

# 予 防 接 種 2 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 2月5日(水)平成25年9月生まれ
- ・10か月児 2月12日(水)平成25年3月生まれ
- ・1歳半 2月19日(木)平成24年7月生まれ
- ・2歳児 2月3日(月)平成24年1月生まれ
- ・3歳児 2月26日(水)平成23年1月生まれ

## ◆もぐもぐ離乳食教室

日 時：2月14日(金) 14:00～15:30  
対 象：平成25年9月生まれ

## ◆かみかみ離乳食教室

日 時：2月19日(水) 10:00～11:30  
対 象：平成25年3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：2月6日(木)
- ・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）

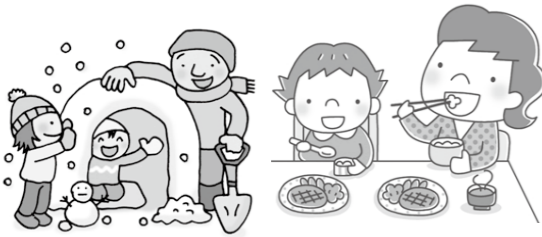
※接種後1週間は他の予防接種はできません

## ◆三種混合（受付：13:30～14:00）

## ◆四種混合（受付：13:00～13:30）

- ・接種日：2月13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）

※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。



### 健康メモ

#### 日本人のためのがん予防法

がんには予防できるものがあるといわれています。「日本人のためのがん予防法」が国立がん研究センターから示されたので、ご紹介します。

#### 生活習慣で予防5つのポイント

##### 1 禁煙する

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、がん全体の発生リスクが男性1.6倍、女性1.5倍高くなります。

##### 2 楽しく節度のある飲酒をする

アルコール量に換算して1日23グラム程度までに留めると良いと言われています。日本酒1合、ビール大瓶

##### 3 食生活を見直す

食塩は男性9グラム、女性7.5グラム未満に抑え、野菜・果物は不足にならないように摂取します。熱い飲食物は少し冷ましてから口にするようにします。

##### 4 身体を動かす

仕事や運動をしている人は、がん全体の発生リスクが低くなります。

##### 5 体重を管理する

BMI値が男性21～27、女性19～25の範囲内になるように体重をコントロールします。BMIとは、肥満や痩せがあるかどうかを判定する指標で、体重(kg)÷身長(m)×身長(m)で求められます。

#### ●がん検診で予防

女性で1番、男性で2番目に多いのが「感染」によるがん発症です。

前述の生活習慣病に関わる5つのポイント以外に、「感染」もがんの主な原因となり、ウイルスや細菌の感染が、がんの発生と関連があるとされています。

肝がんは医療機関や検診でも肝炎ウイルス検査ができ、感染の有無が分かります。胃がん・大腸がん・肺がんなども検診で早期発見ができます。

以上のことから、がんの予防は5つのポイントの実践と、がん検診で可能となります。今年必ず健診（検診）を受けましょう。

### 国民健康保険

#### 退職者医療制度について

退職者医療制度は、会社等を退職後に会社等の健康保険から国保へ移ることによって、国保の医療費負担が増えることを是正するためにつくられた制度です。退職者医療制度の適用を受けている方の給付は、一般の加入者とは別に区分して、該当者の保険料と会社等の健康保険からの拠出金で賄っています。制度が適正に適用されない場合、国保が負担する医療費が増え、国保加入者の負担増加につながりますので、未届けの方は届出をお願いします。

- 対象となる方
  - ①退職被保険者本人
  - ②被扶養者
- 保険証と国民健康保険税
  - ①対象となる方には退職被保険者証(黄色)が交付されます。
  - ②国保税の計算方法は一般の国保加入者と同じです。
- 届出先および問い合わせ先
  - 市民環境課国保年金係
  - ☎3111内線153154

# Eひと発見!

いいひとほっけん #94

また、今回からみゆき野青年会議所が実行委員会に加わり増強され、今後もこの体制で続けられるようにしています。

また、今回からみゆき野青年会議所が実行委員会に加わり増強され、今後もこの体制で続けられるようにしています。

また、今回からみゆき野青年会議所が実行委員会に加わり増強され、今後もこの体制で続けられるようにしています。

#### 小林 次郎 さん 飯山地区

2月8・9日の両日に城北グラウンドなどで開催される「第32回いいやま雪まつり」の実行委員長を務めます。年々、商工会議所青年部の会員が減少していく中で、青年部の各部長に会員拡大のハッパをかけ、昨年の8月までに10人の目標を立てたところ8人が加わり、近年にない会員増となりました。



友人とお酒を飲むのが好きです。休日は良く寝て、仕事に備えます。  
E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

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

## 「広報カステップアップセミナー」のお知らせ

- NPOや市民活動団体の悩みと言えば？
- 一人材不足、資金不足、活動を知って欲しい…
- この課題を解決するためには、行政を始め広く市民の方に知ってもらう「広報力」が大切です。共感し、信頼され、より良い活動にステップアップするセミナーを開催します。各界のプロが広報力を高めるためのヒントをシリーズでお届けします。
- 「想いを伝えるコミュニケーション術」
 

講師は数々の司会、ナレーションを務められる牛丸みゆきさん。その経験から「想い」を伝えるコツを学びましょう。

日 時：1月26日(日) 10時～16時  
場 所：塩尻市市民交流センター えんぱーく401会議室  
参加費：2,000円  
定 員：30名  
講 師：牛丸みゆき氏（コミュニケーションプロポージャー）
  - 「共感を得るためのパブリックスピーキング」
 

今、話題のプレゼンテーション等で共感してもらえるためのパブリックスピーキング術をお伝えします。



- 日 時：2月16日(日) 10時～16時  
場 所：塩尻市市民交流センター えんぱーく3階 多目的ホール
- 参加費：2,000円  
定 員：30名  
講 師：蔭山洋介氏（スピーチライター）
- 「ソーシャルメディア活用術」
 

想いや、活動を知ってもらうためのソーシャルメディアの活用方法とは？

日 時：2月23日(日) 10時～16時  
場 所：松本市市民活動サポートセンター  
参加費：2,000円  
定 員：30名  
講 師：山本泰久氏  
(日本財団情報コミュニケーションチームリーダー)
  - お問合せ・申込先
 

地域活動応援チーム えんのわ 事務局  
〒399-0736  
長野県塩尻市大門1番町12-2  
えんぱーく2階協働オフィス わおん♪内  
☎ 050-3639-2388 FAX: 0263-87-3005  
E-mail: ennowa@hotmail.co.jp  
URL: http://ennowa.naganoblog.jp/

ハローワーク

北信地域求人情報 2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 10月 1.26倍 (1.07)  
 うち常用・パート 10月 0.84倍 (0.84)  
 (\*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
介護員	4	不問	14.9~15.4	市町村機関	飯山市他
夜間来院者受付、診療費収納業務	3	不問	16.0~17.6	職業紹介業	飯山市
ホテルのフロント業務	2	不問・住込	15.6~16.0	旅館・ホテル	飯山市
グループホーム介護員	1	不問	14.4~17.8	老人福祉・介護事業	木島平村
種類の包装業務	2	44以下	14.0	その他の食料品製造業	飯山市
公民館事務補助員	1	59以下	10.9	市町村機関	飯山市
配車事務	1	不問	14.3	一般乗用旅客自動車運送業	飯山市
旅館業務全般	1	不問・住込	16.6~17.8	旅館・ホテル	野沢温泉村
機械操作	1	39以下	17.0~18.7	電子計算機等製造業	飯山市
営業及び現場管理	1	不問	19.8~22.0	管工事業	飯山市
エノキ栽培作業	1	不問	13.5~16.5	その他の食料品製造業	木島平村
建設作業員	2	不問	18.0~30.0	一般土木建築工事業	飯山市
現場管理者	1	不問	25.0~30.0	一般土木建築工事業	飯山市
野沢菜漬加工現場作業	2	不問	13.8~14.7	農産保存食料品等製造業	飯山市
調理・接客(見習)	2	不問	13.1	そば・うどん店	飯山市
TV受信障害対策業務	2	不問	時給1000円	電気通信等工事業	飯山市
調理補助	1	64以下	時給770~900円	サービス業	栄村
施設運営管理、販売	2	不問	時給760~900円	運輸に附帯するサービス業	飯山市
ホームセンターの清掃(急募)	1	不問	時給780~800円	建物サービス業	飯山市
きのこ生産販売	3	不問	時給720~850円	その他の食料品製造業	飯山市
荷物の仕分作業員	2	不問	時給800~900円	一般貨物自動車運送業	飯山市
ホームヘルパー	2	59以下	時給1700円	介護事業	飯山市
野沢菜漬加工現場作業	1	不問	時給750~800円	農産保存食料品等製造業	飯山市
事務及びクリーニング受付業務	1	不問	時給740円	洗濯業	飯山市
宿直職員	5	不問	時給1000円	老人福祉・介護事業	木島平村
葬儀の接客・司会	2	不問	時給800~1000円	冠婚葬祭業	飯山市
レジ業務【急募】	1	不問	時給1000円	労働者派遣業	飯山市
自動車販売事務	1	不問	時給800円	自動車整備業	飯山市
加工食品担当	1	不問	時給800円	百貨店・総合スーパー	飯山市
接客・厨房係	1	不問	時給750~860円	すし店	野沢温泉村

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



日本の理解できないこと

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈ります。

さて、私は日本に来て3年経ちますが、いまだに理解できないことがいくつかあります。今回はそのことに触れてみたいと思います。

一 駐車場の仕方

駐車場が混むと、指定スペース以外に止めてある車を多く見ます。公道に駐車している車も良く見ますが、私はそれが原因で事故が起こらないか心配です。

一 持ち帰りの容器

さまざまな分野で、日本の社会は技術的に進んでいます。コンビニやレストランからの持ち帰り用の容器から、汁や油が漏れることがよくあります。この課題に高い技術の能力を注いでほしいです。

一 印鑑の使い方

身元を証明するものとして、印鑑の使い方はちょっと危ないのではないかと思います。自分の印鑑は登録できますが、日本人で多い名字だと誰でも同じように見える印鑑を簡単に作ることができて、犯罪活動に使われてしまうのではないのでしょうか？

一 ATMの締め切り時間

アメリカではATMはほとんど24時間営業をしているので、その感覚で営業時間外にお金を下ろせなくて困ったことが何度かあります。機械が、人間のように疲れてきて、休憩が必要になるわけではないと思いますが、現金が主体の日本ですから24時間使えればいいのと思います。

一 和製英語

意味が全く異なる和製英語があります。例と言えば...  
 クーラー (Cooler)  
 =日本では「エアコン」、英語の意味は「冷蔵庫」  
 ハイテンション (High tension)  
 =日本では「興奮した」、英語の意味は「神経がとがる」  
 マンション (Mansion)  
 =日本では「アパート」、英語の意味は「大邸宅」

一 ゴミ箱

公共地域にゴミ箱がないことがあります。日本人はゴミを持ち帰ることをあまり気にしませんが、アメリカでは公共地域にゴミ箱がないと、ポイ捨てがかなり深刻な問題になります。

一 自宅の断熱不足

私は寒いのが苦手です。長野は寒い地域ですが、断熱が足りなくて、とてもエコにならない建築が多いと思います。北海道で世界水準の電熱材が製造され、東欧に輸出されていますが、本州には届かないですか？こたつにもぐって、お返事を待ちしています！

Data file

岳北消防本部 出動回数【12月】

	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計
火災	1	0	1	1	0	0	3件
救助	2	0	0	1	0	0	3件
救急	97	17	30	10	9	0	163件

今月の標語：火の始末 常にあなたが 責任者

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
12月末	98	1	120
前年同期	93	2	124

今月の標語：車にも 乗せようマナーと 思いやり

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
12月	439ト	37ト	476ト	13ト
前年同期比	105%	102%	105%	102%

冬は道路状況により、ごみ・資源物の収集時間が前後する場合がありますが、収集当日の朝8時までに集積場へ出しましょう。

飯山市の気象【12月】

平均気温	1.4℃ (+0.1℃)	※データは長野地域気象観測月報による。
最高平均気温	5.5℃ (-0.4℃)	観測地点は飯山地域
最低平均気温	-2.3℃ (+0.4℃)	気象観測所(小沼)。
日照時間月計	78.7時間 (89%)	( )内は平年比。
降水量月計	149.0mm (93%)	

飯山市の人口と世帯 (12月31日現在)

総人口 23,118人 (-40人)	男 11,246人 (-14人)	女 11,872人 (-26人)	世帯数 8,132 (-21)
出生：4人 死亡：23人 転入：35人 転出：58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
  - ☞犬小屋小型犬用①
  - ☞乳児遊具②
  - ☞ベビー歩行器①
  - ☞ガラステーブル②
  - ☞シルバーカー①
  - ☞ラック①
  - ☞ベビーラック①
  - ☞ベビードレス①
  - ☞座椅子①
  - ☞介護ベッド②
  - ☞五月人形①
  - ☞おまる②
  - ☞漬物たる(大・小)②

- ◆譲ります(有料)
- ☞農業用ホース②
  - ☞パソコンキーボード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①
  - ☞アルミサッシ①
  - ☞足踏脱穀機①
  - ☞藁切カッター①

- ◆譲ってください(有料でも可) ☞業務用大型ストロブ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94回 除雪中の事故に注意しましょう

いよいよ本格的な雪のシーズンとなりました。毎年、屋根の雪下ろしや家屋周りの除雪中の事故が多く発生しています。除雪作業に対する慣れや過信、油断が事故を招いているのかもしれない。あらためて除雪中に怪我をしないように心がけましょう。

● 除雪中の事故はこんなケース、こんな原因などでも起きています。

【屋根からの転落】  
 落ちた場所は積雪がなく、地面、アスファルト、コンクリートが露出していたため、被害の程度が増大した。

【はしごからの転落】  
 はしごを固定していなかった。

▽足場を除雪したあとで、地面が露出していた。

【屋根からの落雪】  
 軒下で除雪中に落雪で埋まった、落雪が直撃した。

【除雪機の事故】  
 除雪機のエンジンを止めず、雪詰まりを取り除こうとしたため、体の一部が巻き込まれた。

● 除雪中の事故防止のために  
 ● 作業は家族、となり近所にも声掛けて2人以上で行いましょう。

● 低い屋根でも油断禁物！  
 ● 建物のまわりに雪を残して雪下ろし！  
 ● 作業開始直後と疲れたころは特に慎重に！  
 ● 晴れの日はほど要注意、屋根の雪がゆるるんでる！  
 ● 忘れずに！  
 ● 命綱とヘルメット

● はしごの固定を忘れずに！  
 ● 除雪道具はこまめに手入れ、点検を！  
 ● エンジンを切ってから！  
 ● 除雪機の雪詰まりの取り除き

● 携帯電話の携行を忘れずに！

# 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)

28金	27木	26水	25火	24月	23日	22土	21金	20木	19水	18火	17月	16日	15土
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 第1回戸狩マスターズスキー大会(28日まで)	第1戦ナイターズプリントレース大会(長峰)	火葬場休み		NHK長野杯長野県小学生アルペン選手権大会(野沢温泉村)	エコパーク寒川臨時開場日 9時～11時 S A J B C H I 2014野沢温泉ジュニアアルペン選手権大会	第69回やまがた樹氷国体(山形県 24日まで)	総合相談 9時～15時 飯山市福祉センター(下記参照) 献血 9時30分～11時 飯山市保健センター	火葬場休み				木島平ジュニアクロスカントリースキー大会(16日まで)

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。  
 「おはよう」と大きな声で元気なあいさつ 明るくなるよ みんなの心  
 「早寝早起き朝ごはんコンテスト」 標語部門応募作品

# 2月

14金	13木	12水	11火	10月	9日	8土	7金	6木	5水	4火	3月	2日	1土
	火葬場休み	健康相談日 9時30分～11時 飯山市保健センター			第32回長野県小学生クロスカントリースキー選手権大会(長峰)	第32回いいやま雪まつり(城北グラウンド他・9日まで) 第14回かまくら祭り(信濃平・9日まで) エコパーク寒川臨時開場日 9時～11時	火葬場休み 第44回飯水小学校スキー大会(長峰)			第63回全国高等学校スキー大会(福島県 8日まで)		第51回全国中学校スキー大会(群馬県 5日まで) 読売杯戸狩アルペンスキー大会 第3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 司法書士無料法律相談会 14時～17時 飯山市福祉センター エコパーク寒川臨時開場日 9時～11時 第50回白馬少年スキー大会(ジャンプ・小学生)

◇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 いよいよ人権福祉センター

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

**1月の税金など** (納期限1月31日)

- ・市 県 民 税・・・4期
- ・国民健康保険税・・・7期
- ・介護保険料・・・10期
- ・後期高齢者医療保険料・・・7期
- ・上水区域上下水道使用料・・・11、12月分
- ・保育料・・・1月分
- ・CATV、インターネット使用料・・・1月分

口座振替日 1月27日(月)

**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】 8:30～12:00  
 【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  
 【受付窓口】 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】2月20日(木)  
 【時間】9:00～15:00(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(本町)  
 【お問合せ先】 飯山市社会福祉協議会 ☎62-2840

## お知らせ

飯山市役所  
62-3111

**賃貸住宅の敷金返還・原状回復等に関する無料相談会**  
 長野県行政書士会事務局  
 ☎026(2224)1300

民間賃貸住宅の敷金返還や原状回復等に関する悩み事についての相談に行政書士が応じます。  
 予約は不要で秘密は厳守されます。

【期日】 平成26年2月20日(木)  
 【時間】 午後1時～5時  
 【会場】 中野市三好町1の3の19 中野市民会館 45号会議室

**労災職業病健康相談会**  
 全日本建設交通一般労働組合 長野労災職業病支部  
 ☎0263(36)7826

アスペクト・じん肺・振動病・難聴など、次のような症状でお悩みの方はいらっしやいませんか。  
 ●せきや痰が続く(ほこりを吸い込む仕事をしていた人)  
 ●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

た人) ●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人) など、気になる症状がありましたら、お気軽にお出でください。

当日は聴力測定もできます。  
 【会場・日程】  
 ▽2月1日出 10時～16時 常盤地区活性化センター  
 ▽2月2日出 10時～16時 飯山市公民館

**小学生・高校生のための春休み海外派遣参加者募集**  
 (公財)国際青少年研修協会 ☎03(64417)9721

公益財団法人・国際青少年研修協会では、8事業の参加者を募集しています。体験を通して、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施します。おひとりでの参加者が8割以上、はじめて海外へ行かれる方が6割以上の参加であり、事前研修会では仲間作りから丁寧に指導いたしますので、安心してご参加いただけます。

**相続登記はお済みですか?**  
 長野県司法書士会 ☎026(232)7492

県内の司法書士が、相続登記に関するご質問やご相談にお答えします。  
 相続登記の手続きや遺言、遺産分割などについて、現在抱えている問題や将来に備えたご相談は、お近くの司法書士事務所にお尋ねください。  
 相談料は無料です。

【期間】 平成26年2月1日(土)～28日(金)  
 ●相談は、土日祝日を除く午前9時から午後4時まで  
 ●県内の各司法書士事務所に事前に予約してお出かけください。  
 司法書士事務所は、長野県司法書士会へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

【相談例】  
 ▽登記名義人が先々代のままとなっている  
 ▽妻(夫)に全財産を相続させたいが、どうすれば・・・  
 ▽相続人の中に行方不明の人がいて、遺産分割協議ができない  
 ▽遺言について教えて欲しい  
 ▽相続登記ってしないといけないの?



◇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

【内容】 ホームステイ・ボランティア・文化交流・学校体験・英語研修・地域見学・野外活動(キャンプ・ハイキング・スキー) など  
 【派遣先】 アメリカ・イギリス オーストラリア・カナダ フィジー・フィリピン ニュージーランド  
 【日程】 3月26日(水)～4月6日(日) 9～11日間  
 【参加費】 29・8～43・8万円  
 【締切】 2月3日(月)  
 ▽ホームページ http://www.kskk.or.jp

**信州学生協会信濃寮 入寮生募集**  
 信州学生協会 信濃寮 自治会幹事 ☎0422(184)4

【入寮資格】 長野県の出身者(男子)で、平成26年に首都圏の4年制(医・歯・薬学も含む)大学に入学予定の者。または長野県の出身者(男子)で、首都圏の4年制(医・歯・薬学も含む)大学に在籍している者。  
 【入寮選考】 書類審査の後、当寮にて面接、小論文  
 2月1日～3月末まで  
 ▽ホームページ http://www.george24.com/~shinanor

【募集人員】 約30人  
 【所在地】 東京都小金井市東町3-17-43 (JR中央線 東小金井駅から徒歩8分)  
 【毎月の寮費】 平均4.5万円  
 【入寮金】 4万円  
 【入寮選考】 書類審査の後、当寮にて面接、小論文  
 2月1日～3月末まで  
 ▽ホームページ http://www.george24.com/~shinanor

**自衛官募集**  
 自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所 ☎026(2335)6026

〈幹部候補生〉  
 【概要】 幹部候補生学校へ入隊し約1年の教育を経て幹部自衛官に任官します。  
 【資格】 ▽大卒程度 ▽22歳以上26歳未満の者  
 ▽大学院卒で修士課程修了者等  
 20歳以上28歳未満の者  
 【受付】 2月1日(土)～4月25日(金)  
 【試験日】 1次:5月10日(土)(筆記試験) 5月11日(日)(飛行要員のみのすれか1日)  
 2次:6月10日(火)～13日(金)のいずれか1日  
 〈予備自衛官補〉  
 【概要】 一般社会人や学生など自衛官未経験者を予備自衛官補として採用し、所要の教育訓練を経た後、予備自衛官補として任用する制度で、普段は、社会人として職業・学業等に従事しつつ、社会に貢献する新しいカタチです。

【資格】 ▽一般:18歳～34歳未満の者  
 ▽技能:18歳以上で国家免許資格等により53歳～55歳未満の者  
 【受付】 1月8日(水)～4月2日(水)  
 4月11日(金)～15日(火)