



自主防犯ボランティア 酒井信之さん (左) と中高防犯協会連合会イメージキャラクター「さかいさん」(右)
 ※詳細は7ページ

Contents

広報なかの	1 ~ 32
交差点	33 ~ 36
心をひらく	37 ~ 38
文化なかの	39 ~ 44



特殊詐欺、
ひとつとじゃない！

特集

特殊詐欺、ひとつとじゃない！

全国的に急増し、私たちの生活を脅かしている「特殊詐欺」。中野市においても、多額のお金をだまし取られる詐欺被害が実際に発生しています。今回の特集では、巧妙化している特殊詐欺の手口を知り、被害に遭わないためにはどうすればよいのかを考えます。

特殊詐欺

(※1) 振り込め詐欺

- ・オレオレ詐欺
- ・架空請求詐欺
- ・融資保証金詐欺
- ・還付金等詐欺

(※2) 振り込め詐欺以外の特殊詐欺

- ・金融商品等取引名目詐欺
- ・ギャンブル必勝法情報提供名目詐欺
- ・異性との交際あっせん名目詐欺
- ・その他の特殊詐欺

「特殊詐欺」とは、面識のない不特定の人に対して、電話などを使って、預貯金口座への振り込みなど、さまざまな方法で現金などをだまし取る詐欺のことをいい、「振り込め詐欺」(※1)および「振り込め詐欺以外の特殊詐欺」(※2)を総称したものをこのようにいいます。

特殊詐欺とは

▼特殊詐欺の認知件数と被害額 (警察庁・長野県警察調べ)

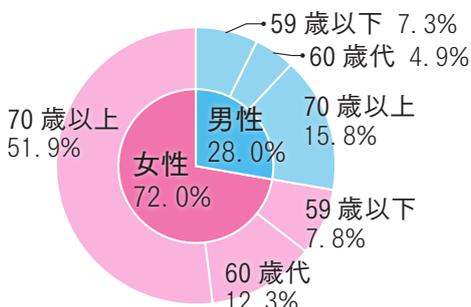
	平成 26 年		
	全国	長野県	中野市
認知件数(※3)	13,392 件	190 件	4 件
被害総額	約 565 億 5,069 万円	約 10 億 2,981 万円	2,150 万円

(※3) 認知件数とは、警察において把握している被害の件数のことをいい、誰にも相談せず、どこにも届け出をしていないような被害者を含めると、実際はこの数字をはるかに上回ると考えられます。

平成26年の全国の特殊詐欺の状況は、認知件数(※3)が1万3392件で、被害総額が約565億円と、いずれも前年に比べ大きく増加しています。私たちの住む中野市でも実際に被害が発生しており、平成26年は認知件数4件、合計2150万円の被害が確認されています。

1日当たり1億5千万円以上がだまし取られている

▼特殊詐欺の被害者年齢・性別割合 (平成26年・全国 警察庁調べ)

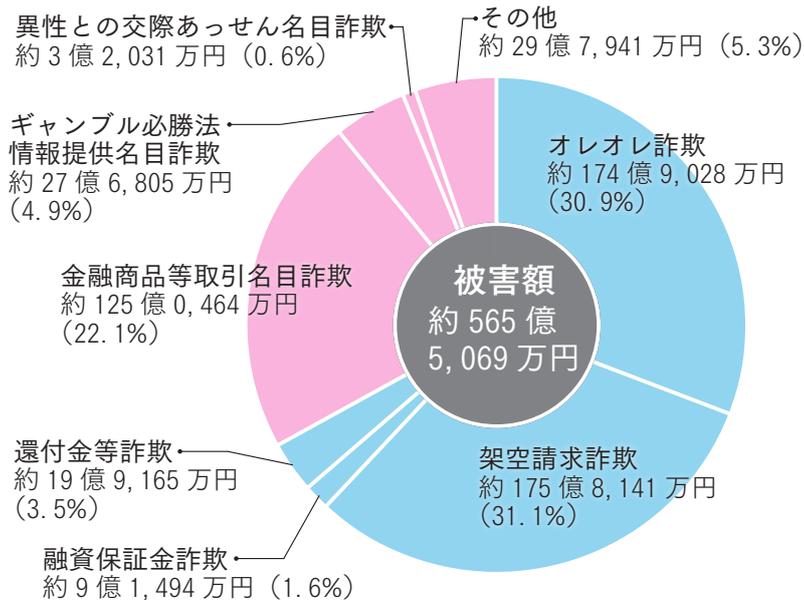


平成26年の全国の特殊詐欺被害者の年齢構成は、70歳以上の方が6割以上を占め、性別構成については、女性が7割以上を占めています。中でも、オレオレ詐欺、還付金等詐欺、金融商品等取引名目詐欺では、被害者の約5割が70歳以上の女性であることから、特に女性の高齢者が犯行のターゲットにされていることが分かります。

女性の高齢者が狙われている

今後とも被害の拡大が懸念されていると同時に、決してひとつととはいえない状況です。

▼類型別特殊詐欺の被害額（平成26年・全国 警察庁調べ）



振り込め詐欺	約 379 億 7,828 万円 (67.1%)
振り込め詐欺以外の特殊詐欺	約 185 億 7,241 万円 (32.9%)

▼現金授受の手口別特殊詐欺の認知件数（警察庁調べ）

※未遂の事案は除く集計



オレオレ詐欺・架空請求詐欺が多発

平成27年上半年の振り込め詐欺の認知件数は前年同期に比べて約3割増加し、被害額も約1割増加しました。類型別では、融資保証金詐欺を除き、オレオレ詐欺、架空請求詐欺、還付金等詐欺で認知件数が増加し、特に架空請求詐欺は認知件数が約6割、被害総額が約2割の増加

となり、還付金等詐欺は認知件数、被害総額ともに約4割の増加となっています。平成27年上半年の振り込め詐欺以外の特殊詐欺は、「金融商品等取引名目」、「ギャンブル必勝情報提供名目」など、全ての類型において、認知件数および被害総額が前年同期に比べて減少しています。約869万円と高額になっています。

振り込ませない「受取型」・「送付型」が急増

最近では、従来のように金融機関を通じて「振り込ませる」ものに加え、犯人が現金や通帳、キャッシュカードを直接自宅などに取りに来る「受取型」や、宅配便やレターパックなどで現金を指定先に送らせる「送付型」の手口が増加しています。レターパックなどでお金を送ることは法律違反です。絶対に送ってはいけません。

振り込め詐欺の手口と対処法

① オレオレ詐欺

犯行の手口

子や孫を装って電話をかけ、「携帯電話の番号が変わった」「会社の携帯電話だから登録しておいて」などと、携帯電話の番号を伝えてきます。その際、「風邪をひいて喉の調子が悪い」などと言って、声が違うことを怪しまれないようにしています。後日、「会社のお金を使い込んでしまった」「友人の借金の保証人になった」などさまざまな理由で、「トラブルが発生したから助けてほしい」という電話をかけて、お金を要求する手口です。

冷静な対応をさせないために、「上司」「警察官」「弁護士」「泣いている人」など短時間で複数の人物が登場する、いわゆる「劇場型」による仕掛けもあります。

金融機関などで現金を振り込ませる手口のほかに、「会社の同僚や上司」「弁護士事務所職員」「サラ金業者」などをかたり、犯人が現金やキャッシュカードを直接自宅や指定場所まで取りに来る手口が増加しています。

対処法

現金を要求してくる電話に要注意！

- ・「携帯電話番号が変わった」という電話があったときには、必ず変わる前の電話番号に電話をかけて、本当かどうか確認してください。
- ・相手が誰であっても、電話で現金の振り込みや手渡しなどを要求する場合は、詐欺であることを疑ってください。
- ・日ごろから家族などと連絡を取り、合言葉を決めるなど意思の疎通を図ってください。



② 架空請求詐欺

犯行の手口

不特定多数の者に対し、アダルトサイトなどの利用料金名目、訴訟関係費用名目等架空の事実を口実とした料金を請求する文書やメールを送付するなどして、現金を振り込ませたり、送付させるなどの方法により、だまし取る手口です。



対処法

知らない請求には応じない

- ・心当たりのない請求には応じないことが大切ですが、不安に思ったとき（心当たりがあるかどうか分からない場合は、警察や市役所など各種相談窓口にご相談ください）。
- ・使用したサイト名の記載がない請求、利用した時間の記載のない請求、明確な料金内訳の記載のない請求、料金の請求以外の文言（身辺調査の開始、会社への訪問など）が記載してある請求は注意が必要です。

③ 融資保証金詐欺

犯行の手口

資金繰りに窮した個人や中小企業者に対し、融資する意思がないにもかかわらず、ハガキやダイレクトメール、ファクスなどに「誰でも融資」「簡単審査」「担保不要」などと記載して融資を誘い、融資を申し込んできた者に対し、「保証金が必要です」「信用実績が必要です」などと口実をつけ、現金を口座に振り込ませるなどしてだまし取る手口です。

対処法

融資前提の現金要求はない

- ・正規の貸金業者では「保証金」や「借入金データの抹消手続き料」など、いかなる名目であっても、融資を前提に現金の振り込みを要求することはありません。
- ・実在する貸金業者などを装っている場合がありますので、融資を申し込む場合は、電話帳や電話番号案内などで電話番号を調べて確認してください。会員登録をしていない会社から届いたダイレクトメールやファクスは、それだけで注意が必要です。

④ 還付金等詐欺

犯行の手口

役所名や既に廃止されている公的機関名である社会保険事務所などの職員を装って電話をかけ、「払い過ぎた医療費や社会保険料を還付します。還付の手続きのためにATM（現金自動預け払い機）で操作してもらう必要があります」とATMへ誘導し、気が付かないうちに、犯人の口座にお金を振り込んでしまう手口です。

対処法

指示されて入金しない

- ・ATMでは、自分が操作して相手から自分の口座に入金させることはできません。
- ・公的機関がお金を還付するためにATMへ行くように指示することは絶対にありません。「携帯電話を持ってATMへ」と言われたら詐欺です。絶対に行かないでください。
- ・相手の言った電話番号をうのみにせず、電話帳などで電話番号を確認して、関係機関に問い合わせましょう。



⑤ 金融商品等取引名目詐欺

犯行の手口

実際にはほとんど価値がない有価証券（社債や未公開株など）や、架空の有価証券、外国通貨などの購入を、ダイレクトメールなどであせせんし、その後、別の犯人が電話で「必ずもうかる」「3倍で買い取る」「あなたしか買えない」などと言って購入するように勧めてだまし、これらを買えば高額で買い取ってもらえると信じ込ませ、現金を振り込ませてだまし取る手口です。

対処法

うまい話にはのらない

- ・「高値で買い取る」「謝礼をつけて買い取る」「代金は全て当社が支払う」などといったうまい話は、絶対に信じず、勧誘はきっぱり断りましょう。

簡単に信用しない

- ・国内での取り扱いが少ない外国通貨は、日本の主要な銀行では取り扱われておらず、日本円への再両替が困難な通貨です。販売事業者の話を簡単に信用してはいけません。

業者を確認する

- ・未公開株や社債の販売ができるのは、登録を受けた証券会社と未公開株などの発行会社に限られています。その他の者が行う勧誘は違法です。また、複数業者から「未公開株を買い取る」と言われたら詐欺を疑いましょう。



今年、市内で実際に発生した詐欺被害



被害事例①

【詐欺の種類】 オレオレ詐欺

【被害者】 市内在住 80歳代 女性

【詐欺の内容】 **被害額 150万円**

6月10日、被害者宅に孫を装う男から「カバンをコンビニのトイレに置き忘れた。カバンの中には現金になる書類が入っていた。お金を用意してほしい。誰にも言わないでほしい。150万円くらいあれば助かるよ」と電話があり、被害者は、市内の金融機関で現金50万円を下ろし、残りは翌日に用意する約束をしました。

翌日、同じ孫を装う男から「コンビニでお金を用意して」などと言われ、市内のコンビニエンスストアで現金99万円を下ろし、手持ちの現金1万円を足して現金100万円を用意し、孫を装った男の指示に従い、須坂駅付近で孫の上司の部下を名乗る男に150万円を手渡しました。

その日、孫が被害者宅に来たことから、だまされたことに気付きました。

被害事例②

【詐欺の種類】 オレオレ詐欺

【被害者】 市内在住 80歳代 女性

【詐欺の内容】 **被害額 100万円**

7月2日、被害者宅に甥を装った男から「喉が痛くて今病院に来ている。待合室にカバンを置いて、トイレに行って戻ってきたらなくなっていた。カバンの中には会社の会議の書類、携帯電話、財布が入っていた。今、エンドウさんの携帯電話を借りて電話している。100万円でもいいから。エンドウさんのおばあちゃんも100万円用意してくれた」など電話がありました。

被害者は、市内の金融機関で現金100万円を下ろし、自宅を訪れたエンドウの息子を名乗る男に対し、現金100万円を手渡しました。

その後、被害者が甥本人に連絡し、だまされたことに気付きました。



中野警察署生活安全課
近藤 俊也 課長

知り合いの声なら聞き分けられると思ったら大間違いです。電話越しの声は分かりづらく、先入観もあつてごまかされてしまいます。相手方の電話番号が表示されるナンバー

犯人の声が孫の声にそっくりだった

被害に遭われた方の多くは、「特殊詐欺の手口は知っているし、自分は大丈夫」と考えていたことが分かっています。それなのにだまされてしまうのは、家族を大切に思う被害者の心理を犯人が利用して、つけ込み、動揺させるためです。そのため、誰もが被害に遭う可能性があるという危機感を持つことが大切です。

知っているもだまされてしまうのが特殊詐欺

今年、市内で実際に発生した詐欺被害について、だまされてしまった原因と対策を中野警察署生活安全課の近藤課長にお聞きしました。

誰にも相談することができなかつた

ディスプレイ付きの電話機にするか、常に留守番電話に設定して、知らない相手、知らない電話番号からの電話には出ないようにしましょう。

広がりつつある新たな手口

被害に遭われた方は、犯人から「他の人には言わないで」と言われ、誰にも相談できずにお金をだまし取られてしまいました。お金を要求されたり、「何か変だな？」と思ったとき、少しでも悩んだときは、すぐに警察へ相談してください。



最近の被害阻止事例

市内のコンビニエンスストアで、インターネットで使うことができるギフト券を大量に購入しようとした男性を不審に思い、店員が声を掛けるところ、架空請求でだまされていたことが判明しました。

地域の絆、家族の絆で詐欺を撃退



市では、高齢者をはじめ、地域の皆さんを特殊詐欺の被害などから守るため、消費生活講演会で消費者被害をテーマに取り上げたり、老人クラブの集まりで特殊詐欺や悪質商法対策の話を見せていただいているほか、各地域でも防犯指導員の皆さんなどを中心に啓発活動を行っています。

高齢者は、「お金」「健康」「孤独」の3つの不安を持っているといわれており、悪質業者は親切にして信用させ、言葉巧みにそれらの不安をあり、高齢者の財産を狙っています。また、高齢者は、悪質業者の知識や情報に乏しく、被害に遭ったことさえ気付かないこともあり、被害に遭ったことに気付いても、だまされ

た自分が悪いと諦めたり、誰にも知られたくないという思いから相談しない方も多いようです。

詐欺や悪質商法の被害に遭わないためには、高齢者はもちろん、家族や周りの人たちも必要な情報を集め、知識をつけることが大切です。そして、生活のなかで、接する高齢者をさりげなく見守り、異変などに気付いたら市役所や警察などにつながる地域ぐるみの防犯活動が詐欺を撃退するためには必要です。「お金を渡す」「お金を振り込む」「契約する」などといったとき、少しでも不安に思ったり、困ったことがあるのなら、行動に移す前に、家族や信頼できる知人、または市役所や警察に相談してください。



1. 平成27年の消費生活講演会は、間山温泉公園ぼんぼこの湯において悪質商法に詳しいジャーナリスト・ルポライターの多田文明さんを講師に招き、「悪徳商法にだまされないために」という演題で講演をいただきました。詐欺や悪質商法の現場へ体を張って潜入した多田さんの具体的で臨場感のある話、会場の皆さんは時折うなずきながら真剣に耳を傾けていました／2. 帯の瀬ハイツでは老人クラブを対象に消費者被害防止塾を定期的に開催しています／3. 研修会で特殊詐欺の手口や対処法について知識を深める防犯指導員の皆さん

特殊詐欺・悪質商法に関する相談窓口

～ひとりで悩まず、まずは相談してください～



消費者ホットライン

☎ 188

※午前10時～午後4時
(年末年始を除く)

警察相談専用窓口

☎ #9110

※24時間体制で受け付け

中野警察署

☎ (26)0110

※24時間体制で受け付け

長野県北信消費生活センター

☎ 026(223)6777

※午前8時30分～午後5時
(土・日・祝日および年末年始を除く)

市役所市民課生活交通安全係

☎ (22)2111 (内線238)

※午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日および年末年始を除く)

特殊詐欺にだまされないための心得4箇条

電話機対策をしましょう

留守番電話設定、家族などの電話番号登録、非通知電話拒否設定などを確実にして、特殊詐欺の電話に出ないようにすることが一番大切です。

愛(合)言葉を決めましょう

親子にしか分からない愛(合)言葉を決めて、『ニセモノの息子』を撃退しましょう。親子間で、お互いの呼び方を決めておくのもいいでしょう。

こまめに連絡を取り合しましょう

普段、なかなか連絡を取り合っていないご家族の方とも、ぜひ連絡を取り合って、特殊詐欺はひとごとではない事を伝えましょう。

特殊詐欺被害防止のため、皆さん、ぜひ実践してください。

普段から特殊詐欺の話しましょう

一緒に暮らしている、すぐ近くに住んでいるといっても、油断は禁物です。普段の会話の中で、特殊詐欺の話題に触れ、危機意識を高めましょう。



市民課生活交通安全係
小林主任主事

キラリ★中野のチカラ

酒井 信之さん 【新井】



▲活動用のつなぎにはさまざまな刺しゅうが施されている

防犯について考えてもらおう
きっかけを作りたい

警察官として40年働いた後、防犯ボランティアとして活動を続けている酒井信之さん。その活動が評価され、10月には関東防犯協会連絡協議会から特別功労者の表彰を受賞されました。今回は、地域に根差した防犯ボランティアとして活動する酒井信之さんにお話を伺いました。

○防犯ボランティアとして活動することになったきっかけ

県警で働いていたことから、定年退職を迎えてからも地域の集まりなどに呼ばれる機会が多くあり、そのたびに防犯全般について話をしていました。気が付くと同じようにさまざまな場所で話をするようになり、自然と防犯ボランティアとして活動するようになっていきました。

新井区の老人会で旅行に行く際にもオレオレ詐欺や護身術の話をしており、「防犯の意識につながる」と皆さんに言っていただけなので、とてもやりがいを感じています。

○活動内容について

防犯の啓発活動に参加しているほか、地域の集まりに呼ばれた際には、交通事故やオレオレ詐欺など、その時代に合った防犯の話を見せていた

だいています。小学生から高齢者までさまざまな方に話を聞いていただく機会がありますが、私が直接経験した話や冗談を交え、皆さんに楽しみながら防犯に興味を持っていただけることを心掛けています。

また、中野警察署の女性警察官の方が、私のイラストを作成し、「さかいさんのアドバイス」といったスッカードーカーや、専用のつなぎも作っていただきました。活動の際には、いつもこのつなぎを着ているので、自身の行動が防犯の広報にもつながり、とてもありがたく感じています。

○市民の皆さんへ

防犯ボランティアとして地域を回る中で、「息子と名乗る人から電話があった」など、詐欺被害に遭いそうになった話を聞くこともあります。ひとごとと考えることなく、自分の身にも起こり得ることだと考え、行動していただきたいです。

また、万引きや交通事故などの話もしているのですが、私の活動を通して、一人でも被害に遭う方が減るとともに、加害者側に回る人もなくなるとほしいと願っています。これからも防犯ボランティアとして活動を続けていくので、私を見つけたらぜひ声を掛けていただければと思います。



▲背中には酒井さんのイラストが

中野市合併10周年記念

広報クイズ

10
中野市合併10周年

■今月のプレゼント

「中野市産りんご(ふじ)」…2人

問題

平成26年の全国の特珠詐欺被害総額は？

「約●●●億円」

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はがきに書いて、次の宛先までご応募ください。

締め切り 12月25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 認知症サポーターの目印となるプレスレットの名前は？
答え・・・「オレンジリング」

383-8614

(住所記載不要)

中野市庶務課
秘書広報係 行

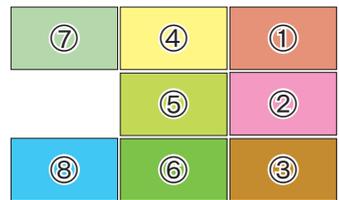
住所・氏名・年齢・
電話番号・世帯主

中野市この一年

2015年も残りわずかとなりました。
皆さんの2015年はどんな一年でしたか。
ここでは「広報なかの」で紹介した話題を
中心に、中野市のこの一年を振り返ります。



▼写真の配置



7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
31日 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会⑦	29日 親子ふれあい魚つかみどり	26日 越川優選手バレーボール教室	25日 千曲川ラフティング	18日 市サッカー大会	19日 中野祇園祭	3日 市ビーチボール大会
17日 成人式	16日 土砂災害防災訓練	15日 カチューシャふるさとマラソン大会	14日 晋平・辰之メリアルめざましライブコンサートツアー	30日 2015 in NAKANO 信州なかのバラまつり⑤	30日 信州なかのバラまつり⑤	30日 信州なかのバラまつり⑤
29日 故郷のふるさと音楽会	26日 故郷のふるさと音楽会	22日 中山晋平生誕祭	22日 緑化苗木頒布会	29日 故郷のふるさと音楽会	29日 故郷のふるさと音楽会	29日 故郷のふるさと音楽会
22日 新規模職者激励大会	22日 中山晋平生誕祭	22日 緑化苗木頒布会	22日 緑化苗木頒布会	22日 緑化苗木頒布会	22日 緑化苗木頒布会	22日 緑化苗木頒布会
1日 ひまわり保育園開園④	1日 ひまわり保育園開園④	1日 ひまわり保育園開園④	1日 ひまわり保育園開園④	1日 ひまわり保育園開園④	1日 ひまわり保育園開園④	1日 ひまわり保育園開園④
31日 北陸新幹線飯山駅開業③	31日 北陸新幹線飯山駅開業③	31日 北陸新幹線飯山駅開業③	31日 北陸新幹線飯山駅開業③	31日 北陸新幹線飯山駅開業③	31日 北陸新幹線飯山駅開業③	31日 北陸新幹線飯山駅開業③
27日 市農業経営技術奨励賞表彰式	27日 市農業経営技術奨励賞表彰式	27日 市農業経営技術奨励賞表彰式	27日 市農業経営技術奨励賞表彰式	27日 市農業経営技術奨励賞表彰式	27日 市農業経営技術奨励賞表彰式	27日 市農業経営技術奨励賞表彰式
22日 高野辰之忌	22日 高野辰之忌	22日 高野辰之忌	22日 高野辰之忌	22日 高野辰之忌	22日 高野辰之忌	22日 高野辰之忌
21日 生涯学習市民のつどい	21日 生涯学習市民のつどい	21日 生涯学習市民のつどい	21日 生涯学習市民のつどい	21日 生涯学習市民のつどい	21日 生涯学習市民のつどい	21日 生涯学習市民のつどい
11日 食農フォーラム②	11日 食農フォーラム②	11日 食農フォーラム②	11日 食農フォーラム②	11日 食農フォーラム②	11日 食農フォーラム②	11日 食農フォーラム②
8日 B&G財団会長杯綱引き大会	8日 B&G財団会長杯綱引き大会	8日 B&G財団会長杯綱引き大会	8日 B&G財団会長杯綱引き大会	8日 B&G財団会長杯綱引き大会	8日 B&G財団会長杯綱引き大会	8日 B&G財団会長杯綱引き大会
4日 中山晋平記念音楽賞	4日 中山晋平記念音楽賞	4日 中山晋平記念音楽賞	4日 中山晋平記念音楽賞	4日 中山晋平記念音楽賞	4日 中山晋平記念音楽賞	4日 中山晋平記念音楽賞
2日 新春走り初め大会	2日 新春走り初め大会	2日 新春走り初め大会	2日 新春走り初め大会	2日 新春走り初め大会	2日 新春走り初め大会	2日 新春走り初め大会



12月	11月	10月	9月	8月
13日 晋平忌	21日 豊田人権センター人権のつどい	29日 高野辰之記念祭	29日 高野辰之記念祭	29日 高野辰之記念祭
12日 高野辰之記念祭	19日 豊田人権センター人権のつどい	18日 高野辰之記念祭	18日 高野辰之記念祭	18日 高野辰之記念祭
5日 高野辰之記念祭	14日 豊田人権センター人権のつどい	14日 高野辰之記念祭	14日 高野辰之記念祭	14日 高野辰之記念祭
1日 高野辰之記念祭	10日 豊田人権センター人権のつどい	10日 高野辰之記念祭	10日 高野辰之記念祭	10日 高野辰之記念祭
29日 高野辰之記念祭	8日 豊田人権センター人権のつどい	29日 高野辰之記念祭	29日 高野辰之記念祭	29日 高野辰之記念祭
27日 高野辰之記念祭	7日 豊田人権センター人権のつどい	27日 高野辰之記念祭	27日 高野辰之記念祭	27日 高野辰之記念祭
25日 高野辰之記念祭	6日 豊田人権センター人権のつどい	25日 高野辰之記念祭	25日 高野辰之記念祭	25日 高野辰之記念祭
23日 高野辰之記念祭	5日 豊田人権センター人権のつどい	23日 高野辰之記念祭	23日 高野辰之記念祭	23日 高野辰之記念祭
13日 高野辰之記念祭	4日 豊田人権センター人権のつどい	13日 高野辰之記念祭	13日 高野辰之記念祭	13日 高野辰之記念祭
1日 高野辰之記念祭	3日 豊田人権センター人権のつどい	1日 高野辰之記念祭	1日 高野辰之記念祭	1日 高野辰之記念祭
30日 高野辰之記念祭	2日 豊田人権センター人権のつどい	30日 高野辰之記念祭	30日 高野辰之記念祭	30日 高野辰之記念祭
29日 高野辰之記念祭	1日 豊田人権センター人権のつどい	29日 高野辰之記念祭	29日 高野辰之記念祭	29日 高野辰之記念祭
24日 高野辰之記念祭	27日 豊田人権センター人権のつどい	24日 高野辰之記念祭	24日 高野辰之記念祭	24日 高野辰之記念祭
23日 高野辰之記念祭	26日 豊田人権センター人権のつどい	23日 高野辰之記念祭	23日 高野辰之記念祭	23日 高野辰之記念祭
17日 高野辰之記念祭	20日 豊田人権センター人権のつどい	17日 高野辰之記念祭	17日 高野辰之記念祭	17日 高野辰之記念祭
6日 高野辰之記念祭	9日 豊田人権センター人権のつどい	6日 高野辰之記念祭	6日 高野辰之記念祭	6日 高野辰之記念祭
1日 高野辰之記念祭	8日 豊田人権センター人権のつどい	1日 高野辰之記念祭	1日 高野辰之記念祭	1日 高野辰之記念祭

12～1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

12/12(土)

高野辰之記念祭

問 高野辰之記念館 ☎ (38) 3070

高野辰之記念館では、高野辰之博士の教育者としての側面にスポットを当て、元中野・下高井教育会長の寺島正友先生を講師に、「日本の文化・思想を大切にし、志を求め続けた高野辰之」と題してご講演をいただきます。また、講演の前後には高野辰之作品の合唱も行います。お気軽にお越しください。

期 日 12月12日(土) 午後1時30分
 会 場 高野辰之記念館(入場料:無料)
 講 師 寺島正友先生
 出演者 指揮・語り:小林あつ子さん
 伴奏:原田准子さん
 合唱曲目 講演前:春が来た、春の小川
 講演後:朧月夜、紅葉、故郷



check!!

002

1/2(土)

新春走り初め大会



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

B & G 海洋センター ☎ (38) 3800
 市民体育館 ☎ (26) 3572
 豊田公民館 ☎ (38) 2922

期 日 平成28年1月2日(土)
 時 間 午前9時50分から開会式
 コース 豊田文化センター周辺(約1.6km)
 参加資格 市内在住・在勤または本市出身の方
 参加費 100円(お申し込みの際にお支払いください)
 ※降雪などにより中止した場合でも返金しませんので、あらかじめご了承ください。
 申込期限 12月16日(水) 午後5時



はつらつ健康教室

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

会 場 中野保健センター
 定 員 30人(定員になり次第締め切り)
 受講料 無料(調理実習は、材料費350円が別途掛かります)
 申込期間 12月7日(月)～25日(金)

健康づくりの3本柱である「栄養・運動・休養」について、楽しく学ぶことができる「はつらつ健康教室」を開催します。教室修了者ご希望により食育ボランティアの食生活改善推進協議会へ入会できます。募集対象は、全5回を通して参加できる市民の方で、4回以上出席された方には修了証を交付します。※申し込みは、新規受講者優先となります。

	日時	演題・講師【「●」は講話、「○」は実習・実技が中心の内容】
第1回	1月8日(金) 午後1時30分～4時	●開講式 ●知識編「脳卒中にならないために～がんより怖い脳卒中、脳卒中にならないための9カ条～」 講師:飯山赤十字病院院長 古川賢一先生 ●歯科編「健康長寿は歯が命」 講師:健康づくり課 歯科衛生士
第2回	1月29日(金) 午後1時30分～4時	○こころの健康づくり編「楽しい音楽で脳をいきいき!心と体をリフレッシュ!」 講師:長野音楽療法研究会理事長 室川裕子さん、伴奏 村松良子さん ●知識編・情報交換会「自分と家族の未来を守ろう～中野市の現状から分かること～」 講師:健康づくり課 保健師
第3回	2月12日(金) 午前9時30分～午後1時	○食事編「郷土食“やしょうま”づくり」(調理実習) 講師:中野市食生活改善推進協議会
第4回	2月19日(金) 午前9時30分～午後1時	○調理技術編「魚のさばき方講座」(調理実習) 講師:長野県水産物商業協同組合 ○栄養編「減らそう塩分、増やそう野菜」 講師:健康づくり課 管理栄養士
第5回	2月26日(金) 午後1時30分～4時	○運動編「生活習慣病予防のための効果的な運動方法についての考え方」 講師:健康運動支援研究所代表 諏訪直人さん ●閉講式(修了証交付)



税務関係書類へのマイナンバー記載と本人確認の実施について

平成 27 年 10 月から個人番号・法人番号が通知され、平成 28 年 1 月から順次利用が開始されます。市税の分野については、減免申請書など税務関係の申告・申請書に個人番号・法人番号を記載いただくこととなります。

個人番号を記載した税務関係書類が提出されたときは、記載された番号が正しいものであること（番号の確認）、番号が本人のものであること（身元の確認）を表 3 により確認をさせていただきます。

また、本人に代わって代理人の方により税務関係書類が提出されたときは、上記の確認に加えて、代理権と代理人の身元確認を表 4 により確認させていただきます。

郵送で提出する場合は、番号と身元確認書類の写しを添付して提出してください。

なお、市民課窓口において納税証明書などの各種税証明書を発行する場合にも本人確認を実施していますので、運転免許証など顔写真で本人の確認をさせていただくものであれば 1 点、健康保険証、年金手帳など顔写真のないもので確認をさせていただくものであれば 2 点、ご持参ください。

(表 3)

市税に係る番号確認及び身元確認を行う際の書類

確認内容	確認を行う書類	必要となる数
番号の確認	<ul style="list-style-type: none"> 個人番号カード 個人番号の通知カード 個人番号が記載された住民票の写し 住民票記載事項証明書  <p>▲個人番号の通知カードの例</p>	左記のうち いずれか 1 点
身元の確認 (本人確認)	<ul style="list-style-type: none"> 個人番号カード 運転免許証、運転経歴証明書 旅券（パスポート） 身体障害者手帳 精神障害者保健福祉手帳 療育手帳 在留カード、特別永住者証明書  <p>▲個人番号カードの例</p>	左記のうちであれば いずれか 1 点
	<ul style="list-style-type: none"> 公的医療保険の被保険者証 年金手帳 児童扶養手当証 特別児童扶養手当証 など 	左記のうちであれば いずれか 2 点

(表 4)

本人（委任者）の代理人が提出する際の書類

確認内容	確認を行う書類	必要となる数
代理権の確認	<ul style="list-style-type: none"> 戸籍謄本その他の資格を証明する書類（法定代理人の場合） 委任状 委任者の運転免許証の写しまたは公的医療保険の被保険者証の写し など 	左記のうち いずれか 1 点
本人（委任者）の 番号の確認	<ul style="list-style-type: none"> 本人（委任者）の個人番号カードの写し 本人（委任者）の個人番号の通知カードの写し 本人（委任者）の個人番号が記載された住民票の写し 本人（委任者）の住民票記載事項証明書の写し 	左記のうち いずれか 1 点
代理人の 身元の確認	<ul style="list-style-type: none"> 代理人の個人番号カード 代理人の運転免許証、運転経歴証明書 など 	左記のうちであれば いずれか 1 点
	<ul style="list-style-type: none"> 代理人の公的医療保険の被保険者証 代理人の年金手帳 代理人の児童扶養手当証 代理人の特別児童扶養手当証 など 	左記のうちであれば いずれか 2 点

問い合わせ先 税務課課税係 (22) 2111 (内線 225)
 税務課資産係 (22) 2111 (内線 226)
 税務課収納係 (22) 2111 (内線 227)



平成 28 年度償却資産の申告は 平成 28 年 2 月 1 日(月)までに お願いします

償却資産とは、個人や法人で工場・商店・農業などの事業を営む方が、その事業のために使用する機械・器具・備品（土地や家屋以外）などの資産で、1月1日現在の償却資産の所有者に固定資産税が課税されます。

表1に該当する資産を所有されている方には「申告書」をお送りしますので、申告書の内容をご確認の上、必ず申告してください。（申告書提出先：税務課資産係）

また、償却資産申告書が届いていない方でも、市内で事業を営まれている方は申告が必要になります。（表2に該当する軽自動車に関しては軽自動車税の課税対象となりますのでご注意ください。）

なお、平成28年度償却資産申告書提出の際から、個人番号・法人番号の記載が必要になりますので、申告の際は表3、4の確認書類をご持参ください。

（表1）

償却資産の対象となるもの

業種別	内容
共通	パソコン、コピー機、応接セット、看板、広告塔、駐車設備 など
建設業	ブルドーザー、パワーショベル、フォークリフト、大型特殊自動車 など
小売業	陳列棚、陳列ケース（冷凍・冷蔵機付を含む）、レジスター など
医業、獣医業	レントゲン装置、手術機器、歯科診療ユニット、ベッド、調剤機器 など
不動産貸付業	門扉・塀・緑化設備などの外構工事（家屋は除く） など
理容業、美容業	理容・美容椅子、洗面設備、サインポール など
農業	農業用機械、パイプハウス、スプリンクラー など

（表2）

軽自動車税の課税対象となる小型特殊自動車（道路運送車両法施行規則第二条別表第一に規定する基準）

	長さ (cm)	幅 (cm)	高さ (cm)	最高速度 (km/h)	総排気量 (cc)	平成28年度 年税額 (円)
農耕作業用自動車（乗用） （※1）	制限なし	制限なし	制限なし	35未満（※3）	制限なし	2,400
上記以外の小型特殊自動車 （※2）	4.7以下	1.7以下	2.8以下	15以下（※3）	制限なし	5,900

（※1）農耕作業用自動車（乗用）

- ・国土交通大臣の指定する農耕作業用自動車（例：型式番号が「農***」のもの）
- ・乗用農耕トラクタ、乗用コンバイン、スピードスプレーヤー など

（※2）上記以外の特殊自動車

- ・フォークリフト、ショベルローラ、ロードローラ、ロータリー除雪車 など

（※3）農作業用自動車は、最高速度35km/h以上のものや、産業・建設車両などで最高速度15km/hを超えるものは「大型特殊自動車」に該当します。事業用であれば固定資産税の対象になりますので償却資産の申告をお願いします。

制度

マイナンバー制度が 始まっています



通知カードについて

マイナンバーを記載した通知カードは、世帯ごとに簡易書留でお送りしました。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。なお、まだお手元に通知カードが届いていない方は、市民課までお問い合わせください。

また、転入・転居・氏名変更などの手続きの際は、通知カードにもその情報を記載します。忘れずに通知カードをご持参ください。

個人番号カードについて

通知カードに同封された、個人番号カード交付申請書により申請すると、公的身分証明書としても利用できる個人番号カードを取得できます。

平成28年1月以降、随時交付が始まります。交付の準備ができましたら、市よりお知らせしますので、本人確認書類などをご持参の上、原則ご本人が来庁してください。

詳しくは、広報なかの1月号でお知らせします。

マイナンバーの利用について

平成28年1月から、社会保障・

税・災害対策の行政手続きで、マイナンバーの利用が始まります。

また、マイナンバーの利用の際は、なりすまし行為を防ぐため、運転免許証などでの本人確認が義務付けられています。

○マイナンバーの提示が必要な例
・健康保険や雇用保険、税などの手続き
・福祉や介護、子育ての手続きなど

※なお、詳しい内容についてはマイナンバー総合フリーダイヤルまでお問い合わせください。

◆マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120(95)0178

受付時間 午前9時30分～午後10時
(ただし、土・日・祝日は午後5時30分まで)

◆英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語対応フリーダイヤル
【制度全般に関わること】

☎0120(0178)26
【通知カード・個人番号カードに関すること】
☎0120(0178)27

問い合わせ先
市民課窓口係

☎(22)2111(内線274)

学校

「中野市立小学校及び中学校適正規模等基本方針(案)」に係る資料の閲覧ができます

市教育委員会では、市民の皆さんからいただいた、さまざまな意見を集約するため、「中野市立小学校及び中学校適正規模等基本方針(案)」でお示した、11月最終決定は延期することといたしました。

今後は、保護者の方との懇談会を行い、総合的に判断した上で、再度市民説明会でご説明してまいりますので、ご理解をお願いいたします。

なお、市のホームページでも公開しております「基本方針(案)」、市民説明会の会議録、パブリックコメントで提出されたご意見とそれに対する考え方を、次の施設へ設置しますので、ご覧ください。

パブリックコメントの結果

パブリックコメントを実施した結果、22人の方からご意見の提出がありました。ご意見をいただきありがとうございました。

○意見募集期間 8月25日～10月7日

○募集結果 持参8人、郵送1人、ファクス2人、メール8人、電子申請3人



閲覧できる施設

- ・市役所本庁舎(庁舎1階の総合案内・市民ホール)
- ・豊田支所(地域振興課、教育委員会事務局学校教育課)
- ・各公民館(中央公民館、北部公民館、西部公民館、豊田公民館)
- ・図書館
- ・博物館
- ・市内各小中学校、保育園、幼稚園
- ・各子育て支援センター、児童センター、放課後児童クラブ
- ・各区の公会堂など

※閲覧できる時間は、施設の開館時間内です。なお、学校など、子どもたちがいる施設へ行かれる場合には、休みなどの関係上、事前に施設へ確認していただくとともに、車などの乗り入れには十分注意してください。

※各区での閲覧方法については、区にお問い合わせください。

問い合わせ先

学校教育課総務係(豊田支所内)

☎(38)3112

ファクス(38)3117

Eメール gakkou@city.nakano.nagano.jp

健康

ノロウイルスにご注意を



ノロウイルスは一年を通して発生しますが、特に秋から冬にかけて患者数が急増します。

○ノロウイルス感染症の症状

突然の嘔吐、下痢が主な症状で、高齢者や乳児は重症化することがあります。感染から発症まで24〜48時間で、症状は1〜2日で治癒します。感染した場合は、水分を少量ずつ摂取するなどして脱水症状に気を付けましょう。

○感染経路

・汚染された食品からの感染
・感染した人の便や嘔吐物、それらに汚染された物(ドアノブ・おむつなど)を触った手から口に入る二次感染

▼(図1)正しい手の洗い方

- ①流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります
- ②手の甲をのばすようにこすります(参考:右写真)
- ③指先・爪の間を念入りにこすります(参考:右写真)
- ④指の間を洗います
- ⑤親指と手のひらをねじり洗います(参考:右写真)
- ⑥手首も忘れずに洗います

健康づくり課健康管理係
お問い合わせ先
2111 (内線242)

▼(表1)希釈液の作成方法

用途	漂白剤 (濃度5%の場合)
ドアノブ、調理器具など (濃度0.02%)	500mlの水に対して2ml
高濃度に汚染された場所や物 (濃度0.1%)	500mlの水に対して10ml

○消毒液の作り方
市販の塩素系漂白剤を表1のように薄めて使います。

②嘔吐物などがあつた箇所と周囲を、塩素系消毒液に浸したぞうきなどで広めに拭いてください。

①使い捨てマスク、手袋を着用し、ぞうきんやペーパータオルで嘔吐物などを拭き取り、ビニール袋などに密封し捨てます。

○処理の方法
予防の基本は手洗いです。食事前やトイレ後は、図1のようにせっけんですっきり手洗いをを行うとともに、嘔吐物や便は正しく処理しましょう。

○予防のポイント
予防の基本は手洗いです。食事前やトイレ後は、図1のようにせっけんですっきり手洗いをを行うとともに、嘔吐物や便は正しく処理しましょう。

交通

菅・角間線の年末試験運行を行います

路線バスには年末・年始が運休となる路線がありますが、そのうち菅・角間線について年末試験運行を実施しますので、お出掛けの際はぜひご利用ください。

○運行日
12月29日(火)、30日(水)

○運行時刻表
右表のとおり



※山ノ内町内の停留所は省略してあります。

中野駅	→	竹原駅	→	菅*
停留所				
中野駅	発	10:45		14:00
三好町		10:45		14:00
官庁街		10:46		14:01
信金前		10:47		14:02
中町		10:47		14:02
松川大門		10:48		14:03
松川駅		10:49		14:04
一本木公園		10:50		14:05
原町		10:51		14:06
運動公園		10:52		14:07
イオン中野店前		10:56		14:11
一本木		10:57		14:12
荒川		10:58		14:13
専福寺		10:59		14:14
長元坊団地入口		11:00		14:15
長元坊団地		11:02		14:17
竹原団地		11:04		14:19
竹原駅		11:06		14:21
菅	着	11:25		14:40

菅*	→	竹原駅	→	中野駅
停留所				
菅	発	7:35		11:30
竹原駅		7:48		11:43
竹原団地		7:50		11:45
長元坊団地		7:53		11:48
長元坊団地入口		7:54		11:49
専福寺		7:55		11:50
荒川		7:56		11:51
イオン中野店前		8:00		11:55
一本木		8:01		11:56
運動公園		8:02		11:57
原町		8:03		11:58
一本木公園		8:04		11:59
松川駅		8:05		12:00
松川大門		8:06		12:01
中町		8:07		12:02
信金前		8:08		12:03
官庁街		8:09		12:04
三好町		8:10		12:05
中野駅	着	8:15		12:10

問い合わせ先 政策情報課政策推進係 ☎(22)2111 (内線216)

冬本番！ 除雪作業に

ご理解とご協力を

道路除雪にご協力を

市道の除雪は、市と民間が保有する除雪車が、延べ449基にわたる道路で作業を行います。

降雪時の除雪車の出勤は、一般に10〜15センチの積雪を目安としています。

冬期間における交通の確保と皆さんの生活を守るため、市では早朝から道路の除雪を行います。

除雪作業を効率よく行うために、ご理解とご協力をお願いします。

◆除雪作業車に近寄らない
除雪作業車の30センチ以内は危険なので、近寄らないでください。除雪作業車は前方10メートル以内が見えにくいので無理な追い越しはやめましょう。

◆道路に雪を出さない
各家庭の出入口から道路までの除雪は各戸で行い、道

路に雪を絶対に出さないでください。

◆道路には物を置かない

沿道の木、庭木、垣根の枝のみ出しも各戸で伐採し、沿道の障害物は雪が降る前に片付けましょう。路上に障害物（木材、鋼材）があると、除雪作業の重大事故につながります。

◆屋根の雪下ろしをしたら片付けましょう

屋根から道路に落ちた雪は、交通事故の防止や火災などの緊急時に備え、しっかりと片付けましょう。

◆除雪後に残された雪は

道路除雪でこぼれた雪が、玄関や車庫前などで支障になる場合は、各家庭において片付けをお願いします。

◆排雪場（下図参照）

今年は、夜間瀬橋下流左岸と高社大橋上流左岸の河川敷を排雪場としてご利用いただけます。

※除雪に関するご意見・ご要望は、各区長を通じてご連絡ください。

除雪作業中の事故防止に努めましょう

除雪作業に対する慣れや過信、油断が事故を招きます。作業を行う際は、次の点に注意しましょう。

◆作業は2人以上で

周りの安全確認や、事故が発生した場合に素早く対処ができます。

◆屋根からの落雪に注意

気温が上昇すると融雪が始まり落雪が増え危険です。

◆屋根の雪下ろしは要注意
命綱、ヘルメットを着用しましょう。

・建物の周りに雪を残して、万一、転落した際のけがの軽減を図りましょう。
・はしごはしっかりと固定しましょう。

◆除雪機の操作に注意

除雪機に詰まった雪を除去する場合は、必ずエンジンを切ってから行いましょう。

◆水路や側溝へ雪を入れない

水路や側溝に雪を投げ入れると下流で雪が詰まり、川の水をせき止め、浸水被害の原因となります。

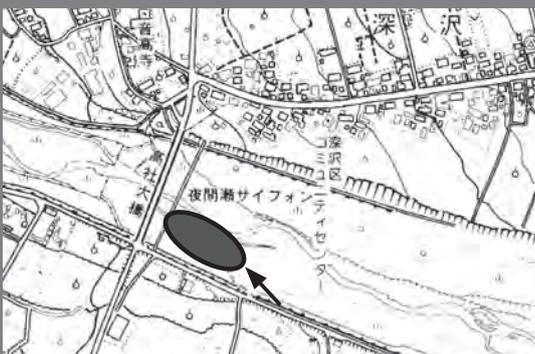
多くの皆さんに迷惑を掛けることになりまますので絶対にやめましょう。

排雪場はこちら

◀夜間瀬橋下流左岸



◀高社大橋上流左岸



水道管も冬支度を

◆凍結による破裂にご注意ください



水は気温がマイナス4度以下になると凍る性質があり、冬期間は、凍結による「水道管の破裂」や「水が出ない」などの事故が起こりやすくなります。

水道管の立ち上がりに、保温材料や保温器具（凍結防止帯はコンセントを確認）を使用したり、不凍栓を閉めて蛇口から水抜きを行うなど、凍結を防ぎましょう。

なお、不凍栓によつては、管理方法を誤ると漏水する恐れがありますので十分に注意いただき、バルブは最後まで閉めてください。

◆検針にご協力を



水道メーターの検針は、2カ月に一度、1日から8日の間に行います。

冬期間は積雪などで、水道メーターの検針ができない場合がありますので、できる限りメーターボックスの上の除雪をお願いします。

また、メーターの確認が困

難な場合は、認定水量（過去の使用量を参考にして決める水量）で検針したものとみなしてお知らせします。

検針（認定水量）の結果は、「上下水道使用量のお知らせ」で通知しますので、ご確認ください。なお、水道管が破裂して漏水した場合も、水道料金は使用者の負担となりますので、月に1回はメーターの確認をお願いします。

よくある質問

(Q&A)



Q アパートに住んでいる場合は、どうすればいいの？

A アパートなどにお住まいの方は、寒くなる前に、冬の管理方法を大家の方または不動産業者に確認して、凍結対策を行いましょ。それでも凍結した場合は、大家の方または不動産業者にご相談ください。

Q 緊急（破裂・漏水）工事の連絡先は？

A 水道工事の依頼先が分からない場合や、休日（年末年始）に自宅の水道施設に障害が発生した際は、次の

電話番号に連絡をいただければ市が指定した緊急工事当番店が対応します。

☎090(4922)0256

※豊田地域の方は、次の豊田

上下水道指定工事店組合へお電話ください。

【代】小林管工 ☎(38)2090

Q 長期間不在する場合は？

A 冬期間に長期不在となる場合は、止水栓での「閉栓」をお勧めします。閉栓は電話での手続きが可能です、閉栓中の料金は掛かりません。ただし、ご使用を再開（開栓）する場合は、来庁による開栓手続きと手数料500円が必要となります。

Q 年末年始の水道の開栓・閉栓は？

A 年末年始（12月29日（火）～平成28年1月3日（日））は閉庁のため、水道の開栓・閉栓はできません。

年末年始の間に転入・転出などにより開栓・閉栓の予定がある場合は、12月28日（月）の午前中までに手続きをお願いします。なお、平成28年1月4日（月）から業務を開始します。

ホームタンクからの油漏れにご注意を



冬になると、ホームタンクからの灯油漏れが多発します。油が河川に流出すると、被害が広範囲に及ぶとともに、処理に多くの時間と多額の費用が掛かります。また、処理費用は、原因者の負担となりますので注意してください。

ホームタンクで灯油などを貯蔵しているご家庭では、次の点に注意し、漏えい事故を防ぎましょう。

- ◎ 灯油の小分け作業中は、絶対にその場を離れないようにしましょう。
- ◎ 器具、配管に腐食や亀裂がないか確認しましょう。
- ◎ 定期的にホームタンクの残量を確認しましょう。
- ◎ 流出事故防止のため、防油堤を設置しましょう。
- ※ 灯油などを流出させてしまったときは、速やかに連絡してください。

問い合わせ先

■ 道路除雪に関する事

道路河川課 監理係

☎(22)2111 (内線263)

305)

地域振興課 振興係(豊田支所内)

☎(38)3111 (内線141)

■ 除雪作業の事故防止に関する事

危機管理課 危機管理防災係

☎(22)2111 (内線286)

■ 水道管など工事・修理に関する事

上下水道課 上水道係

☎(22)2111 (内線282)

■ 水道の開栓・閉栓・検針、上下水道料金に関する事

上下水道課 営業係

☎(22)2111 (内線284)

■ 灯油漏れに関する事

環境課 環境係

☎(22)2111 (内線247)

中野消防署 ☎(22)3386

豊田消防署 ☎(38)2355

北信地方事務所 環境課

☎(23)0202

選挙

小学生の力作を紹介 「明るい選挙啓発ポスター」入選選考作品

明るい選挙の推進・啓発を目的に「平成27年度明るい選挙啓発ポスター」を募集しました。市内小学校から40点の応募があり、北信地方審査では次の7点の作品が入選・選考作品に選ばれました。

入選・選考作品は、市役所1階市民ホールで展示していますので、ぜひご覧ください。

北信地方審査 選考



金子 愛さん
(永田小4年)



清水 優李さん
(科野小6年)



畔上 莉歩さん
(科野小6年)

北信地方審査 入選



武田 大斗さん
(平岡小6年)



永泉 樂大さん
(平野小6年)



久保 文乃さん
(平野小6年)



西原 侑佑さん
(高丘小6年)

問い合わせ先
選挙管理委員会事務局
☎(22)21111 (内線324)

政治家の寄付は禁止、有権者が求めることも禁止 されています

みんなで徹底しよう 三ない運動 贈らない 求めない 受け取らない これらのものは、政治家の有期禁止の対象となります。	秘書等が代理で出席する場合の結納祝	地域の運動会・スポーツ大会への飲食物等の購入	お祭りへの寄付・差入	町内会の集金・旅行等の集金への寄付・差入	落成式・開店祝等の花輪
祝電見舞	お歳暮・お年賀	入学祝・卒業祝	葬儀の花輪・供花	秘書等が代理で出席する場合の祝電の送付	

総務省 なるほど!選挙「寄附の禁止」 投票

(公財)明るい選挙推進協会
明るい選挙推進協会 三ない運動 投票

選挙は皆さんの代表者を選ぶ大切なことです。自分や地域の将来のため、皆さんの声を投票という形で表現しましょう。

展示期間 12月25日(金)まで
(土・日・祝日を除く)
※入選・選考作品は市公式ホームページにも掲載しています。

就農

新規就農者補助金の申請を受け付けています



青年就農給付金(経営開始型) 独立自営の認定新規就農者で、農業経営を開始する方、または開始している方に、国から給付金が交付されます。夫婦でも申請ができます。

交付金額 年間150万円以内(夫婦の場合は右記の金額の1.5人分)

※2年目以降は前年の所得により給付金額が変動

交付期間 最長5年間

農業後継者育成支援事業

経営に参画し農業に従事する後継者の方に、補助金を交付します。後継者の配偶者の方も申請ができます。

交付金額 年間60万円(配偶者の場合は30万円)

交付期間 最長3年間

新規参入者営農支援事業

市内で新たに農業を始める方で、農地や機械などの取得やリースをする場合に、補助金を交付します。

交付金額 取得やリースに係る経費総額(50万円以上)の3分の1以内

交付限度額 取得の場合は100万円以内、リースの場合は

新規参入者定住支援事業

Iターンなどにより市内で新たに農業を始める方で、住居を取得または賃借する場合には、補助金を交付します。

交付金額 経費または賃貸料の2分の1以内

交付限度額 取得の場合は200万円以内、賃貸の場合は月額3万円以内(最長3年間)

農業後継者研修支援事業

農業後継者で、就農前などに、先進農家や農業研究機関などで研修を受ける方に、補助金を交付します。

交付金額 年間48万円

交付期間 最長2年間

申込期限 12月28日(月)

※交付要件など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。合わせてご覧ください。

問い合わせ・申請先
農政課振興係
☎(22)21111 (内線253)



52回目となる本年度は、県内や姉妹都市の小中学生、高校生から244曲の応募作品があり、作曲家の大熊崇子さんと寺嶋陸也さんが審査を行い、優秀賞8曲と佳作10曲のほか特別賞5曲が選出されました。

なお、優秀賞8曲の発表会を平成28年1月30日(土)に市民会館ホールで開催します。

賞名	部門	学校名	学年	氏名(ふりがな)	曲名
優秀賞	小学校	中野市立中野小学校	5	山岸 美咲(やまぎし みさき) さん	長野県の自まん
		中野市立日野小学校	5	小澤 朋乃(おざわ とも) さん	私の友だち
		箕輪町立箕輪北小学校	6	中谷 純(なかや じゅん) さん 佐藤 孝哉(さとう たかや) さん	僕らの箕輪北小学校
		泰阜村立泰阜小学校	6	牧野内 柚香(まきのうち ゆうか) さん	夏のプール
	高等学校	長野県諏訪二葉高等学校	2	濱田 結貴(はまだ ゆき) さん	いつまでも
	姉妹都市	仙台市立秋保小学校	3	本田 葵(ほんだ あおい) さん	オルゴールのせかい
		仙台市立五橋中学校	2	星 奈菜子(ほし ななこ) さん	こどもの時間
		北茨城市立常北中学校	3	菊池 可奈実(きくち かなみ) さん	花
佳作	小学校	中野市立日野小学校	5	竹内 涼(たけうち りょう) さん	じまんのふるさと
		中野市立永田小学校	5	傳田 彩耶音(でんた あやね) さん	森の木たち
		箕輪町立箕輪中部小学校	5	松尾 優希(まつお ゆうき) さん	おじいちゃんと山に登ったよ
		箕輪町立箕輪北小学校	3	箕田 佑一郎(みのだ ゆういちろう) さん	ポニーとなかまたち
	中学校	箕輪町立箕輪中学校	2	伊藤 佳織(いとう かおり) さん 田嶋 心結(たじま みゆ) さん	光のむこうへ
		信州大学教育学部附属長野中学校	3	齊藤 彩(さいとう あや) さん	うさぎのぴよん子
	高等学校	長野県小諸高等学校	1	石倉 雄太(いしくら ゆうた) さん	忘れぬ光を
		長野県諏訪二葉高等学校	1	篠原 夏海(しのはら なつみ) さん	感謝
	姉妹都市	北茨城市立常北中学校	3	岩間 朱香(いわま あやか) さん	時間～トキ～
		北茨城市立関本中学校	1	酒井 琉衣(さかい るい) さん 豊田 萌夏(とよだ もえか) さん	星の世界
特別賞	中野市	中野市立延徳小学校	4	村上 璃奈(むらかみ りな) さん	貝がらと星
		中野市立高丘小学校	5	古田 春陽(ふるた はるひ) さん	春と夏の花
		中野市立平野小学校	5	近藤 慎之助(こんどう しのすけ) さん	木の実
		中野市立平岡小学校	5	徳竹 花奈乃(とくたけ はなの) さん	雲
		中野市立科野小学校	6	坂本 優奈(さかもと ゆうな) さん	くろちゃん

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)

住民基本台帳の閲覧状況

住民基本台帳法の規定に基づき、住民基本台帳(一部の写し)の閲覧状況を公表します。

閲覧に供した期間 平成26年11月1日～平成27年10月31日

閲覧日	閲覧者	委託者	目的	対象	件数
平成26年 11月14日	株式会社サーベイ リサーチセンター	総務省行政評価局	食育の推進に関する アンケート調査	20歳以上の男女【中央一丁目】	20件
平成26年 12月4日	一般社団法人 新情報センター	国土交通省 土地・建設産業局	土地問題に関する 国民の意識調査	20歳以上の男女(日本国籍を有 する者)【大字更科】	16件
平成26年 12月18日	一般社団法人 中央調査社	内閣府大臣官房 政府広報室	自衛隊・防衛問題に 関する世論調査	20歳以上の男女(日本国籍を有 する者)【大字中野】	13件
平成27年 1月15日	一般社団法人 輿論科学協会	総務省情報通信 国際戦略局	通信利用動向調査	20歳以上の男女	172件
平成27年 2月18日	自衛隊長野地方 協力本部	—	自衛官等募集業務	平成9年4月2日～平成10年4 月1日生まれの男女	438件
平成27年 4月14日	株式会社イン テージリサーチ	国土交通省 観光庁観光戦略課	平成27年度旅行・観光 消費動向調査	年齢指定なし【大字草間】	85件
平成27年 6月3日	一般社団法人 新情報センター	内閣府大臣官房 政府広報室	東京オリンピック・パラリ ンピックに関する世論調査	20歳以上の男女(日本国籍を有 する者)【大字新井22番地～】	16件

問い合わせ先 市民課窓口係 ☎(22)2111(内線236・274)

愛称

「たかやしろ・見晴らし街道」 北部農免道路に愛称を命名しました

中野市のシンボル「高社山」の麓を走る、市道平岡10号線・科野9号線・倭7号線（通称：北部農免道路）に、愛称を命名しました。

○愛称 たかやしろ・見晴らし街道
※区間は、高社大橋信号機～高社大橋～田上（牧ノ入線）までです。

○総延長 約5390㍎

○内訳 平岡10号線（約281㍎）、科野9号線（約3181㍎）、倭7号線（約1928㍎）

この愛称につ

いては、地元の科野地区、倭地区の区長会より要望があり、市において決定をしました。



▲街道の様子

問い合わせ先
道路河川課監理係
☎21111（内線263）

医療

医学生に奨学資金を貸付します



市では、市内の臨床研修病院の指定を受けた病院（以降「市内の病院」）の医師として従事しようとする志のある医学生に対して、奨学資金の貸付を行っており、平成28年度の貸付希望者を次のとおり募集します。

- 貸付対象者 大学において医学を専攻している者で、卒業後3年以上内に市内の病院の医師として従事する意思を有する者
- 貸付金額 月額20万円（限度）
- 貸付期間 貸付決定の月から大学卒業の月まで
- 貸付条件 市内の病院において貸付期間と同一期間以上勤務すること

- 募集人員 2人
- 募集期間 募集人員に達するまでの返還の免除 貸付期間と同一の期間を市内の病院で勤務した場合、全額免除となります
- 他の奨学金との併用 勤務条件を付されたほかの自治体などの奨学金と併用して貸付はできません

※申請書は、市公式ホームページからダウンロードできます。

問い合わせ・申し込み先
健康づくり課保健医療推進係（中野保健センター内）
☎21111（内線368）

福祉

雪下ろし費用を 一部助成します

積雪による住居の倒壊や損傷を防止するため、市では次の世帯などに対して、除雪（雪下ろし）費用の一部を助成しています。

- 対象世帯 平成27年度市民税の所得割が課せられていない世帯で、次のいずれかに該当する世帯
- ①65歳以上の方のみの世帯および65歳以上の方と18歳未満の方のみの世帯
- ②母子および父子・寡婦世帯
- ③生計の中心となる方が心身障がい者である世帯
- ④生活保護は受けていないが、保護を必要とする状態にある世帯

※市内および近隣市町村にいる扶養義務者（子や兄弟など）から援助が見込める場合や、扶養義務者が雪下ろしをした場合は、補助対象になりません。

○補助対象 屋根に、おおむね70㍎以上積雪した場合の雪下ろしにかかった費用

○申請方法など 申請書が必要な方は、福祉課までご連絡ください。なお、申請書などには、民生委員の確認印が必要になります。ご不明な点はお問い合わせください。

問い合わせ・申請先
福祉課厚生保護係
☎21111（内線255）
地域振興課市民生活係（豊田支所内）
☎31111

募集

中野市介護保険事業運営協議会委員

介護保険事業の運営などについて、市民の皆さんの意見を反映させるため、運営協議会の委員を募集します。

- 応募資格 中野市の介護保険被保険者（40歳以上）の方
- 募集人数 若干名
- 任期 12月21日（月）から2年間
- 応募方法 「これからの高齢者福祉」に対する考えを400字以内

（用紙は問いません）にまとめ、住所、氏名、年齢、連絡先を明記の上、ご応募ください。

○募集期限 12月17日（木）午後5時（必着）
問い合わせ・応募先
高齢者支援課介護保険係
（中野保健センター内）
☎21111（内線365）

健康

高齢者肺炎球菌ワクチン
接種費用の一部を助成しています



市では、高齢者の健康保持増進を図るため、肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成しています。

○対象者 次に該当する市民の方

①平成27年度（平成27年4月1日から平成28年3月31日までの間）

に、65歳、70歳、75歳以上となる方（ただし、65歳、70歳の方は、過去にこのワクチンの接種を受けた場合、対象者とはなりません）

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方

※ただし、①・②ともに過去5年以内

内にこのワクチンの接種を受けたことがある方は対象となりません。

○接種の流れ 左表の医療機関へ予約の上、年齢が確認できるもの（免許証、保険証など）を持参し中野保健センターへお越しください。

○助成額 3000円（医療機関で支払い時に差し引かれ、差額は自己負担となります）

問い合わせ先・申請先
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242・368）

◆平成27年度に各年齢になる方

65歳	昭和25年4月2日生から 昭和26年4月1日生まで
70歳	昭和20年4月2日生から 昭和21年4月1日生まで
75歳以上	昭和16年4月1日以前生

◆高齢者肺炎球菌の予防接種ができる医療機関
(五十音順)

医療機関名	住所	電話番号
アライクリニック	岩船444-1	(24)0601
飯田医院	中野1650-3	(22)2653
市川内科医院	三好町一丁目2-10	(22)3366
今井こども医院	岩船161-13	(24)7755
小田切医院	中央三丁目4-16	(22)3054
くまき整形外科・ リウマチ科クリニック	一本木282-1	(23)1301
高野医院	中央二丁目6-22	(22)6810
佐藤病院	上今井601	(38)3311
須藤医院	中野1868-7	(22)3746
関整形外科	西条972-1	(22)6170
徳竹医院	中央一丁目7-3	(22)3202
西原医院	西二丁目3-16	(22)3007
長谷川クリニック	吉田770-1	(26)7700
広田医院	中央一丁目2-10	(22)6661
北信総合病院	西一丁目5-63	(22)2151
丸谷医院	片塩465-1	(26)0077
南谷整形外科	小田中462-1	(22)7722
油井内科医院	金井893-2	(26)1241

※このほか、市外医療機関の一部でも接種できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

健康 元気もりもり！健康体操

～脳！生き活き！！認知症予防体操～

寒いこの時期でも、コタツに入りながら簡単な運動を日常生活に取り入れることで「認知症予防」につながる健康体操を紹介します。

座ったまま
簡単認知症予防！

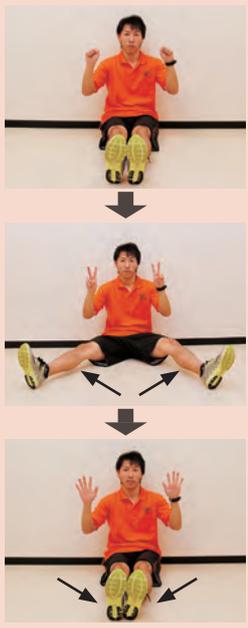
～効果部位：脳の運動、太ももの内側、お尻の筋肉～

【ポイント】

- ①座った状態で、手を「グー」、「チョキ」、「パー」の順に変えていきます
- ②同じリズムで、足は「グー（閉じる）」、「パー（開く）」を繰り返します。
- ③リズムの違う二つの動作を繰り返し、脳のトレーニングを図ります。

※できなくても大丈夫。考える行為が大切です。慣れてきたら「難しい」と感じる程度にテンポを上げましょう。

※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



宝くじの助成金により
備品を整備しました

中野市消防団では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、消防団員用の「耐切創手袋」を整備しました。

地域活動助成事業とは、市町村振興宝くじの収益金などを活用し、地域の振興を図るため、地域の連帯感の醸成や自治意識の向上など、市町村振興・発展に寄与することを目的に、地域防災組織育成事業などに対し助成が行われます。



今回整備した耐切創手袋（320双）により、災害活動時の団員の身体を保護するとともに、消防団活動の一層の推進が図られます。

問い合わせ先
消防課消防係 ☎(22)3386

「すこ塩」で健康に！

目指せ塩分摂取量 1日8g未滿！ ～食べ物の平均的な食塩量を知ろう～

カップ中華麺



塩分量 6.2 g

カレーライス



塩分量 3.7 g

食パン1枚
(6枚切り)



塩分量 0.8 g

みそ汁



塩分量 1.8 g

具だくさん
みそ汁



塩分量 1.4 g

～すこ塩のポイント～

【調理のポイント】

- ◆素材そのもののおいしさを生かした料理を心掛けましょう。
- ◆酸味や香りを効かせてみましょう。(レモンやスダチによる香り付けや、酢、ショウガ、ミョウガなどの薬味を使うと、薄味でもおいしく食べることができます。)
- ◆味を効かせたいときは、最後の仕上げで表面に味をつける工夫を試みましょう。
- ◆味噌汁は具だくさんにして、具のうまみを生かした、だしをたっぷり使いましょう。

【食卓でのポイント】

- ◆しょうゆやソースは「かける」ではなく、「つける」ようにしましょう。
- ◆「食べ過ぎない」ことを心掛けましょう。
- ◆見えない塩分に気をつけましょう。(かまぼこなど魚の練り製品や、ハムやベーコンなどの加工食品にも塩分は含まれています。控えめにすることを心掛けましょう。)
- ◆味付けのメリハリで満足感を出しましょう。(一食の中で、味が濃いものは一品を抑え、ほかは薄味のものにしましょう。)

無理なく、おいしく、減塩生活を続けよう！まずはコツコツ減塩！コツコツも積もれば塩の山・・・！？



～自分の血圧を知ろう～

家庭での血圧測定は、自分の血圧の状態を正確に知る基本です。

また、血圧は1日の中でも変動しており、医療機関などでの測定は、日常とは違う環境で行われるため、普段の血圧を反映しない場合があります。そのため、自分の血圧の状態をより正確に知るには、家庭での血圧測定が大切です。

家で正しく血圧測定を行い、自分の健康をチェックしてみましょう！



測定のタイミング

朝

- ◆起床後1時間以内
- ◆排尿後や朝食後、服薬前に

夜

- ◆就寝前
- ◆入浴や飲酒の後は避けましょう



健康くん 元気くん
(健康長寿のまちシンボルキャラクター)

測定した後は、記録を取ることも大切だよ。

測定の仕方

- ◆セーターなど厚手の服は脱いでから測定しましょう。素肌または、薄手の洋服の上に腕帯を巻いてください。
※腕まくりをして、腕が締めつけられていると、測定値が高く出てしまうので注意しましょう。
- ◆腕帯の中心は心臓と同じ高さにしなさい。





No.33

健康広場「なかの」



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）

高血圧を遠ざける生活習慣を身につけよう！

寒さが血圧を上げる！？

寒さが身にこたえる季節になりました。

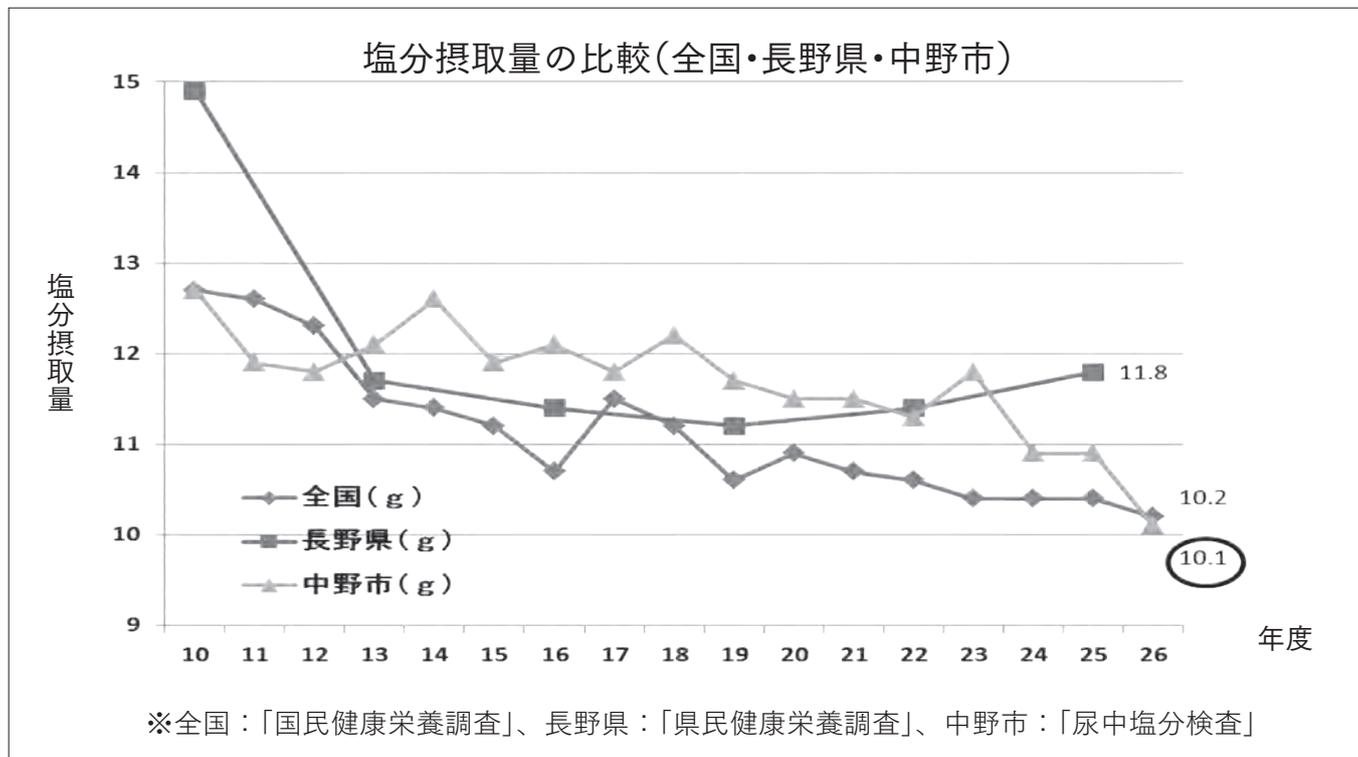
寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮するため、血圧が上がりやすくなります。また忘年会や新年会など飲酒の機会が増えることも、血圧を上げる要因になります。

塩分を摂りすぎるとどうなる？

塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウムの割合が増えます。すると、ナトリウムの割合を一定にするため、血液中の水分が増えます。血液量が増えると、心臓は高い圧力をかけて血液を循環させなければならなくなります。これが高血圧の原因です。

高血圧になると、心臓と全身を巡る血管の負担を高め、脳卒中や心筋梗塞、腎不全など命に関わる病気になるリスクが高まります。

私たちはどれくらい塩分を摂っている？



中野市では、成人1日当たりの塩分摂取量の目標を「8g未満」としています。

中野市の塩分摂取量は、平成10年度に比べると徐々に減ってきていますが、引き続き1日の塩分摂取量8g未満を目指しましょう。



子どもの睡眠習慣を見直してみよう

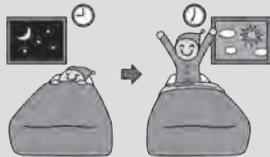
子どもにとって睡眠は、体の成長やこれから完成していく脳の発達に大きな影響を及ぼします。そのため、『良い睡眠』は大人の何倍も大切にになります。

規則正しい生活リズムが、子どもの意欲や体力を向上させ、情緒の安定にもつながります。小さい頃から早寝早起きを心掛け、生活リズムを整えましょう。



睡眠習慣をしっかりと整えるために

- ①朝は7時ごろまでに起き、日光を浴びましょう。太陽の光を浴びることで、生体リズムを1日24時間に調整します。
- ②朝食はしっかりよく噛んで食べましょう。
- ③午前中は体を使って遊びましょう。できるだけ外遊びをしましょう。
- ④お昼寝は夜の睡眠に影響しないように、午後3時ごろまでには切り上げましょう。
- ⑤夕食は決まった時間に食べましょう。
- ⑥夜は9時までに寝るようにしましょう。発育に必要な成長ホルモンは、夜の睡眠が充分だとたくさん分泌されます。



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10日(休) 午前10時30分～	「クリスマス会」 サンタさんがくる～
	1月7日(休) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 元気に雪と遊ぼう！
中央子育て支援センター(りんごっこ)	12月9日(水) 午前10時30分～	「助産師による子育て講座」 講師 北信総合病院助産師
	1月13日(水) 午後2時～	「ママビクス」 講師 湯本真貴子さん
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	12月18日(金) 午前10時30分～	「クリスマス会」 サリマさんのパネルシアター
	1月14日(休) 午後2時～	「レインボー料理教室」 要予約1月7日まで(託児あり)

※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、12月18日(金)までにEメールなどでご応募ください。

問い合わせ・応募先

〒383-8614(住所記載不要)

庶務課秘書広報係

☎(22) 2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



丸山 結衣ちゃん(1歳)
ビスケット大好き!



笹井 ひまりちゃん(1歳)
もうすぐお姉ちゃんだね♪
みんなで元気いっぱい遊ぼうね!



町田 奈優ちゃん(2歳)・光咲ちゃん(4歳)
いつも一緒に仲の良い姉妹です☆
ケンカもしますが(^_^;)



長島 大稀くん(8カ月)
元気に大きくなってね!

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(センター内) ☎23-2255



予防接種など

日程

受付時間/午後0時45分～1時30分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、予診票

ワクチン名	日程	予約先
B C G	12月9日(水) 1月13日(水)	健康づくり課 母子保健係
水痘	1月15日(金)	
ヒブ	12月11日(金) 1月8日(金)	
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。
- ※四種混合はワクチンの一時的な供給不足により12月11日(金)は実施いたしません。詳細につきましては、健康づくり課へお問い合わせください。

予防接種健康被害救済制度

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

心当たりのある方は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口へ至急お問い合わせください。
相談窓口/☎0120-149-931
※フリーダイヤルをご利用にならない場合は、☎03-3506-9411(有料)へ。



健(検)診など

乳幼児健康診査

受付時間/午後0時45分～1時15分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、おたずね票、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	12月15日(火)	27年8月生
7か月健診	12月16日(水)	27年4月生
1歳6か月健診	12月18日(金)	26年5月生
2歳児健診	12月14日(月)	25年11月生
3歳児健診	12月17日(木)	24年11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)。

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。



講座・相談など

マタニティクラス

会場/中野保健センター
持ち物/筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	内容
12月12日(土) 午前9時30分～11時30分	出産・子育てにおける制度とサービスの紹介、妊婦体験、妊婦体操・ヨガ ※動きやすい服装でお出掛けください。
1月15日(金) 午前9時30分～11時30分	妊娠の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養

- ※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。

心の健康相談

イライラ・不眠など、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/平成28年1月15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。

年末年始の休日診療所

開設日/12月31日(木)～平成28年1月3日(日)
時間/午前9時～正午
午後1時30分～5時
場所/中野保健センター
問い合わせ先/☎(23)2255

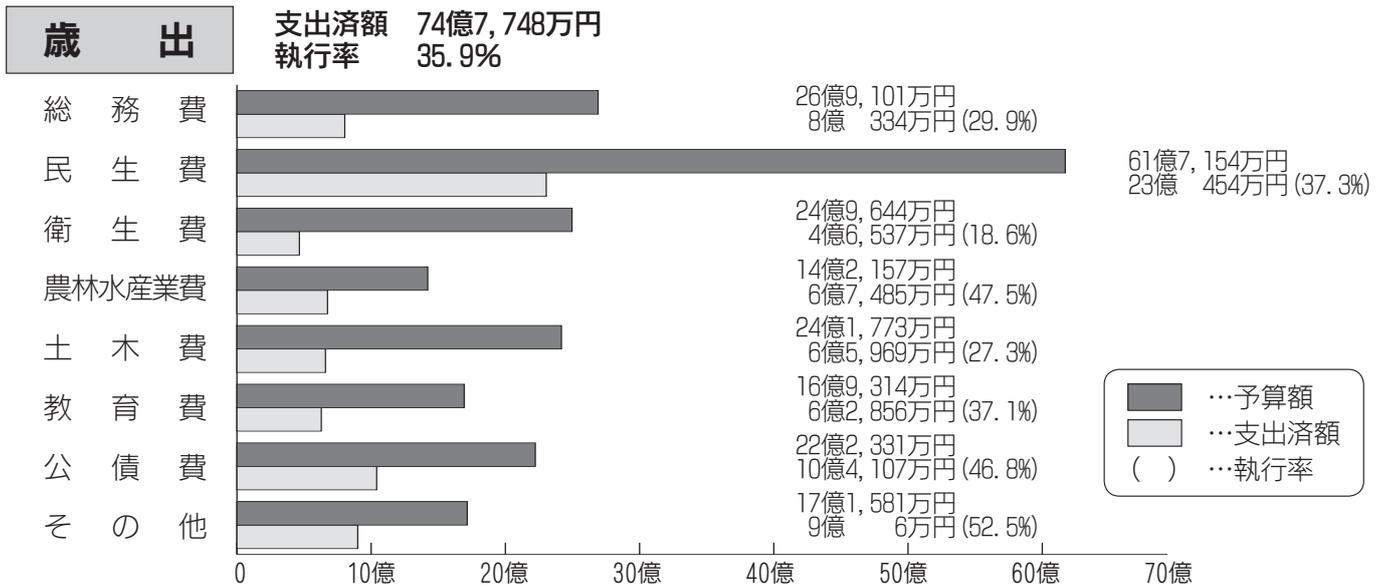
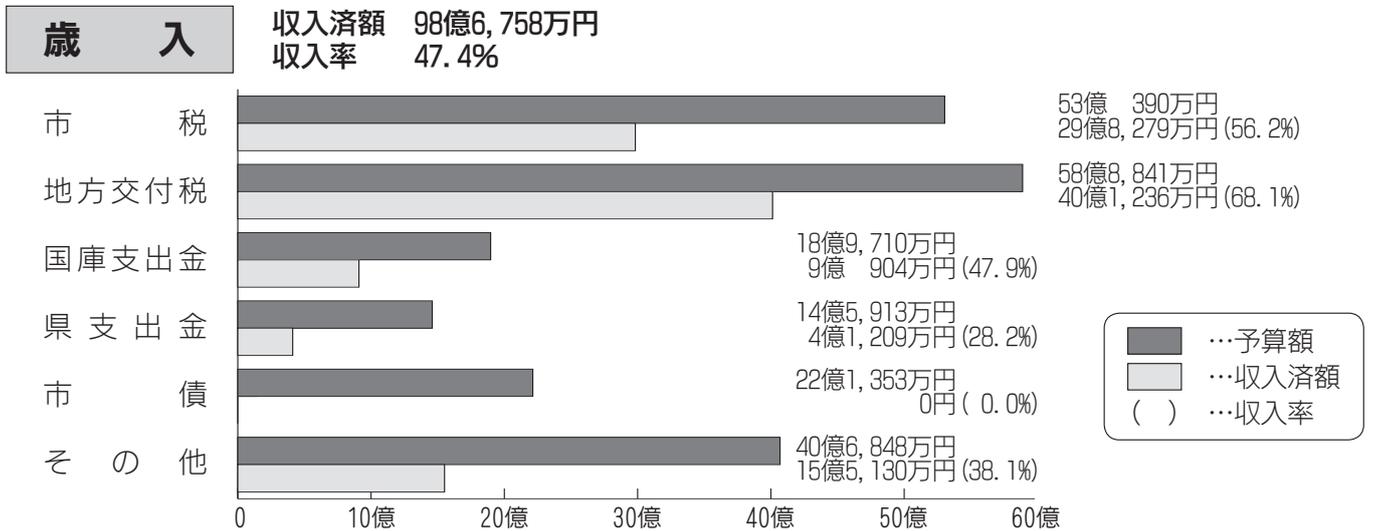
電話健康相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)
子ども電話相談	☎23-3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	

財政状況

市では毎年2回、財政状況をお知らせしています。
 今回は、平成27年9月30日までの財政状況で、市民の皆さんに納めていただいた税金などの歳入状況と、これにより実施したさまざまな事業の歳出状況をお知らせします。

☎ 財政課財政係 ☎ (22) 2111 (内線221)

一般会計 予算額 208億3,054万円



特別・企業会計予算の執行状況

会 計 名	予 算 額	収 入 済 額	収 入 率	支 出 済 額	執 行 率
国民健康保険事業	61億1,136万円	24億3,468万円	39.8%	25億5,019万円	41.7%
後期高齢者医療事業	4億3,187万円	2億 601万円	47.7%	1億6,119万円	37.3%
介護保険事業	42億5,102万円	16億1,576万円	38.0%	16億5,887万円	39.0%
倭財産区事業	69万円	27万円	39.4%	18万円	26.6%
永田財産区事業	54万円	24万円	44.6%	2万円	2.9%
中野財産区事業	194万円	40万円	20.4%	23万円	11.8%
下水道事業	18億5,374万円	6億9,125万円	37.3%	7億2,744万円	39.2%
農業集落排水事業	7億5,810万円	2億6,216万円	34.6%	3億2,983万円	43.5%
水道事業		4億6,413万円		5億6,601万円	

市の財産	土 地	193万6,924㎡
	建 物	22万9,024㎡
	基 金	115億6,031万円
市の借金	市 債	417億1,688万円
	一時借入金	0円
債務負担 (将来にわたる債務の負担)		25億8,099万円

市民リレー元気の輪

No.17

矢沢玉枝さん
からのご紹介



○自己紹介

兄が終戦直前に戦死したことで、家の跡を継ぎ、農業一筋で過ごしてきました。戦前から父がリンゴを栽培していましたが、私の代からはアスパラガスや酪農を中心に転換しました。50年以上、朝晩の搾乳や牛の世話を続けてきましたが、2年前に乳牛を売り、酪農から野菜中心に切り替えました。

現在は、キュウリ、トマト、ナス、ズッキーニ、タマネギ、白菜、大根など無農薬野菜を何十種類も栽培し、共撰所や直売所に出荷しています。良いものを作るには「ずく」と研究が必要で大変ですが、これからお客さんに喜んでもらえるような野菜づくりをしていきたいです。



つちや しろ さん (間山) 土屋 志郎

また、日野原重明

先生の「生きかた上手」という本を読み、何歳になっても新しいことに挑戦することに意味があるという考え方に感銘を受け、8年前にシニア大学を受講しました。新しい仲間もでき、一緒に旅行に行ったり、刺激ももらって財産になっています。



▲北信五岳が一望できる畑

○元気の秘訣

市のスポーツ教室がきっかけで2年前にヨガのグループを立ち上げました。現在も月に3回、20数名のメンバーが集まって活動しています。ゆっくりした呼吸法と動作で、年齢を重ねた人や体を悪くした人でもマイペースで取り組めるので、健康のためにはとてもいいと思います。

○おらほの自慢

古墳が発見されるなど、古くから人が住んでいた間山地区。三方を山に囲まれ、水が豊富で昔から住みよい場所だったのだと思います。北信五岳がとて美しく見え、これからの時期は、ぼんぼこの湯の露天風呂に浸かりながら眺める市街地の夜景も最高です。

池田市長の

わくわくレポート

vol. 28



晋平少年少女合唱団 定期演奏会に参加して

去る11月21日に開催された、晋平少年少女合唱団の定期演奏会に参加した。その歌声は、心に響き、実に印象に残る演奏会であった。演奏会は今回で25回を迎えたとのことであり、OBも駆けつけ、団員とOBが

一緒に合唱もあり、歴史を感じさせ、かつ世代を超えての絆を感じるものがあつた。合唱団が組成されてからこれまで、多くの子どもたちが巣立っていったことを思うと、時間軸のなかでの故郷への思いを繋ぐ仕掛けがここにもあるように感じた。

晋平少年少女合唱団は団長はじめ楽曲指導にあたる先生、後援会、保護者など関係者により支えられてあることを考えると、関係の皆さんに



敬意と感謝を申し上げたい。晋平少年少女合唱団は年中さんから高校三年生まで、年齢幅のある子どもたちで構成されており、その存在は稀有のものといつてよい。これからは私たち中野市の誇りとする合唱団として大いに活躍してほしいと思う。

さて、先ごろ中野市では、将来にわたって活力あるまちであり続けるための指針となる「まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定した。この地域創生で各自自治体とも強調しているのは、ひとの育成であり、ひとの活躍の場の創出である。ここで、主体的に問題意識を持ちつつ、自らの地域の課題解決に向けて、積極的に取り組む一つの例が晋平少年少女合唱団に見ることができると思う。

継続は力なりというが、地域がまとまることにより、それが大きな力となり、地域創生につながる。私たちの周りには自然や景観、建造物ばかりでなく、人と人との繋がりがあつた。市民の皆さんも、域内外の人と、いろいろななかたちで、交流をしているはずであり、もう一度そうした交流を見つめ直し、地域創生に役立たいと思う次第である。



ドキドキハロウィン 2015

10月31日、市街地において「ドキドキハロウィン 2015」が開催されました。

当日は、魔女やお化けなどの衣装をした参加者が銀座通りをパレードしたほか、商店街のお店にお菓子をもらいに回るトリックオアトリートを行うなど、市街地はハロウィン一色となりました。

また、中野陣屋前広場公園では衣装コンテストも行われ、参加者は手の込んだメイクや衣装をステージで披露するなど、普段の生活では味わえないような雰囲気を楽しんでいました。



もみじ祭り

11月8日、道の駅「ふるさと豊田」において、中野市合併10周年記念「2015もみじ祭り」が開催されました。会場では、地元特産品の販売のほか、竹とんぼ作りや土人形絵付け体験などが行われ、大勢の人で賑わいました。当日は小雨が降る肌寒い一日になりましたが、ふるさと太鼓・もみじ太鼓の皆さんによる寒さを吹き飛ばすような迫力ある太鼓演奏や、振る舞われたきのこ汁が来場者の心と体を温めていました。



差別をなくす市民集会

11月18日、市民会館ホールにおいて、「2015差別をなくす市民集会」を開催しました。

当日は、戦場カメラマンの渡部陽一^{わたなべ しょういち}さんを講師に迎え、戦争の悲劇とそこで生活する人々の生きた声を、身振り手振りを交えながら独特な語り口で講演いただきました。

また、最後には、行政と市民が一体となり「差別のない人権のまち」を創ることを集会宣言とし閉会しました。



中野えびす講・産業展

11月14日・15日の2日間、市街地を中心に「中野えびす講・産業展」が開催されました。

初日には、七福神や紅白の衣装を身にまとった「100人えびす大行進」が行われ、道中で菓子や福引の抽選券を振りまく「大盤振る舞い」が行われると、集まった人たちが一生懸命に手を伸ばしていました。

また、市街地では七五三行列やダンスフェスが行われたほか、産業展の会場では、工業製品の展示や、姉妹都市である北茨城市の「あんこう鍋」の販売などが行われ、各会場は大勢の人で賑わいました。



保育園に絵本・紙芝居を寄贈

11月26日、豊井保育園において、絵本と紙芝居の贈呈式が行われました。

これは、絵本などの充実による子どもたちの情操教育のため、「中野ロータリークラブ」の皆さんから市内の市立保育園11園に贈呈されたものです。

当日は、贈呈式の後に、保育士による紙芝居の読み聞かせが行われ、園児たちは目を輝かせながら楽しそうにお話を聞いていました。



辰野勇氏まちづくり講演会

11月21日、豊田文化センターにおいて、中野市合併10周年記念事業「辰野勇氏まちづくり講演会」を開催しました。当日は、アウトドア総合ブランドのモンベルグループ代表で、登山家の辰野勇さんに、エコツーリズムと地域活性について講演いただきました。また、講演会に先立ち、信越自然郷とモンベルグループが相互協力により地域を盛り上げていくことを目指すモンベルフレンドエリア登録の調印式が行われました。

▼募集

市民スキー・スノーボード 教室参加者募集

☎ 02693572

期日 平成28年1月10日(日)、17日(日)

会場 木島平スキー場(集合、解散)

受付時間 午前9時30分～10時15分

参加資格 スキー…小学3年生以上

スノーボード…小学5年生以上

※市外の方も参加可

種目 ①一般 ②ポール ③スノー

ボード(初心者) ④中・上級

(SAJ2級程度以上)

参加料(傷害保険料込み、リフト代別)

1日…3000円

2日間…4000円

バス送迎 市民体育館からバスの送

迎を行います。一人1回1250円

(昼食・ソフトドリンク付き)で付

き添いの方も利用できます。

定員 38人(先着順)

申込期限 平成28年1月5日(火)

※定員になり次第締切

※傷害保険に加入するため、当日の

受け付けは行いません。

申込方法 参加料を添えて、市民体

育館内中野市体育協会事務局(平日

午前8時30分～午後5時)または、

マッヤスポーツ(午前10時～午後7

時)へお申し込みください。

中野市検診通知書用封筒 へ掲載する広告を募集

☎ 健康づくり課保健医療推進係
(内線368)

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、「平成28年度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審査します。

①中野市検診通知書用封筒

・封筒の規格 31センチ×22・5センチ

・広告枚数 4枚

・作成枚数 1万7000枚

・広告料(※) 4万3740円

・発送対象 胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診申込者

・発送時期 4月～10月

②中野市検診通知書用封筒

・封筒の規格 10・5センチ×23・5センチ

・広告枚数 1枚

・作成枚数 7000枚

・広告料(※) 2万4300円

・発送対象 歯周疾患・肝炎ウイルス検診対象者

・発送時期 4月～7月

・広告の規格 5・5センチ×9・5センチ

・申込期限 12月25日(金)

※広告料は、作成枚数により変更になることがあります。

暮らしスキリ片づけ講座 受講生募集

☎ 02692974

片づけが進むポイントを具体例を交えてお伝えします。

期日 平成28年1月27日(水)

時間 午後7時～8時30分

会場 働く婦人の家

対象者 市内在住または在勤の女性

講師 ライフオーガナイザー

大島千恵子さん

定員 20人(先着順)

申込方法 12月15日(火)午後1時以降、電話または直接ご来館の上、お申し込みください。

公共職業訓練受講者募集

☎ 0269(62)8609

製造ラインメンテナンスコ

募集定員 20人

募集定員 20人

CAD/ものづくりサポート科

募集定員 10人

訓練期間 平成28年2月2日(火)から

6カ月間

会場 ポリテクセンター長野

受講料 無料(テキスト代別)

訓練内容 ものづくり技術、設備保守などの知識・技術習得

募集期限 平成28年1月8日(金)

資源物の日曜回収

12月20日(日) 午前10時～午後1時

場所 ユー・パレット中野西店

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。

☎ 環境課衛生係(内線245)

リサイクルかわらばん 11月27日現在

譲ります 女子学生服(※要相談)/チャイルドシート/自転車タイヤ(27インチ)/照明器具(和室用・洋室用)/陳列棚/車いす/手押し車(高齢者用)/キャリーケース

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)

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。

☎ 市民課生活交通安全係(内線238)

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

へんな生きもの へんな生きざま

著/早川いくを
 エクスナレッジ

笑えて泣けて絶句する。生きるのに必死すぎて、こんなにも変てこになった生き物たちのおかしくも切ない113の物語。



将来の学力は10歳までの「読書量」で決まる!

著/松永暢史
 すばる舎

「本」こそ最高の知育教材です!本格的な勉強はもっと後からでいい!

たっぷりの読み聞かせと読書習慣で地頭の土台がつけられます。

スクラップ・アンド・ビルド(羽田圭介)/長いお別れ(中島京子)/骨風(篠原勝之)/職業としての小説家(村上春樹)/百歳の力(篠田桃紅)/ヨーロッパスタイルのカラフルなバッグとバスケット(高宮紀子)/ルーヴル美術館の舞台裏(パスカール・ボナファー)/歯と体の発達に合わせた赤ちゃんと幼児のごはん(武田英二)/花の和菓子づくりかた(金塚晴子)/「安静」が危ない!1日で2歳も老化する!(上月正博)/化学で「透明人間」になれますか?(佐藤健太郎)/季節のリハビリクラフト12か月(工房GEN)

ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

トムとジェリー 3

上映日時 12月20日(日) 午後2時~

蟬しぐれ

上映日時 平成28年1月6日(水) 午前10時~

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

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。

中野市子ども読書活動「ファミリリー賞」の募集

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。

信濃中野税務署 臨時職員募集

募集人員 15人程度
 勤務内容 受付、パソコン入力作業および書類整理など
 勤務場所 信濃中野税務署
 勤務日 平成28年2月から3月まで(土・日・祝日を除く)

地域発元気づくり支援金 説明会 参加者募集
 北信地方事務所地域政策課 ☎(23)0201
 長野県の支援金を活用して、平成28年度に地域の元気を生み出す活動

55歳からの生涯現役 セミナー 参加者募集
 長野県高齢者生活協同組合 ☎026(217)3601
 55歳以上の方を対象に、生涯現役で働き、地域貢献・社会参加を目指すためのセミナーを開催します。

に取り組みたいとお考えの公共的団体などを対象とした説明会です。
 期日 12月18日(金)
 時間 午後1時30分~3時30分
 会場 北信合同庁舎 4階講堂
 ※事前申し込みは不要です。

第13回全日本年賀状大賞 コンクール 作品募集
 信州中野郵便局 ☎(22)3070
 応募期限 平成28年1月12日(火)
 応募部門 版画、絵手紙、ことば
 応募方法 学校単位、個人での応募
 ※年齢、職業問わず、どなたでもご応募が可能です。

お詫びと訂正
 広報なかの11月号11ページ「手話を覚えよう」の動画の内容に誤りがありました。お詫びし、次のとおり訂正します。



▼訂正後の動画 QRコード

▼お知らせ

年末特別警戒の実施

12月1日(火)～31日(木)

☎ 市民課生活交通安全係(内線238)

年の暮れ

みんなであつくりよう 安心の街

年末は毎年、事件・事故などが多く発生する傾向があります。

強盗などの凶悪犯罪、子ども・女性・高齢者を狙った犯罪、交通事故などを防止するため、警察・市・地域が相互に連携し、総合的な地域安全活動を展開し、市民生活の安全と安心の確保を図ります。

活動の重点

- ・金融機関・コンビニエンスストアなど対象の強盗事件の防止
- ・高齢者などを狙った特殊詐欺被害の防止
- ・子ども・女性対象犯罪の防止
- ・空き巣・忍び込みなどの侵入犯罪の防止
- ・地域の犯罪情勢に即した犯罪の抑止

汚泥発酵肥料「未土利」

☎ 上下水道課監理係(内線280)

販売日 月曜～金曜日(祝日、12月

29日～平成28年1月3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。

※なかの「おすみちゃん」は、平成28年2月中旬まで販売していません。

農地に関する意向調査へご協力をお願いします

☎ 農業委員会事務局(内線409)

農地法の一部改正に伴い、農業委員会による農地台帳の整備と公表が義務付けられました。これに伴い、農業委員会が管理する農地台帳の確認と、台帳を基に作成した「農地に関する意向調査」を実施します。

調査対象 1000㎡以上の耕作世帯

調査票配布時期 12月中旬

回答期限 平成28年1月20日(水)

国勢調査へのご協力

ありがとうございます

☎ 政策情報課情報統計係(内線217)

皆さんから集めた調査票は、厳重な管理の下で集計しています。ご協力ありがとうございます。

国勢調査へのご回答はお済みですか

☎ 回答の期限が過ぎています。未

回答の方は、至急調査票へ記入の上、提出をお願いします。

ご寄付ありがとうございました

西江部公民館 分館長 富澤雅弘 様

バザー売上金 29,190円 文化振興のため

中野ロータリークラブ 会長 中山幸利 様

紙芝居66巻、絵本231冊 市内保育園の絵本充実のため

科野地区社会福祉協議会 会長 渡邊郁雄 様

図書カード 20,000円 たかやしろ保育園の絵本、教材購入のため

北信ガス株式会社 代表取締役社長 市川博信 様

ガス発電機2台、LPガス容器2本 災害対応のため

☎ 庶務課秘書広報係(内線400)

▼展示

市立博物館
☎ 火曜日
☎ 22-2005

・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

中野陣屋・
県庁記念館
☎ 火曜日
☎ 23-2718

・縄文から現代までの藤木さんの
收藏品展 12月25日(金)まで
・野球展
12月25日(金)まで

消費生活
相談

消費者トラブルと解決法

62

マイナンバー詐欺にご用心!

事例1 「マイナンバー制度の導入に伴い、個人情報調査中である。」と言って、女性が来訪し、資産や保険の契約状況などを聞かれ、不審に思った。

事例2 若い男性から、「マイナンバーが順次届いており、みんな手続きをしているが、あなたは手続きしましたか。」との電話があった。「まだしていない。」と答えると、「早く手続きをしないと刑事問題になるかもしれない。」などと言われ、不安になった。

アドバイス マイナンバーの通知や利用手続きなどで、国や自治体の職員が家族構成、資産や年金・保険の状況などを聞くことはありません。不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断ってください。万が一金銭を要求されても、決して払わないようにしましょう。少しでも不安を感じたり、ご不明な点がありましたら、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



「付加年金制度」を ご存じですか？

付加年金制度とは

国民年金の保険料に加えて付加保険料(月々400円)を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やせる制度です。

付加年金額 受け取る付加年金の年額は、 $200円 \times$ 付加保険料納付月数となり、納めた分は2年間で元が取れます。

例・20歳～60歳の40年間、付加保険料を納付した場合
納付額 $400円 \times 480月(40年) = 192,000円$

- ・1年間で老齢基礎年金に上乗せされる付加年金額
 $200円 \times 480月(40年) = 96,000円$

※付加年金は定額のため、増額・減額はありません。

付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります

付加保険料の納期限は、翌月末日(納期限)と定められていますが、納期限を経過した場合でも2年間は納めることができます。また、国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることはできませんので、ご注意ください。

☎長野北年金事務所 ☎026(244)4100

市民課国民年金係(内線237)

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」☎0570(05)1165
平日午前8時30分～午後5時15分

海上での事件・事故は 「118番」へ

☎第九管区海上保安本部総務課

☎025(285)0118

1月18日は「118番の日」です

118番は、海上保安庁の緊急通報用電話番号です。

海上での事件・事故などが起きた場合に通報してください。

具体例 海難や人身事故に遭遇または目撃した、油の排出などを発見した、見慣れない船や不審な船を発見した、密航・密輸事犯などの情報を得た など

多重債務者無料相談会

☎長野県北信消費生活センター

☎026(223)6777

弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会が開催されます。

借金問題でお困りの方は、一人で悩まず、この機会にぜひご相談ください。

面接は予約制で行いますので、前日までにお申し込みください。

期日 12月10日(木)

時間 正午～午後7時

会場 長野県北信消費生活センター

(長野県長野保健福祉事務所1階)

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 12月11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 12月10日(木)、平成28年1月12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 平成28年1月21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.128



保育士になりたい！

佐藤 里桜さん 科野小学校 6年

私の夢は、保育士になることです。私が、保育士になったら小さい子どもたちとダンスをしたり、本の読み聞かせをしたりしたいです。好きなことがダンスなので、小さい子どもたちにも簡単なダンスを教えてあげたいと思います。そして、楽しい一日にしてあげる先生になりたいと思います。私にも小さいころの思い出の先生がいるので、そんな先生になれるようにがんばりたいです。小さい子どもたちを笑顔にできるような保育士になれるようがんばりたいです。

▼振り込め詐欺などの特殊詐欺について、テレビや新聞でも毎日でも被害に遭われる方は後を絶ちません。犯人たちは手を変え品を変え、人の想いにつけ込んだやり方してくるのでしよう。「私は大丈夫」ではなく、「私も危ないかも」と、ひとごとじゃないという危機感を持つていただき、お金の話になった際は必ず誰かに相談するようにしてください。(中沢)

▼合併10周年や北陸新幹線長野～金沢間開業など、大きな事業が数多くあった平成27年も気付けばもう年末を迎えています。私にとってこの一年は本当に「あつ」という間に過ぎてしまいました。来年は時間はいかがでしたか。来年は時間に追われることなく、より内容の濃い一年としていきたいです。(芳澤)

▼1歳になったばかりの娘にかぼちゃの仮装を施し、「ドキドキハロウィン2015」に家族3人で初参加。当日は、「次はあのお店！」と元気に歩く子どもたちの姿が印象的でした。わが娘も笑顔で、いつもと違う町の雰囲気を楽しんでいるようでした。(仲條)



編集後記

面積：112.18 km²
人口：43,913人 (-37)
男：21,256人 (-29)
女：22,657人 (-8)
世帯数：15,653戸 (-3)
【平成27年11月1日現在】
()は前月比、平成22年国勢調査を基に推計