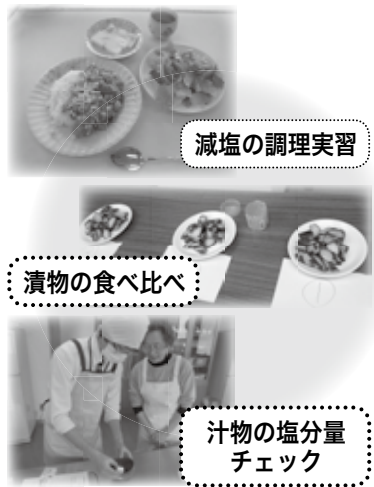


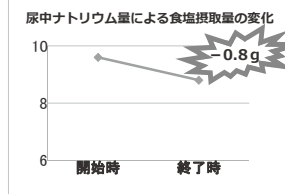


減塩の調理実習

漬物の食べ比べ

汁物の塩分量
チェック

1日の食塩摂取量結果
開始時の平均は9.6gでしたが、終了時は8.8gに減少しました。



教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その1…「減塩の「ツ」」を体験

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

さてさて、結果はいかに！？

教室に
参加する前と後で、
食塩摂取量や意識の変化を
確認しました。

教室の内容は…
その3… 各自で目標を設定

減塩の工夫はどんなことな
らできそうかな？

健康いやま

始めましょう！適塩生活

—今回は長野県北信保健福祉事務所健康づくり支援課の

管理栄養士、小林晶子さんにお話をうかがいました—

食塩摂取量の減少を目指して
—地域課題に応じた減塩等
モデル事業を開催—

食塩摂取量は脳血管疾患
の危険因子の1つですが、長
野県では食塩を目標量以上摂
取している人の割合は9割を
超えています。

そこで、県では飯山市をモ
デル地区の1つとして、平成
27年から減塩教室の開催し、
3年間で、約170名の市民
の方に参加いただきました。

津久井里菜さん 飯山地区



おじいちゃんおばあちゃんと
調理を通じて触れ合える
飯山の観光プランを提案

Eひと発見！

いいひと はっけん #145

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを 紹介します

全 国の高校生が地元資源
を活用したビジネスプ
ランを競う「地元再発見コン
テスト」(千葉商科大学商経学
部主催)で、長野女子高校イ
ンターアクトクラブとして、長
野市の小林蜜巴(しずは)さ
んと出場し、最優秀賞を受賞
したのは、飯山地区の津久井
里菜さんです。

一緒に作って食べようという体
験観光のプランで、全国一
点の応募の中から、実現性の
高さを映像資料の巧みさなど
が評価され、見事、最優秀賞
に選出されました。

二次審査で提出した映像資
料の中で「笹ずしのおいしさ」と
おばあちゃんの優しさの2つを
伝える工夫がたいへんでした」と
苦労を語る里菜さん。「高橋
まゆみ人形館の人形のような
笑顔のすてきなお年寄りたち
は、厳しい自然の中で暮らし、
経験を積んできた飯山の誇り」
であることを、いつも念頭に置
いてプランを練ってきたそう
です。

小学生の頃から、お祭りの
時などに、自宅で笹ずしを作
る手伝いもしてきたそうで、「今
回は、その時の経験も生きた
かな。」と語る里菜さんでした。

安心安全



消費生活

新生活の時期、
消費者トラブルに気をつけましょう。

第25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)



で、何か契約を結ぼうとする際には十分な注意が必要です。

契約するかどうかの判断は慎重に

何かを購入しよう、何かのサービスを受けようという
ときに、季節や年度等の変わり目で
「今より安くなる」「今だけのお得な
キャンペーン」という言葉や景品の
プレゼントなどで商品やサービスの
勧誘を受けることがあります。
それらの言葉や行為だけでなく
は判断しないようにしましょう。ト
ラブルに遭わないためには、小さなことでも書面をよく読
んだり説明をよく聞いたりして、何の契約がいくらなのか、
解約の条件はどうなっているかなどをしっかりと確認する
ことが大切です。特に、高額な契約は周りの人に相談しな
がら進めましょう。また、迷ったら契約しないことも1つ
の手段です。



思いもよらず契約してしまった場合には

急な電話や訪問により不意をつかれ、冷静な判断ができ
ない状況で何かを購入したりサービスを受ける契約をした
場合には「クーリングオフ制度」の適用が可能で
す。一定の「頭を冷やす
(cool)」期間を与え、そ
の期間内であれば無条件
で解約ができるというこ
とから、クーリングオフ
と呼ばれています。私た
ち消費者に与えられた大

切な権利ですでもしもの時には有効に活用するべきと考
えますが、店舗購入や通信販売には適用されませんので、
注意が必要です。



頭を冷やす

困ったときは早めの相談を

十分気をつけているつもりで
も、トラブルに遭ってしまう場
合があります。もしもクーリ
ングオフ制度を使いたいという場
合でも、少しでも早めの相談が
より良い解決につながりますの
で、そんなときには一人で悩ま
ず、飯山市消費生活センターへ
ご相談ください。



乳 幼児健診 予防接種 5月

乳幼児健診 受付：13:00～13:30

4カ月児	5月9日㊥	平成29年12月生まれ
10カ月児	5月16日㊥	平成29年6月生まれ
1歳6カ月児	5月23日㊥	平成28年10月生まれ
2歳児	5月7日㊥	平成28年4月生まれ
3歳児	5月30日㊥	平成27年4月生まれ



ママサポートプログラム 時間：9:30開場 10:00～11:30

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(お誕生日の月末まで参加できます)
(申込不要 ※母乳相談は予約が必要です。)

5月	mamaとbaby のしあわせトーク	ママのリラク スストレッチ	学習メニュー	健康相談 母乳相談
	9日㊥	16日㊥	23日㊥	30日㊥

離乳食教室

日 時：5月11日㊥ 14:00開始
対象者：平成29年12月生まれ



いいやま愛 (H) ナビをぜひ活用ください

☆予防接種スケジュール自動作成機能搭載など子育てに役立つ情報が満載

いいやま愛 (i) ナビ

検索

もしくは右のQRコードから



会場：飯山市保健センター ☎62-3111 内線181・174

予防接種 受付：13:15～13:50

持 ち 物：母子健康手帳、予防票(記入を忘れずに)

◆BCG・ポリオ(要予約)

接 種 日：5月8日㊥

対 象 者：H29.5.10生～H30.2.9生

◆麻しん風しん

接 種 日：5月17日㊥

1期 対 象 者：H28.5.19生～H29.5.18生

2期 対 象 者：H23.4.2生～H24.4.1生

接 種 日：5月24日㊥

◆日本脳炎

※日本脳炎の予防接種について、昨年のワクチン不足による接種
見合わせのため対象者が増えることから、4～6月は予約制で
実施します。(対象者には3月初めに通知をお送りしています。)

2か月児ママの会

日 時：5月25日㊥ 14:00～15:30

対象者：平成30年3月生まれ

その月に、生後2か月になるお子さんをお持ちのお母さんの
ための会です♪対象者にはお知らせが届きます。



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（※臨時・季節職員を除く）
全 数 1月 2.04 倍 (2.05)
うち常用・パート 1月 1.65 倍 (1.72)
■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
配管工および土木作業員(見習)	2	64 歳以下	22.0～26.4	管工事業	飯 山 市
配管工	2	59 歳以下	20.3～31.0	管工事業	飯 山 市
野沢菜漬加工現場作業	1	59 歳以下	13.8～14.6	野菜漬・果実漬・農産物食品製造業	飯 山 市
プラスチック加工品検査	2	50 歳以下	13.8～13.8	工業用プラスチック製品製造業	栄 村
自動車整備士	1	59 歳以下	17.0～23.0	自動車整備業	飯 山 市
電気工事技術者	1	64 歳以下	25.0～35.0	一般土木建築工事業	飯 山 市
とび、土工	2	45 歳以下	17.0～32.0	一般土木建築工事業	飯 山 市
電気工事士	2	50 歳以下	20.0～25.0	電気工事業	飯 山 市
正・准看護師	2	64 歳以下	21.0～33.0	一般診療所	飯 山 市
観光バス運転手	1	59 歳以下	20.0～36.5	一般貸切旅客自動車運送業	飯 山 市
介護福祉士	2	不 問	15.8～17.0	病院	飯 山 市
葬祭業全般	2	18～44 歳	17.5～36.0	冠婚葬祭業	飯 山 市
製造工	1	45 歳以下	15.0～15.0	糸小ナットリベット小じねじ製造業	飯 山 市
理容師または美容師	1	不 問	25.0～30.0	理容業	飯 山 市
きのこ収穫作業員	5	不 問	16.0～23.0	その他の食料品製造業	飯 山 市
医療事務	1	不 問	時給 830～930 円	医薬品・化粧品小売業	飯 山 市
調理、接客、ホール係	4	不 問	時給 900～1,200 円	その他の飲食店	飯 山 市
税務会計事務	1	不 問	時給 800～1,000 円	公認会計士事務所・税理士事務所	飯 山 市
食品加工・製造	3	65 歳以下	時給 795～950 円	野菜・果実小売業	木 島 平 村
接客販売(コンビニエンスストア)	3	不 問	時給 850～1,050 円	その他の各種商品小売業	飯 山 市
お食事処のホール係、調理補助等	1	不 問	時給 850 円	その他の飲食料品小売業	飯 山 市
理容師または美容師	1	不 問	時給 1,100 円	理容業	飯 山 市
きのこ収穫作業員	5	不 問	時給 800～1,000 円	その他の食料品製造業	飯 山 市
発送業務	1	59 歳以下	時給 800～950 円	農耕用品小売業	飯 山 市
ホール係	1	不 問	時給 850 円	その他の飲食店	飯 山 市
事務	1	不 問	時給 900 円	一般貨物自動車運送業	飯 山 市
訪問介護職員	1	64 歳以下	時給 1,100 円	老人福祉・介護事業	飯 山 市
野沢菜漬加工現場作業	1	不 問	時給 800～850 円	野菜漬・果実漬・農産物食品製造業	飯 山 市
洗濯清掃員	4	不 問	時給 800～820 円	洗濯業	飯 山 市
作業補助(箱作り・清掃)	1	不 問	時給 800 円	その他の食料品製造業	木 島 平 村

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

シャノンの

なにぬねノンちゃん日記♪

20

ご飯のように食パンは食べない 和食の印象と洋食の主食

Hello! 最近はすばらしい天気恵まれていますね。春を楽しめるよう、桜や桃など季節の食べ物をたくさん食べるようにしています。なので、今月は「食べ物文化」に注目して、和食と洋食の違いについてお話します。似ているようで違う食事のルール。食材をはじめとして、一汁三菜、朝昼晩食、ティータイムなどといった違いが見られます。もう少し詳しく見てみましょう。

日本では伝統的に一汁三菜は基本でしょう。なので、洋食にする場合、一汁三菜の材料変更だけで作る(米→パン、味噌汁→コンソメ、魚→肉)というレストランもあります。確かに日本ほど米や魚を食べませんが、実は「主食」+「おかず」という食事の形は本来の洋食ではありません。オーストラリア、アメリカ等の移民国の伝統的な夕飯の形は「タンパク質」(肉、豆腐等) + 「でんぷん」(パン、パスタ、米、麺、豆、とうもろこし、芋等) + 「野菜」(サラダも含めています)。サンデーロースト(ロースト肉+じゃが芋+焼いたカボチャ等の野菜) でこの形が見られます。ですので、米や他の小麦ではない物を食べる日もあります。そして、スープが付いたら、前菜かスープとパンだけの食事の形で出します。

しかし、この「タンパク質+でんぷん+野菜」の形は和食ほど厳しく決まっていません。おかずだけで食事が成り立つこともあり、パンだけの食事もあります。肉またはサラダだけの食事も。なので「主食は米かパン?」と聞かれたら、実は「両方」も「どっちでもない」も正解なんです。

最近は少し変化していますが、基本的に日本は米を1日3回食べると思います。一方、オーストラリアの食事はしっかり別れています。できるだけ1日1回食べるようにします。普段、朝食はトースト、シリアル、フルーツ等の一つを食べます。温かい朝食なら、ベーコンエッグもありますが、日本でよく出るサラダは朝食では絶対食べません。その代わり、フルーツや焼いたトマトとマッシュルームを食べます。伝統的な昼食はサンドとおやつを2つか3つくらい(ヨーグルト、フルーツ、ポテト、マフィン等)。しかし、もし朝食でトーストを食べたら、昼には違う物(寿司、パスタ等)を食べます。パンは米と違って、1日3回食べるわけではありません。

そして、もう一つ違いがあります。それは、ティータイム。以前ティー文化についてお話しましたが、ティータイムとは午前11時から午後3時のどちらかにおやつとティー・コーヒーをエンジョイする15分ぐらいの休みです。リフレッシュや空腹を無くすために行います。なので、学校では昼休みが2回あります。10時半からのモーニングティーと1時からのランチ。それがおやつをお弁当に入れる理由です。お弁当の半分にし、ランチはサンドのみの形で食べます。日本の高校に留学した時、みんなが1時まで食事を我慢するのは本当に驚きました。

実は、日本に来ていろいろ和食についてびっくりしたことがあります。食事ルールも違うし、洋食についての勘違いも多いです。しかも、和食を説明してくれた人のおかげで、慣れてきて日本の一汁三菜が大好きになりました。このユネスコ無形文化遺産は素晴らしいです。機会があれば、ぜひオーストラリアや欧米の形も試してみてください!



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	2	0	0	0	0	0	2 件
救 助	3	0	0	0	0	0	3 件
救 急	101	24	32	19	7	0	183 件

今月の標語： 火を消して 何気ない目を 大切に

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	3	0	4
前年同期	19	0	22

交通安全の標語： 思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

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	443 ^ト	27 ^ト	470 ^ト	14 ^ト
前年同月比	105%	117%	106%	92%

今月の標語： もう着ない タンスの肥やし 再利用
5 月に古着回収を行います。各地区の収集日程等はチラシ、ごみカレンダーをご覧ください。

飯山市の気象【3月】

平 均 気 温	4.2℃ (+2.1℃)	※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	10.9℃ (+3.6℃)	
最低平均気温	-1.8℃ (+1.0℃)	
日照時間月計	193.1 時間 (144%)	
降 水 量 月 計	58.5 mm (58%)	



山支部

▽災害時における消防用水の確保に関する協定

内容

大規模火災が発生した際に、消防水利の不足を補うため、コンクリートミキサー車等による給水の支援を受け、継続的な消火活動を行うための協定。

応援側：北信生コン協同組合

▽消防活動の協力に関する協定

内容

大規模建物等の火災が発生した際に、大型重機による支援を受け、消防活動上有効な開口部を設定し、外部から継続的な消火活動を行うために締結する協定。

応援側：長野県建設業協会飯山支部

飯山市の人口と世帯 (3 月 31 日現在)

総人口 21,344 人 (－83 人)	男 10,370 人 (－40 人)	女 10,974 人 (－43 人)	世帯数 8,027 (－18)
出生：12 人 死亡：36 人 転入：116 人 転出：175 人			

() 内は前月との増減。住民基本台帳による

利融通情報 (不用品の交換)

◆譲ります (無料)

ジュニアシート① 学習机セット① 整理タンス①
折りたたみベッド① X C スキーセット①

◆譲ります (有料)

乗用トラクター前輪タイヤ② 農業用ホース②
介護ベッド①

◆譲ってください (無料)

波トタン (多数) ミニディスク (多数) 食器棚①
ブルーヒーター① パラボラアンテナ①
薄型テレビ (32 インチ) ① 体重計①

◆譲ってください (有料でも可)

三脚① 衣装ケース①

※掲載期間は6ヵ月間。市民環境課生活環境係 (☎ 62-3111 内線 192) まで連絡いただくと、掲載品登録者を紹介しますので、当事者間で交渉をしてください。なお、品物の引き渡し後に生じた問題は当事者間で解決してください。市民環境課ホームページでも写真入りで掲載しています。

市内空間放射線量測定値

市民環境課生活環境係

3 月中の市内空間放射線量測定値を公表します。すべての幼稚園、保育園、小・中学校で測定しましたが異常はありませんでした。各学校その他の観測定置点の数値はホームページで確認できます。

施設名(地区名)	測定日	天候	測定区分	測定値
飯山市役所(飯山)	3/28(水)	晴	1m	0.06 μSv
(旧) 岡山小学校(岡山)	3/28(水)	曇	1m	0.05 μSv

防災ナビ

第144回

消防力強化のため協定を締結しました

平成28年12月に発生した新潟県糸魚川市の大規模火災や、平成29年2月に発生した埼玉県三芳町の大規模倉庫火災を受け、国による消防のあり方に関する検討会による指針により、消防水利の継続的な確保および大規模倉庫等火災時の外壁破壊による有

効的な消防活動をする

ことを目的

に2つの協

定を岳北消

防本部管内

4市村と北

信生コン協

同組合および長野県建設業協会飯山支部で3月22日に締結をしました。

▽災害時における消防用水の確保に関する協定

内容

大規模火災が発生した際に、消防水利の不足を補うため、コンクリートミキサー車等による給水の支援を受け、継続的な消火活動を行うための協定。

応援側：北信生コン協同組合

▽消防活動の協力に関する協定

内容

大規模建物等の火災が発生した際に、大型重機による支援を受け、消防活動上有効な開口部を設定し、外部から継続的な消火活動を行うために締結する協定。

応援側：長野県建設業協会飯山支部

飯山市選管だより

30-1号／平成30年4月15日
発行／飯山市選挙管理委員会
電話 62-3111（内線339）

有権者数(3月定時登録者数)
(平成30年3月1日現在)

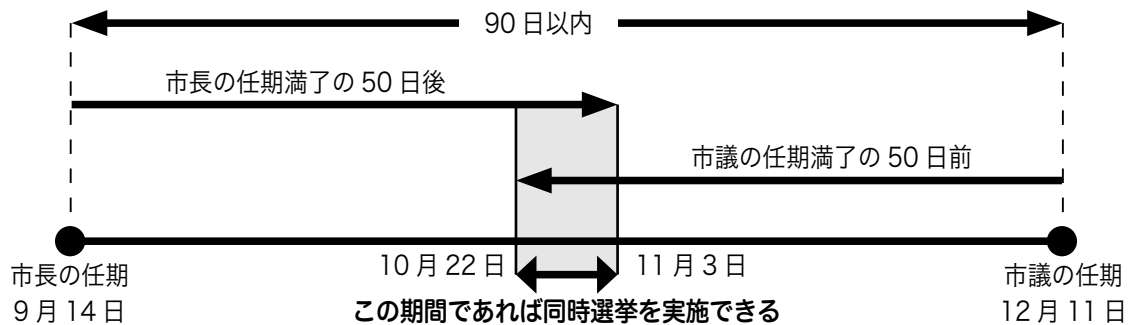
男 8,907 人
女 9,565 人
計 18,472 人

市長・市議選を同時に行うことを決定 投票日は10月28日(日)

4月4日に開催された飯山市選挙管理委員会4月定例会において慎重審議の末、任期満了に伴う飯山市長選挙と飯山市議会議員一般選挙を同時に行うことを決定しました。
制度等について以下のQ&Aにまとめましたのでご覧ください。

Q そもそも任期満了日が別々になっている選挙を、同時にすることができるのですか？

A 公職選挙法の第34条の2の規定により、市長と市議会議員の任期満了日が90日以内であれば、同時に選挙ができます。(下図参照)



Q なぜそんな特例があるのですか？

A 短期間に2度の選挙を行うことは、有権者に負担をかけることになるということと、選挙費用がかさむことになるなどの理由から、特例が設けられました。

Q 特例の適用によるデメリットはありますか？

A 市長の任期が切れてしまうので、選挙までの間市長が不在となることがあげられます。その間は、市長の代わりとなる「職務代理者」を置くことになります。

Q 最終的に同時選挙を選んだ決め手はなんですか？

A さまざまな人たちから意見を聞き、何度も議論を重ねてきた結果ですが、最大の決め手は、同時選挙による有権者の利便性の向上と投票率の向上、選挙管理費用の節減です。



投票に関する情報は今後改めてお知らせいたします。市民の皆様のご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

5月情報カレンダー

1	火	
2	水	
3	木	〈憲法記念日〉第35回菜の花まつり・菜の花渡し舟【5日まで】
4	金	〈みどりの日〉野球 リトルシニア東北信B春季予選（市営野球場）
5	土	〈こどもの日〉
6	日	野球 飯水中体連競技力向上技術講習会（市営野球場）
7	月	
8	火	障がい者等の権利擁護相談会【右記参照】
9	水	
10	木	第4回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）
11	金	
12	土	第78回長野県議杯争奪飯山市少年野球大会（多目的グラウンド）【13日まで】
13	日	第49回飯山市長杯争奪バレーボール大会（中学生の部）（市民体育館） 第8回ラウンドロビンゲーム（バドミントン混合団体戦）（市民体育館）
14	月	
15	火	
16	水	第33回飯山市ゲートボール選手権大会（多目的グラウンド）
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	ミックスダブルスソフトテニス大会（市営庭球場） 第42回飯山市ジュニア陸上競技大会（多目的グラウンド） 第14回ふるさと合唱交流会 8:30～13:00（文化交流館なちゅら）
21	月	総合相談【右記参照】
22	火	障がい者等の権利擁護相談会【右記参照】
23	水	
24	木	出張年金相談 10:00～15:00（飯山商工会議所）（要予約） 第27回飯山市長杯市民マレットゴルフ大会（長峰マレットゴルフ場）
25	金	廃食用油・古着の回収 9:00～11:00（市役所西側車庫）
26	土	第11回飯山市議長杯争奪少年野球大会（北信大会予選）（多目的グラウンド）【27日まで】 弓道 北信越講習会（弓道場・武道館）【27日まで】
27	日	野球 第73回国民体育大会北信大会（市営野球場）
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	もの忘れ相談会 13:30～15:30（飯山市福祉センター）（要予約）

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・・・3.4月分
上下水道使用料
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28日(月)

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。
【相談日時】
5月21日(月) 9:00～15:00
(11:00～15:00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)
【問合先】飯山市社会福祉協議会 ☎62-2840

◇人権相談
月～金曜日（祝日除く）
8:30～17:15
法務局飯山支局 ☎62-2302
◇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)
◇心配ごと相談
毎週水曜日 9:00～12:00
飯山市福祉センター（要予約）
◇人権福祉総合相談
月～金曜日（祝日除く）
8:30～17:00
いいやま人権福祉センター
◇いじめ電話相談
月～金曜日（祝日除く）
9:00～17:00
☎62-3111内線100（いじめ相談専用）飯山市教育委員会
◇障がい者等の権利擁護相談会
【日時】5月 8日(火) 9:30～12:00
5月22日(火) 9:30～12:00
【会場】飯山市福祉センター
【問合先】北信圏域権利擁護センター ☎0269-26-2266