

広報

2019(平成31年)

なかの

4

No.169

特集 つなぐ

行政相談を利用してみませんか



低温着火による火災に注意

問 中野消防署 ☎(22) 3386



お宅のコンロ、大丈夫ですか？

- 台や壁にひび割れなどはないか
- ステンレス板に変色はないか
- 大きな鍋でコンロの炎が壁に接触していないか
- コンロに鍋をかけた時、壁に接触していないか



火災の発生件数が増加する季節。中野消防署管内では「低温着火」による火災が続いています。

「低温着火」とは、コンロ周りの壁、炉台、ストーブ周り、屋根・壁の煙突貫通部から周囲の木材に熱が伝わり、長い間に木材の水分が徐々に減少して炭化させ、そこにさらに熱が加わると突然発火する現象です。

コンロやストーブの煙突などの熱源と壁などの間に十分な距離があるか、熱を遮断する対策がとられているか確認ください。

人口の動き

面積：112.18km²
 人口：42,664人 (－48)
 男：20,648人 (－16)
 女：22,016人 (－32)
 世帯数：15,649戸 (－4)
【2019年3月1日現在】
 () は前月比。
 2015年国勢調査を基に推計。



#follow me

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

04 特集 つなぐ 行政相談を利用
してみませんか

08 子どもを守るために

09 信州なかの日和 / 池田市長のわくわくレポート

10 2019年度予算

12 エンディングノート / 小学校統合準備委員会だより

13 職員人事

14 生き生き！健康メモ / 保健だより

15 市民リレー元気の輪 / 行ってみよう！やってみよう！シニア情報

16 子育て案内

17 子育て支援センター行事予定 / わが家のアイドル

18 まちかどトピックス

20 暮らしの情報掲示板

28 文化なかの（公民館報）

30 図書館情報

31 博物館だより

32 夢 / 広報クイズ

今月の表紙



表紙イラスト制作者
たなかさおり
田中沙織さん

コメント
正直、表紙依頼を受けるまで、行政相談委員の存在すら知りませんでした。活動内容を調べ、中野市で暮らす住民からのさまざまな相談を受け、より良く暮らしやすい地域にする為の架け橋のような、頼もしい存在であると感じました。表紙は、相談したことで問題が解決した人々と、春の明るい雰囲気イメージして描きました。



原型作りは、何もないところから自由に形を生み出す工程。一番楽しい瞬間です。

-Profile- いけだ しょうご

中野市出身、在住。1984年生まれ。幼い頃から芸術に興味を持ち、高校卒業後は阿佐ヶ谷美術専門学校でアートについて学ぶ。2007年、「創作人形工房 悠」を設立。信州なかの土びなの里から作品を発信する創作人形作家として活動している。モチーフは干支や縁起もの、動物など多種多様。作品には浮世と俗世の両方を盛り込んでおり、優しいけれど面白いの個性のある表情の人形を作っている。オリジナルの型にこだわり、これまでに作成した原型は約100種におよぶ。



▲「ちょうど工房を始めた頃にネコが住み着いた。そのネコをモデルにした作品もあります」ネコには特に思い入れがあるそう。



▲工房では一日中、土人形製作や絵画などに没頭。「一人で集中できる時間が好き。試行錯誤の日々です」

創作人形作家

池田 翔吾 (新野)

「絵 を描いたり芸術に親しんだりしていた家族から影響を受けてきました。専門学校を卒業後、地元の伝統工芸からヒントを得て独自に土人形を作りたいと思うようになりました。」

高校卒業後、中野市を離れ美術学校で造形や絵画、イラストなどアートを学んだ池田翔吾さん。地元に戻り創作人形作家という現在の活動を始めたきっかけについてそう話してくれた。

「伝統的な土人形作家の奈良さんと西原さんからは大きな影響を受けています。表情や着物の描き方、作品の持つ物語性に伝統。それらはとても偉大で、私にとって目標でもありますが、比べられると苦しいところも。だからこそ、伝統には縛られない自分のオリジナルの人形を作りたいこうと思えました。」

自分にしか無いものをどう出していくかを模索しているという。そのために土人形だけでなく、アート雑誌や古い画集、映画など幅広くインスピレーションを受け、活動に生かしている。

「最近石粉粘土を使って人間をテーマにした立体作品にも取り組んでいます。色んなことに挑戦し、さまざまな方向からアプローチし、表現していたらいいですね。」

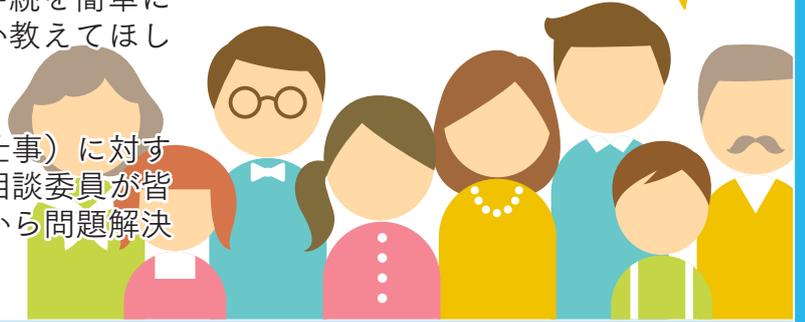
「工房悠の『悠』は悠久の悠。皆さまでに未永く愛されることを願って名づけました。今後、創作人形について、もっとたくさん皆さんの皆さんに知ってもらい、もっと喜んでいただけるもの、親しんでいただけるものを作っていければと思います。」

つなぐ

行政相談を利用してみませんか

「手続きが分かりにくい」「公共施設が傷んできて危険」「高齢者や障がい者への配慮に要望がある」「手続きを簡単にしてほしい」「どこの窓口で申請してよいか教えてほしい」……。

毎日の暮らしの中で、行政（国や県、市の仕事）に対する意見や苦情、要望はありませんか。行政相談委員が皆さんと行政の間に立ち、公正・中立な立場から問題解決のお手伝いをします。



の仕組み



行政相談は、公正・中立の立場から、行政などへの苦情や意見、要望を受け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

行政相談の窓口

管区行政評価局 行政評価事務局

（各都道府県庁所在地など 50 カ所）

○電話「行政苦情 110 番」
☎ 0570-090110（全国共通番号）

○インターネット
右記 QR コードから相談できます。



○来訪・手紙・FAX
長野行政監視行政相談センター
〒380-0846 長野市旭町 1108 長野第 1 合同庁舎
☎ 026-235-1100 ファクス 026-232-4529

行政相談委員

（全国で 5,000 人）

総合行政相談所など

（全国の 19 都市で開催）

皆さんの声

電話

インターネット

来訪

手紙

FAX

ご相談

回答



行政相談委員

行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間有識者。皆さんにとって身近な、地域における相談相手です。中野市では、3人の行政相談委員さんが活躍中。右表のとおり行政相談所を開設するほか、10月の行政相談週間に併せ、北部公民館及び永田窓口サービスステーションで巡回相談を行う予定です。

▼お気軽に行政相談委員にご相談ください。

- 苦情・困りごと
- こうしてほしい
- 相談先がわからない

2019年度行政相談所開設日程表

開設日	開設場所	開設時間
4月10日(水)	市役所2階面談室	午前9時 ～ 11時
5月10日(金)	豊田支所相談室	
6月10日(月)	市役所2階面談室	
7月10日(水)	豊田支所相談室	
8月13日(火)	市役所2階面談室	
9月10日(火)	豊田支所相談室	
10月10日(木)	市役所2階面談室	
11月11日(月)	豊田支所相談室	
12月10日(火)	市役所2階面談室	
1月10日(金)	豊田支所相談室	
2月10日(月)	市役所2階面談室	
3月10日(火)	豊田支所相談室	

一緒に考え、解決を

上野 永一 さん (65)
(岩船)

退職後のボランティアにと相談委員をお受けしました。岩船に住んでおりますのでお声掛けしてください。

行政相談と言うと、何となく堅苦しい言葉ですが、ちょっとした問題でもご相談ください。私自身も行政に詳しいわけではありませんが、皆さんと一緒に考え問題が解決できるようにと考えています。



井戸端会議みたいな気持ちで

片原 町子 さん (66)
(間山)

中野市に住み、色々な人と出会い、色々な仕事を体験させていただきました。人との出会いは大好きです。自分に出来ることは前向きに協力させていただければうれしいです。女性の相談委員として、話しやすいと感じていただき、井戸端会議みたいな気持ちで来ていただければ良いと思います。

荷が軽くなるように

丸山 松良 さん (63)
(豊津)

定年退職して3年、今は野菜など家庭菜園をしています。多種多様で体に良いものを心掛け日々頑張っています。社会状況の変化によりさまざまな苦しみや悩みがあると思いますが、少しでも相談者の荷が軽くなるよう対応していきたいと思ひます。



行政相談

国の行政機関、独立行政法人、特殊法人、都道府県・市など

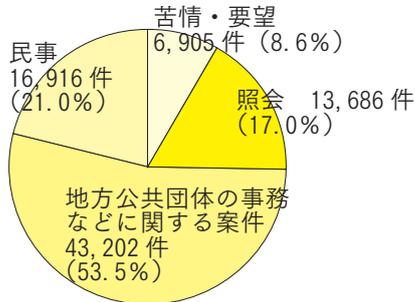
あっせん
・通知

回答

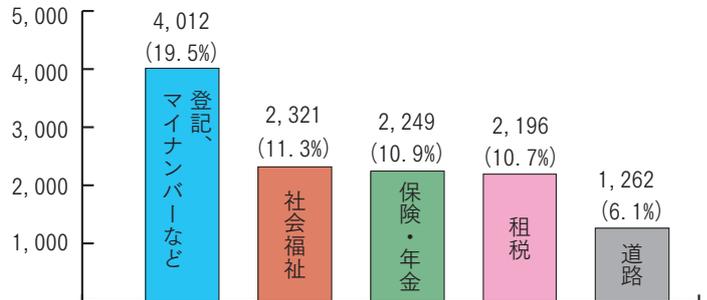
行政相談委員の活動状況

2017年度に総務省および行政相談委員が取り扱った行政相談の受付件数は15万6178件。そのうち行政相談委員の受付件数は8万709件でした。ここでは受け付けた苦情、要望の内容や月別件数などをご紹介します。

○行政相談委員の事案分類別受付件数



○行政相談委員が受け付けた苦情、要望、照会事案の行政分野別件数（上位5分野）



インタビュー

「常に相談者に寄り添って」 一緒に考えた10年間



小野 すみ江さん おの・すみえ
2009年から10年間行政相談委員を務め、2018年には関東管区行政評価局長表彰を受章。2019年4月からは片原さん・丸山さんにバトンタッチし行政相談への思いを引き継ぐ。栗和田在住。

私が中野市で行政相談委員の委嘱を受けたのは、2009年のこと。以来10年に渡り、市民と行政をつなぐ役割の一端を担い「常に相談者に寄り添って」を心掛け、住民が暮らしやすい地域になるようにと思ってやってきました。

多くの皆さんは「行政相談」と聞くと、何となく堅い、話しくいようなイメージをお持ちになるかもしれませんが、ご相談いただける問題は、なにも行政だけに関わるものではありません。身近なところでは、相続や土地の境界問題、工事の際の騒音問題など、民事に関わる事案についてもお話を伺い、適切な機関に



▲「10年間続けてきて大変なこともありましたが、そこで得た知識や経験は私にとっての財産です」と話してくれました。

おつなぎしています。

相談委員一人ひとりには、決して全ての情報に通じているものではなく、知らないことはたくさんあります。そんな中、相談委員は気軽なアドバイザーとして相談者に寄り添い「一緒に考えていく」という思いで相談の場に臨んでいます。

問題を抱える方は、相談しても良いものか、どうしようかと迷い、やっとの思いで相談会場のドアをノックしてくると思います。どうぞ身構えず、お気軽に相談所においでください。足を運んでいただければ、そこから先は相談委員がお力になれると思います。すぐに答えが出るものではないかもしれませんが、行政相談委員が、相談者と一緒になって解決の糸口を探していければと考えています。

2017～2018年度にかけて、
県内の行政相談委員さんが
扱った事案をご紹介します！

相談事案の紹介



< No.1. 公道の補修



道路の路面が荒れています。車いすに乗っていますが、通行に困難を来しています。

分かりました。道路管理を担当する課の人へ状況を伝えましょう。定例相談日に受け付けた行政相談として、早急に現場確認してもらいます。

状況を確認しました。確かに傷みが激しいですね！これは補修する必要があるようですので、しばらくお待ちください。

当該箇所の補修がなされることになりました。



行政担当者

< No.2. 漏水の還付金



漏水に伴う還付金をもらったが、通常時の料金とはまだ差があり納得できない。料金担当課からは例規が送付されてきただけ…

行政は還付金の計算根拠や漏水認定の方法について、説明責任がありますよね。担当課はちゃんと説明してあげてください。

担当者から相談者に対して説明がなされました。



< No.3. 通学路の木の枝



通学路が狭くなっている場所に木の枝がはみ出ている危険！刈り込んでください。

現場を確認してみると…確かにこれは危ない！学校と教育委員会さん、私たちと一緒に現場確認しましょう！

確認後、一部枝の刈り込みが行われました。



行政相談委員は、国、県、市などの仕事についての要望や意見などをお伺いし、問題解決の促進を図る「住民と行政とのパイプ役」。
お困りごとがありましたら、ご相談ください！

All for “children”

社会全体で見守ろう

子どもの笑顔を守るために

Stop child abuse

昨今、児童虐待の報道が大きく取り上げられています。
 家庭を取り巻く環境が変化し、育児不安や負担を抱えながら孤立している保護者も少なくありません。このような社会情勢の中、児童虐待の相談件数は年々増加傾向にあります。
 子供たちが安心して暮らせるまちになるよう、私たち社会全体が子どもを見守る必要があります。

子どものSOSを見逃さないで

SIGN 子どものサイン



- ・体に不自然なアザ、やけど、傷がある
- ・表情がなく、大人の顔色を気にする
- ・いつも汚れた服を着ている
- ・食事に異常に執着を示す

また、「学校に行きたがらなくて」、「ゲームばかりしている」などのお子さんに対しての心配も相談に乗っています。
 私たち相談員は、お話を聞いた上で、その人に必要なサービスマニュアルや専門的な機関、学校につながることもします。一緒にお子さんとの接し方を考えましょう。

「子どもとの関わり方が分からない」、「子どもが泣くとイライラしてしまう」などの子育てに不安を感じている親御さんの相談をお聞きしています。子育ての不安やストレスを抱え込まないで、誰かに話すことも大切なことです。

抱え込まないで
ご相談ください



子ども相談室 川橋相談員

子どもを虐待から
守るための5か条

一、「おかしい」と感じた
ら迷わず連絡

一、「しつけのつもり」は
言い訳

一、一人で抱え込まない

一、親の立場より子ども
の立場

一、虐待はあなたの周り
でも起こりうる

中野市役所子ども相談室
☎ 0269 (23) 3191

長野県中央児童相談所
☎ 026 (238) 8010

長野県児童虐待・DV ホットライン
☎ 026 (219) 2413 (24時間対応)

児童相談所全国共通ダイヤル
☎ 189 (いちはやく)



File: 11



温かい季節になりましたね。今年度も企画頑張ります！

今月の協力隊員 青木一弘 隊員
問 地域振興課 ☎ 38-3111

1年の活動を終えて

2018年4月に東京から中野市に移り住み、いろいろな体験をしてきました。消防団への入団、ジョンジョンまつりに豊津連で参加、農業経営塾、ふるさと冒険クラブ、ぼたんこしょう保存会などの活動を通して、地域に深く関わり、中野市民の一員になれてきたと感じています。

今年2月に自分で企画した親子でちらし寿司作りでは、参加者集めや料理の内容決めなどを地域の人に助けをもらいながらも、一から企画を組み立てることを経験できました。

2年目は、いままでにできた地域のつながりを生かして、企画をやっていききたいと思います。本当に、時間の経過を早く感じる1年でした。2年目も頑張るぞ！

- 1_ 2月の企画で作ったひな祭り風牛乳パックでちらし寿司
- 2_ ふるさと冒険クラブ「雪遊日」で雪上豆まきをしました
- 3_ 信州なかの農業経営塾も1年目を修了



1



2



3



池田市長の vol.62 わくわくレポート

新たな時代のスタート

この3月に、平成最後の市議会定例会が終了した。平成の御代は30年余ということで、まさに一代に符合する。祖父、父、子と人間社会はおよそ30年で世代が交代する。振り返ってみれば平成は激動の時代でもあったかと思う。私自身も35歳から65歳を平成というこの時代に、駆け抜けて来た思いがあり、感慨深いものがある。1989年、平成元年に合計特殊出生率が1.57となり、人口減少がわが国に大きな問題となることが予想された。以来30年、ここに至って、少子化対策、人口減少対策が講じられるようになってきた。

地域においては人口減少対策は喫緊の課題であり、少子高齢化といった人口構造変化など人口動態は経済活動に与える影響も大きい。加えて地域コミュニティの維持といった地域社会に与えるイ



◀平成最後の定例会市議会。未来に向けた予算案の内容を説明

ンパクトも大きいものがある。私たちがいま取り組まなければならないのは、人口が減っても、暮らしやすく、活力あるこの故郷をいかに維持し発展させるかといった一点に尽きる。

新たな時代のスタートにあたって、未来に向けてこの豊かな自然と活力ある中野市を次代へしっかりと引き継いでいかなければならないと、強く思う次第である。平成31年度予算はそうしたなかで、やらなければならないことは、着実に進めるという考えのもと、予算を組み立てた。市民の皆さんとともに、一層の情報の共有を図り、コミュニケーションをとるなかで、夢ある中野市づくりに邁進したい。

2019年度 当初予算

一般会計予算

222億 1700万円

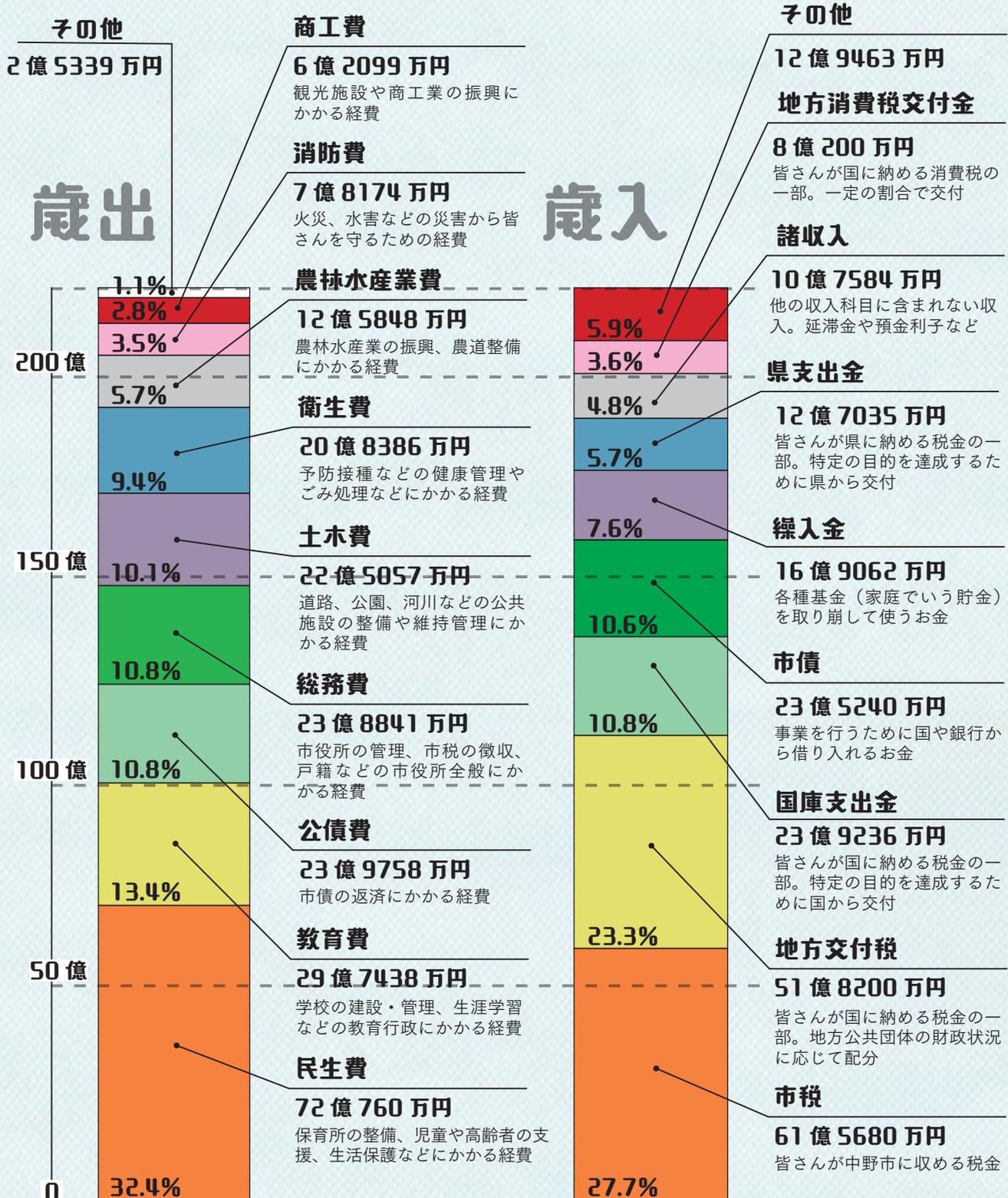
前年度当初比 13億 4400万円の増
(106.4%)

市民1人当たりに使われる
予算

中野市の縦人口
42664人

2019年3月1日現在

= 52万 743円



合計 222億 1700万円

自治体における予算とは、市民の皆さんの生活に係わるごみ処理や小・中学校の管理、公園の管理、道路の管理などに必要な「お金」をそれぞれ計算し、積み上げたもの。2019年度の中野市はどう運営されるのかという方針です。

本年度は、第2次中野市総合計画前期基本計画の4年目であり、また、中野市まち・ひと・しごと創生総合戦略が最終年度の5年目を迎えます。本市の特徴を活かし、目指す姿である「住みよさで選ばれるまちへ」の実現に向けた各種施策を実施していきます。

一般会計の歳入は、市民の皆さんに納めていただく税金や、市が国や

銀行などから借り入れたお金で構成されています。本年度は、市税の農業所得の減少や企業業績の下振れによる減少が見込まれます。

歳出は、中野市の運営に必要な「事業」を民生費や総務費などに種別しています。本年度は、(仮称)中野市新平岡保育園の整備や小学校統合に向けた学校教育施設の整備にかかる経費の増加などが主な要因となり、前年度から6.4%増加していますが、市民の皆さんの安心・安全な暮らしと充実した保育・教育環境を実現するための予算としました。

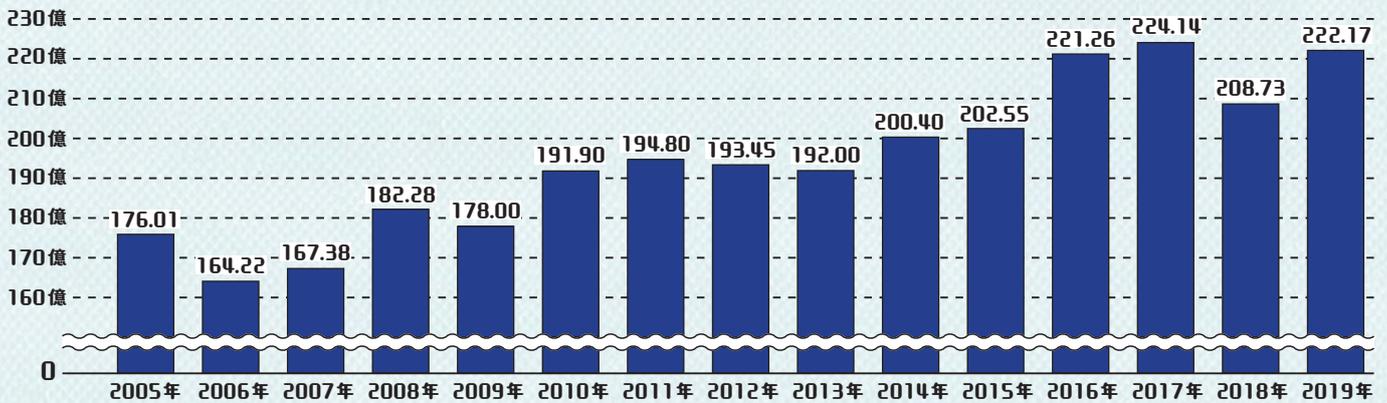


▲ 2019年度予算の詳細は市公式ホームページに掲載しています



▲ 2019年度の主な事業は実施計画を参照してください

一般会計 当初予算額の推移



特別会計・企業会計

市が行う事業の大部分は一般会計で扱います。しかし、行政にかかる全ての経費を一つの会計で扱おうとすると、複雑で分かりにくくなります。そのため、特定の事業を行う特別会計や企業会計があります。

特別会計は、主に保険料や使用料などの収入で賄われます。企業会計は、事業で得る収入で支出を賄う独立採算型の会計になります。

会計名		予算額	前年度比
特別会計	国民健康保険事業	49億8953万円	2.0%減
	後期高齢者医療事業	5億600万円	1.1%増
	介護保険事業	45億1328万円	2.8%増
	倭財産区事業	77万円	1.3%増
	永田財産区事業	39万円	0.8%減
	中野財産区事業	161万円	5.6%減
	計	100億1157万円	0.3%増
企業会計	下水道事業	41億6599万円	6.4%増
	水道事業	14億698万円	4.5%減

Ending Notes

エンディングノート



誰もがいつかはこの世から旅立つ

終わる「命」はあっても、あなたの生き方や「想い」は
つながっていく...

「自分は何を大事にして生きてきたのか」

「これからどう生きるか」

どう死ぬかは、その瞬間までどう生きるかということです。

自分の人生を振り返りゆっくり考え、

また、ご家族と話してみませんか。

そのきっかけとして、エンディングノートをご活用ください。

市公式ホームページからダウンロードできます。また、希望者には、高齢者支援課窓口で配布しています。



▲市で配布しているエンディングノート

エンディングノートとは...

今までの人生や現況、自身の思いを記すノートです。

自分の歴史

友人などの連絡先

医療や介護

財産

葬儀・お墓 など



○北側増築棟がしゅん工
校舎北側の増築棟は、2018年11月から本格的に現場工事に入り、今年3月初めにしゅん工しました。鉄骨造平屋建て、延べ床面積345・67㎡、冷暖房完備。保健室や視聴覚室などを移設し、相談室を新たに設けます。

【高社小学校】

学校教育課

☎(22)2111 (内線417)

小学校統合準備委員会だより

No.15

【豊田小学校】

○3月12日に準備委員会全体会が開催されました

《校歌の作曲者》

全体会で意見聴取し、総務部会で協議した結果、作曲候補者が決定しました。今後、作曲候補者へ依頼に伺い、内諾をいただいた際は、お名前を公表いたします。

《PTAの設立準備》

今後、PTAを小・中一体化することで、進めていくことを確認しました。

《放課後児童クラブ設置場所》

放課後児童クラブの設置場所は、学校施設内の多目的ホールに設置することを確認しました。

《工事の工程計画》

工程計画図を基に工事の工程計画を確認しました。

《通学路の歩道、防犯灯の設置》

通学路における歩道や防犯灯の設置などについて、関係機関や各区へ要望しました。



職員人事

4月1日付けで人事異動がありました。課長以上の職員配置と保育園長、退職者、新規採用職員は次のとおりです。
※紙面の都合上、一部役職名を省略してあります。

総務部 部長 保科篤

庶務課長 中山貴弘
危機管理課長 池田悦智
政策情報課長 佐野武雄
財政課長 栗林淳一
税務課長 竹前辰彦

健康福祉部 部長 太田敦

健康づくり課長 小林浩
福祉課長 小橋俊樹
中野社会就労センター所長 豊田和広
豊田社会就労センター所長 中島郁男（嘱託）
高齢者支援課長 吉村恵利子

子ども部 部長 月岡篤志

子育て課長・子ども相談室長 小林由美
保育課長 戸田修三

くらしと文化部 部長 小橋善行

環境課長 町田義文
文化スポーツ振興課長・高野辰之記念館長 佐々木篤博
中山晋平記念館長 青木和美（嘱託）
市民課長・市民協働推進室長・消費生活センター所長
久野常志
人権・男女共同参画課長・中野人権センター館長
神田和賢
豊田人権センター館長 高山真澄（嘱託）

経済部 部長 宮本浩明

農政課長 頓所勲
売れる農業推進室長 石川雅之
営業推進課長 秋元正幸

建設水道部 部長 上野慎一

道路河川課長 土屋龍昭
都市計画課長 金子房幸
上下水道課長 池田義博

消防部 部長 三井浩一

消防課長 三井博雄

豊田支所 支所長事務取扱い（副市長） 横田清一

地域振興課長 杉本光正

会計課 会計管理者・会計課長 小嶋昭一

教育委員会事務局 教育次長 花岡隆志

学校教育課長 宮嶋香代子
南部・北部・豊田学校給食センター所長 徳竹雅之
生涯学習課長 池田俊哉
中央公民館長 荒井裕子（嘱託）
北部公民館長 石川保文（嘱託）
西部公民館長 小林久勝（嘱託）
豊田公民館長 市川禎彦（嘱託）
図書館長 竹内真人（嘱託）
博物館長 土屋積（嘱託）

議会事務局 事務局長 柴本豊

事務局次長 田中勇

行政委員会事務局 事務局長 山崎幸正

農業委員会事務局 事務局長 鈴木清美

保育園

平野保育園長 小橋真己
松川保育園長 池上美和子
高丘保育園長 小橋矢寿子
長丘保育園長 清水みどり
平岡保育園長 増田真由美
たかやしる保育園長 黒岩文子
永田保育園長 池田陽子
豊井保育園長 富岡幸子
さくら保育園長 萩原広美
ひまわり保育園長 下田美香
みなみ保育園長 小林美英子（嘱託）

<派遣> 北信広域連合 酒井久、北信保健衛生施設
組合 市川照美

<新規採用> 石川駿（税務課）、金井春香（健康づくり課）、堺鉄平（健康づくり課）、春慶はづき（健康づくり課・高齢者支援課）、小嶋昂志（福祉課）、塩野入沙那佳（高齢者支援課）、小林真琴（平野保育園）、山田遥（平野保育園）、鈴木聖華（松川保育園）、山崎千菜美（高丘保育園）、丸山沙那香（平岡保育園）、笹岡慶子（たかやしる保育園）、内藤さやか（豊井保育園）、山田絵梨香（さくら保育園）、割田結衣（ひまわり保育園）、畔上真衣（みなみ保育園）、清水芳樹（環境課）、川島あや（市民課）、青木愛実（都市計画課）、高橋あや（上下水道課）

<退職> 竹内幸夫（総務部長）、斉藤武美（健康福祉部長）、原誠（経済部長）、山岸功（建設水道部長）、石川保文（北信広域連合事務局長）、中島郁男（中野・豊田社会就労センター所長）、高野裕彦（地域振興課）、小畑悦子（子ども相談室）、武田恵美（平野保育園長）、山崎まゆみ（松川保育園長）、藤澤玲子（高丘保育園長）、松野三恵子（平岡保育園長）、小林小夜子（永田保育園長）、小林美英子（みなみ保育園長）、池田京子（たかやしる保育園）、藤澤佳繁（地域振興課）、小野今朝彦（生涯学習課）、今清水香代子（政策情報課）、桐澤のり子（平岡保育園）、竹内淳史（文化スポーツ振興課）、北沢菜美（南部学校給食センター）

※詳しくは、市公式ホームページで
ご覧いただけます。





活きまき！ 健康メモ

体形に関係なく、
脂肪肝になってしまう

脂肪肝とは、肝細胞に30%以上の脂肪がたまった状態のこと。この状態が続くと肝炎、肝硬変、肝がんのリスクが高まります。初期の段階から、積極的に生活改善に取り組むことや治療を行う必要があります。

お酒を飲まない人でも、
気を付けなければいけない



食事バランスから予防

- ・糖質（菓子、ご飯、パン、麺）や脂質のとりすぎに注意
- ・果糖を多く含むスポーツ飲料、栄養ドリンク、野菜ジュース、果物ジュースなどの清涼飲料水や缶コーヒー、果物のとりすぎは特に注意
- ・野菜などの食物繊維の多い食品をたくさん食べましょう
- ・アルコールは、適量を心掛け、休肝日を設けましょう

脂肪肝にぜひ注意！！

運動で脂肪を消費

- ・有酸素運動は、脂肪燃焼に効果があります
- ・筋力トレーニングで筋肉量を増やし、エネルギー消費を増やしましょう

検査で早期発見

- ・エコー検査
- ・血液検査



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます。（無料・予約制）

秘密は固くお守りします。

期日 4月11日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※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。

※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

歯周疾患検診

対象者には受診票をお送りしています。希望する市内の歯科医院にご予約の上、早めに受診してください

期限 12月27日(金)まで

対象者 20・30・40・50・60・70歳の人

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

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

風しんの抗体検査

対象者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

検査・接種料 無料

2019年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの人にクーポン券を5月中旬に送付します。市の健診や職場の健診、医療機関で抗体検査を受けてください。抗体検査の結果、抗体価が低い人は医療機関で予防接種を受けてください。

※クーポン送付対象外で検査を希望される人は、お問い合わせください

電話健康相談所 ☎0269(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 ☎0269(23)4810 午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所 ☎0269(23)2255



北山 和夫さん
からのご紹介

No. 49 深野 久美子 さん (梨久保)



自己紹介

昭和 30 年東京生まれ。埼玉に住んでいた頃に移住を思い立ち、全国から移住先を探した結果、ここ梨久保の素晴らしい風景に魅せられ、平成 23 年の 4 月に夫と愛犬 3 匹とともにこの地へ移住してきました。

かつてはケアマネージャーや介護施設のグループマネージャーを務めるなど、介護の現場に長く携わってきましたが、現在はお休み中です。ぼたんこしょうファームで地域の皆さんにお世話になりながら、田舎暮らしを満喫しています。

元気の秘訣

大切にしていることは、人より先にあいさつをすることと、いつも笑顔でいること。あとはよく寝てよく食べて、ときどきおしゃれをして。いつも若々しくいられるように心掛けています。

ここでの穏やかな暮らしも、私たち夫婦の元気にひと役買っているかも知れません。

おらほの自慢

四季が織りなす景色の美しさや空気の綺麗さ、水のおいしさ、それに、ここに暮らす地域の人たちの暖かさが自慢です。梨久保での生活は今年で 8 年目になりますが「移住してきて良かった」という想いは年々増えています。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



下記の『基本チェックリスト』により、運動機能の低下がみられた人や、要支援認定 1 または 2 の人を対象とした事業の紹介です。

参加にはお申し込みが必要です。利用前に市の担当者が訪問し、説明させていただきます。

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 366)

☑ 基本チェックリスト (運動機能)

3 つ以上該当する人は運動機能が低下ぎみかも・・・

- 階段を上がるときに手すりや壁につかまる
- イスから立ち上がる時テーブルやイスの肘掛け、膝などに手をついて立ち上がる
- 普段 15 分くらい続けて歩いていない
- 1 年以内に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

訪問による運動指導

理学療法士がご自宅を訪問し、無料で一人ひとりに合った運動や動き方の相談、指導をします。

期間：3～4 カ月間 (月 1 回程度の訪問)



らくらくマシーン教室 いきいき筋トレ教室

一人ひとりの運動能力や痛みの具合に合わせて運動を行います。送迎あり。事前に受診が必要ですのでお早めにお申し込みください。

開始日：マシーン教室 7 月 1 日(月)～
筋トレ教室 7 月 2 日(火)～

時間：午前 10 時～正午 (午前コース)
午後 2 時～4 時 (午後コース)

回数：週 2 回 全 32 回 (約 4 カ月間)

会場：介護予防センターゆうゆ

(J A 日野事業所内)

参加費：1 回 250 円





子育て案内

☎ 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線388)



教室など

育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
4月11日(木) 5月16日(木) 午前10時 ～11時30分	4～6カ月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、離乳食の話、試食(保護者のみ)
5月17日(金) 午後1時 ～3時30分	8～10カ月児 赤ちゃんの歯の健康(歯科医師のお話)、離乳食の話、試食(保護者のみ)

※3日前までに予約が必要です。

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	対象児・内容
4月19日(金) 午前9時30分 ～11時30分	妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養(試食あり)、育児体験、お父さんの妊婦体験、個別相談
5月20日(月) 午後1時15分 ～3時30分	親と子の歯と健康(歯科医師のお話)、母乳栄養と乳房管理、育児体験、お父さんの妊婦体験、個別相談

※3日前までに予約が必要です。



健診

乳幼児健康診査

受付時間／(3歳児健診)

午後0時30分～1時

(3歳児健診以外)

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、おむつ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	4月23日(火)	2018年12月生
7カ月児健診	4月24日(水)	2018年8月生
1歳6カ月児健診	4月26日(金)	2017年9月生
2歳児健診	4月22日(月)	2017年3月生
3歳児健診	4月25日(木)	2016年3月1日～4月5日生



予防接種

日程

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	受付時間
B型肝炎	4月16日(火) 5月15日(水)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	4月8日(月) 5月8日(水)	
B C G	4月15日(月) 5月14日(火)	
日本脳炎	4月12日(金) 5月10日(金)	

※3日前までに予約が必要です。

なかの公園

高梨館跡公園

中野市小館 1069 番 4



ひと足お先に
咲いています



#タカトオコヒガンザクラ #お花見できる公園
#高梨さくら祭り 4月14日 #なかの歴史

保健師の子育て相談	期日 4月26日(金)	時間 午前10時～11時	会場 りんごっこ	☎0269(22)2259
子ども電話相談	☎0269(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			





リズムあそびで
スキンシップ!
りんごっこで11時
からやってるよ!



子育て支援センター 4・5月の行事予定

子育て支援センターでは、0歳から就学前まで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)	4月16日(火) 午前10時30分～	バンブー・リトミック 北部公民館に集合
	5月9日(木) 午前10時30分～	さくらんぼ広場 こいのぼりと一緒にミニ運動会
中央子育て支援センター (りんごっこ)	4月25日(木) 午前10時30分～	ママビクス 親子で本格的エアロビ
	5月10日(金) 午後2時00分～	リトミック 優しいリズムで癒しの時間
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	4月16日(火) 午前10時30分～	桜を見に行こう 文化公園駐車場に集合
	5月14日(火) 午前10時30分～	お話びっくり箱の読み聞かせ 楽しいお話いっぱい

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。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



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。

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、4月22日(月)までにEメールまたは右記のQRコードリンク先からご応募ください。



庶務課 ☎ (22) 2111 (内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



あらい あおと 荒井 碧斗くん (4歳)

年中さんも笑顔いっぱいでごっこしてね!



オミル ヨナルくん (1歳)

笑顔いっぱいのオミルくん。元気に育ってね!



やまもと しおり 山本 志織ちゃん (7カ月)

いつもニコニコの笑顔でみんなを笑顔にするしーちゃんです☆



こばやし あおい 小林 蒼生くん (3歳)

れい 怜生くん (10カ月)

いつまでも仲良しでいてね!



主目的のびきごとを写真でレポート

まちかど トピックス



1 南宮中学校卒業生の答辞では、家族や先生、後輩たちへの感謝の言葉が述べられました
2 最後の下校は思い出の校舎との記念撮影
3 科野小学校の卒業証書授与では、証書を受け取った卒業生一人ひとりが感謝と思い出を来場者に向け大きな声で伝えました

3/14
・15

巣立ちのとき 小・中学校 卒業証書授与式

3月14日に市内小学校11校、15日に中学校4校で卒業証書授与式が行われ、小学生406人、中学生405人が卒業しました。

式では、在校生や保護者などの多くの出席者に見守られる中、校長先生が卒業生一人ひとりに「卒業おめでとう」という一言と共に、卒業証書を手渡しました。式の最後には、卒業生の合唱が会場に響き渡り、新たな旅路へと向け、学び舎を巣立っていききました。

まじめな子が多い学年で、いろいろなことに一生懸命取り組む生徒たちの姿が思い出されます。卒業後も、元気に頑張ってください。



南宮中学校3年3組
担任 高木 先生

3/16
~4/1

木のぬくもりあふれる展覧会
中川岳二寄木作品展

中野市在住の木工作家中川岳二さんの寄木作品展を中野陣屋・県庁記念館で開催。初日のオープニングセレモニーでは、中野市が購入した木工美術作品『たかやしろ』の説明やコンサートが行われました。また、会場では、岳二さんの妻でイラストレーターの子恵子さんの作品展なども行われ、にぎわいました。



木工作品は、写真で見えていたより、大きく迫力がありませんでした。かわいらしく、暖かみがあってほっこりできる良さがありますね。



来場者(左から)
下田 千代子 さん 伊織 さん
成海 くん 美香 さん



3/14

熱く地域再生を語る
上田博和氏 講演会

今年で50周年を迎える公益社団法人中野青年会議所が主催する「上田博和氏講演会」が開催されました。神奈川県小田原市の青年会議所で多くの業績を築き、現在も北海道夕張市で地域再生に尽力する上田さんは「人をやる気にするには、自分から行動する。貫けば、いつかできる。これが俺の道だ」と来場者に熱く語り掛けました。



中野市政策研究所
研究報告会

2/26

2年目を迎えた中野市政策研究所の研究報告会。「子育て環境」、「若者のUターン促進」、「地域コミュニティ」と3つの研究テーマの報告が行われました。当日は、中野市の未来を考える活発な意見交換の場となりました。また、報告書はまとまり次第、市公式ホームページで公開を予定しています。



このページのイラストは渡邊悠子さんに描いていただきました。



暮らしていく 情報掲示板

4・5月イベントカレンダー

■ イベント ■ スポーツ ■ アート ■ その他
 会 会場 期 期間

開催中	<ul style="list-style-type: none"> ■ 加藤清正 おーい、せいしょこさん 会 日本土人形資料館 期 9月30日(月)まで ■ なつかしや!子ども唄にみる土人形 会 日本土人形資料館 期 11月30日(土)まで 	4/27 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 帯の瀬の日 ※5月26日(日)も開催 会 農村環境改善センター帯の瀬ハイツ
4/6 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 佐藤計佐二写真展 高社山との語らい 会 中野陣屋・県庁記念館 期 4月29日(月)まで 	5/1 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 絵手紙サークルつぶやき作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月13日(月)まで ■ フラワーサークルコスモス作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月27日(月)まで ■ 恋愛筋トレ塾 Pick up イベント⑥ 会 TRAINING GYM ZONE (なかの総合整骨院)
4/13 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 日本土人形資料館まつり Pick up イベント③ 会 日本土人形資料館 	5/15 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 土と炎の会作品展 会 中野陣屋・県庁記念館 期 5月27日(月)まで
4/14 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 高梨まつり 会 高梨館跡公園 (午前9時30分～午後3時)  <ul style="list-style-type: none"> ■ 浜津ヶ池ボート開き Pick up イベント④ 会 浜津ヶ池公園 ■ さくらの季節の朗読発表会 会 中野陣屋・県庁記念館 (午後1時から) 	 <p>◀ 東山公園の桜</p>  <p>◀ 図書館の桜</p>	
4/21 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 緑化苗木頒布会 Pick up イベント① 会 一本木公園、浜津ヶ池公園駐車場 ■ 「故郷」のふるさと音楽会 Pick up イベント② 会 高野辰之記念館 	▼インターネットでイベントカレンダーをチェックできます。	
4/22 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 中山晋平生誕132年祭 Pick up イベント⑤ 会 中山晋平記念館 	 	

Pick up イベント



苗木を無償頒布します 緑化苗木頒布会

カレンダー①

問 農政課 ☎(22) 2111 (内線251)

▶ 昨年の様子。無償配布
本数は、各会場310本



日時 **4月21日(日)** 午前10時から苗木終了まで
※整理券は午前9時10分から配布します。
会場 一本木公園、浜津ヶ池公園駐車場
苗木の種類 サツキ、サザンカ、イロハモミジ、キシマツツジ、ドウダンツツジ、ブルーベリー、ヤマアジサイ(藍姫)、アメリカハナミズキ(赤)、西洋シャクナゲ、アンズ、ゲンペイモモ、ノリウツギ(ライムライト)、ノリウツギ(ピンクダイヤモンド)、キレンゲ



高野辰之記念館 「故郷」のふるさと音楽会

カレンダー②

問 高野辰之記念館 ☎(38) 3070

▶ 昨年の様子。高野辰之
ゆかりのメロディーを演奏します。



ピアノの瀧澤ヒトミさんとソプラノの小橋麻美さんの歌声で「春が来た」「春の小川」「朧月夜」「もみじ」などの演奏をお届けします。
日時 **4月21日(日)** 午後1時30分開演
会場 高野辰之記念館
入場料 無料 (イベント時は、館内を開放します。)



東山公園の桜を見ながら 土人形資料館まつり

カレンダー③

問 日本土人形資料館 ☎(26) 0730

日時 **4月13日(土)** 午前10時～午後2時
会場 日本土人形資料館
内容 特産品の販売、奈良家6代目奈良由起夫さんの土人形絵付け教室などを行います。
入場料 無料 (イベント時は、館内を開放します。)
※土人形の絵付けは別途料金がかかります。



シーズンは9月下旬まで 浜津ヶ池ボート開き

カレンダー④

問 営業推進課 ☎(22) 2111 (内線373)

日時 **4月14日(日)** 午前9時～
会場 浜津ヶ池公園
ボート開き当日の割引
・浜津ヶ池 釣り・ボート 無料
・市立博物館、プラネタリウム、温室、昆虫館 無料
・乗馬クラブ 引き乗馬 半額



中山晋平記念館 生誕132年祭

カレンダー⑤

問 中山晋平記念館 ☎(22) 7050

日時 **4月22日(月)** 午前10時～11時
会場 中山晋平記念館 生誕地記念碑前
内容 礼拝の後に、みなみ保育園の園児と日野小学校の児童による献歌や全員合唱などを行います。
入場料 無料
※館内の観覧には入館料がかかります。



筋トレで最高の恋愛を引き寄せる! 恋愛筋トレコン

カレンダー⑥

問 申 TRAINING GYM ZONE ☎(38) 1985

日時 **5月1日(水祝)** 午後2時～6時
<モテトレ>会場 TRAINING GYM ZONE
<モテ食>会場 Cafe&Bar Sabo206
筋トレ後は、タンパク質を補給しながらのトークタイム。
対象者 22歳から35歳までの独身男女
定員 男女各10人
参加費 男性5000円、女性2000円



イベント紹介ページのイラストは、馬場剛史さんに描いていただきました。

お知らせ



住宅の耐震化（診断・改修）促進事業補助金

問申 都市計画課（内線273）

市では、昭和56年5月31日以前に着工した住宅（賃貸住宅を除く）を対象に、耐震診断の実施と診断費用への補助を行っています。

また、耐震診断の結果、倒壊の危険があると判断された住宅の耐震改修に対して補助金を交付します。

※補助の条件など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。お問い合せください。



住宅防災・衛生機能向上事業補助金

問申 都市計画課（内線273）

次のいずれかの工事と住宅改良工事を、市内の施工業者に発注して行う場合、補助金を交付します。

- ① 火災警報器設置工事
- ② 下水道接続工事
- ③ 耐震改修工事（耐震補強に該当しない部分）

※補助の条件など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

お問い合わせください。



一般財団法人信州なかの産業・観光公社が誕生

問 一般財団法人信州なかの産業・観光公社 ☎(23)2211

信州なかの観光協会と一般財団法人中野市産業公社は、4月1日に合併し、新たに「一般財団法人信州なかの産業・観光公社」となりました。これまでの両団体の事業に加え、新たにツアーや体験を通じた新たな事業の創出を図ります。

証明書コンビニ交付サービス

問 政策情報課（内線217）

システムメンテナンス作業を行うため、証明書コンビニ交付サービスを一時停止します。

停止期間 4月12日(金)終日

公の施設の指定管理者を指定しました

問 政策情報課（内線401）

4月1日付けで次のとおり指定し

ました。指定期間は、2024年3月31日までの5年間です。

施設名称	指定管理者
中野市デイサービスセンターさくら	社会福祉法人中野市社会福祉協議会
中野市福祉ふれあいセンター	社会福祉法人中野市社会福祉協議会
中野市福祉ふれあいセンター永田分場	社会福祉法人中野市社会福祉協議会
中野市さんさん館	社会福祉法人中野市社会福祉協議会
中野市りんごの木共同作業所	公益社団法人中野広域シルバークリエイトセンター
中野市農村環境改善センター帯の瀬ハイッ	公益社団法人中野広域シルバークリエイトセンター
中野市乗馬センター	中野市体育協会中野乗馬クラブ
中野陣屋・県庁記念館	中野市乗馬クラブ
中野市観光会館・日本土人形資料館	一般財団法人信州なかの産業・観光公社
信州中野観光センター	一般財団法人信州なかの産業・観光公社
中野市晋平の里間山温泉公園	一般財団法人信州なかの産業・観光公社
中野市地域職業訓練センター	職業訓練法人中高職業訓練協会
中野市豊田農産物加工施設	中野市豊田農産物加工施設利用組合
中野市豊田温泉公園	株式会社ユアーズ静岡
中野市斑尾高原体験交流施設	株式会社斑尾
中野市豊田ふるさと交流館	株式会社斑尾



**市税・保険料
の納付は計画的に**

☎ 税務課 (内線227)

2019年度の市税・保険料の納付が始まります。各期の納期限など詳しくは、該当者に送付する通知書をご覧ください。

計画的な納付のためにご利用いただける納付計画表が、市公式ホームページからダウンロードできますので、ご利用ください。



**固定資産の
縦覧と閲覧ができます**

☎ 税務課 (内線226)

● **縦覧制度** 固定資産税の納税者が、自己の土地・家屋の評価額と縦覧帳簿に記載されている他の土地・家屋の評価額を比較することで、評価額が適正であるかを確認できる制度

縦覧期間 5月7日(火)まで

● **閲覧制度** 納税義務者などが、固定資産税台帳に登録された自己資産の内容を確認できる制度

閲覧期間 2020年3月31日(火)まで

縦覧・閲覧場所 税務課、豊田支所
地域振興課

※縦覧・閲覧の申請に必要なものな

ど詳しくは、お問い合わせください。



**山火事に
ご注意ください**

☎ 農政課 (内線251)

山火事は、空気が乾燥する今の時期に多く発生します。次の点に注意し、予防に心掛けましょう。

- ・ 枯草などがある火災の起こりやすい場所ではたき火をしない
- ・ 火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火する
- ・ 強風時および乾燥時には、たき火、火入れをしない



**食育推進計画
を策定しました**

☎ 健康づくり課 (内線387)

本計画に基づき、食を通じた健康で心豊かな暮らしの実現を推進していきます。

パブリックコメントの実施結果 計画の策定に先立ち、ご意見を募集した結果、1人から3件のご意見の提出がありました。

計画の閲覧場所 健康づくり課、市公式ホームページ



**スポーツ推進計画
を策定しました**

☎ 文化スポーツ振興課 (内線364)

本計画に基づき、市民の主体的なスポーツ活動や健康づくり運動を支援し、本市のスポーツ行政を推進していきます。

パブリックコメントの実施結果 計画の策定に先立ち、ご意見を募集した結果、ご意見はありませんでした。

計画の閲覧場所 文化スポーツ振興課、市公式ホームページ



地域福祉計画・障がい者計画を策定しました

☎ 福祉課 (内線298)

地域福祉計画に基づき、地域福祉を推進し、障がい者計画に基づき、障がいのある人の地域生活を支援していきます。

パブリックコメントの実施結果 計画の策定に先立ち、ご意見を募集した結果、障がい者計画に対して1件のご意見の提出がありました。

計画の閲覧場所 福祉課、市公式ホームページ





南部学校給食センター 調理部門の民間委託

問 南部学校給食センター

☎(22)35555

4月から南部学校給食センターの「調理部門」を民間委託してまいります。

運営責任、衛生管理のチェック、食物アレルギー対応、食育活動の推進、食材の仕入れ（地産地消の推進、検収）、給食費の請求などは従来どおり市が行います。なお、民間委託による給食費の変更はありません。



みんなのメダルプロジェクトは終了しました

問 環境課（内線245）

「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」は、3月で受け付けを終了しました。

皆さんから350台を超える携帯電話・スマートフォンを提供いただきました。ご協力ありがとうございました。

今後、不要となりました携帯電話・スマートフォンは、販売店へ返却するようお願いいたします。



中野市障がい者虐待防止センターの連絡先変更

問 福祉課（内線295）

障がい者への虐待に気づいた人、虐待について相談したい人はご連絡ください。24時間受け付けます（閉庁時は宿日直が対応します）。

連絡先 ☎(22)2111



自衛官募集相談員を委嘱しました

問 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所

☎026(235)6026

自衛官を目指す若者の相談窓口を務める自衛官相談員を委嘱しました。募集情報の提供や各種広報活動を行います。

相談員 荒井均さん

委嘱期間 4月1日～2021年3月31日（2年間）



汚泥発酵肥料の販売

問 上下水道課（内線283）

農地、家庭菜園、花壇への施肥にご利用ください。

●なかの「おすみちゃん」

販売日 4月3日(水)、10日(水)、14日(日)、21日(日)、24日(水)

※5月以降の販売日や価格など詳しくは、お問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。

●未土利

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

販売日 月曜日～金曜日（祝日を除く）

販売時間 午前9時30分～午後4時

販売場所 平岡処理場

中野市景観賞受賞作品決定

問 都市計画課（内線273）

応募件数11件の中から、次のとおり決定しました。

まちなみ景観部門

・長野県厚生農業協同組合連合会 北信総合病院

（推薦者）株式会社久米設計

・長野県信用組合中野支店

（推薦者）中野土建株式会社

景観写真部門

・永田の百枚田

（撮影者）月岡尚雄さん

・果物の里中野

（撮影者）小林輝幸さん

※受賞作品は、市公式ホームページに掲載しています。



ぽんぽこカード アルミ缶回収

問 中野ぽんぽこスタンプ会

☎(26)2929

期日 4月20日(土)

時間 午前10時～正午

会場 ぽんぽこスタンプ会事務所1階（中央通り旧ユタカパチンコ店）

ポイントの計算方法 10缶で1ポイントとし、サイコロを振って出た目の倍数のポイントをお付けします。

注意事項 つぶした缶でも構いませ

んが、たばこの吸い殻などが入ったものはお受けできません。



市営住宅入居者

問 都市計画課（内線273）

現在空きがある住宅と5月から7月までに明け渡しがあった場合に備え、補充入居者を募集します。

申込期限 4月15日(月)

選考方法 公開抽選で順位を決定

抽選日時 4月26日(金)午後1時30分

抽選会場 市役所4階会議室43

行政改革大綱 に対する意見

問申 政策情報課(内線401)

F(26)0349

M gyosei@city.nakano.nagano.jp

公表場所 政策情報課、豊田支所地
域振興課、市公式ホームページ
公表期間 4月12日(金)まで
意見の提出期限 4月12日(金)
意見の提出方法 任意の様式に住
所、氏名、電話番号を明記の上、
持参いただくか、郵送、
ファクス、Eメールのい
ずれかで提出



事務事業マネジメント に対する意見

問申 政策情報課(内線401)

F(26)0349

M gyosei@city.nakano.nagano.jp

公表場所 政策情報課、豊田支所地
域振興課、市公式ホームページ
公表期間 4月18日(木)まで
意見の提出期限 4月18日(木)
意見の提出方法 任意の様式に住
所、氏名、電話番号を明記の上、
持参いただくか、郵送、
ファクス、Eメールのい
ずれかで提出



市立図書館協議会委員

問申 図書館 ☎(26)5841

F(23)2885

M library@city.nakano.nagano.jp

募集人員 2人
任期 委嘱の日から2年間
応募資格 市内に住所を有する18歳
以上(2019年4月1日時点)で
図書館の運営に興味があり、平日昼
間の会議に参加できる人
応募方法 応募動機と「私の考える
中野市の図書館について」の考え
を400字程度にまとめ、住所、
氏名、年齢、職業、電話
番号を明記の上、持参い
ただくか、郵送、ファク
ス、Eメールのいずれか
で提出



市立図書館 図書選定委員

問申 図書館 ☎(26)5841

F(23)2885

M library@city.nakano.nagano.jp

募集人員 2人
任期 委嘱の日から1年間
応募資格 市内に住所を有する18歳
以上(2019年4月1日時点)で
図書館の利用者

応募方法 応募動機と図書館の課
題、今後の図書館への意見などを
200字程度にまとめ、住所、氏
名、年齢、職業、電話
番号を明記の上、持参い
ただくか、郵送、ファク
ス、Eメールのいずれか
で提出



子ども読書活動推進 連絡会議委員

問申 生涯学習課(内線423)

F(22)5901

M shingai@city.nakano.nagano.jp

募集人員 3人
任期 委嘱の日から2年間
応募資格 18歳以上(2019年4
月1日時点)で平日昼間の会議に参
加できる人
応募方法 応募動機と「子どもの読
書活動推進に関する考え」について
400字程度にまとめ、応募用紙に
住所、氏名、性別、生年月日、連絡
先を明記の上、持参いただくか、郵
送、ファクス、Eメールのいずれか
で提出



応募用紙配布場所 生涯学習課
※市公式ホームページからもダウン
ロードできます。
応募期限 4月22日(月)

ご寄付ありがとうございました

西江部分館長 青木隆弘 様 (江部)
現金 9,684円
文化振興のため

中野市農業協同組合
代表理事組合長 江口栄光 様 (三好町)
児童用傘 370本
管内の小学校の新入児童への祝品として

大井正隆 様 (愛知県)
現金 100,000円
延徳小学校の児童図書充実のため

中野サッカー協会 会長 町田和信 様 (小田中)
少年用サッカーゴール 一対
小学校教育振興のため

中高遊技場防犯協会・中高防犯協会連合会 (中央)
ランドセルカバー 399個
小学校新入児童の防犯対策のため

問申 庶務課 (内線399)



上下水道量水器検針員

問申 上下水道課(内線281)

業務内容 毎月おおむね1日から8日までの間に、約1400件の検針を行う

委託期間 6月1日～2020年3月31日(更新あり)

委託料 月額約10万円

対象者 市内在住の普通自動車運転免許証を有する人

※業務に必要な自動車は各自で用意

募集数 若干名

応募期限 4月26日(金)

応募方法 履歴書(写真添付)を持参いただくか、郵送で提出



ふれあい農園の利用者

問申 農政課(内線372)

ふれあい農園は、農地をお持ちでない市民の皆さんが、自家用野菜や花の栽培を通して、農業の楽しさを体験できるものです。

対象 市内在住で、市税の滞納がない、農家以外の人

空き区画数

・西条ふれあい農園 5区画

・東吉田ふれあい農園 2区画

・大俣ふれあい農園 3区画

年間使用料 1区画1500円

※受け付けは先着順です。申込方法

など詳しくは、お問い合わせください。



ぶどう栽培農家の農作業支援者

問申 一般財団法人信州なかの産業・観光公社 ☎(23)2211

市内のぶどう栽培農家の農作業をお手伝いできる人を募集します。作業は、未経験者ができる簡易な農作業です。募集説明会を次のとおり開催します。

期日 4月18日(木)、19日(金)、22日(月)

時間 午前10時、午後2時

会場 市役所南宮庁舎 1階会議室



硬式テニス教室参加者

問申 中野市体育協会 ☎(26)3572

グリップの握りからゲーム形式まで、これから始めたい人や基本を再確認したい人にお勧めです。

期日 5月14日～7月2日 毎週火曜日(全8回)

時間 午後7時30分～9時30分

会場 市営テニスコート

受講料 2千円

対象 高校生以上

定員 50人

申込期限 5月9日(木)

※硬式ラケット、テニスシューズをお持ちください。



弓道教室参加者

問申 中野市体育協会 ☎(26)3572

楽しみながら集中力アップ!心身の鍛錬と体力の向上が図れます。初心者大歓迎です。

期日 5月15日～7月17日 毎週水曜日(全10回)

時間 午後7時30分～9時30分

会場 市営弓道場

受講料 2千円

対象 高校生以上

定員 30人

申込期限 5月9日(木)

資源物の特別回収

午前9時～正午

場所 浜津ヶ池公園駐車場

実施日	回収品目
4月14日(日)	庭木の剪定枝、陶磁器
5月12日(日)	庭木の剪定枝、硬質プラスチック製品

※破碎後の剪定枝は持ち帰り可能です。

資源物の日曜回収

4月28日(日) 午前10時～午後1時

場所 新鮮屋オタギリ

回収品目 硬質プラスチック製品、段ボール、新聞紙、雑誌、びん、ペットボトル、廃食用油、古着

★回収できないと判断されたものは、お持ち帰りください。

★前夜・早朝など指定時間以外の持ち込みは禁止です。

★中野市以外からの持ち込みは固くお断りします。

問 環境課(内線245)

フードドライブ

5月7日(火) 午前9時～11時

場所 市役所玄関

回収品目 賞味期限が1カ月以上残っている未開封の食品(生鮮食品を除く)

問 中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

ごみの減量とリサイクルで美しいふるさとを次世代へ

リサイクルかわらばん

3月27日現在

無償で譲ります

学習机/ぶどう用コンテナ/釣り道具

無償で譲ってください

フィットネスバイク/大人用自転車/電子ピアノ/鉄道おもちゃ(希望商品有り)/消毒用ポリタンク

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 消費生活センター ☎(22)2201

消費生活
相談

消費者トラブルと解決法

101

スマートフォンを購入したが
使いこなせないため解約したい

事例 友人がスマートフォンを使用しているのを見て便利そうだと思い、携帯電話会社の店舗へ行った。使い方が分からないことを告げると、使い方を教えてくれると言われたので、スマートフォンの契約することにした。また、「画面が大きくて便利」「まとめると安くなる」と言われ、タブレット端末や光回線の契約を勧められ、よく分からないまま契約してしまった。しかし、スマートフォンもタブレットも使いこなせないため、解約したい。

アドバイス 初めてスマートフォンを購入する際は、事前に契約していない人でも参加できるスマートフォン教室などを利用したり、周りの人に操作方法を聞いたりして、自分に合っているかを確認しましょう。契約の際にタブレット端末や光回線など目的以外の商品やサービスを勧められても、内容が分からないときははっきり断りましょう。一定の条件が認められた場合、契約を解除できるケースもあります。契約を解除したいと思ったときは、すぐに携帯電話会社に申し出しましょう。

問い合わせ・消費生活相談窓口

中野市消費生活センター ☎(22)2201
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(土・日・祝日) ☎188

年金

学生納付特例制度の申請は
毎年度必要です

国民年金は、学生を含め20歳以上60歳未満の全ての人の加入が法律で義務付けられています。学生で所得が一定以下の場合、申請により保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。学生納付特例を受けた期間は、老齢基礎年金額には反映されませんが、受給資格期間に算入されます。また、病気や事故など万が一の場合には障害・遺族基礎年金を受け取ることもできます。

●**新たに特例を受けたい人** 学生証の写し(または在学証明書の原本)と印鑑をお持ちの上、市民課で手続きしてください。

●**引き続き特例を受けたい人** 昨年度に学生納付特例を承認され、本年度も引き続き同じ学校に在学する人は、4月初旬から順次送付される申請ハガキに必要事項を記入の上、返送してください。

☎市民課(内線237)

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

行政相談	①期日 4月10日(水) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室 ②期日 5月10日(金) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室	庶務課 (内線211)
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 (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	
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(結婚相談は土・日も応じます) 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	
法律相談 予約制	期日 毎月第1・3月曜日(月曜休日の場合は翌火曜日) 時間 午後1時30分～3時30分 会場 福祉ふれあいセンター	
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 予約制	期日 奇数月第3木曜日 時間 午前10時～午後3時 会場 北信合同庁舎	北信地域振興局 ☎(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

編集後記

「つ らい顔をして相談に来られた方が、明るい表情で帰られるのを見ると嬉しい」。ある行政相談委員さんが、相談委員のやりがいについてそう話してくれました。取材を終えた後、なんとなく私まで明るい表情に。さすがの人間力でした。(滝澤)

「な んとなく、卒業式の次第を見ていて思いました。「閉会の辞」とかけまして「冬」とときます。その心は、どちらも式(四季)の終わりでしょう。広報担当も4年目に突入し、取材中にも余裕が出てきました。今年度もよろしく願います。(大原)

「ㇿ っと暖かくなり、屋外で過ごすことが増えてきました。先日、地元の事業で数十歩を歩く機会がありました。当日は楽しく歩いてきましたが、翌日の屋過ぎになってふらはがき痛くなり、あらためて自分の年齢と運動不足を認識させられました。(小林)

今月の伝言板



※受講には申し込みが必要です。各公民館の問い合わせ先までご連絡ください。

講座の詳細い内容につきましては、各公民館までお問い合わせください。

中央公民館

初級英会話教室

期日 4月9日～(毎週火曜日 全14回)
※祝日を除く
時間 午後7時～9時
内容 中野市英語指導助手(ALT)を講師に英会話教室を行います
受付 随時、会場で受付しています

閩中央 ☎(22)2691
閩北部 ☎(26)0677
閩西部 ☎(23)1024
閩豊田 ☎(38)2922

▶ 公民館
ホームページ



文化
なかの

公民館報
No.169
(通巻 No.701)

パソコンふれあいサロン

期日 4月8日～(毎週月曜日)
※祝日を除く
時間 午後1時30分～4時30分
内容 新技術振興会の皆さんを講師に、「わからない操作」を解決していきます
受付 随時、会場で受付しています



中野市シニア大学

期日 4月25日(木)～2月下旬(全15回)
時間 午後1時30分～3時
内容 シニア世代の生きがいづくり、健康づくりに役立つ講座です

茶の湯に触れる講座

期日 5月23日～(第2・4木曜日 全7回)
時間 午後7時～9時
内容 市川久子^{いちかわひさこ}さんを講師に、お茶の所作法を学びます
申込締切 5月15日(水)
材料費 2,100円



ふるさと歴史探訪

期日 5月15日、22日、6月5日、12日、19日(毎回水曜日)
時間 午前9時30分～11時30分
内容 地域に残る文化財などを見て歩き、歴史的背景を学びます。
参加費 600円(施設入館料、保険代)
受付開始 4月10日(水)～(申し込み時に参加費をお支払いください)

四季の郷土料理～春～

期日 5月24日(金)
時間 午前10時～午後1時
内容 中野市食生活改善推進協議会の皆さんを講師に山形汁、いもなます、ライスキャンディーを作ります
材料費 250円

北部公民館

スポーツ吹矢と健康講話

期日 4月22日(月) (全5回)
時間 午前10時～正午
内容 健康講話と腹式呼吸法を使ったスポーツ吹矢講習です
受講料 100円 (初めての人のみ)

親子体験教室

あるある探検隊

第1回：田植え(5月) ※全6回
内容 親子で農業や伝統行事を体験します
対象 小学生親子
定員 20組
参加費 300円



豊田公民館

初級 英会話クラス

期日 4月9日～7月16日 (毎週火曜日 全13回)
時間 午後7時～9時
内容 国際交流、国際理解を目的とした会話を中心とした講座です
定員 20人 (簡単な英語を理解できる人)

郡平街道・涌井トレッキング

期日 4月27日(土)
時間 午前9時～午後1時
内容 郡平街道と涌井地区(約6.7㎞)を散策します
参加費 1,000円
申込期間 4月8日(月)～24日(水)

正宗 太極拳

期日 5月9日～7月16日 (毎週木曜日)
時間 午後7時～8時30分
内容 護身と健康増進を兼ね備えた太極拳 初心者でも大丈夫です (全10回)
定員 20人 (中学生以上)

西部公民館

英会話教室

期日 4月9日～ (毎回火曜日 全13回)
時間 午後7時～9時
内容 中野市英語指導助手(ALT)を講師に英会話教室を行います

家庭教育学級

「すくのみ学級」

期日 初回：5月13日
(毎月月曜日 全12回)
時間 午前10時30分～11時30分
内容 音楽に合わせて、踊ったり歌ったり 育児を楽しむ講座です
対象 未就園児とその保護者
定員 20組

近世文書(古文書)講座

期日 初回：5月13日
(毎月月曜日 全10回)
時間 午後7時～8時30分
内容 中野市の西部地区に残る近世(主に江戸時代)の古文書を読み解く講座です

中野市公民館運営審議会の委員を募集します

市民の皆さんから公民館に関する各種事業に関する意見を聞き、広く反映させるため、委員を公募します。

募集人員 3人
募集期限 6月7日(金)
任期 委嘱の日から2年間
応募資格 中野市在住の18歳以上。平日の昼間の会議にも出席できる人
報酬 あり
応募方法 応募用紙に、必要事項を明記の上、中央公民館に直接お持ちいただくか、郵送、ファクス、Eメールで提出してください。応募用紙は、市内公民館に設置してあるほか、ホームページからもダウンロードできます

今月の



今月の新着図書の一部を紹介しします。

▶ 図書館ホームページ



御嶽海前へ

編／信濃毎日新聞社
信濃毎日新聞社

前へ前へ

2019年春場所では、入門から5年目を迎える。新たなステージに向け、前へ上へと御嶽海の挑戦は続く。



キャッシュレスで得する! お金の新常識

著／岩田昭男
青春出版社

現金で支払う人ほどバカを見る?!

いまや世界では当たり前! 日本でも広がる一方のサービス格差時代を賢く生きるヒント。

エリザベスの友達 (村田喜代子) / 黄泉坂案内人思い出の向こう岸 (仁木英之) / 一億円のさようなら (白石一文) / 早朝始発の殺風景 (青崎有吾) / ことことこ (阿川佐和子) / インパール作戦従軍記 (火野葦平) / 英単語の語源図鑑 (清水建二) / はじめましての中国茶 (池澤春菜) / 日本のヤバい女の子 (はらだ有彩) / 地面師 (森功) / 日常生活支援サポートハウスの奇跡 (林真未) / ホモ・デウス上・下 (ユヴァル・ノア・ハラリ)

ビデオ上映会 としよかん プチ★キネマ

世界名作アニメ ダンボ

上映日時 4月21日(日) 午後2時～

天使と悪魔

上映日時 5月1日(水) 午前10時～

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

図書館 おしらせ掲示板

申問 市立図書館 ☎(26)5841

開館時間

平日(月曜日休館)

午前9時～午後7時

土・日・祝日

午前9時～午後5時

こどものとしょかんまつり

期日 4月20日(土)～5月12日(日)

- ・図書館のカウンター業務を体験できる小学生 図書館員体験(小学4年生以上)
- ・テーマ本(児童書)の展示
- ・高校生とボランティアが読み聞かせをする「おはなし会スペシャル」(5月11日(土)、12日(日)開催)

子ども読書活動「ファミリー賞」

家族の読書活動の様子をまとめた作品集を行った結果、受賞者は以下のとおりとなりました。



最優秀賞：片山家(中央)

優秀賞：松島家(左)

徳竹家(右)

※受賞作品は市公式ホームページ、市立図書館・各分館で掲示します

0～3歳のおはなし会

図書館職員による読み聞かせ会。読む絵本は毎回4冊程度です。

期日 毎週木曜日(4月11日、18日、25日)

時間 午前11時～11時30分



みんなで研究コース参加者募集!

受講者が自ら調査し、その結果を発表する「みんなで研究コース」の参加者を募集しています。各講座とも受講料は無料で、事前の申し込みが必要です。

野鳥観察会

中野市周辺の野鳥たちの姿や暮らしぶりを観察します。

- ▶ 期日 毎月第3土曜日 (初回：4月20日)
- ▶ 時間 午前8時30分～11時

▲観察会でキビタキを発見

豊田の石仏を調べよう

『路傍の石神・石仏』(昭和56年豊田村教育委員会発行)を参照しながら豊田地区(本年度は毛野川地区・永江地区を予定)を散策し、石造物を調査、記録します。

▲昨年度の講座の様子

- ▶ 期日 毎月第1土曜日 (初回：5月11日)
- ▶ 時間 午前9時30分～正午

植物観察会

文化公園内を散策し、植物が花から実になるまでを観察します。

- ▶ 期日 毎月第4土曜日 (初回：4月27日)
- ▶ 時間 午前9時30分～正午

▲昨年度の講座の様子

4月14日(日)は、
・博物館展示室
・プラネタリウム
の観覧料が無料です。

※浜津ヶ池ボート開きに合わせて、無料となります

展示

- ・大西浩次「星景写真展」
- ・西沢今朝夷水彩画展「ふるさとの記憶」

プラネタリウム番組情報 (4月から新番組になりました!)

	午前11時～	午後1時～	午後2時～	午後3時～
土・日・祝日 (投影時間45分間)	ポケットモンスター サン&ムーン プラネタリウム	ナナとハチ ちきゅうにおちてきた ネコのがたり	ポケットモンスター サン&ムーン プラネタリウム	こぐま座のティオ 星座だいぼうけん

※4月から投影時間が変わっていますので、ご注意ください

団体の予約投影を受け付けています

10人以上の団体は予約ができます。平日の投影も行えますので、希望する時間帯をご相談ください。



夢

No.168

ブルーインパルスのパイロットになりたい



豊井小学校 6年
みよもと はやて
宮本 颯斗さん

ぼくは、小さい頃、お父さんにヘリコプターや飛行機を見に連れて行ってもらったことがあります。それがきっかけで、パイロットになりたいと思うようになりました。ぼくは、特に航空自衛隊の「ブルーインパルス」に入りたいです。でも、ブルーインパルスのパイロットになるには、上手なパイロットになってから、さらにとっても苦しい訓練を積んで難しいテストに合格しないといけないとお父さんから聞きました。またパイロットになるには、視力も大切だと聞きました。目が悪くならないよう日常生活を注意して過ごし、勉強もたくさんがんばって、自分の「夢」を追いかけていきます。

広報クイズ

問題

皆さんと行政をつなぐ「行政相談委員」。市内には現在、何人の委員がいるでしょう？

先月号の問題：

やしょうまを切り分け、近所の家や親戚と交換することを「やしょうま〇〇」と言います。〇に入る言葉は？

答え：引き

応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名をご記入の上、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書いて、はがきかEメールでご応募ください。

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp

締め切り 4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。

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

—今月のプレゼント— 創作土人形 「雨降りお月さん」(1名様)



プレゼント提供者
工房 悠



提供者のコメント

この人形は中野市の音楽家中山晋平先生の「雨降りお月さん」という曲を題材に作りました。午年の時に作った作品です。馬に乗った花嫁さんが幸せになれるようにイメージして作りました。



◀工房悠の作品は、日本土人形資料館や中野陣屋・県庁記念館などでお買い求めいただけます。またホームページからもご注文いただけます。

「広報なかの」では、広報クイズのプレゼントを提供していただけるお店を募集しています。詳しくは庶務課までご連絡ください。

中野市は、環境保全に関する普及啓発のシンボルとして、エコマークを使用しています。この広報紙に使用している紙、インクは環境にやさしいエコマーク認定商品です。

