

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	12月10日(金)、平成23年1月11日(火) 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	12月16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 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)

電話相談

専用電話をご利用ください。

電話医療相談 ☎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)

児童虐待・DV24時間ホットライン

☎0263-91-2410

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
平成23年1月16日(日)まで

中野陣屋・
県庁記念館
Ⓜ火曜日
☎23-2718

土鈴干支展 12月12日(日)まで
間山写真クラブ写真展
12月12日(日)まで
詩と音の世界 12月16日(木)～26日(日)

年金

国民年金保険料の一部免除が 承認された方へ

「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

残りの一部保険料を納めましょう

国民年金保険料の一部免除が承認された方は、残りの一部保険料を納める必要があります。一部保険料を納付しなかった場合は「未納」となり、老齢・障害・遺族基礎年金などが受給できないこともありますのでご注意ください。なお、10年以内であれば免除を受けた期間の追納が可能です。

◇「納付」と「未納」は、このように違います

	保険料	受給資格期間	老齢基礎年金額
納付	15,100円	○入ります	○全額計算
一部納付	3/4納付	○入ります	○7/8で計算
	半額納付	○入ります	○3/4で計算
	1/4納付	○入ります	○5/8で計算
全額免除		○入ります	○1/2で計算
若年者・学生猶予		○入ります	×入りません
未納		×入りません	×入りません

☎ 長野北年金事務所 ☎026(244)4100

ご寄付 ありがとうございます

- 一本木公園来園者の憩いの場として
地区ガバナー公式訪問記念事業 ベンチ一式
<須坂・中野・飯山・山ノ内・小布施
5ライオンズクラブ 様>



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④

◎今年の冬は「地球にもっと、やさしい冬を。」
環境省では、冬の地球温暖化対策の一つとして、暖房時に室温20℃の設定でも心地良く過ごすことのできる「WARM BIZ」(ウォームビズ)を推進しています。今年は「地球にもっと、やさしい冬を。」をテーマに、家庭でもできる事例を紹介しています。

- ①室内の温度を20℃以下にし加湿器を置くなど、温度・湿度を適正に保ちましょう。
- ②カーテンなどで、温かい空気を逃がさない工夫をしましょう。
- ③ゆっくりお風呂に浸かって、体の芯からしっかり、温まりましょう。
- ④外気にふれやすい首、手首、足首をマフラーや厚手の靴下など身につける物の工夫で体を温めましょう。
- ⑤体の中から温める根菜・香辛料を食べるなどして、飲食にもひと工夫しましょう。

チャレンジ25キャンペーン「ウォームビズ」ホームページ

▶ <http://www.challenge25.go.jp/practice/warmbiz/warmbiz2010/>

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
(11月25日現在)

さしあげます

★男性用スキー★テニスラケット★味噌桶★柔道着★滑り台★こたつ板★チャイルドシート(幼児・学童用)★人形ケース★小動物用ケージ★ベビーバス★ベビラック★三輪車(女の子用)

ゆずってください

★ノートパソコン★掃除機★車いす★介護用歩行器★自転車★農機具★ワープロ★電動紡ぎ機★電子ピアノ★スキーセット(女性用・子ども用)★ソファ

ご家庭で不要になった物を再活用しませんか。無償でゆずっていただける方、ゆずってほしい物がある方は、お気軽にご連絡ください。

問い合わせ・申し込み先

市民課生活交通安全係(内線238)