



クローズアップ

雪上の花 飯山の地で全ての思いをとき放て

ご協力ありがとうございました

令和2年度全国高等学校総合体育大会 第70回全国高等学校スキー大会を、2月6日から10日までの日程で飯山市で開催しました。国内では新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言が発出されている最中での開催となり、開会式はインターネットによる映像配信としたほか、無観客開催など、感染対策を講じての開催となりました。

「雪上の花 飯山の地で 全ての思いをとき放て」の大会スローガンのもと、1200名を超える高校生アスリートやその関係者がこの地に集結し、それぞれの思いを表現しました。

全国高等学校体育連盟はじめ、長野県そして陸上自衛隊松本駐屯地、スキークラブ関係団体、地元ボランティアなど500名近いスタッフの皆さまに支えられ、心を一つに素晴らしい大会とすることができました。ご協力ありがとうございました。

地元飯山市で 男女アベック優勝

大会最終日の2月10日、総合成績が発表され、飯山高校スキー部が、男女ともに総合優勝を果たしました。

男女ともに優勝したのは、高校統合後、初となります。また、男子については、昨年に続き今年大会で5連覇となります。

開催地の地元飯山市で優勝したこともあり、報道機関などで取り上げられ、飯山の明るい話題として全国に発信されました。また、飯山高校や市役所には、懸垂幕が飾られ、地域で優勝を祝いました。

なお、個人成績では、クロスカントリー女子5キロクラシカルで、中島果歩選手が優勝、フリーでは3位となる活躍を見せました。また、ノルディックコンパウンド競技女子では、佐藤ひなた選手が優勝しました。

この他、クロスカントリー競技女子リレーで、中島果歩選手、竹内美琴選手、山崎優風選手が出場し、飯山高校が優勝。今大会で4連覇を果たしました。(詳細4ページ参照)



# 大会 結果



## 【女子ジャイアントスラローム】

- ①田中小晴（新井高校・新潟県）②牧野桃（八海高校・新潟県）  
③清水小春（富山第一高校・富山県）④小嶋咲良（飯山高校）  
⑤吉野恵実（飯山高校）

## 【男子リレー 10km x4】

- ①十日町高校（新潟県）②富良野高校（北海道）③花輪高校（秋田）  
④飯山高校（小笠原舜、杵掛隼士、池田遼一、沼田唯聖）

## 【男子スペシャルジャンプ】

- ①中村正幹（東海大付属札幌高校・北海道）②森野幹登（札幌日大  
高校・北海道）③鈴木寛太（白馬高校・長野県）④小野沢泰雅（飯  
山高校）⑤矢口昂太（飯山高校）⑥山崎叶太郎（飯山高校）

## 【女子スペシャルジャンプ】

- ①中山和（下川商業高校・北海道）②津志田雛（下川商業高校・北海道）  
③池田光希（下川商業高校・北海道）④佐藤ひなた（飯山高校）

## 【男子ノルディックコンバインド】

- ①木村航大（花輪高校・秋田）②千葉大輝（札幌日大高校・北海道）  
③山崎叶太郎（飯山高校）④小野沢泰雅（飯山高校）⑤矢口昂太（飯  
山高校）

## 【女子ノルディックコンバインド】

- ①佐藤ひなた（飯山高校）

## 【男子総合】

- ①飯山高校（53点）  
②東海大付属札幌高校（38点）  
③富良野高校（33点）

## 【女子総合】

- ①飯山高校（41.5点）  
②十日町高校（28点）  
③新井高校（27点）

## 【男子ジャイアントスラローム】

- ①山中新汰（札幌第一高校・北海道）②加藤雄希（札幌第一高校・  
北海道）③黒岩樹生（東海大付属札幌高校・北海道）④笹岡  
蒼空（飯山高校）⑤富井涼雅（飯山高校）

## 【女子スラローム】

- ①渡邊愛蓮（長野俊英高校・長野県）②本田陽菜（札幌第一高校・  
北海道）③牧野桃（八海高校・新潟県）④小嶋咲良（飯山高校）  
⑤清水優奈（飯山高校）

## 【男子スラローム】

- ①市村柊人（東海大付属札幌高校・北海道）②君島王羅（足  
利大附属高校・栃木県）③笹岡蒼空（飯山高校）

## 【女子クロスカントリー 5kmフリー】

- ①鎌倉春音（白馬高校・長野県）②柘谷天寧（おといねっぶ美  
術工芸高校・北海道）③中島果歩（飯山高校）④竹内美琴（飯  
山高校）⑤山崎優風（飯山高校）⑥高橋夢果（飯山高校）

## 【男子クロスカントリー 10kmフリー】

- ①小池駿介（富良野高校・北海道）②笠原将（中野立志館高校・  
長野県）③関総一郎（十日町高校・新潟）④池田遼一（飯山高校）  
⑤杵掛隼士（飯山高校）⑥沼田唯聖（飯山高校）⑦堀米結丸（飯  
山高校）⑧山崎清（下高井農林高校）⑨高島颯大（下高井農  
林高校）

## 【女子クロスカントリー 5kmクラシカル】

- ①中島果歩（飯山高校）②大淵莉子（十日町高校・新潟県）  
③柘谷天寧（おといねっぶ美術工芸高校・北海道）④山崎優  
風（飯山高校）⑤高橋夢果（飯山高校）⑥竹内美琴（飯山高校）

## 【男子クロスカントリー 10kmクラシカル】

- ①笠原将（中野立志館高校・長野県）②杵掛隼士（飯山高校）  
③小上楓真（恵庭南高校・北海道）④沼田唯聖（飯山高校）  
⑤小笠原舜（飯山高校）⑥吉越敬介（飯山高校）⑦山崎清（下  
高井農林高校）⑧高島颯大（下高井農林高校）⑨高島侑希（下  
高井農林高校）

## 【女子リレー 5km x3】

- ①飯山高校（中島果歩、竹内美琴、山崎優風）②十日町高校（新  
潟県）③花輪高校（秋田県）



## クローズアップ

# 第39回 いいやま雪まつり

2月13日、14日に、第39回いいやま雪まつりを開催しました。コロナ禍での開催ということで、原点である「克雪、利雪、親雪、遊雪」を来場いただいた皆さまと共有する「新しきイベント様式」を目指した今回の開催について、いいやま雪まつり実行委員長の上村さんにお話を伺いました。

### コロナ禍での雪像づくり

昨年の春から雪まつりの開催について、本当に悩んでいました。そんなときに、毎年雪像制作いただいている方から「雪まつりやらなくても、雪像つくるからな」と力強く背中を押していただきました。また、コロナ禍でも雪像を作っていただけか商店街

### 新しきイベント様式

の皆さまに伺ったところ、作っていただけという声が大半でした。雪まつりの原点に戻り、「新しきイベント様式」を目指し、開催を決定しました。新型コロナ対策をしながらの雪像づくりということで、制作いただいた皆さまにはご不便をおかけしたと思います。ご協力本当にありがとうございます。ございました。

新生活様式に対応した「新しきイベント様式」について、実行委員会でも検討してきました。密になることを避けるため、メイン会場を設けず、当初予定していた雪遊び会場も中止、ライブなどはYouTube配信としました。このほか、地域の活性化・商店街の賑わいを取り戻すため、

### Interview いいやま雪まつり 実行委員長 上村 充 さん

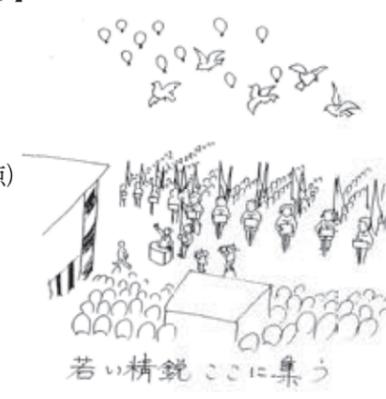


「まちなか案内&おごっこマップ」をつくり、また、市内飲食店の皆さまにご協力をいただき、第39回にちなみ、390円の期間限定メニュー39フードを企画し、来場者にまちなかを回遊してもらう取り組みを行いました。

また、今回はコロナ禍の社会情勢を鑑み「協賛金のお願い」は控えさせていただきます。今回に限り「いいやま雪まつり

り応援金」を新設し、当会を応援してくださる方を募集させていただきました。この未曾有の世のなか、応援金をくださった大変多くの皆さまの応援により、今回の雪まつりを開催する事ができました。あらためて、心より感謝申し上げます。

イベント当日は、天候にも恵まれ、来場いただいた皆さまや、飯山市の事業者の皆さまの笑顔が見れて、開催してよかったと感じています。



イラスト：19 全国高校スキー大会漫画集（作：岡本三平）より

有限会社 **焔宗**  
エネオスガソリンスタンド  
**キーセンター**  
開錠・合鍵

長野県飯山市南町 30-1  
TEL: 0269-62-3108  
FAX: 62-3109

有限会社 **たちばなや**  
LIQUOR & GIFT

配達は、1本から  
大量注文までOK!

長野県飯山市愛宕町 3025  
TEL: 0269-62-2104  
FAX: 62-5591

男女の格差をなくし、性別に関係なく活躍できる社会「男女共同参画社会」。本号では、この「男女共同参画社会」の啓発として、本年度からスタートしている第4次飯山市男女共同参画計画の概要についてクローズアップします。



人権政策課 栗山 繁雄 課長

「できることから」、ご協力をお願いします。

# 男女が、 様々な場面で互いに 尊重し、 のびやかに暮らせる

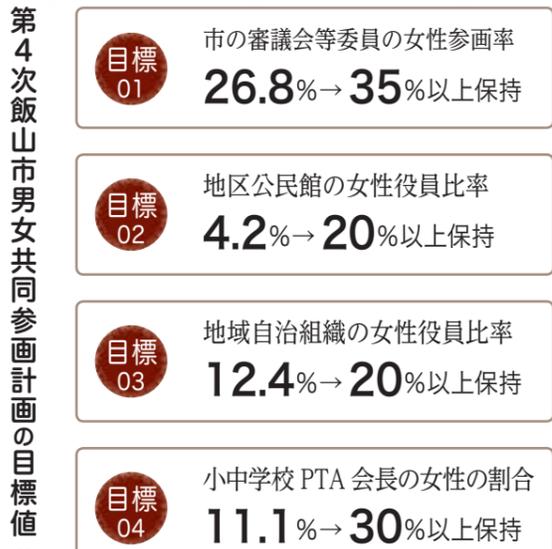
飯山市をめざして

## お問い合わせ

飯山市役所  
教育委員会事務局 教育部  
人権政策課 男女共同参画係  
Tel. 67-0743 (直通)

## 男女共同参画社会の実現

「意識づくり」「環境づくり」「生活づくり」



現在(2019年) → 目標(2024年までに)

第4次飯山市男女共同参画計画の目標値(抜粋)

## 「第4次飯山市男女共同参画計画」 いいやま 男女共同参画プラン21

急速な少子高齢化の進行、国際化、情報化の進展、経済情勢など大きく変化する中、働き方や家事、育児、家族の介護の問題など、さまざまな課題が顕在化しており、男女を問わず、ひとり一人の個性と能力を十分に発揮し、将来に希望の持てる社会を構築していくことが重要となっております。

市では、これまで「男女共同参画計画」の策定や「飯山市男女共同参画社会づくり条例」の施行など、女性の地位と福祉の向上をはじめ、あらゆる分野で、男女が共同でまちづくりを進める男女共同参画社会の形成に取り組んできました。

こうした中、前計画で掲げていた「役割分担意識『男は仕事女は家庭』と思う人の割合」は令和元年度に実施した意識調査で、目標の「20%以下」を達成し、19.5%となりました。また、他の目標についても目標には届かなかったものの、少しずつ改善しています。

本年度から第4次男女共同参画計画がスタートしました。内容をご確認いただき、皆さまもできることからご協力をお願いします。

## 「生活づくり」 健康で生きがいのある

幼児期から命の大切さや他人への思いやりの心を育て、定期健康診査を受診し「自分の身体は自分で守る」という意識を高めましょう。また、性に関して正しい知識を身に付け、適切な行動が取れるように務めましょう。児童虐待やDV、セクハラなどは犯罪だという認識を持ち、自分が遭った場合は、抱え込まず相談窓口までご相談ください。

## 「意識づくり」 男女平等を進めるための

家庭生活では、家事・育児・介護などについて、「男だから、女だから」と決めつけるのではなく、男女が共に担う意識を持つことが大切です。市が主催する男女共同参画講座への積極的な参加や、地区や集落で主催する講座へ参加いただき、男女平等を進めるための、意識づくりにご協力をお願いします。

## 「環境づくり」 男女が共に参画できる

意識づくりに加え、環境づくりが重要です。女性が仕事と家庭生活が両立できるよう、できることから少しずつ家庭内の役割分担の改善について、家族で話し合うなどご協力をお願いします。事業主の皆さまについては、育児・介護休暇などを整備いただき、休暇取得促進など、男女が働きやすい職場環境づくりにご協力をお願いします。



おとう飯大使  
石橋 尊久  
Takahisa Ishibashi

## Profile

よしもとクリエイティブ・エージェンシーに所属していて、お笑いコンビ、イシバシハザマのボケを担当。現在は、小学校3年生と年長さんがいる2児パパです。平成29年に内閣府から「おとう飯大使」として任命され、日本の男性の家事に参加する人や時間を増やすため、ユーチューブのバシちゃんねるで、簡単!美味しいレシピを紹介するなど日々活動されています。レシピについては、QRコードから専用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!

出典：内閣府男女共同参画局

これまで料理をしていない、料理をしたことはあるものを作ることやめてしまったという男性の料理参画への第一歩として、簡単で手間を掛けず、多少見た目が悪くてもおいしい料理を「おとう飯」を命名しています。

## おとう飯とは

これまで料理をしていない、料理をしたことはあるものを作ることやめてしまったという男性の料理参画への第一歩として、簡単で手間を掛けず、多少見た目が悪くてもおいしい料理を「おとう飯」を命名しています。

## 料理に挑戦される皆さんへ

### Interview

とにかく時間がない子育て世代料理は男にとって、「手間」がかかる、「面倒」という意識があります。そんな皆さんに、手早く、簡単にリーズナブルに料理ができることを知っていただきたいと思います。また、料理を作ったことがない人でも最後まで作れるようなレシピづくりをしています。子どもが小さいときは、育児と仕事で時間がありません。料理は、とにかく時短で手ばやに料理ができる必要があります。とはいえ、ぜったいしないわけにはいかない。かといって、雑にしたいという思いがあると思います。作れる人も作れない人も、男女関係なく作ったレシピを参考にいただき、お役に立てればと思います。

## 失敗を恐れずチャレンジ

これから男性で料理を始める方へ伝えたいことは、失敗を恐れずにチャレンジしてもらいたいということです。あるあるなのが、作ったはいいいけど後片付けができず怒られるパターン。また、調味料や食器、フライパンなどの置き場所が違うことで気まづくなるパターンなどがあります。後片付けは、料理中に空いた時間で、料理と同時進行でやるようにしましょう。食器や調理器具の置き場所などでトラブルとなることがあります。事前に互いに確認し合い、家族で相談して決めることをお勧めします。

## 「周りの協力により」できる環境

母子家庭ということもあり、夕方からの会議や学校の会議、その他の行事に出席できるか不安でした。しかし、PTA3役の皆さん、学校の役員の方々の職場、先生、会議で一緒になった皆さんに温かく接していただき、なんとか役を全うすることができました。また、何より両親と娘の協力が力になりました。

## 見えてきたもの

PTA会長を経験したことにより、人とのつながりができ、自分にはプラスになったと感じます。また、会議に出席することで、市や学校の課題、先生方の苦労など、わかるようになり、視野が広がりました。これからは、人口減少などにより、今後女性でも役を引き受けなくては行けなくなるのは必然だと思っています。自分にプラスになると思って、そのときは思い切ってやってみてください。

## Interview

松木 加代子さん  
Kayoko Matsuki  
常盤地区

令和元年度に城北中学校のPTA会長となった松木さんにお話を伺いました



## PTA会長という役

令和元年度に中学校のPTA会長を引き受けることになり、いままでこのような大役を引き受けたことがなかった中で、役決めの会議が終わってからも、他に引き受け手がいないか探したのですが、見つからず、娘のためにと会長の任を引き受けることを決意しました。

新型コロナウイルス 感染症関連のお知らせ

コロナに負けない  
For a future smile

新型コロナウイルス ワクチン接種についてのお知らせ

保健福祉課 健康増進係 ☎ 67-0727 (直通)

新型コロナワクチンについて、優先対象者から接種を始め、順次市民の皆さまへ接種を進めていきます。ワクチンには、発症や重症化の予防効果が期待される一方で、副反応が起こる可能性もあります。接種は任意であり、同意した場合にのみ接種が行われます。市民の皆さまに安心して接種していただけるよう、今後も市として情報提供に努め、体制を整えてまいります。

■ワクチン接種の目的

新型コロナウイルス感染症の重症化や、発熱やせきなどの発症を防ぐことが期待され、医療機関の負担を減らすことにも繋がります。発症を予防する効果はありますが、現時点で感染予防効果は明らかになっていません。接種時期も人によって違うため、接種後も基本的な感染対策へのご協力をお願いいたします。

■接種順位

- ① 医療従事者等
- ② 高齢者 (65 歳以上)
- ③ 基礎疾患を有する方や高齢者施設等において利用者に直接接する職員
- ④ 「① ② ③」以外の方

ワクチンの供給量によって、接種順位をさらに細かく分ける可能性があります。

新型コロナウイルス ワクチン接種 Q & A

Q. いつ接種ができますか？

A. 4月下旬頃から、高齢者(昭和32年4月1日以前に生まれた65歳以上)の方への接種を始める予定です。ただし、国からのワクチンの供給状況に応じて変更となる可能性があります。

Q. 必ず接種しないといけませんか？

A. いいえ。接種は任意であり、同意した場合にのみ接種が行われます。

Q. 接種は何回必要ですか？

A. 2回の接種が必要です。1回目と2回目の間隔は3週間が目安です。

Q. いくらかかりますか？

A. 無料で接種できます。

Q. どこで接種できますか？

A. 飯山市屋内運動場(飯山市大字飯山1461)を予定しています。ふるさと館の近くです。

Q. どこに注射しますか？

A. 上腕部の筋肉に注射します。当日は肩を出しやすい服装でお越しください。

Q. いつ行ってもいいのですか？

A. 密の回避と効率的な接種を行うため、電話、インターネット、LINEなどでの事前予約が必要となります。詳細は、今後ご案内します。

Q. ワクチンについての相談はどこにしたらいいですか？

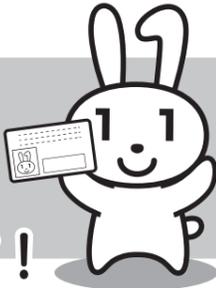
A. 4月初旬、接種に関するご相談や、予約の変更やキャンセルなどに対応できるよう、専用のコールセンターを設置します。

この記事は令和3年3月1日現在の情報となりますので、今後変更となる可能性があります。

マイナンバーカードの申請はお済みですか？

まだマイナンバーカードをお持ちでない方へ

交付申請書が順次送付されています！



マイナンバー PR キャラクター  
マイナちゃん

市民環境課 市民係 ☎ 67-0726 (直通)

✓ マイナンバーカードをお持ちでない方へ交付申請書が昨年12月から3月までに順次送付されています。

※75歳以上の方は後期高齢者医療広域連合から送付されます。  
※令和2年中に出生したお子さんは、個人番号通知書と一緒に送付されています。

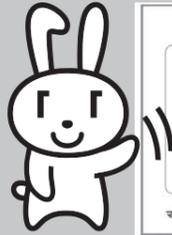
✓ 同封されている返信用封筒で、切手なしでの郵送申請もできます。写真をご用意できない場合は、市役所窓口で無料の撮影もできます。

✓ QRコードを使って、ご自宅でスマートフォンなどでカンタンに申請することができます。

✓ 3月までにマイナンバーカードを申請すると、上限5,000円分のポイントがもらえます。

※ポイントを取得するためには、マイナンバーカードを受け取った後、マイナポイントを申込み、決済サービスをご利用いただく必要があります。

このような封筒に入っています！



中身は①②の2種類

① 送付状・交付申請書



大事な書類なので、なくさないように注意しましょう！

② 返信用封筒



郵送で申請する場合は、交付申請書をこの返信用封筒に入れて投函してください。



スマホでのマイナンバーカードの

申請方法

① 交付申請書のQRコード読み取る  
交付申請書の右下に印刷されているQRコードをスマートフォンなどで読み取ってください。

② メールアドレスを登録  
申請書用Webサイトにアクセスし、「メール連絡用氏名」「メールアドレス」を登録します。

③ 顔写真を登録  
登録したメールアドレス宛に通知される申請者専用WEBサイトにアクセスし、スマートフォンのカメラで撮影した顔写真を登録します。

※あらかじめ撮影しなくても操作中に撮影できます。

④ その他申請に必要な情報を入力  
「生年月日」「電子証明書の発行希望有無」「氏名の点字表記希望有無」を入力します。

※マイナポイントをもらうためには、電子証明書が必要です。

⑤ 申請完了  
登録したメールアドレス宛に申請が完了した旨のメールが届き申請完了です。約3週間で出来上がり、通知等お知らせしますので、交付窓口(市民環境課)でマイナンバーカードを受け取りましょう！

スマートフォンでの申請ができない場合は、証明用写真機やパソコン、郵便でも申請できます。

詳しくは右のQRコードで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！

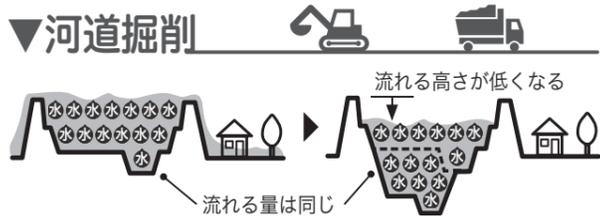
# 千曲川の河道掘削等を実施しています



信濃川水系緊急治水対策プロジェクトでは、令和9年度末までに令和元年東日本台風（台風第19号）洪水における千曲川本川からの越水等による家屋部の浸水を防止することを目的としています。現在、戸狩地区で河道掘削工事を実施しています。また、蓮地籍では遊水地を計画しています。

千曲川緊急治水対策出張所 ☎ 67-0450

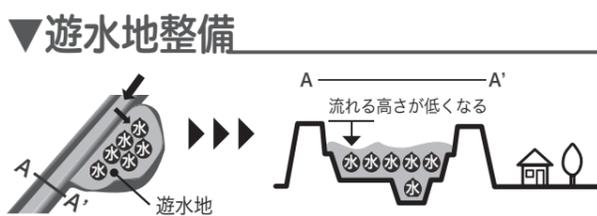
## ▼河道掘削



### ■戸狩（実施中）

戸狩河道掘削は、信濃川流域全体での河道掘削や遊水池・堤防等の上下流のバランスを見ながら、令和7年出水期までに掘削を完了する予定です。

## ▼遊水地整備



### ■蓮地籍（地元調整中）

蓮地籍において、遊水地を計画しています。遊水地に洪水流量の一部を一時的に貯めることで、下流を流れる水位を下げます。

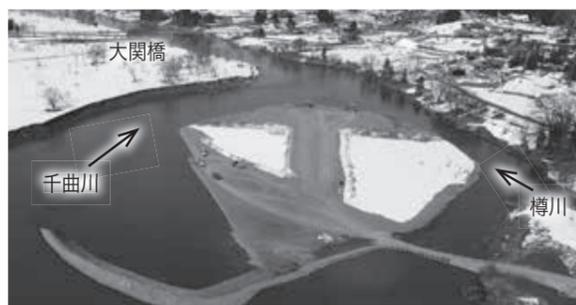
# 継続して工事を実施しています

国土交通省 現在、樽川合流点で河道掘削が、木島地区では護岸工事を進めています。



### ■木島地区堤防浸透対策工事（実施中）

木島地区の堤防は、堤防基盤の地質が水を通しやすい、透水性の高い層で構成されています。対策として、遮水矢板を打ち、遮水シートとコンクリートブロックにより法面被覆を行っています。全ての工事の完了は、今年中を予定しています。



### ■樽川合流点河道掘削（実施中）

砂州は流れの偏りを生み、河岸侵食の原因になります。樽川合流点に堆積した砂州を掘削します。

# 皿川の河川改修を行います



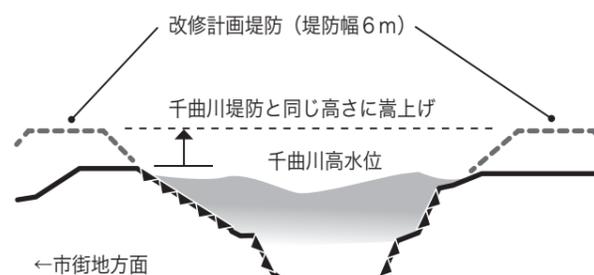
令和元年の東日本台風災害で越水しました1級河川の皿川につきまして、長野県で河川改修を計画していますが、検討の状況は下記のとおりです。

Nagano Prefecture

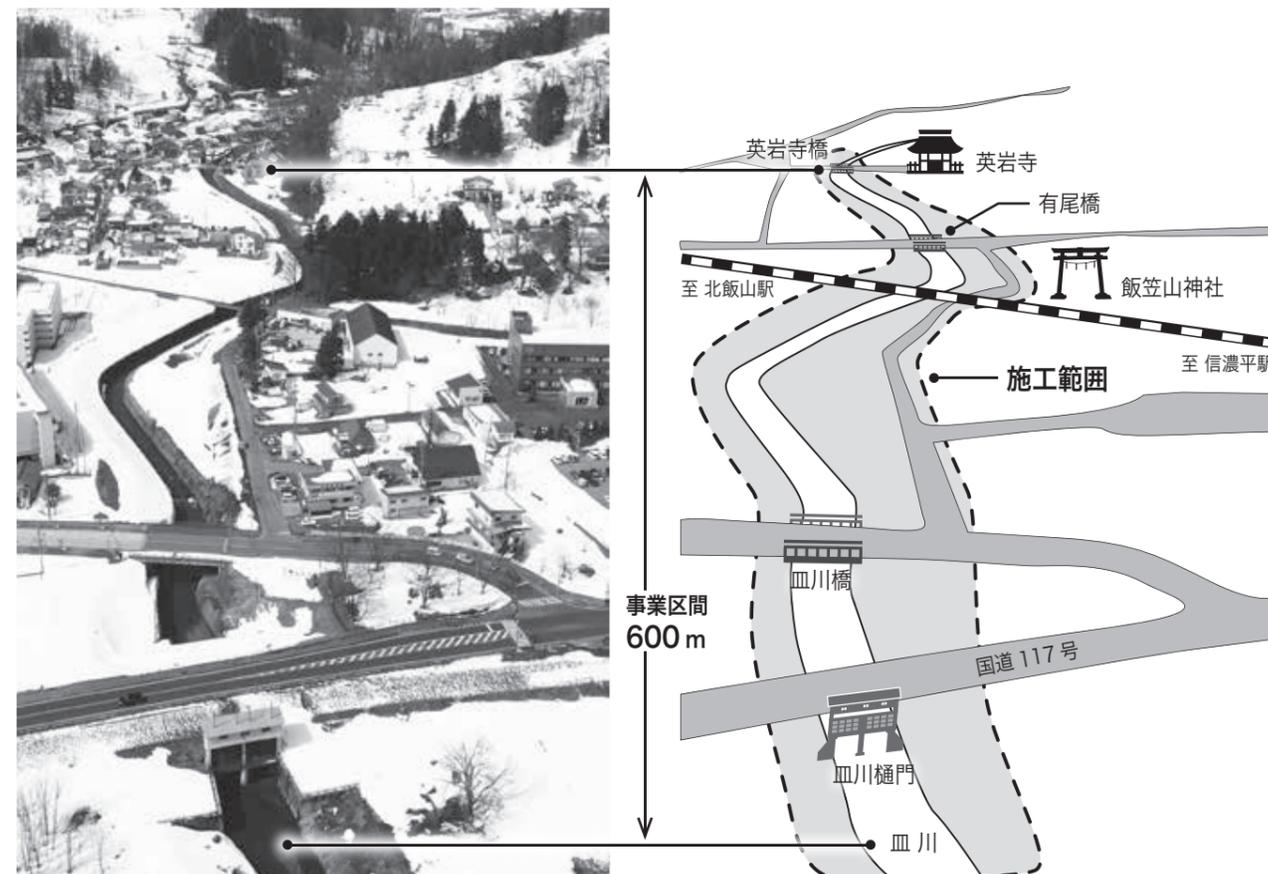
北信建設事務所 整備課計画調査係 ☎ 0269-23-0793

## ▼検討状況

### ■皿川堤防断面図



### ■位置図



### ■概要

- 「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」に位置づけ、国土交通省が行う事業にあわせ、地域の安心・安全のため事業を進めてまいりますので、ご協力の程宜しくお願い致します。
- 現在の皿川堤防を、千曲川堤防と同じ高さ、構造の堤防に改修します。
- 事業は着手後5年間を目途に堤防及び橋梁等を改修する予定です。
- 今後、地質調査や堤防等の設計を実施します。設計ができ次第、関係者へ改修計画の説明を行います。

### 買い物弱者支援 移動スーパー「スマイルムーン」地域支援事業開始

2月23日に、飯山商工会議所の移動スーパー「スマイルムーン」の出発式を飯山市役所で行いました。

これは、コロナ禍における新しい生活様式への対応と、市内高齢者等の買い物に出かけにくい方への支援として、飯山商工会議所が車両を購入し、個人事業主である上原直美さんに事業委託するものです。市は、この車両購入費について、「飯山市移動スーパー地域支援事業」として、補助をしています。



移動スーパー「スマイルムーン」と上原さん

#### ■販売品目

生鮮品（精肉、鮮魚、野菜）、冷凍食品、乳製品、菓子、日用品など（今後のニーズにあわせ適宜対応）

#### ■巡回ルート等（週3回、各半日ほど）

月曜日：飯山～富倉～柳原～外様地区  
 火曜日：太田～岡山  
 水曜日：瑞穂～木島～秋津

足立市長は出発式にあたり、「新しい生活様式に加え、山間地域では車をつかえない高齢者の買い物対策が課題となっている。そういった方たちの力になっていただきたい。」と思いを込めました。

移動スーパーを行う上原さんは、「少しでもお年寄りの買い物の役に立てたと思う。今は手探りの状況。だんだんと形にしていきたい。」と今後について語りました。

### 飯山市雪エネルギー検討会議が文部科学大臣賞を受賞



賞状を手にするそばの商品開発に取り組んだ「下高井農林高校 そば班」と「飯山そば振興研究会」の皆さん

2月9日に、商工会議所・商工業者・農業者・市で構成されている飯山市雪エネルギー検討会議が、脱炭素チャレンジカップ2021の文部科学大臣賞社会活動分野を受賞しました。

脱炭素チャレンジカップは、(一社)地球温暖化防止全国ネットが事務局を務めており、脱炭素と持続可能な地域づくりへの加速化を目的に開催しています。応募した内容は、雪を工

ネルギーと捉え、電気エネルギーを使わず冷温熟成できる「雪室」を活用し、産官学連携で「いいやま雪室熟成そば」の商品化を紹介したものです。このことにより、農業者や市民の意識を変え、日本の目指す2050年脱炭素社会の取り組みの実装のきっかけとなればと締めくくられています。なお、商品はふるさと納税の返礼品として全国に発送されました。

### マウスコンピューターと包括連携協定

株式会社マウスコンピューターと飯山市との包括連携に関する協定書の締結式が、2月24日に市役所で行われました。協定の内容は、ICT教育の振興、地域文化振興のIT活用、スポーツ・eスポーツの振興に関することです。

これまで、同社から教育部門、小・中学校でのICT教育推進のため、タブレットパソコン70台を寄贈いただきました。また、飯

山市内の雇用創出、例年飯山工場で行っている親子パソコン組み立て教室などにより全国に飯山をPRいただいています。

今後の具体的な取り組みとしては、コロナ禍におけるサテライトオフィス、テレワーク推進の支援・設置、運営支援や市内でのeスポーツ大会の開催、同社ホームページなどを通じた飯山市の情報発信などを考えています。



協定書を手にする小松社長（左）と足立市長（右）

### 飯山市景観まちづくりセミナーを開催

飯山市文化交流館なちゅらで、飯山市景観まちづくりセミナーを2月18日に開催しました。これは、飯山市景観協議会（会長 千坂経悦）と市が主催したもので、市民自らが力を出し合っ

活動事例発表の他、東京大学大学院地域デザイン研究室の窪田亜矢特任教授から「あなたのまちが壊れたら、どうしますか?」と題し、基調講演がありました。

セミナーにあたり千坂会長は、「飯山市では花を基調として取り組みが多く、意識が高い。景観をつくる上で、大きな力となっている。景観は心を豊かにする。ぜひご協力をいただきました。」とあいさつしました。



道の駅花の駅千曲川の花壇整備について事例を発表する下高井農林高校のグリーンデザイン科の生徒

### 高校生がチャレンジ活動を報告

市の活性化を図る目的で、高校生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」の報告会が、2月26日に市役所で行われ、飯山高校と下高井農林高校の生徒5グループが事業結果を発表しました。

発表の中には、商品化したものがあり、審査員からは非取り組みを持続してもらいたいという声がありました。

講評で足立市長は、「それぞれ自分で工夫してユニークな活動を発表いただいた。この事業も3年目となり、研究に深みが出てきた。いろいろなことにチャレンジし、課題に対して取り組む楽しさやコツを学んでいただき、これからの時代に生かしていただきたい。」と発表した高校生にエールを送りました。

### 「老人ホームてるさと」が完成



玄関前でテープカットが行われました

2月26日に、老人ホームてるさとの竣工式が行われました。

老人ホームてるさとは、北信広域連合（連合長 中野市長 湯本隆英）が運営している老人福祉施設で、中野市にある老人ホーム高社寮と老人ホーム千曲荘を統合し、新しい施設として建設されたものです。

場所は、城北中学校南の旧第三中学校の校舎があった敷地です。

同施設の定員は、養護老人ホーム65人、特別養護老人ホーム90人、短期入所6人で、3月1日から運営しています。

竣工式にあたり湯本隆英連合長は、「竣工までにご協力いただいた全ての皆さまに感謝したい。また、地元常盤地区の皆さまには、災害時の緊急協力隊等によりお世話になる。今後も皆さまのご協力をお願いしたい。」とあいさつしました。



チャレンジした高校生と足立市長と審査委員の皆さん

- 「飯山のオリジナルフレグランスを作ろう！」  
飯山高校 探求科オリジナルフレグランス開発班
- 「北信濃から発信 農村文化 パート2」  
下高井農林高校 農業クラブ農村文化
- 「オンライン出前講座で『小沼ほうき』の技術を伝える  
『小沼ほうき』の明治からの歩みをまとめる」  
下高井農林高校 地域資源活用コース
- 「高校生が企画・運営する『農林食堂』のオープン」  
下高井農林高校 食文化コース・そば班
- 「そばの商品開発～雪室熟成そばを全国へ発信～」  
下高井農林高校 食文化コース・そば班

飼い主の皆さんは忘れなく **狂犬病予防集合注射日程 (令和3年度)**

市民環境課 生活環境係 ☎ 67-0726 (直通)

生後91日以上全ての犬は、狂犬病予防法に基づき毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。令和3年度の狂犬病予防集合注射を右表の日程で実施しますので、お近くの会場で注射を受けてください。なお、会場では犬の新規登録も受け付けますので、登録がまだお済みでない方は登録をお願いします。



■手数料 (1頭あたり・注射料金込)

- 登録済み犬 3,600円 (注射料金 3,050円、注射済票交付手数料 550円)
- 新規登録犬 6,600円 (上記に加え、登録手数料 3,000円)

■持ち物

- 登録済みの方 市からのハガキ、手数料
- 新規登録の方 印鑑、手数料

■注意事項

- 犬の健康状態を確認し、はがきに記載の問診票に記入したうえで会場へお越しください。犬の体調に異常がある場合は、会場での接種が受けられない場合があります。
- 会場では、マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保等の新型コロナウイルス感染症対策を行ってください。
- 病気や老衰のため予防注射を受けることができない犬は、獣医師の診察を受け、獣医師が発行する「猶予証明書」を市民環境課生活環境係へ提出してください。
- 飯山市および中野市の動物病院で予防注射を受けた場合はその場で注射済票が交付されますので、その後の手続きは必要ありません。それ以外の病院で受けた場合は、動物病院から交付される注射済証明書を市役所に持参し、注射済票の交付申請手続きを行ってください。

■飼い犬、飼い主のマナー

- 飼い犬のふんや、放し飼いに関する苦情が多く寄せられています。周りの方に迷惑をかけないよう、責任をもって飼育してください。
- 犬の飼い方が適正でなく、周りに迷惑をかけている場合、保健福祉事務所と市の担当者が訪問いたします。状況によって法令等で罰せられる場合があります。

月日	実施場所	実施時間
4月7日(水)	木島地区活性化センター	8:40 ~ 9:05
	其 綿 公 会 堂	9:15 ~ 9:20
	瑞穂中組区民センター	9:30 ~ 9:45
	瑞穂地区活性化センター	9:55 ~ 10:10
	柏尾農村研修施設	10:20 ~ 10:30
	勤労青少年ホーム	10:40 ~ 11:00
4月9日(金)	太田地区活性化センター	11:10 ~ 11:30
	外様地区活性化センター	11:45 ~ 12:00
	飯 山 市 公 民 館	8:35 ~ 9:00
	常盤地区活性化センター	9:15 ~ 9:35
	柳 新 田 公 民 館	9:40 ~ 9:50
	上 境 駅	10:10 ~ 10:20
4月17日(土)	岡山地区活性化センター	10:30 ~ 10:40
	藤 沢 公 会 堂	10:50 ~ 11:00
	旧 羽 広 山 分 校	11:15 ~ 11:25
	温井多目的交流センター	11:35 ~ 11:45
	弓 道 場 下 駐 車 場	8:35 ~ 8:55
	秋 葉 神 社 ( 上 町 )	9:05 ~ 9:25
5月8日(土)	秋津小学校北側空き地	9:35 ~ 10:05
	分 道 火 の 見 下	10:25 ~ 10:35
	斑 尾 高 原 山 の 家	10:45 ~ 10:55
	大 川 公 会 堂	11:05 ~ 11:25
	柳原地区活性化センター	11:40 ~ 12:00
	飯 山 市 公 民 館	8:40 ~ 9:10
5月15日(土)	秋津小学校北側空き地	9:30 ~ 9:50
	木島地区活性化センター	10:05 ~ 10:25
	瑞穂地区活性化センター	10:40 ~ 11:00
	岡山地区活性化センター	11:20 ~ 11:30
	飯山市役所正面駐車場	8:40 ~ 9:00
	常盤地区活性化センター	9:20 ~ 9:40
太田地区活性化センター	9:55 ~ 10:25	
外様地区活性化センター	10:40 ~ 10:50	
富倉地区活性化センター	11:10 ~ 11:20	
柳原地区活性化センター	11:40 ~ 11:50	

ご存知ですか **特別児童扶養手当**

子ども育成課子育て支援係 ☎ 67-0741 (直通)

特別児童扶養手当とは、重度もしくは中度の障がい(身体、知的、精神の各障がい)がある20歳未満の児童を、在宅で監護している方に支給される手当です。申請には障がいの状況に応じた所定の診断書などが必要となりますので、あらかじめお問い合わせのうえ手続きをお願いします。

■該当となる場合

日本国内に住所があり(児童福祉施設に入所している場合を除く)、障がい事由とする年金の支給対象にならない方で、次の条件に当てはまる方は、該当となる可能性があります。

- ・身体障がい
  - ・身体障害者手帳1級から3級および4級の1部程度(内部障がいは、日常に著しい制限がある程度)
  - ・知的障がい
  - ・療育手帳A1、A2、B1、B2程度
  - ・精神障がい
- 前記の身体障がい、知的障がい

的障がいに準ずる程度のもので(日常生活に著しい制限を受けるもの)

■支給額 (3月現在)

- ・1級 5万2500円
  - ・2級 3万4970円
- ※前年の所得が一定以上ある場合は、手当の支給が停止されます。また、手当の支給は、申請月の翌月分からとなります。

「サポカー補助金」制度 延長のお知らせ

道路河川課 監理係 ☎ 67-0737 (直通)

令和2年3月から実施されている国の「サポカー補助金」制度が令和3年度も継続されることが決定しました。ただし、年度途中で補助金交付申請額が予算額に達した場合は、申請の受け付けが終了となります。

■「サポカー」とは

サポカー(安心運転サポート車)とは、衝突被害軽減ブレーキやペダル踏み間違い急発進抑制装置などに代表される先進安全技術を搭載した車のことです。

■補助金の概要

令和2年度中に65歳以上

となる方(令和3年4月1日以降に対象車両の登録等や対象装置の設置がされたもの)については、令和3年度中に満65歳を迎える方も対象)

○種類

- ①安心運転サポート車の車両(新車・中古車)購入補助
- ②後付けの「ペダル踏み間違い急発進抑制装置」設置補助

○申請方法

自動車販売店にお問い合わせください。制度についての詳しい内容や申請をお考えの方は、補助事業執行団体である「一般社団法人次世代自動車振興センター」のホームページをご覧ください。

※令和2年度第3次補正予算において、サポカー補助金の残余額を令和3年度に繰り越して継続。

飯山城址公園範囲を拡大します

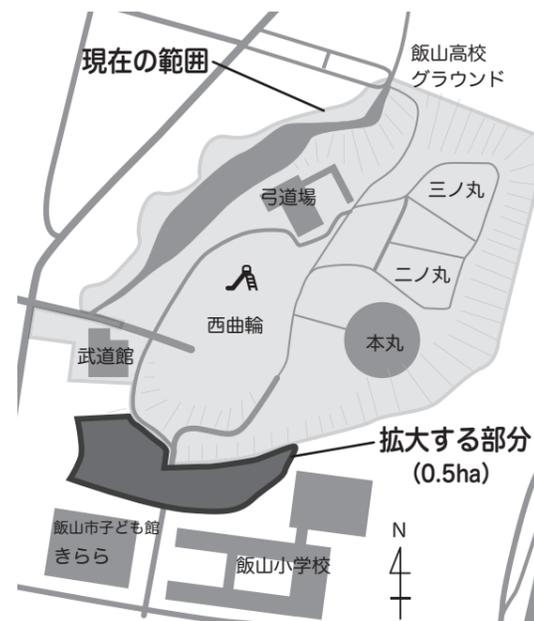
まちづくり課 まち並整備係 ☎ 67-0738 (直通)

飯山城の歴史的背景を踏まえつつ、新しいまちづくりのシンボルとして、また、レクリエーションおよび災害時の避難等の拠点となる場を提供するため、整備を進めている飯山城址公園の範囲を拡大します。これにより、現行の公園範囲と同様に市の条例公園として、良好な保全に努めることが可能となります。

■変更内容

南大手門一帯の再生 西曲輪南側の切岸の下にあたる「南大手門一帯」は、往時の城の南側からの入口にあたります。中心市街地から誘う形で新たなメインゲートに位置付け、今後、公園面積を拡張し、お堀や南大手橋、門の復元などの整備を行います。

面積 5.7ha (変更前 5.2ha)





投票所が変わります

飯山市選挙管理委員会  
☎ 67-0720 (直通)

変更となる投票所の有権者の皆さまには、入場券発送にあわせ、改めてお知らせします。

参議院長野選挙区補欠選挙は4月8日(木)に告示され、4月25日(日)に行われます。選挙の詳細につきましては、今後、時期になりましたら、市ホームページ・入場券・選挙のしおり(広報飯山4月号の挟みこみ)等でお知らせします。

■飯山第1投票所

飯山赤十字病院集会所から

「飯山市公民館」に変更

※飯山赤十字病院の発熱外来として使用しているため

■飯山第4投票所

斑尾高原山の家から

「飯山市役所(飯山第2投票所)」に統合

固定資産税課税台帳

閲覧・縦覧のお知らせ

税務課 資産税係  
☎ 67-0723 (直通)

次の日時に、固定資産税を納めている方が、本人の固定資産税課税台帳と、本人のもの以外の資産の評価額をご覧いただけます。ご利用ください。

■期間

4月1日(木)から4月30日(金)まで(土・日・祝日を除く)

■受付時間

午前8時30分から午後5時15分まで

■場所

市役所1階 税務課

■持ち物

免許証等本人確認ができるもの、印鑑

■その他

ご自身の固定資産税の課税内容については、4月12日に発送予定の納税通知書に添付する「課税明細書」でも確認できますので、ご利用ください。

在宅福祉サービスの利用申請手続きを

保健福祉課 高齢者介護保険係 ※タクシー乗車券受付 保健福祉課 障がい福祉係 ☎ 67-0727 (直通)

市では各種在宅福祉サービスを実施しています。該当になると思われる方、引き続きサービスを希望される方は、申請手続きが必要です。介護保険被保険者証、各障害者手帳、印鑑を持参のうえ、市役所窓口でお申し込みください。

サービス名	内容	対象者
本人の生活支援	訪問理美容サービス券	自宅に理容師・美容師に来てもらう出張料分(1,000円の利用券を年4枚以内)
	寝具クリーニングサービス券	掛け・敷き布団をクリーニングに出す際に使うことができる利用券(2,000円の利用券を年4枚以内)
	タクシー乗車券	1枚500円の利用券を、対象者の居住地区に応じた枚数を交付(年48枚以内)
介護する家族を支援	6,200円分の紙おむつ等購入券	紙おむつ等を購入する際に使うことができる購入券(年12枚以内)
	3,600円分の紙おむつ等購入券	紙おむつ等を購入する際に使うことができる購入券(年12枚以内)

転出・転入の多い時期に合わせ臨時日曜窓口を開設します

市民環境課 市民係 ☎ 67-0726 (直通)

市民の皆さんの転出・転入等の届出が増える3月末と4月初めに、臨時日曜窓口を開設します。平日、市役所に来庁できない方や急な引っ越しに伴う手続きなどをされる方は、取扱業務や持ち物等をご確認のうえご来庁ください。また日曜窓口では、「転出証明書」など、ご本人や同居の親族以外には発行できない証明書があります。詳しくはお問い合わせください。

■開設日

3月21日(日)、3月28日(日)、4月4日(日)

■時間

午前8時30分から正午まで

■取扱業務

○転出、転入、転居届などの住民異動届 ○各種証明書の発行(戸籍・除籍、住民票、印鑑登録証明等)  
○印鑑登録(新規、亡失、変更) ○国民健康保険証の発行・回収(転入・転居・転出に伴うもの) ○各種戸籍届書の受理 ○マイナンバーカードの交付(マイナンバーカード交付予定通知書を受けている方に限ります。ハガキに書かれている持ち物を持参のうえご来庁ください。)  
○マイナンバーカード電子証明書の更新(有効期限通知書とマイナンバーカードを持参のうえご来庁ください。)  
○マイナンバーカード申請のサポート



■対応できない業務

○車両の臨時運行許可 ○改葬許可 ○社会保険資格の取得・喪失に伴う国民健康保険の手続き  
※その他、開庁日とは異なり対応できる業務が限られておりますので、事前に市民環境課へご確認をお願いします。

■持ち物

○印鑑(請求者本人が署名する場合は不要) ○本人を証明する顔写真付きの公的機関発行の証明書(運転免許証等または、二種類以上の保険証など本人確認できるもの) ○国民健康保険加入者は国民健康保険証 ○市外から飯山市へ転入される方は、他市町村発行の転出証明書

記事の訂正とお詫びについて

広報飯山2月号8頁「令和3年の区長さんをご紹介」岡山地区 藤沢代表「久保田肇」さんと記載していましたが、正しくは「久保田幸雄」さんです。

同じく、広報飯山2月号19頁「飯山から全国大会、世界大会へ出場の皆さん」クロスカントリー「小笠原瞬」さんと記載されていましたが、正しくは「小笠原舜」さんです。

お詫びの上、訂正させていただきます。

**会員募集**

# あなたの出番です。

家にいるだけじゃもったいない。  
シルバー人材センターでお仕事しませんか。  
まずはお電話を。

- ◇原則 60歳以上
- ◇働く意欲がある方
- ◇飯山市・木島平村に住所がある方

公益社団法人 飯山地域シルバー人材センター Tel. 0269-63-2915

## そろばん生徒募集

無料体験入塾いつでもOK!!

全国珠算塾教育連盟指定教場  
**飯山珠算塾**

※詳細・お問合せは右記まで  
飯山市 関洋服店 ☎62-2211

4月2日は「世界自閉症啓発デー」ASD(自閉スペクトラム症)を知ろう!

保健福祉課障がい福祉係 ☎ 67-0727 (直通)

■ASDとは?

自閉スペクトラム症(Autism Spectrum Disorder: ASD)は、脳の発達機能が関係する障がいです。

生まれつき脳の働きの特性があるため、成長の過程でコミュニケーションなどの能力に偏りが生まれると考えられています。このような特性は、育て方や本人の努力不足が原因ではありません。

■一般的なASDの特性

- ・対人関係が苦手
- ・興味や行動にこだわりがある
- ・臨機応変な対応が苦手
- ※ASDの特性は、周りの理解や支援によって改善されるものも多いです。「その人らしさ」として考えることが大切です。

■私たちができること

- ・ASDへの正しい理解
- ・偏見を持たず温かく見守る
- ・本人の思いを大切にすること
- ・特性の現れ方は人それぞれです。具体的な支援の方法も人により違いがあります。
- ・私たち一人一人が違うように、ASDを抱えながら生活している人も違いがあります。み

んながより安心して暮らせる地域社会となるように、ASDについてご理解いただきますようお願いいたします。相談ごとがあれば保健福祉課までご連絡ください。

■「空き家相談会」開催中!

移住定住推進課 移住定住係 ☎ 67-0740 (直通)

現在全国的に、空き家が増えてきて問題になっています。このような中で飯山市は、「空き家バンク」への登録など、空き家等の再活用を進めるための相談窓口を、移住定住推進課に開設しています。

市内に空き家や空き家になりそうな物件、または土地をお持ちの方で、売却や賃貸をお考えの方は、ぜひ相談窓口にお越しください。「空き家バンク」への登録により、本年度は30件もの成約があり、成果を上げています。空き家は早い時期の対応が重要となります。また、再活用のための補助金制度もありますので、まずは、電話でお気軽にお問い合わせいただき、相談日のご予約をお願いします。



QRコードでホームページをチェック!

異動の際はご注意ください  
児童手当の手続きはお早めに

子ども育成課 子育て支援係 ☎ 67-0741 (直通)

児童手当の対象となるお子さんを養育している世帯で、住民票・戸籍の異動(出生・転入・離婚等)等の際には手続きが必要となる場合があります。特に次の場合には、子ども育成課窓口にて手続きをしてください。

○お子さんが生まれたとき、転入したとき  
※公務員の方は勤務先で申請してください。

○受給者の住所が他の市区町村に変わったとき

※転出先の市区町村で新たに申請してください。

○公務員になつたとき、公務員でなくなつたとき

※ご注意ください  
児童手当は申請日の翌月分から支給されます。手続きが遅れると手当が受給できない期間が発生したり、受給資格消滅後にお支払いした手当を返還していただく場合もありますので早めに手続きをしてください。(出生日・転出予定日の翌日から15日以内)

■申請手続きに必要なもの

▽申請者(受給者) 名義の口座番号の控え

▽申請者(受給者)と配偶者の個人番号がわかる書類

※添付書類が間に合わない場合でも先に申請することができます。また、お子さんと住所が異なる場合には、お子さんの個人番号(マイナンバー)が必要です。健康保険証の写しが必要となる場合もあります。

公共職業訓練(ハローワーク) 訓練生募集

ハローワーク飯山 ☎ 62-8609

■受講科目

介護士・パソコン基礎科

■科目内容

介護職員初任者研修、救急法救急員、ビジネスマナー、パソコン基礎、ネットワーク、パソコン事務(簡単なワード、エクセル)

■訓練期間

5月27日(木)から8月26日(木)まで

■募集期間

4月27日(火)まで

■場所

中野地域職業訓練センター (中野市大字中野1457-1)

■受講料

無料(テキスト代12880円の自己負担あり)

出張年金相談のご案内

長野北年金事務所お客様相談室 ☎ 026-244-4097 または 長野北年金事務所 ☎ 026-244-4100 (代表)

長野北年金事務所では、国民年金・厚生年金に関する相談や各種手続き・申請の受け付けのため、毎月1回出張相談を行っています。出張相談を利用するためには、事前の予約が必要となります。

■相談時間

30分毎(午前10時から午後3時までの間)

■会場

飯山商工会議所

■予約受付期間

右表参照(土日祝日除く)

定員に達し次第終了

■その他

予約を取り消しされる場合は相談日の前日までにご連絡をお願いします。新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる場合があります。

	相談日	予約受付期間
令和3年	4月22日(木)	3/23(火) ~ 4/19(月)
	5月27日(木)	4/20(火) ~ 5/24(月)
	6月24日(木)	5/25(火) ~ 6/21(月)
	7月29日(木)	6/22(火) ~ 7/26(月)
	8月26日(木)	7/27(火) ~ 8/23(月)
令和4年	9月30日(木)	8/24(火) ~ 9/27(木)
	10月28日(木)	9/28(金) ~ 10/25(月)
	11月25日(木)	10/26(火) ~ 11/19(金)
	12月23日(木)	11/22(火) ~ 12/20(月)
	1月27日(木)	12/21(火) ~ 1/24(月)
令和4年	2月24日(木)	1/25(火) ~ 2/18(金)
	3月24日(木)	2/21(月) ~ 3/18(月)

「教員になりたい」を応援します 飯山市育英資金奨学生募集

子ども育成課 学校教育係 ☎ 67-0741 (直通)

長野県の公立小中学校教員になることを志し、令和3年度に短期大学または大学へ進学、在学する学生に対して、奨学金を無利子で貸与します。令和3年度の奨学生を以下のとおり募集します。

■申込資格

学校教育法による短期大学または大学の学生で、次の要件を満たす方です。(1)飯山市に生活の本拠を有し、引き続き一年以上居住していること、または居住していたこと。(2)成績が優秀であること。(3)本人及び親権者等に市税等の滞納がないこと。

■貸与金額 月額4万円以内

■返済方法

大学等を卒業後6カ月後から、貸付期間の2.5倍の期間で返済していただきます。

■申込期限 4月25日(日)

■主な提出書類

- 飯山市育英生願書
  - 育英生推薦調書
  - 長野県義務教育諸学校の教育職員を目指す理由(400字詰原稿用紙2枚程度)
- ※在学証明書・戸籍謄本・学業成績証明書を添付

■奨学生採用

選考は人物、健康、学力、家計等について行います。

■その他

一定の要件を満たした場合、償還額の一部を免除する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

全ての個室でWi-Fiが使えるようになりました!

ご予約・お問い合わせ ☎ 65-3454

●お食事は限定メニューの中からお選びいただけます  
●飲食物の持ち込みはご遠慮ください  
●最大8名様までご利用いただけます  
●プラン内容、料金などの詳細はお問合せください

のんびり個室 3時間貸切プラン

ご入浴・お食事付き 3名様4,800円(税込)  
4名様6,400円 / 5名様8,000円 / 6名様9,600円

料 大人510円、小学生250円 時 10:00~21:00(最終受付20:30) 休 火曜日(祝日の場合は営業)  
平日のお食事は昼食時間帯のみご利用いただけます / 新型コロナウイルス感染防止対策に、ご理解とご協力をお願いいたします

買取のまるよし

お電話1本で出張買取!

流行りものから懐かしいお宝まで [高価買取]  
ダイヤモンド/貴金属/ジュエリー/腕時計/ブランド品/バッグ ※壊れていても大丈夫! [その他取扱い品目多数]  
切手/カメラ/古銭/骨董品/勲章/メダル/スマホなど 生前整理・遺品整理もお任せ下さい

お問合せだけでもOK 安心の出張査定無料 コロナ対策も万全です

【電話】0269-27-4886 (代表/吉越一将) お気軽にどうぞ!  
古物商許可証 長野県公安委員会 第481032000010

相続・遺言・離婚・交通事故・借金問題・労働問題 契約トラブル・土地トラブル・成年後見・刑事事件など

お悩みは早めにご相談ください

長野第一法律事務所  
〒380-0842 長野市西町568番地1  
TEL 026 (233) 0345  
所長 弁護士 武田芳彦 (長野県弁護士会所属)

長野第一法律事務所 検索

# イーひと発見!

いいひとはっけん # 178

E (エ) ネルギッシュな  
E (イー) ヤマの皆さんを紹介!

NPO法人ここから 代表理事

## 荻原悦子 さん

精神障がいでお悩みの方

「このお悩みをあげてもらいたい」



**荻** 原さんが代表を務めている NPO 法人ここからは、精神障がいを持つ方々が、地域で生きがいを持って住み続けるために、障がいという隔たりを解消する活動から始まった団体です。現在は、グループホーム・自立訓練・シェアハウスと幅広く支援を実施していて、飯山市の精神障がい者の社会復帰に貢献されています。この活動が認められ、3月1日付で長野県精神福祉協議会から精神保健功労者表彰を受賞しました。

**仕** 事は忙しいが、障がいを持つ方が、支援を受けることで一歩ずつ歩みを進め、自立した姿を見るとやりがいを感じると荻原さん。NPO 法人の立ち上げは平成18年からで、それ以前は精神障害者家族会で助け合っていたグループホームやひきこもりを含む精神障がい者の休憩所の運営などをしていました。法人を立ち上げた理由は他にもあるが、精神障がいでお悩んでいる家族の声を国や県、市などに直接届けたいという思いがあり、前身の家族会が中心となり立ち上げたといいます。

**精** 神障がいでお悩みの方やそのご家族の方に向け、荻原さんは、「とりあえず、声を上げてもらいたい」と呼びかけました。

**安心安全 消費生活**

**新生活と契約**

飯山市消費生活センター (市役所生活環境係内)  
☎ 67-0726 (直通)

3月は、進学、就職、転勤等で新たな生活を始めるという方が多くいらっしゃる季節です。そして、新生活のスタートにつきものなのが、「契約」です。知識や経験のない方が高額な契約をする場面も多くあるかと思えます。そういった場面で注意したいポイントをご紹介します。

① 契約するかの判断は慎重に!  
「今だけのキャンペーン」といった勧誘をよく見かけますが、それが本当に必要な契約なのかをよく考えましょう。迷ったら契約しないことも大切です。また特に高額な契約をする場合は、契約の内容を十分に確認し、周りの人に相談するようにしましょう。

② ローン(借金) はよく考えて!  
高額な契約にあたりローンを組むような場合は、返済計画に無理がないかを十分検討しましょう。また、収入が得られるなどと言い、借金をさせて契約を勧める悪徳業者もいます。「必ず儲かる」というものはありえません。

③ ネット通販は要確認!  
インターネット通販は手軽で便利ですが、商品が届かない、偽物を買われた、などの被害が報告されています。また、お試し価格、初回限定という広告を見て申し込んだところ、定期購入の契約になっていて結局高額の請求をされたという事例が多発しています。申し込みの前に事業者の情報や注文内容を十分に確認しましょう。

この他に、SNSの書き込みを見て行った契約がトラブルを招くこともあります。契約の際は、本当に必要なものかよく考え、周りの人にも相談し、トラブルを防ぎましょう。困ったときは、迷わず早めに消費生活センターにご相談ください。



▲「契約」の際は、内容を慎重に確認しましょう



## 気付こう!心の不調

保健福祉課 健康増進係 ☎ 67-0727 (直通)

### ○心の不調のサインは?

誰にでも、心の不調はやってきます。病気というほどでなくても、「いつもイライラしている」「不安だ」「いつも疲れている」「眠れない」これは、心が疲れているサインです。

### ○なぜ、心が不調になってしまうのか

原因の1つに生活リズムの乱れが考えられます。生活リズムの乱れは、心の健康の回復力を弱めてしまいます。「なるべく〇〇時までには寝る」「スマホを使うのは布団に入る前まで」というようなゆるい自分ルールを設けて、守れるように生活していくのがポイントです。

### ○不調に気付いたらすること

やらなくてはならない事がたくさんあって、どうしていいかわからずドキドキすることはよくあります。そんなときは、やらなくてはいけない事を紙に書き出します。その中の1つには「身体を休める」を入れてください。そして、一番大事な事から順番に実行していきます。ひとつひとつ前に進むことで、自然とドキドキした気持ちは消えていきます。

誰にでも、心の不調は突然やってきます。早めに気付いて、早めに対処することで安心して生活ができます。気持ちよく過ごせるように、自分の心と向き合うことが大切です。次の相談窓口もご利用ください。

### ○相談窓口一覧

- ・いのちの電話 長野 026-223-4343
- ・飯山市役所 保健福祉課 保健師まで 0269-67-0727
- ・NPO 法人ここから 0269-67-0378  
平日 (祝日除く) 9:00 ~ 17:30
- ・NPO 法人ぱーむぼいす 080-1336-6243  
平日 (祝日除く) 9:00 ~ 17:00

## パクパク上野のわくわくコラム

【チャンネルはこちら!】  
(YouTube チャンネル)

### ガッツリ飯山 YouTube チャンネル絶賛配信中!



こんにちは。1月号からスタートした本コーナーですが、今回で最終回となります。動画を通して、近くでも、意外と行っていない市内の企業や飲食店の雰囲気を感じていただければ幸いです。

それではまた、YouTubeでお会いしましょう! See you again!

- 【紹介企業】・(株)しな測・飯山赤十字病院・信越定期自動車・(株)サンタキザワ・(株)しなの富士通  
・(株)マウスコンピューター・(株)フクザワコーポレーション・高水福祉会・富士電機パワーセミコンダクタ(株)
- 【紹介飲食店】・幸輪・とみ・cafe 里わ・本多・レストランことぶき村・六兵衛・ときわや・居酒屋ながせ・燻製ふじみ

### 企業紹介編⑥

「株式会社マウスコンピューター」



### パクパク上野編

「Cafe 里わ」



ことぶき村・ときわや・居酒屋ながせ・燻製ふじ味

「うなぎ専門店 本多」



「六兵衛」

