

## 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、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

## 環境トピックス

シリーズ 地球温暖化⑦

### ◎エアコンを止めて「クールシェア」しませんか？

家庭のエアコンを止め、図書館や美術館などの公共施設や地元のお店などの商業施設、高原などの涼しい場所へ出掛け、涼しさをみんなで分かち合うことを「クールシェア」といいます。

**お家でクールシェア** 3台のエアコンをつけていたら、2台を止め1部屋に集まり家族団らんで過ごす

**自然でクールシェア** 木陰や水辺、高原などの自然が多く涼しい場所に出掛ける

**まちでクールシェア** 商店街やカフェなど身近で涼しい場所に出掛ける

今年の夏は、全国で電力需給のひっ迫が懸念されています。

電力需要のピーク時間帯(午後1時~4時)は、家庭の電力削減と、経済の活性化が図られ、家族団らんや仲間との交流が楽しめるクールシェアをしてみませんか。

☎ 環境課環境係(内線247)

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

## ご寄付 ありがとうございます

- ふるさと寄付金 教育、文化振興のため  
現金 2,500,000円

<東京都練馬区 押鐘 富士雄 様>

- 多目的サッカー場設備充実のため  
デジタルスコアボード、アナログタイマーほか  
<芝生のサッカーグラウンドを造る会 様>

寄付に関する問い合わせは、庶務課秘書広報係(内線400)までお願いします。

いただきました寄付金および寄付品は、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)

## 消費生活相談

消費者トラブルと解決法  
第23回

### 『連鎖販売取引(マルチ商法)』

友人から「販売組織に登録し、知人などへ健康食品を販売すれば利益が出る」と誘われ、会員登録と健康食品を購入する契約を結んだ。しかし、誰も勧誘できないため、解約したい。

**アドバイス** 知人を販売組織に登録させ、収益を得る取引を「連鎖販売取引(マルチ商法)」といいます。知人からの勧誘のため断りにくい、十分な説明を受けず契約してしまう、人間関係を悪化させるなどの問題があります。

**解決方法** 連鎖販売取引の場合、無条件で解約できるクーリング・オフ期間は20日間です。

また、クーリング・オフ期間を過ぎても、入会后1年以内で未使用品の場合、商品受取後90日以内であれば、解約料などを支払うことで商品を返品することができます。

### 問い合わせ・消費生活相談

市民課生活交通安全係(内線238)

長野県長野消費生活センター ☎ 026(223)6777

## 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。

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・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 中野保健センター ②毎月第1木曜日 午前10時～11時30分 豊田保健センター	健康づくり課健康管理係 (内線242)
高齢者の方のための 総合相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 中野保健センター	高齢者支援課介護予防 包括支援係(内線366)
行政相談	7月10日(火)、8月10日(金) 午前9時～11時30分 豊田支所相談室 午後1時～4時 市民会館44号会議室	庶務課庶務文書係 (内線211)
女性相談窓口 (面接は予約制)	毎週月～金曜日(祝日を除く) 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
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
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
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
交通事故 巡回相談	7月19日(木) 午前10時～午後3時 北信合同庁舎	北信地方事務所 ☎22-3111

## 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

ぜひ、ご覧ください。

市立博物館 Ⓜ火曜日 ☎22-2005	「ふるさとの記憶」西沢今朝夷水彩画展 11月21日(水)まで 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	シャドーボックス工房 立体絵画展 7月16日(月)まで 綿貫淳弥 写真展 7月18日(水)～30日(月)

## リサイクル かわらばん

ご利用ください  
(6月28日現在)

### さしあげます

★ベビー用歩行器★柔道着★電子オルガン★窓用  
エアコン★自転車(女児用)★電気炊飯器★電気  
ポット★加湿器★オーブンレンジ★ハンディク  
リーナー

### ゆずってください

★ノートパソコン★介護用歩行器★ベビー用ゲー  
ト★電子ピアノ★ピアノ★着物★チャイルドシー  
ト

問い合わせ・申し込み先  
市民課生活交通安全係(内線238)