

Data file

飯山市の人口と世帯

■住民基本台帳人口【12月31日現在】

男	女	総人口	世帯数
9,163人 (+1人)	9,648人 (-2人)	18,811人 (-1人)	7,920世帯 (+19世帯)

出生：3人 死亡：25人 転入：70人 転出：49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【12月1日現在】

男	女	総人口	世帯数
8,740人	9,207人	17,947人	7,138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 出火件数【12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	1	0	0	0	0	1
救助	3	0	1	0	0	0	4
救急	134	21	39	18	4	0	216

今月の標語：消火の確認 何回やっても ファインプレー

飯山市の気象【12月】

平均気温	0.8℃	(-0.6℃)
最高平均気温	4.6℃	(-1.3℃)
最低平均気温	-2.6℃	(-0.1℃)
日照時間月計	69.7時間	(83%)
降水量月計	253.5mm	(151%)

※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【12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)	12/26	曇	1m	0.05 μSv/h
旧岡山小学校(岡山)	12/26	雨	1m	0.05 μSv/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1mSv未満＝毎時0.23 μSv未満

エコパーク寒川 ごみ処理量【12月】

	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
当月	397ト	30ト	427ト	13ト
前年同月比	106%	88%	104%	108%

【ひとこと】「冬到来 灯油の出番 ご注意ください」
給油の際は、その場を離れないようにしてください

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
12月31日	24	0	35
前年同期	28	0	32

交通安全の標語：思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

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)

不用品の方から入用の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)
門松用竹(多数)、コンポスト①、マッサージチェア①、ホットプレート①、こたつ天板①、ベビーロッカー①、手すり(多数)、ヘルメット①、餅つき機①、こたつ①、他 23 点
- ◆譲ってください
翻訳機、ラベル作成機、陶器製湯たんぽ、ブルーレイレコーダー、羽釜、エレキギター、ノートパソコン、パソコンモニター、他 15 点

お知らせ

Information

食生活改善推進員(食育ボランティア)養成講座参加者を募集しています

北信保健福祉事務所 健康づくり支援課 TEL 0269-62-6311
保健福祉課 健康増進係 TEL 0269-67-0727 (課代表)

北信保健福祉事務所による「食生活改善推進員(食育ボランティア)養成講座」を開催します。講座では、健康づくりのための食生活や食品衛生、郷土料理などについて学びます。
男女問わずどなたでも参加できます。料理や健康づくり、地域の食育活動に興味がある方の参加をお待ちしています。

- 開催日時 2月20日(木)、3月5日(水)、12日(水)
午前9時30分から午後0時30分まで
- 開催場所 長野県飯山庁舎(北信保健福祉事務所)
- 参加費 1回 500円(調理実習費として)
- 申込期限 2月14日(金)

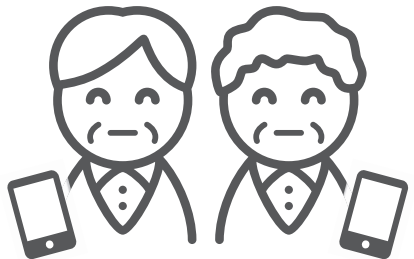
日付	内容
2月20日(木)	・北信地域の健康課題とは？ ・自分の食生活を振り返ろう(味噌汁の塩分濃度測定) ・美味しい減塩献立(調理実習)
3月5日(水)	・世代別の食生活のポイントを知ろう ・あなたの手洗いは大丈夫？ ・家庭でできる食中毒予防 ・季節の料理を作ってみよう(調理実習)
3月12日(水)	・食生活改善推進員とは？ ～食改組織の成り立ちと地区活動の紹介～ ・郷土料理を作ってみよう(調理実習)

スマホの操作や使い方に困っていませんか？スマホ相談窓口を開催します

事業戦略課 DX 推進係 TEL 0269-67-0724 (課代表)

スマホの使い方で困ったこと、分からないことにお答えします。スマホ以外にタブレットやノートパソコンをお持ちいただければ、できる限り対応させていただきます。お気軽にご相談ください。

- 開催日 1月20日(月)から3月7日(金)まで(下記日程表をご確認ください)
- 会場 飯山市公民館、各地区活性化センター、市立飯山図書館
- 時間 午前9時30分から午後4時30分まで
- 持ち物 ご自身のスマホ、タブレット、ノートパソコンなど



月日	会場	月日	会場	月日	会場
1/20	飯山市公民館 102 会議室	2/4	瑞穂地区活性化センター	2/20	柳原地区活性化センター
1/21	市立飯山図書館	2/6	瑞穂地区活性化センター	2/21	富倉地区活性化センター
1/23	市立飯山図書館	2/7	常盤地区活性化センター	2/27	飯山市公民館 102 会議室
1/24	富倉地区活性化センター	2/10	常盤地区活性化センター	3/3	外様地区活性化センター
1/27	岡山地区活性化センター	2/12	太田地区活性化センター	3/4	外様地区活性化センター
1/29	岡山地区活性化センター	2/17	秋津地区活性化センター	3/6	太田地区活性化センター
1/31	木島地区活性化センター	2/18	柳原地区活性化センター	3/7	飯山市公民館 102 会議室
2/3	木島地区活性化センター	2/19	秋津地区活性化センター		

2月情報カレンダー

税金など【納期 2 月 28 日 (金)・口座振替日 2 月 26 日 (水)】

固定資産税・都市計画税 (4 期) 国民健康保険税 (8 期) 介護保険料 (11 期) 後期高齢者医療保険料 (8 期) 旧統合簡水区域・斑尾簡水区域上下水道使用料 (12・1 月分) CATV・インターネット使用料 (2 月分)

1	土	
2	日	
3	月	 2 歳児健診
4	火	
5	水	・冬季交流大会エキシビション (ゲートボール・表彰式) (屋内運動場)   4 カ月健診・ママサポ
6	木	
7	金	
8	土	・第 42 回いいやま雪まつり【9 日まで】・第 25 回かまくら祭り【9 日まで】【5 ㄱ参照】
9	日	・第 43 回長野県小学生クロスカントリースキー選手権大会 (長峰クロスカントリースキーコース)  受付時間 8 : 45 ~ 11 : 45
10	月	・児童手当定時払い・飯山市心 HOT 相談会【13 ㄱ参照】
11	火	
12	水	  10 カ月健診・ママサポ
13	木	 離乳食教室  受付時間 17 : 30 ~ 19 : 15
14	金	・「和飾り」講座【21 ㄱ参照】
15	土	・SAJ B 級第 12 回戸狩マスターズスキー大会 (戸狩温泉スキー場)【16 日まで】 ・郷土食♡やしょうま作り (ふるさと館)【21 ㄱ参照】 ・飯山雪国大学教養講座「アジアのお香」(市公民館)【21 ㄱ参照】
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	  1 歳 6 カ月児健診・ママサポ
20	木	・総合相談【38 ㄱ参照】
21	金	・市議会 招集・議案上程 (予定)
22	土	・内山紙で作るひな人形【21 ㄱ参照】
23	日	・第 2 回飯山ふるさと検定 (ふるさと館)【22 ㄱ参照】
24	月	
25	火	・2025 飯山クロスナイターズプリント個人戦 (長峰クロスカントリースキーコース)
26	水	  3 歳児健診・ママサポ
27	木	・出張年金相談【38 ㄱ参照】  受付時間 17 : 30 ~ 19 : 15
28	金	・廃食用油・古着の回収 9 : 00 ~ 11 : 00 (市役所西側車庫) ・2025 飯山クロスナイターズプリントチーム戦 (長峰クロスカントリースキーコース)  2 カ月児ママの会

 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 67-0726】

乳幼児健診・予防接種などのご案内

【健康いいやま 17 ㄱの答え】①オーストラリア

この法律は、SNS の運営会社に 16 歳未満の子どもが利用できないような措置を講じることを義務づけるものです。

種 類	区 分	日 付	時 間	内 容・対 象 等	場 所	
 乳幼児健診	4 力月児	2 月 5 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 T el 0 2 6 9 - 6 7 - 0 7 2 7	
	10 力月児	2 月 12 日(水)				
	1 歳 6 力月児	2 月 19 日(水)				
	2 歳児	2 月 3 日(月)				
	3 歳児	2 月 26 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	2 月 5 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	2 月 12 日(水)	午前10時～午前11時30分 ※受付：午前9時30分～			
	【学習】 ママと歯周病と 仕上げみがき	2 月 19 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	2 月 26 日(水)	午前9時30分～午前11時			
 離乳食教室	2 月 13 日(木)		午後2時～	令和 6 年（2024 年）9 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		2 月 28 日(金)	午後2時～午後3時 30 分	令和 6 年（2024 年）12 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			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	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	相談員による心配ごと相談
総合相談	2 月 20 日 (木)	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	2 月 27 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)