

▼講座・講習会

Qimama くいまま
「human care 講座」

☎福祉課厚生保護係（内線276）

DV（ドメスティックバイオレンス。配偶者などによる暴力や嫌がらせ）、モラルハラスメント（精神的な嫌がらせ）、トラウマ（心的外傷）など「こころの傷つき」について考えながら学ぶ講座を開催します。人間関係で悩んでいる方やご家族の方、また、関心がある方など、お気軽にご参加ください。

期日	講座テーマ
① 5月20日(水)	DV・トラウマを理解する
② 6月17日(水)	「世間の枠」と私らしさ
③ 7月15日(水)	身体的暴力・性暴力
④ 8月5日(水)	精神的暴力・モラルハラスメント
⑤ 8月19日(水)	トラウマに対応するツール
⑥ 9月16日(水)	傷つきによる喪失とグリーフ

時間 午前10時～正午

会場 市民会館44号会議室

※6月17日(水)のみ45号会議室

参加料 無料

※参加対象は女性限定です。

※申し込みは不要で、興味ある講座

のみの参加もできます。



新成人の皆さんへ
国民年金の手続きはお済みですか

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国民年金には、年をとったときの「老齢年金」のほかに、けがや病気で障がいが残ったときの「障害年金」、亡くなられたときの「遺族年金」があり、あなたとご家族の方の生活をサポートします。

加入の手続き

- ・学生や自営業者などの「第1号被保険者」の方は、市役所の国民年金担当窓口で手続きをしてください。
- ・会社員などの「第2号被保険者」の方や、その方に扶養される配偶者などの「第3号被保険者」の方は、勤務先の事業所が加入手続きを行います。

保険料の猶予・免除

学生の方など収入が少ないために保険料の納付が困難な場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。この申請を行わないまま保険料が未納となっていると、将来の老齢年金や障害年金、遺族年金を受け取ることができない場合がありますので、ご注意ください。

年金受給資格期間の短縮

国民年金を受給するためには、保険料を40年納めることが原則です。万が一、納付できなかった場合でも、納付済期間や免除期間などの合計が25年あれば、老後の年金を受給することができます。

※消費税10%への引き上げ延期に伴い、平成29年4月から、年金受給資格期間が25年（300月）から10年（120月）に短縮される予定です。

※詳しくはお問い合わせください。

☎長野北年金事務所 ☎026(244)4100

市民課国民年金係(内線237)

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」☎0570(05)1165

平日午前8時30分～午後5時15分

市立博物館「古文書講座」

☎市立博物館 ☎(22)2005

市立博物館では、平成27年度学芸員と学ぶ講座「古文書講座」を開催します。

講座では、古文書を読むための基礎となる基本的な「くずし字」について、古文書を見ながら解説していきます。ぜひご参加ください。

期日 5月20日(水)、6月17日(水)

時間 午後6時30分～8時

場所 市立博物館 大研修室

参加費 無料

定員 20人

ご寄付ありがとうございました

東京都練馬区 押鐘 富士雄 様

紙芝居「信州中野の昔話 黒姫と黒龍」 50冊

中野市の伝承を子どもたちに伝えるため

飯山市 奥信濃クリスマスローズファーム 様

クリスマスローズ開花株 360株

公園、学校など公共施設の緑化のため

夢さち中野つるしかざりの会 様

デジタルピアノ 2台、つるしかざり「童謡の里」

青少年の情操教育のため

いただきました寄付品は、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）

▼相談

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です

■福祉課厚生保護係（内線255）

「広げよう」

地域に根ざした 思いやり」

あなたの相談相手 すぐそばにいます

あなたの心配ごとを解決するお手伝いをするのが、民生委員・児童委員です。市内には、113人の民生委員・児童委員がおり、それぞれの担当区域で活動しています。

何かに悩んでいるときは、一人で悩まず、お気軽に民生委員・児童委員へご相談ください。

※詳しくはお問い合わせください。

女性・子どもの人権相談 専用電話

■長野地方事務局人権擁護課

☎026(235)6634

長野地方事務局飯山支局

☎0269(62)2302

近年、社会問題となっている女性や子どもの人権に関する問題について、人権擁護委員が中心となって、人権相談を行っています。

相談は無料で、秘密は固く守られます。この機会にお気軽に相談ください。

ください。

女性の人権ホットライン

☎0570(070)810

子どもの人権110番

☎0120(007)110

(フリーダイヤル)

中部電力から

停電のおわびとお願い

■中部電力飯山営業所

☎0120(984)514

3月2日に、県北東中部の広範囲にわたり停電が発生しました。多くの皆様にご迷惑をおかけしましたことを、心よりおわび申し上げます。

中部電力ホームページでは、地域ごとの停電情報を掲載しており、パソコンやスマートフォンからご利用いただけます。

また、WEB会員サービス「カテエネ」にご登録いただくと、停電が発生した際、指定メールアドレスに「停電お知らせメール」を配信します。ぜひご利用ください。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

中部電力ホームページ

<http://www.chuden.co.jp/>

▼相談日程

子ども相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所子ども相談室	子ども相談室(内線278)
保健師による子育て相談	期日 5月22日(金) 時間 午前10時～11時 会場 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期日 毎週水曜日 時間 午前10時～11時30分 会場 中野保健センター ②期日 毎月第1木曜日 時間 午前10時～11時30分 会場 豊田保健センター	健康づくり課健康管理係 (内線242)
高齢者の方のための総合相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 中野保健センター	高齢者支援課介護予防包括支援係(内線366)
行政相談	期日 5月11日(月)、6月10日(水) 時間・会場 ①午前9時～11時 豊田支所 相談室 ②午後2時～4時 市民会館44号会議室(6月10日(水)は46号会議室)	庶務課庶務文書係 (内線211)
消費生活相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所市民課生活交通安全係	市民課生活交通安全係 (内線238)
女性相談 面接は予約制	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 中野人権センター	人権・男女共同参画課 ☎(23)4810(専用電話)
生活就労支援相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課厚生保護係 (内線276)
身体障がい者相談所 予約制	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 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、結婚相談 予約制	期日 毎週月～金曜日 時間 午前9時～午後5時 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
心配ごと相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午後1時30分～4時30分 会場 福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111
法律相談 予約制	期日 毎月第1・3月曜日(月曜日の場合は翌火曜日) 時間 午後1時30分～3時30分 会場 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	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時 会場 中野市地域職業相談室(南宮庁舎)	中野市地域職業相談室 ☎(23)4710
交通事故巡回相談	期日 5月21日(木) 時間 午前10時～午後3時 会場 北信合同庁舎	北信地方事務所 ☎(22)3111