

6月は土砂災害防止月間です

市内には、約 200 カ所もの土砂災害危険箇所があり、山や崖がある地域では、土石流などが起こる可能性があります。洪水・土砂災害ハザードマップで、自宅の土砂災害の危険度や避難場所などを確認し、雨の状況に注意して、危険を感じたら速やかな避難を心がけてください。

土砂災害の危険度は、気象庁ホームページ、長野県河川砂防情報ステーションホームページで確認することができます。

河川砂防情報ステーションホームページ



スマホサイト



WEB サイト

■急傾斜地の崩壊（がけ崩れ）の前兆現象



がけから水が湧き出す



がけに亀裂が入る



小石がパラパラと落ちてくる

■地すべりの前兆現象



地面がひび割れたり陥没する



沢や井戸の水が減る



斜面から水が吹き出す

■土石流の前兆現象



山鳴りがする



雨が降っているのに川の水位が下がる



川の流れが濁ったり、流木が混ざり始める

負担の少ない備蓄を
少しでも買い置き備蓄で



非常持ち出し用備蓄品

避難するときに、まず持ち出すべきもので、非常用持ち出し袋やリュックサックなどに入れて、玄関等の持ち出しやすい場所に置きましょう。

■量の目安

1 日分

■内容（例）

非常食、水、携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、携帯電話の充電器、防寒着、使い捨てカイロ、マスク、救急キット、携帯トイレ、生理用品、タオル等

家庭内備蓄は、避難所等で避難生活を送るために備えるもので、支援物資の支給等を待たずに、すぐに利用することができま。また、各家庭のニーズにあつたものを備えられることから、備蓄の基本となるものです。いつ起きるか分からない災害に備えるため、家庭内備蓄をお願いします。

家庭での
備蓄をお願いします

いるものがありますので、定期的に入れ替えをしなければなりません。そのため、日常的に購入しているものを備蓄用で少し多めに買い足しておき、古いものから順番に消費し、消費した分だけ買い足すことで、負担の少ない備蓄をしていくことができます。

長期避難用備蓄品

食料・飲料水および生活必需品など、救援物資が届くまでの避難生活に必要なものです。災害発生後でも取り出せるよう、キッチンや押入れ、物置などに、ケースにまとめ取り出しやすくしておきましょう。

■量の目安

最低3日分（7日分以上が望ましい）
うち1日分は「非常持ち出し用備品」

■内容（例）

飲料水、食品（インスタント麺・レトルト食品等）、紙の食器類、カセットコンロ、カセットボンベ、携帯トイレ、ウェットティッシュ等

出水期に備えましょう！

これから雨が多くなる時期となり、出水期に備えていただくため、必要な情報の入手方法や使い方、家庭内備蓄など今一度避難行動についてご確認ください。

危機管理防災課 防災消防係 Tel 67-0721（課代表）

指定避難所を ご確認ください

指定避難所は、お住まいの地域で、洪水、地震、土砂災害などの災害の種類により異なります。詳しくは、危機管理防災課 防災消防係にお問い合わせいただくか、市のホームページ「防災」をご覧ください。「指定避難所」は、一定期間滞在できるよう避難者の生活環境を確保するためのもので、市が開設し、運営を行います。一方、二時避難場所とは、避難のために一時的に集まる場所です。一時避難場所についての詳細は、区長さんにご確認ください。



QRコードでホームページをチェック！

あなたが住まいの地域の浸水深は？

ハザードマップで浸水深を確認しましょう。ハザー

雨量予測などは
どこで確認すれば？

長野県河川砂防情報ステーションのホームページで、県全域の雨量予測などを確認できます。

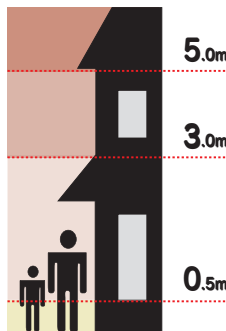
河川砂防情報ステーションホームページ



スマホサイト



WEB サイト



QRコードでホームページをチェック！

ドマップは、飯山市ホームページで確認できるほか、国土交通省「ハザードマップポータルサイト」で確認ください。また、市役所危機管理防災課の窓口でもご確認ください。

警戒レベルを用いた避難情報

警戒レベル	避難情報など	発令・発表される状況（居住者等がとるべき行動）	判断基準
5	緊急安全確保	災害発生または切迫（命の危険 直ちに安全確保）	—
4	避難指示	災害のおそれ高い（危険な場所から全員避難）	立ヶ花水位観測所 水位 9.2 m（氾濫危険水位）
3	高齢者等避難	災害のおそれあり（高齢者等は危険な場所から避難）	立ヶ花水位観測所 水位 7.5 m（避難判断水位）
2	大雨・洪水注意報（気象庁）	気象状況悪化（自らの避難行動を確認）	—
1	早期注意情報（気象庁）	今後気象状況悪化のおそれ（災害への心構えを高める）	—

【注意】判断基準は目安であり、避難情報は今後の水位上昇や上流河川の状況、気象状況等に鑑み発令されますので、避難判断・氾濫危険水位に到達しない場合でも発令されることがあります。

■千曲川の水位の確認方法

- 国土交通省ホームページ「川の防災情報」
- 飯山市ホームページ（増水が見込まれる場合）
- 防災無線放送
- アイネット飯山・市民チャンネル 121（文字放送）
- ・お天気チャンネル 122
- 飯山市メール配信サービス



「川の防災情報」
QRコードでホームページをチェック！



「飯山市 HP」
QRコードでホームページをチェック！

信州
防災

信州防災アプリ

【お問い合わせ】
長野県危機管理防災課 Tel 026-235-7184

災害にそなえ、防災を学ぶ。ふだんも、いざという時も、役立つアプリ。ダウンロードはこちら→



Googleplay [android]



Appstore [iOS]

特徴 1 TOP 画面に情報を集約

ハザードマップで、現在地の危険度がわかるほか、リアルタイムに河川状況や避難先の情報を検索できる！

特徴 2 「私の避難計画」(マイ・タイムライン) を簡単に作成！

自分や家族の避難計画を簡単作成。アプリで避難開始地点の危険度や避難場所候補を呼び出せるので、一から調べなくてOK。作った計画は、LINE で家族と共有できる！

特徴 3 避難情報をプッシュ通知、避難計画を自動表示！





令和6年(2024年)4月採用

飯山市職員を募集します



総務課 庶務係 Tel. 67-0720 (課代表)

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)
上級行政 (若干名)	平成6年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方で、大学卒業者 または大学卒業見込みの方	4月24日(月) ～ 5月25日(木)	6月18日(日) (市役所)
上級土木 (若干名)	・平成6年4月2日から平成14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14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6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		6月25日(日) (市役所)
上級行政 【社会人枠】 (若干名)	・昭和58年4月2日から平成9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5年4月1日現在で国、地方公共団体または民間企業等の職務経験が3年以上ある方 上記の受験資格の両方を満たす方		
上級土木 【社会人枠】 (若干名)	・昭和58年4月2日から平成9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5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		
中級保育士 (若干名)	・平成6年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方で、保育士資格を有し、都道府県等に登録済みの方(今年度中に取得見込みおよび登録予定者含む)	7月3日(月) ～ 7月31日(月)	9月17日(日) (市役所)
初級土木 (若干名)	・平成8年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方で、高校または専門学校の土木の専門課程を卒業された方、または卒業見込の方、これと同等と認められる方。 ただし、大学、高等専門学校、短期大学を卒業された方、および卒業見込みの方を除きます。		

■住所要件

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。ただし、上級土木(社会人枠含む)、初級土木は住所要件はありません

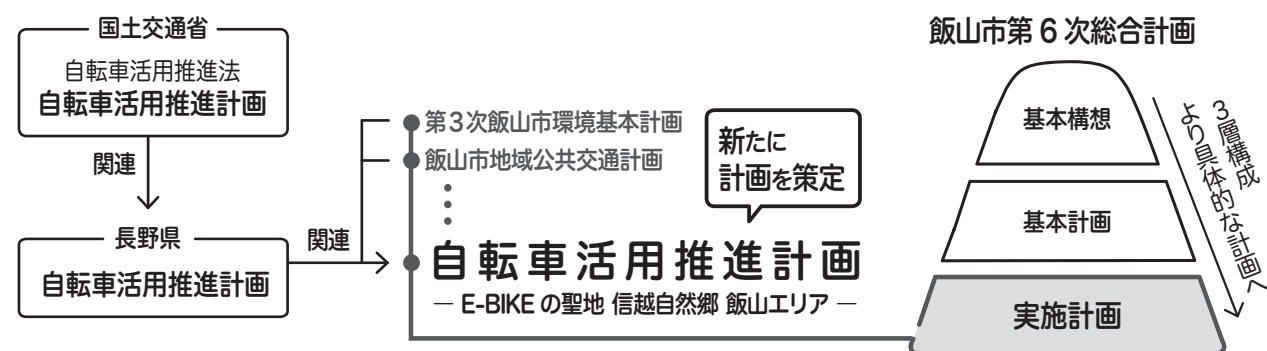


広域観光推進課 広域観光係 Tel. 67-0734 (課代表)

自転車活用推進計画を策定しました



自転車は、環境への負荷が小さく、健康に良い乗り物であり、日常の移動手段や観光利用、サイクリススポーツ、健康増進などさまざまな用途で利用されています。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を背景に、屋外での密を避けたアクティビティとしても利用ニーズが高まっており、観光客の自転車利用は増加傾向にあります。飯山市は、今後より一層の自転車活用を行うため、「自転車活用推進計画」を策定しました。詳しくは、市のホームページをご覧ください。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!

■期間

令和5年(2023年)度から令和14年(2032年)度
(社会情勢等の変化を踏まえ、必要に応じて計画を見直します)

■区域

市内全域(観光振興は信越自然郷エリア)



■目標

- 健康的で環境にやさしい自転車利用の推進
- 快適で安全な自転車利用環境の整備
- 自転車事故のない安全で安心な社会の実現
- 自転車を活用した広域観光の推進

■施策

- ・市民の日常の自転車利用促進
- ・自転車通勤等の促進
- ・自転車利用促進とサイクリングコースに対応した
通行空間整備
- ・快適で安全な自転車通行空間の確保と対策
- ・交通安全教育の推進および啓発活動
- ・自転車の点検整備・保険加入などの安全・安心対策
- ・自転車活用による広域観光の活性化
- ・サイクルツーリズムの推進

自転車に乗る時は命を守るために、ヘルメットを着用しましょう

道路交通法の一部改正により令和5年(2023年)4月1日から、自転車乗用時のヘルメット着用が努力義務となりました。頭部のケガは致命傷に直結したり、重い障がいが残ったりすることもあります。命を守るために、大人も子どももヘルメットを着用しましょう。詳しくは、長野県警察のホームページをご覧ください。

■お問い合わせ先

長野県 県民文化部 くらし安全・消費生活課 交通安全対策係
Tel. 026-235-7174

QRコードで
ホームページ
をチェック!



市内のスポーツ教室・講習会をご案内します

スポーツ推進課 スポーツ推進係 TEL 67-0746 (課代表)

飯山市スポーツ協会では、市民のスポーツの推進を目的に各種スポーツ教室・講習会を計画しています。教室の内容、開催日等の詳細につきましては、飯山市スポーツ協会（TEL 63-2777）にお問い合わせください。市民の皆さまのご参加をお待ちしております。

教室名等	期 間	時 間	会 場	主 催
弓道教室 初級（中学生以上） 中級（前年度初級卒業生以上）	5/13～7/18 毎週火・土曜日 5/11～7/13 毎週木曜日	午後7時30分～ 午後8時～	弓道場	飯山弓道会
ソフトテニス教室	5/13～7/29 毎週土曜日	午後7時30分～ 午後9時30分	市営庭球場	ソフトテニス協会
硬式テニス教室 前期（初心者、初・中級） 後期（初心者、初・中級）	5/9～8/11 毎週火・水・金曜日 8/16～11/17 毎週火・水・金曜日	午後7時30分～ 午後9時30分	市営庭球場	硬式テニス協会
夜間水泳教室	6月～9月 毎週土・日曜日	午後5時30分～ 午後7時30分	市民プール	スイミングクラブ
剣道教室	通年 毎週火曜日	午後7時～ 午後9時	武道館	剣道クラブ
剣道技術講習会	通年 毎週金曜日	午後7時30分～ 午後9時30分		
ゲートボール教室	12月～2月 第1～第3日曜日	午前9時～	屋内運動場	ゲートボール連盟
個人参加型フットサル並びに教室	通年 毎週木曜日（予備日：火曜）	午後8時～ 午後10時	市民体育館・屋内運動場	飯山フットサルクラブ
バドミントン教室	通年 毎週土曜日	午後6時～ 午後7時30分	勤労者体育館	飯山市バドミントンクラブ



子どもの福祉医療費の窓口無料化が始まります

保健福祉課 障がい福祉係 TEL 67-0727 (課代表)

飯山市では、子育て支援や安心して医療が受けられる体制整備、医療費に係る負担軽減を目的に、今年6月診療分から、0歳から18歳までの福祉医療費の窓口無料化が始まります。受給資格がある方には、5月下旬に新しい受給者証をお送りします。6月1日から新しい受給者証と加入している健康保険証を医療機関の窓口に掲示することで、窓口で医療費を負担することなく、無料で医療を受けることができます。

■概要

出生から18歳まで
18歳到達後の最初の3月31日まで

【これまで】
 ○通院費 500円
 ○入院費 500円
 ○薬剤費 500円
 【6月1日から】
 0円
 0円
 0円

窓口での支払いは
不要となります！

■次の場合は窓口無料になりません

- ・医療機関で福祉医療費受給者証の提示がない場合（市役所での窓口申請により払い戻しを受けることができます）
- ・長野県外の医療機関、薬局等での診療、調剤の場合（市役所での窓口申請により払い戻しを受けることができます）
- ・入院時の食事療養費、保険診療外の医療費
- ・学校や保育園等でケガをした場合など、独立行政法人スポーツ振興センターの災害共済給付制度対象となる場合
- ・窓口支払いのない公費負担医療制度（養育医療・育成医療など）を利用する場合

新型コロナウイルスワクチン接種
今年度は城址公園弓道場下駐車場が会場です

5月27日開始



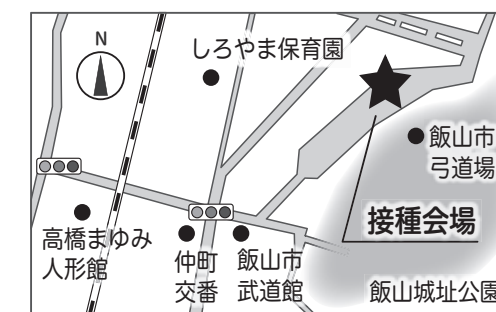
保健福祉課 健康増進係 TEL 67-0727 (課代表)

■対象者

- 5月27日（土）から8月末まで
追加接種可能（2回以上接種済み）な次の方
 - ・65歳以上の方
 - ・基礎疾患をお持ちの方
 - ・医療従事者
- 9月以降
上記の対象者に加え追加接種可能（2回以上接種済み）となる5歳以上の方

■接種会場

城址公園弓道場下駐車場



室内はエアコンを設置していますが、体温調整しやすい服装でお越しください

■接種券【5月27日（土）から8月末接種分】

- 郵送される方（5月上旬から順次郵送）
 - ・65歳以上で昨年10月以降にオミクロン株対応ワクチンを接種済みの方
→日時を指定して送付
 - ・市で把握している基礎疾患をお持ちの方
→ご自身で予約

- 郵送されない方（申し込みが必要）
 - ・65歳以上で昨年10月以降の追加接種が済んでいない方
 - ・新たに「基礎疾患あり」に該当する方
 - ・医療従事者等

【コールセンター】
TEL 0120-905-162

【ながの電子申請】



健活日和
Fitness room Ken Katsu Biyori

月額 2,340円～

新トレーニング器具 導入予定

一生働くための身体づくり
楽しく遊ぶための健康づくり

飯山市南町17-1
070-2820-3313

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

飲まずにしまっただけの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！

中野市大字三本木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

飯山商工会議所から7項目について要望

4月26日に飯山商工会議所評根弘記会頭から、江沢市長へ要望書が手渡されました。

要望は、市内中小企業者の経営の行き詰まりを防ぎ、事業継続ができるようにと行われたもので、内容は、ささえあい飯山プレミアム商品券第4弾の実施、千曲川河畔納涼花火大会への協力、飯山市奨学生就職応援金事業の拡充、交通費サポートキャンペーン第2

弾、市内の空き家等を使つての「飯山版クラインガルテン※構想(案)」に伴う市関係部局と連携した調査研究費に対する補助、JR飯山駅前ロータリー駐車場および車輛通行路の改善提案への検討、移動スーパ―地域支援事業の7項目です。

※クラインガルテンとは
発祥はドイツで、ドイツ語で「小さな庭」を意味し、農地や菜園の賃貸制度です。日本では会員制の滞在型市民農園を意味しています。



江沢市長に要望書を手渡す評根会頭

いいやま菜の花ゲートボール 4年ぶりに開催



第1ゲート目掛けボールを打つ参加者

第20回いいやま菜の花ゲートボール大会が、飯山長峰スポーツ公園多目的運動広場で4月22日に開催されました。

同大会は、いいやま菜の花ゲートボール大会実行委員会(委員長 村山芳広 飯山市スポーツ協会会長)が主催しているもので、開催は平成31年以来4年ぶりとなりました。コロナ禍以前は、2日間にわたり開催していましたが、今回は1日

の開催となりました。参加チーム数は、富山県、新潟県の県外から21チームで、県内からの参加も合わせ全体で60チームで、約344人の方がゲートボールを楽しみました。

開会式で、村山委員長は、「4年ぶりの開催にも関わらず、たくさんの方のチームに参加いただいた。ゲートボールを楽しむとともに、飯山を満喫いただきたい」と参加者を歓迎しました。



ふるさと納税自動販売機を紹介する伊東副市長

飯山市ふるさと納税自動販売機のお披露目を4月26日に道の駅「花の駅 千曲川」で行いました。

これは、ふるさと納税の受付手段の一つとして導入したもので、多くの観光客が訪れる同道の駅に自動販売機を設置することで、観光交流人口に直接アプローチし、ふるさと寄附金事業の推進と関係人口の創出を図ることを目的としています。同自動販売機の設置は、県内初となります。

販売品目は、同道の駅内にある「Cafe里わ」の

利用券や地元の米、地酒などで、寄附価格は1000円から3万4000円です。

利用にはクレジットカードが必要で、運転免許証があると名前などの入力を書くことができます。利用方法は、販売機でふるさと納税の返礼品を選択後、発行されたレシートを同道の駅のサービスカウンターに持っていく返礼品と交換するものです。受領証明書は後日郵送されます。

なお、飯山市民の方は、自動販売機でのふるさと納税はできませんが、返礼品は受け取れません。同販売機の設置場所は、道の駅「花の駅 千曲川」の農産物直売所内の一角で、台数は1台です。

お披露目会には、伊東ゆかり副市長が出席し、この事業が県内初の試みであることをアピールしたうえで、「この自動販売機をきっかけに、関係人口の創出が図れれば」とあいさつしました。

高齢者の冬期避難訓練と併せ

冬期における共同生活の実証試験を実施

3月16日から17日にかけて、飯山市老人福祉センター「湯の入荘」で、高齢者の冬期避難訓練と冬期における共同生活の実証試験を実施しました。

この訓練は、冬期間における災害時に備えるために実施したものです。また、市では、豪雪地帯の山間集落等で高齢者が住み慣れた土地に住み続けられるための検討を始めており、この訓練に併せ、一時的な宿泊体験を実施することで、冬期における共同生活の実現性について検証を行いました。

訓練は、震度6強の地震を想定し行い、参加者は指定避難所へ避難した後、会場となる「湯の入荘」に移動し、1泊2日の訓練に参加しました。

参加者は、70歳から80歳の男女7名で、防災に関する学習、備蓄品である非常食の試食、簡易ベッドの体験、アンケート調査などにご協力いただきました。



備蓄品を紹介する職員



健康観察で、血圧を測定する職員

冬期共同住宅整備の検討に関するアンケート調査を実施

市では、冬期共同住宅の整備を検討するにあたり、2月にアンケート調査を実施しました。結果がまとまりましたのでご報告します。

このアンケート調査の目的は、冬期間の高齢者の安心な暮らしを維持確保する

もので、今後このアンケート結果をもとに冬期共同住宅の整備方針について検討します。

アンケート調査の結果では、冬期共同住宅の利用については「希望しない」が約6割で、「利用したい(豪雪時の一時的な利用を含む)」が約3割でした。

アンケート結果の詳細は、飯山市ホームページにてご覧いただけます。



QRコードでホームページをチェック!

冬期共同住宅整備の検討に関するアンケート結果

【概要】

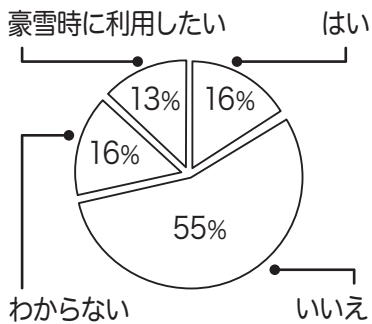
■対象世帯

- ・富倉地区の65歳以上の高齢者のみで構成されている全世帯
- ・飯山(市街地)、柳原、外様、太田、岡山地区の65歳以上のみ世帯および65歳以上の独居世帯から抽出

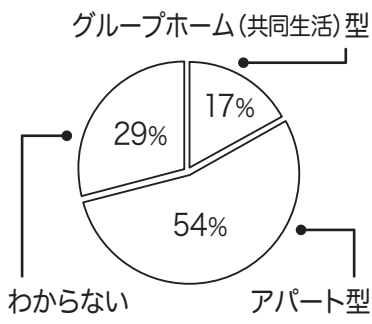
■調査期 令和5年2月

■回答率 73.4%
(301世帯中221世帯が回答)

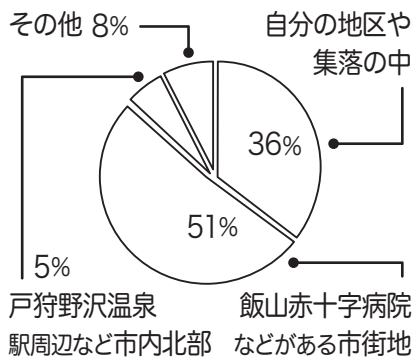
【問】市内に冬期共同住宅があれば利用したいですか(複数回答可)



【問】冬期共同住宅を利用するとしたら、どちらが好ましいですか



【問】冬期共同住宅はどこに整備すればいいと思いますか(複数回答可)



全国初のMIZBE(みずべ)ステーション

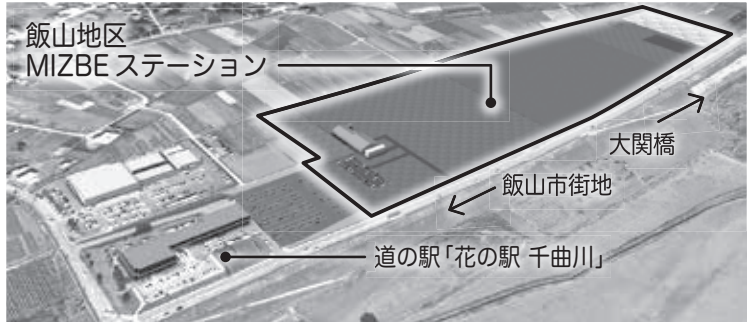
今後、道の駅「花の駅千曲川」の隣接地に整備

4月26日に、飯山地区MIZBEステーション登録伝達式・確認書調印式が飯山市役所で開催されました。

MIZBEステーションとは、洪水時における緊急復旧活動等の拠点となる水防拠点の機能に加え、平常時は賑わいの創出や地域活性化を目的とするエリアとして活用することができ、災害時と平時の両面の機能を併せ持つ新たに設けられた制度です。同ステーションには全国で11カ所が選定され、3月31日に登録されました。このうち新規整備は、2カ所で、飯山市はこ

のうちの1カ所に登録されました。

飯山地区MIZBEステーションは、かわまちづくり事業との連携を図り、今年秋にアクティビティ拠点施設がオープンする道の駅「花の駅千曲川」と千曲川の水辺を一体的なフィールドとして活用し、賑わいの創出や地域活性化の拠点となる施設を目指します。江沢市長は、「水防拠点施設としては、国内最大級の整備。増水時の迅速かつ強力な体制が整う。平時の利用も含め、今後しっかり準備を進めていきたい」とあいさつしました。



整備イメージ



左から 国土交通省 北陸地方整備局 河川部 安達孝実部長、登録書を手にする江沢市長、確認書を手にする国土交通省 北陸地方整備局 千曲川河川事務所 中根達人 所長

- 名称 飯山地区 MIZBE ステーション
- 場所 道の駅「花の駅 千曲川」北側
- 規模 国内最大級 正確なものは未定 (道の駅敷地の3～4倍ほど)
- 利用 ○災害時 水防拠点として、災害対策車両庫、ヘリポート、復旧に必要な資材置場、関係車両の駐車場など
- 平時 道の駅のアウトドアアクティビティ拠点としての機能と、かわまちづくり事業などと連携し、賑わいの創出や地域活性化を目指す。具体的には今後検討
- 今後 完成時期は未定 今年度、地質調査・測量を実施予定

明治安田生命保険相互会社と

健康増進に関する連携協定を締結

飯山市は、明治安田生命保険相互会社と「健康増進に関する連携協定」を3月24日に飯山市役所で締結しました。

本協定は、市民の健康増進や健康寿命の延伸を図ることを目的としていて、連携事項は「健康づくり」「がん対策」「感染症対策」「認知症予防の推進」などで、今後、健康増進セミナーへの講師派遣、健康測定などの取り組みについて支援をいただきます。

締結式で江沢市長は「健康増進に対する取り組みを



左から 明治安田生命保険相互会社 森 忍 長野支社長、江沢市長



「皆さまが愛し、誇りに思う地元が、さらに元気でみちはふれますように」と言葉を添え、目録を手渡す 森 長野支社長

地域おこし協力隊に角田さんが着任

4月4日、地域おこし協力隊の辞令交付式を行い、江沢市長から新たに着任する角田愛さんに辞令を手渡しました。

角田さんは埼玉県の出身で、飯山には四季を通して訪れていて、自然豊かなところで仕事をしたいと思い応募したといいます。「農業は自然を身近に感じることができる仕事。感動することもあるのでは。主に野菜を育てたい」と辞令交付



写真中央 辞令を手にする西岡さん

DX推進マネージャーに地域活性化起業人の西岡さんが就任

地域活性化起業人として、株式会社フォーバル(東京都・渋谷区)の西岡和敏さんが、DX推進マネージャーとして4月1日付で就任しました。

地域活性化企業人制度(企業人材派遣制度)は、総務省が推進する制度で、三大都市圏に所在する企業等の社員が、そのノウハウや知見を活かし、一定期間、地方自治体において地域活性化に向けた幅広い活動に

飯山市の区長が一堂に会し、令和5年飯山市区長総会を、4月21日に飯山市文化交流館なちゅら大ホールで開催しました。

区長会協議会 松澤孝協議会会長は開会にあたり、高齢化による役員のなり手不足、水路や農道などの共同作業の人手不足、空き家による環境問題など地域の課題に触れたうえで、「市からの支援をいただきながら活力ある地域づくりをしていかなければならない」と語りました。



開会にあたり、あいさつする松澤 協議会長

は「飯山城址公園を市民の憩いの場に」、常盤地区から「常盤地区における内水排除対策について」の提案がありました。

区長総会終了後、区長に加え、医療・介護従事者の皆さんにもお越しいただき、福井大学医学部地域プライマリケア講座教授の井階友貴 医師を講師とし、「飯山のこれからの医療を考える」最新まで飯山で暮らすために」と題し講演いただきました。



会場の参加者に語りかける井階 医師



写真右 辞令を手にする角田さん

商品の売買や各種証明行為、農産物や食品のバック詰め、学校の体重測定等に使用する「はかり」をお持ちの方は、2年に1回の定期検査の受検が義務付けられています。

長野県
計量検定所検定・検査課
Tel 0263・47・4006
商工観光課 商工係
Tel 67・0731（課代表）

取引・証明用「はかり」
定期検査を実施します

■日時（一斉植栽日）
6月11日（日）午前6時から
■場所
国道117号、曙町、西回り線、中心市街地

フラワーロード植栽のお知らせ
今年で36年目を迎える「フラワーロード事業」は、毎年各区や団体、企業の皆さまのご協力により植栽から草取りまで実施していただいているものです。市外から訪れた方にも大変好評をいただいています。多くの皆さまとともに、飯山市を彩る美しい花を咲かせるため、今年もご協力をお願いします。

■日時・会場

日程	時間	会場
6月13日（火）	10:30～12:00	柳原地区活性化センター
	13:00～15:00	
6月14日（水）	10:30～12:00	常盤地区活性化センター
	13:00～15:00	
6月15日（木）	10:30～12:00	飯山市役所
	13:00～15:00	

す。今年度は、左記の日程で実施しますので「はかり」を持参し、お近くの会場で必ず検査を受けてください。
また、持ち込む際は、「はかり」に付着した粉、水分ほこり等を落としてきてください。なお、検査には手数料が必要ですので、当日ご持参ください。手数料については、長野県計量検定所にお問い合わせください。



放送大学は、テレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

放送大学 10月入学生募集
放送大学長野学習センター
Tel 0266・58・23332

市長1件（開示0件、部分開示1件、非開示0件）

②飯山市個人情報保護条例の規定に基づく自己情報開示請求状況
○請求件数1件

【内訳】
市長13件（公開4件、部分公開6件、非公開2件、請求拒否1件）

○請求件数13件

令和4年度中に、市に対して請求があった情報公開制度及び個人情報保護制度に関する実施状況をお知らせします。
①飯山市情報公開条例の規定に基づく情報公開請求状況
○請求件数13件

情報公開制度・個人情報保護制度実施状況
総務課 庶務係
Tel 67・0720（課代表）

○ファックス
0266・57・1135

資料請求（無料）
〒392・0004
長野県諏訪市しわ1-6、1アーク諏訪3階
放送大学長野学習センター

出願期間
6月10日（土）から8月31日（木）まで、9月1日（金）から9月12日（火）まで（インターネット出願も受け付けています）

○大学院
・修士科目生
6カ月在学し、希望する科目を履修
・修士選科生
1年間在学し、希望する科目を履修

○大学
・全科履修生
4年以上在学し、卒業を目指す

○募集学生の種類

・科目履修生
6カ月在学し、希望する科目を履修
・選科履修生
1年間在学し、希望する科目を履修
・全科履修生
4年以上在学し、卒業を目指す

います。ただいま2023年10月入学生を募集しています。詳しくはお問い合わせください。



石碑前で眺めを楽しむ多くの来訪者



4年ぶりの開催となった朧月夜音楽祭

5月3日から5日にかけて、第40回いいやま菜の花まつりを飯山市菜の花公園で開催しました。
今年は、例年より雪解けが早く、早めに菜の花が咲き始め、4月中旬から菜の花公園を訪れる方が多く見受けられました。
令和元年以来4年ぶりの開催となる第22回朧月夜音楽祭も開催され、会場が賑いました。このほか、野だて、子どもの日菜の花コンサートなどの催しも行われました。

また、今年は、新たな催しとして3日、4日と観光交流都市ブースが公園内に設けられ、富山県魚津市、石川県七尾市、新潟県糸魚川市の特産品などの販売がありました。
菜の花公園や菜の花の管理を行っている「菜の花さかせのかい」の高澤勇一会長は開催セレモニーで「今回は、100%ではないが新型コロナウイルス以前の開催内容。素晴らしい景色をご堪能いただきたい」とあいさつしました。

固定資産評価審査委員会 齋藤 誠さんに感謝状



感謝状を受け取る齋藤さん

飯山市固定資産評価審査委員会委員感謝状贈呈式を4月19日に行い、この度退任を迎えた齋藤誠さん（岡山・西大滝）に、江沢市長から感謝状を贈りました。
齋藤さんは、令和2年から1期3年にわたり委員を務められました。贈呈式で齋藤さんは、「税について学び、認識した3年間だった。今後も透明性のある課税に努めていきたい」

とあいさつしました。
また、新たに三井和雄さんが委員に就任し、同日行われた委員会で鷲尾恒久さんが委員長に選出され、新たな体制となりました。
（敬称略）
■委員長
鷲尾 恒久（瑞穂・小菅）
■同職務代理者
足立 本光（太田・大深）
■委員
三井 和雄（飯山市ノ口）

平成15年以来20年ぶりに長野県議会議員一般選挙

長野県議会議員の任期満了に伴い、長野県議会議員選挙が4月9日に実施されました。
同選挙は、平成15年4月以来20年ぶりです。
選挙は、ソーシャルディスタンスを保ち、飛沫防止シートを設置するなど、新型コロナウイルス感染予防対策を行い、市内25投票所で実施されました。
なお、岡山第5投票所については、施設設備の都合

により、今回「しらかば保育園」から「藤沢多目的集会施設」に変更し実施されました。
投票結果については、有権者数は、1万6770人で、投票者数は、1万180人でした。投票率は60・70割で、平成15年の70・81割より、10・11割下回る結果となりました。



一年だし、まだまだ勉強は余裕!! 中1数学ができないのは、ちょっとヤバイです... 中1数学は中2、中3の土台。とても大切なのであふ...!!

生徒募集 Will 数理セミナー 0269-62-1411 イーヨーイ

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

小学校で苦手だった所を直してから進まないといけないのです

■**応募資格**
満20歳以上の方で、千曲川に接する機会が多く、河川愛護に関心をお持ちの方で、活動範囲の近隣（おおむね5km以内）に居住されている方（ただし、公職に就かれている方を除く）

■**活動内容**
千曲川の利用状況や河川環境に関する意見など

千曲川河川事務所
TEL 026-227-7768

河川愛護モニターを募集しています

令和5年度 所得証明書 6月12日(月)から発行開始

税務課 市民税係
TEL 67-0723 (課代表)

令和5年度（令和4年中所得）の所得証明書は、6月12日(月)から発行します。税務課窓口で交付請求される場合は、本人確認のため免許証またはマイナンバーカードをお持ちください。なお、本人または住民票上同居のご家族以外が請求される場合は、あわせて委任状が必要となります。

■**発行手数料**
1件300円



最低月1回報告
任期 令和5年7月1日(出)から令和6年6月30日(日)まで
報酬 月額4580円(予定)
■**応募締切**
6月19日(月)
■**応募方法等**
千曲川河川事務所ホームページの「手続き・募集」から応募用紙をダウンロードし応募いただくか、ハガキまたはファックスにより、郵便番号・住所・氏名・電話番号・「河川愛護モニター応募用紙希望」と記入し、モニター募集係に連絡をお願いします。

■**応募先等**
○**住所**
〒380-0903
長野市鶴賀字峰村74番地
国土交通省 千曲川河川事務所 占用調整課
河川愛護モニター募集係
○**ファックス**
026-227-4071

QRコードでホームページをチェック！

胸部レントゲン検診

結核検診の日程

【対象者】65歳以上 【受診料】無料

保健福祉課 健康増進係 TEL 67-0727 (課代表)

実施日	地区	会場名	受付時間
6/12 (月)	岡山	温井公民館	9:10 ~ 9:30
		羽広山多目的集会所	9:40 ~ 9:55
		旧土倉冬期分校	10:05 ~ 10:15
		旧柄山冬期分校	10:25 ~ 10:35
		西大滝公民館	11:00 ~ 11:20
		藤沢多目的集会所	11:30 ~ 12:00
		岡山地区活性化センター	13:10 ~ 13:55
		下境公会堂	14:10 ~ 14:20
6/13 (火)	外様 常盤 瑞穂	上境多目的センター	14:30 ~ 14:50
		外様地区活性化センター	9:00 ~ 10:30
		常盤保育園	10:50 ~ 11:50
6/15 (木)	常盤	常盤地区活性化センター	13:00 ~ 14:00
		柏尾研修集会施設	14:20 ~ 15:20
		小沼構造改善センター	9:00 ~ 10:20
6/16 (金)	太田	大倉崎生活改善センター	10:35 ~ 11:20
		戸狩コミュニティセンター	13:00 ~ 14:00
		小境多目的集会所	9:00 ~ 10:00
6/19 (月)	秋津 飯山	太田地区活性化センター	10:15 ~ 11:05
		曽根農業生活改善センター	11:20 ~ 11:50
		勤労青少年ホーム	13:00 ~ 14:00
		新田公会堂	9:00 ~ 9:20
		中山根集落センター	9:40 ~ 10:10
6/27 (火)	飯山	秋津地区活性化センター	10:30 ~ 11:40
		いいやま人権福祉センター	13:30 ~ 14:10
		保健センター	14:40 ~ 16:00

※対象者に検診票を送付します。
ご確認のうえ、都合の良い会場で受診してください。

実施日	地区	会場名	受付時間
6/20 (火)	木島	安田農業生活センター	9:00 ~ 9:45
		其綿区民センター	10:00 ~ 10:20
		木島地区活性化センター	10:30 ~ 11:50
		坂井多目的集会所	13:00 ~ 14:00
		天神堂農業出荷センター	14:10 ~ 15:00
6/22 (木)	瑞穂	福島農業生活改善センター	9:00 ~ 9:25
		瑞穂保育園	9:35 ~ 10:25
		関沢農業生活改善センター	10:40 ~ 11:20
6/23 (金)	飯山	小菅生活改善センター	11:35 ~ 12:00
		市ノ口公会堂	13:30 ~ 14:10
		しろやま保育園北側駐車場	14:40 ~ 15:30
6/26 (月)	柳原	柳原地区活性化センター	9:00 ~ 10:00
		笹川公民館	10:15 ~ 11:00
		大川交流センター	11:15 ~ 11:40
6/27 (火)	富倉	富倉地区活性化センター	13:00 ~ 13:40
		濁池防雪管理棟	13:55 ~ 14:10
		涌井公会堂	14:30 ~ 14:40
6/28 (水)	飯山	保健センター	8:40 ~ 10:20
		しろやま保育園北側駐車場	10:40 ~ 11:50
		飯山市公民館	13:00 ~ 14:20
		西山生活改善センター	14:40 ~ 14:50
		分道生活改善センター	15:10 ~ 15:20
6/29 (木)	飯山	斑尾高原 山の家	15:40 ~ 15:50
		デリシア飯山店駐車場	9:00 ~ 11:00
		旧城南中学校	11:10 ~ 11:40
		奈良沢公会堂	13:00 ~ 14:00
		上町区公会堂	14:10 ~ 15:30

マイナポイント第2弾
マイナポイントの
申込期限が延長されました

市民環境課 市民係 TEL 67-0726 (課代表)

2月末までにマイナンバーカードを申請された方が、余裕を持ってマイナポイントの申込みや手続きができるよう次のとおり期限が延長されました。



■**マイナポイントの申込期限**
令和5年9月末
(延長前：令和5年5月末)

児童手当の手続きがマイナンバーカードを利用してオンラインでできます

子ども育成課 子育て支援係 TEL 67-0741 (課代表)

国が運営する電子申請サービス「ぴったりサービス」を通じて、パソコンやスマートフォンなどから、オンラインで児童手当の手続きを行うことができます。ただし、一部の手続きについては、従来どおり窓口での手続きが必要な場合があります。詳しくは、子ども育成課 子育て支援係までお問い合わせください。

マイナポータル「ぴったりサービス」はこちらのQRコードから→



■**オンライン手続きができるもの**

- ・児童手当等の受給資格及び児童手当の額についての認定請求
- ・児童手当等の額の改定の請求及び届出
- ・氏名変更・住所変更等の届出
- ・受給事由消滅の届出
- ・未支払の児童手当等の請求
- ・児童手当等に係る寄附の申出
- ・児童手当に係る寄附変更等の申出
- ・受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の申出
- ・受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の変更等の申出
- ・児童手当等の現況届

■**必要なもの**

- マイナンバーカード
 - マイナポータルにアクセスするパソコンとICカードリーダライタ
- （マイナンバーカードの読み取りが可能でマイナポータルアプリをインストールしたスマートフォンでも手続きが可能）

※マイナポータルとは、国が運営する行政手続きのオンライン窓口で、「ぴったりサービス」はマイナポータルの機能の一つです。

カードが読み取り可能で、マイナポータルアプリをインストールしたスマホ

パソコンでもスマホでも、マイナンバーカードを利用して、オンラインで「児童手当」の手続きを行うことができます！



マイナポータルにアクセスするパソコンとICカードリーダライタ

—— 児童手当の6月期支給日 ——

6月9日(金)です

児童手当の支給は、2月・6月・10月の各月に、支給月の前月分まで（4カ月分）を指定金融機関口座に振り込みます。ご確認をお願いします。

【国事業】電力・ガス・食料品等 価格高騰緊急支援給付金のご案内

保健福祉課 社会福祉係 TEL 67-0727（課代表）

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増をふまえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯（均等割・所得割の両方とも非課税）等に対して、給付金を支給します。



QRコードでホームページをチェック！

■支給額

1世帯あたり3万円

■支給の流れ

- 令和4年度価格高騰緊急支援給付金(5万円)の支給を受けた世帯 → 支給通知「4月末に発送済み」→ 申請不要
- ①以外の令和4年度非課税世帯で確認が必要な世帯 → 確認書「6月以降発送」→ 返信必要
- ①以外の令和5年度に新たに非課税となった世帯 → 確認書「6月以降発送」→ 返信必要
- ①～③以外の家計急変世帯 → 随時申請を受け付けています

■対象者（概要）

給付金は、以下の項目のいずれかに該当する世帯に支給
 ○令和4年度住民税非課税世帯（基準日：令和5年4月1日）
 ○令和5年度住民税非課税世帯（基準日：令和5年6月1日）
 ○家計急変世帯（予期せず家計が急変し、住民税非課税世帯と同様の事情にある世帯）
 この他要件があります。詳細はホームページをご覧ください。お問い合わせください。

外来植物にご注意ください

市民環境課 生活環境係 TEL 67-0726（課代表）



QRコードでホームページをチェック！

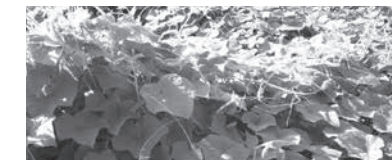
■外来植物とは

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茂し、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。

■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、もともとその場所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。

飯山市内で
繁茂する特定外来生物の例



▲アレチウリ

成長が早く、つるを伸ばし周囲の植物を覆うように繁茂、大量の種子をつけ増える



▲ハルザキヤマガラシ

葉の花によく似た外見で道路沿い等に生える

秋の資源物休日回収から 「陶磁器製の食器」と「製品プラスチック」も回収します

市民環境課 生活環境係 TEL 67-0726（課代表）

資源物の休日回収の品目「古紙」「古着」「ペットボトル」「ガラスびん」「廃食用油」「小型家電」の6品目に加え、新たに「陶磁器製の食器」と「製品プラスチック」が加わります。回収後は、原料としてリサイクルされます。ごみの減量および最終処分場の延命のため、リサイクルにご協力をお願いします。

また、今年の夏から秋にかけて、分別収集の試行として、地区を限定し、プラスチック製品のごみステーション収集を行います。

詳細については、ホームページおよび対象区への全戸配布でご案内します。詳しくは、お問い合わせください。

新たに追加する品目

■陶磁器製の食器

従来もえないごみとして出していたものをリサイクルするものです



■製品プラスチック

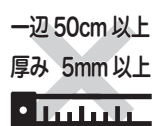
○出せるもの（製品の素材の全てがプラスチック製であるもの）（例）

カップ、コップ、歯ブラシ、植木鉢、弁当箱、タッパー、はし、スプーン、プレート、洗面器、バケツ等



○出せないもの

- 繊維やゴム等の素材が使用されたもの
- ペットボトル、プラスチック製容器包装
- 使用済小型電子機器（電池または電気で動くもの）のプラスチック部分
- 一辺の長さが50cm以上のもの
- 厚みが5mm以上のもの
- 汚れが付着しているもの
- リチウムイオン電池内蔵製品



生活困窮者自立支援

ひとりで抱えこまず、 まずはご相談ください

まいさぼ飯山 TEL 67-0269

生活に不安を抱え、ひとりで悩んでいる方は、まずはご相談ください。

生活就労支援センター“まいさぼ”では、一人ひとりの状況に合わせて自立に向けた支援プランを立て、他の専門機関と連携して解決に向けた支援を行います。

ご家族やまわりの方からのご相談も受付けております。

■相談例

- 働きたいけど仕事が見つからない
- 仕事が長続きしない
- 社会に出るのが怖い
- 収入が不安定で、家計のやりくりが難しい など

■まいさぼ飯山

飯山市福祉センター内
 （飯山市社会福祉協議会内）
 TEL 67-0269
 受付：9時30分～17時
 （土・日・祝日・年末年始を除く）

国民年金保険料

スマートフォンアプリで納付できます

長野南年金事務所 国民年金課 TEL 026-227-1287

国民年金保険料について、令和5年2月から現金、口座振替、クレジットカード、Pay-easy等による納付に加え、新たにスマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済での納付が利用できるようになりました。

なお、納付書にバーコードが印字されない30万円を超える金額の納付書等については、ご利用いただけません。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。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！

■ご利用に必要なもの

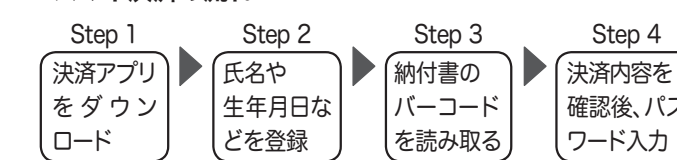
- 納付書
- スマートフォン
- 決済アプリ

■対象決済アプリ

- au PAY（※）金融機関等が提供アプリを含みます。詳細はPayBのホームページ（https://payb.jp/finance/）をご覧ください。
- d払い
- PayB（※）
- PayPay
- 楽天ペイ



■スマホ決済の流れ



交流の中で人権について
あらためて考えてみませんか

地域住民交流講座 受講生募集

いいやま人権福祉センター（飯山市大字静間 1305-1） Tel. 81-3101

すべての人権が尊重される社会の実現をめざし、潤いと生きがいのある社会を築くことを目的とした交流活動です。多くの皆さんの受講をお待ちしています。

■地域住民交流講座

料理教室【全6回】

旬の食材を使って、昔から伝わる郷土食をつくりましょう。

- 日 程 ① 6/7 山菜おこわ・田植え煮物
② 7/5 笹寿司・汁もの
③ 8/2 おやき（二種）・ナスせんべい
④ 9/6 お月見団子・いもなます
⑤ 10/4 おはぎ（里芋入り）・ごぼうの太煮
⑥ 11/1 やししょうま・団子汁（じゃが芋）
水曜日 午後1時30分から3時30分まで
いいやま食文化の会
■講 師
■受講料 無料、食材費実費（6回で1,800円）
■定 員 10人
■申込み 5月22日（月）から5月31日（水）まで
■持ち物 エプロン、三角巾

健康体操自彊術教室【全6回】

百年前に日本で誕生した医療体操。腰痛・関節痛の改善に、呼吸法で免疫力アップ！

- 日 程 6/15、6/29、7/13、7/27、8/10、8/24
木曜日 午前10時から正午まで
■講 師 公益社団法人 自彊術普及会指導員
山本恵美子さん
■受講料 無料、テキスト代実費（1,027円）
■定 員 10人
■申込み 5月22日（月）から5月31日（水）まで
■持ち物 動きやすい服装、バスタオル

人権学習会 テーマ：同和問題

- 日 程 10月12日（木）午後2時から3時30分まで
■講 師 長野県人権啓発センター 人権啓発・相談員
■受講料 無料
■定 員 20人
■申込み 5月22日（月）から10月2日（月）まで

- 会 場 いいやま人権福祉センター
■お申込み いいやま人権福祉センター
※定員になり次第締め切り

スポーツ吹矢教室【全5回】

性別・年齢問わず誰でも手軽にできます。ゲーム感覚で楽しみながら、腹式呼吸を使って、健康の維持増進をはかれるスポーツです。

- 日 程 6/2、6/16、7/14、7/28、8/4、8/18
金曜日 午後2時から午後4時まで
■講 師 富岡重雄さん
■受講料 100円（個人用マウスピース代）
貸し出し用具があります（無料）
■定 員 10人
■申込み 5月22日（月）から5月31日（水）まで
■持ち物 動きやすい服装・タオル・飲料水

畳縁バッグ作り教室【全6回】

いろいろな模様やカラーの畳縁で、軽くて長持ちできる買い物バッグなどをつくりましょう。

- 日 程 6/14、6/28、7/12、7/26、8/9、8/23
水曜日 午後1時30分から3時30分まで
■講 師 畳縁バッグ作り講師 岸田栄子さん
■受講料 無料（材料費1,000円）
■定 員 8人
■申込み 5月22日（月）から5月31日（水）まで
■持ち物 ミシン（ある方）・はさみ・ものさし・まち針5本・糸60番など

「ボッチャを楽しもう」教室【全6回】

パラリンピック正式種目でもあり、誰でも手軽にできる「ボッチャ」を体験してみませんか。お気軽にご参加ください。

- 日 程 6/14、6/28、7/12、7/26、8/9、8/23
水曜日 午前10時から正午まで
■講 師 飯山市スポーツ推進員
■受講料 無料（無料の貸出用具あり）
■定 員 10人
■申込み 5月22日（月）から5月31日（水）まで
■持ち物 動きやすい服装・タオル・飲料水



人権

一人ひとりが尊重され、
ともに支え合う
優しいまちをつくりましょう。

6月1日は、
人権擁護委員法が
施行された日です。

人権擁護委員制度を
ご存知ですか

人権政策課 人権同和係
Tel. 67-0743（課代表）

昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行され、国民の基本的人権を擁護し見守る、人権擁護機関が誕生しました。これが人権擁護委員制度の始まりです。

全国人権擁護委員連合会では、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、この日を中心として皆さんとともに一層の人権思想の啓発に努めることを申し合わせています。

■飯山市人権擁護委員
（敬称略・4月1日現在）
丸山 信一（飯山）
栗岩 明浩（外様）

水野 弥生（太田）
大平 芳木（瑞穂）
渡辺 藤夫（柳原）
滝澤 万利子（飯山）
■特設人権相談所 開設
○日時 6月2日（金）
午前9時から正午まで

○場所 飯山市公民館
○相談内容 差別、虐待、いじめなどに関する問題、家庭内におけるさまざまな問題、隣近所のもめ事、プライバシーに関する問題など（予約不要）

○相談対応
人権擁護委員
※相談は無料で、秘密は固く守られます

人権同和・企業人権教育講座

人権政策課 Tel. 67-0743（課代表）

市民の皆さん一人ひとりの人権意識を一層高めていただくため、次のとおり講座を開催します。入場は無料で、どなたでも参加いただけます。詳しくは、お問い合わせください。

- 会場 飯山市文化交流館「なちゅら」大ホール
■内容等

日 付	時 間	講 座 名	講 師
6月 9日（金）	15:30～16:30	「いま、部落問題は」 ～インターネットと部落差別にふれて～	NPO 法人人権センターながの 事務局長 高橋 典男 さん
7月 7日（金）	15:00～16:30	その対応が大問題！ ～当事者にならない、させないための職場のハラスメント基礎知識～	㈱コミュニケーションズ・アイ 高橋 知也 さん
7月21日（金）	15:30～16:30	性の多様性 ～LGBT について～	茅野市役所 小泉 涼 さん
8月 3日（木）	15:00～16:30	世間、空気、人権 ～国連の『障害者権利条約』が生きるために～	言語学者、キリスト教文学者 堀越 喜晴 さん
8月31日（木）	15:30～16:30	外国人の人権 共に生きる	上田染谷高校非常勤講師 入安 ムニシ さん
10月6日（金）	15:30～16:30	女性の視点から 避難所運営・防災・減災を考える	信州のまちの減災ナースの会 小原 真理子 さん

E (エ) ネルギッシュに
E (イー) ヤマで活躍している
皆さんをご紹介します

て
る
お

シラネアオイなどの

山野草とともに

斑尾の自然を感じてもらいたい



山 田さんは、群馬県高崎市の出身で、サラリーマンを経て、斑尾高原の魅力に惹かれ斑尾高原に移住し、42年間ペンションを経営しました。山田さんは、主に風景を中心とした油絵の画家としても活躍。一線美術会展に出品し入選するほどです。「自然が好き、山が好き、田舎が好き。年をしても斑尾から離れない」としみじみ語ります。

斑 尾高原 遊歩会の会長を務めている山田さん。遊歩会のメンバーは、斑尾高原観光協会の公認ガイドの有志で、主な活動は、斑尾高原内の登山道などの整備や自然環境の維持・管理です。2006年からは、魅力を高めるためトレッキングコースである「シラネアオイの小径（こみち）」を整備。現在では、コース内に高原の女王「シラネアオイ」のほか、サンカヨウ、ユキワリソウなどの山野草をたくさん見ることができます。コースは、全体的に起伏が穏やかで年配の方でも楽しむことができます。と山田さん。「たくさんの方に、山野草とともに、鳥のさえずりと雪解け水のせせらぎなど斑尾高原の自然を感じてもらいたい」と語りかけます。見頃は6月中旬までで、有料のガイド付きのトレッキングも行っています。詳しくは、斑尾高原遊歩会事務局（ペンションピュア内）電話0269・64・3464までお問い合わせください。

ゼロカーボン アクション30

脱炭素社会の実現には、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。「ゼロカーボンアクション30」にできるところから取り組んでみましょう！

 市民環境課 生活環境係 TEL 67-0726 (課代表)

第2回 CO₂の少ない移動手段を考えよう

広報飯山2月号に掲載した第1回では、「クールビズ・ウォームビズ」を取り上げました。これからは過ごしやすい気候となりますが、夏場にエアコンを使う時期には参考にしていただけたらと思います。今回は、CO₂排出量の少ない移動手段、「スマートムーブ」についてご紹介し

普段の移動手段でもどうしても
自家用車に頼らざるを得ない方も
多いかと思いますが、1台の車に1
人が乗って移動することはCO₂の
排出の面では効率が悪いです。

スマートムーブによる削減効果

代わりにバスや鉄道など公共交通機関を利用するほか、近い距離は徒歩や自転車を利用するようにすると、健康的な生活にもつながります。また、自動車は発進するときに約4割の燃料を使うと言われています。運転の際には、発進するときの「ふんわりアクセル」を心がけるほか、早めのアクセルオフ、車間距離を保つ、無駄なアイドリングをやめるといったことを心がけることで、燃料代を節約できるほか、安心安全な運転にもなります。運転マナーを守ることが、省エネ運転にも通じることになります。

①通勤・通学のための自動車移動をバス・電車・自転車に置き換える。

- ・CO₂排出量年間で243キログラムの削減（移動距離により変動）
- ②ふんわりアクセル（5秒間で時速20^キ程度に加速）を実践
- ・年間でガソリン83・57リットル、CO₂排出量194キログラムの削減、14917円の節約

③早めのアクセスオフを実践
・年間でガソリン18・09リットル、
CO₂排出量42キログラムの削減、
3229円の節約

【参考】

資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」より引用



禁煙のススメ

～禁煙はあなたの健康にとって良いことばかりです～

 保健福祉課 健康増進係 TEL 67-0727 (課代表)

習慣的に喫煙する人の割合のことを喫煙率といい、男性の喫煙率は減少傾向が続き 2019 年では 27.1%、女性の喫煙率は 10% 前後を推移しながら横ばいからやや減少傾向になり 7.6% となっています。この習慣的に喫煙する人の中には「たばこをやめたい」と思っている人も多くおり、男性の約 25% 女性の約 30% に禁煙の意思があることがうかがえます。

●禁煙によるメリット

たばこの煙は発がん性のある化学物質を約 70 種類も含んでおり、肺がんをはじめ様々ながんの発症リ

スクが高まります。また、周囲の人が吸う煙（副流煙）にも同様の有害物質が多く含まれており、禁煙をすることはご自身の健康とご家族や周囲の人々の健康を守ることに繋がります。

●禁煙のポイント

- ① 禁煙開始日を決めましょう
(例えば、何かの記念日や月が変わった1日など)
- ② 禁煙する具体的な目的を考えましょう
(禁煙が辛くなった時に初心に戻れ、また頑張れる糧となります)
- ③ 吸いたい気持ちのコントロール方法を考えておく
(例えば、歯を磨く・ガムを噛む・散歩に出るなど)
- ④ 禁煙補助薬や禁煙アプリなどを活用する
(薬局等で購入できるニコチンガムやパッチなどの他、禁煙外来で処方してもらえる薬もあります。)

ニコチン切れの症状は最初の2～3日が最も強く、2～3週間でほぼなくなるためここを乗り切ることがポイントです！今年は、ぜひ禁煙を宣言し、家族や職場等周囲の理解や協力を得ながら成功させてみませんか？

グロリアのいやま
チョコたんさく



QRコードで
インスタグラム
をチェック!

①⑥ 飯山の菜の花はキャノーラではありません。

飯山市の皆さん、今年の菜の花もきれいに咲いていましたね！

飯山市の菜の花は野沢菜だと聞いています。野沢菜と言えば漬物のイメージが強いですので、飯山市で見た菜の花も食用に使われていると思っていましたが、飯山市菜の花公園の菜の花は観賞用のみだそうです。

実は菜の花公園の菜の花を見たとき、その黄色い花からカナダの「キャノーラ」を思い浮かべました。キャノーラはカナダを代表する作物の一つで、菜種油に使われるアブラナを改良したカナダの品種です。キャノーラの英語「CANOLA」はカナダの「CAN」



カナダのキャノーラ畑（2015年8月上旬）

とラテン語の油が由来する「OLA」を組み合わせた造語です。スーパーで売っているキャノーラ油はカナダのキャノーラが原料で作られたものです。

キャノーラは現在、カナダで最も栽培されている作物の一つで、農作物全体の約4分の1の収入を生み出しています。カナダは、キャノーラ生産量の90%を日本を含む50カ国に輸出しています。

地平線の果てまで広がる黄色いじゅうたんのよう
なキャノーラ畑を見るために、カナダに来る観光客
がたくさんいます。飯山市菜の花公園とはまた違う
光景なので、ぜひ夏にカナダに来てください！