



木島平米が米のオリンピックで9年連続の金賞受賞！

木島平

11月25・26日、「第19回米・食味分析鑑定コンクール：国際大会」が山形県真室川町で開催されました。その中で各部門の最終選考に残ったお米の官能審査（食べ比べ）を行い、村では次のとおり各部門で表彰を受け、木島平米が平成21年から連続受賞となる【9年連続金賞】を受賞しました。

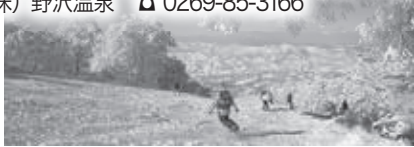
また、5年連続国際総合部門で金賞を受賞した団体に贈られる「ゴールドプレミアムライスAAA（トリプルA）団体」に木島平米ブランド研究会が認定されました。

■問合せ
木島平村産業企画係
☎0269-82-3111（内134）

野沢温泉村

野沢温泉スキー場 イベント情報 Part 1

■スキー場オープニング フェスティバル	12/16 10:00～	やまびこゲレンデ
■スキー場でサンタを探そう！	12/23～24 10:00～	
■大晦日ナイター & カウントダウン花火	12/31 16:30～	長坂ゲレンデ
■明けましておめでとう！ 樽酒サービス	1/1 11:00～	上の平ゲレンデ
■ナスキーと一緒に 餅つき大会	1/12 14:00～	日影インフォメーションセンター前
■朝いちシュプールを描け！	1/12 2/19 3/5 7:50～	長坂ゴンドラ集合 ※悪天候中止有
■スキースクール祭	1/12 2/19 3/5	スキー・スノーボード 半日無料レッスン
問合せ（株）野沢温泉 ☎0269-85-3166		



栄村

さかえ倶楽部スキー場 2017-2018 シーズン情報

さかえ倶楽部スキー場では、今年シーズンもまたパウダー好きの皆さんに好評な「平日パウダー祭り」（平日極力非圧雪）を行います！その他、「雪マジ19」（19歳リフト無料）や、「雪マジ20」（20歳リフト半額）を例年同様行いますので、19歳、20歳の方は今年も楽しみにしてください。もちろん、さかえ倶楽部名物の手作り野沢菜漬けは今年も食べ放題です。

今シーズンのオープンは12月16日（土）！土日祝日は全リフトを運行しますが、平日は初心者用のリフトは運休となります。今年の冬もぜひさかえ倶楽部スキー場へ！

■問合せ
さかえ倶楽部スキー場
☎0269-87-3333



新潟県
糸魚川市

第17回 日本海・糸魚川 荒波あんこう祭り

毎年恒例のあんこう祭りが3週連続で開催されます。日本海の荒波に揉まれたあんこうをぜひご堪能ください。

- 糸魚川会場
1月21日（日） ヒスイ王国館、糸魚川駅前ロータリー
 - 能生会場
1月28日（日） マリンドリーム能生特設会場
 - 青海会場
2月4日（日） 親不知ピアパーク特設会場
- ※各会場10時00分～ あんこう汁販売
- その他
杯数は会場ごとに限りがあるのでご注意ください
当日は糸魚川駅前から各会場に向けてシャトルバス（有料）を運行します
- 問合せ 糸魚川市役所 交流観光課 ☎025-552-1511



飯山が好き！飯山を良くしたい！！
介護職の経験を生かしながら
お年寄りと若者の橋渡しを

村松みづきさん

太田地区

若者会議に新メンバーとして10月から参加している村松みづきさん。8月に行われた飯山市成人式では新成人代表として市民憲章を朗読しました。

中学生の頃、介護施設にボランティアに行った時、「お年寄りの笑顔がうれしかった」と感じたみづきさんは高校、専門学校を経て現在、木島平村の特別養護老人ホームで働いています。「たいへんなこともあるけれど、利用者さん

イー
E
ひと
発見！

いいひと はっけん #141

E（エ）ネルギッシュな
E（イー）ヤマの皆さんを紹介！

「この地に暮らしてきたお年寄りの知恵ですごくいいと思います。20代、30代にはとても勉強になる。それを共有していける機会を作りたい。お酒でも飲みながら…」と、先輩方からの伝統を大切にしながら新たな飯山市の可能性を模索している若者でした。

安心安全



消費生活

第23回 あらためて、特殊詐欺にご注意ください！

飯山市消費生活センター（市役所生活環境係内）☎62-3111（内192）



総合消費料金未納分訴訟最終通知書

府県番号(わ)251

この度、貴方の未納されました総合消費料金について、契約会社及び、運営会社から、訴状申し入れされたことを本状にて報告いたします。

下記に附けられた、裁判取り下げ最終期日までにご連絡無き場合、管轄裁判所から裁判日程を決定する呼出状が発行され、記載期日に指定の裁判所へ出廷となります。
尚、裁判を欠席されると相手方の言い分通りの判決が出され、執行官立会いのもと、あなたの給料、財産の差し押さえ等の恐れがございますので、十分ご注意ください。

民事訴訟及び、裁判取り下げ等のご相談に關しましては当センターにて承っておりますので、下記窓口へお問い合わせください。
尚、個人情報保護の為、ご本人様からご連絡頂きますようお願い申し上げます。

取り下げ最終期日：平成29年11月22日

民事訴訟管理センター

東京都千代田区霞が関3丁目1番7号
消費者相談窓口 03-6741-7647
受付時間9:00～18:00（日・祝日を除く）

↑ 実際に市内のあるお宅に届いたはがき。内容は架空のものです。

求、大手通信販売業者をかたる携帯電話のSMS（ショートメッセージサービス）を利用した架空請求などが挙げられます。

ハガキやSMSを利用した架空請求の手口は以前から使われている手口ですが、言葉巧みな内容で私たちの心に揺さぶりをかけてきます。しかし、身に覚えのない請求に応じる必要は全くありませんので、伝えられてきた連絡先へ電話やメールをするということとは絶対にしないようにしましょう。

詐欺まがいの電話やハガキ、メールなどが届いた際は1人で判断せず、飯山警察署（☎62-0110）または飯山市消費生活センターへご相談ください。



「マチイロ」の主な機能

- ①アプリから、いつでもどこでも「広報飯山」が閲覧できます。
- ②最新号が発行されると、アプリにお知らせ（プッシュ通知）が届きます。
- ③ページめくり、拡大縮小なども簡単に操作できます。

「マチイロ」は、いつでも「広報飯山」を読むことができます。ぜひご利用ください。

マチイロをぜひご利用ください

スマートフォン向けアプリ

※広告表示について
このアプリケーションは、民間の広告代理店が作成したものです。アプリ閲覧中は広告が表示されますが、その内容に飯山市は一切責任を負いません。



岳北消防本部
出場件数【11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	0	0	0	0	0件
救助	0	0	0	0	0	0	0件
救急	83	15	17	16	4	0	135件

今月の標語：火を始末 常にあなたが 責任者

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
11月末	43	0	59
前年同期	31	2	36

交通安全の標語：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
11月	423 [㍑]	32 [㍑]	455 [㍑]	13 [㍑]
前年同月比	103%	98%	103%	108%

❶❷❸ 冬到来 灯油活躍 気をつけて
給油の際は、その場を離れないようにしてください。

飯山市の気象【11月】

平均気温	5.9℃ (-1.0℃)
最高平均気温	11.9℃ (-0.8℃)
最低平均気温	1.3℃ (-1.1℃)
日照時間月計	109.9時間 (108%)
降水量月計	99.5mm (98%)

※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。



飯山市の人口と世帯

(11月30日現在)

総人口 21,513人 (-14人)	男 10,458人 (-9人)	女 11,055人 (-5人)	世帯数 8,062 (+5)
出生：10人 死亡：24人 転入：47人 転出：47人			

()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)

ジュニアシート① 学習机セット② ポータブルトイレ①
整理タンス① 折りたたみベッド①

◆譲ります (有料)

乗用トラクター前輪タイヤ② 農業用ホース②
介護ベッド① XCスキーセット①

◆譲ってください (無料)

波トタン (多数) ミニディスク (多数)
ブルーヒーター① パラボラアンテナ①

◆譲ってください (有料でも可)

男子学生服 (上下・詰襟) ① 三脚① 衣装ケース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。

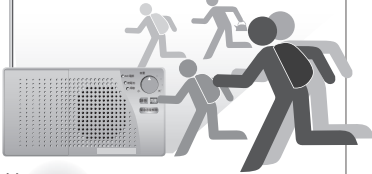
市内空間放射線量測定値

市民環境課生活環境係

11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地点の数値はホームページで確認できます。

施設名 (地区名)	測定日	天候	測定区分	測定値
飯山市役所 (飯山)	11/29	晴	1m	0.06 μSv
(旧) 岡山小学校 (岡山)	11/29	曇	1m	0.07 μSv

防災ナビ



第140回
暖房器具からの火災を防ぐポイント

これからは、暖房器具が手放せない季節となりますが、ちよつとした不注意により思わぬ事故や火災につながる可能性があります。
安全、快適に暖房器具を使用するためにあらためて確認をお願いします。

◆衣類などの可燃物の近くで使用しない

①ストーブの上で洗濯物を乾燥すると、落下した時火災となるおそれがあるのでやめましょう。
②カーテンや衣類・布団・ふすまなどのそばでは使用しないようにしましょう。

◆スプレー缶などをそばに置かない

①スプレー缶などをストーブやファンヒーターなどの暖房器具の上や近くに放置していると、放射熱や熱伝導で過熱され、缶の内圧が上昇して破裂し、爆発するおそれがある。



◆寝るときや外出するときは必ず火を消す

①布団などが接触して火災となるおそれがあるので、寝るときや外出するときはスイッチを切る習慣を身につけましょう。
②電気ストーブ・石油ファンヒーターは、長期間使用しないときには、誤ってスイッチが入ることを防ぐためにコンセントを抜きましょう。

◆石油ストーブのタンクの口金は確実に締まったことを確認してからセットする

①給油時は必ず消火し、火が消えたことを確かめてから給油しましょう。
②タンクへの給油は、石油ストーブとは別の場所・火気のない場所で行いましょう。火気のないところで一度タンクをひっくり返し、タンクから灯油が漏れないことを確認してからセットしましょう。また、漏れてしまった時はよく拭き取りましょう。

健康
いいやま

糖尿病の重症化を予防しましょう！

糖尿病とは・・・

日本の糖尿病患者数は、厚生労働省が実施した調査によると推計で1000万人に達し、4年前の調査よりも50万人増加しています。糖尿病とは血糖値が慢性的に高くなる病気です。私たち日本人の半数は糖尿病になりやすい体質があり、この体質の強弱と食事や運動などの生活習慣によって病気が発症します。特に、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンが大きく関与していて、高齢になるとこのホルモンの分泌が少なくなるので、高齢化が進むと糖尿病になる人が増えます。



し・め・じ 3大合併症

糖尿病は放置すると「し・め・じ」と言われる3大合併症を併発することでも知られています。「し」は神経障害、「め」は網膜症、「じ」は腎症のことを表しており、いずれも生活に支障をきたす合併症

重症化予防のために・・・

皆さんは、糖尿病を治療することについて、病院に行つて医師の診察を受け、薬を処方してもらうことだと思つていませんか？薬を飲んでいる安心感から食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足に心あたりはありませんか？または、処方された薬を飲み忘れたり、自覚症状がないからと受診していない人、あるいは通院を中断している人はいませんか？こういった行動が病気を重症化させてしまうのです。

「2016年国民健康・栄養調査」によると、糖尿病を強く疑われる人のうち4人に1人は医療機関を受診していない未受診者または途中で治療をやめてしまう治療中断者であることがわかりました。糖尿病やその合併症である糖尿病性腎症の重症化を予

防するためには、受診や決められた内服を続け、食事や運動に気をつけた生活を維持することが必要です。また、体重コントロールや高血圧・脂質異常を抑えること、禁煙に取り組むことも大切です。



飯山市では、未受診者・治療中断者の受診に繋げるために、また糖尿病性腎症の重症化を予防するために保健師・栄養士が訪問させていただく事業を平成30年度から開始する予定です。ひとりで重症化予防と言っても、年齢・体質・検査結果等により改善ポイントはある人それぞれです。そこで、主治医の先生と連携しながら皆さまの重症化予防と一緒に考えていきます。



今回の担当は
湯本佐知子保健師でした

年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎには気をつけましょう!!

【お問い合わせ】
保健福祉課健康増進係
☎62-3111 内線187

乳 幼児健診 予防接種 1月

会場：飯山市保健センター ☎62-3111 内線181・174

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：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。

1月	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
	10日㊦	17日㊦	24日㊦	31日㊦

※母乳相談は予約制です。

乳幼児健診 受付：13:00～13:30

4ヵ月児	1月10日㊦	平成29年8月生まれ
10ヵ月児	1月17日㊦	平成29年2月生まれ
1歳6ヵ月児	1月24日㊦	平成28年6月生まれ
2歳児	1月15日㊦	平成27年12月生まれ
3歳児	1月31日㊦	平成26年12月生まれ



離乳食教室

日 時：1月12日㊦ 14:00開始
対象者：平成29年8月生まれ

予防接種

◆四種混合

接 種 日：1月9日㊦
対 象 者：H22.7.11生～H29.10.10生

◆麻しん風しん

接 種 日：1月23日㊦
対 象 者：1期 H28.1.25生～H29.1.24生
2期 H23.4. 2生～H26.4. 1生

持 ち 物：母子健康手帳、予診票 (記入を忘れずに)
受付時間：13:15～13:50



いいやま愛 (㊦) ナビをぞ活用ください

☆予防接種スケジュール自動作成機能搭載など子育てに役立つ情報が満載

いいやま愛 (i) ナビ | 検 索
もしくは右のQRコードから



1月情報カレンダー

1	月	〈元旦〉
2	火	（市役所閉庁）
3	水	（市役所閉庁）
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	〈成人の日〉 飯山柔道教室鏡開き（市武道館）
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	飯山市小学生クロス記録会（長峰クロスカントリーコース）
14	日	第28回アップルオープン卓球大会（市民体育館）
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	障がい者等の権利擁護相談会【右記参照】
19	金	
20	土	第27回JRカップ長野ジュニアスキー大会（戸狩温泉スキー場）
21	日	
22	月	総合相談【右記参照】
23	火	
24	水	
25	木	出張年金相談 10:00～12:00、13:00～15:00（飯山商工会議所）（要予約） もの忘れ相談会 13:30～15:30（飯山市福祉センター）（要予約）
26	金	廃食用油・古着の回収 9:00～11:00（市役所西側車庫） レストランかまくら村オープン【2月27日まで】
27	土	
28	日	第52回読売杯戸狩アルペンスキー大会（戸狩温泉スキー場）
29	月	
30	火	
31	水	

1月の税金など
(納期限 1月31日)

市・県民税・・・4期
国民健康保険税・・・7期
介護保険料・・・10期
後期高齢者医療保険料・・・7期
上水区域上下水道使用料・・・11.12月分
保育料・・・1月分
CATV、インターネット使用料・・・1月分

口座振替日 1月26日(金)

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】
1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

◇障がい者等の権利擁護相談会
【日時】1月18日(木) 13:30～16:00
【会場】飯山市福祉センター
【問合せ先】北信圏域権利擁護センター
☎0269-26-2266

ハローワーク
北信地域求人情報 12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（※臨時・季節職員を除く）
全 数 9月 1.82 倍 (1.62)
うち常用・パート 9月 1.47 倍 (1.40)

■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
半田修正・組立検査	5	45歳以下	15.7～16.9	電子デバイス製造業	飯 山 市
土木作業員	2	40歳以下	17.2～20.0	土木工事業	飯 山 市
食品のルート配送	2	59歳以下	17.0～30.0	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
土木作業員	1	50歳以下	20.0～30.0	一般土木建築工事業	飯 山 市
とび職	2	59歳以下	17.6～31.6	とび・土・コンクリート工事業	飯 山 市
建設および補償コンサルタント業務	1	55歳以下	16.0～38.0	土木建築サービス業	飯 山 市
建築大工	1	不 問	16.9～28.2	建築工事業	飯 山 市
製造	5	59歳以下	14.5～20.0	その他の鉄鋼業	飯 山 市
一般土木作業員	2	59歳以下	18.4～35.0	土木工事業	飯 山 市
野沢菜漬け製造全般、管理	3	50歳以下	14.7～15.0	野菜・果実・農産物の食品製造業	木島平村
栄養士	1	59歳以下	17.0	老人福祉・介護事業	木島平村
配管工	1	64歳以下	20.0～30.0	管工事業	飯 山 市
自動車整備士	1	45歳以下	14.0～25.0	自動車整備業	栄 村
電気工事作業員	2	44歳以下	17.5～27.0	電気工事業	木島平村
警備員	1	18歳～59歳	16.3～20.8	警備業	北信地域
ホール係	2	不 問	時給 850～950円	その他の飲食店	飯 山 市
調理担当	1	不 問	時給 830円	老人福祉・介護事業	飯 山 市
検査および包装・梱包	2	不 問	時給 800～850円	その他のプラスチック製品製造業	飯 山 市
旅館業全般	1	不 問	時給 1,000円	一般土木建築工事業	野沢温泉村
クリーニング受付	1	59歳以下	時給 800円	洗濯業	飯 山 市
一般事務・経理事務およびCADオペレーター	1	不 問	時給 1,200円	大工工事業	飯 山 市
野沢菜漬け製造全般、管理	3	不 問	時給 850円	野菜・果実・農産物の食品製造業	木島平村
野菜と茸の包装・梱包作業	2	不 問	時給 850円	農畜産物・水産物卸売業	飯 山 市
旅館施設管理	1	不 問	時給 900～1,200円	旅館・ホテル	野沢温泉村
旅館業務一般	2	不 問	時給 1,000～1,100円	旅館・ホテル	野沢温泉村
食品販売の事務	1	不 問	時給 900～1,200円	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
事務業務全般	2	不 問	時給 800～850円	一般土木建築工事業	飯 山 市
プラスチック加工品検査	2	59歳以下	時給 796円	工業用プラスチック製品製造業	栄 村
医療事務・医療クラーク	1	不 問	時給 900～1,000円	一般診療所	野沢温泉村
販売他	2	不 問	時給 900円	酒小売業	野沢温泉村

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



16 世界のクリスマスの習慣

皆さんはクリスマスを楽しみにしていますか？日本のクリスマスはケーキやチキンを食べ、サンタさんが来るという形ですが、クリスマスの伝統と習慣は国によってさまざまです！去年はオーストラリアの夏のバーベキューとビーチでのクリスマスの習慣をご紹介します。今年是世界中のいろいろなおもしろいクリスマスの習慣や祭りについてご紹介します。

クリスマス

■エジプト…1月7日に祝います！食べ物より神様への崇拝を中心とするため、11月25日からビーガン（植物性食品のみを食べる方）になり、クリスマスの日に断食をやめて、肉、卵、バター等の食べられなかった材料たっぷりのごちそうを食べます。Eid Milad Majid!

■イタリア…Buon Natale! 宗教都市のヴァチカン市国のあるイタリアでは、エジプトと同じように肉を食べず魚での祝宴があり、12月25日から1月7日まで祝います。キリストの降誕を大切にしていますので、それにちなんだ人形を家に飾ったり、人形の代わりに仮装したりする人もいます。サンタのかわりに、プレゼントをあげる魔女の伝説があります。

■オランダ…歴史上のサンタさん「聖ニコラオ」の日は12月6日なので、サンタさんはその日に来ます！オランダ人によると、サンタさんは北極ではなく、スペインに住んでいるので、船で港に着きます。マジパンケーキは人気があります！Zalig Kerstmis!

■インド…家の外に神様は光如くという意味を表す星形の灯籠を飾ります。インドでは言語がたくさんありますが、ヒンディ語では「Śubh krisamas」。

■ハイチ…Joyeux Noël! 公用語はフランス語のハイチでは、クリスマスイブに（子ども達も）朝まで遊びます！イルミネーションを見て、夜中に教会に行き、夜明けまでパーティーをします。そして、25日はずっと寝ています！

クランプス（中部ヨーロッパ）5日

クランプスはヨーロッパ中部の伝説の化物。いい子にプレゼントをあげるサンタさんと対照的に、悪い子をしつける山羊悪魔。聖ニコラオの日の前の夜に、親たちが怖いコスチュームで仮装して酒を飲みながら行列します。

ハヌカー（世界中のユダヤ人）今年は12月12日～20日

2千年前にユダヤ人が圧制者に対して反乱したことを祝う祭り。教会の灯籠を灯すための油1日分が、8日間燃え続けたという奇跡にちなんで、パンケーキ、ドーナツ等の油でできた食事を8日間食べます。特別なカレンダーを使うので毎年違う日に祝いますが、プレゼントももらいます。ハヌカーはクリスマスではありませんが、イエスはユダヤ人で、12月の祭りなので関係があります。

同じクリスマスでも、国によってさまざまです。それに、それぞれの家族にもいろいろなクリスマスがあるのでしょ。皆さんのクリスマスはどんな感じですか？楽しいクリスマスとお正月を迎えられますように～♪メリークリスマス・アンド・ハッピーニューイヤー！