



丸山智生さん 木島地区

「ランニングは自分にとって趣味ではなく、競技です!」

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

清水製粉(木島平村)に勤務して2年目、3ト

ントラックに乗ってキノコ資材の配達と営業をしています
「商品売ることは難しい」とのこと。トラックへの荷の積み下ろしはフォークリフトを使うので、体力を使わない分、時間があるときはなるべくランニングをしています。木島地区と市の駅伝大会には何度も、県縦断駅伝大会には昨年3度目の出場を果たし、これからもチャンスがあれば出場したいそうです。

木島公民館の専門部員(1年目)として、また消防団・祭りの若者連(共に5年目)としても活躍中です。「いるいるな年代の人たちと酒を飲んで話しをすることが楽しい」ので、地区の役は声がかかると断ることもなくと受けているそうです。趣味はラーメンの食べ歩きで、新潟県と長野市内によく出かけます。今はお子さんが小さいのでやめているスノーボードを、いつかまたやりたいそうです。

木島に生まれてよかった、雰囲気が好き、人が優しいと語る丸山さんでした。

木島に生まれてよかった、雰囲気が好き、人が優しいと語る丸山さんでした。



いいやまNPOセンターの概要 NPOってなんだろう？

民間団体の通称になっています。

NPOとボランティアってちがうの？

ボランティア(ボランティア活動)とは原則的に個人の自主性、社会性、無償性、助け合いの精神に基づく地域貢献活動で、収益を目的としません。

NPOは、社会の様々な課題に対して、自ら何を行うべきかを考え、自らの意思で活動を起こさずにはいられない人たちが集まって、社会的な使命(ミッション)を達成することを目的とした社会貢献活動で、収益をあげるが営利を目的としません。

いいやまNPOセンターの目的

NPOと地域の人たち、またNPO同士の横のつながりを広げていくための「場づくり」や、市民が行う自由で自立したNPO活動の発展に必要な支援活動を行います。

- いいやまNPOセンターではこんなことをしています
- ①市民活動に関する情報の収集・発信事業
 - ②市民活動団体間や市民活動団体と個人とのネット

恋をしよう 結婚しよう

いいやま住んでみせん課 移住定住係 ☎62-3111 内線252

バレンタインイベント
Sweets♡デコレーション体験パーティー

平成25年 2月2日④ 16時～18時30分 会場 びっくわん

・申込締切 1月22日 ・定員 男女とも30名
・参加費 男性：4,000円 女性：2,000円
・参加対象 男女とも25歳から45歳位までの未婚の方

健康メモ

上手なお酒の飲み方

「酒は百薬の長」といわれるように、昔から適度な飲酒は健康に良い影響を与えますが、飲みすぎは肝機能や消化器の障害、生活習慣病を進行させるなど多くの疾患の原因となります。お酒を飲む機会が多くなるこの時期、楽しく健康的に飲むためにも、適量を守り、正しい飲み方を身に付けましょう。

1、適量を守りましょう。

適量には個人差がありますが、厚生労働省が推進する「健康日本21」によると、1日当たりの「節度ある適度

な飲酒量」は、ビールなら中瓶1本(500ml)、日本酒なら1合(180ml)、焼酎なら1/2合(25度で100ml)、ワインならワイングラス2杯(240ml)が目安であるとされています。また、女性や高齢者の場合はこれよりも少ない量が適当であるとされています。

2、食べながら飲みましょう。

空腹状態でお酒を飲むと、肝臓への負担が大きく、胃腸を傷める原因にもなります。これらを防ぐためには、栄養バランスのとれたおつまみや脂肪分が少なく、たんぱく質やビタミン類、食物繊維を豊富に含んだおつまみがおすす

めです。(例えば刺身、枝豆、野菜の煮物やサラダ、豆腐、鍋料理など)

3、週に2日は休肝日を設けましょう。

毎日お酒を飲んでいると、肝臓は休む暇がなく次第に機能が低下してしまいます。週に2日は休肝日を設け、肝臓をいたわりましょう。2日続けて休肝日にする効果的です。

4、自分のペースで、ゆっくりお酒を楽しみましょう。

悪酔いや二日酔いなどのトラブルを防ぐためにも、無理をして人に合わせようとせず、自分のペースでゆっくり飲むことが大切です。

【栄養士 宮内純子】

後期高齢者医療制度について

国民健康保険に加入されている方も75歳になると国保を脱退し、県後期高齢者医療広域連合が運営する「後期高齢者医療制度」に加入し、医療を受けることになります。また一定の障害をお持ちの65～74歳の方も、申請により加入することができます。

後期高齢者医療制度に加入する方は

○75歳以上の方：手続きは不要です。75歳の誕生日前日までに新しい保険証を送付します。

長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320

市民環境課 国保年金係 内線1531154



○一定の障害のある65～74歳の方：申請が必要です。広域連合が認定した日から加入になります。

■自己負担について

自己負担割合は1割(現役なみ所得者は3割)です。

■高額な医療費を支払ったとき

1か月に医療機関に支払った自己負担額が一定の額を超えた場合、申請によりその超えた額が給付されます。対象となる方には広域連合から通知が届きますので、最初の1回のみ申請をお願いします。

【問い合わせ先】

長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320

予防接種 1月 乳幼児健診

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆
(☎62-3111 内線630)

乳幼児健診・離乳食教室

- 受付時間・・・午後1時～1時45分
- ◇4か月児 1月9日(水) 平成24年8月生まれ
 - ◇10か月児 1月16日(水) 平成24年2月生まれ
 - ◇1歳半 1月23日(水) 平成23年6月生まれ
 - ◇2歳児 1月7日(月) 平成22年12月生まれ
 - ◇3歳児 1月30日(水) 平成21年12月生まれ
- ◇もぐもぐ離乳食教室
- 時間・・・午後2時～3時30分
- 1月18日(金) 平成24年8月生まれ
- ◇かみかみ離乳食教室
- 時間・・・午前10時～11時30分
- 1月23日(水) 平成24年2月生まれ

予防接種 受付時間・・・午後1時15分～2時
持 ち 物・・・母子健康手帳
予診表(記入を忘れずに)

◇麻しん 風しん 混合
(すでに麻しん、または風しんにかかったことのあるお子さんも接種できますが、両方にかかったことが明らかなお子さんは接種する必要はありません)
・接種日および対象地区 1月15日(火) 全地区
①第1期・・・1歳～2歳になるまでに麻しん風しん混合ワクチンを1回接種
②第2期・・・5歳～7歳未満で小学校就学前1年間に麻しん風しん混合ワクチンを1回接種
※接種後4週間は他の予防接種はできません

◇BCG
・接種日および対象地区 1月24日(木) 全地区
3か月～6か月になるまでに1回接種
※接種後4週間は他の予防接種はできません

◇三種混合
・接種日および対象地区
1月22日(火) 全地区
①1期初回・・・3か月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい)
②1期追加・・・1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種(7歳半になるまでに)
※接種後1週間は他の予防接種はできません

◇ポリオ(不活化ワクチン)
・接種日および対象地区
1月10日(木) 全地区
3か月～7歳半になるまでに3週以上あけて3回接種(1歳になるまでが望ましい)
※接種後1週間は他の予防接種はできません

◇四種混合は、ワクチン不足のため一時見合わせをしております。

いじめ電話相談 飯山市教育委員会
いじめに こまったら・・・ ひとりで悩んでいないで電話してください。
ご家族からの相談も受け付けています。
電話62-3111（飯山市役所） 内線100番（いじめ相談専用）
【相談時間】9：00～17：00（土日祝日、年末年始は除く）

青少年育成市民会議よりお知らせです、毎月第3日曜日は「家庭の日」です。
『早ね早おき朝ごはん・あいさつ』に取り組みましょう。
母の想いをしっかり食べて 今日も1日 行ってきます
「早寝早起き朝ごはんコンテスト」標語部門応募作品より

2/1 金	31 木	30 水	29 火	28 月	27 日	26 土	25 金	24 木	23 水	22 火	21 月	20 日	19 土	18 金	17 木
					小学生ミニジャンプ大会（長峰） 読売戸狩アルペンスキー大会	火葬場休み エコパーク寒川臨時開場日 9時～11時	廃食用油の回収 9時～11時 市役所西側車庫（克雪センター前）	出張年金相談 10時～12時、13時～15時 商工会議所		巡回労働相談 17時30分～20時30分 中野市勤労青少年ホーム	総合相談 9時～15時 飯山市福祉センター（下記参照）	火葬場休み 第3回低学年アルペンスキー教室（戸狩） 第2回小・中学生スノーボード教室（斑尾）	無料法律相談会 13時30分～15時30分 飯山市福祉センター	第35回長野県スキー大会週間（木島平・24日まで）	交通事故無料巡回相談 10時～15時 北信地方事務所

16 水	15 火	14 月	13 日	12 土	11 金	10 木	9 水	8 火	7 月	6 日	5 土	4 金	3 木	2 水	1 火
健康相談日 9時30分～11時 保健センター		火葬場休み 第2回低学年アルペンスキー教室（戸狩）	第15回木島平ジュニアジャンプ大会（14日まで）	エコパーク寒川臨時開場日 9時～11時 飯山市小学生クロス記録会（長峰）	年末年始のごみ収集等日程 ●各区ステーションでの収集 「12月29日～1月3日まで休止」☆12月28日（金）までは通常どおり収集し、年明けは1月4日（金）より収集を再開します。 ●エコパーク寒川 「12月29日～1月3日まで休止」☆ただし12月31日（月）は午前9時～午前11時まで、ごみの受け入れを行いますので、ご利用ください。					第1回低学年アルペンスキー教室（戸狩） スノーボード指導者講習 第1回小・中学生スノーボード教室（斑尾）	エコパーク寒川臨時開場日 9時～11時 アルペンスキー指導者講習会（戸狩）	市立飯山図書館休館（12月29日～1月4日まで）	火葬場休み 市役所閉庁（12月29日～1月3日まで）		火葬場休み

◇斑尾高原絵本美術館 午前9時30分～午後6時（入館受付は午後5時30分まで）
冬期間は不定休です、こ来館の際は事前にお電話ください。

◇心配ごと相談 毎週水曜日 午前9時から12時 飯山市福祉センター（要予約）
◇人権福祉総合相談 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 いやま人権福祉センター

1月の税金など（納期限は1月31日）

- ・国民健康保険税・・・7期
- ・介護保険料・・・10期
- ・上水区域上下水道使用料・・・11・12月分
- ・後期高齢者医療保険料・・・7期
- ・市・県民税・・・4月分
- ・保育料・CATV・インターネット使用料・・・1月分

口座振替日 1月28日

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】午前8時30分～12時

【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
- ・年金現況証明

【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】1月21日（月）

【時間】午前9時～午後3時
（弁護士による無料法律相談、経営法律相談もあります）

【会場】飯山市福祉センター
お問い合わせは
社会福祉協議会 ☎62-2840 まで

お知らせ

飯山市役所
62-3111

◇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）

市営住宅入居者募集
市役所いいやま住んでみせん課
☎623111 内線252

募集団地・戸数
▽一般募集 福寿町団地 1戸
弓町住宅 1戸
▽随時募集 水上団地 1戸
神明ヶ丘若者住宅 1戸
申込用紙配布・募集受付期間
平成24年12月21日（金）～平成25年1月9日（水）（休日等の閉庁日を除く） 午前8時30分～午後5時15分まで
▽随時募集住宅の受付開始日 平成24年12月21日（金）（休日等の閉庁日を除く）から当分の間の閉庁日を除く から当分の間の午前8時30分～午後5時15分まで 随時募集であるため、申込があり次第受付を終了します。

選考方法、抽選の日時及び場所
▽選考方法 申込件数が募集戸数を超えた場合は抽選とします。
▽抽選の日時 平成25年1月18日（金） 午前10時～ 飯山市役所4階 第3委員会室
申込用紙配布・受付場所
市役所 いいやま住んでみせん課 住宅係（市役所2階）
お問い合わせ
詳しくは、いいやま住んでみせん課まで、お問い合わせください。

労災職業病無料健康相談会
建交労 長野労災職業病支部
☎0263367826

アスベスト・じん肺・振動病・難聴など、次のような症状でお悩みの方はいらっしゃいませんか？
▽せきや痰が続く（ほこりを吸い込む仕事をしていた方）▽手がしびれたり、冷たい。寒いときは指先が白くなる（チェンソーや削岩機、電動のこぎりなど振動工具を使った方）
▽テレビの音が大きすぎると家族に言われる。耳鳴りがひどい（騒音がひどい職場で働いた方）
このような、気になる症状がありましたら、お気軽にお問い合わせください。当日は聴力測定もできます。

会場・日程
1月19日（土） 常盤地区活性化センター
1月20日（日） 飯山市公民館
受付時間 午前10時～午後4時
お問い合わせ
詳しくは、全日本建設交通一般労働組合・長野労災職業病支部または担当者の堀江（090（6931）5430）まで、お問い合わせください。

放送大学4月入学生募集
放送大学 長野学習センター
☎0266652332

放送大学では、平成25年度1学期（4月入学）の学生を募集しています。
放送大学は、テレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。
心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。
働きながら学んで大学を卒業したい、教養を深めたい、仕事に活かしたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。
詳しい資料を無料でお送りいたします。お気軽にお問い合わせください。放送大学ホームページでも受け付けております。
出願期限 平成25年2月28日（木）
ホームページ <http://www.ouj.ac.jp>
資料の請求・お問い合わせ先
放送大学長野学習センター（月曜日・祝日休み）まで。

戦後、引揚時に税関等に預けられた証券等の返還について
横浜税関業務部 税関相談官室
☎045（212）6000

税関では、終戦後に外地から引き揚げてこられた方々が、現地の在外公館や、上陸時に税関などに預けられた通貨・証券などをお返ししております。
預けられたご本人はもとより、ご家族の方でもお心当たりのある方は、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ
詳しくは、横浜税関業務部税関相談官室まで、お問い合わせください。

小学生～高校生のための春休み海外派遣参加者募集
財団国際青少年研修協会
☎03（6459）4661

文部科学省所管の財団法人・国際青少年研修協会では、8事業の参加者を募集しています。おひとりで参加になる方が8割以上、はじめて海外に行かれる方が6割以上の参加です。そのため事前研修会では仲間作りから丁寧に指導し、引率リーダーも同行します。ので安心して参加していただけます。

内容 ホームステイ・ボランティア・文化交流・学校体験・英語研修・地域見学・野外活動など
派遣先 米国・英国・豪州・カナダ・ニュージーランド・カンボジア・フィジー
日程 3月24日（日）～4月5日（金）9～12日間 ＊事業により異なる
対象 小3～高3の方まで ＊事業により異なる
説明会 全国12都市、1月下旬 ＊入場無料・予約不要
参加費 29・8～43・8万円（共通経費は別途）＊1月28日（月）までにお申し込みの方は、早割りで1万円割引します。
締切 2月4日（月）
ホームページ <http://ksk.co.jp>
お問い合わせ・資料請求先
詳しくは、財団国際青少年研修協会まで、お問い合わせください。

◇人権常設相談所 毎週月・水曜日 午前9時～12時（祝日除く） 法務局飯山支局 ☎23302



願いを込めて鐘を突きましよう。新たな年の始まりを飯山駅で。 期日 12月31日（大晦日） 時間 午後11時40分から 場所 JR飯山駅
▽来場者にはおいしい「福みかん」等のサービスがあります。
▽願い事を込め、短冊に書きましよう。「七福の鐘 祈願処」が設置されます。願いの書かれた短冊は飯笠山神社で御読い（おはらい）をし、祈願のうえ、お焚き上げします。

七福の鐘つき二年参り
JR飯山駅
☎2139

詳しくは、大会事務局まで、お問い合わせください。

開催日 1月27日（日）
会場 飯綱高原スキー場
参加費用 無料。ただし、交通費、昼食代等の経費は、参加者の負担とする。
申込期限 12月28日（金）
申込方法 大会事務局または市役所保健福祉課障がい福祉係に申し込む。
その他 競技用具は、原則として参加者が持参する。
お問い合わせ
詳しくは、大会事務局まで、お問い合わせください。

第34回長野県障害者スキー大会
特定非営利活動法人 長野県障がい者スポーツ協会（大会事務局）
☎026（295）3661