



クローズアップ

経済産業大臣指定 伝統的工芸品 内山紙 職人の手仕事

うちやまがみ



産地組合が実施する検査に合格した内山紙には上の伝統マークを使った伝統証紙が貼られています。

紙の特性が生かされた美しい和紙、「内山紙」
「雪さらし」という独特の方法で漂白し、紙すきの技術の高さから、障子紙だけではなく、さまざまな紙製品の素材として活用されています。今回は、昔から伝わる内山紙の職人の手仕事をクローズアップします。



今から360年ほど前

内山紙は江戸時代の寛文元年（1661年）に信濃国高井郡内山村（現在の下高井郡木島平村内山）の萩原喜右エ門が美濃の国で製法を習得して帰郷し、自家ですいたのが始まりと伝えられています。

原料となる楮は自生していて容易に手に入ることから、江戸時代には広く奥信濃（飯山市、木島平村、野沢温泉村など）一帯で紙すきが行われていたようで、宝永三年（1706年）の「信濃国高井郡水内郡郷村高帳」に「紙漉運上銀二十五匁（もんめ七分一原）」という記載があることから江戸中期には紙製造が徴税対象の産業だったことがうかがえます。

奥信濃で紙の製造が普及したのは、豪雪地帯として知られる奥信濃一帯の農家の冬季の副業として適していたこと、強靱な障子紙の需要が地元や隣接する越後の国で高く現金収入に結びついたこと、そして内山紙の特徴である雪を利用して漂白するため、雪が役立ったことが挙げられます。

明治時代に入ると製造方法に改良



内山紙に柿渋を染み込ませて作った座布団カバー。拓也さんの祖母が20年以上前に制作したもの



拓也さんの祖父が紙すきをしている写真。阿部製紙は拓也さんで3代目。父親の一義さんも伝統工芸士。祖父の武義さん、祖母の好子さんも伝統工芸士として活躍されました



こよりを編み込んで作られた名刺入れとキーホルダー



【左】楮（こうぞ）。東小学校の校章のデザインになっています。【右】原料となる楮の茎の皮。左から雪さらしをしたもの、黒皮を剥いだもの、何もしていないもの



内山紙 伝統工芸士
阿部 拓也 さん
Takuya Abe

職人歴 26年
有限会社 阿部製紙（瑞穂地区）
平成 22年に伝統工芸士に認定



【上】簀（す）
【左】桁（けた）
紙すきに使う簀桁は、紙のサイズによってさまざまです。簀は、竹を細く割ったものを糸で編んで作られています。糸が傷みやすく、ときどき直しながら大切に使っています



が加えられ、製造工程での動力の導入などが行われました。

内山紙の特徴

内山紙の原料にはすべて楮を用いており、他産地のように洋紙パルプを混入していないことで、強靱で通気性が良く、透光性が優れているという特色を生み出しています。

また、雪を利用して漂白を行うため、カセイソーダや炭酸ソーダなどの薬品使用量が少なく、自然な白さが得られ、丈夫で日焼けせずに長持ちする特徴も持っています。

これらが、障子紙の代名詞として内山紙が、全国でも高く評価されている理由となっています。



内山紙（有限会社阿部製紙）についての詳細は、ニッポン手仕事図鑑を公開している動画をご覧ください。



QRコードでyoutubeをチェック!

一般財団法人伝統的工芸品産業振興協会の「伝統工芸士」として認定されている拓也さん。紙すきは、祖父の代から続く家業の一つで、昔から紙すきを見て育ち、二十歳から職人の道に入りました。

11月に入ると卒業証書の紙すき体験で忙しくなる拓也さん。市内の小6年生が、自分の卒業証書の紙をすくため、工房を訪れます。地元の東小学校では、紙すきのほか、楮（こうぞ）の栽培、皮はぎ、雪さらし、あくぬぎ、繊維をほぐす工程である打解（だかい）などを体験します。拓也さんと先生が相談しながら行っているもので今年で9年目となります。拓也さんは、「地元を語れるよう、地元の物を知って成長してもらいたいんです」と思いを込めます。

内山紙でこよりを作り、それを編み込み小物を製作している拓也さん。「祖母のまねごとのようなものです」と笑顔を見せます。内山紙の需要は、昔に比べると少なくなりましたが、新しい使い方や用途をこれから見つけていきたい。こよりはそのきっかけとなれば」と語ります。

「お客さまから、使うのがもったいないという声を聞く。だからこそ使っていたら、和紙の良さを知ってもらいたい」と思いを語りました。



日本夜景遺産認定

いいやま 灯籠まつり

万の灯りがともる心やすらぐまち並み
三年ぶりの時を経てそぞろ歩きをしてみませんか

— 灯籠が灯り
癒しの時間が始まる —

3年ぶりに「いいやま灯籠まつり」を開催します。本町商店街には飯山の子供たちが作った灯籠が灯り、飯山駅では平和への願いを込めて、地元高校生を中心に作り上げた作品が構内を彩ります。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

主催
いいやま灯籠まつり
実行委員会 Tel. 67-0731
(飯山市役所商工観光課内)

とき

8月11日(木・祝)
18:00~21:00

ところ

飯山市本町商店街

イベント・出店等
は行いません
新型コロナウイルス
感染症対策にご協力
をお願いします

平和への願いを込めて

飯山駅構内空間演出 8月6日④
~21日④【終日】



飯山手すき和紙体験工房



手すき和紙体験
所要時間
約30分



すき



飾りつけ



脱水



乾燥



完成

すいた和紙の縁にできる
「耳」は、手すきの証。

■開館時間
午前9時~午後5時
受付午後4時30分まで
(冬期間は時間異なる)

■休館日
毎月曜日
(月曜日が祝日の場合は
翌日、年末年始、臨時
休館の場合あり)

■予約
不要(10名以上要予約)

■体験料
有料(はがき1枚210円)

■お問い合わせ先
飯山手すき和紙体験工房
Tel. 67-2794



キーワードに、内山紙の新たな可能性を探りたいと思いを語ります。
「協力隊としての任期は限られています。その期間の中で内山紙に関する知識や技術の習得に務めたい」と徳永さん。「仕事は常に挑戦。失敗は経験値。私が飯山で見たもの、和紙の奥深さや経験したことを多くの人に伝えていくため、とにかく今を頑張りたい」と力強く語りました。

飯山市伝統工芸塾 を開講します

商工観光課商工係 Tel. 67-0740 (直通)



interview
平田 真澄 さん
Masumi Hirata

内山紙の可能性

内山紙に魅力を感じるといふ平田さん。飯山手すき和紙体験工房で働くかたわら、内山紙の可能性を追及しています。

和紙を含め、伝統工芸は、今までの暮らしの中の道具として役割を果たしてきたが、現在では少なくなり、鑑賞して楽しむなど、嗜好品としての役割が多くなってきたといえます。

今後は、この技術や素材を生かし、現代に沿った新たな役割を与えられたらと平田さんは考えています。

内山紙の素材である楮(こうぞ)は、おもしろいといえます。繊維が丈夫なため、綿のように糸にもできるだろうし、糸ができれば、服もできるのではと話が続きます。薄くすれば紙とな

り、厚くすれば板のように固い素材にもなります。「内山紙の技術は、皆さんが思われる以上に、できることが多いんですよ」と話します。

和紙の原点を楽しむ いいやま灯籠まつり

昔からの和紙の主な用途として障子があげられます。和紙には光を和らげる効果があり、「そういった意味では、光を通して見るのが和紙の原点であり、魅力の一つでは」と平田さん。今年、3年ぶりに開催を予定しているいいやま灯籠まつりでは、このような魅力を味わ



えるといえます。平田さんも例年、作品を制作し、飯山駅や高橋まゆみ人形館に展示しており、今年は新作灯籠に取り組んでいます。

和紙の魅力、 体験してみませんか

平田さんが働いている「飯山手すき和紙体験工房」では、簡単に手すきを体験することが出来ます。予約なしで30分ほどで、手すきのハガキなど作成することができ、その日のうちに記念として持ち帰ることが出来ます。「四季折々に美しい飯山で、季節を感じ相手を想いながら、世界で一枚しかない作品を作り和紙の魅力を感じていただきたい」と思いを語りました。



interview
徳永麗美 さん
Remi Tokunaga

「和紙×絵」 新たな可能性に挑戦

地域おこし協力隊に着任し2年目となる徳永さん。飯山手すき和紙体験工房で「内山紙の産地維持に向けた活動」に取り組んでいます。「課題はたくさんありますが、まずは自分自身が製造工程を理解すること」を目標と掲げます。

学生時代に学んだイラストデザインを生かし、飯山の魅力を内山紙に描き発信していきたいという思いもあり、地域おこし協力隊に応募しました。

今年の春には、飯山市役所入口での作品展示に向けて、和紙のキャンパスに得意水彩画で菜の花などを題材にした「春の探索」を描きました。「和紙×絵」を

市と長野県中小企業団体中央会では、国の伝統的工芸品「内山紙」の後継者育成を目的とした「飯山市伝統工芸塾」を開講します。後継者を目指す意欲をお持ちの方の本格的な講座となります。なお、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、県内在住者限定とさせていただきます。



QRコードで
ホームページ
をチェック!

詳しくは、飯山市ホームページをご覧ください、お問い合わせください。

- 期間 令和4年8月から令和5年2月まで(全12回)
- 時間 午後1時から午後4時まで(原則)
- 会場 (有)阿部製紙(瑞穂地区)、飯山手すき和紙体験工房
- 定員 6名(県内在住者限定、希望者多数の場合選考)
- 受講料 10,000円
- 講師 阿部拓也氏(伝統工芸士)、平田真澄氏
- 申込 商工観光課商工係(Tel. 67-0731)までご連絡ください【締め切り8月5日(金)】



新型コロナウイルス関連のお知らせ

新型コロナウイルスの 4回目接種について

7月15日から4回目の接種が屋内運動場で始まっています。60歳以上の方と、令和3年の基礎疾患等の調査で基礎疾患有りと回答した方については、3回目の接種順で接種券を順次発送しています。

新たに基礎疾患による接種を希望する方は、次のいずれかの方法で接種券の申し込みをお願いします。

■お問い合わせ

- コールセンター Tel 0120-905-162
- ながの電子申請  QRコードはこちら→
- 保健福祉課 健康増進係 Tel 67-0727 (直通)

新型コロナウイルス感染症に関する 傷病手当金の適用期間を延長しました 9月30日まで

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または疑いにより、仕事をする事ができなかった方へ給付する傷病手当金の適用期間を6月30日までとしていましたが、9月30日まで延長しました。詳しくは、お問い合わせください。

■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いを受けている方で、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事ができず、その期間が3日間を超える方
- 仕事をする事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)

マスクの着用について

暑くなる季節を迎えるにあたり、マスク着用による熱中症のリスクが高まる事が懸念されます。長野県からマスク着用の新たな考え方が示されました。

■着用が必要ない場面

屋外において近距離で人と会話をしないとき
※特に、これから夏場に向けては、マスクを外すことを推奨します

■着用を推奨する場面

屋外において2m以内程度で人と会話するとき
屋内 (自宅、個室を除く) にいるとき
※マスクの着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。高齢の方と会うときや、病院に行くときは、必ずマスクを着用しましょう

■お問い合わせ

保健福祉課 健康増進係 Tel 67-0727 (直通)

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4年度分の保険料(税)で、令和4年4月1日から令和5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 税務課 市民税係 Tel 67-0723 (直通)
- 後期高齢者医療保険料 市民環境課 国保年金係 Tel 67-0726 (直通)
- 介護保険料 保健福祉課 高齢者介護保険係 Tel 67-0727 (直通)

新型コロナウイルス感染症 8月31日まで 生活困窮者自立支援金の 申請期限を延長しました

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世帯などで、収入や資産等の一定条件を満たす世帯を対象に支給される、「新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金」の申請受付期間が8月31日まで延長されましたのでお知らせします。

■申請受付期限

8月31日(水)

■お問い合わせ

保健福祉課 社会福祉係 Tel 67-0727 (直通)

住民税非課税世帯等に対する 臨時特別給付金を支給します 昨年度に給付を受けてない方へ

コロナ禍における国の総合緊急対策として、令和4年度から新たに住民税非課税となった世帯等に対して、1世帯あたり10万円を支給します。なお、令和3年度の同給付金対象世帯(未申請の世帯を含む)および家計急変世帯給付金を受給した世帯は、今回の給付金は支給対象外です。詳しくは、お問い合わせください。

■支給金額

1世帯あたり10万円

■対象者

①非課税世帯

昨年同給付金の対象となっていない方で、基準日(令和4年6月1日)において飯山市に住民登録があり、世帯全員の令和4年度分の住民税が非課税である世帯

②家計急変世帯

昨年同給付金を受け取っていない方で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯(令和4年1月以降の任意の1か月の収入が非課税相当の水準に下がった世帯)

■申請等

①非課税世帯

該当と思われる世帯へ確認書(未申告者の場合は申請書)とご案内を7月中旬に郵送予定です。中身を確認して返信してください

②家計急変世帯

申請書の提出が必要になります。まずは電話でご相談いただくか社会福祉係の窓口へお越しください

■令和3年度住民税非課税世帯の皆さまへ

確認書を2月下旬に発送しています。申請されていない場合は提出してください。令和4年6月時点で確認書を返信されていない世帯には、再度7月に通知を予定しています

■お問い合わせ

保健福祉課 社会福祉係 Tel 67-0727 (直通)



地域特別賃貸住宅(野坂田) 四ツ屋住宅(定住促進住宅)の入居者を募集します

移住定住推進課 住宅係 TEL 67-0740 (直通)

地域特別賃貸住宅(野坂田)



- 募集戸数 3戸
- 構造 木造2階建て
- 間取り 2LDK
- 家賃 50,000円/月
- 入居資格
 - ・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)
 - ・世帯収入が市で定める基準以内の方
 - ・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

四ツ屋住宅(定住促進住宅)



- 募集戸数 1戸
- 構造 木造2階建て
- 間取り 3K
- 家賃 25,000円/月
- 募集対象 (次のいずれかに該当する方)
 - ・どちらかが40歳以下の夫婦とその子
 - ・20歳未満の同居扶養親族がいる方とその子
 - ・市外から転入する2人以上の世帯(または3カ月以内に婚姻予定の方)
- 入居資格
 - ・将来にわたり飯山市に居住する方
 - ・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

以下 共 通 事 項

- 入居保証金 家賃2カ月分相当額
- 入居可能日 令和4年9月1日(木)
- 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20日(水)から8月12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》8月23日(火)午前10時から【飯山市役所4階 第1委員会室】



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・猶予申請が可能です

長野県年金事務所 TEL 026-227-1287 または 市民環境課 国保年金係 TEL 67-0726 (直通)

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、所得見込額が国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる場合は、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・猶予の申請が可能です。

■対象者(次のすべてに該当する方)

- ①令和2年2月以降(※4)に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われた等により収入が減少した方
- ②令和2年2月以降(※4)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
- (※4) 令和4年度の申請をする場合は、令和3年1月以降で収入が減少した月が対象となります

■対象期間

申請できる期間は申請書を受領した月から2年1か月前(保険料が納付済の月は除く)までとなります。なお、免除・猶予を受けるには、年度ごとの申請が必要となります



外来植物にご注意ください 対策方法にお困りの方は生活環境係までご連絡ください

市民環境課 生活環境係 TEL 67-0726 (直通)

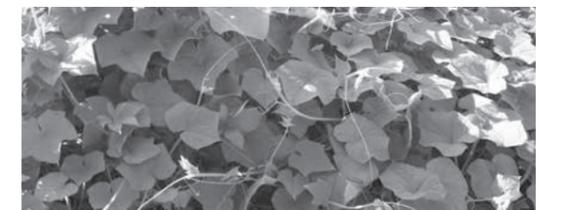
■外来植物とは

もともとその地域になかったのに、人為的に他の地域から入ってきた植物のことを外来植物と言い、主に外国から移入されたものを指します。一部の外来植物は国内で大規模に繁殖し、日本古来の植物である在来植物の生息域を奪い駆逐してしまうなど生態系に大きな影響を与えており、問題となっています。外来植物の中でも、生態系や農業等に被害を及ぼす恐れのあるものは「特定外来生物」として指定され、栽培、保管、運搬等が規制されています。



QRコードでホームページをチェック!

■飯山市で繁殖する特定外来生物の例



▲アレチウリ
成長が早く、つるを伸ばして周囲の植物を覆うように繁殖し、大量の種子をつけ増える



▲オオキンケイギク
キバナコスモスに似た黄色の花を咲かせる

■対策方法にお困りの方はご連絡ください

外来植物の中にはきれいな花を咲かせるものもありますが、その繁殖力の強さや他の植物の成長を阻害する効果から、もともとそこに生えていた植物を枯らしてしまったり、農業に重大な影響を与えたりと、注意が必要です。お住まいの地区等で外来植物の駆除に取り組まれる場合、困っているが対策方法が分からない場合には、生活環境係までご相談ください。

あなたの「学びたい」を応援します
1科目だけでも学べます
10月入学生募集中!
出願期間 9月13日(火)まで
放送大学
長野学習センター
TEL 0266-58-2332

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・壊れたアクセサリー ●サイズが合わない指輪 ●名前入りアクセサリー ●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
TEL 0269-27-4886



マイナンバーカードでマイナポイント 第2弾

市民環境課 市民係 TEL 67-0726 (直通)

マイナンバーカードの手続き方法



QRコードでホームページをチェック!

STEP 1 申請してください

平成27年秋ごろ郵送された通知カードをお持ちの方は、通知カードについている交付申請書に顔写真(6カ月以内に撮影したものを)貼って郵送してください。申請は、パソコン・スマートフォン・まちなかの証明写真機から可能です。交付申請書がない場合は市役所市民環境課で発行いたします。

なお、国では、まだマイナンバーカードをお持ちでない75歳以下の方に7月下旬からQRコード付申請書を郵送する予定です。

STEP 2 約1カ月後、市役所にカードが届きます

カードの準備ができましたら、市役所からご自宅に交付通知をお送りします。

STEP 3 市役所でカードをお受け取りください

必要な持ち物をお持ちの上、市民環境課にお越しください。成りすまし防止のため、お手数ですがご本人の来庁をお願いします。

マイナポイントを受け取るために必要なマイナンバーカードの申請期限は9月末までとなりますので早めの申請がおすすめです。

マイナポイント 第2弾

最大 20,000円分のマイナポイントがもらえる!

お好きなキャッシュレス決済サービスで使える!

健康保険証としての利用申込み+公金受取口座の登録によるマイナポイント申込がスタート!

ポイント① 本人確認書類・各種書類取得に便利	ポイント② 医療ますます便利	ポイント③ 給付金の受け取りがスマートに!
マイナンバーカードの新規取得等で 5,000円分 ※1,2	健康保険証としての利用申込みで 7,500円分 ※3	公金受取口座の登録で 7,500円分 ※3

- ※1 マイナポイントの申込後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があります
- ※2 マイナンバーカードを既に取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含みます
- ※3 健康保険証利用申込み情報や公金受取口座登録情報を確認後、マイナポイント申込で選択した決済サービスにポイントが付与されます。買い物等をしなくても付与され、そのまま使うことができます

マイナンバーカードの主な3つのメリット

■保険証として利用できます

マイナンバーカード健康保険証利用参加医療機関等で、健康保険証の代わりとして利用できます。マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、申込が必要です。利用の申込は、マイナポータルやセブン銀行のATMでできます。



■公的な身分証明書として利用できる

運転免許証等と同じく顔写真付きの公的な身分証明書として利用できます。カードには、マイナンバー(個人番号)が記載されています。



■コンビニで住民票などが取れる

全国の主なコンビニエンスストア(セブンイレブン、ローソン、ファミリーマートなど)で早朝・夜間、休日でも取得できます。
※利用可能時間 6:30~23:00 (年末年始、メンテナンス時利用不可)



命綱固定金具設置工事の補助制度

補助率・上限額・対象建物について拡充しました

移住定住推進課 住宅係 TEL 67-0740 (直通)

皆さまに安全に雪下ろし作業をしていただくため、命綱固定金具設置工事の補助制度を拡充しました。補助率と限度額の拡充期間は令和6年度までとなります。詳しくは、お問い合わせください。



■事業名

飯山市住宅屋根克雪化事業補助金【命綱固定金具設置工事】

■拡充内容

- 補助率 3分の2以内(拡充前:2分の1以内)
- 限度額 20万円以内(拡充前:8万円以内)
- 対象建物 住宅、物置、倉庫、車庫(拡充前:住宅のみ)
※補助金は、住宅または物置等のそれぞれにつき1回限り

■申込期限

10月31日(月)

■申込方法

この他要件がありますので、まずは電話でご連絡ください



このほか中級保育士・初級一般事務も現在募集中

令和5年度採用 飯山市職員募集

庶務課 庶務係 TEL 67-0720 (直通)



詳しくは、お問い合わせいただくか、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!

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)
上級土木 (若干名)	・平成5年4月2日から平成13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13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5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	7月1日(金)~8月1日(月)	9月4日(日) (市役所)
上級土木【社会人枠】 (若干名)	・昭和57年4月2日から平成8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4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		9月18日(日) (市役所)
上級保健師 (若干名)	昭和57年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方で、保健師助産師看護師法(昭和23年法律第203号)の規定に基づく保健師の資格を有する方(令和5年3月31日までに資格取得見込みの方を含む。)		
初級土木 (若干名)	平成7年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方で、高校若しくは専門学校の土木の専門課程の卒業若しくは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、短期大学卒業若しくは卒業見込みの方を除く		

住所要件: 令和4年7月1日現在飯山市に住民登録し、市内に居住(通学等のため市外に居住している方を含む)している方または採用後は飯山市に住民登録し、居住する予定の方



これに併せ、自宅等で自主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。

■主会場 木島小グラウンド

■その他 前7時ごろ緊急地震速報を放送します

8月28日(日)午前7時から
※予定では、訓練当日の午前7時ごろ緊急地震速報を放送します

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、地震災害を想定して実施します。

8月28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)

介護予防教室

参加者を募集します



地域包括支援センター ☎67-0728 (直通)

飯山市では、65歳以上の方を対象に、介護予防教室を開催しています。住み慣れた地域で、いつまでも元気で、いきいきと暮らし続けられるよう介護予防教室に参加して、健康寿命延伸を目指しましょう。なお、お申し込みの際にチェックリスト(問診)にお答えいただき、対象と判定された方が参加いただけます。希望される方は、地域包括支援センターまでお電話ください。

脳トレ教室

- 内容 脳トレ(計算・かなひろい等)やレクリエーション
- コース 火曜日～土曜日(週1回程度)
- 時間 午前9時30分～午後3時
- 送迎 あり
- 参加費 1回300円(入浴含む)
※昼食を希望される方は別途500円程度の負担
- 会場 ケアセンター湯の入

転倒予防教室

- 内容 下半身の筋力低下を防ぎ体のバランスを保つための体操
- コース 火曜日～土曜日(月2回程度)
- 時間 午後1時00分～午後3時30分
- 送迎 あり
- 参加費 1回300円(入浴含む)
- 会場 ケアセンター湯の入

山地災害に御注意ください!

農林課 耕林地林務係 ☎67-0729 (直通)

台風が多く発生する夏から秋口までの時期を控え、これから1年の中でも多くの雨が降る時期を迎えます。近年は、いわゆる「ゲリラ豪雨」に伴い、山腹崩壊・土石流・地すべり等の「山地災害」が多発し、人命・財産に甚大な被害が及んでいます。飯山市では平成29年に岡山地区の井出川で大規模な山腹崩壊と土石流が発生しています。豪雨直後は山地災害が発生する危険性が高いため、次の8つの危険信号に注意して行動をお願いします。

■山地災害発生前の8つの危険信号

- ①川が濁り、木の枝などが混ざり始めた
- ②雨が降り続けているのに河川の水位が下がった
- ③山の木が傾いたり、斜面に亀裂が走った
- ④山の斜面から石が転がり落ちてきた
- ⑤枯れたことのない湧水が止まった
- ⑥湧水の量が急に増えた
- ⑦沢や井戸の水が濁ってきた
- ⑧地鳴りの音が聞こえてきた

海外からのサイクルツアー造成に向け 世界的に自転車ツアーを展開している 米国のサイクルツアー会社代表が 信越自然郷を調査

信越9市町村広域観光連携会議は、6月29日から7月2日にかけて、サイクルツアーを世界的に手がけているBicycle ADVENTURES(バイシクル・アドベンチャーズ)社トッド・スターンズ代表を招き、信越自然郷エリア内の調査を行いました。

同社は、アメリカのワシントン州シアトルを本拠地とし、アメリカ、メキシコ、チリ、ノルウェー、スペイン、ニュージーランドなど13カ国でのサイクルツアーを運営しています。

今回の調査の目的は、国際基準の自転車環境や受入体制構築にあたっての改善点や販売手法等のアドバイスを受けることで、信越自然郷エリアが国際的なサイクルリゾートとして、ブランド力を高めることを目指すものです。

7月1日になべくら高原・森の家で開催したディスカッションで「お客さま



最終日のディスカッションで発言するトッド代表。自分たちがやりたかったことがここにあると語りました

が、家に帰って体験を楽しそうに話していただけたような、そういう機会をつくる」とトッド代表は語りました。すでに多くのお客さんが訪れている有名な場所だけではなく、日本本来の魅力を感じさせたいと考えていて、このエリアにはそれがあると評価しました。

信越自然郷でのツアー企画が実現すれば、同社では、日本初の試みとなります。



ポンプ車の部で優勝した第4分団の皆さん



小型ポンプの部で優勝した第4分団第3部の皆さん

飯山市消防団ポンプ操作大会 ポンプ車・小型ポンプともに第4分団優勝

6月12日、飯山市消防団が、令和4年度飯山市消防団ポンプ操作大会を長峰スポーツ公園駐車場で開催しました。

これは、消防団員の日頃の訓練成果を発表するとともに、消防ポンプ操作技術の向上発展などを目的に開催したもので、ポンプ車の部と小型ポンプの部の2種目で行われました。

また、同日に北信大会に出場予定のラップ隊選抜チームによるラップ吹奏が披露されました。

災害時の農業用車両等の一時避難に関する協定を締結

市は、洪水、土砂災害などの災害時において、飯山市民が所有する乗用トラクターや耕運機などの農業用車両等を一時的に退避できるよう、民間企業のご協力により、敷地の一部を利用できることとする協定を信濃平工業会5社(進巧電機株式会社、中京陸運株式会社、株式会社カワモト、株式会社シーピーアル、長野日本無線マニユファクチャリング株式会社)と令和4年4月1日付で締

■対象とする農業用車両等

- ・乗用トラクター
- ・耕運機、田植機
- ・コンバイン
- ・除雪機
- ・その他田畑で使用する車両

■利用いただく際の注意点

- ・決められた場所への駐車をお願いします
- ・洪水などが収まった際には、速やかにお戻ください
- ・乗用車の駐車、車中泊による避難先としての利用はおやめください

結しました。
駐車可能な場所など詳しくは、市ホームページよりご確認ください。



QRコードでホームページをチェック!

後期高齢者医療制度

新しい保険証を郵送します

毎年8月は後期高齢者医療被保険者証の更新時期です。7月末までに新しい被保険者証（緑色）を郵送します。また、令和4年10月1日から後期高齢者医療の窓口負担割合が見直されるため、10月からお使いいただく被保険者証（桃色）を9月末までにあらためて郵送します。医療機関や薬局を受診する際は、被保険者証の有効期限にご注意ください。

郵送時期	色	有効期間	窓口負担割合の種別
7月下旬	緑色	令和4年8月1日～ 令和4年9月30日	1割、3割
9月下旬	桃色	令和4年10月1日～ 令和5年7月31日	1割、2割（新設）、3割

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）



新しい保険証の見本
（7月下旬に緑色、9月下旬に桃色の被保険者証を郵送します）

後期高齢者医療制度

窓口負担割合が見直されます

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、医療費の窓口負担割合が2割になります。負担割合は、被保険者の令和3年中の課税所得や収入額、世帯の課税状況をもとに世帯単位で判定します。

■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」
※課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額を指します。なお、年金収入には遺族年金や障害年金は含まれません。また、被保険者が2人以上の場合は、「年金収入+その他合計所得金額の合計が320万円以上」の基準となります。3割負担の基準は変更ありません

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、入院及び高額な外来診療を受ける際に、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ます。すでに交付を受けている方には7月下旬に郵送します。

■新たに交付を受けたい場合

申請される方の本人確認ができる身分証明書（後期高齢者医療保険証、運転免許証など）をお持ちになり市民環境課の窓口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
- ・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5年〇月〇日
交付年月日	令和4年〇月〇日
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	昭和〇年〇月〇日
発行期日	令和〇年〇月〇日
適用区分	〇〇〇
長期入院該当年月日	年月日 開始 終了
保険者番号	1 2 3 4 5 6 7 8 9
保険者の名称及び印	長野県後期高齢者医療協議会



宝くじの助成金で
防災用具を整備しました

庶務課 庶務係
☎ 67-0720（直通）

（二財）自治総合センターの宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、西大滝区（岡山地区）が防災用具を整備しました。コミュニティ助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として事業が行われており、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与しています。

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。



国民健康保険
に加入の皆さまへ

市民環境課 国保年金係
☎ 67-0726（直通）

■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

■新しい保険者証の色は「藤色」です

お名前、ご住所等をご確認ください。有効期限は、令和5年7月31日までです
※令和5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

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 必要の方は申請してください

「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まれません。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月からスタートしました。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）されます

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5年7月31日
交付年月日	令和4年8月1日
認定番号	054321
住所	長野県飯山市大字飯山1110番地1
氏名	飯山 一郎
生年月日	昭和〇年〇月〇日
性別	男
交付年月日	令和4年8月1日
交付区分	〇
マイナンバー	2 0 0 1 3 9
申請者の名称及び印	長野県国民健康保険協議会

介護保険

負担限度額認定は申請が必要です

介護保険負担限度額認定証	
交付年月日	令和4年〇月〇日
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	明大昭〇年〇月〇日
性別	男・女
通用年月日	令和〇年〇月〇日から
有効期限	令和〇年〇月〇日まで
食費の負担限度額	〇〇〇
住居費又は滞在費の負担限度額	〇〇〇
保険者番号	1 2 3 4 5 6
保険者の名称及び印	〇〇〇〇〇〇〇〇

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
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）

原油価格・物価高騰対応
福祉給付金を給付します

保健福祉課 社会福祉係
☎ 67・0727 (直通)

原油・物価等の高騰を受け、弱者世帯を支援するため、福祉給付金を給付します。

■給付額

1世帯あたり5万円

■申請方法

各地区の民生委員を通じて対象世帯に申請書をお配りしますので、ご記入の上民生委員に提出ください

■支給方法

指定口座へ振込

■対象世帯

令和4年度の市民税非課税世帯で令和4年6月1日現在飯山市に住居登録され、引き続き居住している世帯で次のいずれかに該当する世帯
・75歳以上の方だけの世帯
・障がい者のある世帯【身体障害】 手帳1または2級、(知的障害) 手帳A1またはA2、(精神障害) 手帳1または2級の方
・介護保険の要介護度4または5の方がいる世帯
・生活保護世帯
※実際の居住実態により対象かどうかを判断。詳細はお問い合わせください

国民年金保険料の
免除制度・納付猶予制度
をご存知ですか

市民環境課 国保年金係
☎ 67・0726 (直通)

経済的な理由で、国民年金保険料を納めることが困難な場合、免除・猶予となる制度があります。保険料は、未納のままにせず、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きを行ってください。詳しくは、お問い合わせください。

■免除制度

所得が少なく本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合や失業した場合など、国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合は、ご本人から申請書を提出いただき、申請後に承認されると保険料の納付が免除になります。免除される額は、全額、4分の3、半額、4分の1の4種類があります

■猶予制度

50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、ご本人から申請書を提出いただき、申請後に承認されると保険料の納付が猶予されます

■メリット

●免除の割合に応じて、一定の年金額が保障されます。例えば、全額免除の期間は、保険料を納めなくても、年金額が2分の1保障されます(免除の手続きを行わず未納の場合は保障されません)

●万が一の際にも保障を確保。病気や事故で障害が残った時の障害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金を受け取ることができます

■追納

免除や納付猶予になった保険料は、10年以内であれば、後から納めること(追納)ができます。詳しくは、お問い合わせください

■各種免除・猶予制度

学生が申請できる「学生納付特例制度」、出産の際に申請できる「産前産後期間の免除制度」、退職(失業等)による特例免除等、各種免除・猶予制度があります。国民年金保険料を納めることが困難になった場合は、お早めにご相談ください

飯山市心HOT(ほっと)

相談会のお知らせ

保健福祉課 健康増進係
☎ 67・0727 (直通)

精神保健福祉士による心の健康相談会を開催します。ご本人はもちろん、ご家族関係者の方の相談も行っています。相談は予約制です。事前にご連絡をお願いします。

■日時

7月28日(木)、12月1日(木)、令和5年3月30日(木)

時間はいずれも午前10時から正午まで

■場所

飯山市保健センター

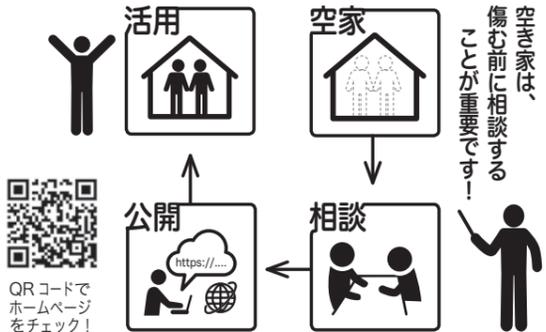
■相談内容

うつ、人間関係(家族、職場)の悩み、ひきこもり、不登校、子どもや思春期の心の悩み、アルコールやギャンブルなどの依存問題、医療機関に行けない、眠れない、死にたい、親しい人を亡くし...など

「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、令和3年度は34件もの成約があり、成果を上げています。空き家は傷む前の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。

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、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

1万160円~4万3,070円(月額)
※所得に応じて異なり、一定の支給制限を超えた場合は支給停止となります

■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ことを目的として、年金に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

所得額の低下等により、新たに対象となる方には9月頃から順次日本年金機構から請求書(はがき型)が送付される予定ですので、希望される方は請求書を提出ください。支給対象は原則お手続きいただいた翌月分からとなりますので、速やかな請求手続きをお勧めします。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つの要件をすべて満たしている方
・65歳以上
・同一世帯の全員が市民税非課税
・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472万円以下である

※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

無人(ラジコン)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)



水稲のいもち病、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。

■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

■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 7/26(火) ○瑞穂 7/27(水)
- 太田 7/28(木) ○常盤 8/1(月)
- 柳原 8/2(火) ○岡山 8/3(水)・8/19(金)
- 外様 8/8(月)

■防除剤

ビームエイト EX ゾル

**飯水岳北勤労者共済会に
加入しませんか**

飯水岳北勤労者共済会事務局
(飯山市役所商工観光課内)
☎ 67・0731 (直通)

飯水岳北勤労者共済会では、飯山市・木島平村・野沢温泉村・栄村の中小企業・商

**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24日(土)・25日(日)

■会場
長野県障がい者福祉センター「サンアップル」
住所 長野市下駒沢586

■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5日(金)

文芸・川柳は8月31日(水)

人も、会社も、もっと元気に!

中退共済

◆掛金の一部を国が助成
◆掛金は全額非課税。手数料も不要
◆外部積立型なので管理が簡単
◆パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ
中退共 検索

(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

■会費
入会金 100円/人
月額 300円/人

■事業内容
○**保険(共済) 給付事業**
結婚祝金、出生祝金、子の入学祝金、死亡保険金、傷病休業保険金、など

○**厚生事業**
飯水岳北管内指定施設割引券の配布、長野県市町村勤労者互助会、共済会で協定している宿泊施設や観光施設などの割引やサービスの提供など

店・個人事業所などで働く人を対象に、個々の事業所では難しい福利厚生を支援しています。

障がい者就労施設等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、障害者優先調達推進法に基づき、令和4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促進するため、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46万円、その他業務・物品購入等で115万円、合計161万円の調達実績となりました。令和4年度調達方針では、障がい者就労施設等からの物品・役務等の調達について、昨年度実績を上回ることを目標としました。「ふっくら工房ふるさと」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、障がいのある人たち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、これからも取り組みを続けていきます。

2022 信州ねんりんピック 長野県シニア作品展 作品を募集します

公益財団法人
長野県長寿社会開発センター
☎ 026・226・3741

■出品者資格
長野県在住の60歳以上(昭和38年4月1日以前に生まれた方)のアマチュア

■部門
日本画、洋画、彫刻、手工芸書、写真の6部門

■申込締切
9月2日(金)

■申込方法
出品票(所定用紙)に必要な事項を記入の上、お申し込みください

■出品票の請求・提出先
北信保健福祉事務所福祉課
☎ 62・3725
市役所保健福祉課 高齢者介護係
☎ 67・0727

皆さんの作品お待ちしております!



**飯山市健康ポイント事業に
参加し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実施しています。

■ポイント付与期間
令和4年4月1日(金)から
令和5年2月28日(火)まで

■対象者
・飯山市に住所のある40歳以上の方
・期間内に対象事業に参加し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

■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(検診会場、保健センター、保健福祉課健康増進係で配布)を提出してください

■対象事業

- ・**30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**
「特定保健指導を受ける」「歯科検診」「健診結果の説明を受ける」「特定健診、健康検査を3年以上継続して受診」「各種がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳房・前立腺)」「結核検診」
- ・**5ポイント**
「献血」「目指せ!年間100日運動に参加」「毎日血圧、体重測定を3カ月以上継続」「運動週間がある(1日30分以上、週2日以上)」「禁煙またはタバコを吸わない」「塩分チェックシートの記入」

「結婚仲人」大募集

5万円の報奨金あります

移住定住推進課 移住定住係
☎ 67-0740 (直通)

飯山市では、独身男女の紹介・相談等を行い成婚まで導く『結婚仲人』を募集しています。成婚までたどり着いた際には、結婚仲人さんに報奨金5万円を差し上げます。

市はさまざまな形で独身男女の出会いの場を提供していますが、直接の後押しが無いと結婚活動に踏み込めない方も多く、出会いをつなげられる結婚仲人さんの役割は重要です。現在結婚仲人さんは8人で、昨年度は1組が成婚しています。結婚活動を応援していただける方をお待ちしています。お申し込み等詳しくは、お問い合わせください。

出会いをつなぐ

QRコードでホームページをチェック!

低所得の子育て世帯に対する <ひとり親世帯等生活支援特別給付金給付事業>

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するとともに、国による給付金も、同時に支給します。

なお、「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4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5年2月末までに生まれた新生児等も対象)
- 令和4年度住民税(均等割)が非課税となった、または令和4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

■手続き等

○**申請が不要な方**
対象 令和4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 8月10日(水)
口座 令和4年4月分の各手当を支給した口座

○**申請が必要な方**
対象 上記以外の方
(例:高校生のみ養育している方、収入が急変した方)
受付 令和4年8月2日(火)~令和5年2月28日(火)
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

※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

飯山市 児童1人あたり 5万円
厚生労働省 児童1人あたり 5万円
国の給付に加え市独自に支給
児童1人あたり 10万円
対象世帯

「E」ひと発見!

いいひとはっけん #194

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

【飯山地区】

米望 健太 さん

昨年、東京から飯山へ移住
自分の強みである「服」で

飯山に貢献できたなら



愛 宍町の皆さまには、町に馴染めるよう心遣いいただいていると感謝の気持ちで語る米望さん。飯山市に移住してちょうど1年になります。米望さんは、学校法人文化学園が運営している文化服装学院を卒業後、東京で主に作業服などを取り扱うメーカーに勤務し、営業を担当していました。移住する3年ほど前から奥さまと相談していたそう、米望さんの祖父が住んでいた家があること、お子さまが生まれることなどの条件が重なり、東京から飯山へ移住を決定しました。

現 在、食料品配達の仕事のかわら、移住を機に学生時代の仲間2人と「ENGAWA(えんがわ)」という衣服の共同制作プロジェクトを手がけています。この衣服は、どこか懐かしさのある「和」の雰囲気を感じてもらえるようにと考えられています。最近では奈良井宿の旅館で、お客さまやスタッフの着物、杜氏が着る法被などを手がけました。同プロジェクトでは、企画から生産までフルオーダーで衣服を制作することができます。

今 後は、自分の強みを生かし、「服」で何か飯山に貢献できたらと思いを語りました。



QRコードでホームページをチェック!

安心安全 消費生活

転売チケットに注意!

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

ここしばらくは、新型コロナウイルス感染症のまん延により、スポーツ観戦、コンサート等さまざまなイベントが制限されてきましたが、感染者数、重症者数が減少するにつれて少しずつ再開され始めました。これらのイベントには入場券の入手やそれに伴う争奪戦が付きものですが、絶対に行きたい、少しでも良い席を取りたい、という気持ちから、転売チケットの購入を検討する場面もあるかと思えます。令和元年からの「チケット不正転売禁止法」によりチケットの転売行為は規制されていますが、チケットの転売、譲り受けに関連したトラブルが報告されていますので、事例をご紹介します。

①アイドルグループのコンサートチケットを譲ってくれる人をSNSで見つけた。連絡を取り、チケット代金1万3千円を振り込んだがチケットは届かず、連絡も取れなくなった。
②人気バンドのコンサートチケットを転売仲介サイトで1万5千円で購入した。しかし購入後に調べると、転売されたチケットでは入場できない場合があると記載があった。

これらのトラブルは、SNSや転売仲介サイト、オークションサイトなどの取引から発生したものです。こうしたトラブルを防ぐため、チケットの転売を利用する場合は、興行主公式のリセールサイトを利用するようにしましょう。公式のリセールサイトがない場合には、チケットの転売が規約で禁止されていないか、利用条件を十分確認しましょう。特に個人間取引の場合は、チケットが届かない、入場できないなどのリスクが大きく、要注意です。



▲転売チケットの購入は公式リセールサイトを利用!

硬化や高血圧などの生活習慣病リスクも高まっています。そのままにしておくと肝臓の再生能力が徐々に低下し慢性肝炎から肝硬変、肝臓がんへと進んでいきます。

■お酒を飲まなくても油断は禁物

肝臓の病気といえば、お酒の飲みすぎが原因としてあげられますが、食べすぎや糖質抜き偏食、過度なダイエットも肝臓の機能を弱め脂肪肝を招くこともあります。

■肝臓を守り健康に過ごすために

- ・食べ過ぎは控え、腹八分目を心がけましょう
- ・糖質も肝臓の回復に必要な要素。栄養バランスがよい食事を心がけましょう
- ・薬味やうま味を活用し減塩に取り組みましょう
- ・脂っこい食事は控えましょう
- ・肥満にならないように運動をしましょう
- ・便秘によるアンモニアも肝臓で解毒するので、食物繊維をとって便秘を改善しましょう
- ・お酒はほろ酔い程度にとどめましょう
- ・タバコの解毒も肝臓の役割のため禁煙をしましょう
- ・活動中は常にエネルギーをつくるために働いているので十分な睡眠で肝臓をいたわりましょう

グロリアのいやま 赤池たんさく



QRコードでInstagramをチェック!

⑥ 飯山は信越トレイルの玄関です。

6月中旬に友人と信越トレイルのセクション1《斑尾山から赤池まで》に挑戦してきました!

6月は梅雨の時期ですが、当日はいい天気にも恵まれました。斑尾山頂までのハイキングは、日陰のないゲレンデを登ります。ハイキングコースの中で一番難所でしたが、ゲレンデからの眺めはとて素敵で、千曲川を見ることができました。

セクション1の後半は、袴湿原を通り、そこから赤池まで行きます。歩きやすいハイキングコースで、とても楽しかったです。今回は袴岳には登らず、赤池へショートカット可能なコースを選びましたが、赤池に



到着した後は満足感と達成感があり、友人とともに喜びの声を上げました。

私の故郷のカナダにもきれいな山があります。バンフ国立公園は世界的にも知名度が高く、ロッキー山脈の峰々、ターコイズ色の湖、野生動物が見所です。しかし、ロッキー山脈は私の出身地であるエドモントン市から車で4時間かかるので、いつでも行ける場所ではありません。飯山にはアクセスしやすい山があり、とても素晴らしいと思います。

初夏の信越トレイルの緑色にとて癒されました。秋の信越トレイルも楽しみです!

知っている? 肝臓について

保健福祉課 健康増進係 ☎67-0727 (直通)

■肝臓の働き

- ①代謝: たんぱく質や脂質などを体内で利用しやすいように分解・合成する
- ②解毒: 体に不要な有害物質を分解し無毒化する
- ③貯蔵: 糖分を貯蔵し必要ときに養分を送る
- ④合成: 脂肪分の消化吸収に必要な胆汁を作る

■沈黙の臓器、肝臓

ウイルス性肝炎を除く肝臓病の代表が、悪い生活習慣が招く脂肪肝です。その名の通り、肝臓に脂肪が溜まっている状態のことです。同時に血液中の中性脂肪やLDLコレステロールも増えているため動脈