



「いもなます」を作れるようになりたい。

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

なまきり
滝沢 沙央里 さん 柳原地区

「びっくわん」に勤めて約2カ月が経ちました。

普段から、お客さんに何をしたいか言われる前に、自分から行動できるように心がけています。また、料理を出したときにお客さんから「ありがとう」と言われることが嬉しく、やりがいがあります。

地元の高校を卒業後、学校生活を含め4年間新潟市内で暮らしていました。在学中にいろいろな資格を取得したそうです。

県外に出てみて初めて飯山

いいひと はっけん #89

健康メモ

9月10日からの一週間は自殺予防週間です

毎年、約3万人が自らの命を絶っている日本は、自殺者が、世界的にみても高い水準です。身近にいる大切な人の悩みに気づき、声をかけ、支え合うことで自殺予防につなげましょう。

①気づく
身近な人に不眠やイライラ、ぼんやりするなど、いつもと違う様子が見られたら、まずは声をかけてみてください。「最近、眠れている?」「どうしたの?何かつらいことでも?」「よかったです話をして」

の自然と人の優しさ、素晴らしいさに気づき、地元で働きたいの思いから戻ってきたそうです。

休日は、趣味のバス釣りや、友達とのショッピングなどをしていきます。前職は服屋に勤めていたこともある滝沢さんは、服が好きで、ウインドウショッピングで眺めているだけでも楽しいそうです。

夢は飯山の郷土料理を作れるようになることだそうです。で、「もつと飯山のことを勉強したい。」と笑顔で話してくれました。飯山の将来については「新幹線が開通したら県外の方たちにも観光に訪れてもらい、飯山の素晴らしさをたくさん知ってほしい」と語ってくれました。

夏は海や川でバーベキュー、冬はスノーボードと季節ならではの楽しみ方がある、活発でアウトドア大好きな明るい滝沢さんです。

いいやま
NPO センター
だより

いいやまNPO
センター事務局
☎・FAX 62-7030

特定非営利活動法人長野県みらい基金

「長野県みらいベース」を活用しませんか

○長野県みらいベースとは

長野県みらいベース（以下みらいベース）は地域や社会をよくするための活動を広報し、寄付を広く呼びかけるためのウェブサイトとして今年4月にオープンしました。

県の事業として、長野県がウェブサイトを構築し、「特定非営利活動法人長野県みらい基金」が運用しています。独自の審査を経た信頼できる非営利のプロジェクトや団体による寄付募集事業を紹介しています。

○みらいベースの使命

私たちの暮らしの周りには、福祉、教育、環境保全など、人々の利益のために行われている非営利活動（公共的活動）がたくさんあります。ところが、こうした活動は常に資金不足という問題を抱えています。この状況を変え、信州のさまざまな公共的活動を応援するために、みらいベースが生まれました。

身近な公共的活動を紹介し、寄付というかたちで公共的活

動を応援するのがみらいベースのサイトです。気軽に応援したい団体や活動に寄付をすることによって、多くの人々が支え合う社会を実現していくことが、みらいベースの使命です。

○みらいベースの仕組み

みらいベースには、さまざまな公共的活動団体の活動を広報し、「長野県民や一般企業から寄付を集める機能」と「寄付金を原資として助成金を団体へ配分する機能」があります。具体的には、4つの寄付募集事業プログラムを通じて、寄付者と公共的活動を行う団体をつないでいきます。

○みらいベースが提供する機能

寄付者に便利な機能
・事業を選んで寄付できる。
比較、検討できる
・信頼できる団体に寄付できる
・地域や分野を選んで寄付できる
・寄付者の意向に沿った基金を作ることができる
・寄付先の活動を確認できる
・マイページ機能で気になる情報や寄付履歴を確認でき

国民健康保険
シリーズ 274

国民健康保険税は、納期限までに納めましょう！

国民健康保険税（国保税）は、国民健康保険に加入している皆さんの医療費に充てられる貴重な財源です。

国保税を納めない方がいると、国民健康保険制度そのものが成り立たなくなってしまう。納め忘れないように納期限内納付をお願いします。納期限を過ぎてから納付しますと延滞金がかかります。

国保税の滞納が続くと

通常の「被保険者証」より有効期限の短い「短期被保険者証」が交付されます。

その後も滞納が続くと

「被保険者証」を返していただき、「被保険者資格証明書」をお渡しいたします。医療機関等に受診される際は、医療機関等の窓口で、いったん医療費の全額を支払い、後で市役所国保年金係の窓口で申請し、払い戻しを受けるようになります。また、保険給付が一時差し止められたり、財産の差押えを受ける場合があります。

保険税は全額所得控除の対象になります

保険税は、所得税や住民税の計算の際に、納付額全額が社会保険料控除の対象となります。

※1月から12月の納付分

★特別な事情で納付が困難となった場合は、早めに市役所税務課まで相談ください。

予防接種 9月 乳幼児健診

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：13:00～13:45

- ・4か月児 9月 4日（水）平成25年 4月生まれ
- ・10か月児 9月 11日（水）平成24年 10月生まれ
- ・1歳半 9月 18日（水）平成24年 2月生まれ
- ・2歳児 9月 9日（月）平成23年 8月生まれ
- ・3歳児 9月 25日（水）平成22年 8月生まれ

◆もぐもぐ離乳食教室

日 時：9月12日（木）14:00～15:30
対 象：平成25年4月生まれ

◆かみかみ離乳食教室

日 時：9月18日（水）10:00～11:30
対 象：平成24年10月生まれ

【予防接種】

持ち物：母子健康手帳、予診表（記入を忘れずに）

◆日本脳炎（受付：13:15～14:00）

・接種日：9月20日（金） 対象地区：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

◆三種混合（受付：13:30～14:00）

◆四種混合（受付：13:00～13:30）

・接種日：9月10日（火） 対象地区：全地区

①1期初回：3ヵ月～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）

②1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。

◆ポリオ（受付：13:15～14:00）

・接種日および対象地区 9月3日（火） 全地区

①初回：3ヵ月～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

◆麻しん 風しん 混合（受付：13:15～14:00）

・接種日および対象地区 9月5日（木） 全地区

①第1期：1歳～2歳になるまでに1回接種

②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

すでに麻しん、風しんにかかったことのあるお子さんも接種できますが、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。

※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 8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 5月 0.86 倍 (0.88)

うち常用・パート 5月 0.73 倍 (0.78)

(※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
建築板金〈急募〉	1	不 問	15.0～30.0	建築工事業	飯 山 市
介護員兼調理員	1	不 問	14.2	老人福祉・介護事業	飯 山 市
ダンプ運転手	3	不 問	17.2～25.3	土木工事業	飯 山 市
パン製造販売	1	不 問	13.3～14.0	パン・菓子製造業	飯 山 市
カルテ管理他〈急募〉	1	不 問	14.6	職業紹介業	飯 山 市
電子部品組立	1	不 問	15.5～17.2	電子計算機等製造業	飯 山 市
建築大工	1	不 問	16.9～23.5	建築工事業	飯 山 市
パソコンの製造	5	不 問	12.6	電子計算機等製造業	飯 山 市
接客係・調理補助	1	39以下	14.0～17.0	その他の食料品製造業	飯 山 市
きのこ、野菜栽培管理	2	不 問	16.0～20.0	その他の食料品製造業	飯 山 市
農作業	3	不 問	12.0～15.0	耕種農業	飯 山 市
携帯電話の窓口受付業務	1	不 問	19.8	労働者派遣業	飯 山 市
ケアマネージャー	1	不 問	19.0～22.0	老人福祉・介護事業	飯 山 市
自動車販売	1	不 問	16.0	自動車小売業	飯 山 市
電気工事	2	44以下	14.6～24.6	電気工事業	飯 山 市
調理師	1	不 問	12.9～13.7	病院	飯 山 市
客室清掃業務	2	不 問	時給 720～750円	電子デバイス製造業	飯 山 市
パッケージ作業	3	不 問	時給 700～1000円	その他の食料品製造業	飯 山 市
販売員	1	59以下	時給 750円	医薬品・化粧品小売業	飯 山 市
カウンター業務	1	不 問	時給 850～1150円	機械器具小売業	飯 山 市
稲作農作業	2	不 問	時給 1000～1500円	耕種農業	飯 山 市
製造、販売	1	不 問	時給 780円	その他の食料品製造業	飯 山 市
接客	2	不 問	時給 800～950円	食堂、レストラン	飯 山 市
清掃（厨房）	1	不 問	時給 850～900円	建物サービス業	飯 山 市
学習塾講師	4	不 問	時給 1800～2000円	学習塾	中野市他
介護員	1	不 問	時給 800～900円	老人福祉・介護事業	野沢温泉村
看護師・准看護師	1	不 問	時給 900～1000円	一般診療所	飯 山 市
フロント接客等	2	不 問	時給 760～900円	運輸に附帯するサービス業	飯 山 市
コンビニ店員	4	不 問	時給 740～1000円	その他の各種商品小売業	飯 山 市
包装・梱包作業	3	不 問	時給 720円	農畜産物・水産物小売業	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.24

夏の思い出

暑くてたまらない盛夏の間、たくさんのアメリカ人は、厚さを避けるように数日か数週間の休みを取って、涼しいところに逃げていきます。新学年は8月上旬から9月下旬頃まで始まらず、多くの会社は活気がない8月を過ごすので、この時期は家族旅行や、親戚を訪ねるチャンスになります。

実は、子供の頃の最高の思い出のいくつかは、夏の家族旅行からのものです。毎年、私の家族はマサチューセッツ州半島の先端で海辺の小屋を借りて、一週間、海岸でくつろぎました。私たちの家族以外でも、毎年、同じ小屋を借りる家族が多いので、たくさんの「海岸友達」がいました。親たちはビーチパラソルの下でのんびりしながら、私たち子どもは砂の城を作ったり、水鉄砲の銃撃戦をしたり、顔だけ出して砂の中にお互いを埋めたりして夏の海を楽しみました。

真夏でも、海が非常に冷たい目がありましたが、どうしても毎日入りたかったので、数時間後に唇が青くなって、歯がガチガチする状態で海からあがってきたこともありました。月の光で海岸が照らされた日であれば、私たちは夜に泳ぎに行って、海に浮かびながら、星空を見上げて星座を指でなぞろうとしました。

海に行くと、もっとも楽しみにしていることはドライブイン映画館への旅でした。駐車場に設置された大きなスクリーンで上映される屋外の映画館は、昔はアメリカのどこにもあるものですが、今はほんの一握りしか残っていないので、特別の喜びでした。弟と、父の車の後ろに寝袋を広げてポップコーンをがつつり食べながら、連続して映画を見ました。

他の夏の習慣は、祖父母やいとこと過ごしたスキーリゾート地への旅行でした。夏の間、スキーはもちろんできませんでしたが、そのリゾート地では、特別に改造されたそりを使い、リ्यूジュトラックによって山を滑り降りるコースがありました。スキー場のゴンドラは夏にも営業していたので、トレッキングがあまりできない、おじいさん、おばあさんと一緒に頂上での景色を見に行ったり、写真を撮ったりするこもできました。また、年齢が近いいとこが数人いたので、ほとんど空室となっていたロッジでは大騒ぎで跳ね回りました。廊下ではサッカー試合、声を限りに歌う競争、さまざまなかくれんぼゲームなど、いろいろな遊びを思い付いて何時間も遊びました。

今でも、暑くなると、こういう良い思い出がよみがえります。皆さんはどんな夏の思い出を作っていますか？



いとことスキーリゾート地で記念撮影

Data file

岳北消防本部 出動回数【7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	0	0	0	0	0	0件
救 助	1	0	0	1	0	0	2件
救 急	76	13	20	10	4	0	123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
7月末	64	1	72
前年同期	58	1	77

今月の標語：信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい

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
7月	448ト	32ト	479ト	15ト
前年同月比	103%	79%	101%	104%

8月は年間で最もごみが増える時期です。資源物の分別や生ごみの水切りを徹底し、ごみ減量に取り組みましょう。

飯山市の気象【7月】

平 均 気 温	23.5℃ (0.2℃)	※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	28.9℃ (0.2℃)	
最低平均気温	19.5℃ (0.3℃)	
日照時間月計	144.2時間 (90%)	
降 水 量 月 計	106.5 mm (70%)	

飯山市の人口と世帯

(7月31日現在)

 総人口 23,224人 (-47人)	 男 11,280人 (-25人)	 女 11,944人 (-22人)	 世帯数 8,178 (-15)
出生：14人 死亡：28人 転入：23人 転出：56人			

()内は前月との増減。住民基本台帳による

利 融通情報

Reuse 不用品の交換

◆譲ります (無料)

☞収納庫①

☞卓上食器棚①

☞犬小屋小型犬用①

☞ラック①

☞指圧ローラー①

☞ローボード①

☞除草機①

☞くつ乾燥機①

☞ベビードレス①

☞タンス①

☞介護ベッド②

☞超音波式吸入器①

☞電話機①

☞五月人形①

☞座椅子②

☞オーディオラック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。

防災ナビ

第89回

8月30日から

9月5日は防災週間

災害時の安否確認に災害用伝言サービス

大きな災害が発生すると、通信が大混雑し電話が長時間つながりにくくなることが考えられます。

こうした通信の混雑の際にも、家族や知人の安否確認や、避難場所の連絡等をスムーズに行えるのが「災害用伝言サービス」です。

固定電話で「171」をダイヤルすれば安否等の伝言を録音、確認できる「災害用伝言ダイヤル(171)」や、パソコンやスマートフォン等から伝言の登録・確認を行える「災害用伝言板 (e-board)」など、通信各社が提供しています。

体験利用日

このサービスは、災害発生時に提供されるものです。が、次の体験利用期間が設けられています。

「171」をダイヤル (ガイダンスが流れます)

録音する時は「1」

再生する時は「2」

被災地の自宅の電話番号、または、連絡をとりたい被災地の方の電話番号を市外局番から入力 (ガイダンスが流れます。48時間保存)

伝言を録音します

伝言が再生されます

ここでは、災害用伝言ダイヤル(171)の使い方について説明します。

▽被災地の方が「171」をダイヤルすると、自宅の固定電話番号宛てに伝言を録音することができ、全国から再生できます。

▽防災週間 8月30日～9月5日

▽毎月1日、15日

▽正月三が日

▽防災とボランティア週間 1月15日～21日

家族や友人、職場の同僚たちと体験利用日に使い方を確認するとともに、災害時の安否確認の方法を決めておくなど、いざというときに備えるようにしましょう。

19 市報いいやま/13.8

18

◇いじめ電話相談 9時～17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

9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。
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

15日	14土	13金	12木	11水	10火	9月	8日	7土	6金	5木	4水	3火	2月	1日
	リトルシニアリーグ 信越連盟秋季大会（15日まで） 市宮野球場		第22回飯山市民健康づくりマレットゴルフ大会 長峰マレットゴルフ場	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 17時30分～20時30分 中野市勤労青少年ホーム		県ダブルスチームカップ卓球大会 市民体育館	飯山市総合防災訓練 柳原地区（12ページ参照） 第34回北信選抜中学校バスケットボール大会 市民体育館 飯山市美術館企画展「祈りの風景 柴田長俊展」（29ページ参照）		火葬場休み		小学校区別教育懇談会 19時～ 泉台小学校		火葬場休み 第11回飯山パドミントン交流会 市民体育館

情報カレンダー

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）

30月	29日	28土	27金	26木	25水	24火	23月	22日	21土	20金	19木	18水	17火	16月
	火葬場休み コカコーラ杯第31回県小学生バレーボール大会 市民体育館 北信州ハーフマラソン大会 飯山市・野沢温泉村・木島平村	リトルシニアリーグ東北信ブロック新人大会予選（29日まで） 市宮野球場	廃食用油の回収 9時～11時 市役所西側車庫	小学校区別教育懇談会 19時～ 木島地区活性化センター 出張年金相談 10時～12時 13時～15時 飯山商工会議所	ふるさと館企画展「飯山城築城ものがたり 其の2」（29ページ参照）		火葬場休み		体協まつり 市民体育館・長峰マレットゴルフ場	総合相談 9時～15時 飯山市福祉センター（下記参照）	交通事故巡回相談 10時～15時 北信地方事務所		火葬場休み	第24回飯山市ジュニアクロスカントリイ大会 多目的グラウンド

◇心配ごと相談 毎週水曜日9時～12時 飯山市福祉センター（要予約）
◇人権福祉総合相談 月曜日～金曜日8時30分～17時 いやま人権福祉センター

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080（1080）9924）

多重債務者無料相談会

長野消費生活センター
（県長野保険福祉事務所庁舎1階）
☎026（223）6777

借金に関するトラブルで、一人で悩んでいませんか。弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会が開催されます。借金問題でお困りの方は、この機会に相談窓口へお出かけください。

面談は予約制で行いますので、予約先へ電話してください。
【予約受付】
8月30日（金）～9月12日（木）までの土・日曜日を除く午前8時30分から午後5時の間に受け付けています。

【日時】
9月13日（金）
午前10時～午後5時
【会場】（予約・お問い合わせ先）
長野消費生活センター

くらしと健康の相談会（無料）
北信保険福祉事務所
健康づくり支援課
☎0269②6104

【実施月および曜日】
平成25年9月・12月および平成26年3月の毎週木曜日

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】9月20日（金）
【時間】9：00～15：00（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

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

8月の税金など（納期限9月2日）

・市 県 民 税・・・・・・2期
・国 民 健 康 保 健 税・・・・・・2期
・介 護 保 険 料・・・・・・5期
・後期高齢者医療保険料・・・・・・2期
・簡水区域上下水道使用料・・・6、7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26日（月）

【相談時間】

○午後2時からと午後3時から
の2回

○それぞれの相談時間は1時間

【実施場所】

北信保健福祉事務所
（飯山市大字静岡1340の1 県飯山庁舎）

【申し込み先】

北信保険福祉事務所
健康づくり支援課

【申し込み方法】

予約制とし、相談希望日の前週の金曜日午後5時までに、電話により予約を行ってください。ただし、希望日時がすでに予約済みの場合は、他の時間または相談日で予約をお願いします。

労働者・事業主間のトラブルを解決する「あつせん」をご利用ください

長野県労働委員会事務局
（長野県庁8階）
☎026（235）7468

手続きは無料で簡単。
労働者・事業主双方が利用できます。（秘密厳守）

▼こんなトラブル、ご相談ください
○納得できない理由で突然解雇（リストラ）された

パソコン講座受講生募集

飯岳高等職業訓練校
☎0269②5301

【講座名】エクセルマスター

○昼間コース

13時～16時

○夜間コース

18時15分～21時

【回数】20回（60時間）

【日程】9月24日（火）～11月12日（火）

【申し込み締切日】

9月13日（金）17時まで

【定員】12名

【受講料】

5万6千円（教材費等含む）
（分割の場合、2万8千円×2回）

【その他】

○資格取得対応 2級・3級
○検定実施日 11月17日（日）
○飯岳高等職業訓練校にて

○始めてパソコンに触れる方、初心者でもエクセル検定2級が合格可能なカリキュラムです。

○詳しくはお問い合わせください。

【第2回千曲川地域ブランドフェア】千曲川マルシェ開催

千曲市役所経済部産業振興課
☎026（272）1056

川上村を源流に県境の米村まで東北信地域に育まれた30市町村の自慢の農産物や食文化、ブランド商品が大集合。母なる「千曲川」でつながる地域の皆さんが力を合わせ、将来の「千曲川ブランド」を夢見ながら「第2回千曲川地域ブランドフェア」を開催します。
当日は、手打ちそばの振る舞

○説明なくパートの時給が下げられた
○配転命令に従業員が従わない
▽詳しくはお問い合わせください

長野県計量モニター募集

長野県計量検定所
☎0263⑦4006

皆様が日常購入している食料品などについて、内容量が正しく表記されているか調査を行い、計量制度についてご意見を頂く、「長野県計量モニター」を次のとおり募集しています。詳しくはお問い合わせください。

【募集人員】10名程度

【委嘱期間】11月1日（金）～11月30日（土）まで

【応募期限】9月20日（金）

【申し込み・お問い合わせ】
長野県計量検定所

○ファクス 0263⑦9895

○E-mail

keiyo@pref.nagano.lg.jp

○HP <http://www.pref.nagano.lg.jp/xsyokou/keiyo/index.htm>

信州大学 市民開放授業

総合窓口（学務部学務課 教務グループ）
☎0263⑦2870

大学の授業を一般市民（高校生を含む）の方々に開放しています。開放科目・開講場所・受講料・申込方法等はホームページをご覧ください。お問い合わせください。

○申込締切 10月18日（金）

いやりリーグのサイン会、ゆるキャラ大集合など盛りだくさん。もちろん、試飲・試食のオンパレード。あなたの知らない「千曲川」に出会つかも。

【日時】

○9月14日（土）13時～16時

○9月15日（日）9時～16時

【会場】千曲市戸倉体育館

千曲市大字磯部1406の1

☎026（276）1731

【主催】千曲川地域ブランドフェア実行委員会

【その他】入場無料

詳しくは千曲市ホームページをのぞいていただくか、お問い合わせください。

【第6回長野の野菜はおいしいよコンテスト作品募集】

公益社団法人長野県栄養士会
☎026（235）2308

県内産野菜を一人分100グラム以上使用したオリジナル料理を募集します。

【応募資格】長野県内の小・中学生（ペア・グループ（3人まで）も可）

【応募要領】応募用紙に（市役所2階農林課のカウンターにあります）記入事項をお書きの上お送りください。

9月6日（金）必着

【選考方法】応募作品書類選考の上、入賞者（10点）を選出し、実演コンテストにより各賞を決定します（賞品有）

○詳しくは応募用紙をのぞいてください。

◇人権常設相談所 毎週月・水曜日9時～12時（祝日除く）
法務局飯山支局 ☎23302