



市役所からのお知らせ ☎22-4511



お知らせ

**妙琴公園マレット  
ゴルフ場利用調整会議**

妙琴公園マレットゴルフ場の平成15年度利用調整会議を開催します。

年間の利用を希望する団体代表者の方は、ご参加ください。

**日時** 3月4日(火)

午後1時から(先着順ではありませんが、この時間にお集まりください)

**場所** 市役所 治水対策

**部棟** 1階会議室

**持ち物** 印鑑、筆記用具、年間利用希望日の一覧表(任意様式)

**問合せ** 管理計画課

管理係 内線2746

**平成15年度  
各種検診の申し込み**

来年度の各種検診申し込みを受け付けています。

1年に1回は検診を受け、自分の体を知る機会を持ちましょう。

**実施期間**  
基本・胃・大腸検診 4月～7月

子宮がん検診 5月～12月

乳がん検診 4月～12月

肺がん検診 9月～10月

**申込方法**

各戸配布の申込用紙に記入し、提出またはFAX

**申込先** 担当保健推進員

または、市役所支所・保健センター保健師まで

**申込期限** 3月5日(金)

検診日程は、申込者にご通知します

**問合せ** 保健課 保健指導係

内線5514

FAX(53)8867

**バイクや自動車を  
廃車・譲渡したときは**

バイクや自動車の税金は、4月1日現在の所有者に課税されます。廃車にしたり、他人に譲ったとき、住所を変更した場合は早めに手続きをしてください。

**問合せ**

自動車税

下伊那地方事務所税務課

☎(53)0405

**軽自動車税**  
市役所 税務課 税制係  
内線5142

**トリムバレーボール  
大会開催**

第13回飯田市トリムバレーボール大会を開催します。多くの方の参加をお待ちしています。

**参加資格** 飯田市に居住

または勤務する方

**日時** 3月2日(日)

午前の部(40歳代・29歳以下・中学生の部)

午前8時30分から

午後の部(50歳以上・30歳代・ファミリーの部)

午後1時から

**場所** 県体育館

**参加料**

1チーム 500円

(中学生の部は無料)

**申込締切** 2月21日(金)

詳しい要項は、最寄りの公民館および教育委員会スポーツ課にあります

**申込・問合せ**

飯田市体育指導委員協議会事務局

(教育委員会スポーツ課)

☎(21)3001

**図書館の臨時休館**

蔵書点検のため、左表のとおり休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力ください。

なお蔵書点検中、定期休館日以外はいずれかの図書館が開館していますので、ご利用ください。

**定期休館日**

毎週月曜日・祝日

毎月第4金曜日

**問合せ** 中央図書館  
☎(22)0706

**臨時休館案内** (印は開館 ×印は休館)

月 日	2/25(火)	2/26(水)	2/27(木)	2/28(金)
中央図書館			×	定期休館日
県図書館				
上郷図書館	×	×		

**電話加入権を  
公売します**

市税、国民健康保険税の滞納により差し押さえた電話加入権を公売します。

**入札日時** 3月13日(木)

午後1時30分～40分受付

**場所** 市役所2階

201号会議室

**持ち物**

印鑑、免許証など本人を証明するもの、入札金

**その他** 本人以外が参加の場合は、委任状が必要

**問合せ** 納税課 収納係  
内線5158

**戦争に関する貴重な  
資料等の保存を**

悲惨な戦争体験を新しい世代に伝え、残していくために、各ご家庭でお持ちになっている当時の品物や記録など、貴重な資料の保存をお願いします。

市では今後、提供いただける資料は収集・保存させていただきます。学習活動等に活用させていただければと考えています。

ご協力をお願いします。

なお、事情により処分される場合には、問合せ先までご連絡ください。

**問合せ** 教育委員会

生涯学習課

生涯学習振興係

☎(53)4545

**下水道を  
利用しましょう**

現在、河川や海の水質汚染が進んでいる原因の70%が、家庭から出る生活排水とされています。

水環境を守るためにも、公共下水道や農業集落排水

が供用開始した場合には、生活排水を速やかに接続してください。

特にくみ取り便所の水洗トイレへの改造は、供用開始後3年以内に行うことが法律で義務付けられています。

また、排水設備工事は専門知識と高い技術を持った「飯田市下水道排水設備指定工事店」で行ってください。

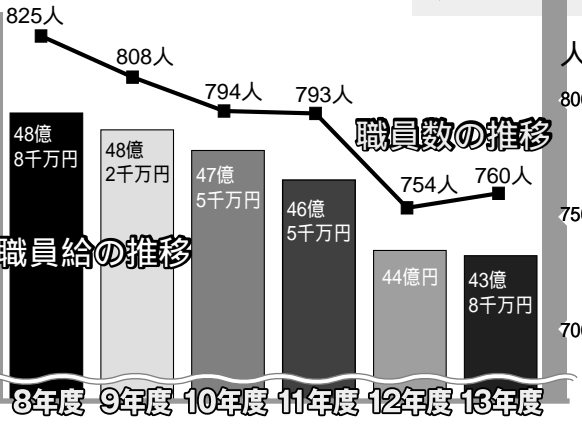
なお、公共下水道等が利用できない場合には、合併処理浄化槽を設置しましょう。

**問合せ**

下水道課 内線5289

**前号  
「財政改革取り組み  
状況をお知らせします」  
の補足をします**

2月1日号4ページ、特集内のグラフ「経費の削減」部分で、職員数と職員給の数字がわかりにくい表現となっていました。改めて平成8年度から13年度までの職員数、職員給の推移を数字であらわしました。



**問合せ** 財政課 内線2231

**やぎ  
山羊振興講演会**

山羊の飼育や山羊乳製品についての講演会を開催します。

関心のある方は、ぜひご参加ください。

**日時** 2月26日(水) 午後1時30分から

**場所** りんご庁舎3階 会議室

(駐車場はりんご庁舎または市役所をご利用下さい)

**講師** 飯田女子短期大学

栄養学博士 友竹浩之先生

**演題** 「山羊乳の特徴と利用」



**山羊と飯田下伊那地域**

昭和30年代、飯田下伊那地域では山羊の飼育が盛んで、各農家1～2頭の山羊を飼育するのが一般的でした。

これは山羊乳の自給が栄養補助として、暮らしには欠かせない存在だったためです。

また、山羊は本来高地で生息し、堅い野草や木の葉を好んで食べることから、中山間地域である飯田下伊那地域に適していたのです。

40年代以降は減少していますが、現在、飯伊で約260頭の山羊が飼育されています。

近年、山羊乳はアレルギーの発生が少なく、消化吸収が良いとして健康面から注目されており、中山間地域における農村振興・活性化への活用が期待できます。

**問合せ** 農政課 生産振興係 ☎(22)4511 内線3518

補充募集する市営住宅

区分	団地名	所在地	家賃	間取り	備考	浴槽	募集年数
1号市営	北の原市営住宅	松尾	17,200円～42,300円	3DK		有	平成15年8月末までに空家となる戸数
	三尋石市営住宅A・C棟	大瀬木	19,600円～53,600円	2LDK～3LDK	オール電化	有	
	二ツ山市営住宅	山本	2,300円～21,300円	2K～4K		無	
	平林市営住宅	鼎切石	21,700円～47,700円	3DK		有	
	大堤市営住宅	座光寺	4,900円～27,700円	2K～3K		無	
	長野原市営住宅	時又	13,100円～35,400円	3DK		無	
	飯沼市営住宅	上郷飯沼	11,600円～35,600円	3DK		有	
	黒田市営住宅	上郷黒田	17,400円～40,100円	3DK		有	
2号市営	西の原市営住宅	大休	9,900円～27,300円	3K		無	
3号市営	三尋石市営住宅B棟	大瀬木	44,600円～72,300円	2LDK～3LDK	オール電化	有	

家賃は、入居する家族の収入によって決定します。  
 オール電化住宅は、ガス器具が使用できません。給湯設備は設置されていますが、電気調理器(クッキングヒーター)は入居する方の費用負担となります。  
 浴槽なしの住宅は、入居する方の負担で浴槽、風呂釜を設置することになります。  
 駐車場は1世帯1台分のみで、使用量は家賃に含まれます。

(参考)収入の基準

1号市営(平成14年中の給与収入の上限)

(単位:円)

総収入	扶養親族	0人	1人	2人	3人	4人
一般階層		3,675,000	4,151,000	4,627,000	5,103,000	5,575,000
裁量階層		4,695,000	5,171,000	5,647,000	6,123,000	6,595,000

2号市営(平成14年中の給与収入の上限)

(単位:円)

総収入	扶養親族	0人	1人	2人	3人	4人
一般階層		2,603,000	3,151,000	3,683,000	4,155,000	4,631,000
裁量階層		3,311,000	3,823,000	4,295,000	4,771,000	5,247,000

3号市営(平成14年中の給与収入の範囲)

(単位:円)

総収入	扶養親族	0人	1人	2人	3人	4人
収入下限		—	4,151,000	4,627,000	5,103,000	5,575,000
収入上限		—	9,768,000	10,181,000	10,581,000	10,981,000

扶養親族数は、本人を除いた人数で、税法上の扶養ではありません。  
 裁量階層とは、入居者全員が50歳以上の世帯や入居者の中に1級から4級の障害者がいる世帯などをさします。



市営住宅入居者

補充入居者を募集します。  
**入居者の資格**  
 次の条件を満たす方  
 現に同居し、または同居

しよつとする親族がいること  
 (申込時点から3カ月以内に結婚される方も含む)  
 収入が飯田市営住宅等管理条例に規定する収入の基準以内であること  
 市町村税を完納していること  
 住宅に困っていることが明らかなこと

50歳以上の方、身体障害者で障害の程度が1級から4級までの方は単身でも入居できます  
**提出書類**  
 申込書(用紙は建築課)  
 申込書の郵送を希望される方は、80円切手を貼った返信用封筒を同封して建築課住宅係へ  
 入居予定者全員の住民票

児童館・児童センター  
 臨時職員(厚生員・体育指導員)を募集します。  
**募集人数** 4人  
**応募資格**  
 保育士資格、幼稚園教諭または教員免許取得者で、健康で児童の保育に熱意のある方(50歳位まで)  
**勤務内容**  
 小学校低学年児童の保育

の写し  
 前年の収入がわかる書類(源泉徴収票、確定申告書の写しなど)  
 市町村税の完納証明書  
 その他の事実を証明する書類(母子・障害者など)  
**募集期間**  
 3月3日(月)～14日(金)  
**抽選日** 3月20日(木)  
 市役所3階大会議室で公開抽選  
**その他**  
 申込および抽選には、本人か代理人の方が必ず来庁してください  
**問合せ** 建築課 住宅係  
 内線2753

**2月の納税**

納期  
2月28日(金)

税目  
固定資産税(4期)  
国民健康保険税(2月分)

税金は納期限までに納めましょう

市内の児童館・児童センターに勤務 月～土曜日 正午～午後6時(土曜日午前と交代勤務あり)  
**採用予定日** 4月1日  
**給与**  
 飯田市臨時職員及び非常勤職員処遇規定による  
**試験方法**  
 書類審査・面接試験  
**応募方法**  
 市販の履歴書(写真貼付)を児童課まで提出してください  
**応募締切**  
 2月28日(金)(必着)  
 詳細はお問い合わせください  
**提出先・問合せ**  
 〒395 0044  
 飯田市本町1丁目15  
 りんご庁舎2階  
 飯田市役所児童課  
 ☎(22)4562



**おひなさまの  
折り紙教室**

折り紙でおひなさまを作ります。小さいお子さまは、大人の方といっしょにご参加ください。

**日時** 3月1日(土)  
午前10時～11時30分

**場所** 中央図書館2階

**講師** 竹内恵子氏

**持ち物** はさみ

**定員** 先着30人

**材料費** 200円

**申込・問合せ** 中央図書館  
☎(22)0706

**犬のしつけ方教室**

犬の適正な飼育について理解を深めましょう。当日はしつけ方の実演も予定しています。

**対象** 犬を飼っている方、これから犬を飼う予定のある方、興味のある方。お子さんもいっしょに参加できます。

**日時** 3月15日(土)  
午前10時～正午

**場所** 鼎文化センター  
3階学習室・展示室

**講師** 日本聴導犬協会  
代表 有馬もと氏

**参加費** 無料

**定員** 80人

手話通訳がつかます

室内講演ですので、犬を同伴させることはできません

**申込・問合せ**

環境保全課 環境衛生係  
内線5242

**ほつ湯アップル  
水中運動教室**

入門健康づくりコースの受講者を募集します。今、水中での運動が健康づくりの手段として注目されています。初めてのあなた、水中運動教室を受講しませんか。

**期間・日時**

4月から9月 毎週木曜  
午後1時55分～2時35分

**場所** ほつ湯アップル

**定員** 40人

(応募者多数の場合抽選)  
**自己負担額** 6カ月間で  
1万2千円と入場料1回

4百円(温泉利用可)  
**申込期間**  
2月20日(木)～28日(金)  
午前11時～午後5時

**申込・問合せ**

ほつ湯アップル

☎(56)6767

**上郷考古博物館  
勾玉づくり教室**

勾玉(昔の装飾品)づくり教室を開催します。

**対象** 小学生以上

(親子での参加も可能)

**日時** 3月21日(金)

午前9時30分～正午

**場所** 上郷考古博物館

**参加費**(入館料・材料費)

小・中学生 300円

高校生以上 400円

**定員** 30人(申込者多数の場合は抽選)

**申込方法** 住所、氏名、年齢(学校・学年)、電話番号を明記の上、往復はがきにて郵送ください

**申込締切**

3月14日(金)(消印有効)

**申込先・問合せ**

〒395 0003  
飯田市上郷  
別府2428 1

上郷考古博物館  
☎(53)3755

**飯田・下伊那の  
古墳文化について**

上郷考古博物館では、春季特別講演会を開催します。今回は家形埴輪・舟形埴輪の出土で、ますます注目される当地方の古墳文化についての講演会です。

**日時** 3月8日(土)

午後1時～2時30分

**場所**

上郷考古博物館会議室

**講師** 長野県考古学会  
会長 桐原健氏

**聴講料** 無料

**問合せ** 上郷考古博物館  
☎(53)3755

**長野県老人大学と  
シニアリーダー実践講座**

**老人大学**

入学資格

おおむね60歳以上の方

**場所** 県飯田合同庁舎

**期間** 2年間 年間15日  
午前10時～午後3時

**定員** 87人(飯田市分)

受講料 無料(教材費、保険料などは実費)

応募方法 旧市5地区は介護高齢課(りんくろ舎)、他の地区は各公民館で願書を受け取り提出  
入学の決定

選考のうえ、下伊那地方事務所から通知します

**シニアリーダー実践講座**

受講資格

おおむね50歳以上の市内居住者で、講座終了後、各分野の指導者として活動する意欲のある方

老人大学在学者は受講できません

募集人員 16人

応募方法 介護高齢課に用紙があります。お問い合わせください

受講の決定

選考のうえ通知します

**募集締切** 3月14日(金)

**申込・問合せ**

介護高齢課(りんくろ舎)  
高齢者係 内線5382

**交通事故発生状況  
(1月31日現在)**

件数・・・67件(±0)  
死者・・・1人(±0)  
傷者・・・75人(-14)  
( )内前年同期対比

運転中  
見逃さないで  
小さな手

## サンヒルズいいだの各種講座

平成15年4月から開講する講座の受講生を3月3日(月)から募集します。

どなたでもお気軽にご参加ください。初めての方もぜひどうぞ。

問合せ・会場 サンヒルズいいだ ☎(26)7090

申し込みは、事務所まで直接お越しください。

サンヒルズいいだホームページ <http://www.iidanet.or.jp/sunhills>

### 教養文化講座

講座名	内 容	期間(月)	開 講 日	時 間	定員	受講料	教材費	
パソコン 入門コース	初めての方でも大丈夫、パソコンの入門教室です。 インターネット体験も行います。	4 ~ 6	昼間	火・金(20回)	PM1:30 ~ 3:30	各20人	23,100円	入門 1,300円 活用 3,000円
			夜間	月・水(20回)	PM6:30 ~ 8:30			
パソコン 活用コース	ワード・エクセルの基本を主にした講座の 他表計算等実用的なものを取り入れます。	4 ~ 6	昼間	月・水(20回)	PM1:30 ~ 3:30	各20人	23,100円	なし
			夜間	火・金(20回)	PM6:30 ~ 8:30			
英 会 話	講師を囲んで楽しく英会話。 レベルに合わせ、初級・中級の各コースが 選択できます。	4 ~ 6	昼間	火	PM1:00 ~ 2:30	各20人	15,750円	なし
			夜間	水	PM7:00 ~ 8:30			
茶 道	日本古来の伝統文化の茶道を楽しみましょう。 表千家流	4 ~ 9	夜間	第1・2・3 火(18回)	PM7:00 ~ 8:30	各10人	12,600円	実 費
			夜間	第1・2・3 金(18回)	PM7:00 ~ 8:30			
華 道	お花と心をつなぎ、あなたのオアシスを見つけましょう。 池坊流	4 ~ 9	昼間	第1・2・3 金(18回)	PM2:00 ~ 3:30	各15人	12,600円	実 費
			夜間	第1・2・3 火(18回)	PM7:00 ~ 8:30			
着 付	和服(普段着)の着方、いろいろな帯の結 び方を習います。	4 ~ 9	昼間	第1・2・3 月(18回)	PM2:00 ~ 3:30	各10人	12,600円	実 費
			夜間	第1・2・3 月(18回)	PM7:00 ~ 8:30			
書 道	毛筆書道の楷書、行書、草書、かな、細字 などを初歩から勉強します。	4 ~ 9	昼間	第1・3 火(12回)	PM2:00 ~ 3:30	各15人	8,400円	1,200円
			夜間	第2・4 水(12回)	PM7:00 ~ 8:30			
水 墨 画	水墨画と墨彩画をかけるように、実物 を見て初歩から勉強します。	4 ~ 9	昼間	第1・3 水(12回)	PM2:00 ~ 3:30	各15人	8,400円	1,200円
			夜間	第1・3 水(12回)	PM7:00 ~ 8:30			

### 健康増進講座

講座名	内 容	期間	開 講 日	時 間	定員	受講料	
水 泳 (初級者コース)	泳げない人も大丈夫。無理なく効果的な 指導で必ず泳げるようになります。 健康作りにも最適です。	1カ月単位 月々更新	午前	火	AM11:00 ~ 12:00	各18人	水泳教室 シニア水泳 アクアシェイブ 腰痛水泳 週一回コース 4,200円
			午後	火・金・土	PM 1:30 ~ 2:30		
			夜間	火・金 土	PM 7:30 ~ 8:30 PM 7:00 ~ 8:00		
水 泳 (中・上級コース)	マスターズ大会を目標に楽しくトレーニング 泳力向上のクラスです。	同 上	午後	土	PM 3:00 ~ 4:00	各18人	腰痛水泳 週一回コース 3,675円
			夜間	水	PM 7:00 ~ 8:00		
シニア水泳	熟年初心者対象限定コースです。 水中歩行から泳ぎに無理なく進めていきます。	同 上	午前	金	AM11:00 ~ 12:00	各18人	アクアピクス エアロピクス 週一回コース 6,300円
			午後	月	PM 2:00 ~ 3:00		
アクアシェイブ	アクアピクス(ヌードル使用)30分+水 泳30分のバランスの良いプログラムです。	同 上	午前	水	AM11:00 ~ 12:00	各18人	各クラス共通 週2回コース 4,200円
			夜間	月	PM 6:30 ~ 7:30		
腰 痛 水 泳	腰痛改善のための水中ウォーキング、ス トレッチ、筋力トレーニングと水泳プロ グラム。	同 上	午後	水	PM 2:00 ~ 3:00	各18人	各クラス共通 週2回コース 6,300円
			夜間	月 金	PM 7:30 ~ 8:30 PM 6:30 ~ 7:30		
アクアピクス	水中でのエアロピクスです。 短時間でシェイプアップに効果的なプログラムです。	同 上	夜間	水・土	PM 8:10 ~ 8:40	各20人	
エアロピクス	リズムに合わせておもいきり身体を 動かし、気持ち良く汗を流しましょう。	同 上	午前	金	AM10:30 ~ 11:30	各30人	ひと月6回まで受講可 4,200円
			午後	水	PM 1:30 ~ 2:30		
			夜間	月・火・水	PM 7:30 ~ 8:30		
水中健康体操	負担の少ない水中体操、リハビリ目的に も最適です。	同 上	午後	火・金	PM 2:40 ~ 3:10	40人	
シェイプアップ ク ラ ス	シェイプアップ効果の高い有酸素運動 と筋力トレーニングの組み合わせ。	3カ月間	午後	火(12回)	PM 2:00 ~ 3:00	20人	3カ月分 9,450円
硬式テニス	初心者向けのテニス教室です。 新設屋根付きコートで一年中プレイできます。	1カ月単位 月々更新	午前	水・金	AM10:00 ~ 12:00	15人	週2回 3,675円
フィットネス ウォーキング	ストレッチ+簡単な筋力トレーニング +ウォーキングの理想的なプログラムです。 元オリンピック選手「酒井浩文」氏が講師です。	同 上	午後	金	PM 2:00 ~ 3:30	制限なし	週1回 3,150円
			夜間	金	PM 7:00 ~ 8:30		
親 子 教 室	親子で楽しい交流をしましょう。	同 上	午前	月 火	AM10:00 ~ 11:30	各15組	週1回 2,625円

(注) 申込は平成15年3月3日(月)から受け付けます。定員になり次第締め切ります。健康増進講座受講料は3カ月分まで前納が可能です。

# 雇用・労働相談窓口

雇用・労働に関することでお困りの方は、下の相談窓口をご利用ください。  
また、相談場所がわからない場合は、お気軽に産業労政課までお問い合わせください。

## 求人・求職相談全般・雇用保険など

ハローワーク飯田（飯田公共職業安定所）

飯田市大久保町2637-3

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

☎(24)8609

## パートタイマーの職業相談・紹介

飯田パートサテライト

飯田市本町1-15 りんご庁舎3階

ハローワークプラザ飯田

☎(52)1590

## 45歳以上の職業相談・紹介

飯田市高齢者職業相談室

飯田市本町1-15 りんご庁舎3階

ハローワークプラザ飯田

☎(53)8966

## 内職の相談・紹介

地方事務所厚生課 家庭相談員

飯田市追手町2-678

飯田合同庁舎3階

☎(53)0464

求人  
求職

保険  
年金

健康保険  
厚生年金保険  
国民年金に  
関する相談

社会保険事務所  
飯田市宮の前4381-3  
☎(22)3641

育児  
介護

育児・介護  
支援に関する  
情報提供

育児支援  
市役所 児童課 保育係  
☎(22)4562  
介護支援  
市役所 介護高齢課  
介護相談係  
☎(22)6277

労働  
条件

賃金、雇用、労働時間、休日など  
労働条件に関する相談全般

飯田労働基準監督署  
飯田市高羽町6-1-5 飯田高羽合同庁舎内  
☎(22)2635 FAX(23)0293

## 労働問題に関する相談

長野県南信労政事務所飯田分室  
飯田市追手町2-678 飯田合同庁舎5階  
☎(53)0435 FAX(53)0467

資金  
融資

勤労者の資金融資制度の相談  
中小企業退職金共済制度の紹介、相談

市役所 産業労政課 労政係  
飯田市東栄町3108-1  
長野県飯田勤労者福祉センター内  
☎(53)6078 FAX(52)0155

問合せ

産業労政課 労政係  
☎(53)6078

DV啓発講座

DV(夫や恋人からの暴力)問題に対する理解と知識を深めていただくため開催します。

日時 2月28日(金)

午後1時30分～3時30分

場所 下伊那地方事務所

5階 501号会議室

内容

ビデオ鑑賞  
講演会

・講師 長野県婦人相談所  
専門幹兼生活指導専門員  
村瀬和子氏

・演題「婦人相談所におけるDVの現状」

定員 60人

申込締切 2月24日(月)

申込・問合せ

下伊那地方事務所  
厚生課 福祉第1係

☎(53)0411

春休みおさらい教室

小中学生を対象に、シルバー人材センターが開催します。

学習日時 3月20日(木)

3月31日(月)のうち6日間  
小学生

午前9時30分～11時30分

中学生

午後1時～4時

詳しい時間割は応募締切後、お知らせします

場所 上郷シルバーウィークプラザ、上郷公民館

費用・科目

小学生 4、500円  
国語、算数

中学生 6、500円  
国語、数学、英語

申込期間

2月20日(木)～3月10日(月)

申込・問合せ

シルバー人材センター  
☎(22)8690



特設人権相談所

飯田人権擁護委員協議会および長野地方事務局では、特設人権相談所を開設します。

日時 3月11日(火)

午前10時～午後3時

場所 座光寺公民館  
相談委員

須田知世子氏

後藤好男氏

問合せ 長野地方事務局

飯田支局  
☎(22)0014

無料登記法律相談

司法書士会飯田支部および土地家屋調査士会飯田支部では、無料登記法律相談所を開きます。

相続、売買、金銭の貸借、保証等でお困りの方、お気軽にお出かけください。  
秘密は厳守されます。

日時 3月15日(土)  
午後1時～3時

場所 飯田勤労者福祉センター  
問合せ

司法書士会飯田支部  
☎(53)3068

動物園の休園日

2月17日(月)	24日(月)
3月 3日(月)	10日(月)
17日(月)	24日(月)
26日(水)	31日(月)

問合せ 動物園  
22-0416

みんなで子育て Q&A

子育て支援 シリーズ⑤

- Q. 生後3カ月の子ですが夕方になると泣いてばかり。家事ができません。
- A. 生後3カ月くらいになると、夕方になって理由もなく泣くようになることがあります。このような泣きを「たそがれ泣き」などとも呼ばれています。この時期の赤ちゃんによくみられるということです。不安などを感じられるようになった、つまり成長の証とか、おっぱいを飲んだ後おなかが痛むのではないかなどと言われていますが、はっきりしたことはわかりません。泣くので抱いていると何もできなくなり、いら立ちを感じる母親も多いようですが、赤ちゃんにはこうい

う時期があるものです。成長して、ハイハイ、つかまり立ち、と体が自由に動かせるようになると自然に泣かなくなるので、もうしばらくと思ってやり過ごすのが最良です。

「思うように家事ができない」と訴えるお母さん、赤ちゃんが小さいうちは家事も育児もあまりがんばり過ぎなくても大丈夫。また、首がすわったあとなら、おんぶもおすすめですよ。



悩み事のある方は、市内保育所全園で子育て相談を行っています。お気軽にどうぞ。

問合せ 児童課 保育係 内線5344

## 各種相談所 相談は無料、秘密は厳守お気軽にご相談ください

相談名	日時	場所	問合せ先	相談名	日時	場所	問合せ先
心配ごと相談	特別 毎週火曜日 13:00～15:00 受付15:00まで	さんとお飯田 (福祉会館・東栄町)	社会福祉協 議 会 ☎53-3180	家庭児童相談 (電話でも可)	毎週月～金曜日 9:00～17:00	飯田市 福祉事務所	家庭児童相談室 ☎22-4511内線5344
	一般 2月21日(金) 3月7日(金) 13:30～15:30			電話乳幼児 育児相談	毎週木曜日 9:00～11:30	専用電話	☎52-0633
法律相談 (現在係争中のものは除く)	3月14日(金) 13:00～17:00	法律相談は 予約制、電話で 申し込んでくだ さい。		子育て相談	毎週月～金曜日 9:00～17:00 毎週土曜日 9:00～14:00	飯田中央保育園 (地球子育て支援センター)	飯田中央保育園 ☎22-4133
結婚相談	2月18日(火) 2月28日(金) 3月8日(土) 13:30～16:30 受付15:00まで	結婚相談は 本人の相談を 原則とします。 写真1枚必要 です。		痴ほう相談	3月11日(火) 13:30～16:00	市保健センター 予約制(市役所隣)	保健課 内線 5514
ボランティア 相談	毎週月～金曜日 9:00～17:00			障害者並びに ご家族の相談	毎週月～土曜日 9:00～17:45	さんとお飯田 (福祉会館1F・東栄町)	ハーネット・い いだ ☎56-4474
行政相談	3月11日(火) 13:00～16:00	りんご庁舎3F	庶務課 内線 2111	女性 の た め の 相 談	毎週月～金曜日 9:00～17:00	飯田市 福祉事務所	児童課 内線5347
交通相談	毎週月～金曜日 9:00～17:00	交通防災課☎22-4511 内線2435 電話相談、予約制にて個別面談可		婦人相談員 の専門相談	3月12日(水) 13:30～17:00	りんご庁舎3階 男女共同参画	男女共同参画課 内線5351
教育相談	毎週月～金曜日 9:00～17:00	教育委員会 (上郷庁舎2階)	教育委員会 ☎53-4545 専用電話 ☎53-8730 FAX53-8730	法律相談 (予約制電話にて)	3月18日(火) 13:30～16:30		
かけこみ 教育相談	毎週月～金曜日 9:00～17:00			市長の留守番電話 <span style="font-size: 2em;">てんわ</span> <b>23-8181</b> <small>市民の皆さんのご意見 ご相談をいつでもお受 けします。</small>			

# 市からの情報

問合せ 秘書広報課 内線2125



**ラジオ**  
**いいだFM**  
76.3MHz

広報いいだの風  
飯田市からのお知らせ  
7:10～7:30  
12:10～12:30  
17:10～17:30

かざこし歳時記  
飯田市企画番組  
月曜日～金曜日  
11:20～11:50

### 「かざこし歳時記」3月番組表

放送曜日	番組名	第何週	内 容
月曜日	いいだの旬	毎週	1週間の市内の話題を取材し、紹介。
	公民館リレー	1	各地区の公民館活動の紹介。
	広報いいだの紹介	2	「広報いいだ」1日号の内容説明。
	さわやか健康	3	健康に関する番組。
火曜日	くらしと環境	4	環境保全活動の紹介。
	市役所情報	毎週	市役所各課からの広報。
	ピックアップ飯田	1	月を振り返って、市の行事を取材し紹介。
	ニュースイン119	2	消防署と消防団による消防広報。
水曜日	防犯110番	3	防犯上必要な事項などを広報。
	消費生活メモ	4	消費生活に関する情報番組。
	保育園だより	毎週	川路・下久堅・千代・三穂保育園の紹介(予定)。
	本の散歩道	1	本の読み聞かせ。
木曜日	伊那谷の自然	2	伊那谷の動植物、季節の変化などの紹介。
	伊那谷の歴史	3	郷土出身ゆかりの人々・地名などを紹介。
	ふれあい福祉	4	ボランティア・催し物・行事などを紹介。
	小学校だより	毎週	下久堅・龍江・上郷・座光寺小学校の紹介。
金曜日	元気ママ	1	元気なママさんグループを紹介。
	サークル紹介	2	市内の様々なグループ・サークルを紹介。
	大好き農業	3	農業に関係した活動や、事業を紹介。
	いさいきと暮らす高齢者などを紹介。	4	
金曜日	中学校だより	毎週	鼎・緑ヶ丘・竜峡・飯田西中学校の紹介。
	観光情報	1	飯田の観光情報の紹介。
	いいだ、文化の窓	2	文化会館の事業の紹介。
	(文化会館、美博、図書館情報)	4	美術博物館・考古博物館の催し物を紹介。 図書館の行事や話題の本などの紹介。

**テレビ**  
**飯田ケーブルテレビ**  
テレビ広報 2チャンネル  
飯田市の政策や行事などを紹介します  
3月の番組は「菱田春草展」(予定)

放送日	放送時間
3月17日～20日	9:00～ 18:00～ 20:00～
3月21日～23日	11:00～ 21:30～

過去の放送を収録したビデオの貸し出しを行っています。お問い合わせください。  
街かどチャイム 番組の中で、市からのお知らせをお届けします

## インターネット

市のホームページ  
<http://www.city.iida.nagano.jp/>



## オフトーク通信

### ほっとらいん IIDA

チャンネル	内容・時間
チャンネル 1	お知らせ 6:00 12:15 15:00 19:30
チャンネル 2	お知らせ再送 6:15 12:30 15:15 19:45
チャンネル 3	NHKニュース 7:00 11:50 14:55 市議会開会中は、議会中継をお送りします。
チャンネル 4	いいだFM放送再送 6:00～20:00

オフトークの故障は☎局番なしの113(NTT) 上郷有線の故障は☎24-3533 イナデン(修理受託業者)へ連絡してください。