

中野市産キノコが当たる

おいしい年賀状を予約販売

年賀状みほん



販売価格 はがき1枚50円
 (市のPR部分の印刷費は市が負担します。はがきは、インクジェットはがきです)
 予約方法 申込書に必要事項を記入し、代金を添えて(勸中野市産業公社にお申し込みください。申込用紙は、市役所総合案内窓口、豊田支所窓口、(勸)中野市産業公社のほか、市公式ホームページからダウンロードできます。
 予約期限 10月22日(金)必着

ハガキのお渡し 11月下旬
 当選商品 中野市産キノコセット
 当選者 ◎年賀状を購入された方(10名) ◎受け取った方(100名)
 当選発表 市公式ホームページ(更新日は、平成23年2月1日(火))および広報なかの平成23年2月号に、当選番号、当選の申し出方法、期限、賞品受け取り方法などを掲載します。
 問い合わせ先
 市役所売れる農業推進室推進係
 ☎(22)2111(内線381)
 (勸)中野市産業公社
 ☎(22)2111(内線299)

市内の農産物や特産品などを集めた 2010秋冬のギフトカタログ



▲今回発行したギフトカタログ

市内の農産物や特産品などを集めた『2010秋冬のギフト』を発行しました。旬の農産物を幅広く取り揃え、定番商品の加工品や、市内でお楽しみいただける体験メニューなどを数多く掲載しています。

この秋冬のギフトカタログは、10月初旬に全戸配布します。

また、ふるさと信州中野会会員への送付や、姉妹都市での全戸配布、各種イベントなどでも配布、PRしています。

お世話になった方や親しい方などへの贈り物にどうぞご利用ください。

ギフトの取り扱い
 (勸)中野市産業公社
 ☎(22)2111(内線299)

問い合わせ先
 市役所売れる農業推進室推進係
 ☎(22)2111(内線381)

消費生活相談

消費者トラブルと解決法【第2回】

次のような相談が増えています。消費者トラブルは身近な問題です。

【アポイントメント商法(未成年者の契約)】



事例…出会い系サイトで知り合った男性から、「僕のデザインした洋服を買ってほしい」と言われ、高額な商品の契約をしてしまった。(19歳女性)

アドバイス…商品が高額な場合は、その場で契約せず早めに家族などに相談しましょう。

解決方法…契約日から8日以内であれば、「クーリング・オフ」ができます。(広報なかの9月号参照)

8日経過後でも契約者が未成年の場合は、法定代理人(通常は両親)の同意を得ていない契約を取り消すことができます。契約を取り消すと、契約は始めからなかったこととなります。事業者に契約取消通知書を配達証明郵便で送付します。

※取消通知の書き方や既に代金を支払った場合など、ご不明な点は下記までご相談ください。

問い合わせ先
 市役所市民課生活交通安全係
 ☎(22)2111(内線238)
 県長野消費生活センター
 ☎026(223)6777

「売れ農」情報局



市内のリンゴ畑では、赤く色づいたリンゴが、たわわに実り、収穫が始まっています。

今年、異常気象の影響などで、若干生育が遅れたものの、平年並みの収穫が見込まれています。栄養価の高いリンゴは、

生食はもちろん、ジュースやお菓子、カレーや煮物などの料理にも利用できる万能果物です。リンゴの選び方 つるが、みずみずしく、はりのあるものが新鮮で、つるが太ければ栄養がたくさん吸収できるため、おいしいリンゴの目安となります。

ブドウ糖などの糖質で、酸味は、リンゴ酸とクエン酸です。カリウムなどのミネラル類、ペクチンという食物繊維が豊富に含まれています。



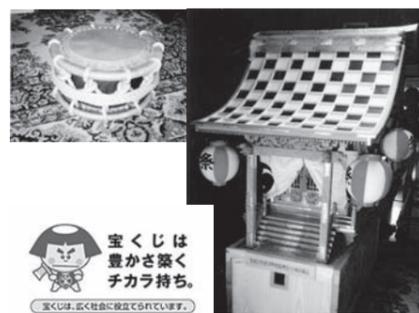
「コミュニティ」助成事業で

備品を整備しました

岩井区では、祭典などに使用する備品の老朽化が進み、悲願でありました。

今回、(勸)長野県市町村振興協会のコミュニティ助成事業(宝くじの普及広報事業)を活用して、御神楽、ほうづき提灯、締め太鼓、神楽幕、獅子頭、長持ち、法被・帯(大人用・子ども用)、テレビ、ブルーレイディスクレコーダー、ビデオカメラ、ワイアレスアンプ、ワイアレスマイクを整備しました。

今、(勸)長野県市町村振興協会のコミュニティ助成事業(宝くじの普及広報事業)を活用して、まとい、締め太鼓、胴長太鼓、獅子頭、獅子のほろ、楽太鼓を整備しました。この事業により、両区では区民の地域行事への参加を促し、区民の触れ合いを通じて伝統文化の継承とコミュニティ活動の一層の推進が図られます。



▲岩井区で新調した備品(写真上)



▲上今井区で新調した備品(写真上)

問い合わせ先
 市役所政策情報課政策推進係
 ☎(22)2111(内線216)

こんにちは 電話医療相談所です



Q 朝、起きてから目まいがしています。今までは、こんなことはなかったのですが心配です。

A 【目まいの原因】
 耳や脳の病気などが考えられます。高血圧、低血圧、不整脈、低血糖、貧血、ストレスなどでも起こる場合があります。

【目まいが起きた時は】
 ▼自分が楽な姿勢をとり(横になる、座るなど) 目まいが治まるのを待つ。
 ▼光の刺激が目まいを悪化させることがあるので、部屋を少し暗くする。屋外に居るときは、日陰に入る。
 ▼不安な気持ち、目まいを悪化させることがあるので、気持ちを落ち着かせる。
 ▼目まいが治まらず、ろれつが回らない、歩行障害、頭痛などの症状がある場合は、すぐに医療機関を受診してください。

【医療機関にかかるときは】
 電話医療相談所ではこの4月から開所時間が変わりました。土・日・祝日を除く平日、午前8時30分から午後10時まで、看護師や保健師が相談をお受けしておりますので、相談のある場合は☎0300にお電話ください。

目まいのタイプは、いろいろで、原因もさまざまです。医療機関を受診する際は、次の点を医師に伝えると診断の手掛かりになります。

- ①どのような目まいか 例：ぐるぐる回る、フワフワする、目の前が真っ暗になる。
 - ②持続時間 例：一瞬、数秒、数分、数時間
 - ③いつ起こるか 例：何もしていないとき、寝返りのとき、首をひねったとき、立ち上がる時など
- 【日常生活で心掛けること】
 ▼睡眠を十分にとり、規則正しい生活をしましょう。
 ▼ストレスを、ためないよう、気分転換をしましょう。
 ▼全身の血流をよくするため、適度な運動をしましょう。

問い合わせ先
 市役所健康長寿課健康管理係
 ☎(22)2111(内線242)
 北信総合病院医療安全管理室
 ☎(22)2151(内線5522)