

予 防 接 種 乳 幼 児 健 診 6 月

会場：飯山市保健センター ☎ 62-3111 内線 630
【乳幼児健診・離乳食教室】受付：午後 1 時～1 時 45 分
・4 か月児 6 月 5 日（水）平成 25 年 1 月 生まれ
・10 か月児 6 月 12 日（水）平成 24 年 7 月 生まれ
・1 歳半 6 月 19 日（水）平成 23 年 11 月 生まれ
・2 歳児 6 月 10 日（月）平成 23 年 5 月 生まれ
・3 歳児 6 月 26 日（水）平成 22 年 5 月 生まれ

◇もぐもぐ離乳食教室
日 時：6 月 11 日（火）午後 2 時～3 時 30 分
対 象：平成 25 年 1 月生まれ
◇かみかみ離乳食教室
日 時：6 月 19 日（水）午前 10 時～11 時 30 分
対 象：平成 24 年 7 月生まれ
【予防接種】
持ち物：母子健康手帳、予防表（記入を忘れずに）
◇三種混合（受付・三種：午後 1 時 30 分～2 時）
◇四種混合（受付・四種：午後 1 時～1 時 30 分）
・接種日：6 月 4 日（火）・27 日（木）

対象地区：全地区
① 1 期初回：3 ヲ月～6 歳半になるまでに 3～8 週
間隔で 3 回接種（1 歳になるまでが望ましい）
② 1 期追加：1 期初回の 3 回目接種日から 1 年～1
年半までの間に 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
※四種混合は、三種混合、ポリオ予防接種とも未接
種のお子さんが対象です。

◇日本脳炎（受付：午後 1 時 15 分～2 時）
・接種日：6 月 6 日（木）
対象地区：瑞穂・常盤・太田・岡山・柳原
外様・富倉
：6 月 13 日（木）・25 日（火）
対象地区：全地区
① 1 期初回：3 歳～6 歳半になるまでに 1～4 週間
隔で 2 回接種
② 1 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

◇ポリオ（小児まひ）（受付：午後 1 時 15 分～2 時）
・接種日および対象地区 6 月 11 日（火） 全地区
①初回：3 ヲ月～6 歳半になるまでに 3～8 週間隔
で 3 回接種（1 歳になるまでが望ましい）
②追加：初回の 3 回目接種日から 1 年～1 年半まで
の間に 1 回接種（7 歳半になるまで）
※接種後 1 週間は他の予防接種はできません

健康
健康
メモ
健康は 食から
歯から 元氣から
◆6 月 4 日～10 日は、「長野
県歯と口の健康週間」です。
生涯を通じた 8020 運動
（80 歳の時に歯が 20 本）で、一
生自分の歯で食事ができると
いいますね。
では、ここで問題です。
【Q1】歯みがき習慣はどの
時期から身につけたらいいで
しょうか？
【答え】歯の生える前（4 ヲ
月頃）からです。ガーゼを巻
いた指で優しく赤ちゃんの口
の中をぬぐうことから歯みが
きの準備が始まります。

【Q2】歯ブラシによる子どもの
事故は何歳が多いでしょうか？
【答え】1 歳から 2 歳児が大
半です。歯ブラシを持ったま
ま遊んだり、歩き回っている際
に転倒することが事故の原因
となります。お子さんに歯ブ
ラシや箸・スプーンなどを持
たせる場合は、必ず大人が目
を離さないようにしましょう。
【Q3】大人による仕上げみ
がきはいつ頃まで行うのがよ
いでしょうか？
【答え】小学校卒業までが望
ましいそうです。小学校高学
年になっても、週 1 回くらい
は大人が口の中をのぞいてき
ちんとみがけているか見てく
ださい。親子のスキンシップ
としていい機会になります。

【Q4】かかりつけ歯科医を持
つと長生きできる。〇か×か？
【答え】〇です。かかりつけ
歯科医を持つ人は、歯や口腔
内の健康が保たれるからです。
定期的な歯科健診を受けれ
ば、むし歯や歯周病の予防にな
り、口腔衛生が保たれて肺炎な
どの感染症が予防されます。
また歯の本数が保たれる
と、食べ物を美味しく味わえ
る栄養の消化吸収がしやすくな
ります。さらに高齢になって
も会話が弾み社会的でいられ
るので、外出の機会も増えて
生き生きと暮らせます。
歯の異常を自覚しないうち
に積極的な歯科健診の受診
を心掛けてみませんか。

国民
健康保険
シリーズ 271
特定健診を受けましょう！
特定健診は、40 歳から 74
歳の方を対象に生活習慣病、
メタボリックシンドロームに
着目した健康診断です。
メタボリックシンドローム
とは、過剰に溜まった内臓脂
肪が体に悪い影響を及ぼす状
態にあることをいい、糖尿病
や高血圧、動脈硬化による脳
卒中や心筋梗塞などの病気を
引き起こす原因になります。
近年、増加を続ける医療
費のうち、多くを占めるのが
これらの心臓病・脳卒中と
いった生活習慣病です。その
原因となるメタボリックシ

ドロームの早期発見のため特
定健診を受けましょう。
また、健診の結果、メタボ
リックシンドロームに該当す
る方や予備軍の方は「特定保
健指導」として生活習慣改
善のアドバイスが受けられま
す。
市では、平成 25 年度の健診
より国民健康保険に加入して
いる方の受診者負担金を「無
料」としました。また、これ
まで実施してきました休日の
健診に加え、今年からは夜間
の健診も実施します。この機
会に特定健診を受診しましよ
う。

保健福祉課健康増進係
☎ 62・3111
内線 181・182・187

いと 発見！ いいひとはっけん #86

飯山での勤務は本人の希望
でした。理由は都市部の大病
院では胃力メラばかりや専門
医者を目指したきつかけ
は、小学生の時に家族が入院
して治療を受け、元気になっ
て退院したことを見て憧れた
のですが、現実の道は厳し
かったそうです。
飯山の印象は、山に囲まれ
ている感じが出身地（上田市
塩田地区）に似ていて親近感
を感じますが、雪が多いとい
うので不安です。これからど
んどんこのあたりを探検して
いきたい。とのこと。
趣味は中学時代からやって
いる剣道と読書（今は忙しく
てどちらも休止中）で、有吉
佐和子の作品が印象に残っ
ているそうです。
飯山に赴任して 1 ヲ月、外
来診察がスムーズにいか
なくてお待たせしてしまいま
すが、来る人は高齢者が多い
ので長生きで元気に暮らせる
ように努力していきたい。と抱
負を語る齊藤医師でした。

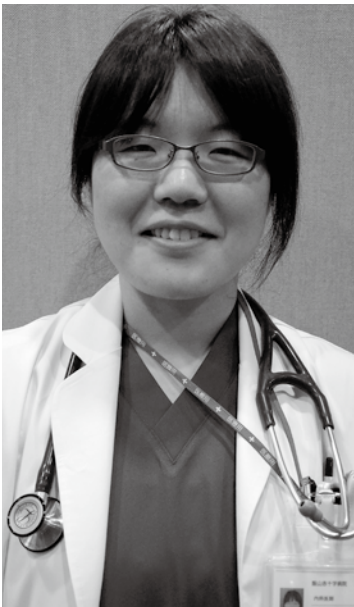
NPO 法人ここからは、障
がいを持った皆さんのサポー
ト活動を行い、グループホー
ムの運営や各種相談事業等
を行っており、4 月 1 日に第
5 のホームとなるケアホーム
『ピュアさわらび』が野沢温
泉村に開所しました。
ピュアさわらび代表の萩原
さんは、『ピュアさわらび』
の名前の由来は、蕨の芽吹き
のように仲間と共に自分のリ
ズムで成長し、自分らしい人
生を歩んでいけることを願
い名づけました。家庭的であ
るけれど、個人の生活を重視
して生活していく『ピュアさ
わらび』は、寮の様でもある
ため、共動生活寮と名付け、

協力しながら生活するという
サブテーマを持っています』
とお話をいただきました。
ケアホームの運営や各種相
談事業の他に、自主活動とし
て行っている活動があります
ので紹介します。
『こころの休憩所アンダンテ』
毎週水・金 10 時～16 時
こころの病を持つ人た
ちや、家に引きこもり社会との
つながりも少なく悩んでいる
多くの人たちのこころの休憩
所として、おしゃべりや読書
など自由な時間を過ごすこと
ができる場として運営されて
います。
『アンダンテスクール』
毎週水 13 時 30 分～15 時 30 分
病気などの理由により学校
へ行けず、もう一度勉強がし
たいという方のためのスクー
ルです。作業活動を通して意
欲・自発性・社会性などを回
復することがねらいです。ま
た学びたい気持ち第一に考
え学習を通して生きる力をつ
ける事が目標です。手工芸な
どの創作活動、絵手紙や習字
の作品は飯山市福祉センタ
ーに展示しており、各種イベ
ントで販売する予定です。
『ボトスの会』 月 1 回
精神障がいの子どもを持つ
親の会として、それぞれの悩
み、思いを吐き出し、今後の



アンダンテスクール
ホットココアでの作品

ヒントを探しだすことを目的
に月に 1 回行っている活動で
す。
『ホット「ピ」ア』 月 1 回
障がいを持つ方が、日中の
生活を充実させるために、趣
味を通して仲間づくりの時間
として行っている活動です。
『ピュアカウンセリング』三
角草（みすみそ）の会 月 1 回
同じ悩みをもつ仲間同士が
話し合いの中で自己発見や自
分を見つめ直す機会を設ける
ことで、当事者同士の支え合
いを目的に行っています。
様々な障がいを持つ方のた
めのサポート活動を行ってい
ますので、ひとりで悩んで
いる方や、そのご家族の方な
どご相談ください。
・問い合わせ
飯山市大字飯山 2239・8
特定非営利活動法人ここから
☎ 050・1277・1380
萩原・武田



飯山の高齢者は元気な人が
多くてびっくりしました

E（エ）ネルギッシュな
E（イー）ヤマの皆さんを紹介します

いいやま
N P O センター
だより

いいやま N P O センター事務局 ☎・FAX 62-7030

NPO 法人ここからケアホーム
「ピュアさわらび」開所

ハローワーク

北信地域求人情報 4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（ ）内は前月全 数 2月 1.10倍 (1.12)うち常用・パート 2月 0.88倍 (0.86)(※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 ☎ 62-8609

職 種	数	年 齢	賃金 (万円)	事業内容	就業場所
施設運営管理・事業企画	1	不 問	16.0	サービス業	飯 山 市
エノキ草の紙巻き・パッケージ	6	不 問	14.2～17.8	労働者派遣業	飯 山 市
歯科衛生士【急募】	1	不 問	18.7～19.7	歯科診療所	飯 山 市
看護師	1	不 問	24.0～28.0	一般診療所	野沢温泉村
建築工事現場代理人	1	45 以下	18.0～35.0	一般土木建築工事業	飯 山 市
きのこ・野菜栽培管理収穫	2	不 問	15.0～25.0	その他の食料品製造業	飯 山 市
型枠解体雑務	2	不 問	16.0～20.0	大工工事業	飯 山 市
屋根、外壁等の塗替え工事	2	不 問	12.0～20.0	塗装工事業	木島平村
農業機械等の修理、整備	1	44 以下	15.0～16.0	農耕用品小売業	飯 山 市
土木作業員	2	不 問	20.0～27.5	一般土木建築工事業	野沢温泉村
舗装工事及び土木工事業	1	不 問	18.0～25.0	舗装工事業	栄 村
准看護師	5	不 問	20.5～26.8	病院	中 野 市
准看護師	1	64 以下	18.0～22.0	病院	中 野 市
看護師	1	64 以下	20.0～25.0	病院	中 野 市
プラスチック成型工	1	不 問	14.7～27.3	工業用プラスチック製品製造業	中 野 市
一般事務	1	44 以下	12.5～16.0	書籍・文房具小売業	中 野 市
販売員	1	59 以下	時給 750 円	医薬品・化粧品小売業	飯 山 市
看護師・准看護師	1	不 問	時給 900～1000 円	一般診療所	飯 山 市
訪問介護員	3	不 問	時給 700～1200 円	老人福祉・介護事業	飯 山 市
受 付	1	不 問	時給 750 円	通信販売・訪問販売小売業	栄 村
レ ジ	3	不 問	時給 800 円	各種食料品小売業	中 野 市
受 付【急募】	1	不 問	時給 740～840 円	一般公衆浴場業	中 野 市
販売員	1	59 以下	時給 750 円	医薬品・化粧品小売業	飯 山 市
盛付・配膳	1	64 以下	時給 750～850 円	その他の食料品製造業	飯 山 市
調理補助、片付、清掃等	1	不 問	時給 910 円	老人福祉・介護事業	木島平村
コンビニエンスストア販売員	3	不 問	時給 720～950 円	各種食料品小売業	飯 山 市
カウンター接客担当	5	不 問	時給 750 円	その他の飲食店	飯 山 市
郵便物の配達	1	不 問	時給 800 円	郵便局	飯 山 市
ホームヘルパー	2	59 以下	時給 1700 円	社会福祉・介護事業	飯 山 市
調理・ホール係	2	18 以上	時給 800～1000 円	その他の飲食店	飯 山 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

キャロリン

の部屋

NO.21

アメリカの銃文化？

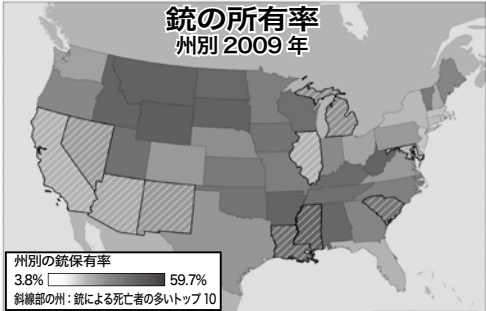
日本に住んでいるアメリカ人として、アメリカの銃文化についてよく質問されます。「アメリカ人って皆銃を持っているんですか？」とか、「銃を隠しながら、あちこちに行ったりするんですか？」とか、「アメリカって怖い国なんじゃないですか？」とよく聞かれます。日本では、銃を手に入れる手順はとても厳しいのに、アメリカでは銃の事件がちよくちよく報道されるためそういう質問も多いかと思いますが、日本人が想像しているアメリカは実態とは違うような気がします。

統計を考えることから始めましょう。アメリカの人口と銃の総数を比較すると、驚くべきことに 100 人当たり 90 丁となります。しかし、この統計だけで現状の全体像を描けないと思います。2012 年の世論調査によると、成人のアメリカ人の 34%が「家に銃がある」と答えましたが、1970 年代に比べると銃を持つ率の減少傾向が続いているのです。

地域による銃の所有率にも大きい差があって、最大はワイオミング州 (59.7%)、最低はワシントン DC (3.8%) となっています。伝統的に、狩猟が流行っていて、自己防衛の気風が深く根付いた田舎の地方では、銃の所有率が高い状況にあり、田舎から都市に移動するにつれて、所有率も低くなっていく傾向にあります。最近、アメリカ国内では、狩猟を趣味にする人の人数と暴力犯罪率が減っているのも、結果として銃が不必要と考えている人が増加していると思われます。

それでも、アメリカでは銃による暴力の問題があるのは否定できないことだと思います。でも、どんな解決法が効果的かという政治論争でアメリカ人は大きく分裂しています。共和党支持者は民主党支持者よりも、銃の所有率が2倍以上高いと示されています。それに応じて、共和党主導の議会がある州では、銃規制を反対する声が多いです。そして、銃に関する法律が州によって異なりますので、銃の所持を規制するのは非常に難しいことです。一般市民の反対は乗り越えられることだとしても、銃規制の議案に反対するように議員に働きかける団体には資金があり、影響力が大きいです。

このような状況の中ですが、アメリカ国内においても、銃の危険性を認識していれば、銃による暴力は日常生活にふりかかってきません。銃自体は悪いものではなく、そして銃を持つ人の多数は責任を持って銃を扱うことができる人です。実は、私の父は鹿の狩りが好きなので、実家の金庫に猟銃を保管しています。銃の所有率が35.1%のバージニア州に住んでいます。



Data file

岳北消防本部 出動回数【4月】

	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計
火 災	5	1	0	0	0	0	6 件
救 助	0	0	0	1	0	0	1 件
救 急	77	17	19	13	4	0	130 件

今月の標語：火を点ける 君は消すまで 気を付ける

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
4 月末	44	0	50
前年同期	44	0	59

今月の標語：自転車も 早め点灯 反射材

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
4 月	463㍻	46㍻	509㍻	14㍻
前年同期比	110%	71%	104%	92%

6月16日(日)にエコパーク寒川フェアが開催されます。詳しくは、今月の市報の11 頁をご覧ください。

飯山市の気象【4月】

平 均 気 温	8.5℃ (-0.7℃)	※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	14.9℃ (-1.0℃)	
最低平均気温	2.5℃ (-0.7℃)	
日照時間月計	186.4 時間 (103%)	
降 水 量 月 計	73.5 mm (120%)	

●**避難場所、避難経路の確認**
○安全な避難を行うためには、避難場所、避難経路を確認しておくことが大切です。
洪水ハザードマップなどを活用して、どの道を通って避難するのか確認しておきましょう。
○家族が離れているときの安全確認の方法を決めておきましょう。

●**非常時の持出品は事前に準備**
○貴重品、衣類、非常食品、懐中電灯、ラジオなどを準備し、置き場の確認をしましょう。

【飯山市水防訓練】
水防技術の向上及び体制の強化を図り水防の重要性の認識を高めるため、消防団、赤十字奉仕団などの参加による「水防訓練」を、5月25日(土)午後、河川敷Bグラウンド付近で行います。

千 曲 川 の 水 位 (立ヶ花観測所)

種 類	説 明	水 位
はん濫 注意水位	災害のおこるおそれがある水位で、はん濫注意情報が発表され水害に対応するため準備をはじめます。	5m
はん濫 危険水位	はん濫のおそれが生じる水位で、この水位を超えると予想されるときは、はん濫危険情報が発表されます。	9.6m
計画 高水位	堤防などを作る際に洪水に耐えられる水位として指定する最高の水位。	10.75m

既往最高水位 S 58 年 11.13m H 18 年 7 月 10.67m

飯山市の人口と世帯 (4 月 30 日現在)

 総人口 23,339 人 (- 39 人)	 男 11,324 人 (- 21 人)	 女 12,015 人 (- 18 人)	 世帯数 8,197 (+4)
出生：7 人 死亡：17 人 転入：59 人 転出：88 人			

() 内は前月との増減。住民基本台帳による

利 Reuse 融通情報

◆譲ります (無料)
☞収納庫① ☞空気清浄機① ☞整理タンス①
☞加湿機① ☞犬小屋小型犬用① ☞犬小屋中型犬用①
☞座椅子② ☞カラーボックス① ☞卓上食器棚①
☞ラック① ☞電子レンジ① ☞洋服タンス①
☞介護ベッド② ☞炊飯器① ☞超音波式吸入器①
☞ローボード① ☞血圧計② ☞サイドボード③
☞くつ乾燥機① ☞タンス① ☞FAX付電話機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)
☞幼児・低学年用自転車・多数 ☞デジタルテレビ①
☞灯油式風呂釜② ☞アルミサッシ①

◆譲ってください (有料でも可)
☞業務用大型ストーブ① ☞チャイルドシート①

※掲載期間は 6 か月間。市民環境課生活環境係 (☎ 62-3111 内線 192) までご連絡いただくと、掲載品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、品物の引き渡の際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。



第 86 回
5 月は
「水 防 月 間」です

●**気象情報や河川情報に注意**
○安全な避難行動を取るには、河川の水位や雨量の情報などを把握することが重要です。これらの情報はインターネットや携帯・スマートフォンなどで入手できます。
○市では、洪水予報が市内で発表された際には、防災無線、市ホームページ等を通じて市民の皆様にお知らせします。

◇いじめ電話相談 午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）
☎3111 内線100（いじめ相談専用） 飯山市教育委員会

◇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）

6月

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。
早ね早おき朝ごはん えいようバランス考えて 元気に学校 頑張るぞ
「早寝早起き朝ごはんコンテスト」 標語部門応募作品

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
北信中体連夏季大会（野球） 市営球場			火葬場休み 健康相談日 9時30分～11時 飯山市保健センター	巡回労働相談 13時30分～16時30分 中野市勤労青少年ホーム		飯水中体連夏季大会（男子・女子バスケット・柔道） 市民体育館・市武道館	粗大ごみの臨時受け入れ 午前9時～11時（11ページ参照） 第22回みゆき野中学生野球大会 市営球場・多目的G 飯水中体連夏季大会（男子バスケット） 市民体育館	火葬場休み				飯岳高等職業訓練校エクセルマスター講座受講生募集 表の作成、関数を利用した計算。グラフの作成。データベース機能を利用し、並べ替え、抽出などについて学びます。受講期間中に2級レベルの合格をめざした、検定対策も含まれます。詳しいことはお問い合わせください。 【日程】 7月1日～8月6日 全20日間 【時間】 Aコース13時～16時 Bコース18時15分～21時 【会場】 飯岳高等職業訓練校 【受講料】 5万6500円（教材費含む） 【定員】 12名【締切】 6月21日（金） 17時まで 【申し込み先】 飯岳高等職業訓練校（☎5301） へ受講料を添えて申し込んでください。	第15回飯山社会人バドミントン大会 市民体育館 ふれあい朝市オープン 6時30分～ 飯山駅前広場	火葬場休み ごみゼロ健康ウォーキング 8時～ 国道117号線沿い 第6回市議長杯少年野球大会（2日まで） 多目的グラウンド

第2回飯山市民カラオケ祭り 参加者募集
飯山市民カラオケ祭り実行委員会
☎0269②8111
歌は楽しい時も寂しい時も人の心を癒してくれます。喉に自信のある方もそうでない方も飯山市民会館のステージで歌ってみませんか、多くの方の出演をお待ちしています。
【日時】 6月23日（日）
午前9時30分（開場）
午後5時頃終了予定
【場所】 飯山市民会館 かまくらホール
【参加費】
●大人1人 2500円（弁当・お茶含む） 先着80組まで
●小・中学生 参加費無料（ジュース・お茶菓子あり）
先着5組まで
【締切】 6月9日（日）
【申し込み用紙配布場所】
●飯山市民会館
●飯山市公民館
●佐藤製袋株式会社 中野市田上142
【問い合わせ・申し込み先】
飯山市民カラオケ祭り実行委員会（佐藤製袋株式会社）まで。

2013飯山市民ゴルフ大会 参加者募集
実行委員会事務局 塩崎孝夫
携帯080（1172）0267
☎0269②2371
【開催期日等】
●6月22日（土）雨天決行
●午前8時30分集合
受付は午前8時から
午前9時10分スタート
【会場】 松ヶ峯カントリー倶楽部
【参加資格】
飯山市に在住している者および飯山市内の事業所に勤務している者を原則とする。
【締切】 6月10日（月）
午後6時 先着80名まで
【参加申し込み】
参加申込書に所定の事項を記載のうえ、飯山市公民館へファクスまたは郵送で提出してください。
★電話での申し込みはできません。
【申し込み先】
〒389-12253
飯山市大字飯山1436の1
飯山市公民館内
ファクス0269②5940

平成25年度 長野県盲ろうつ者向け通訳・介助員養成講座
社会福祉法人長野県聴覚障害者協会
☎026（295）3530
社会福祉法人長野県聴覚障害者協会では、平成21年度より、長野県から委託を受け、県内の盲ろうつ者向け通訳・介助員派遣事業を行ってきました。
しかし、通訳・介助員の数が十分でないことから派遣事業を享受できない盲ろうつ者が多数おり、その状況を改善すべく平成23年度より通訳・介助員養成講座を開講し、今年度も実施する運びとなりました。
関心をお持ちの方の受講をお待ちしています。
【日程】 6月16日・30日、7月14日・28日、8月18日、9月1日（いずれも日曜日）
【会場】 長野県障害者福祉センター「サンアップル」（長野市下駒沢586）または
長野市障害者福祉センター（長野市鶴賀276-110）（日により異なる）
【受講対象者】 長野県在住の18歳以上の者で盲ろうつ者福祉に熱意のある方
【定員】 20名
【受講料】 2000円
テキスト2冊代2180円
【問い合わせ先】 申し込み方法など詳しくは、社会福祉法人 長野県聴覚障害者協会までお問い合わせください。

いじめ電話相談（飯山市教育委員会）
いじめに こまったら・・・ひとりで悩んでいないで電話してください。ご家族からの相談も受け付けています。【相談時間】 9:00～17:00（土日祝日除）
☎62-3111 内線100番（いじめ相談専用）

情報カレンダー

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	16日
火葬場休み		廃食用油の回収 9時～11時 市役所西側車庫	出張年金相談 10時～12時 13時～15時 飯山商工会議所			火葬場休み	市ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会 長峰運動公園駐車場 第16回みゆき野杯家庭婦人バレーボール大会 市民体育館	北信地区障害者スポーツ大会 市民体育館・多目的G 北信中体連夏季大会（野球） 市営球場 2013飯山市民ゴルフ大会 松ヶ峯カントリー倶楽部		総合相談 9時～15時 飯山市福祉センター（下記参照） 第25回飯山市スポーツ指導員賞マレットゴルフ大会 長峰マレットゴルフ場		火葬場休み 第10回いいやまアンチエイジング&メタボ対策研究会 講演会 18時～20時 飯山市民会館3階ホール （挟み込みチラシ参照）		エコパーク寒川フェア 10時～12時（11ページ参照）

5月の税金など（納期限5月31日）
・軽自動車税・・・全期
・介護保険料・・・2期
・上水区域上下水道使用料・・・3、4月分
・保育料・・・5月分
・CATV・インターネット使用料・・・5月分
口座振替日 5月27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
【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】 6月20日（木）
【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（本町）
【お問合せ先】 飯山市社会福祉協議会 ☎62-2840

斑尾高原・信越トレイル 爽やかトレッキング
唱歌ふるさと遊歩会事務局
☎0269④3464
高原のトレイルで新緑と花を楽しみませんか。
コースは信越トレイル・セクション1および2踏破コース、斑尾高原内のみどり5キロコース、フォト撮影会の3コースを設けており、体力に応じてのコース選択が可能です。
また、信越トレイル・セクション3および4を希望する方には、その案内も予定しています。
最終日（9日）には左記トレッキングのほか、希望者にはシラネアオイの植え付けや昼食をかねた懇親会も行います。
【日程】
●6月7日（金）13時～開会式
斑尾山登山口～斑尾山～大明神岳～万坂峠（6キロ）
●6月8日（土）9時集合
万坂峠～袴岳～沼ノ原湿原経由希望湖・毛無山登山口（12キロ）
●6月9日（日）毛無山登山口～涌井（6キロ）12時終了予定
○3日間とも山の家集合・出発
【参加費】
●一泊 8500円
●二泊 1万6500円
（一泊二食付または二泊四食付・昼食・参加費・ガイド料・消費税含む）
●地元日帰り当日参加歓迎
1500円 お子様500円
（参加費・ガイド料・消費税

◇人権常設相談所 毎週月・水曜日午前9時～12時（祝日除く）
法務局飯山支局 ☎2302
森の力で「こころからだ」を健やかにするのが森林セラピーです。飯山の森では森林セラピーを体験することができ、新緑に囲まれた時を過ごしてみませんか。
【日時】 5月31日（金） 午前11時集合（市役所正面入り口前）
雨天中止、希望者のみ小雨決行
【場所】 なべくら高原 森の家「母の森」
【持ち物】 お昼ごはん（おむすびなど）、水分、タオル、ゴミ袋、雨具、防寒着、楽器など。
【参加費】 無料
【定員】 40名
【締切】 5月30日（木） 15時
詳しくは、お問い合わせください。

