



誠意をもって挨拶

E（エ）ネルギッシュな
E（イー）ヤマの皆さんを 紹介します

宮武 奈緒美さん 木島地区

北 信州みゆき農業協同組
合の金融担当をしてい

る宮武さんは御代田町の出身
です。学校の紹介もあり、就
職説明会で飯山を訪れた時、
この地の自然の豊かさ、住む
人たちの優しさが、地元を離
れ飯山で就職をと決意する
きっかけになりました。

就職して1年3カ月、貯金
商品を勧める仕事や組合員
の声を直接聞くことがで
きる仕事に張り合いを感じて
いて、これからも信頼に応え
ていけるよう、毎日努力して
いきたいと思っています。誠
意をもったあいさつと、丁寧
な対応を心掛けることをモッ
トに日々奮闘中です。

飯山の好きなところは、市
民の方々の温かく人情深い人
柄」と話す宮武さん。仕事の
中でお客さまや同僚の皆さん
と接し、そのことを改めて実
感しています。

イーひと発見！
いいひとはっけん #112

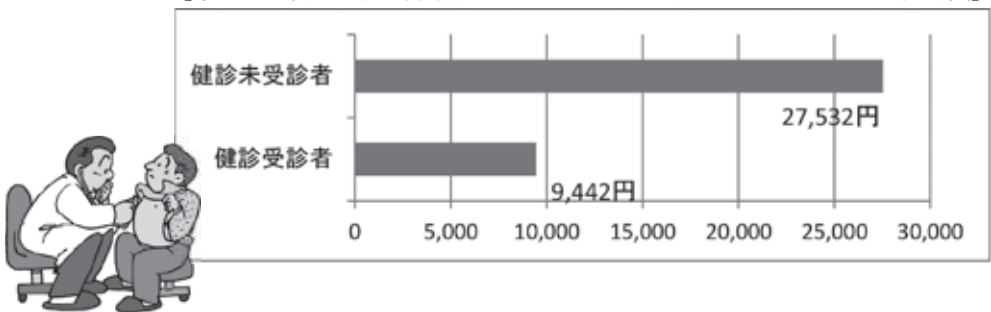
休みの日には時々、地元
御代田町へ帰郷しますが、開
業した新幹線に乗っての里帰
りはとてもスムーズで便利と
のこと。新幹線駅開業によつ
て飯山の魅力をもっとたくさ
んの人に知ってもらいたいと
願っています。

健康い いやま

「健診を受けることが医療費を抑えることに」

左グラフは、健診受診の有無と生活習慣病にかかっている
費用を表したものです。健診を受診していない方と比べて治
療費等にかかる費用が3分の1程度となっていることがわか
ります。

【平成25年度 飯山市国保加入者 40～74歳 1人1ヵ月あたりの医療費】



生活習慣病が重症化すると
医療費も高額に

生活習慣病は、異常を早
期に発見して対策を打てるか
どうかで、治療にかかる医療
費や生活する上で受ける負担
が違ってきます。
生活習慣病の早期発見のた
め、毎年健診を受けておきま
しょう。

【お問い合わせ】保健福祉課 健康増進係 ☎ 3-111 内線181

50歳代男性・Aさんの場合

糖尿病性腎症による慢性腎不全で、主に人工透
析のため月14回通院
【毎月の医療費】441,390円…①
毎月の自己負担額1万円
(特定疾病の自己負担限度額)
【年間医療費】
①×12ヵ月=約530万円
【年間の自己負担額】1万円×12ヵ月=12万円

50歳代女性・Bさんの場合

狭心症のため、冠動脈バイパス手術を受ける
【手術を行った月の医療費】3,561,800円
自己負担額113,048円…①
(高額費用制度の自己負担限度額) …②
【退院後通院した際の医療費】54,480円…③
自己負担額3割負担=③×0.3=16,340円…④
【手術翌月から11ヵ月通院】599,280円…⑤
自己負担額④×11ヵ月=179,740円…⑥
【年間の自己負担額】②+⑥=292,788円

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センター施設を使おう！

いいやまNPOセンターは、
地域で活動するNPOや市民
活動団体等の支援をしていま
す。

会員登録した団体に対し
ては、団体間の交流の場を提
供したり、イベント情報や会
員募集などの情報発信をN
POだよりやホームページで
行っています。他にも、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
届けしています。

団体の活動を行っていくの
に、「会議を行うための場所
がない」と困ったことはあり
ませんか？NPOセンターに
会員登録をしていただくと飯
山市福祉センターにある会議
室および、市民活動センター
が利用できます。また、備品
の貸出や印刷機・コピー機の
利用もできます。

【施設のご案内】
施設の利用は、使用する予
定日の2ヵ月前から予約を受
付けています。

●会議室・相談室について
会議室は福祉センターの2階

いいやまNPOセンター施設を使おう！

と3階に全部で7部屋ありま
す。5名程度から50名程度の
会議まで対応できます。

●市民活動センターについて
1階にある市民活動センター
は、10名程度での利用ができ
ます。パソコンを使って、イ
ンターネットによる情報収集
等にもご利用いただけます。

●開館時間



8時30分～17時15分 ※た
だし時間外であっても、夜10
時までは利用団体の責任にお
いてご利用いただけます。

●休館日

日曜・祝日・年末年始(12月
29日～1月3日) ※ただし
日曜・祝日のみ利用団体の責
任において使用ができます。

●印刷機・コピー機
印刷機やコピー機の利用(有
料)ができます。

ご報告

5月30日(土)に「第12回いい
やまNPOセンター総会」が
開催されました。

総会では、いいやまNPO
センターの平成26年度の事
業、決算、平成27年度の活動
計画、予算が報告されともに
承認されました。併せて、他
団体の活動を学び意見交換
を行い、活動の参考にするた
めの発表会も行いました。今
回は「いいやまFJCクラブ」
に、住環境分野から地域福祉
を考え、高齢になっても障が
いをもつても住み慣れた場所
で暮らし続けていくための活
動について発表をいただきま
した。詳しい活動内容なども
知ることができ、参加者の皆
さんも実りある発表会となつ
たようでした。



第12回いいやまNPOセンター総会の様子

乳幼児健診 予防接種 8月

会場：飯山市保健センター ☎ 62-3111 内線630

【ママサポートプログラム】

対象者：出産後～生後1歳までのお子さんをお持ちのお
母さん(お誕生日月の月末まで参加できます)
時 間：10:00～11:30(9:30開場)
申し込みは必要ありませんので、お気軽にお越しください。

	mamaとbaby のしあわせトーク	ママのリラック スストレッチ	健康相談 母乳相談	学習メニュー
8月	5日(水)	12日(水)	19日(水)	26日(水)

【乳幼児健診】

受付：13:00～13:30

※受付時間が昨年と変わっていますで、
ご注意ください。

・4ヵ月児	8月 5日(水)	平成27年 3月生まれ
・10ヵ月児	8月 12日(水)	平成26年 9月生まれ
・1歳半児	8月 19日(水)	平成26年 1月生まれ
・2歳児	8月 3日(月)	平成25年 7月生まれ
・3歳児	8月 26日(水)	平成24年 7月生まれ

【離乳食教室】14:00開始

日時：8月10日(月) 対象：平成27年 3月生まれ

【予防接種】

全地区対象 受付13:15～14:00

持ち物：母子健康手帳、予防票(記入を忘れずに)
※ポリオの予防接種は今年度から完全予約制となりました。
事前に予約をしてください。

※「予防接種と子どもの健康」,「予防接種のきほん(保存版)」
をよく読み、接種間隔を確認してください。

◆麻しん風しん

接種日：8月4日(火)

対象者：平成25年8月6日～平成26年8月5日生まれの方

◆四種混合

接種日：8月25日(火)

対象者：平成20年2月27日～平成27年5月26日生まれの方

◆日本脳炎

接種日：8月27日(木)

対象者：平成20年2月29日～平成24年8月28日生まれの方



情報カレンダー

長野県技術専門学校平成 28 年度訓練生募集の受付開始（10 月 1 日～）
詳細については、長野県産業労働部人材育成課（☎ 026-235-7199）へお問い合わせいただくか、長野県 HP（http://www.pref.nagano.lg.jp/）をご覧ください。

◇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

31 月	30 日	29 土	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
	長野県ママさんバレーボール第5回れつちゃん杯大会（市民体育館 早起き野球中高飯水大会（市営野球場・多目的グラウンド） 長野県スポーツ少年団競技別交流大会【柔道】（武道館）		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 予約制）				第40回飯山市ジュニア水泳大会（市民プール） リトルシニア信越連盟信越秋季大会東北信ブロック戦（市営野球場） 第61回飯山市長杯ソフトテニス大会（市営庭球場） 北信チャレンジスポーツデーマレット大会（長峰マレットゴルフ場）	飯水中体連競技力向上技術講習会【野球】（市営野球場） 第76回飯山市長杯兼北信大会予選少年野球大会（～23 日まで・多目的グラウンド）	森田カップバレーボール大会高校女子の部（～23 日まで・市民体育館、飯山高校体育館）	総合相談（下記参照）	健康相談日（9 時30 分～11 時・市保健センター）			

8 月の税金など（納期限 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
後期高齢者医療保険	・・・2 期
簡水区域上下水道使用料	・6、7 月分
保育料	・・・8 月分
CATV、インターネット使用料	・・・8 月分
口座振替日	8 月 26 日（水）

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。
【相談日時】 8 月 20 日（木） 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）
【問合先】 飯山市社会福祉協議会 ☎ 62-2840

長野県警察警察官募集

飯山警察署 ☎ 62-0110

長野県警察では、平成 27 年度の大学卒業または大学

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 080（1080）9924）

出展作品募集！

第18回長野県障がい者文化芸術祭
く夢・アートフェスタながのく

保健福祉課 障がい福祉係
☎ 623111（内線189）

■期日 9 月 19 日（土）～20 日（日）

■会場 長野県障がい者福祉センター（長野市下駒沢）

■主催 長野県、第18回長野県障がい者文化芸術祭実行委員会

■募集作品

絵画、手芸、工芸、書道、写真、川柳

■応募資格

県内に住所を有する障がいのある方

■申込み締切日 8 月 7 日（金）
川柳の作品応募締切は 8 月 31 日（月）

募集要領および出展申込書等は保健福祉課にありま
すので、お問合せください。

募集 放送大学で学びません
か（10 月入学生）

放送大学 長野学習支援センター
☎ 0266682332

放送大学はテレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の方が学

んでいます。興味のある科目・教科から学ぶことができます。

放送大学ホームページ
http://www.ouj.ac.jp

でも受け付けています。

【会場】長野市生涯学習センター（トイーン3 階）

【開催日】 8 月 8 日（土）・9 日（日）11 時～

【出願期間】 受付中～9 月 20 日（日）まで

お気軽に長野放送大学長野学習支援センターまでお問い合わせください。

北信地域合同就職面接会開催のお知らせ

ハローワーク飯山 ☎ 628609

北信地域約 120 社参加
予定参加企業の求人概要を
チェックしよう

平成 28 年 3 月大学・短大・

高専・専修学校卒業予定者
& 大学等既卒者（卒業後概
ね 3 年以内）の方対象

【日時】 8 月 10 日（月）13 時～16 時 30 分まで

【場所】 メルパルク長野 1 F メルパルクホール & 3 F 白鳳の間

【持ち物】 面接会受付票・筆記用具

卒業見込みの方・それ以外の方（4 年制大学卒業以外の方）を対象とした警察官採用試験を次のとおり実施します。

①【警察官 A】（大卒）平成 28 年 3 月までに大学卒業見込みまたは卒業している方

②【警察官 B】（大卒以外）大学卒業（または大学卒業見込み）以外の方

【採用予定者】
①約 20 人（予定）②約 35 人（予定）

【採用時期】
①平成 28 年 4 月（第 2 回目）
②平成 28 年 4 月

【日程・募集期間】
①8 月 14 日（金）まで②8 月 7 日（金）まで

【第 1 次試験】 9 月 20 日（日）

水難事故に注意して新潟の海を安全に楽しませよう

新潟県防災局危機対策課
☎ 025・2882・1636

水の事故が増えるこれからの時期、次のことを守って安全に海を楽しみましょう。

【海を楽しむ 5 力条】

①出発前に天気など調べよう

②遊んでいい場所か確認しよう

③波が高い（高くなる）サインがないか確認しよう

④引き波の強い（離岸流）の場所を確認しよう

⑤大人は子どもから絶対に目を離さない

◇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 ☎ 623302