

愛車の健康法

その為の
アドバイスを
紹介します。



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に

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）と言われています。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、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。無色のはず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か点検しましょう。

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。

ホイールパラダイス 長野徳間店

- ・プロテクションフィルム
- ・カーラッピング
- ・セラミックコーティング
- ・ヘッドライトコーティング

軽自動車からスーパーカーまで
施工実績アリ！

- ・タイヤ、ホイール
- ・車検整備、カスタム
- ・中古車販売、オークション代行

クルマのことなら何でもお任せください！

〒381-0041 長野市徳間3300

TEL 026-263-7900

営業時間 9:00-18:00 定休日 火曜日

当店ホームページ

オーダーメイド
カスタムカーショップ

— 車カスタムカーショップ WeeD —

車検整備 鈑金塗装 カーフィルム
オイル交換 タイヤ交換 カーコーティング

長野市大字北長池582-1

TEL 026-243-1071

i-weed.com

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



車検のこと Q & A



Q1

日本の自動車検査証の有効期間が短いのはなぜですか？

A1

自家用乗用車の有効期間は、新車から3年目に初回の検査、以後2年ごとに実施されており、自動車先進国である欧米とほぼ同じ周期。日本と各国の交通事情や交通安全対策の違いを考えると、ほぼ同様といえるでしょう。

Q2

検査1年後で故障。
2年間保証じゃないの？

A2

検査は保証ではありません。検査は、その時点で自動車が安全・環境基準に適合しているか否かを判断しているもの。今後2年間の安全を保証するわけではありません。自動車はあくまで動く機械ですから機能の劣化や摩耗等は避けられないのです。したがって、検査と検査の間の安全管理は自己責任、つまり使用者の点検整備によって保たなければなりません。

Q3

「ユーザー車検」って、
どういうことですか？

A3

ユーザーが自分で検査を受けることを指します。検査には、自動車整備工場（認証工場）やいわゆる民間車検場（指定整備工場）に委託する方法とユーザー自身が自動車を国の検査場にもっていき検査を受ける方法があります。検査が不合格になれば、ユーザー自身が点検整備をやり直して再度検査を受けるか、指定整備工場等で整備して検査を受ける必要があります。

Q4

検査のときに税金を払う
のは何故ですか？

A4

ユーザーの利便と行政事務の簡素化のために、検査時には、自動車重量税の徴収と自動車損害賠償責任保険の確認及び自動車税の納付確認を行っています。



まずはお気軽にお電話ください。

愛車の傷・ヘコミを修理したい

そんな時は **COLORS AUTO** にお任せ！

車の状況を細かく確認しながら、最適な修理方法を提案いたします！

板金修理 **車検** **整備** **中古車買取り相談**

長野市豊野町浅野1554-1
COLORS AUTO (カラースオート)

☎ 026-266-0797

MAP





子育てパスポート提示のお客様
割引価格の提案をさせていただきます



▶ 一般社団法人 長野市医師会

長野市医師会では、地域の皆さまの健康を守り、より良い医療を提供するために、さまざまな取組を行っています。

救急医療では、休日でも安心して受診できるよう、会員の医療機関が交代で「休日緊急医」を担当し、長野市民病院・医師会急病センターにも医師を派遣しています。また、長野市と連携して、健康診断や予防接種の協力、病気の予防に関する情報提供などにも積極的に取り組んでいます。さらに、医療の質を高めるための研修会を開き、市民の皆さまが適切な医療を受けられる体制づくりにも力を入れています。

皆さまが安心して相談できる「身近な医師会」として、これからも市と協力しながら、安心・安全な医療の提供に努めてまいります。

看護師を目指す方へ

長野市医師会では、看護専門学校を運営し、地域に根ざした保健・医療・福祉の分野で活躍できる看護師を育てています。看護師になるための道は2つあります。

① 3年間で看護師国家試験合格を目指すコース⇒「第1看護学科(全日制・3年課程)」

※社会人の方のための推薦枠もあります。

② 働きながら、5年間で看護師国家試験合格を目指すコース⇒

「准看護学科(2年)」⇒進学して「第2看護学科(3年)」へ

※幅広い年齢・学歴・職歴の方が学んでいます。

詳しくはホームページを
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(よみ人しらず)」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。よろしくお願い申し上げます。



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12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

- 「お住まいの近く」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、飯綱町と、長野市豊野町、信州新町、中条、戸隠と広域を有し11医療機関、16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ちろんのこと、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、よりいっそうとり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。よろしくお願い申し上げます。



上水内郡歯科医師会

〒381-2405 長野市信州新町新町49-2

TEL (026) 262-2176 FAX (026) 262-3554

▶ 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月更級歯科医師会に名称変更して現在に至っています。今年はい更級郡歯科医師会発足から70余年、更級歯科医師会に名称変更してから40余年が経つことになります。

現在51医療機関62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お電話ください。

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/hanisina/>

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、地下水の汚染で飲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。

<https://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



商工会議所



商工会

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

会員の皆様の声を集約し、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。

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

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



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・中条）・豊野・戸隠・鬼無里の7地域をカバーし、約2000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確定申告、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・経営発達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/】](https://www.naganoshi-sci.or.jp/)をご覧ください。



生活ガイド