



クローズアップ

## 飯山で子育てするための

# 「支援」

案内するね。裏表紙も見てね♡



広報飯山 特別ナビゲーター 「めい」ちゃん

子育てをする方を強力にバックアップしている飯山市。今月は、「妊娠期」から「育児期」までの、子育てに関する飯山市の主な「支援」について、「手続き」とともにご紹介いたします。

### 子育ての強い味方 飯山市子育て世代包括支援センター「あいえる」

妊娠期から子育て期まで切れ目のないサポートを提供する「ワンストップ相談窓口」として、市役所1階保健福祉課健康増進係内に飯山市子育て世代包括支援センター「あいえる」を開設しています。妊娠・出産・子育て期のさまざまな不安や疑問、相

談に対応できるよう、母子保健コーディネーター（母子保健専任保健師）1名を配置し、助産師・管理栄養士などの専門職や、関係する機関のスタッフと連携して、子育て世代の皆さんを総合的にサポートしていきます。子育てに関するどんなことでも、お気軽にご相談ください。

TEL 67-0727

### 飯山市子育て支援センター「たんぼぼ」 TEL 67-0167

【場所】 飯山市子ども館「きらら」内  
【時間】 月～金曜日：午前9時～午後4時  
土日祝日：午前8時～午後6時30分  
(土日祝日は施設の解放のみ)

### 北部子育て支援センター TEL 65-2841

【場所】 青少年ホーム内  
【時間】 月曜日～金曜日 午前9時～正午  
(祝日、年末年始、児童センター開所時を除く)



QRコードでホームページをチェック!

### 飯山市にある2カ所の 子育て支援センター

子育て支援センターは、一緒に遊ぶ友達がほしい、楽しく遊ぶ場がほしいと考えている親子で利用できる所です。

詳しくは、各施設にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

クローズアップ  
飯山で子育てするための「支援」

## 「妊娠期」

飯山市の To support child rearing in liyama



### 妊産婦の 歯医者など産婦人科受診以外も対象 入院・薬剤費用を助成

【名称】 飯山市福祉医療費特別給付金  
【内容】 妊産婦の方が病気やけがで受診した際の医療費のうち、入院や医師の処方箋による薬剤の費用などについて、「保険診療分の自己負担額」を助成します。なお、1カ月1レセプト（診療報酬明細書）ごとに500円の窓口負担で受診できます。  
【対象者】 飯山市在住（住民票がある）の妊産婦

### 妊娠届

妊娠がわかりましたら「妊娠届出書」（病院で医師が記入して渡してくれます）をお持ちのうえ、早めに保健福祉課健康増進係に届出をしてください。

- 交付されるもの
- 母子健康手帳  
妊婦健診、マタニティセミナー、乳幼児健診、予防接種などを受けるときに必要なだけでなく、お子さまの成長の記録としても大切です。
  - 妊婦一般健康診査券（14回）  
妊娠中に14回の健康診査（健康診査にあわせて行う超音波検査4回を含む）が県内の医療機関で公費負担により受診できます。
  - 産婦健康診査券（2回）  
2回分の産婦健康診査が県内の医療機関で公費負担により受診できます。（ただし、健康診査項目以外に医師が追加が必要と認めた検査・処置料は、自己負担）

### 出産時交通手段がない方へ タクシー券を発行

【名称】 飯山市マタニティタクシー利用料金助成事業  
【内容】 妊婦が安心安全に出産病院まで行くことができるようマタニティタクシー利用券を交付します。事前の申請が必要です。詳細はお問い合わせください。  
【対象者】 妊婦の方で、出産病院までの交通手段がなく、出産のため病院へ移動する際にタクシーを利用せざるを得ない方



QRコードでホームページをチェック!

### 妊娠・出産・子育ての知識を学ぶ マタニティセミナー

【概要】 出産するためのお母さんの健康管理や、赤ちゃんが生まれてからの生活、お風呂の入れ方などが学習できます。3日前までに電話でご予約ください。  
【内容】 ママとベビーのむし歯予防（歯科衛生士）  
赤ちゃんの生活とお世話・沐浴実習（助産師）  
妊娠期の栄養について・試食（管理栄養士）  
参加者交流  
マタニティフォト（希望者のみ）



QRコードでホームページをチェック!

子育てを支援するための  
スマホアプリ



予防接種の  
スケジュール  
管理が便利!

妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

## ほしも 母子モ

母子モは、子育ての、あれモ、これモを、サポートしてくれる子育てを支援するスマホアプリです。予防接種スケジュール作成機能はもちろん、お子さまの成長記録作成、育児情報の通知機能などがあります。

妊娠期においても、体重が自動でグラフになり、簡単に変化を確認できます。また、変化に応じて医師監修のメッセージが表示されるなど、うれしい機能が満載です!

ホームページからダウンロードできるよ  
試してみてくださいね。



QRコードでホームページをチェック!



# 「育児期」

To support child rearing in liyama



## お子さまの 入院・薬剤費用を助成

保健福祉課 障がい福祉係 Tel. 67-0727

- 【名称】** 飯山市福祉医療費特別給付金
- 【内容】** お子さまが病気やけがで受診した際の医療費のうち、入院や医師の処方箋による薬剤の費用などについて、「保険診療分の自己負担額」を助成します。なお、1カ月1レセプト（診療報酬明細書）ごとに500円の窓口負担で受診できます。
- 【対象】** 0歳から18歳（年度末年齢が18歳）まで

## 親と同居・同居される方へ 住まいづくりを支援

移住定住推進課 移住定住係 Tel. 67-0740

- 【名称】** いいやま住まいる家族支援事業
- 【対象者】** 市内で親等と同居または近居する住宅を新築、増築もしくは改修または中古住宅を取得する方
- 【補助額】** ○市内に、三世代等で親等と同居または近居する住宅を新築もしくは増築または中古住宅を取得する方  
最高80万円（500万円以上の経費が対象）  
○親等と同居する住宅を改修する方  
最高30万円（50万円以上の住宅改修工事費の1/4）  
（この他にも要件ありますので詳細はお問い合わせください）

## インフルエンザ 予防接種費用を助成

保健福祉課 健康増進係 Tel. 67-0727

- 【名称】** 子どもインフルエンザ予防接種助成事業
- 【補助額】** 2,000円/回
- 【対象等】** 1～12歳（2回）、13～15歳（1回）

## 保育園の入園手続き

子ども育成課 子育て支援係 Tel. 67-0741

保育園新規入園のご案内は、例年10月中旬に行い、11月初旬まで受け付けています。なお、年度途中からの入園も可能です。申込数が定員を超える場合は、希望に添えない場合がありますので、予めご了承ください。詳しくは、お問い合わせください。

- 保育時間（延長保育含む）  
7:30～19:00（めぐみ保育園は7:00～19:30）

| 保育園名   |
|--------|
| しろやま   |
| 木島     |
| 秋津     |
| いずみだい  |
| 常盤     |
| 瑞穂     |
| とがり    |
| めぐみ(私) |

## お子さまの 保育にかかる負担を軽減

子ども育成課 子育て支援係 Tel. 67-0741

- 【名称】** 第3子以降の保育料無料化
- 【内容】** 国の「幼児教育・保育の無償化」により、3歳以上児の保育料が無料（幼稚園は満3歳から）となりましたが、3歳未満児は所得に応じた保育料がかかります（住民税非課税世帯等を除く）。そこで、飯山市では、保護者の経済的負担を軽減し、安心して子どもを産み育てる環境づくりを推進するため、保護者に子が3人以上いる場合、その3人目以降の児童にかかる保育料を免除しています。
- 【対象】** 同一世帯の兄弟姉妹で第3子以降に該当する児童の月額保育料
- 【その他】** 無料化の適用を受けるには申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

## 「おかず」「おやつ」の無償化のおはなし

国が行っている「幼児教育・保育の無償化」は「おかず」「おやつ」など（副食費）を含む給食費は、対象外でお金がかかるんだって。でもね、飯山市は、3歳以上のお友だちの「おかず」「おやつ」などは、無償化にしている、お金がかからないんだって。



## 産後ママヘルプサービス

「あいえーる」 Tel. 67-0727

産後、周囲に育児への協力者がおらず、不安などを抱えている方を対象に、支援員がご自宅を訪問し、育児のお手伝いをします。内容は、育児援助、育児に付随するサポート・相談です。

- 利用時間 40時間/月  
【1日2回（4時間/回）】
- 利用料 無料
- 利用期間 出産退院後から最長1年間  
（多胎児は最長1年半）



支援員さんがご自宅まで育児のサポートをしてくれるよ。



# 「出産時」

To support child rearing in liyama



## ママを応援するための ママサポートプログラム(ママサポ)

「あいえーる」 Tel. 67-0727

- 【内容】** 出産後から1歳までのお子さんをお持ちのお母さんの育児を応援するためのプログラムです。ママサポスタッフ（保健師・保育士・こども支援員・管理栄養士）がお母さんの不安に寄り添い、一緒に考え、笑顔で育児ができるようお手伝いをします。
- 【日程等】** 関連34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！

## 飯山市の次代を担う子どもの健全を願い 出産特別給付金を支給

「あいえーる」 Tel. 67-0727

- 【名称】** 飯山市出産特別給付金
- 【対象】** 出生した児童を養育する父または母で、出生前に飯山市在住（住民票がある）で引き続き市内に居住される方
- 【支給額】** 対象児童1人につき10万円
- 【申請】** 出生後、申請書の提出が必要です。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！

## 乳幼児健診等

「あいえーる」 Tel. 67-0727

- 新生児（乳児）訪問  
保健師がお宅にお伺いし、赤ちゃんの体重測定を行うとともに、育児相談などを行います。
- 乳幼児健診  
お子さんの健康状態や病気の有無、心身の発達をチェックすることができます。また、お家の方の子育てへの不安や疑問を共に考える場でもあります。お出かけください。
- 対象 4カ月児、10カ月児、1歳6カ月児、2歳児、3歳児
- 場所 飯山市保健センター（飯山市役所西）

## 出生届

市民環境課 市民係 Tel. 67-0726

出産後、病院から病院の証明書がついた出生届の用紙が発行されます。記載事項をご記入のうえ、飯山市役所 市民環境課 市民係の窓口にお越しください。なお、出生届は本籍地や住民登録地以外でも届出をすることができます。

- 届出人  
生まれたお子さんのお父さんかお母さん  
お父さんまたはお母さんの署名した用紙であれば、代理人持参可
- 届出期間  
生まれた日を含め14日以内

## 出産育児一時金

加入している健康保険から、42万円（産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合等は40万8千円）が支給されます。病院で直接支払制度に合意した場合、退院時の病院からご本人さまへの請求額は、42万円を差し引いた額となります。詳しくは、ご加入の医療保険担当者にご確認ください。なお、国民健康保険にご加入されている方は、QRコードから飯山市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！

## 児童手当の申請

子ども育成課 子育て支援係 Tel. 67-0741

- 児童を養育している方に、手当を支給する制度です。（所得制限等の要件あり）
- 申請方法  
出生届、転入届を提出の際に、市役所3階 子ども育成課で申請書を提出。2月・6月・10月の各月に、（4カ月分）を指定金融機関の口座に振り込みます。（毎年、現況届が必要）
- 支給額  
0歳～3歳未満 15,000円/月  
3歳未満～小学校終了前 10,000円/月※  
（※第3子以降の場合5,000円/月加算）  
中学生 10,000円/月



QRコードでホームページをチェック！

## 予防接種

「あいえーる」 Tel. 67-0727

赤ちゃんが2カ月になるといよいよ予防接種が始まります。任意接種を含めると合計で14種類あり、対象年齢や回数はさまざまです。詳しくは、母子健康手帳をご覧ください。なお、予防接種スケジュールの管理は、スマホアプリ「母子モ」が便利です。（関連34ページ）



飯山市第6波対応事業者支援給付事業のご案内

## 宿泊・団体学習旅行等受入事業者の皆さまへ

商工観光課 商工係 ☎ 67-0731 (直通)

### ■給付金名

飯山市団体学習旅行等受入関連事業者支援給付金

### ■対象 (以下①～⑦すべてに該当)

- ① 2021年3月1日時点で市内に事業所があり、本店または支店を置く中小企業者（小規模企業者含む）もしくは市内に住所を有する個人事業主のうち、下記のいずれかの事業を営む者
  - 宿泊業（ホテル、旅館、簡易宿所営業）
  - 旅行業（団体学習旅行等の受入、手配等の業務）
  - その他（用具レンタルや役務の提供等）
- ② 新型コロナ第6波の影響により、2022年1月から3月までのいずれかの月の売上高が、2019年から2021年までのいずれかの同じ月と比較して30%以上減少している者、もしくは2022年1月から3月までの間において修学旅行や体験旅行などの団体学習旅行※等のキャンセルにより減収の影響を受けた者
- ③ 長野県の「新型コロナ対策推進宣言」を実施、もしくは「信州の安心なお店」の認証を受けている者
- ④ 事業を継続する意思がある者
- ⑤ 事業に必要な許認可を取得している者
- ⑥ 市税等に滞納のない者
- ⑦ 暴力団員でない者、かつ暴力団員との関係を有しない者

新型コロナウイルス第6波の影響で宿泊客や団体学習旅行等のキャンセルにより大きな影響を受ける市内宿泊事業者等の事業継続を支援するため、給付金を交付します。対象となる方は、申請をお願いします。詳しくは、飯山市のホームページをご覧ください。か、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!

### ■給付額

20万円（ただし、団体学習旅行等のキャンセルを受けた者は10万円加算）

※同一事業者が複数業種や複数店舗を営業する場合も申請は1回限り、6号掲載の「飯山市まん延防止等重点措置対応飲食関連事業者支援給付金」との重複受給は不可

### ■申請期間

3月1日から5月31日まで

### ■申請方法

申請期間内に必要書類等を市役所 商工観光課まで提出してください

※団体学習旅行  
小・中学校、高等学校等が教育活動の一環として実施する、学年単位等で生徒が参加する宿泊を伴う修学旅行や体験旅行など



新型コロナの影響で

## 確定申告等が未申告の方は申告期限を延長できます

信濃中野税務署 ☎ 0269-22-3151

新型コロナウイルス感染症の影響により、3月15日（火）までに所得税等の申告・納付をできなかった方は、次の方法により4月15日（金）まで期限を延長することができます。詳しくは、お問い合わせください。

### ■対象

新型コロナウイルス感染症の影響により3月15日（火）までに所得税等の申告・納付をできなかった方

### ■期限

4月15日（金）

### ■期限延長のための手続き

申告書の余白等に「新型コロナウイルスによる申告・納付期限延長申請」と記載して提出の上、税額を納付してください。原則として、申告書の提出日が申告・納付期限となりますので、申告・納付が可能となった時点で提出してください。



飯山市第6波対応事業者支援給付事業のご案内

## 飲食関連事業者の皆さまへ

商工観光課 商工係 ☎ 67-0731 (直通)

### ■給付金名

飯山市まん延防止等重点措置対応飲食関連事業者支援給付金

### ■対象 (以下①～⑦すべてに該当)

- ① 2021年3月1日時点で市内に事業所があり、本店または支店を置く中小企業者（小規模企業者含む）もしくは市内に住所を有する個人事業主のうち、下記のいずれかの事業を営む者
  - 飲食業  
食品衛生法に規定される「飲食店営業」。ただし、宿泊施設における宿泊客のみへ飲食を提供する飲食店および営業時間短縮要請対象の飲食店は除く
  - 道路旅客運送業  
タクシーまたはハイヤー事業。ただし、福祉輸送限定を除く
  - 運転代行業  
自動車運転代行業の業務の適正化に関する法律に基づく認定必要
  - 飲食品製造業  
酒類、清涼飲料水、みそ・しょう油、油脂、畜産食料品、水産食料品、野菜缶詰、果実缶詰、農産保存食料品、野菜漬物、パン・菓子、豆腐、めん類、総菜、弁当等の製造
  - 飲食品卸売業  
農畜産物、水産物、食料・飲料等の卸売
  - 飲食品小売業  
酒類、農畜産物、水産物、食料・飲料等の小売。ただし、コンビニエンスストアを除く
  - 洗濯業  
クリーニング業、リネンサプライ業
- ② 新型コロナウイルス第6波の影響により、2022年1月から3月までのいずれかの月の売上高が、2019年から2021年までのいずれかの同じ月と比較して30%以上減少している者



QRコードでホームページをチェック!

まん延防止等重点措置適用による飲食店への営業時間短縮要請等により大きな影響を受ける飲食関連事業者等の事業継続を支援するため、給付金を交付します。対象となる方は、申請をお願いします。詳しくは、飯山市のホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。

### 【対象つづき】

- ③ 長野県の「新型コロナ対策推進宣言」を実施、もしくは「信州の安心なお店」の認証を受けている者
- ④ 事業を継続する意思がある者
- ⑤ 事業に必要な許認可を取得している者
- ⑥ 市税等に滞納のない者
- ⑦ 暴力団員でない者、かつ暴力団員との関係を有しない者

### ■給付額

20万円（飲食店にあっては営業時間短縮要請の対象事業所を除きますが、長野県の「新型コロナ対策推進宣言の店」または「信州の安心なお店」認証店は10万円を給付します）

※同一事業者が複数業種や複数店舗を営業する場合も申請は1回限り、7号掲載の「飯山市団体学習旅行等受入関連事業者支援給付金」との重複受給は不可

### ■申請期間

3月1日から5月31日まで

### ■申請方法

申請期間内に必要書類等を商工観光課まで提出してください

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

当面の入会説明会日

4/13(※)、5/11(※)、6/8(※)

13:30～

シルバー人材センター会議室

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



## 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)

### 金山団地 E 棟



- 戸数 6戸 (1階3戸、2階3戸)
- 構造等 鉄骨造2階建て
- 間取り 2K (居室2 + キッチン)
- 家賃 14,300 ~ 21,200円 / 月 (世帯収入により決定)
- 駐車場 1台あり (無料)



### 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 14,700 ~ 21,900円 / 月 (世帯収入により決定)
- 駐車場 1台あり (無料)



#### 以下 共通事項

- 入居保証金 家賃3ヵ月相当額
- 入居資格 (抜粋)
  - ・2人以上の親族で入居する方 (または3ヵ月以内に婚姻予定の方) ※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 4月27日 (水)
- 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 3月22日 (火) から4月11日 (月) 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>> 4月20日 (水) 午前10時 【飯山市役所 4階 第1委員会室】



## 3回目の新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

保健福祉課 健康増進係 ☎ 67-0727 (直通)

2回目接種を  
令和3年7月31日までに接種された方へ

- 接種券の発送 発送済み
- 予約の有無 予約不要 (予約指定期間: 2月14日から3月31日まで) 指定された日時が都合の悪い方、指定されたワクチンを変更したい方、接種を希望されない方は、予約の変更、キャンセルをお願いします

2回目接種を  
令和3年8月1日以降に接種された方へ

- 接種券の発送 3月中旬から順次発送予定 (2回目接種を受けた順)
- 予約の有無 予約必要 (接種日時を予約してください)

日時の  
予約・変更・キャンセル等の方法

- 日時の予約・変更、ワクチンの変更、接種を希望されない方は、次のいずれかの方法で手続きをお願いします。
- コールセンター 電話 0120-905-162
  - 飯山市ホームページ 「ワクチン接種情報」



QRコードで  
ホームページ  
をチェック!

3回目の新型コロナ  
ウイルスワクチン  
接種の接種券の発送  
を順次行っています。  
接種券がお手元に届  
きましたら、自身の  
ご確認をお願いしま  
す。  
なお、この記事は  
3月1日現在の情  
報となります。



接種券同封の通知をご確認ください  
使用ワクチンと接種会場

- 3月まで  
ワクチン: 武田 / モデルナ社製  
会場: 飯山市公民館 2階 (エレベーターあり)
- 4月以降  
ワクチン: 武田 / モデルナ社製または  
ファイザー社製  
会場: 飯山市屋内運動場



## 伐採および伐採後の造林 の際は手続きが必要です

農林課 耕地林務係 ☎ 67-0729 (直通)

- 対象となる森林 地域森林計画の対象となる民有林 (詳しくはお問い合わせください)
- 提出方法 届出書、位置図、面積がわかる図面を農林課まで提出ください



QRコードで  
ホームページ  
をチェック!

森林の立木を伐採するときは事前に市町村へ届出を完了したときは報告をすることが森林法で義務付けられています。  
無届での伐採は森林法により罰せられる場合がありますので、必ず伐採の前に市役所へ届出をお願いします。  
届出書は、飯山市ホームページからダウンロードをお願いします。なお、4月1日から届出書の様式が新しくなります。3月末までは現在の様式をご利用ください。詳しくは、お問い合わせください。

ご自身の所有する森林の立木を1本伐採するだけでも届出が必要です。ご注意ください。



### 子育て世帯への臨時特別給付(支援給付金)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が長期化し、その影響がさまざまな人々に及ぶ中、18歳以下の児童を養育する子育て世帯を支援する取り組みとして、昨年からの臨時特別給付(二括給付金)を給付しています。

今回は、本給付金の基準日以降、現在児童を養育しているにもかかわらず、離婚等によって給付金を受け取れなかった方への再度給付のご案内です。申請方法、必要書類等詳しくは、お問い合わせください。

**■給付対象**  
2月28日時点で児童を養育しているものの、離婚等

**■対象児童**  
【中学生以下の場合】  
令和3年8月31日より後  
【高校生等の場合】  
令和3年9月30日より後

により、給付金を受け取っていない方

**■給付額**  
平成15年4月2日から令和4年2月28日までに出した児童

### 児童一人につき10万円 注意点

元養育者(配偶者)から既に給付金の一部を受け取っているなどの場合は、その額を差し引いた額を給付します。なお、全額受け取っている場合は対象になりません。

**■申請期限**  
4月15日(金)

**■注意事項**  
元養育者(配偶者)から既に給付金の一部を受け取っているなどの場合は、その額を差し引いた額を給付します。なお、全額受け取っている場合は対象になりません。

**■申請期限**  
4月15日(金)

**「飯山市介護保険運営協議会」の委員を公募します**  
保健福祉課 高齢者介護保険係 ☎67-0727 (直通)

介護保険制度の円滑な運営を図るため、老人福祉計画・介護保険事業計画の進行管理や見直しおよび、介護保険の運営に関する重要事項について協議する機関として介護保険運営協議会を条例に基づいて設置しています。委員の改選にあたり、広く市民の意見を反映させるため、協議会委員の一部を公募します。

**■任期**  
令和4年4月1日から令和7年3月31日まで(3年間)

**■募集人員**  
6人以上

**■応募資格**  
市内在住の40歳以上の方で

### 介護保険や高齢者の保健福祉に関心のある方、介護保険料および、国民健康保険料等に未納がない方

**■募集期限**  
3月31日(木)

**■その他**  
○応募者多数の場合、選考により決定  
○公募委員は、飯山市地域密着型サービス運営委員会・飯山市地域包括支援センター運営協議会の委員も兼ねる

**■応募方法**  
応募届の提出(応募届は、保健福祉課窓口で配布しているほか、ホームページからダウンロードできます)

**■日時**  
4月5日(火)  
午前10時から午後4時まで

**■場所**  
長野市役所第2庁舎10階会議室203

**不動産鑑定士 無料相談会のご案内**  
一般社団法人 長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228

不動産の売買・相続等に係る不動産評価に関する無料相談会を開催します。

### 後期高齢者医療制度 10月1日から一定以上の所得がある方は医療費の窓口負担割合が2割になります

市民環境課 国保年金係 ☎67-0726 (直通)  
長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320 (代表)

10月1日から、後期高齢者医療被保険者のうち、一定以上の所得がある方は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。

**■2割負担の基準**  
「課税所得28万円以上」かつ「年金収入+その他合計所得金額が200万円以上」(世帯に被保険者が2人以上いる場合は、「年金収入+その他合計所得金額の合計が320万円以上」)

※課税所得とは、前年の収入から給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)等を差し引いた後の金額。年金収入には、遺族年金や障害年金は含まれません。

### 4月から年金手帳は基礎年金番号通知書に変わります

新たに発行する方はカード型に

基礎年金番号通知書  
基礎年金番号 0000-00000  
氏名 太郎 太郎  
生年月日 〇〇年〇月〇日  
〇〇年〇月〇日 発行 発行所

市民環境課 国保年金係 ☎67-0726 (直通)

4月以降、新たに年金制度に加入する方、年金手帳の紛失等により再発行を希望する方には、基礎年金番号通知書を発行いたします。

既に年金手帳をお持ちの方には基礎年金番号通知書の発行は行いません。引き続き、年金手帳を大切に保管してください。なお、年金に関する照会や申請は、マイナンバーもご利用いただけます。

**■対象**  
・新たに年金制度に加入する方  
・年金手帳の紛失等により再発行を希望する方

## 飯山市高校生チャレンジ支援事業 3団体がチャレンジ活動を報告

地域の活性化を図る目的で、高校生が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17日に市役所を主会場にオンラインで行われ、下高井農林高校の3団体が事業結果を報告しました。

産官学で地域を元気にする商品開発にチャレンジした生徒は、発表後「加賀屋醸造さんや市役所の方と協力しながら、商品開発を行った。社会人になってもこの経験は生きるものでは」と

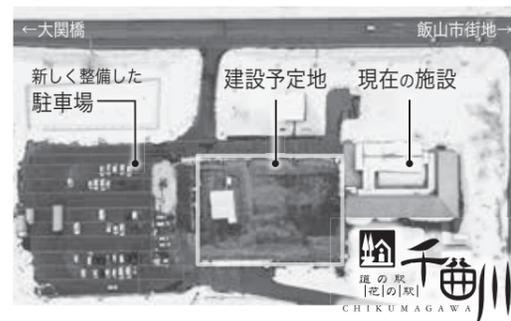


インターネットに繋がれたテレビで活動を報告する生徒

- 「そばの商品開発 ~ 雪室熟成そばを全国へ発信 ~」  
【下高井農林高校アグリサービス科 食文化コース】  
つなぎとなるオヤマボクチの栽培・生成、そばの生産から加工・商品開発
- 地域の環境を植物から判定 そして故郷の自然を守る  
【下高井農林高校 グリーンデザイン科】  
外来植物の分布を調査し、外来植物のマップを作成
- 産官学で地域を元気にする商品開発  
【下高井農林高校アグリサービス科 食品科学コース】  
地元企業と行政と連携し、商品(ケチャップ味噌)を企画・開発

と感想を語りました。また、外来植物のマップ作りに取り組んだ生徒からは、「外来植物の駆除は、地域全体で取り組む必要がある。今回の活動でこの駆除の一助になれば」と報告を締めくくりました。

講評で足立市長は、「こういったチャレンジ活動は、未来への宝物であり、やがて大きな花を咲かせる。これからも頑張ってください」と活動に参加した高校生を激励しました。



現在の道の駅の様子

### 道の駅「花の駅 千曲川」10月リニューアルに向けて

道の駅拡張整備に伴う「農業観光振興拠点施設」建築工事にあたり、施工業者の「サンタキザワ・高津・上村特定建設工事共同企業体」が主催し、安全祈願祭が行われました。

「農業観光振興拠点施設」の建設は、市が進める「道の駅拡張整備事業」の一つで、今年10月のオープンに向け工事を進めています。同施設は、鉄骨造平屋建てで、農産物の販売施設のほ

か、レストランを併設する設計となっています。なお、今回着工となった施設の延べ床面積は1199平方メートルで現在の道の駅の約2倍の床面積を予定しています。

現在、施設建設のため、駐車場が、今まで使用していた駐車場から新しく整備した北側駐車場へ変わっています。道の駅をご利用の際は、新しく整備した駐車場をご利用いただきますようお願いいたします。

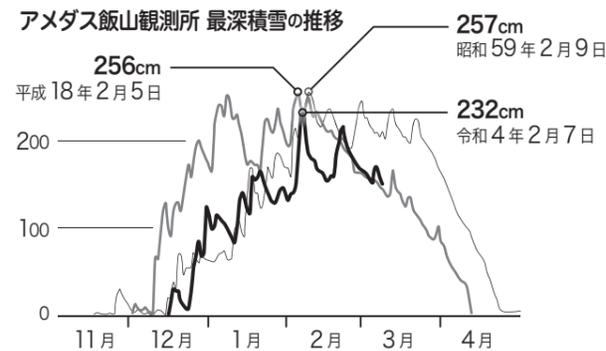
## 飯山市豪雪災害対策本部を設置

2月に入りまとまった降雪があり、降雪状況を踏まえ、2月7日に飯山市豪雪災害対策本部を設置しました。同本部の設置は、平成24年2月以来10年ぶりで、アメダスの飯山観測所(小沼)では、2月7日には平年を大きく上回る積雪深232cmを記録しました。

同本部では、各地区の民生委員にご協力いただき、高齢者世帯などの家の雪処理を確認したほか、雪によ

り狭くなった道幅の確保、飯山商工会議所と共同で商業者を対象とした相談窓口の設置などを行いました。市内では、除雪作業中の事故が多数発生したほか、空き家となっている家屋の倒壊や一部破損などが報告され、対応に追われました。

2月末には、本部設置基準を下まわったなどの理由から、同本部を3月1日付で廃止しました。



飼い主の皆さんは忘れなく

## 令和4年度 狂犬病予防集合注射日程

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4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。



事前に、問診票(はがき)を記入してください

### ■手数料(1頭あたり)

○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 市からの案内はがき、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。状況によっては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8日(金)  | 木島地区活性化センター     | 8:40 ~ 9:00   |               |
|          | 其 綿 公 会 堂       | 9:10 ~ 9:15   |               |
|          | 瑞穂中組区民センター      | 9:25 ~ 9:40   |               |
|          | 瑞穂地区活性化センター     | 9:50 ~ 10:05  |               |
|          | 柏尾農村研修施設        | 10:15 ~ 10:25 |               |
|          | 勤 労 青 少 年 ホ ー ム | 10:35 ~ 10:55 |               |
|          | 太田地区活性化センター     | 11:05 ~ 11:25 |               |
|          | 外様地区活性化センター     | 11:35 ~ 11:50 |               |
|          | 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   |               |
| 4月12日(火) | 柳 新 田 公 民 館     | 9:40 ~ 9:50   |               |
|          | 上 境 駅           | 10:10 ~ 10:20 |               |
|          | 岡山地区活性化センター     | 10:30 ~ 10:40 |               |
|          | 藤 沢 公 会 堂       | 10:45 ~ 10:55 |               |
|          | 旧 羽 広 山 分 校     | 11:10 ~ 11:20 |               |
|          | 温井多目的交流センター     | 11:30 ~ 11:40 |               |
|          | 弓 道 場 下 駐 車 場   | 8:35 ~ 8:55   |               |
|          | 秋 葉 神 社 ( 上 町 ) | 9:05 ~ 9:20   |               |
|          | 秋津小学校北側空き地      | 9:30 ~ 10:00  |               |
|          | 斑 尾 高 原 山 の 家   | 10:30 ~ 10:40 |               |
| 4月16日(土) | 大 川 公 会 堂       | 10:50 ~ 11:00 |               |
|          | 柳原地区活性化センター     | 11:10 ~ 11:30 |               |
|          | 飯 山 市 公 民 館     | 8:40 ~ 9:10   |               |
|          | 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 ~ 10:15  |               |
| 5月7日(土)  | 外様地区活性化センター     | 10:25 ~ 10:35 |               |
|          | 富倉地区活性化センター     | 10:55 ~ 11:00 |               |
|          | 5月14日(土)        | 柳原地区活性化センター   | 11:20 ~ 11:30 |

### 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、知的障がいに準ずる程度のもの(日常生活に著しい制限を受けるもの)

#### ■支給額(4月)

・1級 5万2400円  
・2級 3万4900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。

#### 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)

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。

#### ■期間

4月1日(金)から5月2日(月)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

#### ■その他

ご自身の固定資産税の課税内容については、4月11日(月)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。

#### 乗り合いタクシー 深沢永田線の運行ルートが変わります

企画財政課 企画調整係 ☎ 67-0722 (直通)

4月1日(金)から、深沢永田線の運行ルートが次のとおり変更になります。詳しくは、今月の広報飯山に併せて配布(秋津地区の方のみ)しました時刻表をご覧ください。

#### ■主な変更点

- 荒舟の集落内に停留所「荒舟」を追加
- 「飯山駅」から北へ運行ルートを伸ばし、停留所に「飯山郵便局」「南本町」「飯山市役所」を追加
- 飯山市側の始発・終点を「飯山駅」から「飯山市役所」に変更

## 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  
長野北年金事務所 ☎ 026-244-4100 (代表)

長野北年金事務所では、年金相談を毎月1回出張して行っています。

相談は、事前の予約が必要です。なお、予約を取り消す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。詳しくは、お問い合わせください。

#### ■相談時間

午前10時から午後3時まで(30分毎)

#### ■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

|      | 相談日       | 予約受付期間              |                    |
|------|-----------|---------------------|--------------------|
| 令和4年 | 4月21日(木)  | 3/22(火) ~ 4/18(月)   |                    |
|      | 5月26日(木)  | 4/19(火) ~ 5/23(月)   |                    |
|      | 6月23日(木)  | 5/24(火) ~ 6/20(月)   |                    |
|      | 7月28日(木)  | 6/21(火) ~ 7/25(月)   |                    |
|      | 8月25日(木)  | 7/26(火) ~ 8/22(月)   |                    |
|      | 9月29日(木)  | 8/23(火) ~ 9/26(月)   |                    |
|      | 10月27日(木) | 9/27(火) ~ 10/24(月)  |                    |
|      | 11月24日(木) | 10/25(火) ~ 11/18(金) |                    |
|      | 12月22日(木) | 11/21(月) ~ 12/19(月) |                    |
|      | 令和5年      | 1月26日(木)            | 12/20(火) ~ 1/23(月) |
|      |           | 2月16日(木)            | 1/24(火) ~ 2/13(月)  |
|      |           | 3月23日(木)            | 2/14(火) ~ 3/17(金)  |



整備した曽根区の祭具



飯山市消防団が整備した防火服等

2月に(一財)自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」を活用して曽根区(太田地区)が祭具の更新を行いました。  
また、(公財)長野県市町村振興協会が実施している「地域活動助成事業」を活用して飯山市消防団が防火服等を整備しました。  
どちらの事業も、宝くじの社会貢献広報事業の一環として地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に行われています。

**宝くじの助成金で整備しました**  
庶務課 庶務係  
☎67-0720 (直通)

**異動の際は児童手当の手続きをお願いします**  
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)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。  
○公務員になったとき、公務員でなくなったとき  
○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。  
■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)  
申請手続きについては、担当課までご連絡ください。

## 在宅福祉サービスを利用するには申請手続きが必要です

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、各障害者手帳を持参(タクシー乗車券を申請される方は印鑑)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)           | 次の①②の両方に該当する方<br>①65歳以上の方のみの世帯またはそれに準ずる世帯に属しており、理容院・美容院に行くのが困難な方<br>②介護保険の要介護3・4・5の認定を受けている方  |
|           | 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) | 次の①②の両方に該当する方<br>①65歳以上の方のみの世帯またはそれに準ずる世帯に属しており、寝具の衛生管理等が困難な方<br>②介護保険の要介護3・4・5の認定を受けている方   |
|           | 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)            | 市・県民税非課税世帯で、次の①~④に該当する方<br>①身体障害者手帳の障がい、視覚、下肢、体幹、心臓、じん臓、呼吸器にあり、障がいの程度が1級、2級の方<br>②療育手帳の障がいの程度がA1、A2の方<br>③精神障害者保健福祉手帳の障害等級が1級の方<br>④介護保険の要介護2・3・4・5の方 |
| 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)                  | 市・県民税非課税世帯で、次の①②の両方に該当する方<br>①65歳以上で介護保険の要介護2・3の認定を受けている方<br>②排せつに介助が必要と認められる方  |
|           | 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)                  | 市・県民税非課税世帯で、次の①②の両方に該当する方<br>①65歳以上で介護保険の要介護4・5の認定を受けている方<br>②排せつに介助が必要と認められる方  |

## 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、市民係の臨時日曜窓口を開設します。平日、市役所にお越しいただけない方や急な引っ越しに伴う手続きをされる方は、以下をご確認のうえご来庁ください。

なお、「転出証明書」など、ご本人と同居の親族以外には発行できない証明書がありますので、詳しくはお問い合わせください。

また、対応できる業務が限られますので事前に確認のうえ、ご利用ください。



- 開設日 3月20日(日)、3月27日(日)、4月3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  
(戸籍謄抄本【3/27(日)は交付不可】  
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

- 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
  - マイナンバーカード関連業務  
(3/27(日)は予約された方のみ窓口を開設します)
- 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、2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

**広報紙への広告掲載募集しています**

■規格等  
紙面の下端 1色刷り(白黒) 1枠当たり縦46mm、横86mm (2枠一括掲載も可能) 掲載期間は1月単位とし、最長6月

■広告料  
1枠当たり月額5,500円(税込) 同一内容で6月引き続いて掲載する場合は、1枠当たり27,500円(税込)

■お問い合わせ 事業戦略室 62-3111(内線387)

**買取のまるよし** イオン中野店 年中無休

捨てないで! こんなお品物も大歓迎です!

- 石取れ・壊れたアクセサリ ●サイズが合わない指輪 ●名前入りアクセサリ ●金歯・万年筆のペン先などの金製品 ●ガラス割れやサビOK!壊れたブランド時計 ●傷ありブランドバッグ ●書き損じハガキ ●余った年賀状

出張買取OK!  
中野市大字一本木252-1 (イオン中野店内1F)  
【営業】10:00~19:00  
☎0269-27-4886

洋酒買取 飲まないでしまつてある未開封のウイスキー・ブランデー・ワインなど箱がなくても買取いたします!

この春、新しいスタートラインに立つ皆さんへ。

- ★ 幼児・小学生・中学生・高校生・成人クラス
- ★ 実用英検・英検Jr対策クラス

(当センターは準会場登録団体です)  
【新型コロナウイルス感染予防対策を実施しております】

**EEC 英会話** Express English Center

幼・小・中学生クラス 週1回50分×4回 月額 ¥7,100(税込)  
中学生・高校生クラス 週1回80分×4回 月額 ¥8,850(税込)  
中高生のレッスン時間を80分に延長しました!

入会金無料キャンペーン 実施中! 通常 ¥15,750(税込) 入会金無料!!

日本英語検定協会「Award for Effort」(奨励賞) 6年連続受賞

【中野教室】〒983-0041 中野市大字岩船449-2 (信州中野駅南口)  
【飯山教室】〒989-2253 飯山市大字飯山町2226 (中野ショッピングコア内)  
【福井団地教室】〒989-1212 飯綱町福井団地1549-1  
☎0269-23-5559 ✉email@eec.ne.jp  
~詳しい内容はお電話にてお問い合わせください~

# ひと発見!

いいひとはっけん #190

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

太田地区

## 伊東直幸さん

飯山市無形民俗文化財

五束の御柱祭

200年の歴史、

なんとか繋ぎたい



**伊東** 東さんは、五束、堀之内、柳沢の3集落からなる健御名方富命彦神別神社(たけのみなたとみのみことひこかみわけじんじき)の氏子総代長です。同神社には、さまざまな行事があり、春と秋に行われる例祭では、太々神楽(指定無形民俗文化財)が奉納されており、飯山駅からくくり時計のモデルとなっています。

**同** 神社の行事の中に、北信随一の御柱祭があり、飯山市の無形民俗文化財の指定を受けています。同行事は、7年に1度(干支の寅と申の年)行われ、今年はその年にあたります。今年で38回目となるこの行事は、書物によると戦時中にも行われていたそうです。「子どもたちから携わってきた。氏子総代長となり、重責を感じている」と胸の内を語る伊東さん。御柱祭の一つの行事である「木本祭(このもとさい)」が3月6日に行われ、5月3日に予定している本建祭(ほんだてさい)に使われる2本の御柱を伐り出しました。

**近** 年、人手不足などにより、御柱の里引きなど昔通りのお祭りができなくなっていると伊東さん。「コロナ禍だが、この長い歴史を絶やさないよう、氏子で御柱祭の実施を決めた。アイデアを出し合い、なんとか無事奉納できるような力を尽くしたい」と気を引き締めます。

## 安心安全 消費生活

### 18歳から“成年”に!

飯山市消費生活センター (市役所生活環境係内)  
☎ 67-0726 (直通) 消費者ホットライン ☎ 188

民法の改正により令和4年4月から、成年年齢が現在の20歳から18歳に引き下げられます。例外として、飲酒、喫煙、競馬や競輪などの公営ギャンブルができるようになるのはこれまでどおり20歳です。成年年齢の引下げによりできるようになることが増えると、気を付けなければいけないことも増えます。まず、18歳で成年になると、自分一人でも契約ができるようになります。携帯電話の購入、アパートの賃貸借契約、クレジットカードの作成、借金やローンを組むなど、さまざまな契約が親の同意がなくてもできるようになります。未成年者の場合、親の同意を得ずに結んだ契約は原則取り消すことができます。

が、成年になるとそれができなくなります。契約に不慣れな者を狙う悪質な業者もあり、スマホの操作だけで簡単にお金を稼げるなどの言葉で誘い、申し込むと教材や登録料などの名目で金銭を要求する「サイドビジネス商法」や、友達を紹介するだけで報酬がもらえると勧誘する「マルチ商法(ネットワークビジネス)」、インターネット通販でお試し購入のつもりが気づかぬうちに複数回購入の契約を結んでいたという「定期購入契約」などには特に注意が必要です。

これらのように、若者を対象としたさまざまなトラブルが考えられますので、巻き込まれないようご家庭でよく話し合いましう。契約等のトラブルには消費生活センターがお力になれますので、困ったときには早めにご相談ください。



▶18歳から大人! 啓発ポスター

### ◆こころの健康対策◆

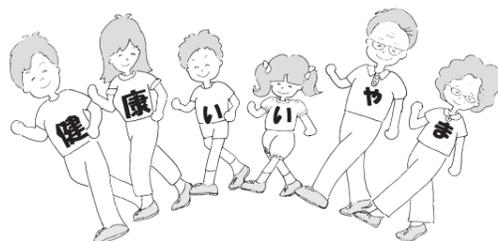
- ・規則正しい生活を心がけましょう。
- ・早寝、早起きを心がけ朝起きたら太陽の光を浴びましょう。
- ・1日3回しっかりと食事をとることが、こころの健康と免疫力アップにも効果的です。
- ・体操やストレッチで頭をすっきりほぐしましょう。
- ・飲酒は控えめに、週2日は休肝日を設けましょう。
- ・刺激的なメディアの情報は、不安や怒りなどの感情を引き起こします。テレビやネットニュース、SNSなどと接しない時間を意識的につくりましょう。
- ・人と物理的な距離を保っても、電話やメール、手紙などで人との関わりが切れないようにしましょう。

### ◆相談・受診先◆

こころの健康相談統一ダイヤル (厚生労働省)  
0570-064-556

電話を掛けた所在地の公的な相談機関に繋がります。他にも、飯山市役所保健師やかかりつけ医、保健所などがあります。こころの不調は誰でもなる可能性があります。

こころが辛いと感じた時は、ひとりで抱え込まず早めに相談することを心がけましょう。



## 自分を大切にしよう

保健福祉課 健康増進係 ☎ 67-0727 (直通)

春は、転職や卒業、引越など最も環境の変化が起こる時期です。この変化がストレスとなりこころの不調が現れやすくなります。

### ◆こんな悩み・症状はありませんか◆

- ・疲れやすく、元気がでない
- ・不眠もしくは過眠の症状がある
- ・理由もなく悲しい・憂うつな気分
- ・焦りや不安で落ち着かない
- ・人と会うのがおっくう
- ・自分のことを否定してしまう
- ・飲酒量が増えた
- ・食欲がわかない

## グロリアのいやま ちうたんさく



QRコードで  
Instagram  
をチェック!

### ② 飯山の冬はスノーアクティビティがたくさん!

たくさん雪の降る飯山市には、ウィンターアクティビティがたくさんあります! 今回のコラムでは、先日訪れたかまぐらの里やスキー場での体験とスノーシュー体験のお話をしたいと思います。

1月と2月にスキー場巡りに行きました! 市内にはスキー場が2箇所あり、スキーヤーやスノーボーダーにはとてもうれしく感じます! 15年ぶりのスキーでしたが、山から見える美しい白銀の町景色を見ながら練習し、スキーのテクニックが少しずつ戻ってきました。スキーの後の温泉も最高でした! 来年もまたスキーに行きます!

また、先日はかまぐらの里に行って、のろし鍋を食



べました! 信州味噌のスープはとてもおいしく、地元の野菜は新鮮でした。みゆきポークもおいしかったです。その後は会場でスノーラフティングを体験しました! ジェットコースターに乗っているみたいで楽しかったです!

2月上旬には人生初のスノーシュー体験をしました! 最初は少し緊張しましたが、思ったより歩きやすかったです。ガイドさんが一番前を歩いて、道を作ってくれましたので、ツアー開始前に説明された歩き方を守れば、初心者でも簡単に歩きました。

次はクロスカントリースキーにも挑戦したいです!