

飯山市 口腔内疾患検診 をご利用ください

歯の喪失原因となるむし歯や歯周病などの口腔内疾患の早期発見・早期治療することにより、健康寿命を延伸するため、昨年から対象を絞り、自己負担なしで、検診を受けることができます。

■対象者

年度末現在の年齢が、40歳、50歳、60歳、70歳の方

■検診受診回数

対象者1人につき年1回とする

■検診期間

7月1日～12月25日

■ご案内通知

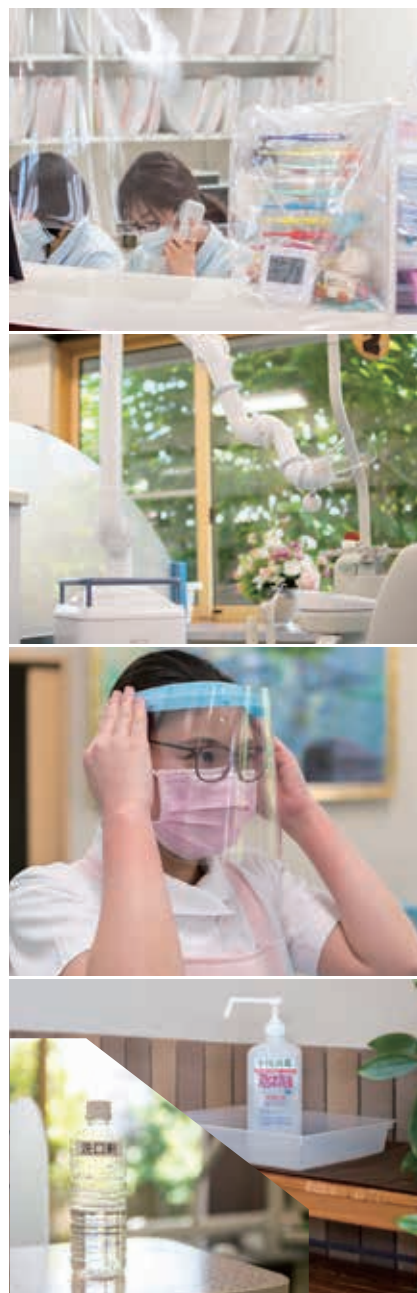
対象者にはあらかじめ個別に口腔内疾患検診受診券を交付し通知します

■受診方法

かかりつけの歯科医院へ電話でご予約いただき、受診した際に、対象者に郵送する口腔内疾患検診受診券を提出してください

■お問い合わせ

飯山市役所 保健福祉課 健康増進係
☎ 62-3111（内線 182）



特集

歯と口の健康



歯は一生の宝物

「歯は一生の宝物だぞ」と言われ育ってきた方も多いかと思いますが、歯を失ってからわかるありがたみ。

失う原因は、むし歯や歯周病などさまざまです。口は、健康の玄関とも言われ、全身の健康にも結びついているといえます。

健康で楽しく生活できるために、歯と口の健康について特集します。

歯の定期検診 受けていますか

虫歯や歯周病は、無症状で進行します。飯水歯科医師会では、痛みなど症状が出てからではなく、症状が出る前に予防として定期的な検診を勧めています。

飯山市では、対象者に自己負担なく歯の定期検診が受けられる制度「飯山市口腔内疾患検診（3ページ左上参照）制度」があります。これを機会

にぜひ、歯の定期検診を受けましょう。

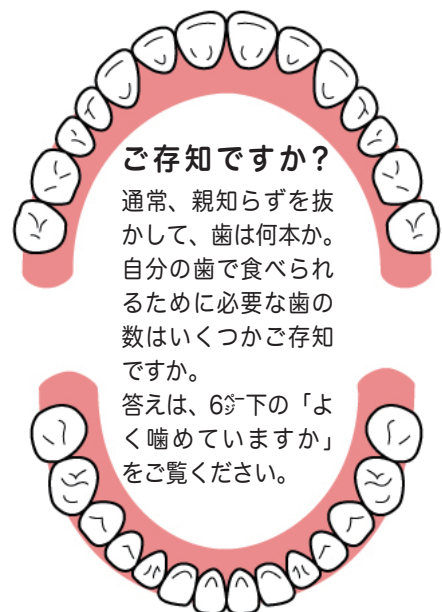
安心して お越しくください

新型コロナウイルス感染症対策として、少しでもリスクを減らせるよう、それぞれの歯科医院では、フェイスマスクの使用、消毒液の設置等を行っています。「痛みをこらえて、通院を先送りしている方」が一番心配だと飯水歯科医師会では危惧しています。ご自身の歯の健康を守るためにも我慢せず、かかりつけの歯科医院へお出かけください。

なお、発熱、のどの痛みなどの風邪症状がある場合は、症状が改善してからお越しくください。

ご存知ですか？

通常、親知らずを抜かして、歯は何本か。自分の歯で食べられるために必要な歯の数はいくつかご存知ですか。
答えは、6歳下の「よく噛めていますか」をご覧ください。



Prevention Treatment

守りましょう自分の歯 日々の口腔ケアを見直してみませんか？



正しい知識と方法

歯磨きで大切なことは、

健康でいるために
私たち歯科衛生士は、歯石の除去や口腔ケアのアドバイスを行っています。
来院される方は、口腔内のさまざまな悩みをかかえ訪れます。大変な思いをして治療し、一度治した歯でも、うまくケアできないと再びむし歯になったり、歯周病が進行するなど治療しなくてはなりません。口腔内疾患予防のために、歯磨きなどをする日々のケアがとても大切です。

口腔と全身の関係
口の中には、「口腔細菌プラーク（歯垢）」をしっかりと落とすことです。回数は、原則1日3回で、中でも夜の歯磨きが重要です。
口腔内の形状や症状などにより、方法は人それぞれで、その人に合った磨き方が必要です。
基本は、歯ブラシによる歯磨きですが、全てのプラークを落とすことは困難です。歯と歯の間に残ったプラークは、デンタルフロス、歯間ブラシなどを併用していただくより効果があります。個々により状況が異なるため、詳しくは、かかりつけ歯科医のアドバイスを受けていただくことをお勧めします。

まずは検診を

最近は検診で来院され

このほか、歯磨剤、洗口剤、フッ化物等さまざまなありますが、これらに過信せず使用されることをお勧めします。

また、これからの季節、アイスクリームや熱中症対策としてスポーツドリンク、炭酸飲料などの甘味料を含んだものを口にする機会が増えますが、むし歯・歯周病のリスクを下げるためにもお茶やお水などの飲み物を併用していただくと口腔内疾患予防につながります。

また、新型コロナウイルス感染症に関して、歯科医院において、さまざまな感染症対策をとっています。治療が手遅れにならないように、早めの受診をお勧めします。歯と口の健康について、お困りのことがありましたら、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

歯と口の健康への意識 どれだけ鏡で口の中を見るかが大切です



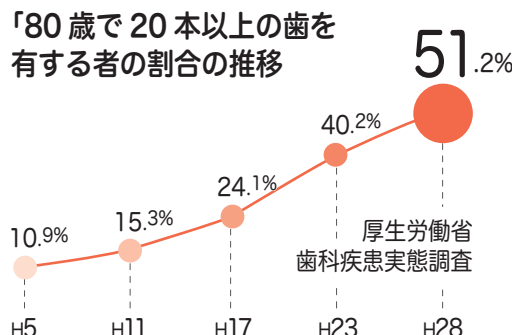
歯と口の健康

最近の健康志向の高まりとともに、予防的に歯科を受診される方も増えてきました。その結果、着実に残る歯も増えてきています。平成元年にスタートした8020運動の実態調査では、80歳で20本以上の歯を有する人の割合が、運動開始前の昭和62年が7%程度なのに対して、平成28年では51.2%の方が目的を達成しています。正しい知識と、習慣を身につけることで歯を多く残すことにつながるのです。

国や歯科医師会などは、毎年6月4日「6（ム）4

口の中には、「口腔細菌

叢」といわれる多種類の細菌群（集団）があります。むし歯・歯周病は、口腔細菌叢の中の一部原因菌によって引き起こされる感染症です。
予防とはこれら細菌群の数を減らすことにより、むし歯・歯周病のリスクを減らすことです。
そのためには、ご自分の歯に興味を持ち状況を知り、自分に合った予防を身に着けることが必要です。まずは、洗面台の鏡で自分のお口の中をよく見てみましょう。それがお口の健康への第一歩です。
また、お口の健康は全身の健康につながっています。



最近、歯科医院から足が遠のいている方は、ご家族で歯科医院を訪れてみてはいかがでしょうか。

口腔内の清掃不良により、誤嚥性肺炎のリスクは高くなります。また、最近では、歯周病と糖尿病・心臓血管系疾患・低体重児出産の関係や歯の数と認知症の関係などが報告されています。

より多くの歯を残し、お口の健康や全身の健康を保つためには、ご自分の歯に関心を持ち乳幼児から高齢期までのライフステージに合わせて生涯を通じて切れ目のないケアが必要になってきます。



歯科衛生士
小林 真由美 さん
Mayumi Kobayashi



飯水歯科医師会 地域保健担当理事
栗山 祐典 先生
Yusuke Kuriyama





お子さんの 歯磨き苦労していませんか

歯磨きを嫌がる理由には、「口の中に何かが入ってくるのが気持ち悪い」「歯磨きに嫌な思い出がある」などがあるといわれています。

仕上げ磨きをするときに、力を入れすぎていませんか。お母さんだけでなく、お父さんも注意が必要です。小さなときに痛い思いをしてしまった記憶などがあると嫌がる子も多いようです。「きれいな歯だね!」「ぴかぴかになったよ!」など声をかけながら優しく歯磨きしてあげましょう。

子育てに関して、何かお困りのことがありましたら飯山市子育て支援センター「あいえーる」 ☎ 62-3111 (内線 174) にご連絡ください。



1～2歳でむし歯になりやすいのは上の「前歯」です。ここは敏感なため、唇をめくって優しく磨いてあげてください。

特に、上の歯の真ん中にある唇と歯ぐきを繋ぐヒダ（上唇小帯）を指で押さえて歯ブラシが引っ掛からないように前歯を磨いてください。



3～5歳でむし歯になりやすいのは、「奥歯」です。奥歯の生え始めのころは、歯の噛み合わせる表面から歯と歯が隣り合っている隣接面がむし歯になりやすいです。

指で頬を上手によけ、歯ブラシの動きを確認しながら、奥歯を磨きましょう。



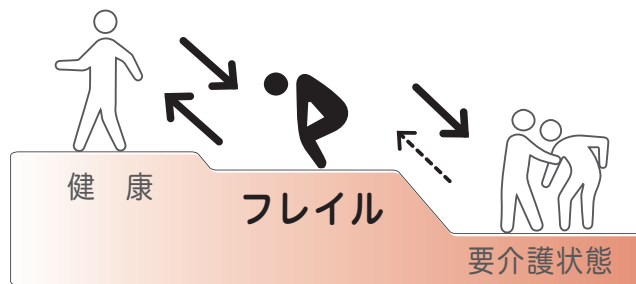
口の中が見えないと歯ブラシの動きがあてずっぽうになり、嫌がられやすいです。ご注意ください。



フレイル（虚弱）って何？

高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えたりすること（オーラルフレイル）から始まります。

大事なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うこと。そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



栄養（食事の改善）

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

フレイル
予防

身体活動

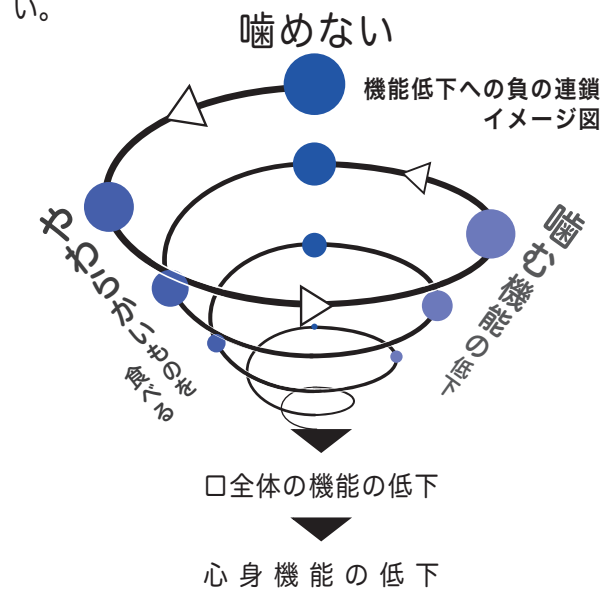
ウォーキング・ストレッチなどは筋力の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加

趣味・ボランティア・就労などで外出することは有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

オーラルフレイルって何？

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。詳しくはかかりつけ歯科医にご相談ください。



オーラルフレイル 予防

- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- 2 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう。
- 3 バランスのとれた食事をとりましょう。

皆さん、知ってますか？ 長野県民 よい歯のコンクール



長野県と長野県歯科医師会では、歯の健康の重要性を啓発し、県民の健康保持・増進を目的に、歯と口腔の健康管理に努力してきた親子・高齢者を募り、優秀な方を表彰しています。今から歯と口の健康管理を見直していただき、来年エントリーしてみたいかがでしょうか。詳しくは、長野県健康福祉部保健・疾病対策課 ☎ 026-235-7170 までお問い合わせください。

■募集期間

毎年4月1日から5月中旬（予定）
（本年度新型コロナウイルスの影響により中止）

■部 門

- 親と子の部 3歳児歯科健康診査を受診した幼児とその親
- 8020の部 80歳以上で20本以上自分の歯を有している方

皆さん、よく噛めていますか

8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動はご存知でしょうか。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。愛知県で行われた疫学調査の結果などを踏まえて、平成元年（1989年）に厚生省（当時）と日本歯科医師会が提唱して開始されました。通常親知らずを除いた歯の本数は、28本です。8020運動の「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。今までに行われた歯の本数と食品を噛む能力に関する調査によれば、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。右表は、平成28年歯科疾患実態調査における年齢別の1人平均現在歯数等です。皆さんの歯は全国平均に比べていかがでしょうか。

年齢階級(歳)	歯の総数	失った歯(本) [28本-総数]
40～44	28.0	0.0
45～49	27.6	0.4
50～54	26.4	1.6
55～59	25.3	2.7
60～64	23.9	4.1
65～69	21.6	6.4
70～74	19.7	8.3
75～79	18.0	10.0
80～84	15.3	12.7
85～	10.7	17.3

7月1日からレジ袋有料化が始まります

市民環境課 生活環境係 ☎ 62-3111 内線 191
レジ袋有料化に関する問い合わせ ◇消費者向け ☎ 0570-080180 ◇事業者向け ☎ 0570-000930



皆さんはエコバック使っていますか。
できることから
プラスチックを賢く使う工夫
をお願いします。

プラスチックは、成形しやすく、軽くて丈夫で密閉性も高いため、製品の軽量化や食品ロスの削減など、あらゆる分野で私たちの生活に貢献しています。一方で、廃棄物・資源制約、海洋プラスチックごみ、地球温暖化などの課題もあります。私たちは、プラスチックの過剰な使用を抑制し、賢く利用していく必要があります。

このような状況を踏まえ、普段何気なくもらっているレジ袋が本当に必要かを考えていただくことを目的として、7月1日より、全国でプラスチック製買物袋、いわゆるレジ袋が有料化されます。

レジ袋有料化をきっかけに自身のライフスタイルを見つめ直し、エコバッグを持ち歩く、使い捨てスプーンが不要であればもらわないなど、できることからプラスチックを賢く使う工夫をしてみましょう。



QRコードで
ホームページ
をチェック！

令和元年東日本台風（台風第19号）により被災された皆さまへ

「応急修理制度」「公費解体制度」

移住定住推進課 ☎ 62-3111 内線 251・258

受付期間は6月30日（火）までとなっております。申請を予定されている方はお急ぎください。また、制度のご質問やご相談も受け付けておりますのでお問い合わせください。なお、同一建物の応急修理制度と公費解体制度の併用はできませんのでご了承ください。

この制度の受付は、
6月30日までです。
お急ぎください！



被災家屋の 応急修理制度

■対象

令和元年10月の台風第19号で被災した住宅のうち、次のすべての要件を満たす方

- ①住宅が半壊、大規模半壊、一部損壊（準半壊）の被害を受けている方
- ②応急修理を行った後、当該住宅で生活する方（当該住宅で日常生活をされていた方が対象）
- ③災害救助法に基づく応急仮設住宅等を利用しない方、利用していない方
- ④自らの資力では応急修理をすることができない方（大規模半壊は除く）

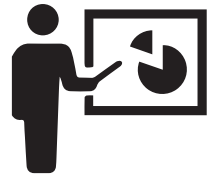
被災家屋の 公費解体制度

■対象

令和元年10月の台風第19号で被災した半壊以上の家屋、半壊以上相当の倉庫等で所有者からの申請があった建物。市が被災家屋等の解体・撤去を行う公費解体と、すでに（令和2年3月31日までに契約済）所有者が自主的に解体した被災家屋等についても、必要と認められる経費については市が償還を行います。

■対象とならない解体・撤去物

建築物の一部のみの解体、地下室、地下貯蔵庫などの地下埋設物、アスファルト舗装・砂利などの敷設物、ブロック塀、よう壁、庭木、庭石など（詳細はお問い合わせください）



令和元年度 飯山市下半期 財政事情

市では年2回、財政の執行状況等を公表しています。今回は令和元年度における令和2年3月末日の状況です。なお、詳細なデータは飯山市ホームページをご覧ください。



QR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 168 億 8498 万円（前年度繰越明許分含）

収入済額 131 億 1,908 万円（収入率 77.7%）

収入内容	予算額	収入済額	収入率
地方交付税	50 億 493 万円	53 億 8,435 万円	107.6%
市 税	24 億円	24 億 9,327 万円	103.9%
市 債	23 億 1,700 万円	4 億 1,560 万円	17.9%
国庫支出金	12 億 2,611 万円	7 億 9,615 万円	64.9%
寄 附 金	12 億 9,086 万円	12 億 913 万円	93.7%
県 支 出 金	7 億 3,500 万円	4 億 5,459 万円	61.8%
そ の 他	39 億 1,108 万円	23 億 6,599 万円	60.5%

支出済額 112 億 4,611 万円（執行率 66.6%）

支出内容	予算額	支出済額	執行率
総 務 費	37 億 9,185 万円	17 億 880 万円	45.1%
民 生 費	33 億 5,950 万円	26 億 6,696 万円	79.4%
土 木 費	24 億 9,763 万円	12 億 6,746 万円	50.7%
教 育 費	16 億 4,920 万円	13 億 2,934 万円	80.6%
公 債 費	13 億 8,935 万円	13 億 8,340 万円	99.6%
商 工 費	10 億 4,755 万円	8 億 7,897 万円	83.9%
衛 生 費	10 億 5,043 万円	8 億 2,984 万円	79.0%
農林水産業費	6 億 2,618 万円	3 億 6,100 万円	57.7%
そ の 他	14 億 7,329 万円	8 億 2,034 万円	55.7%

▼特別会計

収入済額 59 億 7,589 万円（収入率 77.4%）

支出済額 67 億 9,354 万円（執行率 88.0%）

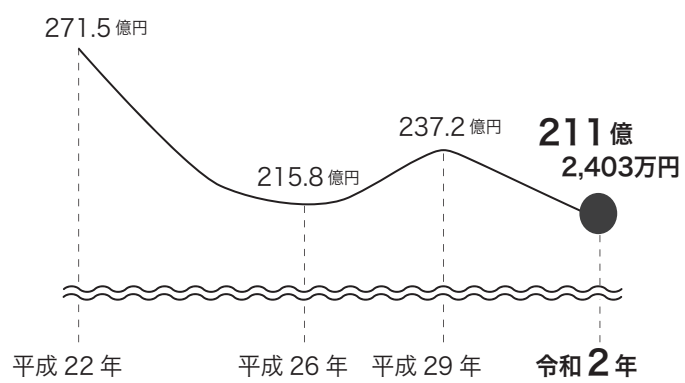
特別会計名	予算現額	収入済額 支出済額	収入率 執行率
公 共 下 水 道 事 業	11 億 1,452 万円	3 億 8,047 万円 7 億 8,566 万円	34.1% 70.5%
国民健康保険	24 億 5,096 万円	22 億 8,031 万円 23 億 159 万円	93.0% 93.9%
特定環境保全 公 共 下 水 道	3 億 9,819 万円	1 億 9,290 万円 3 億 3,726 万円	48.4% 84.7%
福 祉 企 業 セ ン タ ー	4,448 万円	3,304 万円 3,787 万円	74.3% 85.2%
簡 易 水 道	2,199 万円	2,385 万円 850 万円	108.5% 38.7%
農 業 集 落 排 水 事 業	3 億 320 万円	8,936 万円 2 億 7,494 万円	29.5% 90.7%
介 護 保 険	28 億 2,516 万円	24 億 4,986 万円 25 億 7,466 万円	86.7% 91.1%
ケ ー ブ ル テ レ ビ 事 業	2 億 4,758 万円	2 億 3,846 万円 1 億 9,018 万円	96.3% 76.8%
後 期 高 齢 者 医 療	2 億 5,664 万円	2 億 5,723 万円 2 億 2,891 万円	100.2% 89.2%
駐 車 場 事 業	5,643 万円	3,041 万円 5,397 万円	53.9% 95.6%

長期借入金

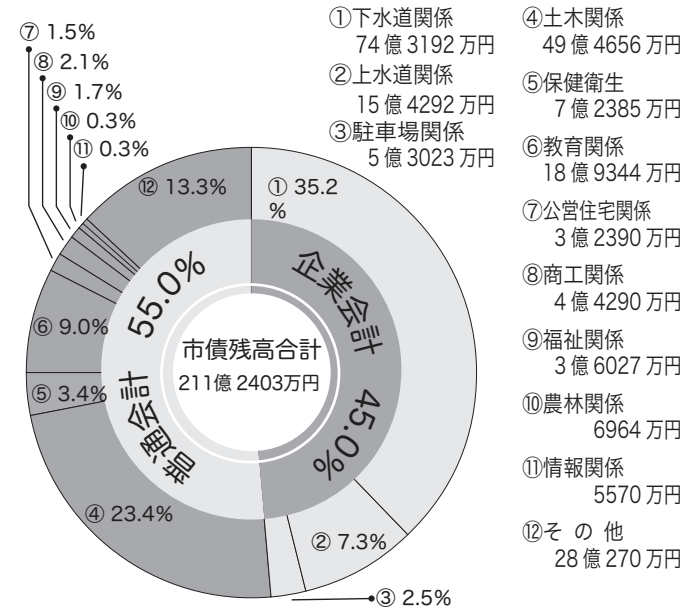
市債残高合計 211 億 2,403 万円

企業会計 95 億 507 万円
普通会計 116 億 1,896 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2年3月末）





コロナに負けない
For a future smile

新型コロナウイルス

感染症関連のお知らせ

お知らせ Pickup



国の「持続化給付金」申請サポート会場（飯山会場）開設

新型コロナウイルスの影響で業績が大きく悪化した事業者に対する国（経済産業省）の「持続化給付金」の申請はインターネットのみでの受付となっていますが、インターネットでの操作が困難な方向けの「申請サポート会場」が国により飯山市内に開設されましたのでご活用ください。

なお、このサポート会場での相談は新型コロナウイルス感染防止の観点から完全予約制となりますので、下記により事前にご予約のうえ来場をお願いします（事前予約なしで来場された場合は相談が受けられませんのでご注意ください）

■開設場所

飯山商工会議所 2 階講堂、研修室
（飯山市大字飯山2239-1）

■開設期間

7 月末まで（延長される場合あり）
【平日、土日祝日ともに午前 9 時～午後 5 時まで】

■予約方法

下記の①から③いずれかの方法で来場日時を予約ください。

①電話予約（オペレーター対応）

0570-077-866
【平日、土日祝日とも午前 9 時 00 分～午後 6 時 00 分】

②電話予約（自動音声ガイダンス）

0120-835-130
【平日、土日祝日とも 24 時間】
※予約に必要となる飯山会場の番号は「2005」です

③インターネットによる予約

経済産業省の「持続化給付金」ホームページから申し込みください。
ホームページ URL
<https://www.jizokuka-kyufu.jp/>



QR コードで
ホームページ
をチェック！

国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険保険料（税）の減免があります【要件あり】

新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った場合や、事業収入等の減少が見込まれる場合に、申請に基づき国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の減免が受けられる場合があります。

■減免となる納期

令和元年度分および令和 2 年度分の保険料（税）のうち、令和 2 年 2 月 1 日から令和 3 年 3 月 31 日までの間に普通徴収の納期限（特別徴収の場合は、特別徴収対象年金給付の支払日）が設定されているもの。

■対象（要件）・申請方法

減免を受けるための要件や申請方法など、詳しくは担当部署にお問い合わせください。

■お問い合わせ

飯山市役所 ☎ 62-3111
○国民健康保険税
税務課 市民税係（内線 161）
○後期高齢者医療保険料
市民環境課 国保年金係（内線 153）
○介護保険料
保健福祉課 高齢者介護保険係（内線 184・185）

新型コロナウイルス支援制度ガイドブック（第 3 版）

国、県、市等における支援制度をまとめたガイドブックを作成しています。

詳しくは、飯山市役所ホームページからガイドブックをご覧いただくか、飯山市役所 ☎ 62-3111 までお問い合わせください。



QR コードで
ホームページ
をチェック！

信州版「新たな日常のすゝめ」【長野県】

詳しくは長野県のホームページの「長野県における緊急事態措置等」をご覧ください。



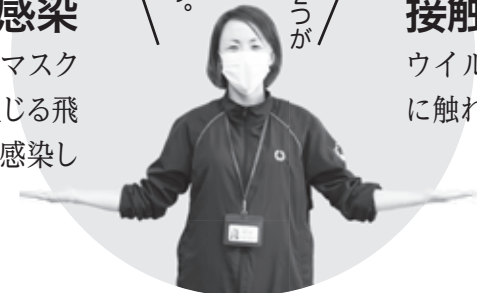
QR コードで
ホームページ
をチェック！

飛沫感染

咳・くしゃみや、2m 以内でマスクをせずに会話を行うことで生じる飛沫が目・鼻・口に入ること感染します。

接触感染

ウイルスがついた手で目・鼻・口に触れることで感染します。



県民の皆さまへ

感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう。

■感染防止の「3つの基本」を徹底しましょう。

- ・身体的距離の確保
- ・人ごみの中でのマスク着用
- ・手洗い

■「3つの密」(密閉、密集、密接)を回避しましょう。

■毎日の健康チェックを欠かさずに行いましょう。
風邪症状があるときは、外出を避け、症状が長引くときや息苦しさや高熱などの強い症状があるときは、かかりつけ医や保健所に相談しましょう。

『総合窓口相談』

飯山市では、『総合窓口相談』を実施しています。新型コロナウイルス感染症に関してご相談等ありましたら、市役所 1 階 6 番窓口（保健福祉課社会福祉係）までお越しいただくか、電話 62-3111（内線 188）までお問い合わせください。



新型コロナ対策推進宣言

感染症対策に取り組む事業者の皆さまへ

「新型コロナ対策推進宣言」で安心なお店づくりと PR を進めましょう！



「新型コロナ対策推進宣言」は、新型コロナウイルスの感染防止策を検討・実施する事業者の活動を応援するために創設された制度です。

あなたのお店・事務所の安全対策をお客さまにアピールし、お客さまに安心とサービスを提供しましょう！長野県のホームページで、概要の確認およびステッカー・ポスターのダウンロードができます。ぜひご活用ください。



QR コードで
ホームページ
をチェック！

城山雨水排水ポンプ場 復旧工事完了

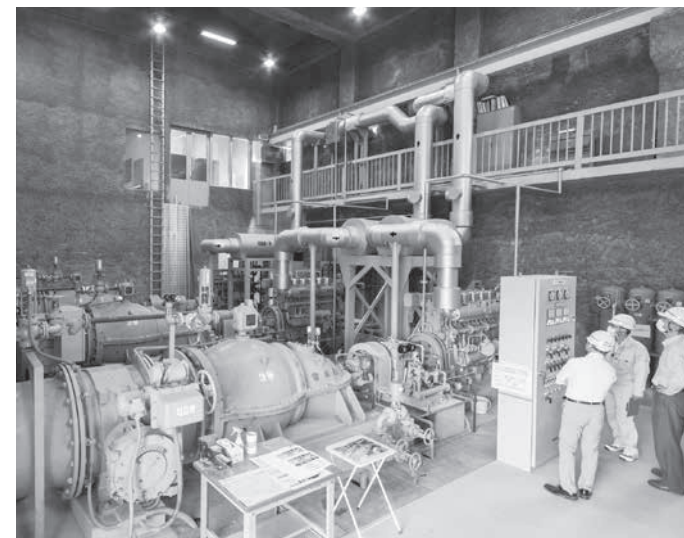
昨年の令和元年東日本台風災害により、被災した「城山雨水排水ポンプ場」の復旧工事が完了し、5月28日に起動訓練が行われました。

被災当時は、市街地北部を流れる一級河川皿川のはん濫により、城山雨水排水ポンプ場は、約80センチ浸水し、ポンプ機械設備および電気設備が水没しました。

復旧工事の総額は、約1億6千万円で、機械設備は、

真空ポンプ、空気圧縮機、燃料移送ポンプ、排気管などを交換し、電気設備は、水没した電気部品を交換しました。また、エンジンとポンプは3基とも修理を行いました。復旧したポンプの排水能力は、以前と同様で、3基併せて毎分330立方メートルです。

訓練では、実際に水を貯めて排水しました。市では、月1回訓練を行い、災害に備えています。



▲復旧したポンプ室内部



◀飯山小学校の東にある城山雨水排水ポンプ場外観

いいやま灯籠まつり、北信州ハーフ・うまいもの市 中止



今年予定していた「いいやま灯籠まつり」「信越自然郷 北信州ハーフマラソン大会」「うまいもの市」について、それぞれの実行委員会でも中止が決まりました。

いいやま灯籠まつりは、保育園・小学校・中学校・高等学校等、さまざまな団体の皆さまにご協力いただいて作り上げているイベントであり、現時点で新型コロナウイルス感染症の終息の目処が立っておらず、準

備期間も含めてさまざまな集団感染リスクが想定されることから中止となりました。

信越自然郷 第8回北信州ハーフマラソン大会についても同様、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を完全に回避することは困難であり、参加ランナー、大会にご協力いただく皆さまの健康と安全を最優先に考え、中止することとなりました。

新型コロナウイルス影響で商工会議所が要望

5月25日に、商工会議所伊東博幸会頭が、足立市長に「新型コロナウイルス感染症拡大の影響に伴う中小商工業者への市独自給付金に関する要望書」を足立市長に手渡しました。

要望では、現在宿泊事業者と飲食事業者へ飯山市独自に交付している給付金について、影響を受けたすべての中小商工業者を対象に交付すること。また、申請にあたっては事務手続きを

簡素化する旨の要望を足立市長に伝えました。

足立市長は、「現在も観光客が来れない状況。国の支援策をフルに活用いただきたい。市としても、中小商工業者を対象にできるような6月定例会で予算を計上していきたい。また、申請事務手続きについても、簡潔にできるよう努力したい。」と要望に応えました。



伊東会頭が要望書を読み上げ、足立市長に手渡しました

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）」を開催します。

国の伝統的工芸品「内山紙」の技術を継承し、後継者を指す意欲をお持ちの方の本格的な講座です。今年度は内容をリニューアルし、「楮（こうぞ）」の栽培から、皮はぎ、雪さらしなどの原材料製造と紙すきを学びます。申し込み方法等の詳細は、飯山市ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。

■開催日

令和2年7月から令和3年2月までの月曜日（原則）楮栽培から原材料製造7回、紙すき11回の全18回

■時間

午後1時から午後4時まで（原則）

■会場

（有）阿部製紙

■募集人数

6名（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

伝統工芸士 阿部一義氏

伝統工芸士 阿部拓也氏

■申込期限 7月1日（水）

福祉医療費受給者証の更新手続きは郵送となります

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りする場合などに、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、郵送にてご返送ください。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。

※コロナウイルス感染拡大防止のため市役所での一斉更新会場は開設せず、原則、郵送での受付とさせていただきますので、ご了承ください。

■対象者

母子家庭・父子家庭・障がいのある方

■手続き方法

郵送された通知をご確認いただき、必要な方は、同封の返信用封筒に必要書類を入れ、切手を貼り、郵送をお願いします。

ふるさと納税（悠久のふるさと飯山応援金）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。受付は随時行っています。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。

■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り、地域産業の振興につながる要素を持つ物品又は役務等
 - ②総務省の地場産品基準に適合する物品又は役務等（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、市内で提供されるサービス等）
 - ③品質や数量を安定して供給できる物品又は役務等（期間や数量を限定することも可）

■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・役務を行っていること、または行えること
 - ②市内の圃場、工場、施設等で生産・製造・加工・役務を行っていること
 - ③返礼品の発送、役務の提供を自ら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等でないこと

高齢者活躍人材確保育成事業

新たな仕事にチャレンジ

講座・セミナー参加者募集中

■対象 飯山市及び木島平村にお住いの概ね60歳以上の方・シルバー会員で、新たな仕事にチャレンジしたい方

公益社団法人

■申込 飯山地域シルバー人材センター ☎63-2915

◆大切な庭木の手入れ - 樹種毎の4回シリーズ -
7/7（火）10（金）15（水）17（金）9：00～正午（定員15・お切6/26）
講師：シルバー会員 庭木整姿班長 山田 幸雄氏

◆お掃除の仕方とさわやか健康セミナー
8/21（金）13：30～16：00（定員30・お切8/7）
講師：サニクリーン長野・市健康運動指導士

◆これでバッチリ！お家の障子貼り
9/10（木）9：00～正午（定員15・お切8/31）
講師：シルバー会員 佐藤 茂雄氏

定員になり次第締め切ります。

※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。

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
☎ 026-226-5320
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

① 昭和19年4月1日から昭和20年3月31日生まれの被保険者

② 昭和15年4月1日から昭和19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、かつ令和元年度に歯科医療の受診がなかった方

■健診期間

7月1日から12月30日まで（新型コロナウイルス感染症の影響により、期間を変更する場合があります）

■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・被保険者証・お薬手帳（お薬手帳が無い場合不要）

飯山市総合戦略（案）に対する意見を募集します

企画財政課 企画調整係
☎ 内線 391

市では、地方創生を推進するため、第2期飯山市総合戦略の策定を各関係団体で構成する地方創生総合戦略会議を中心に進めております。

この計画は、6月末の策定を目指しており、この度、案がまとまりましたので、パブリックコメントを実施いたします。ご意見等がありましたら、6月21日（日）までにお寄せください。

なお、会議の状況なども飯山市ホームページからご覧いただけます。意見の提出方法等、詳しくは、飯山市ホームページの『第2期飯山市総合戦略（案）に対する意見募集』をご覧ください。

障害者就労施設からの

調達方針を作成しました

保健福祉課 障がい福祉係
☎ 内線 177

市では、平成25年4月に施行された障害者優先調達推進法に基づき、令和2年度の障害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。

障害者優先調達推進法は、障がい者の経済面での自立を進めるため、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しようというものです。昨年度は清掃業務委託で45万円、その他業務・物品購入等で132万円、合計177万円の調達実績となりました。令和2年度度調達方針は、障がい者就労施設等から昨年度実績を上回る物品・役務の調達を進めることを目標としました。

「ふつくら工房ふるさと」等の市内施設では、パン、薪、雑巾等の製作・販売のほか、施設清掃、草取り、郵便物の封入等の作業も行っており、障がいのある人たちがその特性や能力に応じて働いています。市の発注により少しでも働く機会が増えるよう取り組んでいます。

「サマージャンボ」

7月14日（火）から発売

公益財団法人
長野県市町村振興協会
☎ 026-234-3611

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。宝くじの収益金は、市町村の明るくすまよいまちづくりに使われます。

【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×21本
《前後賞各》1億円×42本
※当せん本数は発売総額630億円・21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1千万円
《1等》1千万円×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

7月14日（火）～8月14日（金）

■抽せん日

8月21日（金）

※ 昨年のサマージャンボ宝くじ、サマージャンボミニの時刻（令和2年8月18日（火））が迫っておりますのでお忘れなく。

消防職を募集します

岳北広域行政組合（岳北消防本部） 総務課 ☎ 62-0119

【募集職種および人数】

初級（消防職）・若干名

【受験資格】

令和2年7月1日現在、飯山市・木島平村・野沢温泉村・栄村に住民登録があり居住している方。または家族が上記市村に居住しており、採用後は住所登録し、居住する方（通学等のため市外に居住している方を含む）で次の①、②いずれかに該当する方
① 高校卒業もしくは卒業見込みの方、またはこれと同等と認められる方（H7.4.2～H15.4.1生）
② 消防職員の経験がある方、または救急救命士の資格取得者（H5.4.2～H13.4.1生）
※ この他受験できない要件あり

【1次試験の日時】（会場：岳北消防本部 飯山消防署）
9月20日（日）（受付：午前9時30分～）

【1次試験内容】

教養、作文、消防適性検査

【受験申し込み】

受験申込書（岳北消防本部のホームページからもダウンロード可）に必要事項を記入し、必要書類を添えて飯山消防署、野沢分署、栄分署にお持ちいただくか、郵送してください。

【申込受付期間】

7月27日（月）～8月17日（月）
（郵送の場合は8月17日までの消印有効）

飯山市民プールオープン

7/18（土）13:00～



スポーツ推進室 スポーツ推進係 ☎ 内線 353

■期 間

7月18日（土）～8月23日（日）
7月18日および8月23日は入場無料

■営業時間

10:00～15:30（時短営業）

■定休日

7月22日（水）、29日（水）、8月5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。新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。また、感染が拡大する恐れがある場合は、閉鎖する場合がありますので、あらかじめご承知おきください。

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。

飯山市新防災行政無線システム

6月から

新しい戸別受信機を配布してます

危機管理防災課 防災消防係 ☎ 62-3111 内線 371

新防災行政無線システムの新しい戸別受信機の配布を全地区とも6月から開始しています。



■市内の電気店が6月から順次配布（貸与）

飯山市にある電気店（㈲越後屋電器商会、㈲大口電機、小林電気㈱、㈲信越電機、㈲高澤、高津電気工事㈱、㈲ヒシヤ電化センター、森電器商会、協立電機㈱、千曲電気設備㈱）が、各世帯を訪れ戸別受信機を配布（貸与）します。

▼古い戸別受信機を回収します。

▼電波状況を調べ、必要に応じて外部アンテナの取り付けを行います。

▼工事が完了した際に、確認書へのサイン、捺印等をいただきます。

▼不在の場合には、不在票をお配りします。不在票に書かれた連絡先に連絡をお願いします。

■屋外スピーカーの試験放送を行います

各地区活性化センターなど計12カ所に設置した屋外スピーカーの試験放送を6/22～6/24の予定で行います。大きな音が出ますがご理解をお願いします。

農業用

廃プラスチック類を回収します

J A ながの みゆき資材センター ☎ 62-6010
農林課 農業振興係 ☎ 内線 264

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。処分する場合は、この機会の活用をお願いします。

■日時 7月11日（土）午前8時30分～午前11時

■場所 J A 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（2カ所に押印）、負担金

※ 委任状等：各JAアグリサポート、農林課窓口にあります

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	68 円
農業用ハウスビニール類	68 円
その他フィルム類	68 円
きのこ空ビン	96 円
その他プラスチック類	100 円
農業空容器	188 円



いいひと はっけん # 163

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを 紹介します

常盤地区

清水 宏俊 さん

『早く仕事を覚え、
お客さまや会社の役に立てるよう
がんばりたい』



5 月1日に株式会社テレビ飯山に入社した清水さん。趣味は、いろいろなレシピを見ながら料理をすること、で、「食べてくれる家族がいるので作り甲斐があります。」と清水さん。

大学では、システム工学部に所属し、情報セキュリティの研究をしていました。卒業後、配電盤や操作盤などを作製する会社や金属加工等を行う会社に勤めるなど、社会人経験を経て、テレビ飯山に入社しました。「飯山に腰を据えて、大学での勉強を生かした仕事をしたい」と思い志望しました。」と振り返ります。

現在 i ネット飯山のネットワーク部に所属し、お客さまのところへ行き、インターネットのモデム交換やケーブルテレビのセットトップボックスの回収、ケーブルテレビやインターネットの不具合等の対応をしています。

覚えることが多く、今までとは異なり、お客さまと接する機会が多く、大変だという清水さん。「仕事を早く覚えて、自分の力で対応できるようになりたい。少しでも早く、お客さまや会社の役に立てるようがんばりたいです。」と抱負を語りました。



第169回 地震への備え

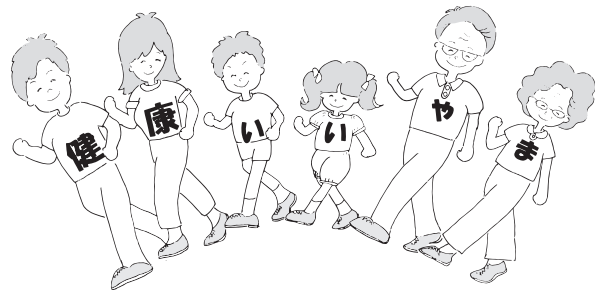
最近、長野県中部周辺や全国的に見ても地震が頻繁に発生しています。災害の種類によってはある程度予測のつくものもありますが、地震はある日突然やってきます。日頃からの準備がとて大切なため、次のことについて会社、学校、家庭などで確認をしておきましょう。

① 身の安全の備え

- ◆家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておく
- ・家具等の固定や避難に支障のないよう配置をしておく
- ◆けがの防災対策をしておく
- ・避難に備えてスニーカーやスリッパ、懐中電灯などをすぐに使える場所に置いておく。

② 初動対応の備え

- ◆消火の備えをしておく
- ・火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置きをしておく。
- ◆火災発生の早期発見と防止対策をしておく
- ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- ◆非常用品を備えておく
- ・非常用品は置く場所を決めて準備しておく。また、車載ジャッキなどの活用を考えておく。
- ◆確かな行動の備え
- ◆家族で話し合っておこう
- ・家族が離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- ◆地域の危険性を把握しておく
- ・地域の防災マップに加えて、わが家の防災マップを作っておく。
- ◆防災知識を身につけておく
- ・新聞、テレビ、ラジオやインターネット等から、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。
- ◆防災行動力を高めておく
- ・防災訓練へ積極的に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身につけておく。



『新しい生活様式』での 熱中症予防について

保健福祉課 健康増進係 ☎ 62-3111 内線 181



今年は、外出自粛で身体が暑さに慣れていないことや新型コロナウイルス感染予防のためマスクをすることで、体温温度の上昇や熱がこもりやすく、熱中症になりやすい環境となっています。そこで、例年より熱中症に気をつけなければなりません。

ポイント① 暑さを避ける

- ・感染予防のため換気扇や窓の開放で換気を保ち扇風機やエアコン等を利用し、室温をこまめに調整する。
- ・暑いときは、無理をせずに不要不急の外出を避ける。
- ・涼しい服装と、外出時には帽子や日傘を活用する。

ポイント② 適宜マスクを外す

- ・屋外で人と2m以上離れるときは、マスクを外す。
- ・マスクをしながらの、激しい運動や作業は避ける。
- ・気温や湿度が高い中でマスクをすると熱中症になりやすいので十分注意する。

ポイント③ 例年よりも水分補給を意識する

- ・マスクをすると加湿により、のどの渇きに気づきにくいので1日当たり1.2ℓ以上を目安にこまめに水分補給する。
- ・大量に汗をかいた時は、経口補水液などを飲む。

ポイント④ 日頃から体温測定と体調確認をする

- ・睡眠を良くとり体調不良の時は、熱中症になりやすいので無理をしない。



QRコードで
ホームページ
をチェック!



⑱ 〵(^o^)ノ チップパーティー 編

こんにちは、ポテチを食べ始めると手が止まらないリアンです。最近はSTAYHOMEしているので、いつもよりお菓子を食べるようになりました。特に日本のポテトチップスは種類と味がたくさんあって好きです!しかし、量はオーストラリアで売っている物の半分ぐらいしかないので、開けるとあっという間に消えてしまいます…。

今回は前回の続きで、私が好きな「ポテトチップス」の違いについて話したいと思います。「ポテトチップス」の英語は、同じ「Potato chips」ですが、実は国によって英語の呼び方が変わります。

例えば、オーストラリアと米国は「ポテトチップス」または略して「Chips チップス」と呼びますが、英国

では「Crisps クリスプス」と呼ぶらしいです。また、「フライドポテト」の呼び方も違いがあります。オーストラリアと英国では「Chips」ですが、米国ではフレンチフライを略して「Fries フライズ」と呼びます。おまけに、オーストラリアでは「Hot chips」とも呼びます。ここで、「呼び方が多すぎて覚えられないよ!」と思う方もいるかもしれませんが…日常的な英語は教科書よりもっとフレキシブルなので安心してください!もし困ったら私みたいに両方とも「Chips」と呼べば大丈夫です(笑)。

日本にも地域によって呼び方が違う物ありますか?ぜひQRコードを使って、私に教えてくださいね~。それではまた次回のコラムでお会いしましょう!