



気持ちの切替スイッチを

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

高橋 佑生さん 飯山地区
E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

高橋 佑生さん 飯山地区
E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

高橋 佑生さん 飯山地区
E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

ひと発見!

いいひとはっけん #113

仕事を通じて、飯山のまだ知らなかったことを知ることができるとも嬉しいこと話す高橋さん。お寺に関する仕事をしているうちに、飯山の寺の多さ、寺のすごさを実感したそうです。友達には、飯山に染まってるななどと言われますが「悪い気はしません」と楽しそうに仕事の話をしてくれました。

8月11日の飯山斑尾新井線の開通から、斑尾からの観光客も多くなると分析。飯山駅周辺が変わって少し寂しさを感じるものの便利になっていくことに喜びも感じています。

地域では消防団に入って2年目を迎え、たくさんの人と話したり、活動に積極的に参加していきたくて語る高橋さんです。

健康いやま

歯周病予防

歯・口の健康は毎日の食事や会話など日々の生活で欠かせないものです。また、全身の健康とも深く関係しており、歯の健康が将来の健康寿命の延伸につながるとも言われています。そんな大切な歯を失ってしまう一番の原因は歯周病です。歯周病を予防し、生涯健康な歯で過ごしましょう。

歯周病とは

歯肉炎と歯周炎を総称したものを言います。
●歯肉炎・歯の周りの歯ぐきが炎症する病気
●歯周炎・歯ぐきの内部まで炎症が広がり、歯を支えている組織や歯槽骨にまで炎症がおよんだ状態

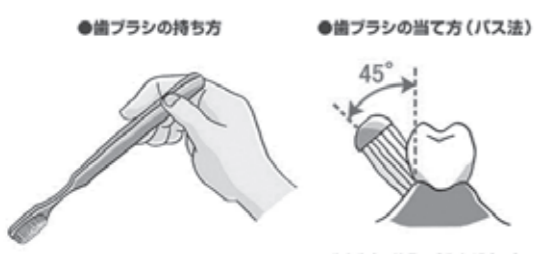
歯周病になるのはなぜ?

直接の原因は、歯周病菌です。歯と歯ぐきのすき間で増えたプラーク(歯垢)に含まれる歯周病菌によって歯ぐきに炎症をひきおこします。

☆歯周病予防のポイント☆

日常の「セルフケア」、定期的な「歯の健診」が大切です。
①ブラッシングの方法
持ち方：鉛筆と同じように親指と人差し指で軽くつまみます。基本的な磨き方：毛先を歯に対して45度に当て、歯と歯ぐきの間を1ミキくらいずつ振動させていきます。
②定期的な歯科健診
かかりつけの歯科医の先生に1年に1回〜2回チェックしてもらうことが大切です。自分では気づかない変化やアドバイスをきくことができ自分の歯を知ることができ

＜ブラッシングの方法＞



歯周病のセルフチェック 早期発見!早期治療!!

- 歯肉の色が赤い
- 歯肉が腫れる
- 歯肉から出血する
- 朝、口の中が粘る
- 息が臭い
- 歯が長く見える
- 噛むと痛い
- 歯肉からうみが出る
- 歯がぐらぐらする
- 歯肉がむずがゆい



チェック数0 ...これからもこの調子で歯磨きを続けていきましょう
チェック数1~2 ...歯周病の可能性あり、かかりつけの歯科医院でチェックしてもらいましょう
チェック数3~5個以上 ...早めに歯科医院に相談してください

安心安全



消費生活

第9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)

「かたり調査」にご注意ください

今年10月1日現在で調査が行われる国勢調査にちなんで、「かたり調査」の被害にあわないためのポイントなどをご紹介します。

かたり調査とは?
行政機関が行う統計調査であるかのような紛らわしい表示や説明をして、世帯などから個人の情報を詐取する行為を「かたり調査」と言います。今年度は国勢調査の実施年であるため、このような行為が私たちの身近で起こる可能性があります。

県内で過去に発生した事案

県内でもさまざまな事案が発生していますが、そのうちのいくつかを紹介します。

- 国勢調査をかたつて家族構成や年齢を聞きだそうとする電話があった。
- 「国勢調査で65歳以上の人名前を書いてもらいたいのでこれから伺います。」とい

かたり調査を判断するポイント

かたり調査かどうかを判断するポイントとして、次のようなことが挙げられます。

- ①国勢調査では、調査員が世帯に対し、電話で特定の年齢層に調査の依頼を行ったり、収入や預金額等の金銭に関する情報をお聞きすることはありません。統計調査などをかたつて個人情報聞き出すこととするのは不正行為です。不審な電話には応じないようお願いいたします。
- ②統計調査員は「調査員証」



を携帯しています。調査員証を携帯していない者が訪問した場合、統計調査員になりすましている可能性がありますのでご注意ください。

このような不正な電話連絡や訪問は突然やって来ますが、冷静な対応をお願いします。

もしも不審な電話や訪問などがありましたら、飯山市消費生活センター(☎62-3111内線192)までご連絡ください。

乳幼児健診 予防接種 9月

会場：飯山市保健センター ☎62-3111 内線 630

【ママサポートプログラム】
対象者：出産後～生後1歳までのお子さんをお持ちの
お母さん(お誕生日月の月末まで参加できます)
時間：10:00～11:30(9:30開場)
申し込みは必要ありませんので、お気軽にお越しください。

mamaとbabyのしあわせトーク	ママのリラックストレッチ	健康相談 母乳相談	学習メニュー
9月 2日(水)	9日(水)	16日(水)	30日(水)

【乳幼児健診】
受付：13:00～13:30
※受付時間が昨年と変わっていますので、ご注意ください。

4か月児	9月 2日(水)	平成27年 4月生まれ
10か月児	9月 9日(水)	平成26年 10月生まれ
1歳半児	9月 16日(水)	平成26年 2月生まれ
2歳児	9月 7日(月)	平成25年 8月生まれ
3歳児	9月 30日(水)	平成24年 8月生まれ

【離乳食教室】 14:00 開始
日時：9月11日(金) 対象：平成27年 4月生まれ

【予防接種】
全地区対象 受付13:15～14:00
持ち物：母子健康手帳、予防票(記入を忘れずに)
※ポリオの予防接種は今年度から完全予約制となりました。事前に予約をしてください。

- ◆BCG・ポリオ(要予約)
接種日：9月3日(木)
対象者：平成26年9月5日～平成27年6月4日生まれの方
- ◆麻しん風しん
接種日：9月8日(火)
対象者：平成25年9月10日～平成26年9月9日生まれの方
- ◆四種混合
接種日：9月15日(火)
対象者：平成20年3月17日～平成27年6月16日生まれの方
- ◆日本脳炎
接種日：9月10日(木)
対象者：平成20年3月12日～平成24年9月11日生まれの方

ハローワーク

北信地域求人情報 8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 5月 1.07倍 (0.91)
 うち常用・パート5月 0.93倍 (0.82)
 (※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
エノキ栽培作業全般	1	不問	15.0~17.0	その他の食品製造業	木島平村
施設運営管理全般	1	不問	13.3	その他の運輸に附属するサービス業	飯山市
葬祭業全般	2	44以下	17.0~30.0	冠婚葬祭業	飯山市
鮮魚加工技術者	1	59以下	15.7~19.9	百貨店・総合スーパー	飯山市
漬物、きのこ等の加工	3	不問	13.2~17.6	野菜缶詰・果実缶詰・農産保存食品製造業	木島平村
建築板金工	1	35以下	15.0	板金・金物工事業	飯山市
介護職員	3	不問	15.2	老人福祉・介護事業	飯山市
カフェスタッフ	2	35以下	13.5~15.0	喫茶店	飯山市
野沢菜漬け製造全般、管理	3	不問	14.7~15.0	野菜缶詰・果実缶詰・農産保存食品製造業	木島平村
イタリアン料理調理スタッフ	1	不問	20.0~30.0	食堂、レストラン	飯山市
自動車整備士又は見習	1	30以下	13.3~22.1	自動車小売業	飯山市
現場オペレーター、作業員	1	不問	17.6~22.0	一般土木建築工事業	飯山市
製造	5	不問	14.5~20.0	その他の鉄鋼業	飯山市
土木工事現場代理人	1	不問	25.0~35.0	一般土木建築工事業	飯山市
支援員兼介護員	1	不問	15.1~15.9	市町村機関	飯山市
集配ドライバー	2	不問	時給900~1,000円	一般貨物自動車運送業	飯山市
訪問介護員	2	不問	時給1,300円	農林水産業協同組合	飯山市
看護師	1	35以下	時給1,300~1,500円	一般診療所	飯山市
食品加工、製造	1	不問	時給750~1,000円	野菜・果実小売業	木島平村
介護職員	1	不問	時給830~1,100円	老人福祉・介護事業	飯山市
訪問介護職員	1	65以下	時給1,560円	老人福祉・介護事業	飯山市
障がい者の生活支援員	2	不問	時給850~950円	障害者福祉事業	飯山市
製造、販売	3	不問	時給780円~900円	その他の食品製造業	飯山市
漬物、きのこ等の加工	3	不問	時給750~850円	野菜缶詰・果実缶詰・農産保存食品製造業	木島平村
正・准看護師	2	不問	時給1,300円	老人福祉・介護事業	飯山市
野沢菜漬加工現場作業	2	不問	時給775~850円	野菜缶詰・果実缶詰・農産保存食品製造業	飯山市
鮮魚部門	4	不問	時給800円	各種食品小売業	飯山市
医療事務	1	不問	時給800円	一般診療所	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

サミナの3拍~子!

⑫ 飯山での2回目の夏



昨年の今頃、飯山に着いたばかりの私

みなさんこんにちは!
 ちょうど一年ほど前、私が飯山に着いた日は、とても緑がまぶしく、うだるような暑さの日でした。

東京からのバスの中でぐっすり寝込んでしまった私は、長野県庁で起こされ、寝ぼけたまま車に積み込まれ、どこまでも蒼い道を飯山へと向かいました。通り行く草木や建物を指さし、あのモサモサな植物はアスパラガス、マイマイガを触るとたいへんなことになる、冬はここ一面に白くなる、などなどALTさんたちが口々に紹介してくれました。私はばかりと口を開いたまま、風景の潤い、鮮やかさ、艶やかさに圧倒させられ、なんて生命をはぐくむ優しい土地なんだろうと感動していました。

特に最初のうちは、初めての田舎、新しい職場に気を取られ、日中の気温に気づきませんでした。家に帰った途端、急に一日の蒸し暑さを感じたことを覚えています。そしてみるみる暗くなったと思うと、山脈の奥から響くような雷のド迫りにビビってしまったこともはっきりと覚えています。

ここが豪雪地帯なんてあり得ない! と言いつつも、順に秋、冬と冷え始め、真冬には、あの暑さはいったい何だったのだろう、とまるでまやかしのようには思えませんでした。今回は春から次第に暖まる気候を経験したからか、朝から暑さを感じます。特に湿気でしょうか。見事にやられております。一見優しそうに見える飯山の自然: 恐るべし。

オーストラリアの夏も日中は冷房無しではだいたいぶきつく、仕事場でも短パン・ビーチサンダル・タンクトップと、「オージー制服」の人も多いのですが、夕方には海側から吹き寄せる風により、だいぶ涼しくなります。そんな快適な午後は友達を呼び、庭でバーベキュー・ビール・プールのトリプル攻撃がダントツ定番の過ごし方です。

オーストラリア人の国民性でしょうか。とても分かりやすい涼み方ばかりのように思えます。しかし日本に来て、繊細で絶妙な、「涼しい演出」を知りました。そば、そうめん、春雨と、食堂では冷えてサラサラすすり上げる麺類が増え、和菓子屋のショーケースには、透き通りきらめく水団子や寒天が並びます。演出は食べ物に限定されません。氷がグラス

にあたる瞬間を思い出させる風鈴や流れる水の音。ひんやり素材のインナーを着て、店に入ると出てくるのは冷たいお手拭やガラスの食器。街ではためく「氷」の旗、氷水に浮かぶ野菜やドリンク、カキ氷のように透き通った素材で出来た靴やバッグ。五感で味わう涼しさでしょうか。

今年の夏は解りやすい涼み方と、繊細な涼み方を両方取り入れ、乗り越えようと思っております。まずは手の届く範囲で、コンビニのアイスクリームを、ついてくるプラスチックのスプーンではなく、冷たさが伝わる金属のスプーンで... なんて甘いでしょうか。



Data file

岳北消防本部 出場件数【7月】

	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	広域協定区域	管轄外	計
火災	0	0	0	0	0	0	0件
救助	1	0	1	0	0	0	2件
救急	90	15	17	8	4	0	134件

今月の標語: 消したよね 人に頼らず 自分から

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
7月末	27	2	32
前年同期	41	0	59

今月の標語: 信濃路は ゆどりの笑顔と ゆずりあい

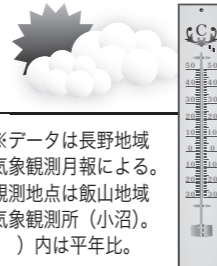
エコパーク寒川 ごみ処理量

	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
7月	431ト	25ト	456ト	15ト
前年同月比	96%	80%	95%	97%

7月はごみ減量推進月間でしたが、一定の成果がありました。なお、8月は年間で最もごみが増える時期です。資源物の分別や生ごみの水切りを徹底し、引き続きごみ減量に取り組みましょう。

飯山市の気象【7月】

平均気温	24.4℃ (1.1℃)	※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(小沼) ()内は平年比。
最高平均気温	29.8℃ (1.1℃)	
最低平均気温	20.1℃ (0.9℃)	
日照時間月計	180.7時間 (113%)	
降水量月計	95.0mm (63%)	



防災ナビ



第113回

自分で行う台風への備え

台風や大雨は、毎年全国各地で大きな災害をもたらします。警報などの防災気象情報を利用して、被害を未然に防いだり、軽減することが可能です。テレビやラジオなどの気象情報に十分注意してください。台風や大雨の危険が近づいているというニュースや気象情報を見たり聞いたりしたら、災害への備えをもう一度確認しましょう。

●家の外の備え
 【大雨が降る前、風が強くなる前に進みましょう】
 ・窓や雨戸はしっかりとカギをかけ、必要に応じて補強する。
 ・側溝や排水口は掃除して水をよく流しておく。
 ・風で飛ばされそうな物は飛ばないよう固定したり、家中へ格納する。

●家の中の備え
 ・非常用品の確認

●室内からの安全対策
 ・避難場所として指定されている場所への避難経路を確認しておく。
 ・普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておく。
 ・避難するときは、持ち物を最小限にして、両手が使えるようにしておく。

●水の確保
 断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する。

●懐中電灯、防災無線や携帯用ラジオ(乾電池)、救急薬品、衣類、非常用食品、携帯ボンベ式コンロ、貴重品など

●ガラスに貼ったり、万一の飛来物の飛び込みを備えてカーテンやブラインドをおろしておく。



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

15火	14月	13日	12土	11金	10木	9水	8火	7月	6日	5土	4金	3木	2水	1火
					第24回飯山市市民健康づくりマレットゴルフ大会(長峰マレットゴルフ場)				J A 婦人バレーボール大会(市民体育館)	飯山市総合防災訓練(フジ参考) 第36回北信選抜中学校バスケットボール大会(市民体育館)	第5回飯山市人権同和・企業人権教育講座「ふるさとをうばわれた人たち」講師伊波 敏男さん(長野大学委員教授/作家) (16時～17時15分・市民館 入場無料)			
														健康相談日(9時30分～11時・市保健センター)
														総合相談(下記参照) 出張年金相談(10時～12時13時15時・飯山商工会議所 予約制)
														《国民の休日》 信越五岳トレイルランニングレース2015
														《敬老の日》 第26回飯山市ジュニアクロスカントリー大会(多目的グラウンド)
														飯水中心体連技術力向上技術講習会(卓球)(市民体育館)
														信越自然郷第3回北信州ハーフマラソン大会 飯山市・野沢温泉村・木島平村
														長野県フットサルリーグ(一部)第8節飯山ラウンド(市民体育館) リトルシニア信越連盟東北信ブロック新人大会(市営球場)
														第6回飯山市人権同和・企業人権教育講座「人権について考える」 満蒙開拓の歴史から 講師三沢亜紀さん(満蒙開拓平和記念館 事務局長) (16時～17時15分・市民館 入場無料)
														◇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 いやま人権福祉センター

お知らせ

飯山市役所
62-3111

長野県農業大学校 実践経営者コース学生募集

長野県農業大学校農学部事務局
026-278-5211
FAX 026-261-2121

■募集人員および就業年限等
募集人員10人(就学年数2年)
■入学資格 高卒以上
■入学試験 筆記試験・小論文
人物考査(面接)
■出願期間
平成27年10月16日～11月4日まで
■第1次入学試験
11月17日 9時15分～

■学費
授業料・年額11万8800円
他諸経費として1年次85万
程度2年次90万程度
【お問い合わせ先】
長野県農業大学校農学部事務局
〒388-1211
長野市松代町大室3700
Eメール
nogyodai@pref.nagano.lg.jp

■長野県計量モニター募集
長野県計量検査所
02663474006

皆さんが日常購入している食品等について、内容量が正しく表記されているか調査を

9月の税金など(納期限9月30日)
国民健康保険税・・・3期
介護保険料・・・6期
後期高齢者医療保険・・・3期
上水区域上下水道使用料・・・7.8月分
下水道受益者負担金・・・2期
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28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。
【相談日時】
9月24日(木) 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)
【問合先】飯山市社会福祉協議会 ☎62-2840

【募集人員】30名
あなたも支える人になりませんか！「いのちの電話」は悩んだり、孤独や不安に陥ったり、生きる目標が見えなくなったり、心が疲れてきて自分を見失っている人々に、電話を通して共に考え感じ、援助することを目的とするボランティア運動です。

【場所】
ながの東急百貨店シエルシエ5階ホール
【日時】9月29日(火)10時～(受付は14時30分まで)
【この日の電話相談員募集】
いのちの電話相談員募集
社団福祉法人
長野いのちの電話 事務局
026-225-1000

長野一日合同行政相談所
総務省長野行政評価事務所
026-235-5566
不動産の登記、年金、道路や農地など役所の仕事についての相談、また弁護士や税理士などの専門家への相談ができる一日合同行政相談所を開催します。相談は無料で、秘密は守られます。事前の予約は不要です。お気軽にご利用ください。なお、混雑状況により、受付を早めに締め切らせていただく場合があります。ご了承ください。

中野労働基準監督署からの
お知らせ
中野労働基準監督署 監督係
026992105
ブラックバイトにご注意を！
最近マスコミ等で主にアルバイトの学生や生徒に対し、正規雇用の労働者と同じような責任やノルマを与えたり、安い賃金で長時間労働をさせるなどするいわゆる「ブラックバイト」が取り上げられることが多くなっています。アルバイトをされて困ったことなどがあれば、中野労働基準監督署まで相談してください。

【募集資格】
23歳以上70歳未満(平成27年10月3日現在) 19期生
養成講座に8割以上の出席ができ、相談員に認定された後は月2回以上の電話担当と月1回の継続研修に定期的に参加できる方。
【受講料】1年間で全額4万円
【研修日時】平成27年10月3日～平成28年9月24日
【研修会場】長野市内
【受付締切日】9月12日(土) 当日締切有効

秋の全国交通安全運動
飯山市交通安全対策会議
026-3111
【期間】
9月21日(月)～9月30日(水)
【目的】
広く交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故防止の徹底を図る。