

Interview

豪雪地帯の飯山で
自然に負荷のかからない生活
目指しています



左から 尾日向 梨沙さん、猫の空（ソーラー）くん、三本木 健さん

スキーなど自然の中で楽しむアクティビティが好きなお二人。飯山市太田地区曾根に家を新築して4年目になります。できるだけ自然に負荷のない生活をと、県産材や自然素材の塗料の利用、断熱性の高い木製サッシ、薪ストーブの設置など、こだわりました。

太陽光発電も検討しましたが、積雪深2mを超える地域ではパネルが破損することから、あきらめかけていたところ、壁面に設置する発電システムを太陽光生活研究所が開発、2020年から稼働しているそうです。お二人は、このシステムの長期実証試験のモニターをしていて、太陽光パネルが壁面に設置されているため、豪雪時でも雪が滑り落ち、効率的に発電できるといいます。

尾日向さんは「1年の中で、意外にも3月が一番発電量が多いんです」と笑顔で話します。太陽からの直接光のほか、積もった雪からの反射光も加わっているとのこと。トータルでお二人が使う1年間の電力を、このシステムでほぼ賄えているそうです。「豪雪地帯でも、太陽光エネルギーを利用できるこの取り組みについて、もっと多くの方に知っていただき、自然環境への負荷を少しでも減らしたら」と三本木さんは思いを語りました。

補助制度を新設！ご利用ください

飯山市カーボンニュートラル推進事業補助金

ゼロカーボン推進課 ゼロカーボン推進係 Tel. 67-0732

飯山市では、第3次飯山市環境基本計画に掲げる「人と自然とが調和した快適で持続可能な豊かな暮らし」を目指し、カーボンニュートラル(脱炭素)に向け、7月から補助制度を新設しました。カーボンニュートラルにつながる4つのメニューに取り組んでいただく皆さまに、取り組みにかかった経費に対して補助金を交付します。



QRコードでホームページをチェック!

■補助金名称

カーボンニュートラル推進事業補助金

■申請方法

事前の申請が必要となります。補助金の対象となる製品や工事には条件があります。まずは事前にご相談ください。

■手続き完了期日

令和6年2月29日(木)までに次の全ての手続きの完了が必要
・事業の完了・事業者への支払い・市への実績報告・補助金請求
(注)市の予算上限に達し次第受付を終了します。また、期日までに手続きが完了できない場合、補助金を受け取ることができません

■4つのメニューと対象項目(概要)

省エネ家電の購入



新品の
・エアコン
・電気冷蔵庫
・電気温水器
(エコキュート)

太陽光パネル等の設置



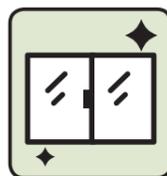
新設の
・太陽光パネル
・蓄電池

電気自動車の購入



新車のEV
(電気自動車)
の購入

窓の断熱改修



高断熱窓を
設置する工事

— 交付要件や補助金額等の詳細は次ページをご覧ください —

関連する飯山市の補助支援 ゼロカーボン推進課 ゼロカーボン推進係 Tel. 67-0732

■LED照明取替工事を支援

●カーボンニュートラル推進事業

温暖化対策および家計、電気料金などの低減のため、LED照明取替工事を補助。

【対象】個人、小規模事業者

【補助額】1/4(上限1万円)

■エコアクション21認証取得を支援

●カーボンニュートラル推進事業

環境に配慮した経営につながる環境マネジメントシステムであるエコアクション21の認証を取得する事業者に補助金を交付。

【補助額】1/2(上限額2万円)

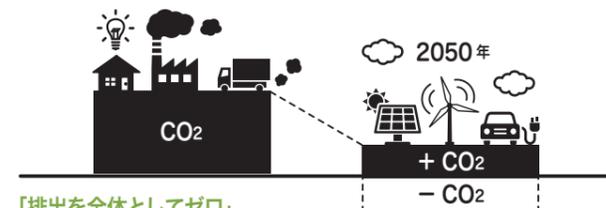
豊かな自然環境を守り
未来へ受け継ぐために



2050年カーボンニュートラルを目指した取り組み

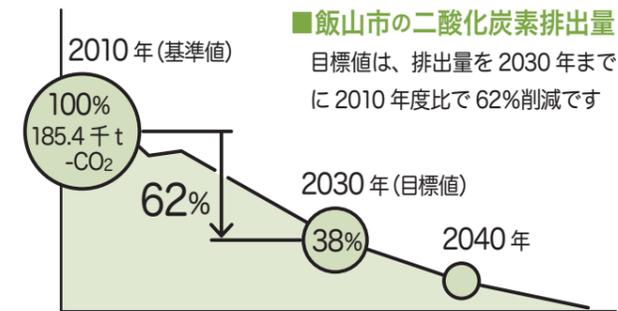


2050年カーボンニュートラルを目指した取り組みをさらに推進するために、7月からゼロカーボン推進課を新設しました。今月号は、第3次飯山市環境基本計画と関連した補助金についてクローズアップします。



「排出を全体としてゼロ」

二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの「排出量(人為的なもの)」から、植林、森林管理などによる「吸収量(人為的なもの)」を差し引いて、合計を実質的にゼロにすること



■飯山市の二酸化炭素排出量

目標値は、排出量を2030年までに2010年度比で62%削減です

■第3次飯山市環境基本計画
5つの基本目標と重点プロジェクト

○自然環境

豊かな自然と共生し、美しい山河や多様な生物を保全し、継承します

○生活環境

安心して暮らせる快適なまちづくりを推進します

○地球環境

かけがえのない地球環境のために、市民・事業者と連携して脱炭素の地域づくりを推進します

○循環型社会形成

循環型の地域づくりを目指し、ごみの減量と再資源化を推進します

○環境保全活動

環境学習、環境保全活動を市民とともに推進します

市民・事業者・行政が協働し2050年カーボンニュートラルを目指し、温室効果ガスの削減を目指します

市全体の温室効果ガス(二酸化炭素)排出量を2030年までに2010年度比で62%削減を目標値とし、長野県ゼロカーボン戦略を踏襲し、2050年には森林の吸収量を差し引いて、二酸化炭素の排出量を実質ゼロにすることを目指します

カーボンニュートラルとは、温室効果ガスの排出量と吸収量を均衡させることを意味します。政府は、2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする、カーボンニュートラルを目指すことを宣言しています。世界共通の長期目標の中では、世界平均気温の上昇を、産業革命前

に比べ、1.5℃に抑える努力を追求することが定められています。飯山市環境基本計画は、「飯山市環境基本条例」の基本理念の実現に向けて、望ましい環境像と目標を設定し、その実現のための施策や進め方などを定めているものです。昨年策定した

第3次飯山市環境基本計画では、望ましい環境像を「豊かな自然と共生し快適な生活環境とかけがえのない地球環境を守り、未来へ受け継ぐまち飯山」とし、この環境像には、飯山市の貴重な財産である四季の美しさや豊かな自然環境を守りながら、「人と自然とが調和した快適で持続可能な豊かな暮らし」を創出し、未来へ受け継ぐという思い



QRコードでホームページをチェック!

第3次 飯山市環境基本計画
■計画期間
令和4(2022)年度から
令和13(2031)年度まで

が込められています。計画実現に向け、皆さま一人ひとりの、環境を意識した取り組みにご理解とご協力をお願いします。





市民・事業者などの皆さまと協働した流域治水の取り組み

せんげん
「洪水時は流しま宣言(バスダムの取り組み)」にご協力ください

危機管理防災課 防災消防係 Tel 67-0721

飯山市は、これまで多くの水害を経験し、その甚大な被害にあってきた教訓から、信濃川・千曲川下流域や市内を流れる中小河川の下流域に住む皆さまの増水に対する不安や負担が少しでも軽減されるように、市民や事業所等の理解を得ながら、流域治水の取り組みの第一歩として、次の取り組みについてご協力をお願いします。



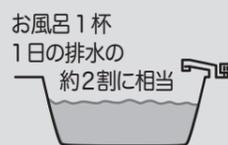
QRコードでホームページをチェック!



■取り組み内容 **洪水時はお風呂の水などはできる限り流さない**
洪水時に川や下水管を流れる水を減らすためには、家庭や事業所からの排水量を減らすことも非常に大切です。大雨によって川が増水しそうな時は、お風呂や洗濯水、工場排水などをできる限り流さないようにしましょう。

お風呂1杯で1日の排水の約2割をストック!

飯山市の令和4年度の年間下水処理量は約250万トン(飯山市民プールの50mプールで約1,900杯分)です。これを1世帯、1日当たりの下水処理量に換算すると約1トンの排水が毎日処理されている計算になります。1世帯のお風呂の1杯分の湯量を180リットル(0.18トン)を1日排水しないことによって、増水時には1回の排水の約2割に相当する排水を一時的に止めておくことが可能となります。



お風呂1杯1日の排水の約2割に相当



日本夜景遺産認定

いいやま灯籠まつりを開催します

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)

今年で第17回を迎える「いいやま灯籠まつり」は「動」と「静」の二部構成。「動」はIYAMA DANCE FES!!。各チームのオリジナルダンスがまつりを盛り上げます。「静」は多くの皆さまに作成していただいた灯籠が灯り、明日へと続く光の道しるべのようにまちを彩ります。その他にもさまざまなイベントや出店(飲食ブースあり)で皆さまのご来場をお待ちしております。



QRコードでホームページをチェック!

■日時 8月11日(金・祝)午後4時から午後9時まで
■場所 飯山市本町商店街 ほか

飯山駅構内 空間演出

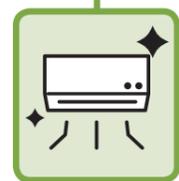
平和への願いを込めて、地元高校生を中心に作り上げた作品が構内を彩ります。

■日時 8月7日(月)~20日(日) 終日
■場所 JR飯山駅構内



万の灯りがともる
心やすらぐまち並み
時を経て
そぞろ歩きをしてみませんか

灯籠まつり



飯山市カーボンニュートラル推進事業補助金

4つのメニュー 詳細

ゼロカーボン推進課 ゼロカーボン推進係
Tel 67-0732



省エネ家電の購入



新品のエアコン

★3以上
旧基準製品は★4以上



新品の電気冷蔵庫

★2~4以上
省エネ基準達成率
容量により異なる + 100%以上



新品の電気温水器(エコキュート)

★4以上
寒冷地仕様は★3.5以上

製品の購入および設置費用に対し1/4を補助【上限額10万円】
(市内に本社又は本店を有する小売店からの購入に限る。なお、その他市内の小売店からの購入の場合は、上限額は同額で補助率は1/8。)

製品の購入および設置費用に対し3/10を補助【上限額20万円】
(市内の小売店からの購入・設置に限る)

省エネルギー性能「★」と省エネ基準達成率

家電製品に貼られている「統一省エネラベル」に記載されているもので、省エネルギー性能を星の数で表示しているものです。また、省エネ達成率も記載されています。製品の性能は、「省エネ性能カタログ電子版」のウェブサイトを確認できます。



QRコードでホームページをチェック!

県の補助事業 併用可

信州省エネ家電購入応援キャンペーン

QRコードでホームページをチェック!

申込締切 8/31(木)



太陽光パネル等の設置



新品の太陽光パネル

市内申請者自らが居住する住宅(敷地含む)に設置する工事費に対し

出力1kWあたり
10万円を補助【上限額50万円】



新品の蓄電池

容量1kWhあたり
10万円を補助【上限額50万円】

(市内の事業者が施工したものに限り)

県の補助事業 併用可

既存住宅エネルギー自立化補助金

QRコードでホームページをチェック!



電気自動車の購入



新車のEV(電気自動車)

車両本体に対し

1台あたり
45万円を補助【定額】

国の補助事業併用可
CEV補助金



QRコードでホームページをチェック!



窓の断熱改修



高断熱窓

面積が0.1㎡以上の窓に対し

ガラス交換、内窓設置、外窓交換のいずれかの方法で、高断熱窓(Uw値1.9以下)を設置する費用に対し、1/2を補助【上限額30万円】
(市内の住宅工事業者による施工に限る)

国の補助事業併用不可

先進的窓リノベ事業



市営住宅福寿町団地の入居者を募集します

移住定住推進課 住宅係 TEL 67-0740 (課代表)

- 戸数 福寿町団地 2戸 (1階)
- 構造等 鉄筋コンクリート造 4階建て
- 間取り 2DK
- 家賃 19,500 ~ 29,100円/月 (世帯収入による)
- 駐車場 1台あり 3,500円/月 (消雪パイプ付き)
- 入居保証金 家賃3ヵ月相当
- 入居可能日 9月1日 (金)
- 入居資格 (抜粋)



- ・2人以上の親族で入居する方、または3ヵ月以内に婚姻予定の方 (別途条件により、単身でも入居できる場合あり)
- ・世帯所得が市で定める基準額以下の方
- ・住宅に困窮していることが明らかな方
- ・市税等を滞納していない方
- ・暴力団員でない方
- ・市が定める要件を満たす連帯保証人※を設定できる方
 ほか ※連帯保証人の要件
 申込者と別生計の方、収入状況について市長が適当と認める方、公営住宅に入居していない方 ほか

- 申込方法 申込書および添付書類の提出《郵送不可》
(提出先: 市役所2階移住定住推進課住宅係)
- 申込期間 7月20日 (木) から8月10日 (木) 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
《抽選》日時: 8月21日 (月) 午後1時30分~
場所: 飯山市役所4階第3委員会室



大深若者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 (課代表)

- 戸数 大深若者住宅 1戸
- 構造等 木造 2階建て
- 間取り 1LDK ロフト付き
- 家賃 35,000円/月
- 駐車場 2台あり (無料)
- 入居保証金 70,000円
- 入居可能日 9月1日 (金)
- 入居資格 (抜粋)



- ・夫婦 (または3ヵ月以内に婚姻予定の方) とその親族
- ・世帯全員が40歳以下
- ・世帯総収入額が800万円以下
- ・将来にわたり飯山市に住む方
- ・市税等を滞納していない方
- ・暴力団員でない方
- ・市が定める要件を満たす連帯保証人※を設定できる方
 ほか ※連帯保証人の要件
 申込者と別生計の方、収入状況について市長が適当と認める方 ほか

- 申込方法 申込書および添付書類の提出《郵送不可》
(提出先: 市役所2階移住定住推進課住宅係)
- 申込期間 7月20日 (木) から8月10日 (木) 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
《抽選》日時: 8月21日 (月) 午後2時~
場所: 飯山市役所4階第3委員会室



洪水、土砂災害、地震などの自然災害に備え 防災アプリやウェブサイトを活用ください

危機管理防災課 防災消防係 TEL 67-0721

スマートフォンやタブレット端末などを利用して、川の水位や気象情報、地震の震度などをリアルタイムで確認することができます。ご自身にあった災害情報の取得について事前に検討いただき、ご活用ください。

防災アプリ

信州防災

Shinshu Bousai

【お問い合わせ】
長野県危機管理防災課 TEL 026-235-7184

ハザードマップで、現在地の危険度がわかるほか、避難情報をプッシュ通知。また、河川状況や避難先を確認できるほか、避難計画を簡単に作成することができ、災害時には避難計画を自動で表示します。



Googleplay [android]



Appstore [iOS]

ウェブサイト

国土交通省 川の防災情報

「雨の状況」「川の水位と危険性」「川の予警報」などをリアルタイムで見ることができます。インターネットのホームページ上で確認できます。



QRコードでホームページをチェック!

ウェブサイト

気象庁 あなたの街の防災情報

表示するコンテンツのカスタマイズやお住いの市町村を設定することにより、各個人に必要な防災情報をまとめて確認することができます。



QRコードでホームページをチェック!

ウェブサイト

長野県 河川砂防情報ステーション

土石流危険区域、指定緊急避難場所、雨量予測、雨量、水位などを地図上で簡単に確認することができます。



QRコードでホームページをチェック!



70歳からの元気はつつ講演会 生涯現役で過ごすためのフレイル予防

地域包括支援センター TEL 67-0728

「フレイル」とは介護が必要となる一歩手前の虚弱な状態のことです。この状態を改善することが介護予防の第一歩です。元気に過ごせる時期を少しでも長くするため、フレイル予防について、この機会に学んでみませんか。入場は無料です。また、70歳とされる方に限らず、どなたでもご参加いただけます。ぜひお越しください

- 日時 8月30日 (水) 午後2時から午後4時まで
- 講師 おおやま健幸の街クリニック院長
地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター研究所 協力研究員
杉江正光 医師
- 場所 飯山市公民館2階 講堂
- 共催 トヨタ自動車 株式会社



当日は **NUKU MARU** をご覧いただけます

移動式で本格的な蒸気浴 (ミストサウナ) をご堪能いただけるモビリティサービスを活用した介護予防事業の一つである NUKUMARU (ぬくまる) を展示します。当日は展示のみとなります。利用を希望される方は、毎週月曜日は秋津地区活性化センター、毎週金曜日は飯山市保健センターでご利用いただけます。利用には予約が必要となります。予約方法、料金等詳しくは、地域包括支援センター TEL 67-0728 までお問い合わせください。



国民健康保険

に加入の皆さまへ

市民環境課 国保年金係 Tel. 67-0726 (課代表)

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(月)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。



■新しい保険者証の色は「空色」です

お名前、ご住所等をご確認ください。(有効期限：令和6年7月31日) ※令和6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。納期までの納付に引き続きご協力をお願いします。

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

必要な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(月)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が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みません。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。

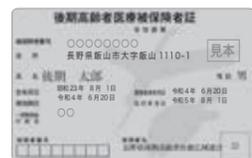
後期高齢者医療保険

に加入の皆さまへ

市民環境課 国保年金係 Tel. 67-0726 (課代表)

新しい保険証を郵送します

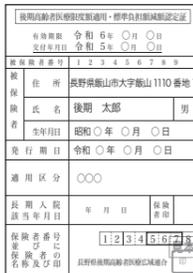
毎年8月は後期高齢者医療被保険者証の更新時期です。7月末までに新しい(だいたい)色の被保険者証を郵送します。医療機関や薬局を受診する際は、被保険者証の有効期限にご注意ください。



■新しい保険者証の色は「橙色」です

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

後期高齢者医療保険証、申請される方の本人確認ができる身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証など)をお持ちになり、市役所の国保年金係の窓口で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145万円以上690万円未満の方

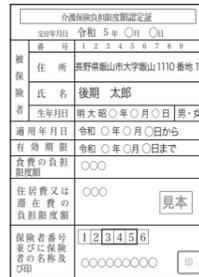
介護保険

に加入の皆さまへ

保健福祉課 高齢者介護保険係 Tel. 67-0727 (課代表)

負担限度額認定は申請が必要です

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、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、市役所の高齢者介護保険係の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のため、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。

国民年金保険料の免除制度・納付猶予制度をご存じですか

市民環境課 国保年金係 Tel. 67-0726 (課代表)

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。

■保険料免除制度とは

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 全額、4分の3、半額、4分の1の4種類

■保険料納付猶予制度とは

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、一定の年金額が保証されます。例えば、全額免除の期間は、保険料を納めなくても、受け取る際に年金額の2分の1が保障されます。(免除手続きを行わずに未納となった場合には保障されません)
- 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、家族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

保険料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。

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. スポーツジム 新規会員募集. 070-2820-3313

買取のまるよし イオン中野店. 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. 洋酒買取. 飲まずにしまっておく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!. 0269-27-4886

広告コーナー



森林税を活用した道の駅花の駅の花用台



QRコードでホームページをチェック!

森林は水や空気を育み、土砂災害や地球温暖化を抑制するなどさまざまな働きをもっています。
そのような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)が導入されています。
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、県産材を使用した花用台や平台などに活用されています。

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
TEL 0269-231-0215

市内で使える商品券がもらえる健康ポイント事業に参加しましょう

保健福祉課 健康増進係 TEL 67-0727 (課代表)

健康づくりに取り組む市民のみなさまを応援するため、今年も健康ポイント事業を実施しています。ぜひ、ご参加ください。詳しくは、ホームページをご覧ください。健康増進係まで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!

- ポイント付与期間: 令和5年4月1日(土) から 令和6年2月29日(木)まで
対象者: 飯山市に住所のある40歳以上の方
特典(プレゼント): 100ポイントで1,000円相当の商品券をお送りします。
対象事業: 30ポイント【必須項目】「特定健診・後期高齢者健診・人間ドック・職場の健康診断等」

「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 TEL 67-0740 (課代表)

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7人で、一昨年度は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、移住定住係まで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!

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) TEL 0570-05-4092

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入金額やその他の所得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って異なります。

- 新たに対象となる方は手続きを
対象者: 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、前年の所得額が約472万1,000円以下の方

※日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話にご注意ください。電話で口座番号や暗証番号をお聞きすることはありません。不審に感じたら、日本年金機構や警察相談専用電話(＃9110)にご連絡ください。

ご存知ですか? 児童扶養手当

子ども育成課 子育て支援係 TEL 67-0741(課代表)

児童扶養手当とは、ひとりで子どもを養育する母子・父子家庭や、父母にかわって児童と同居し、養育するご家庭等に対して支給される手当です。申請を受理した月の翌月分から支給対象となりますので、新たに該当となった方は、早めの申請手続きをお願いします。

なお、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です。詳しくは、子育て支援係までお問い合わせください。

- 手当の支給額: 1万410円~4万4,140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
現況届について: すでに児童扶養手当を受給されている方は、毎年8月に現況届の提出が必要となります。該当する方は7月末頃に通知いたします。

道の駅 花の駅 千曲川 Hana no Eki Chikumagawa
今秋グランドオープン 新規オープニングスタッフ募集!
仕事内容: 観光案内、物販業務、レンタサイクル対応業務
給与: ①月給178,200円~181,300円(各種手当、賞与あり)
採用予定時期: 2023年7月より随時採用予定
求人区分: ①嘱託職員 ②臨時職員 ③パート職員
採用予定人数: 3~4名
一般社団法人信州いいやま観光局 総務課 TEL:0269-81-2155 (平日 8:30~17:00)

おたからや ドン・キホーテ信州中野店
高価買取目指します!! 出張買取承ります!!
月曜日~土曜日 10:00~19:00
日曜日のみ 10:00~18:00
お気軽にお越しください!!
場所: 中野市大字江部1236 ドン・キホーテ信州中野店内 フリーダイヤル 0120-940-578

11月30日(いみらい)は「年金の日」です

【国民年金のこと】
長野南年金事務所
TEL 026-227-1284
【年金受給のこと】
長野北年金事務所
TEL 026-244-4100

厚生労働省では、「国民お一人お一人、『ねんきんネット』等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日を「年金の日」としています。「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、さまざまな機能をご利用いただけます。また、マイナポータルと連携することで、学生納付特例等の電子申請や確定申告で利用可能な控除申請等の電子データの取得ができます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

■「ねんきんネット」の機能
・将来の年金見込額の試算
・電子版「ねんきん定期便」の閲覧
・受給に関する各種通知書の確認 など



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
TEL 67-0727(課代表)

■期日 9月23日(土)・24日(日)

■会場

長野県障がい者福祉センター「サンアップル」(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4日(金)
文芸・川柳は8月18日(金)

残さず食べよう! 30・10(さんまのいちま)運動にご協力ください

市民環境課生活環境係
TEL 67-0726(課代表)

長野県は、全国の中でもトップクラスで1人1日当たりのごみ排出量(一般廃棄物量)が少ない県となっています。

2023 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
TEL 026-226-3741

■出品者資格

長野県在住の60歳以上(昭和39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

8月18日(金)

■申込方法

出品票(所定用紙)に必要事項を記入の上、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
TEL 62-3725

市役所保健福祉課 高齢者介護係

TEL 67-0727(課代表)

市内アパートのオーナーの皆さまへ

事業戦略課 情報政策係
TEL 67-0724(課代表)

皆さまに、安全で安心して生活をお過ごしいただくため、緊急情報などをメールや

SNSで受け取れる「飯山市メール配信サービス」への登録をお勧めしています。

市内のアパートにお住いの方で、転入手続きをしないことにより、防災無線をお持ちでない方などに「飯山市メール配信サービス」への登録を呼びかけるためのチラシを作成しました。

アパートの住民の方に、区などを通じて「広報飯山」などの行政文書が届けられていない、という市内アパートのオーナーの皆さまにおかれましては、災害時に命を守るための緊急情報が、アパートにお住まいの住民の皆さまに届くよう「飯山市メール配信サービス」のチラシの配布にご協力をお願いします。

ご協力いただけるオーナーの皆さまは、お手数ですが電話で事業戦略課までご連絡いただけますようお願いいたします。



できます。

■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

■会費

入会金 100円/人
月額 300円/人

飯水岳北勤労者共済会事務局(飯山市役所商工観光課内)
TEL 67-0731(課代表)

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)
TEL 67-0731(課代表)

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。個人事業主の方も加入

人も、会社も、もっと元気に!

CHU小退共 K Y O 退職金 共済制度

- 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

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) TEL 62-0230
農林課 農業振興係 TEL 67-0729(課代表)



岳北地域空中防除等協議会では水稻のいもち病、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のでご協力をお願いします。

■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~正午頃】
○秋津・木島 7/25(火) ○外様 8/7(月)
○瑞穂 7/26(水)・8/8(火)
○太田 7/27(木) ○常盤 7/31(月)
○柳原 8/1(火) ○岡山 8/2(水)・8/21(月)

■防除剤
・ビームエイト EX ゾル
・ブラシキラップ【8/8(火)瑞穂地区のみ】

■農薬安全使用対策
①散布対象水田周辺の水平方向30m以内に他作物が栽培されている、または家屋がある場合には散布を行いません。
②風速が3m/s以上では、散布を見合わせます。
■次の点にご協力をお願いします
・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、蜜蜂飼育等におかれては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

令和5年度 飯山ふるさと案内人 新規ガイド講座 受講者募集

飯山駅観光案内所 ☎ 62-7000 (営業時間 8:30~18:00 年中無休)

飯山を訪れた方々に、歴史や文化など案内する観光ガイド「飯山ふるさと案内人」の新規ガイドを募集します。ガイドに興味がある方、飯山の魅力を発信したい方、この機会にぜひご参加ください。

■開催日 8月17日(木)、21日(月)、24日(木)、25日(金)、28日(月)、30日(水)
午前10時から午後3時まで
(24日:午前10時~午後2時30分まで)
(30日:午前10時から正午まで)

■場所 【座学】市役所、飯山市文化交流館なちゅら
【実地】飯山城址公園、雁木通り、寺町

■募集人数 10名程度(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具、飲み物、歩きやすい服装、靴

■受付期間 7月21日(金)から8月13日(日)まで

■申込方法 信州いいやま観光局ホームページ「最新情報」をご確認ください

■参加条件(次のすべてに該当する方)
・70歳以下の方 ・健脚の方
・講習会に参加できる方
・講習会后、ふるさと案内人としてガイド登録し活動していただける方

■備考 全日程参加が難しい方はご相談ください。募集人数の状況により、日程、内容の変更がある可能性があります



ひと発見!

いいひとはっけん # 206

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

常盤地区

山田 幸男 さん

地域・世代を超えた
コミュニケーションの場を

7月29日(土)午後4時〜戸狩野沢温泉駅西口広場

とがりサマーステージ
お越しください



QRコードで
ホームページ
をチェック!



創 業昭和39(1964)年、3代目山一屋商店店主の山田さん。店舗は、戸狩野沢温泉駅前、主に精肉の小売りや施設などへの配送を行っています。山田さんは、大学を卒業後、事業を拡大したいという思いで家業を受け継ぎました。現在は、社会情勢により、店頭販売は厳しい状況。「店に来てくれるお客さんを見ると、必要とされる以上がんばりたいという気持ちになる」と思いを語ります。

山 田さんは現在、飯山商工会議所戸狩支部の支部長で、「とがりサマーステージ」を主宰しています。このイベントの始まりは、昭和50(1975)年。戸狩野沢温泉駅周辺は、太田と常盤の地区の境目で、当時は商工会も別々にありましたが、地区を越えた交流を目的に、若手が集まり、柏尾橋近くの河川敷でバーベキューをしたのが始まりです。「当時、河川敷の許可もとらず叱られました」と笑顔をみせ振り返る山田さん。4年ぶりの開催となる「とがりサマーステージ」は、ダンスやライブなどのステージイベントが中心で、飲食コーナーも充実しています。山田さんは、「年々人手が足りず厳しい状況。地域や世代を超えた方が集まり交流できる場を作りたい、また地域を盛り上げたいという思いで開催している。ぜひお越しください」と呼びかけました。

防災ナビ



第186回
熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう

危機管理防災課 TEL 67-0721 (課代表)

全国では毎年、非常に多くの方が熱中症により救急搬送されています。症状が深刻なときは命に関わることもありますが、正しい知識があれば予防することができます。こまめな水分補給や、適切なエアコンの使用など、一人ひとりが熱中症対策を心がけましょう。

▽熱中症のしくみ

熱中症とは、室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、立ちくらみ、頭痛、吐き気、ひどいときには、けいれんや意識の異常などの症状のことをいい、最悪の場合には死に至ることがあります。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合

合がありますので、注意が必要です。

▽子どもの特徴

子どもは、身長が低く、地面からの距離が近いため、地面の照り返しによって高い温度にさらされやすく、また汗をかいたための汗腺が大人に比べると少なく、体温を調節する機能が未熟なため、熱中症にかかりやすいと言われています。

▽高齢者の特徴

高齢者は、体温を下げるための体の反応が弱くなっているため、暑さを感じにくい、汗をかきにくい、喉の渇きを感じにくいといった特徴があるため、自覚がないのに、熱中症になる危険があります。

▽熱中症予防のポイント

- ・ エアコンや扇風機を上手に使い、部屋の温度をこまめに確認しましょう
- ・ のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ・ 外出の際は体を締めつけない涼しい服装で、帽子などで日よけ対策をしましょう
- ・ 無理をせず、適度に休憩をとりましょう
- ・ 熱中症警戒アラート発表時は外出をできるだけ控え、暑さを避けましょう
- ・ 応答がおかしいときはためらわず119番!!

グロリアの心やま ちうたんさく

飯山中国国際交流員



QRコードで
Instagram
をチェック!

18 飯山市にある千曲川について学びました。

先月、飯山市公民館主催の地域学講座「千曲川のなりたち」に参加しました。

千曲川は日本一長い川で、飯山市は千曲川の下流部にあります。隆起や火山活動によってできた高い山地と、沈降、断層や堆積によってできた低い盆地が千曲川をつくり、地域の地形の影響を受け、川幅や川の向きが変化します。

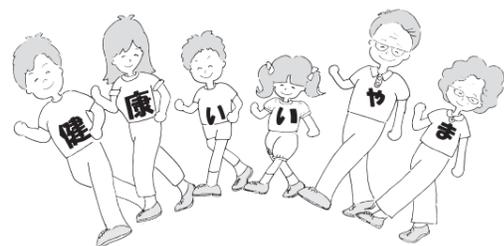
一方、カナダの多くの川は、最終氷期の氷河の影響を受けています。例えば、私の出身地であるエドモントン市のノースサスカチュワン川は、深さ50m以上



谷の上から見たノースサスカチュワン川

の谷にあり、谷は氷河の浸食でU字型になっています。車でノースサスカチュワン川を渡るには、谷と同じ高さがあり、水面から約50mにある「ハイレベルブリッジ」を使うか、谷を下って低い橋を渡ることになります。エドモントン市の繁華街やほとんどの住宅地は谷の上にあるので、川沿いには堤防がありません。私はエドモントン市に住んでいた時に、水害や土砂災害のことを心配したことがありませんでした。

それぞれの川には独自の形成過程があり、それが人間との共存に影響を及ぼしていることを、今回の講座で深く感じました。



かんじんかなめ 肝心要の肝臓を守りましょう。～脂肪肝編～

保健福祉課健康増進係 TEL 67-0727 (課代表)

●肝臓の働き

肝臓は体内で最も大きな臓器です。血液を通じて様々な物質が肝臓に運ばれ、栄養素の代謝や貯蔵、有害物質の解毒をはじめ、生命維持に欠かせない働きをしています。

●脂肪肝とは

脂肪肝は、この肝臓に脂肪がたまり機能が損なわれる病気です(肝細胞の1/2以上に脂肪沈着が認められる)。脂肪肝になっても自覚症状はほとんどなく、健診などの肝機能検査で見つかることがほとんどです。そのままにしておくと、肝炎や肝硬変を引き起こし、肝不全や肝臓がんなど命の危険に繋がる病気へ進行することもあります。

●脂肪肝の原因

脂肪肝の原因の多くは、お酒の飲み過ぎと食べ過ぎや偏食などです。脂肪がたまるという、肥満型の体型を想像するかもしれませんが、極端な食事制限など無理なダイエットにより痩せ型の人でも脂肪肝になる可能性はあります。

●脂肪肝を予防・改善するには

- ① 毎年健診を受けてチェックしましょう。
- ② お酒の多量摂取は控えましょう。
- ③ 食生活に気を配りましょう。
 - ・ 果物や菓子類などの甘い物や脂っこい食事を摂りすぎないようにしましょう。
 - ・ 暴飲暴食は避けましょう。
 - ・ 食後血糖値が急上昇すると脂肪を蓄えやすくなるため、食事は、たんぱく質→野菜→炭水化物の順番に、ゆっくりよく噛んで食べるのがおすすめです。
 - ・ 朝食をしっかり食べ、夕食は控えめにしましょう。
- ④ 定期的に適度な運動を行いましょう。

脂肪肝の多くは、規則正しい生活を送ることで予防または改善できます。日ごろの食事や生活習慣を見直して肝腎要の肝臓を守りましょう。