

イー

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

皆さんを紹介しします

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へ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ゃるかと思ひます。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。



▲エステ等での脱毛施術の契約は慎重に!!

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回数百円とあ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。

すいえん
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、ウィスキーならダブル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。

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!

Data file

飯山市の人口と世帯【6月30日現在】

男	女	総人口	世帯数
9,803 人 (-6人)	10,363 人 (-11人)	20,166 人 (-17人)	8,024 世帯 (-1世帯)

死亡：16人 転入：24人 出生：8人 転出：33人
()内は前月との増減。住民基本台帳による

岳北消防本部
出場件数【6月】

	飯山	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計(件)
火災	0	0	0	0	0	0	0
救助	1	1	0	0	0	1	3
救急	86	15	10	7	1	1	120

今月の標語：火をつける 君は消すまで 気を付ける

飯山市内
交通事故件数【1月から累計】

	事故発生件数	死者	傷者
6月末	18	2	20
前年同期	16	1	17

交通安全の標語：思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

飯山市の気象【6月】

平均気温	20.5℃	(+0.6℃)
最高平均気温	26.8℃	(+1.2℃)
最低平均気温	15.6℃	(+0.5℃)
日照時間月計	201.2時間	(125%)
降水量月計	82.0mm	(81%)

※データは長野地域気象観測月報による。観測地点は飯山地域気象観測所（小沼）。()内は平年比。



市内空間放射線量測定値【6月】

各学校その他の測定地点の数値はホームページで確認できます。測定値は参考値となります。

※基準値（環境省）年間1mSv未満＝毎時0.23μSv未満

施設名（地区）	測定日	天候	測定区分	測定値
飯山市役所（飯山）	6/30(水)	晴	1m	0.05 μSv/h
旧岡山小学校（岡山）	6/30(水)	薄曇	1m	0.05 μSv/h

エコパーク寒川

ごみ処理量【6月】



	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
6月	384㌧	32㌧	416㌧	13㌧
前年同月比	94%	84%	93%	100%

(ひとこと) 前年度比で、もえるごみは6%減り、もえないごみは16%減りました。引き続き、ごみ減量にご協力をお願いします。

Reuse

利融通情報（不用品の情報）市民環境課 生活環境係 ☎ 67-0726

不用品の方から入用の方への物品の情報提供をしています。ものの大切さを再認識し、まだ使える物を再使用（リユース）することで、ごみを減らし、環境に配慮した循環型社会の形成を目指しましょう。ご連絡いただくと、掲載品登録者を紹介しますので、当事者間で交渉をしてください。なお、品物の引き渡し後に生じた問題は当事者間で解決してください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

◆譲ります（無料）

ポリタンク⑤ 座卓④ ソファ② ポータブルトイレ② 整理タンス② 学習机① 籐ガラステーブル①
介護シューズ① 紳士サンダル① 米保管庫① 噴霧器① 消毒用タンク①
インクカートリッジ① 犬小屋① 洋服タンス① シルバーカー① 食器棚①

◆譲ります（有料）

動力噴霧器① 座椅子① 電撃殺虫器①

◆譲ってください（無料）

エレキギター① シニアカー① 薄型テレビ（40インチ以上）① 波トタン
MDメディア 水中ポンプ①（有料可）掃除道具収納庫①（有料可）



QRコードで
ホームページ
をチェック！



▲噴霧器

みゆき野かわら版

広域情報

木島平村

道の駅ファームス木島平 de
夏の思い出

地元中学生ダンスグループ「ビートハーツ」によるダンス披露をはじめ、ニジマスのつかみ取りなどのイベントを開催します。詳しくは「道の駅ファームス木島平」ウェブサイトをご覧ください。



■日時 8月1日(日)

■内容 9:30～ ニジマスのつかみ取り 1匹400円
11:00～ 「ビートハーツ」ダンス披露
ピザ販売やスーパーボールくじの出店など開催予定

■場所 道の駅ファームス木島平

■お問い合わせ 道の駅ファームス木島平
☎ 0269-62-2201（月曜定休日）

野沢温泉村

上ノ平ピクニックガーデン
この夏オープン

【心地よい空間の中、目と心に優しいやすらぎの時間】をコンセプトに「ロックガーデン」「フィールドガーデン」の2エリアが上ノ平高原に登場。この夏はぜひ上ノ平ピクニックガーデンで、ゆったりとしたやすらぎのひと時をお楽しみください。



■お問い合わせ

株式会社 野沢温泉（野沢温泉スキー場） ☎ 0269-85-3166

栄村

栄村えん de スタンプラリー

開催期間：7/1 ㊟～12/24 ㊟

栄村で食べて、泊まって、浸かってスタンプを集めよう！スタンプを3つ集めて栄村のトマトジュース、5つ集めて木製コースター（焼き印入り）をプレゼントさらに、スタンプ5つ集めて抽選でペア宿泊券や特産品などをプレゼント！

詳しくはホームページをご覧ください
どうかお問い合わせください。



■お問い合わせ

栄村秋山郷観光協会 ☎ 0269-87-3333

観光交流都市情報



このコーナーでは、飯山市と観光交流都市協定を締結した都市の観光情報をご紹介します。

新潟県 糸魚川市

糸魚川定期観光バス ひすい探索隊

ヒスイの原産地として有名な新潟県糸魚川。さまざまな石ころが見つかる海岸では、ヒスイが見つかることも！そんな糸魚川でなければ体験できない「ヒスイ探し体験プラン」をジオパーク観光ガイドの案内で巡ります。



■運行期間 7月31日(土)、8月1日(日)、7日(土)、8日(日)、9日(月)・祝、14日(土)、15日(日)

■コース 糸魚川駅アルプス口発(13:40)→親不知ピ
アパーク【ヒスイ探し】→フォッサマグナミ
ュージアム【石の鑑定】→糸魚川駅日本海口(16:50)

■乗車料金 大人1,500円 小学生以下500円
※施設入館料込み

■お問い合わせ 糸魚川バス株式会社 ☎ 025-552-0180

飯山市メール 配信サービスに登録しよう！

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) 緊急情報
(選択) 鳥獣、停電、農業、飯山線情報
「t-iiyama@sg-p.jp」宛てに空メールを送信してください。登録用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。

登録方法に関するお問い合わせ

バイザー(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

QRコード
から登録↓



【スマホの方】



【ガラケーの方】

8月情報カレンダー

税金など【納期 8 月 31 日 (火)・口座振替日 8 月 26 日 (木)】
市・県民税（2 期）国民健康保険税（2 期）介護保険料（5 期）後期高齢者医療保険料（2 期）旧統合簡水区域・斑尾簡水区域上下水道使用料（6・7 月分）保育料（8 月分）CATV・インターネット使用料（8 月分）

1	日	第 19 回飯山 3 複団体バドミントン大会（市民体育館・泉台小学校）		
2	月	オレンジカフェ（柳原地区活性化センター）【46ㄱ参照】	健	2 歳児健診
3	火			
4	水	夏季ゲートボール大会（予選）（多目的グラウンド） 市民プール休業日	健マ	4 カ月児健診・ママサポ
5	木	第 19 回信濃毎日新聞社杯市民マレットゴルフ大会（長峰マレットゴルフ場）		
6	金			
7	土	第 14 回飯山市議長杯争奪少年野球大会（多目的グラウンド）【8 日まで】		
8	日	リトルシニア東日本大会（市営野球場）【9 日まで】		
9	月	高校剣道錬成大会（市民体育館）【11 日まで】		
10	火	オレンジカフェ（富倉地区活性化センター）【46ㄱ参照】		離乳食教室
11	水	市民プール休業日		
12	木	日体大カップバレーボール大会男子の部（市民体育館）【14 日まで】	マ	ママサポ
13	金			
14	土	令和 2 年度飯山市成人式（文化交流館なちゅら）【25ㄱ参照】 みゆき野クラブ OB 大会（市営野球場）		
15	日	令和 3 年度飯山市成人式（文化交流館なちゅら）【25ㄱ参照】		
16	月			
17	火			
18	水	市民プール休業日	健マ	1 歳 6 カ月児健診・ママサポ
19	木			
20	金	総合相談【35・46ㄱ参照】 森田カップバレーボール大会高校女子の部（市民体育館・飯山高校）【22 日まで】		
21	土	第 71 回東海五県高水支部大会（市営野球場）		
22	日	第 67 回飯山市長杯争奪ソフトテニス大会（市営庭球場） リトルシニア信越秋季大会東北信ブロック（市営野球場） 市民プール営業終了（入場無料）		
23	月			
24	火			
25	水		健マ	3 歳児健診・ママサポ
26	木	出張年金相談【46ㄱ参照】		
27	金	廃食用油・古着の回収 9：00～11：00（市役所西側車庫）	ママ会	2 カ月児ママの会
28	土			
29	日	飯山市総合防災訓練（木島小学校グラウンド）【16ㄱ参照】 第 46 回飯山ジュニア水泳大会（市民プール）		
30	月			
31	火	市議会 議案上程（予定）		

乳幼児健診・予防接種などのご案内



※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止・延期となる場合があります。

種 類	区 分	日 付	時 間	内 容・対 象 等	飯山市保健センター ☎ 67・0727
乳幼児健診 健	4 カ月児	8 月 4 日 (水)	受付：午後 1 時～ ※対象者には個別でご案内をお送りします。	・身長・体重測定 ・医師による診察（月齢による） ・保健師との相談 など	
	1 歳 6 カ月児	8 月 18 日 (水)			
	2 歳児	8 月 2 日 (月)			
	3 歳児	8 月 25 日 (水)			
集団予防接種 		※当面の間、中止とします。今後については、社会情勢を考慮しつつ、防災無線、母子モ（アプリ）等で随時お知らせします。			
ママサポート プログラム マ	mamaとbabyの しあわせトーク	8 月 4 日 (水)	午前10時30分～11時30分 ※受付10時～	出産後から生後 1 歳まで（お誕生日月の月末まで参加可）のお子さんをお持ちのお母さんが対象となります。リラックスストレッチと母乳相談は予約が必要です。その他は予約は必要ありません。 ※ママサポートプログラムの内容は状況により変更になる場合があります。	
	リラックス ストレッチ	8 月 12 日 (木)	午前10時～11時30分 ※受付9時30分～		
	学習メニュー 赤ちゃんのスキンケア	8 月 18 日 (水)	午前 10 時～11時30分 ※受付9時30分～		
	健康相談・母乳相談	8 月 25 日 (水)	午前9時30分～11時 00 分		
離乳食教室 		8 月 10 日 (火)	午後2時～	令和 3 年 3 月生まれのお子さんをお持ちの方が対象です。	
ママ会 2 カ月児ママの会 		8 月 27 日 (金)	午後2時～3時 30 分	令和 3 年 5・6 月生まれのお子さんをお持ちのお母さんが対象です。	

☆予防接種スケジュール自動作成機能など子育てに役立つ機能満載の「母子モ」をご活用ください。



←アプリのダウンロードはこちらから

母子モ | 検 索

各種窓口等のご案内

種 類	日付等	時 間	場 所	問い合わせ先	内 容
土曜日の証明窓口	毎週土曜日 （ただし祝日を除く）	午前 8 時 30 分～ 正午	市役所 1 階 市民環境課窓口	市役所市民環境課 ☎ 67-0726	・住民票の写し ・戸籍の謄・抄本 ・印鑑登録証明書
いじめ電話相談	月曜日から 金曜日まで （ただし祝日を 除く）	午前 9 時～ 午後 5 時	市役所 1 階 相談室	いじめ相談専用電話 ☎ 67-0742	いじめに関する相談
人権相談		午前 8 時 30 分～ 午後 5 時 15 分	法務局飯山支局	法務局飯山支局 ☎ 62-2302	人権に関する相談
人権福祉総合相談		午前 8 時 30 分～ 午後 4 時 30 分	いいやま人権福祉 センター	いいやま人権福祉センター ☎ 81-3101	人権に関する相談
家庭児童相談 教育相談		午前 8 時 30 分～ 午後 5 時 15 分	市役所 1 階 相談室	市役所教育委員会事務局 ☎ 67-0742	児童や教育に関する相談
女性相談			—	相談専用電話 ☎ 080-1080-9924	女性の皆さんができる相談
心配ごと相談	毎週水曜日 （要予約）	午前 9 時～正午			相談員による心配ごと相談
総合相談窓口	8 月 20 日（金）	午前 9 時～ 午後 3 時	飯山市福祉センター （本町）	飯山市社会福祉協議会 ☎ 62-2840	女性・人権・家庭・行政・法律などに関して無料で相談。 午前 11 時から午後 3 時は弁護士による法律相談あり。
オレンジカフェ	8 月 2 日 (月)・ 10 日 (火)	午後 1 時 30 分～ 午後 3 時	柳原地区活性化センター 富倉地区活性化センター	市役所地域包括支援センター ☎ 67-0728	認知症に関する相談（本人、家族、友人など）について、どなたでも参加いただけます。
出張年金相談	8 月 26 日（木）	午前 10 時～ 午後 3 時	飯山商工会議所	長野北年金事務所お客様相談室 ☎ 026-244-4097	年金に関する相談・各種手続き・申請の受付（要予約）

