

## 各種相談日程

相談内容について秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談名	日時	会場	問い合わせ先
子ども相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時	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	毎週月・水・金曜日(休所日を除く) 午前10時～11時	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毎週水曜日 午前10時～11時30分 ②毎月第1木曜日 午前10時～11時30分	中野保健センター 豊田保健センター	健康長寿課健康管理係 (内線242)
介護に関する総合相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時	中野保健センター	地域包括支援センター (内線366)
行政相談	8月10日(火)、9月10日(金) 午後1時～4時…市民会館44号 午前9時～11時30分…豊田支所相談室		庶務課庶務文書係 (内線211)
身体障害者相談所	毎月第1・3水曜日 午後2時～4時	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	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 (☎26-3111)
女性相談窓口 (面接は予約制)	毎週月・水・金曜日 (電話) 午前9時～午後5時 (面接) 午前9時～午後1時	中野人権センター	男女共同参画推進室 (☎23-4810)
心配ごと相談	毎週月～金曜日 午後1時30分～4時30分	福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 (☎26-3111)
結婚相談 (予約制)	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 (☎26-3111)
消費生活相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	市民課生活交通安全係	市民課生活交通安全係 (内線238)
交通事故 巡回相談	8月19日(木) 午前10時～午後3時	北信地方事務所	北信地方事務所 (☎22-3111)
法律相談 (予約制)	毎月第1・3月曜日 ※8月は、第1月曜日・第3火曜日に実施 午後1時30分～3時30分	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	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時	南宮庁舎職業相談室	南宮庁舎職業相談室 (☎23-4710)

## 電話医療相談

医療に関する相談

☎23-0300

午前8時30分～午後10時(土・日曜日、祝日を除く)

## 子ども電話相談

☎23-3191

午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

## 展示案内

是非、ご覧ください。

市立博物館 Ⓢ火曜日 ☎22-2005	常設展示「中野市の自然と歴史・文化」 「ふるさとの記憶」西沢今朝夷水彩画展 11月17日(水)まで
中野陣屋・ 県庁記念館 Ⓢ火曜日 ☎23-2718	野球展 8月29日(日)まで 手描き友禅染 - それぞれの色・表現 - 8月30日(月)まで

## 年金

### 国民年金保険料の免除・猶予期間 お勧めします「追納」

「ねんきんダイヤル」(平日午前8時30分～午後5時15分)  
☎0570-05-1165

保険料を全額納付したときに比べ、保険料の免除や猶予を受けた期間がある場合は、受け取る年金額が少なくなります。このため、免除や猶予を受けた期間が10年以内(例えば、平成22年4月分は平成32年4月末まで)であれば、後から保険料を納付(追納)することができます。ただし、免除や猶予を受けた年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合、承認を受けた当時の保険料額に、経過期間に応じた額が加算されます。

追納を希望される方は、長野北年金事務所までお問い合わせください。☎026(244)4100  
平成22年度の追納保険料月額(全額免除の場合)

平成12年度分	15,770円	平成17年度分	14,220円
平成13年度分	15,180円	平成18年度分	14,260円
平成14年度分	14,590円	平成19年度分	14,300円
平成15年度分	14,360円	平成20年度分	14,410円
平成16年度分	14,180円	平成21年度分	14,660円

※学生納付特例・猶予は全額免除と同じ金額です。

## ご寄付 ありがとうございます

- ふるさと寄附金 文化が香る信州中野  
教育、文化振興のため 現金 2,500,000円  
<東京都練馬区 押鐘 富士雄 様>

○広報なかの6月号に掲載しました「小田中区史刊行会」ご寄付の「小田中区史24冊」は、市立博物館ほか市内全小・中学校、中央・北部・西部・豊田公民館、市立図書館、働く婦人の家、市役所本庁舎、豊田支所にも置いてあります。

寄付に関する問い合わせは、庶務課秘書広報係までお願いします。  
いただきました寄付品および寄付金は、市政のため大切に使用させていただきます。

☎ 庶務課秘書広報係(内線400)

## 環境トピックス

シリーズ 地球温暖化⑥

### ◎朝型生活にチャレンジ「朝チャレ！」

2010年夏、環境省は地球温暖化対策の一環として、国民各層が「朝型」に変えることで、夜間の無駄なエネルギー消費を抑える、地球温暖化対策のための新たな取り組み「朝チャレ！」を始めました。

朝「早く起きて」夜「早く寝る」という一日を送ることで、不必要な夜の電力消費を抑えるとともに、健全で充実した新しい生活様式の実現を目指すため、3つの実践を勧めています。

1. 『食事』…朝の光をしっかりと浴びて、まずは、朝ごはんをきちんと食べることで頭にも体にもパワーが補充されます。
2. 『運動』…軽い運動をすると血行がよくなり、脳も体もしっかり目覚めて仕事の効率も上がります。
3. 『学習』…朝は十分な休養の後なので、学習にはもってこいな状態です。静かで限られた時間だからこそ、より集中して学べます。

今年の夏は、朝型生活を始めてみませんか?

### 「朝チャレ！」ホームページ

<http://www.challenge25.go.jp/asachalle/>

未来が変わる。日本が変わる。  
中野市はチャレンジ25キャンペーンに参加しています。



## リサイクル かわらばん

ご利用ください  
(7月29日現在)

### さしあげます

★男性用スキー★テニスラケット★人形ケース★小動物用ケージ(かご)★自転車★味噌桶★サイドボード★柔道着★滑り台★ベースギター

### ゆずってください

★ノートパソコン★掃除機★車いす★電動自転車★電子ピアノ★子ども用自転車(補助輪付、女の子用)★介護用歩行器★変速機付自転車★電動フライヤー★こたつ★子ども服(男の子用150～170cm)★自転車★女性用スキーセット★農機具★ワープロ★茶ダンス★スチール棚★ソファ★チャイルドシート★婦人服★着物

### 問い合わせ・申し込み先

市民課生活交通安全係(内線238)