

愛車の健康法

日常点検や定期点検を習慣づけ、大切なクルマを長持ちさせましょう。
「ちょっと変だ」と早めに異変に気付くことで、多くのトラブルを回避することができます。

エンジンオイルの交換は定期的

エンジンオイルは次第に汚れ、機能が低下します。交換時期はエンジンの状態や使用状況によって異なりますが、一般的に5,000～10,000km経過時(走行距離が少ない場合でも6カ月～1年ごと)とされています。オイルのグレードによって交換時期が定められているので、状況に合わせて、早めに交換しましょう。

排気ガスで健康チェックを

エンジンをかけたら排気ガスをチェックしましょう。無色の排気ガスが黒ずんでいるなど、普段と異なる状態を発見したら早めに整備工場に相談しましょう。

タイヤ点検

タイヤは、唯一路面と接して重い車重を支えている、負担の大きなパーツです。ドライブに出かける前に、タイヤの寿命や溝の有無、空気圧などチェックしましょう。



ランプはこまめに点検を

車のランプ類はドライバーが状況を確認する他に、周りに対して意思表示を伝える役割もあります。安全に走行するために、日頃から故障しているランプが無い点検しましょう。

エンジンの点検は耳でもできる

水温計などの計器でエンジンの異常を確認する事は出来ませんが、エンジンから普段と違う音がしないかどうかでも確認は出来ます。ガラガラ・キューキューというような音がしたらすぐに点検しましょう。

燃費チェックで健康診断

普段からガソリンを入れた時には燃費を調べて、燃費の変化に注意しましょう。燃費が悪くなったように感じたら点検しましょう。



点検整備の必要性

自動車は日々の生活と社会・経済活動に欠くことのできないものです。しかし、交通事故や環境問題は依然として大きな社会問題になっており、安全で環境負荷の小さい車社会の確立が求められています。

自動車は数多くの様々な部品で構成された機械であるため、使用に伴い、また時間の経過によって劣化・摩耗が進み、その構造や装置の性能が低下します。

点検整備を行わないと、走行中に故障したり、排出ガスの増加、燃料の浪費等を招きかねません。さらには整備不良が原因となる事故を引き起こす可能性が高まり、大変危険です。不要なトラブルを防ぎ、自動車を常に良好な状態で使用するためには、ユーザーの皆さんが責任を持って常日頃から自動車の状態を把握し、適切に維持することが重要です。

点検整備の実施はユーザーの義務として法令でも規定されています。きちんと点検整備を行い、自動車を良好な状態に保ちましょう。

日常点検整備

日常点検整備は、日頃自動車を_usingして行く中で、ユーザーの皆さんが自分自身で行うことのできる点検です。この点検は、ユーザーの皆さん自身が運転席にすわったり、エンジンルームをのぞいたり、また、自動車の周りを回りながら自動車の状態をみることによって簡単に実施可能なものになっています。

自家用乗用自動車など、いわゆるマイカーのユーザーの皆さんは、走行距離や運行時の状態などから判断した適切な時期に実施してください。

定期点検整備

定期点検整備は、一般的な構造・装置の自動車に関し標準的な使用を前提として、定期的に行う必要のある点検を定めたものです。日常点検整備は常日頃から行う簡単な点検であるのに対し、定期点検整備は一定間隔ごとに行う、少し大がかりな点検整備です。これもユーザーの方の義務となっていますが、専門的な知識・技術も必要なので、整備工場に持ち込んで実施しても問題ありません。

定期点検整備の実施も、日常点検整備と同様にユーザーの義務と定められています。定期点検整備の時期になったら、お近くの整備工場に相談しましょう。



検査と点検整備の違い

自動車の検査と点検整備はよく混同されますが、それぞれ違うものです。自動車の検査は、国が一定期間ごとにチェックするもので、検査時において安全・環境基準に適合しているかどうかを確認しているものです。

一方、自動車の点検・整備とは、自動車の保守管理責任はユーザー自身にある(自己管理責任)ことから、自動車ユーザー(自動車ユーザーが依頼した整備工場等を含む)が必要な時に点検し、その結果に基づき必要な整備をすることをいいます。この様に、検査と点検・整備は直接リンクするものではありません。

国土交通省HP「自動車点検・整備」(<http://www.mlit.go.jp/jidosha/jidosha/tenkenseibi/tenken/t1/t1-1/>)より加工・編集して作成

タイヤのディスカウントショップ **タイヤのプロがいるお店**

ホイールパラダイス 長野徳間店

北陸信越運輸局長認証 整備工場
格安車検 安心+安全 ホイパラ車検!!
できます! 軽トラックから輸入車までお任せください
車の修理できます!

ボディコーティング・
タイヤホイール多数
取扱い有ります。

〒381-0041 長野市徳間3300
TEL 026-263-7900
営業時間 10:00-19:00 定休日 火曜日

おかげさまで創業70年の車屋です!

株式会社
泰和自動車整備工場

自動車販売・自動車整備・点検

営業時間 8:30~17:00
土曜日営業しております。

風間工場 本社
☎ 222-2525 ☎ 233-3241
長野市風間1448-6 長野市三輪7-8-26

輸入車も、国産車も。 **BOSCH Service**

AutoSchneider

アウトシュナイダーは
ボッシュが認定する自動車整備工場です

ボッシュ認定の整備士が多数在籍
長野駅から車で5分

長坂バロック株式会社 TEL: 026-227-2232
〒380-0935 長野市中御所4丁目6-14

詳しくはこちらのQRコードから!

車のこと
Q & A

Q 車の維持費は年間どのくらいかかりますか?

A 使う用途や車種によって違いはありますが、車の維持費は大きく4つに分類されます。ガソリンなどの燃料費、定期点検・車検、部品、消耗品などのメンテナンス費、年間の任意保険料、自動車税も必要になってきます。
他にも、保管場所によっては駐車場代なども考えられますので、車を購入する前には、これらも併せて考慮することが大切です。

Q 車種によって支払う税金に違いはありますか?

A 平成14年から、排出ガスや燃費の性能など環境に配慮した度合いによって、車種や車齢ごとに異なる税額となる「グリーン税制」が実施されています。
これによって電気や天然ガスなどの低燃費自動車などは、新車購入時にかかる税率が大幅に軽減されています。
一方で一定の車齢を越えたディーゼル車などに対しては、増税もあります。
細かな基準と条件がありますので、しっかり確認しておきましょう。

Q 車の維持費は年間どのくらいかかりますか?

A 使う用途や車種によって違いはありますが、車の維持費は大きく4つに分類されます。ガソリンなどの燃料費、定期点検・車検、部品、消耗品などのメンテナンス費、年間の任意保険料、自動車税も必要になってきます。
他にも、保管場所によっては駐車場代なども考えられますので、車を購入する前には、これらも併せて考慮することが大切です。

Q 車種によって支払う税金に違いはありますか?

A 平成14年から、排出ガスや燃費の性能など環境に配慮した度合いによって、車種や車齢ごとに異なる税額となる「グリーン税制」が実施されています。
これによって電気や天然ガスなどの低燃費自動車などは、新車購入時にかかる税率が大幅に軽減されています。
一方で一定の車齢を越えたディーゼル車などに対しては、増税もあります。
細かな基準と条件がありますので、しっかり確認しておきましょう。



医師会

一般社団法人 長野市医師会

長野市医師会は地域住民の健康保持増進のため、様々な地域医療推進事業に取り組んでいます。
このうち、救急医療整備事業では、市民の皆様の生命と健康を守るために会員医療機関の当番制により、休日の救急医療の確保と長野市民病院・医師会急病センターへの医師派遣を行っています。地域医療事業では、市行政と連携して、各種健診、予防接種事業への協力、各種疾病予防の啓発等にも取り組んでいます。また、地域医療の質の向上を目指して学術研修会等を開催するとともに、市民の皆様が的確な医療を受けられる体制の確保にも取り組んでいます。気軽にご相談いただける医師会として、市行政と協力・連携しながら、安心・安全な医療を目指してまいりますので、よろしくお願いたします。

本会では、看護専門学校を運営し、地域に密着した保健・医療・福祉に、総合保健医療福祉チームの一員として将来貢献できる看護実践者を育成しています。看護師を目指したい方は、お問い合わせください。

長野看護専門学校の特徴；2つのコースから看護師になる方法を選択できます。

- ①3年間で看護師国家試験合格を目指す。→第1看護学科(3年課程全日制)(社会人推薦枠もあります)
- ②医療機関等で働きながら学び、5年間で看護師国家試験合格を目指す。
→准看護学科(2年)→約8割が進学→第2看護学科(3年)(年齢・学歴・職歴等、様々な学生がいます)

詳しくは、長野市医師会ホームページ【<https://www.odajini.or.jp/>】をご覧ください。

一般社団法人 長野市医師会 〒380-0928 長野市若里7-1-5 TEL (026) 226-5850

一般社団法人 更級医師会

更級医師会の更級とは大変由緒有る地名です。『古今和歌集』にも「わが心慰めかねつ更級や姨捨山に照る月を見て(よみ人しらす)」があります。長野市の南部地域で、千曲川と犀川に挟まれた山地と平地です。平地は今では長野市の新興住宅地で県下でも珍しい人口の増加地域です。

更級医師会の活動としては、会員を学校医並びに産業医に推薦し、児童生徒並びに勤労者の健康に貢献しています。また、平日夜間に南長野医療センター篠ノ井総合病院内に設置された医師会急病センターへ医師を派遣し、初期救急医療を行い、日曜祭日等は当番医制事業に基づき、地域住民の救急医療を確保し、さらに無医地区である信更・信里に対しては診療所に医師を派遣し、地域住民の健康管理と診療に当たっています。また各種予防接種、健診等も行っています。

加えて、地域の基幹病院と診療所等を結んだ「信州メディカルネット」を活用して医療情報を共有し、安全で質の高い地域医療を提供出来るように努めています。よろしくお願申し上げます。

一般社団法人 更級医師会 〒381-2223 長野市里島62 TEL (026) 292-2371

一般社団法人 上水内医師会

上水内医師会は、長野市の七二会地区、豊野地区、戸隠地区、鬼無里地区、信州新町地区、中条地区の11医療機関等と、上水内郡(2町1村)内の医療機関が会員となる医師会です。主に長野市北・西部地域に位置する中山間地域の医療を担当しています。

上水内医師会も市内医師会の皆様とともに各種検診や予防接種事業への協力、学術研究会の開催など、行政とも協力しながら地域医療の推進に努めています。

一般社団法人 上水内医師会 〒380-0928 長野市若里7-1-5 TEL (026) 227-0948



歯科医師会

公益社団法人 長野市歯科医師会

わたしたち長野市歯科医師会は、公益社団法人として、地域の皆さまのお口の健康を守り、歯科保健、歯科医療の向上のため努力してまいります。

長野市歯科医師会ホームページのご案内

- 「お住いの近く」の歯科医院が検索できます。
- 「訪問歯科診療」可能な歯科医院が検索できます。
- 「緊急休日当番医院」の情報が見られます。

長野市歯科医師会



公益社団法人 長野市歯科医師会

〒380-0901 長野市鶴賀居町1744セントラル・コア2F
TEL (026) 226-0576 FAX (026) 226-4046

上水内郡歯科医師会

上水内郡歯科医師会は、昭和24年に設立され、長野市の北部に位置し、上水内郡信濃町、飯綱町、小川村と、長野市豊野町、信州新町、中条、戸隠と広域を有し13医療機関、17人の会員で構成されています。

我々、上水内郡歯科医師会は、良質で安全な医療を提供できるよう日々の研鑽はもろろのこと、公益団体として歯周病検診、妊婦健診、学校検診などの検診事業、8020運動など歯科公衆衛生事業、さらに在宅等訪問診療の事業なども、よりいっそうとくんでいきたいと考えています。

歯科医療を通じ地域の皆様方の健康と生活の向上を図り、皆様方と共に歩んでいきたいと思っております。よろしくお願申し上げます。

上水内郡歯科医師会
〒389-1103 長野市豊野町蟹沢2615
TEL (026) 257-6222 FAX (026) 257-6133

更級歯科医師会

当会は1947年(昭和22年)11月更級郡歯科医師会として設立され、1977年(昭和52年)4月更級郡歯科医師会に名称変更して現在に至っています。今年更級郡歯科医師会発足から70余年、更級郡歯科医師会に名称変更してから40余年が経つこととなります。

現在53医療機関60名の会員により構成されており、長野市南部(更北・川中島・篠ノ井・信更・大岡)、千曲市(稲荷山・八幡・桑原・上山田)の地域をエリアとして活動しています。会員は地域住民をはじめとする皆様のお口に関する健康保持及び増進をめざし、日々研鑽努力をしております。

当ホームページでは、「お口の健康を基調とする快適な生活のパートナー」として、皆様への情報を提供してまいりたいと考えておりますので、お気軽にご利用ください。

更級歯科医師会
〒381-2223 長野市里島62
TEL (026) 293-0899 FAX (026) 293-5353
<http://sarashina8020.com>

埴科歯科医師会

埴科歯科医師会は千曲川に沿って上流より、坂城町、千曲市、長野市の松代町、即ち昔の埴科郡が市町村合併によって行政区域が三ヶ所となりましたが、歯科医師会は再編されることなく名称だけ埴科郡の郡を除いて埴科歯科医師会として存続しています。本会では会員医療機関で、長野市歯周疾患検診、千曲市歯周疾患検診、坂城町歯周疾患検診をはじめ、妊婦歯科健康診査、後期高齢者検診を行っています。また、厚生連松代総合病院と連携し口腔外科的な疾患や有病者の歯科処置を行っています。歯科訪問診療にも積極的に取り組んでいます。乳幼児から高齢者まで全ての地域住民が生涯にわたって心身共に健康に過ごされ健康寿命を謳歌されますように歯科の立場から応援しております。歯科の相談があれば是非、気軽に歯科医師会事務所に電話ください。

埴科歯科医師会
〒387-0013 千曲市大字小島3145-2市川ビル北1F
TEL (026) 273-2170 FAX (026) 273-5070
<http://www.janis.or.jp/users/hanishina/>



一般社団法人 長野市薬剤師会

長野市薬剤師会よりごあいさつ

長野市薬剤師会は、薬剤師の倫理の高揚及び学術の振興を図り、薬学及び薬業の進歩発展を図ることにより、地域住民の健康な生活の確保・向上に寄与することを目的に活動しています。

当会では薬剤師会館に検査センターを設置し、飲料水の検査、河川や土壌の環境調査、医薬品などの品質試験といった分析業務を行っているほか、長野市民病院の近隣で調剤薬局を運営しています。

薬局・薬剤師は医薬品の供給だけでなく健康管理、在宅医療の分野で相談に応じ、住民が地域で安心、安全に生活できるよう積極的に取り組んでいます。

皆様もご自宅で「かかりつけ薬局」を定めて、健康、医療、福祉、環境のことなど何でも相談できる「かかりつけ薬剤師」をお決めください。

お宅の井戸水は大丈夫ですか

一見きれいに見える井戸水も、地下水の汚染で引用に適さない場合があります。

1年に1回は検査をし、安全を確かめましょう

長野市薬剤師会検査センター 長野市アークス13-11
TEL (026) 227-3222 FAX (026) 227-3806

FMぜんこうじで「おくすり情報」放送中

第2金曜日13時45分(月1回)
詳しくは長野市薬剤師会ホームページをご覧ください。
<http://nagano-shiyaku.org/>

医薬分業推進支援センター長野薬局 長野市富竹1406-6
TEL (026) 295-9311 FAX (026) 295-1811

一般社団法人 長野市薬剤師会 〒380-0918 長野市アークス13-11 TEL (026) 227-3222 FAX (026) 227-3806



長野商工会議所よりごあいさつ

商工会議所は、商工会議所法(第6条)に基づく特別認可法人で、地域総合経済団体です。

長野商工会議所では、市内で事業を行っている皆様の声を政策決定や制度改正に反映させる活動の他、金融、経理、税務、法律など皆様の経営に関する様々なご相談にお応えし、皆様のお店や会社の経営基盤の強化に貢献しています。

また、まちづくりや各種イベントの開催を通じて、賑わいを創出し、長野市の活性化に積極的に取り組んでいます。

長野商工会議所の事業と会員サービス

提言・要望

会員の皆様を集約し、諸施策実現のため国・県・市をはじめ関係団体への提言および要望活動を行っています。

交流・人脈拡大

部会や会員交流パーティなどで、会員交流の輪が広がります。

情報提供・講演

経営に役立つ情報を、会報やホームページにてお届けします。また、タイムリーな内容の講演会やセミナーを随時開催しています。

研修・検定

能力開発・人材育成・新分野への進出に役立つ、研修講座・検定試験などを実施し、社員教育・情報収集・自己啓発を応援します。

経営・金融

経営全般に係る相談・創業に係る相談・融資相談・斡旋など各種相談が無料で受けられます。

労務管理

労働保険事務組合にご加入いただくと、労働保険に関する事務処理が軽減されます。

共済・福利厚生

会員向けサービスとして、各種共済制度や従業員の永年勤続表彰、割安な健康診断など事業所の福利厚生が充実します。

長野商工会議所へご加入下さい

商工会議所の事業をより充実したものにするには、より多くの商工業者の皆様にご入会いただき、会員のネットワークを広げていくことが不可欠です。長野市の地域経済発展のため皆様の「ちから」を貸してください。

詳しくは長野商工会議所ホームページ[<http://www.nagano-cci.or.jp>]をご覧ください。

長野商工会議所

〒380-0904

長野市七瀬中町276

TEL (026) 227-2428

FAX (026) 227-2758



長野市商工会よりごあいさつ

長野市商工会は、更北・若穂・川中島・西部(七二会・信更・大岡)・豊野・戸隠・鬼無里・中条の8地域をカバーし、2000余りの会員をもって構成されています。

経営に関するご相談から融資の斡旋、また帳簿の記帳代行や各種共済(保険)のご案内、地域を盛り上げるイベントの開催など、幅広い活動により事業者の皆さんを支援しています。会社・個人を問わずあらゆる事業者の方が加入いただけますので、どうぞお気軽にお問合せください。

長野市商工会の活動

経営相談

経営のことでお悩みの皆様に適切なアドバイスを行っています。また、創業・経営革新支援を行っています。

講習会・研修会

必要な知識や情報を提供する各種講習会や研修会などを開催しています。

金融相談

無担保・無保証・低利で事業資金の融資を受けられる制度を斡旋しています。

税務・経理相談

帳簿のつけ方から決算、申告の仕方までアドバイスを行っています。また、コンピュータによる記帳代行によって、面倒な記帳業務をあなたに代わってスピーディに処理します。

労働相談

労働保険、退職金などについてアドバイスをしています。また、労働保険の事務代行を行っています。

地域振興・まちづくり

地域産業おこしやイベントの開催などを通じて、地域(まち)の活性化に努力しています。

長野市商工会

〒381-2205

長野市青木島町大塚881-1

TEL (026) 284-4556

FAX (026) 285-3344

詳しくは、長野市商工会ホームページ
[<https://www.naganoshi-sci.or.jp/>]をご覧ください。

