



若い頃は苦しい時代でした、戦争は二度としてもらいたくない。昔のことを想えば、今は幸せ

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

小野 しまさん 常盤地区

「騙されてたまるかに 駒鍵をかけ」この作品が平成25年度防犯・交通安全シニア川柳(標語)大会で、応募251作品の中から見事金賞を受賞されました。

この大会は、飯水岳北防犯協会と飯水岳北交通安全協会が、高齢者の防犯と交通安全を図るための広報資料として活用するため、飯山警察署管内の65歳以上の高齢者を対象に募集されたものです。

川柳は15年前に近所の友達に誘われて、当時あった常



盤川柳会(石田 郎氏が指導)に入ったことがきっかけで始めました。川柳の県大会、各地の大会、北信濃新聞社、飯山市社会福祉協議会、アイネットなどにも投句していて、過去にも多数入賞されています。大正11年生まれの91歳。血色が良く肌もツルツルでシワが少ないことから秘訣を伺うと、「牛乳を毎日飲み、好き嫌いなく何でも食べる」と教えてくれました。思い出の中でも、市内戸隠の実家に戻って出産した翌日(昭和20年10月6日)に水害に遭い、2階に赤ちゃんと避難しましたが、1階をさうごうと水が流れていく怖さは今も昨日のことのように記憶に残っているそうです。「川柳は趣味であり、生きがいでもあり、ボケ防止にもなるので、これからも続けていきます」と語る小野さんです。

いいやま NPO センター だより

いいやまNPO
センター事務局
☎・FAX 62-7030

「いいやまNPOセンター」ってどんなところ?

いいやまNPOセンターが飯山市福祉センターへ設置され、5年が経過しました。みなさんはいいいやまNPOセンターってどんなところなのかご存じでしょうか?

飯山市内にはNPO活動や市民活動を行う団体が多数あります。それぞれの団体の活動内容も福祉、教育・文化、まちづくり、環境などさまざまです。その活動は団体の法人格の有無を問わず、さまざまな分野(福祉、教育・文化、まちづくり、環境など)で、社会の多様化したニーズにこたえる重要な役割を果たすことが期待されています。

いいやまNPOセンターでは会員に登録した団体に対して、団体間の交流の場を提供したり、イベント情報や会員募集など会員団体の情報発信を行っています。また、団体の活動に対して各種助成金情報や、講演会等の情報をお

届けたり、有意義な活動ができるよう、活動のお手伝いをしています。

具体的に行っていることは・・・

- 【情報収集・発信事業】
- ・飯山市で活動するNPOならびに各種団体の情報収集
- ・いいやまNPOセンターだよりの発行(市報毎月掲載)
- ・助成金、研修会情報の配布(適宜)
- ・ホームページによるイベント情報や団体情報の発信
- 【ネットワークづくり】
- ・長野県NPOセンター、県地域づくりネットワークとの連携
- ・市内で活動するボランティア団体との交流
- ・市内で活動する市民活動団体への登録よびかけ
- 【市民活動への指導助言】
- ・NPO法人取得手続きの指



NPOセンターが入る飯山市福祉センター

- ・NPOに関する勉強会への講師派遣
- ・NPO活動に関する相談受付
- ・助成金提出書類作成の指導助言
- 【研修交流会開催】
- ・NPOフェスタの開催(11月3日)※今年度は終了しました
- ・視察研修会
- ・活動発表会(総会に併せて開催)

各団体のイベントや会員情報などの情報発信を行い、NPOだよりや、ホームページなどで団体の情報を掲載しています。ぜひ一度ホームページをご覧ください。
URL <http://www.iiyama-npo.jp>

健康メモ

冬の食べ過ぎ注意報発令中

「あなたは誘惑に気づいていますか?」

雪が降るこの季節、雪かきでどのくらいのカロリーを消費できるかご存じですか?

コンビニエンスストアのおにぎり一個分(ご飯100グラム)を消費するのには約30分の雪かきが必要です。

ついつい食べ過ぎてしまうこの季節、そんなあなたとご家族に、誘惑に克つ4つのポイントを伝授します。

●大きめのご飯茶わん↓小さめのお茶碗に変える。

小さい食器では同じ量でも

視覚効果で満足感が得られます。大きい食器ではなんか足りない気がして、ついおかわりしてしまうのかも。

●大皿盛り↓めいめいにとりわけて配膳する。

大皿盛りは、自分の食べた量を把握しにくいので食べ過ぎにつながります。また、余った物ももったいないと思つて食べてしまいがちですが、本来余分なものです。

ご家族でふくよかというお宅はもしかしたら皆さんで仲良く大皿盛りが日常化しているかもしれません。ご自宅の食卓を振り返ってみましょう。

●お菓子やお酒の買い置き↓買いためない。

家に食品が常備されてい

ると目につきやすく、ついついお口に放り込んでしまいがち。面倒でも必要時に決めた量をその都度買う習慣にしてみませんか?

●袋物のお菓子↓小袋包装のものを買う。

スナック菓子などの袋は開けたら最後、しけらないうちにといい訳して食べきるまで食べてしまいます。

小包装のものを買って一袋だけじっくり味わうのはいいかでしょうか。

できそうだなと思う項目を一つでも選び、是非この冬に挑戦してみませんか。春にはすっきりとしたあなたにお会いできるかも! では、よいお年をお迎えください。

国民年金情報

○国民年金保険料は社会保険料控除の対象になります

国民年金保険料は、所得税・住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

控除を受けるには、納付を証明する「社会保険料控除証明書」などの添付が必要です。

控除証明書は、11月上旬に日本年金機構から送付されていますが、10月以降に今年初めて国民年金保険料を納付した方へは平成26年2月上旬に送付されます。

○年金額が改定されます

10月分から1%引き下げ

現在支給されている年金額

は、本来の水準よりも2.5割高い水準となっているため、段階的にこの水準を解消し年金財政の改善を図ることとなりました。このため10月分以降の年金額は4月から9月までの支給月額より1%少なくなります。改定後の年金の支給は、10・11月分が支給される12月からとなります。
■お問い合わせ
長野北年金事務所
026・244・4100
控除証明書専用ダイヤル
0570・070・117
年金事務所の出張相談
期日 毎月第4木曜日
時間 10時〜12時
13時〜15時
場所 飯山商工会議所

予防接種 1月 乳幼児健診

会場：飯山市保健センター ☎ 62-3111 内線 630

【乳幼児健診・離乳食教室】受付：13:00～13:45

- ・4か月児 1月 8日(水) 平成25年 8月生まれ
- ・10か月児 1月 15日(水) 平成25年 2月生まれ
- ・1歳半 1月 23日(木) 平成24年 6月生まれ
- ・2歳児 1月 6日(月) 平成23年 12月生まれ
- ・3歳児 1月 29日(水) 平成22年 12月生まれ

◆もぐもぐ離乳食教室

日 時：1月14日(火) 14:00～15:30
対 象：平成25年8月生まれ

◆かみかみ離乳食教室

日 時：1月22日(水) 10:00～11:30
対 象：平成25年2月生まれ

【予防接種】

持ち物：母子健康手帳、予診表(記入を忘れずに)

◆ポリオ(受付：13:15～14:00)

・接種日：1月14日(火)

・対象地区：全地区

①初回：3ヵ月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(1歳になるまでが望ましい)

②追加：初回の3回目接種日から1年～1年半までの間に1回接種(7歳半になるまで)

※接種後1週間は他の予防接種はできません

◆BCG ・接種日：1月30日(木)

・対象地区：全地区

3ヵ月～6ヵ月になるまでに1回接種

(5ヵ月～8ヵ月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

◆三種混合(受付：13:30～14:00)

◆四種混合(受付：13:00～13:30)

・接種日：1月16日(木)

・対象地区：全地区

①1期初回：3ヵ月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(1歳になるまでが望ましい)

②1期追加：1期初回の3回目接種日から1年～1年半までの間に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

※四種混合は、三種混合、ポリオ予防接種とも未接種のお子さんが対象です。

◆麻疹 風しん 混合

(接種日：1月21日(火) 対象地区：全地区)

①第1期：1歳～2歳になるまでに1回接種

②第2期：5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間に1回接種

すでに麻疹、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、両方にかかったことが明らかなお子さんは接種する必要はありません。
※接種後4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

1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（ ）内は前月全数

9月1.07倍(0.98)

うち常用・パート9月0.84倍(0.80)

(※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
歯科助手兼医療事務員	1	不 問	14.5～15.0	歯科診療所	飯 山 市
生産技術職	1	不 問	23.0～44.1	電子デバイス製造業	飯 山 市
バス運転手(北信地域)	5	18～59	17.8～23.5	一般乗合旅客自動車運送業	飯山市他
営業事務	1	不 問	13.2	電子計算機等製造業	飯 山 市
後方事務・窓口・受付	1	不 問	19.0～22.4	情報処理・提供サービス業	飯 山 市
ホテル業務(厨房・清掃)	1	不問・住込	13.1～14.2	旅館・ホテル	野沢温泉村
学習塾の教室長候補又は講師	1	不 問	16.0～18.0	学習塾	飯山市他
電子機器組立・検査	4	不 問	13.9～15.8	労働者派遣業	飯 山 市
介護職員	3	不 問	14.9～18.4	老人福祉・介護事業	飯 山 市
自動車整備士又は見習	1	30以下	13.3～22.1	自動車小売業	飯 山 市
介護員	10	不 問	15.2	老人福祉・介護事業	木島平村
営業事務	1	不 問	17.9	労働者派遣業	飯 山 市
料理人	1	不 問	18.0～30.0	食堂・レストラン	飯 山 市
機能訓練指導員	1	不 問	19.5～28.2	老人福祉・介護事業	栄 村
P C 工	5	不問・住込	27.6～34.5	土木工事業	飯 山 市
歯科衛生士	1	不 問	時給1000～1250円	歯科診療所	飯 山 市
一般事務	1	不 問	時給900円	こん包業	飯 山 市
きのこの作業全般(急募)	1	不 問	時給740円	一般貨物自動車運送業	飯 山 市
ホールスタッフ	10	18以上	時給850～1200円	食堂・レストラン	飯 山 市
商品の発注・梱包・発送業務	1	44以下	時給713～900円	他に分類されない小売業	栄 村
販売	3	不 問	時給760～850円	その他の各種商品小売業	飯 山 市
きのこ作業全般	3	不 問	時給730～850円	その他の食料品製造業	飯 山 市
一般事務	1	不 問	時給750円	一般貨物自動車運送業	木島平村
商品の企画開発、インターネット販売	1	不 問	時給780～800円	パン・菓子製造業	飯 山 市
客室係補助	2	不 問	時給900～1200円	旅館・ホテル	野沢温泉村
接客販売(急募)	6	不 問	時給800～1050円	その他の各種商品小売業	飯 山 市
正・准看護師	2	不 問	時給1500円	一般診療所	飯 山 市
生活支援員	3	不 問	時給900円	障害者福祉事業	飯山市他
ホール・キッチンスタッフ(急募)	2	不 問	時給760～900円	運輸に附帯するサービス業	飯 山 市
レジ及び品出し	5	59以下	時給750～850円	百貨店・総合スーパー	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



ユダヤ人のクリスマス

クリスマスとは、アメリカ人の全員が祝う祭りだと多くの日本人に考えられ、そのように思っているアメリカのクリスマスチャンも少なくないと思います。でも、それは誤解ですよ！12月のアメリカでは、学校や職場、近所でもクリスマス行事が至る所で行われ、これは避けられないことですが、クリスマスチャンではない人々にとっては、クリスマスは自分のものであると主張できないのです。

私はユダヤ教の家庭育ちなので、ユダヤ人のクリスマスに代わる習慣、行事をご紹介します。12月にはユダヤ教の祝日もあります。「ハヌカー」という光の祭りで8日間も続きます。このお祭りは、クリスマスと全く関係ないのですが、ほぼ毎年12月に行われ、プレゼントを交換する伝統もあるので、「ユダヤ人のクリスマス」とよく呼ばれています。

アメリカ人の80%はキリスト教徒なので、2%ほどのユダヤ人はクリスマスチャンの友達や隣人に囲まれてることになります。ですから、クリスマスの日には何かのお祝いに参加しなければならぬというプレッシャーを感じる人が大勢おり、下記のような「Not(ノット)Christmas(クリスマス)」の習慣を作ろうとしています。

・ユダヤ人の「Not Christmas」の習慣

①親戚や友人に会いに行くー

国民の休日になりますので、大切な人と時間を過ごすために適切な時です。(絶対にクリスマスの集まりじゃない！という一言をよく聞きます。)

②クリスマス習慣を適合させるー

冗談として生み出されましたが、クリスマスツリーの代わりとして「ハヌカーの低木」の発想が最近生まれました。ユダヤ人が多い所では、ハヌカーテーマの青色や金色の装飾品が売られ、子どもが飾りを作っている家庭が増えています。

③若者なら、ワイワイするー

独身の若い人が交流する機会を作るため、ユダヤ人団体はクリスマスに親睦会を開催します。(ユダヤ人の伝統的な食べ物などを用意し、気楽に参加できる雰囲気を作ります。)

④中華料理は確かー

一般的に、中国人はクリスマスチャンではないので、クリスマスの時に開いている中華料理レストランに行きます。

⑤仕事で頑張るー

ユダヤ人は、クリスマスチャンの同僚の代わりにクリスマスに働くことを買って出ます。病院、警察官、サービス業などでは、こういう思いやりが特に多いのです。

... そしてもちろん、キリスト教の祭りに祝いたくないという考え方で、まったく何もしない人もいます。アメリカでも、クリスマスの過ごし方はさまざまなんですよ。

Data file

岳北消防本部

出動回数【11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	0	0	0	0	0件
救 助	1	0	0	0	0	0	1件
救 急	99	20	16	12	8	0	155件

今月の標語：火を使う その手で必ず 火の始末

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
11月末	85	1	101
前年同期	78	2	107

今月の標語：12月は年末交通安全運動実施中です

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
11月	408㍻	36㍻	444㍻	13㍻
前年同月比	95%	90%	94%	87%

カセットコンロのガスボンベ、スプレー缶などは中身を使い切り、必ず穴を開けて出しましょう。

飯山市の気象【11月】

平 均 気 温	6.6℃ (-0.3℃)	※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	12.6℃ (-0.1℃)	
最低平均気温	2.0℃ (-0.4℃)	
日照時間月計	117.1時間 (115%)	
降 水 量 月 計	154.5 mm (152%)	

飯山市の人口と世帯

(11月30日現在)

総人口 23,158人 (-30人)	男 11,260人 (-15人)	女 11,898人 (-15人)	世帯数 8,153 (-19)
出生：18人 死亡：27人 転入：34人 転出：55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)

☞収納庫①

☞卓上食器棚①

☞乳児遊具②

☞シルバーカー①

☞ベビードレス①

☞五月人形①

☞ガラステーブル②

☞犬小屋小型犬用①

☞ローボード①

☞ベビーラック①

☞介護ベッド②

☞漬物たる(大・小)②

◆譲ります(有料)

☞子ども用ブロック①

☞農業用ホース②

☞子ども用自転車①

◆譲ってください(無料)

☞幼児・低学年用自転車・多数

☞灯油式風呂釜②

☞足踏脱穀機①

☞デジタルテレビ①

☞アルミサッシ①

☞藁切カッター①

◆譲ってください(有料でも可)

☞業務用大型ストーブ①

※掲載期間は6か月間。市民環境課生活環境係(☎62-3111 内線192)までご連絡いただくと、掲載品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、品物の引き渡の際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93回

暖房器具を安全に使いましょう

寒い冬の到来に、ストーブなどの暖房器具が欠かせない季節となりました。ちょっとした不注意で火災が発生しています。暖房器具の特徴と危険性を知って、安全で快適な冬を過ごしましょう。

「石油ストーブ・ファンヒーター」

給油する時は、必ず火を消してから給油しましょう。また、カートリッジタンクのふたが確実にしまったかどうか確認しましょう。

周りに燃えやすいものを置かないようにしましょう。

洗濯物を上方や前面で乾かさないようにしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線やサーモスタットが働かなくなるなどの劣化の場合もあります。

長年使用したものについては点検をしましょう。

「電気カーペット・こたつ」

低温やけどを負わないために、体の同一個所が長時間触れないようにしましょう。

また、就寝用暖房器具としての使用は避けましょう。

発火や発煙の原因として、コードの断線や

◇いじめ電話相談 9時～17時（土・日・祝日を除く）
☎62-3111 内線100（いじめ相談専用） 飯山市教育委員会

1月

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。
しっかり睡眠 すっきりおはよう ばっちり食べます 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

16 木	15 水	14 火	13 月	12 日	11 土	10 金	9 木	8 水	7 火	6 月	5 日	4 土	3 金	2 木	1 水
第36回長野県スキー大会週間（白馬村22日まで） 交通事故無料巡回相談 10時～15時 北信地方事務所	健康相談日 9時30分～11時 飯山市保健センター 火葬場休み	巡回労働相談 17時30分～20時30分 中野市勤労青少年ホーム	成人の日 第3回低学年アルペンスキー教室（戸狩温泉スキー場） 木島平ジュニアジャンプ大会		飯山市小学生クロス記録会（長峰）		火葬場休み			アルペン指導者講習会（戸狩温泉スキー場）	第2回低学年アルペンスキー教室（戸狩温泉スキー場） 第1回小・中学生スノーボード教室（斑尾高原スキー場）		火葬場休み 第1回低学年アルペンスキー教室（戸狩温泉スキー場）		火葬場休み

情報カレンダー

いじめ電話相談（飯山市教育委員会）
いじめに こまったら・・・ひとりで悩んでいないで電話してください。ご家族からの相談も受け付けています。【相談時間】9:00～17:00（土日祝日除）
☎62-3111 内線100番（いじめ相談専用）

31 金	30 木	29 水	28 火	27 月	26 日	25 土	24 金	23 木	22 水	21 火	20 月	19 日	18 土	17 金
				火葬場休み	小学生ミニジャンプ大会（長峰） SAJBCH-2014戸狩ジュニアアルペンスキー大会（K-1） 2014戸狩ジュニアアルペンスキー大会（キッズ）	小学生ミニジャンプ教室（長峰）	廃食用油・古着の回収 9時～11時 市役所西側車庫	出張年金相談 10時～12時 13時～15時 飯山商工会議所 SAJBCH-第50回野沢温泉少年スキー大会（24日まで）		火葬場休み	総合相談 9時～15時 飯山市福祉センター（下記参照）	第2回小・中学生スノーボード教室（斑尾高原スキー場）		

◇心配ごと相談 毎週水曜日9時～12時 飯山市福祉センター（要予約）
◇人権福祉総合相談 月曜日～金曜日8時30分～17時 いやま人権福祉センター

お知らせ

飯山市役所
62-3111

ながの出会い応援ポータル
サイト「ハピネスナビ信州」
県庁企画課
☎026（235）7018

長野県では、結婚を希望する
方々を支援するため、県内の婚
活に関する情報を二元的に発信
するポータルサイトを制作し、
公開しています。

名称

ながの出会い応援ポータル
サイト「ハピネスナビ信州」

【掲載内容】

●県内の婚活イベント・セミナー
▽出会いに関するイベントやセ
ミナーの紹介

●婚活サポーター

▽結婚を希望する方に、出会い
のお世話や婚活イベントの情
報提供を行うボランティア、
婚活イベント等を企画、実施
する企業・団体の募集・紹介

●企業間交流

▽企業内で独身者グループを
結成し、異業種交流を行う
仕組みの紹介

●地域の結婚相談所

▽「ながの結婚支援ネットワー
ク」参加団体の紹介

●詳しくはホームページをご覧
いただくか、県庁企画課まで

お問合せください。

http://happy.nagano-
kousodate.net

放送大学4月入学生募集

放送大学長野学習センター
☎026662332

創立30周年を迎えた放送大
学では、平成26年度第1学期
（4月入学）の学生を募集し
ています。

放送大学は、テレビなどの放
送やインターネットを利用して
授業を行う通信制の大学です。
働きながら学んで大学を卒
業したい、教養を深めたい、仕
事に活かしたい、学びを楽しみ
たいなど、様々な目的で幅広い
世代、職業の方が学んでいます。
詳しい資料を無料でお送りい
たします。

お気軽にお問合せください。
放送大学ホームページでも受
け付けております。

【出願締切】

平成26年2月28日金

【資料請求・お問合せ】

●詳しくはホームページをご
覧いただくか、放送大学長
野学習センター（月曜日・祝
日休み）までお問合せください。
http://www.ouj.ac.jp

「海外たすけあい」 募金キャンペーン

日本赤十字社 組織推進部
☎03（3437）7081

【期 間】12月25日（水）まで
「海外たすけあい」とは、
シリアの紛争やフィリピンの
台風災害のように、海外で発
生した紛争や災害の被災者支
援や開発途上国の人々への長
期的な支援を行うために、日
本赤十字社が毎年NHKと共
同で実施している募金キャン
ペーンです。

皆様からの寄付により、世
界189の国と地域の赤十
字ネットワークを通じて、紛
争、災害、飢餓や病気で苦し
む人々を救う活動を実現させ
ることができます。

本年のテーマは「たすけあ
いを、忘れない」です。海外
の赤十字・赤新月社を通じて
届いた約1000億円の海外
救援金が、東日本大震災の復
興を支えています。

「海外たすけあい特設サイト」

http://www.jrc-kaigai.jp/
【受付口座】

郵便局・ゆうちょ銀行
口座番号0012015・
220

●窓口の場合は振り込み手数
料がかかりますが、AT
Mの場合は所定の手数料が
かかることがあります。

●受領証をご希望の場合は、
ご依頼人欄にお名前とご住
所を明記の上、通信欄に「受
領証希望」とご記入ください。

第10回長野車いすマラソン 大会の開催及び選手募集

長野車いすマラソン大会実行委
員会事務局（NPO法人長野県
障がい者スポーツ協会内）
☎026（295）3661

【コース】

長野車いすハーフマラソン
（日本陸連公認）

（長野オリンピック記念長野
マラソンコース併用）

【スタート】

長野赤十字病院前交差点
フィニッシュ

長野オリンピックスタジアム前
フィニッシュ制限時間

1時間30分

【大会期日】

平成26年4月20日（日）
午前8時30分スタート
（大会受付開会式 4月19日（土））

【募集期間】
平成26年1月24日（金）締切
（参加料の納入も同日までに）

【申込方法】
参加申込書またはインター
ネットホームページ

【参加資格】
大会当日（平成26年4月20
日（日））現在、満15歳以上の
男女（中学生は除く）で身
体障害者手帳を所有する車
いす使用者

【参加料】5000円
●詳しくはホームページをご覧
いただくか、事務局までお問
合せください。
http://homepage2.nifty.
com/nagano-sad/nkm/

「育児サークル」に 参加しませんか

飯山赤十字病院
☎4195

育児サークル

出産後のみなさんで楽しくお
しゃべりしませんか。

当院助産師が担当させて頂
きます。育児の様子を楽しくお
しゃべりしましょう。

当院以外でお産された方も
お越しください。

【日 時】第1・3火曜日
15時～16時

【対 象】

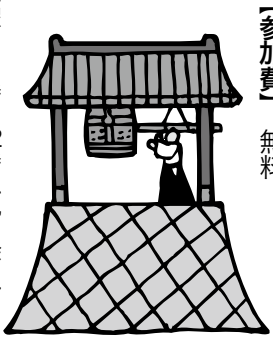
お子さんが1歳になるまでの
お母さん方

【場 所】飯山赤十字病院
増築棟3階会議室

【参加方法】

当院ホームページ「お産に関
する相談」からEメールの
必須項目と、ご質問ご相談
内容欄に「〇月〇日育児サー
クル参加希望」と記入し送
信してください。

【参加費】 無料



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