



# 7月情報カレンダー

税金など【納期 7月 31日(水)・口座振替日 7月 26日(金)】

固定資産税・都市計画税(2期) 国民健康保険税(1期) 介護保険料(4期) 後期高齢者医療保険料(1期) 上水区域上下水道使用料(5・6月分) CATV・インターネット使用料(7月分)

1	月		👶 2歳児健診
2	火		
3	水	・夏季交流大会(予選)(ゲートボール)(屋内運動場)	👶👶 4カ月健診・ママサポ
4	木		
5	金	・オレンジカフェ(飯山赤十字病院)	
6	土	・第54回中部日本地区選抜中学野球大会(市営野球場)【7日まで】 ・第23回JAながのみゆき元気カップ少年野球大会(多目的グラウンド)【7日まで】	
7	日		
8	月		
9	火	・オレンジカフェ(太田地区活性化センター)	👶 離乳食教室
10	水		👶👶 10カ月健診・ママサポ
11	木	・第23回飯山市議長杯市民マレットゴルフ大会(長峰)	🕒 受付時間 17:30~19:15
12	金		
13	土	・飯山市民プール オープン(10:00~16:00)【14☎参照】 ・国際交流事業 第3回「クイズエイ」【15☎参照】	
14	日	・第59回飯山市剣道大会(市民体育館)・富倉峠ウォーキング【21☎参照】	🕒 受付時間 8:45~11:45
15	月	・第51回高社卓球選手権大会(市民体育館) ・第35回飯山市ジュニアクロスカントリー大会(多目的グラウンド)	
16	火		
17	水	・第40回飯山市ゲートボール連盟設立記念大会(屋内運動場)	👶👶 1歳6カ月児健診・ママサポ
18	木	・飯山雪国大学 暮らしのセミナー「フラワーゼリー講座」【21☎参照】	
19	金		
20	土	・第47回東日本軟式野球大会1部・2部(市営野球場) ・第4回長野県ティールボールゲームトーナメント(多目的グラウンド)	
21	日	・第16回飯山市クラブチームバスケットボール大会(市民体育館) ・大阪市・飯山市姉妹都市提携50周年記念式典(文化交流館なちゅら)【7☎参照】 ・前期成人講座「飯山線・飯山駅のヒミツ」【21☎参照】	
22	月	・総合相談【38☎参照】	
23	火		
24	水		👶👶 3歳児健診・ママサポ
25	木	・出張年金相談【38☎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	・いよいよまな権福祉センター地域住民交流講座「夏休み英語教室」【14☎参照】【28日まで】	
28	日	・第2回なちゅらる寄席「柳亭こみち」(文化交流館)【24☎参照】	
29	月		
30	火		
31	水		

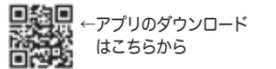
## 乳幼児健診・予防接種 などのご案内

健康いいやま 17☎の答え ①ブドウ糖

【解説】脳のエネルギーは主にブドウ糖です。朝ごはんを食べないと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

種類	区分	日付	時間	内容・対象等	場所
乳幼児健診 👶	4カ月児	7月 3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 0269-67-0727
	10カ月児	7月 10日(水)			
	1歳6カ月児	7月 17日(水)			
	2歳児	7月 1日(月)			
	3歳児	7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	7月 3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。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	7月 10日(水)	午前10時~11時30分 ※受付9時30分~		
	【学習】赤ちゃんと遊ぼう	7月 17日(水)	午前10時~11時30分 ※受付9時30分~		
	健康相談・母乳相談	7月 24日(水)	午前9時30分~11時		
👶	離乳食教室	7月 9日(火)	午後2時~	令和6年2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	7月 26日(金)	午後2時~3時30分	令和6年5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。



## 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		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	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	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			市役所1階相談室	市役所相談室 TEL 0269-67-0742	いじめに関する相談
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	7月22日(月)	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 TEL 0269-62-2840	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。
出張年金相談	7月25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)