



# 新型コロナウイルスワクチン接種

## についてのお知らせ

市では4月28日から65歳以上の方を対象として接種予約の受付を開始し、5月10日から接種を開始しております。市民の皆さまに少しでも安心して接種していただけるよう、今後も情報提供に努めてまいります。最新情報は飯山市ホームページをご覧ください。



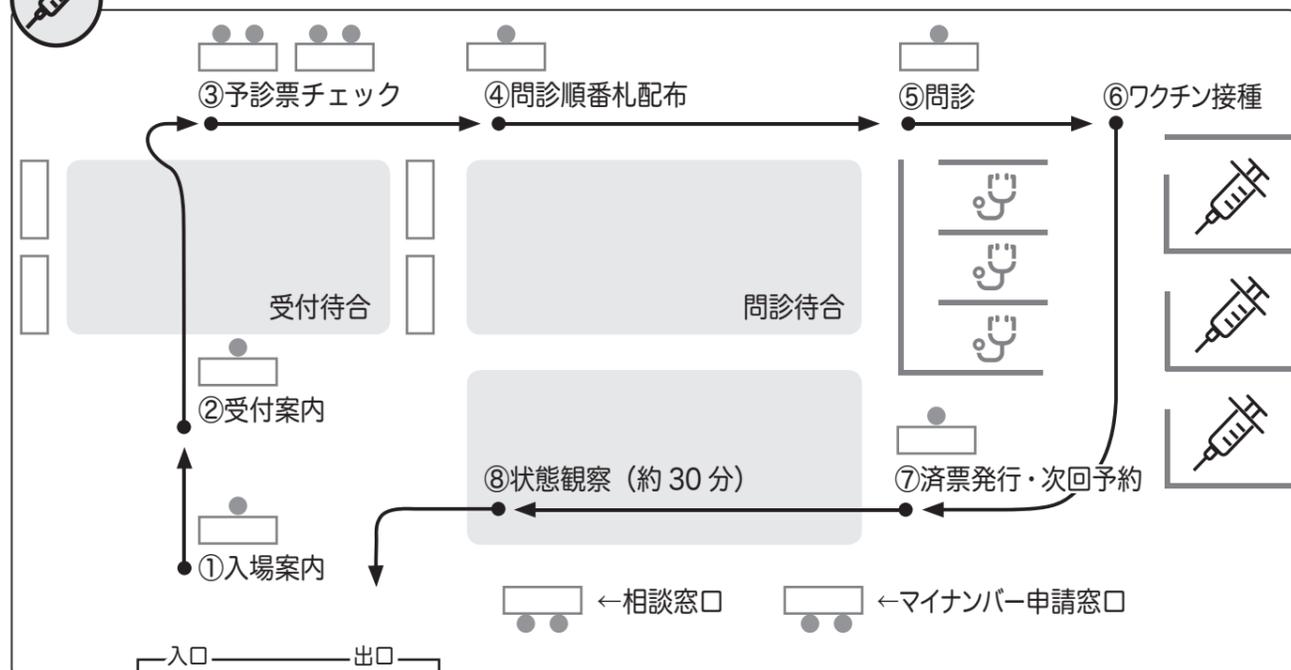
QRコードでホームページをチェック!

### 【今後のスケジュール】

- 65歳以上の方
  - 5月10日～ ワクチン接種開始
  - 5月中旬頃 ワクチン接種予約受付再開
- それ以外の方
  - ワクチンの供給および65歳以上の方への接種の進捗状況に応じて今後ご案内します。

新型コロナウイルスワクチン接種についてのお知らせ

## 接種当日の流れ (接種会場図)



※現在の予定です。変更となる場合がありますのであらかじめご承知願います。

## ワクチン接種当日の 服装 (マスク+肩出しやすい服装)

- 必ずマスクをご着用ください。
- 肩に注射しますので、肩を出しやすい服装でお越しください。

スムーズにワクチン接種できるよう、半袖のTシャツや肌着の上に脱ぎ着しやすい上着を羽織るようご協力をお願いします。



## 接種会場の地図 飯山市屋内運動場



## ワクチン接種当日の 持ち物 (予診票の記入 お忘れず)

- ①接種券 (シールは台紙からはがさず、そのままお持ちください)
- ②新型コロナウイルス接種の予診票 (事前にご記入ください)
- ③お薬手帳 (服薬中の方はお持ちください)
- ④免許証・保険証等 (本人確認ができるものをお持ちください)

## 次の方は ご来場をお控えください

- 接種前日2週間以内に、感染者の多い地域を訪れた方
- 2週間以内に新型コロナウイルスに感染した方や濃厚接触者との接種のある方
- 37.5℃以上の発熱、せきなどの風邪症状、味覚異常などがある方

## ■予約の変更・取消

予約の変更や取り消しは、予約した日の2日前まで受け付けています。前日、当日の予約取り消しは飯山市コールセンター0570-068-800までご連絡ください。

## 新型コロナワクチンの副反応

- 90%以上 ▶ 注射部位の痛み インフルエンザワクチンと同様です
- 70% ▶ 身体のだるさ
- 50% ▶ 頭痛
- 40% ▶ 37.5℃以上の発熱 39℃以上にもなることもあります
- 10% ▶ 注射部位の腫れやかゆみ
- その他 ▶ 吐き気、下痢、関節痛などの報告もあり

- 症状のほとんど
  - 接種後数日以内に自然になくなります。発熱も、数日後には下がります。
- 熱が出た場合
  - 安静にして、頭や脇の下を冷やして一晩様子を見てください。
- 症状の対処法
  - 事前に市販されている解熱鎮痛剤を購入し、症状が出たときに服用することが有効です。
- 症状が強い、熱が下がらない等
  - かかりつけの医師、あるいは長野県のコールセンターにご相談ください。



## ワクチン接種後の副反応について

ワクチンには、発症や重症化の予防効果が期待されていますが、次の通り副反応が起ることが報告されています。このことは、新型コロナワクチン接種だけではなく、他のワクチンにも共通しています。これらの副反応は接種1回目より2回目の方がより強く、そしてより多くの方に見られます。2回目接種翌日は予定を入れないよう計画してください。

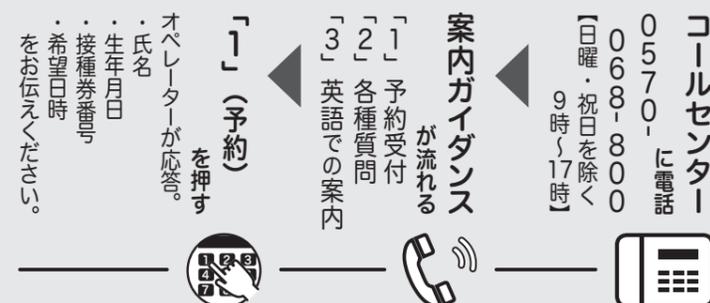
## お問い合わせ

- 副反応に関すること
  - 長野県ワクチン接種相談センター
  - ☎026-235-7380
  - 【24時間無休】
- ご予約・ご不明点
  - 飯山市コールセンター
  - ☎0570-068-800
  - 【日曜・祝日を除く9時～17時】

待ち時間なし。  
24時間受付のインターネットでの予約受付はこちら →

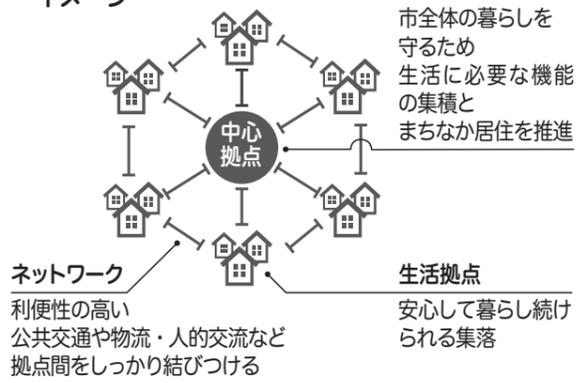


予約再開 (5月中旬)の際は、電話が込み合い、つながらないもしくは、案内の途中で不通となる場合があります。恐れ入りますが、時間をおいてから再度電話いただきますようお願いいたします。



オペレータが応答するまでの 予約の流れ

■飯山市多極ネットワーク型コンパクトシティイメージ



市全体の暮らしを守るため生活に必要な機能の集積とまちなか居住を推進

生活拠点  
安心して暮らし続けられる集落

ネットワーク  
利便性の高い公共交通や物流・人的交流など拠点間をしっかりと結びつける

「都市機能集積区域」と「まちなか居住推進区域」の設定

市街地を中心拠点と位置づけ、防災指針を定めた上で、都市計画区域の用途地域内に「都市機能集積区域」と「まちなか居住推進区域」を設定し、市全体の生活サービス水準を持続するために必要な都市機能を集積・配置します。また、まちなか居住の推進を図り、市街地の人口密度を一定程度保持しつつ、中心拠点と周辺地域を結ぶ公共交通や物流・人的交流を強化することにより、安心・安全・安定した市域全体の暮らしを確保します。

**計画の概要**

この計画は、飯山市の都市計画に関する長期的な方針を定めた「都市計画マスタープラン」と持続可能な都市構造の取り組みを定めた「立地適正化計画」を組み合わせたものです。マスタープランでは、市域全体の将来像と、地域の特性や魅力を活かしたまちづくりを考えてい

飯山市  
まちづくり  
基本計画

- ・都市計画マスタープラン
- ・立地適正化計画



【目標年次】  
令和22年度

【お問い合わせ】  
まちづくり課 計画係  
☎67-0738 (直通)

QRコードでホームページをチェック!  
→

飯山市  
一般廃棄物  
処理基本計画

飯山市  
第2次  
教育大綱

市民の皆さま、学識経験者などのいろいろな立場の方から意見をいただき、時間をかけ策定した5つの計画。令和3年度からスタートしたそれぞれの計画についてクローズアップします。

詳細については、飯山市ホームページをご覧ください。

飯山市の  
新しい  
計画

飯山市  
国土強靱化  
地域計画

飯山市  
まちづくり  
基本計画

飯山市  
障がい(児)  
福祉計画

計画の概要

大規模自然災害等から市民の生命と財産を守り、地域への致命的な被害を回避し、速やかな復旧復興を計画的に推進するために、平常時の備えを中心に、まちづくりの視点も合わせたハード・ソフト両面での包括的な取り組みを推進する本市の国土強靱化に関する取組の指針として、計画を策定しました。

計画の位置づけ

国の法律に基づき策定したもので、国の基本計画や第2期長野県強靱化計画および飯山市第5次総合計画と整合を図りつつ、地域における国土強靱化に係る各種計画等の指針(「アンブレラ計画」として位置づけます。

想定する災害(リスク)

対象とする災害は、県計画と同様に大規模自然災害を対象とし、

飯山市  
国土強靱化  
地域計画



【計画期間】  
令和3年 - 7年度 (5年間)

【お問い合わせ】  
危機管理防災課 防災消防係  
☎67-0721 (直通)

QRコードでホームページをチェック!  
→

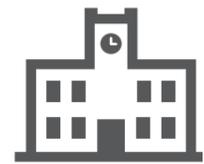
基本的な考え方

大規模自然災害等から市民の生命と財産を守り、地域への致命的な被害を回避し、速やかな復旧復興を計画的に推進します。また、県計画における7つの目標と整合を図り、次のとおり目標を定め、関連施策を推進します。

■基本目標

- ① 人命の保護
- ② 迅速な救助、救急活動等
- ③ 行政機能、情報通信機能の確保
- ④ ライフラインの確保、早期復旧
- ⑤ 流通・経済活動の維持
- ⑥ 二次的な被害の防止
- ⑦ 元の生活へ

飯山市  
第2次  
教育大綱



はじめに

全国的な少子化のなか、飯山市も児童数が20年前の約半数になっています。各学校で子どもが少なくなり、社会が大きく変化するなかで、子どもにとって大事な小中学校時代にどのような教育環境を整備するかは大変重要なことです。

「飯山の新たな学校づくり計画」による、新たな小学校づくりを進めるとともに、飯山市教育の更なる推進を目指し、今回、「飯山市第2次教育大綱」を策定しました。

変革する社会、そして持続可能な社会に対応できる飯山の子どもの育てる環境づくりのため、第1次の飯山市教育大綱を総括し、継続すべきものは継続発展させながら新たな施策にも取り組んでまいります。

大綱の概要

「飯山の新たな学校づくり計画」と「SDGs(持続可能な開発目標)」

施策の柱

- ◇ 「生き抜く力」を育むため、「自己教育力」と多様な考えに触れ課題解決する教育の実践
- ◇ 公正で質の高い学力の保障と、将来なりたい自分のために必要な資質を磨く教育の実践
- ◇ 国際化・ICT化とともに地球環境に対応し、自らの能力を磨く教育の実践
- ◇ ふるさと飯山を知り、飯山を愛し、飯山を担う「いいやまっ子」に育つ教育の実践
- ◇ お互いを知り、助け合う心が育ち、共生社会が実現するための教育の実践
- ◇ 地域・社会に支えられ、子どもが飯山を誇りに思う生涯学習・生涯スポーツの実践



みんなで守ろう！地域のお店

# ささえあい 飯山プレミアム商品券

第2弾

商工観光課 商工係 ☎ 67-0731 (直通)

## 皆さまのご協力 よろしくお祈いします



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、第2弾となる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。地域のお店を守るため、皆さまのご協力をお願いします。



QRコードでホームページをチェック!

### Q 誰でも購入できますか?

A →対象は飯山市民となります。

### Q 購入できないものありますか?

A →税金、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、車検にかかる法定費用、事業者等の仕入れ、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?

A →事前申込数が発行総数に達しなかった場合、先着順にて、下記時間・場所で販売します。

■日時 7月1日(木)【完売次第終了】  
午前9時～午後4時

■場所 飯山市文化交流館「なちゅら」  
【1世帯5冊まで(5万円)】

※7月1日で完売しなかった場合、7月2日に同時間内で販売します

## 販売価格

1冊 10,000円 【1世帯10冊(10万円)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限度額を下げさせていただきます

で 1冊で4,000円おトク!

1冊 14,000円分のお買い物

1,000円×14枚  
【使用期間：令和3年12月末まで】  
(大型店3枚まで)

## 購入方法

### 申し込み

#### チラシ

広報飯山5月号と一緒に配布されたものまたは、5月15日朝刊折り込み

申込  
ハガキ

郵送 または  
飯山商工会議所  
飯山市役所(商工観光課)  
飯山市公民館  
各地区活性化センターまで提出

#### ■申込期間

5月17日(月)～6月7日(月)  
土、日、祝日を除く  
午前8時30分～午後5時15分  
※6/7は午後4時まで、郵送の場合は6/7の消印有効

### 引き換え

引換券  
(ハガキ)

市役所からハガキで引換券が届きます。申込者へ送付された引換券を持参し、商品券を購入してください



#### ■販売場所

飯山市文化交流館「なちゅら」

詳しくは引換券をご覧ください

#### ■引換期間

6月24日(木)～27日(日)

○SDGsのゴール12「つくる責任・つかう責任」を意識し、持続可能な脱炭素社会の実現に向け、従来の3R+「使い捨てプラスチック製品等からのリプレイス」の4Rにより、プラスチック代替素材・代替製品の活用を促進

### 主な取組

この計画は、廃棄物処理法(廃棄物の処理及び清掃に関する法律)に基づき、一般廃棄物の適正な処理を確保するため、長期的視点に立った基本的な方針を明確にしたものです。廃棄物に対して、「発生の抑制」「再使用」「再生利用」「代替素材への転換」「適正な処理の確保(環境に負荷をかけずに処理する)」の共通認識を持ち、市民、事業者および行政がそれぞれ自覚を持って積極的に取り組んでいく意識の醸成を図るものです。

### ■数値目標

- ◇1人1日当たりのごみ排出量 790g
- ◇うち家庭系のごみ 406g
- ◇リサイクル率 20.0%

H30年度実績から1人1日当たりあと△18g!(ミニトマト約1個分)

○「新しい生活様式」を踏まえたごみ減量と感染予防策を両立

○生ごみの水切り徹底と自家処理等によるごみの排出抑制とリサイクルの推進

○食品ロスの発生実態を把握し、食品ロスを含めた生ごみの減量計画の立案と推進

○海洋プラスチック問題へ対応するため、使用済プラスチックの適正な分別収集、ペットボトルからマイボトルへの転換、バイオマスプラスチックごみ袋への切替に向け、先進事例と知見を収集

### 計画の概要

## 飯山市 一般廃棄物 処理基本計画



【目標年次】  
令和7年度

【計画期間】  
令和3年 - 7年度(5年間)

【お問い合わせ】  
市民環境課 生活環境係  
☎ 67-0726 (直通)

QRコードでホームページをチェック!



### 計画の概要

## 飯山市 障がい(児) 福祉計画



【計画期間】  
令和3年 - 5年度(3年間)

【お問い合わせ】  
保健福祉課 障がい福祉係  
☎ 67-0727 (直通)

QRコードでホームページをチェック!



### 基本理念

総合支援法や児童福祉法の基本理念および飯山市障がい者計画(平成30年度～令和5年度)の基本理念「その人の意思に基づき、暮らしたい場所で暮らしたい人と、その人らしく生き生きと、安心して暮らせる地域づくり」を踏まえ、第6期障がい福祉計画および第2期障がい児福祉計画を推進します。

### ■重点的な取り組み

- ① 各種障がい福祉サービスの保障
- ② グループホーム等の充実及び地域生活支援拠点等の整備と機能の充実
- ③ 福祉施設から一般就労への移行等の推進
- ④ 強度行動障がいや高次脳機能障がいを有する障がい者に対する支援体制の充実
- ⑤ 依存症対策の推進



## 飯山駅前市有地に 宿泊施設の整備・運営を行う事業者を公募します

● 商工観光課 商工係 ☎ 67-0731 (直通)

飯山市および周辺地域への観光やビジネス目的での来訪者の増加を促進し、まちのにぎわい創出や地域産業の活性化を図るため、北陸新幹線飯山駅前の市有地に宿泊施設を整備し運営を行う民間事業者をプロポーザル方式で公募します。詳しくはお問い合わせください。



- 土地所在地**  
 飯山市大字飯山 243 番地 4  
 ほか 2 筆 (合計 2,677㎡)
- 土地活用方式**  
 賃貸または売買 (一部売買不可地あり)
- 整備施設**  
 宿泊施設 (客室 50 室以上)  
 (あわせて食堂、温浴施設、会議室等整備・運営の任意提案可)
- 優遇措置**
  - 土地賃料免除 (10 年間)
  - 建物、償却資産に係る固定資産税・都市計画税の免除 (土地賃貸の場合 10 年間、土地売買の場合 5 年間)
- スケジュール (予定)**
  - 参加申込書提出期限 6 月 15 日 (火)
  - 企画書提出期限 (1 次) 6 月 30 日 (水)
  - (最終) 7 月 30 日 (金)
  - 最優秀提案者決定 8 月 31 日 (火)
  - 基本協定締結 10 月 20 日 (水)



## 飯山市伝統工芸塾 (内山紙) を開催します

● 商工観光課 商工係 ☎ 67-0731 (直通)

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)」を開講します。国の伝統的工芸品「内山紙」の技術を継承し、後継者を目指す意欲をお持ちの方の本格的な講座です。講座の内容は、楮 (こうぞ) の栽培から、皮はぎ、雪ざ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、お問い合わせください。

- 開催日**  
 令和 3 年 7 月から令和 4 年 2 月までの月曜日 (原則)
- 内容**  
 楮栽培から原材料製造 (7 回)  
 紙すき (11 回)
- 時間**  
 午後 1 時から午後 4 時まで (原則)
- 会場**  
 (有)阿部製紙 (飯山市瑞穂)
- 募集人数**  
 6 名  
※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、県内在住者限定。応募多数の場合選考あり。
- 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**  
 6 月 30 日 (水)



## 低所得の子育て世帯に対する 子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯分)

- 子ども育成課 子育て支援係 ☎ 67-0741 (直通)
- 厚生労働省 コールセンター ☎ 0120-400-903

子育てと仕事を一人で担うひとり親世帯について、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化していることから、飯山市独自に特別給付金を支給します。なお、国による給付金も、昨年に引き続き特別給付金を支給します。

### 飯山市

児童 1 人あたり 5 万円  
今年度 新たに実施

### 厚生労働省

児童 1 人あたり 5 万円  
昨年に引き続き実施

飯山市がまとめて手続き

児童 1 人あたり 10 万円



申請が必要と思われる方は、まずはお電話ください。



■対象者 (次のいずれかに該当する方)

■手続き等

- 児童扶養手当受給者の方 (令和3年4月分を受給された方)
 
**申請不要**
 振込日 5月25日 (火)  
 口座 令和3年4月分の児童扶養手当を支給した口座
- 公的年金等を受給していることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
 
**申請必要**
 受付開始 5月25日 (火)  
 受付開始 申請書に振込先口座などを記入して、必要書類とともに飯山市の窓口へ直接ご提出ください。(申請書は市役所にあります)
- 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方
 
 振込日 支給要件に該当する方に対して、申請内容を確認して指定口座に可能な限り速やかに振り込みます。



給付金に関する

『振り込め詐欺』や『個人情報の詐取』にご注意ください

ご自宅や職場などに都道府県・市区町村や厚生労働省 (の職員) などがかたった不審な電話や郵便があった場合は、お住まいの市区町村や最寄りの警察署 (または警察相談専用電話 (#9110)) にご連絡ください。



地震に強い住まいづくりを支援  
耐震診断と耐震改修補助をご活用ください



● 移住定住推進課 住宅係 ☎ 67-0740 (直通)

市では、今後予想される地震災害に備えて住宅の耐震化を促進するため、昭和56年5月31日以前に着工された木造在来工法の戸建て住宅を対象に、耐震診断および耐震改修補助をおこなっています。  
地震は、ある日、突然やってきます。みなさんの大切なご家族や財産を守るために、ぜひ補助制度をご活用ください。対象要件等の詳細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!

耐震診断



- 対象 昭和56年5月31日以前に着工された木造在来工法の戸建て住宅
- 内容 市が派遣する診断士が耐震診断を行い、耐震性能を判定
- 費用 無料(市が耐震診断士の派遣に要する費用を負担)
- 申請期限 10月29日(金)

耐震改修



- 対象要件 市の耐震診断の結果、耐震性能が基準を下回った住宅に対して、耐震性能を向上させる改修工事(現地建替え工事含む)を行うこと ほか
- 補助率 4/5以内(限度額100万円)
- 対象費用 耐震改修工事(現地建替え工事含む)に要する費用
- 申請期限 10月29日(金)



市営住宅の入居者を募集します

● 移住定住推進課 住宅係 ☎ 67-0740 (直通)

新町団地



- 戸数 1戸(3階)
- 構造等 鉄筋コンクリート造3階建て・エレベータあり
- 間取り 2K(居室2+キッチン)
- 家賃※ 19,900~29,700円/月
- 駐車場 1台あり(3,500円/月、屋内)

福寿町団地



- 戸数 1戸(3階)
- 構造等 鉄筋コンクリート造4階建て
- 間取り 3DK(居室2+ダイニングキッチン)
- 家賃※ 23,000~34,300円/月
- 駐車場 1台あり(3,500円/月、消雪パイプあり)

金山団地A棟



- 戸数 1戸(1階)
  - 構造等 鉄骨造2階建て
  - 間取り 2K(居室2+キッチン)
  - 家賃※ 12,900~19,200円/月
  - 駐車場 1台あり(無料)
- ※家賃は世帯収入により決定

以下共通事項

- 入居保証金 家賃3カ月相当額
- 入居資格(抜粋)
  - ・2人以上の親族で入居する方(または3カ月以内に婚姻予定の方)
  - ※新町団地および金山団地A棟については、単身でも入居できる場合あり。別途条件あり。
  - ・世帯収入が市で定める基準額以下の方
  - ・住宅に困窮していることが明らかの方
  - ・市税等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 ほか
- 入居可能日 令和3年6月28日(月)
- 申込方法 申込書および添付書類の提出(提出先:市役所2階移住定住推進課住宅係《郵送不可》)
- 申込期間 5月24日(月)から6月11日(金)まで(土、日、祝日を除く) 午前8時30分から午後5時15分まで
- 選考方法 申込件数が募集戸数を超えた場合は抽選とします 《抽選日時》6月21日(月)午前10時00分【飯山市役所4階 第2委員会室】

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

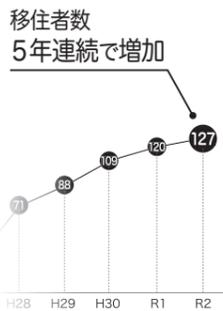
**のんびり個室 3時間貸切プラン**

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

いやは湯 湯 温泉 料大人550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)  
5月1日より大人の入浴料金が510円より550円に改定されました。ご理解とご協力をお願いいたします

▼移住相談件数  
空き家バンク成約件数も  
過去最高

令和2年度の飯山市への移住相談件数は300



▼ワンストップ窓口

飯山市ふるさと回帰支援センターは、平成15年に設立され、飯山市へのU・Iターン移住を希望する方に対して、さまざまなサービスや支援を一つの窓口で提供しています。移住を希望する方を対象に開催している移住相談会をはじめ、移住セミナーの開催や市内案内、移住者向け市営賃貸住宅「サンコーポラス飯山」や「若者住宅」の整備、「飯山市空き家バンク」に登録されている中古住宅等の情報提供や、住宅購入や改修の補助金制度などがその一例です。

5年連続で移住者数が増加

令和2年度「飯山市ふるさと回帰支援センター」を窓口として、過去最高となる127人が飯山市に移住しました。ここ数年はワンストップ窓口を通じた30代から40代の働き盛りの世代の移住が多く、移住者の平均年齢は31・8歳となっています。

件（昨年度208件）、飯山市空き家バンクの成約件数は34件（昨年度32件）を記録し、それぞれ過去最高を記録しました。また、地方へ移住を検討されている方に人気の月刊誌「田舎暮らしの本」で発表された「2021年版 住みたい田舎ベストランキング」では、飯山市は人口10万人未満の小さなまちの「総合部門」23位、「若者世代が住みたい田舎部門」16位などを獲得しています。

引き続き移住先として選ばれる飯山市の魅力を全国にアピールし、積極的に移住施策を進めていきます。皆さまの応援をよろしくお願いたします。



使い捨ての鉛筆を配る職員

参議院長野県選出議員の欠員に伴い、4月25日に補欠選挙が実施されました。選挙は、新型コロナウイルス感染症予防対策のもと、実施されました。

### 参議院長野県選出議員の補欠選挙を実施

#### 参議院長野県選出議員補欠選挙の結果

令和3年4月25日執行

	男		女	計
	有権者数(人)	投票者数(人)	投票率(%)	
有権者数(人)	8,444	9,063	17,507	
投票者数(人)	4,361	4,206	8,567	
投票率(%)	51.65	46.41	48.96	
前回投票率(%)	(60.62)	(55.52)	(57.98)	



ソーシャルディスタンスを保ち、飛沫防止シート越しに受付をする投票者（飯山市公民館）



契約書を手にする藤澤さん（左）と足立市長（右）

飯山駅前市有地の貸付と施設の建設のための契約の締結式が行われ、Kitchen Fujine（キッチンフジィーネ）藤澤芳彦代表（飯山・上倉）と飯山市が締結しました。藤澤さんは、長野市のホテル、イタリアンレストラン料理長などを経験しています。締結式で藤澤さんは、コロナ禍ではあるが、北陸新幹線飯山駅が開業し、観光客が増えたことが今回のきっかけの一つだったといいます。「父がホテルで料理長をしていたこともあり、小さい頃から現在まで、夢は少しも変わらなかった。飯山で自分の店を持つことが夢。飯山の皆さんに愛されるお店にしたい。」と力強くあいさつしました。

Kitchen Fujine は、洋食レストランで、9月中旬に開業を予定しています。

### 飯山駅前市有地に新たに洋食レストラン Kitchen Fujine（キッチンフジィーネ）



令和3年度実施（令和4年4月採用予定）

## 飯山市職員募集

庶務課 庶務係 ☎ 67-0720（直通）



君の英知と情熱が 未来の飯山を輝かせる



QRコードでホームページをチェック!

# 君のチカラが推進力になる

試験名称 (採用予定人数)	受験資格	受付期間	1次試験日 (会場)
上級行政 (若干名)	平成4年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方で、大学卒業または大学卒業見込みの方	4月30日(金)	6月20日(日) (市役所)
上級土木 (若干名)	・平成4年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方で大学卒業された方または大学卒業見込みの方 ・平成12年4月2日以降生まれの方で、高等専門学校・短期大学を卒業した方および令和4年3月までに高等専門学校・短期大学を卒業する見込みの方 上記の受験資格のいずれかを満たす方		6月27日(日) (市役所)
上級行政【社会人枠】 (若干名)	・昭和56年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方で大学を卒業された方 ・令和3年4月1日現在で国、地方公共団体または民間企業等の職務経験が3年以上ある方 上記の受験資格の両方を満たす方	5月28日(金)	7月4日(日) (市役所)
上級土木【社会人枠】 (若干名)	・昭和56年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方で大学を卒業された方 ・令和3年4月1日現在で国、地方公共団体または民間企業等において、土木関係の設計・積算・施工監理等に関する職務経験が3年以上ある方 上記の受験資格の両方を満たす方		
中級保育士 (若干名)	平成4年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方で、保育士資格を有し、県に登録済みの方（今年度中に取得見込みおよび登録予定者含む。）	7月1日(木)～7月30日(金)	9月19日(日) (市役所)
初級一般事務 (若干名)	平成6年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方で、高校(高等専門学校を含む)、短大等の専門課程を卒業された方、卒業見込みの方。またはこれと同等と認められる方。(高卒認定試験合格者を含む。)ただし、大学卒業または卒業見込みの方を除く。		
初級土木 (若干名)	平成6年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方であって、高校、専門学校の土木の専門課程の卒業、卒業見込みの方。または、これと同等と認められる方。ただし、大学、高等専門学校、短期大学卒業または卒業見込みの方を除く。		

(胸部レントゲン検診)  
**結核検診の日程** 【対象者】65歳以上  
【受診料】無料

保健福祉課 健康増進係 ☎67-0727

実施日	地区	会場名	受付時間	
6/11 (金)	岡山	温井公民館	9:10 ~ 9:30	
		羽広山多目的集会所	9:40 ~ 9:55	
		旧土倉冬期分校	10:05 ~ 10:15	
		旧柄山冬期分校	10:25 ~ 10:35	
		西大滝公民館	11:00 ~ 11:20	
		藤沢多目的集会所	11:30 ~ 12:00	
6/14 (月)	外様	外様地区活性化センター	9:00 ~ 10:30	
	常盤	常盤保育園	10:50 ~ 11:50	
	瑞穂	常盤地区活性化センター	13:00 ~ 14:00	
6/15 (火)	常盤	柏尾研修集会所	14:20 ~ 15:20	
		小沼構造改善センター	9:00 ~ 10:20	
		大倉崎生活改善センター	10:35 ~ 11:20	
6/18 (金)	太田	戸狩コミュニティセンター	13:00 ~ 14:00	
		小境多目的集会所	9:00 ~ 10:00	
		太田地区活性化センター	10:15 ~ 11:05	
6/21 (月)	秋津	曾根農業生活改善センター	11:20 ~ 11:50	
		勤労青少年ホーム	13:00 ~ 14:00	
		新田公会堂	9:00 ~ 9:20	
6/22 (火)	木島	中山根集落センター	9:40 ~ 10:10	
		秋津地区活性化センター	10:30 ~ 11:40	
		いいやま人権福祉センター	13:30 ~ 14:10	
6/24 (木)	瑞穂	飯山 保健センター	14:40 ~ 16:00	
		飯山	安田農業生活センター	9:00 ~ 9:45
			其綿区民センター	10:00 ~ 10:20
			木島地区活性化センター	10:30 ~ 11:50
			坂井多目的集会所	13:00 ~ 14:00
			天神堂農業出荷センター	14:10 ~ 15:00
福島農業生活改善センター	9:00 ~ 9:25			
6/25 (金)	柳原	瑞穂保育園	9:35 ~ 10:25	
		関沢農業生活改善センター	10:40 ~ 11:20	
		小菅生活改善センター	11:35 ~ 12:00	
		市ノ口公会堂	13:30 ~ 14:10	
		しろやま保育園北側駐車場	14:40 ~ 15:30	
		柳原地区活性化センター	9:00 ~ 10:00	
6/28 (月)	飯山	笹川公民館	10:15 ~ 11:00	
		大川交流センター	11:15 ~ 11:40	
		富倉地区活性化センター	13:00 ~ 13:40	
		濁池防雪管理棟	13:55 ~ 14:10	
		涌井公会堂	14:30 ~ 14:40	
		保健センター	8:40 ~ 10:20	
6/29 (火)	飯山	しろやま保育園北側駐車場	10:40 ~ 11:50	
		飯山市公民館	13:00 ~ 14:20	
		十三ヶ丘公会堂	14:40 ~ 14:50	
		分道生活改善センター	15:10 ~ 15:20	
		斑尾高原 山の家	15:40 ~ 15:50	
		テリシア飯山店舗駐車場	9:00 ~ 11:00	
6/29 (火)	飯山	旧城南中学校	11:10 ~ 11:40	
		奈良沢公会堂	13:00 ~ 14:00	
		上町区公会堂	14:10 ~ 15:30	

※対象者に検診票を送付します。ご確認のうえ、都合の良い会場で受診してください。なお、新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合があります。

**建物・工作物・沿道の看板設置には景観法の届出が必要**

市では、景観計画を策定し、良好な風景づくりに関する基本的な考え方や方針および基準、取り組みのあり方などを明らかにし、市民・事業者・行政の協働により、良好な「景観計画の推進」―「風景づくり」の実現に向け取り組んでいます。

この計画に基づき、飯山市

内て建築物の建築や工作物の建設などを行う場合には、着工する前に届出が必要となります。詳しくはお問い合わせ下さい。

**■届出が必要となるもの**

○建築物  
新築・増築・改築・移転・色彩の変更などの外観の変更など

○工作物（改築、色彩変更含む）  
プラント類・太陽光発電施設・看板・高さが5メートルを超える看板など

**児童手当 現況届の提出が必要です**

子ども育成課 子育て支援係 ☎67-0741 (直通)

現在、児童手当を受給している方は、「児童手当現況届」を提出する必要があります。これは、児童手当を引き続き受給する要件を満たしているかを確認するために、現況（毎年6月1日現在）を届け出るものです。

現況届が必要な方には、6月上旬頃に通知をお送りします。受付は、郵送による手続きとなり6月30日（水）までとなりますので、期間内に手続きをお願いします。なお、現況届の提出がない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

- 受付期限 6月30日（水）
- 手続方法 郵送

6月期支給日は、**6月10日（木）**です

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。ご確認をお願いします。



足立市長から感謝状を受け取る清水さん

飯山市固定資産評価審査委員会委員長感謝状贈呈式が4月13日に行われ、清水満亀夫さん（柳原・藤ノ木）に、足立市長から感謝状が手渡されました。

清水さんは、平成30年から3年間委員を務められました。贈呈式で清水さんは、「任期中、審査の一連の流れを経験させていただいた。これからは一市民として地域社会に貢献したい。」とあいさつしました。

また、新たに鷲尾恒久さんが就任され、同日行われた委員会で小池秀巳さんが委員長に就任し、新たな体制となりました。

**■委員長**  
小池秀巳（飯山福寿町）

**■同職務代理者**  
齋藤 誠（岡山・西大滝）

**■委員**  
鷲尾恒久（瑞穂・小菅）

（敬称略）

**「内山紙」を守りたい 地域おこし協力隊に徳永さんが着任**

4月1日に、地域おこし協力隊に新たに徳永麗美さんが着任しました。辞令交付式で、徳永さんは、「伝統的工芸品である内山紙を守り、地域貢献したいという思いがあった。力を尽くしたい。」とあいさつしました。

徳永さんは、長野市出身で、高校を卒業後、学校法人岡学園トータルデザインアカデミーで、イラストデザインを学びました。また、昨年12月から募集していた新移動図書館車の「ゆきつばき号」のデザイン画にも応募しており、徳永さんのデザイン画が選定されています。

着任後は、飯山市経済部商工観光課に所属し、デザインの知識やものづくり、創作の経験を生かし、飯山市の伝統産業である「内山紙」の産地維持に向けた活動に取り組んでいただきます。



足立市長から辞令を受け取る徳永さん



飯山市菜の花公園内に設置された消毒液と感染予防対策を呼びかける看板

**■中止となったイベント等**

菜の花サイクルロードレース大会  
いいやま菜の花ゲートボール大会  
北信消防協会大観閲式  
いいやま菜の花まつり  
いいやま菜の花マレットゴルフ大会  
信越自然郷 いいやまアスパラまつり  
エコパーク寒川フェア  
飯山市サマージャンプ大会  
信越自然郷 北信州ハーフマラソン大会

3月19日、いいやま菜の花まつり実行委員会が開かれ、新型コロナウイルス感染症が収束していないことからいいやま菜の花まつりの中止を決定しました。

なお、飯山市菜の花公園の閉鎖はせず、マスクの着用、こまめな消毒、ソーシャルディスタンス、園内での飲食の禁止などの感染対策を呼びかけることとしました。

感染状況によっては閉鎖するとし、ホームページやフェイスブック、ツイッターを通じて、できる限り入園を遠慮いただきたいと呼びかけました。

例年5月3日に行われている東小学校的の鼓笛隊パレードは、学校行事の一環として行われました。鼓笛隊のドラムメジャー（指揮者）を務めた鷲野佑真さん（小6）は、「菜の花まつりの中止は、小学校最後だったのでかなしいけど、パレードができてよかった。緊張したけど最後までやり遂げることができた。」と語りました。

このほか、中止となったイベント等は、左記のとおりです。

ピロリ菌検査を受けてみませんか

保健福祉課 健康増進係 ☎67-0727 (直通)

令和4年3月31日まで

対象者
▽過去に胃・十二指腸の病気の治療及び手術をしたことがない方

補助額 上限額1500円
申込方法
次の医療機関へお申し込みください。

医療機関・電話番号
飯山赤十字病院 ☎4195 清水医院 ☎2351

令和3年度所得証明書

6月11日(金)から発行開始

税務課 市民税係 ☎67-0723 (直通)

令和3年度(令和2年中所得)の所得証明書は、6月11日(金)から発行します。

発行手数料
1件300円

国民年金機構からのお知らせ

日本年金機構 長野北年金事務所 ☎0266-244-4702

日本にお住まいの20歳以上の方は国民年金に加入し保険料を納付する必要があります。

小田切医院 ☎2039
片塩医院 ☎2136
畑山医院 ☎2888
みゆきクリニック ☎0120-801-030

情報公開制度・個人情報保護制度実施状況

庶務課 庶務係 ☎67-0720 (直通)

令和2年度中に、市に対して請求があった情報公開制度及び個人情報保護制度に関する実施状況をお知らせします。

飯山市情報公開条例の規定に基づく情報公開請求状況 請求件数26件
【内訳】市長26件(公開7件、部分公開17件、非公開2件)

飯山市個人情報保護条例の規定に基づく自己情報開示請求状況 請求件数1件
【内訳】市長 1件(開示0件、部分開示1件、非開示0件)

6月は土砂災害防止月間です

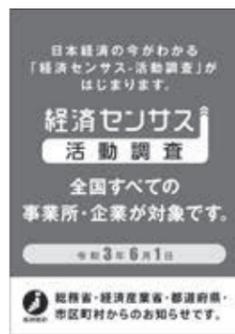
危機管理防災課 ☎67-0721 (直通)

市内には、約200カ所もの土砂災害危険箇所があり、土石流など、山や崖がある地域では起こる可能性があります。

令和3年経済センサス・活動調査が始まります

企画財政課 企画調整係 ☎67-0722 (直通)

経済センサス・活動調査は、事業所および企業を対象とした統計法に基づく基幹統計調査です。



フラワーロード植栽 今年もご協力お願いします

まちづくり課 まち並整備係 ☎67-0738 (直通)

今年で34年目を迎える「フラワーロード事業」は、毎年各区や団体、企業の皆さまのご協力により植栽から草取りまで実施していただいているものです。

日時 (一斉植栽日)
6月13日(日) 午前6時から

場所
国道117号、西回り線、中心市街地内

旧老人ホーム千曲荘の施設を 活用する事業者を募集します

公民連携推進室 公民連携推進係 ☎67-0725 (直通)

移転した旧老人ホーム千曲荘の建物および敷地の今後の有効活用を検討するため、2月にサウンディング型市場調査を実施しました。

応募期限
6月4日(金)
サウンディング調査結果
製造業1者の参加があり、ヒアリングにより、建物並びに敷地が有効活用できることがわかりました。

河川愛護モニター募集

千曲川河川事務所 ☎026-227-7768

活動内容
千曲川の利用状況や河川環境に関する意見など、最低月1回報告

任期
令和3年7月1日から
令和4年6月30日まで

報酬
月額4,580円(予定)

応募締切
5月24日(月)

応募資格・方法
詳しくは千曲川河川事務所のホームページをご覧ください。

飯山市環境審議会の委員を募集します

市民環境課 生活環境係 ☎67-0726 (直通)

市では、平成23年度に策定した「第2次飯山市環境基本計画」を見直すにあたり、広く市民の皆さんの意見を反映させるために以下のとおり飯山市環境審議会の委員を募集します。

- 募集人員 2名
募集期間 6月15日(火)まで
任期 7月から2年間(予定)
報酬 市条例で定める額(月額5,700円)
応募資格 次の要件に該当する方
応募方法 所定の応募用紙により応募

ECC English Center advertisement with logo and contact info

買取のまるよし advertisement for jewelry and goods

長野第一法律事務所 advertisement for legal services

交流の中で人権について  
あらためて考えてみませんか

## 地域住民交流講座 受講生募集

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

すべての人権が尊重される社会の実現をめざし、潤いと生きがいのある社会を築くことを目的とした交流活動です。多くの皆さんの受講をお待ちしています。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、日程・内容等の変更や中止になる場合があります。また、講座を受講される方はマスクの着用をお願いします。

### 料理教室【全6回】

- 旬の食材を使って、昔から伝わる郷土食をつくりましょう。
- 日程 ①6/2 笹ずし、汁もの  
②7/7 肉巻き、にらせんべい  
③8/4 おやき、いもなます  
④9/1 お月見団子、冷や汁  
⑤10/6 ごぼうの太煮、ふわふわがんと  
⑥11/10 だんご汁、やしょうま  
水曜日 午後1時30分から3時30分まで
- 講師 いいやま食文化の会  
■受講料 無料、食材費実費（6回で1,800円）  
■定員 10人  
■申込み 5月21日（金）から5月28日（金）まで  
■持ち物 エプロン、三角巾

### 初級いけ花教室【全6回】

- いけ花を基本から学んで、玄関先や客間にお花をいけて楽しんでみませんか。初めての方、お気軽にご参加ください。
- 日程 6/9、6/23、7/14、7/28、8/11、8/25  
水曜日 午後1時30分から午後3時30分まで
- 講師 藤沢伍郎さん（池坊）  
■受講料 無料  
■材料費 1回につき1,000円程度  
■定員 10人  
■申込み 5月21日（金）から6月4日（金）まで  
■持ち物 花器、剣山、はさみ（ある方）

### 健康体操自彊術教室【全6回】

- 百年前に日本で誕生した医療体操。腰痛・関節痛の改善に、呼吸法で免疫力アップ！
- 日程 6/1、6/15、7/6、7/20、8/3、8/17  
火曜日 午前10時から11時30分まで
- 講師 公益社団法人 自彊術普及会指導員  
山本恵美子さん  
■受講料 無料、テキスト代実費（1,027円）  
■定員 10人  
■申込み 5月21日（金）から5月28日（金）まで  
■持ち物 動きやすい服装、バスタオル

### 畳縁バッグ作り教室【全5回】

- いろいろな模様やカラーの畳縁で軽くて、長持ちできる買い物バッグなどをつくりましょう。
- 日程 6/11、6/25、7/9、7/30、8/20  
金曜日 午後1時30分から3時30分まで
- 講師 畳縁バッグ作り講師 岸田栄子さん  
■受講料 無料、材料費（1,000円）  
■定員 8人  
■申込み 5月21日（金）から6月4日（金）まで  
■持ち物 ミシン（ある方）・はさみ・ものさし・まち針5本・糸60番など



昨年の畳縁バッグ作り教室

### 人権学習会 テーマ：同和問題

- 日程 11月11日（木）午後2時から3時30分まで  
■講師 長野県人権啓発センター 人権啓発・相談員  
■受講料 無料  
■定員 20人  
■申込み 5月21日（金）から10月15日（金）まで

◆会場◆  
いいやま人権福祉センター

### ◆受講のお申込み◆

いいやま人権福祉センター（飯山市大字静間 1305-1） 電話：81-3101 ※定員になり次第、申し込みを締め切ります。

## 人権同和・企業人権教育講座

人権政策課 ☎ 67-0743（直通） 会場：飯山市文化交流館「なちゅら」

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、次のとおり講座を開催します。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスク着用をお願いします。新型コロナウイルス感染症により、開催を中止する場合があります。

日時 6月4日（金）  
15:30～

### 複雑な時代の中で 子育てを考える

■講師 日本相談支援専門員協会  
顧問 福岡寿さん

日時 6月25日（金）  
15:30～

### 私を変えてくれた仲間たち

■講師 部落解放同盟長野県連合会  
書記長 中本栄さん

日時 7月15日（木）  
15:15～

### 社会の出来事を通して、 女性の人権を考える

■講師 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

日時 8月20日（金）  
15:30～

### インターネットにおける 人権侵害

■講師 セーフティネット総合研究所  
代表理事 南澤 信之さん

日時 9月16日（木）  
15:30～

### こわがらないで認知症

■講師 特定非営利活動法人 グループもみじ  
理事長 田中正廣さん

日時 10月1日（金）  
15:00～

### 企業における ダイバーシティの取り組み

■講師 春蘭の宿 さかえや  
代表取締役 湯本 晴彦さん

# 人権

一人ひとりが尊重され、  
ともに支え合う優しいまち  
をつくりませんか。

6月1日は、  
人権擁護委員法が施行  
された日です。

人権擁護委員制度を  
ご存知ですか

人権政策課 人権同和係  
☎ 67-0743（直通）

昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行され、国民の基本的な人権を擁護し見守る、いわば民間人による人権の番人の機関が誕生しました。これが人権擁護委員制度の始まりです。全国人権擁護委員連合会では、毎年6月

1日を「人権擁護委員の日」と定め、この日を中心として皆さんとともに一層の人権思想の啓発に努めることを申し合わせています。

■飯山市人権擁護委員  
（敬称略・4月1日現在）  
高橋 秀樹（秋津）  
丸山 信一（飯山）  
栗岩 明浩（外様）  
水野 弥生（太田）  
大平 芳木（瑞穂）  
渡辺 藤夫（柳原）

■特設人権相談所 開設  
○日時 6月4日（金）  
午前9時から正午まで  
○場所 飯山市公民館  
○内容 差別、虐待、いじめなどに関する問題、家庭内におけるさまざまな問題、隣近所のもめ事、プライバシーに関する問題などお気軽にご相談ください。

# イーひと発見!

いいひとはっけん #180

E(エ)ネルギッシュに  
E(イー)ヤマで活躍している  
皆さんを紹介します

中野市(柳原地区出身・市内事業所勤務)

## 岸田 哲也 さん

「飯山を盛り上げるため、飯山でワクワクする挑戦をしよう」

これが私たちのスタート。

## 『サバ缶プロジェクト』

で飯山を発信。



サバ缶プロジェクトは、地元有志が、飯山をもっと熱いエリアとして発信していくことを目的として活動しており、岸田さんはその代表として飯山で活躍されています。一昨年には、サバの水煮を主とした「サバカレーうどん」や「サバ缶アヒージョ」などのメニューが並び、飯山駅ナカ酒場「えっぺ」を仲間5人とともに立ち上げました。この度、第2弾として、東日本大震災で被災された石巻の水産会社の全面協力により「飯山限定コラボパッケージサバ缶」をリリースしました。

サバの缶詰について、岸田さん自身も子どもの頃からよく食べていて、今でも大好きだと言います。「ひとり暮らしをしていた頃は、酒のつまみとして身を食べ、残り汁でご飯を食べたものです。」と話します。「都会の家にはシーチキンは保存していても、サバ缶はないでしょ?」と笑顔で話す岸田さん。

昔から愛されてきた飯山のソウルフードのサバ缶を市内外に発信し、いつか「飯山?サバ缶のまちでしょ?」と言われるよう目指したいと力を込めます。今後は、飯山を訪れた方が、サバの水煮を使った料理を市内各所で食べられるような仕組みづくりをプロジェクトチームで計画しており、市内の飲食店の皆さんに協力を呼び掛けています。

適用は、全5回の定期購入が条件。2回目以降は6500円などときられている場合が多くあります。一回だけのお試しのつもりが気づかぬうちに定期購入の契約になっており、2回目の商品と高額の請求書が届き驚いた、という相談が多く寄せられています。通信販売ではクーリングオフ制度が利用できないため、返品や解約については業者の定めに従うこととなります。不要だからという理由での解約はできません。また、定期購入契約をしたつもりはないと受け取り拒否をしたり、代金を支払わないでいると催促状が届くこともあります。

## 安心安全 消費生活

### “定期購入”トラブルに注意!!

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

近頃、SNSや動画投稿サイト等で、ダイエットサプリや美容サプリ、化粧品、除毛剤等の「お試し価格」「初回○○円」といった広告をよく目にするようになりました。一回だけ試してみよう、というつもりがトラブルにつながるケースが非常に多く発生しています。これらの広告で気をつけたいポイントとして、「お試し価格の適用条件」がどうなっているか、という点が挙げられます。

例えば、「初回500円」といった広告を目にすると、500円でお試しをして、気に入らなければ2回目以降は買わなければならない、と考える方が多いと思います。しかし、これらの広告では、「初回500円」

こうしたトラブルを未然に防ぐため、注文時には、「定期購入が条件となっていないか」「支払うことになる総額はいくらか」を十分に確認しましょう。こうした「条件」は小さく分かりづらく表示されている場合が多いため、注意が必要です。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。



▲「お試し」「初回割引」の広告に注意!!

## 「飯山市メール配信サービス」をご利用ください

事業戦略室 情報政策係 ☎67-0724 (直通)

皆さまに、安全で安心な生活をお過ごしいただくため、緊急情報などをメールで受け取れる「飯山市メール配信サービス」をご利用ください。

### ■配信内容

●必須配信 (登録された方全員にメールを配信)

- 緊急情報 避難(市)、河川水位(市)、火災(消防)、緊急地震速報(Jアラート)、行方不明(警察)、不審者(警察)、特殊詐欺(警察)など

●選択配信 (下項目を選んだ方にメールを配信)

- 鳥獣情報 熊やイノシシなどの鳥獣出没情報
- 停電情報 市内停電の情報(配信に時間を要する場合あり) ※リアルタイムに情報を伝えるスマートフォンアプリ「停電情報お知らせサービス」が便利です(詳細下欄)
- 農業情報 台風などに関する農業作物等への注意喚起
- 飯山線情報 飯山線などの運休情報

### ■登録方法

「t-iiyama@sg-p.jp」宛てに空メールを送信してください。登録URLが記載されたメールが届きます。利用規約を確認の上、ご登録ください。なお、迷惑メール対策などを実施されている場合は、設定の変更をお願いします。

QRコードから登録↓



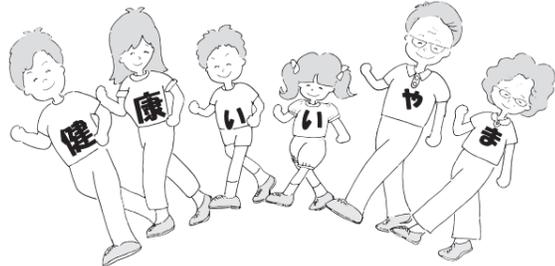
【スマホの方】



【ガラケーの方】

### ●登録方法に関するお問い合わせ

パイザー(株) コールセンター  
電話: 0570-783-773  
(午前9時~午後5時30分)  
※土日・祝日および会社休業日を除く月曜~金曜



## 歯周病予防のためには自己チェックと定期健診

保健福祉課 健康増進係 ☎67-0727 (直通)

歯の具合が思わしくない、歯茎(はぐき)が腫れている、歯茎から出血した、という経験をお持ちの方はいらっしゃると思います。令和元年度の75歳以上の後期高齢者歯科口腔疾患健診の結果では、飯山市・長野県共に2人に1人が歯周疾患のため治療が必要という結果でした。

### ◆歯周病とは

歯周病は、歯の周囲の汚れ(プラーク)の中に含まれる細菌の毒素の影響で、歯茎に炎症がおきて、腫れたり出血しやすくなり、進行すると、歯を支える骨が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりする病気です。初期の段階ではなかなか自分自身で気がつくような症状は出てきません。

### ◆自己チェック

- 起きた時に、口の中がネバネバする。
- 歯みがきの時に出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた。
- 歯がグラグラする。

\*チェックがついた方は歯科医療機関へ受診することをお勧めします。

### ◆定期健診

年齢とともに口腔内の機能は老化していくものですが、年に1回定期健診でお口の中の状態を知って、治療が必要な時は受けましょう。

歯周病になり、歯を失うと、自分の歯で噛みにくくなるだけでなく、フレイル(加齢とともに心身の機能が衰えた状態)、誤嚥性肺炎がおこりやすくなります。また、炎症によって出てくる物質が歯肉の血管から入り、糖尿病の悪化、血管の動脈硬化(心筋梗塞・脳梗塞)、早産・低体重児出産にも関係してきます。

### ◆歯周病の予防

はみがきで、歯垢(プラーク)を除去します。