

# 予防接種 2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：午後1時～1時45分)

- ・4か月児 2月 6日(水) 平成24年 9月 生まれ
- ・10か月児 2月13日(水) 平成24年 3月 生まれ
- ・1歳半 2月20日(水) 平成23年 7月 生まれ
- ・2歳児 2月 4日(月) 平成23年 1月 生まれ
- ・3歳児 2月27日(水) 平成22年 1月 生まれ

## ◇もぐもぐ離乳食教室

日 時：2月15日(金) 午後2時～3時30分  
対 象：平成24年9月生まれ

## ◇かみかみ離乳食教室

日 時：2月20日(水) 午前10時～11時30分  
対 象：平成24年3月生まれ

## 【予防接種】(受付：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)

## ◇三種混合

接種日：2月19日(火) 対象地区：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

## 日常生活でできるインフルエンザ予防

今年もインフルエンザの流行が懸念されています。十分な対策を行って予防を心がけましょう。

### ①栄養と休養を十分とる。

体調を整えて体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

### ②人ごみを避ける。

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

### ③適度な湿度、湿度を保つ。

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが空気中を長時間漂うこととなります。

加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

### ④外出後の手洗いとうがい。

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

### ⑤マスクを着用する。

予防が必要な方はできるだけマスクを着用しましょう。罹患した後でも、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。『人に対して』という意味で『エチケットマスク』などといわれることもあります。



年末年始を過ぎると「カラダが重たい...」、「気づいたら常にかか食っている...」。こんなことはありませんか？  
実は12月～1月までの間は1年で最も体重コントロールが難しい時期だと言われています。年末年始は忘年会・新年会など飲食の機会が増え、長期の休みや降雪により外出する機会や運動量が減ることが原因と思われる。また、この時期の運動不足や食べ過ぎは、体重は変わらなくとも

血液の中性脂肪・血糖値の増加につながっていきます。「食べたらずの分動くこと」対策はこれに尽きます。時には、降雪により思うような運動ができない場合や除雪等で疲れて運動どころでない場合もあります。さらに、きちんと運動しなくちゃと思っっているものの、構えてしまったり重い腰が上がらないという方も多いかもしれません。そこで今回は「日常生活での消費カロリー」に目を向けてみたいと思います。以下の表は、体重60kgの人を想定した消費カロリーです。これより体重の少ない方は消費カロリーが少なく、多い方は消費カロリーが多くなります。

日常生活での作業など	消費量	食物で換算した消費量
雪かき 30分	126kcal	切り餅 1個分
拭き掃除 30分	120kcal	柿中サイズ 1個分
除雪機での除雪・犬の散歩 30分	110kcal	マヨネーズ大さじ1杯強程度
掃除機 15分	39kcal	みかん Mサイズ 1個分
階段の上り下り 5分	23kcal	アーモンドチョコ 1粒分

いかがでしょうか？どれも普段の生活で実践しているものばかりですが、この表を参考に、食べ過ぎた日には動いて消費することを意識してみませんか？

## 【保健師 湯本佐知子】

## 健康メモ

食べたらず動いて消費して!!

## 発見! Eひと

いいひと はっけん #82

「やらないよりは、やったほうがいい。」という考えのもと、自分が参加しない訓練でも見学したり、経験できることに率先して経験するようにして「早く周りの人に追いつきたい。」という抱負を持っています。

趣味は野球と旅行で、大学時代は国内外に、最近では木曾や石川県に行ったそうです。好きな食べ物は、酒・すし・焼肉で、休日は近隣の温泉に漬かりリフレッシュをしています。

飯山について思うことは、大学時代に横浜市に住んだ経験から、都会の人ごみは好きではない、飯山は落ち着くとのこと。また、親元を離れて親のありがたさが分かったそうです。

## 月岡健一さん 飯山地区



「1日でも早く仕事を覚えるように、がんばります!」

E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介!します

## 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

協働って?聞きなれない言葉に思えるけど、昔からやっていること。それを“今ふう”に

その一方で、過疎化や少子高齢化によって、暮らす人たちだけで地域の活力を維持していくことが難しくなっているところもあります。そこで改めて「協働」です。

行政やNPO、企業など幅広い団体や人が、地域に暮らす人たちと一緒に、お互いの特性を認識し、尊重し合って地域の活性化に取り組む。広く社会的公益的課題の解決や社会的目的の実現のために協力・強調して活動する。そんな、「今ふう」の開かれた「協働」が大切になっています。

「協働」の推進にあってNPOの役割が重要といわれています。また多様なNPO活動分野も協働を進めるうえで大きな役割となっています。

【NPOの特徴と役割】

- 先駆性：しがらみにとらわれず、新しい問題に挑戦、着手することや、実験的な取り組みが可能。先駆的なパイオニアとしての役割を果たす。
- 多元性：多様な価値観に基づく社会サービスを提供することが可能。
- 人間性・地域性：人対人のきめ細やかな仕事はNPOの得意分野。地域密着型で活動。行政や企業ではカバーしきれない業務に取り組める。
- 専門性：専門知識や具体的なノウハウを持つ団体も多い。



まゆだまと実木草クラフトで表現された、かまくら祭りの様子

「実家屋つまようじ」からお知らせ(代表 石塚)

「第12回ふるさとCM大賞 NAGANO」に「ちむこまーしやる2012」で出品したCMは、「実家屋つまようじ」のまゆだまと実木草くらふとが使用され、「かまくらまつり」をPRしました。

今年(2012)は八十二銀行賞を受賞し、年間50回abnで放送されます。クラフトとまゆで表現したかまくらまつりのCM放送を楽しみにしてください。(かまくらまつり)は2月9・10日開催)

【活動分野】

- ・地域、まちづくり、安全、災害救援、国際協力、交流、医療、保健、福祉、環境、産業振興、文化、芸術、スポーツ、教育、学区集、情報、出版、人権、平和など(20分野)

(協働の社会とNPOの役割より抜粋)

## 国民健康保険

シリーズ 267

## 飯山市国民健康保険運営協議会が開催されました。

飯山市国民健康保険運営協議会は、飯山市国保の一部負担金の負担割合や国保税の賦課方法など、国保事業の重要事項について審議していただくため、被保険者代表5名、保険医、保険薬剤師代表5名、公益代表5名の計15名で組織されています。

国保会計は、国保税を主財源として、国・県からの補助金・交付金などを加え運営していますが、近年、景気の悪化などにより国保税が減少傾向

にあるなか、療養給付費・高額医療費などは増加傾向にあり、1年間の収支は赤字となる状態が続いています。

赤字分は、「基金」を取り崩し、国保会計を運営していますが、この傾向が続くと近いうちに基金もなくなってしまう状況が予想されています。(23年度は1億円の基金取り崩し)

このような状況を踏まえ、11月26日開催の第1回協議会の冒頭、足立市長より諮問のあった「飯山市国民健康保険の課税額」について、現在協議会で審議しています。審議の状況や協議会資料などは随時ホームページに掲載しますのでご覧ください。

## ハローワーク

### 北信地域求人情報 12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  
 全数 11月 1.44倍 (1.45)  
 うち常用・パート 11月 0.91倍 (0.96)  
 (※臨時・季節職員を除く)

■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
出荷係	1	不問	12.0～15.0	野菜・果実小売業	飯山市
事務員	1	35以下	12.9～16.6	一般貨物自動車運送業	飯山市
整備	2	59以下	20.0～28.0	産業用機械器具賃貸業	飯山市ほか
電気工事見習	1	不問	12.6～16.8	電気工事業	木島平村
土木作業員	1	不問	18.0～25.0	一般土木建築工事業	飯山市
販売他	2	不問	17.0	酒小売業	野沢温泉村
美容師、美容師アシスタント	1	39以下	13.0～25.0	美容業	飯山市
板前【急募】	1	不問・住込	21.0～25.0	旅館、ホテル	野沢温泉村
板前	1	不問	18.0～25.0	旅館・ホテル	木島平村
介護員	4	不問	14.9～15.4	市町村機関	飯山市ほか
建設作業員	1	不問	18.0～30.0	一般土木建築工事業	飯山市
軽作業(組立、試験)	3	不問	15.0～30.0	電気機械器具製造業	飯山市
品質管理業務【急募】	1	不問	20.0～25.0	機械器具小売業	飯山市
農業アドバイザー	1	不問	18.0～23.0	その他の各種商品小売業	飯山市ほか
調理・接客	2	不問	20.0～26.0	そば・うどん店	飯山市
石油製品販売、配達	1	不問	16.8～18.0	燃料小売業	飯山市
グロスリー担当	1	不問	時給740円	その他の各種商品小売業	飯山市
食品販売の営業事務	2	不問	時給750～850円	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
きのこ作業全般	1	不問	時給700～800円	その他の食品製造業	木島平村
老人デイサービス介護員	1	不問	時給900円	その他の介護事業等	木島平村
惣菜製造補助	1	不問	時給800～880円	食肉小売業	野沢温泉村
郵便物の運送等	1	不問	時給890円	郵便局	飯山市
集配ドライバー	3	不問	時給800～1000円	一般貨物自動車運送業	飯山市
クリーニング集配業務等	1	不問	時給740円	洗濯業	飯山市
病院受付、会計医療事務【派遣】	1	不問	時給850～900円	総合病院の医療事務	飯山市
ルーム・厨房係	2	不問	時給800～1150円	旅館、ホテル	野沢温泉村
訪問介護員(介護センター)	3	不問	時給1300円	農林水産協同組合	飯山市
警備職員	10	18以上	時給725～775円	警備業	飯山市ほか
清掃スタッフ	1	不問	時給800円	旅館、ホテル	野沢温泉村
野沢菜漬加工現場作業	1	不問	時給700～800円	農産保存食品製造業	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



### 今年の漢字と今年の言葉？

「今年の漢字」のことを始めて聞いたきっかけは、2011年に東日本大震災の後に生存者やボランティアが力を合わせて、危機を立ち向かったことを表すために「絆」が選ばれた時です。2012年に決定された「金」も2012年に起こったそれぞれの出来事が上手に象徴されていますね。夏季オリンピックに得た史上最多の金メダル、金環日食、スカイツリーの完成、山中伸弥教授に授与されたノーベル生理学医学賞のことなど、一字で示すのは素晴らしいと思います。

他の国でも同じような習慣があると知っていましたか？中国でも年をイメージする字を決めますが、日本の投票と違って、政府が管理する国語資源モニタリング・研究センター、商業新聞、中国ケーブルテレビ局によって選択されます。2012年に選ばれた「夢」(夢)は、中国人の夢の実現(宇宙探査・中国産の航空母艦・ノーベル賞を受賞した作者)に祝意を表します。

英語圏の国では、漢字の代わりに「今年の言葉」の選択していますが、選択基準はちょっと異なります。過去一年間のイベントや出来事が主ではなく、新しくできた言葉や流行語が選ばれます。例えば、アメリカとイギリスの場合、オックスフォード英語大辞典(英語辞書のスタンダード)の編集者が1991年から毎年、代表的な言葉を指定しています。年の代表に選ばれた言葉(および表現)とは、その年に発明されて、またはその年に初めて一般的に使われているようになった言葉です。

2012年にアメリカの代表的な言葉として選ばれた「to GIF」は、画像ファイル形式の「.gif」から生じて、現在は「.gifを作る」という動詞で使われています。日本でいうとGoogleで検索することを「ググる」と似ています。イギリスのほうは、全く新しい言葉が指定されました。全体的という意味の「omni」+めっちゃくちゃという意味の「shambles」から「omnishambles」(発音：オムニーシャンブルズ)という造語ができました。政治批判から生まれた言葉で、完全に誤ったとか、大失敗や誤算を表現する一般的に使われる言葉になりました。

他にも、ドイツでは、ドイツ語研修会の提供で1972年から年の言葉を選定していますが、1991年からは、ひわいな言葉も選ばれるようになったのはユニークですね。今年はどんな年になるのでしょうか。また一年よろしくお祈りします！

### ジンジャー・ブレッド・ハウス 小学生対象

キャンディーを使って、小さな家を作ってみませんか？  
 広域観光推進室 ☎ 62-3111 内線 291 (申込締切1月21日)  
 小さいお菓子の家を作ってみませんか？  
 キャロリンと一緒に楽しみましょう！  
 ■日 時 1月26日(土) 10:00～12:30  
 ■場 所 女性センター未来(参加費100円)

## Data file

### 岳北消防本部 出動回数【12月】

	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計
火災	1	0	0	0	0	0	1件
救助	1	0	1	0	0	0	2件
救急	111	26	23	11	4	0	175件

今月の標語：火の始末 常にあなたが 責任者

### 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	93	2	124
前年同期	79	1	97

今月の標語：つうがくる なれたみちでも 気をつけて

### 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	419ト	36ト	455ト	13ト
前年同月比	97%	90%	97%	85%

カセットコンロを使う機会が多い時期です。使用済みのボンベは必ずガス抜きをして、もえないごみで出してください。

### 飯山市の気象【12月】

平均気温	-0.4℃ (-1.7℃)	※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	3.9℃ (-2.0℃)	
最低平均気温	-4.6℃ (-1.9℃)	
日照時間月計	91.8時間 (104%)	
降水量月計	179.5mm (112%)	

### 飯山市の人口と世帯 (12月31日現在)

総人口 23,602人 (-40人)	男 11,450人 (-23人)	女 12,152人 (-17人)	世帯数 8,226 (+2)
出生：9人 死亡：30人 転入：45人 転出：64人			

( )内は前月との増減。住民基本台帳による

## 利 Reuse 不用品の交換 融通情報

- ◆譲ります(無料)  
 ☞収納庫① ☞指圧ローラー① ☞整理タンス①  
 ☞カラーボックス① ☞犬小屋② ☞卓上食器棚①  
 ☞ラック① ☞電子レンジ① ☞健康器具① ☞鏡台①  
 ☞炊飯器① ☞空気清浄機① ☞加湿器① ☞血圧計②  
 ☞たんす① ☞オーディオラック② ☞ローボード①  
 ☞洋服タンス① ☞介護ベッド① ☞サイドボード③  
 ☞子ども用ブロック① ☞学習机① ☞座椅子②

- ◆譲ってください(無料)  
 ☞幼児・低学年用自転車・多数 ☞しめじ栽培瓶・多数  
 ☞デジタルテレビ① ☞灯油式風呂釜①

- ◆譲ってください(有料でも可)  
 ☞業務用大型ストープ① ☞チャイルドシート①

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

## 防災ナビ



### 第82回 除雪中の事故をなくしましょう

- 昨冬市内では、雪による人的被害として3人の方が亡くなっています。  
 このような痛ましい事故を無くし人的被害をゼロにするためにも、事前の予防対策は必ず実行しましょう。命綱の使い方、アンカーの取り方はしご固定方法、除雪機運転指導等、毎年のごとくではありますが改めて確認することが必要です。
- 【除雪中の事故の特徴】  
 ○除雪作業中、特に屋根からの転落による事故が多い。  
 ○高齢者の事故が多い。  
 ○単独作業中の事故が多い。  
 ○作業開始直後事故が多い。  
 ○発見時間が遅れるほど死者が多い。  
 ○「気兼ねする」「無理と思わない」「高齢者が多い。」  
 【原因別に見た事故の特徴】  
 ○除雪中の屋根からの転落
- はしごから転落  
 ・シーズン1回目、気温上昇時に事故が発生。  
 ・命綱、ヘルメット不着用。  
 ・地上に積雪がないことで被害の程度が大きい。  
 ・1階の屋根の事故が多い。  
 ・屋根からの落雪  
 ・気温上昇時に軒下にいた。  
 ・落雪式屋根からの落雪が危険。  
 ○除雪機の事故  
 ・雪詰まり除去時の事故。  
 ・高齢者以外の事故も多い。  
 ○除雪中の水路等への転落  
 ・発見までの時間が長く死亡に至る例も。  
 ○除雪に伴う発症  
 ・寒い屋外での重労働によって発症。  
 【事故を防ぐためのポイント】  
 ○必ず2人以上で(近隣同士家族などと一緒に)行う。  
 ○安全性向上(道具、器具の活用、適切なメンテナンス)  
 ○被害の程度を軽減(事故の衝撃を軽減する、救命救急早期発見する)  
 ○作業から解放(自力で作業困難な世帯への支援、雪下ろし不要の施設整備)  
 「雪下ろしには慣れている」「自分の年齢や体力」に対する過信はありませんか？

# 情報カレンダー

◇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

3日	2土	3/1金	28木	27水	26火	25月	24日	23土	22金	21木	20水	19火	18月	17日
見守りとうど衆研修会 9時～15時 市公民館(34参考)	エコパーク寒川臨時開場 9時～11時 飯山雪国大学文化講演会 飯山市公民館	火葬場休み	出張年金相談 10時～15時 飯山商工会議所	第1戦ナイタースプリントレース (長峰クロスカントリースキー競技場)				エコパーク寒川臨時開場 9時～11時	火葬場休み		総合相談 9時～15時 飯山市福祉センター(下記参照)	税の申告相談(3月15日まで 8参考)		火葬場休み

**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。【相談時間】9:00～17:00(土日祝日除)

☎62-3111 内線100番(いじめ相談専用)

### 2月の税金など(納期限2月28日)

- 固定資産税・都市計画税・・・4期
- 国民健康保険税・・・8期
- 介護保険料・・・11期
- 後期高齢者医療保険料・・・8期
- 簡水区域上下水道使用料・・・12、1月分
- 下水道受益者負(分)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

### 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  
【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】2月20日(水)  
【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(本町)  
【お問合せ先】飯山市社会福祉協議会 ☎62-2840

### 北信地区就職面接会

ハローワーク飯山 ☎86609

北信地域で活躍する企業の人材確保と、若年求職者の就職促進のため、82社の企業が参加のもと就職面接会を開催します。

【日時】2月18日(月)  
午後1時～4時30分

【会場】メルパルク長野

【参加対象】  
○U・イターン就職者  
○大学・短大・高専・専修学校卒業予定者(3年以内の既卒者含む)

【求人者】北信地区を就労場所とする正社員の採用計画がある事業所

ちびっこ探検学校ヨロノ島参加者募集  
(財)国際青少年研修協会 ☎03-6459-4661

「第37回ちびっこ探検学校ヨロノ島」の参加者を全国より募集します。日本全国から参加するたくさんの方々と、思い出に残る楽しい体験をしませんか。

【期間】(6泊7日)  
3月26日(火)～4月1日(月)

【場所】鹿児島県大島郡与論町

【定員】(先着順)  
日本人小学生200名  
在日外国人小学生100名

【応募期限】3月6日(水)

【出発地と参加費】(抜粋)  
長野駅…14万6000円  
新潟空港…14万6000円  
羽田空港…14万円

### 北信地区就職面接会

ハローワーク飯山 ☎86609

北信地域で活躍する企業の人材確保と、若年求職者の就職促進のため、82社の企業が参加のもと就職面接会を開催します。

【日時】2月18日(月)  
午後1時～4時30分

【会場】メルパルク長野

【参加対象】  
○U・イターン就職者  
○大学・短大・高専・専修学校卒業予定者(3年以内の既卒者含む)

【求人者】北信地区を就労場所とする正社員の採用計画がある事業所

ちびっこ探検学校ヨロノ島参加者募集  
(財)国際青少年研修協会 ☎03-6459-4661

「第37回ちびっこ探検学校ヨロノ島」の参加者を全国より募集します。日本全国から参加するたくさんの方々と、思い出に残る楽しい体験をしませんか。

【期間】(6泊7日)  
3月26日(火)～4月1日(月)

【場所】鹿児島県大島郡与論町

【定員】(先着順)  
日本人小学生200名  
在日外国人小学生100名

【応募期限】3月6日(水)

【出発地と参加費】(抜粋)  
長野駅…14万6000円  
新潟空港…14万6000円  
羽田空港…14万円

### 中部国際空港…13万5000円

【説明会】(無料/自由参加)各地区で開催します。(開催日時・場所はお問い合わせください)参加できない場合、お問い合わせいただければ、説明会に使用する詳しい資料を郵送にてお送りします。

### 自衛官募集

自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所 ☎026(235)5050

【幹部候補生】  
約1年の教育を経て幹部自衛官に任官します。  
【資格】大卒程度…22歳～28歳  
大学院卒修了課程…20歳～28歳  
【受付】2月1日(金)～4月26日(金)  
【試験日】  
1次…5月11日(土)(筆記試験)  
5月12日(日)(飛行要員のみ)  
2次…6月11日(火)～14日(金)のいずれか1日

【予備自衛官補】  
社会人として職業等に従事しつつ、所要の訓練後予備自衛官補として社会貢献する制度です。  
【資格】  
一般…18歳～34歳  
技能…18歳以上で国家免許資格等により53歳～55歳  
【受付】4月3日(水)まで  
【試験日】4月12日(金)～15日(月)



### 司法書士による無料相談

長野県司法書士会 ☎026(244)6335

長野県司法書士会では、2月1日から28日を「相続登記はお済みですか月間」と定め、県下各司法書士事務所において無料相談を受け付けます。この無料相談では、相続登記をはじめ遺言分割協議など相続登記に関連するアドバイスを受けることもできます。

【日程】2月1日(金)～28日(木)

【会場】県内各司法書士事務所

【予約等】相談予定の各司法書士事務所にお問い合わせください。

【相談例】  
「登記名義人が先々代のままになっていて」「妻(夫)に全財産を相続させたい」「遺言について」「相続つてしないといけないの」等

◇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 ☎2302

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。  
「しっかり睡眠 すっきりおはよう ぱっちり食べます 朝ごはん」  
「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月

16土	15金	14木	13水	12火	11月	10日	9土	8金	7木	6水	5火	4月	3日	2土	1金
飯山城下町ひな街道ひな人形展「商店街会場」(3月3日まで 25参考)	第31回戸狩学生オーブンスキーチャレンジ(22日まで)		健康相談日 9時30分～11時 飯山市保健センター		●建国記念の日 火葬場休み	第31回長野県小学校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スキー競技場)	第31回いいやま雪まつり(10日まで・7参考) 第13回かまくら祭り(10日まで・6参考) エコパーク寒川臨時開場 9時～11時	第43回飯水スキー大会(長峰クロスカントリースキー競技場)	火葬場休み		飯山城下町ひな街道ひな人形展・なつかし玩具大集合 ふるさと館(3月24日まで 25参考)	献血 9時30分～11時、13時～14時 飯山市保険センター	2013飯山市アルペンスキー大会(戸狩温泉スキー場) 第3回小・中学生スノーボード教室(斑尾高原スキー場)	エコパーク寒川臨時開場 9時～11時	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)  
☎2807 come館の際は事前にお電話ください。(冬期間不定休)

# お知らせ

飯山市役所  
62-3111

### 北信広域連合嘱託職員採用試験のお知らせ

北信広域連合事務局 総務課 ☎02695050

【募集職種】(いづれも若干名)  
・看護師・介護士・調理員  
【受験資格】  
①看護師は看護師資格を有する方、介護員および調理員は資格が必要ありません  
②年齢要件：原則ありませんが、健康で業務に従事可能な方  
③住所要件：通勤可能な方であれば特に問いません

【受付期限】…2月6日(水)まで  
【試験日】…2月17日(日)  
【試験方法および会場】  
中野市豊田支所にて面接試験  
【受験手続】  
所定の試験申込書に必要事項を記入し、持参または簡易書留等で提出してください。

【その他】  
○受験案内、試験申込書は、北信広域連合、市役所、各老人ホームにあります。またホームページからも入手可能です。  
○試験時間は後日通知します。  
○職種の重複申込はできません。  
○勤務形態、報酬等詳しくは、お問合せください。

### 「信濃寮」入寮生募集

財信州学生協会 信濃寮 ☎042225479

【寮の名称】財団法人 信州学生協会 信濃寮  
【入寮資格】長野県の出身者(男子)で、平成25年に首都圏の4年制(医・歯・薬学も含む)大学に入学を予定または同大学に在籍している方  
【募集人員】約20名  
【所在地】東京都小金井市東町3-17-43(JR中央線東小金井駅から徒歩8分)  
【設備等】鉄筋コンクリート3階建70室(個室)、全室インターネットLAN設備、図書室、食堂、浴室等  
【毎月寮費】平均4万円(部屋代、朝夕食費ほか電気代、水道代など全ての運営費含む)  
【入寮金】4万円  
【入所選考】書類審査の後、同寮で面接、小論文  
【入所選考期間】1月20日(日)～3月17日(日)まで  
【お問い合わせ】詳しくは、信濃寮へお問い合わせいただくか、ホームページ(http://www.george24.com/~shinano/)をご覧ください。

### 市営住宅入居者募集

いいやま住んでみません課 住宅係 ☎62-3111 内線252

市では、市営住宅の入居者を下記のとおり募集します。申込方法や入居資格等詳しくは、いいやま住んでみません課住宅係までお問い合わせください。

【募集団地・戸数】(随時募集)  
○水上団地1戸 ○神明ヶ丘若者住宅1戸  
【募集受付期間等】(受付時間：8:30～17:15)  
随時募集のため、定員になりしだい受付終了