

## 信州中野まごころのカード (3月～8月)掲載商品募集!

▶みほん



中野市産の農産物や市内で製造された食品など期間限定で商品と引き換えができる定額の「信州中野まごころのカード」を発行します。カードへ商品の掲載をご希望の方は、ぜひご応募ください。  
取扱商品 カードの有効期間内に販売できる農産物や特産物など  
カード有効期間 3月1日(火)～8月31日(水)  
掲載料 無料  
商品売価 3,150円(送料・消費税込)  
納品単価 2,400円(チルド発送の場合は2,250円)  
送料 (助)中野市産業公社が負担  
手数料 170円(取引商品1個当たり)  
提出物 企画書、商品の写真(1商品1枚)  
応募締め切り 1月21日(金)  
販売取扱者 (助)中野市産業公社

問い合わせ先  
市役所売れる農業推進室推進係  
☎(22)21111(内線381)  
(助)中野市産業公社  
☎(22)21111(内線299)

## 1 参加資格申請 を受け付けます

登録期間 平成23年4月1日から平成25年3月31日まで

※受付期間 2月1日(火)～28日(月)(郵送可・必着)

平成23・24年度に市が発注する建設工事等競争入札(建設工事、測量および建設コンサルタントなど)と、物品等競争入札(見積り)の入札参加資格申請を受け付けます。申請および登録をご希望の方は、申請書類などを期間内に提出してください。  
※2年ごとの定期審査となりますので、平成21・22年度参加資格者名簿へ登録している方も、新たに申請が必要です。

### 建設工事等競争入札

●建設工事  
建設業法による建設業の許可がある方  
※一定規模以下の工事のみ受注をご希望の場合、建設業の許可は不要です。  
●測量・建設コンサルタント  
営業に関し、法律上必要な許可・登録を受けている方

物品等競争入札(見積り)  
・事務用品、日用品、電機器具、食料品、介護用品などの物品納入をご希望の方  
・物品賃貸業などのサービス提供をご希望の方  
・施設管理などの業務受託をご希望の方(建設工事、測量・建設コンサルタントは別に申請が必要)  
※法人、個人、組合など不問  
※受付期間 2月1日(火)から随時(郵送可)  
入札参加資格申請要領などは、財政課にて配布するか、市公式ホームページからダウンロードできます。

問い合わせ・受付先  
市役所財政課管財係  
☎(22)21111(内線222)  
市公式ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/>

## 日曜納税相談をご利用ください



平日、お仕事などで来庁または電話で納税相談ができない方、金融機関などに行けない方を対象に、日曜納税相談を実施します。  
市税・国民健康保険税の納税相談と納税を承りますので、どうぞ、ご利用ください。  
平日、お仕事などで来庁または電話で納税相談ができない方、金融機関などに行けない方を対象に、日曜納税相談を実施します。  
市税・国民健康保険税の納税相談と納税を承りますので、どうぞ、ご利用ください。  
対象税目 個人市県民税、固定資産税、都市計画税、軽自動車税、法人市民税、国民健康保険税  
実施業務 市税の納税相談、市税の納付  
電話相談 当日は、電話での相談も承ります。  
専用ダイヤル ☎(22)2461  
問い合わせ先  
市役所税務課(本庁舎1階正面玄関から入れます)  
☎(22)21111(内線227)

## 消費生活相談

### 消費者トラブルと解決法【第5回】

#### 【未公開株の購入】

事例…業者から未公開株の購入を勧める電話があった。後日、金融庁をかたる者から「未公開株の詐欺事件が多い、業者から勧誘はなかったか」と電話があった。相談したところ、「その株は儲かるので購入したほうがよい、私も欲しい」と言われた。その言葉を信用して、業者から未公開株400万円分を購入しようと思う。  
アドバイス…公的な行政機関の者から株について購入するよう勧めることはありません。株の購入には、ある程度の専門的な知識が必要です。また、株で簡単にもうかるうまい話はありません。

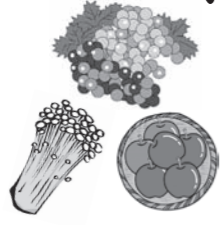


解決方法…1人で解決することは困難です。おかしいと思ったら、未公開株を購入した場合、または、契約した場合は、早急に下記までご相談ください。

問い合わせ先  
市役所市民課生活交通安全係  
☎(22)21111(内線238)  
県長野消費生活センター  
☎026(223)6777



## 「売れ農」情報局



地元食材を食べ健康づくり「ホウレン草」  
ホウレン草は、雨よけハウスで栽培をしています。冬場は寒い中で育つため、味が濃く甘みがあります。調理のポイントは、鮮度が命なので、新鮮なうちに短時間に強火で調理し、加熱しすぎないようにしましょう。油を使い、いため物にする、ビタミンCの欠損を少なくすることができ、根元の赤い部分は栄養価が

高く、甘みもあるので捨てずに、食材などに利用しましょう。

選び方 葉色が濃く、葉先に張りがあり、みずみずしいものを選びください。保存方法 ビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室などに立てて保存しましょう。栄養・効能 緑黄色野菜の中では、栄養価が高く、鉄、亜鉛などのミネラル類、ビタミン類がたっぷり含まれ、貧血や風邪の予防などに効果があります。



## 「にじろ」は電話医療相談所です

Q 50歳の女性です。冷水を飲んで、歯が「キーン」としんだり、歯ブラシが当たって「ピリッ」と痛かったりしますが病気の可能性はありますか。(虫歯なし)

A 虫歯がないのに、冷たい物がしみたり、歯磨きによる摩擦などの外来刺激で痛みを感じるのには知覚過敏と考えられます。

【対処法】 知覚過敏と思ったら、早めに歯科医院を受診しましょう。軽い症状の場合は、適切な歯磨きと知覚過敏を改善する歯磨き剤などを使用し治すことができます。  
【予防方法】 むし歯、歯周病などの歯科疾患の多くは間違った歯磨き(ブラッシング)が原因で、正しい歯磨き(ブラッシング)が予防につながります。

【知覚過敏の原因】 健康な歯は、硬く丈夫なエナメル質と健康な歯肉が表面を覆っているため、冷たい物や熱い物がしみることはありません。原因は、次のとおりです。  
①間違った歯磨きで、エナメル質が削れてしまったり歯肉が縮む。  
②ストレスなどによる、歯ぎしりや食いしばりなどでエナメル質を傷つける。  
③歯周病などで歯肉が下がったり、刺激が直接歯の神経に届く。

また、歯磨き粉に配合してある「研磨剤」がエナメル質や象牙質を傷つける可能性がありますので、少量の歯磨き粉で、歯磨きをする習慣をつけましょう。歯科医院を受診し、歯の正しい磨き方について、アドバイスしてもらうことも大切です。

問い合わせ先  
市役所健康長寿課健康管理係  
☎(22)21111(内線242)  
北信総合病院医療安全管理室  
☎(22)21511(内線5522)

電話医療相談所 ☎(22)0300  
午前8時30分から午後10時まで  
土曜日・日曜日・祝日・12月30日～1月3日は除く  
医療に関する相談に電話でお答えします