



阿部 明実さん 富倉地区

かじか亭にお勤めで、接客かど笹ずしや料理を作っています。

勤めるまでソバはあまり好きではなかったそうですが、のど越し良くコシがあり、他とは違うつゆが気に入って、ソバ好きになりました。

笹ずしは、以前は食べるだけでしたが、自分で作るようになり、笹を取りに行き洗い、ゼンマイをもどし、シイタケやみそ漬けを切り、拾ってきたクルミの殻を割り中身を取り出したりと、大変手間がかかることを思い知らされ、作る人の苦労を知ったそうです。

ひと発見!

いいひと はっけん #101

飯山の魅力を少しでも広げていきたい

E(エ)ネルギッシュな E(イー)ヤマの皆さんを紹介!

富倉については「皆人柄が良く、道路も良くなって市街地に出るのが楽になりました、特に不便はありません」とのこと。

阿部さんは雪の量、周りの景色など、出身の野沢温泉村と変わりがなく、この土地が好きだそうです。

お子さんは3人、中学2年生の長女は部活と社会体育(部活後引き続き外部コーチの指導で練習)でバレーボールを、中学1年生の長男も部活と社会体育でバスケットボールを、小学5年生の次女はジュニアバレーボールをしており、「趣味はなんですか」と聞いたところ、3人の送迎に忙しく「趣味の時間はありません」と、子育てに忙しうです。

富倉(飯山)については「田舎でなかなか人が来ないかもしれないですが、たくさんいいところがあるので、知ってもらって多くの人に来てほしい」と語る阿部さんです。

健康い いやま

健康づくりは食事から 健康づくりにおいて、毎日の食事は切っても切り離せない大切なもの。人の健康は食事でも左右されるといっても過言ではありません。

健康な体を作る食事の基本はやはり、「塩分控えめ、適量でバランスの良い食事」です。

食へ過ぎによる生活習慣病やダイエットのしすぎによるやせ、高齢者の低栄養など食生活に関する様々な健康問題が増加していますが、みなさんはこの基本となる食事が毎日実践できていますか?

適量でバランスの良い食事とは? 毎日の食事をバランスよく食べるためのコツは、「主食・主菜・副菜」の3つをそろえることです。

合言葉は「3度の食事に3つの器」。この3つをそろえるだけで自然と栄養バランスが整った食事になります。また、適量の目安については、下の写真のように自分の手のひらをはかり代わりに使う「手ばかり」が参考になります。特に副菜の野菜類は1日

副菜 (野菜、きのこ、海藻類) 体の調子を整える

1日の摂取目標量 350グラムの野菜 (料理した野菜なら小鉢で5皿程度が目安)

主菜 (肉、魚、卵、大豆製品) 体 (血液や筋肉) を作る

卵は高コレステロール者の場合は1/2個が目安

主食 (ごはん、パン、麺類) 体を動かすエネルギー源

活動量によって変わる 毎食軽く1杯 ~ 1杯半

350グラムを目標に、不足しないよう毎食意識して食べるようにしましょう。(ただし食事指導を受けている方は指示に従ってください。)

安心安全 消費生活 第3回

飯山市消費生活センター (市役所生活環境係内) ☎62-3111 (内192)

「特殊詐欺被害ゼロ継続」を目指して協定調印



写真左から市金融団丸山代表、商工会議所吉越会頭、ライポくん、足立市長、飯山警察署岡村署長

7月8日、飯山市役所で飯山警察署、飯山商工会議所、飯山市金融団、飯山市の4者で、「特殊詐欺被害ゼロ」継続に関する協定書」の調印を行いました。

飯山市を含む飯山警察署管内では、「振り込め詐欺」「もうかります詐欺」などの特殊詐欺被害認知件数が平成25年8月以降0件となっており、今回の協定により各団体が連携して特殊詐欺被害防止

アダルトDVDの送り付け商法にご注意

心当たりのない荷物が届き開封してみるとアダルトDVDで、後日、数十万円の請求書が送られてくる、という事例が全国的に急増しています。送られてくるDVDはラベル等が貼られていない、無地または数字等のみしか書かれていないものが多く、後日送られてきた請求書には「〇〇か月コース△△万円」などと数十万円の請求内容が記載されているというものです。

請求書には「キャンセルやクーリングオフはできない」と書かれていることもあり、消費者が困惑して相手業者に連絡を取ることとなる個人情報が知られてしまい、業者からの執拗な電話が続く恐れもあります。被害にあわないために「送りつけられたDVDを受けとっただけでは契約は成立せず、代金を支払う必要はありません。またDVDは商品が届いた日を含む14日間保管をすれば、15日以後は処分できます。」

減塩のススメ

高血圧をはじめとする生活習慣病の予防と改善には塩分を控えた食事が重要です。「うす味にします」というイメージがあり、なかなか実践できない人も多いと思います。が、だしを効かせたり、酢やレモンの酸味、香辛料や香味野菜を利用するなど工夫次第でおいしく食べられます。



無理なくうす味に慣れていくには、いきなり塩分を減らすのではなく、少しずつ慣らしながら減らしていくのが効果的です。うす味以外にも漬物や加工食品など塩分の多い食品を控える、汁物の場合は回数を減らしたり具だくさんにする、ラーメンやうどんなどめん類のスープはできるだけ残す、などのことでも塩分を大幅に控えることができますので、自分でできそうなことから減塩に取り組んでみてはいかがでしょうか。

乳幼児健診 予防接種 9月

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 9月3日(水)平成26年4月生まれ
- ・10か月児 9月10日(水)平成25年10月生まれ
- ・1歳半児 9月17日(水)平成25年2月生まれ
- ・2歳児 9月8日(月)平成24年8月生まれ
- ・3歳児 9月24日(水)平成23年8月生まれ

◆もぐもぐ離乳食教室 対象：平成26年4月生まれ 日 時：9月9日(火)14:00～15:30

【予防接種】(全地区対象) 持ち物：母子健康手帳、予防票(記入を忘れずに)

◆四種混合(受付 13:00～13:30)

◆三種混合(受付 13:30～14:00) 接種日：9月4日(木)・30日(火)

①1期初回：3ヶ月～6歳半になるまでに3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

◆日本脳炎(受付：13:15～14:00) 接種日：9月11日(木)

①1期初回：3歳～6歳半になるまでに1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

◆麻しん 風しん 混合(受付 午後1:15～2:00) 接種日：9月2日(火)

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。すでに麻しん、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 8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 5月 0.86倍 (0.88)
 うち常用・パート 5月 0.73倍 (0.77)
 (※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
自動車整備士又は見習	1	25以下	13.3～22.1	自動車小売業	飯山市
朝刊・配達・集金他	1	不問	17.0～19.0	新聞業	飯山市
建築作業員	1	60～64	16.1～18.4	木造建築工事業	木島平村
食品配達員	1	不問	16.0～17.0	各種食料品小売業	野沢温泉村
建設作業員	3	不問	20.7～34.5	とび・土工工事業	飯山市
造園工	1	不問	14.0～28.6	土木工事業	飯山市
測量・建設コンサル業務	1	不問	18.0～38.0	土木建築サービス業	飯山市
農林課事務	1	59以下	10.9	市町村機関	飯山市
保育士	3	54以下	16.0	市町村機関	飯山市
現場オペ、作業員	1	不問	17.6～22.0	一般土木建築工事業	飯山市
歯科衛生士	1	44以下	17.5～23.0	歯科診療所	飯山市
調理・配膳・接客	1	不問	15.0～18.0	冠婚葬祭業	飯山市
建築大工	1	不問	16.9～23.5	建築工事業	飯山市
美容師(急募)	1	44以下	15.0～22.0	美容業	飯山市
野沢菜漬加工現場作業	2	不問	14.2～15.6	缶詰・保存食料品製造業	飯山市
カフェスタッフ	3	40以下	時給750～800円	喫茶店	飯山市
接客・調理	5	不問	時給900～1125円	食堂、レストラン	飯山市
椎茸生産販売	3	不問	時給720～850円	その他の食料品製造業	飯山市
レジ担当	1	不問	時給780～800円	各種食糧品小売業	飯山市
ガソリンスタンド販売員	1	不問	時給780～950円	農林水産業協同組合	飯山市
クリーニングルートサービス	1	59以下	時給740円	洗濯業	飯山市
きのこ収穫・パッケージ	2	不問	時給750～800円	その他の食料品製造業	木島平村
生活支援員	3	不問	時給800～900円	障害者福祉事業	飯山市
児童館厚生員	3	不問	時給720～800円	社会福祉・介護事業	飯山市
配達・集金業務	1	不問	時給750円	新聞業	飯山市
レジエッカラー	5	不問	時給750円	その他の各種商品小売業	飯山市
一般事務	1	45以下	時給720～800円	その他の食料品製造業	飯山市
きのこ収穫・パッケージ	2	65以下	時給750～900円	その他の食料品製造業	飯山市
野沢菜漬加工現場作業	1	不問	時給775～850円	缶詰・保存食料品製造業	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>

飯山市国際交流員



飯山の思い出

「どれくらい飯山にいるの？」という質問に答えた時、3年が経ったと気づいて本当に驚きます。秋は黄金色の広大な田んぼを通り、冬は家の階段まである雪をかき分けて道を作り、春は芽吹きへの期待で胸がいっぱいになり、夏は水を張った田んぼに陽光が当たり水面が輝く。そんな飯山の四季を3年経験し、私はアメリカに帰国しますが、あつという間に時間が経ったと強く感じています。そして、これまで35回書いたこのコラムも今回が最後の「さよならコラム」になります。飯山の大事な人や場所へ「さよなら」と言いながら、ここで過ごしたことが良い記念になるように飯山の思い出について書きたいと思います。ずっと飯山に住んでいる皆さんでも、このコラムをご覧になって新鮮な目で飯山を見てもらえれば嬉しいです。

3年間ありがとうございました。またどこかでお会いしましょう。

旅行から帰ってきた時、この地域の山々の姿を見て、やっと帰ってきたという気持ちが大好きです。自転車で千曲川の川岸を走る時、斑尾高原の森林に覆われたトレイルを歩く時、雪がチラチラ降っている中、戸狩温泉スキー場の吹きだまりを滑りぬける時の景色や鍋倉に行く途中の息をのむような溪谷の景色にはいつも感動していました。

必ずサービスでりんごかピーナツ、帰るときにティッシュをくれた地元のレストランはすごく好きでした。(おかげで3年間ティッシュを買わずに済みました。) アスパラ畑を初めて見た時、草の束のように生えるものだと想像していたので一本一本が離れて生えていてびっくりしました。春に同僚や近所の人々から採れたてのナス、アスパラ、ピーマンなど、さまざまな野菜をいただいて楽しく食べました。

一面黄色になった菜の花畑、かまくら祭りで試食したイノシシの味、上倉地区の秋祭りで運ばせてもらった灯籠など一生忘れられない思い出ばかりです。宴会ではどこでもおいしい料理が用意されていましたが3次会のラーメンが一番うまいということも教えてもらいました。それと、飯山に滞在している間に米の味にうるさくなって、この地域のお米でないと・・・と思うようになりました。

市内の至る所で声をかけてもらったことも幸せでした。市内の道を歩いていると声をそろえて「ハロー！」と言ってくれる小学生や、手を振ってくれる人のおかげで気分がいつも上がりました。スキー場の英会話メンバーから英語でコミュニケーションができたときも大変うれしかったです。地元の店に入ると、定員さんに「久しぶり！」と言われたり、初対面でもこのコラムを読んでいる方から声をかけていただいたこともあり感動しました。

3年経った今、私にとって飯山で生活するのは全く普通なことになりましたが、良く晴れた日に、そびえたつ山々からもらう感動はいつまで経っても変わることはありません。

Data file

岳北消防本部 出場件数【7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	0	1	0	1	0	0	2件
救急	82	16	23	13	0	0	134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)

	事故発生件数	死者	傷者
7月末	41	0	59
前年同期	64	1	72

今月の標語：につぼんを じまんしようよ 事故ゼロで 毎月5日と20日は「交通安全の日」

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
7月	447ト	31ト	479ト	15ト
前年同月比	100%	99%	100%	101%

8月は年間で最もごみが増える時期です。資源物の分別や生ごみの水切りを徹底し、ごみ減量に取り組みましょう。

飯山市の気象【7月】

平均気温	23.8℃ (+0.5℃)	※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	29.5℃ (+0.8℃)	
最低平均気温	19.6℃ (+0.4℃)	
日照時間月計	184.6時間 (115%)	
降水量月計	183.5mm (121%)	

防災ナビ



第101回 自主防災組織とは

災害による被害を最小限にするためには、自助・共助・公助の連携が重要と言われています。

「自助」・・・自分の身を自分で守ること
 「共助」・・・地域住民と協力して助け合うこと
 「公助」・・・行政や消防などの公的機関による救助活動など

このうち「自分たちの地域は自分たちで守る」という共助の精神に基づき、地域住民が自主的に結成する組織が「自主防災組織」です。

災害発生時、公的機関が総力をあげて防災活動に取り組むことは言うまでもありませんが、大規模災害の場合、道路等損壊はもとより、家屋の倒壊や火災が同時多発的に発生することも想定され、全ての災害現場に消防が駆けつけることは不可能な状況です。

また皆さんも日頃から積極的に地域での防災訓練などに参加しましょう。

なお、現在、自主防災組織が未結成の地域については、万が一の災害に備え、早期の結成を目指しましょう。

このように事態に直面した時、地域の自主防災組織による共助活動が非常に重要になってきます。

事実、阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊などによって建物等に閉じこめられた人のうち、多数が家族や隣人などの地域住民の手によって救出されています。

現在、飯山市でも多くの地域で自主防災組織が結成されており、中には具体的に防災訓練を実施したり、防災資機材の整備を行っている組織もあります。

自主防災組織主催で防災訓練を実施しますと、防災資機材の整備に対し市から7割の補助(上限20万円)がありますので活用して下さい。

平常時の活動の積み重ねが、万が一の災害発生時に活きてきますので、まだ防災訓練を実施していない組織は、積極的に防災訓練に取り組んで下さい。

情報カレンダー

財務省関東財務局長野財務事務所相談を！
長野財務事務所では、地域の皆様からの相談を、無料で受け付けております。

Calendar table with columns for dates from 16th to 30th, listing various events like '秋の全国交通安全運動', '火葬場休み', and '健康相談日'.

無料法律等相談所の開設 10月1日から7日までの「法の日」週間において、無料で法律・人権・調停および公証についての相談所を開設します。

Calendar table for the 'Law Day' week (10/1-7), listing events like '労働者・事業主間のトラブルを解決する「あっせん」をご利用ください' and 'B型肝炎訴訟説明会'.

◇いじめ電話相談 9時～17時(土・日・祝日を除く)
◇女性相談 月～金曜日(祝日除く) 人権政策課男女共同参画係

◇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

Table titled '9月の税金など' listing tax deadlines for items like '国民健康保険税', '介護保険料', and 'CATV, インターネット使用料'.

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

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。

お知らせ

飯山市役所 62-3111

「メール相談」のご案内
若年者地域連携事業推進センター
0263375010

行政書士無料相談会
長野県行政書士会 北信支部
02669265986
【日時】8月23日(土)13時～16時

「第3回千曲川地域ブランドフェア」開催
千曲川地域ブランドフェア実行委員会
026(272)1056
川上村を源流に栄村まで流れる大河「千曲川」。

「飯山の冬の情景」の昔の写真募集
信州いやま観光局
0263133
信州いやま観光局発行のフリーペーパー「飯山旅々」第1号発行にあたり「飯山の冬の情景」の昔の写真を募集します。

◇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 0262302