



笑顔をとやさない

E (エ) ネルギッシュな  
E (イー) ヤマの皆さんを紹介!

### 丸山 椋弥さん 飯山地区

**栄** 村森林組合に現場作業員として就職しました。「現場は森林が多く、20mを超える木を伐採することもありますが、その他にも、刈り払いや木の日当たりを良くするための枝の剪定など高いところでの作業などがあります。毎日、安全第一と笑顔をとやさないことを心掛けて仕事をしています」と語ってくれたのが印象的な丸山さんです。下高井農林高等学校から

## いとひ E 発見!

いいひとはっけん #127

林業専門学校に進み、専門知識を学びました。「4月からビーバーやチェンソーの研修を重ねているところで、伐倒がうまくならない」とのことです。今年成人式協力員として会議を重ね、準備運営した成人式が無事成功に終わり、たくさんの同級生と久しぶりに顔を合わせることで、楽しかったそうです。趣味は、学生のころから野球を続けていると、野球を通じて知り合った仲間も大切にしていきたいとのこと。「新幹線飯山駅が開業して、週末などたくさんの方が利用しているなど感じています。新幹線が来る前の景色が好きだったので、少し寂しい気がしました」と語ってくれました。

## 健康のヤマ

### メタボリックシンドロームはなぜ怖いのでしょうか?

メタボリックシンドロームは、食べ過ぎや運動不足という生活習慣の乱れから始まり、「内臓脂肪」が蓄積して生じます。

体内の機能を調整するホルモンは脂肪細胞からも分泌されていますが、「体にいい働きをするホルモン」と「体に悪い働きをするホルモン」があります。

内臓脂肪の脂肪細胞からは、高血圧や高血糖、脂質異常症など、動脈硬化を高める「体に悪い働きをするホルモン」が多く分泌されます。

このため、内臓に脂肪が蓄積した状態だと、高血圧、糖尿病、脂質異常症をもたらす動脈硬化などのリスクを増大させます。その結果、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気になったり、その後の後遺症で不自由な生活を強いられる危険性が高くなります。まずは生活習慣の見直しから始めましょう。

メタボリックシンドロームにならないために

- ・主食、主菜、副菜をそろえてバランスのよい食事にと
- ・カロリーが高い食品を減らしたり、なるべく歩くようにするなど、普段の生活の中で変えられる行動を見つけていきましょう。
- ・内臓脂肪を少しずつ減らすことが重要です。いきなり基準値以下を目指さなくても、体重を3〜4%程度減らすだけで十分効果があります。血糖値や血圧、中性脂肪の値もよくなります。
- ・無理をしない程度に、毎日少しずつ続けることが大切です。体重と腹囲というわかりやすい指標をもとに、ご自身の健康を管理しましょう。



## 安心安全



## 消費生活

第16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)

### 東京オリンピックに便乗した不審な電話にご注意を!!

今年、リオデジャネイロで開催されたオリンピック。パラリンピックに、世界中の方が釘付けになりました。次は東京での開催ということ、4年後を今から楽しみにされている方もたくさんいるのではないかと思います。そのような世界的な大イベントに便乗した詐欺の手口が発生しているようですので、ご紹介いたします。

### 実際にあった事例※飯山市内ではありません

オリンピック関連の団体を名乗る男性から「東京オリンピックの入場券を300万円申し込みましたね」と電話があった。「頼んでいない」と答えると、「同様の被害にあった人が他にもいる。調査するつもりだがどうするか。」と聞かれて、「お願いします」と答えて個人情報や住所を伝えてしまった。それをきっかけに、「犯罪グループのリストに名前が

載っている」「警察には相談しないように」などと、その方の心配を煽る電話が何度もあり、更に弁護士を名乗る人物からは「口座を差し押さえられてしまうので、手を打たないと大変だ。」などと言われ、自分の口座情報を伝えてしまった。

このように、新しい詐欺の手口がどんどん出てきます。「よそで起きていた話」と安心せず、日頃から備えをしておきましょう。不審な電話などがあつた場合は警察署または飯山市消費生活センターへご相談ください。



### 12月1日から衣類の洗濯方法を「取り扱い表示」が変わります

衣類の洗濯方法は、裏側についている洗濯などの「取り扱い表示」で確認をしますが、ご覧になったことはあるでしょうか。この表示が、12月1日から新しい表示に変わります。

衣類などの生産や流通は海外との取引が一般的になっていくこと、また、家庭で使用する洗濯機や洗剤、クリーニング技術の多様化や進歩に対応することなどを目的に、国際規格の表示記号と同じ記号を用いることとなりました。このことにより、消費者にとっては衣類などを購入する際の利便性が高まると期待されています。

くわしくは、経済産業省または消費者庁のホームページにてご確認ください。パンフレットが必要な場合は飯山市消費生活センターでお渡しできますので、お気軽にお立ち寄りください。



**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 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 (母乳相談)	学習メニュー
11月	2日(水)	9日(水)	16日(水)	30日(水)

※母乳相談は予約制です。

**【乳幼児健診】 受付：13:00～13:30**

- ・4か月児 11月2日(水) 平成28年6月生まれ
- ・10か月児 11月9日(水) 平成27年12月生まれ
- ・1歳半児 11月16日(水) 平成27年4月生まれ
- ・2歳児 11月7日(月) 平成26年10月生まれ
- ・3歳児 11月30日(水) 平成25年10月生まれ

**【離乳食教室】**  
日時：11月11日(金) 14:00開始  
対象：平成28年6月生まれ

**【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)**

◆四種混合  
接種日：①11月1日(火) ②11月22日(火)  
①対象者：平成21年5月3日～平成28年8月2日生まれの方  
②対象者：平成21年5月24日～平成28年8月23日生まれの方

◆麻しん風しん  
接種日：11月15日(火)  
対象者：平成26年11月17日～平成27年11月16日生まれの方

◆BCG  
接種日：11月24日(木)  
対象者：平成27年11月26日～平成28年8月25日生まれの方

◆ポリオ(完全予約制)  
接種日：11月24日(木)  
対象者：平成21年5月26日～平成28年8月25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 1.28倍 (1.05)  
うち常用・パート 7月 1.12倍 (0.96)  
(※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
現場代理人	1	59歳以下	25.0～30.0	一般土木建築工事業	飯山市
管理業務	1	不問	16.6	老人福祉・介護事業	木島平村
土木作業員	2	59歳以下	20.0～25.0	一般土木建築工事業	飯山市
配管工	1	59歳以下	20.3～31.0	管工事業	飯山市
建築工事現場代理人	2	45歳以下	20.0～35.0	一般土木建築工事業	飯山市
鷹、土工	2	45歳以下	15.0～32.0	一般土木建築工事業	飯山市
調理師	1	不問	17.0～27.0	食堂、レストラン	飯山市
葬祭業全般	2	44歳以下	17.0～30.0	冠婚葬祭業	飯山市
電気工事技術者	1	64歳以下	25.0～35.0	一般土木建築工事業	飯山市
接客業務	2	40歳以下	15.0～22.0	他に分類されないサービス業	栄村
食品の配送	1	59歳以下	16.0～25.0	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
薬剤師	1	18歳～29歳	19.5～26.3	病院	飯山市
運転手	2	59歳以下	20.0	一般乗用旅客自動車運送業	木島平村
土木一般作業員	1	50歳以下	22.0～33.0	一般土木建築工事業	飯山市
正・准看護師	2	64歳以下	21.0～33.0	一般診療所	飯山市
食堂業務全般	4	不問	時給780円	食堂、レストラン	飯山市
接客・調理補助・レジ	3	不問	時給800～950円	そば・うどん店	飯山市
コンビニエンスストア販売員	4	不問	時給800～1,100円	各種食料品小売業	飯山市
ぶなしめじ生産業務全般	3	不問	時給800～900円	その他の食料品製造業	飯山市
接客サービス	2	64歳以下	時給800～850円	旅館、ホテル	野沢温泉村
発送業務	1	59歳以下	時給800～850円	農耕用品小売業	飯山市
運転手兼介護職員	1	不問	時給900円	老人福祉・介護事業	飯山市
きのこ、胡瓜栽培作業全般	2	64歳以下	時給800～950円	その他の食料品製造業	飯山市
介護員	2	不問	時給900円	その他社会福祉・社会福祉・介護事業	木島平村
集配ドライバー	2	59歳以下	時給1,000～1,200円	一般貨物自動車運送業	飯山市
タクシー運転手	1	18歳以上	時給750～1,200円	一般乗用旅客自動車運送業	飯山市
児童館・児童クラブパート職員	1	不問	時給746～825円	その他社会福祉・社会福祉・介護事業	飯山市
介護員	1	18歳以上	時給845～950円	老人福祉・介護事業	木島平村
レジ、食品仕入発注係	1	不問	時給800円	各種食料品小売業	野沢温泉村
調理補助	3	不問	時給850～1,000円	食堂、レストラン	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



## ② ShazzaのBeautなオージーの表現案内書

みなさん、こんにちは！今日はオーストラリア弁についてお話します。G'day (ゲデイ、こんにちは) ぐらいはもうわかるかも知れませんが、もう少し深くオーストラリア英語を見てみましょう。

オーストラリア弁はイギリス英語と近いですが、一般的な言語と違う使い方もあります。例えば、Beautiful/ Beautは美しいという意味ですが、「美味しい」と「すごい」の意味としても使います。オーストラリア人と食事をする際にはご注意ください(笑)。そして、カンガルー、tucker (食べ物)、hard yakka (努力) 等のアボリジニーなどの原住民が昔から使っていた言葉もオーストラリア英語に結構入ってきました。なお、日本と同じように、州や社会階級によって表現の違いもあります。

オーストラリア人の重要な特徴の一つに、のんびりするのが好きというところがあります。この文化はオーストラリア弁に移っていて、言葉の最後に『オ』か『ア』を付けて、短縮します。言葉だけでなく人の名前でもよく短縮したりします。私の場合に下に例として入っていますが、少し恥ずかしいので、あんまり言わないでくださいね！

短縮	意味	日本語で
Arvo (オ付き)	Afternoon	午後・昼過ぎ
Ta (ア付き)	Thank you	ありがとう
Shazza (ア付き)	Shannon	シャノン

この「のんびり文化」は短縮のみならず、励ましたり元気づけたりする表現にもよく使います。No worries (心配しないで、大丈夫) はオーストラリア人が良く使う表現で、私も毎日言っています。他人に友好的な気持ちを伝えるため、敬語よりもこのようなカジュアルフレーズがよく使われます。イギリスや日本のような厳格な階層がないので、ビジネス以外の場合は殆ど友達と同じ言葉を使います。

その他に、Rhyming Slang (押韻の俗語) も面白いと思っています。これは本当に言いたい言葉の代わりに、韻を踏む言葉 (その言葉と発音が似ている言葉) に置き換えて使う言葉のことです。Rhyming Slang はイギリスで犯罪者が警察を欺くための秘密の言葉として使われたのが始まりで、その後市民に普及していきました。オーストラリアでも19世紀にイギリス移民の流入と共に持ち込まれましたが、この2百年間にオーストラリアバージョンも数多く作られました。その一例をご覧ください。Have a captain cook (豪州を発見したクック船長を取る) とは、look (覗く・見る) で、tell porky pies (豚パイを言う) は、tell lies (嘘をつく) です。日本語ではこのような言語がありますか。私はこのようなことにすごく興味がありますので、あればぜひ教えてください。

今回は、日本で驚いたことについて話したいと思っていますので、楽しみにしてください。

## 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	0	0	1	0	0	0	1件
救助	1	0	0	2	0	0	3件
救急	107	18	9	7	6	0	147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	30	2	35
前年同期	32	2	38

今月の標語：思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

### 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	436ト	25ト	461ト	13ト
前年同月比	98%	98%	98%	97%

12月に資源物日曜回収を実施します。日程は来月の市報でお知らせします。

### 飯山市の気象【9月】



平均気温	21.4℃ (+1.4℃)	※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	26.4℃ (+0.8℃)	
最低平均気温	17.9℃ (+2.0℃)	
日照時間月計	110.9時間 (86%)	
降水量月計	240.0mm (171%)	

## 防災ナビ



### 第126回 秋季全国火災予防運動

11月9日(水)から15日(火)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、農作業などで行ったき火、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。

●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、衣類及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、隣近所の協力を体制をつくる。  
平成28年度全国統一防火標語  
『消しまつて、その場所』  
その火その時  
11月30日(水)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29年度全国統一防火標語」を募集していますのでぜひ心募ください。(http://boukahanyougo.jp)  
▽お問い合わせ先  
危機管理防災課  
☎3111 (内線371)

○ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。  
○ガスこるなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

1	火	
2	水	
3	木	〈文化の日〉 飯山えびす講
4	金	
5	土	
6	日	第37回飯山市ジュニア駅伝大会(多目的グラウンド) 第39回飯山市民パトミントン大会(市民体育館)
7	月	
8	火	
9	水	秋の火災予防運動 15日まで
10	木	第29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)
11	金	
12	土	第24回飯山市サマージャンプ大会(市営シャイツェ)(13日まで) 土地家屋調査士の行う無料相談会(飯山市福祉センター)【26☎参照】 長野県青少年健全育成県民大会 in 飯山 12:45～15:30(なちゅら)【9☎参照】
13	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)
14	月	
15	火	
16	水	健康相談日 9:30～11:00(飯山市保健センター)
17	木	
18	金	
19	土	第65回長野県縦断駅伝競走大会(19日長野市→岡谷市、20日松本市→飯田市) 飯山線S L イベント運行【7☎参照】
20	日	飯山線S L イベント運行【7☎参照】
21	月	総合相談 9:00～15:00(飯山市福祉センター)【右記参照】
22	火	
23	水	〈勤労感謝の日〉
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	飯山市スポーツ推進委員会主催 ジュニアのための競技力向上講座 13:30～16:30(武道館)
27	日	第27回みゆき野卓球大会(市民体育館)
28	月	
29	火	
30	水	

## 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】  
11月21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

## 飯山混声合唱団 第38回定期演奏会について

実行委員長 浦野 ☎090-1993-1181

■日時 11月13日(日) 13:30開場 14:00開演 入場料無料  
■会場 文化交流館なちゅら大ホール  
■お問合せ先 上記まで  
第1ステージ 2016♪アカペラなちゅら  
なつかしきケンタッキーのわが家・JURAMENTO ほかピアノの伴奏なしにアカペラにて混声合唱で歌い上げます。  
第2ステージ《こどものうた》による混声合唱曲集さっちゃん  
さっちゃん・犬のおまわりさん・ドロップスのうたなど懐かしい童謡を楽しく歌います。  
第3ステージ 混声合唱組曲 富山に伝わる三つの民謡(越中おわら・こきりこ・むぎや)をダイナミックにまた、情緒豊かに歌います。

## 小学3年生～高校生のための冬休み海外研修交流事業

公益財団法人 国際青少年研修協会 ☎03-6417-9721

内容: ホームステイ・クリスマス体験・英語研修等  
研修国: オーストラリア・カナダ・サイパン・フィリピン・カンボジア  
日程: 12月24日(土)～1月4日(水)のうち6～10日間  
対象: 小学校3年生から高校3年生まで  
締切: 11月2日(水) ※申込み先着順  
問合せ: 公益財団法人 国際青少年研修協会  
東京都品川区西五反田7-15-4 第三花田ビル4F

## 「自動車点検整備推進運動」の強化月間について

北陸信越運輸局 長野運輸支局 ☎026-243-5525

10月は、「自動車点検整備推進運動」の強化月間です。自動車の不具合による事故の防止や環境の保全を図るため、日常点検・整備、定期点検・整備を確実にいきましょう。点検・整備の詳しい内容については、ホームページ(<http://www.tenken-seibi.com/m/>)をご覧ください。

『点検・整備ではじめよう安心クルマ生活』

## 土地家屋調査士の行う無料相談会 飯山会場について

長野県土地家屋調査士事務局 ☎026-232-4566

■日時 11月12日(土) 受付13:00～16:00 終了16:30  
■相談内容 相談時間1件 30分まで  
1. 土地の境界に関するトラブルの悩み  
2. 土地建物に関する登記等のこと  
■会場 飯山市福祉センター(飯山市本町1211-1 旧けんしん飯山支店3階)  
※なお当日は混雑も予想され会場でお待ちいただく場合も考えられますので、予めご予約いただきお越し下さることをお勧めします。  
■お問合せ先 上記まで  
受付時間 9:00～16時(正午～13:00を除く)

## 11月11日は「介護の日」について

長野県「介護の日」普及実行委員会事務局 ☎026-228-5005

○11月11日は「介護の日」です。介護をされているご家族や専門職の皆さんに、暖かく感謝の気持ちを伝えていくために、平成20年から11月11日が「介護の日」とされています。  
○「長野県介護の日県民のつどい」が開催されます  
■日時 11月11日(金) 10:00～16:00  
■場所 長野県若里市民文化ホール  
■内容 介護ロボットの実演・展示・日常介護技術の演習、介護相談、福祉機器、用品等の展示など  
【お問合せ先】  
上記または(Eメール) jimukyoku@naganokfk.jp  
FAX 026-228-5045

## 企画展：リンゴの里のあたたか二人展「古布の服と手紡ぎ羊毛作品」

ギャラリー雪あかり ☎0269-67-0139

ヴィンテージ着物や藍染め布を使った、リメイク服や、羊毛のマフラー、ストールなどを展示販売いたします。二人の作家が織りなす手作り作品をどうぞお楽しみください。  
日時: 11月10日(木)～12月13日(火)  
開館時間: 11月は9:00～17:00 12月は10:00～16:00  
料金: 無料  
場所: 高橋まゆみ人形館向かいギャラリー雪あかり2階  
問合せ先: 上記まで

## 「福祉施設アシスタント講習 受講生募集について

飯山地域シルバー人材センター ☎0269-63-2915

■受講期間 11月22日(火)～12月2日(金)のうち6日間  
■講習場所 飯山市公民館  
■受講対象  
①60歳以上でシルバー人材センターへ入会し就業等を希望される方  
②シルバー人材センターの会員で就業等を希望される方  
■定員 15名(申込み多数の場合は選考)  
■受講料 無料  
■募集期間 10月11日～11月11日まで  
■申込・問合せ  
上記の他 ハロワーク飯山(☎0269-62-8609)まで

## ～職場のトラブルでお困りの労働者・事業主の皆さまへ～

長野県労働委員会事務局 ☎026-235-7468

手続は無料で簡単。労働者・事業主双方が利用できます。(秘密厳守)  
○こんなトラブル、ご相談ください。  
・納得できない理由で突然解雇された  
・説明もなくパートの時給が下げられた  
・職場のパワハラで退職に追い込まれた  
・配転命令に従業員が従わない  
\*「労働委員会」とは、労働組合法の規定に基づき設置され、公正な立場で労働者と使用者間での紛争を迅速・円満に解決する専門的で独立の権限を持った行政機関です。