

4/1 木	31 水	30 火	29 月	28 日	27 土	26 金	25 木	24 水	23 火	22 月	21 日	20 土	19 金	18 木	17 水
				市民環境課出入休日窓口 8時30分～12時(3ページ参照) 市税等日曜納税窓口 8時30分～17時 市役所税務課窓口 火葬場休み	いいやま湯滝温泉「歌って笑ってのど自慢」(下記の記事参照)		社会保険相談 10時～12時 13時～15時 商工会議所		第4回アンチエイジング&メタボ対策研究会(下記の記事参照) 総合相談 9時～15時 飯山市福祉センター	火葬場休み	市民環境課出入休日窓口 8時30分～12時(3ページ参照)		健康相談日 9時30分～11時 保健センター	交通事故無料巡回相談 10時～15時 北信地方事務所	

16 火	15 月	14 日	13 土	12 金	11 木	10 水	9 火	8 月	7 日	6 土	5 金	4 木	3 水	2 火	1 月
第4回斑尾マスターズスキー大会 斑尾高原スキー場(18日まで) 火葬場休み	税の申告相談(全地区)	第4回小学生スノーボード教室 斑尾高原スキー場	司法書士無料法律相談会 13時～15時 飯山市福祉センター	税の申告相談(全地区)	税の申告相談(飯山地区②) 社会保険相談 10時～12時 13時～15時 商工会議所 火葬場休み	税の申告相談(飯山地区①) 第2戦ナイターズプリントレース大会 長峰クロスカントリースキー競技場	税の申告相談(木島地区②) 消費生活トラブル無料弁護士相談会(10ページ参照)	税の申告相談(木島地区①)		飯山雪国大学文化講演会(22ページ参照)	税の申告相談(外様地区) 火葬場休み	税の申告相談(太田地区②) 70歳からの元気・はつらつ講演会(下記の記事参照)	税の申告相談(太田地区①) 第1戦ナイターズプリントレース大会 長峰クロスカントリースキー競技場	税の申告相談(常盤地区②)	税の申告相談(常盤地区①)

◇斑尾高原絵本美術館 午前9時30分～午後6時(入館受付は午後5時30分まで)
企画展「所蔵品展」平成22年3月3日まで 火曜日休館

◇心配ごと相談 毎週水曜日 午前9時から12時 飯山市福祉センター
◇人権福祉総合相談 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時(いいやま人権福祉センター)

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
- ・後期高齢者医療保険料・・・9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28日

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】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】3月23日(火)

【時間】午前9時～午後3時
(弁護士による無料法律相談、経営法律相談もあります)

【会場】飯山市福祉センター
お問い合わせは
社会福祉協議会 ☎62-2840 まで

第4回アンチエイジング&メタボ対策研究会

市役所保健福祉課 健康増進係
☎62-3111 内線181

冊子「体にいいお菓子」(白沢さん監修による平野さんが創作したアンチエイジングスイーツのレシピ本)の出版記念として次のとおり第4回アンチエイジング&メタボ対策研究会を開催します。

▽期日 3月23日(火)

▽時間 13時～20時30分

▽内容

- ①ワークシヨップ 13時～16時
- ・「アンチエイジングスイーツ作り方教室」
- ・講師 パティシエ 平野信一さん(パティスリーヒラノ代表)
- ・材料費 10000円
- ・定員 15名

②講演会

- ・講演 18時～18時45分
- 白沢卓一さん(順天堂大学 院教授)
- ・白沢さんと平野さんのトーク 18時45分～19時30分
- ③講演会終了後、会費制の試食会を兼ねた懇親会があります。

▽会場

- ・ワークシヨップ 保健センター12階料理講習室
- ・講演会 市民会館3階大会議室

▽お申し込み ①・③の参加希望者は、市役所保健福祉課へ電話でお申し込みをください(②の講演会のみ参加は申し込み不要)。

地図情報システムによる事務取扱開始のお知らせ

長野地方方法務局飯山支局
☎62-23002

飯山支局に備え付けられている地図及び地図に準ずる図面(以下「地図等」という)は、電磁的記録に記録した上で地図情報システムに登録し、不動産登記法第14条第6項の電磁的記録に記録された電子地図として、同日から取り扱われることとなります。

この電子地図の取扱い開始により、地図等の証明または閲覧を請求された場合には、電子地図の内容を出力した書面によって行うこととなります。

詳しくは、長野地方方法務局飯山支局へお尋ねください。

いいやま湯滝温泉 「歌って笑ってのど自慢」

◇期日 3月27日(土)

◇会場 湯滝温泉2階特設会場(奥座敷)

◇参加費 1人1,000円
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階入口でお支払ください)

◇申込締切 3月23日(火)

※申込方法等、詳しくは湯滝温泉 ☎65-3454 までお問い合わせください。

シニア大学生・地域いきいき実践塾受講生募集

北信保健福祉事務所 福祉課
☎62-36004

平成22年度の長野県シニア大学生入学生及び長野県地域いきいき実践塾の受講生を募集します。

入学資格

- ▽シニア大学
- おおむね60歳以上の県内在住者で、学習意欲が旺盛であり、積極的に社会参加を目指す方。ただし、シニア大学(老人大学)卒業生はご遠慮ください。
- ▽地域いきいき実践塾
- おおむね50歳以上の県内在住者で、仲間とともに地域において社会参加を行う意欲のある方(現在、地域で活動していてもかまいません)。

受講期間

- ▽シニア大学 2年間
- ▽地域いきいき実践塾 1年間

授業料等

- ▽シニア大学 年間 50000円(予定)
- ▽地域いきいき実践塾 年間 10000円(予定)

いずれも他に、教材費等がかかります。

募集締切 2月26日(金)

申込手続

- ▽申込書の配布及び申込先 北信保健福祉事務所福祉課・市役所保健福祉課・各地区活性化センター・飯山市公民館・飯山市社会福祉協議会
- ▽申し込み 所定の申込書に必要事項を記入の上、50円切手を添えてお申し込みください。

自衛官募集のご案内

自衛隊長野地方協力本部
☎026(235)6026

幹部候補生

- ▽資格 22歳以上26歳未満の方(大学院卒で修士学位を受けた方は28歳未満)
- ▽受付 4月1日(木)～5月10日(月)
- ▽1次試験日 5月15日(土)
- ▽予備自衛官補 資格
- ・一般：18歳以上34歳未満の方
- ・技能：18歳以上で国家免許資格を有する方

70歳からの元気・はつらつ講演会のお知らせ

市役所地域包括支援センター
☎62-3111 内線183

年を重ねても元気でいきいきと暮らし、介護の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、死の迎え方や権利擁護など70歳の大事な節目の年に学ばため、講演会を開催します。

▽期日 3月4日(木)

▽場所 飯山市保健センター

▽内容

- ・13時～14時 講演 「老後の財産管理と人生設計」 吉越徹司 司法書士事務所
- ・14時～15時30分 講演 「死ぬまで元気です」 古川賢一さん

※年齢に関係なくどなたでも参加できます。

安い会費で大きな安心 長野県民交通災害共済

市役所市民環境課 市民係
☎62-3111 内線151、156

今年も県民交通災害共済加入の時期となりました。安い会費で大きな安心を得られる、県民交通災害共済に加入しませんか。

会費 1人400円(年間)

申込方法 今月各家庭にお配りした申請書をご確認のうえ、会費を添えて区長さん、または金融機関へ申し込んでください。現在会員の方も新たに手続きが必要ですよ。

お知らせ

飯山市役所
62-3111

格等を有する方

- ▽受付 4月9日(金)まで
- ▽試験日 4月17日(土)～19日(月)のいずれか1日

※詳しくは自衛隊長野地方協力本部へお尋ねください。

お知らせ

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 080-10800) 9924