

検査

市民の皆さんが栽培した食材の放射性物質検査を受け付けています

市では、市民の皆さんの自家消費用食材の放射性物質検査を受け付けています。

なお、平成24年10月の検査開始から平成26年9月16日まで、給食用食材を含め、870件検査し、その結果は全て「不検出」でした。

詳しい内容は、市公式ホームページ（<http://www.city.nakano.nagano.jp/>）へ掲載しています。

検査対象

市民の皆さんが自家消費用に自分で栽培した食材

※販売目的の食材は除きます。

検査手続き

①事前に電話でご予約ください。検査日時などを打ち合わせします。

※土・日・祝日および水曜日は除きます。

②検査日までに、食材約700gをみじん切りにして袋に詰めてください。

③検査日時に、食材（常温）と検査依頼書を検査場所へお持ちください。

※検査依頼書は、豊田支所・各公民館にあるほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。また、当日検査場所に記載することも可能です。

※食材採取日の記入が必要です。

④検査結果と検査した食材をお受け取りいただき終了となります。

※証明書は発行しません。また、食材の処分はご自身でお願いします。

検査場所

豊田情報センター2階（豊田支所隣）

検査費用

無料



検査結果

個人情報を除き公表します。

問い合わせ・申し込み先
市民課生活交通安全係
☎21111（内線238）

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（第二次募集）

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。

- 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
- 募集期間 10月3日(金)から24日(金)まで

問い合わせ・申し込み先
政策情報課政策推進係
☎21111（内線216）

税金

給与支払者（事業者）の皆さんへ 個人住民税の特別徴収をお願いします

個人住民税（個人市民税・個人県民税）の特別徴収は、給与支払者（給与などを支払う会社や個人）が、給与所得者（従業員）に毎月支払う給与から個人住民税を徴収し、従業員に代わって市へ納入していただく制度です。

給与支払者の方
者の方は、特別徴収を行っていただくようお願いいたします。

【特別徴収制度のメリット】

従業員の方
○個々に税金を納める手間が省けるとともに、納め忘れがなくなります。

○特別徴収は年12回の分割納付であるため、納付書による年4回の納付よりも、1回当たりの負担額が少なくなります。

給与支払者の方
○税額計算は市が行った上で通知するため、所得税のよりに給与支払者が税額を計算する必要はありません。

問い合わせ先
税務課課税係
☎21111（内線225）

介護予防講座（さんさん講座）

65 歳以上の方を対象に、介護予防講座「さんさん講座」を開催します。
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	楽しく歌って心も体もリフレッシュ	いきいきシニア栄養講座	健康づくり教室
内 容	懐かしいあの歌この歌、季節を味わう思い出の歌。歌うことは脳への心地よい刺激となり、深い呼吸が体をリフレッシュさせてくれます。	簡単な調理実習を交えながら、高齢期の食事についての基本的な知識を学びます。男性の方もお気軽にご参加ください。	日常生活に必要な筋力アップを目指しましょう。男性の方も女性の方もご参加をお待ちしています。
期 日	11月10日、11月17日、12月1日、12月8日、12月15日（いずれも月曜日）	11月4日(火)、11月18日(火)、12月2日(火)、12月11日(木)	11月5日、11月12日、11月19日、11月26日、12月3日（いずれも水曜日）
時 間	午後2時～3時15分	午前10時～正午	午後2時～3時15分
場 所	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	さんさん館（中野市福祉ふれあいセンター敷地内）
講 師	声楽家 沼田秀美さん	高齢者支援課 管理栄養士	ながでんハートネット駅前健康ふらざ 健康運動指導士 塚田和樹さん
定 員	15人	10人	10人
持ち物	なし	エプロン 三角巾（てぬぐいなど）	水分補給するための飲み物 汗拭きタオル
参加費	無料	1回につき400円の実費が必要です。	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）

「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

これからの時期、農家の方はリンゴの収穫などで重い物を持ち上げることが増えるのではないのでしょうか。日常生活でも、重い物を持ち上げる際に姿勢を意識するだけで、腰痛を予防するとともに脚力を鍛えることができます。今回はすぐに出来て、ぜひ習慣にしてもらいたい「持ち上げ方」を紹介します。

作業のついでに足腰を鍛えちゃおう！

～効果部位：太ももの前～

【ポイント】

- ①足を肩幅より少し広い程度に開き、膝を曲げる。
 - ②股関節を開き、腰を落とす。
 - ③背中を丸めないように意識して持ち上げる。
- ※足（太もも）で持ち上げる感覚が重要です。



【悪い例】

膝が伸びていて、腰を折り曲げるようにする持ち方は、脚力を使わず腰に大きな負担がかかるため、腰を痛める危険があります。

