

10月 予防接種 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：13:00～13:45

- ・4か月児 10月2日(水)平成25年5月生まれ
- ・10か月児 10月9日(水)平成24年11月生まれ
- ・1歳半 10月16日(水)平成24年3月生まれ
- ・2歳児 10月7日(月)平成23年9月生まれ
- ・3歳児 10月23日(水)平成22年9月生まれ

◆もぐもぐ離乳食教室

日時：10月8日(火)14:00～15:30
対象：平成25年5月生まれ

◆かみかみ離乳食教室

日時：10月16日(水)10:00～11:30
対象：平成24年11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：13:15～14:00）

- ・接種日：10月17日(木)
 - ・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 隔て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：13:30～14:00）

◆四種混合（受付：13:00～13:30）

- ・接種日：10月10日(木)・31日(木)
- ・対象地区：両日とも全地区

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（受付：13:15～14:00）

- ・接種日：10月1日(火)・29日(火)
- ・対象地区：両日とも全地区

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

- ・接種日：10月3日(木)
- ・対象地区：全地区
- 3ヵ月～6ヵ月になるまでに1回接種
- ※接種後4週間は他の予防接種はできません

るのが有名ですね。

佐久市にびんころ地蔵があるのが有名ですね。

健康寿命をご存知ですか

5年ごとに行われる国勢調査の結果より、長野県の平均寿命は、男性は約81歳、女性は約87歳で男女とも全国1位でした。

それでは、この問題です。

Q1. PPK運動とは何でしょうか？

A1. 老後を「ピン・ピン」と元気に生きて「ロリ」と死ぬのをモットーに普及している運動です。

長野県は男性6位、女性17位で大きく差がついています。

Q2. 長野県の健康寿命は全国1位である。(○か×か)

A2. × 男性1位は静岡県で約72歳、女性1位は千葉県74歳です。

健康寿命とは、「日常生活に制限のない期間」と「自分が健康であると自覚している期間」に対応し算出されています。つまり、なるべく自分のことは自分でできるという寿命のことです。

この結果は長野県の人は長生きでも、日常生活になんらかの支障・制限がある期間が長いということを示しているのです。ピンピンロリとは違った姿ですね。

いくら平均寿命が長くても、健康寿命を延ばせなければ、健康増進につながらないといえるのではないのでしょうか。

そこで、自分や家族、地域の健康を守ることをモットーに活動している人たちがいます。それは、「保健補導員」さんです。1～2年に一度各地区で1～数人選出され、飯山市では172名の方が実際に活躍されています。皆さんも地区の保健補導員さんと一緒に心身の健康について語ってみませんか。

整骨院・接骨院にかかるタイミングには国民健康保険が使える場合と使えない場合があります。保険を使えば、外傷性のけがの場合に限られ、内科的要因によるもの、慢性的な症状等には保険は使えません。かかった後で保険の適用が認められなければ、全額自己負担となりますのでご注意ください。

【使えるとき】

- 捻挫・打撲・挫傷（肉離れなど）
- 骨折・脱臼（応急処置を除く）

き、医師の同意書が必要になります。

【使えないとき】

- 医師の施術同意書のない骨折・脱臼の施術
- 疲労や年齢からくる肩こりや腰痛
- スポーツによる筋肉疲労
- 単なるマッサージ代わりの利用
- 保険医療機関（病院）で治療中のもの

施術を受ける時の注意事項

- 負傷原因を正確に伝えてください。
- 施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けてください。
- 病院での治療と重複はできません。

健康メモ

9月は健康増進強化月間です！

健康増進強化月間です！

国民健康保険

シリーズ 275

Eひと発見!

いいひとほっけん #90

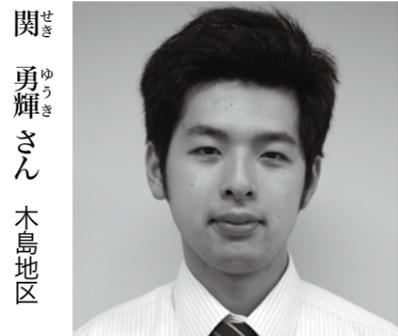
どなたも寝たきりになったり病気で長く苦しむのはしんどいと思っっているのではないのでしょうか。

そこで考えられたのが「健康寿命」です。

健康寿命とは、「日常生活に制限のない期間」と「自分が健康であると自覚している期間」に対応し算出されています。つまり、なるべく自分のことは自分でできるという寿命のことです。

8月15日に飯山市民会館で開催された成人式で、成人代表のあいさつをした関さん。平成25年度成人式協力をしていたこともあり自ら立候補したそうですが、「とても緊張してその時のことはほとんど覚えてないが、無事終えてほっとした。自分でもまさかあんなに緊張するとは思ってなかった」と笑顔で語ってくれました。

高校卒業後、2年間は勉強のため飯山を離れたことが、離れてみて春と夏の緑



関 勇輝さん 木島地区

秋の黄金色、冬の白と四季に
応じて色が変わる故郷の良さを
実感し、帰郷を決め、JA
北信州みゆきに今年採用されました。

現在は「Aコープみゆき店」
で直売と日配(豆腐)こんにゃく・
納豆などを扱う)部門を担当して
いて、午前6時30分には職場入りしているの
で「朝が早いのが大変です」とのこと。

土曜日曜も仕事で、休みは平日ですが、しっかり休みは取れているので不満はないそうです。

お客さんに顔を覚えてもらうことが嬉しく、名前を呼んでもらって話をするのが楽しいそうです。

将来は、在学中に取得した旅行関係の資格を生かし、旅行センターで働きたいと夢を語る、サッカーと野球が好きで、寡黙ながらしゃべると声が大きく滑舌の良い関さんです。

時間ができたら旅行に行きたい

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

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

やまびこフォーラム 2013in 飯山を開催します

「やまびこフォーラム」は、地域づくり活動に取り組む団体や、地域づくりに興味のある県民を対象に、自主的・主体的な地域づくりを推進するため、情報交換や団体間の交流の場として毎年開催しています。今年も飯山市のなべから高原・森の家をメイン会場に「集落を考える」をテーマとして開催します。

フォーラム第1部では、元気づくり大賞の贈呈式の他、長野県知事と哲学者の内山節氏による「長野県の集落を語る」対談が行われます。

第2部では、「分科会」として集落維持・活性化の為に取り組んでいる温井区・北原区・栄村小滝区の3集落にわかれ視察を行い、当地域の課題、取組などについて学び、意見交換会を行います。

その他、地域の食材を使った昼食を囲み、参加者同士が交流できる昼食交流会などが予定されています。

地域づくり活動に取り組む団体、また地域づくりに興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。飯山を会場に開催しますので多くの皆様のご参加をお待ちしています。

■日時 11月16日(土) 10:00～17:00

【第1部】元気づくり大賞贈呈式
対談：「長野県の集落を考える」長野県知事と内山節氏

【第2部】分科会：「集落維持・活性化の為に取り組んでいる内容を視察」温井区・北原区・栄村小滝区

- メイン会場 なべから高原・森の家
- 分科会会場 飯山市、栄村の集落
- 参加費 1,000円(昼食代)
- 申込期限 10月31日(木)
- お問い合わせ 地域づくりネットワーク長野県協議会北信支部 ☎ 0269-23-0201
- いいやまNPOセンター ☎ 62-7030

その他のイベント情報

○第31回全国親の会上田城下町大会

子育てがうまくいかない、不登校やひきこもり、非行、家庭内暴力、摂食障害など、子どもの問題でお悩みの親御さん、また、母親のあり方を勉強されたい方、と一緒にそれぞれに問題を考えてみませんか。

- 日時 10月13日(日)
- 【第1部】体験談と質疑応答 10:30～13:00
- 【第2部】自立訓練法とグループディスカッション 14:00～16:15
- 場所 上田市文化センター(上田市材木町1-2-3)
- 定員 300人(申込制)
- 講師 金盛浦子さん(東京心理教育研究所所長)
- 参加費 無料
- その他 第1部の保育あり、申込制
- 連絡先

・NPO法人SEPY(セピィ)倶楽部(千葉)
☎ 03-3942-5006 Fax03-5940-4030

・子どもの問題を考える会長野(原)
☎ 090-1442-0256 Fax0268-38-7913

ハローワーク

北信地域求人情報 9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 6月 0.88倍 (0.86)
 うち常用・パート 6月 0.75倍 (0.73)
 (※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
葬祭業全般	1	50以下	12.1～30.0	冠婚葬祭業	飯山市
石油製品販売及び配達(急募)	1	不問	18.6	燃料小売業	飯山市
食品の営業	1	不問	17.0～28.0	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
経理事務(急募)	1	不問	18.0～28.0	他に分類されない小売業	栄村
土木作業員	1	不問	19.8～24.2	土木工事業	飯山市
ボーリング工助手、現場管理	3	45以下	20.0～30.0	その他の設備工事業	飯山市
(派) 調理スタッフ	2	不問	17.6～20.7	労働者派遣業	飯山市
準社員経理事務	1	不問	12.3～13.1	自動車卸売業	飯山市
介護員兼調理員(急募)	1	不問	14.2	老人福祉・介護事業	飯山市
タクシー乗務員	2	不問	13.0～22.0	一般乗用旅客自動車運送業	飯山市
現場代理人	1	不問	25.0～31.0	土木工事業	飯山市
宅配業務	1	不問	15.0～20.0	貨物運送取扱業	飯山市
補償業務	1	不問	19.0～38.0	土木建築サービス業	飯山市
看護師・准看護師	2	不問	20.0～21.0	市町村機関	飯山市他
きのこ種菌製造	1	不問	12.0	農林水産業協同組合	飯山市
運転手	3	不問	15.9～20.5	一般貨物自動車運送業	木島平村
接客・調理補助	2	不問	時給750～1000円	そば・うどん店	飯山市
店舗の清掃(急募)	1	不問	時給780～800円	建物サービス業	飯山市
生活支援員	3	不問	時給900円	障害者福祉事業	飯山市他
調理補助	1	64以下	時給770～900円	他に分類されないサービス業	飯山市
児童館厚生員	1	不問	時給720～800円	社会福祉・介護事業	飯山市
ガソリンスタンド販売員	1	不問	時給750～950円	農林水産業協同組合	木島平村
介護	2	不問	時給900～950円	老人福祉・介護事業	飯山市
ホテル業全般	3	不問	時給750～850円	旅館・ホテル	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
日用品の販売	3	不問	時給760～850円	各種商品小売業	飯山市
クリーニングルートセールス	1	不問	時給740円	洗濯業	飯山市
レジスタッフ	1	不問	時給770～800円	婦人・子供服小売業	飯山市
看護及び介護	1	不問	時給1300円	農林水産業協同組合	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



英語ができないと言っている皆さんへ

「英語を早く覚えるために、どうすればいいですか？」と質問されたら、いつも同じような答えをします。「英語の映画やテレビ番組を見ます」「国際ペンパルサイトで外国の人とメールのやり取りをします」「趣味の活動に英語を取り入れる方法を見つけます。例えば料理が趣味という人は英語のレシピを調べ、スポーツ好きな人は試合を見ながら英語の実況放送を聞いてみたら良いでしょう！」英語を日常生活の中に取り入れて、使うことが一番の上達方法です。

しかし、日本人にとっては、恥ずかしいという壁は上達の妨げとなっています。「英語を話せるようになりたいけど、やっぱりうまく話せない。」と言いながら、英語を話すことを諦めてしまう人はたくさんいます。こういった、正しくない気が済まないという考え方はよく分かりますが、非生産的な習慣だと思います。私の経験では、新しい言語を習おうとすれば、しばらくの間、恥ずかしい失敗をするのは当然であり、不可避なことです。

これは、身をもって学んだ教訓です。私は、大学で日本語の授業を受け、難題を抱えるまで、私には語学の特別な才能があると思っていましたが、そうでないことをその時に痛感しました。最初の2年間はクラスで最も日本語ができない生徒でした。その時の教育助手の先生に留学中にお会いした時、「日本語の勉強を続けていることには驚いた」と言われるほど当時の私の日本語はひどかったし、苦手な意識を持っていました。当時から、かなり上達したので「以前は本当に下手だったよ！」と言っても、信じてもらえませんが・・・。

さて、話を戻しましょう。今は、英語ができないと言っても、上達できないという訳ではありません。間違いは改善への道にはつきものですが、失敗の中にユーモアを理解する能力を養ったら便利です。私は何回も、「ウナギ」と「ウサギ」を混同して、ウサギ寿司を頼もうとしました。(スタッフの人は驚いたかもしれません。)「兄」の代わりに「鬼」と言ったこともあるような気がします。日本語を勉強する初心者レベルの人にとって、「かわいい」と「怖い」の違いを明瞭に発音するのは難しいので、保育園での研修の後、クラスメイトは熱心に「すごく怖い子ども」について話していました。(隣にいた先生の笑いは、誰も理解できなかったのです。)

私の日本語能力は高まりましたが、今でも毎日、間違いを犯しています。話しながら、言葉を忘れてたり、通じないことを言ったりして。このコラムも同様に添削してもらっています。でも、なんとなく、周りの人に言いたいことを伝えることができます。結局のところ、それはもっとも重要なことではないでしょうか？

これから、外国の人としゃべる機会があれば、英語ができないと言わずに、自信を持って、英語を話してみてください！



Data file

岳北消防本部
 出動回数【8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	1	0	0	0	2件
救助	0	1	0	1	0	0	2件
救急	90	32	20	17	4	0	163件

今月の標語：見のがすな ちいさな火の子 かくれんぼ

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
8月末	68	1	77
前年同期	69	1	92

今月の標語：出たらダメ 事故を呼んでる 着信音

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
8月	486ト	31ト	517ト	15ト
前年同月比	98%	86%	97%	92%

10月12日(土)午前9時～11時の間、エコパーク寒川で粗大ごみの臨時受け入れを行います。また、10月は古着と乾電池の回収月です。ごみ・資源物収集カレンダーで回収日を確認し、忘れずに出しましよう。

飯山市の気象【8月】

平均気温	24.2℃ (-0.4℃)	※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	30.0℃ (-0.6℃)	
最低平均気温	19.9℃ (-0.2℃)	
日照時間月計	207.5時間 (104%)	
降水量月計	242mm (212%)	

防災ナビ



第90回
 8月から「特別警報」の発表が開始されました

特別警報は、これまでにない危険が迫っていることをお知らせします

▽特別警報が発表されたら尋常でない大雨や津波等が予想されています

○重大な災害が起こる可能性が非常に高まっています

○ただちに身を守るために最善を尽くしてください

気象庁はこれまで、大雨や津波、高潮などにより重大な災害が起こるおそれがある時に、警報を発表して警戒を呼びかけていました。

より激しい大雨や大きな地震等が予想され、重大な災害による危険性が高まっていることをお知らせし、特別な警戒を呼びかけるために、新たに「特別警報」を発表します。

特別警報の対象とする現象は東日本大震災、九州北部豪雨、平成23年台風12号、伊勢湾台風等で、長野県では岡谷市などで発生した土砂災害「平成18年7月豪雨」が該当します。

特別警報が出た場合、直ちに命を守るための行動をとってください。

現象の種類	特別警報の発表基準
大雨	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、若しくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合
暴風	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により暴風が吹くと予想される場合
暴風雪	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により雪を伴う暴風が吹くと予想される場合
大雪	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合

このほかに「高潮」「波浪」の特別警報もあります

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。【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)

賃貸住宅の敷金返還・原状回復等に関する無料相談会
民間賃貸住宅の敷金変換や原状回復等に関する悩み事についての相談に行政書士が応じます。この相談会は民間賃貸住宅の貸主・借主の方の相談会です。予約は不要で秘密は厳守されます。
【期日】10月17日(木)【時間】午後1時～午後5時【会場】中野市人権センター(中野市三好町1-4-27【お問合せ先】長野県行政書士会(☎026-224-1300)

◇心配ごと相談 毎週水曜日9時～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8時30分～17時 いちやま人権福祉センター

◇いじめ電話相談 9時～17時(土・日・祝日を除く)
☎62-3111 内線100番(いじめ相談専用) 飯山市教育委員会

Calendar table with dates 16 to 31 and events such as '火葬場休み', '森が癒すココロとカラダ', 'お問い合せ先'.

Calendar table with dates 1 to 15 and events such as '小学校区別教育懇談会', '長野市交響楽団がやってくる', '県民コンサートイン 泉台小学校'.

9月の税金など (納期限9月30日)
・下水道受益者負(分)担金...2期
・国民健康保健税...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料...7、8月分
・保育料...9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】10月21日(月)
【時間】9:00～15:00(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

お知らせ
飯山市役所 62-3111

平成25年度オートムジャンボ宝くじ発売
【公財】長野県市町村振興協会
○今年度のオートムジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて3億9千万円
○この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。
●1等3億3千万円×13本(発売総額390億円・13本ユニットの場合)
●前後賞各3千万円×26本(発売総額390億円・13本ユニットの場合)
【発売期間】平成25年9月20日金～10月11日金
【抽選日】10月23日(水)
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)6026
〈防衛大学校学生〉
【概要】国を思い将来を見つめる自衛隊のリーダーを目指します
【資格】高卒(見込含)21歳未満
【受付】推薦 9月5日(木)～9日(月)
○総合選抜 9月5日(木)～9日(月)
○一般(前期) 9月5日(木)～30日(月)
【試験日】9月28日(土)・29日(日)
【推薦】9月28日(土)・29日(日)

飯山市芸術文化協会創立30周年記念事業 開催
飯山市芸術文化協会事務局
☎3341(飯山市市民会館)
【記念式典】9月29日(日)
午後1時30分～ 式典後、朗読音楽ステージ「まんげつ」のやくそく、太鼓演奏があります。
【記念展示】9月28日(土)・29日(日)
午前9時～午後5時(29日は午後4時まで) 絵画・パッチワーク・手芸等の展示
【会場】飯山市市民会館

総合選抜
1次 9月28日(土)
2次 11月2日(土)・3日(日)
○一般(前期)
1次 11月9日(土)・10日(日)
2次 12月10日(火)・14日(土)
〈防衛医科大学校医学科学生〉
【概要】総合臨床医として国際的に活躍できる自衛隊医官を目指す
【資格】高卒(見込含)21歳未満
【受付】9月5日(木)～30日(月)
【試験日】1次 11月2日(土)・3日(日)
2次 12月18日(水)・20日(金)
〈防衛医科大学校医学教育部看護学科学生〉
【概要】未来に目を向けた看護師要請課程の4年生化(25年度新設)
【資格】高卒(見込含)21歳未満
【受付】9月5日(木)～30日(月)
【試験日】1次 10月19日(土)
2次 11月30日(土)・12月1日(日)

「県下一斉司法書士無料法律相談」相談所開設
長野県司法書士会飯山支部
10月1日は「法の日」です。私たちが司法書士は、皆様の貴重な財産権をはじめ、権利の保護に携わっておりますが、この法の日を中心に、県下の各市町村において「司法書士無料法律相談」を実施して、ご相談をお受けします。お気軽にお出かけください。長野県内に避難されている東日本大震災で被災された方にも是非ご利用いただきたいと思えます。
司法書士には守秘義務が課せられておりますので、皆様の秘密は厳守いたします。
【日時】10月5日(土)
午後2時～午後5時
【場所】飯山市福祉センター
【相談内容】
○不動産の登記、会社(法人)の登記に関するもの
○クレジット・サラ金等多重債務に関するもの
○高齢者・障害者等の財産管理に関するもの

「全国一斉法務局休日相談所」開設
長野地方法務局 総務課
☎026(235)6611
【日時】10月6日(日)
午前9時30分～午後3時(受付は午後2時で終了)
【場所】長野地方法務局(長野市旭町1108番地)
【相談員】法務局職員、公証人、弁護士、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員
【相談内容】
○土地・建物、会社・法人などの登記手続
○土地の境界問題・筆界特定に関する手続き

「法務局講座」開講
長野地方法務局 総務課
☎026(235)6611
【日時】10月6日(日)
【場所】長野地方法務局(長野市旭町1108番地)
【講座内容】
○「相続について」午前10時～
○「遺言制度・任意後見制度について」午前11時～
【講師】公証人または法務局職員を予定
【その他】
○聴講は無料ですが、予約が必要で、定員は各講座30名で、定員に達し次第予約を締め切ります。
○聴講の予約は法務局の総務課で受け付けます。