

### ▼スポーツ

#### 秋のノルディック

#### ウォーキング参加者募集

【開申】文化スポーツ振興課スポーツ  
振興係(内線364)

期日 9月27日(火)、10月4日(火)、11

日(火)、18日(火)、25日(火)(全5回)

時間 午後7時～8時15分

会場 市民体育館周辺

対象者 小学生以上(小学生以下は  
保護者同伴)

定員 30人

参加料 500円

申込締切 9月23日(金)

持ち物など 運動できる服装、タオル、飲み物(ポール貸し出し無料)  
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

#### グラウンド・ゴルフ用具の貸し出し

【開申】中野市体育協会

☎(26)3572

子どもからシニアまで手軽に楽しめるグラウンド・ゴルフを体験してみませんか。市体育協会では無料で用具の貸し出しを行っています。地域の行事や仲間との秋のレクリエーションにぜひご利用ください。

#### 市民ソフトバレーボール大会参加者募集

【開申】文化スポーツ振興課スポーツ  
振興係(内線364)

期日 10月23日(日)

時間 開会式：午前9時

会場 市民体育館

競技部門

①一般女子(中学生以上)

②男女混合

③フレンドシップ

チーム編成条件など

①市内に在住、在勤または在学する者で構成

②チーム名は10文字以内

③選手、交代要員を含め8人以内

④1人で2チーム以上への参加不可

⑤男女混合は、女性2人以上が常にプレー

⑥フレンドシップは、小学生以下(性別問わず)2人以上(小学生4人でも可)、中学生以上2人以上(男性は1人以上)が常にプレー

参加料 無料

申込締切 10月12日(水) 午後5時

※申込用紙は、ホームページからダウンロードできるほか、文化スポーツ振興課、市民体育館、B&G海洋センターからお持ちください。

#### BCリーグ信濃グランセローズホームゲーム戦

【開申】長野県民球場  
☎026(224)2036

期日 9月11日(日)

時間 試合開始：午後1時

会場 市営野球場

対戦 福井ミラクルエレファント

※入場料金など詳しくは、球団ホームページ(左記QRコード)をご覧ください。



▲QRコード

### ▼相談

#### くらしと健康の相談会

【開申】北信保健福祉事務所

☎0269(62)6104

多重債務や失業・倒産、家庭問題などでお困りの方、ひとりで悩まず、専門家に相談してみましよう。

期日 9月15日(木)、29日(木)

時間 午後2時～4時

会場 北信保健福祉事務所(飯山庁舎)

対応者 弁護士・保健師

※相談希望前週の日曜日正午までに申し込みが必要で、相談は無料です。

#### 長野一日合同行政相談所

【開申】長野行政評価事務所

☎026(235)5566

不動産の登記、年金、道路や農地など行政の仕事についての相談、弁護士や税理士など専門家への相談を受け付ける「長野一日合同行政相談所」を開設します。

相談は無料で、秘密は固く守られます。事前の予約は不要です。お気軽にご利用ください。

なお、混雑状況により、受け付けを事前に締め切らせていただく場合がありますので、ご了承ください。

期日 9月28日(水)

時間 午前10時～午後3時

(受付は午後2時30分まで)

会場 トイゴウエスト4階大学習室(長野市)

参加予定機関 長野地方方法務局、長野県長野地方事務所、長野県長野建設事務所、長野市役所、長野南年金事務所、弁護士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、長野行政評価事務所など

※市では、毎月1回、「行政相談所」を開設しています。会場は、市民会館および豊田支所です。日時など詳しくは、広報なかの「暮らしの情報掲示板」の「各種相談日程」をご覧ください。



## 保険料納付の免除期間・納付猶予期間がある方へ

保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）や納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受け取れる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除などの承認を受けた期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって古い期間から納める（追納する）ことができます。

ただし、免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降の場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せになります。

詳しくはお問い合わせください。

☎長野北年金事務所 ☎026(244)4100  
市民課国民年金係(内線237)

一般的な相談は「ねんきんダイヤル」☎0570(05)1165  
平日午前8時30分～午後5時15分

## 職場のトラブル解決にあっせんをご利用ください

☎長野県労働委員会事務局  
☎026(235)7468

長野県労働委員会は、労働者個人と事業主の間のトラブルを解決するため「あっせん」を行っています。

「あっせん」とは、公益委員、労働者委員、使用者委員、事務局職員の4者で構成するあっせん員が、労使双方の主張を確かめ、場合によってはあっせん案を示しながら労使双方に働きかけ、トラブルの自主解決を援助する制度です。

労使間のトラブルが生じた場合は、労政事務所までご相談ください。手続きは簡単で無料です。また、相談・あっせんの秘密は守られます。

### ●トラブルの例

- ・ 会社から納得できない理由で突然解雇された
- ・ パートで働いているが、何の説明もなく時給を下げられた
- ・ 職場のパワハラで退職に追い込まれた
- ・ 配転命令を出したが従業員に納得してもらえない

申請先 北信労政事務所（長野合同庁舎）☎026(234)9532

各種相談日程	期日・時間・会場	問い合わせ先
子ども相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所子ども相談室	子ども相談室(内線278)
子育てママ就労相談	期日 9月23日(金) 時間 午前10時～正午 会場 中央子育て支援センター ※子育て支援センターを利用できる児童の母が対象となります。	中央子育て支援センター ☎(22)2259
定期健康相談	①期日 毎週水曜日 時間 午前10時～11時30分 会場 中野保健センター ②期日 毎月第1木曜日 時間 午前10時～11時30分 会場 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	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 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	期日 9月12日(月)、10月11日(火) 時間・会場 ①午前9時～11時 豊田支所相談室 ②午後2時～4時 市民会館44号会議室	庶務課庶務文書係 (内線211)
消費生活相談	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所市民課生活交通安全係	市民課生活交通安全係 (内線238)
女性相談 面接は予約制	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 中野人権センター	人権・男女共同参画課 ☎(23)4810(専用電話)
生活就労支援相談	期日 毎週月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課厚生保護係 (内線276)
身体障がい者相談所 予約制	期日 毎月第1・3水曜日 時間 午後2時～4時 会場 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、結婚相談 予約制	期日 毎週月～金曜日 時間 午前9時～午後5時 会場 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	期日 毎週月～金曜日 時間 午後1時30分～4時30分 会場 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	期日 毎月第1・3月曜日(月曜日の場合は翌火曜日) 時間 午後1時30分～3時30分 会場 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	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時 会場 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	期日 9月15日(木) 時間 午前10時～午後3時 (隔月第3木曜日開催) 会場 北信合同庁舎	北信地方事務所 ☎(22)3111
権利擁護相談 成年後見制度含む	期日 毎週月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分 会場 北信建設事務所 中野庁舎3階	北信圏域権利擁護センター ☎(26)2266