

年金

ねんきん定期便 確認していますか？

「ねんきん定期便」は、年に1度誕生日に、日本年金機構から、はがきまたは封書で送られます。これまでの加入・納付実績やそれに応じた年金額などが記載されています。加入・納付記録が間違っていないか確認できる機会ですので、届いたらすぐに確認しましょう。

誕生日にねんきん定期便が届かない場合や記録が間違っている場合は、長野北年金事務所にお問い合わせください。



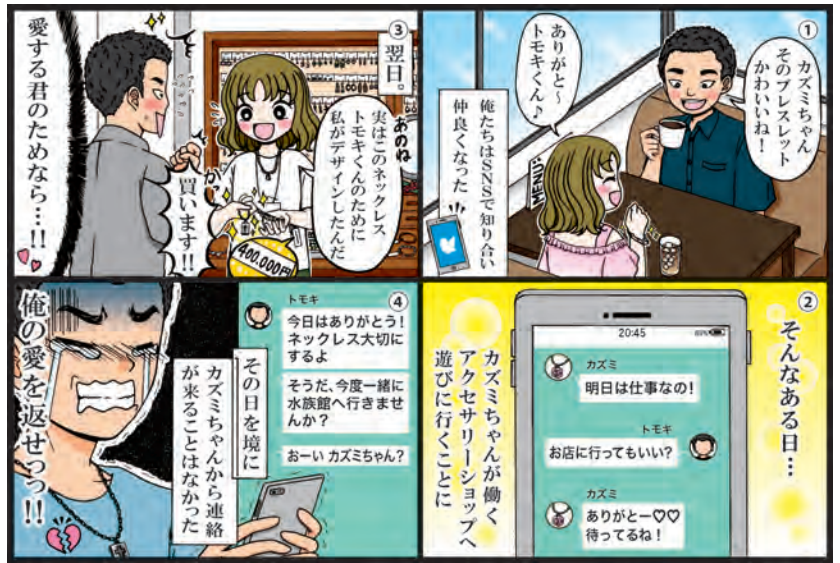
問 市民課（内線237）
長野北年金事務所 ☎026(244)4100

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 118

漫画：のい

愛する君のためなら・・・(デート商法)



アドバイス

デート商法は、異性をデートなどに誘い出し、会話を交わして仲良くなったところで、相手の恋愛感情を利用して高額な商品やサービスを契約させる商法です。雰囲気感わされることなく、不要なものはきっぱりと断りましょう。断りにくいときや迷ったときは、思い切ってその場から立ち去る勇気も必要です。

問 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(休) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 10月12日(月) 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9時～午後5時 会場 市役所福祉課厚生保護係	福祉課 ☎(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(月曜休日の場合は翌火曜日) ※9月は7日(月)と23日(休)に行います。 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9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

高 社山の特集にあたり、小学校以来、久しぶりに高社山に登りました。撮影機材の重さもあり、道中は苦勞した部分もありましたが、山頂からの景色に、疲れが吹き飛びました。初心者ながら、高社山の魅力、登山の魅力を感じることができました。高社山登山、おすすめです。(松野)

社 会的距離、ソーシャルディスタンスという言葉が頻りに聞かれました。辞書を引くと、物理的な距離のことだけではなく、個人や集団の親密性や親近性の程度を表す言葉なのだそう。コロナ禍にあっても気持ちの上では親密性を失わないようにしたいものです。(滝澤)

山 あり谷あり。人生の浮き沈みを表した言葉ですが、最近の状況では、たくさんの人が「谷」と感じているのではないのでしょうか。悪いことがあった後には良いことがある、ここからは登るだけと前向きに考えて「山」を目指していきたいと思います。(小林)

中野市

地域支え合い商品券



新型コロナウイルス感染症拡大により、大きな影響を受けている市内事業者の支援と新しい生活様式への対応の促進を図るため、対象店舗で使用できる商品券を市民の皆様様に配布します。

対象

- ◆基準日（2020年7月22日）において、住民基本台帳に記録されている全ての方（外国人登録を含む）
- ◆基準日の翌日から11月30日までに転入し、本市の住民基本台帳に記録された方

追加交付があります

下記該当者に対し、追加で商品券を交付します。（要申請）

- ①妊婦：2020年12月28日までに母子手帳の交付を受けた方（基準日以前に出生した方を除く）
- ②学生などの扶養者：配偶者又は2親等以内の親族に、基準日前に市から転出した学生などがいる方

配布額

配布対象者1人につき **3,000**円

一般商店利用券（一般商店で利用可）
→ 500円券×4枚

共通券（一般商店及び大型店で利用可）
→ 500円券×2枚

※対象店舗は市公式ホームページをご覧ください。



配布方法

世帯の世帯主に対し、世帯全員分を郵送します。（9月中に順次送付。申請は不要です）

※使用期限は商品券の受領日から2020年12月31日まで

問 新型コロナウイルス感染症生活支援対策室（内線480）

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別は許されません。

新型コロナウイルスへの感染は、気を付けていたとしても感染してしまう場合があります、誰もが感染する可能性があります。

自分の身に置き換え、相手を思いやる気持ちを持ち、正確な情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

誹謗中傷やインターネットなどによる根拠のない差別的な書き込みが拡大すると、感染が疑われる症状が出て、相談や情報提供をためらい、感染拡大防止を妨げるようになります。

人を傷つけるような言動は、あってはならないことです。人権に配慮した冷静な対応をお願いします。

なお、不当な差別やいじめを受けた場合は、一人で悩まずにご相談ください。



人権に関する相談窓口

相談先	電話番号、開設時間
中野市人権センター 人権相談専用電話	0269-26-2287（直通） （平日 8:30～17:15）
みんなの人権110番 （法務省）	0570-003-110 （平日 8:30～17:15）
子どもの人権110番 （法務省）	0120-007-110 （平日 8:30～17:15）
外国人のための人権相談 （法務省） Human Rights Counseling for Foreigners	0570-090-911 （平日 9:00～17:00） （weekday 9:00～17:00）
長野県人権啓発センター 人権相談専用電話（長野県）	026-274-3232 （火曜日～日曜日 8:30～17:00）
新型コロナ誹謗中傷等被害 相談窓口（長野県）	026-235-7100 （平日 8:30～17:15）

問 人権・男女共同参画課（内線254）