

水道メーターの 一斉交換を行います

水道メーター（量水器）は「計量法」により、その有効期間が8年と定められているため、市では有効期間の満了前に、新しい水道メーターに交換します。

交換対象 平成18年に製造されたメーター（一部平成19年製含む）
交換期間 6月下旬～11月上旬

メーター交換に当たって

- ・6月1日現在で、対象のメーター（閉栓中も含む）を設置中の方には、事前にはがきでお知らせします。
- ・メーターの交換費用は市が負担しますので、お客様への費用請求はありません。ただし、メーター交換と併せてメーターボックスの修繕などの別工事を依頼された場合は、お客様の負担となります。
- ・メーター交換は市が委託した水道工事業者が行いますので、交換作業時の敷地への立ち入りについて、あらかじめご了承ください。なお、ご不在の場合でも交換

作業をさせていただきます。

交換時は一時断水となりますので、都合が悪い場合は日時などを水道工事業者と打ち合わせてください。

交換工事後、メーター付近から漏水などを発見した場合は、上下水道課へご連絡ください。

メーターボックスの上に物を置いたり、駐車しないよう、ご協力をお願いします。

漏水の早期発見のために

敷地内にある水道管は原則として、お客様に管理していただくことになっていきます。

水道メーターより宅地側で漏水している場合、水道メーターで確認することができま

すので、次の順序で月に一度はご確認ください。

- ① 宅内の蛇口などを全て閉めてください。
- ② 量水器のふたを開け、水道メーターをご覧ください。
- ③ 銀色のパイロットをご確認いただき、パイロットが回っていれば、漏水している可能性があります。



▲銀色のパイロット

漏水している場合は、市指定工事店へ修理を依頼してください。その際の修理費用はお客様の負担となります。（くらしの便利帳）および市公式ホームページに指定工事店一覧表を掲載してあります）

なお、土の中など、目に見えない場所での漏水に対しては、料金の軽減措置がありますが、水道料金は原則として、「漏水した料金の半分はお客様負担」となります。（下水道使用料などは例外あり）※漏水箇所がボイラー、温水器、給湯設備などの場合、市指定工事店または器具を取り付けた業者へご連絡ください。（原則として、料金の軽減対象になりません）

問い合わせ先

上下水道課 水道係・営業係
☎(22) 21111（内線282・284）

私の提言

市政に対する建設的なご提言を市民の皆さんから直接お聞きする事業「私の提言」を実施します。お寄せいただいたご提言は市長が直接拝見し、お返事を差し上げるとともに、市政運営に反映するよう努めていきます。

なお、ご提言に対するお返事は、受け付けをしてから2週間程度としています。内容によっては担当課で調査、検討を行い、関係部署と調整させていただく必要があります。お返事を差し上げるまでに時間がかかる場合がありますので、ご了承ください。

受け付け期限 平成27年3月31日
提出方法

(1) 郵送 本紙に挟み込んである用紙にご記入の上、切手を貼らずに郵便ポストへ投函してください。

(2) ファクス 用紙の様式は定めませんが、できるだけ挟み込んである用紙を利用し、ファクス(26)0349)でお送りください。

(3) 電子申請 市公式ホームページ (<http://www.city.nakano.nagano.jp/>) から「ながの電子申請サービス」のページへ移動し、必要事項を入力の上、送信してください。

用紙の設置場所 市役所総合案内、豊田支所地域振興課、中央・北部・西部・豊田公民館、永田窓口サービスステーション

その他 寄せられた内容は、個人を特定できないようにした上で、広報紙や市公式ホームページに掲載させていただきます。場合があります。

なお、住所、氏名、連絡先が未記入であったり、特定の市民・団体などの中傷的なものは、原則受け付けません。

問い合わせ先

庶務課秘書広報係
☎(22) 21111（内線212）



更新

介護保険負担限度額認定の更新時期です

住宅改修をするときは
事前の申請が必要ですよ

世帯全員が市民税非課税の方は、所得などに応じて介護保険施設（特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設）における食費・居住費の自己負担額が軽減されます。（通所系サービスは除きます）

自己負担額の軽減を受ける際は、市へ申請し、負担限度額の認定を受けていただくことが必要です。

対象期間 市民税額確定後の7月から翌年7月末日まで

申請方法 6月中旬ごろ、更新対象となる方に申請書を送付しますので、6月30日（月）までに申請してください。

お、新たに対象となる方は、年度途中でも申請を受け付けます。

対象者 左表の利用者負担第1～第3段階に該当する方。

第4段階の方は負担軽減の対象外ですが、高齢夫婦世帯で一方が施設に入所し、居住費・食費の負担で生計が困難になるなど一定要件を満たし、申請により認められた方は、第3段階と同様の「特別減額措置」を受けられます。

なお、ショートステイの利用は特別減額措置の適用外となります。

介護保険の要介護認定を受けている方が、住宅の生活環境を整えるために住宅改修（手すりの取り付け・段差の解消など）を行う場合、改修費用の9割が介護保険から支給されます。

利用限度額 要支援・要介護者の住宅に対し、介護保険受給者1人当たり生涯に20万円（1割は自己負担。最高18万円）までです。利用限度額を超えた額は、全額自己負担となります。

※転居した場合や要介護度が最初の改修より3段階以上高くなった場合は、再度、最高18万円まで住宅改修費の支給が受けられます。

※工事中工予定日の2週間前までに事前申請が必要です。また、工事完了後は、必要書類を市へ提出してください。

ご不明な点は、高齢者支援課または担当のケアマネージャーにご相談ください。



▼利用者負担段階

第1段階	本人および世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金・生活保護の受給者の方
第2段階	本人および世帯全員が市民税非課税で、合計所得額と課税年金収入額合計が80万円以下の方
第3段階	本人および世帯全員が市民税非課税で、合計所得額と課税年金収入額合計が80万円を超える方
第4段階	本人が市民税を課税されている方または本人は市民税非課税で世帯内に市民税課税者がいる方

問い合わせ・申請先
高齢者支援課介護保険係（中野保健センター内）
☎2221111（内線365）

健康

「健康長寿のまち中野市」を目指して 元気もりもり！健康体操



皆さん、毎日運動しているでしょうか。運動不足は生活習慣病のリスクを高める要因の一つです。このコーナーでは、手軽にできて毎日続けられそうな運動を紹介していきます。今回は「立つ、歩く、階段の上り下り」に欠かせない部分の筋肉を、寝た状態で鍛えることができるトレーニングです。各10回ずつ、休憩を挟んで2～3セットを目標に、毎日行いましょう。

足上げ運動

効果部位：太ももの前、足の付け根

①片足を90度に曲げ、一方の足を伸ばしたままゆっくりと持ち上げましょう。
※90度に曲げた膝よりも上げないように注意します。

②ゆっくりと足を下ろし、元の体勢に戻ります。
※足を床につけないようにすると負荷が上がります。

ゆっくり上げる

ゆっくり下げる

腰上げ運動

効果部位：腰、お尻、太ももの後ろ

①膝を曲げ、肩・腰・膝が真っすぐになるよう、腰をゆっくり持ち上げます。
※腰が反り過ぎないように注意します。

②ゆっくりと腰を下ろし、元の体勢に戻ります。
※お尻を床につけないようにすると負荷が上がります。

ゆっくり上げる

ゆっくり下げる

※監修 フィットネスクラブ エフパイエー中野 健康運動指導士