



暫定堤防や無堤地区となっている場所に堤防を整備する計画です。引き続き地域のご意見をしっかりと聞きながら整備を進めていきます。

■下境工区【県】

位置：下境区付近  
工期：令和2年12月に完成



■常郷地区【国】

位置：今井区（川面）付近  
状況：調査検討、地元調整等



■北町工区（皿川堤防）【県】

詳細は4ページをご覧ください



■静間地区【国】

位置：静間地区付近  
状況：調査検討、地元調整等



■照岡馬場工区【県】

位置：市川橋付近  
工期：令和6年度完成予定  
状況：千曲川本川の堤防整備がほぼ完成し、現在支川の護岸工事を実施中



上下流バランスや氾濫域のリスク等を総合的に勘案しつつ、千曲川本川の水位低下を目指し、対策を実施していきます。

■戸狩狭窄部【国】

位置：湯滝橋上流  
工期：令和3年2月～（実施中）  
状況：湯滝橋上流でバックホウ台船を利用した河道掘削を実施



洪水時の水位を低下させるため、遊水地を計画しています。調査検討を進めつつ、地域のご意見をしっかりと聞きながら整備を進めていきます。

■蓮遊水地【国】

位置：蓮地区（計画検討中）  
状況：調査検討、地元調整等



# 地域を水害から守る

## 信濃川水系 緊急治水対策プロジェクトの進捗

クローズアップ

令和元年東日本台風災害から3年。流域内の国・県・市町村の関係者が連携し、防災・減災対策を推進するため、令和2年1月に「信濃川水系 緊急治水対策プロジェクト」計画をまとめ、現在工事等を順次進めています。今月は、このプロジェクトと市内の河川整備の状況について、クローズアップします。

プロジェクトについての詳細は国土交通省のホームページをご覧ください。QRコードはこちら→



信濃川水系

緊急治水対策プロジェクト

令和元年東日本台風災害を受け、信濃川水系（千曲川・信濃川）において、早期の復旧・復興、さらなる安全・安心の確保に向けて、流域内の国・県・市町村の関係者が連携し、河川整備による「ハード対策」と地域連携による「ソフト対策」を一体的かつ緊急的に進めるため、「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」を鋭意進めているところです。

令和9年度までに、「令和元年東日本台風洪水における千曲川本川からの越水等による家屋部の浸水防止」を目標に、河道掘削、遊水地、堤防整備等を進めています。

Interview



国土交通省  
北陸地方整備局  
千曲川河川事務所 調査課長

清水 喜博 さん  
Shimizu Yoshihiro

飯山市内における河川整備

飯山市内における国（千曲川河川事務所）の主な河川整備として、「戸狩狭窄部河道掘削」、「蓮遊水地



市内で行われている3つの整備



洪水時の氾濫を防ぐため、堤防整備を行います



洪水時の水位を低下させるため、河道を掘って水が流れる面積を広くします



洪水時に一時的に水を貯めて下流に流れる水の量を減らします

今後とも地域の皆さまのご意見を踏まえ、各種整備を進めてまいりますので、事業が着実に実施できるようご理解とご協力をお願いします。

整備「堤防整備（静間、常郷地区）」を進めています。狭窄部河道掘削については、上下流バランス等に配慮しながら、今年度も継続して工事を実施する予定です。遊水地整備については、事業への理解を図れるよう、地元の皆さまと調整を進めています。堤防整備については、調査検討、地元調整を進めています。

Interview

飯山市は、国や県が進める「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」の事業について、地元との調整を図るなど事業推進に取り組んでいます。また、公共施設への雨水貯留タンク設置による流出抑制の必要性の市民啓発、ため池活用による流出抑制、地域防災力を高めるマイタイムラインの普及、メール配信や防災無線によるきめ細かな情報の発信、内水排除用の排水ポンプ整備などの取り組みを進めています。

飯山市  
建設水道部  
道路河川課長  
内田 郁男 さん  
Uchida Ikuo

Interview

長野県では、「照岡馬場工区」「北町工区」を「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」に位置付け、事業を進めています。いずれも、令和6年度の事業完了を目指しています（北町工区一部を除く）。なお、「下境工区」は同プロジェクトとして、令和2年に既に事業が完了しています。引き続き、皆さまの安心安全の確保に向け鋭意事業を進めてまいります。

長野県  
北信建設事務所  
整備課長  
吉川 英昭 さん  
Yoshikawa Hideaki





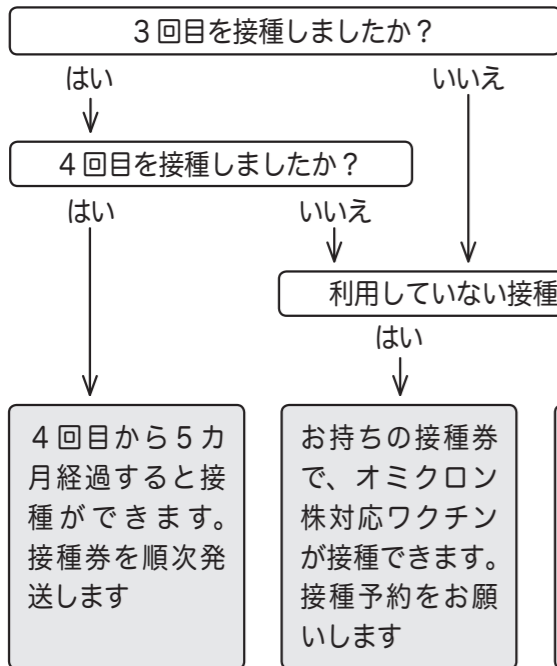
新型コロナウイルス関連情報 **10月から順次実施**

# オミクロン株対応ワクチンの接種が始まりました

保健福祉課 健康増進係 TEL 67-0727 (直通)

## ■対象の方

1・2回目のワクチン接種を受けた方  
(接種券の発送等は下の表をご覧ください)  
※60歳以上の方には、日時指定の接種券を順次送付



※接種間隔については、国は短縮する方向で検討しています

## ■対象とならない方

1・2回目のワクチン接種を受けていない方  
※従来型ワクチンによる初回接種を受けてください



## ■接種券を紛失等された方

「接種券を紛失、破棄してしまった」という方は、再発行の申請をお願いします

- 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 →
- 電子メール  
hoken@city.iiyama.nagano.jp

## 傷病手当金の適用期間を延長しました **12月31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、仕事をすることができなかった方へ給付する傷病手当金の適用期間を9月30日までとしていましたが、12月31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  
※1日当たりの支給額 = (直近の継続した3カ月間の給与収入合計額 ÷ 就労日数) × 2/3  
※4日目以降の仕事を就けなかった日から支給となります

### ■適用期間 (詳細はホームページ参照ください)

令和2年1月1日から令和4年12月31日の間で、療養のために労務に服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

市民環境課 国保年金係 TEL 67-0726 (直通)

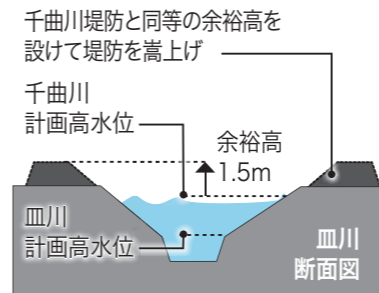
## 市内プロジェクトの整備状況

### ■北町工区(皿川堤防)【県】

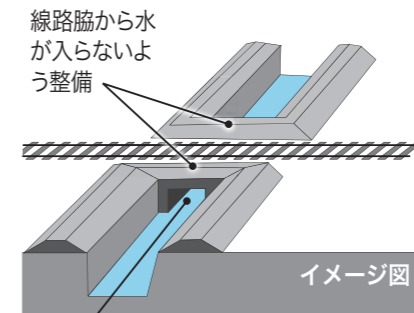
**整備内容** 皿川堤防を千曲川堤防の規格に合わせ嵩上げ等をする計画。現在地元説明会を実施中。今年度から本工事に着手

**整備範囲** 国道117号から英岩寺橋まで

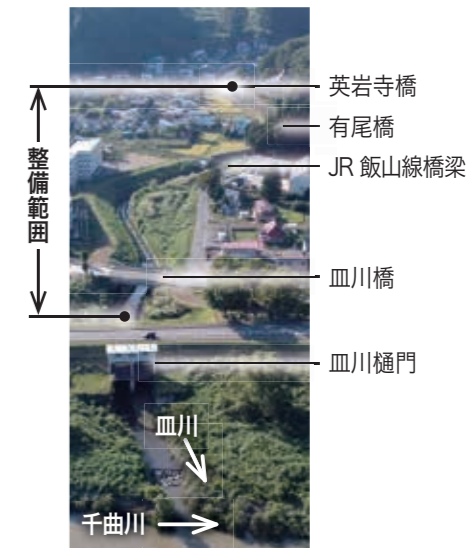
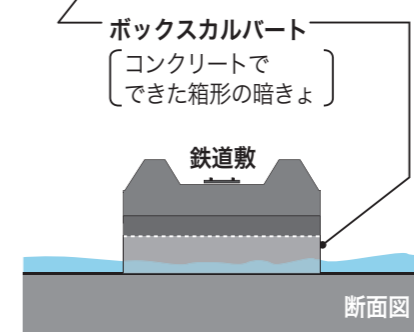
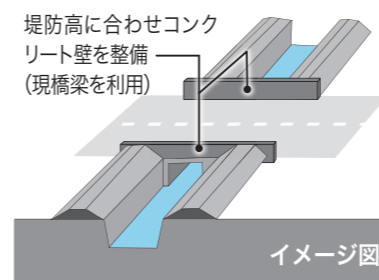
#### ●堤防のかさ上げ



#### ●JR飯山線橋梁のかけ替え等



#### ●皿川橋・有尾橋の整備



**整備期間** 令和6年度完成予定 (JR飯山線橋梁かけ替えを除く)

## 市内におけるその他の河川整備状況

### ■木島地区堤防浸透対策工事【国】

区間：中央橋下流右岸  
工期：令和4年6月完成  
状況：堤体および堤防下からの浸透水を遮断するため、遮水シート、ブロック張り、鋼矢板を施工しました



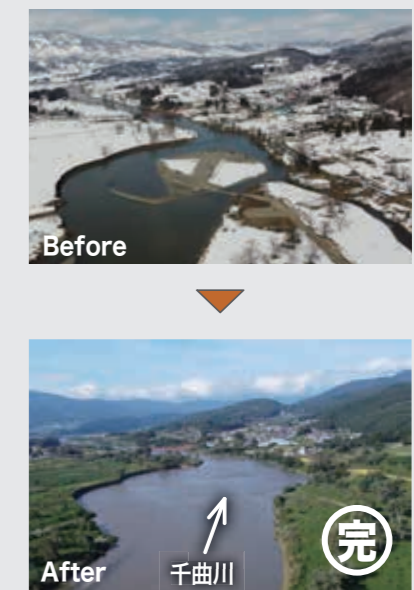
### ■河道内樹木伐採【国】

洪水時に支障となる樹木伐採を行い、適正な維持管理を実施しています。



### ■堆積土砂の掘削【国】

河川巡視や測量等で現地状況を把握し、必要に応じて堆積土砂の掘削を実施しています。(令和3年度は樽川合流点付近を掘削)





飯山市単独事業 コロナ禍による原油価格の高騰や物価上昇による生活を支援するため

## 2カ月分の水道基本料金の全額を減免します

上下水道課 業務係 Tel 67-0739 (直通)

コロナ禍による原油価格の高騰や物価上昇の影響を受けている市民の皆さまの生活を支援するため、2カ月分の水道基本料金の全額を減免します。



- 対象  
飯山市の水道をご利用の方・事業所  
(官公署、公立学校等公的機関を除く)
- 減免の対象月  
奇数月請求の方→11月(9月、10月使用分)  
偶数月請求の方→12月(10月、11月使用分)
- 手続き  
申し込み不要
- 地元水道をご利用の方へ  
水道基本料金2カ月相当分として3,980円を補助します。別途手続きが必要となります。後日、対象となる方に申請書をお送りいたします。詳しくはお問い合わせください



## 保育園入園申込みのご案内

子ども育成課 子育て支援係 ☎ 67-0741 (直通)



来年4月から新規に保育園への入園を希望されるお子さんの申し込み受付を開始します。新規の申し込みのほか、4月以降の年度途中からの入園を希望される方や、現在の保育園から他の園に移りたい方なども、受付期間中にお申し込みください。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。

- 書類配布開始 10月14日(金)
- 受付期間 10月17日(月) から11月4日(金) まで
- 書類配布・受付 市内保育園、市役所子ども育成課

### 【市内の保育園一覧】

保育園名	定員	土曜	休日	連絡先
しろやま保育園	90	○	○	62-5595
木島保育園	100	○	-	62-5888
秋津保育園	70	△	-	62-0476
いずみだいの保育園	70	△	-	62-5889
常盤保育園	80	△	-	62-5804
瑞穂保育園	60	△	-	65-2515
とがり保育園	100	○	▲	65-4250
めぐみ保育園(私)	150	○	-	62-2129

- 利用可能時間  
7:30～19:00 (めぐみ保育園7:00～19:30)
- 「○」一日実施、「△」13:00まで実施、「▲」要相談、「-」未実施  
※しらかば保育園は休園中です  
めぐみ保育園については定員が変更となる場合もあります

### 【認定について】

保育園は、保護者が仕事や病気などの理由により、家庭内で保育することができない場合に、保護者に代わって保育を行う施設です。入園にあたっては、保護者および児童が飯山市に住民票を有していて、児童が満1歳(めぐみ保育園は6か月)に到達しており、保護者が「保育を必要とする事由」に該当し、保育の必要性の認定を受ける必要があります。

①就労・就学、②妊娠・出産・育児、③病気・障害・親族の介護など、児童の年齢や保育の必要性に応じて認定の区分があり、認定区分によって利用できる時間(保育の必要量)が変わります。

### 【幼児教育・保育の無償化、第3子以降保育料免除】

令和元年10月1日から、3歳以上の保育料が無償化されました。また飯山市では、第3子以降保育料無料化事業を実施しており、該当する場合、3歳未満のお子さんについても保育料が無料となります。(一定の要件および申請が必要です。)

### 【市内の幼稚園】

幼稚園への入園希望は、直接幼稚園へお問い合わせください。飯山中央幼稚園 Tel 62-2679



飯山市こうのとりのり支援事業のご案内

## 不妊治療支援制度を拡充しました

保健福祉課 健康増進係 Tel 67-0727(直通)

今年4月から、不妊治療が保険適用となり、これに伴って市の不妊治療支援制度「こうのとりのり支援事業」の限度額等を拡充しました。

主な変更・拡充のポイントは以下のとおりです。支援事業の利用を希望される方はお気軽に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!



- 拡充内容  
体外受精・顕微授精の限度額 1回あたり50万円 ▶ 年度あたり100万円  
保険適用された自己負担分 対象外 ▶ 対象

- 対象外となる費用  
・医師の証明書等の費用  
・入院時の特別療養環境室料(差額ベット代)など

### ■こうのとりのり支援事業の対象と限度額

支援対象	限度額	回数制限
・体外受精 ・顕微授精	年度あたり100万円	・39歳以下の方 →通算6回(1子ごと) ・40歳以上の方 →通算3回(1子ごと)
・人工授精 ・抗精子抗体検査 ・腹腔鏡検査 ・卵管鏡下卵管形成手術 ・精巣切開手術等 ・不育症治療	年度あたり20万円	なし (通算で5年まで支援の対象)

代理母、借り腹などの治療は除く

### ■補助対象期間

年度ごと  
(治療が複数年度にわたる場合は、年度ごとに申請手続きをお願いします)

### ■対象者(概要)

- 下記の全てに該当する夫婦(事実婚含む)
- ・夫婦の双方またはいずれかが、事業認定の申請時に1年以上飯山市に住民登録されていること
- ・市税等の滞納がないこと
- ・医療保険に加入していること
- ・夫婦のいずれかが他市区町村から同様の補助金を受けていないこと

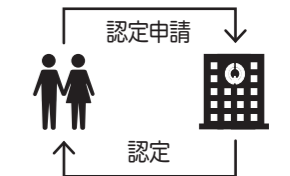
### ■手続きの流れ

#### Step 1 事業認定の申請

支援事業申請書と添付書類を提出し申請。市から認定通知書が届きます。

#### 【提出書類】

- ・支援事業申請書
- ・戸籍謄本
- ・夫婦の保険証のコピー
- ・納税証明書



医療機関だけでなく薬局での支払い分も支援の対象です。領収書を保管しておきましょう

#### Step 2 補助金の申請

補助金支給申請書と添付書類を年度ごと提出し申請。市から支給決定通知書が届きます。申請期間は1年度に1回とし、申請期限は治療が終了した年度の翌年度末までです。

#### 【提出書類】

- ・補助金支給申請書
- ・受診等証明書
- ・領収書(薬局での支払い含む)
- ・他の助成等を受けている方は金額がわかる書類

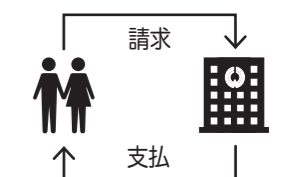


治療期間  
令和4年4月1日～  
令和5年3月31日

申請期限  
令和6年3月31日

#### Step 3 請求書の提出

補助金請求書を提出。市から口座にお金が振り込まれます。



この事業は、飯山市とトヨタ自動車株式会社が、高齢者のフレイル予防・通いの場づくりを目的に共同で取り組んできたもので、令和2年度から市内で実証実験を行ってきました。

出発式に際し、トヨタ自動車(株)先進技術開発カンパニーADPT Maas技術開発室の井上三樹室長は、「地域に貢献したいという当社の若い社員の熱い思いからスタートした。この事業を飯山モデルとし、順次日本各地に届けたい」とあいさつしました。

「NUKUMARU」では、入浴(ミストサウナ)サービスの提供のほか、健康増進コンテンツの提供も行います。利用料金は、市内在住の65歳以上の介護保険1号被保険者は、1回



出発式であいさつをするトヨタ自動車株井上室長



QRコードでホームページをチェック!

### 全国初 モビリティサービスを活用した 介護予防事業 飯山市でスタート

9月21日、入浴装置(ミストサウナ)を実装した車両「NUKUMARU(ぬくまる)」の出発式を市役所で行いました。

この事業は、飯山市とトヨタ自動車株式会社が、高齢者のフレイル予防・通いの場づくりを目的に共同で取り組んできたもので、令和2年度から市内で実証実験を行ってきました。

出発式に際し、トヨタ自動車(株)先進技術開発カンパニーADPT Maas技術開発室の井上三樹室長は、「地域に貢献したいという当社の若い社員の熱い思いからスタートした。この事業を飯山モデルとし、順次日本各地に届けたい」とあいさつしました。

「NUKUMARU」では、入浴(ミストサウナ)サービスの提供のほか、健康増進コンテンツの提供も行います。利用料金は、市内在住の65歳以上の介護保険1号被保険者は、1回

### 百歳祝賀訪問 足立市長が大熊さんを訪問 「いつも感謝、感謝で暮らしています」

9月21日、今年度100歳になる大熊きんさん(常盤地区 小沼)を足立市長が祝賀訪問し、祝状と祝品を手渡しました。

大熊さんは、「ここまで来れたのは1人の力ではなく、皆さんのおかげ。いつも感謝、感謝で暮らしている。訪問いただき身に余る光栄」とはつきりした口調であいさつをしました。長寿の秘訣について足立市長



祝状を持ち笑顔を見せる大熊きんさんと親族の大熊隆明さん(左)と光子さん(右)



写真左の貯水池へホースを使い給水する飯山市の給水車

### 豪雨災害を受けた小川村へ職員を派遣

飯山市は、豪雨災害を受けた小川村へ給水活動を行うため、8月8日に職員を派遣しました。

小川村では、8月6日の夕方から夜にかけて非常に激しい雨が降り、住宅への浸水や土砂災害が発生しました。また、土砂災害により、水道水の配水管の破裂により断水が発生しました。

飯山市は、長野県水道協議会水道施設災害等相互

応援要綱に基づき、3台給水車1台、上下水道課の職員2名を一日派遣し、浄水場貯水池への給水活動を行いました。なお、飯山市のほか、長野県、長野市、中野市、須坂市、信濃町が同じく給水による支援を行いました。

応急復旧により8月11日に、小川村の断水状態は、解消しました。



## 飯山市単独事業 急激な原油価格や肥料等の高騰による農業者の負担を軽減 燃料・肥料等高騰対策緊急農家支援のご案内

農林課 農業振興係 Tel. 67-0729 (直通)

- 交付対象者 (抜粋)
  - ・市内に住所を有し、市内で農業を営む農業者 (法人や集落営農組織は、本店もしくは主たる事務所を市内に有する者)
  - ・令和3年分所得税確定申告の農畜産物販売金額が50万円以上 など
- 申請方法
  - 今月号と一緒に配布した申請書を記入いただき、直近1年間の農畜産物の販売金額がわかる農業所得用の申告書等の写しを添えて提出ください。詳しくは、ホームページをご覧ください。
- 交付金の額
 

直前の所得税確定申告の販売金額に応じて交付	
50～100万円未満	1万円
100～300万円未満	3万円
300～500万円未満	5万円
500～1,000万円未満	10万円
1,000～3,000万円未満	20万円
3,000万円以上	30万円



QRコードでホームページをチェック!



## インフルエンザ予防接種のお知らせ

保健福祉課 健康増進係 ☎ 67-0727 (直通)

### 子どものインフルエンザ予防接種費用を補助 高齢者のインフルエンザ予防接種実施

今年度も、子育て世帯の負担軽減と子どもの健康増進のため、子どものインフルエンザ予防接種費用の一部を補助します。

今年度も、インフルエンザの予防接種が始まります。希望される方は各医療機関へお申し込みのうえ接種をお願いします。(これは義務接種ではありません)

- 対象者
  - 飯山市に住所があり、接種日現在で1歳から中学3年生までの子ども
- 実施期間
  - 令和4年10月1日～令和5年3月31日
- 補助金額
  - 1人1回につき上限2,000円(接種費用が2,000円に満たない場合はその実費)12歳以下は2回まで、13歳以上は1回まで補助します
- 申込方法
  - 下記の医療機関に直接お申込みください

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
飯山赤十字病院	62-4195	いいやま診療所	67-0100
小田切医院	62-2039	戸狩診療所	65-3995
服部医院	62-2816	みゆき会クリニック	0120-801-030
清水医院	62-2351	いいやま	
畑山医院	67-2888	ファミリークリニック	62-7080
片塩医院	62-2136		

※飯山赤十字病院は完全予約制(かかりつけのみ)。いいやま診療所は小学校1年生以上。接種の際は必ず医療機関へ確認・予約をしてください。接種時は保護者が同伴し、必ず母子手帳をお持ちください

- 指定医療機関以外で予防接種を受ける方
  - 接種後、市への補助申請の手続きが必要になります。詳細は保健福祉課健康増進係にお問い合わせください
- 接種できる市内医療機関
 

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
飯山赤十字病院	62-4195	北信州診療所	65-1200
小田切医院	62-2039	いいやま診療所	67-0100
服部医院	62-2816	戸狩診療所	65-3995
清水医院	62-2351	みゆき会クリニック	0120-801-030
畑山医院	67-2888	いいやま	
片塩医院	62-2136	ファミリークリニック	62-7080
- 県外で予防接種を希望する方
  - 飯山市に住民票がある方が病院や施設等に入院、入所しているため、県外での接種を希望する場合は保健福祉課健康増進係にお問い合わせください

## 用語解説

### 【歳入】

#### ●市税

市民税、固定資産税、軽自動車税、たばこ税など

#### ●諸収入

他の収入科目に含まれない収入をまとめたもの。延滞金、預金利子、宝くじ収益金など

#### ●分担金・負担金

分担金は、市の事業により特に利益を受ける者から、その受益の限度において徴収されるもの。負担金は、地方公共団体が、他の市や住民に課するもので健康診断受診者負担金が代表的なもの

#### ●地方交付税

どの市町村でも一定の行政サービスを行えるように、国から交付されるお金

#### ●市債

市が建設事業などの財源とするための長期の借入金で、償還が一般会計年度を超えるもの

#### ●国庫支出金

市が行う事業に対し、必要性に応じて国から交付されるお金

#### ●地方譲与税

国税として徴収した税の一部または全部を一定の基準に従って譲与されるお金

#### ●各種交付金

地方消費税、自動車取得税などを財源とした交付金

### 【歳出】

#### ■義務的経費

支出が義務付けられている経費。人件費・扶助費・公債費などのお金

#### ■投資的経費

道路や学校の建設など、社会資本整備に要するお金

#### ●扶助費

高齢者や児童、障がい者などへの支援に要するお金

#### ●公債費

市の借入金の返済にかかるお金

#### ●物件費

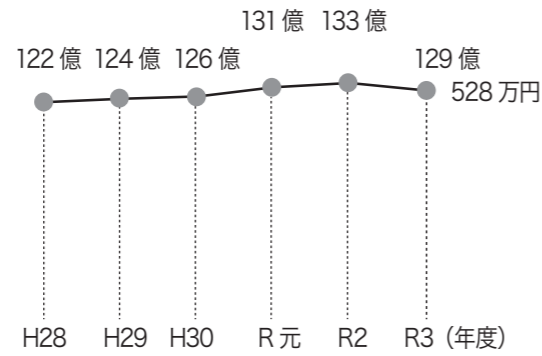
市の事業に必要な消耗品や備品、委託料などに要するお金

#### ●繰出金

特別会計の事務事業を補助するため、一般会計から特別会計に支出するお金

## 市債残高

市債残高 129 億 528 万円 前年度比 4 億 2,047 万円の減少

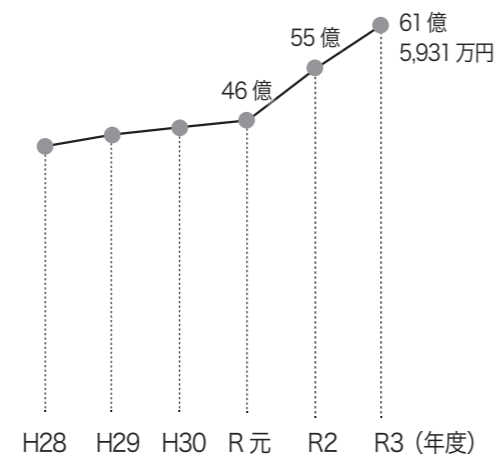


※過疎債は借入額の約 70%が地方交付税で措置されます。

市債は、大きな事業をするために借り入れるお金のことで、多世代で利用する社会資本を公平に負担する役割も担っています。令和3年度は合計で11億3,260万円の借入を行い、15億7,854万円を償還しました。

## 基金残高

基金残高 61 億 5,931 万円 前年度比 7 億 559 万円の増加



主な取り崩しは、寄附者の意向に合わせた事業へ充当するための愛する飯山ふるさと基金の取り崩しが6億7,500万円、退職手当へ充当するための退職手当基金の取り崩しが1億円などです。また、愛する飯山ふるさと基金に6億5,792万円、財政調整基金に2億3,100万円など、計15億2,290万円の基金積立を行いました。

## 特別会計

普通会計以外の特別会計についても全会計において黒字決算を計上

※いずれも普通会計に算入していないもの（上水道事業会計は40%）

特別会計名	歳入	歳出	差引残額
公共下水道事業	12 億 9,914 万円	12 億 5,943 万円	3,971 万円
国民健康保険	22 億 6,770 万円	22 億 4,761 万円	2,009 万円
特定環境保全公共下水道事業	3 億 5,498 万円	3 億 4,834 万円	664 万円
簡易水道	1,999 万円	1,886 万円	113 万円
農業集落排水事業	2 億 5,891 万円	2 億 5,546 万円	345 万円
介護保険	29 億 57 万円	28 億 4,878 万円	5,179 万円
後期高齢者医療	2 億 6,287 万円	2 億 6,241 万円	46 万円
駐車場事業	6,339 万円	6,332 万円	7 万円

令和3年度 普通会計・特別会計

# 決算報告

令和3年度の普通会計の決算額は、

歳入（収入）173 億 5,945 万円、  
歳出（支出）165 億 7,181 万円

となりました。（1万円未満四捨五入により端数処理）



## 普通会計 歳出

歳出合計は前年度比 26 億 4,184 万円の減少

### 【主な要因】

特別定額給付金給付事業完了に伴う補助費等の減少、新防災行政無線システム整備事業の事業完了に伴う普通建設費事業費の減少、災害復旧事業の完了に伴う災害復旧事業費などが減少

義務的経費のうち、扶助費は前年度比30.3%増の17億5,751万円、公債費は、過疎対策事業債等の償還により前年度比3.3%増の15億7,854万円となりました。また、人件費については、新型コロナウイルススワクケン接種に要する会計年度任用職員人件費の増により3.3%増の25億4,900万円となりました。投資的経費は普通建設費が前年度比14%減の14億9,686万円、災害復旧事業費が前年度比74.9%減の7,004万円となりました。その他、詳しくは、下表をご覧ください。

165 億 7,181 万円

		前年度	増減率
義務的経費 (35.2%)	人件費 (15.1%)	25 億 49 万円	3.3%↑
	うち職員給 (8.1%)	13 億 4,156 万円	0.4%↑
	扶助費 (10.6%)	17 億 5,751 万円	30.3%↑
	公債費 (9.5%)	15 億 7,854 万円	3.3%↑
投資的経費 (9.5%)	普通建設事業費 (9.0%)	14 億 9,686 万円	14.0%↓
	7,004 万円	74.9%↓	
その他の経費 (55.3%)	災害復旧事業費 (0.5%)		
	物件費 (14.2%)	23 億 6,059 万円	4.8%↓
	補助費等 (12.1%)	20 億 587 万円	52.7%↓
	繰出金 (10.6%)	17 億 6,071 万円	4.2%↓
	積立金 (9.2%)	15 億 2,290 万円	22.5%↓
	維持補修費など (9.2%)	15 億 1,830 万円	10.7%↑

## 普通会計 歳入

歳入合計は前年度比 26 億 8,240 万円の減少

### 【主な要因】

地方交付税や地方譲与税等の増加があったものの、特別定額給付金給付事業の事業完了に伴う国庫支出金、ふるさと寄附金などが減少

市税は市民税が前年度比0.5%減の9億2,938万円、地方交付税は9.4%増の60億4,600万円、（普通交付税が前年度比6.9%増、特別交付税は23.6%増）となり、市債は前年度比34.9%減の11億3,260万円となりました。国庫支出金については特別定額給付金給付事業の事業完了等により45.1%減の20億2,872万円となりました。また、寄附金については、ふるさと寄附金の減により前年度比18.8%減の12億4,004万円となりました。

173 億 5,945 万円

		前年度	増減率
自主財源 (37.7%)	市税 (14.5%)	25 億 1,743 万円	1.4%↓
	諸収入 (3.9%)	6 億 7,968 万円	12.6%↓
	分担金・負担金・寄附金など (19.3%)	33 億 4,339 万円	21.8%↓
依存財源 (62.3%)	地方交付税 (34.8%)	60 億 4,600 万円	9.4%↑
	市債 (6.5%)	11 億 3,260 万円	34.9%↓
	国庫支出金 (11.7%)	20 億 2,872 万円	45.1%↓
	県支出金 (4.4%)	7 億 6,364 万円	3.3%↑
	地方譲与税等 (4.9%)	8 億 4,799 万円	15.5%↑

### ■市税の内訳

税目	決算額	構成比	増減率	税目	決算額	構成比	増減率
固定資産税	12 億 6,362 万円	50.2%	0.3%↓	軽自動車税	1 億 214 万円	4.1%	3.5%↑
市民税	9 億 2,938 万円	36.9%	0.5%↓	都市計画税	6,316 万円	2.5%	6.1%↓
市たばこ税	1 億 5,380 万円	6.1%	5.6%↑	入湯税	533 万円	0.2%	20.4%↑

# 主な使い道

特徴的な事業（1万円未満四捨五入）【 】 昨年比

## 民生費 36億550万円【5.1%↑】

- 介護・訓練等給付事業（4億9,949万円）
- 後期高齢者医療市町村負担事業（3億1万円）
- 子育て世帯への臨時特別給付金給付事業（2億5,818万円）
- 保育所運営事業（1億9,898万円）
- 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金給付事業（1億6,683万円）
- ひとり親世帯臨時特別給付金給付事業（3,840万円）
- 飯山市福祉灯油代支援事業（800万円）
- 新型コロナウイルス感染所生活困窮者自立支援金支給事業（165万円）

## 総務費 38億3,490万円【39.6%↓】

- ふるさと寄附金推進事業（12億3,079万円）
- 公共交通運行事業（8,412万円）
- 区長行政事務委託事業（1,964万円）
- 飯山市公共施設マネジメント推進事業（1,921万円）
- 地域おこし協力隊事業（1,721万円）
- 第6次総合計画・第3次国土利用計画策定事業（587万円）
- コミュニティ助成・地域活動助成事業（540万円）

## 消防・災害復旧費 6億570万円【45.4%↓】

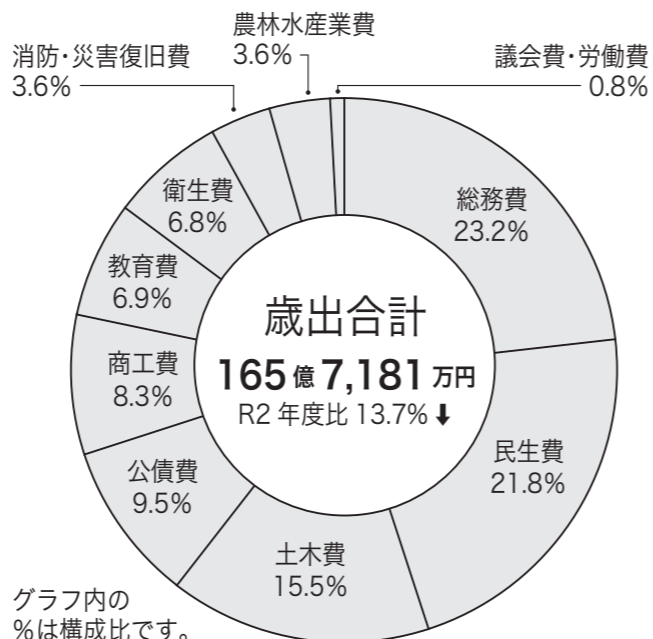
- 非常備消防運営事業（7,262万円）
- 消防防災施設整備事業（3,803万円）
- 危険空き家対策事業（1,785万円）
- 災害復旧事業（土木関係）（3,526万円）
- 災害復旧事業（農業関係）（3,308万円）

## 商工費 13億7,733万円【3.7%↑】

- 中小企業資金預託信用保証事業（3億1,605万円）
- 桜広場交流施設拡張整備事業（9,577万円）
- 『いいやまに泊まるう』キャンペーン事業（9,073万円）
- 飯山市プレミアム付商品券発行事業（8,671万円）
- 観光局運営事業（7,500万円）
- 飲食店支援事業（2,594万円）
- 飯山市第6波対応事業者支援給付金給付事業（1,080万円）
- 飯山市酒類販売事業者等事業継続支援給付金給付事業（1,007万円）

## 衛生費 11億2,574万円【14.8%↑】

- 岳北広域分担金（衛生関係）（3億6,809万円）
- 新型コロナウイルス感染症ワクチン接種事業（2億3,606万円）
- 地域中核医療機関支援事業（1億4,855万円）
- 予防接種等事業（4,903万円）
- 母子保健事業（2,920万円）
- リサイクル推進事業（2,529万円）
- 医師招聘推進事業（1,740万円）
- 市民健康診査事業（1,571万円）



グラフ内の%は構成比です。

## 教育費 11億3,732万円【7.4%↓】

- 体育施設整備事業（5,140万円）
- 中学校施設整備事業（4,261万円）
- 小中学校ICT教育推進事業（3,081万円）
- 文化的景観保護推進事業（2,940万円）
- 英語教育推進事業（2,401万円）
- 図書館環境整備事業（2,178万円）
- 中学校スクールバス運行事業（2,089万円）
- 小学校施設整備事業（1,801万円）
- 新たな小学校づくり事業（1,290万円）

## 土木費 25億7,055万円【1.5%↑】

- 除雪対策費・除雪機械整備（9億1,921万円）
- 飯山市移住定住促進住宅整備事業（1億9,999万円）
- 市営住宅整備事業（1億5,247万円）
- 市道舗装修繕事業（7,760万円）
- 飯山城址整備事業（5,334万円）
- 協働のみちづくり事業（1,671万円）
- 移住・定住推進事業（1,298万円）

## 農林水産業費 6億10万円【0.6%↑】

- 道の駅拡張整備事業（1億514万円）
- 中山間地域等直接支払い事業（8,127万円）
- 農村多面的機能支払交付金事業（6,985万円）
- 県施行農地整備事業（4,842万円）
- 新規就農総合支援事業（1,710万円）



10月14日開業を前に整備が行われている「道の駅『花の駅 千曲川』」

# 健全化判断比率・資金不足比率（※）

令和3年度の「実質公債費比率11.8%」は、国の定める基準を下回っており良好な状態で、将来負担比率は、将来負担額を充当可能財源等が上回ったため数値なしとなっています。また、すべての公営企業会計で資金不足はなく健全な状態です。

## 【健全化判断比率】

### 実質赤字比率、連結実質赤字比率

実質赤字額がないため（黒字のため）「-」で表示しています。

### 実質公債費比率、将来負担比率

実質公債費比率は、前年度より0.2%下降、将来負担比率は、将来負担額を充当可能財源等が上回ったため「数値なし」となっています。今後も行財政改革などに取り組み、健全な財政運営を行ってまいります。

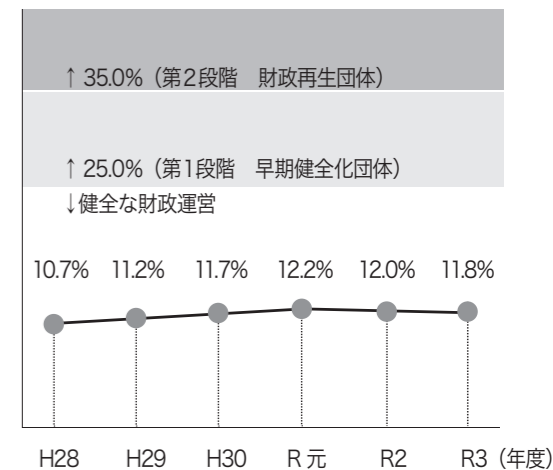
指標	令和3年度	令和2年度	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	-	-	13.68%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	18.68%	30.00%
実質公債費比率	11.8%	12.0%	25.0%	35.0%
将来負担比率	-	-	350.0%	-

## 【資金不足比率】

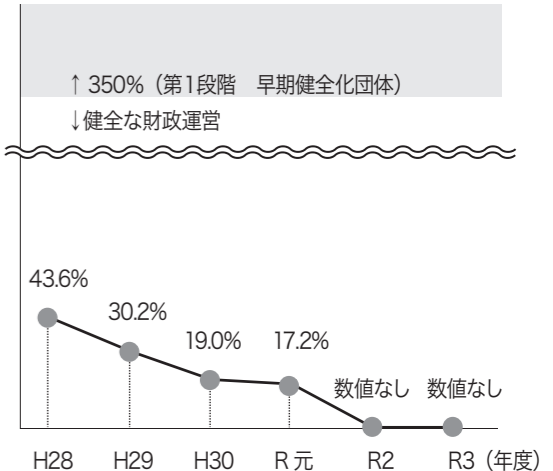
公営企業会計の決算において、資金不足がないため「-」で表示しています。「資金不足比率」は各公営企業の資金不足額が、事業規模に対してどの程度あるかを示す数値で、基準値を超えると「経営健全化計画」を定める必要があります。

特別会計の名称	資金不足比率	経営健全化基準
公共下水道事業	-	
特定環境保全公共下水道事業	-	
農業集落排水事業	-	20%
水道事業	-	
簡易水道	-	

### ▼実質公債費比率の推移



### ▼将来負担比率の推移



※「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、飯山市の健全化判断比率（実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率の4指標の総称）と、公営企業の資金不足比率を公表します。

**用語解説**

■実質赤字比率  
一般会計などを対象とした実質赤字額の標準財政規模（標準税収入額等に普通交付税等を加算した額）に対する比率です。

■連結実質赤字比率  
全会計を対象とした実質赤字額の標準財政規模に対する比率です。

■実質公債費比率  
地方公共団体の収入に対する借金返済額の比率を示すもので、普通会計の公債費に下水道特別会計や水道事業会計などへの繰出金（公債費相当）と岳北広域等への分担金（公債費相当）を加算し、財政負担の度合いを判断するものです。18%を超えると地方債発行について国や県の許可が必要となります。

■将来負担比率  
地方公共団体の一般会計などの借入金（地方債）や将来支払っていく可能性のある負担などの残高を現時点で指標化し、将来財政を圧迫する可能性の度合いを示す比率です。350%を超えると健全化計画を策定し、財政の健全化を図らなければなりません。

**全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間**  
 11月18日(金)から24日(木)は、「全国一斉『女性の権利ホットライン』強化週間」です。強化週間中は、通常の時間帯を延長して、夫・パートナーからの暴力やストーーカーなどの

長野地方法務局 飯山支局  
 TEL 67-22302

**お気軽にご相談ください  
 ～行政相談について～**  
 行政相談とは、総務大臣から委嘱された民間の有識者である行政相談委員が、市民の皆さまから行政サービスに対する苦情や意見、要望などを受け付け、必要な助言や関係行政機関へ通知することにより、解決や実現を目指すこととされる制度です。飯山市の相談委員には、堀内清司さん(神明町区)が委嘱されています。相談は、毎月20日(土)(日)の場合はその翌平日)午前9時から午後3時に飯山市福祉センター(TEL 62,2840)で開催の総合相談で行っています。相談は無料で、秘密は固く守られます。

事業戦略室 秘書係  
 TEL 67-0724 (直通)

**雇用トラブルでお困りではありませんか**  
 労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用トラブル(解雇、賃金、パワハラ等)について「あっせん」により円満な解決をお手伝いしています。手続きは、無料で、秘密は厳守されます。

**北信労政事務所**  
 TEL 026-2334-9532  
**県労働委員会事務局**  
 TEL 026-2335-7468

相談をお受けします。なお、法務局飯山支局および飯山人権擁護委員協議会では、面談での相談所(無料)を開設します。秘密は厳守します。  
**■ホットライン専用電話**  
 ☎0570-070-810  
 【午前8時30分から午後7時まで(土・日曜日は午前10時から午後5時まで)】  
**■面談による相談所予約不要**  
**○日時**  
 11月15日(火)  
 午前9時から正午まで  
**○場所**  
 長野地方法務局 飯山支局(飯山1080番地)

**飯山市メール配信サービス**に登録しよう  
 「災害時の避難」「緊急地震速報」「火災」などの情報をお届けします!  
 うまく登録ができていないという方はお電話ください  
 事業戦略室 情報政策係 TEL 67-0724 (直通)

**■情報の内容**  
 【緊急情報 / 必須】  
 ・避難(所)情報  
 ・河川水位情報  
 ・火災情報  
 ・行方不明  
 ・地震速報  
 ・国民保護情報 など  
 【鳥獣情報 / 選択】  
 【停電情報 / 選択】  
 【飯山線情報 / 選択】  
 【農業情報 / 選択】

**■登録方法**  
 「t-iiyama@sg-p.jp」宛てに空メールを送信  
 登録がうまくできないという方はお問い合わせください

PC・スマートフォンの方はこちら  
 フィーチャーフォン(ガラケー)の方はこちら

**ツキノワグマの出没にご注意ください**  
 農林課 耕地林務係 TEL 67-0729 (直通)

クマの出没や農作物の被害情報が多く寄せられています。被害に遭わないために、次のような対策をする必要があります。

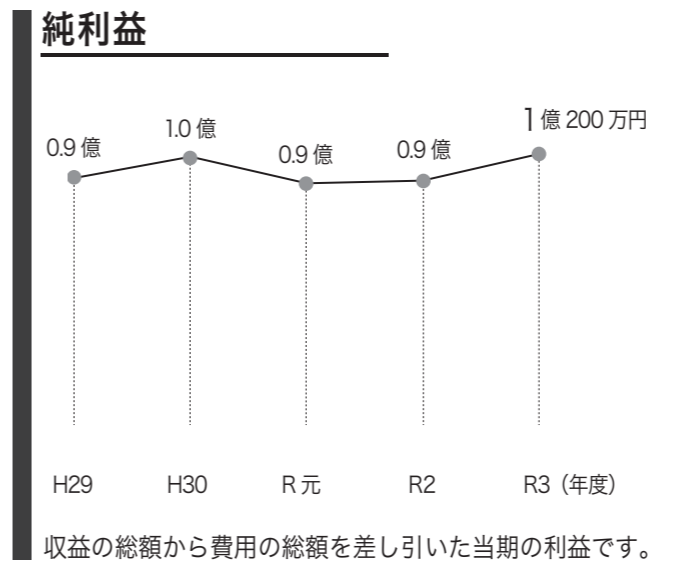
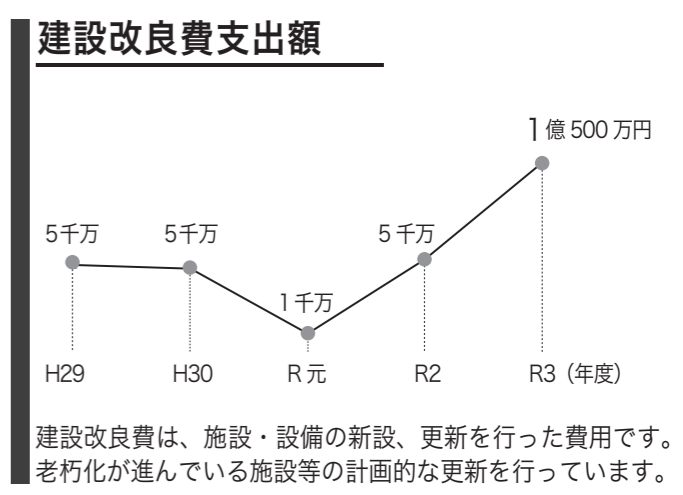
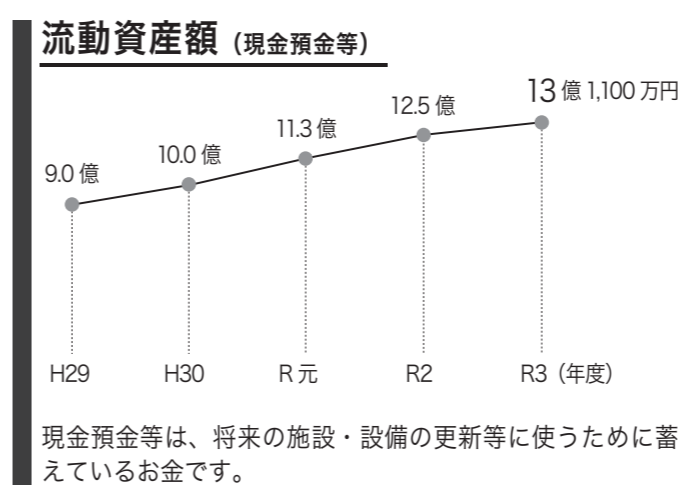
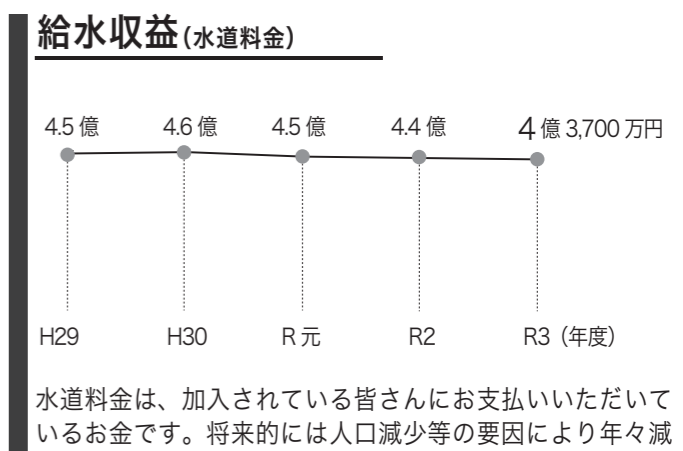
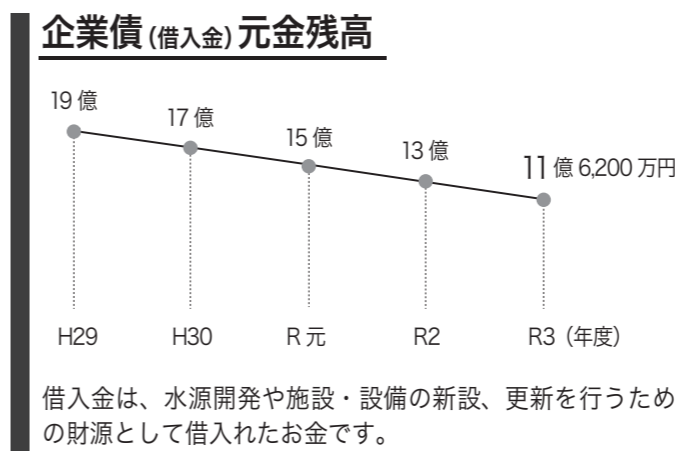
**■自分の存在を知らせる**  
 まずは「出会わないこと」が一番重要です。ラジオや鈴を携帯するなど、クマに人がいることを気付かせることが有効です。

**■野菜や果樹を放置しない**  
 クマにとって、収穫されない野菜や果樹は絶好の餌場です。また、農地に腐った農作物を放置したり、生ごみをきちんと管理しないと、クマやイノシシが寄り付きやすくなります。寄り付かせないようにするために、収穫しない野菜や果樹はクマが食べられないよう適切に処理しましょう。

**■所有地の除草**  
 クマは、耕作放棄地や手入れの行き届かない里山を通して、身を隠しながら人里に降りてきます。畑や山林内も草刈りを行い、クマが身を隠す場所をなくしましょう。

# 上水道事業の経営状況 (決算)

水道事業は、地方公営企業として常に経済性を発揮しながら、平成30年度に策定した経営戦略に基づき、計画的に事業を実施しております。引き続き老朽管更新工事や、漏水箇所の特定と修理等を着実に行い有収率の向上を図り、経営の改善に努めます。今後も「安全・安心でおいしい水の安定的な供給」をいたしますので、市営水道へのご理解とご協力をお願いします。(表示金額：税抜)



**令和3年度 給水状況 (前年比)**

年度末の給水戸数	8,071戸	11戸	
内訳	家庭	7,383戸	14戸
	事業所・工場	578戸	3戸
	官公署・団体他	110戸	△6戸
年度末の給水人口	1万9,167人	△345人	
年間の総配水量	289万6,296m <sup>3</sup>	3万8,240m <sup>3</sup>	
1カ月の平均配水量	24万1,358m <sup>3</sup>	△3,187m <sup>3</sup>	
年間の有収水量	199万9,363m <sup>3</sup>	△2万9,021m <sup>3</sup>	
1カ月の平均有収水量	16万6,614m <sup>3</sup>	△2,418m <sup>3</sup>	
有収率	69.0%	△2.0ポイント	

有収水量：水道料金請求の対象となった水量

**第18回森で癒すココロカラダ 森林セラピー体験**

いよいよ温森の会 (拒江岸田) 0090-27663-5221

コロナ禍の中、ココロもカラダも疲れ気味です。こんなときこそ、自然の中を歩き森にゆつくりと包まれてみませんか？詳しくはお問い合わせください。

**主催** いよいよ温森の会

**日程** 10月30日(日)

**場所** なべくら高原 茶屋池周辺

**スケジュール** 午前9時出発 (市役所前) 午後3時到着 (市役所前) ※バス乗車前に検温・体調確認を行います

**参加費** 500円

**持ち物** 昼食、マスク、運動に適した服装 (長袖、長スボン、スニーカーなどの履きなれた靴) 水分、マイカップ、帽子、手袋、タオル、雨具、防寒着

**定員** 15名 (申込順)

**申込方法** 電話または電子メール 氏名、年齢、住所、電話番号



森林税を活用し設置した菜の花公園のベンチ

号、市バス利用の有無をお知らせください

メールアドレス hoken@city.iiyama.nagano.jp

**申込締切** 10月24日(月)

※コロナの感染状況、天候により中止になる場合があります

**長野県森林づくり県民税が活用されています**

北信地域振興局林務課 0269-253-0215

森林を健全な姿で次の世代に引き継ぐため、長野県では、「長野県森林づくり県民税」(通称 森林税)を導入しています。森林税は、野生鳥獣による住宅地や農地への出没が減少する効果が期待できる緩衝帯の整備や地域材を活用した取り組みなどに活用されています。

所得等が一定基準の方に支給される

## 年金生活支援給付制度 受給には請求書の提出が必要です

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の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されます。

**■請求手続き**

**①新たに年金生活者支援給付金を受給いただける方**  
受給の対象になる方には、日本年金機構から9月初旬から、請求可能な旨のお知らせを送付しています。同封のがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和5年1月4日までに請求手続きが完了すると、令和4年10月分からさかのぼって受給することができます

**②年金を受給しはじめる方**  
年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください

**■対象となる方**

- 老齢基礎年金を受給している方で以下の3つの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
  - ・前年の年金収入額とその他所得額の合計が88万1,200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(※1)が472万1,000円以下(※2)
  - ※1 障害年金等の非課税収入は、年金生活者支援給付金の判定に用いる所得には含まれません
  - ※2 扶養親族等の数に応じて増額

**所得税等 国税に関するご相談は、まず国税庁に電話を**

国税に関するご相談は、まずは国税庁に電話にてお問い合わせください。おかけいただいた電話は自動音声でご案内します。相談内容に応じて「①」「②」「③」「④」の番号をお選びください。

**音声案内 ①** 国税に関するご相談・ご質問。国税局の職員がご答えします。音声案内に従い相談内容の番号を選択してください

**音声案内 ②** 「1」所得税 「2」源泉所得税・年末調整 「3」相続税・贈与税・譲渡所得 「4」法人税 「5」消費税・印紙税 「6」その他のご相談

**音声案内 ③** 消費税の軽減税率制度に関するご相談・ご質問

**音声案内 ④** 国税の納付が困難な方、猶予制度に関するご相談・ご質問

**【特定健診未受診の方などへおすすめ】**

## 国民健康保険人間ドック補助金

をご活用ください

市民環境課 国保年金係 ☎ 67-0726 (直通)

飯山市国民健康保険に加入されている方の健康の保持や病気の早期発見のため、人間ドック検査費用の一部を補助しています。ご自身の健康状態を確かめ病気の予防や早期発見、治療にお役立てください。

**【対象者】**

次の①～⑤全てに該当する方です。

- ① 受診時に飯山市国民健康保険に加入している方
- ② 国民健康保険税に滞納がない世帯の方
- ③ 年齢が35歳以上75歳未満である方
- ④ 年度内に市が実施する特定健診(集団健診、個別健診)を受診していない方
- ⑤ 健診結果を提供していただける方(「助成券利用」の場合、健診結果は医療機関から市へ直接提供されます。)

**【補助金額】**

日帰りドック	20,000円
一泊二日ドック	25,000円

※年度内に35・40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎えられる方は30,000円(日帰り、一泊二日)

**【申請方法と持ち物】**

手順1. 指定医療機関へ人間ドックの予約をする。  
※指定医療機関：飯山赤十字病院、みゆきクリニック、北信総合病院、長野市民病院、新生病院、長野中央病院

手順2. 国保年金係(1階2-3窓口)で「人間ドック受診助成券」の交付申請をする。(持ち物：保険証)

手順3. 人間ドック受診日に医療機関へ助成券を提出し受診する。(窓口での支払いは補助金額を引いた差額になります)

※人間ドック受診後に補助金申請をすることもできます。また指定医療機関以外で人間ドックを受診される場合も受診後に申請してください。領収書、健診結果、印鑑、保険証、振込口座のわかるものをお持ちください。

**飯山市健康ポイント事業の対象**

飯山市健康ポイント事業に参加し、ポイントが100ポイントになると500円相当の商品交換券をお渡しします。健康ポイントの詳細は、飯山市ホームページをご覧ください。

飯山の皆様、はじめまして! ズンパは誰でもできるエクササイズです。一緒に楽しみましょう!

## ZUMBA!!

【参加費】 500円  
【対象】 年齢制限なし! 保護者同伴の小学生まで無料  
【持ち物】 室内靴、飲み物、タオル等  
【定員】 約14名

スケジュールはQRコードを読んで確認してください

【場 所】 トガリイン18 飯山市大字豊田5868

---

本場の英語がお得で学べます。家族、ママ友、同級生みんなを誘ってレッツゴー!

## EIKAIWA!!

幼児クラス (30分) 1~4名まで  
みんなて 1回 ¥2500

小学生クラス (45分) 1~4名とき  
みんなて 1回 ¥3600  
5~7名とき  
ひとり 1回 ¥750

中学生/高校生/社会人クラス (1時間 人数無制限!)  
みんなて 1回 ¥4000

明るく楽しい英語レッスン! 幼児クラスから大人まで広範囲のレベルに対応しています。無料体験レッスン受付中!!

【連絡先】 0269-65-2082 日本語でOK

## 健活日和

Fitness room Ken Katsu Blyori

【住所】 飯山市南町 17-1  
【TEL】 070-2820-3313  
【平日】 14:00-21:00  
【土日】 13:00-18:00 (休館: 水曜・祝日)

・健康診断の結果が気になる  
・今日から体づくり  
・買い物ついでにちょいトシ歓迎  
・生涯遊ぶ・働くための身体づくり

スポーツジム 新規会員募集

LINE 公式アカウント

## 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

お電話にどうぞ! (店主:吉福)  
0269-27-4886

古物商許可証番号: 長野県公安委員会 第48103200004号

洋酒買取

飲まないでしまってい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!



# ひと発見!

いいひとはっけん #197

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

太田地区

吉澤 成美 さん

長野県無形民俗文化財

五束の太々神楽

地域のために、少しでも力になれば



9月19日に五束にある健御名方富命彦神別神社(たけみなかたのみことひこかみわけじんじや)で五束の太々神楽の演目の一つである「二柱(ふたばしら)」が奉納されました。例年、一通りの行事を行っていますが、今年は新型コロナウイルスの感染防止のため、一般公開をせず、「二柱」のみを奉納しました。飯山駅にあるからくり時計のモデルにもなっているこの五束の太々神楽は、長野県の無形民俗文化財に指定されていて、歴史は古く、天保7年(1836年)に奉奏した記録が残されています。

**吉澤** さんには、五束太々神楽保存会に所属し、子どもが舞い手となる「鈴神楽」「二柱」の指導を担当するとともに、大人が舞う「浦安の舞」の舞い手でもあります。また、雅楽(ががく)では、琴を担当しています。吉澤さんは、地元が五束ということで、保育園の年長から中学校3年まで「鈴神楽」と「二柱」の舞い手として活躍しました。「二柱」に舞っていたのが、同級生で楽しかった半面、練習が大変だったような気がしますね」と笑顔を見せます。

**子** どもが少なくなったり、神楽の伝承が難しくなっているのが現状と吉澤さん。「なくしちゃいけないもの。何とか残していきたい。そこに少しでも力になれば」と思いを語りました。

## 防災ナビ



第183回  
秋季全国火災予防運動

危機管理防災課 ☎ 67-0721 (直通)

11月9日(水)から15日(火)までの7日間、秋季全国火災予防運動が実施されます。

この運動は、火災が発生しやすい時期を迎えるに当たり、火災予防意識の一層の普及と、火災の発生を防止し、みなさんの貴重な財産を守ることを目的に全国一斉に行われます。

これから冬にかけての季節は、空気が乾燥するうえ、農作業などで行う野焼きや暖房器具など家庭内での火気の使用も増えますので、火の取り扱いには十分に注意してください。



△住宅用火災警報器を設置しましょう

令和4年度全国統一防火標語『お出かけは マスク戸締り 火の用心』

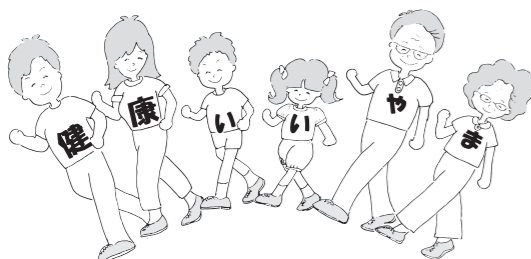
### 住宅防火の心をつなぐ

#### 4つの習慣

- 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- コンロを使うときは火のそばを離れない。
- コンセントはほこりを清掃し、必要ならプラグは抜く。

#### 6つの対策

- 火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



## 糖尿病について

保健福祉課健康増進係 ☎ 67-0727 (直通)

### ▷初期の自覚症状がない“糖尿病“

糖尿病とは血液の中に糖分が過剰にある状態です。痛いなどの自覚症状がないため放置していると血液中の過剰な糖分が全身のあらゆる血管を傷つけていきます。中でも目と腎臓への障害は「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」と呼ばれ重症化すると失明や人工透析が必要になるなど生活に大きな影響を与えます。また、過剰な糖分は細胞の代謝が正常に働かなくなりこれが神経細胞に生じると、手足のしびれや感覚麻痺を引き起こし最悪の場合手足が壊死することもあります。

### ▷今からできる糖尿病予防&改善策

食べ過ぎによりエネルギーが過剰な状態が続くと糖尿病になりやすくなります。まずは、適正範囲内のカロリー摂取を心がけましょう。

- ・砂糖が含まれている飲み物(ジュース、野菜ジュース、コーヒー、スポーツドリンク、フレーバー水)は止めてお茶や水を飲むようにしましょう
- ・お菓子などの間食は控え、代わりに3食バランスの取れた食事を取るようにしましょう
- ・普段の生活の中でも、階段を使う、家事の際に大きく体を動かすなど今よりちょっとだけ動くように心がけましょう

### ▷薬を飲んでいるから平気?

すでに糖尿病と診断されて薬を飲んでいる方でも、間食や甘い飲み物を続けている等カロリーオーバーな食事をしてはせっかくの治療が無駄になってしまいます。薬を飲んでいるからと安心せずに自身の食生活を振り返り改善できるところは改善していきましょう。

## 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!

### ⑨ 飯山でお米の大切さを知ることができます。

5月に田植え体験をした福島県棚田で東小学校の皆さんと一緒に稲刈りをしました!



太陽、雲、虫、そして作る人が必要で、そのすべてが一粒のお米に込められています。

集合場所に向かう途中で見た田んぼは、黄金色に輝いていて繁栄と生命力を感じさせてくれました。稲穂をよく見ると、ふっくらとしていて、とてもかわいらしく見えました。福島県棚田保存会の方が稲刈りの説明をしているときに、茶碗1杯分のお米を作るために必要な稲の束を見せてくれました。その束は約50本の稲からできていて、思った以上に重かったです。「一粒のお米には七人の神様がいる」という言葉は以前から聞いたことがあります。お米を育てるには水、土、風、

秋は私たちの主食である米、麦、イモ、そばが収穫の時期を迎えます。日本には昔から、神様に五穀豊穡を願うための秋祭りがありますね。中国にも食糧の重要性を代々伝えていく文化があり、孟子(もうし)の言葉で「民以食为天(民は食をもって天となす)」がとて有名です。庶民にとって最も重要なのは食糧問題であることを意味します。お米の重要性を知る今、日常生活に欠かせない食糧を作るには、多くの過程や手間がかかっていることを知りました。