

広報

2015 (平成27年)

なかの

11

No.128

中野市は合併 10 周年

特集
feature

支えあいのまち

Contents

広報なかの	1 ~ 42
文化なかの	43 ~ 48

特集

支えあいのまち

私たちが住んでいるこの中野市。

平成27年10月1日現在で4万3950人が住むこのまちには、同じく4万3950の個性を持つ人がいて、日々さまざまなことで活躍しています。

私たち人間は、一人では生きていけません。さまざまな個性を持つ人たちが、一人ひとり誰かの支えになることで、その一人ひとりがつながりあい、地域に活力が溢れてくるのではないのでしょうか。

「誰かのチカラになりたいー。」そう思う気持ちが行動となって現れれば、地域全体に「支えあい」の気持ち溢れるはずで。



中野市の現状

長野県の北部に位置する中野市。中央には千曲川が流れ、東方には志賀高原、西方には北信五岳を一望でき、「日本のふるさと」といえる原風景が広がります。

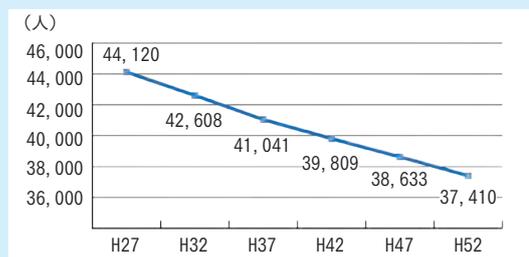
ただ、そんな自然豊かな本市も、総人口に目を向けると平成12年の4万7845人をピークに少子高齢化に伴う減少傾向にあり、人口問題に関する基本認識の共有を図るために策定した「中野市人口ビジョン※1」では、25年後の平成52（2040）年には3万7410人まで減少すると推計しています。

また、人口の減少に伴い、地域の「担い手の減少」や、「つながりの希薄化」が心配されており、社会状況の変化の中で、時代に合ったつながりの在り方を考えていく必要性が高まっています。

日々の暮らしの中で皆さんが意識していること

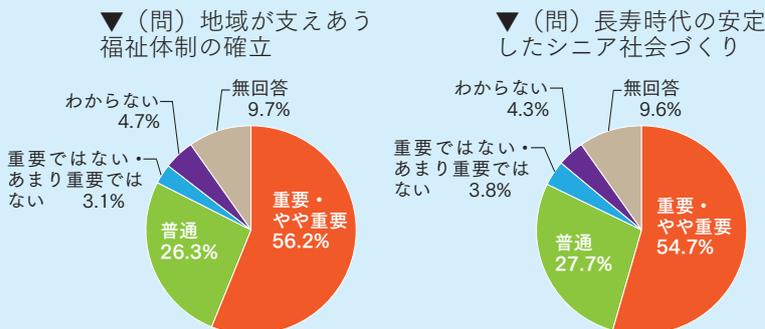
本年6月に、市民の方を対象に実施した「市民満足度調査※2」の結果をみると、健康・福祉に関する政策において、「長寿時代の安定したシニア社会づくり」と「地域が支え

中野市人口ビジョンにおける目標人口のベースとなる推計値 ※1



▲平成52（2040）年には現在よりも約7,000人少ない37,410人まで減少すると推計している

健康・福祉政策に期待する重要度（抜粋）※2



アンケート調査結果など

※小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。



あう福祉体制の確立」に対して高い重要性を感じている一方、「高齢者や障がい者の社会参加の環境」などは、重要度に対して満足度が低いことが分かります。

また、「中野市地域福祉計画（平成26～30年度）」に係る意識調査※3において、地域福祉の重要性を多くの方が考えていることが分かります。

互いに支えあい協力していくために

各種アンケートの結果から分かるように、市民の皆さんが日常生活の中で考えている大切なことは、「地域住民同士が支えあい、協力して住みよい地域を作りたい」と思う気持ちです。

では、私たちが共に支えあい、協力していくために必要なことは、どんなことがあるでしょう。

今回の特集は、支えあいのまち―地域の問題とともに、地域を支え、さまざまな活動を行っている方を知りましょう。そこにはきつと、一人ひとりの行動から大きな支えあいが生まれてくる素晴らしいさと、各々が目指す「支えあいのスタイル」が見えてくるはずです。

あう福祉体制の確立」に対して高い重要性を感じている一方、「高齢者や障がい者の社会参加の環境」などは、重要度に対して満足度が低いことが分かります。

また、「中野市地域福祉計画（平成26～30年度）」に係る意識調査※3において、地域福祉の重要性を多くの方が考えていることが分かります。

互いに支えあい協力していくために

各種アンケートの結果から分かるように、市民の皆さんが日常生活の中で考えている大切なことは、「地域住民同士が支えあい、協力して住みよい地域を作りたい」と思う気持ちです。

では、私たちが共に支えあい、協力していくために必要なことは、どんなことがあるでしょう。

今回の特集は、支えあいのまち―地域の問題とともに、地域を支え、さまざまな活動を行っている方を知りましょう。そこにはきつと、一人ひとりの行動から大きな支えあいが生まれてくる素晴らしいさと、各々が目指す「支えあいのスタイル」が見えてくるはずです。

あう福祉体制の確立」に対して高い重要性を感じている一方、「高齢者や障がい者の社会参加の環境」などは、重要度に対して満足度が低いことが分かります。

また、「中野市地域福祉計画（平成26～30年度）」に係る意識調査※3において、地域福祉の重要性を多くの方が考えていることが分かります。

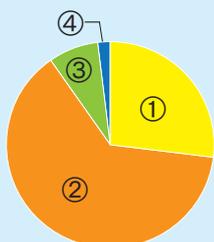
互いに支えあい協力していくために

各種アンケートの結果から分かるように、市民の皆さんが日常生活の中で考えている大切なことは、「地域住民同士が支えあい、協力して住みよい地域を作りたい」と思う気持ちです。

では、私たちが共に支えあい、協力していくために必要なことは、どんなことがあるでしょう。

今回の特集は、支えあいのまち―地域の問題とともに、地域を支え、さまざまな活動を行っている方を知りましょう。そこにはきつと、一人ひとりの行動から大きな支えあいが生まれてくる素晴らしいさと、各々が目指す「支えあいのスタイル」が見えてくるはずです。

地域生活についての考え方（抜粋）※3

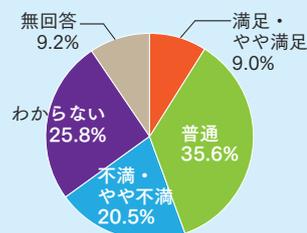


回答内容	(%)
① 自分（家族）でできることは自分でやることが望ましい（自主的）	27.1
② 地域住民が助けあい、協力して住みやすい地域を作ることが望ましい（共助・互助的）	63.2
③ 生活上の不安などの相談は行政等に解決を求めることが望ましい（公助的）	7.7
④ その他	1.9

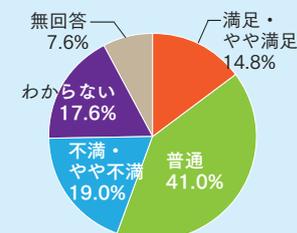
▲▶自助・公助に比べ共助・互助的であることが望ましいと考える方が多い

健康・福祉政策に対する満足度（抜粋）※2

▼（問）障がい者が暮らしやすく社会参加しやすい環境が整っているか



▼（問）高齢者が生きがいを持って社会参加できる環境が整っているか





(認知症対応型デイサービスでの様子)

【第1章】

認知症

急速に高齢化が進む日本。内閣府が公表している平成27年版高齢社会白書では、総人口の26%を高齢者が占め、世界で最も高い高齢化率であるとされています。本市も例外ではなく、平成27年9月末現在の高齢化率は28・4%と、4人に1人以上が高齢者となっています。

高齢化の進展とともに認知症高齢者の数も急速に増加しています。政府が公表している数値では、平成24年度の時点で高齢者の7人に1人程度が認知症と考えられており、決して人ごととして済ませるはいけません。

誰にでも老いは訪れ、誰もが認知症になる可能性があります。家族だけの問題と考えるのではなく、誰もが安心して暮らせるよう、地域全体の問題として考えてみませんか。

認知症とは

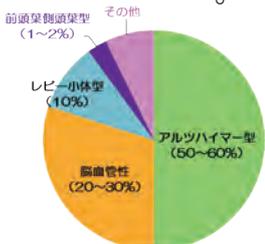
認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記

憶力や判断力が低下し、「日常生活に支障を来すような状態」になることで、通常の老化による衰えとは違います。例えば、朝食で「どんなものを食べたか思い出せない」といった、体験の一部を忘れるのは老化による年相応の「もの忘れ」といえますが、朝ごはんを食べたという体験自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

認知症を引き起こす病気

認知症は多くの場合、脳の神経細胞が広い範囲に、長い期間にわたって障がいを受けた時に起こります。

認知症の原因となる病気は約70種類といわれており、代表的なものは左図のとおりとなります。また、アルツハイマー型認知症などは、進行を遅らせる効果のある薬があるので、早期に発見し服用することが大切です。



異常なタンパク質が蓄積し脳が委縮する「アルツハイマー型」、脳梗塞などで脳の働きが悪くなる「脳血管性」、レビー小体型というタンパク質が脳に蓄積する「レビー小体型」などがあります。

施設だけでなく、地域全体で利用者を支えていきたい

認知症対応型デイサービスには、要介護(支援)認定を受け、認知症により個別の対応が必要とされた方が通所しています。

料理や畑仕事など、その方が得意とされていたことを行い、潜在能力を引き出せるような関わりを持たせていただいています。

また、利用者の方がご自宅に帰った際に、施設での体験を家族の方に話されるなど、

「施設を利用して変わったよ」と家族の方に教えていただけた際は、とてもうれしいですし、やりがいを感じます。

利用者の方が活力に満ちた生活を送るため、より一層、利用者の方のことも、施設だけで完結するのではなく、ボランティアの方などとも協力しあいながら、地域の皆さんで支えていきたいです。



認知症対応型デイサービス 宅老所ひなたぼっこ施設長 関 純子さん

認知症になっても怖くない 優しい社会を作ることが大切です

北信総合病院の認知症看護認定看護師、小林理恵子さんにお話を聞きました。

認知症を知る

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状」の大きく2つに分けられます。

「中核症状」とは、脳の細胞が壊れてしまうことよって直接起こる症状のことで、記憶を忘れてしまう「記憶障がい」や、場所や人間関係などの把握が困難になる「見当識障がい」、計画したことにそって実行することが困難になる「実行機能障がい」、二つ以上のことを同時に行ったり、いつもと違う変化への対



J A長野厚生連 北信総合病院
認知症看護認定看護師
小林 理恵子さん

プロフィール

熟練した看護技術と知識を用いた
水準の高い看護実践を行う認知症
の認定看護師として、実践、指導、ほ
相談を責務に、日々医療現場のほか、地域の講演会などで活躍中。

応が困難になる「理解・判断力の障がい」などの症状が現れます。また、「行動・心理症状」は、周囲の関わり方など、生活環境や人間関係が要因となり、被害妄想やうつ状態、徘徊や大声など、精神症状や行動に支障が起きる症状のことをいいます。

早期発見が大切

今のところ、認知症を完全に治したり、進行を止めることはできません。

しかし、薬物・心理療法や環境の整備を行うことで症状が改善する場合があります。また、社会資源を増やし、さまざまなサポート体制を整えること

認知症はさまざまな原因で起こる「体の病気」です。つまり、誰にでも起こる可能性があります。その人の立場になって考えることが大切だと思います。

例えば自分が忘れてしまう病気になったとして、「大事なことを嫌でも忘れてしまったら」と考えれば、どれだけの恐怖感や混乱があるか想像できるのではないかと思います。認知症という病気とともに、その方の思いにも寄り添っていただければと思います。

で進行を遅らせ、その人らしい生活を送ることができず。そのため、早期発見がとても大切で、家族や周囲の方が「いつもと様子が違う」と感じるようであれば、地域包括支援センターや、かかりつけ医のほか、認知症の専門医療機関などに相談しましょう。

認知症を理解する

大切なことは、家族や周囲の方が認知症について学び、理解することです。家族だけの負担となり、家族が苦しい状態だと本人も苦しくなってしまう。

認知症の方への対応

地域の方が「○○さん、今日はきれいな服を着てますね」など、さりげない声掛けや見守りを行うことで、本人もより一層元気が出てくると思います。

何度も言うように、認知症は誰にでも起こり得ます。ですので、認知症を怖がるよりも、地域全体で支えるような「認知症になっても怖くない社会」を作ることが大切だと思います。

そうすることで、認知症だけでなく、子どもや障がいを持つ方など全ての方に「優しい社会」になるのではないのでしょうか。

認知症が疑われるサイン

- 同じことを繰り返し繰り返すようになった
- 趣味や日課にしていたことへの興味関心がなくなった
- 片付けをすることが下手になった
- 身なりを気にしなくなった
- 外出や人と会う機会などが減り、さまざまなことをやまなくなった

▲サインに気づいたら相談機関に連絡してみましょう

interview

大切なのは、認知症の方の行動を理解すること

普段、生活する中で、利用者の方が思い出したように突然動き出すことがあります。その方の行動を遮るのではなく、何をしたいのかを見極めながら寄り添い、本人が混乱しないように声掛けをしています。

また、①会話をしたり接することで脳に刺激を与える、②体を動かすことで、夜しっかりと眠れるように生活のリズムを作る、

③できることを見つけ役割を持って活動できるように支援する、④笑うなど本人が楽しむことで積極的に参加できるようにする、といったことを心掛けています。家族だけで支えるのは非常に負担が大きいです。その方に合ったサービスを活用すると同時に、地域の方にも認知症を理解していただき、一緒に支えていくことが大切だと思います。



認知症対応型デイサービス
宅老所やわらぎの家管理者
金井 市子さん

認知症を地域で支える

皆さんが安心して住み続けるためには、さまざまな支えが必要です。では、地域で暮らす私たちにできることはどんなことがあるのでしょうか。



認知症サポーター

認知症サポーターとは、市などで開催する「認知症サポーター養成講座」を受講・修了した方の名称で、認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。

また、認知症サポーターになったからといって、何かをしなくてはいけないということはありません。サポーター



▲養成講座は数名からでも開催が可能です。

認知症サポーターには認知症を支援する「目印」として、「ブレスレット（オレンジリング）」が配布されます。この「オレンジリング」は認知症の方と家族の理解者として、連繋の「印」の意味が込められています。

オレンジリング



地域包括支援センター (高齢者支援課内)

地域包括支援センターとは、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職が連携を取りながら、高齢者の総合的な支援を行う拠点です。

どこに相談したらいいか迷う場合は「地域包括支援センター」にご連絡ください。

◀例えばこんなとき

- ・認知症の疑いがある方が身近にいて心配
- ・どこの医療機関を受診すればいいのかわからない
- ・介護や生活のための支援を受けたい
- ・外に出掛けて家に戻れず行方不明になる心配がある方



中野市地域包括支援センター
(高齢者支援課介護予防包括支援係)

☎ (22) 2111 (内線366)
ファクス (22) 2295
住所：西一丁目1-7



◀信州中野駅隣の
中野保健センター内に
事務所があります

市では普段から高齢者と接点のある地域の方々や地区の役員さん・民生委員さんをはじめ、市内のさまざまな業種・団体の皆さんにご協力いただき、普段の関わりの中で「いつもと何か違う」といった高齢者の異変など「小さな気づき」を通し、声を掛け、適切な支援につなげ、高齢者やそのご家族が不安なく生活を続けることができる地域づくりを目指しています。

認知症の方やご家族だけでなく、地域のさまざまな方がこの「小さな気づき」を通して日常的な見守りなどの支えあいを深めていただくとともに、近所に住んでいる気になる高齢者のご相談などについても、地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください。

その他の認知症に関する相談窓口を紹介します

☞ 認知症コールセンター

☎0268 (23) 7830
◆受付時間
・午後1時～8時
(火・木・土曜の週3日
(年末年始*を除く))

☞ 若年性認知症の電話相談

☎0800 (100) 2707
◆受付時間
・午前10時～午後3時
(日・祝日・年末年始*
を除く)

☞ 認知症の人と家族の会 長野県支部

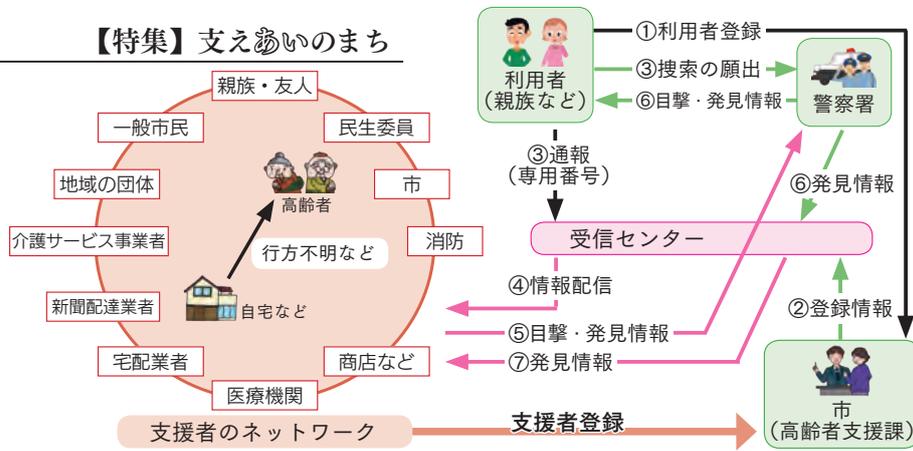
☎026 (293) 0379
◆受付時間
・午前9時～正午
(月曜～金曜日)

☞ 公益社団法人 認知症の人と家族の会

☎0120 (294) 456
携帯・PHSの場合はこちら
⇒☎075 (811) 8418
◆受付時間
・午前10時～午後3時
(土・日・祝日を除く)

*年末年始：12月29日～1月3日

【特集】支えあいのまち



地域の高齢者の方に対して、日ごろから見守りや声掛けを行い、徘徊による行方不明などの緊急事態が起こった際には、地域の皆さんの目で見守ることが出来る「あったか見守りネット」なかの「高齢者見守り・徘徊SOSネットワーク」を運用しています。

高齢者見守り・徘徊SOSネットワーク

また、行方不明者の目撃・発見情報については、中野警察署(☎2601110)へ連絡をお願いします。

認知症高齢者の方を日ごろから見守り、行方不明になった際には早期発見・保護にご協力いただける市内の企業や団体、市民の皆さんを募集しています。

◆支援者登録方法

事前に利用者登録をしていただくと、行方不明になった際、支援者の方にEメールまたはファクスで情報が配信され、支援者のネットワークで検索に協力いただけます。

◆ネットワークの利点
認知症の方が知らぬ間に外出し、どこに行ったのか分からなくなってしまう…。そのような場合、地域にたくさんの「見守る目」、「見つける目」があれば、早期発見・保護につながります。

認知症インフォメーション

認知症に関するさまざまな講座などを紹介します。

■ 認知症サポーター養成講座

問 高齢者支援課介護予防包括支援係
☎(22)2111(内線366)

期 日 11月26日(木)
時 間 午後1時30分～3時
会 場 中野保健センター
講 師 中野市キャラバン・メイト

※参加を希望される方は、高齢者支援課介護予防包括支援係まで事前にお申し込みください。

■ 認知症を考える会

問 高齢者支援課介護予防包括支援係
専門の医師や介護職員など、さまざまな方からの講演のほか、寸劇なども交え、分かりやすく認知症の症状や対応方法などをご紹介します。開催日時などは、「広報なかの」やチラシなどでお知らせします。(年に1回開催)

■ 家族介護者交流会(定員30人)

問 高齢者支援課長寿福祉係
☎(22)2111(内線243)

認知症など的高齢者を在宅で介護されている家族の方を対象に交流会を開催します。日ごろの悩みなども相談できる良い機会です。お気軽にご参加ください。

日 時 11月18日(水) 午後1時30分
会 場 北信総合病院 さくらホール(外来診療棟3階)

内 容 ①認知症短期集中リハビリ方法を楽しく実践【講師：魚川朋江さん(北信総合病院老人保健施設もえぎ作業療法士)】、②交流会、③希望者による専門相談

※参加を希望される方は、高齢者支援課長寿福祉係まで事前にお申し込みください。

「認知症安心ガイドブック」を作成しました

市では、「お互いさま」の気持ちで支えあい、誰もが安心して暮らせるまちを目指して、「認知症安心ガイドブック」を作成しました。ガイドブックは、今月号の「広報なかの」とともに全戸配布されています。



- ・認知症に対する理解を深めたい!
- ・デイサービスやグループホームなどのサービスを知りたい!
- ・認知症の方への関わり方はどのようにすればいいのだろうか?
- ・専門の医療機関がどこにあるのか知りたい!



このような時には、ぜひ認知症安心ガイドブックをご活用ください

高齢者支援課 森岡社会福祉士

地域の中の相談役として 一人ひとりの悩める声を見逃さない

**民生委員は地域における
つなぎ役**

地域には、高齢者の方が一人暮らしをしていて「毎日一人では心細い」という方や、「障がいや、介護関係といった福祉サービスについて知りたいけど、誰に相談したらいいかわからない」など、さまざまな悩みを持つ方がいます。

民生委員は、そういった地域の中で困っている方の相談を受け、行政や専門機関と連携しながら適切な機関と結ぶ「つなぎ役」です。

の持つている問題に対し、その場ですぐに解決できないことも多くあります。

しかし、研修会や勉強会を通して問題の解決方法を学び、「問題解決の重要なパイプ役」を日々心掛けて活動しています。

地域の中で行っている さまざまな活動

民生委員は、相談役としての活動のほかにも、地域の中でさまざまな活動に参加しています。

例えば、住民の方の安心と幸せに暮らせる地域を目指して、各地区の社会福祉協議会

が実施している「ふれあいサロン」事業に対し、区の役員の方やボランティアの皆さんとともに民生委員が運営に取り組んでいる地域があるほか、災害時に自力での避難が困難な高齢者や障がい者の方を把握し、地域の支援体制づくりや防災力向上に取り組んでいる方もいます。

また、認知症についても民生委員は率先して学んでおり、本年は東京まで委員全員で研修を受けに行くなど、地域の認知症にお困りの方に対しても行政と手を取りあい、対応に取り組んでいます。

このように、地域のさまざまな事業に参加することで、地域で起こる問題の早期発見にもつながります。

地域の中に埋もれてしまうような一人ひとりの悩める声を見逃さないよう、民生委員

各自の自主的な活動が行われています。

まずは相談を

地域の皆さんが抱える問題に対し、一緒に解決を図るとともに、地域の中で安心して住み続けることができるよう、私たち民生委員が身近で活動していることを、まず知っておいていただきたいです。

また、民生委員が相談に乗った生活上の悩みごとや心配ごとの個人情報、守秘義務があるため固く守られます。

地域を支える一翼を担うため、各民生委員は地域のさまざまなことにアンテナを張っています。悩みごとがあれば、一人で抱え込まず、あなたの区域を担当している民生委員に、まずはご相談ください。



中野市民生児童委員協議会
会長 青木 淳一さん



▲ ボランティア活動も募金活動もさまざまな活動を行っています。

こんなことがあれば、ぜひご相談ください。

- ☞ 「高齢者に関すること」、「障がいのある方に関すること」、「子どもに関すること」など、悩みを相談したい
- ☞ 一人暮らし・寝たきりの高齢者を定期的に訪問し、激励や援助をしてほしい
- ☞ 社会福祉協議会が貸し付けしている生活貸付資金の相談をしたい。

市民の声



▲ 民生委員と参加者の皆さん



写真解説) 10月26日、上今井公民館において、上今井区の民生委員の皆さんが主体となって開催している「上今井ふれあいサロン」が行われました。ふれあいサロンでは輪投げなどのゲームやお茶会が行われ、交流を楽しんでいました。また、参加された皆さんは、「民生委員さんは、地元の人という感覚でもと相談しやすく頼りになるので、これからも地域の中で私たちに元気をくれる存在であってほしい」と話されていました。



（「朗読の会 ほおずき」の活動の様子）

【第3章】

ボランティアグループ

「ボランティア活動を通して、多くの経験や喜びをいただいているので、辛いとか苦労しているという気持ちは全くないんですよ。」と話されるボランティアの皆さん。

本市にも多くの個人・団体の皆さんが、身近な暮らしを支えるボランティアとして、日々活躍しています。

そんな私たちの身近にいるボランティアの皆さんの姿を追いました。

ボランティア活動とは

「ボランティア」とは、もともと「意思」や「志願」を意味する言葉です。

ボランティア活動は、あくまでも自発的な活動であり、義務や強制ではありません。「私たちに何かできることはないだろうか」と考え、一人ひとりの自由な意志により、見返りを求めず自分から進んで行う活動のことです。

ただ、個人の意志により行動するといえども、自己の利益を目的とするものではない

く、他人の利益を図るといった「利他性」が求められ、その活動や目的が社会に開かれたものである必要があります。近年、生活様式の多様化などにより、地域住民の相互の交流が希薄になり、近隣同士の付き合いも少なくなっているといわれています。

このような社会状況の中で、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指すには、共に助けあい、相手の心を思いやるボランティア活動は大変重要であると考えられています。

本市の状況

市内には、中野市社会福祉協議会に登録のあるボランティアグループだけでも、43グループあります。

「演芸ボランティア」や「地域ボランティア」、「施設ボランティア」など数多くの種類がありますが、その中から今回は「障がい者・高齢者支援ボランティア」の皆さんの活動を紹介します。

手話を覚えよう



ここだけは抑えておきたい日常生活でよく使う手話を、中野手話サークルの皆さんに教えていただきました。

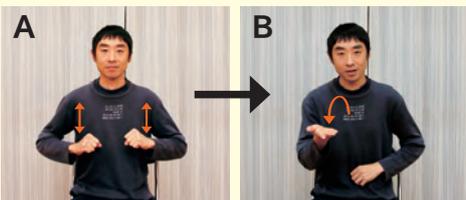
皆さんもこの機会にぜひ覚えてみましょう。

① こんにちは



軽くおじぎをしながら両手をグーにして、人差し指を立て、すぐ曲げます。

② 元気ですか



(A) グーにした両手を下に向け、体の脇で力強く両手を2回下ろします。(B) 続いて「あなたは？」というように手を差し出します。



朗読の会 ほおずき

【プロフィール】

平成11年12月に結成し、現在14人の会員で活動している。福祉施設・児童センターでの読み聞かせのほか、図書館での朗読会などにも参加し、活動を行っている。



毎週木曜日に中央公民館で定例会を行い、手話の学習などを行うほか、月に1回交流会を行い、会員同士の親睦を深めています。販売業を行う中で聴覚障がい者とコミュニケーションを取るために始めた方や、80歳を超えてポケ防止になるからなど、手話サークルに入った理由はさまざまですが、手話を学ぶことで、障がいのある方に気構えることなく話ができるようになったことに、とても幸せを感じます。

メンバー同士の仲もとても良く、毎週木曜日が来ると、定例会があることを思い出して気持ちが暖かくなり、みんなの顔を見るとほっとした気分になります。手話普及のため、全国各地で手話言語条例が制定されるなど、手話を行うことが特別なことではない社会ができています。手話を知らないからと気構えることなく、興味があればぜひ私たちの仲間となって活動を楽しんでいただきたいです。

01 朗読を待っている人たちに喜びと笑顔届けたい

毎月第1木曜日に図書館で定例会を行い、発声練習や朗読について学んでいます。

また、依頼のあった福祉施設や児童センターなどで活動しています。

本が好きで会員になった方や、考えることがポケ防止になるからなど、始めた理由はそれぞれですが、会員同士のつながりがとても深く、同じ目的を持つ仲間たちと一緒に活動できるので、とても自分自身の成長につながっていると思います。

年寄りの方が、身を乗り出して聴いてくださるので、その気持ちがとてもうれしです。ですから、その方たちに喜んでいただくよう作品を選んだり、いろんなお話を勉強したり、活動を通して自分の世界も広がったように感じます。

会員同士でお互いを支えあいながら活動をしているので、朗読ボランティアに少しでも興味がある方は、気軽に参加していただければと思います。

02

手話を通じ 会話ができる幸せを感じてほしい



中野手話サークル

【プロフィール】

昭和51年10月に結成し、現在約10人ほどのメンバーで活動している。週1回、中央公民館で手話の学習を行うほか、福祉イベントへの参加や聴覚障がい者との交流などを行っている。



⑤ ありがとう



左手は手のひらを下に向け、左手の甲から右手を縦に垂直に上げます。

④ うれしい



両手を自分の正面で交互に上下させます。この時、表情も大切です。

③ ごくろうさま



両手を握り、左手を横に倒し、右手で左手の手首を2～3回たたきます。

こちらの動画を見ることができます。



中野手話サークル 小林利江子 会長



動画を視聴できます



中野点字友の会

【プロフィール】

昭和56年5月に結成し、現在、昼の部と夜の部の24人の会員で活動している。広報紙など字読者に対する広報紙などの点訳書の作成のほか、学識生に対する点字指導など幅広く活動を行っている。



私たちの作った点訳本をぜひご覧ください。



03 一人でも読者の方がいる限り活動を続けていきたい

広報紙や写真は目で見て判断するものなので、視覚障がいがある方のことを考え、「相手に伝わる点訳」を心掛けて活動しています。

毎月点訳している「広報なかの」は、40%程度の内容でも点訳すると1000〜2000字になるので、自宅でも毎日のように点訳の作業を行っています。

活動を通じ、視覚障がいの方と交流させていただく中で、今まで知らなかったその方の生き様を目の当たりにし、立派な生き様を知ること

ができ、自分自身がとても成長できたと感じることができました。ですので、地味な作業に思われることもあります。が、一人でも読者の方がいる限り、コツコツと点訳の活動を続けていきたいです。

また、広報紙の点訳などのほかにも、会員各自で目標を立て、時間の空いた時に本を点訳し、点訳本を図書館に納める活動なども行っています。点字のことを知りたい方や興味のある方は、ぜひ私たちと一緒に活動していただければと思います。

04

聴く人に寄り添った活動をしていきたい

現在、13人の会員で活動しており「広報なかの」のほか、社会福祉協議会で発行するラダよりや地域の新聞などを音訳し、録音したものを利用者の方にお届けしています。新しい情報をお伝えするため、自宅などで吹き込み作業を行い、完成までの時間をなるべく短くできるように会員同士で協力しあって作成しています。作業が大変に思うこともありますが、聴いてもらった感想や、点字でお手紙をいただいた時はとてもうれしく、

活動して良かったと心から思っています。今後も、配布するCDやカセットテープが聞き取りやすく使いやすいものになるよう、聴く人の立場になり、会員全員で検討しながら活動を続けていきたいです。

また、現時点では利用者が少ないのが実情なので、利用したいというご家族の方などがおりましたら、ご連絡をいただくとともに、私たちの活動に興味があるという方は、ぜひ一緒に活動していただければと思います。

現在、13人の会員で活動しており「広報なかの」のほか、社会福祉協議会で発行するラダよりや地域の新聞などを音訳し、録音したものを利用者の方にお届けしています。新しい情報をお伝えするため、自宅などで吹き込み作業を行い、完成までの時間をなるべく短くできるように会員同士で協力しあって作成しています。作業が大変に思うこともありますが、聴いてもらった感想や、点字でお手紙をいただいた時はとてもうれしく、



朗読ボランティアの会 せせらぎ

【プロフィール】

昭和60年3月に結成し、視覚障がい者の生活に必要な情報をカセットテープやCDに録音してお届けしているほか、読み聞かせなどの各種ボランティア活動も精力的に行っている。



③ 内容の校正



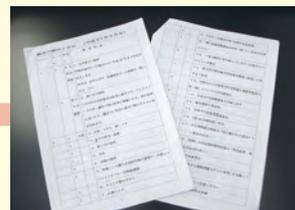
録音された内容を別の担当者が確認し、内容の校正を行います。

② 録音作業



担当者ごとにパソコンを用いて、広報紙の内容を録音します。

① 目次の作成



広報紙の内容を、各担当者用に、録音の順序と目次として分けます。

朗読ボランティアの会せせらぎの皆さんが音訳して作成する、「広報なかの音訳CD」ができてあがるまでを追いました。

音訳CD
(声の広報紙)
ができてあがるまで





▲治療院での遠山さん。人生の信条は、「構えたり飾ったりすることなく自然体でいること」とのこと。視覚障がい者と接するときも「特別扱いは必要なく、ごく普通に接してほしいですね」と話していました。また、表情やしぐさがお若いんですねと伝えると、「私の顔の記憶は16歳のままですから」と笑顔で答えていただきました。

皆さんに「ありがとうございます」と伝えたい

遠山 泰さん (安源寺)

自己紹介

私は、16歳のときに目の病気がかかり、17歳のころに全盲になりました。

元々は北永江に住んでいましたが、バス路線が近いなどの理由で40歳を過ぎてから安源寺に転居してきました。

現在は、治療院を開業し、治療院での施術のほか、月・

水・金曜日は利用者のお宅を訪問し、訪問マッサージの仕事も行っています。

音の鳴るものが好きなので、旅行先で風鈴を購入し自宅に飾ったりしているほか、30代半ばから趣味としている野鳥は、家の中にいても近くにきた鳥の声を聴けるのでとても楽しいです。鳥のさえずりが入ったCDを借りてきて

は、よく聞いたりもしています。自宅では、どこに何があるかを把握し、つまづくことのないようにゴミをしっかりと回収していたり、オール電化にして、火を使わない生活にしています。近隣の住民の方には、ゴミ出しを手伝っていただくなど、さまざまなことで支えていただいています。

ボランティアの方たちとの関わり

朗読ボランティアせせらぎの皆さんから、毎月CDに音訳を録音した「広報なかの」

を届けていただいているほか、地域の新聞を毎週カセットテープに録音して送ってもらっています。

また、ボランティアの方と一緒に戸隠へ野鳥の観察に行くこともあり、ボランティアの皆さんとお互いに楽しめる環境に行けることは、とてもうれしく感じます。

ボランティアの方と接する機会は限られていますが、日常生活の中でさまざまなことをボランティアの方に支援していただき、とても助かっています。皆さんに「いつもありがとうございます」と伝えたいです。

⑥ 完成



完成したパッケージには点字のシールを貼り、利用者に送付します。

⑤ 表紙の印刷



データの入ったCDに号数が示された表紙を印刷します。

④ 録音データの合成



各担当が作成した録音データを持ち寄り、一つのデータにまとめ、CDに移します。

check こちらの機械が目印です。

▲プレクストーク

完成品は、利用者や配するほか、市役所や各公民館などでも聴くことができます。

ボランティア活動は「人と人の支えあい」。 一人ひとりが自分に合ったスタイルで 活動することができます

「私」にもできるボランティア活動

ボランティア活動と聞くと、「自分に何ができるのか」と難しく考えてしまう人もいると思います。しかし、自分の趣味や特技など、普段の生活の中でマイペースに無理なく活動ができるボランティアはたくさんあります。

皆さんは、社会のどんなことや人に関心があり、どんなことをしてみたいと考えていますか。「人と話をする」、「何かを教える」、「技術を生かす」など、自分のできること、やりたいことなど気持ちを整理し、活動の分野をイメージすることで、自分に合ったスタイルが見えてきます。

ボランティア活動のルール

一人ひとりの自由な意志により、自分から進んで行うボランティア活動ですが、そのボランティアにもルールがあ

ります。それは、人の場合もあれば、地域などの場合もあります。活動には必ず「相手」がいるということです。好き勝手にやるようでは、周りの人が困ってしまいます。

ボランティアは「恋愛」に似ているといわれます。相手が何を望んでいるのか、何を必要としているのか、常に考えながら活動することが大切です。

また、「やってあげる」という気持ちや姿勢は禁物です。ボランティアをする側がボランティアをされる側より上ということはありません。ボランティア活動は人と人との支えあいになっており、活動を通して、相手から得ることも多いはずですよ。

活動の楽しさ

ボランティア活動を通して、さまざまな出会いがあります。例えばボランティア活動を一緒にする仲間に出会える



社会福祉法人
中野市社会福祉協議会
地域福祉係長
みづはら しげひろさん
三原 滋さん

ことも活動の楽しみだと思えます。また、出会う方は、経験の長短・年齢・男女の違いなどありますが、上下関係はなく、それぞれの考え方や価値観、立場をもって行動しています。

そういった、さまざまな考え方に触れることで、自分の視野を広げることができるのもボランティア活動の楽しさの一つではないでしょうか。

まずは行動を

ボランティアは仕事ではなく自発的な活動です。「頼まれるのを待つ」という受け身の姿勢ではなく、「今何をやればいいのか」を自分で考えて行動する必要があります。

「こんなボランティア活動をしてみたい」、「どんな団体があるのか知り、同じ考えを持った仲間とともに行動したい」という方は、ぜひ中野市社会福祉協議会までご連絡ください。

ボランティア活動を支える地域の拠点を紹介します



中野市社会福祉協議会事務局
(中野市福祉ふれあいセンター内)

問 ☎ (26) 3111
ファクス (23) 1662
住 所：西条 70 番地 1

社会福祉協議会は、地域福祉の推進を図ることを目的に設置された福祉団体です。障がい者・高齢者・子どもたちなど、地域の皆さんが暮らしやすく、生き生きとした地域社会を作り上げていくことを目指しています。



ボランティアルーム「あん」と

問 ☎ (23) 1174 ※ファクス兼用
住 所：三好町一丁目6-29
開館時間：午前10時～午後5時

「あん」とはボランティアをしている皆さんの拠点です。

ボランティア活動をすでに行っている方、これからボランティア活動を行おうとしている団体または個人の方がご利用いただけます。

私たちが住んでいるのは
支え「愛」のまち「中野市」



写真解説) 10月14日、中野市社会福祉協議会において、バラボランティアの皆さんが、心身障害者共同作業訓練施設の「竹馬」の皆さんなどと一緒に、秋バラ鑑賞会を行いました。バラに親しんでほしいと開催されたこの会では、施設の周りに見事に咲いたバラの色と香りを、参加者の皆さんが目と鼻で楽しんでいました。竹馬の皆さんはお礼を兼ね、日ごろから練習を重ねている和太鼓の演奏を行い、参加した全員が笑顔の絶えないひと時となりました。

一人ひとりの行動が
地域全体を支えていく

今回お会いした皆さんからお話いただいた「私たちの方が勉強させていただいているんです」、「利用者や地域の皆さんの笑顔に力をもらっています」という言葉のとおり、誰一人として辛い表情をしていない方ではなく、活動している皆さんが受け手から元氣をもらい、いきいきと活動されている姿が印象的でした。

最初はきつと「支えたい」と思って始めたことも、活動を通して自分の成長にもつながってくる。

地域全体で一人ひとりが支えあっていることを知り、その素晴らしさを感じるとともに、自分の力を地域に生かしたいと思って行う活動には、地域を支える「愛」が溢れていると感じました。

あなたも、支え「愛」の気持ちで、ほんの少しお互いのために活動に参加してみませんか。

そこにはきつと、今まで見えてこなかった新しい世界が広がるとともに、より一層、素晴らしい中野市が作られていくはずですよ。

【特集】支えあいのまち 終わり

11 月の合併 10 周年記念事業を紹介します。

check!!

001

11/8(日)

2015 もみじ祭り



問 もみじ祭り実行委員会事務局
(豊田支所地域振興課振興係)
☎ (38) 3111 (内線141)

市の特産物を広く市内外の皆さんに知っていただくため、「2015 もみじ祭り」を開催します。木々の紅葉や、爽やかな風を感じながら秋の味覚を堪能してみませんか。

大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

- ◇期 日 11月8日(日)
- ◇時 間 午前10時～午後2時30分
- ◇会 場 道の駅「ふるさと豊田」
- ◇内 容 きのこ汁の提供、おやき・アップルパイ・地元特産物の販売のほか、太鼓演奏など各種アトラクション

check!!

002

11/10(火)

10年前にあなたが書いた「未来への手紙」を発送します

問 政策情報課行政管理係
☎ (22) 2111 (内線401)



今から10年前、新しい中野市の誕生を記念して「未来への手紙」と題し、皆さんが自分や家族など10年後の現在へ宛てた手紙を市で保管しています。

本年11月で封入式以来、皆さんと約束した10年がたちますので、11月10日(火)の開錠・発送式後に順次発送いたします。

なお、宛先不明などで市役所へ戻ってきた手紙は、政策情報課で平成28年3月31日(木)まで保管します。手紙を書いたのに届かないなど、お心当たりのある方は、本人確認のため、住所および氏名が分かるものをご持参ください。



5



1



6



2

①自治功労物故者追悼式／②日和山神社鬼獅子／③感謝状の贈呈／④市音楽親善アンバサダー・麻衣さんによるミニコンサート／⑤池田市長式辞／⑥徳川宗家十八代当主・徳川恒孝さんによる講演会



3



4



自治功労物故者追悼式および中野市合併10周年記念式典を開催しました

10月7日、中野勤労者福祉センターにおいて自治功労物故者追悼式を、市民会館ホールにおいて中野市合併10周年記念式典を開催しました。

自治功労物故者追悼式では、市政・村政発展のためにご尽力され、過去10年間に物故された方の追悼を行いました。

記念式典では、オープニングで日和山神社鬼獅子が披露され、市内外の関係者および各団体の代表者を招いて合併10周年を祝い、併せて市政功労者へ感謝状の贈呈を行ったほか、アトラクションとして市音楽親善アンバサダーの麻衣さんによるミニコンサートを行いました。

記念式典終了後は、徳川宗家十八代当主・徳川恒孝さんを講師に迎え、「徳川幕府と中野陣屋」と題し、講演をいただきました。

中野市 功労者・善行者表彰式



功労者・善行者表彰

10月7日、市役所本庁舎において、平成27年度功労者・善行者表彰式を実施しました。

本年度の受賞者は、功労者が2人、善行者が3人・1団体で、いずれの方も社会福祉の各分野で多年にわたり献身的な御尽力をいただいた方々、さらに、貴重な金品などの御寄附をいただき、市政発展のために貢献された方々です。

本年度の功労者および善行者は次のとおりです。(敬称略)

功労者

〔社会福祉功労〕

* 小林 保

民生児童委員として多年にわたり福祉の推進に努め、市政の発展に寄与されました。

* 片所 年子

ひよこ保育園長として多年にわたり児童福祉の推進に努め、市政の発展に寄与されました。

善行者

* 押鐘 富士雄

教育行政振興のため多額の浄財を寄附されました。

* 岩下 和好

教育行政振興のため多額の浄財を寄附されました。

* 細谷 恒明

学校図書充実のため浄財の寄附を継続されました。

* 中野市農業協同組合

児童の健全育成のため子ども用傘の寄附を継続されました。



総合戦略の施策体系

総合戦略においては、4つの基本目標のもとに、13の施策と38の具体的施策を掲げました。本市が目指す住みよさで選ばれるまちを実現するため、それぞれの具体的施策の中に「戦略重点事業」を定め、人口減少や少子高齢化の進展、東京圏への人口一極集中という課題の解決に取り組みます。戦略重点事業などの詳細については、市公式ホームページか公表場所に備え付けの総合戦略をご覧ください。

【基本目標1】子育て・子育て安心戦略～自然減の抑制～	
施策	具体的施策
(1) 結婚、妊娠、出産、子育てまで切れ目のない支援体制の構築	① めぐりあいと絆を結ぶ結婚支援 ② 希望をかなえる妊娠・出産支援 ③ 安心して子育てできる環境の実現
(2) ふるさとへの愛着と豊かな社会性を身につける教育の推進	① 「故郷」のふるさと学習の推進 ② 地域が支えるコミュニティ・スクール（※1）の推進 ③ 時代に対応した魅力ある学校教育の推進 ④ 夢をもち、未来にはばたくキャリア教育の推進
【基本目標2】「故郷」のふるさとに住まう人口定着戦略～社会増への転換～	
施策	具体的施策
(1) 移住支援	① 移住支援トータルサービス ② 中野市版 CCRC（※2）創出支援 ③ 都市住民との交流推進
(2) 若い世代への支援	① 新規就農に対する支援体制の充実 ② 若者向けの住宅支援 ③ ここからできる、新しいライフスタイルの提案
(3) 文化・スポーツ活動の推進	① 心にメロディが響きわたるまちづくり ② 自ら率先して楽しむ快汗のスポーツ振興 ③ 伝統文化の継承
【基本目標3】雇用創出と「信州なかの」ブランドをいかした産業振興戦略～労働と基幹産業の安定～	
施策	具体的施策
(1) 農業の活性化	① 「信州なかの」のブランド化 ② 中野市まるごと6次産業化 ③ 新品種、新技術の導入支援 ④ 遊休荒廃農地の解消
(2) 域内経済の循環促進	① 「まちなか」に元気を！市街地のにぎわい再生 ② 「稼ぐ力」を強化する企業支援と人材確保 ③ 食とエネルギーの地産地消
(3) しごとの創生	① 夢と「ずく」がある人を応援する起業支援 ② 女性と高齢者の就業支援
(4) 観光振興と交流の推進	① 地域資源をいかした観光交流 ② 観光振興の体制整備
【基本目標4】確かな暮らし実現戦略～安心安全・健康長寿のまちづくり～	
施策	具体的施策
(1) 健康長寿と福祉のまちづくり推進	① 健康長寿日本ーを目指すまちづくり ② 高齢者・障がい者が地域で共生できるまちづくり ③ 北信総合病院を中心とした医療体制の充実
(2) 安心安全のまちづくり推進	① 災害に強い安心なまちづくり ② 市民主体の地域力を高めるまちづくり ③ 持続可能な公共施設管理 ④ 住みよさを支える生活基盤づくり
(3) 広域連携・都市間連携によるまちづくり	① 地域と地域が連携したまちづくり ② 都市間交流の推進
(4) ICT（※3）を活用したまちづくり	① スマートフォンアプリ等の活用 ② ICT活用による利便性の向上

（※1）コミュニティ・スクール：学校支援ボランティアの活動をもとに、保護者・地域と学校が協働して、学校支援活動、学校運営参画、評価を一体的に行うことにより開かれた学校づくりを進めている小中学校。

（※2）CCRC：高齢者が移り住み、健康なうちから介護・医療が必要となる時期まで継続的なケアや生活支援サービスなどを受けながら生涯学習や社会活動などに参加するような共同体。

（※3）ICT：コンピュータやネットワークに関連する諸分野における技術・産業・設備・サービスなどの総称。

問い合わせ・提出先

〒383-8614（住所記載不要）

政策情報課政策推進係 ☎（22）2111（内線401） ファクス（26）0349

Eメール seisaku@city.nakano.nagano.jp

中野市まち・ひと・しごと創生総合戦略（案）にご意見をお寄せください

中野市まち・ひと・しごと創生総合戦略では4つの基本目標を柱に据え、本市の実情と地域特性を踏まえた施策に積極的に取り組み、住みよさで選ばれるまちを目指し、市民の皆様と一体となって地方創生を進めてまいります。

【基本目標1】

子育て・子育て安心戦略 ～自然減の抑制～

将来を担う子どもたちが健やかに生まれ、安心して家庭や地域で子育て・子育てができる環境や、未来の社会をたくましく生きていくことができる「豊かな心」、「健やかな体」、「確かな学力」を育むバランスのとれた教育を受けることができる環境づくりを推進します。



数値目標	基準数値	H31目標数値
合計特殊出生率	1.56 (H25)	1.60
婚姻届出件数	561件 (H26)	590件

【基本目標2】

「故郷」のふるさとに住まう人口定着戦略 ～社会増への転換～

東京圏への人口一極集中が進む中、就労環境の充実・向上を図り、Uターン等を促進する必要があります。一方で、地方への移住ニーズの高まりを受け、移住希望者が必要とする仕事・住居・生活・環境などに関する情報発信および相談体制の充実を図るとともに、新規就農や起業を志す移住希望者と若者を呼び込む取り組みを強化します。また、多くの著名人を輩出した風土をいかした音楽芸術文化の醸成、誰もが気軽にスポーツに参加できる環境づくりを推進します。

数値目標	基準数値	H31目標数値
転入者数	1,277人 (H26)	1,330人
住みよさと感じる市民の割合	74.8% (H27)	85%

目指す姿

住みよさで選ばれるまちへ

【基本目標3】

雇用創出と「信州なかの」ブランドを いかした産業振興戦略 ～労働と基幹産業の安定～

雇用の創出と基幹産業の安定は、活力ある地域経済を維持する基礎となるものです。国内有数の産地であるきのこ・果樹・野菜などの地場産品について広く情報発信しながら、その振興・発展を図るとともに、長い歴史の中で培われた伝統的な文化や風土、豊富な地域資源を磨き上げ、「信州なかの」ブランドの魅力を高めます。

数値目標	基準数値	H31目標数値
市内事業所就業者数	17,938人 (H24)	17,316人
農業付加価値額	2,204百万円 (H24)	2,215百万円

【基本目標4】

確かな暮らし実現戦略 ～安心安全・健康長寿のまちづくり～

安心安全のまちづくりは、住みよいまちの基本となるものです。全ての市民が健康で安心して暮らせるまちづくり、危機管理、防災体制、消防・救急体制が整備された災害に強いまちづくりを目指すとともに、市民の快適な生活を支える基本となる生活基盤の整備、ICTを活用した時代に合った地域づくりを推進します。

数値目標	基準数値	H31目標数値
健康寿命	男性78.83歳 (H22) 女性83.52歳 (H22)	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
小さな拠点の形成	—	1カ所（累計）

人口減少に歯止めをかけ、活力のある地域を維持していくための指針となる「中野市まち・ひと・しごと創生総合戦略（案）」がまとまりましたので、広く市民の皆さんからご意見を募集します。

○総合戦略（案）の公表場所 政策情報課、豊田支所地域振興課、北部公民館、西部公民館、市公式ホームページ (<http://www.city.nakano.nagano.jp/>)

○提出方法 様式は任意ですが、住所、氏名、電話番号を明記の上、「総合戦略（案）に対する意見」と記載し、政策情報課へ直接お持ちいただくか、郵送またはファクス、Eメールで提出ください。

○提出期限 12月4日(金)

新庁舎の基本設計案（平面計画案）を見直しました

8月にお示しし、市民の皆さんからご意見をお聞きした新庁舎の基本設計案について、見直し後の計画概要や平面図などをお知らせします。

問 財政課管財係 ☎（22）2111（内線328）

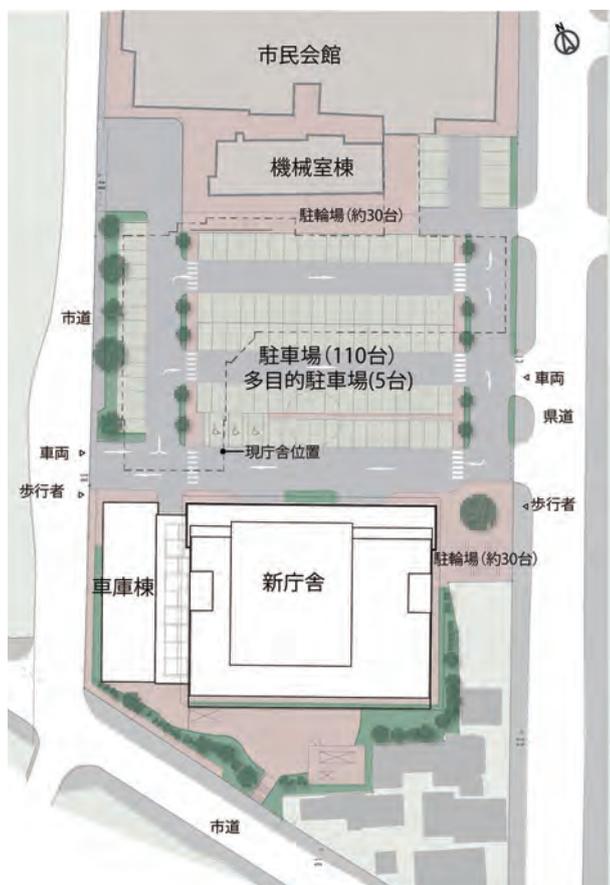


新庁舎整備方針 ～5つの方針に基づき、進めてきました～

市民	①誰もが利用しやすい庁舎 ②協働のまちづくりの拠点となる庁舎
防災	③危機管理の中心的役割を果たす庁舎
環境	④環境に配慮した庁舎
コスト	⑤将来の変化に柔軟に対応できる庁舎



配置計画図

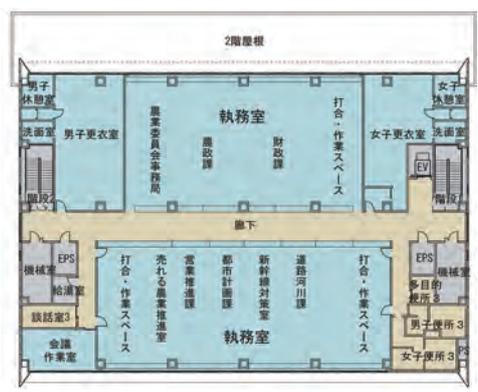


建築計画概要

建築面積	1,940㎡				
延床面積	6,662㎡				
各階床面積・高さ	新庁舎		車庫棟		
		床面積	高さ	床面積	高さ
	R階	309㎡	5.35m		
	5階	1,211㎡	4.0m		
	4階	1,211㎡	4.0m		
	3階	1,211㎡	4.0m		
	2階	1,387㎡	4.3m		
	1階	1,136㎡	4.65m	197㎡	3.6m
合計（棟別）	6,465㎡	26.3m	197㎡	3.6m	
構造	鉄骨造（免震構造）		鉄骨造		
駐車台数	115台				
駐輪台数	約60台				

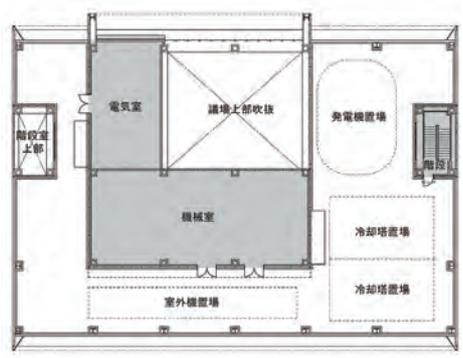
新庁舎の特徴（主なもの）

- ★同規模他市と比べてコンパクト（小さくまとめる）な庁舎の実現
- ★車寄せピロティ（空間）と風除ガラススクリーン（ガラスの壁）による冬季対策
- ★免震構造や3日間の使用を想定した非常用発電設備による危機管理
- ★市民も利用できるスペース（場所）の実現
- ★行政機能を集約しワンストップサービス（一つの場所で用事が済む）を実現



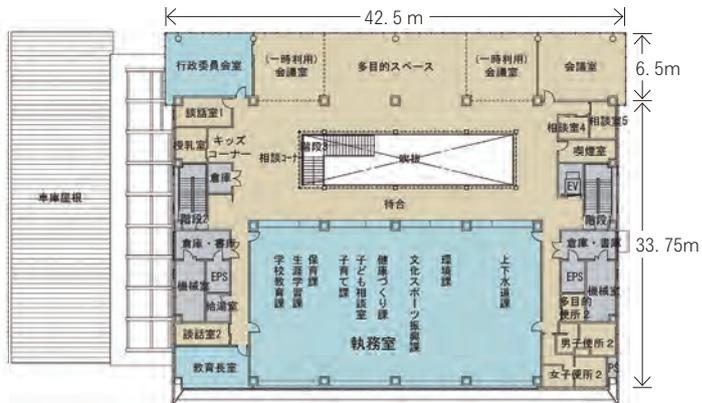
▲3階平面図

来庁者との打ち合わせスペースを充実



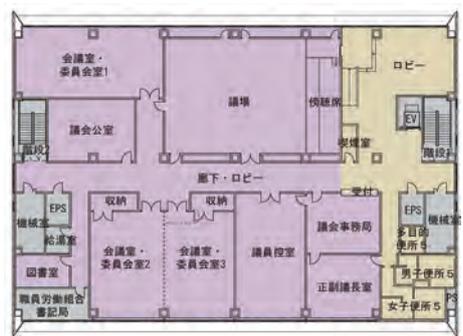
▲R階平面図

設備諸室を設置し、屋上を有効活用



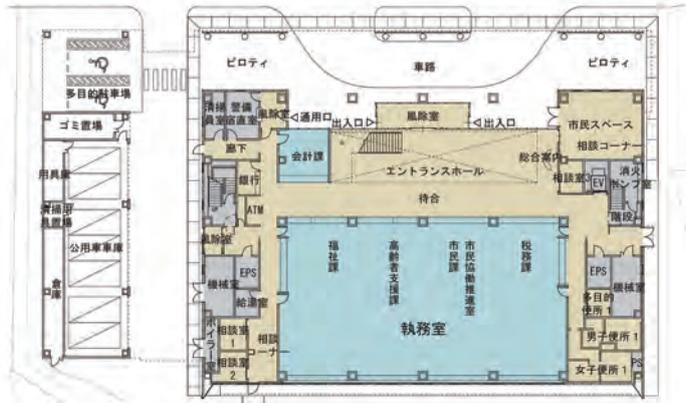
▲2階平面図

多目的・相談・キッズスペース等を充実



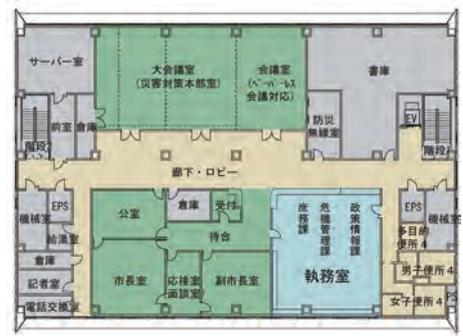
▲5階平面図

高社山を望むロビーを設置



▲1階平面図

ゆったりとした待合空間、市民スペースを設置



▲4階平面図

災害対策本部機能を集中配置

※詳細な平面図は、市公式ホームページ・市役所財政課で閲覧できます。

変更箇所（主なもの）

- 柱間隔の見直しにより、当初6907平方メートルであった延床面積を、基本計画で想定した延床面積（6300平方メートル＋機械室棟）以内の6465平方メートルに縮小し、これに伴い諸室の面積・配置を変更
 - 主出入口の位置を北側西寄りから北側中央へ変更
 - エスカレーターを取りやめ、1階と2階をつなぐ階段を設置
 - トイレ、エレベーター等の位置を西側から東側へ変更し、これに関連する諸室の位置等の変更
 - 市民スペース、多目的スペースの面積の縮小、可動間仕切壁の増設
 - 会議室等の面積の縮小、可動間仕切壁の増設
 - 市長室等の面積の縮小
 - 喫煙室を3カ所から2カ所に削減
 - 車庫棟の駐車台数の削減による面積の縮小
 - 既存駐輪場の利用による新設駐輪場の駐輪台数削減
- ※パブリックコメントに対する市の考え方は、次ページをご覧ください。



新庁舎建設整備基本設計（案）に対するパブリックコメントで提出されたご意見に対する市の考え方の要旨を公表します

募集期間 8月6日～9月7日

募集結果 意見提出者8人（持参2人、ファクス2人、Eメール3人、電子申請1人）

意見	市の考え方
広報等で周知し、説明会を開いたから理解を得たとするのは無理がある。周知の方法を検討してほしい。地元紙への掲載は有効である。	今後より多くの皆さんにご理解いただけるよう周知方法等を工夫してまいります。
税金を使うので、十分な説明と責任の所在を明確に。（同様意見あり）	新庁舎の建設整備の事業費は、39億3400万円としており、財源については、一般事業の地方債（市債）と公共施設整備基金を充てることとしています。平成36年度までの財政推計を行ったところ、早期健全化基準などで問題視されるような数値にはならないと考えています。
市内の建設業者に発注してほしい。できるだけ市内業者を活用してほしい。	ご意見として承り、できるだけ配慮してまいります。
庁舎新築はどこから話が出てきたのか。	平成19年度に実施した耐震診断で、耐震性能が不足していることが判明したことから、平成25年度に庁舎と市民会館の立地や整備手法について市民のご意見も参考に検討を重ね、本庁舎は予想される災害に備え早急に整備する必要があると判断し、平成29年度を目標に現庁舎敷地に建て替えるとしたものであります。
駐車場が北側で凍結に対する考えは。	駐車場の冬場対策につきましては、除雪に配慮してまいります。また、駐車場にかかる日影を最小限にするため、建築面積を出来るだけ小さくすることとしております。
新庁舎よりも、公共交通や福祉、相談体制、保健師の充実、人口増加施策に予算を使っしてほしい。小学校の統廃合は民意とは遠い。投票所は増やすべきである。いきいき検診や保育園は中野市の魅力である。	中野市まち・ひと・しごと創生総合戦略において、重要な施策は検討してまいります。
玄関は東側がよい。	新庁舎の主出入口は、駐車場を利用される来庁者の方の利便性を考慮し、新庁舎の北側としています。当初お示した基本設計案（当初設計案）では西寄りとしていましたが、東西どちらから利用しても不便とならないよう、中央に配置することとしました。
エスカレーターは危険なため不要である。（同様意見あり）	再検討し、設置を取りやめ、階段を設置することとしました。
会議室などの小部屋の面積を減らすか、大スペースにして多目的に使った方がよい。4・5階の面積が大きく、部屋を減らすなどの工夫を。	延床面積を減らし、会議室等の一部は可動間仕切壁で仕切ることとしました。
最高の設備や内装ではなく、普通の庁舎を。大きく完璧な庁舎は必要ない。	新庁舎の設備等は過大で華美にならないよう努めてまいります。
市民スペースは評価できるが、市民はサービスを受ける客体ではなく、市政の担い手である。市民や自治組織のためのスペースを広く取り、休日や業務終了後にも市民が独立して使用できる構造を確保し、トイレや給湯室の配置にも配慮してもらいたい。	「協働のまちづくりの拠点となる庁舎」を実現するため、市民スペース（市民が活用できる場所）、多目的スペース（さまざまな目的に活用できる場所）を設置する計画としております。なお、1階の市民スペースの利用者に配慮し、当初設計案では西側としていたトイレ等の位置を東側に変更し、2階の多目的スペースは、可動間仕切壁で仕切ることと会議室などに利用できる場所を増やしました。
多目的スペース、キッズコーナー等は不要。	「誰もが利用しやすい庁舎」「協働のまちづくりの拠点となる庁舎」を実現するために必要なものと考えております。
相談コーナーは何に使うのか。	時間を要する打ち合わせなどでの利用を想定しています。
2階の執務室全体を1階に移し、入らなければ1階を広げる。	1階の面積を広げた場合、基礎面積が増えるため建設コストが大幅に増えることから、考えておりません。
駐車スペースはもっと少なくてよい。	駐車場の想定台数は、基準や現状から算定した台数であります。
市長や議会の関係室は現在より広げない。5階のロビーは不要。	市長室等は、現庁舎より少ない面積としています。また、5階ロビーは、市民のための多目的利用を考えています。
喫煙室は不要で、必要なら不便な所へ。	3カ所から2カ所へ変更しました。
喫煙室は1階に必要。	全体的な配置を再考し、2階と5階にしました。
組合書記局も不便な所へ。	全体的な配置を再考し、変更しました。
今後、建設費が上がる場合は市民にしっかり説明を。	事業費につきましては、今後も説明してまいります。
耐震補強でもいいのではないかとと思う。	耐震補強は、建物の耐用年数を延ばすことにはならず、近い将来建て替えることが予想されること、また補強経費のほかに、設備等の改修も必要なことから、建て替えることとしたものであります。
太陽光パネルが少ないので、屋根全面、窓ガラス等に設置してほしい。	事業費の範囲内で、設置を検討してまいります。
2階屋上の活用は。	冬季の対策等で課題があることから、特に考えておりません。
食事を提供するスペースがないが、市の農産物を使ったランチを提供してほしい。	食堂等は、運営について課題があることから設置しないこととしております。
駐車場に車止めは必要。	冬季の除雪に支障があるため、原則、設置しないこととしていますが、安全確保に努めてまいります。

※ご意見・ご要望は、趣旨を損なわない範囲で要約または集約してあります。

問い合わせ先 財政課管財係 ☎（22）2111（内線328）

制度

マイナンバー制度が始まっています



制度の開始に伴い、マイナンバーを記載した通知カードを、順次世帯ごとに簡易書留でお送りしています。11月中には、全世帯に通知される予定です。お手元に届いた通知カードは、なくさないよう大切に保管してください。

制度をかたる悪質な電話・不正勧誘にご注意ください

マイナンバーの通知や利用、個人番号カードの交付などの手続きで、国や市町村が、口座番号や口座の暗証番号、所得や資産の情報、年金、保険の情報などを聞くことはありません。ATMの操作をお願いします。ATMの操作をお願いします。ATMの操作をお願いします。

通知カードは、簡易書留で各世帯に郵送されます。普通郵便でポストに入っていることはありません。また、配達員が代金を請求したり、口座番号などの情報を聞いたりすることもありません。マイナンバーは、他人にむやみに教えないようにしましょう。

公的個人認証サービスの電子証明書の発行・更新について

住民基本台帳カードについて

て、12月末をもって交付が終了し、平成28年1月から個人番号カードの交付および新たな公的個人認証サービスの電子証明書の発行が開始されます。

住民基本台帳カードに搭載されている電子証明書の有効期間は、発行の日から3年間です。現行の住民基本台帳カードに搭載される電子証明書の更新を希望する方および新規で電子証明書の発行を希望される方は、12月22日(火)までに必ず手続きをしてください。

電子証明書の更新・新規発行の際に必要なもの

- ・住民基本台帳カード
 - ・運転免許証など顔写真付きの身分証明書(住基カードに顔写真がない場合)
 - ・手数料500円
- ※代理人による申請など、手続きの内容により即日交付ができない場合がありますのでご注意ください。

問い合わせ先
市民課窓口係
☎(22)2111 (内線274)

防災

「中野市すぐメール」への登録はお済みですか

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や緊急防災情報などを、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行っています。どなたでもご利用いただけますので、皆さんの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。このメールを受信するためには、利用者登録が必要ですので、事前に登録をお願いします。

○登録方法 下記の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



左記QRコードを読み取り、お使いください

※QRコードを使用しない場合は、専用アドレス(t-nakano@sg-m.jp)宛に空メールを送信してください。

防災 J-ALERT(全国瞬時警報システム) 自動放送試験を実施します

Jアラートの自動放送試験を次の日程で実施します。当日は、市内に設置している防災行政無線屋外子局(スピーカー)および各家庭に設置されている音声告知放送端末から、緊急放送が一斉に流れます。なお、訓練放送ですので、実際に行動していただく必要はありません。

- 期日 11月25日(水)
時間 午前11時
実施団体 原則として、Jアラート受信機を運用する全ての地方公共団体
実施内容 防災行政無線および音声告知放送端末から放送を実施(「中野市すぐメール」の配信も行います)
- ①上りチャイム
 - ②「これは試験放送です」(3回繰り返す)
 - ③「こちらは、「こうほうなかの」です」
 - ④下りチャイム
- ※各家庭の音声告知放送端末では最大音量で放送されます。
※災害発生や気象状況によっては、訓練放送を中止する場合があります。

【全国瞬時警報システム(Jアラート)とは】
国から送信される緊急地震速報、弾道ミサイル発射や武力攻撃といった有事情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する緊急情報を、人工衛星を利用して、瞬時に国から地方公共団体に伝達し、防災行政無線を自動起動するシステムです。これにより迅速に情報を伝達することを目的としています。

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

問い合わせ先
政策情報課情報統計係
☎(22)2111 (内線217)

「健康長寿のまち宣言」をしました

元気でいきいきと暮らすことは誰もが願うことです。そのために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。

そこで、市民と行政が一体となり、生活習慣の改善を図り、疾病を予防し、重症化を防ぎ、健やかで心豊かに暮らせる活力あるまちづくりを目指し、「健康長寿のまち宣言」をしました。

健康長寿のまち宣言

健やかで、毎日いきいきと暮らすことはすべての人の願いです。

そのためには、生活習慣の改善を図り、病気を予防すること、そして重症化を防ぐことにより、健康寿命の延伸を図ることが大切です。

私たち中野市民は、自分の健康は自分でつくるという自覚と認識のもとに、健やかで活力ある生活が送れるよう、自ら積極的に健康づくりに努めることを誓い、ここに中野市を「健康長寿のまち」とすることを宣言します。

平成 27 年 9 月 25 日



▲中野市合併10周年記念式典において、「健康長寿のまち宣言」を読み上げる小林健康福祉部長

■パブリックコメントの結果

この宣言について、7月6日～8月4日の間、意見を募集した結果、応募はありませんでした。

問い合わせ先 健康づくり課保健医療推進係 ☎(22)2111 (内線368)

「健康長寿のまち中野市」シンボルキャラクターが決定しました

8月末まで募集しました「健康長寿のまち中野市」シンボルキャラクターが、厳正な審査を経て決定しました。

全国から応募をいただき、応募総数は16作品でした。

ご応募いただいた皆様、大変ありがとうございました。

【優秀賞（1人）】

○茨城県 前岡弥生さんの作品



▲健康くん

▲元気くん

長寿のシンボル「鶴」と「亀」です。市の花「バラ」「シヤクヤク」、市の木「リンゴ」「もみじ」をつけています。

今日も元気に健康を保つため、体操をしています。

【佳作（2人）】

○新潟県 金津博さんの作品



▲元気ジュー

○大阪府 前田昌克さんの作品



▲ケンコーくん

優秀賞に決定したキャラクターは、健診封筒、健康PR、健康イベントなどに使用させていただきます。

問い合わせ先

健康づくり課保健医療推進係 ☎(22)2111 (内線368)

れきみんてん
礪珉展入賞作品決定

第34回礪珉展の作品審査を10月19日に行い、一般公募作品27点と峇樹会会員出品作品34点の中から、入賞作品8点を決定しました。

作品の展覧会は、11月15日(日)まで、一本木公園展示館で開催しています。

賞	作品名	受賞者
中野市長賞	晩秋	小林 加代子 (会員)
礪珉賞	プラント2015	阿部 賢二 (会員)
峇樹会賞	収穫	徳竹 孝之 (会員)
中野市議会議長賞	秋冷の風	岸田 邦史 (一般)
中野市教育委員会賞	人間として	渡辺 功 (一般)
会員奨励賞(北信ローカル賞)	晩秋	黒岩 美保子 (会員)
奨励賞(湯本工務店賞)	秋礼賛	池田 美佐子 (一般)
奨励賞(テレビ北信賞)	Groove	渡辺 大靖 (一般)



▲中野市長賞「晩秋」

審査委員長 野口俊文(春陽会会員)

審査委員 池田修、阿部弘(峇樹会会員)

問い合わせ先 文化スポーツ振興課文化振興係 ☎(22)2111 (内線394)

開催

中野市合併10周年記念事業
中野市消防団音楽隊 第9回定期演奏会

中野市消防団音楽隊は、演奏による予防広報で地域防災力の向上を図ることを目的に活動しています。このたび、定期演奏会を開催しますので、皆様のご来場をお待ちしています。

○期日 11月29日(日)
○時間 午後1時30分～4時

問い合わせ先
消防課消防係
☎(22)3386

○会場 市民会館ホール
○内容 音楽隊演奏、中野平中学校吹奏楽部演奏、豊田故郷太鼓、ラッパ隊吹奏
○入場料 無料

開催

中野市合併10周年記念事業

第31回 中野市産業展

「中野えびす講」に合わせ、中野市産業展を開催します。大勢の皆さまのご来場をお待ちしています。

また、ひまわり保育園駐車場において、姉妹都市である「北茨城市」の水産加工品などの販売を行います。

○日時 11月14日(土)午前10時～午後5時、15日(日)午前9時～午後4時
○会場 中野勤労者福祉センター
○内容 工業製品などの展示、きのこ品評会、ものづくり体験「ミニ畳をつくらう」・「コケ玉を作らう」など
○記念講演会(2階会議室)
・日時 14日(土)午後1時30分～3時
・講師 錦見泰郎さん(錦見鑄造(株)代表取締役社長)
・演題 売れ続けるオンリーワン商品のつくり方「魔法のフライパン」に学べ!

○あんこう汁の販売
・期日 11月14日(土)、15日(日)
・時間 午前10時30分
※売り切れ次第、販売終了
○水産加工品販売
・日時 11月14日(土)午前10時～午後4時、15日(日)午前9時～午後3時
問い合わせ先
営業推進課販わい創生係
☎(22)2111 (内線256)
信州中野商工会議所
☎(22)2191

介護

介護サービス利用奨励給付金

市では、居宅介護サービスなどを有効に利用していただくため、次のとおり奨励給付金を支給します。

- 支給対象者 平成27年11月1日現在で、次の①～④全ての要件に該当する方
- ①過去1年間、市内に6カ月以上住民登録があり、かつ、「要介護1」から「要介護5」までの認定を6カ月以上受け、自宅で生活を営む方（老人保健施設や医療機関に入所・入院している方は、3カ月以内に在宅で生活する見込みがある場合に限りません）
- ②世帯全員が市民税非課税世帯に属する方
- ③中野市重度心身障がい児（者）介護慰労金事業での障害者などに該当しない方に、今年4月から9月までの間に、居宅介護サービスなどを利用していらっしゃる方
- 支給額 下表のとおりです。

▼支給額(単位:円)

要介護	給付額
1	70,000
2	80,000
3~5	120,000

※軽減制度の適用を受けている方は、軽減額を控除した額が支給されます。

要件に該当すると思われる方については、11月中旬に通知しますので申請書を提出してください。不明な点や詳細については、高齢者支援課へご相談ください。

問い合わせ先
高齢者支援課介護保険係
(中野保健センター内)
☎(22)2111 (内線365)

子ども

子ども・若者育成支援強調月間
青少年に有害な社会環境排除県民運動強化月間

少年非行やいじめの問題、児童虐待や児童ポルノなど、子どもが被害者となる事件が相次いで発生しているほか、違法・有害な情報が氾濫しています。

また、スマートフォンやタブレットをはじめとする新たな機器の普及により、それらの情報へ青少年が接触する危険性も、今後さらに増大することが懸念されています。

成と社会生活を円滑に営むことができるよう支援を図るため、11月を「子ども・若者育成支援強調月間」と定め、期間中には次の諸事業・諸活動を実施します。

- 広報啓発活動の推進
- 地域における青少年健全育成活動の推進
- 青少年のためのよりよい環境づくりの推進
- 青少年の社会参加活動など

の促進

- 青少年の社会的自立支援の促進
- 明るく家庭づくりの推進
- 学校教育の充実と関係機関などとの連携の強化
- 食育の推進
- 職場における青少年健全育成活動などの促進

問い合わせ先
子育て課青少年未来係
☎(22)2111 (内線357)

農業

人・農地プラン及び農政懇談会

本市においても、農業従事者の高齢化、後継者不足、遊休廃棄農地の増加など、農業における「人」・「農地」に関する課題が生じています。

こうした課題について、人・農地プラン、農地中間管理事業などの農業振興策の活用を図りつつ、地域の農業者および関係者の皆さんによる話し合いを通じて解決を進めるため、左表の日程で懇談会を開催します。



農業従事者やそのご家族、各地域にお住まいの方など大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

懇談会では、各種補助制度など、農業振興策全般についてもご説明します。

問い合わせ先
農政課農政係
☎(22)2111 (内線253)

▼懇談会の日程など

地区	日 時	場 所
平岡	11月11日(水) 午後6時30分～	J A 中野市 平岡事業所
中野	11月12日(木) 午後6時30分～	J A 中野市 本館
日野	11月13日(金) 午後6時30分～	J A 中野市 日野事業所
延徳	11月16日(月) 午後6時30分～	J A 中野市 延徳事業所
平野	11月17日(火) 午後6時30分～	J A 中野市 平野事業所
高丘	11月18日(水) 午後6時30分～	J A 中野市 高丘事業所
長丘	11月19日(木) 午後6時30分～	J A 中野市 長丘研修センター
科野	11月24日(火) 午後6時30分～	J A 中野市 科野事業所
倭	11月25日(水) 午後6時30分～	J A 中野市 倭事業所
豊田	11月26日(木) 午後6時30分～	J A 北信州みゆき 南部支所

子ども

パパ・ママ育児プラス制度

父母が共に育児休業を取得する場合、休業可能期間が2カ月延長され、子が1歳2カ月に達するまでの間に、それぞれ1年間まで育児休業を取得することができま

務などの措置、所定外労働の免除、時間外労働の制限、子の看護休暇制度、転勤についての配慮、深夜業の制限、不利益取り扱いの禁止の制度があります。

ス（仕事と生活の調和）を考え、あなたもイクメンデビューしませんか。

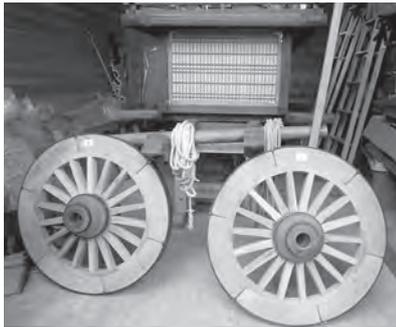
お問い合わせ先
子育て課子ども支援係
☎(22)2111 (内線361)



宝くじの助成金により
備品を整備しました

大俣区では、宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、神楽台車車輪を整備しました。

長元坊区では、市町村振興宝くじの収益金を財源としている公益財団法人長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用し、会議用椅子などを整備しました。



▲大俣区で整備した
神楽台車車輪



▲長元坊区で整備した
会議用椅子

神楽台車車輪や会議用椅子など、これらの備品の整備により、幅広い世代の区民が行事に参加でき、世代間交流も深まり、コミュニティ活動の一層の推進が図られます。

問い合わせ先
政策情報課政策推進係
☎(22)2111 (内線216)

健康

健康づくり実践賞・こころの標語
入選作品決定

平成27年度「健康づくり実践賞」受賞者および「こころの標語」の入選作品が決定し、10月10日に開催した健康づくりフェスティバルにおいて表彰式を行いました。実践賞は中高歯科医師会の推薦により外谷良弘さんが受賞され、標語は下記の皆さんの作品が入選となりました。

入選作品はポスターやのぼり旗などを作成し、啓発に活用してまいります。

全応募作品は、保健センター内で掲示させていただきます。皆様のご応募ありがとうございました。



▲啓発ポスター

▼入選標語および入選者

賞名	標語	氏名
最優秀賞	まもりたい あなたの今を あなたの未来を	宮本 智里さん
優秀賞	話してくれてありがとう いつでも近くにいるからね!	三浦 草司さん
優秀賞	つらいよね でも話して下さい 聴かせて下さい ゆっくりとあなたの心の聴診気♥	小林 佐多子さん
優秀賞	ひとつの命に よりそう心とささえ愛	湯本 一江さん

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)

税金

「税に関する作文」入選作品決定

11月11日(水)から17日(火)までの一週間は、国税局と税務署を中心に、全国で「税を考える週間」が実施されます。

これに合わせて、信濃中野税務署管内租税教育推進協議会は、中学生や高校生を対象に税の意義や役割を学んでもらおうと「税に関する作文」の募集をしました。

市内では中学生から315件、高校から102件の応募があり、左表のとおり入選作品が決定しました。

問い合わせ先
税務課収納係

☎(22)21111(内線227・228)
信濃中野税務署総務課
☎(22)3151

▼市内学校関係入賞者一覧 (中学生)

学校名	学年	氏名	題名	表彰の種類
南宮	3	平澤 綾大さん	義務の税か、主張の税か	長野県納税貯蓄組合連合会長賞
南宮	3	本多 竜晟さん	ジュース	信濃中野税務署管内納税貯蓄組合連合会長賞
中野平	3	古田 さやさん	税金があるということ	中野市長賞
中野平	3	谷中彩優香さん	税	中野市教育委員会教育長賞
豊田	3	宮沢麻莉奈さん	税金の必要性	関東信越税理士会信濃中野支部長賞
南宮	3	中山 咲希さん	税金への思い	信濃中野税務署管内租税教育推進協議会長賞

▼市内学校関係入賞者一覧 (高校生)

学校名	学年	氏名	題名	表彰の種類
中野西	3	萩原 可菜さん	福祉の見える化	関東信越国税局長賞
中野西	3	田中はるきさん	税とは何か	長野県租税教育推進協議会長賞
中野西	3	関 彩香さん	税金によって賄われるもの	信濃中野税務署長賞
中野西	3	森山 康基さん	税金のありがたみ	信濃中野税務署管内租税教育推進協議会長賞

環境

平成27年度 中野市環境白書

市では、中野市環境基本計画に基づく報告書として「平成27年度中野市環境白書」を発行しました。本書は、平成26年度の環境保全に関する施策の実施状況などを取りまとめたものです。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。環境課までお問い合わせください。なお、冊子の配布

を希望される方は環境課まで直接お申し込みください。

問い合わせ・申し込み先
環境課環境係
☎(22)21111(内線247)



測定結果

空間放射線量 (4月～9月)

～平常値の範囲内で推移しています～

測定場所	測定者	測定回数	測定値 (μSv/h)
市役所本庁舎 (駐車場)	中野市	6	0.04
豊田支所 (駐車場)	中野市	6	0.04～0.05
保育園、幼稚園 (市内14箇所：園庭)	中野市	3	0.05～0.08
小学校 (市内11箇所：グラウンド)	中野市	3	0.04～0.07
中学校 (市内4箇所：グラウンド)	中野市	3	0.05～0.07
東山クリーンセンター (入口、灰出し口)	長野県	2	0.07
大俣地籍最終処分場 (入口、放流口、場内)	長野県	2	0.04～0.07
裕地区民間最終処分場 (場内、境界4地点)	長野県	2	0.03～0.05

国際放射線防護委員会 (ICRP) が2007年に示した勧告では、自然放射線および医療目的の放射線を除き、「一般公衆」が1年間に浴びてもよい被ばく限度量は1mSv (ミリシーベルト) /年とされています。1時間当たりの数値 (測定値の単位) に換算すると、「0.19μSv (マイクロシーベルト) /時間」となります。

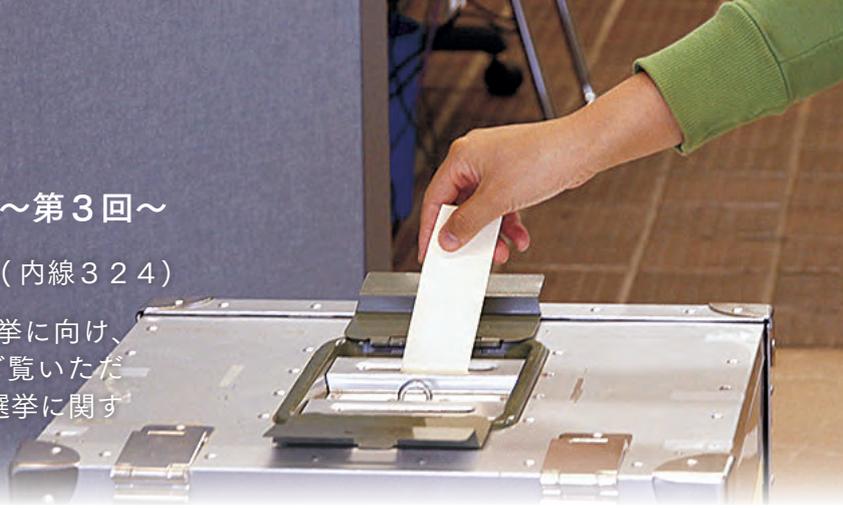
問い合わせ先
環境課環境係 ☎(22)21111(内線247)

選挙を考える

～第3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。



今回は、選挙ごとの年齢階層別投票率と投票率向上のための取り組みを掲載しました。中野市選挙管理委員会では、さまざまな取り組みを行ってききましたが、若年層を中心に、まだまだ市全体の投票率の底上げが必要だと考えています。

期日前投票制度

ただし、各投票所により投票開始日や終了時間が異なりますので選挙の際はご注意ください。

前回も紹介しましたが、市選管は投票率向上の取り組みとして、平成26年から期日前投票所を期間限定で中山間地や大型ショッピングセンターで出張開設しています。

投票日に予定がある場合は

選挙は、投票日(選挙期日)に投票所において投票することを原則としていますが、期日前投票制度は投票日前であっても、投票日と同じ方法で投票を行うことができる制度です。

いつから、どこで投票できるの

投票日の公示日または告示日の翌日から投票日の前日までの間が期日前投票の期間となります。

期日前投票所は、市役所本庁舎、北部公民館、西部公民館、豊田支所に設けています。

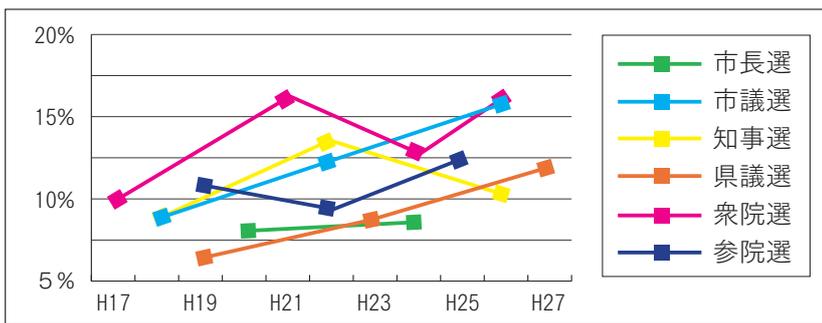
学校や仕事などの都合があるときや、旅行やレジャー、冠婚葬祭などで投票に行けないと見込まれる場合には期日前投票を利用できます。

投票の際に、投票日当日に投票できない見込みであるという「宣誓書」をご記入いただきますが、事由の選択と住所、氏名、生年月日のみの記入なので手続きは簡単です。

入場券をなくした場合は

万が一、入場券をなくしたり忘れたりしても、本人確認できるものがあれば投票できます。

▼有権者に占める期日前投票者の割合 (期日前投票率)



期日前投票者は増加傾向にあります

過去10年間の選挙において、市内の有権者に占める期日前投票者の割合をグラフにしましたのでご覧ください。

これは、投票日当日の投票でも同じです。

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。

このように、期日前投票をする有権者の割合は各選挙のたびに増加傾向にあります。



ちよつと豆知識

※今回は、「選挙に関する知識」を掲載予定です。

【公示日と告示日の違い】

大まかには、衆議院議員総選挙と参議院議員通常選挙では「公示」、その他の選挙では「告示」と区別しています。

公示、告示を行う日を「公示日」、「告示日」といいます。

どちらも公の機関が広く一般に知らせることを意味します。



肺の病気COPDをご存知ですか？

COPDは、慢性閉塞性肺疾患という肺の病気で、たばこの煙などの空気中の有害物質を長期間にわたり吸い込むことで、肺に炎症が起こり息を吐きにくくなる病気です。酸素療法が必要になるなど、日常生活にも支障が出たり、命に関わる場合もあります。このCOPDによる死亡者は、年々増加傾向にあります。



■原因と予防策

COPDになる一番の原因は喫煙です。タバコの煙には、肺を傷つける200種類以上の有害物質(タール・ニコチン・一酸化炭素など)が含まれています。禁煙が一番の予防策です。また、呼吸筋を鍛えたり、深呼吸で酸素を取り入れたりして全身の細胞を元気にしましょう。重症化を防ぐためにも早期発見・早期治療に心掛けましょう。

■こんな症状はありませんか？

- 慢性的にせき、たんが出る
- 息切れしやすい
- 風邪が治りにくい、またはよく風邪を引く
- 呼吸のたびに「ゼーゼー」「ヒューヒュー」となる

上記の症状がある方は、早めに医療機関や、かかりつけ医、呼吸器科専門医などを受診しましょう。また、禁煙外来への相談をお勧めします。

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)	12月1日(火) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 今日のお話な～に!
	12月10日(休) 午前10時30分～	「クリスマス会」 サンタさんと一緒に遊ぼう!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	11月16日(月) 午前10時30分～	「交通安全教室」 みんなで楽しく学びましょう
	12月14日(月) 午前10時30分～	「クリスマス会」 楽しい企画がいっぱい!
豊田子育て支援センター(うさぎっこ)	11月17日(火) 午前10時30分～	「助産師講座」 楽しい子育て講座です
	12月25日(金) 午前10時30分～	「クリスマスコンサート」 さやかさんのピアノ演奏

※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

うさぎっこ ☎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、11月18日(水)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



阿部 一聖くん(10カ月)
すくすく大きくなってね!



関 晴登くん(1歳)
歯磨き上手かな?



渡邊 碧くん(3カ月)・琳ちゃん(2歳)
お姉ちゃんになりました♡
私の弟かわいいでしょ(笑)



是澤 奏佑くん(1歳)
車が大好き♡強くて優しい子になってね☆

保健だより

- 健康づくり課(中野保健) ☎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) ☎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
B C G	12月9日(水)	健康づくり課 母子保健係
四種混合	11月9日(月) 12月11日(金)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		

※3日前までに予約が必要です。
※対象・接種間隔など詳しくは健康カレンダーをご確認ください。

日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方は、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。

口で呼吸をしていませんか

口呼吸は万病のもとです。口で息をしていると、口の中が乾燥して虫歯や歯肉炎になりやすく、口臭の原因にもなります。口呼吸では乾いた空気が直接のどに達するため、免疫機能が低下して風邪をひきやすくなるとも言われています。鼻で呼吸をするように、習慣づけることが大切です。

80歳になっても20本以上自分の歯を保ちましょう。
協力/中高歯科医師会



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、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	11月17日(火)	27年7月生
7か月健診	11月18日(水)	27年3月生
1歳6か月健診	11月20日(金)	26年4月生
2歳児健診	11月16日(月)	25年10月生
3歳児健診	11月19日(木)	24年10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)。

大腸がん検診容器返却のお願い

本年度の大腸がん検診は終了しました。申し込みはしたが受診されなかった方で、未開封の検診用容器をお持ちの方は、12月25日(金)までに、お近くの保健補導員または中野保健センター、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションへご返却くださいますようお願いいたします。



講座・相談

マタニティクラス

期日/11月13日(金)
時間/午後1時～3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、歯ブラシ
内容/母と子の歯の健康(歯科検診とお話)、母乳栄養と乳房管理、個別相談
※3日前までに予約が必要です。

育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
11月27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
12月10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/12月3日(木)
時間/午後2時～4時
相談担当者/こころの専門医
会場/中野保健センター
対象者/悩みを持つ本人、家族など
※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

電話健康相談所	☎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	

キラリ☆中野のチカラ

渡辺 智子^{わたなべ ともこ}さん 【長嶺】



9月19・20日に長野県障がい者福祉センター「サンアップル」(長野市)で行われた第18回長野県障がい者文化芸術祭の作品展において、手芸部門の優秀賞(長野県教育委員会賞)を受賞された渡辺智子さん。

病気により右上下肢に障がいをお持ちで、のぞみの郷高社に通所されながらコツコツと作品づくりに取り組んで来られた渡辺智子さんに今回はお話を聞きました。

○のぞみの郷 高社

3年ほど前に病気により右上下肢に障がいを持ちました。県のリハビリセンターでリハビリを行い、今年の7月から「のぞみの郷 高社」に通所しています。スタッフの方に優しく支えてもらい、利用者同士も仲が良く、楽しく過ごしています。

○作品づくり

元々裁縫が得意だったことからスタッフの方に作品展への出品を勧められ、今年の夏から作品制作を始めました。ほぼ毎日、のぞみの郷 高社別館の「まーぶる」に通い、一日2時間の作業を続け、約1カ月で洋服が完成しました。色とりどりの糸から「さをり織り」というはた織りの仕方で生地をつくり、デザインを行いミシンで縫っていく作業の様子は、色や形のイメージが徐々に形になっていき、とても楽しかったです。



▲渡辺さんが通う事業所「まーぶる」
▶第18回長野県障がい者文化芸術祭の作品展・手芸部門において優秀賞を受賞した渡辺さんの作品



○今後の抱負

作品展で優秀賞を受賞することができ、驚いたと同時にとてもうれしかったです。出品後も作品づくりを続けていて、現在は、タペストリーやブラウスを作っています。

また、来年の作品展には、コートを作して出品しようかと今からイメージを膨らませています。

○市民の皆さんへ

「さをり織り」は、温かみのある色遣いと、優しい生地の雰囲気の魅力です。「まーぶる」では私たちの作品を展示・販売していますので、お気軽に見に来て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「果肉が赤いリンゴ」…2人

問題

認知症サポーターの目印となる
ブレスレットの名前は？
「●●●●●●●●」

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 11月27日(金)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 中野市音楽団体連盟
に加盟している音楽団体はいくつ？

答え・・・「32団体」

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.16

勝野芳久さん
からのご紹介



○自己紹介

夫の仕事の関係で海外に3年間住み、言葉が分からない苦しみを身に染みて感じた経験から、公民館などで行う市内在住の外国人のための「日本語教室」に20年ほど関わっています。ひとときに比べると市内の外国人の数は少なくなっています。が、在住期間が長くても、言葉だけでなく生活の仕方や文化の理解が難しい方が大勢いるので、少しでも手助けできればと考えています。

また、選挙管理委員をやらせていただいて3年目になります。昨年の冬に行われた衆議院選の際、中山間地で出張期日前投票所を開設しました。何人かのお年寄りが、雪の坂道を杖をつきながら登って来られ、投



矢沢 玉枝 さん (上小田中)

票する姿に、自分の一票を大事にされている思いが表れていて、忘れられない情景となっています。

最近、「社会を明るくする運動」をテーマにした市内小中学生の作文を読ませていただく機会があり、子どもたちの「思いやり一つで仲良くなれる」という共通した純粹さに心を打たれました。心を知り、人と通じることのできる瞬間が私の喜びです。



▲庭の花を手入れする矢沢さん

○元気の秘訣

毎朝30分ほどウォーキングをしています。清々しい空気の中を歩き、行き会う人と声を掛け合うことで、元気をもらっているように感じます。

○おらほの自慢

果樹園や野菜畑に囲まれ、生き生きと元気に働く農家さんがたくさんいらつしやることです。

また、地区の秋祭りでは大きな幟や櫓をみんなで協力して建てます。こういった地区の方たちと一致団結する場があることが、災害時などにも地域のつながりとして役に立ってくると思います。

池田市長の

わくわくレポート

vol. 27



地方創生と中野市

人口減少と一極集中是正の為、地方創生が地域にとって課題となっている。「まち、ひと、しごと」の創生を通じて、地域の元気を取り戻し、日本の元気をというシナリオである。さて、ここで現下の社会状況を見てみると、昭和49年にわが国の合計特殊出生率（人口置換出生率ともいわれ、人口が減少しない出生率のことをいう）が2.07を下回った。

以来40年、わが国は、現在の状況が来ることを認知していた。社会は人の有機的な組織体である。時の為政者はいずれ問題となることを分かっていたながら、何等対処してこなかった結果が今にある。わが国は戦後の急激な人口増加に支えられ、工業社会を謳歌し、経済大国としてその足場を作り得たのも人口増加である。さて、神野直彦東京大学名誉教授は人口減少問題に関して以下の如く述べている。やや長いが多少文章を要約してみると次の通りである。

「農業社会では農村に生産機能も生活機能も存在する。工業社会になると生産機能が存在する地域が都市となる。これが工業都市の出現。工業社会の初期には、工業都市は原材

料があるところに散在する。工業化が進むと中枢管理機能が離れて位置する中枢管理都市、いわゆる大都市が形成される。脱工業化が進むと生活機能が生産機能の「磁場」となり、知識産業は、優秀な人間が集まり育つ地域に立地せざるを得なくなる。農業も、工業化ではなく知識集約化が進む。つまり、人間が住みたいと思いたい地域とは、自然環境と人的環境の豊かな地域になる。そうした地域に生産機能も集まることになる。」

やや難しい表現だが、翻って私たち中野市を見つめてみよう。豊かな自然、工業化社会の象徴としての大都市への短い時間距離と交通の至便性に恵まれ、そしてなによりも農業の先進地域として、挑戦と改革を進めてきた知識の集約された地域である。農業を知識産業ととらえるならば、中野市の持つ潜在能力は高い。地方創生とは天から降ってくるものではない。私たちが私たちの地域特性を知り、私たちが自ら行動するといった姿勢そのものの中にあります。真剣にかつ実践的に私たちの地域をどうするか、どうしたいかといった主体的かつ参加型の地域社会こそが、実は、地方創生の真の推進力となると私は思う。



信州なかのフェアin横浜

10月29日、横浜市のランドマークホールにおいて「信州なかのフェアin横浜」を開催しました。

当日は、農畜産物や加工品の展示・即売、個別商談のほか、中野土人形の絵付け体験や郷土料理の試食会などを行い、会場は大勢の来場者でにぎわいました。また、音楽親善アンバサダーの麻衣さんによるミニライブや、タレントの三四六さんをコーディネーターに、麻衣さんと本市出身の女優・西丸優子さんをゲストに迎え、池田市長とのトークショーを行い、本市の歴史・文化・風土・食などの魅力をPRしました。



信州なかの巡りEYEウォーク

10月10日、秋の中野市を満喫するウォーキングイベント「第7回信州なかの巡りEYEウォーク」を開催しました。当日は、150人の皆さんが参加し、観光ガイドと唱歌「故郷」にゆかりのある場所を巡るコース、市内の酒蔵を巡るコース、果樹園散策とブドウ狩りをするコース、中野立志館高等学校の生徒が考えたキノコ収穫体験などを行うコースの全4コースに分かれ、市内を歩いて巡りながら歴史と文化、自然を楽しみました。



人権センターまつり

10月17日、中野市人権センターおよび中央公民館講堂において中野市合併10周年記念「人権センターまつり」を開催しました。当日は、人権センター利用者の作品および人権啓発ポスターの展示などのほか、共同作業訓練施設「竹馬」の皆さんによる和太鼓演奏が行われました。また、落語家の林家木久蔵さんを講師に迎え、「がんばらない子育て」と題し、ご自身の体験に基づくお話をユーモアたっぷりに語っていただきました。



童謡・唱歌のふるさと 信州中野アンサンブルフェス

10月11日、市民会館ホールにおいて、中野市合併10周年記念事業「童謡・唱歌のふるさと 信州中野アンサンブルフェス」を開催しました。

当日は、姉妹都市や知音都市、友好都市など本市にゆかりのある市町村などから、合唱や器楽の音楽団体が集まり、それぞれのご当地の童謡、唱歌やクラシックを歌い奏でました。フィナーレは参加者全員で「故郷」を大合唱し、美しい歌声と楽団の心地よい音色が会場に響き渡りました。



2015 健康づくりフェスティバル

10月10日、中野保健センターなどにおいて、中野市合併10周年記念「2015健康づくりフェスティバル」を開催しました。

当日は、健康に関する各種相談や測定などのコーナーが設けられたほか、元NHK「ためしてガッテン」演出担当デスクの北折一^{きたおりはじめ}さんを講師に迎え、講演会を行いました。北折さんのユーモアを交えたお話に会場は笑いが絶えず、訪れた皆さんは健康づくりについて楽しく学んでいました。



子育て支援センターまつり

10月23日、コミュニティスポーツセンターにおいて「第2回中野市子育て支援センターまつり～あつまれげんきなWA!～」を開催しました。

当日は、ペープサート（紙人形劇）やミュージカルなどが行われたほか、子ども服のリサイクルコーナーや、管理栄養士などによる相談コーナーが設けられました。会場には小さな子ども連れの母親などが大勢訪れ、子育てに関する情報交換をしたり、思い思いに催しを楽しんでいました。

▼お知らせ

狩猟に伴う事故にご注意!

問 農政課耕地林務係 (内線251)

狩猟期間中は、事故防止のため、山林内に近づく場合は次の点にご注意ください。

注意点

- ・山林内では、見通しのよい道を利用する。
- ・明るく目立つ服装を心掛け、ラジオなど音の鳴るものを携帯し、狩猟者に自分の存在を知らせる。
- ・狩猟者に出会ったら、付近の状況などを知らせる。

狩猟期間

11月15日～翌年2月15日

※ニホンジカ・イノシシ捕獲用の檻や、わなを利用した狩猟は、3月15日まで行われます。

臨時福祉給付金・商品券の申請はお済みですか

問 福祉課厚生保護係 (内線255)

支給対象と思われる方には、7月中旬と9月末に申請書類をお送りしています。まだ申請をされていない方は、期限内に忘れずに申請してください。また、該当すると思われる方で、申請書類がお手元にならない方は、ご連絡ください。

対象者

次の全ての要件を満たす方

- ・平成27年1月1日現在、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 6000円
- ・臨時福祉商品券 4000円

申請先 福祉課または豊田支所地域振興課(郵送可)
申請期限 11月30日(月)

エルタックスをご利用ください

問 税務課課税係 (内線225)

給与支払報告書の提出、償却資産・法人市民税の申告は、インターネットを利用して送信できます。エルタックスの利用は無料で、自宅やオフィスから複数の提出先へ、まとめて送信できます。ぜひご利用ください。

利用時間 午前8時30分～午前0時

(土・日・祝日、年末年始は除く)

ホームページ <http://www.eltax.jp/>

エルタックスヘルプデスク

☎ (0570) 081459

☎ 03 (5500) 7010

裁判員制度 ～名簿記載通知が送付されます～

問 長野地方裁判所事務局総務課

☎ 026(403)2008

裁判員制度とは 国民の皆さんから選ばれた裁判員が、特定の刑事裁判において、裁判官と一緒に被告人を審理する制度です。

裁判員候補者名簿 市町村の選挙管理委員会が、選挙人名簿からくじで無作為に抽出した名簿を基に、地方裁判所で作成します。

名簿記載通知について 平成28年の裁判員候補者名簿に登録された方には、11月中旬に名簿記載通知と調査票が送付されます。この通知は、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えし、あらかじめ心づもりをしていただくためのものです。

沖縄県「平和の礎」への追加刻銘を受け付けています

問 福祉課厚生保護係 (内線276)

「平和の礎」には、国籍や軍人、民間人の区別なく、沖縄戦で亡くなられた全ての方々の氏名が刻銘されています。現在も追加刻銘や修正などが行われていますので、希望される方はお問い合わせください。

申込期限 12月4日(金)

有料広告欄

青色申告決算説明会

問 信濃中野税務署 ☎ (22) 3151

信濃中野税務署では、所得税の青色申告をする個人事業主の方を対象に、青色申告決算書などの書類作成に関する説明会を開催します。

期日 12月4日(金)

会場 市民会館41号会議室(2階)

時間・説明対象

- ・午前10時～正午ごろ 農業所得
- ・午後2時～4時ごろ 営業・不動産所得

※説明対象により開催時間が異なりますので、ご注意ください。

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

必ず収穫できる 藤田智の野菜づくり入門

著/藤田智
 実業之日本社

こんなとき、どうする?困ったときのQ&A付き。NHK「趣味の園芸やさしい時間」など、テレビでおなじみの野菜の先生が教える、家庭菜園の教科書!園芸の代表野菜・実もの、葉もの、根もの33種類140品種収録。



毎日の日本 英語で話す! まるごとJAPAN
 著/James M. Vardaman
 朝日新聞出版
 味噌、禅、金魚...英語だと、意外と言えない日本のこと。英語圏で、自国の説明ができるのは、「最低限の大人のマナー」です。

仕事。(川村元気)/佐治敬三と開高健最強のふたり(北康利)/友だちは永遠じゃない(森真一)/病名がつかない「からだの不調」とどうつき合うか(津田篤太郎)/“完成形”フリージング離乳食(中村陽子)/地球で生きているヤマザキマリ流人生論(ヤマザキマリ)/イタリアのしっぽ(内田洋子)/約束(水谷修)/忘却の声(上・下)(アリス・ラプラント)/啓火心(日明恩)/信州の里山トレッキング東北信編(林盛幸)/生きることの質(大活字)(日野原重明)

ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

次世代新幹線 はやぶさ&こまち&あさま
 上映日時 11月15日(日) 午後2時~
 ポーラー・エクスプレス
 上映日時 12月2日(水) 午前10時~
 会場 図書館2階AVホール(入場無料)

市立図書館 親子読書活動セミナー えほんときどきあそびうた

期日 12月5日(土) 時間 午後2時
 会場 市立図書館 入場 無料
 講師 絵本作家 藤本ともひこさん

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 11月11日(水)、15日(日)、25日(水) (12月から平成28年2月中旬までの期間は、販売を行いません)
 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
 ※バラ売りは10日前までに要予約。
 ※バラ売り袋は後日お返しください。
 ●未土利
 販売日 月曜~金曜日(祝日は除

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
 ※売り切れの際はご容赦ください。

人権擁護委員を紹介します

問 長野地方事務局飯山支局
 ☎0269(62)2302

高橋秀子さん(平岡・長丘地区、新任)、宮澤和三さん(科野・倭地区、新任)、中山千恵子さん(日野・延徳地区)、瀧澤洋子さん(永田地区)が、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。
 任期は10月1日から3年間です。

犯罪被害者支援講演会

問 認定NPO法人 長野犯罪被害者支援センター
 ☎026(233)7848

11月25日(水)から12月1日(火)までの「犯罪被害者週間」にあわせて、多くの皆さんに犯罪被害者の方を理解していただくため、犯罪被害者支援講演会を開催します。

期日 11月29日(日)
 時間 午後1時30分~4時
 会場 長野市ふれあい福祉センター
 講師 全国犯罪被害者の会会員 澤田美代子さん
 ※当日は、長野清泉女学院中学・高等学校吹奏楽部によるコンサートも行われます。

中野陣屋
光と音のシンフォニー
 ~黒姫様への願いの鐘~

今年も中野陣屋周辺の商店街をイルミネーションで飾ります。
 点灯期間 11月21日(土)~平成28年1月10日(日)
 ●コンサート・点灯式
 期日 11月21日(土) 会場 中野陣屋前広場公園
 時間 ・コンサート 午後2時 ・点灯式 午後5時
 問 中野陣屋 光と音のシンフォニー実行委員会 ☎(22)2191



▼募集

男女共同参画川柳を募集

【問申】 人権・男女共同参画課

男女共同参画係（内線254）

男女共同参画に関する想いを、五・七・五で表現してみませんか。

記念品

最優秀賞 1点 図書カード1万円分

優秀賞 3点 図書カード5千円分

佳作 10点 図書カード3千円分

応募締切 11月30日(月)

応募資格 市内在住・在勤・在学の方

※一人5点まで応募可能。ただし、

未発表で自作の作品に限る。

※応募方法など詳しくは、広報なかの9月号で配布したチラシをご覧ください。いただくか、お問い合わせください。

市の公用車へ掲載する

有料広告を募集

【問申】 財政課管財係（内線222）

新たな自主財源を確保し、市民サービスの向上を図るため、市公用車に有料広告を掲載していただける事業者の方などを募集します。

①軽貨物自動車（ワンボックス）

・募集台数 7台

②小型貨物自動車（バン）

・募集台数 1台

年間走行距離 平均約7000キロ
掲載位置 両側面（後部座席ドア）
広告の規格 縦42センチ×横73センチ以内
広告料 2000円/月

申込期限 11月24日(火)

掲載方法 粘着フィルムによる貼付

（マグネット・塗装は不可）

※広告作成費用、

車体への貼付

・撤去費用は、

広告主が負担。

※詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



▲広告掲載例

中野市子ども読書活動「ファミリー賞」の募集

【問申】 生涯学習課生涯学習推進係

☎ 3112

市では、毎月23日を含む日曜日から土曜日までの1週間を「家庭読書週間」として、家庭で読書に親しむ活動を推進しています。また、週間中に行った、家庭における読書の取り組みを募集しています。

応募資格 市内に在住・在園・在学

しており、18歳未満のお子さんがいる家庭

応募締切 12月25日(金)（必着）

商品 賞状、額、図書カード1万円分

※応募方法など詳しくは、市公式

ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。

防衛省では自衛官などを募集しています

【問申】 自衛隊長野地方協力本部

長野地域事務所

☎ 026(235)6026

●陸上自衛隊 高等工学校生徒

将来、陸上自衛隊においてハイクロ化された装備品の整備・運用をするとともに、国際社会でも自信を持って対応できる自衛官となる方を育成します。

資格 中学校卒業（見込みを含む）の17歳未満の男子

受付期限

・推薦 12月4日(金)

・一般 平成28年1月8日(金)

試験日

・推薦 平成28年1月9日(土)から11日(月)までの指定日

・一般 平成28年1月23日(土)

●自衛官候補生 自衛隊の第一線で

技能と体力を一心に磨く任期制

自衛官を目指します。

資格 18歳以上27歳未満の方

受付期間 11月13日(金)～12月2日(水)

試験日 12月12日(土)

※受験手続きなど詳しくは、お問い合わせください。

リサイクルかわらばん 10月20日現在

譲ります 女子学生服(※要相談)/自転車タイヤ(27インチ)/陳列棚/チャイルドシート

譲ってください きね2本/うす/流し台/着物帯(男性用)/浴衣(男の子用)/家庭用耕うん機/テレビデオ(ブラウン管)/冷蔵庫

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)

資源物の日曜回収

11月22日(日) 午前10時～午後1時

場所 原信中野店

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

食用油…家庭で使用した天ぷら油、植物性で液体状の油に限る。

古着…洗濯済みの衣類、靴、ネクタイ、ベルト、バックなど

※汚れや臭いのあるもの、靴下、カーテンなどは回収できません。

★指定時間外および市外からの持ち込みは禁止です。

★回収場所で回収できないと判断されたものは、お持ち帰りください。

【問申】 環境課衛生係(内線245)

公共職業訓練受講者募集

【問】 ハローワーク飯山

☎0269(62)8609

●電気設備技術科/ビル設備サービス科
雇用保険受給資格者と離職者を対象とした職業訓練です。

訓練期間 平成28年1月5日(火)～6月28日(火) (6カ月間)

会場 ポリテクセンター長野

募集定員 15人

受講料 無料(テキスト代別)

訓練内容 モノづくり技術、設備保守などの知識習得

募集期限 11月26日(木)

▼催し・イベント

働く婦人の家

利用者の会フェスティバル

【問】 働く婦人の家 ☎(22)2974

サークルの皆さんが制作した作品の展示や発表会、抹茶のおもてなし、陶芸作品の販売を行います。

期日 11月14日(土)、15日(日)

時間 午前9時～午後5時 (15日(日)は午後4時まで)

会場 働く婦人の家

抹茶のおもてなし(無料) 14日(土) 午後0時30分(先着150人)

陶芸販売 15日(日) 午前10時30分

発表会 15日(日) 午後1時～3時
(ヒップホップダンス、ハワイアンフラ、太極拳、日本舞踊)

講談で学ぶ

成年後見人制度

【問】 北信圏域権利擁護センター ☎(26)2266

判断能力の低下によって生じる、さまざまな問題から身を守るために必要な制度について、講談を聞きながら学びます。どなたでもお気軽にご参加ください。

期日 11月24日(火)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 中央公民館 講堂(3階)

講師 講師 神田織音さん

入場 無料

※当日は個別の相談にも応じます。

勤労青少年ホーム

利用者作品展

【問】 勤労青少年ホーム ☎(22)2801

勤労青少年ホームを利用してサークルや、講座の利用者の皆さんが制作した作品の展示を行います。

期日 11月14日(土)、15日(日)

時間 午前9時～午後5時30分 (15日(日)は午後4時まで)

会場 勤労青少年ホーム集会室

帯の瀬の日

【問】 帯の瀬ハイツ ☎(22)6210

帯の瀬ハイツでは、皆さんに楽しく過ごしていただくため、毎月1回「帯の瀬の日」を開催しています。どなたでも無料で参加できますので、ぜひご来館ください。

期日	イベント	季節の風呂
11月26日(木)	オペレッタ	コスモスの湯
12月20日(日)	バレエ	ゆずの湯

時間 午前10時～午後3時

持ち物 昼食、入浴道具

予約 3日前までに予約が必要です。

豊田人権センター

第10回人権のつどい

【問】 豊田人権センター ☎(38)3522

12月4日(金)から10日(木)までの人権週間にあわせて、「第10回人権のつどい」を開催します。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期日 12月5日(土)

時間 午前10時～正午

会場 豊田人権センター

講師 北信圏域こころの相談センター 精神保健福祉士 小巻佳人さん

演題 いつまでも元気な心で暮らすために

「平成28年度各種納税通知書用封筒」に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、平成28年度各種納税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。

封筒の規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料	封筒を使用する税目【作成枚数】	発送(使用)時期
(縦)12.0cm × (横)23.0cm	封筒裏面 (縦)5.5cm × (横)9.5cm 黒1色	1枠 *4税目共通封筒として一括作成するため1枠扱い	97,362円 (税込み)	固定資産税・都市計画税【18,700枚】	4月中旬
				軽自動車税【10,300枚】	5月中旬
				市民税・県民税(普通徴収者用)【12,700枚】	6月中旬
				国民健康保険税(普通徴収者用)【8,600枚】	7月中旬

申込期限 所定の申込書により、12月18日(金)までにお申し込みください。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。税務課課税係(内線225・229)までお問い合わせください。

▼相談

児童虐待防止推進月間

☎ 子ども相談室 ☎ (23) 3191

☎ 長野県中央児童相談所

☎ 026 (238) 8010

☎ 児童虐待・DV24時間ホットライン

☎ 026 (219) 2413

☎ 児童相談所全国共通ダイヤル

☎ 189 (いちはやく)

「もしかして」

あなたが救う 小さな手

平成27年度児童虐待防止推進月間標語

11月は児童虐待防止推進月間で

す。虐待を受けたと思われる子どもがいたり、出産や子育てに悩むことがあるば、一人で悩まずにご相談ください。

※相談は匿名でも構いません。秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。

女性の権利に関する

無料電話相談・相談所

☎ 長野地方法務局飯山支局

☎ 0269(62)2302

相談は無料で、秘密は固く守られます。ぜひ、この機会にご相談ください。相談内容など、詳しくはお問い合わせください。

●女性の権利ホットライン

11月16日(月)から22日(日)までの「全国一斉」女性の権利ホットライン「強化週間」中は、通常の相談時間を延長して受け付けています。

夫やパートナーからの暴力やストーカーなど、女性をめぐるさまざまな相談に応じます。

☎ 0570 (070) 810

受付時間 平日：午前8時30分～午後7時、土曜・日曜日：午前10時～午後5時(通常は平日のみ午前8時30分から午後5時15分まで)

●女性の権利特設相談所開設

☎ 11月18日(水)

時間 午前9時～午後3時

会場 長野地方法務局飯山支局

相談員 人権擁護委員

司法書士による

犯罪被害者無料電話相談

☎ 長野県司法書士会

☎ 0267(66)3567

暴行、傷害をはじめとする犯罪被害に遭われた方を対象に、電話相談を行います。相談は無料で、秘密は固く守られます。ぜひ、この機会にご相談ください。

☎ 11月30日(月)、12月1日(火)

時間 午後5時～8時

☎ 0120(448)788

年金

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行う際に保険料を支払ったことを証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」などが必要です。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、11月上旬に日本年金機構から送付されます。なお、10月以降に今年初めて国民年金保険料を納付した方へは、平成28年2月上旬に送付されます。

※ご家族の国民保険料を納付された場合も、納付された方の社会保険料控除に加えることができます。

●11月(いい)30日(みらい)は「年金の日」です!

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

☎ 控除証明書専用ダイヤル ☎ 0570(058)555

☎ 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

消費生活相談

消費者トラブルと解決法

61

IP電話 契約の前に内容確認を!

事例 「IP電話に変更すれば電話料金が安くなる。工事費用も工事後に返金する。」という勧誘電話があり、承諾した。その後、工事費用は返金されたが、毎月の電話料金が2.5倍になった。契約書を息子に見てもらおうと、インターネット接続サービスも契約していることが分かった。パソコンを持っていない自分には不要な契約であり、説明と違うので納得できない。

アドバイス IP電話とは、インターネット回線を利用する電話サービスです。そのため、光回線、プロバイダ、その他オプションサービスなどを同時に契約することが多くあります。また、これまで利用できていた緊急通報サービスなどが使えなくなる場合もあります。勧誘されてもその場で返事をせずに、家族などと一緒に契約内容や1カ月の支払総額、解約条件などを確認しましょう。ご不明な点は、下記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

ご寄付ありがとうございました

倭社会福祉協議会 荻原好実 様
図書券 15,000円 たかやしろ保育園の絵本、教材購入のため

中野ロータリークラブ 様
デジタルハイビジョンビデオカメラ一式 チョウゲンボウ撮影のため

歌を楽しむ会 代表 畔上佳子 様
現金 52,927円 市内小・中学生の学習に役立てるため

OFFICE UEHARA 代表 上原宗吉 様
図書券 50,000円 科野小学校の児童図書充実のため

問申 庶務課秘書広報係 (内線400) _____

▼展示

市立博物館 ㊟火曜日 ☎ 22-2005	<ul style="list-style-type: none"> ・合併10周年記念特別展「縄文土器-5000年の生命-」 12月20日(日)まで ・講演会「千田遺跡の調査」 11月22日(日) 午後1時30分
中野陣屋・ 県庁記念館 ㊟火曜日 ☎ 23-2718	<ul style="list-style-type: none"> ・第2回名僧の墨蹟展～妙心寺・正眼寺高僧たちの書～ 11月11日(水)～29日(日) ・中野広域シルバー人材センター互助会会員作品展 11月11日(水)～16日(月) ・石黒直子「デコパージュ作品展」 11月18日(水)～30日(月)

人権・悩みごと相談所

問 長野地方事務局飯山支局
☎ 0269(62)2302

12月4日(金)から10日(木)までの「第67回人権週間」にあわせて、人権・悩みごと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。お気軽にご相談ください。

期日 12月4日(金)

時間 午前9時～午後3時

会場 中野人権センター 会議室

相談員 人権擁護委員

相談内容 不当な差別、虐待、いじめなどの人権問題、離婚・相続などの家庭問題

相続・贈与に関する無料相談会

問 長野県司法書士会
☎ 0267(66)3567

関東信越税理士会長野支部
☎ 026(262)1078

司法書士・税理士による相続や贈与に関する相談会が開催されます。予約は不要で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

期日 11月21日(土)

時間 午前10時～午後3時

会場 長野市もんぜんぶら座 6階

※相談内容に関する資料などがあれば、お持ちください。

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 11月27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 11月10日(火)、12月10日(木) 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 11月19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

夢

No.127



看護師になりたい！

たけうち みつき
竹内 海月さん 平岡小学校 6年

わたしの将来の夢は、看護師になることです。わたしは、学校で、ケガをした友だちに優しく声をかけ、手当てをしている人の姿を見ることがあります。わたし自身も、ケガや病気をしたときに、優しく接してくれる人に出会うことがあります。その人たちは、相手のことを精一杯考えて接しています。わたしは、そんな人たちの姿を見たとき「素敵だな。」と思いました。そして、「わたしは、いろいろな人に助けられているけれど、今度はだれかを助ける側の人になりたい。」と考えるようになりました。そこで抱いたのが、看護師になりたいという夢です。

看護師という夢を実現するために、これから学校での勉強をがんばっていききたいです。そして、相手の痛みや気持ちをはわかってあげられる人になれるように、毎日大切に過ごしていききたいです。

▼私が広報担当になる前、福祉関係の仕事に携わっていたことがきっかけで今回の特集を組ませていただきました。初めは「支える側」をメインとした内容を考えていたのですが、取材をしていくと「周りの方に私たちが力をもらっている」と話される姿が印象的で、一方的な想いではない「支えあう」ことをテーマとしました。特集を通し、中野市にはこんなにも多くの支えあいがあることを知り、私もその一翼を担えるよう努力していききたいです。(芳澤)

▼「信州なかのフェアin横浜」に情報発信と取材を兼ねて参加させてもらいました。農商工観光などが一丸となった「チームなかの」で横浜の皆さんに中野の魅力をPR。これまでに広報で特集してきた記事をピックアップして一冊にまとめた「別冊広報なかの」も大活躍でした。(中沢)

▼読書の秋。私はもともと読書が好きですが、最近子どもが小さいこともあり、図鑑や知識の本をよく読んでいます。子ども向けと侮るなかれ。知らない知識が多く、説明も丁寧で分かりやすいので、学んだことを広報にも生かしたいです。(仲條)

10th
信州なかの
中野市合併10周年



中野市役所広報 facebook

編集後記

面積：112.18 km²
人口：43,950人 (-17)
男：21,285人 (-19)
女：22,665人 (+2)
世帯数：15,656戸 (+12)
【平成27年10月1日現在】
()は前月比、平成22年国勢調査を基に推計