

信州矯正展

■長野刑務所処遇部企画部門

☎ 026(245)09000

期日 10月7日(土)

時間 午前9時～午後3時30分

会場 長野刑務所(須坂市馬場町1200番地)

内容 施設内見学、パネル展示、性格診断体験、刑務所作業製品の展示・即売、屋台・模擬店など

▼講座・教室

歯周病予防教室

■関中健康づくり課健康管理係(内線242)

歯を失う原因のほとんどは歯周病だと言われています。歯や歯肉の健康づくりの方法について、講義や体験実習などを通して楽しく学びましょう。参加料は無料で事前に申し込みが必要です。

期日 9月21日(木)、10月12日(木)、26日(木)、11月10日(金)、28日(火)、12月15日(金)(全6回)

時間 午後1時30分～3時

会場 中野保健センター

定員 10人

申込期限 9月15日(金)

※詳しくはお問い合わせください。

いつまでも元気に過ごすために「さんさん講座」

■高齢者支援課介護予防包括支援係(内線366)

期日 9月22日(金)

65歳以上の方を対象に「さんさん講座」を開催します。会場は中野保健センターで、事前の申し込みは不要です。参加料は無料です。

時間 午前10時～11時30分

内容 講義「糖尿病を知って元気に寝込まず健康長寿」

講師 北信総合病院 糖尿病看護認定看護師

期日 10月6日(金)

時間 午前10時～11時30分

内容 楽しく身体を動かそう～ステップ②～

講師 フィットネスサポートセンター 健康運動指導士 三浦弘さん

持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル

楽しく運動！

「わかがり教室」

■関中高齢者支援課介護予防包括支援係(内線366)

65歳以上の方を対象に「わかがり教室」を開催します。週に1回、

仲間と楽しく運動しましょう。会場は中野保健センターで、事前の申し込みが必要です。参加料は無料です。

期日 9月25日から12月18日までの毎週月曜日(約3カ月間)

時間 午後2時～4時

内容 座ってできる体操、脳トレ、栄養・口腔講座

講師 健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士

持ち物 上履き、運動できる服装、飲み物、タオル

定員 20人(定員になり次第締め切ります)

ご寄付ありがとうございました

一般社団法人YMK中野 様

図書「復刻 日本の雑誌」 1セット

図書館の図書充実のため

竹原三男 様

立ヶ花人形「一ノ谷」 1組

日本土人形資料館の展示充実のため



保険料納付の免除期間・納付猶予期間がある方へ

保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)や納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受取額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除などの承認を受けた期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって古い期間から納めること(追納)ができます。

ただし、免除などを受けられた期間の翌年度から数えて3年度目以降の場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せになります。

■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

■関中庶務課秘書広報係(内線400)

甲種防火管理新規講習会

● 岳南広域消防本部中野消防署
☎(22)33806

防火管理者資格の取得希望者を対象に、講習会を開催します。

受講申込書は、中野消防署、豊田消防署にあるほか、岳南広域消防本部ホームページ（左記QRコード）からもダウンロードできます。

期日 9月21日(木)・22日(金)（2日間）

会場 山ノ内町文化センター（山ノ内町大字平穩4015番地1）

定員 80人

受講料 3700円（テキスト代）



「法の日」週間

無料法律相談所

● 「法の日」週間実施委員会
☎026(403)20088

10月1日(日)から7日(土)までの「法の日」週間において、無料の法律、人権、調停および公証についての相談所を開設します。いずれも予約は不要で、秘密は厳守します。相談内容に関する資料をお持ちください。

期日 10月3日(火)

時間 午前10時～午後4時

会場 長野地方・家庭裁判所本館5階大会議室（長野市旭町1108）

▼募集

公共職業訓練受講生募集

● ハローワーク飯山
☎0269(62)8609

● パソコン実務科

訓練期間 10月20日(金)～平成30年1月19日(金)

会場 中野地域職業訓練センター

受講料 無料(テキスト・検定料別)

訓練内容 企業実務に必要なパソコン技能、ビジネスマナー、コミュニケーション能力向上

申込期限 10月3日(火)

中野広域シルバー人材センター新入会員募集

● 公益社団法人中野広域シルバー人材センター
☎(23)04688

市内在住の60歳以上の方を対象に、健康で働く意欲のある方の入会を募集しています。

毎月、入会希望者を対象に入会説明会を開催しています。事前の申し込みが必要です。

期日 9月12日(火)

時間 午後1時20分

会場 中野広域シルバー人材センター（中野市三好町庁舎内）

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)
保健師の子育て相談	期日 9月15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	①期日 9月11日(月) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 10月10日(火) 時間 午後2時～4時 会場 市民会館44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 市役所消費生活センター(市民課内)	中野市消費生活センター ☎(22)2201
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(結婚相談は土・日も応じます) 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 予約制	期日 9月21日(木) 時間 午前10時～午後3時 会場 北信合同庁舎	北信地域振興局 ☎(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