



飯山市 表彰式

市政の発展に顕著な功績のあった皆さんを表彰



受賞者前列左から、坪井久さん、吉越菊雄さん、高山恒夫さん、石田克男さん、保坂明美さん、飯山高等学校（湯本 武利 校長）、飯山高等学校スキー部クロスカントリー女子リレーチーム（小坂 璃彩 選手）
※渡邊美智子さん、金崎和昭さん、木原正徳さん、祖父江凜さん、小林竜登さん は都合により欠席

市政の進展に貢献された方々を対象に、市制施行記念日にちなみ、8月1日に市役所で飯山市表彰式を行いました。

今年度受賞されたのは12組の皆さまです。市政の発展および教育、文化等の振興、福祉の向上など各方面で優れた功績を残された方に贈る功労表彰が7名、一般市民の模範となる善行をされた方や公益のために多大な篤志（とくし）を寄附をいただいた方に贈る善行表彰が1名、スポーツで顕著な成績を残された方や学術、芸術分野の興隆に貢献された方に贈る栄誉賞が2名および2団体です。

江沢市長は、受賞された皆さまの功績を紹介した上で「皆さまは、各分野で優れた功績を残されました。あらためて市民を代表し感謝します。今後とも市政の推進に格別のご理解とご協力をお願いします」とあいさつしました。

受賞者を代表し、坪井久

さんからは、「地方自治、福祉、芸術、農業、スポーツなどそれぞれの分野で、発展と後継者育成、成績向上などを目指し、取り組んできた。日頃の活動や努力をお認めいただき感謝している。本日の受賞を励みにし、理想を求め、その実現のため、より一層努力を重ねていきたい」と謝辞がありました。



受賞者代表として謝辞を述べる坪井さん

被表彰者ならびに功績概要（敬称略）

功労表彰

わたなべ みちこ
渡邊 美智子（岡山地区）

3期12年間にわたり飯山市議会議員を務められ、男女共同参画の推進により誰もが自己実現を目指すことができる社会づくりに貢献されるなど、地方自治の推進と住民福祉の向上に尽力されました。

いしだ かつお
石田 克男（常盤地区）

3期12年間にわたり飯山市議会議員を務められ、議会活動の情報発信により市民が議会への理解を深めることに寄与されるなど、地方自治の推進と住民福祉の向上に尽力されました。

たかやま つねお
高山 恒夫（瑞穂地区）

3期12年間にわたり飯山市議会議員を務められ、長年の行政経験を活かし市行政全般において政策の充実に努めるなど、地方自治の推進と住民福祉の向上に尽力されました。

ほさか あけみ
保坂 明美（飯山地区）

6期18年間にわたり民生児童委員を務め、行政と住民を結ぶ要として、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行うなど、地域の福祉向上に尽力されました。

かなざき かずあき
金崎 和昭（太田地区）

長年にわたり長野県下水内中部土地改良区の役員として同改良区の適正な事業運営・施設の適正管理に寄与されたほか、同改良区理事長として用水の安定確保等に尽力されるとともに、令和元年の台風19号災害時には的確な被災対応並びに復旧活動を行うなど、飯山市農業の発展に貢献されました。

よしこえ きくお
吉越 菊雄（瑞穂地区）

㈲奥信濃ファームを設立し、飯山市における大規模経営農家の先駆者として活躍されるとともに次代の担い手の育成にも尽力されているほか、7期28年にわたり飯山国営土地改良区理事として同改良区の事業運営に寄与され、理事長として農業施設の維持管理と更新に尽力されるなど、飯山市農業の発展に貢献されました。

つばい ひさし
坪井 久（秋津地区）

飯山市芸術文化協会の理事として飯山市文化交流館の立ち上げに際し、芸術文化活動発表の場としてのグレードアップに努められたほか、同協会会長としてコロナ禍においても芸術文化活動の維持継続や成果の披露の機会を確保するなど、本市の芸術文化振興に貢献されました。

善行表彰

きはら まさのり
木原 正徳（山形県）

飯山市美術館においてグループ展への出品及び個展・企画展の開催協力のほか、自身の代表作を飯山市美術館と城南中学校に寄贈されるなど、本市の芸術文化振興に貢献されました。

- 飯山市美術館に寄贈いただいた作品
 - ・野のかたち人のかたち《光を宿す》
 - ・待春
- 城南中学校に寄贈いただいた作品
 - ・花の神

栄誉賞

そぶ え りん
祖父江 凜（太田地区）

FISU 冬季ワールドユニバーシティゲームズ2023にて、クロスカントリー スキースプリント混合団体、ノルディックスキー複合混合団体の2種目にて優勝されました。

こばやし りゅうと
小林 竜登（太田地区）

令和5年4月、新潟県で開催された第43回全日本スキー選手権大会において、フリースタイル競技スキークロスに出場し優勝されました。

長野県飯山高等学校

令和5年2月、山形県で行われた第72回全国高等学校スキー大会において、男子総合優勝、女子総合2位と優秀な成績を収められました。

長野県飯山高等学校 クロスカントリー 女子リレーチーム

令和5年2月、山形県で行われた第72回全国高等学校スキー大会において、クロスカントリー競技 女子3×5km リレーで優勝されました。

- 第一走者 松沢 意（こころ）【白馬村出身】 当時1学年
- 第二走者 小坂 璃彩（りさ）【飯山市】 当時2学年
- 第三走者 山崎 優風（ゆうか）【山ノ内町出身】 当時3学年



Pickup!

令和5年度 新型コロナウイルス ワクチン

秋開始接種は9月中旬開始予定です



保健福祉課 健康増進係 TEL 67-0727

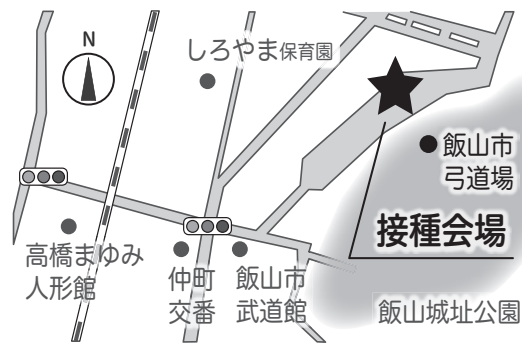
■対象者

初回接種（1、2回目接種）を終了した5歳以上のすべての方 ※接種可能日は前回の接種から3カ月経過後

■接種会場

飯山城址公園弓道場下駐車場

※室内にはエアコンがありますが、体温調整しやすい服装でお越しください。駐車は、誘導員の指示に従ってください。付近はお車でのすれ違いができませんので、ご注意ください。



■接種券の送付

○65歳以上で春開始接種（5月～8月）をされた方
→日時を指定して順次送付

○上記以外の方
→9月以降に順次送付（接種予約が必要です）

■接種日時の予約方法

○コールセンター
→TEL 0120-905-162

○インターネット予約
→市ホームページ「新型コロナ関連」から

■ワクチン情報

秋以降の接種ではオミクロン XBB.1 系統の株に対応したワクチンが用いられます。

■日程

9月中旬から開始の予定です。防災行政無線および市ホームページでお知らせします。

Pickup!

価格高騰の影響を受ける農家の皆さまの負担を軽減

農家の皆さまへ3つの緊急対策事業を実施します

農林課 農業振興係および耕地林務係 TEL 67-0729

電気料金・生産資材価格高騰の影響を受ける農家の皆さまの負担を軽減し、経営の安定と持続化を図るため3つの緊急対策事業を実施します。申請方法等詳しくはお問い合わせください。

■電力料金高騰対策

土地改良区等緊急支援事業

【担当：農林課 耕地林務係】

○対象者

農業水利施設を管理している団体（水利組合）

○補助対象期間

令和5年4月から11月までの電気料金

○補助額

平成29年から5年間の4月から11月までの年平均電気料金との差額の1/2以内

■きのこ生産資材等

価格高騰緊急対策事業

【担当：農林課 農業振興係】

○対象者

市内にお住まいで、市内できのこを生産、出荷する農業者で次年度以降も営農を継続する意欲がある方

○対象品目

菌床きのこ

○補助対象期間および単価

令和5年4月1日から令和6年2月末までの出荷物に対し1kgあたり6円（上限単価、予算の範囲内）

■配合飼料等

価格高騰緊急対策事業

【担当：農林課 農業振興係】

○補助対象

配合飼料

○補助対象期間

令和5年4月から令和6年3月までに購入した配合飼料

○補助単価

1tあたり3,400円（上限単価、予算の範囲内）



Pickup!

これから台風シーズンとなります

洪水災害に備え、事前に確認しましょう

危機管理防災課 防災消防係 TEL 67-0721

■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）	立花花水位観測所 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）	立花花水位観測所 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）」
- 飯山市メール配信サービス



「飯山市 HP」
QRコードで
ホームページ
をチェック！



「川の防災情報」
QRコードで
ホームページ
をチェック！

■気象庁のキキクル（危険度分布）

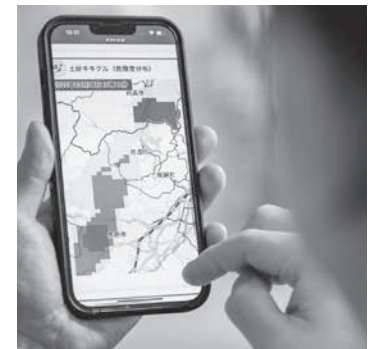
の情報お役立てください

キキクルとは、気象庁が運用しているリアルタイムで大雨による災害発生危険度を確認できるサービスで、土砂災害、浸水害、洪水災害の3つの災害の危険度を5つの色で地図上に表示します。

色によって警戒レベルと取るべき行動が示されています。災害発生の危険を察知し、安全なうちに避難するために、「キキクル」の情報をお役立てください。



QRコードで
「キキクル」
をチェック！



■自家用車等の市内一時避難場所 一覧

飯山市は、洪水時に備え、市民の皆さまの自家用車や農耕用車両等、重機の一時避難場所を設定しましたので、ご利用ください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

なお、他に利用される方のことも考え、規則正しく駐車いただき、災害の恐れがなくなった場合は、速やかに移動してください。



QRコードで
ホームページ
をチェック！

一時避難場所	駐車可能台数	自家用車	農耕用車両等	重機
なべくら高原森の家テントサイト駐車場	約15台	○	○	×
旧温井小学校羽広山分校跡地	約35台	○	○	×
戸狩温泉スキー場 ニツ宮駐車場 オリオンゲレンデ場内	約340台	○	○	×
外様地区活性化センター前 グラウンドおよび南側空地	約180台	○	○	×
犬坊山駐車場（災害ごみ集積場所）	約500台	○	○	○
飯山シャンツェ上部駐車場	約30台	○	○	×
信濃平工業会5社	約110台	×	○	×



代表選手
 ○吉原 想人さん
 (城南中学校3年生)
 ○月岡 麗衣奈さん
 (城北中学校2年生)

相談方法
 事前予約制。9月6日(水)までにご予約ください。
 北信保健福祉事務所 健康づくり支援課
 TEL 0269-621-6104
 (平日8時30分から午後5時15分まで)
 ※予約なしでも当日相談は可能ですが、希望者多数の場合は受付時刻前に終了します。

相談内容
 精神科医、弁護士、司法書士、まいさば、保健師がお話を伺います。秘密は厳守します。

会場
 長野県飯山庁舎3階大会議室(長野県北信保健福祉事務所) 飯山市大字静間1340-1

日時
 9月26日(火)午後4時から8時まで(受付午後7時まで)

「借金が返せない」「眠れない」「仕事がつらい」「死んでしまいたい」など、どこに相談してよいかわからない、さまざまな悩みや事情を専門家がお聞きしますのでお気軽にお出かけください。

こころ・法律・仕事のなんでも相談会
 保健福祉課 健康増進係
 TEL 67-0727 (課代表)

城山雨水排水ポンプ場 見学してみませんか

まちづくり課 計画係 TEL 67-0738 (課代表)

市街地の雨水排水の仕組みの説明やポンプ場内を見学することができます。詳しくは、お問い合わせください。

- 人数 1回の見学は 10名程度
- 見学時間 30分から 1時間程度
- 申し込み 事前の申し込みが必要となります。まちづくり課 計画係までお問い合わせください。



飯山城址公園 交流展示館の展示設備が完成 お立ち寄りください

まちづくり課 計画係 TEL 67-0738 (課代表)

交流展示館の展示室に、飯山城址の歴史を知ることができる展示物や城址公園の四季の移り変わりを視聴できる映像設備の設置が完成しました。飯山城址公園を訪れた際は、交流展示館にお立ち寄りいただき、飯山城址の歴史に触れていただければと思います。また交流展示館にはフリースペースもございます。皆さまのご来場をお待ちしています。

■開館時間
 午前8時30分～午後4時30分
 (4月～11月)



道の駅「花の駅 千曲川」 アクティビティ拠点施設 貸し出すEバイクを試乗



道の駅「花の駅 千曲川」に導入されたEバイク

11月1日(水)にオープンを予定している道の駅「花の駅 千曲川」アクティビティ拠点施設で貸し出すEバイクが納品され、7月11日に試乗を行いました。
 導入したEバイクは、シティータイプ8台で、車輪が小さく、乗り降りがしやすいものです。
 試乗は、江沢市長、伊東副市長、松木教育長のほか市職員で行われ、道の駅「花の駅 千曲川」から北竜湖まで行われました。
 納品した上松商会 上松



小菅区に向かう激坂をEバイクで登る参加者

正義代表は、「山に囲まれたこの地域は起伏が激しいため、自転車では走るのは苦しいのが弱点。これを電気力で補うことができ、のんびりとサイクリングを楽しむことができる。Eバイクならではの、踏み込んだ時の楽しさを実感してもらいたい」と語りました。
 Eバイクのレンタルは、現在建設中の道の駅「花の駅 千曲川」アクティビティ拠点施設内のビジターセンターで行う予定です。



昼食会を兼ねた歓迎レセプションで五束太々神楽保存会が行う獅子舞を見入る参加者

オーストラリアと日本の観光交流促進協議 飯山市で開催

第10回日豪観光交流促進協議が、7月5日に飯山市文化交流館なちゅうらで開催されました。
 同協議は、観光庁が主催し行われたもので、日本とオーストラリアとの双方の観光交流拡大を目的に、両国間で相互に開催しています。
 参加者は、同協議会への出席のほか、山伏・座禅・蒔絵などの体験をしました。

屋には、長野県の主催で、昼食会を兼ねた歓迎レセプションが開かれ、飯山市の他、中野市、木島平村、野沢温泉村、栄村などのブースでは、信越自然郷内の特産品の振る舞いや展示を行いました。この他、五束太々神楽保存会による獅子舞や長野県指定民俗文化財の「五束の太々神楽」が披露され、参加者を魅了しました。

日本生命保険相互会社との包括連携協定を締結

7月5日に、飯山市と日本生命保険相互会社との包括連携協定の締結式を市役所で開催し、協定を締結しました。
 同協定の目的は、飯山市と同社が相互に連携することにより、双方が有する人的・物的資源を有効に活用して、市民の福祉の向上、地域の活性化等を図ることです。連携事項は、「健康増進・疾病予防」「高齢者支援」「児童・青少年の健

全育成」「スポーツの振興」「地域の安全・安心」「産業の振興」「環境保全」などです。
 締結式で江沢市長は、「住民サービスの向上や地域社会の維持発展に繋がることを期待している」とあいさつしました。同社長野支社の佐藤裕二社長は、「当社は女性活躍の場をなりわいとしている部分も多い。社会的躍進のお手伝いができる」とあいさつしました。



協定書を手にする佐藤支社長(中央左)と江沢市長(中央右)

住宅・土地統計調査を実施します

企画財政課 企画調整係
TEL 67・0722 (課代表)

この調査は、5年ごとに実施している国の統計調査で、住宅や土地、世帯等に関する実態を調査し、その現状と推移を全国および地域別に明らかにすることにより、住生活関連諸施策の基礎資料を得ることを目的としています。

■調査対象

総務大臣が指定した市内調査区内（全77調査区）から抽出された世帯

■調査期日

令和5年（2023年）10月1日現在で実施

■調査結果

国や地方公共団体における「住生活基本計画」の成果指標の設定や都市計画の策定など幅広く利用

■調査にご協力ください

調査員証を携帯した調査員が世帯を伺い、調査書類を配布します。パソコンやスマートフォンを利用する「オンライン回答」も可能です。調査にご協力をお願いします。なお、調査票に記入していただいた内容は、統計の目的以外に使用することは絶対にありませんので、ご安心ください。

水稲共済加入農家の皆さまへ

長野県農業共済組合 北信支所
TEL 026・219・2892

令和5年（2023年）産水稲の被害届の受付を行っています。詳しくは、お問い合わせください。

■対象被害

減収が見込まれる自然災害、病虫害、獣害など

■申告方法

各戸配布の損害通知書に必要事項を記入のうえ、長野県農業共済組合北信支所にご提出ください。

■締め切り

9月1日(金)

マイナポイントのご案内

市民環境課 市民係
TEL 67・0726 (課代表)

お急ぎくださ〜い！！

マイナポイントの申し込み期限は令和5年（2023年）の9月末です！

9月末より早く申込を締め切る決済サービスもあるのでご注意ください！！



小型鳥獣捕獲用わな講習会を行います

農林課 耕地林務係
TEL 67・0729 (課代表)

講習会で、鳥獣保護管理法や、わなの取り扱いなどについて理解を深め、その後行う調査問題を一定基準を満たした方は、小型鳥獣を捕獲するために必要な許可を受けることができます。申し込みのうえ、ご参加ください。詳しくは、お問い合わせください。

■日時

8月31日(木) 午前9時30分から午前11時30分まで

■場所

市役所4階第2・3委員会室

■対象

小型鳥獣による農作物被害を受けた方で、ご自身の建物や、敷地内にわなを設置して、小型鳥獣を捕獲したい方

■持ち物

筆記用具

■申込期限

8月29日(火)までに、農林課耕地林務係まで電話でお申込みください

「飯山市暮らしのガイドブック」へ掲載する広告を募集します

事業戦略課 情報政策係
TEL 67・0724 (課代表)

市役所での各種手続きなどに関する行政情報など、住民の皆さまの暮らしに役立つ情報を掲載した「飯山市暮らしのガイドブック」を株式会社サイネックスと飯山市が官民協働で発行します。株式会社サイネックスが広告主を募集し、その広告費で作成します。広告募集のため、株式会社サイネックスの担当者が事業所などを訪問しますので、ご協力をお願いします。

■広告募集期間

10月ごろまで

■発行予定日

令和6年（2024年）1月ごろ

■広告のお問い合わせ

株式会社サイネックス
TEL 026・267・7133



電気柵の設置などをお考えの方へ
有害鳥獣防除対策事業交付金
をご活用ください

農林課 耕地林務係 TEL 67-0729 (課代表)

■対象者

- 団体等（区・地区）
- 耕作地が山林等に囲まれた農林業者等

■対象経費

- 防護柵等の購入費
- 周辺整備にかかる委託費、賃金等
- 緩衝林体の整備費（農業者等のみ）

■補助率

- 団体等 9/10 以内
- 農業者等 1/2 以内

（ただし、農林業者等が設置する防護柵等は、8万円以上の購入に限り、交付額は4万円以上8万円以下とする。）

■交付条件

- 防護柵等は、事業終了年度の翌年度から起算して5年間は設置し、適切に維持管理すること。
- 交付金の目的を達成するため必要があると認めるときは、経費の使用法その他について条件を付することがあります。

国保加入者で職場の健康診断を受診された方へ

健診結果・問診票の提出をお願いします

保健福祉課 健康増進係 TEL 67-0727 (課代表)

国保に加入されている40歳～74歳の方で、職場の健康診断を受診された場合は、健診結果（写し）と問診票を保健福祉課健康増進係まで提出をお願いします。

※なぜ健診結果を提出するの？

特定健診・健康診断の受診率に応じ国からの交付金が市（の国保会計）に交付されるため、国保の安定的な運営につながります。また、より多くの被保険者の方の健診結果により、今後の保健事業を検討するうえでの貴重な資料とさせていただきます。

■提出いただくもの

- 健診結果（写し）
- 問診票

■提出方法

- 直接窓口への提出（窓口で問診票への記入をお願いします）
- 郵送

（電話でご連絡をお願いします。こちらから返信用封筒と問診票を郵送させていただきます。）

■特典

- 提出いただいた方には、健康づくりに役立つ粗品をお渡しします。
- 健康ポイント30ポイントがもらえます。
- ※健康ポイントが100ポイントになると1000円相当の商品券と交換できます。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。



QRコードでホームページをチェック！

創業を目指す方、独立開業を目指す方大募集！！
飯山地域創業スクール開講のご案内

飯山商工会議所 相談課 TEL 62-2162

- 開催期間 9月12日（火）～10月28日（土）全7回
- 開催場所 飯山商工会議所 2階会議室
- 受講料 3,000円（税込、軽食代等含む）

飯山市内で起業・独立開業に興味のある方（会社員・主婦・学生・退職後なにかを始めたい方）を対象に創業スクールを開講します。

- 定員 20名
- その他 「飯山市起業支援事業補助金」の交付を受けるには当講座の受講が必要です。



QRコードからお申込みができます

日時	テーマ（内容）	講師
9月12日（火） 18：30～21：30	創業にあたっての心構え	中小企業診断士 伊藤光之
9月19日（火） //	事業コンセプトを考える	中小企業診断士 伊藤光之
9月26日（火） //	会計の基礎知識と税務法務	税理士 中澤英樹
10月 3日（火） //	資金調達と公的支援制度の活用	日本政策金融公庫 長野支店
10月10日（火） //	SNS活用術（写真撮影術）	写真家 森下 斎
10月17日（火） //	営業・販売戦略	中小企業診断士 伊藤光之
10月28日（土） 13：00～18：00	ビジネスプラン作成ワークショップ	中小企業診断士 伊藤光之

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

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

飲まずにしまつてあ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！

年中無休

中野市大字三本木252-1 (イオン中野店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

飯山市戦没者・開拓殉難者
追悼平和式典を開催します

保健福祉課 社会福祉係
TEL 67・0727 (課代表)

過去の大戦で、祖国や家族を守るため尊い命を捧げられた戦没者や異郷の地で亡くなられた開拓殉難者のご冥福をお祈りし、恒久平和を祈念する「飯山市戦没者・開拓殉難者追悼平和式典」を開催します。

どなたでもご参加いただけますので、平和について考えていただく機会として、多くの市民の皆さまのご来場をお待ちしています。なお、服装は自由です。

■日時

10月4日(水)

午後2時から4時まで

■会場

飯山市文化交流館なちゅら大ホール

■内容

▼第一部(午後2時から) 追悼の辞・献花等

▼第二部(午後3時から) 城北中学校・城南中学校による平和学習の発表、秋津小学校・泉台小学校児童による平和への讃歌

「子どもの人権110番」
強化週間が始まります

長野地方法務局飯山支局
TEL 62・23002

8月23日(水)から8月29日(火)は、「全国一斉『子どもの人権相談』強化週間」です。強化週間中は、通常の時間帯を延長して、学校における「いじめ」や家庭内における虐待など、子どもをめぐるさまざまな相談を受け付けています。

■子どもの人権110番

○電話番号

0120(007)110

○受付時間

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)

※強化週間の期間外は、平日午前8時30分から午後5時15分まで受付

■面談での相談所(無料)

○主催

法務局飯山支局

飯山人権擁護委員協議会

○日時

8月29日(火)

午前9時から正午まで

○場所

長野地方法務局

飯山支所

※秘密は厳守します

自衛官を募集します

自衛隊長野地方協力本部
長野地域事務所
TEL 026・2335・6026

○概要

技能と体力を一心に磨く任期制自衛官

○資格

18歳以上33歳未満の者

○受付

年間を通じて受付

○試験

受付時にお知らせ

■第2回一般曹候補生

○概要

自衛隊の中核となる自衛官

○資格

18歳以上33歳未満の者

○受付

7月1日(土)～9月5日

○試験

(火)

○試験

・1次試験

9月15日(金)～9月24日(日)のいずれか1日

・2次試験

10月14日(土)～11月5日(日)のいずれか1日

心の健康づくり講演会を開催します

保健福祉課 健康増進係 TEL 67-0727 (課代表)

9月の自殺防止月間に合わせ、めんどろな人間関係や日々のストレスとの付き合い方、自分や身近な人の心の不調に対応するヒントをお話いただけます。申込不要で、どなたでもご参加いただけます。お気軽にご参加ください。

■日時 9月15日(金)
午後1時30分～午後3時

■場所 飯山市公民館 講堂
■講演 心のガチャガチャ、気持ちの切れ目に自分や誰かを大切に



【講師】
株式会社コミュニケーションズ・アイ
代表取締役
伊藤かおるさん

飯山市健康講演会を開催します

保健福祉課 健康増進係 TEL 67-0727 (課代表)

市民一人ひとりの健康と上手な医療との付き合い方から、いきいき暮らせる「健康のまちづくり」を提案。申込不要で、どなたでもご参加いただけます。開会1時間前から明治安田生命様のご協力で血管年齢測定やベジチェックも体験できます。

■日時 9月29日(金)
午後2時～午後3時30分
■場所 飯山市文化交流館なちゅら大ホール

■講演 まちの健康は〇〇次第!?
～ひとまちも健康であるために～

■共催 飯山市保健指導員協議会
飯水地域包括医療協議会



【講師】
福井大学医学部
教授
まちづくり系医師
井階 友貴さん

第20回 いいやま花フェスタ 9/30⁺・10/1⁺開催 寺町花街道

いいやま花フェスタ実行委員会 (まちづくり課内)
TEL 67-0738 (課代表)

いいやま花フェスタ「寺町花街道」を開催します。愛宕町の雁木通りを花やオブジェで彩り華やかに演出します。当日は、さまざまな花ブース展示とあわせ、講習会や出店、ナイトガーデンなどが開催されます。ご家族やお友達などお誘いあわせのうえお出かけください。

■日付 9月30日(土)・10月1日(日)

■会場 愛宕町 雁木通り



——— 花街道を彩る出店者を募集します ———

花フェスタに鉢花等を出店していただける方を募集します。ご自宅等で育てている鉢花、盆栽、苔玉、多肉などで花街道を彩ってみませんか。個人、グループは問いません。多くの方々のご参加をお願いします。詳しくは、お問い合わせください。

■応募締切 9月8日(金)

9/1～10は「屋外広告物適正化旬間」です

屋外広告物の安全点検をお願いします

まちづくり課 まち並整備係 TEL 67-0738 (課代表)

屋外広告物の適正管理と企業や市民の意識啓発を図るため、「屋外広告物適正化旬間」が実施されます。期間中は県や市などの担当者による看板の点検パトロールや違反広告物の是正指導を行います。広告物等の設置者は日常の補修や管理に加え、経年劣化によって広告物等が倒壊や落下の恐れが生じることはないよう、定期的な点検を行う義務があります。屋外広告物を設置されている方は、この期間にあらためて広告物の点検を行ってください。

なお、飯山市では長野県屋外広告物条例等に基づき、市内の主要な国道・県道・市道沿道における屋外広告物の設置や物品の集積について規制を行っています。屋外広告物の設置は、高さ、表示面積、動光点滅照明等の制限がありますので必要に応じて許可申請を行ってください。詳しくは、市のホームページをご覧ください。詳しくは、お問い合わせください。

■期間 9月1日(金)から10日(日)まで

■お願い 屋外広告物の安全点検



QRコードで
ホームページ
をチェック!

道の駅
花の駅 千曲川
Hana no Eki Chikuragawa

今秋グランドオープン 新規オープニングスタッフ募集!

道の駅「花の駅千曲川」では、新たにアクティビティ拠点施設が整備され、今秋にグランドオープンを迎えます。
新たな企画を考えたり、接客が好きという方にぴったりの仕事です。

詳しくはこちら

■仕事内容 観光案内、物販業務、レンタサイクル対応業務
イベントの企画運営、道の駅運営業務、事務全般

■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

■給与 ①月給 178,200円～181,300円 (各種手当、賞与あり)
②日給 8,800円 (通勤手当支給)
③時給 1,000円 (通勤手当支給)

■時間 ①②8:30～17:30 または 9:00～18:00 のシフト制※週休二日
③8:30～17:30の間の4時間程度シフト制週3日～

■その他 社会保険は雇用形態による/有給休暇あり

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

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!!

高価買取目指します!! どんな物でも査定は無料!! 出張買取承ります!!

○貴金属○切手○古銭○駄車○
○刀剣○ブランド品○骨董品○
○商品券○使わないカメラ○
○壊れた腕時計○万年筆○など

インスタ
やってます♪

@SHINSYUNAKANO_2021

長野県公安委員会/古物商許可
第481052000030号

おたからや

【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**

広告コーナー

11 市報いいやま / 23.8

10

ひと発見！

いいひと はっけん # 207

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

飯山地区
スタンキー 真由子 さん
住めば都
この地域の役に立ちたい



家族で、斑尾高原でペンション「Madarao Mountain Lodge (マダラオマウンテンロッジ)」を営んで7年目になると笑顔を見せる真由子さん。日本で田舎暮らしをしたいという思いをきっかけに、縁があり斑尾に移住しました。「毎日違った美しい山の表情を見ることができると」斑尾高原の魅力を語ります。

現在、斑尾高原観光協会で会長を務めている真由子さん。事務局によると、真由子さんは、女性で初の会長とのこと。この地域の役に立てよう力を尽くしたい」と意気込みを語ります。春から、マルシェやEバイク（電動アシスト付き自転車）の活用など同協会で新しい取り組みを行っています。「発信」と『発信』を大切にしている真由子さん。今後も、一年を通してお客さんに来ていただくようなイベントを計画し、斑尾の魅力とともにそれを『発信』し、協会を含めた地域の皆さんにご協力いただきながら力を合わせ『発信』したいと力を込めます。

8月19日(土)、20日(日)に、斑尾高原「山の家」をメインステージとし、音楽を楽しむ「MAD STREET music festival」を初めて開催します。真由子さんは、「たぐさんの方にお越しいただき、斑尾高原の魅力を知っていただきたい」と呼びかけました。



QRコードで
ホームページ
をチェック！

ひとりひとりができること 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」にできることから取り組んでみましょう！



ゼロカーボン推進課 ゼロカーボン推進係
Tel. 67-0732 (課代表)

**第3回 省エネ家電に買い換えて
家計にも環境にもやさしく**

CO₂（二酸化炭素）の排出を削減し、地球温暖化の進行を緩和する「ゼロカーボンアクション」。今回は、省エネ家電への買い替えについてご紹介します。

家庭からのCO₂排出量の約半分が電気の消費に伴う排出です。電気代の高騰が激しい昨今では、電力消費の削減は家計にとっても切実な問題となっています。家電のエネラギー効率は年々向上していますので、古い家電を最新の省エネ性能の高い機種に買い替えることで、使い方を変えずに電気代を抑えること

ができます。最新型の製品では10年前の同クラスの製品と比べて消費電力が半分程度まで削減されているものもあります。また、新しい家電では便利な機能も向上していますので、生活もより快適に変えることができます。照明器具を白熱電球や蛍光灯からLEDに変えることも、消費電力の削減や長寿命により大きな効果を期待できます。

現在、飯山市では省エネ家電の購入や照明器具のLEDへの交換工事が対象となる補助制度を実施しております。CO₂の削減や電気代の節約のため、この機会に補助金の活用をぜひご検討ください。補助制度の詳細は広報飯山7月号や市ホームページをご覧ください。ただなか、お問い合わせください。

省エネ家電による削減効果

① 冷蔵庫を10年前の製品から最新の製品に買い替える。

・年間で消費電力197kWh時、CO₂排出量で88kWh、6107円の削減（削減率約42%）

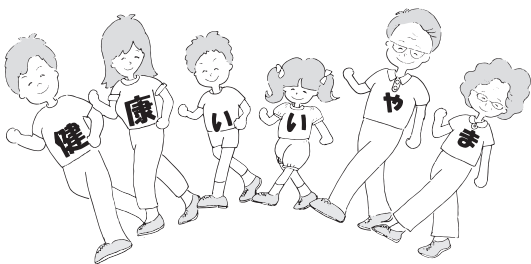
② エアコンを10年前の製品から最新の製品に買い替える。

・年間で消費電力133kWh時、CO₂排出量で60kWh、4123円の削減（削減率約15%）

○参考…資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」より引用



QRコードで
ホームページ
をチェック！



認知症について



地域包括支援センター Tel. 67-0728 (課代表)

認知症は誰にも起こりうる脳の病気です。誰でも年をとるほど、認知症になる可能性が高くなり、85歳以上は約半数、95歳以上になると約8割は認知症と推定されています。

認知症は、記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。少し前に起きたことを忘れたり、時間の感覚がなくなったりする症状等が出ます。

「認知症かな?」と思ったら、家族だけで悩まずに、かかりつけ医や専門医療機関、市役所 地域包括支援センターに相談しましょう。地域包括支援センターでは、介護サービス、本人と家族の交流の場などを紹介します。

本人や家族、地域住民等が、気軽に情報交換や相談ができる「オレンジカフェ」や、認知症の方を正しく理解し、地域で暮らす認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター」を普及している「キャラバンメイト連絡会」、介護者が集まって悩みや苦労・ストレスなどの本音を出して話し合う認知症家族の会「輝望の会」などもありますのでご利用ください。

認知症は少しずつ症状が進む病気です。家族が認知症と診断されると、どう接したらいいか戸惑いますが、今まで通り接して難しい所だけサポートしていきましょう。また認知症の人の言動が、異常に見えても本人にとっては、それぞれ理由があるので、むやみに否定しないことも大切です。

認知症の方は、相手の話し方、雰囲気、表情などを敏感に感じるので、安心感を与えるように接することも大切です。

介護が長期にわたることも多く、家族だけで対応するには限界があります。近所や友人など多くの人に頼り、介護サービスの利用や仲間づくりが大切です。お気軽にご相談ください。

グロリアのいやま ちうたんさく

飯山市国際交流局



QRコードで
Instagram
をチェック！



シタデルの正門（グロリア撮影）

⑬ 飯山とカナダのお城を比べてみました。

今年6月、飯山市公民館の成人講座「飯山城と旧城下町散策」に参加しました！カナダにも飯山城みたいな観光名所があるので、今回のコラムで紹介したいと思います。

カナダにはヨーロッパや日本のようなお城はなく、お城に似た建物は、ホテルや豪邸です。しかし、ヨーロッパ人は、カナダに上陸して以来、いくつもの要塞を築いてきました。その一つは、1985年に世界遺産に登録されたケベック旧市街の歴史地区内にある星形要塞「シタデル」です。

シタデルは、1608年にフランス人がその戦略的価値を認め、崖の麓にケベック・シティを建設する

きっかけとなったディアマン岬の上に建てられました。上杉謙信が武田信玄と戦うために飯山城を整備したように、フランス人はイギリス人から身を守るために要塞を築きました。今の星形要塞は、アメリカ軍の攻撃からケベック・シティを守るため、1820年から1831年の間にイギリス軍（当時はイギリスの領地）によって建設されました。

現在、カナダ軍王立第22連隊が駐屯しているため、個人での見学はできませんが、シタデルには、ガイド付きツアーがあります。ケベック・シティを訪れる際に、ぜひ行ってみてください！