

広 報

2014 (平成26年)

なかの 8

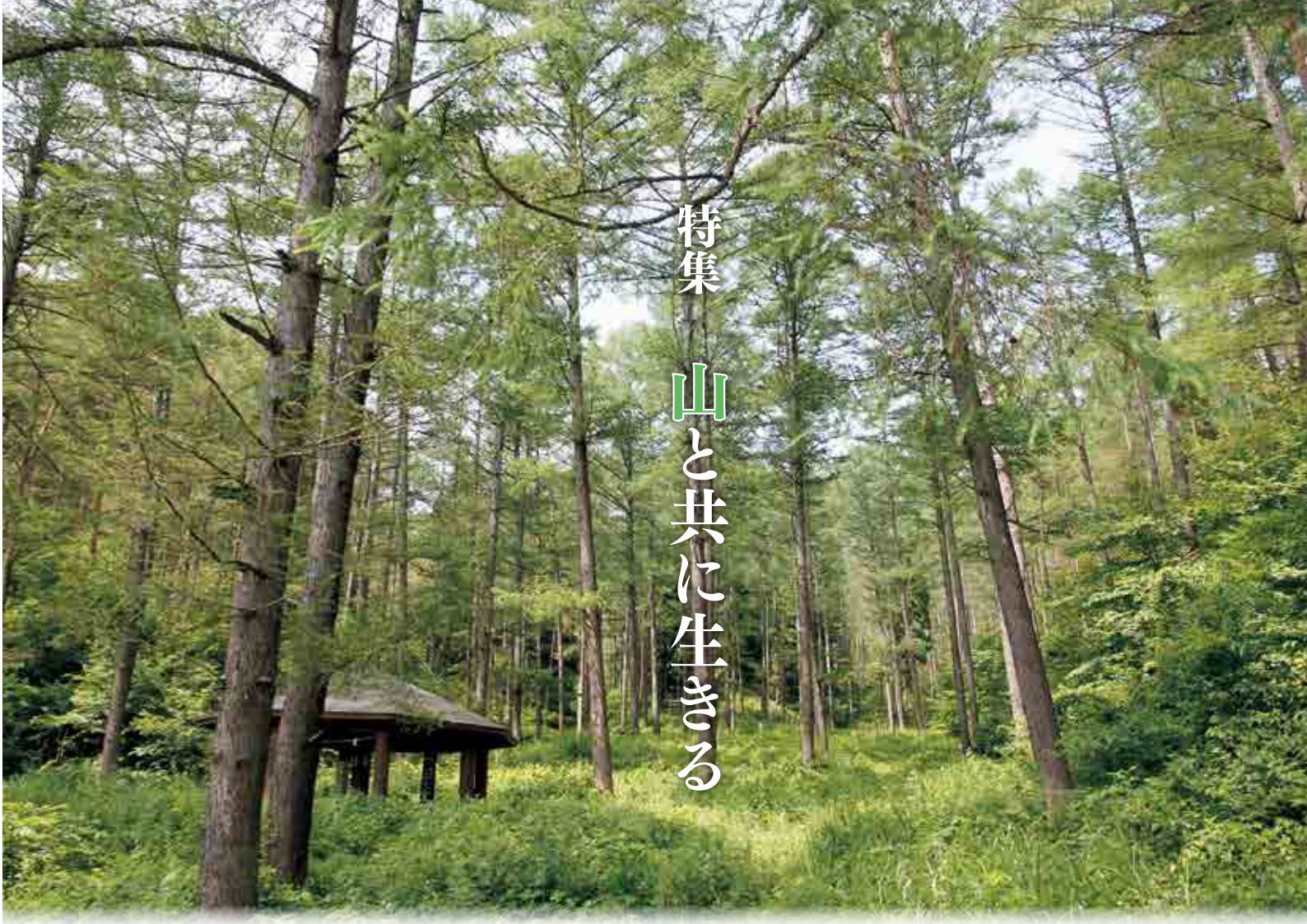
No.113

Contents

広報なかの		1 ~ 30
文化なかの		31 ~ 36

特集
山と共に生きる

撮影場所：高社山



特集 山と共に生きる

山と人とのつながり

山と人とのつながりは太古の昔から続いており、人は豊かな森から多くの恵みを受けて暮らしてきました。しかし、社会環境の変化から、人が山に入る機会は減少し、山と人とのつながりは薄れ、その姿は少しずつ変わってきています。

周りを見渡せば、雄大にそびえる数多くの山々が連なり、「日本のふるさと」と呼ばれるような景色がすぐそこに広がっています。そんな私たちにとって身近な存在である「山」について、この機会に皆さんも一緒に考えてみませんか。

山と森の働き

本市の面積の約3割を占める山。その山は、私たちに多くの恵みをもたらす機能を持っています。私たちはどこに住んでいても、無意識のうちに多くの山の恵みを等しく受けて暮らしています。

暮らしを豊かにする 山と森の働き

- 雨水を蓄え、土砂災害や洪水を防止する
- 森の木々が二酸化炭素を吸収し、地球温暖化を防ぐ
- 水や空気を育む
- 再生産可能な資源である木材を供給する
- 多様な生き物の住み家となる

天然林と人工林

山の恵みの一つでもある豊かな森林。そんな森林には、人の手がほとんど入っていない「天然林」と、人が手を掛けて造る「人工林」の2種類があります。

人工林は、植林後、下草刈りや間伐など、多くの人の手を必要とします。林業を営む方により、この人工林の環境は守られてきましたが、多くの民有林は所有者の高齢化や木材の低価格化により、間伐などの手入れが行き届かなくなっています。

太陽の光が十分差し込まない森林は、下草が生えないため表土が流され、雨水を蓄える力が弱まるなど森林の機能低下が進んでいます。

「山の日」の制定

山と森林が果たす役割は重要であり、その維持には多くの人手と年月が必要となります。

こうした貴重な財産である「山」に親しむ機会を持ち、山の恩恵に感謝することを目的に、平成28年から8月11日が新たな国民の祝日「山の日」に制定されました。

また、県では、「山の恵み」を将来にわたり持続的に享受していくため、毎年7月第4日曜日を県独自の「信州山の日」として制定し、全ての「山」を対象にその魅力や価値を再認識し、最大限に山を生かす取り組みを推進することとしました。

里山と緩衝帯

日本の森には約9万種以上の生物が生息していると言われており、自然界の食物連鎖の中で人間の暮らしと上手に共存してきました。

しかし、近年では山の中や森と里との境界付近では、シカやイノシシ、クマといった野生動物による被害が多発し、周辺に住んでいる方や農作物に大きな被害が出ています。

近代に入るまで、日本には人間の手が入りつつも生態系が息づく「里山」という地帯が多くありました。里山は樹木もまばらなため見通しが良く、動物たちも人間を恐れて里

には近づいて来ない「緩衝帯」となっていました。

しかし、里山を人が利用しなくなってきた現代では、里山に木々ややぶが生い茂る状態となつています。結果、民家など人間の活動範囲のすぐ隣に、動物たちの活動範囲が存在してしまい、里山は緩衝機能を果たさなくなっています。

そこで、環境づくりと動物たちとの共存のため、里山再生による緩衝帯整備が行われています。里山の茂みを取り払うことで見通しのきく緩衝帯が作られ、野生動物が人里に近づきにくくなるという効果が見込まれています。

緩衝帯が低下している場合



結果、動物の活動エリアが分けられ、同時に森に光が入り込むため、木々の活動の活性化になり、里山の機能回復にもつながります。

改善

緩衝帯を確保している場合



「緩衝帯」により、人間と動物の活動エリアが分けられ、同時に森に光が入り込むため、木々の活動の活性化になり、里山の機能回復にもつながります。

「第2期森林づくり県民税」で進める健全な森林づくり

森林は、清らかな水や空気を育み、土砂災害や地球温暖化を防止するなど、私たちの暮らしに欠かすことのできない「多面的機能」を有しています。この「多面的機能」を金額に換算すると、県民一人当たり年間約140万円の恩恵を受けていることとなります。

戦後、一斉に植林された「人工林」の約8割が、今後10年間のうちに「間伐」などの手入れが必要となりますが、森林と人との結びつきが弱まったことで森林の「多面的機能」が低下し、私たちの暮らしに大きな影響を及ぼす恐れがあります。

このような中、先人達が育ててきた森林を健全な姿で次の世代に引継ぐため、県民みんなで森林づくりを支える仕組みとして、平成20年度から「長野県森林づくり県民税」（通称、森林税）を導入し、里山の間伐などの森林づくりを進めてきました。

森林税は、県民会議の結果を受け、第2期森林づくり県民税として平成25年4月から5年間継続され、引続き森林の間伐を重点的に実施し、継続的な森林づくりを推進します。

中野市の活動

市では、森林税を活用し、個人所有の森林で施業の同意が得られた区域を「集約化、団地化」し、これま



でに約37ヘクタールの森林整備を実施しました。

また、森林税は森林内の「緩衝帯整備経費（写真①）」や木材を活用した「バス停設置費用（写真②）」にも充てられています。

このように、納税者の皆さんのご協力により、健全で災害に強い森林や、野生鳥獣の出にくい環境づくり、間伐材を利用した公共施設の木質化（内壁の板張り、木製テーブルの設置など）に活用されています。

今後とも森林税活用事業の推進にご協力をお願いします。

問い合わせ先

■税を活用した森林づくりに関すること

長野県北信地方事務所林務課

税のしくみに関すること

長野県北信地方事務所税務課

市内森林税活用事業に関すること
農政課耕地林務係

☎22 2111（内線251）

森林組合の仕事

山の所有の区分には、国有林と民有林があり、民有林の管理をお手伝いするのが森林組合の仕事です。

また、山の所有者の皆さんが、個人で機械などを買い、個々に山を維持管理していくことは費用的にとっても難しく、全員で少しずつ費用を負担して森林の管理をするために作った組織が森林組合です。

今の森林の多くは、木を植え、木を育てる時期を過ぎ、利用間伐などにより木材を収穫する時期に入っています。個人が所有する山は、一戸の範囲が狭く、そのみの整備では、効率・収益が悪くなってしまう。そのため、所有者の方から委託を



美しい山であり続けてほしい。
それが私たちの想いです

北信州森林組合 中野市担当

南都 寛さん

高柳秀行さん

受け、民有林を「集約化」し、広い面積の団地を作ること、計画的に作業道を開設し高性能機械を使って森林を整備しています。

この際に出た木材の売り上げから事業費をいただき、残った利益をお返しすることで、所有者の皆さんに対しては、極力負担が掛からないように作業を行っています。

今の森林管理に求められること

一時期は、材木の価値が高く、山は富を生む場所でした。しかし、1960年代の木材の輸入自由化に伴い、外国産材が市場に増えたことで山の価値が下がり、山に興味を持つ人が少なくなっていました。

そのため、山林をお持ちの方も、山に入った経験がなく、ご自身の山の場所が分からない方も多くなってきています。

集約化をする際には、山林を所有者の方に直接見ていただきながら境界の確認もするため、多くの方から、自分の山林の場所が分かって良かったという言葉もいただいています。また、集約化した山林については、しっかりと測量を行うため、

森林組合に

お問い合わせください。山林の情報確認を行うこともできます。



集約化の大変な面について

森林の集約化で一つの団地を作り、森林整備を行うためには50ヘクタール程の面積が必要になります。

しかし、個人で所有されている山は、一戸当たり5〜10アール程度の場合が多く、一つの団地を作るのに、約100軒の所有者がまとまらなくてはならないため、その調査や準備にとっても時間を要します。

また、森林の状況や森林整備の必要性を、所有者の皆さんに認識していただくことも大切なことなので、それを約100軒の方に共有していただくことは、とても大変な作業です。

山の大切さを感じる時

春先には新芽が芽吹き、秋には葉が紅葉する。四季折々に変化する美しい山を歩けば、とてもすがすがしい気持ちになることができます。

そんな「美しい山」があるからこそ、それが皆さんの思い描く「長野県」であり「中野市」の風景になるのではないのでしょうか。

山の必要性として「水源」や「二酸化炭素の吸収源」などと言われますが、日常生活の中ではあまりピンと来ないかもしれません。いつ見ても、どんな時でも美しい山であることが、皆さんにとって一番山の大切さを実感できることなのではないかと思っています。

北信地域の森林整備は、まだまだ継続して進めなくてはなりません。より美しい森林づくりのため今後とも努力して参りますので、集約化などでお訪ねした際は、ぜひご協力をお願いします。



▲森林の集約化のため、所有者の方と現地にて境界の確認を行います

猟友会の活動内容

中野市猟友会には、現在35人の会員がいます。私は30年ほど前から活動しており、猟友会では狩猟のほか害鳥獣の駆除を行っています。



昔は狩猟を主体に行っていました。が、害鳥獣の増加に伴い、今では狩猟よりも害鳥獣駆除が主体となってしまっています。

銃を扱うほか、わなを設置することもあるため、さまざまな免許の取得が必要です。また、集落にクマなどが出た場合は緊急で依頼を受けて活動する場合もあるため、すぐに対応できるように備えておく必要があります。

ります。とても大変に思うこともあります。同じ志を持った仲間たちと出会えたことは、何よりも素晴らしいことだと思います。

山の変化について

イノシシやシカは、「雪の積る地域には来ない」と言ったものですが、今は市内でもその個体数が増えている状態です。また、クマは年間2〜3頭程度の捕獲だったものが、近年では13頭も捕獲された年もありました。

原因として、イノシシやシカなどが、雪の積る環境に適応してきていることが考えられます。また、クマなどの野生の動物が人里近くまで来れるようになり、人間に慣れてきているのではないかと私は思っています。

山に入ればやぶ林が増え、歩くこともままならない場所が多く存在するようになりました。そういった場所に身を隠して、野生の動物が人里近くまで活動範囲を広げているのではないかと思います。

野生動物が住むテリトリーと人間の住む集落との境が無い、キノコや山菜を採りに少し山に入っただけで、クマなどの野生動物にばったり会ってしまう話は最近ではよく聞きます。

狩猟で気を付けること

銃を使うため、獲物の確認については細心の注意を払って行う必要があります。狩猟や害鳥獣駆除などの目的によって「銃を扱える人」も決まっています。免許があれば誰でも自由に銃を撃てるわけではありません。

また、仲間との連携をとることも大切です。冬場の害鳥獣駆除の際は、地元の方々と協力し、山の麓から獲物を追い込んでいただき、先に待ち構えていた猟師が獲物を撃ちます。話していたり、違うことを考えていたのでは目的を達成できません。

銃を撃つ役割の人は一言も話さないで集中し続けなければならぬので、集中力や体力をととても使います。



山の恵みと今後について

私たちが山でシカやイノシシなどを狩猟し、もしそのまま山の中に捨ててしまえば、それはただの殺生になってしまいます。

食べられる部分については、その日のうちに食べることで、山からいただいた命のありがたみを実感し、山の恵みに感謝することができ、それが供養にもつながるのではないかと思います。また、会のメンバーが集まって皆で食べれば、全員でその気持ちを共有することができ、メンバー同士の交友にもつながります。

少しずつ猟友会のメンバーも高齢化が進み、害鳥獣駆除などに対応することも難しくなっています。志がある方はぜひ声を上げていただき、私たちと一緒に活動していただければと思います。



▲毎年、技術向上のために行っている「猟友会射撃大会」の様子

地域の環境を守る。

その思いで猟師を続けています

中野市猟友会

会長 佐野澄博さん

日常生活にはない出会い――。
登山にはそれがあるんです



中野山岳会
会長

鈴木一成すずき かつなりさん

山の魅力

私は、高校生の頃から山登りをしています。本格的な登山は社会人になってから行うようになりました。

山登りの一番の魅力は、やはり頂上へ到達したときの達成感ではないでしょうか。苦勞して登った山ほど、頂上での達成感は何とも言えません。

また、小説の舞台となった山に行けば、その物語のイメージを膨らませながら登ることができるので、とても楽しいです。私にとって山は、かけがえのない場所なので、山の中に身を置いていることに幸せを感じます。

登山は競技ではありません。疲れたら休み、自分のペースで行えることも大きな魅力だと思います。

山の変化について

山に登っていてもまず気付くことは、昔よりもゴミの量が減ったことです。登山者の数は、ゴミの量とは反対に増加していることから、登山者の皆さんがゴミを持ち帰るなどマナーの向上を感じることができま

す。また、イノシシがミミズなどを食べた穴が開いていたり、30年程前にはなかった野生動物の痕跡が目立つようになりました。

山登りで注意すること

山登りで気をつけることは、たとえ低い里山だとしても気を抜かないことです。遭難に遭われた方の多くは、割と簡単だと思われる山が多く、

特に春先のタケノコ狩りではよく起こる話です。

また、里山はさまざまな方向へと道が分かれて迷いやすいため、土地勘の無い場所では地図などで確認することが大切になります。

また、山登りの際は、雨で体温が下がるのを防ぐ「雨具」と、暗くなった際に慌てないため「ヘッドランプ」を持つことが大切になります。皆さんも持参することを心掛けましょう。

山の大切さを感じる時

山登りの最中に残雪を見れば、雪解け水が川に流れ、夏の間も里の田んぼに水を送り込んでいることが分かります。また、ため池があれば、そこには多様な動植物が生きている環境が作り上げられています。そういったことを、自分の目で見て感じ取ることができる場所が山なのだと思います。

また、山登りは自分の健康維持にとっても良いと思います。山に登りたいからこそ、体力を付けるためにトレーニングをしたり、食事の内容もきちんと考えながら撮ることができ

ます。そういった面でも山登りが自分にとって良い刺激になっていると思います。



皆さんに一言

仲間のみんなと山登りをすれば、同じ苦勞を味わった者同士の仲間意識を培うことができ、絆も深まります。何より、山頂で食べる食事や飲み物がとてもおいしく感じるができます。

山登りは、一人一人が自分のペースで歩くことができ、誰でも登ることができるとおもいます。日常生活では気付かない自然に出会うことができるので、皆さんも山登りをしてみませんか。

また、中野山岳会では山歩きと一緒に楽しむ仲間を募集しています。あまり高度な登山はできませんが、気心が知れた仲間づくりや、登山の知識を学ぶことができますので、興味のある方はぜひご参加ください。



▲登山教室のお手伝いとして、無事故で楽しい教室となるよう打ち合わせを行っている様子



「たかやしろ」とも呼ばれ、その美しさから「高井富士」の異名をとる独立峰です。山頂からは横手山や笠岳の眺望が楽しめます。



この夏は山登りにチャレンジ!
高社山登山を体験レポート
澄んだ空気、爽やかな風、美しい景色。魅力を知りつつも、なかなか行く機会を作れない山。行ってみたいけど、山登りなんて子どもの頃以来という広報なかの編集者が、思い切って高社山登山にチャレンジ!
中野山岳会の鈴木一成会長と、5月以降だけでも高社山に13回登っているという小林三千博さんに同行させていただき、気を付けるポイントや、楽しむコツを直接聞かせていただきました。

安全な山登りのために 山に合った装備対策をしましょう

帽子

服装

虫よけのため、肌が出ない服装にしましょう。寒暖に対応できる服装を用意することも大切です。

クマ対策

鈴やラジオを携帯し、音を鳴らして人間の存在に気付かせることが有効です。

リュック

飲み物は多めに持ちましょう。食料のほか、着替えや雨具も用意します。

手袋

トレッキングシューズ

古い靴の場合、靴底の接着部分が、はがれやすくなっているので気を付けましょう。



① スタート (谷蔵寺)



朝の涼しい時間に出発します。山道脇に落ちている木の枝を「杖」として使えば体の負担を軽減できます。

② スタート～中尾根



徐々に山道も急になります。平地感覚で太股で歩くと体力を使うので、小股で歩くことが大切です。

③ 休憩 (水場など)



途中にある十三仏の石碑や水場などのポイントで休憩を取り、体力を回復しながら自分のペースで登ります。

④ 天狗岩



岩室脇の山道は天狗岩に通じています。天狗岩からは切り立った岩肌など、高社山の違った一面を見ることができます。

⑤ 高社山山頂



無事に山頂に着きました。下界から吹き上げる風がとても心地よく、登り切った達成感に包まれます。



山頂からの眺めは最高で、中野市街地だけでなく、長野市や飯山市など近隣の市町村を見渡すことができます。

⑥ 山頂～下山中



下りは靴底全体が同時着地するように歩くことで疲労軽減できます。「重心を前に、膝を前に」と意識しましょう。

⑦ 下山 (谷蔵寺到着)



近くにあるのになかなか登ることのない「山」。素晴らしい達成感を味わえるので、皆さんぜひ登ってみてください。

防災

災害時相互応援協定を締結しました

8月1日、以前から市民交流のあった、埼玉県坂戸市と災害時相互応援協定を締結しました。

同日、中野市役所において調印式を行い、石川清坂戸市長と池田市長が協定書に署名・押印し、協定を交わしました。

この協定では、本市または坂戸市のいづれかにおいて災害が発生し、独自では救援などの応急対策を十分に実施できない場合に、被災した市の要請に応じて応急対策および災害復旧対策を円滑に実施できるように、相互に応援、協力を行うために必要な事項を定めました。



▲▼調印式の様子



問い合わせ先
危機管理課危機管理防災係
☎(22) 21111 (内線285)

訓練

中野市総合防災訓練

9月1日の「防災の日」にあわせて、中野市総合防災訓練を実施します。

当日は、いざという時に備え、避難訓練や初期消火訓練などを行います。また、緊急車両などが訓練のためサイレンを鳴らして通行します。ご理解とご協力をお願いします。

期日 9月1日(月)
時間 午前9時から
会場 高丘小学校グラウンド



▲昨年の防災訓練の様子

家庭においても、災害に備え、日ごろから非常用備品などを用意しておきましょう。

問い合わせ先
危機管理課危機管理防災係
☎(22) 21111 (内線285)

選挙

長野県知事選挙

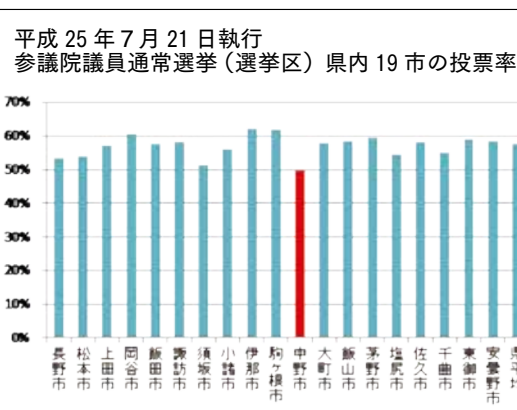
任期満了による長野県知事選挙を次のとおり執行します。

投票日 8月10日(日)

時間 午前7時～午後8時(一部の投票所は午前7時～午後7時)

開票日 即日開票

本市の投票率は下図のとおり、近年低迷が続いています。私たちの代表を決める大切な選挙です。一票の力を信じて投票に行きましょう。



問い合わせ先
選挙管理委員会事務局
☎(22) 21111 (内線324)

政策

第3次中野市行政改革大綱

市では、時代や社会情勢の変化、多様化する市民ニーズや少子高齢化、それらに伴う財源の確保などに対応し、市民の皆さんに満足いただける質の高いサービスを今後も継続して提供していくため、第3次中野市行政改革大綱を策定しました。

制、持続力のある財政運営の実施を目指す。

○公表場所 政策情報課、豊田支所
地域振興課、市公式ホームページ
パブリックコメントの結果
6月5日から24日までご意見を募集しましたが、応募はありませんでした。

今後、本大綱を基に、より改革の実行性を高めるための集中改革プランを策定し、コンパクトな組織体

問い合わせ先
政策情報課行政管理係
☎2111（内線401）

募集

公の施設に係る指定管理者の候補者

市では、公の施設の管理に民間企業などの技術や知識を活用し、市民サービスの向上と経費の節減を目的に、指定管理者を募集します。

(<http://www.city.nakano.nagano.jp>)に掲載しています。
応募方法など詳しくは募集要項をご覧ください。

○募集施設の名称・所在地
・名称 中野市多目的サッカー場
・所在地 西条116番地

○指定管理期間 平成27年4月1日
～平成32年3月31日（5年間）

○募集期限 8月29日（金）

○募集要項 施設所管課で配布しているほか市公式ホームページ

問い合わせ先

■募集に関すること

文化スポーツ振興課施設管理係

☎2111（内線395）

■指定管理者制度に関すること

政策情報課行政管理係

☎2111（内線401）

募集

旧中野高校跡地・校舎利活用等 市民検討委員会委員

市では、旧中野高校跡地・校舎利活用等の検討に当たり、広く市民の皆さんの意見を反映させるため、市民検討委員会の公募委員を募集します。

○募集人数 2人

○応募資格 平成26年8月1日現在で、次の項目の全てに該当する方

・市内に住所を有する方

・満20歳以上の方

・平日、昼間の会議に出席できる方

○任期 平成27年3月31日まで

※任期中、4回程度の会議を予定

○報酬 あり

○応募方法 「応募の動機」を400字程度にまとめ、所定の応募用紙に住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、ご応募ください。（任意様式可）

○募集期限 8月27日（水）（必着）

問い合わせ・応募先

〒383-8614（住所記載不要）

政策情報課政策推進係

☎2111（内線216）

募集

中野市総合計画審議会委員

市では、現行の総合計画を1年前倒しし、平成28年度から10年間のまちづくりの指針となる「第2次中野市総合計画」の策定に着手しました。

そこで、計画策定に当たり広く市民の皆さんの意見を反映させ、市民協働による行政運営を進めるため、公募委員を募集します。

○募集人数 3人

○応募資格 平成26年8月1日現在で、次の項目の全てに該当する方

・市内に住所を有する方

・満20歳以上の方

・平日、昼間の会議に出席できる方

○任期 2年

※任期中、8回程度の会議を予定

○報酬 あり

○応募方法 「応募の動機」を400字程度にまとめ、所定の応募用紙に住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、ご応募ください。（任意様式可）

○募集期限 8月27日（水）（必着）

問い合わせ・応募先

〒383-8614（住所記載不要）

政策情報課政策推進係

☎2111（内線216）

開催

人権センターまつり講演会

人権問題に対する理解と人権意識の高揚を図り、人権問題の解決に資することを目的に、「人権センターまつり」を開催します。当日は、人権センター利用者の作品・人権啓発ポスターの展示などのほか、歌手の米良美一さんを招いて講演会を行います。

期日 10月4日(出)

時間 午後1時30分～3時(予定)

会場 中野市市民会館ホール

入場料 無料

テーマ 「生きながら生まれ変わる」

米良美一さんプロフィール

1971年、宮崎県に生まれる。先天性骨形成不全症という難病と向き合いながらも、幼少時より歌の世界で才能を光らせる。音楽で生きることを決意し、洗足学園音楽大学を卒業後、1994年、バッハ・コレギウム・ジャパンの定期公演で教会カンタータを歌ってデビュー。1997年に公開の宮崎駿監督作品「もののけ姫」の主題歌を歌って一躍脚光を浴びる。以後、カウンター・テナー歌手として、世界的活躍を続ける。また、テレビ・ラジオにも多数出演し、親しみやすい人柄と個性豊かな語り口は、世代を越えて人気を集めている。2007年、大和書房から自叙伝「天使の声～生きながら生まれ変わる」を出版し、これまでの人生から得た経験をもとに、全国各地で講演会も精力的に行っている。2012年2月、昭和の歌謡曲をカバーしたCDアルバム「名曲集 vol.1」をリリース。2014年7月には、荒木とよひさ作詞、宮川彬良作曲の「手紙」を収めたCDを発売し、大きな話題を集める。第12回日本ゴールドディスク大賞、第21回日本アカデミー賞協会特別賞として初の主題歌賞を受賞。



問い合わせ先 人権センターまつり実行委員会事務局(中野市人権センター) ☎(26)2287

測定結果

平成26年4月～6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
保育園、幼稚園 (市内14箇所:園庭)	中野市	2	0.05～0.08
小学校 (市内11箇所:グラウンド)	中野市	1	0.06～0.10
中学校 (市内4箇所:グラウンド)	中野市	1	0.05～0.09
東山クリーンセンター (入口、灰出し口)	長野県	3	0.06～0.07
大俣地籍最終処分場 (入口、放流口、場内)	長野県	3	0.04～0.07
碓地区民間最終処分場 (場内、境界4地点)	長野県	3	0.04～0.06

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 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)

調査

平成26年全国消費実態調査

本年9月から11月までの3カ月間にわたり、平成26年全国消費実態調査が実施されます。

この調査は、近年の我が国の経済・社会が、人口の高齢化、サービス産業の増大、高度情報化などにより多様化している中、国民生活の実態を家計面から明らかにするために、調査の結果は、経済・社会政策の基礎資料として、また、消費・経済分析の貴重なデータとして広く利用されます。

問い合わせ先
政策情報課統計交流係
☎(22)2111(内線217)

していただくことです。調査員が皆さんのお宅に伺いましたら、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願いいたします。

なお、調査員は県知事が交付した「調査員証」を掲示してお伺いします。調査員を装った「かたり調査」にはご注意ください。不明な点など詳しくは、お問い合わせください。

食中毒予防に心掛けましょう

高温多湿な夏場は、細菌による食中毒が多く発生する時期です。家庭でできる次の6つのポイントに注意し、細菌を「つけない」「増やさない」、しっかり加熱で「やっつける」を心掛け、食中毒を防ぎましょう。



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）

年齢	生年月日
44	昭和45年4月1日～昭和46年3月31日
46	昭和43年4月2日～昭和44年3月31日
48	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日
50	昭和39年4月1日～昭和40年3月31日
54	昭和35年4月1日～昭和36年3月31日
56	昭和33年4月2日～昭和34年3月31日
58	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日
60	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日

がん検診をより多くの方に受診していただけるよう、市内に住民登録をしている次の方を対象に、がん検診の無料クーポン券を発行しました。お手元にクーポン券が届いた方は、ぜひご活用ください。

※マンモグラフィ検診に限りません
次の年齢で、平成22年度および平成24年度に市の乳がん検診（マンモグラフィ）の受診歴がない方

健康

がん検診無料クーポン券



大腸がん検診（男性、女性）

年齢	生年月日
41	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
46	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
51	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
56	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
61	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日

子宮頸がん検診（女性）

○21歳の方（平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ）
○次の年齢で、過去5年間に市の子宮頸がん検診の受診歴がない方

年齢	生年月日
23～26	昭和63年4月2日～平成4年4月1日
28～31	昭和58年4月2日～昭和62年4月1日
33～36	昭和53年4月2日～昭和57年4月1日
38～41	昭和48年4月2日～昭和52年4月1日

健康づくり課健康管理係
問い合わせ先
☎（22）2111（内線242）

税金

軽自動車税の税率改正について

平成26年度税制改正および市税条例の改正により軽自動車税の税率が次のとおり改正されます。

原動機付自転車などについて

図1の①改正後の税率が平成27年度から適用されます。

▼図1 原動機付自転車等

車種区分		現行年額	①改正年額 ※H 27 年度分から
原動機付自転車	50cc 以下	1,000 円	2,000 円
	50cc 超 90cc 以下	1,200 円	2,000 円
	90cc 超 125cc 以下	1,600 円	2,400 円
	三輪以上のもの	2,500 円	3,700 円
軽自動車 二輪のもの	125cc 超 250cc 以下	2,400 円	3,600 円
専ら雪上を走行するもの		2,400 円	3,600 円
小型特殊自動車	農耕作業用のもの	1,600 円	2,400 円
	その他のもの	4,700 円	5,900 円
二輪の小型自動車	250cc 超	4,000 円	6,000 円

○軽自動車について

○平成26年度以前に所有している車や中古車を取得した場合には図2の②現行の税率が適用されます。

(税額の変更はありません)

○平成27年4月1日以降に最初の新規検査を受けた車両を取得した場合には図2の③改正後の税率が平成27年度から適用されます。

○平成28年度分から、最初(新車)の新規検査から13年を経過した車を所有している場合には、図2の④重課税率が適用されます。

▼図2 軽自動車

車種区分			② 現行年額	③改正年額 ※H 27 年度分から	④重課税率 (年額) ※H 28 年度分から
三輪のもの			3,100 円	3,900 円	4,600 円
四輪以上のもの	乗用のもの	営業用	5,500 円	6,900 円	8,200 円
		自家用	7,200 円	10,800 円	12,900 円
	貨物用のもの	営業用	3,000 円	3,800 円	4,500 円
		自家用	4,000 円	5,000 円	6,000 円

問い合わせ先
税務課課税係

☎ 2111 (内線225)

開催

中野市民音楽祭

市内で活動をしている合唱や吹奏楽の団体のほか、箏などの邦楽の会、小中学校の合唱団・合唱部・吹奏楽部が演奏を披露します。

ぜひ、この機会に出演団体が織りなすメロディをお楽しみください。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

期日 8月30日(土)
時間 午後0時30分開演(正午開場)
会場 市民会館ホール
入場料 無料

主催 中野市、中野市音楽団体連盟
共催 中山晋平記念会、高野辰之記念会
後援 中野市教育委員会

問い合わせ先
文化スポーツ振興課文化振興係
☎ 2111 (内線394)



▲昨年の中野市民音楽祭の様子

開催

得する街のゼミナール



8月の1カ月間、中野市商店会連合会では、「第2回得する街のゼミナール(通称まちゼミ)」を開催します。

まちゼミとは、お店の人が講師となり、専門店ならではの知識や情報、プロのコツを教えてくれる少人数制の講座です。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」を解決してくれたり、「できたらしいな」を実現します。

受講料は原則無料でお店からの販売は一切ありません。興味があったら

ことに挑戦する良い機会です。25店のまちのお店が28の講座を用意して皆さんの参加をお待ちしています。人気講座はすぐに予約で埋まってしまうため、お申し込みはお早めにお願います。なお、講座内容は信州中野商工会議所のホームページ(<http://nakanocci.or.jp/>)で確認ください。

問い合わせ先
信州中野商工会議所まちづくり対策室
☎ 2191

医療

ご利用いただいていますか ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に作られた薬（後発医薬品）のことです。先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認され、安価で発売されている薬です。3割から5割以上安くなる薬もあり、薬代の負担軽減につながります。

市では、医療費負担の軽減と国民健康保険財政の健全化を図るため、国民健康保険のパンフレット「よくわかる国保のしくみ」にジェネリック医薬品希望カードを掲載するなどして、ジェネリック医薬品の利用促進を図っています。日頃から健康管理に心がけ、定期的に健診（特定健診など）を受けるとともに、ジェネリック医薬品のご利用をお願いします。

差額通知をお送りします
「ジェネリック医薬品利用差額通知」は、薬局や病院で薬をもらっている方が、服用している薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬代

の一部負担額がどのくらい軽減できるかをお知らせするものです。

市では、ジェネリック医薬品利用促進を図るため、国民健康保険加入の次の方に差額通知をお送りします。

○通知対象者

後発医薬品に切り替えた場合、一部負担額の差額が300円以上となる方

○通知の対象となる医薬品

生活習慣病や慢性疾患（ぜんそく、リウマチなど）への効能を持つ医薬品

○通知送付月（年2回）

《1回目》8月上旬（4月調剤分）
《2回目》2月上旬（10月調剤分）

※お受け取りになったジェネリック医薬品利用差額通知書に関する質問は、通知書に記載のジェネリック医薬品差額通知コールセンターへお問い合わせください。

お問い合わせ先
福祉課国保医療係
☎2111（内線296）

健康

こころの標語を募集します

平成25年の自殺者は全国で3万人弱、長野県では416人となっており、憂慮すべき状況にあります。

そこで、昨年度に引き続き、命の大切さや自殺予防について考える機会にしたい。ため、このころに関する標語を募集します。

ご応募いただいた作品は、市公式ホームページ、イベントなどを通じて、啓発に活用させていただきます。

テーマ 命の大切さを呼び掛けるもの、自殺の防止を呼び掛けるもの
応募方法
○標語5～20字程度
○中野保健センターに設置してある応募用紙に、標語、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、直接お持ちいただくか、郵送、ファクスまたはEメールで提出ください。

なお、応募用紙は市公式ホームページからダウンロードできます。

ホームページからもダウンロードできます。
応募資格 市内に在住、在学または在勤の方
募集期限 8月18日(月)必着
表彰 最優秀賞1作品、優秀賞3作品(記念品贈呈)

問い合わせ・応募先
〒383-0021
中野市西一丁目1-7 (中野保健センター内)
健康づくり課健康管理係
☎2111 (内線242)
ファクス 2295
Eメール kenko@city.nakano.nagano.jp

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

足腰とバランス能力が鍛えられる「階段エクササイズ」を紹介します。日常生活の中で階段を上る際に、ちょっと意識をするだけで、効果的なトレーニングを行うことができます。

かかとをつけて上る

～スクワットの代わりにになります～



やや前かがみの姿勢で腰を落とし、かかとをつけて上ります。膝が伸びきる直前に、次の一步を踏み出します。

※軸足が重要。膝の中心とつま先が同じ方向を向くように意識します。

つま先で上る

～バランス能力も鍛えられます～



足裏の真ん中から親指の付け根に向かって体重を乗せます。膝をしっかり伸ばして上ります。

※ふらつく場合は手すりを使ってください。
※背筋を伸ばして、お尻とお腹に力を入れるように意識します。

※監修 フィットネスクラブ エフパイエー中野 健康運動指導士

募集

信州なかの・故郷の味 お披露目商談会出展者募集

中野市自慢の農産物、農産加工品などを多くの皆さんに知っていただき、販路を開拓することを目的として、「信州なかの・故郷の味お披露目商談会」を開催します。

農業生産者および農産加工会社などが、飲食店、ホテル、旅館などの事業者へ直接食材を紹介し、商談を行うイベントです。出展を希望される皆さんのお申し込みをお待ちしています。

	県外	県内
期 日	10月24日(金)	11月14日(金)
時 間	午前11時～午後3時	午前11時～午後3時
会 場	横浜産貿ホール (神奈川県横浜市)	ホテルメトロポリタン長野 (長野市)

出展資格 市内の農業生産者・農産加工会社など

申込期限 9月12日(金)

※出展申込書は、売れる農業推進室にあるほか、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

売れる農業推進室推進係

☎(22)2111(内線406)

募集

秋冬のギフト 掲載商品募集

市内の農産物や加工品を取りそろえた「秋冬のギフトカタログ」を発行します。このカタログに掲載する商品を募集しますので、ご応募ください。

募集商品 中野市産農産物および市内で製造・加工された食品や特産品などで、贈答品として宅配が可能なもの。

応募期限 8月18日(月)

提出書類 商品企画書(様式有り)・

商品写真・契約書

掲載料 1枠3千円、2枠5500

円、3枠8千円、4枠(1ページ)1万円

(1枠につき最大3品掲載可能)

手数料 1個につき商品価格の5%

発行部数 4万5千部(中野市および茨城県北茨城市・大分県竹田市全戸配布、ふるさと信州中野会DMなど)

発行時期 9月下旬

応募先 一般財団法人中野市産業公社

※応募条件など詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先
売れる農業推進室推進係
☎(22)2111(内線406)
一般財団法人中野市産業公社
(22)2111(内線299)

新幹線飯山駅開業にむけて ～魅力ある広域エリアの玄関口へ～

問い合わせ先

信越9市町村広域観光連携会議事務局

(飯山市役所広域観光推進室内) ☎0269(62)3111

◇北陸新幹線飯山駅プロジェクションマッピング

2015年3月開業予定の北陸新幹線飯山駅で、「開業200日前イベント」として、駅舎に立体映像を投影する「プロジェクションマッピング」を、8月15日(金)に開催します。

○開 場 午後6時30分

○上映時間 ①午後7時40分 ②午後7時55分 ③午後8時10分 ④午後8時25分 ⑤午後8時40分



投影は、高さ25メートル、幅120メートルを予定しており、日本最大級のプロジェクションマッピングを計画しています。演出テーマを「Light & Beat & 信越自然郷」とし、信越自然郷エリアの観光資源や文化、新幹線E7系を表現する映像を、音楽を交えながら映します。

募集

「第33回礫珉展」作品

風土に根差した新たな美の創造を目指すことを目的に、礫珉展を開催します。

あなたの力作をお寄せください。

テーマ自由（ただし、本展覧会の目的に合致したもの）

募集作品 絵画（油絵、アクリル、水彩、ドローイング、日本画、版画、切り絵その他平面作品）

※近作の未発表作品で展示可能なもの

規格 大きさは50号までとし、額装したものに限ります。

※ガラスは不可。ただし、アクリルなどの樹脂板は可。

応募資格 中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村の在住者または中野市在勤・在学・出身者

応募申し込み 10月19日(日)午前10時から正午までに、一本木公園展示館へ作品を直接お持ちください。

応募点数・出品料 一人3点までとし、出品料は1点1000円（高校生以下は500円）とします。

審査・賞 応募作品は、厳正な審査の上、入選を決定し、展示します。入選作品のうち優れたものには、次の賞を授与します。

中野市長賞、礫珉賞、峯樹会賞、中野市議会議長賞、中野市教育委員会賞、会員奨励賞、奨励賞

展覧会

○会期 10月23日(木)～11月16日(日)

○時間 午前9時～午後5時（最終日は午後4時まで）

○会場 一本木公園展示館

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)

▲前年度中野市長賞受賞作品：「朝日のあたる街」
作者：池田 修さん（新野）



オペレッタこうもり中野公演開催

チケット・座席予約券購入に関する問い合わせ先
チケットセンター ☎026-243-3525

オペレッタは、ウィーンやパリで流行した大衆的なオペラです。本来の意味は「小さいオペラ」ですが、オペラより親しみやすく気軽に楽しめる舞台です。オペラより台詞が多く、脚本が重視されコミカルな内容で演じられるもので、歌と踊りと芝居が一つになったオーケストラ付きの音楽劇（喜歌劇）です。

今回上演の『こうもり』は、数あるウィнна・オペレッタの中でも最高峰とされる作品で、「オペレッタの王様」とも呼ばれるヨハン・シュトラウス2世特有のウィнна・ワルツの旋律が全編を彩り、その親しみやすいメロディーは全世界で愛されています。大勢の皆さんのご来場をお待ちしております。

喜歌劇 こうもり (J・シュトラウス作曲) ～全三幕 日本語上演～

日時 10月26日(日) 開演：午後2時（開場：午後1時30分）

会場 中野市市民会館ホール

入場料 一般 3,000円・高校生以下 1,000円 ※座席予約券を500円にて販売中（360席限定）

主催 声楽家集団「土の会」 共催 中野市

チケット販売所 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、(株)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



◇あらすじ

アイゼンシュタインは、ちょっとしたことから役人を殴り8日間の禁固刑を言い渡されます。刑務所に出頭しなければならず落ち込んでいるところへ「こうもり博士」ことファルケ博士がやってきて、刑務所に行く前に舞踏会へ行って憂さを晴らそうというのです。アイゼンシュタインは、それがファルケの策略だとも知らずにウキウキして舞踏会へと出かけて行きます。ファルケの仕掛けた罠は、妻や女中、刑務所長まで巻き込み、ドタバタが繰り広げられます。ファルケの目的はいったい…。そして、最後に笑うのは誰?!

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)

キラリ☆ 中野のチカラ

芋川 嘉寛 さん 【牛出】



市内の味噌蔵の三代目で、北陸信越ブロック商工会議所青年部連合会の会長を務める芋川嘉寛さん。日々、県内外の商工会議所を飛び回りながら、伝統の味噌の味を守り継ぐ芋川嘉寛さんにお話を聞きました。

○わたしの仕事

実家が祖父の代から始まった創業82年の味噌蔵です。小さい時から二代目である父の姿を近くで見えてきて、自然と家業を継ぐことになりました。

味噌の製造から営業まで全て行っており、私は父が作り上げた味噌の味を守り、さらに販路を広げられるように取り組んでいます。

味噌の仕込みは、春先の最盛期だけでなく、通年にわたり行っています。これは、お客様のニーズに合わせて、いつでも同じ品質の商品を手にとり取ってもらえるようにするためです。

味噌造りは微生物が相手なので、夏の暑さや冬の寒さなどに対して、生育しやすいように温度と湿度を管理することにとっても気を使います。

○仕事の魅力

お客様から直接「おいしい」という言葉をいただく嬉しいですし、「変わらないモノづくり」ができています。また、商工会議所の活動にも積

極的に参加しています。地元の同年代の経営者から、異業種の違う視点での話が聞けて刺激を受けています。こういった仲間とのつながりや出会いも、私にとって大きな財産です。

○今後の抱負

地元の小学生や農協の青年部と一緒に、中野市産の大豆を使って味噌造りをしています。初めは地産地消の取り組みでしたが、最近では味が認められてギフトにも使ってもらえるようになりました。今後は「地産外消」として、全国にどんどん発信していきたいです。

○中野市民へ一言

9月19、21日に、日本商工会議所青年部の北陸信越ブロック大会が25年ぶりに中野市で開催されます。石川、富山、新潟、長野の4県から千人の商工会議所青年部メンバーの参加を目指し、準備に邁進しています。9月20日(土)には、県内各地のご当地グルメをはじめとした名産品を味わえる物産展も開催しますので、たくさんの方のご来場をお待ちしています。



広報クイズ

■今月のプレゼント

「信州の伝統野菜 ぼたんこしょう セット」：2人

問題

平成28年から新たな国民の祝日となる「山の日」はいつ？

【月●日】

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 8月25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 本市に寄贈された新品種のバラの名称は？

答え・・・「なかの小町」

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

市民リレー元気の輪

No. 2

吉岡 勝さん
からのご紹介

○自己紹介

夫と夫婦2人で暮らしています。私が子育てをしていた際に、知り合いのおばあちゃんが子どもの面倒を見てくれたことで仕事を続けることができました。このことがきっかけで、子どもが手を離れてから、何か人の役に立ちたいという思いで、積極的にボランティア活動に取り組んできました。

目が不自由な方のために、点字や朗読などでお手伝いをしてきました。ある時、お茶を湯呑の7分目にこぼすことなく注がれて驚いたことがあります。どうして分かるのかと尋ねると、「音」で分かるとのことでした。目が見えなくても、耳や鼻、心が研ぎ澄まされていれば、普段私



徳竹 常子 さん (栗和田)

たちが気付かないような音や匂い、想像力を駆使して、さまざまなことが「見える」のだと教えてもらいました。ボランティアは大変でしょうと言われますが、大切な仲間のような利用者の方がいるから続けられたのだと思います。



▲仲間と木彫りを楽しむ徳竹さん

○元気の秘訣

生け花、木彫り、折り紙、バードウォッチングなどを仲間と楽しんでおり、それぞれの集りの様子や作品などの写真を、自分でパソコンで整理しています。制作などの趣味の世界に没頭することも楽しいですし、それぞれの仲間と会って、お茶を飲みながらわいわいと話をするのも元気の秘訣かもしれません。

○おらほの自慢

東山の桜、一本木公園のバラ、谷厳寺のあじさい、浜津ヶ池のハスなど、中野市には、季節ごとにきれいな花が見られる場所がたくさんあることが自慢です。

池田市長の

わくわくレポート

vol. 13



山・森林資源の活用

第41回中野シヨンシヨンまつりが盛会のうちに終わった。今年は燃えるように暑い一日だったが、市民の皆さんの力によって、暑さを忘れ、夏の心地よい祭りとなった。改めて、関係者の皆さんにこの場をお借りして、御礼申し上げたい。

さて、7月といえば「海の日」が想起されるが、このたび、長野県では7月の第4日曜日を「信州 山の日」として制定した。「山」に感謝し「山」を守り・育て・活かす」ための機運の醸成を目指してのスタートである。山は私たちにたくさんの恵みをもたらしていることは言うまでもない。山と山に包まれた私たちの故郷は、その景観だけでも観光資源となる。加えて、昨今ベストセラーとなった「里山資本主義」(藻谷浩介著)にもある通り、山岳資源の活用は21世紀の大きな地域発展の力となる。オーストリアだっ



たと思うが、森林資源として木材をチップにし、燃料とすることで循環型社会を実現している

いった記述があった。私たちの住む中野市の森林面積は、市の面積のおよそ30%と少ないが、周りは全て山である。山の資源を活用して、循環型都市・環境にやさしい都市づくりは中野市にも可能ではないかと思っている。1990年代初頭にコジエネレーション推進を唱えた通産省の方がいた。また、当時21世紀を展望して3つのE (Energy security: エネルギー安定供給, Economic growth: 経済成長, Environmental conservation: 環境保全) が21世紀の主要課題となると提唱されたが、それから四半世紀たった今、まさにその通りの時代を迎えたと思う。

周囲にある不要と思われるものや気付かなかつたものを資源として再生させ、活用することが、21世紀型日本の地方の活力を生み出すはずだ。わが国の森林面積は国土の68.5% (2010年) で、OECD加盟34カ国中、フィンランド、スウェーデンに次ぐ第3位である。国内の木材市況が悪化し、国内の林業が厳しい状況になったが、これからは、身近な山の活用、森林資源の活用を、3つのEの視点から見直す機運が高まってくれば良いと思う。

こわーい歯ぎしり・食いしばり

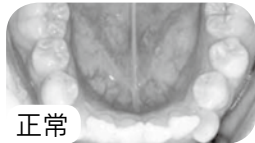
私たちは、ストレスなどを受けると、就寝中に歯ぎしりをしたり、無意識のうちに歯を強く食いしばったりすることがあります。

もし食いしばりに気付いたら、顎の力を抜いて上下の歯と歯を離してください。

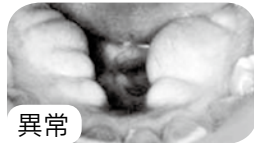
顎をリラックスして過ごしましょう。

歯ぎしり・食いしばりをする人の口の特徴

- ①被せ物・詰め物がよく外れる。
- ②歯ぐきに骨のゴツゴツした膨らみがある。

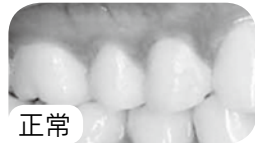


正常



異常

- ③歯と歯ぐきの境目がえぐれている。

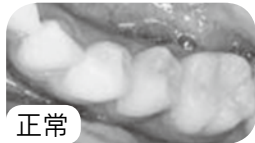


正常

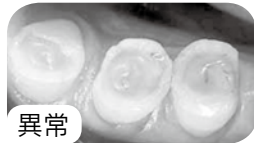


異常

- ④かみ合わせの部分がすり減っている。



正常



異常

上の項目に心当たりのある方は、早めに歯科医院を受診されることをお勧めします。



子育て支援センター

＝ 8・9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）	9月5日（金） 午前10時30分～	「バンブーいっしょに遊ぼう！」 北部公民館集合
	9月11日（木） 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 お楽しみ企画がいっぱい
中央子育て支援センター（りんごっこ）	8月29日（金） 午前10時30分～	「親子でダンスを楽しもう！」 平野児童センター集合
	9月25日（木） 午前10時30分～	「親子で散歩を楽しもう！」 北公園集合
豊田子育て支援センター（うさぎっこ）	8月28日（木） 午前10時30分～	「なんちゃってプール！」 西部公民館集合
	9月9日（火） 午前11時～	「絵本の読み聞かせ」 中野子どもの本研究会

※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
うさぎっこ	☎（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、8月22日（金）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



おかざわ みお り 岡澤 実桜里ちゃん（1歳）
トマトと歌が大好き！！
毎日元気に踊ってます。



おざわ ほだか あいか 小澤 絆果・愛果ちゃん（3歳）
2人仲良く大きくなってね



しみず りょうた 清水 涼太くん（3歳）
人にやさしく思いやりをもった
人に育ってほしいと思います



まるやま じゅんや 丸山 純也くん（3歳）
元気いっぱい遊んで
成長してね！！

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	8月20日(水)	健康づくり課 母子保健係
ヒ		
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。

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日から平成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。

特定・いきいき健診日程

都合により変更・中止となった日程があります。ご確認のうえ、お出掛けください。

変更／8月26日(火)

	変更前	変更後
会 場	奥手山公会堂	裕生活改善センター
受付時間	午前10時30分～10時45分	午前10時～10時45分

中止／健康・福祉カレンダーに記載されている中野保健センターで8月28日(木)実施予定の健診は中止します。



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 児 健 診	8月26日(火)	26年4月生
7 か 月 児 健 診	8月27日(水)	25年12月生
1 歳 6 か 月 児 健 診	8月29日(金)	25年1月生
2 歳 児 健 診	8月25日(月)	24年7月生
3 歳 児 健 診	8月28日(木)	23年7月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

歯周疾患検診

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳および70歳の方を対象に実施しています。

対象者には受診票をお送りしてありますので、希望する市内歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。

期間／12月26日(金)まで

受診料／60歳までの方は500円、70歳以上の方および生活保護受給世帯の方(受付で証明書を提示のこと)は、無料となります。

健診結果相談会

保健師・管理栄養士による健診結果相談会を実施します。結果に要指導・要医療の項目があった方は、ぜひお越しください。日程・会場などの詳細については、健診結果のお知らせ通知に同封しましたチラシをご覧ください。
持ち物／健診結果通知書(同封されているもの一式)



講座・相談

マタニティクラス

期日／9月4日(木)
時間／午前9時30分～11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、動ける服装

内容／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(一緒に体を動かしてみよう)、お父さんの妊婦体験、個別相談

※3日前までに予約が必要です。

育児教室

期日／8月21日(木)
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。

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／9月4日(木)
時間／午後2時～4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
※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。

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	

粹

介護予防の情報かわら版



介護予防教室

「わかがえり教室」スタート!

今年度から、市内のお元気な高齢者の方を対象に、「わかがえり教室」を開催しています。

この教室は、年齢と共に衰えがちな、運動機能や認知機能、口腔機能の向上と、食生活の改善を目的とし、高齢者の方がますます元気に過ごしていただく、きっかけづくりのための教室です。

「自分はまだ元気だから大丈夫」と思っているかもしれませんが、しかし、若い頃に比べると、「記憶力に自信がない」、「無理が効かなくなった」、「食べ物の好みが変わった」、「固い物が食べにくい」など、毎日の生活の中で年を感じることはきつとあるはずです。

「もう年だから・・・」と諦めずに、元気な今だからこ

そ、ぜひ教室に参加して、できることから始めてみませんか。

運動

フィットネスクラブ エフバイエー中野の健康運動指導士から、自宅でできる体操を教えてもらっています。



参加者からは「上手に教えてくれるから分かりやすいし、楽しくて時間がたつのがあつという間!」と、とても好評です。

お口の健康と食生活

それぞれ市の歯科衛生士と管理栄養士が担当します。いつまでもおいしくいろいろなものが食べられることも、心と体が元気でいられるために大切なことですね。



わかがえり教室とは?

わ ははと、笑って楽しく!
か らだのびのびとストレッチ!
が んばれ脳を活性化!
え いようとお口のお手入れも!
り らっくすしてこころも元気!

わかがえり教室 ～今後の開催予定～

まだまだ
間に合う！

会 場	日 程	時 間
西部公民館	8月26日から11月25日までの 毎週火曜日（全12回）	午前9時30分 ～11時30分
北部公民館	11月19日から2月25日までの 毎週水曜日（全12回）	午後2時～4時
豊田文化センター	12月16日から3月10日までの 毎週火曜日（全12回）	午後2時～4時



各会場定員 20人 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

自宅でできる簡単筋力チェック

あなたは
大丈夫？

腰痛や膝痛など筋肉・骨・関節に何らかの支障がある方は、将来、要介護となる危険性が高いと言われています。主に下肢の筋肉を鍛えることで、予防・改善が可能になります。

まずは“今の自分の筋力”を知ることから始めましょう。

👉 イスから「両足」または「片足」で立ち上がれますか？

手を使わず、両足または片足で立ち上がれるかどうかで下肢の能力が分かります。

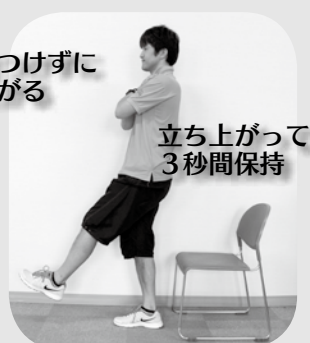
◆両足立ち（70歳代以上の方の筋力の目安）

- ①イスに浅く座りましょう
- ②両腕を胸の前で組み、反動をつけずに両足で立ち上がります。



◆片足立ち（60歳代の方の筋力の目安）

- ①イスに座り、片足を軽く浮かせたまま反動をつけずに片足で立ち上がります。
- ②左右それぞれの片足立ちを行ってみましょう。



※膝に痛みを感じそうな場合は中止しましょう。

※転倒防止のため、つかまるところがある場所で安全に行ってください。

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）



中野ションションまつり

7月26日、市街地において第41回中野ションションまつりが開催されました。

当日は、うだるような暑さの中、中野陣屋前広場公園ステージにおいて、ダンス演技などのアトラクションが行われた後、池田市長のあいさつで踊りが始まりました。

踊り連71連、仮装連11連の合計82連、約4,200人の皆さんが一斉に踊り出し、市街地は活気に包まれました。踊り終了後には打ち上げ花火が夏の夜空を彩り、祭りのフィナーレを飾りました。



サマーコンサート

7月27日、中山晋平記念館において、中山晋平先生の偉業を継承するとともに、地域音楽文化の振興を図るために「カチューシャの唄」発表100周年記念サマーコンサートを開催しました。

当日は、ソプラノ歌手の平井厚子さんとピアニストの滝沢典江さんによるイタリア歌曲や晋平メドレー、昭和歌謡メドレーが演奏され、訪れた皆さんは、会場内に響き渡る美しい歌声とピアノの音色に聞き入っていました。



軽井沢スイーツ博コンクール

全国の製菓系の学生を対象とした「第7回軽井沢スイーツ博コンクール」の課題食材に中野市産のフランボワーズ（ラズベリー）が採用され、7月26日、決勝実技審査に進出した学生8人が、安源寺の農園において収穫作業を行いました。

当日は、厳しい暑さの中、学生たちはハウス内のフランボワーズを真剣な眼差しで一つ一つ手摘みしていました。収穫後、学生たちは長野市に会場を移し、調理・審査を行いました。



東町たるみこし



西町大獅子



中町祇園屋台



松川川崎踊り



伝統の馬乗り行事

中野祇園祭

7月19・20日の2日間、市街地を会場に「中野祇園祭」が開催されました。中野祇園祭は、戦国時代に中野の高梨政盛が越後の戦いで長尾為景に味方して、上杉顕定を打ち取った戦勝を記念して始まったと伝えられる500年以上の歴史を持つお祭りです。初日は、松川川崎踊り、西町大獅子と西町おはやし子ども屋台、東町たるみこし、中町祇園屋台などの出し物があり、市街地は大いに賑わいました。翌日は、伝統の「馬乗り行事」が行われ、凛々しい表情で馬にまたがる若殿様たちが市街地を巡行しました。



グラウンド・ゴルフ大会

7月19日、中野市多目的サッカー場において中野市スポーツ推進委員会企画事業グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。グラウンド・ゴルフとは、スタートマットに置いたボールを専用のクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競うもので、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。当日は、約20人の参加者が、人工芝の感触を体感しながら楽しそうにプレーしていました。



親子ふれあい魚つかみどり

7月27日、夜間瀬川笠原大橋周辺で、「親子ふれあい魚つかみどり」を開催しました。これは、子どもたちが地域の豊かな自然に親しむことで、心身の健全な育成を図るとともに、親子の交流を深め自然愛護の意識向上を図ることを目的に行われたもので、当日は市内の親子約800人が参加しました。子どもたちは全身ずぶぬれになりながら魚を探し、見事につかまえることができると、目を輝かせて喜んでいました。

▼お知らせ

原爆死没者などの慰霊と 平和祈念の黙とう

【岡 庶務課庶務文書係（内線211）】

広島・長崎への原爆投下、そして
終戦から69周年を迎えます。

原爆や戦争によって亡くなられた
方々の冥福と世界の恒久平和を祈念
するため、防災行政無線による1分
間の黙とうを行います。

期日・時間

8月6日(水) 午前8時15分

8月9日(土) 午前11時2分

8月15日(金) 正午

平成26年産水稻被害届の 受付を開始します

【岡 北信農業共済組合】

☎026（219）2892

対象 水稻共済加入農家の方で、自
然災害、病虫害などにより耕地ごと
に3割を超える減収が見込まれる場合

被害調査 8月下旬から順次実施

※坪刈りを実施する場合があります。

提出方法 各戸配布の損害通知書に

必要事項を記入の上、北信農業共済
組合、農政課または豊田支所地域振
興課に提出してください。

提出締切 9月8日(月)

※NOSA I部長による被害届の戸
別配布や聞き取りによる取りま
とめは行いませんので、必ずご
自身で申し出てください。

※詳しくはお問い合わせください。

高齢者を対象とした各種 サービスをご利用ください

【岡 高齢者支援課長寿福祉係（内線243）】

●配食サービス（在宅支援）

対象 65歳以上の独り暮らしまた
は高齢者のみの世帯の方で、傷病
などの理由により調理が困難な方
内容 弁当の配達・安否確認
（弁当代は実費）

※詳しくは、高齢者支援課へお問い
合わせください。

●タクシー料金の割引サービス

対象 高齢により運転に不安を
感じるなどの理由で運転免許証
を自主返納し、「運転経歴証明
書」を交付された方

内容 タクシー乗車の際に証明
書提示で、運賃1割引き

※証明書の取得方法については、中野

警察署交通課または北信運転免許
センターにお問い合わせください。

中野警察署交通課免許係

☎(26)0110

北信運転免許センター

☎026（292）2345

資源物の 特別回収・日曜回収

8月24日(日) 午前10時～午後1時 資源物の日曜回収

場所 西友中野駅前店

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

9月7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

回収品目 庭木の剪定枝、硬質プラスチック

★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。

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
なども回収の対象となります。

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。

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…衣装ケース・バケツ・ジョウロ・漬物樽・ごみ
箱・カゴ・植木鉢・プランター・ポリタンク・ポリボトルなど

【岡 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

図書館では夏休み期間中 学習室を開設します

【岡 市立図書館 ☎(26)5841】

市立図書館では、利用者の利便性
の向上を図るため、夏休み期間中、
2階の会議室を学習室として開放し
ます。

この機会に、ぜひご利用ください。

期間 8月31日(日)まで

時間 平日 午前9時～午後6時

休日 午前9時～午後5時

※イベントなどで会議室を使用する

日は、利用できません。

※分館では実施しません。

リサイクルかわらばん 7月22日現在

譲ります 稲の育苗箱（180枚）／シルバーカー／
車椅子

譲ってください 電気炊飯器／ベビーベッド

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。

【岡 市民課生活交通安全係（内線238）】



保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

保険料の追納ができます

免除などの承認を受けた期間の保険料は、10年以内であれば、さかのぼって古い期間から納めることができます。これにより、将来受け取る老齢基礎年金の額を、満額に近づけることができます。

加算額が上乗せになります

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降の場合、当時の保険料額に、経過期間に応じた加算額が上乗せになりますので、ご注意ください。詳しくは、お問い合わせください。

☎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

コイヘルペスウイルス病のまん延防止にご協力を

☎農政課振興係（内線250）

水温の上昇期を迎え、コイヘルペスウイルス病が発生する恐れがありますので、次の点に注意してください。

- ・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、漁業協同組合と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。
- ・死んだコイを水路などに流さないでください。
- ・河川や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。
※このウイルス病に感染したコイを食べても人体には影響ありません。

北陸新幹線の試験走行

☎鉄道・運輸支援機構北陸新幹線建設局

総務課 ☎026(223)9630

北陸新幹線の開業に向けて、いよいよ試験走行が行われます。

期間中は夜間走行が行われますので、皆さんのご理解をお願いします。

期間 8月～10月（25日間程度）

時間 午後10時頃～翌日午前7時頃
（一日1～3往復程度）

ご利用ください

汚泥発酵肥料「未土利」

☎上下水道課監理係（内線280）

未土利に含まれる有機分は土壌改良に役立ちます。また、粒状（ペレット状）ですので、散布しやすく効果が長続きます。

販売日 月曜日～金曜日（祝日、8月13日（水）16日（土）、年末年始除く）

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。

※8月は、なかの「おすみちゃん」を販売していません。

信州大学 市民開放授業

☎信州大学学務部学務課

☎0263(37)2870

学生と一緒に受講する機会として、大学の授業を市民（高校生含む）の方々に開放しています。

開講期間 9月下旬～平成27年1月下旬

※申込方法、受講料など詳しくは、ホームページをご覧ください。

ホームページ <http://www.shinshu-u.ac.jp/general/extension-courses/>

税関において保管している通貨・証券の返還

☎財務省名古屋税関監視部監視通関

部門 ☎052(654)4060

名古屋税関では、終戦後に外地から引き揚げてこられた方々が税関などに預けられた通貨や証券などを返還していますが、今なお、引き取り手がなく保管されたままになっているものが多数あります。

返還請求、お問い合わせは、ご家族の方でも構いませんので、お気軽にお問い合わせください。

返還している通貨・証券など

●上陸地の税関または海運局に預けられた通貨・証券など

●帰国前に在外公館や日本人自治会などに預けられた通貨・証券などのうち、日本に返還されたもの

建設業退職金共済制度

☎勤労者退職金共済機構建退共長野

県支部 ☎026(228)7200

建退共制度は、現場労働者の福祉増進と建設業を営む中小企業の振興を目的に設立された退職金制度です。

加入できる事業主 建設業を営む方
対象労働者 建設業の現場で働く方

掛け金 月額310円
※詳しくはお問い合わせください。

▼催し・イベント

合同金婚式

【問】 高齢者支援課長寿福祉係
(内線243)

豊田支所地域振興課市民生活係

☎ 3111

期日 10月2日(木)

時間 午前10時30分

会場 アップルシティーなかの

対象 昭和39年1月1日から12月31

日までの間に結婚されたご夫婦

会費 1人2500円(ご夫婦で

5000円)

※金婚式当日にお持ちください。

申込期限 8月20日(水)

申込方法 広報なかの7月号に挟み

込みました申込用紙をご利用ください。

※申込用紙は高齢者支援課(中野保

健センター内)でも配布しています。

唱歌『故郷』『朧月夜』誕生100周年

サマーコンサート

【問】 高野辰之記念館 ☎ 3070

長野市出身で音楽大学などで指導

する荒井雅至さんと門下生、ゲストの

小宮康裕さんによる毎年恒例のコン

サートを開催します。若さあふれる渾

身の演奏をお楽しみください。入場無

料ですので、お気軽にお越しください。

期日 8月24日(日)

時間 午後1時30分

会場 高野辰之記念館

出演者 荒井雅至さん(ヴァイオリ

ン)、小宮康裕さん(ピアノ)、国立

音楽大学生、同附属中学・高校生、

東京学芸大学生、ムシカ・アレグレ・

シニアメンバー

曲目 ヴィバル

ディ・コンチェ

ルトリピエノ、

ヘンデル・ヴァ

イオリンソナタ

第四番、高野辰

之作品集より



『カチューシャの唄』誕生100周年

オータムコンサート

【問】 中山晋平記念館 ☎ 7050

信濃町出身のバイオリニスト細川

奈津子さんと、長野市出身のピアノ

ト神林杏子さんによるコンサートを

開催します。前半はヨーロッパの音楽、

後半は中山晋平の曲を中心とした日

本の曲をお届けします。美しいバイオ

リンの音色を聴きにお越しください。

期日 9月6日(土)

時間 午後2時〜3時30分

会場 中山晋平記念館

※申し込みは不要で、イベント時は

館内を無料開放します。

消費生活相談 消費者トラブルと解決法

46

通信販売 覚えのない定期購入に注意!

事例 新聞広告を見て健康食品を注文し、数日後に代金引換で商品を受け取った。1ヵ月後に、頼んだ覚えがないのに同じ商品が再度届いた。さらに1ヵ月後、振り込み用紙とともにまた商品が送られてきたため、業者に確認したところ「期日までにお断りの電話がなかったので、定期購入になっている」と言われた。

アドバイス 通信販売で、広告を見て1回限りの購入だと思って申し込んでも、定期購入することになってしまうケースがあります。通信販売を利用する際は、商品の特徴や価格だけでなく、購入や返品の手続き、商品に同封された書類についてもしっかりと確認しましょう。

解決方法 通信販売の場合、クーリング・オフ制度がないので、自己都合による返品はできません。商品が届いた時点で書類をよく確認し、定期購入となっている場合は、すぐ購入先へ解約の手続きをするなどの対応をしてください。ご不明な点は、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

部落解放・人権政策確立
要求中高地区総決起大会

【問】 人権・男女共同参画課調整係

(内線246)

部落差別をはじめとするあらゆる

差別をなくすための「人権政策確

立」を求めると同時に、人権が尊重

される地域社会を目指し、総決起大

会を開催します。

期日 8月25日(月)

時間 午後6時30分

会場 市民会館ホール

講師 片岡明幸さん

演題 身元調査と本人通知制度

▼展示

市立博物館
(休)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」

中野陣屋・
県庁記念館
(休)火曜日
☎ 23-2718

出愛の会「大きな絵手紙展」
8月20日(水)まで
中島禎司展「高社山・箱山・北信五岳・千曲川の日本画、スケッチ」 8月22日(金)〜31日(日)
丸山芳文「絵画コレクション展」
9月15日(月)まで

▼募集

男女共同参画推進フォーラム参加者募集

【問申】 人権・男女共同参画課男女共同参画係（内線254）

男女共同参画推進フォーラム「ひとりひとりの活躍が社会を創る」が埼玉県で開催されます。ワークショップなどを通じ、全国からの参加者と交流を深める良い機会です。皆さんの参加をお待ちしています。

期日 8月30日(土)

会場 国立女性教育会館（埼玉県）
講演 女性の活躍促進と社会の活性化
講師 厚生労働事務次官
村木厚子さん

交通手段 市マイクロスバスによる送迎

定員 20人 参加料 無料

申込締切 8月22日(金)

県営住宅入居者募集

【問申】 長野県北信地方事務所建築課

☎026220

募集する県営住宅（中野市内）

松川団地、長元坊団地

受付期間 8月25日(月)～9月3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。

長野県計量モニター募集

【問申】 長野県計量検定所指導課
☎0263(47)4006

皆さんが日常購入している食料品などについて、内容量が正しく表記されているか調査を行い、計量制度についてご意見をいただく「長野県計量モニター」を募集しています。

募集人員 10人程度

委嘱期間 11月1日(土)～30日(日)

応募期限 9月19日(金)

※詳しくは、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

【問申】 公益社団法人中野広域シルバー人材センター ☎0230468

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 8月12日(火)

時間 午後1時20分

会場 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。

防衛省では学生を募集しています

【問申】 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎026(235)6026

●防衛大学校学生

国を思い将来を見つめる自衛隊のリーダーを目指します。

受付期間

推薦総合選抜 9月5日(金)～9日(火)

一般(前期) 9月5日(金)～30日(火)

試験期日

推薦 9月27日(土)・28日(日)

総合選抜

1次 9月27日(土)

2次 11月1日(土)・2日(日)

一般(前期)

1次 11月8日(土)・9日(日)

2次 12月9日(火)から13日(土)まで

のいずれか1日

●防衛医科大学校医学科学生

総合臨床医として国際的に活躍できる自衛隊医官を目指します。

受付期間 9月5日(金)～30日(火)

試験期日

1次 11月1日(土)・2日(日)

2次 12月17日(水)から19日(金)まで

のいずれか1日

●防衛医科大学校医学教育看護学科学生

未来に目を向けた保健師・看護師である幹部自衛官を目指します。

受付期間 9月5日(金)～30日(火)
試験期日

1次 10月18日(土)

2次 11月29日(土)・30日(日)のいずれか1日

【共通事項】

資格 高等学校卒業業者（見込みを含む）で21歳未満の方

※受験手続きなど詳しくは、お問い合わせください。

NHK学園生徒・受講者募集中

【問申】 NHK学園広報学習支援センター
☎042(572)3151

●広域通信制高等学校普通科

NHKのテレビやラジオの放送を利用した教育課程で、3年間で高校卒業資格を取得できます。

募集対象 中学校を卒業した者、高等学校中退者ほか

出願期間

転入生 11月20日(木)まで

後期新・編入学生 9月30日(火)まで

●生涯学習通信講座

趣味・教養から語学・資格まで、幅広いジャンルの講座が200コース以上あります。

募集対象 一般

出願期間 通年申込受付

※詳しくはお問い合わせください。

ご寄付ありがとうございました

ふるさと寄附金

埼玉県蕨市	貫井 一紀 様	20,000円
神奈川県横浜市	増井 信正 様	20,000円
東京都目黒区	谷島 浩 様	10,000円
千葉県千葉市	藤田 修 様	20,000円
神奈川県川崎市	井上 ます子 様	50,000円
神奈川県川崎市	ツアンダ 悦子 様	20,000円
埼玉県さいたま市	安財 達志 様	10,000円
埼玉県さいたま市	塩川 雅章 様	20,000円
滋賀県守山市	田中 良廣 様	10,000円
愛知県岡崎市	服部 敬 様	20,000円
鹿児島県鹿児島市	高倉 朋子 様	20,000円

諏訪郡下諏訪町 西澤 敏文 様
ちりとり70個 市内小中学校の清掃のため

☎ 庶務課秘書広報係 (内線400)

技術専門校は、県内7カ所にある、仕事に必要な技能や技術を身につけるための県立の施設です。

受付期間

- ・普通課程
推薦入校 10月1日(水)～17日(金)
一般入校 11月5日(水)～19日(水)
- ・短期課程
第1回 12月19日(金)～1月9日(金)
第2回 1月26日(月)～2月9日(月)

※詳しくはお問い合わせください。

長野県技術専門校 平成27年度訓練生募集

☎ 026(235)7199

☎ 026(235)7199

受信環境クリーン図案 コンクール作品募集

☎ 026(234)9991

☎ 026(234)9991

テレビやラジオなどの良好な受信環境を守ることを目的とした、放送受信に関するポスター図案を募集しています。

入賞者には賞状および副賞が贈られますので、ご応募をお待ちしています。

応募資格 中学生

応募締切 9月1日(月)まで

※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

▼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 8月11日(月)、9月10日(水) 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 9月18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



ふじさわ ひろと
藤澤 大翔さん 高丘小学校 6年

ぼくの将来の夢は、農業関係の仕事です。お父さん側のおばあちゃんが農業でりんご畑をやっている、おばあちゃんの働く姿を見て、ぼくも作りたい小さい時から思っていました。五年生の社会で食料生産の学習をした時に、農業で働く人が減ってきていることと、農業で働く若い人も減っているというのを知りました。ぼくは、若い時から、農業をがんばっていきたくて強く思うようになりました。

最近はお母さん側のおばあちゃんが家に来る時に、一緒に家庭菜園を始めました。畑に苗や種を植えて育てています。二十日大根やキャベツ、スイカなどほかにも色々植えてがんばっています。収穫がとて楽しみです。

そして、家庭菜園をやりながら、図書館でも農業の本を読んで分らないことを分かるようにしたいと思っています。生産量が少しでも増えるよう、せまい土地でも工夫して、色々な種類の野菜を作り、家族や友達が困らないようにしたいです。



編集後記

面積：112.06 km²
人口：44,250人（－14）
男：21,395人（－21）
女：22,855人（＋7）
世帯数：15,473戸（－6）
【平成26年7月1日現在】
（ ）は前月比、平成22年国勢調査を基に推計

▼今回の特集に当たり、十数年ぶりに山に登りました。筋肉が悲鳴を上げ、心が折れそうになりましたが、山頂に着けば疲れを忘れるくらいに達成感を味わうことができました。私達にペースを合わせていただいた鈴木会長と小林さんに感謝です。（芳澤）

▼毎日見上げている高社山へ初登山。体力には自信があったのですが、撮影しながらの登り下りは結構ハードで翌日は筋肉痛に。それでも山頂からの素晴らしい景色は忘れられません。今度は子どもと一緒に挑戦したいです。（中沢）

▼「シンシンシンばやし」を聞くと気分が盛り上がるのは、私だけでしょうか。踊り連として参加したシンシンシンまつり。うだるような暑さも何のその、中野の夜に酔いしれながら、今年も大好きな季節が来たのだと胸躍らせました。（仲條）