



高橋穂乃香さん 秋津地区

「飯山北高校としての文化祭は今年が最後。合唱祭がんばります！」

E(エ)ネルギッシュな E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

飯山北高校3年生の高橋さん。4月29・30日に諏訪清陵高校で行われた、第36回全国高等学校総合文化祭「小倉百人一首かるた部門」長野県チーム選手選考会で7位に入賞し、8月8〜10日に富山県で行われる全国大会に出場します。現在、小倉百人一首部の副部长と生徒会の保健委員長をしています。

たつたことがないので不安ですが、今までやってきたことをしっかりと発揮できる場になりたい。これまで自分のことを応援したり支えてくれた人に、良い結果を出して恩返しをしたい。」と闘志を内に秘めつつ穏やかに語ってくれました。

# Eひと発見!

いいひとほっけん #76

趣味は読書で、飯山の好きなところは、人がみな優しく四季が豊かなところだそうです。将来の夢は看護師になることです。動機は、小学校1年生から今も続けているガールスカウトで、自立を目的として親から離れて活動した時に体調を崩し、その時に周りの人に優しくされたり支えられたことから、自分もそうなりたいと思いました。

# 健康メモ

熱中症をあのどるなかれ! クイズで知ろう熱中症! 豪雪を乗り越えたと思ったら、はや猛暑。では突然ですが、ここで問題です!

に湿度と気温が上がる7月が正解。体が暑さに慣れていないため。Q2. 肥満の人のほうがなりやすい。高齢者、乳幼児、心肺機能や腎機能が低下している人も注意が必要。Q3. 冷夏猛暑問わず、屋内外内共に熱中症は発症する。急に気温が高くなった時に注意が必要。Q4. アルコールを含む飲料は尿量を増やしてしまい、かえって脱水を招く。コップ一杯の水を飲んでからビールを飲む方がよい。Q5. 地表に近いほど気温が高くなる。大人が熱いと感じている時は、乳幼児はさらに高温の環境にさらされている。熱中症に関するちょっとした豆知識をご紹介します。

## いいやま NPO センター だより

いいやまNPOセンター事務局 ☎ 62-7030

NPO法人ここから「こころサポートステーションこの葉」開所しました。

「NPO法人ここから」は、障がいを持った方のサポート活動を行い、グループホームの運営や相談事業等を行っています。今回、「こころサポートステーションこの葉」を開所し、新たな事業がスタートしました。この事業の内容についてお話を伺いました。

- ※1 指定特定相談支援事業所…障がい者が障害福祉サービスを利用する前にサービス等利用計画を作成し、一定期間ごとにモニタリングを行う等の支援
- ※2 指定障害児相談支援事業所…障がい児が、通所支援を利用する前に障害児支援利用計画を作成し、一定期間ごとにモニタリングを行う等の支援
- ※3 指定一般相談支援事業所…地域移行支援・地域定着支援

多くの障害のある方々は、住みなれた地域で普通の生活を営み活動することを望んでいます。しかし、地域で生活しようとする時、さまざまな困難に直面します。そこで3つの支援をしていきます。

①本人や家族等からのさまざまな相談に幅広く応じていきます。  
②福祉サービスの利用等を希望する方から、生活の様式をお聞きして、どのようなサービスを利用しやすめたらよいか一緒に考えます。また、支援する方々に集まってもらい、支援の会議を開き、みんなでご本人の思いのもとで生きがいの持てる生活づくりを一緒に考えます。

### こころ、ひといきお茶のみサロンと映画上映会

障がい者が楽しく暮らすために地域でできることを考えよう

障がいを持つ人も持たない人も映画を見ながら楽しいひと時を過ごしましょう。お茶やコーヒー、ちよつとした「こびり」もあります。入場無料でどなたでも参加できます。

日時 7月29日(日)午後1時30分〜午後4時  
場所 飯山市福祉センター3階  
内容 お茶のみサロン・映画「ふるさとをください」

# 国民健康保険

医療費が高額になったとき 高額療養費が支給されます。国民健康保険では、同じ月内にかかった医療費の自己負担額(医療機関の窓口で支払われた医療費)が高額になった場合は、申請して認められると、自己負担限度額を超えている医療費を高額療養費として支給しています。

申請にあたって 自己負担額が限度額を超えた場合は、領収書・保険証・振込先の通帳(または口座番号の控え)・印鑑をお持ちいただき、市役所国保年金係窓口で申請手続きをお願いします。なお、領収日から2年を経過しますと高額療養費の支給はできなくなりますので、ご注意ください。

# 予防接種 8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 8月1日(水) 平成24年3月生まれ
  - ◇10か月児 8月8日(水) 平成23年9月生まれ
  - ◇1歳半 8月22日(水) 平成23年1月生まれ
  - ◇2歳児 8月6日(月) 平成22年7月生まれ
  - ◇3歳児 8月29日(水) 平成21年7月生まれ

## ◇もぐもぐ離乳食教室

時間・・・午後2時～3時30分  
8月9日(木) 平成24年3月生まれ

## ◇かみかみ離乳食教室

時間・・・午前10時～11時30分  
8月22日(水) 平成23年9月生まれ

## 予防接種 受付時間・・・午後1時15分～2時

持持物・・・母子健康手帳、予防票

## ◇BCG

・接種日および対象地区 8月10日(金) 全地区  
3か月～6か月になるまでに1回接種

## ◇三種混合

- ・接種日および対象地区 8月23日(木) 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

## ◇日本脳炎

- ・接種日および対象地区 8月30日(木) 全地区
- ①1期初回…3歳～6歳半になるまでに1～4週間間隔で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

## マタニティセミナーのお知らせ(参加料無料)

是非ご参加ください。お父さんの参加も大歓迎です。

## 前期 妊娠1ヶ月～6ヶ月頃向け

☆開催日 8月18日(土)、11月17日(土)、1月19日(土)

☆内容 妊娠中の食生活について、交流会ほか

## 後期 妊娠7ヶ月～10ヶ月向け

☆開催日 10月20日(土)、12月15日(土)

2月16日(土) ☆内容 沐浴実習ほか

★お申込みは、保健福祉課健康増進係☎62-3111へ

【保健師 中田恵子】

ハローワーク

北信地域求人情報 6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 5月 0.77倍 (0.81)  
 うち常用・パート 5月 0.72倍 (0.78)  
 (※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 ☎ 62-8609

職 種	数	年 齢	賃金(万円)	事業内容	就業場所
一般経理事務	1	不問	16.0~20.0	情報制作に関するサービス業	飯山市
経理事務(急募)	1	不問	12.3~15.0	農畜産物・水産物卸売業	木島平村
宅配業務	2	不問	15.0~20.0	貨物運送取扱業	飯山市
食肉商品の配達・食肉加工	1	44以下	18.0~20.0	食肉小売業	野沢温泉村
工場作業員	1	44以下	15.0~20.0	製材業・木製品製造業	木島平村
葬儀進行及び事務補助	1	不問	12.1~25.0	冠婚葬祭業	飯山市
介護員	1	不問	14.9	老人福祉・介護事業	飯山市
営業	2	44以下	14.5~20.0	その他の鉄鋼業	飯山市
建設作業員	1	不問	18.0~30.0	一般土木建築工事業	飯山市
電気工事士(見習)	1	39以下	16.0~17.0	電気工事業	栄村
軌道工	6	不問	20.0~30.0	とび・土工等工事業	飯山市
屋根、外壁等の塗替え工事	2	不問	12.0~20.0	塗装工事業	木島平村
介護員	4	不問	14.9~15.4	市町村機関	飯山市ほか
鷹・土工	2	不問	15.0~32.0	一般土木建築工事業	飯山市
ホテル業務全般	2	不問	18.0~25.0	旅館・ホテル	木島平村
郵便窓口対応等	1	不問	時給720円	郵便局	飯山市
施設管理業務	10	不問	時給750円	その他の宿泊業	木島平村
きのこの収穫(急募)	1	不問	時給750円	一般貨物自動車運送業	飯山市
厨房、調理補助	2	不問	時給800~1150円	旅館・ホテル	野沢温泉村
集配ドライバー	1	不問	時給800~1000円	一般貨物自動車運送業	飯山市
看護師	3	不問	時給1250~1300円	社会福祉・介護事業	飯山市
警備職員	10	18以上	時給725~775円	警備業	飯山市ほか
ティサービス介護員	1	不問	時給900円	社会福祉・介護事業	木島平村
接客サービス	2	18以上	時給1000~1250円	遊技場	飯山市
訪問介護員	2	不問	時給1300円	農林水産業協同組合	飯山市
介護	4	不問	時給900~950円	老人福祉・介護事業	飯山市
保育士	2	不問	時給850円	老人福祉・介護事業	飯山市
製造・販売	1	不問	時給760~780円	その他の食品製造業	飯山市
調理補助	1	64以下	時給820~900円	他に分類されない事業	栄村
清掃員	2	不問	時給800~850円	建物サービス業	飯山市ほか

■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



アメリカの独立記念日

一般的に、「アメリカの創生はいつですか」とアメリカ人に聞くと、1776年7月4日という答えが出てくるかもしれませんが、しかし、アメリカの13植民地が英国支配から解放されたという決議は7月2日に採択されました。また、アメリカは正式に独立国になった日はパリ条約で1783年9月3日です。いったいどうしてアメリカの独立記念日は1776年7月4日と言われるのでしょうか。

トマス・ジェファソン、ベンジャミン・フランクリン、ジョン・アダムズ等の合衆国建国の父は、1776年7月4日にアメリカ独立宣言に署名しました。もちろんこの文章は、アメリカの自治という意味がありました。でももっと重要なことは、この宣言が世界史上初めての設立規則(「生命、自由および幸福追求に対することは国民の権利」という考え方)であったことです。人間が自分の政府を決めたり、自分の生き方を決めたりすることはアメリカの基本原則になりました。

アメリカのホワイト・ハウス(大統領の官邸)では、独立宣言の署名者トマス・ジェファソンがアメリカ合衆国大統領に就任した1801年に初めて、7月4日の祝いをに行いましたが、7月4日が祭日に指定されたのは1941年のことです。でも全国の市町村では、18世紀末までにはすでに、ユニークな祝典が開かれています。例えばロードアイランド州プリストル市では、1777年から毎年7月4日の夜明けと夕暮れに13発の祝砲が撃たれます。

今でも、独立記念日のため、多くの都市は特別なイベントを開催します。ニューヨーク市では、ネイスンズというホットドッグ店で、世界的に有名なホットドッグ早食い選手権が行われています。アメリカ人だけが参加できるわけではなく、1916年に大会が始って以来、日本人が9回優勝しています。(9回中、長野県出身の小林尊さんが7回優勝しました！)

一方、アメリカ人はほとんど控えめな活動で独立記念日を祝います。多くの人は友達や家族とBBQをしたり、地域のパレードを見たり、花火大会を見るために集まります。

私は、今年洋風のBBQはできないですが、7月4日に友達と焼肉を食べに行きましたよ。



Data file

岳北消防本部 出動回数【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	2	0	0	1	0	0	3件
救助	0	0	0	1	0	0	1件
救急	79	15	11	11	4	0	120件

今月の標語：消したよね 人に頼らず 自分から

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
6月末	54	1	70
前年同期	41	1	55

夏の交通安全やまびこ運動 実施中！！

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	385ト	45ト	430ト	14ト
前年同月比	102%	95%	101%	85%

8月11日(出)午前9時~11時の間、エコパーク寒川で粗大ごみの臨時受け入れを行います。

飯山市の気象【6月】

平均気温	19.7℃ (0.1℃)	※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	25.2℃ (0.0℃)	
最低平均気温	15.1℃ (0.3℃)	
日照時間月計	197.7時間 (131%)	
降水量月計	69.5mm (63%)	

飯山市の人口と世帯 (6月30日現在)

総人口 23,568人 (-23人)	男 11,477人 (-6人)	女 12,091人 (-17人)	世帯数 8,105 (-4)
出生：14人 死亡：26人 転入：23人 転出：34人			

( )内は前月との増減。住民基本台帳による

利 Reuse 不用品の交換 融通情報

- ◆譲ります(無料)  
 ☞トランク② ☞介護ベッド① ☞洋服タンス①  
 ☞整理タンス① ☞洗濯機① ☞電子レンジ① ☞扇風機③  
 ☞空気清浄機② ☞カラーボックス① ☞サイドボード③  
 ☞学習机① ☞卓上食器棚① ☞座椅子② ☞血圧計②  
 ☞たんす② ☞本棚② ☞加湿器② ☞収納庫①

- ◆譲ります(有料)  
 ☞冷蔵ショーケース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 ☞卓球台①

- ◆譲ってください(有料でも可)  
 ☞業務用大型ストーブ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。

防災 ナビ

第76回 避難勧告等について! その1

近年、県内でも各地で局地的大雨による河川の氾濫や土砂災害が発生し、多くの住民や住家が被災されていることから、内閣府および消防庁から県を通じて災害時の警戒避難対策の早急な対応要請がされてきました。この対応の一つが「避難勧告等の判断・伝達マニュアル」です。飯山市においても本年6月、マニュアルの策定を行いました。これは、水害編と土砂災害編の2編構成となっており、水害編については、以下のとおりです。

○避難基準(水害編)  
 判断基準(水害編)  
 ○避難準備(要援護者避難) 次にお知らせします。

○避難勧告等の判断・伝達マニュアルが策定されました

飯山水位観測所の水位が8.5mに達し、更に上流の水位観測所の状況から水位上昇が予想される場合、千曲川河川事務所および長野地方気象台が発表する千曲川洪水予報、その他水位情報等を参考として判断します。

○避難指示  
 飯山水位観測所の水位が10mに達し、更に上流の水位観測所の状況から水位上昇が予想される場合、千曲川河川事務所および長野地方気象台が発表する千曲川洪水予報、その他水位情報等を参考として判断します。

# 情報カレンダー

## 夏の交通安全やまびこ運動

期間 7月19日(木)～7月25日(水)  
 スローガン ～ 信濃路は ゆとりと笑顔と ゆずりあい～  
 重点目標 交通死亡事故の抑止 飯水岳北管内『2人以下』

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。  
 家族みんなの 健康づくり みんなで守る 早寝早起き朝ごはん  
 (「早寝早起き朝ごはんコンテスト」標語部門応募作品より)

# 8月

31金	火葬場休み
30木	
29水	
28火	
27月	
26日	第57回飯山市社会福祉大会(記念講演会・37ページ参照)
25土	火葬場休み 第72回市長杯兼北信大会予選少年野球大会多目的グラウンド(26日まで) さわごさ 戸狩温泉スキー場・とん高原(26日まで・30ページ参照)
24金	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)
23木	出張年金相談 10時～12時、13時～15時 商工会議所
22水	
21火	
20月	総合相談 9時～15時 飯山市福祉センター
19日	火葬場休み 長野県スポーツ少年団北信地区競技別交流大会(柔道) 市武道館 第58回飯山市市長杯ソフトテニス大会 市宮庭球場 第37回飯山市ジュニア水泳大会 市民プール
18土	
17金	健康相談日 9時30分～11時 保健センター 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)

16木	
15水	飯山市成人式 9時～ 飯山市市民会館(28ページ参照)
14火	火葬場休み
13月	
12日	日体大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)
11土	粗大ごみ臨時受け入れ 9時～11時 エコパーク寒川 図書館まつり 9時30分～(34ページ参照)
10金	高校剣道練成会 市民体育館(11日まで)
9木	第10回信毎杯市民マレットゴルフ大会 長峰マレットゴルフ場 高野連北信地区準備戦 市宮球場(13日まで)
8水	火葬場休み
7火	
6月	
5日	第11回飯山3樓団体バドミントン大会 市民体育館・泉台小学校
4土	第7回武蔵野市選抜交流大会少年野球(多目的グラウンド(5日まで) いいやま灯籠まつり 16時30分～(9ページ参照)
3金	
2木	火葬場休み
1水	

◇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「ハレン・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 しいやま人権福祉センター

### 8月の税金など(納期限は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
- ・簡水区域上下水道使用料・・・6・7月分
- ・後期高齢者医療保険料・・・2期
- ・CATV・インターネット使用料・保育料・8月分

口座振替日 8月27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】8月20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

# 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 0800-10800) 9924(日金まで)  
 作品の送付先・お問い合わせ  
 長野県障害者文化芸術祭実行委員会事務局  
 フォックス番号  
 026(2995)3511  
 詳しくは実行委員会事務局  
 にお問い合わせください。

### 平成24年度 北信広域連合 職員採用候補者試験

北信広域連合事務局 総務係  
 ☎0269950500

日時 平成24年9月16日(日)  
 受付開始 午前8時15分から  
 場所 中野市豊田支所2階会議室(中野市大字豊津2508番地)  
 試験区分 中級・看護師  
 年齢等 昭和32年4月2日以降に生まれた者で、かつ短期大学卒業程度の学力を有する者。  
 住所 住所要件は問いません。  
 資格 看護師の資格を有する者。ただし、平成24年度に実施される看護師国家試験により、当該資格を取得する見込みの者を含む。  
 採用予定人員 若干名  
**勤務場所および職務内容**  
 各老人ホームに勤務し、施設入所者の看護業務に従事します。  
**試験申込書の受付期間および受付時間**  
 ①平成24年7月9日(月)～8月8日(水) 午前8時30分から午後5時15分までとし、土・日・祝日は受付しない。  
**お問い合わせ** 詳しくは北信広域連合事務局にお問い合わせください。

### 第15回長野県障害者文化芸術祭「川柳展」募集

長野県障害者文化芸術祭実行委員会 事務局  
 ☎026(295)3111

展示日時  
 平成24年9月29日(土)・30日(日) 午前9時～午後4時45分まで  
 30日は午後3時まで  
 展示会場 小諸市総合体育館(小諸市乙1-89番地1)  
 応募資格 県内に住所を有する人  
**応募規定**  
 ①課題(テーマ)は、「絆部門」と「自由部門(自由吟)」の2部門で自作・未発表作品とし、各部門1人1句までとする。  
 ②官製はがき、またはA4判の用紙に、応募者の郵便番号、住所、氏名(ペンネームの場合はペンネームと本名を記入)、電話番号を記入の上、部門名と作品を正確に楷書で記入し、ふりがなをつける。  
**応募方法など**  
 ①作品は、郵送・ファクスにて受け付ける。なお、1人1通、官製はがきは1枚(各部門1句以内)に限る。  
 ②平成24年6月11日(月)～8月31日

### 第2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  
 ☎026(235)7152

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日以降に生まれた方  
 ②看護師免許または助産師免許を有する方(来春までに取得見込みの方を含む)  
**試験日および会場**  
 平成24年8月25日(土)  
 須坂会場ほか  
**申込締切** 8月8日(水)  
**採用専用フリーダイヤル**  
 0120(173)314  
 ▽ホームページ <http://www.pref-naganano-hosp.jp/honbu/kango>  
**行政書士第42回定期的無料相談会開催**  
 長野県行政書士会  
 ☎026(224)1300

◇人権常設相談所 毎週月・水曜日 午前9時～12時(祝日除く) 法務局飯山支局 ☎23302

### 信州ねりんピック長野県高齢者作品展募集

財長野県長寿社会開発センター  
 ☎026(226)3741

**出品者資格** 県内在住の60歳以上のアマチュアの方  
**部門** 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真の6部門  
**出品作品** 1人1点とし、出品者により創造された未発表の作品  
**出品規格** 部門ごとに規格がありますので、お問い合わせください。  
**申込締切** 8月10日(金)  
**申込方法** 出品表(所定用紙)に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。  
**申し込み先** 市役所保健福祉課 高齢者介護保険係 ☎3111 内線185)  
**お問い合わせ** 詳しくは、2012信州ねりんピック実行委員会事務局(財長野県長寿社会開発センター)までお問い合わせください。

