飯山市 表彰式

市政の発展に顕著な功績のあった皆さんを表彰

受賞者前列左から、久保田秀和さん、飯山市手をつなぐ育成会【会長：藤木けさ子さん】、山﨑浩さん、岡田博志さん、松永晋一さん、上野明雄さん、岩澤幹直さん、飯山赤十字病院【院長:小山茂さん】、飯山傾聴の会【会長:菅原眞一さん】、㈱カワモト【代表取締役：河本龍一さん】、後列左から、田中希果さん、木内絢花さん、飯山高等学校スキー部クロスカントリー女子リレーチーム【久保田美有さん】、同男子リレーチーム【駒村隼さん】、保坂宙さん、飯山高等学校自然科学部 MBR 班【髙藤陽菜果さん、大塚結愛さん、藤澤佳美さん】※坂本季花さんは北海道遠征により欠席

8月1日、市制施行記念日にちなみ、飯山市役所で市政の発展や地域活動に貢献された方々をたたえる表彰式が行われました。

今年度の受賞者は18組の皆さまで、市政の発展および教育、文化の振興、福祉の向上といった各分野で優れた功績を残された方々に送る「功労表彰」が5名および3団体、一般市民の模範となる善行をされた方や公益のために多大な篤志（とくし）寄附をいただいた方に贈る「善行表彰」が1名および1団体、スポーツで顕著な成績を残された方や学術、芸術分野の興隆に貢献された方に贈る「栄誉賞」が4名および4団体です。

表彰式では江沢市長が受賞者の功績を紹介し「皆さまの活躍は飯山市民の誇りであり、心からお祝いを申し上げるとともに、今後、更なるご活躍を期待しています。これからも市政の発展にご支援、ご協力をお願いします」と述べました。

また、受賞者代表挨拶で上野さんは、島崎藤村や高野辰之など、飯山市にゆかりのある文化人について触れた上で「日本を代表する文化人に影響を与えたこの地の風土や、本日受賞された皆さまの活躍を世界に発信していくことが必要です。本日、受賞された皆さまとともに、この輝かしい栄誉を得られたことに感謝申し上げます。」と謝辞を述べました。

受賞者代表として謝辞を述べる上野さん

FAX TEL 0269-62-5990 0269-62-3111（代表）

被表彰者ならびに功績概要（敬称略）

功労表彰

松永 晋一（まつなが しんいち）（秋津地区）

5期15年にわたり飯山市農業委員を務められ、うち4期12年は農業委員会長として農業委員会の運営・発展及び地域農業の振興に尽力されました。

また、地元蓮区では集落営農組織である農事組合法人はちすの代表理事として、農地保全のため米作りに取組まれています。

岡田 博志（おかだ ひろし）（飯山地区）

昭和55年（1980年）から45年の長きにわたり市内各校の学校薬剤師を務められ、児童生徒の健康を守り、安全・安心を確保するため学校と密に連携を図り、健康的な学習環境の確保に多大な貢献をされました。

山﨑 浩（やまざき ひろし）（飯山地区）

音楽家として全国で広く知られる曲である「ありがとう ここころをこめて」を制作されたほか、飯山市において小中学校校歌の作詞や「いいやま音楽祭」における合唱指導、昨年行われた大阪市との姉妹都市提携50周年記念事業の合唱祭における総合プロデュースなど多岐にわたる音楽活動により市の文化及び教育の発展に多大な貢献をされました。

飯山市手をつなぐ育成会

知的障がいを持つ子らの福祉増進を目的に設立以来、長年にわたり知的障がい者（児）を家族に持つ当事者会としてボランティア活動やスポーツなど様々な方法で援助・支援活動をされています。

それにより、障がいのある人が自らの意思で社会参加を果たせる豊かな社会の実現に多大な貢献をされました。

上野 明雄（うえの あきお）（千葉県千葉市）

飯山市出身の上野氏はふるさと飯山市のためにという思いから合計で8,000冊以上の絵本や児童文学書等を市へ寄贈されました。

寄贈いただいたことを契機に「絵本で育てるまちづくり事業」が始まり、市民が本と関わるきっかけや絵本の魅力を地域に発信するきっかけとなるなど、市の公益に多大な貢献をされました。

岩澤 幹直（いわさわ みきなお）（長野市）

令和3年（2021年）4月から4年間にわたり飯山赤十字病院長を務められ、新型コロナウイルス感染症対策や病院の水害対策などの重要課題に積極的に取組み、地域医療の発展に多大な貢献をされました。

これらの顕著な功績が認められ、令和7年（2025年）3月に飯山赤十字病院名誉院長の称号が授与されています。

飯山赤十字病院

平成7年（1995年）に現在地へ新築移転してから今年で30周年の節目を迎え、公的医療施設として常に地域に密着した医療を提供し続け、地域医療の発展と地域住民の福祉の向上に多大な貢献をされました。

昨年には病院機能評価の認定基準を満たし、質の高い医療提供体制であることが改めて証明されました。

飯山傾聴の会

傾聴ボランティアグループとして結成以来、長年にわたり社会福祉協議会や福祉施設等と連携しながら個人宅やグループホーム等で高齢者を対象に傾聴活動を行い心のケアに努めるなど、福祉の向上に多大な貢献をされました。

善行表彰

久保田 秀和（くぼた ひでかず）（岡山地区）

「大地の恵みの旬の美味しさを子どもたちに知ってもらい、地域の季節行事を記憶にとどめてもらえれば」という願いから、20年の長きにわたり児童養護施設「いいやま」の子どもたちとイチゴ狩りや笹餅作りを通した交流を重ね、子どもたちの健全育成に多大な貢献をされました。

株式会社カワモト

企業版ふるさと納税により、飯山市の発展と公益のために多額の浄財を寄付され、市政の発展に多大な貢献をされました。

Pick up!

不要な明かりを消して星空を見よう

いいやまライトダウンスターウォッチングの取り組み

商工観光課　広域観光係　℡ 0269-67-0731

飯山市では「長野県は宇宙県」※の取り組みに賛同し、星空を鑑賞することで心や体をリラックスさせる時間の創出や星空観光の推進、CO2（二酸化炭素）削減を目的とした「2025 いいやまライトダウンスターウォッチング」に取り組みます。星空を鑑賞する間は、不要な明かりを消灯していただき、地域全体で星空がはっきり見える状態で鑑賞していただきますようご協力お願いします。

※長野県は、日本で最も平均標高が高く、星空が美しい場所が多いことから、「宇宙県」を合言葉に宇宙に関連する活動や魅力を発信する取り組みが行われております。

二次元コードでホームページをチェック！

■日時
8月17日（日）～26日（火）
午後8時から午後9時まで

■取り組み内容
各家庭において、不要な明かりを消灯し星空を鑑賞していただく。

関連イベント「2025 いいやまライトダウンスターウォッチング」の集い

■日時
8月22日（金）
午後7時　講演会「飯山でこの夏の星をみる」
午後8時　星空観察会　※雨天中止

■講師
長野高専教授
「長野県は宇宙県」連絡協議会代表
大西　浩次　さん

■場所
講演会：飯山市戸狩温泉スキー場内 星降るレストラン2階（飯山市大字豊田6356番地二）
星空観察会：星降るレストラン前スキー場ゲレンデ

Pick up!

農業用水の渇水対策事業補助金をご活用ください

森林農地整備課 森林農地整備係　℡ 0269-67-0734

6月以降の少雨による田への農業用水不足に対し、市では農業用水の渇水対策を行う市内の公共的団体に補助金を交付します。対策内容は、ため池や用排水路等への給水、取水口付近の河床整理及び土砂流入防止、用排水の反復利用などが挙げられます。

補助金の活用をお考えの団体は、森林農地整備課までご相談ください。

二次元コードでホームページをチェック！

■対象者
市内の田へのかんがいを目的とした水利施設を管理する集落、水利組合、農業法人等

■対象経費
7月11日以降に実施した農業用水の渇水対策のうち次の経費
・ポンプ類の借上料、消耗品費、燃料費、電気代
・重機等の借上料
・その他市長が適当と認める工事費など

■補助額
・千曲川から直接揚水を行う施設 → 対象経費の1/2以内
・上記以外の取水、利水施設　→ 対象経費の4/5以内（上限60万円）

栄誉賞

保坂（ほさか）　宙（そら）（飯山地区）

令和7年（2025年）2月に北海道で開催された第74回全国高等学校スキー大会にて、アルペン競技男子大回転に出場し優勝されました。

坂本（さかもと）　季花（きっか）（飯山地区）

令和7年（2025年）2月にアメリカで開催された2025FISノルディックジュニア世界選手権にて、ジャンプ競技の女子個人戦と女子団体戦に出場し、女子団体戦においては3位の成績を収められました。

田中（たなか）　希果（のぞみ）（常盤地区）

令和7年（2025年）2月に野沢温泉村で開催された第62回全国中学校スキー大会にて、クロスカントリー競技女子3kmフリーと女子4×3kmリレーの2種目で優勝されました。

木内（きうち）　絢花（あやか）（常盤地区）

令和7年（2025年）2月に秋田県で開催された第79回国民スポーツ大会冬季大会スキー競技会にて、クロスカントリー競技少年女子5kmクラシカルと女子4×5kmリレーに出場し、共に優勝されました。

また、同月に野沢温泉村で開催された第62回全国中学校スキー大会にて、クロスカントリー競技女子3kmクラシカルで優勝されました。

長野県飯山高等学校

令和7年（2025年）2月に北海道で開催された第74回全国高等学校スキー大会において、男子総合優勝、女子総合準優勝と優秀な成績を収められました。

長野県飯山高等学校自然科学部MBR班

令和7年(2025年)1月に台湾で開催された台湾国際科学フェアにおいて、生化学部門で1位を獲得されました。

研究内容は、二酸化炭素を吸収する微小なボール「MBR（ミドリ・バイオ・リアクター」の開発です。

《メンバー》
大塚　結愛（ゆあ）　【山ノ内町出身 当時2学年】
髙藤陽菜果（ひなか）【飯山市出身 当時2学年】
藤澤　佳美（よしみ）【飯山市出身 当時2学年】

長野県飯山高等学校スキー部クロスカントリー男子リレーチーム

令和7年（2025年）2月に北海道で開催された第74回全国高等学校スキー大会において、クロスカントリー競技 男子4×10kmリレー（1・2走クラシカル、3・4走フリー）で優勝されました。

《メンバー》
第一走者　前田　怜和（れお）　【白馬村出身 当時1学年】
第二走者　駒村　隼　（はやと）【妙高市出身 当時2学年】
第三走者　前田　志颯（しりゅう）【白馬村出身 当時3学年】
第四走者　石田　翔眞（しょうま）【長岡市出身 当時2学年】

長野県飯山高等学校スキー部クロスカントリー女子リレーチーム

令和7年（2025年）2月に北海道で開催された第74回全国高等学校スキー大会において、クロスカントリー競技 女子3×5kmリレー（1走クラシカル、2・3走フリー）で優勝され、本種目8連覇を達成されました。

《メンバー》
第一走者　大場　明咲（あさき）【尾花沢市出身 当時1学年】
第二走者　久保田美有（みゆ）　【津南町出身 当時2学年】
第三走者　髙橋　実楽（みら）　【木島平村出身 当時3学年】

Pick up!

福寿町団地・本町西団地

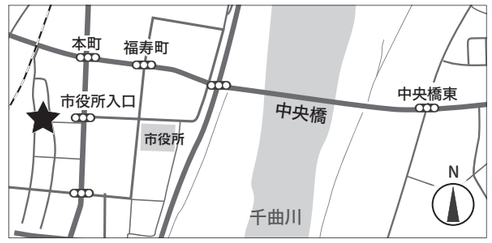
市営住宅の入居者を募集します

移住定住推進課 住宅係　TEL 0269-67-0740

福寿町団地

■募集戸数　1戸（4階）
■構造等　鉄筋コンクリート造４階建
■間取り　2LDK
■家賃　22,100円～32,900円／月
■駐車場　有り（3,500円／月）
■入居保証金　家賃３カ月相当額

本町西団地



■募集戸数　1戸（2階）
■構造等　鉄筋コンクリート造４階建※エレベーター有
■間取り　2DK
■家賃　16,800円～25,000円／月
■駐車場　有り（3,500円／月）
■入居保証金　家賃３カ月相当額

以下共通事項

■入居資格　次の全てに該当する方
・２人以上の親族で入居する方、または３カ月以内に婚姻予定の方（別途条件により、単身でも入居できる場合あり）
・世帯収入が市で定める基準額以下の方
・住宅に困窮していることが明らかな方
・市税等を滞納していない方
・暴力団員でない方
・市が定める要件を満たす連帯保証人を設定できる方

※連帯保証人の要件
・申込者と別生計の方
・収入状況について市長が適当と認める方
・公営住宅に入居していない方ほか

■入居可能日　10月１日（水）【入居指定日：10月10日（金）】
■申込方法　申込書および添付書類の提出（提出先：市役所２階移住定住推進課住宅係へご持参下さい《郵送不可》）
■申込期間　8月20日（水）から9月10日（水）まで（土、日を除く）
※午前８時30分から午後５時15分
■選考方法　申込件数が募集戸数を超えた場合は抽選とします
《抽選日時》９月18日（木）午後２時から　【飯山市役所４階　第２委員会室】

小林華蓮選手がユーススカイランニング世界選手権に出場

7月9日、2025ユーススカイランニング世界選手権に日本代表として出場する小林華蓮選手が江沢市長を訪問しました。

スカイランニングは通常、標高2000㍍以上の山岳地帯で行われ、急勾配や難地形がコースとなる競技で、トレイルランニングよりも専門的な技術や装備が必要とされています。

小林選手は、今回で4年連続の世界選手権出場となり、「今年は、日本代表の女子キャプテンを任されている。チームを引っ張り、誰よりも楽しんで表彰台を狙いたい」と決意を述べました。

大会は、8月1日から3日にかけて、イタリアのグラン・サッソで開催されました。

市長との懇談で、決意を述べる小林選手

信濃毎日新聞の長期連載「ともに あたらしく」の取材班がジェンダー問題について講演

男女共同参画講演会・女性センター未来文化講演会を開催

7月12日に、飯山市男女共同参画講演会・いいやま女性センター未来文化講演会を飯山市公民館で開催しました。

「取材現場で感じたこと 長期連載『ともに あたらしく』から」と題して、信濃毎日新聞㈱松本本社報道部の青木信之さんに家庭や職場、地域でのジェンダーについて、ご講演いただきました。

青木さんは、「ジェンダーの問題は、女性に光があてられがちだが、男性こそが当事者として意識を持つべき」と述べた上で「自分も当事者として、制度や仕組みなど日々問い続けたい」と思いを語りました。

講演後、参加者からも日頃の思いなど、活発な意見がありました。

ジェンダー問題について語る青木さん

少雨による農業用水の緊急渇水対策事業

かんがい用水の臨時給水所を設置

6月以降の少雨により畑への農業用水不足が懸念されていることを受け、市では7月11日から農地へのかんがい用水の臨時給水所を設置しています。

設置箇所は、JA秋津集荷場、有尾道路消雪水ポンプ、アクアパーク戸狩、瑞穂浄化センターの4箇所で、当面の間、利用可能です。

また、水田へのかんがいを目的とした水利施設を管理する集落や用水組合、農業法人などを対象に、渇水防止対策にかかる経費を補助する「農業用水の渇水対策事業補助金」も併せて実施しています。（関連5ページ）

農業用臨時給水所（有尾道路消雪水ポンプ）

【かんがい用水の臨時給水所】

■設置箇所
・JA秋津集荷場（秋津農業団地センター）
・有尾道路消雪水ポンプ（JA有尾事務所東側）
・アクアパーク戸狩（戸狩終末処理場）
・瑞穂浄化センター（関沢：農業集落排水処理場）

※給水作業（スイッチ操作またはバルブ操作）は案内看板に従って各自で操作してください。また、タンクも各自ご用意ください。

■設置期間
7月11日から当面の間（土・日・祝祭日含む）

■時間
午前7時から午後7時まで

オーストラリア・バサーストハイキャンパス校
コロナ明け6年ぶりに飯山市を訪問

飯山市教育委員会と姉妹校協定を結んでいるオーストラリアのバサーストハイキャンパス校の生徒たちが、7月13日から飯山市を訪れ、15日に飯山市長を表敬訪問しました。

バサーストハイキャンパス校の飯山市訪問は、令和元年（2019年）を最後に新型コロナウイルス感染症の影響で中断となり、今回6年ぶりの訪問となりました。

訪問の際、バサーストハイキャンパス校代表のウルフ・レネッタ先生は「自然に囲まれた美しい飯山で貴重な体験ができました。飯山市とバサーストの交流が末永く続くことを願います」と今回の訪問への思いを述べました。また、バサーストハイキャンパス校からは友好の証としてアボリジニのブーメランなどの記念品が飯山市へ送られ、飯山市からは、蒔絵の屏風時計を送りました。

今回の訪問では、生徒22名と引率教員5名の計27名が市内の見学や城北・城南中学校と授業交流を行い、日本文化や飯山市の魅力を体験しました。

プレゼントを交換する江沢市長とレネッタ先生

バサーストハイキャンパス校の皆さん

岳北4市村が連携 県教育委員会に要望書を提出

7月15日、飯山高等学校の募集生徒数に関する要望書を、飯山市・木島平村・野沢温泉村・栄村の首長および教育長の連名で飯山高等学校長を通じて県教育委員会へ提出しました。

これは、令和7年度（2025年度）の一時的な生徒数減少により、飯山高等学校の普通科が1学級減となったことで、地域の高等教育の魅力低下や志願者数減少が懸念されるため、普通科が2学級となるよう岳北4市村の総意として要望したものです。

岳北4市村では、首長と教育長を中心に飯山高等学校と下高井農林高等学校の将来に向けた認識の共有と協議を随時行っています。今後も両校の魅力向上と独立校としての存続に向けて取り組んでいきます。

飯山高等学校

内山紙の伝統技術を継承 飯山市伝統工芸塾が開講

7月15日、飯山市伝統工芸塾の開講式が行われ、講師で伝統工芸士の阿部拓也さん、長野県中小企業団体中央会の関係者、受講生などが参加しました。

飯山市伝統工芸塾は今年で10回目を迎え、内山紙の伝統技術の継承と後継者育成を目的として、来年2月まで全15回にわたり講習や作業が実施されます。

長野県中小企業団体中央会の佐藤浩さんは、「数年間受講されている方もいらっしゃるので、自分で後継者を育てられるくらいまで頑張っていただきたい」とコメントしました。また、講師である伝統工芸士の阿部拓也さんは、「長年取り組んでいる方も、更なる技術向上を目指してほしい」と話しました。

国の指定を受けた飯山市伝統的工芸品である内山紙の製作に興味がある方は、市役所商工観光課にお問い合わせください。

受講者に指導する伝統工芸士の阿部さん（左）

市選挙管理委員会が飯山高等学校に投票所を開設

7月17日、飯山高等学校内に第27回参議院議員通常選挙の期日前投票所が設置されました。

これは、飯山市に住民票のある18歳以上の生徒と教職員の皆さんが投票しやすい環境を提供することを目的として、市選挙管理員会が初めて行った取り組みです。また、18歳未満の生徒たちにも選挙や政治、社会問題を自分自身の課題として考えるきっかけを提供したいという願いも込められています。

当日、来場した生徒の皆さんには、2028年に開催される「信州やまなみ国スポ」において飯山市で実施される5種目のうち、アルペン、ジャンプ、クロスカントリー、カヌーの4種目をモチーフにデザインされた「アルクマ」の缶バッジがプレゼントされました。

飯山高等学校の教室に開設された投票所

天然雪を使った夏の雪遊びイベント
2025いいやまスノーワンダーランドを開催

7月21日、飯山市文化交流館なちゅらで、飯山の天然雪を使った夏の雪遊びイベント「2025いいやまスノーワンダーランド」を開催しました。

このイベントは、飯山市が誇る豊富な雪資源を最大限に活用し、新たな観光客の誘致と地域経済の活性化を目的としています。

当日は、来場した子どもたちがそり遊びや雪だるま作りなどを楽しみ、夏の雪遊びを満喫していました。

「2025いいやまスノーワンダーランド」は今回の開催に加え、8月11日の「いいやま灯篭まつり」で開催されたほか、8月24日(日)に市民交流姉妹都市である大阪市での開催が予定されています。

天然雪でそりを楽しむ来場者

信州やまなみ国スポ・全障スポ
長野県が開催地に正式決定

7月16日、公益財団法人日本スポーツ協会の理事会において、令和10年（2028年）の第82回国民スポーツ大会と第27回全国障がい者スポーツ大会の開催地として、長野県が正式に決定されました。

この正式決定に伴い、飯山市では冬季大会スキー競技会が令和10年（2028年）2月に、本大会カヌースプリント競技が同年10月に開催されることが決定しました。

また、大会への機運を高めるため、飯山市準備委員会は市役所庁舎前に、正式決定を祝う懸垂幕を設置しました。

各競技の開催施設は次の通りです。

競技・種目		開催施設
スキー	ジャイアントスラローム	戸狩温泉スキー場
	スペシャルジャンプ	市営飯山シャンツェ
	コンバインド	市営飯山シャンツェ 長峰クロスカントリースキーコース
	クロスカントリー	長峰クロスカントリースキーコース
カヌー	スプリント	北竜湖特設カヌースプリント会場

市役所庁舎に掲げられた懸垂幕

広報飯山4月号の市役所の機構に関する記事について

総務課　庶務係　TEL 0269-67-0720

広報4月号に掲載の機構図につきましては、今年から係長以上の掲載とさせていただいたところですが、「今までは全職員が掲載されていたのに、係長以上しか掲載されていないのはなぜか」とのお問い合わせを多数いただきました。

これまでも区の活動の際にご利用いただいたり、お知り合いの職員の異動を確認したりと、多様な場面で機構図を活用していただいたことは承知しております。

ただ、その一方で、職員を名指しして、業務と無関係の電話がかかってくるなど名簿を悪用したと思われる事案もあり、職員の個人情報の保護が大きな課題でありました。

このような点を踏まえ、令和7年度（2025年度）からは係長以上の掲載とし、かつ、少しでも使い勝手がよくなるよう、各課等の代表電話番号を掲載することにいたしました。

これまで同様、各課等に連絡や相談をいただいた際には、電話等を受けた職員が適切な部署・担当者にご案内いたしますので、ご理解をいただきますようお願いいたします。

市税の口座再振替通知の発送を廃止します

税務課　収税係　TEL 0269-67-0723

市税の口座再振替通知につきまして、制度の定着化、行政経費削減や業務効率化等の観点を踏まえ、令和7年（2025年）10月14日の口座再振替（9月26日振替不能）分をもって発送を廃止します。

市税の口座振替をご利用いただいている皆さまは、10月26日以降の口座振替の可否につきまして、通帳記帳によりご確認をお願いします。毎月26日の口座振替が残高不足等で引落しできなかった場合は、引き続き、翌月11日前後に再振替を行いますので、残高の確認をお願いします。

なお、納付書での支払いを希望する場合は、市役所1階税務課窓口にお越しいただくか、お電話でお問い合わせをお願いします。

創業を目指す方、独立開業を目指す方大募集！！

飯山地域創業スクール開講のご案内

飯山市内で起業・独立開業に興味のある方（会社員・主婦・学生・退職後なにかを始めたい方）を対象に創業スクールを開講します。

二次元コードでホームページをチェック！

飯山商工会議所 相談課 TEL 0269-62-2162

■**開催期間**　9月9日（火）～10月28日（火）全7回
■**開催場所**　飯山商工会議所　2階会議室
■**受講料**　3,000円（税込、軽食代等含む）
■**定　員**　20名
■**その他**　「飯山市起業支援事業補助金」の交付を受けるには当講座の受講が必要です。

日時		テーマ（内容）	講師
9月　9日（火）	18：30～21：30	創業にあたっての心構え	中小企業診断士　伊藤光之
9月16日（火）	〃	事業コンセプトを考える	中小企業診断士　伊藤光之
9月30日（火）	〃	会計の基礎知識と税務法務	税理士　中澤英樹
10月　7日（火）	〃	資金調達と公的支援制度の活用	日本政策金融公庫　長野支店
10月14日（火）	〃	SNS活用セミナー	専門講師
10月21日（火）	〃	営業・販売戦略	中小企業診断士　伊藤光之
10月28日（火）	〃	ビジネスプラン作成ワークショップ	中小企業診断士　伊藤光之

広告コーナー

会員募集のお知らせ

家にいるだけじゃ、もったいない。シルバー人材センターでお仕事をして健康寿命を延ばしませんか。
お気軽にお問い合わせください。

入会説明会　毎月の第2水曜日（原則）午後1時30分から
シルバー人材センター会議室
（7月と3月の第2火曜日は木島平村農村交流館で開催）

対象　飯山市・木島平村に住所がある方
原則60歳以上の方　働く意欲がある方

公益社団法人　飯山地域シルバー人材センター　電話 0269-63-2915

この広告は、「厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業」を活用しています。

飯山市防災訓練を9月28日㈰に外様地区活性化センターを主会場に行います

危機管理防災課　防災消防係　TEL 0269-67-0721

防災意識の高揚を図り、有事に備えた防災体制を確立するため、飯山市防災訓練を実施します。今年度は外様地区活性化センターを主会場として地震災害を想定し、避難所設営・運営の訓練や、飯山市では初めてペット同行避難についての訓練を実施します。

当日、防災無線から緊急地震速報や避難情報などが放送されますので、災害の発生とお間違えのないようご注意ください。

■**日時**
9月28日㈰午前7時から7時ごろ緊急地震速報を放送します
※予定では、訓練当日の午前7時ごろ緊急地震速報を放送します

■**主会場**
外様地区活性化センター

■**その他**
緊急地震速報に併せ、自宅等で自主的に机の下などに入り「しゃがむ、頭を守る、じっとする」という「命を守る安全行動」を行ってください。

「こどもの人権相談」強化週間が始まります

長野地方法務局飯山支局　TEL 0269-62-2302

8月27日㈬から9月2日㈫は、「全国一斉『こどもの人権相談』強化週間」です。強化週間中は、通常の時間帯を延長して、学校における「いじめ」や家庭内における虐待など、こどもをめぐるさまざまな相談を受け付けています。

■**こどもの人権110番**
○電話番号
0120-007-110
○受付時間
午前8時30分から午後7時まで（土・日曜日は午前10時から午後5時まで）
※強化週間の期間外は、平日午前8時30分から午後5時15分まで受付

■**面談での相談所（無料）**
○主催
法務局飯山支局
飯山人権擁護委員協議会
○日時
9月2日㈫
午前9時から正午まで
○場所
長野地方法務局飯山支局
※秘密は厳守します

健康教室を開催します　10月からの後期参加者を随時募集中です

地域包括支援センター TEL 0269-67-0728

専門家の指導による運動強度の違う4つの教室を実施しています。フレイル予防にお役立てください。ただし、介護認定を受けている方は、参加できません。詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

共通事項
■**対　象**　市内在住の65歳以上の方
■**費　用**　1回あたり400円（昼食代・教材費別）
※教室の開始時間は前後することがあります。
※受付は、各教室の定員に達し次第締め切ります。

はつらつ健康教室

運動強度 4

セラバンドやボールを利用した運動で筋力の向上を目指します。

■**コース**　月曜コース、木曜コース（各コース月2回）
■**時　間**　午後1時から午後2時30分まで
■**会　場**　老人福祉センターなのはな（送迎なし）

体幹トレーニング教室

運動強度 4

体幹に関わる体幹筋を鍛えます。

■**コース**　月2回程度
■**時　間**　午後0時30分から午後3時まで
■**会　場**　ケアセンター 湯の入（送迎あり）

体幹トレーニング（サテライト型）

■**コース**　月2回程度
■**時　間**　午後1時から午後2時30分まで
■**会　場**　外様地区活性化センター（送迎あり）
岡山地区活性化センター（送迎あり）

あ・し・たのリハ教室

運動強度 3

運動・歌・笑いありの自分らしい生活を送るための教室

■**コース**　月2回（木曜日）
■**時　間**　午前9時15分から午前11時45分まで
■**会　場**　ケアセンター 湯の入（送迎あり）

いきいき健口教室

運動強度 2

脳トレや体操を行いながら、一日を生き生きと過ごしましょう。

■**コース**　月2回程度
■**時　間**　午前9時30分から午後2時まで
■**会　場**　ケアセンター 湯の入（送迎・昼食時間あり）

千曲川河川敷の立木伐採事業の参加者を募集します

道路河川課 監理係 TEL 0269-67-0737

飯山市では、国交省千曲川河川事務所と連携し、千曲川河川敷の立木伐採作業に参加いただける方を募集します。伐採や運搬等、参加者自らの作業（日程）となりますが、伐採からその処理まで個人・企業・団体の皆さま方にも作業できるよう計画しています。

この機会に、薪材などの確保手段として考えてみてはいかがでしょうか。詳しくは、飯山市ホームページをご覧いただくか、道路河川課 監理係までお問い合わせください。

二次元コードでホームページをチェック！

■**伐採ヵ所**
木島地区（右岸：綱切橋下流、中央橋下流）

■**伐採（運搬）作業機関**
11月上旬から12月中旬まで

■**参加希望者受付**
8月14日（木）から9月5日（金）まで

■**応募方法**
参加を希望される方は、道路河川課 監理係までお問い合わせ下さい。

■**その他**
応募者や作業カ所の状況により、作業量等を調整させていただくことや、災害発生など諸事情により中止となる可能性があります。

いいやま駅まつり
～鉄フェス with 信越自然郷～

信越自然郷 飯山駅観光案内所 TEL 0269-62-7000

9月28日（日）は飯山駅に集合！オリジナルグッズがもらえるワードラリーやミニ新幹線乗車体験、はたらくクルマの展示など、お楽しみイベントが盛りだくさん！同時開催の「駅前マルシェPARKS.」では地域の美味しいものが勢揃いします。

二次元コードでホームページをチェック！

■**日時** 9月28日（日）
午前9時30分から
午後3時30分まで

■**場所** JR飯山駅ほか

お知らせ

イベント開催にあたり、当日は千曲川口広場の一般送迎駐車場を閉鎖いたします。飯山駅を送迎等でご利用の方は、斑尾口市営駐車場（1時間以内無料）をご利用ください。

国勢調査へのご協力をお願いします
～インターネットでかんたん・便利に～

企画財政課 企画調整係 TEL 0269-67-0722

日本国内に住むすべての人と世帯を対象とした5年に一度の最も重要な統計調査、「国勢調査」を実施します。9月下旬から調査員が皆様のお宅を訪問しますので、調査へのご協力をお願いします。 回答は、スマホやパソコンからのインターネット回答がかんたん便利でおすすめです。ぜひご利用ください。（郵送回答も可能です）

二次元コードでホームページをチェック！

「宴会料理」の食べ残しを減らしましょう！

市民環境課 生活環境係 TEL 0269-67-0726

長野県では、食品ロス削減を目的とした「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」の一環として、宴会料理の食べ残しを出さない「残さず食べよう！30・10運動」を実施しています。

宴会が終わりに近づいたとき、テーブルの上を見ると、「お料理がまだ残っている！」なんてことはありませんか？宴会では、つい話に夢中になったり、お酌に回ったりしてたくさんのお料理が残ってしまいがちです。そんな「もったいない」食べ残しを減らすため「30・10運動」を意識して宴会を楽しみましょう。

子どもたちの職業体験等の受入企業を募集しています

商工観光課 商工係 TEL 0269-67-0731

長野県では、将来の県内産業を担う人材の育成を目的として、子どもたちが地域産業や企業の魅力を知る職業体験の取組を推進するため、「将来世代と地域企業をつなぐプロジェクト事業」を実施しています。本事業では、県内企業等の職業体験メニューを収集・発信するための「キャリア教育支援ポータルサイト」を構築するため、登録企業等の募集をしています。詳しくは、長野県ホームページをご確認ください。

二次元コードでホームページをチェック！

旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた方等に対する補償金等を支給します

旧優生保護法補償金等受付・相談窓口 TEL 026-235-7143

請求に関する受付・相談を県の専用窓口で行っています。弁護士が無料でサポートする制度もありますので、相談窓口までお問い合わせください。

■**支給対象**
旧優生保護法による優生手術・人工妊娠中絶などを受けた本人とその配偶者

■**支給額**
①補償金
本人：1500万円・配偶者：500万円（本人・配偶者死亡の場合はその遺族）
②優生手術等一時金
本人：320万円
③人工妊娠中絶一時金
本人：200万円

■**請求期限**
令和12年（2030年）1月16日

■**受付時間**
午前8時30分から午後5時15分まで（土・日・祝日、年末年始を除く）

水稲共済加入農家の皆さまへ

長野県農業共済組合 北信支所 TEL 026-219-2892

令和7年（2025年）産水稲の被害届の受付を行っています。

■**対象**
水稲共済に加入していて、自然災害、病虫害、獣害などにより減収が見込まれる場合。

■**申告方法**
各戸配布の損害通知書に必要事項を記入のうえ、長野県農業共済組合北信支所に提出してください。

■**締め切り**
9月1日㈪

飯山市戦没者・開拓殉難者追悼平和式典を開催します

保健福祉課 社会福祉係 TEL 0269-67-0727

戦後80年の節目となる今年、先の大戦で祖国や家族を守るため、尊い命を捧げられた戦没者および異郷の地で亡くなられた開拓殉難者を追悼し、恒久平和を祈念する「飯山市戦没者・開拓殉難者追悼平和式典」を開催します。

どなたでもご参加いただけますので、平和について考えていただく機会として、多くの市民の皆さまのご来場をお待ちしています。なお、服装は自由です。

■**日時**
10月8日㈬ 午後1時15分から午後3時30分まで

■**会場**
飯山市文化交流館なちゅら大ホール

■**内容**
○第1部（午後1時15分から）
追悼の辞・献花等
○第2部（午後2時15分から）
飯山市遺族会による平和へのメッセージ、城北・城南中学校生徒による平和学習の発表、飯山・木島小学校児童による平和への讃歌

広告コーナー
シャッターのことならなんでも！
信濃シャッター工業
Shinano Shutter Industry
お気軽に
見積無料
TEL.026-400-4316
〒381-1221 長野市松代町東条248-1

「アルコール問題に悩む家族の会」を開催します

長野県北信保健福祉事務所 健康づくり支援課 TEL 0269-62-6104

北信地域では男性の飲酒習慣が県内第2位であり、地域の祭事等で飲酒の機会が多い地域です。アルコール依存症は誰でもなりうる病気ですが、適切な対応や治療により回復が可能であり、家族の支援が重要となります。

■**日時** 9月19日㈮午後1時30分から午後3時30分まで

■**場所** 長野県北信保健福祉事務所（飯山市大字静間1340-1長野県飯山庁舎）オンライン（ZOOM）での参加可能

■**対象者** 家族のお酒に関して悩んでいる方

■**内容** ○講義：「アルコールが及ぼす健康への影響」 ○講師：栗田病院 看護部長 南方英夫氏 ※現地参加者のみ質疑応答・グループワークあり

■**参加費** 無料

■**申込方法** ①ながの電子申請サービス（左の二次元コードからお申し込みください） ②電話にてお申し込みください。

■**申込期限** 9月12日㈮

二次元コードでお申し込みください

自死遺族等交流会「こもれびに集う」を開催します

長野県精神保健福祉センター TEL 026-266-0280

身近な人を自死で失い遺された方は、悩みや困難、苦しさを抱え辛い状況になることがあります。「こもれびに集う」は、同じような経験をされた方々が集まり、気持ちを語り聴き合いわかち合う場です。ご参加をお待ちしております。

■**日時** 9月26日㈮午後1時30分から午後3時30分まで

■**会場** 長野市内（参加申込者に会場をご案内します）

■**対象** 身近な人を自死で亡くされた方（家族・親戚、恋人、パートナー、親しい友人、職場の人等） ※対象はどのような関係性でも構いません

■**申込方法** ①ながの電子申請サービス（左の二次元コードからお申し込みください） ②電話にてお申し込みください。

■**申込期限** 9月18日㈭

二次元コードでお申し込みください

自殺予防週間が始まります

保健福祉課 健康増進係 TEL 0269-67-0727

9月10日㈬から9月16日㈫までは「自殺予防週間」と位置づけ国および地方公共団体が「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、啓発活動を広く展開するものです。特に夏休み期間後のこの時期は、小中高生の自殺も多くなります。自殺予防週間では、電話やSNSによる相談支援体制の拡充も行いますので、一人で抱え込まずに相談してください。

■**#いのちSOS** TEL 0120-061-338（毎日24時間）

■**よりそいホットライン** TEL 0120-279-338

■**いのちの電話** TEL 0120-783-556

■**チャイルドライン** TEL 0120-99-7777

いのちの電話　#いのち SOS　チャイルドライン　よりそいホットライン

くらしと健康の相談会を開催します

長野県北信保健福祉事務所 健康づくり支援課 TEL 0269-62-6104

北信保健福祉事務所では、家庭問題、失業・倒産、多重債務、生前遺産整理等について弁護士が相談に応じ、併せて保健師による健康相談を行う無料の相談会を次のとおり開催します。

■**日時** 9月の毎週木曜日（4日、11日、18日、25日） ①午後2時から午後3時まで ②午後3時から午後4時まで

■**会場** 長野県北信保健福祉事務所（飯山市大字静間1340-1長野県飯山庁舎）

■**申込方法** 事前予約制。相談希望日の前週の金曜日の正午までに電話でご予約ください。長野県北信保健福祉事務所 健康づくり支援課 TEL 0269-62-6104 ※受付は先着順です。希望日時が予約済みの場合は、他の時間または相談日でのご予約をお願いします。

移動スーパー「スマイルムーン」9月の運休のお知らせ

事業戦略課 地域協創係 TEL 0269-67-0724

移動スーパー「スマイルムーン」は、次の日程で運休します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

■**運休日** 9月22日㈪、9月24日㈬

脳いきいき講演会（認知症月間事業）

「知ろう認知症、みんなの笑顔のために」

共催 飯山市地域包括支援センター 北信総合病院認知症疾患医療センター

地域包括支援センター TEL 0269-67-0728

認知症は誰もがなりうる病気です。認知症とはどんな病気なのか、医療にかかるには、認知症の進行が穏やかになる方法、認知症の人の気持ちや周りの人との関わりなど、人として生きる手がかりをお話しいただきます。

どなたでも、無料でご参加いただけますので、お気軽にご参加ください。

■**日時** 9月29日（月）午後1時30分から午後3時まで

■**場所** 飯山市公民館2階 講堂

■**講師** JA長野厚生連北信総合病院 院長 兼 地域医療部長 兼 脳神経内科部長 兼 認知症疾患医療センター長 山嵜 正志 先生

心の健康づくり講演会

「はじめてみよう！メンタルヘルスケア～ライフステージに応じたケア方法～」

保健福祉課 健康増進係 TEL 0269-67-0727

現代社会では、学校や仕事での人間関係、家事・育児・介護など、知らないうちにストレスを溜め込んでしまうことがあります。ストレスを溜め込みすぎると、気分の落ち込みややる気の低下、肩こり、頭痛、不眠、食欲不振など、心や身体にさまざまな症状が現れることがあります。その結果、心の病につながる可能性もあります。

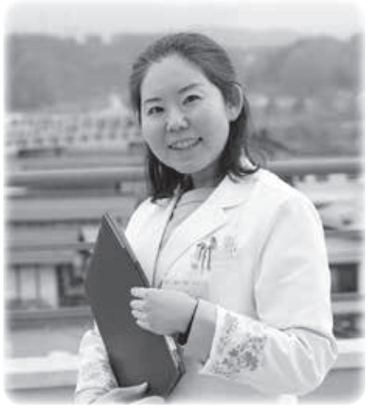
そこで、今回は「心の健康を保つための方法（メンタルヘルスケア）」について、佐藤病院精神科医の浅井先生がわかりやすくお話ししてくださいます。

事前の申し込みは不要です。この機会にぜひご参加ください。

■**日時** 10月6日（月）午後2時30分から午後4時まで

■**場所** 飯山市公民館2階 講堂

■**講師** 医療法人聖峰会 佐藤病院 精神科医 浅井 由佳 先生



広告コーナー

高橋まゆみ人形館開館15周年記念上映会
映画「八重子のハミング」
9/15(月・祝)13:30～
なちゅら大ホール
◆チケットはおひとり様1200円
店頭,飯山市文化交流館なちゅらで販売中
高橋まゆみ人形館入館券付き※9月中有効
お問合せ TEL:0269-67-0139

㊐買取のまるよし イオン中野店
捨てないで！こんなお品物も大歓迎です！
●石取れ・壊れたアクセサリー ●サイズが合わない指輪 ●名前入りアクセサリー ●金歯・万年筆のペン先などの金製品 ●ガラス割れやサビOK!壊れたブランド時計 ●傷ありブランドバッグ ●書き損じハガキ ●余った年賀状
洋酒買取 飲まずにしまってある未開封のウイスキー・ブランデー・ワインなど箱がなくても買取いたします！
年中無休
中野市大字一本木252-1（イオン中野店内1F）
[営業]10:00～19:00 土・日曜のみ18:00まで
飯山市出身の店主、吉越です！お気軽にどうぞ！
TEL 0269-27-4886
古物商許可証番号／長野県公安委員会 第481032000010号

E（イー）ひと発見！

いいひと はっけん　＃231

E（エ）ネルギッシュに
E（イー）ヤマで活躍している
皆さんを紹介します

地域おこし協力隊と地域をつなぐ架け橋に

飯山地区　高梨 葉月 さん

インスタグラムはこちら←

静岡県出身で、令和3年（2021年）1月に、地域おこし協力隊員として飯山に移住した高梨さん。大学生時代にSNSを通じて飯山の豊かな自然を知り、その移りゆく四季の美しさに惹かれて飯山を訪れるようになりました。また、灯篭まつりや花火大会などでも、飯山の魅力を感じ「良いところだな」という思いを確信しました。

その後、東京で子ども向け美術教室の講師をしていた高梨さんですが、飯山市の地域おこし協力隊に応募し、令和3年（2021年）1月から地域おこし協力隊員となりました。地域おこし協力隊の任期は3年で、最初の2年は移住者目線での情報発信に取り組み、3年目には、他の地域おこし協力隊員のサポートに取り組みました。

令和6年（2024年）12月に任期を終えた高梨さんは、合同会社「iiiro（いいいろ）」を設立し、本町にオープンした「ならば場」という地域交流・情報発信拠点の運営を中心に、地域おこし協力隊の募集や日々のサポートなどを行っています。高梨さんは、「協力隊と地域の皆さんがつながり、それぞれの良さを活かして、大好きな飯山がさらに良い地域となってほしい」という熱い思いを語りました。

ひとりひとりができること

ゼロカーボンアクション30

脱炭素社会の実現には、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。「ゼロカーボンアクション30」にできるところから取り組んでみましょう！

ゼロカーボン推進課 ゼロカーボン推進係
TEL 0269-67-0732（課代表）

第11回 旬の食材・地元の食材を選ぼう！

CO_2（二酸化炭素）の排出量を削減し、地球温暖化の進行を緩和する「ゼロカーボンアクション」。今回は、食材の選び方についてご紹介します。

「脱炭素の話なのに食材の選び方？」と不思議に思うかもしれませんが、実は食と脱炭素には密接なつながりがあります。令和5年（2023年）11月号の市報に掲載した第4回では、食品ロスの削減について取り上げ、本来食べられるのに捨てられてしまう食品は、もったいないだけでなく、輸送や処分の際に燃料が消費されるため、コストがかかるほか大量のCO_2も排出されることをお伝えしました。

今回のテーマは、旬の食材・地元の食材を選ぶメリットについてです。食材を輸送する際、輸送距離が長く、運ぶ量が多いほどCO_2排出は増えます。現在、日本ではカロリーベースで約6割を輸入食品で賄っており、その分多くのCO_2が排出されています。その点、地元の食材を選ぶことで輸送距離が短縮され、CO_2の排出を抑えることができます。また、旬を外れた食材は生産に多くのエネルギーを必要としますが、旬の食材は少ないエネルギー消費で生産が可能です。

地産地消・旬産旬消は環境に良いだけではありません。旬の食材は美味しく、栄養価も高いため、季節を感じつつ健康的な食生活を送ることができます。また、地域の農業や経済を活性化させる効果も期待できます。今日のお買い物から、地元産の旬の食材を選んでみませんか。

地産地消・旬産旬消による効果

一部の野菜・果物を地元産に替える
・1人当たり年間CO_2排出量を8キログラム削減可能

一部の野菜を温室栽培から露地栽培に替える
・1人当たり年間CO_2排出量を36キログラム削減可能

（環境省「COOL CHOICEから引用）

健康いいやま

熱中症から命を守りましょう

保健福祉課 健康増進係　TEL 0269-67-0727（課代表）

この夏は記録的な暑さが続き、長野県内においては熱中症による救急搬送件数は昨年同時期と比べ2倍に迫る勢いです。その中でも、高齢者が6割以上を占め、住居での発生が4割以上となっています。

熱中症は気温や湿度が高い環境下では誰でも発症する可能性があります。他人事と考えず、暑さから自分や家族の命を守るために、次のことに取組みましょう。

●熱中症予防のポイント

1，室内ではエアコン等を活用し暑さを避けましょう。
（暑さのガマンや過度な節電は禁物です！）
2，のどが渇く前に、こまめな水分補給をしましょう。
（1日あたり飲み水で1.2ℓが目標です！）
3，家族や隣近所での声掛けや見守りをしましょう。
（特に一人暮らしの高齢者への見守りを！）

日頃から十分な睡眠と栄養を心がけることもお忘れなく。

〈当たるとスッキリ！ クイズコーナー〉

Q. 熱中症になった場合、どこを集中的に冷やすのが効果的でしょうか？
① おでこ・頬・目頭
② 脇の下・首・足の付け根
A. 答えは 38ページをご覧ください。

グロリアのいいやまチョウたんさく

飯山市国際交流員

二次元コードでインスタグラムをチェック！

㊸ 飯山市民プールは賑わっていました。

飯山市に来て3年以上が経ちましたが、先月初めて飯山市民プールを訪れました。週末の午後に行きましたので、プールはとても賑わっていました。市内外から多くの家族が訪れ、子どもの笑い声が絶え間なく聞こえました。暑い日に涼しいプールに浸かり、思わず「気持ちいい」と言いました。日差しが強く日焼けをしてしまったので、プールに屋根があればさらに良いと思いました。

カナダにも市民プールがありますが、夏にはビーチやウォーターパークの方が人気です。世界一多くの湖を有するカナダには、多くの淡水ビーチがあり、都市の中心部から車で1時間以内のビーチは日帰りスポットとして大人気です。ほとんどのカナダの淡水ビーチの砂は粗いため、裸足で歩くと痛いですが、大きな湖のビーチや一部の海水ビーチの砂は細かいので、砂遊びに適していますし、裸足で歩くととても気持ちいいです。

ウィニペグ湖のビーチ（ギムリ）

また、私の出身地アルバータ州・エドモントンには、ウェスト・エドモントン・モールという北米最大級のショッピングモールがあり、カナダ最大の屋内ウェーブプールが併設されています。スライダーやジャグジーもあり、一年中このアトラクションで家族連れや友人同士で遊ぶことができます。