



女性だからできること

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

吉越 千夏さん 瑞穂地区

北消防本部に4月から初の女性救急救命士として就職しました。

「長野救命医療専門学校では、救命士の資格を取得することができました。中学生の時に救急救命士になろうと思ったのをきっかけにこの仕事を選びました。女性だからこそできることを探しながら仕事をしたい」と頼もしく語ってくれたのが印象的な吉越さんです。

ひと発見!

いいひとはっけん #129

「まだ仕事を覚えている最中で、現場出勤に備えて訓練を積んでいます。いろいろな不安なことはたくさんありますが、職場には同級生が数人いて、心強く感じています。女性消防士がより増えていけるよう仕事に励んでいきたい」とのことです。

「飯山の好きなところは、自然が豊かで、四季の違いがはっきりしているところです。飯山の四季をたくさんの人に紹介していきたいです。」

「新幹線飯山駅が開業して、自分たちが遠くまで行けるようになり、交通の便が良くなったことは、もちろんうれしいのですが、より多くの方々に飯山を訪れていただいて飯山の魅力を知ってもらえればと思っています。」と語ってくれました。

健康いっやま

RSウイルス感染症を予防しよう

1. RS(アールエス)ウイルス感染症について

RSウイルスというウイルスが原因で、軽い風邪症状から重い肺炎までの様々な症状があらわれる感染症です。例年、冬期間に感染者の数がピークを迎え、今の時期からの予防がとても重要です。

この感染症は何度も感染と発症を繰り返します。生後1歳までのお子さまのうち50%以上が、2歳までのお子さまはほぼ100%の方がこの感染症に少なくとも一度は感染するとされています。

そのため、特に生後数週間〜数カ月のお子さまがいらつしやる場合には、感染を避けるための注意が必要です。

2. どこから感染するのか?

RSウイルスは、咳やくしゃみによりウイルスが外に飛んだものを吸いこむことで感染したり、ウイルスが付いている手や指又は物品(ドアノブ、手すり、スイッチ、机、



椅子、おもちゃ、コップ等)を触ったりなめたりすることにより、間接的に感染することもあります。

3. 予防方法は?

- ①流水と石けんによる手洗いを手消毒用アルコールスプレーをする
- ②物品(おもちゃ、手すり等)はこまめにアルコールや塩素系の消毒剤等で消毒します
- ④咳やくしゃみをする時は口と鼻をティッシュ等で覆います
- ⑤普段からマスクの着用を心がけます

安心安全



消費生活

第17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)

寒い季節になりました!
暖房器具による事故にご注意を

本格的に寒い季節となり、どの家庭でも暖房器具をフル活用して日々お過ごしのことと思います。

暖房器具を扱う上で、市報11月号に掲載したような灯油等の油漏れ事故のことももちろん気にしなくてはならないことですが、暖房器具による火災にも気をつけなくてはなりません。

火災が起こる例として、就寝中に寝返りを打った際、足元に置いてあった衣類がストーブに接触し出火、あるいは、ストーブの近くで乾かしていた洗濯物が何かの拍子で接触して出火など、ほかにも様々なパターンが考えられます。

最近では場所を取らないカーボンヒーターやハロゲンヒーターなどが普及しているため、使用するとき家庭も多くなっていると思われれます。炎



また、長年にわたって使用している暖房器具にも注意が必要です。異常を感じたら使用をやめ、販売店やメーカーに相談しましょう。

が出ないため安全に見えませんが、熱がありますので、火災の危険があります。安全で快適な生活を送るため、就寝時やその場を離れるときは必ずスイッチを切る、ストーブの周囲には物を置かないなど、火災の予防に心がけましょう。

消費者問題啓発の 出前講座はいかがでしょうか

飯山市では、各課それぞれの職務について市民の皆さんの要請に応じて出前講座を開催しており、消費者問題をテーマにした出前講座も開催可能となっております。

たくさん時間を割いていただかなくても各種会議前の短時間で開催、集落サロンや公民館の学習会の一部にしていたりなど、様々な活用方法があると思います。市報やチラシ、防災無線などを通じての啓発のほか、市民の皆さんが集まる場所へ出向いてお話しさせていただくことも消費者問題啓発の有効な手段と考えておりますので、何かの折に計画してみたいかがでしょうか。市民環境課生活環境係までお気軽にご相談ください。



4. かかったと思ったら

呼吸が速い、息苦しそうにしている、肩や全身を使っている、顔色が悪いなどの様子がみられる場合は、早めに医療機関を受診してください。RSウイルス感染症を治す特効薬は無く、症状を和らげる治療を行います。

感染症は一人の力では防ぎきれないものです。日頃からみなさんの予防の心がけが、感染症を広げないことを防いでくれます。

この冬、感染症にかからず健康で元気に過ごし、おいしい鍋料理でも召し上がりながら生活しませんか。



【お問合わせ】
保健福祉課健康増進係
☎3111 内線1087

乳 幼児健診 予防接種 1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
母さん(お誕生日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
1月	5日(木)	11日(水)	18日(水)	25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 1月5日(木) 平成28年8月生まれ
- ・10か月児 1月11日(水) 平成28年2月生まれ
- ・1歳半児 1月18日(水) 平成27年6月生まれ
- ・2歳児 1月16日(月) 平成26年12月生まれ

【離乳食教室】
日時：1月10日(火)14:00開始
対象：平成28年8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、予防票(記入を忘れずに)

- ◆四種混合
接種日：1月24日(火)
対象者：平成21年7月26日～平成28年10月25日生まれの方
- ◆BCG
接種日：1月26日(木)
対象者：平成28年1月28日～平成28年10月27日生まれの方
- ◆ポリオ(要予約)
接種日：1月26日(木)
対象者：平成21年7月28日～平成28年10月27日生まれの方
- ◆麻しん風しん
接種日：1月31日(火)
対象者：平成27年2月2日～平成28年2月1日生まれの方

ハローワーク 北信地域求人情報 12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 9月 1.64倍 (1.34)
うち常用・パート 9月 1.31倍 (1.19)
(※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
板前見習い	1	不問	18.0～20.0	旅館、ホテル	飯山市
土木作業員	1	64歳以下	19.8～26.4	土木工事業	飯山市
大型貨物自動車運転手	1	59歳以下	18.5～19.9	一般貨物自動車運送業	木島平村
調理師	1	不問	18.0～27.0	食堂、レストラン	飯山市
交通誘導警備員	4	18歳～64歳	14.3～15.4	警備業	北信地域
警備員	2	18歳～50歳	14.8～24.5	警備業	北信地域
青果物の集荷、出荷及び営業職	3	40歳以下	16.5～25.0	農畜産物・水産物卸売業	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
工事現場施工管理	2	59歳以下	25.0～40.0	土木工事業	飯山市
看護師	1	45歳以下	16.5～18.0	一般診療所	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
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
トビ職	2	59歳以下	17.6～31.6	とび・土木・コンクリート工事	飯山市
一般事務	1	35歳以下	14.1～16.8	一般貨物自動車運送業	飯山市
半田修正・組立検査	5	45歳以下	15.7～16.9	電子デバイス製造業	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
総務事務	1	不問	時給790円	郵便局	飯山市
マイクロバス運転手	2	64歳以下	時給800円	障害者福祉事業	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
野菜と茸の包装・梱包作業	2	不問	時給780円	農畜産物・水産物卸売業	飯山市
事務	1	不問	時給870円	一般貨物自動車運送業	飯山市
パッケージ・収穫作業員	2	64歳以下	時給830～900円	その他の食品製造業	木島平村
旅館業務全般	2	不問	時給900円	旅館、ホテル	野沢温泉村
交通誘導警備員	6	18歳～64歳	時給812円	警備業	北信地域
漬物製造	3	不問	時給800～850円	野菜漬物・果物漬物製造業	木島平村
看護師	1	不問	時給1,300～1,500円	一般診療所	飯山市
配車事務	1	不問	時給780円	一般乗用旅客自動車運送業	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・介護事業	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・介護事業	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

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

シャノンの なにぬねノンちゃん日記♪

④ 伝統的なクリスマスプディングのレシピ

■クリスマスは子どもの頃から私の最高のお祝い行事です。家族のみんなと一緒にプールやビーチで遊んだり、クリケットなどのスポーツをやったり、おいしいものを食べたり(いつも食べ過ぎちゃうのですが)するのは本当に天国みたいです。オーストラリアのクリスマスは夏に行いますので、寒いクリスマスは私にはあまり馴染みがありませんが、クリスマスの伝統的な季節に祝うことができるのはとてもうれしいです。また、クリスマスの料理は寒い季節に合うものが多いので、たくさん食べたいです。今日は、私の大好きなクリスマス料理と一緒に作りましょう^^

■オーストラリアのクリスマスとは？

オーストラリアのクリスマスは、お盆と同じように、みんな自分の故郷に戻って、1週間ぐらい家族のみんなが集まって祝う祭りです。クリスマスは、12月1日(クリスマスツリーを作る日)に始まります。その後日が経つにつれ、街の周りには消防車に乗るサンタさんがやってきたり、イルミネーションなどの飾り付けがされていきます。期間中は、マンガー、エビ、BBQ等の季節的な食事を食べたり、灯籠を持ち、クリスマスキャロルを歌ったり、チョコが入ったアドベントカードを開けたりと楽しいことがいっぱいあります。オーストラリア人のおよそ60%がキリスト教徒ですので、家族によって教会に行く人もいます。クリスマス期間中にはこのような様々な行事が行われますが、その中でもやっぱり最高なのはクリスマス料理。今日はそのクリスマス料理のひとつを紹介したいと思います。

■伝統的なクリスマスプディングのレシピ

レーズン、カラント、チェリー等のドライフルーツ	750g
切りデーツ(ナツメヤシの果実)	100g
結晶された生姜	50g
バター	200g
オレンジピール	1個
小麦	115g
薄力粉	75g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
黒砂糖	200g
手作りの食パン粉	140g
ブランデーカラム	カップ3/4
卵	中4個
シナモン	小さじ1
ナツメグ	小さじ1

ドライフルーツを6時間ラムに浸けてふやかします。バターと砂糖を電気ビーターで混ぜ、そして卵を一個ずつ入れて混ぜます。残り材料を混ぜ合わせて、別のバターを塗ったボウルに入れます。アルミホイルできっちりと2重にフタをし、タコ糸で周囲を縛ります。ボウルを大きめの鍋に入れ、ボウルが半分浸かるくらいまで水を入れて、4時間蒸します。途中、水が無くならないように注意してください。その後冷蔵庫で約4週間位寝かせれば出来上がりです。食べる前に、ブランデーを加えて、プディングに火をつけて食べたりします。イングリッシュカスタードをたっぷりかけて食べるのをお勧めします! Merry Christmas and a Happy New Year!

Data file

岳北消防本部

出場件数【11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	0	0	0	0	0	0	0件
救急	70	12	18	12	2	0	114件

今月の標語: 火を使う その手で必ず 火の始末

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
11月末	31	2	36
前年同期	44	2	52

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
11月	411ト	33ト	444ト	12ト
前年同月比	94%	103%	95%	101%

時節柄、カセットコンロを使う機会が増えます。使用済みのガスボンベは中身を使い切り、必ず穴を開けて出してください。

飯山市の気象【11月】

平均気温	6.9℃ (±0.0℃)	※データは長野地域
最高平均気温	12.0℃ (-0.7℃)	気象観測月報による。
最低平均気温	2.8℃ (+0.4℃)	観測地点は飯山地域
日照時間月計	89.6時間 (88%)	気象観測所(小沼)。
降水量月計	94.5mm (93%)	()内は平年比。

防災ナビ

毎年、屋根の雪下ろしの際の転落や除雪中の事故が数多く発生しています。健康管理や安全管理を図り、十分ご注意のうえ作業を行ってください。

● 危機管理防災課 防災消防係 ☎ 62-3111 内線 371

安全帯・命綱は使う前によく点検

ヘルメット着用

携帯電話持って

滑りにくい靴を履く

はしごは必ず固定

はしごから屋根への移動時は特に注意

新雪・晴れの日には雪のゆるみに注意

スノーダンプは小回りのきくものを

屋根からの落雪に注意

低い屋根でも油断しない

流雪溝等への雪捨ての最中も滑らないように

家族や隣近所に声をかけてから

建物の周りに雪を残して雪下ろし

雪詰まりの処理はエンジンを切ってから

疲れたときは作業しない

事故防止10箇条

- ① 作業は家族、隣近所に声をかけて2人以上で
- ② 建物の周りに雪を残して雪下ろしをする
- ③ 晴れの日ほど要注意。屋根の雪がゆるんでいて危険
- ④ はしごの固定を忘れずに
- ⑤ 除雪機はエンジンを切ってから雪詰まりの取り除きを
- ⑥ 低い屋根でも油断は禁物
- ⑦ 作業開始直後と疲れた頃は特に慎重に
- ⑧ 面倒でも命綱とヘルメットを
- ⑨ 用具はこまめに手入れ、点検
- ⑩ 作業の時は携帯電話を持参する

第128回 除雪作業中の事故にご注意を
— 命を守る除雪中の事故防止10箇条 —

1 日	(元日) 木島地区元旦ランニング(健康祈願祭)(木島地区内)
2 月	
3 火	市役所閉庁(12月29日~1月3日まで) おかやま書初め会 9:30~12:00(岡山公民館)【31日参照】
4 水	小学生新年書初め会 9:30~12:00(飯山市民館)【30日参照】
5 木	
6 金	
7 土	道祖神(市内各所)
8 日	道祖神(市内各所)
9 月	(成人の日) 道祖神(市内各所) 飯山柔道教室鏡開き(市武道館)
10 火	離乳食教室 14:00~(保健センター)【17日参照】
11 水	
12 木	
13 金	第3回長野県民手話講座 13:00~15:00(飯山市民会館)【13日参照】
14 土	道祖神(市内各所)
15 日	道祖神(市内各所)
16 月	
17 火	
18 水	健康相談日 9:30~11:00(飯山市保健センター)
19 木	
20 金	総合相談 9:00~15:00(飯山市福祉センター)【右記参照】
21 土	第26回JRカップ長野ジュニアスキー大会(戸狩)
22 日	
23 月	
24 火	
25 水	
26 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) もの忘れ相談会 13:00~15:30(飯山市社会福祉センター)
27 金	信越自然郷 レストランかまくら村オープン(27日~2月28日まで) 廃食用油・古着の回収 9:00~11:00(市役所西側車庫)
28 土	
29 日	第51回読売杯戸狩アルペンスキー大会 木島少年クロスカントリースキー大会(木島工場団地北特設コース)
30 月	
31 火	

1月の税金など (納期限 1月31日)

市・県民税・・・4期
国民健康保険税・・・7期
介護保険料・・・10期
後期高齢者医療保険・・・7期
上水区域上下水道使用料・11.12月分
保育料・・・1月分
CATV、インターネット使用料・・・1月分

口座振替日 1月26日(木)

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】
1月20日(金) 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

償却資産の申告をお願いします

市役所税務課 資産税係 ☎-3111 内線164

営業、農業等の事業主の方で、事業用の償却資産(家屋・車両以外の機械、設備、事務機器等)をお持ちの方は、原則として毎年1月1日の所有状況を申告する義務があります。申告期限は平成29年1月31日(火)です。詳しくは、市役所税務課までお問合せください。

企画展：「HIDEKI WASHIMORI 展」

ギャラリー雪あかり ☎0269-67-0139

伝統工芸を大切にしつつ、アパレルでの経験を活かし、おしゃれで若者が好む製品を考案・制作する鷲森氏。有名ブランドや雑誌などとコラボレーション作品も多く、大変注目されています。

日時：12月15日(木)~平成29年1月31日(火)

開館時間：10:00~16:00

料金：無料

場所：高橋まゆみ人形館向かい 品蔵 雪あかり2階

問合せ先：上記まで

募集 放送大学で学びませんか

第1学期(4月入学生)募集について

(応)・(問) 放送大学長野学習センター ☎0266-58-2332

放送大学は、テレビ、ラジオ、インターネットなどを利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、教養を深めたい、仕事のスキルアップをしたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の人が学んでいます。

●出願期間(受け付け中)~2月28日(火)

※ホームページ(<http://www.ouj.ac.jp>)でも受付けています。

電波の安全性に関する説明会 in 長野 開催について

総務省信越総合通信局 監視調査課 ☎026-234-9975

安全で安心な電波利用環境の実現に向けて、電波の安全性や電波が生体に及ぼす影響について説明会を開催します。気軽にご参加ください。

☆日時 平成29年2月2日(木) 13:00~17:00

☆場所 ホテルメルパルク長野 ☆定員 80人

☆内容 公演①「安心して電波を利用するために」

講師：総務省信越総合通信局 無線通信部長 杉林 聖氏

公演②「医療機関において安心・安全に電波を使用するために」

講師：埼玉医科大学 保健医療学部

医用生体工学科教授 加納 隆氏

公演③「電波の安全性評価とWHOの動向」

講師：一般財団法人電気安全環境研究所

電磁界情報センター所長 大久保 千代次氏

☆参加費 無料(ただし、1月17日までに事前の申込みが必要)

北信保健福祉事務所及び市役所保健福祉課からのお知らせ

北信保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎-6311

北信保健福祉事務所では「健康アップ講座」の参加者を募集しています。

この講座は、自分にあった食事や体を動かすこと、そして郷土食づくりなど、健康づくりや食について学ぶ、毎年、人気の講座です。

皆様の参加をお待ちしております。

■開催日 平成29年1月26日(木)、2月16日(木)及び3月8日(水)の3回コースです。

■時間 10:00~14:00まで

■場所 長野県飯山庁舎(飯山市静間)

■定員 24名

■参加申込み締切日 平成29年1月20日(金)です。

■お申込み、問合せ先

北信保健福祉事務所 健康づくり支援課(上記電話番号)

または市役所保健福祉課 ☎-3111 内線187

1月18日は118番の日です。

第九管区海上保安本部 ☎025-285-0118

118番は、海上保安庁の緊急通報用電話番号です。

海上における事件・事故など

次のような場合に通報してください。

- ・おぼれている人や人身事故に遭遇した。
- ・油が浮いている、異臭がする。
- ・見慣れない船、不審な船を発見した。



「いつ」、「どこで」、「なにがあった」などを簡潔に通報!

小学校~高校生のための春休み海外研修 参加者募集

(公財) 国際青少年研修協会 ☎03-6417-9721

公益財団法人・国際青少年研修協会では、7コースの参加者を募集しています。体験を通して、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施します。おひとりでご参加になる方が8割以上、はじめて海外へ行かれる方が6割以上のご参加ですので、事前研修会では仲間作りから丁寧に指導いたしますので、ご安心してご参加いただけます。

【内容】 ホームステイ・ボランティア・文化交流・学校交流・英語研修・地域見学・野外活動など
【研修国】 英国・豪州・カナダ・ニュージーランド・フィジー・カンボジア・ネパール

【日程】 3月25日(土)~4月5日(水) 9~11日間
*コースにより異なる

【対象】 小3~高3の方まで コースにより異なる

【説明会】 全国15都市、1月8日~ 入場無料・予約不要

【締切】 2月3日(金)

【お問合せ・資料請求(公財)国際青少年研修会】

住所 〒141-0031

東京都品川区西五反田 7-15-4 第3花田ビル 4階

Eメール info@kskk.or.jp URL <http://www.kskk.or.jp>

☎03-6417-9721 FAX03-6417-9724