

## 各種相談日程

相談内容について秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談名	日時	会場	問い合わせ先
子ども相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	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	毎週月・水・金曜日(休所日を除く) 午前10時～11時	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毎週水曜日 午前10時～11時30分 ②毎月第1木曜日 午前10時～11時30分	中野保健センター 豊田保健センター	健康づくり課健康管理係 (内線242)
介護に関する 総合相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時	中野保健センター	地域包括支援センター (内線366)
行政相談	5月10日(火)、6月10日(金) 午後1時～4時…市民会館44号会議室 午前9時～11時30分…豊田支所相談室		庶務課庶務文書係 (内線211)
身体障害者相談所 (予約制)	毎月第1・3水曜日 午後2時～4時	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	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 (☎26-3111)
女性相談窓口 (面接は予約制)	毎週月・水・金曜日 (電話)午前9時～午後5時 (面接)午前9時～午後5時	中野人権センター	男女共同参画推進室 (☎23-4810)
心配ごと相談	毎週月～金曜日 午後1時30分～4時30分	福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 (☎26-3111)
結婚相談 (予約制)	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	福祉ふれあいセンター	中野市社会福祉協議会 (☎26-3111)
消費生活相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	市民課生活交通安全係	市民課生活交通安全係 (内線238)
交通事故 巡回相談	5月19日(木) 午前10時～午後3時	北信地方事務所	北信地方事務所 (☎22-3111)
法律相談 (予約制)	毎月第1・3月曜日 (月曜休日の場合は翌火曜日) 午後1時30分～3時30分	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	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時	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)

## 電話相談

専用電話をご利用ください。

**電話医療相談 ☎23-0300**  
午前8時30分～午後10時(土・日曜日、祝日を除く)

**子ども電話相談 ☎23-3191**  
午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

**児童虐待・DV24時間ホットライン**  
☎0263-91-2410

## 展示案内

是非、ご覧ください。

市立博物館  
Ⓜ火曜日  
☎22-2005

常設展示「中野市の自然と歴史・文化」

清水正 美術作品展 5月15日(日)まで  
石山邦子 土鈴展  
5月18日(水)～30日(月)

中野陣屋・  
県庁記念館  
Ⓜ火曜日  
☎23-2718

シルバー人材センター 作品展  
5月18日(水)～30日(月)

## 年金

### 国民年金保険料は 納期限までに納めましょう

「ねんきんダイヤル」(平日午前8時30分～午後5時15分)  
☎0570(05)1165

#### 納期限は翌月末日

国民年金保険料は翌月の末日が納期限となっています。保険料の納め忘れがあると、65歳から生涯受けられる「老齢基礎年金」や、病気やケガで一定の障害が残った場合に受けられる「障害基礎年金」などが受けられない場合があります。

保険料は納期限までに必ず納めましょう。

#### 保険料の納め方

保険料は毎年4月に送られる「国民年金保険料納付書」により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。

また、「忙しくてなかなか納めに行けない」という方は、納めに行く手間が省けて納め忘れの心配もない口座振替のご利用をお勧めします。このほか、インターネットやクレジットカードでも納めることができます。(※事前に申し込みが必要です)

☎ 長野北年金事務所 ☎026(244)4100

## ご寄付 ありがとうございます

- ふるさと寄付金 スポーツ振興のため  
現金 100,000円  
＜埼玉県八潮市 中脇 操 様＞
- 文化振興のため 現金 170,143円  
＜高野辰之を讃える会 様＞
- 環境保全のため フリーマーケットの売上金  
現金 32,676円  
＜和匠会 様＞
- 平岡小学校図書整備のため  
図書券 275,000円分  
＜東京都葛飾区 細谷 恒明 様＞

いただきました寄付金は、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)

## 環境トピックス

シリーズ 地球温暖化⑨

### ◎家庭でできる省エネ・節電

東日本大震災により、東北電力と東京電力管内では、電力不足が懸念されています。

また、今後、日本全体でエネルギー供給が不足することも考えられます。

家庭で身近な省エネ・節電を実践し、エネルギーの削減に取り組みましょう。

#### 節電の実践例

- ・照明器具を省エネ型のものに交換する
- ・使わない電気機器の電源を切る
- ・冷蔵庫の中にはものを詰め込みすぎず、無駄な開閉をしない
- ・電気ポットの電源はつけっぱなしにしない

#### 自動車の燃料節約例

- ・急発進を控え、適正な速度で走行する
- ・アイドリングストップを心掛ける

#### 省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典」

<http://www.eccj.or.jp/dict/index.html>

未来が変わる。日本が変わる。  
中野市はチャレンジ25キャンペーンに参加しています。 

## リサイクル かわらばん

ご利用ください  
(4月27日現在)

#### さしあげます

★柔道着★こたつ板★小動物用ケージ★ベビークラック★ベビーゲート★自転車★ブラウン管テレビ

#### ゆずってください

★ジュニアシート★ノートパソコン★掃除機★農機具★ワープロ★電動紡ぎ機★電子ピアノ★スキーセット(女性用・子ども用)★炊飯器

ご家庭で不要になった物を再活用しませんか。無償でゆずっていただける方、ゆずってほしい物がある方は、お気軽にご連絡ください。

問い合わせ・申し込み先  
市民課生活交通安全係 (内線238)