

第2期飯山市総合戦略 基本方針

次世代につなぐ活力あるいいやまづくり

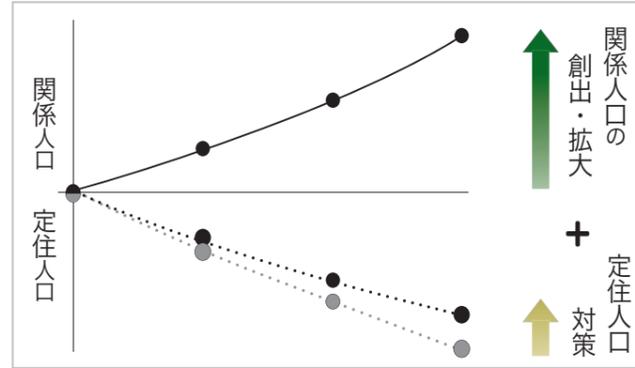
第2期飯山市総合戦略においては、国の方向性である「継続を力」に沿い、第1期飯山市総合戦略の4つの基本目標および施策の方向性を維持し、定住人口対策を行うとともに、関係人口の拡大・創出するための仕組みを構築します。地域課題の解決にあたっては、定住人口と関係人口の両輪で取り組みます。



定住人口

市民、関係団体等、飯山市に住まわれている方が、地域課題を自分事と捉え、課題解決に向けて自ら取り組む。

将来展望イメージ



関係人口

本市に継続的に関わる人・団体などを創出する「仕組み」を構築し、定住人口と共に地域課題に取り組む。



地域経済活性化
雇用創出

新たな人の流れと仕事の創出による活気あふれるまちづくりを進めます



若者定住
移住定住推進

結婚・出産等の希望をかなえ、若者の暮らしを支援するとともに、あらゆる世代の移住定住を推進します



子育て支援
次世代育成

子育て環境を更に充実し、次世代を担う子どもたちの成長を応援します



いつまでも
安心して暮らせる
地域づくり

いつまでも元気に暮らせる安心・安全な雪国の地域づくりを進めます

新たな視点

地域課題の解決や将来的な地方移住にもつながる「関係人口」の創出・拡大

企業や個人による地方への寄附・投資等を用いた地方への資金の流れの強化

情報通信技術など Society5.0 の実現に向けた「未来技術」の推進

地域経営の視点で地域をマネジメント

地方創生の基盤をなす人材に焦点を当て、その掘り起こしや、育成に関する取り組みを強化

地方公共団体が主体となる取り組みに加え、NPO などの地域づくりを担う組織や企業と連携

女性、高齢者、障がい者、外国人など誰もが居場所と役割を持ち活躍できる地域社会の実現

SDGs を原動力とした地方創生の推進



第2期
飯山市

総合戦略

4つの基本目標 + 新たな視点

次世代につなぐ活力ある
いいやまづくりを進めてまいります



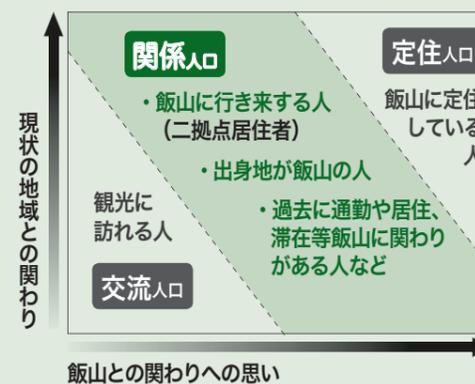
東京圏への人口の極集中と地方の空洞化、人口減少に歯止めをかけるため、平成26年11月に施行された「まち・ひと・しごと創生法」の制定を受けて、市では、平成27年10月に「飯山市総合戦略」を策定し、各種施策に取り組みできました。

第1期の検証を踏まえ、「継続を力」にし、現行の4つの基本目標を継続しつつ、「新たな視点」を取り入れるなど、より一層充実・強化を図る「第2期飯山市総合戦略」(計画期間 令和2年度～令和6年度の5カ年)を策定しました。

関係人口とは

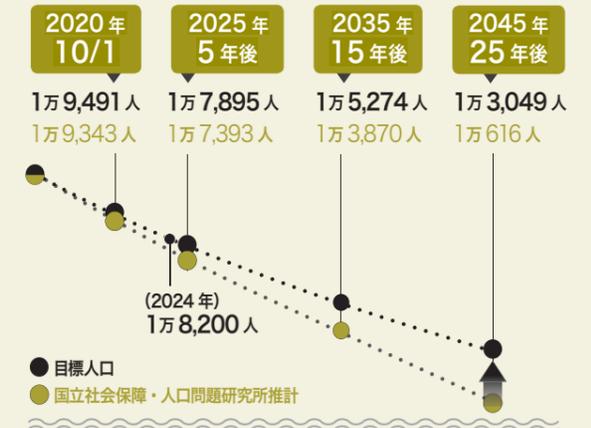
移住した「定住人口」でも観光に来た「交流人口」でもない「特定の地域に継続的に多様な形で関わる者」のことを示しています。

「関係人口」の対象者の捉え方にあたっては、本市の地域課題(特に経済対策と担い手の確保)を明確にし、対象となる関係人口や役割を定め、地域課題を共に解決する「仕組み」を構築し、関係人口の創出・拡大を図ります。



飯山市人口ビジョン

人口に関する市民の認識を共有し、今後目指すべき将来の方向と人口の将来展望を提示するものです。平成27年国勢調査人口を基礎とし、国立社会保障・人口問題研究所の推計値をベースに、合計特殊出生率、純移動率などの自然動態や社会動態に関するさまざまな施策に取り組むことにより、目標人口を定めました。



飯山市人口ビジョン目標 2045年 1万3,000人
第2期飯山市総合戦略最終年度目標人口 2024年 1万8,200人

#信越ペダル

SHINETSU PEDAL CYCLING&FOOD

【期間】11/1まで

STEP 1
信越エリアで撮影したあなたの自転車ストーリーをシェアしよう! 「#信越ペダル」と一緒に自転車に関するSNSを投稿していただいた方の中から抽選で毎月豪華賞品をプレゼント!

STEP 2
さらに自転車でキャンペーン参加店舗へ出かけ、お店の人に「自転車で来たよ!」と伝えると、もれなく全員にステッカーをプレゼント。
抽選で毎月5名さまに豪華賞品をプレゼント! 今月はコレ!

STEP 3
Wチャンス!ステッカーのQRコードからアンケートに回答すると、抽選で毎月10名さまにお食事や体験に利用できるクーポン券をプレゼント!

問 信越自然郷アクティビティセンター 62-7001

このお庭とあんみつ 新たな出会いかも!

Eバイクなら 小菅集落の激坂も 楽々登れます!

北竜湖

小菅山

カシャ

#信越ペダルを付けて フェイスブック、インスタなどのSNSで 自転車に関する写真とコメントを投稿! プレゼントが当たるのを待ちましょう

コロナに負けない!遊ぶなら屋内より屋外

信越自然郷を電動アシスト付き

自転車で行こう!



少し古いですが、1973年5月号のアメリカの科学雑誌サイエンティフィック・アメリカンに掲載された「自転車の発展とテクノロジー」によると、筆者のS.S. ウイルソンは、馬や魚(鮭)、ジェット機などの動く動物や機械の中で、自転車が一番効率がいいとまとめています。政府は、コロナ禍(か)での新しい生活様式の一つとして、自転車の活用を勧めています。飯山駅にある信越自然郷アクティビティセンターでは、電動アシスト付き自転車(Eバイク)のレンタルも行っています。脚力に自信のない方でも気軽に遠方へ出かけることが可能です。

本特集では、サイクリングと食のコラボ企画「#信越ペダル」キャンペーンと、おすすめのサイクリングコースを紹介します。密を避けながら身近を楽しみましょう!

野沢温泉 GOAL!
ここで自転車を乗り捨て~

体を動かした後はランチしながら地ビールで乾杯!

あとはバスで飯山駅へ

信越自然郷では、11月1日まで「#信越ペダル」キャンペーンを実施しています。これは、皆さんに自転車の楽しみを知ってもらいながら、コロナ禍で影響を受けている飲食店とお客さんを少しでも結び付けたらという思いから生まれました。

信越自然郷エリアには、おいしい食べ物屋さんがたくさんあります。皆さん、小菅集落のお庭がきれいなお蕎麦屋さん、ポリウム満点のあんみつがあるなんて知ってましたか? ステッカーをもらうのをお忘れなく。



QRコードでホームページをチェック!

「#信越ペダル」への思い

信越自然郷では、連携9市町村内の13カ所まで自転車を返却できるレンタサイクルの乗捨て利用サービスを行っています。

今回、ご紹介しているコースでは、飯山駅のアクティビティセンターで自転車をレンタルして、野沢温泉観光協会まで自転車を乗り捨て、バスで飯山駅へ帰って来られます。

このサービスを利用することで、お酒なんかも楽しめちゃいます。自転車で汗を流し、温泉でさっぱりし、そのあとのご飯を食べながらの地ビールは最高ですよ。こんな休日の過ごし方はいかがでしょう。

乗捨てサービスで楽しみ倍増



飯山駅の信越自然郷アクティビティセンターでは、Eバイクをレンタルすることが出来ます。今まで坂が多くて自転車では難しかった斑尾高原や志賀高原も安心して行けます。ぜひお試しください。

自転車に乗って出会った素敵な瞬間をSNSで投稿してください! Eバイクは飯山駅で借りられますので試してみてください!

広域観光推進室 地域おこし協力隊(東京都出身) **佐川 芳江さん** Yoshie Sagawa

Eバイク(電動アシスト付きクロスバイク)

Google mapでオススメコースをチェック!

自転車で行こう! 楽しんでもう!

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている今こそ、自転車で行こう!

マスクを外して新鮮な空気を吸うのは、最高に気持ちいい!!



自転車をレンタルして飯山駅 **START!**



国 支援 人手不足となった農業経営体を支援 農業労働力確保緊急支援事業

新型コロナウイルス感染症の影響で、農業経営体が「代わりの人材を雇用」「農作業を委託」「人材派遣を活用」した際の掛かり増し経費を支援します。

- 対象
新型コロナウイルス感染症の影響で、人材が確保できず、農作業にあたって人手不足になった経営体
○入国制限等により、来日予定だった技能実習生や特定技能外国人が来れなくなった
○小学校等の休校により、子の保護者である従業員が出勤できなくなった など
- 支援金額
○交通費 3万円/月 以内
○宿泊費 6,000円/泊 以内 (居住費)
○保険料 実費
○労賃 500円/時 以内 (1日10時間)

■申請方法
農業労働力確保緊急支援事業専用 Web システムをご覧ください。



QRコードでホームページをチェック!

■対象期間
令和2年4月1日から12月31日まで

■お問い合わせ
○全国農業会議所サポートセンターフリーコール ☎ 0120-150-055 (受付9時から17時まで)
○飯山市役所 農林課 農業振興係 ☎ 62-3111 (内線264)

国 支援 対象者1人につき10万円給付される 特別定額給付金 期限8/17

特別定額給付金の申請期限は令和2年8月17日です。特別定額給付金の申請はお済ですか。5月に各世帯にお届けいたしました特別定額給付金申請書に記載してあります世帯主氏名、給付対象者氏名をご確認いただき、身分証明書の写しおよび通帳見開きページ等の写しを添付して返信用封筒で申請書をお送りください。

■お問い合わせ 飯山市役所 庶務課 ☎ 62-3111 (内線339)

市 支援 飯山市事業継続支援給付金事業 市内事業者への市独自の給付金

市内事業者を対象(宿泊および飲食事業者の方は対象外)として、1事業所あたり10万円を給付します。なお、宿泊および飲食事業者の方は、5月にご案内した飯山市宿泊事業者等事業継続支援特別事業をご利用ください。詳しくは、お問い合わせください。

- 対象事業者
次の項目全てに該当する方
○市内に事業所等がある方(宿泊業および飲食業の方は対象外)
○事業に係る法人を市内に置く中小企業または小規模企業もしくは市内に住民票を置く個人事業主の方
○国が実施する「持続化給付金」の交付決定を受けた方(売上げが前年同月比で50%以上減少)
○暴力団員でない方
○令和元年度以前の市税等に滞納のない方

■給付金額
10万円【交付は1事業者あたり1回限り】
(複数事業や複数店舗を経営する場合も、申請は1回限り)

■申請方法(電話による事前予約制)
所定の申請書に添付書類を添えて、飯山市役所2階商工観光課まで提出ください。なお、混雑が予想されますので電話による事前予約制とさせていただきます。

■受付期間
令和2年7月1日から令和3年2月26日まで
土、日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分

■お問い合わせ
飯山市役所 商工観光課 商工係
☎ 62-3111 (内線211・212)



市 支援 ささえあい 飯山プレミアム商品券

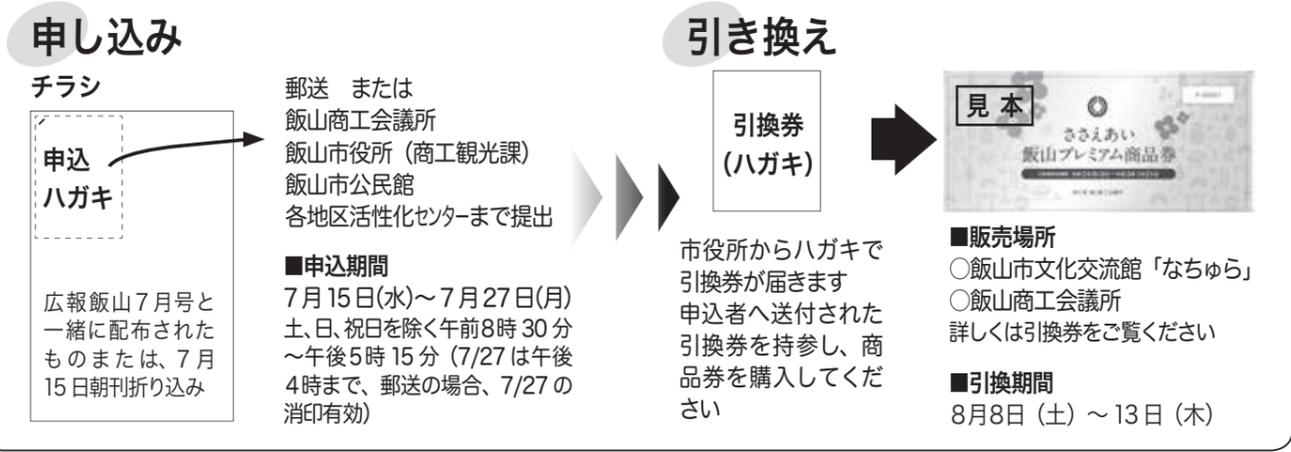
みんなで守ろう!
地域のお店



販売価格
1冊 10,000円 (1世帯5冊まで)
事前の申し込みで発行部数を超えた場合、世帯あたりの購入上限額(冊数)を下げさせていただきます
1冊で4,000円おトク!
14,000円分のお買い物
【使用期間: 令和3年1月31日(日)まで】

ご協力をお願いします
飯山市と飯山商工会議所では、新型コロナウイルスの影響で落ち込んだ市内の消費の回復を後押しするため、市民向けのプレミアム商品券を発売します。詳しくは、飯山市ホームページをご覧ください。本誌と一緒に配られたチラシまたは7月15日朝刊折り込みをご覧ください。地域のお店を守るため、皆さまのご協力をお願いします。

購入方法



■事業者の方へ(取扱店の申込)
プレミアム商品券の取扱いを希望する事業者の方は、7月31日(金)までに飯山商工会議所(電話62-2162)までお申し込みください

■お問い合わせ
飯山市役所 商工観光課 商工係
☎ 62-3111 (内線211・212)

Q 誰でも購入できますか?
→対象は飯山市民となります。

Q 購入できないものはありますか?
→換金性の高いもの(商品券、ビール券、プリペイドカード等)、たばこ、公共料金、医療費、遊戯代金、事業者等の仕入・支払に係る費用は利用できません。

Q 申込が少なかった場合、再度購入できますか?
→事前申込数が発行総数に達しなかった場合、先着順で販売します。なお、完売するまで、下記時間・場所で販売します。
(日時) 8月17日(月) 午前9時～午後4時
(場所) 飯山商工会議所(限度額) 1世帯あたり5万円(5冊)



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



支援

国民健康保険・後期高齢者医療保険 傷病手当金をご存知ですか

飯山市国民健康保険、後期高齢者医療に加入されている方で、新型コロナウイルス感染症に感染（感染が疑われる場合も含む。）し、療養のため労務に服することができず、その間給与の支払を受けられない方、または給与の一部しか受けられない方は、申請により傷病手当金の支給を受けることができます。

■対象者

次の項目全てに該当する方

- 勤め先から給与の支払を受けている方で、新型コロナウイルスに感染または発熱等の症状があり感染が疑われる方
- 感染または感染の疑いにより、その療養のために労務に服することができず、その期間が3日間を超える方
- 労務に服することができない期間に対する給与の支払いを受けられない方（期間中に給与の一部の支払を受けることができる場合で、その給与の額が傷病手当金の額よりも少ない場合は、その差額を支給します）

■支給額

1日当たりの支給額（※）×支給対象日数
※（直近の継続した3カ月間の給与収入合計÷就労日数）×2/3
※4日目以降の仕事を就けなかった日から支給となります

■適用期間

令和2年1月1日から9月30日の間で、療養のために労務に服することができない期間。ただし、入院が継続される場合等は、最長1年6か月まで。

■お問い合わせ

飯山市役所 市民環境課 国保年金係
☎ 62-3111（内線 153）

新型コロナウイルス支援制度 ガイドブック（第4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！



支援

ひとり親のご家庭へ、大切なお知らせ ひとり親世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響で、子育てに対する負担の増加や収入が減少したひとり親世帯を支援するため、臨時特別給付金を支給します。

基本給付

児童扶養手当を受給しているひとり親世帯等への給付

■給付額

1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

■対象者

- ①令和2年6月分の児童扶養手当受給者（全部停止除く）【申請不要】
- ②公的年金等（遺族年金、障害年金等）を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が停止されている方（児童扶養手当を申請していない方も、場合により対象となる可能性があります）【申請必要】
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、収入が児童扶養手当の受給水準まで減少した方【申請必要】

追加給付

新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、収入が減少している方への給付

■給付額

1世帯5万円

■対象者

上記基本給付対象の①または②に該当する方で、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した方【申請必要】

■給付時期

児童扶養手当を受給している方への基本給付分は8月中、その他は8月以降の申請受け付け次第9月以降を予定。

■申請方法

申請書および添付書類の提出が必要となりますので、該当すると思われる方は、まずは電話でご相談ください。
【児童扶養手当を受給している方へ】
基本給付分については、申請不要です。7月下旬にお送りする児童扶養手当現況届の通知に、当該給付金の詳細を同封します。

■お問い合わせ

飯山市役所 子ども育成課 子育て支援係
☎ 62-3111（内線 364）



支援

農業者の経営継続を支援 経営継続補助金

新型コロナウイルスの影響を克服するため、農業者が経営計画に基づいて取り組む事業継続を支援します。申請方法等、詳しくはお問い合わせください。

■対象者

農業を営む個人または法人（農事組合法人、株式会社等）※常時使用する従業員が20人以下であること

■補助額

補助上限額 150万円（①＋②）

①経営計画に基づいて実施する経営維持の取組

上限 100万円【補助率 3/4】
国内外の販路の回復・開拓、事業の継続・回復のための生産・販売方式の確立・転換、円滑な合意形成の促進など
（補助対象経費の1/6以上は、「接触機会を減らす生産・販売への転換」や「感染時の業務継続体制の構築」）

②事業継続に関するガイドライン等に基づく取組み

（①と併せて行う必要あり）
上限 50万円【補助率 定額】
作業所、事務所、施設設備等の消毒の実施に必要な経費など
（生産部会や集落営農組織などで共同申請も可能で、補助額は、参画する農業者あたり150万円以上上限1,500万円）

■受付期間

6月29日から7月29日まで
長野県農業経営相談所の支援を受ける場合、7月20までに開催される相談会で計画の確認を受ける必要あり

■実施期間

5月14日から12月31日までの間
実施期間中に支出した経費が補助対象

■お問い合わせ

JA ながのみゆき営農センター ☎ 62-5600
北信地域振興局農業農村支援センター
☎ 0269-23-0209



支援

「花き・野菜など」高収益作物支援 高収益作物次期作支援交付金

高収益作物（花き・野菜など）について、次期作に前向きに取り組む生産者を支援します。

■対象者

令和2年2月から4月の間、出荷実績があるまたは、廃棄等により出荷できなかった生産者
【対象品目：花き、野菜（施設栽培を含む）】

■申請期間

第1回 7月28日まで、第2回 未定
・第1回の申請のうち国へ申請するものは、「7月30日までに取組みが完了し、実績報告ができるもの」に限ります。
・実績報告の提出期限は、令和3年3月末となっています。この期間内に申し込み機会を設けます。

■支援対象

▼支援1

- 支援額 基本単価 5.5万円/10a
花きなどの施設 80万円/10a
【加温（空調）またはかん水装置がある施設】
- 対象取組 次のうち2つ以上取り組む必要があります
①生産・流通コスト削減の取組
②生産性・品質向上に要する資材等の導入
③土づくり排水対策等作柄安定の取組
④作業環境の改善の取組
⑤事業継続計画策定の取組

▼支援2

- 支援額 2.2万円（10a・1取組あたり）
- 対象取組 ①新たに直販等を行うためのHP整備
②新品種・新技術の導入等に向けた取組
③有機農業・GAP等の取組 など

▼支援3

- 支援額 2,200円（1人・1日あたり）
- 対象取組 高品質なものを厳選する作業
フラワーネット張りの調整・芽かき・摘花・整枝・冷蔵貯蔵 など

■お問い合わせ

飯山市農業再生協議会（飯山市農林課 農業振興係 内）
☎ 62-3111（内線 264・262）

マイナポイント 上限 5,000 円相当のポイントを付与 付与率 25%

スマホでカンタン申請！マイナンバーカードの申請はお早めに！

- マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
- 市役所窓口 ☎62-3111 マイナンバーカード 市民環境課 内線 151
マイナポイント 事業戦略室 内線 387

マイナポイントを申し込むと、キャッシュレスでチャージまたは買い物をするときマイナポイントがもらえます。キャッシュレスで2万円のチャージまたは買い物をするとき一人当たり5,000円分のポイントがもらえ、選択したキャッシュレス決済サービスのポイントとしていつもの買い物で使えます。なお、予約者数が予算の上限に達した場合は、マイナポイントの予約を締め切る可能性があります。申請はお早めに。



マイナポイントを利用するためには「マイナンバーカード」と「マイキーID」の発行、「マイナポイント」の申込みが必要です

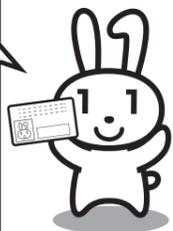
STEP 1 マイナンバーカードの交付申請手続き

- ①申請してください
平成27年秋ごろ郵送された通知カードについている交付申請書に顔写真（6カ月以内に撮影したもの）を貼って郵送してください。パソコン・スマートフォン・まちなかの証明写真機からも申請できます。交付申請書がない場合は市役所市民環境課で発行いたします。
- ②約1カ月後、市役所にカードが届きます
カードの準備ができましたら、市役所からご自宅に交付通知をお送りします。
- ③市役所でカードをお受け取りください
必要な持ち物をお持ちの上、市民環境課にお越しください。なりすまし防止のため、お手数ですがご本人の来庁をお願いいたします。



QRコードでホームページをチェック！

ポイント利用時期が近くとマイナンバーカードの交付申請が込み合い、申請から交付まで通常（1カ月）よりも時間を要することが見込まれます。交付申請手続きはお早めに。



STEP 2 マイキーIDの設定 スマホで簡単設定（マイナポイント予約）

- ①マイナポイントアプリをダウンロード
※Android端末は「JPKI利用者ソフト」もダウンロードが必要（今後、マイナポイントアプリと一体化予定）、iPhone端末は「マイナポイント」のみダウンロード
- ②アプリの指示に従って、マイナンバーカードをスマホにかざし、マイナンバーカードを読み取り
- ③マイナンバーカード申請時または取得時に設定した4桁の暗証番号を入力



QRコードでホームページをチェック！

これでマイキーID設定完了！



STEP 3 マイナポイントの申込 7月以降決済サービスを選択

7月以降、マイナポイントの付与を希望する決済サービスを選択できるようになります。利用は9月からです。制度の開始を待ちましょう。

“シェイクアウト”（地震対応一斉行動訓練）にご協力ください

危機管理防災課 防災消防係 ☎62-3111 内線 371

飯山市総合防災訓練を9月5日(土)の午前7時から、秋津小学校グラウンドを主会場に行う予定です。

これに併せ、緊急地震速報を放送します。一人ひとりが自主的に行う訓練として、自宅で「しゃがむ、頭を守る、じっとする」といった「命を守る安全行動」を行ってください。ひとつしかない「命」を守り、生き抜くための1分間の訓練です。地震対応一斉行動訓練にご協力ください。

なお、この訓練では、防災無線から緊急地震速報や避難勧告などが放送されますので、災害の発生と間違わないようご注意ください。

- 日時 9月5日(土) 午前7時
- 内容 緊急地震速報（訓練）にあわせ、命を守る安全行動「しゃがむ、頭を守る、じっとする」を行う



さらにプラスワン

引き続き、地域で避難訓練等が実施される場合は参加しましょう。また、家族で災害時の連絡手段、集合場所など防災について確認しましょう。

飯山市職員の給料水準は？ 県内市町村との比較

庶務課 庶務係 ☎62-3111 内線 333

地方自治体の職員の給料は、経験年数（年齢）、また学歴によっても異なります。これら経験年数および学歴を補正し、自治体の給料水準の比較に用いられるのがラスパイレース指数です。

総務省が公表している平成31年度「給与・定員等の調査結果等」のデータでは飯山市のラスパイレース指数は96.7で、これは、長野県内すべての市町村を含めた平均97.5と比較した場合でも0.8ポイント下回っています。

■飯山市の給料水準（ラスパイレース指数）

飯山市の給料水準
96.7

県内「市町村」平均	97.5
県内「市」平均	98.3
国家公務員	100.0

飯山市職員の給料水準は、県内市町村職員の平均より、低い結果となっています。

ラスパイレース指数とは

自治体間の給与水準を正確に比較するためにラスパイレース指数が用いられます。

これは、地方公務員と国家公務員（一般行政職）の給料月額を、国家公務員の構成を基準として、学歴別、経験年数別に比較し、国家公務員を100とした場合の地方公務員の給料水準を示したものです。

ラスパイレース指数が100を超えると国よりも給料水準が高いことを示します。

国民健康保険

新しい保険証を7月下旬に郵送します

現在ご使用の国民健康保険の保険証は、7月31日で有効期限が終了します。新しい保険証が届きましたら、ご使用前に次の事項をご確認ください。

■新しい保険者証の色は「空色」です

お名前、ご住所等をご確認ください。保険証の有効期限は、令和3年7月31日です。
※令和3年7月31日までに70歳または75歳の誕生日を迎えられる方の有効期限は異なります。

■高齢者受給者証と被保険者証が1枚に

今回の更新から、70歳以上の被保険者に交付されている高齢者受給者証と被保険者証が1枚になります。これに伴い、70歳以上の方は窓口での負担割合が記載され、名称も「被保険者証兼高齢者受給者証」に変更となります。

■結核給付医療について

医療機関で一部負担金を徴収しないための標記として、今回から被保険者証に「10 公費自己負担なし」と記載を追加しました。

■臓器提供意思表示欄

保険証の裏面に臓器提供意思表示欄が設けられています。この欄への記入は任意であり、記入の有無・記入内容が保険証使用に影響することはありません。

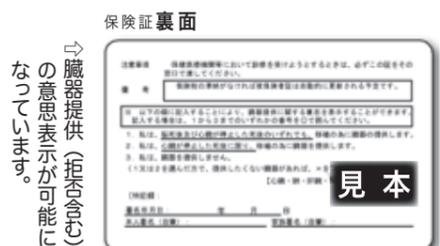
国民健康保険
に加入の皆さまへ

市民環境課 国保年金係
☎内線 153・154

■国民健康保険税は

納期までに納めましょう

国民健康保険税は加入者の皆さんの医療費に充てられる大切な財源ですので、納期までの納付に引き続きご協力をお願いいたします。



国民健康保険

8月は限度額適用認定証の更新時期です。必要な場合は申請してください。

「限度額適用認定証」の交付を受けて病院・調剤薬局に提示すると、支払う医療費の自己負担分を限度額(所得に応じた一定の金額)以内にできます。入院や、継続した通院・投薬で医療費がかさむ場合に便利な制度です。「限度額適用認定証」の有効期限は7月31日までです。既に認定証をお持ちの方でも、8月以降も引き続き必要な場合は、8月になりましたらあらためて申請をしてください。詳しくはお問い合わせください。

※70歳から74歳の方で特定の所得状況に該当する方は限度額適用認定証の申請は不要場合があります。

※対象医療費は、保険診療分に限ります。文書代、食事代、個室・寝巻の使用料などは含みません。

■交付申請について

保険証、印鑑、本人確認ができるもの、(更新の場合は)以前交付されていた「認定証」をお持ちいただき、市役所の国保年金係窓口へ申請してください。

長野県国民健康保険 限度額適用・標準負担額減額認定証	
有効期限	令和3年7月31日 第号
交付年月日	令和2年8月1日
記号	いよいよま 番号 054321
世帯主	長野県飯山市大字飯山1110番地1
氏名	飯山 一郎 男
氏名	飯山 菜々子 女
生年月日	昭和〇年〇月〇日
発行期日	令和2年8月1日
適用区分	才 各品
標準負担額	200139
保険者番号並びに交付者の名称及び印	長野県飯山市飯山1110-1 飯山市 印



飯山市水防訓練
災害を想定した
訓練を実施

6月21日、国、県、区長会、飯山市消防団などの関係機関、団体総勢約200名のご協力をいただき、令和2年度飯山市水防訓練を実施しました。本年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、例年より遅い開催日となりました。

今回の訓練では、令和元年東日本台風(台風第19号)災害を教訓に、これまでの増水記録を参考にし、訓練を実施しました。訓練対策本部を市役所に設け、国県市などの雨量や水位データを確認しながら、各部署に指示・連絡を行いました。また、本部には、プロジェクタースクリーンやテレビモニターを用意し、国の河川モニターや木島地区、秋津地区の各会場で実施している消防団による水防訓練の状況を確認しながら進められました。また、昨年導入したIP無線の活用や市が所有する排水ポンプ車の訓練も併せて行いました。



■宮沢川樋門(秋津地区)

今回、消防団や区などが管理している19カ所の樋門でも訓練を行いました。対策本部からの電話での指示により、実際に樋門を閉じ、作業状況の把握と連絡体制を確認しました。



■消防団による水防訓練

中央橋下流千曲川右岸では、消防団による土のうの作製と、改良積土の工と月の輪工、釜段工の訓練が行われました。また、秋津地区宮沢川樋門付近では、消防団のポンプ車2台による排水訓練などが行われました。



■排水ポンプ車操作訓練

中央橋下流千曲川右岸で、昨年10月に導入した市所有の排水ポンプ車の訓練も併せて行い、実際の水害を想定し、排水手順の確認を行いました。

介護保険

保険料の負担が軽減されます

軽減対象は、所得段階が第1段階から第3段階まで（住民税非課税世帯）の方です。令和2年度の保険料年額については下表のとおりです。なお、この軽減適用については、個人からの手続きは必要ありません。

▼所得段階別 介護保険料年額一覧（抜粋）

所得段階	第1段階	第2段階	第3段階
対象となる方	生活保護者、世帯全員が住民税非課税の老齢福祉年金受給者、世帯全員が住民税非課税で、本人の前年所得額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得額と課税年金収入額の合計が80万円超え120万円以下の方	世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得額と課税年金収入額の合計が120万円超えの方
前年保険料	25,910円	41,460円	50,100円
軽減後	20,730円	34,550円	48,370円
差額	△5,180円	△6,910円	△1,730円

介護保険
に加入の皆さまへ

保健福祉課 高齢者介護保険係
☎内線 185

介護保険

負担限度額認定は申請が必要です

負担限度額認定証の有効期限は毎年7月31日までです。現在、負担限度額認定証を持っている方で、8月1日以降も対象となる可能性のある方には、7月上旬に更新の申請書類をお送りしています。必要書類を添付して申請してください。申請がない場合、軽減は受けられません。また、現在負担限度額認定証を持っておらず、新規に申請をする場合は、直接、市役所窓口で申請手続きをお願いします。

■介護保険施設での食費・居住費

介護保険施設での食費・居住費（滞在費）は、原則、介護保険の給付対象外ですので、利用者の方にお支払いいただくこととなります。ただし、所得と資産が規定以下の世帯に属する方については、「介護保険負担限度額認定」を受けることにより、食費・居住費（滞在費）の負担が軽減されます。

介護保険負担限度額認定証	
交付年月日	令和2年〇月〇日
番号	1 2 3 4 5 6 7 8 9
被保険者住所	長野県飯山市大字飯山1110番地1
氏名	後期 太郎
生年月日	明大昭〇年〇月〇日 男・女
適用年月日	令和〇年〇月〇日から
有効期限	令和〇年〇月〇日まで
食費の負担限度額	〇〇〇
居住費又は滞在費の負担限度額	〇〇〇 見本
保険者番号及び印	1 2 3 4 5 6 〇〇〇〇〇〇〇〇 印



市役所では、安否確認および家庭内事故等に迅速に対応する高齢者見守り支援システムの整備運営を行っています。このシステムは、機器を宅内の電話線に接続し、緊急時は、あらかじめ設定いただいた協力者等へ通報するものです。システム利用の更なる拡充を図るため、今年度から所得条件を撤廃しました。詳しくは、お問い合わせください。

■対象

- (1) 65歳以上のひとり暮らしの方
- (2) 65歳以上の高齢者のみで構成され、要介護2から要介護5までに認定された方がいる世帯

高齢者見守り支援システム
をご利用ください
地域包括支援センター
☎内線 183

後期高齢者医療保険
に加入の皆さまへ

市民環境課 国保年金係
☎内線 153・154

後期高齢者医療制度

新しい保険証を7月下旬に郵送します

現在の後期高齢者医療制度の保険証の有効期限は7月31日です。8月1日からの新しい保険証は、7月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合の封筒で郵送します。新しい保険証は、橙色で、有効期限は令和3年7月31日までです。ご確認ください。

なお、医療費の自己負担割合は、令和元年中の収入などにに基づき判定します。



新しい保険証の見本(橙色)

■負担割合が「3割」となる方

令和2年度の住民税課税所得額が145万円以上の被保険者の方と、その方と同一世帯の被保険者の方

■負担割合が「1割」となる方

◇被保険者全員の令和2年度の住民税課税所得額が145万円未満の方
◇令和元年度の住民税課税所得額は145万円以上であるが下記に該当する方（要申請手続き）

- ①被保険者が複数人の世帯で、被保険者の方の収入合計額が520万円未満の方
- ②被保険者1名の世帯で、ご自身の収入額が383万円未満の方
- ③被保険者1名の世帯で、ご自身の収入額は383万円を超えているが、同一世帯の70歳から74歳の方の収入額を含めた収入合計額が520万円未満の方

後期高齢者医療制度

7月下旬に限度額適用・標準負担額減額認定証を郵送します

限度額適用・標準負担額減額認定証は、入院および高額な外来診療を受けるときに、窓口で支払う自己負担分や食事代などを減額された額で支払うことができるものです。すでに発行されている方には保険証とは別に、長野県後期高齢者医療広域連合の封筒で7月下旬に郵送します。

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
有効期限	令和3年〇月〇日
交付年月日	令和2年〇月〇日
被保険者番号	1 2 3 4 5 6 7 8 9
被保険者住所	長野県飯山市大字飯山1110番地1
氏名	後期 太郎
生年月日	昭和〇年〇月〇日
性別	男
発行期日	令和〇年〇月〇日
適用区分	〇〇 見本
長期入院日	年 月 日
長該当年月日	年 月 日
保険者番号及び印	1 2 3 4 5 6 7 8 長野県後期高齢者医療広域連合 印

■新たに交付を受けたい場合

新たに限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受けようとする場合は、後期高齢者医療保険証・印鑑・免許証など申請される方の本人確認ができるものをお持ちいただき、市民環境課で申請手続きをお願いします。

■交付対象となる方

住民税非課税世帯の方と、負担割合が「3割」で課税標準額が145万円から690万円未満までの方。

飯山市地域活動支援センターで存知ですか
保健福祉課障がい福祉係
☎内線 177

活動内容はちぎり絵、アート教室、ヨガ、お昼作りなどがありますが、その日の気分で活動をやりたくない時は、のんびり過ごしてもらったり、横になったり、話をしたり、他の事をしているでも大丈夫です。見学や体験もできます。

興味のある方は、保健福祉課障がい福祉係に相談してください。

■開所時間等

月曜日から金曜日までの午前9時から午後4時まで
開所時間中出入り自由

※利用料は無料。食材費や創作活動にかかる費用は利用者負担。



空き家の再活用ができなくなった危険空家イメージ

**空き家活用相談会を
開催しています**

飯山市は、「空き家バンク」への登録など、空き家の再活用を進めるため、市役所2階移住定住推進課に相談窓口を開設しています。

市内に空き家や空き家になりそうな物件や土地をお持ちの方で、売買や賃貸をお考えの方は、ぜひ相談窓口にお越しください。

空き家は早い時期の対応が重要です。補助金等の活用も含めご検討ください。まずは、電話でお問い合わせいただき、相談日のご予約をお願いします。

☎ 移住定住推進課 移住定住係
☎ 内線 254・255

**小型鳥獣捕獲用
わな講習会を行います**

鳥獣による農作物被害などを理由に、自らの建物・敷地等にわなを設置し、有害鳥獣を捕獲しようとする方を対象にわたりの講習会を開催します。

免許を持たない方が、小型鳥獣（タヌキ・ハクビシン等）の捕獲する場合は、許可を受ける必要があります。許可条件は、本講習を受講し、審査問題を一定水準以上正解する必要があります。

詳しくは、お問い合わせください。

■日時
8月18日(火)午後6時30分
から午後8時30分

■場所
市役所4階 第1・2委員会室

■受講料
無料

■申込期限
8月7日(金)までに、農林課耕地林務係まで電話でお申込みください。

※コロナウイルスの状況により、延期、中止となる場合があります。



**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。子グマを見かけた場合、必ず親グマが近くにいるので、不用意に近づくと大変危険です。特に、活動が活発になる早朝や夕方に遭遇の危険性が高くなります。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。また、一人で入山することはできるだけ避けましょう。

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。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。

**狂犬病予防集合注射の
日程が変更となりました**



市民環境課 生活環境係 ☎ 内線 191・192

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期していた狂犬病予防集合注射を下表のとおり実施します。

対象となる方には10月下旬ごろ、はがきを発送予定ですので、手数料や持ち物などはそちらをご確認ください。

■注意事項

実施日程は現時点での予定であり、今後の新型コロナウイルス感染症等の状況によって変更となる場合があります。

月日	場所	時間
11/7 (土)	飯山市公民館	8:40 ~ 9:10
	秋津小学校北側空地	9:20 ~ 10:00
	分道火の見下	10:20 ~ 10:30
	斑尾高原山の家	10:40 ~ 10:50
11/14 (土)	大川公会堂	11:00 ~ 11:20
	富倉地区活性化センター	11:35 ~ 11:45
	常盤地区活性化センター	8:45 ~ 9:15
11/21 (土)	岡山地区活性化センター	9:45 ~ 10:00
	太田地区活性化センター	10:20 ~ 10:50
	外様地区活性化センター	11:00 ~ 11:15
11/21 (土)	柳原地区活性化センター	11:25 ~ 11:50
	飯山市役所正面駐車場	8:40 ~ 9:10
	木島地区活性化センター	9:25 ~ 9:55
	瑞穂地区活性化センター	10:10 ~ 10:30

**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**

給付金専用ダイヤル (ナビダイヤル) ☎ 0570-05-4092

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に給付金(標準月額5,030円)を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り異なります。

▼新たに対象となる方は手続きを

所得額の変更等により、新たに対象となる方が給付金を受けるときには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施しています。なお、現在受給されている方で所得状況に変更がない場合は、手続きは不要です。

詳しくは、お問い合わせください。

▼対象となる方

- 老齢基礎年金を受給している方で以下の3つ要件をすべて満たしている方
 - ・65歳以上
 - ・世帯員全員の市民税が非課税
 - ・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下
- 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462万円以下である

※日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

無人ヘリ農薬散布を行います

岳北地域空中防除等協議会 ☎ 62-0230
(JAながのみゆき営農センター内)
農林課 農業振興係 ☎ 内線 264

水稻のいもち病、害虫等防除のため、朝5時ごろから無人ヘリコプターによる農薬散布を行います。

- 日程 (天候により延期する場合があります)
- 常盤 7/27 (月) ○秋津・木島 7/28 (火)
 - 柳原 7/29 (水) ○太田 8/3 (月)
 - 岡山 7/30 (木)・8/18 (火)
 - 外様 8/4 (火) ○瑞穂 8/5 (水)

■防除剤
ビームエイトスタークルブル

■防除中止条件

- ①散布対象水田周囲水平方向30m以内に他作物が栽培されている、または建物(小中学校、保育園等)がある場合
- ②風速が3m以上になった場合は一旦休止、その後も同風速の状態が続く場合

■防除中の注意事項

防除農薬が家の中等に入らないように注意してください。飲み水や水源などは覆いをしてください。干し物は片づけ、自動車は車庫などに入れてください。通学・通園の際は学校・保育園の指示に従ってください。畜舎、蜜蜂飼育等(危被害防止)対策を行ってください。作業中は安全確保のため、機体および操縦士には近づかないようにしてください。



**ご存知ですか?
児童扶養手当**

子ども育成課 子育て支援係 ☎ 内線 364

児童扶養手当とは、父母の離婚などにより、子どもを養育しているひとり親家庭や、父母にかわってその児童と同居し、養育している方に対して支給される手当です。新たに該当となった方は、申請手続きをお願いします。(児童扶養手当の支給は、原則として児童が18歳に到達した年度末まで) 詳しくは、お問い合わせください。

■手当の支給額

1万180円~4万3,160円(月額)
※所得に応じて異なる。一定の支給制限を超えた場合支給停止。

■支給手続き・対象月

申請を受理した月の翌月から支給対象となります。新たに該当となった方は、早めに手続きをお願いします。なお、すでに児童扶養手当を受給されている方は、1年に1度(8月)、更新のため現況届が必要となります。該当する方には後日通知でお知らせします。

日赤活動資金にご協力をお願いします
 保健福祉課 社会福祉係
 ☎ 内線 1808

日本赤十字社は民間の団体であり、市民の皆さまからお寄せいただく「日赤活動資金」のみを財源として活動を展開しています。日本赤十字社の主な活動は、災害時の医療救護や救援物資配布、平時の講習会や人材育成等です。日赤活動資金を赤十字奉仕団員または区の役員の方々を通じて各戸に募集を行いますので、ご協力くださるようお願いいたします。

■募集期間
 6月下旬から8月末頃まで(地区により異なります)

U・イターン移住相談会のお知らせ

移住定住推進課 移住定住係
 ☎ 内線 254・255

飯山市へUターン、イターンを希望されている方を対象に、市役所で移住相談会を開催しています。仕事や住まい、子育て、雪国の暮らしなど、個別にご相談いただけます。移住相談会の詳細・お申込みは移住定住推進課まで

連絡いただきたくか、「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」のサイトを覗いてください。

■開催日時
 8月の平日限定
 午前10時から午後8時まで

■その他
 相談会は1回1時間。1日1組限定。電話による事前予約必要。

長野県障がい者文化芸術祭 出展作品募集
 保健福祉課 障がい福祉係
 ☎ 内線 177

■期日
 9月17日(木)から22日(火) 祝日まで

■会場
 長野県障がい者福祉センター(長野市下駒沢)

■主催

長野県、第23回長野県障がい者文化芸術祭実行委員会

■募集作品

絵画、手工芸、書道、写真、文芸(短歌・俳句・自由詩)、川柳

■応募資格

県内に住所を有する障がいのある方

■申込締切日
 8月7日(金)

※詳しくはお問合せください。

木造の省エネルギーリフォーム・新築の費用の一部を助成します

北信建設事務所 建築課
 ☎ 0269-2310220

長野県では、環境に配慮された良質な木造住宅の普及と地域の住宅産業の活性化並びに良質な住宅ストックの形成と既存住宅の有効活用を図るため、木造住宅の新築や省エネルギー化リフォームをする際に費用の一部を助成する「環境配慮型住宅助成金」を実施しています。

詳しくは、「環境配慮型住宅助成金」で検索・参照してください。

○リフォームタイプ

■助成額
 工事費の20%まで、最大50万円

■対象

省エネルギー化、バリアフリー化、県産木材使用、自然エネルギー設備の導入などのリフォームにかかる工事費(子育て世帯および移住世帯は助成額が増額)

■その他

助成を受けるには、工事の契約をする前に県への申請が必要

○新築タイプ

■助成額
 30~80万円

■対象

最新の住宅省エネ基準に適合し県産木材を活用した新築の住宅



QRコードでホームページをチェック!

公共職業訓練「介護・障がい・医療・福祉科」受講生募集

長野県高齢者生活協同組合
 ☎ 0266-21713601

介護の2つの資格「介護職員初任者研修」と「介護福祉士実務者研修」を6カ月で取得し、就職を目指す公共職業訓練となります。

■訓練期間

令和2年9月2日(水)から令和3年3月1日(月)まで
 午前9時30分から午後4時まで

■募集期間

8月7日(金)まで

■訓練場所

長野県高齢者生活協同組合がやきスペース他
 (長野市南長池761-3)

■申込方法

ハローワーク飯山にある「受講申込書」でお申込みください。

防衛大学校等の学生を募集します

自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所 ☎ 026-235-6026

【航空学生】

- 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(水)~9月10日(木)
- 試験日 1次:9月22日(火)・祝

【防衛大学校学生】

- 資格 高校卒業(見込含む)21歳未満の方
- 受付 推薦 9月5日(土)~9月11日(金) 総合選抜 同上
- 試験日 一般 7月1日(水)~10月22日(木) 推薦 9月26日(土)・27日(日) 総合選抜 1次:9月26日(土) 一般 1次:11月7日(土)・8日(日)

【防衛医科大学校医学科学生】

- 資格 高校卒業(見込含む)21歳未満の方
- 受付 7月1日(水)~10月7日(水)
- 試験日 1次:10月24日(土)・25日(日)

【防衛医科大学校看護学科学科学生】

- 資格 高校卒業(見込含む)21歳未満の方
- 受付 7月1日(水)~10月1日(木)
- 試験日 1次:10月17日(土)

いいやま人権福祉センター地域住民交流講座
「夏休み英語教室」の日程変更

いいやま人権福祉センター
 (飯山市大字静間 1305-1) ☎ 81-3101

広報飯山の5月号でお知らせした地域住民交流講座のうち、新型コロナウイルス感染症の影響により、「夏休み英語教室」の日程を一部変更したため、あらためてご案内します。

■内容

英語が苦手になってきた中学生を対象に、今までの復習を中心に皆で勉強するもの

■日時

- 8月9日(日)、8月10日(月・祝)
- ・中1レベル 午後1時~3時
- ・中2レベル 午後3時15分~5時15分

■講師

NPO 長野児童英語を考える会 講師

■場所

いいやま人権福祉センター

■受講料・定員

無料・各12人(定員になり次第締め切り)

■申し込み期間

7月28日(火)から8月7日(金)まで

■持ち物

中学の英語教科書・ノート・筆記具

山地災害に御注意ください!

農林課 耕地林務係 ☎ 内線 266
 北信地域振興局 林務課 治山林道係 ☎ 0269-22-3111 (代表)

台風が多く発生する夏から秋口までの時期を控え、これから1年の中でも多くの雨が降る時期を迎えます。近年は、いわゆる「ゲリラ豪雨」に伴い、山腹崩壊・土石流・地すべり等の「山地災害」が多発し、人命・財産に甚大な被害が及んでいます。飯山市では平成29年に岡山地区の井出川で大規模な山腹崩壊と土石流が発生しています。豪雨直後は危険なため、外出しないことが望ましいですが、やむを得ず外出する場合は、この8つの危険信号に留意して行動をお願いします。



■山地災害発生前の8つの危険信号

- ① 川が濁り、木の枝などが混ざりはじめた
- ② 雨が降り続けているのに、河川の水位が下がった
- ③ 山の木が傾いたり、斜面に亀裂が走った
- ④ 山の斜面から石が転がり落ちてきた
- ⑤ 今まで枯れたことのない湧水が止まった
- ⑥ 湧水の量が急に増えた
- ⑦ 普段澄んでいる沢や井戸水が濁ってきた
- ⑧ 地鳴りの音が聞こえてきた

新しい飼い主探しています

長野県動物愛護会 北信信濃支部
 ☎ 62-6035

事情があり、飼い主を失い困っている猫(1歳~4歳)を保護しています。猫たちの新しい飼い主になっていただける方を探すために、譲渡会を開催します。譲渡会の場所など詳しくは、お問い合わせください。

■日時

7月23日(木・祝)~26日(日)
 午前10時~午後4時

■内容

保護された猫の譲渡(有料)

■参加方法

1日5~6組それぞれ1時間程度のご案内します。まずはご連絡ください。



ご主人さま探しているニャー仲間もいっぱいいるニャー来てくれニャーニャー

イーひと発見!

いいひとはっけん # 164

E(エ) ネルギッシュな
E(イー) ヤマの皆さんを紹介!

飯山地区

上松正義さん

Eバイク(電動アシスト付きスポーツ自転車)に出会い、きつかった上り坂が、むしろ楽しくなった。



上 松さんは、町の自転車屋さんの営んでおり、自転車は、仕事でもあり、趣味でもあるといいます。特に今は電動アシストが付いているEバイクに乗ることが楽しいといっています。

E バイクの特徴は、電動アシストにより、こぎ出しが軽く、脚力がなくても、坂を登れるところです。「こぎ出した瞬間、背中に翼が生えたかのようにふわっと前に進む感覚。今まで苦しかった上り坂がむしろ楽しくなった」と上松さん。60代の方でも坂を楽しむことができるのが魅力だと語ります。

上 松さんは、飯山駅にある信越自然郷アクティビティセンターと連携し、このEバイクを利用したツアーを仲間と一緒に企画しています。コースは、未舗装道路がメインで、タイヤの太いオフロード用のEバイクを使い、以前集落があったところをめぐるものです。

飯 山は、四季がはっきりしており、自然を感じられるところ、その一方で飯山は山に囲まれており、自転車を乗りこむには坂を登らなければならぬと上松さん。「このEバイクを使ったツアーを企画することで、飯山の自然を皆さんに楽しんでもらいたい。そして、このツアーが飯山のグリーンシーズンのアクティビティの一つになってもらえれば」と思いを語りました。

安心安全 消費生活

レジ袋の有料化が始まりました

飯山市消費生活センター (市役所生活環境係内)
☎62-3111 (内192)

レジ袋有料化の制度について

7月1日からレジ袋(プラスチック製買物袋)の有料化が全国一律で開始されました。資源の節約や海洋プラスチックごみ問題、地球温暖化の解決に向けた取り組みのひとつとして始まったこの制度の概要を紹介いたします。

レジ袋有料化の対象となる店は、衣服や食料などを売る小売業を行っている店です。コンビニやスーパー、衣料品店などのほか、ホテルの土産品コーナーなども含まれます。対象となるレジ袋にもいくつか条件があります。まず、プラスチック製で、持ち手があるものです。紙製や布製の袋、持ち手のない袋は対象外です。その他、プラスチック製であっても、厚手で繰り返し使えるものや環境性能が認められた素材を使用したもので、その旨の表示があるものは対象外となります。購入した商品を入れるためのものであることも条件です。例えば、景品や試供品、クリーニングの袋などは有料化の対象外となります。また、購入の際に必要な判断でき、不要であれば辞退できるものが対象です。福袋のように商品が入った状態で陳列されているものなど辞退できない袋は対象外となります。

レジ袋の値段は店によって異なります。また、事業者の自主的な取り組みとして、紙製の袋など制度の対象外とされているレジ袋も有料となっている場合もあります。これを機会に、今まで何気なくもらっていたレジ袋が本当に必要かを考え、ライフスタイルを見直すきっかけとしてみませんか。なお、有料で購入したプラスチック製のレジ袋が不要になった場合は、従来どおりプラとして分別をお願いします。



▲エコバックを活用しましょう



食べて元気にフレイル予防

保健福祉課 健康増進係 ☎62-3111 内線 187

フレイルとは、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、いわゆる「虚弱」の状態を指します。フレイルを放置してしまうと、要介護状態になる可能性があります。特に、今は新型コロナウイルスの影響で、閉じこもりがちな生活になり、動かないことによる心身の機能の低下や不規則な食生活による低栄養や免疫力の低下など高齢期の方々のフレイルの進行が危惧されています。

フレイルの予防には、「栄養、運動、社会参加」の3つをバランスよく実践することが大切です。今回は「栄養」でフレイルを予防するポイントについて3点ご紹介します。

- ポイント① 1日3食しっかりととりましょう
- ポイント② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。
- ポイント③ いろいろな食品を食べましょう。

特に主菜に多く含まれるたんぱく質は「筋肉」のもとになる大切な栄養素です。高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

【食事のとり方のコツ】

- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品、冷凍食品なども活用してみましょう。
- ・お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな栄養素がとれるようにしましょう。
- ・間食は、ヨーグルトやチーズ、豆乳などたんぱく質が多いものやビタミン類や食物繊維が豊富な果物などを選んでみましょう。

※食事制限のある方はその指導内容に従ってください。



⑳ (*^^)9 食レポを書いてみる 編

こんにちは、暑すぎて冬が恋しくなったリアンです。飯山に来てからもうすぐ2年が経ちますが、実は一回も名物の富倉そばを食べたことがなかったのです。それならば、ということで職場の先輩たちと富倉の「かじか亭」に行って、食レポに挑戦してきました♪

お店は車がないと行けないので、日本の免許がないリアンにとっては大冒険です!今回いただいたのは笹ずしとざるそばのセットでした。かわいいお皿に載っているそばには黒い点々がたくさんあって、この点々は星空みたいだから、そばの「ホシ」と呼ぶらしい。お腹が空いたので、いざ美食!せっかくだから、一口目は何もつけずに食べてみました。「Amazing」しか言葉が浮かばなかったです。語彙力がなくてすみませ

ん(笑)。ホシがあるからか、時々口の中に広がるそばの香ばしい味は絶妙です!笹ずしも具材のバランスが良く、美味しいです。先輩が教えてくれた正しい食べ方で頑張って食べようとしたのですが、上手くできず、お箸で食べました~。

メルボルンではそばを食べる機会がほとんどないので、この「幻のそば」をメルボルンにいる家族や友達にも食べさせたいと思いました。いつかそばを打っているところも見たいです!皆さんがおすすめの飯山の食べ物は何でしょうか?ぜひQRコードを使って、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♪