

ひと発見!

いいひとはっけん # 154

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介しませ

雪 まつりといえば、雪像ですが、今年の大規模な雪像は、幅30m、奥行き10mの巨大なものになります。今年のテーマは「いやまアドベンチャー」(仮)です。

像のほかにも売店などの食べ物も充実しています。

い いやま雪まつり実行委員長を務める佐藤誠一さんから、雪まつりの見どころについてお話をうかがいました。



飯山地区
佐藤 誠一 さん

いいやま雪まつりを市全体のPRのために使ってもらいたい。

ます。佐藤実行委員長のおすめは、信州みそをベースにみゆきポークをふんだんに使う味を出した「飯山みそ拉麺」、みゆきポークを熱々の鉄板で焼きオリジナルの野菜ソースをたっぷりかけた「ブーちゃん焼き」です。

最 近は、夜のイベントが人気で、特に海外の方も雪見酒場が海外の方に人気で、天狗の舞や花火を見ながら、日本酒、生ビール、ホットワイン、ソフトドリンクが有料ですが飲めるということも話題です。

今 年の開催期間は、2月9日(土)、10日(日)です。佐藤実行委員長は、「いいやま雪まつりを市全体のPRのために使ってもらいたい。」と思いを語りました。

観光交流都市情報

このコーナーでは、飯山市と観光交流都市協定を締結した都市の観光情報をご紹介します。

富山県 魚津市

魚津「かにの陣」今年も開催!!



『かに籠漁』発祥の地魚津。ここ魚津でとれた新鮮な紅ズワイガニの即売をはじめ、かに鍋、浜焼きなど、かにづくしのイベントが開催されます。

- 開催日時 2月3日(日) 午前8時から午後2時頃 ※完売次第終了
- 場所 海の駅蟹気楼 イベントホール
- 問い合わせ 海の駅蟹気楼 ☎0765-24-4301

石川県 七尾市

七尾湾能登かき祭開催!

総延長100m超の炭火焼きコーナー開設!



小粒ながら肉厚で、風味の良さで知られる「能登かき」。早朝に水揚げされた新鮮な能登かきを炭火焼きコーナーでご賞味ください。かき飯、かきフライ、地域の特産品等も販売しています。

- 開催日時 2月23日(土)午前10時から午後4時まで
2月24日(日)午前9時から午後3時まで
- 場所 能登演劇堂前(七尾市中島町)
- 問い合わせ 能登鹿北商工会 ☎0767-66-0001

みゆき野かわら版

広域情報

木島平村 木島平米 米のオリンピックで10年連続の金賞受賞

11月26・27日、「第20回米・食味分析鑑定コンクール:国際大会」が岐阜県高山市で開催され、全国各地から自慢の米5,717点が出品されました。木島平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「10年連続金賞」を受賞しました。



- ◇国際総合部門:金賞2人、特別優秀賞2人
- ◇栽培別部門認定農業者:金賞1人、特別優秀賞1人
- ◇栽培別部門若手経営者男性:金賞1人
- ◇小学校部門:特別優秀賞

■問い合わせ
木島平村 産業企画係 電話0269-82-3111【内線201】

野沢温泉村 野沢温泉スキー場 イベント情報 Part 2

- バレンタインデー
チョコレートフォンデュサービス
2月14日10:30～ 日影
- 冬の灯明夜まつり
3月2日19:00～ 日影ゲレンデ
- ホワイトデーチョコレートフォンデュサービス
3月14日10:30～ 日影
- はとぐるまカップGSL大会・ディアヴァイセラウシュ大会
3月16日～17日 気軽に誰もが参加できるスキー大会
- ナスキーと雪上運動会! 3月24日(要事前申込み)
- 春山まつり 3月30日
- 問い合わせ (株)野沢温泉 TEL0269-85-3166



栄村 さかえ倶楽部スキー場 2018-19シーズンオープン

初心者向けから上級者向けまで多彩な9つのコースを整備。コース以外でも来場者の皆様に満足していただけよう様々なイベントも企画しています。



- 営業期間 3月28日(木)まで
- 営業時間 (土日祝) 8:30～16:30
(平日) 8:45～16:30
- リフト券(1日) 大人3,800円、子ども2,500円
シニア(60歳以上)3,200円
- 問い合わせ さかえ倶楽部スキー場(栄村役場 商工観光課) ☎0269-87-3355

NPO法人信越トレイルクラブ

いいやま NPO センター だより

いいやまNPO
センター事務局
☎・FAX 62-7030

信越トレイルは、長野・新潟両県の県境である関田山脈の尾根上に伸びる80キロのロングトレイルです。

ロングトレイルとはアメリカ発祥の文化で、その「道」は山の頂上を目指すためのものではなく、多種多様な自然や、それらと共生してきた地域の文化や歴史、人々との触れ合いを楽しむための「歩く道」としてつくられています。その理念を色濃く受け継いだ信越トレイルは、豊かな関田山脈の自然や豪雪地帯の文化、郷土の食事なども含めた「歩く旅」として楽しむことができます。

また、信越トレイルは「生物多様性の保全」を理念とし、重機を使用した整備や補強を意図的に排しているため、人の手が入らなければ数年で草木に覆われてしまいます。トレイルの維持管理は地域住民をはじめ、官と民との連携、行政や民間企業の協力により、年間延べ500人にもものぼるボランティア

が活躍しています。信越トレイルの利用者は、中高年の方やテント泊で縦走する若いバックパッカーをはじめ、近年は海外からの旅行ツアーやハイカーも増えてきています。ハイカーからは、地元の方々のハイカーに対する理解や協力によって、信越トレイルには安心して楽しく歩ける環境があると高く評価をいただいています。地元の方々がハイカーを受け入れてくれるからこそ、彼らは地域と関わることでできます。そして、そのことが信越トレイルのロングトレイルとしての大きな魅力になっています。

ランティ
アの助力
によって
なされ、
2018
年には全
線開通10
周年を迎
えること
ができた
ました。



現在、信越トレイルは2020年秋を目途に全長を更に伸ばして苗場山まで繋げようという新たな局面を迎えています。信越県境に道を繋げるという意義のほか、ロングトレイルというアウトドアアクティビティをより楽しいものにするには、「道そのものが長いこと」が重要な要素になります。信越トレイルクラブ事務局では延伸ルートの調査を進めています。有識者の話を聞いて実際にその場所に足を運ぶと、現在の信越トレイルとは全く異なる自然環境や地形があり、昔その道を使って生活していた面影が感じられます。そのような要素が新たに加わり、よりロングトレイルとしての厚みが増すことで、信越トレイルをより「魅力的な道」にしていきたいと考えています。

岳北消防本部
出場件数【12月】



	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	広域協定区域	管轄外	計
火災	0	1	0	0	0	0	1件
救助	3	1	0	0	0	0	4件
救急	112	20	31	9	3	0	175件

今月の標語：こわい火事 厳しいチェックで 通せんぼ

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
12月末	39	1	51
前年同期	47	0	60

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
12月	408ト	33ト	441ト	12ト
前年同月比	102%	124%	103%	88%

(ひとこと) スプレー缶 ガスが終われば 穴あけて 季節柄、カセットコンロの使用が多くなります。使用後は、穴を空けてから出してください。(不燃ごみ) なお、安全に十分に注意して作業を行ってください。

飯山市の気象【12月】

平均気温	2.6℃ (+1.3℃)	※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	6.9℃ (+1.0℃)	
最低平均気温	-1.0℃ (+1.7℃)	
日照時間月計	80.3時間 (91%)	
降水量月計	172.5mm (108%)	

飯山市の人口と世帯 (12月31日現在)

総人口	男	女	世帯数
21,112人 (-20人)	10,258人 (-12人)	10,854人 (-8人)	8,062 (+14)
出生：5人 死亡：25人 転入：55人 転出：55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② ベビーチェア① 風呂釜セット①
ベビーカー③ 折りたたみベッド① 学習机セット①
食器棚① 吸引器① テレビ台①
クビーチェア⑧ 介助用すりすり① 整理タンス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 三輪車①
介護ベッド① 冷凍ショーケース① ベビーカー①
チャイルドシート①

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

※掲載期間は6カ月間。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

12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)	12/26(水)	晴	1m	0.05 μSv
(旧)岡山小学校(岡山)	12/26(水)	晴	1m	0.06 μSv

健康 い い や ま

歯とお口の健康を考える

最近の研究で、歯周病や歯を失うことにより全身に色々な影響を及ぼすことが明らかになりました。歯周病を予防することは、生活習慣病をはじめ色々な病気のリスクを減らすことにつながります。今回は歯周病と糖尿病との関係に注目してお話します。

歯周病とは

歯周病は、歯と歯ぐきとの境目にある溝(歯周ポケット)にできたバイオフィルム(細菌のかたまり)が原因で起こる感染症の病気で、

歯周病の原因となる細菌は、歯と歯肉のすき間「歯周ポケット」で増殖すること、歯肉に炎症を起こし、さらに歯を支えている骨を溶かしてしまいます。歯周ポケットが深くなるほど歯を支える骨が失われ、最後は支えきれずに歯が抜け落ちてしまいます。



歯周病と糖尿病の関係

① 糖尿病になると、身体に様々な変化が起こり、口の環境も変えてしまいます。

② よる自浄作用が低下し、口中に細菌が滞ります。

③ 唾液に糖が含まれるため、歯垢(※歯の表面にくっついていて細菌のかたまり)が増えます。

④ ※細菌のかたまりは薬物が入り込むのを防ぐため、水や洗剤など口をすすぐだけでは除去できません。歯みがきがとても重要です!

⑤ ③ 身体の免疫力が低下するため、歯周病菌に感染しやすくなります。

⑥ ④ 血液の流れに障害が出たり代謝に異常が生じて組織の修復する力が低下するため歯周病が進行しやすくなります。

⑦ 反対に、歯周病により出血やうみを出しているような歯周ポケットからは、炎症

【お問合わせ】
保健福祉課健康増進係
☎3111 内線181

に關連した化学物質が血管を通じて体中に放出され、血糖値を下げるインスリンを効きにくくします。そのため、糖尿病が発症・進行しやすくなるといわれています。

かかりつけ歯科医院にて、年に一度は検診を受けましょう

「最近歯の定期検診はいつ行ったかな?」と思われる方はぜひ、かかりつけ歯科医院を受診し、自身のお口の中の状態を知ることから始めましょう。

歯とお口の健康を守ることが、身体と心の健康につながります。お口の健康を保ち、健康寿命を延ばしましょう。

乳 幼児健診 予 防接種 2月

会場：飯山市保健センター ☎62-3111 内線181・174

乳幼児健診 受付：13:00～13:30

4カ月児	2月6日(水)	平成30年9月生まれ
10カ月児	2月13日(水)	平成30年3月生まれ
1歳6カ月児	2月20日(水)	平成29年7月生まれ
2歳児	2月4日(月)	平成29年1月生まれ
3歳児	2月27日(水)	平成28年1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。)

2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	離乳食のおはなし	健康相談 母乳相談
	6日(水)	13日(水)	20日(水)	27日(水)

離乳食教室

日時：2月8日(金) 14:00開始
対象者：平成30年9月生まれ

いいやま愛 (i) ナビをぜひ活用ください

★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

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)

◆四種混合

接種日：2月5日(火)
対象者：H23.8.7生～H30.11.6生

◆BCG・ポリオ(要予約)

接種日：2月7日(木)
対象者：H30.2.9生～H30.11.8生(BCG)

2か月児ママの会

日時：2月22日(金) 14:00～15:30

対象者：平成30年12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。



いいやま愛 (i) ナビ | 検索

または右のQRコードから

防災ナビ



第153回

住宅用火災警報器は設置していますか?

平成21年から住宅用火災警報器の設置が義務化(消防法および岳北広域行政組合火災予防条例)されていますが、未だに設置をしていないかたたり、また、設置していても古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感じなくなる場合があります。これらはとても危険な状態です。

▼定期的な点検をしましょう
本体のボタンを押す、またはひもを引いて音製品によっては音声)が流れば正常です。音が流れない場合は、電池切れや故障が考えられます。定期的な点検を行いましょう。

住宅火災による死傷者の多くは、就寝中の火災による逃げ遅れが主な原因です。火災からいのちを守るために、住宅用火災警報器の設置、点検をしましょう。

▼10年を目安に交換をしましょう
メーカーや機種により異なりますが、機器の劣化や電池切れ等により火災を感じなくなるおそれがあるため、設置から10年を目安に交換しましょう。

▼住宅用火災警報器を設置しましょう
住宅用火災警報器は、小売店等で購入できます。購入の際には、国で定める技術基準に適合した「検」または「N」マーク付きの商品を購入するようにしましょう。

新しい警報器を設置したら、本体側面にマジック等で交換年月を記入して分かるようにしておきましょう。



2月 情報カレンダー

1	金	保健センタートレーニングルーム一般開放【17ㄱ参照】
2	土	司法書士無料法律相談会 14:00～16:00（飯山市福祉センター）
3	日	長野県小学生クロスカントリースキー選手権大会（長峰クロスカントリーコース）
4	月	
5	火	障がい者等の権利擁護相談会【右記参照】
6	水	
7	木	
8	金	第49回飯水小学校スキー大会（長峰クロスカントリーコース）
9	土	第37回いいやま雪まつり【10日まで】【11ㄱ参照】 第19回かまくら祭り【10日まで】【11ㄱ参照】 第21回秋津ゆきだるままつり【10日まで】【11ㄱ参照】
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	保健センタートレーニングルーム一般開放【17ㄱ参照】
16	土	
17	日	
18	月	所得税・個人消費税・贈与税の申告相談（信濃中野税務署）【3/15まで】【9ㄱ参照】
19	火	障がい者等の権利擁護相談会【右記参照】
20	水	総合相談【右記参照】
21	木	税理士による所得税の確定申告相談（市役所）【9ㄱ参照】
22	金	廃食用油・古着の回収 9:00～11:00（市役所西側車庫）
23	土	
24	日	第6回戸狩マスターズスキー大会【26日まで】
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	もの忘れ相談会 13:30～15:30（飯山市福祉センター）（要予約） 出張年金相談 10:00～15:00（飯山商工会議所）（要予約）

2月の税金など （納期限 2月28日）

固定資産税・・・4期
国民健康保険料・・・8期
介護保険料・・・11期
後期高齢者医療保険料・・・8期
旧統合簡水・斑尾簡水区域・・・12月分
上下水道使用料
下水道受益者負担金・・・4期
保育料・・・2月分
CATV、インターネット使用料・・・2月分

口座振替日 2月26日（火）

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】
2月20日（水）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】2月5日・19日 9:30～12:00
【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 1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 10月 1.78倍（1.66）
うち常用・パート 10月 1.44倍（1.44）
■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
大型貨物自動車運転手	1	59歳以下	18.5～19.9	一般貨物自動車運送業	木島平村
麺類の製造工	2	40歳以下	16.0～18.0	その他の食料品製造業	飯山市
土木作業員・現場代理人	2	不問	20.0～30.0	一般土木建築工事業	野沢温泉村
運転手（ルート配送）	2	18歳～64歳	15.9～20.5	一般貨物自動車運送業	木島平村
自動車整備士	1	59歳以下	17.0～24.9	自動車整備業	飯山市
測量業務全般	2	64歳以下	16.0～38.0	土木建築サービス業	飯山市
営業	3	64歳以下	18.0～26.0	電気工事業	飯山市
鳶、土工	2	45歳以下	17.0～32.0	一般土木建築工事業	飯山市
郵便物・ゆうパック等の配達作業等	2	不問	16.1～16.1	郵便局	飯山市・木島平村
電気工事技術者	1	64歳以下	30.0～40.0	一般土木建築工事業	飯山市
配管工及び土木作業員	2	64歳以下	26.4～30.8	管工事業(さく井工事業を除く)	飯山市
きのご栽培全般	2	50歳以下	18.0～20.0	その他の食料品製造業	木島平村
接客サービス係	2	64歳以下	16.2～17.5	旅館、ホテル	野沢温泉村
クリーニング集荷、配送	2	59歳以下	16.4～18.2	洗濯業	飯山市
作業療法士	2	59歳以下	20.6～29.6	老人福祉・介護事業	飯山市
旅館清掃業務	1	不問	時給1,000円	旅館、ホテル	野沢温泉村
宅急便配達助手	3	不問	時給1,000～1,100円	一般貨物自動車運送業	飯山市
介護職員	1	不問	時給830～1,100円	老人福祉・介護事業	飯山市
調理補助	1	不問	時給821～1,000円	食堂、レストラン(専門料理店を除く)	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
調理補助	1	64歳以下	時給850～950円	他に分類されない事業サービス業	飯山市
ガソリンスタンド販売員	1	不問	時給840～1,020円	農林水産業協同組合(他に分類されないもの)	飯山市
介護員	2	不問	時給950円	老人福祉・介護事業	飯山市
集配ドライバー	2	59歳以下	時給1,000～1,300円	一般貨物自動車運送業	飯山市
介護士	1	不問	時給850～1,000円	その他の社会福祉・社会福祉・介護事業	飯山市
経理事務アシスタント	1	59歳以下	時給900～950円	旅館、ホテル	野沢温泉村
旅館施設管理	1	不問	時給1,000～1,200円	旅館、ホテル	野沢温泉村
運転手	2	18歳以上	時給830～900円	建物売買業、土地売買業	飯山市
訪問介護職員	1	64歳以下	時給1,100円	老人福祉・介護事業	飯山市
レストラン（配膳）係	2	不問	時給830～1,200円	旅館、ホテル	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



⑤ (w) 新年の抱負を決める編

明けましておめでとうございます。
一年が経つのが早すぎてびっくりしているリアンです。

今回は2019年最初のコラムということで、「新年の抱負 New Year's Resolutions」（ニューイヤーズレゾリューションズ）について話をしたいと思います。

オーストラリアの友達の中では「もっと運動する Exercise more」や「自分を変える Change myself」といった抱負が人気があります。でも、これらの抱負を継続したり、実現させる人が多くないのはよくあることです。実は私もそうなので最近あまり抱負を言わないようにしています。

それでも、せっかく飯山に来て初めての新年なので、2019年の New Year's Resolutions を書きたいと思います。まずは「飯山をもっと知る Learn more about Iiyama」です。飯山に来てからもうすぐ6か月が経ちますが、まだ知らないことがたくさんあって、冒険もまだまだです。そして、その次の抱負は「飯山の皆さんともっと交流する Interact with the people of Iiyama more」です。そして、最後には「新しいことに挑戦する Try new things」です。もっといい国際交流ができるように頑張りたいと思います。

では、いったん抱負の話はやめて、文化のお話をしましょう。

12月になると、日本のコンビニや文具店などでたくさんの年賀状やお年玉の袋が並んでいるのを見つけました。とてもかわいくておしゃれなデザインのものがたくさんあって、日本独特の文化だと思いました。



オーストラリアのニューイヤーズは、日本のお正月と同じ1月1日です。オーストラリアではクリスマスカードはありますが、年賀状を送らないし、お年玉もないです。また、オーストラリアでは、クリスマスは家族と一緒に過ごしますが、ニューイヤーズは友達とパーティーをしたり、カウントダウンに行ったり、花火を見たり、新しい年の始まりを騒いで楽しく祝うことが多いです。

私は中国系のオーストラリア人なので、子どものころからよく知っているのはお年玉に似ている「利是（ライシー）」または北京語で「紅包（ホンパウ）」です。真っ赤な袋を使って、結婚した人が子どもや、まだ結婚していない人に配るものです。日本と違うのは、旧暦の新年、中国では「新春（シン・チュン）」と呼ぶ時の習慣です。旧暦なのでいつなのかは毎年違いますが、だいたい2月にあります。

また、「新春」には、「倒福（ダオフォー）」を貼る習慣もあります。中華料理屋さんなどで見かけたことはありませんか？大きな「福」の文字が書かれた赤い紙を上下逆さまに貼ることで、「福が到来する、やってくる。」という意味があります。



皆さんの新年の抱負は何でしょうか？
私も抱負が実現できるように頑張ります。
今年もどうぞよろしくお祈りします。