

広報

2016 (平成28年)

なかの 2

No.131

中野市は合併10周年

特集 ～ママと子どもの笑顔に会える場所～
子育て支援センターへ行こう！



Contents

広報なかの	1～34
文化なかの	35～40

特集 ～ママと子どもの笑顔に会える場所～ 子育て支援センターへ行こう！



新しい命が誕生し、希望に満ちた子育てが始まる。しかし現実には、そう簡単なものではないかもしれません。

核家族化が進み、身近なところに頼る人がいないため、ずっと密室で赤ちゃんや2人きり。数時間おきの授乳、おむつ替え、夜泣き、離乳食。悩みや不安は尽きず、毎日毎日の繰り返し。

これまでの生活が激変し、「いとおしいはずのわが子の泣き声が耳障りに感じられる」「自分は子育てに向いていないのでは？」そういった気持ちになった人も少なくないのではないでしょうか。

地域の子育て支援の拠点「子育て支援センター」

中野市では、安心して子育てができる環境の実現を目指し、保護者のさまざまなニーズに沿った子育て支援の充実を図っています。

また、子育て家庭の孤立や育児不安を解消するなど、子育て家庭を地域全体で支援していく環境づくりを進めています。

このような子育て支援施設の中で「子育て支援センター」が地域の拠点として位置付けられています。

子育て支援センターって誰が利用できるの？

中野市には、市で運営する子育て支援センターが三つ（北部・中央・豊田）あり、いずれも市内在住の0歳から就学前の乳幼児とその保護者が利用できます。（利用時は必ず保護者の方同伴でお願いします。）平成26年度の利用者数は、3センター合わせて延べ3万3647人に上り、地域になくはない子育ての拠点となっています。

子育て支援センターって何をするとところなの？

センターにはおもちゃや絵本、遊具がいっぱいあり、親子で遊ぶことができます。また、おもちや作りやふれあい遊びなど親子で一緒に楽しめる講座を開いています。

さらに、定期的に子育てに関する講座や相談事業を開催しており、子育て中の保護者が不安や悩みを抱えたときに身近に相談できる場所になっています。また、プール遊び、運動会、クリスマス会など季節のイベントや、毎月のお誕生会が行われているほか、子育てサークルの活動拠点にもなっています。

先輩ママが教える「初めての子育て支援センター」

利用方法を
ご紹介します♪



荒井さん親子
瑠美さん・碧斗くん(1歳)



①玄関に入り、受付で保護者・子どもの名前・住所・電話番号を記入します。



②名札を受け取り、子どもに着けます。先生が施設の案内をしてくれます。



③おもちゃで遊んだり、その日の行事や自由遊びを楽しみます。



④帰りたくなったら受付で名札を返却し、いつでも好きな時間に帰れます。

さくらんぼ 利用者の声



おぎわら
荻原さん親子
菜々果ちゃん(3歳)・香さん

この子が7カ月くらいのときに行ってみようかなと思いき、近くを散歩しながら様子を伺っていたら先生が声を掛けてくれたので、一步を踏み出すことができました。それから同じくらいの子がいるお母さんと仲良くなり、子どもも友達が増え、今では週に3回ほど通っています。

庭でゆっくり外遊びができたり、小さい子どもを寝かせられる部屋があるのもいいですね。



ほりごめ
堀米さん親子 直子さん
瑚乃ちゃん(3歳)・勸太くん(11カ月)

家の中で一人で悩んでいたこともママ友や先生に話を聞いてもらおうと、意外と何でもないことだったりして、自分の気晴らしになっています。

「もぐもぐの日」は、お昼を挟んでゆっくりできるし、ほかの人のお弁当を見て、どういうものが食べやすいかなど情報交換できるのもいいですね。「ピノキオの会」で子どもと一緒に作ったおもちゃは、子どもも愛着を持って長く遊んでくれています。



1. 天気の良い日は庭で外遊び
2. 手作りおもちゃを製作する「ピノキオの会」
3. 日替わりで楽しむ「わくわくタイム」
4. お弁当を持ち込める「もぐもぐの日」
5. 子ども服のリサイクルボックス

遊びにきてね♪



北部子育て支援センター
さくらんぼスタッフ

北部子育て支援センター(さくらんぼ)は、保育所跡地を利用した支援センターです。室内には遊具がいっぱいあるほか、広々とした庭には、砂場、ブランコ、すべり台があり、安全な環境でゆったり

広々とした庭で
ゆったり遊んでほしい

北部子育て支援センター (さくらんぼ)

「ピノキオの会」では月に1回、手作りおもちゃを製作します。(申し込みと材料費が必要)
また、不要になった子ども服を回収するリサイクルボックスが設置されており、必要なものがあれば持ち帰ることができます。

遊ぶ、冬になると雪遊びもすることが出来ます。
午前11時から歌、手遊び、絵本の読み聞かせ、体操などを楽しむ「わくわくタイム」を行っています。
また、お弁当を持ち込んで食べられる「もぐもぐの日」(毎週水曜日)も、みんなが楽しみにしています。



北部子育て支援センター (さくらんぼ) DATA

- 開 午前8時30分～午後5時
休 月・日・祝日・年末年始
(12月29日～1月3日)
住 中野市越658
☎ (22) 6622

中央子育て支援センター (りんごっこ)

子育てに関する情報交換の場として利用してほしい

中央子育て支援センター(りんごっこ)は、長野電鉄信州中野駅から徒歩3分で、中央公民館の近くにあります。

ワンフロアの広々とした「すくすく広場」には、すべり台やボールプール、押し車、積み木など子どもたちが楽しめる遊具がたくさん。

午前11時から歌や手遊び、絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びや体操などを行う「のびのびタイム」を開催しています。

また、毎月1回、子育てサークルのママビクス、リトミックや親子ダンスなどに講師を迎え、親子で楽しいひとときを過ごしています。

さらに、子育て相談や保健・栄養・歯科相談のほかに、各種講座やイベントも豊富に行っています。

お気軽にお出掛けください♡



中央子育て支援センター
りんごっこスタッフ

1. 1月のお誕生会の出し物は太鼓と獅子舞
2. 小さい子どもとゆっくりできる量の部屋
3. 歯科衛生士による歯科相談
4. ママビクスで体を動かしリフレッシュ
5. 広い室内には子どもが喜ぶ遊具が並ぶ



中央子育て支援センター (りんごっこ) DATA

開 午前8時30分～午後5時

休 火・日・祝日・年末年始
(12月29日～1月3日)

住 中野市三好町一丁目6番29号

☎ (22) 2259



おおつか
大塚さん親子
せいこ 清子さん・ずくちゃん(1歳)

昨年11月に夫の仕事の関係で神奈川から引っ越してきました。知り合いがいない土地で、日中は家で子どもと2人きりでしたが、ここ来ると先生が話を聞いてくれて、離乳食など子育ての悩みも相談でき、地域の情報も教えてもらえるので本当に助かっています。

イベントや講座が豊富で、内容も良いため、いつも楽しみに通っています。また、ママ友や先生から口コミで子育てに役立つ情報が入手でき、とても助かっています。

立地が良く、遊んだ後にスーパーに寄りやすいなど、予定を立てやすいのもいいですね。



かわぐち
川口さん親子
みさき 未紗さん・賛瑚ちゃん(1歳)

りんごっこ利用者の声



1. すべり台や手作りのボールプールも／2. レインボー料理教室／3. 先生たちによるリズム遊びでみんな笑顔／4. 暖かいカーペットはハイハイする子どもにも優しい／5. 1月のお誕生会の出し物は「朗夢」さんの影絵



豊田子育て支援センター (うさぎっ子)

暖かい床暖房と、託児付きの料理教室も好評

豊田子育て支援センター（うさぎっ子）は、豊田支所に隣接した豊田保健センターの中にあります。ワンフロアの広々とした遊戯室には、手作りおもちゃや遊具がいっぱい。全館冷暖房完備で、特に冬場の床暖房は、赤ちゃんを優しく包みま

す。午前11時から絵本の読み聞かせ、手遊び、歌、リズム、ふれあい遊び、製作遊び、人形劇、エプロンシアターなどを行っています。

また、調理室では子育てサークル「レインボー料理教室」を毎月1回開催しています。乳幼児のおやつ作りと、楽しい交流試食会を行っており、託児もあります。（申し込みと材料費が必要）

お待ちしております☆



豊田子育て支援センター
うさぎっ子スタッフ

豊田子育て支援センター (うさぎっ子) DATA

開 午前8時30分～午後5時
休 水・日・祝日・年末年始
(12月29日～1月3日)
住 中野市豊津2514 - 1
☎ (38) 1638



山本さん親子
由香さん・健太郎くん(2歳)

健太郎が8カ月のときに初めて来ました。先生が優しく話し掛けてくれて、今では週に3～4回通っています。うちには無いおもちゃがたくさんで、夢中で遊んでいます。子育てに関する講座もとても役立ち、歯科相談などで不安なことを聞いて助かっています。

うさぎっ子のアットホームな雰囲気が好きで、よく通っています。先生やお母さんたちと話をすることで自分がリフレッシュでき、子どももお友達との関わりが持てて楽しそうです。料理教室では毎回手軽に美味しいおやつが作れ、託児をしてくれるのもありがたいです。



小嶋さん親子
麻紀さん・望心くん(2歳)

うさぎっ子利用者の声

市内の私立保育園・幼稚園でも、0歳からの乳幼児とその保護者向けに無料の子育て支援事業を行っています

いろいろ通ってみて、自分に合ったところを選びたいね♪



下田さん親子

中野中央幼稚園 すずらの会



対象／0歳～未就園児
開催日／月に1回程度
時間／午前10時～正午
内容／プール遊び、どうぶつ体操、リズム遊び、運動会ごっこ、先生たちの劇、おもちゃ作りなど
持ち物／水筒（お茶）
その他／お土産やおやつもあります

問い合わせ先
中野中央幼稚園
中野市中央四丁目2番5号
☎（22）3686

認定こども園 中野マリア幼稚園 エンジェル教室



対象／0歳～未就園児
開催日／月に1～2回程度
時間／午前10時～正午
内容／プール遊び、体育遊び、在園児との交流遊び、お絵かき、製作遊び、ペープサート、遠足など
持ち物／水筒（お茶）
その他／お土産やおやつもあります

問い合わせ先
認定子ども園中野マリア幼稚園
中野市中央二丁目6番4号
☎（22）3503

ひよこ保育園 子育て支援センター 「たまご」



対象／0歳～未就学児
開催日／週3回（月・火・金）
時間／午前9時30分～午後0時30分（子育て相談・午後1時30分～3時30分）
内容／園庭遊び、散歩、リズム遊び、歌、手遊び、あかちゃん体操、絵本の読み聞かせ、雪遊び、焼き芋会など
持ち物／コップ、バスタオル

問い合わせ先
ひよこ保育園
中野市東山1134-4
☎（22）6292

※いずれも参加申し込み不要で、開催日に自由に参加できます。また、育児相談も受け付けています。詳しい日程や内容につきましては、直接お問い合わせください。

中野市子育て

応援ガイドブック

〜ひとりじゃないよ

いっしょにね〜



市では、子育て支援センターのほかにも、会員間で子育ての手助けをする「中野市ファミリー・サポート・センター事業」など、さまざまな子育て支援制度を設けています。

詳細は、昨年12月にリニューアルして発行した「中野市子育て応援ガイドブック」をひとりにくいっしょにね〜をご覧ください。

これから出産する方、子育てを迎える方、慣れない土地で子育てをスタートしようとする方などのお役に立てることを願い、中野市内の子育て中のお母さんが中心となって企画・編集して作成した冊子です。皆さんの子育てをサポートする情報や、子育てに役立つ情報が満載です。

この冊子は、母子手帳を受け取る際にマタニティバックと一緒にお渡ししているほか、市外から転入して来られた就学前までのお子さんがいる方にお渡ししています。

また、市公式ホームページ (<http://www.city.nakano.nagano.jp/>) からもご覧いただけます。

問い合わせ先

子育て課子ども支援係
☎（22）2111（内線356）



子育て中のお母さん、あなたはひとりではありません。子育て支援センターには、同じ経験をしている先輩お母さんや、経験豊富な先生たちがいます。

子育て支援センターは、子どもが楽しみ、成長する場でもありますが、何よりお母さんたちの悩みや不安、ストレスを解消し、笑顔で楽しんで子育てできるようにするための場所でもあるのです。

子育て支援センターで行われる講座や相談、行事の情報は、毎月発行の「広報なかの」(今月は20ページに掲載)や、隔月発行の「子育て支援センター通信」のほか、市公式ホームページでお知らせしています。

寒い日や天気の良い日は、外出も控えめになりがちですが、こうしたときこそ子育て支援センターをご利用ください。温かい室内で一緒に遊んだり、話したり、歌ったり。また、日ごろ気に掛かることなどをお気軽にご相談ください。

同じ年頃の子どもを持つお母さんたちや、楽しく優しい先生たちがあなたをお待ちしています。ぜひ足を運んでみてください。

【特集】ママと子どもの笑顔に会える場所へ 子育て支援センターへ行こう！ 終わり

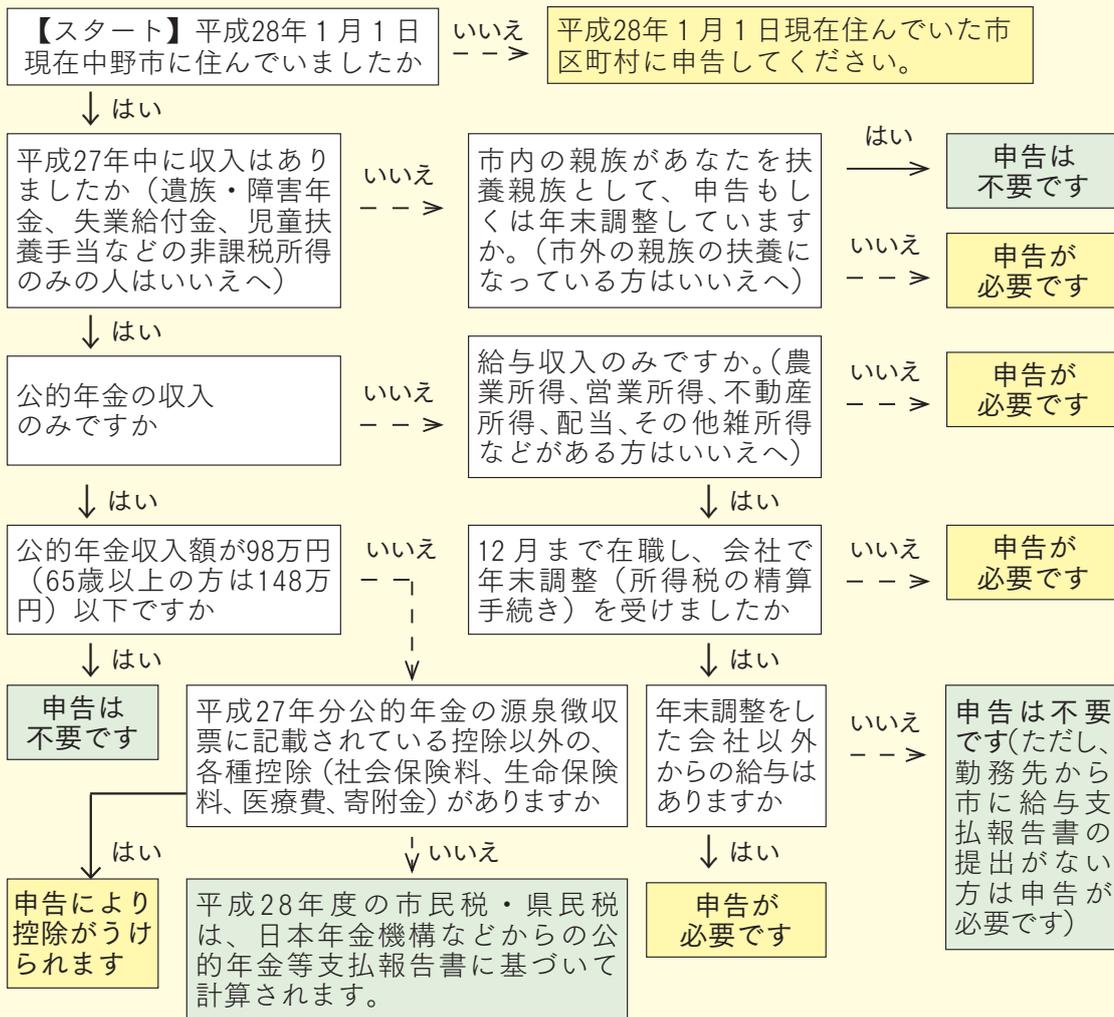
申告期限
3月15日(火)
まで

市・県民税の申告は市役所へ

問 市・県民税…税務課課税係
所得税など…信濃中野税務署
問 市・県民税…税務課課税係
所得税など…信濃中野税務署
☎(22)21111(内線225)
☎(22)3151

個人市民税・県民税は、平成27年中の所得に対して平成28年度に課税される税金です。次の日程により申告相談を行いますのでお越しく下さい。

◆申告の要否判断フローチャート



◆市・県民税の申告が必要な方は、次のとおりです

居住地	収入の有無	申告を必要とする方
平成28年1月1日現在、中野市に居住していた方	平成27年中に収入があった方	○所得税の確定申告は必要ないが、営業・農業・不動産・配当・雑（公的年金以外）・一時所得などがある方 ○所得が給与のみで、勤務先から市役所に「給与支払報告書」が提出されていない方 ○給与以外に20万円以下の所得がある方
	平成27年中に収入がなかった方	○市外に居住している親族などに扶養されている方 ○所得課税証明書（非課税証明書）が必要な方 ○国民健康保険加入者および加入者のいる世帯の方

※平成27年中に収入がない場合でも、申告をしないと市で収入の有無や額を把握できず、国民健康保険税の軽減措置や所得税課税証明書の発行、福祉サービスなどが受けられないことがあるため、申告をお願いします。

※市内の親族に扶養されていて、その親族に申告や年末調整で扶養として届けられていれば、申告は不要です。

※平成27年に市・県民税の申告をした方などに、「市民税・県民税申告書」を送付しました。（届いた方全てに申告義務があるとは限りません）

なお、市・県民税の申告書は、市役所税務課のほかに豊田支所でも配布しています。

※所得税の確定申告が不要でも、市・県民税の申告が必要な場合があります。

◆申告相談日程

期日	2月										3月										
	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15
	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火
対象地区	中野会場 還付申告	中野	日野	延徳	平野	高丘	長丘	平岡	科野	倭	還付申告	中野	日野	延徳	平野	高丘	長丘	平岡	科野	倭	還付申告
	豊田会場 上今井	上今井	豊津	豊津	豊津	永田	永田	永田	※中野会場は、市民会館41号会議室(2階)、豊田会場は、豊田支所大会議室(2階)で行います。なお、中野会場へは、市役所本庁舎エレベーターをご利用いただけます。												

<受付時間> 午前8時30分～午後4時(申告相談の開始は午前9時から)

<相談会場> 中野地区：市民会館41号会議室(控室：42号会議室)
豊田地区：支所大会議室(控室：第2会議室)

※2月16日、3月1日・15日の「還付申告」日は、給与・年金所得の所得税の還付を受ける方(市内全地区)を対象とします。なお、対象地区の指定日以外でも相談は受けられますが、混雑をさけるため、できるだけ対象地区の指定日にお越しください。

※税務課窓口での相談はできませんので、相談会場にお越しください。

◆申告に必要なものは、次のとおりです

- ①市民税・県民税申告書(事前に市から送付された方)
- ②所得が明らかにできるもの(給与・公的年金の源泉徴収票、報酬などの支払調書)
- ③収入および必要経費を記入した収支内訳書(営業・農業・不動産所得がある場合のみ)
- ④社会保険料などが分かるもの(国民年金、国民年金基金保険料控除証明書・本市以外の市区町村や健康保険組合などに支払った保険料がある場合は、支払金額を証明するもの)
- ⑤生命保険料・地震保険料・損害保険料控除証明書
- ⑥支払った医療費の領収書
- ⑦認め印
- ⑧申告者の口座が分かるもの(所得税の還付を受ける方)



申告・相談の前に確認しましょう！

☞ 電話で相談日を予約できます

予約専用電話 ☎(38)1300
受付期間 3月14日(月)まで
(土・日・祝日を除く)

受付時間 午前8時30分から
午後5時15分まで

※予約なしでも相談はできますが予約者優先となります。

☞ 事前に集計を済ませてください

「収支内訳書」を提出する方や「医療費控除」のある方は、必ず事前に集計を済ませてから申告会場にお越しください。集計していない場合、集計後に申告相談を受けていただくこととなります。

☞ 郵送でも提出できます

3月15日(火)までに、記入した「申告書(電話番号を必ずご記入ください)」や「各種証明書」などを税務課あてにお送りください。

なお、税務課、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に設置してある投函箱に投函することもできます。(ただし、所得税の確定申告書は投函しないでください。)

次のような所得税申告のご相談は、信濃中野税務署で行っています。

☞ 所得税申告の相談は税務署へ

☎ 信濃中野税務署
(22)3151

○ 次の申告に係るもの
青色申告、準確定申告(平成27・28年中に亡くなった方の申告)、延納の届出、更正の請求、海外に被扶養者がいる方の申告、修正申告

○ 所得や控除に係るもの
雑損控除の申告、土地建物(収用を除く)や株式・先物取引の譲渡所得や損失の繰り越しがある申告、介護保険サービスの医療費控除額に不明なものがある申告
○ 所得税の税額控除に係るもの
住宅ローン控除(初年度)、外国税額控除、政党寄附金特別控除など

ポイントとよくある質問

税の申告のポイント

税務課課税係 ☎(22)2111 (内線225)



ここでは、平成28年度から適用される主な税制改正のポイントと、税に関する質問をQ&Aでお知らせします。

税制改正のポイント

◆ふるさと納税の拡充

ふるさと納税に係る特別控除の上限が、個人住民税所得割額の1割から2割に引き上げられます。

確定申告が不要な給与所得者などについては、一年間のふるさと納税団体が5団体以内で、ふるさと納税団体に「申告特例申請書」を提出している場合、所得税控除相当額が、個人住民税の税額から控除される「ワンストップ特例」制度が創設されました。

ただし、「ワンストップ特例」の適用申請を行った方が、医療費控除の適用を受けられる場合など、所得税の確定申

告または、市・県民税の申告を行った場合、この特例は適用されなくなります。確定申告または市・県民税の申告をする場合には、特例の適用を受けていたふるさと納税についての寄附金控除も併せて申告する必要があります。

また、平成27年1月1日から平成27年3月31日までに支払ったふるさと納税に係る控除の適用を受けるためには、申告が必要になります。

◆住宅借入金等特別控除の期間延長

住宅借入金等特別控除について、適用期間が「平成29年12月31日まで」から「平成31年6月30日まで」に延長されました。

◆転出・税額変更の場合の特別徴収の継続

公的年金からの特別徴収対象者が他市町村に転出した場合や特別徴収の税額に変更が生じた場合、特別徴収は停止

となり、普通徴収（納付書による納付方法）に切り替わっていました。一定の要件の下で特別徴収が継続されることになりました。

◆仮徴収税額の算定方法の見直し（特別徴収税額の平準化）

年間の徴収税額の平準化を図るため、仮徴収税額を「前年度分公的年金などに係る所得割額と均等割額の合算額（年税額）の2分の1に相当する額」とすることとされました。

区別	仮徴収（4月、6月、8月）	本徴収（10月、12月、2月）
改正前	前年度分の本徴収額 ÷ 3（前年2月と同額）	(年税額 - 仮徴収額) ÷ 3
	↓	
区別	仮徴収（同上）	本徴収（同上）
改正後	前年度分の年税額 ÷ 6	(年税額 - 仮徴収額) ÷ 3

よくある質問 Q&A

Q 所得税と市・県民税の違いは？

A 所得税は国に、市・県民税は毎年1月1日に住んでいる市と県に納める税金です。所得税はその年の所得に対して課税され、市・県民税は前年の所得に対して課税されます。また、各種所得控除額は市・県民税の方が少額となっています。

Q 転入、転出したときの市・県民税はどうなるの？

A 市・県民税は、1月1日現在居住していた市区町村で課税されます。そのため、平成28年1月2日以降に中野市外へ転出した場合でも、平成28年度の市・県民税は中野市に納めていただくこととなりますので、転出先の市区町村で課税されることはありません。

市・県民税の申告は、中野市に平成28年1月1日以前に転入した場合は中野市に、平成28年1月2日以降に転入した場合は転入前の

市区町村にお願いします。

Q 確定申告が必要な人はどんな人？

A 農業、営業、不動産などの収入のある方や、土地建物などの資産を譲渡した方などです。また、収入が給与のみの方でも、控除を追加するなど、源泉徴収税額と納付すべき税額が異なる方は申告が必要です。

Q 収入が公的年金だけでも申告が必要？

A 平成23年分以後の各年分において、公的年金などの収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、確定申告が不要になりました。ただし、所得税の還付を受ける場合や、確定申告の提出が要件となっている控除の適用を受ける場合には、確定申告書を提出する必要があります。

なお、確定申告が不要でも、公的年金以外の所得や所得控除がある場合は、市・県民税の申告をしてください。また、前年中の収入が遺族年金や障害年金などの

非課税収入のみの方も、市・県民税の申告書の提出をお願いします。

Q 本人が死亡したときの市・県民税はどうなるの？

A 平成28年1月2日以降にお亡くなりになった場合は、平成28年度の市・県民税まで課税されます。
この場合、相続人に納税義務が継承されます。

Q 妻がパートで働いているが、課税されるの？

A 妻のパートの給与収入額が93万円を超え、妻に扶養控除やその他の所得控除がない場合は、市・県民税の均等割が課税され、さらに103万円を超えると、所得税が課税されます。
また、夫は妻のパートの給与収入額が103万円以下であれば配偶者控除を、103万円を超え141万円未満の場合は配偶者特別控除を受けられます。(配偶者特別控除の適用は、夫の合計所得が1000万円以下である場合)

非課税の限度と配偶者控除などの適用の関係は表1のとおりです。

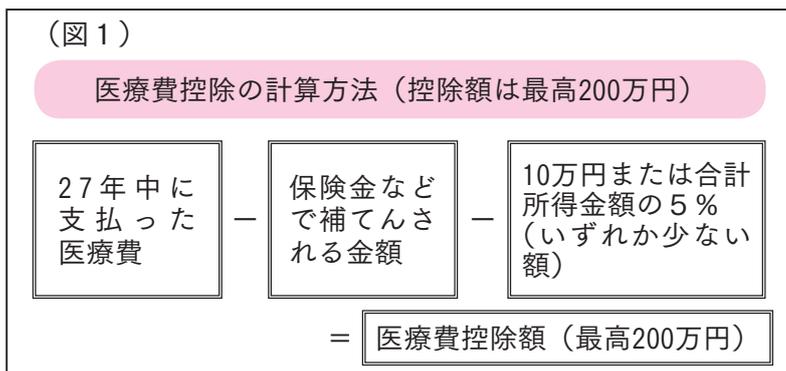
(表1) 非課税の限度と配偶者控除適用の関係表

パート収入額	妻		夫	
	均等割	所得税	配偶者控除	配偶者特別控除
93万円以下	非課税		受けられる	受けられない
93万円超100万円以下	非課税		受けられる	受けられない
100万円超103万円以下	非課税		受けられる	受けられない
103万円超141万円未満	課税		受けられる	受けられる
141万円以上	課税		受けられない	受けられない

Q 医療費控除について教えてください

A 医療費控除とは

納税者本人や生計を一緒にする配偶者および親族の医療費を、その納税者が負担した場合に、図1の算式で計算した金額を所得金額から差し引くことができます。



※高額療養費など保険金で補てんされた金額は差し引いて計算しますが、申告書を提出するまでに確定していない場合には、その補てんされる金額の見込額を差し引きます。後日、確定額と見込額が異なることとなった場合には、医療費控除を訂正してください。

医療費控除の対象となるもの
医師の診療などを受けるた

めに直接必要なものに対する費用が、医療費控除の対象になります。

医療費控除の対象となるものは次のとおりです。

○ 医師、歯科医師に支払った診療費と治療費
○ 病院に支払った入院費や入院食事代

○ 医療器具の購入費
○ 治療、療養のための医薬品(薬事法で規定されるもの)の購入費

○ 治療のための、あん摩マッサージ指圧費、はり・きゅう師、柔道整復師に支払った施術費

○ 医師などによる診療や治療を受けるために直接必要な義手、義足、松葉づえ、義歯、補聴器などの購入費

○ 療養上の世話を受けるために保健師や看護師、准看護師に支払った費用

○ 出産の介助を受けるために助産師に支払った費用

○ 通院費、医師の送迎費など(自家用車で通院する場合のガソリン代や駐車場代は対象外)

○ おむつ代(寝たきり患者で約6カ月以上寝たきり状態にあり、治療の上でおむつが必要と認められ、医師か

ら「おむつ使用証明書」を受けたとき)
○ 介護保険制度で提供される一定の施設、居宅サービスを受けたとき(領収書に「医療費控除対象」と記載されているもの)

医療費控除の対象とならないもの
健康診断・人間ドック・予防接種・診断書などの費用、疲労回復や健康保持の目的で購入した栄養ドリンクやビタミン剤など、視力矯正のためのコンタクトレンズ・めがね代、医師の処方のない目薬や湿布など

Q 個人番号の記載について教えてください

A 社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)の導入に伴い、申告書などの税務関係書類に個人番号・法人番号を記載することが義務付けられました。
市・県民税の申告書には、平成28年中の所得に関する申告(平成29年2月の申告)から申告者本人と被扶養者の個人番号(マイナンバー)を記載する必要があります。

11 広報なかの 2016. 2

申告

信濃中野税務署から 確定申告のお知らせ



◆確定申告について

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」をご利用いただくと、自宅などで確定申告書が作成できます。書面またはe-Taxで提出（事前準備が必要）ください。

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設します。

- ・会場 信濃中野税務署
- ・期間 2月8日(月)～3月15日(火) (土・日・祝日を除く)
- ・受付開始時間 午前8時30分
- ・相談時間 午前9時～午後5時

※確定申告会場は大変混雑するため、長時間お待ちいただく場合や、受付を早めに締め切る場合があります。

※申告書の作成には時間を要しますので、午後2時ごろまでにお越しください。

◆所得税の確定申告の際に申告書への復興特別所得税額の記載漏れにご注意ください

平成25年分から平成49年分までの各年分については、所得税と併せて復興特別所得税の申告および納付をすることとされています。復興特別所

得税の額は、各年分の基準所得税額（原則その年分所得税額）に2・1%の税率を乗じて計算した金額です。

◆公的年金などを受給されている方へ確定申告不要制度について

平成23年以後の各年分で、公的年金などの収入金額の合計額が400万円以下で、公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合は、所得税の確定申告書を提出する必要はありません。

（ただし、住民税の申告は必要な場合があります。）

なお、所得税の還付を受ける場合や確定申告書の提出が要件となっている控除（純損失の繰越控除など）の適用を受ける場合は、確定申告書の提出が必要となります。

また、平成27年分以後は源泉徴収の対象とならない公的年金などを受給されている方は、この確定申告不要制度は適用されません。

問い合わせ先
信濃中野税務署

☎ 3151

申告

要介護認定高齢者に対する障がい者控除

市では、原則65歳以上の要介護認定者（要支援認定者は除く）からの申請に基づき、次の全てに該当し、身体障がい者などに準ずると認められる場合に、「障害者控除対象者認定書」を交付しています。

○身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていない方

○原則65歳以上で、要介護認定を受けている方（要支援認定者は除く）

※65歳未満で、要介護認定を受けている方はお問い合わせ先へお問い合わせください。

お問い合わせ・申請先
高齢者支援課長寿福祉係（中野保健センター内）

☎ 2111（内線243）

防災

消防団員を募集しています



中野市消防団では、消防団員を募集しています。

地域を守る消防団は、火災などの災害活動をはじめ、応急救護の普及活動や、災害を未然に防ぐための啓発活動など、幅広い活動を行っています。

また、「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神の下、地域に密着した活動を展開しています。

近年は、災害現場や避難所などでのサポート活動で、女性ならではのきめ細やかな活動を行える女性消防団員の活躍も期待されており、男女を問わず幅広い年齢層の方々の入団をお待ちしています。

あなたも地域防災の要として一緒に活動しませんか。

お問い合わせ先
消防課消防係（岳南広域消防組合中野消防署内）

☎ 3386
FAX 25991
Eメール shobo@city.nakano.nagano.jp



市税

軽自動車税のお知らせ



軽自動車税は、毎年4月1日現在で、原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車および二輪の小型自動車を所有している方に課税されます。

また、年度ごとの課税のため、年度の途中で変更があっても還付はされません。



**名義変更・廃車手続きは
お早めに**

所有している(していた)原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車および二輪の小型自動車が次に該当する場合は、名義変更(譲渡)または廃車の手続きが必要になります。

- 他人に譲ったり、他人から譲ってもらった場合
 - 廃棄した場合
 - 盗難または紛失により、所有しなくなった場合
 - 所有者が亡くなった場合
- 手続きを行わない場合は、所有しているものとみなし、軽自動車税が

課税され続けます。(課税されていることに気付かず滞納金が発生している場合がありますのでご注意ください)

4月1日以前に譲渡や廃車をする(した)方は、3月中に手続きを済ませてください。手続きを完了した日が廃車日となります。

なお、廃車手続きの際、標識(ナンバープレート)を返納していただきますが、紛失された場合でも手続きができます。

不明な点は税務課までお問い合わせください。

※125cc以下の原動機付自転車・小型特殊自動車・50cc以下のミニカーの標識を紛失された場合は、200円の料金が必要です。

なお、車種ごとの問い合わせ・手続き先は、下表のとおりです。

車種	問い合わせ・手続き先
125cc以下の原動機付自転車、小型特殊自動車、50cc以下のミニカー	市民課窓口係 ☎(22)2111(内線274)
	地域振興課市民生活係(豊田支所内) ☎(38)3111(内線131)
125cc超~250cc以下の二輪車	長野県軽自動車協会 ☎026(243)1967
250cc超の二輪小型自動車	北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎050(5540)2042
軽三輪車、軽四輪車	軽自動車検査協会長野事務所 ☎050(3816)1854

※二輪小型、軽三輪車、軽四輪車は、長野県自家用自動車協会中高支部【中野警察署内☎(22)3077】にて代行で手続きができます。

農耕用トラクター、フォークリフトなどをお持ちの方へ

トラクター、スピードスプレーヤー、フォークリフトなどの小型特殊自動車には、道路走行の有無に係なく標識(ナンバープレート)の取り付けが必要です。

現在、所有している小型特殊自動車に標識が付いていない場合は、至急、税務課までお問い合わせください。

なお、登録の際に費用は掛かりませんが、軽自動車税が課税されます。

※寸法、最高速度などによっては、大型特殊自動車に分類される車両もあります。(大型特殊自動車は、陸運事務所での登録となります)

問い合わせ先
税務課係
☎(22)2111(内線225)

制度

マイナンバー制度が始まっています



個人番号カードを申請された方へ、随時交付が始まっています

○個人番号カードの交付の流れ

① 交付の準備ができましたら、市から交付場所、必要な持ち物などをお知らせする交付通知書(はがき)をご自宅にお送りします。

② 必要な持ち物をお持ちになり、交付通知書(はがき)に記載された期限までに、記載された交付場所にご本人がお越しください。

③ 交付窓口で本人確認の上、暗証番号を設定していただき、カードを交付します。

※持ち物など詳しくは、交付通知書(はがき) および1月に全戸配布したチラシをご確認ください。
※交付には、お一人約20〜30分掛かります。時間に余裕を持ってお越しください。なお、電話での予約も受け付けています。

よくある質問 Q & A

Q 個人番号カードの申請期限はありますか？

A 申請期限はありません。また申請も任意となっています。

Q 個人番号カードの有効期限はありますか？

A 20歳以上の方は10回目の誕生日、20歳未満の方は5回目の誕生日までとなっています。

Q 住基カードを持っていますが、個人番号カードを申請できますか？

A 住基カードは有効期限まで利用可能です。個人番号カードと両方所持することはできないため、個人番号カードを取得すると住基カードは返還していただきます。

▼2月から3月までの交付日時など

	月日・曜日	受付時間	交付場所
平日	月・火・木・金	午前8時30分 ～午後5時15分	本庁舎：市民課 豊田支所：地域 振興課
	水	午前8時30分 ～午後8時	
休日	下記の日曜日	午前8時30分 ～正午	本庁舎：市民課
	【2月】 7日、21日 【3月】 6日、20日、27日		

※水曜日の午後7時以降および2月21日、3月20日につきましては、即日交付ができませんが、後日、本人限定郵便でお送りします。

お問い合わせ先
市民課窓口係
☎2111 (内線274)

会 員 募 集

県民交通災害共済

○県民交通災害共済とは 会員の方が交通事故にあった際、見舞金を支給する助け合い制度です。

○加入資格 市内に居住している方または市内に居住している方の被扶養者で、就学のために市外に居住している方

○会員期間 平成28年4月1日(金)～平成29年3月31日(金)

○会費 1人400円(年額)

○加入方法 お住まいの区を通じてお申し込みください。(2月中旬に申込用紙とチラシが配布されま

す) 市民課または豊田支所地域振興課でも直接申し込みができます。○手続きの必要が無い方 次の方は、市が手続き(公費負担)しますので、申し込みは不要です。

- ・中学生以下の方(平成13年4月2日以降に生まれた方)
- ・身体障害者手帳の1級から3級をお持ちの方
- ・療育手帳をお持ちの方
- ・障害者保健福祉手帳をお持ちの方

お問い合わせ先
市民課生活交通安全係
☎2111 (内線238)

地域振興課市民生活係(豊田支所内)
☎3111 (内線131)

開催

高齢者の消費者被害防止見守り研修会

高齢者を狙った悪質商法による消費者被害やオレオレ詐欺などの特殊詐欺被害が後を絶たない状況です。

悪質商法や特殊詐欺の被害を防ぐには、高齢者に関わる方の見守り、声掛けなど、地域でのつながりが求められています。

地域における「見守り」の取り組みから、消費者被害の未然防止と被害を発見した際の対応などを学ぶ研修会を開催します。

入場は無料ですので、お気軽にご参加ください。

○期日 2月25日(木)

○時間 午後1時30分～3時45分

○会場 中央公民館講堂

○講師 中川壮一さん【(公財)消費者教育支援センター総括主任研究員】

○演題 「地域の見守り力を高めよう」高齢者を消費者被害から守るために」

お問い合わせ先
市民課生活交通安全係
☎2111 (内線238)

当選発表

「おいしい年賀状」 当選発表

「おいしい年賀状」を受け取った方の中から抽選で200人に「中野市産キノコの詰め合わせ」をプレゼントします。左記の当選番号をご確認ください。

また、おいしい年賀状を購入された方の中から抽選で10人に「中野市産キノコの詰め合わせ」をプレゼントします。なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

◆当選はがきをお持ちの方 次のいずれかの方法でお申し出ください。

【持参・郵送・ファクス】当選した年賀はがきをお持ちいただくか、はがきの表面をファクスまたは郵送でお送りください。(コピー可)

※抽選に必要な内容が隠していただいて構いません。確認後、はがきは返却いたしません。

【電話】当選した番号を電話

でお知らせください。その際、差出人を確認させていただきます。

申し出期限 2月23日(火)(必着) 商品発送 2月26日(金)ごろ、自宅などへ宅配します。配達日時指定はできません。

◆当選はがきを発送された方 当選した年賀はがきの送付先を売れる農業推進室にお知らせください。

お問い合わせ・申し出先 売れる農業推進室推進係 ☎(22)2111(内線406) ファクス(22)5924

★当選番号★

※J P (日本郵便)のお年玉付年賀はがきの当選番号ではありませんのでご注意ください。



00094	03304	06602	09024	12360	14712	16687	19114
00143	03395	06673	09039	12469	14713	16810	19167
00175	03463	06963	09316	12506	14779	16912	19257
00258	03516	07083	09455	12558	14870	17041	19277
00400	03673	07105	09729	12615	14918	17047	19473
00419	03852	07120	09832	12625	14926	17120	19499
00707	04050	07154	09867	12802	15041	17262	19570
00736	04136	07223	09880	12871	15087	17295	19853
00804	04231	07409	10004	12913	15110	17364	19941
00857	04279	07530	10128	12921	15164	17426	19989
01125	04335	07555	10304	12989	15315	17427	20051
01265	04771	07716	10318	13030	15472	17449	20170
01393	04997	07760	10322	13065	15481	17593	20184
01556	05162	07856	10494	13070	15526	18246	20273
01723	05322	08314	10501	13335	15541	18291	20393
01927	05665	08422	10824	13396	15929	18305	20478
01987	05696	08430	10881	13415	15962	18453	20818
02110	05736	08443	11299	13540	16080	18494	20830
02219	05919	08468	11586	13760	16226	18620	20864
02230	06207	08469	11653	13822	16265	18803	20993
02591	06245	08576	11724	14139	16327	18874	20994
02755	06328	08650	11762	14247	16372	18912	21029
03047	06342	08673	11956	14357	16483	18996	21163
03097	06395	08707	11976	14434	16620	19009	21385
03208	06511	08982	12262	14460	16669	19089	21396

開催

生涯学習市民のつどい

市民の皆さんの学習に対する意欲や関心をより高め、地域活動への参加を促進し、豊かで活力ある社会を築いていくことを目的に、「生涯スポーツ」をテーマとして、「生涯学習市民のつどい」を開催します。ご近所お誘い合わせの上、お越しください。

- ・ 記念講演 時間 午後1時55分
- ・ 講師 清水宏保さん
- ・ 演題 「ハンディを乗り越えての金メダル」
- 主催 中野市教育委員会、中野市生涯学習推進会議
- その他 講演には、手話通訳が付くほか、講師の著書の販売も行います。また、託児もありますので、事前にお申し込みください。

- 期日 2月21日(日)
- 時間 午後1時30分(開会)
- 会場 市民会館ホール
- 入場料 無料
- 内容
 - ・ 子ども読書活動『ファミリー賞』表彰および発表
 - ・ マナビイステージ(エンジョイダンスの皆さんによる)

お問い合わせ先 生涯学習課生涯学習推進係 (豊田支所内) ☎(38)3112 (内線543)

【清水宏保さんプロフィール】

1974年生まれ。3歳からスケート始める。長野オリンピックの500メートルの金メダリスト。1993年18歳でワールドカップ初出場初優勝という快挙を成し遂げ、世界トップスケ



ーターとして注目を受ける。以後、長年にわたり、世界のスピードスケート距離界の第一人者として活躍。幼少の頃より気管支喘息を患っているが、喘息と向き合いながらトップアスリートとして活躍する。2010年3月をもって現役を引退。引退後は、喘息の啓発活動や講演会・イベントへの出演、執筆活動など文化人として幅広く活躍中。2013年7月には、北海道札幌市に自身の治療院を開院し、スポーツ選手へのセカンドキャリアとしての活動にも積極的に取り組んでいる。

開催

中野都市計画の変更(案)に関する公聴会

都市計画の変更(案)の作成に当たり、地域住民の皆さんからご意見をお聴きし、計画に反映させるため、公聴会を開催します。

公聴会

- 期日 3月5日(土)
- 時間 午前10時
- 会場 市民会館1階46号会議室
- 都市計画(案)の内容 中野都市計画道路の変更
- ・長野県決定 「3・5・7号松川上小田中線」、「3・5・9号立ケ花東山線」

都市計画(案)の閲覧、公述の申し出

- 閲覧期間 2月9日(火)～3月4日(金)(土・日・祝日を除く)
- 閲覧時間 午前8時30分～午後5時15分
- 公述の申し出期間 2月9日(火)～23日(火)
- その他
- ・公述の申し出ができるのは、都市計画(案)に係る区域内に土地を所有される方、その他利害関係を有する方に限ります。

創業

創業支援ワンストップ窓口の開設

市では、新規創業希望者、事業転換による第二創業希望者の支援窓口を新たに開設しました。

国の認可を受けた「創業支援事業計画」に基づき、信州中野商工会議所や地域の金融機関などと連携し、創業しやすい環境づくりを目指します。

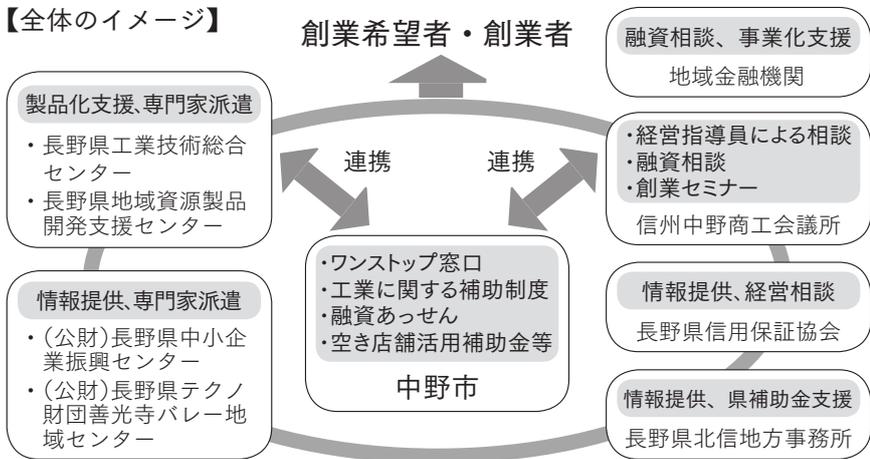
創業セミナーの開催について

創業に興味のある方は、ぜひご参加ください。なお、参加する場合はお申し込みが必要です。

- ・公述の申し出をされる方は、閲覧場所または県ホームページにある「公述申出書」に意見の概要を記入の上、公述の申し出期間内に公述の申し出先あて持参または郵送により提出してください。(持参の場合は、2月23日(火)の午後5時15分までに提出されたもの、郵送の場合は、同日までに到着したものに限りません。)
- ・ファクス、電子メールによる提出はできませんのでご了承ください。
- ・公述人がいない場合は、公聴会は中止します。(中止する場合は、県報や県ホームページにその旨を掲載します。)
- ・公述人が多数の場合は、公聴会の開始時刻を変更する場合があります。

- 問い合わせ・閲覧場所・公述の申し出先
- 〒380-8570(住所記載不要) 長野県建設部都市・まちづくり課
- ☎026(235)7298
- 〒383-8515(住所記載不要) 長野県北信建設事務所整備課
- ☎0793
- 〒383-8614(住所記載不要) 都市計画課監理計画係
- ☎2111(内線269)

【全体のイメージ】



- 相談窓口 営業推進課内
- 受付時間 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)
- ※市公式ホームページなどで創業に役立つ情報を提供していきますのでご利用ください。
- 期日 2月26日(金)
- 時間 午後6時30分～8時30分
- 会場 中野地域職業訓練センター多目的ホール
- 講師 一般社団法人長野県経営支援機構からの派遣講師(中小企業診断士)
- 内容 「創業の知識」と題し、創業前の基礎的な知識と、創業に必要な手続きに関することを学びます。
- 参加料 無料(定員20人程度)
- 申し込み先 信州中野商工会議所
- ☎2191
- 問い合わせ先 営業推進課商工労政係
- ☎2111(内線272)

学校

「中野市立小学校及び中学校適正規模等 基本方針（案）」に係る会議録の閲覧

市内4カ所で開催しました「保護者懇談会」の会議録を、基本方針（案）などが閲覧できる次の施設に併せて配置しました。

また、市公式ホームページでも公開しています。

○閲覧施設

- ・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

※閲覧は、施設の開館時間内でお願
いします。なお、学校など子ども
たちがいる施設へ行かれる場合
は、事前に施設へ確認していただ
き、車などの乗り入れには十分注
意してください。

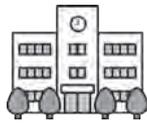
※各区での閲覧方法については、区
にお問い合わせください。

問い合わせ先
学校教育課総務係（豊田支所内）

☎3112
ファクス(38)3117
Eメール gakko@city.nakanonagano.jp

奨学金

奨学金を貸与します



高等学校、大学、短期大学、高等
専門学校および専修学校に平成28年
度から進学または現在在学する方
（通信制・通信教育を除く）に奨学
金を貸与（無利息）します。

○貸与の要件 本人または本人と生
計を一にする者が市内に引き続き
1年以上居住していること、経済
的理由により就学困難であるこ
と、ほかの団体から別に学資の貸

与を受けていないことなど。

○申込方法 願書などの必要書類を
学校教育課へ提出してください。

○申込期限 4月25日(月)
※詳しくは市公式ホームページをご覧
いただくか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）
☎3112

制度

里親になりませんか

里親とは、さまざまな事情により
家庭で生活を送ることができない子
どもを家庭に迎え入れ、豊かな愛情
を持って育ててくださる人たちのこ
とで、特別な資格などは必要ありま
せん。

実際に子どもを預かる期間も数日
から数年までさまざまです。

また、児童養護施設に入所してい
る子どもを、お盆やお正月に預かる
「ホストファミリー」も募集してい
ます。

関心のある方はぜひ説明会にお越
しください。

里親制度説明会

日時 2月25日(木) 午後2時
会場 中野市人権センター

問い合わせ先

長野中央児童相談所
☎026(238)8010

恵愛学園
☎026(278)2519

松代福祉寮
☎026(278)2556

子ども相談室
☎(23)3191



地域活動助成事業で 備品を整備しました

高遠区では、宝くじの社会貢献広報事業として実施している、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、発電機などを整備しました。

発電機などの整備により、屋外でイベントなどを開催することができ、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。

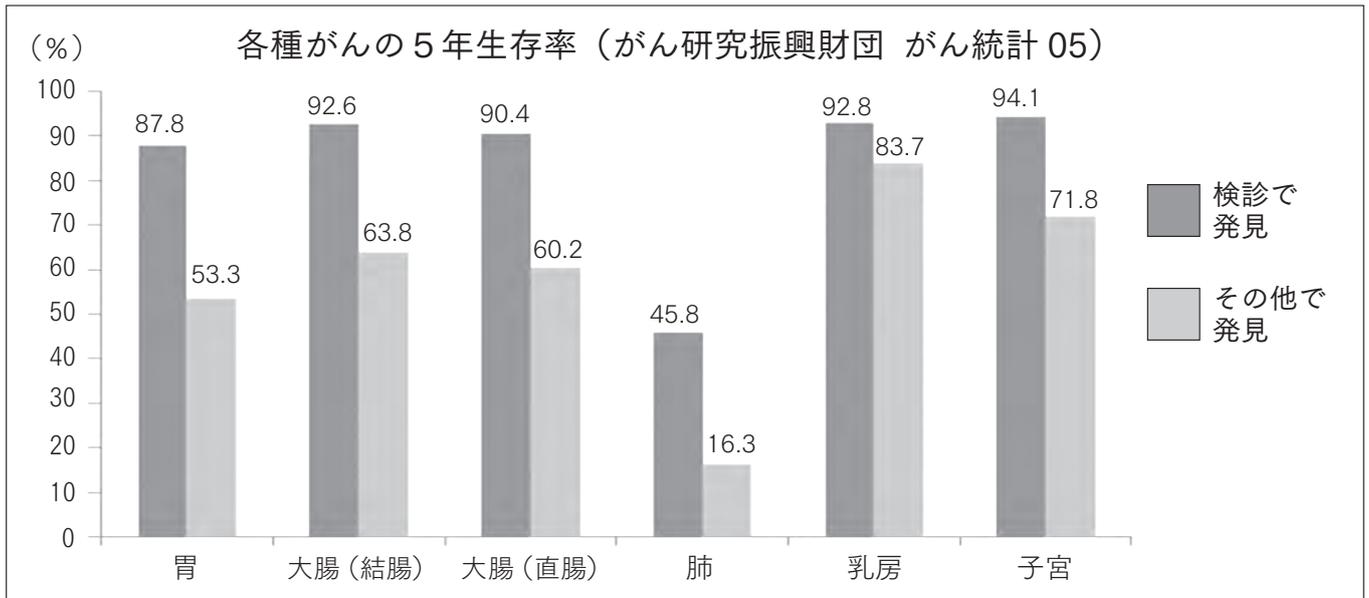


▲高遠区で整備した発電機

事業内容 発電機、掲示板、テントなど

問い合わせ先
政策情報課政策推進係
☎(22)2111 (内線216)

○がんの早期発見・早期治療ができる！



どのがんも検診で発見された方が、5年生存率（日本人の5年後の生存率を100としたときの、がん患者の5年後の生存率）が高くなっています。

自覚症状が出てからでは既に進行している場合が少なくありません。がんは早期発見・早期治療で治る時代です！

○中野市の健（検）診は安い！

健（検）診料金表

※年齢などの条件により、無料となる場合もあります。

健（検）診名	健（検）診費用	市民の皆さんが支払う料金
特定健診	10,508円	0円
いきいき健診	10,508円	500円
肺がん検診（レントゲン）	1,390円	200円
肺がん検診（CT）	5,983円	3,000円
胃がん検診	4,600円	500円
大腸がん検診	1,608円	200円
前立腺がん検診	1,954円	300円
乳がん検診（マンモグラフィ）	6,397円	500円
乳がん検診（超音波）	4,340円	500円
子宮がん検診（診察・細胞診）	7,070円	500円
子宮がん検診（診察・細胞診・HPV）	12,470円	500円

中野市では上記料金表のとおり、健（検）診をお得に受診することができます。

病気が進行してから治療を始めるのでは、身体的にも経済的にも負担が大きくなりますが、健（検）診を受けると病気の予防や早期発見・早期治療ができ、それらの負担を抑えることができます。

今まで健（検）診を受けたことがない方や最近受けてないという方、今年はずい受けてみましょう！



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）



No.34

健康広場「なかの」

「健（検）診調査書兼申込書」の提出方法が変わります。

2月から平成28年度各種健（検）診の申し込みが始まります。市では、市民の皆さんに健康な生活を送っていただくため、病気の予防・早期発見・早期治療につながる各種健（検）診を行っています。

「健（検）診調査書兼申込書」が保健指導員を通じて配布されますので、内容を確認し、必ずご記入の上、提出いただくようお願いします。

また、今年度から提出方法が変わります。同封の返信用封筒に調査書を入れ、2月15日(月)までに郵送するか中野保健センターまたは豊田支所へご提出ください。



健（検）診を受けましょう！

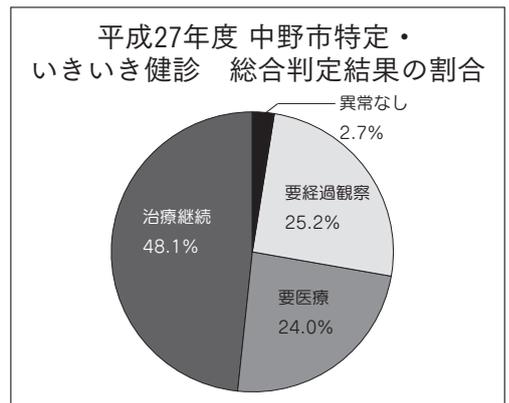
～目に見えないところで進行する病気から体を守るために～

○病気が予防できる！

「自分は健康だ」と思っている、「全て異常なし」の方は約3%です。健（検）診は今の体の異常を見つけるだけでなく、将来の発病リスクを見つけ出すこともできます。

食べすぎや飲みすぎ、運動不足など不健康な生活習慣などが原因で起こる「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」といった生活習慣病は、動脈硬化を悪化させるとともに、放っておくと命に関わる「心臓病」や「脳卒中」を引き起こす怖い病気です。

健（検）診を受け、生活習慣を見直すことで、これらの病気を予防することができます。ぜひ、健（検）診を受けましょう。



特定・いきいき健診の結果から分かる生活習慣病など

検査項目	内容	関係する生活習慣病等
検尿	タンパク・潜血・糖	腎疾患、泌尿器疾患、糖尿病
身体計測	身長・体重・BMI・体脂肪・腹囲(75歳以下)	肥満、やせすぎ
血圧測定		高血圧、低血圧
血液検査	白血球数	感染症など
	赤血球数	貧血、多血症
	ヘマトクリット	
	血清鉄	
	血色素量	
	血小板	急性・慢性肝障害、アルコール性肝障害、脂肪肝
	AST (GOT)	
	ALT (GPT)	
	γ-GTP	
	ALP	
総ビリルビン	栄養状態	
総タンパク		

検査項目	内容	関係する生活習慣病等
血液検査	カルシウム	骨粗しょう症・甲状腺疾患など
	総コレステロール	動脈硬化症、脂質異常症
	中性脂肪	
	HDLコレステロール	
	LDLコレステロール	
	動脈硬化指数	痛風
	尿酸	
	血糖	糖尿病
	ヘモグロビン A1c	
	尿素窒素	腎疾患
クレアチニン		
eGFR		
心電図検査		心疾患
眼底検査		動脈硬化、糖尿病など
診察	医師の診察および指導	



～ 疲れたときは要注意！～ 帯状疱疹 ～

帯状疱疹は水痘・帯状疱疹ウイルスによって発症します。初めてこのウイルスに感染したときは、「水ぼうそう」として発症しますが、水ぼうそうが治った後、ウイルスは身体の神経節(神経細胞が集まった部分)に潜んでいます。

加齢・ストレス・疲労などにより免疫力が低下したとき、隠れていたウイルスが神経に沿って活動を再開し、帯状疱疹を引き起こします。



帯状疱疹の症状

- ①左右どちらか片側の皮膚にチクチクするような痛みが起こることから始まります。
- ②次に、痛みを感じた場所にブツブツとした赤い発疹ができ、小さな水ぶくれとなって帯状に広がります。

60歳代を中心に50歳代～70歳代に多くみられる病気ですが、ストレスなどにより若い人に発症することも珍しくありません。

帯状疱疹にならないためには、栄養と睡眠を十分にとり、規則正しい生活をするのが大切です。

また、帯状疱疹は早く治療を始めれば、皮膚の炎症や痛みが重症化するのを防ぐことができます。帯状疱疹かなと思ったら、痛みを我慢せず、すぐに皮膚科を受診しましょう。

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)	2月23日(火) 午前10時30分～	「バンブー」リトミックリズムで一緒にあそぼ!
	3月3日(木) 午前10時30分～	「ひなまつり」7段飾りのおひなさまに会いに来てね!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	2月24日(水) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」お話びっくり箱 男組
	3月9日(水) 午前10時30分～	「ひなまつり会」エレクトーンの生演奏
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	2月19日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」親子でヨガ 豊田公民館に集合
	3月4日(金) 午前10時30分～	「ひなまつり」サリマさんのパネルシアター

※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、2月19日(金)までにEメールなどでご応募ください。

問い合わせ・応募先

〒383-8614 (住所記載不要)

庶務課秘書広報係

☎(22) 2111 (内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



曾根原 優斗くん(1歳)
キリッとポーズ☆



川口 実歎ちゃん(5歳)
ピカピカの1年生、おめでとう!



今井 愛莉ちゃん(1歳)
元気なあいちゃん♡
これからもすくすく育ってね♡



高木 めいちゃん(10カ月)
歌やダンスが大好き!
たくさん遊んで大きくなーれ♡

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



予防接種ほか

2・3月の日程

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	2月15日(月) 3月7日(月)	健康づくり課 母子保健係
四種混合	2月8日(月) 3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。

4・5月の日程

4・5月に中野保健センターで実施する予防接種の日程は次のとおりです。6月以降については3月中に配布予定の健康・福祉カレンダーに掲載しますのでご確認ください。

ワクチン名	日程	予約先
B C G	4月11日(月) 5月9日(月)	健康づくり課 母子保健係
水痘	4月6日(水)	
四種混合	4月8日(金) 5月6日(金)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		

平成28年度健(検)診

「健(検)診調査書兼申込書」の提出期限は2月15日(月)です。詳細は19ページをご覧ください。



健(検)診ほか

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	2月23日(火)	27年10月生
7か月健診	2月24日(水)	27年6月生
1歳6か月健診	2月26日(金)	26年7月生
2歳児健診	2月22日(月)	26年1月生
3歳児健診	2月25日(木)	25年1月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

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。



講座・相談ほか

マタニティクラス

期日/3月3日(木)
時間/午前9時30分～11時30分
会場/中野保健センター
持ち物/筆記用具、母子健康手帳、動きやすい服装
内容/出産・子育てに関する制度とサービスの紹介、妊婦体操・ヨガ、妊婦体験
※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
3月2日(水) 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
3月4日(金) 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。

こころの健康相談

期日/3月10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
※2日前までに予約が必要です。

献血のお知らせ

期日/3月5日(土)、6日(日)
時間/午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
会場/イオン中野店(正面駐車場)
持ち物/献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの

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	

ひざ腰らくらく教室

歩行時の転倒などで、要介護状態や寝たきりにならないよう、体全体の筋肉、特に下肢の筋肉を無理なく体操することで、安定した歩行につなげ、いつまでも自分の足で歩けることを目的とした体操を行う教室です。

平成24年から4年間教室を開催し、80歳代の方でも正しい体操を繰り返し毎日行うことで、必ず筋肉は強くなることが証明されました。

皆さんも、ぜひ継続して正しい体操を行いましょう。

ひざ腰らくらく教室講師
中野市接骨師会会長
高橋文彦さん（高橋接骨院院長）

教室の様子



腰痛や膝の痛い方に効果的な運動！

～効果部位：太もも・すねの筋肉～

【ポイント】

- ①仰向けに寝た状態で、左足を膝から曲げます。
- ②右足を地面から20センチ程度上げ、その状態を10秒間キープします。

※終わったら逆の足も同じことを行います。

両足で1セットとし、1回の運動で3セット行うようにします。辛く感じたら休み、無理をしない程度に1日3回を目安に継続して行いましょう。



体幹を鍛えてつまづき予防！

～効果部位：体幹バランス（腰とおしり、太ももの裏側の筋肉）～

【ポイント】

- ①四つん這いになります。
- ②左足を「背筋から足先までまっすぐになること」に気を付けながら上げ、その状態を10秒間キープします。

※終わったら逆の足も同じことを行います。

両足で1セットとし、1回の運動で3セット行うようにします。こちらも1日3回程度継続して行いましょう。



お口鍛えて体も元気教室

しっかり食べて毎日楽しく活動し、充実した日々をできるだけ長く…。そんな高齢者の願いを実現していくための教室です。これからは、動くことと並んで重要なのが、食べること・コミュニケーションです。「かめない」、「むせる」、「飲み込みづらい」は年だからではありません。



元気なうちから
予防しましょう！

お口鍛えて体も元気教室講師
高齢者支援課
児玉登美江さん（歯科衛生士）

首の上げ下げ運動！

～効果部位：喉の中の筋肉（むせの予防）～

【ポイント】

- ①ギュッと肩に力を入れ、首をすぼめます。
- ②一気に力を抜き、肩をストンと落とします。

※急いで行わず、ゆっくりと呼吸をしながら行います。

①～②の運動5回を1セットとし、1日1セット継続して行いましょう。



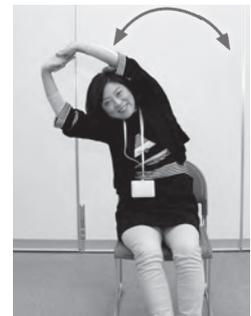
背伸びで口腔機能ケア！

～効果部位：喉の中の筋肉～

【ポイント】

- ①手を組み、両手を上げて背伸びをします。
- ②体を左右にゆっくり倒します。

※左右で1セットとし、1日5セット行いましょう。



参加希望の方は高齢者支援課までお問い合わせください。教室のご案内をいたします。

問い合わせ・申し込み先

高齢者支援課介護予防包括支援係（中野保健センター内） ☎（22）2111（内線366）

粋 介護予防の情報かわら版

市では高齢者の方がいつまでも元気で介護が必要な状態にならないように、現在の身体機能やこころの健康を維持・改善する介護予防教室を、65歳以上の方を対象に各公民館や保健センター、市内の施設において行っています。

今年度実施した介護予防教室での健康の秘訣をご紹介します。

にこにこ貯筋教室・わかがり教室

運動・脳トレ（認知症予防）を中心に、お口の健康・栄養改善などを、笑顔で楽しく実践する教室です。



皆さんも自宅などでぜひ実践してみてください！

にこにこ貯筋教室・わかがり教室講師
フィットネスクラブエフバイエー中野
高橋健太さん（健康運動指導士）

耳鼻つまみで簡単認知症予防！

～効果部位：脳の運動～

【ポイント】

- ①手をクロスし、鼻と耳をつまみます。
- ②リズムを取りながら逆の手で鼻と耳をつまむ動作を繰り返します。



※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「動作の途中で手をたたいてみる」・「音楽に合わせて歌いながら行う」など、「難しい」と感じながら行うようにしましょう。

足腰若返り運動！

～効果部位：下半身全体の筋肉～

【ポイント】

- ①イスに少し浅く座り、足は腰の幅に広げ、手を胸の前で組みます。
- ②背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと立ち上がります。



※「背筋をまっすぐにして行うこと」、「つま先と膝は前に向けること」。以上の点に気を付けながら行いましょう。
※①と②の動作を10回1セットとし、無理のない範囲の中で1日2セット程度行いましょう。

元気もりもり教室

水中運動やマシンを使った運動で筋力をつけることができる教室です。

元気もりもり教室講師
ながでんハートネット 中野駅前健康ぶらざ
塚田和樹さん

簡単寝返り運動！ ～効果部位：背骨の柔軟性～

寝返りが難しい方も、一つひとつの動きを分解して行うことで、寝返りが簡単に行えるようになり、運動を通して寝たきりの予防にもつながります。

【ポイント】

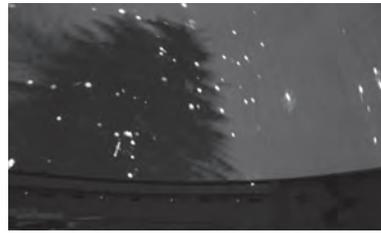
- ①仰向けに寝た状態で、手を地面につけ右足を持ち上げます。
- ②左手を頭の上に伸ばし、右手と持ち上げた右足を左へ回転させます。
- ③うつぶせの状態になったら、①の状態に戻り反対の足で同じことを行います。



※①～③を左右行うことで1セットとし、無理のない範囲で5セットを目標に行いましょう。

キラリ☆ 中野のチカラ

荒井 瑞貴さん 【東吉田】



プラネタリウムで地域の冬の映像を楽しんでもらいたい

博物館のプラネタリウムで2月28日(日)まで「冬の映像投影」と題し、メインの投影が始まるまでの間、冬をテーマとした映像投影が行われています。今回は、この冬の映像投影の映像作成を担当し、映像作家のほかに、漫画家やカメラマン、花卉農家として活躍する荒井瑞貴さんにお話を聞きました。

○活動の紹介

もともと、絵や漫画に興味があり、美術の専門学校を卒業してから漫画家として活動していました。現在は、講談社の代理原稿の漫画家として活動しています。

また、平日には市内でシャクヤクなどを育てているほか、毎週土・日曜日にはブライダル会場のカメラマンとしても活動を行っています。カメラを学ぶ中で、映像の作成にも興味を持ち、地域の中学校から依頼があつて、動画教材の作成もさせていただいています。自分のできることが誰かの役に立てることに、楽しみと喜びを感じています。

○映像投影を作成したきっかけ

冬の映像投影は、今回で2回目になるのですが、一番最初はプラネタリウム側で地域の冬の映像を投影し

たいとの話から始まりました。その際、映像を撮影・編集できる人を探している中で、偶然私の友人がそのことを知り、私が紹介されたことが映像投影を作成することになったきっかけです。

初めは紹介を受けてとても驚きましたが、新たなことにチャレンジできる良い機会だと思い、依頼を引き受けることにしました。撮影から編集までを行い、私が好きな中野市の風景を取り入れさせていただいたので、皆さんにも地域の冬を感じていただければと思います。

また、この映像投影の音楽は、市内酒店専務の水橋謙さんに提供いただいているので、視覚だけでなく素晴らしい音楽にも、ぜひ耳を傾けてみてください。

○市民の皆さんへ

今回作成させていただいた冬の映像投影は、中野市でしか見ることができないものです。なので、プラネタリウムを訪れた際に、メインの投影だけでなく、もう一つの楽しみみとしてご覧いただければと思います。

私自身、この地域がとても好きなので、この映像投影を通して、プラネタリウムを訪れた方にも、より一層この地域を好きになっていただきたいです。また、これからのような機会があれば参加させていただき、微力ではありますが地域に貢献していきたいです。

中野市合併10周年記念

広報クイズ



■今月のプレゼント

「信州中野みそ・醤油詰め合わせ」

…2人

問題

子育て支援センターの平成26年度の利用者数は？

「●万●●●●人」

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名を記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などをはがきに書いて、次の宛先までご応募ください。

締め切り 2月26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 子ども議会に参加した児童の人数は？ 答え・・・「78人」

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.18

土屋志郎さん
からのご紹介



○自己紹介

お嫁に来てから50年以上、農業をしています。リンゴを中心に、プラムやブルーベリーなど果樹のほか、米や野菜を栽培しています。農業は手を掛ければ掛けるほど良い物ができ、とてもやりがいを感じています。

また、豊田農産物加工施設利用組合の味噌部に所属し、仲間と栽培した大豆など地場産の原料を使った無添加でやさしい味わいの味噌を作っています。味噌部では、漬物など新商品の開発にも力を入れています。

昨年、16年ほど務めた保護司を退任しました。保護司とは、犯罪や非行をした人に対して、更生を図るための約束ごとを守るよう指導したり、生活上の助言などを行い、そ



津金 あい子 さん (替佐)

の立ち直りを助けることが役割です。保護司を務めていた間は、勉強や研修を重ね、一人ひとりと向き合って親身になって話を聞いてあげることがを心掛けていました。自分が関わり



▲農作業をする津金さん夫婦

を持った人が更生して真面目に生活している姿を見ることができるとは、とてもうれしいものです。

○元気の秘訣

農作業で体を動かし、食べ物は無添加の物を意識して選んでいます。そのおかげか、夫も私も薬一つ飲みずに健康で暮らしています。

また、農業改良普及センターと一緒に農業の勉強をした仲間とは30年先の付き合いで、年に数回集まったりは旅行や温泉に行ったり、おしゃべりをして元気をもらっています。

○おらほの自慢

武田信玄により築城されたと言われる替佐城址は、春にはたくさんの桜が咲き誇り、秋はその紅葉がとてきれいです。また、山裾の菜の花やヒガンバナも季節ごとに美しい彩りを見せてくれます。

池田市長の

わくわくレポート

vol. 29



地域の元気はひとづくり

碩学といわれた安岡正篤は物事の考え方として、以下の三点を挙げています。①目先で見るとは長く長い目で見る、②一面で見るとは多面的にみる、③枝葉末節で見るとはなく、根本的にみる。

今、人口減少、少子高齢化が地域社会の大きな問題となっており、それに伴う様々な課題解決が求められている。中野市の平成17年と平成27年の10年間の人口と世帯数を比べてみると、人口は4万6788人から4万3900人へ2888人減少した一方、世帯数は1万4591世帯から1万5275世帯へと684世帯増加(ともに国勢調査数値)となっている。単身世帯やお年寄りの一人暮らし世帯が増えていると推量されるが、地区別にみると、その変化は様でなく、人口と世帯の両方が増えている、人口が減少し世帯が増えているといった3つに分類される。

で、将来を見通し有効な種々政策を展開することが必要と思う。

地方創生総合戦略は人口減少と東京一極集中に歯止めをかけ、活力ある地方を創りあげることが目標としているが、市内の地区別にも変化変容の違いがあり、政策展開に当たってはよりきめ細かな対応が必要となる。その意味でも地域の人が自らの地域・地区づくりに取り組む仕掛けが必要だと思う。広域かつ連携を基本にわが地区だけを見つめるのではなく、より広い視野でわが町、わが地区をどうするか、冒頭に掲げた視点から取り組むことが必要であり、そこに機動を掛けることが地域づくりの源となると思う。そのためにもひとづくりは欠かせない。

中野市は域外から見た場合、その自然環境、文化的土壌、バランスのとれた産業構造、域外への交通の至便性など、居、食、住の条件が揃ったまちであると私は思う。中野市版「住みよさで選ばれるまち」となる総合戦略のキャッチフレーズである「住みよさで選ばれるまち」となるためにも、私たち自身がまず行動に移すことにこそ鍵があり、そうした志ある皆さんとともに、まちづくり



消防団出初式

1月10日、中野市消防団出初式を開催しました。当日は、消防団員が中野小学校から市民会館まで市街地を行進し、中央広場公園前において市長と団長による閲団を受けました。また、中央広場公園および市民会館駐車場では、はしご乗り保存会の皆さんによる伝統の「はしご乗り」が披露され、演技者が高いはしごの上で手を放して技を決めると、観衆からは大きな拍手と歓声が上がっていました。その後、市民会館ホールで開催された式典では、各種表彰や消防団音楽隊による演奏などが行われました。



はつらつ健康教室

1月8日、中野保健センターにおいて「はつらつ健康教室」を開講しました。これは、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講座で、2月下旬までの全5回で行われるものです。

当日は、飯山赤十字病院院長の古川賢一ふるかわけんいちさんが脳卒中にならないために注意すべきことをユーモアを交えながらお話しされ、参加された皆さんは真剣に耳を傾けていました。



コウケンテツさん講演会

1月24日、市民会館ホールにおいて、料理研究家のコウケンテツさんを講師に迎え、中野市合併10周年記念事業「共にいきいき市民のつどい・差別をなくす講演会」を開催しました。

当日は、「キッチンからはじまる家族の絆」という演題で、自身の経験をもとに、親子の食育や男性の家事・育児参加、食を通してのコミュニケーションの重要性について、ユーモアを交えながら講演いただきました。



第52回 中山晋平記念音楽賞 優秀賞入選曲発表会

1月30日、市民会館ホールにおいて、中野市合併10周年記念事業「第52回中山晋平記念音楽賞優秀賞入選曲発表会」を開催しました。当日は、県内外から応募があった244曲の中から選ばれた入選曲の表彰をはじめ、市内小学校合唱団などが優秀賞7曲を合唱したほか、当音楽賞の審査員であるピアニストの寺嶋陸也^{てらしまりくや}さんを招いて記念公演を行いました。

また、市音楽親善アンバサダーの麻衣^{あそ}さんも出演し、会場には美しい音色と歌声が響き渡っていました。



新春走り初め大会

1月2日、豊田文化センター前を発着点に中野市合併10周年記念事業「第11回中野市新春走り初め大会」を開催しました。

当日は、澄んだ空気と青空の下、子どもから大人まで約80人のランナーが参加し、豊田故郷太鼓の演奏が響く中、約1.6kmのコースを力強く駆け抜け、1年の健康を祈りました。

また、大会終了後にはきのこ汁が振る舞われ、参加された皆さんの心と体を温めていました。



消防団年末夜警巡視

昨年12月25日から30日までの6日間、市内の消防団詰所などにおいて、年末夜警が行われました。これは、火災や犯罪が多発する傾向にある年末に、地域住民に防火と防犯を呼び掛けて注意喚起するとともに、住民の財産の保全と生活の安定を図る目的で行われたものです。

12月28日には、池田市長らが消防団幹部とともに各詰所を巡視し、年末夜警を行う消防団員を激励しました。

▼お知らせ

毎月第3日曜日は

「家庭の日」です

◎長野県青少年育成県民会議

☎026(235)89996

「家庭の日」とは 家族一人ひとりが家庭のあり方を振り返り、青少年の豊かな情操を育むことができる家庭づくりを目的とした日です。

家庭の日優待制度 子ども連れの家族が、県下の優待サービス協力施設などで優待券を提示すると、各種サービスを受けることができます。

※詳しくはホームページ (<http://himawari-nagano.jp/>) をご覧ください。

油漏れ事故にご注意を

◎環境課環境係 (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

冬期間は、灯油などの油漏れ事故が多発します。油が河川に流出すると、被害が広範囲に及ぶとともに、処理に多額の費用と時間が掛かります。また、処理費用は全て原因者の負担となります。

油漏れ事故を防ぐための注意点

- ・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。
- ・器具や配管に腐食や亀裂がないか確認しましょう。
- ・定期的に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。

※油漏れが発生してしまったときは、速やかに連絡をお願いします。

犬の飼い主の方へ

飼育管理の徹底のお願い

◎環境課衛生係 (内線245)

最近、飼い犬に関する苦情が多く寄せられています。

犬を飼う場合は、飼育管理の正しい知識を身に付け、ほかの人に迷惑を掛けないように注意しましょう。

注意点

- ・散歩中の飼い犬のふんは、必ず飼い主が持ち帰るようにする。
- ・危険なので、放し飼いをしない。
- ・飼犬登録と年1回の狂犬病予防注射を実施する。

※犬のしつけや飼育についてお困りの方は、北信保健福祉事務所までご相談ください。

北信保健福祉事務所食品・生活衛生課

☎0269(62)6035

市専用請求(納品)書の価格が変更になります

◎財政課管財係 (内線222)

印刷に係る経費を考慮して、市専用請求(納品)書の販売価格を変更します。

変更日 4月1日(金)

販売価格	変更前	1冊	200円
	変更後	1冊	210円

暖冬により影響を受けた中小企業の方へ

◎営業推進課商工労政係(内線22)

暖冬により企業経営に影響を受けている中小企業の方への支援については、随時、制度資金による融資の相談を受け付けていますので、ご利用ください。

※貸付対象など詳しくは、お問い合わせをさせていただきます。

汚泥発酵肥料 なかの「おすみちゃん」・「未土利」

◎上下水道課監理係 (内線280)

有機分で土壌が豊かになります。

●なかの「おすみちゃん」

販売日 2月17日(水)、24日(水)、3月2日(水)、9日(水)、20日(日)、23日(水)

リサイクルかわらばん 1月29日現在

譲ります 照明器具(和室用・洋室用) / 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 流し台 / 家庭用耕うん機 / 木くず / テレビデオ / ミシン / 長じゅばん(女性用)

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。

◎市民課生活交通安全係(内線238)

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日前までに予約が必要です。また、バラ売り用の袋は後日お返しください。

●未土利

販売日 月～金曜日(祝日を除く)

販売時間 午前9時30分～午後4時

販売場所 平岡処理場(ナピア)

平岡 笠原580番地)

価格 1袋(15kg) 250円

▼展示

市立博物館 ㊟火曜日 ☎ 22-2005	常設展示室「中野市の自然と歴史・文化・重要文化財柳沢遺跡展示室」 西沢今朝夷水彩画展「ふるさとの記憶」
中野陣屋・県庁記念館 ㊟火曜日 ☎ 23-2718	<ul style="list-style-type: none"> 第15回中野写真クラブ写真展「ふるさとの農業」 2月15日(月)まで 脇田勝子「ほっこり人形展」 2月28日(日)まで 中野市人権センター講座「写真教室」作品展 2月17日(水)～28日(日)

ながの子育て家庭優待パスポート協賛店が追加されました

㊟子育て課子ども支援係(内線356)

18歳までの子育て家庭が、買い物などの際にカードを提示すると、割引などの特典が受けられる「ながの子育て家庭優待パスポート事業」の市内登録協賛店が追加されました。

店舗 ヤマトホームコンビニエンス(株) 長野支店

特典 ①クロネコヤマトの家族引越をご利用で、荷造り料金50%引き

②「快適生活サポートサービス」商品、エアコン・洗濯機各クリーニング料金30%引き など

AEDマップへの情報登録のお願い

㊟岳南広域消防本部警防係
☎(23)0119

岳南広域消防組合では、地域の救命率をより向上させることを目的に、管轄内のAED設置事業者の皆さんに対し、「全国AEDマップ」への情報登録を呼び掛けています。

全国AEDマップとは インターネットの地図上で、全国のどこにAEDが設置されているのかを知ることができるサービスです。

登録方法 日本救急医療財団全国AEDマップのホームページ(<https://www.gqzaidanmap.jp/>)から登録できます。

自動車の検査および登録手続きはお早めに

㊟北陸信越運輸局長野運輸支局

(登録) ☎050(5540)2042
(検査) ☎026(243)5525

毎年、3月下旬は自動車の検査および登録申請が多く、窓口が大変混み合います。車検の手続きは1カ月前から受検できますので、2月中旬申請をお願いします。また、廃車および名義変更などの手続きは、3月中旬までに申請をお願いします。

インターシップ制度適正運用のお願い

㊟中野労働基準監督署 ☎(22)2105

インターシップとは 学生が在学中に、自らの専攻や将来のキャリアに関する就業体験を行うことです。

インターシップ制度は、原則的に労働契約を前提としませんので、「繁忙期の労働者確保」などの目的で利用することはできません。

問題となり得る事例

- ・見学や体験的な要素が少ない。
- ・使用者から、業務に関わる指揮命令を受けている。
- ・学生が直接生産活動に従事し、その利益や効果が企業に帰属する。
- ※特に、外国籍インターシップ生が単純作業に従事する場合は、法令違反となる場合があります。

訂正とお詫び

広報なかの1月号30ページ「寄附ありがとうございます」の記事内容に誤りがありました。次のとおり訂正し、お詫びします。

中野市職員互助会 様
(誤) デュプロブロック33セット
(正) デュプロブロック42セット

「子育て家庭へ向けた送付用封筒」へ掲載する広告を募集します

暮らしに役立つ広告をお待ちしています。

市の自主財源を確保し、市民サービスの向上を図るため、子育て家庭へ向けた送付用封筒の裏面に有料広告を掲載していただける事業者などを募集します。なお、掲載の可否は、市の審査委員会で決定します。

封筒の種類・規格	広告枠の規格	広告枠数	広告料	作成枚数	色数	問い合わせ先
乳幼児等福祉医療封筒 (縦)15cm×(横)11cm	(縦)5.5cm × (横)9.5cm	1枠	56,700円 (1枠当たり)	25,000枚	黒1色	子育て課子ども支援係 (内線356)

【発送(使用)期間】 4月ごろから作成枚数終了まで(おおむね1年間)

※作成済み封筒の在庫状況により、発送時期が遅くなる場合があります。

申込期限 所定の申込書により、2月19日(金)までにお申し込みください。

▼募集

父の日コンサート

公開レッスン受講者募集

☎ 0269(22)7050

中山晋平記念館で開催する「父の日コンサート」で、公開ピアノレッスンを受講される方を募集します。

期日 6月19日(日)

時間 午後2時～3時30分

会場 中山晋平記念館

応募資格 30代以上の男性(ピアノのレベルは問いません。)

募集人員 3人

募集期限 3月1日(火)

講師 ピアニスト 角聖子さん

※詳しくは、お問い合わせください。

長野県シニア大学 北信学部学生募集

☎ 0269(62)3725

高齢者支援課長寿福祉係

(内線243)

入学資格 おおむね60歳以上の県内在住の方で、学習意欲が旺盛で、積極的な地域活動への参加を目指す方

募集定員 60人(北信学部)

受講期間 2年間(年間15日)

会場 中央公民館

内容 地域活動を行うための幅広い分野の学習・実践を行います。

授業料 年1万円(予定)

※ほかに教材費などの経費負担があります。

募集期限 2月29日(月)

※募集案内・入学願書は、中野保健

センター内高齢者支援課および

中央公民館、市役所総合窓口、

豊田支所、中野市社会福祉協議

会で配布しています。

ひな祭りのごちそう講座

受講生募集

☎ 0269(22)2974

はまぐりの潮汁、ちらし寿司、菜の花の白和え衣がけを作ります。市販のお菓子と組み合わせ、早春のひな祭りを楽しみましょう。

期日 3月9日(水)

時間 午後2時～4時

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 米澤説好さん

教材費 900円

定員 16人(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用の容器

申込方法 2月16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

●電気設備技術科、ビル設備サービス科

訓練期間 4月5日(火)～9月29日(木)

会場 ポリテクセンター長野

募集定員 各科15人

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

守などの技術習得

募集期限 2月26日(金)

自衛隊一般幹部候補生と

予備自衛官補の募集

☎ 026(235)6026

長野地域事務所

●一般幹部候補生募集

幹部候補生学校へ入校し、約1年の教育を経て幹部自衛官を目指します。資格 大学卒業程度(見込みも含む)：22歳以上26歳未満の方、大学院卒業で修士課程修了者など：20歳以上28歳未満の方

受付期間 3月1日(火)～5月6日(金)

試験日 1次：5月14日(土)・15日(日)

●予備自衛官補募集

自衛官未経験者を予備自衛官補として採用し、所要の教育訓練を経た後、予備自衛官として任用します。

資格 一般：18歳以上34歳未満の方、技能：国家免許資格などを有する18歳以上の方(資格に応じて53歳～55歳未満の区分有り)

受付期間 4月8日(金)まで

試験日 4月17日(日)

※受験手続きなど、詳しくはお問い合わせください。

「ご参加ください！」

「まちゼミ」

☎ 0269(22)2191

対策室

中野市商店会連合会では、「得する街のゼミナール(通称まちゼミ)」を開催します。

まちゼミとは お店の人が講師となり、専門店ならではの知識や情報、

プロのコツを教えてください、少人数

制の講座です。受講料は原則無料でお店からの販売は一切ありません。

開催期間 2月8日(月)～3月8日(火)

講座内容 お菓子づくり、料理、手芸、教育、美容などに関する31講座

※詳しくは、信州中野商工会議所の

ホームページ(<http://nakanocci.or.jp/>)をご確認ください。

申し込み 受講には、各店へ事前に申し込みが必要です。人気講座はす

ぐに予約で埋まってしまうため、お

申し込みはお早めをお願いします。

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

信州人 虫を食べる

著/田下昌志ほか
 信濃毎日新聞社出版社



さあ、食べるや。
 昆虫をこよなく愛する
 “虫屋”たちが地域を走り回り、文献に埋もれながら探り当てた昆虫食の真実。

さて、なぜ信州人は虫を食べるのか。



お店の解剖図鑑

著/高橋哲史
 エクスナレッジ

お店はあなたのためのサービス装置である。
 カフェ、手打ち蕎麦屋、高級バー、雑貨屋etc……。

イイお店には行きたくなる仕掛けが満載!

下町ロケット2(池井戸潤)/人魚の眠る家(東野圭吾)/決戦!関ヶ原(伊東潤ほか)/おとなになるってどんなこと?(吉本ばなな)/体験的山道具考(笹原芳樹)/米朝らくごの舞台裏(小佐田定雄)/心に響く「短調クラシック」入門(壺井一步)/世界農業遺産(世界農業遺産BOOK編集制作委員会)/荻原博子のどんと来い、老後!(荻原博子)/ニッポンの個人情報(鈴木正朝ほか)/天皇陛下の本心(山本雅人)/寺院消滅(鶴飼秀徳)

ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

トムとジェリー 2

上映日時 2月21日(日) 午後2時～

ジュノ

上映日時 3月2日(水) 午前10時～

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

募集説明会
 ・期日 4月9日(土)
 ・時間 午後2時～4時
 ・会場 長野市生涯学習センター 第3学習室
 ※参加料無料、申し込み不要
 ※そのほかの説明会の期日・会場などは、お問い合わせください。
募集期間 4月1日(金)～5月9日(月)

青年海外協力隊・シニア海外ボランティア募集
 国際協力機構(JICA) 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所では、青年海外協力隊・シニア海外ボランティアを募集します。
 ☎0265(82)6151

2015 命名ランキング

昨年、中野市に誕生した赤ちゃんは340人(男169人、女171人)でした。これからの中野市を担うたくさんの赤ちゃんが名前を授かりました。

●名前(よみ)

男の子		女の子	
1位	そうた(5人)	1位	あおい(7人)
2位	はると、はる(4人)	2位	はな(6人)
4位	かなと、あおい、えいと、はるき、れん(3人)	3位	みお(4人)

※平成26年生 【男の子】1位:こうき 2位:そうすけ、れん 4位:はると、そら
 【女の子】1位:めい 2位:ほのか、れな 4位:あいり、かのん、りお、ゆうな

●使われた漢字

男の子		女の子	
1位	太(13人)	1位	奈(16人)
2位	大(12人)	2位	美、花(10人)
3位	翔(10人)	4位	莉(9人)

※平成26年生 【男の子】1位:太 2位:斗 3位:輝、翔
 【女の子】1位:愛 2位:莉 3位:奈

●出生月

男の子		女の子	
1位	7月(19人)	1位	3月(20人)
2位	8月(18人)	2位	8月(18人)
3位	11月(17人)	3位	2月(17人)

●出生区(行政区)

男の子		女の子	
1位	岩船(19人)	1位	岩船(17人)
2位	西条(15人)	2位	東吉田(9人)
3位	上小田中(10人)	3位	上小田中、下小田中(8人)

住民基本台帳より調査(平成27年1月1日～12月31日出生、平成28年1月1日現在)

▼催し・イベント

北信地域合同就職面接会

☎ 0269(62)8609

期日 2月19日(金)

時間 午後1時～4時

会場 メルパルク長野

対象者 求職者

・Iターン、Uターン就職希望者

・3月に大学など卒業予定の方(お

おむね3年以内の既卒者を含む)

・おむね45歳以下の一般求職者

参加企業 北信地域の企業(約80社)

※事前申し込み不要、参加料無料

花のまちづくり講演会

☎ 0261620

期日 2月11日(木曜・祝日)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 中央公民館 3階講堂

講師 園芸研究家 矢澤秀成さん

演題 花と人で育てる街

入場料 無料

市の花であるバラやシャクヤクなどを、訪れる方々に見ていただく「おもてなし」の輪を広げていくため、講演会を開催します。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

期日 2月22日(月)、23日(火)

時間 午前10時～午後7時30分(23日(火)は午後3時まで)

会場 ながの東急百貨店 別館シエ

ルシエ5階ホール

出張年金相談は予約制です

年金

年金事務所では、国民年金・厚生年金に関する相談や各種手続き・申請の受け付けのため、毎月1回出張年金相談を行っています。

なお、出張年金相談を利用するためには、事前に予約が必要となります。

平成28年度相談期日・予約受付期間

相談期日	予約受付期間
4月5日(火)	2月26日(金)～3月31日(木)
5月10日(火)	4月1日(金)～5月2日(月)
6月7日(火)	5月6日(金)～6月2日(木)
7月5日(火)	6月3日(金)～6月30日(木)
8月2日(火)	7月1日(金)～7月28日(木)
9月6日(火)	7月29日(金)～9月1日(木)
10月4日(火)	9月2日(金)～9月29日(木)
11月1日(火)	9月30日(金)～10月27日(木)
12月6日(火)	10月28日(金)～12月1日(木)
1月10日(火)	12月2日(金)～1月4日(水)
2月7日(火)	1月5日(木)～2月2日(木)
3月7日(火)	2月3日(金)～3月2日(木)

時間 午前10時～午後3時

会場 市民会館45号会議室(6月のみ46号会議室)

予約先 長野北年金事務所(長野市吉田3-6-15)

お客様相談室 ☎026(244)4097

(土・日・祝日を除く)

※相談時間は30分ごとで、最終相談開始時刻は午後2時30分です。また、予約を取り消される場合は、相談日の前日までにご連絡をお願いします。

☎長野北年金事務所 ☎026(244)4100(代表)

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

第87回ナイスハート
バザール in 長野

☎ 0231040

期日 2月22日(月)、23日(火)

時間 午前10時～午後7時30分(23日(火)は午後3時まで)

会場 ながの東急百貨店 別館シエ

ルシエ5階ホール

心身障害者共同作業訓練施設

「竹馬」

ナイスハートバザールとは、心身に

何らかのハンディキャップをもった

方々が、県内の福祉施設や作業所な

どで作成した製品の展示即売会です。

消費生活相談

消費者トラブルと解決法

64

強引に契約を迫る電話勧誘に注意!

事例 インターネットに接続するための「プロバイダー契約」について、「現在の月々2,000円を1,000円未満にできる。」と勧める電話が何度もあったが、断っていた。それでもしつこく勧誘されたため、電話をしてほしくなくて、「資料だけ送ってほしい。」と言ってしまった。

アドバイス 「インターネット回線やプロバイダーの契約を勧める電話が強引だ」「何度断ってもかかってくる」などといった相談が多く寄せられています。相談者への書類には契約相手の連絡先が一切なく、契約関係に関する問い合わせができない事例が多くあります。

しつこい勧誘を断るときは、あいまいな返事をせず、業者名、連絡先、担当者名を聞いた上で、「契約するつもりはないので、電話しないでほしい」旨をはっきりと伝えましょう。契約しないことに理由はいいません。

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

▼スポーツ

学校体育施設開放

利用団体募集

【中野市】文化スポーツ振興課スポーツ振興係(内線364)

平成28年度の市内学校体育施設の開放事業利用団体を募集します。

対象団体 市内に在住、在勤または在学する方で組織し、責任者および管理指導員として従事することができ、20歳以上の方がいる団体

利用施設 市内各小中学校の体育館

利用時間 平日：午後6時～10時
土・日・祝日：午前9時～午後10時

※学校行事や施設工事などで利用できない場合があります。

きない場合があります。

使用料(照明料) 200円/1時間

受付期限 2月26日(金) 午後5時

市町村対抗小学生駅伝

中野市選考会参加者募集

【中野市】文化スポーツ振興課スポーツ振興係(内線364)

「第12回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会」に向け、中野市代表チームの強化選手を選考します。

期日 3月5日(土)

時間 午前9時から開会式

会場 中野平中学校

コース 会場周回(約1・5キロ)

※積雪や天候などによりコースを変更する場合があります。

対象 平成28年度に小学4・5・6年生になる市内の児童で、4月29日(金曜・祝日)に松本平広域公園で開催される第12回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会に参加できる方

申込期限 2月24日(水)

参加料 無料

※選考後、合同練習(毎週土曜日の午前10時から実施予定)を行い、正選手、補欠選手、予備選手を決定します。

※詳しくは、選考会要項をご覧ください。

▼相談

筆界特定・境界ADR

合同相談会

【中野市】長野地方事務局

☎026(235)6642

土地の境界をめぐるトラブルに、法務局職員と土地家屋調査士が応じます。相談は無料で、秘密は固く守られます。

相談日 毎月第3木曜日(相談日が祝日の場合、翌日の金曜日)

時間 午後2時～5時

※相談には事前に予約が必要です。

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 2月26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 2月10日(水)、3月10日(水) 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 3月17日(水) 時間 午前10時～午後3時 会場 北信合同庁舎	北信地方事務所 ☎(22)3111
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.130



大工になって たくさん家を建てたい！

ふじさわ 藤澤 空大さん 豊井小学校 6年

ぼくの将来の夢は、大工です。ぼくは、学校の教科の中で図工が好きです。ねんどや木材で、いろいろ作るのが好きなので、大工になろうと思います。

大工になるために、算数の問題をしっかりとやると思います。大工になるには、算数の面積などの計算ができないといけません。そして、ちゃんと計算できるようにしたいです。ちゃんと計算できないと、丈夫な家を建てられないからです。

もし、大工になったら、いろいろな家を建てたいです。大きい家や小さい家やかっこいい家など、いろいろな家を建てたいです。それから、ちゃんとした家を建てたいです。丈夫で、台風や地震に負けない強い家を建てたいです。そして、いっぱい家を建てたいです。自分の家、友達の家、近所の人の家などいっぱい建てて、みんなに喜んでもらいたいです。

▼わが家も大変お世話になった子育て支援センター。遠くから嫁いで来た私の妻も、ここでたくさんつながりを得ることができました。今回の特集をきっかけに、子育て支援センターへ足を運んでいただき、一人でも多くのお母さんに笑顔で楽しんで子育てしてもらえることを願っています。(中沢)

▼「粹」で紹介した様々な運動。ほんの少しの運動ですが、「毎日正しい運動を続けることで、80代でも筋肉は強くなる」と話していただいた高橋院長の言葉が印象的でした。ぜひ皆さんも継続して実践し、健康長寿の秘訣にしたいだければと思います。(芳澤)

▼私自身、子育て支援センターに何度か行きましたが、想像以上に整った設備やたくさんのおもちゃ、優しい先生たちに、親の立場としても居心地がよかったです。まだ行ったことがないお父さんたちも、今度の休日にお子さんを連れ、遊びに来てみてください。(仲條)

編集後記

10th
信州
中野市合併10周年



面積：112.18 km²
人口：43,906人 (-10)
男：21,243人 (-10)
女：22,663人 (±0)
世帯数：15,680戸 (+8)
【平成28年1月1日現在】
()は前月比、平成22年国勢調査を基に推計