



# 10月情報カレンダー

**税金など【納期 11月1日(月)・口座振替日 10月26日(火)】**  
 市・県民税(3期) 国民健康保険税(4期) 介護保険料(7期) 後期高齢者医療保険料(4期) 旧統合簡水区域・斑尾簡水区域上下水道使用料(8・9月分) CATV・インターネット使用料(10月分)

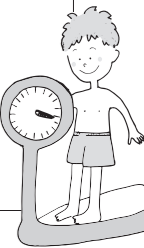
1	金		
2	土	第72回東海五県大会(市営野球場) 第39回北信軟式少年野球大会(多目的グラウンド)	
3	日		
4	月	オレンジカフェ(木島地区活性化センター)【30分参照】	<b>健</b> 2歳児健診
5	火		
6	水	夏季ゲートボール大会(予選)(多目的グラウンド)	<b>マ</b> ママサポ
7	木	第30回飯山市教育長杯市民マレットゴルフ大会(長峰マレットゴルフ場)	
8	金	飯山市戦没者・開拓殉難者追悼平和式典(文化交流館なちゅら)【10分参照】 全日本早起き野球大会(市営野球場)	
9	土	リトルシニア東北信ブロック新人大会(市営野球場) 第14回中高飯水カップバレーボール大会中学生の部(市民体育館)	
10	日	第41回市民弓道大会兼昇段昇格祝射会(弓道場) 第61回飯山市長杯争奪バレーボール大会(高校・一般の部)(市民体育館) 北信地区中学校新人体育大会予選会(野球)(市営野球場)	
11	月		
12	火		
13	水		<b>健</b> <b>マ</b> 10カ月児健診・ママサポ
14	木		
15	金		
16	土	北信地区新人大会(男子バスケットボール)(市民体育館) 北信地区中学校新人体育大会(野球)(市営野球場)	
17	日		
18	月	オレンジカフェ(常盤地区活性化センター)【30分参照】	
19	火	結核二次検診(富倉、柳原、外様、太田、岡山地区)【10分参照】	
20	水	総合相談【30分参照】 夏季ゲートボール大会(表彰式)(多目的グラウンド)	<b>健</b> <b>マ</b> 1歳6カ月児健診・ママサポ
21	木	結核二次検診(木島、瑞穂、常盤地区)【10分参照】	
22	金	廃食用油・古着の回収9:00~11:00(市役所西側車庫) 結核二次検診(飯山、秋津地区)【10分参照】	<b>ママ会</b> 2カ月児ママの会
23	土	第49回差別のない明るい飯山市を築く市民大会(文化交流館なちゅら)【11分参照】 北信地区中学校新人体育大会(野球)(市営野球場)	
24	日	第19回秋桜杯家庭婦人バレーボール大会(市民体育館)	
25	月		
26	火		
27	水		<b>健</b> <b>マ</b> 3歳児健診・ママサポ
28	木	出張年金相談【30分参照】	
29	金		
30	土		
31	日	第26回千曲杯バレーボール大会(市民体育館)	

## 乳幼児健診・予防接種などのご案内



※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止・延期となる場合があります。

種類	区分	日付	時間	内容・対象等	場所
<b>健</b> 乳幼児健診	10カ月児	10月13日(水)	受付:午後1時から ※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 ☎67-0727
	1歳6カ月児	10月20日(水)			
	2歳児	10月4日(月)			
	3歳児	10月27日(水)			
<b>集団予防接種</b>		※当面の間、中止とします。今後については、社会情勢を考慮しつつ、防災無線、母子モ(アプリ)等で随時お知らせします。			
<b>マ</b> ママサポートプログラム	mamaとbabyのしあわせトーク	10月6日(水)	午前10時30分~11時30分 ※受付10時~	出産後から生後1歳まで(お誕生日月の月末まで参加可)のお子さんをお持ちのお母さんが対象となります。リラククスストレッチと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。	
	リラククスストレッチ	10月13日(水)	午前10時~11時30分 ※受付9時30分~		
	学習メニュー 病気とホームケア	10月20日(水)	午前10時~11時30分 ※受付9時30分~		
	健康相談・ 母乳相談	10月27日(水)	午前9時30分~11時		
<b>ママ会</b> 2カ月児ママの会		10月22日(金)	午後2時~3時30分	令和3年8月生まれのお子さんを お持ちのお母さんが対象です。	



☆10月に予定されていた4カ月児乳幼児健診および離乳食教室は、対象者少数のため中止とさせていただきます。

☆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

## 各種窓口等のご案内

種類	日付等	時間	場所	問い合わせ先	内容
土曜日の証明窓口	毎週土曜日(ただし祝日を除く)	午前8時30分~ 正午	市役所1階 市民環境課窓口	市役所市民環境課 ☎67-0726	・住民票の写し ・戸籍の謄・抄本 ・印鑑登録証明書
いじめ電話相談		午前9時~ 午後5時	市役所1階 相談室	いじめ相談専用電話 ☎67-0742	いじめに関する相談
人権相談		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 ☎62-2302	人権に関する相談
人権福祉総合相談	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 ☎81-3101	人権に関する相談
家庭児童相談 教育相談		午前8時30分~ 午後5時15分	市役所1階 相談室	市役所教育委員会事務局 ☎67-0742	児童や教育に関する相談
女性相談			—	相談専用電話 ☎080-1080-9924	女性の皆さんができる相談
心配ごと相談	毎週水曜日 (要予約)	午前9時~正午			相談員による心配ごと相談
総合相談窓口	10月20日(水)	午前9時~ 午後3時	飯山市福祉センター (本町)	飯山市社会福祉協議会 ☎62-2840	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。
オレンジカフェ	10月4日(月) ・18日(月)	午後1時30分~ 午後3時	木島地区活性化センター 常盤地区活性化センター	市役所地域包括支援センター ☎67-0728	認知症に関する相談(本人、 家族、友人など)について、 どなたでも参加いただけます。
出張年金相談	10月28日(木)	午前10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 ☎026-244-4097	年金に関する相談・各種手続 き・申請の受付(要予約)