

# いいひと発見!

いいひと はっけん # 152

E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

「近所の方から採りたての野菜や果物、お米などをいただいたり、畑仕事を教わったりで、とにかく親切にしてください。」と感謝していました。

**今** 年の9月に瑞穂地区に移住された東海林さんご夫婦。飯山を選んだ理由を伺うと、特に理由と云えるものはなく、遊ぶときや食事のときなど、自然と飯山に足が向くことが多かったそうです。土地も人も身体にフィットするような感覚だと和幸さんが話していました。

**お** 二人ともアウトドア派で、トレイルランニングが好きで、お気に入りには、小菅山々頂付近の女神の森も



とうかいりん  
**東海林 和幸さん**  
**裕美子さん**

瑞穂地区

永住の地を求め飯山へ移住。土地も人も身体にフィットするような感覚。



11月3日、飯山市社会福祉協議会主催のふれあいまつりの環として、本町ぶらり広場と飯山市福祉センターを会場に「NPOフェスタ2018」を開催しました。

## NPOフェスタ2018 開催しました!

皆さまにコーヒーを振る舞いました。

障がい者支援を行うNPO法人ここからは、障がい者施設で作られた物品の販売や、福祉センターで開催されたふれあい作品展にも出展しました。また、NPOフェスタ2年ぶりとなる無料包丁研ぎも行いました。



お休み処の運営は、猪突申会が行いました。温かいお茶で来場者の皆さまをおもてなしました。



# みゆき野かわら版

## 木島平村 第13回 みゆき野の風景画展

「みゆき野の風景画展」が、中町展示館で始まります。北信州みゆき野には、「残雪の里山と花咲き競う春」、「さわやかな風と緑豊かな夏」、「彩りあざやかな紅葉の秋」、「輝く白雪の冬」といった四季さまざまな美しさがあります。みゆき野を訪れて「心のふるさと」、山里や自然をお楽しみいただき、この地の趣を風景画に残していただきたいという願いから、本展覧会を開催します。



■日付 11月3日(土)・祝～12月1日(土) 休館(木曜日) 除く  
■時間 午前10時から午後5時まで  
■場所 中町展示館 木島平村大字上木島680-1  
■問い合わせ 木島平村芸術文化協会事務局 ☎0269-82-2041

## 野沢温泉村 野沢温泉スキー場 ロングランイベント

○95周年記念イベント  
2018年11月23日(金)～2019年5月6日(月)使用済みの1日券以上のリフト券裏に必要事項を記入して専用の投函箱へ。抽選で95名の方に、シーズン券をはじめ野沢温泉村特産品などをプレゼント。このほか多数イベントあります。詳しくはお問合せください。

○初滑りサービス期間  
2018年11月23日(金)～12月14日(金)  
リフト料金特別割引：1日券 大人3,400円、小人1,700円、シニア2,600円  
※降雪があり次第、11月23日(金)からスキー場営業開始  
■問い合わせ 野沢温泉スキー場 ☎0269-85-3166

## 栄村 さかえ倶楽部スキー場 2018-2019シーズン情報

さかえ倶楽部スキー場では、今年シーズンもまたパウダー好きの皆さんに好評な「平日パウダー祭り」(平日極力非圧雪)を行います!その他、「雪マジ19」(19歳リフト無料)や、「雪マジ20」(20歳リフト半額)を例年同様行います。今シーズンのオープンは12月15日(土) 土日祝日は全リフトを運行しますが、平日は初心者用のリフトは運休となります。今年の冬もぜひさかえ倶楽部スキー場へ!詳しくはお問合せください。

■問い合わせ さかえ倶楽部スキー場 ☎0269-87-3355

# 観光交流都市情報

石川県 **七尾市**

## わくら朝市 x わくたまサンデー



毎週日曜日の午前中に朝採れ野菜をはじめとした様々な品を販売している「わくら朝市」。宿泊者限定で「わくたままるこ」と「わくたま焼き」を振る舞う「わくたまサンデー」。そのふたつがコラボレーションしました。会場ではお楽しみ抽選会も実施いたします。

■日付 平成30年12月2日から平成31年3月31日の毎週日曜日(12月30日はお休み)  
■場所 和倉温泉総湯前広場  
■問い合わせ 和倉温泉観光協会 ☎0767-62-1555

新潟県 **糸魚川市**

## 糸魚川荒波 あんこうフェア



冬の高級味覚「あんこう」がたっぷり楽しめる糸魚川荒波あんこうフェアを開催します。鍋やラーメン、から揚げなど、参加店が趣向を凝らしたあんこう料理を提供し、旬を迎えるあんこうを堪能できる恒例イベントです。

■日付 平成30年12月1日(土)から平成31年3月31日(日)まで  
■参加店 市内の食事処、民宿、温泉施設など「のぼり旗」が目印です。  
■問い合わせ 糸魚川市観光案内所 ☎025-553-1785

# 広報紙への広告掲載 募集しています

○規格等  
紙面の下段 1色刷り(白黒) 1枠当たり縦46mm、横86mm(2枠一括掲載も可能)  
掲載期間は1月単位とし、最長6月

○広告料  
1枠当たり月額5,400円(税込み) 同一内容で6月引き続いて掲載する場合は、1枠当たり27,000円(税込み)  
詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

■お問い合わせ 企画財政課 62-3111(内線394)

# Data file

## 岳北消防本部 出場件数【10月】



	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	広域協定区域	管轄外	計
火災	0	0	0	0	0	0	0件
救助	0	0	1	0	0	0	1件
救急	116	14	17	18	4	0	169件

今月の標語：もう消した 何度も言うよ 消すまでは

## 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
10月末	29	0	38
前年同期	39	0	54

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
10月	429 <sup>ト</sup>	37 <sup>ト</sup>	466 <sup>ト</sup>	14 <sup>ト</sup>
前年同月比	97%	130%	99%	118%

(ひとこと) 宴会の はじめとおわりは お食事を  
乾杯後 30分、おひらき前 10分は食事を楽しみましょう！  
☆残さず食べよう！ 30・10 運動

## 飯山市の気象【10月】

平均気温	14.6℃ (+1.3℃)	※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	20.7℃ (+1.4℃)	
最低平均気温	9.7℃ (+1.2℃)	
日照時間月計	137.6時間 (108%)	
降水量月計	62.5mm (58%)	

## 飯山市の人口と世帯 (10月31日現在)

総人口	男	女	世帯数
21,155人 (-32人)	10,277人 (-15人)	10,878人 (-17人)	8,034 (-8)
出生：10人 死亡：26人 転入：34人 転出：50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)

チャイルドシート②	ベビーチェア①	ふる釜セット①
ベビーカー③	折りたたみベッド①	学習机セット①
食器棚①	吸引器①	テレビ台①
クビーチェア⑧	介助用手すり①	整理タンス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
介護ベッド①	冷凍ショーケース①

◆譲ってください (無料)

波トタン (多数)	MDメディア (多数)	食器棚①
ブルーヒーター①	パラボラアンテナ①	蒸し器 (蒸籠) ①
エレキギター①	男女ランドセル各①	男女学生服各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いたしますので、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  
10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地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)	10/31 (水)	晴	1m	0.05 μSv
(旧) 岡山小学校 (岡山)	10/31 (水)	晴	1m	0.06 μSv

## 防災ナビ



### 第151回 消防団協力事業所表示制度

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約86万人となっており、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と憂慮されています。

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、県内消防団員の約8割が被雇用者(いわゆるサラリーマン団員)となっています。

「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、事業所のイメージアップに活用

飯山市では現在、事業所に消防団員が複数名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18社が消防団協力事業所として認定されています。

(有)越後屋電器商会・(株)藤巻建設・(株)北信ボーリング・(株)宮本園・(有)小山商会・伊東建設(株)・(株)北誠商事・協立電機(株)・(有)新栄テック・(株)フクザワコーポレーション・(株)本木建設・(株)村上建設・飯山ブロック(株)・エコパーク寒川(テスコ(株)長野支店)・(株)アルプス管工・高津電気工事(株)・(有)雪国・北信州森林組合(登録順)

今後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。



フレイルは、あなた次第で改善できます。

フレイルは、あなた次第で改善できます。

フレイルを予防するには、運動・食生活・社会参加が大きな3つの柱になります。

◆運動  
筋力維持のためによく動きましょ。毎日できるだけ歩いたり、日常生活に運動を取り入れましょ。

◆食生活  
毎日の食事を大切にして「低栄養」を予防しましょう。主食と野菜をしっかりと、低栄養状態予防のために「た



高齢期における筋力や心身の機能が低下し、弱った状態を「フレイル(虚弱)」といいます。健康と要介護の間のような段階で、多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。フレイルの状態にならないように予防し、もしフレイルの状態になっても回復のために対策に取り組むことが大切です。

## フレイルってなあに？

# 健康 いいやま

- ◆フレイルかどうかチェックしてみましょ。
- 一年間で体重が4kg以上減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体活動が減った
- ▽1〜2項目あてはまる方  
↓フレイルの前段階
- ▽3項目以上あてはまる方  
↓フレイルの疑いあり

### 基本チェックリスト

65歳以上の方(介護認定者・事業対象者・湯の入荘での介護予防教室参加者は除く)に、現在の健康状態や日常生活状況等をうかがう「基本チェックリスト」を配布します。

対象者には各区を通じて配布し、基本チェックリストの結果及び教室等のご案内は、2月頃にご家庭に郵送します。

◆自身の心身の状態を振り返る良い機会になりますので、是非ご協力いただきますようお願いいたします。

【お問合わせ】  
地域包括支援センター ☎3111 内線183

◆社会参加  
外出の機会を増やましょ。一日一回は外出することが大切です。買い物や通院、散歩も社会参加になります。外出して歩いたり、誰かと話すことで、身体活動量が増えること、心身の機能を使うことが大切です。また積極的に「地域活動」への参加をしてフレイルを予防してみませんか。

「んぼく質」と「エネルギー」になる食品を意識してとりましょ。

## 乳 幼児健診 予防接種 12月

会場：飯山市保健センター ☎62-3111 内線181・174

乳幼児健診 受付：13:00～13:30

4カ月児	12月5日(水)	平成30年7月生まれ
10カ月児	12月12日(水)	平成30年1月生まれ
1歳6カ月児	12月19日(水)	平成29年4・5月生まれ
2歳児	12月3日(月)	平成28年11月生まれ
3歳児	12月26日(水)	平成27年10・11月生まれ

予防接種 受付：13:15～13:50  
持ち物：母子健康手帳、予診票(記入を忘れずに)  
◆四種混合  
接種日：12月11日(火)  
対象者：H23.6.13生～H30.9.12生

離乳食教室  
日時：12月10日(月) 14:00開始  
対象者：平成30年7月生まれ

ママサポートプログラム 時間：9:30開場 10:00～11:30  
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)(申込不要 ※母乳相談は予約が必要です。)

12月	mamaとbabyのしあわせトーク	ママのリラク スストレッチ	赤ちゃんとお遊ぼう	健康相談 母乳相談
	5日(水)	12日(水)	19日(水)	26日(水)

2か月児ママの会  
日時：12月21日(金) 14:00～15:30  
対象者：平成30年10月生まれ  
その月に、生後2か月になるお子さんをお持ちのお母さんのための会です♪対象者にはお知らせが届きます。

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  
または右のQRコードから



# 12月 情報カレンダー

1	土	差別のない明るい飯山市を築く市民大会 13:30～15:50 (文化交流館なちゅら) 司法書士無料法律相談会 14:00～16:00 (飯山市福祉センター) 第29回みゆき野卓球大会 (市民体育館)
2	日	
3	月	
4	火	人権・悩みごと相談所 9:00～15:00 (飯山市公民館) 【14ㄱ参照】 障がい者等の権利擁護相談会 【右記参照】
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	第33回飯山市インドアソフトテニス大会 (市民体育館)
10	月	
11	火	介護予防講演会 14:00～15:30 (飯山市公民館) 【13ㄱ参照】
12	水	市議会 招集 (予定)
13	木	市議会 議案上程 (予定)
14	金	
15	土	
16	日	国際交流イベント「クリスマス・クッキー・パーティー」(要予約) 【16ㄱ参照】
17	月	
18	火	障がい者等の権利擁護相談会 【右記参照】
19	水	
20	木	市議会 一般質問 (予定) 総合相談 【右記参照】 もの忘れ相談会 13:30～15:30 (飯山市福祉センター) (要予約)
21	金	市議会 一般質問 (予定) いよいよ女性起業塾 (要予約) 【19ㄱ参照】
22	土	市議会 一般質問 (予定)
23	日	
24	月	
25	火	市議会 予算決算・総務文教・産業民生委員会 (予定)
26	水	
27	木	市議会 本会議・採決 (予定) 出張年金相談 10:00～15:00 (飯山商工会議所) (要予約)
28	金	市役所仕事納め 廃食用油・古着の回収 9:00～11:00 (市役所西側車庫)
29	土	
30	日	
31	月	

## 12月の税金など (納期限 12月28日)

国民健康保険税・・・6期  
介護保険料・・・9期  
後期高齢者医療保険料・・・6期  
旧統合簡水・斑尾簡水・・・10.11月分  
上下水道使用料  
保育料・・・12月分  
CATV、インターネット使用料・・・12月分  
口座振替日 12月26日(水)

## 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】  
12月20日(木) 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  
いよいよ人権福祉センター
- ◇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】12月4日(火) 9:30～12:00  
12月18日(火) 9:30～12:00  
【会場】飯山市福祉センター  
【問合先】北信圏域権利擁護センター ☎0269-26-2266

## ハローワーク

### 北信地域求人情報 11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・季節求人を除く)  
全数 8月 1.58倍(1.51)  
うち常用・パート 8月 1.43倍(1.41)
- 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
大型トラック乗務員	2	59歳以下	28.2～35.6	一般貨物自動車運送業	飯山市
野沢菜漬加工現場作業	1	59歳以下	14.1～15.5	製菓・製糖・製氷・製粉・食品製造業	飯山市
接客・調理・店舗管理業務	3	不問	16.0～18.0	食堂・レストラン(専門料理店を除く)	飯山市
青果物の集荷、出荷及び営業職	2	40歳以下	16.5～25.0	農畜産物・水産物卸売業	飯山市
工場内作業員(夜フルタイム)	4	18歳以上	15.4～15.4	こん包業	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
プラスチック成型作業、仕上げ検査及び付随業務	1	不問	13.9～14.4	工業用プラスチック製品製造業	飯山市
介護職員	2	59歳以下	17.3～22.3	老人福祉・介護事業	栄村
歯科助手、受付	1	不問	15.5～17.5	歯科診療所	飯山市
調理スタッフ	1	44歳以下	17.0～25.0	食堂・レストラン(専門料理店を除く)	飯山市
総合職(営業・企画・開発)	1	45歳以下	20.0～30.0	管理、補助的経済活動を行う事業所	飯山市
成形オペレーター	2	50歳以下	18.0～23.0	工業用プラスチック製品製造業	栄村
訪問介護業務	1	不問	16.3～24.5	老人福祉・介護事業	飯山市
電気工事士	2	40歳以下	16.0～26.0	電気工事業	飯山市
きのご集荷	1	50歳以下	25.0～28.0	一般貨物自動車運送業	飯山市
クリーニング集荷、配送	2	59歳以下	時給825円	洗濯業	飯山市
ルーム係及び業務全般	3	不問	時給850～1,000円	旅館、ホテル	野沢温泉村
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
タクシー運転手	1	18歳以上	時給830円	一般乗用旅客自動車運送業	飯山市
きのご、胡瓜栽培作業全般	2	64歳以下	時給840～950円	その他の食料品製造業	飯山市
本しめじの収穫	2	64歳以下	時給830～1,100円	その他の食料品製造業	飯山市
経理事務アシスタント	1	59歳以下	時給850～900円	旅館、ホテル	野沢温泉村
食品加工・製造	3	不問	時給821～950円	パン・菓子製造業	木島平村
椎茸生産販売	1	不問	時給821～850円	その他の食料品製造業	飯山市
ふなしめじの収穫・パッケージ・箱詰め	3	不問	時給830～900円	その他の食料品製造業	飯山市
接客販売員	2	不問	時給821～830円	医薬品・化粧品小売業	飯山市
旅館業雑務全般	1	不問	時給850～1,000円	旅館、ホテル	野沢温泉村
接客	1	不問	時給821～1,000円	食堂・レストラン(専門料理店を除く)	飯山市
洗濯清掃員	4	不問	時給821～850円	洗濯業	飯山市
製菓・製造・販売	1	45歳以下	時給830円	菓子・パン小売業	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 (・w・)「熱氣(イツヘイ)だから食べちゃダメ」編

こんにちは。秋になって、おいしいものを全部食べたいリアンです。最近本当に寒くなってきましたね。紅葉もあって、ワクワクしながらALTの先生たちと一緒に冒険に(見)に行きました。

初回のコラムでも少し話をしましたが、私は食べ物の写真を撮るのが好きで、最近食べ物の写真が増えてきて嬉しいです。一人で日本に来たので、撮った写真を時々家族に送って近況報告をしています。この間、揚げ物の写真を家族に送ったら、お母さんが「そういうの、とても熱気だからたくさん食べちゃダメだよ」と返信がきました。とても懐かしかったので、今回は「熱気」についてお話ししよう。

「熱気(イツヘイ)」又は北京語で「上火(シャン・フウオ)」は中国人や香港人、私のような海外育ちの中国系の人にも子どもの時から聞き慣れた中国語の言葉です。特に、おいしいけれど不健康なものを食べようとする時には、いつも「それ、熱気だから食べちゃダメ!」と言われる。

「熱気」っていったいなに?と知っている人がたくさんいると思うので、少し理解しにくいかもしれませんが、頑張って説明してみます。

「熱気」の症状は、主に喉の痛み、口内炎、鼻血、ニキビなどがあります。「君は熱気ですね」や「フライドポテトは熱気だよ」のように、人にも食べ物にも使える言葉です。もう少し詳しく説明すれば、「熱気」は中医学(中国の伝統医学)の概念の一つで、漢方と似ているところもあります。これは体の気、そして陰陽を見る医学で、体の陰と陽がバランスを取れてない時は病気になる。陰の「冷たい」と陽の「熱い」というイメージから、食べ物は陰と陽に分けられます。つまり「熱い」ものを食べすぎると「熱気」になります!

では、どんなものを食べると「熱気」になるのでしょうか。バーガー、フライドチキン、コロッケなど油っぽいものやカレーのような辛いものを食べると「熱気」になります。スイカ、キュウリ、そして中国の「菊の茶」と「24味(メイ)」というとても苦い薬のような「冷たい」ものを食べると、「熱気」が治ります。

ここまで読んで、「でたらめでしょう」と思う人もいると思います。おいしいものが全部「熱気」だなんて、きつと「子どもがジャンクフードを食べないように怖がらせる手段だ!」とオーストラリア育ちの私もそう思いました。しかし、実際にそういう物を食べすぎると喉が痛くなったりすることがあるので、一理あるんだなあと思いました。

たとえジャンクフードでも健康的なものでも、食べ過ぎるとよくないものですね。みなさんも「熱気」にならないように、健康に注意しましょう!