



E(エ)ネルギッシュな E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

今回は、特別編として東京で頑張っているEひとを紹介します。

上倉孝史さん (37歳)

東京 西麻布

東京 西麻布といえは、日本でも有数の高級店が並ぶ

Eひと発見!

いいひとほっけん #74

超激戦区です。昨年7月、その地に自分の姓である「かみくら」という鮎店を開店した上倉さん。

「かみくら」は、上倉さんが握る鮎と、もう一人の板前さんが作る和食が交互に出てきますので、寿司と割烹のコース料理を楽しむことが出来ます。上倉さんは、飯山市の高校を卒業後、大阪の料理専門学校へ1年間通

い、その後、すし職人を目指して、銀座の一流といわれる鮎店で修業を積みました。念願である自分の店を持ち、「自分の鮎を好んでいただき、応援をいただいたみなさんのお蔭で店を持つことができました。この西麻布で、「かみくら」を栄えさせることがみなさんへの恩返しです。」と、また、「飯山には両親が住んでいますが、忙しく年1回位しか帰れません。新幹線飯山駅ができれば、2時間で帰れるので期待しています。」と話していました。

の負担も軽くなります。また、唾液に含まれる物質には口内の細菌増殖を抑える働きもあり、口臭予防になります。良く噛むことで脳内にヒスタミンという物質が作られ、これは食欲を抑えたり、内臓脂肪を燃焼しやすくする働きがあるのです。肥満防止につながります。さらに、食品中の様々な味は唾液に溶け込むので、良く噛んだ分、食品の美味成分を味わうことができます。

乳幼児期によく噛む習慣をつけられ、味覚がどんどん発達し、微妙な味の違いを感じる事ができて、食べ物を味わい楽しむことができるのです。よく噛み続けることで脳の働きを活発にすることも

健康メモ

良く噛むことはよく生きること(ハチマルニイマル運動)

8020運動をご存知ですか。平成元年に日本歯科医師会が中心となって始まった80歳で20本の歯を保ちましょうという国民運動です。たくあんやイカ・タコなど歯ごたえのある物を食べるには20本必要だといわれています。食べることは生きることの基本です。現代人は軟らかい物を食べているためにあごの発達が悪く、良く噛む習慣がなくなっています。良く噛むことにより唾液の分泌も良くなり、消化吸収を助け胃腸

分かつています。子どもさんが良く噛むことができれば上手に褒めてあげましょう。また、高齢になっても自分の歯があれば、はつきりと発声、発音ができるので、言葉によるコミュニケーションをとり続けることが可能です。健康な歯を保ち、噛む力が強い方は身体も健康だそうですね。ひと口あたり30回噛むというのは難しくても、ゆっくり食べ、良く噛もうと心がけるだけでも良いのです。健康長寿生活のヒントは「良く噛む」ことなのです。ご家族や友人で早食いの方がいたら、「ゆっくり噛んでみようよ」と、ちよつと声をかけてみませんか。

【保健師 中田恵子】



『実家屋つまようじ』戸狩ふれあいアート展に出展しました

の民宿を会場とし、各会場にはプロからアマチュアの作家たちのさまざまな作品が展示されました。その会場の一つエムカップで「実家屋つまようじ」の乾燥植物で作る「実木草くらふと展+α」を行いました。ふれあいアート展への出展は今年で5年目となる石塚さんは、毎年様々なお客様との出会いを楽しみに参加をしているそうです。展示会場には、石塚さんが製作した作品が多数展示され、中には新作品も展示されていました。今年は大雪のため雪片づけに追われる日々で思うように製作に取り組みなかつたようですが、アート展へ見えるお客様のためにと新作の製作に取り組みました。



「実木草くらふと」の材料はすべて、飯山で育った松ぼっくりやどんぐり、すずき等の植物を乾燥させたものを組み合わせて製作をしています。実際の作品はとても細かな作業で作られ、植物から作ったとは思えないほど、すてぎで心とむものばかりです。展示会場では、展示のほかにも、来場された方への製作体験も行われており、体験された皆さんは、短時間で作れるものから、少し製作時間がかかるものなど、実際に製作をして作る喜びを体験したようでした。

実家屋つまようじでは、今後の活動として、飯山市や近隣の市で開催されるイベント等に参加される予定ですので、みなさんもぜひ足を運んでみて下さい。代表 石塚 薫
0/FAX 072564
いいやまNPOセンター ホームページ http://www.iiyama-catv.ne.jp/~npo/

国民健康保険 シリーズ 259

人間ドック受診費用に助成制度があります!

飯山市国民健康保険では、加入者が人間ドックを受診した場合に、受診者からの申請により費用の一部を助成しています。助成の対象となる人は?

35歳以上の飯山市国民健康保険の加入者で、申請時において過年度の「国民健康保険料」の滞納がなく、人間ドック検査結果の情報提供がある方です(人間ドックを特定健診に代わる健診として取扱いは、特定健診の受診実績に加

えるために検査結果を提供していただいています。なお、助成は1年間(同一年度内)に1人1回までです。申請の方法と助成金額
人間ドック受診後に、受診費用の領収証、人間ドックの検査結果表、振込先金融機関の口座情報、印鑑、保険証をお持ちいただき、市役所市民環境課国保年金係の窓口でお願いします。
・日帰りドック ↓ 1万5千円
・1泊2日ドック ↓ 2万円
ただし、受診した年度中に満年齢が、35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳に達する方は、日帰りドック・1泊2日ドックどちらも3万円となります。

予防接種 6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 6月6日(水)平成24年1月生まれ
 - ◇10か月児 6月13日(水)平成24年7月生まれ
 - ◇1歳半 6月20日(水)平成24年11月生まれ
 - ◇2歳児 6月4日(月)平成24年5月生まれ
 - ◇3歳児 6月27日(水)平成24年5月生まれ
- ※平成24年4月より3歳児健診において、視能訓練士による視力検査が始まっています。忘れずに3歳児健診にお越しください。

- ◇もぐもぐ離乳食教室
時間・・・午後2時～3時30分
6月15日(金)平成24年1月生まれ
- ◇かみかみ離乳食教室
時間・・・午前10時～11時30分
6月20日(水)平成24年7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

- ◇三種混合
・接種日および対象地区
6月5日(火)・29日(金)ともに全地区
- 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(小児まひ)
・接種日および対象地区
6月7日(木)飯山地区
6月19日(火)秋津・木島・柳原・外様・富倉地区
6月26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(1歳半になるまでが望ましい)
※接種後4週間は他の予防接種はできません

- ◇日本脳炎
・接種日および対象地区
6月14日(木)・21日(木)ともに全地区
- ①1期初回・・・3歳～6歳半になるまでに1～4週間隔で2回接種
- ②1期追加・・・1期初回終了の翌年に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

ハローワーク 北信地域求人情報 5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 3月 0.97倍 (1.08)
 うち常用・パート 3月 0.94倍 (0.99)
 (※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
接客業務	2	不問	13.0～25.0	他分類されないサービス業	栄村
葬祭業全般	2	35以下	12.0～25.0	冠婚葬祭業	飯山市
配管工	1	不問	17.6～22.0	管工事業	飯山市
介護職員	3	不問	13.4～15.1	老人福祉・介護事業	飯山市
医療事務	1	25以下	14.0	一般診療所	飯山市
介護員	1	不問	7.9～9.0	老人福祉・介護事業	木島平村
食肉商品の配達・食肉加工	1	44以下	18.0～20.0	食肉小売業	飯山市
ルーム・厨房係	2	不問	16.2～21.2	旅館、ホテル	野沢温泉村
電気工事士	2	39以下	16.0～26.0	電気工事業	飯山市
警備職員	3	18以上	15.0～24.5	警備業	飯山市ほか
営業技術者	1	59以下	14.5～25.0	工業用プラスチック製品製造業	飯山市
宿泊係	2	不問	15.0～20.0	駐車場業	野沢温泉村
警備員(施設)	2	18以上	16.8～21.3	警備業	飯山市ほか
介護職員	5	59以下	16.7～27.3	老人福祉・介護事業	飯山市
事務員	1	不問	13.0～15.0	農耕用品小売業	飯山市
ホール係	2	不問	時給780～830円	食堂、レストラン	飯山市
コンビニエンスストア販売員	3	不問	時給710～820円	各種食品小売業	飯山市
コンビニ店員	1	不問	時給750～900円	各種商品小売業	飯山市
きのこ作業全般	3	60～65	時給700～750円	その他の食料品製造業	飯山市
調理補助及び洗い場	2	不問	時給800円	旅館、ホテル	野沢温泉村
きのこの作業員	2	不問	時給700～750円	その他の食料品製造業	木島平村
鮮魚担当	1	不問	時給760～800円	各種食品小売業	飯山市
野沢菜漬加工現場作業	1	不問	時給700～800円	詰・農産物保存食品製造業	飯山市
ホール係(急募)	2	不問	時給810～880円	食堂、レストラン	飯山市
食品販売の営業事務	2	不問	時給750～850円	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
酒類担当・レジチェッカー	1	59以下	時給740円	その他の各種商品小売業	飯山市
菓子等加工食品の製造	1	不問	時給700～1000円	他に分類されない小売業	栄村
訪問介護員	1	不問	時給760～1400円	老人福祉・介護事業	飯山市
釣券販売等の雑務	1	不問	時給800～850円	運輸に附帯するサービス業	飯山市
訪問介護員(介護センター)	1	不問	時給1300円	農林水産業協同組合	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



「彼は春の若鳥じゃない!」? アメリカの春と関係ある表現

今年の冬は長かったので、やっと春が訪れてとても嬉しいです!山頂には雪が残っていますが、私の家の近くの空気は暖かくなって、毎日自転車通勤しています。2週前の帰る途中、近所の桜が咲き始めたことを気づいて、本当に春になったと感じました。

先週、上司に「春眠暁を覚えず」ということわざを教えてくださいましたので、アメリカの春と関係ある表現を考えてみました。アメリカ人がよく言う表現の一つに、「April showers bring May flowers」(4月の雨のおかげで、5月に花はきれいに咲くことができる)というものがあります。アメリカの4月は雨が多い季節なので、皆は悪い天気うんざりしますが、文句を言うより、むしろこの表現を言えばテンションが上がります。

この表現からの冗談もあって、よく小学生が言います。「If April showers bring may flowers, what do may flowers bring?」(4月の雨は5月に花を持たらすけど、5月の花(メーフラワー)は何を持たらす?)というもので、答えは「開拓者!」です。なぜかという、初めてアメリカにきた開拓者は「メーフラワー」という船で来たからです。

「Spring forward」という夏時刻と関係ある表現もあります。アメリカでは、日中の時間を長くするために、3月から11月の間、時計の針を1時間進めますが、言葉遊びでは2つの意味があります。文字通りの意味は、「春には、時計を進めます」ですが、「意気込んで足を踏み出す」という意味もありますので、「春の訪れを待てない」という意味もあります。

最後に紹介したい表現は、私と同世代の人はあまり言いませんが、とても面白いと思います。「He's/She's no spring chicken」(彼・彼女は春の若鳥じゃない)とは、「もう若くない」という意味です。私のおばあさんと散歩をしている時は、若者っぽい服装を着ている年上の人を見たら、おばあさんはよくこの言葉を言います。(警告:この表現はちょっと失礼なので、使おうと思ったら、気をつけてください!笑)

皆さんは、ゴールデンウィークを楽しんだと思います!



Data file

岳北消防本部 出動回数【4月】

	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計
火災	0	0	1	0	0	0	1件
救助	0	0	0	0	0	0	0件
救急	72	23	16	15	2	0	128件

今月の標語:火を点ける 君は消すまで 気を付ける

飯山市内の 交通事故件数 (1月から累計)

	事故発件数	死者	傷者
4月末	44	0	59
前年同期	29	1	38

今月の標語:いそいそでも かならずかくにん みぎひだり

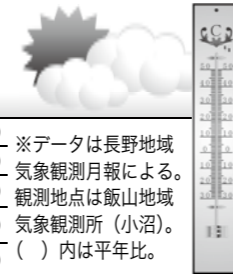
エコパーク寒川 ごみ処理量

	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
4月	423ト	65ト	487ト	15ト
前年同月比	111%	108%	110%	104%

春はごみが増える時期です。正しい分別を心がけ、ごみ減量に努めましょう。また、6月のもえないごみ収集日には乾電池も収集します。忘れずにお出してください。

飯山市の気象【4月】

平均気温	8.0℃ (-1.2℃)	※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	14.5℃ (-1.4℃)	
最低平均気温	2.0℃ (-1.2℃)	
日照時間月計	176.5時間 (98%)	
降水量月計	66mm (108%)	

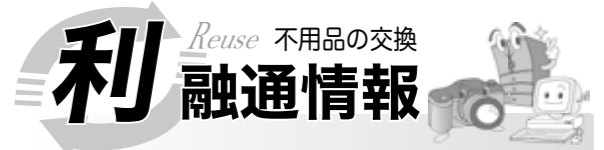


飯山市の人口と世帯 (4月30日現在)

総人口 23,615人 (-4人)	男 11,499人 (-7人)	女 12,116人 (+3人)	世帯数 8,111 (+5)

出生:8人 死亡:25人 転入:71人 転出:58人

()内は前月との増減。住民基本台帳による



◆譲ります(無料)
 ☞トランク② ☞介護ベッド①
 ☞収納庫① ☞卓上食器棚① ☞指圧ローラー①
 ☞ローボード① ☞ラック① ☞オーディオラック①
 ☞学習机① ☞犬小屋(小型犬用)① ☞座椅子②
 ☞たんす(中)① ☞本棚② ☞電動昇降座椅子①

◆譲ります(有料)
 ☞高齢者用電動カート① ☞子ども用ブロック①

◆譲ってください(無料)
 ☞デジタルテレビ① ☞灯油式風呂釜①

◆譲ってください(有料でも可)
 ☞業務用大型ストーブ① ☞ベビーベッド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。



第74回 住宅用火災警報器の設置は義務です。

飯山市でも住宅用火災警報器の設置は、平成21年から義務化されていることをご存知ですか。(消防法・岳北広域行政組合火災予防条例)
 毎年住宅火災による死者が多数発生しており、平成22年中の住宅火災による死者数は、1022人を数えます。
 なかでも高齢者層が著しく高く、時間帯では、22時から翌朝6時までに多くの死者が発生しており、また状況では、逃げ遅れが59.1%と最も多くなっています。
 早く火災の発生を知っていれば、助かった方も多かったのではないかと推測されます。
 このような場合に住宅用火災警報器が役立ちます。火災による煙や熱をいち早く感知し、火災の発生を警報音や音声で知らせてくれるものです。火災警報器の設置により、

万が一火災が発生した場合でも素早く避難ができるよう備えましょう。
火災警報器の種類
 住宅用火災警報器には、大きく分けて煙を感知して火災の発生を知らせる「煙式」と、熱を感知して火災の発生を知らせる「熱式」の2種類があります。
設置の場所
 設置が義務付けられている場所は、普段寝室に使用する場所と寝室が2階にある場合には、その階の階段の天井または壁に設置します。
購入するときは
 電気器具小売店やホームセンターで購入できますが、購入の際は、国で定める技術基準に適合した「NSマーク」付き商品を購入するようにしましょう。



「いいやまふれあい市」朝市オープン

日時 6月3日～11月4日の毎週日曜日 午前6時30分～
場所 飯山駅前広場
☆ おにぎり・味噌汁のサービスあります（初回のみ）。

青少年育成市民会議よりお知らせです、毎月第3日曜日は「家庭の日」です。
『早ね早おき朝ごはん・あいさつ』に取り組みましょう。
「早ね早起き朝ごはん えいようバランス考えて 元気に学校 がんばるぞ」
（「早寝早起き朝ごはんコンテスト」標語部門応募作品より）

7/1日	30土	29金	28木	27水	26火	25月	24日	23土	22金	21木	20水	19火	18月	17日	16土
		火葬場休み	出張年金相談 10時～12時、13時～15時 商工会議所				市ポンプ操法・ラッパ吹奏大会 9時～ 長峰スポーツ公園駐車場	北信地区障害者スポーツ大会 多目的グラウンド・市民体育館 北信中体連夏季大会 野球 市営球場	廃食用油の回収 9時～11時 市役所西側車庫(克雪センター前) 長峰マレットゴルフ場	第24回飯山市スポーツ指導員賞マレットゴルフ大会 長峰マレットゴルフ場	総合相談 9時～15時 飯山市福祉センター		火葬場休み	第43回飯山市ロードレース大会 長峰スポーツ公園(12ページ参照) 第3回エコパーク寒川フェア 10時～(13ページ参照)	北信中体連夏季大会 野球 市営球場

15金	14木	13水	12火	11月	10日	9土	8金	7木	6水	5火	4月	3日	2土	1金
		健康相談日 9時30分～11時 保健センター	火葬場休み		北信早起き野球連盟 ダークホース大会 多目的グラウンド	飯水中体連夏季大会 男子バスケ 市民体育館 (10日まで) 飯水中体連夏季大会 柔道 市武道館 第42回中部日本軟式選抜野球大会 市営球場 (10日まで) エコパーク寒川 臨時開場日 9時～11時 (13ページ参照)			火葬場休み			第14回飯山社会人バドミントン大会 市民体育館 マリンバの奏でる世界と日本の音楽 14時～ 飯山市民会館	ごみゼロ健康ウォーキング 市内 第5回市議長杯少年野球大会 多目的グラウンド (3日まで)	第31回いいやま雪まつりポスター原画展示 飯山市民会館 (30日まで)

憲法週間行事 (参加無料)
民事調停説明会
話し合いによる解決をサポートします。
□期日 5月29日(火)
□時間 1回目…午前10時～
2回目…午後1時30分～
□場所 長野地方裁判所 本館5階
□申し込み先 長野地方裁判所 ☎026-403-2008

◇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「ヘレン・オクセンバリー絵本原画展」 平成24年9月3日まで

◇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
◇人権福祉総合相談 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 いいやま人権福祉センター

6月の税金など (納期限は7月2日)
・市・県民税……………1期
・介護保険料……………3期
・簡水区域上下水道使用料……………4・5月分
・保育料……………6月分
・CATV・インターネット使用料……………6月分
口座振替日 6月26日

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

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】 6月20日(水)
【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

第1回看護職員(看護師・助産師)募集
地方独立行政法人 長野県立病院機構 本部事務局 職員課 ☎0120(173)314
採用予定日 平成25年4月1日
受験資格 次のいずれの条件も満たす方
①昭和28年4月2日以降に生

平成24年度 酒類販売管理協力員 募集
信濃中野税務署 総務課 ☎0269(2)3151
スーパー、コンビニエンスストア、酒販店などのお酒を販売している場所では、未成年者飲酒防止のための表示を行うことなどが法律で定められています。関東信越国税局では、買い物などの機会を利用して、お酒の陳列場所の未成年者飲酒防止のための表示状況やお酒の販売価格などを確認し、税務署に連絡していただく「酒類販売管理協力員」を募集しています。応募方法の詳細については http://www.nta.go.jp/ をご覧ください。

お知らせ

飯山市役所 62-3111

岳北広域行政組合職員(消防職)を募集します。平成25年4月1日採用予定

岳北広域行政組合(飯山消防署) 総務係・庶務係 ☎62-0119

□募集職種および人数 消防職員 若干名
□受験資格
平成24年6月1日現在、岳北広域行政組合組織市村(飯山市・木島平村・野沢温泉村・栄村)に住居登録し居住している方、または採用後は同組織市村に住居予定の方で、次の①、②のいずれかに該当する方。
①高等学校卒業若しくは卒業見込みの方、またはこれと同等と認められる方。(S60.4.2～H7.4.1生)
②消防職員の経験がある方、または救急救命士の資格取得者。(S56.4.2～H5.4.1生)
□一次試験 7月22日(日)(受付9:30～)
・試験会場 木島地区活性化センター
・試験項目 一般教養、作文、適正
□二次試験 8月下旬
・試験会場 飯山消防署
・試験項目 口述(面接)、体力検査、疾病検査

□申込書交付場所 飯山消防署、野沢分署、栄分署、飯山市役所庶務課、木島平村役場総務管理課、野沢温泉村役場総務課、栄村役場総務課
□受験申込方法 所定の申込書(ホームページからもダウンロード可能)に必要な事項を記入し、自筆の履歴書(※)および資格等を証明する書類のコピーを添えて、飯山消防署、野沢分署または栄分署へお持ちいただくか、郵送してください。※履歴書はA4版の市販のもので、写真を添付し、学歴・職歴・免許・資格・課外活動歴等を記載し、最終学歴欄には、必ず学部学科(専攻)名を記入してください。
□受付期間 平成24年6月1日(金)～6月25日(月)
□最終合格者の決定および発表 一次試験、二次試験の結果に基づき最終合格者を決定し、平成24年9月上旬に通知します。

看護学生修学資金貸与希望者 募集(第2回)
地方独立行政法人 長野県立病院機構 本部事務局 修学資金担当 ☎0120(173)314
県立病院では、看護師または助産師を目指している方に修学資金を貸与し、学生生活をサポートしています。あなたの夢の実現のため、ぜひ活用してください。
募集期間 4月2日(月)～6月1日(金)
貸与額 月額5万円(月額8万円も選択可能)
応募方法の詳細については http://www.pref-nagano-nosp.jp/ をご覧ください。

守ろう電波のルール
総務省信越総合通信局 ☎026(2)234)9963(代表)
6月1日～10日は、電波利用環境保護周知啓発強調月間です。電波に関する情報は総務省信越総合通信局までお気軽にご相談ください(無料)。
2012飯山市民ゴルフ大会参加者 募集
開催期日 平成24年6月23日(土)雨天決行
①集合時間等 午前7時30分集合(受付は午前7時から) 午前8時スタート
会場 斑尾高原カントリークラブ
参加資格 飯山市に在住している者および飯山市内の事業所に勤務している者を原則とする。
参加申込 参加申込書に所定の事項を記載のうえ、事務局へファックスまたは郵送で申し込むこと(電話での申込は不可)。
申込締切 6月11日(月)午後6時まで。先着80名で打ち切り。
お問い合わせ 実行委員会事務局(南丸商) ☎0269(2)58048
ファックス 0269(2)5549

交通事故無料巡回相談 をご利用ください
場所 北信地方事務所 ☎0269-22-3111
相談日 7月19日、9月20日、11月15日、25年1月17日、3月21日の各木曜日
相談時間 10時～15時 ※相談無料、秘密は厳守。