

第4回 睡眠時無呼吸症候群全国セミナー
あなたの睡眠を見直しませんか？
「睡眠時無呼吸症候群とメタボリックシンドローム」
日時 3月1日(土) 14:00～15:30
会場 千年樹の里・小布施町健康福祉センター 多目的ホール
参加無料・申込不要

4/1 火	31 月	30 日	29 土	28 金	27 木	26 水	25 火	24 月	23 日	22 土	21 金	20 木	19 水	18 火	17 月
火葬場休み		市民課転出入休日窓口 市税等日曜納税窓口 8時30分～12時 市役所税務課窓口		健康相談日 9時30分～11時 保健センター	社会保険相談 10時～15時 商工会議所	火葬場休み			市民課転出入休日窓口 8時30分～12時		総合相談 9時～15時 総合福祉センター	火葬場休み 2008市民スキーフェスティバル 長峰運動公園	交通事故無料巡回相談 10時～15時 北信地方事務所	斑尾ヤングハートスキー大会 斑尾高原スキー場(20日まで)	

16 日	15 土	14 金	13 木	12 水	11 火	10 月	9 日	8 土	7 金	6 木	5 水	4 火	3 月	2 日	1 土
「千曲川・花の里山風景街道」冬風景ウォッチングツアー (5ページ参照)	「千曲川・花の里山風景街道」景観シンポジウム(5ページ参照) 無料法律相談 13時～15時 総合福祉センター	火葬場休み	社会保険相談 10時～15時 商工会議所	ナイトースプリントレース大会第2戦 長峰運動公園				火葬場休み	70歳からの元気・はつらつ講演会(下記参照)		ナイトースプリントレース大会第1戦 長峰運動公園		火葬場休み		

◇斑尾高原絵本美術館 平成20年3月末までは毎週金・土・日 午後6時～午後9時開館
クリスマス&雪をテーマにした絵本展 ●原画&絵本&ポスター&記念切手&ヨーロッパのおもちゃ ●
☎6228007

◇心配ごと相談所 毎週月曜日午後1時30分～4時30分
毎週水曜日午前9時～12時(いずれも祝日除く) ☎6223002 法務局飯山支局

3月の税金など(納期限は3月31日)

- ・国民健康保険税・・・9期
- ・介護保険料・・・12期
- ・上水区域上下水道使用料・・・1・2月分
- ・保育料・・・3月分
- ・CATV・インターネット使用料・・・3月分

口座振替日 3月26日

土曜日の証明窓口

【発行日】毎週土曜日
(ただし祝日、12月29日～翌1月3日までを除く)

【受付時間】午前8時30分～12時

【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
- ・年金現況証明

【窓口】市役所1階 市民課窓口

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】3月21日(金)

【時 間】午前9時～午後3時
(ただし弁護士による無料法律相談、経営法律相談は午後1時～3時まで)

【会 場】飯山市総合福祉センター
お問い合わせは
社会福祉協議会 ☎62-2840 まで

いいやま湯滝温泉
「歌って笑ってのど自慢」

以下の内容をご確認の上、楽しくご参加ください。

日時 平成20年3月15日(土)
午後2時から4時半頃まで開催

会場 湯滝温泉2階特設会場(奥座敷)

参加費 ひとり1000円
(当日2階会場受付でお支払いください)
☆観覧・応援の方の入場は当日無料です。
(入浴される場合は料金を1階入口でお支払いください)

参加資格 飯山市内に在住または勤務する高校生以上の方で、入賞した場合4月上旬に開催される上越市大会に参加できる方

申し込み 3月10日(月)までに、当日歌う曲のカラオケを10分カセットテープかCDに録音して、申込書とともに湯滝温泉に提出してください。

その他ご不明な点がございましたら、いいやま湯滝温泉(☎65-3454)までお問い合わせください。

長野技術専門校 一般公開
長野技術専門校 訓練課
☎026(2692)2341

長野技術専門校では、同校で実施している職業訓練をはじめとする職業能力開発業務の内容を公開して地域住民の理解を深めるとともに、訓練生の成果発表のため、左記の通り一般公開を行います。

期日 平成20年3月8日(土)
午前10時～午後2時

場所 長野技術専門校
(篠ノ井布施五明755-2)

内容

- ◇作品展示コーナー…各訓練科の実習課題作品の展示
- ◇体験・実習コーナー…MCCによるコースターの製作、カレンダーの製作、写真撮影等
- ・詳細は左記のホームページをご覧ください。
http://www.pref.nagano.jp/xsyoukou/nagagi/

『ながの電子申請サービス』
マスコット愛称募集!

長野県企画局情報政策課
☎026(235)7072

ながの電子申請サービスのポータルサイトに描かれている、長野県をモチーフにしたマスコットの愛称を募集します。

募集期間 平成20年3月1日(土)～3月31日(月)

応募資格 長野県内にお住まい、お勤めの方

応募方法 インターネットから「ながの電子申請サービス」ポータルサイト内から応募いただけます。詳しくは「ながの電子申請サービス」ポータルサイト内のマスコット愛称募集要項をご覧ください。

応募先URL
http://shinsei.e-nagano.lg.jp/portal/

◇午後1時～2時
講演
「老後の財産管理と人生設計」
～老いては誰に従う?～
講師・吉越徹司法律事務所
吉越徹 先生

◇午後2時～3時半
講演「死ぬまで元気です」
講師・飯山赤十字病院副院長
古川賢一 先生



「信濃寮」入寮者募集
財信州学生協会
☎0422(32)5479

信濃寮を運営する信州学生協会では、信濃寮入寮者を募集します。

対象者 長野県の高校出身の男子で、平成20年に首都圏の4年制(医・薬学は6年制)大学に入学を予定している方

所在地 東京都小金井市(JR中央線東小金井駅近く)

入寮金 4万円

寮費 4万2千円程度(部屋

◇一般幹部候補生
：平成20年4月1日～5月12日

◇予備自衛官補
：平成20年4月上旬まで試験日程

◇一般幹部候補生
：1次試験：5月17～18日
：2次試験：6月中旬

◇予備自衛官補
一般：4月19日

・技術：4月19～20日

ご不明な点は、お電話でお問い合わせいただくか、ホームページ
http://w2.avs.ne.jp/jsaf-nag をご覧ください。

「信濃寮」入寮者募集
財信州学生協会
☎0422(32)5479

信濃寮を運営する信州学生協会では、信濃寮入寮者を募集します。

対象者 長野県の高校出身の男子で、平成20年に首都圏の4年制(医・薬学は6年制)大学に入学を予定している方

所在地 東京都小金井市(JR中央線東小金井駅近く)

入寮金 4万円

寮費 4万2千円程度(部屋

◇一般幹部候補生
：平成20年4月1日～5月12日

◇予備自衛官補
：平成20年4月上旬まで試験日程

◇一般幹部候補生
：1次試験：5月17～18日
：2次試験：6月中旬

◇予備自衛官補
一般：4月19日

・技術：4月19～20日

ご不明な点は、お電話でお問い合わせいただくか、ホームページ
http://w2.avs.ne.jp/jsaf-nag をご覧ください。

70歳からの元気・はつらつ講演会

市役所地域包括支援センター
☎6231111 内線183

年を重ねても元気で生き生きと暮らし、介護が必要な状態にならないようにするにはどうしたら良いのでしょうか。老いの迎え方、死の迎え方や権利擁護など70歳の大事な節目の年に学ぶため、講演会を開催します。年齢に関係なく、どなたでも参加できますので、気軽にお越しください。

日時 平成20年3月7日(金)
場所 飯山市保健センター

代、朝夕食代のほか電気代など共用費すべてを含む)

募集人数 約20名(個室)

願書等請求先 東京都小金井市東町3-17-43 信州学生協会信濃寮自治会幹事

防衛省採用試験
自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所
☎026(235)6026

募集種目及び受験資格

- ◇一般幹部候補生(一般・技術)：20歳以上26歳未満の大学卒者(見込含) ※薬剤は26歳未満(修士取得者は28歳未満)
- ◇予備自衛官補(一般)：18歳以上34歳未満
- ◇予備自衛官補(技術)：18歳以上の国家免許資格等保有者(資格により55～53歳未満)

受付期間

- ◇一般幹部候補生
：平成20年4月1日～5月12日
- ◇予備自衛官補
：平成20年4月上旬まで試験日程