

広報 飯山

令和 7 年 12 月号
December, 2025 No.333

市報いいやま ······ 2 ~ 17 ページ
教育委員会だより ······ 18 ~ 19
生涯学習だより ······ 20 ~ 27
いいやま社協だより ······ 28 ~ 31
ふるさと北信濃 ······ 32 ~ 35
暮らしの情報掲示板 ······ 36 ~ 39

● COVER 《表紙》

阿部製紙で伝統的工芸品「内山紙」の卒業証書を
すぐ、木島小学校の6年生。



クローズアップ

■ 飯山市この一年 (関連 2 ~ 3 ページ)

■ 新しい民生委員・児童委員を紹介します (関連 4 ページ)

令和 8 年度 (2026 年度) の

■ 予算編成にあたり皆さまのご意見を募集しています (関連 6 ページ)



鳥獣被害
防止アプリ

けものおと
獣の出没状況をご覧いただけます。



NAGANO ebooks

広報飯山を web でご覧いただけます。



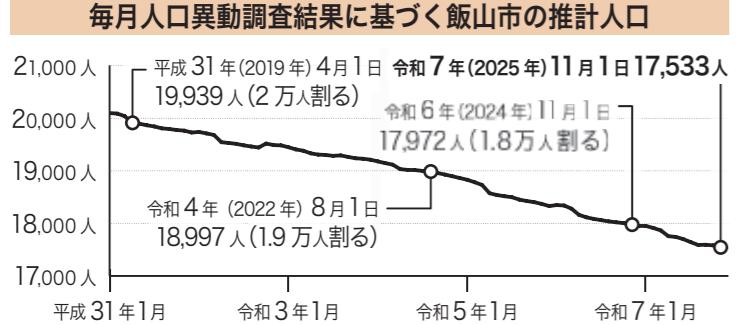
飯山市この一年



今年も残すところあとわずかとなりました。今月のクローズアップでは、飯山市のこの一年間を写真とともに振り返ります。

年明けには、台湾台北で開催された科学の世界大会において、飯山高校自然科学院部MBR班が、日本代表として出場し、「生化学部門」11チーム中1位に輝きました。

も強化しました。果樹木の伐採事業や熊の生態に関する講演会、市内の巡回パトロール等を実施し、注意喚起を行いました。その上、9月から運用開始となった「緊急銃獣」に係る現地研修会が環境省主催で開催されました。(毎月人口異動調査に基づく推計人口)



11月

10月 9月

開催

- ・環境省主催で「緊急銃獣に係る現地研修会」を開催
- ・市長が市民と語る 飯山シャンソン・ジャンプ台の改修」を開催
- ・第52回飯山市駅伝大会 開催
- ・「いいやま相乗りタクシー」実証実験を開始
- ・「いいやま相乗りタクシー」実証実験を開始
- ・環境省主催で「緊急銃獣に係る現地研修会」を開催



8月

- ・姉妹校協定を締結している、オーストラリア・バサーストハイキャンパス校が6年ぶりに飯山市を訪問
- ・第82回国民スポーツ大会の長野県開催が正式に決定され、飯山市で冬季大会スキーリレー競技会、大会カヌー（スプリント）競技の開催が決定
- ・下水道使用料の改定
- ・2025ユーススカイランニング世界選手権に小林華蓮（かれん）選手が出場し、バーティカルユースC部門で3位入賞
- ・城南中学校普通教室断熱改修ワークショップを実施
- ・第18回いいやま灯籠まつり 開催
- ・2025いいやまスノーワンダーランドin大阪を開催
- ・ツキノワグマに関する講演会を開催
- ・飯山市防災訓練を実施
- ・わたSHIGA輝く国スポーツ2025カヌースプリントカヤックシングル500m、200mの2種目で細見茉弥（まや）選手が優勝し、MVPを受賞
- ・「市長が市民と語る 飯山シャンソン・ジャンプ台」の改修」を開催
- ・第52回飯山市駅伝大会 開催
- ・「いいやま相乗りタクシー」実証実験を開始
- ・「いいやま相乗りタクシー」実証実験を開始
- ・環境省主催で「緊急銃獣に係る現地研修会」を開催

7月 6月 5月

- ・北陸新幹線飯山駅開業10周年記念イベント開催
- ・学校法人タイケン学園と連携協定を締結
- ・ノルディックジユニア世界選手権ジャンプ女子団体に坂本季花（きつか）選手が出場し3位入賞
- ・城北小学校が開校
- ・2025全日本ジユニアスキー選手権梅池大会スノーボード競技ビックエア種目で菊池花鈴（かりん）選手が優勝
- ・飯山市水防訓練を実施
- ・第42回いいやま菜の花まつり 開催
- ・少雨による農業用水の渇水対策を開始

4月

- ・北陸新幹線飯山駅開業10周年記念イベント開催
- ・学校法人タイケン学園と連携協定を締結
- ・ノルディックジユニア世界選手権ジャンプ女子団体に坂本季花（きつか）選手が出場し3位入賞
- ・少年女子5キロクラシカルで木内絢花（あやか）選手が優勝
- ・第74回全国高等学校スキー大会で飯山高校スキー部が男子総合優勝・女子総合準優勝
- ・第62回全国中学校スキー大会クロスカントリー女子3キロクラシカルで木内絢花（あやか）選手が優勝
- ・第25回かまくら祭り 開催

3月

- ・台湾国際科学フェアTIESに飯山高校自然科学部が出場
- ・第42回いいやま雪まつり 開催

2月 1月

- ・台湾国際科学フェアTIESに飯山高校自然科学部が出場
- ・第42回いいやま雪まつり 開催
- ・第25回かまくら祭り 開催
- ・女子3キロクラシカルで木内絢花（あやか）選手が優勝
- ・女子3キロクラシカルで木内絢花（あやか）選手が優勝
- ・優勝、女子3キロフリーで田中希果（のぞみ）選手が優勝
- ・第74回全国高等学校スキー大会で飯山高校スキー部が男子総合優勝・女子総合準優勝
- ・第62回全国中学校スキー大会クロスカントリー女子3キロクラシカルで木内絢花（あやか）選手が優勝
- ・第25回かまくら祭り 開催





介護予防のための
「基本チェックリスト」の提出にご協力ください

郵送でお届け、返信用封筒で回答



地域包括支援センター Tel 0269-67-0728

11月に、対象となる方へ基本チェックリストを郵送しました。内容は、現在の心身の状況や日常生活の様子等を伺うものです。ご記入いただき、同封の返信用封筒でご返送いただきますようお願いします。結果は、令和8年（2026年）2～3月に個別に郵送します。必要な方には介護予防教室等への参加を勧めています。

介護予防のためには、自分の心身の状態を把握し、それに合わせた対策をすることが大切です。今回の結果をご自身の介護予防に役立て健康に過ごしましょう。

■対象 令和8年（2026年）3月末現在で65歳以上の方（介護認定者・事業対象者は除く）

■配布 11月に郵送 ■提出方法 同封の返信用封筒で返送 ■提出期限 12月26日（金）

飯山市と連携協定を締結している

長野保健医療大学が飯山市の基本チェックリストを分析

基本チェックリスト調査の結果は、適切な介護予防教室への案内に役立てているほか、長野保健医療大学と協働し市民の健康寿命を延ばすための研究に活用しています。

■わかったこと

80歳を境に介護になりやすい基本チェックリストの分野が違うことがわかりました。79歳以下の方は「運動器」、80歳以上の方は「理解」や「気分」に該当すると要介護リスクが高まります。ご自身の結果を確認し、介護予防教室等への参加を検討しましょう。

冬も元気に過ごそう！

飯山いきいき体操を紹介します

長野保健医療大学監修



地域包括支援センター Tel 0269-67-0728

冬の運動不足解消とフレイル予防を目的に、地域包括支援センターと長野保健医療大学で作成した体操をiネット飯山「健康チャンネル」や飯山市公式YouTubeで公開しています。家の中でも簡単にできる体操ですので、動画を見ながら冬の間も体を動かし、元気に春を迎えるよう、ぜひご活用ください。



iネット飯山、YouTubeをご覧になれない方は、広報飯山12月号に挿み込みの「飯山いきいき体操」パンフレットをご活用ください。



バランス体操

全身を使った体操で、バランス感覚を養います



寝た姿勢の体操

寝た姿勢で、体に負担をかけずに行う体操です



脚の筋力トレーニング

転倒予防に効果のある、下半身の筋力を鍛える体操です



頭と体を使った体操

体を動かし脳を刺激する、認知症予防に効果のある体操です。



新しい民生委員・児童委員を紹介します



保健福祉課 社会福祉係 Tel 0269-67-0727

民生委員・児童委員は、住民の中から選ばれ、地域住民から社会福祉にかかわる相談を受けて支援を行う制度です。12月1日に行われた飯山市民生児童委員協議会総会で、新たな役員体制が決まりました。

■役割と活動は？

支援を必要とする人が、住み慣れた地域で安心して暮らしていくように、それぞれの立場で親身になって相談を聞いたり、心配事を解決するためのさまざまな福祉サービスを紹介したり、必要に応じて役所など関係機関につなぐ役割を担っています。

■選出は？

地元で選出された候補者について、市の「民生委員推薦会」で選考し、県知事に推薦されます。県知事は厚生労働大臣に推薦し、厚生労働大臣が委嘱します。

■「区域担当委員」と「主任児童委員」

民生委員は児童福祉法により児童委員も兼ねることになっています。民生委員・児童委員は、担当が定められている「区域担当委員」と、その地区全体の児童に関することを専門に担当する「主任児童委員」とに分けられ、任期は令和7年（2025年）12月1日から令和10年（2028年）11月30日までの3年です。

飯山市
民生児童委員協議会

会長 斎藤 誠
副会長 荻原 博彦
会計 水野 雅幸
監事 高橋 繁夫

(名簿は敬称略)

■区域担当委員(○地区会長・○副会長)

担当区域	氏名	担当区域	氏名
秋津	上組・中山根・伍位野	花塚 とし枝	常盤 大池・上水沢・下水沢
	茂右門新田・深沢・飯駒	小山 茂美	○平野 弘蔵
	荒船・秋津中央	田中 薫	大塚・小泉・戸狩新田
	大久保	○山田 忠浩	戸狩 孝子
	中町・中町北部	渡邊 敏幸	上野・大倉崎
	北畠	○小林 順子	柳新田・戸隠
木島	山岸・其綿・吉	○山岸 成子	小沼
	安田	盛野 まり子	常盤井 陽子
	上新田	○小池 孝夫	太田 小境
	野坂田	浦野 友子	西堀 修
	坂井	堀 恵美子	柳沢・五束・堀之内
		下木島	○沼田 弘子
		天神堂	北条・五荷
		浦野 孝雄	○水野 雅幸
		荒原 良満	瀬木・蕨野
		天神堂	清水 順子
		品沢 英雄	曾根・三郷
		○中島 隆	佐藤 律子
		内野・針田・笹沢	今井 水野 博司
		小林 香代子	大深 小林 清人
		柏尾	岡山 温井・羽広山
		出澤 三五子	○北條 剛
		北原	上境・下境
		藤木 義博	佐藤 善登
		泉台 藤野木・山口	和水・新屋・土倉
		岸田 正夫	渡邊 洋子
		四ツ屋・小佐原	名立・馬場・柄山
		○前澤 伸一	小田切 美和子
		南条・笹川・上新田	藤沢 久保田 肇
		木幡 喜美子	西大滝 ○斎藤 誠
		大川・涌井・壇口・大平	
		山田 早苗	
		中谷・濁池・壇口・倉本	
		仲條 朝夫	
		法寺・尾崎	
		梨和 修	
		中条 春日 美代子	
		金山・南新町	○荻原 博彦
		小林 敏彦	太田・岡山

■主任児童委員(○委員長・○副委員長)

担当区域	氏名
飯山	○坂東 里夏
秋津	坪根 敦子
木島	中村 まゆみ
瑞穂	○辻 香織
泉台	清水 悅子
常盤	小市 真弓
太田・岡山	市ノ瀬 要

市民生活を守る取り組み

11月7日、環境省による「緊急銃猟に係る現地研修会」が長峰スポーツ公園内で実施されました。

緊急銃猟とは、クマやイノシシ（成獣のみ）が人の生活圏に侵入し、人身被害の恐れが高まった場合に、市町村長の判断により生活圏内（市街地など）で銃猟を使用した捕獲を認める制度で、同研修会は、緊急銃猟の円滑な運用と安全確保を目的としています。

当日は、鳥獣被害対策実施隊員をはじめ、飯山警察が市役所で行われました。



発砲の構えを取る実施隊員



捕獲個体の確認をする市職員

研修会では、緊急銃猟に係る安全確保の方法、実施条件、手順についての机上訓練が行われたほか、実地訓練では農地にクマが出没したという想定のもと、対策本部の設置や関係機関との連携などの確認が行われました。

飯山市議会11月臨時会

11月13日、飯山市議会臨時会が開会となり、9月議会で「検討が不十分」として否決された、国民スポーツ大会開催に向けた市営飯山シャンツェのノーマルヒルジャンプ台改修（アプローチのアイストラック化、ランディングバーンの人工芝化等）に係る補正予算案について、9回におよぶ第82回国民スポーツ大会調査・研究特別委員会での協議を踏まえ江沢市長から再提案されました。

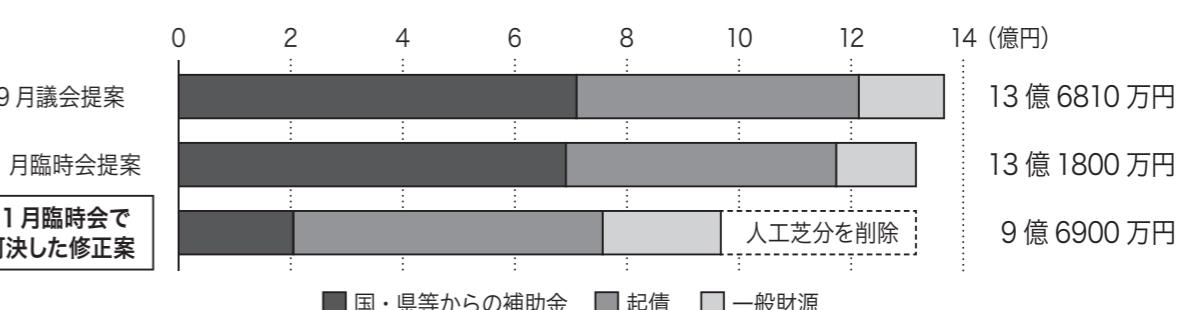
議会冒頭で江沢市長は、「国スポーツ開催を引き受けたからには、安全かつ公平な競技が実施できるよう準備する責務がある。臨時会が最終的リミットであることをご理解いただきたい」とあいさつしました。

今回提案の補正予算案は、9月議会で否決となつた13億6810万円から、工事の工法変更により5010万円減額の13億1800万円として再提案したものです。採決の結果、役員の負担軽減と公平な競技実施のためにアイストラック等の整備は必要と認められる一方で、ランディングバーン等の人工芝化は、整備後の経費的負担や、施設の後利用に関する検討が不十分であるとし、人工芝化に係る部分を減額した総額9億6900万円とする修正案が、賛成多数で可決となりました。



11月臨時会の採決

市営飯山シャンツェ整備事業費の推移



「信州いいやまイイ」とこどり「飯もの直売便」を開催

11月13日、「千曲川・花の里山風景街道（フラワーロード・ガーデン事業）」の里山風景街道（フラワーロード・ガーデン事業）が「日本風景街道 優秀活動賞（観光振興への寄与部門）」を受賞し、表彰状が市役所で行われました。

11月13日、「千曲川・花の里山風景街道（フラワーロード・ガーデン事業）」は、国道117号線沿いのフラワーロードの植栽・管理を市

民や市内企業・団体の協力により行う取り組みです。特に、多くの市民が継続的に参加していることが高く評価され、今回受賞に至りました。

伝達式では、国土交通省関東地方整備局長野国道事務所小松輝夫副所長から、受賞団体を代表して飯山市長会議議会の手塚宏之会長に表彰状を手渡しました。



表彰状を受け取る手塚会長

昨日に続き2回目となる、飯山市特産品PRイベント「信州いいやまイイ」とこどり飯（いい）もの直売便」を、11月14日から16日までの3日間、兵庫県西宮市の大型商業施設「ららぽーと甲子園」にて開催しました。

このイベントは、信州をコンセプトに、関西圏域で13店舗のカフェレストランを展開する「上高地あづさ珈琲」と連携し、信州「いいやま」の認知度向上と、関西圏域の皆様との交流拡大を目的に開催されたものです。

イベント期間中は、特産



多くの人で賑わう、「信州いいやまイイ」とこどり飯（いい）もの直売便」の会場



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。

江沢市長によるトップセールス



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



江沢市長によるトップセールス

品であるお米、きのこ、んご、そば、野沢菜漬け、そして伝統工芸品などの販売を行ったほか、長ネギのつかみ取りや新米おにぎりの振る舞いも実施しました。おかげさまで3日間で2500人の大変多くの方に足を運んでいただき、イベントは大盛況となりました。



ひと 発見! いいひと はっけん # 235

E (エ) ネルギッシュに
E (イ) ヤマで活躍している
皆さんを紹介します

常盤地区にお住いの鈴木政幸さんは、田中屋酒造店で半世紀にわたり、日本酒「水尾」の製造に携わった大杜氏です。杜氏となり、80歳まで職務を全うしました。



半世紀にわたる
酒造りへの思い
— 田中屋酒造店 大杜氏 —
常盤地区 鈴木 政幸 さん

鈴木さんは、自身の酒造りにおいて伝統技法を守り、熟練した技術と感覚による酒造りを行ってきました。特に蒸米の柔らかさや麹を水で溶かす工程に最もだわり「うまい酒になるように」丹精込めて製造した酒が人々に愛されています。この酒造りへの取り組みにより「令和7年秋の褒章」で農業や工業、商業などの分野で模範となる個人を称える「黄綬褒章」を鈴木さんは受章し、その栄誉に対し「うれしい」と率直な思いを語りました。

木さんは、杜氏としての思いは単に酒造りに留まらず、地域や後継者育成にも深く根ざしています。伝統的な技法や感覚で酒造りを行う杜氏を未来へつなぐため、後継者が育つまで熱意を持って指導しました。また、鈴木さんは「水尾」といえば飯山、飯山といえば水尾、と思われるようなお酒になつてほしい」と地域の誇りとなる酒造りへの願いを語りました。

これらのはか、「見積もりのつりで呼んだ事業者に契約をせかされた」「高額なキャンセル料を請求された」「ごみ処理場に運搬済みで取り戻せないと言われた」といった相談事例も見られます。

遺品や不用品をごみとして収集・運搬する事業者は、市から「一般廃棄物収集運搬業」の許可を受けている必要があります。インターネットで調べた無許可の事業者に依頼すると、こういったトラブルや不法投棄につながるリスクがあります。遺品整理を業者に依頼する際は、「業者選定は慎重に検討する」と「見積もりを取つて作業内容を行う」「見積もりを取つて作業内容や費用を事前に確認する」「残すものと処分するものを明確に分ける」といった点に十分注意しましょう。

親族等が亡くなった後、故人の持ち物の整理や処分を業者に依頼する「遺品整理サービス」が近年注目されていますが、このようなサービスに関する相談も全国で多く発生しています。大切な遺品をトラブルなく整理・処分するために、トラブルの事例や注意点をご紹介します。

①実家の亡父の遺品整理のためにインターネットで検索した業者に依頼した。当初は20万円くらいかかると言われていたが、作業後に30万円を請求された。見積書や契約書はもらっていない。

②亡父宅の不用品処分を事業者に依頼した。その場で必要か不要かを判断して指示を出し、大切な書類を事業者に依頼した。見積書や契約書はもらっていない。

安心安全 消費生活

遺品整理を頼むときは慎重に

飯山市消費生活センター（市民環境課生活環境係内）

TEL 0269-67-0726（課代表）

消費者ホットライン TEL 188



▲見積をとって
事前に内容確認を

健康 いいやま

冬の冷えを防ぐ、温活のすすめ

地域包括支援センター TEL 0269-67-0728（代表）



当たるとスッキリ！ クイズコーナー

Q. 身体を温める飲み物はどちらでしょう？

①白湯

②カフェオレ（コーヒー・砂糖・牛乳）

A. 答えは 38 頁をご覧ください。

グロリアのいいやま チカラ友人祭



二次元コードで
インスタグラム
をチェック！

いいやま音楽祭は素晴らしいです。



演奏が終わった市民合唱団とオーケストラの皆さん

合唱指導を担当した山崎浩先生が日本語歌詞を手がけました。上演中、ソリストたちはシャンパンの代わりに飯山市の地酒「北光正宗」と「水尾」の瓶を手にし、コミカルな要素を加えていて、とても面白かったです。

ベートーヴェンの「第九」第四楽章も見事な演奏でした。100人の明るく力強い歌声を聞いて、元気をもらいました。ちなみに、ベートーヴェンの「第九」が年末の風物詩となっているのは日本だけです。カナダでは12月になると、ヘンデルの「メサイア」などクリスマスや冬をテーマにした曲が演奏されることが多いです。皆さんもぜひ年末に聞いてみてください！

参加者募集 寺子屋いいやま歴史学習会
長野県立歴史館 冬季企画展「靈場小菅」見学会

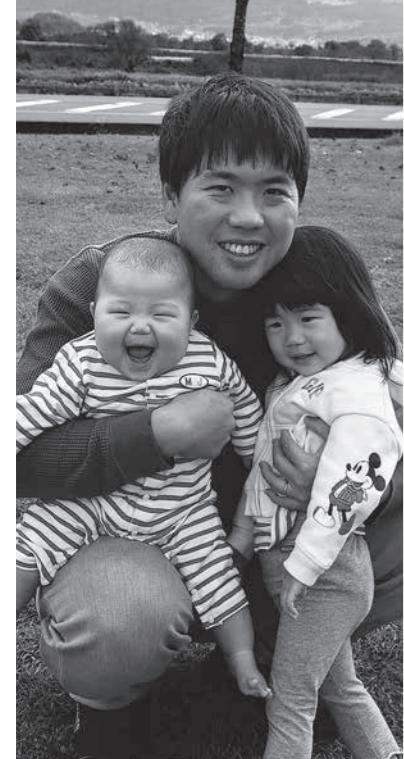
問 申込先 市民学習支援課文化財係 TEL 0269-67-2030 月曜休館

国重要文化的景観に選定されている小菅地域の文化財を中心とした企画展が、長野県立歴史館で開催されます。企画展イベント笹本正治特別館長講演会に合わせて見学会を開催します。

- ◆日 時 令和8年(2026年)1月17日(土) 12:00~17:00(予定)
- ◆集 合 12:00 飯山市公民館(バスで移動します)
- ◆日 程 飯山市公民館 12:00 発~長野県立歴史館 13:00-16:00(見学・笹本正治特別館長講演会)~飯山市公民館 17:00 着
- ◆参 加 料 無料(この日は入館料はかかりません)
- ◆対 象 市内在住の方
- ◆定 員 20名(申込多数の場合は抽選)
- ◆申込方法 二次元コード、もしくは飯山市ふるさと館へ電話でお申込みください。
- ◆申込期間 12月23日(火)~1月9日(金)
- ※昼食時間はとりませんので集合前に昼食をすませてください。



自分の人生を振り返って
と、クロスカントリースキー
ーが多く関わってきます。
私は生まれてから今に至
るまで飯山市で生活してい
ます。幼少期は喘息持ちで
入院もよくしていました。
そんな中、兄の影響で小学
校1年生の時に始めたのが
野球とクロスカントリ
ースキーでした。野球とクロ
スカントリースキーに打ち
込んでいると、自然と心肺
機能が強化されて、気がつ
くと喘息の症状も見られな
くなりました。私の中学校
時代は部の兼部が認められ
なかつたので、そこでスキ
ー部を選びました。ここが
大きな人生の分岐点だった
と思える選択だったと思
います。クロスカントリース
キーは大学まで続け、今で
もコーチとして関わらせて
いただいている。



スポーツで得られたもの
最後に
私が子どもの頃はできる
つらい練習、つらい経験は
当然あるものです。しかし
競技をやめて振り返ってみ
るといい思い出となります。
「あの時のあの練習辛かつ
たな」とか「こんなことあ
つたんですね」とか話して
いるときはなぜか笑顔なん
です。社会人になってつら
いことがあったときに過去
の経験が支えになってくれ
ています。楽しかった思い
出だけでなくつらかったこ
とも今の自分にとつてはい
い思い出なんだなと感じて
います。

私が子どもの頃はできる
つらい練習、つらい経験は
当然あるものです。しかし
競技をやめて振り返ってみ
るといい思い出となります。
「あの時のあの練習辛かつ
たな」とか「こんなことあ
つたんですね」とか話して
いるときはなぜか笑顔なん
です。社会人になってつら
いことがあったときに過去
の経験が支えになってくれ
ています。楽しかった思い
出だけでなくつらかったこ
とも今の自分にとつてはい
い思い出なんだなと感じて
います。

マイオピニオン
意見・私見
自分の人生を振り返って
スポーツで得られたもの
最後に

木島地区

岡田

瑞生

参加者 第46回 飯山市民芸術祭 参加者募集

日頃の活動の成果を披露する絶好の機会です。皆さまのご参加をお待ちしています。

◆開催期日および会場

展示部門

- ◇期日 令和8年(2026年)4月11日(土)・12日(日)
- ◇会場 飯山市公民館・飯山市美術館



舞台部門

- ◇期日 令和8年(2026年)4月19日(日)
- ◇会場 飯山市文化交流館なちゅら 大ホール



◆申込期間

令和8年(2026年)1月7日(水)~2月9日(月)

◆お申込方法

飯山市文化交流館なちゅら・飯山市公民館・飯山市美術館各地区活性化センターの申込書に必要事項を記入し、飯山市公民館へご提出ください。

お知らせ 市民ギャラリー作品募集中!!

問 飯山市美術館 TEL 0269-62-1501 月曜休館(月曜祝日の場合は翌日)

市民ギャラリーをご活用ください。公民館通路およびガラスケース(図書館前)に、あなたの作品を展示してみませんか(個人・団体問いません)。

皆さんの日頃の成果の発表の場として活用してください。

どなたでも大歓迎です。飯山市美術館までぜひお問い合わせください。



クラフトバンドで作った
かご バッグ 雑貨

お知らせ 年末年始休館日のお知らせ

飯山市公民館・飯山市美術館・いいやま女性センター未来・飯山市ふるさと館・飯山市文化交流館なちゅらは、12月29日(月)から令和8年(2026年)1月3日(土)まで年末年始休館となります。(図書館休館日は27日)

【その他の休館日】

飯山市公民館 12月28日(日)(臨時休館)

いいやま女性センター未来 12月28日(日)・1月4日(日)(両日通常休館)

下高井農林高校 × 飯山市公民館 実施報告 秋野菜を栽培しました



地区館情報

飯山市公民館では、飯山雪国大学前期成人講座と

して、「秋野菜を栽培してみよう!」を開催しました。

下高井農林高校の産業創造コース3年生の皆さん

が講師となり、受講生と一緒に大根と白菜を育てました。

講師となり、受講生と一緒に大根と白菜を育てました。

種まきから収穫までを体

験した受講生の皆さんは、くわや種まき機など、初めて使う道具を用いて楽しく農作業をしていました。

座学で野菜作りの方法を勉強してから畠での作業にのぞみました。が、実際にやつてみるとなると勝手が

やつてみるとなると勝手が



わからない部分もあり、高校生の皆さんからアドバイスをもらなが作業をしていました。

酷暑の影響で実施日の変更もあった秋野菜講座でした

が、農林高校の皆さんのお陰で、無事に大根と白菜を収穫することができます。

在校生の皆さんからアドバイスをもらなが作業をしていました。

お陰で、無事に大根と白菜を収穫することができます。

高校生の皆さんと交流をしました。

生の皆さんと楽しく交流ができる講座となりました。

※市外局番 0269

◇小学生新年書初め会

時 令和8年(2026年)
1月3日(土)
午前9時30分～正午

場 飯山市公民館2階和室
対 飯山小学校の3年生から6年生

定 20名(先着)
※申込は学校を通じて配布した申込書(チラシに印刷)を直接飯山公民館へ提出してください。

◇秋津公民館

時 令和8年(2026年)
1月1日(木・祝)
午前9時15分予定

場 秋津公民館

◇史跡めぐりハイキング

時 令和8年(2026年)
1月1日(木・祝)
午前9時15分予定

場 飯山市公民館

◇第52回木島健康祈願祭・元日ランニング

時 令和8年(2026年)
1月1日(木・祝)
午前9時15分予定

場 木島公民館

◇木島公民館

時 令和8年(2026年)
1月1日(木・祝)
午前9時15分予定

場 木島公民館

◇瑞穂公民館

時 令和8年(2026年)
1月1日(木・祝)
午前9時15分予定

場 瑞穂公民館

◇柳原公民館

時 令和8年(2026年)
1月4日(木)
午前9時30分～11時30分

書 初め会を実施します。

て使われたと考えられ、土壌や堀も残されており、それぞれ頂上に立つと千曲川の遠景も見られました。

参加者は、先生のお話を耳を傾けながら辺りを見渡しました。

墨や堀も残されており、それぞれ頂上に立つと千曲川の遠景も見られました。

耳を傾けながら辺りを見渡しました。

遠い昔に思いをはせていました。

参加者は、先生のお話を耳を傾けながら辺りを見渡しました。

遠い昔に思いをはせていました。

◇年越しそば打ち講習会

11月29日、瑞穂公民館で受講生はボクチそば、二八そばをそれぞれ選んでチャレンジ。

初めて参加された方は悪戦苦闘の末、何とか出来上がりました。試食会では、おそらく先生が打ったそばではない形のものもありましたが、打ちたてのボクチそば、二八そばを堪能することができました。

講師として3名、丸山富治さん(福島)、出澤真理子さん(柏尾)、岸田拓実さん(柏尾)にお願いし、受講生はボクチそば、二八そばをそれぞれ選んでチャレンジ講習会を開催しました。

旬の本☆話題の本☆意外な本

**らいぶらり
ブックレビュー**

江戸でバイトやってみた。寛政期編
— 蔦重、北斎、馬琴たちと働いてみた

『江戸でバイトやってみた。一古地図で歩く大江戸八百八町職業図鑑』に続く第2弾。

今回は寛政の改革が行われた江戸時代中期が舞台です。江戸の蔦屋重三郎と令和の少女が、時を超えて遭遇するところから始まります。出版に対する厳しい取り締まりを受けた蔦重は身上半減となります。

ほかにも当時活躍した絵師や作家たちも交えて、ひと騒動が繰り広げられるところも見どころです。江戸の文化や生活を垣間見ながら、時代小説ながらに楽しめる一冊です。

年末年始休館のお知らせ

2025年 12月29日(月) ~ 2026年 1月5日(月) 休館

※1月5日(月)は通常休館日です。

年末年始のため、上記期間を休館とさせていただきます。本を返却される際は、返却ポストにお入れください。

なお、CDやDVD、他の図書館からお借りした本など取り扱いに注意が必要なものは、開館日にカウンターにてご返却ください。

本年もご利用いただきありがとうございました。
来年も皆さまのご来館をお待ちしております。

Books 本の貸出福袋 Happy Bag

新年に毎年恒例の『本の貸出福袋』をご用意します。中身は借りてみてのお楽しみ。普段自分では選ばない、新たなジャンルの本との出会いがあるかもしれません。

また、本の貸出福袋を借りた方は、おみくじにチャレンジできます！くじの結果によって、景品をプレゼント。ぜひ図書館で、新春の運試しをしてみませんか？

福袋は新年1月6日(火)から貸出予定です。
皆さんのご来館をお待ちしています♪

新着図書案内

洋書	文庫	趣味・実用
What you are looking for is in the library (お探しは図書室) The night of Baba Yaga(ババヤガの夜) Silent parade(沈黙のパレード) Convenience store woman(「ハラル」人間)	ごんげん長屋つれづれ帖 ザ・ロイヤルファミリー	マンガとストーリーでわかる覚えたくないタロット入門
Butter(BUTTER)	犬に腹を噛まれる	過疎ビジネス
	飼い犬	北方領土を知るための63章
	命の横	オーバードーズする子どもたち
	のり	イラストでわかる高齢者のくらし図鑑
	ナモナキ	甦れ！神の鳥ライチョウ
	生活はつづく	トキメントクマから逃げた人々
	私労働小説	はじめての和紅茶ガイド
	水は動かず芹の中	ネーミング全史 2
	エピクロスの処方箋	はじめのひなこぶの大人のじかん 宮崎謙太郎著
	こだま標本箱	さよならジャバウォック
	フルハウス	ついでだ手 沢田美喜物語
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	火の女王
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	ババヤガの夜	命の横
	はつづく	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	命の横
	水は動かず芹の中	命の横
	エピクロスの処方箋	命の横
	こだま標本箱	命の横
	フルハウス	命の横
	魔法律学校の麗人執事 2	



携帯電話の方はこちらからHPをご覧ください

社会福祉法人 飯山市社会福祉協議会
〒399-2240 長野県飯山市大字飯山1-2-1
Mail s.fukusi@iiyama-catv.ne.jp

0269-62-2840
Fax 0269-62-2904

令和8年度(2026年)

児童クラブ / センター登録申請・受付開始

飯山市では、児童に健全な遊びを与え、情操を豊かにすることを目的に児童クラブ等を設置しています。詳しくは、当協議会HPをご覧ください。お問合せは、飯山市社協(0269-62-2840)までお願いいたします。

○児童クラブ【要申込】

就労等で保護者が留守になるご家庭の小学生が対象の施設です。利用には事前の申込が必要です。

施設名	住 所	電話番号	定員
木島児童館 (児童クラブ機能有り)	飯山市大字木島 595-2	0269-62-1619	20名
飯山児童クラブ	飯山市大字飯山2363(子ども館きらら内)	0269-67-0167	70名
秋津児童クラブ	飯山市大字静間 2608(秋津小学校内)	0269-62-1818	45名
城北児童クラブ	飯山市大字照里 2025(城北小学校内)	0269-67-0325	120名

▶申込方法

各児童クラブ、飯山市社会福祉協議会(本町)に入会申込書があります。

※飯山市社協HPで電子データもダウンロードいただけます。

必要事項を記入し、入会を希望する各児童クラブ等窓口または飯山市社会福祉協議会へご提出ください。



電子データは
こちら↑

▶申込受付期間

令和8年(2026年)1月5日(月)～2月13日(金)

※日・祝日を除く



○児童センター・児童館について【自由来館】

0歳～18歳までの子どもが誰でも自由に利用できる遊び場・交流の場です。申込は不要ですが、初回利用時に緊急連絡先等の記入が必要です。

施設名	住 所	電話番号
木島児童館	飯山市大字木島 595-2	0269-62-1619
飯山市子ども館きらら	飯山市大字飯山 2363	0269-67-0167

○各館の外観



飯山児童クラブ
(子ども館
きらら)



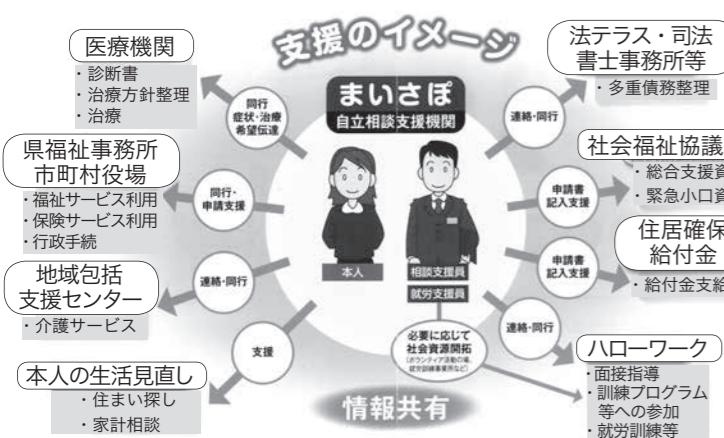
木島児童館



秋津児童クラブ



城北児童クラブ



【場所】飯山市福祉センター2階
TEL 0269 FAX 2904
【相談受付】月～金(休日を除く) 9:30～17:00
【対象地域】飯山市・木島平村・山ノ内町
野沢温泉村・栄村

赤い羽根共同募金運動 実施中

～引き続きご協力をよろしくお願いします～

10月1日から赤い羽根共同募金運動が開始され、すでに大勢の皆さまより募金にご協力をいただいており、ありがとうございます。募金受付期間は12月31日(水)までです。来年の飯山市の福祉活動の力となりますので、引き続き皆さまのあたたかいご協力をよろしくお願いいたします。

【募金方法】ご都合の良い方法でご協力ををお願いいたします。

- ① 社協へ直接来所する ② 職員が取りに伺う ③ 銀行へ振り込む ④ PayPayで募金



PayPay 募金は
こちら↑

共同募金のしくみ

募金による活動は
持続可能な社会を支えています



赤い羽根共同募金は、じぶんのまちに還元される募金です。ご協力いただいた募金は、飯山市社協で行なうさまざまな事業の運営、飯山市のボランティア団体の活動等に活用されます。

～このような活動に使われています(下写真)～



【配食サービス事業】
高齢者世帯、障がい者
世帯等向けに月1回お
弁当をお届けします。



【わくわく! とうどう塾】
小学4～6年生を対象
とした福祉体験教室。月
1回ほど、色々なふくし
にまつわる講座を開催し
ています。

「スマイルとうど」活動紹介

◎「スマイルとうど」とは?

高齢や障がい、病気、ケガ、子育て中の家庭の方など、介護サービスを受けていない方に対して、日常生活の中でのちょっとした困りごとや誰かの手助けが必要となることをお手伝いするボランティア活動です。

-スマイルとうどの主な活動内容-



「隣近所に暮らすだれかに、声掛けやちょっとしたお手伝いをしてみませんか?」

例えば…近所の高齢者のお宅の様子見、声掛け、話し相手、お買い物のお手伝い、お出かけの付き添いなどのちょっとした助け合いは、"ボランティア"という意識がなくとも、自然と隣近所で助け合い、支え合う大切な活動となります。 「それなら既にやっている!」「できそう!」と思ったあなた! "スマイルとうど"活動会員として一緒に活動しませんか?

◎スマイルとうど活動会員募集中!

スマイルとうど活動会員は随時募集しております。年齢制限も資格の必要もありません。

【活動費】600円(1時間あたり)※その他交通費支給 【保険】社協ボランティア活動保険に加入
社協職員と情報共有・連携しながら、安心して活動いただけます♪ 申込、詳細は飯山市社協(☎ 62-2840)まで。

ご寄附・ご訪問

令和7年10月21日～令和7年11月20日分

ご寄附		ご訪問		
ご芳名	物品・金額	備考	ご芳名	内容等
匿名さま	11,983円 ご寄附	善意銀行	田中 克己さま 岡本 恵子さま	歌、琴、交流 デイサービス 瑞穂、 ゆきつばき
立正佼成会 北信道場さま	米60kg ご寄附		匿名さま	紙芝居
伊東 ゆかりさま	タオル ご寄附	デイサービス 瑞穂	しゅが～ずさま	ハーモニカ
相澤 はま江さま	くず入1箱 ご寄附		シニア大学 OB、OGさま	コーラス
匿名さま	くず入 ご寄附	デイサービス ゆきつばき	絵本コミュニ ケーターズさま	紙芝居、手遊び
瑞穂地区更生 保護女性会さま	古布、カット布 ご寄附		森百合子さま 大口和江さま 二ノ宮茂子さま	ハロウィン運動会 お手伝い 北部子育て 支援センター
鷺森さま	紙オムツ等 ご寄附	デイサービス ゆきつばき	高橋 鈴さま	児童の遊びの支援 飯山児童クラブ
村松 修司さま	新聞紙ゴミ袋、 くず入 ご寄附		宮崎 さま 阿藤 さま 丸山 さま 藤木 さま 北川 さま 前田 さま	湯の入荘まつり ボランティア 湯の入荘
小林 公明さま	衣類 ご寄附	デイサービス 外様		
上村 源生さま	紙パンツ、 紙おむつ等 ご寄附			
木原さま	くず入 ご寄附			

11月16日、モルツクに興味のある方を対象に、スポーツBARファイオの店主を講師にお招きし、モルツク体験会を開催しました。モルツクは木の棒(モルツ)を投げて的を倒し、特定の点数ピッタリを目指すゲームで、身体への負担が少ないため、年齢や障がい等の有無に関わらず誰もが楽しめるスポーツです。当日は小学生からシニア

の方まで、総勢24名の参加者が集まってチームを作り、総当たり戦でゲームを行いました。定期的に開催してほしいとのお声が出るほど大盛り上がりました。今回は参加者に経験者が同士でも自然と会話ができる様子が見られたり、ゲームを通じて知らない人同士でも自然と会話ができる良い時間となりました。



誰でもできるニュースポーツモルツク体験会を開催しました

湯の入荘
1月送迎/行事計画

日曜	地区・団体等
6 火	カラオケ同好会
7 水	大久保 8:40
8 木	小佐原 8:40、笛川 8:45、山口 8:50、中条 9:00
9 金	上倉 8:40、奈良沢 9:15、曙町 9:20
10 土	カラオケ OB会
14 水	野坂田 8:50
15 木	山岸 8:40、上新田 8:45、坂井 8:50
16 金	かすみ草
17 土	ドレミの会
20 火	カラオケ同好会
21 水	柳沢 8:40、高砂会 8:45
22 木	西大滝 8:40
24 土	月例カラオケ大会
27 火	今井 9:00
28 水	戸狩 8:50
29 木	桑名川 8:40
30 金	うた友会
31 土	だいごの会

*送迎時間は目安です。
*乗車する場合は事前に人数をご連絡ください。
湯の入荘: ☎ 0269-65-3312

今月の歌

飯山市社会福祉協議会
「今月の歌」係宛



夜になり過去が見えます老いの夢

瑞穂
瑞穂のバー

結婚相談事業 ☎ 0269-62-7030

♥結婚相談(要予約)
令和8年(2026年)1月10日(土)、1月18日(日)
9:00～12:00
会場:市民活動センター(福祉センター内)



特別会計

■養護老人ホーム

	てるさと
歳入	1億 6,919万円
歳出	1億 6,236万円

■特別養護老人ホーム

	望岳荘	いで湯の里	菜の花苑	ふるさと苑	てるさと
歳入	4億 2,407万円	3億 6,035万円	3億 1,932万円	3億 2,356万円	3億 9,205万円
歳出	4億 1,193万円	3億 5,083万円	3億 1,896万円	3億 809万円	3億 8,135万円

主な支出

■一般会計

要介護認定支援システム標準化事業	1,849万円
病院群輪番制病院運営事業	3,404万円

■養護老人ホーム会計

てるさと	ノートパソコン購入 洗濯機購入 オンコール業務委託	17万円 17万円 161万円
------	---------------------------------	-----------------------

■特別養護老人ホーム会計

望岳荘	食堂エアコン更新工事 泡消火設備修繕工事	990万円 790万円
いで湯の里	居室エアコン更新工事 給水加圧ポンプ更新工事	541万円 429万円
菜の花苑	床暖房用ポンプ更新工事 汚物除去機購入	143万円 92万円
ふるさと苑	高圧機器改修工事 業務用洗濯機購入	341万円 173万円
てるさと	送迎車購入 オンコール業務委託	169万円 238万円

財産(令和7年5月31日)

建物	21,874.99m ²
基金	18億 7,328万円

ふるさと北信濃

2025・冬号 vol.56

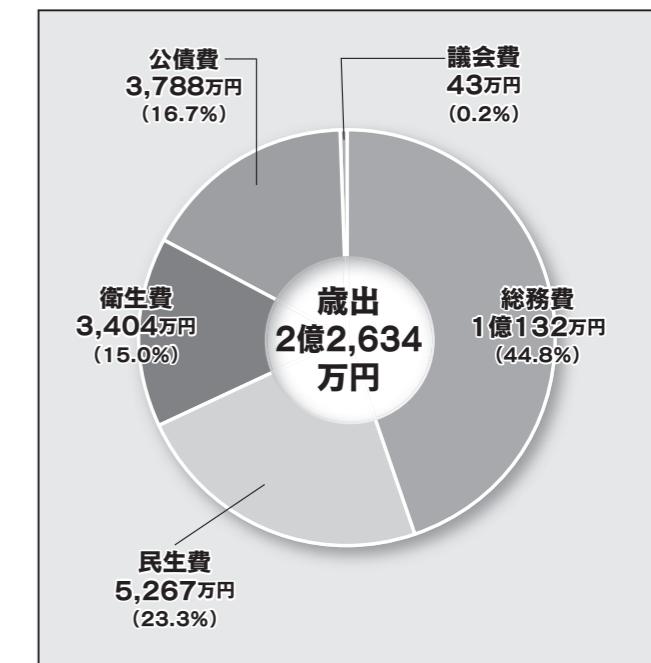
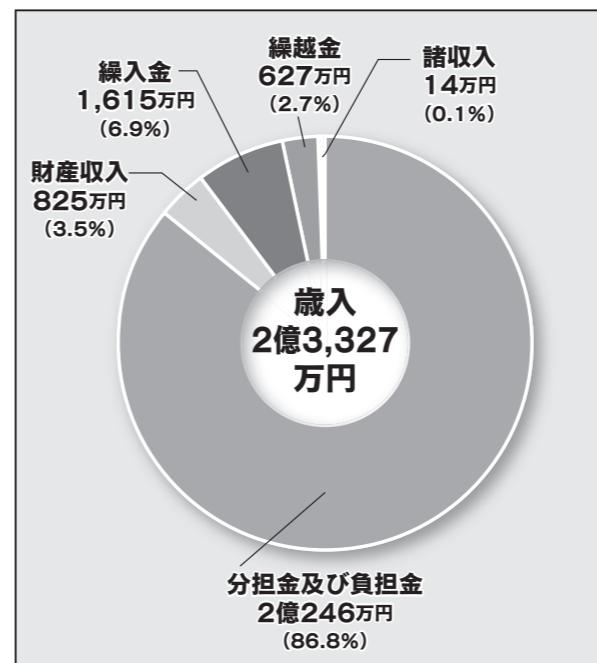
ホームページアドレス <https://www.hokusin.or.jp/>
信越自然郷ホームページ <https://shinetsu-shizenkyo.com/>

発行/北信広域連合 令和7年12月発行 〒389-2101 長野県中野市大字豊津2508 中野市豊田庁舎内 TEL.0269-38-5050 FAX.0269-38-5051 Eメール: kouiki@hokusin.or.jp

北信広域連合 決算報告

令和7年10月の北信広域連合議会定例会において、令和6年度一般会計、特別会計決算が認定されました。
(※1万円未満四捨五入のため数値が一致しない場合があります。)

一般会計



■歳入

- ・分担金及び負担金…関係市町村（中野市・飯山市・山ノ内町・木島平村・野沢温泉村・栄村）、北信保健衛生施設組合、岳北広域行政組合及び岳南広域消防組合からの分担金及び負担金。

■歳出

- ・議会費…定例会（年2回開催）の経費。関係市町村議会から選任された議員23名で構成。
- ・総務費…広域連合の運営、公平委員会に関する事務等の経費。
- ・民生費…介護認定審査会、障害支援区分認定審査会、入所判定委員会、老人ホーム解体の経費。
- ・衛生費…病院群輪番制病院運営事業（休日・夜間における救急・緊急患者の医療確保のための補助金を交付する。）の経費。
- ・公債費…老人ホーム解体に係る起債償還の経費。



ご寄附ありがとうございました

この度、令和7年9月11日に匿名の方よりポータブルトイレ1台とオムツ10袋をご寄付いただきました。

「施設の介護に活用してほしい」との温かいお志、心より感謝申し上げます。施設にて大切に使わせていただきます。

施設の様子を紹介します

北信広域連合では、現在5か所の老人ホーム（養護老人ホーム、特別養護老人ホーム）を運営しています。

利用者の皆様が安心して楽しく生活できるよう、様々な行事を地域の皆様のご協力をいただきながら行っています。



令和7年9月5日に望岳荘敬老祝賀式を開催しました。本年度は、百寿を迎えた4名、米寿を迎えた5名の皆様をお祝いしました。



10月16日に猛暑を避けて秋祭りを開催しました。綿あめやクレープなどを食べながら職員の出し物を見たり、季節外れの盆踊りを踊ったひと時でした。



9月12日に敬老祝賀式を開催しました。百寿1名、白寿1名、米寿6名がお祝いされました。祝舞の美しさに皆様見入っていました。



令和7年9月26日に敬老祝賀式を開催しました。百寿を迎えた1名の方と米寿を迎えた4名の方に中野市からお祝い状と記念品が贈られました。



令和7年8月25日、特養でスイカ割りを行いました。大きなスイカを割ろうと、一生懸命に棒を振り上げました。スイカが割れた時には大きな歓声が聞かれました。

北信広域管内 観光情報 栄村

※各市町村を順次ご紹介しています。



ゲレンデに煌めく1万本の灯火 サカエキャンドルナイト2026 3/7(土) 開催

1万本のキャンドルが幻想的な夜を演出する「サカエキャンドルナイト2026」が2026年3月7日(土)にさかえ俱楽部スキー場で開催されます。

ゲレンデに並んだ1万本のキャンドルはまさに『圧巻』。ライブにキッチンカー、締めくくりには雪上打ち上げ花火が夜空を彩り、感動的な一夜になること間違いなし。このイベントでは来場者の皆さんにキャンドルの点火を手伝っていただきます。さかえ俱楽部スキー場で素敵な時間を過ごしてみませんか？



北信広域連合人事行政の運営等の状況の公表

①職員の任免及び職員数に関する状況

(1)職員の採用及び退職の状況

採用者数	退職者数
6人	9人

(注) 採用者数はR6.4.2～R7.4.1の採用者であり、退職数はR6.4.1～R7.3.31の退職者数です。

②職員の給与の状況

(1)人件費の状況（普通会計及び特別会計の決算を合わせたもの）（令和6年度決算）

歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
2,159,869千円	1,406,142千円	65.1%

(2)職員給与費の状況（普通会計及び特別会計の予算を合わせたもの）（令和7年度予算）

職員数 (A)	給与額（単位:千円）			1人当たり給与費 (B/A)	共済費
	給与	職員手当	計(B)		
163人	593,566	334,306	927,872	5,692千円	181,029千円

(注1) 職員手当には、退職手当を含みません。給与費は当初予算に計上された額です。

(注2) 職員数は令和7年4月1日現在の普通会計及び特別会計に属する人数です。（会計年度任用職員は除く）

(3)職員平均給料月額と平均年齢の状況（令和7年4月1日現在）

平均給料月額	平均年齢	職員数
294,890円	43.3歳	163人

(注) 職員数は令和7年4月1日現在の普通会計及び特別会計に属する人数です。（会計年度任用職員は除く）

(4)初任給（令和7年4月1日現在）

試験区分	初任給
短大卒業程度	204,400円
高校卒業程度	188,800円

(2)育児休業（令和6年度）

新規取得	6人
前年度から継続	5人

③職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1)勤務時間（標準的なもの）

勤務時間	休憩時間
8:30～17:15	12:00～13:00

(注) 利用者のサービス向上のため、早出・遅出・夜勤等細かなシフトがあります。

④職員の分限及び懲戒処分の状況

(1)分限及び懲戒処分者数（令和6年度）

分限処分者数	1人
懲戒処分者数	0人

⑤職員の服務の状況

(1)職員の営利企業等従事制限に係る許可の状況（令和6年度）

申請件数	0件	承認件数	0件
0件	0件	0件	0件

⑥職員の研修及び勤務成績の評定の状況

(1)職員研修の状況（令和6年度）

研修名	内 容
リーダー研修	自ら考えて動くための主体性を身につけ、そのうえでリーダーとして必要なコミュニケーションスキルを高める。
メンタルヘルス研修	職員全員を対象。職場のメンタルヘルスについて、こころの健康づくりの研修を行うことにより精神的な不調を解消し、職務の効率の向上を図る。
人事評価制度評価者研修	人事評価制度の定着に向け、評価者が公平・公正・透明・信頼性のある評価を行う能力の向上を図る。
人権教育研修	人権への意識向上を高め、施設利用者への良質なサービスの提供を図る。
交通安全研修	交通法規の遵守、交通安全意識の高揚を図る。
接遇・コミュニケーション研修	利用者や親族等に対する接遇やコミュニケーション手段及び職員のモチベーションを高める。

⑦職員の福祉及び利益保護の状況 ※受診者数、認定件数には、会計年度任用職員分も含む。

- 定期健康診断受診者数 279人
- 公務災害認定件数 0件
- 通勤災害認定件数 0件（令和6年度）
- 地方公務員法第42条の規定に基づき北信広域連合職員互助会を設置し、福利厚生事業、給付事業を実施。

◆令和6年度 北信広域連合公平委員会の業務状況

- (中野市・飯山市・山ノ内町・木島平村・野沢温泉村・栄村・北信保健衛生施設組合・岳北広域行政組合・岳南広域消防組合・北信広域連合)
- 勤務条件に関する措置要求の状況 (1) 件数 0件
 - 不利益処分に関する審査請求状況 (1) 件数 0件

Data file ~~

飯山市の人口と世帯

■住民基本台帳人口【11月30日現在】

男	女	総人口	世帯数
8,975人	9,406人	18,381人	7,841世帯
(+2人)	(-19人)	(-17人)	(-8世帯)

出生：3人 死亡：21人 転入：40人 転出：41人
() 内は前月との増減。住民基本台帳による

■毎月人口異動調査結果に基づく 推計人口【11月1日現在】

男	女	総人口	世帯数
8,551人	8,982人	17,533人	7,085世帯

「毎月人口異動調査」とは、5年毎に行われている国勢調査の数値を基礎として、次の国勢調査までの期間、県および市町村の人口、世帯数を自然動態（出生・死亡）と社会動態（転入・転出）の数により推計するものです。したがって、厚生労働省が行っている人口動態調査や住民基本台帳法による人口等の数値とは異なっています。

岳北消防本部出場件数【11月】

飯山	木島平	野沢 温泉	栄	応援協定 区域	管轄 外	計 (件)
火災	2	0	0	0	0	2
救助	1	1	0	0	0	2
救急	134	26	16	7	3	0
						186

今月の標語：今やろう 後に回すな 火の始末



Reuse

利融通情報（不用品の情報）

市民環境課 生活環境係 Tel 0269-67-0726（課代表）

不用な方から入用な方への物品の情報提供をしています。ご連絡いただくと、掲載品登録者を紹介しますので、当事者間で交渉をしてください。なお、品物の引き渡し後に生じた問題は当事者間で解決してください。詳しくは、ホームページをご覧ください。



二次元コードで
ホームページ
をチェック！

◆譲ります（一部有料）

座布団（多数）、寝具（多数）、スキー板②、
ポータブルトイレ②、スキーセット②、古紙ストッカー②、
囲碁セット①、長持ち①、ファンキー①、ガスコンロ①、
マッサージチェア①、こたつ天板①、手すり（多数）、
石油ストーブ① 他 31 点

◆譲ってください

ファンヒーター、タイヤチェーン、陶器製湯たんぽ、羽釜、
ミシン、石油ストーブ、スノーダンプ 他 19 点

観光交流都市情報

このコーナーでは、飯山市の観光交流都市に関する最新の観光情報を紹介していきます。

富山県 魚津市



入場無料

会場駐車場（無料）
普通車 1,500 台



みらパーク公式
インスタグラム

みらパーク新春まんぷく祭り

新年のはじまりは、みらパークで味わう「おいしい時間」。キッチンカーや屋外出店が並ぶ、笑顔あふれる3日間。すぐ隣の魚津水族館では、冬限定の展示も開催中。まんぷく祭りとあわせて楽しもう！

■期間

令和8年（2026年）1月2日（金）から1月4日（日）
午前10時から午後4時まで

■会場

魚津総合公園（みらパーク）富山県魚津市三ヶ 1390

■問い合わせ先

NAPs Tel: 080-7290-6247 / mail: contact@uozupark.com

お知らせ

（日本政策金融公庫）

「国の教育ローン」のご案内

教育ローンセンター

Tel 0570-008656（ナビダイヤル）または Tel 03-5321-8656

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。詳しくは、ホームページをご覧いただき、お問い合わせください。



二次元コードから
ホームページを
チェック！

■融資額

お子さま1人あたり 350万円以内

■金利

年 3.15% 固定金利

※「母子家庭」「父子家庭」「交通遺児家庭」「世帯年収 200万円（所得 132万円）以内の方」または「子ども3人以上の世帯かつ世帯年収 500万円（所得 356万円）以内の方」は年 2.75%

■返済期間

20年以内

■使い道

入学金、授業料、教科書代、塾代、自宅外通学に必要な住居費用など

■返済方法

毎月元利均等返済（ボーナス時増額返済も可能）

■保証

（公財）教育資金融資保証基金（連帯保証人による保証も可能）

「緊急情報」を飯山市公式 SNSで配信しています

事業戦略課 情報政策係
Tel 0269-67-0724（課代表）

飯山市公式 SNS（LINE、Facebook）
で、飯山市メール配信サービスの緊急
情報を配信しています。緊急情報以外
の鳥獣情報や飯山線情報などは配信さ
れません。ご自身の環境に合わせて、
ご登録ください。

■配信内容

避難、河川水位、火災情報、地震速報
など（メール配信サービス「緊急情報」）

■登録方法

○フェイスブック（Facebook）
飯山市公式ページで「フォロー」

○ライン（LINE）
飯山市公式ページを「お友達に追加」



飯山市公式 LINE



飯山市公式 Facebook



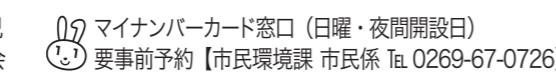
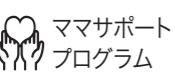
飯山市公式 Facebook

1月情報カレンダー

税金など【納期2月2日(月)・口座振替日1月26日(月)】

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料(7期) 上水区域上下水道使用料(11・12月分)
CATV・インターネット使用料(1月分)

1	木	
2	金	
3	土	・第2回ジュニアスキー教室(アルペン)(戸狩温泉スキー場) ・ジュニアスキー教室(ジャンプ)(長峰多目的グラウンド)
4	日	・飯山市小学生クロスカントリー記録会(長峰クロスカントリースキーコース)
5	月	・年末年始のもえるごみ収集日(飯山地区)【12月参照】 ・市役所仕事始め ・第3回ジュニアスキー教室(アルペン)(戸狩温泉スキー場)
6	火	・年末年始のもえるごみ収集日(飯山地区以外)【12月参照】
7	水	4月健診 ママサポ
8	木	受付時間 17:30~19:15
9	金	離乳食教室
10	土	
11	日	受付時間 8:45~11:45
12	月	・ジュニアスキー教室(クロスカントリー)(長峰クロスカントリースキーコース)
13	火	
14	水	・第5回冬季交流大会(予選)(屋内運動場)(ゲートボール) 10月健診 ママサポ
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	2歳児健診
20	火	・総合相談【38参照】
21	水	・第9回北信濃新聞社杯親善大会(屋内運動場)(ゲートボール) 1歳6月健診 ママサポ
22	木	受付時間 17:30~19:15
23	金	・出張年金相談【38参照】 ・廃食用油・古着の回収9:00~11:00(市役所西側車庫)
24	土	・SAJB級公認第1回戸狩温泉スキー場モーグル競技会(戸狩温泉スキー場)【25日まで】
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	・第6回冬季交流大会(予選)(屋内運動場)(ゲートボール) 3歳児健診 ママサポ
29	木	・飯水小学校スキー大会(長峰クロスカントリースキーコース)
30	金	ママ会 2月児ママの会
31	土	

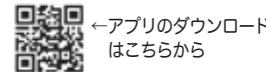


乳幼児健診・予防接種などのご案内

【健康いいやま17歳の答え】①白湯 体温より高い白湯を飲むことで、胃腸などの内臓が温められます。(コーヒー、ホットミルク、カフェオレは飲むとほと温かくなるような気分になりますが、身体を冷やすこともあります。)

種類	区分	日付	時間	内容・対象等	場所
乳幼児健診	4ヶ月児	1月7日(水)		受付:午後1時~ ※対象者には個別でご案内をお送りします	・身長・体重測定 ・医師による診察(月齢による) ・保健師との相談など
	10ヶ月児	1月14日(水)			
	1歳6ヶ月児	1月21日(水)			
	2歳児	1月19日(月)			
	3歳児	1月28日(水)			
ママサポートプログラム	予防接種			個別の医療機関等へご予約いただき、接種をお願いします。接種ができる医療機関など、詳しくは飯山市ホームページ、母子手帳アプリ「母子モ」をご確認ください。	
	mamaとbabyのしあわせトーク	1月7日(水)	午前10時~午前11時30分 ※受付:午前9時30分~	出産後から生後1歳6ヶ月まで(1歳6ヶ月の月末まで参加可)のお子さんのお母さんが対象となります。母乳相談は予約が必要です。その他は予約は必要ありません。	飯山市保健センター Tel 0269-67-0727
	リラックスストレッチ	1月14日(水)	午前10時~午前11時30分 ※受付:午前9時30分~		
	【学習】産後の身体を整えよう	1月21日(水)	午前10時~午前11時30分 ※受付:午前9時30分~		
	健康相談・母乳相談	1月28日(水)	午前9時30分~午前11時		
離乳食教室	離乳食教室	1月9日(金)	午後2時~	令和7年(2025年)8月生まれのお子さんの保護者の方が対象です	
	2ヶ月児ママの会	1月30日(金)	午後2時~午後3時30分	令和7年(2025年)11月生まれのお子さんのお母さんが対象です。	

☆予防接種スケジュール自動作成機能など子育てに役立つ機能満載の「母子モ」をご活用ください。



各種窓口などのご案内

種類	日付等	時間	場所	問い合わせ先	内容
人権相談		午前8時30分~午後5時15分	法務局飯山支局	法務局飯山支局 Tel 0269-62-2302	人権に関する相談
人権福祉総合相談		午前8時30分~午後4時30分	いいやま人権福祉センター	いいやま人権福祉センター Tel 0269-81-3101	人権に関する相談
飯山市総合相談窓口	月曜日から金曜日まで(ただし祝日を除く)		市役所1階保健福祉課	市役所保健福祉課 Tel 0269-67-0727	どこに相談していいかわからない等の困り事の各種相談の窓口
家庭児童相談教育相談		午前8時30分~午後5時15分	市役所1階こども女性家庭センター	こども女性家庭センター Tel 0269-67-0742	家庭や児童・教育に関する相談
女性相談			市役所1階相談室	市役所相談室 Tel 0269-67-0742	女性の悩みや困りごとの相談
いじめ電話相談			市役所1階相談室	市役所相談室 Tel 0269-67-0742	いじめに関する相談
心配ごと相談	毎週水曜日(要予約)	午前9時~正午			相談員による心配ごと相談
総合相談	1月20日(火)	午前9時~午後3時	飯山市社会福祉協議会 センター(本町)	飯山市社会福祉協議会 センター(本町) Tel 0269-62-2840	女性・人権・家庭・行政・法律などに関して無料で相談。午前11時から午後3時は弁護士による法律相談あり。
出張年金相談	1月22日(木)	午前10時~午後3時	飯山商工会議所	長野北年金事務所 お客様相談室 Tel 026-244-4097	年金に関する相談・各種手続き・申請の受付(要予約)

