

# 月刊 いよいよやま 通信

## 飯山市で初めての開催の自転車競技 信州シクロクロス開催

11月3日 長峰スポーツ公園

11月3日、飯山市では初めてとなる「信州シクロクロス」第2戦が長峰スポーツ公園を会場に開催されました。

この競技は、コース内に舗装路と未舗装路がある、自然の丘陵などを利用した自転車競技で、今回は市内の有志が誘致し80人あまりが参加して行われました。

春恒例の菜の花ロードレースにつづき、自転車競技での市内活性化も期待されます。



## 平和への誓い新たに 飯山市戦没者・開拓殉難者追悼平和式典

10月20日 飯山市民会館

10月20日、飯山市民会館において平成23年度 飯山市戦没者・開拓殉難者追悼平和式典がご遺族や一般市民の皆さん参列のもと開催されました。

式典冒頭、足立市長は「戦後、我が国は平和の恩恵と繁栄を享受し、世界に類を見ないほどの発展を遂げましたが、これは多くの犠牲により培われたことを深く肝に命じなければなりません」と式辞を述べました。

式典では、戦没者・開拓殉難者に対して黙とう、献花が行われ、飯山高校生徒3名による朗読や遺族代表の平和へのメッセージ、8月の広島平和学習へ参加した中学生代表による「平和を受け継ぐ思い」の発表が行われました。

参列した皆さんは、戦没者・開拓殉難者に対し哀悼の意を示すとともに、平和への誓いを新たにしました。



## スポーツをつうじて親睦を 高齢者スポーツ大会開催

10月14日 飯山市民体育館

10月14日、飯山市民体育館において、市内の60歳以上の方89名が参加のもと、第36回飯山高齢者スポーツ大会が開催されました。

ニュースポーツ「囲碁ボール」や「輪投げ」の講習を兼ねたミニゲームでは、応援にも力が入り、笑い声が響くなか、終始なごやかな雰囲気で行われ、参加された皆さんは、スポーツをつうじて親睦を深め合いました。



## 800人もの参加者が飯山市で研修 第51回長野県保育研究大会開催

10月22日～23日 城北中学校・飯山市民会館

10月22日、23日の2日間、第51回長野県保育研究大会が飯山市を会場に開催され、県内から保育関係者など約800人が飯山市を訪れました。

研究大会1日目は、城北中学校を主会場に、33ものテーマで分散会が行われ、参加した皆さんは4時間にわたり熱心に意見交換などを行いました。また、2日目は会場を飯山市民会館に移し、研究発表や保育功労者表彰、記念講演などが開催されました。

多様なサービスの充実が求められるなど、保育職場をめぐる情勢は大きく変化しようとしています。2日間にわたる大会で、これからの保育環境の充実に活かされていくと思います。



## 城下町銘菓を堪能 和洋彩々 いよいよやま和スイーツ開催

10月30日 飯山市民本町

10月30日、「和洋彩々いよいよやま和スイーツ」が飯山市街地などから14店舗が参加し開催されました。

今回は昨年的好评を受けて開催したもので、当日は、自慢のお菓子約80種類用意され、市内外から訪れた約200人のお客さんは、城下町飯山のおいしいスイーツを思う存分味わっていました。

参加した店舗からは、「採算はとれないが、飯山のお菓子を食べて好きになっていただき、店舗にも来ていただけるようになればうれしい」と話していました。



## 思いやりと温もりの地域づくりをめざして 差別のない明るい飯山市を築く市民大会

10月29日 飯山市民会館

10月29日、飯山市民会館において「第39回 差別のない明るい飯山市を築く市民大会」が開催されました。

大会では大会長である足立市長が「お互いが支えあい信頼できる社会。心豊かな生活ができる社会をめざして、明るい飯山市を築いていきましょう」とあいさつを行い、講演会では、

失明というハンディがあるにもかかわらず、多方面で活躍されている堀越喜晴さんから「コミュニケーションなくして人権なしー権利と義務のコミュニケーション学」と題した講演が行われました。大会に参加した約400名の皆さんは、人権について考える良い機会になったと思います。



## 飯山市国際交流員



## サンクスギビングのお話

11月の第4木曜日はサンクスギビングです。アメリカ人は子どもの頃からサンクスギビングの歴史をよく知っていますが、日本人はたぶんよく分からないと思います。

1620年の冬に、イングランドからの開拓者が現代のアメリカ合衆国西海岸にあるプリマス市の港に着いて、最初の集落の1つを設立しました。その冬はとても寒く、用品も足りなかったため、開拓者の半分が飢餓や病気で亡くなってしまいました。また、開拓者はイングランドの都市出身者でしたから、農業のことは全然知らず困っている時に、北米の先住民に助けをもらい、アメリカの東北に生産できる農作物を生産を始めた。そして1621年の初めての収穫時に、開拓者と北米の先住民と一緒に感謝祭を行いました。その年から感謝祭は毎年開催され、1863年に元大統領エイブラハム・リンカーンによって、収穫感謝祭(サンクスギビング)は祝日として設立されました。

現在はサンクスギビングの時に、家でおいしい食べ物を作って家族や友達と一緒に食べたりします。大きなパーティーで祝う人もいますが、私は家族とおいしい料理を食べることで素晴らしい日になると思います。子どもは開拓者が被ったような高い帽子作ったり、手をかたどった七面鳥の絵を描いたりします。

今と昔でサンクスギビングのやることは違いますが、感謝する習慣は今も残っています。毎年サンクスギビングの時には感謝していることについて考えて、家族や友達に教えます。

- 皆さんは、どんなことに感謝していますか？
- 私の今年の感謝している事を聞いてください。
- 家族と友達の皆は、元気に暮らしていますので、感謝しています！
- 市民がとても優しい飯山市に住んでいますので、感謝しています！
- 飯山市に雪がまだ降っていませんので、本当に感謝しています！（笑）
- （先日はボストンに大雪が降りましたよ）



## 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、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
- 9月 0.88倍 (0.74)
- うち常用・パート 9月 0.74倍 (0.66)
- (※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
営業兼配達	1	不 問	18.0～30.0	家具・建具・畳小売業	飯山市
デザイナー	1	不 問	12.6～15.1	広告業	飯山市
果実荷造り作業	1	不 問	13.1～13.6	農畜産物・水産物卸売業	飯山市
営業技術者	1	59以下	14.5～25.0	工業用プラスチック製造業	飯山市
旅館業務全般	2	不 問	17.6～22.0	農業サービス業	栄村
キノコの荷造り	1	不 問	12.2	その他の食品製造業	木島平村
警備員(施設)	2	18以上	16.8～21.3	警備業	飯山市ほか
ホールスタッフ	1	18以上	15.0～17.0	専門料理店	飯山市
旅館業務全般	2	不 問	14.4～15.6	旅館、ホテル	野沢温泉村
キノコ栽培	2	不 問	15.3	その他の食品製造業	飯山市
車による果物の移動販売	3	不 問	16.0～48.0	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
パソコンまたは部品の検査	1	不 問	12.8	電子計測・印刷装置製造業	飯山市
現場作業員	4	不 問	18.4～25.3	土木工事業	飯山市
エノキ栽培作業	3	不 問	12.6	耕種農業	木島平村
配管工	2	不 問	17.6～22.0	管工事業	飯山市
キノコの作業員	2	不 問	時給700～750円	その他の食品製造業	木島平村
コンビニエンスストア店員	2	不 問	時給700～850円	その他の各種商品小売業	飯山市
グループホーム介護員	7	不 問	時給800円	老人福祉・介護事業	飯山市
農産食品原料加工	1	不 問	時給730～1000円	その他の食品製造業	木島平村
ホール係	2	不 問	時給810～880円	食堂、レストラン	飯山市
菓子その他加工食品の製造	1	不 問	時給700～1000円	他に分類されない小売業	栄村
野沢菜漬加工現場作業	1	不 問	時給700～800円	農産保存食品等製造業	飯山市
コンビニエンスストア販売員	2	不 問	時給710～1000円	各種食品小売業	飯山市
盛付・配膳	1	64以下	時給750～850円	その他の食品製造業	飯山市
従業員食堂の食事係	2	不 問	時給800～1000円	旅館、ホテル	野沢温泉村
清掃・宴会他旅館業務全般	2	不 問	時給800円	旅館、ホテル	野沢温泉村
厨房、調理補助	2	不 問	時給800～1150円	旅館、ホテル	野沢温泉村
パッケージ作業	2	不 問	時給900～1000円	その他の食品製造業	飯山市
工場内選別作業員	2	不 問	時給800円	こん包業	飯山市
集配ドライバー	1	不 問	時給850～900円	一般貨物自動車運送業	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>



中島めぐみさん 飯山地区

「健診業務を一生懸命に行い、地域の皆さんが元気になってほしいですね!」

E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

**飯** 山赤十字病院に、ことし10月から保健師として勤務している中島さん。これを機会に、住所もこれまで住んでいた長野市から飯山市へ移したそうです。

仕事は、主にドック受診者の問診や健診の結果の解説、保健指導などを担当しています。受診者に対しては「結果だけではなく、生活の中まで

# Eひと発見!

いいひとはげん #68

聞いたりしながら、健康になるために相手の方と一緒に考えていくようにしています」と一方向的に押し付けることのない心がけて、アドバイスをしているそうです。

この職場に来て1か月経ちましたが「飯山の人は温かくて素直。職場の皆さんには、親切に仲良くさせてください。おかげで早くも慣れることができました」と同僚や来院される皆さんの人柄に心地よさを感じています。

以前から飯山には何度か遊びに来ていたそう、温泉へ行ったり、山歩きが趣味。今後は「小菅神社や信越トイルなどにも挑戦して自然を満喫したいですね」と話す活動的な中島さんです。

## 健康メモ

体を温め免疫機能を高めよう

現代では、食生活の変化もあり、体を冷やす食べ物の摂り過ぎや運動不足などによって、低体温の傾向があり36度前後の方が多くなっています。個人差はありますが、望ましい体温は36度後半です。自分が「低体温かも」と思う方は、平熱を測ってみましょう。

**低体温が良くないのは**  
体が低体温の状態になると免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。また、風邪をひいた時は長引きやすくなります。

### 体を温めるためには

- ①朝食を食べる  
朝食を食べることに、寝ている間に低下した体温が上がってきます。
- ②体の中から温める食事  
体を冷やす食べ物(冷たい飲み物、アイスクリーム、夏野菜など)の食べ過ぎに注意し、野菜は土の中で育つ根菜類(ニンジン、ダイコン、ゴボウなど)を摂り、シヨウガ、ニンニク・ネギなどを調理に使ってみましょう。
- ③適度な運動をする  
運動することにより、血液の流れが良くなります。また、筋肉が増えると体が熱を作りやすくなります。ウォーキング、スクワット運動、片足立

### ち体操など、下半身を鍛える運動がお勧めです。

- ④入浴は湯船につかる  
シャワーではなく、湯船につかり血液の流れを良くしましょう。
  - ⑤衣類等でさらに温かく  
指先や手足を温めることも良いですが、背中や腰・腹部を温めると、体の芯から体温が上昇してきます。
- 首から背中にかけてはストールやマフラーを着用したり、お腹には腹巻を巻くことも良いでしょう。寒い時に出かける場合は、カイロを使うのも効果的です。眠る時は、湯たんぽを使用することもお勧めです。

【保健師 田中由美子】

## 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 ☎7030

### 「NPOフェスタ2011」開催しました。



催されています。当日は市内周辺でさまざまなイベントが開催され、「NPOフェスタ2011」にも多くの方にご来場していただき賑わいました。

「NPO法人ここから」は、毎年恒例となつているミニフリーマーケットの開催をぶらり広場で、そして福祉センターで行われた障害者作品展では、アンダントスクールの作品の展示を行い、多くの方に作品を見ていただきました。

11月3日(木・祝)、飯山市福祉センターおよび本町ぶらり広場で「NPOフェスタ2011」が飯山市社会福祉協議会の「ふれあい祭」に併せて開催されました。

この「NPOフェスタ」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、市民の皆さんに広く知っていただくイベントとして開

転車でコーヒー豆を挽こう」と題して自転車の体験コーナーがあり、子どもから大人まで体験コーナーを楽しみました。

「実家屋 つまようじ」は、乾燥植物を使って作る「実木草(みきくさ)くらふと」の写真展を「絵になる場所・絵になる人」というテーマで行い、実木草くらふとの魅力を来場者の方に楽しんでもらいました。

「県民協働・NPO課」が「NPOの広場」を開催し、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チラシなどを配り、市民の皆さんにNPOについて説明しました。

今回、「NPO法人楽しいときわニコニコときわ」・「NPO法人グループホーム赤いりんじん」・「津軽と信州2つの常盤友好協会」・「常盤健康ニコニコ王国」・「丸なす立夢丸農業小学校」といいやまNPOセンターによる、東日本大震災チャリティー販売を行いました。収益金は、東日本大震災へ義援金として寄付させていただきます。

たくさんの方に、NPOフェスタ2011にご来場いただきありがとうございます。

## 国民健康保険

シリーズ 253

### 国民健康保険税は、納期までに納めましょう!

国民健康保険税(国保税)は、国民健康保険に加入している皆さんの医療費に充てられる貴重な財源です。

国保税を納めない方がいると、国民健康保険制度そのものが成り立たなくなってしまうので、納め忘れないように納期までに納めましょう。

**国保税の滞納が続くと...**  
通常の「被保険者証」より有効期限の短い「短期被保険者証」が交付されます。

**特別な理由もなく、一年以上滞納している...**  
「被保険者証」を返していたら、「被保険者資格証明書」をお渡しします。

受診の際は、医療機関の窓口で、いったん医療費の全額を支払い、後で国保年金係の窓口申請し、払い戻しを受けるようになります。

**納期限から1年6か月が過ぎると...**  
保険給付が一時差し止められ、財産の差押を受ける場合があります。

※災害や失業・倒産など「やむを得ない事情」がある場合は、早めに市役所税務課までご相談ください。

## 予防接種 12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 12月7日(水) 平成23年7月生まれ
- ◇10か月児 12月14日(水) 平成23年1月生まれ
- ◇1歳半 12月21日(水) 平成22年5月生まれ
- ◇2歳児 12月5日(月) 平成21年11月生まれ
- ◇3歳児 12月27日(火) 平成20年11月生まれ

### ◇もぐもぐ離乳食教室

時間・・・午後2時～3時30分  
12月15日(木) 平成23年7月生まれ

### ◇かみかみ離乳食教室

時間・・・午前10時～11時30分  
12月21日(水) 平成23年1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、予診票

### ◇BCG

・接種日および対象地区  
12月8日(木) 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

### ◇三種混合

・接種日および対象地区  
12月13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

### 日常生活でできるインフルエンザ予防

- ①外出後の手洗いとうがい  
手洗いは接触による感染を、うがいは喉の乾燥を防ぎ予防効果を高めます。
- ②マスクを着用する  
罹患(りかん)した後でも、咳やくしゃみの飛沫(ひまつ)から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。
- ③適度な湿度を保つ  
ウイルスは低温、低温を好み、乾燥していると空気中を長時間漂うこととなります。加湿器などで室内の適度な湿度(40～50%)を保ちましょう。
- ④人ごみを避ける  
感染を防ぐため人の多い場所は避けるようにしましょう。
- ⑤栄養と睡眠を十分取る  
バランスのとれた食事と十分な睡眠で基礎体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

岳北消防本部  
出動回数【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	1	1	0	0	0	0	2件
救助	1	0	0	0	0	0	1件
救急	86	18	17	12	3	0	136件

今月の標語：消したかな 心で確認 目で確認

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	62	1	80
前年同期	71	0	85

今月の標語：目的地「早く着く」より「ぶじに着く」

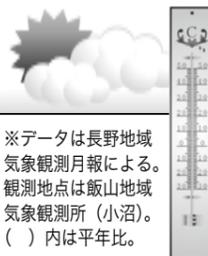
エコパーク寒川  
ごみ処理量



	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
10月	379ト	54ト	433ト	14ト
前年同月比	99%	128%	102%	116%

12月4日(日)に資源物の回収を行います。  
詳細は、今月配付したチラシをご覧ください。

飯山市の気象【10月】



平均気温	※13.9℃(ー)	※データは長野地域
最高平均気温	※20.0℃(ー)	気象観測月報による。
最低平均気温	※8.7℃(ー)	観測地点は飯山地域。
日照時間月計	※105.7時間(ー)	気象観測所(小沼)。
降水量月計	78.5mm(73%)	( )内は平年比。

※観測計の工事のため、10月1日から24日までの数値です

飯山市の人口と世帯

(10月31日現在)

総人口 23,865人 (-20人)	男 11,601人 (-10人)	女 12,264人 (-10人)	世帯数 8,142 (+2)
出生:11人 死亡:28人 転入:34人 転出:37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) ◆電動ウォーカー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  
◆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) ◆シニアカー①  
◆譲ってください(無料)  
◆デジタルテレビ(壊れていても可)① ◆灯油式風呂釜①  
◆譲ってください(有料でも可)  
◆業務用大型ストープ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



おいしいお米が集結!  
瑞穂の国美味しいお米コンクール関東甲信越静大会 in きじま平

美味しいお米づくりに精励する関東甲信越静地域の生産者が一同に会し、安全・安心で美味しいお米を日本全国・海外の消費者へ発信することを目的として、「瑞穂の国美味しいお米コンクール関東甲信越静大会 in きじま平」を開催します。  
当日は、300点を超える出品数の中から、3次審査まで残った20点を食べ比べ審査し、各賞を決定します。おいしいお米を決める大会に、ぜひお出かけください。  
■日時 12月3日(土) 午前11時~午後2時 ■会場 木島平村体育館  
【問い合わせ】役場 交流産業推進室 電話:82-3111【内線136】

野沢温泉村

「ふるさとの湯」12月15日OPEN!!

野沢温泉村に新たな入浴施設「ふるさとの湯」が12月15日(木)にオープン。野沢温泉村の外湯伝統の湯屋建築の趣のある建物の中には、あつ湯とぬる湯、そして露天風呂を備えています。温泉街をそぞろ歩きながら、ぜひお立ち寄りください。



- 営業時間 午後2時~午後9時(入館は午後8時30分まで)  
■休館日 毎週木曜日(祝祭日の場合は翌日休館)  
■入浴料 500円(小学生以下:300円)  
問い合わせ 野沢温泉村役場 観光産業課 ☎0269-85-3114

栄村

横倉仮設住宅に集会所と商店が完成

50戸の仮設住宅がある横倉農村広場に、集会所が完成し、10月17日(月)から利用できるようになりました。仮設住宅には様々な地区の方が入居していますが、住民同士のコミュニケーションをとる場所がなく、集会所の建設が望まれていました。また、集会所の中には栄村商工会により生鮮食料品等を販売する商店も設けられました。



今までは、一番近くの商店でも徒歩で数十分かかるなど、大変不便な状況だったため、この商店の開店は仮設住宅入居者の皆さんに大変喜ばれています。

【商店は「かんぱろう栄村 横倉店」と名付けられました】

防災ナビ

第68回 救急蘇生法・AEDをマスターしよう(後編)

前回の救急蘇生法に続き、今回はAEDの使用の流れについてお知らせします。AEDは、心停止の傷病者を救う装置です。一般的に誰でも使える設計ですので、使い方をマスターしましょう。  
①AEDの準備  
AEDを傷病者の左側に置き、胸部の衣服を脱がす。音声メッセージと点滅するランプで、AEDから救助者がやるべきことを指示されるので、落ち着いて従う。  
②ふたを開ける(電源が入る)  
ふたを開けると自動的に電源が入り、音声で流れるので指示に従って操作をする。  
なお、機種によりAED本体をケースから取り出し、電源スイッチを押すものがある。※AEDは、突然心停止を起こした傷病者、意識も呼吸もない方が対象。1歳未満の乳児には使用できない。

- ③電極パッドを装着  
袋から2個の電極パッドを取り出し、胸の右上(鎖骨の下で胸骨の右)と胸の左下側(脇の下5~8センチ下)に、隙間ができないように貼る。  
④心電図を解析  
電極パッドを貼ると、傷病者から離れるように音声メッセージが流れる。  
⑤電気ショックを実施  
自動解析で電気ショックが必要と判断されたら、音声メッセージに従って操作する。傷病者に誰も触れていないことを再確認し、除細動ボタンを押す。  
⑥心配蘇生とAEDを繰り返す  
電気ショックの後または「電気ショックの必要なし」など、いずれの場合も直ちに心肺蘇生(方法は前回の防災ナビを参照)を始める。  
心肺蘇生を開始してから約2分が経過すると、AEDが自動的に心電図の解析を始め、再度「ショックの要・不要」の指示が出る。以後、この手順を患者が普段どおりの呼吸を始めるまで、または、救急隊員や医者に引き継ぐまで繰り返し続ける。

こくみん年金

シリーズ355

20歳になったら 国民年金に加入しよう

国民年金は、老後の所得保障だけではなく、病気やけがで重い障害が残ったときなどにも年金を支給し、思いがけない人生の「万が一」もサポートする公的年金制度です。  
日本国内にお住まいの20歳から60歳になるまでのすべての方は、国民年金に加入して保険料を納付する義務があり、年金を受け取る権利があります。  
加入の手続き  
学生や自営業者などの方で、20歳になって第1号被保険者となる方には、20歳の誕生月の前月末に日本年金機構から案内が届きますので、その案内を持って市役所市民環境課国保年金係で、加入手続きをしてください。

サラリーマンや公務員の第2号被保険者の方や、その第2号被保険者に扶養される配偶者の第3号被保険者の方は、勤務先の事業所が加入手続きを行いますので、個別の手続きは必要ありません。

保険料の猶予・免除  
学生やフリーターで、収入が

少ないために国民年金保険料の納付ができない場合は、申請をすれば保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。  
この申請を行わないまま、国民年金保険料が未納となつていくと、老後の年金を受けられなくなったり、年金額が低くなる恐れがあります。また、「万が一」のときに障害年金が受け取れないなどの思わぬ事態を招きます。  
「学生納付特例制度」は、所得がない学生の方のご本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。  
また、学生以外の一般の自営業者の方などは、経済的な理由等により保険料の納付が困難なときに、ご本人の申請によって「保険料免除制度」や「若年者納付猶予制度」を利用することもできます。  
申請手続きなど詳しくは、市役所市民環境課国保年金係または長野北年金事務所にお問い合わせください。

長野北年金事務所の出張年金相談  
相談日 11月24日(木)  
12月8日(木)・22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

弁護士・司法書士による「多重債務者無料相談会」のお知らせ
長野県の主催で相談会を開催します。借金問題でお困りの方は、お出かけください。面接は予約制で行いますので、事前に次の会場へお電話ください。(予約の受付期間は11月21日～12月8日)
◇日時 12月9日(金) 10時～17時
◇会場 長野消費生活センター(長野市) ☎026-223-6777

Calendar table for December with dates 1 to 16 and corresponding events like '心配ごと相談', '入権福祉総合相談', '農地相談', 'ふるさと館企画展', etc.

本町ぶらり広場 ぎゃらりい白銀
◇11月10日(木)～11月24日(木) 飯山高校美術・書道展
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 for December with dates 17 to 31 and corresponding events like '戸狩温泉スキー場 オープン', 'クリスマスおはなし会', '総合相談', etc.

◇斑尾高原絵本美術館 11月末までは午前9時30分～午後6時で火曜日休館、12月は15日まで休館
◇企画展「ティック・ブルーナのシルクスクリーン展」世界の絵本切手展 平成24年3月31日まで

お知らせ

飯山市役所 62-3111

◇家庭児童相談・教育相談 月々金曜日(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 月々金曜日(祝日除く) 人権政策課男女共同参画係(相談専用電話番号0800-10800)9924
また担当者の堀江(090-69031)5430)までお尋ねください。

一人でも雇ったら入ろう。
「労働保険」
飯山公共職業安定所 ☎6609

労働保険(労災保険・雇用保険)は、労働者を一人でも雇用していれば、原則として業種・規模を問わず労働保険の適用事業となり、事業主は加入手続きを行い、労働保険料を納付しなければなりません。

しかし、いまだに未加入事業所がみられることから、労働基準監督署、公共職業安定所では11月を「労働保険適用促進強化期間」に設定して、全国一斉に加入促進運動を行っています。まだ加入されていない事業主の皆さんは、この機会に労働保険制度を理解し、1日も早く加入しましょう。

労災保険 労働者が業務上や通勤によって負傷したり、病気に見舞われたり、あるいは不幸にも死亡された場合に労働者や遺族のために必要な給付を行います。
雇用保険 労働者の失業時の生活安定または再就職の支援のための保険給付以外にも、失業の予防、労働者の能力開発およびその他労働者の福祉の増進を

「労災職業病無料健康相談会」のご案内
全日本建設交通一般労働組合 ☎0263367826
次のような症状でお悩みの方はいらつしやいませんか?
▽せきやタンが続く(ほこりを吸い込む仕事をしていた方)
▽手がしびれたり、冷たい。寒いときは指先が白くなる(チェーンソーや削岩機、電動のこぎりなど振動工具を使った方)
▽テレビの音が大きすぎると家族に言われる。耳鳴りがひどい。(騒音がひどい職場で働いた方)
▽その他、気になる症状があります。
※その他、気軽にお越しく下さい。当日は聴力測定もできます。
会場・日程
12月3日(土) 常盤地区活性化センター
12月17日(土) 飯山市公民館

防衛省より採用試験のお知らせ
自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎026(235)6026
概要 将来、陸上自衛隊のハイテク装備の整備・運用する専門技術者および国際社会においても自信を持って対応できる自衛官となる者を育成する中学校卒業生等を対象に採用する制度です。
資格 15歳以上17歳未満の男子
募集種目 高等工科学校生徒
受付期間
▽推薦 11月1日(火)～12月16日(金)
▽一般 11月1日(火)～平成24年1月6日(金)
試験日
▽推薦 平成24年1月7日(土)～9日(月)の間の1日
▽一般 1次:平成24年1月14日(土)、2次:平成24年1月28日(土)～31日(火)の間の1日
その他 相談は随時受け付けています。詳しくは自衛隊長野地域事務所までお尋ねください。

市営住宅入居者募集
市役所いやま住んでみませんか課 住宅係 ☎623111 内線252
募集団地・戸数
水上団地 2戸
曙町住宅 1戸
申込用紙配布・募集受付期間 11月25日(金)～12月9日(金)
申込用紙配布・受付場所
いよいよま住んでみませんか課 住宅係(市役所2階)
選考方法
申込件数が募集戸数を超えた場合は抽選とします。
抽選日時および場所
12月19日(月)午前10時から市役所4階第1委員会室
※申込方法、入居資格等、詳しくはいよいよま住んでみませんか課までお尋ねください。

林業退職金共済制度(林退共)からのお知らせ
独立行政法人勤労者退職金共済機構 ☎03(6400)4334
林業の仕事をしてきたことがありませんか?林退共制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。以前、林業の仕事をしてきたが、林退共への加入有無が不明な方についても調べます。
また、雇われた共済契約者および被共済者の皆様に対し、各種手続(共済手帳の紛失、退職金の請求等)の必要が生じた場合はご相談ください。
お問い合わせ 詳しくは勤労者退職金共済機構へお尋ねいただくか、ホームページ(http://www.rintalkyo.taisyokukin.go.jp/)をご覧ください。

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】12月20日(火)
【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、12月29日～翌1月3日までを除く)
【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

12月の税金など(納期限は1月4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
・簡水区域上下水道使用料・・・10・11月分
・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

戦後強制抑留者の皆様へ
独立行政法人平和祈念事業特別基金 ☎0570(059)2004
平和祈念事業特別基金では、シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金を支給しています。対象者は、旧ソ連邦またはモンゴルの地域における戦後強制抑留者で、平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の方です。
なお、請求受付期限は、平成24年3月31日です。対象となる方は、期限内に請求をお願いします。
お問い合わせ 詳しくは、平和祈念事業特別基金までお尋ねください。