

飯山市公民館
Instagramを
始めました。
フォローを
お願いします0269-623342 (飯山市公民館)
0269-6215940 (代表)**【実施報告】** 老後に備えたアドバイスも
飯山雪国大学文化講演会

7月6日、飯山雪国大学文化講演会「明日、必ず誰かに話したくなる経済学」を飯山市文化交流館なちゅうで開催しました。

エコノミストの門倉貴史さんをお迎えした講演会には60名の方が参加し、熱心に講演を聞いていました。

講演では「13日の金曜日」は本当に不吉なのか？という疑問に関する経済的な分析や、「老後のためにいくらか必要になるのか？」「ゆとりがある老後を送りたい場合、さらにいくらか必要に



多数の話題を披露する門倉さん

なるのか？」というテーマについて、一つ一つ根拠を示しながら解説をしていただきました。

講演中は芸能界に関する小ネタの他、おすすめの節約方法や副業の紹介もあり、客席からは時折笑い声もあがっていました。

経済学に関する話題が豊富な講演会で、楽しみながら学ぶことができました。

参加者からは「具体例を出して話をしていただけたので分かりやすかった」「自分があり視野に入れてこなかった分野のことなので興味がわいた」という意見が寄せられました。

また、「お金のことについてもっと知ってたくさん貯金したいと思いました」など、講演会をきっかけにして前向きにお金のことを考えていく意見もありました。

【実施報告】 飯山市青少年市民会議会長表彰
表彰式を開催しました

飯山市青少年育成市民会議では、青少年健全育成活動に貢献された個人や団体を表彰しています。今年度の表彰式は7月11日に飯山市役所で行われました。

個人の部では常盤少年剣道クラブ指導員の上原博文さん、団体の部では「おはなしでこい」の皆さんが受賞されました。

表彰式では、上原さんと「おはなしでこい」を代表して小林隆子さんが表彰状を受け取りました。上原さんは長年にわたり小中学生の剣道指導を務め、「おは



表彰状を受け取る上原さん

なしでこい」の皆さんは常盤小学校の児童に毎週読み聞かせを行っていました。表彰式後の懇談では市民会議の理事からお二人に質問をする場面もあり、活動を始めたくっかけや、長年の活動中にうれしいと感じたエピソード、今後の抱負などを語っていただきました。

上原さん、「おはなしでこい」の皆さんの、今後より一層のご活躍をお祈りします。



「おはなしでこい」の小林さん

【実施報告】 楽しく動こう
子育てセミナー

7月5日、飯山市公民館で飯山雪国大学子育てセミナー「親子でできるストレッチ」を開催しました。地域おこし協力隊でトレーナーの阿久澤はるかさんから、ゲーム感覚で姿勢の矯正にもなるストレッチを教えていただきました。

親子や兄弟でできるストレッチの他、動物の歩き方を真似た動きや、音楽に合わせてジャンプで進む動きなど、親子で交流しながらレクリエーション感覚で体を動かししました。



先生の動きを真似てジャンプ！

マイオピニオン
意見・私見

つながり

外様地区 高山 りえ

【予想外の移住】

私は神戸の森の中にある住宅地で育ち、ニューヨークやロサンゼルス、東京など大都会での生活後、飯山にたどり着きました。それまでは飯山を知ることなく、移住も予想外のものです。最初はアート文化もある松本に移住しましたが、もっと北へ行きたくなり北信巡りをしました。そんな中、友人の誘いで初めて飯山の秋祭りを訪れました。天狗が振りかざす大きな炎の後に参列し、鳥居をくぐることでとても幻想的で神聖な儀式に参列させてもらっていると感じました。母が話していた昔の祭りの世界へタイムスリップしたようで、それが現在も大切に行われていることはとても素敵なことだと思います。そして小菅神社や山伏のことを聞き、仏教が好きな私は気になってその後飯山を訪れ始めました。白馬、信濃町、飯綱、須坂なども訪

れましたが、静粛な女神様のようなエネルギーを感じる飯山の山々と東京へのアクセスがある新幹線が移住の決め手となりました。

早速その冬に移住。お試しでシェアハウスに住むことからスタートしましたが、アトリエスペースが必要になったので他の物件を探し始めました。アトリエスペースは不欠です。都会では広いスペースを確保することが困難なので田舎に移住する方も多くいます。

【助け合って生きていく】

不動産や空き家バンクなどに問い合わせをしましたが何度か単身という理由でお断りされ、空き家が沢山あるのになかなか難しいと感じました。そんな中、知り合いやご近所の方々を通してやっと物件が見つかりました。引越後の片付けや修繕は大変ですがご近所のサポートがありとて

も助かっています。お互い助け合って生きていく、人と人との繋がりを体験できたのは私の人生の中でとても深い体験です。

【移住課題への提案】

そして移住後よく耳にしたことは移住者が数年で出ていくという課題があるということです。対策の一つとして実際に冬を過ごすトライアルステイができる場を設け、立地や家の構造で異なる除雪方法の体験、機材や住まいの対策にかかる費用の予測、地元の方々と移住者との交流を通して助け合うことで何が可能か知識や経験を得る、などのサポートがあると移住物件購入後の「予想より過酷だった」ということも防ぎやすいかと思っています。私自身除雪の大変さを経験し、なるほど単身を断るというのでも分かる部分もありましたがご近所の方々のお陰で単身でもなんとか乗り切りました。

フアミリーだけ受け入れる体制ですと移住者が限られるので、単身も移住しやすくすればさらに人口減少への対策へと繋がります。実際の対策へと繋がります。実際にはおばあちゃん一人で畑仕事や除雪を行っている姿を日々見ておりとても励まされています。

そんな冬も一年中飯山を覆うこともなく、深い雪解けの後に芽生える色とりどりの草花や山菜、贅沢な環境でのお花見、草の香りの中で川沿いを散歩できるアナウンス付きの花火大会、黄金の波のように揺らいでいく収穫前の田んぼ、個性豊かな秋祭り、実は沢山あるお寺や湧水、ご近所の方々との繋がりがなど、観光ではなく暮らしの中から得る豊かさを限られた人生の時間の中で経験できていることに感謝しています。

【筆者紹介】

高山りえさんは、昨年1月に外様地区へ転入されました。



↑こちらから
ご確認いた
けます

絵画、映像、空間アートを手掛ける芸術家「R・A」として国内外で活躍されており、飯山市でも壁画制作や作品の展示などをしてみたいとお話されました。R・Aさんの作品は、二次元コードからご本人のInstagramでご覧いただくことができます。ぜひご覧ください。
(外様公民館)

お知らせ

2025 セイジ・オザワ 松本フェスティバル スクリーンコンサート

問 飯山市文化交流館 なちゅら Tel. 0269-67-0311 火曜休館

◆期 日 9月21日(日)
◆時 間 開演 13:30(開場 13:00)
◆場 所 飯山市文化交流館なちゅら(入場無料)

第1部 地域と創る音楽祭 SKO と市民合唱団

第2部 マーラー:交響曲

演奏:サイトウ・キネン・オーケストラ

指揮:クリストフ・エッセンバッハ

ソプラノ:アレクサンドラ・ザモイスカ

メゾ・ソプラノ:藤村実穂子

合唱:OMF 合唱団、東京オペラシンガーズ



◆申込期間 8月18日(月) 9:00～(定員になり次第終了)
オンライン申込は9月19日(金)まで

◆申込方法
事前申込制 ※募集定員 400名(整理券配布)

○窓口・電話
飯山市文化交流館なちゅら(9:00～17:00)
火曜休館 Tel. 0269-67-0311

○オンライン
二次元コードからお申込ください。整理券番号等を記載したメールを後日送付します。当日入場の際に提示いただきます。



※未就学児の入場不可

※全席自由席

※整理券1枚に対し、1名様の入場となります

※応募はお一人様1回のみ有効

※なちゅら駐車場に限りがありますので、満車の際は飯山駅市営駐車場(有料)をご利用ください

【主催】

セイジ・オザワ 松本フェスティバル実行委員会

松本市国際音楽祭推進団体協議会

【共催】

長野県・松本市・藤沢市・姫路市・松川村・下諏訪町・飯山市・御代田町・上田市・長野朝日放送

お知らせ

令和7年度 第41回芸術文化月間事業を開催します

飯山市芸術文化協会では毎年、芸術の秋の期間を芸術文化月間と銘打ち、展示・発表会を開催しています。いずれも入場料は無料です。皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひおでかけください。

女声合唱団フィオーレ フィオーレコーラスステージ2025
～生きているから歌うんだ～(25周年記念コンサート)

時 9月7日(日) 14:00～16:00(開場 13:15)

場 なちゅら 大ホール

こはる日の会 「飯山こはる日の会発表会」

時 9月24日(水) 13:30～14:00

場 飯山市公民館 講堂

飯山日本画協会、水墨画協会「第41回飯山日本画水墨画展」

時 10月11日(土)～13日(月)

9:00～17:00(13日は16:00まで)

場 なちゅら 多目的ルーム1

パッチワークみゆき野 「秋のパッチワークキルト展」

時 10月18日(土)～20日(月)

10:00～16:00(20日は15:00まで)

場 ぎやうらい白銀

飯山市書道協会 「秋の書道展」

時 10月26日(日) 13:00～17:00

10月27日(月) 9:00～17:00

場 なちゅら 多目的ルーム1

飯山市華道会 「秋の花展」

時 11月3日(月・祝) 9:00～15:00

場 なちゅら ナカミチ

染の間にまに 置塩ゆかり いいやま藍染部

時 11月22日(土)～30日(日) 10:00～16:00

(30日は12:00まで)

場 ぎやうらい白銀

お知らせ

飯山市ふるさと館 & 飯山市美術館共催企画展 思い出の学校展

問 飯山市ふるさと館 Tel. 0269-67-2030 飯山市美術館 Tel. 0269-62-1501

会期

令和7年度企画展

9月11日(土)から
11月24日(月)まで

思い出の学校展

～いま、よみがえるあの日の記憶～

場所

ふるさと館
びじゅつかん

◆概要

飯山市立城北小学校が開校したことを記念し、小学校にまつわる品々や歴史、寄せられた小学校時代の思い出などを紹介します。

◆開館時間

ふるさと館 9:00～17:00
美術館 9:30～17:00

◆入館料

大人 400円・小人 240円(2館共通券)

◆休館日

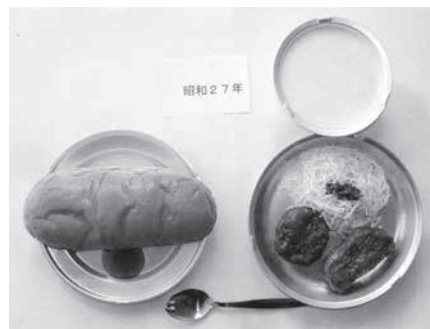
毎週月曜日(月曜祝祭日の場合、翌平日休館)

◆入館記念

両館とも来館した方のみ、ガチャ1回引けます

ふるさと館企画 思い出の給食

ふるさと館では、皆さまから寄せられた学校の思い出やエピソードの中から、特に『給食』にスポットを当て紹介します。懐かしのあのメニューから当時の学校の様子や暮らしぶりがよみがえります。どうぞ、お楽しみに！



懐かしのメニュー「クジラの竜田揚げ・コッペパン・脱脂粉乳」(昭和27年)

美術館企画 ワークショップ『思い出の版画づくり』

閉校した小学校で使われていたプレス機を使って版画作品を作ります。銅板にニードル等で傷を付け、凹んだ部分にインクを詰めてプレス機で圧を加えて刷る「銅版画」による制作を行います。テーマは「思い出のお裾分け」です。誰かにお裾分けしたくなる「思い出の版画」を一緒に制作しませんか。

◆期 日 9月13日(土)・10月4日(土)(各回同じ内容です)
◆時 間 13:30～16:00
◆場 所 美術館ロビー
◆講 師 岩本彩花さん(版画家)
◆参加費 1,000円(フレーム付き)
◆監 修 猪瀬昌延信州大学准教授
◆定 員 各回先着15名
◆対象学年 小学生以上
(大人・親子も参加可能)



～小菅の里及び小菅山の文化的景観～

シリーズ

【集落の石積みの風景】

仁王門をくぐり抜けて小菅集落に入ると、小菅神社奥社参道への入り口に建つ三の鳥居まで道路が一直線に走っています。その道路の両脇には民家があります。仁王門から三の鳥居までの標高差はおよそ110mなので、民家は階段状に設けられています。その区画は石垣で規則的に区画されているといった特徴があります。

延享3年（1746）作成の「信濃国高井郡小菅山絵図」には集落の中心を貫く参道沿いに方形の区画をもつ坊院群が密集して描かれています。戦国時代の終わりにはこれらの坊院跡が一般の居住地に転じたとされますが、現在もこの石垣で区画された地割は居住地や耕作地として受け継がれており、隆盛をきわめていた小菅の風景を伝えています。



「信濃国高井郡小菅山絵図」（部分）
右：仁王門 左：奥社参道方面



※市外局番 0269

飯山公民館

Tel 62・3342

◇駅伝選手練習会

9月1日から、飯山小学校グラウンドで飯山チームの練習会を開始します。月金の練習で、9月15日(月)・(祝)は休みです。9月26日(金)にタイムレースを行います。

◇飯山地区敬老会

時 9月6日(土)

午前10時

場 飯山市文化交流館

なちゅら 小ホール

秋津公民館

Tel 62・2330

◇秋津地区球技交流大会

秋津地区では地区住民の健康と親睦・交流を目的に、ソフトボール、ソフトバレーボールの交流会を開催します。

初秋の1日をスポーツに親しみ、健康増進と交流を深めましょう！
時 8月31日(日)

場 秋津小学校

(ソフトバレーボール)

城南中学校

(ソフトボール)

◇秋津地区敬老会

秋津地区敬老会を開催します。該当される方には改めてお知らせします。皆さまの参加をお待ちしています。

時 9月7日(日)

場 秋津活性化センター

木島公民館

Tel 62・0555

◇木島地区マレットゴルフ大会

第16回木島地区マレットゴルフ大会を、7月6日長峰マレットゴルフコースで開催しました。暑さのなか、21名の参加者は元気に、そして和気あいあいとコースを回りました。

◇創作体験学習会「ハーバリウム作り」

木島青少年育成会との共催で、7月27日木島公民館で開催しました。ドライフラワーや草木のパーツ、貝殻などをビンの中に配置し、そこにオイルを注ぎ入れ、1時間ほどで色とりどりのハーバリウムが完成し

ました。参加した子どもたちからは、「たのしかった」「またやりたい」などの感想が聞かれました。



丁寧に配置して作りました

瑞穂公民館

Tel 65・2501

◇瑞穂地区マレットゴルフ大会

7月6日長峰マレットゴルフ場で、瑞穂地区マレットゴルフ大会が開催されました。

当日は絶好の晴天の下、初心者の方や日頃から練習されている方、総勢24名の参加があり、皆さん思い思いにプレーされていました。男子の部優勝は、岩松義雄さん(針田)、女子の部優勝は、金井孝子さん(神戸)。今年から「参加された方全員に賞品を」ということで、全員に賞品を用意しまし

た。



プレーも交流も楽しめました。

柳原公民館

Tel 62・5562

◇富倉峠ウォーキング



富倉峠の看板と一緒に

7月20日、恒例の富倉峠ウォーキングが地区内外の総勢26人が参加して開催されました。猛暑の中ではありませんでしたが、みな元気に上新田から峠頂上の掘割まで登って眼下に柳原を望み休憩を挟んで、関屋のそうめん滝まで下りました。

富倉公民館

Tel 67・2136

◇富倉地区敬老会

地区社協と共催で、9月15日(月)・(祝)の敬老の日に開催予定です。

◇富倉地区敬老会

長い間、社会・家庭のために尽くされた皆さまに敬意と感謝を申し上げ、長寿のお祝いをします(該当者へは、ご案内通知が配布されます)。

時 9月13日(土)午後2時
場 富倉地区活性化センター1階

外様公民館

Tel 62・1029

◇夏休みの寺子屋

7月29日、30日の2日間、『夏休みの寺子屋』を柳原公民館と富倉公民館の共催で開催しました。会場となった外様公民館にはのべ89人の小学生が集まり、地元教員経験のある6名の先生に教わりながら、夏休

帳やドリルなどの宿題に取り組みました。



みんなで宿題を頑張りました

◇藍染の染物体験教室

学習会

7月12日、初となる藍染の染物体験学習会を手すき和紙体験工房で開催しました。講師は地域おこし協力隊の置塩ゆかり先生にお願いし、参加者10名が集まり伝統的な技法を学び貴重な体験ができました。



色々な模様で作りました

◇外様地区敬老祝賀会

外様地区社会福祉協議

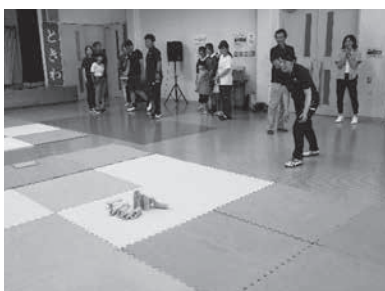
会と共催で、9月15日(月)・(祝)の敬老の日を開催を予定しています。

常盤公民館

Tel 62・3200

◇モルック体験教室開催

7月6日午前、市のスポーツ推進委員さんからルールを教えてくださいいただき練習した後、4チームに分かれてリーグ戦を行いました。園児から60代の参加者が入り混じっての対戦でしたが、狙ったところに飛ばないモルック棒に爆笑し、スキットル(的)に当たれば大盛り上がり。負けても当たらずなくても誰もが楽しめるニースポーツ体験でした。



競技場は活性化センター大会議室

◇常盤地区大運動会

8月24日(日)今年も老若男女が楽しめる内容で開催します。詳細はチラシをご



アルファ化米の味に興味津々でした

覧ください。

◇常盤地区敬老会

9月15日(月)・(祝)の敬老の日を開催予定です。

岡山公民館

Tel 69・2010

◇小中学生夏休み

体験教室

地区育成会との共催で7月27日に「非常食を食べてみよう!」を開催しました。実際に指定避難所等で備蓄している「アルファ化米」を作り、出来上がるまでの間は防災に関する動画をみんなで視聴しました。お味の方は…「おいしい」との声が多く聞かれました。

◇ 9 月図書館カレンダー ◇

1	月	休館日
2	火	
3	水	移動図書館車③温井・秋津
4	木	10:30 絵本とわらべうたの会
5	金	移動図書館車④太田・富倉
6	土	10:30 ～おはなしひろば
7	日	
8	月	休館日
9	火	
10	水	移動図書館車①北原・常盤
11	木	10:30 絵本とわらべうたの会
12	金	移動図書館車②戸狩・西大滝
13	土	10:30 ～おはなしひろば
14	日	
15	月	
16	火	休館日（祝日振替）
17	水	移動図書館車③温井・秋津
18	木	10:30 絵本とわらべうたの会
19	金	移動図書館車④太田・富倉
20	土	11:00 ～ブックスタート
21	日	
22	月	休館日
23	火	
24	水	移動図書館車①北原・常盤
25	木	月末整理休館日
26	金	移動図書館車②戸狩・西大滝
27	土	としょかんまつり
28	日	としょかんまつり
29	月	休館日
30	火	

■ の日は休館です

＊開館時間と休館日＊

【開 館 時 間】
火～金 9:30 ～ 18:00
土・日・祝 9:30 ～ 17:00

【休 館 日】
月曜（祝日の場合は翌平日）・最終木曜
年末年始・蔵書整理期間等

蔵書検索・予約
※予約は事前にパスワード
の登録が必要です



移動図書館
巡回日程表

Instagram
随時更新中！



【市立飯山図書館Tel.0269-62-1118】

職業体験を通して
働くことへの理解を深める

7月中旬、城南中学校および木島平中学校の生徒が、キャリア教育の一環として職業体験学習を行いました。
カウンター業務では、少し緊張している様子でしたが、しっかりと挨拶をし、丁寧な対応を心掛けていました。温かく見守ってくださった利用者の方々、ありがとうございました。

▼カウンターで本の貸出・返却



▲分類ごとに本を並べます

他にも、本を分類別の書棚に戻す作業をしたり、「絵本とわらべうたの会」に参加して赤ちゃんと一緒にわらべうた遊びを楽しんだり、おすすめ本や自由研究の本のコーナー作りをしたりと、たくさんの仕事を体験してもらいました。
実習生の皆さん、お疲れ様でした。

えほんコミュニケーターおすすめ絵本

『パンのかけらとちいさなあくま』

内田莉莎子 / 再話 堀内誠一 / 画 福音館書店



えほんコミュニケーター
池田 尚子さん

みなさんは、悪魔に対してどのようなイメージをお持ちですか？
ほとんどの方が「こわい」「恐ろしい」「悪者」というイメージをお持ちだと思います。この本に出てくるちいさなあくまも、きこりにいたずらをしようと近づき、大事なお弁当のパンのかけらを盗んでしまいます。大きな悪魔たちに寝てもらおうと、住処にもどったら予想外の展開に。
悪魔なのにとっても優しく可愛らしく知恵も働く、でもやっぱり悪魔の力は強力で凄かった。そんなギャップが面白く爽快感な物語です。ぜひ読んでみてください。

『だいふくもち』

田島征三 / 作・絵 福音館書店

怠け者で貧乏なごさくは、ある日、家の床下に300年も棲みついているという大福餅を見つめます。

小豆を食べさせると、小さい大福餅を生み出します。その美味さが評判になり、ごさくは大金持ちになるのですが……。

方言によるおっとりとした語り口と、力強くユーモラスな絵が魅力的な絵本です。



えほんコミュニケーター
本橋 富美子さん

リサイクル市 本 提供のお願い

9/27(土)・28(日)「学びのエリア秋まつり」に併せて行う「としょかんまつり」にて、「本のリサイクル市」を開催いたします。

ご家庭で不要になった本がありましたら、リサイクル市のために提供をお願いします。お譲りいただける方は、開館日にカウンターまでご持参ください。9/24(水)まで受け付けます。詳しくは、市立飯山図書館 Tel.62-1118 までお問い合わせください。

《リサイクル本提供に伴う注意事項》

- ※〇〇全集、〇〇百科事典の類の提供はご遠慮ください。
- ※リサイクル市終了後に残った本の扱いは、当館にお任せいただきます。

としょかんまつりボランティア大募集！！

としょかんまつりのお手伝いをしていただける、ボランティアの方を募集します。
＜募集日時＞ 事前準備：9/17(水)～9/19(金) ご都合のつく時間（短時間でも可）
会場設営：9/26(金)（前日） 半日程度
当日運営：9/27(土)・9/28(日) 半日、または1日
応募締切は9月10日(水)まで。詳しい内容は図書館までお問い合わせをお願いします。

信濃毎日新聞データベース
をご活用ください！

図書館に設置してあるインターネット閲覧用パソコンから、過去の信濃毎日新聞の記事の検索および紙面の閲覧ができます。
掲載紙面は1873(明治6)年7月5日の創刊号から最新号まで。印刷をご希望の際は「資料複写申込書」のご記入をお願いします。
※印刷は有料です。

【白黒印刷…1枚10円 / カラー印刷…1枚50円】

8 月 限 定 ☆ 親 子 学 習 席

夏休み限定の「親子学習席」を設置しています！

対 象：小学生とその保護者
定 員：4名（2座席×2組）

夏休みの宿題が終わらない！
自宅だと集中できない！
そんな時はぜひ図書館に
おいでください！



新 着 図 書 案 内

趣味・実用

日本の聖地解剖図鑑
ルポ人が減る社会で起こること
まさか私がクビですか？
推し活大全

工藤 哲
NHK「あさイチ」制作班
日本経済新聞 堀内左輝 取材班

自分で自分の介護をする本
ケアと編集
夏ののりきるラクごはん77
毎日、水キムチ

白石 朝子
上田 淳子
榎本 美沙
中井エリカ

DIYの手作りガーデンBOOK
DIYの手作りガーデンBOOK
DIYの手作りガーデンBOOK
DIYの手作りガーデンBOOK

梯久美子
横道 誠
立花 龍司
樋口 裕一

大谷翔平のバッティング解剖図鑑
その一言で信用を失うあぶない日本語
トットあした
ラジオの、光と闇

黒柳 徹子
高橋 源一郎
齋藤 塔子

傷の声
よみもの
サイレントシンガー
営繕かるかや怪異譚 その4
ネバーランドの向こう側

小川 洋子
小野 由美
佐原 ひとみ
真保 裕一

源家物語
帰れない探偵
烈風を斬れ
妻はりんごを食べない
昭和探偵物語

柴崎 友香
砂原 浩太朗
瀧 羽太朗
天童 荒太

昭和三十九年
ウイックに警告
谷根千ミステリ散歩
対決の記者
こうふくろう

南 原 七里
東 川 篤哉
本 城 雅人
薬 丸 岳

薬屋のひとりごと
文庫
16

日向 夏

旬の本☆話題の本☆意外な本

らいぶらい
ブックレビュー



夏野菜の賢い食べ方
元気を支える86レシピ

株オレンジページ

「夏バテしたくない」、「冷えを予防したい」、「シミ・乾燥を防ぎたい」。そんな人にぴったりな、夏野菜を主役にしたレシピ本です。

買いやすくて家にありがちな食材を中心に、管理栄養士の監修のもと、気になる健康効果から食材の組み合わせや食べ方がわかりやすく紹介されています。

トマト・なす・ピーマンなどの夏野菜には、夏バテ予防や疲労回復などに効果的な栄養素がたっぷり。それぞれの食材のいいところを生かす「賢い食べ方」で、おいしくて体がよくなるごはんを作ってみませんか？