



仕事を楽しんでやる

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを 紹介します

東 一樹さん 飯山地区

ミュージックシヨップ
イーストで近隣市町村
のさまざまな施設の音楽関係
商品発注のお手伝いと販売・
映像編集を担当しています。

地元高校から東京映像専
門学校に進学し、デジタル映
像科を専攻しました。お店に
入って2年と5カ月が経過し
ましたがまだまだ覚えなけれ
ばならないことが多いとい
うことです。

ネットへの接続などパソコ
ンサポートの仕事を通じて、



「設定方法等で困っている市
内のお年寄りに丁寧に説明し
ていきたい」仕事を通じて地
元の人とコミュニケーションが
取れ、輪が広がってきている
と感じています。お祭り等の
映像編集も担当していて「編
集作業は、時間がかかるけど
好きなんです」専門学校で学
んだ技術を活かしています。
地域では消防団に入って1
年目。梯子隊ではのぼりをし
ています。また、小型ポンプ
操法大会に選手として出場。
長期間、練習に励みました。
新幹線が開業して徐々にお
客さまが増えてくれると良い
と思います。旅行で利用した
時はあつという間に着いて便
利でした。たくさんの人と話
したり、地元の活動に積極的
に参加して人脈を築いていき
たいと語る東さんです。

健康

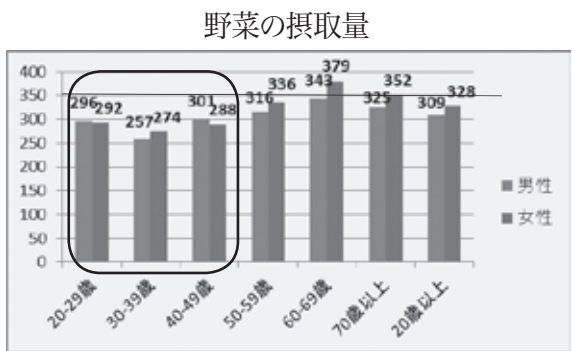
「増やそう野菜」

野菜と聞いて思い浮かぶ
ことはなんでしょう？野菜
は体に必要な食べ物とい
う事は何となく分かっている
でも、美味しくない、手間
がかかって面倒くさいと思
うこともあるかもしれません。
長野県は日本一野菜を
たくさん食べている県です
が、「平成25年度県民健康・
栄養調査」の結果によると、
県民1人1日あたりの摂取
量の平均値は319gで、
目標の1日350gに足り
ていない状況です。特に20
〜40歳代の若い世代での野
菜の摂取不足が目立ってい
ます。

○なぜ野菜を食べないとい
けないの？

野菜には、ビタミンC、カ
ルシウム、カリウム、食物纖
維など体調を整え、生活習慣
病やがんを予防する栄養素が
豊富に含まれています。また、
野菜は脂肪分をほとんど含ま
ず「低エネルギー」で、なお
かつ噛む回数も多くなる食品
なので、肥満や糖尿病の予防
にも役立つため、健康づくり

い
や
ま



(H25 年度県民健康栄養調査より)

○なぜ1日350gなの？

1日350gの根拠は、生
活習慣病やがん予防の効果が
期待される量のカルシウムや
カリウム、食物繊維などの栄
養素を摂取するには350g
必要であることが、国民栄養
調査などの分析・検討から明
らかになっています。

○350gってどのくらい？

生野菜なら両手の手のひら
で3杯分（緑黄色野菜1杯、
その他の野菜2杯）になりま

いいやま

N P O
タ セ ン
I

だより

いいやまNPO
センター事務局
☎・FAX 62-7030

NPO法人ここから
「こころパーク」始動

平成27年3月号で、NPO法人ここからの生活訓練事業
所・訪問型「わっこ」開所のご紹介をしました。今回は、
その後の「わっこ」と9月に始動する「こころパーク」につ
いてのお話を代表萩原さんより伺いました。

「NPO法人ここから」の
最近の活動をお知らせしたい
と思います。

以前にもお知らせしました
が、障がい者自立訓練事業所
「わっこ」は開設してから8
カ月が経ちました。今まで心
の病気や障害などで社会とつ
ながりが少なかった人が「わっ
こ」の活動を通して、体力
や社会で生きていく力が少し
ずつですが付いてきています。
また訪問支援を取り入れている
事業所は県下でも少ないの
ですが、「わっこ」では訪問
にも力を入れていきます。支援
員が訪問先で出会った人たち
は、つらく切ない歴史を抱え
生きてきた中でも、まっすぐ
謙虚な姿で驚きます。訪問
の中でつながりが生まれ、自

分の本質が試されているよう
な恐ろしさや、一進一退とな
るもどかしさも感じますが、
「困っている」「助けて」「寂し
いよ」「聴いて」など声なき
声の現場へ「直」に動く、訪
問支援が今求められていると
いうことを感じています。

◆「こころパーク」について

今年度から飯山市では地域
自殺対策強化事業としていく
つかの事業を始めました。そ
の中でNPO法人ここからは
若年者訪問支援事業を委託
されました。これは、国の地
方への好循環拡大にむけた緊
急経済対策として、生活の安
心を高め、生活環境の充実に
取り組むための内閣府の基金
をもとにしています。



NPO法人 ここから 相談室

「こころパーク」では支援
が必要な方やその家族、関係
者に対し訪問を含めた個別
相談を行うこと、支援体制
を築くために必要な関係者と
連携すること、市民の方に事
業について周知することなど
を行います。「こころパーク」
では事務所の奥に相談室があ
りますので、お気軽にご相談
ください。

【問合せ先】

NPO法人ここから
☎050-1277-1380

これを受けて、NPO法人
ここからでは、平成27年9月
から事業名「こころパーク」
として訪問対応できる相談を
始めます。対象者は飯山市民
で自殺念慮、自殺企図するお
それのある40歳未満の方およ
びその家族、関係者になりま
す。

乳 幼児健診 予防接種 10月 会場：飯山市保健センター ☎62-3111 内線630

【ママサポートプログラム】

対象者：出産後～生後1歳までのお子さんをお持ちのお
母さん（お誕生日月の月末まで参加できます）
時 間：10：00～11：30（9：30開場）
申し込みは必要ありませんので、お気軽にお越しください。

	mamaとbaby のしあわせトーク	ママのリラック スストレッチ	健康相談 母乳相談	学習メニュー
10月	7日（水）	14日（水）	21日（水）	28日（水）

【乳幼児健診】

受付：13：00～13：30

※受付時間が昨年と変わっていますで、
ご注意ください。

・4か月児	10月 7日（水）	平成27年 5月生まれ
・10か月児	10月 14日（水）	平成26年 11月生まれ
・1歳半児	10月 21日（水）	平成26年 3月生まれ
・2歳児	10月 5日（月）	平成25年 9月生まれ
・3歳児	10月 28日（水）	平成24年 9月生まれ

【離乳食教室】14：00開始

日時：10月13日（火） 対象：平成27年 5月生まれ

【予防接種】

全地区対象 受付13：15～14：00

持ち物：母子健康手帳、予診票（記入を忘れずに）

※ポリオの予防接種は今年度から完全予約制となりました。

事前に予約をしてください。

◆四種混合

接種日：①10月6日（火）②10月27日（火）

対象者：①平成20年4月8日～平成27年7月7日生まれの方

②平成20年4月29日～平成27年7月28日生まれの方

◆日本脳炎

接種日：10月8日（木）

対象者：平成20年4月10日～平成24年10月9日生まれの方

◆BCG・ポリオ（要予約）

接種日：10月15日（木）

BCG：平成26年10月17日～平成27年7月16日生まれの方

ポリオ：平成20年4月17日～平成27年7月16日生まれの方



ハローワーク

北信地域求人情報

9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

6月 1.25 倍 (1.07)

うち常用・パート6月 1.05 倍 (0.93)

(※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
惣菜加工技術者	1	59歳以下	15.7～19.9	百貨店、総合スーパー	飯山市
営業	1	44歳以下	20.0～30.0	他に分類されない卸売業	飯山市
現場作業員	1	不問	20.3～22.6	一般土木建築工事業	飯山市
介護職員	1	不問	14.8	老人福祉・介護事業	飯山市
トラック運転手	1	不問	14.5～25.0	一般貨物自動車運送業	飯山市
歯科助手兼医療事務員	1	40歳以下	14.5～15.0	歯科診療所	飯山市
警備員	2	18歳以上	16.2～18.3	警備業	飯山市他
運搬作業員	1	59歳以下	22.1～25.1	一般廃棄物処理業	飯山市
調理師	2	29歳以下	13.1～19.5	病院	飯山市
大型ユニック(8トン以下)での型枠材の搬入出・資材整備	1	45歳以下	22.5～25.0	大工工事業	飯山市
建設機械の車両等の点検、整備及び管理	1	40歳以下	20.0～30.0	一般土木建築工事業	飯山市
現場作業・現場管理	1	不問	18.0～28.0	一般土木建築工事業	飯山市
現場代理人	1	不問	26.4～30.8	土木工事業	飯山市
本しめじ仕込、栽培管理	5	不問	15.0～25.0	その他の食料品製造業	飯山市
生活支援員	5	64歳以下	12.8～16.5	障害者福祉事業	飯山市
調理	1	不問	時給800～1,000円	老人福祉・介護事業	飯山市
介護職員	1	不問	時給830～1,100円	老人福祉・介護事業	飯山市
児童館パート職員	1	不問	時給745～825円	その他の社会保険・社会福祉・介護事業	飯山市
飲食店接客業務全般	1	不問	時給850～900円	食堂・レストラン	飯山市
食堂業務全般	2	不問	時給780円	食堂・レストラン	飯山市
生花の販売	1	59歳以下	時給800～850円	他に分類されない小売業	飯山市
視能訓練士	1	不問	時給990円	病院	飯山市
正・准看護師	2	不問	時給1,500円	一般診療所	飯山市
接客販売	5	不問	時給800～1,050円	その他の各種商品小売業	飯山市
運転手兼介護職員	1	不問	時給900円	老人福祉・介護事業	飯山市
きのこ栽培	1	不問	時給850～1,000円	その他の食料品製造業	飯山市
本しめじの収穫	10	不問	時給750～1,100円	その他の食料品製造業	飯山市
レジ接客、商品管理、清掃	4	不問	時給825円	医薬品・化粧品小売業	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

サミナの3拍～子!

13 気持ち良く国際交流できる飯山市を目指して

皆さんこんにちは！
今まで一年間、ダジャレなどの日本語と英語の言葉遊びを紹介してきましたが、国際交流員2年目は何についてお話ししようかと考えました・・・

ところで、皆さん国際交流員というのは何だかご存知でしょうか。私たちはJETプログラムと言う世界最大の国際交流プログラムと言われている日本政府のプログラムの一環として、各国の大使館を通して審査を受け、それぞれの地方自治体へと配属されるのです。どこの自治体になるかは直前までわかりません。いわばご縁があって私は飯山に来ることになったという感じででしょうか…。JETプログラムのうちわたしたちのような国際交流員はたったの10%ほどです。90%はALTというAssistant Language Teacherとして日本に派遣されます。

飯山市には、国際交流員の私のほか、小学校や中学校で活躍中の外国人のALTが5人ほどおります。飯山歴4年目の先輩から、今月入れ替わりのピカピカの新人まで、英語の授業の助手を務め、飯山の子どものための英語力、そしてコミュニケーション力を伸ばそうと専念しております。国際化が進む将来に向け、そして新幹線が開通し外国人客が増える飯山にとって、とても大切なことだと私は思います。そして彼らは語学力だけでなく、子どもたちが外国人を異質のものにとらえず、気持ちよく交際できる、コミュニケーションをとれるような文化リテラシーを養ってもらうための重要な役割を担っています。遊びや音楽は万国共通、楽しみや悲しみもみんな持っている、分かち合うことができるという言葉を超えた交流を小さな時に体験することは人間形成の過程でとても大切なことですよね。

私も飯山に来た当初は、主に子どもを対象とした、異文化交流を目的としたイベントに集中しておりました。のちにALTたちとも仲良くなり、学校でのお話を聞かせてもらうと、授業などで幅広い活動を行っていることを知りました。教育価値はもちろん、日頃、子どもたちとあまり関わることの無い私にはかなうわけのないほど、生徒たち、そして生徒たちの興味や知識レベルをよく理解し、意味のあるイベント等を実行しているということを実感しました。そこで私は、子どもたちは飯山市の立派なALTたちに任せ、大人の方に専念しようと思い、飯山らしさを生かした、海外との交流、そして外国人の対応について考えるようになりました。このコラムの場をいただき、またいくつかのその考えを紹介していきたいと思っています。これからもよろしく願いいたします！

飯山市とALTとの橋渡し役も

Data file

岳北消防本部

出場件数【8月】

	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	広域協定区域・管轄外	計	
火災	1	0	0	0	0	1件	
救助	0	2	0	1	0	3件	
救急	91	24	20	10	2	0	147件

今月の標語：見のがすな

ちいさな火の子

かくれんぼ

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
8月末	29	2	35
前年同期	46	1	63

今月の標語：信濃路は

ゆとりの笑顔と

ゆずりあい

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
8月	488㌧	31㌧	519㌧	14㌧
前年同月比	102%	107%	103%	105%

10月10日(土)午前9時～11時の間、エコパーク寒川で粗大ごみの臨時受け入れを行います。また、10月は古着と乾電池の回収月です。ごみ・資源物収集力レンダーで回収日を確認し、忘れずに出しましょ。

飯山市の気象【8月】

平均気温	24.4℃ (-0.2℃)	※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(小沼)。
最高平均気温	29.8℃ (-0.8℃)	
最低平均気温	20.7℃ (+0.6℃)	
日照時間月計	172.6時間 (86%)	
降水量月計	120.5 mm (106%)	()内は平年比。

地域防災の中核的存在である消防団は、団員数が年々減少し、全国で約200万人いた消防団員も今では90万人を割ろうとしており、このままでは、地域の防災体制に支障をもたらすことになることを憂慮されています。

また、社会経済の発展に伴い、産業構造や就業構造が大きく変化し、全消防団員の約7割が被雇用者(いわゆるサラリーマン団員)となつています。

「消防団協力事業所表示制度」は、消防団の活動に協力している事業所に対して飯山市が表示証を交付し、事業所が重要な社会貢献を果たしていることを広く知らせる制度です。

交付を受けた事業所は、表示証を事業所で掲示したり、飯山市ホームページに事業所名を掲載したりするなど、事

飯山市役所
危機管理防災課
☎3111
(内線) 370・371

消防団協力事業所表示証

飯山市の人口と世帯

(8月31日現在)

総人口 22,453人 (-25人)	男 10,887人 (-12人)	女 11,566人 (-13人)	世帯数 8,121 (+2)
出生：19人	死亡：27人	転入：23人	転出：40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) 電気マッサージ機① 城南中制服① 犬小屋小型犬用① こたつ① スノーボードセット① 学習机① ポータブルトイレ① パソコンキーボード②

◆譲ります(有料) 農業用ホース②

◆譲ってください(無料) 学生服(上着)① 卓球台① 幼児・低学年用自転車・多数 波トタン・多数

◆譲ってください(有料) 耕運機①

◆譲ってください(有料でも可) なし

※掲載期間は6ヵ月間。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

8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。各学校その他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)	8/26	晴	1m	0.06
岡山小学校(岡山)	8/26	晴	1m	0.07

防災ナビ

第114回

消防団協力事業所表示制度

業所のイメージアップに活用することができたり、長野県では法人事業税、個人事業税の減税や入札参加資格等の優遇措置といった支援をしています。

平成20年1月1日から飯山市では同制度を施行しており、現在、事業所に消防団員が複数勤務していることや、消防団活動に従事する場合に勤務条件の配慮がされているなど、一定の基準を満たした15社が消防団協力事業所として認定されています。

今後とも消防団を持続的に維持し活性化していくために、多くの事業所の同制度への参加をお待ちしております。

詳しくは危機管理防災課までお問い合わせください。

情報カレンダー

◇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 いいやま人権福祉センター

31 土	30 金	29 木	28 水	27 火	26 月	25 日	24 土	23 金	22 木	21 水	20 火	19 月	18 日	17 土
第27回みゆき野中学生野球大会（市営球場・多目的G）						高校選手権（バレーボール）第1ラウンド（飯山高・トピアホール）	第43回差別のない明るい飯山市を築く市民大会（市民会館） 北信濃中体連新人大会（男子バスケ）24日〜25日（市民体育館）	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 13時〜15時・飯山商工会議所 予約制）	健康相談日（9時30分〜11時・市健康センター）			北信濃中体連新人大会（柔道）（市武道館）	北信中体連新人大会（野球）17日〜18日（市営球場）
職場のトラブルでお困りの皆さまへ 労働者・事業主間のトラブルを解決する「あっせん」をご利用ください。手続きは無料で簡単。労働者・事業主双方が利用できます。（秘密厳守） ○こんなトラブル、ご相談ください ・納得できない理由で突然解雇された ・説明なくパートの時給が下げられた ・配転命令に従業員が従わない 【お問い合わせ先】 長野県労働委員会事務局 ☎ 026-235-7468														

10月の税金など（納期限 11月2日）		
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	・・・	4期
簡水区域上下水道使用料	・・	8.9月分
保育料	・・・	10月分
CATV、インターネット使用料	・・・	10月分
口座振替日 10月26日（月）		

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。
【相談日時】10月20日（火）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）
【問合先】飯山市社会福祉協議会 ☎ 62-2840

「法の日」週間実施委員会
☎ 026-403-2008
10月1日〜同月7日までの「法の日」週間に、無料で法律・人権・調停・公証に関する相談所を開設します。
金銭・土地・交通事故等の問題、成年後見、離婚・扶養・相続等家庭内のもめ事、差別・いじめ等の人権問題、遺言や任意後見契約などの公正証書に関する相談などでお困りの

無料法律等相談所の開設について
■日時 10月8日（木）13時〜16時
■場所 メルパルクNAGA NO1階 ホール
■参加企業 約50社（予定）
■主催 ハローワーク長野・篠ノ井・飯山・須坂

「法の日」週間を迎えて
長野地方裁判所事務局総務課 ☎ 026-403-2008
裁判所、法務省、検察庁および弁護士会では、10月1日からの1週間を「法の日」週間とし、毎年、全国各地で各種の行事を実施しています。
裁判所では、全国各地で法や裁判手続きに関する説明会や見学会、講演会等の催しを行う予定です。
「法の日」週間にちなんで実施される各地の行事は、「裁判所ウェブサイト」 (http://www.courts.go.jp)で紹介しています。このサイトでは裁判例情報や司法統計などさまざまな情報をご覧いただけます。

平成27年度北信ブロック障害者面接会開催のお知らせ
ハローワーク飯山 雇用指導官 ☎ 0269986009
障害のある方の雇用の促進を図ることを目的として、左記により就職面接会を開催します。長野県平成26年6月の障がい者の実雇用率は1.96割（全国1.82割）と前年を0.08ポイント上回ったものの、依然として法定雇用率（2.0割）未達成事業所は約4割を超えている状況にあります。よって、障害者の雇用機会の拡充を図るため、障がい者と事業所が一堂に会する面接会を開催することといたしました。
■日時 10月8日（木）13時〜16時
■場所 メルパルクNAGA NO1階 ホール
■参加企業 約50社（予定）
■主催 ハローワーク長野・篠ノ井・飯山・須坂

「法の日」週間を迎えて
長野地方裁判所事務局総務課 ☎ 026-403-2008
裁判所、法務省、検察庁および弁護士会では、10月1日からの1週間を「法の日」週間とし、毎年、全国各地で各種の行事を実施しています。
裁判所では、全国各地で法や裁判手続きに関する説明会や見学会、講演会等の催しを行う予定です。
「法の日」週間にちなんで実施される各地の行事は、「裁判所ウェブサイト」 (http://www.courts.go.jp)で紹介しています。このサイトでは裁判例情報や司法統計などさまざまな情報をご覧いただけます。

「法の日」週間を迎えて
長野地方裁判所事務局総務課 ☎ 026-403-2008
裁判所、法務省、検察庁および弁護士会では、10月1日からの1週間を「法の日」週間とし、毎年、全国各地で各種の行事を実施しています。
裁判所では、全国各地で法や裁判手続きに関する説明会や見学会、講演会等の催しを行う予定です。
「法の日」週間にちなんで実施される各地の行事は、「裁判所ウェブサイト」 (http://www.courts.go.jp)で紹介しています。このサイトでは裁判例情報や司法統計などさまざまな情報をご覧いただけます。

介護予防サポーター募集 仲間と一緒に地域で元気に楽しく、介護予防や健康づくりのお手伝いをしませんか。【受講対象者】 おおむね55歳以上の方で介護サポーターになってくれる方、また介護予防や健康づくりの活動に興味のある方【日程】 全10回 10:00〜12:00（初回10月6日、最終回12月8日）【受講料】 無料【会場】 いいやま女性センター未来【募集期間】 9月25日まで【その他】 受講日数が全体の80%以上で終了証書を交付【問い合わせ】 地域包括支援センター ☎ 62-3111 内線183・186

16 金	15 木	14 水	13 火	12 月	11 日	10 土	9 金	8 木	7 水	6 火	5 月	4 日	3 土	2 金	1 木
	第24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）			飯水柔道大会（市武道館）	第42回飯山市駅伝大会（市内） 第35回市民弓道大会兼昇段昇格祝射会（弓道場） 第55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）	第8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） 北信中体連新人大会（野球）10日〜12日（市営球場）	キャラバン・メイト 養成研修のお知らせ 【日時】 10月1日（木）9:30〜16:30 【場所】 中野市民会館41号会議室 【内容】 認知症を知る 講師 北信総合病院 認知症認定看護師 小林理恵子氏 【対象者】 飯山市民と市内に勤務している方で、「認知症サポーター養成講座」を年3回以上ボランティアの立場で行える方 【申し込み方法】 9月25日（金）までに市役所地域包括支援センターまでお申し込みください。					体協まつり（市民体育館・長峰マレットゴルフ場）	第33回北信少年軟式野球大会 4日まで（多目的G・市営球場） 寺町花回廊 いいやま花フェスタ 4日まで（愛宕町雁木通り） 見よう！学ぼう！集まろう！学びのエリア 秋まつり2015 4日まで（34ヶ参照）		

長野盲学校 学校開放のお知らせ
長野県長野盲学校 ☎ 026-243-7789 FAX 026-2663-30038
長野盲学校では、左記の内容で学校開放を実施いたします。
■期日 10月27日（火）
■時間 9時〜12時40分
■内容 ①授業・教材・施設等の見学 ②希望に応じて体験会（点字・白杖を使った歩行・音声パソコン等）
■その他 眼が見えづらいことでお困りの方、将来の職業自立に不安を感じておられる方など、ご相談をお受けしております。
■申し込み方法 10月16日（金）までに、左記までお問い合わせください。
【お問い合わせ先】 長野県長野盲学校 長野市北尾張部32-1 Eメール nagano_sc@pref.nagano.lg.jp

宝くじ
この宝くじの収益金は長野県の販売実績により配分され、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。
■発売期間 9月28日（月）〜10月16日（金）
■抽選日 10月23日（金）
■昨年のオータムジャンボ宝くじの時効（平成27年10月21日（水））が迫っておりますのでお忘れなく。
この宝くじの収益金は長野県の販売実績により配分され、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

パソコン講座受講生募集
飯水岳北職業訓練校 ☎ 625301
Aコース はじめてのパソコン
Bコース シニアコース
Cコース ワードコース
Dコース エクセルコース
Eコース ワード・エクセルコース
Fコース エクセル・ビジネスコース
Gコース コンピューターサービス技能評価試験対策
初心者でも無理なく学べる・個別指導・都合の良い時間の予約制・入校随時
■受講時間 13時〜20時40分より、希望する時限を選んでください。
■受講料 10回1万5千円＋テキスト代。および必要に応じて追加料金。
■講座時間 月・水（1時限〜4時限） 火・木（1時限〜6時限）
時間割はお問い合わせください。
■申込方法 希望する受講日の3日前までに、受講申込書と受講料を持参してください。12月まで随時募集します。
■その他 パソコンは持ち込みとなります。持ち込めない場合は、当校のパソコンをご利用できます。

お知らせ
飯山市役所 62-3111

お知らせ
飯水岳北職業訓練校 ☎ 625301
Aコース はじめてのパソコン
Bコース シニアコース
Cコース ワードコース
Dコース エクセルコース
Eコース ワード・エクセルコース
Fコース エクセル・ビジネスコース
Gコース コンピューターサービス技能評価試験対策
初心者でも無理なく学べる・個別指導・都合の良い時間の予約制・入校随時
■受講時間 13時〜20時40分より、希望する時限を選んでください。
■受講料 10回1万5千円＋テキスト代。および必要に応じて追加料金。
■講座時間 月・水（1時限〜4時限） 火・木（1時限〜6時限）
時間割はお問い合わせください。
■申込方法 希望する受講日の3日前までに、受講申込書と受講料を持参してください。12月まで随時募集します。
■その他 パソコンは持ち込みとなります。持ち込めない場合は、当校のパソコンをご利用できます。