

# 新型インフルエンザのワクチン接種に関するご案内

ご希望の方はどなたでも接種できます



現在、新型インフルエンザの発生数は減少傾向ですが、流行が終息した後に、再び流行するおそれがあります。ワクチン接種にあたっては、接種の「効果と危険性」を十分ご理解いただき、皆さんの判断で接種を受けていただくようお願いいたします。

◇予約にあたっては予防接種医療機関をご確認ください

- ・かかりつけ医のある方は主治医にご相談ください。
- ・かかりつけ医のない方は実施する市内医療機関について市公式ホームページまたは長野県ホームページをご覧ください。
- ・市役所健康長寿課までお問い合わせください。

◇市民税非課税世帯の方と生活保護世帯の方は無料で予防接種が受けられます

- ・健康長寿課（中野保健センター内）または豊田支所地域振興課で証明書の交付を受け、医療機関窓

口に提示して予防接種を受けてください。

- ・証明書の交付を受けずに接種した場合は、接種済証、領収書などを持参の上、健康長寿課または豊田支所地域振興課に申請してください。
- ・既に自費で接種がお済みの方についても、自分が対象世帯かどうか確認していただくようお願いいたします。

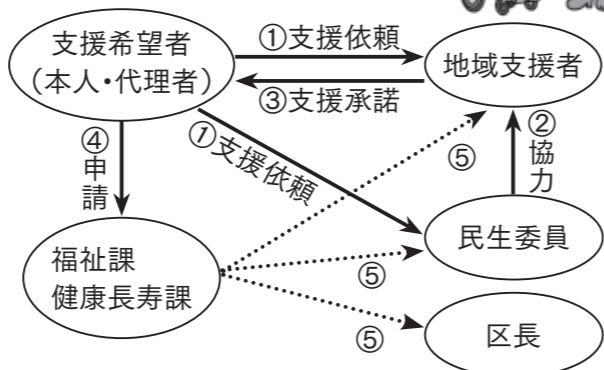
※接種をご希望の方は早めにお問い合わせください。詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ先  
市役所健康長寿課健康管理係  
☎(22)2111（内線242）

## ご存じですか？ 中野市災害時支援制度

市では、在宅の方で障害や高齢などにより、災害時に単独での避難が困難な方を対象に、地域支援者（近隣の方々）・区・民生委員などが連携して避難の支援協力体制を築くために「中野市災害時支援制度」を制定し、要支援者の登録を勧めています。支援を希望する方で登録していない方は、申請をお願いします。詳しくは直接お問い合わせください。

### ▼要支援者登録申請の流れ



⑤…要支援者登録台帳の副本を保管。日常的に要支援者と交流するよう努める。

問い合わせ・申請先  
市役所代表 ☎(22)2111  
福祉課障害福祉係（内線294）  
健康長寿課長寿支援係（内線243）



## 農産物直売所・観光農園などを対象とした「運営セミナー」を開催！

市内の農産物直売所、観光農園、農産加工品販売者などを対象とした運営セミナーを、二月二十三日(火)、

中野地域職業訓練センターで開催しました。このセミナーは、地産地消の推進や地域農業の活性化を目的に毎年開催。今回は「お客様に喜ばれる商品づくり」と題し、山崎マーケティング研究所マーケティングアドバイザーの山崎弘さんから、ヒット商品の生まれ方をはじめ、お客様のニーズを検証・予測する方法などについて、ご講演をいただきました。参加者からは「内容も分かりやすく納得のできるお話が



▲講演する山崎弘さん

聞けて大変良かった。お客様のニーズに答えられるようにしていきたい」などと話していました。

平成21年度版

# 中野市環境白書を作成しました



市では、中野市環境基本計画に基づく報告書として、「平成二十一年度中野市環境白書」を作成しました。

昨年度までの環境白書は市の取り組みを掲載していましたが、今年度は市の取り組みだけでなく、市民や団体の皆さんの取り組みについても可能な限り掲載するとともに、スナップ写真を多く配置することにより、読みやすく環境への理解がさらに深められるよう配慮しました。

ページをご覧ください。なお、冊子の配布をご希望の方は、直接ご連絡をお願いします。

市公式ホームページ  
http://www.city.nakano.nagano.jp/city/kankyo/

お問い合わせ先  
市役所環境課環境係  
☎(22)2111（内線247）

## 普通財産を売却します

市では、活用見込みのない土地を売却します。購入をご希望の方は、お申し込みください。

### 売却物件

物件番号	所在地	面積(m <sup>2</sup> )	地目	最低売却価格(円)
①	大字豊津3039番地1の一部(旧宮浦集会所跡地)	76.70	宅地	767,000
②	大字穴田55番地4(旧穴田教職員住宅跡地)	201.31	宅地	1,510,000

### 応募対象者

- ◎市内に住所または勤務先を有する個人の方
- ◎市税などを滞納していない方

申込期限 4月9日(金)  
申込方法 「市有地購入申込書」に必要事項を記入の上、市役所財政課まで提出してください。  
申込書は市公式ホームページ (http://city.nakano.nagano.jp/) からダウンロードできます。  
決定方法 条件付一般競争入札により決定

問い合わせ・申し込み先  
市役所財政課管財係  
☎(22)2111（内線222）

## こんにちは 24h 電話医療相談所です



Q 突然歯が痛くなってしまうのですが？

A 休日に歯でお困りの方は休日緊急歯科診療所（午前九時～正午）で対応します。当番医療機関は長野県歯科医師会ホームページ、新聞または市役所健康長寿課に連絡し、ご確認ください。異常を感じたらすぐ受診しましょう。

① 休日の受診方法は、まず、当番の歯科医院に予約し、受診してください。その際症状をお尋ねします。患者の緊急度を測るため、詳しく症状をお話してください。

② 転倒して歯が折れてしまった場合、折れた歯の汚れを水で軽く流し、牛乳につけてすぐ受診してください。

③ 歯科医院に着くまで痛みを我慢できない場合は市販の鎮痛薬を使ってください。ただし、痛みが治まっても必ず受診してください。

★急に痛み出したときは次のように対応しましょう。

- ① 水で歯がしみる時  
むし歯：ぬるま湯で口をゆすいでむし歯を清潔に保ち、早めに受診してください。
- ② 知覚過敏：歯の付け根がすり減り歯が痛む症状。一週間程知覚過敏用歯磨き粉を使い、それでも痛みがなくならない場合は受診してください。
- ③ 歯ぐきのはれた時  
歯周病：歯間ブラシ、デンタルフロスなどを利用して口腔内を清潔に保ち、早めに受診してください。
- ④ 智歯歯周炎：親知らず周辺の歯肉がはれます。ブラッシングで口腔内を清潔に保ちましょう。
- ⑤ かむと痛い時：詰め物や、かぶせものによる痛みが出る場合があります。歯科医院で高さを調節してもらいましょう。

電話医療相談所は、四月一日(木)から開所時間が変わります。午前八時三十分から午後十時(ただし、土・日・祝日を除く)まで看護師や保健師が相談にあたりますので、心配事・相談事がある場合は☎(22)0300にお電話ください。