



## ふるさとトレッキング 参加者

問申 文化スポーツ振興課(内線364)

インストラクターと一緒に、まだらおの湯周辺約4キロのコースをノルディックウォーキングで歩きます。  
対象 市内に在住・在勤・在学の小中学生以上(小学生は保護者同伴)  
期日 10月12日(出)  
時間 10時  
集合場所 まだらおの湯駐車場  
定員 30人  
参加費 300円  
申込期限 10月7日(月)  
※申込方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 支え合いの地域大交流会 出展者

問申 高齢者支援課(内線366)

活動をPRしたいボランティアやNPOなどの団体・個人を募集します。  
期日 10月28日(月)  
時間 午後1時30分～4時  
会場 中央公民館3階講堂  
参加費 無料  
申込期限 9月30日(月)  
※出展説明会を9月25日(水)に開催します。申込方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



## 男女共同参画セミナー 参加者

問申 人権・男女共同参画課

☎22287

期日 9月25日(水)  
時間 午前10時～正午  
会場 人権センター(中央公民館向かい)  
テーマ イライラ・落ち込み・自己嫌悪等、嫌な気分になり振り回されないコツ  
定員 30人(定員になり次第、締め切ります)  
※託児の利用を希望する場合は、1週間前までに予約が必要です。

## 資源物の日曜回収

9月22日(日) 午前10時～午後1時

場所 豊田支所

回収品目 硬質プラスチック製品、段ボール、新聞紙、雑誌、びん、ペットボトル、食用油(液体状の家庭用植物性天ぷら油)、古着

【次月予定】10月27日(日) デリシア中野店

## 資源物の特別回収

10月13日(日) 午前9時～正午

場所 浜津ヶ池公園駐車場

回収品目 庭木の剪定枝(破碎後持ち帰り可)、廃タイヤ(1本290円)

★回収できないと判断されたものは、お持ち帰りください。

★前夜・早朝など指定時間以外の持ち込みは禁止です。

問環境課(内線245)

## フードドライブ

10月1日(火) 午前9時～11時

場所 市役所玄関

回収品目 賞味期限が1カ月以上残っている未開封の食品(生鮮食品を除く)

問中野市社会福祉協議会 ☎(26)3111

ごみの減量とリサイクルで美しいふるさとを次世代へ

## リサイクルかわらばん



無償で譲ります

組み立て式ベッド/電子カーペット/果実酒用容器/漬物用樽・重石・中蓋/学習机/女兒用七五三小物

無償で譲ってください

フィットネスバイク/消毒用ポリタンク/野菜栽培用支柱/電子キーボード

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。掲載期間は半年間で、希望により再掲載も可能です。

問申 消費生活センター ☎(22)2201

年金

10月1日(火)開始  
年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

給付金を受け取るためには、請求書の提出が必要となりますので、年金事務所または市役所で手続きをしてください。

2019年4月1日以前に年金を請求した人で、支給要件を満たしている場合、「請求手続きのご案内」が9月上旬から順次ご自宅に届きますので、同封のハガキに記入の上、提出してください。



●給付金専用ダイヤル ☎0570(05)4092

☎市民課(内線237)  
長野北年金事務所 ☎026(244)4100

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

消費者トラブル事例 106

漫画：中川千恵子

消費者の心強い味方！「クーリング・オフ制度」



クーリング・オフは、契約の申し込みや契約の締結をした場合でも契約を再考できるようにし、一定の期間であれば無条件で契約の申し込みを撤回したり契約を解除できる制度です。今回のような「訪問購入」では、契約書など法律で定められた書面を受け取った日から8日間は、クーリング・オフができます。

☎中野市消費生活センター(平日) ☎(22)2201  
消費者ホットライン(土・日・祝日) ☎188

行政相談	①期日 9月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 10月10日(木) 時間 午前9時～11時 会場 市役所2階面談室	庶務課 (内線211)
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
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 (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	
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(結婚相談は土・日も応じます) 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	
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	
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 予約制	期日 奇数月第3木曜日 時間 午前10時～午後3時 会場 北信合同庁舎	北信地域振興局 ☎(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

編集後記

おいしい水って何でしょう？今回の特集では水質の面からその基準に触れていますが、飲むときの状況や場所、個人の好みにもよるところ。私にとっては、小学生だった頃の夏、野球練習が終わって校庭の水飲み場で飲んだ水道水ほどおいしかった水はありません。(滝澤)

みなに見られている状態での写真撮影は、噴き出す汗が止まらないほどに緊張します。ただ、明治神宮野球場のフィールドで裏方の人たちと行動を共にし、気付きました。あの聖地には、野球選手の他に、いろいろな人の汗が流れていることを。(大原)

ずいぶん涼しくなり、朝晩は少し寒いくらいです。お盆前の猛暑がだいぶ前のようで、秋の訪れを感じます。秋の中野市は、今年もイベント満載です。イベントの準備や運営に携わっている皆様のご苦勞に感謝しながら、楽しませていただきます。(小林)