



高山 貴恵さん 秋津地区

「毎日、たくさんのお子たちから元気をもらっています！」

E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ママの皆さんを紹介します

めぐみ保育園に新卒で勤めて5年目、この春から4歳児を受け持っています。学生のときの職場体験で、子どもとふれ合うことの楽しさを知り、保育士になることを決めました。また、絵を描くことが好きなので、仕事に生かされたいなと思いました。まだまだ至らないところもありますが、先輩方に指導して頂き、同期とはお互いに刺激をしながら毎日楽しく

# Eひと発見!

いいひと はっけん #75

## 健康メモ

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。人にとって「食べる」ことは生きるための基本です。「食育」とは、「食」に関わる様々な経験を通じて、食べることの大切さを理解し、感謝する心を育て、望ましい食生活を送れるようにすることです。実際に食育というと、「具体的に何をしたらいいのか」など少々難しいイメージを持たれがちですが、家庭や学校、職場など生活の中で簡単に実践できる食育はたくさんあります。あまり難しく考えず、まずはできることから始めてみましょう。

仕事をしているとのこと。飯山市について思うことは、新幹線の開通に伴い、観光客が増えにぎやかな町になってほしいです。また、飯山のきれいな景色や四季のはっきりしたところが大好きです。趣味は旅行に出かけて食べ歩きをすることで、最近では大阪の食い倒れ横丁に行ったりです。スポーツも好きでバドミントンや、冬はおととしから始めたスノーボードも少し滑れるようになり、楽しくなってきたそうです。今後の目標は、「保育をする中で、子どもの成長とともに、自分も成長していけるよう頑張っていきたいと思っています。常に笑顔を保ちたいと過ごしていきたいです。」と語る高山先生でした。

例えば身近にできる取り組みとして、次のようなものがあります。☆1日3食きちんと食べる。朝食抜きが多い人は、まずは早寝早起きで生活のリズムを整えましょう。☆何をどれだけ食べるか(食べたか)意識してみる。バランスの良い組み合わせを心がけたり、食事日記をつけてその日の食事を振り返ってみるのも良いでしょう。☆食事のマナーに気をつける。食前に手をきれいに洗うこと、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、はしを持ち方や茶碗の並べ方など。☆米や野菜作り、料理などをする、または手伝う。食べ物がどのようにして作

られ食卓まで上るのが分かることも、自分で食卓を整える力が養われます。☆地域でとれた食材を使う。地産地消は「旬の時期に旬なものを食べる」ということになり、健康に良いのはもちろんのこと、地域の産業の活性化にもつながります。☆テレビを消して、家族や仲間と楽しく食卓を囲む。☆食べ残しをしない。☆よくかんで食べる。国では毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、食育を国民運動として展開しています。この機会に日頃の食生活に少し意識を傾け、見直してみたいかがでしょうか。【栄養士 宮内純子】

## いいやま NPO センター だより

いいやまNPO センター事務局 ☎・FAX 62-7030

### 第9回

## いいやまNPOセンター総会開催

5月19日(土)、飯山市福祉センターにおいて「第9回いいやまNPOセンター総会」が開催されました。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センターの活動計画が予算と共に承認されました。また、今年度より総会に併せて「研修発表会」とした、団体の活動発表を行いました。

今回より始まった研修発表会は、いいやまNPOセンター会員の活動を学び学ぶことで、自分たちの活動の参考にし、また団体間のネットワークづくりを目的にしています。現在38ある登録団体の中から、今回はまちづくり分野から「菜の花さかせるかい」と「温井村づくり委員会」、環境保全分野から「天然記念物「黒岩山」保全協議会」の

3団体の発表がありました。「菜の花さかせるかい」は「朧月夜のイメージで、日本一の菜の花の景観をめざします」をスローガンに、毎年5月の菜の花まつりにあわせて、菜の花公園内の種まきから草刈などといった手入れを定期的に行っています。そして、菜の花まつりには、毎年2万人以上の観光客が訪れ菜の花を楽しんでいます。また菜の花畑の増反を促進し、そ



今回の活動発表をした3団体の活動内容はそれぞれ違いますが、どの団体も地域の資源を大切に、それらを有効に活用し地域の活性化に取り組んでいることが共通していました。団体の方に発表をしていただくことにより、より活動内容を知ることができ有意義な研修発表会となりました。

「天然記念物「黒岩山」保全協議会」は、黒岩山の健全な里山の育成を図るため、森林の整備を行い、減少傾向にあったギブチョウやヒメギフチョウ、植栽したカタクリの増加など、自然豊かな黒岩山の保全活動に取り組んでいます。

## 国民健康保険 シリーズ 260

診療には 保険証を持参しましょう 加入者であることを証明する大切なものです。 受診のときは、必ず医療機関の窓口で「保険証」を提示してください。70歳になられた方は「高齢受給者証」も一緒に提示してください。 次のような場合は、一旦全額自己負担になりますが、申請をして認められると、あとから給付が受けられます。 ○不慮の事故や急病などで、やむを得ず保険証を持た

ずに治療を受けたとき ○医師が必要と認めたコルセットなどの補装具代がかかったとき ○医師が必要と認めた、はりきゅう・マッサージなどの施術を受けたとき 次のような場合、国保から給付が受けられます ○出産育児一時金 被保険者が出産したときに支給されます。(原則として国保から医療機関などに直接支払われます) ○葬祭費 被保険者が亡くなったときに、その葬祭を行った方に支給されます。(申請が必要) 【市民環境課 国保年金係】 ☎3111 内線153

## 予防接種 7月 乳幼児健診

☆会場はいつでも飯山市保健センターです☆ (☎62-3111 内線630)

### 乳幼児健診・離乳食教室

受付時間・・・午後1時～1時45分

- ◇4か月児 7月 4日(水) 平成24年 2月生まれ
- ◇10か月児 7月 11日(水) 平成24年 8月生まれ
- ◇1歳半 7月 18日(水) 平成24年 12月生まれ
- ◇2歳児 7月 2日(月) 平成24年 6月生まれ
- ◇3歳児 7月 25日(水) 平成24年 6月生まれ

### ◇もぐもぐ離乳食教室

時間・・・午後2時～3時30分  
7月13日(金) 平成24年2月生まれ

### ◇かみかみ離乳食教室

時間・・・午前10時～11時30分  
7月18日(水) 平成24年8月生まれ

### 予防接種 受付時間・・・午後1時15分～2時

持ち物・・・母子健康手帳、予防票

### ◇BCG

・接種日および対象地区 7月5日(木) 全地区  
3か月～6か月になるまでに1回接種  
※接種後4週間は他の予防接種はできません

### ◇三種混合

・接種日および対象地区 7月 26日(木) 全地区  
①1期初回・・・3か月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい)  
②1期追加・・・1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種(7歳半になるまでに)  
※接種後1週間は他の予防接種はできません

### ◇日本脳炎

・接種日および対象地区 7月12日(木)・19日(木) 全地区  
①1期初回・・・3歳～6歳半になるまでに1～4週間隔で2回接種  
②1期追加・・・1期初回終了の翌年に1回接種(7歳半になるまでに)  
※接種後1週間は他の予防接種はできません

### ◇麻しん 風しん(はしか・三日はしか)

(すでに麻しんまたは風しんにかかったことのあるお子さんも接種できます)  
・接種日および対象地区 7月10日(火) 全地区  
第1期 1歳～2歳になるまでに1回接種  
第2期 5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間に1回接種(対象:平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ)  
・単独ワクチンを希望される方は、電話予約制となります  
・麻しん風しんの両方にかかったことが明らかなお子さんは接種する必要はありません  
※ガンマグロブリン接種後3ヶ月(大量療法の場合は6ヶ月)は受けられません  
※接種後4週間は他の予防接種はできません



ハローワーク  
北信地域求人情報 5月分

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

- 有効求人倍率 ( )内は前月全数 4月 0.81倍 (0.97)  
うち常用・パート 4月 0.78倍 (0.94)  
(※臨時・季節職員を除く)

■お問い合わせは  
飯山公共職業安定所 TEL 62-8609

職 種	求人数	年 齢	賃金 (万円)	事業内容	就業場所
LP ガス販売業務	2	不 問	17.0～20.0	ガス業	飯山市
コンビニエンスストア店員	1	不 問	14.0～22.0	各種商品小売業	飯山市
保育士または保育補助	1	不 問	14.0	児童福祉事業	飯山市
タクシー・バス運転士	1	不 問	13.0	一般乗用旅客自動車運送業	飯山市
加工食品の製造	1	不 問	13.0～20.0	他に分類されない小売業	栄 村
防水・塗装作業	5	不 問	18.4～34.5	塗装工事業	木島平村
介護員	1	59以下	14.0	老人福祉・介護事業	飯山市
生コンクリートドライバー	3	44以下	18.0～23.0	セメント・同製品製造業	飯山市
女 将	1	不 問	20.0～28.0	旅館・ホテル	野沢温泉村
ナメコ栽培作業	1	不 問	15.0～20.0	その他の食品製造業	木島平村
企業保養所の運営管理(急募)	2	64以下	17.0～23.0	旅館・ホテル	飯山市
交通誘導警備ほか	5	18以上	13.2～17.6	警備業	飯山市ほか
葬祭業務全般	2	44以下	17.5～36.0	冠婚葬祭業	飯山市
食品の配送(急募)	1	44以下	15.0～23.0	農産物・水産物卸売業	野沢温泉村
介護職員	3	不 問	14.8	社会福祉・介護事業	飯山市
受付業務	1	不 問	時給750～800円	一般貨物自動車運送業	飯山市
客室係補助及びフロント	1	不 問	900～1200円	旅館、ホテル	野沢温泉村
きのこ作業全般	3	不 問	時給700～750円	その他の食品製造業	飯山市
ふなしめじ生産業務	1	不 問	時給700～800円	その他の食品製造業	飯山市
パソコンの製造	1	不 問	時給750円	電子計算機等製造業	飯山市
正・准看護師	2	不 問	時給1500円	一般診療所	飯山市
准看護師(急募)	2	59以下	時給1100～1200円	一般診療所	飯山市
接客販売(急募)	4	不 問	時給770～1000円	各種商品小売業	飯山市
受 付	1	不 問	時給750円	通信・訪問販売小売業	栄 村
事 務	1	不 問	時給800円	一般土木建築工事業	飯山市
ホール・キッチンスタッフ	2	不 問	時給760～900円	運輸に附帯するサービス業	飯山市
仲居・旅館業務	2	59以下	時給800～1000円	旅館、ホテル	野沢温泉村
携帯電話取り次ぎ	1	不 問	時給900円	百貨店・総合スーパー	中野市
コンビニエンスストア販売員	2	不 問	時給700～800円	各種食品小売業	中野市
パブリカの生産	2	不 問	時給780円	その他の食品製造業	中野市

■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



アメリカの夏休みキャンプ

アメリカの学年は6月に終わりますので、何百万人ものアメリカ人学生は、ジリジリとして夏休みを待っています。(州や都市によって違いますが、普通は8月下旬か9月上旬から始まり、6月中旬か6月下旬に終わります)授業の退屈さを紛らすために、多くの学校は最後の1ヶ月の間に学校旅行に出かけます。私が中学校3年生の時は、フランス語を勉強しているクラスメートと一緒にカナダのモントリオールへ3泊のツアーに行きました。

学年が終わる前に、公立学校の生徒は標準テストも受けなくてはなりません。担任教師にとって、試験の結果は将来の雇用に影響がありますので、学生をちゃんと集中させて勉強させます。この試験で、学生は本当に疲れちゃいます。

その反動もあって、夏の休みの間に、子どもはいっぱい遊んで楽しめます。アメリカの夏休みはとても長いので(8週間～12週間)、アメリカの子どもはほとんどサマーキャンプ(夏休みのキャンプ)に行きます。小さい子どもは、デイキャンプ(昼間に子どもたちがスポーツやアウトドア活動をしに行く場所)行くことが多いですが、年上の子どもは宿泊キャンプに行きます。

私の父は、私が幼い頃からキャンプの話をしてくれましたので、私は父に宿泊のキャンプに行ってみたくて何回も言いました。両親は、私が9歳になった時やっと「キャンプグリーンウッド」というスポーツキャンプに行かせてくれました。キャンプグリーンウッドは、女子のみのキャンプとして、女性の指導力を発展させる目標があり、色々なチームをまとめるための活動をしました。カヤック、泳ぎ、アーチェリーなども経験して、1日が終わる頃には、みんなは疲労困憊していました。

でも、日が沈んだ後にも楽しみました。カウンセラーにキャンプファイアを焚いてもらって、子どもは火の回りに円を作って、キャンプの歌を歌ったり、怪談を語ったり、マシュマロを焼いたりしました。目を開けていられない時は、皆がキャンプの小屋に戻って、ベッドに倒れ込みました。

高校に入った時まで、毎年6月になると、いつもキャンプグリーンウッドを待ちこがれるようになりました。皆さんは、今年の夏は何を楽しみにしていますか?



Data file

岳北消防本部  
出動回数【5月】

	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計
火 災	0	1	0	0	0	0	1件
救 助	2	0	0	0	0	0	2件
救 急	90	15	16	12	7	0	140件

今月の標語：オニは君 火元はどこかで まあだだよ

飯山市内の  
交通事故件数 (1月から累計)

	事故発件数	死 者	傷 者
5月末	48	1	63
前年同期	36	1	47

交通事故死者 「6月ゼロチャレンジ」実施中!!

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
5月	470ト	56ト	526ト	18ト
前年同月比	108%	110%	108%	122%

エコパーク寒川をご利用の際は、桑名川・藤沢区の生活道路を通りますので、安全のため区内は最徐行をお願いします。また、ごみが飛散・落下しないように注意してください。

飯山市の気象【5月】

平均気温	14.7℃ (-0.5℃)	※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。
最高平均気温	20.9℃ (-1.1℃)	
最低平均気温	8.8℃ (-0.3℃)	
日照時間月計	182.5時間 (96%)	
降水量月計	51.5mm (67%)	

飯山市の人口と世帯 (5月31日現在)

総人口 23,591人 (-24人)	男 11,483人 (-16人)	女 12,108人 (-8人)	世帯数 8,109 (-2)

出生: 7人 死亡: 24人 転入: 44人 転出: 50人

( )内は前月との増減。住民基本台帳による

Reuse 不用品の交換  
利 融通情報

- ◆譲ります (無料)
- ☞トランク② ☞介護ベッド① ☞洋服タンス①
  - ☞整理タンス① ☞洗濯機① ☞電子レンジ① ☞扇風機③
  - ☞空気清浄機② ☞カラーボックス① ☞サイドボード③
  - ☞学習机① ☞卓上食器棚① ☞座椅子② ☞血圧計②
  - ☞たんす② ☞本棚② ☞電動昇降座椅子① ☞収納庫①

- ◆譲ります (有料)
- ☞子ども用ブロック①

- ◆譲ってください (無料)
- ☞デジタルテレビ① ☞灯油式風呂釜①

- ◆譲ってください (有料でも可)
- ☞業務用大型ストーブ① ☞ベビーベッド①

※希望される方は、市民環境課生活環境係 (☎62-3111 内線192)までご連絡ください(掲載期間は6か月間です)。掲載の品物の登録者をご紹介しますので、当事者間で交渉をしてください。なお、品物の引き渡しに生じた問題は当事者間で解決してください。

市ホームページでも写真入りで掲載しています。

防災 ナビ  
防災

第75回  
わが家の風水害対策!

では難しいのが現状です。気象庁のホームページの「降水ナウキャスト」では、1時間先までの各10分間雨量の分布を予報しています。これらを活用して局地的大雨などに十分注意しましょう。

☆風水害に備えるために「非常持出品」を用意しましょう

自宅からの避難やライフラインの断絶に備えて、当面の生活を支える非常用品を用意しておきましょう。

避難時に両手が使えないようにリュックに入れ、重さは10～15キログラム程度に調整しましょう。

飲料水: ペットボトル入りのミネラルウォーターは、携帯性に優れています。

懐中電灯: 停電時や夜間の移動時に欠かせません。予備の電池も用意しましょう。

非常食: なるべく調理せず食べられるものを。携帯ラジオ: FMとAMの両方が聞けるものが便利です。予備の電池も用意しましょう。

近年、短時間に狭い地域に雨を降らせる局地的大雨や集中豪雨による事故が多発しています。これらの雨は、発生の予測が難しいことから、「ゲリラ豪雨」と呼ばれています。

ゲリラ豪雨は不安定な大気の状態で、積乱雲が活発化して発生し、局地的に短い時間に雨を降らせるのが特徴です。これを局地的大雨と呼びます。

また、積乱雲が同じ場所で次々に成長し、数時間にわたって雨を降らせる場合もあります。これを集中豪雨と呼びます。

ゲリラ豪雨による水害の特徴としては「河川の氾濫」「急な増水」「低地の冠水」などがあります。こうした特殊な大雨を事前に予測することは、現在の予報技術



## 夏の交通安全やまびこ運動

期間 7月19日(木)～7月25日(水)  
 スローガン ～ 信濃路は ゆとりと笑顔と ゆずりあい～  
 重点目標 交通死亡事故の抑止 飯水岳北管内『2人以下』

青少年育成市民会議よりお知らせです。毎月第3日曜日は「家庭の日」です。  
 『早ね早おき朝ごはん・あいさつ』に取り組みましょう。  
 いっぱい遊んで早く寝て スッキリ早起きお手伝い お腹すいたよ「いただきます」(「早寝早起き朝ごはんコンテスト」標語部門応募作品より)

31火	飯山高等学校体験入学
30月	
29日	第16回千曲川・川遊び(32ページ参照) クラブチームバスケットボール大会 市民体育館 飯山市民交流硬式テニス大会 市宮庭球場 続・信越トレイルを歩こう(29ページ参照)
28土	第29回津南町・飯山市民交流少年野球大会 多目的グラウンド
27金	火葬場休み 廃食用油の回収 9時～11時 市役所西側車庫(充雪センター前)
26木	出張年金相談 10時～12時、13時～15時 商工会議所
25水	
24火	
23月	
22日	富倉峠まつり(29ページ参照) 第18回みゆき野生生涯野球大会 市宮球場・多目的グラウンド
21土	火葬場休み 第6回いいやま児童館まつり(37ページ参照)
20金	総合相談 9時～15時 飯山市民福祉センター
19木	夏の交通安全やまびこ運動(25日まで) 交通事故相談 10時～15時 北信地方事務所 子育てセミナー(28ページ参照)
18水	
17火	火葬場休み

16月	長野県卓球選手権大会北信地区予選 市民体育館
15日	飯山市民剣道大会 市民体育館
14土	市民プールオープン 13時～17時 入場無料 共育フェスティバル2012 26ページ参照
13金	第28回飯山市民ゲートボール連盟設立記念大会 多目的グラウンド
12木	第11回飯山市民議長杯市民マレットゴルフ大会 長峰マレットゴルフ場
11水	火葬場休み 健康相談日 9時30分～11時 保健センター
10火	
9月	
8日	
7土	第37回ちびっこ少年野球大会(8日まで) いいやま駅キッズワーキング(28ページ参照)
6金	
5木	火葬場休み
4水	
3火	
2月	
1日	拡大版 おはなしひろば(34ページ参照)

**地産地消 六斎市本町 開催**  
**11月まで毎月開催**  
 原則 6日・16日・26日(6の日)  
 場所 本町ぶらり広場六斎市会場  
 時間 午後3時～5時  
 ☆随時 出展者募集中

◇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)  
 特別企画展「ヘレン・オクセンバリー絵本原画展」平成24年9月3日まで

◇心配ごと相談 毎週水曜日 午前9時から12時 飯山市民福祉センター  
 ◇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

### 7月の税金など(納期限は7月31日)

- 下水道受益者負担金・・・前納1期
- 固定資産税・都市計画税・・・2期
- 介護保険料・・・4期
- 上水区域上下水道使用料・・・5・6月分
- 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・1期
- CATV・インターネット使用料・保育料・7月分

口座振替日 7月26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】7月20日(金)  
 【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】飯山市民福祉センター  
 お問い合わせは  
 社会福祉協議会 ☎62-2840まで

# お知らせ

飯山市役所  
62-3111

◇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0800-10800)9924  
 「みんなの人権110番」  
 全国共通人権相談ダイヤル  
 長野地方事務局 飯山支局  
 ☎23302  
 差別を受けた、暴行・虐待を受けた、セクハラ・パワハラを受けた、いじめ・体罰を受けた、名誉毀損・プライバシー侵害を受けたなど、ひとりで悩まずに気軽に相談ください。  
 秘密は守ります。法務局職員または人権擁護委員が相談に応じます。  
 電話番号(全国共通) 0570(003)110  
 受付時間 平日 8時30分～17時15分  
 ☆自宅の「火災警報器」の設置はお済みですか?点検は? 消防庁 警報器相談室 ☎0120(665)911  
 ☆全ての住宅に「住宅用火災警報器」を設置する必要があります。☆「住宅用火災警報器」にホコリなどが付くと火災を感じにくくなります。半年に1回は掃除機等でホコリを取り、定期的な作動点検を行います。▽詳しくは、消防庁警報器で

検索してください。または、警報相談室へ電話してください。  
**調理師試験準備講習会 受講者募集**  
 (社)長野県調理師会北信支部 事務局  
 ☎0269②13666  
**日時** 平成24年8月20日(月)・21日(火) 午前9時から正午、午後1時から午後5時まで  
**場所** 長野県飯山庁舎3階大会議室(長野県北信保健福祉事務所)  
 ☆駐車場が狭いので、公共交通機関をご利用下さい。  
**受講申込み日時等**  
 ①平成24年7月10日(火)～12日(木) 午前9時から正午、午後1時から午後5時まで  
 ②長野県飯山庁舎1階101号会議室  
 ③受講料金 2万3100円を現金でお持ちください。

**甲種防火管理新規講習会 受講者募集**  
 飯山消防署 ☎020119  
 野沢分署 ☎054119  
 栄分署 ☎071119  
**日時** 平成24年7月18日(水)・19日(木)午前8時30分から午後

「NPO法人を立ち上げて社会貢献活動をしたい。」でも、どうやって設立するのだろうか?このような方の疑問にお答えするために、講座・相談会を開催します。是非この機会にご参加ください。  
**日時** 7月6日(金)午後1時30分から3時まで  
**場所** 北信合同庁舎4階403会議室  
**内容**  
 ①講座(NPOの趣旨、設立・運営上の留意事項)  
 ②個別相談(希望される方)  
**申し込み方法** 7月4日(水)までに電話にてお申し込みください。

「司法書士無料相談」を実施します  
 長野県司法書士会 ☎026(232)7492  
 8月3日司法書士の日140周年を記念し、司法書士無料相談を実施します。  
**日時** 8月3日(金)午前9時～午後4時まで  
**相談場所** 県内の各司法書士事務所  
**相談料** 無料  
**相談例** 土地や建物のご・会社のご・借金のご・成年後見・雇用または解雇に関するご・親子や夫婦のご・日常的なトラブル・・・など  
 ☆お近くの司法書士事務所へお問い合わせの上、お出かけください。お近くの司法書士事務所がご不明な場合は、長野県司法書士会へご連絡いただくか、ホームページに掲載の司法書士の名簿をご確認ください。  
 △ホームページ  
<http://www.na-shiho.or.jp/>

費用 9万円(参加費として) 日程等 (財)日本遺族会 事務局までお問い合わせください。  
**お申込み** 長野県遺族会へお申込みください。  
**実施地域**  
 ①旧満州 ②旧ソ連 ③モンゴル ④西部ニューギニア ⑤中国(1次) ⑥マリアナ諸島 ⑦東部ニューギニア(1次) ⑧ボルネオ・マレー半島 ⑨トラック諸島 ⑩パラオ諸島 ⑪ソロモン諸島 ⑫フィリピン(1次) ⑬ミャンマー(1次) ⑭台湾・パシフィック ⑮ミャンマー・インド(2次) ⑯東部ニューギニア(2次) ⑰フィリピン(2次) ⑱中国(2次)  
**特定地域**  
 ①西部ニューギニア ②ピスマーク諸島 ③マーシャル・ギルバート諸島  
**放送大学10月入学生募集**  
 放送大学長野学習センター ☎02606023002  
 放送大学は、テレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。詳しい資料を無料でお送りいたします。お気軽にお問い合わせください。  
**出願期間** 6月15日(金)～8月31日(金)  
**資料の請求・お問い合わせ先** 放送大学長野学習センター(月曜日・祝日休み)  
 △ホームページ  
<http://www.ouj.ac.jp>