

イーひと発見!

いいひと はっけん # 148

E(エ) ネルギッシュな
E(イー) ヤマの皆さんを紹介!

8月15日に行われる成人式の企画・運営を担う協力員となった金井さん。協力員は、現在4人で随時メンバーを募集しているそうです。会議の雰囲気は楽しく、メンバーと接していると地元愛を強く感じるそうです。

金井さんは、「成人式のイメージでは、静かにずっと座っているというイメージがあり、せっかくみんなが集まるなら、もっと楽しい成人式にしたい。アトラクションの内容は、来た人に、地元名産、特産や飲食店を知ってもらえるようなものにしたい。」という積極的な意見があったということです。

金井さんは、「地元に住んでいても知らない特産物がある。有名な飲食店や有名な人もある。地元が好きになれるようなアトラクションにしたい。商店にも協力してもらい一緒に地元を盛り上げたい。」と抱負を話していました。

今後、協力員より成人式への協力依頼がありましたら、ぜひご協力をお願いしたいということです。



【写真1】新体制でのスタート

5月19日(土)に、第15回いいやまNPOセンター総会を開催しました。

総会では、いいやまNPOセンターの平成29年度活動報告・決算報告と平成30年度の活動計画・予算がそれぞれ承認されました。また、今年度は役員改選が行われ、こちらも承認され、新体制でのスタートを切りました。

飯山市の資源を大切に、それらを有効に活用して地域の活性化に取り組んでいる活動内容を知ることができ、有意義な発表会となりました。

金井菜央さん 瑞穂地区



成人式のアトラクションで地元の物産をPRして、みんなで地元を盛り上げたい。

第15回いいやまNPOセンター総会開催

いいやま

NPO

タセン

だより

いいやまNPO
センター事務局
☎ 62-7030

【写真2】活動発表会



団体の詳しい活動等を知りたい場合は、いいやまNPOセンターホームページをご覧ください。だくか、いいやまNPOセンター事務局(飯山市福祉センター内)にも各団体の資料がありますので、お問い合わせください。

いいやまNPOセンター事務局
☎ 62-7030
◎ ホームページ <http://www.iiyama-catv.ne.jp/~npoc/>



みゆき野かわら版

広域情報

木島平村 カヤの平・秋山郷シャトル便運行開始

長野県と新潟県を越えて広がる信越自然。その広大なエリアの中でも指折りの大自然が体験できる木島平村「カヤの平」と栄村「秋山郷」を飯山駅と結ぶシャトル便が期間限定で運行開始! ブナの原生林や北ドブ湿原を地元ガイドが案内する「カヤの平高原トレッキング」や、清らかな溪流・雑魚川(ごこがわ)沿いをガイドと一緒にトレッキングする「雑魚川溪流滝めぐり」などのオプションもご用意しています。

- 運行期間 7月14日(土)～11月4日(日)の土日祝日 ※事前予約制。3日前までにご予約ください。
- バス料金 飯山駅からカヤの平高原 1,000 円、切明温泉 2,000 円
- ご予約・お問い合わせ 信越自然郷飯山駅観光案内所 ☎ 0269-62-7000
URL: <http://www.shinetsu-shizenkyo.com/plans/>



野沢温泉村 ナイトゴンドラツアー

野沢温泉村の温泉街から長坂ゴンドラリフトで約15分の空中散歩。標高1,400m、街の光が届かない真っ暗な静寂の世界へ。晴れた日には手が届きそうな無数の星々が輝き、街中では見ることができない光景が広がります。

- 期間 7月28日、8月4日、11日、18日、25日 (いずれも土曜日)
- 時間 上り線 19:30 集合(長坂ゴンドラリフト長坂駅)
下り線 21:00～21:30
- 料金 おとな 2,000 円 こども 1,000 円
(ゴンドラ往復チケット・ドリンク・ガイド含)
- 問い合わせ (株)野沢温泉(野沢温泉スキー場) ☎ 0269-85-3166



栄村 第2回さかえ夏まつり

夏の恒例イベント「さかえ夏まつり」を開催します。ステージ発表では、ふるさと太鼓に始まり神楽の演舞や保育園児のダンス発表など盛りだくさん!おいしい露店市、手作りマルシェも数多く出店!皆様のお越しをお待ちしています。

- 開催日 7月14日(土)
- 場所 JR飯山線森宮野原駅前駐車場特設会場
- 時間 15:00～21:00
- 入場料 無料
- 駐車場 有り/無料(栄村役場駐車場/会場まで徒歩約3分)
- 問い合わせ 第2回さかえ夏まつり実行委員会 事務局 ☎ 0269-87-3333
URL: <http://sakae-akiyamago.com/event/2990/>



岳北消防本部
出場件数【6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	75	11	13	16	3	0	118件

今月の標語：つけたなら けすまで消えない その“責任”

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
6月末	10	0	12
前年同期	32	0	46

交通安全の標語：思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

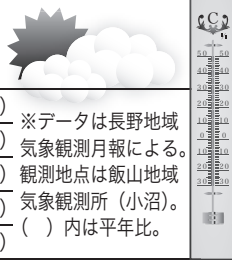
エコパーク寒川
ごみ処理量



	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
6月	377㌧	31㌧	408㌧	12㌧
前年同期比	92%	93%	92%	87%

今月の標語：夏到来 ペットボトルの 出し方確認
ラベルとキャップを取り、ひとすずぎをお願いします。

飯山市の気象【6月】



平均気温	20.3℃ (+0.7℃)
最高平均気温	26.3℃ (+1.1℃)
最低平均気温	15.2℃ (+0.4℃)
日照時間月計	187.6時間 (124%)
降水量月計	65.5mm (90%)

※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。

飯山市の人口と世帯

（6月30日現在）

総人口	男	女	世帯数
21,274人 (-5人)	10,328人 (-5人)	10,946人 (0人)	8,037 (+1)
出生：7人 死亡：16人 転入：44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）

チャイルドシート③	ベビーチェア①
ベビーベッド①	ベビーカー③
折りたたみベッド①	学習机セット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
介護ベッド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①
体重計①		

◆譲ってください（有料でも可）

三脚①	衣装ケース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

6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）	6/27（水）	曇	1m	0.05 μSv
（旧）岡山小学校（岡山）	6/27（水）	曇	1m	0.06 μSv

健

康

い

い

や

ま

認知症予防について

国内では、2025年に高齢者の約5人に1人が認知症であると見込まれ、今や認知症は誰もが関わる可能性があります。

認知症は、さまざまな原因で脳の働きが悪くなるため、物忘れがひどくなる、できていたことができなくなる等、日常生活に支障が生じます。認知症は、予防するのが難しいと言われてきましたが、近年は研究が少しずつ進み、どうすれば認知症になりにくいかなということがわかってきました。

認知症予防のポイント

①運動

ウォーキングなどの有酸素運動を週3回程度行なうことで、脳を活性化させるホルモンが分泌され、脳の老廃物を分解する酵素を増やす効果が期待できます。この老廃物は、アミロイドβと言われ、これらの物質が脳に蓄積されることで、認知



症の約6割を占めると言われるアルツハイマー型認知症を発症することがわかってきました。

②食事

認知症を予防するには生活習慣病を予防する食事が良いと言われています。具体的には、減塩で脳の血管をしなやかに保ち、緑黄色野菜や魚、大豆などを積極的に摂取するバランスの良い食事が効果的です。



③会話

人との会話は、脳を活性化させると言われています。いつも同じ人との会話ではなく、いろいろな人との会話があるだけで効果的です。できるだけ外出して人との付き合いを多くするのが良いでしょう。



④知的活動

指先と頭を同時に使う活動が脳を活性化します。具体的には、文章の読み書きやゲーム、囲碁や将棋、麻

雀、トランプやかるた、裁縫や編み物などです。積極的に取り組み組んで脳を活性化させましょう。



⑤睡眠

睡眠によってアミロイドβを脳から排出しやすくなることがわかってきました。30分未満の昼寝と起床後2時間以内に太陽の光を浴びるなどして、適切な睡眠を確保しましょう。



適度な運動や睡眠、バランスのとれた食事は、がんや脳梗塞や心筋梗塞、生活習慣病などのリスクも減らします。この機会に、認知症予防に取り組んでみてはいかがでしょうか。



【お問合わせ】

地域包括支援センター
☎62-3111 内線186

乳 幼児健診 予防接種 8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	8月1日㊥	平成30年3月生まれ
10カ月児	8月8日㊥	平成29年9月生まれ
1歳6カ月児	8月22日㊥	平成29年1月生まれ
2歳児	8月6日㊤	平成28年7月生まれ
3歳児	8月29日㊥	平成27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。）

8月	mamaとbabyのしあわせトーク	ママのリラック スストレッチ	赤ちゃんとお遊ぼう	健康相談 母乳相談
	1日㊥	8日㊥	22日㊥	29日㊥

離乳食教室

日時：8月7日㊥ 14:00開始
対象者：平成30年3月生まれ



予防接種 受付：13:15～13:50

持ち物：母子健康手帳、予防票（記入を忘れずに）

◆BCG・ポリオ（要予約）

接種日：8月2日㊥
対象者：H29.8.4生～H30.5.3生

◆日本脳炎

接種日：8月9日㊥
対象者：H23.2.11生～H27.8.10生

◆四種混合

接種日：8月23日㊥
対象者：H23.2.25生～H30.5.24生



2か月児ママの会

日時：8月31日㊤ 14:00～15:30
対象者：平成30年6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 | 検索
または右のQRコードから

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

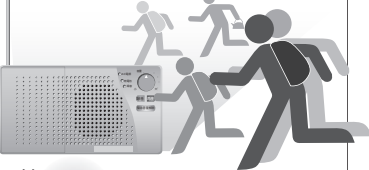
消防信号は、消防法および消防法施行規則で定められており、種類としてはサイレン信号等がありますが、飯山市内では警鐘楼等に設置してある半鐘で打鐘信号を行っています。

現在、火災等災害が発生した場合、防災無線による広報が主流になりつつありますが、消防団員による火災予防広報のため打鐘を行っています。

消防信号には様々な種類の信号があります。今月は、その中でも、消防団員による火災予防広報のため打鐘を行っています。



防災ナビ



第147回

消防信号とは

◇近火信号
消防詰所等から約800m以内のとき

◇出場信号
（連点）

◇消防団出場区域内
（連点）

◇応援信号
（二点）

◇消防団特命応援出場のとき
（二点）

◇鎮火信号
（二点）

◇火災警報発令信号
（二点と二点の斑打）

（二点と四点との斑打）

※この信号は、消防団による夜警実施時に打鐘します。

※火災の際は、消火活動を最優先に行うため、打鐘を行わない場合があります。



1	水	市民プール休業日
2	木	
3	金	人権同和・企業人権教育講座 16:00～（飯山市民公民館）
4	土	第13回武蔵野市選抜交流大会 野球（長峰多目的グラウンド）【5日まで】
5	日	長野県知事選挙 第17回飯山3複団体バドミントン大会（市民体育館・泉台小学校）
6	月	
7	火	障がい者等の権利擁護相談会【右記参照】
8	水	市民プール休業日
9	木	第16回信濃毎日新聞社杯市民マレットゴルフ大会（長峰マレットゴルフ場） 高校剣道錬成大会（市民体育館）【11日まで】
10	金	
11	土	いいやま灯篭まつり【13ㄱ参照】
12	日	飯水岳北交通安全住民大会【10ㄱ参照】 図書館・夏まつり【30ㄱ参照】 みゆき野クラブOB大会（市営球場） 日体大力カップバレーボール大会高校男子の部（市民体育館）【14日まで】
13	月	
14	火	千曲川河畔納涼花火大会（花火打ち上げは20時から）
15	水	成人式（文化交流館なちゅら）【27ㄱ参照】
16	木	
17	金	森田カップバレーボール大会高校女子の部（市民体育館・飯山高校）【19日まで】
18	土	斑尾ジャズ2018【19日まで】【14ㄱ参照】 飯水中体連競技力向上技術講習会 野球（市営球場） 第79回飯山市長杯争奪兼北信大会予選飯山市少年野球大会（長峰多目的グラウンド）【19日まで】
19	日	第64回飯山市長杯ソフトテニス大会（市営庭球場） 東北信ブロック秋季予選 野球（市営球場） 長野県スポーツ少年団北信地区競技別交流大会サッカー大会（瑞穂グラウンド）
20	月	総合相談【右記参照】
21	火	
22	水	
23	木	出張年金相談 10:00～15:00（飯山商工会議所）（要予約）
24	金	廃食用油・古着の回収 9:00～11:00（市役所西側車庫）
25	土	飯山市総合防災訓練【13ㄱ参照】
26	日	第63回飯山市社会福祉大会【32ㄱ参照】 第43回飯山ジュニア水泳大会（市民プール） 東北信ブロック秋季予選 野球（市営球場）
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	もの忘れ相談会 13:30～15:30（飯山市福祉センター）（要予約）
31	金	人権同和・企業人権教育講座 16:00～（飯山市民公民館）

8月の税金など （納期限 8月31日）
市・県民税・・・2期 国民健康保険税・・・2期 介護保険料・・・5期 後期高齢者医療保険料・・・2期 旧統合簡水・斑尾簡水 上下水道使用料・・・6.7月分 保育料・・・8月分 CATV、インターネット使用料・・・8月分 口座振替日 8月27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】 8月20日（月）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】8月7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

ハローワーク

北信地域求人情報

7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 4月 1.22倍（1.45）
うち常用・パート 4月 1.26倍（1.34）
■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
本しめじの培養ビンの配送、栽培業務全般	1	64歳以下	19.0～26.0	その他の食料品製造業	飯 山 市
パソコンの製造	1	不 問	13.4～13.4	電子計算機・同附属装置製造業	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
パソコンの組立・検査等	10	不 問	15.4～19.3	労働者派遣業	飯 山 市
フロント	1	不 問	18.0～28.0	旅館、ホテル	飯 山 市
重機オペレーター、作業員	2	64歳以下	20.0～28.0	一般土木建築工事業	栄 村
建設及び舗装コンクリート製、社内IT管理業務	2	40歳以下	16.0～38.0	土木建築サービス業	飯 山 市
きのこ栽培全般	2	50歳以下	20.0～22.0	その他の食料品製造業	木島平村
調理、接客、ホール係	2	59歳以下	15.0～18.5	その他の飲食店	飯 山 市
経理事務員	1	64歳以下	25.0～30.0	一般土木建築工事業	飯 山 市
培養基製造及び収穫選別	1	50歳以下	19.0～25.0	その他の食料品製造業	飯 山 市
電気工事士	2	50歳以下	20.0～30.0	電気工事業	飯 山 市
税務会計事務	1	59歳以下	16.5～25.0	公認会計士事務所、税理士事務所	飯 山 市
接客サービス係	2	64歳以下	16.2～17.5	旅館、ホテル	野沢温泉村
大型運転手（FL）	1	59歳以下	20.1～27.2	一般貨物自動車運送業	飯 山 市
花栽培作業	1	不 問	時給825～900円	耕種農業	飯 山 市
客室係及び調理補助	2	不 問	時給900円	一般土木建築工事業	野沢温泉村
学校給食調理業務	1	不 問	時給820～900円	市町村機関	飯 山 市
医療事務	1	不 問	時給860～930円	医薬品・化粧品小売業	飯 山 市
職業指導及び生活指導	1	不 問	時給1,000円	障害者福祉事業	飯 山 市
訪問介護職員	1	64歳以下	時給1,100円	老人福祉・介護事業	飯 山 市
検査及び包装・梱包	2	不 問	時給800～850円	その他のプラスチック製品製造業	飯 山 市
養豚作業員	1	不 問	時給920円	畜産農業	飯 山 市
接客・厨房調理係	1	不 問	時給900～1,000円	すし店	野沢温泉村
焼酎（焼酎・酒類）製造の包装（ガラス瓶の瓶詰）	1	不 問	時給800円	その他の食料品製造業	木島平村
ホール係	1	不 問	時給850円	その他の飲食店	飯 山 市
運転手	2	18歳以上	時給800～900円	建物売買業、土地売買業	飯 山 市
販売・レジ・調理	1	不 問	時給800～1,000円	他に分類されない小売業	栄 村
接客販売	3	不 問	時給850～1,050円	その他の各種商品小売業	飯 山 市
きのこのパッケージ作業	2	不 問	時給800～1,000円	その他の食料品製造業	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
シャノンの
なにぬねノンちゃん日記♪

23 オーストラリアにある日本～オーストラリアと日本の関係

飯山にはオーストラリアからの観光客が多く訪れています。皆さんがオーストラリアで思い浮かべるのは、スノーボードやスキーが好きな国、オージビーフ、スーパーで買えるティムタム（お菓子）、私のことや市内で開催している国際交流イベントでしょうか？

皆さんはオーストラリアのことをどう思っていますか。優しく思うように願っています^^

一方、オーストラリアでは日本のことをどのように思っているかご存知ですか？ 今月は、こういったことについてお話しします。

日本から遠く見えるオーストラリアですが、実はとても近くにいます。日本は大切な友達です。そして大きい経済的なパートナーです。自動車、電気製品、医療機器、メディア、食事（オーストラリア風和食）などの文化や製品をたくさん輸入しています。私の年代はクールジャパン時代に育ち、日本の文化に親しんでいます。ドラゴンボールを見たり、ポケモンカードをトレードしたりしました。アニメやゲームは近年ますます流行ってきました。

また、日本は大人気の観光地です。魅力的な文化、歴史、食事はもちろんですが、安心安全で、価値観も合う国だと思います。すばらしいパウダースノーも関係ありそうですね。日本語は、オーストラリアの学校・大学で最も学習されている言語でもあります。

日本人や日系人は長年オーストラリアに住んでいて、最初にオーストラリアに移住した日本人は、1867年に旅回りのサーカス団として移住した「桜川利喜之助」という軽業師と息子の「岩吉」でした。この二人の家族は、今でもオーストラリアにいます。

日本は、オーストラリアの多文化共生の歴史にも大きな影響がありました。オーストラリアに移住した日本人は、20世紀前半にあった白豪主義などいろいろな苦勞がありました。しかし、その白豪主義を終わらせることにも日本からの移住者は努力し、オーストラリアの多文化社会の建設に貢献しました。

現在オーストラリアには日本国籍のある8万人、そしてオーストラリア国籍のある日系人の約5万人がいます。そして、日本からは昨年約40万人がオーストラリアを訪れました。多くの人は、ケインズとグレートバリアリーフ、ウルル・エアーズロック、シドニーなどに旅行しました。日本とオーストラリアは季節が逆なので、飯山が冬のときにオーストラリアは夏ですよ^^

また、毎年多くの留学生や訪問する学生が訪れます。オーストラリア人は、喜んでホストファミリーやガイドになり、お互いに文化交流をします。

日本は本当にすばらしい国で、歴史・文化・言語に興味がある人も多いです。両国の友好関係がこれからも進展し、栄えることを望んでいます。私もその架け橋としてその絆を強くしたいと思っています。

21 市報いいやま/18.7

20