



木島平

第14回 みゆき野の風景画展

14回目を迎える「みゆき野の風景画展」が、中町展示館で始まります。

みゆき野を訪れて“心のふるさと”、山里や自然をお楽しみいただき、この地の趣を風景画に残していただきたいという

願いから、本展覧会を開催します。

■期間 11月30日(土)まで(※木曜日は休館となります。)

■時間 午前10時から午後5時まで

■場所 中町展示館 木島平村大字上木島 680-1

■お問い合わせ 木島平村芸術文化協会事務局 ☎ 0269-82-2041



野沢温泉村

ドンドン楽しくなる！
～新しい冬のリゾートへ～



11月23日(土)から降雪があり次第オープン！

野沢温泉スキー場オープニングフェスティバル

■日程 12月14日(土) 午前11時～

■場所 長坂ゴンドラリフトやまびこ駅前

■お問い合わせ 野沢温泉スキー場 ☎ 0269-85-3166

栄村

栄小学校の音楽会が開催されました



1年生から6年生の合唱や合奏、PTAや職員による合唱もあり、会場である栄小学校体育館に元気な声や音色が響き渡りました。

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。

新潟県 糸魚川市

糸魚川荒波 あんこうフェア



冬の高級味覚「あんこう」がたっぷり楽しめる糸魚川荒波あんこうフェアを開催します。

鍋やラーメン、から揚げなど、参加店が趣向を凝らしたあんこう料理を提供し、旬を迎えるあんこうを堪能できる恒例イベントです。

■期間 令和元年12月1日(日)から令和2年3月31日(火)まで

■参加店 市内の食事処、民宿、温泉施設など「のぼり旗」が目印です。

■問い合わせ 糸魚川市観光案内所 ☎ 025-555-7344



マチを好きになるアプリ

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。



1 役立つ行政情報を見逃さない!

2 自分に合わせた情報が届く!

3 いろいろなマチの魅力をお届け!

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のご負担となります。※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

広報紙への広告掲載募集しています

○規格等
紙面の下段 1色刷り(白黒) 1枠当たり縦 46 mm、横 86 mm (2枠一括掲載も可能)
掲載期間は1月単位とし、最長6月

○広告料
1枠当たり月額 5,000 円 (税別) 同一内容で6月引き続いて掲載する場合は、1枠当たり 25,000 円 (税別)
詳しくはホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。

■お問い合わせ 事業戦略室 62-3111 (内線 387)

お知らせ 飯山市役所 ☎ 62-3111

国の教育ローン(災害特別措置)のご案内

教育ローンコールセンター
(ナビダイヤル)
☎ 0570-008996

「国の教育ローン」は高校・大学などに入学者・在学者のお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度(お子さま1人につき350万円以内)ご返済期間は15年以内です。

り災証明書等を受けている方を対象として、金利引き下げなどの「災害特別措置」を実施しています。

詳しくは、日本公庫ホームページまたは、教育ローンコールセンターまでお問い合わせください。

被害者支援制度のご案内

飯山警察署 総務課
☎ 0261-0110

11月25日(月)から12月1日(日)は、犯罪被害者週間です。犯罪による被害は、心や体が傷つけられるだけではなく、家族は、被害を受けた後もさまざまな困難に直面し、苦しめられています。犯罪被害にあわれた方は、特別な存在で

はありません。社会に生きる私たちの誰もが犯罪被害者になる可能性があります。犯罪被害者やそのご家族が受けた被害の軽減や回復には、周囲の理解や共感、配慮、協力がとても大切です。

県民の皆さま一人ひとりが犯罪被害者の置かれた状況を理解し、その立場に立つて考え、再び平穏な生活を営むことができるように支援の手を差し伸べることが求められています。この機会に犯罪被害者や犯罪被害者支援に対する理解を深めましょう。

主な被害者支援制度をご紹介します。詳しくはお問い合わせください。

■犯罪被害給付制度

被害者や遺族の方に国が給付金を支給する制度

■各種公費負担制度

捜査に必要な診断書料等、性犯罪被害にあわれた方の診察費用の一部、一時避難のための宿泊料、ハウスクリーニング費用等について負担する制度

■カウンセリング支援制度

警察部内カウンセラーによるカウンセリングの実施、および精神的被害の回復に有効な診察、またはカウンセリング費用を負担する制度

みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～

長野地方務局 飯山支局 ☎ 62-2302 人権政策課 人権同和係 ☎ 内線 332

人権・悩み事相談所開設

12月4日(水)から10日(火)は、第71回人権週間です。人権週間中は人権・悩み事相談所を開設します。「いじめ、虐待」など、子どもに関する問題、家庭内の問題、近所のもめ事、プライバシーに関する問題など、毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題についてお悩みの方は、お気軽にご相談ください。人権擁護委員が相談に応じます。(相談無料、秘密厳守)

人権についての悩み事は人権擁護委員にご相談を

飯山市では6名の方に人権擁護委員をお願いしております。人権についてお困りのことがありましたら、お気軽に近くの人権擁護委員にご相談ください。

■飯山市人権擁護委員(敬称略)

関保典(常盤) 高橋 秀樹(秋津) 丸山 信一(飯山)
市川 泰成(木島) 高津 弘子(飯山) 米持美知代(瑞穂)

■法務局では常時面接・電話相談を実施しています

【(月)～(金) 8:30～17:15】
・みんなの人権 110番 ☎ 0570-003-110
・子どもの人権 110番 ☎ 0120-007-110
・女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810

人権・悩みごと相談所開設日

期日	時間	会場
12月3日(火)	9:00～12:00	飯山市公民館
12月4日(水)	9:00～12:00	栄村役場
12月4日(水)	9:00～12:00	木島平村 福寿苑
12月5日(木)	9:00～12:00	山ノ内町 地域福祉センター
12月6日(金)	9:00～12:00	野沢温泉村公民館
12月6日(金)	9:00～12:00	中野市人権センター

どの会場においていただいても結構です

まずは気軽に! 体験 してませんか?

ジム スタジオ プール

体験は毎日実施!

※体験は当クラブの利用予約済の方に限りです。

〈成人〉お電話かQRコードで体験ご予約下さい。〈お子様〉お電話かQRコードで体験ご予約下さい。

フィットネスクラブエフバイエー中野
〒383-0021 中野市西1-1-7 運動後はお風呂もご利用いただけます。
月～木/10:00～22:00 土/10:00～21:00 日・祝/10:30～18:00 休館日/毎週金曜日 ☎ 0269-26-0490

まずは気軽に! 体験 してませんか?

私たちは、「子どもたちの心に火をつける“応援団”です。暑いこと人気ランキング上位のスイミングで健康なカラダを!

無料体験受付中!!

〈成人〉お電話かQRコードで体験ご予約下さい。〈お子様〉お電話かQRコードで体験ご予約下さい。

ながでんスイミングスクール中野
〒383-0021 中野市西1-1-7 水が怖く、慣れないお子様大歓迎!!
月～木/10:00～19:00 金/14:30～19:00 土/10:00～17:30 日/休館日 ☎ 0269-26-0480

※市ではこのコーナーの有料広告を募集しています。詳しくは事業戦略室情報政策係(内線 387)までお問い合わせください。

岳北消防本部 出場件数【10月】



	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	広域協定区域	管轄外	計
火災	1	1	0	0	0	0	2件
救助	52	0	0	0	0	0	52件
救急	98	12	10	14	2	3	139件

今月の標語：みのがすな 小さな火のもと 火事のもと

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
10月末	36	0	51
前年同期	29	0	38

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
10月	573ト	67ト	640ト	14ト
前年同月比	134%	181%	137%	100%

(ひとこと) 宴会のはじめとおわりは お食事を
乾杯後30分、お開き前10分は食事を楽しみましょう
(残さず食べよう！30・10運動)

飯山市の気象【10月】

平均気温	15.8℃	(2.5℃)	※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	20.8℃	(1.5℃)	
最低平均気温	11.6℃	(3.1℃)	
日照時間月計	101.5時間	(80%)	
降水量月計	259.5mm	(240%)	

飯山市の人口と世帯 (10月31日現在)

総人口	男	女	世帯数
20,775人 (-11人)	10,109人 (-2人)	10,666人 (-9人)	8,058 (-6)
出生：14人 死亡：23人 転入：39人 転出：41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)
食器棚① 整理タンス① A型ベビーカー① 漬物桶⑥

◆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 エレキギター①
薄型テレビ(32インチ)① シニアカー①
大人用スキーウェア② MDメディア 男女学生服 着物
子ども服 男女用ランドセル 波トタン ブルーシート
車イス① (有料可)

※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いたしますので、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

10月中の市内空間放射線量測定値を公表します。
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)	10/30(水)	曇	1m	0.05 μSv
(旧)岡山小学校(岡山)	10/30(水)	曇	1m	0.05 μSv

健康いよいよ

気を付けよう！ 寒い時期の入浴について

お風呂が気持ちの良い季節になりましたね。皆さんはどのように入浴を楽しんでいますか？

日本の入浴と言えば：“湯につかる”そんな文化があります。また、熱い湯が好きの方も少なくないかもしれません。そこで、今回は、寒いこの時期ならではの入浴について、考えてみたいと思います。

まず、42度以上の入浴を高温浴といえます。高温浴でないと入った気がしない：という方もいらっしゃるでしょう。しかし、高温浴で起りやすいことは：

▽体力が消耗されやすい。
▽いきなり入ると交感神経が興奮して血管がギュッと縮まり、脳出血を起こす危険性が高まる。
▽汗のかき過ぎにより、体の水分が失われ、血液が濃くなり血の塊(血栓)ができやすい。などが、あげられます。

また、それに加えて、寒い時期の入浴では：

▽室温や湯の温度の差が大きいため、より血管が縮まりやすく、血圧も急上昇しやすい。
▽入浴での事故等は、11月～3月の寒い時期に多くみられます。など、危険もたくさんあります。

そこで、事故をより少なくし、安全に快適に入浴を楽しむためのポイントをご紹介します。

【安全入浴のポイント】

▽入浴前に家族に一声かける
(入浴時間が長ければ、様子をみる)に行く習慣を)
▽飲酒後、食事直後の入浴は避ける
▽入浴前に水分補給をする
(お酒は禁物。入浴前の水分補給は、入浴中の脱水を予防)
▽脱衣所、浴室を暖めて温度差をできるだけ小さくする(入る前に、浴槽のふたを

開けておく、シャワーを出してゆげを浴室に立ち込めるなどの工夫を)

▽入浴は、まず“かけ湯”を十分にして湯の温度に体を慣らす(足先・手先から順に心臓に向かって湯をかけていき、徐々に慣らす)

▽42度以上の高温浴を避ける(冬は40度前後での半身浴が理想。上半身の寒さを感じたら、水滴をぬぐい、肩に乾いたタオルを羽織る工夫を)
▽入浴時間はほどほどに(無理をしない)

▽浴槽から上がる時、急に立ち上がらない(急に立ち上がると脳貧血が起りやすくなるので、ゆっくり立ち上がる)

▽入浴後は、湯冷め防止に水滴をよくふき取る
▽入浴後の水分補給を欠かさず

▽入浴後30分は、体を休める
できるだけ安全で快適な入浴を心がけ、ぜひお風呂を楽しんでください。

【お問合わせ】
保健福祉課健康増進係
☎62-3111 内線187

▼緑色ランプ(AC電源ランプ)電源コンセントにコードがつながっている場合は点灯しています。停電時以外でランプが点灯しない場合は電源コードを確認してください。
▼赤色ランプ(乾電池ランプ)ランプが点滅し「ピッ、ピッ」

防災無線機の各ランプについて

▼緑色ランプ(AC電源ランプ)電源コンセントにコードがつながっている場合は点灯しています。停電時以外でランプが点灯しない場合は電源コードを確認してください。

設置場所について

▼周囲の家電製品が影響
近くに家電製品があると雑音が入る恐れがありますので、雑音が入る場合は離して設置してください。また、無線LAN等の電波が干渉し受信感度が落ちる場合があります。

防災ナビ



第163回 防災無線機の調子はいかがですか

今回の台風災害の浸水被害、また被害にあわれていない方も長年の使用で防災無線機に不具合が生じている場合があります。
普段、市役所からお知らせがある場合は、朝(6時45分)～昼(12時30分)夜(18時45分)に放送していますが、この放送が良く聞き取れるかをご確認いただき、不具合がある場合は市役所危機管理防災課までご連絡をお願いします。

黄色ランプ(録音ランプ)

緊急放送の場合は自動で録音され、録音されるとランプが点滅します。再生ボタンを押すと直前に録音された放送を聴くことができます。再生するとランプは消えます。

電池が消耗している場合は、電池が消耗して開け、単2乾電池4本を交換してください。また、乾電池は使用していても自然放電したり、長期間入れたまま放置していると液漏れの原因になるため1年に1回交換をお願いします。

乳 幼児健診 予 防接種 12月

乳幼児健診 受付：13:00～13:30

4カ月児	12月4日(水)	令和元年7月生まれ
10カ月児	12月11日(水)	平成31年1月生まれ
1歳6カ月児	12月18日(水)	平成30年5月生まれ
2歳児	12月2日(月)	平成29年11月生まれ
3歳児	12月25日(水)	平成28年11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。)

12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	赤ちゃんとお遊ぼう	健康相談 母乳相談
	4日(水)	11日(水)	18日(水)	25日(水)

会場：飯山市保健センター ☎62-3111 内線181・174

予防接種

◆12月10日(火)に予定していた4種混合予防接種は都合により中止とさせていただきます。

離乳食教室

日時：12月6日(金) 14:00開始
対象者：令和元年7月生まれ

2か月児ママの会

日時：12月20日(金) 14:00～15:30
対象者：令和元年10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

いいやま愛 (i) ナビ | 検索

または右のQRコードから



12月情報カレンダー

1	日	第30回みゆき野卓球大会(城南中体育館)
2	月	
3	火	市議会 招集・議案上程(予定) 人権・悩みごと相談所 9:00~12:00(飯山市公民館)【12月参照】 成年後見制度に関する相談会【右記参照】
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	無料法律相談会 14:00~16:00(飯山市福祉センター)
8	日	
9	月	
10	火	
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 一般質問(予定)
14	土	斑尾高原スキー場オープン
15	日	
16	月	市議会 各常任委員会審査(予定)
17	火	市議会 各常任委員会審査(予定) 成年後見制度に関する相談会【右記参照】
18	水	
19	木	もの忘れ相談会 13:30~15:30(飯山市福祉センター)(要予約)
20	金	市議会 委員長報告・採決(予定) 総合相談【右記参照】
21	土	戸狩温泉スキー場オープン 国際交流イベント「クリスマス・クッキー・パーティー」(要予約)【11月参照】 第3回北信濃選抜高等学校バスケットボール大会(飯山高校体育館)【22日まで】
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
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) 市役所仕事納め(1月6日仕事始め)
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

12月の税金など (納期限 1月6日)

国民健康保険税・・・6期

介護保険料・・・9期

後期高齢者医療保険料・・・6期

上下水道使用量・・・10.11月分

CATV、インターネット使用料・・・12月分

口座振替日 12月26日(休)

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】
12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)
【問合せ先】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
☎81-3101

◇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】12月3日(火)9:30~11:30
12月17日(火)9:30~11:30
【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 11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 8月 1.56倍(1.48)
うち常用・パート 8月 1.42倍(1.41)
■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
建設工事全般の見習い	1	不問	16.4~21.1	建設工事業	飯山市
野沢菜漬加工現場作業	1	59歳以下	14.6~16.4	野菜・果実缶詰・農産物食品製造業	飯山市
工場内作業員	2	18~44歳	20.1~23.2	こん包業	飯山市
土木・建築技術者	1	59歳以下	30.0~40.0	一般土木建築工事業	飯山市
運転手(ルート配送)	4	18~64歳	16.4~24.6	一般貨物自動車運送業	木島平村
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
介護職員	5	18歳以上	15.1~16.0	老人福祉介護事業	飯山市
警備職員	2	18~64歳	15.0~17.2	警備業	北信地域
介護職員(夜勤)	2	18歳以上	14.8~16.0	その他の社会保険・社会福祉・介護事業	飯山市
ふなしめじ生産	1	64歳以下	15.3~15.3	その他の食料品製造業	栄村
土木作業員	2	59歳以下	20.0~27.5	一般土木建築工事業	飯山市
介護職員	1	18~69歳	16.3~26.8	老人福祉介護事業	飯山市
パソコンの製造	3	不問	14.2~14.2	電子計算機・同附属装置製造業	飯山市
土木技術者・建築技術者	2	44歳以下	25.0~35.0	一般土木建築工事業	飯山市
営業	2	45歳以下	21.0~35.0	産業用機械器具賃貸業	北信地域
販売/プレミアムパート社員	1	不問	時給880円	他に分類されない小売業	飯山市
販売スタッフ	3	59歳以下	時給850~1000円	酒小売業	北信地域
訪問介護	1	不問	時給910円	老人福祉介護事業	飯山市
清掃スタッフ	1	59歳以下	時給1000円	建物サービス業	北信地域
工場内選別作業員	2	不問	時給930円	こん包業	飯山市
きのこ、胡瓜栽培作業全般	2	64歳以下	時給850~950円	その他の食料品製造業	飯山市
漬物製造	4	59歳以下	時給848円	野菜・果実缶詰・農産物食品製造業	木島平村
訪問介護職員	2	64歳以下	時給1100円	老人福祉介護事業	飯山市
警備職員	2	18~64歳	時給875~1100円	警備業	北信地域
ホームヘルパー	1	不問	時給1700円	その他の社会保険・社会福祉・介護事業	飯山市
介護職員	1	18歳以上	時給848~1100円	老人福祉介護事業	飯山市
コンビニエンスストア販売員	5	18歳以上	時給848~1100円	各種食料品小売業	飯山市
調理・ホールスタッフ	1	不問	時給900円	他に分類されない非営利的団体	木島平村
パソコンの製造	2	不問	時給850円	電子計算機・同附属装置製造業	飯山市
精肉部門アルバイト	1	不問	時給848円	各種食料品小売業	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



12 (♡>ω<♡) 結婚式に参加する 編

こんにちは、オーストラリアで食べすぎたリアンです。
久しぶりのオーストラリアは楽しかったです!家族のみんなも元気そうで、安心してまた飯山での冒険を頑張れます。
2週間は思ったより短かったから、食べたいもののリストは残念ながら制覇できませんでした…。

オーストラリアで友達の結婚式に行きました。結婚式に行くのは初めてで、感動と喜びがいっぱいな日でした。私の友達もアジア系のオーストラリア人なので、チャイニーズ風の式を挙げました。今回は皆さんにチャイニーズ風の式を少しご紹介します。

当日の朝、新郎は新婦の家まで迎えに行きます。しかし新郎はプライドメイド達が出した様々な難題をクリアしないと新婦に会う事ができません。これは香港やアジア系の式でよく見られる習慣ですが、難題と言っても罰ゲームのようなものです。その中でも、わさびを食べるゲームは定番らしいですよ!

新婦に会えたらお茶の儀式を行います。新郎新婦は新婦の親や親戚の前にひざまずいて、お茶を差し上げます。新郎の家に移動したら、また新郎の家族にお茶を差し上げます。これは家族への尊敬、そして祝福を願うための儀式だそうです。日本の結婚式でもこのような儀式を行いますか?ぜひ教えてください!

午後は日本と同じように挙式と披露宴があります。披露宴のハイライトは新郎新婦のファストダンスで、そのあとみんなはダンスフロアで盛り上がります。披露宴は中華の宴だったので、ウェディングケーキを含めて6コースもありました!今回の写真コーナーは披露宴で食べたロブスターの写真です。まさか一人半分とは思わなかったので、びっくりしました!(笑)

それではまた次回のコラムでお会いしましょう!

