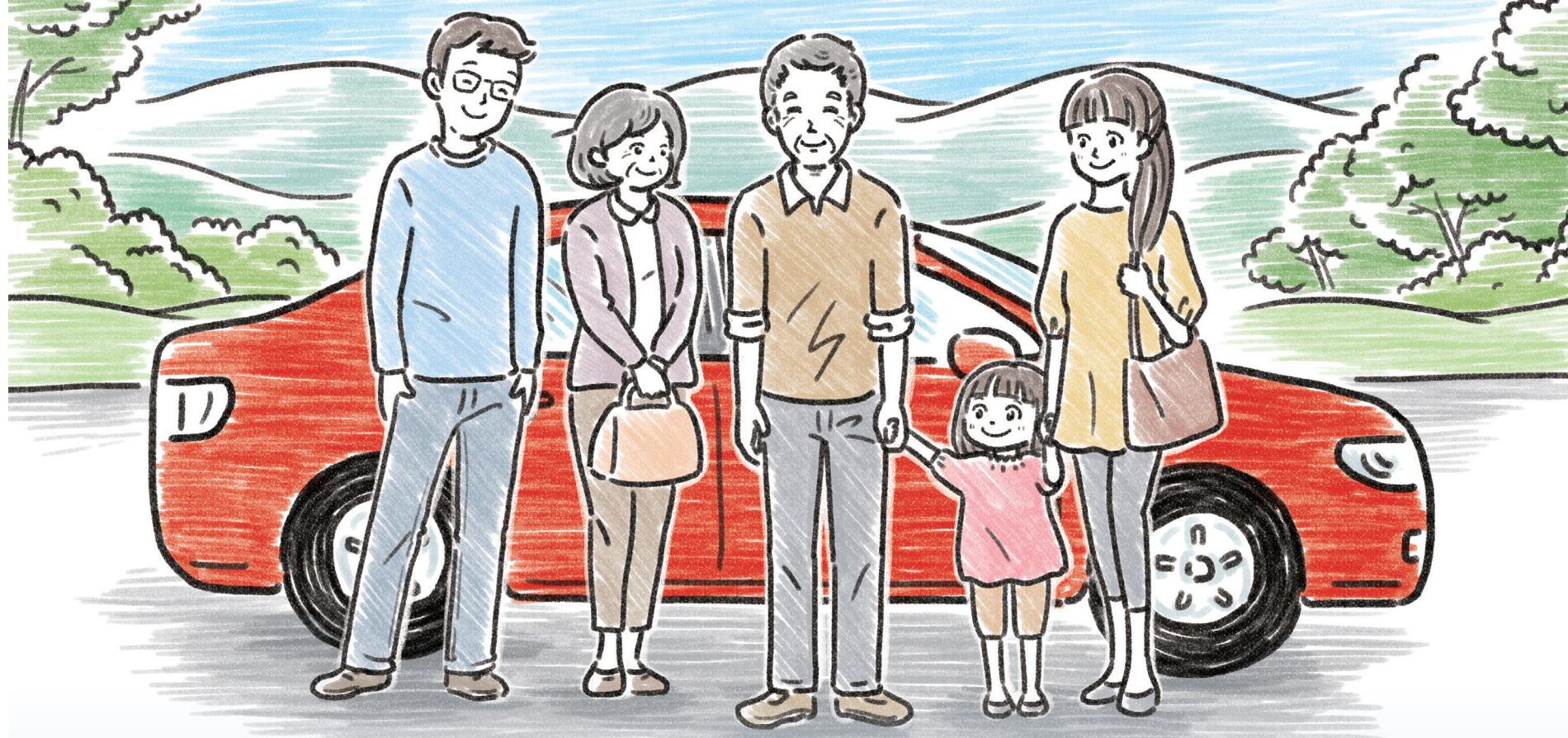


県からのたより

ずっとグッドカーライフ
安心がつつと。
笑顔がつづく



長野県で暮らす私たちの生活に
欠かすことのできない**車**。
便利な移動手段である反面、
交通事故という大きな危険もはらんでいます。
今日も、明日も、これからも、
車と一緒に生きていく 私たちが、
安全運転をつづけるために今日から取り組める内容を
10か条にまとめました。

つづけよう!
安全運TEN!

10

Good
Car life →

1年でも長く、
安心なカーライフを
送るための

10か条!

ずっとグッドなカーライフを送るための 10か条をご紹介します。



TENの1 おのれ 己を知る

▶ 家族でチェックする

危険な運転になっていないか家族でお互いの運転をチェックする。

▶ 眼科を受診する

加齢による目の機能低下、白内障、緑内障などの病気に備え、定期的に眼科を受診する。

▶ ウェブで診断する

認知の機能、目の機能、耳の機能をウェブサイトでチェックできる。

エイジド・ドライバー総合応援サイト「まずはそれぞれのチェックから」 JAF（一般社団法人 日本自動車連盟）▶



TENの2 たんれん 鍛錬する

▶ 毎日体操する

「かかと・つま先の上げ下げ」「ひざ上げ」「スクワット」などで、身体を鍛える。

高齢者のための交通事故を防ぐ5つの体操▶



▶ ウェブで脳、目、耳をトレーニングする

「イラスト記憶」「危険視認力」「同じ音探し」など、ウェブサイトでトレーニングができる。

エイジド・ドライバー総合応援サイト「継続的にトレーニング！」 JAF（一般社団法人 日本自動車連盟）▶



TENの4 運転すべきか 判断する

▶ 天候や時間を考慮する

雨の日や夜間など、視界が悪いときの運転は危険。本当に今運転する必要があるか考える。

▶ 体調を考慮する

「体調が優れない」「心配事がある」など運転に集中できないときは、運転しない。



TENの3 準備する

▶ タイヤをチェックする

定期的にタイヤの空気圧や溝の減りをチェックする。

▶ ルートを決める

出発前に目的地への道順を考え、時間に余裕を持って出発する。

▶ 正しい姿勢をとる

運転前に、シートやミラーの位置を合わせる。



TENの5 こころが 心掛ける

▶ 「かもしれない」を意識する

「車の陰に歩行者がいるかもしれない」「前の車が急に止まるかもしれない」と意識することで、事故を防ぐ。

▶ 油断しない

慣れた道や駐車場でも油断しない。車を降りるまで気を引き締める。

▶ しっかり見る

見通しが悪い場所は、減速や一時停止をして、左右をしっかりと見る。



TENの10 乗り換え時に考える

▶ サポカーを検討する

止まるをサポートする「衝突被害軽減ブレーキ」や急発進を抑制する「ペダル踏み間違い急発進抑制装置」などの安全技術を搭載したサポカーを検討する。

▶ 自分に合った車を選ぶ

「コンパクトで運転しやすい車」「乗り降りしやすい車」など、自分に合った車を選ぶ。

▶ タイヤを選ぶ

「雨の日に強い」「振動が少ない」「音が静か」など、タイヤの性能を検討する。



TENの8 装備する

▶ 後付け装置を付ける

今乗っている車に「ペダル踏み間違い急発進抑制装置」を後付けできる。

▶ ドライブレコーダーを取り付ける

万が一の事故で役立つだけでなく、映像で自分の運転の様子をチェックできる。

▶ チャイルドシートを取り付ける

6歳未満の子どもを乗せるならチャイルドシートを取り付けて、子どもを守る。

特設ホームページでは
10か条をさらに詳しく
ご紹介しています。



<https://www.shinshu-anzenunten.jp/>

サポカー 補助金

サポカー（安全運転サポート車）等の普及促進を目的に、国により、通称「サポカー補助金」が創設されました。令和2年度中に満65歳以上となる方を対象に、サポカーや後付けのペダル踏み間違い急発進抑制装置の購入等を支援します。詳しくは、次世代自動車振興センターのウェブサイトをご覧ください。



広告 マネースクール 101 特別講座 後援：信濃毎日新聞社

老後破産を防ごう！知っておきたい

介護にかかるお金の基礎知識

介護費用・税金・社会保険料・医療費を知ろう！セミナー 無料開催

定員：各回 30名、先着順、要予約、ドリンク付き	現在、介護をしている方、介護費用や税金の負担を感じている方、介護が心配な方はもちろん、すべての人にとっておいてもらいたい知識です。この機会に勉強しましょう。
1/16(土)10:30～12:30 ホテル JAL シティ長野	
1/17(日)10:00～12:00 信毎メディアガーデン(松本)	
1/22(金)10:30～12:30 きたつせ	
1/23(土)10:30～12:30 (伊那北地域活性化センター)	
1/24(日)10:30～12:30 ワークラボハケ岳(茅野)	
1/25(月)10:30～12:30 ライブ配信セミナーも開催！	

無料 オンライン個別相談会 随時受付中
Zoom、skype で気軽に相談できます！

右記コードより申込みください。

●介護費用、税金、社会保険料、医療費のしくみ
●親を介護すると障害者控除が使えない？
●ひとり身の母親は子どもの扶養に入れるべきか？
●高齢の親が入院をしたらスタート！介護マネジメントの必要性

お申し込み＆お問い合わせ ☎03-3664-4688 FAX 0120-573-188

MAIL kaigo@r.ms101.jp (空メール送信)
セミナー日程 / 住所 / 氏名 / 年齢 / TEL / 同伴者名

サーパス石堂ゲートマークス

資料請求受付中

JR「長野」駅 から 徒歩 7 分 (約540m)

0120-384-140

物件の詳しい情報はこちら

外観完成予想CG

※基本分譲は1分60秒として算出し、掲載数は約です。

（事業主） 長野都市計画株式会社

（販売代理店） 穴吹工務店

営業時間 / 10:00AM～6:00PM
[火曜・水曜・第2木曜定休（祝日を除く）]

広告

ずっと固定金利の住宅ローンだから
ずっと先まで見通せる

地方公共団体 住宅取得時の支援策としての補助金等交付

子育て世帯
子育て世帯と親世帯が同居
U・Iターン
空き家活用
防災・減災（克雪住宅）

住宅金融支援機構

【フラット35】
子育て支援型

【フラット35】
地域活性化型

住宅金融支援機構は、県内地方公共団体と協定を締結し、住宅取得に対する地方公共団体による補助金等の交付と併せて、【フラット35】の金利を一定期間引き下げる制度をご用意しています。

※協定締結先の地方公共団体につきましては、フラット35 サイトをご確認ください。

・第三者に賃貸する目的の物件などの投資用物件の取得資金にはご利用いただけません。
・外国籍の方がお申込みになる場合は「永住者」または「特別永住者」の資格が必要です。

【フラット35】

住宅金融支援機構 Japan Housing Finance Agency

お電話でのお問合せ
(お客さまコールセンター)

TEL 0120-0860-35

営業時間 毎日9:00～17:00 (祝日、年末年始を除きます。)

※ご利用いただけない場合は、048-615-0420へ(有料)

詳しくはホームページへ

フラット35

広告主 | 住宅金融支援機構 TEL:048-650-2120 | さいたま市大宮区桜木町1-11-20 大宮JPビルディング11階

「もしもの」災害に備える 地震保険・共済

大規模地震で被害を受けた場合、住宅の修復や家財の購入など生活の再建に多額の費用が掛かりますが、公的な支援や義援金だけでは十分とはいえません。

地震保険・共済があることで再建費用の一部をまかなえるため被災後の生活再建の大きな支えとなります。

地震による災害から生活を守るため、地震保険・共済への加入を検討しましょう。

☎ 信州地震保険・共済加入促進協議会事務局 ☎026-235-7408

地震災害における 生活再建イメージ

被災住宅の再建費用
(参考)
H29長野県における
一戸建て
平均工事費
2,413万円

借入・自己資金等

保険・共済

被災者生活再建支援制度
(最高**300万円**)

義援金

保険や共済で
“もしもの”地震被害に
備えましょう!

公的支援のみでは
生活再建は困難です

広域災害の場合、
1世帯当たりが
受け取れる配分額は
少なくなる傾向があります

これだけではなく
家財・引っ越し費用 など住宅、生活の再建には
他にもお金がかかります

「ながの結婚マッチングシステム」 無料体験キャンペーン実施中!

結婚を希望する皆さんの出会いを応援する「ながの結婚マッチングシステム」*の無料体験キャンペーンを令和3年1月20日まで実施中。県内登録者約1,000人から条件に合わせてお相手探しができます。

この機会に新しい出会いを探してみませんか。
※市町村等が運営する県内42か所の公的結婚相談所に登録されている独身男女のプロフィールを検索できるシステム

☎ 長野県婚活支援センター ☎026-235-7373
(月～金曜8:30～17:00、祝日・年末年始を除く)

ハピネスナビ信州 検索



新型コロナ対策をしながら、 地元のお店を応援しよう!

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた多くの飲食店が感染症対策に取り組んでいます。

飲食店を利用する際は以下の点を意識しましょう

- 換気が適切にされているなどのガイドラインを遵守したお店で。
- 体調が悪い時は参加しない。
- 飲酒するなら、少人数・短時間で、なるべく普段一緒にいる人と。深酒・はしご酒などは控える。
- 席は斜め向かいに座る。

適切な感染対策を行うお店はこのマークが目印です。



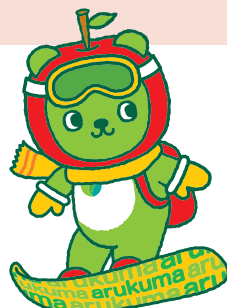
リフト券が当たる! 初滑りは信州! WELCOMEキャンペーン

2020.11.3(火)～エントリー「2万人」に達するまで
期間中に、[yukiyama]アプリで県内のスキー場にチェックインして滑るだけで

県内全スキー場共通の平日限定リフト1日券が
700名様に当たります!

☎ 「スノーリゾート信州」プロモーション委員会 ☎026-234-7219

詳しくは 検索



長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

ディスカバー信州 冬のアクティビティぜ～んぶ 50%OFF!!

2020.11.20(金)～2021.3.21(日)

雪の上を歩くスノーシューハイキングや冬の夜空に輝く満天の星観賞、体の芯からあたたまる温泉など、信州の冬ならではの

アクティビティや体験がすべて **50%オフ!**

☎ 長野県観光機構 ☎026-235-7219 お申込みは体験予約サイト 検索 から



読者プレゼント アンケートに答えて 県内全スキー場共通の平日限定リフト1日券をゲット!

抽選で**10名様にプレゼント!**

応募方法 ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤アンケートの回答をお書きの上、はがき、メール、ながの電子申請サービスのいずれかでご応募ください。
宛 先: 〒380-8570 (住所記載不要) 長野県広報県民課あて
メール: koho@pref.nagano.lg.jp (件名は「読者プレゼント」)
締 切: 12月21日(消印有効)

ながの電子申請サービス▶

アンケート 1. 誌面の内容は分かりやすいですか (ア 分かりやすい イ 分かりにくい)
2. 誌面の内容は役に立ちましたか (ア 役に立った イ 役に立たなかった)
注意事項 ・当選発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます
・応募の際の個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します
・いただいたご意見への個別の回答はいたしません



ご存じですか? B型肝炎給付金

☑ B型肝炎ウイルスに感染している
☑ 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生

2つとも当てはまる方は、国から給付金を受けられる可能性があります。対象者から母子感染した方や、ご遺族(相続人)も対象となります。ただし給付金を受け取るには対象者から国へ請求する必要があり、その期限は令和4年1月12日までです。

ご自分が対象者かも?と思われた方は、**早めの準備**をご検討ください。対象者になりそうかは、右記**無料電話相談**で確認できます。お気軽にお電話ください。

無料電話相談 (平日9時～17時30分)
0120-918-862

弁護士 柏木研一郎

給付金の例
死亡・肝がん・肝硬変(重度) **3600万円**
肝硬変(軽度) **2500万円**
慢性B型肝炎 **1250万円**
※その他症状に応じて支給

東京弁護士会所属/弁護士法人マイタウン法律事務所/マイタウン法律事務所東京事務所/東京都千代田区丸の内2-2-1岸本ビルディング6階

リコールのお知らせ セキスイ製 ポータブルトイレを探しています

約10cmのすき間に
首などを挟む恐れ
対象商品を無料で交換いたします

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

販売時期:1996年～2002年

ポータブルトイレ交換窓口

受付時間 / 9:00～19:00 (土・日・祝日・年末年始除く)

☎ 0120-011-578

積水ポータブルトイレ 検索

積水化学工業株式会社
〒105-8566 東京都港区虎ノ門2-10-4

SEKISUI