



夢と希望を振りまいて

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介!

電 電気工事士として市内の電気工事店に勤めており、住宅の配線・引き込み工事などをしています。

仕事の傍ら、今年も飯山市消防団第一分団で組織されている梯子隊長を務めることになり、「歴史ある梯子隊の隊長として一軒一軒、魂を込めて演技していきたい」と意気込みを語ってくれました。

披露となる4月29日には、早朝から夜遅くまで、旧町内の各区長さん・新築や出産な

ひと発見!

いいひと はっけん #120

どお祝いのお宅・金融機関や商店、飲食店などを回ります。ぜひ、ご覧ください。

また、今年も二年に一度の観閲式で披露する年になります。みんなの力を一つにし、何事もなく無事に終えたいと思っています。

最近では、人が集まる場所での披露が増えてきている梯子隊「飯山市唯一の梯子隊」として恥じないように準備していきたい」と自分に言い聞かせるように語ってくれたのが印象的でした。

「昨年の新幹線飯山駅の開業で交通の便が良くなり、若者も帰省しやすくなったと思うので、一人でも多くの人に梯子隊の活動をみてもらい、自分もやりたいという若者が増えるように取り組んでいきたい」と話す深堀さんです。

健康いっやま

アルコール依存症について知っていますか

お酒は「百薬の長」とも言われ、ほどほどにたしなむ飲酒は、楽しみの一つですね。

一方で、日本ではストレスや不安の解消、眠れないからといってお酒の力を借りて寝ようとする人が3割もいるそうです。このような飲酒を続けると二層お酒に頼る生活(アルコール依存症)におちいつてしまいがちです。実は、アルコールの摂取は逆に眠りを浅くする作用があり、眠りが浅いと体も心も休まらず、ストレスや不安の解消にならないばかりか、不眠につながり、その不眠はうつ病のひとつの兆候になることをご存知ですか?

- ① 飲酒をうまくコントロールできない
- ② 飲酒が原因で家族や職場に迷惑をかけたことがある
- ③ 酒がきれてくると、手指のふるえ、発汗、吐き気、イライラ

イライラ、不眠の症状が出始め、飲むとよくなる。

アルコール依存症はご自身の身体と心、そして身近にいる大切な人を巻き込む病気です。依存症とは、意志の力で治すことができない専門的な治療が必要な病なのです。

自分は違うと思っていたり、人ごに感じていらつしやる方もいるかもしれませんが、隠れアルコール依存症の人もいます。アルコール依存症の人は他人を責めず、まず自分を責めて痛めつけてしまっている人が多く、いわれています。

また、不幸にも自ら命を絶ってしまった人の3割以上からアルコールが検出されるといわれています。うつ状態から酒量が増す人も多く、飲酒によってうつ状態は確実に悪化し、酩酊状態で自分の行動をコントロールできずに一線を越えてしまう人がいるのです。飲酒が絶望感を深くし、衝動性を高めるからなのです。アルコール依存症を放つ

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

「北信圏域権利擁護センター開設」

今回は、北信圏域(中野市、飯山市、山ノ内、木島平村、野沢温泉村、栄村)の高齢者・障がい者、児童等の権利擁護とその支援に取り組む「NPO法人ふくしMねっと」の活動についてご紹介いたします。

NPO法人ふくしMねっとは、誰もが地域の一人として自分の力を発揮し、安心して暮らし続けることに取り組んでいくため、平成27年4月に設立されました。

法人の目的は、主に判断力の低下などで暮らしに課題を抱える高齢者・障がい者、児童等(以下「高齢者・障がい者等」という)一人ひとりの方の権利擁護とその支援に関する事業を行うことです。

理事長は社会福祉士、副理事長は弁護士資格を有しており、現在、理事・監事は北信圏域の福祉関係者や一般市民の方を含めて10人です。正会員・賛助会員を含めて40人余りの組織となっています。法人の設立の背景には、長野以北で高齢者・障がい者

り方等、多様で、開設当初から平成28年1月末まで約8カ月間で169件の相談がありました。なかでも成年後見制度に関する相談が全体の37%を占め、成年後見制度への関心やニーズの高まりが強く感じられます。

■所在地

〒389-0022
中野市中央1-4-19
長野県中野庁舎 3階
☎02669-2266
FAX 02669-1007

■開設日

平日 午前8時30分～午後5時15分
(閉館：土・日・祝日、12月29日～1月3日)
電話は365日通じます)

ておくと、あなたご自身や大切な人を悲しませてしまうこともあるのです。

どうか、ご自身や身近な方で「大丈夫かな、心配だな、どうしたらいいのだろう」と思われたなら、一人で悩んだり、家族、友人、職場内だけで解決しようとせず、早めに医療機関、保健所、県の精神保健センターに相談してください。市の保健福祉課でも保健師が相談に乗りますので一人で抱え込まずお気軽にお問い合わせください。



【お問合わせ】

保健福祉課健康増進係 ☎62-3111 内線182

乳 幼児健診 予防接種 4月

会場：飯山市保健センター ☎62-3111 内線175・181

【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	学習メニュー
4月	6日(水)	13日(水)	20日(水)	27日(水)

※4月20日(水)の母乳相談はお休みします。

【予防接種】

受付時間 13:15～13:50

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完全予約制となりましたので、事前に予約をしてください。

◆四種混合

接種日：4月5日(火)

対象者：平成20年10月7日～平成28年1月6日生まれの方

◆日本脳炎

接種日：①4月7日(木) ②4月14日(木)

①平成20年10月9日～平成25年4月8日生まれの方

②平成20年10月16日～平成25年4月15日生まれの方

【乳幼児健診】

受付：13:00～13:30

- ・4か月児 4月6日(水) 平成27年11月生まれ
- ・10か月児 4月13日(水) 平成27年5月生まれ
- ・1歳半児 4月20日(水) 平成26年9月生まれ
- ・2歳児 4月4日(月) 平成26年3月生まれ

【離乳食教室】

日時：4月11日(月) 14:00開始

対象：平成27年11月生まれ



ハローワーク

北信地域求人情報 3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 12月 1.88倍 (1.91) うち常用・パート 12月 1.35倍 (1.33) (※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

Table with 5 columns: 職種, 数, 年齢, 賃金(万円), 事業内容, 就業場所. Lists various job categories like 大型ダンプ運転手, 相談員及び事務員, etc.

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 好き嫌が多いことは悪いこと?

新幹線の開業で、東京とのつながりが効率よくなったとともに、他の都市、他の国との距離も短縮され、世界の中の位置も変わった飯山。2月初旬、こんな飯山に県内のJET (地方自治体、教育委員会および小中高校で、国際交流の業務と外国語教育に携わる人々) たちが集まり、かまくら作りや餅つきを行いました。年4回、季節ごとに県内で開かれる「Nagayes」というイベントは、県内のJETたちの交流の場で、声をかけ合い、派遣された地域の体験を紹介し合い、Naganoの“no”を“yes”と入れ替えるように、ネガティブな気持ちを、ポジティブに元気づけることが狙いなのです。



飯山の雪を楽しむJETたち

そんな中でALTが集まると、ほぼ必ず出てくるのが「給食」の話題で、特に「残してはいけない」ということにはさまざまな意見が交わされます。量が多くて苦戦するALTもいれば、苦手な食材に嘆くALTもいます。(ちなみに苦手な食材で多いのは予想どおりの納豆と、頭も骨も、お腹ぎっしりの赤ちゃんを食べてしまうのに抵抗があるというシシャモだそうです。)「そんな、子どもじゃあるまいし。好き嫌いなんて…」と突っ込みたくなるあなた。「好き嫌が多い=悪いこと」という考え方は日本独特ということをご存知でしょうか?

日本では食べ物が乏しい戦後、栄養のバランスを考えた給食をありがたく、米粒一つ残さずいただくのが当然でした。それよりもっと前から、現代でも残る食前の挨拶「(あなたの命を私の命と代えさせて)いただきます」には仏教の精神も感じられます。しかし多文化が共存する英語圏では、宗教的、論理的、アレルギー、流行などといった理由で「食べられないもの」を持つ人がたくさんいて、そんな社会で、同じ料理を与え、「残すことは許されない」は通用しないのです。ちなみに飯山の産物で一番食べられない人が多いのが豚肉です。イスラム教、ユダヤ教、キリスト教の一部、そのほかベジタリアン・ビーガンなどいろいろな理由で食べない人がいます。みゆきポークで知られている飯山では残念です。豚肉が食べられない外国人はその加工品のほか、ドレッシングや中華だしもポークエキスの入ったものも食べられません。

いろいろな制限に合わせることはたいへんですが、ほとんどの人が食べられる、セーフな食材というものもあります。オーストラリアの学校などではアレルギーが多いオレンジジュースよりリンゴジュース。豚肉や牛肉よりチキン。乳製品・卵・ベーコンいりシーザーサラダよりバルサミコ酢とオリーブオイルのドレッシングのサラダなどが用意されます。食文化がしっかり根付き、長い歴史をもつ日本には難しい課題だと思います。しかし、飯山も海外が近くなったことで、外国人と親密にうまくやっていけるよう頑張らしましょう! この国は「No”hon」ではなく、「N良hon」ですから!

Data file

岳北消防本部 出場件数【2月】

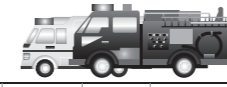


Table showing fire department response statistics for February by location: 飯山市, 木島平, 野沢温泉, 栄, 応援協定区域, 管轄外, 計.

今月の標語: 火に油 そそぐあなたの その油断

飯山市内の 交通事故件数 (1月から累計)



Table showing traffic accident statistics for February: 事故発生件数, 死者, 傷者.

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



Table showing waste processing volume for February: 燃えるごみ, 燃えないごみ, 計, プラスチック.

春はごみが増える時期です。正しい分別を心がけ、ごみ減量に努めましょう。

飯山市の気象【2月】



Table showing weather statistics for February: 平均気温, 最高平均気温, 最低平均気温, 日照時間月計, 降水量月計.

飯山市の人口と世帯 (2月29日現在)

Table showing population and household statistics for February 29th: 総人口, 男, 女, 世帯数, 出生, 死亡, 転入, 転出.

()内は前月との増減。住民基本台帳による

利融通情報 (不用品の交換)

◆譲ります (無料) 学習机①ポータブルトイレ①電動マッサージ機① 城南中女子制服① 城南中学校男子制服① 城南中学校スクールバッグ①パソコンキーボード②

◆譲ります (有料) 葉切カッター①乗用トラクター前輪タイヤ②農業用ホース②

◆譲ってください (無料) 学生服 (男子上着) ① 幼児・低学年用自転車・多数 波トタン・多数

◆譲ってください (有料でも可) 二段ベット①保冷庫①学生服 (男子上下・詰襟) ①

※掲載期間は6ヵ月間。市民環境課生活環境係 (☎62-3111内線192)まで連絡いただくと、掲載品登録者を紹介しますので、当事者間で交渉をしてください。なお、品物の引き渡し後に生じた問題は当事者間で解決してください。市民環境課ホームページでも写真入りで掲載しています。

市内空間放射線量測定値 市民環境課生活環境係

2月中の市内空間放射線量測定値を公表します。すべての幼稚園、保育園、小・中学校で測定しましたが異常はありませんでした。各学校その他の観測設置点の数値はホームページで確認できます。

Table showing indoor radiation measurement values for various locations: 施設名 (地区名), 測定日, 天候, 測定区分, 測定値.

防災ナビ



第120回 春の全国火災予防運動

全国的には、3月1日から7日までの7日間「春の全国火災予防運動」として実施されたところですが、当地域は積雪等の気象条件が実情とそぐわないため、岳北消防本部管内では例年、1ヵ月程度遅らせて実施しており、本年は4月9日(土)から15日(金)までの7日間、「春の火災予防運動」を実施します。

▽野火・山火事の発生に 注意しましょう。

春先にかけては空気の乾燥に加え、枯れ葉や枯れ草等が多いことから野火・山火事が発生しやすい時期となります。また、今シーズンには積雪も少なく雪解けが例年になく早いことから、より一層の注意が必要です。 農業等で発生する剪定枝等の焼却は野焼きの例外として認められてはいますが、火

の管理不足から下草に引火して燃え広がり、消防が出勤するケースも毎年数多く発生しています。 特に山火事は、消火水利の確保や消防機材などの搬入が難しい場所が発生することが多く、また、昼間は炎が見えづらいことから、いったん火災が発生すると容易に消火することができず、最終的には広大な面積を消失してしまう恐れがあります。 野火・山火事の原因の多くは、人の過失・故意によるものです。一人ひとりが責任を持って失火を防ぐことを念頭に置き、特に次のことを心がけましょう。 ①屋外で火を使う時は風の強い日を避け、火のそばに水や消火器等を用意し、必ず監視する人をおいて消火を確認しましょう。 ②たばこの吸い殻やマッチの投げ捨ては絶対にやめましょう。



1	金	
2	土	
3	日	市民環境課 臨時日曜窓口開設日 ミニバスケットボールスポーツ少年団発足式（市民体育館）
4	月	市内保育園入園式
5	火	
6	水	小学校（午前）・中学校（午後）入学式
7	木	
8	金	
9	土	春の火災予防運動（15日まで）
10	日	
11	月	
12	火	狂犬病予防集合注射（14日まで）【詳細は13㉫参照】
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	長野県司法書士会飯水支部 無料法律相談会（予約不要） 14:00～16:00（飯山市福祉センター）
17	日	第36回飯山市民芸術祭（舞台発表29㉫参照） 第36回北信濃新聞社杯家庭婦人バレーボール大会（市民体育館）
18	月	長野県警察官募集 長野県警察では、大学卒業者または大学卒業見込み者を対象とした警察官を募集します。詳しくは、採用フリーダイヤル☎0120（314）031 または、飯山警察署☎62-0110（総務課）までお問い合わせください。
19	火	
20	水	健康相談日 9:30～11:00（飯山市保健センター） 総合相談 9:00～15:00（飯山市福祉センター）【右記参照】
21	木	
22	金	廃食用油・古着の回収 9:00～11:00（市役所西側車庫）
23	土	第36回飯山市民芸術祭（展示発表24日まで29㉫参照） 第13回いいやま菜の花ゲートボール大会（1日目）（多目的グラウンド）
24	日	第13回いいやま菜の花ゲートボール大会（2日目）（多目的グラウンド）
25	月	
26	火	
27	水	
28	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）
29	金	〈昭和の日〉 市消防団観閲式（飯山小グラウンド） 第60回北信弓道大会（弓道場） 第12回マレットゴルフコースオープン初打ち大会（長峰マレットゴルフ場）
30	土	2016菜の花サイクルロードレース大会（信濃平）

4月の税金など （納期限5月2日）

固定資産税、都市計画税・・・1期
介護保険料・・・1期
簡水区域上下水道使用料・・・2.3月分
保育料・・・4月分
CATV、インターネット使用料・・・4月分

口座振替日 4月26日(火)

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】
4月20日(水) 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

国家公務員募集について

☎ 人事院関東事務局 ☎048-740-2006～8

人事院は平成28年度中に次の採用試験を行います。受験案内等は人事院ホームページ内で確認できます。詳しくは人事院関東事務局までお問い合わせください。

◇**総合職試験（院卒業者試験、大卒程度試験）**
受験案内等のホームページ掲載開始日 2月1日（月）
受付期間 4月1日（金）～4月11日（月）
第1次試験日 5月22日（日）

◇**一般職試験（大卒程度試験）**
受験案内等のホームページ掲載開始日 2月1日（月）
受付期間 4月8日（金）～4月20日（水）
第1次試験日 6月12日（日）

◇**一般職試験（高卒者試験、社会人試験（係員級））**
受験案内等の配布開始日 5月9日（月）
受付期間(インターネット) 6月20日(月)～6月29日(水)
(郵便・持参) 6月20日(月)～6月22日(水)
第1次試験日 9月4日（日）

※各試験の申込みはインターネットにより行ってください。
<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

平成28年度国税専門官採用試験要綱について

☎ 関東信越国税局人事第二課試験係 ☎048-600-3111 内線2097

【概要】国税局や税務署において、税のスペシャリストとして働く国税専門官（国家公務員）を募集しています。

【受験資格】
1. 昭和61年4月2日～平成7年4月1日生まれの方
2. 平成7年4月2日以降生まれの方で次に掲げる方
(1) 大学を卒業した方および平成29年3月までに大学を卒業する見込みの方
(2) 人事院が(1)に掲げる方と同等の資格があると認める方

【申込方法】原則インターネット申込み
○次のアドレスへアクセスし、説明に従って入力
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

【受付期間】4月1日（金）～4月13日（水）【受信有効】
【試験日】第1次試験日 5月29日（日）
第2次試験日 7月12日（火）～7月20日（水）のいずれか第1次試験合格通知書で指定する日時

■問合先
○インターネット申込みに関する問合せ
人事院人材局試験課 ☎03-3581-5311（内線2322）
その他の問合せは、上記関東信越国税局人事第二課試験係まで

平成28北信州農業道場受講者募集について

☎ 長野県北信農業改良普及センター ☎0269-23-0221

北信地域の意欲ある青年農業者の経営をサポートします。

【定員】各講座おおむね20名 個別課題解決実習おおむね10名
【開催場所】北信合同庁舎会議室または現地
【申込方法】受講申込書にご記入の上、北信農業改良普及センターへFAX等(0269-26-0074)でお申し込みください。
【申込期限】4月8日（金）
【問合先】長野県北信農業改良普及センター
E-mail hokushin-aec@pref.nagano.lg.jp

にっぽん縦断こころの旅 2016 春の旅について

☎ NHK ふれあいセンター ☎0570-066-066（ナビダイヤル）

長野県内で4本の番組を制作予定！こころに残る「何気ない風景」「思い出の風景」「忘れられない風景」「みんなに伝えたい風景」「音の記憶と重なる情景」皆さまの心の風景とエピソードをお待ちしています。

【お手紙募集の締め切り】 3月21日（月）必着
【長野県の放送予定】 5月2日～5月6日（金）
NHK-BSプレミアム「にっぽん縦断こころ旅」
【投稿方法】FAX 03-3465-1327
はがき・封書 〒150-8001「こころ旅」係へ送付（住所不要）
番組HP「こころ旅」で探索（HP内に投稿フォームあり）

介護料支給のご案内および 交通遺児等への育成資金の無利子貸付のご案内

☎ 独立行政法人自動車事故対策機構長野支社 ☎026-480-0521

【介護料の支給】自動車事故により「脳」、「脊髄」、「胸腹部臓器」を破損し、重度の後遺障害（自賠法施行令別表第一の「第1級1・2号」「第2級1・2号」に認定、もしくは同程度）を持つため、日常生活動作について「常時」または「随時」の介護が必要となった方に、次のとおり介護料を支給します。
□支給額（月額）：特I種 68,440円～136,880円
I種 58,570円～108,000円
II種 29,290円～54,000円

【交通遺児等への育成資金の無利子貸付】自動車事故により保護者が亡くなられたり、重度後遺障害を残すこととなったご家族の中学校卒業までのお子さまを対象に、育成資金の無利子貸付を行っております。
□貸付額（無利子）：はじめに一時金・・・155,000円
毎月・・・20,000円
入学支度金・・・44,000円

○返還方法：中学校卒業後から6ヵ月または1年の据置期間経過後に月賦または半年賦併用による20年以内での均等払い
※高校・大学等へ進学された場合、在学中は返還が猶予されます。詳しくはお問い合わせください。

■問合先 独立行政法人自動車事故対策機構長野支所
☎：026-480-0521 FAX：026-263-1570
URL：<http://www.nasva.go.jp>

心の健康相談会のお知らせについて

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎62-3111【予約制】

精神保健福祉士による心の相談会を毎月1回実施しています。相談はご家族の方でもけっこうです。予約してください。

■日時 3月28日（月）15:00～17:00
■場所 飯山市保健センター ■内容 うつ、人間関係の悩み、ひきこもり、アルコールやギャンブルの依存問題、自分や他人を傷つけてしまう、大切な人を亡くした等の相談

いいやま湯滝温泉利用時間の変更について

☎ いいやま湯滝温泉 ☎65-3454

4月1日～11月30日の間、利用時間に変更になります。時間の変更についてご理解いただき、お間違えのないようお願いいたします。
変更後 午前10時～午後9時(変更前 午前10時～午後10時)