



飯山市 表彰式

市政の発展に顕著な功績のあった皆さんを表彰



受賞者左から、田中希果さん、鈴木誠一さん、久保田桂子さん、村松敏人さん、飯山市和紙研究会【岩上敦子さん】、飯山高等学校【高橋幸一郎さん】※出澤重樹さん、小林竜登さん、細見茉弥さん、は都合により欠席

7月31日、市制施行記念日（8月1日）にちなみ、飯山市役所で飯山市表彰式を執り行いました。

この表彰式は、産業、経済、文化、社会など各分野で市政の振興に貢献し、その功績が顕著で他の模範となる個人や団体をたたえ、その功績を顕彰することを目的としています。

今年度、栄えある表彰を受けたのは7名2団体の皆さまです。市政の発展をはじめ、教育や文化の振興、福祉の向上といった多様な分野で優れた功績を残された方に贈る「功労表彰」が4名と1団体。スポーツで顕著な成績を残された方、学術・芸術分野の興隆に貢献された方に贈る「栄誉賞」が3名と1団体です。

表彰式において江沢市長は受賞者の輝かしい功績を紹介し「皆さまのご活躍は飯山市民の誇りであり、心からお祝いを申し上げますとともに、今後ともより一層のご精進により、更なる活

躍を期待いたします。」と式辞を述べました。

また、受賞者を代表して挨拶に立った久保田さんは、今回の受賞者の各分野での活躍に触れた上で「日頃の活動や努力をお認めいただいたことは、この上ない喜びであり名誉なことです。心より感謝を申し上げます」と謝辞を述べました。



受賞者代表として謝辞を述べる久保田さん



受賞者の功績をたたえ、式辞を述べる江沢市長

被表彰者ならびに功績概要（敬称略）

功労表彰

久保田 桂子（飯山地区）

平成22年（2010年）から令和7年（2025年）まで長きにわたり、民生委員・児童委員を務め、地域の福祉向上に尽力されました。

その間、令和4年（2022年）12月から令和7年（2025年）11月末までの1期3年は飯山市民生児童委員協議会会長を務められ、行政と住民を結ぶ要として、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行われました。

村松 敏人（太田地区）

昭和63年（1988年）に戸狩温泉の民宿を引き継ぎ、平成22年（2010年）に戸狩観光協会会長就任以降は観光振興の中心的役割を担い、誘客促進および観光地づくりに尽力されました。

平成25年（2013年）からは戸狩温泉スキー場株式会社代表取締役社長に就任し、令和7年（2025年）7月まで12年の長きにわたり地域の基幹産業であるスキー場経営に携わってこられました。現在も最高顧問として戸狩温泉民宿街への宿泊客誘致など地域経済に大きく貢献されています。

鈴木 誠一（外様地区）

かまくら製造バルーン「かまくら君」を開発し、地域で初めて観光用かまくらを作成しました。平成13年（2001年）に第1回かまくら祭りを開催し、令和8年（2026年）2月で26回目を迎えました。

また、平成30年（2018年）12月にどぶろく製造に関する免許を取得され、地元米を使用した「どぶろく・かまくらの里」の製造・販売を手掛け、かまくらを中心とした地域の認知度と付加価値を高める事業にも積極的に取り組まれています。

出澤 重樹（瑞穂地区）

平成5年（1993年）に飯山市消防団に入団し、通算32年間にわたり、消防団員として地域の安心と安全のために尽力されました。

平成28年（2016年）4月からは飯山市消防団副団長に就任、令和2年（2020年）4月からの6年間は、消防団長としてその重責を果たされました。

飯山和紙研究会

飯山和紙研究会は、平成12年（2000年）に発足して以来、原料となるコウゾの栽培から加工、紙漉きまでの一貫した和紙づくりを毎年実践し、郷土の伝統的な和紙製法の継承と普及に努めてきました。作品展や紙漉き体験教室の開催を通じた魅力発信、美術館企画展をはじめとした市行事への協力など、地域文化の振興と伝統工芸の発展に貢献されています。

栄 誉 賞

小林 竜登（太田地区）

令和8年（2026年）2月に開催された2026ミラノ・コルティナオリンピックにフリースタイルスキー男子スキークロスの日本代表として出場されました。

飯山市内の子どもたちに希望を与えるとともに、飯山市民に明るい話題を提供してくれました。

細見 茉弥（秋津地区）

令和7年（2025年）10月、滋賀県で開催された第79回国民スポーツ大会カヌースプリント成年女子カヤックシングル500mに出場し優勝されました。また、成年女子カヤックシングル200mにおいても優勝されました。

令和10年（2028年）に飯山市で開催される信州やまなみ国スポに向け、飯山市内の子どもたちに希望を与えるとともに、飯山市民に明るい話題を提供してくれました。

田中 希果（常盤地区）

令和8年（2026年）2月、野沢温泉村で開催された第63回全国中学校スキー大会のクロスカントリースキー女子3kmクラシカルに出場し優勝されました。クロスカントリースキー女子3kmフリーでも優勝するとともに、女子4×3kmリレーでは長野県チームの第4走者として出場し、チームの優勝に貢献されました。

また、令和8年（2026年）2月に青森県で開催された第80回国民スポーツ大会冬季大会スキー競技会女子4×5kmフリーリレーでは長野県チームの代走者として出場し、チームの優勝に貢献されました。

長野県飯山高等学校

令和8年（2026年）2月、新潟県で開催された第75回全国高等学校スキー大会学校対抗において、男子は得点数55点を獲得し総合優勝、女子は得点数28点を獲得し総合3位と男女とも優秀な成績を収められました。この功績は市内のジュニア選手をはじめ、子どもたちに希望を与えるとともに、市民に明るい話題を提供してくれました。





後期高齢者医療制度・国民健康保険にご加入の皆さまへ

令和8年（2026 年）8月から高額療養費制度が見直 されました



市民環境課 国保年金係 TEL 0269-67-0726

高額療養費制度とは、同じ月内の医療費の自己負担が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分が支給される制度です。（入院した時の食事代や保険が適用されない差額のベッド代などは支給の対象となりません。）

8 月から月の医療費自己負担限度額が表のとおりに変わりました。

また、**それぞれの所得区分において、自己負担額の年間上限が新設されました。**月の自己負担限度額を超えた場合と同様に、年間上限を超えた場合も高額療養費の支給対象となります。（年間上限は、8月～翌年7月の1年間で計算します。）申請が必要な方には改めてご案内します。

マイナ保険証を提示することで、医療機関での支払いがあらかじめ月の限度額までとなります。ぜひマイナ保険証をご利用下さい。

後期高齢者医療制度加入者の方

自己負担割合	所得区分【※ 1】	自己負担限度額（月額）		年間上限	
		3 回目まで	4 回目以降【※ 2】		
3 割	現役並み所得者Ⅲ （所得 690 万円以上）	270,300 円 （総医療費が 901,000 円を超えた場合は超えた分の 1%を加算）	140,100 円	168 万円	
	現役並み所得者Ⅱ （所得 380 万円以上）	179,100 円 （総医療費が 597,000 円を超えた場合は超えた分の 1%を加算）	93,000 円	111 万円	
	現役並み所得者Ⅰ （所得 145 万円以上）	85,800 円 （総医療費が 286,000 円を超えた場合は超えた分の 1%を加算）	44,400 円	53 万円	
自己負担割合	所得区分【※ 1】	外来（個人単位）	外来 + 入院【世帯単位】【※ 3】		年間上限
			3 回目まで	4 回目以降【※ 2】	
2 割	一般Ⅱ （住民税課税世帯）	22,000 円 （外来年間上限 216,000 円）	61,500 円	44,400 円	53 万円
1 割	一般Ⅰ （住民税課税世帯）				
	区分Ⅱ （住民税非課税世帯）	11,000 円 （外来年間上限 96,000 円）	25,700 円	24,600 円	29 万円
	区分Ⅰ （住民税非課税世帯）	8,000 円	15,700 円		18 万円

※ 1 所得とは、「住民税課税所得」のことです。

※ 2 診療を受けた月以前の 12 か月以内に 3 回以上高額療養費に該当したときの 4 回目以降の自己負担額です。

※ 3 「外来 + 入院」の限度額（世帯ごと）は、「外来」の限度額を個人ごと適用して、なお残る負担額について適用します。

国民健康保険加入者の方

70 歳未満の方

所得区分【※ 1】		自己負担限度額（月額）		年間上限
		3 回目まで	4 回目以降【※ 2】	
所得 901 万円超	ア	270,300 円【※ 3】	140,100 円	168 万円
所得 600 万円超 901 万円以下	イ	179,100 円【※ 4】	93,000 円	111 万円
所得 210 万円超 600 万円以下	ウ	85,800 円【※ 5】	44,400 円	53 万円
所得 210 万円以下	エ	61,500 円	44,400 円	53 万円【※ 6】
住民税非課税世帯	オ	36,900 円	24,600 円	29 万円

※ 1 所得とは、国民健康保険税の算定の基礎となる「基礎控除後の総所得金額等」のことです。

※ 2 診療を受けた月以前の 12 か月以内に 3 回以上高額療養費に該当したときの 4 回目以降の自己負担額です。

※ 3 総医療費が 901,000 円を超えた場合は超えた分の 1%を加算

※ 4 総医療費が 597,000 円を超えた場合は超えた分の 1%を加算

※ 5 総医療費が 286,000 円を超えた場合は超えた分の 1%を加算

※ 6 一部 41 万円の場合があります。

70 歳以上 75 歳未満の方

自己負担割合	所得区分【※ 1】	自己負担限度額（月額）		年間上限	
		3 回目まで	4 回目以降【※ 2】		
3 割	現役並み所得者Ⅲ （所得 690 万円以上）	270,300 円 （総医療費が 901,000 円を超えた場合は超えた分の 1%を加算）	140,100 円	168 万円	
	現役並み所得者Ⅱ （所得 380 万円以上）	179,100 円 （総医療費が 597,000 円を超えた場合は超えた分の 1%を加算）	93,000 円	111 万円	
	現役並み所得者Ⅰ （所得 145 万円以上）	85,800 円 （総医療費が 286,000 円を超えた場合は超えた分の 1%を加算）	44,400 円	53 万円	
自己負担割合	所得区分【※ 1】	外来（個人単位）	外来 + 入院（世帯単位）		年間上限
			3 回目まで	4 回目以降【※ 2】	
2 割	一般 （所得 145 万円未満等）	22,000 円 （外来年間上限 216,000 円【※ 3】）	61,500 円	44,400 円	53 万円【※ 5】
	低所得者Ⅱ （住民税非課税世帯）	11,000 円 （外来年間上限 96,000 円【※ 4】）	25,700 円	24,600 円	29 万円
	低所得者Ⅰ （住民税非課税世帯で、世帯の所得が一定基準以下の世帯に属する方）	8,000 円	15,700 円		18 万円

一般、低所得者Ⅰ・Ⅱの方は、外来（個人単位）の限度額を適用後に外来 + 入院（世帯単位）の限度額を適用します。

※ 1 所得とは、「住民税課税所得」のことです。

※ 2 診療を受けた月以前の 12 か月以内に 3 回以上高額療養費に該当したときの 4 回目以降の自己負担額です。ただし、外来（個人単位）の限度額を超えた場合の支給は回数に含みません。

※ 3 低所得者Ⅰ・Ⅱだった月の外来の自己負担額も対象です。

※ 4 低所得者Ⅰだった月の外来の自己負担額も対象です。

※ 5 一部 41 万円の場合があります。



Pick up!

山崎武雄議員発行チラシに

「内容に重大な誤り」がありますのでお知らせします



総務課 公民連携推進係 TEL 0269-67-0720

旧城南中学校利活用事業の公募により、栄フロンティア(株)が第1優先交渉権者に選定されました。

7月上旬に山崎武雄議員が飯山市内へ配布した「山崎たけおニュース」の内容に、旧城南中学校利活用事業に関して、重大な誤りの記述がありました。

同事業について、誤った情報が伝わらないよう、市民の皆さまにお知らせします。



二次元コードで
ホームページを
チェック!

〈誤りのある記事〉

「山崎たけおニュース」

令和8年6月号(特別号) No.15

(市議会議員 山崎たけお(無所属)事務所 発行)

市は跡地工事に8億円の負担金を予定、しかし――

選定された栄フロンティアは建設業許可を持たず、建設業法第3条により耐震補強や取り壊しなどの工事を請け負うことはできません。また、建設工事の丸投げ(再委託)は同法22条で明確に禁止されています。公募要項では事業者の建設業許可の確認項目がなく、審査すらされていませんでした。

〈訂正内容〉

- ✕ 市は跡地工事に8億円の負担金を予定、しかし――
- **負担金(校舎等の解体撤去費用、耐震改修等の費用負担)**は最大8億円ですが、現時点の栄フロンティア株式会社の事業計画から算出すると約4.7億円となります。
- ✕ 選定された栄フロンティアは建設業許可を持たず、建設業法第3条により耐震補強や取り壊しなどの工事を請け負うことはできません。
- **建設業法第3条は「建設業を営もうとする者」の許可要件を定めています。**市は旧城南中学校の校舎等に関する議案等の議決後に、栄フロンティア株式会社に譲渡する計画です。譲渡を受けた同社は、解体や改修等の工事を自ら施工せず、許可業者へ発注します。自ら建設工事を行うわけではないため、同条の対象外となります。
- ✕ 建設工事の丸投げ(再委託)は同法22条で明確に禁止されています。
- **建設業法第22条が禁じる「丸投げ」とは、請け負った工事の一括委託を指します。**本事業において栄フロンティア株式会社は、工事の実施者ではなく事業計画の実現主体(発注者)として適正な施工業者に発注するため、同条には抵触しません。



Pick up!

旧4小学校の利活用に向けた

サウンディング型市場調査の参加者を募集しています



総務課 公民連携推進係 TEL 0269-67-0720

市では、閉校となっている「旧4小学校」(旧泉台小、旧常盤小、旧戸狩小、旧東小)について、地域の活性化や市の課題解決につながる利活用を検討しています。

今後実施を予定している公募に向けて、条件の策定や市場性の把握を行うために、皆さまから自由な活用アイデアや参入条件を広く募集する対話型の「サウンディング型市場調査」を実施しています。

旧小学校の全体の利活用や一部教室のみの利活用などさまざまなご提案をお待ちしております。

■利活用対象の小学校

旧4小学校(旧泉台小、旧常盤小、旧戸狩小、旧東小)

■調査への参加者

法人、法人グループ、個人事業主

■対話への参加申込受付期間

10月30日(金)まで

■申込方法

市のホームページに記載している実施要領をご確認の上、お申込みください。



二次元コードで
ホームページを
チェック!

Pick up!

「信州やまなみ国スポ・全障スポ」
飯山市実施競技の協賛企業を募集します!

国民スポーツ大会推進課 国民スポーツ大会推進係 TEL 0269-67-0747

令和8年(2028年)、長野県で第82回国民スポーツ大会(旧:国体)と第27回全国障害者スポーツ大会(愛称:信州やまなみ国スポ・全障スポ)が開催されます。

現在、飯山市内で行われる競技会・リハーサル大会の成功に向け、ご支援・ご協力いただける企業・団体を募集しています。

全国から訪れる選手や観客の皆さまを、飯山ならではの温かいおもてなしでお迎えしたいと考えています。本大会の成功に向け、安全で円滑な運営と飯山市の魅力発信を実現するため、多くの企業・団体の皆さまからの温かいご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

詳しくはお問い合わせいただくか、市実行委員会特設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!

■協賛内容

広報用品、歓迎装飾、大会運営用具などの物品の「提供」または「貸与」

■協賛の特典

協賛額に応じて、感謝状の贈呈や、実行委員会ホームページ・公式Instagram等への企業・団体名の掲載などをさせていただきます。

■協賛の受け入れ期間

信州やまなみ国スポ・全障スポ終了まで

■お申し込みの流れ

- ①ご連絡: まずはお気軽にお問合せください。
- ②お打ち合わせ: 協賛内容や日程を調整し、「協賛申込書」をご提出いただきます。
- ③受け入れ: 物品の受け入れ後、「協賛受領書」を交付します。
- ④謝意表明: ホームページ等への掲載など、基準に基づき謝意表明を行います。

Pick up!

令和8年度(2026年度)

飯山ふるさと案内人新規ガイド講座 受講者募集



飯山駅観光案内所 TEL 0269-62-7000

飯山を訪れた方々に、歴史や文化などを案内する観光ガイド「飯山ふるさと案内人」の新規ガイドを募集します。ガイドに興味がある方、飯山の魅力を発信したい方、この機会にぜひご参加ください。

【新規ガイド講習会参加条件】

- ・健脚の方
- ・講習会に参加できる方
- ・講習会後、ふるさと案内人としてガイド登録し活動していただける方

■講習日

10月6日(火)、7日(水)、8日(木)、9日(金)

■時間 ※日によって終了時刻が異なります

10時~17時(6日~15:50、7日~17:00、8日~14:50、9日~16:50)

■場所

飯山市役所、寺まち交流館、小菅生活改善センター(座学)
飯山城址公園、寺町周辺、小菅、正受庵(実地)

■募集人数

10名程度 ※先着順

■年齢

70歳以下

■参加費

無料

■内容

飯山市の概要、歴史、文化財、小菅の歴史、ガイドの心得、実践練習、救急救命など

■募集期間

9月30日(水)まで

■申込方法

飯山駅観光案内所まで電話(上記)またはメール(下記)でお申し込みください。

【メールアドレス】

info@shinetsu-shizenkyo.com

条件外でもご案内できる場合があります。まずはご相談ください。



二次元コードで
ホームページを
チェック!

長野県150周年記念事業

第19回 雪の市民会議を開催

7月10日と11日の2日間にわたり、「第19回雪の市民会議」信州「いよま」を開催しました。

本会議は、「雪国の未来を考える場」として、先駆的な利雪の取組や雪の資源性、技術的課題などについて活発な議論を行い、新たな雪国社会の創出に貢献することを目的としています。

初日となる10日は、飯山市文化交流館なちゅらを会場に株式会社自遊人の岩佐十良さんを講師にお迎えし、ガストロノミー・ツーリズムを軸とした、雪



雪国観光圏の取り組みについて講演する岩佐さん

国観光圏の取り組みについて講演いただきました。また、その後のリレートークでは、北信地域での雪の活用事例が紹介されたほか、「おらほの雪を世界へ」をテーマに、上野真奈美さん（野沢温泉村・2014年冬季五輪スキー日本代表）、竹内昭芳（木島平村・農家兼木島平スキースクール校長）、江沢市長によるパネルディスカッションが行われました。

翌11日には市内雪室施設の見学と、雪室そばの試食会が開催されました。



「おらほの雪を世界へ」をテーマとしたパネルディスカッション

飯山市男女共同参画講演会

「虎に翼」脚本家 吉田恵里香さんが講演



人権に関わる社会問題について講演する吉田さん

7月11日に、飯山市公民館で飯山市男女共同参画講演会を開催しました。講師には、女性初の弁護士・判事・裁判所長となった三淵嘉子さんをモデルとしたNHKテレビ小説「虎に翼」の脚本を手掛けた吉田恵里香さんをお招きし、「人ひとりの『はて？』から始まる／今と未来の私たちの物語」と題して講演いただきました。

当日は、市内外から約150人が参加し、執筆に至った背景や作品に込めた思いについてお話しいただきました。

講演の中で吉田さんは、人権やジェンダー不平等などの社会問題に触れ「あいまいなことを認めることがさまざまな人、男女の違いを埋めてくれる」と参加者に語りかけました。

世界水泳王者が伝える 泳ぎ方教室

世界水泳 背泳ぎ金メダリスト 古賀淳也さんが指導

7月11日、飯山市民プールで「世界水泳王者が伝える泳ぎ方教室」を開催しました。

この教室は、5月10日に開催した「かけっこ教室」に続く第2弾のイベントとして、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スポーツイベントです。

当日は、世界水泳ローマ大会100メートル背泳ぎ金メ

ダリストの古賀淳也さんをゲストにお招きし、トークショーと泳ぎ方教室を行いました。

トークショーでは古賀さん自身の経験から「失敗しても気持ちを切り替え、前を向けることが大切」と語りかけました。その後の泳ぎ方教室では、ビート板やプルブイを使って姿勢を保持するトレーニングなど、直接指導が行われました。



参加者を指導する古賀さん

5年ぶりの長野県開催

北信越国スポカヌースプリント競技を開催

7月11日から12日の2日にわたり、北竜湖特設カヌースプリント会場で「第47回北信越国民スポーツ大会カヌースプリント競技」が開催されました。

本大会は、秋に青森県で開催される国民スポーツ大会の北信越予選として5年ぶりに長野県で開催され、北信越5県（長野県、新潟県、富山県、石川県、福井県）から51名の選手が参加しま

した。

初日の11日には、公式練習をはじめ、カヌーの長さや重さ、形状などがルールに合っているかを確認する検艇と、開会式が行われました。

翌12日には、カヤック種目とカナディアン種目の計7レースが行われ、水上で熱戦が繰り広げられました。

レース中の女子カヤック種目の選手
(写真：飯山市地域おこし協力隊 板倉憂吉)飯山高校美術部デザイン・国スポPRデザイン
期日前投票所でオリジナル缶バッジをプレゼント

飯山高校美術部デザイン缶バッジ6種と国スポデザイン缶バッジ4種

8月9日に執行された長野県知事選挙において、7月24日から飯山市役所で期日前投票が行われ、来場記念として缶バッジをプレゼントする取り組みを実施しました。

この取り組みは、期日前投票所に一緒に来場されたお子さんや、初めて投票される方に、選挙への興味・関心を持っていただき、将来の有権者の投票行動につ

なげることを目的としています。

缶バッジは、飯山高校美術部がデザインした6種と、2028年に長野県で開催される「信州やまなみ国スポ・全障スポ」における飯山市開催競技のアルクマがデザインされた4種の全10種をご用意し、来場者にお好きなものを選んでいただきました。

千曲川河川敷の樹木伐採
クマによる住民被害の軽減に向けて

7月1日、千曲川河川事務所がクマによる住民被害の軽減に向けた取組として、千曲川河川敷の樹木伐採を開始しました。

この伐採は、昨年のクマによる人身事故や出没目撃件数の増加を踏まえた飯山市からの要望により実施されるもので、河川敷の見通しを良くしてクマが嫌がる環境を作り、早期発見や移動範囲の抑制につなげることを目的としています。

作業では、背丈ほどの雑木や草を重機で踏み倒すほか、チェーンソーを用いた樹木の伐採を行います。伐採された樹木は仮置き場に



河川敷で樹木を伐採する作業員



踏み倒された雑木と小割された樹木を運ぶ車両

運ばれ、薪ストーブ等の需要のある方に無料で配布される予定です。

千曲川河川事務所の酒向秀典副所長は「草木が生い茂ると熊の通り道や隠れ場となるが、見通しをよくすることで熊が嫌がる。河川にとっても流下能力の向上につながる」と河川管理者としての必要な作業であることに触れつつ、クマ対策への期待を述べました。

伐採は、大関橋上流の左岸から始まり、中央橋上流左岸、中央橋右岸の順に進められ、10月中旬までに合計20万平方メートルが実施される予定です。

市長・市議会議員立候補
手続き等説明会について飯山市選挙管理委員会
TEL 0269-67-0720飯山市市長選挙および飯山市
議会議員一般選挙の立候補手
続き等説明会を次の日程で行
います。

■日時

9月12日(土)

【市長選挙立候補手続き等
説明会】

午前10時から

【市議会議員選挙立候補手
続き等説明会】

午後1時30分から

■場所

飯山市役所4階

※告示日・10月18日(日)、投開
票日・10月25日(日)飯山市防災訓練を9月27
日(日)に旧常盤小学校を主
会場に行います危機管理防災課 防災消防係
TEL 0269-67-0721防災意識の高揚を図り、有
事に備えた防災体制を確立す
るため、飯山市防災訓練を実
施します。今年度は旧常盤小
学校を主会場として地震災害
を想定し、避難所設営・運営
の訓練や、ペット同行避難に「こどもの人権相談」
強化週間が始まります長野地方方法務局飯山支局
TEL 0269-62-230028月28日(金)から9月3日(木)
は、「全国一斉『こどもの人権
相談』強化週間」です。強化
週間中は、通常の時間帯を延
長して、学校における「いじ
め」や家庭内における虐待な
ど、こどもをめぐるさまざま
な相談を受け付けています。

■こどもの人権110番

○電話番号
0120-007-110

○受付時間

午前8時30分から午後7時
まで(土・日曜日は午前10
時から午後5時まで)※強化週間の期間外は、平日
午前8時30分から午後5
時15分まで受付

■面談での相談所(無料)

○主催

法務局飯山支局

飯山人権擁護委員協議会

○日時

9月1日(火)

午前9時から正午まで

○場所

長野地方方法務局飯山支局

※秘密は厳守します

ついでに訓練を実施します。

当日、防災無線から緊急地
震速報や避難情報などが放送
されますので、災害の発生と
お間違えのないようご注意く
ださい。

■日時

9月27日(日) 午前7時から

※訓練当日の午前7時ごろ緊
急地震速報を放送します

■会場

旧常盤小学校

■その他

緊急地震速報に併せ、自宅
等で自主的に机の下などに
入り「しゃがむ、頭を守る、
じっとする」という「命を
守る安全行動」を行ってく
ださい。防衛大学校学生を
募集します自衛隊長野地方協力本部
長野地域事務所
TEL 026-235-6026

【防衛大学校学生】

■概要

日本と国際社会の平和を担
う安全保障のリーダーを育成

■資格

高卒(見込含)21歳未満の者

■受付

(推薦) 9月5日(土)～9月

8日(火)、(総合選抜) 推薦
と同日、(一般) 7月1日(水)

10月15日(木)

■試験日

(推薦) 9月19日(土)・20日(日)

(総合選抜) 1次・9月19日

(土)、2次・10月24日(土)・25

日(日)、(一般) 1次・10月31

日(土)、2次・11月27日(金)

12月2日(水)の指定された日

【防衛医科大学校医学科学生】

■概要

将来は総合臨床医として活
躍できる自衛官(医官)を
目指す

■資格

高卒(見込含)21歳未満の者

■受付

7月1日(水)～10月8日(木)

■試験日

1次・10月24日(土)、2次・

12月16日(水)・18日(金)の指

定された日

【防衛医科大学校看護学科学生】

■概要

幹部自衛官たる保健師・看
護師を目指す

■資格

高卒(見込含)21歳未満の者

■受付

7月1日(水)～10月2日(金)

■試験日

1次・10月17日(土)、2次・

12月5日(土)・6日(日)の指定

された日

千曲川河川敷の立木伐採事業の参加者を募集します

道路河川課 監理係 TEL 0269-67-0737

飯山市では、国交省千曲川河川事務所と連携し、千曲川
河川敷の立木伐採作業に参加いただける方を募集します。
伐採や運搬等、参加者自らの作業(日程)となりますが、
伐採からその処理まで個人・企業・団体の皆さま方にも作
業できるよう計画しています。この機会に、薪材などの確保手段として考えてみてはい
かがでしょうか。詳しくは、飯山市ホームページをご覧い
ただくか、道路河川課 監理係までお問い合わせください。二次元コードで
ホームページを
チェック！

■伐採カ所

木島地区(右岸：中央橋下流)

■伐採(運搬)作業期間

11月上旬から12月末まで

■参加希望者受付

8月3日(月)から31日(月)まで

■応募方法

参加を希望される方は、道路河川課 監理係ま
でお問い合わせ下さい。

■その他

応募者や作業カ所の状況により、作業量等を
調整させていただくことや、災害発生など諸
事情により中止となる可能性があります。

いいやま駅まつり ～鉄フェス with 信越自然郷～

飯山駅観光案内所 TEL 0269-62-7000

9月19日(土)は飯山駅に集合！オリジナル
グッズがもらえるワードラリーや飯山駅列車探
検隊、はたらくクルマの展示など、お楽しみイ
ベントが盛りだくさん！同時開催の「駅前マル
シェ PARKS.」では地域の美味しいものが勢揃
いします。

■日時

9月19日(土)

午前9時30分から午後3時30分まで

■場所

JR 飯山駅ほか



※写真はイメージです

二次元コードで
ホームページを
チェック！

■駐車場

JR 飯山駅斑尾口の市営駐車場(1時間以内無料)をご利用
ください。※当日は千曲川口広場の一般送迎駐車場を閉鎖いたします。飯
山駅を送迎等ご利用の方は、斑尾口市営駐車場(1時間以
内無料)をご利用ください。

年金生活者支援給付金 新たに対象となる方は手続きが必要です

日本年金機構 給付金専用ダイヤル(ナビダイヤル) TEL 0570-05-4092

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入金額やその
他の所得が一定基準額以下(※)の年金受給者の生活を支
援することを目的として、年金に上乗せして支給されるもの
です。金額は、保険料を納めた期間等によって異なります。

※対象者欄の金額参照。所得基準額は令和8年10月1日改正後の額

■新たに対象となる方は手続きを

新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には9
月頃から順次、日本年金機構から請求書(はがき型)が
送付される予定ですので、希望される方は請求書を提出
してください。原則お手続きいただいた翌月分から支給対
象となりますので、速やかな請求手続きをお勧めします。現在受給されている方で所得状況に変更がない場合は
手続き不要です。

■対象者

○老齢基礎年金を受給している方で次の要件のす
べて満たしている方・65歳以上 ・同一世帯の全員が市民税非課税
・前年の年金収入金額とその他の所得との合計額が昭和
31年(1956年)4月2日以降生まれの方：926,500
円以下、昭和31年(1956年)4月1日以前生まれの方：
924,100円以下○障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方
で、前年の所得額が約491万8,000円以下の方日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話にご注意
ください。電話で口座番号や暗証番号をお聞きすることは
ありません。不審に感じたら、日本年金機構や警察相談専
用電話(＃9110)にご連絡ください。



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 0269-6269-0280

身近な人を自死で失い遺された方は、悩みや困難などを抱え辛い状況になることがあります。本交流会は、同じような経験を持つ方々が集い、気持ちをわかち合う場です。

■日時 9月18日(金)午後1時30分から午後3時30分まで

■会場 長野市内(参加申込者に会場をご案内します)

■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(左の二次元コードからお申し込みください)
②電話でお申し込みください。

■申込期限 9月10日(木)



二次元コードでお申し込みください

自殺予防週間が始まります

保健福祉課 健康増進係
Tel 0269-67-0727

9月10日(木)から9月16日(水)は「自殺予防週間」と位置づけ国および地方公共団体が「誰も自殺に追い込まれることのない社会」に実現に向けて、啓発活動を広く展開するものです。特に夏休み期間後の時期は、小中高生の自殺も多くあります。もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどのさまざまなこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

■いのちSOS

Tel 0120-061-338

■よりそいホットライン

Tel 0120-279-338

■いのちの電話

Tel 0120-783-556

■チャイルドライン

Tel 0120-99-7777



いのちの電話



いのち SOS



チャイルドライン



よりそいホットライン

くらしと健康の相談会を開催します

長野県北信保健福祉事務所
健康づくり支援課
Tel 0269-626-104

北信保健福祉事務所では、家庭問題、失業・倒産、多重債務について弁護士が相談に応じ、併せて保健師による健康相談を行う無料の相談会を次のとおり開催します。

■日時 9月3日(木)、17日(木)、24日(木)

①午後2時から午後3時まで
②午後3時から午後4時まで

■会場

長野県北信保健福祉事務所
(飯山市大字静間1340-1 長野県飯山庁舎)

■申込方法

事前予約制で相談希望日の前週の金曜日正午までに長野県北信保健福祉事務所健康づくり支援課へ電話でご予約ください。

※受付は先着順です。希望日時が予約済みの場合は、他の時間または相談日でのご予約をお願いします。

飯山市戦没者・開拓殉難者追悼平和式典を開催します

保健福祉課 社会福祉係
Tel 0269-67-0727

過去の大戦で、祖国や家族を守るため尊い命を捧げられた戦没者や異郷の地で亡くなられた開拓殉難者のご冥福をお祈りし、恒久平和を祈念する「飯山市戦没者・開拓殉難者追悼平和式典」を開催します。どなたでもご参加いただけますので、平和について考えていただく機会として、多くの市民の皆さまのご来場をお待ちしています。なお、服装は自由です。

■日時

9月30日(水) 午後1時15分から午後3時15分まで

■会場

飯山市文化交流館なちゅら大ホール

■内容

○第一部(午後1時15分から追悼の辞・献花等)
○第二部(午後2時15分から城北・城南中学校生徒による平和学習の発表、秋津小学校・城北小学校児童による平和への讃歌)

脳いきいき講演会(認知症月間事業) 「認知症ってどんな病気? 認知症との付き合い方」

共催

飯山市地域包括支援センター
北信総合病院認知症疾患医療センター

地域包括支援センター Tel 0269-67-0728

認知症とはどんな病気なのでしょうか。自分自身やご家族、身近な人がこれまでと違う・・・と感じるようになったら、年のせいとそのまみにしてしまわないことが大切です。MCI(軽度認知障害)についてもお話ししていただきます。どなたでもお気軽にご参加ください。

■日時 10月1日(木) 午後2時から午後3時30分まで
■場所 飯山市公民館 2階 講堂
■講師 JA 長野厚生連北信総合病院 認知症疾患医療センター
認知症看護認定看護師 小林 理恵子 さん

参加費無料・事前申し込み不要



心の健康づくり講演会 「『いつもと違う』に気がつくには」を開催します

保健福祉課 健康増進係 Tel 0269-67-0727

この講演は、周りの人がいかに「心の不調」に気がついて命の危険を回避していけるかについて考えるものです。事前の申込は不要です。この機会にぜひご参加ください。

■日時 10月6日(火) 午後2時から午後3時30分まで
■場所 飯山市公民館 2階 講堂
■講師 北信こころの相談室
精神保健福祉士・スクールソーシャルワーカー
小巻 佳人 さん

参加費無料・事前申し込み不要



会員募集のお知らせ

家にいるだけじゃ、もったいない。シルバー人材センターでお仕事をして健康寿命を延ばしませんか。お気軽にお問い合わせください。

入会
説明会

毎月の第2水曜日(原則) 午後1時30分から
シルバー人材センター会議室
(7月の第1火曜日と3月の第2火曜日は木島平村農村交流館で開催)

対象

飯山市・木島平村に住所がある方
原則 60歳以上の方 働く意欲がある方

公益社団法人 飯山地域シルバー人材センター 電話 0269-63-2915

この広告は、「厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業」を活用しています。

パソコン・スマホの
「困った…」
スツキリ解決!

⚠️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

🏪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: 長野県公安委員会 第45103200010号

洋酒買取 飲まずにしまっておく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!



長野県司法書士会飯山支部による 無料法律相談会のご案内

長野県司法書士会飯山支部 TEL 0269-33-1950

長野県司法書士会飯山支部では、身近な法律問題でお悩みの方のために、各種無料相談を実施しています。秘密は厳守いたしますので、お気軽にご相談ください。

■開催日

10月3日(土)、12月5日(土)、2月6日(土)、
4月3日(土)、6月5日(土)

■時間

午後2時から午後4時まで

■開催場所

飯山市福祉センター
中野地域職業訓練センター

「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。



二次元コードで
ホームページ
をチェック！



斑尾高原簡易水道は飯山市水道事業と経営統合します

上下水道課 業務係 TEL 0269-67-0739

令和6年(2024年)からホームページ等でお知らせしておりますとおり、「斑尾高原簡易水道」は議案等の議決後、令和9年(2027年)4月1日をもって「飯山市水道事業」と経営統合します。

■統合の背景と目的

現在、人口減少による料金収入の減少や、施設の老朽化に伴う改修費用の増加など、水道事業を取り巻く環境は厳しさを増しています。将来にわたり、より効率的で安定した水道サービスを皆さまに提供し続けるため、二つの事業を統合することといたしました。

■統合によって変わる点

○経営状況の透明化(会計制度の変更)

現在、斑尾高原簡易水道は地方公営企業法(以下「法」)非適用事業のため、現金の収支のみを管理する会計ですが、法適用の水道事業と統合することで、民間企業と同様に水道事業全体の財務諸表(貸借対照表、損益計算書等)を作成し経営状況、資産状況等を正確に把握することができるようになります。将来にわたり、より持続可能な経営基盤の確保のために役立ちます。

○料金体系の見直し

現在、斑尾高原簡易水道と飯山市水道事業では料金体系が異なっています。統合後は、斑尾高原簡易水道の料金を段階的に飯山市水道事業の体系に合わせていく予定です。詳細につきましては、改めてお知らせいたします。

飯山市水道事業

市内ほぼ全域の水道を管理運営しており、独立採算制を基本とし、地域の需要に合わせた柔軟かつ効率的なサービス提供が可能。

斑尾高原簡易水道

斑尾高原の水道を運営管理している小規模経営事業体。単式簿記・現金主義のため経営状況が見えにくく将来のコスト計算が困難。

令和9年(2027年)4月
経営統合

新たな飯山市水道事業

経営統合でより効率的で
安定した経営へ！



二次元コードで
ホームページを
チェック！

事業主の方へ 退職金制度を 福利厚生の一に！

(中退共は中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。)

「中退共」の退職金制度なら、

- ① 国の掛金助成を受けられます。
- ② 掛金は全額非課税。手数料も不要。
- ③ 外部積立型だから、管理がカンタン！
- ④ 人材の定着につながります。

パートタイマーのための特例掛金月額もご用意

※他の退職金・企業年金制度等との資産移換も可能です。

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1

TEL 03-6907-1234



詳しくは
こちら

お問合せ

飯水岳北勤労者共済会に
加入しませんか

飯水岳北勤労者共済会事務局
(飯山市役所商工観光課内)
TEL 0269-67-0731

は、飯山市・木島平村・野沢
温泉村・栄村の中小企業・商
店・個人事業所などで働く人
を対象に、個々の事業所では
難しい福利厚生を支援してい
ます。個人事業主の方も加入
できます。

■事業内容
○保険(共済) 給付事業
死亡保険金、傷病休業保

○厚生事業
除金、結婚祝金、出生祝金、
子の入学祝金など

地域内指定施設割引券の
配布、長野県市町村勤労
者互助会・共済会で協定を
締結している宿泊施設や観
光施設などの割引やサービ
スの提供など

■会費
入会金 100円/人
月額 300円/人



二次元コードで
ホームページを
チェック！

創業を目指す方、独立開業を目指す方大募集！！

飯山地域創業スクール開講のご案内

飯山商工会議所 相談課 TEL 0269-62-2162

飯山市内で起業・独立開業に興味のある方(会社員・主婦・
学生・退職後なにかを始めたい方)を対象に創業スクールを
開講します。

■開催期間

9月8日(火)～10月27日(火)全7回

■開催場所

飯山商工会議所 2階会議室

■受講料

3,000円(税込、軽食代等含む)

■定員

20名

■その他

「飯山市起業支援事業補助金」の交付を受けるに
は当講座の受講が必要です。

日時	テーマ(内容)	講師
9月 8日(火) 18:30～21:30	創業にあたっての心構え	中小企業診断士 伊藤光之
9月 15日(火) //	事業コンセプトを考える	中小企業診断士 伊藤光之
9月 29日(火) //	会計の基礎知識と税務・法務	税理士 杉山智香
10月 6日(火) //	資金調達と公的支援制度の活用	日本政策金融公庫 長野支店
10月 13日(火) //	SNS活用セミナー	BizShape.info 代表 鳥海政洋
10月 20日(火) //	営業・販売戦略	中小企業診断士 伊藤光之
10月 27日(火) //	ビジネスプラン作成ワークショップ	中小企業診断士 伊藤光之



二次元コードで
ホームページを
チェック！

第15回 脱食品ロス社会に向けて

CO₂（二酸化炭素）の排出を削減し、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、食品ロスの削減について改めて考えてみます。

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べきれずに廃棄された料理や、期限切れ等の理由で捨てられた食品、外食での食べ残しもこれに含まれます。

国内全体の食品ロスの量は令和6年度で461万トン、1人当たり約373gにおよび、1日あたりでも約102g（8枚切食パン2枚分程度）



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」にできるところ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

走る楽しさと悔しさを 力に変えて

第43回長野県小学生陸上競技大会
男子5・6年1000m 優勝

木島地区 山本 漣さん



イーひと発見！

いいひと はっけん #243

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

木

島地区に住んでいる山本さんは、陸上の長距離競技に熱心に取り組む小学6年生です。6月28日に長野市営陸上競技場で行われた第43回長野県小学生陸上競技大会の男子5・6年1000m種目では、優勝という快挙を成し遂げました。

山

本さんが陸上を始めた原点は、1年生時に出場した駅伝の楽しさにありました。現在は、地元ランニングクラブの「クラブ鬼島」と、県縦断駅伝の地区代表チーム「飯山栄」での練習に加え、週1〜2回の自主練習にも励んでいます。

大

大きく走力が伸びた背景には、4年生時の飯山市駅伝大会「木島チーム」選考レースにおいて、いつも負けていた友人にあと一步のところで及ばなかった悔しい経験がありました。その悔しさをバネに自主練習を始め、5年生からは飯山栄チームの練習に参加。「それからタイムが落ちたことがない」と語るほどの実力をつけました。

小

学生の男子1000mは全国大会の種目がなかったため、県大会が最上位の大会となります。その点に少し残念な気持ちを感じながらも「中学でも長距離を続け、全国で活躍できる選手になりたい。そして、箱根駅伝にも出場できるよう頑張りたい」と、力強く今後の展望を語りました。

となっています。

飯山市ではごみ減量とリサイクルの推進を図るため、毎年家庭から出されるもえるごみの組成調査を行っています。令和7年度の調査では、もえるごみに含まれる食品廃棄物は全体の約54%に上り、そのうちの約14%が食品ロスにあたるものでした。大量の食品が廃棄されることは「もったいない」ということはもちろんですが、廃棄された食品（生ごみ）の輸送でCO₂を発生させるほか、生産時や流通時に発生したCO₂についても、結果として無駄な排出となります。

これからの時期は地区のお祭りなどで会食の機会も増えることと思います。残った食べ物は持ち帰り、外食の際には食べきれず分だけ注文する、といったことも心がけてみましょう。

食材使い切りレシピを見つけましたので、紹介します。少しずつできることからチャレンジしてみたいかがでしょうか。

出典・引用

○環境省「食品ロスポータルサイト」
「農林水産省「食品ロスとは」」
○飯山市「家庭ごみの組成調査について」

○消費者庁のキッチン



レシピ紹介

健康な 「いいやま」

認知症を知る

地域包括支援センター Tel. 0269-67-0728（代表）

1 認知症になるとどんな症状が出ますか（一例）

新しいことが覚えられない・同じことを何度も聞く・慣れた道で迷う・料理の手順でミスが増える・好きなことや趣味に興味がなくなる・お風呂に入れなくなるなどこれまでできていたことができなくなる・イライラしたり怒りっぽくなる・物を盗られたと疑う等の症状が出ます。

2 認知症の方との関わり方（一例）

何が言いたいんだろう、何が不安なんだろうと観察してみます。これまでの暮らしや経験（趣味・仕事等）などその人が好きな話題から話をすると不安や混乱を招きます。視線を合わせてゆっくり話します。失敗や間違いを責めず、「大丈夫だよ」「一緒にやろう」と安心感を持ってもらいます。



〈当たるとスッカリ！ クイズコーナー〉

Q. ホテルのバイキングで多くの種類のおかずを食べました。数時間後、バイキングで何を食べたのと聞かれましたが2〜3が思い浮かぶのみ。認知症ですか。

A. 答えは 38分をご覧ください。

グローアのいいやま チウたんさく

飯山市国際交流員



二次元コードで
インスタグラム
をチェック！

55 飯山市、これからもよろしく！

4年半以上にわたる国際交流員の任期を7月31日に終えました。

もともと日本文化に興味があり、日本旅行も好きでしたが、「日本の伝統文化をもっと知りたい、一年中日本に住んでみたい」と思い、国際交流員に応募しました。任期中の目標は、①日本の伝統文化を学ぶこと、②カナダの文化を紹介すること、③住民の英語力を向上させることでした。

コロナ禍とも重なりましたが、目標を達成するために、飯山市内の伝統行事に参加したり、伝統工芸品の製作体験に参加したりしました。カナダ料理の料理教室を企画・



戸狩温泉スキー場上部（2022年8月下旬）

運営したり、飯山市公民館や集落サロンでカナダの文化を紹介したりしました。成人講座や自主イベントの「クイズエイ」で英単語を教え、英会話の練習にもなりました。大切な思い出をたくさん作ることができました。

目標達成の過程で、飯山市の四季や風景に魅了され、親切的な市民の方々に何度も助けられました。5年半前、配属先を知らせるメールを読んだ時は、「飯山市？どこかで聞いたことがあるような気がする」と思っていた私は今、飯山市が大好きになりました。次の目標は、飯山市で学んだことを飯山市の観光業に活かすことです。これからもよろしくをお願いします。