

ラオスの政治経済教育とラオス人技能実習生の送

ラオスセミナーを開催します

参加無料

保健福祉課 高齢者介護保険係 TEL 0269-67-0727

ラオスで日本企業誘致や教育に37年間尽力されてこられたラオスビジネス商業大学の鈴木基義学長をお招きし、政治経済や技能実習生に関するセミナーを開催します。

セミナーでは、鈴木学長が携わられた日本への技能実習生の送出事例や課題解決策を学び、意見交換を予定しています。貴重な機会ですので、大勢のみなさまのご参加をお願いします。

■日時

○セミナー

7月2日(木) 午後1時30分～午後4時

○個別面談

7月2日(木) セミナー終了後～午後5時30分

7月3日(金) 午前9時～正午

※個別面談をご希望の方は、希望日・時間を保健福祉課までご連絡いただくか、ながの電子申請サービスから申し込みください。



日本で就職している介護・技能実習生たち

■講師

ラオスビジネス商業大学学長 経済博士・教授
鈴木 基義さん

■会場

7月2日(木) 飯山市公民館 2階 講堂
7月3日(金) 飯山市役所 4階 委員会室



二次元コードでホームページをチェック!

感染力が非常に高い

麻しん(はしか)が流行しています

保健福祉課 健康増進係 TEL 0269-67-0727

現在、麻しんは2020年以降最多となるペースで国内に感染が拡大しており、空気感染、飛まつ感染、接触感染によって広がります。感染すると咳や鼻水、目の充血といった風邪のような症状が現れ2～3日熱が続いた後、39度以上の高熱と発しんが出現し、肺炎や脳炎など重症化することも多い感染症です。

麻しんの症状



■重症化しやすい方

妊娠中の方、免疫不全のある方、乳幼児は感染すると重症化しやすいと言われています。また、妊娠中の方は感染すると早産や流産のリスクがありますが、妊娠中に麻しんのワクチン接種はできませんのでご注意ください。

ご本人だけでなく、ご家族も一緒にワクチン接種歴の確認、接種の検討を行うとともに、外出後は手洗いを徹底する、咳やくしゃみが出る時はマスクを着用するなど、基本的な感染対策を心がけましょう。

■予防接種が重要

特効薬(抗ウイルス薬)はなく、最も効果的な予防法は麻しんのワクチン接種です。

1歳児、小学校就学前1年間にある子どもを対象に、定期予防接種として麻しんのワクチン接種を2回行っています。ご自身の発症予防、重症化予防、集団としての感染拡大防止の観点から、ワクチンは2回接種することが重要です。

なお、定期予防接種対象年齢以外の方へのワクチン接種は任意接種となり、全額自己負担となります。予防接種の実施の有無や料金等の詳細については、医療機関に直接ご相談ください。



「乗り合いタクシー」「いいやま相乗りタクシー」「いいやまライドシェア」公共交通の再構築(総合的な見直し)を進めます

企画財政課 公共交通係 TEL 0269-67-0722

飯山市では、将来にわたって市民の皆さんの移動の交通手段を安定して確保するため、公共交通の再構築(総合的な見直し)を進めています。今回は、今後進めていく見直しのポイントと具体的な方針についてお知らせします。

再構築のポイント



ドライバーの確保

人手不足の状況下においても、持続可能な運行体制を築きます。



財政負担の最適化

市が支出する経費を効率化し、持続可能な財政運営を目指します。



生活と観光の足の確保

通勤・通学・通院および観光需要に対応し、必要な移動手段を確実に確保します。



利便性の向上

自宅から停留所までの移動負担を軽減し、高齢者をはじめとする移動困難者がお出かけしやすい環境をつくります。

再構築の方針

■乗り合いタクシーの再編成【令和9年(2027年)4月～】

現在運行している乗り合いタクシーについて、「見直し基準」を設定しました。令和8年(2026年)9月末までの利用状況をもとに、見直し基準に該当する路線を対象として、公共交通会議で継続・休止・減便などの再編を協議していきます。休止となった路線に関しては、相乗りタクシーで補完し、市民の皆さんの移動を確保していきます。

■見直し基準

(1) 休日運行の見直し

休日の利用者が著しく少ない路線は、休日の運行を休止します。

(2) 利用の少ない便の見直し

各路線の総利用者数に対して、各便(時間帯の便)の利用割合が、10%に満たない便は減便します。

(3) 路線自体の見直し

次の①、②の両方に該当する路線は、路線自体の運行を休止します。

①1便あたりの利用者数 1.2人以下

②1人あたりの市負担額がタクシー料金以上(例:現在の利用状況では、柏尾線、上野線、深沢永田線がこの基準に該当しています)

■令和7年度(2025年度)利用状況

路線名	年間延利用者数	1便あたり	市負担額/人	タクシー料金(参考)
富倉大川線	1,257人	1.3人	6,549円	6,400円
岡山下段線	519人	1.4人	7,410円	9,900円
瑞穂木島線	553人	1.5人	6,611円	5,400円
柏尾線	32人	1.0人	26,781円	5,400円
小境線	928人	1.6人	7,714円	5,900円
上野線	46人	1.0人	38,196円	4,100円
深沢永田線	245人	1.2人	4,955円	4,000円
温井線	1,054人	2.0人	7,585円	8,800円
合計	4,634人			

※タクシー料金は、当該路線の最長区間の料金(概算)です。



【令和8年(2026年)10月～】

昨年度実証実験を行った「いいやま相乗りタクシー」は、令和8年(2026年)10月からの本格運行を目指します。具体的な利用方法などについては、今後の広報でお知らせします。



【令和8年(2026年)年12月～】

冬期間における観光客の広域的な移動を担う観光二次交通として有効と判断できるため、令和8年(2026年)の冬期間(12月～2月を想定)において本格運行を目指します。

スポーツ施設併設の宿泊施設となる計画を公開
旧城南中学校利活用事業
第2回地元説明会を開催

5月24日と30日に、栄フロンティア(株)が主催する「旧城南中学校利活用事業」に関する第2回地元説明会が飯山市公民館、上倉コミュニティセンターで開催されました。

当日は、市よりこれまでの本事業の経過を報告したほか、第1優先交渉権者である栄フロンティア(株)より、事業コンセプトと計画予定地の平面図を用いた事業概要の説明がありました。

同社の計画では、旧校舎等の解体撤去後に合宿やインバウンドの旅行者を受け入れるための宿泊施設の整備のほか、体育館は耐震改修を行い、普通教室棟西と第2体育館は、耐震改修工事が不要なためそのまま活用する方針が示されました。さらに、屋外には地域住民も利用可能なウォーキングコースや、広場、グラウンドなどを整備し、地域との交流を目指すことが示されています。(下図参照)

■事業コンセプト
The Camp Iiyama
(里山×学び×スポーツ×交流で未来につながる拠点)

北陸新幹線飯山駅から至近という立地優位性と、豊かな自然環境を生かし、多様な人々が集い、学び、交流する新たな拠点を創出します。単なる宿泊施設ではなく、地域資源と連携した体験価値を提供します。

続いて市からは、本事業にかかる負担金について改めて説明を行いました。本事業は公民連携の手法により進めるため、今回市が栄フロンティア(株)へ支払う旧城南中学校の建物等の解体撤去費用、体育館の耐震工事等に対する負担金(現時点では4.7億円)は、旧城南中学校所有者の責任に基づき負担して支払うものであり、栄フロンティア(株)の運営経費に対する補助金ではない旨を説明しました。(下表参照)

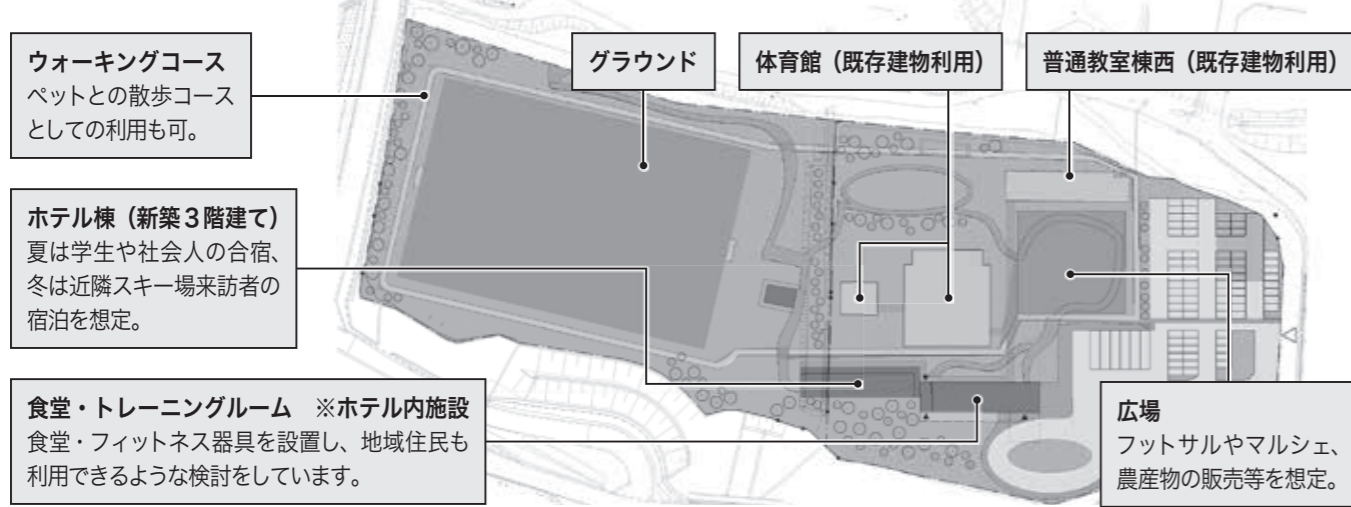
旧城南中学校利活用事業概要

番号	建物名	耐震工事	解体	活用
①	普通教室棟(3階建)	—	解体	×
②	特別教室棟北(2階建)	—	解体	×
③	特別教室棟南(2階建)	—	解体	×
④	管理棟(2階建)	—	解体	×
⑤	屋内運動場(体育館)	耐震改修	—	○
⑥	音楽室(平屋建)	—	解体	×
⑦	特別教室(平屋建)	—	解体	×
⑧	普通教室棟西(平屋建)	不要	—	○
⑨	第2体育館(体育館)	不要	—	○
その他	プール、通路他、立木伐採		解体	×

上記の場合、市の負担額は現時点で **4.7億円** となります。



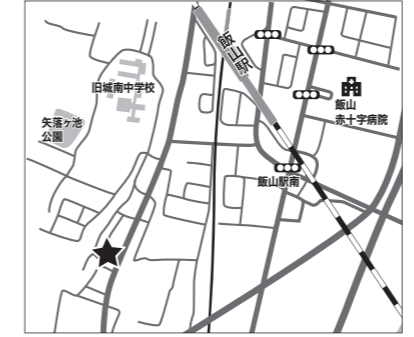
栄フロンティア株式会社 提供資料
 ※現時点での計画であり、今後変更となる可能性があります。



金山団地A棟・曙町団地B棟・大深若者住宅2号・4号
市営住宅の入居者を募集します

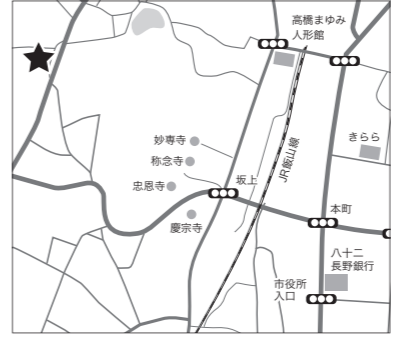
移住定住推進課 住宅係 TEL 0269-67-0740

金山団地A棟



■募集戸数 1戸(1階)
 ■構造等 鉄骨造2階建
 ■間取り 2K
 ■家賃 12,500円
 ~18,600円/月
 ■駐車場 有り(無料)
 ■入居保証金 家賃3カ月相当額
 ■入居資格 (金山団地・曙町団地共通) 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

曙町団地B棟



■募集戸数 2戸(2階)
 ■構造等 木造2階建
 ■間取り 2K
 ■家賃 14,000円
 ~20,800円/月
 ■駐車場 有り(無料)
 ■入居保証金 家賃3カ月相当額

大深若者住宅2号・4号



■募集戸数 2戸
 ■構造等 木造2階建
 ■間取り 1LDKロフト付き
 ■家賃 35,000円/月
 ■駐車場 有り(無料)
 ■入居保証金 70,000円
 ■入居期間 3年間(条件あり要確認)
 ■入居資格 次の全てに該当する方
 ・夫婦およびその親族(もしくは婚姻予定で3カ月以内に同居する方)
 ・40歳以下の方で構成する世帯の方
 ・世帯総収入額が800万円以下の方
 ・将来にわたり飯山市に住む方
 ・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

以下共通事項

■入居可能日 8月3日(月)【入居指定日:8月17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 6月22日(月)から7月10日(金)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> 7月22日(水)午前10時から【飯山市役所4階 第3委員会室】

令和7年度(2025年度) 飯山市下半期 財政事情

企画財政課 財政係 TEL 0269-67-0722

市では年2回、財政の執行状況等を公表しています。今回は令和7年度(2025年度)における令和8年(2026年)3月末日の状況です。詳細なデータは飯山市ホームページをご覧ください。
※現金の未収や未払いを整理する期間(4月1日~5月31日)があるため、決算の数値とは異なります。



二次元コードでホームページをチェック!

執行状況

▼一般会計 予算額194億8,145万円(前年度繰越明許分含)

収入済額 154億6,985万円(収入率79.4%)

収入内容	予算額	収入済額	収入率
地方交付税	62億7,856万円	64億9,900万円	103.5%
市債	33億5,920万円	12億9,110万円	38.4%
市税	24億2,800万円	25億3,070万円	104.2%
国庫支出金	21億5,600万円	12億842万円	56.0%
県支出金	7億9,189万円	4億6,808万円	59.1%
寄附金	5億1,182万円	4億9,901万円	97.5%
その他	39億5,598万円	29億7,354万円	75.2%

支出済額 151億4,839万円(執行率77.8%)

支出内容	予算額	支出済額	執行率
民生費	37億6,939万円	30億6,006万円	81.2%
総務費	35億394万円	17億8,570万円	51.0%
土木費	32億3,807万円	21億9,388万円	67.8%
教育費	32億641万円	28億8,548万円	90.0%
公債費	17億2,374万円	17億1,528万円	99.5%
衛生費	14億4,760万円	13億4,150万円	92.7%
農林水産業費	9億3,160万円	7億1,047万円	76.3%
商工費	8億9,141万円	8億2,866万円	93.0%
その他	7億6,929万円	6億2,736万円	81.6%

▼特別会計

収入済額 52億1,867万円(収入率90.3%)

支出済額 51億219万円(執行率88.3%)

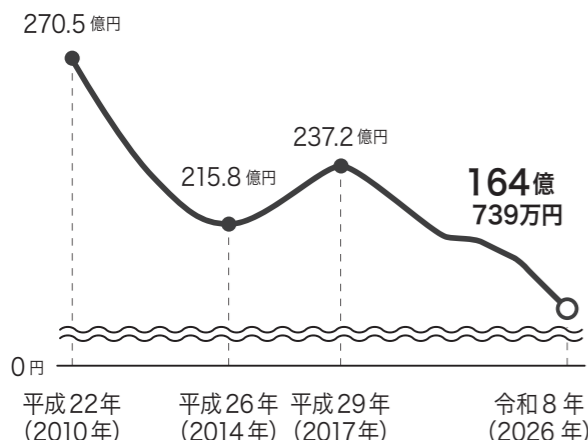
特別会計名	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険	22億1,091万円	20億8,262万円	94.2%	20億2,852万円	91.8%
福祉企業センター	4,665万円	2,737万円	58.7%	4,281万円	91.8%
簡易水道	5,398万円	2,769万円	51.3%	2,965万円	54.9%
介護保険	27億8,274万円	24億7,151万円	88.8%	24億4,684万円	87.9%
ケーブルテレビ事業	2億6,502万円	2億2,895万円	86.4%	1億9,017万円	71.8%
後期高齢者医療	3億5,331万円	3億3,987万円	96.2%	3億225万円	85.5%
駐車場事業	6,559万円	4,066万円	62.0%	6,195万円	94.5%

長期借入金

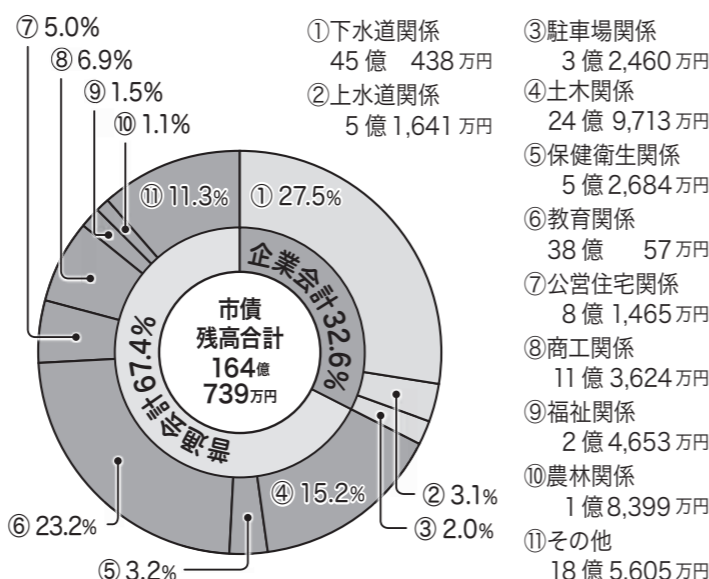
市債残高合計 164億739万円

企業会計 53億4,539万円
普通会計 110億6,200万円

▼長期借入金残高の推移(各年3月末)



▼長期借入金残高の内訳(令和8年(2026年)3月末)



2008年北京オリンピック銀メダリスト 塚原直貴さんが伝える「かけっこ教室」を開催

5月10日、市営飯山シャイツェで「オリンピックメダリストが伝えるかけっこ教室」を開催しました。
この教室は、スポーツの普及に関する連携協定を締結している「株式会社ザ・ファースト」の協力のもと企画されたもので、2008年北京オリンピック男子4×100リレー銀メダリストの塚原直貴さんをゲストとしてお迎えし



宮沢川樋門で排水ポンプの設置訓練を実施

出水期に備え水防訓練を実施

5月24日、出水期に備えた水防技術・体制の強化と、水防の重要性の認識を高めることを目的に、「令和8年度(2026年度)飯山市水防訓練」を実施しました。
当日は、市役所に災害対策本部を設置したほか、各樋門等の開閉作業および連絡体制の確認、飯山市消防団による土のうを使った水防工法訓練が河川敷グラウンドや広井川排水機場付近

開催しました。
当日は、約90名の小中学生が参加し、塚原さんから短距離を速く走るポイントについて、直接指導がありました。参加者からは「塚原さんとの距離が近くて嬉しかった」「オリンピックが生まれたジャンプ台での企画に参加でき、嬉しい気持ちになりました」などの声がありました。



参加した小中学生を指導する、塚原さん

で行われました。
さらに、同日、排水ポンプでの排水訓練が宮沢川樋門と旧東小学校のプールで行われました。
訓練冒頭、江沢市長は過去の災害を教訓とすることの重要性に触れ、「万が一の際には、本日の訓練を活かし、迅速な対応をしなければならぬ」と述べ、訓練の意義を強調しました。

「2026いいやまスノーワンダーランド in 国分寺」を開催

6月7日、友好都市である東京都国分寺市の防災イベントに合わせ「2026いいやまスノーワンダーランド in 国分寺」を国分寺市役所で開催しました。
このイベントは、天然雪を通じて飯山市の魅力を知っていただくことを目的としており、飯山から運ばれた約20トンの天然雪を使った「雪の広場」と「雪の滑り台」を特設し、会場は多くの家族連れで賑わいました。
当日は、約1,800人の方に来場いただき「子ども



雪の広場で雪遊びをする来場者

と雪遊びができて楽しかった」「飯山に興味を持った」など、また開催してほしいなどの声がありました。また、国分寺市役所内に、観光PRや農産物の販売、ふるさと納税の紹介などのブースも設置され、飯山市の魅力を感じていただきました。
この「2026スノーワンダーランド」は、今後、愛知県名古屋、兵庫県西宮市、大阪府大阪市、東京都豊島区などで開催を予定しています。



国分寺市役所内に設置された飯山市ブース



サマージャンボ宝くじ等

6月30日(火)から発売
公益財団法人
長野県市町村振興協会
TEL 0269-2334-3611

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。宝くじは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

【サマージャンボプレミアム】
《1等》8億円×4本
《前後賞各》2億円×8本
《2等》1億円×8本
※当せん本数は発売総額200億円・4ユニットの場合

【サマージャンボ宝くじ】
《1等》5億円×20本
《前後賞各》1億円×40本
※当せん本数は発売総額600億円・20ユニットの場合

【サマージャンボミニ】
《1等》3千万円×60本
《前後賞各》1千万円×120本
※当せん本数は発売総額180億円・6ユニットの場合

【発売期間】
6月30日(火)～7月31日(金)
【抽せん日】
8月12日(水) (昨年の宝くじ時効 8月25日(火))

特別障害者手当・障害児福祉手当のご案内

保健福祉課 障がい福祉係
TEL 0269-67-0727

日常生活において、常時介護を必要とする在宅の重度障がい者・障がい児の皆さんの負担軽減のため、特別障害者手当・障害児福祉手当を支給します。

【特別障害者手当】
支給対象者
常時特別な介護を必要とする20歳以上の在宅障がい者(身体障害者手帳1級程度の障がい者が2つ以上あるか、これと同程度以上の障がいがある人など。内部障がい重複は除く)。なお、3カ月を超える入院または施設に入所している場合は対象外です。

【支給額】
(月額) 3万4500円
【支給制限】
本人、配偶者、扶養義務者の所得額が限度額を超える場合は手当は支給されません。

【障害児福祉手当】
支給対象者
常時特別な介護を必要とする20歳未満の在宅障がい児(身体障害者手帳1級および2級の一部の障がい児、療育手帳A1の一部の重度障がい児。またこれらと同程度の障がいがある人など。なお、3カ月を超える入院または施設に入所している場合は対象外です。

【支給額】
(月額) 1万6560円
【支給制限】
本人、配偶者、扶養義務者の所得額が限度額を超える場合は手当は支給されません。

たはこれらと同程度の障がいがある人など。なお、施設に入所している場合は対象外です。

【支給額】
(月額) 1万6560円
【支給制限】
本人、配偶者、扶養義務者の所得額が限度額を超える場合は手当は支給されません。

【福祉医療費受給者証を郵送します】
飯山市福祉医療費特別給付金は、子ども、ひとり親家庭の方、障がいのある方などが、医療機関で診療を受けたり、薬局で調剤を受けたたりした場合などに、窓口で支払う自己負担金を助成するものです。一部の方は、現在ご使用の受給者証が7月31日(金)で有効期間が終了となります。市では、8月から使用できる新しい受給者証を、該当の方にお送りします。

【受給者証の発送】
7月下旬を予定
【交付対象者】
ひとり親家庭等、障がいのある方
※ひとり親家庭等、障がいのある方

【省エネ家電や太陽光パネル等の設置に関する補助金申請受付再開のお知らせ】
ゼロカーボン推進課
ゼロカーボン推進係
TEL 0269-67-0732

【該当とならない方】
受給資格には、所得制限があり、該当されなくなる方には、通知をお送りします。ご確認いただき、手続きをお願いします。

【登録内容に変更があった場合は届出が必要】
住所や健康保険が変わった等、登録内容に変更があった場合は、届出が必要となります。

5月18日に終了した「カーボンニュートラル促進事業補助金」の受付を、5月26日から再開しました。今回の再開からは電気自動車の購入は対象外となります。また、予算上限に達し次第受付終了となりますのでご注意ください。なお、受付終了から再開までの間に申請ができなかった方は、ゼロカーボン推進課までお問い合わせください。

令和8年度(2026年度)障がい者就労施設等からの調達方針を作成

保健福祉課 障がい福祉係
TEL 0269-67-0727

市では、障害者優先調達推進法に基づき、今年度の障がい者就労施設等からの物品・役務の調達方針を作成しました。この法律は、障がい者の経済面での自立を促進するため、国や地方公共団体が率先して障がい者就労施設等から物品等の調達を推進するものです。昨年度、市が調達した実績額は約119万円で、その内訳は配食サービス等業務委託で45万円、その他業務・物品購入等で74万円です。今年度の調達方針では、昨年度実績を上回ることを目標としました。

「かっくら工房ふるさと」や「雁木おらぎ」、「フジすまいるファーム飯山」等の市内施設では、加工品や野菜の製造・販売のほか、施設清掃等も行っており、障がいのある人たちが個々の特性や能力を活かして働いています。市の発注により、少しでも働く機会が増えるよう、取り組みを続けていきます。

7月は「ごみ減量推進月間」ごみの減量にご協力ください

市民環境課 生活環境係
TEL 0269-67-0726

ご家庭や事務所から排出されるごみの減量と、適切な分別による資源物のリサイクルを進めるため、「ごみ減量推進月間」を行います。期間中は特に次の2点にご協力をお願いします。

■生ごみの減量
生ごみの約8割は水分です。しっかりと水切りを行い、ごみの重量を減らしましょう。また、夏は特に食材が傷みやすい季節です。必要以上に買いすぎない、作りすぎないことを心がけ、食品ロスを減らしましょう。

■資源物をもえるごみで出さない
古紙やプラスチック製容器包装が、もえるごみに混入している状況が多くみられます。正しい分別はごみ減量への第一歩です。指定袋へ入れる前に、もう一度ご確認をお願いします。



二次元コードでホームページをチェック!

介護職員初任者研修の参加者を募集しています

保健福祉課 高齢者介護保険係 TEL 0269-67-0727

飯山市では、在宅・施設を問わず介護職として働くうえで基本となる、介護の知識や技術を習得する研修を実施します。

- 対象者
次の要件の全てに該当する方
①市内在住者または市内施設に勤務している方(外国人含む)
②130時間の研修全てを受講できる方
■会場
飯山市起業支援センター「あすちやれ」
※現場実習は市内施設で実施
■研修日程
1日目 8月25日(火) 7日目 10月13日(火)
2日目 9月1日(火) 8日目 10月20日(火)
3日目 9月8日(火) 9日目 10月27日(火)
4日目 9月15日(火) 10日目 11月4日(水)
5日目 9月29日(火) 11日目 11月10日(火)
6日目 10月6日(火) 12日目 11月16日(月)
※現場実習は上記期間中の2日間(6~8時間)実施
※研修時間はホームページをご覧ください

Table with 6 columns: Day, Date, Day, Date, Day, Date. Rows 1-6 showing dates from August to November.

「介護福祉士実務者研修」の受講をお考えの方へ
介護職員初任者研修を修了されていると「介護福祉士実務者研修」の一部(130時間分)が免除されます。

洋酒買取
買取のまるよし
捨てないで!
石取れ・壊れたアクセサリ...
TEL 0269-27-4886

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
TEL 0269-82-4111

歯科口腔健診を受けましょう ～後期高齢者歯科口腔健診～ **健診費用 無料**

長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室 TEL 026-229-5320

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を行います。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、ぜひこの機会に受診しましょう。

- 対象となる方
 - ①昭和25年(1950年)4月1日から昭和26年(1951年)3月31日生まれの被保険者
 - ②昭和21年(1946年)4月1日から昭和25年(1950年)3月31日生まれの被保険者のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和7年度(2025年度)に歯科医療の受診がなかった方
 - ③昭和20年(1945年)4月1日から昭和21年(1946年)3月31日生まれの被保険者
- ※対象者へは、6月下旬に案内通知と受診券を送付します。
- 健診期間
 - 7月1日(水)から12月30日(水)まで
- 対象医療機関
 - 県歯科医師会所属の歯科医院(一部の病院を除く)
- 予約方法
 - 対象医療機関へ直接予約をお願いします。
- 持ち物
 - ・受診券
 - ・資格確認書またはマイナ保険証
 - ・お薬手帳(無い場合不要)

第26回ふるさとCM大賞 NAGANO出品作品を募集します

事業戦略課 情報政策係 TEL 0269-67-0724

長野県内のふるさと自慢のCMが集まる「第26回 abn・八十二グループ ふるさとCM大賞 NAGANO」について、出品作品を募集します。申し込み方法など詳しくは、飯山市ホームページをご覧ください。

- 申込締切
 - 7月31日(金)
- 作品提出締切
 - 9月7日(月)
- 参加費用
 - 応募、テレビ放映料は無料
 - ※作品の制作費は応募者負担



「いいやま雪ん子」を イベント等でご活用ください

商工観光課 観光係 TEL 0269-67-0731

飯山市のPRキャラクター「いいやま雪ん子」の着ぐるみを飯山市のPRや地域振興を目的としてイベントなどでご活用いただけます。貸出をご希望の場合は、飯山市ホームページから申請手続きを行うか、商工観光課までお問い合わせください。



飯山市民プール 7/18(土)10時～オープン!

スポーツ推進課 スポーツ推進係 TEL 0269-67-0746

- 期間
 - 7月18日(土)～8月23日(日)
 - ※7月18日(土)および8月23日(日)は入場無料
- 営業時間
 - 午前10時から午後4時まで
- 定休日
 - 7月22日(水)、29日(水)
 - 8月5日(水)、12日(水)、19日(水)
- 入場料
 - 大人250円、中学生以下150円(2歳未満無料)
 - ※小学校3年生以下は、成人の付添人が必要です。
 - ※市内在住または市内所在の幼稚園、保育園、小・中学校に通園・通学する2歳～中学生以下の方を対象とした「こども割引券」を、7/1(水)からスポーツ推進課窓口にて販売します。(市民プールでは販売していません)

プール監視員アルバイト 募集中!!

市民プールの監視アルバイトを募集しています。詳しくはスポーツ推進課までお問い合わせください。

トレーニングジムの 体験会を開催します **参加費 無料**

保健福祉課 健康増進係 TEL 0269-67-0727

体験会では、各種トレーニング器具を自由に使って、気軽に運動をお楽しみいただけます。器具の使い方が分からない方も、トレーナーがサポートしますので、ご興味のある方は、お気軽にお越しください。

- 会場
 - 保健センター2階 ホール
- 日時
 - 7月9日(木)、28日(火)
 - 午後1時から午後3時までと、午後6時から午後8時まで(開催時間内であればいつでも参加可能)
- 対象者
 - 飯山市に住所のある方
- トレーナー
 - 地域おこし協力隊 阿久澤はるかさん
- 持ち物
 - 運動しやすい服装、室内履き、タオル・水分等ご自身で必要なもの
- その他
 - ・お申し込みは必要ありません。
 - ・器具の台数に限りがあるため、参加者多数の場合は、ご利用までお待ちいただく場合がございます。

お家の終活セミナーを開催します

移住定住推進課 空き家対策係 TEL 0269-67-0740

自宅や実家が空き家となる見込みの方、空き家を所有・管理されている方を対象としたセミナー、相談会を開催します。参加は無料です。なお、相談会に参加を希望される方は、移住定住推進課 空き家対策係までご連絡ください。

- 日時
 - 8月1日(土) ※受付は午前9時30分から
- 会場
 - 飯山市福祉センター3階 会議室
- 内容
 - セミナー(午前10時から午前11時45分まで)
 - 「空き家にならないための法律について」
 - 「お家の終活ノート『家のコト』の使い方」
 - 空き家相談会(正午から午後2時まで)【要予約】
 - 司法書士、宅地建物取引士による個別相談会
 - ・予約締切:7月27日(月)
 - ・1組30分の相談で6組まで



飯山市伝統工芸塾を開講します

商工観光課 商工係 TEL 0269-67-0731

市と長野県中小企業団体中央会では、国指定の伝統的工芸品「内山紙」の後継者育成を目的に「飯山市伝統工芸塾」を開講します。後継者を目指す意欲のある方向けの本格的な講座となります。詳しくは、飯山市ホームページをご覧ください。ご確認ください。



- 開催日時
 - 令和8年(2026年)7月から
 - 令和9年(2027年)2月まで
 - 午後1時から午後4時まで(原則)
- 会場
 - (有)阿部製紙(飯山市大字瑞穂4894番地)
 - 飯山市工芸交流センター(飯山市大字飯山1439番地1)
- 募集定員
 - 6名(希望者多数の場合、選考させていただきます)
- 受講料
 - 10,000円
- 講師(伝統工芸士)
 - 阿部拓也さん、平田真澄さん
- 申込方法
 - 6月30日(火)までに電話でお申し込みください。

近年、インターネット上で個人同士が商品を取引できるフリマアプリやフリマサイト等、フリマサービスの利用が消費者の間で広がるなか、これに関連するトラブルは近年増加しています。相談の内容は、購入者からの「商品が届かない」「偽物が届いた」等の相談だけでなく、出品者からの「代金が支払われない」・「代金の返金を求められた」等の相談も見られます。トラブルなく利用するために、トラブルの事例や注意点を紹介します。

○フリマサイトで商品を購入後、届いた商品を本物だと思い「受け取り評価」を行った。しかし、質感に違和感を覚え質屋で確認したとこ

安心安全 消費生活

フリマサービスのトラブルに注意!

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



▲受取評価は中身を確認してから!

これらの事例は、フリマサービスの仕組みや利用方法を十分に理解せず安易に利用したことから生じたトラブルです。フリマサービスは、個人間で直接商品を取引する仕組み上、トラブル解決には当事者間での対応が求められることを理解しておきましょう。当事者間で話し合っても、フリマサービス運営事業者に相談しても問題が解決しない場合は、警察への相談も視野に入れてください。

ろ「偽物」とわかり、出品者に返品返金を求めたが、既に連絡が取れなくなってしまう。

○フリマアプリで商品を購入した際、出品者から「受取前の評価」を求められ、拒否すると「評価をしないと発送しない」と強要され、やむを得ず評価。その後商品が届かず配送状況を確認すると途中で商品が返送されており、出品者とも連絡が取れなくなった。

○フリマアプリで出品していた商品が落札されたため発送。商品が購入者の手元に渡ったが、購入者から偽造品だと主張され代金を支払ってもらえない。

**ママの心を支えたい
保健師が写す、家族の幸せ**

フォトスタジオ「マルの木」
飯山地区 岡村 麻衣子 さん



「マルの木」ホームページ



Eひと発見!

いいひとはっけん # 241

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

飯山 山地区にお住いの岡村さんは、保健師の資格を持つフォトグラファーで、マタニティフォトやニューボーンフォト(新生児の記念写真)、子育ての日常撮影、家族写真などを撮影するフォトスタジオ「マルの木」を運営しています。

フ オトグラファーを志したきっかけは、インスタグラムで目にした「ニューボーンフォト」との出会いでした。「ニューボーンフォト」に衝撃を受けた岡村さんは、自身の子どもの撮影を依頼。その際、心身ともに疲れやすい産後の時期であったことも撮影を通じて幸せな思い出となった経験から「写真はお母さんたちを支える『産後ケア』になる」と確信し、フォトグラファーへの道を決意しました。

そ の技術と思いは高く評価されており、今年3月には、国内初開催のニューボーンフォトコンテスト「NEST Awards 2026」に作品を出品。4部門中2部門でトップ10入りを果たしました。「優勝できず悔しい気持ちもあるが、頑張ったことが評価されて嬉しい」と岡村さんは語ります。

こ れからも家族の大切な瞬間を支える写真を届けて、ママたちに笑ってもらいたい。そう思うことで、子どもも家族も幸せになる」と活動への思いを語りました。

健康員 **オーラルフレイル知っていますか?**

保健福祉課 健康増進係 Tel. 0269-67-0727 (課代表)

☑ オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか? (さし歯や金属製のかぶせ歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか?	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか?	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか?	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか?	はい	いいえ

該当項目 2 つ以上でオーラルフレイルの可能性あり

オーラルフレイルとは、お口の機能が低下している状態のことです。放置すると、食べる力や飲み込む力が弱くなり、低栄養や筋力低下につながります。実は、お口の衰えは全身のフレイル(心身の衰え)より先に現れることが多いと言われており、早めの対策が大切です。お口の小さな変化を見逃さず、何歳になってもおいしく食べ続けられるよう、毎日のケアと予防を心がけましょう。

●オーラルフレイル予防のポイント

- 1 毎日食後に3回歯みがきを行う
歯を1.2本ずつ磨くように小さく動かしましょう!
- 2 よく噛んで食べることを意識する
左右の口を使うように、1口30回噛むことを目標に!
- 3 口を動かすことを心がける
パ・タ・カ・ラ体操: この4文字を発音することで、お口の中の筋肉が鍛えられます。1文字5回ずつ1日3セット目指しましょう!特に食事の前にやると飲み込みの準備体操になります。

グロリアの心やま ちゅうたんさく



二次元コードでインスタグラムをチェック!



ワイルドローズ

53 斑尾高原の植物にはいろんな効果があります。

先月、ふるさと館たいけん工房に参加し、斑尾の木や花、鳥を観察しに行きました。

沼の原湿原の散策を中心に行いましたが、湿原に行く途中にもたくさんの植物があり、知識豊富なガイドさんが熱心に紹介してくれました。ガイドさんと一緒に歩くとうかがい方が違いますし、とても勉強になります!「普段なら気にせずに通ってしまう植物にはこんなすごい効果があるんだ」と感じました!

特に印象に残ったのは、現在も生薬になっている「キハダ」と徳川家康公の常備薬にもなった「ミツガシワ」です。キハダは樹皮のうち、内皮という「黄柏(オウバク)」は

胃腸薬の主成分として活用されています。ミツガシワは一見可憐な白い花に見えますが、根っこや葉っぱは古くから腹痛用の常備薬として使われてきました。

カナダにも優れた効果がある野生植物があります。例えば私の出身地であるアルバータ州の州花「ワイルドローズ」は、ピンク色の花が咲く野生のバラです。そして、その赤い実(ローズヒップ)には豊富なビタミンAとビタミンCがあります。今はハーブティーや美容商品に使われることが多いですが、ローズヒップは冬でも枝に残るため、昔の先住民にとっては貴重な食料でした。