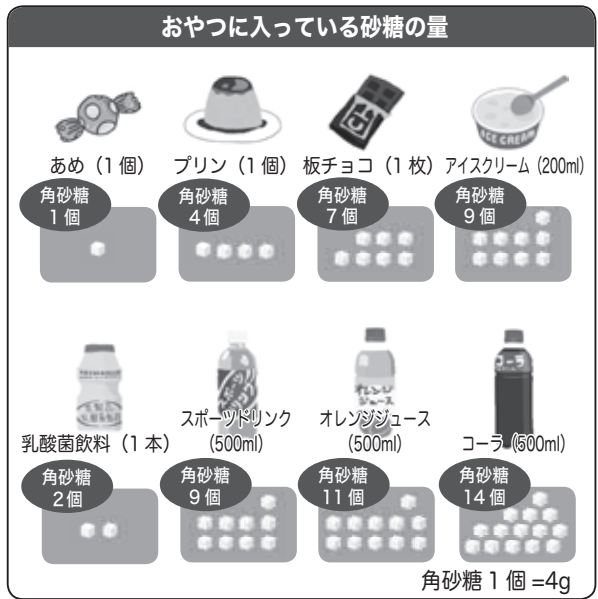




- 1日の砂糖の目安量
- | 年齢 | 目安量 |
|-------|--------------------|
| 1～2歳 | 5g (角砂糖 1.3個分) 以下 |
| 3～5歳 | 10g (角砂糖 2.5個分) 以下 |
| 6～8歳 | 15g (角砂糖 約4個分) 以下 |
| 9歳～大人 | 20g (角砂糖 約5個分) 以下 |

子どもたちは、もうすぐ夏休みです。家でおやつを食べる機会も多くなり、つい甘いアイスやジュース、お菓子を食べ過ぎてしまうことも多くなりがちです。しかし、アイスやジュース、お菓子には、驚くほど多くの砂糖や脂肪分を含んだものもあります。適度な量は、疲れを癒したり、リフレッシュ効果をもたらしてくれますが、とりすぎは糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病や肥満、食欲不振、夏バテ、虫歯などを招

く原因になります。特に生活習慣病に関しては、近年、子どもの間でも増加しており、もはや大人だけがかかる病気とは言えない状況になっています。また、子どもの肥満は大人の肥満に移行しやすいとも言われており、子どもの頃から健康づくりを意識したおやつとり方が大切です。

おやつは軽い食事と考えて

おやつはもとも1日の食事を補うためのものです。「お

おやつとり方を考えよう

健康いいま

ひと発見！

いいひと はっけん #136

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんをご紹介します

「審判員としてこれまでいろいろな人に協力してもらった。今までやってきたことを甲子園で見せることが恩返し」甲子園での岩崎さんの正確なジャッジ、きびきびした動きにご注目ください。

甲子園での健闘を期待します。岩崎さんは8月7日に開幕する第99回全国高校野球選手権大会に、審判員として出場することになりました。北信地域からの審判員派遣は、実に50年ぶりということです。

今回、甲子園で審判を務めることになった経緯をうかがうと「いろいろな人たちとの良い出会いに恵まれて、いただいたチャンスとのこと。選手として果たせなかった甲子園出場。審判員としても目標ではあったが狭き門だったので、とても嬉しい」と話してくれました。

岩崎 司さん 木島地区



球児の皆さん「一生懸命のプレー」が支えてくれた人々への感謝の表現です

いいやま NPO センター だより

いいやまNPO センター事務局 ☎ 62-7030

第14回いいやまNPOセンター総会とチャリティー豚汁売上金寄付のご報告

いいやまNPOセンター 総会開催

5月20日(土)に第14回いいやまNPOセンター総会を開催しました。いいやまNPOセンターは市内で活動するNPOや市民活動団体の活動を支援するために設置・運営されています。

総会では、いいやまNPOセンターの28年度活動報告・決算報告と29年度の活動計画・予算がそれぞれ承認されました。また、他団体の活動を学び、自分たちの活動の参考にしたり、意見交換などを行う活動発表会を行いました。今回の活動発表会は、まちづくりの分野から『特定非営利活動法人 散走が楽しい地域を拓く会』の皆さんに発表していただきました。

『特定非営利活動法人 散走が楽しい地域を拓く会』は、「自転車」および「散走」によつ

て飯山内外の人や活動を繋げていきたいとの思いで活動されているNPO法人です。市内での様々なイベントで自転車の体験会や展示などを行っています。また今後は、市内外を問わず、全国各地の「散走」関係者との交流や情報発信を予定しています。

飯山市の資源を大切に、それらを有効に活用し地域の活性化に取り組んでいる活動内容を知ることができ、有意義な発表会となりました。

売上金寄付のご報告

いいやまNPOセンターでは、平成23年3月12日に発生した長野県北部地震で被災した栄村に寄付する事を目的に、毎年11月3日に行っている「ふれあいまつり」内の「NPOフェスタ」でチャリティー豚汁の販売を行ってきまし



6月15日(木)、いいやまNPOセンターの高橋会長と大月副会長の2名が栄村役場を訪れ、森川浩市 栄村長に手渡しました。



た。今回は平成26年度から28年度の3年間の売上金合計5万5860円を寄付いたしました。

乳 幼児健診 予防接種 8月

会場：飯山市保健センター ☎ 62-3111 内線 181・174

ママサポートプログラム

対象者：出産後～生後1歳までのお子さんをお持ちのお母さん(お誕生日月の月末まで参加できます)
時 間：9:45～11:30(9:30開場)
●申し込みは必要ありませんので、お気軽にお越しください。

8月	mamaとbabyのしあわせトーク 2日☎	ママのリラク ストレッチ 9日☎	健康相談(母乳相談) 23日☎	学習メニュー 30日☎
----	--------------------------	---------------------	--------------------	----------------

※母乳相談は予約制です。

乳幼児健診 受付：13:00～13:30

4カ月児	8月2日 ☎	平成29年3月生まれ
10カ月児	8月9日 ☎	平成28年9月生まれ
1歳6カ月児	8月23日 ☎	平成28年1月生まれ
2歳児	8月7日 ☎	平成27年7月生まれ
3歳児	8月30日 ☎	平成26年7月生まれ



いいやま愛 (M) ナビをご活用ください

☆予防接種スケジュール自動作成機能搭載など子育てに役立つ情報が満載

いいやま愛 (i) ナビ 検索
もしくは右のQRコードから



ハローワーク

北信地域求人情報

7月分

掲載する情報を「求人情報」のみにしぼり、飯岳地域一帯の情報を掲載しています。

■有効求人倍率（ ）内は前月（※臨時・季節職員を除く）

全 数
4月
1.24倍（1.54）

うち常用・パート
4月
1.25倍（1.36）

■お問い合わせは
飯山公共職業安定所
☎62-8609

職 種	数	年 齢	賃金（万円）	事業内容	就業場所
4t 運転手	2	18 歳以上	15.9 ～ 20.5	一般貨物自動車運送業	木 島 平 村
保育士	2	64 歳以下	12.9	市町村機関	飯 山 市
電気工事士	1	不 問	17.0	電気工事業	野沢温泉村
建築配管設備	1	不 問	18.0 ～ 30.0	管工事業	飯 山 市
看護師・准看護師	3	18 歳以上	20.5 ～ 26.0	病 院	飯 山 市
温泉施設の管理全般	1	不 問	15.1 ～ 15.6	鉄道業	飯 山 市
管理栄養士	1	不 問	15.7 ～ 17.5	市町村機関	飯 山 市
税務会計事務	1	59 歳以下	16.5 ～ 25.0	公認会計士・税理士事務所	飯 山 市
建築板金	2	不 問	18.0 ～ 30.0	建築工事業	飯 山 市
野菜菜漬加工現場作業	1	不 問	13.3 ～ 14.6	野菜果実製造・農産物貯蔵品製造業	飯 山 市
クリーニング集荷、配送	1	50 歳以下	15.5 ～ 16.8	洗濯業	飯 山 市
きのご栽培全般	1	不 問	18.0 ～ 20.0	その他の食料品製造業	木 島 平 村
食品の配送	1	59 歳以下	16.0 ～ 25.0	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
施設運営管理・事業企画立案	1	不 問	16.2	その他の運輸に附随するサービス業	飯 山 市
看護師・准看護師	2	64 歳以下	21.0 ～ 33.0	一般診療所	飯 山 市
ホテル業務（ドライパー・雑務）	1	不 問	時給 1,000～1,200 円	旅館・ホテル	飯 山 市
コンビニ店員	4	不 問	時給 840～1,100 円	各種食料品小売業	飯 山 市
配車事務	1	不 問	時給 780 円	一般乗用旅客自動車運送業	飯 山 市
野菜菜漬加工現場作業	1	不 問	時給 775～850 円	野菜果実製造・農産物貯蔵品製造業	飯 山 市
コンビニ店員	3	不 問	時給 770～970 円	各種食料品小売業	飯 山 市
きのこ、胡瓜栽培作業全般	2	64 歳以下	時給 800～950 円	その他の食料品製造業	飯 山 市
接客・清掃・調理補助	1	不 問	時給 900 円	その他の運輸に附随するサービス業	飯 山 市
カフェのホールスタッフ	1	不 問	時給 840 円	その他の運輸に附随するサービス業	飯 山 市
介護施設の調理・介助	1	不 問	時給 940 円	老人福祉・介護事業	野沢温泉村
菓子・加工食品の製造	1	不 問	時給 770～1,000 円	他に分類されない小売業	栄 村
集配	1	不 問	時給 950～970 円	一般貨物自動車運送業	飯 山 市
製造・販売	2	不 問	時給 820～920 円	その他の食料品製造業	飯 山 市
調理補助・接客係	3	65 歳以下	時給 790～950 円	野菜・果実小売業	木 島 平 村
食品加工・製造	3	65 歳以下	時給 790～950 円	野菜・果実小売業	木 島 平 村
施設管理業務	5	不 問	時給 800 円	その他の宿泊業	木 島 平 村

全国版インターネットサービスのご利用を

インターネットで日本全国のハローワークの求人情報を下記のアドレスから検索できます。
https://www.hellowork.go.jp

飯山市国際交流員

シャノンの

なにぬねノンちゃん日記♪

11 成功への近道 自信を持って話しましょう

Hello everyone! 先月の英語のコラムに続きまして、今回は自分が外国語を勉強している経験を利用して、コミュニケーション問題の解決方法を考えてみましょう。このような問題は聞いたことがありますか？ 考えたことがありますか？

○何をどうやって言えばいいかわからない

○話しても、相手の言葉が聞き取れないし、会話が続けられないかも知れない

○英語が上手に話せない私と話したくないのかも知れない

○ちゃんと準備していないので、もう少し頭で練習して、後で話してみたい（会話を先延ばしにすること）

このようなよく言われるコミュニケーションを妨げる悩みを打ち勝てる解決方法について話したいと思っています。

まずは、できるだけ会話を準備するべきです。つまり練習！練習！練習！頭が真っ白になってもフレーズが自動で出るまで何回も練習します。道案内、レストランでの注文など、「便利かもしれない」と思うフレーズを中心に、声を出して練習する。毎日ワンフレーズでも、後ですごく役に立つようになるに違いはない。会話の半分は「聴解」なので、できればネイティブな発音で聞いて、返答の練習もしましょう。どのように練習するかというと、近年に勉強方法が多くなり、携帯とパソコンで楽しく覚えるアプリとサイトがたくさんあります。例えば、Duo Lingo、FluentU、Memrise という使いやすい言語アプリも人気があります。単語帳アプリなら、Quizlet や Anki はお勧めです。毎日5分だけでも英語を使うように頑張りましょう。忙しかったら、エレベーターや横断歩道など待っている時間を利用して、単語帳での一つのフレーズや言葉ぐらいを覚えるたりすると、とても役に立つと思います！

しかしどんなに練習しても、どうしても出てこない場合もあるかもしれませんが、リラックスして話しましょう。できるだけ自分の能力に自信を持って話すべきです。欧米では、英語のネイティブスピーカーではない人と話すことが多いため、ほとんどの人は、その英語を聞いて「あなたの言葉はおかしい」などとは思いません。逆にがんばって話している様子を見ると喜ぶと思います。また、頭が真っ白になったら、辞書を使ったり、次の言葉を考えるために間をおいたりすることも悪くはありません。重要視すべきは何よりもコミュニケーション。というわけで、会話が自然に流れるため、気にせずががんばって話してみましょう。

英会話で忘れてはいけないことはこれだけです。「失敗は悪いことではない」私が日本語をしゃべる時にも、変な文法や言葉を使つて、全然通じない場合もあります。しかし、何も言わない時より通じますよ！間違いは、正しいことを覚えるよい機会になるから、間違わないと上手になれない。なので、英語を使えるチャンスがあれば、失敗すると思っけても、どんどん使ってみてね。See you next month!

Data file

岳北消防本部

出場件数【6月】

	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計
火 災	1	1	0	0	0	0	2 件
救 助	0	0	0	0	0	0	0 件
救 急	96	21	17	6	5	0	145 件

今月の標語： 消したよね 人に頼らず 自分から

飯山市内の

交通事故件数

(1 月から累計)

	事故発生件数	死 者	傷 者
6 月末	32	0	46
前年同期	22	2	27

※ 訂正：6月号の5月末件数に誤りがありました。正しくは事故発生件数 29、死者 0、傷者 34（前年同期 17、2、22）でした。訂正してお詫びいたします。

エコパーク寒川

ごみ処理量

	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
6 月	408㍒	33㍒	442㍒	13㍒
前年同月比	103%	134%	105%	87%

「スプレー缶 出すときひとつ 穴開けて」
コンロ用のガスボンベは使いきってから出しましょう。

飯山市の気象【6月】

平 均 気 温	18.1℃ (-1.5℃)
最高平均気温	24.4℃ (-0.8℃)
最低平均気温	12.5℃ (-2.3℃)
日照時間月計	192.1 時間 (127%)
降 水 量 月 計	30.0 mm (27%)

※データは長野地域気象観測月報による。観測地点は飯山地域気象観測所（小沼）。（ ）内は平年比。

熱中症とは
室温や気温が高い中で、作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、ひどいときにはけいれんや意識の異常などの症状をおこす病気で、家の中でじつとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症予防のポイント
◆室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
◆のどが渇いたと感じたら必ず水分補給をしましょう。
◆のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。
◆外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策もしましょう。
◆無理をせず、適度に休憩をしましょう。
◆日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう。

飯山市の人口と世帯

(6 月 30 日現在)

総人口 21,623 人 (－7 人)	男 10,521 人 (－10 人)	女 11,102 人 (+ 3 人)	世帯数 8,054 (+ 6)
出生：11 人 死亡：13 人 転入：44 人 転出：49 人			

() 内は前月との増減。住民基本台帳による

利融通情報（不用品の交換）

◆譲ります（無料）
ポータブルトイレ① 自転車用チャイルドシート①
ジュニアシート① シルバーカー① 幼児用すべり台①
ローチェスト① ローボード①

◆譲ります（有料）
乗用トラクター前輪タイヤ② 農業用ホース②

◆譲ってください（無料）
幼児・低学年用自転車（多数） 波トタン（多数）
ブルーヒーター① パラボラアンテナ① ミニディスク(多数)
シルバーカー（コンパクトタイプ）①

◆譲ってください（有料でも可）
保冷庫① 男子学生服（上下・詰襟）① 三脚①
衣装ケース① シニアカー①

※掲載期間は6ヵ月間。市民環境課生活環境係（☎62-3111 内線192）まで連絡いただくと、掲載品登録者を紹介しますので、当事者間で交渉をしてください。なお、品物の引き渡し後に生じた問題は当事者間で解決してください。市民環境課ホームページでも写真入りで掲載しています。

市内空間放射線量測定値

市民環境課生活環境係

6 月中の市内空間放射線量測定値を公表します。すべての幼稚園、保育園、小・中学校で測定しましたが異常はありませんでした。各学校その他の観測定置点の数値はホームページで確認できます。

施設名（地区名）	測定日	天候	測定区分	測定値
飯山市役所（飯山）	6/28	曇	1m	0.06 μSv
(旧) 岡山小学校（岡山）	6/28	曇	1m	0.07 μSv

防災ナビ

第 135 回

熱中症を予防しましょう

熱中症の対処方法
症状としては、まめい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗・頭痛・吐き気・体がだるい等があります。そのような症状が見られた場合は、涼しい場所へ移動・安静・水分および塩分の補給をするようにしましょう。
また、こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう
◆自分で水が飲めなかつたり脱力感や倦怠感が強く、動けない場合
◆意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状がある場合

1	火	後期高齢者医療保険証・国保限度額適用認定証切替日【6ㄱ参照】 農業の空中防除（太田）【10ㄱ参照】
2	水	障がい者等の権利擁護相談会 13:30～16:00（飯山市福祉センター） 農業の空中防除（柳原）【10ㄱ参照】 市民プール定休日
3	木	第15回信濃毎日新聞社杯市民マレットゴルフ大会（長峰マレットゴルフ場）
4	金	第20回長野県障がい者文化芸術祭出展作品募集締切【8ㄱ参照】
5	土	全日本少年春季軟式野球大会（市営野球場）【6日まで】 長野県司法書士会飯山支部主催無料法律相談会 14:00～16:00（飯山市福祉センター）
6	日	第16回飯山3複団体バドミントン大会（市民体育館・泉台小学校）
7	月	農業の空中防除（外様）【10ㄱ参照】
8	火	第137回秋季北信越地区高校野球長野県大会北信予選会予備選（市営野球場）【ほか9日・11日】 農業の空中防除（岡山）【10ㄱ参照】
9	水	高校剣道錬成大会（市民体育館）【11日まで】 市民プール定休日
10	木	
11	金	〈山の日〉 いいやま灯籠まつり（飯山中心市街地）【7ㄱ参照】
12	土	日体大カップバレーボール大会高校男子の部（市民体育館）【14日まで】
13	日	みゆき野クラブOB大会（市営野球場）
14	月	
15	火	飯山市成人式（文化交流館なちゅら）
16	水	
17	木	
18	金	森田カップバレーボール大会高校女子の部（市民体育館）【20日まで】 農業の空中防除（岡山）【10ㄱ参照】
19	土	第78回飯山市長杯争奪兼北信大会予選飯山市少年野球大会（多目的グラウンド）【20日まで】 飯水中体連競技力向上技術講習会（野球）（市営野球場）
20	日	第63回飯山市長杯ソフトテニス大会（市営庭球場） リトルシニア信越連盟秋季大会東北信ブロック予選（市営野球場） 市民プール今シーズン最終営業日（入場無料）
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	出張年金相談 10:00～12:00、13:00～15:00（飯山商工会議所）（要予約） 鉢づくりからはじめるミニ盆栽講習会 19:00～（飯山高校陶芸室）【9ㄱ参照】
25	金	廃食用油・古着の回収 9:00～11:00（市役所西側車庫） 鉢づくりからはじめるミニ盆栽講習会 19:00～（飯山高校陶芸室）【9ㄱ参照】
26	土	
27	日	第42回飯山ジュニア水泳大会（市民プール） 飯水中体連競技力向上技術講習会（卓球）（市民体育館） 長野県早起き野球選手権大会 中高飯水ブロック大会（多目的グラウンド） リトルシニア信越連盟秋季大会東北信ブロック予選（市営野球場）
28	月	『学びの改革』に係る地域懇談会（飯山市文化交流館なちゅら）【18ㄱ参照】
29	火	
30	水	
31	木	もの忘れ相談会 13:30～15:30（飯山市福祉センター）（要予約） 男女共同参画推進委員募集締切【8ㄱ参照】 第20回長野県障がい者文化芸術祭出展作品（文芸・川柳）募集締切【8ㄱ参照】

8月の税金など
(納期限 8月31日)

市・県民税・・・2期
国民健康保険税・・・2期
介護保険料・・・5期
後期高齢者医療保険料・・・2期
旧統合簡水区域・斑尾簡水・・・6.7月分
上下水道使用料・・・8月分
保育料・・・8月分
CATV、インターネット使用料・・・8月分

口座振替日 8月28日(月)

土曜日の証明窓口

【発行日】
毎週土曜日（ただし祝日を除く）

【受付時間】
8:30～12:00

【発行できる証明の種類】
・住民票の写し
・戸籍の謄・抄本
・印鑑登録証明書

【受付窓口】
市役所1階 市民環境課窓口

総合相談

婦人相談や、人権・家庭相談、
行政相談、経営法律相談など無
料でご相談いただけます。

【相談日時】
8月21日(月) 9:00～15:00
(11:00～15:00は弁護士によ
る無料法律相談、経営法律相
談があります)

【会 場】飯山市福祉センター(本町)
【問合先】飯山市社会福祉協議会
☎62-2840

◇人権相談
月～金曜日（祝日除く）
8:30～17:15
法務局飯山支局 ☎62-2302

◇家庭児童相談・教育相談
月～金曜日（祝日除く）
教育委員会事務局 家庭児童・教
育相談室（市役所1階）

◇女性相談
月～金曜日（祝日除く）
人権政策課男女共同参画係
(相談専用電話番号 080-1080-9924)

◇心配ごと相談
毎週水曜日 9:00～12:00
飯山市福祉センター（要予約）

◇人権福祉総合相談
月～金曜日（祝日除く）
8:30～17:00
いいやま人権福祉センター

◇いじめ電話相談
月～金曜日（祝日除く）
9:00～17:00
☎62-3111 内線100（いじめ相
談専用） 飯山市教育委員会

◇障がい者等の権利擁護相談会
【日時】8月2日(水) 13:30～16:00
【会場】飯山市福祉センター
【問合先】北信圏域権利擁護センター
☎0269-26-2266

NHK-BS プレミアム

「にっぽん縦断 こころ旅」2017 秋 エピソード募集

📺 商工観光課 観光係 ☎62-3111 内線213



俳優の火野正平さんが視聴者から寄せら
れる手紙をもとに、地元の人々とふれあい
ながら、「忘れられない風景」等を自転車
で旅する番組で、飯山市内の皆さんの“心
に残る風景”を紹介してみませんか。
手紙が採用されると火野正平さんが現地
を訪れますので、飯山市内の皆さんの“心
に残る風景”をエピソードを添えてご応募ください。

【募集期間】 8月14日(月) 必着

【応募先】 ・はがき、封書
〒150-8001「こころ旅」係へ送付（住所不要）
・FAX 03-3465-1327 (☎0570-066-066)

【放 送】 NHK-BS プレミアム 9/25(月)～9/29(金)
7:45～7:59、19:00～19:29 (月)は朝のみ

「地域戦略プロフェッショナル・ゼミ」受講生募集

📺 信州大学地域総合戦略推進本部 ☎0263-37-2075

信州大学では文部科学省「地（知）の拠点整備事業」の一
環で「地域戦略プロフェッショナル・ゼミ」を開講し、これ
まで170名を超える地域の革新的リーダーを輩出してまいり
ました。本年度第4期の受講生を募集します。

【講座題目】「信州の未来学～地域をつなぐローカル・イノベーション」

【講座期間】平成29年9月から平成30年2月

【募集定員】30名

【受 講 料】20,000円（全18回、教材費・施設使用料等含む）

【申込締切】8月18日（金）

【ホームページ】www.shinshu-u.ac.jp/institution/areas/

「『学びの改革』に係る地域懇談会」開催

📺 長野県教育委員会事務局 高校教育課 高校改革推進係 ☎026-235-7452

「学びの改革 実施方針（案）」作成に向けて、広く県民の皆
さんから意見をうかがうため地域懇談会を
開催します。

【日時】8月28日（月）
18:30～20:30

【場所】飯山市文化交流館なちゅら

【内容】高校教育を取り巻く状況の変化等についての説明
「新たな教育の推進」、「新たな高校づくり」等につい
ての意見交換（どなたでもご参加できます）

「第1回 福祉の職場説明会・就職面接会」開催

📺 長野公共職業安定所 職業紹介第一部門 ☎026-228-1300

北信地区を中心に50社程度の求人事業
所が参加。施設や仕事等の説明や面接が
受けられます。福祉の職場へ就職を希望
している方はぜひご参加ください。

【日 時】8月4日（金）
11:30受付、プレゼンテーション
12:00～13:20、説明会・就職面接会 13:30～15:30

【場 所】メルパルク長野 1F ホール他

※参加費無料、申込不要、履歴書不要、服装自由

「長野県警察官」募集

📺 飯山警察署総務課 ☎62-0110・採用フリーダイヤル ☎0120-314-031

長野県警察では、平成30年4月採
用予定の4年制大学卒業者（見込み含
む）以外の方を対象とした警察官採用
試験を下記のとおり実施します。

【募集期間】8月4日（金）まで

【募集対象】4年制大学卒業（見込み含む）以外の方

【採用予定】45人程度

【一次試験】9月17日（日）

パソコン講座受講生募集

📺 飯岳高等職業訓練校 ☎62-5301

パソコンが初めての方から、検定を目指
す方、実務レベルのスキルの習得を目指す
方まで受講生を募集しています。

1	初めてのパソコン（5時間）
2	シニアコース ※60歳以上の方対象
3	ワードマスター（検定対応講座2～3級）
4	実例で学ぶワード
5	エクセルマスター（検定対応講座2～3級）
6	エクセル・ビジネス活用（関数テクニック講座）

【受講開始日】随時入校です。都合のいい日から始めてください。

【開 講 日】月・水（13:00～20:20）火・金（13:00～17:10）

【受 講 料】初回申込時10回受講分15,000円＋テキスト代
10回以上の場合、必要に応じ追加が発生します。

【有効期限】最終受講日後1カ月以上受講がないと失効します。

※詳しくは飯岳高等職業訓練校までお問い合わせください。

「長野いのちの電話」相談員募集

📺 社会福祉法人 長野いのちの電話事務局 ☎026-225-1000

◎あなたも支える人になりませんか！
生きる目標が見えなくなったり、心が疲れきって自分を見
失っている人々に、電話を通し共に感じ、援助することを
目的とするボランティア運動。それが「いのちの電話」です。

◎いのちの電話相談員とは？
奉仕しようとする熱意と、人を理解し受け入れる柔軟さが
あれば、思想・信条・資格等は問いません。

【募集人員】約30名

【応募資格】20歳以上の方（平成29年10月1日現在）
養成講座に8割以上の出席ができ、相談員に認定された後
は月2回以上の電話担当と月1回の継続研修に定期的に参
加できる方。（年間40,000円の受講料がかかります）

【受付締切日】8月26日（土）当日消印有効

【問 合 先】社会福祉法人長野いのちの電話事務局

「相続登記特別相談会」開催

📺 長野県司法書士会広報担当理事 ☎0267-66-3567

長野県司法書士会では8月3日司法書士の日を記念して下
記のとおり無料の相続登記特別相談会を実施します。お盆を
迎える前に一度相談してみませんか。

【日 時】7月31日（月）～8月4日（金）9:00～16:00

【場 所】県内各司法書士事務所

【相談料】無料（事前にお近くの司法書士事務所に予約が必要）

【問合先】長野県司法書士会