



沼田鉄平さん 常盤地区

健康づくりは“骨”コツと

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

沼田 田整骨院(平成24年8月開院)で鍼灸師の妹さんと、受付担当の奥さんと3人で診療をしています。

この仕事に就いたのは、大学まで取り組んだクロスカン トリースキー競技で、専属トレーナーや整骨院にお世話になったのがきっかけ。スポーツ選手だけでなく多くの人たちのお役に立つことができるこの仕事に憧れ、また、整骨院を営む伯父さんの後押しも

Eひと発見!

いいひと はっけん #109

あつたからだそつです。大学卒業後3年間専門学校で学び、柔道整復師の国家試験合格後は松本市の整骨院で5年間住込みで研修しました。地元戸狩に帰郷して3年目。「ふるさとで仕事や地域活動に参加できることに誇りを感じています。地域に密着しながら、子どもから年配の方まで来院された方には治療はもとより、けがの予防にも努めてもらうことをお話ししています」とのこと。

自然環境に恵まれた飯山だからこそできるアウトドアスポーツや観光など地域の魅力を再発見し、春が来る喜びを感じています。北陸新幹線飯山駅が開業したので、一人でも多く新幹線で訪ねてほしい。戸狩方面にもぜひ足を運んでいただけるとういのですねと語る沼田さんです。

健康い いやま

取り組んでいますか? 目指せ!年間1000日運動

昨年から実施しています『目指せ!年間1000日運動』ですが、達成者が続々と出ています。現在、実行中の方、これから始めようと思ってる方など、心新たに取り組んでみませんか?

近年は、私たちの日常生活が便利になる反面、体を動かす機会がどんどん減り、加えて食生活も豊かになったことで、生活習慣病にかかってしまう方も少なくありません。そこで、『運動』することがより大切となりました。

この企画は、運動を日常生活に取り入れ習慣化し、継続していくことを応援するために始まりました。1000日運動達成者からは、「張り合っていた」「楽しみだった」「続けたい」などの言葉もいただいています。



実施方法について

飯山市在住の20歳以上の市民であれば、どなたでもご参加いただけます。

①自分自身が健康づくりのために行う運動であれば、種目・会場は限定しません。

●運動種目の例(※この限りではありません)

- ラジオ体操、軽運動、テニス、ゴルフ、ストレッチ体操、ヨガ、柔軟体操、ゲートボール、ダンベル体操、腹筋、バンドトレーニング、スキー、ウエイトトレーニング、スクワット、チューブトレーニング、山登り、ジョギング、リズム体操、水中運動、ランニング、ウォーキング、エアロビクス、水泳、サイクリングなど。(運動の例はカード裏面にも載せてあります)

※時間の目標としては、できるだけ10分以上連続してください。また、運動の前後は、準備運動と整理運動を行うようにしましょう。

②まず、運動の開始日を入します。運動を実施した日を、マスの1から順に実施日を記録します。(1日1マス

安心安全



消費生活

第7回

飯山市消費生活センター(市役所生活環境係内) ☎62-3111(内192)

消費生活センター 開設1年を振り返って

市役所内に「飯山市消費生活センター」が開設されて1年。皆さんには名前を覚えていただけたでしょうか。

昨年4月から1年間のセンターへの相談件数は1233件(前年は64件)となりました。これは市民の皆さんが被害にあう回数が増えたというよりも、「消費生活センター」という名前に変わり、身近な相談窓口として、より多くの方にご利用いただいた結果ではないかと考えています。

世の中では次々と新しい商品やサービスが生まれ、私たちの生活は便利になっていきますが、サービスが多様化すればするほど私たち消費者にとってはトラブルに巻き込まれやすい環境となります。皆さんが「困ったな」と思ったときに気軽に相談いただける場所として引き続き「飯山市消費生活センター」をご利用ください。

どんな相談が多いの?

今年度、センターに多く相談があったものとして「通信販売」があります。最近インターネットを利用した通信販売が多く利用されており、相談の中には、安く売られているブランド品を代金前払いで注文したが商品が届かない、パソコンで見た画像と実物のイメージが違うので返品したい、など、インターネット特有のトラブルも発生しています。またもう一つ多かったのが「電話勧誘販売」です。健康食品の販売などにかかわる相談もありますが、その他に、「インターネット利用料金が今より安くなる」と言うので契約したが以前とほとんど変わらぬ」などの相談



が多くありました。インターネットの普及により、以前から多かった高齢者の被害だけでなく、子どももトラブルに巻き込まれることが今後とも増えてくると予想されます。手軽で便利なインターネットですが、トラブルにあわないためには、しっかりと内容を確認してから利用することが重要です。もし不安なことなどがあれば、すぐに消費生活センターへご相談ください。

特殊詐欺被害にご注意ください!

4月の初めに市内で特殊詐欺被害が発生しました。詐欺の犯人は「会社の小切手を失くして困っている」と言葉巧みに電話口で被害者に訴え、現金200万円を自宅近くまで取りに行き、だまし取りました。

新幹線開通で首都圏と直結したこともあり、誰もが被害にあう危険があります。「自分は大丈夫」と過信せず、万が一電話がかかっても、相手の名前を確認したり、家族や本人に確認するなどして、被害にあわないようにしましょう。また不審な点などがあればすぐに飯山警察署に連絡しましょう。

乳幼児健診 予防接種 5月

【ママサポートプログラム】
対象者：出産後～生後1歳までのお子さんをお持ちのお母さん(お誕生日月の月末まで参加できます)
時間：10:00～11:30(9:30開場)
申し込みは必要ありませんので、お気軽にお越しください。

	mamaとbabyのしあわせトーク	ママのリラク スストレッチ	健康相談 母乳相談	学習メニュー
5月	7日(木)	13日(水)	20日(水)	27日(水)

【乳幼児健診】受付：13:00～13:30
※受付時間が昨年と変わっていますので、ご注意ください。

- ・4か月児 5月 7日(木)平成26年12月生まれ
- ・10か月児 5月 13日(水)平成26年 6月生まれ
- ・1歳半児 5月 20日(水)平成25年10月生まれ
- ・2歳児 5月 11日(月)平成25年 4月生まれ
- ・3歳児 5月 27日(水)平成24年 4月生まれ

【離乳食教室】14:00開始
日時：5月15日(金) 対象：平成26年12月生まれ

会場：飯山市保健センター ☎62-3111 内線630

【予防接種】(全地区対象 受付13:15～14:00)
持ち物：母子健康手帳、予防票(記入を忘れずに)
※ポリオの予防接種は今年度から完全予約制となりました。事前に予約をしてください。
※「予防接種と子どもの健康」、「予防接種のきほん(保存版)」をよく読み、接種間隔を確認してください。

- ◆四種混合
接種日：5月12日(火)
対象者：平成19年11月14日～平成27年2月13日生まれの方
- ◆日本脳炎
接種日：5月14日(木)
対象者：平成19年11月16日～平成24年5月15日生まれの方
- 接種日：5月28日(木)
対象者：平成19年11月30日～平成24年5月29日生まれの方



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 1月 1.47倍 (1.60)
 うち常用・パート1月 1.14倍 (1.07)
 (※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
信越自然アクトビティセンター従業員	1	不問	13.1	運輸に附帯するサービス業	飯山市
自動車整備士	1	45以下	20.0～29.0	機械修理業	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
工場内選別作業員【急募】	3	不問	19.8	こん包業	飯山市
麺類の包装業務	4	44以下	14.0～15.1	その他の食料品製造業	飯山市
建設作業員及び現場管理	2	不問	18.0～30.0	一般土木建築工事業	飯山市
きのこの収穫、包装	1	不問	11.8～13.0	その他の食料品製造業	飯山市
鳶、土工	2	不問	15.0～32.0	一般土木建築工事業	飯山市
生活支援員	2	不問	15.5	障害者福祉事業	飯山市
建築大工	1	不問	16.9～23.5	建築工事業	飯山市
現場代理人	1	不問	26.4～30.8	土木工事業	飯山市
事務補助員	1	不問	9.2	高等学校・中等教育学校	飯山市
宅配業務【急募】	2	不問	15.0～20.0	貨物運送取扱業	飯山市
調理師	1	不問	17.0～27.0	食堂・レストラン	飯山市
診療放射線技師	1	不問	17.9～26.6	都道府県機関	飯山市
精肉加工員/海産加工員	3	不問	時給1000円	各種食料品小売業	飯山市他
施設運営管理、販売	3	不問	時給760～900円	運輸に附帯するサービス業	飯山市
セルフガソリンスタンドの接客スタッフ	3	18以上	時給850～1063円	燃料小売業	飯山市
病院内の一般清掃	1	64以下	時給750円	他に分類されないサービス業	飯山市
正看護師又は准看護師	2	不問	時給2000～2200円	一般診療所	飯山市
工場内作業員	1	不問	時給850～950円	こん包業	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
訪問介護職員	1	65以下	時給1560円	老人福祉介護事業	飯山市
しめじの生産管理と収穫	3	不問	時給730～850円	その他の食料品製造業	飯山市
ハウスキーパー	1	不問	時給800円	障害者福祉事業	飯山市
ふなしめじの収穫全般	1	不問	時給800円	農林水産業協同組合	飯山市
選果・梱包(配送)	3	不問	時給730～800円	野菜・果実小売業	飯山市
野菜の包装・梱包作業	3	不問	時給730～780円	農畜産物・水産物卸売業	飯山市
自動車関係の業務	1	不問	時給800～1000円	自動車整備業	飯山市
清掃業務	1	不問	時給750円	スポーツ施設提供業	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>

サミナの3拍7子!

⑧ 文字を組み替えるアナグラム

北陸新幹線飯山駅が開業しましたね。開業の勢いでここ数カ月鉄道関係トリビアにハマっているサミナです。最近発見したのが、幻の成田新幹線です。昭和47年の運輸省「運輸白書」にも記され、成田と東京を結ぶ計画だった新幹線。さまざまな謎で覆われ、それだけでも十分面白いのですが、ギャグ好きの私にはたまらなく面白い伝説があるのです。なんと、現在東京駅と成田を結んでいる「京成スカイライナー」の名前は「成田新幹線」のローマ字を組み替えたものだ、とされているのです。

さっそくやってみましたが・・・(●が足りない部分)
 NARITA SINKANSEN — KEIS●IS●A●RA●NA
 逆でも
 KEISEI SKAIRAINA — NARI●A SINKANSEN

どうしても文字が足りず、うまく収まりません。しかし、上の例の抜けている文字を見てみるとE・K・I・Iと、NARITA SINKANSENの中で、一度使われている文字です。同じ文字をまたつかってもいいのなら、NARITA SINKANSEN - KEISEI SKAIRAINA は成立しますね。

似た感じで、ローマ字を組み替えたものをANAGRAM(アナグラム)といいます。もちろん、文字を使えるのは一回のみですが、句点は自由です。私の好きな例を紹介します。

- ① 2 + 11 = 1 + 12.
 両方とも答えは13、納得しますよね。しかし文字にしてみるとどうでしょう。
 "TWO PLUS ELEVEN" = "ONE PLUS TWELVE" —
 と、同じ文字の組み替えなのです! スカッとしませんか?
- ② Spring, Summer, Autumn, Winter
 = "Time's running past", we murmur
 (春夏秋冬 = 時は過ぎ行くとつぶやく)
- ③ Narcissism = Man's crisis
 (ナルシズム = 男性の危機)
- ④ Listen = Silent
 (傾聴 = 沈黙)
- ⑤ The countryside = No city dust here
 (地方 = 都会のちりはここには無い)
- ⑥ Hokuriku Shinkansen Iiyama Station Open
 = A monkey in a Shinshu Utopia, a stroke in ink
 (北陸新幹線飯山駅開業 = 信州の極楽を楽しむおさるさん、墨で一筆)

いかがでしょう。来月もお会いしましょう!



Data file

岳北消防本部 出場件数【3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	2	0	0	1	0	0	3件
救急	101	15	35	11	4	0	166件

今月の標語：火の始末 満点だけが合格点

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
3月末	17	1	20
前年同期	23	0	37

今月の標語：春風に ゆとりをのせて 安全運転

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
3月	448ト	28ト	476ト	13ト
前年同月比	109%	105%	109%	98%

5月は古着の回収月です。今月の隣組回覧で詳細を確認のうえ、お住まいの区の高紙回収ステーションへお出しください。

飯山市の気象【3月】

平均気温	2.5℃ (0.4℃)	※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	8.7℃ (1.4℃)	
最低平均気温	-3.0℃ (-0.2℃)	
日照時間月計	157.9時間 (118%)	
降水量月計	71mm (70%)	



防災ナビ



第109回 防災無線機の具合はいかがですか

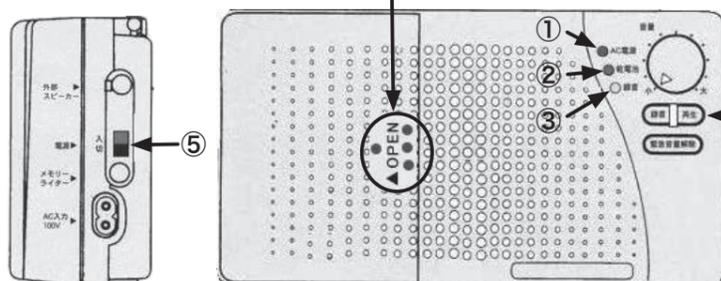
飯山市防災無線は、緊急時に市役所からの情報を受信し、災害や避難行動等に備えるために重要なものです。現在、一世帯に1台、市から無償で貸与しています。通常時は、朝昼夜と市からお知らせ等を放送していますが、このお知らせが良く聞き取れるかご確認下さい。使用されている不具合がある場合は、危機管理防災課までご連絡下さい。

●緑色ランプ(AC電源ランプ) 図①
 電源コンセントにコードがつないである場合は、電源ランプが緑色に点灯しています。停電時以外で、緑色ランプが点灯していない場合は、電源コードを確認して下さい。

●赤色ランプ(乾電池ランプ) 図②
 乾電池ランプが赤く点滅し、「ピッ、ピッ」と鳴る場合は、電池が消耗しています。本体前面左側にある電池ぶたの「OPEN」部分を下の図のように開きます。

●黄色ランプ(録音ランプ) 図③
 緊急放送が録音されると、黄色ランプが点滅します。音量つまみの下の再生ボタン(図④)を押すと直前に録音された放送を聴くことができます。

●電源スイッチ 図⑤
 放送中に突然「ザー」という雑音が出てしまうことがあります。電源スイッチを切って入れ直すと雑音が止まります。



情報カレンダー

5月5日の「こどもの日」から1週間は、子どもや家庭、子どもの健やかな成長について国民全体で考える児童福祉週間です。
世界には 君の輝く 場所がある
 【平成27年度児童福祉週間標語】

31日	30土	29金	28木	27水	26火	25月	24日	23土	22金	21木	20水	19火	18月	17日
第8回飯山市議長杯少年野球大会 多目的グラウンド 常盤地区ロードレース大会 常盤保育園周辺	飯山市水防訓練 13時30分～ 第26回みゆき野中学生野球大会 市営球場・多目的グラウンド		火葬場休み				第39回飯山市ジュニア陸上競技大会 多目的グラウンド 長野県クラブカップ卓球選手権大会 市民体育館 ミックスダブルスソフトテニス大会 市営庭球場 柳原地区ゲートボール・マレットゴルフ大会 長峰マレットゴルフ場	出張年金相談10時～12時13時～15時 飯山商工会議所(予約制)	火葬場休み 廃食用油・古着の回収 9時～11時 市役所西側車庫	交通事故無料巡回相談 10時～15時 北信地方事務所 第39回長野県知事杯争奪選手権大会 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) 健康相談日 9時30分～11時 飯山市保健センター			第46回飯山市長杯争奪バレーボール大会(中学の部) 飯山地区ソフトボール大会 市民体育館 多目的・飯山小・城南中各グラウンド

献血のお知らせ
【日時】 4月29日(木祝)
 9:30～12:00
 13:30～15:30
【場所】 飯山市民会館
【問い合わせ】
 飯山ライオンズクラブ事務局
 ☎62-0408

◇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 いちやま人権福祉センター

5月

河川愛護モニター募集【応募資格】 満20歳以上の方で、千曲川・犀川に接する機会が多く、河川愛護に関心をお持ちの方。(募集人員は若干名)
【業務内容】 千曲川・犀川に関する意見、モニター自身の河川愛護に関する活動の報告や地域のイベントなどの情報、その他を**最低月1回報告**する仕事です。
【任期】 平成27年7月1日から平成28年6月30日まで
【報酬】 月額4,580円程度
【応募締切】 平成27年5月22日(金)
【応募方法等問い合わせ先】 千曲川河川事務所 占用調整課 河川愛護モニター募集係 ☎026-227-7768

16土	15金	14木	13水	12火	11月	10日	9土	8金	7木	6水	5火	4月	3日	2土	1金
2015飯山市生涯野球ナイターリーグ 市営球場 (毎週土曜日9月12日まで)	第30回飯山市ゲートボール選手権大会 多目的グラウンド 第36回飯山市夜間ソフトボール 多目的グラウンド (毎週月・金曜日8月頃まで)			火葬場休み	春の全国交通安全運動(20日まで)	富倉山菜まつり午前8時～ 富倉活性化センター 第2回ラウンドロビンゲーム(パドミントン3複団体戦) 市民体育館 第71回飯山市早起き野球大会 多目的グラウンド (毎週水・土・日曜日8月中旬まで)	飯水中体連競技力向上技術講習会(野球) 市営球場 第75回長野県議杯少年野球大会 多目的グラウンド(10日まで)		寺町サミットin飯山13時15分～西敬寺(10ページ参照) いいやま菜の花マレットゴルフ大会 長峰マレットゴルフ場	〈こどもの日・端午の節句〉 〈振替休日〉 火葬場休み		〈みどりの日〉	〈憲法記念日〉 第32回いいやま菜の花まつり(5日まで) 第16回戸狩ふれあいアート展(5日まで) 菜の花渡し船(5日まで)		

◇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

5月の税金など(納期限6月1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26日(火)

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

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】 5月20日(水)
【時間】 9:00～15:00
 (13:00～15:00は弁護士による無料法律相談、経営法律相談があります)
【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

お知らせ

飯山市役所
62-3111

「長野県子ども支援センター」を4月から開設しました

長野県庁 県民文化部
子ども・家庭課
☎026(2335)7095

【内容】 「長野県の未来を担う子どもの支援に関する条例」に基づき、子どものさまざまな相談に応じる「長野県子ども支援センター」を4月に県庁内に開設しました。子どもが抱える友だちや家族との悩み、保護者が抱える子育ての不安などに幅広く対応する相談窓口です。秘密は必ず守りますので、ご相談ください。

【相談方法】
 △電話 子ども専用ダイヤル・無料 0800(800)8035
 大人用 026(2335)9330
 △メール kodomo-shien@pref.nagano.jp

*相談できる時間 月～土 10時～18時
 (日曜日、祝日、年末年始は休み)

【問い合わせ】 県民文化部 子ども・家庭課まで
 △メール kodomo-katei@pref.nagano.jp

道路維持作業員募集
 道路河川課 維持係
 ☎3111 内線273

市では、道路維持を行う作業員を次のとおり募集します。

【作業内容】 グレーダーによる未舗装道路の整地作業・草刈車による市道路肩草刈り作業および市道維持管理作業等全般

【募集人数】 若干名
【応募資格】 市内居住の健康に働ける方

【任用期間】 平成27年4月～11月まで(雇用期間の変更となることもあります)
【必要な免許・資格】 大型特殊免許および車両系建設機械運転技能講習修了証

【応募期間および提出書類】 5月8日(金)までに、自筆履歴書(写真添付)を、道路河川課まで提出してください。詳しくはお問い合わせください。

【内容】 鳥獣による農作物被害等を受け、自らの建物・敷地等へ危害を及ぼす恐れのある鳥獣を捕獲し、ようこそされる方を対象にわなの講習会を開催します。

鳥獣による農作物被害を受け、狩猟免許を持たない方が小型鳥獣(ハクビシン)の捕獲許可を受ける場合は本講習会を受講し、審査問題を一定水準以上正解することが条件となります。

次の日程で講習会を開催しますので、ご参加ください。

【開催日】 5月23日(土)
 9時30分～11時30分
【場所】 市役所4階第一委員会室
【受講料】 テキスト代700円(並日頂きます)
【申し込み締め切り】 5月8日(金)までに農林課 耕地林務係まで詳しくはお問い合わせください。

【派遣先】 米国・英国・豪州・カナダ・サイパン・シンガポール・フィジー・フィリピン

【日程】 7月23日(木)～8月16日(日) 8～18日間
 *事業により異なる
【対象】 小3～高3まで
 *事業により異なる

【説明会】 全国15都市、5月下旬
 *入場無料・予約不要
【参加費】 25～69万円
【締切】 5月26日(火)および

◇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

◇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(1080)9924)

◇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

◇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 いちやま人権福祉センター

◇小学生・高校生のための夏休み海外研修交流プログラム
 公益財団法人国際青少年研修協会 ☎03(6417)9721

公益財団法人・国際青少年研修協会では、10コースの参加者を募集しています。体験を通して、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施します。おひとりでご参加の方が7割以上、はじめて海外に行かれる方が多く、全国から参加するお友達との出会いも楽しみのひとつです。

仲間づくりの指導もありますので、安心してご参加いただけます。



6月8日(月)
 *コースにより異なる
【問い合わせ・資料請求】 ファックス 03(6417)9724
 メール info@skk.or.jp
 ホームページ http://www.skko.or.jp

飯山市小型鳥獣捕獲用 わな講習会
 農林課 耕地林務係
 ☎3111 内線266

鳥獣による農作物被害等を受け、自らの建物・敷地等へ危害を及ぼす恐れのある鳥獣を捕獲し、ようこそされる方を対象にわなの講習会を開催します。

鳥獣による農作物被害を受け、狩猟免許を持たない方が小型鳥獣(ハクビシン)の捕獲許可を受ける場合は本講習会を受講し、審査問題を一定水準以上正解することが条件となります。

次の日程で講習会を開催しますので、ご参加ください。

【開催日】 5月23日(土)
 9時30分～11時30分
【場所】 市役所4階第一委員会室
【受講料】 テキスト代700円(並日頂きます)
【申し込み締め切り】 5月8日(金)までに農林課 耕地林務係まで詳しくはお問い合わせください。

◇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 いちやま人権福祉センター

◇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(1080)9924)

◇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

◇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 いちやま人権福祉センター