

年金

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書が発行されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行う際に保険料を支払ったことを証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」などが必要で、11月上旬に日本年金機構から送付されます。

なお、10月以降に今年初めて国民年金保険料を納付した人には、2021年2月上旬に送付されます。

※ご家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した人の社会保険料控除に加えることができます。



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 120

漫画：荒井瑞貴

注文した覚えがないのに・・・(送りつけ商法②)



送りつけ商法(ネガティブ・オプション)とは、消費者が注文した覚えのない商品を一方向的に送りつけて代金を請求する手口のことをいいます。代引きなどで宅配業者に代金を支払ってしまうと取り戻すことが難しくなります。注文していない商品が届いたときは、受け取り拒否をしましょう。注文した本人が荷物を受け取れない場合は、家族に「荷物がいつ・どこから届く」のか伝えておきましょう。

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 11月10日(火) 時間 午前9時～11時 会場 豊田支所相談室 ②期日 12月10日(休) 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) 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

特集記事の作成のため、市内の私立保育施設を取材させていただきました。施設によって方針などが異なり、さまざまな取り組みが行われていますが、どこの施設でも、子供たちと先生方の元氣な笑顔が印象的でした。(松野)

しまちかどトピックス

10月26日開催
2020プロ野球ドラフト会議
横浜 DeNA ベイスターズから2位指名！
中央大学 硬式野球部 主将
牧秀悟 選手(一本木出身)
詳しくは12月号でお知らせします。





交差点

共にいきいきなかのプラン

すべての市民が、性別にかかわらずお互いの生き方を尊重し合い、個性豊かに生きることができる男女共同参画社会の実現を目指します。この計画の目標達成に向けて身近なところから実践しましょう。

問 申

人権・男女共同参画課(人権センター内)
〒383-0025 中野市三好町1-4-27
☎(22)2111(内線404) ファクス:(26)2641
Eメール: danjo@city.nakano.nagano.jp



▲第1回セミナーの様子

男女共同参画セミナー
市では、第3次中野市男女共同参画計画に基づき、男女共同参画セミナーをさまざまな内容で開催しています。
今年度は、お金に関すること、心の持ち方をテーマに開催をしています。新型コロナウイルス感染防止のため、中止をしたセミナーがありました。10月までに開催したセミナーの様子や参加者の感想をお伝えします。
第1回と5回は、講師の田中優美子さんから「心を育てるコーチング講座」で自分を大切に、感情を味方にするコーチングの方法を聞きました。
周りに振り回されない自分を考え、自分を大切にするために、どんな未来を過ごしていきたいか具体的にイメージすることに参加いただいた方と確認しました。
【セミナー後の感想アンケートから】とらえ方、小さな行動で感情がプ



第6回目のセミナーは、アサーションについてです。より良い人間関係づくりのためのコミュニケーションスキル アサーションについて知り、お互いを尊重しながら率直に自己表現できる方法を聞きます。テーマ 《アサーション》自分も相

ラスに変換できることがわかりました。
第4回は、講師 北村きよみさん「マネープランから「やりたいことや働き方」を考える」です。
「こんな人生を送りたい」とイメージすることで目的が明確になり、実現への道筋が明らかになる。どうすればいいか考えることが大事。人生でかかるお金や使い方を考え、働き方を考える方法を図や表を使って具体的に示していただきました。
【セミナー後の感想アンケートから】
・お金のことについて正しく学んで、今後の人生に生かしていこうと思えたセミナーでした。



▲第4回セミナーの様子

手も大切にしたりとりをするために

開催日 11月25日(水)
開催時間 午前10時～正午
場所 市民会館41号会議室
※参加人数等により、中野市人権センターに変更することがあります。



講師：三井洋子さん

株式会社 Dream Seed
代表、保健師、公認心理士、精神保健福祉士。

女性相談のご案内

女性が生活の中で抱えているさまざまな悩みを、女性相談員がお聴きします。相談は無料です。秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

TEL 0269-23-4810

- 相談日 月曜日～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)
- 対象者 市内在住の女性
- 相談時間 午前9時～午後5時
- ※面接相談を希望される場合は要予約。場所は、市役所1階福祉課です。

「人権センターまつり」「人権のつどい」中止のお知らせ

人権に関する啓発の普及の意識の高揚を図るため、例年11月に開催していた「人権センターまつり」及び「人権のつどい」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点及びインフルエンザの流行が懸念されるため、今年度は中止します。