



新幹線が開業したら金沢の友達に会いに行きたい
E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

中澤 優比さん 飯山地区

ケーブルテレビ局・iネット飯山に勤めて2年目。

最初は「ネットワーク部」勤務で、「インターネットがつながらない・テレビが映らない」というお客さんの家に行き、原因を調べて直す仕事をしていましたが、2月に「放送部」に異動となり取材・原稿作成・編集・アナウンサーなどの仕事をしています。

カメラを向けられるのが苦手でテレビに出るのは緊張するそうですが、早く克服したいとのこと。また、「取材や



「自然の豊かさや空気のおいしさ、人の優しさ、除雪技術のすごさなど、ふるさとを離れてみて分かった飯山の良いところ」がたくさんありました。この地に住み、この地で仕事をしたいと思っていました。」とふるさと飯山を愛する中澤さんでした。

技術が未熟で勉強中です」と能力の向上に努めています。

石川県にある工業大学のメディア情報学科で学び、3年の時に映像作品を作る授業があり、その時の面白さから興味をわき、この世界を目指しました。

趣味は始めたばかりのカメラで、休日にペットの犬や庭先の花などを撮ったり、友達と買い物や仕事帰りに食事をしてるそうです。

学生時代に住んでいた金沢市の近郊は都会で緑がなかったため、今は回り一面緑に囲まれて安心するそうです。

健康メモ

「6月は食育月間です。共食で心身を育む食卓を。」

【共食とは・・・】

「共食」という言葉をご存知ですか？あまり聞きなれない言葉かと思いますが、「共に楽しく食事をする」という意味で、家族や仲間と一緒に食卓を囲んで、「ミニニケーション」を図りながら食事をすることをいいます。

個人のライフスタイルや家庭状況が多様化する現代においては、「共食」の実践はなかなか難しくなってきたり、単独で食事をするいわゆる

る「孤食」の増加が問題になっています。

内閣府の調べによると小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が朝ごはんをひとりで食べていたり、子どもだけでなく高齢者世代での「孤食」も目立つという状況が明らかになっています。

【共食】がもたらすものは・・・

「共食」をすることにより、食材や料理、食事のマナーなどについて話題にしたり、共に食事をする人の様子を目にする事ができるため、自然と食事マナーが身に付いたり、いろいろなものを食べようとする意欲や食に関する知識などが育まれます。そして何よりも、食卓を囲んで会話



第10回いいやまNPOセンター総会開催

5月25日(土)「第10回いいやまNPOセンター総会」が開催されました。いいやまNPOセンターは、市内で活動するNPOや市民活動団体の活動を支援するために設置・運営されています。

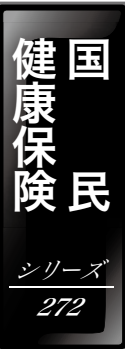
総会では、いいやまNPOセンターの活動計画が予算と共に承認されました。また、他団体の活動を学び、自分たちの活動の参考にしたり、意見交換会などを行う活動発表会を昨年に引き続き行いました。今回の活動発表会は、子どもの健全育成分野から「丸なす立夢丸農業小学校」、まちづくり分野から「飯山寺町に蓮の花を咲かせる会」と「北原区ふるさと暮らし支援委員会」の3団体の発表をしてい

ただきました。

「丸なす立夢丸農業小学校」の活動は地域の少年野球チームが集まり、5月から毎月1回農園作業と交流試合を行います。子ども健全育成活動を行っています。子ども達が育てた野菜を直売して得た収益金で、2年に一度東京ドームを借り、交流試合を行っています。

「飯山寺町に蓮の花を咲かせる会」は寺町にふさわしい蓮の花を咲かせようと「大賀蓮」をはじめ、9種類の蓮の花を咲かせています。多くの観光客の皆さまに喜んでもらいたいと、管理作業などをボランティアで行っています。

「北原区ふるさと暮らし支援委員会」は区民が安心して暮らせるためのプログラムの作成と、提供システムを構築して、その推進を図るための



高額な医療費を支払ったとき
高額療養費が支給されます

国民健康保険では、同じ月内にかかった医療費の自己負担額が自己負担限度額を超えた場合、申請によりその超えた額が支給されます。

○医療費が高額な場合

高額療養費は、一旦医療費を医療機関に支払った後、申請し支給を受ける制度です。医療費が高額になる場合は「限度額適用認定証」を医療機関に提示することにより、医療機関への支払いは自己負担限度額までとす

予防接種 7月 乳幼児健診

会場：飯山市保健センター ☎ 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 7月 3日(水) 平成25年 2月 生まれ
・10か月児 7月 10日(水) 平成24年 8月 生まれ
・1歳半 7月 17日(水) 平成23年 12月 生まれ
・2歳児 7月 8日(月) 平成23年 6月 生まれ
・3歳児 7月 24日(水) 平成22年 6月 生まれ

◇もぐもぐ離乳食教室

日 時：7月5日(金) 午後2時～3時30分
対 象：平成25年2月生まれ

◇かみかみ離乳食教室

日 時：7月17日(水) 午前10時～11時30分
対 象：平成24年8月生まれ

【予防接種】

持ち物：母子健康手帳、予防表(記入を忘れずに)
◇日本脳炎(受付：午後1時15分～2時)
・接種日：7月2日(火)・18日(休) 対象地区：全地区
①1期初回：3歳～6歳半になるまでに1～4週間隔で2回接種

②1期追加：1期初回終了の翌年に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
◇三種混合(受付・三種：午後1時30分～2時)
◇四種混合(受付・四種：午後1時～1時30分)
・接種日：7月23日(火) 対象地区：全地区

①1期初回：3ヵ月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(1歳になるまでが望ましい)

②1期追加：1期初回の3回目接種日から1年～1年半までの間に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
※四種混合は、三種混合、ポリオ予防接種とも未接種のお子さんが対象です。

◇ポリオ(小児まひ)(受付：午後1時15分～2時)
・接種日および対象地区 7月9日(火) 全地区

①初回：3ヵ月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(1歳になるまでが望ましい)

②追加：初回の3回目接種日から1年～1年半までの間に1回接種(7歳半になるまで)

※接種後1週間は他の予防接種はできません

◇BCG(受付：午後1時15分～2時)

・接種日および対象地区 7月11日(木) 全地区
3ヵ月～1歳になるまでに1回接種(5ヵ月～8ヵ月になるまでが望ましい)

※接種後4週間は他の予防接種はできません

◇麻しん 風しん 混合(受付：午後1時15分～2時)
・接種日および対象地区 7月4日(木) 全地区

①第1期：1歳～2歳になるまでに1回接種

②第2期：5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間に1回接種

すでに麻しん、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。

※接種後4週間は他の予防接種はできません

ることができません。

入院・手術などにより医療費が高額になる場合は、事前に認定証の交付申請手続きをお願いします。

○申請にあたって

次のものをお持ちになり、市役所市民環境課国保年金係の窓口で申請してください。

・保険証・認印

※70～74歳の市民税課税世帯の方は「高齢受給者証」を医療機関に提示するだけで、自己負担限度額までの支払いとなるため、「限度額適用認定証」の申請は必要ありません。

お問い合わせ・申請先

市民環境課 国保年金係
☎ 623111 内線154

ハローワーク

北信地域求人情報

5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3月1.07倍(1.10)

うち常用・パート3月0.85倍(0.88)

(※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
作業員	1	60～64	14.0～16.0	木造建築工事業	木島平村
配管工	1	不 問	17.6～22.0	管工事業	飯 山 市
学習塾の教室長候補又は講師	1	不 問	16.0～18.0	学習塾	中 野 市
菓子製造	1	44以下	15.5～16.5	菓子・パン小売業	飯 山 市
葬祭業全般	2	50以下	12.1～30.0	冠婚葬祭業	飯 山 市
児童介助業務	1	59以下	時給1000円	市町村機関	飯 山 市
土木技術者	2	不 問	13.2～30.0	土木工事業	飯 山 市
旅館一般業務全般	1	不 問	14.7	専修学校、各種学校	飯 山 市
フロント	1	不 問	15.0	旅館、ホテル	野沢温泉村
歯科衛生士	1	44以下	15.0	歯科診療所	飯 山 市
設備配管技術者	1	45以下	18.0～28.0	一般土木建築工事業	野沢温泉村
管 理	1	不 問	18.0～23.0	旅館、ホテル	野沢温泉村
集配運転者	1	40以下	14.8～20.8	一般貨物自動車運送業	飯 山 市
看護師・准看護師	2	不 問	20.0～21.2	市町村機関	飯山市他
管理者兼ケアマネージャー	2	59以下	20.0	老人福祉・介護事業	飯 山 市
ケアマネージャー	1	不 問	19.0～22.0	老人福祉・介護事業	飯 山 市
ズッキーニ収穫作業	2	不 問	時給850円	耕種農業	飯 山 市
食堂業務全般	1	不 問	時給760円	食堂、レストラン	飯 山 市
接客サービス	2	18以上	時給1000～1250円	遊戯場	飯 山 市
介 護	2	不 問	時給900～950円	老人福祉・介護事業	飯 山 市
ホール係【急募】	2	不 問	時給800～880円	食堂、レストラン	飯 山 市
客室係補助及びフロント	1	不 問	時給900～1200円	旅館、ホテル	野沢温泉村
接客・厨房係	1	不 問	時給750～860円	すし店	野沢温泉村
正・准看護師	2	不 問	時給1500円	一般診療所	飯 山 市
レジチェッカー	2	不 問	時給740円	各種商品小売業	飯 山 市
販 売	3	不 問	時給760～850円	各種商品小売業	飯 山 市
レジ及び品出し	5	59以下	時給750～850円	百貨店、総合スーパー	飯 山 市
接客・司会	2	不 問	時給800～1000円	冠婚葬祭業	飯 山 市
寿司製造・販売・接客	8	不 問	時給850～900円	すし店	飯 山 市
きのこ作業全般	3	不 問	時給700～750円	食料品製造業	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

キャロリンの部屋

NO.22

梅雨

いつもより早く、梅雨入りしましたね。飯山市では、もうすぐ蒸し暑い夏に移行し、暑さが心身を疲れさせるようになりますね。 私は、歩いて通勤しています。通勤時間は短いのですが、市役所に着くまでに汗びっしょりになって、うちわで自分をおおぐことが毎日の仕事の始まりになります。また、これからの時期、私は日本人の知り合いに「すごい汗をかいているよ!」と何回も言われる時期になります。そして、休日は市内でエアコンがある施設を見つけるための冒険が始まります。苦しいですね。(笑)

梅雨と言っても、雨の日が多い6月や7月を私は今まで経験していません。留学生として京都にいた年も、去年の飯山も比較的にジメジメすることがなかったように思いましたが、冬の間に雪の量が少なかった今年は、特に雨が多い梅雨が予想されていると聞きました。ですが、梅雨に入ってからこれまで雨が降った日はほとんどなく、職場の窓の外を見れば、青空しか見えないので、これからいっぱい降るといのは信じにくい話です。

私は快晴が好みですが、雨が飯山生活に絶対必要な要素だとよく分かっています。雨が降らないと、種まきされた野菜や稲の生長が悪くなって、栽培する農家が苦境に立たされます。また、夏の雨に新緑が支えられることで、色とりどりの花が鮮やかになります。沼の原湿原では、6月に白くて細かなミシガシワの後、美しいカキツバタが咲きます。7月上旬の頃になると、戸狩スキー場近くの高源院では青紫色のアジサイが境内いっぱい咲きます。

日本のこの時期に対して、ワシントンDCでは数日間に湿度がどんどん高くなって、ついに激しい雷雨があるというのが一般的な夏のお天気です。北アメリカでは梅雨という季節がないと言われますが、4月にはシトシトと降り続ける雨がよくあります。このうっとうしい天候の中で、落ち込まないように「April showers bring May flowers (4月の雨は5月の花を持たらす。)」という表現がよく使われています。ということで、梅雨はちょっと不快な季節ではありますが、元気で乗り越えましょう!

Data file

岳北消防本部 出動回数【5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	1	0	2	0	0	4件
救 助	1	0	0	1	0	0	2件
救 急	97	15	12	10	7	0	141件

今月の標語：オニは君 火元はどこかで まあだだよ

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
5月末	51	0	59
前年同期	48	－1	63

今月の標語：反射材 暗い夜道の 護身術

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
5月	429㌧	45㌧	474㌧	17㌧
前年同月比	91%	81%	90%	94%

エコパーク寒川をご利用の際は、桑名川・藤沢区の生活道路を通りますので、安全のため区内は最徐行をお願いします。また、ごみが飛散・落下しないように注意してください。

飯山市の気象【5月】

平 均 気 温	15.3℃ (0.1℃)	※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	22.5℃ (0.5℃)	
最低平均気温	8.6℃ (-0.5℃)	
日照時間月計	242.8時間 (127%)	
降 水 量 月 計	34.5 mm (45%)	

もがも年が超メ水はん野観立す。生ななどや川襲心ら主には日本
このいりで約えるトのん市測ケ千曲。して被など土のはに10には
期ずま4回30水を6危険は(では中花曲川のい害が大災ん台月7毎
間れす回30水を6危険は(では中花曲川のい害が大災ん台月7毎

■平成18年7月洪水では立ヶ花観測所観測史上第2位の水位を記録 (HWL超まであと7cm)

出典：千曲川河川事務所資料

飯山市の人口と世帯 (5月31日現在)

 総人口 23,301人 (－38人)	 男 11,311人 (－13人)	 女 11,990人 (－25人)	 世帯数 8,199 (+2)
出生：7人 死亡：30人 転入：31人 転出：46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)

☞扇風機①

☞空気清浄機①

☞サイドボード③

☞鏡 台①

☞整理タンス①

☞犬小屋小型犬用①

☞炊飯器①

☞電子レンジ①

☞犬小屋中型犬用①

☞血圧計②

☞洋服タンス①

☞カラーボックス①

☞タンス①

☞介護ベッド②

☞超音波式吸入器①

☞五月人形①

☞指圧ローラー①

☞FAX付電話機①

☞くつ乾燥機①

☞ベビードレス①

☞スチームアイロン①

◆譲ります (有料)

☞子ども用ブロック①

◆譲ってください (無料)

☞幼児・低学年用自転車・多数

☞デジタルテレビ①

☞灯油式風呂釜②

☞アルミサッシ①

◆譲ってください (有料でも可)

☞業務用大型ストーブ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87回 台風に対する備え

に発生しています。台風が近づく危険性が高まったら、常に台風に関する気象情報などに注意してください。事前の準備により被害の未然防止・軽減が可能です。災害発生の危険が高まり、避難勧告や避難指示などが出された場合には、危険な状態になる前に、すぐに安全な場所に避難しましょう。

25 市報いいやま/13.6

24

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 いよいよま人権福祉														
31 水	30 火	29 月	28 日	27 土	26 金	25 木	24 水	23 火	22 月	21 日	20 土	19 金	18 木	17 水
厚生労働省では7月1日からの一週間を、産業界の労働災害防止活動の推進と、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図るために、全国安全週間としています。 高めよう 一人ひとりの安全意識 みんなの力でゼロ災害 【平成25年度全国安全週間スローガン】			火葬場休み 飯山市民交流デニス大会 市宮庭球場 クラブチームバスケットボール大会 市民体育館	第30回津南町・飯山市・埼玉交流少年野球大会 多目的グラウンド	廃食用油の回収 9時～11時 市役所西側車庫	平成25年度飯山市民芸術鑑賞会（有料・31ページ参照） 出張年金相談 10時～12時 13時～15時 飯山商工会議所			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） 農業用廃プラスチック類回収（17ページ参照）	第19回みゆぎ野生生涯野球大会 市営球場・多目的グラウンド			第12回飯山市議長杯市民マレットゴルフ大会 交通事故故巡回相談 10時～15時 北信地方事務所 （16ページ参照）	

◇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

甲種防火管理新規講習会【日時】平成25年7月17日(水)・18日(木)【場所】飯山市民公民館【申込方法】7月11日(木)までに受講願書と写真2枚および受講料を添えて飯山消防署まで（印鑑もご持参ください）。申込書は消防署にあります。【受講料】岳北地域防火管理協会員 4,000 円 左記会員以外 5,000 円【問い合わせ・申込先】飯山消防署 ☎ 62-0119

16火	15月	14日	13土	12金	11木	10水	9火	8月	7日	6土	5金	4木	3水	2火	1月
火葬場休み	●海の日 第40回高社卓球選手権 市民体育館	第48回飯山市剣道大会 市民体育館	飯山雪国大学公開講座（33ページ参照） 市民プールオープン 13時～17時 当日入場無料（18ページ参照） 共育フェスティバル 2013（30ページ参照）	第29回飯山市ゲートボール連盟設立記念大会 多目的グラウンド		健康相談日 9時30分～11時 飯山市保健センター	東小学校区教育懇談会 東小学校（30ページ参照） 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	戸狩小学校区教育懇談会 戸狩小学校（30ページ参照）		火葬場休み 第38回ちびっ子少年野球大会（7日まで） 多目的グラウンド		飯山北高等学校 飯山高等学校 小林教頭 ☎62-4175 ☎62-4125	その他 申込みは不要です。詳しくは左記までお問い合わせください。	平成26年度飯山(新)高等学校説明会 日時 6月29日(土) 13時30分～15時30分 場所 飯山市民公民館2階講堂 内容 学校概要、教育内容、新校舎等の説明 対象 中学校保護者・生徒、学校関係者、飯山(新)高校に関心のある方 その他 申込みは不要です。詳しくは左記までお問い合わせください。	

◇いじめ電話相談 午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）
☎62-3111 内線100（いじめ相談専用） 飯山市教育委員会

お知らせ

飯山市役所
62-3111

税務職員採用試験

人事院人材局試験課
☎03（3581）5311
内線2333

【受験資格】

①平成25年4月1日において
高校または中等教育学校を
卒業した日の翌日から起算し
て3年を経過していない者お
よび平成26年3月までに高
校または中等教育学校卒業
見込みの者

②人事院が右記①に掲げる者
に準ずると認める者

【試験の程度】

高等学校卒業程度

【受験申込方法等】

①申込期間

②申込方法

次のアドレスにアクセスし
て、説明に従い入力

(http://www.jinji-snken.
go.jp/juken.html)

③郵送または持参申込み

④申込期間

平成25年6月24日(月) 午前
9時～7月3日(水)受信有効
28日(金) 6月28日(金)までの
通信日付印有効

◇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）

平成25年度 環境保全に関するポスター・標語募集

信州豊かな環境づくり県民会議事務局
☎026（235）7169

環境保全に対する理解と関心を深め、積極的に環境保全活動や省エネ活動を行う意欲を高めるため、長野県内の小学生、中学生、高校生および一般の方を対象に、ポスターおよび標語を募集します。

【募集区分】

（ポスター）

小学生低学年・高学年、中学生、高校生の4区分

【募集内容】

省エネ、自然エネルギー、ごみの分別・軽量化、水質汚濁等環境保全、動植物の保護等に関するもの

【応募資格】

長野県内にお住まいの方なら、どなたでも応募できます。

【締切】

平成25年9月2日(月)

【応募先】

豊かな環境づくり北信地域会議（北信地方事務所環境課内）〒383-8515
中野市大字壁田955
☎0269230202

【お問い合わせ】

応募上の注意など詳しくは、信州豊かな環境づくり県民会議事務局（県庁環境政策課内）まで、お問い合わせください。

取引・証明用「はかり」定期検査を実施します

商工観光課 商工観光係
☎623111 内線212

商品の売買や各種証明行為、農産物や食品のパック詰め、学校の体重測定等に使用する「はかり」をお持ちの方は、2年に1回の定期検査の受検が義務付けられています。

今年度は、左記の日程で実施しますので、「はかり」を持参し、お近くの会場で必ず検査を受けてください。

また、持ち込む際は、はかりに付着した粉、水分、ほこり等を落としてきてください。

なお、検査には手数料が必要ですので、当日ご持参ください。

●7月9日(火)

▽瑞穂地区活性化センター
10時30分～12時

▽木島地区活性化センター
13時30分～16時30分

●7月10日(水)

▽岡山小学校
9時30分～11時

▽太田地区活性化センター
13時～15時

●7月11日(木)

▽道の駅「花の駅・千曲川」
10時30分～12時

▽柳原地区活性化センター
13時30分～16時

●7月12日(金)

▽飯山市役所
9時～12時および13時～15時

【お問い合わせ】
長野県計量検定所検定・検査課（☎0263347）

◇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 ☎623302