

月刊 いいやま 通信

花と和のおもてなし いいやま花フェスタ「寺町花街道」開催

10月1日・2日 愛宕町雁木通り

10月1日、2日の2日間、愛宕町雁木通りでいいやま花フェスタ「寺町花街道」が開催されました。

秋津とんぼ太鼓の演奏により幕を開けた今回の花フェスタ。市民の皆さんや小学校などで丹精こめて育てられた花の寄せ植えや壁掛け作品が飾られた会場では、野外コンサート、こけ玉・寄せ植え講習会、飯山仏壇の伝統工芸の体験など多くのイベントが開催されました。また夜間には、灯籠の灯りでの演出も行われ、昼間とは趣きの違う幻想的な雰囲気の中、まち歩きを楽しむカップルなどの姿も見られました。

期間中は、花フェスタと同時に開催による「寺巡り寺宝展」も行われ、各寺社が門外不出の書画や貴重な仏像彫刻を一般公開し、訪れた多くの皆さんは、毎年恒例となったイベントを思い思いに楽しんでいました。



高橋まゆみ人形館に真田幸村と十勇士登場！ 高橋まゆみ人形館 新作人形展示

9月29日～3月27日 高橋まゆみ人形館

9月29日、高橋まゆみ人形館では3月27日までの期間で「2011秋 新作人形展」が始まりました。

今回の新作人形展では、真田幸村（信繁）の物語をモチーフにした「真田十勇士」や昔懐かしい「大衆食堂」がお目見えしたほか、陽信孝さんからお借りした貴重な人形も特別に展示されています。

どうぞご来館ください。



「未知を歩こう信州。」歩こさいいやま TERAめぐり始動 「いいやマルシェ」開催

10月1日～10月30日 高橋まゆみ人形館駐車場

県下全域での観光キャンペーン「未知を歩こう信州。」開催にあわせ、飯山市では「歩こさいいやま TERAめぐり」が9月16日からスタートしました。これからツアーや様々イベントが企画されていますが、その先陣をきって「いいやマルシェ」（まちなか青空市）が、高橋まゆみ人形館駐車場（旧福祉企業センター跡地）で開催されました。

初日の10月1日（土）は、いいやま花フェスタなどの相乗効果もあり、多くの観光客が訪れ、会話を楽しみながらの買物を楽しんでいました。

「いいやマルシェ」は10月中の土日祝日に同会場で開催されています。皆さんもどうぞお立ち寄りください。



平成26年度完成予定 中央橋架け替え工事起工式開催

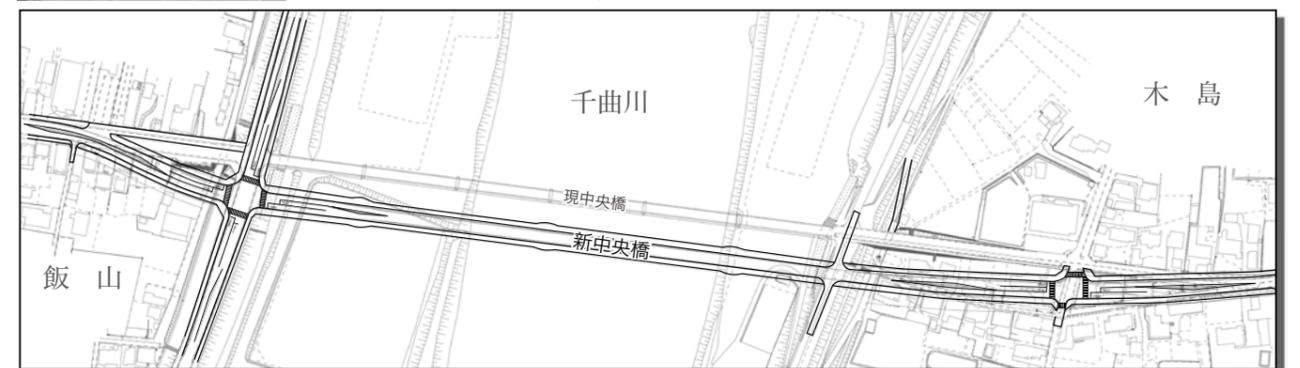
10月1日 千曲川河川敷グラウンド

中央橋は、昭和31年に架設され、ことして55年が経過しました。老朽化も目立ち始め、幅員も狭いことから、朝夕の通勤時間帯には渋滞が発生していましたが、昨年8月市報でお伝えしたとおり、これまで用地取



得など架け替え準備が進められ、工事着手を前にした10月1日、工事起工式および安全祈願祭が開催されました。

工事は、渇水期となる11月から着手の予定となっております。新中央橋は、幅員も広くなり両側に歩道も整備され、これまでの難点を解消したものとなる予定ですが、新幹線飯山駅に通じる重要なアクセス道路であることから、早期の完成が期待されます。



飯山市国際交流員



ハロウィーンの迷信

10月の終わりが近づいてきていますので、最近はハロウィーンのことをよく考えています。(10月1・2日にハロウィーンイベントをやりましたが、本当のハロウィーンは10月31日です) ハロウィーンに関係ある面白い慣習がたくさんありますが、私は「ハロウィーン」と聞くと、迷信について考え始めます。

ハロウィーンの時に、みんなはほうきで飛んでいる魔女やパンプキンの悪魔や黒魔法の話をする。というか、ハロウィーンになると、アメリカ人は迷信のことについて話すことが好きです。特に、不運の迷信は興味があります。例えば、ハシゴの下を通るのは、大変不運なことだそうです。なぜかという、昔は犯人がハシゴから処刑されたので、おぼけがハシゴの下に残っているとされています。でも、ハシゴの下を歩いてしまったら、もう一回ハシゴの下を通ると、また幸運になります。また、鏡を割ったら、鏡に映っている自分が傷つくので、本当の自分の体にも7年の間に不運があると思われる。しかし、すぐに塩を肩の上に投げるか、または3回左回りに回転したら、不運がなくなります。

アメリカでは、もっとおかしい、説明がない迷信もあります。幸運なことを言う時は、幸運が続くために、木の品物にノックをします(例:好きなサッカーチームが続けて勝っていたら、「OOチームは負けられない!」と言いながら、チームが負けないように木製テーブルにノックをします)。また、くしゃみをする時は、すぐ死ぬ可能性があると思われるから、みんなは「Bless You!」(幸運を祈る)と言います。もう一つ、私が子どもの時は、歩道の境目を踏むと、母が背中につけがを受ける迷信がよく言われていました。(「Step on a crack, break your mother's back」という表現です。)

アメリカの迷信と日本の迷信を比べると、面白い同異があると思います。黒猫を道で見たら、日本では、戻るほうがいいと言われていませんか。アメリカでも、同じような考えがありますので、黒猫はほとんどいつも不吉な象徴です。(アメリカの家にも黒猫がいますが、黒猫が嫌いな人はけっこう多いです。)でも、日本では黒い招き猫だったら、幸運や商売繁盛の象徴になります。

もちろん、現在のアメリカ人はこのような迷信を本当は信じません。でも、ハロウィーンになると、昔からの迷信を考えます。楽しくありません!?



ハローワーク 北信地域求人情報 10月分

掲載する情報を「求人情報」のみにしぼり、北信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 8月 0.74倍(0.70) うち常用・パート 8月 0.66倍(0.59) (※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 TEL 62-8609

職 種	求人数	年 齢	賃金(万円)	事業内容	就業場所
マンションの管理人	1	不 問	14.0	旅館、ホテル	飯山市
土木作業員	1	64以下	15.4～22.0	土木工事業	飯山市
ケーキ、パン等の販売および製造	1	35以下	16.0～17.0	菓子・パン小売業	飯山市
食品のルートセールス	1	40以下	17.0～24.0	農産物・水産物卸売業	野沢温泉村
エノキ栽培作業	1	不 問	17.0～20.0	耕種農業	木島平村
パソコンの部品のピッキング等	2	不 問	12.0	電子計算機・同関連製造業	飯山市
野菜漬加工現場作業	1	不 問	14.0～16.0	農産物加工品等製造業	飯山市
キノコ作業全般	1	40以下	15.0～25.0	その他の食品製造業	飯山市
土工・型枠解体工	3	不 問	16.2～20.0	び・大工・コンクリート工事業	飯山市
美容師	1	30以下	13.2～16.8	美容業	飯山市
営業(パネル販売)	1	35以下	15.0～20.0	一般土木建築工事業	飯山市
調理	1	不 問	16.0	その他の運輸貯蔵サービス業	飯山市
加工補助要員	1	59以下	12.0～15.0	一般産業用機械・装置製造業	中野市
販売事務	1	35以下	15.0～18.0	その他の食品製造業	中野市
飼料の原料製造	1	不 問	11.7～12.3	機械修理業	中野市
客室係補助およびフロント	2	不 問	時給900～1200円	旅館、ホテル	野沢温泉村
介護	4	不 問	時給900～950円	老人福祉・介護事業	飯山市
食堂業務全般	1	不 問	時給760円	食堂、レストラン	飯山市
カウンター接客担当	5	不 問	時給750円	その他の飲食店	飯山市
寿司製造・販売・接客	8	不 問	時給750～880円	すし店	飯山市
警備員	3	18以上	時給830～900円	警備業	飯山市ほか
警備職員	10	18以上	時給725～775円	警備業	飯山市ほか
販売	4	不 問	時給760～850円	その他の各種商品小売業	飯山市
接客サービス	2	18以上	時給1000～1250円	遊戯場	飯山市
介護員	1	不 問	時給850～900円	その他の社会福祉等事業	飯山市
製造・販売	2	不 問	時給780円	その他の食品製造業	飯山市
パン販売	2	不 問	時給760円	パン・菓子製造業	飯山市
惣菜担当	2	不 問	時給760～800円	各種食品小売業	飯山市
接客・厨房係	1	不 問	時給750円	すし店	野沢温泉村
青果担当	1	不 問	時給730円	その他の各種商品小売業	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>



高橋 敏樹さん 飯山地区

「新幹線開業に向け、活気のある街になって欲しいですね」

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

i ネット飯山へことし4月
から勤務している高橋
さん。機械やネットワーク関
係の仕事に興味があり、入社
したそうです。会社の印象は
「職場の皆さんは、仲良くし
てくれ、和気あいあいとした
雰囲気が良いですね」と好印
象です。

普段は、外で仕事をしてい
るそうで、各家庭のテレビや

インターネットの不調がある
と修理や機器の交換などが主
な担当。仕事をしていくうえ
で「あせらず確実にこなして
いく」ことを常にこころがけ
ています。

休日は、友人と外食をする
ことがよくあるそうで、行き
先はほとんどラーメン屋で、
いろんな店を回っているそう
です。ラーメンを食べること
を目的に福島県まで出かけた
ことがあるほどのラーメン好
きです。「いずれは富山県や
西の方面へ行ってみたいで
ね」と胸を躍らせます。

学生時代以外は、飯山に
住んでいる高橋さんは「長く
住んでいるから愛着がありま
す。これからも住み続けたい
ですね」と話してくれました。

Eひと発見!

いいひとはっけん #67

健康メモ

減り続ける睡眠時間

私たちは、人生の3分の1
の時間を眠って過ごしており、
睡眠は生活の一部として欠か
せないものです。けれども、
家事や育児、仕事の忙しさな
どで、つい睡眠をながしる
にしてしまいがちです。
しかし、最近の研究で睡眠
の質や量、どのような眠り方
をするかにより、私たちの心
や身体、日常生活や仕事に大
きく影響していることが明ら
かになってきました。

私たちの睡眠時間は、年々
減少傾向にあり、40代では、
男性の平均睡眠時間が6時

間43分、女性が6時間28分
となっており、昭和35年には
8時間を超えていたことを考
えると大幅に短くなっていま
す。これは、長時間の仕事や
通勤、家事や育児などが重なり、
睡眠時間を短くするしか
ない状況となっているからで
はないでしょうか。

さらに、最近の研究結果で
は、長時間労働や交代勤務を
している人ほど、睡眠に何ら
かの問題を抱えている人が多
いことがわかりました。一生
懸命働くことは重要ですが、
その結果、睡眠不足に陥り健
康を損ない、働くことができ
なくなれば本末転倒というも
のです。

寝つきが悪い、夜中に何度

か目が覚める、朝早くに目が
覚めてしまう、ぐっすり寝た
感じがしないなどの症状があ
り、疲れているのに2週間以
上眠れない日が続いている。
このような不眠が続くとき
は、かかりつけの医師や医療
機関にご相談ください。

不眠がもたらす悪い影響

・仕事や日常生活への影響：
昼間の眠気、だるさ、イライ
ラが増し仕事の能率が落ちる。
・身体への影響：太りやすい、
高血圧や糖尿病などの生活習慣
病や心臓の病気になるやすい。
・心に与える影響：不眠が続
くとうつ病を発症する危険性
が高まる。

【保健師 阿部美枝】

いいやま NPOセンターだより

いいやまNPOセンター事務局 ☎・FAX 62-7030

NPO・ボランティアの活動発表会 NPO フェスタ2011 開催決定!

今年も「NPOフェスタ
2011」が、11月3日(木)祝
飯山市社会福祉協議会の「ふ
れあい祭」にあわせて開催さ
れます。

このイベントは、市内で活
動するNPOやボランティア
団体の日頃の活動を、市民の
皆さまに広く知っていただき
身近に感じてもらうことを目
的に行っています。活動内容
をまとめたパネル展示やパン
フレットなどの資料の配付、
物品販売や体験コーナーな
ど、来場された皆様に楽しんで
もらうイベントを計画して
います。

当日は市内周辺で、さまざま
なイベントが開催されてい
ますので、NPOフェスタに

もぜひご来場いただき、楽し
んでもらえればと思います。

【参加予定団体のご紹介】

「NPO法人ここから」

毎回好例となっているミニ
フリーマーケットを行います。
掘り出しものがたくさんあ
りますのでご期待ください。
また、飯山市福祉センター3
階で、高齢者・障害者作品
展でアンダントスクールのみ
なさんの作品の展示も行いま
す。

「NPO法人ライフヘルパー」

今年も「無料包丁研ぎ」を
行います。刃こぼれした包丁
を見違えるほどの切れ味に仕
上げます。お一人様2丁まで
とさせていただきます。職人
技を体験してみてください。

「おそろい自転車クラブ」

今年度、開催したサイクル
イベントのパネル展示とロー
ドレーサーの自転車展示を
行います。体験コーナー「自
転車でコーヒー豆を挽こう」
や、「がんばろう栄村チャリ
Tシャツ」とステッカー販売
もします。自転車の魅力にふ
れてみてください。

「実家屋 つまようじ」

乾燥植物を使い、いろいろ
な動物やキャラクターを作っ
た作品、「実木草(みきくさ)

国民健康保険

シリーズ 252

新しい国民健康保険証を お送りしました!

国民健康保険の保険証が、
10月から新しくなりました。新
しい保険証(一般用は空白、退
職用は桃色)は、国民健康保
険税を納めていただいている世
帯に郵送しました。

1人1枚のカード型になって
おり、世帯主様あてに世帯分
を一括お送りしておりますので、
世帯の国民健康保険加入者全
員分の保険証が同封されてい
るか確認をお願いします。

古い保険証は破棄してください

今までお使いの保険証は、平

くらふと」の写真の展示会を
行います。実木草くらふとの
魅力をぜひご覧ください。

「県民協働・NPO課」

県の県民協働・NPO課の
職員の皆さんによる「NPO
の広場」を開催します。NPO
の活動事例の紹介や、NPO
やボランティアについてわ
かりやすくまとめたパネル展
示を行います。この機会に、
NPOやボランティアについ
て質問・疑問などありましたら
ぜひどうぞ。

会場運営では、「NPO法
人楽しいときわニコニコとき
わ」の方が協力員として参加
します。みなさんのご来場を
お待ちしております。



成23年9月30日で有効期限が
切れており、使用できません
ので、間違いを避けるため必ず破
棄してください。

《訂正とお詫び》

新しい保険証と一緒に「国民
健康保険被保険者証の更新につ
いて」のお知らせチラシを同封
しましたが、一部の世帯には誤
つて有効期限が平成23年9月30
日と印刷されたものをお送りし
てしまいました。正しい有効期
限は、平成24年9月30日です。
申し訳ありませんでした。

なお、保険証には正しい有効
期限が印字されていますので、
診療には差し支えありません。

お問い合わせ

市民環境課 国保年金係
☎3111内線153154

予防接種 11月 乳幼児健診

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆
(☎62-3111 内線630)

乳幼児健診・離乳食教室

受付時間・・・午後1時～1時45分

- ◇4か月児 11月2日(水)平成23年6月生まれ
- ◇10か月児 11月9日(水)平成22年12月生まれ
- ◇1歳半 11月16日(水)平成22年4月生まれ
- ◇2歳児 11月7日(月)平成21年10月生まれ
- ◇3歳児 11月30日(水)平成20年10月生まれ

◇もぐもぐ離乳食教室

時間・・・午後2時～3時30分
11月14日(月)平成23年6月生まれ

◇かみかみ離乳食教室

時間・・・午前10時～11時30分
11月16日(水)平成22年12月生まれ

予防接種

受付時間・・・午後1時15分～2時
持ち物・・・母子健康手帳、予防票

◇BCG

・接種日および対象地区
11月1日(火) 全地区
3か月～6か月になるまでに1回接種
※接種後4週間は他の予防接種はできません

◇麻しん風しん混合

(すでに麻しんまたは風しんにかかったことのあるお子
さんも接種できますが、両方かかったことが明らかな場合
接種の必要はありません)

・接種日および対象地区

- 11月10日(木) 全地区
- ①第1期・・・1歳～2歳になるまでに麻しん風しん混合
ワクチンを1回接種
- ②第2期・・・5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間(保
育園の年長児)に混合ワクチンを1回接種
※接種後4週間は他の予防接種はできません

◇三種混合

- ・接種日および対象地区
11月22日(火) 全地区
- ①1期初回・・・3か月～6歳半になるまでに3～8週
間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい)
- ②1期追加・・・1期初回の3回接種日から1年～1年
半後に1回接種(7歳半になるまでに)
※接種後1週間は他の予防接種はできません

◇ポリオ

- ・接種日および対象地区
11月29日(火) 瑞穂・常盤・太田・岡山地区
- 3か月～7歳半になるまでに6週以上あけて2回投与
※接種後4週間は他の予防接種はできません

岳北消防本部
出動回数【9月】



	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	広域協定区域	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	83	14	23	5	4	0	129件

今月の標語：気をつけよう 身近な火元に 気くばりを

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
9月末	57	1	75
前年同期	63	0	77

今月の標語：反射材 つけて輝く 身の用心

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
9月	400ト	37ト	437ト	15ト
前年同月比	100%	101%	101%	102%

ごみを出すときは、袋にフルネームで記名してください。

飯山市の気象【9月】



平均気温	20.8℃ (0.8℃)	※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	26.7℃ (1.1℃)	
最低平均気温	16.2℃ (0.3℃)	
日照時間月計	158.9時間 (123%)	
降水量月計	156.5mm (111%)	

飯山市の人口と世帯 (9月30日現在)

総人口 23,885人 (0人)	男 11,611人 (+5人)	女 12,274人 (-5人)	世帯数 8,131 (+9)
出生:20人 死亡:31人 転入:54人 転出:43人			

()内は前月との増減。住民基本台帳による

利融通情報

- ◆譲ります (無料) ◆電動ウオーカー① ◆トランク②
◆子供用フランスベッド② ◆介護ベッド① ◆収納庫①
◆和風蛍光灯① ◆スキー③ ◆スキーブーツ②
◆卓上食器棚① ◆オーディオラック① ◆ローボード①
◆指圧ローラー① ◆ラック① ◆学習机① ◆椅子②
◆犬小屋 (小型犬用) ① ◆たんす 中①

- ◆譲ります (有料)
◆ビデオデッキ① ◆ビデオソフト (多数)

- ◆譲ってください (無料)
◆自転車①

- ◆譲ってください (有料でも可)
◆業務用大型ストローブ①

※希望される方は、市民環境課生活環境係 ☎62-3111 内線 192)までご連絡ください(掲載期間は6か月間です)。掲載の品物の登録者をご紹介しますので、当事者間で交渉をしてください。なお、品物の引き渡しに生じた問題は当事者間で解決してください。

市ホームページでも写真入りで掲載しています。



木島平村

「地域の食を味わう」
第4回 農村学講座を開催します!

農村学講座は、長い歴史の中で受け継がれてきた個性豊かな「地域の食」を見直して、地産地消や食育など「地域の食」が持つ意義や価値について考えます。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。
11/19(土) 14:00～ 講義「農村の食」を考える・実演「木島平米でおにぎりを作る」・交流会
11/20(日) 6:30～ 早朝座禅体験・現地研修「体にやさしい『精進料理』を味わう」
・実習「野沢菜漬けにチャレンジ」
11/21(月) 9:00～ 実習「『地域の食』の現場を見る」
【お問い合わせ】 農村文明塾事務局(役場生涯学習課内) 電話(82)2350

野沢温泉村

野沢温泉スキー伝来100周年
「感じる100年」

いよいよウィンターシーズンが到来します。今シーズンは野沢温泉スキー伝来100周年という節目の年。ぜひ野沢温泉スキー場へお出かけください。

- 初滑りサービス期間(1日券特別サービス):12/3～12/16
- オープニングフェスティバル:12/17
- スキーこどもの日:12/18、1/15、2/19、3/18
- 大晦日ナイター&カウントダウン花火:12/31
- ナススキーと一緒に餅つき大会:
1/12
- 朝いちシュプールを描け!:
1/16、2/13、3/12
- 30mロングレールチャレンジ:
2/12、3/11
- 冬の灯明夜祭り:3/3
- はと車カップ:3/10～11日
- 春山まつり:3/25

【お問い合わせ】
野沢温泉スキー場 ☎85-3166
<http://www.nozawaski.com>



栄村

第1回栄小学校運動会が開催されました。

9月17日(土)に栄小学校運動会が開催されました。栄小学校のグラウンドは、震災により地割れができていましたが、復旧工事も終了し、記念すべき第1回目の運動会を開催することができました。

家族の皆さんから大きな声援が送られるなか、児童は一生懸命に各種目に取り組み、組体操の演技では、「栄村の復旧」と題された4年生以上の43名による大きなピラミッドが披露されました。



こくみん 年 金 シリーズ 354

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税の社会保険料控除の対象となります。

年末調整や確定申告の手続きで国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合には、ことしの1月1日から12月31日までの1年間に納付(納付見込みを含む)した国民年金保険料の額を証明する書類の添付等が必要となります。

社会保険料控除証明書は11月上旬に送付

1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(ハガキ)は、日本年金機構から11月上旬に被保険者の方に送付されます。申告までに紛失しないよう大切に保管しておいてください。証明内容は、1月から10月1日までの間に納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる額です。

なお、年の途中から国民年金に加入した場合など、10月

2日以降にことし初めて保険料を納付する方については、来年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

扶養家族も納付した方は

国民年金の保険料は、被保険者本人だけではなく、その世帯の世帯主および配偶者も連帯して納付する義務があります。ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、その納付額の全額が納付した方の所得等の控除対象となります。そのため、年末調整等の手続きの際にご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。この場合、ご家族分の「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」も、申告する方の申告書に添付等する必要があります。

※社会保険料控除証明書についてのお問合せは、平成23年11月1日から平成24年3月15日までの間に開設される控除証明書専用ダイヤル ☎0570(070)1117へ電話してください。

長野北年金事務所の出張年金相談

相談日 10月27日(木)
11月10日(木)・24日(木)

時間 午前10時～12時
午後1時～3時

場所 飯山商工会議所

防災ナビ

第67回 救急蘇生法・AEDをマスターしよう(前編)

- 心停止から1分ごとに、救命率は7～10パーセント下がります。大切な人を救うために、救急蘇生法をマスターしましょう。
- ①反応があるか確認
倒れた人の肩を叩きながら大声で呼びかける。何らかの応答やしぐさがなければ、ただちに②の動作を行う。
- ②119番通報とAEDの手配
周囲に大声で「119番通報してください」「AEDを持ってきてください」と指示。
- ③気道の確保
(1)あおむけに寝かせる。
(2)片手の手のひらを傷病者の額に当てる。
(3)もう片方の手の人さし指と中指で下あごの先を持ち上げて、頭を後ろに反らす。
- ④呼吸を確認
気道を確保したまま、見て(胸の膨らみや上下動)、聴いて(息をしているか耳を口に近づける)、感じて(ほおで空気の流れを受ける)呼吸を確認。しやくりあげるような不規則な呼吸があるときは、すぐに⑥を行う。
- ⑤人工呼吸(2回) ※省略可
(1)気道を確保したまま、傷病者の口を自分の口で覆い、1秒かけてゆっくりと息を吹き込む。
(2)傷病者の胸が軽く膨らむを確認。
(3)(1)と(2)を2回行い、終了後は、直ちに⑥へ。
- ⑥胸骨圧迫(心肺蘇生)と人工呼吸の組み合わせ
(1)傷病者を平らな場所にあおむけに寝かせる。
(2)乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中に、両手の手のひらのつけ根を重ねる。
(3)体重をかけ、傷病者の胸が4～5センチ沈むよう圧迫。
(4)圧迫(1分間に100回のテンポで)を30回繰り返す。
(5)⑤の人工呼吸を2回行う。
(6)胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を1サイクルとし、救急隊やAEDの到着まで繰り返す。
- AED到着!**
次回(後編)はAED使用の流れについてお知らせします。

献血のお知らせ

期日：11月3日(祝・木)
時間：午前9時30分～12時、午後1時30分～3時30分
場所：本町中央堂印刷様横
実施：飯山ライオンズクラブ(☎62-0408)

本町ぶらり広場 ぎゃらりい白銀

◇10月20日(木)～11月3日(木・祝) 飯山和紙研究会

ぎゃらりい白銀へのお問い合わせは「幸輪」☎63-2978まで

情報カレンダー

Calendar table with dates from 12/2 to 17 and various events listed for each day.

Calendar table with dates from 16 to 1 and various events listed for each day.

◇斑尾高原絵本美術館 午前9時30分～午後6時(入館受付は午後5時30分まで)
特別企画展「世界の絵本切手展」9月15日～11月30日

◇心配ごと相談 毎週水曜日 午前9時から12時 飯山市福祉センター
◇入権福祉総合相談 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 しいやま人権福祉センター

お知らせ

飯山市役所 62-3111

◇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080-10800)9924

市営住宅入居者募集
市役所しいやま住んでみませんか課住宅係
☎623111 内線2552

新町団地 1戸
申込用紙配布・受付期間
10月28日(金)～11月11日(金)
しいやま住んでみませんか課
住宅係(市役所2階)

長野県最低賃金が時間額
694円に改正されました
中野労働基準監督署
☎026922105

最低賃金制度は、最低賃金法に基づき、国が賃金の最低額を定め、使用者は、その金額以上の賃金を労働者に支払わなければならないとされている制度です。

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】11月21日(月)
【時間】午前9時～午後3時
(弁護士による無料法律相談、経営法律相談もあります)
【会場】飯山市福祉センター
お問い合わせは
社会福祉協議会 ☎62-2840まで

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】午前8時30分～12時
【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 ・年金現況証明
【窓口】市役所1階 市民環境課窓口

11月の税金など(納期限は11月30日)
・固定資産税・都市計画税・・・3期
・国民健康保険税・・・5期
・介護保険料・・・8期
・後期高齢者医療保険料・・・5期
・上水区域上下水道使用料・・・9・10月分
・下水道受益者負(分)担金・・・3期
・保育料・・・11月分
・CATV・インターネット使用料・・・11月分
口座振替日 11月28日

長野県内の事業場で働く全ての労働者と、労働者を一人でも使用している全ての使用者に適用される「長野県最低賃金」が、ことし10月1日から時間額694円に改正されました。この機会に、ぜひ賃金の確認をしてみてください。
なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、精進手当、通勤手当および家族手当などは含まれません。

雇用のトラブルは労働委員会へまず相談
長野県労働委員会事務局
☎026(235)7468

長野県労働委員会では、労働者・事業主間のトラブルを解決する「あっせん」を行っています。簡単な手続きで、労働者・事業主双方が利用できます。(無料・秘密厳守)
▽トラブルの例
・納得できない理由で突然解雇された
・説明なくパートの自給が下げられた
・配転命令に従業員が従わない

長野技術専門学校
平成24年度入校生募集
長野技術専門学校 訓練課
☎026(262)2341

出願資格(一般入校選考)
次のいずれかに該当する方
①高等学校を卒業した方(来春卒業見込みの方を含みます)
②①と同等の学力を有すると認められる方(詳細はお問い合わせください)
受付期間 11月1日(火)～15日(火)
選考日 11月25日(金)
選考内容
①国語(国語I(古文および漢文を除く))
②数学(数学I)
③職業適性検査(紙筆、器具)
④面接
合格発表日 平成23年12月2日(金)
お問い合わせ 応募方法等詳しくは長野技術専門学校までお尋ねください。
土地家屋調査士の行う無料相談会のご案内
長野県土地家屋調査士会事務局
☎026(232)4566

△あっせんとは
労使双方の主張を確かめ、場合によってはあっせん案を示しながら、労使双方に働きかけ、紛争の自主的解決を援助する制度です。
アメリカ合衆国の大学・大学院への留学説明会
信州大学附属図書館 中央館
☎02632717

自賠責保険・共済の有効期限は切れていませんか?
長野運輸支局 輸送・監査部門
☎026(243)4603

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務付けられており(自動車損害賠償保障法)、自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反ですのでご注意ください。
四輪車ももちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイク(原動機付自転車・軽自動車)は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意ください。
なお、自賠責制度の詳しい内容は、ホームページ(http://www.jibai.jp)をご覧ください。

防災気象講演会のご案内
中野市役所総務部庶務課 防災係
☎026922111

長野地方気象台、長野県および中野市では、次のとおり防災気象講演会を開催します。入場無料で、どなたでもお気軽にご参加ください。
日時 11月2日(水)14時～
会場 豊田公民館(中野市)講演
①「気象災害と地球温暖化」
長野地方気象台長 八尾孝氏
②「長野周辺の地震と今後の地震防災」
気象庁精密地震観測室長 橋本哲夫氏
Sマークをご存知ですか
(財)長野県生活衛生営業指導センター
☎026(235)3612
Sマークは、厚生労働大臣が認可した「標準営業約款制度」に基づき登録された消費者の皆様へ「安全・安心・清潔」を約束した信頼できるお店であることを証明するもので、現在、理容・美容・クリーニング・めん類飲食店・一般飲食店で実施されています。消費者の皆様、お店選びは、選んで安心Sマーク登録店を!

9月・10月は「自動車点検整備水深運動」の強化月間です。
自動車の不具合による交通事故や公害の防止を図ることを目的として日常点検、定期点検整備を実施しましょう。詳しくはhttp://www.tenken-seibi.com/をご覧ください。