



部屋の中から外へ

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを 紹介します

体

施設の維持管理や
グラウンドの整備などを
担当しています。

10月11日に行われた飯山市
駅伝大会では柳原チームで
出場し健闘しました。また、
11月に行われる、第64回長野
県縦断駅伝競走に飯山市・栄
チームで出場します。

長野県縦断駅伝競走は中
学生以上で構成されたチーム
で県内22区間を走り抜けま
す。「みんなと全力で挑んで
きたいと思いますので、皆さ

ひと発見!

いいひと はっけん #115

8年前に一般の人でも外でア
ウトドアスポーツを楽しんで
もらいたいとの思いから、N
PO法人 インサイドアウト
スキークラブを同世代の仲間
と立ち上げ活動しています。
自分が今までやってきたク
ロスカントリースキーやノル
ディックウオーキングなどの
アウトドアスポーツの知識を
教室や大会運営を通じて伝
えたいと思っています。
「新幹線が開業してアウト
ドアに興味のある人が一人
でも多く飯山を訪れてくれ
ると思います。」アウトドア
スポーツを楽しみたいとい
う人が増えるように積極的
に活動していきたいと語る
忠さんです。

健

康

い

い

や

ま

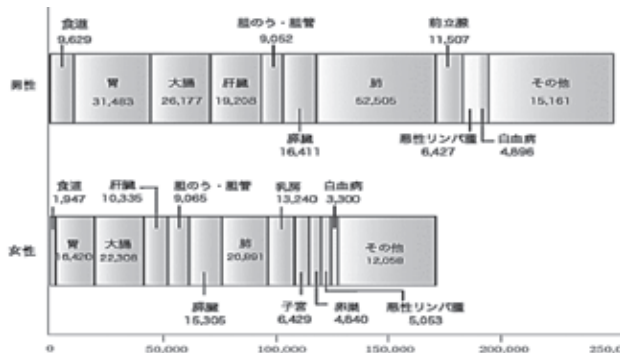
「がん予防について」

人のからだには、遺伝子
の異変を修復する機能がも
ともと備わっています。しか
し、ある遺伝子の部分に突
然変異が起こり無限に細胞
分裂を繰り返し、増殖して
いく…それが「がん」の発
生メカニズムです。2014
年にがんでなくなった人は
36万8103人で死亡総数
の28・9%を占めています。
1981年に脳卒中を抜
いて死因のトップとなって以
来、増え続けています。国
立がん研究センターがに対
策情報センターによると、
生涯がんにかかる確率は、
男性が約62%、女性が46%
となっています。

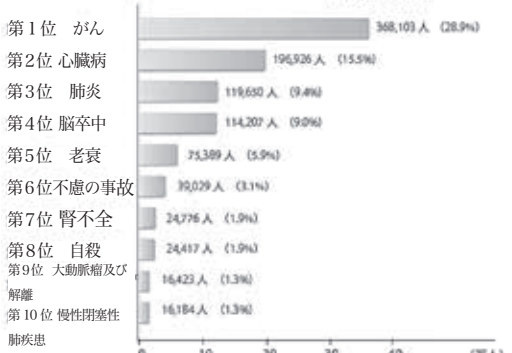
がんの部位別がん死亡率

死因のトップは男性が肺が
ん、女性が大腸がんです。肺
がんは男性では1993年に
胃がんを抜いて、死因のト
ップになりました。女性の肺
がんも大腸がんと同様、死者
が増え続けています。

●主な部位別がん死亡数 (2014)



●死因の第1位はがん



がんを予防するために

国立がん研究センターをは
じめとする研究により、日本
人のがんの予防にとって核と
なる6つの要因が示されてい
ます。

- ①禁煙する
たばこは吸わない。他人の
たばこの煙をできるだけ避
ける。
- ②節酒する
飲むなら節度ある飲酒を。
偏らずにバランスよく摂る。
- ③食生活を見直す
身体を動かす
日常生活を活動的に
太りすぎない。やせすぎない。
- ④感染の検査をする
肝炎ウイルス感染検査と
適切な治療を。機会があ
ればピロリ菌検査を。

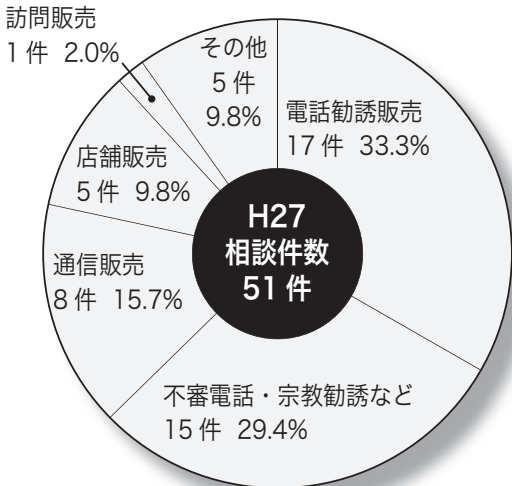
平成27年度前半を振り返って

暑い暑いと言っていた夏も
いつの間にか過ぎ、平成27年
度は後半に入りました。4月
から9月末までの年度前半
で、飯山市消費生活センタ
ーには51件もの相談が寄せら
れており、消費者を狙った悪質
な行為が日々私たちの身近で
起こっていることを、あらた
めて感じさせる状況となっ
ています。

相談内容別では、架空請

平成27年度前半

飯山市消費生活センターに寄せられた相談件数



求詐欺・金融商品等取引名
目詐欺・還付金詐欺の相談が
多く寄せられており、いわゆ
る「特殊詐欺」が現在も後を
絶たない状況です。また、電
話勧誘や通信販売などの、購
入や販売に関する相談も多
く、多種多様な手口で消費者
が狙われています。
そのような中、最近多い相
談の1つが、海産物や健康食
品などの「送りつけ商法」に



関する相談です。
突然の電話を受け、購入す
る気は無いが曖昧な応対をし
たために商品が送られて来て
しまった場合、断ったが強引
に商品が送られて来てしまっ
た場合などありますが、送り
つけ商法の被害にあわないた
めに、次のようなことに注意
しましょう。
●知らない業者とは取引しな
い。
●遠慮は無用です。「要りま
せん!今後電話はしないので
ください!」ときっぱりと断り
ましょう。
●強引に商品を送りつけられ
た場合は、業者名と連絡先
を控え、受け取りを保留(一
旦配達業者に持ち帰っても
らう)し、誰が頼んだものが
確認してください。
●断りきれず購入してしまっ
た場合は、8日以内なら「ク
ーリングオフ」(契約解除)
ができます。消費生活センタ
ーへご相談ください。
●高齢者の被害を防ぐため、
日頃からの周囲との交流や
互いの気配りを心がけましょ
う。
困ったときは一人で悩まず、
飯山市消費生活センター(☎
62-3111内線192)へご
相談ください。

乳幼児健診 予防接種 11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	ママのリラク スストレッチ	健康相談 母乳相談	学習メニュー
11月	4日(水)	11日(水)	18日(水)	25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か月児 | 11月 4日(水) | 平成27年 6月生まれ |
| ・10か月児 | 11月 11日(水) | 平成26年 12月生まれ |
| ・1歳半児 | 11月 18日(水) | 平成26年 4月生まれ |
| ・2歳児 | 11月 9日(月) | 平成25年 10月生まれ |
| ・3歳児 | | |



【離乳食教室】14:00開始

日時：11月10日(火) 対象：平成27年 6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。

◆麻しん風しん

接種日：11月5日(木)
対象者：平成25年11月7日～平成26年11月6日生まれの方

◆四種混合

接種日：11月17日(火)
対象者：平成20年5月19日～平成27年8月18日生まれの方

◆BCG・ポリオ(要予約)

接種日：11月26日(木)
BCG：平成26年11月28日～平成27年8月27日生まれの方
ポリオ：平成20年5月28日～平成27年8月27日生まれの方



ハローワーク

北信地域求人情報

10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7月1.44倍(1.25)うち常用・パート7月1.19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
ガソリンスタンド事務および販売	1	不 問	14.0～16.0	燃料小売業	飯 山 市
販売・レジ・惣菜スタッフ	1	不 問	12.8～13.3	百貨店、総合スーパー	飯 山 市
障がい者の生活世話人	1	不 問	13.5	障害者福祉事業	飯 山 市
美容師	1	不 問	15.0～22.0	美容業	飯 山 市
軌道工	2	不 問	19.8	ど・土工・コンクリート工職	飯 山 市
土木作業員	2	不 問	17.2～20.0	土木工事業	飯 山 市
建設作業員および現場管理	2	不 問	18.0～30.0	一般土木建築工事業	飯 山 市
作業療法士	2	不 問	20.6～36.1	老人福祉・介護事業	飯 山 市
看護師	1	45歳以下	16.5～18.0	一般診療所	飯 山 市
薬剤師	1	29歳以下	19.2～23.7	病院	飯 山 市
営業	1	45歳以下	18.0～32.0	一般土木建築工事業	飯 山 市 他
鳶・土工	2	不 問	15.0～32.0	一般土木建築工事業	飯 山 市
配管工および土木作業員	1	不 問	19.8～26.4	管工事業	飯 山 市
ホテル調理師	1	不問・住込	20.0～25.0	旅館、ホテル	飯 山 市
スキー用品のレンタルおよび販売に関する営業	2	40歳以下	19.8～22.0	がん具・運動用具製造業	飯 山 市
介護職員	1	不 問	時給830～1,100円	老人福祉・介護事業	飯 山 市
清掃	1	不 問	時給790～800円	建物サービス業	飯 山 市
看護助手	1	不 問	時給900～1,000円	一般診療所	飯 山 市
パン製造販売	2	不 問	時給800円	パン・菓子製造業	飯 山 市
美容師	1	不 問	時給880～980円	美容業	飯 山 市
販売	1	不 問	時給800円	他に分類されない小売業	飯 山 市
セルフガソリンスタンド接客スタッフ	3	18歳以上	時給850円～1,063円	燃料小売業	飯 山 市
コンビニ店員	2	18歳以上	時給1,000～1,200円	その他の各種商品小売業	飯 山 市
ホテルレストランスタッフ	2	不 問	時給800円～900円	旅館、ホテル	飯 山 市
ホテル・ルーム清掃	3	不 問	時給800～900円	旅館、ホテル	飯 山 市
調理補助	3	不 問	時給850～1,000円	食堂、レストラン	飯 山 市
きのこ、胡瓜栽培作業全般	2	不 問	時給750円～900円	その他の食料品製造業	飯 山 市
接客・調理補助	2	不 問	時給780円～950円	そば・うどん店	飯 山 市
訪問介護職員	2	65歳以下	時給1,560円	老人福祉・介護事業	飯 山 市
訪問介護員	1	不 問	時給760円～850円	老人福祉・介護事業	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

サミナの337拍～子!

⑭ オールマイティな「こんにちは!」

みなさんこんにちは! 今月からちょくちょく「337のひとくち593145(国際思考)」と題し、国際交流に重要な思考についてお話ししたいと思います。

1回目の今回ですが、皆さんは“海外から見た日本”とはどのようなものだと思いますか? フジサン・ゲイシャ・スモウなど、日本の伝統的なハイ・カルチャーはかなり昔から世界中で知られています。高度成長を遂げた日本は技術の最先端のイメージでも知られるようになりました。アニメや漫画、原宿ファッションなど日本発信の若い世代の文化であるクールジャパンはポップカルチャーだけでなく、日本のものづくりの誠実な技術を広めようとしています。

日本人の印象はどうでしょう。外国人から見た日本人は、とても礼儀正しく、まじめ、勤勉、他人のことを思いやる国民だという印象があります。しかし日本に長くいる外国人の中にはシャイだとか、すこし冷たい、何を考えているかわからないという印象もあるようです。実際に私が日本で暮らしてみて、周りの皆さんの温かさや親交的な部分に触れることが多いため、このネガティブな印象はいつどこから来るのかとても気になりました。そして最近、大部分は「外国人との接し方がわからない意識」と「英語苦手です意識」が原因ではないかと思うようになりました。

そこで今回はまず「あいさつ」について考えてみたいと思います。特に礼儀正しい日本では、あいさつひとつでその人の人格を表すくらい大切なことのように思います。もし外国人を街で見かけて、困っているようだから助けてあげたいとか、この町に来てもらったのだから歓迎していることを伝えたいとか、ただ単に軽く声をかけたいなんて言うとき、皆さんはなんと声をかけますか? “Hello”と、相手を英語圏の人と決めつけるのもおかしいものですし、Helloと言って、その後ダーッと早口の英語が返ってきて困ります。目をそらすのもどうか…と、考えている間にチャンス逃してしまいます。

そんな時は気軽に「こんにちは!」と声をかけてみてはどうでしょう。来日する外国人は、誰もが知っているフレーズです。「こんにちは」を使いたくてウズウズしているなんて人もいます。私の友達には一日に何回「こんにちは!」を返せたか、嬉しそうに数える人もいました。日本語なので、早口の英語で返される恐れありません。逆に日本語のわかる人はそこから会話にもつながれるかもしれません。(私自身、“Hello!”と言われたので“Hello!”と返してしまい、日本語で話しくくなり、英語で通してしまったこともあります。申し訳ありません。)何よりも、自分の発音にも自信を持って元気に声をかけてあげられますね。

オールマイティな「こんにちは!」笑顔と共にぜひ外国人に対しても気軽に使ってみてください!

えーつと…

こんにちは

Data file

岳北消防本部 出場件数【9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 0 0 1 0 2件

救 助 0 0 0 1 0 0 1件

救 急 81 15 19 5 4 0 124件

今月の標語：気のゆるみ 防火は 消すより心掛け

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

9月末 32 2 38

前年同期 49 1 66

今月の標語：信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい

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

9月 444㌔ 25㌔ 470㌔ 13㌔

前年同月比 105% 82% 104% 112%

使用済みの蛍光管をごみで出すときは、破損防止のため購入時の箱に入れるか、新聞紙等で包んで出してください。

飯山市の気象【9月】

平 均 気 温 19.1℃ (-0.9℃) ※データは長野地域気象観測月報による。

最高平均気温 24.3℃ (-1.3℃) 観測地点は飯山地域

最低平均気温 15.3℃ (-0.6℃) 気象観測所(小沼)。

日照時間月計 116.7時間(90%) ()内は平年比。

降 水 量 月 計 113.5mm(81%)

防災ナビ

第115回 秋季全国火災予防運動

11月9日(月)から15日(日)までの7日間、秋季全国火災予防運動が実施されます。

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的に全国一斉に行われます。これから冬にかけての季節は、空気が乾燥する上、農作業などで行うたき火、暖房器具など家庭内での火気の使用も増えますので、火の取り扱いには十分に注意する必要があります。

3つの習慣

○寝たばこは、絶対やめる。

○ストーブは、燃えやすい物

住宅火災 いのちを守る 7つのポイント

4つの対策

○逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。

○寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。

○火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。

○お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

平成27年度全国統一防火標語 『無防備な 心に火災がかくれんぼ』

11月30日(月)まで消防庁と一般財団法人日本損害保険協会の共催で「平成28年度全国統一防火標語」を募集していますのでぜひご応募ください。(ホームページ http://boukaiyongou.jp)

23 市報いいやま/15.10

22

1	日	
2	月	
3	火	<文化の日> 飯山えびす講 第36回飯山市青少年芸術祭（飯山市民会館） 飯山駅南口広場植樹祭（飯山駅南口広場）【8㊟参照】
4	水	
5	木	第28回飯山市マレットゴルフ協会賞大会（長峰マレットゴルフ場）
6	金	脳いきいき講演会（飯山市保健センター）【10㊟参照】
7	土	飯山市民芸術鑑賞会 TSUKEMEN LIVE2015（飯山市民会館）
8	日	第36回飯山市ジュニア駅伝大会（多目的グラウンド） 第38回飯山市民バドミントン大会（市民体育館） 富倉新そばまつり 8:00～（富倉活性化センター前） 第21回長野県聴覚障害者大会 in 飯山（飯山市民公民館）【10㊟参照】
9	月	秋の火災予防運動 15日まで
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	第64回長野県縦断駅伝競走（長野市―飯田市 ～15日まで）
15	日	森田カップバレーボール大会高校・一般男子の部（市民体育館）
16	月	
17	火	
18	水	健康相談日 9:30～11:00（飯山市保健センター）
19	木	交通事故無料巡回相談 10:00～15:00（北信地方事務所）
20	金	総合相談 9:00～15:00（飯山市福祉センター）【右記参照】
21	土	飯山線観光列車「おいこっと」で行く飯山線 走る農家レストラン晩秋
22	日	
23	月	<勤労感謝の日>
24	火	講演で学ぶ成年後見制度（中野市中央公民館）【10㊟参照】
25	水	男性のための料理教室（飯山市保健センター）【8㊟参照】
26	木	出張年金相談 10:00～12:00 13:00～15:00（飯山商工会議所）（予約制）
27	金	廃食用油・古着の回収 9:00～11:00（市役所西側車庫）
28	土	
29	日	市民会館ファイナルイベント（飯山市民会館）【6㊟参照】
30	月	

11月の税金など （納期限 11月30日）
固定資産税・都市計画税・・・3期 国民健康保険税・・・5期 介護保険料・・・8期 後期高齢者医療保険・・・5期 上水区域上下水道使用料・・・9.10月分 下水道受益者負担金・・・3期 保育料・・・11月分 CATV、インターネット使用料・・・11月分
口座振替日 11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。 【相談日時】 11月20日(金) 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
◇人権常設相談所 毎週月・水曜日（祝日除く） 9:00～12:00 法務局飯山支局 ☎62-2302 ◇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) ◇心配ごと相談 毎週水曜日 9:00～12:00 飯山市福祉センター（要予約） ◇人権福祉総合相談 月～金曜日（祝日除く） 8:30～17:00 いいやま人権福祉センター ◇いじめ電話相談 月～金曜日（祝日除く） 9:00～17:00 ☎62-3111 内線100（いじめ相 談専用） 飯山市教育委員会

「自動車点検整備推進運動」の強化月間について

📍 長野運輸支局 ☎026-243-5525 FAX 026-259-4508

10月は、「自動車点検整備推進運動」の強化月間です。
自動車は、国民の生活や経済の発展に必要な不可欠なものであり、その役割は、ますます重要なものになっています。
自動車不具合による事故の防止や環境の保全を図ることを目的として、日常点検・整備、定期点検・整備を確実に行いましょう。
点検・整備の詳しい内容については、下記のとおり
<http://www.tenken-seibi.com/> をご覧ください。



【問合先】長野運輸支局検査・整備・保安部門まで

長野県最低賃金改正のおしらせ

📍 中野労働基準監督署 ☎0269-22-2105

長野県内の事業場で働くすべての労働者と、労働者を1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、10月1日から時間額746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、最低賃金の引上げに向けた中小企業への支援制度（業務改善助成金や相談窓口）がありますので、ぜひご活用ください。

【問合先】長野労働局労働基準部賃金室
☎026-223-0555
長野労働局 HP 検 索

公共的活動応援サイト「長野県みらいベース」寄付募集

📍 長野県県民文化部県民協働課 ☎026-235-7189

サイト内で紹介している事業（応援プログラム）の中から、共感できる活動を見つけて、寄付という形で活動を応援できます。
○URL:<http://www.mirai-kikin.or.jp>
○運法人：NPO法人長野県みらい基金
○税の優遇措置：「長野県みらいベース」を通じて寄付をいただいた場合、寄付金控除などの優遇措置が受けられます。

【問合先】長野県県民文化部県民協働課 ☎026-235-7189
NPO法人長野県みらい基金 ☎026-217-2220

第66回 全国労働衛生週間がはじまります。

📍 中野労働基準監督署 安全衛生係 ☎0269-22-2105

当署管内における平成27年8月末現在の労働災害（休業4日以上）の被害者数は、122名（うち死亡者3名）であり、昨年同時期と比較すると18名、率にして17.3%の増加となり増加率および死亡者数ともに最悪の水準にあります。
災害の種類としては、転倒災害が23.7%、高所からの墜落災害が18.8%、機械等による巻き込まれ災害11.4%となっています。
当署においては、労働災害増加を防止する対策の一つとして「**転倒災害ゼロ宣言！**」の取組みを展開しています。

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

📍 長野地方法務局飯山支局 ☎62-2302

11月16日(月)～22日(日)は、「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」です。強化週間中は、通常の時間帯を延長して、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど、女性をめぐるさまざまな相談をお受けします。「女性の人権ホットライン」☎0570-070-810 にご連絡ください。
【受付時間】8:30～19:00（土・日曜日は10:00～17:00）

なお、法務局飯山支局および飯山人権擁護委員協議会では、以下の日程で、特設相談所（無料）を開設します。
【日時】11月18日（水）9:00～15:00
【場所】長野地方法務局飯山支局 ※秘密は厳守します。

平成28年度入校生募集

📍 長野技術専門学校 ☎026-292-2341 FAX 026-292-2342

長野県長野技術専門学校では、平成28年度入校生を募集します。
■訓練期間 1年間（平成28年4月入校、平成29年3月終了）
■募集科 機械加工科、電気工学科、画像処理印刷科
木造建築科
■応募資格 高等学校卒業（または同等）以上の方
■必要経費 入校審査料（受験料）詳しくはお問合せ下さい。
■一般選考 願書受付期間11月4日（水）～11月20日（金）
■選考日 11月30日（月）
■願書等提出・問合先
長野技術専門学校
最寄りの公共職業安定所（ハローワーク）へ



裁判員制度～まもなく名簿記載通知発送について

📍 長野地方裁判所事務局総務課庶務係 ☎026-403-2008

平成28年の裁判員候補者名簿に登録された方には、本年11月中旬に名簿に登録されたことの通知（名簿記載通知）をお送りします。
この通知は、来年2月から平成29年2月までの間に裁判所にお越しいただき、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えし、あらかじめ心づもりをしていただくためのものです。すぐに裁判所にお越しいただく必要はありません。
ご理解ご協力をお願いします。

