



新型コロナウイルス スワクチン接種についてのお知らせ

6月に行いました新型コロナウイルスワクチン接種対象の方への調査にご協力をいただきありがとうございます。ご協力ありがとうございました。

優先接種対象者である「基礎疾患をお持ちの方」「BMIが30以上の方」「高齢者・障がい者施設等に勤務されている方」については、調査票をもとに順次接種券を発送しています。インターネット、LINE、コールセンターで予約をしていただき、接種を受けていただけます。

なお、調査の回答期限はございませんので、対象となる方で接種をご希望される方は回答をお願いします。

希望される方に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!

1回目、2回目ともに4点をお持ちください

ワクチン接種を受けていただくにあたり、1回目、2回目ともに以下の4点をお持ちください。

- ①接種券
接種券がないと接種ができません。会場での再発行はできませんので、事前にご連絡ください。
- ②予診票
事前にご記入いただくとスムーズに接種していただけます。
- ③お薬手帳
服薬中の方は必ずお持ちください。
- ④免許証・保険証等



事情により

住民票の住所と違う

市町村での接種をご希望の場合

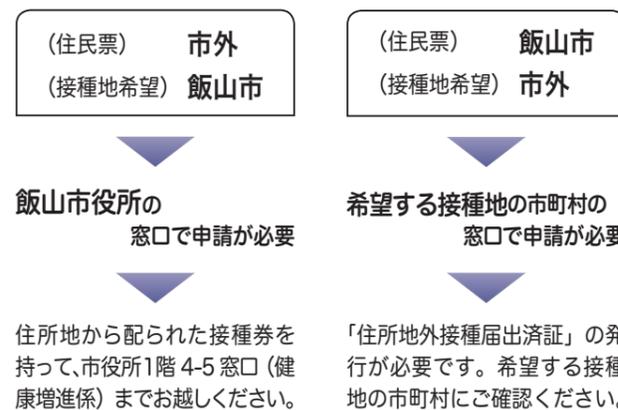
やむを得ない事情があり、住民票所在地外で接種をご希望される方は、申請が必要となります。

○飯山市の方が市外で接種したい場合

希望する接種地の市町村が発行する「住所外接種届出済証」が必要です。申請方法等は接種をご希望する市町村にご確認ください。

○飯山市外の方が飯山市で接種したい場合

飯山市へ申請が必要です。市役所窓口にて申請用紙がありますので、ご希望の方は市役所1階4-5窓口(健康増進係)までお越しください。住所地から発行された接種券が必要となりますのでお持ちください。



各種支援等に関するお知らせ

国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険保険料(税)の減免について【要件あり】

新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った場合や、事業収入等の減少が見込まれる場合に、申請に基づき国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の減免が受けられる場合があります。

- 減免となる納期
令和3年度分の保険料(税)で、令和3年4月1日から令和4年3月31日までの間に普通徴収の納期限(特別徴収の場合は、特別徴収対象年金給付の支払日)が設定されているもの。
- 対象(要件)・申請方法
減免を受けるための要件や申請方法など、詳しくは担当部署にお問い合わせください。
- お問い合わせ
 - 国民健康保険税
税務課 市民税係 ☎ 67-0723 (直通)
 - 後期高齢者医療保険料
市民環境課 国保年金係 ☎ 67-0726 (直通)
 - 介護保険料
保健福祉課 高齢者介護保険係 ☎ 67-0727 (直通)

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金のご案内

社会福祉協議会の実施する総合支援資金の再貸付が終了したなどの世帯で、一定の条件を満たす世帯を対象に、「新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金」を国の支給額に飯山市が独自に支給額を上乗せして支給します。

- 対象世帯
社会福祉協議会でやっている緊急小口資金等の特例貸付を利用できない世帯で、次のすべてを満たす世帯
 - ・収入月額や資産額が基準額を超えていないこと
 - ・今後の生活の自立に向けて、熱心に求職活動を行うこと
 - ・就労による自立が困難と見込まれる場合には生活保護の申請を行うこと
- 支給額(月額)
単身世帯9万円、2人世帯12万円、3人以上世帯15万円
- 支給期間
申請から3カ月間
- 申請締切
8月31日(火)
- お問い合わせ
保健福祉課 社会福祉係 ☎ 67-0727 (直通)

熱中症予防のため暑さ対策をお願いします

熱中症予防のため、水筒を持参していただく等の暑さ対策をお願いします。

今後のスケジュール

優先接種対象外の12歳以上から64歳以下の方については、優先接種対象の方の接種状況と予約状況に応じて、接種券を順次発送する予定です。

ワクチンの副反応等の医療的なご質問・ご相談

ワクチンの副反応等の医療的なご質問や相談したい方は、長野県のコールセンターにお問い合わせください。
長野県ワクチン接種相談センター ☎ 026-235-7380【24時間無休】

ワクチン接種のご予約・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 →

第70回全国高等学校スキー大会飯山市実行委員会が a b n s スポーツ特別賞を受賞

6月25日、a b n s 長野朝日放送(株)から第70回全国高等学校スキー大会飯山市実行委員会が a b n s スポーツ特別賞を受賞しました。これは、コロナ禍にあつて、全国高等学校スキー大会に尽力したとしていただいたものです。なお、実行委員会は既に解散しているため、飯山市スポーツ協会村山芳広会長と飯山市スキークラブ高橋信夫会長同席のもと、代表して足立市長に、a b n s 長野朝日放送(株) 藪塚謙一(やぶつかけんいち) 常務取締役から盾が手渡されました。

a b n s スポーツ大賞は、これまで県内スポーツで活躍した個人や団体を中心に各賞を贈り称えてきましたが、2020年度はコロナ禍で大会が開催できなかつた競技も多く、今回は困難な状況を乗り越え県内スポーツ界の発展に寄与された方々を対象に、年度限定



県産の木材でつくられたリンゴ丸の盾を持つ足立市長(左)と藪塚常務取締役(右)

の『2020年度 a b n s スポーツ特別賞』を設けたということ。足立市長は、受賞にあたり、「新型コロナウイルスに関して、地元関係者や高体連の皆さま、事務局によるきめ細やかな気配りなど、大会運営の前向きな姿勢を評価いただいた。関係者にあらためて感謝したい。」とあいさつしました。

なお、市内では同大会で優秀な成績を収めたとして、飯山高校スキー部が同様に特別賞を受賞しています。

いよいよ灯籠まつりに代わり 飯山駅構内を内山紙で「空間演出」

6月18日、いよいよ灯籠まつり実行委員会の書面決議により、今年度のまつりは中止となりました。ただし、飯山駅構内において、8月8日(日)から14日(土)まで、内山紙を使った作品の展示などによる「空間演出」を計画しています。これは、灯籠まつりの開催趣旨である災害復興支援と新型コロナウイルス感染症終息を祈願し、実行委員会

として、飯山高校の生徒を中心に、行うものです。なお、密等避けるためライブアップなどはしない予定です。詳細は、現在調整中です。(関連裏表紙「いよいよ地域おこし最前線」) この他、中止が決まった主なイベントは、「飯山市消防団ポンプ操法記録大会」、「千曲川河畔納涼花火大会」です。



内山紙を使った作品



左から高澤会長、足立市長、近藤組合長

災害時等の上下水道施設の緊急措置についての協定を締結

6月1日に、災害時等における上下水道施設緊急措置等の協力に関する協定の締結式が市役所で行われ、飯山管工事工業協会 高澤克子会長、飯山市上下水道工事組合 近藤清組合長が出席し、足立市長と三者で協定を取り交わしました。この協定は、令和元年東日本台風災害を契機に、従来から協力をいただいた水道施設の緊急修繕・緊急措置の対応に加え、地震、風

水害、雪害などの自然災害により、上下水道施設が機能喪失した場合などの緊急措置について、3者で協力し、市民の安心・安全の確保のため、迅速かつ的確に対応することを目的として締結したものです。締結にあたり、近藤組合長は、「ライフライン確保のため、使命感を持って全力で対応したい。」と力強くあいさつしました。



新型コロナに負けない For a future smile **新型コロナウイルス感染症関連の各種支援等に関するお知らせ**

国民年金保険料の納付が困難な方へ 国民年金保険料の免除申請ができます

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売上げの減少が生じ、所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請が可能です。

■対象者 (次のいずれにも該当する方)

- ①新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少 令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響で業務が失われた等により収入が減少した方
- ②所得が相当程度まで下がった場合 令和2年2月以降の所得の状況からみて、所得見込額(※1)が、国民年金保険料免除基準相当(※2)(※3)になることが見込まれる方 (※1) 令和2年2月以降の任意の月における所得額を12カ月に換算し、見込みの経費等を控除し算出します。
- (※2) 所得見込額が全額免除基準相当や一部免除基準相当に該当する場合に、それぞれの基準に該当する免除が適用になります。
- (※3) 免除等の判定においては、世帯主および配偶者(納付猶予は配偶者のみ)も審査の対象となります。また、申請者本人のほか、世帯主や配偶者が①②に該当する時にもこの簡易な手続きによる申請ができます。

■対象となる期間

令和3年分として、令和3年7月分から令和4年6月分まで(令和2年度以前分の申請も可)

■お問い合わせ

- 長野北年金事務所 ☎026-244-4702
- 飯山市役所 市民環境課 国保年金係 ☎67-0726(直通)

国民健康保険・後期高齢者医療保険 傷病手当金給付期間の延長

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、療養のため仕事をすることができず、その間給与の支払を受けられない方または給与の一部を受けられない方が、申請により傷病手当金を受けることができます。

期間を令和3年6月30日までとしていましたが、令和3年9月30日まで延長しました。詳しくはお問合せください。

■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、その療養のために仕事をすることができず、その期間が3日間を超える方
- 仕事を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日目以降の仕事に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日から令和3年9月30日の間で、療養のために仕事を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カ月まで。

■お問い合わせ

- 飯山市役所 市民環境課 国保年金係 ☎67-0726(直通)



クローズアップ

北竜湖 × カヌー 神秘と自然を 体感する

令和10年（2028年）に第82回国民スポーツ大会のカヌー競技を飯山市の北竜湖で開催を予定しています。

本特集では、北竜湖について紹介するとともに、飯山のグリーンシーズンのアクティビティの一つであるカヌーについてクローズアップします。

森に囲まれた神秘の湖

北竜湖の水は、雪解け水と湧水です。5月末には、満々と透明度の高い水をたたえます。湖のほとりにある木々の根元が水に浸かり、水面が鏡となって木々の鮮やかな葉を映し出し、神秘的な光景を見ることが出来ます。北竜湖の水は、昔から小菅の里にある田んぼを潤すために使われています。

「竜」が住む

「北竜池」の物語

小菅の里には、昔からいくつかの物語が語り継がれており、その一つに「竜ヶ池」の物語があります。

その昔、小菅の里には、「竜ヶ池」「蓮池」「早乙女池」の三つの池がありました。「竜ヶ池」には竜が住んでいました。長い間に少しずつ池の水が減り、竜が住みにくくなり、「蓮池」に引っ越しました。その後、しばらくして蓮池もやはり水が減ってきました。村人は相談し、竜に「早乙女池」に引っ越してもらおうと祈りをささげました。すると、蓮池にいた竜は、山をかき分け、早乙女池に姿を隠しました。竜が通つ

た後は水路となり、「早乙女池」の水が小菅の里を潤すようになりました。その後、さらに水が溜まるようになり、村人が堤防を築き、池を大きくし、竜も安心して住めるようになりました。それ以来、「早乙女池」は「北竜池」と呼ばれ、「竜ヶ池」は「南竜池」と呼ばれるようになりまし

た。北竜湖はもともと、南側だけの自然湖で、「早乙女池」と呼ばれていました。その後、早乙女池の西側に堤防を築き、江戸時代には「北竜池」と呼ばれ、昭和36年になり、観光事業が始まり、名称を「北竜湖」としました。

キャンプで自然を体感

北竜湖には、湖畔を眺めることができる有料のキャンプスペースがあり、人気となっています。夕陽や朝日といったマジックアワーの美しい景色を楽しむことができます。また、近くには、北竜湖から歩いて行ける施設「文化北竜館」があり、日帰り温泉の入浴も楽しめます。この夏、神秘の湖を体験してみたいかでしょうか。

美しい自然と神秘の湖を体感してみてください

北竜湖には、東側に弁天島があり、そこには昔から水をつかさどる「弁才天」のほこらがあります。毎年7月下旬に小菅神社の宮司が神事を行い、水の恵みに感謝するとともに、水に関する災害や事故がないよう祈りを捧げています。是非、北竜湖に足を運んでいただき、この美しい自然と神の宿る北竜湖を体感いただければと思います。

特に春と秋には、季節を色濃く感じることができます。春には、菜の花が咲き、満水となった北竜湖と一緒に見ることができ、秋には、湖面を囲う森が紅葉し、秋の彩り鮮やかな美しい景色を見ることができます。例年、4月下旬から「釣り」や「貸しボート」を行っており、最近人気となっている湖面を眺めることができるキャンプスペースもあります。是非ご利用ください。詳しくは、北竜湖の館 ☎ 65-3508 までお問い合わせください。

「何もない所」に価値を見出す方が増えています

「カヌー」をローマ字で読むと私の名前になるんです。以前から実家の民宿のカヌー体験として北竜湖を利用させていただいていました。

北竜湖の魅力は、「何もない所」です。他の大きな湖と違い、北竜湖は大規模な開発はありません。最近、自然そのものを楽しむため「何もない所」に価値を見出す方が増えています。日が差し込む湖を眺めたり、ゆったりした流れに体を委ねるなど、ありのままの自然を楽しむことができる環境が北竜湖にはあります。また、湖が大きすぎず、恐怖を感じないサイズだということも魅力の一つです。

北竜湖の美しい風景づくりにご尽力いただいている小菅区の皆さま、北竜湖観光協会の皆さまに感謝するとともに、自分としても、北竜湖の環境保全のため、これからも環境について考えていきたいと思っています。



パワードライブR117

庚 敏 久 代 表
T o s h i h i s a K a n o e



北竜湖観光協会

小 林 文 夫 会 長
F u m i o K o b a y a s h i



神秘の湖で

夏のアクティビティを楽しむ

四季の彩りがはつきりとしている飯山市では、スキーやスノーボード、スノーシューなどのホワイトシーズンに楽しむアクティビティに加え、グリーンシーズンに体験できるトレッキング、自転車、ラフティングやカヌーといった多種多様なアクティビティを1年を通して楽しむことができます。

北竜湖では、鳥のさえずりなど自然の音を聞きながら、流れの静かな湖の上で、カヌー、SUP（スタンドアップパドルボード）など楽しむことができます。詳しくは、信越自然郷アクティビティセンター ☎62-7001 までお問い合わせください。

国民スポーツ大会

カヌー競技の舞台に

第82回国民スポーツ大会の競技会場として、飯山市が内定されています。開催される競技は、スキー競技のジャイアントスラローム、スペシャルジャンプ、ノルディックコンバインド、クロスカントリーの4

種目のほか、カヌー競技（スプリント）が内定しています。

カヌー競技は、北竜湖が会場となります。開催日は、当初2027年（令和9年）を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、1年延期となり、2028年（令和10年）に開催する予定です。

オリンピック競技種目でもある

カヌースプリント

カヌー競技の中でも、カヌースプリントとカヌースラロームは、東京2020オリンピックの競技種目となっています。

この中でも、第82回国民スポーツ大会で飯山市が内定しているカヌースプリント競技は、艇に乗ったクルーが静水（湖）の直線コースで一斉スタートし、パドルで漕ぎ、早さを競うものです。

また、カヌーの種類は、「カヤック」と「カナディアン」の2つあり、国民スポーツ大会では、「カヤック」は1人乗りと2人乗り、「カナディアン」は1人乗り、2人乗り、4人乗り、それぞれ競技種目が分かれています。

カヌー競技の種目と種類

■主な競技種目

「カヌースプリント」

流れのない河川・湖沼等を利用し、一定の距離とレーン（水路）を決め着順を競うもの

「カヌースラローム」

カヌーを使った回転競技で、変化に富んだ流れのある河川等で行うもの

「カヌーワイルドウォーター」

岩等の障害をかわしながら、流れの激しい河川を一気に漕ぎ下る競技で、順位は所要タイムで着順を競うもの

【カヤック】



艇の中央部に座り、パドルの両端にあるブレード（水かき）で左右交互に水をかきながら艇を進めます（写真：高校生）

【カナディアン・カヌー】



立て膝もしくは片膝の姿勢を保ち、ブレードが片側のみが付いたパドルを操作して艇を進めます（写真：成年）

（ライフジャケット着用について：高校生以下着用義務あり、成年着用義務なし）

「スキー」とセットで「カヌー」をお勧めします

カヌー競技は、スキー競技に通じるものがあり、ヨーロッパではカヌー選手が冬にスキーで体を鍛える人が多くいます。カヌーを漕ぐには、腕力のほか、体重移動やバランス感覚、心肺機能が重要となります。クロスカントリースキー競技などでも同じことが言えると思います。

飯山市は、中央に雄大な千曲川が流れており、比較的コンパクトで自然豊かな北竜湖があります。こうした飯山の立地を生かし、夏はカヌー、冬はスキーがこの飯山で定着し、美しい自然を感じ、自然の畏怖（いふ）を体感しながらスポーツを楽しめる場所になればと考えています。

令和10年（2028年）に国民スポーツ大会カヌー競技（スプリント）が、飯山市の北竜湖で開催される予定です。ぜひ、皆さんも出場を目指し、カヌーを始めてみませんか。



長野県カヌー協会

武江 一 理事長
Hajime Takee



飯山ならではの特産物や伝統工芸を活かした「新商品」の開発を応援します

飯山市
新商品開発
支援事業補助金

着手前に
ご相談ください

● 商工観光課 商工係 ☎ 67-0731 (直通)

市ではお店の売上アップや販路拡大などのため、飯山産の農産物や加工品または伝統工芸技術を活かした新商品の開発を行うとする市内の飲食店や小売店等を支援するため、以下のとおり補助制度を創設しました。ぜひご活用ください。

■対象者 (①～③すべてに該当)

- ①市内に店舗、事業所がある事業主
法人の場合は市内に法人があること、個人事業主の場合は市民であること
- ②過去に「飯山市土産品開発支援補助金」を受け、同一もしくは類似商品の開発をしていないこと
- ③当該商品の開発にあたり、他の補助金等を併用しないこと ほか

■対象事業 (①、②いずれかに該当)

- ①市内で生産された農畜産物または市内で加工等がされた原材料を使った新商品の開発、販売経費
- ②国、県が指定する伝統工芸品 (飯山仏壇、内山紙、小沼ほうき) の製品や製作技術を取り入れた新商品の開発、販売

■申請期限

令和4年1月31日 (月)

■対象経費

- ・商品開発のための設備、備品購入費
- ・商品の試作に必要な原材料費、パッケージ類試作品の製作費
- ・広告宣伝費
例) チラシ類の印刷費、ネット販売のためのサイト作成料など広告宣伝費の補助対象額：全体の補助対象経費の1/2まで

■補助額

補助対象経費の1/2以内 (上限10万円)

■その他

- ・必ず事業着手前に申請が必要です (着手後の申請は不可)
- ・補助を受けられる回数は1事業者あたり1年度に1回です
- ・補助を受けた後は翌年度以降3年間、開発商品の販売状況について市への報告が必要です

このように「内山紙」を使った商品の他、「飯山仏壇」「小沼ほうき」の製作技術を取り入れた新商品をお待ちしています!



市営住宅の入居者を募集します

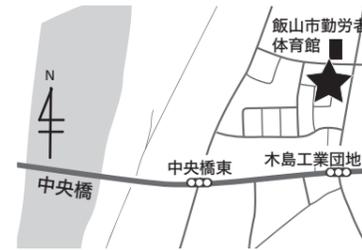
● 移住定住推進課 住宅係 ☎ 67-0740 (直通)

本町西団地



- 戸数 1戸 (4階)
- 構造等 鉄筋コンクリート造4階建て・エレベータあり
- 間取り 2DK (居室2+ダイニングキッチン)
- 家賃※ 17,500～26,100円/月
- 駐車場 1台あり (3,500円/月、屋内)

上新田住宅B棟



- 戸数 1戸 (2階)
- 構造等 鉄骨造2階建て
- 間取り 2DK (居室2+ダイニングキッチン)
- 家賃※ 14,800～22,100円/月
- 駐車場 1台あり (無料)

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 3DK (居室3+ダイニングキッチン)
- 家賃※ 18,700～27,800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)
 - ※本町西団地および上新田住宅B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な方
 - ・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 8月24日 (火)
- 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 7月19日 (月) から8月6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越えた場合は抽選とします
《抽選日時》8月17日 (火) 午前10時00分 【飯山市役所4階 第1委員会室】



災害時の避難情報等がケーブルテレビの市民チャンネルで「文字」と「音声」で確認できます

● 事業戦略室 情報政策係 ☎ 67-0724 (直通)

皆さまに、より安全で安心な生活をお過ごしいただくため、ケーブルテレビのiネット飯山の市民チャンネルに「L字放送 (文字放送)」と「音防災 (音声放送)」を整備しました。今後は、ケーブルテレビのiネット飯山の市民チャンネルに、災害情報等が「文字放送」で流れるほか、災害情報等の防災無線放送が「音声放送」で流れます。詳しくは、お問い合わせください。

■放送の内容

避難情報、増水時の河川水位情報、地震速報、停電情報、JR飯山線運休情報 など

■追加された機能の概要

iネット飯山
【チャンネル】
市民チャンネル (121)



○L字放送 (文字放送)

画面が縮小し、下段に文字をスクロール表示します。

○音防災 (音声放送)

緊急情報 (避難情報・河川水位・地震速報) に限って、番組に割り込んで、防災無線の音声放送がテレビから流れます。防災情報以外の定時放送などのお知らせは流れません。

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「うぐいす色」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4年7月31日です。

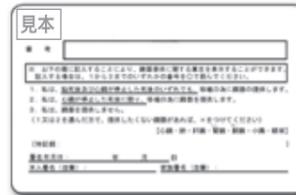
※令和4年7月31日までに70歳または75歳の誕生日を迎えられる方の有効期限は異なります。

■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します。



保険証表面
国民健康保険の保険証は、1人1枚のカード型です。



保険証裏面
臓器提供（拒否含む）の意思表示が可能になっています。

国民健康保険

8月は限度額適用・標準負担額減額認定証の更新時期です

「限度額適用・標準負担額減額認定証」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。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。

■交付申請について

保険証、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。

※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。

※医療機関などを受診する場合に、マイナンバーカードが健康保険証として利用できる「オンライン資格確認」が、令和3年10月頃からスタートする予定です。このオンライン資格確認が導入されている医療機関などでは、原則として限度額適用認定証などを提示しなくても限度額が適用（長期入院の場合（過去12カ月の入院が90日を超える場合）は除く）される予定です。

必要な方は申請してください

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4年7月31日
交付年月日	令和3年8月1日
記号	いいやま 番号 054321
住所	長野県飯山市大字飯山1110番地1
世帯主	飯山 一郎
氏名	飯山 菜々子
生年月日	昭和〇年〇月〇日
発行期日	令和3年8月1日
適用区分	才
交付年月日	年月日
保険者番号	2001139
交付年月日	年月日

障がい者就労施設からの調達方針を作成しました

保健福祉課 障がい福祉係
☎67-0727（直通）

市では、平成25年4月に施行された障害者優先調達推進法に基づき、令和3年度の障がい者就労施設等からの物品・役務の調達方針を作成しました。この法律は、障がい者の経済面での自立を進めるため、国や地方公共団体が率先して障がい者就労施設等から物品等の調達を推進しようという趣旨のものです。

昨年度は、清掃業務委託で45万円、その他業務・物品購入等で107万円、合計152万円の調達実績となりました。令和3年度調達方針では、障がい者就労施設等から昨年度実績を上回る物品・役務の調達を進めることを目標としました。

「ふつくら工房ふるさと」等の市内施設では、パン、薪、雑巾等の製作・販売のほか、施設清掃、草取り、郵便物の封入等の作業も行っており、一般企業などで働くことが難しい方々が、個々の特性や能力を生かして働いています。市の発注により、少しでも働く機会が増えるよう取り組んでいます。

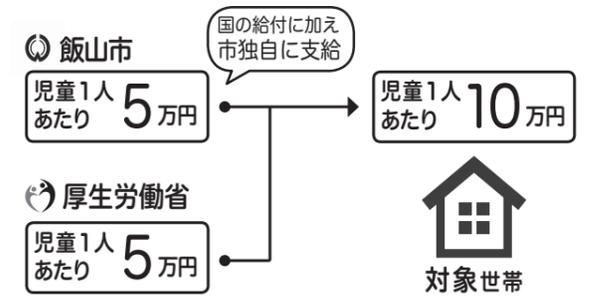


低所得の子育て世帯に対する
子育て世帯生活支援特別給付金のご案内

子ども育成課 子育て支援係 ☎67-0741（直通）

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、失業や収入の減少等により、子育てに負担を生じている世帯について、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、同時に支給します。

ただし、既に「子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）」を受け取った方は、今回の給付金の対象にはなりません。



■対象者（次の両方に当てはまる方）

- 令和3年3月31日時点で18歳未満の児童を養育する父母等
〔特別児童扶養手当対象児童の場合、20歳未満〕
〔令和4年2月末までに生まれた新生児等も対象〕
- 令和3年度住民税（均等割）が非課税となった、または令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった父母等

※子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）を受け取った方は給付対象となりません

■手続き等

○申請が不要な方

対象 令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で住民税非課税の方

振込日 7月26日（月）

口座 令和3年4月分の各手当を支給した口座

○申請が必要な方（例：高校生のみ養育している方、収入が急変した方）

対象 上記以外の方

受付 令和3年8月2日（月）～令和4年2月28日（月）

手続 市役所にある申請書の提出が必要です

まずはお電話でご相談ください



高校卒業までのお子さんを対象に
整骨院などでも窓口負担（最大）500円となります

令和3年8月診療分から

保健福祉課 障がい福祉係 ☎67-0727（直通）

飯山市福祉医療費特別給付金とは、子ども・母子家庭等・父子家庭・障がいのある方などが、医療機関で診療を受けたり、薬局で調剤を受けたりした場合などに、窓口で支払う自己負担金の一部を助成するものです。

令和3年8月から、受給者の方の窓口負担の軽減等を図るため、見直しを行います。

■見直し内容

対象者：高校卒業までのお子さん

内容：整骨院等の柔道整復施術療養費償還払い → 現物給付方式※

開始日：令和3年8月診療分から

※現物給付方式：窓口で受給者負担分500円（最大）を支払うことで医療サービスを受けられる給付方式です

■受給者証を郵送します

変更に伴い、新しい子ども医療受給者証を7月下旬に郵送します。なお、保険証が変わった等、登録内容に変更があった場合は、届出が必要となりますので、手続きをお願いします。

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3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
軽減前	35,990円	50,390円	53,990円
軽減後	21,600円	35,990円	50,390円
差額	△14,390円	△14,400円	△3,600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
☎ 67-0727（直通）

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になります。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3年○月○日
被保険者番号	1 2 3 4 5 6 7 8 9
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○年○月○日 男・女
適用年月日	令和○年○月○日から
有効期限	令和○年○月○日まで
食費の負担限度額	○○○
住居費又は滞在費の負担限度額	○○○ 見本
保険者番号並びに保険者の名称及び印	1 2 3 4 5 6 ○○○○○○○○○ 印

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
☎ 67-0726（直通）

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、黄色で、有効期限は令和4年7月31日までです。ご確認ください。医療費の自己負担割合は、令和2年中の収入などに基づき判定します。また、自己負担割合に変更が生じた場合は保険証の有効期限内であっても新しい保険証が交付されます。その際は古い保険証は使用しないで、市民環境課に返還してください。

■負担割合が「3割」となる方

令和3年度の住民税課税標準額が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3年度の住民税課税標準額が145万円未満の方
◇令和3年度の住民税課税標準額は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



新しい保険証の見本(黄色)

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。

■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・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

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4年○月○日
交付年月日	令和3年○月○日
被保険者番号	1 2 3 4 5 6 7 8 9
住所	長野県飯山市大字飯山1110番地1
氏名	後期 太郎 男
生年月日	昭和○年○月○日
発行期日	令和○年○月○日
適用区分	○○○ 見本
長期入院該当年月日	年 月 日 保険者印
保険者番号並びに保険者の名称及び印	1 2 3 4 5 6 7 8 長野県後期高齢者医療広域連合 印

北信州 木島平村
馬曲温泉 望郷の湯
Maguse Onsen Boukyonoyu

北信州おいしい食材フェア2021
鞍掛の茶屋「ハタケシメジフェア」開催
期間：7月10日(土)～8月16日(月)
馬曲定食(ハタケシメジの炊込みご飯付き)
冷やし茶碗蒸しなど、期間中にご提供します。
※イベントにはカレンダーがございます。

北信州の絶景を望む天空の秘湯

公式ホームページ

お問い合わせ 馬曲温泉 望郷の湯 Tel.0269-82-4028 〒3892302 長野県下高井郡木島平大字往郷 5567 番地 1

買取のまるよし イオン中野店で営業中!

捨てないで! こんなお品も大歓迎です!

- 石が取れたり、壊れているアクセサリ
- サイズが合わなくなった指輪
- 名前が入ったアクセサリ
- 金歯や万年筆のペン先などの金製品
- ガラス割れ・変色・サビなどOK! 壊れたブランド時計
- 傷があったり、使い込んだブランドバッグ
- 書き損じたハガキ
- 余った年賀状

高価買取!

貴金属・ジュエリー・ブランド品等
流行りものから懐かしいお宝まで

中野市大字一本木252-1
(イオン中野店内1F)
【営業】10:00～19:00 年中無休
お気軽にどうぞ!(店主/吉越)

☎0269-27-4886
古物商許可証番号/長野県公安委員会第481032000010号

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

8月29日(日)に
木島小グラウンドを主会場に
市総合防災訓練を行います

危機管理防災課 防災消防係
☎67・0721 (直通)

防災意識の高揚を図り、有事に備えた防災体制を確立するため、飯山市総合防災訓練を実施します。今年度は、木島小学校グラウンドを主会場として、例年の地震災害に洪水災害等を追加し、複合災害を想定して実施します。当日、防災無線から緊急地震速報や避難情報などが放送されますので、災害の発生とお間違えの無いようご注意ください。

日時
8月29日(日) 午前7時から
※予定では、訓練当日の午前7時20分ごろ緊急地震速報を放送します。これに併せ、自宅等で自動的に机の下などに入り、「しゃがむ、頭を守る、じっとする」という「命を守る安全行動」を行ってください。



飯山市特別職報酬等審議会
公募委員を募集します

庶務課 庶務係
☎67・0720 (直通)

飯山市特別職報酬等審議会は、条例に基づき飯山市議会議員の議員報酬等並びに市長、副市長および教育長の給与額について、市長の諮問に応じて審議する機関です。開催にあたり、次のとおり公募委員を募集します。

- 募集人員 2名
- 委員期間 委嘱の日より2年間
- 報酬等 報酬の日より2年間 月額5700円 旅費別途支給
- 応募資格 次の要件に該当される方 飯山市に住民登録している20歳以上の方、飯山市の他の審議会等の公募委員でない方、市税等を滞納していない方 など
- 申込方法 応募申込書を庶務課庶務係まで持参、郵送、電子メールにより提出ください ※申込用紙は、庶務課までお越しいただくか市ホームページからダウンロードできます
- 受付期間 7月5日(月)から8月2日(月)まで

口腔内疾患検診のご案内

保健福祉課 健康増進係
☎67・0727 (直通)

お口は細菌やウイルスが入り込む入り口となります。口や鼻の粘膜(粘液)は、ウイルスなどの侵入を防ぐ役割をしています。定期的にお口の検診を受け、健康に過ごしましょう。対象となる方には、既に飯山市口腔内検診受診券を送らせていただきました。また今年度は、新たに妊婦さんも口腔内疾患検診が受けられるようになりました。詳しくは、妊娠届を提出していただく際にご案内します。

- 対象者**
○今年度末年齢が40歳、50歳、60歳、70歳になる方
- 妊婦(今年度拡充)**
○検診費用 無料
- 歯科医療機関**
- 内山歯科クリニック 62・2663
 - 岸歯科医院 62・2702
 - 栗山歯科医院 62・2222
 - 平井歯科医院 81・1182
 - ふじまき歯科 65・1888
 - 横田歯科医院 62・2636
- 受診方法**
事前に歯科医療機関へ電

飯山市耐震改修促進計画
を改定しました

移住定住推進課 住宅係
☎67・0740 (直通)

計画の目的
市内の既存建築物の耐震性能を確保するため、耐震診断とその結果に基づく耐震改修を促進することにより既存建築物の耐震性能の向上を図り、今後予想される地震災害に対して市民の生命、財産を守ることを目的として策定しています。なお、今回の改定では、飯山市第5次総合計画、飯山市国土強靱化地域計画および飯山市地域防災計画と整合を図っています。

改定の概要
・耐震化の現状を踏まえて計画期間を5年間延長し、平成20年度から令和7年度までの18年間とする。
・令和7年度の耐震化率目標を、住宅については90%、多数の者が利用する建築物については97%に設定
・住宅所有者に対して耐震診断・耐震改修を直接的に促す取組である飯山市住宅耐震化緊急促進アクションプログラムの策定 など

話で予約してから受診してください。(健診時間はおよそ30分くらいです)

駐車場を新たに開設しました

商工観光課 商工係
☎67・0731 (直通)

飯山駅観光案内所を利用する方などがお使いいただける駐車場を新たに開設しました。駅前ロータリー内の駐車場とあわせてJR乗降者の送迎にもご利用いただけます。

駐車台数 8台

利用できる方
飯山駅観光案内所利用者、JR乗降客の送迎など
※60分以上駐車、JR利用者の駐車は固く禁止します。

利用可能時間
午前8時30分～午後6時(夜間閉鎖します)



計画を進めるための支援

耐震診断
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
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)

飯山市健康ポイントを始めました

ポイントを貯めて
記念品をもらおう!

保健福祉課 健康増進係
☎67-0727 (直通)

健康づくりに取り組む市民の皆さまを応援するため、健康ポイント事業を始めました。詳細はお問い合わせください。

ポイント付与期間
令和3年4月1日(木)～令和4年2月28日(月)

対象者
・飯山市に住所のある40歳以上の方
・上記期間内に対象事業を受けたことを証明できる方

特典(プレゼント)
100ポイントで500円相当の記念品
Wチャンスとして抽選で3千円相当の記念品

ポイント交換方法
100ポイントが貯まったら、保健福祉課健康増進係へカードを提出してください。

- 対象事業**
- ・50ポイント 「特定健診・後期高齢者健診・人間ドック・職場の健康診断等」いずれか【必須項目】
 - ・10ポイント 「保健指導を受ける」「健診結果相談会に参加」「歯科検診」「献血」「目指せ!年間100日運動に参加」
 - ・5ポイント 「特定健診、健康検査を2年以上継続して受診」「毎日血圧・体重測定・運動を3カ月以上継続」「減量が必要な方は健診時から体重-1kg、腹囲-1cm以上」「禁煙またはタバコを吸わない」「減塩商品の購入または塩分チェックシートの記入」「各種がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳房・前立腺)」「結核検診」

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 (JAながのみゆき営農センター内) ☎62-0230
農林課 農業振興係 ☎67-0729 (直通)



水稻のいもち病、害虫等を防除し、お米の品質確保を目的に無人(ラジコン)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)
【作業時間:朝5時頃～お昼頃】
○秋津・木島 7/28(水) ○瑞穂 7/29(木)
○太田 7/30(金) ○常盤 8/2(月)
○柳原 8/4(水) ○岡山 8/5(木)・8/20(金)
○外様 8/10(火)

防除剤
ビームエイトスタークルゾル

- 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**
- ・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フタをしてください。
 - ・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。

東京2020パラリンピック「聖火ビジット」を実施します

保健福祉課 障がい福祉係
☎67・0727 (直通)

長野県の聖火フェスティバルは、8月12日(木)～16日(月)の5日間、県下10圏域すべてで採火および聖火ビジットを実施し、長野市内で「長野県の火」として集火し、東京へ向けて出立するイベントです。飯山市では8月15日(日)の成人式開催に合わせて「聖火ビジット」を実施します。多くの方にご覧いただき、パラリンピックや共生社会への想いを込めて長野県の火を送り出しましょう。

■日時 8月15日(日) 午前9時から正午まで

■場所 飯山市文化交流館なちゅうら正面玄関

■内容 成人式に合わせて、聖火の灯ったランタンを展示

夏の交通安全やまびこ運動

飯山警察署
☎62・0110

令和3年「夏の交通安全やまびこ運動」には、4つの

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
☎67・0727 (直通)

■期日 9月17日(金)・18日(土)

■会場 高森町民体育館(高森町下市)

■主催 長野県、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6日(金) 文芸・川柳は8月31日(火)

自衛官等採用試験のご案内

自衛隊長野地方協力本部
長野地域事務所
☎026・1235・6026

【航空学生】 大空で活躍するパイロットになる最短コース

■資格 高校卒業(見込含む)21歳未満の方(空自)、23歳未満の方(海自)

重点項目が設定されています。暑さで注意力が散漫になりがちな季節ですが、気を引き締めて、安全運転を心掛けてみましょう。

■期間 7月22日(木)～7月31日(土)

■重点項目 ①夏休みの子供の交通事故防止

②歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

③高齢運転者等の安全運転の励行

④飲酒運転をはじめとする悪質・危険な運転の根絶



QRコード 動画で学ぼう! マナーアップ啓発動画

掛金に国の助成が受けられる!

中退共
CHU-TAI-KYO
中小企業退職金共済事業本部

●国の制度だから安心 ●掛金は全額非課税
●外部積立型で管理が簡単 ●パートさんの加入もOK

詳しくはホームページをご覧ください。
中退共 検索 <http://chutai-kyo.taisyokukin.go.jp/>

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL (03) 6907-1234 FAX (03) 5955-8211

国民年金に加入の皆さまへ

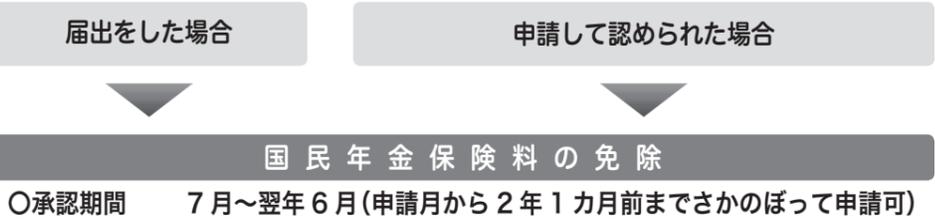
市民環境課 国保年金係
☎67-0726 (直通)

国民年金保険料の免除制度等があります

■免除制度(概要)

- 生活保護法による生活扶助を受けている方
- 障害基礎年金や障害厚生年金などを受けている方
- 前年の所得が一定額以下の方(申請者、配偶者や世帯主の所得などにより判定)
- 障がい者または寡婦、ひとり親で、前年の所得が135万円以下の方
- 生活保護による生活扶助以外の扶助を受けている方
- 天災や失業などにより、保険料を納めることが困難な方

※退職や失業などを理由に免除申請(特例免除)する場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写しなどを添付してください。



■納付猶予

50歳未満の方で、申請者本人と配偶者の所得が一定以下で、国民年金保険料の納付が困難な場合、申請することで保険料の支払いを猶予することができます。

■産前産後期間の国民年金保険料の免除

国民年金第1号被保険者が出産した際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が平成31年(2019年)4月から始まっています。出産予定日の6カ月前から届け出ができます。

【免除期間：出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間】

(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)

■追納について

「国民年金保険料の免除」や「納付猶予の申請」をした方は、10年以内に限り納付(追納)できます。

追納することで将来の年金額を増やすことができます。

ご存知ですか? 児童扶養手当

子ども育成課 子育て支援係 ☎67-0741(直通)

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、父母に代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。新たに該当になった方は、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。

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(基準額月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。

▼対象となる方

- 老齢基礎年金を受給している方で次の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たりすることはありません。

ひと発見!

いいひとはっけん # 182

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

瑞穂地区

岩松 義雄 さん

春の叙勲 瑞宝双光章(教育功労)を受章

「得手不得手がある
それがいい」



岩 松さんは、長年教員として従事し、長野県中学校校長会の会長を務めるなど学校教育に貢献され、令和3年春の叙勲で、瑞宝双光章(教育功労)を受章されました。

長 年、子どもたちと接し、机の上の勉強だけでなく、いろいろな体験を子どもたちにさせることが大切だと岩松さんは感じたと言います。旧第三中学校で教員を務めていた頃、地域の方の協力をいただき、生徒と一緒に、畑で野菜を育てたそうです。机の上の授業では目立たなかった生徒が、クワを持つと生き生きとし、先生に農作業を教えるなど普段見られない積極的な素顔を見ることができたと言います。「子どもたちには、それぞれ得手不得手がある。それがいい。」と岩松先生。実際に体を動かし、目で見て触って感じ、そして上下の関係ではなく、平らな視線で、心を通わせることが、教員にとって、そして何より、子どもたちにとって大切だと振り返ります。

岩 松さんは、携わった方々、特にご協力いただいた保護者や地域の皆さまへ感謝の気持ちを語るとともに、「ふるさとのため、子どもたちのために、地域に伝わる行事や習慣などを大人が子どももの頃体験したように、どれだけ子どもたちに体験させることができるかが重要。」と感慨深く思いを語りました。

安心安全 消費生活

脱毛施術のトラブル

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

暑い季節が近づくと、脱毛に通いたいという方が多くいらつしやるかと思えます。ここ数年では、「メンズエステ」の広告も増え、女性だけでなく男性からの需要も増加しています。

脱毛施術の種類には、医療機関でのみ実施可能な「レーザー脱毛」や、エステサロンでも受けることができる「光脱毛」などがあります。レーザー脱毛は「医行為」にあたりますので、エステサロンでは実施することができません。それぞれ特徴があり、メリット・デメリットがありますので、金額や口コミで安易に選択せず、十分な情報収集を行い、リスクに関する説明を受けたうえで選択しましょう。

脱毛に関しては、施術自体のトラブルのほか、契約に関するトラブルも多く報告されています。例として、エステサロンで2年間通い放題のコースを4年間の毎月払いで契約したが、途中で支払いが苦しくなったために解約を申し出たところ、支払った分の施術は既に終了しており返金はできないと言われた、といった事例や、脱毛体験1回数百円といった広告を見て体験したところ、施術後に数十万円のコースを勧められ契約し、関連商品の1万円のクリームも購入した、施術後に痛みが気になりクーリング・オフを申し出たが、開封したクリームは返金できないと言われた、といった事例が報告されています。お得な広告に惹かれて申し込みを考える際には、施術内容はもちろん、契約の内容にも十分注意して判断してください。エステティックの契約は、クーリング・オフおよび中途解約の基準が法律で定められています。困ったときは、消費生活センターにご相談ください。



▲エステ等での脱毛施術の契約は慎重に!!

飯山ふるさと案内人 新規ガイド講習会 受講者募集

飯山駅観光案内所 ☎ 62-7000

信州いいやま観光局では、歴史や文化など飯山市の魅力を観光で訪れた方々に発信する観光ガイド「ふるさと案内人」の新規ガイドを募集します。観光ガイドに興味がある方、ふるさと飯山の魅力を発信したいという方、ぜひこの機会に講習会にご参加ください。



- 開催日 8月19日(木)、20日(金)、23日(月)、26日(木)、27日(金)、30日(月)
- 時間 午前10時から午後3時まで
(26日:午前9時~午後3時まで)
(30日:午前10時から正午まで)
- 場所 (座学) 市役所4階会議室
(実地) 飯山城址公園、雁木通り、寺町
- 募集人数 10名程度(先着順)

- 受付開始日 7月21日(水)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物、昼食、歩きやすい服装、靴
- 参加条件
 - ・講習会の全日程ご参加できる方
 - ・講習会後ふるさと案内人としてガイド登録し活動していただける方
- 申込方法 信州いいやま観光局ホームページの「最新情報」をご覧ください。



QRコードでホームページをチェック!

があります。また、そのほかにも糖尿病や痛風、肺炎、食道がんなどさまざまな疾患の原因となることもあります。

【上手なお酒の飲み方とは】

- ①適量を守る 適量の目安は「1日にアルコール分20g以内」とされています。アルコール分20gは、ビールならロング缶1本(500ml)、酎ハイ(7%)なら350ml缶1本、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯(60ml)程度です。
- ②食べながらゆっくりと飲む 空腹状態で飲んだり、飲むペースが速いと、アルコールの吸収が速まり肝臓に大きな負担となったり、悪酔いの原因にもなります。お酒を飲む時は、お刺身や冷奴、枝豆、野菜、ナッツ類などのおつまみを食べながらゆっくりと飲むようにしましょう。
- ③1週間に2日(48時間)は休肝日を!! 肝臓はアルコールによる連続攻撃に弱く、また、1回のダメージから回復するのに48時間かかるといわれています。少なくとも、週に2日は連続した休肝日(お酒を飲まない日)をつくり、肝臓を休ませるようにしましょう。



肝臓を守りながらお酒を楽しみましょう

保健福祉課 健康増進係 ☎ 67-0727 (直通)

外出自粛の影響で、自宅でお酒を飲む機会が多くなっていますが、自宅だからといって、ついつい飲み過ぎていませんか? お酒は『適量』を守って飲めば悪いものではありませんが、飲み過ぎは肝臓をはじめ身体のさまざまな器官に悪影響を与えます。

健康を損なわないためにもお酒との付き合い方をもう一度見直してみましょう。

【飲み過ぎによる体への影響】

体内に入ったアルコールの9割以上は、肝臓に運ばれ分解されます。そのため適量を超えた長期にわたるアルコール摂取は肝臓に負担をかけ、肝臓の働きを低下させたり、脂肪肝や肝硬変などの肝臓病を引き起こす可能性