

Data file

飯山市の人口と世帯

■住民基本台帳人口【10月31日現在】

男	女	総人口	世帯数
8,973 人	9,425 人	18,398 人	7,849 世帯
(-19 人)	(-19 人)	(-38 人)	(-2 世帯)

出生：5 人 死亡：40 人 転入：42 人 転出：43 人
() 内は前月との増減。住民基本台帳による

■毎月人口異動調査結果に基づく
推計人口【10月1日現在】

男	女	総人口	世帯数
8,570 人	9,001 人	17,571 人	7,088 世帯

「毎月人口異動調査」とは、5 年毎に行われている国勢調査の数値を基礎として、次の国勢調査までの期間、県および市町村の人口、世帯数を自然動態（出生・死亡）と社会動態（転入・転出）の数により推計するものです。したがって、厚生労働省が行っている人口動態調査や住民基本台帳法による人口等の数値とは異なります。

岳北消防本部出場件数【10月】

	飯山	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計(件)
火災	0	0	0	0	0	0	0
救助	0	0	0	1	1	0	2
救急	136	27	18	14	5	0	200

今月の標語：守りたい 大事な人を 火災から

飯山市の気象【10月】

平均気温	15.1℃	(+1.3℃)
最高平均気温	20.3℃	(+0.6℃)
最低平均気温	10.8℃	(+1.7℃)
日照時間月計	103.9 時間	(78%)
降水量月計	165.5 mm	(141%)

※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。

市内空間放射線量 測定値【10月】

施設名(地区)	測定日	天候	測定区分	測定値
飯山市役所(飯山)	10/30	晴	1m	0.05 μ Sv/h
旧岡山小学校(岡山)	10/30	晴	1m	0.04 μ Sv/h

各学校等の測定地点の数値は飯山市役所ホームページで確認できます。測定値は参考値です。

※基準値（環境省）年間 1 mSv 未満＝ 毎時 0.23 μ Sv 未満

エコパーク寒川ごみ処理量【10月】

	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
当月	366 トン	25 トン	391 トン	12 トン
前年同月比	98%	81%	97%	92%

【ひとこと】「宴会の はじめとおわりは お食事を」乾杯後 30 分、お開き前 10 分は食事を楽しみましょう(残さず食べよう! 30・10 運動)

飯山市内交通事故件数【1月から累計】

	事故発生件数	死者	傷者
11 月 1 日	15	0	17
前年同期	20	0	31

交通安全の標語：信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道

利融通情報（不用品の情報）

市民環境課 生活環境係 Tel 0269-67-0726（課代表）

不用品な方から入用な方への物品の情報提供をしています。ご連絡いただくと、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。詳しくは、ホームページをご覧ください。



二次元コードでホームページをチェック！

- ◆譲ります（一部有料）
- 植木鉢（多数）、古紙ストッカー②、電動ベッド②、ベッドマットレス①、整理タンス①、飯山の文化財 長鉄局三十年史②、ベビー布団セット①、アスパラ選別機①、自動二輪車ヘルメット①、キャリーバッグ①、シャワーベンチ①、石油ストーブ（FF 式）① 他 35 点
- ◆譲ってください
- 二段ベッド、伸縮ポール、タイヤチェーン、イボ竹、和太鼓、スノーダンブ、石油ストーブ（反射式） 他 18 点



観光交流都市情報

このコーナーでは、飯山市の観光交流都市に関する最新の観光情報をご紹介します。

富山県魚津市

イルミラージュ UOZU2025

今年も、冬の風物詩「イルミラージュ UOZU2025」を開催します。魚津駅を訪れた方が温かみを感じられるような空間を演出。さらに、今回は新たに駅前に光のオブジェを導入し、写真スポットとしても楽しめる空間を設けます。ご来場を心よりお待ちしております！

■期間

12 月 5 日（金）から翌年 2 月 28 日（土）午後 5 時から午前 0 時 15 分まで

■会場

あいの風とやま鉄道 魚津駅周辺

■問い合わせ先

イルミラージュ UOZU 実行委員会（魚津商工会議所内）Tel 0765-22-1200



二次元コードでホームページをチェック！



お知らせ

国際交流員グロリアの 参加料 300 円

クリスマスディナー料理教室

企画財政課 企画調整係 Tel 0269-67-0722

クリスマスディナーはフライドチキンだけじゃない！カナダの一般家庭で作るクリスマスディナーと一緒に作り、試食します。ぜひご参加ください！

■日時

12 月 21 日（日）
午前 10 時から正午まで

■会場

飯山市公民館 調理実習室

■対象

市内小学生以上
（小学 2 年生以下は保護者同伴、大人も大歓迎）

■定員

16 名、先着順

■メニュー

ローストポーク（約 50g）、ジャガイモと野菜のロースト、ファッジ

■持ち物

エプロン、マスク、バンダナ

■申込期間

11 月 20 日（木）～12 月 5 日（金）



お申し込みはこちら！



歯科口腔健診を受けましょう

健診費用
無料

～後期高齢者歯科口腔健診～

長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室
Tel 026-229-5320

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を実施しています。ぜひこの機会に受診しましょう。

■対象者

○昭和 24 年（1949 年）4 月 1 日から昭和 25 年（1950 年）3 月 31 日生まれの被保険者

○昭和 20 年（1945 年）4 月 1 日から昭和 24 年（1949 年）3 月 31 日生まれの被保険者のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和 6 年度（2024 年度）に歯科医療の受診がなかった方

○昭和 19 年（1944 年）4 月 1 日から昭和 20 年（1945 年）3 月 31 日生まれの被保険者

■健診の方法

6 月下旬に対象者へ、案内通知と受診券を送付しています。健診希望の方は直接県歯科医師会所属の歯科医院に予約をして健診を受けてください。

■健診期間

12 月 30 日（火）まで

■持ち物

受診券、資格確認書またはマイナ保険証、お薬手帳



12月情報カレンダー

税金など【納期 1 月 5 日 (月)・口座振替日 12 月 26 日 (金)】

国民健康保険税 (6 期) 介護保険料 (9 期) 後期高齢者医療保険料 (6 期)
旧統合簡水区域・斑尾簡水区域上下水道使用料 (10・11 月分)
CATV・インターネット使用料 (12 月分)

1	月	・オレンジカフェ (まちカフェ 空楽)
2	火	・市議会 議案上程 (予定) ・まなびバ!「ママのための足から健康レッスン①」(飯山市公民館)【21ㄱ参照】
3	水	4 カ月健診 ママサポ
4	木	
5	金	
6	土	・飯山雪国大学教養講座「ムーミンと雪国」(なちゅら)【20ㄱ参照】 ・カーフェスタ杯小学生バレーボール地域選抜交流大会 (市民体育館) (7 日まで)
7	日	
8	月	
9	火	・オレンジカフェ (木島地区活性化センター) ・まなびバ!「ママのための足から健康レッスン②」(飯山市公民館)【21ㄱ参照】 離乳食教室
10	水	・市議会 一般質問 (予定)・児童手当定時払い ・第 3 回冬季交流大会 (予選) (屋内運動場) (ゲートボール) 10 カ月健診 ママサポ
11	木	・市議会 一般質問 (予定) 受付時間 17 : 30 ~ 19 : 15
12	金	・市議会 一般質問 (予定)
13	土	・飯山雪国大学地域学講座「飯山のお米学」(飯山市公民館)【22ㄱ参照】
14	日	受付時間 : 8 : 45 ~ 11 : 45
15	月	・市議会 総務文教・産業民生常任委員会 (予定)
16	火	・市議会 予算決算常任委員会 (予定)
17	水	・市議会 予算決算常任委員会 (予定) 1 歳 6 カ月児健診 ママサポ
18	木	
19	金	・健康のまちづくりを考える集い 2025【8ㄱ参照】
20	土	・～お正月に向けて～しめ縄作り (ふるさと館)【20ㄱ参照】
21	日	・クリスマスディナー料理教室【36ㄱ参照】
22	月	・市議会 委員長報告・採決 (予定)・総合相談【38ㄱ参照】
23	火	
24	水	・第 4 回冬季交流大会 (予選) (屋内運動場) (ゲートボール) 3 歳児健診 ママサポ
25	木	・出張年金相談【38ㄱ参照】 受付時間 17 : 30 ~ 19 : 15
26	金	・廃食用油・古着の回収 9 : 00 ~ 11 : 00 (市役所西側車庫) ママ会 2 カ月児ママの会
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	



乳幼児健診



ママサポートプログラム



2 カ月児ママの会



マイナンバーカード申請・交付・更新窓口 (日曜・夜間開設日) 要事前予約【市民環境課 市民係 Tel 0269-67-0726】

乳幼児健診・予防接種 などのご案内

【健康いいやま 21ㄱの答え】

しつけのためだと思っても、「叩く」ことは、「体罰」です。

種 類	区 分	日 付	時 間	内 容・対 象 等	場 所
 乳幼児健診	4 力月児	12 月 3 日 (水)	受付：午後 1 時～ ※対象者には個別でご案内を お送りします	・身長・体重測定 ・医師による診察 (月齢による) ・保健師との相談 など	飯山市保健センター TEL 0269-6710727
	10 力月児	12 月 10 日 (水)			
	1 歳 6 力月児	12 月 17 日 (水)			
	2 歳児	お休み			
	3 歳児	12 月 24 日 (水)			
 予防接種		個別の医療機関等へご予約いただき、接種をお願いします。接種ができる医療機関など、詳しくは飯山市ホームページ、母子手帳アプリ「母子モ」をご確認ください。			
 ママサポート プログラム	mamaとbabyの しあわせトーク	12 月 3 日 (水)	午前 10 時～午前 11 時 30 分 ※受付：午前 9 時 30 分～	出産後から生後 1 歳 6 力月 まで (1 歳 6 力月の月末まで 参加可) のお子さんのお母さん が対象となります。母乳相談 は予約が必要です。その他 は予約は必要ありません。 ※ママサポートプログラムの 内容は状況により変更になる 場合があります	
	リラックス ストレッチ	12 月 10 日 (水)	午前 10 時～午前 11 時 30 分 ※受付：午前 9 時 30 分～		
	【学習】 赤ちゃんとお遊ぼう	12 月 17 日 (水)	午前 10 時～午前 11 時 30 分 ※受付：午前 9 時 30 分～		
	健康相談・ 母乳相談	12 月 24 日 (水)	午前 9 時 30 分～午前 11 時		
 離乳食教室		12 月 9 日 (火)	午後 2 時～	令和 7 年(2025 年) 7 月生まれの お子さんの保護者の方が対象です。	
2 力月児ママの会		12 月 26 日 (金)	午後 2 時～午後 3 時 30 分	令和 7 年(2025 年) 10 月生まれの お子さんのお母さんが対象です。	

☆予防接種スケジュール自動作成機能など子育てに役立つ機能満載の「母子モ」をご活用ください。



←アプリのダウンロード
はこちらから

各種窓口などのご案内

種 類	日付等	時 間	場 所	問い合わせ先	内 容
人権相談	月曜日から 金曜日まで (ただし祝日を除く)	午前 8 時 30 分 ~ 午後 5 時 15 分	法務局飯山支局	法務局飯山支局 Tel 0269-62-2302	人権に関する相談
人権福祉総合相談		午前 8 時 30 分 ~ 午後 4 時 30 分	いいやま人権福祉 センター	いいやま人権福祉センター Tel 0269-81-3101	人権に関する相談
飯山市 総合相談窓口		午前 8 時 30 分 ~ 午後 5 時 15 分	市役所 1 階 保健福祉課	市役所保健福祉課 Tel 0269-67-0727	どこに相談していいかわからない等 の困り事の各種相談の窓口
家庭児童相談 教育相談			市役所 1 階 こども女性家庭 センター	こども女性家庭センター Tel 0269-67-0742	家庭や児童・教育に関する相談
女性相談			市役所 1 階 相談室	市役所相談室 Tel 0269-67-0742	女性の悩みや困りごとの相談
いじめ電話相談	毎週水曜日 (要予約)	午前 9 時 ~ 正午	飯山市福祉 センター (本町)	飯山市社会福祉協議会 Tel 0269-62-2840	いじめに関する相談
心配ごと相談					相談員による心配ごと相談
総合相談	12 月 22 日 (月)	午前 9 時 ~ 午後 3 時	飯山商工会議所	長野北年金事務所 お客様相談室 Tel 026-244-4097	女性・人権・家庭・行政・法 律などに関して無料で相談。 午前 11 時から午後 3 時は弁 護士による法律相談あり。
出張年金相談	12 月 25 日 (木)	午前 10 時 ~ 午後 3 時			年金に関する相談・各種手続 き・申請の受付 (要予約)