



大平 優太さん 瑞穂地区

周りを見ることが出来る大人に

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを 紹介します

建

築業に就職し3年目になりました。現場は市外が多いので、毎日早起きして通勤しています。「今は、親方・先輩の動きや、周りを見て仕事ができるようになりたい」と思い修業をしています」と語ってくれたのが印象的な大平さんです。

今年は大平さんとして成人式協力員として会議を重ね、成人式を準備運営しました。

「成人式協力員の会議を通

ひと発見!

いいひとはっけん #126

「新幹線飯山駅が開業して、最近、駅から降りてくる人が増えたと感じています。飯山の良いところは、人が優しいところ。たくさん感じてもらえると思うので、一人でも多くの方に訪れてもらいたい」と語ってくれました。

健康いっやま

大切な「目」を守るために

パソコン、スマートフォン、タブレット・・・いつもディスプレイに囲まれて、目や首、肩に余計な負担がかかっています。心あたりがある人は、症状が悪化する前に、対策をしていきましょう。



◆パソコン作業環境を確認

①画面の背後に照明や別のディスプレイ表示があると画面に映りこみ、目のピントがズレて疲れ目の原因になります。

②ディスプレイの明るさの調整方法として、白いコピー用紙などを画面の近くに並べて、見比べながら、紙に対して画面が明るすぎるか確認

し、同程度になるように調整する方法があります。

◆ディスプレイを見る姿勢のチェック

①目と画面の距離は、40センチ以上が好ましいとされています。画面とA4の紙の長辺をあててみて、十分の収まるだけの余裕があるかチェックしましょう。また、正面からそれより下向き視線で見ると目を心がけましょう。

◆適度な休憩やストレッチを

①常に一定の距離を見続けていることにより、目のピント調整機能が徐々に低下します。1時間に10〜15分ほどは休憩を挟み、遠方を見たり、目を上下左右に動かすといったピント調整を行いましょ。目をこまめに差すのも有効です。

◆生活習慣を改める

①就寝前にパソコンやスマホを見ると、そこから発する光は、目覚めさせるのに効果が

いいやま NPO センター だより

いいやまNPO センター事務局 ☎ 62-7030

飯山日中友好協会を知ろう!

飯山日中友好協会は、「日中両国の相互理解と友好を深め、もって日本と世界の平和と繁栄に貢献する」ことを目的に、1986年に設立されました。

「日中友好協会ってどんな団体?」とお思いの方もいらっしゃるかもしれませんが、日本と中国との友好関係に関わる団体のことをいいます。

日中友好協会では、スキー・キャンプやマレットゴルフ、雪まつりやかまくら祭りなど、1年を通じて様々な行事に参加し、中国の方々と交流を深めています。また、昨年の10月には飯山市民会館で、映画「望郷



の鐘」の上映会を行いました。この映画は阿智村の名誉村民、山本慈照さんを主人公に、戦争中に満洲へ送り出された満蒙開拓団の悲劇を描いています。上映会には417名の入場があり、市民会館での映画入場者として最高の入りになったそうです。多くの来場者が平和の大切さを噛みしめて帰られたようです。

飯山日中友好協会では、中国研修生の受け入れ協力なども行っています。市内の施設にインターンシップ研修生として来ている学生さんやホームステイ研修生との交流も行っています。

す。7月の交流会では茶席の体験をしました。研修生からは「教科書で茶の文化を学んだが、実際に体験できて日本の文化を学べてよかった。」「お茶が美味しかった」「楽しかった」との感想が聞けたようです。5月の定期総会では、会長より「国家間の問題はありますが、それを乗り越えることが日中友好協会であり、未来に期待しながら若い世代に引き継いでいくことが大きな力であり基盤である。」とお話がありました。飯山日中友好協会の女性委員会の活動も活発に行われ、小旅行や料理講習会、新春の集いなどを行っています。

飯山日中友好協会では会員を随時募集しています!ぜひ一度交流会などにご参加ください。【問合せ】事務局 滝沢 ☎0637



あると言われており、就寝前にこれらの画面を見つめることで寝つきが悪くなりがちです。

◆力まずにもものを見たり、遠くをみましょう。

①書類や本を読むとき集中するとどうしても目を見開いてしまいがちです。また、目の前の書類に没頭すると、心の緊張も高まってしまいます。視線を下にして、リラックスしながらものを見るようにしましょう。また、近くを見ると緊張する毛様体筋(目の筋肉)は、遠くを見るとゆるみ、弛緩時間を早めることができます。パソコンを見続けていることが多い人は、時々遠くを見ましょう。目の筋肉をほぐすことができます。



【お問合わせ】

保健福祉課健康増進係 ☎3111内線182 174

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 175・181

【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	ママのリラク スストレッチ	健康相談(母乳相談)	学習メニュー
10月	5日(水)	12日(水)	19日(水)	26日(水)

※母乳相談は予約制です。

【乳幼児健診】 受付：13:00～13:30

- ・4か月児 10月5日(水) 平成28年5月生まれ
- ・10か月児 10月12日(水) 平成27年10月生まれ
- ・1歳半児 10月19日(水) 平成27年11月生まれ
- ・2歳児 10月3日(月) 平成27年3月生まれ
- ・3歳児 10月26日(水) 平成26年9月生まれ
- 平成25年9月生まれ

【離乳食教室】

日時：10月11日(火) 14:00開始

対象：平成28年5月生まれ



【予防接種】受付時間 13:15～13:50 持ち物：母子健康手帳、予診票(記入を忘れずに)

◆麻しん風しん

接種日：10月6日(木)

対象者：平成26年10月8日～平成27年10月7日生まれの方

◆日本脳炎

接種日：10月21日(金)

対象者：平成21年4月23日～平成25年10月22日生まれの方



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 1.05倍 (1.02)
うち常用・パート6月 0.96倍 (0.97)
(※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
貸切バス・タクシー運転手	1	不問	20.0~25.0	一般乗用旅客自動車運送業	栄村
集配ドライバー	2	不問	20.1~21.8	一般貨物自動車運送業	飯山市
倉庫の管理及び事務	1	44歳以下	15.0~22.0	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
一般事務	1	59歳以下	13.5	土木工事業	飯山市
自動車整備士	1	45歳以下	14.0~25.0	自動車整備業	栄村
看護師	1	45歳以下	16.5~18.0	一般診療所	飯山市
一般事務	1	35歳以下	12.9~16.6	一般貨物自動車運送業	飯山市
きのこのパッケージ作業	2	不問	13.3~20.0	その他の食料品製造業	飯山市
建築大工	2	69歳以下	23.7~32.4	木造建築工事業	飯山市
重機オペレーター	1	59歳以下	20.0~35.0	土木工事業	飯山市
ホテル調理師	1	不問住込	20.0~35.0	旅館、ホテル	飯山市
タクシー運転手	1	18歳~64歳	15.0~27.0	一般乗用旅客自動車運送業	飯山市
接客、ホール係	1	不問	13.8~15.5	食堂、レストラン	飯山市
大型バス運転・施設管理	1	不問	14.4	その他の社会福祉・社会福祉・介護職	飯山市
介護職員	1	18歳以上	14.8	老人福祉・介護事業	飯山市
一般事務	1	45歳以下	15.0~18.0	一般土木建築工事業	飯山市
きのこ栽培全般	1	不問	18.0~20.0	その他の食料品製造業	木島平村
倉庫の管理及び事務	1	59歳以下	時給800~1,200円	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
ハウスキーパー	1	不問	時給800円	障害者福祉事業	飯山市
看護師	1	45歳以下	時給1,300~1,500円	一般診療所	飯山市
接客、ホール係	2	不問	時給800~900円	食堂、レストラン	飯山市
介護職員	1	不問	時給830~1,100円	老人福祉・介護事業	飯山市
運転手	2	18歳以上	時給800~900円	建物売買業、土地売買業	飯山市
きのこ生産作業全般	1	不問	時給800円	一般貨物自動車運送業	飯山市
工場内作業	1	59歳以下	時給746円	洗濯業	飯山市
接客サービス	2	18歳~64歳	時給1,220~1,440円	遊戯場	飯山市
接客販売	4	18歳以上	時給820~1,050円	その他の各種商品小売業	飯山市
ホームヘルパー	1	不問	時給1,700円	その他の社会福祉・社会福祉・介護職	飯山市
介護士	1	不問	時給850~1,000円	その他の社会福祉・社会福祉・介護職	飯山市
正・准看護師	2	64歳以下	時給1,500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



① ~自己紹介! 飯山はいい山ですね^^!~

飯山市のみなさん、はじめまして!新しい国際交流員のシャノン・ワイリーです。337のサミナさんが「ノンちゃん」ってニックネームをつけてくれたのでみなさんもそう呼んでくれるとうれしいな。私はオーストラリア出身で、北東に位置するブリスベンという町から来ました。趣味はサッカー、外国語とハプキドーです。飯山では雪まつり、温泉、日本の野生動物を見ること、そして飯山の名物を食べることをすごく楽しみにしています。これからよろしくお願ひします。街中で見かけた時に、ぜひ声をかけてくださいね!

今日はまず私の町について説明します。ブリスベンはオーストラリア第三の都市で人口は223万人もいます。ブリスベンは1824年に流刑の地として発祥したという歴史がありますが、現在は安全で、多文化的な町となっています。また、ブリスベンは、人口のわりに、山も緑も多く、東京やシドニーのような街とは全然違います。そのためブリスベンは大きくても田舎町のようにだと言われています。ですので、私のふるさとに似ている飯山にはすぐ慣れることができ、のんびりできると思います。

ブリスベンの夏の気候は飯山とほぼ同じで、海やプールに行く人が多く、サイクロンがたまに来て、エアコンもクリスマス休みにたっぷり使います(オーストラリアのクリスマスは夏なのです!)。一方、秋と冬は全く違います。冬でも、温度は一般的に10℃から22℃です。なお、ブリスベンでは雪が降らないため、スキーは首都のキャンベラに学校旅行に行ったときの一回しかやったことがありません。ですので、飯山に行くとき初めて聞いた時にはすごくうれしかったです。本当にわくわくしています。今の飯山は緑豊かで、このような緑のきれいな景色が冬には白一色の雪景色になるなんて!雪の飯山の写真を見ても想像できません。飯山に来られて本当に良かったです!

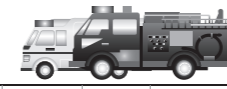
最後に、オリンピックについて少し話をしたいと思います。みなさんはリオオリンピックは見えましたか。オーストラリアは水泳、陸上競技そしてテニスで得意で、人気のスポーツでもあります。私は日本で人気があり、オーストラリアでは見られない、色々なスポーツを楽しく観戦していました。たとえば、柔道とか卓球ですね。また中継を見ていると、子どもの頃に行ったシドニーオリンピックを思い出して懐かしい気持ちになりました。長野オリンピックを経験した人々もそうではないでしょうか。実は私はシドニーオリンピックに行ったことをきっかけに武道に興味を持つようになりました!また、私はウィンタースポーツにも興味があって、飯山にいる間にやってみたくて、楽しみにしています!これから雪になれるように、そしておもしろい文章が書けるように頑張ります!

みなさん、これからよろしくお願ひします♪

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	1	0	2	0	0	0	3件
救助	0	0	0	0	0	0	0件
救急	101	19	28	22	7	0	177件

今月の標語: 見のがすな 小さな火の子 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	27	2	32
前年同期	29	2	35

今月の標語: 思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

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	520㍓	25㍓	545㍓	14㍓
前年同月比	107%	80%	105%	102%

10月1日(土)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	24.7℃ (+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	30.6℃ (±0.0℃)	
最低平均気温	20.3℃ (+0.2℃)	
日照時間月計	220.5時間 (110%)	
降水量月計	130.5mm (114%)	

防災ナビ



第125回
覚えておこう! 応急手当

大きな災害が発生してけがをしてしまった場合、自分分は無事でも家族やまわりの人がけがをした場合どうすればよいのでしょうか。災害時は、普段のように救急車がかけつけられないことも考えられます。こうした場合に備えて、少しでも役立つ応急手当の知識を身につけましょう。

- 切り傷などによる出血
①出血しているところを完全に
おさえる大きめの清潔なガーゼ
や布で強く押さえ、止血する。
- ②患部を清潔に保ち、包帯な
どを巻く。
- ③直接血液に触れないようにビ
ニール・ゴム手袋を利用する。
(レジ袋などでも可)

- やけど
①水道水などのきれいな流水で
患部を十分に冷やす。
- ②水ぶくれは破らないようにす
る。

- ③消毒ガーゼかきれいな布を当
て、包帯をする。
- 骨折
①出血している場合は、その手
当をする。
- ②添え木などを当て、痛くない
位置で固定する。添え木などは
骨折部分の上下の関節が固定で
きる長さのものを使用する。
- ③骨が突き出ているときは、そ
の上に清潔なガーゼか布を当
て、シーツなどをくるむ。
- 応急手当の注意点
①傷口に直接、綿やちり紙を当
てないようにしましょう。
- ②傷ややけどがひどい場合は、
病院でみてもらいましょう。

この他にも心肺蘇生に有効なAED(自動体外式除細動器)の使用など様々な応急手当があり、岳北消防本部(☎0270119)では一般の方を対象とした講習会を受け付けています。興味のある方はお問い合わせください。



▽お問い合わせ先
危機管理防災課
☎02703111(内線371)

1	土	第16回 寺町花回廊 いいやま花フェスタ（愛宕町雁木通り）（2日まで） 無料法律相談会 14:00～16:00（飯山市福祉センター）
2	日	体協まつり（市民体育館・長峰マレットゴルフ場） 斑尾高原トレイルランニングレース2016（斑尾高原） 第18回飯山市消費生活展 10:00～15:00（飯山市公民館）（17ㄱ参照）
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	飯山市戦没者・開拓殉難者追悼平和式典 14:00～15:40（なちゅら）（12ㄱ参照）
8	土	第25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） 北信中体連新人大会（野球）（市営球場）（10日まで）
9	日	第43回飯山市駅伝大会（市内） 第36回市民弓道大会兼昇段昇格祝射会（弓道場） 第56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）
10	月	〈体育の日〉 第50回飯水柔道大会（市武道館）、目の愛護デー（13ㄱ参照）
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	第9回中高飯水カップバレーボール大会（中学生の部）（市民体育館） 北信中体連新人大会（野球）（市営球場）（16日まで）
16	日	第4回ラウンドロビンゲーム（パトミントン）（市民体育館）
17	月	
18	火	
19	水	健康相談日 9:30～11:00（飯山市保健センター）
20	木	総合相談 9:00～15:00（飯山市福祉センター）【右記参照】 飯山線SL展（ふるさと館）（12月18日まで）【7ㄱ参照】
21	金	
22	土	北信濃中体連新人大会（バスケットボール）（市民体育館）（23日まで）
23	日	シニアリーグ信越ブロック新人大会（野球）（市営球場）
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	出張年金相談 10:00～12:00 13:00～15:00（飯山商工会議所）（予約制）
28	金	廃食用油・古着の回収 9:00～11:00（市役所西側車庫）
29	土	第29回みゆき野中学生野球大会（市営球場・多目的グラウンド） ハロウィン・ガーデンパーティー 14:00～（飯山復活教会）（11ㄱ参照） 第44回 差別のない明るい飯山市を築く市民大会 13:30～15:50（なちゅら）（15ㄱ参照）
30	日	第14回秋桜杯家庭婦人バレーボール大会（市民体育館）
31	月	

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・・・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。

【相談日時】
10月20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)
【問合せ先】飯山市社会福祉協議会 ☎62-2840

◇人権常設相談所
毎週月・水曜日（祝日除く）
9:00～12:00
法務局飯山支局 ☎62-2302

◇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)

◇心配ごと相談
毎週水曜日 9:00～12:00
飯山市福祉センター（要予約）

◇人権福祉総合相談
月～金曜日（祝日除く）
8:30～17:00
いいやま人権福祉センター

◇いじめ電話相談
月～金曜日（祝日除く）
9:00～17:00
☎62-3111 内線100（いじめ相談専用） 飯山市教育委員会

無料法律等相談所の開設についてのお知らせ

☎長野地方・家庭裁判所事務局総務課庶務係 ☎026-403-2008

10月1日から同月7日までの「法の日」週間に、無料で法律・人権・調停・公証に関する相談所を開設します。
金銭・土地・交通事故等の問題、成年後見、離婚・扶養・相続等家庭内のもめ事、差別・いじめ等の人権問題、遺言や任意後見契約などの公正証書に関する相談などでお困りの方はお気軽にご利用ください（秘密厳守）。

なお、ご来場の際には、相談に関する資料をお持ちください。

- 主催 裁判所、検察庁、弁護士会、法務局
- 日時等 10月5日(水) 10:00～16:00まで
長野地方・家庭裁判所庁舎内
- お問合せ先
「法の日」週間実施委員会（裁判所 ☎026-403-2008）

国際協力機構（JICA）2016年度ボランティア 秋の募集説明会開催について

☎JICA 駒ヶ根 ☎0265-82-6151 FAX0265-82-5336

国際協力機構（JICA）では、2016年度ボランティア（青年海外協力隊・シニア海外ボランティア）の募集説明会を以下の日程にて行います。

■募集期間：9月30日(金)～11月4日(金)

長野県内募集説明会：
①10月1日(土) 14:00～16:00 長野市権堂イーストプラザ コミュニティルーム1.2 ②10月6日(木) 19:00～21:00 松本市中央公民館（Mウィング）3階3-2会議室
③10月16日(日) 10:00～17:00 JICA 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所（一日体験入隊）最終日 10月16日(日)の一日体験入隊のみ、事前の参加予約と昼食代500円が必要になります。それ以外の説明会につきましては、参加費無料・申込不要となっております。説明会についてのお問合せは、上記までお願いします。Eメール：jicakjv-jocv@jica.go.jp

今年のオータムジャンボ宝くじは1等・前後賞 合わせて5億円

【オータムジャンボ】
《1等》3億円×14本 発売総額420億円
14ユニットの場合
《前後賞各》1億円×28本 発売総額420億円
14ユニットの場合

■発売期間 9月26日(月)～10月14日(金)
■抽選日 10月21日(金)
■昨年のオータムジャンボ宝くじの時効
(平成28年10月27日(木))が迫っておりますのでお忘れなく。)

この宝くじの収益金は長野県の販売実績により配分され、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

10月は「年次有給休暇取得促進期間」について

☎長野労働局雇用環境・均等室 ☎026-223-0551

年次休暇とは、あらかじめ働くことになっている日に、仕事を休んでも、賃金を支払ってもらえることができる休暇のことで、いわゆる「有休」や「年休」のことです。

長野県の年次有給休暇の取得率は平成26年で41.5%と全国の47.6%と比べ6.1ポイント下回っています。

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現のため、経営者指導のもと、年次有給休暇を取得しやすい雰囲気づくりや、取得率向上に向けた労使の話し合いの機会をつくるなど、年次有給休暇取得に向けた職場づくりに取り組みましょう。

詳しくは、長野労働局ホームページをご覧ください。
【お問合せ先】長野労働局雇用環境・均等室（☎026-223-0551）
又は最寄りの労働基準監督署へ

長野県行政書士会 北信支部無料相談会 開催について

☎長野県行政書士会北信支部事務局 ☎0269-26-5986

日時：10月23日(日) 10:00～16:00
場所：中野市民会館 45号室
住所：中野市三好町1-3-12
相談内容：遺言・相続手続、飲食店許可の申請、外国人の手続や交通事故問題、家庭内の事など、何でもお気軽にご相談ください。
秘密は堅く守ります。

テレビ・ラジオの受信障害に関するお知らせ

☎総務省 信越総合通信局 監視調査課 ☎026-234-9996

10月は、テレビ・ラジオ放送の受信障害の防止対策を推進する「受信環境クリーン月間」です。放送電波の受信障害とは、家庭用・工業用電気製品から発生する電気雑音、テレビ受信用ブースターの以上発振、不法無線局からの電波、高層建築物によるビル陰障害等によって、良好な放送の受信ができなくなるものです。

特に、不法無線局から発射される強力な電波（不法電波）により、テレビ・ラジオなどが妨害を受けるケースもあり、電波利用環境の悪化が懸念されています。テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入るといった電波に関することは、総務省信越総合通信局までお気軽にご相談ください（無料）。

【お問合せ先】総務省 信越総合通信局
★テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関すること
受信障害対策官（☎026-234-9991）

★無線設備への混信・妨害及び違法な無線設備の情報に関すること
監査調査課（☎026-234-9976）

★その他、情報通信の行政相談に関すること
総合通信相談所（☎026-234-9961）

ホームページ <http://www.soumu.go.jp/soutsu/shinetsu/>