



ものづくりが好き

E (エ)ネルギッシュな
E (イー)ヤマの皆さんを紹介しませう

服部涼さん 外様地区

中 野市の眼科医療機器製造会社に勤めており、目の診察・検査用機械の設計に尽力しています。日本工業大学を卒業し、最初は佐久市の会社に就職しましたが、「ふるさと」の飯山で暮らしたいという想いから転職を決意。7年前に現在の会社に再就職しました。

「幼い時からものづくりが好きで、人の役に立つものづくりに携わりたかった」と頼もしく語ってくれました。

ひと発見!

いいひと はっけん #119

地元の尾崎区では、貴重な消防団員として活躍しています。また、外様地区の専門部員として地区の行事に数多く関わっています。

最近では、かまくら祭り実行委員会の役員の一員としてイベント係を担当。市の内外から大勢の方が訪れるかまくら祭りを盛り上げるために一役買っています。

この他学生時代は部活動でアルペンスキーをしていたこともあり、現在、泉台小学校アルペンスキークラブでコーチをしています。自分が経験してきたことを子どもたちに伝え、成長していく様子を見るのが楽しいそうです。新幹線飯山駅の開業については「地域の盛り上がりにつながってほしい。自分も機会があれば積極的に利用したい」と話してくれました。

健康いよいよ

循環器疾患を予防しよう!

循環器疾患とは?

循環器という言葉聞いたことはありますか。循環器疾患とは血液などを全身に運んで、循環させる働きをする器官が病気になることを言います。ではどのような病気があられるのでしょうか?

- ① 心不全
- ② 肺炎
- ③ 高血圧

正解は：①と③。心疾患と言われる虚血性心疾患や心不全。脳卒中、高血圧も循環器疾患のひとつです。

飯山市において心疾患、脳血管疾患はがんとともに死亡原因の上位を占めています。また、脳血管疾患は死亡の原因となるだけでなく、後遺症を残すことがあります。後遺症にはさまざまなものがあり、脳の血管の部分や程度により異なります。介護が必要になったり、寝たきりになる場合もあります。

循環器疾患の予防とは?

健康日本21という指針のなかで、循環器疾患の予防が示されています。

- ① 高血圧を予防する
高血圧とは家で測定する場合、上が135、下が85。病院等で測定する場合は上が140、下が90以上の数値が出た場合です。これより高い方は塩分を控え、適度な運動をしましょう。
- ② 喫煙をしない
- ③ 血糖をコントロールする
糖尿病は血管に負担をかけてしまうので、甘いものとりすぎに注意しましょう。
- ④ 節酒を心がける
1日に摂取しても良いアルコール量は20g程度です。目安としてビールでは中ビン1本、日本酒では1合、ウイスキーダブルでは1杯です。
- ⑤ 高脂血症を予防する
食事に注意し、適度な運動をしましょう。

ご自身でできそうな事は取り組んでいただき、食事や

安心安全



消費生活

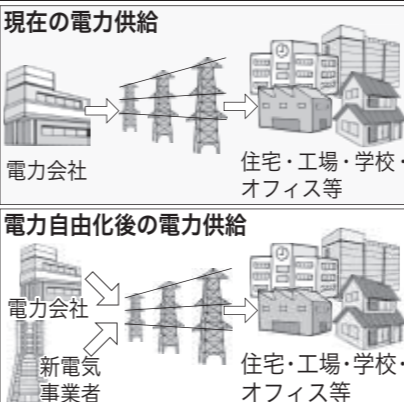
第12回

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

「電力の小売全面自由化」に便乗したトラブルにご注意を

「電力の小売全面自由化」とは・・・

今まで家庭向けの電気は、各地域を供給区域とする電力会社だけが販売しており、消費者側でどの会社から電気を購入するか選ぶことはできませんでした。しかし、今年の4月から始まる「電力の小売全面自由化」により、家庭や商店も含む全ての消費者が、電力会社や料金メニューを自由に選択できるようになります。



トラブルに遭わないために：

電力の小売全面自由化に伴い、聞いたことのない事業者から突然の電話や訪問を受ける可能性があります。もし、契約する場合はよく理解してから契約するとともに、便乗したトラブルに遭わないため、次のようなことに気をつけましょう。

- ① 「料金が必ず安くなる」という勧誘トークに惑わされず、自分で電力の小売全面自由化に関する情報を集めましょう。また、小売電気事業者は登録制になっているため、登録済みの事業者であるか、自分の居住地域がその事業者の供給地域になっているかも確認しましょう。



② 電力の小売全面自由化に便乗した直接関係のない勧誘(太陽光発電、ガス、蓄電池など)については、その必要性についてよく考えましょう。怪しい電話があったら、契約に関してトラブルになったなど、困ったときは悩まずに飯山市消費生活センター、または北信消費生活センター(☎026-2233-6777)へお電話ください。

また、電力の小売全面自由化のことを知りたい、登録済みの小売電気事業者を確認したい場合などは、資源エネルギー庁ホームページをご覧いただくか、経済産業省専用ダイヤル(☎0570-028-5555)へお問い合わせください。



運動等、予防法を具体的に知りたい方は、市の保健センターにご連絡ください。ご都合の良い時間に保健師や管理栄養士が相談をお受けしますのでご利用ください。

生活習慣を見直すために、年に1回の健診を活用してみませんか?

国保加入者は市の健診で、社保加入者は保険者ごとに実施している健診を受けて生活習慣を見直してみよう。

血液検査で脂質や血糖の異常はないか、血圧測定で高血圧ではないか確認できるとともに、生活習慣病予備軍と判断された方には個別に生活習慣改善のお手伝いをさせていただきます。



また、健診だけでなく定期的に医療機関を受診されている方は、主治医に相談し指導していただくこともよいでしょう。

【お問合わせ】

保健福祉課健康増進係
☎3111 内線187

乳幼児健診 予防接種 3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	ママのリラックストレッチ	健康相談 母乳相談	学習メニュー
3月	2日(水)	9日(水)	16日(水)	23日(水)

【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)

※ポリオの予防接種は今年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。

◆四種混合

接種日：3月1日(火)

対象者：平成20年9月3日～平成27年12月2日生まれの方

◆麻しん風しん

接種日：3月15日(火)

対象者：平成26年3月17日～平成27年3月16日生まれの方



◆ポリオ(要予約)

接種日：3月31日(木)

ポリオ：平成20年10月2日～平成28年1月1日生まれの方

◆BCG(BCGの接種希望の方は予約の必要はありません。)

接種日：3月31日(木)

BCG：平成27年4月2日～平成28年1月1日生まれの方

【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ので、ご注意ください。

・4か月児	2月2日(水)	平成27年10月生まれ
・10か月児	2月9日(水)	平成27年4月生まれ
・1歳半児	2月16日(水)	平成26年8月生まれ
・2歳児	2月1日(月)	平成26年2月生まれ
・3歳児	2月23日(水)	平成25年2月生まれ

【離乳食教室】

日時：3月8日(火)14:00開始

対象：平成27年10月生まれ



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 11月 1.91倍 (1.74)
うち常用・パート 11月 1.33倍 (1.26)
(※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
出荷、集配運転手	1	45歳以下	16.8～24.8	一般貨物自動車運送業	飯山市
フロント業務全般	2	住込	14.1～16.2	旅館、ホテル	飯山市
自動車整備工	1	不問	15.1～18.6	自動車整備業	飯山市
3.5t配送業務	2	50歳以下	19.0～25.0	その他の食料品製造業	飯山市
整備士又は整備士見習い	2	不問	16.4～24.1	自動車整備業	飯山市
バス運転士	5	18～59歳	17.8～23.5	一般乗合旅客自動車運送業	飯山市他
正看護師又は准看護師	10	不問	20.0～25.3	病院	飯山市
電気工事士	2	44歳以下	14.6～24.6	電気工業	飯山市
開発・設計・生産技術職	1	不問	23.0～44.1	電子デバイス製造業	飯山市
営業	1	59歳以下	17.0～30.0	工業用プラスチック製品製造業	飯山市
現場代理人	2	不問	15.0～20.0	一般土木建築工業	飯山市
土木一般作業員	1	50歳以下	22.0～33.0	一般土木建築工業	飯山市
介護職員	3	不問	15.2	老人福祉・介護事業	飯山市
美容師	1	不問	15.0～22.0	美容業	飯山市
介護職員	1	不問	14.6～19.3	老人福祉・介護事業	飯山市
配管工及び土木作業員	1	不問	19.8～26.4	管工事業	飯山市
調理員	1	不問	時給800円	他に分類されない事業サービス業	飯山市
青果部門	3	不問	時給800円	各種食料品小売業	飯山市
きのこ収穫とパッケージ	1	不問	時給800～850円	その他の食料品製造業	飯山市
児童館・児童クラブパート職員	2	不問	時給746～825円	その他の社会保険・社会福祉・介護事業	飯山市
レジ担当	1	不問	時給800～1,000円	各種食料品小売業	飯山市
レジ接客、商品管理、清掃	4	不問	時給835円	医薬品・化粧品小売業	飯山市
製造、販売	2	不問	時給800～900円	その他の食料品製造業	飯山市
調理員	1	55歳以下	時給800～1,000円	その他の社会保険・社会福祉・介護事業	飯山市
販売	4	不問	時給790～880円	その他の各種商品小売業	飯山市
きのこ包装・選別	2	不問	時給800円	農林水産業協同組合	飯山市
園芸作業員	1	不問	時給746円	園芸サービス業	飯山市
ガソリンスタンド販売員	1	不問	時給780～1,000円	農林水産業協同組合	飯山市
きのこ収穫作業	3	不問	時給900円	その他の食料品製造業	木島平村
椎茸生産販売	3	不問	時給750～850円	その他の食料品製造業	飯山市
生活支援員	5	不問	時給800～900円	障害者福祉事業	飯山市
正・准看護師	2	不問	時給1,300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3拍子!

⑱ 受け入れ、受け入れられ・・・

飯山2回目の冬、飯山のおいしいものを発見すると共に蓄えることばかり学んでしまっているサミナです。冬眠中熊に変身してしまうのではないか心配です。

さて、前回お話ししましたオーストラリアの日本食ブーム。実は日本食がオーストラリアで流行るのは、今回が初めてではないのです。最初の大ブレイクは、2000年のあの行事と関係があるのです。

オーストラリア人に“自分たちが大切にしていること”を聞くと「多文化主義」という答えが多く返ってきます。法律上1978年まで「白豪主義」でイギリス命!だったオーストラリアが自分たちのアイデンティティを「多文化主義」だと考え直したのは、2000年のオリンピックの候補地として立候補するためだったそうです。

そしてめでたくオリンピック会場に選ばれたオーストラリアは、この価値観を、屋台で販売されるファストフードにも適用します。ホットドッグやハンバーガーよりも健康的で、しかも似たように食べ歩きができる食事として提案されたものの一つが、太巻き・中巻の“Sushi Roll”、あるいは“Maki”です。それを片手に持って、醤油をちょんちょんと垂らしながら、豪快にかじりつけば、バーガーのようなお手軽なファーストフードというわけです。中身はと言えば、茹でエビ、生サーモン、マグロとまあ、納得いく材料の他に、チキンの照り焼きやエビフライと、一応まだ日本食っぽいもの、そしてよく使われるのはありえないアボカドやレタス、マヨネーズです。

1960年代に考案されたカリフォルニアロールは日本にも逆輸入されましたが、このアイデアは自由に広がり、ソース付きのカツが入ったボリュームあるものや、サラダの入ったヘルシーなものまで、いろいろなバリエーションが生まれています。

こんな「なんちゃって寿司」が日本食として知られ、流行るのはちょっと心外と思われるかもしれませんが、食べてみると意外といけるんです。私の一押しはテリヤキチキン&アボカド・スシ・ロールです。ライスは普通の白い酢飯ではなく、ヘルスフーズのブラウン・ライスが意外とハマります。

これを聞いてびっくりされる日本人の方も多いのですが、鰹だしのきいたキノコパスタを見たイタリア人の驚きもそんなものではないでしょうか。また、ロシア人の友達に言わせると、日本のピロシキはやっぱり全然違うんだそうです。それでも両方おいしいと思えるのは素敵なことですね。

日本もまた2020年にオリンピックを迎えます。さらに広い意味での国際化を果たし、いろいろなものを受け入れ、取り入れ、また諸外国の人にも受け入れられるものを提供できる、ますます懐の深い社会へ進展していけば良いですね。



Data file

岳北消防本部

出場件数【1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	0	0	1件
救助	0	0	0	0	0	0	0件
救急	112	16	52	11	11	0	202件

今月の標語：見守って 火が消えるまで そのゆくえ

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
1月末	4	0	4
前年同期	5	0	8

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
1月	425ト	19ト	444ト	14ト
前年同月比	102%	100%	102%	94%

3月13日(日)資源物の日曜回収を行います。詳細は、今月の市報折り込みチラシをご覧ください。ご利用をお待ちしております。

飯山市の気象【1月】

平均気温	-0.7℃ (+1.2℃)	※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	4.1℃ (+1.8℃)	
最低平均気温	-4.8℃ (+1.7℃)	
日照時間月計	85.8時間 (103%)	
降水量月計	90.0mm (48%)	

防災ナビ



第119回 住宅用火災警報器を点検しましょう

飯山市においても平成21年から住宅火災警報器の設置が義務化(消防法および岳北広域行政組合火災予防条例)されているところですが、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるためとても危険です。火災の被害から生命および財産を守るため点検を行いましょう。▽定期的な作動確認し音を聞きましよう ボタンを押す、またはひもを引いて作動確認します。・正常な場合 正常をお知らせするメッセージまたは火災警報音が鳴ります。「ピーピー」等、メーカーや製品により異なります) ・音が鳴らない場合 電池がきちんとセットされているかご確認ください。

それでも鳴らない場合は「電池切れ」「機器本体の故障」が考えられます。▽10年を目安に交換をおすすめします 機器の劣化や電池切れ等により火災を感知しなくなるおそれがあるため、設置から10年を目安に交換しましょう。また、新しい警報器に交換したら本体の側面などに、油性ペンで「設置年月」を記入しましょう。 「設置時期を調べるには」火災警報器を設置した時に記入した「設置年月」または、本体に記載されている「製造年」を確認してください。▽火災警報器の設置をしない方 小売店等で購入できます。購入の際には、国で定める技術基準に適合した「検」または「NS」マーク付きの商品を購入するようにしましょう。設置の義務づ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。



1	火	
2	水	ナイターズプリントレース大会 第2戦 (長峰クロスカントリーコース)
3	木	
4	金	
5	土	おいこっとまるしえ 3月27日までの土曜・日曜・祝祭日 (飯山駅)
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	70歳からの元気・はつらつ講演会開催【詳細は16頁参照】
10	木	
11	金	
12	土	北陸新幹線飯山駅開業1周年記念関連イベント開催【詳細は9頁参照】 2016飯山市民アルペンスキー大会 (戸狩温泉スキー場)
13	日	北陸新幹線飯山駅開業1周年記念イベント開催【詳細は9頁参照】 資源物日曜回収日【詳細は17頁参照】
14	月	
15	火	第10回斑尾マスターズスキー大会 (斑尾高原スキー場) (~17日)
16	水	健康相談日 9:30~11:00 (飯山市保健センター)
17	木	交通事故無料巡回相談 10:00~15:00 (北信地方事務所)
18	金	
19	土	飯山市文化交流館なちゅら開館記念「由紀さおり、安田祥子」童謡コンサート 15:00~ (飯山市文化交流館なちゅら) 小学生ミニジャンプ教室 (長峰多目的運動場特設ジャンプ場)
20	日	〈春分の日〉 市民環境課臨時日曜窓口開設日【詳細は11頁参照】 2016市民スキーフェスティバル (長峰クロスカントリーコース)
21	月	〈振替休日〉
22	火	総合相談 9:00~15:00 (飯山市福祉センター)【右記参照】
23	水	
24	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)
25	金	廃食用油・古着の回収 9:00~11:00 (市役所西側車庫)
26	土	
27	日	市民環境課臨時日曜窓口開設日【詳細は11頁参照】
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	

3月の税金など

(納期限3月31日)

国民健康保険税・・・9期
介護保険料・・・12期
後期高齢者医療保険・・・9期
上水区域下水道使用料・・・1.2月分
保育料・・・3月分
CATV、インターネット使用料・・・3月分

口座振替日 3月28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。

【相談日時】
3月22日(月) 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)
【問合せ先】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
いじ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

公益財団法人千曲寮平成28年度新入寮生募集について

☎公益財団法人 千曲寮 ☎0422-46-0726

東京都にある公益財団法人千曲寮は長野県人育英寮として大学合格者の入寮申し込みを随時受け付けています。

■募集人員・10数名

【応募資格】
長野県出身者および長野県関係者で東京の大学・大学院に在学、または入学予定の男子

【申込手続】
入寮願書を提出する。(HPは「千曲寮」で検索)
入寮願書はホームページから取り出す。
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀6-6-30
公益財団法人 千曲寮 管理人 宛
☎(Fax兼) 0422-46-0726
E-mail:chikumaryo@s6.dion.ne.jp

【選考日および選考場所】
3月6日(日)13:00~ 長野市 JA 長野ビル 12階会議室

財団法人信州学生協会・信濃寮入寮生募集について

☎公益財団法人 信州学生協会 ☎FAX03-5378-0417

【募集人員】 約25名 3月5日 ホテル信濃路にて

【出願資格】 長野県内の高校または高専出身者で、首都圏の4年制(医・歯・薬学は6年制)大学を受験中(ただし、大学合格を入寮の条件とする)、または大学在学中の男子

【入寮願書の請求方法】
1. ホームページからダウンロードできます。
<http://shinanoryo.sakura.ne.jp>
2. Eメールでの請求 shinanodormitory@gmail.com
3. 郵便による請求〒184-0011 東京都小金井市東町3-17-43

【出願手続き】 選考料:2,000円(面接日に持参ください)
1. インターネットによる出願 ホームページの募集要項から入寮願書一式をダウンロードし、必要項目を記載して送信してください。面接会場および時間は応募者に連絡します。
2. 郵便による出願 所定の入寮願書・身上書を信濃寮宛てにお送りください。お問合せはホームページをご覧ください。

国際協力機構(JICA)2016年度ボランティア春の募集説明会開催について

☎JICA 駒ヶ根 ☎0265-82-6151 FAX0265-82-5336

国際協力機構(JICA)では、2016年度ボランティア(青年海外協力隊・シニア海外ボランティア)の募集説明会を下記のとおり開催します。

■募集期間:4月1日(金)~5月9日(月)
長野県内募集説明会:4月9日(土)14:00~16:00
長野生涯学習センター(ToiGO)第3学習室
4月24日(日)10:15~17:00 JICA 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所(一日体験入隊)最終日4月24日(日)の1日体験入隊のみ、事前の参加予約と昼食代500円が必要になります。それ以外の説明会につきましては、参加費無料・申込不要となっております。
説明会についてのお問合せは、上記までお願いいたします。
Eメール:jaicakjv-jocv@jica.go.jp

自殺予防ゲートキーパー研修会開催について

☎保健福祉課 健康増進係 ☎62-3111内線187

「ゲートキーパー」とは、地域や職場等において、自殺のサインに気づき、話を聴き、専門相談機関による相談へつなぐ役割が期待される人材のこと。

■日 時 2月26日(金)10:00~12:00
■場 所 長野県飯山庁舎3階 大会議室
■内 容 「自殺予防の基礎知識~SOSサインに気づく、つなぐ~」
講師:筑波大学 医学医療系
災害精神支援学 教授 高橋 祥友

障がい者就職面接会開催のご案内について

☎ハローワーク飯山 雇用指導官 ☎62-8609

障がいのある方の雇用の促進を図ることを目的として、下記により就職面接会を開催します。

【日 時】 3月3日(木)13:00~15:00
受付時間:12:30~14:30

【場 所】 長野県飯山庁舎 3階ホール
【参加企業】 約20社(予定)
企業の採用担当者と直接面接ができます。

【主 催】 ハローワーク飯山
【問合せ先】 上記まで

地方独立行政法人長野県立病院機構医療技術職員募集

☎県立病院機構本部事務局総務課 ☎0120-173-314

平成27年度医療技術職員採用試験を実施することになりました。下記の募集要項をご覧ください。

●採用予定日:平成28年4月1日
●採用予定職種:薬剤師・臨床工学技士・理学療法士
・視能訓練士・言語聴覚士

●試験日:3月6日(日)
●応募締切:2月19日(金)※当日必着
●受験資格:次のいずれかの条件を満たす方
①昭和31年4月2日以降に生まれた方
②採用予定職種に係る免許・資格を有する方もしくは平成28年春までに行われる国家試験等により、免許を取得する見込みの方 ※詳細はホームページでご覧になれます。
<http://www.pref-nagano-hosp.jp/honbu/boshu/category/iryougijutsu>

借金・多重債務無料電話相談会開催について

☎長野県司法書士会 ☎026-232-7492

平成27年度自殺対策強化月間-司法書士による借金・多重債務無料電話相談会を実施します。
「いのちより重い借金はない。借金問題は必ず解決できる。」

■日 時 3月26日(土)10:00~17:00
■電話番号 0120-448-788(フリーダイヤル)
■相談料 無料
■相談例 借金の支払いができない
病気の治療中で働けないため借金の返済が困難である。借金の支払いをすると生活費がなくなってしまう。
(お問合せ先:長野県司法書士会 ☎026-232-7492)