

広報

2015 (平成27年)

なかの

6

No.123

中野市は合併10周年

Contents

広報なかの		1 ~ 30
交差点		31 ~ 34
文化なかの		35 ~ 40

特集

子どもたちに残したい
美しい故郷



特集

子どもたちに残したい 美しい故郷

うさぎ追いし かの山
小ぶなつりし かの川。
中野市には、唱歌「故郷」
に歌われた自然豊かな風景
が広がっています。
この美しい自然環境を次
の世代につないでいくこと
それは、今を生きる私たち
の役目ではないでしょうか。
今回の特集では、市内で
行われている環境保全の取
り組みを紹介するととも
に、私たち一人一人にでき
ることを考えます。



活動紹介 vol. 1

中野市消費者の会



会長 竹田 晴子 さん

中野市消費者の会では、消費者問題や環境問題を学習しており、その中の活動の一つとして、資源の再利用と河川浄化など環境保全を目的に、食用廃油を使用したせっけん作りを行っています。

苛性ソーダと水、植物性食用廃油をかき混ぜて作る廃油せっけんは、合成洗剤などとは違い自然分解されやすく、人にも環境にも優しいのが特徴です。

環境祭などのイベントで配布や販売を行っているので、ぜひ一度使ってみていただければと思います。

ほかにも、市内のスーパーの店頭でレジ袋削減の取り組みを行うなど、環境に優しい暮らしを呼び掛けています。



3



2



1

①、②毎年3～4回、会員が集まって廃油せっけんづくりを行っている。③昨年の環境祭では、生活用品のバザーや、水道凍結防止帯と節電器について学習した成果を展示発表。

活動紹介
vol. 2

中野西高等学校
クリーンオリエンテーリング



実行委員長
速水 陸弥 さん



副委員長
渡辺 杏菜 さん

中野西高等学校には、開校以来続く「クリーンオリエンテーリング」という伝統行事があります。これは、班ごとで地図を頼りに市内の名所旧跡などを巡るオリエンテーリングと併せ、移動途中に見つけた空き缶などのポイ捨てされたごみを拾って歩き、地域の美化について考えていこうという全校挙げての行事です。今年、中野市合併10周年



①開会式で市環境課職員に説明を受け、クリーンオリエンテーリングがスタート。②、③道端のごみを拾い、持参したごみ袋へ。④地図を片手に市内各所のチェックポイントを回る。(写真は立ヶ花舟橋跡) ⑤、⑥学校へ戻り、収集したごみを分別して計測。

<収集したごみの量>

- ・可燃ごみ 150kg
- ・ペットボトル (90%袋) 13袋
- ・アルミ缶 20kg
- ・スチール缶 40kg



記念事業の一環として市役所ともコラボし、市環境課の職員の方に、開会式で市内のごみ処理の状況やごみの分別などについて説明してもらい、ごみの減量化に対する意識を高めることができました。暑い中、まちに出てのクリーンオリエンテーリングは大変でしたが、たくさんさんのポイントを回ってごみを拾うことで、川沿いの草むらにごみが多いなどの現状を確認することができました。また、中野市の自然に触れながら自分たちの知らない場所を巡ることで、仲間との交流を深め、地域を知る良いきっかけになったのではないかと思います。

活動紹介
vol. 3

中野平中学校
ふれあい委員会



委員長
兒玉 夏毅 さん



副委員長
島田 華帆 さん

中野平中学校ふれあい委員会では、アルミ缶を集めるリサイクル活動を実施しています。生徒が家庭からアルミ缶を持ち寄り、ふれあい委員会で毎週集計を行っています。集めたアルミ缶を業者に買い取ってもらい、毎年その収益で購入した絵本を保育園に贈呈しています。学校のみんなの協力で集めたアルミ缶が資源として再利用されるだけでなく、園児たちが喜ぶ姿が見れるのが嬉しいです。



①昇降口に設置されているアルミ缶収集箱には1週間で約3,000缶が集まる。②アルミ缶を集計するふれあい委員会のメンバー。③今年2月には高丘保育園へ絵本を贈呈し、園児と交流。

ルールを守ろう

正しいごみの出し方

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。



環境課 大原主事

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(埋立)



▲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にごみを出すことはルール違反です。

また、カレンダーを確認して、収集日以外のときはごみを出さないでください。

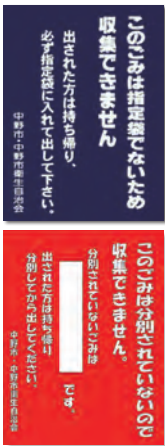
チェック③
分別方法を守って出しましょう



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」をご覧ください。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、プラスチック部分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。

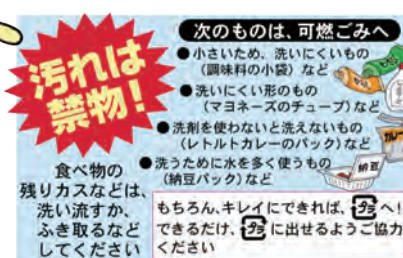
Q 小型の家電製品はどうやって出せばいいの？

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。



▼不法投棄（一般廃棄物）

検挙年月日	行為者	内容	刑罰の内容
平成 26 年 5 月 23 日	1 人	トラック運転手が一般廃棄物（タイヤ、パソコンなど）を不法投棄したもの	罰金 50 万円
平成 26 年 10 月 30 日	1 人	無職の者が一般廃棄物（タイヤ、ペットボトルなど）を不法投棄したもの	罰金 40 万円
平成 26 年 12 月 5 日	1 人	建設業者が一般廃棄物（タンスなど）を不法投棄したもの	懲役 10 月 (執行猶予付)

▼野外焼却（一般廃棄物）

検挙年月日	行為者	内容	刑罰の内容
平成 26 年 2 月 25 日	1 人	廃品回収業者が一般廃棄物（木くずなど）を不法焼却したもの	懲役 6 月 (執行猶予付)
平成 26 年 6 月 18 日	1 法人	建設業者らが一般廃棄物（木くずなど）を不法焼却したもの	罰金 50 万円
	1 人		罰金 30 万円
平成 26 年 7 月 9 日	2 人	農業従事者らが一般廃棄物（床板など）を不法焼却したもの	罰金 30 万円

※長野県環境部発行「不法投棄情報ながの」より

きれいな
まちに

**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ます。左表は、平成 26 年に県内で検挙された主な不法投棄と違法な野外焼却の事案です。不法投棄の原因者は、撤去を求めら

れるとともに、重い刑罰が科せられます。
なお、農業で発生した剪定枝などの野焼きは例外として認められていますが、周辺に迷惑がかららないように心掛けましょう。
また、土地を所有している方は、土地の管理を十分に行い、ごみなどが捨てられない環境を保ちましょ

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



資源
リサイクル

プラスチック製容器包装が生まれ変わるまで

家庭で分別した「プラスチック製容器包装」は、ごみ収集車に運ばれてどこに行くのでしょうか。気になる行方を追跡取材しました。



選別・梱包業務（豊田興産(株)：中野市豊津）

ステップ①：1 次選別

手作業で粗大物・異物などを除去したのち、機械で収集袋を破袋し、細かい異物をふるいで除去



ステップ②：2 次選別

選別ベルトコンベヤー上で、手作業で容器包装外物の除去



ステップ③：圧縮・梱包

運搬効率引き上げのため、圧縮して 1m×1m×1m の塊に梱包



再商品化事業（CPR 飯山工場：飯山市寿）

ステップ④：選別

手作業や機械で、再商品化に適さないものを何重にも選別し、取り除く

ステップ⑤：破碎・洗浄・乾燥

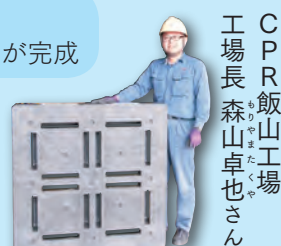
機械で細かく砕いたのちに、洗浄して乾燥させ、ペレット状にする



ステップ⑥：パレット成形

成形機でプラスチックパレットが完成

持ち込まれた原料から不適物を取り除き、約 50% が再商品化されます。
完成したパレットは、輸出用や国内の物流用の資材として使用されています。



▲完成したパレット

温暖化防止

ライトダウンキャンペーン

環境省では、2003年から地球温暖化防止のため、ライトアップ施設や家庭の照明を消していただくよう呼び掛ける「CO2削減／ライトダウンキャンペーン」を実施しております。本年も6月22日(月)から7月7日(火)までの間を啓発期間として実施されます。



また、期間中の6月22日(夏至の日)および7月7日(クールアース・デー)の両日、午後8時から10時までの2時間を特別実施日として一斉消灯を呼び掛けています。市では、この趣旨に賛同し、一部の公共施設において、外灯などのライトダウンを行います。

明かりを消して、
天の川を見ながら
地球環境の大切さを再確認
せんか

環境課 渡辺主事補

詳しくは、ライトダウンキャンペーン公式ホームページ (<http://funtoshare.env.go.jp/coolearthday/>) をご覧ください。

問い合わせ先
環境課環境係
☎(22)2111 (内線247)

害虫の駆除

マイマイガの駆除にご協力をお願いします

マイマイガは約10年周期で大発生し、2〜3年継続する傾向があるため、本年度も市内で大発生する恐れがあります。



▲駆除を
するグ
ルボー
や袖が
少なし
よう

す。ご自宅の庭など個人の土地で発生した場合は、ご自身で適切に処理していただきま
すようお願いいたします。

マイマイガは6月の終わりごろまでは、幼虫として活動し、7月あたりからサナギになり始めます。そして、7月下旬ごろから羽化し、成虫になります。幼虫は夜行性で、屋間は葉の裏や幹のくぼみ、草の下などでじっとしています。成虫になると、午後7時

【駆除方法】
幼虫 火箸などで捕まえてつぶすか、水と少量の洗剤を入れたバケツの中に入れて溺死させます。
成虫 ほうきなどで落として捕殺します。死骸は可燃ごみとして処分してください。

問い合わせ先
環境課衛生係
☎(22)2111 (内線245)

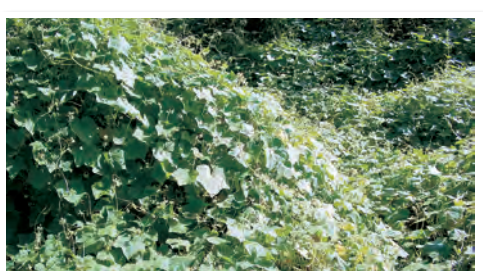
外来生物

特定外来生物の拡大を防ぎましょう

もともと、その地域にいなかったのに、人間活動によって、ほかの地域から持ち込まれた生物(外来生物)のうち、地域の自然環境に大きな影響を及ぼしたり、農作物に被害を与えたりするものを法律により『特定外来生物』として指定しています。

特定外来生物は、被害を防ぐため、飼養・栽培・保管・運搬・譲渡などは原則禁止されています。

私たちの身近にある、アレチウリやオオキンケイギクなどの植物も特定外来生物です。これらの植物の駆除方法は、抜き取りが効果的です。



▲アレチウリ(長いツルでほかの植物に覆いかぶさって枯らしたり、弱らせたりしてしまいます)



▲オオキンケイギク(過去に園芸用や緑化用に流通した経過があり、河川敷や道路に大群落をつくっています)

外来生物被害予防三原則

- ① 入れない
悪影響を及ぼすかもしれない外来生物をむやみに入れない。
- ② 捨てない
飼っている外来生物を野外に捨てない。
- ③ 広げない
野外にすでにいる外来生物は他地域に広げない。

問い合わせ先
環境課環境係
☎(22)2111 (内線247)

体験
しよう

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。今年も大人の方(中学生以上)が参加できる期日を設けました。

大勢の皆さんの申し込みをお待ちしています。

期間 7月29日(水)～8月4日(火)
(各日、午前の部、午後の部の2回)

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。

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、8月1日(土)および2日(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(火)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) 本紙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-frontip/nagano/>)から行うことができます。

問い合わせ先
環境課環境係
☎22111 (内線247)

参加
しよう

中野市合併10周年記念事業 2015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、「2015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。

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。

○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10日(金)

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

問い合わせ先
環境課環境係
☎22111 (内線247)



▲昨年の環境祭の様子

6～7月の合併10周年記念事業を紹介します。大勢の皆さんのご参加、ご応募をお待ちしています。

第11回ビーチボールバレー大会参加者募集

問・申 文化スポーツ振興課スポーツ振興係
☎ (22) 2111 (内線364)

市民スポーツの振興を図ることを目的に、手軽に楽しめるビーチボールバレー大会を開催します。



- ◇期日 7月3日(金)
- ◇時間 (開会式) 午後6時45分
- ◇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、在勤、在学する者で構成するチーム
- ◇申込締切 6月24日(水) (定数になり次第、募集を終了します)

第52回中山晋平記念音楽賞作曲募集

問・申 文化スポーツ振興課文化振興係
☎ (22) 2111 (内線394)

日本のフォスターとして知られる作曲家の中山晋平先生の業績を顕彰し、音楽文化を次世代に引き継いでいくため、作曲募集を行います。



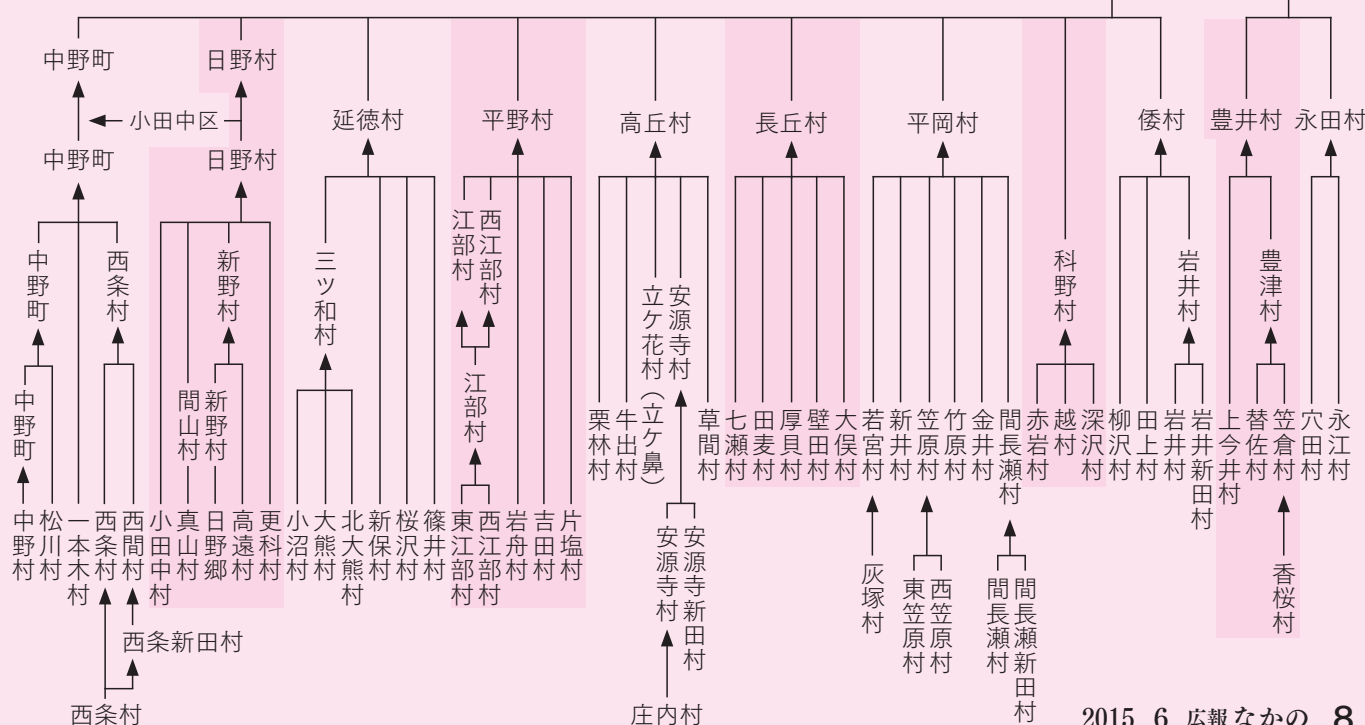
- ◇応募資格 長野県内または姉妹都市の小学校、中学校および高等学校の児童・生徒
- ◇応募条件 ①作詞・作曲ともに個人の作品であって、かつ、未発表のものであること ②作詞については、同一学校内であれば他の児童・生徒の作品でもよい ③歌詞は必ず二番以上あること
- ◇応募方法 対象校に募集依頼をしますので、学校長を通じてご応募ください。
- ◇応募締切 9月18日(金) (必着)
- ◇優秀賞入選曲発表会 平成28年1月30日(土)



中野市の系譜

合併10周年を記念して、中野市の系譜を紹介します。平成17年4月1日に、中野市と豊田村が合併して誕生した新市「中野市」。さかのぼると、昭和29(1954)年には中野町を中心に、近隣8カ村が合併して中野市となり、また、昭和31(1956)年には豊井村と永田村が合併し、豊田村が発足しました。

さらにさかのぼると皆さんの住む地域も、もともとは一つ一つの村で、合併を重ねて現在の中野市になっているということが分かります。



※参考 中野市誌 歴史編(後編)、豊田村史

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、「急に川の水が真つ黒に濁った」「裏山からパラパラと小石が落ちていく」など、普段と違う状況を見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、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、ご利用ください。

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(☎0269(23)0793)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・洪水注意報・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

☎2111 (内線286)

防災 訓練

土砂災害防災訓練を実施しました



5月16日、土砂災害防止に関する理解を深めていただこうと、延徳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、延徳小学校体育館で、土砂災害を想定した情報収集訓練や警戒区域設定・交通規制訓練のほか、孤立化集落への避難指示伝達訓練、住民避難訓練などを実施しました。

防災 無線

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。

放送内容の確認方法

- 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」

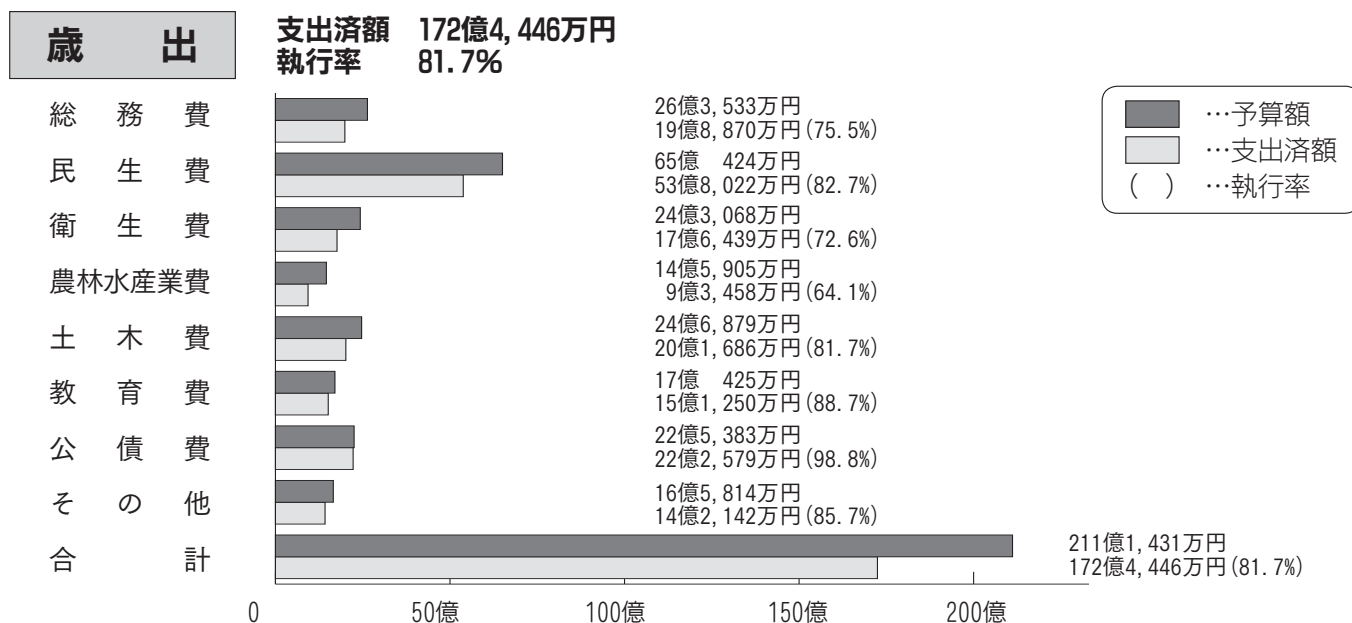
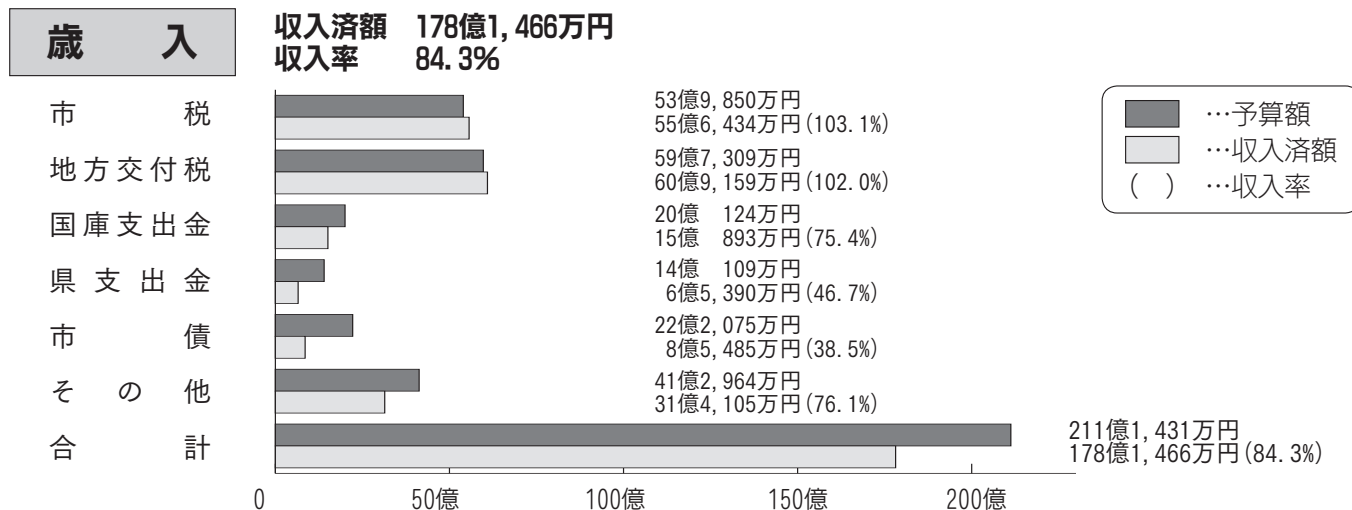
財政状況

～平成26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27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 211億1,431万円



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	53億3,047万円	46億4,141万円	87.1%	48億5,730万円	91.1%
後期高齢者医療事業	4億3,907万円	3億5,957万円	81.9%	3億7,159万円	84.6%
介護保険事業	40億9,818万円	33億816万円	80.7%	36億8,905万円	90.0%
倭財産区事業	90万円	63万円	69.9%	65万円	73.2%
永田財産区事業	55万円	66万円	118.7%	43万円	77.1%
中野財産区事業	210万円	137万円	65.4%	139万円	66.2%
下水道事業	18億7,889万円	13億7,165万円	73.0%	17億2,022万円	91.6%
農業集落排水事業	7億4,991万円	5億4,582万円	72.8%	7億226万円	93.6%
水道事業		12億1,726万円		15億9,523万円	

市の財産	土地	193万7,177㎡
	建物	23万2,035㎡
	基金	115億5,887万円
市の借金	市債	416億7,018万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)		26億9,363万円

給付金

子育て世帯臨時特例給付金

消費税率引き上げの影響などを踏まえ、子育て世帯に対して、臨時特例的な給付措置として、子育て世帯臨時特例給付金を支給します。

支給対象者 次の全ての要件を満たす方

○平成27年6月分の児童手当（特例給付を除く）の受給者

○平成26年の所得が児童手当の所得制限限度額未満

対象児童 平成27年6月分の児童手当（特例給付を除く）の対象となる児童

支給額 対象児童1人につき3千円

申請方法 児童手当現況届対象者全員に申請書を送りますので、該当すると思われる方は申請期間内にご提出ください。

※公務員の方 申請書、職場より発行された児童手当受給証明書、振込先の通帳（キャッシュカード）の写しなどをお持ちの上、申請期間内にご提出ください。

申請先 平成27年5月31日時点で住民登録のあった市区町村

※6月1日より後に本市へ転入された方は、5月31日時点で住民登録のあった市区町村が申請先となります。

市区町村により申請期間などが異なりますので、申請先にお問い合わせください。

申請期間 6月11日(木)～9月11日(金)
（受付場所は左表のとおり）
※期間内に申請がない場合は、受給を辞退したとみなします。

場所	受付日	時間
市民会館 44号会議室 (1階)	6月11日(木)～12日(金)	午前9時～午後5時
	6月14日(日)	午前9時～正午
	6月15日(月)～19日(金)	午前9時～午後8時
	6月22日(月)～26日(金)	午前9時～午後5時
	6月28日(日)	午前9時～正午
	6月29日(月)～30日(火)	午前9時～午後5時
子育て課	7月1日(水)～ 9月11日(金) (土・日・祝日は除く)	午前8時30分～ 午後5時15分
豊田支所 地域振興課	6月11日(木)～ 9月11日(金) (土・日・祝日は除く)	

支給（不支給）決定 申請を受けた後、児童手当の受給状況、平成26年の所得について審査の上、支給（不支給）決定します。

問い合わせ先
子育て課子ども支援係
☎2111（内線356・361）

給付金・給付券

臨時福祉給付金・臨時福祉商品券

消費税率引き上げの影響などを踏まえ、所得の低い方への負担緩和などを目的に臨時福祉給付金を、また生活支援のための臨時福祉商品券を併せて支給します。

具体的申請方法や申請期間については決定し次第、速やかにお知らせします。

支給対象者 次の全ての要件を満たす方

○平成27年1月1日において本市の住民基本台帳に登録されている方

○平成27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）が課税されている方の扶養親族を除く）

○生活保護の被保護者でない方

支給額（対象者1人当たり）

○臨時福祉給付金 6千円（平成27年度は加算措置はありません）

○臨時福祉商品券 4千円

※対象者の方は、給付金・商品券を併せて申請をお願いします。

申請受付開始時期 7月中旬（予定）

問い合わせ先
福祉課厚生保護係

☎2111（内線276・255）

健康

健康長寿のまち中野市



健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

これからは、健康で長生きができる「健康寿命」を延ばすことが重要です。（平均寿命と健康寿命の差は、いわゆる不健康な期間です。）

また、健康づくりの基礎は「食」であり、食を通して健康で明るい生活が営めるようにしたいものです。この地域には素晴らしい郷土食や

伝統食があります。それらを継承するとともに、一人一人が健康で明るく豊かなまちづくりをさらに進めるために、市では「健康長寿のまち中野市」を目指して、今後も各種事業を推進してまいります。

問い合わせ先

健康づくり課保健医療推進係（中野保健センター内）

☎2111（内線368）

開催

信州なかのバラまつり 開催中

一本木公園を会場に「2015信州なかのバラまつり」が6月21日(日)まで開催されています。
音楽親善大使の麻衣さんによるコンサートのほか、市街地各所でもさまざまなイベントが行われます。
美しいバラが咲き誇る会場へ、ぜひお出掛けください。



○麻衣コンサート

期日 6月14日(日)

時間 午前11時、午後2時

○故郷のふるさとステージ

期日 6月20日(土)

時間 午前10時

○グランドフィナーレ

期日 6月21日(日)

時間 午後2時30分

市内同時開催イベント

○なかのローズタウン2015

期日 6月14日(日)

会場 中野陣屋前広場公園周辺

○なかの花づくりコンテスト2015

期日 6月13日(土)・14日(日)

会場 中央広場公園(LaLa公園)

※詳しい内容は、広報なかの5月号8〜9ページをご覧ください。

問い合わせ先

都市計画課監理計画係

☎22-2111(内線269)

中野市バラまつり実行委員会

一本木公園バラの会

☎(23)4780

イベントインフォメーション

○小山内健 バラ講演会

期日 6月6日(土)

時間 午前10時30分、午後1時30分

○ローズ・JAM

期日 6月6日(土)、13日(土)

時間 午後6時

○バグパイプ演奏

期日 6月7日(日)

時間 午前11時、午後1時、3時

○河合伸志 バラ講演会

期日 6月13日(土)

時間 午前10時30分、午後1時30分

職員

中野市職員採用試験

平成27年度市職員採用試験(大学卒業程度)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
行政	若干名	昭和60年4月2日～ 平成6年4月1日	- 大学卒業程度の学力を有する者 - 平成27年5月1日現在、中野市に住民登録してあり市内に居住している者、または本人が進学・就職などにより現在は中野市を離れているが、以前に市内に居住していた者(中野市に住民登録のあった者)で、採用後に市内に居住することが確実な者
土木			大学の土木専門課程(都市工学系を含む)卒業程度の学力を有する者

○1次試験 日時 7月26日(日) 午前8時45分

会場 市役所会議室

○申し込み期限 6月19日(金) ※詳細については、受験案内をご確認ください。

問い合わせ・受験申し込み先 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
- ・学校や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

ニユースポーツ出前講習

スポーツ推進委員は、ニユ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、ニユ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。

○主なニユースポーツ キンボール、ドッチビー、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、ニユ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。
- ・ニユースポーツの用具の借用が必要な場合、依頼者側で借用、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ご提出ください。
※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。

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)

運動

市民プールがオープンします

夏本番が近づく中、いよいよ市民プールがオープンします。

オープン当日の6月28日(日)は無料で利用できます。

家族や友人をお誘い合わせの上、ぜひお出掛けください。

営業期間 6月28日(日)～8月30日(日)

時間 午前10時～午後4時

※ただし、7月18日(土)から8月16日(日)までは、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。

その他 B & G 海洋センターのオープン日は7月19日(日)です。
詳しい内容は広報なかの7月号でお知らせします。



問い合わせ先

■市民プール営業期間中について
市民プール

☎(26) 7720

■市民プール営業期間外について
文化スポーツ振興課施設管理係

☎(22) 2111 (内線395)

募集

就労訓練用の作業依頼を お待ちしております

中野市社会就労センターでは、身体障がいなどで一般就労が限られてしまう方が、社会自立を目指してプラスチック加工や検査など、さまざまな作業を行っています。

その中でも、キノコ栽培用の容器キャップ清掃や、ブドウ栽培用の傘伸ばし作業は、利用者の大切な就労訓練となっています。

この、容器キャップ清掃や傘伸ばし

し作業のほか、就労訓練用の作業依頼を募集しています。作業内容を相談の上、承りますので、お問い合わせください。

問い合わせ先

中野社会就労センター

☎(22) 2973

豊田社会就労センター

☎(38) 2290

平成26年度（平成26年4月～平成27年3月）

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	寄附金額（円）
①緑豊かなふるさと信州中野	環境保全	14,294,620
	都市基盤整備	850,000
②文化が香る信州中野	教育関係	11,232,000
	文化振興	2,481,500
③元気なまち信州中野	医療福祉	7,402,000
	産業振興・市民交流	2,500,000
	スポーツ振興	970,000
④市長におまかせ信州中野	市長が選定する政策に活用	19,442,000
合計（寄附者数：4,561人（団体含む））		59,172,120

○平成26年度のふるさと信州中野応援寄附金の活用先

- ・環境保全事業 956,000円
- ・教育関係事業 3,100,000円
- ・産業振興・市民交流事業 695,000円
- ・市長が選定する政策事業 4,320,000円

そのほかの寄附金につきましては、「ふるさと振興基金」へ積み立てし、活用事業が決定し次第、有効に活用させていただく予定です。



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、「ふるさと中野市」を応援していただきますようお願いします。

問い合わせ先 営業推進課観光交流係 ☎（22）2111（内線373）

地域づくり

地域の活力を生み出す活動を支援
「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

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
○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5日（金）から26日（金）まで

詳しくは、政策情報課までお問い合わせください。

問い合わせ・申し込み先

政策情報課政策推進係
☎（22）2111（内線216）

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、樹木を点検していただき、食害が発生した場合は、所有者が責任をもつて防除し、被害を拡大させないようにしましょう。



○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。

○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された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。

○防除機器の貸し出し

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)

募集

明るい選挙啓発ポスター



平成27年度の明るい選挙啓発ポスターを募集します。明るく、楽しく、皆さんが注目するような自由な発想の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募集案内を送付しています。

○一般の部

・応募資格 児童・生徒の部以外の方

○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24日(月)

・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。
・入賞者は氏名などが公表されますのでご了承ください。
・優秀作品には、賞状および副賞(児童生徒の部は記念品)を差し上げます。

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

問い合わせ・応募先

選挙管理委員会事務局
☎(22)2111 (内線324)

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するとともに、市政運営の参考にさせていただきます。

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からご連絡を差し上げるほか、調査・検討・関係部署との調整などが必要な場合は、お返事を差し上げるまでに時間がかかることがありますので、ご了承ください。

また、お返事を希望される場合には、住所、氏名、連絡先を必ずご記入ください。未記入の場合、お返事できない場合がありますのでご了承ください。

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きます。

なお、特定の市民・団体などへの中傷的なものは、受け付けません。



受け付け期限 平成28年3月31日(木)
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きます。
なお、特定の市民・団体などへの中傷的なものは、受け付けません。

問い合わせ先
庶務課秘書広報係
☎(22)2111 (内線212)

人権

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

6月22日(月)から28日(日)は、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。

強化週間中は、通常の時間帯を延長し、学校における「いじめ」や、家庭内での「虐待」など、子どもを巡るさまざまな相談を受け付けます。

「子どもの人権110番」
☎0120(007)110
にご連絡ください。

○受付時間 午前8時30分～午後7時

※土・日曜日は、午前10時から午後5時まで

なお、強化週間以外は、平日の午前8時30分から午後5時15分まで、相談を受け付けています。

また、法務局飯山支局および飯山人権擁護委員協議会では、特設相談所を次の日程で

開設します。相談は無料で秘密は固く守られますので、この機会にご相談ください。

○期日 6月24日(水)

○時間 午前9時～正午

○場所 長野地方法務局飯山支局

問い合わせ先
長野地方法務局飯山支局
☎0269(62)2302

健康

こころの標語を募集します

平成26年の自殺者は全国で3万人弱であり年々減少していますが、県内の自殺者数は480人と平成25年からの増加率が全国1位となっており、憂慮すべき状況にあります。

そこで、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、こころの標語を募集します。

ご応募いただいた作品は、市のホームページ、イベントなどを通じ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 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。

※応募用紙は中野保健センターおよび市公式ホームページからダウンロードできますが、任意の様式でも提出可能です。

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)

健康づくり課健康管理係
☎22111(内線242)

ファクス(22)2295

Eメール kenko@city.nakano.nagano.jp

健康

元気もりもり！健康体操 ～めざせ！後ろ姿美人～

歯磨きや料理中など、簡単な運動を日常生活に取り入れることで「背中がスッキリ」になれる女性向けの健康体操を紹介します。ぜひ、習慣にいただき「後ろ姿美人」になりましょう。

キッチンや洗面台で！
～効果部位：お尻の筋肉～

【ポイント】

- ①洗面台などに片手を置き、背筋を伸ばして立ちます。
 - ②そのままゆっくりと片足を後ろに引き上げます。
 - ③ゆっくりと足を戻し、元の姿勢に戻ります。
- ※片足10～15回を目安に。勢いをつけず、お尻を意識して行いましょう。



ちょっとした時間を利用して！
～効果部位：肩甲骨周り～

【ポイント】

- ①立って壁にもたれかかり、両足を半歩前に出します。
 - ②両脇を締めた状態で肘を立て、力を入れて体を壁から離します。
 - ③3～5秒位かけて行い、力を緩めます。
- ※3～5セットを目安に。息を止めず、背中を意識して行いましょう。



※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

食とライフスタイルに関する調査結果



健康長寿を実現するための大きなポイントは生活習慣です。

その背景にあるライフスタイルへの意識について、平成 26 年 9 月～10 月の間、20 歳～満 69 歳の方を無作為に抽出し調査を行い、679 人の市民の皆さんにご協力をいただきました。

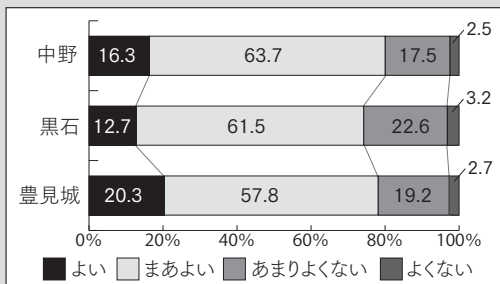
平成 16 年には、同様の調査を女性のみ対象として、本市と青森県黒岩市、沖縄県豊見城市の 3 市を調査対象地域として行いました。今回は、10 年間のライフスタイルと地域差の変化などの検討を目的に調査が行われました。

調査結果の一部を紹介します

結果を把握し、自分の生活習慣や健康を意識した生活をしましょう！

【健康観】

自分の健康状態を 80 % の方が「良い」または「まあ良い」と感じており、ほかの 2 市に比べ 2 ～ 6 % 高い結果でした。



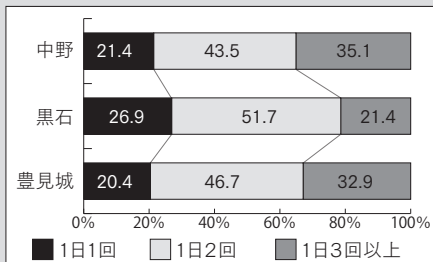
【医療や健康に対する経験・態度】

本市で最も多かったのは「家に薬箱や置き箱がある」、次に「家に健康に関する本がある」、続いて「かかりつけ医がいる」で、この 3 つは、ほかの 2 市より 5 ～ 10 % 高い結果でした。



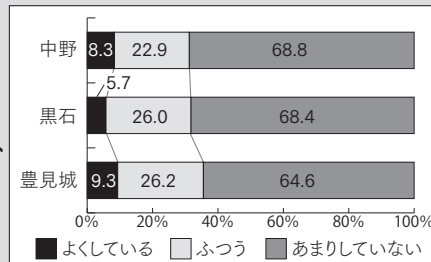
【歯磨き】

35 % の方が「歯磨き 1 日 3 回以上」で、ほかの 2 市に比べ約 2 ～ 14 % 高い結果でした。



【運動やスポーツ】

本市は、31 % の方が「よくしている」または「ふつう」で、女性は 10 年前に比べ、3 % 増となりました。



【食生活の心掛け】

本市で最も多かったのは、「朝食は必ず食べるようにしている」の 77 % で「栄養のバランスを考えて多くの品数を食べるようにしている」は、ほかの 2 市より 2 ～ 10 % 高い結果となりました。「塩分を控えめにしている」は、3 市とも 10 年前より 3 ～ 10 % 減少しています。本市は特に 20 代が 30.9 % と著しく低い結果でした。食生活は健康の源です。若い頃から関心を持ちましょう。

ただし、尿中塩分検査結果では、年々塩分摂取量が減少しています。「意識せず」、無理なく減塩できているということ？
でも、一日の塩分摂取量 8 g 未満という目標にはまだまだ届きません。意識して減塩を心掛けましょう！



【健（検）診】

健診を毎年受けている人は 78.5 % で、ほかの 2 市より約 9 % 高い結果でした。受けない理由は「時間がとれないから」が 35.8 % と一番多く、「費用がかかるから」は 10.9 % と、ほかの 2 市より約 14 % 少ない結果でした。各がん検診を毎年受けている人も、ほかの 2 市より 10 % 以上高く、特に子宮がん検診の受診は 30 % 以上と高い結果となりました。



私たちの食とライフスタイルに関する意識は、10 年前やほかの 2 市に比べ、比較的良好であるという結果でした。「健康長寿のまち中野市」を目指し、一人一人がさらに健康を意識して生活しましょう。



健康広場「なかの」

No.32

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、早めの手

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）

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）

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誤って医

療機関でお使いになった方は、

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。

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

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

☎(22)2111（内線296・

304）

地域振興課市民生活係（豊田

支所内）

☎(38)3111（内線131）

今からでも間に合います！

特定健診・いきいき健診を受けましょう！

○19歳～39歳・満75歳以上の方および40歳～
満74歳で国民健康保険ご加入の方

👉健康づくり課へ電話などでお申し込みください。

○40歳～満74歳の国民健康保険以外の保険にご加
入の被扶養者の方

👉加入医療保険者にお申し込み後、特定健診実施機
関にご予約ください。加入保険によっては、市が各
地区で行う特定健診を受診できます。予約先は、長
野県健康づくり事業団で、事前申し込みが必要です。

公益財団法人長野県健康づくり事業団

☎0120（106）969（健診予約専用）

特定健診・いきいき健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）

6月は食育月間です

市では「中野市食育推進計画（第2次）」
を策定し、食育を推進しています。

「みんなで食育（理解から実践へ）～食
でつながる 豊かなまち なかの～」の基
本理念を合言葉に、市民一人一人が生涯に
わたって「食」に関心を持ち、食育を実践
していきましょう。

毎月19日は「食育の日」



毎月19日は「食育の日」です。家族、友人、
親しい仲間と「食」について話をしたり、
親しい人と食事を
共にする「共食」
を生活の中に取り
入れ、「食育の日」
を楽しみましょう。

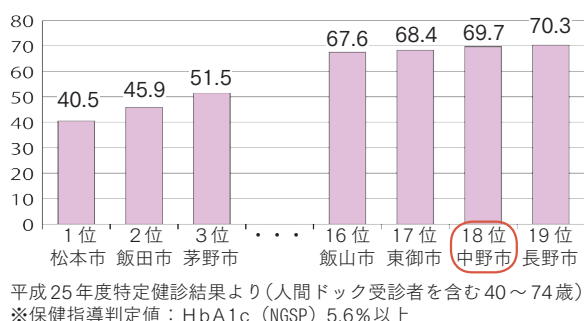


健康長寿のまち中野市を目指して

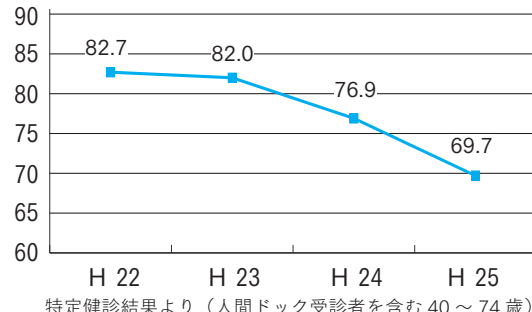
問 健康づくり課健康管理係（中野保健センター内） ☎（２２）２１１１（内線２４２）

市内の高血糖の方が、３年で 13%減っています！

【図１】県内 19 市へモグロビン A 1 c が保健指導判定値以上の人の割合（％）



【図２】中野市へモグロビン A 1 c が保健指導判定値(5.6%)以上の人の割合・年次推移(%)

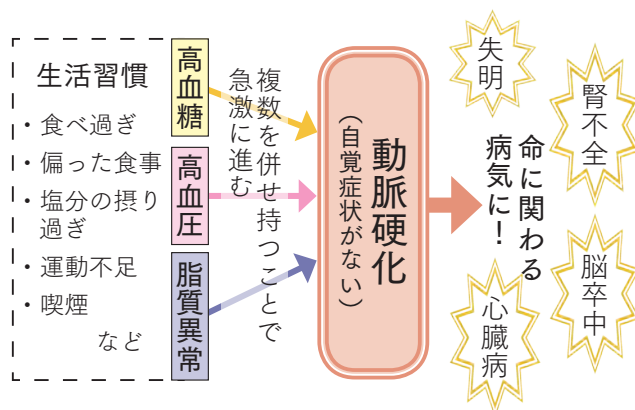


皆さんの努力の成果が数字にも表れてきています。ヘモグロビン A 1 c（血糖）の値を良好に保つことが、血管を元気で若い状態に保つことにつながります。この調子で若々しい血管を維持しましょう！

高血糖の危険性知ってますか？

高血糖は動脈硬化を進めます。その結果、「血管が詰まる」「血管が破れる」などの原因となり、脳卒中や心臓病など、命に関わる病気につながるだけではなく、重い後遺症を残したり、寝たきりになる危険も高めます。

また、怖いのは高血糖だけではありません。「高血圧」「脂質異常」なども動脈硬化の危険因子です。これらをいくつも併せ持つと動脈硬化が急激に進むといわれています。



予防と悪化させない事が大切！～動脈硬化・生活習慣病からあなたを守る方法～

生活習慣病を予防するにはまず食生活の改善が大切です。そこで、次の 4 つのポイントを紹介します！

バランス

食事は主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主菜（焼き魚）・副菜（野菜料理）・主食（ご飯）など、バランスの取れた食事を心掛けることが大切です。また、元気の源であるご飯（主食）は、茶わん一杯程度は食べましょう！

エネルギー

太り過ぎない！痩せ過ぎない！

体重の増減は、食事と運動によるエネルギーの収支バランスです。次の計算式で自分の BMI を把握し、肥満・痩せにならないよう気を付けましょう！

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

← 痩せ 18.4 以下 ふつう 18.5 ～ 24.9 肥満 25.0 以上 →

野菜

毎食、野菜料理を食べましょう！

両手いっぱいの生野菜で約一食分（120 g）の量です。
1 日 350 g を目標に野菜料理を食べましょう。

塩分

「減塩」を意識しましょう！

本市の 1 日の塩分摂取量は、一人当たり約 10.1 g です。減塩 3 カ条の①素材の味を感じて食べる。②調味料「かける」「つける」は控えめに。③漬物は小皿で控えめに。を意識しましょう。

目標 1 日 8 g 未満

さらに、間食はあくまで「お楽しみ」です。1 日 1 回以下を目安に楽しむことが大切です。
また、健診を受けて、自分の体の状態を知ることが大切です。動脈硬化は進行しても自覚症状がありません。健診結果から自分の生活を振り返り、生活習慣病を予防しましょう！

気を付けよう！食中毒



食中毒の主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始めるため、気温の高い夏場(6月～8月頃)は、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。

食中毒を予防するため、以下の点に注意しましょう。



細菌を食べ物に「つけない」

調理を始める前、生の肉や魚、卵などを触る前後、食卓に着く前には、必ず手を洗いましょう。



細菌を「増やさない」

肉、魚などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ただし、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、早めに食べることを心掛けてください。



細菌を「やっつける」

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚、野菜なども十分に加熱して食べれば安全です。中心までよく加熱して食べましょう。



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23日(火) 午前10時30分～	「交通安全教室」 親子で楽しく学びましょう
	7月1日(水) 午前10時30分～	「プール開き」 水遊びにおいでー！
中央子育て支援センター(りんごっこ)	6月18日(木) 午前10時30分～	「ひまわり保育園へ行こう」 要予約：先着親子30組
	7月1日(水) 午前10時30分～	「プール開き」 水遊びを楽しもう！
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	6月25日(木) 午前10時30分～	「豊井保育園へ行こう」 園児と遊ぼう 現地集合
	7月10日(金) 午後2時～	「料理教室レインボー」 サークル希望者募集中

※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。

開館時間 午前8時30分～午後5時(共通)

問い合わせ先

さくらんぼ ☎(22) 6622 (休)日・月・祝日
りんごっこ ☎(22) 2259 (休)日・火・祝日
うさぎっ子 ☎(38) 1638 (休)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19日(金)までにEメールなどでご応募ください。

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



なかしま 心優ちゃん・優里ちゃん
(6歳・10カ月)

妹大好きなお姉ちゃん♡これから
も二人仲良く大きくなってね。



まるやま しお 心碧ちゃん(1歳)

公園大好き☆



はるはら 朋希くん・明花ちゃん
(2歳・6カ月)

妹が大好きなお兄ちゃん!!
仲良く遊んで元気に成長してね♡



おshima あんな 杏菜ちゃん(4歳)

家族をいつも楽しませてくれる
杏菜、これからも沢山笑顔にしていね!

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		
ヒ	6月9日(火) 7月8日(水)	健康づくり課 母子保健係
小 児 用 肺 炎 球 菌		
B C G	6月15日(月) 7月1日(水)	
日 本 脳 炎	6月19日(金) 7月3日(金)	

※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21
年4月2日～平成22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、おたずね票、
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23日(火)	27年2月生
7 か 月 児 健 診	6月24日(水)	26年10月生
1 歳 6 か 月 児 健 診	6月26日(金)	25年11月生
2 歳 児 健 診	6月22日(月)	25年5月生
3 歳 児 健 診	6月25日(木)	24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

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
7月23日(木) 午前10時 ～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操、離乳食 の話、試食
7月24日(金) 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、離乳食の話、試食

※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

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13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、お父さん の妊婦体験 ※動ける服 装でお出掛けください
7月9日(木)	妊娠の経過と起こりやす い異常、妊産婦の健康・ 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

こころの専門医が相談に応じま
す。(無料、予約制)
期日／6月12日(金)、7月9日(木)
時間／午後2時～4時
会場／中野保健センター
※健康カレンダーに記載されている
6月5日(金)の日程が6月12日(金)
に変更となりました。
※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。

電話健康相談所	☎23-0300	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)
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
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	



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、晴れ着に身を包んだ437人の新成人が参加し、式に先立ち中学校時代の映像や恩師からのビデオレターが上映されると、懐かしい思い出に大きな歓声が上がっていました。式典では、池田市長らによる祝辞に続き、新成人代表の4人があいさつに立ち、成人を迎えての感謝の気持ちと抱負を述べました。会場は新成人の皆さんの活気に満ち、友達同士で晴れ姿を写真に収めたり、旧友との久しぶりの再会を喜び合う光景が見られました。



IUC留学生 中野市訪問

5月5日、6日の2日間、横浜市のIUC（アメリカ・カナダ大学連合日本研究センター）に在籍する留学生が本市を訪問しました。これは、本市の産業・文化の海外での知名度向上を図るとともに、外国人留学生の意見に基づく観光施策の改善を目的に行ったものです。

留学生の皆さんは、リンゴの摘花作業や創作土人形の絵付け体験のほか中野西高校の生徒とも交流し、異文化交流を楽しんでいました。



春の交通安全運動 議員団啓発活動

5月20日、市役所南の県道中野小布施線において、中野市交通安全議員団による啓発活動が行われました。

当日は、8人の議員団の皆さんをはじめ、市議会議長、副議長、中野警察署長らが、通行車両の一台一台にチラシや啓発グッズを配布し、重点項目であるシートベルトの全席着用や、通学路・生活道路の安全確保、歩行者に対する交通事故防止などを呼び掛けました。



信濃グランセローズ公式戦

5月2日、BCリーグ公式戦、信濃グランセローズ対富山GRNサンダーバーズの試合が、市営野球場において行われました。当日は約1,000人が観戦する中、晋平少年少女合唱団による応援歌の合唱や、池田市長による始球式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、2回にダイチ選手の先制タイムリーツーベースなどで4点を奪い主導権を握ると、先発の有斗投手が7回を4安打1失点に抑え、信濃グランセローズが、7対1で快勝しました。



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による第26回カチューシャふるさとマラソン大会が5月17日、中野小学校を発着点に行われました。当日は、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、大会を盛り上げました。市内外から参加した約1,000人のランナーは、田園や果樹畑など新緑に満ちたコースを、額の汗を拭いながら軽快に駆け抜けていました。



水防訓練

5月17日、梅雨の出水期を前に、夜間瀬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、大雨により河川が氾濫の危険性を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、堤防から水が漏れた際の対策として土のうを月の輪上に積み上げる「月の輪工法」などの訓練を行い、水防意識の高揚に努めました。

キラリ☆ 中野のチカラ

中野立志館高等学校 機械部



さまざまな経験から 自分の将来を描く

昨年度の全国エコカーレース（ジュニアクラス）などで上位入賞を果たし、今年度は第6回関東甲信越高校生溶接コンクールで、部長の小林大真さんが同部初となる最優秀賞に輝くなど、さまざまな分野で活躍中の機械部の皆さんにお話を聞きました。

○機械部の部活内容

機械部は、現在3年生2人、2年生2人、1年生5人の計9人で活動しています。放課後の3時間のほか、朝にも1時間ほど活動を行っており、1年生時には溶接など、ものづくりに関する基本的な技術を先輩から学びながら、各自の技術力を上げていきます。

また、全国のさまざまな場所で開催されるエンジン部門とモーター部門のエコカーレースに参加しており、車両の整備・設計などを3年生が中心となって行っています。

○経験を将来に生かす部活動

機械部では、溶接の技術のほかにも技能五輪を見学に行ったり、インターシップを行うなど、さまざまな経験をすることが出来ます。その中で自分の得意なものや興味がある



ものを見つけることができれば、自分の自信や財産となり、ほかの分野でも自然とやる気が湧いてきます。また、夏休みには5日間の職場体験を行っており、普段の学校生活では経験できない「現場の作業」を味わうことが出来ます。

こういった経験ができることは、今後の進路を考える上でも選択肢が増えるきっかけになると思います。

○市民の皆さんへ

機械をいじったことが全くなかった小林部長のように、経験がなくても、ものづくりの基礎から学び、インターシップを通じて最先端の技術を得ることが出来るのが中野立志館高等学校の機械部だと思います。

また、ほかの部や学校ではあまりない「卒業生など先輩の皆さんが自分たちの経験を教えるにきていただけれること」など、市民の皆さんをはじめ多くの方に応援をいただき部活動を行っています。

さまざまなことに挑戦できる機械部なので、いただいたチャンスを生かしながら、皆さんの期待に応えられるように今後も頑張りたいです。

中野市合併10周年記念

広報クイズ

10
中野市合併10周年記念

■今月のプレゼント

「サクラランボ狩りペアチケット」

…1組

問題

中野市合併10周年記念事業の2015信州中野環境祭の開催日は？
「●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 6月22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 麻衣さんが作詞した中野市イメージソングのタイトルは？
答え・・・「空みあげて」

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.11

松本裕子さん
からのご紹介

○自己紹介

農業をやっており、りんご、ブルーベリー、プラム、米などを栽培しています。50年近く続けて来ましたが、農業は土や自然と触れ合うことができ、季節の移ろいを感じられ、本当に素晴らしい仕事だと思います。

また、若い頃から山登りが趣味で、「まみく」とい山の会」という会を仲間と設立し、農作業の合間をみては山登りに出掛けています。

山登りの魅力は、登り切った後の山頂からの眺めの素晴らしさはもちろんのこと、山道で出会う植物や小動物、同じ体験を共有する仲間の存在など、山頂までの過程の部分が感動を何倍にもしてくれるところではないでしょうか。

また、海外



▲仲間と山登りを楽しむ金井さん

に行ったときは山登りだけでなく、現地の人とできるだけ交流したいと考えており、4月にネパールの5400呎の峠を越えてきた際にも、山村を訪ねてきました。帰国して2日後にあの大地震が起きたので、支援物資も届かないであろう山奥の、貧しくも真剣に楽しく生きている人たちのことが気掛かりです。

○元気の秘訣

日々ストレス無く農作業をし、たまに好きな山登りをする。これが最大の元気の秘訣でしょうか。最近では、孫たちと一緒に山登りをするのが大きな楽しみです。

○おらほの自慢

旅行などからの帰路の途中で高社山が見えてくると、「ああ、中野に帰ってきたんだなあ」と感じます。また、新緑の季節に登る高社山は花もきれいで、とても気に入っています。



金井 光正 さん (草間)

池田市長の

わくわくレポート

vol. 22



緑眩しく光あふれる豊かな自然を後世に残すために

私が環境問題を意識するようになったのは、ローマクラブが1972年に発表した報告書「成長の限界」であった。人類の成長は人口増加と枯渇する資源、環境破壊により限界に達するとの内容であった。思えば、PM2.5に表象される

るようになった。これらは人間本位の所以であるとも言われる。地球は人間だけのものではないとして、生態系や生物保護に向け活動する人々もいる。そうした中で、私たちができることは一体何か。地球規模の話をもって私たち一人一人の生活に反映させるように理解をすることはなかなかできない。

大気汚染、二酸化炭素濃度の上昇、化石燃料使用によるエネルギー問題、大量消費による都市におけるごみ問題、海洋汚染、生態系の変化、最近ではゲリラ豪雨のような異常気象など、不安を掻き立てる話題は尽きない。二酸化炭素濃度が測定され始められたのは、1958年のことと云われるが、その時の濃度は315ppmで、昨今は400ppmを超える場所も出ている。二酸化炭素濃度は55年で85ppm、27%も増加したことになる。



私たちが便利で快適な生活を営むために、科学技術の進歩により様々なものが製品開発され、自然を忘れさせるかの様な生活ができ

しかし、緑眩しく光あふれる豊かな自然を後世に残すことは、今を生きる私たちの責務であり、課題である。一人から二人へ、そして地域でと環境に対する思いを共有し、共に行動し、その輪を広げていくことが大切だ。もちろんのこと、科学の進歩により課題解決に向けた技術開発にも期待したいが、生態系を保持し、無駄のない社会システムに向けて、試行錯誤ではあっても、美味しい空気、水、そして土や緑などを維持していく取り組みは継続的にしなければならないと考える。

私たちのふるさと中野市は、豊かな自然に囲まれ、農業をはじめ産業活動が盛んな地域である。恵まれたこの環境を残していくためにも、私自身努力と精進が必要だと考えている。

▼お知らせ

市公式ホームページが
全国広報コンクール入賞

【農務課秘書広報係（内線400）

平成27年全国広報コンクールのウェブサイトの部（市部）において、中野市公式ホームページが入選しました。今回の受賞を励みに、これからもより見やすく、分かりやすいホームページ作りに努めていきます。

プレミアム付き！

「元気がでる商品券」発売

【信州中野商工会議所商品券係

☎ 2191

中野市合併10周年を記念して、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。

販売期間 7月1日(水)～12月28日(月)

※売り切れ時点で販売終了

内容 1万2千円分の商品券を1万円で購入（市内取扱店で利用できる千円券が12枚で1冊）

利用できる店 信州中野商工会議所に登録した取扱店ポスターを掲示してある市内事業所

購入限度額 1人当たり30万円

※同一世帯の人数を乗じた額

利用・有効期間 7月1日(水)～12月31日(木)

販売場所 信州中野商工会議所

※7月1日(水)のみ市民会館45号会議室

販売時間 午前9時～午後5時

※詳しくは、6月中に全戸配布するチラシをご覧ください。

※商品券購入者には、その場でアンケートをお渡ししますので、ご協力をお願いします。

在留カードへの切り替え
はお済みですか

【法務省入国管理局

☎ 03(3580)4111

東京入国管理局長野出張所

☎ 026(232)3317

永住者の皆さんへ 現在お持ちの外国人登録証明書は、「次回確認（切替期間）」の記載にかかわらず、在留カードに切り替える必要があります。

切り替え期限

①平成24年7月9日の時点で16歳以上であった方：7月8日(水)まで

②平成24年7月9日の時点で16歳未満であった方

・7月8日(水)までに16歳の誕生日が到来する方：16歳の誕生日まで

・7月9日(木)以降に16歳の誕生日が到来する方：7月8日(水)まで

申請場所 最寄りの地方入国管理局

同支局または出張所

※空港支局、空港（港）出張所を除く
申請手続きは今からでも可能です

7月8日(水)の直前の時期は、窓口が大変混み合うことが予想されますので、早めの申請をお願いします。

汚泥発酵肥料 なかの
「おすみちゃん」・「未士利」

【上下水道課監理係（内線280）

●なかの「おすみちゃん」

販売日 6月10日(水)、21日(日)、24日(水)

※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）、袋は後日お返しください。

※市内に限り、20袋まで配達を行います。ただし、配達料として1袋につき100円がかかります。（要予約）

●未士利

販売日 月曜日～金曜日（祝日を除く）

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。

害鳥駆除 6月実施日程

【農政課耕地林務係（内線251）

●害鳥駆除（カラス、ムクドリほか）

実施日 6月7日(日)、14日(日)、28日(日)

対象区域 市内農地周辺

時間 日の出から約2時間

※駆除実施中は銃器を使用するため大変危険です。駆除時間中は、対象区域に近づかないようお願いいたします。

▼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「ふるさとの記憶」
中野陣屋・県庁記念館 ☎火曜日 ☎ 23-2718	・「陣屋のまちの文化力」中野市合併10周年記念 明治の手仕事～信州中野の豪農・山田家にのこる品じなより～ 6月28日(日)まで ・バラの写真&プリザーブドフラワー展 6月28日(日)まで

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

社寺を参拝して、絵馬コレクション

著／東馬彦
 東京図書出版

全国の絵馬を収集して分類。
 絵馬はこんなに面白い。



小さくて強い農業をつくる

著／久松達央
 晶文社

自由に生きるための農業入門。
 好きなことをつらぬき、自分の頭と手で考え、時代を切り開く！

センスもガッツもない人間が、自立し、楽しく生きていく「起農論」。

柿の王国(鈴木克也)／賢者の愛(山田詠美)／神様のカルテ0(夏川草介)／幸せ嫌(平安寿子)／一生ブレないスイング理論(小暮博則)／上野に行って2時間で学びなおす西洋絵画史(山内宏泰)／おにぎらず(しらいやすこ)／日本木造遺産(藤森照信ほか)／耳鳴りの9割は治る(新田清一)／不幸な認知症 幸せな認知症(上田諭)／西太后秘録(上下)(ユン・チアン)／宿坊さんぽ(上大岡トメほか)

ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

ファイアドッグ - 消防犬デューイの大冒険 -

上映日時 6月21日(日) 午後2時～

ザ・スリル

上映日時 7月1日(水) 午前10時～

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

情報公開制度・個人情報保護制度

保護制度 - 平成26年度実施状況 -
 図 庶務課庶務文書係 (内線21)

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。
 平成26年度中に、これらの制度が利用された状況は、公文書の公開請求が1件、自己情報の開示請求が3件でした。
 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 1件 (部分公開1件)

※公開、非公開、文書不存在0件

●個人情報保護制度運用状況

請求先 市長

請求 3件 (開示2件、文書不存在1件)

※部分開示、不開示、訂正など0件

コイヘルペスウイルス病のまん延防止にご協力を

図 農政課振興係 (内線250)

●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。

●平成28年3月31日(木)までの間は、

獣害対策用の資材購入費の一部を助成します

問 北信農業共済組合

☎026(219)2892

N.O.S.A.I北信では、イノシシや

鹿などの獣害被害を予防するため、

●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、湖沼など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。

※コイヘルペスウイル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。

水田・畑もしくは園芸施設の周囲に獣害予防施設(電気柵・金網・ネットなど)を設置した組合員の方を対象に、資材購入費用の一部を助成しています。
 ぜひ、ご利用ください。

申請要件

- ①農畑作物共済・園芸施設共済・果樹共済に加入している方
- ②市町村などの補助事業を受けていない方
- ③平成27年に資材を購入し、共済加入農地に設置した方

助成額 資材購入費用の2分の1に相当する額

上限 2万円

※申請手続きなど詳しくは、お気軽に組合へお問い合わせください。

▼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)

市政への認識を深めてもらうため、市の施設見学を実施します。

期日 7月3日(金)

時間 午前9時30分～午後4時15分

見学場所 東山クリーンセンター、

平野児童センター、北部学校給食セ

ンター、田麦浄水場、市立博物館

※市役所集合、市のバスで移動

募集定員 25人(定員になり次第、

募集終了)

申込締切 6月19日(金)

費用 268円(昼食代)

※詳しくはお問い合わせください。

戦没者遺児による慰霊

友好親善事業参加者募集

問 申 財団法人長野県遺族会事務局

☎ 026(228)0334

先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児を対象に、父などが戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図る「慰霊友好親善事業」が行われます。

また、本年は終戦70周年記念事業として、洋上慰霊を実施します。

参加費用 10万円(集合場所までの

交通費、帰国時宿泊代、渡航手続き

手数料などは別途負担)

実施地域 旧満州、旧ソ連、西部ニ

ューギニア、マリアナ諸島、中国、

ソロモン諸島、フィリピンほか

※申し込み期限や日程など、詳しく

はお問い合わせください。

親子ダンス講座

受講生募集

問 申 働く婦人の家 ☎ (22)2974

前半はお子さんの好きな曲でスキップダンスを踊ります。後半は鏡と手すりを使って、バレリーナ風

にママの姿勢を整えます。

期日 7月1日(水)、8日(水)、15日

(水)、22日(水)、29日(水)(全5回)

時間 午前10時30分～11時30分

講師 A.I.さん

持ち物 フェイスタオル、靴下、飲

み物、おもちゃ

定員 親子15組

会場 働く婦人の家 軽運動室

対象者 市内在住または在勤の女性

申込方法 6月16日(火)午後7時以

降、電話または直接ご来館の上、お

申し込みください。(土・日・祝日を

除く午後1時から10時まで)

※定員になり次第、募集締切

※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

小布施町 古陶磁コレクション「了庵」 中原 了 様
音楽CD おばあちゃんがうたう「こどものうた」14枚
子どもたちとのコミュニケーションの構築と情操教育向上のため

和匠会 様

現金38,222円 環境保全のため

長野市 公益財団法人 八十二文化財団ライブラリー82 様
三澤忠図録5冊 文化芸術振興のため

問 申 庶務課秘書広報係(内線400)

リサイクルかわらばん 5月29日現在

譲ります 電気こたつ／軽トラック用ホイール4本／
引き出し収納ケース(3段)／キャスター付き収納ケース

譲ってください ミシン／自転車／車いす／電気炊飯
器／電子ピアノ／着物／帯

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。
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)

資源物の特別回収・日曜回収

6月14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、廃タイヤ

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。

廃タイヤ…処理費用1本300円(普通自動車以下)。自家用車
用のタイヤに限る。※ホイールの有無は問いません。

6月28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、びん、ペット
ボトル、食用油、古着・古布

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…洗濯済みの衣類、古布(素材問わず)、靴(両足そ
ろったもの)、ネクタイ、ベルト、バック、ぬいぐるみなど

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。

★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。

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

年金

年金額が増額となります

6月15日(月)に支給される4月・5月分の年金額が、3月分までの年金額に比べて、0.9%増額になります。

これは、「物価・賃金の上昇率」の2.3%、「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、段階的に差を解消する措置」のマイナス0.5%、「現役世代人口の減少などを考慮した年金額調整」のマイナス0.9%を合わせたものです。

※実際に増額となる額については、端数処理などの理由により、3月分までの年金額の0.9%に相当する額と完全に一致しません。

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1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。

問 長野北年金事務所 ☎026(244)4100

市民課国民年金係(内線237)

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」☎0570(05)1165

平日午前8時30分～午後5時15分

消費生活相談

消費者トラブルと解決法

56

断ったのに高額な本が送られてきた!

事例 高齢な母が「昭和50年代のことが分かる楽しい本があるので、買いませんか。値段は3万6千円です。」と電話で勧誘された。母は、「新聞や本も読めず、興味ありません。」と断った。しかし、後日宅配便で書籍が送られてきたため、受け取ってしまった。

アドバイス 注文や承諾をしていない商品が届いても、商品を受け取る義務や、代金を支払う必要はありません。宅配業者に「受け取りません。」と伝え、受け取り拒否をしましょう。受け取り拒否をしても、宅配業者に迷惑はかかりません。「確認がとれない荷物は受け取らない」というルールを、家族で作っておくことも一つの方法です。

ご不明な点がございましたら、消費生活相談窓口へご相談ください。

問い合わせ・消費生活相談窓口

市民課生活交通安全係 (内線238)

長野県長野消費生活センター ☎026(223)6777

消費者ホットライン(土・日・祝日) ☎0570(064)370

▼相談日程

子ども相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所子ども相談室	子ども相談室(内線278)
保健師による子育て相談	期日 6月19日(金) 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(水)、7月10日(金) 時間・会場 ①午前9時～11時 豊田支所相談室 ②午後2時～4時 市民会館46号会議室(7月10日(金)は市役所第4委員会室)	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(専用電話)
生活就労支援相談	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 市役所福祉課厚生保護係	福祉課厚生保護係 (内線276)
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、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
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
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 7月16日(水) 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

夢

No.122

薬剤師になりたい！



高田 莉帆さん 延徳小学校 6年

私の夢は薬剤師になる事です。そう思った一番のきっかけは、四年生の時の運動会です。

私は、運動会の前日に熱を出してしまい、当日の朝になっても熱が下がらず初めて解熱鎮痛剤を飲みました。しばらくすると、熱が下がり運動会にも参加することができました。

私は、「薬はすぐに熱をさげてしまつてすごい。もつと薬のことについて知りたい。」と思うようになりました。

もう一つ理由があります。それは、私は一年生のころから「人を助ける仕事がしたい。」と思つていたからです。

薬剤師は薬の説明をし、医師から言われた薬をだす大事な仕事です。正しい薬を出してかんじやさんを助ける、つまり「人を助ける仕事」だと思つています。

この夢をかなえるために、色々なことを勉強していきたいと思ひます。



中野市役所広報 facebook

10th
中野市合併10周年

面積：112.18 km²
人口：44,028人(+2)
男：21,350人(-1)
女：22,678人(+3)
世帯数：15,611戸(+23)
【平成27年5月1日現在】
()は前月比、平成22年国勢調査を基に推計

編集後記

▼「プラスチック製容器包装は本来にリサイクルされているの？」そんな疑問に答えるため、取材を敢行。意外にも近隣で再商品化までされていることに驚きました。ただ、現場では可燃ごみしか入っていない袋など悪質な物も散見。私もこの機会にごみの分別について見直してみたいと思います。(中沢)

▼朝や夕方などさまざまな時間に一本木公園に行く、その度に一本木公園バラの会の皆さんが愛情を込めて植栽の管理を行っていただきます。今年もバラまつりの季節となりました。手入れの行き届いたバラに会えるのを楽しみに会場を訪れたいと思います。(芳澤)

▼いよいよ今年もバラまつりが始まりました。写真で見るとバラもいいですが、園内を包み込むようないい香り、そしてそれぞれが持つ個性的な表情は、現場でないと味わえないバラまつりの醍醐味ではないでしょうか。皆さんぜひ会場に足をお運びください。(仲條)

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27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