

まずは会わないことが大切

# クマの出没に注意！

市内では、夏からクマによる農作物の被害や目撃の情報  
が寄せられています。また秋は、より活発にクマが活動す  
る時期でもあります。

私たちもこれから季節はキノコ取りなど山に出かける  
機会が多くなる季節。また、山に近い田畑で作業する際も、  
クマの被害にあわないため注意が必要です。

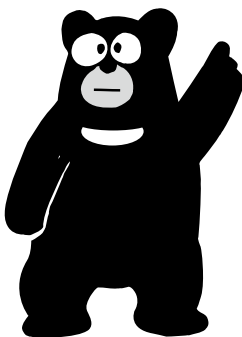
## 一番大切なのは 「会わないこと」

クマは本来、大変臆病  
で人を怖がる動物です。クマが人間の存在に気づく  
ようにすることが大切です。  
臭いや音には非常に敏感  
ですので、ほとんどの場合

人間がクマに気づく前にク  
マの方から先に逃げていき  
ます。藪の中や沢の近く、  
天気が悪いときや見通しの  
きかない曲がり角などでは  
積極的に鈴を鳴らしたり  
ラジオの音を大きくするな  
ど、積極的に自分の存在を  
クマに知らせましょう。

## クマの目撃情報等は すぐに連絡を

クマの目撃、クマによる  
農作物等の被害情報は左記  
までご連絡ください。  
市役所農林課耕地林務係  
☎623111  
内線265、266



## クマの被害にあわないための対応

ツキノワグマはその個体数が減少しつつあり、長野県では「特定鳥獣保護管理計画」を  
策定し、年間捕獲数を定めています。自然環  
境を維持するためにも、まずは私達が対処を  
することが重要です。地域・自分自身をクマか  
ら守るため、地域をあげて次の点に対応をお  
願います。

### ①栗、クルミ、柿等の処理

これらを木に残しておいたり、落ちた実を放  
置したりするとクマを呼び寄せます。早めの  
収穫を行うか、可能であれば伐採などの対応  
もお願いします。

### ②里山整備、荒廃地の草刈り

藪や林の下草を刈るなどして、クマが身を隠せる  
場所を減らしましょう。

### ③生ゴミ処理

クマのエサになりうる生ゴミを放置しないように  
しましょう。

### ④夕刻～早朝の外出に注意

クマが盛んに行動する薄暗い時間帯には、な  
るべく出歩かないようにしましょう。用事が  
ありやむなく外出する場合は、右記を参考に、  
クマと遭遇しないよう十分な支度をして出か  
けるようにしてください。また、暗い時間に帰  
宅する時など、外の明かりをつけてクマがい  
ないことを確認できるようにしておくことも大  
切です。

## 高齢者インフルエンザ予防接種について

今年度も高齢者のインフ  
ルエンザ発症・重症化予防  
のため、インフルエンザの予  
防接種を実施しますので、  
希望される方は医療機関へ  
お申し込みください。（義務  
接種ではありません）  
対象者 飯山市に住所のあ  
る方で、次の①または②に  
該当する方。  
①接種日現在で65歳以上の  
方  
②60歳以上65歳未満の方で  
心臓、腎臓、呼吸器等に重  
い病気のある方（身体障害

者手帳1級程度）  
実施期間 平成20年10月1  
日～20年12月31日（医療機  
関により多少異なります）  
接種費用 自己負担額  
1000円で1回の接種が  
受けられます。（1人1回限  
り。生活保護世帯の方は自  
己負担が免除になります）  
申込方法・接種場所  
希望者は市が委託した次  
の医療機関に直接申し込み  
接種してください。  
◇飯山赤十字病院  
☎624195

◇片塩医院 ☎622136  
◇清水医院 ☎622351  
◇小田切医院  
☎622039  
◇戸狩診療所  
☎653995  
◇服部医院 ☎622816  
◇畑山医院 ☎672888  
◇北信州診療所  
☎651200  
◇みゆき会 ☎813850  
◇市外医療機関  
詳しくは、市役所保健  
福祉課健康増進係 ☎62  
3111 内線187 ま  
でお問い合わせください。

## 参加者募集

### 平成20年度 血液サラサラ&筋力アップ教室

市では、市民の皆さんに運動を通して「メタボ」の予防・  
改善や運動習慣を身につけていただくため、個人の体力  
を測定しその人に合ったトレーニングメニューを提供する  
「血液サラサラ&筋力アップ教室」の参加者を下記のとおり募集します。どうぞ奮ってご参加ください。

■対象者 飯山市在住の18歳から59歳の方

※ただし病気等により現在治療中の方は、担当の医師に  
相談のうえ、医師から教室の参加を勧められた方に限り  
ます。また、心臓疾患で現在治療中の方、過去に治療さ  
れた方は参加できません。

■開催期日 11月4日（火）から全15回  
毎週火曜 午後7時～8時30分

■場 所 飯山市保健センター

■内 容 体調チェック、ストレッチ、トレーニングマシー  
ンを使った下肢筋力アップ、エルゴメーターを使った有  
酸素運動、セラバンド・やわらかボール・セラボールに  
よる運動、ストレッチ。その他、理学療法士・健康運動  
指導士・管理栄養士・保健師による様々なアドバイスが  
行われます。

■参加費 6000円  
（血液検査料、保険料、トレーニングバンド代）

■保 険 市で加入します

■定 員 12人（定員になり次第締め切り）

■申込方法 市役所保健福祉課にある申込書にご記入い  
ただくか、電話またはFAXでお申し込みください

■協 力 飯山赤十字病院 理学療法士

■お申し込み・お問い合わせ

市役所保健福祉課

☎62-3111 FAX 62-3127

体験などを通じ食育の理解を深めよう

## 2008 食育フェスティバル

10月12日（日）午前10時～午後3時30分  
戸狩温泉 トピアホール 参加無料

長野県の食育フェスティバルが、今年は飯山市で  
開催されます。食育フェスティバルは食と農、健康  
にかかわる機関・団体が連携し、食育の理解・促進  
を図るため行われるものです。

当日は昼食に飯山の伝統食が  
150食限定で用意されるほか、  
食育学習コーナー、食の体験  
コーナー、健康管理コーナーな  
どが設置されます。体験や展示  
を通し、食育について考えてみ  
ませんか。ぜひご参加ください。



- 午前10時40分～12時10分  
基調講演「食と農と健康を考える」  
・講 師 白澤 卓二氏  
順天堂大学大学院医学研究科  
加齢制御医学講座 教授
- 午前10時40分～12時10分  
親子クッキング「北信濃の風土から教わる健康料理」  
講 師 北沢 正和氏  
（株）しなの文化研究所長、職人館館主
- 「食」と「農」の展示体験 など  
〔会場に託児所を設置〕  
当日は専門スタッフによる託児所を設置します。  
お気軽にスタッフまで声をおかけください。

■主催 長野県食育推進会議

■共催 飯山市、ふるさとの食につぼんの食 長野県実行委員会  
（お問い合わせ）市役所農林課振興係  
☎62-3111 内線262、263

## 秋の全国交通安全運動

### ■期間

9月21日（日）～9月30日（火）

### ■スローガン

信濃路はルールとマナーの走るみち

### ■運動の重点 「高齢者の交通事故防止」

#### 《重点》

- ・全ての座席のシートベルトとチャイルドシート  
の正しい着用の徹底
- ・夕暮れ時と夜間の歩行中・  
自転車乗用中の交通事故  
防止
- ・飲酒運転の根絶
- ・生活道路における交通事  
故の防止



## 住宅・土地統計調査を実施します

9月から10月にかけて、全  
国一斉に住宅・土地統計調  
査が行われます。市内にお  
いても、この期間中は調査  
員証を携帯した調査員が各  
世帯に伺います。お忙しい  
ところ恐縮ですが、ご協力  
をお願いいたします。

調査の期日 平成20年10月1日現在

お問い合わせ

企画財政課企画調整係  
☎623111 内線3992