

市政の発展に顕著な功績のあった皆さんを表彰

飯山市表彰式

市政の進展に貢献された方々を対象に、市制施行記念日の8月1日にちなみ、7月31日に市役所で飯山市表彰式が行われました。

今年度受賞されたのは8組の皆さまです。教育、文化等の振興および福祉の向上など各方面で優れた功績を残された方に贈る功労表彰が4名、スポーツや学術、芸術の分野で功績を残された方に贈る栄誉賞が1名および3団体です。足立市長は、「皆さまは、各分野で優れた功績を残されました。あらためて市民を代表し感謝します。市では、移住定住の推進に加え、関係人口の創出・拡大を新たな戦略として位置づけ、次世代につながる活力あるいいやまづくりを目指し事業を推進しています。今後とも市政の推進に格別のご理解とご協力をお願いします。」とあいさつしました。

受賞者を代表し、関保典さんから「それぞれの分野で、発展と振興、成績向上などを目指し、取り組んできた。日頃の活動や努力をお認めいただき感謝している。本日の受賞を励みにし、さらなる市政の発展、向上に努めたい。」と謝辞がありました。



▲受賞者を代表してあいさつする関保典さん



栄誉賞 長野県飯山高等学校 クロスカントリー男子リレーチーム

令和2年2月に新潟県妙高市で開催された令和元年度全国高等学校総合体育大会第69回全国高等学校スキー大会において、クロスカントリー男子リレー4×10kmで優勝を果たされました。

第一走者 沓掛 隼士 (信濃町出身 当時2学年)
第二走者 小島 宙輝 (妙高市出身 当時3学年)
第三走者 小坂 飛翔 (飯山市出身 当時3学年)
第四走者 小林 皓生 (飯山市出身 当時3学年)



▲代表 沓掛 隼士さん

栄誉賞 こばやし こうせい 小林 皓生 さん (瑞穂)

令和2年2月に新潟県妙高市で開催された令和元年度全国高等学校総合体育大会第69回全国高等学校スキー大会において、クロスカントリー男子10kmフリーで優勝を果たされました。



栄誉賞 長野県飯山高等学校 クロスカントリー女子リレーチーム

令和2年2月に新潟県妙高市で開催された令和元年度全国高等学校総合体育大会第69回全国高等学校スキー大会において、クロスカントリー女子リレー3×5kmで優勝を果たされました。

第一走者 柰津 利宝 (木島平村出身 当時3学年)
第二走者 中島 果歩 (山内町出身 当時1学年)
第三走者 芳川 千穂 (木島平村出身 当時3学年)



▲代表 中島 果歩さん

栄誉賞 長野県飯山高等学校

令和2年2月に新潟県妙高市で開催された令和元年度全国高等学校総合体育大会第69回全国高等学校スキー大会において、男子総合優勝を4年連続で果たされました。



◀ 滝澤 崇 校長

功労表彰 きしだ つとむ 岸田 勉 さん (秋津)

平成16年12月から飯山市社会福祉協議会理事として2年4カ月、平成19年4月からは同協議会会長として13年3カ月にわたり、地域福祉に多大な貢献をされ、このうち9年間は民生児童委員協議会長としてもご尽力されました。



功労表彰 せき やすすけ 関 保典 さん (常盤)

平成20年1月より人権擁護委員として12年にわたり地域住民の人権擁護と人権意識の向上に多大な貢献をされ、平成27年4月からは人権擁護委員協議会会長の要職も務められ、人権擁護行政の発展に寄与されました。



功労表彰 あかし よういち 明石 洋一 さん (飯山)

平成10年より飯山市消防団員として長年にわたり地域の安心・安全のため尽力され、平成28年からは消防団長として2期4年にわたり地域防災の進展に多大な貢献をされました。



功労表彰 おおひら こういち 大平 孝一 さん (瑞穂)

「雪国から甲子園へ」と目標を掲げ、中学生硬式野球クラブを創設され、野球指導者として長年にわたり野球選手の育成に携わり青少年の野球技術向上に多大な貢献をされました。





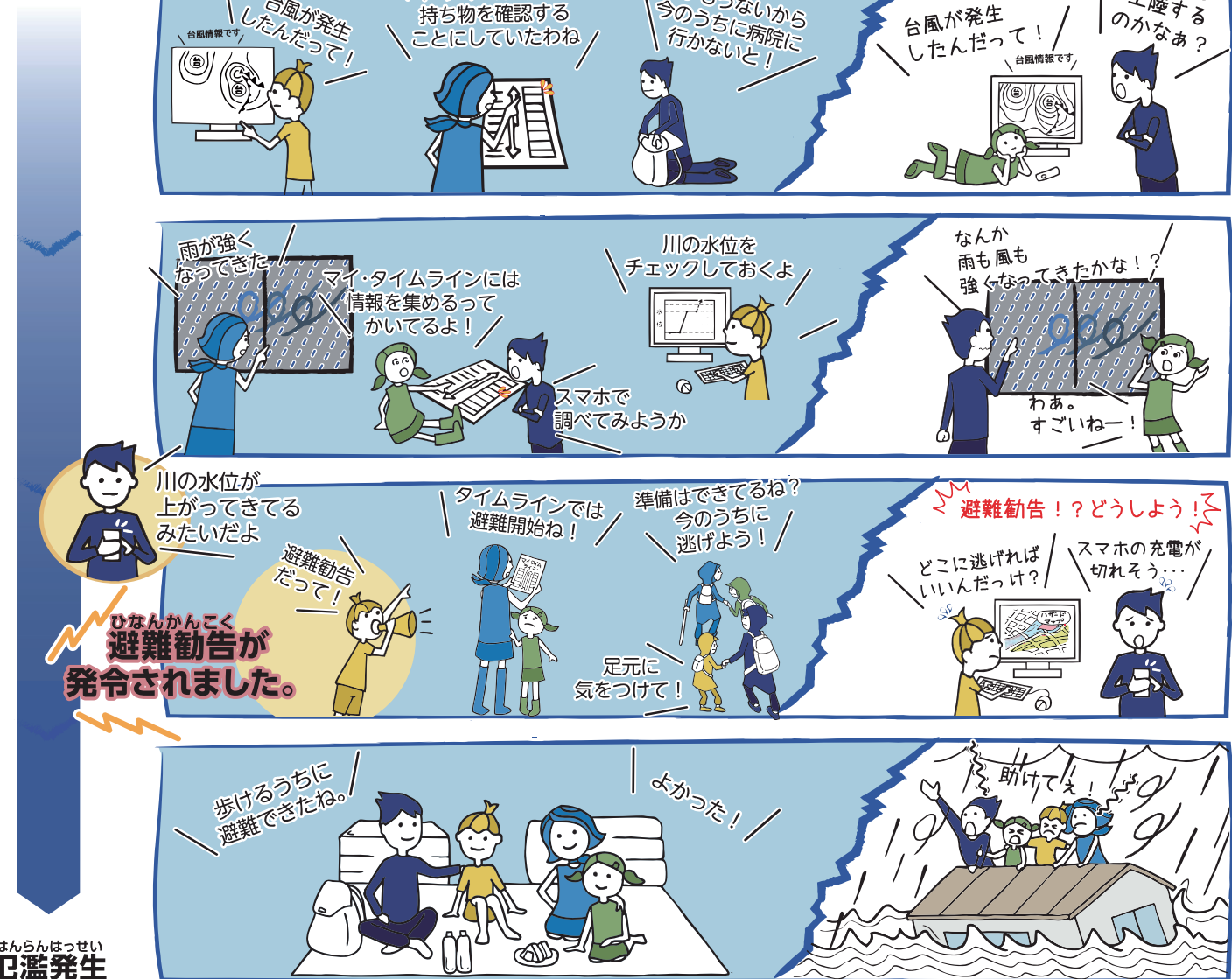
マイ・タイムラインが

あるとき

余裕をもって安全に避難するために。マイ・タイムラインをつかって、いざという時の自分の行動を考えておきましょう！

ないとき

3日前



はんらんはっせい
氾濫発生

マイ・タイムライン使用時の心得

洪水は自然現象であり、マイ・タイムラインがあれば常に安全ということではなく、マイ・タイムラインで想定したとおりに行進するとは限りません。マイ・タイムラインを作成すると、自分と家族がとるべき防災行動の「いつ」「誰が」「何をする」が明確になりますが、注意点もあります。

マイ・タイムライン上の時間は、時計のように進むわけではありません。例えば、タイムライン上で氾濫発生の3時間前となっても、結果として氾濫に至らない場合も想定されます。そのため、実際の洪水においてマイ・タイムラインを使用する際には、次の心得を踏まえて行動してください。

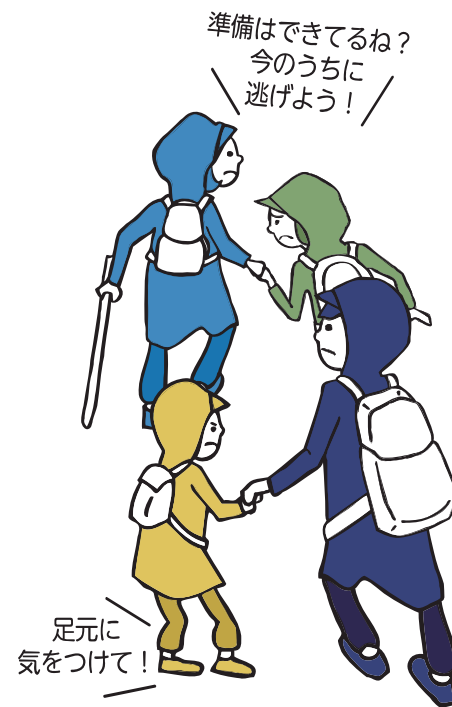


- 心得1 あくまで行動の目安として認識する。
- 心得2 気象警報や避難情報等をこまめに収集・確認する。
- 心得3 収集・確認した情報をもとに、マイ・タイムラインを参考にして臨機応変に防災行動の実行を判断する。

特集

『千曲川洪水時』に備え

マイ・タイムライン！ をつくろう！



自然災害は、いつどこで起こるかわかりません。昨年の令和元年東日本台風（台風第19号）災害など、その脅威は、皆さまもご存知のとおりです。

国土交通省がすすめている「みんなでマイ・タイムラインプロジェクト」をご存知ですか。これは、大雨に備え、個人個人の状況に応じたマイ・タイムライン（避難行動計画）を作ろうという取り組みで、全国で広まっています。このマイ・タイムラインを作ることで、災害時に落ち着いて先手先手の行動をとることが出来ます。

本特集では、家族構成や生活環境にあった自分自身の防災行動を考える「マイ・タイムライン」についてご紹介します。

■マイ・タイムラインってなに？

マイ・タイムラインは、河川の氾濫が起きそうなときに、余裕をもって逃げるために事前に考えておく、一人ひとりの生活に合ったオリジナルの避難行動計画です。川が氾濫するまでの一連の流れを理解し、発信される情報の種類や入手方法、使い方を知ること、どのタイミングでどのような準備をしておくかを考え、整理することができます。



みんなで
マイタイムライン
プロジェクト
ポータルサイト

『洪水時』指定避難所を7カ所に集約しました

飯山市では、令和元年東日本台風災害の課題の検証から、洪水時の避難所を26カ所から7カ所に集約し、事前に職員を配置することで速やかな開設と避難者対応を目指します。避難所の開設は、避難所ごとに責任者と開設運営担当職員を置き対応にあたります。なお、市で設置するこの「指定避難所」については、一定期間滞在し、避難者の生活環境を確保するためのもので、地区により、一時的に区独自で開設する

「一時避難場所」をこれまで通りの公会堂等としているところがあります。詳しくは、区長さんにご確認ください。

■避難所の新型コロナウイルス感染症対策

- ①避難所内では、間隔をあけて、密とならないようにする
- ②親せきや友人の家等への避難を検討
- ③避難所のスペース確保のために自家用車内で避難を検討

避難対象地域	避難場所
飯山地区 福寿町、本町、新町、上町、県町、奈良沢、肴町、鉄砲町、栄町、南新町	城南中学校
有尾、市ノ口、北町、田町、愛宕町、神明町	市民体育館
秋津地区 北畑、中町北部	城南中学校
中山根、上組、伍位野、大久保	秋津小学校
木島地区 野坂田、上新田、安田	城南中学校
山岸、其綿、吉、坂井、天神堂、下木島	木島平中学校
瑞穂地区 戸那子、中組、富田、関沢、柏尾、北原	東小学校

避難対象地域	避難場所
常盤地区 大池、上水沢、下水沢、大塚、小沼、戸隠、上野、柳新田、大倉崎	市民体育館
小泉、戸狩、戸狩新田	トピアホール
外様地区 尾崎、顔戸	市民体育館
太田地区 今井、大深、小境	トピアホール
岡山地区 上境、下境	トピアホール
藤沢第1、藤沢第2、西大滝、桑名川	岡山地区 活性化センター

地震時の避難所は、緊急的に開設する必要があるため、集約化せずこれまで通りの避難所を開設いたします。

確認してみよう！

いざという時のために
防災グッズ
をそろえておこう！

- ☒ 食料(レトルト等)
- ☐ タオル
- ☐ ビニール袋
- ☐ ティッシュ
- ☐ 汗ふきシート
- ☐ 大きめのごみ袋
- ☐ 着替え(3日分)
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯電話+充電器
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

プラス新型コロナ対策

- ☐ 体温計
- ☐ マスク
- ☐ 手洗い石鹸
- ☐ 手指消毒(アルコール)
- ☐ 除菌シート
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

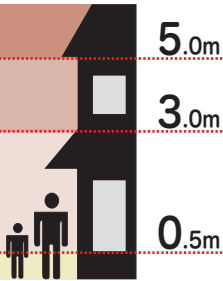
まとめておきたいもの

- ☐ 免許証
- ☐ 年金手帳
- ☐ 健康保険証
- ☐ 印鑑
- ☐ お薬(手帳含む)
- ☐ 家族の写真など
- ☐ _____
- ☐ _____

あなたがお住まいの浸水深は? _____ m

ハザードマップで浸水深を確認しましょう。ハザードマップは、飯山市ホームページまたは、市役所危機管理防災課でご確認ください。

QRコードでホームページをチェック!



あなたがお住まいの避難先は?

(施設名) _____

本冊4頁の下段をご覧ください。

一時避難場所は、各集落(自主防災組織)で設定しています。区長さんにご確認ください。

千曲川の水位はどこで確認すれば?

増水が見込まれる場合は、市のホームページの新着情報に飯山観測所の水位を掲載するほか、防災無線で放送します。

QRコードでホームページをチェック!



警戒レベルを用いた避難情報

警戒レベル	避難情報など	避難行動(とるべき行動)
1	早期注意情報(警報級の可能性)	災害への心構えを高める
2	○大雨注意報 ○洪水注意報	避難に備え、ハザードマップにより避難行動を確認
3	○避難準備・高齢者等避難開始	高齢者・障がい者・乳幼児等とその支援者は避難。そのほかの人は避難準備
4	○避難勧告 ○避難指示(緊急)	危険な場所から全員避難 移動が危険な場合は自宅内より安全な場所へ避難
5	災害発生情報	すでに災害発生。命を守る最善の行動を

※警戒レベル1・2 →気象庁が発令
警戒レベル3・4・5 →市が発令

⚠ 気象庁が発表する大雨注意報などの発表時間は、イメージで記載しています。避難勧告(警戒レベル4)等のタイミングは、水位の動向によって異なります。

マイ・タイムライン をつくってみよう！

「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えをいつから行動するか書いてみよう！

おおよその時間

気象庁・自治体から発信される情報

「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまで

3日前	○台風予報 (警戒レベル1) ○台風に関する長野県の気象情報(随時)	台風が発生  自分がいるところで降ってなくても、上流で雨が降れば川の水は増えてくるよ。
2日前	◇大雨注意報・洪水注意報(警戒レベル2) ○台風に関する今後の見通し	台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる 
1日前	◇大雨警報・洪水警報(上流域での大雨特別警報)	雨風が強くなるとお出かけは大変!
半日前	氾濫注意水位到達(立ヶ花観測所5m)  必要な情報は自分で調べる必要があるね。立ヶ花観測所の水位はこちらで確認して↓ QRコードでホームページをチェック!	川の水がだんだん増える  激しい雨で、川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れる  このままだと川の水があふれるかも
5時間前	◇暴風警報 避難準備・高齢者等避難開始水位 避難準備・高齢者等避難開始(警戒レベル3)	川の水がいっぱいであふれそう  ご近所の高齢のおばあちゃん、一人で避難できるかな。声をかけてみよう!
3時間前	避難勧告発令基準水位 避難勧告または避難指示(緊急)(警戒レベル4)	警戒レベル4  川の水があふれる前に、安全なところへ逃げなきゃ!
0時間前	氾濫が発生 災害発生情報(警戒レベル5)	警戒レベル5 川の水が氾濫

地区 _____ 区 _____ 家 _____
令和 _____ 年 _____ 月 作成

主な備え(実際に書いてみましょう!)	備え(例)
	○テレビの天気予報を注意 ○今後の台風を調べ始める ○家族全員の今後の予定を確認 ○マイ・タイムラインを確認 ○買い物は、雨風が強くなる前に済ませる。 ○1週間分の薬を病院に受け取りに行く ○避難するときにもっていく物を準備する ○家の周りに風で飛ばされるようなものはないか確認 ○テレビ・インターネット・メール等で雨や川の様子に注意 ○家族全員の今後の予定を再確認
	○住んでいる所と上流の雨量を調べ始める ○ハザードマップで避難場所、避難手段を確認 ○隣町の親戚の家に家族みんなで避難することを電話 ○川の水位を調べ始める ○防災無線が持ち運べるよう電池を確認 ○携帯電話の充電 ○通行止め情報がないかインターネットで確認 ○隣町への避難の開始を判断 ○避難しやすい服装に着替える ○隣町への避難を完了
	○川の水位をインターネットで確認 ○市内の指定避難所への避難を判断 ○移動に時間のかかる人は、指定避難所への避難開始を判断 ○近所の高齢者世帯等に声をかける
	○安全な所へ移動を始める ○川の水位をインターネットで確認 ○防災無線で避難勧告、指示を受信 ○市内の指定避難所への避難を完了 ○自宅内の浸水が想定されない場所で、身の安全を確保 ○テレビで洪水予報の確認

雨風が強くなる前に行つべき事項をすませておく時期

水位等の状況を把握しつつ避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期

身の安全を確保すべき時期



重点施策 移住・定住を推進！

飯山での暮らしに関する事業のご紹介



移住定住推進課 移住定住係 ☎ 62-3111 内線 254・255

飯山市の重点施策の一つである、移住・定住施策を推進するため、飯山市ではさまざまな事業を展開しています。今回暮らしに関する3つの事業についてご紹介させていただきます。この機会にご覧いただき、対象となる方はぜひご利用ください。

●移住支援住宅建設促進事業

- 市外から転入し、住宅を建設または取得する方に建設・取得補助
- ▶住宅建築 最高150万円補助（建築場所等により金額は異なります）
 - ▶中古住宅購入 最高80万円補助（年齢等により金額は異なります）
 - ▶住宅改修 最高20万円補助（対象要件があります）

●飯山市奨学生就職応援金

奨学金の貸与を受けた方が市内に居住し、就労しながら返還している場合に、予算の範囲内において補助金を交付。

【補助額】

返還した奨学金に対して1/2補助（上限額5万円）

【補助対象】

- 平成31年3月卒業の方で
- ①奨学金の貸与を受け、返還を滞納していないこと
 - ②5年間市内に居住すると誓約できること 等

●いいやま住まいる家族支援事業

市内で親等と同居若しくは近居する住宅を新築、増築もしくは改修または中古住宅を取得する方への支援。

- ▶市内に、三世代等で親等と同居、若しくは近居する住宅を新築、増築もしくは中古住宅を取得する方に、500万円以上の経費に対し最高60万円を補助（条件により金額は異なります）
- ▶親等と同居する方で、50万円以上の住宅改修の工事費に対して1/4補助（最高30万円）



令和元年東日本台風（台風第19号）災害により

床下浸水被害にあわれた皆さまへ



移住定住推進課 住宅係 ☎ 内線 251

床下の掃除・消毒・乾燥はお済みですか。床下浸水だから大丈夫と思い、何もしないで放っておくと、カビや悪臭およびシロアリ他害虫が発生し、生活に支障が出る場合があります。何もなされていない方は、次の手順により対処しましょう。ご自分でできない場合は、建設業者等にご相談ください。

■対処手順

①床下に水・泥が入り込んでいるか確認

畳の場合、畳の下に床板を1枚はがし確認。
フローリングの場合は、床下収納や通風孔の間口から確認。

②床下の清掃と消毒

泥が入り込んでいる場合は、かき出して洗い消毒。泥がかき出すほど入っていない場合も、雑巾などで泥をふき取り消毒。

【特に、基礎・束石（つかいし）と木材が接している部分】

※消毒剤は、家庭用塩素系漂白剤でも可能。

③とにかく乾燥

換気をよくし、扇風機などで風を送り乾燥。火災の原因となる火気を使わないでください。しっかり乾燥させるには最低1カ月ほどかかります。



飯山市に転入をお考えの方へ

移住定住促進住宅

「サンコーポラス新町」



移住定住推進課 住宅係 ☎ 62-3111 内線 251

北陸新幹線飯山駅から徒歩4分

駐車場は雪を配慮し
ビルトイン方式！

■名 称

移住定住促進住宅「サンコーポラス新町」

■所在地

飯山市大字飯山309-1（行政区：新町）

■構 造

鉄骨造3階建 駐車場有

■間取り

2LDK（リビングダイニングキッチンと居室2部屋）

■入居開始

令和2年9月8日（火）から

■募集戸数

8戸

■入居資格

- 入居しようとする本人または同居し、もしくは同居しようとする親族（3カ月以内の婚姻予定者含む）全員がこれから飯山市に転入しようとする方
- 家賃および敷金を支払う能力があると認められる方
- 市町村税を滞納していない方
- 暴力団員でない方
- 市が定める要件を満たす連帯保証人を設定できる方

■家賃（月額）

入居から5年未満	45,000円
入居から5年以上10年未満	50,000円
入居から10年以上	55,000円

■共益費

1,000円/月

■敷 金

75,000円

■募集開始

9月1日（火）から

■申込方法

所定の書類の提出
※詳細は事前にお問い合わせください

入居者
募 集「移住」につながる
住環境整備

飯山市では、イターン・Uターン希望者の移住を促進するため、今回新たに移住定住促進住宅「サンコーポラス新町」を建設しました。9月1日から入居者を募集しますので、市外にお住いのご親族や知り合いの方へぜひご紹介ください。

■間取図

全体面積50㎡



■地図





▲吉区の土砂崩落個所の一部分



▲道路の上に土砂が流出した市道 2-104 号（右奥古牧橋）



▲市道 2-104 号沿いの JR 飯山線の枕木下が崩落

7月15日の午後から降り続けた豪雨により、市内で土砂崩落等の被害がありました。市は、同日に災害警戒本部を設置し、土砂崩落や流出などが相次いだため、翌日に災害対策本部に切り替えました。木島地区の吉区では、裏山が大雨により崩落し、地すべり防止区域であることから市は避難勧告を発令しました。被害状況等の概要は、下のとおりです。

■避難勧告（8/3 解除）

7/16 木島地区 吉区

■家屋被害

床上浸水 1戸（上町区）

床下浸水 9戸（上町区・下水沢区）

■交通止め箇所

蓮 市道 2-104 号（土砂崩落 3カ所）

その他、崩落箇所、農業施設被害あり

豪雨により土砂流出 吉区に避難勧告



魚津市からの災害派遣の山本さんが退任

6月30日に、令和元年東日本台風災害の復旧支援を目的に、富山県魚津市から飯山市に派遣いただいた山本憲治（けんじ）さんが、3カ月の任期を満了し、6月30日に魚津市にお帰りになりました。

魚津市とは、平成9年に大規模災害発生時の相互応援協定を締結しており、その後、平成24年に観光交流都市協定を締結しています。

山本さんは、移住定住推進課に所属し、住宅応急修理や公費解体業務に従事していただきました。山本さんは、市へ連絡のない被災された家屋を一軒一軒まわり、制度の周知もれのないようご案内するなど、3カ月間被災された方に寄り添った、きめ細やかな対応をしていただきました。

高校生チャレンジ活動支援事業 今年は5団体が申請

市の活性化を図る目的で、高校生が自ら行うまちづくり活動を応援する「高校生チャレンジ活動支援事業」の審査会を、7月3日に行いました。

今年で3回目となるこの事業は、昨年より1団体多い5団体の申し込みがあり、それぞれの団体が、足立市長ほか6名の審査委員の前で、プレゼンテーションを行いました。

- ▼飯山のオリジナルフレグランスを作ろう！
- ▼北信濃から発信 農村文化 パート2
- ▼オンライン出前講座で「小沼ほづき」の技術を伝える
- ▼「小沼ほづき」の明治からの歩みをまとめる
- ▼高校生が企画・運営する「農林食堂」オープン
- ▼そばの商品開発
- ▼そばの商品開発
- ▼雪室熟成そばを全国へ発信



「そばの商品開発」を説明する下高井農林高校の生徒たち



コロナに負けない
For a future smile

新型コロナウイルス感染症対策 長野県民手帳をご活用ください

保健福祉課 健康増進係 ☎ 62-3111 内線 181・182

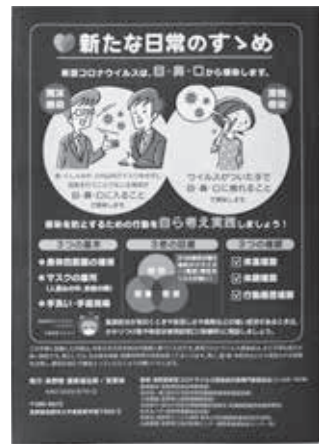
長野県は、新型コロナウイルス感染症についての正確な知識を身につけ、毎日の健康観察や行動などを記録することで、感染防止に役立ててもらうために、「新型コロナウイルス感染症対策 長野県民手帳」を作成しました。

飯山市では、市内の各世帯へ1部ずつ本冊と一緒に配布しました。このほか、市役所本庁舎や各地区活性化センターの各施設でも配布しています。複数ご利用の方は、各施設の窓口までお越しください。

なお、体調・行動の記録の追加が必要な場合などは、PDF ファイルをダウンロードしてご活用ください。



QR コードで
ホームページ
をチェック！



■概要(サイズA 5 / ページ数 44 ページ / オールカラー)

- 新型コロナウイルスに関する基礎知識
- 基本的な感染防止方法
- 事業者の方々の感染防止の取り組み方
- 体調・行動の記録（毎日の健康観察）ができるページ
- 感染してしまったかもしれないと思ったら（対応方法・相談窓口・検査から退院までの流れなど）

「熱中症警戒アラート」の試行が行われています

保健福祉課 健康増進係 ☎ 62-3111 内線 181・182

■熱中症警戒アラートとは？

暑さへの「気づき」を呼びかけて予防行動をとっていただくための情報です。

令和2年7月～10月に東京都、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、神奈川県、山梨県、長野県で、先行的に実施されます。その結果を踏まえ、令和3年度から全国で本格運用される予定です。

■発表のタイミング

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、その前日夕方または当日早朝に県単位で気象庁のホームページや報道等で発表されます。市民の皆さまには、岳北消防署より防災無線でお知らせしますので、以下のような予防行動を積極的にとりましょう。

■熱中症警戒アラートが発表されたら

- ▶外での運動や活動は中止・延期しましょう
- ▶不要・不急の外出はできるだけ避け、エアコンなどの空調がない環境での活動は見送りましょう。
- ▶高齢者・子ども・障害をお持ちの方は特に注意！熱中症リスクの高い人には、声掛けなどの注意喚起を行いましょう。
- ▶「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを心掛けましょう。
 - ・エアコンでは換気ができないため、換気扇や窓の開放によって換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整し、涼しい服装で過ごしましょう。
 - ・人との距離を十分に取れる場合は、適宜マスクを外しましょう。
 - ・のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。



ファミリー・サポート・センターをご存知ですか

子ども育成課子育て支援係
☎ 内線 364
ファミリー・サポート・センター
(事務局飯山市子ども館から内子育て支援センター)
☎ 67-0167

ファミリー・サポート・センター
は、子育ての手助けをしてほしい方(依頼会員)と、子育てのお手伝いをしたい方(提供会員)がそれぞれ会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償で行う会員組織です。**現在約60名の会員**がおり、児童の送迎などのサービスが実施されています。あなたもファミリー・サポート・センターの会員になりませんか。

■主な相互援助活動
保育園などへの送迎や時間外の児童の預かり。通院や社会的活動等へ参加時の児童の預かりなど

■会員の種類
・依頼会員
生後3カ月から12歳までのお子さんをお持ちの方
・提供会員
自宅での育児が可能な方で、事前講習を修了した方または保育士資格のある方
・両方会員
依頼、提供の両方をされる方

2020 信州ねりんピック長野県高齢者作品展の作品を募集します

公益財団法人
長野県長寿社会開発センター
☎ 026-226-3741

■作品展示
例年は県下の作品を一堂に集めて展示しておりますが、今年はコロナウィルス感染症予防のため、長寿社会開発センターのホームページ等で全作品を紹介いたします。例年のような展示はできませんので、ご承知おきください。

■出品者資格
長野県在住の60歳以上(昭和36年4月1日以前に生まれた方)のアマチュア

■部門
日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真の6部門

■出品作品
1人1点とし、出品者により創造された未発表の作品

■出品規格
部門ごとに規格がありますので、お問い合わせください。

■申込締切
10月16日(金)

■申込方法
出品票(所定用紙)に必要事項を記入の上、お申

入会金 1000円
■利用料金
・基本時間内 600円/h
・基本時間外 700円/h
・送迎 別途加算料金必要
・基本時間
月曜日から土曜日の7時から19時まで

飯山市心HOT(ほっと)相談会のお知らせ
保健福祉課 健康増進係
☎ 内線 177

精神保健福祉士による心の健康相談会を開催します。ご本人はもちろん、ご家族、関係者のみの相談も行っています。相談は予約制です。事前にご連絡をお願いします。

■日時(場所)
9月30日(水) (市保健センター)
12月23日(水) (市役所相談室)
令和3年3月17日(水) (市保健センター)
時間はいずれも午前10時から正午まで

■相談内容
うつ、人間関係(家族、職場)の悩み、ひきこもり、不登校、子どもや思春期の心の悩み、アルコールやギャンブルなどの依存問題、医療機関に行けない、眠れない、死にたい、親しい人を亡くし...など

水稲共済加入農家の皆さまへ

令和2年産水稲の被害届の受付を行っています。詳しくはお問い合わせください。

■対象被害
減収が見込まれる自然災害、病虫害、獣害など

■申告方法
各戸に送付の損害通知書に必要事項を記入のうえ、長野県農業共済組合北信支所にご返送ください
9月4日(金)

長野県農業共済組合
北信支所 農畑作物係
☎ 026-219-2892

し込みください。

■申込先
北信保健福祉事務所福祉課
☎ 62-3725
市役所保健福祉課 高齢者介護係
☎ 62-3111 (内線 185)

育てよう一人ひとりの人権意識

人権同和・企業人権教育講座

人権政策課 人権同和係 ☎ 内線 332

市では、市民の皆さん一人ひとりの人権意識を一層高めていただくため、「人権同和・企業人権教育講座」を次のとおり開催します。会場はいずれも**飯山市文化交流館 なちゅら 大ホール**です。どなたでも無料で受講できます。なお、会場ではマスクの着用をお願いします。

■私を変えてくれた仲間たち
部落解放同盟長野県連合会 書記長
中本 栄 さん
9月2日(水) 午後3時30分～午後4時30分

■企業におけるダイバーシティの取り組み
春蘭の宿 さかえや 代表取締役
湯本 晴彦 さん
10月1日(木) 午後3時～午後4時30分

■社会の出来事を通して、女性の人権を考える
心理カウンセラー 参画コラボの会@信州 代表
氣賀澤 葉子 さん
10月7日(水) 午後3時15分～午後4時30分

【り災証明】水害等で住まいが被害を受けたとき最初にとすること

被害状況を写真で記録しましょう

税務課 資産税係 ☎ 内線 164

■片付ける前に被害状況の写真を！
災害により住家が被害を受けた場合は、片付けや修理の前に家の被害状況の写真を撮っておいてください。撮影時のポイントは、「建物の全景がわかること」と「内・外部の被害状況がわかること」です。

大規模な災害になると、り災証明の被害認定調査まで時間がかかり、適正な判定が困難になる場合があります。証拠写真は、適正な調査・判定に重要となりますので、ご協力をお願いします。

■郵送での手続きも大丈夫！
り災証明書の申請及び交付は、郵送でもできますのでご利用ください。

障害者基本計画・障害福祉計画・障害児福祉計画

飯山市障害者計画策定委員を募集します

保健福祉課 障がい福祉係 ☎ 内線 177

平成30年度策定の第5期飯山市障害福祉計画および第1期障害児福祉計画の見直し等を行うため、策定委員を募集します。

この計画は、今後3年間の障害福祉サービス見込み量と目標値の設定を定めるものです。この計画を策定するため、福祉事業者、就労事業者および福祉団体関係者、教育関係者の委員のほか、市民の皆さんにも参加いただき、意見を反映させるため、策定委員会の公募委員を募集します。

■募集人員 2名
■受付期間 9月15日(火)まで
■任期 当該計画に係る調査および研究が終了したときまで(令和2年度末)
■報酬 市条例で定める額
■応募方法 詳しくはお問い合わせください。

除雪作業員を募集します

道路河川課 維持係 ☎ 内線 273

■作業内容 市道除雪作業および道路施設等修繕作業等
■募集人数 4名
■応募資格 65歳未満で健康に働ける方(男女不問)
■任用期間 12月1日から翌年3月末
■必要な免許・資格
普通自動車運転免許(大型特殊免許および車両系建設機械運転技能講習修了証があればなお可)
■応募期間および提出書類
9月30日(水)までに、自筆履歴書(写真添付)を道路河川課まで提出してください。
※詳しくは道路河川課維持係までお問い合わせください。

App Store からダウンロード



※ご利用可能な iPhone のバージョンは iOS10 以上となります

Google Play で手に入れよう



※ご利用可能な Android™ のバージョンは Android™6.0 以上となります

「停電情報お知らせサービス」は停電情報のお知らせ配信や、電気設備に関するご相談を気軽にお問い合わせできる便利な無料のアプリです。

停電情報を知りたい地域やご自宅の契約をご登録いただくと登録した地域やご契約場所の停電復旧情報を「プッシュ通知」でお知らせするため、忙しい時間帯でも外出先でも、停電情報をすぐにご確認いただけます。契約は最大5件まで登録可能です。また、停電が発生している地域が地図上に表示されますので、離れて暮らすご家族の地域の停電情報や、停電規模も一目でご確認いただけます。ぜひ、この機会にご利用ください。

スマートフォンアプリ「停電情報お知らせサービス」のお知らせ

中部電力パワーグリッド(株) 長野支社
☎ 0120-9857232

出願期間
第1回 8月31日(月)まで
第2回 9月15日(火)まで

資料請求(無料)
〒392-0004
諏訪市諏訪1-6-1
アーク諏訪3階 放送大学長野学習センター

放送大学では、10月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。

テレビで授業を行っているだけでなく、学生はその授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約3000の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができ、卒業すれば学士を取得できます。

また、全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

詳しくはお問い合わせください。

放送大学入学生を募集しています

放送大学長野学習センター
☎ 0266-5812332

公共交通の経路を変更します

企画財政課 企画調整係 ☎内線 395

10月1日から下記の公共交通の経路を変更します。改正後のダイヤは、主な運行地区の皆さまに広報飯山9月号と一緒に配布します。併せて飯山市のホームページにも掲載します。



■菜の花バス市街地循環線

第6便(最終便)の運行経路を一部変更します。

■乗り合いタクシー深沢永田線

中町と北畑の間に、大久保東(バイシア北側)と新たに中町東(ユーパレット南側)を停車場として追加します。

「ファイト! チームで100万歩」挑戦者募集

保健福祉課 健康増進係 ☎内線 187・182

市民の皆さんが、自分の歩数に関心を持ち、チームでチャレンジすることで、楽しみながら取り組み、健康づくりができることを目的に、『ファイト! チームで100万歩』を実施します。期間中、連続する30日間の歩数を記録し、チームの合計歩数が100万歩以上を目指します。みごと“100万歩達成”されたチームには、市より賞品を進呈いたします!

■実施期間 9月1日(火)から11月3日(火)

■申込期間 8月24日(月)から9月28日(月)

■申込方法 保健福祉課・保健センター・各地区活性化センターの窓口を設置してある申込書に必要事項を記入して保健福祉課まで提出してください(事前の申し込み必要)。チームは、3人1組・4人1組・5人1組のいずれかとし、各チームとも先着30組の定員に達し次第締め切ります。詳しくはお問い合わせください。

第70回全国高等学校スキー大会運営ボランティアを募集します

インターハイ室 ☎内線 352

飯山市実行委員会では、令和3年2月6日(土)～10日(水)に飯山市で20年ぶりの開催となる「第70回全国高等学校スキー大会」のボランティアを次の通り募集します。

■募集期間

8月20日(木)から10月16日(金)まで

■募集する運営ボランティアの活動内容等

業務区分	主な活動内容	活動期間・場所	活動時間	募集人数
競技会場運営	競技役員補助(会場整理等)	令和3年2月5日(金)～10日(水) 各競技会場および周辺	7時～16時の間で実行委員会が必要とする時間	30名程度
	交通誘導等(駐車場の案内・誘導等)			
	接待所運営補助(ふるまいの提供等)			

■応募方法

募集要項を確認のうえ、所定の登録申込用紙に必要事項を記入し、持参、郵送、メール等により提出してください。募集要項、登録申込用紙は、市役所インターハイ室、各地区活性化センターにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。詳しくは、インターハイ室までお問合せください。



ご覧になりたい方は「広報飯山8月号」と一緒に配布されたアンケートで「時代劇専門チャンネル」の番号7に○を!

24時間時代劇さんま!

時代劇専門チャンネル

番組に関するお問い合わせ
時代劇専門チャンネル お客様総合窓口 ☎ 0120-200-292

10:00～20:00(年中無休)
www.jidaigeki.com

番組の詳細はWEBで
時代劇 検索

中村吉右衛門 「鬼平犯科帳」 毎週日曜
藤田まこと 「剣客商売」 毎週日曜
松平健 「暴れん坊将軍」 月曜～金曜

※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。

恐竜と古代生物 2020 夏 SP

徹底検証! 最強ダイナソー
夏休みネイチャー SP

animal planet

copyright : BBC

加入者に抽選で3名にステゴザウルスハンドパペットプレゼント!

ホームページからもチャンネルの詳細をご確認いただけます アニマルプラネット 検索

お問合せはこちら▶ ケーブルテレビ ネット飯山 ☎ 0269-81-3000

※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。

ひと発見!

いいひと はっけん # 165

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを 紹介します

飯山地区

月岡 和也 さん

「隣近所での助け合いが大切」
昨年の台風災害でひとり暮らしの高
齢者を避難させました。



昨 年の令和元年東日本台風(台
風第19号)災害で、月岡さ
んは、同じ組内に一人で住んでいた
高齢者に声をかけ、家族と連絡を
とり、事前に避難させました。

当 時水が増えてくる中、月岡
さんは、福寿町区の自宅か
ら奥さんとお子さんを車で避難さ
せ、近所に声をかけ、避難を呼び
かけました。「早朝に声をかけた
ということもあり、何もなかったら後
で謝ろうと思っていた。」と月岡さ
ん。以前にも内水により、車庫の
入口まで水が来たことがあり、危機
感を持っていたといいます。

こ の行動が、迅速かつ適切な人
命救助につながったとし、今
年1月に、福寿町区から月岡さん
に感謝状が手渡されました。「自分
だけではなく他にもこうした例は
あったと思う。とても恐縮すると
もに感謝している。」と胸の内を語
りました。

月 岡さんは、市内の総合建設
会社に勤めており、土砂崩
れによるのり面の復旧や河川のはん
濫による堤防工事などの仕事がい
前に比べ多くなり、人手が足りない
くらいだといいます。月岡さんは、
最近頻発する災害について、「予想
外のことが起きる可能性がある。隣
近所でうまく助け合っていくことが
大切。」と思いを語りました。

防災ナビ

第170回
ルールを守って楽しい花火

夏の風物詩と言えば花火。夕暮れ
時になると、色とりどりの花火(お
もちゃ花火)が私たちを楽しませて
くれます。

しかし、使い方を誤ると、気軽に
楽しめる花火も、火災や火傷などの
事故につながりかねません。全国で、
花火が原因の火災は平成30年中に6
件、令和元年中に9件発生していま
す。

火災や火傷などの事故が起こらな
いように十分注意し、夏の楽しい思
い出にしましょう。

◇花火を安全に遊ぶポイント

- ・風の強いときは花火をしない。
- ・燃えやすいものがなく、広くて安
全な場所を選ぶ。
- ・子供だけでなく大人と一緒に遊ぶ。
説明をよく読み、注意事項を守る。

・水バケツを用意し、使った花火は
必ず水につける。

◇SFマーク付きおもちゃ花火を 使用しましょう

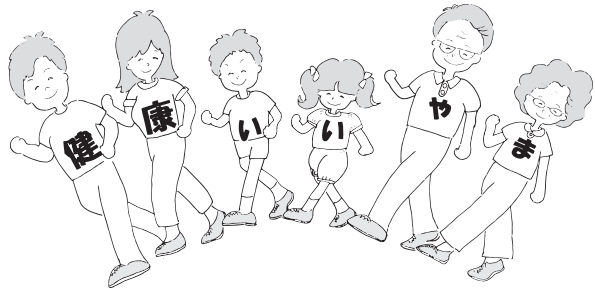
(公社) 日本煙火協会の検査所では、
火薬類取締法に適合しているか否かを
見る「基準検査」、また、花火の構造、
燃焼現象、使用方法に係る表示を確認し、
実際に着火して危険の有無を調べる「安全
検査」を実施しています。これらの検査に
合格したおもちゃ花火には、SFマー
クが付されています。



※国内で流通する国産・輸入
品のおもちゃ花火には上記
のマークがあります。

◇火遊びによる火災を 防止しましょう

花火に限らず子供の火遊びによる
火災は、大人がいない時に発生する
ことが多く、そのため火災の発見が
遅れ火災が拡大する要因にもなり、
令和元年中の火遊びによる火災は全
国で424件発生しています。火遊
びによる火災をなくすためにも、大
人が子供たちに対して火災の恐ろし
さや、正しい火の取り扱い方法を教
える必要があります。ぜひこの機会
に家庭等で話し合いをしましょう。



ひくシオたすベジ北信州

保健福祉課 健康増進係 ☎ 62-3111 内線 187

北信保健福祉事務所管内では、北信地域の健康課題を
解決するために、地域が一丸となって「減塩」と「野菜
摂取増加」に取り組む「ひくシオたすベジ北信州キャン
ペーン」を実施しています。食塩をとり過ぎると高血圧
から動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中、腎臓病などを
引き起こす可能性があります。一方、野菜にはビタミン、
ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれ、生活
習慣病や肥満の予防、改善に役立つとされています。食
塩摂取量の目標は男性 7.5g 未満、女性 6.5 g 未満、また、
野菜の目標量は、1 日 350 g 以上です。それぞれの目標
を目指して、できることから「ひくシオたすベジ」習
慣を始めてみませんか。

【ひくシオ!! で減塩】
まずは減塩マイナス1g を目指して、
できそうなことにチェックしてみよう!

- ☐ 漬物は量や回数を減らす
- ☐ 汁物は1日1回に、または具たくさんにする
- ☐ かけしょうゆ、かけソースは控える
- ☐ 麺類の汁を残す(汁だけで食塩量約2g)
- ☐ 減塩の調味料や食品を利用する
- ☐ 味付けを今よりうすくする

【たすベジ!! で野菜たっぷり】
野菜1日350g 以上を目指して、
プラス1皿の一工夫!

- 汁物は野菜たっぷりの具たくさんにする
- 外食や弁当を選ぶ時は、野菜がたくさん入ったメ
ニューを選んだりあと1品野菜料理をプラスする
- 調理ができない時は、野菜のお惣菜やカット野菜、
冷凍野菜を利用する
- 麺類を茹でる時は、野菜も入れて具材にする



国際交流員
リアンへの
メッセージ
はこちらへ



②1 (^^♪) 言語を習得する 編

こんにちは、語学が好きなリアンです!

豪州は多文化的な国のため、言語学習はとても重要
とみられています。多くの学校ではフランス語、中国
語、日本語など、第二言語科目を受けることができます。
また、私のように普段は英語を話し、家族とは英
語以外の言語を使うバイリンガルな人も多いです。

しかし、学校で提供できる科目は限られているので、
週末の言語学校がたくさんあります。週末の一日を犠
牲にして言語学校に通わせられることは、バイリンガ
ルの子供あるあるですが、私は通ったことがないので
共感できません(笑)。

その代わりに、日本にルーツがある子供たちのため
の日本語学校で1年半ボランティアをしたので、少し

紹介したいと思います。学校は幼稚園から高等部まで
のクラスがあり、日本語と文化を習うための場所なの
で、一番のルールは英語を話さないことです。私が担
当していた幼稚園部では、ひらがなの読み書きはもち
ろん、七夕や節分、そして運動会などさまざまな日本
行事や学校のイベントを題材にして、授業が行われて
います。授業日は一年に40回しかないけど、少しで
も多くの日本文化に触れるため通わせる親の気持ちが
よく分かります。今回の写真はボランティアをした時
に、園児が描いてくれた絵です♪

親と違う国で生まれ育っても、自分の文化的背景に
ついて習うのって大切ですね!

それではまた次回のコラムでお会いしましょう♪