

水道料金

水道メーターの検針および 上下水道料金について

上下水道料金は、使用された水量に応じて、料金をお支払いいただきます。

そのため、市では2カ月に一度、市が委託した検針員が各ご家庭に伺い、水道メーターなどを検針し、上下水道料金の請求を行っています。

検針にご協力ください

水道メーターの検針は、検針月の1日から8日の間に行いますので、次の点にご協力ください。

- ①メーターボックスの上に、物を置かないようにする。
- ②犬などは、玄関や水道メーターから離れた場所につなぐ。
- ③メーターボックスの上や中に、土・泥・水などが入り込まないようにし、メーターボックスはきれいに保持する。

▼検針実施月

	検針地区・地域
偶数月	中野（栗和田区）、日野（更科区以外）、延徳、平野（片塩、西江部区の一部）、高丘、長岡、科野、倭の各地区、豊田地域
奇数月	中野（栗和田区以外）、日野（更科区）、平野地区（片塩、西江部区の一部以外）

問い合わせ先
上下水道課営業係
☎2111（内線284）

①～③などの理由によりメーターの検針ができない場合は、認定水量（過去の使用量を参考にして決める水量）で検針したものと見なしてお知らせします。

検針の結果は、「使用水量のお知らせ」をポストなどに入れておきますのでご確認ください。

上下水道料金は、検針した月の28日までにお支払いいただくこととされています。

上下水道課から送付する納入通知書により金融機関、コンビニエンスストアなどで現金でお支払いいただくか、口座振替にてお支払いください。

現在、現金でお支払いいただいている方には、便利な口座振替をお勧めしています。お手続きは、市内金融機関または、上下水道課の窓口にあります専用申込用紙でお願いします。

なお、水道料金などを滞納されると、水道の給水を停止する場合がありますので、納め忘れないようご注意ください。

上下水道料金について

▼高齢者肺炎球菌予防接種の委託医療機関

医療機関名	住所	電話番号
アライクリニック	岩船 444 - 1	(24) 0601
飯田医院	中野 1650 - 3	(22) 2653
市川内科医院	三好町一丁目2番10号	(22) 3366
今井こども医院	岩船 161 - 13	(24) 7755
小田切医院	中央三丁目4番16号	(22) 3054
くまき整形外科・リウマチ科クリニック	一本木 282 - 1	(23) 1301
高野医院	中央二丁目6番22号	(22) 6810
佐藤病院	上今井 601	(38) 3311
須藤医院	中野 1868 - 7	(22) 3746
関整形外科	西条 972 - 1	(22) 6170
徳竹医院	中央一丁目7番3号	(22) 3202
西原医院	西二丁目3番16号	(22) 3007
長谷川クリニック	吉田 770 - 1	(26) 7700
広田医院	中央一丁目2番10号	(22) 6661
北信総合病院	西一丁目5番63号	(22) 2151
丸谷医院	片塩 465 - 1	(26) 0077
南谷整形外科	小田中 462 - 1	(22) 7722
油井内科医院	金井 893 - 2	(26) 1241

問い合わせ先

健康づくり課保健医療推進係・母子保健係
(中野保健センター内)

☎(22) 2111 (内線242・368)

健康

水痘（水ぼうそう）・高齢者肺炎球菌予防接種

10月1日から水痘（水ぼうそう）および高齢者肺炎球菌が定期予防接種になります。

接種方法

○水痘

委託医療機関での個別接種および中野保健センターでの集団接種を実施します。対象年齢の方に予診票と案内を発送しますので、日程や接種医療機関などの詳細はそちらをご覧ください。料金は無料です。

○高齢者肺炎球菌（対象者・料金は下表を参照）

右表の委託医療機関へ予約していただき、年齢が確認できるもの（免許証、保険証など）を持参の上、中野保健センターへお越しください。予診票兼助成券などを交付します。

対象者	①当該年度（平成26年度から平成30年度まで）の末日（3月31日）に各65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方 ②平成26年3月31日に100歳以上の方（平成26年度に限る） ③接種日時時点で60歳以上65歳未満の者であって、心臓、じん臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害1級相当の障がいのある方 ※当該年度の末日（3月31日）に75歳以上で上記①②③の定期接種対象外の方は、市が任意助成を行います。
料金	市が3,000円を負担します。医療機関では、かかった費用から3,000円を差し引いた金額をお支払いください。

募集

「わかがえり教室」 介護予防教室

追加開催分

介護予防を目的とした「わかがえり教室」を、好評につき追加開催します。

要介護状態にならないようにするために、元気なうちから食事、運動、お口のケアなどの生活習慣を見直すことが大切です。「無理が効かなくなつた」、「口の渇きが気になる」、「食べ物の好みが変わつてきた」など、若いころと比べて心身の変化を感じている方の、積極的な参加をお待ちしています。

○会場 中野保健センター
○期日 10月2日から12月18日まで
の毎週木曜日(全12回)

○時間 午前9時30分～11時30分
○対象 65歳以上のお元気な高齢者の方

○定員 20人(定員になり次第締め切らせていただきます)
※送迎はありません。

問い合わせ・申し込み先
高齢者支援課介護予防包括支援係
(中野保健センター内)
☎2111(内線366・389)

募集

食育講座「ダシくらべ」～和食のプロが作る本格ダシのうま味を知ろう～

「食」は日々の生活の中で欠かすことのできない重要なものです。未来を担う子どもたちの環境を作る身近な大人たちに食育の大切さを伝え、大人から子どもに「食」の大切さを伝えてもらいたいという思いから、保護者の方を対象に食育講座を開催します。

会場 中野保健センター
講師 身近な食育推進会(吟、せきざわ、ラ・ステラ、ミューズ、セルクルの店主)の皆さん
実習メニュー 茶碗蒸し、蕎麦のかえし、リゾット
定員 10名程度(先着順)
受講料 材料費800円
申込期限 9月24日(水)
内容は和食のプロが作る本格ダシを使った調理実習(試食あり)と食育講話です。

期日 10月1日(水)
時間 午後1時～3時30分

問い合わせ・申し込み先
健康づくり課健康管理係(中野保健センター内)
☎2111(内線242)

募集

「中野市検診通知書用封筒」へ 掲載する広告を募集します

市の自主財源を確保し、市民サービスの向上を図るため、中野市検診通知書用封筒の裏面に有料広告を掲載していただける事業者などを募集します。なお、掲載の可否は、市の審査委員会が審査します。

広告掲載封筒の規格など
○封筒の種類 中野市検診通知書用封筒
縦31㎝×横22・5㎝
○広告の規格 縦5・5㎝×横9・5㎝
○広告枚数 4枚

作成予定枚数 1万6700枚
○広告掲載料金 4万3254円
※作成枚数により変更になる場合があります。
○発送(使用)期間 1月下旬～2月中旬
○募集期限 9月26日(金)
問い合わせ・申し込み先
健康づくり課保健医療推進係(中野保健センター内)
☎2111(内線368)

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

家でも仕事の合間でも、座りながら気軽に1分間で、衰えがちな足腰を鍛えられるトレーニングを紹介します。

太ももを鍛えて10歳若返ろう！

～効果部位：太ももの前、後ろ～

- ①椅子に浅く座り、足を交差させる。
 - ②後ろ側の足を前に蹴り出すように力を入れ、反対に前側の足を後ろに押さえつけるようにして10秒間押し合う。
 - ③左右の足を組み替え、3セット行う。
- ※呼吸は止めずに、足は下に着けずに行う。
膝に痛みがある方は控えてください。
背筋を伸ばして、どこにもつかまらずにやると、体幹も鍛えられます。



※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士