で、住居を取得または賃借する方に市から補助金が交付されます。

- 補助対象 取得経費または賃借料の2分の1以内
- 交付金額 200万円または、月額3万円以内
- 交付期間 最長3年間

詳しくは、市公式ホームページ（<http://www.city.nakano.nagano.jp/>）をご覧ください。

たたくか、農政課までご相談ください。交付を希望する方は、5月30日（金）までに必要書類をご提出ください。

問い合わせ・申請先

農政課振興係

☎22111（内線253）

人権

6月1日は「人権擁護委員の日」です

昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行され、人権擁護委員制度が始まりました。

これに合わせて、次の日程で相談所を開設します。日々の暮らしの中で困りのことや悩みごと（差別、虐待、いじめなど）の人権に関わる問題）がありましたら、この機会にご相談ください。

期日 5月30日（金）
時間 午前9時～正午

人権擁護委員名簿

氏名	担当地区
町田進治	中野
長針純香	中野
小林喜世子	中野
中山千恵子	日野・延徳
西原久恵	平野・高丘
佐野茂	平岡・長丘
佐藤みつ江	科野・倭
丸山正光	豊井
瀧澤洋子	永田

会場 中野市人権センター
相談員 人権擁護委員
※相談は無料で秘密は厳守されます。

◆人権擁護委員の職務

市民の皆さんに人権侵害があつた場合は、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ています。

問い合わせ先
長野地方事務局 飯山支局
☎0269(6)2302

水道

平成26年度「水道水質検査計画」

市では、平成26年度の水道水質検査計画を策定しました。計画の内容は、上下水道課または市公式ホームページ（<http://www.city.nakano.nagano.jp/>）で公表しますのてい覧ください。

◆水質検査計画とは

水道法施行規則では、水道事業者は、水源種別、過去の水質検査結果、水源周辺の状況などについて総合的に検討

し、水質検査などの内容を定めた水質検査計画を策定し、毎事業年度の開始前に水道の需要者に対して情報提供することとされています。

◆水道水質検査計画の概要

本市の水道水質検査計画の概要（構成）は次のとおりです。

- 1 基本方針
- 2 水道事業の概要
- 3 水源の状況並びに原水及

- 4 び浄水の水質状況
- 5 採水地点、検査項目、検査頻度及びその理由
- 6 水質検査の方法及び自己委託の区分
- 7 臨時の水質検査
- 8 水質検査計画及び検査結果の公表
- 9 水質検査結果の評価
- 10 水質検査の精度と信頼性の保証
- 11 関係者との連携

問い合わせ先
上下水道課 上水道係
☎22111（内線282）

回収

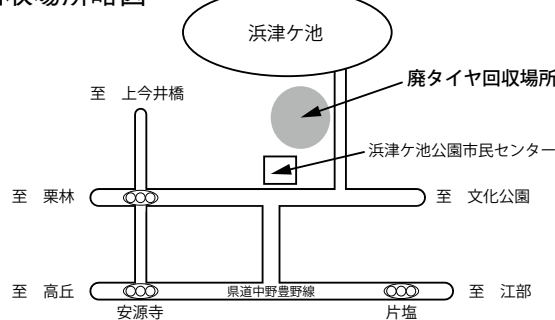
廃タイヤの有料回収を行います



現在、家庭で処分にお困りの自動車廃タイヤを、次のとおり有料回収します。
ご希望の方は、回収場所に直接お持ちください。

回収日 6月8日(日)
時 間 午前9時～正午
場 所 浜津ヶ池公園駐車場
料 金 500円／1本
※ホイールの有無は問いません。
注意事項 回収できるのは、自家用車の廃タイヤのみです。事業で使用している車の廃タイヤは回収しません。事業者の持ち込みは固くお断りします。

回収場所略図



問い合わせ先

中野市衛生自治会事務局（環境課衛生係内） ☎（22）2111（内線245）

測定結果

空間放射線量(1月～3月)

測定場所	測定者	測定回数	測定値 (μ Sv/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	0.05～0.06
保育園、幼稚園 (市内14箇所：園庭)	中野市	1	0.03～0.05
小学校 (市内11箇所：グラウンド)	中野市	2	0.04～0.08
中学校 (市内4箇所：グラウンド)	中野市	2	0.04～0.07
東山クリーンセンター (入口、灰出し場)	長野県	3	0.04～0.07
大俣地籍最終処分場(入口、 焼却灰埋め立て場所、放出口)	長野県	3	0.03～0.05
碓地区民間最終処分場(場 内、境界4地点)	長野県	4	0.04～0.07

※平常値の範囲内で推移しています。

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 μ 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）2111（内線247）

環境

地域や職場の仲間と

「自然を守る活動」始めませんか

市では、水辺・里山の保全や居住地域の緑化を図り、暮らしの中で自然と触れ合える施策を推進しています。その一環として、協働作業による自然環境の保全活動を支援しています。

- ◎ 支援事例
市域で管理する花壇や遊歩道などが、雨や雪、老朽化により破損した際の補修
- ◎ 自然環境に親しみやすくするための水辺や里山など、住民の憩いの場の整備
- ◎ ぬかるんで歩きにくい遊歩道への木製チップ敷き詰め
- ◎ 野鳥やホタルなどの飛び交う自然を取り戻すため、協働作業による自然環境回復
- ◎ 人力では困難な作業に対する

お問い合わせ先
環境課環境係
☎（22）2111（内線247）

※公益的な活動を対象とし、特定の個人や事業者の利益を目的にしたものは対象外です。予算がなくなり次第受け付けを終了します。



▲木製チップを敷き詰めた遊歩道

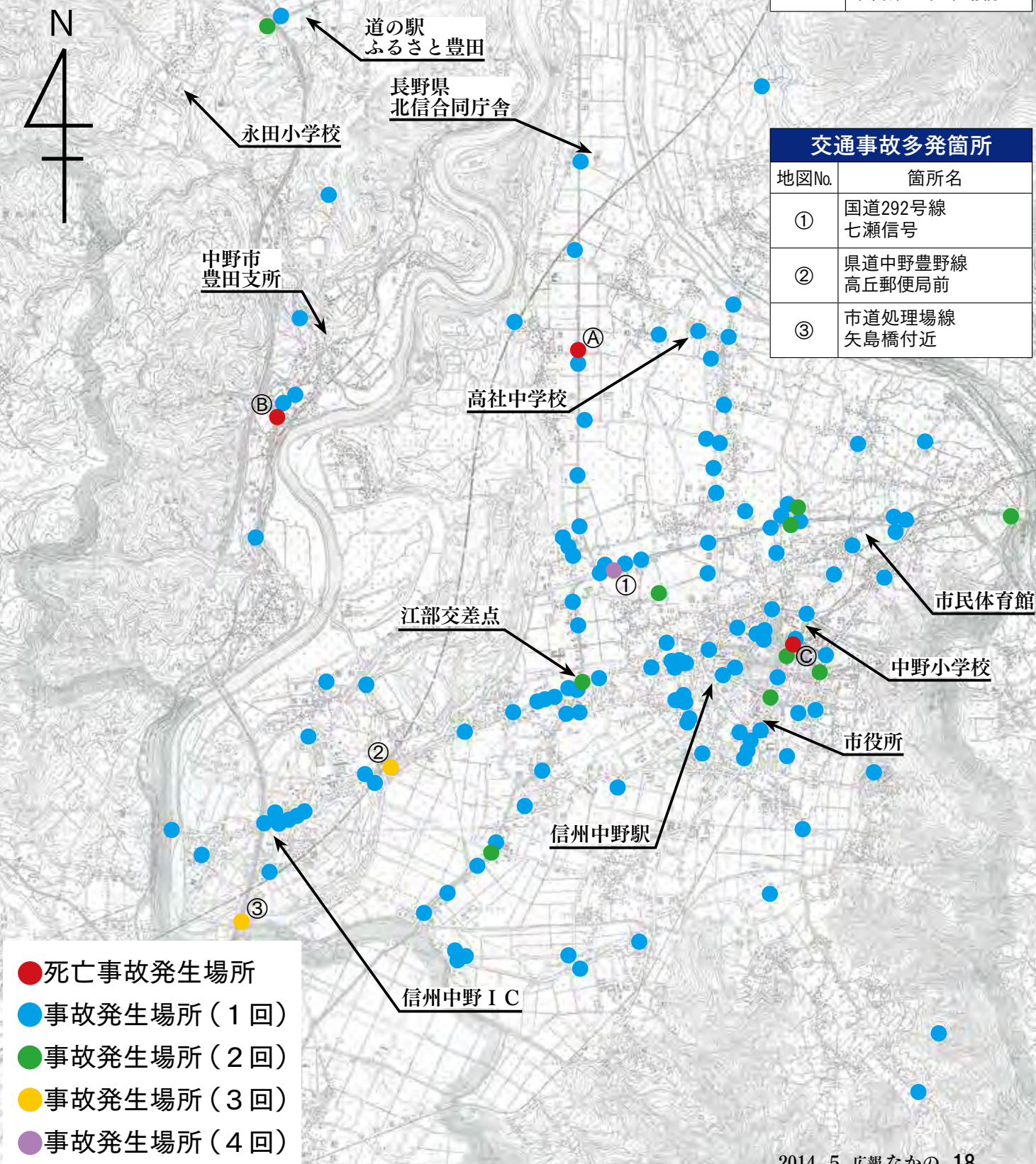
平成25年(1月～12月) 人身事故発生状況

交通死亡事故発生箇所

地図No.	箇所名
①	国道292号線 田麦厚貝地区境
②	国道117号線 豊井小学校前
③	市道中町線 市営第2駐車場前

交通事故多発箇所

地図No.	箇所名
①	国道292号線 七瀬信号
②	県道中野豊野線 高丘郵便局前
③	市道処理場線 矢島橋付近



平成26年度交通安全運動推進計画

交通安全運動推進の基本計画

交通事故のない「安全で快適な交通社会」の実現を目指し、「交通死亡事故抑止」を重点課題に交通安全運動を市民総ぐるみで展開するため、関係機関・団体と連携する中で、各種対策を強力に推進し、交通安全思想の普及徹底を図ることとします。

年間スローガン

『信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい』

「交通安全の主役は、市民一人ひとりである」との認識をもって正しい交通行動を身に付け、自ら進んで交通安全活動を実践して交通事故防止を図り、安全で安心して暮らせる快適な地域社会をつくりまします。

年間重点事項

○高齢者の交通事故防止

高齢者交通安全実践促進事業「いきいきなかの交通安全塾」や、地域の集まりごとで「高齢者地域交通安全塾」を実施するなど、高齢者の事故防止を推進します。

○夕暮れ時と夜間の交通事故防止

薄暮時から夜間の道路横断中に歩行者の重大事故が発生していることから、夜光反射材や自発光材の普及など、事故防止を推進します。

○飲酒運転の根絶

飲酒運転の危険性、責任の重大性を認識し、飲酒運転を許さない気運の醸成を推進します。

○全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
後部座席のシートベルトおよびチャイルドシートの着用率が向上するよう、着用の実態を把握し、着用の徹底を推進します。

○自転車安全利用の推進

高校生を対象とした自転車安全利用の啓発をはじめ、各小学校で自転車安全運転技能講習会を実施し、子どものころから自転車安全利用のルールやマナーの修得を図ることで、事故防止を推進します。

○通学路安全対策の推進

児童・生徒の通学時の安全対策を確保するため、地域や保護者、行政などが連携し、継続的な危険箇所点検や、安全な歩行、正しい交通ルールの浸透を推進します。

○交通事故多発箇所の安全対策

関係機関が連携をとりながら、交通事故多発箇所の現地調査を行い、事故防止対策を推進します。
(多発箇所は右ページ参照)

問い合わせ先

市民課生活交通安全係

☎21111 (内線235)

中野市合併10周年記念事業検討委員

本市は、平成27年度に合併10周年を迎えます。この節目の年を記念して、市民の皆さんとともに祝い、参加していただける合併10周年記念事業を行います。

記念事業の実施に当たり、市民の皆さんの意見をお聞きし、記念事業の企画などに反映することにより内容の充実を図るため、検討会の委員を募集します。

「故郷のふるさと」中野市への愛着を高めるとともに、本市の魅力を市内外へ発信し、さらなる発展につながる記念事業の企画を共に考えてみませんか。

○募集人数 3人程度（応募多数の場合は選考による）

○募集期限 5月21日(水)（必着）

○任期 委嘱の日から記念事業を提案するまで

※任期中、3回程度の会議を開催します。会議は平日の夕方を予定しています。

○応募資格 次の項目のいずれにも該当する方

- ・市内に住所を有する方
- ・満20歳以上の方
- ・平日の夕方に開催予定の会議出席できる方

○報酬 あり

○応募方法 応募用紙（任意様式でも可）に「応募の動機」と「中野市の今と将来について」を400字程度に自由に記述し、住所・氏名・連絡先などを明記の上、政策情報課へ直接お持ちいただくか、郵送、ファクスまたはEメールにより提出ください。なお、提出された用紙は返却いたしませんのでご了承ください。

○選考 書類選考による。結果は応募者全員に通知します。

問い合わせ・応募先

〒383-8614（住所記載不要）

政策情報課行政管理係

☎21111（内線401）

ファクス260349

Eメール gyosei@city.nakano.nagano.jp

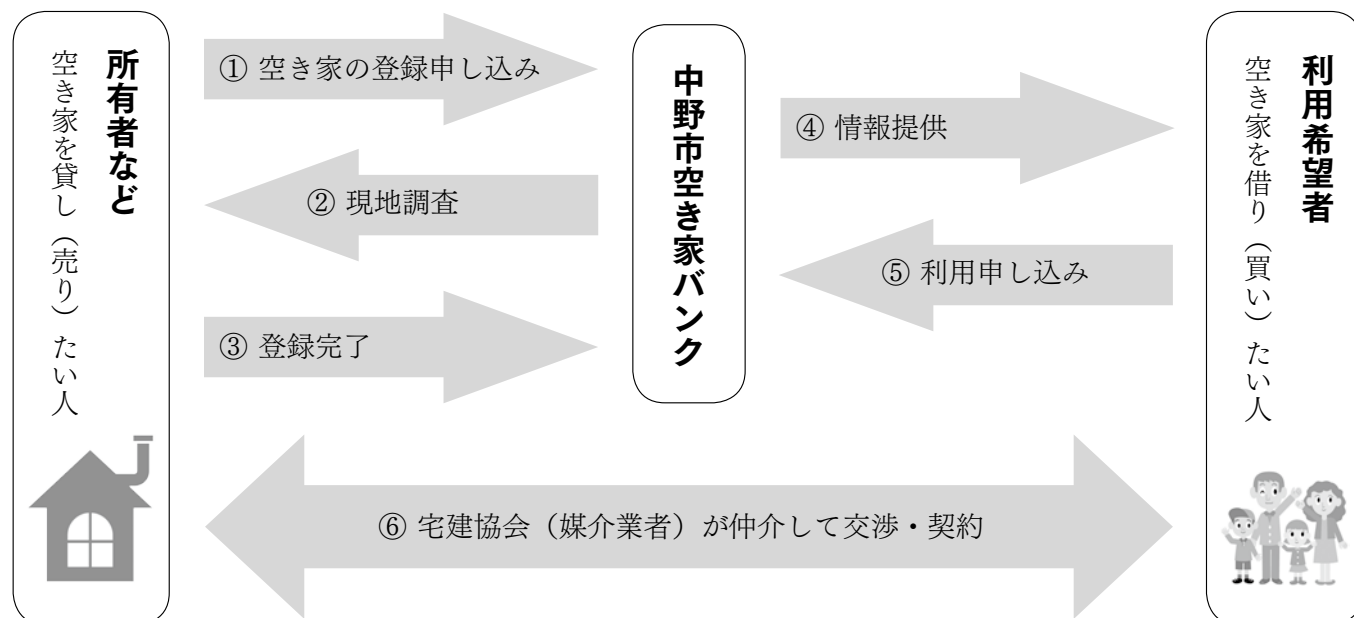


▲平成17年合併記念イベントの様子

募集

「空き家バンク事業」を始めました

市内の空き家の有効活用を通して、定住促進や都市住民などとの交流拡大による地域の活性化を図るため、「空き家バンク事業」を始めました。



空き家の賃貸・売却を希望される所有者から登録された情報を、市のホームページで公開し、定住・住み替えなどで空き家の利用を希望される方に提供するシステムです。

なお、契約交渉は（一社）長野県宅地建物取引業協会長野支部の媒介業者が仲介します。

空き家の有効活用をお考えの皆さんのご連絡をお待ちしています。

詳しくは、市公式ホームページ（<http://www.city.nakano.nagano.jp/>）をご覧ください。

問い合わせ先 政策情報課統計交流係 ☎（２２）２１１１（内線４０２）

寄附

平成25年度

ふるさと信州中野応援寄附金の寄附状況

▼寄附金の内訳 ※団体などの寄附金も含む

メニュー	活用内容	件数	寄附金額（円）
緑豊かなふるさと信州中野	環境保全、都市基盤整備	2	131,110
文化が香る信州中野	教育関係、文化振興	9	4,475,000
元気なまち信州中野	医療福祉、産業振興、市民交流、スポーツ振興	7	362,250
市長におまかせ信州中野	市長が選定する政策に活用	15	2,167,407
合計		33	7,135,767

平成25年度のふるさと信州中野応援寄附金の主な活用先

○電話医療相談所運営事業 1,150,000円（メニュー「市長におまかせ信州中野」から）

○図書館管理運営事業 1,500,000円（メニュー「文化が香る信州中野」から）

その他の寄附金につきましては、「ふるさと振興基金」への積み立てのほか、本市の発展のために有効活用させていただいています。

市外にご家族やご親戚がいらっしゃる方は、ぜひ「ふるさと信州中野応援寄附金」についてお伝えいただき、「故郷のふるさと」中野市を応援していただきますようお願いいたします。

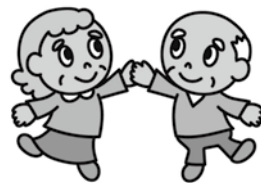
問い合わせ先 政策情報課統計交流係 ☎（２２）２１１１（内線４０２）

介護予防講座（さんさん講座）

市では、介護予防講座「さんさん講座」を開催します。

対象は 65 歳以上の方で、定員は各講座 10 人ずつとなっています。

皆さんで楽しみながら健康な体をつくりましょう。



講座名	絵手紙を作ろう！	ゆるゆる体操	いきいきシニア料理塾
内 容	絵手紙を描きませんか？ 楽しく絵手紙を習います。誰でも簡単に取り組みます。お友達やご家族に絵手紙を出しませんか。 すてきな絵手紙を楽しく描きましょう！	椅子に座って、体を擦ったりゆらゆら揺れるだけで、体が解かれる感じや動きやすさなどの変化を感じられる体操をご紹介します。	家庭にある食材を使って、ささっとできる簡単料理を楽しみながら、高齢期の食生活のポイントを学びます。男性の方もお気軽にご参加ください。
期 日	6月2日、6月9日、6月16日、6月23日（いずれも月曜日）	5月28日、6月4日、6月11日、6月18日（いずれも水曜日）	6月5日、6月19日、7月3日、7月17日（いずれも木曜日）
時 間	午前10時～正午	午後2時～3時	午前10時～午後1時
場 所	さんさん館（中野市福祉ふれあいセンター敷地内）	さんさん館（中野市福祉ふれあいセンター敷地内）	中野保健センター
講 師	市川典子さん いちかわのりこ	健康運動指導士 宮崎栄子さん みやざきえいこ	高齢者支援課管理栄養士
持ち物	初めての方には、初回のみ道具をお貸しします。経験者は自分の道具を一式お持ちください。	水分補給するための飲み物、汗拭きタオル	エプロン、三角巾（手ぬぐいなど）、筆記用具
参加費	はがき代として 100 円の実費が必要です。	無料	1 回につき 400 円の実費が必要です。

問い合わせ・申し込み先 高齢者支援課長寿福祉係（中野保健センター内） ☎（22）2111（内線243）

作 業 名（※運転者・燃料付）	単 位	金 額	付 記
水田作業	田植え	1 時間	770 円
	一般作業	1 時間	740 円
	動力 耕耘 作業	耕起	10a 8,630 円
		代かき（一度）	10a 9,830 円
		代かき（二度）荒代	10a 7,200 円
		代かき（二度）植代	10a 7,550 円
	農 機 具	田植機*	10a 8,010 円
		バインダー*	10a 11,000 円
畑 作 業	動力耕耘作業	10a	6,610 円
	一般作業	1 時間	740 円
	一般作業	1 時間	アスパラガスほか
果樹作業	剪定	1 時間	1,380 円
	摘花・果	1 時間	740 円
	袋掛け	1 時間	740 円
	一般作業	1 時間	740 円
	S S 防除作業*	10a 成木1回	4,250 円
	バックホー*	15 P S 以上	1 時間 5,780 円
		15 P S 未満	1 時間 5,160 円
肥料散布作業（マニアスプレッター）		10a	1,140 円
			3,330 円
菌茸作業		長野労働局の定めによる	

て増減できます。

圃場条件、作業条件を考慮し

決定しました。作業料金は、

賃および機械作業標準料金を

員会において、農作業標準労

ゆき南部支所・中野市農業委

J A 中野市・J A 北信州み

また、領収書は必ず発行してください。なお、消費税は含んでいません。

問い合わせ先 農業委員会事務局 ☎（22）2111（内線408）

労賃

平成26年度

農作業標準労賃・機械作業標準料金

「正しく測る、毎日測る、記録する」

家庭でも血圧を測りましょう

普段の血圧の状態を正確に知ることが、脳卒中や心臓、腎臓の病気の予防につながります。

～血圧計の選び方は？～



上腕測定タイプがオススメ！

手首や手指での測定タイプは、正確に測定できないことがあります。

～正しい測定方法は？～

◆測定のタイミング

＜朝＞

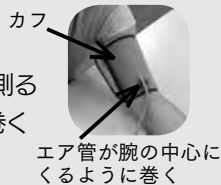
- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

＜夜＞

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

◆測定するときのポイント

- ・いすに座って1～2分たってから測る
- ・カフがひじにかからないように巻く
- ・カフは心臓と同じ高さで



～家庭血圧の基準～

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、この基準は使いません。

正常血圧の基準値		高血圧の診断基準	
収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
125 未満	80 未満	135 以上	85 以上

＜参考＞日本高血圧学会、家庭血圧測定ガイドライン



子育て支援センター

＝ 5・6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）	5月20日（火） 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 男組の皆さんによるお話
	6月12日（木） 午前10時30分～	「ハーモニカコンサート」 レインボーズ中野の演奏
中央子育て支援センター（りんごっこ）	5月21日（水） 午後2時～	「親子ダンス」 元気にダンスを楽しもう
	6月5日（木） 午前10時30分～	「交通安全教室」 親子で交通ルールを覚えよう
豊田子育て支援センター（うさぎっ子）	5月20日（火） 午前10時30分～	「工作あそび」 新聞紙でつくろう
	6月10日（火） 午前10時30分～	「交通安全教室」 大型紙芝居で覚えよう

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。各子育て支援センターへお問い合わせください。

問い合わせ先

さくらんぼ	☎（22）6622	☎日・月・祝日
りんごっこ	☎（22）2259	☎日・火・祝日
うさぎっ子	☎（38）3012	☎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、5月21日（水）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



まつむら たかき 岳樹くん（3歳）

優しく、元気いっぱいな男の子になってね♡



さとう ゆな 由奈ちゃん（3歳）

いつも元気で、みんなに優しい子になってほしいです。



まつしま ゆいと 唯人くん（3歳）

年少さんになり、ともだちたくさんできるように♡



だんばら りゅうと 琉斗くん（3歳）

弟が生まれて大喜びの琉斗。優しいお兄ちゃんになってね。

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

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
不 活 化 ポ リ オ	6 月 3 日(火)	健康づくり課 母子保健係
四 種 混 合	5 月 27 日(火)	
ヒ プ		
小 児 用 肺 炎 球 菌		
B C G	5 月 12 日(月) 6 月 4 日(水)	

※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。

麻しん・風しん混合(はしか・三日はしか)

対象／第1期＝12～24か月未満児
第2期＝5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)
※第2期の方には予診票を送付します。
※対象者は無料で接種が受けられますので、接種される前月に実施医療機関へ予約してください。

日本脳炎

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



健(検)診など

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	5月20日(火)	26年1月生
7か月健診	5月21日(水)	25年9月生
1歳6か月健診	5月23日(金)	24年10月生
2歳児健診	5月19日(月)	24年4月生
3歳児健診	5月22日(木)	23年4月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

子宮がん検診

受診案内は、5月末までに順次お送りします。受診案内に沿って指定医療機関で受診してください。

育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
5月28日(水) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 むし歯予防と顎の発育の話、離乳食の話
6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

※3日前までに予約が必要です。



講座・相談

マタニティクラス

期日／5月16日(金)
時間／午後1時00分～3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／母と子の歯の健康、母乳栄養と乳房管理
※3日前までに予約が必要です。



心の健康相談

ここに関する専門医師が相談に応じます。(無料、予約制)
子ども－こだわりが強い、登校拒否など
大人－イライラ、不眠、物忘れ、病気や治療、家族についての相談など
期日／6月10日(火)
時間／午後2時～4時
会場／中野保健センター
※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

定期健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。
時間／午前10時～11時30分
会場／中野保健センター(毎週水曜日)、豊田保健センター(毎月第1木曜日)
内容／血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など
※各会場とも祝日は休みにになります。

電話医療相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後7時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
子ども電話相談	☎23-3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
児童虐待・DV24時間ホットライン	☎0263-91-2410	

キラリ☆ 中野のチカラ

中野市食生活改善推進協議会



「私達の健康は私達の手で」

地域活動を通して、食生活の改善・食育活動の普及推進により健康づくりの定着を図っている中野市食生活改善推進協議会(通称「食改」)の皆さんに今回はお話を聞きました。

○「食改」の活動内容

食改とは、小中学校や高校、公民館や地区活動で料理教室などを行い、減塩や地産地消の推進のほか、昔ながらの郷土食の伝承に取り組んでいる食のボランティア団体です。50代から最高齢は90代の女性まで、100名で活動しています。

定期的に学習会を開き、学んだことを地域に根差した草の根活動で広げています。

○やりがいを感じる時

料理教室の際の事前の食材の買い出しや、当日の朝早くからの準備は大変ですが、一人ではなく仲間がいるので頑張ることができま



す。また、学校訪問で子どもたちと一緒に料

理を作り、完成した時の子どもたちの喜ぶ姿を見ると大変やりがいを感じます。普段は苦手な食べ物なども、「おばちゃんたちと作った物はおいしい！」と言って食べている姿を見ると、とても嬉しいです。



以前、高校でおやき作り実習をした時の生徒が、大学に進学してから文化祭でおやき作りをしたという話を聞き、自分たちの活動がしっかりとつながっているんだと実感し、感慨深い気持ちになりました。

○今後の抱負

次の世代を担っていく小さい子どもを持つ若いお母さん方など、一人でも多くの方と接する機会を持ち、食生活改善や食育の活動を地域にもっと広めていきたいです。

○市民の皆さんへ一言

中野市には、きのこや野菜、果物など豊富な農産物がそろっています。地元物は新鮮で、素材の味わいが生かせるので、薄味でもおいしく、減塩にもつながります。家庭でも積極的に地産地消を推進しましょう。また、日頃からバランスのよい食事と減塩を意識し、健康な生活を送っていただきたいと思います。

広報クイズ

■今月のプレゼント

「特産キノコ詰め合わせ」…2人

問題

血糖値を下げる唯一のホルモンといえは？

「●●●●●」

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を書いて、次の宛先までご応募ください。

締め切り 5月26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 高梨館跡公園に咲く「天下第一の桜」と称される10本の桜といえは？
答え・・・「タカトオコヒガンザクラ」

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



ソチパラリンピックにクロスカントリー・バイアスロン選手サポートチームの一員として参加した、市役所税務課に勤務する岡利哉さんのレポートを2回に分けてお送りします。

2月28日から3月20日まで、ロシア連邦のソチで行われた冬季パラリンピックに、日本選手団のクロスカントリー・バイアスロン選手サポートの一員として参加してきました。

パラリンピックというと、身体に障がいを持っている選手が対象となることから、競技性よりも福祉の面がフォーカスされる傾向にありました。私自身も帯同の話を戴いた時は、現地での業務ではなく、選手とのコミュニケーションに関して不安を覚



▲ワックスチーム（右から2番目が岡さん）



▲パラリンピックモニュメント

えました。しかし実際に選手と話をしてみると、一般の競技者となら変わらず、世界最高峰の舞台に立ち勝負に徹するトップアスリート集団でした。私は、選手たちの姿を見ているうちに、腕が無いことや歩行ができないことがハンディキャップであることなのかさえ疑問に感じるようになりしました。

ソチで私自身が行った業務は、ワックスサービスです。サービスマンの仕事は、大きく分けて二つあります。一つは選手のスキーにワックスを塗り、レースの後押しをすること。もう一つは刻々と変化する天候や雪の状態に合わせて最適な種類のワックスを絞り込む作業です。私は主に後者を担当しました。(続)

池田市長の

わくわくレポート

vol. 10



健康長寿なまちづくり

新年度がスタートした。課題は山積である。初心を忘れず精一杯、課題解決に向け、市民の皆さんと一緒に元氣な中野市づくりに励みたいと思う。

さて、3月に日野原重明先生を迎えて健康講演会が開催された。

102歳の先生からは、元氣で健康長寿で生きるための様々なお話をいただいた。長野県は皆さんがご存じのとおり日本一の長寿県である。なぜ長寿なのかについては様々な要因が言われている。一つに野菜の摂取量が多いこと、また、年をとっても働いている人が多いこと、等々。因みに中野市の高齢者就業率を平成22年の国勢調査でみると、高齢者就業率は36・61%で、町村を除く市だけでみると、全国4位である。中野市に住む高齢者の皆さんが元氣で働いている一つの指標である。



健康で長生きをするためには、生きがいがないと生きてはならない。日野原先生も長寿の秘訣に「一年を

とっても夢をもつ」ことの大切さを説いている。中野市では昨年度「第二次なかの健康ライフプラン21」を策定し、健康長寿社会づくりに取り組んでいる。健康長寿であることは、地域社会においても大変重要なことであり、総合的に取り組む必要がある。

市が取り扱う業務は実に多岐にわたる。一つ一つはそれぞれ所与の目的の為に執り行われるが、これらを健康という切り口で見つめ直してみると、「健康」または「健康長寿」の実現という目的にも合致するものが多い。まちづくり、コミュニティ活性化、生きがいを創造する学びの場や市民の皆さんの交流の場づくりなど、暮らしやすく、生きがいのある社会づくりといった目標に、健康という切り口から迫ることもできる。江戸時代の儒学者であり本草学者の貝原益軒の著した「養生訓」に「体力の辛苦せざる程の労働」としてこまめに動くことを奨める言葉がある。労働は運動にもつながり、生きがいにもつながる。平均寿命が延びた今日、ますます意気軒昂で暮らせる中野市の環境をつくっていききたいと思う。



小中学校入学式

4月4日に市内の小学校11校、中学校4校で入学式が行われ、小学生392人、中学生476人が入学しました。式では、在校生や保護者が見守る中、緊張した面持ちで新1年生が入場し、来賓や校長先生などからお祝いの言葉が贈られました。元気いっぱいに「一年生になったら」の歌を披露する新小学1年生からは、これからの学校生活へ期待を膨らませる姿が見てとれ、大きめの制服に身を包んだ新中学1年生からは、初々しい中にも、りりしさが感じられました。【写真：豊井小学校（左）、豊田中学校（右上・右下）】



春の交通安全運動交通指導所

春の全国交通安全運動が4月6日から15日まで行われ、4月7日には、国道292号アップルシティなかの前において交通指導所が開設されました。当日は、中野市長をはじめ、主催者の北信地方事務所長、中野警察署長、中野市交通指導員、中高交通安全協会員など交通安全に携わる皆さんのほか、信濃グランセローズの選手・監督も参加し、通行車両にパンフレットなどを配り、交通安全を呼び掛けました。



新規就職者激励大会

4月11日、中央公民館において、4月から新たに市内の事業所に就職された約80人を対象に、市と商工会議所主催による新規就職者激励大会を開催しました。式典では、池田市長のほか来賓の皆さんから激励の言葉が贈られました。続いて、『あいさつ上手』は幸運を招く」と題して、社員教育インストラクターの杉本文江さんすぎもとふみえによるコミュニケーションスキルアップ講座を行い、接客応対やコミュニケーション能力の向上を図りました。



信濃グランセローズ公式戦

BCリーグ公式戦、信濃グランセローズ対群馬ダイヤモンドペガサスの試合が4月27日、市営野球場において行われました。当日は1,585人が観戦し、池田市長による挨拶などオープニングセレモニーの後、試合が行われました。試合は、群馬のラミレス選手、信濃のバルデス選手にそれぞれホームランが飛び出すなど点の取り合いとなりましたが、8回に大平成一選手が勝ち越しタイムリーヒットを放ち、9回は守護神の篠田朗樹選手がラミレス選手などを抑え、9対8で信濃グランセローズが競り勝ちました。



高野辰之記念祭

高野辰之博士が作詞した唱歌「故郷」「朧月夜」が誕生して100周年を迎えることから、記念事業「高野辰之記念祭」を4月26日、豊田文化センターにて開催しました。第1部では、若手演奏者の弦楽四重奏による辰之作品メドレーの演奏が行われ、会場は「日本人の心の歌」の美しい音色に包まれました。また、第2部では、「信州人の気骨と感性 高野辰之」と題し、筑波大学名誉教授の谷川彰英さんによる講演が行われました。



中山晋平生誕祭

4月22日、中山晋平先生生誕地記念碑保存会の主催による中山晋平生誕祭が、生誕地記念碑前で開催されました。当日は、参列者による拝礼が行われたほか、献歌として、みなみ保育園の園児や日野小学校児童が中山晋平作曲の童謡を合唱しました。献歌の最後には、参列者全員で「證城寺の狸囃子」の合唱を行い、中山晋平生誕127年を祝いました。式典後は、中山晋平記念館前において園児たちが元気にシャボン玉を飛ばしました。

教育なかの

平成26年度 春号
中野市教育委員会
平成26年5月発行

教育を拓く知恵

- 1 平成26年度重点施策、本年度の主な教育予算
- 2 各校の特色ある取り組み、新しい校長先生の紹介



▲ブドウ栽培の体験学習

自立心を育む学校教育を願って

本年度の5つの重点施策と、教育予算総額16億6千万円が決まり、平成26年度が始まりました。概略を紹介します。

「小中連携教育」の推進

小中連携教育（中野市教育力向上プラン）の推進を始めてから2年が経過しました。中学校ブロックごとに小中の委員が集まり、計画と推進をしています。前回もお伝えしましたように、中1ギャップへの対応として中学校教員の小学校での出前授業や、メディアコントロールなどのプラスワン運動の推進、果樹栽培体験学習を通じた地域理解活動など、家庭や地域の協力を得た取り組みも始まっています。

また、中学校と高校でもキャリア教育のほか、高校体験学習など一歩一歩連携が広がっています。今後も、子どもが健全に夢に向かって育つことを願っています。

「自立心」を育む学校生活

大きく社会が変動する時代、子どもたちが学習を含めた学校生活全般で、変化に対応して問題を解決していく自立心を育むことを目標にします。

昨年に続き、教師の授業改善のために校内や中学校ブロックで計画的に研修体制を組んでいます。また、少人数指導のための教員の配置や校内の工夫、特別な指導を要する子どもたちへの特別支援員の配置に努めます。

なお、外国語教育の重要性は年々高まっていることから、AETの増員を行うほか、今年も全国学力テストで本市の子どもの学力を分析して学力向上に努めていきます。

ニーズに応える社会教育

昨年度の公民館活動では、「旅行の楽しみ方講座、海外

編」などのような、斬新な講座で皆さんの期待に応えることができました。今年度もより一層頑張つて参ります。図書館では、平日の開館時間を、正式に午後7時まで延長しました。博物館では、開館5周年記念事業として、柳沢遺跡の銅戈銅鐸の展示をはじめ、子どもが科学や歴史に興味を持てるよう企画して参ります。

安心・安全な学校づくり

昨年度、子どもが登下校時に命の安全を脅かされる事件が、全国的に発生しました。無事に子どもが登下校できるよう、各校の状況に合わせ体制の見直しを進めて参ります。

また、いじめや体罰、セクハラなど防止のために、各校で職員自らの委員会を設け、全職員で研修を進めています。今後も根絶に向けた意識の徹底を図っていきます。なお、猛暑対策としては、音楽室と図書館への計画的なエアコン設置をすすめます。

少子化時代の学校教育

「中野市小学校及び中学校適正規模等審議会」の答申が、9月までにまとまります。教育委員会では答申を受けて、少子化を迎える市内の小中学校の在り方を慎重に検討し、市民の皆さんのご意見をお聞きして、方向を決定していきます。

本年度の主な教育予算

1 自立心を育む学校教育

・特別支援教育支援員配置事業	4,297 万円
・英語指導助手招致事業	1,526 万円
・Q-U検査事業	201 万円
・夢の教室開催事業	26 万円

2 学びふれあう生涯学習社会のまちづくり

・高遠山古墳保存事業	1,000 万円
・山田家資料館資料調査事業	224 万円
・図書館開館時間延長	104 万円
・博物館開館5周年記念事業	100 万円

3 信頼される教育環境の推進

・要保護、準要保護児童生徒就学援助事業	4,231 万円
・小中学校耐震工事、校庭整備	12,142 万円
・小中学校特別教室エアコン設置	1,555 万円
・小中学校暑さ対策事業	75 万円
・中央公民館トイレ改修等維持整備	376 万円

各校の特色ある取り組みについて

市内の小中学校では、特色ある学校づくりとして、家庭や地域が一体となったさまざまな取り組みがなされています。その一端を紹介します。

長丘小学校の「メディアコントロール」

長丘小学校では、テレビやゲーム機、インターネットに接する時間を減らす「メディアコントロール」に取り組み、保護者の理解を得ながら、成果を上げてきました。

きっかけは生活実態調査で、一日3時間以上もテレビやゲーム機に接している子どもたちがいることが分かったからです。さっそく毎月第2木曜日をメディアコントロールデーとし、全校児童の家庭に、「テレビやゲームなどメディアとの関わりを制限し、家庭生活のあり方を考えよう」といった呼び掛けを始めました。



今では、読書やお手伝いなどの時間が増えたり、対象の日でなくとも自制するようになるなど、

ど、この趣旨が各家庭に根付いてきました。こうした取り組みをもっと広げていければと思っています。

日野小学校の「地域交流活動や育てる体験実習活動」



日野小学校では、中山平先生の地元ということもあって、毎日下校時に晋平先生のメロディーが流れており、晋平先生に親しみをもった生活を送っています。

特色ある学校づくりの一環としては、地域の皆さんとの交流活動や体験実習活動に取り組んでいます。たとえば、地域の老人会やグループホームの皆さんと歌と踊りを楽しんだり、自作のクッキーを食べながら、楽しいひとときを過ごしたりしています。ほかには、地域のいろいろな分野の講師に来ていただき、コマ作りや畑での作物づくり、花壇づくりなど皆で楽しみながら体験実習活動をしています。

新しい校長先生の紹介

() 前任校または赴任校



豊田中学校長
清野正美

○豊田中学校
退職 佐藤栄美
転任 清野正美(飯山市立城北中学校)



永田小学校長
今井陽二

○永田小学校
転任 小山八寿子(小川村立小川中学校)
新任 今井陽二(中野市立平野小学校)



倭小学校長
宮下宏

○倭小学校
転任 市川和明(佐久市立中佐都小学校)
新任 宮下宏(中野市立長丘小学校)



平野小学校長
横倉隆夫

○平野小学校
転任 清水幸次(茅野市立長峰中学校)
新任 横倉隆夫(信濃町立信濃小学校)



日野小学校長
上倉貞雄

○日野小学校
退職 山岸洋子
転任 上倉貞雄(長野市立七二会中学校)



中野小学校長
堀内敏明

○中野小学校
退職 小田切和彦
転任 堀内敏明(北信教育事務所主幹指導主事)

7月				6月		5月			
9日	11日	22日	下旬	25日	下旬	22日	16日	13日	12日
第2回教頭会	(前期)長野県都市教育長協議会	県教委と市町村教委の連絡会	定例教育委員会学校訪問	第3回校長会	定例教育委員会学校訪問	定例教育委員会	小学校及び中学校適正規模等審議会	第2回校長会	臨時教育委員会

教育委員会の主な活動

▼お知らせ

シルバー乗車券などの 市指定業者を追加

〔高齢者支援課長寿福祉係(内線243)〕

「シルバー乗車券・温泉利用助成券」と「通院費等助成券」の利用可能なタクシー業者が追加になりましたので、ご利用ください。

追加タクシー業者

- ・鳥居川観光タクシー株式会社
☎026(253)2525
- ・有限会社飯綱ハイヤー
☎026(253)7474
- ・野尻湖タクシー株式会社
☎026(258)2350
- ・介護タクシーみつわ
☎0625
- ・NPO法人長野コアラ
☎01260

※詳しくはお問い合わせください。

「デイサービスセンターいこいの里」開所と利用者募集

〔福祉課障がい福祉係(内線295)〕

障がい者生活介護施設「デイサービスセンターいこいの里」は、常に介護が必要な方に入浴や排せつ、食事などの介護のほか、創作的生産活動などの機会を提供する施設です。

現在、6月上旬の開所に向け施設整備などの準備をしています。

場所 西条62-2(老人ホーム高社寮隣り、旧デイサービスセンターいこいの苑) ※送迎有り

利用できる方 原則18歳以上65歳未満の方で、障害者総合支援法に基づく障がい支援区分が区分3以上の方(50歳以上は区分2以上の方)

利用定員 1日20名

利用料 本人とその配偶者の所得に応じて負担

※市民税が非課税の場合は、負担はありません

※昼食は実費負担

利用日 月曜日から金曜日

※祝祭日および年末年始(12月29日から1月3日)を除く

時間 午前8時30分～午後4時30分

※申込方法など詳しくは、お問い合わせください。

こどもの日から1週間は 「児童福祉週間」です

〔子ども相談室子ども相談係(内線278)〕

そのいっぽ

みらいにつづく ゆめのまち

平成26年度児童福祉週間標語

「児童福祉週間」は子どもや家庭、子どもの健やかな成長についてみんなで考える週間です。

経営者保証に関するガイドラインが策定されました

〔中小企業基盤整備機構関東本部 ☎03(5470)1620〕

中小企業や小規模事業の経営者の皆さんが、個人保証が無くても金融機関から融資を受けたり、事業が破綻しても一定の生活費などを残すことができる経営者保証に関するガイドラインが策定されました。

ガイドラインの概要

- ・法人と個人が明確に分離されている場合などに、経営者の個人保証を求めないこと
- ・多額の個人保証を行っていても、早期に事業再生や廃業を判断した際に、一定の生活費などを残すこと
- ・保証債務の履行時に返済しきれない債務残額は、原則として免除することなど

※内容について詳しくは、お問い合わせください。

春の農作業安全運動月間

〔農政課振興係(内線250)〕

3月1日から5月31日までは、春の農作業安全運動月間です。

5月に入り、農業機械を使う機会が多くなりますので、農家の皆さん

有料広告欄



は次の点にご注意いただき、安全な農作業に努めていただくようお願いいたします。

重点啓発事項

- ・乗用トラクターには安全キャブや安全フレームなど安全装置を装着しましょう。
- ・扱い慣れた農業機械でも、操作には細心の注意を払いましょう。
- ・高所作業中の転落事故に十分注意しましょう。
- ・疲れが出たら休憩を取り、無理な農作業はやめましょう。
- ・万一の事故に備え、労災保険などに加入しましょう。



軽自動車税の減免

☎ 税務課課税係(内線225・229)

軽自動車税は、毎年4月1日現在、軽自動車、原動機付自転車、小型特殊自動車（農耕作業用を含む）および二輪の小型自動車などを所有している方に課税される税金です。

㊦ 障がい者手帳などをお持ちの方は減免されます

障がい者手帳、療育手帳などをお持ちの方のために使用する自家用軽自動車で一定の要件（障がいの程度など）を満たす場合には、申請により軽自動車税が減免となります。

㊦ 減免を受けるには申請が必要です

5月26日(月)までに、障がい者手帳など、運転者の運転免許証、印鑑、自動車検査証をお持ちになり、市役所税務課で申請をしてください。

また、前年度に軽自動車税が減免されていた方で、車両を買い替えた方などは、改めて申請が必要です。

納期限 平成26年度軽自動車税の納期限は、6月2日(月)です。

汚泥発酵肥料 なかの「おすみちゃん」・「未土利」

☎ 上下水道課監理係(内線280)

有機分で土壌が豊かになります。

● なかの「おすみちゃん」

販売日 5月14日(水)、18日(日)、

28日(水)、6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)

● 未土利

現在、在庫が不足しているため販売を行っていません。

なかの「おすみちゃん」公共利用無料配布

☎ 上下水道課監理係(内線280)

区や団体などで公共的にご利用いただける場合に、なかの「おすみちゃん」を無料配布しています。

利用場所 区の花壇、団体などがボランティアで管理している花壇など
※申込方法、受渡日時など詳しくはお問い合わせください。

汚泥堆肥「未土利」の販売業務を委託しました

☎ 上下水道課下水道係(内線283)

購入の利便を図るため、販売業務（公金収入業務受託者）を次の方に委託しました。

住所 中野市大字中野1559-1

氏名 中野市生活環境保全組合

組合長 金子 保

委託期間 4月1日から1年間

※現在、在庫が不足しているため販売を行っていません。販売再開の際には、改めて周知します。

屋外広告物規制地域が新たに指定されました

☎ 都市計画課建築住宅係(内線273)

良好な沿道景観を維持するため、道路や鉄道など沿線地域は、長野県屋外広告物条例により、広告物などの表示または設置が規制されています。

平成26年4月より、北陸新幹線の延伸に伴い、新たに市内の新幹線沿線が規制地域として指定されました。

規制される内容

①北陸新幹線の両側500m以内は広告物の表示または設置ができません

緑化苗木頒布会

☎ 農政課耕地林務係(内線251)

一本木公園と浜津ヶ池公園駐車場を会場に、緑化苗木頒布会を開催します。ぜひお出掛けください。

期日 5月11日(日)

時間 午前10時から苗木終了まで

※整理券は午前9時15分から配布します。

会場 一本木公園

浜津ヶ池公園駐車場

無償頒布本数 各会場310本

苗木の種類 ナナカマド、カスミ

桜、ヤマボウシ、イロハモミジ、ヨシノツツジ、レンゲツツジ、ドウダツツジ、ブルーベリー、アメリカハナミズキ(白)、アメリカハナミズキ(赤)、ライラック、ムラサキシキブ、ハナカイドウ、ゲンペイモモ、モクレン、ナツツバキ(16種類)

②北陸新幹線の両側1000m以内は、広告物の表示または設置に許可が必要となります
また、すでに市内の道路沿道や市街地の住居専用地域においても広告物などの表示または設置が規制されている地域があります。
※詳しくは市のホームページをご覧ください。
ただか、お問い合わせ下さい。

▼催し・イベント

チヨウゲンボウ探鳥会を開催します

●生涯学習課文化財係 ☎(38)3112
市の鳥であるチヨウゲンボウと河川に生息する鳥たちを観察する「チヨウゲンボウ探鳥会」を開催します。

大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 5月31日(土)

時間 午前9時15分～11時

※受付は午前8時30分～9時15分

会場 夜間瀬川河川敷(十三崖対岸)

※当日は、直接会場にお集まりください。また、長野電鉄信濃竹原駅からの送迎もあります。

観察指導者 常田英士さん(日本イヌワシ研究会会員)、北澤善政さん(日本野鳥の会会員)

参加料 無料

なにわコンサート2014

●中山晋平記念館 ☎(22)7050

毎年恒例、ダブルカルテットによるア・カペラ男声合唱団「なにわ」によるコンサートを開催します。

楽しいトークを交えながらのコン

サートです。

コンサート時は入館無料ですので、ぜひお出掛けください。

期日 5月31日(土)

時間 午後2時～4時

会場 中山晋平記念館

地震体験車で地震を体験してみませんか

●豊田消防署 ☎(38)2355

豊田消防署に地震体験車がやってきました。

阪神淡路大震災や中越地震、中越沖地震などさまざまな規模の地震を体験できます。



イベントなども開催しますので、ぜひ、この機会に地震体験をしてみませんか。

期日 6月1日(日)

時間 午前9時～正午

場所 豊田消防署

消費生活講演会

●市民課生活交通安全係(内線238)

悪徳商法や詐欺に立ち向かう最大の武器は「知識」です。

毎日のようにニュースで報じられ

資源物の特別回収・日曜回収

5月18日(日) 午前9時～正午 資源物の特別回収

場所 浜津ケ池公園駐車場(市民センター北側)
回収品目 庭木の剪定枝、硬質プラスチック製品

5月25日(日) 午前10時～午後1時 資源物の日曜回収

場所 イオン中野店
回収品目 段ボール、新聞紙、雑誌・雑がみ、びん、ペットボトル、食用油、古着・古布

★指定時間以外の持ち込みは禁止です。

★中野市以外からの持ち込みは固くお断りします。

庭木の剪定枝…直径15cm以下のもの。剪定枝のチップは会場に積み置きます。無料で配布していますので、ご自由にお持ちください。※草・根・廃材・果樹剪定枝は回収できません。

硬質プラスチック製品…衣装ケース・バケツ・ジョウロ・漬物樽・ゴミ箱・カゴ・植木鉢・プランター・ポリタンク・ポリボトルなど
食用油…家庭で使用した天ぷら油で、液体状のものに限る。

古着・古布…今年度からナイロン製品・中綿入り製品、セーターなども回収対象になります。

びん・ペットボトルなど…月1回の資源物収集の分別方法と同様です。

●環境課衛生係(内線245)

ごみの減量とリサイクルで美しいふるさとを次世代へ

リサイクルかわらばん 4月23日現在

譲ります 電子オルガン／車椅子／シルバーカー／アップライトピアノ

譲ってください 小型耕運機／園芸用アーチパイプ(20本)／電気炊飯器／洗濯機

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、希望により再掲載も可能です。

●市民課生活交通安全係(内線238)

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

世界が認めたニッポンの居眠り

著／ブリギッテ・シテーガ
 阪急コミュニケーションズ

なぜ、日本人は降車駅に着くと突然ニョキッと起きあがるのか？

ケンブリッジ大学の文化人類学者が論じる、日本人の居眠りに学ぶ、智恵と効果。

「居眠り」は世界の「イネムリ」へ。



私の本棚

編／新潮社
 新潮社

本棚は宝物、本棚は憧れ、本棚は宇宙、本棚はほんとに厄介。

23人の読書家による、本棚にまつわるちょっとした話。

村上海賊の娘（上・下）（和田竜）／約束の海（山崎豊子）／花咲小路一丁目の刑事（小路幸也）／首のたるみが気になるの（ノラ・エフロン）／想定外の老年（曾野綾子）／小林信彦萩本欽一ふたりの笑タイム（小林信彦ほか）／工芸の四季（澤田美恵子ほか）／殺処分ゼロ（藤崎竜士）／10万年の未来地球史（カート・ステージャ）／サイエンスジョーク（小谷太郎）／無銭ひとり散歩（辛酸なめ子）／独居老人スタイル（都築響一）

ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

ティンカー・ベル

上映日時 5月18日(日) 午後2時～

ナイト&デイ

上映日時 6月4日(水) 午前10時～

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

▼募集

「河川愛護モニター」を募集しています

国土交通省千曲川河川事務所
 占用調整課

☎ 026(227)7768

千曲川・犀川に関する意見、河川愛護に関する活動の報告や地域のイベントなどの情報を報告していただく「河川愛護モニター」を募集しています。

任期 7月1日～平成27年6月30日

募集人員 若干名

報酬月額 4,580円

応募締切 5月16日(金)

※詳しくはお問い合わせください。

「THE☆若者・まちなか音楽会」出演者募集中

関甲商工観光課商工係(内線272)

ファクス (22) 5924

Eメール shoko@city.

nakano.nagano.jp

歴史や伝統、文化を生かしたまちづくりの一環として、市内の高校生が企画・運営する「THE☆若者・まちなか音楽会」の出演者を募集しています。

大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 6月14日(土)

時間 午前10時から

会場 中野陣屋前広場公園ステージ

参加料 無料

出演者資格 ダンス、バンド演奏、歌などを発表したい方(個人、グループは問いません)

申込方法 電話、ファクスまたはEメールにて、グループ名、構成(所属・人数・性別・年齢)、ジャンル(ヒップホップ、ロックなど)、持込品、代表者の住所・氏名、電話番号、発表時間をお知らせください。

音源を持ち込む場合は、CDに使用音源のみを録音し、グループ名、代表者名を明記の上、申込書と一緒に提出してください。

応募締切 5月23日(金)

主催 音色がはずむまちづくり委員会

※応募方法など詳しくは、直接お問い合わせください。

中野広域シルバー人材センター新入会員募集・入会説明会

関甲公益社団法人中野広域シルバー人材センター ☎ (23) 0468

市内にお住まいの60歳以上の方で、健康で働く意欲がある方ならどなたでも入会できます。

入会を希望される方を対象に、入会説明会を開催しますので、お気軽にご参加ください。

期日 5月13日(火)

時間 午後1時20分から

会場 中野市三好町一丁目4番6号

中野広域シルバー人材センター 2階

※事前に予約が必要です。

※入会説明会は毎月第2火曜日の午後1時20分から開催しています。

シンボルマークを活用して 中野市をPRしよう！

【問】売れる農業推進室推進係（内線406）

知名度向上と魅力発信を目的に作成した「中野市産地・観光PR用シンボルマーク」を無料でご利用いただけます。

活用事業者にはさまざまな特典もありますので、ぜひご利用ください。

使用対象

- ・市内産農産物、市内で製造された加工食品、市内で生産された原料を使用した加工食品または上記を取り扱う飲食店、販売店など
- ・市のPRおよびイメージアップのために行うものなど

活用特典

- ・売れる農業推進室ホームページおよびフェイスブックにて、活用事業者として事業内容などを紹介
- ・長野県や報道機関などからの取材協力情報を優先的に提供など

申し込み方法 市公式ホームページから申請書をダウンロードし、提出してください。

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



※使用方法や使用事例など、詳しくはお問い合わせください。

相談

あなたの相談相手 すぐそばにいます

【問】福祉課厚生保護係（内線255）

「広げよう」

地域に根ざした 思いやり

5月12日(月)は「民生委員・児童委員の日」です

あなたの心配ごとを解決するお手伝いをするのが、民生委員・児童委員です。市内には、113人の民生委員・児童委員がおり、それぞれの担当区域で活動しています。

何かに悩んでいるときは、一人で悩まず、お気軽に民生委員・児童委員へご相談ください。

※詳しくはお問い合わせください。

新保区担当の民生児童委員を紹介します

【問】福祉課厚生保護係（内線255）

前任者の退任に伴い、金子隆明（かねこ たかあき）さんが厚生労働大臣から民生児童委員の委嘱を受けました。

任期は4月1日から平成28年11月30日までです。

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「ふるさと記憶」 サークル「つぶやき」絵手紙展 5月12日(月)まで 市川典子絵手紙 5月31日(土)まで 本庄基晃・眠月墨彩画展 5月14日(水)～26日(月) たかやしろ土と炎の会作品展 5月28日(水)～6月9日(月)
中野陣屋・県庁記念館 ㊟火曜日 ☎ 23-2718	

ご寄付ありがとうございました

飯山市 奥信濃クリスマスローズファーム 様
クリスマスローズ花苗250株 公園、学校などの公共施設緑化のため
中高防犯協会連合会 様
ランドセルカバー 新入学児童防犯対策のため
東京都千代田区 小林 中 様
ふるさと寄附金 10,000円
神奈川県横浜市 河合 伸志 様
河合伸志作出新バラ苗 一本木公園と横浜イングリッシュガーデンの友好の証とばらサミット開催御祝
【問】庶務課秘書広報係（内線400）



新成人の皆さんへ —20歳になったら国民年金—

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。年金の給付は生涯にわたって保障され将来の大きな支えになります。国民年金には、年をとったときの老齢年金のほかに、障がい年金や遺族年金があります。

加入の手続き

- ・学生や自営業者の方などの「第1号被保険者」の方は、市役所の国民年金担当窓口で手続きをしてください。
- ・会社員の方などの「第2号被保険者」の方やその方に扶養される配偶者などの「第3号被保険者」の方は、勤務先の事業所が加入手続きを行います。

保険料の猶予・免除 学生の方など収入が少ないために保険料の納付が困難な場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。この申請を行わないまま保険料が未納となっていると、将来の老齢年金や障害年金、遺族年金を受け取ることができない場合があります。

【問】長野北年金事務所 ☎026(244)4100
市民課国民年金係(内線237)

平日午前8時30分～午後5時15分
一般的な相談は「ねんきんダイヤル」 ☎0570(05)1165

消費生活
相談

消費者トラブルと解決法

44

開運商法のトラブルにご注意！

事例 雑誌の広告を見て9千円の開運ブレスレットを購入した。後日、販売業者から「姓名判断を行ってみないか」と電話があり承諾したところ「先祖供養をした方がよい。しないと災いが降り掛かる」などと言われ、不安になり50万円を振り込んだ。その後も祈とうが必要と言われ300万円振り込むように要求された。

アドバイス これは開運商法などと呼ばれ「災いが起こる」などと不安をあおり高額な料金を騙し取る手口です。事例のほかにも「邪気が強すぎるので祈とうが必要」「おはらいをすれば大金が手に入る」などと言われて高額な料金を支払ってしまったケースもあります。お金を支払うことで運が開けたり幸せになれるわけではないことを理解し、きっぱり断りましょう。

解決方法 電話や訪問などで勧誘され契約した祈とうサービスや商品などは、クーリング・オフができることがあります。困ったときはご相談ください。

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

女性・子どもの人権相談
専用電話

☎ 長野地方方法務局人権擁護課

☎ 026 (235) 6634

長野地方方法務局飯山支局

☎ 0269(62)2302

長野地方方法務局では、近年社会問題となっている女性や子どもの人権に関する問題について、相談専用電話を設置し、人権相談を行っています。相談は無料ですので、一人で悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

女性の人権ホットライン

☎ 026 (253) 7474

子どもの人権110番

☎ 0120 (007) 110

市職員の服装の軽装化

「クールビズ」実施中

☎ 庶務課職員係（内線213）

公務効率の向上と省エネルギーの推進を図るため、クールビズを実施しています。皆さんご理解をお願いします。

実施期間 10月31日(金)まで

▼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 5月12日(月)、6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 5月15日(木) 時間 午前10時～午後3時 会場 北信合同庁舎	北信地方事務所 ☎(22)3111



つちや まり
土屋 麻莉さん 日野小学校 6年

私の夢は、大工になることです。なぜ大工になりたいかというところ、私の父さんは大工をやっているからです。

前、お父さんの仕事を見に行き、お手伝いをしたことがあります。お父さんが家を作っている姿を見て、それでお父さんの仕事に興味が出てきました。

それからしばらくして、ある夜お父さんが帰ってきて、私に「麻莉、大工やるか？」と聞きました。私はお父さんの仕事に興味があったので、「うん。大人になったら、お父さんの仕事を継ぐ。」と言いました。でも、おばあちゃんには私に、「料理人になったら。」とすすめてきます。

私は自分自身が決めた目標なので、大工を目指して、算数をがんばっていききたいと思います。そして、姉妹が二人居るので、二人の姉妹と一緒に大工になれたらいいと思います。



編集後記

面積：112.06 km²
人口：44,319人（－140）
男：21,429人（－57）
女：22,890人（－83）
世帯数：15,446戸（＋25）
【平成26年4月1日現在】
（ ）は前月比、平成22年国勢調査を基に推計

▼4月から新体制となり、初めての「広報なかの」の完成を迎えました。特集「生活習慣病」を通して、自分の生活習慣を早急に改善しなければならぬことを自覚します。我が身についてしまったこの「重りたち」を処理し、身軽な広報マンを目指します。（芳澤）

▼4月より「チーム広報」の一員となり、あつという間にひと月が過ぎました。桜の撮影に行った替佐城址では、満開の桜と高社山の美しい構図探しに夢中になり、危うく崖から転落しかけました。体を張って、魅力ある広報を作って行きたいと思います。（中沢）

▼県外で生活していた大学時代、年に数回中野市へ帰る日が楽しみでした。今月号から広報担当としてお世話になります。そんな魅力ある中野市の情報を、分かりやすく伝えていきたいと思っています。（仲條）