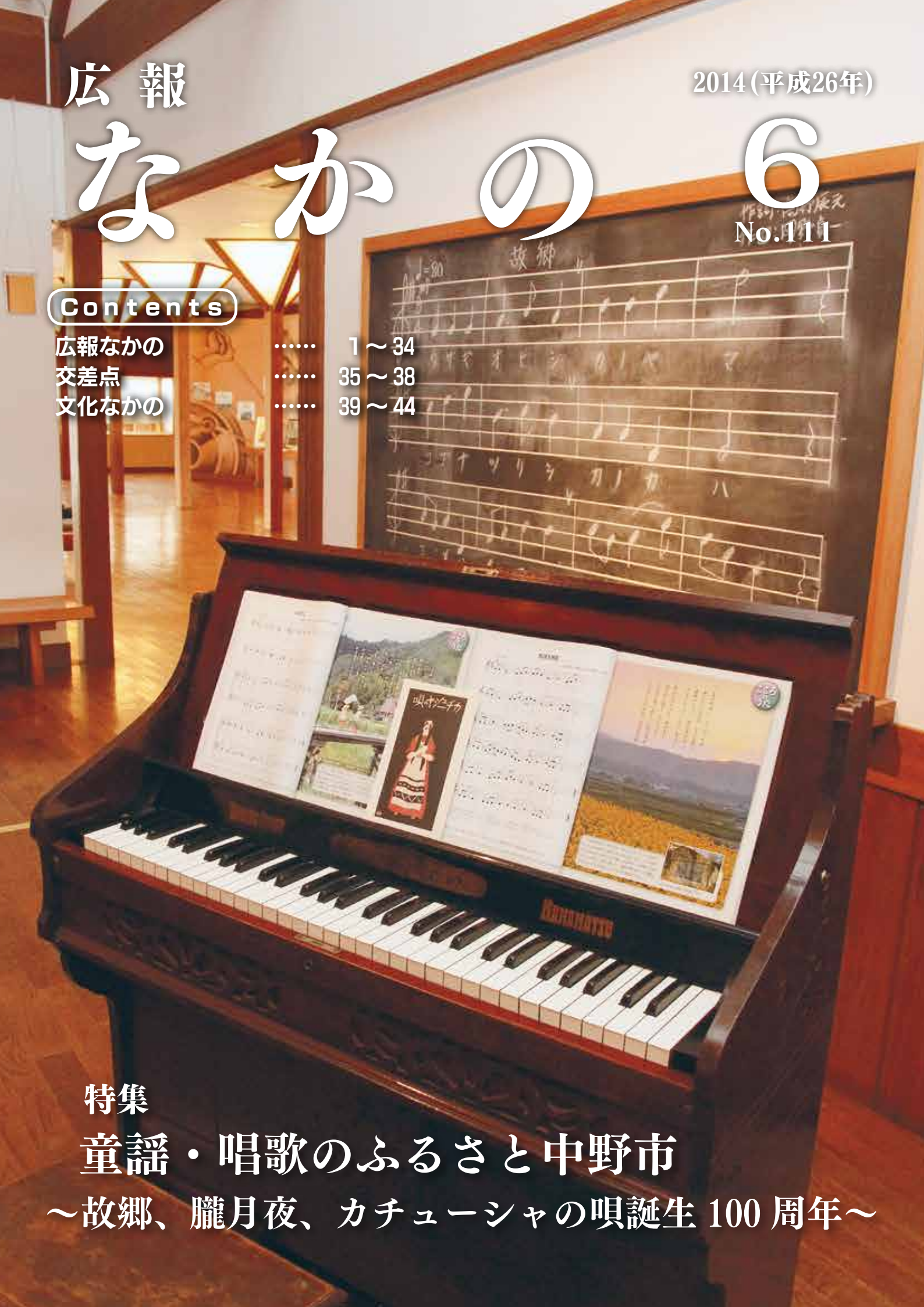


広報

なかの 6

2014（平成26年）

No.111

Contents

広報なかの …… 1～34
交差点 …… 35～38
文化なかの …… 39～44

特集

童謡・唱歌のふるさと中野市

～故郷、朧月夜、カチューシャの唄誕生100周年～

童謡・唱歌のふるさと中野市
～故郷、朧月夜、カチューシャの唄誕生100周年～

ふと口ずさむ「あの歌」、歌えばその情景を思い描く「この歌」―。童謡・唱歌には、日本人の心に染み込むような力があります。

中野市が生んだ二人の偉大な音楽家「高野辰之」と「中山晋平」が作詞・作曲した童謡・唱歌は、文化庁と公益社団法人日本PTA全国協議会が平成18年に行った「親子で歌いつごう 日本の歌百選」に、全体の約1割となる11曲が入りました。

日本人にとって無くてはならない歌―。そんな歌を作った二人の代表曲「故郷」「朧月夜」「カチューシャの唄」が本年で誕生100周年を迎えます。単なる「その時代の流行歌」ではない、未だに歌い継がれる理由がこの歌にはあるのです。

二人が生まれ育ち、音楽家の原点となったこの中野市。周りを見れば、100年前と変わらない雄大な自然があり、誰もが思い描く「日本のふるさと」が広がっています。

かの山、かの川、菜の花畑―。高野辰之はどんな風景を思い描き「故郷」「朧月夜」を作詞したのでしょうか―。また、中山晋平はどのような思いで「カチューシャの唄」を作曲したのでしょうか―。

さあ、「故郷」「朧月夜」「カチューシャの唄」を口ずさんでみましょう。そこにはきっと、自分だけの心の情景が浮かび上がるはずです。

※ QR コードを読み込むとメロディーが流れます。

故郷（ふるさと）

作詞／高野辰之
作曲／岡野貞一

うさぎ追いし　かの山
小ぶなつりし　かの川
夢は今も　めぐりて
忘れがたき　ふるさと

いかにいます　父母
つつがなしや　友がき
雨に風に　つけても
思いいづる　ふるさと

志を　果たして
いつの日にか　帰らん
山は青き　ふるさと
水は清き　ふるさと

▲生家のある永江地区からは、かの山（熊坂山・大平山）が望めます
◀ふるさと橋のたもとには、かの川(班川）に沿って、遊歩道があります

文部省唱歌「故郷」は、「尋常小学唱歌（六)」（大正３（1914）年文部省）に初めて掲載されました。
作詞者の高野辰之と作曲者の岡野貞一は、ともに東京音楽学校教授と文部省小学校唱歌教科書編纂委員を兼任し、多くの名作唱歌を世に送りました。市内に現存する作詞者が生まれ育った家の裏手には、ウサギ追いを楽しんだ「かの山」が拡がり、反対側には小鮒を釣った「かの川」が流れています。

朧月夜（おぼろづきよ）

作詞／高野辰之
作曲／岡野貞一

菜の花畑に　入り日うすれ
見わたす山のは　かすみ深し
春風そよふく　空を見れば
夕月かかりて　においあわし

里わのほかげも　森の色も
田中の小道を　たどる人も
かわずの鳴く音も　かねの音も
さながらかすめる　おぼろ月夜

▲曲中の「鐘の音」と言われている眞宝寺の鐘楼

▲春の永江地区には、菜の花が咲き誇る景色が広がります

「朧月夜」は故郷と同じく、「尋常小学唱歌（六)」に掲載されました。作詞者の辰之は、下水内高等小学校（現飯山市役所の場所）から下校途中の辺りに咲き乱れる「菜の花」を歌に詠んだとされています。
しかし、当時学校までの通学距離約11㎞の間であちこちに栽培されており、具体的な場所は特定されていません。また、辰之が幼い頃よく遊んだとされる眞宝寺にある鐘楼が、曲中の「鐘の音」と言われていますが、同じ北永江の天正寺（生家から３分程度辰之生家の菩提寺）だとする説もあります。

カチューシャの唄(うた)

作詞／島村抱月
　　相馬御風
作曲／中山晋平

カチューシャかわいや
わかれのつらさ
せめて淡雪　とけぬ間と
神に願いを（ララ）かけましょか

カチューシャかわいや
わかれのつらさ
今宵一夜に　降る雪の
明日は野山の（ララ）路かくせ

カチューシャかわいや
わかれのつらさ
せめて又逢う　それまでは
おなじ姿で（ララ）いてたもれ

カチューシャかわいや
わかれのつらさ
つらいわかれの　涙のひまに
風は野を吹く（ララ）日はくれる

カチューシャかわいや
わかれのつらさ
ひろい野原を　とぼとぼと
ひとり出ていく（ララ）あすの旅

▲記念館敷地内にカチューシャの像があります

「カチューシャの唄」は、大正３（1914）年３月、島村抱月と松井須磨子の芸術座第３回公演に上演されたトルストイ原作「復活」の劇中歌です。「学校の唱歌でも困るし、教会の讃美歌でも困る。西洋の音楽と日本の民謡の中間を…」との抱月の難しい注文に、晋平は呻吟するばかりでした。曲の途中で民謡の囃子言葉のように「ララ」と扱って、曲全体を引き締めているのが特徴で、数千枚売れれば大当たりと言われた当時で２万枚以上を売り上げたという説もあるほど、空前の大ヒット曲となりました。

日本の心の歌を作った偉大なる国文学者

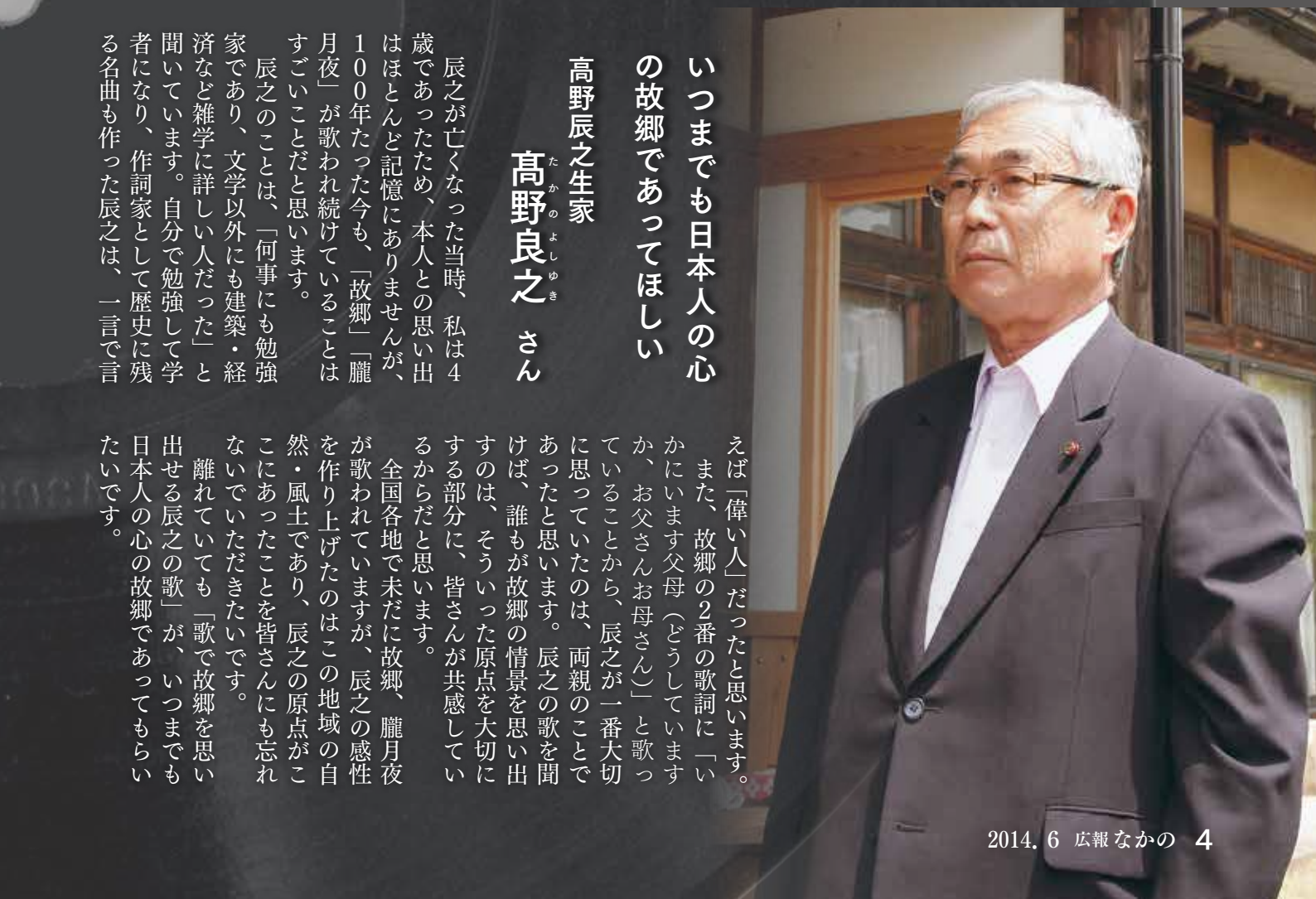
高野辰之

高野辰之は、明治9年4月13日、下水内郡永江村（現在市内大字永江）に生まれた。厳しさの中にも愛に満ちた家庭環境と豊かな自然環境の中で育ったことが、後の名曲の作詞につながる。

14歳で下水内高等小学校を卒業し、母校の永田尋常小学校の代用教員を勤める。その後、長野県尋常師範学校（現在は信州大学へ統合）へ進学し、卒業後の上田萬年博士との出会いにより、本格的な文学研究を始める。博士の下で国語・国文学を研究し、やがて「文部省国語教科書編纂委員」に選ばれる。国が初めて発行した国定音楽教科書「尋常小学唱歌」を編纂する中で、唱歌や全国各地の校歌を作詞することとなる。

唱歌の作詞は職務として始めたものであったが、同じ編纂委員で鳥取県鳥取市出身の作曲家、岡野貞一とのコンビにより作られた「故郷」、「朧月夜」などの唱歌は、文部科学省が定める現在の小学校共通教材24曲のうち、6曲までを占めている。

日本に住む誰もが大人に成長していく過程に、必ず高野辰之の歌がある。聞く人の心に故郷への想いと親しみを感じさせる高野辰之の歌は、まさに日本の心の歌といえる。



いつまでも日本人の心の故郷であってほしい

高野辰之生家 高野良之 さん

辰之が亡くなった当時、私は4歳であったため、本人との思い出はほとんど記憶にありませんが、100年たった今も、「故郷」「朧月夜」が歌われ続けていることはすごいことだと思います。

辰之のことは、「何事にも勉強家であり、文学以外にも建築・経済など雑学に詳しい人だった」と聞いています。自分で勉強して学者になり、作詞家として歴史に残る名曲も作った辰之は、一言で言えば「偉い人」だったと思います。

また、故郷の2番の歌詞に「いかにいます父母（どうしていますか、お父さんお母さん）」と歌っていることから、辰之が一番大切に思っていたのは、両親のことであったと思います。辰之の歌を聞けば、誰もが故郷の情景を思い出すのは、そういった原点を大切にする部分に、皆さんが共感しているからだと思います。

全国各地で未だに故郷、朧月夜が歌われていますが、辰之の感性を作り上げたのはこの地域の自然・風土であり、辰之の原点がここにあったことを皆さんにも忘れないでいただきたいです。

離れていても「歌で故郷を思い出せる辰之の歌」が、いつまでも日本人の心の故郷であってもらいたいです。

現代歌謡の礎を築いた
東洋のフォスター
中山晋平

中山晋平は、明治20年3月22日、下高井郡新野村（現在市内大字新野）に生まれた。

音楽に憧れを抱いたのは13歳の春、赤十字の地方大会に来ていた楽隊の音楽を聴いたことがきっかけであった。

高等小学校卒業後、教員資格を取得した晋平は、小学校の代用教員として音楽授業を行う中で音楽に対する思いを強くする。そんな折、島根県浜田市出身の島村抱月が書生を求めていることを知り、上京を決意し島村家の書生となる。

長野市出身の松井須磨子らと島村抱月が旗上げした「芸術座」は、第3回公演の中で「劇中歌の挿入」を試みようとした。抱月は作曲を誰に頼んだらよいか新潟県糸魚川市出身の詩人、相馬御風に相談すると、中山晋平を推薦する。

こうして、島村抱月・相馬御風作詞、中山晋平作曲の「カチューシャの唄」が完成する。劇中で松井須磨子が歌うと、芝居とともに歌も空前の大ヒットとなった。

中山晋平はこの後も、「ゴンドラの唄」など劇中歌だけでなく、日本古来のリズム・方言・イントネーションを大切にして作曲を行い、「砂山」、「シャボン玉」、「中野小唄」など童謡や地方民謡を発祥し、現代歌謡の礎を築いた。

100年後も今と変わらず
歌い継がれてほしい
中山晋平生家
中山治さん

華々しい活躍をしていた「芸術座」の劇中歌、カチューシャの唄を作曲したことで、晋平の作曲家人生がスタートしました。

島村抱月に「大衆のための唄を作れ」と言われたことが、後の作曲にもつながり、未だに歌い継がれる名曲の数々を作曲できた要因となっているのだと思います。

晋平の父　実之助は和歌などを自ら学んでおり、母　ぞうは、江部の山田家の分家として生まれ、教育係だった岩井貞子から女子教育として歌や学問を学んでいます。「中野市から偉大な作曲家がよく生まれたものだ」と話されている声を聞いたことがありますが、これは偶然ではなく、両親からしっかり受け継がれた部分もあるのだと思います。

また、晋平は良い作詞家に出会えたことが幸せでした。芸術座が解散した後も、節目節目で良き人に出会えたことが晋平の大成につながったのだと思います。

今は、昔ほど童謡を歌う機会が無くなっているため、今後もしっかり子どもたちにも教えていくことが大切です。日本人が日本人である限り「残っていく歌」が必ずあるので、晋平の優しい歌が、100年後も今と変わらず歌い継がれていってもらいたいです。

故郷、朧月夜、カチューシャの唄
～誕生１００周年記念イベントの紹介～

童謡・唱歌のふるさと
信州中野アンサンブルフェス

市では、姉妹都市、知音都市、信越９市町村（信越自然郷）など、ゆかりのある市町村と連携を図り、音楽による交流促進と音楽文化の発展に寄与することを目的として、「童謡・唱歌のふるさと信州中野アンサンブルフェス」を開催します。

「バラと音楽の交流」をテーマに、音楽祭を通して高野辰之・中山晋平両先生の偉業を称え、後世に受け継ぐとともに、「童謡・唱歌のふるさと」として全国に発信していきます。

○期日　６月 21 日㈯
○時間　開演：午後１時 30 分
○会場　中野市市民会館ホール
○入場料　無料
○参加予定団体　音楽姉妹都市（仙台市・北茨城市）、カチューシャの唄でつながる知音都市（糸魚川市・浜田市）、信越自然郷および近隣自治体（飯山市・山ノ内町・木島平村・飯綱町・小布施町）、唱歌「故郷」作曲岡野貞一氏出身地（鳥取市）
○主催　中野市

中野市音楽親善アンバサダー任命式

本市にゆかりの童謡・唱歌など、音楽の魅力を情報発信し、本市を広くＰＲするため、久石譲（ひさいしじょう）さんの愛娘「麻衣（まい）さん」を中野市音楽親善アンバサダー（大使）に任命します。

また、信州中野アンサンブルフェス内で任命式典を行います。

晋平・辰之メモリアル　麻衣（まい）コンサート 2014
～ with a great gift from NAUSICAA 30th aniv. ～

父である久石譲の出身地「信州中野」で待望のコンサートです。

第１部では、中山晋平・高野辰之メドレーなど童謡を現代風に歌い、第２部ではナウシカ誕生 30 年を記念して、麻衣さん自身が４歳時に歌った「ナウシカレクイエム」を再び歌います。

また、宮崎駿作詞「ひまわりの家の輪舞曲」、「小さな写真」も歌うなど、麻衣さんが中野を、信州を、日本の心を歌います。

○期日　６月 22 日㈰
○時間　開演：午後４時（開場：午後３時 30 分）
○会場　中野市市民会館ホール
○入場料　2,000 円（全席自由）※未就学の方はご遠慮ください。
○チケットの販売所　文化スポーツ振興課、中山晋平記念館、高野辰之記念館、中野陣屋・県庁記念館、豊田文化センター、㈱ヒオキ楽器中野店シンフォニア、市内セブンイレブン各店
※ｅ＋（イープラス）でも販売しています（http://eplus.jp）
○主催　晋平・辰之メモリアル企画推進委員会（中山晋平記念会）
○共催　中野市

問い合わせ先　文化スポーツ振興課文化振興係　☎（２２）２１１１（内線３９４）

皆さんの声

interview
～高野辰之博士・中山晋平先生への想い～

ずっと歌い継がれてほしい

高見澤清（たかみさわきよし）さん（安源寺）

辰之博士の「故郷」は全国の誰もが歌え、とても親しみやすい歌だと思います。私は「フォトサークル写心」というサークルで写真を撮っていますが、「ふるさとの風景」を撮るにも、この地域の景色が一番ふさわしいですし、この素晴らしい景色があったから素晴らしい歌が生まれたのだと思います。誰もが親しめるこの歌が、これからもずっと歌い継がれてほしいです。

小学生のころから歌っています

中山和子（なかやまかずこ）さん（新野）

「故郷」、「朧月夜」は尋常小学唱歌だったので、今でも歌っています。また、晋平さんの「カチューシャの唄」は両親が歌っていたのでよく覚えています。両親からは、晋平さんは几帳面で、「らしく」という言葉が好きな人だったと聞いています。「自分らしく見栄を張ることはない」という意味だと思いますが、そんな晋平さんの歌をこれからも歌っていきたいです。

体の中に染み込んでいる歌

（左から）大多和正江（おおたわまさえ）さん、横溝トミ（よこみぞ）さん
佐々木富貴（ささきふき）さん、植草良子（うえくさよしこ）さん（千葉県）

２年前に高野辰之記念館に行き、今年は念願の中山晋平記念館に来ることができました。みんなでコーラスをしていますが、お二人の歌を歌えば自分たちが育った情景が浮かんできて、まるで自分の体の中に歌が染み込んでいるようです。現在、童謡・唱歌を歌う機会が減っていますが、この素晴らしい歌をぜひ歌い継いでいってもらいたいです。

中山晋平記念館

住 中野市大字新野 76
☎ (22) 7050
開 ３月～11月 ／ 午前９時～午後５時
12月～２月 ／ 午前９時 30 分～午後４時
休 ４月～11月 ／ 休館日なし
12月～３月 ／ 祝日以外の月曜日
および年末年始
（12 月 29 日～１月３日）
料 一般　300 円（20 人以上団体は１人 230 円）
高校生 150 円（20 人以上団体は１人 100 円）
中学生以下　無料

高野辰之記念館

住 中野市大字永江 1809
☎ (38) 3070
開 ３月～11月 ／ 午前９時～午後５時
12月～２月 ／ 午前９時 30 分～午後４時
休 ４月～11月 ／ 休館日なし
12月～３月 ／ 祝日以外の月曜日
および年末年始
（12 月 29 日～１月３日）
料 一般　300 円（20 人以上団体は１人 230 円）
高校生 150 円（20 人以上団体は１人 100 円）
中学生以下　無料

（仮称）山田家資料館
特別展・講演会開催

（仮称）山田家資料館では、特別展および講演会を開催します。大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

特別展示

テーマ　江戸時代後期北信濃の文化と文人山田松斎（やまだしょうさい）―その思想と学問―

江戸時代後期から明治へ、北信濃に花ひらいた漢詩文芸活動のうねりは、やがて近代日本の国民歌謡・唱歌を生み出す源流となる。（「故郷」、「カチューシャの唄」100年によせて）

主な展示品
○山田松斎自作の「七絃琴（しちげんきん）」享和3（1803）年
○松斎著の「経典穀名考」と「版木」文政10～13（1827～30）年
○亀田鵬斎（かめだほうさい）の扁額「宝善堂」江戸時代後期

▲松斎自作「七絃琴」▼亀田鵬斎書「宝善堂」

期間　6月7日(土)～6月22日(日)
会場　（仮称）山田家資料館
開館時間　午前9時～午後5時
入館料　無料
問い合わせ先　（仮称）山田家資料館

特別展講演会

テーマ　近世近代における先進的な地方文化形成―中野市山田家資料に見る文化受容の在り方について―

江戸時代の中野は、たぐいまれな優れた文化を醸成した。
大名を中心として文化が花開いたのではなく、幕府直轄地（天領）として文化が花開いたのである。ここに、近世中野の在村文化の特徴がある。
その文化形成に主導的な役割を果たしたのが、山田家7代当主山田松斎（1769～1840）であった。

期日　6月15日(日)
会場　中野市立博物館休憩室
講師　筑波大学　守屋正彦（もりやまさひこ）教授
時間　午後2時～3時30分（受付開始午後1時30分から）
受講料　無料
定員　70人（要申し込み）
※定員になり次第、申し込みを締め切らせていただきます。
申し込み先　（仮称）山田家資料館へ、直接あるいは電話で申し込みください。

筑波大学　守屋正彦教授、東京芸術大学大学院　木島隆康（きじまたかやす）教授、東京芸術大学大学美術館　古田亮（ふるたりょう）教授、長野県短期大学　横山憲長（よこやまのりなが）教授、長野県信濃美術館　伊藤羊子（いとうようこ）学芸員にも執筆に加わっていただき、分かりやすく解説してあります。

問い合わせ・申し込み・頒布先
（仮称）山田家資料館
☎(23)2955
教育委員会事務局生涯学習課文化財係（豊田支所内）
☎(38)3112（内線542）
中野市立博物館
☎(22)2005

収蔵品目録発刊のお知らせ

山田家から寄贈された（仮称）山田家資料館所蔵資料のうち、書画・工芸品の資料目録を刊行しました。

収蔵品目録

頒布価格　1,500円
本文144ページ
（うち、カラー図版32ページ）

5月市議会臨時会報告

5月市議会臨時会が5月1日に招集され、1日間の会期で開催されました。

この議会では、専決処分の報告4件、条例案2件、補正予算案1件、人事案4件の合わせて11件が審議され、いずれも原案どおり承認、可決および同意されました。

また、議会の人事構成に係る議案についてなども審議されました。

専決処分の報告

・「中野市市税条例の一部を改正する条例」の専決処分の報告
・「中野市都市計画税条例の一部を改正する条例」の専決処分の報告
・「中野市国民健康保険税条例の一部を改正する条例」の専決処分の報告
・「平成25年度中野市一般会計補正予算（第7号）」の専決処分の報告

条例

・「中野市非常勤消防団員に係る退職報償金の支給に関する条例」の一部改正

消防団員等公務災害補償等責任共済等に関する法律施行令の一部改正に伴い、非常勤消防団員の処遇改善を図るため、退職報奨金の支給額を引き上げました。

・「中野市青少年問題協議会条例」の一部改正

第3次一括法の施行に伴う地方青少年問題協議会法の一部改正に伴い、所要の改正を行いました。

補正予算

2月の豪雪により、被害を受けた農業施設などの復旧事業費などについて、平成26年度の一般会計予算に3億4432万余円を追加し、補正後の予算額を203億8432万余円としました。

人事

《教育委員会委員》

市村尚人委員の任期満了に伴い、後任に長島克己氏を任命することに議会の同意を得ました。

《監査委員》

深尾智計委員の任期満了に伴い、後任として松野繁男氏を選任することに議会の同意を得ました。

《固定資産評価審査委員会委員》

固定資産評価審査委員会委員の任期満了に伴い、藤巻清一委員については引き続き、浅沼正雄委員の後任に小林伸雄氏を、黒岩守人委員の後任に林紘一氏を選任することに議会の同意を得ました。

《倭財産区管理委員》

倭財産区管理委員の任期満了に伴い、永沢清生委員を引き続き選任することに議会の同意を得ました。

市議会の人事構成が決まりました

市議会議員一般選挙後に開催された5月市議会臨時会において、正副議長や各常任委員会委員など、市議会の新しい人事構成が決まりました。

議長には芋川吉孝さん、副議長に髙野良之さんがそれぞれ選出されました。

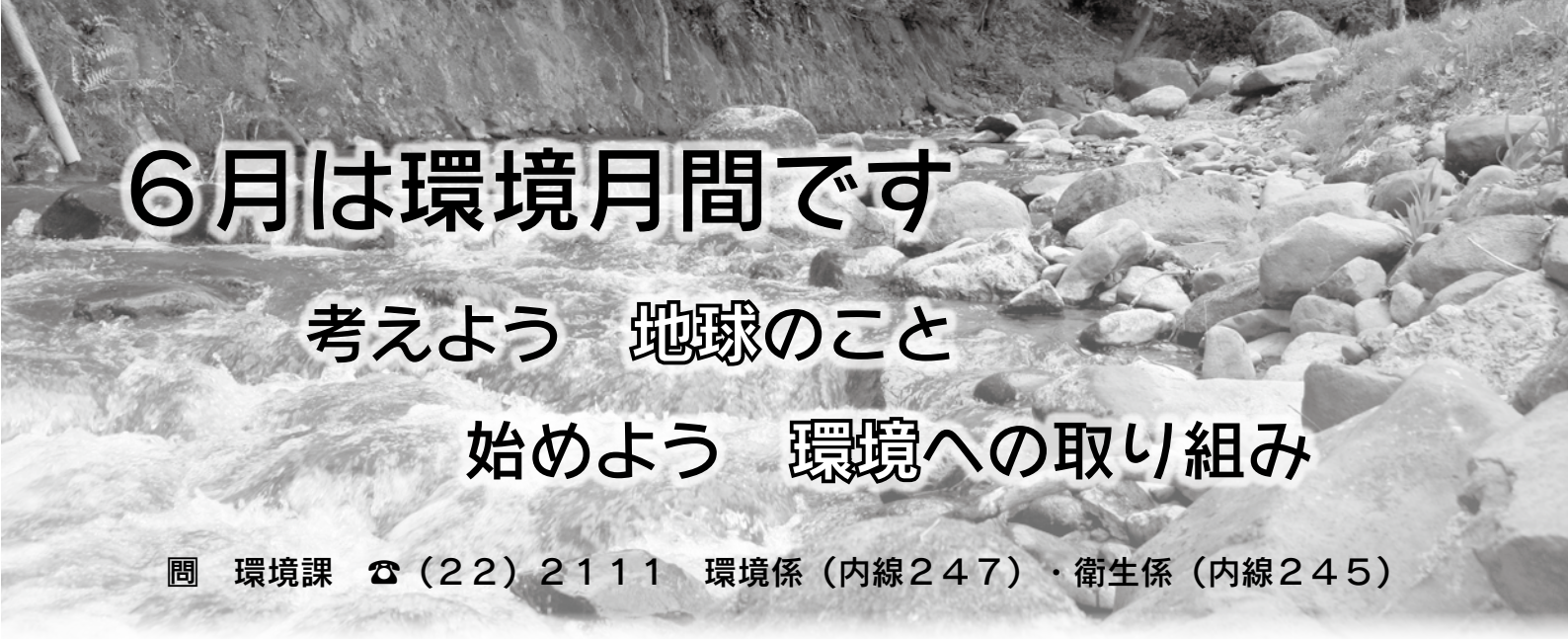
議　長　芋川吉孝さん

副議長　髙野良之さん

教育委員長に長島克己さん

市教育委員会では、5月12日、臨時教育委員会を開催し、教育委員長に、長島克己さんを選出しました。

教育委員長　長島克己さん



６月は環境月間です

考えよう　地球のこと

始めよう　環境への取り組み

問　環境課　☎（２２）２１１１　環境係（内線２４７）・衛生係（内線２４５）

不法投棄・違法な野外焼却は犯罪です！

市では、廃棄物（ごみ）の不法投棄と違法な野外焼却の防止を目的として、早朝・夜間の監視パトロールを強化しています。

不法投棄や違法な野外焼却は犯罪であることはもちろんですが、環境にも悪影響を与えるので、絶対にやめましょう。

不法投棄の禁止

廃棄物（ごみ）を処理する場合は、決められた場所、決められたルールに基づき、適正に処理しましょう。

また、土地を所有している方は、土地の管理を十分に行い、捨てられない環境を保ちましょう。

不法投棄・違法な野外焼却の罰則規定

個人…５年以下の懲役、もしくは1,000万円以下の罰金、またはこの併科

法人両罰規定…３億円以下の罰金

エアコン、テレビ、洗濯機・衣類乾燥機、冷蔵庫・冷凍庫の処分方法

買い替えの場合…購入先の店に引き取ってもらう。

処分のみ…購入した店または処理業者に引き取ってもらう。

自分で処分する場合…郵便局でリサイクル料を振り込み、製品を指定取引場所に持ち込んでください。

指定取引場所　信州名鉄運輸株式会社長野指定引取所（長野市真島町川合２４０－１）☎０２６（２１４）７５５６

違法な野外焼却の禁止

剪定枝やアスパラガスの野焼きなど、農林業を営む上でやむを得ないものを除き、野外焼却は原則禁止されています。

また、例外として認められる場合でも、周辺からの苦情などが寄せられています。

剪定枝などを焼却する際は住宅周辺を避けるとともに、事前に近所に声を掛け、時間帯や風向きに注意するなど、周辺に迷惑が掛からないよう注意しましょう。

アレチウリを駆除しましょう！

アレチウリはウリ科の１年生の植物です。

長いつるで他の植物に覆いかぶさり、その植物の成長を妨げる外来植物です。

その旺盛な繁茂により在来の生態系を破壊し、動植物に悪影響を及ぼしており、環境省も駆除すべき「特定外来生物」に指定しています。

アレチウリの駆除には、環境への影響が小さい「抜き取り」の方法が効果的です。

▲アレチウリ

駆除のポイント

○種を付ける前に抜き取る

○できるだけ小さいうちに抜き取る

○１年に数回抜き取る（６月中旬、７月下旬、９月上旬など）

○アレチウリが現れなくなるまで数年間続ける

また、スギ・イネ科植物と並んで、花粉症の原因となるブタクサ、オオブタクサも外来植物で、在来種を駆逐する恐れがあることから、種子が飛散する８月から10月より前に、抜き取りや刈り取ることをお勧めします。

ごみ出しルールを守りましょう！

ごみの出し方が守られていない場合、ごみを収集することができません。正しいごみの出し方を再確認して、ごみの出し方を守りましょう。

チェック① ごみは決められた袋で出しましょう

ごみは、必ず市の指定袋に入れて出してください。

可燃ごみや埋立ごみは、証紙シールが印刷された「中野市指定ごみ袋を」使いましょう。

▲指定ゴミ袋（可燃）

チェック② 決められた場所・収集日に出しましょう

ごみは、居住区ごとに決められた「ごみステーション」へ、決められた「収集日」に出してください。

ごみステーションは各区で管理しています。お住まいの居住区以外のステーションへのごみ出しはルール違反です。

また、収集日はカレンダーを確認して、ごみ収集日以外のときはごみを出さないよう注意しましょう。

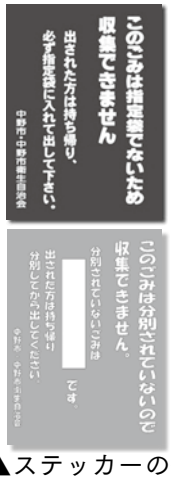
チェック③ 分別方法を守って出しましょう

分別方法が守られていないごみは収集できません。

ごみの分別方法については、「ごみと資源物の分け方・出し方　保存版」をご覧いただくか、環境課までお気軽にお問い合わせください。

ルールが守られず、収集できないごみには、「なぜ出せないか」が分かるようにステッカーを貼ります。

ステッカーが貼られたごみを出した方は、ごみを持ち帰り、改善後、再度出し直してください。



▲ステッカーの例

よくある質問Q&A

Q 資源物のびんはラベルを取らなくていいのですか？

A 紙素材であれば剥がさなくても問題ありません。ただし、プラスチックなど、それ以外の素材については剥がすようにしましょう。

Q プラスチックと金属類の複合製品の出し方は？

A できる限り分解し、プラスチック部分は可燃ごみ、金属部分は金属類として出してください。

分解しきれなかった部分については、プラスチックの方が多い場合は可燃ごみ、金属部分の方が多い場合は金属類としてごみ出しをしてください。

Q 小型の家電製品はどうやって出せばいいの？

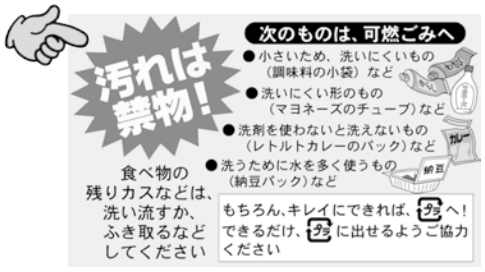
A 金属類としてごみ出しをしましょう。

袋に入るサイズであれば、金属類の袋に入れて出してください。

なお、袋に入らない物については、東山クリーンセンターで搬入手続きの上、不燃物処理センターへ直接持ち込んでいただくこととなります。

プラスチック製容器包装の分別を確認しましょう

昨年、ルールが守られず最も収集できなかった物は、「プラスチック製の容器包装」です。
「汚れが残った物」や「プラスチック製容器包装に該当しない物」は可燃ごみです。
正しい分別を心掛けましょう。



募集

千曲川ラフティングを行います

体験型の自然観察会「千曲川ラフティング」を行います。今年は、大人の方（中学生以上）も参加できる期日を設けました。

ボートから千曲川の自然環境を観察し、川の生き物、水の汚れなどが、今どのようになっているのか調べ、貴重な体験の中で自然環境の保全の重要性を感じることができる良い機会です。

大勢の皆さんの申し込みをお待ちしています。

▲昨年のラフティングの様子

期間　8月1日㈮～6日㈬（各日、午前の部、午後の部の2回）

参加対象　市内小学校2年生から6年生までのグループや親子

※ただし、3日㈰は、市内在住の大人の方（中学生以上）のみを対象とします。（小学2年生以上の方の同伴は可能です）

定員　各日午前の部、午後の部それぞれ24人（申し込み多数の場合、抽選を行います）

行程および所要時間　千曲川を2時間程度（篠井川合流付近から古牧橋上流堤防部分まで）

申し込み方法　6月30日㈪までに、該当する参加申込書に必要事項を記入の上、環境課へ提出してください。

①小学生の方　各学校経由で配布されている参加申込書

②大人の方（中学生以上）　広報なかの6月号に挟み込まれている参加申込書

なお、申し込みは「ながの電子申請サービス」（http://www.shinsei.elg-front.jp/nagano/）からも行うことができます。

問い合わせ先
環境課環境係
☎㉒2111（内線247）

開催

2014信州中野環境祭

市民の皆さんに環境保全について、楽しみながら知っていただく機会として、「2014信州中野環境祭」を開催します。

また、市内の自然環境から地球環境に至る環境問題を共に考え、環境保全の取り組みをPRし、一緒にイベントを盛り上げていただける皆さんを募集します。

期日　10月5日㈰
時間　午前10時～午後3時
会場　中野勤労者福祉センター（予定）

◀▲▼昨年の環境祭の様子

環境保全の取り組みを紹介いただける団体募集

環境に優しい取り組みなどの事例を紹介していただける企業、団体、学校などを募集します。

紹介していただく方法は、展示、発表会のいずれでも可能です。

飲食ブース出店者募集

飲食ブースの出店者を募集します。

※飲食物の提供は、環境に配慮した方法でお願いします。

その他の募集について

○環境に優しい商品・販売ブース出店者
○フリーマーケット出店者

募集期限　7月15日㈫

なお、詳細については、市のホームページに掲載しています。
市公式ホームページ
http://www.city.nakano.nagano.jp/

問い合わせ先
環境課環境係
☎㉒2111（内線247）

防災

6月は土砂災害防止月間です

土砂災害に備えよう

一瞬にして尊い命や、大切な財産を奪う土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害の大半は、長雨や大雨が引き金となり発生しています。

土砂災害に備え、家の周りの危険箇所を確認し、普段から自宅の裏山を見たり、避難場所や避難路を家族と話し合うことが大切です。

事前の備えや土砂災害危険箇所の確認など、詳しくは配布した「中野市防災ガイドブック」または、市公式ホームページをご覧ください。

こんなときは要注意

大雨注意報や大雨警報などテレビ、ラジオ、防災無線などの防災情報や気象情報に注意するとともに、「急に川の水が真っ黒に濁った」「裏山からパラパラと小石が落ちている」など、普段と違う状況を発見したり危ないと感じたときは、ためらわず避難しましょう。

災害の前触れの情報や災害情報は、市役所危機管理課危機管理防災係または長野県北信建設事務所に連絡してください。なお、長野県ホームページ「河川砂防情報ステーション」（http://www.sabo-nagano.jp/dps/pages/DispManager.jsp?disp=000000）には、雨量情報などが掲載されていますので、ぜひ、ご活用ください。

土砂災害警戒情報や土砂災害に関する質問・相談は、長野県北信建設事務所『土砂災害１１０番』窓口（☎０２６９㉘０７７３）にお寄せください。

平日午前8時30分から午後5時15分まで、または、大雨注意報・警報発令中にご利用いただけます。

問い合わせ先
危機管理課危機管理防災係
㉒２１１１（内線２８５）

防災行政無線の放送内容が確認できます

市では、平常時や災害発生時の情報伝達体制を確保し、市民の皆さんの安全を守るため、防災行政無線屋外子局を市内に132基設置しています。住宅地のほぼ全域を通報可能範囲としましたが、住宅の構造や風向き、スピーカーの向きや近隣の交通事情などにより、聞き取りにくい状況になる場合があります。

こうした場合、以下の方法によって放送内容を確認することができますので、ご利用ください。

①ＮＴＴ一般加入電話や携帯電話から確認する
（フリーダイヤル）
０１２０－８９２－５６０
②市公式ホームページから確認する
ＵＲＬ　http://www.city.nakano.nagano.jp/
（パソコン・スマートフォン・携帯電話）
「トップページ：防災・緊急時情報」
⇒「防災行政無線放送の内容」

土砂災害防災訓練を実施しました

５月24日、土砂災害防止に関する理解を深めていただこうと、永田地区を対象に土砂災害防災訓練を実施しました。

当日は、市役所内で災害対策本部設置訓練を行い、続いて、永田小学校体育館で、土砂災害を想定した情報収集訓練や住民避難訓練などを実施しました。

財政

財政状況

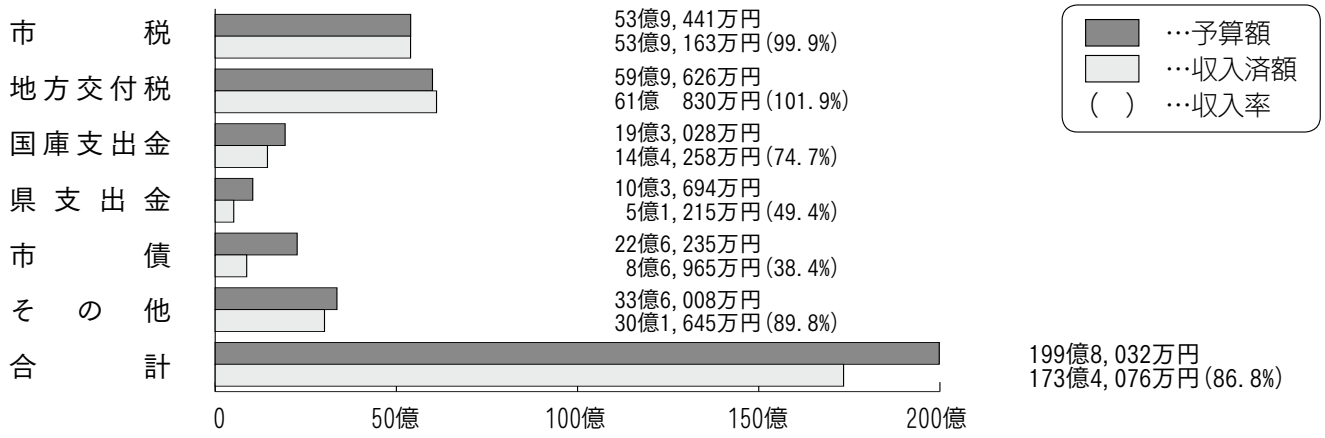
～平成25年度下半期～

市では毎年２回、財政状況をお知らせしています。
今回は、平成26年３月31日までの財政状況で、市民の皆さんに納めていただいた税金などの歳入状況と、これにより実施したさまざまな事業の歳出状況をお知らせします。

一般会計　　予算額　１９９億８，０３２万円

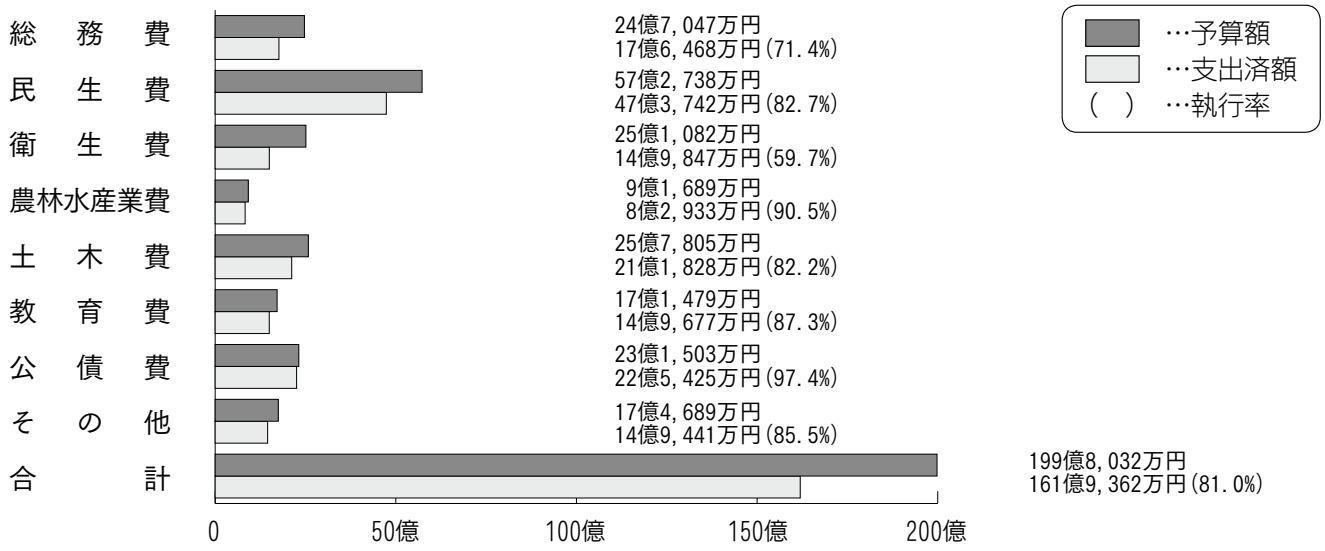
歳　入

収入済額　173億4,076万円
収入率　86.8%



歳　出

支出済額　161億9,362万円
執行率　81.0%



特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	53億5,790万円	46億5,120万円	86.8%	47億8,432万円	89.3%
後期高齢者医療事業	3億9,983万円	3億8,788万円	97.0%	3億5,188万円	88.0%
介護保険事業	39億　103万円	31億　823万円	79.7%	35億3,100万円	90.5%
倭財産区事業	114万円	71万円	62.2%	47万円	41.4%
永田財産区事業	59万円	62万円	104.5%	17万円	28.4%
中野財産区事業	230万円	150万円	65.4%	157万円	68.4%
下水道事業	20億2,660万円	12億8,970万円	63.6%	17億　447万円	84.1%
農業集落排水事業	7億3,312万円	5億5,899万円	76.2%	6億7,908万円	92.6%
水道事業		11億　629万円		13億9,904万円	

市の財産	土地	192万9,123㎡
	建物	23万1,999㎡
	基金	114億4,121万円
市の借金	市債	425億　806万円
	一時借入金	0円
債務負担（将来にわたる債務の負担）		23億7,314万円

問い合わせ先　財政課財政係　☎（２２）２１１１(内線２２１)

募集

新庁舎建設整備基本計画策定市民検討委員会委員

昨年度、市民の皆さんのご意見も踏まえ決定した市役所本庁舎の建て替えについて、新庁舎の規模や機能、建設計画に関する考え方などをまとめた「新庁舎建設整備基本計画」を策定することとしており、この基本計画の内容を検討するための委員を募集しています。

募集人員　3人程度（応募多数の場合は選考による）

委員任期　委嘱の日から基本計画策定の日まで

※任期中、平日昼間の会議を数回予定しています。

応募資格　平成26年6月1日現在において、次の項目の全てに該当する方

・市内に住所を有する方

・満18歳以上の方（高校生を除く）

・平日、昼間に開催する会議に出席できる方

募集期限　6月23日㈪

報酬　あり

応募方法　市役所、豊田支所に用意してある応募用紙（任意様式でも可）に住所、氏名、生年月日、連絡先と、応募の動機を400字程度で記入の上、財政課へ直接お持ちいただくか、郵送またはファクス、Eメールによりご応募ください。

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。

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

決定方法　書類選考により決定します。

問い合わせ・応募先
〒383－8614（住所記載不要）
財政課管財係
☎㉒2111（内線328）
ファクス㉖0349
Eメール kanzai@city.nakano.nagano.jp

募集

第3次中野市行政改革大綱（案）に対する意見

市では、より良い行政経営を図るため、市の財産である人、物、金、情報を効率的、効果的に活用することで、行政サービスの向上を図り、住民福祉の増進につなげるという考え方の下、行政改革を不断に実行しています。

この大綱をより良いものにするため、市民の皆さんからご意見を募集します。

行政改革とは

これまでの行政の仕事のやり方や内容を変えることにより、自治体経営の改善を図り、行政サービスの向上につなげるという考え方です。

行政改革大綱とは

時代や社会情勢、地域の実情に合った自治体経営を図るための市政改革について、目標や重点的に取り組むべき事項を示した指針です。

募集内容　第3次中野市行政改革大綱（案）に対する意見

募集期限　6月24日㈫

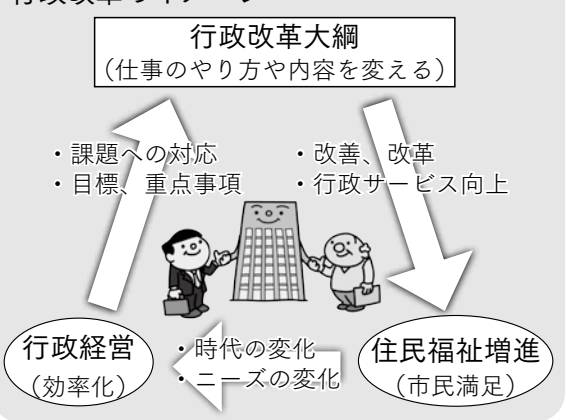
閲覧場所　政策情報課、地域振興課、市公式ホームページ

提出方法　任意の様式に、住所、氏名、連絡先を明記の上、「第3次中野市行政改革大綱（案）に対する意見」と記載し、政策情報課へ直接お持ちいただくか、郵送、ファクスまたはEメールでご提出ください。

※直接お持ちいただく場合は、豊田支所地域振興課でも提出可能です。

問い合わせ・提出先
〒383－8614（住所記載不要）
政策情報課行政管理係
☎㉒2111（内線401）
ファクス㉖0349
Eメール gyosei@city.nakano.nagano.jp

行政改革のイメージ



地域づくり

～地域の活力を生み出す活動を支援します～
「地域力支援金」事業

市では、協働による魅力ある地域づくりを推進するため、地域力を向上させることを目的とした優れた取り組みを行う団体に対して支援をしています。

対象者
市内に住所があり、地域力を向上させる活動を行う区、集落、NPO、ボランティアなどの団体

対象事業
対象団体が魅力ある地域づくりを進めるため、地域住民が自ら考え、自ら実行する事業のうち、次に掲げる事業で、支援金の交付を受けた以降の年度においても継続的に実施する事業とします。
※ただし、他の補助金などの対象となる事業は除きます。

○地域協働推進に関する事業
○安心・安全な地域づくりに関する事業
○環境保全、景観形成に関する事業
○産業振興に関する事業
○その他、地域力の向上に役立つ事業

対象経費
原材料費、使用料、消耗品費など
※ただし、委託料、食糧費、賃金は対象外となります。

支援金額
対象経費の10分の10以内で限度額10万円

支援金交付の申請
支援金交付申請書に、次の書類を添付してください。
①事業計画書
②収支予算書
③その他市長が必要と認める書類

募集期間
6月6日㈮から27日㈮まで

詳しくは、市公式ホームページをご覧いただくか、政策情報課までご相談ください。
市公式ホームページ
http://www.city.nakano.nagano.jp/

問い合わせ・申し込み先
政策情報課政策推進係
☎㉒2111（内線216）

募集

中野市都市計画審議会委員

市では、都市計画審議会の委員を公募します。都市計画審議会は、都市計画に係る案件などにおいて、市長の諮問を受けて調査および審議を行い答申します。

募集人員　2人以内
募集期限　7月4日㈮（必着）
応募資格　市内に住所（住民登録済み）を有し、都市計画に関心をお持ちで、平日昼間の会議に出席可能な方
任期　委嘱の日（平成26年8月中旬）から2年間
※任期中、数回の会議開催を平日の昼間に予定しています。
報酬　あり（市の規定による）
応募方法　「市の都市計画に関する思い」を400字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、職業、連絡先を明記の上、都市計画課へ直接お持ちいただくか、郵送によりご提出ください。
※なお、提出された書類は返却できませんので、ご了承ください。
選考結果　8月中旬にお知らせします。

問い合わせ・応募先
〒383－8614（住所記載不要）
都市計画課監理計画係
☎㉒2111（内線269）

募集

明るい選挙啓発ポスター

平成26年度の明るい選挙啓発ポスターを募集します。明るい選挙をテーマに、楽しく、美しいポスターをお待ちしています。

児童・生徒の部
○応募資格　市内小学校児童、中・高等学校生徒
※市内小中学校には学校あてに募集案内を送付しています。

一般の部
○応募資格　右記児童・生徒以外の方

共通事項
○内容　明るい選挙をテーマに自由に表現したポスター
○応募期限　8月25日㈪
○画材　描画材料は自由
○大きさ　画用紙の四ツ切・八ツ切サイズまたはそれに準じる大きさ

○その他　用紙の裏面右下に住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別を必ず記入してください。
※詳しくは、市公式ホームページをご覧いただくか、選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

問い合わせ・応募先
選挙管理委員会事務局
☎㉒2111（内線324）

調査

平成26年経済センサス－基礎調査・平成26年商業統計調査にご協力ください

7月1日を基準日として全国一斉に「平成26年経済センサス－基礎調査」と「平成26年商業統計調査」を一体的に実施します。

各調査は事業の規模や内容にかかわらず、全国すべての事業所および企業（商業統計調査は卸売業、小売業を営む事業所のみ）が対象となります。

また、今回の調査からインターネットによる回答も可能となりました。記入していただいた内容は、統計法の規定により適正に管理され秘密は守られます。

事業所などへは、6月中旬頃から県知事が任命した調査員が調査票を持って伺いますので、本調査へのご協力をお願いします。

問い合わせ先
政策情報課統計交流係
☎㉒2111（内線217）

相談

巡回労働相談が行われます

長野県では、皆さんが抱える労働問題について、公正・中立な立場から、北信労政事務所の労働相談員が相談に応じます。

秘密は厳守され、相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

期日　①6月10日㈫、②7月8日㈫、③8月5日㈫、④9月9日㈫
時間　午後5時30分～8時30分
※全4回とも同じ時間です。
会場　勤労青少年ホーム
相談内容　急に賃金を下げられた、年休を取らせてもらえない、残業代を払ってくれない、職場の人間関係で悩んでいる、退職するように言われたが納得できないなど
※就職先の紹介などはできません。
対象　市内および周辺市町村に在住または在勤の方
申込方法　相談日の前日午後5時までに直接電話でお申し込みください。
問い合わせ先
長野県北信労政事務所
☎026（234）9532

運動

市民プールがオープンします

市民プールがオープンします。オープン当日は無料で利用できます。この機会にぜひ、お出掛けください。

期間　6月29日㈰～8月31日㈰
時間　午前10時～午後4時
※7月19日㈯から8月17日㈰は、午前9時30分から午後6時まで
料金　高校生以上200円、小・中学生100円、幼児無料
※小学校3年生以下は保護者の同伴が必要です。
問い合わせ先
市民プール
☎㉖7720
文化スポーツ振興課施設管理係
☎㉒2111（内線395）

職員

平成26年度 中野市職員採用上級試験

平成26年度市職員採用上級試験（行政・保健師）を行います。受験を希望される方は、受験案内で受験資格などを確認の上、所定の試験申込書により申し込みをしてください。なお、受験案内・試験申込書は、市公式ホームページからダウンロードいただけます。

試験区分		採用予定人員	受験資格 ※詳しい資格要件については、受験案内をご確認ください	
			生年月日	住所要件など
上級	行政	若干名	昭和59年4月2日～平成5年4月1日	・大学卒業程度の学力を有する者 ・平成26年5月1日現在、中野市に住民登録があり市内に居住する者、または現在中野市を離れているが、以前市内に居住していた者（中野市に住民登録があった者）で、採用後に市内に居住することが確実な者
	保健師		昭和58年4月2日～平成6年4月1日	・保健師の資格を有する者（平成26年度実施の国家試験で当該資格の取得が見込まれる者を含む）

1次試験
日時・会場　7月27日㈰　午前8時45分　市役所会議室
申し込み期限　6月20日㈮
※詳しい試験科目については、受験案内をご確認ください。

受験申し込み・問い合わせ先
庶務課職員係　☎（22）2111（内線209・213）

運動

スポーツ推進委員がスポーツ活動を支援します

スポーツ推進委員とは

スポーツ推進委員は、市から委嘱される非常勤職員で、市民の皆さんにスポーツの実技指導と、その他スポーツに関する指導・助言を行い、地域スポーツの普及と推進を図ることを任務としています。

主な活動は、次のとおりです。

○スポーツの実技指導
○スポーツ活動促進のための組織の育成
○学校・公民館などの教育機関、その他行政機関が行うスポーツ行事や事業の協力
○スポーツ団体、その他の団体が行うスポーツ行事や事業の協力

ニュースポーツ出前講習

スポーツ推進委員は、ニュースポーツなどの出張指導をします。

レクリエーションなどの中で、ニュースポーツに挑戦してみたいという団体は、ぜひご検討ください。

主なニュースポーツ　キンボール、ドッヂビー、ペタンク、ユニホック、ソフトバレーボールほか

注意事項

○スポーツ推進委員が担当するのは、ニュースポーツなどの指導で、レクリエーション自体を請け負うわけではありません。
○ニュースポーツの用具の借用が必要な場合は、依頼者側で借用申請・借用・返却を行ってください。
○指導中の参加者のけがなどについては、スポーツ推進委員は責任を負いませんので、依頼者側で傷害保険などにご加入ください。
○スポーツ推進委員への謝礼は不要です。

申し込み期限　開催日の1カ月前までにお申し込みください。

申し込み方法　文化スポーツ振興課へ依頼文書を提出してください。

※依頼文書は、市公式ホームページからダウンロードできます。

グラウンド・ゴルフ大会　～初心者大歓迎!!～

今年度新たに、スポーツ推進委員による企画事業を実施します。第1弾は、グラウンド・ゴルフ大会です。人工芝の感触を体感しながら、ニュースポーツを楽しみませんか。

期　日　7月19日㈯(小雨決行)
時　間　午後7時15分
会　場　多目的サッカー場(西条116番地)
参加人員　30人
参加資格　市内に在住、在勤する満20歳以上の男女
参加費　無料
申し込み方法　7月10日㈭までに申込書および電話により文化スポーツ振興課へお申し込みください。申込書は、市役所、市民体育館、B＆G海洋センターのほか、市公式ホームページからダウンロードできます。なお、定員になり次第、募集終了します。

画像：日本グラウンド・ゴルフ協会HPより転載

グラウンド・ゴルフとは

専用のクラブ、ボール、スタートマットを使用して、ボールをクラブで打ち、ホールポストにホールイン(入って静止した状態)するまでの打数を競います。ルールが簡単で、どこでも誰でもできる大変親しみやすいニュースポーツです。

問い合わせ・申し込み先
文化スポーツ振興課スポーツ振興係　☎（２２）２１１１（内線３６４）
Eメール　sports@city.nakano.nagano.jp

検査

はかりの定期検査を受けましょう

取引や証明などに使用するはかり（特定計量器）は、使用中の精度を確認するため、計量法の規定により、2年ごとに県知事の検査を受けなければなりません。

本年は、中野地域の方を対象に、下表の日程で定期検査が行われますので、対象となるはかりを使用している方は忘れずに検査を受けましょう。検査を受けないと罰せられることがあります。

なお、検査には手数料（はかりの種類、ひょう量により異なります）が必要になります。

また、はかりを持ち込む際は、付着した粉、水分、ほこりなどをあらかじめ落としてください。

分銅・重りがある場合は、はかりと一緒に検査会場へお持ちください。

はかりが大きい、多数所有しているなど、検査会場に持ち込めない場合は、「計量士による検査」を受けてください。

▲「特定計量器」（写真はイメージ）

問い合わせ先
商工観光課商工係
☎(22)2111（内線272）
長野県計量検定所検定・検査課
☎0263(47)4006

▼「はかりの定期検査」日程表（※豊田地域の方は来年度実施予定です）

区　域	期　日	時　間	場　所
長丘、平岡、科野、倭地区	7月7日(月)	午前10時30分～正午、午後1時～3時30分	中野市農業協同組合科野事業所（越1131番地）
平野、高丘地区	7月8日(火)	午前10時30分～正午、午後1時～3時30分	中野市農業協同組合平野事業所（江部1372番地8）
中野、日野、延徳地区	7月9日(水)	午前10時30分～正午、午後1時～3時30分	市民会館ホワイエ（三好町一丁目3番12号）
中野市全域（豊田地域を除く）	7月10日(木)	午前10時30分～正午、午後1時～3時30分	市民会館ホワイエ（三好町一丁目3番12号）

防除

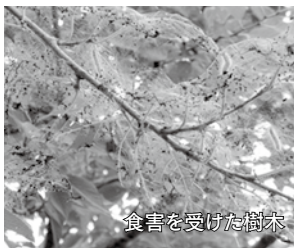
早期発見・早期防除
アメリカシロヒトリから樹木を守りましょう

アメリカシロヒトリは年2回発生し、桜やクルミ、桑などを食害します。樹木を所有する皆さんは、樹木を点検してください。

食害が発生した場合は、所有者が責任をもって防除し、被害を拡大させないようにしてください。

○点検方法

ふ化した幼虫は糸を吐いて巣を作り、12日間ほど群集しています。初めは葉脈だけを残して食害するので、食害を受けた葉は透けて見えます。



食害を受けた樹木

○巣の処分方法

巣を見つけた場合は、幼虫ごと枝を切り取り、踏みつぶすか、焼却してください。

○農薬防除

幼虫が分散したときは、それぞれの樹木に適した農薬を使用し、濃度、使用量、回数や散布時期など、薬剤のラベルに記載のある説明文をよく読んで、適正な使用方法を守ってください。

※農薬散布に当たっては、風のない時に行うなど、十分な配慮をお願いします。

アメリカシロヒトリ

○防除車の貸し出し

公民館の敷地など、区で防除を行う場合は、防除機器などの貸し出しを行います。

問い合わせ・申し込み先　農政課振興係　☎（22）2111（内線250）

水道

水道メーターの一斉交換を行います

水道メーター（量水器）は「計量法」により、その有効期間が8年と定められているため、市では有効期間の満了前に、新しい水道メーターに交換します。

交換対象　平成18年に製造されたメーター（一部平成19年製含む）

交換期間　6月下旬～11月上旬

メーター交換に当たって

・6月1日現在で、対象のメーター（閉栓中も含む）を設置中の方には、事前にはがきでお知らせします。

・メーターの交換費用は市が負担しますので、お客様への費用請求はありません。ただし、メーター交換と併せてメーターボックスの修繕などの別工事を依頼された場合は、お客様の負担となります。

・メーター交換は市が委託した水道工事業者が行いますので、交換作業時の敷地への立ち入りについて、あらかじめご了解ください。なお、ご不在の場合でも交換作業をさせていただきます。

交換時は一時断水となりますので、都合が悪い場合は日時などを水道工事業者と打ち合わせてください。

・交換工事後、メーター付近から漏水などを発見した場合は、上下水道課へご連絡ください。

・メーターボックスの上に物を置いたり、駐車しないよう、ご協力をお願いします。

漏水の早期発見のために

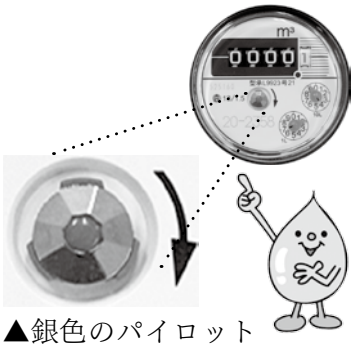
敷地内にある水道管は原則として、お客様に管理していただくことになっています。

水道メーターより宅地側で漏水している場合、水道メーターで確認することができますので、次の順序で月に一度はご確認ください。

①宅内の蛇口などを全て閉めてください。

②量水器のふたを開け、水道メーターをご覧ください。

③銀色のパイロットをご確認いただき、パイロットが回っていれば、漏水している可能性があります。



▲銀色のパイロット

漏水している場合は、市指定工事店へ修理を依頼してください。その際の修理費用はお客様のご負担となります。（「くらしの便利帳」および市公式ホームページに指定工事店一覧表を掲載してあります）

なお、土の中など、目に見えない場所での漏水に対しては、料金の軽減措置がありますが、水道料金は原則として、**「漏水した料金の半分はお客様負担」**となります。（下水道使用料などは例外あり）

※漏水箇所がボイラー、温水器、給湯設備などの場合、市指定工事店または器具を取り付けた業者へご連絡ください。（原則として、料金の軽減対象になりません）

問い合わせ先
上下水道課上水道係・営業係
☎㉒2111（内線282・284）

実施

私の提言

市政に対する建設的なご提言を市民の皆さんから直接お聴きする事業「私の提言」を実施します。お寄せいただいたご提言は市長が直接拝見し、お返事を差し上げるとともに、市政運営に反映するよう努めていきます。

なお、ご提言に対するお返事は、受け付けをしてから2週間程度としていますが、内容によっては担当課で調査、検討を行い、関係部署と調整させていただく必要があり、お返事を差し上げるまでに時間がかかる場合がありますので、ご了承ください。

受け付け期限　平成27年3月31日

提出方法

(1)郵送　本紙に挟み込んである用紙にご記入の上、切手を貼らずに郵便ポストへ投函（とうかん）してください。

(2)ファクス　用紙の様式は定めませんが、できるだけ挟み込んである用紙を利用し、ファクス（㉖0349）でお送りください。

(3)電子申請　市公式ホームページ（http://www.city.nakano.nagano.jp/）から「ながの電子申請サービス」のページへ移動し、必要事項を入力の上、送信してください。

用紙の設置場所　市役所総合案内、豊田支所地域振興課、中央・北部・西部・豊田公民館、永田窓口サービスステーション

その他　寄せられた内容は、個人を特定できないようにした上で、広報紙や市公式ホームページに掲載させていただく場合があります。

なお、住所、氏名、連絡先が未記入であったり、特定の市民・団体などへの中傷的なものは、原則受け付けません。

問い合わせ先
庶務課秘書広報係
☎㉒2111（内線212）

更新

介護保険負担限度額認定の更新時期です

世帯全員が市民税非課税の方は、所得などに応じて介護保険施設（特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設）における食費・居住費の自己負担額が軽減されます。（通所系サービスは除きます）

自己負担額の軽減を受ける際は、市へ申請し、負担限度額の認定を受けていただくことが必要です。

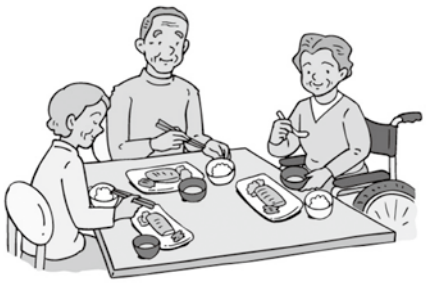
対象期間　市民税額確定後の7月から翌年7月末日まで

申請方法　6月中旬ごろ、更新対象となる方に申請書を送付しますので、6月30日㈪までに申請してください。なお、新たに対象となる方は、年度途中でも申請を受け付けます。

対象者　左表の利用者負担第1～第3段階に該当する方。

第4段階の方は負担軽減の対象外ですが、高齢夫婦世帯で一方が施設に入所し、居住費・食費の負担で生計が困難になるなど一定要件を満たし、申請により認められた方は、第3段階と同様の「特例減額措置」を受けられます。

なお、ショートステイの利用は特例減額措置の適用外となります。



▼利用者負担段階

第1段階	本人および世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金・生活保護の受給者の方
第2段階	本人および世帯全員が市民税非課税で、合計所得額と課税年金収入額合計が80万円以下の方
第3段階	本人および世帯全員が市民税非課税で、合計所得額と課税年金収入額合計が80万円を超える方
第4段階	本人が市民税を課税されている方または本人は市民税非課税で世帯内に市民税課税者がいる方

住宅改修をするときは事前の申請が必要です

介護保険の要介護認定を受けている方が、住宅の生活環境を整えるために住宅改修（手すりの取り付け・段差の解消など）を行う場合、改修費用の9割が介護保険から支給されます。

利用限度額　要支援・要介護者の住宅に対し、介護保険受給者1人当たり生涯に20万円（1割は自己負担。最高18万円）までです。利用限度額を超えた額は、全額自己負担となります。

※転居した場合や要介護度が最初の改修より3段階以上高くなった場合は、再度、最高18万円まで住宅改修費の支給が受けられます。

※工事着工予定日の2週間前までに事前申請が必要です。また、工事完了後は、必要書類を市へ提出してください。

ご不明な点は、高齢者支援課または担当のケアマネージャーにご相談ください。

問い合わせ・申請先
高齢者支援課介護保険係（中野保健センター内）
☎㉒2111（内線365）

健康

「健康長寿のまち中野市」を目指して

元気もりもり！健康体操

皆さん、毎日運動しているでしょうか。運動不足は生活習慣病のリスクを高める要因の一つです。

このコーナーでは、手軽にできて毎日続けられそうな運動を紹介していきます。

今回は「立つ、歩く、階段の上り下り」に欠かせない部分の筋肉を、寝た状態で鍛えることができるトレーニングです。各10回ずつ、休憩を挟んで2～3セットを目標に、毎日行いましょう。

足上げ運動

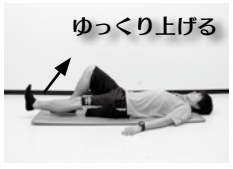
効果部位：太ももの前、足の付け根

①片足を90度に曲げ、一方の足を伸ばしたままゆっくりと持ち上げましょう。

※90度に曲げた膝よりも上げないように注意します。

②ゆっくりと足を下ろし、元の体勢に戻ります。

※足を床につけないようにすると負荷が上がります。



腰上げ運動

効果部位：腰、お尻、太ももの後ろ

①膝を曲げ、肩・腰・膝が真っすぐになるよう、腰をゆっくり持ち上げます。

※腰が反り過ぎないように注意します。

②ゆっくりと腰を下ろし、元の体勢に戻ります。

※お尻を床につけないようにすると負荷が上がります。

※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士

健康広場「なかの」

No.29

中野市国民健康保険
加入・脱退手続きをお忘れなく

お勤め先を離職、退職などされた方で、社会保険の任意継続をしない場合や、国民健康保険に加入していた方が、お勤め先の健康保険に加入された場合は、国民健康保険の加入および脱退の手続きがそれぞれ必要になります。

市民課および豊田支所の窓口で手続きができますので、お済みでない方は、早めに手続きをお願いします。

届け出に必要なもの

加入手続き（お勤め先を離職、退職などされた方）

○お勤めされていた会社から発行される健康保険離脱証明書（被扶養者がいる場合は、その方についても離脱の証明が必要です。）
○届け出される方の印鑑
○届け出される方の本人確認ができるもの（運転免許証など）
○年金証書（60歳から65歳までの方）

脱退手続き（お勤め先の健康保険に加入された方）

○お勤め先から発行された健康保険証（本人および被扶養者分）
○市の国民健康保険証
○届け出される方の印鑑
○届け出される方の本人確認ができるもの（運転免許証など）

※平日に市役所で手続きができない方は、郵送での届け出もできますので、希望する場合はご連絡ください。必要な書類を送付します。

お勤め先の会社から保険証が発行されるまでの間に、市の国民健康保険証を医療機関でお使いになった方は、お勤め先から発行された保険証が手元に届きましたら、医療機関の窓口で保険証が変更になったことをお伝えください。

なお、国民健康保険に関する届け出・給付などについては、3月に全戸配布しました「健康・福祉カレンダー」の13ページにも記載してありますのでご覧ください。

問い合わせ先
福祉課国保医療係
☎㉒２１１１（内線２９６）
地域振興課市民生活係（豊田支所内）
☎㊳３１１１（内線１３１）

正しい歩き方、教えます♪
各地区で健康まつり実施中！

簡単にでき、生活習慣病予防にも効果的なウオーキング。
市内でもウオーキングをしている人をよく見かけます。
市内各地区で開催している健康まつりでは、ウオーキングの効果や正しい歩き方などを実際に知っていただくため、各地区のコースを巡ります。
詳しくは、全戸配布するチラシや市公式ホームページをご覧ください。
ウオーキングのきっかけづくりや、あらためて歩き方を見直す良い機会です。
ぜひ自然の中を一緒にウオーキングしましょう。

誤解していませんか？
特定健診・いきいき健診

「もう何年も健診を受けていないなぁ。」という方はいませんか？健診を「受けていない理由」は、さまざまだと思います。しかし、その理由は誤解や思い込みかもしれません。健診について正しく知り、今年こそは健診を受けてみませんか。

①健康に自信があるＡさん
「具合が悪くなったら病院に行くからいいよ。」

具合が悪くなってから医療機関にかかるのではなく、病気になる前に予防することはとても重要です。もし病気になってしまっても、早い段階で重症化を防ぐことができれば、身体的にも経済的にも負担は少なくて済みますよ。

「健康な俺でも受ける価値があるんだな！」

②バリバリ仕事を頑張るＢさん
「忙しくて時間がとれないよ。」

忙しい中で、健診のために時間を割くことはとても難しいことだと思いますが、市ではいきいき健診・特定健診を年間121回（平成26年度）行っています。お住まいの地区以外でもお受けいただけますので、ご都合のつくときに受診してください。

「たくさん日程があるんだ。１日くらい予定が合うときがあるかも！」

③倹約家のしっかり者Ｃさん
「お金が掛かるんでしょ?もったいないよ。」

市の健（検）診は、とても安くなっています。【表１】の５つの健（検）診を全て受けた場合、１万８千円以上お得です。もしも病気になって医療機関にかかるとしたら健（検）診受診料の何倍のお金が掛かるでしょう？

「自己負担はこんなに少ないのね。将来の病気を防ぐために今、健（検）診受診料を払うのが賢い選択かも♪」

④通院中のＤさん
「毎月先生に診てもらっているから、受けなくていいでしょ？」

通院先での検査は、主に治療中の疾患に関する項目について行われている場合が多いと思われます。そのため、健診で行う血液検査の各項目、心電図検査、眼底検査など全ての検査は実施されていない場合もあります。

「健診を受ければ、全身の状態を診るいろんな検査が一度にできるんだ！」

【表１】平成26年度の中野市各種健(検)診費用

検診の種類	健(検)診費用	自己負担額
特定健診	10,478円	0円
肺がん検診	1,380円	200円
胃がん検診	4,169円	500円
大腸がん検診	1,598円	200円
前立腺がん検診	1,944円	300円
合計	19,569円	1,200円

【表２】平成25年度の中野市各種がん検診状況（人）

検診の種類		受診者数	がん発見者数
胃がん検診		2,453	2
大腸がん検診		4,156	9
結核・肺がん検診	胸部レントゲン	7,356	4
	胸部らせんＣＴ	131	0
乳がん検診	超音波	879	1
	マンモグラフィ	1,374	3
子宮がん検診		3,079	0
前立腺がん検診		1,525	4

がん検診を受けましょう！

生涯、がんになる可能性は２人に１人と言われています。「自分はがんにならない」、「自分は大丈夫」とは誰も言い切れません。がんは、定期的に検診を受け、早期発見・早期治療をすることが大切です。昨年度の市のがん検診でもがんの方が発見されています。（【表２】参照）

結核・肺がん検診は既に終了しましたが、その他のがん検診は今からでもお申し込みいただけます。しばらく受けていなかったという方も、この機会に検診を受けましょう。

各種健（検）診に関する問い合わせ先
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）

活き生き！健康メモ

健康づくり課（中野保健センター内）
☎（22）2111（内線242）

禁煙について考えてみませんか？

～禁煙のメリット～

時間にゆとりができる

例）１本５分×１日10本＝１日約１時間

経済的な余裕ができる

例）460円×１日１箱＝１カ月で約１万４千円、１年でおよそ17万円

ストレスが減る

喫煙ではストレスは解消できません。ニコチン切れによるイライラを一時的に抑えているだけです。実は、禁煙をするとストレスが減ります。

周囲の人の健康を害すことがなくなる

受動喫煙（たばこの煙を周囲の人が吸い込むこと）が原因となった肺がん、虚血性心疾患による死亡者は年間6,800人います。

～禁煙への道～

医療機関で禁煙治療

比較的楽に、なおかつ確実性も高くやめられます。保険適用で治療が受けられる場合もあります。

薬局などで購入可能な禁煙補助剤の活用

医療機関に通う時間がなくても実行できます。

自力でやめる

１本吸ったら「失敗」ではありません。何度でも挑戦しましょう！

子育て支援センター

６・７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）	６月12日㈭ 午前10時30分～	「ハーモニカ・ミニコンサート」なつかしい音色と共に！
	７月10日㈭ 午前10時30分～	「お話玉手箱」楽しいお話いっぱい！
中央子育て支援センター（りんごっこ）	６月12日㈭ 午前10時30分～	「さくら保育園へ行こう！」要予約：先着親子25組
	７月３日㈭ 午前10時30分～	「バラっ子で遊ぼう！」中野放課後児童クラブ集合
豊田子育て支援センター（うさぎっ子）	６月30日㈪ 午前10時30分～	「豊井保育園へ行こう！」豊井保育園集合
	７月10日㈭ 午後２時～	「料理教室」（託児あり）要予約：7月3日㈭まで

※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いただくか、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、６月18日㈬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

佐藤（さとう）　聖太（しょうた）くん（3歳）

虫や魚が大好きな３歳児。朗らかに育っていってね。

伝田（でんだ）　美桜香（みおか）ちゃん（3歳）

お世話大好きお姉さん！これからも明るく元気に育ってね。

飯島（いいじま）　由奈（ゆな）ちゃん（3歳）

今、アナと雪の女王の曲にはまっています。

山川（やまかわ）　友那（ゆな）ちゃん（3歳）

元気に明るく思いやりのある子になってね。

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

予防接種など

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
四種混合	6月25日(水)	健康づくり課母子保健係
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
BCG	7月7日(月)	

※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。

不育症治療補助金交付制度

対象／申請日を基準として中野市に1年以上居住及び住所を有し、不育症の治療を行っている夫婦（医療保険に加入している者）
限度額／10万円
※補助内容や申請手続きなど詳しくは、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か月児健診	6月17日(火)	26年2月生
7か月児健診	6月18日(水)	25年10月生
1歳6か月児健診	6月20日(金)	24年11月生
2歳児健診	6月16日(月)	24年5月生
3歳児健診	6月19日(木)	23年5月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

訪問歯科健診・相談

～家に歯医者さんがやってくる～
皆さんのご自宅へ歯科医師・歯科衛生士が出向き、歯科健診や口腔ケアを行います。
健診・相談料は無料です。お気軽にご相談ください。
対象者／在宅で寝たきりの高齢者など

育児教室

期日／7月1日(火)
時間／午前10時00分～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。
赤ちゃんと遊んだり、育児について学び、話し合う教室です。

講座・相談

マタニティクラス

会場／中野保健センター
時間／午前9時30分～11時30分
持ち物／筆記用具、母子健康手帳

期日	内容
6月14日(土)	出産・子育てについての制度とサービスの紹介、妊婦体操・ヨガ、妊婦体験 ※動ける服装でお出掛けください
7月10日(木)	妊娠の経過と起こりやすい異常、妊婦の健康・栄養（試食あり）

※3日前までに予約が必要です。

心の健康相談

こころ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、拒食、家族についての相談など
期日／6月10日(火)、7月3日(木)
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・歯科・育児相談など
※各会場とも祝日は休みになります。

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	

中野市成人式

5月4日、市民会館において、中野市成人式を開催しました。当日は、晴れの衣装に身を包んだ397人の新成人が参加しました。式に先立ち、新成人の中学生時代の映像が上映されると、懐かしい思い出に会場からは大きな歓声が上がりました。第1部式典では、来賓による祝辞と新成人代表の4人によるあいさつ、第2部では実行委員の皆さんが企画したアトラクションが行われました。心配された天候も快晴に恵まれ、新成人の皆さんは、旧友との久しぶりの再会を喜び、思い出話に花を咲かせていました。

消費生活講演会

5月21日、中央公民館において、コープながの主催、市後援による消費生活講演会「くらしかふぇ」が開催されました。当日は、「多くの人がだまされている！その手口から学ぶくらしの護身術」と題し、振り込め詐欺や悪質商法などについて、消費生活コンサルタントの北村きぬ子さんに講演いただきました。次々と登場する新しい手口を知っておくことが、一番の対策になるという話に、参加された皆さんは真剣に耳を傾けていました。

緑化苗木頒布会

市民の緑化活動の推進と、緑豊かな住みよい郷土に誇りを持ち、森林愛護思想の普及啓発を図るため、5月11日、一本木公園と浜津ヶ池公園駐車場において緑化苗木頒布会が行われました。

当日は、朝早くから大勢の方が訪れ、アメリカハナミズキやブルーベリーなど16種類、約600本の苗木が無償頒布されました。また、会場では頒布会に併せて「緑の募金」が行われました。

（写真：一本木公園）

③

④

②

①

①修復前「第十一代山田荘左衛門顕善像Ⅱ」
②修復後「第十一代山田荘左衛門顕善像Ⅱ」
③記者発表の様子
④「東行雑誌」(東江部村山田庄左衛門家文書16-7)

高橋由一作「第十一代山田荘左衛門顕善像Ⅱ」

平成25年に市内で発見・寄贈された高橋由一作「第十一代山田荘左衛門顕善像Ⅱ」の修復作業が完了し、5月19日、(仮称)山田家資料館において記者発表を行いました。

日本最初の洋画家と言われる高橋由一が描いたこの肖像画は、顕善の日記から明治16年に顕善が上京した際に高橋由一に依頼して描いてもらったことが分かっています。日本の近代化という大きな歴史の流れに、東京とは遠く離れた北信濃という地域が、決して無関係ではなかったことを示す歴史資料と言えます。

カチューシャふるさとマラソン大会

中野市体育協会主催の第25回カチューシャふるさとマラソン大会が5月18日、中野小学校を発着点に開催されました。当日は、天候にも恵まれ、市内外から参加した約1,000人のランナーが、ふるさと太鼓の演奏の中、勢いよくスタートを切っていきました。また、招待選手として荻原健司(北野建設株式会社スキー部ゼネラルマネージャー)さんや、姉妹都市の北茨城市から市民ランナー5人が参加して大会を盛り上げました。

水防訓練

5月25日、梅雨の出水期を前に千曲川左岸河川敷を会場に水防訓練を行いました。当日は、水防技術の向上と水防体制の強化を目的に、消防団員や水防員ら約300人が参加しました。

今回の訓練では、大雨により河川の水位が上昇し、氾濫の危険性が増しているとの想定の下、堤防を保護するシート張り工法や、水があふれた際の対策として、土のうとブルーシートを使用する改良積み土のう工法などの訓練を行いました。

No.12

キラリ☆中野のチカラ

原（はら）　香恋（かれん）　さん　【岩船】

このコーナーでは、大人から子どもまで魅力ある市民の方や団体などを紹介しています。

今回は、多様なジャンルの演奏活動を行いながら後進の指導に当たっている、チェロ奏者の原香恋さんにお話を聞きました。

○チェロを始めたきっかけ

チェロ指導者の父の影響で、3歳からチェロを始めました。チェロ一家で、兄も妹もチェロ奏者として、オーケストラなどで活動しています。4歳のときには、オーストラリアの演奏旅行に参加しました。

○わたしの原点

大学在学中にチェロを学ぶために留学したシドニーでは、日本の伝統芸能にも興味を持ち、修行のつもりで、オペラハウスの前で大道芸を披露していたこともあります。独学で覚えた三味線や、父から教わった「南京玉すだれ」などを、一人和服姿で演じていたのですが、お客さんの厳しさと温かさを肌で感じることができ、その後の演奏活動に大きな影響を与えてくれました。

○音楽の魅力

楽譜だけを見つめているのではなく、その楽曲の背景や作者の思いを想像し、自分なりの解釈を膨らませて奏でた音に対して、お客さんの反応を肌で感じられることが醍醐味だと思います。

○指導者として

音楽に限らず、知りたい情報が何でもインターネットで検索できてしまう時代で、昔に比べて情報の価値の深さが無くなってきているように思います。自分の足で探し、目で見て耳で聞いて、手で触って感じた体験こそが、自分の「本当の力」になるのだと思います。子どもたちには、本物とより多く触れ合って感性を磨いてもらいたいと思います。

○今後の抱負

地元の豊かな素材を活用した楽器づくりに興味があり、先日、地元のハム屋さんにお願いして、昔ながらの方法である豚や羊の腸を使った弦を自作してみました。今度は、馬の尻尾の毛を使った弓を作ってみたいと考えています。また、バラまつり期間中には、一本木公園で「ハーモニー」のメンバーとして演奏を行います。美しいバラと音楽のマリアージュを楽しみにぜひお越しください。

広報クイズ

■今月のプレゼント

「JA中野市さくらんぼ狩りペアチケット」…2人

問題

本年で誕生100周年を迎えるのは、「故郷」「朧月夜」と、「●●●●●●の唄」

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　6月23日(月)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

先月号の答え　血糖値を下げる唯一のホルモンといえば？

答え・・「インスリン」

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

岡利哉のソチパラリンピックレポート vol. 2

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（おかとしや）さんのレポートの後編をお送りします。

最適な種類のワックスを絞り込む方法は、実際に異なる種類のワックスをかけた何台ものスキーに乗り、１００分の１秒まで計測可能な機械で何度も斜面を滑り、スピードを計測します。多い日には、それだけで累積距離が20㎞を超えることもありました。積み上げたデータの中から、その日のベストを導き出し、実際に選手に使用してもらうといった形になります。プレッシャーは感じましたが、毎日充実した日々が続きました。

▲ワックステストの様子

日本クロスカントリー・バイアスロンチームの結果は、銅メダルが一つと、目標には届きませんでした。しかしながら、ハンディキャップをものともせず、己とライバル達に立ち向かう選手の姿を見て、私は人間の限りない可能性に触れ、大会スローガンである「impossible から I'm possible」（不可能は可能にできる）への意味を強く感じました。

▲クロスカントリー・バイアスロンチーム

選手達は既に、４年後の韓国・平昌（ピョンチャン）大会に向けてスタートしています。日本国内のアスリート活動に対する環境整備は、欧米諸国と比較しても極めて遅れている状況ではありますが、２０２０年の東京オリンピック・パラリンピックの開催決定を機に少しでも好転することを願っています。

池田市長のわくわくレポート vol. 11

童謡・唱歌のふるさと

新緑が眩しい季節から、次第に緑が深く変化していくこの頃。バラまつりの季節を迎える。

今年は、「故郷」「朧月夜」「カチューシャの唄」の誕生１００周年を記念して各種イベントが企画開催される。中野市は童謡・唱歌のふるさととして音楽に慣れ親しみ、憧憬（しょうけい）の深い風土である。合唱団など活動する団体は数えきれない。高野辰之、中山晋平、久石譲さんをはじめ、器楽演奏家、声楽家なども数多く輩出している。こうした土壌はどのようにして生まれて来たのか。豊かな自然と四季の移り変わりが、住まう人の心に響き、声となり唄となり、音楽に親しむ風土が醸成されたと思える。

今年は、既述の様な特別な年でもあることから、特に郷土が生んだ高野辰之、中山晋平、そして久石譲さんを繋ぐという思いを込めて、麻衣さんによるコンサートが企画開催の運びとなった。また、麻衣さんには中野市音楽親善アンバサダー（大使）として、様々な音楽事業や活動に際して、広く中野市を支えていただくこともお願いし、快くお引き受けいただいた。

バラの香に載せて、音楽が流れ、中野市の美味しいと楽しいが一斉に花開く6月。今年は、ばらサミット（ばら制定都市会議）、ブルガリア大使とバラの女王の招聘（しょうへい）、土びなもサミット展、関係都市の合唱団にお声掛けしての「童謡・唱歌のふるさと信州中野アンサンブルフェス」、商店街の皆さんによるワンコインセールなど、市街でも様々に工夫された企画が目白押しである。ばらサミットに訪れるお客様と市民の皆さんとが一緒に、まずはバラの祭典「信州なかのバラまつり」を盛り上げ楽しんでいただきたい。

市民の皆さんがもっと音楽を楽しみ、音楽に親しむ環境づくりに向け、今後もソフト・ハード両面から総合的なアプローチにより政策を進めて行きたいと思う。童謡・唱歌のみならず、音楽を生活文化に取り込み、調和しながらの確かな暮らしがある。そんな中野市を目指したいと思う。

▼お知らせ

住基ネットサービスの停止

問 市民課窓口係（内線236）

住民基本台帳ネットワークの点検作業のため、次のとおり機器が停止し、サービスがご利用いただけなくなります。ご不便をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いします。

期日 6月11日㈬ ※終日

利用できないサービス 他市町村の住民票の発行、住基カード・電子証明書の発行など

プレミアム付き！「元気がでる商品券」発売

問 信州中野商工会議所会員サービス課 ☎㉒2191

信州中野商工会議所では、市民の皆さんの生活を応援するため、プレミアム付き「元気がでる商品券」を発売します。ぜひ、ご利用ください。

販売期間 7月1日㈫～12月31日㈬

※売り切れ時点で販売終了

内容 千円券11枚綴り（1万1千円分）を1万円で販売（一般商店と大型店で利用できる共通券が4枚、一般商店で利用できる券が7枚）

利用できる店 取扱店ポスターを掲示してある市内商店など

購入限度額 1人当たり10万円

販売場所 信州中野商工会議所

販売時間 午前9時～午後5時

※この商品券のプレミアム分は、市と信州中野商工会議所で半分ずつ負担しています。

汚泥発酵肥料 なかの「おすみちゃん」・「未土利」

問 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 6月11日㈬、15日㈰、25日㈬

※7月、8月の販売は行いません。

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

販売日 月曜日～金曜日（祝祭日除く）

※6月から販売を再開しました。

販売時間 午前9時30分～午後4時

販売場所 平岡処理場（ナピア平岡 笠原580番地）

価格 1袋（15kg）250円

※在庫が少ないため、売り切れの際はご容赦ください。

保育園の園庭を開放します

問 保育課保育係（内線293）

期間 平成27年3月までの月曜日から金曜日（祝日、休園日を除く）

時間 午前9時～11時

会場 市内公立保育所の園庭

対象 就学前児童と保護者

持ち物 着替えなど

費用 無料

その他 申し込みは不要です。当日、保育士に声をお掛けください。

なお、保育所での事故は、保護者の責任となります。

※詳しくはお問い合わせください。

資源物の特別回収・日曜回収

6月15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

6月22日㈰ 午前10時～午後1時 資源物の日曜回収

場所 ベイシア中野店

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。

★回収場所で回収できないと判断されたものは、お持ち帰りください。

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。

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。

問 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 5月23日現在

譲ります 車椅子／シルバーカー／アップライトピアノ／稲の育苗箱（180枚）

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。

問 申 市民課生活交通安全係（内線238）

コイヘルペスウイルス病のまん延防止にご協力を

問 農政課振興係（内線253）

●イベントなどでのコイの放流は、当分の間行わないでください。やむを得ず行う場合は、漁業協同組合および水産試験場に相談し、安全確認を得た上で実施してください。

●河川、湖沼など（養魚場や個人の池は除く）においてコイを捕まえた人は、生きたままコイを持ち出さないようにしてください。

●河川、湖沼でコイの異常を発見したときは速やかに連絡してください。

※コイヘルペス病に感染したコイを食べても人体に影響はありません。

情報公開制度・個人情報保護制度－平成25年度実施状況－

問 庶務課庶務文書係（内線211）

市では、市民参加による開かれた市政を進めるとともに、行政の透明化を図るために、情報公開制度・個人情報保護制度を運用しています。各制度の運用状況は次のとおりです。

●情報公開制度運用状況

請求先 市長

請求 2件（非公開1件、文書不存在1件）※公開、部分公開0件

●個人情報保護制度運用状況

請求先 市長

請求 2件（開示2件）※部分開示、不開示、文書不存在、訂正など0件

▼募集

市の施設見学参加者募集

問 申 庶務課秘書広報係（内線212）

日時 7月4日㈮ 午前9時30分～

見学場所 中山晋平記念館、東山クリーンセンター、北部学校給食センター、高野辰之記念館、道の駅ふるさと豊田

※市役所集合、市行政連絡バスで移動

申込締切 6月20日㈮

費用 268円（昼食代）

慰霊巡拝の参加者募集

問 福祉課厚生保護係（内線276）

旧主要戦域となった陸上および遺骨収集の望めない海上などにおける戦没者の遺族を対象に、厚生労働省による慰霊巡拝が行われます。

派遣地域 インド、マリアナ諸島、マーシャル諸島、フィリピン、硫黄島など

第10回ビーチボールバレー大会の参加者募集

問 申 文化スポーツ振興課スポーツ振興係（内線364）

日時 7月4日㈮ 午後6時45分開会

会場 市民体育館　**参加料** 無料

競技部門 ①一般女子の部 ②男女混合の部 ③ファミリーの部

参加資格 市内に在住または在勤、在学する方で構成するチーム

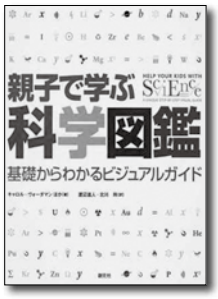
申込締切 6月25日㈬（定数になり次第、募集終了）

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。

問 市立図書館　☎(26)5841

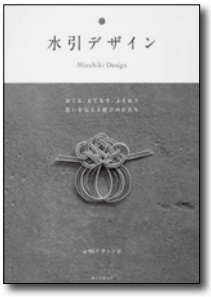
親子で学ぶ科学図鑑



著／キャロル・ヴォーダマン　ほか
創元社

「基礎からわかるビジュアルガイド」親子でやさしいサイエンス。広くて深い知識が得られます。

水引デザイン



編／m 90 デザイン室
誠文堂新光社

喜びや願い、祈りを込め、様々なかたちに結ばれてきた水引。

美しく、情緒豊かな水引の文化を、今の暮らしにふさわしいかたちにリデザイン。

おくる、もてなす、よそおう――。

伝統的な結びから新しい結びまで、水引の多様な美しさ、楽しみ方を提案します。

豆の上で眠る（湊かなえ）／香夜（高樹のぶ子）／首都崩壊（高嶋哲夫）／花子とアンへの道（村岡恵理）／蒼い炎（羽生結弦）／クマンバチと手の中のキャンディ（松山三四六）／水玉の履歴書（草間彌生）／百年の梅仕事（乗松祥子ほか）／老いない腸をつくる（松生恒夫）／ニッポン定番メニュー事始め（澁川祐子）／パターンを活用した図解の技術（谷口功）／なぜ八幡神社が日本でいちばん多いのか（島田裕巳）

ビデオ上映会 としょかん★プチキネマ

ミッキーマウス　クラブハウス いろいろないろ

上映日時　6月15日㈰　午後2時～

駅物語「長野電鉄　屋代線・木島線」

上映日時　7月2日㈬　午後4時～

会場　図書館2階AVホール（入場無料）

▼催し・イベント

高橋まゆみ人形と中山晋平童謡の世界

問 中山晋平記念館 ☎(22)7050

期間 6月29日(日)まで
時間 午前9時～午後5時
場所 中山晋平記念館第二展示室
内容 主に晋平が作曲した童謡をイメージできる人形作品「帰り道」「おだちん」「頑固ばーさんの家出」を展示

市立博物館「銅戈・銅鐸と柳沢遺跡」

問 市立博物館 ☎(22)2005

重要文化財に指定される柳沢遺跡出土品を中心に企画展を開催します。

期間 6月11日(水)～8月17日(日)（火曜日休館） ※観覧料など、詳しくはお問い合わせください。
開館時間 午前9時～午後5時

中野市人権センターマレットゴルフ大会

問申 中野市人権センター ☎(26)2287

期日 6月14日(土) ※雨天中止
時間 午前9時～午後2時
対象 市内在住または在勤の方
会場 間山温泉公園ぽんぽこの湯マレットゴルフ場
内容 マレットゴルフ、表彰式、昼食交流会
定員 30人
参加料 無料（昼食代は実費）
持ち物 マレットゴルフのできる靴・服装、昼食代、入浴セットなど

しあわせ信州食育フェスタ2014

問 長野県健康福祉部健康福祉政策課☎026(235)7093

長野市を開催地として、食育推進全国大会が開催されます。入場は無料ですので、お気軽にお越しください。

日時 6月21日(土) 午前10時30分～午後5時、6月22日(日) 午前10時～午後4時30分
会場 エムウェーブ(長野市)
内容 シンポジウム、ブース出展など

6月は「不正改造車排除強化月間」です

問 国土交通省北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎026(243)5525

国土交通省では、6月を「不正改造車排除強化月間」として重点的な取り組みを行っています。

※詳しくはお問い合わせください。

税の豆知識⑫ 個人市民税・県民税の均等割

問 税務課課税係(内線225・229)

個人市民税・県民税は、定額で課税される「均等割」と、前年の所得金額に応じて課税される「所得割」で構成されています。

「均等割」の税率が引き上げられます 平成23年度の税制改正により、東日本大震災に伴う復旧・復興のための臨時的な税制上の措置として、本年度から平成35年度までの間、「均等割」の税率が引き上げられます。

個人市民税・県民税それぞれ年額500円の引き上げ

引き上げ税率は、個人市民税・県民税それぞれ年額500円です。このため、本年度から「均等割」の税額が個人市民税3,500円と個人県民税2,000円（長野県森林づくり県民税500円を含む）を合わせた5,500円になります。

個人市民税・県民税は、6月から新年度分が課税

特別徴収の方は給料からの天引きでの納付となり、普通徴収（個人納付）の方は6月中旬に納付書が届きますので、期限内の納付をお願いします。

納期限 平成26年度個人市民税・県民税（普通徴収）第1期の納期限は、6月30日(月)です。

年金 年金額が減額となります

6月13日(金)に支給される4月・5月分の年金額が、平成25年10月から平成26年3月までの年金額に比べて、0.7%少なくなります。

これは、過去に物価が下落したにもかかわらず年金額を据え置いたことで、特例的に高い水準であった年金額を本来の年金水準に戻すために、法律に基づいて行われるものです。

年金額改定通知書が送付されます

現在受給中の方には、6月4日以降に、日本年金機構から年金振込通知書と一体となったハガキが順次送付されますので、ご確認ください。

今後も引き下げが予定されています

平成27年4月にも0.5%の減額が予定されており、今回の引き下げと合わせて、1.2%の減額が予定されています。

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 45

電子商取引での架空請求にご注意！

事例　携帯電話で音楽をダウンロードしようと思い、「無料」の音楽サイトに登録した。しかし、実際は「有料」の出会い系サイトに登録したことになっており、後日、業者から高額なサイト利用料の請求がきた。

アドバイス　これは架空請求と呼ばれ、使った覚えのない有料サイトの利用料などを請求し、料金を騙し取る手口です。業者から請求があっても、利用していなければ代金を支払う必要はありません。

また、請求してきた相手先へは絶対に連絡をしないでください。連絡をしてしまうと、住所や氏名、カード情報などを聞かれ、次々と身に覚えのない請求が届くこともあります。

解決方法　しつこい請求は、ドメイン指定拒否の設定をし、必要に応じてメールアドレスを変更しましょう。また、メールの内容は証拠として残しておきましょう。困ったときは消費生活相談窓口までご相談ください。

問い合せ・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

▼展示

市立博物館 ㊡火曜日 ☎ 22-2005	**常設展示室「中野市の自然と歴史・文化・重要文化財柳沢遺跡展示室」** **西沢今朝夷水彩画展「ふるさとの記憶」**
中野陣屋・県庁記念館 ㊡火曜日 ☎ 23-2718	**陣屋バラまつり特別展「バラのアレンジメント展」**　6月12日㈭～15日㈰ **阿部澄夫グラフィック展「薔薇バラ切り貼りアート」**　6月12日㈭～22日㈰ **佐藤いずみ工作展**　6月30日㈪まで **三ツ井きみ子・中沢瑞枝「花と人形展」** 6月26日㈭～7月6日㈰

ご寄付ありがとうございました

和匠会　様
現金　36,120円　環境保全のため
長野市　油井　薫　様
ふるさと寄附金　100,000円
埼玉県さいたま市　清水　伸二　様
ふるさと寄附金　10,000円
北信少年サッカーリーグ　様
少年用サッカーゴール（アルミ製）2組　少年サッカーの普及拡大と安全確保のため

問申 庶務課秘書広報係（内線400）

▼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 ６月10日㈫、７月10日㈭　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（月曜休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 ６月19日㈭　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

黒崎（くろさき）　万由（まゆ）さん　延徳小学校　6年

私の夢は、老人施設の看護師です。私のお母さんとお父さんはその仕事をしていて、四年生の夏休みにお母さんの職場で仕事体験をしました。

朝八時からミーティングがあり、その後におじいちゃんやおばあちゃんとおしゃべりしたり、体温や血圧をはかったりしました。お昼ご飯は、おじいちゃんおばあちゃんの食べるのを手伝った後に食べるので、食べる時間もなくて仕事は大変だなあと感じました。

でも、おじいちゃんやおばあちゃんが話しかけてくれたり、私が声をかけるとニコニコしておしゃべりしてくださったりするので接するのが楽しくなっていきました。もっとおじいちゃんおばあちゃんの役に立ちたいと思うようになりました。

そのために、看護師の専門学校に入学して勉強をがんばって、夢をかなえたいと思います。

編集後記

▼故郷、朧月夜、カチューシャの唄を特集し、それぞれの歌を聞けば聞くほど、私の中で心地よいメロディーが流れ続けます。私は、目を閉じると水田と新緑に満ちた山が浮かびますが、さて、皆さんの心の中にはどんな景色が浮かんだでしょうか―。（芳澤）

▼「中野のチカラ」で取材させていただいた原香恋さん。あふれるエネルギーと探究心に、私自身とても刺激をもらいました。本当の体験を通じて得られるものの大きさ―。これからの生き方や、子育てにおいて大切なものを教えてもらった気がします。（中沢）

▼今月号編集時に、結婚をしました。職場の方々を含め、本当に多くの人たちに祝福されて新しい人生をスタートできることに、心から幸せを感じています。今後は、一皮むけた姿で頑張ります。（仲條）

面積：112.06㎢
人口：44,308人（－11）
男　：21,429人（±0）
女　：22,879人（－11）
世帯数：15,465戸（＋19）
【平成26年5月1日現在】
（ ）は前月比、平成22年国勢調査を基に推計

中野市役所　〒383-8614　長野県中野市三好町一丁目3番19号　☎0269-22-2111　FAX 0269-26-0349　●Eメール　info@city.nakano.nagano.jp
●広報なかの　平成26年6月5日発行　●発行　中野市　●編集　総務部庶務課　●印刷　高錦堂印刷所