

**開催**

**「中野都市計画緑地の決定(案)」  
に関する公聴会**

市では、中野都市計画緑地の決定(案)の作成に当たり、地域住民の皆さんからご意見をお聴きし、計画に反映させるため、公聴会を開催します。

**決定(案)の閲覧**

- 閲覧期限 9月16日(水)
- 閲覧場所 都市計画課

**公聴会**

**公述の申し出方法**

- 期日 10月2日(金)
- 時間 午後6時30分から
- 会場 市民会館42号会議室
- 主な変更内容 住民の集う市街地に近い貴重な空間を創出するとともに、土砂災害に対する啓発活動の場および防災活動の拠点を確保するため、都市緑地夜間瀬川中央河川公園を決定する。
- 対象者 決定(案)に関する地域にお住まいの方、利害関係者

公聴会で公述を希望する方は、都市計画課に設置してある「公述申出書」に必要事項を記入の上、持参または郵送によりご提出ください。なお、当日の申し込みはできませんので、あらかじめご了承ください。

- 提出期限 9月16日(水)

**公聴会の傍聴**

傍聴希望者多数の場合は、先着順とし、入場をお断りする場合があります。

※公述の申し出をされる方は、決定(案)に関する地域にお住まいの方、利害関係者に限ります。なお、公述人が多い場合は公聴会の開始時刻を変更する場合があります。

※公述人がいない場合、公聴会は中止します。詳細は、

市公式ホームページ(<http://www.city.nakano.nagano.jp/>)で確認できます。

お問い合わせ・申し出先  
〒383-8614 (住所記載不要)  
都市計画課監理計画係  
☎2111 (内線269)

**募集**

**「中野市立小学校及び中学校適正規模等  
基本方針(案)」に対するご意見**

市教育委員会では、将来的な児童生徒数の減少に対応し、よりよい教育環境の整備と教育の質の一層の充実を確保するため、「中野市立小学校及び中学校適正規模等基本方針(案)」を作成しました。現在、この基本方針(案)に対し、市民の皆さんのご意見を募集しています。

- 基本方針(案)の閲覧場所 学校教育課、市役所総合窓

- 提出期限 10月7日(水)
- 提出方法 任意の様式に、住所、氏名、電話番号を明記の上、「中野市立小学校及び中学校適正規模等基本方針(案)」に対する意見」と記載し、学校教育課へ直接お持ちいただくか、郵送、ファクス、Eメールにより提出してください。
- ※なお、「基本方針(案)」および「市民説明会」の日程

口、市公式ホームページ  
については、市公式ホームページから閲覧することができます。

お問い合わせ・提出先  
〒389-2192 (豊津2508番地)  
学校教育課総務係(豊田支所内)  
☎3112  
ファクス☎3117  
Eメール [gakko@city.nakano.nagano.jp](mailto:gakko@city.nakano.nagano.jp)

**募集**

**キャラバン・メイト養成研修**

市では、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

認知症に対する正しい知識と具体的な接し方を学び、認知症サポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」の講師役を務める「キャラバン・メイト」の養成研修の受講者を募集します。

- 対象者 市内在住・在勤で年3回以上ボランティアによる「認知症サポーター養成講座」を行える方
- 費用 無料
- 申込期限 9月14日(月)
- 申込方法 電話か指定の申込書に必要事項を記入の上、中野保健センターへ直接お持ちいただくか、郵送またはファクスにより提出ください。
- ※なお、申込書は、市役所総

合窓口、豊田支所地域振興課、中野保健センター窓口に設置してあるほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

お問い合わせ・申し込み先  
〒383-8614 (住所記載不要)  
高齢者支援課介護予防包括支援係(中野保健センター内)  
☎2111 (内線366)  
ファクス☎2295



- 日時 10月1日(木) 午前9時30分～午後4時30分
- 場所 市民会館41号会議室

お問い合わせ・申し出先  
〒383-8614 (住所記載不要)  
都市計画課監理計画係  
☎2111 (内線269)

開催

## 第2次中野市総合計画、総合戦略 旧中野高校利活用に係る市民懇談会

市では、最上位計画である「第2次総合計画」、地方創生のための「総合戦略」の策定をすすめています。策定に当たり、市民の皆さんからご意見、ご提案、ご要望をお聴きするため、市民懇談会を下記のとおり開催します。併せて、旧中野高校の利活用計画について説明いたします。市内4カ所で開催しますので、お近くの会場へお出掛けください。

問い合わせ先  
政策情報課政策推進係  
☎21111 (内線216)

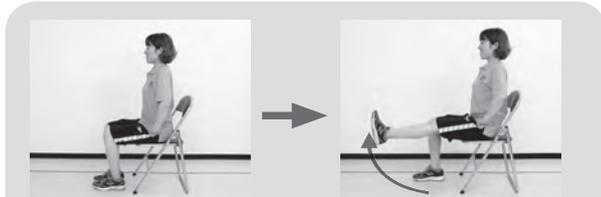
No.	日時	会場
1	9月25日(金) 午後7時から	北部公民館会議室
2	9月28日(月) 午後7時から	西部公民館(西部文化センター) 会議室
3	10月1日(木) 午後7時から	豊田公民館(豊田文化センター) 会議室
4	10月5日(月) 午後7時から	市民会館41号会議室

健康

## 元気もりもり！ 健康体操

～太ももを鍛えてお出かけ楽々♪～

今回は、出掛ける機会の多くなるこれからの行楽シーズンに向け、足の付け根や太ももの筋肉を鍛える健康体操を紹介します。座りながら簡単に筋力を鍛えましょう。



### 【ポイント】

- ①椅子に座った状態で手を腰に当てます。
  - ②足を伸ばしていき、太ももの下に指が一本入る程度の高さまで上げ、足首を曲げます。(つらい場合は、太ももを椅子から浮かせずに行いましょう。)
  - ③5～10秒キープします。
- ※休みながら、片足2～3セットを目安に行いましょう。

※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

水道

## 水道メーターの検針および 上下水道料金について

上下水道料金は、使用された水量に応じて、料金をお支払いいただきます。

そのため、市では2カ月に一度、市が委託した検針員が各ご家庭に伺い、水道メーターなどを検針し、上下水道料金の請求を行っています。

### 検針にご協力ください

水道メーターの検針は、検針月の1日から8日の間に行いますので、次の点にご協力ください。

- ①メーターボックスの上に、物を置かないようにする。
- ②犬などは、玄関や水道メーターから離れた場所につなぐ。
- ③メーターボックスの上や中に、土・泥・水などが入り込まないようにし、メーターボックスはきれいに保持する。

### ▼検針実施月

	検針地区・地域
偶数月	中野(栗和田区)、日野(更科区以外)、延徳、平野(片塩、西江部区の一部)、高丘、長丘、平岡、科野、倭の各地区、豊田地域
奇数月	中野(栗和田区以外)、日野(更科区)、平野地区(片塩、西江部区の一部以外)

①～③などの理由によりメーターの検針ができない場合は、認定水量(過去の使用量を参考にして決める水量)で検針したものと見なしてお知らせします。

検針の結果は、「使用水量のお知らせ」をポストなどに入れておきますのでご確認ください。

### 上下水道料金について

上下水道料金は、検針した月の28日までにお支払いいただくこととしております。上下水道課から送付する納入通知書により金融機関、コンビニエンスストアなどで現金でお支払いいただくか、口座振替にてお支払いください。

現在、現金でお支払いいただいている方には、便利な口座振替をお勧めしています。お手続きは、市内金融機関または、上下水道課の窓口にあります専用申込用紙でお願いします。

なお、料金を滞納されると、水道の給水を停止する場合がありますので、納め忘れないようご注意ください。

問い合わせ先  
上下水道課営業係  
☎21111 (内線284)