観光交流都市情報

飯山市と観光交流都市協定を締結した都市の観光情報をご紹介します

新潟県 糸魚川市

石のかお大募集！

糸魚川市では「石のかおコンテスト2022」を開催中です。好きな石を見つけて、組み合わせて、自由な発想で「石のかお」をつくって投稿してください。個性あふれる石のかおのご応募をお待ちしています。詳細は、糸魚川市観光協会ホームページをご覧ください。

■**応募期間**　10月31日（月）まで
■**賞　　品**　グランプリ賞（1名）に市内温泉旅館ペア宿泊券、糸魚川産品、石ころ探索キット（ヒスイカード付）を、その他9名さまの作品を審査により選定し、糸魚川産品、石ころ探索キット（ヒスイカード付）を贈呈
■**お問い合わせ**　糸魚川市観光協会　TEL 025-555-7344

QRコードでホームページをチェック！

石川県 七尾市

能登和倉万葉の里マラソン2023 参加者募集中！

日本の原風景を色濃く残す、世界農業遺産に認定された能登の「里山里海」を体感できるマラソン大会が4年ぶりに開催されます。早春の穏やかな七尾湾を眺めながら走ってみませんか？ご参加お待ちしております。詳細は、七尾市ホームページをご確認ください。

■**日　時**　令和5年3月12日（日）
■**会　場**　七尾市和倉温泉周辺
■**種　目**　マラソン・10㎞
■**締め切り**　11月30日（水）定員になり次第終了
■**申込方法**　RUNNET（インターネットのみ）
■**お問い合わせ**　七尾市交流推進課　TEL 0767-53-8424

QRコードでホームページをチェック！

飯山市×トヨタ自動車　全国初！モビリティーサービスを活用した介護予防事業のご案内

NUKU MARU

■利用の流れ
①申込 ▶ ②登録 ▶ ③予約 ▶ ④入浴

■サービス実施会場とご利用日時

外様地区活性化センター	毎週月曜日	9：30 - 12：20
富倉地区活性化センター	毎週月曜日	14：00 - 16：50
常盤地区活性化センター	毎週火曜日	9：30 - 12：20
秋津地区活性化センター	毎週水曜日	9：30 - 12：20
飯山市保健センター	毎週水曜日	14：00 - 16：50
木島地区活性化センター	毎週木曜日	9：30 - 12：20
太田地区活性化センター	毎週木曜日	14：00 - 16：50

NUKU MARU（ぬくまる）とは

移動式で本格的な蒸気浴（ミストサウナ）をご堪能いただけます。休憩･着替スペース､洗髪シャワーまで、すべてがひとつの個室で完結。リラックスできる音楽の中で、至福の体験をご提供、心も身体も芯から暖めてくれます。

QRコードでホームページをチェック！

■蒸気浴（ミストサウナ）とは
細かい霧状の温かいミストを発生させ浴室内に噴霧させます。湯船に浸からない新しいお風呂です。
38℃～42℃の室温を保ち、ドライサウナのような息苦しさが無く、サウナが苦手な方や高齢の方など、どなたでも心身ともにリラックスできます。

■ご利用料金

飯山市在住65歳以上の方	1回　1,000円（税込）
上記以外の方	1回　3,000円（税込）

初回限定500円でサービスを利用できるクーポン券あります！

予約・お問い合わせ
飯山市地域包括支援センター
TEL 67-0728

Data file

飯山市の人口と世帯【9月30日現在】

男	女	総人口	世帯数
9,641人	10,163人	19,804人	8,028世帯
（－16人）	（－15人）	（－31人）	（－4世帯）

出生：7人　死亡：27人　転入：23人　転出：34人
（　）内は前月との増減。住民基本台帳による

飯山市の気象【9月】

平均気温	21.9℃	（+1.5℃）
最高平均気温	27.8℃	（+1.8℃）
最低平均気温	17.6℃	（+1.5℃）
日照時間月計	164.0時間	（117%）
降水量月計	173.0mm	（136%）

※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。

岳北消防本部 出場件数【9月】

	飯山	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計（件）
火災	1	0	0	1	0	0	2
救助	0	1	1	0	0	0	2
救急	92	19	13	7	4	0	135

今月の標語：消したよね　人にまかせず　自分の目

市内空間放射線量測定値【9月】

各学校その他の測定地点の数値はホームページで確認できます。測定値は参考値となります。
※基準値（環境省）年間1mSv未満＝毎時0.23μSv未満

施設名（地区）	測定日	天候	測定区分	測定値
飯山市役所（飯山）	9/28	曇	1m	0.05μSv/h
旧岡山小学校（岡山）	9/28	曇	1m	0.05μSv/h

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
9月末	29	0	36
前年同期	27	3	29

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【9月】

	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
9月	388トン	29トン	417トン	16トン
前年同月比	99%	100%	99%	123%

（ひとこと）寒くなり　灯油の出番　気をつけて
灯油を移し替える際は、その場を離れないようにしてください。

Reuse

利融通情報（不用品の情報）市民環境課 生活環境係 ☎67-0726

不用な方から入用な方への物品の情報提供をしています。物の大切さを再認識し、まだ使える物を再使用（リユース）することで、ごみを減らし、環境に配慮した循環型社会の形成を目指しましょう。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。

QRコードでホームページをチェック！

◆譲ります（無料）
インクカートリッジ（多数）　タイヤ（多数）　汁椀（多数）　茶碗（多数）　グラス（多数）　ショットグラス（多数）　学習机④　ポータブルトイレ②　蛍光灯②　食器棚②　犬小屋②　ソファー②　整理タンス②　車いすクッション①　介護用三角クッション①　石油ストーブ①　壁面収納テレビ台①　ソーイングボックス①　電動ウォーカー①　クローゼットハンガー①　ベッド①　衣装箱①　浴室イス補助具①　バッグ①　洋服タンス①　座卓①

◆譲ります（有料）
電撃殺虫器②　キーボード①　スキーキャリア①　こたつ①

◆譲ってください（無料）
はぜ掛け用具①　ランドセル①　ちゃぶ台①　金属製収納ケース①　エレキギター①　薄型テレビ（40インチ以上）①　MDメディア（多数）　味噌切り機①（有料可）一条刈りバインダー①（有料可）

11月情報カレンダー

税金など【納期11月30日(水)・口座振替日11月28日(月)】
固定資産税・都市計画税（3期）国民健康保険税（5期）介護保険料（8期）後期高齢者医療保険料（5期）上水区域上下水道使用料（9・10月分）CATV・インターネット使用料（11月分）

1	火		
2	水	第35回飯山市マレットゴルフ協会長杯市民マレットゴルフ大会（長峰マレットゴルフ場）	4カ月児健診・ママサポ
3	木	第43回飯山市青少年芸術祭「舞台発表の部」（なちゅら）【24ページ参照】	
4	金		
5	土		
6	日	森田カップバレーボール大会高校・一般男子の部（市民体育館） 大阪市市民交流姉妹都市企画「落語でひもとくクラシック」（なちゅら）	
7	月	オレンジカフェ（秋津地区活性化センター）	2歳児健診
8	火		離乳食教室
9	水	秋の火災予防運動（15日まで）【19ページ参照】	10カ月児健診・ママサポ
10	木		受付時間17：30～19：15
11	金		
12	土		
13	日	第43回飯山市ジュニア駅伝大会（多目的グラウンド） 長野県スポーツ少年団競技別交流大会剣道競技（市民体育館）	受付時間8：45～正午
14	月		
15	火	オレンジカフェ（外様地区活性化センター）	
16	水	冬季ゲートボール交流大会（予選）（屋内運動場）	1歳6カ月児健診・ママサポ
17	木		受付時間17：30～19：15
18	金		
19	土	飯山雪国大学文化講演会「簡単ちょい足し健康法＆ミニ音楽会」（なちゅら）【22ページ参照】	
20	日	第71回長野県縦断駅伝競争大会（長野市～松本市） 飯山雪国大学体験会「茅を刈って正受庵を修復！」（市公民館集合）【22ページ参照】	
21	月	総合相談【42ページ参照】	
22	火		
23	水	ヒグチアイ独演会「誕生」（なちゅら）	
24	木	出張年金相談【42ページ参照】	受付時間17：30～19：15
25	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
26	土		
27	日	第4回いいやま音楽祭～オーケストラと合唱・オペラアリアの饗宴～（なちゅら）	受付時間8：45～正午
28	月		
29	火		
30	水	冬季ゲートボール交流大会（予選）（屋内運動場）	3歳児健診・ママサポ

乳幼児健診　ママサポートプログラム　ママ会 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 67-0726】

乳幼児健診・予防接種などのご案内

※新型コロナウィ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
乳幼児健診	4カ月児	11月 2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 TEL 67-0727
	10カ月児	11月 9日（水）			
	1歳6カ月児	11月 16日（水）			
	2歳児	11月 7日（月）			
	3歳児	11月 30日（水）			
集団予防接種		※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			
ママサポートプログラム	mamaとbabyのしあわせトーク	11月 2日（水）	午前10時～11時30分 ※受付9時30分～	出産後から生後1歳まで（お誕生日月の月末まで参加可）のお子さんのお母さんが対象となります。リラッ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	
	リラックス ストレッチ	11月 9日（水）	午前10時～11時30分 ※受付9時30分～		
	【学習】離乳食のおはなし	11月 16日（水）	午前10時～11時30分 ※受付9時30分～		
	健康相談・母乳相談	11月 30日（水）	午前9時30分～11時		
離乳食教室		11月 8日（火）	午後2時～	令和4年6月生まれのお子さんの保護者の方が対象です。	
2カ月児ママの会		11月25日（金）	午後2時～3時30分	令和4年9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 TEL 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	月曜日から金曜日まで（ただし祝日を除く）	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 TEL 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 TEL 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 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 67-0727	各種相談の窓口
家庭児童相談 教育相談			市役所1階 相談室	市役所教育委員会事務局 TEL 67-0742	児童や教育に関する相談
女性相談			―	相談専用電話 TEL 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	飯山市福祉センター（本町）	飯山市社会福祉協議会 TEL 62-2840	相談員による心配ごと相談
総合相談窓口	11月21日（月）	午前9時～午後3時			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	11月24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 TEL 026-244-4097	年金に関する相談・各種手続き・申請の受付（要予約）