



笑顔にできるよう

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを 紹介します

広瀬 岳さん 岡山地区

※7月28日取材

栄 村にある特別養護老人ホーム・フランセーズ悠さかえに、今年の4月から介護士として勤めるようになった。今は仕事を覚えていく最中とのことで、「専門学校では介護の基礎を勉強し、介護福祉士の資格を取ることができ、一人でも多くの方の役に立てればと思います。仕事を運びました。利用者を笑顔にできるような仕事をしたい。」と頼もしく語ってくれたのが印象的です。

ひと発見!

いいひと はっけん # 125

8月15日には成人式が行われます。広瀬さんが新成人を代表してあいさつをする予定で、「大勢の方の前であいさつをすることは良い経験になる」と考えているそうです。「今年、母校である岡山小学校が統合でなくなってしまうのは寂しいです。西大滝地区には人が少ないので、地域のためにがんばりたい。」とも話してくれ、地域や消防など人との繋がりを大切にしていきたいとのことでした。

健康いいま

こころの健康 くちよつと相談してみませんか

ひとがいきいきと自分らしく生きがいを持つて生きるために身体の健康と共に重要なものが、こころの健康です。

こころの健康を保つには多くの要素があり、ストレスをためないといった精神的な要素だけでなく、適度な運動や、バランスのとれた栄養・食生活もこころの健康において重要な基礎となります。

こころの病気の代表的な病気の一つにうつ病があります。うつ病は多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患です。また、自殺の背景にうつ病が多く存在することも指摘されています。

精神疾患を抱えている人も、そうでない人もこころの健康を保ち、一人でまた、家族だけで抱え込まず、まずは周りの人に相談してみませんか? また、みなさんの回りに悩みを抱えている人はいませんか? 市役所でも相談できますのでお気軽にご相談下さい。

飯山市役所 相談日				
対象者: 本人、家族 (支援者)				
相談申し込み方法: こころHOT相談は要予約。健康増進に健康相談は予約不要です				
	日程	場所	相談対応者	
こころ HOT 相談会	偶数月第2金曜日 16時~18時	保健センター	精神保健福祉 保健師	要予約
	奇数月第4月曜日 15時~17時		保健師	予約不要
健康相談	毎月第3水曜日 10時~11時半		保健師	予約不要

※秘密は固く守られます。無料で相談できます。

安心安全



消費生活

第15回

飯山市消費生活センター
(市役所生活環境係内)
☎62-3111 (内192)

郵便局や宅配業者を装った電話やメールにご注意を!!

郵便物や荷物は、普段どの家庭にも普通に届くものですが、こうした日常的で身近なことにつけ込んだ詐欺の手口が発生しています。

最近では、関東地方を中心に、「東京中央郵便局をかたつた音声ガイダンス」による不審な電話が多数発生しており、長野県内でもこの類の不審電話が発生した地域があり、今後は同じようなことが県内で広がりをみせることも考えられますので、十分にご注意ください。概要は次のとおりです。

電話の最初に自動音声流れ、「郵便物があて先不在で持ち戻りになりました。電話の『1』を押して情報を確認してください。」と指示され、『1』を押すとオペレーターにつながり、住所や氏名などの個人情報を知られるといったものです。

郵便局ではこのような自動

音声による電話をかけることはありませんし、もしもこのような電話があった場合は音声ガイダンスには従わず、電話はそのまま切ってください。また、あて先不在の場合は、自動音声での案内はなく紙を使った通知で連絡があるのが通常です。



ほかにも、宅配業者の「お届け予定メール」などを装った不審なメールが送られてくるといった事例も発生しています。「身に覚えがない不審なメールは開かず削除」このことを忘れずにお願ひします。

「遠いところで起きている話で、自分には関係ないだろう...」と思つていても、あ



普段は遠くにいる家族が夏休みを利用して帰省し、家族そろつて顔を合わせることができるときの機会に、「家族の絆」を深め、詐欺被害の予防に努めてはいかがでしょうか。家族みんなで家族を守るため、①連絡先を確認②合言葉を決める③困ったときの相談先を決めておく、など詐欺被害に遭わないようにするにはどうしたら良いか、いろいろと話し合つてみましょう。

お盆の帰省をきっかけに家族ぐるみで詐欺被害予防を

る日突然このような場面に遭遇することも考えられますので、日頃から備えをしておきましょう。

不審な電話や訪問、メールなどがありましたら、警察署または飯山市消費生活センター(TEL☎3111内線192)へご相談ください。

乳 幼児健診 予防接種 9月

【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	ママのリラク スストレッチ	健康相談 (母乳相談)	学習メニュー
9月	7日(水)	14日(水)	21日(水)	28日(水)

※母乳相談は予約制です。

【乳幼児健診】 受付: 13:00 ~ 13:30

・4か月児	9月 7日(水)	平成28年	4月生まれ
・1歳半児	9月 21日(水)	平成27年	2月生まれ
・2歳児	9月 5日(月)	平成26年	8月生まれ
・3歳児	9月 28日(水)	平成25年	8月生まれ

【離乳食教室】

日時: 9月12日(月) 14:00 開始

対象: 平成28年 4月生まれ

会場: 飯山市保健センター ☎62-3111 内線175・181

【予防接種】 受付時間 13:15 ~ 13:50 持ち物: 母子健康手帳、予防票(記入を忘れずに)

◆日本脳炎①

接種日: 9月 6日(火)

対象者: 平成21年3月8日~平成25年9月7日生まれの方

◆BCG

接種日: 9月 8日(木)

対象者: 平成27年9月10日~平成28年6月9日生まれの方

◆ポリオ(完全予約制)

接種日: 9月 8日(木)

対象者: 平成21年3月10日~平成28年6月9日生まれの方

◆四種混合

接種日: 9月 20日(火)

対象者: 平成21年3月22日~平成28年6月21日生まれの方

◆日本脳炎②

接種日: 9月 27日(火)

対象者: 平成21年3月29日~平成25年9月28日生まれの方



ハローワーク

北信地域求人情報

8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 5月 1.02 倍 (1.01)

うち常用・パート5月 0.97 倍 (0.96)

(※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
客室係及びフロント	2	59 歳以下	19.0 ～ 22.0	旅館、ホテル	野沢温泉村
ルーム係及び業務全般	3	不 問	16.1 ～ 18.4	旅館、ホテル	野沢温泉村
食品の営業	1	59 歳以下	17.0 ～ 40.0	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
左官・タイル・型枠、大工	3	45 歳以下	15.4 ～ 32.4	びび・土・コンクリート工事業	飯 山 市
本しめじ仕込、栽培管理	1	不 問	15.0 ～ 25.0	その他の食料品製造業	飯 山 市
営業・案内業務等	2	50 歳以下	16.0 ～ 25.0	その他の運輸に付帯するサービス業	栄 村
介護員	1	18 歳以上	20.2	老人福祉・介護事業	木 島 平 村
現場代理人	2	64 歳以下	19.3 ～ 35.0	土木工事業	野沢温泉村
工場内作業員	1	45 歳以下	18.8	こん包業	飯 山 市
宅配業務	1	不 問	15.0 ～ 20.0	貨物運輸取扱業	飯 山 市
臨床検査技師	1	不 問	20.0 ～ 22.0	一般診療所	野沢温泉村
旅館客室係	2	不問住込	17.0 ～ 20.0	旅館、ホテル	野沢温泉村
コンビニエンスストア社員	1	18 歳以上	15.0 ～ 25.0	各種食料品小売業	飯 山 市
設備工事、配管工	2	59 歳以下	18.0 ～ 25.0	建築材料卸売業	飯 山 市
土木技術者	2	64 歳以下	25.0 ～ 35.0	一般土木建築工事業	飯 山 市
客室係補助	2	59 歳以下	時給 900 ～ 1,200 円	旅館、ホテル	野沢温泉村
本しめじ仕込、栽培管理	2	不 問	時給 750 ～ 1,100 円	その他の食料品製造業	飯 山 市
介護員	1	不 問	時給 900 ～ 950 円	老人福祉・介護事業	木 島 平 村
工場内作業員	2	不 問	時給 850 ～ 950 円	こん包業	飯 山 市
調理員	1	不 問	時給 900 円	老人福祉・介護事業	木 島 平 村
おやき製造	1	不 問	時給 850 ～ 900 円	その他の食料品製造業	飯 山 市
本しめじの収穫	10	64 歳以下	時給 750 ～ 1,100 円	その他の食料品製造業	飯 山 市
製造、販売	2	不 問	時給 800 ～ 900 円	その他の食料品製造業	飯 山 市
パソコンの製造	2	不 問	時給 800 円	電子計算機・同附属装置製造業	飯 山 市
コンビニ店員	3	18 歳以上	時給 750 ～ 950 円	各種食料品小売業	飯 山 市
医療事務・受付	1	不 問	時給 800 ～ 1,000 円	一般診療所	飯 山 市
医療事務	1	不 問	時給 800 円	一般診療所	飯 山 市
きのこ（なめこ）収穫	2	不 問	時給 750 ～ 850 円	その他の食料品製造業	木 島 平 村
自転車の組立・修理	1	不 問	時給 850 円	その他の輸送機械器具製造業	飯 山 市
レジ担当	3	不 問	時給 800 ～ 1,000 円	各種食料品小売業	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

3拍7子

サミナの最終回

315の337

みなさんこんにちは！ センチメンタルに浸っているサミナです！

自分の名前が語呂合わせできると気付き、このコーナーを借りギャグやナゾナゾと、くだらない内容を書きだし、ちょうど二年となります。二年間、337 拍子とお付き合いいただき、本当にありがとうございました。

思えば二年の間、いろいろありました。「初めて」がとにかく多かった印象です。初めて社会人として日本と向き合い、初めて地方で暮らし、初めて豪雪を経験、初めてのマイカー購入、と人生上貴重な経験でいっぱいでした。

雷・マイマイガ・ホワイトアウトに自然の偉大さを思い知らされたこともあれば、迷子になったり、道路側溝に落ちたり、仕事でミスを犯したりと、自分がいかに無能なのかも目の当たりになりました。そのたび、「持ちつ持たれつ」といわれ、周囲の皆さんにもたれかかり、どうにか乗り越え、人情の厚さに心揺さぶられ、目を潤ませておりました。（その回数、学ばぬ自分のしぶとさも、またかなり感動です。）

今までばやばや根無し草のように、母の生まれ育った日本、父の故郷パキスタン、育ちのオーストラリアと、風に吹かれ彷徨ってきたようなサミナでしたので、「ふるさと」という言葉は知れど、あまりピンときていませんでした。古き良き時代に対してのノスタルジアや憧れ、幼馴染とばったり会った時の懐かしさ・愛おしさ、わびさびの心や歴史の偉大さは理解できているとは思っても、地域やコミュニティとのつながりとあまりゆかりはありませんでした。飯山に来て初めて、コミュニティに携わり、関わりのある生活を送ることができました。すべてのものの運びが、コミュニティのひと、さまざまな役割が一緒に動き、行われていると知り、そしてまるで私にも何かの役割を遂げる力があると信頼されているかのように、その中に居座らせていただいていたいました。理解不足で力不足な国際交流員としての任期が終わり、今のお仕事やお家から出ていくことになった今、持たれるばかりでなく、わたしも飯山の力になりたかったとやり残したことがあるような、自分の居場所がなくなるような、すこし切ない気持ちです。ふるさとを離れていく若い人たちの気持ちに少し似ているのかな、なんてふと思ったりしてしまいます。

二年間、本当にありがとうございました。来月からは新しい国際交流員のシャノンちゃんとバトンタッチです。337 を 315 まで見守りいただき、ありがとうございました！

Data file

岳北消防本部 出場件数【7月】

	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域 管轄外	計
火 災	0	0	0	0	0	0 件
救 助	0	0	0	0	0	0 件
救 急	98	19	21	12	4	154 件

今月の標語：消したよね 人に頼らず 自分から

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
7 月末	26	2	31
前年同期	27	2	32

今月の標語：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

	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
7 月	410 [㍿]	25 [㍿]	435 [㍿]	12 [㍿]
前年同期比	95%	101%	96%	81%

エコパーク寒川をご利用の際は、ごみの落下防止に努めてくださるべく、集落内は徐行していただくようお願いします。

飯山市の気象【7月】

平 均 気 温	23.9℃ (+0.6℃)	※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	29.0℃ (+0.3℃)	
最低平均気温	20.2℃ (+1.0℃)	
日照時間月計	167.3 時間 (104%)	
降 水 量 月 計	138.5 mm (92%)	

◇家への備えは十分に
水害に備え、側溝や排水溝の清掃をし、水はけをよくしておきましょう。また、屋根、塀などの点検、補強を普段から行っておきましょう。

◇近隣の川や道路を知る
平時時と異常時で川の流れる方向や速さの違いを普段から確認しておくとう良いでしょう。また、道路が冠水したり浸水が始まっている場所では、用水路やマンホールふたが外れていても濁った水で分からなくなる危険があります。

◇避難情報を確認する
防災無線などを通じて避難に関する情報があつたら、すぐに動けるように準備してすばやく避難してください。また、避難に関する情報が出されていなくても、危険を感じたら自主的に避難をするようにしてください。

▽お問い合わせ先
危機管理防災課
☎ 62-3111 (内線 371)

飯山市の人口と世帯 (7 月 3 1 日現在)			
総人口 22,034 人 (－9 人)	男 10,701 人 (－9 人)	女 11,333 人 (±0 人)	世帯数 8,090 (±0)
出生：6 人 死亡：16 人 転入：30 人 転出：29 人			

() 内は前月との増減。住民基本台帳による

◆譲ります (無料)

ポータブルトイレ①電動マッサージ機①

ベビーバス①ベビーベット①

パソコンキーボード②自動車用チャイルドシート①

◆譲ります (有料)

乗用トラクター前輪タイヤ②農業用ホース②

◆譲ってください (無料)

幼児・低学年用自転車・多数

波トタン・多数

◆譲ってください (有料でも可)

二段ベット①保冷庫①学生服 (男子上下・詰襟) ①三脚①

※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
7 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)	7/27	曇	1m	0.06
(旧)岡山小学校 (岡山)	7/27	曇	1m	0.07



第 124 回 台風への備え

◇接近する前の備え
最新の台風情報を確認する
テレビやラジオなどを活用して、こまめに気象情報を確認しましょう。

◇家の周りを再点検する
家の周りにあるもので強風などによって飛ばされる恐れがあるものは、室内にしまっておくか飛ばされないようにしっかりと固定しましょう。また、ガラスのひび割れやガタつきがないか調べ窓にテープを貼るなどして補強しましょう。

◇外出は控えましょう
増水した用水路は道路との境目が分からなくなっていて、足を取られる恐れがあつたり、屋外での作業は暴風や突風にあおられて転倒する危険があります。特に夜間の外出を控えてください。

1	木	
2	金	第5回飯山市 人権同和・企業人権 人権講座「心の大切さ」 ～心の危機の現状をかえりみて～ 講師 柴田文啓さん（恵日山 開眼寺住職） （16時～17時15分・市民館 入場無料）
3	土	市総合防災訓練（太田地区）（8㊦参照）
4	日	第13回ふれあいチャンピオン大会北信地区予選会（市民体育館）
5	月	
6	火	28年度 第1回カラオケ大会 9:00～14:00（湯の入荘大広間）
7	水	市議会一般質問 10:00～
8	木	市議会一般質問 10:00～ 第25回飯山市民健康づくりマレットゴルフ大会（長峰マレットゴルフ場）
9	金	市議会一般質問 10:00～
10	土	
11	日	
12	月	市議会 予算決算委員会
13	火	市議会 予算決算委員会
14	水	市議会 予算決算委員会
15	木	市議会 予算決算委員会
16	金	市議会 総務文教常任委員会・産業民生常任委員会 第41回飯山市高齢者スポーツ大会（市民体育館）
17	土	信越五岳トレイルランニングレース2016（北信五岳）（18日まで） 信越自然郷【信州・飯山】第1回クラフトフェアin北竜湖2016（18日まで）
18	日	文化交流館開館記念『なちゅまつり2016』 第27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） 長野県ダブルスチームカップ卓球大会（市民体育館）
19	月	<敬老の日>
20	火	総合相談 9:00～15:00（飯山市福祉センター）【右記参照】
21	水	健康相談日 9:30～11:00（飯山市保健センター） 秋の全国交通安全運動（30日まで）
22	木	<秋分の日> 岳北健全育成剣道大会（市民体育館）
23	金	市議会本会議・採決 廃食用油・古着の回収 9:00～11:00（市役所西側車庫）
24	土	
25	日	信越自然郷第4回北信州ハーフマラソン大会 うまいもの市（3㊦参照） 第69回全日本バレーボール高等学校選手権大会女子の部北信予選会（市民体育館）
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	出張年金相談 10:00～12:00 13:00～15:00（飯山商工会議所）（予約制） 第6回飯山市 人権同和・企業人権 人権講座「仕事も生活も忙しい方のためのストレスケア」 講師 伊藤かおるさん（㈱コミュニケーションズ・アイ代表取締役社長） （16時～17時15分・市民館 入場無料）
30	金	

9月の税金など
(納期限 9月30日)

国民健康保険税・・・3期
介護保険料・・・6期
後期高齢者医療保険・・・3期
上水区域下水道使用料・・・7.8月分
下水道受益者負担金・・・2期
保育料・・・9月分
CATV、インターネット使用料・・・9月分

口座振替日 9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】
9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

◇人権常設相談所
毎週月・水曜日（祝日除く）
9:00～12:00
法務局飯山支局 ☎62-2302

◇家庭児童相談・教育相談
月～金曜日（祝日除く）
教育委員会事務局 家庭児童・教
育相談室（市役所1階）

◇女性相談
月～金曜日（祝日除く）
人権政策課男女共同参画係
（相談専用電話番号 080-1080-9924）

◇心配ごと相談
毎週水曜日 9:00～12:00
飯山市福祉センター（要予約）

◇人権福祉総合相談
月～金曜日（祝日除く）
8:30～17:00
いいやま人権福祉センター

◇いじめ電話相談
月～金曜日（祝日除く）
9:00～17:00
☎62-3111 内線100（いじめ相
談専用） 飯山市教育委員会

平成28年度家族研修会開催のお知らせ

📍北信圏域障害総合相談支援センター ☎0269-23-3525

こころの病について理解を深め、悩みを抱え込まずに楽な気
持ちで過ごしていただけるよう、3回連続シリーズの研修会を
開催します。体験談等も企画しており、ほかのご家族や支援者
と想いを共有できますよ。ぜひ、お気軽にご参加ください♪

	日 時	テーマ・講師
第1回	平成28年9月3日(出) 13:30～15:00	「こころの病とお薬」 北信総合病院精神科医長 中澤 美里 氏
第2回	平成28年10月29日(出) 13:30～15:00	「家族の対応・接し方のポイント」 長野松代総合病院心療内科部長 福家 知則 氏
第3回	平成28年11月19日(出) 13:30～15:00	当事者・ご家族の体験談 + 交流会

【会 場】北信総合病院 外来棟3階 第1会議室
【参加料】無料

「NPO 法人設立の受講生を募集します」

📍長野県県民文化部 県民協働課 協働・NPO係 ☎026-235-7189

◆対象者 NPO法人を立ち上げて社会貢献をしたい方
◆日 程 午後1時30分～2時20分設立講座
・市民による社会貢献活動
・NPO法の趣旨
・NPO法人設立、運営上の留意事項等
午後2時20分～3時 個別相談（希望される方のみ）

【開催日】9月 2日(金)
【場 所】長野県北信合同庁舎 2階（202・203号会議室）
【申込締切】8月29日(月)
【お問合せ】「NPO法人設立講座」は県庁会場で毎月一回実施して
います。詳しくは長野県公式ホームページをご覧ください。長野県
民文化部県民協働課 協働・NPO係までお問合せください。

「無料調停相談会」開催について

📍長野地方裁判所内 長野調停協会事務局 ☎026-232-4991

最高裁判所委託事業

無料調停相談会を開催します

【日 時】平成28年9月11日(日) 10:30～15:00
【場 所】もんぜんぶら座 3階（長野市新田町1485-1）

民事調停委員、家事調停委員（弁護士・司法書士・税理士・
建築士等専門家及び一般調停委員）がご相談にのります。お気軽
にお出かけください。《予約不要》《秘密厳守》

社会一般のトラブル
金銭（サラ金・その他）
交通事故
境界・損害賠償・その他

家庭内のトラブル
夫婦関係・遺産相続
親子問題・子供の養育
親の扶養・その他

裁判所の調停
お悩みの問題を費用の安価な裁判所で解決

平成28年度 中退共制度について

📍(独)勤労者退職金共済機構 ☎03-6907-1234

簡単管理 全額非課税 掛金助成
退職金は、国の制度を賢く活用

中退共 小企業 職金 済制度

http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/
(独)勤労者退職金共済機構 中退共
中小企業退職金共済事業本部 で検索

みんな 夏のステージ2016開催

📍民謡研究会合唱団 minken-summer2016@excite.co.jp

横浜国立大学 民謡研究会合唱団では、8月21日より飯山市で合宿を行います。この合宿の成果を披露するとともに、音楽に興味をもつきっかけとなること願い、コンサートを開催します。

■日時 8月27日㊥ 17:30開場、18:00開演
■会場 泉台小学校 体育館
※入場は無料です。皆さまのご来場をお待ちしております。

平成28年度後期 信州大学市民開放授業について

📍総合窓口（学務部学務課 教務グループ） ☎0263-37-2870

信州大学では、学生と一緒に受講する機会として、大学の授業を一般市民（高校生を含む）の方々に開放しております。本学の学生・教職員とキャンパスライフをお楽しみください。

■開講期間 後期 平成28年9月下旬～平成29年1月
■開放科目・募集定員 募集案内をご覧ください。
■開講場所 信州大学 各キャンパス
■受講料 後期開講科目 9,400円（1授業科目）
（一部異なる授業もあります。）

■申込方法
後期授業開始日から10月18日(火)まで試験期間です。その期間内に授業を試験の上、各キャンパスの受講窓口で申し込んでください。
■募集案内の入手方法
①郵便での請求：請求される方の郵便番号、住所、氏名を記載し、250円切手を貼付した返信用封筒（角形2号封筒：33×24cm）を同封し、「市民開放授業募集案内 請求」と朱書の上、下記 総合窓口「学務部学務課 教務グループ」宛に請求してください。
②窓口での受け取り
③ホームページからダウンロード
http://www.shinshu-u.ac.jp/general/extension-courses/
■問い合わせ先
総合窓口（学務部学務課 教務グループ） ☎0263-37-2870
〒390-8621 松本市旭3-1-1