



小布施や、ケヤキの森公園みたいな公園があるといいですね

E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

小境いづみさん 太田地区

8月に子育てサークル「ハイホー」(ハイホー)を立ち上げ、代表を務めています。

近所にママの友達が少なく、同世代と気楽に話しをしたり、子どもたちが集まって遊べる場所が欲しいと思って

いたところ、広報6月号の「子育てサロン運営団体助成」の記事を目にして、その制度を利用し、毎月第1と第3水曜日に活動しています。

最初は親子5組でスタートしましたが、現在は約10組に

# ひと発見!

いいひとほっけん #92

飯山の雪と自然が大好きで「何物にも代えられない宝です」と語る小境さんです。



## NPOフェスタ2013

多くの方に会場いただきました

# 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

される中、「NPOフェスタ2013」にも多くの方に会場いただきました。

### 《各団体の出展》

「NPO法人ここから」は、ぶらり広場でお休み処の運営を行いました。温かいコーヒーやお茶を提供し、来場者の休憩コーナーとして活用されました。また、手作り作品の物の販売等も行いました。

飯山市福祉センター3階では、高齢者・障がい者作品展に、「アンダンテスクール」で創作活動として取り組んだ作品の展示を行いました。この作品は、しばらくの間、福祉センター3階廊下に展示されていますので、お越しいただきご覧ください。

「NPO法人ライフヘルパー」は、例年好評をいただいています。「無料包丁研ぎ」を今年も行いました。包丁を研いでくださった方は「自分ができることで皆さまのお役に立てれば」という思いで榮

村から参加していただきました。今年も職人技を披露していただき、大変好評でした。「実家屋つまようじ」は、実木草くらふと(乾燥植物で作るクラフト)のパネル展示とアート雑貨の販売を行いました。自身の自宅を開放し「ギャラリーサロン」を7月にオープンして、今回は初のギャラリーサロンと出展の同時参加となりました。

「出店コーナー」では、「NPO法人楽しい常盤」にこときわ、「丸なす立丸丸農業小学校」の皆さんが豚汁の販売を行いました。じゃがいも、かぼちゃ、さといもは夢丸農業小学校の農園で小学生の野球チームが育てたものを使用しました。また、野菜の販売も行い、どれも大変好評をいただきました。

県の「県民協働NPO課」の職員の方による「NPOの広場」では、NPOやボランティアについてわかりやすくまとめたチラシなどが配付され、市民の皆さんにNPOについて理解を深めてもらう機会となりました。

多くの市民の方に「NPOフェスタ2013」にご来場いただき、ありがとうございます。

## 健康メモ

### 冬の感染症予防

冬になるとインフルエンザや、胃腸炎などの感染症が流行します。

流行前から日常生活で行える予防をして感染症にかからないようにしましょう。

#### ●手洗いをしましょう

感染症の有効的な予防法の一つは「手洗い」です。外出から帰った時だけでなく食事の前や、料理の前、トイレの後にも手洗いしましょう。

#### 【手洗いの方法】

- 1 流水で手を洗う。
- 2 石鹸をつけて、約30秒間手洗いする。

#### ●免疫力をつけよう

栄養のバランスの良い食事や十分な休息をとるなど、日頃から健康的な生活習慣を

- ① 手のひらをあわせてよく洗う。
- ② 手の甲を伸ばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間をよく洗う。
- ④ 親指と手のひらをねじり洗いする。
- ⑤ 手首を洗う。

身につけて、免疫力を高めましょう。

#### ●ワクチンがある感染症は予防接種を受けましょう

インフルエンザの予防接種は発症予防や発病してからの重症化を防ぐ効果があります。流行前の12月中旬までに接種を受けておきましょう。

風邪などワクチンのない感染症もありますので、手洗いをしたり免疫力をつけて、予防に努めましょう。



## 国民健康保険

シリーズ 277

### 非自発的失業者に対する軽減制度について

非自発的失業者(解雇、倒産等)により失業された方については、申請することにより国民健康保険に係る負担の一部が軽減されます。

#### ●対象となる方

- 次の①～③すべてを満たす方。
- ① 離職日の時点で65歳未満
  - ② 雇用保険受給資格者証の離職理由コードが「11」「12」「21」「22」「23」「31」「32」「33」「34」のいずれかに該当(ただし雇用保険受給資格証の右上に、「特例」、「高齢」

の表示のある方は対象外。)  
③ 離職日が平成21年3月31日以降

●軽減の内容

国民健康保険税の軽減判定および所得割の計算について、対象となる方の所得のうち、「給与所得」を100分の30として計算します。「給与所得」のみ対象)

●軽減対象となる期間

離職日翌日の月からその翌年度末まで

●申請の場所・持ち物

申請の場所：税務課市民税係(市役所1階5番窓口)

持ち物：①雇用保険受給資格者証(原本)、②印鑑

●お問い合わせ先

税務課市民税係(内線161)

# 12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 12月4日(水)平成25年7月生まれ
- ・10か月児 12月11日(水)平成25年1月生まれ
- ・1歳半 12月18日(水)平成24年5月生まれ
- ・2歳児 12月9日(月)平成23年11月生まれ
- ・3歳児 12月25日(水)平成22年11月生まれ

#### ◆もぐもぐ離乳食教室

日時：12月10日(火)14:00～15:30  
対象：平成25年7月生まれ

#### ◆かみかみ離乳食教室

日時：12月18日(水)10:00～11:30  
対象：平成25年1月生まれ



#### 【予防接種】

持ち物：母子健康手帳、予診表(記入を忘れずに)

#### ◆ポリオ(受付：13:15～14:00)

- ・接種日：12月17日(火)
- ・対象地区：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：12月19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(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

#### ◆三種混合(受付：13:30～14:00)

#### ◆四種混合(受付：13:00～13:30)

- ・接種日：12月24日(火)
- ・対象地区：全地区

- ① 1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)
- ② 1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)  
※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。



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  
 全数 8月 0.98倍 (0.94)  
 うち常用・パート 8月 0.80倍 (0.75)  
 (※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
営業	1	39以下	21.0~30.0	産業用機械器具賃借業	飯山市他
一般事務	1	59以下	8.0	市町村機関	飯山市
便利屋業務	3	不問	12.3~16.9	再生資源卸売業	木島平村
建築板金(急募)	1	44以下	15.0~30.0	建築工事業	飯山市
品質管理事務	1	不問	13.2	電子計算機等製造業	飯山市
介護職	1	不問	16.8~17.6	他に分類されないサービス業	野沢温泉村
板前	1	不問	20.0~30.0	旅館・ホテル	木島平村
正または准看護師	1	不問	21.0~26.0	一般診療所	飯山市
生コンクリートドライバー	3	44以下	18.0~23.0	セメント・同製品製造業	飯山市
施設運営管理他	3	不問	16.0	運輸に附帯するサービス業	飯山市
タクシー運転手	1	不問	15.0~25.0	一般乗用旅客自動車運送業	飯山市
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
仏壇製造、配達	1	45以下	24.7~26.4	宗教用具製造業	飯山市
一般事務(建設事務)	1	30以下	17.0~23.0	一般土木建築工事業	飯山市
携帯電話の窓口受付業務	1	不問	19.8	労働者派遣業	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
窓口営業部郵便担当	1	不問	時給780円	郵便局	飯山市
きのこ収穫・パッケージ作業員	2	不問	時給715~800円	その他の食料品製造業	木島平村
介護員	1	不問	時給800~900円	老人福祉・介護事業	野沢温泉村
接客販売、店内業務等	2	不問	時給850~1150円	機械器具小売業	飯山市
フロント接客、清掃業務	2	不問	時給760~900円	運輸に附帯するサービス業	飯山市
パン製造販売	1	不問	時給760~800円	パン・菓子製造業	飯山市
農産食品原料加工	2	不問	時給730~1000円	その他の食料品製造業	木島平村
訪問介護員	1	不問	時給713~1200円	老人福祉・介護事業	飯山市
本しめじの収穫、バック詰め	3	不問	時給715~1000円	その他の食料品製造業	飯山市
調理補助	2	不問	時給800~950円	食堂・レストラン	飯山市
調理業務	1	不問	時給750円	その他の食料品製造業	飯山市
きのこ生産販売	3	不問	時給720~850円	その他の食料品製造業	飯山市
工場内清掃	2	不問	時給720~750円	その他の鉄鋼業	飯山市
ホームヘルパー	1	59以下	時給1700円	社会福祉・介護事業	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



カルチャーショック

初めて会った人に「日本に来て一番驚いたことは何？」とよく質問されますが、日本に住めば住むほど、その質問にうまく答えられなくなります。日本に3年間住んでいる私は、日常生活にも慣れてきたので、昔は当惑させられたことでも、今ではほとんど正常に見えてきました。(いまだにリサイクル制度に混乱させられますが...)

それでも、日本の生活に慣れるのは簡単にできることではなかったと思います。誰にでもそうとは言えませんが、一般的にカルチャーショックの段階は4つあるとよく言われ、たいていの人は何らかの形で経験します。(下記の例は個人的経験に基づいています。)

○第1段階：興奮 (Excitement)

すべてが新しく、楽しく感じます。初めてコンビニで請求書を払うとか、自動車保険のプランを選択するとか、ごく平凡の用事でもわくわくします。英語と日本語を勝手に混ぜて、英語の文書の中に「コンビニ」や「ケイタイ」、「シヤクショ」、「ショクドウ」、「シンカンセン」という日本語を使ってしまう。アメリカでは、お酒を飲んで上司の前で酔っ払うことはいけないこととされていますが、日本では、上司と一緒にお酒を飲んで、職場とは違った一面を見て、おもしろいと感じます。



○第2段階：不満 (Frustration)

すべてが悔しく、面倒くさく、細かいことに気を揉みます。第2段階の状態の外国人が多いパーティーに行けば、あふれるほど文句を聞きます。じろじろ見られて、宇宙人のように扱われること、どんなに頑張っても、言葉の壁にぶつかって前に進めないこと、職場で除外されていると感じたり、日本人と仲良くできなかつたりということでストレスがたまりまます。自分の国なら生活するのは比較的容易なのに、海外にいる意味は何だろうと考え始めます。

○第3段階：順応 (Acclimation)

人生のいい時と悪い時の繰り返しを経験します。少しずつ仕事の勝手を飲み込んで、「迷惑」を掛けるより「貢献」しているという実感を持ちます。日本語で夢を見て、日本語で考え始めます。出身地に帰れば、違和感を持ちます。回りの人を見れば、もう少し日本的に振る舞えば良いと考えてしまうこともあります。時々、アメリカと異なることにイライラすることもあります。ほとんどのことは気にならないようになります。

○第4段階：二分化併存 (Acceptance)

いつの間にか、日本にいて生活をしていることに一長一短があると納得するようになります。「日本での生活」より、単に「自分の日常生活」という感覚が強くなります。

Data file

岳北消防本部 出動回数【10月】

	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計
火災	0	0	0	0	0	0	0件
救助	1	0	0	0	0	0	1件
救急	92	16	21	10	4	0	143件

今月の標語：消えたかな 気になるあの火 もう一度



飯山市内の 交通事故件数 (1月から累計)

	事故発件数	死者	傷者
10月末	79	1	9
前年同期	73	1	101

今月の標語：信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい



エコパーク寒川 ごみ処理量

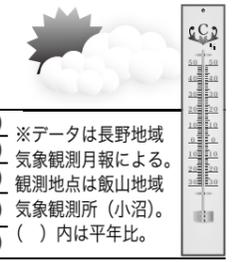
	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
10月	427ト	38ト	464ト	15ト
前年同月比	97%	85%	96%	101%



12月1日(日)に資源物休日回収を行います。詳細は、今月の市報25ページ、または、今月配布したチラシをご覧ください。

飯山市の気象【10月】

平均気温	16.3℃ (3.0℃)	※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	21.8℃ (2.5℃)	
最低平均気温	11.9℃ (3.4℃)	
日照時間月計	122.6時間 (96%)	
降水量月計	209mm (193%)	



飯山市の人口と世帯 (10月31日現在)

総人口 23,188人 (-19人)	男 11,275人 (-8人)	女 11,913人 (-11人)	世帯数 8,172 (+1)
出生：12人 死亡：23人 転入：34人 転出：42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
  - ☞卓上食器棚①
  - ☞乳児遊具②
  - ☞ベビー歩行器①
  - ☞シルバーカー①
  - ☞除草機①
  - ☞ベビードレス①
  - ☞座椅子①
  - ☞五月人形①
  - ☞おまる②
  - ☞ガラステーブル①
  - ☞犬小屋小型犬用①
  - ☞ローボード①
  - ☞ベビーラック①
  - ☞介護ベッド②
  - ☞漬物たる(大・小)②

- ◆譲ります(有料)
- ☞子ども用ブロック①
  - ☞子ども用自転車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
  - ☞足踏脱穀機①
  - ☞藁切カッター①

- ◆譲ってください(有料でも可) ☞業務用大型ストーブ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92回 災害時の必需品(2) 備蓄品 被災後の生活物資の確保

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまふ可能性がります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大事です。

今回は被災してから災害復旧までの数日間に必要となってくる備蓄品について、どのようなものが必要かを考えてみました。

できるだけ、普段の生活に組み込んで、平時に更新できるものでまかないましょう。

賞味期限のあるものは、ある程度の量を蓄えて順々に古いほうから使い、日常生活で買いきり足していきましょう。

- 備蓄品(例)
- ☑ チェックリスト
  - ☑ 水 2日分以上 一人一日3リットルが目安 日頃からこまめに取替えが大切
  - ☑ 生活用水(炊事、洗濯、トイレなど)は、浴そつや洗濯機に貯水 庭で雨水を溜めておくのもよい
  - ☑ 食料品 2日分以上 米、アルファ米、カップ麺 レトルトパック食品、梅干し、調味料、菓子類など
  - ☑ 燃料 卓上コンロ(予備のガスボンベ)、固形燃料
  - ☑ 備蓄品・持出品について先回から2回に分けて取り上げました。これはあくまで例です。もちろん全てのご家庭にあてはまるものではありません。家族の人数分をそろえることはもちろん、家族構成に合わせて必要なものを考えてみましょう。



**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)

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 今日一日 いってきます  
 「早寝早起き朝ごはんコンテスト」 標語部門応募作品

31 火	30 月	29 日	28 土	27 金	26 木	25 水	24 火	23 月	22 日	21 土	20 金	19 木	18 水	17 火
	火葬場休み			廃食用油・古着の回収 9時～11時 市役所西側車庫	出張年金相談 10時～12時 13時～15時 飯山商工会議所 歳末防火防犯警戒(30日まで)		火葬場休み	天皇誕生日	第11回長野県フットサルリーグ2013 市民体育館		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	

16 月	15 日	14 土	13 金	12 木	11 水	10 火	9 月	8 日	7 土	6 金	5 木	4 水	3 火	2 月	1 日
				火葬場休み	健康相談日 9時30分～11時 飯山市保健センター	巡回労働相談 13時30分～16時30分 中野市勤労青少年ホーム		第28回飯山市インドアソフトテニス大会 市民体育館	司法書士 無料法律相談会(左ページ参照)	火葬場休み					火葬場休み 資源物の休日回収(左ページ参照) 年末の交通安全運動(31日まで・10ページ参照) 第24回みゆき野卓球大会 市民体育館

◇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

**11月の税金など** (納期限 12月2日)

- ・固定資産税・都市計画税・・・3期
- ・国民健康保健税・・・5期
- ・介護保険料・・・8期
- ・後期高齢者医療保険料・・・5期
- ・上水区域上下水道使用料・・・9、10月分
- ・下水道受益者負(分)担金・・・11月分
- ・保育料、CATV、インターネット使用料・・・11月分

口座振替日 11月26日(火)

**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】12月20日(金)  
 【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

**賃貸住宅の敷金返還・原状回復等に関する無料相談会**

長野県行政書士会事務局  
 ☎026(2224)1300

民間賃貸住宅の敷金返還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】 12月19日(木)  
 【時 間】 13時～17時  
 【場 所】 中野市民会館 45号会議室

**労働保険の加入は経営者の義務であり責任です**

中野労働基準監督署  
 飯山公共職業安定所  
 ☎628609

労働保険(労災保険・雇用保険)は、労働者を一人でも雇用していれば、原則として業種・規模の如何を問わず労働保険の適用事業となり、事業主は成立(加入)手続きを行い、労働保険料を納付しなければなりません。労働災害や失業等が発生した際に、保険給付等を行うこと



**労災保険とは・・・**  
 労働者が業務上や通勤によって負傷したり、病気に見舞われたり、あるいは不幸にも死亡された場合に労働者や遺族のために必要な給付を行います。また、社会復帰促進など労働者福祉の増進を図るための事業も行っています。  
**雇用保険とは・・・**  
 労働者の失業時の生活安定または再就職の支援のための保険給付と、失業の予防、労働者の能力開発およびその他労働者の福祉の増進を図ることに加え、雇用の確保・安定のため、事業主のみならず

**資源物の休日回収**

市民環境課 生活環境係  
 ☎623111 内線192

【回収日】 12月1日(日)  
 【時間】 8時30分～11時30分

【場 所】 飯山市役所 正面玄関雁木下

【回収する資源物】

- 古紙
- 新聞
- 雑誌
- 紙パック
- 段ボール

◎それぞれ種類別に分類し、ひもで十字にしばってください。  
 ◎お酒のバックなどで内側にアルミ箔が付いているものは「もえるごみ」



●ペットボトル  
 中身を空にして水洗いし、キャップとラベルは取り除いて回収ネットへ入れてください。  
 ◎つぶすことによって、かさ減らすことができます。  
 ●ガラスびん  
 中身を空にして水洗いし、「無色」、「茶色」、「その他の色」の3種類に分けて、回収場所に配置した色別のコンテナに入れてください。  
 ◎コップや板ガラス、蛍光灯などは「燃えないごみ」一升瓶・ビール瓶は回収しません。



●古着  
 左記のものを除き回収します(冬物夏物問わず)  
 ×羽毛・綿等が入っているもの(ダウンジャケット・スキーウェア等)  
 ×ナイロン製品(カップ・トレーナー等)  
 ◎透明な袋に入れてお持ちください。  
 ◎枕、靴、紙おむつ、下着類、ストッキング、泥やペンキで汚れたものは回収しません。  
 ◎ごみや水の混じった油、ラード、エンジンオイルは回収しません。

溜まってしまった資源物、ぜひご利用ください。

**司法書士 無料法律相談会**

長野県司法書士会 飯山支部  
 ☎0269②3486 目崎

こんなこと、ご相談ください。  
 ▼家・土地のこと ▼借金のこと  
 ▼家族のこと ▼相続のこと  
 ▼会社のこと ▼裁判のこと  
 ▼日常生活のもめごと

【期 日】 12月7日(出)  
 【時 間】 14時～17時  
 【会 場】 飯山市福祉センター  
 【その他】 予約は不要です

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

◇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)