

🌟 クローズアップ 🌟

宝島社「田舎暮らしの本」2月号 2026年版第14回

住みたい田舎ベストランキングに
飯山市がランクイン

移住定住推進課 移住定住係 TEL 0269-67-0740



※アンケート内容は各部門で異なります

地方への移住を検討されている方に人気の月刊誌宝島社「田舎暮らしの本」2月号(1月5日発売)で「2026年版第14回 住みたい田舎ベストランキング」が発表されました。飯山市は「人口3万人未満の市」カテゴリーで、若者世代・単身者部門5位、子育て世代部門4位、シニア世代部門9位、総合部門10位にランクインしました。(回答自治体:63)

飯山市は、これからも移住・定住先として選ばれる飯山市の魅力を全世界にアピールし、移住された方が移住した後も「住んで良かった」と感じてもらえるよう支援をしております。

「住みたい田舎ベストランキング」とは？
このランキングは「田舎暮らしの本」を発行する宝島社が、移住定住の推進に積極的な全国の市町村を対象にアンケートを実施し、田舎暮らしの魅力を数値化してランキング形式で発表しただけです。

アンケート項目は、移住支援策、自然環境、医療、子育て、就労支援、移住者数などを含む336項目におよびます。14回目を迎えた今回は、全国547自治体が回答しました。

移住希望者のさまざまなニーズに配慮するため、人口により8つのカテゴリーに分けてのランキングと、「若者・子育て・シニア」世代別のランキング、甲信、北陸などエリア毎に分けたランキングも発表されています。

お知らせ Pickup ↗



四ツ屋住宅
定住促進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

四ツ屋住宅



- 戸数 1戸
- 家賃 20,000円/月
- 構造 木造2階建
- 駐車場 有り(無料)
- 間取 2K
- 保証金 家賃2カ月相当
- 募集対象 (次のいずれかに該当する方)
 - ・どちらかが40歳以下の夫婦とその子
 - ・20歳未満の同居扶養親族がいる方とその子
 - ・市外から転入する2人以上の世帯、または3カ月以内に婚姻予定の方
 - ※市外単身者も募集可とする。(年齢制限なし)
- 入居資格 (次の全てに該当する方)
 - ・将来にわたり飯山市に住む方
 - ・世帯所得が一定額以上
 - ・市税等に滞納のない方
 - ・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 4月1日(水)【入居指定日:4月14日(火)】
- 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《郵送不可》)
- 申込期間 2月20日(金)から3月10日(火)まで(土日祝日を除く)
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》3月19日(木)午前10時から【飯山市役所4階 第1委員会室】



物価高対応子育て応援手当のお知らせ

子ども育成課 こども家庭係 TEL 0269-62-3111 (代表)・内線 179

食料品価格等の物価高騰を踏まえ、子育て世帯への経済的な支援として、0歳から高校3年生年代までの児童1人あたり2万円を支給します。

- 対象児童 平成19年(2007年)4月2日から令和8年(2026年)3月31日までの間に出生した児童
- 支給対象者 対象児童の児童手当受給者
- 支給額 対象児童一人につき2万円
- 支給開始時期 3月下旬より順次支給(予定)

- 申請について **以下の方を除き、原則、申請は不要です。**支給対象者のうち、申請が不要な方には、3月上旬に案内文書を送付します。
- 申請が必要な方
 - ・公務員の方
 - ・令和7年(2025年)10月1日から令和8年(2026年)3月31日までに出生した児童の保護者で申請が必要な方へは個別にお知らせします。
 - ・令和7年(2025年)10月1日から令和8年(2026年)3月31日までに離婚(離婚協議中も含む)により児童手当の申請が必要となった方。
 - ※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!



左から齊藤職務代理、江沢市長、坪根会長

議員報酬と教育長給料を引き上げ 特別職報酬等審議会が市長へ答申

飯山市議会議員ならびに市長、副市長および教育長の報酬等の額について審議するための、飯山市特別職報酬等審議会(会長・坪根弘記 飯山商工会議所会頭)の審議結果がまとまり、1月23日に坪根会長と齊藤重雄職務代理(ながの農業協同組合 みゆきブロック地区筆頭理事)が市役所を訪れ、江沢市長へ答申書を手渡しました。



二次元コードでホームページをチェック!

令和7年度飯山市米食味コンクール飯山のおいしいお米グランプリの表彰式を、1月26日に飯山市役所で行いました。

飯山市米食味コンクール表彰式を開催

- 表彰式で、グランプリの宮川さんは「研究しながら全国大会での金賞を目指し、これからもやっていき



飯山市米食味コンクールの受賞者の皆さん

Table with columns: カヌー, スキー, 競技・種目名, 開催日(令和10年), 開催施設

信州やまなみ国スポ飯山市開催競技の会期が決定

令和7年(2025年)12月11日に開催された公益財団法人日本スポーツ協会第3回国民スポーツ大会委員会において、令和10年(2028年)に行われる第82回国民スポーツ大会(信州やまなみ国スポ)の競技会会期が正式に決定しました。

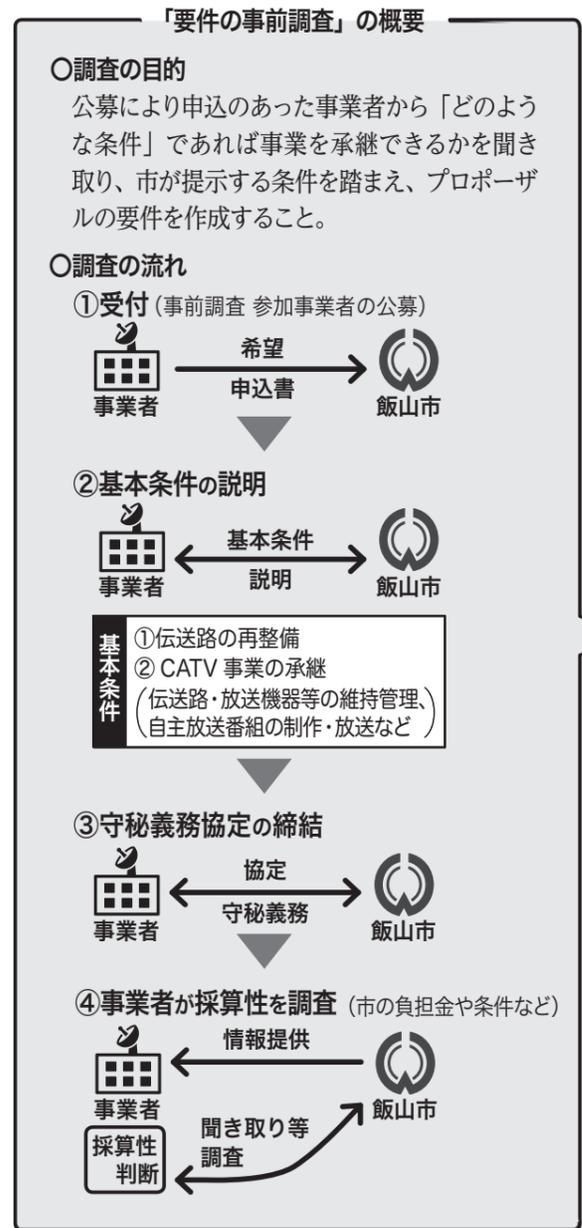
iネット飯山 飯山市ケーブルテレビ事業承継 検討

事業者選定のための「要件の事前調査」を行っています

事業戦略課 情報政策係 TEL 0269-67-0724

令和7年(2025年)5月に飯山市ケーブルテレビ事業の民間事業者への事業承継について方針を発表しました。

- これまでの経過
【現状】伝送路設備の老朽化と機器の生産終了
【課題】再整備に17.1億円(概算)の多額な費用が必要
【4つの選択肢とその課題】



- 飯山市が伝送路を再整備
・多額な費用が必要
・料金を1.8倍に値上げする必要あり
・急速な通信技術の進歩により、行政では時代に即した住民サービスの提供が難しい
○民間の伝送路を利用
・伝送路を再整備をした場合以上に料金を値上げしないと事業の運営ができない
○ケーブルテレビの廃止
・テレビ放送をアンテナで受信ができない難視聴地域でテレビが見られなくなる。
○民間事業者への事業承継
・事業の役割を維持しながら、急速な通信技術の進歩に対応したサービスの提供ができる。

- 事業承継までの主なスケジュール
●加入者の皆さまへの説明(通知)【令和7年(2025年)6月】
●広報飯山への掲載【令和7年(2025年)6月、10月】
●事業承継にかかる要件の作成
○要件の事前調査
【令和8年(2026年)1月から5月7日まで】
○要件の作成
【要件の事前調査終了次第】
○施設譲渡に関する国、県との協議
○事業者選定(公募型プロポーザル方式)
【令和8年(2026年)7月から受付予定】
○加入者および市民の皆さまへの説明(料金体系や番組内容等)
○最終合意に向けた調整(覚書締結、占用許可等の協議)
○契約の締結
○事業承継

■障がい者等減免申請
身体障がい者手帳等をお持ちの方が所有する軽自動車で、一定の条件に該当する

■手続きが必要な場合
・新たに軽自動車を所有した場合
・市外への引越し等により軽自動車を主として駐車する場所を変更した場合
・廃車や他人に譲り渡した等で所有権が移転した場合など
※手続きの受付窓口は車両の種類によって異なります。詳しくは、下表の該当する場所へ直接お問い合わせください。

車種	手続き場所・問い合わせ先
四輪の軽自動車	軽自動車検査協会 Tel 050-3816-1854
軽自動車二輪 (126~250cc) 雪上車、ボートトレーラー	長野運輸支局 Tel 050-5540-2042
二輪小型自動車 (251cc以上)	飯山市役所税務課 市役所1階5番窓口
原動機付自転車、特定小型原動機付自転車、農耕作業車・小型特殊自動車 (飯山市ナンバーの車両)	飯山市役所税務課 市役所1階5番窓口

■障がい者等減免申請
身体障がい者手帳等をお持ちの方が所有する軽自動車

■手続きが必要な場合
・新たに軽自動車を所有した場合
・市外への引越し等により軽自動車を主として駐車する場所を変更した場合
・廃車や他人に譲り渡した等で所有権が移転した場合など
※手続きの受付窓口は車両の種類によって異なります。詳しくは、下表の該当する場所へ直接お問い合わせください。

また、廃車手続きをしないまま軽自動車税が課税されている車両がないかどうか、昨年の納税通知書などで確認を

してください。

**変更手続きなどはお早めに
4月1日は軽自動車税の賦課期日です**

軽自動車税は、4月1日現在の車両の所有者に課税されますので、変更手続き等はお早めにお願います。なお、軽自動車税の課税要件に公道走行の有無は関係ありません。所有されている車両すべてにナンバープレートを着けてください。トラクター等の農耕作業車もナンバープレートを着用する必要があります。

また、廃車手続きをしないまま軽自動車税が課税されている車両がないかどうか、昨年の納税通知書などで確認を

また、廃車手続きをしないまま軽自動車税が課税されている車両がないかどうか、昨年の納税通知書などで確認を

また、廃車手続きをしないまま軽自動車税が課税されている車両がないかどうか、昨年の納税通知書などで確認を

また、廃車手続きをしないまま軽自動車税が課税されている車両がないかどうか、昨年の納税通知書などで確認を

また、廃車手続きをしないまま軽自動車税が課税されている車両がないかどうか、昨年の納税通知書などで確認を

**旧城南中学校校利活用事業における
第一優先交渉権者が決定**

里山×学び×スポーツ×交流で未来につながる拠点を

閉校となっている旧城南中学校について、利活用に関する事業者公募を昨年10月15日から開始しました。

公募の結果、事業者2者より応募があり、この2者について、市が設置した飯山市空き校舎等遊休資産利活用事業公募審査委員会(学識経験者、地域代表、市内経済団体、市内金融機関および、公募による委員等で組織)において審査をお願いしました。市は同委員会から推薦された事業者の事業内容が、市の総合計画等に沿ったものであり、定住・交流・関係人口および雇用の増加、市民の健康増進やスポーツ振興等様々な分野において良い影響が及ぼされると判断し、下記のとおり、第一優先交渉権者を決定しました。第一優先交渉権者の事業内容等は、次のとおりです。

■第一優先交渉権者名
栄フロンティア株式会社
■代表取締役
福原 初

■施設コンセプト
The camp Iiyama
里山×学び×スポーツ×交流で未来につながる拠点

■事業内容
○宿泊事業
(宿泊、合宿、ワーケーション、食堂等)
○地域活性化事業
(スポーツジム運営、スポーツの拠点等)

■本社所在地
栄村大字堺180331
ロー2

■飯山事務所
飯山市大字飯山9581

※「第一優先交渉権者」とは、今回の公募型の企画提案事業の募集において、最も優れた利活用提案をした事業者に付与され他者に先駆けて具体的な契約条件(賃貸借・売買)を協議できる権利を持つ候補者のことです。

**第一優先交渉権者
決定までの経過**

【公募期間】
令和7年(2025年)
10月15日から11月17日まで

【応募事業者】
2者

【審査経過】
令和7年(2025年)
・11月28日
第一回公募審査会
・12月9日
第二回公募審査会
・12月24日
第三回公募審査会
公募審査委員会からの推薦
・12月26日
第一優先交渉権者の決定

【今後】
市と第一優先交渉権者との間で詳細な協議を進め、事業内容を説明する地元説明会を実施し、関連する議案等について議会へ上程します。

公募した旧城南中学校

**飯山市議会1月臨時会
国の重点支援地方交付金などを活用した
一般会計補正予算が可決**

1月30日、飯山市議会1月臨時会が招集され、令和7年度飯山市一般会計補正予算と、事件案2件の、計3件の議案が提案されました。同日に採決が行われ、いずれも全員一致で可決、承認されました。

一般会計補正予算では、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金(重点支援地方交付金)」を活用し、全市民を対象に商品券を発行する「飯山市市民生活応援券発行事業」や、きのこ生産者を支援する「きのこ生産資材価格高騰緊急対策事業」など、総額3億5467万円の増額補正が可決されました。

事件案では「令和7年度市営飯山ジャンツェ整備事業ノーマルヒル等改修(電気設備)工事」の契約に係る議案が可決され、1月20日付で専決処分した第51回衆議院議員総選挙の執行に必要な経費2093万円が承認されました。

■1月補正予算の概要

主な事業	説明	補正額
飯山市市民生活応援券発行事業	全市民を対象に「市民生活応援券」を発行。	2億5,488万円
飯山市住民税非課税世帯エアコン設置支援事業	生活保護世帯を含む住民税非課税世帯のエアコン設置等を支援。	1,179万円
きのこ生産資材価格高騰緊急対策事業	きのこ生産者の経営規模に応じて支援金を交付。	3,930万円
物価高対応子育て応援手当支給事業	子育て世帯を支援するための子育て応援手当支給。	4,336.6万円
子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親)給付事業	児童扶養手当を受給しているひとり親世帯へ現金を給付。	371.6万円
福祉センター整備事業	ガラス取替工事に要する経費。	161.8万円

飯山市育英資金奨学生募集「教員になりたい」を応援します

子ども育成課 学校教育係 Tel 0269-67-0741

長野県の公立小中学校教員になることを志し、令和8年度(2026年度)に短期大学または大学へ進学、在学する学生に対して、奨学金を無利子で貸与します。募集の概要は以下のとおりです。詳しくは、お問い合わせください。

- 申込資格**
学校教育法による大学または短期大学の学生で、次の要件を満たす方
・飯山市に生活の本拠を有し、引き続き1年以上居住している方、または住所を有していた方で進学のため転出した方
・成績が優秀であること
・本人および親権者等に市税等の滞納がないこと
- 申込期限**
4月24日(金)
- 貸与金額** 月額4万円以内
- 返済方法** 大学等を卒業後6カ月後から貸付期間の2.5倍の期間で返済
- 主な提出書類**
飯山市育英生願書、育英生推薦調書、長野県の義務教育諸学校の教育職員を目指す理由(400字詰原稿用紙2枚程度)、在学証明書・戸籍謄本・学業成績証明書を添付
- その他**
選考は人物、健康、学力、家計等について行います。なお、一定の要件を満たした場合、償還額の一部を免除する場合があります。



飯山市の人権擁護委員をご紹介します

人権政策課 人権同和係
Tel. 0269-67-0743
長野地方司法務局飯山支局
Tel. 0269-62-2302

人権擁護委員は、基本的な人権が侵害されることのないよう、日々啓発活動を行い、また人権侵犯があった場合には、その救済のため適切に処置することを使命として、法務大臣から委嘱されています。
このたび、1月1日付けで法務大臣から委嘱された人権擁護委員は次のとおりです。

- 委嘱された方
(新任)
・常田新司さん (飯山)
・石田一彦さん (常盤)
■任期中の人権擁護委員
・渡辺 藤夫さん (柳原)
・山崎 久子さん (秋津)
・青木 修一さん (木島)
・滝澤 万利子さん (飯山)

「農地相談」「新規就農相談」を開催します

「農地のことについて困っている」「農業を始めたいけれどもどう

農業委員会事務局
農業政策課 農業振興係
Tel. 0269-67-0729

自衛官を募集します

自衛隊長野地方協力本部
長野地域事務所
Tel. 0269-26160026

【第1回 一般幹部候補生】

■概要
幹部候補生学校へ入校し約1年の教育を経て幹部自衛官
■資格
22歳以上26歳未満の者 (令和9年(2027年)4月1日現在)
■受付
3月1日(日)～4月3日(金)

■試験日

1次…4月11日(土)・12日(日)※12日は海・空の飛行要員のみ
2次…6月1日(月)～6月7日(日)のいずれか1日
■程度
海・空飛行要員のみ3次…(海) 7月2日(木)～7月6日(日)(空) 7月18日(土)～8月7日(金)

【第1回 幹部候補曹】

■概要
勤務を通じ、知識・技能を磨き一定の経験をもって幹部に任官
■資格
20歳以上33歳未満の者 (令和9年(2027年)

「したらいいかわからない」などの相談に、地域の農業委員をはじめ各関係機関が対応します。

■相談例

農地を借りたい、農地を貸したい、農地を買いたい、農地を売りたい、離農したい、後継者がいない、農業を始めたい、農業者年金の受給・加入についてなど

■日時

3月9日(月)午前9時～正午、午後1時～午後3時
■場所
市役所4階第1委員会室

飯山市放課後等デイサービス施設の4月からの指定管理者紹介

保健福祉課 障がい福祉係
Tel. 0269-67-0727

飯山市子ども館内にある飯山市放課後等デイサービス施設の指定管理者が、4月から社会福祉法人「森と木」になります。これに伴いまして、施設の愛称も「コンパス」から「木の実(きのみ)」へと変更になります。

4月1日現在)

■受付

3月1日(日)～4月3日(金)
■試験日
1次…4月11日(土)
2次…6月1日(月)～6月7日(日)のいずれか1日

【第1回 予備自衛官補】

■概要
自衛官未経験者を予備自衛官補として採用し、所要の教育訓練を経た後予備自衛官として採用する制度
■資格
一般…18歳以上52歳未満の者

■受付

技能…18歳以上で国家免許資格等を有する者
保有する資格等に応じ53歳～55歳未満の者
■試験日
3月30日(月)まで

■試験日

4月1日(水)～4月19日(日)のいずれか1日

3月は「自殺対策強化月間」です

保健福祉課 健康増進係 Tel. 0269-67-0727

3月は自殺者数が最も多い月で、厚生労働省は、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施します。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

■誰かに相談してみませんか

- 電話相談窓口
#いのち SOS
Tel. 0120-061-338
(フリーダイヤル・無料・24時間対応)
- SNSなどでの相談
LINEなどで悩みの相談ができ、年齢や性別を問わず利用できます。



二次元コードでホームページをチェック!

いいやま人権福祉センター 地域住民交流講座
春休み中学生英語教室の参加者募集

いいやま人権福祉センター Tel. 0269-81-3101

英語が苦手な中学生が対象です。春休みに英語の基本的事項の復習等をしましょう。この機会に是非ご参加下さい。詳しくは、お問い合わせください。

- 日時
3月28日(土)
中1レベルの復習:午前9時～正午
中2レベルの復習:午後1時～午後4時
- 会場
いいやま人権福祉センター(静間 1305-1)
- 講師
長野ジュニア英語研究会 講師
- 申込期間
3月2日(月)から3月13日(金)まで
- 定員等
各12人
- 内容
基本文の学習、問題練習 等
- 持ち物
中学の英語教科書・ノート・筆記具

転出届はマイナポータルからオンラインで

市民環境課 市民係
Tel. 0269-67-0726

引越の際に必要な転出届は、マイナポータルを通じてオンラインで提出ができ、飯山市役所への来庁が不要となります。詳しくは、デジタル庁のホームページをご覧ください。

■注意点
オンラインで転出届を提出した後は、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続が必要です。



二次元コードでホームページをチェック!

いいやま菜の花まつりの出店者を募集します

農業政策課 農業振興係 Tel. 0269-67-0729

第43回いいやま菜の花まつり実行委員会では、期間中の出店者を募集します。詳しくは、お問い合わせください。

- 出店可能期間
4月25日(土)から5月6日(水)まで
- 出店条件 (以下を全て満たす方)
・5月3日(日)から5日(火)までの3日間出店できる方
・食品・飲料等を販売し、必要場合は保健所の許可を得ている方
・市内の個人・法人あるいは、菜の花公園に關係する団体
- 出店場所
飯山市菜の花公園
- 募集区画数
30区画程度 (幅約4m×奥行約3m)
- 出店料
1区画9千円
- 応募締切
3月9日(月)



二次元コードでホームページをチェック!

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

相続のお悩み、税理士にご相談ください

- 相続の手続きを一から教えてほしい
- 相続税はどのくらいかかる?
- 相続税の申告をお願いしたい

必要書類から申告手続きまで丁寧に説明させていただきます。初回相談無料(出張相談可) / 必要に応じて司法書士の紹介も可能です

山本税務会計事務所
【関東信越税理士会所属】税理士 山本尚登
長野市大字西尾張部1027-3 1号室
TEL. 026-217-0318

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 (オオタ直道) info@treeworks-ota.com
現地を確認の上お見積もりいたします。お気軽にお問い合わせ / 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!

☎0269-27-4886
古物商許可証番号:長野県公安委員 第45103200010号

ひと発見!

いいひとはっけん # 237

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



新たな挑戦と 地域文化の魅力

株式会社テレビ飯山 放送部

飯山地区 高野 みのり さん

高野さんは、2024年に主人の転勤で飯山に移住されました。それ以前は東京で介護と福祉関係の仕事をして20年、さらに山梨では1年建築関係の仕事を経験されていました。当初、飯山では建築関係の職を探していましたが「新しいことに挑戦したい」との思いから株式会社テレビ飯山に入社。現在は、インターネット飯山の放送部で取材・編集を担当されています。

映 像制作では締め切りに追われる大変さを感じつつも、高野さんは取材先で地域の人々温かく迎えられる喜びを語ります。「見たよ」「ありがとう」と言われると嬉しくて仕事のモチベーションになります」と、地域との繋がりが彼女を支えています。

特 に地域の祭りや文化への関心が深い高野さんは、これまで五東、奈良沢、上倉、小菅、名立、静間などで祭りを取材し、祭りの背景や準備、地元の人々の情熱を映像に収めてきました。「祭りは地域によって特徴があり、準備の過程もとても興味深い」と語る高野さんの映像は、ニュースや特番を通じて多くの人々に届けられています。

高 野さんは、今後も祭りをはじめとする地域文化をテーマにした撮影を予定しており「これからも飯山の魅力を広く発信していきたい」と力強く語りました。

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」にできること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13回 減らそう! 「再配達」
CO₂ (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、荷物の再配達の削減についてご紹介します。

近年、通信販売、特にインターネット通販の増加とともに宅配便の取扱個数は急伸しており、平成22年度は全国で約32億個だったものが、令和6年度の実績は50億個を超えています。一方で、宅配便の個数のうち、約10%が再配達であるという調査結果も報告されています。この約1割の再配達を労働力に換算すると、年間約6万人のドライバーの労働力に

相当します。また、再配達のトラックから排出されるCO₂の量は、年間約25万トンと推計されており、これは東京ドーム約104杯分にもなります。

再配達は、受け取れなかった場合でも無料でもう一度配達してもらえ、という便利なサービスですが、実際には配達にコストがかかっています。またCO₂の排出増加により地球温暖化を進める要因にもなります。地球温暖化を防ぎ、物流の負担を軽減するため、できるだけ1回で受け取れるよう、心がけましょう。

取組の例として、玄関先や車庫などに荷物を置いてくれる「置き配」や、宅配ボックスを活用することにより不在時でも受け取れるようにするほか、運送会社の営業所や近くのコンビニ等で受け取るサービスを利用することが挙げられます。また、配達時間帯指定を活用したり、配達業者のアプリで配達日時や場所を変更したりすることも再配達の削減に効果的です。

再配達の削減による効果

年間72個(月6個程度)の宅配便を、全て1回で受け取ると、1人当たり年間CO₂排出量を7割削減することができます。

(環境省「COOL CHOICEから引用」)

健康は 「いいやま」

マッスルパワーは健康パワー ~毎日の生活に筋力トレーニングを~

保健福祉課 健康増進係 Tel. 0269-67-0727 (課代表)

生活習慣病や生活機能の低下を予防するには、日頃からの「身体活動」が重要です。推奨される身体活動は、『高齢者』『成人』『子ども』のライフステージによって異なりますが、大人においては、いずれも週2~3日の筋力トレーニングと毎日のウォーキング等(家事・労働・通勤・通学等の生活活動も含む)が推奨されています。

■筋力トレーニング(筋トレ)のポイント

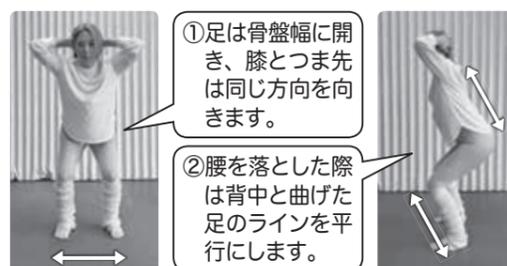
○筋トレには、自分の体重を負荷として利用する自重トレーニング、おもり等を負荷として利用するウエイトトレーニングがあります。

○体全体の筋肉の約60~70%が下半身にあると言われており、下肢(お尻・太もも等)の筋トレが重要です。

○筋トレと有酸素運動(ウォーキング等)を組み合わせると、更なる健康効果が期待できます。

更に、座りっぱなしの時間を短くすることも重要です!

スクワットの正しいフォームを、地域おこし協力隊の阿久澤はるかさんに教えていただきました!



①足は骨盤幅に開き、膝とつま先は同じ方向を向きます。

②腰を落とした際は背中と曲げた足のラインを平行にします。

〈当たるとスッキリ! クイズコーナー〉

Q. 筋トレを行う際に大事なことは何でしょう?

- ① 筋肉を極限まで疲労させること
- ② 筋肉を意識してトレーニングすること

A. 答えは 34番をご覧ください。

グロリアの心やま ちうたんさく



二次元コードで
インスタグラム
をチェック!



ビジョン・クエストが行われる場所(カナダの博物館で撮影)

49 小菅の魅力と歴史について勉強しました。

先月、飯山市ふるさと館主催のバスツアーに参加し、長野県立歴史館の企画展「霊場小菅」に行ってきました。瑞穂地区小菅は国の重要文化的景観に指定され、集落の中央にある参道から見える景色に魅了される人がたくさんいると思います。

当日に行われた講演会では、小菅の魅力や歴史が紹介されました。一番印象に残ったのは、現在の参道は妙高山に向かっていますが、新たに発見された遺跡群の軸線は斑尾山に面していると判明し、かつての信仰対象は斑尾山ではないかという説でした。

小菅はかつて北信三大霊場として知られており、修験

道の実践者である山伏の修行地として栄えていました。山伏は、自然の中で厳しい修行を積むことで、験力を得る山岳信仰の信者です。調べたところ、山伏は修行中に断食・断水・睡眠制限などをすることがあります。

カナダの先住民にもビジョン・クエストという儀式があります。人生の目的や精神的な導きを見つけ、自然や精霊、動物とつながるために、神聖な場所でコミュニティの長老の指導のもと、数日間断食と祈りを行います。この経験を通じて、自己認識を深め、コミュニティにおける自分の役割を理解できると信じられています。