



感謝を糧に

E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介しませ

小林 大造さん 飯山地区

※3月3日取材

梯子とび長を勤めることになった小林さんを紹介しませ。小林さんは消防団に入団し、12年目を迎えました。梯子隊では、とびにずつと携わってききました。

「変化していくことが当たり前になっていく世の中でも、梯子隊は伝統として変わらぬに引き継いでいくという大切さを学ばせてくれました」と頼もしく語ってくれました。

「入団時は、梯子隊の役を担うとは想像もできませんでしたが、親父も経験した歴史ある梯子隊の役員を勤めることは、責任を感じるとともに、気が引き締まります。

4月からは練習も本格的に始まり、とびで経験したことを活かして準備をしていきたいです。梯子隊の一連の演技が無事に終わるよう、下から支え、見守りたいと思っています。

# いとひ E 発見!

いいひとはっけん #132

4月29日は、約200軒で梯子のぼりを披露しますが、一軒一軒を精一杯声を出して回りたいと思っています。その家庭が盛り上がり、飯山も元気になるばと願っています。演技を見ていただいて「ありがとう」の一言がうれしくて励みになるんです」と話してくれたのが印象的でした。

## 健康いっやま

「冬季うつ病について」

冬季うつ病とは…日が短くなる10〜11月頃に始まり、翌年2〜3月頃になると自然にうつ状態から回復して元気になるという季節性のもです。



一般的うつ病と似ています。気分が落ち込み、今まで楽しんでできた事を楽しめない

- ・活動量の低下
- ・眠気が強く、睡眠時間が長くなる
- ・ぐっすりとして疲れやすい
- ・過食、特に甘いものがほしくなる

原因

- ・日光を浴びる事で、ホルモンバランスがリセットされるが、日照時間の短い冬季は、日射量不足に強く影響され、気分や活動量が低下してしまうことがある。
- ・日射量が減少すると、別名「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが減ります。本来なら就寝時に分泌され、起床時には減少するメラトニンが、起床時にも多いままになるため、覚醒できない、活動的な気持ちにスイッチが入らなくなるなどが主な原因と言われています。

対策

- ・できるだけ日に当たるようにする。
- ↓朝起きたらカーテンを開け、5〜10分ほど日光を浴びる、外に出て日光浴をする。
- ・適度な運動をしたり、規則正しい生活習慣へ改善する。
- ・たんぱく質が豊富に含まれているものを摂取する。

## いいやま NPO センター だより

いいやまNPOセンターでは 座談会を行っています!

いいやまNPOセンターでは、昨年の11月から会員間の交流や市民活動の活性化を目的に座談会を開催しています。

「もつと他の団体の活動が知りたい」「何か一緒に出来る事はないか」「他の市民活動団体との繋がりがほしい」そんな声から、自由にいろいろな話ができる場を作ろう!という事で「座談会」を行っています。

第1回目の座談会では、「いいやまNPOセンターのこれからを語ろう」というテーマのもと開催し、6名の方が参加され約2時間にわたって話をしました。お互いの活動内容から始まり、NPOだからできる事はなんだろう?、地域で抱えている問題はなんだろう? 未来を支える子どもについてもつと考えたい! など、参加者の想いや考えを自由に話し合いました。

3月の座談会では、「地域の未来のために出来る事を考える」をテーマに開催し、8名の方が参加され、NPOセンターの会員以外の方の参加もありました。

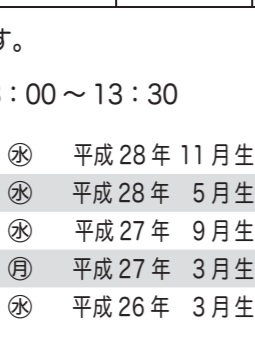
今回は子ども達の食の事が話題に上がり、今各地で行われている「こども食堂」についての話や、未来を担う地域の子どもの大切さ、飯山に暮らす価値、などについて様々な話をしました。

次回4月の座談会では、1回目から話題にあがっている「食」について座談会を行いたいと考えています。

この座談会は会議ではないので、座談会で何かを決める必要はありません。

★開催場所 飯山市福祉センター

★お問合せ先 いいやまNPOセンター 事務局 ☎62-7030



【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 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：9:45～11:15 (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
4月	5日	12日	19日	26日

※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	4月5日	平成28年11月生まれ
10か月児	4月12日	平成28年5月生まれ
1歳半児	4月19日	平成27年9月生まれ
2歳児	4月10日	平成27年3月生まれ
3歳児	4月26日	平成26年3月生まれ

**離乳食教室**  
日時：4月11日 ④ 14:00開始  
対象：平成28年11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)

◆日本脳炎  
接種日：4月13日 ⑥  
対象者：平成21年10月15日～平成26年4月14日生まれの方

◆麻しん風しん  
接種日：4月27日 ⑥  
対象者：平成27年4月29日～平成28年4月28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)

地域の未来のために  
できる事を考える。

子どもの事や食の事、障がいの事や福祉の事、若者の事や高齢者の事など、地域の未来について自由に語り合いませんか?

日時：3月2日(木) PM6:30～  
場所：飯山市福祉センター 1階 会議室  
(〒187-8511)

日時：11月29日(火) PM6:30～  
場所：飯山市福祉センター 2階 会議室  
(〒187-8511)

★開催時間 午後6時30分～(約2時間位です)

★お問合わせ先 いいやまNPOセンター 事務局 ☎62-7030

★開催場所 飯山市福祉センター

★4月・5月の開催日 4月6日(木)・5月11日(木) ※テーマは随時変わる予定です

みなさんもお参加ください!  
座談会にはどなたでもご参加いただけます!一緒に地域の様々な事について話してみませんか?

実施する、というものではありません。もちろん参加された方どうしが「一緒に何かやろう!」となるのは大歓迎です。同じ飯山市に暮らす者同士、様々な考えや情報を交換しあえたらと考えます。また、そこからたくさん繋がりや、協力ができたら嬉しいです。

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 1.98倍 (1.94)  
 うち常用・パート 12月 1.50倍 (1.47)  
 (※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
警備員	2	18歳~50歳	14.8~24.5	警備業	北信地域
工事現場(土木) 施工管理	2	59歳以下	25.0~40.0	土木工事業	飯山市
トビ職	2	59歳以下	17.6~31.6	ど・工・コンクリート工	飯山市
交通誘導警備員	4	18歳~64歳	14.3~15.4	警備業	北信地域
診療放射線技師	1	不問	15.4	病院	飯山市
介護支援専門員	1	不問	17.1	老人福祉・介護事業	木島平村
配管工	1	64歳以下	18.0~25.0	管工事業	飯山市
児童指導員もしくは保育士	1	35歳以下	16.0~19.5	児童福祉事業	飯山市
旅館業務一般	2	59歳以下	18.6~20.0	旅館、ホテル	野沢温泉村
土木作業員	2	40歳以下	17.2~20.0	土木工事業	飯山市
倉庫の管理及び事務	1	44歳以下	15.0~22.0	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
配管工及び土木作業員	2	64歳以下	26.4~30.8	管工事業	飯山市
調理師	1	不問	18.0~27.0	食堂、レストラン	飯山市
現場作業員	2	50歳以下	18.0~25.0	建築工事業	飯山市
土木・建築技術者	1	64歳以下	30.0~40.0	一般土木建築工事業	飯山市
旅館業務一般	2	不問	時給900~1,000円	旅館、ホテル	野沢温泉村
客室清掃業務	2	不問	時給850円	電子デバイス製造業	飯山市
倉庫の管理及び事務	1	59歳以下	時給800~1,200円	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
ホームヘルパー	1	不問	時給1,700円	その他社会福祉・福祉・介護	飯山市
ホール係	2	不問	時給850~1,150円	旅館、ホテル	野沢温泉村
野菜と茸の包装・梱包作業	2	不問	時給780円	農畜産物・水産物卸売業	飯山市
事務	1	不問	時給900円	一般貨物自動車運送業	飯山市
調理	1	不問	時給880~910円	老人福祉・介護事業	野沢温泉村
接客サービス	2	18歳~64歳	時給1,220~1,440円	遊戯場	飯山市
運転手	2	18歳以上	時給800~900円	建物売買業、土地売買業	飯山市
店員	1	18歳以上	時給1,000円	その他の各種商品小売業	飯山市
クリーニング受付	1	59歳以下	時給770円	洗濯業	飯山市
接客販売	5	不問	時給820~1,050円	その他の各種商品小売業	飯山市
きのこ収穫作業	1	不問	時給780円	一般貨物自動車運送業	飯山市
正・准看護師	2	64歳以下	時給1,500円	一般診療所	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  
 シヤノンの  
**なにぬねノンちゃん日記**

⑦ **エッグセレントイースター 欧米の春祭り**

ついに春だ！ イェーイ！欧米では、春になるとイースターを考え始めます。クリスマスに次いで、イースターは一年で最も長いお休み、そして一番大切に思われている祭りです。しかしクリスマスと違い、イースターはあまり日本で祝いません。そこで今回は、日本であまり知られていないこの祭りのよくある質問にお答えしたいと思います。

**イースターって何？、そしていつですか？**

漢字で書いて意味が分かる「復活祭」というイエス・キリストの復活を祝うキリスト教徒の一番大切に思われている祭りで、春分の日の後の最初の満月の日から見て、初めて来る金曜から翌週の火曜までの五日間(この期間はお休みになります)です。難しいですね。とにかく、今年は4月14日に始まります。**どのようにして祝うのですか？**

本当に人と教派によって違います。

オーストラリアではこのように祝います

○**子ども**…子どもがいる家族には、サンタさんと似ている「イースターバニー」が庭にチョコの卵を隠して、その子どもたちはウサギが置いたチョコの卵を探すエッグハントをします。そして、卵飾りとバスケット作りも楽しめます。

○**キリスト教徒**…宗教的な祭りため、キリスト教徒は普段1~3回ぐらい教会に行きます。金曜はキリスト教徒によると神様の息子イエスがローマ帝国に十字架で殺された日なので、キリスト教徒としては暗い日です。教会では、聖書を読んだり、「最後の歩き」のように十字架を運ぶ寸劇を見たりします。その3日後、イエスが墓から出て復活されたと信じていますので、日曜に喜びの歌を歌って祝います。

○**他のみんな**…みんなが祝うクリスマスとは違い、子どもがおらず、キリスト教ではない人はあまり祝いません。しかし5日間の休みですので、普通に旅行をしたり、シドニーの最大イベント「イースター・ショー」に行ったりします。(イースターという言葉が入っていても、本当は関係ない農業的なテーマパークみたいなイベントです)

**卵、うさぎ、チョコレートが神のよみがえりとなんの関係がありますか？**

卵とうさぎは春、そして復活の象徴ですから。特に、割れた卵は「空いている墓」という意味があります。そして、カトリック教徒はイースターを準備するため46日前から肉、卵、牛乳は食べないので、イースターの日にはチョコ卵を食べます。なお、キリスト教の前からの春祭りの習慣もイースターに入っています。この昔の習慣にもウサギのシンボルが使われたそうです。

**特別な食べ物がありますか？**

ありますよ！チョコエッグとゆで卵のみならず、ホットクロスパンという温かく食べるレーズンのパンもあります。

他にもさまざまなことがあります。これでイースターの基本的なことが少しでもわかるようになっていただければうれしいです。近年日本でイースターがだんだん取り上げられてるようになってきているので、今年はみなさんもチョコ卵かホットクロスパンを食べてみではいかがでしょうか！

Data file

岳北消防本部  
**出場件数【2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	2	0	1	0	0	0	3件
救急	112	22	45	7	7	0	193件

今月の標語：火の始末 満点だけが 合格点

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
2月末	15	0	18
前年同期	7	0	7

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
2月	359㍻	15㍻	374㍻	12㍻
前年同月比	91%	99%	91%	96%

3月はごみ減量月間です。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】

平均気温	-0.8℃ (+0.6℃)	※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	3.7℃ (+0.5℃)	
最低平均気温	-5.5℃ (+0.9℃)	
日照時間月計	105.8時間 (109%)	
降水量月計	98.5mm (73%)	



第131回  
**春の火災予防運動**

「春の全国火災予防運動」は、全国的には3月1日から7日までの7日間実施されたところですが、当地域は積雪等の気象条件を考慮し、岳北消防本部管内では例年、1ヶ月程度遅らせて実施しており、本年は4月8日(土)から14日(金)までの7日間、「春の火災予防運動」を実施します。

▽野火・山火の発生に注意しましょう  
 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で発生することが多く、また、昼間は炎が見えづらいため、いつの間にか

野火・山火の原因の多くは、人の過失・故意によるものです。一人一人が責任を持って失火を防ぐことを念頭に置き、特に次のことを心掛けましょう。

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。

『消しましょう』  
 その火その時  
 その場所で』

(全国統一防火標語)

▽お問い合わせ先  
 危機管理防災課  
 ☎ 3111 (内線371)



1	土	
2	日	市民環境課 臨時日曜窓口開設日 長野県市町村対抗駅競走大会 飯山市チーム 選手選考会（長峰スポーツ公園）
3	月	
4	火	保育園入園式（午前）
5	水	市内小学校（午前）中学校（午後）入学式
6	木	飯山高等学校入学式 春の交通安全運動（15日まで）【16ㄱ参照】
7	金	飯山養護学校入学式
8	土	司法書士会飯水支部無料法律相談会 14:00～16:00（飯山市福祉センター） 春の火災予防運動（14日まで）【20ㄱ参照】
9	日	
10	月	
11	火	離乳食教室 14:00～（保健センター）【19ㄱ参照】
12	水	
13	木	
14	金	飯山市交通安全対策会議（市公民館）
15	土	2017 菜の花サイクルロードレース大会（ヒルクライム）（信濃平～鷹落山）
16	日	2017 菜の花サイクルロードレース大会（タイムトライアル・クリテリウム）（長峰スポーツ公園） 第37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） 第37回飯山市民芸術祭【舞台発表26ㄱ参照】
17	月	
18	火	
19	水	健康相談日 9:30～11:00（飯山市保健センター）
20	木	総合相談 9:00～15:00（飯山市福祉センター）【右記参照】
21	金	
22	土	第14回いいやま菜の花ゲートボール大会（23日まで）（多目的グラウンド） 第37回飯山市民芸術祭【展示発表23日まで26ㄱ参照】
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	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） もの忘れ相談会 13:30～15:30（飯山市福祉センター）
28	金	廃食用油・古着の回収 9:00～11:00（市役所西側車庫）
29	土	〈昭和の日〉 第61回北信弓道大会（弓道場・武道館） 第13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	日	

## 4月の税金など （納期限5月1日）

固定資産税・都市計画税・・・1期

介護保険料・・・1期

旧統合簡水区域・斑尾簡水区域上下水道使用料・・・23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(水)

## 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(木) 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

## 平成29年度前期・通年 信州大学 市民開放授業のご案内

総合窓口（学務部学務課 教務グループ ☎0263-37-2870）

信州大学では、学生と一緒に受講する機会として、大学の授業を一般市民（高校生含む）の方々に開放しております。本学の学生・教職員とキャンパスライフをお楽しみください。

■開講期間 前期 4月～7月

通年 4月～平成30年1月

（後期 9月～平成30年1月）

■開放科目 募集案内（3月下旬配付予定）をご覧ください。

■開放場所 信州大学 各キャンパス

■募集定員 特に設けませんが、受講者数の関係で受講できない場合もあります。

■受講料 前期開校科目9,400円（1授業科目）（一部異なる授業もあります。）

■申込方法 授業を試聴し、4月下旬までに各キャンパスの受講窓口にて申し込んでください。詳細は募集案内をご覧ください。

■募集案内の入手方法

①郵便での請求：請求される方の郵便番号、住所、氏名を記載し、250円切手を貼付した返信用封筒（角型2号封筒）を同封し、「市民開放授業募集案内請求」と朱書の上、上記宛にご請求ください。

②ホームページからのダウンロード

<http://www.shinshu-u.ac.jp/general/extension-courses/>

③窓口での受け取り

## 平成29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

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62年4月2日～平成8年4月1日生まれの方
2. 平成8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30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 3月31日(金)～4月12日(土) [受信有効]

■試験日 第1次試験日 6月11日(日)

第2次試験日 7月12日(土)～7月19日(土)のいずれか第1次試験合格通知書で指定する日時

■問合せ先 ○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

## 長野県警察警察官募集について

飯山警察署 ☎62-0110

長野県警察では、平成29年度の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。

■問合せ先 採用フリーダイヤル☎0120-314-031または、長野県警察採用サイト<http://www.police.pref.nagano.lg.jp>をご覧ください。

## 企画展：はなむけの和紙 ～贈る言葉にそえて～

ギャラリー雪あかり ☎0269-67-0139

木島平村在住の手漉き和紙作家、上埜暁子氏による作品展。和紙で作ったブーケや、色紙、フォトフレーム、メッセージカードなどのオリジナル商品を約60点展示販売します。

大切な仲間や、お世話になった方たちへの、新たな門出のお祝いに。

■日時 3月16日(土)～4月11日(日)

■開館時間 10:00～16:00（3月末まで）

9:00～17:00（4月より）

■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

ワークショップ「桜の花のフォトフレーム」開催

■日時 3月26日(日) 10:00～12:00

■定員 15名（定員になり次第受付終了）

■料金 1,500円（材料費込）

■場所 高橋まゆみ人形館 喫茶コーナー

■受付 お電話またはメールにて

■問合せ先 上記の他

URL <http://www.ningyoukan.net>

E-mail [info@ningyoukan.net](mailto:info@ningyoukan.net)

## 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29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(日)

受付期間 3月31日(金)～4月10日(日)

第1次試験日 4月30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(日)

受付期間 4月7日(金)～4月19日(土)

第1次試験日 6月18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(日)

受付期間（インターネット）6月19日(日)～6月28日(水)

（郵便・持参）6月19日(日)～6月21日(水)

第1次試験日 9月3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。

（個人の試験結果（成績）もインターネットで確認できます。）

<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

## 知っておきたい～成年後見制度について

長野地方・家庭裁判所総務課 ☎026-403-2008

■開催日 5月30日(日) 13:30～15:40

■開催場所 長野地方・家庭裁判所西館1階

（長野市旭町1108 ぐるりん号合同庁舎前バス停下車）

■募集人員 40人（先着、事前申込み制）

■問合せ先 上記まで

■参加費 無料