



山と共に生きる

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを 紹介します

志田 吉隆さん 瑞穂地区

地 域おこし協力隊として

飯山市役所に勤める志田さんを紹介します。「飯山市の農産物のマーケティング・飯山市のPR（観光振興）を担当しています。また、アウトドアWEBマガジン・HYAKKEIの取材も毎月行い、伝統文化、食、自然など飯山のアウトドアカルチャーを全国に紹介しています。ぜひ、みなさんご覧ください」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 # 131

東京都出身で出羽三山の山伏でもある志田さんは、3年前飯山を訪れ、山に入ったらすぐ気持ち良かったという体験をされました。日頃、あまり山に触れる機会がなかった志田さんにとって、山に囲まれ、山と共に生きる文化を感じることができ、自然と触れ合って生きていくことの大切さを感じたこの体験が、修験を始めるきっかけになったそうです。

「私のようにIターンで来た方達が、どうやって生きていくか、感じたことを外に発信し、新しい生業が生まれるようにしていきたい。また、もう一つの魅力のグリーンシーズンを訪れる方々が増えるように、飯山の自然のすばらしさを宣伝していきたい」と話してくれました。

健康

い

や

ま

「減いそつ塩分」

食塩は私たちが生きていく上で必要なものですが、摂り過ぎると高血圧から血管の老化（動脈硬化）が進み、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気が突然発症します。また、たとえ命を取り留めたとしても日常生活に大きな影響が残る可能性もあります。高血圧の予防と改善には、何よりも、まずは「減塩」です。国では成人1日当たりの塩分摂取の目標量を男性8g、女性7gとしています。（医師の指示がある方はそちらに従ってください）

さて、突然ですが、ここで問題です。

Q、次の食品のうち、100g当たりの塩分量が一番多いのはどれでしょう。

① チーズ

② カップラーメン

③ 野菜漬

【正解】②カップラーメン。

カップラーメン1個（約100g）には、約6gの塩分が含まれています。これだけで、ほぼ1日分に匹敵する

塩分量です。

○ひと工夫でおいしく減塩

① ラーメンなどのめん類のスープは残そう

めん類はスープを残すだけで30〜50%の減塩が可能です。

② 漬物は量も回数も控えめに漬物は、おかずとして食べるのではなく、小皿に取り分け箸休めとして食べましょう。また、食事やお茶飲みの度に食べる結構な塩分量になります。食べる頻度も多くならないようにしましょう。

③ 調味料は「かける」より「つけて」食べよう
お浸しやフライなどはしょうゆやソースを直接かけないで、小皿に用意したものにつけて食べるようにすると、少量で済むので減塩になります。また、とりあえず何でもしょうゆをかけて食べる習慣がある方は、まず味をみてからかけるようにしましょう。何気ないしょうゆのひと回しも0.7〜1gの塩分に相当します。

④ 汁物は具だくさんにしよう
具だくさんになると、汁の量が減り、その分減塩ができます。おまけに野菜もたっぷり

安心安全



消費生活

第18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)

～若者を取り巻く～

消費者被害～

特殊詐欺や悪質商法トラブルの多くを占めるのは高齢者世代ですが、最近では若者が標的になるケースが増えています。20歳を過ぎると自分がした契約に責任が伴うが、社会に出たばかりの若者はまだ知識や経験が浅い…悪意のある人や業者はこのようなところに目をつけ、インターネット上や街中で、あの手の手を使って若者に近づいてきます。

若者に関わる代表的なトラブル

■アポイントメントセールス

「あなただけにプレゼントが当選した」「アンケートに答えて欲しい」など、販売目的を隠したまま電話やメールで喫茶店や事務所などに誘い出し、高額な商品やサービスを契約させる販売方法。最近では、SNSを使って誘い出すケースもあります。



■キヤッチセールス

繁華街などの路上で「無料で体験できる」「アンケートに答えて欲しい」などと声をかけて呼び止め、販売目的を隠したまま電話やメールで喫茶店や事務所などに連れて行き、高額な商品やサービスを契約させる販売方法。



■マルチ商法

「友達に商品を売るだけで簡単に儲かる」などと話を持ちかけて販売組織に入会させ、商品を販売すればマージ

ン（紹介料）がもらえる商法。販売する商品を購入するためにローンや消費者金融の利用を勧められることがあり、商品が売れなかった場合は大量の在庫と多額の借金が残ることになります。

■デイト商法

異性に対して親しい態度を見せてデイトなどに誘い出し、心を許したところで高額な商品やサービスを契約させる商法。アポイントメントセールスやキヤッチセールスに似ていますが、異性間の感情を利用することがポイントです。

ここで紹介した以外にもたくさんトラブルがあります。どのケースも知識や経験の不足から、良く考えずに話を進めた結果トラブルにつながる人が多いと言えます。「簡単に儲かる」という話は信用せず、また、「無料」「今だけ限定」「あなただけ」などの消費者の心理に付け込む言葉には慎重に対応することが大切です。

不審な誘いを持ちかけられた、不審な電話やメールを受けたなど、詐欺や悪質商法ではないかと思われる事例がありましたら、1人で悩まず、警察署または飯山市消費生活センターへ相談ください。



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 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
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
3月	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22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	3月 1日(水)	平成28年 10月生まれ
・10か月児	3月 8日(水)	平成28年 4月生まれ
・1歳半児	3月 15日(水)	平成27年 8月生まれ
・2歳児	3月 6日(月)	平成27年 2月生まれ
・3歳児	3月 22日(水)	平成26年 2月生まれ



【離乳食教室】

日時：3月 10日(金) 14：00 開始

対象：平成28年 10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

①接種日：3月7日(火) ②接種日：3月28日(火)

①平成21年9月 9日～平成28年12月 8日生まれの方

②平成21年9月30日～平成28年12月29日生まれの方

◆BCG

接種日：3月30日(木)

対象者：平成28年4月 1日～平成28年12月31日生まれの方

◆ポリオ(要予約)

接種日：3月30日(木)

対象者：平成21年10月 2日～平成28年12月31日生まれの方

いいやま愛 (i) ナビ

☆予防接種スケジュール

自動作成機能搭載

(検索 いいやま愛ナビ)



16

1	水	市議会一般質問 10:00～ 第1戦ナイタースプリントレース大会（長峰クロスカントリースキーコース）
2	木	市議会一般質問 10:00～
3	金	市議会一般質問 10:00～ チャレンジ体力測定 13:30～15:30（保健センター）
4	土	飯山高等学校卒業式
5	日	K. テンベスト 2017 14:00 開演（飯山市文化交流館なちゅら大ホール）
6	月	市議会予算決算常任委員会
7	火	市議会予算決算常任委員会 冬の健康づくり講座第3回 13:30～15:00（飯山市保健センター）
8	水	第2戦ナイタースプリントレース大会（長峰クロスカントリースキーコース）
9	木	市議会 総務文教常任委員会・産業民生常任委員会
10	金	市議会予算決算常任委員会 離乳食教室 14:00～（保健センター）【15ㄱ参照】
11	土	
12	日	資源物日曜回収【詳細は 9ㄱ参照】
13	月	
14	火	市議会本会議・採決 SAJ・B/ 第11回斑尾マスターズスキー大会（16日まで）（斑尾高原スキー場）
15	水	飯山養護学校卒業式 健康相談日 9:30～11:00（飯山市保健センター）
16	木	中学校卒業式
17	金	
18	土	小学校卒業式
19	日	小学生ミニジャンプ教室（長峰クロスカントリースキーコース） 市民環境課臨時日曜窓口開設日【6ㄱ参照】
20	月	〈春分の日〉 2017 市民スキーフェスティバル（長峰クロスカントリースキーコース）
21	火	総合相談 9:00～15:00（飯山市福祉センター）【右記参照】
22	水	
23	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）
24	金	保育園卒園式 廃食用油・古着の回収 9:00～11:00（市役所西側車庫）
25	土	飯山市文化交流館なちゅら 開館1周年記念 藝大オペラ ヴェルディ作曲「椿姫」ハイライト公演（飯山市文化交流館なちゅら大ホール）
26	日	市民環境課臨時日曜窓口開設日【6ㄱ参照】
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

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 上水区域上下水道使用料・・・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27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21日(火) 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
◇人権相談 月～金曜日（祝日除く） 8:30～17:15 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

福祉の職場説明会・就職面接会開催について

☎ 長野公共職業安定所 ☎ 026-228-1300

北信地区中心に60社前後の求人事業所が参加し、施設や仕事等の説明や面接が受けられます。福祉を学んでいる方や福祉の職場に関心のある方、また福祉の職場へ就職を希望している方々は是非ご参加ください。
【日時】平成29年2月25日(土)
プレイベント（内容検討中）12:00～13:20
説明会・就職面接会 13:30～15:30
【会場】メルパルク長野
※参加費無料 申込不要 履歴書不要 服装自由
詳しくは長野労働局HPまたは長野県社会福祉協議会HPをご覧ください。

自動車の登録・検査手続きについて

☎ 長野運輸支局 ☎ 026-243-5525

毎年、3月下旬は自動車の検査・登録申請が多く、窓口がたいへん込み合います。車検の手続きは、1ヵ月前から受験できますので、なるべく2月中に、廃車・名義変更等の手続きは、3月中旬までに申請されるようお願いいたします。

看護職の就職プレ相談会開催について

☎ 長野県看護協会 ☎ 0263-35-0067

看護職の復職をお手伝いします
看護職を離職してブランクのある方や働き方を変えた方等のための、第5回看護職の就職プレ相談会（個別相談・情報提供）を行います。なお、参加は予約制です。
【日時】平成29年2月21日(火) 13:30～16:00
【会場】ハローワーク長野 中央プリントビル会議室
【相談担当者】長野県看護協会他
【申込み・問合せ】長野県看護協会までご相談ください。

介護料支給のご案内及び
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所 ☎ 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」を損傷し、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、若しくは同程度）を持つため、日常生活動作について「常時」又は「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れたり、重度後遺障害を残すこととなったご家庭の中学卒業までのお子様を対象に、育成資金を無利子貸付を行っております。
詳しくは上記までお問合せください。

企画展：飯山流つるしびなの世界「春を待つひなたち」

☎ ギャラリー雪あかり ☎ 0269-67-0139

人形館では6回目の開催となる「つるしびな」。今年のテーマは色とりどりの干支「とり」のモチーフに、一本つるしびなを加え、約20点展示・販売いたします。
古布ならではの風合いを生かした、昔ながらの手仕事作品とともに、春の訪れを待ってみませんか。
日 時：2月2日(木)～3月14日(火)
開館時間：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

司法書士による相続登記無料相談月間
「相続登記はお済みですか月間」を実施について

☎ 長野県司法書士会 ☎ 026-232-7492

長野県司法書士会では、平成29年2月1日～2月28日の1ヵ月間を「相続登記はお済みですか月間」と定め、県内の各司法書士事務所において相続登記の無料相談を受け付けます。この無料相談では、相続登記の手続きだけでなく、相続に関する遺言、遺産分割協議や生前贈与などについても、ご相談やアドバイスを受けることが出来ます。
◇日 時：平成29年2月1日～2月28日
毎日9:00～16:00まで（土・日・祝日を除く）
◇場 所：県内各司法書士事務所
◇相談料：無料
◇予 約：相談する司法書士事務所にお問合せください

国際協力機構（JICA）2017年度ボランティア
募集説明会について

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

国際協力機構（JICA）では、2017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）の募集説明会を以下の日程にて、行います。
■募集期間：3月31日（金）～5月10日（水）
長野県内募集説明会 等：
4月1日（土）14:00～16:00
長野市生涯学習センター（TOiGO）3階 第2学習室
4月6日（木）19:00～21:00 松本市 Mウイング
4月12日（水）19:00～20:30
長野市生涯学習センター（TOiGO）3階 第2学習室
4月23日（日）10:00～16:00
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23日（日）の一日体験入隊のみ、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・申込不要になっております。説明会についてのお問い合わせは、上記までお願いいたします。
Eメール：jicakjv-jocv@jica.go.jp