

イーひと発見!

いいひと はっけん # 149

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを 紹介します

今年の6月に東京から外様地区の法寺に移住されたアルティスさん。故郷はヨーロッパのラトビア共和国。日本の大学院を卒業し、現在アメリカ大手IT企業で家に居ながらインターネットを通じて在宅勤務をしています。移住のきっかけは、子どもに、田舎の生活も体験させた

という想いがあつたからだと言います。飯山を選んだ理由は、自然や空気がきれいで生活の質が違うこと、新幹線ができて都心と近くなったこと、市の担当職員や移住者の皆さんも含めて人柄がよく面白い人が多いということが理由のだそうです。また、都心はビジネスをするところで、これに対し、飯山は人間的で物理的・心理的にも広さを感じると話されていました。

現在、ラトビアレシピのジャムを作るため、近所の方の指導をいただきながら、畑でフルーツ作りをしています。また、市内の飲食店に友達と夕飯を食べに行くことが楽しいと堪能な日本語で話していた。

アルティス・ビルジンシュさん 外様地区



飯山の自然と人柄に触れて移住を決意。ラトビアレシピのジャム作りにチャレンジしたい。



みゆき野から版

広域情報

木島平村

木島平村やまびこの丘公園へ

3万本のダリアを見に行こう!

高社山の山麓に広がる「やまびこの丘公園」は、英国風ガーデンを中心に約1,000種、3万株の花を集めたフラワーガーデン。ダリア園では、8月上旬から260種3万本のダリアが咲き誇ります。園内は花壇の間を縫うように散策路が整備されており、ゆつくりと散策をお楽しみいただけます。色彩鮮やかなダリアをご覧にぜひお越しください。



- 入園料 大人(中学生以上) 210円 小学生 110円 幼児無料
- 場所 やまびこの丘公園 木島平村大字上木島 3878 番地 80
- お問い合わせ やまびこの丘公園 ☎ 0269-82-4664

安心安全



消費生活

第27回 災害に便乗した悪質商法などにご用心を

飯山市消費生活センター(市役所生活環境係内) ☎ 62-3111 (内192)

6月には大阪府北部を震源とした地震、7月には西日本豪雨災害と国内では大きな災害が発生し、今もなお、多くの方が不安な日々を過ごしているということは各種の報道などを通じてご存知のことと思います。こうした不安な状況につけ込んで多く発生するのが、災害に便乗した悪徳商法や詐欺の事例です。しかし、このことは被災地だけで起きることではないということを日頃から意識していただき、不審な訪問や電話には十分な注意が必要です。国民生活センターが紹介している過去の災害発生時に寄せられた相談の事例には次のようなものがあります。

▶ケース1

日に何回も訪問され、屋根の葺き替え工事契約を迫られた。

▶ケース2

屋根の無料点検後、「このまま放置すると雨漏りする」と言われ、高額な契約をさせられた。

▶ケース3

豪雨で雨漏りして修理してもらったが、更にひどくなった。

このような場合の対応のポイントは、「契約を迫られてもその場ではすぐに決めない」ということが挙げられます。相手は大きなセールストークで消費者の不安をあおり、「今契約すれば」と特典が付くようなことを言っただけで急がせることがあります。このような場合には、すぐには契約せず、冷静に考える時間を持ちましょう。また、複数の業者や、信頼の置ける知り合いの業者に相談するなどして、本当に

工事が必要なのかを確認することも1つの手段です。また、このような“点検商法”と呼ばれるものの多くは訪問販売形式で行われるため、万が一契約してしまってもクーリング・オフが可能な場合があります。

ー善意を悪用する義援金詐欺もー

災害で被災した自治体などでは支援金の受付を開始しています。とても残念なことですが、こうした動きに便乗した「義援金詐欺」と疑われる事例が発生することがあります。被災した方々や地域を助けたいという善意を悪用するという本当に許しがたい行為ですが、代表的な事例としては、公的機関やボランティアを名乗る人物が義援金を求めて訪問してきた(または電話してきた)というものがあります。

公的機関が電話などで義援金を求めることはありません。不審に感じる電話があった場合には、すぐに切る、訪問の申し出があっても断る、金銭を要求されても応じない、といったことを日頃から心掛けていることも大切です。

「飯山ではこんなことは起こらない」と思わずに、日頃から備えが必要です。もしも突然の電話や訪問、メールなどにより不審に感じるがありましたら、警察署または飯山市消費生活センターまでご相談ください。



栄村

ちっちゃな村に灯る、ほっこりな夢のあかり夢灯 - ゆめほ -

夢灯は標高1,000mの秋山郷上野原地区の天池(あまいけ)周辺に約600個のキャンドルを灯すイベントです。

水面に映るキャンドルの優しい光が、満点の星空と共に大自然に幻想的な空間を演出します。山里のちっちゃな手作りイベントですが、きつと大きな感動を与えてくれます。ぜひ一度足を運んでみてください。

- 開催日 9月22日(土)
- 場所 下水内郡栄村上野原地区「天池周辺」
- 時間 現在調整中
- 入場料 無料
- 問い合わせ 栄村秋山郷観光協会 ☎ 0269-87-3333



岳北消防本部
出場件数【7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	0	0	0	0	0	0	0件
救急	96	24	25	13	7	0	165件

今月の標語： 守りたい 大事な人を 火災から

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
7月末	17	0	21
前年同期	33	0	47

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
7月	428㍓	26㍓	454㍓	13㍓
前年同月比	102%	109%	102%	101%

ごみ減量推進月間(7月)にご協力いただき、ありがとうございました。引き続き、ごみ減量への取組をお願いします。

飯山市の気象【7月】



平均気温	26.1℃ (+2.8℃)
最高平均気温	32.5℃ (+3.8℃)
最低平均気温	21.0℃ (+1.8℃)
日照時間月計	259.0時間 (162%)
降水量月計	123.5mm (82%)

※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 (7月31日現在)

総人口 21,246人 (-28人)	男 10,314人 (-14人)	女 10,932人 (-14人)	世帯数 8,036 (-1)
出生：6人 死亡：26人 転入：28人 転出：36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)		
チャイルドシート③	ベビーチェア①	唐蓑①
ベビーベッド①	ベビーカー③	
折りたたみベッド①	学習机セット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		

◆譲ってください(無料)		
波トタン(多数)	MDメディア(多数)	食器棚① 体重計①
ブルーヒーター①	パラボラアンテナ①	蒸し器①
エレキギター①	男女ランドセル各①	男女学生服各①

◆譲ってください(有料でも可)		
三脚①	衣装ケース①	

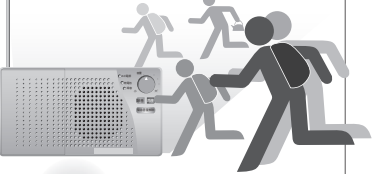
※掲載期間は6ヵ月間。市民環境課生活環境係(☎62-3111内線192)まで連絡いただくと、掲載品登録者を紹介しますので、当事者間で交渉をしてください。なお、品物の引き渡し後に生じた問題は当事者間で解決してください。市民環境課ホームページでも写真入りで掲載しています。

市内空間放射線量測定値

市民環境課生活環境係
7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。

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)	7/25(水)	晴	1m	0.07 μSv
(旧)岡山小学校(岡山)	7/25(水)	晴	1m	0.05 μSv

防災ナビ



第148回
台風に備える

台風は、毎年全国各地で大きな被害をもたらします。気象情報を活用して被害を未然に防いだり、軽減することが可能ですので、もう一度、台風災害への備えを確認しましょう。

普段からの備え

▼家の外の備えは十分に
水害に備え、側溝や排水溝の清掃をし、水はけをよくしておきましょう。また、屋根、塀などの点検、補強を普段から行っておきましょう。

▼ハザードマップを確認する

家の近くに洪水のおそれのある河川があったり、低地、急傾斜地で水害や土砂災害のおそれがある場合は、事前にハザードマップなどで確認をしておきましょう。ハザードマップは、市役所危機管理防災課で入手することができます。

接近してから

▼外出は控える
増水した用水路は、道路との境目が分からなくなっていて足を取られるおそれがあります。また、屋外での作業は、暴風や突風にあおられて転倒する危険があります。特に夜間の外出を控えてください。

▼避難情報を確認する

防災無線などを通じて避難に関する情報があった場合にすぐに動けるように準備し、すばやく避難してください。また、避難に関する情報が出されていなくても、危険を感じたら自主的に避難をするようにしてください。

▼最新の台風情報を確認する
テレビやラジオなどを活用して、こまめに気象情報を確認しましょう。

▼家の周りを再点検する
庭木に支柱を立てたり、塀を補強しましょう。家の周りにある物で強風などによって飛ばされる可能性のあるものは、室内にしまうか、しまうことができない場合は飛ばされないようにしっかりと固定しましょう。

健康
いいやま

「睡眠を考える」

近年、社会が夜型化・24時間化し、睡眠の働きやメカニズムが乱れ、不眠を訴える人が増えています。また、厚生労働省によると、日本人、特に子どもたちや働き盛り世代の睡眠時間は、世界で最も短いと言われています。

さて、みなさんは最近よく眠れていますか？

なかなか眠りにつけない、途中で目が覚めてしまう、朝早く目が覚めてしまう、よく寝たはずなのに昼間眠くて仕方がない…など、睡眠の悩みを抱えている方はいませんか？ また、交代勤務や長時間労働、家事や育児に追われる日々で、睡眠時間を犠牲にして慢性的な睡眠不足の方はいませんか？

人生の3分の1は睡眠時間とも言われ、その役割は、脳や体そして心をメンテナンスするほか、生活習慣病の予防にも関係しています。

この機会に大切な睡眠をもう一度見直してみませんか？



良質な睡眠のために

▼同じ時間に毎日起床し、朝光を浴びて脳にある体内時計をリセットしましょう

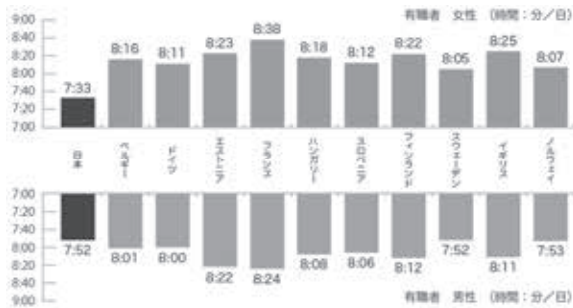
体内時計からの信号により、睡眠ホルモンとも言われるメラトニンの分泌が止まります。メラトニンは、目覚めてから14〜16時間くらい経過すると再び分泌され、休息に適した状態に導き、眠りを誘います。(メラトニンは、年齢を重ねるとともに分泌量が減少します。それにより体内時計の調節機能が弱まってしまいます。)

▼しっかりと朝食を食べ、寝る前3時間前までに食事を済ませましょう
しっかりと朝食をとることは、体内時計のリセットにも役立ちます。

また、食後は胃腸が活発に動くため、寝付けない原因となります。

▼自分の睡眠に適した環境づくりを心がけましょう
寝室の室温や湿度は季節に応じて眠りを邪魔しないように工夫しましょう。また、就寝前のスマートフォンやパソコンは、画面から出るブルーライトにより目が冁えてしまいますので、ほどほどにしましょう。

【注】眠れない原因には不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの治療が必要な場合もありますので、長く続く場合にはかかりつけ医にご相談ください。



【データ】厚生労働省

【お問合わせ】
保健福祉課健康増進係
☎62-3111 内線181

乳幼児健診 予 防接種 9月

会場：飯山市保健センター ☎62-3111 内線181・174

予防接種 受付：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：9月11日ⓧ
対象者：H23.3.13生～H27.9.12生
接種日：9月25日ⓧ
対象者：H23.3.27生～H27.9.26生

◆麻疹風しん

接種日：9月13日ⓧ
対象者：H28.9.15生～H29.9.14生(1期)
対象者：H24.4.2生～H25.4.1生(2期)

2か月児ママの会

日時：9月28日ⓧ 14:00～15:30
対象者：平成30年7月生まれ
その月に、生後2か月になるお子さんをお持ちのお母さんのための会です♪対象者にはお知らせが届きます。



乳幼児健診

受付：13:00～13:30

4か月児	9月5日ⓧ	平成30年4月生まれ
10か月児	9月12日ⓧ	平成29年10月生まれ
2歳児	9月3日ⓧ	平成28年8月生まれ
3歳児	9月26日ⓧ	平成27年8月生まれ

ママサポートプログラム

時間：9:30開場 10:00～11:30

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)(申込不要 ※母乳相談は予約が必要です。)

9月	mamaとbabyのしあわせトーク	ママのリラック スストレッチ	病気とホームケア	健康相談 母乳相談
	5日ⓧ	12日ⓧ	19日ⓧ	26日ⓧ

離乳食教室

日時：9月10日ⓧ 14:00開始
対象者：平成30年4月生まれ



いいやま愛(Ⅱ) ナビをご活用ください

☆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

または右のQRコードから



1	土	
2	日	第 38 回北信選抜中学校バスケットボール大会（市民体育館）
3	月	市議会 一般質問（予定）
4	火	市議会 一般質問（予定） 第 27 回飯山市民健康づくりマレットゴルフ大会（長峰マレットゴルフ場）
5	水	市議会 予算決算常任委員会（予定）
6	木	市議会 予算決算常任委員会（予定）
7	金	市議会 予算決算常任委員会（予定）
8	土	
9	日	
10	月	市議会 予算決算・総務文教・産業民生常任委員会（予定）
11	火	障がい者等の権利擁護相談会【右記参照】
12	水	市議会 本会議・採決（予定）
13	木	脳いきいき講演会 14:00 ～（文化交流館なちゅら）【12㊟参照】
14	金	
15	土	信越五岳トレイルランニングレース 2018【17日まで】 飯水中体連競技力向上技術講習会（卓球）（市民体育館）
16	日	第 29 回飯山市ジュニアクロスカントリー大会（長峰多目的グラウンド）
17	月	いいやま駅まつり 10:00 ～（ＪＲ飯山駅）【11㊟参照】 第 8 回ラウンドロビンゲーム（バドミントン混合団体戦）（市民体育館）
18	火	
19	水	
20	木	総合相談【右記参照】
21	金	人権同和・企業人権教育講座 16:00 ～（飯山市公民館）
22	土	
23	日	第 6 回北信州ハーフマラソン大会 第 71 回全日本バレーボール高等学校選手権大会女子の部北信予選会（市民体育館）
24	月	飯水岳北健全育成剣道大会（市民体育館）
25	火	障がい者等の権利擁護相談会【右記参照】
26	水	
27	木	出張年金相談 10:00 ～ 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）
28	金	廃食用油・古着の回収 9:00 ～ 11:00（市役所西側車庫）
29	土	ハロウィン・ガーデンパーティー 14:00 ～（飯山復活教会ほか）【11㊟参照】
30	日	体協まつり（市民体育館ほか）

9月の税金など （納期限 10月1日）
国民健康保険税・・・3期 介護保険料・・・6期 後期高齢者医療保険料・・・3期 上水区域・・・7.8月分 上下水道使用料・・・7.8月分 保育料・・・9月分 CATV、インターネット使用料・・・9月分 口座振替日 9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】 9月20日（木） 9:00 ～ 15:00 （11:00 ～ 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】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】9月11日㊟ 9:30 ～ 12:00 9月25日㊟ 9:30 ～ 12:00 【会場】飯山市福祉センター 【問合せ】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 8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・季節求人を除く）
全 数 5月 1.30 倍（1.22）
うち常用・パート 5月 1.28 倍（1.26）
■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
ケーキ、焼菓子の販売及び接客	1	30 歳以下	16.0 ～ 16.5	菓子・パン小売業	飯 山 市
大型トラック乗務員	2	59 歳以下	28.2 ～ 35.6	一般貨物自動車運送業	飯 山 市
工場内作業員(夜フルタイム)	4	18 歳以上	15.4 ～ 15.4	こん包業	飯 山 市
夜間当直（病院受付）	1	18 歳以上	15.2 ～ 17.6	労働者派遣業	飯 山 市
歯科衛生士	1	不 問	22.0 ～ 25.0	歯科診療所	木 島 平 村
食品の営業(ルートセールス)	1	59 歳以下	19.0 ～ 40.0	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
交通誘導警備員	5	18歳～69歳	15.1 ～ 21.7	警備業	野沢温泉木島平栄
調理スタッフ	1	44 歳以下	17.0 ～ 25.0	食堂・レストラン(専門料理店を除く)	飯 山 市
きのこのパッケージ作業及び事務	2	不 問	15.0 ～ 20.0	その他の食料品製造業	飯 山 市
成形オペレータ	2	50 歳以下	18.0 ～ 23.0	工業用プラスチック製品製造業	栄 村
現場作業員	3	不 問	20.2 ～ 31.5	一般土木建築工事業	飯 山 市
総合職（営業・企画）	1	45 歳以下	20.0 ～ 30.0	管理、補助的経済活動を行う事業所	飯 山 市
介護職員	5	18 歳以上	15.1 ～ 16.0	老人福祉・介護事業	飯 山 市
介護職員	1	18歳～69歳	16.3 ～ 26.8	老人福祉・介護事業	飯 山 市
自動車整備士	1	45 歳以下	25.0 ～ 28.5	機械修理業(電気機械器具を除く)	飯 山 市
ホール・キッチンスタッフ	1	不 問	時給 1,000 円	酒場、ビヤホール	飯 山 市
看護師	1	不 問	時給 1,300 ～ 1,500 円	一般診療所	飯 山 市
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
ふなしめじパック詰めラインスタッフ	3	不 問	時給 800 円	耕種農業	飯 山 市
調理員	1	不 問	時給 800 ～ 900 円	他に分類されない事業サービス業	飯 山 市
接客	1	不 問	時給 795 ～ 1,000 円	食堂・レストラン(専門料理店を除く)	飯 山 市
訪問介護	2	不 問	時給 885 円	老人福祉・介護事業	飯 山 市
ホールスタッフ・調理スタッフ	5	18 歳以上	時給 1,000 ～ 1,200 円	食堂・レストラン(専門料理店を除く)	飯 山 市
集配	1	不 問	時給 950 ～ 970 円	一般貨物自動車運送業	飯 山 市
歯科衛生士	1	不 問	時給 1,100 ～ 1,400 円	歯科診療所	木 島 平 村
クリーニング集荷、配送	2	59 歳以下	時給 800 円	洗濯業	飯 山 市
タクシー運転手	1	18 歳以上	時給 830 円	一般乗用旅客自動車運送業	飯 山 市
ルーム係及び業務全般	3	不 問	時給 800 ～ 1,000 円	旅館、ホテル	野沢温泉村
福祉機器のレンタル管理業務	2	不 問	時給 900 ～ 1,000 円	他に分類されないサービス業	飯 山 市
正看護師又は准看護師	2	不 問	時給 1,500 ～ 1,600 円	一般診療所	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

飯山市国際交流員
シャノン
なにぬねノンちゃん日記

24【最終回】 Saying goodbye 2年間ありがとうございました

8月がもう来てしまいました。とても寂しいのですが、私はオーストラリアに戻ります。この間、飯山の皆さんには本当に親切にしてもらいました。とてもすばらしくて最高の2年間でした。一生忘れられない思い出をたくさん作ることができました。

日本に来るのは4回目でしたが、飯山に来るまでは日本はみんな速いペースで生活をしていて、自然が少ない国だと思っていました。本当に飯山に来られて幸せでした。日本のふるさと感じられたのは初めてでした。そして、日本の生活に慣れてリラックスできることを感じたのも初めてです。小さい頃から行きたかった日本のふるさに来ることができました。自然が大好きな私は大満足でした。オーストラリアの家では四季の変化が少なく、あまり季節の変化を気にとめずに生活していました。飯山では季節は儚いからこそ大事にする日本の文化のことを学びました。この飯山にいる経験も同じですね。永遠に続かなくても、いえ、永遠に続かないからこそ大切にしなければならぬ。日本の「もののあわれ」ということでしょうか。飯山の思い出を大切にしたいと思います。

飯山では色々なことができました。この2年間で、i ネットのワンポイント英会話、カンガルー料理教室、ウォーキング英会話教室、色々な祭りなどに力を入れて、浴衣も体験でき、空手クラブにも入りました。飯山で結婚もしました。道路やお店などでも優しい方とたくさん出会いました。いつも微笑ませてくれてありがとう。日本とオーストラリアの架け橋になれるよう一所懸命頑張りました。飯山の役に立てていたらいいなと願っています。

そして、日本での時間が一旦終わっても、これで全てが終わるわけではありません。もちろん飯山に戻ってきますよ。飯山をもう一つのふるさと感じるようになりました。またお会いしましょう。機会があればオーストラリアにも遊びに来てください！

最後に、このコラムを通じて皆さんが少しでも英語や異文化に興味を持っていたけりゃ嬉しです。英語は難しい言語かもしれませんが、飯山を訪れた観光客を助けたり、海外旅行で使ったり、私と同じように海外で働いたり…。色々なことについて書いてみたのですが、一番伝えたかったのは、言語、習慣、文化などが違っても、みんな同じ人間です！ということ。

オーストラリアではビデオブログを始めたいと思いますので、ぜひご覧ください。
https://nonchannikki.wordpress.com



読んでいただいて本当に感謝の気持ちがいっぱいです。飯山の思い出を心の中に大切に守ります。一生忘れません。2年間お世話になりました、飯山。 Shannon.