

相談 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。

心配ごと相談

日時 毎週月～金曜日 午後1時30分～4時30分
会場 福祉ふれあいセンター (☎26-3111)

福祉相談・ボランティア相談

日時 毎週月～金曜日 午前9時～午後5時
会場 福祉ふれあいセンター (☎26-3111)

法律相談 (予約制)

日時 毎月第1・3月曜日 午後1時30分～3時30分
会場 福祉ふれあいセンター (☎26-3111)

結婚相談 (予約制)

日時 毎週月～金曜日 午前9時～午後5時
会場 福祉ふれあいセンター (☎26-3111)

行政相談

期日 1月12日(火)、2月10日(水)、
会場・時間
中野会場：市民会館44号 午後1時～4時
豊田会場：豊田支所相談室 午前9時～11時30分
☎ 庶務課庶務文書係(内線211)

定期健康相談

①日時 毎週水曜日 午前10時～11時30分
会場 中野保健センター
②日時 毎月第1木曜日 午前10時～11時30分
会場 豊田保健センター
☎ 健康長寿課健康管理係(内線242)

女性相談窓口 (面接は予約制)

期日 毎週月・水・金曜日
時間 (電話) 午前9時～午後5時
(面接) 午前9時～午後1時
会場 中野人権センター (☎23-4810)

交通事故巡回相談

日時 1月21日(木) 午前10時～午後3時
会場 北信地方事務所 (☎23-0214)

身体障害者相談所

日時 毎月第1・3水曜日 午後2時～4時
会場 福祉ふれあいセンター (☎26-3111)

職業相談

日時 毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時
会場 南宮庁舎職業相談室 (☎23-4710)

展示 展示案内

中野市立博物館、中野陣屋・県庁記念館
の展示案内です。是非、ご覧ください。

中野市立博物館 ☎火曜日 ☎ 22-2005

常設展示「中野市の自然と歴史・文化」

中野陣屋・県庁記念館 ☎火曜日 ☎ 23-2718

田中ゆきひと干支福のれん展「寅」

1月31日(日)まで

たかやしろ土と炎の会陶芸展

1月7日(木)～17日(日)まで

アクリル画作品展

1月21日(木)～31日(日)

24時間電話相談 医療に関する相談

看護師・保健師など経験豊富なスタッフ
がお答えします。秘密は厳守します。
お気軽にご相談ください。

電話番号

(0269) 23-0300

24時間 年中無休

子ども相談 子どもに関する相談

子どもに関することなら何でもお気軽
にご相談ください。秘密は厳守します。

子ども相談室

日時 毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時30分
会場 市役所内 子ども相談室 (内線278)

保健師による子育て相談

日時 毎週月・水・金曜日 午前10時～11時
(休所日を除く)
会場 りんごっこ (中央子育て支援センター)
☎22-2259

子ども電話相談 3191

日時 毎週月～金曜日 午前9時～午後5時
☎23-3191

人口と世帯	人口	45,829人 (+1)
	男	22,128人 (+15)
	女	23,701人 (-14)
	世帯	15,136戸 (-5)
平成21年12月1日現在 (国勢調査を基に推計)		

年金 新成人の皆さん 忘れずに国民年金の手続きをしましょう

「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

国民年金はすべての公的年金の基礎となるもので、老後や万が一の事態に備え、保険料を出し合いお互いを支え合う制度です。日本国内にお住まいの20歳から60歳までの方に加入義務があります。

加入の手続き

学生や自営業者などの第1号被保険者となる方は、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号被保険者やその方に扶養される配偶者の第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

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、将来の老齢年金や万が一のときに障害年金・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。

☎ 長野北年金事務所 ☎026 (244) 4100

ご寄付 ありがとうございます

(平成21年11月25日～12月24日)

●ふるさと寄附金 環境保全のため
<新光電気労働組合 様>

●日野小学校120周年の記念として
書
<埼玉県ふじみ野市 浦野 守司 様>

●日野小学校120周年の記念として
記念書の額
<新野 浦野 良平 様>

●ふるさと寄附金 教育関係
現金 100,000円
<大阪府守口市 宮澤 真史 様>

☎ 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④

◎テーマは「いっしょにあったまろう。」
環境省では「暖房機器はなるべく使わない」の原点に立ち返り「ウォーム・ビズ」の取り組みを呼びかけています。今季のテーマは「いっしょにあったまろう。ウォームシェア」です。暖房に頼らないアイデアをみんなでシェア(共有)しましょう。

◆室温は20度まで…暖房に頼り過ぎない第一歩は室温を20度にする事です。20度を超えないよう、こまめに温度を調節しましょう。

◆扇風機を短時間つける…扇風機を上に向けて回し、天井付近の暖かい空気を循環させます。

◆カーテンを上手に活用…天気の良い日はカーテンを開け、太陽の熱で部屋を暖めておきます。また、天気の悪い日や夜間はカーテンを閉め、部屋が冷えるのを防ぎます。

◆部屋の出入口は閉める…暖かい空気が逃げないように、出入口を閉めておきます。なお、事務室など出入口が開放されている場合は衝立(パーテーション)を置き、冷気の侵入を防ぎます。

◆湿度を上げる…同じ温度でも湿度を高くすると、より暖かく感じられます。乾燥しがちな冬は、保湿に心がけましょう。

みんなで止めよう温暖化
チームマイナス6%

リサイクルかわらばん ご利用ください (12月24日現在)

ゆずります

★スキーセット★テニスラケット★中古ノーマルタイヤ★天ぶら鍋★人形ケース★洋風リビングこたつ(イス4脚、こたつ布団付)★スチームオーブンレンジ★小動物用ケージ(かご)★エレクトーン★肘掛け座椅子★ピアノ★自転車

ゆずってください

★ノートパソコン★掃除機★車いす★8ミリビデオカメラ★アコースティックギター★電動自転車★電子ピアノ★子ども用自転車(補助輪付、女の子用)★電子キーボード★一口ガスコンロ★介護用歩行器★変速機付自転車★電動フライヤー★こたつ・こたつ布団★バイク用ヘルメット★子ども服(男の子用90～110cm)★自転車

問い合わせ・申し込み先
市民課生活交通安全係 (内線238)