Eひと発見！

いいひと はっけん　＃102

佐藤 環（たまき）さん　岡山地区

飯山の魅力を
日々体感中です

E（エ）ネルギッシュな
E（イー）ヤマの皆さんを
紹介します

2年前に東京から両親とともに移り住みました。

移住先はいろいろなところを探したそうですが、景色の良さや農業もしたいということから飯山を選びました。

雪がたくさん降ると聞いてはいたのですが、初めての冬はその多さに驚きました。でも東京ではあまり積もることのない雪を見ると楽しいそうです。

水量が豊富で冬タネがあり、冬は水を溢れさせ融雪しているため機械は不要で、手で雪かきをしています。

住んでいる古民家も、東京ではマンション暮らしだったので家の素材がわかりませんでしたが、今は「木だな～土壁だな～」とその良さを感じています。また、家の脇を流れる川の音も、最初はうるさいと思いましたが、今は心地良く感じ夜はよく眠れます。

工作系が好きで美術大学を卒業し、手先の器用さを生かして地元地区の「ワラの会」でスゲ笠をかぶった雪だるま風のネコを試作中です。ネコの素材となる和紙は自分ですきました。

ぬくい自由きままな仲間市（直売所）の当番をしている時に声をかけられて参加した豆腐づくりでは、うまくいって感動したそうです。

婦人会にも参加していて、お祭りの灯篭に障子紙を貼ったり、縁がありあちこちで体験をしているとのこと。

田んぼや屋敷まわりの畑で作る農作物を食べ、冬はまきストーブ用のまき割りをする飯山の自然と雪が大好きな佐藤さんです。

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

温井村づくり委員会「ぬくい自由きままな仲間市」特産品の販売で地域活性化

Eひと発見！のコーナーの佐藤環さんも協力している

冬には約4㍍もの雪が積もる飯山市の温井集落。その温井集落で活動する「温井村づくり委員会」についてご紹介をします。

「温井村づくり委員会」は「ぬくい自由きままな仲間市」という直売所の運営や温井の特産品の開発・販売で集落の活性化に取り組んでいます。

「ぬくい自由きままな仲間市」の直売所には、集落の皆さんが育てた新鮮な野菜や米、自家製米粉パンなどの旬のものが並びます。冬期は雪に閉ざされるため、春・夏・秋の5月から10月の期間にオープンしています。

ぬくい自由きままな仲間市の直売所

温井は、古くからお米やスイカがおいしい土地として知られていますがその理由は、長い冬のあとの豊かな雪どけ水と、絶妙な寒暖の差、そして地元の人たちが大切に守ってきたブナ林の保水力。これらがひとつに集まった、ここだけの環境が、野菜の濃厚なうまみ・甘みをつくってくれるのです。都会から飯山に移り住んだ方は、「温井の野菜は味が違う」とびっくりされます。温井の野菜をもっといろんな場所で、気軽に食べていただきたいという思いから産直便も行っています。

8月10日「第2回ぬくい直売所まつりスイカフェスティバル」が開催され、温井ブランドのスイカを求め大勢の方が来場されました。「温井のスイカは皮の白いところまでが甘い！」と大好評でした。

また、特産品として手作りのわら細工「鶴と亀」があります。この、わら細工は温井のおばあちゃんたちが冬の間のお仕事として、わらで鶴と亀を製作し、販売しています。このわら細工にお酒「温井ださけ」は放言の「○○ださけ」と「お酒」をかけたネーミングで、結婚式の引き出物として注文販売をしています。

その他に、ブナの苔玉「森彦」は、下高井農林高校の環境緑地クラブの生徒さんに製作協力をいただいたもので、樹齢400年のブナ巨木「森太郎」の子として鍋倉山の温井で育った苗で創りました。

温井の特産品は直売所の他に、道の駅花の駅「千曲川」でも販売しています。温井の魅力が並ぶ「ぬくい自由きまな仲間市」へぜひお立ち寄りください。

温井の特産品

営業のご案内

■期　間　5月～10月の
　土日・祝日

■時　間　8時30分～16時

■季節の野菜、山菜、温井米、米粉パン（温井米使用）、おばあちゃんの手作り品　など

健康いいやま

考えてみませんか　がん予防

人のからだには、遺伝子の変異を防ぎ修復する機能がもともと備わっています。

しかし、ある遺伝子の部分に突然変異が起こり、無限に細胞分裂を繰り返し、増殖していく・・・、それが「がん」発生のメカニズムです。

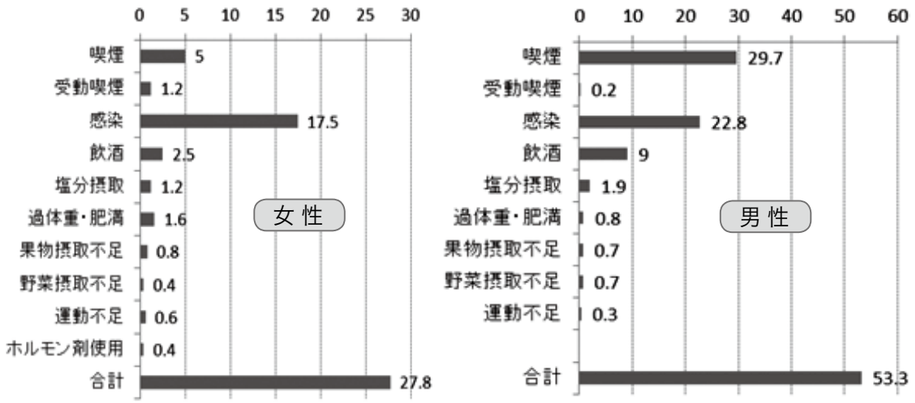
たった1つのがん細胞が、倍々に増えていき、30回程度の細胞分裂を繰り返した後に、1センチメートル大のがん細胞として検査されます（これが検査で発見できる最小の大きさと言われています）。また、がんがこの大きさになるには10～15年の時間がかかります。

さて、がんは遺伝子が変異を起こすものですが、生活習慣の中にがんを発症させる原因が潜んでいることも明らかになってきました。

●日本人におけるがんの要因

次のグラフは、日本人のがんの中で生活習慣が原因と思われる割合をまとめたものです。男性の場合大きな要因は「喫煙」です。喫煙を止めることにより約3割のがんが予防できると言えます。

女性において最も高い要因は「感染」です。感染とは、B型・C型肝炎ウイルスによる肝がん、ヘリコバクター・ピロリ菌による胃がん、ヒトパピローマウイルスによる子宮頸がんなどが含まれます。



●がんを予防するために

国立がん研究センターをはじめとする研究により、日本人のがんの予防にとって核となる6つの要因が示されています。

1、禁煙する　たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

2、節酒する　飲むなら節度のある飲酒を。飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

3、食生活を見直す　偏らずにバランスよく。（市報8月号健康いいやまのページ参照）

4、身体を動かす　日常生活を活動的に。

5、体重を管理する　太りすぎない、やせすぎない。

6、感染の検査をする　肝炎ウイルス感染検査と適切な治療を。

乳 幼児健診　予 防接種　10月

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8日（水）平成26年　5月生まれ
- 10か月児　10月15日（水）平成25年 11月生まれ
- 1歳半児　10月22日（水）平成25年　3月生まれ
- 2歳児　10月　6日（月）平成24年　9月生まれ
- 3歳児　10月29日（水）平成23年　9月生まれ

◆もぐもぐ離乳食教室　対象：平成26年5月生まれ
日　時：10月14日（火）14：00～15：30

【予防接種】（全地区対象）
持ち物：母子健康手帳、予診票（記入を忘れずに）

◆四種混合（受付　13：00～13：30）
◆三種混合（受付　13：30～14：00）
接種日：10月28日（火）
①1期初回：3ヵ月～6歳半になるまでに3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

◆日本脳炎（受付：13：15～14：00）
接種日：10月2日（木）・14日（火）
①1期初回：3歳～6歳半になるまでに1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

◆ポリオ（受付　13：30～14：00）
接種日：10月9日（木）
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　13：00～13：30）
接種日：10月9日（木）
3か月～1歳になるまでに1回接種
（5か月～8か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

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　0.86倍（0.86）
うち常用・パート　6月　0.72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
土木工事現場作業員	2	不　問	20.7～27.4	土木工事業	木島平村
介護員	2	不　問	14.9～15.4	市町村機関	飯山市他
ボーリング工助手	2	50以下	20.0～35.0	その他の設備工事業	飯山市
大型トラック乗務員	3	59以下	28.2～35.6	一般貨物自動車運送業	飯山市
運搬作業員	1	59以下	22.1～25.1	一般廃棄物処理業	飯山市
現場代理人	1	不　問	19.3～35.0	土木工事業	野沢温泉村
接客・調理	2	18以上	16.5	食堂、レストラン	飯山市
介護職員	1	不　問	14.6～19.3	老人福祉・介護事業	飯山市
土木作業員	1	不　問	19.8～24.2	土木工事業	飯山市
麺類の包装業務	2	44以下	14.0	その他の食料品製造業	飯山市
きのこ種菌製造	1	60以下	12.0	農林水産業協同組合	飯山市
花栽培作業	1	不　問	15.6～18.4	耕種農業	飯山市
生コンクリートドライバー	3	62以下	18.0～23.0	セメント・同製品製造業	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
特産品の販売	1	不　問	13.0～20.0	食堂、レストラン	栄村
パソコンの検査	1	不　問	13.4	電子計算機等製造業	飯山市
盛付・配膳	1	64以下	時給750～850円	その他の食料品製造業	飯山市
生活支援員	5	不　問	時給800～900円	障害者福祉事業	飯山市
事務及び配送業務	1	不　問	時給760円	農林水産業協同組合	飯山市
きのこ包装・選別	1	60以下	時給800円	農林水産業協同組合	飯山市
サービス、ホールスタッフ	1	不　問	時給850～950円	塗装工事業	飯山市
清掃（厨房）	1	不　問	時給850～900円	建物サービス業	飯山市
宅配便受付事務	2	59以下	時給750～800円	一般貨物自動車運送業	飯山市
レジ担当	1	不　問	時給800円	百貨店・総合スーパー	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
接客販売〈急募〉	6	不　問	時給800～1050円	その他の各種商品小売業	飯山市
きのこ作業全般	3	不　問	時給730～850円	その他の食料品製造業	飯山市
販売	3	不　問	時給760～850円	その他の各種商品小売業	飯山市
食堂調理	1	不　問	時給810円	スキー場	飯山市
漬物発送、製造補助	1	不　問	時給800～850円	農産保存食料品製造業	木島平村

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

サミナの337拍～子！

①　はじめまして!! サミナです

1991年生まれ22歳です。雪をあまり見たことがないので飯山の冬を楽しみ？にしています。

飯山市の皆さん、はじめまして！
キャロリンさんに代わり、新しく国際交流員としてオーストラリアから来ました、サミナ・カーンです。気軽に「サミナ」と呼んでいただきたいのですが、覚えにくい場合、「３３７」と呼んでいただいてもかまいません。お祭り、ダジャレ、親父ギャグが大好きなことは、言わなくてもわかってしまいそうですね。街中で見かけた時はぜひ声をかけてください。

皆さんもおそらくお馴染みのシドニーやメルボルンはオーストラリアのにぎやかな東岸にありますが、私の出身のパースは殺風景な西岸にあります。西はインド洋、東は砂漠に囲まれ、世界一孤立した町と言われています。パースからシドニーへの距離は約4,000km、車で丸三日かかり、たまに出くわす野生のカンガルーやポツンと建つ錆びたガソリンスタンド以外、赤く焦げた大地は変わることなく、永遠と続きます。もちろん、今は5時間のフライトを利用するのが一般的ですが、それでもバリ島やマレーシアのほうが近いとも言われています。

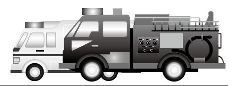
このように砂漠に囲まれ、平たい大地に作られた町ですから、道は目的地まで真っ直ぐ進み、街中は碁盤の目のようでわかりやすく作られています。飯山に職場が決まり、グーグルで検索し、地図を見てびっくりしました。「なぜ、地図上近いはずのAとBを真っ直ぐ結ぶ道がないのだ!?」と。初日、道端で会った親切なおばあちゃんが、「城を簡単に攻撃できないよう、わざと迷路みたいな構成にしてあるんだよ」と教えてくれました。そして自転車で道を走ってみて初めて納得しました。「なるほど、山や谷や川に沿っているのか！ あ、ここの段差を遠回りしているのか！」と。しかし、納得することもあれば、新しい疑問も生まれます。特に地図には映らない峠はキツく、ひどい筋肉痛に追われました。そして、畑になる真っ赤なトマトや艶やかなナスはまだしも、コンクリートの割れ目に生えるタンポポでさえ、茎が柔らかく、みずみずしいことにびっくりしました。オーストラリアの痩せた土に針金のような根を張り、乾いた風に打たれ、サバイバル感がただようタンポポとは全く違う植物です。

トトロの世界のようにのどかで緑豊かな景色は、私の乾いてひび割れた心も癒し、潤してくれることを期待しています。そして、どんな草木も暖かく受け止め育む飯山の土地に、草の根の国際交流も根付くことを期待しております。

小さな発見で充実した毎日が続くのと、皆さんにお会いできることをとても楽しみにしています！どうぞよろしくお願いいたします！

Data file

岳北消防本部 出場件数【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	0	0	1	0	1	0	2件
救　助	1	0	0	0	0	0	1件
救　急	104	28	26	8	8	0	174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	46	1	63
前年同期	68	1	77

今月の標語：発進は チャイルドシートの笑顔見て
毎月5日と20日は「交通安全の日」

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	476t	29t	506t	13t
前年同月比	98%	94%	98%	86%

10月11日㈯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、忘れずに出しましょう。

飯山市の気象【8月】

平均気温	24.2℃（-0.4℃）
最高平均気温	29.7℃（-0.9℃）
最低平均気温	20.7℃（+0.6℃）
日照時間月計	126.0時間（63%）
降水量月計	166.5mm（146%）

※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。

飯山市の人口と世帯（8月31日現在）

総人口	男	女	世帯数
22,865人（－10人）	11,097人（－11人）	11,768人（+1人）	8,132（+11）

出生：14人　死亡：24人　転入：40人　転出：40人

（　）内は前月との増減。住民基本台帳による

利融通情報（不用品の交換）

◆譲ります（無料）　ポータブルトイレ②　乳児遊具②　冷蔵庫①　犬小屋小型犬用①　ベビー歩行器①　おまる②　ソファー（セット）①　ベビーラック①　収納庫①

◆譲ります（有料）
パソコンキーボード②　農業用ホース②

◆譲ってください（無料）
制服・体操着（中野立志舘高・女子）①　藁切カッター①　灯油式風呂釜①　羽釜①　アルミサッシ①　幼児・低学年用自転車・多数　波トタン・多数

◆譲ってください（有料）　耕運機①

◆譲ってください（有料でも可）　チャイルドシート①

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

市内空間放射線量測定値　市民環境課生活環境係

8月中の市内空間放射線量測定値を公表します。すべての幼稚園、保育園、小・中学校で測定しましたが異常はありませんでした。
各学校その他の観測定置点の数値はホームページで確認できます。

施設名（地区名）	測定日	天候	測定区分	測定値
飯山市役所（飯山）	8/27	曇	1m	0.06
岡山小学校（岡山）	8/27	雨	1m	0.09

防災ナビ

第102回

土砂災害に備えよう

土砂災害について

いまだかつて体験したことの無いような大雨や豪雨が当たり前のように全国各地で発生している近頃ですが、そこで警戒したいのが土砂災害です。

土砂災害には、大きく分けて「がけ崩れ」「地すべり」「土石流」の3タイプがあり、その発生自体を防ぐことは難しいですが、早い段階で予兆等に気付くことによって、被害を最小限に防ぐことができます。

①がけ崩れ　雨で地面にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、斜面が急に崩れ落ちる現象。

●こんなときは赤信号
・山の斜面の途中から水が噴き出したときや、バラバラと小石などが落ちてきたとき。
・石垣やよう壁が盛り上がったり、亀裂が入ったとき。

②地すべり　粘土質等すべりやすい土質を境目に、その上部の地面が動き出してゆっくりすべり落ちる現象。

●こんなときは赤信号
・地面に割れ目ができるとき。
・池や井戸の水が急に減ったり、濁ったりしたとき。

③土石流　山や谷などで、水を大量に含んだ土砂が時速20～40キロメートルというものすごい勢いでふもとに向かって流れ下りる現象。

●こんなときは赤信号
・立木の裂ける音や大きな石の流れる音が聞こえるとき。
・川の流れが急に濁ったり、流木が混ざったりしたとき。
・雨が続いているのに、川の水位が急激に減少しはじめたとき。

土砂災害に対する心得

一般に、降水量が1時間に20ミリメートル以上、または降り始めてから100ミリメートル以上になったら土砂災害に対する十分な注意が必要です。

大雨警報や土砂災害警戒情報の発表時や、市からの避難勧告等の発令時はもちろんのこと、それ以前の場合においても、斜面や川などの状況には常日頃から注意を払いましょう。また、もしその際に普段と異なる状況に気がついた場合には、直ちに周りの人と安全な場所に避難し、市役所に通報して下さい。

◇いじめ電話相談　9時～17時（土・日・祝日を除く）
☎㊿3111　内線100（いじめ相談専用）　飯山市教育委員会

◇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）

10月

警察の相談ダイヤル　＃9110　警察では、犯罪に対する不安やストーカーなどの悩みごとなどについて、署の窓口や電話で相談に応じています。担当者が相談を受けて、内容によって専門の係や機関を紹介しますので、お気軽にご相談ください。電話相談は「＃9110（シャープ9110）」、携帯電話からでもつながります。なお、皆さまがよくご存じの「110番」は事件事故発生時の緊急通報専用ダイヤルです。相談は「＃9110」、緊急通報は「110番」と覚えてください。**【お問い合わせ先】**県警広報相談課 ☎026－233－0110

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	第9回総合学習センターフェスティバル 5日まで（30ページ参照） 飯山城築城450年記念イベント 5日まで（28ページ参照）
5	日	火葬場休み 飯水柔道大会　市武道館 B型肝炎訴訟説明会 10時～ 飯山市民会館 第1会議室
6	月	
7	火	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（予約制）
8	水	
9	木	
10	金	火葬場休み エコパーク寒川臨時開場日　9時～11時 第7回中高飯水バレーボール大会中学生の部　市民体育館 北信中体連新人大会　市営野球場 第13回JA元気カップ少年野球大会　多目的グラウンド
11	土	第41回飯山市駅伝大会　市内 第54回飯山市長杯争奪バレーボール大会 （高校・一般の部）市民体育館 第34回市民弓道大会兼昇段昇格祝射会　弓道場 第17回みゆき野吹奏楽団コンサート 飯山市民会館　15時～　入場無料（11ページ参照）
12	日	〈体育の日〉 第13回JA元気カップ少年野球大会　多目的グラウンド
13	月	
14	火	
15	水	

長野県技術専門校平成27年度訓練生募集の受付が10月1日から始まります。
詳細については、長野県産業労働部人材育成課☎026-235-7199へお問い合わせいただくか、長野県HP（http://www.pref.nagano.lg.jp/）をご覧ください。

お知らせ

飯山市役所
62-3111

全国一斉 法務局休日相談所

長野地方法務局本局 総務課
☎026（235）6611

【日時】　10月5日㈰
9時30分～15時
受付は14時で終了
【場所】　長野地方法務局本局
長野市旭町1108番地
【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。
▽遺言・相続に関するもの。
▽いじめ・虐待などの人権問題に関すること。
▽成年後見制度に関することほか。
●相談は無料ですが、予約が必要です。当日の相談は予約の方を優先します。
●相談の予約は10月3日㈮までに電話で受け付けます。なお、当日は会場のみでの受付となります。
●相談内容については、秘密を厳守します。

大きい秋が目の前にオータムジャンボ宝くじ

（公財）長野県市町村振興協会

▽今年のオータムジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて3億9千万円。
●1等 3億3千万円 × 13本（発売総額390億円・13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ユニットの場合）
【発売期間】
9月19日㈮～10月10日㈮
【抽 選 日】　10月17日㈮

長野盲学校 学校開放

長野県長野盲学校 広報係
☎026（243）7789

長野盲学校では、左記のとおり学校開放を実施します。
【日 時】　10月27日㈪
▽全体会　9時～12時40分
▽個別対応　13時30分～15時
【内 容】
▽授業・教材・施設等の見学
▽希望に応じて体験会（点字・白杖を使った歩行・音声パソコン等）
▽申し込みは10月17日㈮までにお問い合わせください。

また、眼が見えづらいことでお困りの方、将来の職業自立に不安を感じておられる方など、相談をお受けしています。

介護予防サポーター受講生募集

（公社）飯山地域シルバー人材センター ☎㊸2915

本講習は高年齢者の皆さんが、介護予防普及活動のサポートをする上の基礎的な知識と技能を習得し、より有利な条件で雇用・就業に繋げることを目的としています。
受講料は無料です。
●講習終了時に、面接会（管理選考）を開催します。
●この講習は、ハローワークで実施している公共職業訓練・求職者支援訓練ではありません。
【講習期間】　10月14日㈫～12月22日㈪のうち16日間
【会 場】　いいやま女性センター未来
【対象者】
▽55歳以上で雇用・就業を希望される方。
▽ハローワークで求職登録をして、全日程を受講できる方。
【定 員】　15名
【申込期間】
9月12日㈮～10月3日㈮
【申込方法】
最寄りのハローワークで「求職登録」を受け、「受講申込書」に必要事項を記入のうえ、ハローワーク飯山または飯山地域シルバー人材センターまでお申し込みください。

◇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 いいやま人権福祉センター

情報カレンダー

小学生3年生～高校生のための冬休み海外派遣 参加者募集（参加費あり）
【日程】12月25日㈬～1月4日㈰の内7～10日間（事業により異なる）
【内容】ホームステイ・クリスマス体験・英語研修・文化交流・地域見学・野外活動等
【派遣先】オーストラリア・サイパン・アメリカ・フィリピン **【締切】**11月4日㈫
【お問い合わせ・資料請求】（公財）国際青少年研修協会 ☎03－6417－9721

16	木	第23回飯山市教育長杯市民マレットゴルフ大会 長峰マレットゴルフ場
17	金	火葬場休み
18	土	北信中体連新人大会　市営野球場
19	日	第1回飯山混複バドミントン団体戦 市民体育館・泉台小学校 北信濃マレットゴルフ協議会秋季飯山市大会 長峰マレットゴルフ場 飯水中体連新人大会（柔道）　市武道館 子育てセミナー第4回講座「認めるだけで子どもは変わる、ダンナも変わる」 入場無料（29ページ参照）
20	月	総合相談　9時～15時　飯山市福祉センター（下記参照）
21	火	
22	水	健康相談日　9時30分～11時　飯山市保健センター
23	木	火葬場休み 出張年金相談 10時～12時 13時～15時 飯山商工会議所（予約制）
24	金	廃食用油・古着の回収　9時～11時　市役所西側車庫
25	土	飯水中体連新人大会（男子バスケ）市民体育館 26日まで 第42回差別のない明るい飯山市を築く市民大会 飯山市民会館 13時30分～ 入場無料（24ページ参照）
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	火葬場休み
30	木	
31	金	

総合リハビリテーションセンター祭
【日時】11月1日（土）11時～15時30分
【会場】長野市下駒沢618-1 長野県立総合リハビリテーションセンター・長野県障害者福祉センター サンアップル **【講演会】**
講師：車いす陸上競技選手 樋口政幸さん 13:30～14:30 **【演奏会】、【展示コーナー】**
義肢装具・スポーツ用車いす展示など
【体験コーナー】高齢化体験・ちびっ子ナースに変身など **【催し物コーナー】**新そばの振る舞い・バザー・喫茶・Nゲージ走行会・渋温泉足湯など **【出店】**障害者支援施設の出店（パン・クッキー）・養護学校生徒製作品の展示即売 **【お問い合わせ先】**センター祭実行委員会 ☎026-296-3953　内線560

10月の税金など（納期限10月31日）

市・県民税	3期
国民健康保険税	4期
介護保険料	7期
後期高齢者医療保険料	4期
簡水区域上下水道使用料	8、9月分
保育料	10月分
CATV、インターネット使用料	10月分

口座振替日　10月27日（月）

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20日（月）
【時　間】9：00～15：00
（13：00～15：00は弁護士による無料法律相談、経営法律相談があります）
【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

9・10月は「自動車点検整備推進運動」の強化月間

長野運輸支局 検査・整備・保安部門
☎026（243）5525

自動車の不具合による事故の防止や環境の保全を図ることを目的として、日常点検・整備、定期点検・整備を確実に行いましょう。
点検・整備の詳しい内容については、http://www.tenken-seibi.com/をご覧ください。

自賠責・共済なしでの運行は法律違反です

長野運輸支局 輸送・監査担当
☎026（243）4603

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、平成25年の事故発生件数は約63万件、死傷者数は約79万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。
自賠責保険・共済は、すべてのクルマ・バイク1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。
自賠責保険・共済は、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付き自転車を含むすべての自動車に加入が義務付けられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください。
四輪車ももちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイク（原動機付自転車・軽二輪自動車）は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意を。
なお、自賠責制度の詳しい内容は、http://www.jibai.jp でご覧になれます。

「就職スキルアップ講座」と「ふるさと信州就職説明会」

県庁労働雇用課
☎026（235）7201

県では平成27年卒業予定の学生及び既卒3年以内の方を対象とした、「就職スキルアップ講座」および「ふるさと信州就職説明会」を開催します。
長野県内に就職を希望される方の積極的なご参加をお待ちしています。**参加費は無料です。**
【開催日】10月4日㈯
【会　場】メルパルク長野
▽就職スキルアップ講座
12時～12時45分
▽ふるさと信州就職説明会
13時～16時
10月19日㈰の同時刻に「ホテルブエナビスタ」（松本市）でも開催します。講座内容、参加企業は異なります。
【申込方法】
就職スキルアップ講座は事前申し込みが必要です。
県ホームページ【就職スキルアップ講座開催のご案内】（http://www.pref.nagano.lg.jp/rodokoyo/rodo/shuro/skillup.html）をご覧いただくか、（株）マイナビ長野支社☎026（269）7060に電話にてお申し込みください。

◇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　☎㊷2302