



生まれ育った飯山で働き、地域に貢献したい。

E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

### 関美乃里さん 飯山地区

入社して4年目になる斑尾高原ホテルのレストランで接客の仕事をしています。

接客の仕事はお客様と接する時間が一番長いので、会話をすることで、飯山や斑尾高原の良さを伝えられるように努めています。

「北陸新幹線飯山駅が開業するにあたり、県外から斑尾高原へのアクセスがより便利になると思うので、たくさ

# ひと発見!

いいひとほっけん #98

趣味はスノーボードと、3年前に始めたバスフィッシング。おもに希望湖で「豊かな自然の中でボートに乗りながらのんびり釣りをするのが好き」とのこと。

飯山を離れて暮らしたことはなく、季節によってがらりと変わる景色が好きです。

取材日(4月15日)の翌日から、高遠と高田の花見ツアーの一行が宿泊するところで、これからのシーズンは外国からの観光客も多くなるそうです。

スキーシーズン終了から夏季の行楽シーズンは始まるまでのこの時期、ほっとひと息をつく関さんです。

# 健康い

がんのことを知ってください

がんは「他人ごと」ではありません。昭和56年以来、ずっと日本人の死亡原因第1位はがんです。

今、日本人の2人に1人が何らかのがんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる時代です。「自分は大丈夫」「がんにはならないだろう」という思い込みは禁物です。

なぜ、がん検診が必要なのでしょう?

がんは、2センチ未満の早期がんを発見して治療すれば、治療率が高くなるといわれています。しかし、ほとんどの場合、早期のがんは自覚症状がないため、早期がんを発見するためには定期的ながん検診を受診する事がもっとも効果的です。

早期にがんを発見できる時間は、たった1〜2年。定期的ながん検診を受けましょう。大切な身体、あなたのために、家族のために、がん検診を受けてください!

市の集団健診で、どんながん検診が受診できますか?

職場や人間ドックなどで、

検診名	内容等	対象者
胃がん検診	バリウムによるX線撮影	35歳以上の者
大腸がん検診	便潜血反応検査(2日法)	40歳以上の者
肺がん検診	レントゲン間接撮影 らせんCT検査	40〜64歳の者 40、45、50、55、60歳の者
前立腺がん検診	採血による腫瘍マーカー検査	50歳以上の男性
乳がん検診	超音波(エコー検査)	30歳〜39歳の女性 40〜74歳で奇数年齢の女性 75歳以上の女性
	マンモグラフィ(レントゲン)	40〜74歳で偶数年齢の者
子宮頸がん検診	細胞診による検査	20歳以上の女性 ただし、65歳以上は奇数年齢の者

がん検診を受けていない方は、市のがん検診をご利用ください。

市の集団健診では少ない負担でがん検診が受診できます。保健センターや地区活性化センター等で気軽に受診ください。

待ち時間を解消できるような乳がん検診等では完全予約制での受診も実施しています。

※日程会場等は、4月配布の「平成26年度飯山市健康カレンダー」をご覧ください。

いいやま

NPO
センター
だより

いいやまNPOセンター事務局 ☎・FAX 62-7030



あるのに対し、市民活動は「社会的な役割」を意識した表現といえます。なお、ボランティア活動は、「市民活動の一部」と考えることができます。

## NPO・市民活動について知ろう!

NPO・市民活動とはどんな活動かご存知ですか?皆さんの疑問にお答えしましょう。

- Q1)「市民活動」って何ですか?  
A1)「市民活動」とは、社会の課題を解決するため、人々が新たな手法などを開発・提案したり、あたらしい生き方を創造するなどの「自主的で営利を目的としない社会貢献活動」をいいます。ともに、社会や人々の暮らしをよりよいものに導きたいという、多くの人々の願いに支えられ、それに応える活動です。
- Q2)「市民活動」と「ボランティア活動」はどう違うのですか?  
A2) ボランティア活動が「個人が個人のために、また単発的に行うことのある活動」までを含んでいるのに対し、市民活動は「社会的な課題の解決に向けて、組織的・継続的に取り組む活動」であることが特徴です。「ボランティア活動」とは、「個人や団体が他の人々や社会のために自発的・自主的に行う公益的な活動」のことです。このように、ボランティア活動が主に「個人の思い」の表現で

- Q3)「NPO」って何ですか?  
A3) 英語の Non-profit Organization の略で、営利を目的とせず、ミッション(社会的使命)を目的に活動する民間団体のことです。その中で法人格を持った団体のみが「NPO法人」を名乗ることができます。また、特定非営利活動促進法(NPO法)に定める活動を行うNPOに対し、「特定非営利活動法人」として法人格が付与された組織を一般的にNPO法人といいます。

もっと詳しく知りたいという方は、ぜひいいやまNPOセンターへお越しください。

いいやまNPOセンターには、さまざまな分野で活動を行っている多数の団体が登録をしています。市内で活動する、NPOや市民活動団体のご紹介なども行っています。

■問合せ  
いいやまNPOセンター  
飯山市大字飯山1211-1 飯山市福祉センター内  
☎・FAX 62-7030  
ホームページ: <http://www.iiyama-catv.ne.jp/~npo/>

がん検診も無償化制度の拡大で受診率の向上を目指します!

平成26年度より新たに次の3つの検診において検診初年度の受診料が無料です。

**胃がん(35歳の男女)、肺がん(40歳の男女)、前立腺がん(50歳の男性)**が対象になりますので、積極的な受診をお願いします。

また、既存の無料化事業も継続して取り組みます。

**●国のがん無料クーポン(対象者)**

- ▽大腸がん 41・46・51・56
- ▽61歳の男女
- ▽子宮頸がん 21歳の女性
- ※23〜41歳までの平成21〜24年度にクーポン未使用の方も対象です。
- ▽乳がんマンモグラフィ 41歳の女性
- ※43〜61歳までの平成21〜24年度にクーポン未使用の方も対象です。

**●市の乳がん無料クーポン対象者(重点実施分)**

46歳〜60歳までの偶数年齢の女性  
(※年齢基準は、平成27年4月1日です。)

受診率40%超を目指します。

## 乳幼児健診 予防接種 6月

会場: 飯山市保健センター ☎62-3111 内線630

【乳幼児健診・離乳食教室】受付: 13:00〜13:45

- ・4か月児 6月4日(水)平成26年1月生まれ
- ・10か月児 6月11日(水)平成25年7月生まれ
- ・1歳半児 6月18日(水)平成24年11月生まれ
- ・2歳児 6月9日(月)平成24年5月生まれ
- ・3歳児 6月25日(水)平成23年5月生まれ

◆もぐもぐ離乳食教室 対象: 平成26年1月生まれ  
日 時: 6月10日(火) 14:00〜15:30

【予防接種】(全地区対象)

持ち物: 母子健康手帳、予防表(記入を忘れずに)

◆日本脳炎(受付: 13:15〜14:00)  
接種日: 6月12日(木)・26日(木)

①1期初回: 3歳〜6歳半になるまでに1〜4週間隔で2回接種

②1期追加: 1期初回終了の翌年に1回接種(7歳半になるまでに)  
※接種後1週間は他の予防接種はできません

◆四種混合(受付 13:00〜13:30)

◆三種混合(受付 13:30〜14:00)  
接種日: 6月19日(木)

①1期初回: 3ヵ月〜6歳半になるまでに3〜8週間隔で3回接種(1歳になるまでが望ましい)

②1期追加: 1期初回の3回目接種日から1年〜1年半までの間に1回接種(7歳半になるまでに)  
※接種後1週間は他の予防接種はできません

◆ポリオ(受付 13:30〜14:00)  
接種日: 6月5日(木)

①初回: 3ヵ月〜6歳半になるまでに3〜8週間隔で3回接種(1歳になるまでが望ましい)

②追加: 初回の3回目接種日から1年〜1年半までの間に1回接種(7歳半になるまで)  
※接種後1週間は他の予防接種はできません

◆BCG(受付 13:00〜13:30)  
接種日: 6月5日(木)

3ヵ月〜1歳になるまでに1回接種(5ヵ月〜8ヵ月になるまでが望ましい)  
※接種後4週間は他の予防接種はできません



# 北信地域求人情報 5月分

掲載する情報を「求人情報」のみにしぼり、飯岳地域一帯の情報を掲載しています。

■有効求人倍率（ ）内は前月  
全数 2月 1.07倍 (1.18)  
うち常用・パート 2月 0.98倍 (1.01)  
(※臨時・季節職員を除く)

■お問い合わせは  
飯山公共職業安定所 ☎ 62-8609

職 種	数	年 齢	賃金(万円)	事業内容	就業場所
土木現場代理人	1	59以下	21.0～30.0	一般土木建築工事業	北信地域
現場作業員	2	不問	21.1～23.5	一般土木建築工事業	野沢温泉村
農作業	3	不問	12.0～15.0	耕種農業	飯山市
運転手	3	不問	15.9～20.5	一般貨物自動車運送業	木島平村
朝刊業務	1	不問	17.0～19.0	新聞業	飯山市
一般事務(建設事務)	1	35以下	15.0～23.0	一般土木建築工事業	飯山市
カフェスタッフ	2	35以下	13.5～15.0	菓子・パン小売業	飯山市
内装工事	1	35以下	17.0～20.0	床・内装工事業	飯山市
大型ダンプ運転手	1	不問	24.0～25.5	一般土木建築工事業	飯山市
車両整備士	1	59以下	18.0～28.0	自動車整備業	野沢温泉村
屋根、外壁等の塗装工事	1	64以下	13.0～22.0	塗装工事業	木島平村
製造スタッフ	1	35以下	16.0～25.0	電子デバイス製造業	木島平村
品質管理・試験係	3	62以下	16.0～23.0	セメント・同製品製造業	飯山市
生コンクリートドライバー	3	62以下	18.0～23.0	セメント・同製品製造業	飯山市
重機オペレーター(急募)	3	49以下	22.0～27.6	一般土木建築工事業	飯山市
ケーキ、焼菓子の接客販売	1	不問	時給780円	菓子・パン小売業	飯山市
ホームセンター販売員	2	不問	時給780円	他に分類されない小売業	飯山市
クリーニングルートセールス	1	59以下	時給740円	洗濯業	飯山市他
フォークリフト作業員	1	不問	時給800円	農林水産業協同組合	飯山市
接客・調理	5	不問	時給900～1125円	食堂、レストラン	飯山市
生活支援員	3	不問	時給800～900円	障害者福祉事業	飯山市
鳶、土工	1	不問	15.0～32.0	一般土木建築工事業	飯山市
セルフガソリンスタンドの接客スタッフ	3	不問	時給850～1063円	燃料小売業	飯山市
宅配便受付事務	2	59以下	時給750～800円	一般貨物自動車運送業	飯山市
荷物の仕分作業員	2	59以下	時給800～900円	一般貨物自動車運送業	飯山市
補償コンサルタント業務	1	不問	18.0～38.0	土木設計、測量業	飯山市
椎茸生産販売	3	不問	時給720～850円	その他の食品製造業	飯山市
農産物の選別	4	不問	時給800円	農林水産業協同組合	飯山市
レジ担当	1	不問	時給763～800円	各種食品小売業	飯山市
清掃員	1	不問	時給720円	建物サービス業	飯山市

## 全国版インターネットサービスのご利用を

インターネットで日本全国のハローワークの求人情報を下記のアドレスから検索できます。

<https://www.hellowork.go.jp>

## 飯山市国際交流員



### 外国人とは？

最近、「外国人を英語にすると」という記事が日本に住んでいる知り合いの間に回りました。作者はニュージーランド在住の日本人で、在住地のニュージーランド人から見れば、その作者は外国人ですが、一回も「foreigner(外国人)」と呼ばれたことがないと記事で語っています。

アメリカでも、「foreigner」という言葉はめったに聞かなく、少し不快感を感じさせる言葉です。その代わりに、海外からの人について話したり、紹介したりする時は母国はどこかを明確に述べます。

包括的な言葉として、「外国人」は使いやすく、私も良く使う言い回しですが、日本人と日本人じゃない人の二つのグループに世界を分けることは、間違いではないかと思えます。アメリカ人の私、フィリピン人、中国人は皆「外国人」と呼べますが、言語・文化・習慣等の違いで、さまざまな人生経験を持っています。飯山市の国際交流員として、外国人に関する話題について意見を求められ、できるだけ経験を踏まえて答えますが、「外国人」全体の意見を出せるだけの資格は私にはありません。

「外国人」という言葉自体は使つてはいけない言葉ではないと思います。しかし、日本人が深く考えずに使っている「外人」という略はちょっと微妙ですね。ほとんどの場合は、悪い意味で使われていないので、個人的には腹を立てませんが、失礼だと思っている人もいますので、使わない方がいいのではないかと思います。基本的には、「外国人=他の国から来た人・外国籍の人」なのですが、「外人=外の人、この社会に入っていない人」という意味になります。

本来、「外人」という言い方は、外国人なら一時的にしか日本にいない、いつか帰るという考え方を持っていますが、ここ数年、海外から日本に来て生活をしている人が徐々に増えています。特に、日本に暮らして、日本人と一緒に未来の社会を築く人を「外人」と呼んだら、それはふさわしくないと思いませんか？

私は日本に来てから、温かい歓迎を受け、失礼な意味で「外人」と呼ばれた経験はありません。留学生の頃、通っていた弓道場のおばあさんたちに「外人ちゃん」と呼ばれたのは、愛称だと分かりました。ですが、「外人」と言われて、人種差別を受けた友達も何人かいます。その言葉は、否定的な含みを持つので、注意しないとイケないのです。

「外人」という言葉を使うかどうかは小さなことに感じられるかもしれませんが、重要だと思います。開かれた社会は、こういう小さな変化から始まります。

\*「外国人を英語にすると」、<http://kiwi-english.net/1184>、投稿日：2014年4月10日

# Data file

## 岳北消防本部 出場件数【4月】

	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計
火災	4	1	2	2	0	0	9件
救助	1	0	0	1	0	0	2件
救急	97	11	21	11	2	0	142件

今月の標語：火を点ける 君は消すまで 気を付ける

## 飯山市内の 交通事故件数 (1月から累計)

	事故発生件数	死者	傷者
4月末	26	0	41
前年同期	44	0	51

5月取締重点：悪質自転車指導強化・夜間ベルト非着用取締強化

## エコパーク寒川 ごみ処理量

	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
4月	431ト	43ト	474ト	15ト
前年同期比	93%	94%	93%	109%

6月15日(日)にエコパーク寒川フェアが開催されます。詳しくは、今月の市報の9ページをご覧ください。

## 飯山市の気象【4月】

平均気温	8.9℃ (-0.3℃)	※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。
最高平均気温	16.2℃ (0.3℃)	
最低平均気温	2.0℃ (-1.2℃)	
日照時間月計	241.3時間 (133%)	
降水量月計	35.5mm (58%)	

## 飯山市の人口と世帯 (4月30日現在)

総人口	男	女	世帯数
22,941人 (-29人)	11,140人 (-20人)	11,801人 (-9人)	8,131 (+7)
出生：13人 死亡：27人 転入：64人 転出：79人			

( )内は前月との増減。住民基本台帳による

## 利融通情報 (不用品の交換)

◆譲ります (無料)  
洗濯乾燥機① 犬小屋小型犬用① ベビー歩行器①  
卓上食器棚① ガラステーブル② ベビーラック①  
介護ベッド① 乳児玩具② 座椅子① 冷蔵庫①  
おまる② 収納庫① ラック① ソファ(セット)①

◆譲ります (有料)  
パソコンキーボード② 農業用ホース② スキー板①

◆譲ってください (無料)  
制服・体操着(中野立志館高・女子)① 菓切カッター①  
ベビーカー② 灯油式風呂釜① ベビーラック② 羽釜①  
ベビーバス① アルミサッシ① 幼児・低学年用自転車・多数

※掲載期間は6ヶ月間。市民環境課生活環境係(☎62-3111内線192)まで連絡いただくと、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。市民環境課ホームページでも写真入りで掲載しています。

## 市内空間放射線量測定値 市民環境課生活環境係

4月中の市内空間放射線量測定値を公表します。すべての幼稚園、保育園、小・中学校で測定しましたが異常はありませんでした。各学校そのたの観測定置点の数値はホームページで確認できます。

施設名(地区名)	測定日	天候	測定区分	測定値
飯山市役所(飯山)	4/30	雨	1m	0.06
岡山小学校(岡山)	4/30	晴	1m	0.09

# 防災ナビ



## 第98回 局地的大雨 (ゲリラ豪雨)に備えて

最近、テレビなどでよく聞かれるようになった「ゲリラ豪雨」。たとえば、市域の一部だけなど、局地的な範囲に短い時間でたくさんの雨が降ることをいいます。

この「ゲリラ豪雨」に対して、私たちはどのように身を守ればよいのでしょうか。

### ●日頃からできること

①準備をする  
雨の時は、いつも自宅付近に水がたまるなど、いつも同じことが起きる場合には事前の準備が有効です。

②想像をする  
豪雨が来たら・・・と、日頃から想像をする癖をつけてお

く。例えば、河川付近であれば増水時にどちらへ逃げたらよいか、地下であれば非常口

を確認するなどの意識をする。

### ③意識をする

こんなときは要注意です  
▽真つ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる  
▽雷の音が聞こえたり、光つたりする  
▽ヒヤッとした冷たい風が吹く  
▽大粒の雨や「ひょう」が降り出す

### ●局地的大雨に遭遇したら

①自宅にいた場合  
「早めの判断」を心がける。空振りでもよいので安全な場所に避難をする。増水時に避難場所へ避難することはかえって危険な場合があるため、避難が難しくそうであればより高いところ(自宅の2階など)へ避難をする。

土のうの準備がない場合  
水深の低い小規模水害や、浸水の初期段階であればごみ袋に水を入れた「水のう」を使用するのも有効です。「二重または三重にしたごみ袋の中に水を入れ、土のうのように使

### ②外出先の場合

▽すぐに水辺から離れる  
▽浸水・冠水した場所には近づかない  
▽頑丈な建物に避難するなど、危険な場所を避けるようにする

# 情報カレンダー

「いいやまふれあい市」朝市オープン  
 【日時】 6月8日～11月2日の毎週日曜日 午前6時30分～  
 【場所】 飯山駅前広場  
 ☆6月8日と11月2日は、おにぎり・味噌汁のサービスあります

30月	29日	28土	27金	26木	25水	24火	23月	22日	21土	20金	19木	18水	17火	16月
	飯山市消防団ポンプ操作大会・ラッパ吹奏大会 長峰運動公園駐車場	北信中体連夏季大会(野球) 市営野球場	廃食用油・古着の回収 9時～11時 市役所西側車庫	出張年金相談 10時～12時 飯山商工会議所(予約制)	火葬場休み 第1回飯山市・木島平村交流親善ゲートボール大会 多目的グラウンド	「守ろう!電波のルール」 6月1日から10日は、電波利用環境保護周知啓発強化期間です。私たちみんなの財産である電波の良好な利用環境を守るため、不法無線局をなくし、電波を正しく使しましょう。 電波に関することは、信越総合通信局までお気軽に御相談ください。 【問い合わせ先】 信越総合通信局 ★無線設備への混信・妨害及び違法な無線設備の情報に関すること 監視調査課 ☎026-234-9976 ★テレビ・ラジオなど 放送の受信障害に関すること 受信障害対策官 ☎026-234-9991			2014飯山市民ゴルフ大会(22ページ参照) 北信地区障害者スポーツ大会 市民体育館・多目的グラウンド 北信中体連夏季大会(野球) 市営野球場	総合相談 9時～15時 飯山市福祉センター(下記参照)	火葬場休み 第26回飯山市スポーツ指導員賞マレットゴルフ大会 長峰マレットゴルフ場	健康相談日 9時30分～11時 飯山市保健センター		

◇心配ごと相談 毎週水曜日9時～12時 飯山市福祉センター(要予約)  
 ◇人権福祉総合相談 月曜日～金曜日8時30分～17時 飯山市福祉センター

第12回 いいやまアンチエイジング&メタボ対策研究会・講演会 (参加無料)  
 【研究会テーマ】「動脈硬化を防ぐ食事」【日時】6月10日(火)18時～20時【場所】飯山市民会館3階ホール  
 【講演①】「動脈硬化を防ぐ料理」演者：浜内 千波 先生(料理学校校長・料理研究家)【講演②】「動脈硬化を防ぐ栄養学」演者：白澤 卓二 教授(順天堂大学教授)【問合せ先】保健福祉課 ☎3111(内線)181

15日	14土	13金	12木	11水	10火	9月	8日	7土	6金	5木	4水	3火	2月	1日
第5回エコパーク寒川フエア(9ページ参照) 飯水中体連夏季大会(男子バスケット・女子バスケット・柔道)	司法書士無料法律相談 14時～17時 飯山市福祉センター 飯水中体連夏季大会(男子バスケット) 市民体育館	2014飯山市民権同和・企業人権教育講座 飯山市民権館(入場無料・14ページ参照)	調理師試験準備講習会 ●講習会 日時 8月20日(水)・21日(木) 9時～17時 会場 長野県飯山庁舎 3階大会議室 駐車場が狭いので、なるべく、公共交通機関をご利用ください。 申し込み受付日時 7月8日(火)～10日(木) 9時～12時 13時～17時 申し込み受付場所 長野県飯山庁舎 1階101号会議室 受講料 27,000円 現金でお持ちください お問い合わせ先 長野調理師会 北信支部事務局 ☎0269-62-1366					火葬場休み エコパーク寒川臨時開場日 9時～11時 第7回市議長杯少年野球大会多目的グラウンド(8日まで)						火葬場休み いいやまアスバラまつり JR飯山駅前(27ページ参照) 第16回飯山社会人バドミントン大会 市民体育館

◇いじめ電話相談 9時～17時(土・日・祝日を除く)  
 ☎3111 内線100(いじめ相談専用) 飯山市教育委員会

6月の税金など (納期限6月30日)

・市、県民税	1期
・介護保険料	3期
・簡水区域上下水道使用料	4、5月分
・保育料	6月分
・CATV、インターネット使用料	6月分

口座振替日 6月26日(木)

土曜日の証明窓口  
 【発行日】 毎週土曜日(ただし祝日を除く)  
 【受付時間】 8:30～12:00  
 【発行できる証明の種類】  
 ・住民票の写し ・戸籍の謄・抄本  
 ・印鑑登録証明書  
 【受付窓口】 市役所1階 市民環境課窓口

総合相談  
 婦人相談や、人権・家庭・相談、行政相談、経営法律相談など無料でご相談いただけます。  
 【相談日】6月20日(金)  
 【時間】9:00～15:00 (13:00～15:00は弁護士による無料法律相談、経営法律相談があります)  
 【会場】飯山市福祉センター(本町)  
 【お問合せ先】 飯山市社会福祉協議会 ☎62-2840

## お知らせ

飯山市役所  
62-3111

北信地域就職面接会  
 ハローワーク飯山  
 ☎026998609

### 【対象】

平成27年3月、大学・短大・高等・専修学校卒業予定者および大学等既卒者(卒業後おむね3年以内)の方  
 【日時】 5月30日(金) 13時～16時30分

### 【受付】

12時～16時  
 場所 メルパルク長野  
 1階メルパルクホール  
 長野市鶴賀高畑752番地8  
 (JR長野駅東口より徒歩5分)  
 ★駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

### 【持ち物】

▽筆記用具  
 △面接会受付表×必要枚数  
 △参加企業との個別面談  
 △各種コーナーでの相談  
 (ハローワーク就職相談、ジョブカフェ信州就職相談、臨床心理士による心の相談、警察官・自衛隊採用案内)  
 【お問い合わせ先】 詳しくはハローワーク飯山までお問い合わせください。

### 【開催内容】

▽参加企業との個別面談  
 △各種コーナーでの相談  
 (ハローワーク就職相談、ジョブカフェ信州就職相談、臨床心理士による心の相談、警察官・自衛隊採用案内)  
 【お問い合わせ先】 詳しくはハローワーク飯山までお問い合わせください。

### 【申し込み先】

〒389-2253  
 飯山市大字飯山1436の1  
 飯山市民権館内  
 ファクス 026995940



参加申込書に所定の事項を記載のうえ、飯山市民権館へファクスまたは郵送で提出してください。  
 ★電話での申し込みはできません。  
 【申し込み先】  
 〒389-2253  
 飯山市大字飯山1436の1  
 飯山市民権館内  
 ファクス 026995940



参加申込書に所定の事項を記載のうえ、飯山市民権館へファクスまたは郵送で提出してください。  
 ★電話での申し込みはできません。  
 【申し込み先】  
 〒389-2253  
 飯山市大字飯山1436の1  
 飯山市民権館内  
 ファクス 026995940

飯山北高等学校 授業公開  
 飯山北高等学校  
 ☎4175  
 平成22年度に文部科学省よりSSH(スーパーサイエンスハイスクール)の指定を受けた飯山北高等学校では、特色ある授業風景を、日頃からお世話になっている地元の方々にご覧いただきたく、左記の日程で授業公開を行います。  
 申し込みは必要ありませんが、来校時には受付をお願いします。  
 公開時間内であればいつでも越しにたいても構いません、この機会にぜひ足を運びください。  
 【日時】 5月24日(土) 8時55分～10時35分  
 【授業公開】(各教室)

第12回爽やかトレッキング  
 唱歌ふるさと遊歩会事務局  
 ☎026993464 佐藤  
 深緑の斑尾高原信越トレイルを歩きましょう。  
 【日程】  
 ●6月20日(金) 13時～16時  
 昨年移植したシラネアオイの生育調査と増殖をしながら沿の原湿原内のトレッキング  
 ●6月21日(土) 9時～15時30分  
 ①信越トレイルセクション3(涌井くひ峰登山口)のトレッキング  
 ②斑尾高原内のトレッキング  
 ●6月22日(日) 9時～12時  
 斑尾高原内のトレッキング  
 健脚コースとのんびりコース  
 終了後タケノコ汁で昼食・懇親会

【対象者】 郷土食に関心のある調理師会会員および県民  
 【参加費】 (6～10月・4回開催)  
 △会員7000円  
 △一般8000円  
 但し、第1回、第4回の会食は、それぞれ別途料金1500円がかかります。  
 【定員】 40名  
 【申し込み締切】 5月27日(火)

奨学金貸与額  

学校	月額	入学一時金
高校・高専	2～4万円	20～60万円
大学・短大	4～6万円	40～80万円
専修・高等	2～4万円	20～60万円
専修・専門	4～6万円	40～80万円
大学院	5～10万円	-

【集合・解散場所】 3日間とも斑尾高原山の家  
 【並日参加費】 各日とも  
 △大人 15000円  
 △中学生 10000円  
 △小学生以下 5000円  
 昼食弁当は各自持参  
 【申し込み締切】 6月17日(火)  
 3日間とも斑尾高原観光協会公認ガイドが、各コースをご案内および送迎します。  
 しの食大講座 受講生募集  
 長野県調理師会北信支部  
 ☎026991336