

イーひと発見!

いいひとはっけん #154

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ママの皆さんを紹介しませ

チームの目標は、甲子園一回戦突破。全員野球で楽しみながら、全力でプレーしてもらいたいというのが2人の願いです。(7月に取材)

鈴木さんは、甲子園出場について、「本当に甲子園行けるの?」という感じで、まだ実感がなく時間が過ぎていくといいます。中学では、吹奏楽部だったという鈴木さん。テレビの熱闘甲子園を見て、マネージャーの存在を知り、選手たちの苦しい部分をサポートしたいと思いました。「つらいこともあつたけど、3年生がやさしくチームに恵まれた。チームのおかげで楽しい時間が多かった。」と振り返ります。



飯山地区
鈴木 紗依さん(右)

木島平村
島崎 穂乃実さん(左)

第107回全国高校野球選手権大会長野大会で初優勝し、「雪国から甲子園へ」の夢を果たす快挙となった飯山高校野球部。3年生マネージャーの2人にお話を伺いました。

島崎さんは、甲子園出場の大勢の記者を見て少しずつ実感がでてきたといいます。飯山高校の近くにおぼあちゃんの家があり、遊びに行くと朝早くから「カキーン」というバットの心地よい音がよく聞こえ、その音が好きになりました。また、ご両親が野球が好きだったということもマネージャーになったきっかけの一つです。「必要とされるマネージャーだったか疑問だけど、紗依ちゃんも助けてくれた。また、チームのみんなが何気なくかけてくれる、ありがたの言葉に元気づけられた。」と話します。

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。

石川県 七尾市

能登和倉 国際女子オープンテニス2019

世界の若手女子テニスプレイヤー達の登竜門の一つとして、国内外から選手が和倉温泉のテニスコートに集結します。観戦無料!



■日時 8月25日(日)～9月1日(日)
■会場 和倉温泉運動公園テニスコート
■お問い合わせ 七尾市商工観光課 ☎0767-53-8424



行政情報アプリ「マチイロ」もう使っていますか。スマホやタブレットでいつでもどこでも「広報飯山」を見ることができます。まだ、ご使用になられてない方はこの機会にぜひインストールをしてみてください。



ダウンロードはこちら
App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう
※アプリの使用料は無料ですが、通信費は各回線ごとにご負担となります。※広告表示されますが、飯山市とは何ら関係ありません。

■お問い合わせ 飯山市役所事業戦略室情報政策係 ☎62-3111 内線 387

みゆき野かわら版

広域情報

木島平 高社山展望山頂リフト

1351mの高社山山頂から360度の大展望を楽しみませんか。やまびこの丘公園・望郷にここファーム・ホテルパノラマランド木島平よりシャトルバスが出ますので、各施設のフロント・受付までお申し付けください。



■運行日等 8月10日(土)～15日(木) / 9月14日(土)～16日(月・祝) / 9月21日(土)～23日(月・祝) / 10月12日(土)～14日(月・祝) / 10月19日(土)～20日(日)【時間:午前9時～午後4時30分】
■料金 【往復】大人(中学生以上)930円 子ども(小学生以上)510円
■お問い合わせ 木島平観光株式会社 ☎0269-82-3434

野沢温泉村 オーストリア・日本友好150周年記念特別展 スキーの絆

日本のスキー発祥となったレルヒ少佐のスキー講習以来、日本・オーストリア両国間に長年培われてきた友情とその絆を紹介します。



■開催期間 11月4日(月)まで
■開館時間 午前9時～午後4時
■休館日 木曜日
■入館料 大人300円 小中学生150円
■お問い合わせ 日本スキー博物館 ☎0269-85-3418

栄村 第3回さかえ夏まつり



■日時 令和元年8月16日(金)・17日(土) 午後3時～午後8時
■会場 JR飯山線森宮野原駅前駐車場特設会場(入場無料、森宮野原駅の目の前!)
■駐車場 栄村役場駐車場 / 会場まで徒歩約4分
☆地元の人による個性豊かな露天、ブースが数多く出店!
☆浴衣特典を今年もやります!浴衣来場者へささやかな特典(数量限定)
☆JR飯山線森宮野原駅前だから電車やバスでのアクセスも安心!

安心安全 消費生活

第33回 架空請求ハガキの特徴について

飯山市消費生活センター(市役所生活環境係内) ☎62-3111(内192)

架空請求ハガキにご注意ください

飯山市内にも架空請求のハガキが届いています。今回は、その特徴についてお知らせ致します。

右のハガキは、架空請求ハガキの一例です。特徴として、以下の3点があげられます。

- 特徴① 記載されている内容や相手方が「明確」でない。
→不安にさせる。
- 特徴② 訴訟、強制執行等の文言を用いている。
→プレッシャーを与える。
- 特徴③ 相談できるとされる期日がせまっている。
→焦らせる。

上記のような心理的状況を作り出し、記載された番号に電話をさせるという方法です。そして、電話をしてしまうと、詐欺被害にあってしまうというケースが増えています。このようなハガキが届いても、記載された電話番号に電話せず、飯山市消費生活センターまたは飯山警察署にご相談下さい。

※インターネットを使える方は、電話番号、機関等の名称を検索ください。「詐欺」の番号や名称として掲載されている場合があります。

【お問い合わせ】
市民環境課生活環境係 ☎62-3111 内線 192

特定消費料金未納に関する

特徴① 訴訟最終告知のお知らせ

訴訟番号 (お) 4 1 2

この度、御通知致しましたのは貴方の利用されていた契約会

社、ないし運営会社から契約不履行による民事訴訟として、訴

状が提出されましたことを御通知致します。裁判取下げ最終期

日を経て訴訟を開始させていただきます。尚、御連絡なき場合原告

側の主張が全面的に受理され執行官立ち合いの元、給料差押え及び動産、不動産物の差押えを強制的に履行させていただきます

で裁判所執行官による執行証書の交付を承諾して戴く様お願い致します。裁判取下げ等のご相談に関しましては当局にて承っておりますので、職員までお問合せ下さい。

尚、書面での通達となりますのでプライバシー保護の為、ご本人様からご連絡戴きます様お願い申し上げます。

※取下げ最終期日 令和元年〇月〇〇日

地方裁判所管理局

お問合せ窓口 03-6709-●●●●
東京都千代田区霞が関1-1-3 受付時間 9:00～19:00

岳北消防本部
出場件数【7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	0	0	0	0	0	0件
救助	0	0	0	1	0	0	1件
救急	109	17	18	11	4	0	159件

今月の標語：つけた火は 責任持ちます わたしの火

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	27	0	40
前年同期	17	0	21

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

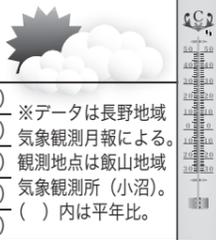


	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
7月	429ト	30ト	459ト	13ト
前年同月比	100%	115%	101%	100%

(ひとこと)

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、ごみ減量への取り組みをお願いします。

飯山市の気象【7月】



平均気温	23.9℃ (+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	28.9℃ (+0.2℃)	
最低平均気温	20.2℃ (+1.0℃)	
日照時間月計	135.4時間 (85%)	
降水量月計	130.5mm (86%)	

飯山市の人口と世帯 (7月31日現在)

総人口	男	女	世帯数
20,818人 (-37人)	10,125人 (-20人)	10,693人 (-17人)	8,052 (-6)
出生：14人 死亡：32人 転入：30人 転出：49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)
学習機セット① 食器棚① 整理タンス① A型ベビーカー① 湯沸器① 漬物桶⑥ 自転車ジョーア用① 自転車キック用① ポータブルトイレ①

◆譲ります (有料)
乗用トラクター前輪タイヤ② 三輪車① 介護ベッド①

◆譲ってください (無料)
ブルーヒーター① 自転車(大人用)① パラボラアンテナ① エレキギター① 薄型テレビ(32インチ)① シニアカー① MDメディア 男女学生服 子ども服 男女用ランドセル 波トタン 大人用スキーウェア② 着物 車イス① (有料可)

※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

7月中の市内空間放射線量測定値を公表します。測定結果は、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)	7/31(水)	晴	1m	0.04 μSv
(旧)岡山小学校(岡山)	7/31(水)	晴	1m	0.05 μSv

健康いよいよやま

減らそう塩分 増やそう野菜

「ひくシオたすベジ北信州」キャンペーン実施中!

長野県の食塩摂取量は年々減少傾向にあるものの男性全国3位、女性全国1位となっており、特にこの北信地域は県下でもとても多い状況です。また、長野県は野菜摂取量日本一ですが、年々減少傾向にあり、特に若い世代や働き盛り世代での不足が目立っています。そこで、北信地域ではこうした課題を解決するために、地域が一丸となって「減塩」と「野菜摂取量増加」を推進するキャンペーンを今年で実施しています。

【減らそう塩分】
よくないの？

食塩を摂りすぎると、体は水分を取り込んで、血液中の塩分濃度を薄めて元に戻そうとします。しかし、これによって増えた血液を全身に循環させるには心臓からの強い圧力が必要となり、結果、血圧が上昇し、心臓にも大きな負担がかかる。

ります。そしてこのような状態が長く続くと、次第に血管の弾力が失われ脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。

○塩分を控える3つのコツ
①漬物は量も回数も

控えめに漬物はおかずとしてではなく、小皿に取り分けて箸休めとして食べるのがおススメです。

②味付けは表面だけに
舌は表面の味を感じやすいため、中まで塩分を染み込ませなくてもおいしく食べられます。煮物を作るときは出汁で煮込み、最後にしょうゆなどをプラス。肉じゃがなどは最初に素材を炒める、少し冷めてから味付けするなどの工夫をすれば、塩分が染み込みにくくなります。

③お惣菜やコンビニ
弁当を食べる時は：付属の調味料(ソースやしょうゆ等)や漬物、佃煮

などを控えるだけで大幅に減塩できます。
【増やそう野菜】
野菜を食べると

いいことたくさん!

野菜には、ビタミン類やカルシウム、カリウム、食物繊維など体調を整え、生活習慣病を予防する栄養素が豊富に含まれています。特にカリウムは塩分の排出を促し、血圧を正常に保つ働きがあります。また、野菜は脂肪分をほとんど含まず低エネルギーなので肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

○野菜は1日350g
以上を目標に

野菜350gの目安は、生野菜なら両手のひら3杯分(緑黄色野菜1杯、淡色野菜2杯)。野菜料理なら小鉢サイズの皿で1食に1〜2皿、1日に5〜6皿分です。北信地域はおいしい野菜の産地です。旬のおいしい北信州の野菜を塩分控えめでたっぷり食べましょう。

【お問合わせ】
保健福祉課健康増進係
☎62-3111内線197

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

乳幼児健診 受付：13:00～13:30

4カ月児	9月4日(水)	平成31年4月生まれ
10カ月児	9月11日(水)	平成30年9・10月生まれ
1歳6カ月児	9月18日(水)	平成30年2月生まれ
2歳児	9月9日(月)	平成29年8月生まれ
3歳児	9月25日(水)	平成28年8月生まれ

予防接種 受付：13:15～13:50
持ち物：母子健康手帳、予診票(記入を忘れずに)
◆四種混合
接種日：9月3日(火)
対象者：H24.3.5生～R1.6.4生
◆日本脳炎
接種日：9月12日(休)
対象者：H24.3.14生～H28.9.13生

2か月児ママの会
日時：9月27日(金) 14:00～15:30
対象者：令和元年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。

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
	4日(水)	11日(水)	18日(水)	25日(水)

離乳食教室
日時：9月6日(金) 14:00開始
対象者：平成31年4月生まれ

いいやま愛 (i) ナビをこ活用ください
★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

防災ナビ
第158回
夏の火の用心



「火の用心」と聞くと冬の季節を思い浮かべる方が多いかと思いますが、

しかし、今の季節は夏のレジャーとしてバーベキューや花火など火を使う機会が多くなるため、ちよつとした気の緩みが楽しいひとときを一転させてしまいます。そのようなことがないよう注意点をまとめましたので、ぜひご一読ください。

▽花火遊びは必ず大人が付き添い、浴衣姿は火に注意

手持ち花火が噴射して肌に当たったり、ねずみ花火がサンダルと脚との間に入ったりして火傷をしたり、おもちゃの打上げ花火が直撃する事故が報告されています。このような事故を防ぐため、必ず大人が付き添い、

火の危険性を教え、着火用のライターは子ども手の届かないところで管理し、子どもだけでは遊ばせないようにしましょう。
また、浴衣は綿素材のものも多く、火がつくと一気に燃え上がります。花火やろうそくを使う場所では袖や裾などが火に触れないように、火との距離に十分注意しましょう。

▽バーベキューの火起こし等に使う着火剤。揮発性があるため、つぎ足し厳禁

バーベキューの火起こしで重宝するのが着火剤です。この着火剤が火が弱くなったからといって、継ぎ足すことは非常に危険です。着火剤は揮発性が高く引火しやすいメチルアルコールが使われているため、途中で継ぎ足すと大きな炎が上がったり、爆発するおそれがあります。また、使用後はふたをあけたまま火の近くに放置しないでください。

正しい火の取り扱いをし、残り少ない夏のレジャーを楽しむましょう。

9月情報カレンダー

1	日	第39回北信選抜中学校バスケットボール大会(城南中体育館)
2	月	市議会 招集・議案上程(予定)
3	火	
4	水	
5	木	第28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)
6	金	
7	土	第70回東海5県大会及び第15回五味博一旗(北信大会)(市営球場)
8	日	信越連盟春季大会本戦(市営球場)
9	月	
10	火	市議会 一般質問(予定) 成年後見制度に関する相談会【右記参照】
11	水	市議会 一般質問(予定)
12	木	市議会 一般質問(予定)
13	金	市議会 予算決算常任委員会(予定)
14	土	信越五岳トレイルランニングレース【16日まで】【12日参照】
15	日	第30回飯山ジュニアクロスカントリー大会(多目的グラウンド)
16	月	いいやま駅まつり【12日参照】
17	火	市議会 予算決算常任委員会(予定)
18	水	市議会 予算決算常任委員会(予定)
19	木	市議会 予算決算常任委員会・総務文教・産業民生常任委員会(予定)
20	金	総合相談【右記参照】
21	土	
22	日	第7回北信州ハーフマラソン大会(飯山市・野沢温泉村・木島平村)
23	月	飯水岳北健全育成剣道大会(トピアホール) 審判講習・技術講習会(バスケットボール)(城南中体育館)
24	火	成年後見制度に関する相談会【右記参照】
25	水	市議会 本会議・採決(予定) もの忘れ相談会 13:30～15:30(飯山市福祉センター)(要予約)
26	木	出張年金相談会 10:00～15:00(飯山商工会議所)(要予約)
27	金	廃食用油・古着の回収 9:00～11:00(市役所西側車庫)
28	土	
29	日	東北信ブロック新人大会(市営球場) 体協まつり(市民体育館ほか)
30	月	

9月の税金など (納期限 9月30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
上下水道使用量・・・7.8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(木)

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(金) 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)
【問合先】飯山市社会福祉協議会 ☎62-2840

- ◇人権擁護委員による人権相談
毎週月曜日、隔週水曜日
9:00～12:00
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
- ◇成年後見制度に関する相談会
【日時】9月10日・24日 9:30～11:30
【会場】飯山市福祉センター
【問合先】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 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 1.28倍(1.28)
うち常用・パート 5月 1.27倍(1.28)
- 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
モニター開発	1	59歳以下	19.8～22.0	他に分類されない小売業	飯山市
調理師または栄養士	1	64歳以下	19.0～22.5	他に分類されない事業サービス業	栄村
きのこ収穫作業員	5	不問	16.0～23.0	その他の食料品製造業	飯山市
タクシー・バスドライバー	1	不問	20.0～37.0	一般乗合旅客自動車運送業	野沢温泉村
大型運転手	1	59歳以下	30.0～33.0	一般貨物自動車運送業	飯山市
建築設計・管理	1	40歳以下	18.0～30.0	一般土木建築工事業	野沢温泉村
接客販売、品出し・発注	1	59歳以下	14.0～14.0	その他の各種商品小売業	飯山市
美容師、美容師アシスタント	1	44歳以下	15.2～40.0	美容業	飯山市
ルーム係及び業務全般	3	不問	15.6～19.5	旅館、ホテル	野沢温泉村
建設コンサルタント技術者	1	64歳以下	20.0～30.0	土木建築サービス業	飯山市
修理サービス担当	1	44歳以下	16.0～30.0	電子デバイス製造業	木島平村
調理員	1	59歳以下	17.5～20.5	老人福祉・介護事業	木島平村
ケアマネージャー	1	64歳以下	24.5～25.5	老人福祉・介護事業	飯山市
訪問介護職員	1	64歳以下	18.7～20.7	老人福祉・介護事業	飯山市
営業	2	45歳以下	21.0～35.0	産業用機械器具貿易業	北信地域
セルフガソリンスタンドの接客スタッフ	2	不問	時給910円	燃料小売業	飯山市
飲食店において接客及び製造	5	不問	時給920円	すし店	飯山市
訪問介護	1	不問	時給910円	老人福祉・介護事業	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
販売員(青果)	1	不問	時給870円	百貨店・総合スーパー	飯山市
きのこ収穫・包装作業員	5	不問	時給830～1,000円	その他の食料品製造業	飯山市
ルーム係・館内清掃	2	不問	時給900～1,000円	旅館、ホテル	野沢温泉村
おやきの製造	2	不問	時給900～1,000円	その他の食料品製造業	飯山市
ルーム係及び業務全般	3	不問	時給900～1,000円	旅館、ホテル	野沢温泉村
フェイシャルエステティック	2	不問	時給821円	医薬品・化粧品小売業	飯山市
調理員	1	不問	時給900円	老人福祉・介護事業	木島平村
弁当製造	3	不問	時給850～900円	パン・菓子製造業	木島平村
訪問介護職員	2	64歳以下	時給1,100円	老人福祉・介護事業	飯山市
日配食品の商品陳列、発注業務	1	不問	時給850円	各種食料品小売業	飯山市
介護職員	2	不問	時給1,000～1,300円	老人福祉・介護事業	栄村

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



⑨ (o・w・)の1年を振り返る 編

こんにちは、無事に一年間の飯山冒険をしたリアンです!

◇飯山での1年間を振り返って

2018年8月1日から飯山市国際交流員として働き始め、あっという間に1年が過ぎました。この1年は新しい経験ばかりでした。初めて一人で日本に来て、社会人になって生活する等、不安もたくさんありました。でもそれより、楽しい思い出のほうがずっと多いです。

その中でも一番の思い出は、初めて雪国で生活することでした。毎日まるで絵のような景色を見られて、本当に飯山に来てよかったと思います。ここからまた飯山の四季を経験することができるのは嬉しいけど、暑いのがやはり苦手なので、今は雪が降る季節がくることをとても楽しみにしています(笑)。

◇8月といえば・・・

8月は私が飯山に来て1年の記念ですが、実は私の誕生月でもあります!去年は日本に来たばかりで、そして初めて家族や友達と離れて過ごした誕生日だったから、少し寂しい思いがありました。しかし、今年は飯山で出会った皆さんと一緒に過ごせるので、とても嬉しいです!

ケーキは誕生日に欠かせないものですよ!日本の定番はやはりいちごのショートケーキでしょうか?私の家族はよくマンゴーをのせたケーキを食べました。実は中国では誕生日に麺を食べる習慣があって、長い麺を食べると長生きできるという意味があります。そして同じ長生きの意味で中国や香港人はよくお年寄りの誕生日に「壽桃(ショウ・タオ)」というパンを食べます。「壽桃」はハスの実で作ったあんが入っている桃の形をしたおいしいパンです。日本も似たようなものがありますか?

この1年間の様々な経験を通して、私自身も少しでも成長できていればいいですし、これからはもっと頑張りたいと思います。今年もよろしく願いいたします。それでは、また次回のコラムでお会いしましょう!

