

新型コロナ社会を 見据えた

新たな事業一覧 (抜粋)

飯山市議会8月臨時会で議決された事業の概要です。現在、事業実施に向け事務を進めています。このほかの事業について、詳しくは飯山市ホームページの「令和2年8月臨時会市長提出議案」をご覧ください。



QRコードで
ホームページ
をチェック!

新たな暮らしのスタイルの確立

■ワーケーション等支援事業



ワーケーション受け入れ、テレワーク利用者誘致のための環境整備として、森の家(Wi-Fi、冷房、備品)、テレワーク住宅(サンコーポラス新町・飯山各4戸を専用住宅に整備、Wi-Fi、備品等)、街なかWi-Fiを整備します。

■飯山市企業誘致・移住支援事業



県外法人の市内への本社移転・事業所やサテライトオフィス設置に対して最大640万円を支援します。社員移住が条件で、社員加算や家族加算あります。

■移動スーパー地域支援事業



山間部等の買い物弱者支援のため、移動販売事業に対し車両購入費等を補助します。

生活支援

■子育て応援事業



国の特別定額給付金が対象外となる新生児(R2.4.28～R3.4.1生)の保護者に対し、出産特別給付金として10万円を給付します。

社会的な環境の整備

■飲食店等感染防止対策支援事業



飛沫感染防止対策・換気機能強化等により感染防止対策を図る市内の飲食・宿泊事業者等に対し、費用の一部を補助します。詳細は6ページを参照ください。

■長峰運動公園避難者対応設備整備事業



避難所における3密回避策として長峰公園周辺の車中泊環境整備として、トイレ増設・改修、給水場設置、電気供給照明施設設置等を行います。

■中学校施設整備事業



夏季開校および避難所利用に向けた特別教室へのエアコン設置、避難所機能強化のための整備を行います。

新たな付加価値を生み出す消費の促進

■飲食店等応援事業



市内飲食店等での消費喚起を図るため、2,000円で2,800円分が利用でき、タクシーチケット1,000円分が付いているプレミアム分上乗せ飲食店チケットを発行します。

■『いいやまに泊まろう』キャンペーン事業



7月から実施している「いいやまに泊まろう」キャンペーン事業を拡充し、ウィンターシーズンにおける観光客促進を図るための事業を実施します。

■農泊・修学旅行受入準備事業



感染症収束後の修学旅行等の再開を見据えた各観光協会誘客事業等に対する補助を行います。



新しい生活様式

対応するための取り組み

新たな時代に
迅速に適応するために

新型コロナウイルス感染症にかかる飛沫感染防止対策や市内の経済活動の回復などの課題に対し、迅速に対応するため、市議会8月臨時会が開催され、「新たな生活様式」等への対応や生活支援のための補正予算が議決されました。

新型コロナウイルス感染症により、社会情勢が大きく変化する中、ウィズコロナまたはアフターコロナを見据え、国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用しながら、地域の状況を的確に捉え、事業を実施してまいります。

「新しい生活様式」
を踏まえた
地域経済の活性化

コロナ禍にあって、「密」を避けながら自然を楽しむアウトドアが人気となっています。

飯山市総合戦略の基本方針の地域課題解決の柱である「関係人口」の創出・拡大を見据え、飯山の自然を満喫しながらも、仕事ができる「ワーケーション」や自宅などでインターネットを通じて仕事ができる「テレワーク」などのニーズを取り込むため、専用住宅の整備やMICE環境の整備を行います。

また、県外法人が市内へ本社移転や事業所設置等をする際に支援する飯山市

企業誘致・移住支援事業を実施します。

この他、「新たな付加価値を生み出す消費の促進」として、飯山商工会議所と連携し、タクシーチケット付のプレミアム分上乗せ飲食店チケットを発行し、市内飲食店等での消費喚起および交通事業者への支援を目的とした事業を実施します。市内で商売をされている方、されていない方の双方で支え合うプレミアム事業の第2弾です。ぜひ皆さまで活用いただきますようご協力をお願いします。

今後、市民の皆さまのご協力をいただきながら、次世代につながる活力あるいいやまづくりを進めてまいります。





飯山高校野球部 2年連続 決勝の舞台へ

2020年度夏季高等学校野球長野県大会決勝が8月10日に行われ、飯山高等学校野球部は、準優勝に輝きました。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、第102回全国高校野球選手権長野大会が中止となり、この大会は、これに代わる長野県独自の大会として開催されたものです。

飯山高校野球部が、2年連続で決勝の舞台に進出したことにより、コロナ禍での飯山に、明るい話題とともに、大きな夢と希望を与えてくれました。

キャプテンを務めた服部夕吾(ゆうご)選手(外様・尾崎)は、「台風、新型コロナウイルスで練習ができなくつらいときもあった。応援いただいた関係者や地域の皆さん、保護者、たくさんの方の支えで野球ができた。野球ができてうれしかった。感謝します。」とチームを代表し、思いを語りました。

農業所得の倍増を目指す 「飯山農業経営塾」を開講

飯山市は、「農業所得の倍増を目指す 自ら行動するための飯山農業経営塾」を立ち上げ、8月27日に開講式を行い、定員20名を上回る参加がありました。

これは、飯山市の基幹産業である農業について、所得を上げることが目的で、飯山市が企画したものです。塾長に長谷川正之さんを迎え、全6回の講義を行うものです。内容は、農業マーケティングの基本や



商品券を発行している飯山商工会議所の職員

マーケティングを行っている農家を講師に迎え実践を学びます。また、最終的には、経営戦略シートを作成し、実際の取組について計画し実践していただくものです。

足立市長は、「ご自身の所得を増やすきっかけとして、また自ら行動するためのツールを身に着けるため、一連の講義をぜひ活用いただきたい。」と呼びかけています。



長谷川塾長は、アグリビジネスアドバイザーや中小企業診断士の資格を持ち、元長野県農政部農産物マーケティング室企画幹。県統一ブランド「おいしい信州ふーど(風土)」を創設。

ささえあい飯山プレミアム商品券を発行

飯山市と飯山商工会議所が協力し、ささえあい飯山プレミアム商品券を発行しました。

これは、新型コロナウイルス感染症の影響で落ち込んだ市内の消費回復を後押しするため、市民向けに発行したものです。販売価格は、1冊1万円、1万4千円分の買い物ができる、市内の商店等約380店舗で使用ができるものです。

飯山市文化交流館なちゅうらで、8月8日に行った商品券発売開始セレモニーで、足立市長は、「市内の消費活動が大きく落ち込んでいます。市内で販売をされている方、されていない方の双方で支え合って、市の経済活動を一刻も早く回復させるためプレミアム商品券事業を行った。ぜひ皆さまにご協力をいただき、活用していただきたいと思います。」と呼びかけました。

新たな支援事業

コロナに負けない For a future smile

県 支援 健康・理美容サービス業等の皆さまへ10万円を交付



新型コロナウイルス危機突破支援金

長野県では業種別ガイドラインに基づき新型コロナウイルスの感染防止対策に取り組む次の事業者支援のための支援金を交付します。概要は下記の通りとなります。このほか詳しい条件等については、お問い合わせいただくか、長野県の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!

■対象事業者
理容業、美容業、エステティック業、リラクゼーション業、ネイルサービス業、運転代行業、療術業のいずれかを営む小規模事業者(常時雇用者が5人以下の事業者)

■交付条件
業種別ガイドラインに基づく感染防止の取組を実施していることが必要です

■交付額
1事業者につき10万円ただし、県の「コロナ特別対応型持続化支援事業補助金」等との併用はできません

■申請方法 所定の申請書および添付書類の提出

■申請期限 令和2年9月30日(水)まで

■提出先・問い合わせ先
〒383-8515 中野市壁田955
長野県北信地域振興局商工観光課
電話 0269-23-0219

市 支援 客さまと接する事業者の皆さまへ感染防止対策にかかった経費を補助



飲食店等感染防止対策支援事業

飯山市では、新型コロナウイルス感染防止対策を図るため、市内の飲食、宿泊、小売事業者等が、自らの店舗等で行う感染予防対策に係る経費を支援します。4/1以降に対策を実施された方も対象となります。詳しくは、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!

■対象事業者
市内で、以下のいずれかの事業を営む中小企業もしくは個人事業主
〔宿泊業、飲食業、小売業、理美容業、タクシー・バス事業、その他不特定多数に物品販売やサービスの提供を行う事業 ほか要件あり〕

■補助額等 (4/1以降であれば既に対策された方も対象)
①飛沫感染防止対策経費 (アクリル板、透明ビニールシートの設置など) **8/10以内を補助【上限10万円】**
②客席の換気対策、客席の間隔を空けるための店舗等の改装経費 (換気扇設置、窓や網戸の増設、テラスの設置など) **8/10以内を補助【上限30万円】**
※申請は1事業者あたり①②各1回限り。①②の双方の補助を受ける場合の上限は30万円。

■申請方法 申請書および添付書類を提出 (提出先: 飯山商工会議所)

■受付期間 令和3年2月26日(金)まで

■問い合わせ先 飯山市役所 商工観光課 電話 62-3111
飯山商工会議所 電話 62-2162



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 2666

本年度もクマの目撃情報が多く寄せられています。子グマを見かけると、必ず親グマが近くにいます。不用意に近づくと大変危険です。クマは人里近くでは主に夜間に活動していますが、山中では昼夜を問わず活動し、特に朝夕の薄暗い時間帯に盛んに活動しています。最近是人里の近くでも日中の出没が目撃されています。

クマに会わないために、田畑や山林に行く方、山菜やキノコ採りで山に入る方は、必ずラジオや鈴など、音の出るものを携帯し、クマに自分の存在を知らせましょう。クマは市内のどこにでも出る可能性があります。通勤、通学時にも注意してください。



ストーブ、無線、発電機等



タープテント

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 2666

宝くじの助成金で防災用具を整備しました

庶務課 庶務係
☎内線 3309

(二財) 自治総合センターの宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、五東区自主防災会(太田地区)が防災用具を整備しました。

コミュニティ助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として事業が行われており、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与しています。

飯山市戦没者・開拓殉難者追悼平和式典を開催します

保健福祉課 社会福祉係
☎内線 172

過去の大戦で、祖国や家族を守るため尊い命を捧げられた戦没者や異郷の地で亡くなった開拓殉難者のご冥福をお祈りし、恒久平和を祈念する「飯山市戦没者・開拓殉難者追悼平和式典」を開催します。

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策として開催規模を縮小し、参加者はご遺族の方のみとさせていただきます。当日は、i ネット飯山で中継を予定していますので、ご覧ください。

今後の感染状況により、中止となる場合がありますので、ご承知ください。

※一般の方の服装は自由です。

日時
10月9日(金)
午後2時から3時まで

会場
文化交流館 なちゅら 大ホール

内容
追悼の辞・献花、市内小学校児童による平和への賛歌(映像)

9月は認知症高齢者対策・高齢者虐待防止 県民運動月間です

地域包括支援センター ☎内線 183・186・175

高齢者がいつまでも安心して暮らすためには、本人の尊厳を保ちながら、必要に応じて適切な援助の手を差し伸べることが大切です。しかし、虐待をはじめとして高齢者の尊厳が脅かされたり、必要な援助が行き届かなかったりしている現実があります。

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らしていけるように支援する総合相談窓口です。専門職が連携して高齢者の介護、福祉、医療、権利擁護などをサポートします。悩みや心配事がありましたら、お気軽にご相談ください。

9月は世界アルツハイマー月間です 寄り添えば ころころ通う 認知症

認知症を正しく理解していますか?

虐待を受けている高齢者の多くが、何らかの認知症の症状がみられると言われています。認知症は、脳やからだなどの病気が原因で、脳の働きが悪くなり、普段の生活に支障がでている状態をいいます。家族など身近な人が認知症について正しく理解したり、相談できる人がいることが適切な介護や虐待防止につながります。

高齢者の虐待不安や心配はありませんか?

高齢者虐待は、高齢者の「人としての尊厳」を傷つける行為です。高齢者虐待防止法では、高齢者(65歳以上)に対する家族等による虐待の防止を目的としています。地域ぐるみで高齢者本人を虐待から守るだけでなく、介護者などを支援することも大切です。

「サンコーポラス新町」完成

移住につながる住環境を整備

「サンコーポラス新町」を建設し、8月26日に竣工式が行われました。

背景には、平成28年に移住者向けにリフォームし募集をした「サンコーポラス飯山」がほぼ満室となり、飯山への移住の高まりを受け整備したものです。



外観



位置図

立地は、北陸新幹線飯山駅から徒歩4分で、駐車場は、雪を配慮したビルトイン方式となっています。サンコーポラス新町の間取りは、2LDKで、10戸の入居が可能となっています。このうち2戸は、県外企業からのテレワーク利用者等誘致のための住宅として、活用する予定です。

新たに飯山市水防計画を策定



2回目の協議会に際し、あいさつする足立市長

令和2年度飯山市水防協議会(会長 飯山市長足立正則)を開催し、飯山市水防計画を策定し、9月1日に長野県に届出を行いました。

今度飯山市では、災害対策基本法に基づき、風水害のほか、地震・雪害・などが盛り込まれた「地域防災計画」を策定し、災害に備えてきました。今回、近年多発する豪雨に備え、水防部分に特化した水防計画

を策定しました。

足立市長は、「近年の異常な豪雨に迅速に対応するため、計画を策定し、対応を明確化した。引き続き市民の生命、財産を守るために力を尽くしたい。」と語りました。

内容は、各機関との連絡水位等の観測通報体制、水位に対応した非常配備態勢や水防活動などが記載されています。内容は、市ホームページで確認いただけます。

新型コロナウイルスに対応した飯山市防災訓練を実施

9月5日に、秋津小学校グラウンドおよびその周辺で、震度6弱の地震を想定した総合防災訓練が行われました。

この訓練では、秋津地区の住民のほか、市内12の自主防災組織が避難訓練や情報伝達訓練などを自主的に行いました。

本年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から規模を縮小して行いました。

また、新型コロナウイルス感染症に対応するため整備したサーマルカメラや飛沫感染を防ぐためのパーティションの設置などを含めた、避難所の運営方法を確認しました。このほか、避難所のニーズと必要な物資の発注、物資到着状況の確認を一元的に管理し、国・県・市で共有する物資調達・輸送調整等支援システムによる支援物資要請の訓練を行いました。



今回導入したパーティション(左手前)

児童手当10月支給日は
10月9日金です

子ども育成課 子育て支援係
☎内線364

児童手当の支給は、2月・6月・10月の各月に、支給月の前月分まで（4カ月分）を指定金融機関口座に振り込みます。

10月は、6月から9月分の手当が支給となりますので、ご確認をお願いします。

法の日 無料法律相談会

県司法書士会 白井事務所
☎0269-23-4546

10月1日は「法の日」です。この日を中心に県下の市町村で「司法書士無料法律相談」を実施し、ご相談をお受けしています。司法書士には、守秘義務がありますので、皆さまの秘密は厳守します。

日時

10月3日(土)
午後2時から午後4時まで

会場

飯山市福祉センター

相談内容

日常生活のもめごと。家、土地、相続、借金、会社、裁判のことなど。

ブロック塀改修補助
をご利用ください

まちづくり課 まち並整備係
☎内線245

市では、危険と思われるブロック塀の改修等へ費用の一部を補助する「飯山市ブロック塀等撤去安全対策事業補助金制度」を設けています。

9月1日は防災の日です。もう一度ご自宅等周りの安全確保について確認をお願いします。詳しくはお問い合わせください。

対象となるブロック塀

国道、市道、小学校等の通学路に指定されている道路などに面するブロック塀等。

対象経費

ブロック塀の撤去に関わる経費

補助率

2分の1以内

【限度額10万円】

※飯山市景観形成住民協定区域内の小菅の里、松倉団地、愛宕町、中央通線（北町・由町）、五荷、瀬木、広小路界隈の7地域に該当される方は、必要に応じて補助率や限度額が加算。

「ハロウィンジャンボくじ」「ハロウィンジャンボミニ」が9月23日(水)から全国で2種類同時発売されます！

公益財団法人
長野県市町村振興協会
☎026-234-3611

宝くじは、ネットでも購入ができます。この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。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。

「ハロウィンジャンボ」

今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて5億円！

《1等》3億円×11本

《前後賞各》1億円×22本

※当せん本数は発売総額

330億円・11ユニツ

トの場合

【ハロウィンジャンボミニ】

《1等》1000万円×50本

※当せん本数は発売総額

150億円・5ユニツ

トの場合

■発売期間

9月23日(水)から10月20日(火)

■抽せん日

10月27日(火)

※昨年のハロウィンジャンボ宝くじ、ハロウィンジャンボミニの時効（令和2年11月4日(水)）

が迫っておりますので
お忘れなく。

いこやま花フェスタを
中止します

まちづくり課 まち並整備係
☎内線245

新型コロナウイルス感染症の影響により、10月初旬に予定していた「いこやま花フェスタ」を中止します。

人権同和・企業人権教育講座
を中止します

人権政策課 人権同和係
☎内線332

新型コロナウイルス感染症の影響により、予定していた人権同和・企業人権教育講座を中止します。中止となった日程は次の通りです。

○企業におけるダイバーシティの取り組み
10月1日(木)

○社会の出来事を通して、女性の人権を考える
10月7日(水)

結核二次検診の日程

(胸部レントゲン検診・間接撮影) 65歳以上対象 受診料無料

保健福祉課 健康増進係 ☎内線 181・182

実施日	地区	会場名	受付時間
10/21 (水)	富倉	富倉地区活性化センター	9:00 ~ 9:10
	柳原	柳原地区活性化センター	9:30 ~ 10:00
		笹川公民館	10:10 ~ 10:30
	外様 太田	外様地区活性化センター	10:40 ~ 11:10
太田地区活性化センター		11:20 ~ 11:50	
岡山		温井公民館	13:20 ~ 13:30
10/22 (木)	木島	上境多目的センター	13:40 ~ 13:50
		岡山地区活性化センター	14:10 ~ 14:30
	瑞穂	木島地区活性化センター	9:00 ~ 9:30
		天神堂農業出荷センター	9:40 ~ 10:00
	常盤	瑞穂保育園	10:20 ~ 10:40
		関沢農業生活改善センター	10:50 ~ 11:10
		勤労青少年ホーム	11:30 ~ 11:50
10/23 (金)	飯山	戸狩コミュニティセンター	13:00 ~ 13:20
		常盤地区活性化センター	13:30 ~ 14:10
	秋津	小沼構造改善センター	14:20 ~ 14:40
		保健センター	9:00 ~ 10:00
		しるやま保育園北側駐車場	10:15 ~ 10:45
上町区公会堂	11:00 ~ 11:30		
	秋津地区活性化センター	13:00 ~ 13:40	
中山根集落センター	13:50 ~ 14:20		

対象者には事前に検診票を送付しますので、ご確認ください。
【新型コロナウイルス感染症の状況により中止の場合あり】

米・食味コンクール国際大会参加飯山市予選会
兼 飯山市米・食味コンクール
米・食味コンクール 出品者募集

飯山市農業再生協議会（農林課内） ☎内線 262
JA ながの みゆき営農センター ☎62-5600

「米・食味コンクール国際大会」へ向けての飯山市予選兼飯山市独自のコンクールを開催します。飯山米の美味しさを全国にアピールできる絶好の機会です。予選通過された方でお米の販売をされている方は、出品のお米を農業情報HP「いこやまの種」に掲載します。大勢の方の出品をお待ちしています。

- 出品資格 市内在住の個人または団体で、市内で収穫した令和2年産玄米
- 出品方法 米1,500gと予選会申込書および本大会申込書を添えて出品
- 出品料 3,500円（本大会へ参加できない場合返却）受付時に発行する納付書により納付（出品料4,000円のところ食味鑑定士推薦扱いのため500円引き）
- 出品先 JA ながの アグリサポートみゆき アグリサポート木島平
- 出品期間 10月5日(月)～19日(月)
- 審査基準 食味値85以上のものを本大会へ出品
- 予選会結果 郵送にて報告（市報およびHPで公表予定）

～ 皆さんの意見・提案をお聞かせください～
『飯山市子ども・子育て会議』公募委員募集

子ども育成課 子育て支援係 ☎内線 363

飯山市では、子ども子育て施策の合議の場として「飯山市子ども・子育て会議」を設置しています。この会議では、令和2年度を初年度とする5カ年計画の「第二期子ども・子育て支援事業計画」の進捗状況確認や、内容の点検および評価など、子ども・子育て支援に関する施策の総合的かつ計画的な推進について、実施状況を調査審議する役割を担っています。広く市民の皆さまの声を反映させるため、公募委員を募集します。

- 応募資格（次の要件に該当する方）
 - (1)飯山市に住民登録している20歳以上の方
 - (2)他の審議会等の公募による委員に選任されていない方
 - (3)飯山市の議会議員又は職員でない方
 - (4)市税等を滞納していない方
- 募集人員 3名
- 受付期間 9月30日(水)まで
- 任期 2年（令和4年3月31日まで）
- 報酬 市条例で定める額
- 申込手続 子ども育成課窓口にある応募申込書に必要事項をご記入のうえ、持参、郵送、電子メールまたはFAX（62-5990）で提出してください。なお、応募申込書は市ホームページからダウンロードできます。

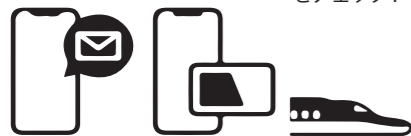
スマホで予約、タッチで乗車。
新幹線 eチケット
が便利です

商工観光課 観光係 ☎内線 213

券売機や窓口できっぷを受取ることなく、お持ちの交通系ICカードやモバイルSuicaで、東北・北海道、上越、北陸、山形、秋田の各新幹線にチケットレスでご乗車いただける「新幹線eチケット」サービスが開始されました。早めのお申込みでおトクな「えきねっとトクだ値」「お先にトクだ値」もご利用いただけますので、活用ください。詳細な利用方法は、「えきねっと」のホームページの新幹線eチケットサービスをご覧ください。



QRコードでホームページをチェック!



ひと発見!

いいひとはっけん # 172

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介!

木島地区

高橋 秀幸 さん

飯山高校野球部のみなさんから、
元気をいただいた。
感動をありがとうございます。



高橋 秀幸さん

橋さんは、信濃町から飯山に移住し、株式会社Life Wellを立ち上げ、リハビリに特化したデイサービス施設を運営しています。高橋さんは、元高校球児で、3年の夏に肘を故障し、悔しい思いをした経験があります。それをきっかけに、理学療法士を目指し、資格を取得しました。高橋さんは、このほか体幹が鍛えられるピラティスの資格を持っています。

早

起き野球のつながりで、その能力を生かし5年前から飯山リトルシニアリーグみゆきの野球クラブのトレーナーとして、選手をサポートしています。毎週火曜日に、2時間ストレッチ指導を行い、その後必要に応じて、個別にコンディショニングを行っています。

最

近の飯山高校野球部の球児たちの活躍に対して、高橋さんは、「元気をいただいた。感動をありがとうございます」と思いを語ります。昨年の甲子園出場時には、プロジェクターを使って、利用者の皆さんや職員と一緒に、大画面で応援したといいます。高橋さんは、「球児たちは、野球をとおして、集団行動や礼儀などいろいろなことを肌で感じたと思う。3年間培ったものをこれからの人生に活かしてもらいたい。」と思いを込めました。

安心安全 消費生活

“謎の種”が届く?

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

■不審な郵便物が届いたら

「注文していないのに、国際郵便で植物の種のようなものが送られてきた」という事例が国内で発生しています。身に覚えのない不審な郵便物が送られてきた場合は、開封せず郵便局に申し出てください。開封してしまつた場合は、試みに植えてみる等はせず、右記の消費生活センターまでご相談ください。

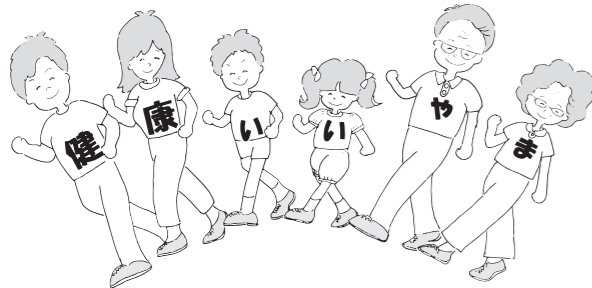
このような商法はネガティブオプシオンといい、注文していない商品を手元に送り付け、購入していないという連絡や返品をしないと、買ったものと決めつけて代金を請求する

る、いわゆる「送り付け商法」です。被害の事例では、健康食品や海産物等が挙げられます。新型コロナウイルス感染症の拡大に便乗してマスクを送り付ける事例も県内で発生しています。

注文した覚えのないが届いた場合は本当に注文していないか、家族に注文した人がいないかを確認しましょう。代金引換で届いた場合、支払ってしまつたと返金交渉は困難なため、受取保留にしましょう。誰も注文していないければ送り付け商法の可能性があります。使用せず、そのまま保管しておきましょう。特定商取引法の規定により、14日間が経過したときは自由に処分することが出来ます。業者に連絡して引き取りを依頼することにより保管期間を7日間に短縮することも出来ます。保管期間経過後に業者からの連絡があった場合は、「保管期間が経過したので処分した。」とだけ答え、代金の請求や商品の引き取りに応じる必要はありません。



▲一方的な送り付けは支払不要です



守ろう!大切な命

保健福祉課 健康増進係 ☎62-3111 内線 177

見守り、ただ耳を傾けて話を聴く。それだけで大切な命は守れます。ある日突然、大切な人を失うほど悲しいことはありません。今回の健康いいやまは、大切な命を守ることにしています。

自殺を選択する人にとって、それは計画的なものかもしれません。それとも突然なものかもしれません。このようなことが起きないためにも、普段から大切にしたいことが4つあります。

ポイント① 「気づき」

食欲がない、口数が減った、暗い顔をしているなど、大切な人が「いつもと違うな」と気づくことです。自分でできる声かけをしていけるといいですね。

ポイント② 「傾聴 (けいちょう)」

本人の気持ちを大切に、耳を傾けます。悩みを話してくれたら、まずはこれまで重ねてきた苦労に「大変でしたね」とねぎらい、安心して話せるよう声かけをしてみるのもいいですよ。

ポイント③ 「つなぎ」

悩みを抱えた人の問題を解決するためには、専門家の力が必要になることもあります。本人のおもいを大切に、専門家につなぐことも1つです。

ポイント④ 「見守り」

あせらず、優しく寄り添いながら見守れるといいですね。専門家につないだあとも、いつでも相談に乗れることを伝えてください。

この4点をあげましたが、お話を聴いてくださった方は無理に抱え込まなくても大丈夫です。市役所の保健師にご相談いただくか、「つなぎ」先として、次の相談会もご利用ください。

- ・心 HOT (こころほっと) 相談会
- ・精神保健相談
- ・くらしと健康の相談

※詳細は保健福祉課健康増進係までお問合せください。



国際交流員
リアンへの
メッセージ
はこちらへ



⑪ (:O;) 冒険の終わり 編

こんにちは、飯山が大好きなリアンです。コアラの国から雪国の飯山に来て、あっという間に2年が経ちました。まだまだ飯山での冒険を続けたいけど、オーストラリアに戻る時が来てしまいました…。ここで過ごした時間を振り返ってみれば、初めての雪と桜、浴衣を着て祭りに行ったり、社会人として仕事をしたり、コラムを書いたりして、「初めて」がいっぱい幸せな2年間でした。

飯山は私にとって日本での「ふるさと」になった気がして、飯山に来て本当に良かったと心の底から思いました。ここで経験したこと、学んだことは一生の宝です。これからは、オーストラリアにいる家族や友人たちがイヤになるほど飯山の魅力をいっぱい教えたい

と思います(笑)。短い間でしたがコラムを読んでもらって、ありがとうございました。面白いコラムにしてください。さまざまなテーマについて書いてみましたが、どうでしたか?ぜひQRコードを使って、皆さんの意見を教えてください!大好きな飯山での冒険は一旦終わりますが、もう少しだけオーストラリアからコラムを書き続けますので、どうぞよろしく願いいたします!オーストラリアや飯山で撮った写真をシェアするためにインスタグラムを開設したので、リアンとの冒険を続けたい人はぜひフォローしてくださいね!

➡ <http://www.instagram.com/leinyann.c>
今まで本当にありがとうございました。それでは、次回のコラムはオーストラリアから!