

クローズアップ

## 飯山市の展望

新年あけまして

おめでとーございます



今年何と言っても達成しなければならぬと決意しているのは、2028国民スポーツ大会で使うノーマルヒルジャンプ台のサマージ化（人工芝化）予算を議会の理解と市民の応援で実現することです。

特定地域づくり事業協同組合を設立し、冬はスキー場、春は農業オペレーターのように、季節ごとに仕事が変わる人の安定雇用、社会保険加入を提供します。

### 産業、雇用

観光については、斑尾高原のまちづくり条例化、戸狩温泉スキー場の新たな開発の支援、小菅・北竜湖については今月から県立歴史館で小菅展が開催されています。このようにエリア別の重点事項を決めて取り組みます。

旧城南中学校、旧4小学校の利活用にも本格着手します。大阪、名古屋、東京で飯山の天然雪を用いたスノーワンダーランドを開催し、飯山市の知名度を大幅にアップします。

関連して公共交通の大改善も、現在進めている相乗りタクシーとライドシェアタクシーの実証試験結果を分析し、令和8年度（2026年度）内に本格実施に取り組みます。

また、雪活用を進める企業や自治体が集まる「雪の市民会議」を飯山市で開催します。

### 教育、スポーツ、子育て、女性に選ばれる地域作り

2028国民スポーツ大会のスキー競技4種目（ジャイアントスラローム、スペシャルジャンプ、コンバインド、クロスカントリリー）、カヌー競技スプリント種目の準備に万全を期します。

爽やかな挨拶をかわし合える地域づくりを目指します。各地区にお願いしている役職の2割削減を目指します。3月に中間報告、6月に報告を出します。

中小企業の休日部活動の地域展開については、受け皿となる地域クラブの運営支援などに岳北4市村（飯山市、木島平村、野沢温泉村、栄村）で連携して取り組みます。

あらゆる施策の推進にあたり、人口対策、特に社会人口増減改善の視点を貫きます。

飯山市長 江沢岸生



令和7年（2025年）8月に大阪で開催された「いいやまスノーワンダーランド in 大阪」



「えほんコミュニケーターによるおでかけおはなし会



相乗りで割引が適用される「いいやま相乗りタクシー」（上）と一般ドライバーが自家用車で運行する「いいやまライドシェア」（下）



学校跡地の利活用に向けて公募した旧城南中学校

### エトセトラ

いろいろな政策分野の推進にあたって、無作為抽出法で参加者を選び検討する「くじ引き民主主義」の方法を活用します。

飯山市長 江沢岸生











## 会計年度任用職員（非常勤職員）を募集します



総務課 庶務係 TEL 0269-67-0720

4月採用の会計年度任用職員（非常勤職員）を募集しています。会計年度任用職員の方には、一定期間（任期1年以内、勤務成績により更新あり）任用させていただき、事務職、専門職種など市行政の一翼を担っていただきます。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。

### ■募集職種

フルタイム	事務職（一般事務）
	専門職（看護師、保健師、主任介護支援専門員、介護支援専門員、社会福祉士）
パート	事務職（一般事務）
	事務職（障がいのある方対象）

### ■試験日

2月18日（水）

### ■試験内容

事務職：事務能力基礎試験、口述試験

専門職：口述試験

※事務職のうち、障がいのある方を対象とした区分は口述試験のみ  
※事務能力基礎試験は日常の業務に必要な基礎的能力についての試験です。試験の準備は必要ありません。

### ■申込方法

会計年度任用職員採用候補者試験実施要項をご覧ください。お申し込みください。要項はホームページに掲載しているほか、総務課庶務係で配布しています。また、申し込みには、ハローワークからの紹介状が必要となります。

### ■申込締切

2月9日（月）



二次元コードで  
ホームページを  
チェック！



令和8年度（2026年度）

## 検（健）診申込調査票の提出をお願いします



保健福祉課 健康増進係 TEL 0269-67-0727

令和8年度（2026年度）に実施する検（健）診の申込調査票を郵便でお送りしました。これは、市で実施する検（健）診の受診希望をまとめるとともに、「他で受ける（職場・人間ドック）」等の市民の皆さんの受診状況を把握するためのものです。必要事項を記入し、提出をお願いします。



### ■提出方法

- ・同封の返信用封筒に入れ郵送。
  - ・市役所保健福祉課窓口（市役所1階4-5窓口）へ直接提出
  - ・ながの電子申請サービスによるオンライン申込
- ※市の検（健）診を受けない場合も必ずご記入のうえ、申込調査票をご提出ください。

### ■提出期限

2月2日（月）

### ながの電子申請サービスによるオンライン申込

調査票をお手元にご用意して入力画面に進んでください。

※インターネットから申込をした場合、紙の調査票の提出は不要です。インターネットと紙媒体、両方で申し込みをした場合はデータが正しく登録されませんのでご注意ください。



ながの電子申請  
サービスに申込  
はこちら

### 特定健診・後期高齢者健診・ヤング健診は継続受診が効果的です！

特定健診の目的は、発症する前に異常に気付き、生活習慣を改善することで生活習慣病を防ぐことです。検（健）診は、健康なうちに受診してこそ意味があります。自分の健康のため、家族のために、ぜひ定期的に受診してください。

健診の結果からリスクに応じて、情報提供、動機づけ支援、積極的支援等、個人に合わせた食事や運動等の望ましい生活習慣のためにサポートをします。自分の生活習慣をふり返り、自分なりの健康づくりをしていきましょう。



雪を資源として楽しみつくそう！

## 第43回 いいやま雪まつり 2/7（土）・8（日）開催



いいやま雪まつり実行委員会 TEL 0269-62-0156

地域を元気にしたい若者たちの想いから生まれた「いいやま雪まつり」が、今年もやってくる！市内各所には迫力満点の大型雪像が登場し、飯山城址公園ではスノースライダーや小さなお子様から大人、ご年配の方まで楽しめる各種イベントが盛りだくさん！最新情報はホームページやInstagram（インスタグラム）でご確認ください。



二次元コードで  
ホームページを  
チェック！

### ■開催日

2月7日（土）・8日（日）

### ■場所

市内全域（各商店街などに大型雪像が出現！）

### ■会場と主な内容

○飯山城址公園

開会セレモニー、大型雪像、スノースライダー、ステージイベント、奈良澤大天狗、飲食物販売 など

○飯山市文化交流館なちゅら

地域の皆さんによるステージ、マルシェ など

### ■豪華景品を当てよう！

○雪像ウォークラリー……街中の雪像を回って応募しよう！

○フォトコンテスト……雪まつりの写真を撮って応募しよう！



いいやま雪まつり



## 第26回 かまくら祭り 2/7（土）・8（日）開催



かまくら祭り実行委員会（外様地区活性化センター内） TEL 0269-62-1029

外様地区のかまぐらの里では、今年も、かまくら祭りを開催します。地元のおいしいものが並ぶ売店や、雪原が花火の色に染まるお祝い花火も必見です。市民の皆さまのご来場をお待ちしております。

### ■開催日時

2月7日（土）午前10時から

8日（日）午後 3時まで

### ■場所

レストラン ことぶき村周辺

（飯山市寿 807-2）

### ■主な内容

花火【7日の午後7時（予定）】、アトラクション、売店など



### かまぐらの里

かまくら祭り開催日以外でも、かまぐらの里として、レストラン、アクティビティなどを行っています。是非お立ち寄りください。

### ■期間

1月23日（金）～3月1日（日）

### ■入場料

大人 300 円、小学生 100 円（かまくら祭り開催日は無料）





飯山市役所で行われた制度設計会議

12月17日、「第1回斑尾高原のまちづくりに関する制度設計会議」を飯山市役所で開催しました。斑尾高原は県境・市境をまたぐ観光地であり、これまで斑尾高原観光協会が制定した「斑尾高原環境保全条例(自主的ルール)」によって行政境を超えた観光地の環境を守ってきました。しかし現在、国際化が進みつつある斑尾高原は、新たな観光地として進化する将来

を見据えたまちづくりルールを整えておく必要があります。そのため、現行の「斑尾高原環境保全条例(自主的ルール)」を法律に基づいた制度にするための検討・検証をするべく、当会議を設置しました。会議は学識者、斑尾高原観光協会、長野県、新潟県、妙高市、飯山市で構成され、令和8年(2026年)春、制度設計に関する提言書をまとめる予定です。

## 斑尾高原のまちづくりに関する制度設計会議を開催

12月1日、飯山市雪かき支援員の辞令交付および発足式を、飯山市役所で開催しました。

## 雪かき支援員辞令交付式を開催

ます。12月1日現在の受付件数は252件で、昨年より2割程多い件数でスタートとなりました。

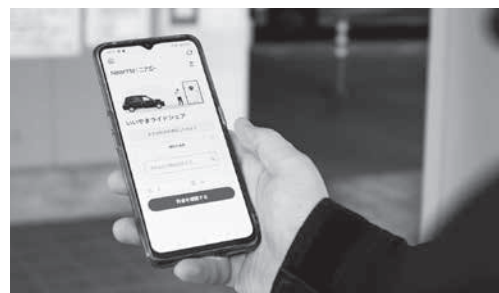
辞令交付式では、雪かき支援員12名に、江沢市長が辞令を手渡しました。支援員代表の米持さんは「雪片付けができない方が、安心して飯山で過ごせるよう雪かき支援業務に取り組みたい」とあいさつしました。



12名の雪かき支援員と江沢市長



自家用車を用いたタクシーに乗車する利用者



「いいやまライドシェア」の予約画面

地域を結ぶ新しい交通モデル「いいやまライドシェア」の実証実験を開始(3月31日まで)

12月12日、長野交通株式会社と株式会社NearMeが連携した「いいやまライドシェア」の実証実験を開始しました。

「いいやまライドシェア」は、タクシー事業者の管理のもと、一般ドライバーが自家用車を用いて有償で人を運ぶ「日本版ライドシェア」で、冬季に増加するインバウンド需要に対応可能な交通手段を確保することを目的としています。



二次元コードでホームページをチェック!

野沢温泉村、栄村で、前述の市町村が発源地または目的地のいずれかに設定されていれば、妙高市、上越市、飯綱町、信濃町、小布施町、須坂市、長野市、大町市、白馬村、小谷村まで運行可能です。

タクシーの配車が困難な時など、移動手段に困り際には、是非「いいやまライドシェア」をご利用ください。



## 若者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

### 大深若者住宅



- |        |                                                                                                                                                                            |                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ■募集戸数  | 1戸                                                                                                                                                                         | ※連帯保証人の要件<br>・申込者と別生計の方<br>・収入状況について市長が適当と認める方<br>・公営住宅に入居していない方ほか |
| ■構造等   | 木造2階建                                                                                                                                                                      |                                                                    |
| ■間取り   | 1LDK ロフト付                                                                                                                                                                  |                                                                    |
| ■家賃    | 35,000円/月                                                                                                                                                                  |                                                                    |
| ■駐車場   | 有り(無料)                                                                                                                                                                     |                                                                    |
| ■入居保証金 | 70,000円                                                                                                                                                                    |                                                                    |
| ■入居資格  | 次の全てに該当する方<br>・夫婦(または3カ月以内に婚姻予定の方)とその親族<br>・世帯全員が40歳以下<br>・暴力団員でない方<br>・世帯総収入年額が800万円以下<br>・将来にわたり飯山市に住む方<br>・市税等を滞納していない方<br>・市が定める要件を満たす連帯保証人を設定できる方<br>※入居可能期間期限あり(要確認) |                                                                    |

- 入居可能日 3月2日(月)【入居指定日:3月16日(月)】
- 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ください《郵送不可》)
- 申込期間 1月20日(火)から2月10日(火)まで(土、日を除く)  
※午前8時30分から午後5時15分まで
- 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》2月19日(木)午前10時から【飯山市役所4階 第3委員会室】



## 「もえないごみ専用袋」をリニューアルします

市民環境課 生活環境係 TEL 0269-67-0726

現在の「もえないごみ専用袋」には持ち手がなく、ごみを出す際には袋の口をひもで結ぶなどしてお使いいただいておりますが、「もえるごみ指定袋」と同様に、袋に持ち手を付けた形で、今までよりも使いやすい仕様に変更します。また、袋の名称も「不燃ごみ指定袋」に改めます。(価格は据え置きです)

現在お使いいただいている袋の在庫が終わりしだい、新しい袋が店頭に並びますが、現在の袋もこれまでどおりお使いいただけます。

袋の形が変わり、ごみを出すのが便利になっても、引き続きごみの減量にご協力をお願いします。







## 「旧4小学校利活用ビジョン検討市民会議」公募委員の募集について

総務課 公民連携推進係 TEL 0269-67-0720

令和7年3月に閉校となった旧泉台小学校、旧常盤小学校、旧戸狩小学校、旧東小学校の利活用に関する公募に向けて、「旧4小学校利活用ビジョン検討市民会議」を設置します。この会議では、受け入れるべき業種や業態、そして地域との調和を重視し、持続的発展に寄与するための利活用ビジョンを検討していただける公募委員を募集します。詳しくは飯山市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！

## ■募集人員・報償

若干名・日額 5,700 円

## ■委員任期

2月下旬から5月末まで（予定）

## ■その他

会議は平日昼間 5 回程度を予定

## ■募集期間

1月16日（金）から2月16日（月）まで

## ■応募資格

次の①～④の要件に該当する方

- ①飯山市に住居登録している18歳以上の方
- ②他の審議会等の公募による委員に選任されていない方
- ③飯山市職員および飯山市議会議員でない方
- ④市税等を滞納していない方

## ■応募方法

飯山市ホームページから応募用紙をダウンロードし、総務課まで持参、郵送、FAX、E-Mail により提出してください。

## 「戸狩工業団地有効活用検討委員会」公募委員の募集について

商工観光課 商工係 TEL 0269-67-0731

飯山市では、遊休土地の有効活用を目的に、工業団地以外の活用方法も含め検討する「戸狩工業団地有効活用検討委員会」を設置します。本委員会の委員を公募します。活用方法にご意見いただける方は応募ください。詳しくは飯山市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！

## ■募集人員・報償

若干名・日額 5,700 円

## ■委員任期

2月中下旬から令和9年(2027年)3月(予定)

## ■その他

会議は平日昼間 2 時間、5 ～ 6 回程度を予定

## ■募集期間

2月2日（月）まで

## ■応募資格

次の①～④の要件に該当する方

- ①飯山市に住居登録している18歳以上の方
- ②他の審議会等の公募による委員に選任されていない方
- ③飯山市職員および飯山市議会議員でない方
- ④市税等を滞納していない方

## ■応募方法

飯山市ホームページから応募用紙をダウンロードし、商工観光課まで持参、郵送、FAX、E-Mail により提出してください。

パソコン・スマホの

「困った…」

スッキリ解決！

⚠️トラブル対応 ⚙️初期設定  
🌐ネットワーク構築



📍対応エリア 木島平村/野沢温泉村/中野市  
飯山市 /山ノ内町 周辺

☎️(株)エスネットサービス 0269-82-4111

## 広報紙への広告掲載募集しています

## ■規格等

紙面の下段 1色刷り（白黒）1枠当たり縦 46 mm、横 86 mm  
（2 枠一括掲載も可能）掲載期間は1月単位とし、最長6月

## ■広告料

1枠当たり月額 5,500 円（税込）同一内容で6月引き続いて掲載  
する場合は、1枠当たり 27,500 円（税込）

■お問い合わせ 事業戦略課 0269-67-0724

国立大学法人東京大学生産技術研究所と  
風水害に関する協定を締結

12月15日、国立大学法人東京大学生産技術研究所と「長時間洪水予測技術を用いた災害対策の推進に関する協定」の締結式を飯山市役所で開催しました。

この協定は、72時間先の洪水状況を予測できる「長時間洪水予測技術」を活用し、効果的な災害対策を実現するための研究を推進するとともに、市内における風水害への対応力を高度化することを目的としています。

締結式当日は、東京大



江沢市長（左）と国立学校法人東京大学生産技術研究所の年吉所長（右）



長時間洪水予測技術の説明を受ける江沢市長

学生産技術研究所、名古屋大学、京都大学の研究者など約20名が出席し、東京大学生産技術研究所の年吉所長は「協定が飯山市と研究チームにとって、実り多き活動となることに期待したい」と力強くあいさつしました。

今後、長時間洪水予測技術の実装に向けた課題を解決するべく、飯山市をフィールドに各種シミュレーションや長時間洪水予測を用いた防災対応などの研究を行います。

## 着雪防止「SLUG（スラッグ）シート」

## 太陽光パネルの発電効率向上実証事業に協力



太陽光パネルに「SLUG シート」を貼付

12月19日、飯山市役所駐輪場の太陽光パネルに「SLUGシート」を貼付し、着雪防止性能を検証する試験が開始されました。この特殊なシートがパネル表面への着雪を防ぐことで、発電効率の向上だけでなく太陽光パネルの破損リスクの軽減も期待できます。

この実証事業は、東山フ

地域にとっての理想の医療を  
健康のまちづくりを考える集い2025を開催

12月19日に、「健康のまちづくりを考える集い2025」を飯山市公民館で開催しました。

今年で3回目を迎えたこのイベントは、住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで続けられるよう地域医療について考えることを目的としています。

当日は市民、医療関係者、民生委員、保健補導員、市役所職員を含む約70名が参加し、福井大学教授で地

域力創造アドバイザーの井階友貴先生による講演が行われたほか、参加者がそれぞれの立場から理想の医療を考えるカードゲーム型のワークショップ「メド・メッセ」を行いました。

講演で井階さんは「住民と医療のココロの距離が求められている」と述べた上で、「立場の違う方同士のココロが通じる機会を持ち続けることが大切」と参加者に語りかけました。



地域医療について講演する井階先生

イルム株式会社、国立研究開発法人産業技術総合研究所などが共同で実施し、環境省「地域共創・セクター横断型カーボンニュートラル技術開発・実証事業」に採択されています。この度、飯山市は豪雪地帯での試験場を提供します。





## 自死遺族等交流会「こもれびに集つ」を開催します

長野県精神保健福祉センター  
Tel 0269-676-0680

身近な人を自死で失い遺された方は、悩みや困難、苦しさを抱え心理的にも身体的にも辛い状況になることがあります。「こもれびに集つ」は、同じような経験をした方々が集まり、気持ちを語り聴き合いわかち合う場です。他の方のお話を聴くだけでも構いませんので、ご参加をお待ちしております。

### ■日時

3月2日(月)

午後2時から午後4時まで

### ■参加方法

オンライン会議システムZoom(参加申込者にURLをご案内)

### ■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(下記二次元コードからお申し込みください。)

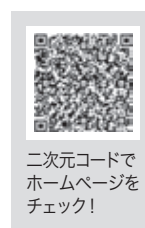
②長野県精神保健福祉センター「こもれびに集う担当」までご連絡ください。

### ■参加料

無料

### ■申込期限

2月24日(火)まで



二次元コードでホームページをチェック!

心の不安、話してみませんか  
こころHOUT(ほつと)相談会のお知らせ

保健福祉課 健康増進係  
Tel 0269-67-0727

精神保健福祉士による心の健康相談会を開催します。ご本人はもちろん、ご家族、関係者のみの相談も行っています。相談は予約制です。事前にご連絡をお願いします。

### ■日時

2月9日(月)

午後2時から午後4時まで

### ■場所

飯山市保健センター

### ■相談内容

うつ、人間関係の悩み、ひきこもり、不登校、子どもや思春期の心の悩み、医療機関にいけない、眠れない、死にたい...など

1月10日は110番の日  
110番の正しい利用をお願いします

飯山警察署  
Tel 0269-62-0110

「110番」は、緊急の事件や事故が発生した際、その被害者や目撃者等から、いち早く通報を受け、負傷者の救護や犯人検挙などの警察活動を迅速・的確に行うための緊急通報用電話です。県内での通報は、全て長野県警察本部通信指令課につながります。地域の安全・安心を守るため、110番の正しい利用をお願いします。

○迷ったら110番通報

○緊急ではない110番通報はしない

○相談は「#9110」緊急でない問い合わせは飯山警察署へ

○運転中の携帯電話使用は禁止です

○110番通報をする場合は、落ち着いて警察官の質問に答える

○誤って通報した場合は、すぐに電話を切らず「間違い」であることを伝える

宝くじの助成金で整備しました

総務課 庶務係  
Tel 0269-67-0720

公益財団法人長野県市町村振興協会が実施している「地域活動助成事業」を活用して飯山市消防団が防火服等を整備しました。

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に行われています。



## すきま時間を有効に活用してみませんか 「令和8年経済センサス - 活動調査」の調査員を募集しています

企画財政課 企画調整係 Tel 0269-67-0722

### ■経済センサス - 活動調査とは

5年に1度、総務省および経済産業省により実施される統計調査で、国内の事業所・企業の経済活動を明らかにする調査です。調査結果は、国や地方自治体において地方交付税の算定や各種行政政策の立案などに利用されるほか、民間企業における経営計画の基礎資料として広く活用されています。

### ■調査員の業務内容

調査員の仕事は大きく分けて5つあります。

- ①調査員事務打ち合わせ会に参加して調査内容について説明を受ける
- ②担当調査区内の事業所の所在地等を確認する
- ③対象となる事業所を訪問し、調査票の配布、調査内容の説明を行う(事前にインターネットで回答した事業所を除く)
- ④調査票を回収する(インターネットで回答した事業所を除く)
- ⑤回収した調査票を市へ提出する

### ■活動期間

おおむね5月から6月まで

### ■報酬

4万円～6万円程度(令和3年実績より)

※国の報酬額が未定のため、変更となる可能性があります。

### ■応募資格

- ・20歳以上で最後まで責任をもって遂行できる方
- ・調査で知りえた秘密を守れる方
- ・警察、選挙、税務に直接関係のない方
- ・暴力団員その他反社会的勢力と関係を有しない方

### ■応募方法

2月10日(火)までに企画財政課企画調整係まで電話・メールにてお申込みください。

メール: kikaku@city.iiyama.nagano.jp

経済センサス  
活動調査

令和8年6月1日

総務省・経済産業省・都道府県・市区町村

国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者の方へ

## 医療機関・薬局の受付ではマイナ保険証をぜひご利用ください!

市民環境課 国保年金係 Tel 0269-67-0726

### マイナ保険証の3つのメリット

#### ①より良い医療を受けられる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになり、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。



#### ②手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いを免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。



#### ③救急現場で活用できる

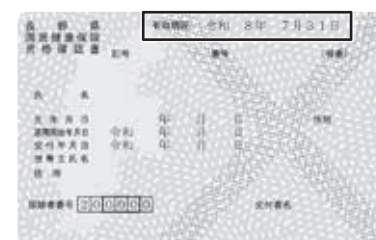
救急現場で、搬送中の適切な応急処理や搬送先の選定などに活用され、救急搬送がスムーズに行われます。



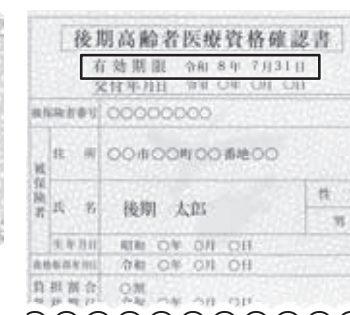
### マイナ保険証をお持ちでなくても、資格確認書で医療機関等を受診できます

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入されている方でマイナ保険証をお持ちでない方には、令和7年(2025年)7月に資格確認書をお送りしました。有効期限は、令和8年(2026年)7月31日(金)です。

以前の保険証と同様に医療機関等でご利用いただけます。



国民健康保険資格確認書「藤色」▲  
後期高齢者医療資格確認書「青色」▶





## 後期高齢者個別健診についてのお知らせ

保健福祉課 健康増進係 TEL 0269-67-0727

後期高齢者健診は医療機関での受診が可能です。今年度の集団健診は全日程が終了したため、今後受診予定の方は個別健診をお申し込みください。なお、令和7年(2025年)4月1日以降に集団健診・人間ドックを受診済の方、令和8年(2026年)3月31日までに人間ドックを受診予定の方はお申込みいただけませんのでご注意ください。

### ■対象者

75歳以上の市民で後期高齢者医療保健に加入している方

### ■受診期間

3月31日(火)まで

### ■受診可能医療機関

飯山赤十字病院、いいやまファミリークリニック、北信総合病院(五十音順)

### ■受診までの流れ

- ①飯山市役所 保健福祉課健康増進係へ電話で申込
- ②申込後、受診券を郵送にて受け取り
- ③受診希望の医療機関へ予約
- ④受診券を持参し、健診を受診

### ■受診料

無料



## 水抜栓で水道管の凍結対策をお願いします

上下水道課 業務係 TEL 0269-67-0739

水抜栓(不凍栓)は、寒冷地において水道管の水を排水することで、凍結による破損を防ぐために設けられているものです。夜間や外出時など、長時間水道を使用しないときは、水抜栓で水を抜くことをおすすめします。普段から水抜栓の場所と動作の確認をしましょう。

### 【注意】

回し切らず中途半端にすると、常に排水された状態になり、水道料金が発生してしまいます。この場合の料金はお客さまのご負担となります。



## 「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

飯山市公式SNSで、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

### ■登録方法

- ライン(LINE)  
飯山市公式ページを「お友達に追加」
- フェイスブック(Facebook)  
飯山市公式ページで「フォロー」



## 食生活改善推進員(食育ボランティア)養成講座参加者を募集しています

北信保健福祉事務所 健康づくり支援課 TEL 0269-62-6311  
保健福祉課 健康増進係 TEL 0269-67-0727

北信保健福祉事務所による「食生活改善推進員(食育ボランティア)養成講座」を開催します。講座では、健康づくりのための食生活や食品衛生、郷土料理などについて学びます。

男女問わずどなたでも参加できます。料理や健康づくり、地域の食育活動に興味がある方の参加をお待ちしています。

■開催場所 長野県飯山庁舎(飯山市静間1340-1)

■参加費 1回500円(調理実習費として)

■申込期限 2月6日(金)

■日程・内容(時間:午前9時30分から午後0時30分まで)

日付	内容
2月13日(金)	・北信地域の健康課題(仮) ・食生活改善推進員組織の成立(仮) ・地域に伝わる郷土料理～飯山市～(調理実習)
2月20日(金)	・自分の食生活を振り返ろう ・塩分チェックシート ・みそ汁の塩分濃度測定 ・地域に伝わる郷土料理～山ノ内町～(調理実習)
3月2日(月)	・自分の手洗いは大丈夫? ・感染症・食中毒予防のために ・地域に伝わる郷土料理～中野市～(調理実習)

## 個人住民税(市・県民税)の電子申告が可能となりました

税務課 市民税係 TEL 0269-67-0723

eLTAX(エルタックス)の「個人住民税電子申告システム」が開始され、スマートフォンやパソコンから、マイナンバーカードを使って、個人住民税(市・県民税)申告書の作成および提出が可能となりました。令和8年度分(令和7年中の所得)申告から利用できます。電子申告の詳細については、eLTAXホームページをご覧ください。



電子申告はエルタックスホームページをチェック

### 電子申告の流れ



申告会場に向くことも、申告書の記載・印刷・郵送も必要ありません。スマホやパソコンからeLTAX個人住民税電子申告システムに簡単アクセスすることができます。

### 確定申告書の電子申告はe-Tax(イータックス)をご利用ください

e-Taxのご利用には、利用者識別番号(16桁)が必要です。初めてe-Taxを利用する場合は、事前にe-Taxウェブサイトで番号を取得してください。確定申告の提出については、国税庁のホームページをご確認ください。



確定申告はイータックスホームページをチェック

**樹木の伐採・剪定は ツリーワークス太田**

●高くなり過ぎた木 ●屋根やお墓の上に伸びた木 ●車両が入れない場所の木など

切ることが難しいと思われていた樹木の伐採、お任せください! ロープワークによる特殊伐採技術で、安全・効率的に施工いたします。一般的な庭木の剪定作業も承っております。

090-7173-7534 (オタ直通) info@treeworks-ota.com  
現地を確認の上お見積もりいたします。お気軽にお問合せを! 飯山市常盤 1120-4

**買取のまるよし** イオン中野店 / 年中無休

**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 ●サイズが合わない指輪 ●名前入りアクセサリ ●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


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!

**洋酒買取** 飲まずにしまってい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!

TEL 0269-27-4886 古物商許可証番号: 長野県公安委員会 第48103200010号



# 防災ナビ



第196回  
暖房器具からの火災を防ぐポイント

危機管理防災課 Tel 0269-67-0721

これからは、暖房器具が手放せない季節となりますが、ちょっとした不注意により思わぬ事故や火災につながる場合があります。

安全、快適に暖房器具を使用するためにあらためて確認をお願いします。

◆衣類など可燃物の近くで使用しない

①ストーブの上で洗濯物を乾燥すると、落下した時、火災となるおそれがあるのでやめましょう。

②カーテンや衣類・布団・ふすまなどのそばでは使用しないようにしましょう。

◆スプレー缶などをそばに置かない

スプレー缶などをストーブやファンヒーターなどの暖房器具の上や近くに放置していると、放射熱や熱伝導で過熱され、缶の内圧が上昇して破裂

し、爆発するおそれがあるので絶対にやめましょう。

◆寝るときや外出するときには必ず火を消す

①布団などが接触して火災となるおそれがあるので、寝るときや外出するときはスイッチを切る習慣を身につけましょう。

②電気ストーブ・石油ファンヒーターは、長期間使用しないときには、誤ってスイッチが入ることを防ぐためにコンセントを抜きましょう。

◆石油ストーブのタンクの口金は確実に締まったことを確認してからセツトする

①給油時は必ず消火し、火が消えたことを確かめてから給油しましょう。

②タンクへの給油は、石油ストーブとは別の場所・火気のない場所で行いましょう。

③火気のないところで一度タンクをひっくり返し、タンクから灯油が漏れないことを確認してからセツトしましょう。また、漏れてしまった時はよく拭き取りましょう。

◆低温やけどにも注意

電気カーペットやこたつで、体の同じ場所が長時間触れないようにしましょう。また、これらは就寝用の暖房器具としての使用は避けましょう。

## 美しさと挑戦を力に変えて

秋津地区 坪根 曜己 さん

ミセス&ミスター・オブ・ザ・イヤー 2025  
ジャパンファイナル 出場



# イーひと発見!

いいひと はっけん # 236

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

## 和

歌山県出身の坪根さんは、外見だけでなく人生経験や内面的な美しさを競うコンテストの「ミセス&ミスター・オブ・ザ・イヤー 2025 長野大会」で準グランプリを獲得し、11月23日と24日に同コンテストの「ジャパンファイナル」に出場しました。

## 坪

根さんは、結婚を機に秋津地区へ移住し、現在は北海道や北信エリアでスキーインストラクターとして活躍しています。スキー業界では、結婚や出産を機に女性が発見から離れてしまうことが多い中、坪根さんは「結婚や出産後もスキーを続けたい」という強い意志と「女性として美しくありたい」「自分を磨きたい」という思いからコンテスト出場を決意。自身の活動が注目されることで子育てしながら、インストラクターとして働ける環境を作りたいと考えました。

## 全

国大会である同コンテストの「ジャパンファイナル」では、残念ながら受賞には至りませんでしたが、コンテスト出場により得た経験は大きく「ウォーキングを日常に活かすことで体幹を鍛え、姿勢も改善される」と話します。


## 今

後は、この経験を基に子育て世代の母親向けのイベントやスキーレッスンに取り入れるなど「新しいことに挑戦していきたい」と今後の思いを語りました。

# 健康

## 大切にしよう、こころの健康

保健福祉課 健康増進係 Tel 0269-67-0727 (課代表)



心と身体は互いに密接な関係にあり、身体の状態が良好であれば、心の状態も整いやすくなることが分かってきています。その身体の健康を支えているのが、日々の生活習慣です。生活習慣を見直すことは、こころの健康を保つうえで重要です。

### ■こころの健康を支える生活習慣

①規則正しい生活：毎日、同じ時間に起床し、同じ時間に就寝する習慣を身につけましょう。

②バランスの良い食事：魚や肉、豆腐などから、たんぱく質を十分に摂取することを心がけましょう。

③定期的な運動：ウォーキングや散歩などの軽い運動を、週に2回程度行いましょう。

④ストレス解消：読書や音楽鑑賞など、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。

心の健康を保つために、ご自身の生活習慣を見直してみましょう。

〈当たるとスッカリ! クイズコーナー〉

Q. ストレスによって引き起こされる身体の状態はどれですか?


① 血圧が高くなる ② 血糖値が高くなる  
③ 頭痛がする ④ 便秘や下痢になる

A. 答えは 38 をご覧ください。


# グロリアのいやま

## ちうたんさく

飯山市国際交流員



二次元コードでInstagramをチェック!



48 飯山市の宝物を拝見しました。

飯山市の皆さん、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

日本の家庭では新年に歳神様を迎えるために、年末に家の大掃除を行う習慣があります。皆さんは大掃除をする時に、家財道具を整理しましたか?整理した際に、宝物は出てきましたか?

先月、飯山市ふるさと館の企画展「収蔵品展」に行った時に、ふるさと館に寄贈された歴史的価値がある宝物を拝見しました。掛け軸や襖絵、仏教用品など、「寺の町いいやま」を連想させるものが展示されていました。

展示品の中で、私が一番好きなのは城下町の地図でした。地図をよく見ると、神社や正受庵が載っていません。江戸時代の飯山では、正受庵は城下町ではなく、田舎の一部だったのか?なぜ神社は載っていないのだろう?城下町の地図と現代のまちを比べてみたら、疑問が次々と頭に浮かび、私はとてもワクワクしました。

大掃除の話に戻りますが、カナダ人は大抵春に大掃除を行います。昔は寒い冬に暖炉を使うと、家中に黒い煤が舞い上がります。しかし春になると、気温が高くなり、暖炉を使わなくなりますので、家にある煤を一気に掃除することができ、冬が戻るまで気持ちよく過ごせます。