

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。

行政相談

期日 7月12日(月)、8月10日(火)
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)

介護に関する総合相談

日時 毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時
会場 中野保健センター
☎ 地域包括支援センター (内線366)

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 7月15日(木) 午前10時～午後3時
会場 北信地方事務所 (☎22-3111)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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

信州版画協会北信支部展

7月4日(日)～11日(日)

野球展

7月14日(水)～8月29日(日)

手描き友禅染 -それぞれの色・表現-

7月29日(木)～8月30日(月)

電話 医療相談

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

23-0300

午前8時30分～午後10時
(土・日曜日、祝日を除く)

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
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

日時 毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時
☎23-3191

人口と世帯 平成22年6月1日現在 (国勢調査を基に推計)

人口	45,676人 (-9)
男	22,061人 (+10)
女	23,615人 (-19)
世帯	15,206戸 (+7)

() は前月比

年金 国民年金「保険料免除・若年者納付猶予制度」があります!

「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

経済的な理由などで国民年金の保険料を納める
ことが困難な場合には、申請をして承認されると
保険料の納付が免除または猶予されます。

保険料の免除や猶予を受けずに未納の状態
で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が
発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が
受けられない場合があります。

全額免除・一部納付(免除)・納付猶予

本人、配偶者および世帯主それぞれの所得に
応じて、全額免除、3/4免除、半額免除、1/4免除、
納付猶予(30歳未満の方のみ)があります。

また、免除や猶予が承認されると、全額納付
した場合に比べて、将来受給できる老齢基礎
年金が一定の割合で減額されます。この場合、
10年以内(3年度目以降は加算額が上乘せ)
であれば保険料を追納することにより満額に
近づけることができます。

☎ 長野北年金事務所 ☎026(244)4100

ご寄付 ありがとうございます

●日本土人形資料館資料充実のため
富山土人形8点
＜富山県富山市 土雛窯 代表
古川 圭子 様＞

●公園整備のため「なかのローズタウン2010」
切りバラ売上金 現金10,000円
＜中野ばら切りばら研究会 様＞

●各施設の所蔵図書として活用 吉田区史4冊
＜吉田区史刊行委員会 様＞

寄付に関するお問い合わせは、庶務課秘書広
報係までお願いします。

いただきました寄付品および寄付金は、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④

◎緑のカーテン始めませんか?

緑のカーテン(グリーンカーテン)は、つる性の
植物を日の当たる窓に這わせて作る自然のカー
テンです。

緑のカーテンは、光と熱をさえぎる効果があり、
根から吸い上げた水を水蒸気として排出する際
に、周りの熱を奪うことで、室温を下げる効果
もあります。室温が下がれば、エアコンの使用
を減らすことができるとともに、二酸化炭素も
削減、吸収することで一石二鳥です。

また、ゴーヤを育てれば、涼しさと同時に、収
穫もできますので、効能として、夏バテ防止にも
役立ちます。

【緑のカーテンの作り方】

プランターに、つる性の植物(ゴーヤ、アサガオ
など)を植え、つるが50cmほど伸びたら、カー
テンを作る場所にネットを張って、つるを這わ
せるようにします。ある程度伸びたら剪定を行
うと横にも広がるようになり、後は成長を待
つだけ!!

この機会に、環境にも、体にも優しい緑のカー
テンを始めてみませんか。

チャレンジ 25
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
(6月24日現在)

さしあげます

★男性用スキー★テニスラケット★人形ケース★
小動物用ケージ(かご)★肘掛け座椅子★自転車
★味噌桶★サイドボード★柔道着★チャイルド
シート★着物★婦人服★滑り台

ゆずってください

★ノートパソコン★掃除機★車いす★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)
★介護用歩行器★変速機付自転車★電動フ
ライヤー★こたつ★子ども服(男の子用150～170
cm)★自転車★女性用スキーセット★農機具★
ワープロ

問い合わせ・申し込み先

市民課生活交通安全係 (内線238)