

Pick up!

城北中学校区
新統合小学校の校名（案）と意見募集

子ども育成課 学校教育係 TEL 67-0741（課代表）

城北中学校区新統合小学校に向け各種検討を行っている「新統合小学校開校計画推進会議」では、児童の夢や希望を育み、市民の皆さんから明るく親しみを持っていただけるよう新統合小学校の校名案1点を選定しました。



いいやまにじ おか
■選定した校名案 飯山虹の丘小学校

■込められた願い 七色の虹のイメージから、新統合小学校の学区である7つの地区（柳原・外様・富倉・太田・瑞穂・岡山・常盤）の子どもたちが1つにまとまって輝いてほしいという願いが込められています。虹は多様性を認め合うシンボルにもなっています。

■校名選定過程

○公募の期間

8月末から10月下旬
（校区内の小中学校児童・生徒や一般の方々から公募）

○応募数

149案（301人）

○選定方法

保護者、教員などで構成する校名分科会で10案を選定し、校名分科会委員と開校計画推進会議委員、計16名で5つの評価項目で審査・採点を行い、評価点が最も高かった1点を校名案として選定

○校名候補審査結果

- ①飯山虹の丘小学校（633点）
- ②飯山四つ葉小学校（610点）
- ③城北菜の花小学校（608点）
- ④城北ぶなの森小学校（572点）
- ⑤飯山丘の上小学校（566点）
- ⑥城北ぶなの里小学校（552点）
- ⑦飯山星の丘小学校（545点）
- ⑧城北ぶなの木小学校（542点）
- ⑨飯山城北小学校（514点）
- ⑩飯山長峰小学校（501点）

（ ）内は評価点

○評価項目

- ・地域の特性が生かされているか
- ・子どもへの期待がにじみ出ているか
- ・願う学校像がイメージしやすいか
- ・親しみを感じ、訪れてみたいと感じるか
- ・小学校にふさわしいと感じられるか

選定経過について、詳しくは、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！

「校名(案)」へのご意見（質問・要望・感想）を募集します

校名案について、すでにご意見が寄せられています。広く市民の皆さまの声をお聞きするため、次のとおり、ご意見を募集します。いただいたご意見は、取りまとめたうえで公表し、4月下旬に開催予定の城北中学校区新統合小学校開校計画推進会議に諮り対応を検討します。なお、ご意見に対する回答はホームページに掲載します。

■募集する案件

城北中学校区新統合小学校校名（案）
「飯山虹の丘小学校」

■対象者

- 市内に住所を有する方
- 市内の事務所または事業所に勤務する方
- 市内に事務所または事業所を有する個人および法人その他の団体
- 市内の学校に在学する方

■募集期間

3月15日（水）から4月14日（金）まで

■提出方法

様式は任意ですが、件名を「校名案への意見」とし、「氏名」「住所」「電話番号」を記載のうえ、以下の方法によりご提出ください

- 電子メール koumei@city.iiyama.nagano.jp
- ファックス 0269-62-5990
- 持参または郵送 〒389-2292 飯山市大字飯山1110-1 飯山市役所教育部子ども育成課（市役所3階）

■提出された意見の取扱い

意見の回答はホームページにより公表

Pick up!

令和5年度からの実施を目指し事務を進めます

子育て世代の負担軽減 給食費の4割補助へ

子ども育成課 学校教育係 TEL 67-0741（課代表）

世界的なエネルギー価格の高騰を背景とした物価上昇などもあり、令和4年度の飯山市の子ども1人あたりの給食材料費の平均は、小学校が年額約5万8千円で、中学校が年額約6万4千円です。

飯山で子育てしやすい環境をつくるため、小中学校の給食費に対する4割を市で負担する補助制度を検討しています。令和5年度からの実施を目指し、事務を進めてまいります。

クローズアップ mini

おいしい給食 いただきます



飯山市の学校給食

協力：飯山小学校1年2組

市内では、昭和22年頃から味噌汁のみの「補食給食」が実施されたのが、給食の始まりだよ。



当時の調理は、保護者がしていたので「補食給食」は、農閑期である冬期間だけだったんだよ。



食を学ぶ時代へ

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身（そうしん）傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが食育です。平成21年（2009）に学校給食法が改正され、現在では、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることを目的に、学校でも積極的に食育を推進しています。

小学校は「自校方式」
中学校は「センター方式」

市内小中学校は全て調理を学校ごとに行う「自校方式」、中学校は飯山市中学校給食センターで給食

小学校と違う「献立」

小学校にはそれぞれ担当する栄養教職員が配置され、献立も異なり、子どもたちに楽しく、おいしく食について学んでもらおうと、いろいろな工夫がされています。地域の食材を取り入れた献立や、バイキング給食、野外で食べる青空給食、菜の花給食など、各小学校ごとに特色があります。

を作った各学校に配送する「センター方式」を採用しています。「自校方式」は設備などの費用がかかるものの、子どもたちが作りたての給食を食べられるなどというメリットがあります。令和7年（2025）春から開校を予定している城北中学校区新統合小学校にも調理室を整備し「自校方式」を採用する予定です。

Interview

クラスの中で1番背が高い風さん。昨年はトレランにも挑戦するなど体を動かすことが好きです。風さんは、給食が好きで、よくお代わりをするそうです。ご飯とパン、どちらかというご飯が好きですが、「ココア揚げパン」は別格だと笑顔を見せます。



飯山小学校1年2組
佐藤 風（なぎ）さん

Interview

食べる事は、毎日の積み重ねが大事で、一生続くもの。給食の時間には、献立の紹介や食に関するクイズなどを放送しています。子どもたちが、おいしく楽しくバランスのよい食事などを学び、食の面から健康を支えられればと考えています。



飯山小学校
丸山 敏枝 栄養教諭



■飯山市の特産品を使ったカヌレを作りたい！
【飯山高等学校】

■地域に貢献できる商品開発
【下高井農林高等学校 食品科学コース】

■最初で最後の高校生そば食堂
～全国高校生そば打ち大会を制した2校が連携 そば食堂オープン～
【下高井農林高等学校 食文化コース・そば班】

■地域の環境を植物から判定そして故郷（ふるさと）の自然を守る活動
～外来植物のマップ作り 駆除活動そして外来植物の有効活用～
【下高井農林高等学校 グリーンデザイン科】

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」の報告会を、2月20日に市役所で行い、飯山高等学校から1グループ、下高井農林高等学校から3グループが活動を審査委員に報告しました。

「飯山市の特産品を使ったカヌレを作りたい！」で

は、飯山の四季をイメージし、スノーキャロット、坂井芋などを使い、4種類のカヌレ（フランスの伝統的な焼き菓子）を考案しました。また、「地域に貢献できる商品開発」では、昨年度取り組んだ「ケチャップ味噌」の問題点の改善と、新たにみゆきねぎを使った「ねぎジャム」の商品開発を行いました。

飯山市高校生チャレンジ活動支援事業 4グループが活動内容を報告



完成イメージ図

3月1日に、施工業者の主催により、道の駅拡張整備事業アクティビティ拠点施設建設建築工事の安全祈願祭が行われました。

同事業のうち、農産物直売所とレストランなどを併設した「農業観光振興拠点施設」は、昨年10月に既にオープンしており、今回の建築工事は「アクティビティ拠点施設」についての部分となります。

アクティビティ拠点施設

には、アウトドア用品販売を行うモンベルが出店するほか、観光案内やビジターセンターの設置を予定しています。

江沢市長は「この地域の産業基盤となる農業と観光に加え、アウトドアアクティビティの機能を融合した施設として、本施設は重要な役割を担う」とあいさつしました。

同施設のオープンは、10月末を予定しています。

道の駅拡張整備事業アクティビティ拠点施設建築工事の安全を祈願

2月7日、江沢市長と松本教育長が、信州やまなみ国スポ・全障スポ開催に向けた市営飯山シャントエ（ジャンプ台）の県営化およびカヌー選手の育成について、長野県教育委員会に要望しました。

第82回国民スポーツ大会（信州やまなみ国スポ）は、令和10年（2028年）に開催を予定していて、冬季のスキー競技全種目と夏季のカヌー競技を飯山市で開催

市営飯山シャントエ県営化とカヌー選手育成を県に要望

する予定です。ジャンプ大会の会場となる市営飯山シャントエに関しては、円滑な大会運営のための大規模改修が重要であることから、県全体のスポーツ振興とレベル向上を目的に県営化を求めたものです。カヌー選手の育成に関しては、県立飯山高等学校との連携の強化、同校スポーツ科学科にカヌー種目の創設を求めたものです。



長野県教育委員会事務局スポーツ課 北島隆英 課長（左）に要望書を手渡す江沢市長（右）



「住宅省エネ 2023 キャンペーン」のご案内

3月下旬から

窓の断熱化などの補助金の受付が始まります

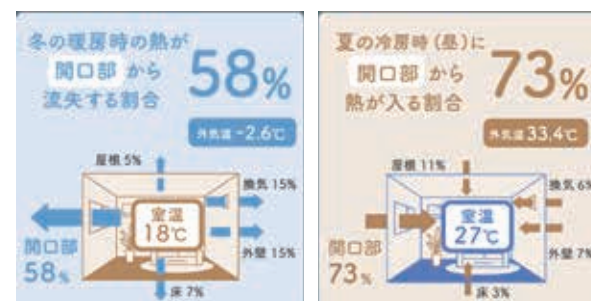


住宅省エネ 2023 キャンペーン補助事業合同お問い合わせ窓口【受付 9:00-17:00（土・日・祝日を含む）】
Tel 0570-200-594（IP 電話等からのお問い合わせ：045-330-1340）

「住宅省エネ 2023 キャンペーン」は、2050 年カーボンニュートラルの実現に向け、新たに創設された国の補助事業の総称です。住宅の断熱性能が向上することで、冷暖房用のエネルギーを減らすことができ、家計負担を減らせるなどメリットがたくさんあります。高い補助額での支援を受けられる今、窓の改修をご検討ください。国の予算が終わり次第、受付は終了となります。ぜひ、お早めにこの機会にお申し込みください。なお、手続き内容のご相談は、市民環境課 生活環境係 Tel 67-0726 までお問い合わせください。

■住宅の断熱性能向上のメリット

冬の暖房時の熱が窓等の開口部から流出する割合は58%、夏の冷房時（昼）に開口部から熱が入る割合は73%とされています。ご自宅の窓を見直し、高断熱の窓に交換することで、冷暖房の使用を減らし、CO2 排出の削減に貢献することができます。また、電気や灯油の使用量を削減できることによる節約効果もあります。家全体が暖かくなることで、「ヒートショック」のリスクを軽減するなど、健康面でもメリットがあります。



出典：住宅省エネ 2023 キャンペーン公式サイト

■3つの補助事業（詳細右記参照）



先進的
窓リノベ事業



給湯
省エネ事業



こどもエコすまい
支援事業

■申請方法

手続きなどは、工事を行う事業者【**予め登録が必要**】が行います。お近くの事業者にご相談ください。

■受付期間

3月下旬から予算上限に達するまで（遅くとも12月31日まで）



QRコードで
ホームページ
をチェック！

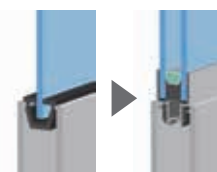


先進的窓リノベ事業

○対象工事

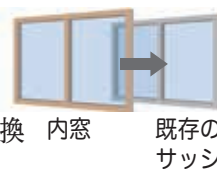
・ガラス交換

既存窓のガラスのみを取り外し、既存サッシをそのまま利用して、複層ガラス等に交換する工事をいいます。同じガラスであっても、既存サッシとの組み合わせにより、断熱の性能が変わります。



・内窓設置

既存窓の内側に新しい窓を新設する、または既存の内窓を取り除き、新しい内窓に交換する工事をいいます。



・外窓交換（カバー工法）

既存の外窓を交換する際、古いサッシの枠の内側に、少し小さな窓を取り付ける工事をいいます。

・外窓交換（はつり工法）

既存の外窓を交換する際、古いサッシを枠ごと取り除き、新しいサッシに交換する工事をいいます。

○補助金額

サッシのサイズと断熱性能に応じて定額【1/2 相当】
1戸あたり5万円から最大200万円



給湯省エネ事業

○対象機器

- ・家庭用燃料電池（エネファーム）
- ・電気ヒートポンプ・ガス瞬間式併用型給湯機（ハイブリッド給湯器）
- ・ヒートポンプ給湯器（エコキュート）

○補助金額

1台あたり15万円または5万円



こどもエコすまい支援事業

○対象と補助金額

- ・高い省エネ性能を有する新築住宅【1 住戸につき100万円】
- ・省エネ改修等の住宅のリフォーム【内容に応じた額（上限30万円）】

飼い主の皆さんはお忘れなく

令和5年度 狂犬病予防集合注射日程

市民環境課 生活環境係 TEL 67-0726 (課代表)

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5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。
- 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7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 ~ 10:00
	柏尾農村研修施設	10:10 ~ 10:20
	勤労青少年ホーム	10:30 ~ 10:50
4月11日(火)	太田地区活性化センター	11:00 ~ 11:20
	外様地区活性化センター	11:30 ~ 11:40
	飯山市公民館	8:35 ~ 8:55
	常盤地区活性化センター	9:05 ~ 9:25
	柳新田公民館	9:30 ~ 9:40
	上 境 駅	10:00 ~ 10:10
4月15日(土)	岡山地区活性化センター	10:20 ~ 10:30
	藤 沢 公 会 堂	10:35 ~ 10:45
	旧 羽 広 山 分 校	11:00 ~ 11:10
	温井多目的交流センター	11:20 ~ 11:30
	弓道場下駐車場	8:35 ~ 8:55
	秋葉神社(上町)	9:05 ~ 9:20
5月13日(土)	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
	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	9:20 ~ 9:35
5月20日(土)	木島地区活性化センター	9:50 ~ 10:10
	瑞穂地区活性化センター	10:25 ~ 10:40
	岡山地区活性化センター	11:00 ~ 11:10
	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 ~ 10:10
5月20日(土)	外様地区活性化センター	10:20 ~ 10:30
	富倉地区活性化センター	10:55 ~ 11:00
	柳原地区活性化センター	11:20 ~ 11:30

飯山市STEAM親子実験教室(親子プログラミング教室)を開催

2月25日、26日に、市内の小学生と保護者を対象とした「飯山市STEAM親子実験教室(親子プログラミング教室)」を飯山市文化交流館なちゅうらで開催しました。

同教室は、令和3年(2021年)から始めていて、飯山市、東京工業大学、(株)Tスポットの共催で、(株)マウスコンピュータのご協力をいただきながら、東京工業大学基金の理科教育

振興支援プロジェクトの環境として開催しているものです。講師は、東京工業大学附属科学技術高等学校の長谷川大和教諭で、1日目に初級編、2日目に中級編を開催しました。

中級編では、サーボモーターとマイコンボードであるマイクロビット(micro:bit)を使い、自作したミニカーを無線通信で制御するプログラミングに初めて挑戦しました。



手前の自作ミニカーをパソコンに接続し、サーボモーターの速さをプログラミングで調整している小学生

国際ボランティア学生協会(IVUSA)と包括連携協定



締結式に参加した皆さん

NPO法人国際ボランティア学生協会(IVUSA)と包括連携協定を2月13日に飯山市文化交流館なちゅうらで締結しました。

締結式には、「いいやま雪まつり」や「かまぐらの里」の運営スタッフとして活動いただいた学生も参加しました。協定の目的は、地域が抱える課題に対応し、活力ある個性豊かな地域社会の形成と発展で、今後地域活性化

化に関する取り組みや防災啓発や災害対策、子ども・青少年の教育などに連携して取り組みます。同協会と自治体との協定は、県内では飯山市が初めてです。

同協会の下村誠代表理事は、締結式に参加した学生に向け、「ここに住むためにはどういったことが必要なのか。みんなでアイデアを出し合い、がんばって一緒に取り組もう」と呼びかけました。

いいやま雪まつり開催などで市内にぎわう

2月11日、12日に、第40回いいやま雪まつりが開催されました。

開催は2年ぶりで、昨年は、新型コロナウイルスの感染拡大により、歴史上初の中止となりました。

今回のイベント内容は、街なか大型雪像やストリート雪像のほか、飯山城址公園に遊雪エリアが設けられ、たくさん親子連れでにぎわいました。また、第40回にちなみ、40店舗の参加店で利用できるプレミアムお食事券「eat up iiyama いいやまを食べつくせ!!」をいいやま雪まつり実行委



大型雪像を見学する人々にぎわう飯山城址公園西側



スノーラフティングを体験し、笑顔を見せる親子(手前) スノーマウンテンの頂上を目指し登る子どもたち(右奥)

■報酬
日額5700円

■応募資格（すべて該当）

- ・市内に住民登録があり、平日昼間の会議に出席できる18歳以上の方
- ・他の審議会等の公募による委員に選任されていない方
- ・飯山市の職員および議員でない方
- ・市税等を滞納していない方

■応募方法
応募申込書を提出
申込書はホームページからダウンロードをお願いします
（企画財政課の窓口でもお渡ししています）

■任期
令和5年5月26日から
令和7年5月25日まで

■募集期間
3月31日（金）まで

■募集人員
3名以内

■募集人員
3名以内

■企画財政課 企画調整係
Tel 67・0722（課代表）

飯山市では、公共交通に関する事項について、必要となる事項を協議いただく地域公共交通会議の委員を現在次のとおり公募しています。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

飯山市地域公共交通会議の委員を公募します

■市民環境課 生活環境係
Tel 67・0726（課代表）

畑や菜園の雑草や農作物収穫後の茎などは、ごみの収集日には出さずに、堆肥化や畑にすき込むなどして自家処理し、ごみの減量にご協力をお願いします。

また、堆肥化等が困難なものは、次のとおり対応をお願いします。なお、畑や菜園の雑草や農作物収穫後の茎などをそのままの状態でも出されても収集はしませんので、ご了承ください。

■街路樹の落ち葉・外来植物
街路樹の落ち葉や外来植物など自家処理することとが適当ではないものは、乾燥後に「もえるごみの袋」に入れ、記名をしたうえで少量ずつ出してください。

■剪定枝
長さ60センチ以内に切り、太さ30センチ以内に束ねて記名をしたものを貼り付け、たうえ、「もえないごみ」の日に出してください。

多量の場合は、指定の場所へ持ち込みのうえ、チップ化します。ご利用の際は、事前にご連絡をお願いします。

■冬囲いの板・丸太等
直径（または厚さ）が10センチ以下の丸太や角材、板は、剪定枝と同じ方法で「もえないごみ」の日に出してください。

大量の場合は、市内一般廃棄物収集運搬の許可業者へ依頼してください。

3月は「自殺対策強化月間」です

○保健福祉課 健康増進係
Tel 67・0727（課代表）

3月は自殺対策強化月間です。3月は自殺者数が最も多い月で、厚生労働省は、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施しています。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

■誰かに相談してみませんか
○電話相談窓口
よりそいホットライン
Tel 0120・279・338
（フリーダイヤル・無料・24時間対応）

○SNSなどでの相談
LINEなどで悩みの相談ができ、年齢や性別を問わず利用できます。詳細はホームページをご覧ください。

相談してみた。
少し気持ちが楽になった。



QRコードでホームページをチェック！



まもろうよこころ 検索

企画財政課 企画調整係
Tel 67・0722（課代表）

乗り合いタクシーに新たな停留所を追加します

4月1日（土）から乗り合いタクシーの新たな停留所を追加します。

詳しくは、今月の広報飯山に併せて、主な運行地域に配布しました時刻表をご覧ください。どうか、飯山市ホームページをご覧ください。

■追加する停留所

- 岡山下段線、上野線、温井線
- 道の駅『花の駅 千曲川』（停留所の追加に伴い運行経路および時刻も変更）
- 富倉大川線
- 倉本農機具格納庫（倉本集落内）
- 富倉大川線
- 大川日なた駐車場下（大川の集落内）

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 Tel 67-0727（課代表）

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）
	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）
	タクシー乗車券	1 枚 500 円の乗車券を、対象者の居住地区に応じた枚数を交付（年 48 枚以内）
介護する家族を支援	6,200 円分の紙おむつ等購入券	市・県民税非課税世帯で、次の①②の両方に該当する方 ① 65 歳以上で介護保険の要介護 4・5 の認定を受けている方 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	市・県民税非課税世帯で、次の①②の両方に該当する方 ① 65 歳以上で介護保険の要介護 2・3 の認定を受けている方 ② 排せつに介助が必要と認められる方

臨時日曜窓口を開設します ご利用ください

市民環境課 市民係 Tel 67-0726（課代表）

臨時日曜窓口を開設します。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、事前に確認のうえ、ご利用ください。

■開設日
3月26日（日）、4月2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、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）

■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（3/26（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）
- 本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
- 国民健康保険加入者は国民健康保険証
- 市外から転入される方は、他市町村発行の転出証明書（マイナポータル、マイナンバーカードを利用して転出手続きをした方は、転出証明書が発行されないため、マイナンバーカードを必ずお持ちください）

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
4/12 ☎ 5/10 ☎ 6/14 ☎
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

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
Tel 67・0723 (課代表)

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、本人のものの以外の資産の評価額をご覧いただけます。

■期間
4月3日(月)から5月1日(月)まで(土・日・祝日を除く)

■受付時間

宝くじの助成金で 整備しました

庶務課 庶務係
Tel 67・0720 (課代表)

2月に(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。

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。

差別のない明るい飯山市を 築く審議会委員を募集

人権政策課 人権同和係
Tel 67・0743 (課代表)

飯山市では、すべての人が互いに支え合いながら、共に生きることが出来る「共生社会」の実現をめざし「人権が尊重されるまちづくり」を基本理念に事業を進めています。この取り組みを進めていくために、差別のない明るい飯山市を築く審議会委員を募集します。

■募集人員
2名

現在、男性委員のみなので、できるだけ女性の方の応募をお願いします

■任期
令和5年4月1日から2年間

■応募資格
・飯山市に住み登録し居住している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
・飯山市の職員および議員でない方 など

■応募期間
3月31日(金)まで

■報酬
日額5700円

■応募方法

新型コロナウイルス接種 令和5年度も継続します

保健福祉課 健康増進係
Tel 67・0727 (課代表)

新型コロナウイルスの接種は、令和5年度についても継続することが決まりましたが、当面は3月30日、31日に保健センターで行う接種日が最後になります。

希望される方はコールセンタ10120・905・162または飯山市ホームページからご予約をお願いします。

令和5年度の接種予定については、決定次第順次お知らせします。

飯山市心HOT相談会を開催します

保健福祉課 健康増進係
Tel 67・0727 (課代表)

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、関係者のみの相談も行っています。相談は予約制となります。希望される方は、事前に電話でご連絡ください。詳しくは、お問い合わせください。

■日時
3月30日(木)
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、医療機関にいけない、眠れない、死にたい、など

■申し込み方法
相談を希望される方は、前日の3月29日(水)までに電話でお申し込みください

■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10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。

午前8時30分から午後5時15分まで

墓地の設置・廃止には許可が必要です

市民環境課 生活環境係 Tel 67-0726 (課代表)

墓地を新たに設置する場合、市に申請し許可を受ける必要があります。墓地を廃止する場合も同様に許可が必要です。墓地を無断で設置・廃止することがないよう、ご注意ください。また、墓地の設置許可は特別な事情がある場合に限定しています。お墓を建てる際は、極力お寺の墓地や集落の共同墓地をご利用ください。

■許可が必要
・現状墓地ではない場所(墓地の設置許可を受けていない場所)を新たに墓地とする場合
・許可を受けている墓地を廃止する(墓地のお墓を全て撤去する)場合

■許可が不要
・すでに許可を受けている墓地(お寺や集落の共同墓地)に新たにお墓を作る場合
・お墓を撤去するが、墓地に他のお墓が残る場合

出張年金相談のご案内

長野北年金事務所お客様相談室 Tel 026-244-4097

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5年	4月27日(木)	3/20(月)～	4/24(月)
	5月25日(木)	4/25(火)～	5/22(月)
	6月22日(木)	5/23(火)～	6/19(月)
	7月27日(木)	6/20(火)～	7/24(月)
	8月24日(木)	7/25(火)～	8/21(月)
	9月28日(木)	8/22(火)～	9/25(月)
	10月26日(木)	9/26(火)～	10/23(月)
	11月30日(木)	10/24(火)～	11/27(月)
令和6年	12月21日(木)	11/28(火)～	12/18(月)
	1月25日(木)	12/19(火)～	1/22(月)
	2月22日(木)	1/23(火)～	2/19(月)
	3月28日(木)	2/20(火)～	3/25(月)

墓地の設置許可は特別な事情がある場合に限定

今年の入試問題見ましたか？
学校の定期テストよりずっと難しいですよ...

Will数理セミナー
におまかせください!!
日頃の勉強から入試まで、
ひとひたひたに寄り添い丁寧
にご指導いたします。

募集生徒 0269-62-1411
イーヨイ

1年数学	(木)6:50～8:10
2年数学	(火)6:50～8:10
2年数学	(水)5:00～6:20
2年理科	(水)6:50～8:10
3年数学	(火)8:20～10:00
3年数学	(水)8:20～10:00
3年理科	(木)8:20～10:00

健活日和
Fitness room Ken Katsu Bior

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

【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)

スポーツジム 新規会員募集

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

中野市大字一本木252-1 (イオン中野店内1F)
【営業】10:00～19:00
日曜のみ18:00まで
電話 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

ひと発見!

いいひと はっけん # 202

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

飯山地区

まさあき

服部 正秋 さん

「競技スキー」に
「ツアースキー」を加え

ここ一帯を

クロスカントリースキー

が楽しめる聖地にしたい



体 力づくりのため、小学校4年生から本格的にスキーを始めた服部さん。大学、社会人でもスキー競技を続け、その後フィンランドの専門学校に通いながら選手として活躍し、FISコンチネンタルカップでは優勝を果たしています。

現 在は、国際自然環境アウトドア専門学校(妙高市)の講師をしながら、小中学校のスキーのコーチを務めるなど、忙しい毎日を送っています。今シーズンから、飯山市スキークラブのクロスカントリー部長となり、長峰で市内小学校スキークラブの合同練習を行う初の取り組みに尽力しました。「今後、子どもたちが切磋琢磨しながらスキーが楽しいと思える環境を整えていきたい」と胸の内を語ります。

服 部さんは、愛宕町で株式会社 穀藤(こくとう)で、KOKUTO iyama home というゲストハウスを運営し、コースから外れ森の中を探索しながら雪景色を楽しむクロスカントリースキーツアーを企画していて、年齢を問わず、ツアーのお客さんが増えているそうです。飯山市の長峰を含め近隣には、7つのクロスカントリースキー場があると服部さん。「雪のある環境を生かし、競技スキーに、雪景色を楽しむツアースキーを加え、ここ一帯をクロスカントリースキーが楽しめる聖地にしたい」と力強く語りました。

安心安全 消費生活

賃貸住居の原状回復トラブル

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

3月になり年度末が近づくと、進学や就職を含むライフスタイルの変化により、賃貸アパートの入居契約をしたり、退去の手続きをしたりすることが増えます。賃貸住居については、特に退去時にトラブルにあった経験がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、賃貸住居の退去時によくある「原状回復トラブル」についてご紹介しま

○原状回復トラブルの一例

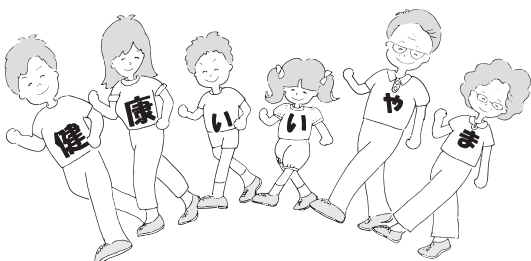
家賃6万5千円で2年間住んだ築30年のアパートを退去した。管理会社から、壁クロス張り替え代、床工事費、ハウスクリーニング代、エアコン洗浄費など約17万円の原状



▲出展:(独)国民生活センター
子どもサポート情報第193号

回復費用を請求され、家賃の日割り返金分と敷金との差額約5万円を支払うように言われた。ハウスクリーニング代とエアコン洗浄費は契約書に記載があるので支払うが、壁や床は汚していないし、壁のクロスは入居時につぎはぎだらけだった。支払いたくない。

賃貸住宅を退去する際の原状回復について、年月の経過による変化(経年劣化)や普通に使っていて付いた傷など(通常損耗)の修繕費用は、借主が負担する必要はないとされています。納得できない費用を請求された場合は、貸主側に説明を求め、話し合いましょう。このようなトラブルを防ぐため、退去時だけでなく入居時も、貸主と一緒に部屋の状態を確認し、確認内容をメモしたり、傷や汚れの写真を撮ったりして記録に残すことが大切です。また、契約する際は、契約内容や特約などをよく確認しましょう。困ったときはお早めに、飯山市消費生活センターへご相談ください。



こころと健康

保健福祉課健康増進係 TEL 67-0727 (課代表)

いつもこころが元気だと良いのですが、落ち込むことやイライラするなどこころの不調は誰にでもあります。特に春は入学や卒業、就職や退職、引っ越しに伴う環境の変化により、こころの不調が起こりやすくなります。不調が長引くときは早めに対処することが大切です。

○こころとストレス

こころの不調を引き起こすようなストレスがなくなればよいのですが、現実的になくすことはできません。そのためストレスと上手にお付き合いしていくことが必要です。そこではじめに、自分にストレスがたまったときのサイン

を知りましょう。

あなたにはこのようなサイン(症状)はありませんか?

- ・だるい、疲れやすい
- ・眠れない
- ・不安やイライラ
- ・わけもなく悲しい憂うつ
- ・食欲がない
- ・便秘や下痢

○サイン(症状)が出たらメンテナンスしよう

ストレスのサインが出たらこころのメンテナンスが必要です。自分でできる簡単な方法をご紹介します。

- ・無理をしない程度に散歩やストレッチなどの運動をする
- ・朝起きたら太陽の光を浴び、規則正しい生活を送る
- ・一日3回の食事を欠かさず、特に朝食はしっかり食べる
- ・休肝日を設けるなど飲酒は控えめにする
- ・テレビやパソコン、スマートフォンなどのメディアと接する時間を少なくする
- ・瞑想やヨガ、腹式呼吸を試みる
- ・信頼できる人に話をする

○専門の人に相談したい時は・・・

こころの健康相談統一ダイヤル

TEL 0570(おこなおう)-064(まもうろよ)-556(こころ)

※電話をかけた所在地の都道府県等が実施している公的な相談機関につながります

グロリアのイマダチウたんと

飯山市国際交流局

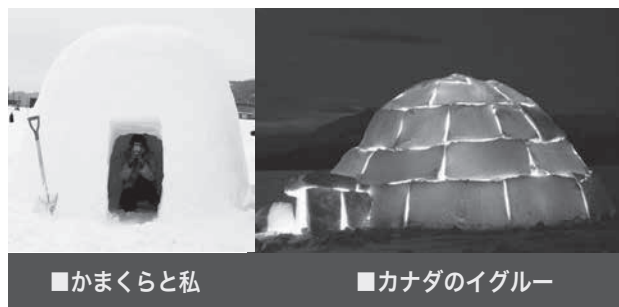


QRコードで
Instagram
をチェック!

⑭ 飯山の名物かまくらを造ってみました。

先月、かまぐらの里でかまぐら応援隊と一緒にかまぐらを造ってみました!

皆さんはかまぐらの造り方をご存知ですか? かまぐらは大きな布風船を膨らませ、その周りを雪で固めて造ります。今回は、「かまぐらくん」と名付けられた1.2mの風船を使いました。一部の人が風船の周りに外向きに立ち、積まれた雪を踏み固め、他の人はスコップで風船周りに雪を運んだり、除雪機で風船に向かって雪を吹き付けたりしていました。雪ドームを造った後、かまぐらの入口をスコップで掘り、風船から空気を抜くとかまぐらの完成です。高さ約2mのかまぐらがおよそ1時間で完成しました。



■かまぐらと私

■カナダのイグルー

○カナダ版のかまぐら「イグルー」とは

カナダ版のかまぐらは「イグルー」と呼びます。カナダ北部に住む原住民、イヌイットは昔、魚や獣を求めて、移動の多い生活を送っていました。雪や氷はふんだんにあったため、どこでも造ることができる臨時シェルター「イグルー」が誕生しました。

イグルーは大きな圧雪ブロックを使って、下かららせんを描くようにドーム状に積み上げていくものです。外の寒気や風を遮断するため、内部は意外に暖かいそうです。雪国住民の暮らしの知恵はすごいですね!