広報飯山

令和元年6月号

June,2019　No.255

特　集

アウトドアの聖地を目指して

飯山の何気ない風景

福島新田の棚田で夕日を浴びながら代かきをする福島区の黒岩さん。こういった何気ない日本の風景を求め、海外からお客さまが訪れています。

市報いいやま・・・・・・・2～21ページ
教育委員会だより・・・・22～23
生涯学習だより・・・・・24～31
いいやま社協だより・・・32～35

写真：信越トレイル セクション４（仏ケ峰登山口～関田峠）ルート点検

写真：斑尾ファットバイクツアー英語対応ガイド研修

特集　アウトドアの

聖地を目指して

飯山市が後期基本計画に掲げている「四季を通じた山のアウトドアスポーツの聖地化プロジェクト」。
今回は、一年をとおした誘客の取り組みについて、特集します。

国際レベルのアウトドアフィールド

を目指した取り組み

スポーツタイプ電動アシスト付き自転車「e-BIKE」と足立市長

自然を感じ、取り入れる

雪が解け、大地が顔を出し、梅雨に入る前の飯山の大自然。私は、この時期が好きです。山々は、まぶしいほどの鮮やかな緑が広がり、まるで、今まで成長するために蓄えた植物のエネルギーが解き放たれているような、大地の生命力を感じます。

そんな自然のパワーを人間は感じながら、また取り入れながら過ごしています。春一番に顔を出すフキノトウ、山菜、アスパラなどを食べることで、生命のエネルギーを体に取り入れています。人々はそのエネルギーを求め、都会から自然豊かな地を求めるのかもしれません。

国際レベルのアウトドアフィールド

飯山市は、早くから長野県と新潟県の近隣9市町村からなる「信越自然郷」という広域観光エリアの体制を整え、国際レベルのアウトドアフィールドを目指し、取り組みを進めています。このことにより、里と山々が一体となり、豊雪によって育まれた豊かな自然生態系と多彩な伝統文化が色濃く残っているこのエリアで、スキー、トレッキングや自転車、千曲川でのカヌーやラフティングなど、多種多様なアウトドアアクティビティを一年を通して楽しむことができます。

信越トレイルを楽しむ

いち早く、豊かな山々の自然に着目し、信越トレイルクラブを中心に整備と維持管理を進めてきた信越トレイル。現在は、総延長80キロメートルにもおよぶロングトレイルを楽しむことができ、里山の美しいブナ林や自然を求め、多くの方が訪れています。

自転車を楽しむ

「環境」「健康」「教育」「経済」「防災」「交通」など、さまざまな分野に効果をもたらす「自転車」。この地域では、新幹線開業前からサイクルツーリズムの推進に向けて、飯山駅に設置した「信越自然郷アクティビティセンター」を中心に、レンタサイクル体制の充実やサイクルルートの設定、ルート案内表示や「サイクルステーション」の設置などを進めてきました。

現在、信越自然郷エリアでは、自転車を使った旅が少しずつ定着してきており、中には自然体験教室に自転車を取り入れる学校もあります。

電動アシスト付き自転車「e-BIKE（イーバイク）」

スポーツタイプの電動アシスト付き自転車「e-BIKE」が、「信越自然郷アクティビティセンター」で使えるようになりました。

信越自然郷エリアは、山々に囲まれ、美しい景観が山々とともに存在します。体力がなく自転車で行く自信がなかった人が、この「e-BIKE」を使うことで、手軽にサイクルツーリズムを体験することができます。車では通り過ぎてしまう景色や小道も体験でき、その中では新しい発見があるかもしれません。このような自転車のいいところ、そして機動力が兼ね備わっているのが「e-BIKE」です。

このように、今まで駅周辺のハード整備とともに、グリーン期における誘客のための広域的な基盤整備などを進めてきました。今回「e-BIKE」の導入により、さらに多くの方が信越自然郷を訪れていただくことを期待しています。

今後もアウトドアの聖地を目指した事業を展開していきます。皆さまのご協力をよろしくお願いします。

飯山市長　足立　正則

市報いいやま

No.720

令和元年（2019）6月15日発行

発行人：飯山市長 足立正則
編　集：飯山市役所 総務部 事業戦略室 情報政策係
印刷製本：有限会社 足立印刷所

もくじ Contents

特集　アウトドアの聖地を目指して……2～5
飯山市の財政事情……6
飯山市の人権に関する市民意識調査の結果……7
老朽危険空家等解体撤去事業補助金が新しくできました ほか……8
ふるさと納税9億円を超える応援がありました ほか……9
お知らせ ほか……10～15
観光交流都市情報 みゆき野かわら版……16

飯山市役所
〒389-2292
長野県飯山市大字飯山1110-1
☎0269-62-3111（代表）
FAX 0269-62-5990（3F代表）
飯山市HP
http://www.city.iiyama.nagano.jp
E-mail
senryaku@city.iiyama.nagano.jp

写真：信越トレイル（自然にできたブナの腰かけ）

Name マリーさん
（フランス・モントペリエ）

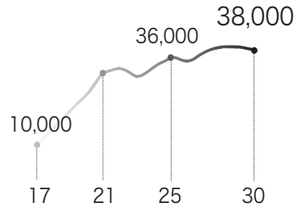
私は、大学の休学制度を利用して、森の家で信越トレイルの仕事について2カ月間体験をしました。大学では、自然環境や農業、食について勉強をしています。自然に関わる体験ができるところを探していたところ、ホームページで森の家を見つけ、特に信越トレイル セクション6の「美人林」に惹かれ応募しました。

フランスの森は低い木が多く、気候が乾燥しています。信越トレイルは、森が深くいきいきとして、鳥などの自然の声をよく聞くことができます。また、霧に包まれた幻想的な光景は素晴らしく、フランスではあまり見られません。

信越トレイルクラブの理念や活動は素晴らしく、また、一緒に働いてみてスタッフの皆さんが信越トレイルがすごく好きなことが伝わってきました。

SHINETSU TRAILCLUB 信越トレイルクラブ

信越トレイル利用者数
（人・平成年度）



信越トレイルクラブは、NPO 法人として平成 16 年 1 月 16 日に長野県より認証された団体です。本会の活動の目的は、関田山脈の総延長 80km におよぶロングトレイルの維持・管理を行ないながら、より多くの人が里山の美しいブナ林や自然、地域の文化・歴史に触れることができるよう、サポートしていくことを活動の目的とし、ガイドの派遣等も行っています。

【お問い合わせ】
NPO 法人 信越トレイルクラブ
（なべくら高原森の家内）
☎ 0269-69-2888

信越トレイルの特徴は、信越県境の里山に近い標高1000㍍の稜線を楽しめることにあります。信越トレイルの中には、昔使った峠道などの古道を使っているところがあり、かつての地元の暮らしや歴史、その土地の文化に触れることができます。また、宿泊地である民宿では、地元の食文化に接することもできます。

コース上では、数多くの植物や昆虫などの生命を感じられます。ルートの中には、ギフチョウとヒメギフチョウが混在する場所があり、そのエリアは国の天然記念物に指定されています。また、雪解けの頃、足元に視線を向けると、平地では見られない「コシノカンアオイ」「イワウチワ」「オオイワカガミ」などの植物がかわいい花を咲かせています。

特に、新緑の季節には、ブナの芽吹きが美しく、原生林の中を黄緑色の明るい光に包まれながら歩くことができます。また、5月下旬は、ブナの根開け（根幹の周りに出来た雪穴）を見ることができ、霧がかかると幻想的な世界が広がり、写真愛好家など多くの観光客が訪れています。

この季節ごとに異なった表情を見せるトレイルの魅力に惹かれ、お客さまが訪れるのだと思います。

Name 岸田 正さん
（飯山地区・有尾）

信越トレイルクラブ登録ガイドの岸田さんに、信越トレイルの四季折々の風景について伺いました。

写真：小菅神社里宮本殿入口付近

Name グリムさんとロビンさん
（ニュージーランド・オークランド）

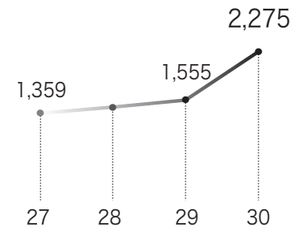
私たちは、バスや電車などの代わりに自転車を使います。その土地の風景をゆっくり見ることもでき、運動にもなります。飯山では、電動アシスト付き自転車を利用しました。この自転車は、私たちのような年配者には最適です。山々や水田の広がる風景、そして農作業をしている人を見ながら自転車を楽しむことができました。コースの中では、小菅神社は雰囲気もよく、お蕎麦を食べることができ、特によかったです。

海外のサイクリストのために、各交差点に小さい看板の設置をお勧めします。また、ガイドがいると現地の人に出会い、話を聞くことで、その地域を学ぶことができ、より楽しめると思います。

今回の旅で出会った方々は、とても礼儀正しく親切でした。日本は、世界中で一番親切な国だと感じました。

SHINETSU-SHIZENKYO ACTIVITY CENTER

信越自然郷エリア
レンタサイクル利用台数
（台・平成年度）



信越自然郷アクティビティセンターは、信越自然郷エリアで四季を通じて楽しめるアクティビティやアウトドア情報を発信するインフォメーションセンターです。ウィンターシーズンのほか、グリーンシーズンには雄大な千曲川をはじめ、美しい山岳高原や緑豊かな自然を楽しめるサイクリングや登山、カヌーやラフティングといったさまざまなアクティビティツアーのご紹介、自転車や登山用品のレンタルを行っています。

【お問い合わせ】
信越自然郷アクティビティセンター
☎ 0269-62-7001

私が走った世界には、見たこともないような素晴らしい景色が広がり、日本では感じることのできない広大さがありました。ただ、広大すぎて走っていても1日中同じ景色が続くときもあります。それに比べ日本は、行く場所で景色が変わります。ご存知のとおり、とりわけ飯山市では、県内でも春夏秋冬の四季がはっきりしています。また、特に飯山は信号が少ないというのも特徴で、サイクリストは、ストレスなく走れます。

私は、整備された道を走るより農道などの小道を選んで走ります。車を気にせず走れるからです。また、この時期は、田んぼに水が入り、鏡となった水面に美しい景色が広がり、農作業をしている方々とあいさつを交わしたり、その場所のにおいなどを感じることができるからです。

この地域の観光スポットの多くは、山とともにあります。今回「信越自然郷アクティビティセンター」に入った電動アシスト付き「e-BIKE」は、新しい可能性を感じます。自転車を乗る一般の観光客の方は、坂は上りたくないと思うでしょう。ですが、「e-BIKE」だと坂を上りたくなると思います。

自転車は、目的地までの移動（モビリティー）まで楽しめるものです。ゆっくり周りをみながら、小道で寄り道をしたり、新しい発見があります。

Name 松山 周世さん
（飯山地区・北町）

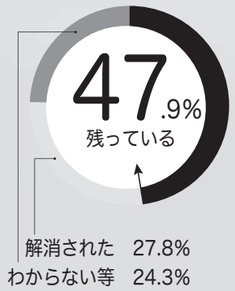
自転車で、ペルーからチリまでの旅や日本一周の経験がある松山さん。現在はNPO法人 散走が楽しい地域を拓く会に所属しています。松山さんに飯山のサイクリング環境について伺いました。

飯山市の人権に関する
市民意識調査の結果

より効果的な人権施策を進めていくうえでの基礎資料とするため、平成30年12月から平成31年1月にかけて、18歳以上の方を対象に、無作為に2000人を抽出しアンケートを実施しました。その調査結果の一部をご紹介します。調査の詳細はホームページをご覧いただくか、人権政策課☎62-3111（内線332）までお問い合わせください。

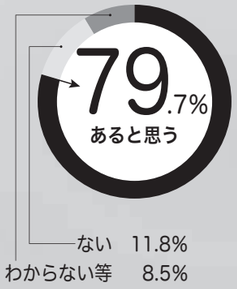
【回答者数712人、回収率35・6%】

同和問題（部落差別）



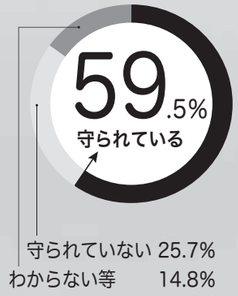
部落差別が「残っている」が全体の47.9%となりました。平成20年度では65.0%、平成25年度では56.7%、今回は47.9%と調査ごとに減少してきています。しかし、「残っている」のうちの『今も差別が根強く残っている』の回答は、平成20年度の6.0%から今回は7.7%と1.7ポイント上昇しています。

女性に対する差別・偏見



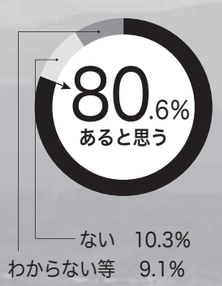
女性に対する差別・偏見の調査値は過去の結果より増加してきており、特に『あると思う』は半数近い数になっています。女性に対する差別が男女双方に認識され、意識の変化が進んでいることをうかがわせる結果となっています。

子どもの人権

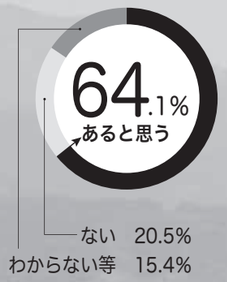


子どもの人権に関しては、『守られている』という回答の比率は前回の調査から大きな変化はありませんでしたが、男性の回答のほうが女性より『守られている』と回答する比率が高いという結果になりました。（男性64%、女性56.5%）

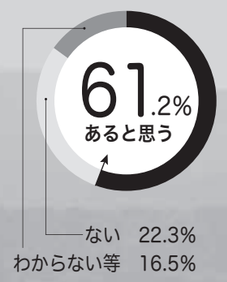
障がいのある人に対する差別・偏見



高齢者に対する差別・偏見



外国人に対する差別・偏見



『障がい者』、『高齢者』、『外国人』に対する差別・偏見については、『障がい者』が一番高く、次いで『高齢者』、『外国人』となっています。前回の調査より増えている状況であり、それぞれの人権課題についての意識の変化が進んでいることを伺わせる結果となっています。

※表示されている回答項目は、それぞれ6項目から3項目に単純化してお伝えしています。詳細は、ホームページでご確認ください。

調査の結果について一部をご紹介しました。詳細については、市のホームページをご覧ください。調査の結果にもあるように、人権に対する差別・偏見意識はまだまだなくなってはいません。また、誰もが情報発信できる今は、真偽を見極める正しい知識も必要です。市では人権同和・企業人権教育講座、各集落での人権学習会、差別のない明るい飯山市を築く市民大会等を通じ、一人ひとりの意識改革に努めていきます。この調査結果をご覧いただき、人権に関して考えるきっかけにしていただきますようお願いします。本調査にご協力いただきました市民の皆さんに深く感謝申し上げます。

鷲森 茂治 人権同和指導員

飯山市の財政事情

平成30年度下半期の財政状況

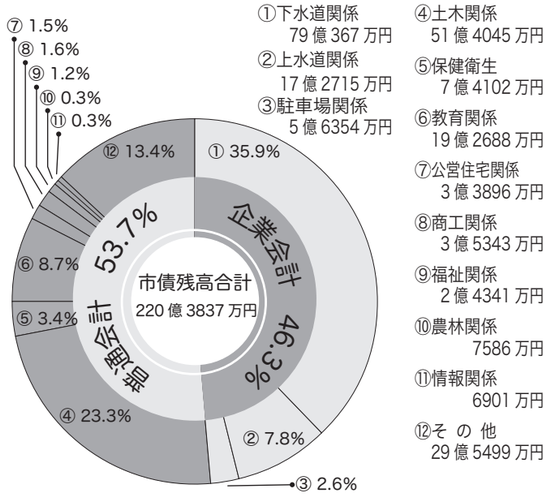
市では年2回、財政の執行状況等を市民の皆さんに公表しています。今回は平成30年度における平成31年3月末日の状況です。なお、さらに詳細なデータは飯山市ホームページでご覧いただけます。

長期借入金の状況

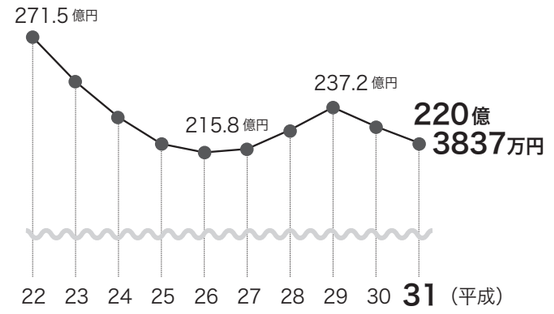
市債残高合計 220億3837万円

企業会計 101億9436万円
普通会計 118億4401万円

▼長期借入金残高の内訳（平成31年3月末）



▼長期借入金残高の推移（各年3月末）



執行状況

▼一般会計 予算額146億9704万円（前年度繰越明許分含）

収入済額125億525万円（収入率85.1%）

収入内容	予算額	収入済額	収入率
地方交付税	47億4700万円	50億1429万円	105.6%
市税	24億円	24億9945万円	104.1%
市債	15億3560万円	5億40万円	32.6%
国庫支出金	10億4652万円	7億2297万円	69.1%
寄附金	9億5464万円	8億9680万円	93.9%
県支出金	6億5602万円	4億7506万円	72.4%
その他	33億5726万円	23億9628万円	71.4%

支出済額105億3125万円（執行率71.7%）

支出内容	予算額	支出済額	執行率
総務費	32億6470万円	17億9980万円	55.1%
民生費	31億5831万円	25億7518万円	81.5%
土木費	25億8951万円	13億6745万円	52.8%
教育費	13億2966万円	8億9723万円	67.5%
公債費	11億2230万円	11億1583万円	99.4%
商工費	9億9617万円	8億9537万円	89.9%
衛生費	8億4391万円	7億8891万円	93.5%
農林水産業費	6億3433万円	3億6792万円	58.0%
その他	7億5815万円	7億2356万円	95.4%

▼特別会計

収入済額 56億2277万円（収入率75.7%）
支出済額 63億6247万円（執行率85.6%）

特別会計名	予算現額	収入済額 支出済額	収入率 執行率
公共下水道事業	9億9042万円	3億851万円 6億855万円	31.1% 61.4%
国民健康保険	23億1649万円	21億2714万円 21億8115万円	91.8% 94.2%
特定環境保全公共下水道	4億6782万円	1億1854万円 2億9484万円	25.3% 63.0%
福祉企業センター	4960万円	4090万円 4160万円	82.5% 83.9%
簡易水道	2098万円	2208万円 1441万円	105.2% 68.7%
農業集落排水事業	3億129万円	8382万円 2億7266万円	27.8% 90.5%
介護保険	27億2853万円	23億7804万円 24億9240万円	87.2% 91.3%
ケーブルテレビ事業	2億4437万円	2億4756万円 1億7623万円	101.3% 72.1%
後期高齢者医療	2億5506万円	2億5540万円 2億2820万円	100.1% 89.5%
駐車場事業	5507万円	4078万円 5243万円	74.1% 95.2%

—— 飯山市内の老朽危険空家等を撤去するために ——

飯山市 老朽危険空家等解体撤去事業 補助金が新しくできました

工事にかかる対象経費の 2分の1以内（限度額100万円）を予算範囲内で補助します。

危機管理防災課 防災消防係　☎62-3111 内線 370

空き家を放置すると市民生活の安全安心と良好な生活環境に悪影響を及ぼします。このように、市内にある老朽化した危険空家が解体できずにいる現状を解消し、空き家の解体や利活用をさらに進めるため、新たな取り組みとして、飯山市老朽危険空家等解体撤去事業補助金を新設しました。

詳しくは、お問い合わせください。

1 対象空家

以下の全てを満たす空家

- ●市内に所在する1年以上使用されていない戸建住宅
- ●市内に所在する空家のうち、空家等対策の推進に関する特別措置法に規定する特定空家等及び特定空家等に準ずるものとして市長が認めるもの
- ●個人が所有するもの
- ●所有権以外の権利設定がある場合は、全ての権利者の同意が必要

2 対象者

以下の全てを満たす方

- ●空家の所有者またはその相続人。ただし、空家に共有者または複数の相続人がいる場合は、全員の同意書が必要
- ●市税の滞納がない方
- ●暴力団員でない方
- ●その他所得要件があります。

3 対象工事

敷地内の全ての建築物又は工作物（地盤面下にあるものを除く。）の解体、撤去及び処分のために行う工事

ただし、以下のいずれかに該当する工事は除く

- ○公共事業等の補償の対象となっているもの
- ○補助金の交付決定前に着手したもの

4 補助額

補助対象経費の2分の1以内（限度額100万円）
当該年度予算の範囲内で補助

※補助金の交付を受ける場合は、事前申請が必要です。

QRコードでホームページをチェック！

7月から市役所および関連施設において敷地内禁煙を実施します

総務部 庶務課 庶務係　☎62-3111 内線 336

「健康増進法の一部を改正する法律」が公布され、望まない受動喫煙を防止するため、施設や場所ごとに禁煙などの必要な措置を行うことが求められています。 特に、学校、病院、児童福祉施設、行政機関の庁舎などには、令和元年7月1日から敷地内禁煙（管理者が屋外に設置した喫煙場所を除く）が義務付けられました。受動喫煙による人体への有害性は、さまざまな研究結果から指摘されています。望まない受動喫煙を防止するため、皆さまのご理解とご協力をお願いします。詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。

■7月から敷地内禁煙となる施設

市役所、各地区活性化センター、公民館、図書館、美術館、女性センター未来、ふるさと館、介護施設

■実施に先立ち敷地内禁煙を行っている施設

学校、保育園等教育関連施設、保健センター

QRコードでホームページをチェック！

平成30年度 ふるさと納税
9億円を超える応援がありました

平成30年度の「悠久のふるさと飯山応援金（ふるさと納税）」として全国の皆さまからお寄せいただいた寄附金は、3万3608件、9億3200万円余になり、市内事業者からの返礼品の調達などにより大きな経済効果がありました。

総務省による返礼割合等見直しの影響もあり、前年度と比較すると落ち込みが見られましたが、概ね目標を達成しました。今年度もより多くの寄附をいただけるよう、寄附受付サイトの拡充や寄附金の使い道のPRを行っていく予定です。

平成30年度に申し込みのあった返礼品　上位内訳

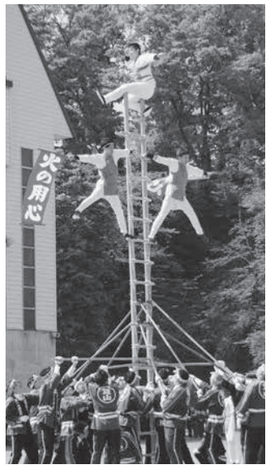
分類別	件数	割合
米	21,374	56.9%
加工食品	6,001	16.0%
農畜産物	4,140	11.0%
パソコン	3,460	9.2%

平成30年度 使途別件数

使途別	件数	割合
①地方創生・まちづくり	1,319	33.7%
②文化・歴史	913	2.7%
③自然・景観・観光	5,256	15.6%
④教育・福祉・子育て	10,586	31.5%
⑤地域中核医療機関の充実	1,926	5.7%
⑥農業・農産物生産振興	2,078	6.2%
指定なし ほか	1,530	4.6%

寄附金は、市の6つの施策の中から、寄附をいただいた方が希望される施策に活用しており、移住定住支援、若者住宅整備、子ども館運営、英語教育推進等の事業に役立てられています。更に30年度から、市が行う具体的プロジェクトに対し、関心のある方から寄附を募るクラウドファンディングという手法も取り入れ、今年は7月から、旧満州の日本人引き上げに尽力された故丸山邦雄氏（富倉出身）の顕彰事業に対し寄附金募集を行う予定です。

梯子（はしご）隊が最後の披露



5月12日に、北信消防協会大観閲式が10年ぶりに飯山市で行われ、市町村各団訓練披露で、飯山市消防団第1分団梯子隊が、最後となる演技を披露しました。

飯山市消防団第1分団山﨑隆寛分団長は、「昭和27年から続いた梯子隊だが、なり手不足などにより今回で最後の披露となった。梯子隊をとおしての予防消防はこれで最後となるが、防火パレードなどの予防消防に注力していきたい。」と今後について語りました。

令和元年百姓塾を開講しました

下高井農林高校生（植物科学コース）が先生となり、希望した市民の方に農業について授業をする百姓塾の開講式が、5月13日に下高井農林高校で行われました。

これは、下高井農林高校と飯山市が連携し、下高井農林高校の生徒が先生となり、野菜作りの基本から収穫まで全9回にわたり講義が行われます。

開講式で、受講者は、「農業の深みを知りたくて申し込んだ。」「昔から野菜は育てているが一から勉強したいと思い受講した。」などそれぞれ農業への思いを語りました。

開講式後に引き続き行われた第一回目の講義には、9人の受講者が参加し、下高井農林高校の生徒が、エダマメの種まき、ジャガイモの植えつけについて、講義しました。

△ジャガイモの植え付けを説明する下高井農林高校の生徒

7月は「ごみ減量推進月間」です

市民環境課 生活環境係 ☎内線 191・192

毎年7月を「ごみ減量推進月間」として、市民の皆さまに広くごみ減量を呼びかけるとともに、期間中はごみステーションの状況確認や、資源物日曜回収などを実施します。ごみ減量の推進のため、市民の皆さまには次の2点についてご協力をお願いします。

①生ごみの減量にご協力をお願いします

夏場は、水分の多い野菜や果実などの消費が多く、その残さが生ごみとして出されることや、食べ物が腐りやすいことなどが生ごみが増える一因と考えられます。生ごみの水切りは、単に重量が軽くなるだけでなく、取り組みも簡単で、ごみ袋からの液だれや悪臭を防止する効果もあります。また、「食べ残し」や「無駄な買い物」をしないことへの心がけも大切です。コンポスト容器や生ごみ処理機の購入補助もありますので、ご家庭での取組をお願いします。

②ごみと資源物の分別の徹底をお願いします

もえるごみの中には、まだ多くのプラスチック製容器包装や古紙といった資源物の混入が見受けられます。ごみの減量とリサイクル推進の両立を図るため、ごみと資源物の分別の徹底を心がけていただくようお願いします。

長野県後期高齢者医療広域連合歯科口腔健診事業のお知らせ

長野県後期高齢者医療広域連合 業務課 給付係 ☎026-229-5320
市民環境課 国保年金係 ☎内線153

長野県後期高齢者医療広域連合による、歯科口腔健診についてお知らせします。

■対象となる方
昭和18年4月1日から昭和19年3月31日生まれの被保険者

■健診期間
令和元年7月1日から12月30日まで

■健診費用
無料（健診により治療や精密検査が必要な場合は、その費用は本人負担となります）

■健診の方法
①長野県後期高齢者広域連合より対象となる方に案内通知及び受診券兼問診票が郵送されます（6月下旬頃）。
②健診希望の方は直接歯科医院（※）に予約をして、健診を受けてください。
※県歯科医師会所属の歯科医院が対象です。

■持ち物
受診券・問診票・被保険者証

協会けんぽの被扶養者も市の健診を受けられます

協会けんぽ長野支部 ☎0120-106969

協会けんぽ加入の40歳以上の被扶養者の方へ、お住いの近くで受診できる集団検診のご案内です。各ご家庭に配布された「飯山市健診カレンダー」に記載された特定健診の各会場でも受診ができます。平日夕方・休日の日程もご利用いただけます。受診時は、協会けんぽが発行した受診券が必要です。お手元にない方は、協会けんぽ長野支部へお問い合わせください。（受付は午前8時30から午後5時15分まで）

■予約先
長野県健康づくり事業団 ☎0120-106969
受付は午前9時から午後6時まで

今年も開催！信越自然郷 うまいもの市 出店者募集

商工観光課 観光係 ☎内線213

「北信州ハーフマラソン」の開催に合わせて実施する「信越自然郷 うまいもの市」の出店者を募集しています。

■場所
飯山市本町商店街（ゴール会場付近 特設会場）

■出店料 無料

■応募締切 7月11日㈭

※詳細は飯山市ホームページ 商工観光課の「信越自然郷 うまいもの市出店者募集」ページをご覧ください。

■日時
9月22日㈰午前9時～午後1時（予定）

「北信州ハーフマラソン」出場選手等への特典・サービス提供参加店舗募集

商工観光課 観光係 ☎内線213

北信州ハーフマラソン出場選手の皆さん・大会運営を手伝ってくださるボランティアスタッフへの特典・サービス提供について、ご参加いただける店舗・事業者さまを募集しています。

■特典・サービスの提供日
9月21日㈯から9月23日㈪・祝（大会前日・当日・翌日の3日間になります）

■特典・サービスの内容
各店で可能な範囲で構いません。（例）100円引き、5％引き、ドリンクサービス等

■応募締切 7月11日㈭

※詳細は飯山市ホームページ 商工観光課の「北信州ハーフマラソン 出場選手等への特典・サービス提供参加店舗募集」ページをご覧ください。

取引・証明用「はかり」定期検査を実施します

長野県計量検定所検定・検査課 ☎0236-47-4006
商工観光課 商工係 ☎内線211

商品の売買や各種証明行為、農産物や食品のパック詰め、学校の体重測定等に使用する「はかり」をお持ちの方は、2年に1回の定期検査の受検が義務付けられています。今年度は、左記の日程で実施しますので「はかり」を持参し、お近くの会場で必ず検査を受けてください。また、持ち込む際は、はかりに付着した粉、水分、ほこり等を落としてきてください。

なお、検査には手数料が必要ですので、当日ご持参ください。

日程	時間	会場
7月9日㈫	10:30 ～ 12:00	瑞穂地区活性化センター
	13:30 ～ 15:00	木島地区活性化センター
7月10日㈬	11:00 ～ 12:00	岡山地区活性化センター
	13:30 ～ 15:00	太田地区活性化センター
7月11日㈭	10:30 ～ 12:00	常盤地区活性化センター
	14:00 ～ 16:30	柳原地区活性化センター
7月12日㈮	9:00 ～ 12:00	飯山市役所
	13:00 ～ 15:00	

悠久のふるさと飯山応援金（ふるさと納税）「返礼品」を募集します

企画財政課 ふるさと応援係　☎内線 397・398

市内事業者（生産者）の皆さんにより生産・製造・加工された魅力ある地場産品を募集しています。自慢の逸品がふるさと納税ポータルサイトに掲載され、全国の皆さまにPRできる良い機会です。ご提案をお待ちしています。

なお、改正地方税法を踏まえ、当市の選定要件等は以下のとおりとしています。

■募集する返礼品の条件
次の①～③のすべてに該当するもの
（市が適当でないと判断したものは除く）
①飯山市の魅力が伝わるもので、地域産業の振興につながる要素を持つもの
②法定の地場産品基準に適合するもの（大部分に市内産原材料を使用しているもの、主要部分が市内で生産・製造・加工されているもの）
③品質や数量を安定して供給できるもの
（期間や数量を限定して供給する場合も可）

■事業者（生産者）の要件
次の①～⑤のすべてに該当する者
（市が適当でないと認めた者は除く）
①各種法令に沿った生産・製造・販売を行っていること、または行えること
②市内の圃場、工場等で生産・製造・加工を行っていること
③返礼品の発送を自らの責任をもって行えること
④返礼品へのクレームに対し誠実に対応できること
⑤暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律に掲げる暴力団の構成員などでないこと

■申込方法
受付は随時行います。商品名、供給期間、数量等を準備いただき、企画財政課 ふるさと応援係までご相談ください。

長野県立大学連携事業 第2期 いいやま女性起業塾を開催します

雇用ビジネス推進課　☎内線 234

もっと私らしくできることがあるはず。そんな思いに「起業」という選択肢で考えてみたい方にお勧めの女性限定の起業塾です。全3回のプログラムを通じて、起業と事業化の新しい考え方を学び、自分らしく生き働くための選択肢としての「起業」に向けた“マイ事業”づくりを行います。行動したい意欲のある方の応募をお待ちしております。

■開催日程 1回目 7月11日(木)　2回目 8月8日(木)　3回目 9月12日(木)
（※各日とも午前10時～午後3時）

■場　所 飯山市文化交流館なちゅら

■講　師 公立大学法人長野県立大学ソーシャル・イノベーション創出センター チーフ・キュレーター／Office SPES 代表　秋葉芳江

■定　員 15名

■応募条件等 市民または市内で起業をお考えの方、3日間とも参加できる方優先。

■参加料 無料

■申し込み 雇用ビジネス推進課窓口で配布する申込書または、市ホームページに掲載の申込書により7月4日（木）までにお申込みください。

公立大学法人長野県立大学ソーシャル・イノベーション創出センター チーフ・キュレーター／Office SPES 秋葉 芳江 代表

堀内行政相談委員に感謝状が贈呈されました

事業戦略室　秘書係　☎内線337

長年にわたり行政相談委員として、国民の行政に対する苦情の解決に尽力されたとして、堀内清司委員（神明町区）に、令和元年度の「行政評価事務所長等感謝状」が贈呈されました。堀内委員は、飯山市を担当する行政相談委員として、平成27年から総務大臣より委嘱されています。

行政相談委員制度は、行政サービスに対する苦情や意見・要望などを、行政相談委員が市民から受け付け、公正・中立な立場から必要なあっせんや通知を行うことで、解決や実現を図ろうとする制度です。

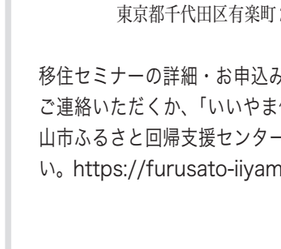
毎月20日（土曜、日曜、祝日の場合はその次の平日）に飯山市福祉センター（☎㊷2840）で開催される総合相談のほか、堀内委員のご自宅や電話（☎㊷3831）でも相談に応じていただけます。

お気軽にご相談ください。なお、相談は無料で秘密は固く守られます。

ツキノワグマの出没に注意してください

農林課 耕地林務係　☎内線266

昨年、多くの目撃、出没情報が寄せられたツキノワグマですが、本年もすでに複数の目撃情報が寄せられています。子グマを見かけると、必ず親グマが近くにいます。不用意に近づくのは大変危険です。早朝や夕方に遭遇の危険性が高く、山菜やキノコ採りなどには、必ずラジオや鈴を鳴らすなどし、自分の身を守ってください。ツキノワグマに関する情報については、長野県のホームページ（長野県ツキノワグマで検索）をご覧ください。また、民家近くにクマの出没が確認された場合は、農林課耕地林務係まで連絡をお願いします。



QRコードでホームページをチェック！

飯山市福祉医療費特別給付金対象となる方は受給者証の更新手続きを

保健福祉課 障がい福祉係　☎内線176・189

飯山市福祉医療費特別給付金とは、子ども・母子家庭・父子家庭・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場合などに、窓口で支払う自己負担金の一部を助成するものです。年に一度の更新の手続きが必要な方には通知でお知らせしますので、手続きにお越しください。なお、受給資格には所得制限がありますので、ご了承ください。

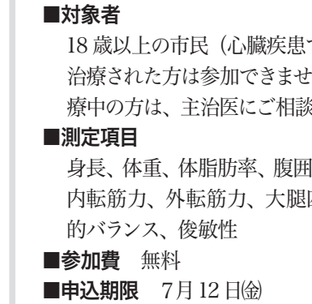
■今回の更新手続き対象者
母子家庭・父子家庭・障がいのある方

■受付日時
7月9日㈫、10日㈬
午前8時30分から午後7時まで

■受付場所
市役所4階第3委員会室
※右記2日間に都合のつかない方は平日午前8時30分から午後5時までに保健福祉課の窓口で受付できます。他の申請受付もあり混雑しますので、できるだけ2日間のどちらかにお越しください。

■持ち物
①各種手帳（身体・療育・精神）②保険証③印鑑④更新申請書⑤その他更新通知の持ち物に該当する証明書

※市では子どもの早期の適切な受診並びに子育て世代の医療費の負担軽減をより一層推進することを目的に、子どもの福祉医療費について平成30年8月から、窓口一部負担金（保険適用分）について一か月一医療機関ごとに500円（最大）を支払うことで医療を受けることができるようになりました。平成31年4月からは、子どもの福祉医療費特別給付金の対象を中学卒業までから18歳（18歳到達の年度末）までの者とし、3年間延長しました。なお、この資格の対象者については更新手続きは不要です。



東京で移住セミナー「WHY IIYAMA? 私が飯山を選んだ理由」を開催します

移住定住推進課 移住定住係　☎内線254・255

都内で会社勤務をしながら、住環境の良さに惚れ込んで飯山市に住宅を購入。現在は埼玉県と飯山の二地域居住をしながら、一足先に飯山市に移住した家族とともに、飯山暮らしを楽しんでいる前田健さんによる移住セミナーを東京で開催します。

飯山にいるときは雪山でのアウトドア・アクティビティや家庭菜園などを楽しみ、充実した時間を過ごしているという前田さんに、北信州いいやまでの暮らし、住宅物件との出会い、地域の素晴らしさなど、なぜ飯山市を選んだのか、その理由についてお話しいただきます。

■日時　7月7日（日）
午前11時30分から午後2時30分まで

■場所　NPOふるさと回帰支援センター
東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階

移住セミナーの詳細・お申込みは移住定住推進課までご連絡いただくか、「いいやま住んでみませんか？ 飯山市ふるさと回帰支援センター」サイトをご覧ください。https://furusato-iiyama.net

QRコードでホームページをチェック！

スポーツ推進室 スポーツ推進係　☎内線353

今年も夏のプールシーズンがスタートします。ウォータースライダー、流水プール、ちびっこプールなど、家族や友だちで楽しめる飯山市民プールへ。多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

■営業期間等（9:30～16:30）
7月13日㈯～8月18日㈰
7月13日および8月18日は入場無料

■定休日
7月17日㈬、24日㈬、31日㈬、8月7日㈬

■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。

監視アルバイト 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室までお問い合わせください。

自分を知ろう！

チャレンジ体力測定参加者募集

保健福祉課 健康増進係　☎内線187

チャレンジ体力測定では、トレーニングマシンなどで下半身の筋力や持久力、柔軟性など13項目を測定します。また、ご自宅での運動の参考として、トレーニングも紹介します。自分の体力を知り、体力アップにチャレンジしてみませんか。なお、2名以上の参加者で開催します（事前申込み必要）

■測定日（第1回目）
7月19日㈮午後1時30分から午後3時30分まで

■定員
12名（定員になり次第締切）

■場所
飯山市保健センター(市役所前)

■対象者
18歳以上の市民（心臓疾患で現在治療中・過去に治療された方は参加できません。その他の疾患で治療中の方は、主治医にご相談ください。）

■測定項目
身長、体重、体脂肪率、腹囲、血圧、握力、持久力、内転筋力、外転筋力、大腿四頭筋力、柔軟性、動的バランス、俊敏性

■参加費　無料

■申込期限　7月12日㈮

農業用廃プラスチック類を回収します

JAながの みゆき資材センター ☎62-6010
農林課 農業振興係 ☎内線262

野焼きは法律により禁止されています。資源の有効活用と環境への配慮のため農業用廃プラスチック類の集団回収を行います。回収を行う農業用廃プラスチック類は、ごみステーションやエコパーク寒川に出すことができませんので、この機会に処分をお願いします。

■日時　7月6日㈯午前8時30分～11時

■場所　JAながの
・みゆき資材センター倉庫前（木島）
・みゆき野菜花き集荷所 線路側駐車場（常盤）
・アグリハウス太田倉庫前（太田）

■持ち物　委任状、負担金、印鑑
（委任状等関係書類は、各JAアグリサポート、農林課窓口に用意しております）

回収する種類と負担金（1kg）

種　類	金　額
農業用ポリフィルム類	47円
農業用ハウスビニール類	57円
その他フィルム類	63円
きのこ空ビン	90円
その他プラスチック類	96円
農薬空容器	180円

飯山市伝統工芸塾（内山紙）を開催します

雇用ビジネス推進課
☎内線234
飯山市工芸交流センター
☎㊇2794

飯山市と長野県中小企業団体中央会が主催する「飯山市伝統工芸塾（内山紙）」を開講します。飯山市の伝統的工芸品である「内山紙」の技術を継承し、後継者を目指す意欲をお持ちの方の本格的な講座となります。受講希望者は雇用ビジネス推進課又は飯山市工芸交流センターへお申し込みください。

■開催日　令和元年7月から12月までの原則第2・4月曜日（12回）
令和2年1月から2月までの原則毎週月曜日（8回）　全20回
■時間　午後1時から午後4時まで
■会場　㈲阿部製紙及び飯山市工芸交流センター（手すき和紙体験工房）
■募集人数　6名以内（希望者多数の場合選考）
■受講料　1万円（初回受講時に納入）
■講師　阿部一義氏
㈲阿部製紙代表取締役）
■申込期限　7月1日㈪

上級救命講習会 受講者募集

岳北消防本部飯山消防署
☎㊇0119

岳北消防本部では、地域の皆さんにより多くの応急手当の知識と技術を身に付けていただくため「上級救命講習会」を開催します。

■日時　8月4日㈰午前8時30分から午後5時30分まで
■場所　岳北消防本部 飯山消防署 講堂
■内容　応急手当の重要性（AEDを含めた心肺蘇生法、止血法、異物除去、傷病者管理法、外傷の手当要領など）
■定員　30名（定員になり次第締め切ります）
■受講料　無料
■申込締切　7月28日㈰
■その他　実技のできる服装で参加ください。筆記用具、昼食等は各自で用意してください。講習修了者には【上級救命講習修了証】を交付します。

介護予防教室の参加者を募集します

地域包括支援センター　☎内線183

はつらつ健康教室

■対象者　65歳以上で基本チェックリストの結果が非該当の方
■内　容　運動機能向上
■コース　月曜日コース、木曜日コース（週1回程度）
■時　間　午後1時～午後2時30分
■定　員　各コース20名
■送　迎　なし
■参加費　1回300円
■会　場　飯山市保健センター
＊参加にあたり、かかりつけ医からの情報提供書が必要となります。

すこやか健口教室

■対象者　65歳以上で基本チェックリストの結果が該当の方
■内　容　口腔機能の改善、閉じこもり予防、栄養改善
■コース　金曜日コース（月2回程度）
■時　間　午前9時30分～正午
■定　員　2コース 各コース15名
■送　迎　あり
■参加費　1回300円
■会　場　ケアセンター湯の入
＊参加にあたり、かかりつけ医からの情報提供書が必要となります。

※市ではこのコーナーの有料広告を募集しています。詳しくは事業戦略室情報政策係（内線387）までお問い合わせください。

「サマージャンボ宝くじ」「サマージャンボミニ」7月2日㈫から全国で同時発売されます

公益財団法人
長野県市町村振興協会
☎026-234-3611

祝・「令和」最初の夏！2つのサマーで運開き！サマージャンボはネットでも購入ができます。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】
今年のサマージャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて7億円！
《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】
同時発売のサマージャンボミニは、1等・前後賞合わせて5000万円！
《1等》3000万円×40本
《前後賞各》1000万円×80本
※当せん本数は発売総額240億円・8ユニットの場合

■発売期間　令和元年7月2日㈫～8月2日㈮

■抽せん日　令和元年8月14日㈬
※昨年のサマージャンボ宝くじ、サマージャンボミニの時効（令和元年8月19日㈪）が迫っておりますのでお忘れなく。

信越五岳トレイルランニングレースボランティアスタッフ募集します

信越五岳トレイルランニングレース事務局　伊達
☎0255-75-0601
✉support@sfmt100.com

9月14日から16日まで開催される「信越五岳トレイルランニングレース」のボランティアスタッフを募集します。申込方法等、詳しくはお問い合わせください。

■日時　令和元年9月14日㈯午後10時から翌日午前5時30分まで
■場所　斑尾高原　赤池
■内容　エイドステーション運営
■特典　オリジナルパタゴニアTシャツなど
■申込締切　7月31日㈬

自衛官等採用試験のご案内

自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所 ☎026-235-6026

【航空学生】
大空で活躍するパイロット
■資　格　高校卒業（見込含む）
23歳未満の方(海自)、21歳未満の方(空自)
■受　付　7月1日㈪～9月6日㈮
■試験日　1次：9月16日㈪・祝
2次：10月15日㈫～20日㈰
3次：11月22日㈮～12月18日㈬（海自）
11月16日㈯～12月19日㈭（空自）

【第2回一般曹候補生】
自衛隊の中核となる自衛官
■資　格　18歳以上33歳未満の方
■受　付　7月1日㈪～9月6日㈮
■試験日　1次：9月20日～22日のいずれか1日
2次：10月11日～16日のいずれか1日

【自衛官候補生】
技能と体力を一心に磨く任期制自衛官
■資　格　18歳以上33歳未満の方
■受　付　年間を通じて行っています
詳しくはお問い合わせください。
■試験日　受付時にお知らせします

QRコードでホームページをチェック！

長野県警察官採用試験のご案内

飯山警察署 ☎62-0110 または最寄りの交番・駐在所

【警察官（B）】
■資　格　1984年4月2日から2002年4月1日までに生まれた人。ただし、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業した人または卒業見込みの方を除く。
■受　付　7月8日㈪～8月9日㈮
■試験日　1次：9月22日㈰
■採用予定　原則として2020年4月1日

【警察行政職員（高校卒業程度）】
■資　格　1998年4月2日から2002年4月1日までに生まれた人。
■受　付　8月13日㈫～8月30日㈮
■試験日　1次：9月29日㈰
■採用予定　原則として2020年4月1日

QRコードでホームページをチェック！

Eひと発見！

いいひと はっけん　＃153

E（エ）ネルギッシュな
E（イー）ヤマの皆さんを 紹介します

瑞穂地区

吉原　一男 さん

3年に1度の小菅神社例大祭柱松柴燈神事が7月21日に小菅で行います。一生懸命守っている伝統。一生懸命やるので来てください。

吉原さんは、九州の佐賀県出身で、今年で小菅に住んでちょうど40年になります。住み始めた当時は、雪が多く大変だったと話す吉原さん。ただ、小菅から見る眺望はすばらしく、特に妙高山が見える時は、きれいだといいます。

現在、吉原さんは、小菅区の氏子総代会長をしています。小菅の祭典行事について伺うと、元旦祭、建国祭、春祭、斎田祭、大はらい式、例祭、にいなめ祭など年間を通して多くの行事があるといいます。吉原さんは、「行事は大変だが、続いている伝統を一生懸命守っている。」と語りました。

今年は3年に一度の柱松柴燈神事（国重要無形民俗文化財指定）が7月21日(日)に行われます。吉原さんは、「一生懸命執り行うので皆さんぜひ見に来てください。」と力を込めました。当日のスケジュールは、小菅神社のホームページをご覧ください。当日は小菅にたくさんの観光客が訪れ、交通規制があります。事前にご確認ください。

安心安全 消費生活

第32回　**電話工事や光回線の勧誘について**

飯山市消費生活センター（市役所生活環境係内）☎62-3111（内192）

■NTT東日本からの固定電話に関するお知らせと それに便乗した詐欺について

NTT東日本より、2024年1月から行われる局内設備の更新に関して案内がされています。この工事に伴い一部のサービスが終了しますが、更新後も次の事項については、いずれも対応する必要はなく、今までどおり固定電話を使うことができます。

▽NTT東日本の設備更新に際しても対応が不要なもの

①手続き ②回線工事 ③機器の変更

市内でも、固定電話の設備切り替え等に便乗した電話勧誘の事例が発生しています。内容は、「古い回線を新しい回線に交換する工事を行う必要がある。」、「今までの電話機が使えなくなるので新しいものが必要だ。」等というもので、工事等の契約を迫るものです。

固定電話では、工事不要です。このような工事の電話勧誘があっても不要の旨を伝え、はっきりと断りましょう。勧誘の話を聞いていると「工事をしなければ」という不安にかられることもありますのでご注意下さい。

■電話による光回線サービスの勧誘には即答しない。 不要な工事はきっぱりと断る

飯山市消費生活センターには、光回線サービスの電話勧誘関係の相談も寄せられています。電話の内容は「電話の工事が必要」、「今よりも料金が安くなる。」等です。インターネットや光回線を使っていないお宅にもこのような勧誘電話や訪問があり、契約を迫ることがあります。電話の料金が安くなる場合もありますが、さまざまなオプションの追加等でサービスが複雑になりがちです。また、「現在の電話機は、今後使用できなくなるので工事が必要だ。」と伝えられても、今の電話機が使えなくなるということはありません。

■ナンバーディスプレイ対応の 電話機なら危険を回避できます

月々数百円のサービス料金がかかりますが、相手方の電話番号が表示される「ナンバーディプレイ」対応の電話器を設置することで、受話器を取る前に、「相手の電話番号」を確認でき、見知らぬ電話番号に対しては『受話器を取らない。』という対応ができます。

■不要なもの、理解できないものはきっぱりとお断りを

電話や訪問による勧誘で不要なもの、よくわからないものは、きっぱりと断って下さい。また、一度電話を切り家族に相談するなど、冷静に考える時間を設けて下さい。

お困りの場合は、局番なしの「１８８」にお電話下さい。お近くの消費生活センターに電話がつながります。市内では、「飯山市消費生活センター」にて、消費生活相談員が対応します。

【お問合わせ】
市民環境課生活環境係
☎㊿ 3111 内線 192

みゆき野かわら版 広域情報

木島平村　グリーンシーズンついに到来 夏の“カヤの平高原”でリフレッシュ♪

「カヤの平」は志賀高原の北側に広がる標高1,400m～1,700mの高原です。樹齢300年を超えるブナの原生林や高山植物の宝庫で、北ドブ湿原で見られるミズバショウ（6月上旬～中旬）やニッコウキスゲ（7月上旬～下旬）の美しい群生は圧巻です。森林セラピー基地にも選ばれた貴重な大自然を体験しに、カヤの平高原へ出掛けてみませんか。（施設の利用要予約）

■お問い合わせ　木島平村産業課商工観光係
☎0269-82-3111
（案内所衛星携帯090-8025-4288）

野沢温泉村　NOZAWA ONSEN GREEN FIELD 夏のアクティブリゾートにようこそ！

●野沢温泉スポーツ公園
ジップ・スカイライド　7/5までの土日のみ営業
ナスキーパーク　11/10まで
サマーゲレンデ　11/10まで※火水木は定休（7/12～8/26は毎日営業）
●上ノ平高原ブナ原生林
長坂ゴンドラリフト　7/6～8/25
ナイトゴンドラツアー　7/27、8/3、10、11、12、17、24
●野沢温泉スパリーナ　通年営業（春秋水曜日休館、メンテナンス休業あり）
滝のプール・じゃぶじゃぶ池　7/6～8/25

■お問い合わせ　野沢温泉スポーツ公園　☎0269-85-2623
野沢温泉スキー場　☎0269-85-3166

栄村　「おっきな竹の子採ったぞ～！！」

先日、5月17日（金）に小学生の皆さんが竹の子狩り遠足をしました。背丈以上の竹やぶにものともせずに入っていく姿はとても輝いていました。採ってきた竹の子はみんなで協力して竹の子汁にして食べていました。栄村の子どもは元気いっぱいです！

観光交流都市情報

このコーナーでは、飯山市と観光交流都市協定を締結した都市の観光情報をご紹介していきます。

石川県 七尾市

向田の火祭

日本三大火祭りの1つ。男衆が伊夜比咩神社から神輿と大小7基のキリコを担ぎ出し、高さ30メートルの大松明に手松明を投げて点火する。

■日　時　7月27日(土)午後8時～午後10時50分
■会　場　向田崎山広場（七尾市能登島向田町）
■お問い合わせ　能登島観光協会 ☎0767-84-1113

新潟県 糸魚川市

－夏休み宿題応援企画－
糸魚川定期観光バス ひすい探索隊

ヒスイの原産地として有名な糸魚川。さまざまな石ころが見つかる海岸では、ヒスイが見つかることも！そんな糸魚川でなければ体験できない「ヒスイ探し体験プラン」をジオパーク観光ガイドの案内で巡ります。

■日　時　7月27日(土)・28日(日)、
8月3日(土)・4日(日)・17日(土)・18日(日)
■コース　糸魚川駅アルプス口13:40発→親不知ピアパーク【ヒスイ探し】→フォッサマグナミュージアム【石の鑑定】→糸魚川駅日本海口16:50着
■乗車料金　大人1,500円 小学生以下500円 ※施設入館料込
■申し込み等　糸魚川バス株式会社 ☎025-552-0180

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46mm、横86mm（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5,000円（税別）同一内容で6月引き続いて掲載する場合は、1枠当たり25,000円（税別）
詳しくはホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

■お問い合わせ　事業戦略室　62-3111（内線387）

健康いいやま

正しい歯磨きできていますか

歯を失う二大原因は、むし歯と歯周病であるといわれています。むし歯と歯周病の原因となるのが、歯垢（プラーク）です。歯垢は正しい歯磨きによって取り除くことができ、むし歯や歯周病を防ぐことができます。歯とお口の健康を守るために、普段の歯磨きについて振り返ってみませんか？

■正しい歯磨きの3つのポイント

①歯ブラシのあて方

歯ブラシの毛先を歯の面にきちんとあてましょう。前歯の裏側など丸くカーブしている部分には歯ブラシを縦にあててみがきます。お口の状態に合わせて、歯ブラシのあてる角度や向きを工夫することも大切です。

②加える力

歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で磨きましょう。磨く力が強すぎると、歯肉を傷つけてしまいます。磨くときに力が入りすぎてしまう方は、鉛筆を持つような持ち方で、やさしく磨くことを意識しましょう。

③動かし方

5～10ミリメートルの幅を目安に、小刻みに動かしましょう。歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯の溝は、磨き残しの多い部分です。これらの部分は特に意識して、1本1本丁寧にみがくよう心がけましょう。

■デンタルフロスや歯間ブラシを活用しましょう

歯ブラシだけでは、歯と歯の間の歯垢を60％程度しか取り除くことができません。デンタルフロスや歯間ブラシを使うことによって、80～90％の歯垢を取り除くことができます。デンタルフロスや歯間ブラシは、勢いよく入れると歯肉を傷つけてしまうので注意が必要です。少なくても1日1回、歯みがきの後に使い、お口の中をよりきれいにしましょう。

■歯みがきのタイミング

食事をした後は、細菌が糖を使って酸を作り出すため、歯の表面が酸性になります。それにより、歯のカルシウムやリンなどのミネラルが溶けやすい状態になります。この状態が長く続くとむし歯になりやすくなります。そのため、食事をした後は歯をみがく習慣をつけましょう。

▼寝る前は特に丁寧に磨きましょう

寝ている間は、唾液の分泌が少なくなり、お口の中をきれいにする働きが低下します。それによりお口の中の細菌が増えやすくなり、むし歯や歯周病につながります。寝る前は、磨き残しの無いよう特に丁寧にみがきましょう。

【お問合わせ】
保健福祉課健康増進係
☎㊷3111内線187

防災ナビ

第158回

局地的大雨（ゲリラ豪雨）に注意しましょう

梅雨の時期から台風の時期にかけて洪水や土砂災害の危険度が高まります。

また近年、線状降水帯（ほぼ同じ場所に積乱雲が次々に発生して、雨を降らせ続けるもの）による予測できない豪雨に見舞われることもあります。このようなときは、次のことに気を付けましょう。

●局地的大雨（ゲリラ豪雨）に遭遇したら命を守る行動を優先してください。

①自宅にいた場合

「早めの判断」を心がける。空振りでもよいので安全な場所に避難をする。増水時に避難場所へ避難することはかえって危険な場合があるため、避難が難しそうであればより高いところ（自宅2階など）へ避難をする。

土のうの準備がない場合、水深の低い小規模水害や浸水の初期段階であればごみ袋に水を入れた「水のう」を使用するのも有効です。二重または三重にしたごみ袋の中に水を入れ、土のうのように使用します。

②外出先の場合

・すぐに水辺から離れる。
・浸水・冠水した場所には近づかない。
・頑丈な建物に避難するなど、危険な場所を避けるようにする。

※今月号の市報折り込みで、水害・土砂災害の防災情報の伝え方の変更をお知らせするチラシを入れています。ぜひご覧ください。

排水ポンプ車の稼働演習

Data file

岳北消防本部 出場件数【5月】

	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計
火災	1	0	0	0	0	0	1件
救助	2	0	0	0	0	0	2件
救急	87	23	18	18	5	0	151件

今月の標語：あぶないよ　みんなで声がけ　火事防ぐ

飯山市内の交通事故件数（1月から累計）

	事故発生件数	死者	傷者
5月末	21	0	33
前年同期	6	0	8

交通安全の標語：思いやり　乗せて信濃路　咲く笑顔

エコパーク寒川 ごみ処理量

	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
5月	466㌧	43㌧	509㌧	15㌧
前年同月比	103%	133%	105%	95%

（ひとこと）持ち込み時　後方確認　落下物

エコパークへ搬入する際、集落内の道路は徐行し、ごみが落下することのないよう注意をお願いします。

飯山市の気象【5月】

平均気温	16.3℃	(+1.1℃)
最高平均気温	24.3℃	(+2.3℃)
最低平均気温	8.8℃	(-0.3℃)
日照時間月計	288.2時間	(151%)
降水量月計	69.0mm	(89%)

※データは長野地域気象観測月報による。観測地点は飯山地域気象観測所（小沼）。（ ）内は平年比。

飯山市の人口と世帯

（5月31日現在）

総人口	男	女	世帯数
20,878人（－29人）	10,151人（－8人）	10,727人（－21人）	8,058（＋3）

出生：11人　死亡：32人　転入：44人　転出：52人

（ ）内は前月との増減。住民基本台帳による

利融通情報（不用品の交換）

◆譲ります（無料）
学習机セット①　食器棚①　整理タンス①　A型ベビーカー①

◆譲ります（有料）
乗用トラクター前輪タイヤ②　三輪車①　介護ベッド①

◆譲ってください（無料）
ブルーヒーター①　自転車（大人用）①　パラボラアンテナ①
エレキギター①　薄型テレビ（32インチ）①　車イス①
大人用スキーウェア②　男女学生服　子ども服
MDメディア　男女用ランドセル　波トタン　着物

※掲載期間は6ヵ月間。市民環境課生活環境係（☎62-3111内線192）まで連絡いただくと、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。
市民環境課ホームページでも写真入りで掲載しています。

市内空間放射線量測定値

市民環境課生活環境係

5月中の市内空間放射線量測定値を公表します。すべての幼稚園、保育園、小・中学校で測定しましたが異常はありませんでした。
各学校その他の観測定置点の数値はホームページで確認できます。

施設名（地区名）	測定日	天候	測定区分	測定値
飯山市役所（飯山）	5/29（水）	晴	1m	0.05μSv
（旧）岡山小学校（岡山）	5/29（水）	晴	1m	0.05μSv

乳 幼児健診　予 防接種　7月

会場：飯山市保健センター ☎62-3111内線181・174

乳幼児健診　受付：13:00～13:30

4カ月児	7月3日㈬	平成31年2月生まれ
10カ月児	7月10日㈬	平成30年8月生まれ
1歳6カ月児	7月17日㈬	平成29年12月生まれ
2歳児	7月1日㈪	平成29年6月生まれ
3歳児	7月24日㈬	平成28年6月生まれ

ママサポートプログラム　時間：9:30開場　10:00～11:30
対象者：出産後～生後1歳までのお子さんをお持ちのお母さん（お誕生日月の月末まで参加できます）
（申込不要　※母乳相談は予約が必要です。）

7月	mamaとbabyのしあわせトーク	ママのリラックスストレッチ	赤ちゃんのスキンケア	健康相談 母乳相談
	3日㈬	10日㈬	17日㈬	24日㈬

離乳食教室
日　時：7月9日㈫ 14:00開始
対象者：平成31年2月生まれ

予防接種　受付：13:15～13:50
持ち物：母子健康手帳、予診票（記入を忘れずに）
◆四種混合
接種日：7月4日㈭
対象者：H24.1.6生～H31.4.5生
◆日本脳炎
接種日：7月11日㈭
対象者：H24.1.13生～H28.7.12生
◆日本脳炎
接種日：7月23日㈫
対象者：H24.1.25生～H28.7.24生

2カ月児ママの会
日　時：7月26日㈮　14:00～15:30
対象者：令和元年5月生まれ
その月に、生後2カ月になるお子さんをお持ちのお母さんのための会です♪対象者にはお知らせが届きます。

いいやま愛（i）ナビをご活用ください
☆予防接種スケジュール自動作成機能搭載など子育てに役立つ情報が満載
いいやま愛 (i) ナビ　検索
または右のQRコードから

7月 情報カレンダー

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	農業用廃プラスチック類回収【13㌻参照】
7	日	第 21 回飯山社会人バトミントン大会（市民体育館）
8	月	
9	火	福祉医療費特別給付金受給者証更新手続き【10 日まで】【13㌻参照】 成年後見制度に関する相談会【右記参照】 取引・証明用「はかり」定期検査（瑞穂・木島）【11㌻参照】
10	水	取引・証明用「はかり」定期検査（岡山・太田）【11㌻参照】
11	木	第 2 期いいやま女性起業塾（1 回目）【10㌻参照】 取引・証明用「はかり」定期検査（常盤・柳原）【11㌻参照】
12	金	第 35 回飯山市ゲートボール連盟設立記念大会（長峰多目的グラウンド） 取引・証明用「はかり」定期検査（市役所）【11㌻参照】
13	土	市民プールオープン【12㌻参照】 長野朝日交流試合（長峰多目的グラウンド）【14 日まで】
14	日	第 54 回飯山市剣道大会（市民体育館） 第 25 回みゆき野生涯野球大会（市営球場・長峰多目的グラウンド）
15	月	第 46 回高社卓球選手権大会（市民体育館）
16	火	
17	水	
18	木	第 18 回飯山市議長杯市民マレットゴルフ大会（長峰マレットゴルフ場）
19	金	チャレンジ体力測定【13㌻参照】
20	土	第 12 回飯山市議長杯争奪少年野球大会（長峰多目的グラウンド）【21 日まで】
21	日	飯山市民交流テニス大会（市営庭球場） 第 12 回クラブチームバスケットボール大会（市民体育館） 小菅神社例大祭柱松柴燈神事【17㌻参照】
22	月	総合相談 9：00 ～ 15：00（飯山市福祉センター）【右記参照】
23	火	成年後見制度に関する相談会【右記参照】
24	水	
25	木	もの忘れ相談会 13：30 ～ 15：30（飯山市福祉センター）（要予約） 出張年金相談 10：00 ～ 15：00（飯山商工会議所）（要予約）
26	金	廃食用油・古着の回収 9：00 ～ 11：00（市役所西側車庫）
27	土	
28	日	富倉峠ウォーキング【27㌻参照】 第 23 回「千曲川・川遊び」【27㌻参照】
29	月	
30	火	第 44 回飯山市高齢者スポーツ大会 (市民体育館)
31	水	

7月の税金など
（納期限 7 月 31 日）

固定資産税	・・・2期
国民健康保険税	・・・1期
介護保険料	・・・4期
後期高齢者医療保険料	・・・1期
上水区域上下水道使用量	・・5.6月分
保育料	・・・7月分
CATV、インターネット使用料	・・・7月分

口座振替日 7 月 26 日㈮

土曜日の証明窓口
【発 行 日】
毎週土曜日（ただし祝日を除く）
【受付時間】
8:30 ～ 12:00
【発行できる証明の種類】
・住民票の写し
・戸籍の謄・抄本
・印鑑登録証明書
【受付窓口】
市役所 1 階 市民環境課窓口

総合相談
婦人相談や、人権・家庭相談、行政相談、経営法律相談など無料でご相談いただけます。
【相談日時】
7 月 22 日㈪ 9:00 ～ 15:00
（11:00 ～ 15:00 は弁護士による無料法律相談、経営法律相談があります）
【会　場】飯山市福祉センター(本町)
【問合先】飯山市社会福祉協議会
☎ 62-2840

◇人権相談
月～金曜日（祝日除く）
8:30 ～ 17:15
法務局飯山支局 ☎ 62-2302
◇家庭児童相談・教育相談
月～金曜日（祝日除く）
教育委員会事務局 家庭児童・教育相談室（市役所 1 階）
◇女性相談
月～金曜日（祝日除く）
人権政策課男女共同参画係
（相談専用電話番号 080-1080-9924）
◇心配ごと相談
毎週水曜日 9:00 ～ 12:00
飯山市福祉センター（要予約）
◇人権福祉総合相談
月～金曜日（祝日除く）
8:30 ～ 17:00
いいやま人権福祉センター
◇いじめ電話相談
月～金曜日（祝日除く）
9:00 ～ 17:00
☎ 62-3111 内線 100（いじめ相談専用） 飯山市教育委員会
◇成年後見制度に関する相談会
【日時】7 月 9 日・23 日 9:30 ～ 11:30
【会場】飯山市福祉センター
【問合先】北信圏域権利擁護センター
☎ 0269-26-2266

ハローワーク
北信地域求人情報　6月分

掲載する情報を「求人情報」のみにしぼり、
飯岳地域一帯の情報を掲載しています。

■有効求人倍率（　）内は前月（※臨時・季節求人を除く）
全　数　　3月　1.53 倍（1.64）
うち常用・パート　3月　1.36 倍（1.36）
■お問い合わせは　飯山公共職業安定所　☎ 62-8609

職　種	数	年　齢	賃金（万円）	事業内容	就業場所
郵便物・ゆうパック等の配達作業等	1	不　問	16.1 ～ 16.1	郵便局	飯 山 市
総合事務	1	44 歳以下	19.9 ～ 30.9	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
施設管理業務	2	不　問	14.6 ～ 14.6	その他の宿泊業	木島平村
葬儀司会進行、事務	2	不　問	12.1 ～ 30.0	冠婚葬祭業	飯 山 市
米粉スウィーツ製造全般	3	65 歳以下	14.1 ～ 15.9	パン・菓子製造業	木島平村
電気工事作業員	2	44 歳以下	17.5 ～ 27.0	電気工事業	木島平村
建築設計、現場管理	1	59 歳以下	15.0 ～ 35.0	一般土木建築工事業	飯 山 市
タクシー運転手	1	18歳～64 歳	15.0 ～ 30.0	一般乗用旅客自動車運送業	飯 山 市
接客・販売	1	59 歳以下	14.9 ～ 16.8	がん具・運動用具製造業	飯 山 市
一般事務員	1	44 歳以下	14.5 ～ 14.5	自動車整備業	飯 山 市
経理・総務事務全般	1	59 歳以下	16.4 ～ 19.0	旅館、ホテル	野沢温泉村
きのこ生産作業全般	1	59 歳以下	17.0 ～ 20.0	一般貨物自動車運送業	飯 山 市
ドライバー（4ｔ車運転）	1	55 歳以下	21.0 ～ 22.0	産業廃棄物処理業	飯 山 市
調理師	2	29 歳以下	14.6 ～ 20.5	病院	飯 山 市
ラーメン店での接客、調理	2	18歳～59 歳	17.0 ～ 17.0	食堂、レストラン	飯 山 市
野沢菜漬け加工現場の作業	1	不　問	時給 821 ～ 850 円	野菜缶詰・果実缶詰・農産保存食料品製造業	飯 山 市
運転手兼介護職員	1	不　問	時給 900 円	老人福祉・介護事業	飯 山 市
総合事務	1	不　問	時給 1,000 ～ 1,500 円	農畜産物・水産物卸売業	野沢温泉村
清掃スタッフ	5	不　問	時給 825 円	その他の宿泊業	木島平村
レストラン接客スタッフ	4	不　問	時給 825 円	その他の宿泊業	木島平村
葬儀の接客、事務	2	不　問	時給 850 ～ 1,000 円	冠婚葬祭業	飯 山 市
クリーニング受付	1	59 歳以下	時給 825 円	洗濯業	飯 山 市
番頭（館内清掃、食事準備片付け等）	3	不　問	時給 900 ～ 1,000 円	旅館、ホテル	野沢温泉村
パッケージ・収穫作業員	2	64 歳以下	時給 850 ～ 900 円	その他の食料品製造業	木島平村
野菜及び菌茸の包装・梱包作業	2	不　問	時給 850 円	農畜産物・水産物卸売業	飯 山 市
配送	1	不　問	時給 1,000 ～ 1,200 円	農畜産物・水産物卸売業	飯 山 市
国有林野管理作業	3	不　問	時給 1,251 円	行政機関	飯 山 市
経理事務アシスタント（総務・一般事務含む）	1	不　問	時給 850 ～ 900 円	旅館、ホテル	野沢温泉村
販売員（青果）	2	不　問	時給 870 円	百貨店・総合スーパー	飯 山 市
販売員（惣菜）	1	不　問	時給 900 円	百貨店・総合スーパー	飯 山 市

全国版インターネットサービスのご利用を
インターネットで日本全国のハローワークの
求人情報を下記のアドレスから検索できます。
https://www.hellowork.go.jp

飯山市国際交流員
リアンのるんるん♪飯山大冒険♪

⑨ ヽ(ﾟ∀ﾟゞ)みんなで投票する　編

こんにちは、まだ真夏でもないのに、冬が恋しくなったリアンです。皆さんは夏派ですか？冬派ですか？飯山の冬を経験し、そして今だんだん暑くなっている中で、リアンは夏より冬派ということを確信しました。暑いのが苦手すぎて、季節が逆なオーストラリアに逃げたいです（笑）。

オーストラリアと言えば、5 月 18 日にオーストラリア総選挙がありました。オーストラリアは義務投票制のため、18 歳以上の人は electoral roll (選挙人名簿) に登録し、投票しなければなりません。投票しない人は罰金が科せられます。しかし、投票できない正当な理由があれば投票しなくても大丈夫です。例えば、私のように長い間海外に住む人は、選挙人名簿から自分の名前を落とすことができます。そのため、残念ながら私は投票しませんでした。

投票日は人が多いので、投票が終わるまで結構時間がかかります。終わった頃にはお腹が空く人も多いでしょう。そこで！ほとんどの会場には Sausage Sizzle(ソーセージシズル) の屋台があります。これは、ビーフソーセージを一枚の食パンに挟んで、好みのソースをかけて食べるものです。$1 で買えるので、投票した後に買う人がたくさんいます。オーストラリアの大切な投票文化の一つです（笑）。

この Sausage Sizzle は投票日だけでなく、さまざまな場面においても食べられます。食パンとソーセージがあれば作れるので、私の通っていた大学の生徒会でも週に 1 回ソーセージを焼きを生徒たちに無料で提供していました。美味しいので、飯山の皆さんと一緒に作ってみたいです！

そして最後に、今回の写真コーナーはわら靴作りの写真です。ふるさと館を訪れた際に、わら靴作りに参加させていただきました！昔の人はすべて一人で作っていたことを聞き、びっくりしました。私たちは 3 人で片方を作りましたが、上手く作れなかったので、昔の人の優れた知恵を改めて実感しました。最近は暑いので、熱中症対策をしっかりしてくださいね。それでは、また次回にお会いしましょう！

熱い声援と大きな拍手

～最後まであきらめず全力で戦おう～
泉台小学校運動会

6月1日、泉台小学校で第33回運動会が行われました。

競技には今年度から変更した種目があり、昨年度まで児童と保護者がともに行っていた「大玉送り」は、全校児童による「全校大玉リレー」とPTA種目「熱闘！綱引き合戦」とに分けて行われました。

背丈ほどの大玉を友人と協力し合い、声を掛け合い、ゴールに向けて運ぶ姿に熱い声援が送られました。

大人が行う綱引きは、種目名の通り熱闘。真剣な姿、迫力ある姿に、見ている子どもたちは目を丸くしていました。

低学年種目の表現「エイサー（令和Ver）」では、かわいらしい中にもキビキビした動きが、観る者の心を惹きつけていました。

低学年全員によるリレー「バトンをつないで」では、チームのために精一杯走る姿が大きな声援を集め、高学年全員リレーでは、抜きつ抜かれつの迫力に高学年らしさを感じました。

運動会の華、高学年種目の「組体操」では、指先や足先まで緊張感を持った演技と姿に、会場にいた多くの観客から大きな拍手と歓声があがり、感動から涙を浮かべる保護者も見られました。

「最後まであきらめず全力で戦おう」をテーマに、全校児童がそれぞれの力を出し切り、満足した笑顔が印象に残った運動会となりました。

スポーツ振興功労者表彰

【功労表彰　渡邉幹雄 様　（秋津）】　写真中央左

日本リーグトップチームの招待試合実現や日本体育大学の合宿誘致などを通じ、長年にわたり多くの子どもたちやバレーボール愛好者のスキルアップと振興に貢献されました。

【栄光表彰　小笠原　舜 様　（瑞穂）】　写真中央右

第56回全国中学校スキー大会クラシカル男子5km、男子リレー（長野県選抜）において優勝。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。

飯山市スポーツ推進委員紹介

◎竹内	亨	（飯山）	○村越	実	（瑞穂）
根食	しのぶ	（飯山）	小嶋	英治	（柳原・富倉）
中村	香織	（飯山）	関	孝和	（外様）
大平	剛志	（秋津）	齋藤	真彦	（常盤）
堀田	学	（木島）	小川	直樹	（太田）
渡邉	一聖	（岡山）	田中	淳	（岡山）

※◎会長　○副会長　（敬称略）

推進委員は、スポーツ振興の担い手として小学校親子レクやニュースポーツ教室等を実施。スポーツ指導等の依頼は随時受付けております。ぜひご依頼ください。

（スポーツ推進室スポーツ推進係　☎㊷3111）

おいしい やさい さらに いっぱい

秋津保育園には広い畑があり、子ども達は植える苗の話し合いから始め、苗の購入にも行きます。

先日、子どもたちは土の感触を楽しみながら、ジャガイモ・トマト・ピーマン・ナスなどを植えました。

畑の草取りや水やりも、楽しい作業。収穫時には、お世話になった方々を招いての焼き芋会等、楽しみは広がります。子どもたちは、畑を通し、食材が自分たちの口に入るまでの多くの作業と、たくさんの方との関わりを知ると同時に、食べることの大切さや楽しさを学んでいます。

「人権の花」運動始まります

「人権の花」運動は、昭和57年度から行われ、児童が協力して花を育てることで、いたわり、思いやりの気持ちを育み、命の大切さなどの学びを目的としています。

市では3年に1度、小学校全7校が取り組んでおり、今年度は実施年になります。6月以降、各校で花苗の植栽を行います。学校訪問の際は是非児童の取り組みをご覧ください。

びっくり！？ 今の教科書展示会

令和2年度から小学校で使用する教科書などを展示します。新学習指導要領による初の小学生英語教科書等。ぜひ手に取ってご覧になりませんか。

【場　所】 飯山市立図書館
【期　間】 6月21日（金）～7月10日（水）
【時　間】 平　日　午前9時30分～午後6時
　　土・日曜日　午前9時30分～午後5時
【休館日】 月曜日（6/24、7/1,8）

人権 学習シリーズ

人権意識を 常に磨く事の大切さ

飯山市立城南中学校長
高橋　信一郎

本校では、自分の大切さと共に他の人の大切さを認めることができるようになる事、そして、それがさまざまな場面や状況下で、具体的な態度や行動に表れると共に、人権が尊重される社会づくりへの行動につながるようにする事を目的に、日々の学校生活を送っています。

昨年度、人権教育強調期間中に各学級で取り組んだ「人権標語作り」における生徒作品をいくつか紹介して、日常から自分の人権意識を磨くことの大切さを感じていただければと考えます。

「認め合う それが人の 歩む道」「無意識に 傷つく言葉 言ってない？」「聞こえてる？ 私の気持ち 本当に？」

自分を大切にしながらも相手の気持ちを考えて毎日の学校生活を送ることの大切さを呼びかけた作品です。

「あいさつは 人の心に 花咲かす」『ありがとう』心に残る その言葉」「『大丈夫？』その一言で救われる」「『ありがとう』言葉一つで 世界変わる」

一人では生きていけないこの世の中で、相手を意識した言葉がけをすることの大切さを呼びかけた作品です。

「肌の色 言葉の種類は違っても 忘れないで 皆、同じ地球人」「思ってること 言葉にしないと 伝わらない 伝えてみよう君の言葉で」「伝えてる？ あなたの心に 秘めたもの 伝わっている？ 私の心の深い傷」

これからも学校生活の中で人権意識を磨きながら過ごしていかなければと思います。

生涯学習だより
No.50
令和元年（2019） 6月15日発行
発行・編集：市民学習支援課
公民館報 NO.751
図書館だより NO.479

地域の負担軽減と社会教育の充実

社会教育委員会・公民館運営審議委員会 開催

今年度より、社会教育委員と公民館運営審議委員を兼務する体制となり、5月9日、飯山市公民館で、社会教育委員会・公民館運営審議会が開催されました。

社会教育委員と公民館運営審議委員を兼務する体制となった経過として、区長協議会より地区推薦を減らし、地区の負担を減らすよう要望があった中、地区推薦の委員が構成員となっている公民館運営審議委員と、社会教育委員を兼務することで地区の負担軽減と、社会教育の充実をはかる事が検討され本年より、一緒になりました。

委員会では、今年度の主な事業や課題について話し合いが持たれ、各委員会の代表・会長として藤田波留美さん、職務代理・副会長として森崎鉄兵さんが選ばれました。

【社会教育委員兼公民館運営審議委員】
代表　藤田 波留美
職務代理　森崎 鉄兵
委員　中沢 裕子
〃　小野沢 清登
〃　丸山 明美
〃　武田 誠
〃　藤木 義博
（敬称略）

※公民館運営審議委員は代表が会長、職務代理が副会長となります。

マイオピニオン 意見・私見

飯山故郷を考える

㈲江口建設　江口信行

私は30年程前、家業を継ぐために飯山に戻りました。今では市役所にも移住定住推進課ができ、移住者からの相談にのっていますが、私が戻って間もない頃はそれもなく、地域に40年程前に土地を購入した方が直接私共の会社を訪ねて来られました。私は、あんな山の中を買ってどうするのかと思っていたところでしたが、そこに家を建てたいとのことでした。その方は当時、青梅市在住で、能の振付師をされており、ここに能の振り付けの創作をするための家を作りたいとの注文でした。周りに畑はありますが、敷地は雑木林。我々の民家からは少し離れたところで能の振り付けの創作？と思いました。しかし、その方と建物の話をしていると、自然と私にもイメージが湧き上がってきたことを思い出します。今はメールの時代ですが当時は宅急便が出始めたころです。こちらで創作活動をして宅急便で東京に送れば良いとのことでした。

それは本格的に住宅兼振り付けの創作所の設計を始めた秋のことでした。まだ設計の段階でしたが、朝早く私に現地に来てくれとの話。何があったのかと急いで行った時に聞いた話が忘れられません。それは「家は霧に包まれ、霧の向こうにはうっすらと分る千曲川、その向こうには青空の下に高社山。この風景こそが能の振り付けのイメージが湧く景色なんだ」と言われ、「まさに今、上杉謙信と武田信玄の川中島合戦が始まるようなイメージが湧くでしょう」とのこと。このような話を聞き、自分たちの住む地域を改めて見つめ直して設計に向ったことを思い出します。

また、川崎市から移住された方で、雪片付けが大変なので、すぐに飯山を出ていくのではとと心配していた方がいらっしゃいました。その方は全国をキャンピングカーで周り、随筆を書いていらっしゃる方でしたが、春先訪ねてこられした時「長野県を南から北上してくると、ここのタンポの黄色が一番きれいな黄色だ」と話されました。タンポポの黄色を比べたことなど無い私にとって、何を言われているかわかりませんでしたが、この方は「雪がとけ草花が春を感じたとき一気に芽吹きをするからだ。この美しさがあるから雪深いこの地への移住を決めたんだ」と話されていたことを思い出します。

今、飯山に多くの方々が移住されています。そして、その方々は地域のすばらしさをいくつも語ってくれています。これらの話は飯山の地に長く住み慣れた私たちに改めて故郷を見つめ直すきっかけを与えてくれます。さらには、自信と誇りをも与えてくれるのではないかと思っています。

飯山雪国大学　平和講演会

NHKドラマ
「どこにもない国」と旧満州にのこされた人々

講師：**中村 高志** 氏（NHKエンタープライズ）

2019年 **7月6日**（土） 開場 13：00～ 開演 13：30～

飯山市文化交流館なちゅら

飯山市富倉地区出身である丸山邦雄氏がモデルとなったNHKドラマ「どこにもない国」。このドラマの製作統括をしたNHKエンタープライズの中村高志氏に、旧満州からの引き上げをドラマ化した理由、制作の舞台裏についてご講演いただきます。※講演中に「どこにもない国」後編が上映されます。（問合せ先：飯山市公民館　☎62-3342）

子育てセミナー 参加者募集！

お子様を預けてお母さんは教養を深めリフレッシュすることを目的とした講座です。

第1回	「簡単！時短でおいしい料理教室」講師：木原喜美子 先生（元戸狩温泉民宿女将）	7/23
第2回	「やさしいママビクス！」講師：湯本真貴子 先生（エアロビクスインストラクター）	8/27
第3回	「やさしいママヨガ教室」講師：丸山美佳 先生（ヨガインストラクター）	9/10
第4回	「気分はミニコンサート♪」講師：山崎浩 先生（清泉女学院短期大学教授）	10/8
第5回	「クリスマスリースづくり」講師：丸山慎一郎 先生（クリスマスリースインストラクター）	11/12
第6回	「ふわふわラベンダーボール」講師：滝沢佳子先生（羊毛フェルトインストラクター）	12/3

・会場　飯山市公民館　※託児会場は女性センター未来
・時間　午前10時～11時45分（第4回のみ9時30分～11時）
・参加費　無料　※第1回、第5回、第6回は各回材料費300円
・託児　希望者は事前申し込み　おやつ代200円（全6回分）
・定員　40名
・申込み先　飯山市公民館　☎62-3342　（締切り7月12日）
※申し込みはメールでも可（QRコードから送れます）

飯山の文化財

飯山の文化財　オシドリ

カモ科オシドリ属に分類される鳥。飯山市の鳥に選定されている。日本各地に生息している漂鳥で、オスは美しく鮮やか。「オシドリ夫婦」といわれるように、つがいの仲がよい鳥として知られている。（写真は小菅で見つけたオス）

飯山市公民館 ☎62-3342
市立飯山図書館 ☎62-1118
飯山市美術館 ☎62-1501
いいやま女性センター未来 ☎62-0543
飯山市ふるさと館 ☎67-2030
飯山市文化交流館なちゅら ☎67-0311
飯山公民館 ☎62-3342
秋津公民館 ☎62-2330
木島公民館 ☎62-0555
瑞穂公民館 ☎65-2501
柳原公民館 ☎62-5562
富倉公民館 ☎67-2136
外様公民館 ☎62-1029
常盤公民館 ☎62-3200
太田公民館 ☎65-4579
岡山公民館 ☎69-2010

なちゅら 飯山市文化交流館 IIYAMA CULTURAL HALL

長野県芸術監督団事業

トランクシアター・プロジェクト2019『月夜のファウスト』公演 関連事業

朗読で「ファウスト」を楽しむ会

「月夜のファウスト」
脚本・演出・出演：串田和美

今年度、長野県芸術監督団の串田和美監督と県内各地域の実行委員会が協働して『月夜のファウスト』を上演する「トランクシアター・プロジェクト」が始まりました。北は飯山、南は飯田まで県内12か所をトランク片手に駆け巡り、各地域の実行委員会と一緒にその場に「劇場」を作り上げていくというプロジェクトで、飯山では10月18日に上演が予定されています。公演のご案内は改めて紙面でお知らせします。

この演劇公演に先がけて、なちゅらでは『朗読で「ファウスト」を楽しむ会』を計画しています。大昔からドイツで語り継がれているファウスト伝説を声に出して読んでみようという企画です。興味のある方は気軽にご参加ください。

開催日　：6月29日（土）～全7回
時間　　：午後1時30分～3時30分
会場　　：飯山市文化交流館 なちゅら
教材費　：500円（台本代）
お問合せ：飯山市文化交流館 なちゅら
　　☎67-0311

※詳しくは各地区公民館、飯山市文化交流館に置かれている案内チラシをご覧ください。

富倉峠ウォーキング

柳原公民館&
飯山市公民館共催

7/28（日） 飯山市公民館（集合8:30）
柳原公民館　（集合8:45）

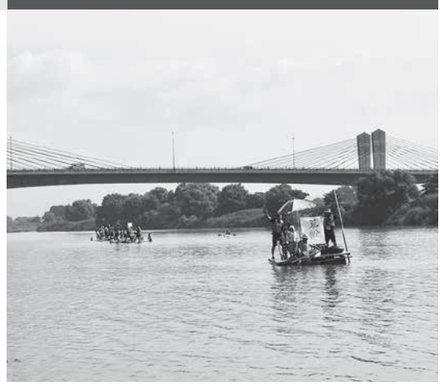
飯山と越後をむすんだ塩の道、そして謙信公も行軍路として通ったと言われる『富倉峠道』を登山しながら学習しよう！

◆行程　：上新田→富倉峠・大将陣→関谷
◆時間　：9:00～14:00
◆持ち物：とん汁用お椀、箸、昼食、飲物、タオル、雨具、熊よけ鈴、登山に適した服装・靴
◆その他：小学以下の場合は保護者同伴でお願いします。
◆申込締切：7月16日（火）まで
◆申込先：飯山市公民館　☎62-3342
　※柳原地区の方は柳原公民館　☎62-5562

第23回「千曲川・川遊び」

とんぼの里活性化委員会主催

7/28（日） スタート 飯山カヌーポート（集合7：30）



◆航行区間：飯山カヌーポートから柏尾カヌーポートまで
◆参加資格：安全を考慮した手作りいかだ（カヌーも可）で参加できる小学生以上の人ただし、高校生以下は保護者またはこれに代わる人の同伴が必要です。
◆参加費：大人1,500円　高校生以下500円
◆持ち物：救助用ロープ20m（新品で丈夫なもの）、いかだを操舵できる道具（オール、スコップなど最低2本、竹竿は不可）。タオル、着替え、履物は靴など濡れてもよいもの。絆創膏、消毒液などいかだ上でケガの応急処置ができるもの。
◆申込締切：7月5日(金)午後5時までに参加費を添えて申込ください。
◆申込先：秋津公民館　☎62-2330
◆その他：天候や水位により中止することもありますが、参加費は返金しません。

飯山市 ふるさと館

ふるさと館企画展

「善光寺地震から考える」

開催期間　：6月29日(土)～9月1日（日）まで

ふるさと館マンスリースクール

第3回「がりがり竹とんぼ」 7月6日（土）

参加費：無料 / 申込締切：7月3日（水）

開催日：毎月第一土曜日 午前10時～11時30分
場所　：ふるさと館体験室
対象　：市内小学生20名（保護者の付き添いも可）
参加費：各回200円～300円
その他：ひとり何回でも参加できます。希望の回に参加ください。

小学生のみなさん、毎月第一土曜はふるさと館へ！昔の遊びや縄文体験にチャレンジしてみよう！地域の達人・先輩たちがやさしく教えてくれるよ！詳しくは、学校経由で配布のチラシや毎月の市報に掲載する情報をチェックしてみてね。

ふるさと館閉館時間変更のお知らせ

飯山市ふるさと館の開館時間が、7月2日（火）から下記のとおり変更となります。今後とも多くの皆様のご来館をおまちしております。
変更前：午前9時～午後6時（入館5時30分）⇒ 変更後：午前9時～午後5時

お問合せ・申込先　飯山市ふるさと館　☎67-2030

飯山市美術館 IIYAMA CITY MUSEUM OF ART

市民ギャラリー展示作品の紹介

公民館より図書館へ続く通路にあるガラスケース内の展示作品について紹介します。

活動団体、クラフトコスモスさんのエコクラフトテープで制作したバックやかごなどを展示しています。7月6日まで展示しています。ぜひご覧ください。

入館無料のお知らせ

7月6日(土)「伝統工芸士展」
7月7日(日)「第1回 飯山仏壇体験フェスタ」
の開催に伴い両日共に入館無料です。

飯山音楽祭合唱団員 運営スタッフ募集

11月24日（日）に開催予定の飯山音楽祭で、「土の歌」全曲をプロピアニストと共演していただける公募市民合唱団員を募集しています。

【参加資格】①中学生以上の市民および市内に在勤、通学の方。
②11月23日(土)のリハーサルと、24日(日)本番に参加できる方で、6月10日（月）より開始予定の練習に参加できる方。
【練習会場】飯山市文化交流館なちゅらほか
【練 習 日】6月10日～
【練習時間】午後7時～9時30分
【参 加 費】一般5,000円、中・高校生3,000円
【合唱指導】山﨑　浩(清泉女学院短期大学教授)
【応募方法】参加申込書を飯山市文化交流館なちゅらに提出してください。(参加申込書は飯山市文化交流館、飯山市公民館にあります)
※現在募集中、定員になり次第締め切りとなります。

運営スタッフも同時募集

音楽祭の運営をお手伝いしていただけるしていただけるボランティアスタッフも募集しています。
【問 合 先】飯山市文化交流館なちゅら ☎67-0311

【地区館情報】

飯山

◇飯山地区ソフトボール大会

6月2日、早朝から市内2会場のグラウンドで12字町、15チームによる熱戦が繰り広げられました。

結果は次のとおりです。

優　勝　上倉A
準優勝　上町
第3位　新町A
第3位　新町B

◇飯山地区マレットゴルフ大会

・日時　7月7日(日)　午後1時～
・場所　長峰スポーツ公園マレットゴルフコース
・申込方法　字町公民館からチラシを隣組回覧します
・申込締切　6月21日(金)まで
・問合先　飯山公民館　☎(62)3342

秋津

◇グリーンベルト塗装ボランティア

5月25日に小学校通学路のグリーベルトン塗装作業を実施しました。当路線は旧国道で交通量の多い重要な通学路となっており、子どもやお年寄りを交通事故から守ろうと、区長会を中心に平成29年度からボランティアで取り組んでいます。当日は30名の参加があり朝6時より380mを約2時間かけ塗ることができました。

◇運動会・綱引き大会

秋津公民館主催
・日時　6月30日(日)　午前9時～
・場所　秋津小グラウンド
・問合先　秋津公民館　☎(62)2330

木島

◇創作体験学習会

5月12日(日)木島公民館において、中野市の日本土人形資料館職員の指導による土人形絵付け体験を行い、40人を超える参加者は鮮やかな色の土人形に仕上げていました。

そして、今回初めてゾウやイルカの形をした木製時計の製作に挑戦し、文字盤の数字を書き入れるのに苦労したりしながらも楽しんで完成させていました。

◇第10回マレットゴルフ大会

地区住民の健康と親睦を目的に、大会を開催します。
・日時　7月7日(日)　午前8時30分～開会式
・場所　木島河川公園　マレットゴルフ場
・問合先　木島公民館　☎(62)0555
※元号改正記念大会につき、ホール数が36に増えています。

瑞穂

◇ノルディックウォーキングイン北竜湖

5月12日、快晴のこの日、「ノルディックウォーキングイン北竜湖」が開催されました。当日は、消防の観閲式と重複日程であった為、若干人数が少なめでしたが、女性の方に多く参加いただきました。小菅地区講堂前広場で、準備体操と諸注意事項を聞いた後、旧道を通り北竜湖へ。一周する前に、弁天島で小休止。息を整えてからボート乗り場までもう一歩きして、給水とおやつタイムを取りました。菜の花まつりから一週間たっても、北竜湖では、菜の花が真っ盛り!。戸狩民宿のカヌー教室や、野沢温泉菜の花パノラママーチの参加者でにぎわう北竜湖を一周した後、小菅遊歩道の用水路脇を通って奥社への参道へ出て、出発点に戻ってきました。知らなかった道をまた一つ覚えて、運動不足の筋肉に疲労感を覚えて解散しました。

柳原

◇ゲートボール・マレットゴルフ大会

・日時　7月7日(日)　午前8時30分～
・会場　飯山市屋内運動場・長峰スポーツ公園マレットゴルフ場
問合先　柳原公民館　☎(62)5562

富倉

◇趣味のミニ展示コーナー

趣味で作った作品や集めた自慢品などのミニ展示コーナーを富倉公民館内に設置しました。

今月は仲條早苗さん(中谷)の陶人形を展示しています。もちろん見学料は無料です。

なお、只今第2弾・3弾の展示品を募集中です。

・問合先　富倉公民館　☎(67)2136

外様

◇外様公民館長杯マレットゴルフ球技大会結果

5月26日、恒例のマレットゴルフ球技大会を長峰スポーツ公園で開催しました。5月としては異例の暑さの中、参加された31人の皆さんはそれぞれの腕前を存分に発揮されました。大会結果は次のとおりです。

【男性の部】
優勝　清水　紀一（法寺）
準優勝　足立　清志（顔戸）
第3位　荻原　源造(中曽根)
女性の部
優勝　栗岩　輝子（顔戸）
準優勝　足立　てい（顔戸）
第3位　峰村　フミ子(法寺)

常盤

◇第13回常盤地区ロードレース大会開催

5月19日、常盤保育園周辺コースにて開催されました。今年は39名の子どもたちに参加いただきました。

朝から風が強くスタート時刻の9時には暑さも増していましたが、ゴールでは、汗だくで顔を真っ赤にした選手が元気にテープを切ってくれました!

参加いただいた選手・役員の皆さん本当にお疲れ様でした。

◇第39回クラブサークル発表会

・日時　6月30日(日)　午後2時開演予定
・場所　常盤公民館

今年も合唱、演劇、ハーモニカ、詩舞、詩吟、大正琴など、常盤地区を中心に活動しているサークルの皆さんの成果と、常盤小学校児童の皆さんの合唱が披露されます。

また、ワールドハーモニカチャンピオンシップス2年連続優勝者『あらいなおこ』さんがアトラクション（特別出演）として出演くださいます。是非お出かけください

太田

◇ランニング教室始まりました

・日時　毎週水曜日　午後6時30分～

8月末まで戸狩小学校で行っています。参加受付は随時行っています。大人から子どもまで各自目標をもって取り組んでいます。皆さまの参加をお待ちしてます。

・問合先　太田公民館　☎(65)4579

岡山

◇岡山地区ゲートボール大会

5月26日岡山地区ゲートボール大会が晴天の中開催されました。

今年も飯水岳北交通安全協会岡山支部も共催しての開催となり、参加チームは10チーム、総勢60人近い選手が激闘を繰り広げました。

桑名川のなかよし公園では、急遽熱中症対策で競技内容を変更しましたが和気あいあいと試合が行われました。

大会結果
優勝　白山（桑名川）
準優勝　なかよし（桑名川）
第3位　親和クラブ(桑名川)

【お詫びと訂正】

生涯学習だより5月号の27ページ「飯山市公民館サークル紹介」のコーナーにおいて、サークル名が記載されていませんでしたので、お詫びと訂正させていただきます。掲載されているサークルはコーラスグループ「コーロ・カメリア」です。現在、会員募集中ですので、気になる方は飯山市公民館へお問合せください。

図書館ニュース

貴重な財産を守る作業
～蔵書点検が終了しました～

5月28日㈫から6月6日㈭までの10日間、図書館にとって大変重要な作業である蔵書点検を実施しました。利用者の皆様には大変ご不便をおかけしましたが、職員総動員での作業をすべて終え、6月7日㈮から通常開館しています。

市民の皆様にご利用いただく貴重な財産である蔵書は、現在約12万6千点であり、それらに付いているバーコードを1つずつ端末で読み、蔵書データと照合するという作業を行いました。それにより、所在不明や、本来と違う書棚にある本などがわかるため、本の捜索や書棚整理もあわせて行い、引き続き図書館を快適にご利用いただくための環境を整えました。

また、期間中には2階開架照明のLED化工事も施工しました。読みたい本を探す、資料を閲覧するなどの時間を、これまでよりも明るい館内でお過ごしいただけるようになりましたので、お気軽にご来館ください。

8月4日（日）　図書館夏まつり

ミニビブリオバトル参加者募集

図書館では、8月4日（日）の「図書館夏まつり」で実施する小・中学生限定「ミニビブリオバトル」の参加者（ビブリオバトラー）を募集します。

ビブリオバトルとは、おもしろいと思う本の魅力を発表し合い、それを聴いていた聴衆の「この本を読みたい」と思った投票数でチャンプ本を決めるというもので、知的書評合戦とも呼ばれます。正規のビブリオバトルの発表時間は5分間ですが、ミニビブリオバトルは3分間で行う子ども向けのビブリオバトルです。初めての方でも奮ってご参加ください。

【ミニビブリオバトル開催概要】

日時	8月4日(日) 13:00～
場所	図書館3階 多目的室
募集人数	10名程度
参加料	無　料
申込方法	学校を通じて配付されるチラシの申込用紙又は電話にて図書館へ申し込んでください。
申込締切	7月12日（金）
問合せ先	市立飯山図書館

※申し込みをされた方には、後日詳細の連絡通知をお送りします。

図書館夏まつりでは、ミニビブリオバトルのほか、「おはなしひろば」「あそびのひろば」など、子どもたちに楽しんでいただけるイベントを用意して、ご来館をお待ちしています。

詳細は、7月の図書館ニュースにてお知らせする予定です。

昨年10月開催のミニビブリオバトルの様子

◇ 図書館カレンダー ◇

7/1	月	休館日
2	火	
3	水	移動図書館車③温井・秋津
4	木	10:30～絵本とわらべうたの会
5	金	移動図書館車④太田・富倉
6	土	
7	日	10:30～おはなしひろば
8	月	休館日
9	火	
10	水	移動図書館車①北原・常盤
11	木	10:30～絵本とわらべうたの会
12	金	移動図書館車②今井・西大滝
13	土	
14	日	10:30～ブックスタート
15	月	
16	火	休館日（祝日振替）
17	水	移動図書館車③温井・秋津
18	木	10:30～絵本とわらべうたの会
19	金	移動図書館車④太田・富倉
20	土	
21	日	10:30～おはなしひろば
22	月	休館日
23	火	
24	水	移動図書館車①北原・常盤
25	木	10:30～絵本とわらべうたの会
26	金	移動図書館車②今井・西大滝
27	土	
28	日	10:30～おはなしひろば
29	月	休館日
30	火	
31	水	移動図書館車③温井・秋津

□ の日は休館です。

開館時間と休館日

【開館時間】火～金　9:30～18:00
土･日･祝　9:30～17:00
【休 館 日】月曜（祝日の場合は 翌平日）
年末年始・蔵書整理期間等

【市立飯山図書館 ☎ 62-1118】

旬の本・話題の本・意外な本
らいぶらりブックレビュー

おにぎりの文化史
横浜市歴史博物館　監修
河出書房新社

日本を代表する食であるおにぎりは、いつ頃から食べられるようになったのだろうか。文献や、考古学の観点からおにぎりの歴史にせまる。

横浜市歴史博物館が、2014年に開催した企画展「大おにぎり展」の展示内容をもとに書籍化したもので、読んでも見ても楽しめる1冊です。

移動図書館車をご利用ください

移動図書館車は市内41カ所のステーションを4コースに分けて巡回しています。図書館利用と同様に、読みたい本の予約にも応じていますので、最寄りのステーションでご利用ください。不明な点は図書館へお問い合せください。

市立飯山図書館 QR コード

図書館カレンダー、図書館からのお知らせ、ご利用状況、貸出・予約ランキングなどの確認と、蔵書検索と資料の予約、新刊・新着資料検索、パスワード変更などができます。

スマートフォン版　　携帯電話版

移動図書館車ゆきつばき号巡回日程表

（令和元年７月～９月）

※10月以降の巡回日程等は９月号に掲載予定です。

	1コース 水曜日 北原・常盤方面	2コース 金曜日 今井・西大滝方面	3コース 水曜日 温井・秋津方面	4コース 金曜日 太田・富倉方面
サービスステーションへの巡回時間	北原コミニティーセンター 10:00～10:20 ⇩ 戸隠農業生活改善センター 10:30～10:50 ⇩ 下水沢公民館 10:55～11:15 ⇩ 小沼倉科商店前 11:20～11:40 ⇩	今井生活改善センター 10:00～10:20 ⇩ 老人ホーム千曲荘 10:25～10:45 ⇩ 大深みつわや前（旧JA倉庫） 10:50～11:10 ⇩ 戸狩コミニティーセンター 11:15～11:35 ⇩	温井多目的交流センター 10:00～10:20 ⇩ 蕨野 ふるさと館 10:30～10:50 ⇩ スキー場五荷駐車場 10:55～11:15 ⇩ 顔戸公会堂 11:25～11:45 ⇩	外様地区活性化センター 10:00～10:20 ⇩ 柳沢公会堂 10:30～10:50 ⇩ 小泉集落センター 11:00～11:20 ⇩ Aコープみゆき店 11:30～11:50 ⇩
	ふっくら工房ふるさと前 13:30～13:50 ⇩ 坂井多目的集会所 13:55～14:15 ⇩ 戸那子構造改善センター 14:25～14:45 ⇩ 福島生活改善センター 14:55～15:15 ⇩ 神戸公民館 15:25～15:45 ⇩ 関沢農業生活改善センター 15:55～16:15 ⇩ 常盤小学校 16:25～16:45	西大滝農村研修集会施設 14:20～14:40 ⇩ 藤沢多目的集会所 14:45～15:05 ⇩ 桑名川 馬場集会所 15:10～15:30 ⇩ 桑名川 和水研修集会所 15:35～15:55 ⇩ 岡山地区活性化センター 16:00～16:20	中山根集落センター 13:45～14:05 ⇩ 上組集落センター 14:15～14:35 ⇩ 深沢農業生活改善センター 14:45～15:05 ⇩ 新田公会堂 15:10～15:30 ⇩ 秋津中央区集会所 15:40～15:55 ⇩ 大久保地域交流センター 16:00～16:20 ⇩ 中町地域交流センター 16:25～16:45	富倉地区活性化センター 14:00～14:20 ⇩ 藤ノ木活性化支援センター 14:40～15:00 ⇩ 笹川公民館 15:10～15:30 ⇩ 南条農業生活改善センター 15:35～15:55 ⇩ 小佐原農業生活改善センター 16:00～16:20 ⇩ 曙町 水上団地集会所 16:30～16:50
巡回日	7月10日、24日 8月 7日、21日 9月 4日、18日	7月12日、26日 8月 9日、23日 9月 6日、20日	7月 3日、17日、31日 8月14日、28日 9月11日、25日	7月 5日、19日 8月 2日、16日、30日 9月13日、27日

新着図書案内

趣味・実用

メモの魔力　前田裕二
できる大人の手習い帖 スマホ知りたいこと100選　エディポック
長生きにこだわらない　矢作直樹
医者が教える非まじめ老後のすすめ　大塚宣夫
るルポ私たちが生きた平成　共同通信社
皇室　(公財)日本文化興隆財団
るるぶ和歌山白浜高野山熊野古道　JTBパブリッシング
なぜ歯科の治療は1回で終わらないのか？聞くに聞けない歯科医の疑問40　宮本礼子
JAL健康管理部本気の！ラジオ体操講座　日本航空株式会社
NORTH 北へ　スコットジュレク
一時違いの語彙力　山口謡司
韓国語　JTBパブリッシング

よみもの

失われた美風　藤原正彦
この橋をわたって　新井素子
彼女たちの場合は　江國香織
百花　川村元気
金剛の塔　木下昌輝
魔法を召し上がれ　瀬名秀明
めぐり逢いサンドイッチ　谷瑞恵
悪の五輪　月村了衛
白昼夢の森の少女　恒川光太郎
いてん島の記　仁木英之

文庫

謁見　佐伯泰英
交易　佐伯泰英
愛は味噌汁　山口恵以子

大活字

認知症「不可解な行動」には理由（ワケ）がある　佐藤眞一
その薬があなたを殺す！　小谷寿美子
俳句歳時記　角川書店
水の白城 1・2・3　風野真知雄
暁の旅人 上・下　吉村昭

いいやま
社協だより
No.413
発行・編集：社会福祉法人
飯山市社会福祉協議会
〒389-2253
長野県飯山市大字飯山1211-1
電　話：0269-62-2840
ＦＡＸ：0269-62-2904
令和元年（2019）6月15日発行
URL：https://iiyama-shakyo.or.jp
MAIL：s.fukusi@iiyama-catv.ne.jp

総合相談事業のお知らせ

総合相談　予約不要
7月22日（月）
9：00～15：00
弁護士による無料法律相談
11：00～15：00
行政、女性、人権、家庭、法律相談など無料でご相談いただけます。

ふれあい相談　要予約
毎週水曜日
9：00～12：00
飯山市福祉センター（本町）へお越しください

携帯電話でアクセス

サマーアクションボランティア参加者募集！

「ボランティア活動に関心はあるけれど参加のきっかけがつかめない」そんな方へ、飯山市社会福祉協議会では、夏休み期間中に参加できる福祉体験のボランティアを募集しています。

福祉施設の利用者とのふれあいや仕事の体験を行いませんか？ぜひご参加ください。

【体験期間】
7月13日（土）※児童館まつり
7月29日（月）～8月10日（土）

【体験施設】
特別養護老人ホーム　知的障害者更生施設
デイサービスセンター　児童センター
飯山市老人福祉センター

【参加対象】ボランティアに関心のある中・高校生・一般の方

【参　加　費】350円（ボランティア保険代）

【持　ち　物】
筆記用具、動きやすい服装、着替え等

【申込締切】
7月17日（水）
※児童館まつり参加希望者は7月10日（水）

【事前説明会】
日時：7月22日（月）17：30～18：30
場所：**本町　飯山市福祉センター**
※参加者は必ず出席してください。

【申込み・問合せ】
飯山市社会福祉協議会　庶務係

デイサービスセンターでの様子

いいやま児童館まつり みんなな遊びに来てね！

飯山市の児童館・児童クラブは、7月13日㈯午前9時～午後1時まで、飯山市子ども館きららを会場に「第13回いいやま児童館まつり」を開催します。

庭先では水ヨーヨーつりに加え、竹とんぼや竹筒でっぽうなど昔からの遊びを楽しむことができます。また、体育館ではボルダリングやニュースポーツ「ボッチャ」が体験できます。毎年恒例の工作コーナーでは風車や割りばしでっぽうを作ります。他にもおもちゃ病院も開設します。

児童館の楽しいことがぎゅーぎゅー詰まったおまつりです。当日は、誰でも無料で参加することができます。詳しい内容については後日配布されるチラシやポスターをご覧ください。たくさんの皆さんのご来場をお待ちしています。

北信ブロック福祉体験教室開催！

この夏、飯山市と周辺5市町村の小学生向けに福祉体験教室を開催します。

今年は、「ボッチャ」でパラリンピックの出場を目指している選手のお話を聞いたり、ボッチャの体験を行ったりします。障がい者スポーツについて一緒に、ふれて・聞いて・体験しましょう！

日　　程：8月8日（木）
11時30分～16時30分
集合・解散：飯山市福祉センター
（移動車を用意しています）
会　　場：中野市市民体育館
参加費：100円（当日集金いたします。）
申込方法：飯山市社会福祉協議会に学校、学年、名前、連絡先をご連絡ください。
申込締切：7月22日（月）

六斎市に募金箱特別設置！

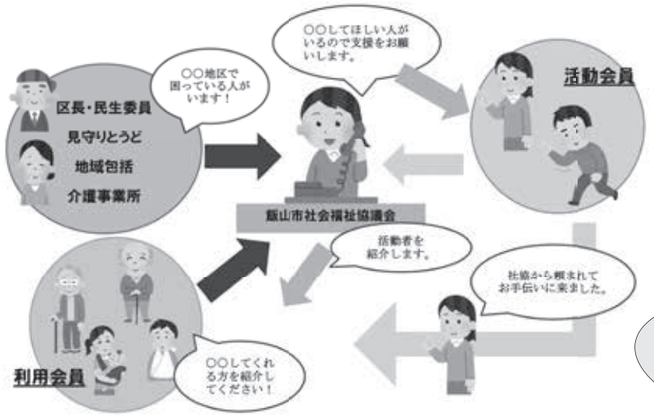
今年も本町商店街協同組合様に赤い羽根共同募金への協力として、ぶらり広場で開催されている六斎市で募金箱を特別設置していただくことになりました。こちらの募金は10月から行う、寄付つき商品の取組みの一つとして本町商店街協同組合様からご寄付いただけることとなりました。今後の六斎市にも募金箱は設置されますので、「じぶんの町をよくするしくみ」に皆さんご協力をよろしくお願いいたします。

寄付つき商品については店舗数や取組内容など新しくする予定です。詳細は、お楽しみに！

有償在宅福祉サービス「くらしの応援スマイルとうど」

飯山市社会福祉協議会では、高齢者や障害、病気、ケガ、子育て中の家庭の方等（利用会員）が日常生活で困った時に活動会員によって、その生活をお手伝いしています。

内容は、下記のとおりになります。詳細は飯山市社会福祉協議会までお問合せください。



ボランティアに興味がある方や熱意のある方、隙間時間にボランティアしてみませんか？！

活動日時
利用会員と活動会員の都合がつく日時で調整して行われます。

内　容
家事援助（掃除、洗濯、調理）、買物、通院、院内介助、薬の受け取り、日常的金銭取り扱いサービスなど

利用会員
利用料：1時間あたり600円～

活動会員
活動費＋交通費：1時間あたり600円～
+20円/kmを支給

飯山市社会福祉協議会施設紹介

「社会福祉協議会って名前は聞くけれど何をしている所なのか分からない」
「社会福祉協議会にはどんな施設があるのかよく知らない」
そんな声に応えるため、今月から飯山市社会福祉協議会の施設を紹介していきます！

第1回　デイサービスセンターゆきつばき

住　　所：飯山市大字飯山7355-4
電話番号：(0269) 62-2915

苑長に聞いてみた!!

Q. デイサービスセンターゆきつばきってどんなとこ？

A. デイサービスセンターゆきつばきは定員30名で、職員は介護士、看護師合わせて15名です。その他に厨房も備えており、手作りのあたたかい食事をその場で提供することができます。個別にその方のできることや興味に合わせて無理せず楽しく過ごすことができるデイサービスです。

Q. 一押しポイントは？

A. 施設内は、季節感をとても大切にしており、利用者の皆さまと一緒に作った四季折々の花や風景をモチーフとした作品を部屋の折々に賑やかに飾っています。

Q. 最後に一言お願いします！

A.「今日もたくさん笑った。楽しかった」と言っていただけるように居心地のよい場所と笑顔のサービスで皆さまをお待ちしております。

お知らせと募集

このページに関するお問い合せ・お申し込みは、飯山市社会福祉協議会☎ 62-2840 まで

知

福祉センター館内展示
６月から新しくなりました！

６月～７月の展示団体

飯山日本画協会
あじさいの会

素晴らしい作品が展示されました。
是非ご覧ください。

湯の入荘からのお知らせ

大広間「畳」リニューアル！

令和元年のスタートに合わせ大広間の畳の表替えを実施しました。イ草の香り漂う青畳の広間でゆっくりお過ごしください。

湯の入荘は、温泉を楽しむ他にも、さまざまな同好会活動や館内に多くの作品展示などにも活用していただいているほか、湯の入健康教室として「音楽教室（ハーモニカ、ピアノ、アコーディオン）」、「剣詩舞」、「太極拳」、「講演（福祉住環境、リハビリ教室、フレイル予防）」、「パソコン教室」、「健口カラオケ」、「腹話術と語り」「介護予防（レクリエーション）」などの教室を随時行っています。

当面の主な日程

6月　18日（火）音楽教室「アコーディオン」
　　20日（木）腹話術と語り
　　22日（土）ノルディックウォーキング
　　初心者パソコン教室、介護予防「かすみ草」
　　25日（火）介護予防「チーム365」
　　26日（水）ゲートボール大会
　　29日（土）湯の入荘カラオケ大会
7月　5日（金）音楽教室「ハーモニカ、ピアノ」
　　18日（木）玉泉剣詩舞道場

このほかにも随時計画いたします。社協だよりや社協ホームページ、ｉネット飯山のテレ便くん等でお知らせしますので、よろしかったらご参加ください。

湯の入荘バス
７月送迎計画

お問い合せ：湯の入荘　☎ 65-3312

日	曜	地　区
2	火	戸狩８：50
3	水	曙町８：50、奈良沢８：55、上倉９：00、 肴町・福寿町
4	木	大久保８：50
5	金	**一般開放日**
6	土	山岸８：45、其綿８：50 吉・安田・上新田９：00、野坂田９：10　①
9	火	堀之内９：00、五束・柳沢９：05 小境９：10
10	水	上境８：40、羽広山８：55 温井・三郷９：00、曽根、蕨野９：10 瀬木・五荷・北条９：15 、大深　①
11	木	北原８：45、 柏尾・小菅・針田・関沢９：00 戸那子９：05 中組・富田・福島９：10、神戸　①
12	金	上境８：40、羽広山８：55 下木島８：50、坂井８：55、天神堂９：00
13	土	顔戸８：40、中曽根・中条・法寺８：50、 尾崎、上野９：00、大倉崎９：05
17	水	上水沢８：50、大池・下水沢・大塚
18	木	中谷８：45、大川９：00、市ノ口９：10 神明町、愛宕町、田町、北町
19	金	荒舟８：45、新田・深沢・上組８：55 北組９：00、中町９：05、北畑９：10
20	土	西大滝８：45、藤沢８：55、桑名川、 今井９：10
23	火	四ツ屋８：45、 山口・藤ノ木・小佐原８：55 南条・上新田・笹川９：00
24	水	栄町９：00、新町９：05 上町・鉄砲町９：10、本町
25	木	北原８：45、 柏尾・小菅・針田・関沢９：00 戸那子９：05 中組・富田・福島９：10、神戸　②
26	金	山岸８：45、其綿８：50 吉・安田・上新田９：00、野坂田９：10　②
27	土	小沼８：50、戸隠９：00、柳新田９：05
30	火	**ゲートボール大会**
31	水	上境８：40、羽広山８：55 温井・三郷９：00、曽根、蕨野９：10 瀬木・五荷・北条９：15 、大深　②

いつもありがとうございます

ご寄附・ご訪問

平成 31 年４月 21 日～令和元年５月 20 日分

デイサービスセンターゆきつばきでの
おもしろ一座様によるボランティアの様子

ご　寄　附

ご　芳　名	物　品・金　額	備　　考
相澤 はま江 様	くず入 ご寄附	善意銀行
豊原 昭恵 様	古布 ご寄附	デイサービス ゆきつばき
常盤地区 更生保護女性会 様	タオル、ゴミ袋、 新聞、古布 ご寄附	
小池 仁子 様	フリーマーケット 用品 ご寄附	湯の入荘

ご　訪　問

施　設　名　等	ご　芳　名	内　容　等
飯山 児童クラブ	飯山高校 JRC 部 様	遊びの交流
木島児童館	木島地区 更生保護女性会 様	畑の苗植え等
	西澤 繁章 様	畑の耕耘
	大西 秀彦 様	庭の草刈り
瑞穂児童クラブ	吉原 光恵 様	本の読み聞かせ

施　設　名　等	ご　芳　名	内　容　等
デイサービス ゆきつばき	あけぼの会 様	布切り
	おもしろ一座 様	歌、楽器演奏、小話
湯の入荘	ナルク飯山 様	フリーマーケット
飯山学園	水野ご夫妻 様	パン作り
	信州プロレス 様	子どもたちとの交流
	ALT 様	子どもたちとの交流
	ナルク飯山 様	日中保育
	飯山地区 更生保護女性会 様	日中保育
常岩の里 ながみね	上松 潤 様	飾り花サークル ボランティア
	フレッシュばぁず 様	ときわひろば ボランティア
		パネルシアター、 手遊び等
	田中 さと子 様	ときわひろば ボランティア

今月の歌

・農家では田植えもおわりひと休み
・菜の花もゆれて咲いてる夏の風
・バラまつりにおい人呼ぶ夏帽子
・デイサービスやさしい言葉にいやされる
　飯山　石沢　タツエ

・古傷が痛む日記をそっと閉じ
・根っからのがんこが丸く老の背は
・油断した天ぐの鼻がうら目に出
・連休はスーツぬぎすて土に汗
・ふるさとの駅になつかしくになまり
　飯山　関　宏

・おはようが朝のスタートする合図
・朝食元気で食べる事感謝
・足腰に今朝の機嫌聞いてみる
・物忘れこれも私の処世術
　常盤　小野　しま

・西の空みわたす畑春そこに
・思い出す忘れぬうちに書く一首
　常盤　ペンネーム「恵み」

・老鶯の啼き音にうつとり山鴉
・鯛焼きも泳ぎたくなり鯉幟
・千曲川渡る「かがやき」風薫る
　東京都　阿部　つぎを

皆さまの投稿をお待ちしています。
〒 389-2253　飯山市大字飯山 1211-1　社会福祉法人　飯山市社会福祉協議会「今月の歌」係 宛

いいやまの 地域おこし
最前線
地域おこし協力隊
地域おこし企業人の活動レポート Vol.6

信越自然郷の「食文化」を次世代へ継承させたい

地域おこし協力隊
伊藤裕二さん

地域おこし協力隊として着任してから11カ月が過ぎました。飯山のおいしいお酒と食材を楽しみながら、もう何年も飯山に住んでいるような日々を送っています。私は、近隣の9市町村と連携して取り組んでいる「信越自然郷」を管轄する市役所の広域観光推進室で、食文化のワーキンググループの事務局を担当しています。メンバーは、近隣市町村から集まったワイナリー、旅館、飲食店などさまざまな職種のスペシャリストです。「信越自然郷ガストロノミーツーリズム」とは、食べながら、飲みながらそこにある風土や文化を知り、それを楽しむという新しい旅行形態のことで、これを推進するため月に一度話し合い、企画を考えています。

こうした取り組みをとおして、9市町村のそれぞれが持つ「食文化」を次世代へ継承できればと考えています。また、前職の旅行会社での経験を活かし、「食」の魅力で多くの方が信越自然郷に行ってみたいと思うような仕組みづくりができたらいいなと考えています。

今回で、3回目の企画となる「おごっつぉガーデン」を7月15日（月・祝）に野尻湖畔にある舟小屋というレストランで行います。ブルーベリーの収穫体験も行います。是非ご参加ください。詳しくは、信州いいやま観光局のホームページをご覧ください。

美術館情報

常設展示からこの一点

飯山市静間出身で東京都在住の美術家・猪瀬清四朗さん（1937～、国画会会員）は人物像を得意とする彫刻家です。写真は、作家が30歳代後半のときの作品ですが、確かな骨格と関節の自然な動きなど、バランスの取れた一作です。（8月中頃まで2階ギャラリーで展示）

【お問合わせ】飯山市美術館☎62-1501

▲「髪を整える」1975年　猪瀬清四朗

編集後記

取材で、電動アシスト付き自転車「イーバイク」を試乗しました。涼しい顔をして坂を登れるのが快感でした。すべてアシストするわけではないので、ほどよい運動にもなります。アクティビティセンターによると、アシストをしながら飯山駅から斑尾、野尻湖を経由しても十分帰ってこれるそうです。また、ここでは、登山用品の貸し出しも行っており、学校登山の時期になると雨具やリュック、シューズなどの需要もあるそうです。　久保田

わが家の人気者

髙橋　桜ちゃん

常盤地区　4歳1カ月

お歌が好きな桜ちゃん。お気に入りはNHKの2020応援プロジェクトの「パプリカ」です。元気よくダンスと歌を披露してくれました。

昨年5月から飯山に住んでいる桜ちゃん。この冬の雪について聞くと、「めっちゃおうちに雪があった」と楽しそうに話します。雪だるまを作ったり、雪合戦をしたそうです。桜ちゃんは、「キュッキュ、エイ！」と雪玉を投げる真似をして、その時の様子を教えてくれました。

桜のように誰にでも好かれる子に育ってほしいというのが、ご両親の願いです。（幸秀さん、由美さんの長女）

このコーナーに出てみませんか？

「わが家の人気者」に登場していただける2～4歳ぐらいのお子さんを募集しています。出演していただいた方には写真をプレゼント。市役所 事業戦略室 情報政策係までご連絡を！（☎62-3111 内線387）