



松山 颯子さん 秋津地区

リトルスター☆(子育てサークル)の代表をしています。昨年の10月末まで活動していた「Mamas' Hand」(ママズハンド)と「おひさま」(おひさま)が合併し、新しく生まれ変わりました。未就園児や育児休暇中の親子がメンバーで、中野市や須坂市の方もいるそうです。(本人は松代出身)

「市の中心部に雨や雪に関係なく安全に遊べる施設があり、そこにたくさんの親子がいたら街が活性化されると思います。また、親が用事の時間などに1〜2時間くらい子どもを預かってくれる施設があると良いですね。」と語る松山さんです。

袖振り合うも多生の縁

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

ひと発見!

いいひと はっけん #106

「サークルでは子育てに関する悩みを相談したり、喜びを共有し、様々な情報を交換してください。」

健康い

循環器疾患は
予防できます

身体の血液などを全身に運んで、循環させる働きをする器官を循環器系(じゅんかんきけい)と言います。これらの器官が病気となることを、循環器疾患(じゅんかんきしつかん)と呼びます。さて、循環器疾患の病気といえど、心臓と脳の病気で、ずばり、「心疾患」や「脳血管疾患」と言われます。

高齢者がこれらの病気となってしまうと、寝たきりなどの介護を要する状態になってしまう可能性があります。以下のQ&Aをお読みいただき、日々の生活を振り返っていただきたいと思えます。

Q1・飯山市には「心疾患」と「脳血管疾患」で受診している人はどれくらいいますか。

A1・飯山市の国保被保険者でみると、24・25年度とも両疾患それぞれ約8割(5百人前後)の方が受信されています。

Q2・亡くなる方はどれくらいいますか。

A2・県の統計(23年度)に

よると、これらの疾患で亡くなる方はがんに次いで多く、飯山市では脳血管疾患で47人が亡くなっています。

Q3・どのように予防すればいいのですか。

A3・高血圧にならないようにする。血圧は「Smartp85mmHg」を目標とし、塩分を控え、適度な運動の実施を心がけてください。▼喫煙をしない。▼血糖をコントロールする。甘い物をとりすぎない。▼節酒を心がける。ビールなら1日中ビン一本。日本酒なら1日1合。週に1〜2日の休肝日を設けましょう。▼脂質をとりすぎない。総コレステロールを下げるには、食事に注意が効果的です。

今からやれそうなのは一つずつ実施していきましよう。

Q4・そのほかに、心がけるべきことはなんですか。

A4・脳血管疾患や心疾患は生活習慣病といわれ、日常的な生活の過ごし方が

(図)死因別死亡数上位5要因(H23年度長野県衛生年報)

| | 悪性新生物(がん) | 脳血管疾患 | 心疾患 | 肺炎 | 老衰 |
|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 飯山市 | ① 83人 | ② 48人 | ③ 47人 | ④ 35人 | ⑤ 19人 |
| 北信保健所管内 | ① 324人 | ② 203人 | ③ 171人 | ④ 100人 | ⑤ 89人 |
| 長野県 | ① 6142人 | ③ 3049人 | ② 3725人 | ④ 2125人 | ⑤ 1574人 |
| 全国 | ① 357305人 | ④ 123867人 | ② 194926人 | ③ 124749人 | ⑤ 52242人 |

※白抜き数字は死亡数の順位

大切なことです。また、国保加入者の方は毎年市で実施している特定健診、社保加入の方は保険者ごとに実施している特定健診を受診しましょう。

特定健診を受診すると、自分の生活習慣を振り返る機会となることも、生活習慣病予備群と判断された方には、個別の指導により生活習慣改善のお手伝いをさせていただきます。

定期的な医療機関で受診している方は、主治医(かかりつけ医)の相談して指導していただくのもよいでしょう。また、市の保健センターでは、あらかじめご連絡いただければ、ご都合の良いときに保健師や管理栄養士が相談に乗りますので、ご利用ください。

NPOの活動をサポートします! 「いいやまNPOセンター」

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

飯山市では、NPO や市民活動を応援するため「いいやまNPOセンター」を本町の福祉センター内に設置し、市内を中心に活躍する団体の紹介や、NPOの主催するイベント案内などをおこなっています。また、NPO法人の設立相談や、団体の運営に関する相談などさまざまなサポートをしています。

現在、センターに登録されている団体は36団体。そのうち7団体が法人格を取得しています。福祉、社会教育、まちづくり、芸術・文化・スポーツ、環境、国際協力、子どもの健全育成など、幅広い分野にわたりNPOの活動が行われており、その活躍が大いに期待されています。

センターでは、このような活動を既にされている、またはこれからぜひ活動してみたいという団体や個人の方の登録を募集しております。ご登録いただくと次のサポートを受けることができます。

- ① 会議室の施設利用(活動の拠点づくりに)
- ② コピー機の利用(会議の資料作成、広報誌の作成)
- ③ NPOに関する情報収集
- ④ NPO団体主催イベントなどの広報協力(ホームページやNPOだよりで周知)
- ⑤ 助成金の申請書類作成協力
- ⑥ NPO法人の設立相談
- ⑦ 研修交流会(会員同士の交流、視察研修の実施)
- ⑧ その他、NPOに関する相談受付など

登録、会費は無料です。登録は、申込書に必要事項をご記入のうえ、郵送またはメールにてNPOセンター宛に送付してください。申込書はいいやまNPOセンター、またはホームページからもダウンロードできます。興味のある方は、ぜひお問合せください。

URL : <http://www.iiyama-catv.ne.jp/~npo/>
E-mail: npo@iiyama-catv.ne.jp

【お知らせ】
NPOだよりでは、市内で活動するNPOや市民活動団体の活動紹介を掲載して下さる団体を募集しています。お気軽にお問い合わせください。(☎62-7030)



信越トレイルクラブの活動
菜の花公園を管理する「菜の花さかせるかい」の皆さん

乳幼児健診 予防接種 2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 2月4日(水)平成26年9月生まれ
- ・10か月児 2月9日(月)平成26年3月生まれ
- ・1歳半児 2月18日(水)平成25年7月生まれ
- ・2歳児 2月2日(月)平成25年1月生まれ
- ・3歳児 2月25日(水)平成24年1月生まれ

◆もぐもぐ離乳食教室 対象：平成26年9月生まれ
日 時：2月13日(金)14:00～15:30

【予防接種】(全地区対象)
持ち物：母子健康手帳、予診票(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：2月10日(火)

① 1期初回：3ヵ月～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)
② 1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

◆BCG(受付 13:00～13:30)
接種日：2月5日(木)
3か月～1歳になるまでに1回接種(5か月～8か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

◆ポリオ(受付 13:30～14:00)
接種日：2月5日(木)
① 初回：3ヵ月～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)
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

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 10月 1.48倍 (1.28)
 うち常用・パート 10月 1.04倍 (1.05)
 (※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 |
|---------------|---|------|--------------|----------------|------|
| 建設作業員 | 2 | 不問 | 18.0～30.0 | 一般土木建築工事業 | 飯山市 |
| 歯科助手 | 1 | 44以下 | 16.5 | 歯科診療所 | 飯山市 |
| 接客・調理 | 2 | 18以上 | 17.0～19.0 | 食堂・レストラン | 飯山市 |
| 正・准看護師 | 2 | 不問 | 21.0～33.0 | 一般診療所 | 飯山市 |
| 営業 | 1 | 59以下 | 17.0～30.0 | 工業用プラスチック製品製造業 | 飯山市 |
| 現場管理者 | 1 | 不問 | 25.0～35.0 | 一般土木建築工事業 | 飯山市 |
| 薬剤師 | 1 | 59以下 | 25.0～56.0 | 医薬品・化粧品小売業 | 飯山市 |
| 一般事務 | 1 | 45以下 | 15.0～17.0 | セメント・同製品製造業 | 飯山市 |
| 郵便物の配達 | 1 | 不問 | 14.6 | 郵便局 | 飯山市 |
| 建築大工 | 1 | 不問 | 16.9～23.5 | 建築工事業 | 飯山市 |
| 鳶、土工 | 2 | 不問 | 15.0～32.0 | 一般土木建築工事業 | 飯山市 |
| 自動車整備工 | 1 | 不問 | 16.1～18.6 | 自動車整備業 | 飯山市 |
| 生活支援員 | 2 | 不問 | 15.5 | 障害者福祉事業 | 飯山市 |
| エノキ栽培作業全般【急募】 | 1 | 不問 | 15.0～17.0 | その他の食品製造業 | 木島平村 |
| 運搬作業員 | 1 | 59以下 | 22.1～25.1 | 一般廃棄物処理業 | 飯山市 |
| きのこ作業 | 1 | 不問 | 時給800～1000円 | その他の食品製造業 | 飯山市 |
| 接客スタッフ | 3 | 18以上 | 時給850～1063円 | 燃料小売業 | 飯山市 |
| 調理 | 1 | 不問 | 時給800～1060円 | 老人福祉・介護事業 | 飯山市 |
| 看護師(正・准) | 1 | 不問 | 時給1100～1300円 | 一般診療所 | 飯山市 |
| 調理 | 2 | 64以下 | 時給780～900円 | 他に分類されないサービス業 | 木島平村 |
| 店舗スタッフ | 1 | 不問 | 時給850～1150円 | 機械器具小売業 | 飯山市 |
| 接客 | 2 | 不問 | 時給800～950円 | 食堂・レストラン | 飯山市 |
| 農産食品原料加工 | 2 | 不問 | 時給780～1000円 | その他の食品製造業 | 木島平村 |
| 選果・梱包(配送) | 5 | 不問 | 時給730～800円 | 野菜・果実小売業 | 飯山市 |
| 販売 | 2 | 不問 | 時給760円 | 他に分類されない小売業 | 飯山市 |
| エノキ収穫・パッケージ作業 | 2 | 不問 | 時給730円 | その他の食品製造業 | 木島平村 |
| ホームセンターの販売員 | 2 | 不問 | 時給800円 | 他に分類されない小売業 | 木島平村 |
| 工場内作業 | 1 | 不問 | 時給740円 | 洗濯業 | 飯山市 |
| 運転手 | 2 | 18以上 | 時給800～900円 | 建物・土地売買業 | 飯山市 |
| しめじの収穫、包装等 | 3 | 不問 | 時給730～850円 | その他の食品製造業 | 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>

サミナの3拍7子!

⑤ 新年あけましておめでとうございます

お正月も、日本とオーストラリアは祝い方が違います。前号でもご紹介しましたが、クリスマスは、オーストラリア人にとっては家族と過ごし、日本人にとってはロマンティックにカップルで過ごすことが比較的多い行事ですが、お正月は真逆です。日本のお正月は家族が里帰りし、お雑煮をはふはふ言いながら食べるといった印象がありますが、オーストラリアのお正月は友達とのパーティーやデートに出かけるカップルでにぎわいます。そして、やはり夏なので、カウントダウンを終えると「除夜の鐘」ではなく「花火」が上がります。どちらも素敵で楽しいわけですが、年末のバタバタに負われて、休む暇もなくそのままお祝いモードに入り、ストレスを感じている人も少なくないんじゃないでしょうか？

欧米では祝日が並ぶ11月下旬から1月上旬はホリデーシーズンと言われ、嬉しいどころか、食べ過ぎ・飲み過ぎ・寝不足・運動不足・自信喪失・家族げんかや気の使い過ぎから、疲れやストレスが溜まりやすく、自殺率も離婚率も上がるという話もあります。アメリカの学生の間では、感謝祭、クリスマスと、七面鳥を食べる行事が続くため、この時期に彼女・彼女と別れることを「ターキードロップ」と呼び、オーストラリアの若者の間にも定着しています。

こんな嬉しいはずの、楽しいはずの、ストレスいっぱい、思っていたことと逆が多い季節に関する英語のなぞなどを今年の私の抱負も込めてご紹介したいと思います。題して、「337の733(難災散)」でございます。

- Q1. なぜ、昔住んでいた場所に戻ると、落ち着くどころか、違和感があるのでしょうか？
- A1. (住んでいた=LIVED)の逆は(DEVIL=悪魔)だから。昔は居心地のよかった状況でも、自分自身の成長や変化により、場所の印象なども変わっていくこともあるんですね。過去の自分と向き合うことや童心を忘れないこと、物質的なものにこだわらないという心がけが必要かもしれません。
- Q2. 仲良しの友達に再会したはずなのに、ショックの連続なのはなぜでしょうか？
- A2. (ダチ=PALS)の逆は(SLAP=ビンタ)だからです。人生色々あるように、人も変わっていくのです。自分の価値観と異なっても受け入れられる大きな器を持つ人間になりたいと思います。
- Q3. なぜ、ストレスを感じていると、甘いものばかり食べたくなるのでしょうか？
- A3. (ストレスを感じている=STRESSED)は(DESSERTS=デザート)を逆にしたものだからしょうがないんです。たぶん。思う存分スイーツや、好きなこと・楽しいことを堪能し、自分に厳しいばかりでなく、ご褒美を与えることも忘れず頑張っていきたいと思います。皆さん、今年もどうぞよろしくお願ひいたします！

Data file

岳北消防本部 出場件数【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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0件 |
| 救助 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2件 |
| 救急 | 128 | 31 | 21 | 11 | 10 | 0 | 201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 | 66 | 1 | 87 |
| 前年同期 | 97 | 1 | 119 |

あの道 この道 慣れた道 安全確認 もう一度

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 | 460ト | 27ト | 487ト | 13ト |
| 前年同月比 | 105% | 72% | 102% | 101% |

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時までに集積場所へ出しましょう。

飯山市の気象【12月】

| | | |
|--------|---------------|---|
| 平均気温 | 0℃ (-1.3℃) | ※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 | 3.4℃ (-2.5℃) | |
| 最低平均気温 | -4.1℃ (-1.4℃) | |
| 日照時間月計 | 58.6時間 (66%) | |
| 降水量月計 | 328mm (205%) | |

防災ナビ



第106回 住宅用火災警報器の設置は義務です

飯山市においても平成21年から住宅用火災警報器の設置が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)

近年、全国的に住宅火災による死者が急増しています。特に犠牲者の方の大半が65歳をこえる高齢者となっています。

なかでも就寝中に火災に遭遇することで発見が遅れ、逃げ遅れることが原因で犠牲者が増えるケースが増加の一途をたどっています。

そのため、就寝に使用する部屋などに、火災警報器の設置を義務付けることにより、住宅火災による犠牲者を減らし、人命と財産を守ることが目的としています。

住宅用火災警報器は、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られるものです。アメリカでは、1970年代から、住宅に火災警報器の設置を法律で義務付けており、火災による犠牲者を半減することに成功しています。

この事例からも、火災の被害から生命・財産を守るため、火災警報器の設置、維持は不可欠なことと言えます。

【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。

一般的には、煙式の警報器を設置します。

【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。住宅火災から身を守るためにも、正しい場所、正しい方法で、住宅用火災警報器を設置しましょう。

情報カレンダー

南の島で国際交流 / 野外活動体験 ちびっこ探検学校ヨロシ島 参加者募集
【期間】3月27日(金)～4月2日(木) 6泊7日【場所】鹿児島県大島郡与論町
【参加費】153,000円(旅費含む、長野駅発)【締切】3月5日(木)【定員】日本人小学生200名、在日外国人小学生100名 詳しくは(公財)国際青少年研修協会のホームページhttp://www.kskk.or.jpをご覧ください。☎03-6417-9721

自動車の登録・検査手続きはお早めに 毎年、3月下旬は自動車の検査・登録申請が多く、窓口が大変混み合います。車検の手続きは、1カ月前から受検できますので、なるべく2月中旬に、廃車・名義変更等の手続きは、3月中旬までに申請されるようお願いいたします。
【問合せ先】長野運輸支局 ☎(登録)050-5540-2042 ☎(検査)026-243-5525

Calendar table with dates from 15th to 28th. Events include: 火葬場休み, 小学生ミニジャンプ大会, 献血, 健康相談日, 献血, 総合相談, ナイタースプリントレース大会, 出張年金相談, 火葬場休み, 廃食用油・古着の回収, エコパーク寒川臨時開場日, みゆき野映画祭, 北欧・日本国際短編映画祭.

◇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 いちやま人権福祉センター

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

Calendar table with dates from 1st to 14th. Events include: なべくら高原スノーシューフェスティバル, 火葬場休み, 飯山城下町ひな街道ひな人形展, 第45回飯水小学校スキー大会, エコパーク寒川臨時開場日, 司法書士無料法律相談, 第33回長野県小学生クロスカントリースキー選手権大会, 火葬場休み, 建国記念の日, 第33回いいやま雪まつり, エコパーク寒川臨時開場日.

2月の税金など(納期限3月2日)
固定資産・都市計画税...4期
国民健康保険税...8期
介護保険料...11期
後期高齢者医療保険料...8期
簡水区域上下水道使用料...12、1月分
下水道受益者負(分)担金...4期
保育料...2月分
CATV、インターネット使用料...2月分
口座振替日 2月26日(木)

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(金)
【時間】9:00～15:00(13:00～15:00は弁護士による無料法律相談、経営法律相談があります)
【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

県営住宅入居募集
北信地方事務所建築課
☎269②0220

【募集団体】飯山市 県町団地 北町団地 中野市 松川団地 長元坊団地

【受付期間】2月18日(水)～2月27日(金) 8時30分～17時15分まで

【受付場所】北信地方事務所 建築課(北信合同庁舎2階) 中野市壁田955番地

【入居申込の条件】入居にあたっては条件がありますので、詳細はお問い合わせください。

◇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080-1080) 9924

今年度は建設・コンサル関係の入札参加登録更新の年です
飯山市が発注する建設工事や物品購入の際に行われる競争入札(または見積り)に参加するには、あらかじめ市の入札参加資格審査を受け、名簿に登録されていることが必要です。登録を希望される方は、入札参加資格審査の申請をしてください。

今年度は建設・コンサル関係の入札参加登録更新の年です
飯山市が発注する建設工事や物品購入の際に行われる競争入札(または見積り)に参加するには、あらかじめ市の入札参加資格審査を受け、名簿に登録されていることが必要です。登録を希望される方は、入札参加資格審査の申請をしてください。



みゆき野映画祭in斑尾2015
～こども映像制作と北欧文化ワークショップ～ 募集
映画祭事務局
☎090(8535)3481

【内容】プロジェクトマップと北欧文化体験のワークショップ。

【日時】2月28日(土) 9時～18時30分

【場所】斑尾高原ホテル前 特設スノーシューター他(集合は斑尾高原ホテルロビーに9時)

【対象】0歳から18歳まで

【申し込み方法】参加者氏名、連絡先電話番号をメール又はFAXにてご連絡ください

【メールアドレス】info@snowcollective.com
【FAX番号】⑦2564(石塚) お問い合わせは映画祭事務局まで。

北信地域合同就職面接会
ハローワーク飯山
☎28609

予約不要・入場無料・出入り自由。事前申し込み不要、当日会場に直接お越しください。

参加企業は北信地区企業約80社を予定。参加企業の情報は、長野労働局のホームページでご覧いただけます。(2月初旬から掲載予定)

企業担当者から企業の概要や採用条件等が聞ける絶好の機会です。何社でも面談ができますので、一般求職者の方は、履歴書をお持ちください。

U・タータン相談、林業・農業・建設業への就職相談等の各種相談コーナーもあります。

【対象者】新規学卒者 平成27年3月大卒 短大・高専・専修学校卒業予定の方 若年者 概ね45歳までの一般求職者の方

U・タータンの方
【日時】2月20日(金) 13時～16時
受付時間12時～15時30分

【主催】長野労働局および北信地域ハローワーク4所
【場所】メルパルク長野1階メルパルクホール
JR長野駅東口より徒歩5分
●当日は公共の交通機関をご利用ください。

規模工事等受注希望者登録は、対象としません。
なお、許可行政庁の経営事項審査を受けていない業者は審査を受けることができません。経営事項審査を受けていない方や建設業の許可(建設業法第3条)を受けていない方については、代わりに、3月1日から受付を行う「飯山市小規模工事等受注希望者登録」への審査申請をすることができます。詳細および申請用紙は市のホームページをご覧ください。
【受付期間】2月2日(月)～27日(金)まで



長野県内の事業場で働く全ての労働者と、労働者を一人でも使用している全ての使用者に適用される「長野県最低賃金」が、平成26年10月1日から時間額728円に改正されました。

この機会に、ぜひ賃金の確認をしてみてください。
また、最低賃金の引き上げに向けた相談窓口がありますので、ぜひともご利用ください。お問い合わせは、中野労働基準監督署まで。

中野労働基準監督署
☎269②2105
◇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 ☎2302