

ワンコインセール開催

☎ 中野市商店会連合会事務局

☎ (22)2191

中野市商店会連合会では、「ハッピーが広がるお得なワンコインセール」を開催します。各商店が期間限定で「お手持ちの包丁が新品にのみがえる包丁研ぎ」、「フェイシャルエステ」、「旬のフルーツ野菜パケッ盛り放題」などお得な商品やサービスを500円で提供します。

期日 5月28日(土)～6月12日(日)

※詳しくは同連合会ホームページをご覧ください。(本紙31ページ参照)

景観からのまちづくり

講演会開催

☎ 長野県建築士会中高支部

☎ (23)5445

景観の観点から、講演会、まち歩き、ワークショップ、交流会を通してまちづくりを考えてみましょう。

期日 6月4日(土)

時間 午前10時～終日(昼食は各自)

場所 市民会館41号会議室

講師 堀 繁さん(東京大学教授)

※参加料は無料ですが、交流会ご参加の方は会費5000円が必要

です。詳しくはお問い合わせください。

ご寄付ありがとうございました

小布施町 三田成子 様 ・ 三田康成 様

高野辰之直筆の書(掛軸) 4幅

高野辰之博士の作品をより多くの方々に知ってほしいため

小布施町 おぶせ藤岡牧夫美術館 様

絵本『森のくまさん』 101冊

森林に関する学習に役立てるため

夢さち信州中野つるしかざりの会代表 小山早智子 様

デジタルピアノ 2台

青少年の情操教育のため

アジトカップ大会長 玉木千秋 様

現金 48,000円

子育ておよび障がい者支援のため

☎ 庶務課秘書広報係(内線400)

「広報なかの」
広告募集中!

次回申込期限 5月31日(火) 午後5時15分

広報なかの掲載号 7月号から

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

<http://www.city.nakano.nagano.jp/docs/2014070100049/>

☎ 庶務課秘書広報係(内線400)

～ 暮らしに役立つ広告を お待ちしています ～

新成人の皆さんへ
国民年金の手続きをしましょう

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年納めることが必要です。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。

※消費税が10%へ引き上げになった場合、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

▼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。

※秘密は守られます。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

【長野地方法務局人権擁護課

☎026(235)6634

長野地方法務局飯山支局

☎0269(62)2302

人権・男女共同参画課調整係

(内線246)

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。お気軽にご相談ください。

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

筆界特定・境界ADR 合同相談会

【長野地方法務局

☎026(235)6642

土地の境界をめぐるトラブルに、裁判外紛争解決制度（ADR）を利用いただくことができます。

相談は法務局職員と土地家屋調査士が応じます。

相談日 毎月第3木曜日（相談日が

祝日の場合、翌日の金曜日）

会場 長野地方法務局

時間 午後2時～5時（1時間単位

で相談に応じます）

※相談は無料で、秘密は固く守られます。事前に予約が必要です。

行政相談所の開設

【庶務課庶務文書係（内線211）

国や県、市などが行っている仕事についての苦情や要望・意見などをお聴きする行政相談所を毎月開設しています。下表日程をご確認下さい。

各種相談日程	期日・時間・会場	問い合わせ先
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27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10日(火)、6月10日(金) 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(5月10日(火)は市民会館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（月曜日休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19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
権利擁護相談 成年後見制度含む	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 北信建設事務所 中野庁舎3階	北信圏域権利擁護センター ☎(26)2266