広報
なかの
2015（平成27年）9
No.126
中野市は合併10周年

特集
弾ける美味さ！
信州中野のおいしいぶどう

Contents

広報なかの …… 1～34
働く婦人の家だより …… 35～36
ちょうげんぼう …… 37～38
交差点 …… 39～42
文化なかの …… 43～48
特集2 2015各地区秋祭り（詳細は22～23ページ）

特集

弾ける美味さ！信州中野のおいしいぶどう

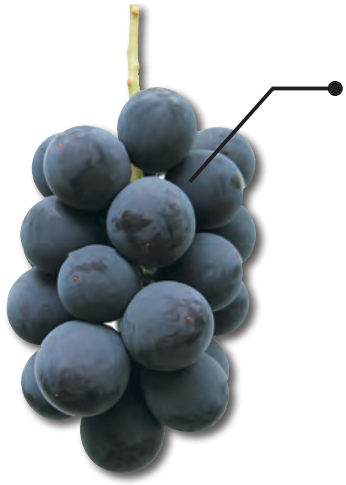
中野市では、昭和28年ごろから巨峰を中心としたぶどうの栽培が本格的に始まりました。

年間平均降水量は約890㎜と全国平均より少なく、年間日照時間が1700時間を超え、昼夜の気温差が大きい本市は、果樹栽培の適地として、濃厚な味わいのぶどうを生んでいます。また、ぶどうの作付面積は330㌶、収穫量は5200㌧と、本市は全国でも有数のぶどうの産地となっています。

最近では、緑色が美しい「シャインマスカット」や、長野県オリジナルの「ナガノパープル」など、種なしで皮ごと食べられる新しい品種の栽培にも力を入れています。

ぶどうの糖分は、主にブドウ糖と果糖で、速効性のあるエネルギー源として優れているため、朝食のフルーツや、スポーツ時のエネルギー補給にも適しています。

また、果皮には多くのポリフェノールが含まれており、中でもアントシアニンは、視力機能の回復効果や動脈硬化・心臓病の予防が期待でき、レスベラトロールという成分は、ガンを抑制する作用があるとして注目されています。



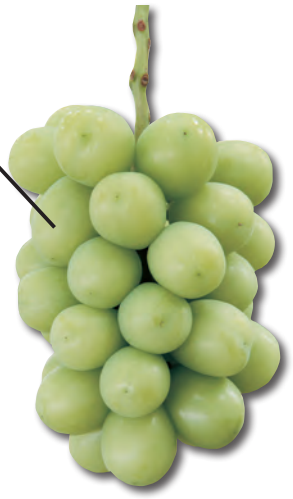
巨峰

交配種：石原早生×センテニアル
収穫時期：５月上旬～８月下旬（ハウス）
９月上旬～12月上旬（露地）

大粒でアメジストのような光沢があり、たっぷりの果汁と強い甘味が特徴で、「ぶどうの王様」ともいわれています。

種なしと種ありとがあり、完熟して濃い紫黒色になったものが食べ頃です。

シャインマスカット



交配種：安芸津 21 号×白南
収穫時期：７月上旬～８月下旬（ハウス）
９月上旬～ 12 月上旬（露地）

皮ごと食べられる種なしぶどうの中でも、注目度ナンバー１のぶどうです。
大粒で甘みが強く、実がしまっていて、マスカットの香りがします。
完熟すると黄色味を帯びて甘みが増します。

ナガノパープル

交配種：巨峰×リザマート
収穫時期：７月上旬～８月下旬（ハウス）
９月上旬～ 11 月上旬（露地）

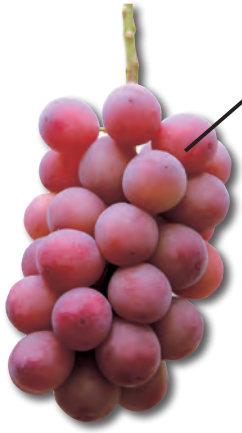
大粒で甘みが強い長野県オリジナルのぶどうで、県内限定で栽培されています。黒系ぶどうでは珍しい、種がなく皮ごと食べられる期待の品種です。
実が割れやすいため、細やかな配慮のもとで育てられています。全体が紫黒色で色回りの良い房がおすすめです。

ピオーネ

交配種：巨峰×カノンホールマスカット
収穫時期：７月上旬～８月下旬（ハウス）
９月上旬～ 12 月上旬（露地）

巨峰と比べ粒が大きく、種なし栽培が主流です。
食べるとやや酸味があり、さっぱりした甘さと果汁の多さが特徴です。
やや赤みがある粒が紫黒色になると食べ頃です。大粒で張りのある房を選びましょう。

クイーンニーナ



交配種：安芸津 20 号×安芸クイーン
収穫時期：７月上旬～８月下旬（ハウス）
10 月上旬～ 10 月下旬（露地）

粒はピオーネよりも大きくなり、香りも良く、はちみつのような濃厚な甘さがあって食べごたえのあるぶどうです。
赤色大粒ぶどうとして今後注目の品種です。

日本一の産地を目指して―。味にこだわる信州中野のぶどう

武田政志（たけだまさし）さん（竹原）

わが家のぶどう栽培

両親と妻と私の4人で「巨峰」、「ナガノパープル」、「ピオーネ」、「シャインマスカット」、「クイーンニーナ」など8種類のぶどうを栽培しています。わが家は元々リンゴなどを栽培する農家でしたが、祖父の代からぶどうの栽培を始め、私はぶどう農家としては3代目になります。

現在は「JA中野市ぶどう部会」の部会長を務めており、県外へぶどうのセールスに行く機会も多くあります。お客さんの「おいしい」という笑顔を見ると嬉しいもので、来年も良いものを作らなければという意欲が湧いてきます。

中野市のぶどうの歴史

本市で本格的に巨峰の栽培が始まったのは昭和28年ごろだといわれています。ぶどうといえば「デラウェア」や「ナイアガラ」が主流だった当時、大粒で味が抜群に良い「巨峰」が登場しました。当初は栽培が難しく安定した生産ができなかったようですが、次第に栽培技術が発達し、安定生産が可能になったことで栽培農家が増え、中野市は日本有数の巨峰の産地となりました。

現在では、5月に出荷する超加温栽培、6～8月に出荷する加温・無加温栽培、9～11月に出荷する露地栽培、11月に出荷する抑制栽培、12～1月に出荷する冷蔵出荷と、5月から翌年1月までの長期間にわたり、味にこだわったぶどうを出荷しています。

仲間との支え合い

地域のぶどう農家には、産地の歴史を築いてきた先輩方だけでなく、若い後継者が入ってきて活気があり、とても心強く感じています。

畑で栽培技術の話をしたり、お互いのハウスのビニールを張る作業をしたりして、仲間同士支え合ってぶどう栽培をしています。昨年のことですが、突風でハウスのビニールが巻き上がってしまったときに、園主が不在にもかかわらず近所の仲間たちが集まって直してくれたという出来事もありました。

中野のぶどうを全国へ

地元で採れた新鮮でおいしいぶどうを「おつかいもの」などに使っていただき、「信州中野のぶどう」を自慢の逸品として皆さんにも宣伝していただければと思います。

信州中野発！ おいしいぶどうができるまで

甘くて果汁がたっぷりのおいしいぶどうはどのように栽培されているのでしょうか？

巨峰の露地栽培の様子を、JA中野市の営農指導員の方に聞きました。

②発芽（4月）：春を迎え、ぶどうの木から若い新芽が顔を出します

①剪定（12月～2月上旬）：枝を切ることにより降雪によるぶどう棚の倒壊を防ぎます

⑨着色（8月）：巨峰は1粒ずつ着色が進んでいきます

⑩収穫（9月）：手間暇かけて育てたぶどうがついに収穫を迎えます

おいしいぶどうは、農家の皆さんの努力と愛情の結晶です！

▲JA中野市でぶどうの営農指導員を務める清水達哉（しみずたつや）さん

武田 貴（たけだ たかし）さん（竹原）

種無しで皮ごと食べられて、うまい―。シャインマスカットは革命だね

わが家のぶどう栽培

両親と私の3人で「巨峰」、「シャインマスカット」、「ナガノパープル」など6種類のぶどうを栽培しています。会社勤めをしていた時に、わが家のぶどうを取引先の方に送ったところ、とてもおいしいと想像以上に喜んでもらいました。幼いときから近くにあって当たり前だったぶどうの魅力と、両親の仕事の素晴らしさをあらためて感じ、就農するきっかけになりました。

6月からの房作りの時期は、朝4時に起きて暗くなるまで畑で作業する日が3週間以上続きます。そんな大変な時期もありますが、秋に収穫を迎え、思い描いていたとおりのぶどうが出来たときの喜びは何事にも代えがたいものがあります。

自分で食べておいしいと思うものを皆さんに食べてもらいたいので、味には特にこだわって栽培しています。

日本一の産地を目指して

これからのイチオシは何と言っても「シャインマスカット」でしょう。種なしで皮ごと食べられて食感が良く、スイートに甘い―。初めて食べたときは本当に衝撃的で、自分でも早く作りたいと思ったのを覚えています。地域のぶどう農家の中でも「シャインマスカット」を作る仲間が増えてきて、栽培技術などを教え合いながら、日本一の産地を目指して頑張っています。

新鮮なぶどうの見分け方

どのぶどうも、軸が緑色でしっかりしたものが新鮮です。また、ぶどうの表面についている白い粉を農薬などと勘違いしている方もいらっしゃいますが、それは「ブルーム」というぶどう自体が作り出すロウ物質です。水分の蒸発を防ぐなどの働きがあり、新鮮な証拠です。

おいしい食べ方

ぶどうは先端より肩の方が甘いので、食べる時は先端から食べていくと最後までおいしく食べられます。また、果実をそのまま冷凍庫に入れて凍らせて食べたり、凍った果実をスムージーにするのもオススメです。ほかにも、炭酸水にぶどうを一日ほど漬けておくと、ぶどうが炭酸を吸ってシュワシュワとした食感になり、ワインのおつまみにピッタリです。

⑤開花（６月）：粒の先端が弾けて花が咲き、自家受粉します

④房切り（５月）：花穂の上段を取り除き、穂先を摘んでぶどうの房の形を作ります

③芽かき（５月）：樹勢を調整するため、状態の良い新芽を残し、ほかの新芽を落とします

⑥幼果（６月）：結実して、パチンコ玉程度の「ぶどうの赤ちゃん」が誕生します

⑦摘粒（てきりゅう）（６月）：１房あたりの粒の数を調整し、不要な粒を落とします

⑧袋掛け（７月）：鳥や虫、獣に食べられないように袋を掛けます

特集 弾ける美味さ！
信州中野のおいしいぶどう

狩り ぶどう狩り

もぎたてをパクッ！

市内ではたくさんのぶどう農家が、出荷栽培だけでなく、ぶどう狩り用の観光農園としてお客様をお迎えする準備を整えています。

雨天時でも、雨よけ施設が整っている所が多いので天候の心配はありません。その場でもぎたてを頬張るもよし、お土産にとびきりの一房を見つけるもよし。信州中野のぶどう畑で、心地よい風を感じながら、素敵な時間を過ごしてみませんか。

▲「お客さんの喜ぶ顔を直接見られるのが幸せ」と語る武田幸悦さん（写真右）・志津子さん（写真左）夫婦（竹原）。なかには、贈答用のぶどうを選びにぶどう狩りに来られる方もいるとか。

※ぶどう狩りができる観光農園の紹介は、売れる農業推進室ホームページからご覧いただけます。
http://www.city.nakano.nagano.jp/categories/urenou/

ぶどう狩りに来られた方に聞きました

芦田さん兄弟

健成くん（写真左）
「神戸から来ました。
信州中野のぶどう、最高です！」

健乃真くん（写真中央）
「うちの庭にも、こんなにたくさんぶどうがなっていればいいのに！」

健心くん（写真右）
「いっぱい食べられて楽しかったです！」

加工 ぶどう加工品

甘みも栄養素もギュッと凝縮！

▲市内の直売所などには中野市産ぶどうの加工品が豊富なラインナップで並ぶ

本市のぶどうの出荷時期は5月から翌1月と長期間にわたりますが、それでも年間を通して生のぶどうが食べられるわけではありません。

しかし、全国でも有数のぶどうの産地であるここ中野市では、生のぶどうが出荷されないシーズンでも、直売所や道の駅などには工夫を凝らしたさまざまなぶどうの加工品が並びます。

定番のジュースやジャムのほか、ぶどう農家自ら採れたてのぶどうを加工して作ったドライフルーツも大変人気があります。ぶどうに含まれる栄養素や甘みがギュッと凝縮されたドライフルーツは、ワインにもよく合うと評判です。

祭り ぶどうまつり

40種以上が勢ぞろい！

毎年大人気で、県内外からも大勢の方が訪れる「ぶどうまつり」が今年、第10回目の開催を迎えます。

40種類を超えるぶどうが勢ぞろいし、珍しい品種も並ぶので、試食しながらお気に入りの味を探してみてはいかがでしょう。量り売りや詰め放題、ぶどうクイズなどのイベントも行われます。

信州中野のおいしいぶどうが一堂に会するこの機会を、どうぞお見逃しなく。

▲生産者と直接話をしながら選べるのも人気のぶどう狩りの一つ

期日 9月26日(土)、27日(日)
時間 午前9時～午後4時
※27日は正午までの予定
会場 信州中野いきいき館（吉田519）
☎(26)1186
※当日の状況により、入場制限がかかる場合がありますので、ご了承ください。

第7回

信州なかの巡り

～秋歩いて巡りあい「信州なかの」～

アイ
EYEウォーク

秋の中野市を満喫できるウォーキングイベント「信州なかの巡りＥＹＥウォーク」を開催します。

期日　10月10日㈯（小雨決行）
受付時間　午前9時～9時30分
集合　各コースの出発場所に直接お集まりください。
参加資格　事故防止のため、交通ルールを守り、開催要項、マナーなどをきちんと守れる方。
※小学生以下は、保護者同伴。
参加費　500円
参加賞　特産のキノコ3種
募集定員　各コース50人（先着順）
申込期限　9月30日㈬
申込方法　所定の申込書に必要事項を記入の上、提出いただくか、電話またはホームページからお申し込みください。申込書は、営業推進課、豊田支所地域振興課、信州なかの観光協会に設置してあります。

なかの巡りＥＹＥウォークホームページ
http://www.city.nakano.nagano.jp/city/ei-sui/m-walk/

問い合わせ・申し込み先
○なかの街並みウォーキング実行委員会事務局（営業推進課内）
☎（２２）２１１１（内線２５６）
ファクス（２２）５９２４
Ｅメール　ei-sui@city.nakano.nagano.jp
○信州なかの観光協会
☎（２３）２２１１
ファクス（３８）８５５０
Ｅメール　info@nakanokanko.jp
※申込受付は、土・日・祝日を除く、午前9時から午後5時まで（観光協会では、土曜日および9月20日㈰から23日㈬の間も受け付けています）

○コース別経由地点

①「～観光ガイドと巡る～唱歌『故郷』のふるさと」コース　（約4km）｜ジュース1杯・おやき1個付き

道の駅ふるさと豊田 → ふるさと橋 → 真宝寺 → ふるさと遊歩道 → 高野辰之記念館 → 高野辰之生家 → 天正寺 → ふるさと橋 → 道の駅ふるさと豊田

②「信州なかの酒蔵めぐり」コース　（約5km）｜お土産のお酒（1合）付き（4つの酒蔵で試飲）

長野電鉄信州中野駅 → 天領誉酒造 → 南照寺（川東善光寺） → 井賀屋酒造店 → 志賀泉酒造 → 王日神社 → 高梨館跡公園 → 丸世酒造店 → あんと市 → 西本市 → 中野陣屋前広場公園

③「果樹園散策とぶどう狩り」コース　（約9km）｜ぶどう狩り1房・ジュース1杯付き

中野陣屋前広場公園 → たかやしろワイナリー → 十三崖 → 八ケ郷用水取水口 → 竹原（ぶどう狩り） → あんと市 → 西本市 → 中野陣屋前広場公園

④中野立志館の高校生（長野大学とコラボ）が考えた「きざもう、ボクらの記憶（メモリー）　探そう、中野のキノコ」コース　（約3km）｜コース途中でお楽しみをご用意しています　親子連れ推奨コース

中野陣屋前広場公園 → 中野立志館高校 → 中野地域職業訓練センター（キノコ収穫体験） → 高梨館跡公園 → あんと市 → 西本市 → 中野陣屋前広場公園

※撮影用にカメラ・携帯電話などをご持参ください

check!!
004

10/10(土)

2015健康づくりフェスティバル

問健康づくり課保健医療推進係（中野保健センター内）
☎（２２）２１１１（内線３６８）

市では、健康長寿のまちを目指して、各種施策を推進しています。
今年度は、「健康は家族の幸せ、みんなの願い」をメインテーマに、健康づくりを題材とした「2015健康づくりフェスティバル」を開催します。お得で楽しいさまざまな企画を用意しています。ぜひご来場ください。

▲昨年度の様子

◇期日　10月10日(土)
◇時間　午後０時30分～５時
◇会場　中野保健センターおよびフィットネスクラブ・エフバイエー中野、ながでんスイミングスクール中野
◇内容　①講演会（講師：北折一（きたおりはじめ）さん、演題：「ガッテン流！健康づくり～こんなにラクに健康になっちゃっていいの！？～」）、②健康コーナー（健康よろず相談、歯科健診、血圧・血糖値測定など）、③トレーニングジム無料体験・運動指導、④製作品展示など。

北折一さんプロフィール

元NHK「ためしてガッテン」演出担当デスク。1995年のNHK「ためしてガッテン」立ち上げに参加。以来18年間、ためしてガッテンの制作に当たる。2013年にNHKを退職し、現在は講演や執筆活動を中心に活躍の場を広げている。

check!!
005

10/11(日)

童謡・唱歌のふるさと 信州中野アンサンブルフェス

問 文化スポーツ振興課文化振興係　☎（２２）２１１１(内線３９４)

▲▼昨年度の様子

市では、姉妹都市、知音都市、信越８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。
本音楽祭を通じて高野辰之・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」を全国に発信していきます。また、本市からは、中野市音楽団体連盟の協力のもと結成しました「信州なかの合唱団」が、中野市吹奏楽団の伴奏で参加します。

◇期日　10月11日(日)
◇時間　開演：午後１時30分
◇会場　市民会館ホール（入場料：無料）
◇参加予定団体など　姉妹都市（仙台市・竹田市・北茨城市）、知音都市（糸魚川市）、友好都市（磐田市）、信越自然郷および近隣自治体（飯山市・山ノ内町・飯綱町・小布施町）、唱歌「故郷」作曲岡野貞一氏出身地（鳥取市）、国立音楽大学クラリネット専攻　坂口（さかぐち）あかりさん
◇主催　中野市

今月の

「中野市合併10周年記念事業」

9～10月の合併10周年記念事業を紹介します。大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

check!! 001 9/12(土) オータムコンサート

問 中山晋平記念館 ☎（２２）７０５０

◇**期日** 9月12日(土)
◇**時間** 午後2時～3時30分
◇**会場** 中山晋平記念館
◇**内容** 長野市出身でトランペット奏者の小林史尚(こばやしふみなお)さんと、ピアノ伴奏者の神林杏子(かんばやしきょうこ)さんによるコンサートです。さまざまな種類のトランペットを使い、クラシックや晋平メロディを演奏します。
※来館申込不要・イベント時館内無料開放

check!! 002 9/27(日) 2015 信州中野環境祭

問 環境課環境係 ☎（２２）２１１１(内線２４７)

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。
今年も環境に優しい製品などの展示販売、各種体験・工作など、さまざまなブースが出展します。詳しくは、9月中旬に全戸配布するリーフレットをご覧ください。

◇**期日** 9月27日(日)
◇**時間** 午前10時～午後3時
◇**会場** 中野勤労者福祉センター
◇**内容** 環境に優しい製品などの展示販売、企業・団体ブース、各種体験や工作コーナー、飲食コーナー、フリーマーケットなど

check!! 003 10/7(水) 徳川宗家18代当主 徳川恒孝(とくがわつねなり)氏 講演会

問 徳川宗家18代当主 徳川恒孝氏 講演会実行委員会事務局（教育委員会事務局生涯学習課内）
☎（３８）３１１２（内線５２１・５４３）

市が江戸時代幕府直轄領地（天領）として産業、文化が開花し、明治・大正・昭和と栄えた歴史を振り返り、市民の皆さんと現在を見つめ、今後の市の在り方を考える契機とするため、講演会を開催します。

◇**期日** 10月7日(水)
◇**時間** 午後5時開演（合併10周年記念式典終了後）
◇**会場** 市民会館ホール（入場料：無料）
◇**駐車場** 当日は、記念式典が行われるため、市民会館の駐車場はご利用いただけません。旧中野高校グラウンドのご利用をお願いします。
なお、市民会館へは、無料シャトルバスを随時運行します。
◇**講師** 徳川恒孝さん（演題：「徳川幕府と中野陣屋」）

▲徳川恒孝さんが揮ごうした石碑

徳川恒孝さんプロフィール

徳川宗家18代当主。（公財）徳川記念財団理事長。元日本郵船㈱代表取締役副社長。旧中野陣屋敷地内にあたる割烹柳長の玄関脇に建つ大きな石碑に、昭和43年（1968）、明治維新100年を記念して、揮(き)ごう。また、江部神社の石柱は、祖父・松平恒雄(まつだいらつねお)が揮ごう。松平恒雄は、明治29年（1896）から中野市赤岩出身の教育者・湯本武比古(ゆもとたけひこ)の私塾「湯本塾」の塾生であった。同塾に通う中野の人々との交友や中野とのつながりがうかがえる。

災害への備え

近年、全国各地で発生している自然災害で学んだことは、「自分だけは大丈夫」という油断からくる災害への備えの弱さとともに、地域のつながりの大切さです。

災害はある日突然起こります。日ごろから、防災意識を高め、いざというときの備えをしておくことが必要です。

地震発生前の対応

○家や塀の強度を確認し、必要に応じて補強しておく。
○家具などの転倒防止対策。
○非常持ち出し品、備蓄品の準備。
○避難場所、避難路の確認。

地震発生時の行動

○とにかく、頑丈な机の下などに潜り込み、身の安全を図り、揺れが収まるまで様子を見る。

地震直後の行動

○慌てずに落ち着いて行動する。
○火の元の確認、初期消火。
○窓や戸を開け出口を確保する。
○慌てて外に飛び出さない。
○門や塀には近寄らない。

地震後の行動

○正しい情報を入手するよう心掛ける。
○家族の安全が確認できたら、ご近所の安否を確認する。
○近隣住民と協力し合って救出、救護をする。
○避難の前には、電気、ガスの元栓を閉めたかを確認する。

【日ごろから準備しておきたい物の一部】

飲料水
（1人1日3リットルが目安）

食料３日分

救急医療品、常備薬

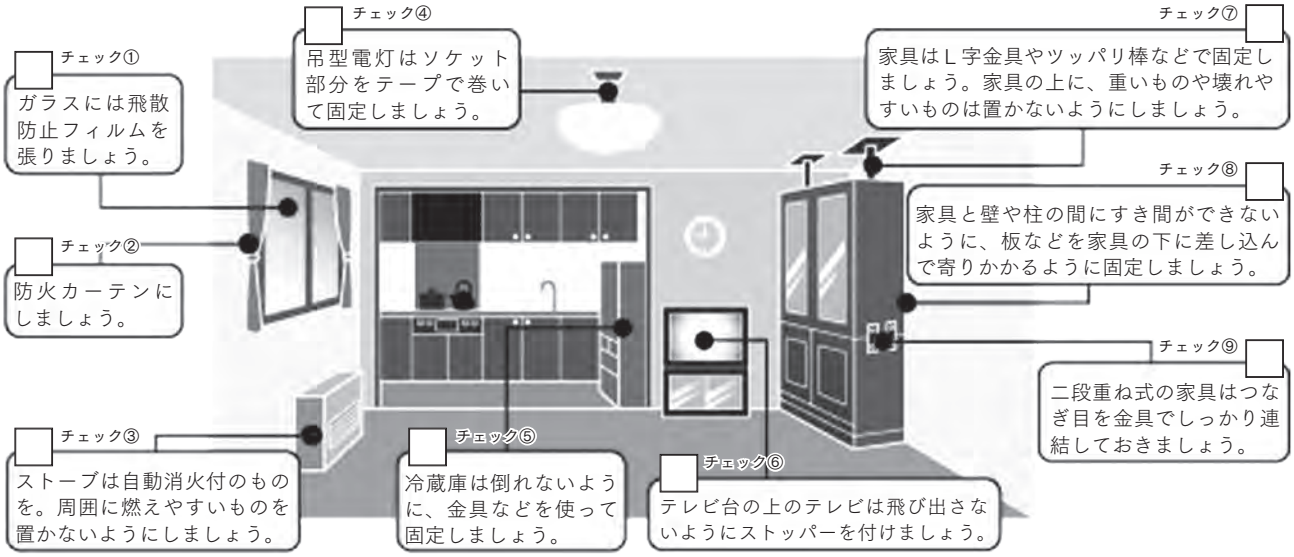
懐中電灯

携帯ラジオ、電池

お金、貴重品、下着、防寒具など

地震に備えておくべき事

地震に備えて、「落下・転倒防止対策」「火災防止対策」「身の安全対策」を行うために、各家庭で家の中の安全チェックをしてみましょう。



家の周りも確認しましょう！！

○アンテナや瓦の補強をしましょう。
○植木鉢などの整理整頓をしましょう。
○ガスボンベなど、転倒の恐れがあるものは鎖などで固定し、動かないようにしましょう。
○ブロック塀や門柱は倒れないように補強し、ひび割れや鉄筋のサビも修理しましょう。

避難は落ち着いて、安全に

市では、気象庁から発表される気象情報や雨が降り始めてからの降水量、今後の降雨予想などを基に、市民の皆さんへ避難情報として、「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」を、下図のような経路で伝達します。

避難情報が伝達されたときは、洪水や土砂災害といった災害が発生する危険がありますので、下図のとおり、ただちに避難の準備や行動に移ってください。

また、大雨などの際には、テレビやラジオなどからの情報も確認していただき、気象情報に注意しながら行動してください。

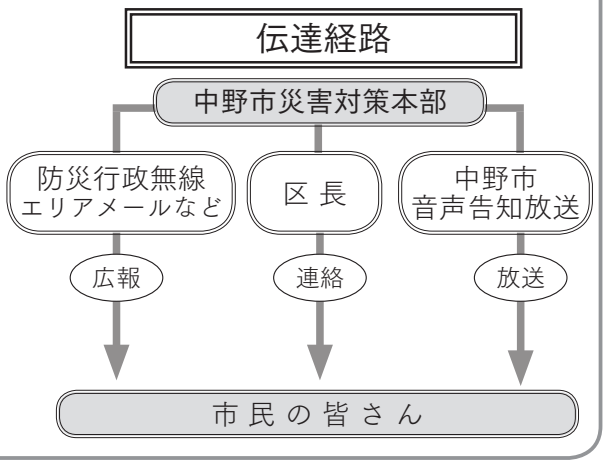
昨年2月に全戸配布した防災ガイドブックを、家族の皆さんで再度確認していただき、日ごろから災害時への備えをしておきましょう。

問い合わせ先
危機管理課危機管理防災係
☎(22)2111(内線285・286)

避難情報の伝達経路と行動の目安

本市では、避難準備情報・避難勧告・避難指示を次のような経路で市民の皆さんに伝達します。伝達の種類により準備や行動に移ってください。

種類	住民の皆さんの行動の目安
避難準備情報	高齢者や障がい者など、避難に時間を要する方は避難を開始する。一般の方は避難の準備を開始する。ただし、状況によっては自主避難を開始する。
避難勧告	避難の開始。
避難指示	直ちに避難する。避難所までの移動に危険が伴う場合には、生命を守る最低限の行動をとる。



避難時の注意事項

災害時の避難は、普段通っている道でも、足元が見えないことが多いので慎重に歩きましょう。
また、頭上からの落下物や飛来物にも十分注意しましょう。
いざという時、慌てないためにも、どこへどの道を通って避難するのかを普段から家族や近隣の方同士で話し合っておきましょう。

point ①

避難場所や避難路の確認をしましょう。

point ②

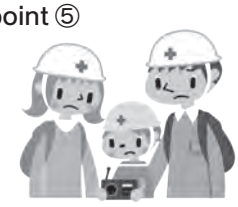
非常持出品はなるべく少なくする。

point ③

垂れ下がった電線にさわらない。

point ④

火の始末、戸締りを忘れずに。

point ⑤

気象・地震などの情報に注意しましょう。

point ⑥

家に避難先や安否情報など、メモを残しましょう。

point ⑦

車の使用は避けて徒歩で避難しましょう。

point ⑧

お年寄りや子どもが安全に避難できるよう協力しましょう。

災害

御嶽山火山災害再捜索活動

御嶽山火山災害再捜索活動へ岳南広域消防本部から職員3人を派遣しました

平成26年9月27日の御嶽山噴火災害によって行方不明となった登山客6人の再捜索活動のため、岳南広域消防組合から3人の救助隊員を派遣しました。

県内13の消防本部で構成した長野県消防派遣隊による再捜索は、7月29日から8月6日まで9日間にわたり、31日には行方不明となっていた山梨県甲斐市の男性が遺体で発見されましたが、残る5人の発見には至りませんでした。

▲▼▶活動の様子

活動を行った隊員の感想

捜索場所に到着したとき、映像でしか観たことがない、「戦争で空襲を受けた場所」と思うほどの状況で、火山災害の恐ろしさを身を持って感じました。

活動の方法は、主に目視による捜索、火山灰を掘り起こしての捜索でした。火山灰は、泥濘（ぬかるみ）だと歩き辛く、固まってしまうと掘り起こすのに大変でした。

今回の活動では、行方不明者全員を家族の元へ帰してあげられず、非常に残念ですが、重点捜索場所および遺族からの要望があった場所全ての捜索を行いましたので、やれることはやってきたと思います。

合同捜索隊は、重点捜索エリアの検索を8月6日に終了し、7日昼前に隊員70人余りが出席して解散式を行い、活動を終了しました。

問い合わせ先
岳南広域消防本部
☎(23)0119

防災

「中野市すぐメール」を開始しました

市では、皆さんに安心で安全な生活をお過ごしいただくため、**防災行政無線の放送内容（災害、火災、迷い人など）や緊急防災情報（地震情報、土砂災害警戒情報など）**を、携帯電話やパソコンに電子メールで提供するサービスを開始しました。

どなたでもご利用いただけますので、皆さんのご登録をお待ちしております。

なお、登録は無料ですが、メールおよびインターネットの通信料金は、登録者の負担となります。

登録方法

メールを受信するためには、利用者登録が必要です。次のとおり事前に登録をお願いします。

①QRコード読み取り　左記のQRコードを読み取り、表示されたURLにアクセスします。

※QRコードを使用しない場合は、次のアドレス宛に空メールを送信してください。

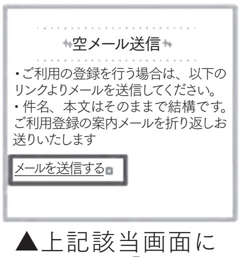
メール送信先アドレス
t-nakano@sg-m.jp

▼QRコード

上記QRコードを読み取り、お使いください

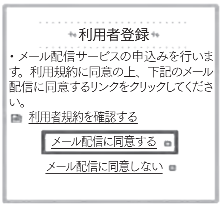
②メール送信　「メールを送信する」を押し、「空メール」を送信してください。

※お使いの携帯端末で迷惑メール設定をされていると、本登録メールが受信できませんのでご注意ください。空メールを送信すると、数秒以内に本登録メールが返信されます。空メール送信後に携帯端末の反応が無い場合は、迷惑メール防止設定を見直してください。



▲上記該当画面になったら「メールを送信する」を押してください。

③利用者登録　登録用URLがメールで届きますので、利用規約を確認し、同意の上「メール配信に同意する」を選択してください。



▲利用規約を確認し、「メール配信に同意する」を押してください。

④配信カテゴリ選択　配信カテゴリから取得したい情報を選択し、次の画面に進みます。

⑤利用者情報入力　配信希望地区を選択し、次の画面に進みます。利用者情報確認画面で入力内容を確認して、「入力内容を登録する」を押してください。

⑥登録完了　登録されたメールアドレスに本登録完了のお知らせが届きます。

※パソコンからの登録手続きにつきましては、中野市公式ホームページの防災・緊急時情報欄「中野市すぐメール」から登録ください。

問い合わせ先
政策情報課情報統計係
☎(22)2111（内線217）

制度

平成27年10月5日からマイナンバー制度がスタート

10月以降「通知カード」が送付されます

10月以降、住民票の住所地に、マイナンバーを記載した「通知カード」が、世帯ごとに簡易書留で送付されます。

マイナンバーは、一生使う大事なものですので、お手元に届いた「通知カード」は大切に保管してください。なお、紛失などした場合は、改めて再交付の手続きをしていただくことになります。

「通知カード」に同封された申請書を郵送することにより、身分証明書としても利用できる「個人番号カード」を無料で取得することができます。(平成28年1月以降交付)

また、平成28年1月からは、年金、雇用保険、医療保険の手続き、生活保護や福祉の給付、確定申告などの税の申請書などに、マイナンバーを記載することとなります。

なお、転出入、転居などの手続きの際は、「通知カード」にも住所変更の記載を行いますので、忘れずにお持ちください。

※「通知カード」が確実に届くよう、やむを得ない場合を除き、住民票の住所地と現在お住まいの居所が違う方は、9月末までに住所変更の手続きをお願いします。

住民票の住所地で「通知カード」を受け取ることができない方

やむを得ない理由により、住民票の住所地で「通知カード」を受け取ることができない方は、住民票のある住所地の市区町村に、居所情報登録申請書を提出してください。

申請対象者(次に該当する方)

・東日本大震災による被災者で、住所地以外の居所に避難されている方

・DV・ストーカー行為などや、児童虐待などの被害者で、住所地以外の居所に移動されている方

・一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に入院、入所されている方

・その他、やむを得ない理由により、住所地で受け取ることができない方

提出書類

①通知カードの送付先に係る居所情報登録申請書(市区町村窓口またはホームページより入手、ダウンロードしてください)

②申請者の本人確認書類(運転免許証など)

③居所に居住していることを証する書類(公共料金の領収書など)

④代理人が申請する場合は、代理権を証明する書類(委任状など)

⑤代理人が申請する場合は、代理人の本人確認書類(運転免許証など)

提出先 住民票のある住所地へ直接持参するか、郵送してください。

申請期限 9月25日㈮(必着)

※詳しくは、総務省ホームページをご覧ください。

総務省ホームページ
http://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/

問い合わせ先

■マイナンバーに関すること
マイナンバーコールセンター
☎0570(20)0178

■窓口業務に関すること
市民課窓口係
☎(22)2111(内線274)

調査

平成27年 国勢調査 ～インターネットでの回答をお願いします～

国勢調査は、10月1日現在、日本に住んでいる全ての人および世帯が対象となります。

調査結果は、さまざまな法令にその利用が定められているほか、社会福祉、雇用政策、生活環境の整備、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。

○インターネットでの回答が行えます

今回の調査では、利便性の向上を図るなどの観点から、先にインターネットでの回答を受け付け、インターネットで回答のなかった世帯に対し、従来のとおり紙の調査票を配布して調査を行います。

※インターネット回答期間　9月10日㈭～20日㈰
(インターネットで回答いただいた世帯に対しては、調査員の訪問はなく、紙の調査票に記入する必要もありません。)

※詳しくは国勢調査コールセンターまでお問い合わせください
国勢調査コールセンター　0570(07)2015(受付時間　午前8時～午後9時)

問い合わせ先　政策情報課情報統計係　☎(22)2111(内線217)

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。

公聴会

○**期日**　10月2日㈮
○**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。

決定（案）の閲覧

○**閲覧期限**　9月16日㈬
○**閲覧場所**　都市計画課

公述の申し出方法

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㈬
※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。

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
☎㉒2111（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、市役所総合窓口、市公式ホームページ
○**提出期限**　10月7日㈬
○**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。

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）
☎㊳3112
ファクス㊳3117
Eメール 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。
○**日時**　10月1日㈭　午前9時30分～午後4時30分
○**場所**　市民会館41号会議室
○**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㈪
○**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。

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）
☎㉒2111（内線366）
ファクス㉒2295

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
☎㉒2111（内線216）

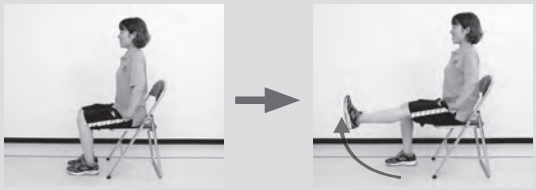
No.	日時	会場
1	9月25日㈮ 午後7時から	北部公民館会議室
2	9月28日㈪ 午後7時から	西部公民館（西部文化センター）会議室
3	10月1日㈭ 午後7時から	豊田公民館（豊田文化センター）会議室
4	10月5日㈪ 午後7時から	市民会館41号会議室

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います。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の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、納め忘れの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
☎㉒2111（内線284）

国保

国民健康保険被保険者証が更新になります

新しい保険証を加入者世帯の世帯主に9月下旬までに郵送します。ただし、国民健康保険税に未納がある方には郵送できない場合があります。

保険税を滞納している世帯には、市役所に来庁いただき、納税相談の上、交付する場合があります。

新しい保険証（一般用がウグイス色、退職者用はオレンジ色）は、10月1日㈭から使用できます。

保険証は、保険に加入していることを証明する大切なものですから、紛失しないよう注意してください。

また、医療機関を受診するときは、必ず持参してください。70歳以上75歳未満の方は、保険証と高齢受給者証（緑色）を合わせて医療機関へ持参してください。

医療機関の窓口負担割合は3割です。義務教育就学前の方と、70歳以上で所得が現役並み所得以外の方は2割（誕生日が昭和19年4月1日までの方は1割）になります。

また、75歳以上の方と、65歳以上で一定の障がいの認定を受けた方には7月末に「後期高齢者医療保険証」（黄色）を郵送してあります。

現在お使いの保険証は、10月1日以降に各自で破棄するなど処分してください。

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

【届いた保険証の確認】

記載内容を確認していただき、次の項目に該当する方は、必ず、市民課または豊田支所地域振興課へ届け出してください。

こんなとき	届け出（代理可）	必要なもの
勤務先の健康保険証を持っているのに保険証が送られてきた	国民健康保険を離脱する届け出がされておらず、二重に保険料を支払うことになってしまうため、届け出が必要になります。	・勤務先の保険証 ・国民健康保険証 ・印鑑 ・運転免許証など本人確認ができるもの
会社などを退職しているのに保険証が送られてこない	国民健康保険への加入の手続きがされていない場合は、保険証が送られませんので、届け出が必要になります。	・勤めていた会社からの健康保険離脱証明書など ・印鑑 ・運転免許証など本人確認ができるもの

【国民健康保険税の納入について】

保険税は１世帯ごと「世帯主」が納税義務者となり課税されます。
保険税納入通知書に記載されている納期限までに納入をお願いします。
口座振替の方は、口座残高の確認をお願いします。

開催

歯周病予防教室

問い合わせ・申し込み先
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）

私たちが歯を失う原因の半分は、歯周病だと言われています。この教室では、歯や歯肉の健康づくりの方法について、体験を通して楽しく学ぶことができます。皆さんのご参加をお待ちしています。

会　場　中野保健センター　　受講料　無料　　定　員　10人（先着）
対　象　19歳以上　　申込期限　９月18日㈮

▼教室の日程

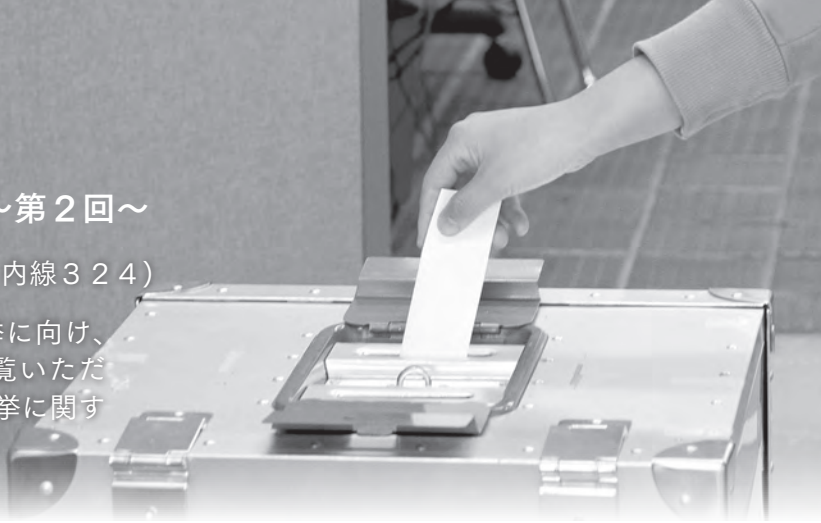
回	期　日	時　間	内　容
1	９月24日㈭	午後１時30分～３時	講師および健診医　すばる歯科クリニック　古田充博（ふるたみつひろ）先生 講義：演題　「知っていますか？歯周病」 内容：歯周病の症状、怖さ、予防方法などを学習します
2	10月21日㈬	午後１時30分～３時（予約制）	一人一人の結果説明と、お口の健康管理プログラムの提案 内容：歯と歯肉の写真撮影、顕微鏡で口の中の細菌観察など
3	11月５日㈭	午後１時30分～３時（予約制）	歯周病予防でアンチエイジング（加齢に伴う症状の予防） 内容：お口の中が良好な状態を維持できるよう支援します
4	11月26日㈭	午後１時30分～３時	歯周病予防のための生活・食習慣改善のアドバイス
5	12月11日㈮	午後１時30分～３時	口腔内最終チェック、グループワーク

連載企画

選挙を考える ～第２回～

問 選挙管理委員会事務局 ☎（２２）２１１１（内線３２４）

来年の夏に行われる予定の参議院議員通常選挙に向け、中野市の投票率の推移や選挙執行状況などをご覧いただき、選挙に対する関心を高めていただくため、選挙に関する情報を随時掲載していきます。

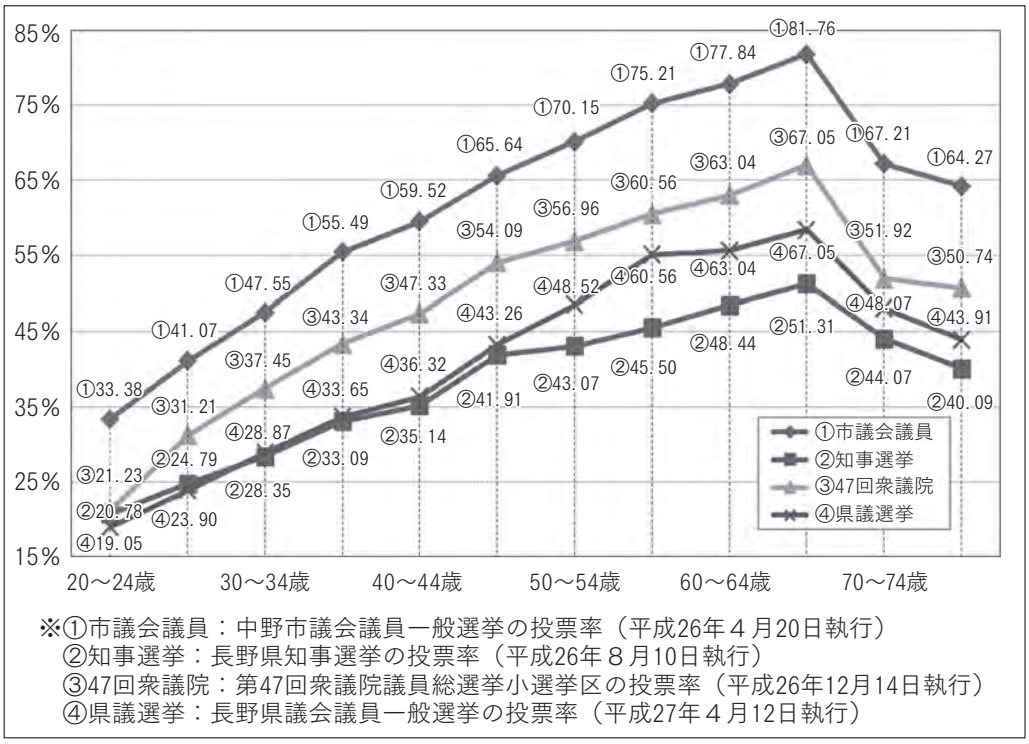


有権者の年齢階層別投票率

前回は、本市の投票率の推移を掲載し、県内の19市で投票率を比較すると、中野市の投票率の低さが目立つことが分かりました。

では、市内有権者における年齢階層別投票率を見てみるとどうでしょう。年齢階層別投票率（図１）の比較をご覧いただくと、65歳～70歳をピークに、若年層になるにしたがい投票率が低下していくことが分かります。

▼図１　年齢階層別投票率の比較



※①市議会議員：中野市議会議員一般選挙の投票率（平成26年４月20日執行）
②知事選挙：長野県知事選挙の投票率（平成26年８月10日執行）
③47回衆議院：第47回衆議院議員総選挙小選挙区の投票率（平成26年12月14日執行）
④県議選挙：長野県議会議員一般選挙の投票率（平成27年４月12日執行）

現状の打開に向けたさまざまな取り組み

投票率の低さや、若年層への状況を打開すべく、中野市選挙管理委員会では有権者の利便性や選挙に対するイメージを刷新しようと、さまざまな取り組みを開始しました（表１参照）。

また、職員の政策研修で得たアイデアを取り入れた取り組みも行っています。

▼表１　投票率向上のための取り組み

取組名	内容
出張期日前投票（中山間地域）	投票所までの距離が３㌔以上ある地域を対象に、期日前投票所を出張開設
出張期日前投票（大型ショッピングセンター）	買い物のついでに投票ができるように大型ショッピングセンター内に期日前投票所を出張開設
レッドカーペット	本庁期日前投票所に投票所入口から出口までレッドカーペットを敷き、ゴージャス感を演出
ゴールド投票箱	一票の重みとそれに対する有権者の思いを象徴するため、本庁期日前投票所の投票箱を金色に塗装
ウェルカムドリンク	本庁期日前投票所入口に無料のウォーターサーバーを設置
投票所の明るい雰囲気づくり	・投票所内に BGM を流す ・事務従事者の軽装化 ・事務従事者の腕章を首下げ名札に変更
フェイスブック開設	選挙関連情報の発信
若者や女性の積極的登用	期日前投票立会人に選任
入場ハガキの改良	入場ハガキに投票所の位置図を記載
期日前投票の活用	広報なかのに期日前投票宣誓書を挟み込み
高校生とのコラボ	選挙 CM 作成、ショッピングセンターなどで放映
プロカメラマンによる啓発ポスター作成	本市出身の若手女性カメラマンによる啓発ポスターを各所に掲示

選挙は、あなた自身、家族、地域の将来を決める大切なこと

選挙は皆さんの代表者を選ぶことです。

自身の将来のため、地域の将来のために、皆さんの声を投票という形で表現してください。

※次回は、「期日前投票制度」を掲載予定です。

中学生派遣事業 現地レポート

▲中郷中学校の皆さんと

▲再建された六角堂

▲お世話になった北茨城市まちづくり協働課の皆さんと

学校新聞特派員 ～姉妹都市 北茨城市～

8月5日、6日の2日間、中野平中学校3年の芋川史貴さん、山崎萌々子さん、堀籠怜哉さんの3人が「学校新聞特派員」として姉妹都市の茨城県北茨城市を取材しました。3人がまとめた報告書の中から、一部をご紹介します。

野口雨情と中山晋平のつながり

北茨城出身の作詞家野口雨情は、明治15年（1882）5月29日、茨城県多賀郡磯原村（現北茨城市磯原町）で長男として生まれ、少年時代から文学的素養にとみ、回覧雑誌への連載のため民謡風の詩作をしていたといわれています。

大正8年には児童雑誌に童謡作品の発表を開始します。「船頭小唄」を作詞し、中山晋平に作曲を依頼したのもこの頃です。これがきっかけとなり、後に全国各地で開かれた野口雨情の講演会に中山晋平は必ず同行するというほど深いつながりとなりました。

次に僕たちが訪れた、野口雨情記念館では初めて知ることも多く、運動会でおなじみの「中野小唄」も作詞されていたと知りました。

僕は、北茨城訪問をきっかけに野口雨情さんを知りました。なので今回の体験により野口雨情とはどんな人物なのか中山晋平との繋がりはどういったものなのかを知ることができ勉強になりました。

（芋川史貴）

震災の復興状況について

震災前、北茨城市五浦海岸には五浦六角堂という国の登録有形文化財にも指定されている建物がありましたが、東日本大震災による津波の被害を受け、一度は土台だけを残して消失してしまいました。

しかし、今回僕たちがこの海岸を訪れた時には、六角堂は前とそう変わらない様な形で建っていたのです。

これには、現地の方々の復興に対する努力と想いの強さが垣間見えて、諦めない気持ちと活気を肌で感じることができました。この様に少しでも復興に近付きつつある現地は、地元の人たちの諦めない気持ちが感じられ、この様子を少しでも中野市の人に伝えられることが出来たら良いな、と思いました。

（堀籠怜哉）

学校新聞特派員を終えて

北茨城市に着いて、まず中郷中学校の生徒会の皆さんと交流させて頂きました。中郷中学校の部活動や年間行事、1日の生活について詳しく発表していただき、中野平と違う点を多く見つけることが出来ました。お互い緊張していたのですが、用意していただいたすごろくトークで徐々に打ち解け、お別れの時は、とても名残惜しかったです。

次に、野口雨情記念館を見学しました。野口雨情さんの歴史や、中山晋平さんとの出会いについてお話しいただきました。2人の出会いがあったからこそこうして北茨城市の皆さんと交流することが出来たので、野口雨情さんと中山晋平さんに感謝したいと思いました。

2日目には、「ガラス工房シリカ」さんで、コップ作りを体験させていただきました。作業中は、ガラスや窯からの熱で工房内がとても暑かったです。一つ一つの作業もとても細かく、集中力が多く必要でした。作業が終了した時のガラスは、私がいつも使っているような形になっていて、とても感動しました。

この2日間、とても楽しく北茨城市について知ることが出来ました。この2日間で見学したところを、大人になってまた訪れることが出来たら良いなと思います。

（山崎萌々子）

▲翠町中学校と連帯旗の交換

▲献花の様子

▲原爆ドーム

被爆地派遣員
～広島市～

8月4日から6日までの3日間、南宮中学校3年生の宮嶋太陽（みやじまたいよう）さん、阿部雅哉（あべまさや）さん、佐藤未侑（さとうみう）さん、阿部佑奈（あべゆな）さんの4人が「平和使節」として、被爆地の広島県広島市を訪問しました。

4人がまとめた報告書の中から一部をご紹介します。

広島市立翠町中学校

翠町中学校は南宮中学校と似ていて、同じくらいクラスの数がありました。平和交流会では今までそれぞれの学校でどのような平和学習をしてきたかなど、自己紹介や学校紹介を入れながら発表しました。

翠町中学校からは「空白の学籍簿」について発表がありました。僕たちからは「青い目の人形」というお話について発表させてもらいました。この発表を通して、お互いにまだ知らなかったことがあり、より平和についての考えを深めていくことができました。最後には翠町中学校の慰霊塔に献花、黙祷をさせてもらい、平和交流会が終わりました。

ヒロシマ青少年平和の集い

平和の集いでは「伝えていくこと」をテーマにしてワークショップが行われました。

ワークショップの前には、宇佐川弘子さんから広島の原爆被害について、寺本貴司さんからは被爆体験の証言をお聞きしました。そこでは平和記念資料館一階ロビーにあるローマ法王平和アピール碑が取り上げられていました。「戦争は人間の仕業です。戦争は人間の命を奪います。戦争は死そのものです。過去を振り返ることは、将来に対する責任をになうことです。ヒロシマを考えることは、核戦争を拒否することです。ヒロシマを考えることは、平和に対して責任を取ることです。」この平和アピール碑は、広島に来た人々を刺激し、平和に対して大きな影響を与えるものだと思いました。

70年前にあった事実を聞かせていただき、戦争は私たちが思っている以上に悲惨であることを知りました。体験者の「生きたまま焼け死ぬ」という言葉が胸にしみます。

ですが、体験者から体験談を聞くのは私たちが最後の世代になるかもしれません。ワークショップでは、どうやって今まで受け継がれてきた平和への思いを伝えていくかグループになって話し合い、様々な考えが発表されました。

平和祈念式典

8月6日に平和祈念式典に参加させていただきました。広島平和記念公園の原爆慰霊碑には「安らかに眠ってください。過ちは繰り返しませんから」という言葉が刻まれていました。その言葉には、多くの人々の願いが込められていると思います。あの悲劇を、もう二度と日本で、世界で繰り返さないためにも、私たちのような若者たちが平和の大切さをもう一度学び、世界に、未来に広げていかなくてはならないと思いました。

3日間を通して

この3日間を通して戦争の悲惨さや、戦争は人々の感情までも奪ってしまうものだと身をもって感じました。

被爆体験者の方も年々減ってきていて、直接お話を聞けるのも私たちが最後になってしまうといわれている今、私たちはその思いを伝えていく必要があります。

「平和」を築くためには「事実」を知り、伝えていくことが必要です。戦争、核兵器の悲惨さも、知らなければまた繰り返してしまいます。毎日当たり前のように過ごせることに感謝し、悲惨な事実と平和の尊さをより多くの人に発信していきたいです。

今回、被爆（戦後）70年という特別な式典に出られたこと、この3日間で貴重な体験ができたことを嬉しく思います。また、実際に見て、体験することで原爆の悲惨さや平和のありがたさを改めて感じることができました。そして、世界中から争いや戦争をなくして、戦争で亡くなったすべての人々に、平和になった世界を見せることが私たちの使命だと式典に参加したことで感じることができました。

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）

健診結果を活用しましょう！

定期的に健康診査を受けていますか？
病気の早期発見・予防・健康維持のために健診は欠かせません。健診結果が出たら、結果の数値をしっかり確認しましょう。そして、受診を勧められたときは早めに受診しましょう。

■血圧について

高血圧が続くと、強い圧力が血管壁を傷めつけて「動脈硬化」が起こり、脳卒中や狭心症、心筋梗塞、腎障害を招くリスクが高まります。

血圧値（㎜Hg）の診断基準 ※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」	
正常血圧	収縮期血圧130未満かつ拡張期血圧85未満
高血圧	収縮期血圧140以上または拡張期血圧90以上

■血糖値について

血糖値が高い状態が続いても、初期には自覚症状がほとんどありません。しかし、そのままにしておくと、深刻な合併症（眼や神経、腎臓の障害）などを引き起こす恐れがあります。食生活では、炭水化物（糖分など）や脂肪の摂り過ぎを避け、バランスのよい食事を心掛けましょう。

空腹時血糖値（mg／dl）の診断基準 ※日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイドライン2013」	
正常型	110未満
糖尿病型	126以上
境界型	110以上126未満

子育て支援センター

９・10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。

施設名	日　時	行　事
北部子育て支援センター（さくらんぼ）	10月２日㈮ 午前10時30分～	「さくらんぼ運動会」 庭で元気にエイエイオー！
	10月14日㈬ 午前10時30分～	「救急救命講座」 AED、消火器の模擬体験
中央子育て支援センター（りんごっこ）	９月17日㈭ 午前10時30分～	「北公園へ行こう」 親子で散歩を楽しもう！
	10月５日㈪ 午前10時30分～	「りんごっこ運動会」 親子で元気に楽しもう！
豊田子育て支援センター（うさぎっ子）	９月29日㈫ 午前10時30分～	「うさぎっ子運動会」 みんな一緒に楽しもう！
	10月６日㈫ 午前10時30分～	「げんきっこ」 北公園へ集合

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、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　㊡日・月・祝日
☎（２２）６６２２　※ＦＡＸ兼用
りんごっこ　㊡日・火・祝日
☎（２２）２２５９　※ＦＡＸ兼用
うさぎっ子　㊡日・水・祝日
☎（３８）１６３８　ＦＡＸ（３８）３１１４

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、９月16日㈬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

小林（こばやし）　暖真（はるま）くん　（１歳）
坊主デビュー!!泣いちゃったけど、サッパリしたね♡

宮本（みやもと）　美怜（みれい）ちゃん　（５歳）
Ｇｏ！プリンセスプリキュアになりたいな♪

中山（なかやま）　結月（ゆづき）ちゃん（２歳）・皓太（こうた）くん（５歳）
妹思いのやさしいお兄ちゃん☆
ずっと仲良し兄妹でいてね！

上原（うえはら）　望愛（もえ）ちゃん　（４歳）
もしもし、ばぁば？もえはいまディズニーランドに来ているよ

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

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
BCG	9月9日(水) 10月14日(水)	健康づくり課母子保健係
四種混合	9月11日(金) 10月9日(金)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
水痘	10月2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）
※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。

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日生まれの方は、20歳未満までの間、接種を受けることができます。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

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、おたずね票、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月児健診	9月29日(火)	27年5月生
7か月児健診	9月30日(水)	27年1月生
1歳6か月児健診	9月25日(金)	26年2月生
2歳児健診	9月28日(月)	25年8月生
3歳児健診	9月24日(木)	24年8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30日(水)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／10月14日(水)
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
内容／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。
※ご家族の方も一緒にご参加ください。

育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
9月8日(火) 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
9月17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

※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。
期日／9月11日(金)
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	

【特集2】

2015 各地区秋祭り

祭りの本質は神の歓待です。神を招き、仕え、奉るとともに人々の祈りや感謝をお伝えするものです。
そのために神前に供物を捧げ、芸能娯楽をもって神をもてなしますが、その様相は地域で多少異なり、天下泰平、五穀豊穣など不変的なものとして今も受け継がれています。
響き渡る笛や太鼓の音に誘われ、皆さんも秋祭りに出掛けてみませんか。

撮影場所：赤岩（高杜神社里宮）

2015 市内の秋祭りスケジュール：開催場所

9月

5(土)	親川：親川太子堂
12(土)	東江部：江部神社 草間・日和：日和山神社 替佐：武運濃神社 穴田：八幡神社（穴田） 毛野川：厳島神社 北永江：永江神社 三俣：八幡神社（三俣）
19(土)	大熊：大熊神社 岩船：岩水神社 大俣：高井大富神社 南永江：永江諏訪神社
20(日)	西条：西条神社 北大熊：北大熊公民館ほか 小沼：小沼公民館ほか 篠井：延徳神社 新保：新保豊田神社 安源寺：小内八幡神社
21(月・祝)	竹原：竹原神社
22(火・祝)	片塩：諏訪社 吉田：吉田日野神社 越：越智神社
26(土)	一本木：稲向太元神社 栗和田：栗和田神社 上小田中・下小田中：小田中神社 新野・高遠：新野神社 更科：高井舟着神社 東山：東山区集会所 七瀬：七瀬公会堂ほか 栗林：白山姫神社 田麦：田麦神社 西笠原・東笠原：笠原神社 南間長瀬：高位牧神社 深沢：深沢神社 上今井：上今井諏訪社

10月

3(土)	東松川：東松川公会堂 桜沢：白山姫神社 西江部：西江部神社 金井：伊勢社・本水寺 北間長瀬：伊勢神社 岩井・岩井東：日里御宰建神社
4(日)	新井：新井神社 柳沢：日高見神社
7(水)	赤岩：高杜神社里宮
10(土)	立ヶ花：穂崎神社 田上：豊国神社
11(日)	間山：間山豊富神社
14(水)	中町：中日野神社

※各区長あて調査させていただいたものを掲載しています。（8月28日時点）
※駐車場は数が限られているため、各地区の指示に従い駐車してください。
※神事のみなどの開催地域については、上記スケジュールに含まれていませんのでご了承ください。
※当日の内容については、変更がある場合もございますので、ご注意ください。

秋祭りの内容 ～地区別～

【内容の説明】
灯…大灯籠・門灯籠・灯籠　獅…獅子舞　笛…笛　鼓…太鼓　三…三味線
神…神楽　雅…雅楽　車…山車　花…花火　演…演芸大会　店…出店

中野地区

地区名	期日	内容
中町	10月14日(水)～15日(木)	獅 笛 鼓 神
西町	10月14日(水)～15日(木)	神事のみ
東町	10月13日(火)～14日(水)	神事のみ
松川	10月13日(火)～14日(水)	神事のみ
普代	10月７日(水)	神事のみ
東松川	９月25日(金)～26日(土)	神事のみ
	10月３日(土)	獅 笛 鼓 神 花
一本木	９月26日(土)～27日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 店
栗和田	９月26日(土)、10月１日(木)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店
西条	９月20日(日)～21日(月)	灯 獅 笛 鼓 神 雅 店
上小田中 下小田中	９月26日(土)、10月３日(土)	灯 獅 笛 鼓 神 店 合同で実施
東吉田	（本年開催予定なし）	

日野地区

地区名	期日	内容
間山	10月11日(日)～12日(月)	灯 笛 鼓 車 花 店
新野	９月26日(土)～27日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店 （市無形民俗文化財：新野の式三番叟） 合同で実施
高遠		
更科	９月26日(土)～27日(日)	灯 獅 笛 鼓 店
東山	９月26日(土)	獅 店 演

延徳地区

地区名	期日	内容
桜沢	10月３日(土)～４日(日)	獅 笛 鼓 店
大熊	９月19日(土)～20日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店
北大熊	９月20日(日)～21日(月)	灯 獅 笛 鼓 神
小沼	９月20日(日)～21日(月)	灯 獅 笛 鼓
篠井	９月20日(日)～21日(月)	獅 笛 鼓 店
新保	９月20日(日)～21日(月)	灯 獅 笛 鼓 三 店

平野地区

地区名	期日	内容
西江部	10月３日(土)～４日(日)	獅 笛 鼓 三 神 店
東江部	９月12日(土)～13日(日)	灯 獅 笛 鼓 三 神 車 店 演
泉	（本年開催予定なし）	
岩船	９月19日(土)～20日(日)	灯 獅 笛 鼓 三 花 店
片塩	９月22日(火)～23日(水)	灯 獅 笛 鼓
七瀬	９月26日(土)～27日(日)	灯 獅 笛 鼓 三 神 店
吉田	９月22日(火)～23日(水)	灯 獅 笛 鼓 店
長嶺	（本年開催予定なし）	

高丘地区

地区名	期日	内容
安源寺	９月20日(日)～21日(月)	灯 獅 笛 鼓 三 神 車 雅 店 （市無形民俗文化財：小内八幡神社青獅子）
草間	９月12日(土)～13日(日)	灯 獅 笛 鼓 三 神 店 （市無形民俗文化財：日和山神社鬼獅子）
日和		
立ヶ花	10月10日(土)～11日(日)	灯 獅 笛 鼓 店
牛出	９月19日(土)	神事のみ
栗林	９月26日(土)～27日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 店
大俣	９月19日(土)	獅 笛 鼓 店

長丘地区

地区名	期日	内容
田麦	９月26日(土)～27日(日)	獅 笛 鼓
厚貝	９月27日(日)	祝賀会など
壁田	（本年開催予定なし）	獅子舞などは春祭りで実施
古牧	９月26日(土)	神事のみ

平岡地区

地区名	期日	内容
竹原	９月21日(月)	灯 花 店
金井	10月３日(土)～４日(日)	灯 笛 鼓 雅 店 演
西笠原 東笠原	９月26日(土)	灯 笛 鼓 花 店
新井	10月４日(日)～５日(月)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店
若宮	11月22日(日)	神事のみ
北間長瀬	10月３日(土)～４日(日)	灯 笛 鼓 車 花 店
南間長瀬	９月26日(土)～27日(日)	笛 鼓 店
長元坊	（本年開催予定なし）	

科野地区

地区名	期日	内容
赤岩	10月７日(水)～８日(木)	灯 獅 笛 鼓 車 花 店 （市無形民俗文化財：赤岩の太々神楽）
深沢	９月26日(土)～27日(日)	灯 笛 鼓 店
越	９月22日(火)～23日(水)	獅 笛 鼓 花 店

倭地区

地区名	期日	内容
岩井 岩井東	10月３日(土)～４日(日)	灯 獅 笛 鼓
田上	10月10日(土)～11日(日)	灯 獅 笛 鼓 店
柳沢	10月４日(日)～５日(月)	灯 笛 鼓 店
中小屋	（本年開催予定なし）	
牧ノ入	（本年開催予定なし）	

豊井地区

地区名	期日	内容
替佐	９月12日(土)～13日(日)	灯 獅 笛 鼓 神 花 店
笠倉	９月20日(日)	神事のみ
硲	９月12日(土)～13日(日)	神事のみ
奥手山	９月20日(日)	神事のみ
美沢	９月12日(土)	神事のみ
上今井	９月26日(土)～27日(日)	灯 獅 笛 鼓 三 店 （市有形文化財：屋台（お囃子を含む））

永田地区

地区名	期日	内容
穴田	９月12日(土)～13日(日)	獅 笛 鼓 神 花
毛野川	９月12日(土)～13日(日)	獅 笛 鼓 神 花
南永江	９月19日(土)～20日(日)	灯 獅 笛 鼓 神
北永江	９月12日(土)～13日(日)	獅 笛 鼓 神
梨久保	９月13日(日)	神事のみ
涌井	９月19日(土)～20日(日)	神事のみ
親川	９月５日(土)～６日(日)	獅 笛 鼓
三俣	９月12日(土)～13日(日)	灯 獅 笛 鼓 店
赤坂	９月５日(土)～６日(日)	神事のみ
豊田深沢	（本年開催予定なし）	

No.27

キラリ☆中野のチカラ

地域おこし協力隊

内山（うちやま）　奈月（なつき）さん　【毛野川】

地域の皆さんとともに中野市をPRしていきたい

兵庫県伊丹市から本年8月に中野市へ移住し、地域おこし協力隊として活動している内山奈月さん。

今回は、豊田地域を活動拠点に、地域の活性化・観光振興に取り組む内山さんにお話を聞きました。

○地域おこし協力隊とは

地域おこし協力隊とは、都市部の人材を受け入れ、観光振興や地域行事の支援など「地域協力活動」に従事し、地域の活性化を図りながら、定住や定着につなげる取り組みです。

豊田特産振興会が管理、運営している古民家、通称「なんだ屋」を活動拠点として、豊田地域に関する情報発信を行っています。

○中野市を選んだきっかけ

幼いころから志賀高原などにスキーで訪れることが多く、とても楽しい思い出が北信地域にあったので、移住するなら「この地域に」という思いがありました。中野市に来る前は、電子機器メーカーで働いていたのですが、大学時代に学んだ「観光分野」でいずれは働きたいと考えており、ちょうど中野市から募集があったので、ぜひやってみたいと思って応募しました。

移住してみると、地域の方はとても暖かく迎え入れてくれ、採れたてのおいしい野菜など毎日いただいています。地域の皆さんのおかげで、緊張していた気持ちもすぐに和らぐことができました。

○これからの活動について

この地域に来て、私が感じている中野市の魅力は、まだ中野市を知らない人たちにとっても魅力的な部分だと思います。なので、古民家や自然の豊かさなど私が大好きな点を情報発信しながら、地域活性化に取り組んでいきたいと考えています。

また、まだまだ地域のことについて学ぶことが多いので、農作業など地域の方に教わりながら、さまざまな経験も積んでいきたいです。

○市民の皆さんへ

農家の皆さんと一緒に農業体験や郷土料理を紹介したり、さまざまな活動をしていきたいと考えています。この素晴らしい中野市を全国に向けて皆さんと一緒に情報発信していきたいと思いますので、これからもよろしくお願いします。

なお、活動の様子は「中野市地域おこし協力隊」のフェイスブックで紹介しているほか、情報提供がありましたら豊田支所地域振興課総務係（☎㊳3111）までご連絡をいただければと思います。

中野市合併10周年記念

広報クイズ

■今月のプレゼント

「中野市産ぶどう」…2人

問題

中野市のぶどうの収穫量は？

「●●●●トン」

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　9月25日㈮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　第1回ションションまつりが始まった年は？

答え・・・「昭和49年」

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

健康長寿のまち 中野市

市民リレー元気の輪

No.14

遠山茂治（とおやましげじ）さん
からのご紹介

柳沢（やなぎさわ） 富代（とみよ） さん （新保）

○自己紹介

須坂市で生まれ、中野市にお嫁に来ました。当時の新保は柳の栽培が盛んで、我が家でも「柳行季（やなぎごうり）」（柳で編んだ箱型の入れ物）などを作って商売をしていました。農家の生まれで畑仕事は得意でしたが、慣れないかご編みなどの仕事で最初は戸惑ったことを覚えています。

その後、ビニール製品に押されて柳細工が衰退し、ちょうどそのころ導入されたエノキタケ栽培に取り組むことになりました。

昭和60年に夫が亡くなったときは、孫が2人いたことで本当に寂しさから救われました。それから、家業としてのキノコ栽培はやめて家の事は息子夫婦に全て任せ、私は近所のシメジ栽培農家へパートに出ました。

平成18年に75歳でパートをやめてからは、少しばかりの畑で野菜を作ったり、庭の手入れをしたり、年に2、3回旅行に行ったりと、自由気ままに過ごさせてもらっており、家族のおかげとありがたく思っています。

▲庭の花を手入れする柳沢さん

○元気の秘訣

地域のいろいろな会に参加してお友達とのおしゃべりや運動などを楽しんだり、着なくなった着物や帯で洋服や小物などを作り、認知症予防に手先を使うようにしています。

また、週に3、4回のウォーキングも元気の秘訣かなと思います。

○おらほの自慢

中野市は自然災害が少なくて暮らしやすく、キノコや果物などの農産物がとても豊富です。

また、誰もが口ずさめる童謡唱歌を作った高野辰之、中山晋平の生まれ育った地であることも自慢だと思います。

池田市長のわくわくレポート

vol. 25

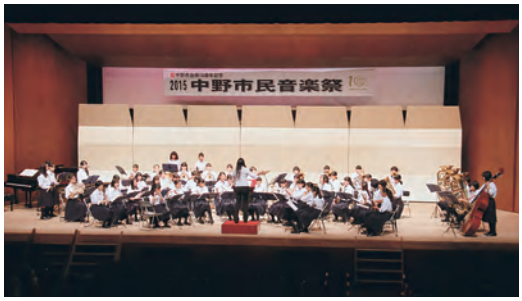
全国地域ブランドサミットに参加して

8月22日から2日間、富山県南砺市で開催された全国地域ブランドサミットに参加してきた。地域ブランドとはいったいなんだろうと皆さんは疑問を持たれると思う。インターネットで調べると「地域を主に経済的な側面から捉えたときの、生活者が認識するさまざまな地域イメージの総体」などと定義されているが、私なりに表現すると、中野市と云われてイメージされる自然、人、文化、産業、農産物、食などが地域ブランドと言えようかと思う。

今、地方創生のなかで、地域力の創出、地域の活性化が謳われているが、もともと私たちが暮らすこの中野市にある「モノ」や「コト」などを通じて、私たち自身が中野市のアイデンティティを再構築し、資源を再発見することが重要であるといえる。

サミットでは経済評論家の西村晃（にしむらあきら）氏の基調講演があり、地域ブランドに関して、外国人観光客の最近の動態から説明があった。従来、外国人観光客は日本にどのような目的で来訪したかと言えば、京都であったり、浅草であったり富士山であったりと、いわゆる観光地主体であったが、最近は日本人の暮らしそのもの、つまり「日本人の生活、日常」に興味関心を持ち、体感したいとの思いから日本を訪ねる人が多いとの報告があった。これは、翻って見ると、私たちの生活空間そのものが、観光の目的になるということである。

中野市では祇園祭、市民祭が終わり、秋の収穫期に向けて、地域でこれから伝統的な祭りのリレーが始まる。こうした祭りにもどんどん海外からのお客さんが参加するといった光景が全国で広まってきている。来訪される人を増やし、中野市の産物を買っていただくためには、私たち中野市の他地域との違いを発信していくことが大切だ。暮らしやすさや物心両面での豊かさなど私たちの「日常」を知っていただく。ブランド力は認知度と置き換えれば、まさに情報発信力こそが、地域資源の発掘に加えて、大切だと改めて思った次第である。



2015中野市民音楽祭

8月29日、中野市合併10周年記念「2015中野市民音楽祭」を市民会館ホールにおいて開催しました。音楽を通じたまちづくりの推進と音楽文化の向上を目的に開催しているもので、53回目を迎えた本年は、市内の合唱団や吹奏楽団など26団体が出演し、美しいハーモニーと迫力ある演奏を披露しました。また、参加者全員で開会時に市イメージソング「空みあげて」を、休憩後に中山晋平先生作曲の「ゴンドラの唄」を、そして最後に高野辰之博士作詞の「故郷」を合唱し、澄みきった歌声が会場に響き渡りました。

七夕まつり

8月6日・7日の2日間、中央通り商店街において、恒例の七夕まつりが開催されました。当日は、通り沿いの各店の工夫を凝らした七夕飾りや、園児たちの願い事が書かれた短冊などが掲げられ、会場は大勢の方でにぎわいました。また、6日の夕方には、信州中野商工会議所女性会が省エネ意識の高揚などを目的に企画した打ち水が行われ、女性会会員など浴衣姿の関係者が、七夕飾りの中をひしゃくで水をまきながら歩きました。

中野市民水泳大会

8月30日、市民プールにおいて中野市体育協会主催の「第11回中野市民水泳大会」が開催されました。当日は、あいにくの雨模様となりましたが、約100人の参加者が50㍍自由形や平泳ぎ、男女200㍍リレーなど20種目に分かれて競技を行いました。会場では、学校の先生や友達、家族からの大きな声援を受けた参加者が、日頃の練習の成果を発揮すべく、ゴールを目指して力いっぱい泳いでいました。

自然観察会「千曲川ラフティング」

千曲川の篠井川合流付近から古牧橋付近までをラフティングボートで下る「千曲川ラフティング」を7月29日から8月4日までの7日間にわたり開催しました。これは、水辺の生き物や川の汚れを観察し、自然環境保全の重要性を考えることを目的に開催したもので、今年で10年目の取り組みになります。

期間中には、小学生から大人まで315人が参加し、水を掛け合ったり川に飛び込んだりするなど、雄大な自然と触れ合いながら川下りを楽しんでいました。

市長杯争奪市内高校野球大会

8月1日、市営野球場において中野市合併10周年記念「第11回中野市長杯争奪市内高校野球大会」が開催され、中野西高等学校と中野立志館高等学校が対戦しました。

試合は、最終回に中野立志館高等学校が2点差を追い付き、6対6で両校が優勝を分け合いました。また、大会終了後には、新潟県上越市の関根学園高等学校を迎え、3校による交流試合を行いました。

久保竜彦サッカー教室

8月17日、サッカー元日本代表FWの久保竜彦さんによるサッカー教室が、多目的サッカー場にて開催されました。当日は、あいにくの雨模様にも関わらず、市内の小学生約100人が参加しました。久保さんはシュート練習で実演を織り交ぜながら指導した後、児童たちと一緒にミニゲームでプレーしました。参加した児童らは、一流選手のプレーに触れ、目を輝かせながら一生懸命ボールを追っていました。

▼お知らせ

害鳥駆除　9月実施日程

問 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　9月6日(日)、20日(日)、27日(日)

対象区域　市内農地周辺

時間　日の出から約2時間

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

屋外広告物禁止物件の一斉点検を実施します

問 都市計画課建築住宅係（内線273）

9月10日(木)の「屋外広告の日」から19日(土)までの「屋外広告物適正化旬間」に合わせて、屋外広告物表示禁止物件の一斉点検を行います。

広告物の適正な表示と良好な景観づくりにご協力をお願いします。

屋外広告物（看板など）の表示禁止物件　電柱、街路灯柱、街路樹、道路上の柵、ガードレール、公衆電話ボックス、信号機、道路標識、橋(陸橋などを含む)、カーブミラーなど

※このほか、退色、破損した広告物の表示や、特定の地域での広告物の表示などが禁止されています。

農業振興地域の「軽微変更」を受け付けています

問 農政課農政係（内線250）

農業用施設農地として利用するための「軽微変更」申請に限り、受け付けをしています。

※申請の際は、事前に農政課までご相談ください。

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）

●なかの「おすみちゃん」

販売日　9月9日(水)、20日(日)、30日(水)、10月7日(水)、14日(水)、18日(日)、28日(水)

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。

●未土利（みどり）

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。

オータムジャンボ宝くじが発売されます

問 公益財団法人長野県市町村振興協会 ☎026(234)3611

宝くじの収益金は、明るい街づくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

購入される場合は、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

販売期間　9月28日(月)～10月16日(金)

抽せん日　10月23日(金)

資源物の特別回収・日曜回収

9月13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、硬質プラスチック

硬質プラスチック…バケツ・ジョウロ・プランター・ポリタンクなど

9月27日(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、びん、ペットボトル、食用油、古着

古着…洗濯済みの衣類、靴(両足そろったもの)など。

※汚れや臭いのあるものは回収できません。

10月4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

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。

★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

リサイクルかわらばん　8月28日現在

譲ります　軽トラック用ホイール4本／キャスター付き収納ケース／女子学生服(※要相談)／自転車タイヤ（27インチ）／電子オルガン／陳列棚

譲ってください　電気炊飯器／きね2本／うす／流し台／着物帯（男性用）／浴衣（男の子用）／2段ベッド

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)

多子世帯応援クーポン券

問 子育て課子ども支援係（内線361）

県では、多子世帯の生活を応援するため、「ながの子育て家庭優待パスポート」の協賛店舗で、商品購入や各種サービスなどに使用できる「多子世帯応援クーポン券」を発行します。対象世帯には、9月上旬を目途に申請書・ご案内を送付します。

対象世帯 年度末年齢18歳以下の子どもが3人以上いる世帯

※原則、基準日（平成27年5月31日）に住民登録していて、平成9年4月2日以降生まれの子どもが3人以上いる世帯。

配布金額 一人当たり1万円（第3子以降の子どもの数に応じて配布）

市立図書館 ビデオ・LDの貸出開始

問 市立図書館 ☎㉖5841

館内でのみ視聴可能だったビデオとレーザーディスクの貸し出しを開始します。ぜひご利用ください。

貸出開始日 9月11日㈮

貸出期間 一週間まで

貸出本数 2点まで（CDを含む）

※同日から館内で視聴できるのは、DVD・CD・カセットのみとなります。

長野盲学校 学校開放のご案内

問申 長野県長野盲学校 ☎026(243)7789

期日 10月27日㈫

時間 午前9時～午後0時40分

内容 授業・教材・施設などの見学、点字体験、白杖を使った歩行体験、音声パソコンなどの体験会

申込期限 10月16日㈮

※眼が見えづらくお困りの方や、職業自立に不安を感じている方などへの相談も受け付けます。

中野市保健事業実施計画（データヘルス計画）策定

問 福祉課国保医療係（内線298）

健康・医療情報を活用して、生活習慣病対策をはじめとする被保険者の健康増進、糖尿病などの発症や重症化予防などの保健事業の実施および評価を行います。

計画の概要

【分析結果に基づく健康課題】

医療、介護および健診などの分析から、医療費が高額で死亡率が高く、最大の原因疾患となっている脳血管疾患、糖尿病の重症化予防が緊急の課題であり、最優先事項として取り組む必要があります。

【計画の目標の設定】

健診・医療情報を分析した結果、6カ月以上の入院や、長期化し、医療費が高額となる疾患、また介護認定者の有病状況の多い疾患である虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病性腎症を減らすこととします。

※詳細は、市公式ホームページで公開しています。

ブラックバイトにご注意を

問 中野労働基準監督署監督係 ☎㉒2105

高校生の皆さんへ

最近、アルバイトの学生などに対し、正規雇用労働者と同じような責任やノルマを与えたり、低賃金で長時間労働などさせたりする、「ブラックバイト」が増えてきています。特に、次の点にご注意ください。

注意点

・採用される際に、賃金などの労働条件を書いた書面をもらったか

・時間給728円（長野県での最低賃金）以上か

・労働時間が1日8時間、週40時間を超えていないか、また夜10時過ぎになっていないか

・納得のいかないお金（ペナルティーなど）が引かれていないか

・仕事中のけがに補償があるか

「中野市検診通知書用封筒」へ掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告をお待ちしています。

市の自主財源を確保し、市民サービスの向上を図るため、中野市検診通知書用封筒の裏面に有料広告を掲載していただける事業者などを募集します。なお、掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。

封筒の種類・規格	広告枠の規格	広告枠数	作成枚数	広告掲載料金（※）	発送（使用）期間
中野市検診通知書用封筒 (縦)31㎝×(横)22.5㎝	(縦)5.5㎝ × (横)9.5㎝	4枠	16,500枚	42,930円 (1枠あたり)	1月下旬～2月中旬

（※）広告掲載料金は、作成枚数により変更になることがあります。

【申込期限】所定の申込書により、**9月25日㈮まで**にお申し込みください。

詳しくはホームページをご覧いただくか、健康づくり課保健医療推進係（内線368）までお問い合わせください。

中野市は合併10周年を迎えました。

▼催し・イベント

中山晋平記念館まつり

問 中山晋平記念館 ☎(22)7050

毎年恒例、中山晋平記念館の一大イベントです。ぜひご来館ください。

期日 10月4日(日)

時間 午前9時～午後4時

会場 中山晋平記念館

ふれあいコンサート 市内外の音楽愛好グループによる合唱やフルート、オカリナ、ハーモニカなどの演奏

販売コーナー 地元農産物や食べ物などの販売

※当日は、館内を無料開放します。

北信ブロック障害者就職面接会

問 飯山公共職業安定所 ☎0269(62)8609

障がいをお持ちの方で就職を希望される方を対象に、就職面接会を開催します。面接会では、事業所の方とその場で面接ができます。この機会に、ぜひご参加ください。

期日 10月8日(木)

時間 午後1時～4時（受付 午後0時30分）

会場 メルパルクNAGANO

参加事業所 約50社（予定）

▼募集

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（前期）

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。

試験日

1次 11月7日(土)、8日(日)

2次 12月8日(火)から12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。

試験日

1次 10月31日(土)、11月1日(日)

2次 12月16日(水)から18日(金)までのいずれか1日

●防衛医科大学校医学教育部看護学科学生

未来に目を向けた看護師の養成課程です。

試験日

1次 10月17日(土)

2次 11月28日(土)、29日(日)のいずれか1日

【共通事項】

受付期間 9月5日(土)～30日(水)

資格 高等学校卒業者（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。

嘱託保育士募集

問 保育課保育係（内線293）

市では、ハローワークを通じて嘱託職員の保育所保育士を募集しています。嘱託保育士としての就職をお考えの方は、ハローワークの求人票で募集内容の詳細をご確認いただき、お申し込みください。

勤務先 市内公立保育園11カ所のうち1カ所

対象 保育士の資格を有する方

業務内容 園児の保育業務

募集定員 30人（定員になり次第、募集終了）

申込締切 9月24日(木)

費用 無料

※給食センターで試食を希望される方は、実費（268円）がかかります。

※詳しくはお問い合わせください。

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いただき、率直なご意見・ご要望をお聞きすることを目的に、市の施設見学を実施します。

期日 10月9日(金)

時間 午前8時45分～午後2時15分

見学場所 岳南広域消防本部、南部学校給食センター、（仮称）山田家資料館、ナピア平岡

※市役所集合、市のバスで移動

ふれあい農園の利用者を募集しています

問申 農政課農政係（内線250）

ふれあい農園は、農地をお持ちでない市民の皆さんが、自家用野菜や花を育てていただくため開設している農園です。野菜や花を栽培し、農業の楽しさを味わってみませんか。

農園名	空き区画数
西条ふれあい農園	1
大俣ふれあい農園	1
大俣第2ふれあい農園	5
東吉田ふれあい農園	1

利用資格 市内在住の農業者以外の方で、市税を滞納していない方

年間使用料 1区画1500円

面積 1区画50平方メートル

※申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

秋のノルディックウォーキング参加者募集

問申 文化スポーツ振興課スポーツ振興係(内線364)

期日 10月1日、8日、15日、22日、29日(毎回木曜日、全5回)
時間 午前10時～11時30分
会場 市運動公園内
対象者 一般女性
定員 30人
参加料 500円
申込締切 9月25日(金)
持ち物など 運動できる服装、タオル、水分(ポール貸し出し無料)
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

後期高齢者歯科健診受診希望者を募集

問 長野県後期高齢者医療広域連合事務局給付課給付係 ☎026(229)5320

対象者 昭和14年4月1日～昭和15年3月31日生まれの被保険者のうち、歯科健診の受診を希望する方
※対象者の方へ、案内通知と問診票を送付しています。
健診期間 11月30日(月)まで
受診回数 1回
自己負担 無料(治療や精密検査にかかる費用は自己負担となります)
対象医療機関 県歯科医師会所属の歯科医院

青年海外協力隊・シニア海外ボランティア募集

問申 独立行政法人国際協力機構 駒ヶ根青年海外協力隊業務課 ☎0265(82)6151

JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所では、青年海外協力隊・シニア海外ボランティアを募集します。

募集説明会
・期日 9月26日(土)
・時間 午後1時～4時
・会場 長野市生涯学習センター
※参加費無料、申し込み不要
※そのほかの説明会の期日・会場などは、お問い合わせください。
募集期間 10月1日(木)～11日2日(月)

ダンス、バンド演奏、歌などを発表したい方を募集！
日時 10月10日(土) 午前10時～午後1時30分(予定)
会場 中野陣屋前広場公園ステージ **参加費** 無料
応募締切 9月18日(金)
問申 音色がはずむまちづくり委員会事務局(営業推進課内)(内線256) Eメール ei-sui@city.nakano.nagano.jp

中野市は合併10周年を迎えました。

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

詩はあなたの隣にいる

著／井坂洋子
筑摩書房

すべての感情を表現できる「詩」の世界をもっと知って欲しい。

認知症の母を歌った吉原幸子の詩にこんなのがある。「あなたが三分で忘れるのだから　わたしだって三日で忘れるのだから　永遠のなかでは　たいしてちがいはない」すっと気持が楽になる。詩は生活を豊かにする。

偉大なる失敗

著／マリオ・リヴィオ
早川書房

「どんな天才でも失敗するが、天才の犯した失敗からは多くを学べる。知的興奮に満ちた失敗の園へようこそ。」

才能にめぐまれた科学者だって、間違いはする。だがそれこそ、ブレイクスルーの鍵なのだ。偉大な失敗を鑑賞し、学ぶための科学読本。

島津戦記(新城カズマ)／よれよれ肉体百科(群ようこ)／昔話はなぜ、お爺さんとお婆さんが主役なのか(大塚ひかり)／洲崎球場のポール際(森田創)／鬼瓦お遍路(富山弘毅)／日本の絶景、癒しの旅100(富田文雄)／碓氷峠を越えたアプト式鉄道(清水昇)／くらしを楽しむ庭木の本(講談社)／身近なお宝鑑定ガイド(お宝グッズ探究倶楽部)／介護の基本Q＆A(三好春樹)／図解ライフハッカー式整理のアイデア122(小山龍介)／ビッグデータの罠(岡嶋裕史)

ビデオ上映会 としょかん★プチキネマ

トムとジェリー5
上映日時 9月20日(日) 午後2時～

リンカーン
上映日時 10月7日(水) 午前10時～

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

年次蔵書点検のため 図書館を休館しています

ポストへの図書の返却やホームページでの閲覧・蔵書検索は利用できます。
閉館期間 9月10日(木)まで

▼相談

「法の日」週間 無料法律相談所

問「法の日」週間実施委員会 ☎026(403)2008

10月1日㈭から7日㈬までの「法の日」週間に合わせ、法律、人権、調停、公証についての無料相談所が開設されます。

予約は不要で、秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

期日 10月7日㈬
時間 午前10時～午後4時
会場 長野地方・家庭裁判所庁舎内
※相談内容に関する資料をお持ちください。

権利擁護出張相談会

問北信圏域権利擁護センター ☎㉖2266

「親が亡くなった後、障がいを持つ子どもが心配」「詐欺などで被害を受けないか心配」などの日常生活における相談に、ご本人や関係機関などと一緒に考えます。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

期日 9月14日㈪
時間 午後1時～4時
会場 豊田支所相談室

長野一日合同行政相談所

問長野行政評価事務所 ☎026(235)5566

不動産の登記、年金、道路や農地など行政の仕事についての相談や、弁護士や税理士など専門家への相談を受け付ける「長野一日合同行政相談所」を開設します。

相談は無料で、秘密は固く守られます。事前の予約は不要です。お気軽にご利用ください。

なお、混雑状況により、受け付けを事前に締め切らせていただく場合がありますので、ご了承ください。

期日 9月29日㈫
時間 午前10時から午後3時まで（受付は午後2時30分まで）
会場 ながの東急百貨店 別館シェルシェ 5階ホール
参加予定機関 長野地方法務局、長野県長野地方事務所、長野県長野建設事務所、長野市役所、長野南年金事務所、弁護士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、長野行政評価事務所など
※市では、毎月1回、「行政相談所」を開設しています。会場は、市民会館および豊田支所です。日時など詳しくは、広報なかの「暮らしの情報掲示板」の「各種相談日程」をご覧ください。

▼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」 ・企画展示「受け継がれた道具たち－豊田の民具－」 9月27日㈰まで
中野陣屋・県庁記念館 ㊡火曜日 ☎23-2718	・中野みずゑ会作品展 9月14日㈪まで ・絵と陶～チョークアートで彩る陶器の世界～熊代俊恵・本間友幸展 9月27日㈰まで ・「出愛の会」作品展 9月16日㈬～28日㈪

「広報なかの」に掲載する有料広告を募集

暮らしに役立つ広告をお待ちしています

11月号 から掲載できます
申込期限 9月30日㈬
問申庶務課秘書広報係（内線400）
http://www.city.nakano.nagano.jp/docs/2014030700050/

年金 過去10年の未納分を納付できる「後納制度」が終了します

後納制度とは

これまでは、国民年金保険料を納め忘れたまま2年を超えると保険料を納めることができませんでしたが、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、過去10年分の未納の国民年金保険料を納めることができる制度です。

将来受け取る年金額を増やすことができます

1カ月分の後納保険料を納めることにより増額される年金額（目安）は、年額約1,625円です。

年金の受給資格が得られる可能性があります

国民年金を受給するためには、納付済期間や免除期間などの合計が原則25年（300月）必要ですが、平成29年4月からは10年（120月）に短縮される予定です。

過去10年分まで納付できるのは平成27年9月30日まで

10月1日からは、納付できる期間が過去5年分（平成30年9月30日まで）と短くなりますので、ご注意ください。

問国民年金保険料専門ダイヤル ☎0570(011)050
長野北年金事務所 ☎026(244)4100

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

司法書士無料法律相談

問 長野県司法書士会飯山支部 ☎0269(62)2882

住民の皆さんの権利擁護と公正な社会の実現を目指して、司法書士による無料法律相談会を開催します。

家・土地のこと、借金のこと、家族のことなど、ぜひこの機会にお気軽にご相談ください。

期日 10月3日(土)、12月5日(土)、平成28年2月27日(土)、4月16日(土)、6月4日(土)

時間 午後2時～4時

会場 市民会館会議室

※予約は不要です。

法務局休日無料相談所

問申 長野地方法務局総務課 ☎026(235)6611

土地・建物の登記手続きや境界問題、遺言・相続、婚姻・離婚、人権などについての相談に、法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員が応じます。この機会に、お気軽にご相談ください。

期日 10月4日(日)

時間 午前9時30分～午後3時（受付は午後2時まで）

会場 長野市旭町1108番地 長野地方法務局

※相談には予約が必要です。

消費生活相談 消費者トラブルと解決法 59

旅行サイトでの旅券予約はよく確認を！

事例 インターネットで格安航空券を検索し、旅行会社のサイトから航空券を申し込み、お金を振り込んだ。航空券は出発3日前に届く予定だったが、前日になっても届かず、旅行業者にも電話がつながらない。仕方なく直接航空会社に確認したところ、「予約はあるが業者から入金がないため発券できない」と言われた。

アドバイス 旅行サイトでの予約は手軽で便利ですが、何かあった際に連絡が取れないなどのトラブルも起きています。対面での説明がないため、諸条件や規約などは自分で確認する必要があります。利用する際は、旅行業登録の有無、受付・問い合わせ体制、旅行の契約条件をよく確認しましょう。旅行業の登録業者であれば、契約した内容が実行されない場合、保証金制度により支払ったお金が戻る場合があります。ご不明な点は、下記の相談窓口までご連絡ください。

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）
長野県北信消費生活センター ☎026(223)6777
消費者ホットライン ☎188（いやや）

各種相談日程	期日・時間・会場	問い合わせ先
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 9月25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 9月10日(木)、10月13日(火) 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(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 9月17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
権利擁護相談 成年後見制度含む	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 北信建設事務所 中野庁舎3階	北信圏域権利擁護センター ☎(26)2266

中野市は合併10周年を迎えました。

夢

No.125

世界中を旅したい！

若林（わかばやし）　怜華（れいか）さん　長丘小学校　6年

私の夢は、世界中を一人で旅をする事です。

なぜかというと、よくテレビ番組で外国に行って外国の人とお話したり、お散歩してお店に入ったりしているところを見ると、「私も行ってみたいなぁ。」とすごくうらやましく思うからです。だから世界中を旅をして、色々なところを自分の目で見てきたいです。そして、行った場所がテレビに映ったら、家族や友達に、知っている事を教えてあげたいです。

私が、特に行きたいところは、「ロンドン」と「ハワイ」です。そこでお散歩したり、お店に入ってゆっくりと色々なところを見てみたいです。

世界中を旅するために、苦手な英語もしゃべれるように、しっかりと勉強したいです。それから、外国の人に日本のよいところを紹介できるように、日本のことも勉強したいです。

編集後記

▼県外で過ごした大学時代、スーパーで中野市産の立派な巨峰を見つけ、とても感慨深い気持ちになったことを憶えています。遠く離れた地で出会った信州中野の巨峰が、私にふるさとへの愛着と誇りを感じさせてくれました。今年も幸せを感じながら旬のぶどうを味わいたいと思います。（中沢）

▼取材で参加させていただいた千曲川ラフティング。いつもは眺めるだけの千曲川の流れに身を預け、自然と一体となった感覚はとても新鮮で楽しいものでした。ただ、川岸には大小様々なゴミが…。美しい自然を感じると共に、環境を守るため私たちにできることを考えるよい体験となりました。（芳澤）

▼先日、東京へのトップセールスに同行してきました。全国各地からの果実が並ぶ市場で、「信州中野」のぶどうも発見。このぶどうが、どこかの誰かを笑顔にしている―。そう想像すると、自然と私も笑顔になりました。（仲條）

中野市合併10周年

中野市役所広報 facebook

面積：112.18㎢
人口：43,970人（－1）
男　：21,311人（－1）
女　：22,659人（±0）
世帯数：15,631戸（＋15）
【平成27年8月1日現在】
（ ）は前月比、平成22年国勢調査を基に推計

〒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9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