

◆最近こんなことはありませんか？

あなたについて	あなたの大切な人について
<input type="checkbox"/> 理由もなく悲しい	<input type="checkbox"/> 表情が暗く、元気がない
<input type="checkbox"/> 憂うつな気分	<input type="checkbox"/> 体調不良を訴えることが増えた
<input type="checkbox"/> 何事にも興味がわかず、楽しくない	<input type="checkbox"/> 人付き合いを避けるようになった
<input type="checkbox"/> 疲れやすい、元気が出ない	<input type="checkbox"/> 遅刻や欠勤をするようになった
<input type="checkbox"/> 気力がわかない、何もする気がしない	<input type="checkbox"/> 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
<input type="checkbox"/> 今まで楽しんでやれたことが、楽しめない	<input type="checkbox"/> 飲酒量が増えたり、刺激物を好んで食べたがる
<input type="checkbox"/> なかなか寝付けられない、夜中に目が覚め眠れない	<input type="checkbox"/> 1日のうち、朝方に調子がすぐれない様子がある

健康
—あなたとあなたの大切な人の健康を守るために—

ストレスは、仕事や家庭、健康上の悩み、経済的な問題などが原因として受けるさまざまなプレッシャーのことを言います。適度なストレスはやる気や集中力を高めたり、免疫力を高めるなど良い点があります。しかし、ストレスがいくつも重なったり長引いたりすると、こころや身体にさまざまな悪影響をもたらします。こころに不調をきたすと、「うつ病」をはじめとするこころの病気を引き起こすこともあります。

左表はうつ病の兆候を示す

①入浴やマッサージなど、のんびりリラックスできる時間を持つ。②質の良い、十分な睡眠をとる。③熱中できる趣味やスポーツなどで、楽しい時間を過ごす。④家族、友人同僚と話しをする。⑤規則正しい生活を心がけ、疲れたら無理せず休養をとる。

誰かに相談してみませんか
下表は身近な相談場所です。事前の予約が必要になります。相談場所にお問い合わせください。

健康
いいやま



いいひとはっけん #137
E(エ)ネルギッシュな E(イー)ヤマの皆さんを紹介しす

「これからの自然が豊かなまま、都会のようにあまりガヤガヤしない場所であってほしい」と願っています。

そんな丸山さんは、公民館行事やお祭りなどに積極的に参加しています。「小さな頃から地域の皆さんにかわいがってもらって、今でもそんな人たちと集まるのが楽しいんです」と地域愛を語ります。

今年の新人人は中学校再編前の学校を経験している最後の年代で、丸山さんは二中城南中の時の同級生に久しぶりに会えることを楽しみにしています。「常識ある行動をとって、今までよりも地域の行事に積極的に参加し、地域そして飯山市を盛り上げていきたい」と新人人としての意気込みを語ってくれました。



市の担当者として入念に成人式の打合せをする丸山さん
成人式実行委員会のメンバーとしても活躍!!
地域を大切にする若者です

丸山 柁也 さん
飯山地区

平成8年、9年の早生まれの飯山市の新人人は265人。8月15日、その代表としてあいさつをしたのが飯山地区の丸山柁也さんです。丸山さんから成人式前にお話をうかがいました。

飯山生まれ飯山育ち、現在市内の電子部品製造会社に勤務する丸山さんは、自分のふるさとについて「田舎だけど新幹線の駅もできたり、静間バイパスにお店が並んだり

安心安全



消費生活

第21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)

生活の中に潜む危険
—製品等の事故に気をつけましょう—

私たちの身の回りには生活を営むために必要な製品や設備があり、生活のいろいろな場面ですれを使っています。しかし、ちょっとした不注意などから、事故につながるケースが国民生活センターなどに報告されています。

屋外の気温が高く、この季節ならではの製品を使うこともある夏にはどんな危険が潜んでいるのでしょうか。幾つかの例を紹介しましょう。

古い扇風機から発火

長期間使っている扇風機の異常発熱によりモーター部分から発火し、やけどや火災につながるというケースがみられます。モーター部分が異様に熱い、焦げ臭い、異常な音がするなど、不具合が発生したら電源プラグを抜いて使用を中止してください。また、使用環境等により劣化が早く進む場合がありますので、こまめにチェックして使用しましょう。



炎天下の車中に放置したライターが破裂

夏の直射日光が当たることからライターが高温になり、内圧が上昇して破裂につながります。ガラスを割るほどの威力があり、最悪の場合は車輪火災にもつながりますので、保管場所には注意が必要です。同様な物として、カセットボンベやスプレー缶も挙げることが出来ます。また、スマートフォンや炭酸飲料なども炎天下の車中には放置しないよう、注意しましょう。

子どもに関わる思いがけない事故

子どもたちの周りには危険がたくさん潜んでいます。が、



夏の強い日差しで熱せられた公園遊具などの金属部分やアスファルトなど、思いがけない場所にやけどの危険が潜んでいます。また、炎天下に駐車してあった車のチャイルドシートの金具が熱くなっている、やけどしそうになったという事例もあります。子どもは大人に比べて皮膚が薄いことなどからも重症になるケースがあります。周囲に高温になるものがないか確認することが大切です。

今回ここで紹介したことはほんの一例です。私たちの周りには、季節を問わずいろいろな危険が潜んでいます。国民生活センターのホームページでは、全国の消費生活センターや医療機関等から収集した「商品やサービス、設備などにかかわる事故情報」をもとに、くらしの中にあるさまざまな危険をわかりやすいリーフレット形式で紹介していますので、参考にしてくださいと思います。

相談窓口	日時	場所	問合せ先
こころのHOT(ほっと)相談	偶数月：15:00～17:00 奇数月：17:00～19:00 (開催日は市ホームページか、市役所にご確認ください。)	飯山市保健センター	飯山市役所 保健福祉課健康増進係 ☎62-3111(内線174)
こころパーク	随時	NPO法人「ここから」	NPO法人「ここから」 ☎050-1277-1380
思春期精神保健相談	毎月第2月曜日 13:30～16:00	北信保健福祉事務所	北信保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎62-6104
精神保健相談	毎月第4水曜日 13:30～16:00		
くらしと健康の相談	毎週木曜日(9月、12月、3月) 14:00～16:00		



大切な人を守るために、声かけがとても大事ですよ。

【お問合わせ】
保健福祉課健康増進係
☎3111 内線174

乳 幼児健診 予 防接種 9月

会場：飯山市保健センター ☎62-3111 内線181・174

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：9:45～11:30(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。

9月	mamaとbabyのしあわせトーク	ママのリラク ストストレッチ	健康相談(母乳相談)	学習メニュー
	6日ⓧ	13日ⓧ	20日ⓧ	27日ⓧ

離乳食教室
日時：9月11日ⓧ 14:00開始
対象者：平成29年4月生まれ

予防接種
◆四種混合 接種日：9月5日ⓧ
対象者：H22.3.7生～H29.6.6生
◆日本脳炎



※日本脳炎の予防接種は、本来9/14・9/28の予定でしたが、全国的なワクチン不足のため、実施を見合わせています。9月以降の予防接種の実施については方針が決定し次第、広報いたします。

持ち物：母子健康手帳、予診票(記入を忘れずに)
受付時間：13:15～13:50



※母乳相談は予約制です。

乳幼児健診 受付：13:00～13:30

4カ月児	9月6日ⓧ	平成29年4月生まれ
10カ月児	9月13日ⓧ	平成28年10月生まれ
1歳6カ月児	9月20日ⓧ	平成28年2月生まれ
2歳児	9月4日ⓧ	平成27年8月生まれ
3歳児	9月27日ⓧ	平成26年8月生まれ

いいやま愛 (i) ナビをぜひ活用ください
☆予防接種スケジュール自動作成機能搭載など子育てに役立つ情報が満載
いいやま愛 (i) ナビ | 検索
もしくは右のQRコードから



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（※臨時・季節職員を除く）
 全数 5月 1.34倍 (1.24)
 うち常用・パート 5月 1.27倍 (1.25)
 ■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
開発・設計・生産技術職	1	59歳以下	23.0～44.1	電子デバイス製造業	飯山市
看護師	2	59歳以下	16.6～29.6	老人福祉・介護事業	木島平村
電気工事士	2	不問	21.1～38.8	電気工事業	木島平村
事務業務全般	1	45歳以下	15.0～18.0	一般土木建築工事業	飯山市
土木作業員	2	59歳以下	20.0～25.0	一般土木建築工事業	飯山市
種類の包装業務	3	44歳以下	14.0～16.0	その他の食料品製造業	飯山市
職場代理人	2	64歳以下	15.0～20.0	一般土木建築工事業	飯山市
営業スタッフ	1	40歳以下	15.5～26.4	自動車小売業	飯山市
営業	1	59歳以下	17.0～25.0	工業用プラスチック製品製造業	飯山市
ケアマネージャー	2	59歳以下	17.1～18.1	老人福祉・介護事業	飯山市
訪問介護業務ほか	1	不問	16.3～24.5	老人福祉・介護事業	飯山市
建築板金工	1	40歳以下	16.0～34.5	板金・金物工事業	飯山市
測量設計コンサルタント業務	1	64歳以下	20.0～32.0	土木建築サービス業	飯山市
介護職員(夜勤)	1	18歳以上	14.8	老人福祉・介護事業	飯山市
とび工	1	40歳以下	22.0～29.0	とび・工・コンクリート工職	飯山市
一般事務	1	不問	時給900円	電気工事業	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
本しめじ接種作業	1	不問	時給1,000～1,100円	その他の食料品製造業	飯山市
野菜の包装・梱包作業	2	不問	時給850～950円	農畜産物・水産物卸売業	飯山市
ファッション衣料販売スタッフ	1	59歳以下	時給1,050～1,230円	婦人・子供服小売業	飯山市
きのこ収穫・パッケージ	1	不問	時給770円	その他の食料品製造業	飯山市
一般事務	2	不問	時給850円	自動車小売業	北信地域
プラスチック成形品仕上げ検査	1	不問	時給800円	工業用プラスチック製品製造業	飯山市
正・准看護師	2	59歳以下	時給1,300～1,500円	老人福祉・介護事業	飯山市
食堂業務全般	2	不問	時給800円	飲食店(調理師資格)	飯山市
事務職(現場事務)	1	65歳以下	時給850～1,000円	野菜・果実小売業	木島平村
宅幼老介介護員(タイサービス)	2	不問	時給900～1,100円	老人福祉・介護事業	飯山市
調理担当	1	不問	時給830円	老人福祉・介護事業	飯山市
椎茸生産販売	1	不問	時給770～850円	その他の食料品製造業	飯山市
洗濯清掃員	4	不問	時給800～820円	洗濯業	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>



12 結婚式における欧米の慣習

皆さん、こんにちは!私が最近結婚したこともあり、今月は日本と欧米の結婚式の違いについてご説明します。日本の洋スタイルの結婚式でも、いろいろ違いがあり、おもしろい伝統もあります。欧米の現代的な結婚式はどのような感じでしょうか?教会の中の白ドレスを着ている花嫁の伝統的なイメージの代わりに、実は最近多くの結婚式は教会の中では行いません!人口の60%はキリスト教信者であるオーストラリアでも、教会で行う結婚式はたった4分の1程度で、ビーチや葡萄畑等の自然な場所での結婚式がクラシックでオシャレに思われています。ウェディングドレスは黒以外であればOKですが、いつか子どもも使えるようにと普通は白いドレスを購入します。他にもいろいろ決まっている伝統があります。サムシング・フォーという慣習があり、「古いもの、新しいもの、借りたもの、青色もの」(順番に祖先、新生活、友人、純潔を表すもの)を身に付けると幸せになれるというものです。また、夫の3か月の給料の価値があるダイヤの指輪は婚約指輪として使われています。結婚式の前に新郎が独身最後の夜を同性の友人と過ごす「バachelor・パーティー」と結婚式の前夜祭「リハーサルディナー」等の決まっているイベントもあります。そして式を閉じる際に、ゲストは米を夫婦に投げつけて、幸運と豊作を祈ります。またブーケトスが有名ですが、花婿が花嫁のガーターを使い、未婚男性に行うガータートスの習慣もあります。



欧米では戸籍がないため、花嫁は必ず名字を取る規制はありません。しかし、歴史的にはそのような習慣があり、最近では減少していますが、多くの花嫁は今でも名前が変わります。その他に、名字を変えない人でも、自分の名と夫の名を組み合わせる人もいます。例えば、ウィル・スミスの妻(ジェーダ・ピケット)は結婚した時にジェーダ・ピケットスミスになりました。ゲストにより違いますが、ご祝儀や会費を持つてくる習慣はありません。必ずプレゼントを用意する必要はありませんが、プレゼントの代わりに新婚生活に使える家財道具をあげることがあります。結婚式は男女ペアで参加するのが一般的で、誘われた人は普通、家族やパートナーと一緒に来ます。披露宴より、式の方が大切に思われているため、ゲストは式の方が多く来ます。欧米の結婚式は幸せて、まじめな儀式。一方で、披露宴は乾杯、ウェディングケーキ入刀、そしてダンスで家族と友達とのんびりで楽しめる気軽なイベントです。父と娘のダンスと新郎新婦が夫婦となり初めて踊るファーストダンスは重要です。確かにディナーを食べながらのフォーマルなパーティーですが、お色直し、余興等の日本で決まっていることはしません。欧米の披露宴でスピーチがあっても、おもしろい逸話ばかりで、長くは行いません。披露宴は日本に比べてゲストが多く、長時間行われるそうです。欧米の結婚式事情、いかがでしたでしょうか?皆さんの経験と似ている点がありましたか?もちろんこのような習慣に従わない人もいます(例えば、高いダイヤの指輪は最近若者にすたれています)が、欧米の伝統的な結婚式はこんな感じです!

Data file

岳北消防本部 出件件数【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	1	0	0	0	0	0	1件
救助	0	0	0	0	0	0	0件
救急	105	24	19	7	3	0	158件

今日の標語: 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
7月末	33	0	47
前年同期	26	2	31

交通安全の標語: 思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

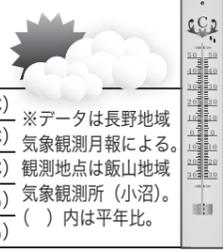
エコパーク寒川 ごみ処理量



	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
7月	421ト	24ト	445ト	13ト
前年同月比	103%	93%	102%	106%

ごみ減量推進月間(7月)へのご協力、ありがとうございました。引き続き、ごみ減量への取り組みをお願いします。

飯山市の気象【7月】



平均気温	24.7℃ (+1.4℃)	※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	29.9℃ (+1.2℃)	
最低平均気温	20.9℃ (+1.7℃)	
日照時間月計	165.7時間 (103%)	
降水量月計	282.0mm (187%)	

台風の雨
 台風は大量の雨を降らせることが多く、災害が起こりやすくなります。また、台風が離れていても台風の影響で前線の活動が活発になり、大雨をもたらすこともあります。

台風の風
 強い風にも注意が必要です。風速15m/s以上
 看板が飛んだり植木鉢が飛んだりする。

台風とは
 台風は北大西洋にある熱帯低気圧のうち、最大風速が17m/s以上のものをいいます。台風は緯度が低い地域で発生し、暖かい海から蒸発する水蒸気をエネルギーにして発達します。

台風への備え
 家の中では
 ・窓ガラスはフィルムを貼って飛散防止
 ・非常持出品の準備
 ・避難方法、避難場所を確認
 ・家の周りでは
 ・通路、入口は物を置かず逃げ場をつくる
 ・屋根、窓等の点検、補強
 ・用水路、雨どいの掃除

◇台風接近時には
 ・テレビやラジオで最新の気象情報入手する
 ・雨や風が強くなつてからの外出や作業を控える
 ・避難に関する情報が出たとき、危険を感じたときは早めに避難する
 ・浸水や土砂災害の発生するような場所には近づかない

飯山市の人口と世帯 (7月31日現在)

総人口	男	女	世帯数
21,587人 (-36人)	10,504人 (-17人)	11,083人 (-19人)	8,048 (-6)
出生: 12人 死亡: 28人 転入: 19人 転出: 39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)
 ポータブルトイレ① 自転車用チャイルドシート①
 ジュニアシート① シルバーカー① 幼児用すべり台①
 ローチェスト① ローボード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)
 波トタン(多数) ミニディスク(多数) ブルーヒーター①
 パラボラアンテナ① シルバーカー(コンパクトタイプ)①

◆譲ってください (有料でも可)
 保冷庫① 男子学生服(上下・詰襟)① 三脚①
 衣装ケース① シニアカー①

※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するので、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位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)	7/26	曇	1m	0.05 μSv
(旧)岡山小学校(岡山)	7/26	曇	1m	0.06 μSv

防災ナビ



第136回 **台風を知ろう**

台風は毎年全国各地で大きな被害をもたらします。台風の性質を知るとともに、気象情報を活用して被害を未然に防ぐことが可能です。もう一度、台風への備えを確認しましょう。

○風速25m/s以上
 屋根瓦が飛ぶ。人は立つていることができない。

○風速30m/s以上
 屋根全体が飛ばされたり家が破損する危険がある。

○風速45m/s以上
 家の中では
 ・窓ガラスはフィルムを貼って飛散防止
 ・非常持出品の準備
 ・避難方法、避難場所を確認
 ・家の周りでは
 ・通路、入口は物を置かず逃げ場をつくる
 ・屋根、窓等の点検、補強
 ・用水路、雨どいの掃除

◇台風接近時には
 ・テレビやラジオで最新の気象情報入手する
 ・雨や風が強くなつてからの外出や作業を控える
 ・避難に関する情報が出たとき、危険を感じたときは早めに避難する
 ・浸水や土砂災害の発生するような場所には近づかない

飯山市を襲った昭和57.58年水害も台風による大雨が原因でした。(写真:昭和57年水害時の木島地区)

1	金	
2	土	
3	日	第38回北信選抜中学校バスケットボール大会（市民体育館）
4	月	
5	火	
6	水	市議会 一般質問 10:00～（予定） 「第42回飯山市高齢者スポーツ大会」申込締切日【16ㄱ参照】
7	木	市議会 一般質問 10:00～（予定） 第26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）
8	金	市議会 一般質問 10:00～（予定） 「市営住宅入居希望者」申込締切日【12ㄱ参照】 「介護サポーター講習会」申込締切日【16ㄱ参照】
9	土	
10	日	第40回東日本2部軟式野球北信大会（市営野球場） 長野県フットサルリーグ（1部）第7節飯山ラウンド（市民体育館）
11	月	市議会 予算決算常任委員会（予定）
12	火	市議会 予算決算常任委員会（予定）
13	水	第42回飯山市高齢者スポーツ大会（市民体育館）【16ㄱ参照】
14	木	市議会 総務文教・産業民生常任委員会（予定）
15	金	市議会 予算決算常任委員会（予定） 「飯山市障害者計画策定公募委員」募集締切日【16ㄱ参照】
16	土	玉城監督杯マラソン大会（多目的グラウンド）
17	日	
18	月	（敬老の日） 第28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） 岳北健全育成剣道大会（市民体育館）
19	火	
20	水	
21	木	市議会 本会議・採決 10:00～（予定） 介護予防講演会（なちゅら）【16ㄱ参照】
22	金	廃食用油・古着の回収 9:00～11:00（市役所西側車庫） 「ファイト！チームで100万歩」申込締切日【10ㄱ参照】 「花の講習会」申込締切日【12ㄱ参照】 介護サポーター講習会（いいやま人権福祉センター）【16ㄱ参照】
23	土	（秋分の日） 第6回ラウンドロビンゲーム（バドミントン混合団体戦）（市民体育館）
24	日	第5回北信州ハーフマラソン大会（市内・野沢温泉村・木島平村） 第70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）
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	もの忘れ相談会 13:30～15:30（飯山市福祉センター）（要予約） 出張年金相談 10:00～12:00、13:00～15:00（飯山商工会議所）（要予約）
29	金	介護サポーター講習会（いいやま人権福祉センター）【16ㄱ参照】
30	土	

9月の税金など

（納期限 10月2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料・・・3期
上水区域上下水道使用料・・・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（火）

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（水）9:00～15:00
（11:00～15:00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）
【問合せ先】飯山市社会福祉協議会
☎62-2840

◇人権相談
月～金曜日（祝日除く）
8:30～17:15
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

◇障がい者等の権利擁護相談会
【日時】9月5日（火）9:30～12:00
9月19日（火）9:30～12:00
【会場】飯山市福祉センター
【問合せ先】北信圏域権利擁護センター
☎0269-26-2266

「長野東高校陸上部 玉城良治氏講演会」開催

📍飯山小城山ランナーズ 担当者：鷲森 ☎090-3046-5915

名門陸上部監督玉城良二さんが来飯され講演、実技指導されます。参加費無料、申込不要、どなたでも参加できます。

【日時】9月16日（土）10:00～

【会場】飯山市民体育館（持ち物：体育館シューズ）

【内容】講師：長野県立長野東高等学校陸上部監督 玉城良二氏
講演会テーマ：「かけっこが速くなるコツ」
①すぐに使える速く走るコツ ②長・短距離の走り方の基本的なポイント ③ロードレースで速く走れるコツ ④正しいジョギングの方法について ⑤低学年・高学年・中高生の身体にあった練習方法について など

主催：飯山小城山ランナーズ 後援：飯山市体育協会

「長野県計量モニター」募集

📍長野県計量検定所 ☎0263-47-4006 FAX0263-47-9895

皆さんが日常購入している食料品等について、内容量が正しく表記されているか調査を行い、感想やご意見を頂く、「長野県計量モニター」を募集しています。

【募集人員】30名まで（期間内であっても定員に達した場合は、その時点で申込を締め切らせていただきます。）

【調査期間】11月1日（水）～11月30日（木）まで

【応募期限】9月29日（金）

【申込・問合せ先】長野県計量検定所（松本合同庁舎内）
http://www.pref.nagano.lg.jp/keiryoin/index.html

※採用された方は2月に松本市内で開催予定の懇談会に出席していただきます。（懇談会への旅費は、県の規定に基づき、支給します。）詳細はお問い合わせください。

お仕事探しを始めませんか ―ハローワーク利用のおススメ―

📍ハローワーク飯山 ☎62-8609 中野職業相談室 ☎0269-23-4710

ハローワーク飯山の5月現在の求人倍率は、1.34倍で（仕事を探すが100人いれば、募集は134人分ある状況）企業の採用意欲は高い水準にあります。また、例年、夏から初冬にかけて多くの求人募集が提出される時期です。

■こんなニーズはありませんか？

- ・どうやって仕事を探していいのかわからない。
- ・今はパートだが正社員で働きたい。
- ・就職のための知識や技能を身に着けたい。 など

■ハローワークでは、こんなサービスを提供しています。

- ・専門の相談員による職業相談、職業紹介、職業訓練のあっせん
- ・仕事探しの不安や心構えについて相談。アドバイス
- ・職業興味や適性検査による適職アドバイス など

初めての職探しでも、ブランクがある方もハローワークをのぞいてみてください。

自動車税の納税確認が電子化されました

📍長野県税務課自動車税係 ☎026-235-7051

平成27年12月から、車検時の自動車税の納税確認が電子化され、納税証明書の提示を省略できるようになりました。そのため、平成29年4月から、減免の承認を受けている自動車の車検用納税証明書の送付を廃止しました。

なお、納税証明書の交付を希望される場合は、お近くの県税事務所にお問い合わせください。

「NPO法人設立講座」受講生募集

📍長野県民文化部 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活動をしたい方

【日程】13:30～15:00 設立講座

- ・NPO法人とは（講師：中間支援組織の職員）
- ・NPO法人設立手順（講師：県民協働課職員）

15:00～15:30 個別相談（希望される方のみ）

【開催日】9月13日（水）

【会場】長野県北信合同庁舎2階（202・203号会議室）

【申込締切】9月8日（金）

※同講座は県庁会場でも毎月1回実施しています。詳しくは県公式ホームページをご覧ください。県民文化部県民協働課 協働・NPO係までお問い合わせください。

無料法律相談会を開催しています

📍長野県司法書士会飯山支部 担当者：西澤 ☎0269-24-7777

こんなことでお悩みの方はご相談ください。

- 家・土地のこと ●借金のこと ●家族のこと
- 相続のこと ●会社のこと ●裁判のこと
- 日常生活のもめごと

【開催日】時間は14:00～16:00
平成29年10月1日（日）・12月2日（土）
平成30年2月3日（土）・4月7日（土）・6月2日（土）

【会場】飯山市福祉センター

※予約は不要ですが、相談者が多いときは、お待ちいただくことがあります。

中小企業退職金共済制度をご活用ください

📍(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234

働くみんなに、今こそ確かな安心を。

中退共 CHU
小企業
退共 TAI
共済 KYO
制度 済制度

- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税
- ◆外部積立型なので管理が簡単
- ◆パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ

中退共 検索 

(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

建設業退職金共済制度をご活用ください

📍(独)勤労者退職金共済機構 建設業退職金共済事業本部 ☎03-6731-2866

建設業を営む事業主が、労働者の働いた日数に応じて日額310円の掛金を納め、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに当制度から退職金を支払うという、業界全体での退職金制度、それが建設業退職金共済制度です。

■特長

- ・国の制度なので安全、確実、申込手続きも簡単です
- ・経営事項審査で加点評価の対象となります
- ・掛金の一部を国が助成します
- ・掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります
- ・事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます

※詳しくはホームページもしくは 建退共 検索 

(独)勤労者退職金共済機構長野県支部 ☎026-228-7200