



北條美代さん 飯山地区
人との出会いを大切に、地域の安全と安心を守りたい

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを 紹介します

飯山 山警察署生活安全刑事課の窓口担当として、銃・風俗営業等の許認可、特殊詐欺の防犯活動、少年事件、捜査などを行っています。

「許認可は人の権利に関わる仕事なので、相手の立場を考えて、スピーディーかつ正確に一つのミスもないよう気を付けています」とのこと。

警察官を志した動機は、小学生の頃自宅近くの警察署の警察官から「警察は空気と水みたいなものなんだよ」とい

ひと発見!

いいひと はっけん #104

う話を聞き、「見えないところでみんなが安心して暮らせるように頑張っていて、この人たちがいるから安全に暮らせるんだ。格好良い」と思っただけだそう。

「休日はあるのですか」と聞いたところ、事件などがなければ土曜日・日曜日は休めますが、週に1回当直(一晩中勤務)があるそう。

趣味は中学校の時から始めたテニスで、今も時々しています。また、温泉めぐりが好きで今までも赴任した先々の温泉に入ってきました。

飯山の印象は、雪が多いことと、自然が豊かで出身地(辰野町)と景色が似ていることだそう。

「異動が多い職場なのでいるいるな人に出会えます。それを大事にしたい」と語る北條さんです。

健康 いやま

今月は「こころの健康」について考えてみたいと思います。

心身の健康を保つには、まず、適度な運動、バランスのとれた食事に加えて、心身の疲労とその回復と充実した人生を目指すために「休養」が大切です。

こころの健康を保つために、あなたにとって大切なことはこの2つです。

- 1、十分な睡眠をとること
- 2、ストレスと上手につきあうこと

お酒やギャンブル、ネットやスマホなど、たやすく依存しやすいものに頼っていませんか?

飯山市で住民健診を受けられた方約2千人に対して、睡眠についておたずねしました。すると、平成21年度には13%の方が、平成26年度には15%の方が睡眠で休養がとれていないとお答えになりました。

また、これは今年の住民健診を受けた人におたずねしたものです。毎日お酒を飲む人は、男性は約半数の方、女性

も6.9%の人がお酒を飲んでいません。

お酒との付き合い方も人それぞれですが、アルコールがもたらす社会問題は世代に引き継がれていきますので、飲みすぎて悩んでいる方は、是非相談してください。



さて、こころの健康を保つために、みなさんと一緒に考えていたいただきたいことがあります。左記の2つです。

- 1、家族や地域とつながり、支えあうことの大切さです。
- 2、こころの病気に偏見はありませんか?

こころの病気に偏見はありませんか? 飯山市にお住まいの方に聞いてみました。相談相手が一番多いのは、家族や友人など身近な人です。

近所の方や民生委員など

いいやま NPO センター だより

NPOフェスタ2014 開催しました!!

11月3日(月・祝)に飯山市社会福祉協議会のふれあい祭と同時開催で「NPOフェスタ2014」が飯山市福祉センターと本町ぶらり広場で開催されました。

「NPOフェスタ」は、北信地域を拠点に活動するNPOや市民活動団体の活動について、市民の皆さまにわかりやすく身近に感じてもらうことを目的に行っているイベントです。ふれあい祭と同時開催するように、今年が5回目の開催。回を重ねるごとに市民の皆さまの間に定着してきています。当日は市内周辺でさまざまなイベントが開催される中、「NPOフェスタ2014」にも多くの方に来場していただきました。

【各団体の出展】 山間地域の生活支援、応援と雇用創出を目指した活動を行う「NPO法人ライフヘルパー」は、毎回好評をいただいている「無料包丁研ぎ」の



にぎわう NPO フェスタ 2014 会場

サービスを提供しました。包丁を研ぐ方は「自分ができるとして誰かの役に立てれば」という思いで毎年、栄村から来ていただいています。今年も一本一本丁寧に仕上げてくださいました。

障がい者支援を行う「NPO法人ここから」は、障がい者施設で作られた物品を販売しました。また、飯山市福祉センター3階で開催した高齢者・障がい者作品展にも出展。「アンダンテスクール」で創作

活動として取り組んだ作品を展示しました。しばらくの間、福祉センター3階に作品が展示されていますのでぜひご覧にいらしてください。

住環境の分野から地域福祉について推進する活動を行う「いいやまFJCクラブ」は、飯山市内の福祉トイレマップのパネル展示を行い、市内の福祉トイレについてわかりやすくまとめました。

認知症のグループホームの運営を行う「NPO法人グループホーム赤いんじん」は、お休み処の運営を行い、温かいコーヒーやお茶で来場者の皆さまを休憩コーナーでおもてなしくださいました。

いいやまNPOセンターは、登録団体36団体の活動についてまとめたパネル展示を行い、市民活動団体の紹介をいたしました。また農業や自然体験を通して子どもの健全育成に取り組む「丸なす立丸農業小学校」の皆さんと、参加団体で「チャリティー豚汁」を行い、来場者に提供しました。また、農業体験として農園で育てた野菜の販売も行いました。

多くの市民の方に「NPOフェスタ2014」にご来場いただいたことに心から感謝いたします。

乳 幼児健診 予防接種 12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 12月3日(水) 平成26年 7月 生まれ
- ・10か月児 12月10日(水) 平成26年 1月 生まれ
- ・1歳半児 12月17日(水) 平成25年 5月 生まれ
- ・2歳児 12月8日(月) 平成24年 11月 生まれ
- ・3歳児 12月24日(水) 平成23年 11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：12月9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：12月18日(木)

- 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

- ◆ポリオ(受付 13:30～14:00) 接種日：12月25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：12月25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

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 1.06倍 (1.01)
 うち常用・パート 8月 0.91倍 (0.86)
 (※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
観光バス運転手	2	不問	20.0~36.5	一般貨物旅客自動車運送業	飯山市
歯科衛生士	1	44以下	17.5~23.0	歯科診療所	飯山市
集配ドライバー	2	不問	20.1~21.8	一般貨物旅客自動車運送業	飯山市
自動車整備士	1	35以下	20.0~25.0	自動車整備業	飯山市
現場工事	1	35以下	17.0~20.0	床・内装工事業	飯山市
朝刊・配達・集金業務他	1	不問	17.0~19.0	新聞業	飯山市
介護職員	5	不問	15.1~16.0	老人福祉・介護事業	飯山市
保育士	3	54以下	16.0	市町村機関	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
観光案内所の窓口、サービス係	1	不問	10.9~12.7	運輸に付帯するサービス業	飯山市
工場内作業員	2	45以下	18.8	こん包業	飯山市
営業(ルートセールス)	1	59以下	17.0~25.0	工業用プラスチック製品製造業	飯山市
調理補助・配膳・接客	1	不問	15.0~18.0	冠婚葬祭業	飯山市
製造技術職	1	35以下	17.7~32.3	電子デバイス製造業	飯山市
介護員	2	不問	14.9~15.4	老人福祉・介護事業	飯山市他
ケーキ、焼菓子製造	1	不問	時給800円	菓子、パン小売業	飯山市
荷物の仕分作業員	4	不問	時給800~900円	一般貨物自動車運送業	飯山市
カフェスタッフ	3	40以下	時給750~800円	喫茶店	飯山市
美容師【急募】	1	44以下	時給880~980円	美容業	飯山市
椎茸生産販売	3	不問	時給730~850円	その他の食品製造業	飯山市
コンビニエンスストア販売員	4	不問	時給780~1000円	各種食料品小売業	飯山市
きのこ栽培全般	1	65以下	時給750~900円	その他の食品製造業	飯山市
本しめじの収穫	2	不問	時給750~1100円	その他の食品製造業	飯山市
チラシ折込作業	1	59以下	時給750円	新聞業	飯山市
野菜漬加工現場作業	1	不問	時給775~850円	食料品製造業	飯山市
接客・調理補助	2	不問	時給750~1000円	そば・うどん店	飯山市
空調機器等メンテナンス【急募】	1	不問	時給800円	建物サービス業	飯山市
歯科衛生士	1	44以下	時給1100~1500円	歯科診療所	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
寿司製造・販売・接客	8	不問	時給850~900円	すし店	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>

サミナの37拍~子!

③ なぜゴロ合わせ? 337の556 Part2

皆さん、インターネットが使われ始めた頃を覚えていますか? ケーブルをつなぎ、やかましいダイヤルアップトーン、長い待ち受け画面、「電話待ってるから使わないでね!」と言うお母さんはタートルネックとレッグウォーマー姿・・・。90年代半ば、現在では聞きなれたヤフー、グーグルなどの名前が生まれ、Eメール、ネット上検索等も一般化されてきました。ちょうど私が小学校に上がった頃で、コンピューター教育の一環として、インターネットの操作もオーストラリアの学校教育に取り入れられた頃でした。

インターネット使用がものすごい勢いで一般化されることに焦り、自分たちのサイトやフォーラムを固く守るため、一般検索では見つからないよう、グループやスレッド名に暗号のようなものを使い始めた人々がいます。ハッカーたちです。まだ使用人数も少なく、常識やマナーが定まらないネット上では、お金や地位よりもハッキングの専門技術を持つほどエリートといった、新しいヒエラキーが生まれていました。今日は彼らが使い始めた「リート」についてお話したいと思います。暗号らしき「リート」は、なぞなぞにハマっていた小学生時代を卒業し、中学校に上がった私の次のマイブームとなりました。

まず、第一歩として、彼らは母音のアルファベットを数字に変え始めました。

A = 4	E = 3	I = 1	O = 0
-------	-------	-------	-------

"1 4M 3L1T3" (I AM ELITE) というキャッチフレーズも生まれ、"3L1T3" → "3L33T" → "L33T" と進化してゆき、この書き方が「リート」と呼ばれるようになりました。90年代には記号とアルファベットを混ぜた"Light L33T"から、記号のみの"Medium 1337"や、記号・ダッシュ・シンボルを混ぜた"Über |_33+" が使用されていました。読むのにも打つのにも、難しいほどエリート意識の高さの表れなのでしょう。

このリートは、若者の間でも徐々に広まり、自分オンリーのアルファベットを使うことが可能な Über リートが面白かったりしました。同じ M を書くのにもさまざまな打ち方があります。

l v | · [v] · / 1 / 1 · / \ / \ · (\) · 1 \ | · " " · / \ などなど
 これは当時、私が使っていた Über リートのアルファベットです。

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
4	3	C)	3	=	6	-	1)
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
	0	>	0.	2	5	7			/	/	<	/

こちら、お解りでしょうか? 54|v|1||4
 そうです、わたしの名前、SAMINA です。
 もう流行も終わってしまい、一定のゲーマーしか使わなくなりましたが、私にとっては、ちょっと懐かしいです! それでは、
 600|) |3`/ 3, 533 `0|_| |_473|2!!

Data file

岳北消防本部 出場件数【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	1	0	0	0	0	0	1件
救助	3	0	0	1	0	0	4件
救急	110	14	23	12	7	2	168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)

	事故発生件数	死者	傷者
10月末	53	1	70
前年同期	79	1	90

今月の標語：いい老後 元気生きがい 交通安全

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	422ト	38ト	460ト	15ト
前年同月比	99%	99%	99%	102%

古紙を出す際に、新聞紙の間にチラシを挟んだまま出してある物が見受けられます。リサイクルの支障になりますので、新聞紙とチラシは必ず別々にしぼって出してください。

飯山市の気象【10月】

平均気温	13.2℃ (-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	19.5℃ (+0.2℃)	
最低平均気温	8.3℃ (-0.2℃)	
日照時間月計	157.1時間 (123%)	
降水量月計	163.0mm (151%)	

防災ナビ



第104回 消防団協力事業所表示制度について

消防団が地域防災で重要な役割を担っていることは皆さんご存知かと思いますが、今や、全消防団員の約7割が被雇用者という状況の中、消防団の活性化のためには、企業の方の消防団活動への一層の理解と協力が必要不可欠となっております。

「消防団協力事業所表示制度」は、そのような消防団活動に積極的に協力している事業所に対して表示証を交付することによって、消防団と事業所との連携協力体制を一層強化し、もって地域における消防防災体制のさらなる充実を図るものです。

飯山市では、平成20年1月1日から同制度を施行しており、現在、勤務団員数など一定の基準を満たした12社が消防団協力事業所として認定されています。

なお、10月24日(金)には、大町市のサン・アルプス大町



表彰状を受け取る村石代表取締役(写真右)

同社は平成20年の制度施行当初からの飯山市消防団協力事業所第1号であり、現在、従業員13名中4名が消防団員です。「地域に貢献し、認められてこそ社会人」という代表者の考えのもと、消防団活動に大変積極的に取り組んでおり、勤務時間中に火災発生等の緊急放送が入った際には、団員それぞれの携帯電話にその旨を連絡するなど、団員が迅速かつ円滑に活動できるように社を挙げて協力しています。

にて、平成26年度長野県消防団協力事業所知事表彰式が開催され、市内の有限会社が、その社会的貢献を認められて、栄えある表彰を受けました。

長野県司法書士会飯山支部無料法律相談会
【相談内容】日常生活のトラブル、相続、クレジット・サラ金などの借金、高齢者等の財産管理(成年後見)、土地建物および会社の登記、裁判手続きなど。予約は不要です。【日時】12月6日(出)14時～16時【会場】飯山市福祉センター

事業主の皆さま・パートタイム労働者の皆さま パートタイム労働法が変わります
平成27年4月1日から、パートタイム労働者の公正な待遇を確保し、納得して働くことができるようにするため、パートタイム労働法や施行規則、パートタイム労働指針が変わります。パートタイム労働法に関するお問い合わせは、長野労働局雇用均等室 ☎026-227-0125へ。「パート労働ポータルサイト」でも情報を提供しています。

Calendar table with dates 16 to 31. Includes events like '火葬場休み', '総合相談', '年末年始のごみ資源物収集休止について'.

Calendar table with dates 1 to 15. Includes events like '年末の交通安全運動', '火葬場休み', '司法書士会飯山支部無料法律相談会', '信州シクロクロス飯山大会'.

12月の税金など (納期限1月5日)
国民健康保険税...6期
介護保険料...9期
後期高齢者医療保険料...6期
簡水区域上下水道使用料...10、11月分
保育料...12月分
CATV、インターネット使用料...12月分
口座振替日 12月26日(金)

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22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

お知らせ

飯山市役所 62-3111

多重債務者無料相談会

長野消費生活センター ☎026(2223)6777
借金に関するトラブルで、一人で悩んでいませんか。弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会が開催されます。



苗木のホームステイ募集
第67回全国植樹祭長野県実行委員会事務局(長野県庁林務部森林づくり推進課全国植樹祭係) ☎026(2335)7276
平成28年春季に長野県で開催される「第67回全国植樹祭」で植樹する苗木をご家庭などで預かっていただき、植樹祭

苗木を育てる場合
平成27年春季より
▽ドングリを播いて育成する場合
平成26年秋季のみ
【募集の条件】
①県内にお住まいの方、企業または自治会等の団体。
②平成28年春季までに苗木を大切に育成できること。
③苗木の配布および回収の際に、地域植樹会場または地方事務所等まで受取・運搬できること。
【申込方法等】
詳しくはホームページをご覧ください。
http://www.pref.nagano.lg.jp/shin/n/ri/nyo/zenkokushokujyusai/homestay.html



地方独立行政法人長野県立病院機構医療技術職員募集
県立病院機構本部事務局職員課 ☎0120(173)3114
【採用予定日】平成27年4月1日
【採用予定職種】
①診療放射線技師、作業療法士言語聴覚士
②受験資格
次のいずれかの条件も満たす方
①昭和30年4月2日以降に生まれた方
②採用予定職種に係る免許・資格を取得する見込みの方
【申込締切】11月25日(火)当日必着
試験日および試験会場等詳しくはホームページをご覧ください。
http://www.pref.nagano-hosp.jp/honbu/boshu/ryogijus.html
裁判所における個別労働紛争解決手続きについて
長野地方裁判所事務局総務課庶務係 ☎026(403)2008
会社を解雇されたり、給料が支払われなかったりするなど、会社(事業主)と個々の従業員との労働関係に関するトラブルを個別労働紛争といえます。
個別労働紛争を解決する手段としては、裁判所や労働局、弁護士会など複数の機関に様々なものがありますが、各手続きにはそれぞれ特徴があり、紛争の開催時期まで育てていた方(個人・団体)を募集します。この募集は、全国植樹祭の参加者を募集するものではありません。
NPO法人を立ち上げたい、設立の手順は...、どんな活動だと認められるの?
そんな疑問に担当者がお答えします。市民活動をこれから始めようとしている方、女性グループの方お気軽にご相談ください。
【対象者】NPO法人を立ち上げて社会貢献活動をしたい方
【日程】設立講座 13時30分～14時20分
▽市民による社会貢献活動
▽NPO法の趣旨
▽NPO法人設立、運営上の留意事項等
個別相談(希望者のみ) 14時20分～15時
【開催日】毎月第2木曜日
【会場】長野消費生活センター談話室1(長野市中御所岡田98の1)
(長野保健福祉事務所庁舎1階)
【申込締切日】参加希望日の前々日まで
【申込方法】申し込み方法等、詳しくはお問い合わせください。
裁判所では、裁判(民事訴訟)手続をはじめ、地方裁判所における労働審判手続、簡易裁判所における少額訴訟手続や民事調停手続など、一般国民から選ばれた労働関係の専門家が関与して実情等を踏まえた解決を図る手続があります。
各裁判所の窓口には、裁判所における各種手続を分かりやすく説明したリーフレットのほか、少額訴訟手続の訴状や調停申立書などの定型用紙も備え付けてあり、手続の概要や申立ての方法について説明を受けることもできます。
また、裁判所ウェブサイト http://www.courts.go.jp/ では、各種手続をより詳しく紹介しており、定型書式の一部についてダウンロードすることもできますので、どうぞご利用ください。
養育費なんでも電話相談室
子どもの笑顔のために
県青年司法書士協議会 ☎0263332668
県青年司法書士協議会では養育費に関する電話相談会を開催します。
相談料は無料です。秘密は厳守します。
【日時】12月6日(出) 10時～17時
【電話番号】フリーダイヤル 0120(448)7888
◇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
◇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)