



自然いっぱいの飯山を楽しみたいです

E(エ)ネルギッシュな E(イー)ヤマの皆さんを紹介!

飯塚 円香さん 常盤地区

インターシップ(在学中に企業等で就業体験ができる制度)で8月に「アイネット飯山」でアナウンサー撮影、編集、生中継など番組制作全般を体験しました。テレビを見るのが好きで、どうやって作られているのか興味があり、勉強兼地元の役に立ちたいと思い、また、国立長野高専・電子情報工学科の4年生(5年制)であり、就職活動前年の一環としてこの職場を選びました。

ひと発見!

いいひと はっけん #103

進学を考えていますが、この地域の山や田んぼの風景が好きで、自然がない場所では

不安になるので、できれば県内の大学に行き、将来も飯山に住みたいと思っています。

新幹線については、二十歳の時に開業となるので、「記念になります、楽しみです、一生忘れません」とのこと。趣味は4歳の頃から始めて今も時々弾くというピアノで、弾き始めから中学校3年生までピアノ教室に通っていて、中学校では吹奏楽部でトロンボーンを吹いていたという音楽好きです。

現在は水泳部のマネージャーをしていますが、周りを見て何が必要か判断してサポートすることが必要なので、そういった能力が身に着きました。「長野高専は女子が少ないというイメージがあるらしいのですが、年々増えてきていて過ごしにくくはないので、女子中学生の皆さん、ぜひ入学してください」と語る飯塚さんです。

健康い いやま

身体活動・運動について

「身体活動」とは、安静状態よりも多くのエネルギーを消費する動きのことです。

身体活動は、家事・通勤・通学・労働などの「生活活動」と、スポーツやエクササイズなどの体力の維持・向上を目的とした「運動」の2つを合わせたことをいいます。

この身体活動不足が、WH O(世界保健機構)では死亡の危険因子(リスク)として、「高血圧」「喫煙」「高血糖」に次ぐ第4位に挙げられるなど世界的な問題となっています。

わが国でも身体活動不足は肥満や生活習慣病、高齢者の寝たきりや要介護などのおおきなリスクとなっています。

飯山市では、昨年策定した『飯山市健康増進計画(第2次)』で、生活習慣病や要介護状態の予防と健康維持のために、生活活動と運動を合わせた活発な身体活動を推進するため、次の4つを掲げています。

市民の皆様へのご提案
○子どもの頃から外遊び等で、身体を動かすことを習慣にしましょう。

○自分にあつた運動をみつけ、身体を動かすことを楽しみましょう。

○日常生活において歩行または同等の身体活動を、1日1時間以上とり入れるよう意識しましょう。

○運動ができない場合は、医師等専門家の指導のもとに、身体のメンテナンスを行いましょう。

活発な身体活動にするための具体策は...

- ▽生活活動では
 - ▽外出時など、歩ける距離は乗る物を使わない。
 - ▽スーパ一の駐車場はできるだけ遠くに車をとめて歩く。
 - ▽雪かきをこまめに行う。
 - ▽用事をわざと数回にわけ
- ▽床掃除を雑巾がけにする。
- ▽子どもとよく遊ぶ。
- など、ちょっとした工夫で身体を動かす機会を、より増やしましょう。



安心安全 消費生活 第4回



飯山市消費生活センター (市役所生活環境係内) ☎62-3111 (内192)

インターネット回線に関する 勧誘の相談が増えています

●インターネットを利用しない高齢者宅にも... 飯山市消費生活センターには最近、インターネット回線やプロバイダの変更の勧誘に関する相談が多く寄せられています。

相談の内容は、大手事業者の代理店担当者が自宅を訪問し、「今よりインターネットを安く利用できるようになる」といって勧誘をするというものです。また最近、イ

不良灯油による石油暖房機器の故障や異常に注意

10月になり暖房器具を使う機会が増える季節となりました。毎年、全国で不純灯油や不良灯油の使用により、暖房器具が故障したり、火災が発生したりする事例が発生しています。以下の点に注意して、暖房器具は安全に使用するようにしましょう。

は、酸化等変質している恐れがあるため使用しない。またシーズン終了後は、タンク内部に残った灯油を抜き取ってから片付ける。●灯油を保管するときは、灯油専用の保管容器(赤色・青色のポリ容器など)に保管する。また保管の際は、日光や雨・雪が当たらない場所に保管する。(飲料水などを入れる白いポリ容器は劣化が早いいため絶対に使用しない)●本体や取扱説明書にある注意事項を守り、正しい方法で使用する。(正しい方法で使用していないと、保証期間内の故障でも有償修理となる場合があります)



●運動では

- ▽ウォーキングをする(手軽ではじめやすい)
- ▽ラジオ体操を決まった時間にやる。
- ▽テレビコマercialの時間を利用して運動する。
- ▽○○しながらの、ながら体操をする。
- ▽思い立ったら筋力アップ体操をする。
- ▽仕事で疲れた身体をストレッチ体操で癒す。
- など、ライフスタイルに合わせてできる運動を、継続して行いましょう。
- 継続するコツは、無理をせずできることから取り組み、やがて「やらないと気持ち悪い」と感じるように習慣化できれば、しめたものです。
- 日々の生活を活動的なものにして、自分の健康を自分で守るようにしましょう。



乳 幼児健診 予防接種 11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 11月5日(水) 平成26年 5月生まれ
- ・10か月児 11月12日(水) 平成25年 12月生まれ
- ・1歳半児 11月19日(水) 平成25年 4月生まれ
- ・2歳児 11月10日(月) 平成24年 10月生まれ
- ・3歳児 11月26日(水) 平成23年 10月生まれ

◆もぐもぐ離乳食教室 対象：平成26年6月生まれ 日 時：11月13日(木) 14:00～15:30

【予防接種】(全地区対象) 持ち物：母子健康手帳、予防票(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：11月25日(火)

- ①1期初回：3か月～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)
- ※接種後1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13:15～14:00) 接種日：11月11日(火)

- 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

◆ポリオ(受付 13:30～14:00) 接種日：11月20日(木)

- ①初回：3か月～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)
- 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：11月20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

新農家歴・農業日誌を販売します たいま平成27年度版の新農家暦等の購入希望を受けています。ご希望の方はお申し込みください。品物については市役所に届き次第、お申し込された方へ連絡します。【販売内容】(各1冊)新農家暦 520円、農業日誌 1,500円、ファミリー日誌 1,500円【申込締切】10月27日(月)【問合せ先】農林課 農業振興係 ☎62-3111 内線262・263

県民手帳が販売されます 平成27年版長野県民手帳について【販売価格】1部 500円(税込)【販売時期】11月上旬(予定)【販売場所】書店、コンビニエンスストア、ホームセンター ★市役所では、取扱いはありませんのでご注意ください。【お問い合わせ先】長野県統計協会 ☎026-232-1121 または、企画財政課 企画調整係 ☎62-3111 内線395

30日	29日	28日	27日	26日	25日	24日	23日	22日	21日	20日	19日	18日	17日	16日	
		土	金	木	水	火	月	土	金	木	水	火	月	日	
			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(予約制)	火葬場休み	〈振替休日〉 平成26年度北信濃ミニバス第2回優勝大会 市民体育館	〈勤労感謝の日〉 飯山の観光PR用写真を募集します 信州いいやま観光局では、飯山の観光PR用写真を募集します。寄せていただいた写真は、観光局のホームページや印刷物、広報活動等で活用させていただきます。飯山の魅力が感じられる素敵な写真、お待ちしております。 【募集する写真】 飯山の魅力がPRできる風景、イベント、スナップ写真★デジタルデータに限る。【応募方法】 メール (info@iiyama-ouendan.net) までご送付ください。★必ず氏名、連絡先、写真の説明を明記してください。★応募点数に制限はありません。【注意事項】 必ず本人またはご家族が撮影した写真をお持ちください。その他詳しくはお問い合わせください。 【お問い合わせ先】 信州いいやま観光局 ☎62-3133	総合相談 9時～15時 飯山市福祉センター(下記参照) 交通事故無料巡回相談 10時～15時 北信地方事務所		健康相談日 9時30分～11時 飯山市保健センター				第37回飯山市民バドミントン大会 市民体育館	火葬場休み 第25回みゆき野中学生野球大会 市宮野球場・多目的グラウンド

15日	14日	13日	12日	11日	10日	9日	8日	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日
土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土
第63回長野県縦断駅伝競走 16日まで			飯山の温もりを、紙の手触りとともにお届けします。フリーペーパー『飯山旅々』vol.1完成しました。信州いいやま観光局では、飯山市の自然や文化、人情に触れることのできる、地域密着型の旅行プラン「飯山旅々。」を販売しております。飯山でしか体験できない個性的でバラエティに富んだ旅のプランは全部で300以上。そのあまたある旅を、背景にある物語とともに知ってほしいという思いからフリーペーパー「飯山旅々。」は生まれました。創刊第1号として、飯山の「ゆき」をテーマに、冬の手仕事、雪に寄り添う人々が生み出す、美しい風景とともに、「飯山旅々。」の冬の旅行プランをご紹介します。信州いいやま観光局、道の駅「花の駅・千曲川」などに設置・配布しております。	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)	火葬場休み	秋の全国火災予防運動 15日まで 第35回飯山市ジュニア駅伝大会 多目的グラウンド 森田カップバレーボール大会高校・一般男子の部 市民体育館 新そばまつり 8時～14時 富倉地区活性化センター			第27回飯山市マレットゴルフ協会賞大会 長峰マレットゴルフ場		火葬場休み	〈文化の日〉		第25回みゆき野中学生野球大会 市宮野球場・多目的グラウンド

◇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 しい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)
☎026-3111 内線100(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1日)
固定資産税・都市計画税・・・3期
国民健康保険税・・・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) 料金・・・3期分
保育料・・・11月分
CATV、インターネット使用料・・・11月分
口座振替日 11月26日(水)

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】 11月20日(木)
【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

お知らせ

飯山市役所
62-3111

土地家屋調査士の行う 無料相談会
長野県土地家屋調査士会事務局 ☎026(232) 4566

【日時】 11月15日(土)
受付 13時～16時
終了 16時30分
相談時間 1件、30分まで
【会場】 飯山市福祉センター 3階 会議室3
【相談内容】
▽土地の境界に関するトラブルの悩み。
▽土地建物に関する登記等のごと。
●当日は混雑も予想され会場でお待ちいただく場合も考えられますので、あらかじめ予約されることをお勧めします。
【予約受付】 長野県土地家屋調査士会事務局 ☎026(232) 4566
受付時間 10時～15時(12時～13時を除く)



平成27年度入校生募集
長野県技術専門校 ☎026(292) 2341

長野県長野県技術専門校では、平成27年度入校生を募集します。
【訓練期間】 1年間(平成27年4月入校、平成28年3月修了)
【募集科】
▽機械加工科
▽電気工事科
▽画像処理印刷科
▽木造建築科
【応募資格】 高等学校卒業(または同等)以上の方
【必要経費】
▽入校審査料(受験料) 2200円
▽入校料(入学金) 5650円
▽授業料(年額) 11万8800円
▽ほかに、教材費、作業服代、資格取得等の経費等は自己負担で年間十数万円程度。
【一般入校選考】 願書受付期間 11月5日(水)～11月19日(水)
選考日 11月28日(金)
【願書等提出・お問い合わせ先】 長野県技術専門校または最寄りの公共職業安定所(ハローワーク)へ。

北信地域合同就職面接会
ハローワーク飯山 ☎026609
北信地域の企業の人材確保と新規卒業者等の就職促進を目的として、就職面接会を実施します。参加企業100社予定。
【対象】 平成27年3月に大学・短大・高専・専修学校を卒業予定の方および既卒者(卒業後概ね3年以内)の方対象
【日時】 10月31日(金) 13時～16時
受付 12時～15時30分
【会場】 メルパルク長野 JR長野駅東口より徒歩5分
【持ち物】 筆記用具、面接会受付表(ハローワーク長野ホームページよりダウンロードください)
【内容】
▽参加企業との個別面談
▽各種コーナーでの相談(ハローワーク就職相談、ジョブカフェ信州就職相談、臨床心理士による心の相談、自衛隊採用案内)



銀座NAGANO(シ)あわせ信州シェアスペース が10月26日にオープン
長野県観光部信州ブランド推進室 ☎026(235) 7249

【趣旨】
信州の優れた「ヒト」「コト」「モノ」をトータルで発信する信州首都圏総合活動拠点「銀座NAGANO」あわせ信州シェアスペースが10月26日にオープンします。信州ブランドの向上や情報発信の場としてご活用ください。
【所在地】
東京都中央区銀座5丁目6-5 NOCCOビル(1・2・4階)
【主なコーナーの紹介】
▽活用ください。
1階 ショップスペース
信州ブランド向上につながる商品の販売やテストマーケティングに。
2階 イベントスペース
キッチンの設置が最大の特徴。情報発信の場として。
4階 コワーキングスペース
首都圏向けビジネスの起業等に
司法書士による「労働者のための夜間電話相談」
長野県司法書士会 ☎026(232) 7492
【日時】 時間は17時～20時
11月5日(水) クレジット・借金問題
11月12日(水) 敷金問題
11月19日(水) 労働トラブル
11月26日(水) 少額トラブル
◇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 ☎0263302

【専用電話番号】
0120(448) 7880
フリーダイヤル 当日のみの専用(臨時)の番号です。
相談料無料、秘密厳守。
【相談例】
▽クレジット・借金問題
▽返済が苦しくなり督促を受けている
▽住宅ローンの支払いが苦しい
▽借金を整理したい。
敷金問題
▽アパートを退去したけど敷金が戻ってこない
▽退去時に畳がきれいなのに畳の表替えが行われ費用を請求された
労働トラブル
▽会社の経営が良くないよう
で、給料の支払いが遅れている
▽残業手当を支払ってもらえない
少額トラブル
▽貸したお金が少額だが泣き寝入りはしたくない
▽身に覚えのない請求を受けている・・・等々

司法書士・税理士による「相続・贈与無料合同相談会」
長野県司法書士会 ☎026(232) 7492
【日時】 11月22日(土) 10時15分～15時
【場所】 もんぜんから座8階 802号会議室(長野市新田町14805番地1)
【相談例】
▽土地を贈与したいが、税金が心配▽相続税をどれくらい納めることになるか知りたい・・・等々