

広報 飯山

令和5年9月号
September, 2023 No.306

市報いいやま	2～17
農業委員会だより	18～19
生涯学習だより	20～27
いいやま社協だより	28～31
暮らしの情報掲示板	32～35

◎ COVER 《表紙》

飯山市の無形民俗文化財 剣の舞。桑名川名立神社例祭りが4年ぶりに執り行われました。



北信州の農業を考える特別講演会 10/23 開催

■ 日本の食の危機 ～これからの食と農業を守るために～ (7)

【講師】 東京大学大学院 鈴木宣弘 教授

■ 飯山線で初となるサイクルトレイン運行(9)

■ いいやま花フェスタ開催 9/30・10/1 (11)

■ 寺町サミット開催 10/11 (11)

■ 学びのエリア秋まつり開催 9/30・10/1 (21・25)

re70
高品質・高耐久・高信頼性

VEGETABLE
GIL INK

UD
FONT

フレイルを判定する 基本チェックリスト

飯山市では、要介護認定や要支援認定を受けている方を除く、市内全ての65歳以上の方を対象に、基本チェックリストを実施し、春に結果を送付しています。基本チェックリストの項目は25で、この調査により、ご自身がどの状態なのか確認することができます。基本チェックリストの結果をお持ちの方は、ぜひ今一度ご覧いただき、ご自身がどの状態にいるのかご確認ください。

また、チェックリストの結果を紛失された方、もう一度確認したいという方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。



市役所1階の地域包括支援センターではフレイル状態をすぐに確認できます。お気軽にお越しください。

■フレイルの主な要因と対策

身体的要因

- 筋力の低下
- 口腔機能の衰え
- 低栄養 など

ウォーキングなどの有酸素運動に加え、筋力トレーニングが効果的。噛む・飲み込む・話すといった口腔機能が衰えると、食欲低下や低栄養の原因にもなるため、歯科健診を受診しましょう。

- 筋力トレーニング (関連4頁)
- 定期的な歯科検診

精神・心理的要因

- 認知機能の低下
- 記憶、判断力の低下
- うつ症状 など

悩みはため込まず、家族や友人に話しましょう。自分の話だけでなく、逆に相手の悩みを聞いてあげることも大切です。

- 認知症に関する相談
地域包括支援センター
Tel 67-0728
- その他の相談
34ページの各種相談窓口をご利用ください。

社会的要因

- 外出する機会の減少
- 頼れる友人等がない
- 独居 など

積極的にあいさつすることで交流のきっかけが生まれ、会話を楽しむことで気分も晴れストレス解消にもなります。散歩や買い物などを習慣にし、積極的に外出しましょう。ボランティア活動への参加も効果的です。

- 積極的なあいさつ
- 外出
- ボランティアへの参加

飯山市では、介護予防教室(関連4頁)や集落サロ

室
元気に過ごせる時期を少しでも長くするために

ます。

多くの場合、健康な状態から要介護へと移行する間に「フレイル」の段階を経ています。フレイルを見逃さず、早期に適切な対策をとれば、要介護への移行を防いだり、健康な状態へと回復したりすることが可能です。しかし、フレイルを放置して要介護まで至ってしまうと回復が難しくなります。

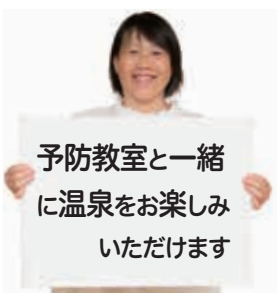
フレイルは
予防・改善できます

う。

あなたも、介護状態とならずに元気に過ごせる時期を少しでも長くできるように、取り組みましょ

ンなどを実施しています。集落サロンは、各集落の世話人さんが中心となり、公民館などで実施している高齢者等を対象にした集いの場です。内容は、手遊びや折り紙教室、各種勉強会、お茶会などさまざまです。区長さんを通じて各集落等で世話人さんをお願いして活動いただいています。集落サロンへのご案内がありましたら積極的にご参加いただけますようお願いいたします。

Introducing Classes to Prevent Frailty



ケアセンター湯の入
大平 真由美 所長

ケアセンター湯の入では、4つの介護予防教室の運営を行っています。(関連4頁)対象は、65歳以上の方で、参加費は1回300円です。介護予防教室にお申込みいただいた方には、ご自宅から会場であるケアセンター湯の入まで送迎をしています。また、併設している湯の入荘の温泉もお楽しみいただけますし、広々とした和室で休憩することもできます。昼食が

必要な場合は、別途料金はかかりますが、ケアセンター湯の入に来た際に、ご注文いただければご用意できます。

介護予防教室に来たことで、以前はよく会っていた人や同郷の人と出会い、楽しみにされる方がたくさんいます。最初は、来るのはおっくうだったが、一回来るとやめられないという方が多くいらっしゃいます。ぜひ、お越しください。

介護状態とならず

元気に過ごせる時期を少しでも長く

高齢者の健康状態と要介護状態の間にある虚弱状態を意味するフレイル。健康寿命を延ばすためには、この時期に適切な対策をとることが大切だといえます。今月は、皆さまに元気に過ごせる時期を少しでも長く過ごしていただけるよう、介護予防についてクローズアップします。

社会全体にとって
重要な課題

飯山市の高齢化率は令和5年(2023年)4月で39.6%です。65歳以上の高齢者人口は、今後横這いで推移するものの、65歳未満の若年人口の減少により、高齢化率は上昇し続ける見込みです。核家族化が進み、独居世帯や高齢者のみの世帯増加など、高齢者介護の問題は、個人の人生だけでなく、家族ひいては社会全体にとって極めて重要な課題となっています。

要介護化の原因は
「高齢による衰弱」

高齢者の方の生活実態、ニーズ等を把握し、安心して生活できるための保健福祉サービスの充実、支援が必要な方への早期対応に向けた施策構築のための基礎資料とするため、3年に1度、長野県と飯山市が協力

■介護・介助が必要となった主な要因

- 第1位 高齢による衰弱 (26.1%)
 - 第2位 骨折・転倒 (16.7%)
 - 第3位 認知症 (15.4%)
 - 第4位 脳血管疾患 (12.4%)
 - 第5位 心臓病 (6.8%)
- 2022 (R4) 飯山市高齢者実態調査より

「虚弱状態」を意味する
フレイル

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を意味します。「まだ介護は必要ないけど、なんとなく体調が優れ

■フレイルのイメージ図



ない、足腰や口腔に不安がある、人付き合いがおっくう」など、年齢とともに生じる心身の衰えがフレイルです。フレイルには、「身体的フレイル」「精神・心理的フレイル」「社会的フレイル」と呼ばれるさまざまな側面があります。これらは単独で起るのではなく、生活習慣や身体・心の状態によって複雑に絡み合いながら進行していきます。

Special Advice

大切なことは
早めに気付いて
適切な取り組みを
行うことです



地域包括支援センター 企画員
田中 由美子 保健師

元気な方は、やはり健康への意識が高いです。ご自身の状態をまず確認し、外に出て体を動かすなど、自ら行動し、取り組みをしています。何かに取り組みすることで、張り合いとなったり、知り合った方と話す機会も増えたり、気持ちも豊かになり

ます。皆さまが元気に過ごせる時期を少しでも長くするため、飯山市では介護予防教室を実施し、皆さまを支援しています。ぜひ、ご参加ください。(関連4頁) 詳しくは、地域包括支援センターTel 67-0728までご相談ください。

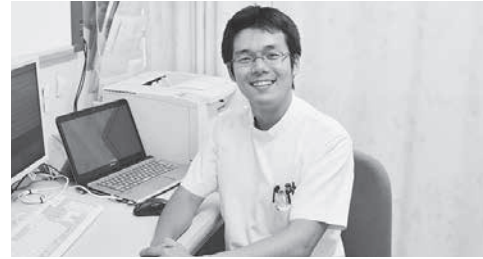


飯山市健康講演会を開催します

まちの健康は〇〇次第!? ~ひとまも健康であるために~

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(株)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。ぜひ、ご参加ください。



■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

- 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
- 演題 まちの健康は〇〇次第!? ~ひとまも健康であるために~
- 共催 飯山市保健補導員協議会、飯水地域包括医療協議会



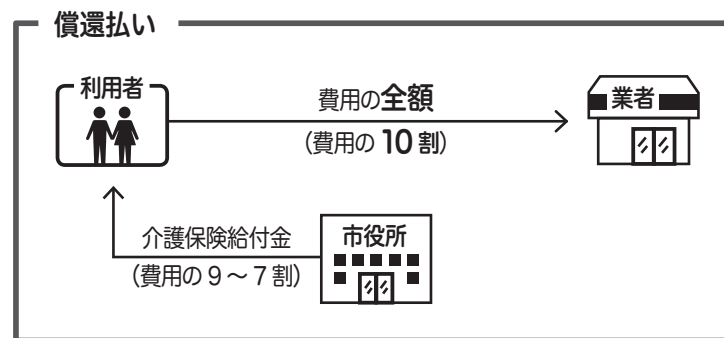
介護保険 介護認定を受けている方の

福祉用具購入費・住宅改修費の受領委任払い開始

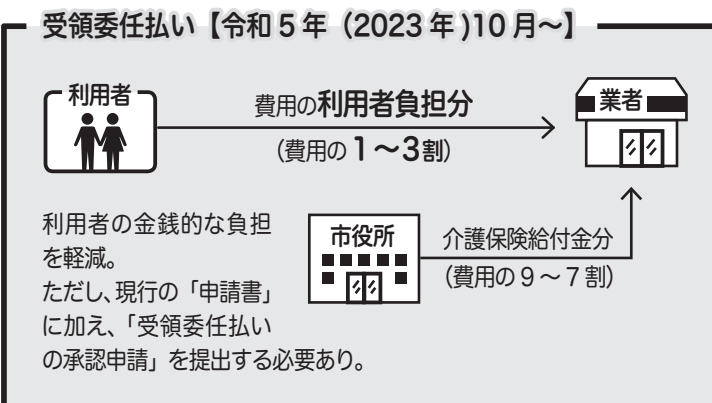
保健福祉課 高齢者介護保険係 Tel. 67-0727

現在、福祉用具の購入または住宅改修した費用への介護保険給付は、利用者がいったん業者へ費用の全額を支払い、負担割合に応じて9~7割の金額を市から利用者に給付する「償還払い」を採用しています。これに加え、利用者が業者へ、費用の利用者負担分(1~3割)のみを支払った後、残額を市から業者へ支払う「受領委任払い」の申請受付を10月から開始します。なお、現在採用している「償還払い」は、10月以降も従来どおりご利用いただけます。詳しくは、高齢者介護保険係またはケアマネジャーにお問い合わせください。

■介護保険給付の方法



「償還払い」に加え + 「受領委任払い」できます



- 開始月 10月
- 対象者 介護認定を受けている方
- 対象費用
 - ・福祉用具購入費 (腰掛便座、特殊尿器、入浴補助用具、簡易浴槽等)
 - ・住宅改修費【事前に申請必要】 (手すりの取り付け、段差の解消、引き戸等への扉の取り替え 洋式便器等への便器の取り替え等)
- 利用条件 現行の申請書に加え、受領委任払いの承認申請書の提出が必要

10月からの後期の参加者を随時募集中です

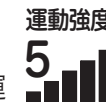
飯山市の 介護予防教室

専門家の指導による運動強度の違う5つの教室を実施しています。フレイル予防にお役立てください。詳しくは、お問い合わせください。

■対象 市内在住の65歳以上の方
■費用 1回あたり300円(昼食代別)
■お問い合わせ 地域包括支援センター Tel. 67-0728



はつらつ健康教室



セラバンドやボールを利用した運動で筋力の向上を目指します。

- コース 月曜コース、木曜コース (各コース月2回)
- 時間 午後1時から午後2時30分まで
- 会場 老人福祉センターなのはな



筋力アップ教室



マシンを使ったトレーニングで、筋力アップを目指します。

- コース 水曜コース、金曜コース (各コース月2回)
- 時間 午後1時から午後3時30分まで
- 会場 ケアセンター 湯の入 (送迎あり)



すこやか健口教室



体を動かしたり、声を出したりしながら、口腔機能の改善を目指します。

- コース 水曜コース (月2回)
- 時間 午前9時15分から午前11時30分まで
- 会場 ケアセンター 湯の入 (送迎あり)



いきいき教室



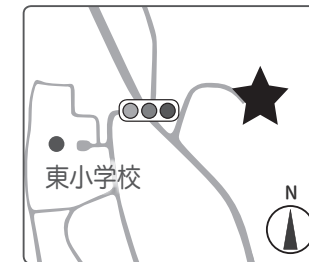
脳トレや転倒予防の体操を行いながら、一日を生き生きと過ごしましょう。

- コース 火曜コース、木曜コース (各コース週1回)
- 時間 午前9時15分から午後3時30分まで
- 会場 ケアセンター 湯の入 (送迎あり)

○老人福祉センターなのはな



○ケアセンター湯の入



脳トレ教室



計算・かなひろい等の脳トレやレクリエーションで認知症予防を目指します。

- コース 金曜コース、土曜コース (各コース月2回)
- 時間 午前9時15分から午後2時30分まで
- 会場 ケアセンター 湯の入 (送迎あり)

飯山市介護予防事業として、市内2カ所を実施。健康維持・介護予防の一助として、ぜひ、ご利用ください。

移動入浴車 NUKUMARU



飯山市・トヨタ自動車株式会社の提携で昨年から運用を始めている移動入浴車「NUKUMARU(ぬくまる)」が市内2カ所でご利用いただけます。専用の車両で、蒸気浴(ミストサウナ)での入浴ができます。

心身ともにリラックスができ、またお出かけの機会を持っていただくことで、皆さまの健康維持・介護予防をめざすものです。ぜひ、ご利用ください。



QRコードでホームページをチェック!

- 利用時間 1人につき1回30分程度(着替え時間含む)
- 利用料金
 - 飯山市民で65歳以上の方【1,000円/回】(介護保険第1号被保険者)
 - 上記以外の方【3,000円/回】
- 申込方法 事前の予約が必要です。地域包括支援センターTel. 67-0728までご連絡ください。
- 運行日程
 - 毎週月曜日 秋津地区活性化センター
 - 毎週金曜日 飯山市保健センター
 - 【時間：正午~午後3時30分】

平和への思い

飯山市中学生生平和学習派遣事業として、8月6日に広島市で行われた「広島原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式」に、市内中学生10名を4年ぶりに派遣しました。参加した生徒に、見聞きし、学んだものについて、文章にまとめていただきました。



た。一つの原爆により平和な日常が破壊される怖さは私には想像もできません。平和であるために、一人一人が互いを思いやる気持ちを持って接することが大切だと感じました。

平和の大切さを伝えていきたい
城北中学校 黒岩優人
先日広島平和記念資料館を訪れた。初めての訪問だったが火傷をした人の絵や体に斑点ができた人の写真など残酷で原爆の恐ろしさを教えてくれるものが沢山あった。この平和記念館で感じた事を忘れずに原爆の事を周りに発信して自分から伝えていきたい。

広島平和学習を経て

城北中学校 佐藤 佑香

私は、当時広島で何が起こっていたのかを実際に見たり聞いたりして、感じる事ができました。今回、感じた戦争という怖さや恐ろしき、苦しみといったことから、自分で改めて平和について考えたことを、城南祭で発表したり、周りに伝えたりしていきたいと思えました。

被爆者の方々の体験や思い、そこから学べることを後世に伝え、誰かの力になれるように生かしていきたいと思えます。

広島で学んだこと

城北中学校 岡田 成夢

私は広島平和学習でいろいろな新しいことを学べました。そして考えたことは本当の平和とは何かです。被爆者体験の話や平和式典に参加して今は本当に平和なのか、今をもっとよくするためにどうするべきなのかと考えさせられました。

私は広島平和学習でいろいろな新しいことを学べました。そして考えたことは本当の平和とは何かです。被爆者体験の話や平和式典に参加して今は本当に平和なのか、今をもっとよくするためにどうするべきなのかと考えさせられました。

平和や社会への考えが

深まった平和学習

城南中学校 土屋 直太郎

私は、今回の平和学習で、様々な体験をして、自分の平和への思いや社会への考え、自分はどうしていくべきかな等を深めることができました。

平和学習で感じたこと

城北中学校 齋藤 楓

私は平和学習を通して、戦

原爆投下について思ったこと

城北中学校 高井 遥斗

争はどんな理由があろうと繰り返してはいけないということを感じました。戦争は沢山の人の命が奪われ、苦しみが残ってしまう事を改めて考えることができる二日間でした。知ったことをより沢山の人のへ伝えることが大切だと感じました。

原子爆弾は一発で大規模な被害を広島にもたらしました。しかも生き残った後も残留放射線で最後まで絶対に逃がしてくれません。僕は戦争を経験したことがありません。だからこそこの平和を守るために一度立ち止まって相手の気持ちを考えることを大切にしたいと思えます。

「戦争は絶対にしてはならない。」私は今回の広島平和学習を通して強く思いました。

私たちが、伝えていく

城北中学校 酒井 桜風

三十三万九千二百一十七。この数字は、何の数字か皆さんは知っていますか。この数字は広島原爆死没者名簿に書かれている人数です。私もこの数を見たときは驚きました。今回の学習で学んだ事を一人でも多くの人に伝えていきたいと思えます。

今、私たちにできること

城北中学校 中山 結月海

この広島平和学習でたくさんの方のことを学び戦争と原爆の恐ろしさを深く知りました。戦争のない世界にいるためにも他人を思いやる気持ちと優しい心を持ち、平和の種をまくことが大切であることを知り、そのことを一人でも多くの家族や友達に伝えていきたいと思えます。

広島平和学習を通して

城北中学校 前澤 希心

「戦争は絶対にしてはならない。」私は今回の広島平和学習を通して強く思いました。

北信州の農業を考える特別講演会

日本の食の危機 ~これからの食と農業を守るために~

農林課 農業振興係 Tel. 67-0729

Pick up!

著書や全国での講演会など多方面において「日本の食糧危機」の現状を訴える農業経済学者である鈴木宣弘氏を講師に迎え、先進国の中でもとりわけ食料自給率が低い今の日本が直面する「食」そして「農業」が置かれた状況のお話を通じ、これからの私たちの生活と農業をどう守るべきか一緒に考えましょう。貴重な機会となりますので、ぜひご参加ください。



講師 東京大学大学院 鈴木宣弘 教授

- 日時 10月23日(月) 午後2時から午後4時まで
- 演題 日本の食の危機~これからの食と農業を守るために~
- 会場 なちゅら大ホール (入場無料)
- 主催 飯山市農業再生協議会

長野県事業

長野県価格高騰特別対策支援金のご案内

保健福祉課 社会福祉係 Tel. 67-0727 (課代表)

Pick up!

国事業による「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金」(住民税非課税世帯等への3万円給付)の対象とならない住民税所得割非課税(均等割のみ課税されている)世帯に対し、物価上昇により生じる負担を軽減するため、長野県独自の支援金を支給します。

- 支給額 1世帯あたり 2万円
- 対象外 国の電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金の対象世帯
- 種類等

○所得割非課税世帯

【対象者】 基準日(令和5年6月1日)において、令和5年度住民税所得割が非課税(均等割のみ課税)の世帯

【手続き】▼手続きが不要な方

昨年度、長野県生活困窮世帯緊急支援金(3万円)の支給を受けた世帯で、支給日以降世帯構成に変更がない場合は、支給通知書を発送します

▼手続きが必要な方

- ・受給辞退、口座変更される方
- ・昨年度、長野県生活困窮世帯緊急支援金(3万円)の支給を受けていない世帯は確認書または申請書を発送しますので、必要事項を記入のうえ、返信してください

○家計急変世帯

【対象者】 令和5年1月以降に家計が急変し、住民税所得割非課税世帯と同様の状況にあると認められる世帯

【手続き】 申請書の提出が必要です。まずは電話で相談いただくか市役所 保健福祉課 社会福祉係の窓口へお越しください

【申請期限】 令和6年(2024年)1月31日(水)



倒壊家屋救助訓練で飯山市消防団救助隊員のアドバイスでジャッキとパールを使い、がれきを持ち上げる参加者

8月27日に、防災体制の強化と地域防災力の向上を目的に飯山市総合防災訓練を瑞穂地区を主会場として実施しました。震度6強の地震を想定し、地震による家屋の倒壊、火災の発生、電気や水道等のライフラインへの被害に対応する訓練を瑞穂地区の皆さまにもご参加いただき、実施しました。当日は、火災出動防御訓練、避難所開設訓練、給水

車による飲料水確保訓練、集団救急・救護訓練などさまざまな訓練を実施し、今年には新たに、北信生コン協同組合によるコンクリートミキサー車からの給水訓練、東日本電信電話(株)長野支店によるインターネット接続ができる仮設通信網設置訓練、(株)Uホールディングス(長野トヨタ)によるプラグインハイブリッド自動車を活用した電源供給訓練を実施しました。

防災体制強化と地域防災力向上を目的に総合防災訓練を実施

飯山市と2012年に友好交流の覚書を交わしている中国 広東省深圳(しんせん)市福田区から卓球選手団(選手2名を含む計5名)が、8月18日から19日にかけて、飯山市を訪れました。

同日午後には、城南中学校で市内の卓球選手と卓球の試合をするなど交流を深めました。また、20日には、同選手団の選手2名と飯山市の代表選手2名がチームとなり、長野県と河北省友好提携40周年などを記念し長野市内で行われた「2023年長野県日中友好都市中学生卓球交流大会」に出場し、交流を深めました。



飯山市・福田区合同チーム 左から、月岡 麗衣奈(れいな)選手、リー・ユートン選手、デン・チーチー選手、吉原 想人(そうと)選手

中国 深圳市福田区と卓球で交流



森宮野原駅に自転車に向かう参加者



飯山線列車内



QRコードでホームページをチェック!

9月1日に、JR飯山線では初となる「サイクルトレイン」が運行されました。これは、列車内へ自転車を分解せずに持ち込めるもので、信越自然郷アクティビティセンター(信州いいやま観光局)が主催し、JR東日本長野支社、信越9市町村広域観光連携会議、飯山線沿線地域活性化協議会、飯山市などが協力してスタートしました。

サイクルトレインは、信越自然郷アクティビティセンターの「GO!GO!千曲川飯山線サイクルトレイン」の日帰り旅行のプランに申し込みがあった方限定で実施しています。同プランの実施期間は、11月5日までで、概要は、飯山駅を自転車が発着し、帰りは飯山線サイクルトレインに自転車と一緒に乗って帰ってくるものです。利用区間は、森宮野原駅から飯山駅までで、利用できる列車や、乗り降りできる駅が限られています。また、利用には事前に飯山駅にある信越自然郷アクティビティセンターで受付をする必要があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

JR飯山線で初となる サイクルトレイン運行



長峰公園・木島・大深

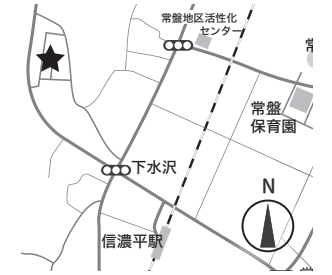
若者住宅の入居者を募集します



移住定住推進課 住宅係 Tel. 67-0740

■長峰公園若者住宅B号

- 募集戸数 1戸
- 構造 木造2階建て(一戸建て)
- 間取り 3LDK
- 家賃 50,000円/月
- 入居保証金 100,000円
- 駐車場 2台あり(無料)
- 入居可能期間 最長12年(当初5年、更新後7年)



■木島若者住宅

- 募集戸数 B棟1戸 E棟1戸
- 構造 木造2階建て
- 間取り 2LDK
- 家賃 35,000円/月
- 入居保証金 70,000円
- 駐車場 1台あり(無料)
- 入居可能期間 最長5年(当初3年、更新後2年)



■大深若者住宅

- 募集戸数 1戸
- 構造 木造2階建て
- 間取り 1LDK ロフト付き
- 家賃 35,000円/月
- 入居保証金 70,000円
- 駐車場 1台あり(無料)
- 入居可能期間 最長5年(当初3年、更新後2年)



以下共通事項

■入居可能日 11月1日(水)

■入居資格(抜粋)

- ・夫婦(または3カ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

9月20日(水)から10月10日(火)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:10月20日(金)午前10時~
場所:飯山市役所4階第1委員会室

働く方々を応援します 奨学金・新幹線通勤への補助金のご案内

移住定住推進課 移住定住係 Tel. 67-0740 (課代表)

奨学金を返還している方を支援

■飯山市奨学生就職応援金事業

奨学金の貸与を受けた方が市内に居住し、就労しながら返還している場合に、補助金を交付。

○補助額等 1年間に返還した奨学金に対して1/2補助(上限額1年あたり5万円、最長5年間)

○対象者 平成28年3月以降に卒業した方で
・奨学金の貸与を受け、返還を滞納していないこと
・5年間市内に居住すると誓約できること
・市内にお住まいで、市税の滞納がないこと

○申請期間 10月2日(月)から翌年3月31日(日)まで

新幹線通勤される方を支援

■飯山市新幹線通勤補助金

市内に住所を有する方で、北陸新幹線飯山駅を利用して通勤される方の通勤定期券代金に対し、補助金を交付。

○補助額等 月額(定期券代金-会社から支給される通勤手当)×1/2
【上限額15,000円 最長2年間】

○対象者 北陸新幹線飯山駅を利用して通勤する40歳未満の方

○補助対象 北陸新幹線の通勤定期券代金

第20回 いいやま花フェスタ 【会場：愛宕町雁木通り】

寺町花街道 9/30[Ⓟ] 10/1[Ⓟ]

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)

当日は、花木による創作品や花に関わるショップ、園芸の講習会や伝統工芸体験コーナーのほか、特産品や飲食ブースも予定しています。ぜひ、ご来場ください。

■イベント内容(予定)

○9月30日(土) 正午～

- ・陸上自衛隊 松本駐屯地「松本アルプス太鼓」
- ・多肉植物寄せ植え講習会(定員15名)
- ・フラワーナイトガーデン(午後9時まで)

○10月1日(日) 午前10時～

- ・ミニコンサート(サクソアンサンブルE7SS)
- ・ミニスワッグ講習会(定員15名)

■その他

歩行者天国：30日正午から1日午後3時まで
交通規制：30日午前8時から1日午後5時まで
駐車場：城址公園ほか周辺公共駐車場

第32回 いいやま寺巡り寺宝展(七福神感謝デー) 同時開催

寺の町いいやまを散策しながら市内寺社のご本尊、寺社所有の書画・仏像・彫刻などの寺宝を公開します。(写経体験などあり)この機会には是非「信州いいやま寺巡り」に足をお運びください。

いいやま史跡振興連絡協議会(飯山市商工会議所内) Tel. 62-2162

第26回 10/11[Ⓟ]開催

寺町サミット in 飯山

まちづくり課 まち並整備係 Tel. 67-0738 (課代表)

寺町ゆかりの都市の市長が集まり、「寺院を生かしたまちづくり」をテーマに意見を交わす第26回寺町サミット in 飯山を開催します。当日は、雅楽演奏のほか、基調講演もあり、一般の方も見学することができます。ぜひ、ご来場ください。

■開催日 10月11日(水)

■会場 西敬寺

■内容

- 雅楽演奏 (午後1時15分～)
善光寺大本願雅楽会
- 基調講演 (午後2時15分～)
テーマ「お寺を生かせば、地方は蘇る」
講師 大正大学 鶴飼秀徳 招聘教授
- 意見交換 (午後3時～)
コーディネーター 大正大学 荻須真尚 客員研究員
- サミット宣言 (午後4時10分～)



lanternの明かりで彩られ、にぎわう本町商店街



平和への思いが込められたクジラと製作や飾りつけをした飯山高校美術部の皆さん

日本夜景遺産認定 いいやま灯籠まつり 1万個の灯籠が本町通りなどを彩る

今年で17回目となるいいやま灯籠まつりが本町商店街をメイン会場として開催されました。同まつりに使用した灯籠は、飯山市の伝統的工芸品の内山紙で作られていて、本町通りのほか、肴町、福寿町、愛宕町、高橋まゆみ人形館などに、大小合わせて約1万個が設置されました。今年も、4年ぶりに「動」と「静」の2部構成での開催となりました。「動」の部では、飯山小学校鼓笛隊、パレードや飯山高校書道部による書道パフォーマンス、FES!! REBOOT(イ

イヤマダンスフェスリブレット)が、「静」の部では早稲田大学合唱団と飯山高校合唱同好会のコラボ合唱や尺八二胡(にこ)の演奏などが行われたほか、観光交流都市の富山県魚津市、石川県小松市や友好都市の東京都国分寺市のブースが設置され、特産品などの販売がありました。また、いいやま灯籠まつりの一環として、飯山高校美術部の生徒が中心となり、飯山駅に内山紙で作製したクジラなどを飾りつけ、飯山駅の空間を演出しました。

北信州ハーフマラソン飯山大会開催に向け寄附や協賛集まる

9月4日、2023北信州ハーフマラソン飯山大会を応援する会の伊東宣和会長から、同大会実行委員長である江沢市長に寄附金が手渡されました。寄附金は、同大会を成功させるために同会が、企業や個人から募ったもので、総額133万3000円です。江沢市長は「大切に使用させていただきます。参加者の皆さまに笑顔でお帰りいただけるよう力を尽くします」とあいさつしました。

協賛については、7社から総額57万1940円の協賛金をいただいたほか、入賞者などへの賞品やふるまいに使うものなど、物資でのご協賛を21社からいただきました。(協賛企業は大会パンフレットに掲載)

同大会の開催日は、9月17日(日)で、種目はハーフマラソンと3キロマラソンの2種目で、合わせて796人が参加を予定しています。



中央左から寄附金を手にする江沢市長と伊東会長

千曲川沿いの北信5市町長がかわ下りを体験



かわ下りを体験した長野市、須坂市、中野市、飯山市のそれぞれの市長、小布施町町長を含む、協議会のメンバー

千曲川北信5市町かわまちづくり推進協議会(会長飯山市長)は、8月26日に、同協議会メンバーによるかわ下り体験を千曲川で実施しました。同協議会は、令和3年(2021)年に設立し、北信地域の千曲川沿いの長野市、須坂市、中野市、飯山市、小布施町の5市町と国、県、民間事業者などの連携により、45キロにおよぶ、千曲川でのボートやサイクリ

ングなどの水辺のアクティビティや史跡巡りによる地域郷土愛の醸成を目指しています。体験の目的は、千曲川の魅力を自ら体で感じ取り、その活用方法を考えることで、当日は、ラフティングボート2艇で同協議会の北信5市町長と顧問などが参加し、飯山カヌーポイントから昨年8月にオープンした(仮称)常盤カヌーポイントまでの約4キロを体験しました。

■利用休止場所
2階大ホール(体育館)
※他の場所は利用可

■利用休止期間
10月23日(月)から12月31日(日)まで(延長する場合あり)
※令和6年(2024年)

■子ども育成課 子育て支援係
Tel 67-0741 (課代表)

児童手当10月期支給は10月10日(火)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。

10月は、6月から9月分の手当が支給となりますので、ご確認をお願いします。

■いよいよま人權福祉センター
長野県人權啓発センター

人権学習会の開催日が変更となりました

広報飯山5月号でお知らせした人権学習会の開催日が、都合により10月12日(木)から10月26日(木)に変更となりましたのでお知らせします。

なお、開催日以外の時間等の変更はありません。

■変更後の開催日
10月26日(木)

■時間
午後2時から午後3時30分まで

■場所
いよいよま人權福祉センター

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!!

人権啓発・相談員
受講料 無料
定員 20人(定員になり次第締切)

結核二次検診の日程

(胸部レントゲン検診・間接撮影) 65歳以上対象 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
10/17 (火)	富倉	富倉地区活性化センター	9:00 ~ 9:10
	柳原	柳原地区活性化センター	9:30 ~ 10:00
		笹川公民館	10:10 ~ 10:30
	外様	外様地区活性化センター	10:40 ~ 11:10
10/19 (木)	太田	太田地区活性化センター	11:20 ~ 11:50
	岡山	温井公民館	13:20 ~ 13:30
		上境多目的センター	13:40 ~ 13:50
	岡山	岡山地区活性化センター	14:10 ~ 14:30
10/20 (金)	木島	木島地区活性化センター	9:00 ~ 9:30
	瑞穂	天神堂農業出荷センター	9:40 ~ 10:00
		瑞穂保育園	10:20 ~ 10:40
	瑞穂	関沢農業生活改善センター	10:50 ~ 11:10
10/20 (金)	太田	勤労青少年ホーム	11:30 ~ 11:50
	常盤	戸狩コミュニティセンター	13:00 ~ 13:20
		常盤地区活性化センター	13:30 ~ 14:10
	常盤	小沼構造改善センター	14:20 ~ 14:40
飯山	保健センター	9:00 ~ 10:00	
	しるやま保育園北側駐車場	10:15 ~ 10:45	
	上町区公会堂	11:00 ~ 11:30	
秋津	秋津地区活性化センター	13:00 ~ 13:40	
	中山根集落センター	13:50 ~ 14:20	

対象者には事前に検診票を送付しますので、ご確認ください。発熱、咳等の症状がある方は受診をご遠慮ください。

いよいよま湯温泉
営業休止のお知らせ

1月1日(月)から同年1月3日(水)は休館日

■子ども育成課 観光係
Tel 67-0731 (課代表)

貯湯槽、熱源水槽の防水工事のため、いよいよま湯温泉の営業を休止します。たいへんご迷惑をおかけしますがご了承ください。

■営業休止期間
10月30日(月)から11月30日(木)まで(延長する場合あり)

いよいよま駅まつり

～ 鉄フェス with 信越自然郷 ～

信越自然郷 飯山駅観光案内所 Tel 62-7000

QRコードでホームページをチェック!

飯山駅に集合! ワードラリーやはたらくクルマの展示など、わくわくイベントが盛りだくさん! 同時開催の「いよいよま駅前マルシェ」では、地域のおいしいものが大集合します。

■日時 10月21日(土)
午前9時30分から午後3時30分まで(予定)

■場所 JR 飯山駅ほか

イベント開催に伴う駐車場閉鎖のお知らせ

イベント開催にあたり、当日は千曲川口広場の一般送迎駐車場を閉鎖いたします。飯山駅を送迎等ご利用の方は、斑尾口市営駐車場(1時間以内無料)をご利用ください。

お気軽に相談ください
行政相談について

10月16日(月)から22日(日)までは行政相談週間です。

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。

相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

■相談委員
堀内清司さん(神明町区)

■相談日
毎月20日(土)(祝)の場合はその翌平日)

■時間
午前9時から午後3時まで

■場所
飯山市福祉センター
Tel 62-2840

北信エリア「住まいの終活セミナー」開催

移住定住推進課 空き家対策係
Tel 67-0740 (課代表)

自宅や実家が空家となる見込みの方、空家を所有・管理されている方を対象としたセミナー、相談会を開催します。参加は無料です。

なお、相談会に参加を希望される方は、あらかじめ電話で予約をお願いします。

■日時 10月29日(日) 午後1時30分から

■会場 飯山市役所 4階委員会室

■内容
○セミナー【13:30~14:30】
「空家と空家予備群を巡る法律」
○空家相談会【セミナー終了後】
司法書士・宅地建物取引士・市職員による空家相談会(要予約)

ジェンダー平等講演会を開催します

人権政策課 男女共同参画係 Tel 67-0743 (課代表)

県内では数少ないジェンダー平等の先駆けとして活動された経歴をお持ちの田中妙子さんから、時代と人々の心の変化、社会におけるジェンダー意識の変化、現代のジェンダー平等の動きなどについて、誰にでもわかりやすくお話いただきます。ぜひ、ご参加ください。

■演題 「身近なジェンダーを考えよう」
(講演60分、ワークショップ30分)

■講師 田中 妙子さん
【プロフィール】
県内小中学校で教鞭をとるかたわら、教育現場、企業、行政などのジェンダー平等に関する講演会・学習会の講師として活躍された経歴をお持ちです。

■日時 10月9日(月・祝) 午後1時30分~午後3時10分

■場所 飯山市公民館 講堂

なみやなぎ

並柳住宅地 好評分譲中です!

所在地: 飯山市大字静岡字並柳(秋津地区 北畑区)

分譲区画: 6区画 申込: 随時(先着順)

※好評分譲中! 上新田住宅地(3区画)・大深住宅地(1区画)

飯山市土地開発公社 TEL: 0269-62-3111 (内線255)
(飯山市役所2階) FAX: 0269-62-6221 E-mail: totikou@city.iiyama.nagano.jp

→ 詳細はこちら

飯山高等学校創立120周年記念

式典・講演会・祝賀会のご案内

■日時 令和5年10月14日(土)

10時~式典(受付:9時~) 祝賀会へ参加を希望される方事務局までご連絡ください

11時~講演会

13時~祝賀会(会費7千円)

■会場 飯山高校大体育館(祝賀会: なちゅら)

■連絡 事務局(飯山高校内) 担当: 渡辺・宮澤
Tel 62-4175 (学校代表) Email: iiyamahs120@gmail.com

講演会講師
株協和キリン代表取締役社長 宮本 昌志 氏
(飯山北 S53 年卒)

買取のまるよし

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とも買取いたします!

年中無休
中野市大字三本木252-1 (イオン中野店内1F)
【営業】10:00~19:00
日曜のみ18:00まで
お気軽にどうぞ! (店主:吉越)
電話 0269-27-4886
古物商許可証番号/長野県公安委員会第481032000010号

救急車を呼ぶか、病院に行くか、迷ったときは「#7119」をご利用ください

長野県健康福祉部 医療政策課
Tel 026-23351713

長野県救急安心センターを10月1日(日)から運用を開始します。急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか、病院に行くか、迷ったときは「#7119」をご利用ください。

■運用開始
10月1日(日)午前8時から

■相談内容等
急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか、病院に行くか、迷ったときなど
※症状を伺った上、看護師がアドバイス(相談無料)

■対象
おとな(概ね15歳以上の方)

■受付時間
○平日
午後7時から翌午前8時まで
○土日祝日
午前8時から翌午前8時まで

■電話番号
「#7119」
ダイヤル回線、IP電話の場合は、「026-231-3021」

■その他
子ども(概ね15歳未満の方)は「#8000」をご利用

飯山市障がい者計画および第6期障がい福祉計画・第2期障がい児福祉計画の見直しを行うため、公募委員を募集します。この見直しは、今後6年間の飯山市の障がい者施策の方針や方向性を示す基本計画と今後3年間の障がい福祉サービス見込み量と目標値設定等を定めるものです。詳しくはお問い合わせください。

■募集人員
2名

■任期
委嘱日から計画策定まで(11月～翌年3月末)

■報酬
月額5700円

■応募資格
飯山市に住居登録している20歳以上の方で、飯山市の他の審議会等の公募委員でない方

■応募方法
応募届の提出(応募届は、保健福祉課障がい福祉係で配布しているほかホームページからダウンロードできます)

■締め切り
10月20日(金)まで

「秋の全国交通安全運動」を実施します

道路河川課 監理係
Tel 67-0737 (課代表)

秋の行楽シーズンを迎え、交通事故の増加が懸念されることから、広く交通安全思想の普及浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付け、交通事故の防止を図るため、「秋の全国交通安全運動」を実施します。次の重点項目について、ご協力ください。

■期間
9月21日(木)から9月30日(土)まで

■重点項目

- ①子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保
- ②夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶
- ③自転車等のヘルメット着用、の促進と交通ルール遵守の徹底
- ④高齢運転者の交通事故防止

「ハロウィンジャンボ宝くじ」
「ハロウィンジャンボミニ」
が9月20日(水)から全国で2種類同時発売されます!

公益財団法人
長野県市町村振興協会
Tel 026-2343611

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。宝くじは長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

「ハロウィンジャンボ」
《1等》3億円×12本
《前後賞各》1億円×24本
※当せん本数は発売総額360億円・12ユニットの場合同

「ハロウィンジャンボミニ」
《1等》3000万円×50本
《前後賞各》1千万円×100本
※当せん本数は発売総額150億円・5ユニットの場合

■発売期間
9月20日(水)から10月20日(金)

■抽せん日
10月27日(金)
※昨年のハロウィンジャンボ宝くじ、ハロウィンジャンボミニの時効(令和5年11月1日(水))

長野県の各種支援(出会い・婚活など)をご利用ください

移住定住推進課 移住定住係 Tel 67-0740 (課代表)

長野県公式グループマッチングサイト
Nagano Group Match

地域・業種を超えたグループ交流を目的に、出会いの機会を提供する長野県公式サイトです。2~5名の同性でグループ登録してもらい、異なる業種、異性の皆さんと気軽に交流することができるようになります。



QRコードでホームページをチェック!

長野県主催交流イベント
Nagano Friend Match

グループワークを通して県内で働くさまざまな職業や業種の方と楽しく繋がれる気軽な交流イベントです。お一人からでも参加可能です。



QRコードでホームページをチェック!

ennpass エンパス
ながの結婚応援パスポート

結婚を予定しているカップル・新婚夫婦を対象に、協賛店舗等で割引等の特典サービスを受けることができるパスポートです。



QRコードでホームページをチェック!

制度にご賛同いただける協賛店舗を募集中です。
お申し込みはこちら



いいやま環境フェア2023を開催します

ゼロカーボン推進課 ゼロカーボン推進係 Tel 67-0732 (課代表)

エネルギー価格が軒並み上昇しています。生活の質を落とすことはせず、エネルギー価格を低減させ、そして、二酸化炭素の排出を抑制することが、この豪雪地域でできるのでしょうか。フェアでは、建物断熱と太陽光パネルの専門家の方をお招きし、地元の方と一緒に、飯山での省エネ(断熱を含む)・再エネ対策について意見交換を予定しています。ぜひ、ご参加ください。

■フェアの主な内容

- パネルディスカッション【13:30~15:00】
 - ▼モデレーター
自然エネルギー財団 大林ミカ 事業局長
 - ▼ミニ講演・パネラー
東京大学 大学院工学系研究科 前 真之 准教授
東北芸術工科大学 デザイン工学部 竹内 昌義 教授
 - ▼パネラー
長野県建築士会 江口 信行 会長 ほか
- 再エネ・省エネの展示
- 太陽光パネルの設置に係る住宅の断熱等の相談窓口
- 体験コーナー(紙風車、マイはし、マイエコバック等)
- 牛乳パックとトイレトーパー交換

■日時 9月24日(日)
午前9時から午後5時まで

■場所 飯山市文化交流館 なちゅら



QRコードでホームページをチェック!

医療法人みゆき会 職員募集

介護が初めての方も、介護を知り尽くした方も、皆様のご応募をお待ちしています。

- ◆募集職種:介護士(正規/パート)、看護師(正規/パート)、送迎運転手(パート)
- ◆募集人数:それぞれ若干名
- ◆給与: 応相談

入社祝い金10万円を支給します。(弊社規定による)

介護福祉士国家資格取得や各種研修(喀痰吸引等)の費用を法人負担します。

TEL:0269-81-3850 又は info@miyuki-g.or.jp にお問い合わせください。

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!!
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○勲章○
- 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

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

Instagram: @SHINSYUNAKANO_2021

長野県公安委員会/古物商許可 第481052000030号

おたからや

イーひと発見!

いいひとはっけん # 208

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

小林 信人 さん

移動式の本格的な蒸気浴
(ミストサウナ)をご利用ください



神 明町にある二葉屋酒店の三代目の小林さん。「この3年間は新型コロナウイルスの影響を受け、厳しい状況だった」と胸の内を語ります。最近では徐々に行事が増え、仕事が戻りつつあると語ります。

現 在、小林さんは酒店の仕事をしなが、トヨタ自動車(株)のビジネスパートナーとして、移動式の蒸気浴(ミストサウナ)「NUKUMARU(ぬくまる)」を市内で運行しています。これは、飯山市とトヨタ自動車(株)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、昨年9月から全国で初めてスタートしたものです。蒸気浴は、細かい霧状の温かいミストを発生させ浴室内に噴霧するもので、車内には、蒸気浴の浴室のほか、洗髪シャワー・着替えスペースなども備えています。利用者から「体の芯まで温まるので、よく眠れるようになった」「膝の痛みが落ち着いた」「体の動きがよくなった」という声がよせられています。

小 林さんは、「室温は38〜42℃なので通常のサウナより息苦しさがなく、年配の方にもやさしい。ぜひたくさんの方にご利用いただきたい」と呼びかけます。詳しくは、ホームページをご覧ください。か、地域包括支援センター電話6710728までお問い合わせください。(関連4ページ)

安心安全 消費生活

「固定電話が使えなくなる」?

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

固定電話をお使いの皆さん、「回線切替によりアナログ回線が廃止されるので今の電話が使えなくなる」などという話を聞いたことがあるりませんか。以前からこのような手口で必要な回線工事を行ったり、契約を変更させたりといった相談が寄せられています。今回はそのような相談の一例を紹介するとともに、回線切替の正しい情報をお伝えいたします。

○事業者から電話があり、「光回線にすると電話の基本料が安くなる。2024年にアナログ回線がなくなるため、光回線に変更するには工事料が発生するが、今だと工事料は無料だ」などと言われ、曖昧な返



▲出典:(独)国民生活センター
見守り新鮮情報第342号

事をした。すると後日、工事日を決める電話が来たため、「契約した覚えがない」と断ったが、今日になって契約書が届いた。契約した覚えはなく、もし契約したことになっているなら解約したい。

このような事業者からの電話は、あたかもNTTからの電話であるように説明をすることが多いですが、ほとんどは別の会社からの営業です。「安くなる」との言葉につられて了承したが実際には安くならなかった、不必要な有料サポートサービスに勝手に契約させられていた、という相談事例もあります。

こういった手口は、NTTが2024年に局内設備の切替を行うことに便乗したものです。この切替は、契約者による手続きや回線工事等は不要であり、現在使用中の電話機はそのまま使い続けることができます。誤解を招く便乗営業にだまされないよう、注意しましょう。

ご不明な点や、お困りのことについてはお早めにご相談ください。

グローアの心やま ちゅうたんさく

飯山中国国際交流局



20 深州市福田区は飯山市の友好交流都市です

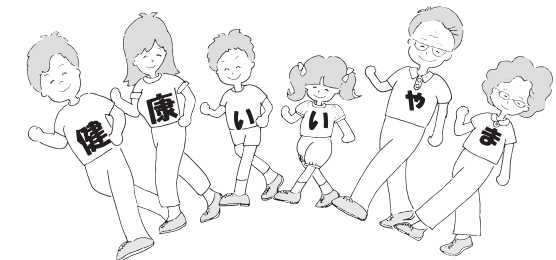
日中平和友好条約締結45周年および長野県・河北省友好県省40周年を記念し、日中友好都市中学生卓球交流大会が先月長野市で行われ、私も一緒に飯山市・深州市福田区合同チームの通訳としてこの大会に参加しました。

卓球は中国語では「乒乓球(ピンポンチウ)」と呼ばれ、中国の国技と言われています。今回の卓球交流大会を含め、中国は数十年前から「ピンポン外交」を始めていて、卓球を通じて各国との友情を深めています。卓球以外では、外交の手段としてジャイアントパンダを中国から他国へ送る「パンダ外交」があります。1972年9月には、日中国交正常化を記念して、カンカンとラン



ランが日本へ寄贈されました。

国のシンボルを他国に贈る行為は珍しくありません。カナダは先住民のアート作品や国を象徴するメープルの苗を他国に贈っています。日本の場合、日本で愛されてきた桜は、日本を象徴するものとして海を渡り、友好の証としてカナダに贈られました。春になると、首都オタワ、バンクーバー、ビクトリア、トロント、ケベック・シティーなどの街で、美しい桜の花を咲かせています。飯山市と友好都市である深州市福田区の友情が永遠に続きますよう、心から願っています。



気づいて心のSOS

保健福祉課 健康増進係 Tel. 67-0727 (課代表)

日々の生活で知らず知らずのうちにため込んでしまうストレス。ストレスを感じたとき、私たちは自分のストレス状態に気づかないで、心の調子を崩しているのにそのまま頑張り続けてしまうかもしれません。特に、何かに向かって頑張っているときほどストレスに気づきにくいものです。

そこでストレスのサインを知っておくことが大切です。

◆こんな悩み・症状はありませんか◆

- ・イライラしたり怒りっぽくなる
- ・疲れやすく、元気がでない

- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・人づきあいを避けるようになる
- ・身体の痛みが出てくる
- ・食欲がない、食事がおいしくない
- ・下痢や便秘が続く

これらは、心や身体が示すSOSのサインかもしれません。そんな時は以下のようなことを生活に取り入れてみましょう。

◆心の健康を保つために◆

- ・起床や睡眠のペースを保つよう心がけましょう
- ・朝起きたらカーテンを開け太陽の光を浴びましょう
- ・十分に食事をとり、1日20分の運動を心がけましょう
- ・お酒はほろ酔い程度に。週2日は休肝日を設けましょう

「心の病気」は決して珍しいものではなく誰でもなる可能性があります。辛いと感じた時はひとりで抱え込まず早めに相談してください。市の保健福祉課でも保健師が相談に乗りますので一人で抱え込まずお気軽にお電話ください。

◆相談先◆

長野県精神保健福祉センター(こころの相談)026-266-0280
北信保健福祉事務所 健康づくり支援課 0269-62-6104
飯山市役所 保健福祉課健康増進係 0269-67-0727



シリーズ②

行こう! 道の駅「花の駅 千曲川」

飯山市の観光名所の一つである道の駅「花の駅 千曲川」。ゆっくりと過ごせるカフェでは、飯山を“食”で楽しめるように、地元の素材を使用したオリジナルメニューを提供。今回は「Café 里わ」を紹介していただきました。



▲地元野菜がたっぷり「里わかカレー」

地産地消・手仕込みのレストラン「Café 里わ」ご存知ですか?
道の駅「花の駅 千曲川」にある「Café 里わ」は、今年でオープン11年目を迎える人気のレストランです。
昨年の大規模改修により、店内色調を明るくして窓も大きくとり、千曲川対岸の高社山や菜の花公園などがワイドに望めるカウンター席を10席設けました。また、店内の家具や食器は

飯山市出身の家具作家 松本啓直さんの作品です。さまざまな種類の木を使ったイスやテーブルでお食事をお楽しみいただくことができます。
素材も飯山産、長野県産にこだわっています。お米はもちろん「飯山産コシヒカリ」です。新鮮な野菜やキノコ類は、隣の農産物直売所「千曲川」から仕入れており、また菜の花みゆき卵、北信州みゆきポーク、信州風味鶏なども使用しています。
一番人気の「里わかカレー」は、シェフ自ら調査したピリッとしたスパイシーなカレーで、飯山自慢のコシヒカリ、ゴロゴロ野菜とマッチして大盛必至の一品です!! 「里わかカレー」以外のメニューも地域のとれたて新鮮な食材を店内手仕込みしています。月替わり、週替わりのランチメニューもご用意してお客さまをお待ちしております。
さらに、食事のほかに

スイーツにも力を入れており、飯山市内のお菓子屋さん的人气商品を取り揃えております。また、名物スノーキャロットソフトクリームを代表とするソフトクリームは、今年のゴールデンウィークに1日1200本も売れた大人気商品です。コーヒーも「Café 里わ」こだわりのオリジナルブレンドの豆を使用するなど、食事以外でも飯山を楽しんでいただくことができます。

営業時間は午前7時30分から午後5時までとなっております。飯山で珍しく朝食が食べられるレストランです。「朝カレー」や菜の花みゆき卵を使用した「たまごかけご飯」が食べられますので、ぜひ市内の皆さんも地産地消・手仕込みのレストラン「Café 里わ」をご利用ください。
信州いいやま観光局
道の駅統括マネージャー
松川 億吉



定番味と季節限定味を楽しめます!



市内菓子店の和洋菓子



贅沢!! みゆきポーク

廣瀬公一 高橋政宏 清水勝

研修視察報告

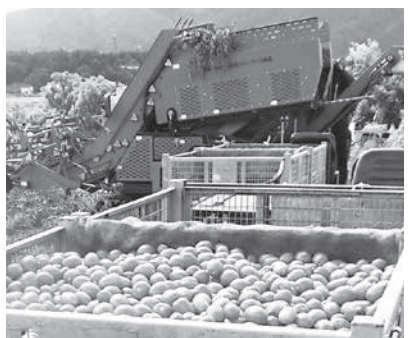
飯山市農業委員会

残暑が厳しい8月24日、農業委員会は市内3カ所の研修視察を行いました。

◆(有) 柏尾精米 ~ジュース用トマト収穫作業~◆

最初に瑞穂地区柏尾で、(有) 柏尾精米のジュース用トマトの収穫作業を見学しました。強い日差しの下、畑では10名ほどの従業員が作業をしていました。昔のように一つずつ手で収穫するのではなく、専用の収穫機で一度に茎ごと刈り取ります。収穫したトマトは、後ろから付いていく運搬車のコンテナに入れていく

というやり方です。コンテナから落ちたりに畑に残ったトマトは、後ろから従業員の方が拾っていました。コンテナは250キログラム入る大きなものなので、運搬にはフォークリフトを使用していました。
炎天下で行われる農作業も機械化することで、従業員の負担を軽減できるのだと感じました。



▲ジュース用トマト専用収穫機

◆梨元農園 (代表 梨元 茂さん) ~花き栽培~◆

梨元農園では、四季折々の花を30~40品目生産・販売をされています。今回は、柏尾峯で栽培されているスズランやローズヒップ・ワレモコウ・ナルコランを視察させていただきました。スズランは1月下旬から5月末ごろまで出荷されます。11月ごろスズランの掘り起こし作業を行い、苗分けをした後2カ月間冷蔵庫での保存を経て、市場にスズランが出回ります。
スズランはセンチュウという害虫に弱いため、その対策としてネマヘラソウ

(スーダングラス)の栽培を行っています。スズランにとっても良い作用があるネマヘラソウは、種苗会社の研究では土壌の改善にも良い効果があるとの事で、今後遊休農地で利用出来ないかと考えているそうです。
以前は一年中出荷されている周年花材が主流であったようですが、現在では季節を彩る季節花材の取り扱いが増えているようです。四季がはっきりしている飯山を彩る花々に注目したいと思います。



▲露地植えのスズラン



▲ローズヒップ畑

◆奥信濃農園 (代表 大日方 隆行さん) ~枝豆出荷調整作業~◆

最後は、常盤地区で約15ヘクタールの大規模畑作経営による「枝豆栽培」に取り組まれている奥信濃農園を訪ねました。
枝豆は鮮度と味が命で、予冷温度・酸素濃度・湿度を適正管理することで味が

変わります。現在6品種ほどの枝豆を作付けしており、7月から9月中旬まで一日平均2.5トン収穫。天気を読みながら多い時には4トンほど収穫するそうです。大手スーパーを始めとするバイヤーとの契約栽培を行っており、日量の出荷契約数が決められているため、多めに収穫をし、予冷施設に保存して欠品の無いように調整をしているとのことです。
大規模経営を行うには機械化が必要不可欠であり、機械に任せるところは機械に任せ、消費者へ届く最後の選別作業は人の手、目視により行っていました。
奥信濃農園の枝豆は、「やんちゃ豆」として日本各地に出荷されています。



▲最終選別作業



▲「やんちゃ豆」ネーミングは、やんちゃ坊主が由来

あしあと 7・8月の活動記録

- 7月10日 農業委員会役員会
- 26日 7月農業委員会総会
- 情報委員会
- 8月9日 農業委員会役員会
- 21日 北信五市農業委員会研修会
- 23日 北信州農村女性のつどい
- 24日 管内視察研修
- 28日 8月農業委員会総会

秋まつり 9/30 ± 10/1

「ふるさと館秋まつり」を一緒に楽しみませんか？中高生も大歓迎！
ボランティア募集 半日でも助かります！ご連絡ください。ふるさと館 TEL 67-2030

ワードラリー 開催します
オリジナル缶バッジももらえる！

6館をめぐるオリジナル缶バッジがもらえるワードラリーを行います。

【バッジ交換所：市公民館】

◆公民館 TEL 62-3342

○飯山雪国大学 文化講演会

絵本・童話作家 きむらゆういち講演会&ワークショップ

1日 10:30-11:30 ワークショップ(申込締切済)【会場:公民館講堂】
13:30-15:00 講演「あらしのよるに」のひみつ【会場:なちゅら 小ホール】

○利用者団体による作品展示

30日 9:30-17:00、1日 9:00-15:00

○丸山邦雄パネル展

30日 9:30-17:00、1日 9:00-15:00

○国際交流員グロリアさんのカナダ旅行 West to East

30日 10:00-12:00、13:00-16:00
1日 10:00-12:00、13:00-15:00

◆ふるさと館 TEL 67-2030 両日入館無料

○企画展「五束大宮の世界～健御名方富命彦神別神社の宝物展～」
学芸員による展示解説 両日 10:00～10:30

○企画展イベント

30日 11:00-12:00 「太々神楽」披露(五束太々神楽保存会)【会場:公民館講堂】

30日 13:30-15:00 使われる楽器の演奏や衣装の装着体験【会場:ふるさと館】

○まつりイベント

両日 9:30-15:00 (一部有料)

◇昔なつかし駄菓子屋さん

◇昔遊びを楽しもう！(火おこし体験・弓矢でゲット・ジャ〜ンしゃぼん玉)

◇集まれ、工作ひろば(木の実・草の実！自然素材を使ったクラフト体験)

◇初めてでも大丈夫！わら細工体験(作った作品は、おみやげに)

◆美術館 TEL 62-1501 両日入館無料

○企画展「星野秀樹写真展 木々の集いに誘われて」

両日 9:30-17:00

○美術館クイズ「こたえは作品のなか」

両日 9:30-17:00 無料

◇星野秀樹写真展を見て答えるクイズシート

○くじびきで景品を当てよう！、ヨーヨー釣り

両日 10:00-15:00

◇クイズシートをクリアー、または50円でくじがひけます！

○手作りパズルで遊ぼう！

両日 9:30-17:00 無料

◆なちゅら TEL 67-0311

○ドローン展示&プチ飛行体験

(焼き菓子、ドライフラワー、メダカすくい)

30日 10:00-16:00【会場:多目的ルーム1】

○映画「阿弥陀堂だより」上映会

(上映時間:128分 入場料:500円)

30日 10:00-14:00-

○IIYAMA にっこりマルシェ

(出店数:50店)

1日 10:00-16:00【会場:多目的ルーム1ほか】

○秋まつりライブ

(ギター弾き語り、バンド、ダンス)

1日 14:00-【会場:大ホール】

◆図書館 TEL 62-1118

○おはなしひろば

30日 10:30-11:00

◇きむらゆういちさんの絵本を中心に

○おはなしの主人公にへんしーん

30日 9:30-16:30、1日 9:30-15:00

○リサイクル市

30日 9:30-16:30、1日 9:30-15:00

○あそびのひろば(おはなしつり、射的 他)

30日 9:30-16:00、1日 9:30-15:00

○お菓子つり

両日 10:00-14:00 1袋 50円

◆女性センター未来 TEL 62-0543

○利用者団体・教室・講座による作品展示及び販売

30日 9:30-15:30、1日 9:00-15:00

○利用者団体の舞台発表

30日 13:30-14:30

○体験教室(有料)

1日 10:00-15:00

○ミニピザ・おやき等軽食類の販売

30日 10:00-15:00、1日 10:00-15:00

○野点によるお抹茶サービス



令和5(2023)年度はたちの集い



平成11(1999)年度生まれの集い

令和5年度「はたちの集い」と、「平成11年度生まれの集い」が8月15日、飯山市文化交流館で開催されました。

令和5年度の「はたちの集い」では飯山市民憲章の朗読を高橋くるみさん(柳原)、丸山萌葉さん(柳原)が行い、「はたちの集い」参加者を代表して高山皓也さん(常盤)が、仲間とともに困難な時代に立ち向かう決意と、二十歳を迎えたことへの感謝を述べました。

新型コロナウイルス感染症の影響により中止となった令和2年度成人式に代わって開催された「平成11年度生まれの集い」では浦野真恵菜さん(飯山)、野口聖矢さん(飯山)、金井隆典さん(飯山)が飯山市民憲章を朗読しました。「平成11年度生まれの集い」代表挨拶では中原光星さん(常盤)が、友人と再会できた喜びを語り、社会で生活していく上での新たな心構えを述べました。

令和4年豪雪で損傷した正受庵の茅葺き屋根修復工事の現場見学会が8月5日に行われました。この工事は雪で損傷した本堂屋根の骨部分を修復するために、必要最小限の茅を取り換えるものです。使用される茅には昨年11月に開催された飯山雪国大学「茅を刈って正受庵を修復」で刈った茅も使用されます。

約20名の参加者は工事現場の足場上がり、屋根を間近に見ながら、茅葺き屋根職人である(株)小谷屋根の松澤朋典さんから説明を聞きました。「昔は茅を取って地域で提供し合ってきた。多くの人たちの繋がりによって茅葺き屋根はできている」と話があり、茅は最後、畑にまくことによつて肥料となり全て使うことができるという説明がありました。暑い中でしたが、



説明をする松澤さん(写真中央)

参加者は熱心に聞き入り質問も多く寄せられました。正受庵の修復工事は10月末に完成予定です。現在は一部立ち入り禁止区域がありますのでご了承ください。

実施報告

はたちの集い・平成11年度生まれの集い開催

実施報告

茅葺き屋根修復を間近で 正受庵修復工事現場見学会開催

生涯学習だより

No.101

公民館報 No.803
図書館だより No.531



飯山市公民館 Instagramを始めました。フォローをお願いします

TEL 0269-62-3342 (飯山市公民館)
TEL 0269-62-5940 (代表)

歌声カルテットの昭和歌謡コンサート

問 飯山市文化交流館 なちゅら Tel. 67-0311 火曜休館

前回大好評につき再演決定!

ピアノ・バイオリン奏者と2名のボーカリストで結成された実力派グループ「歌声カルテット」が、誰もが口ずさんだことのある懐かしの名曲をお届けします。



出演 歌声カルテット

令和5年 11月16日(木)

13:00開演(12:00開場)

飯山市文化交流館なちゅら 大ホール

- ◆チケット 一般 2,500円 当日券 500円増
- ◆プレイガイド
・飯山市文化交流館なちゅら
・チケットぴあ(Pコード:251-353)
- ◆主催・お問い合わせ 株式会社マイソングエンタテインメント
(Tel. 03-5774-1414)
- ◆共催 飯山市・飯山市教育委員会
◆後援 公益財団法人 認知症予防財団

大阪市・飯山市市民交流姉妹都市企画

日本古楽アカデミー・バロック音楽 飯山公演

問 チケット販売: 飯山市文化交流館 なちゅら Tel. 67-0311 火曜休館

～異色コラボ第三弾! 落語でたどるバロック・欧州音楽紀行～

大阪市と飯山市の市民交流姉妹都市企画として開催する落語&バロックのコラボが今年も飯山にやってきます。

今回は、バロック時代のヨーロッパ音楽紀行として当時の欧州各地を音楽を通して巡り、そして高野辰之博士らも活躍された日本の近代音楽へつながる流れをひもときます。お馴染み桂花團治の落語的解説・創作ナビゲーションで、バロック音楽が身近に感じられるようになるステージです。

もちろん花團治の落語や日本古楽アカデミーの古楽器演奏も存分にお楽しみください。



かつらはなだんじ
桂花團治



- ◆日時 11月11日(土) 14:00開演(13:30開場)
- ◆場所 飯山市文化交流館なちゅら 小ホール

◆チケット
全席自由 一般 2,000円、高校生以下 1,000円
市内小中学校の児童・生徒は無料(要申込)
チケット販売開始: 9月30日(土)
※未就学児のご入場はご遠慮ください。

◆出演
日本古楽アカデミー。(中山裕一 大谷史子 中田美穂 上田康雄 三島郁 村田佳生)、
落語・創作ナビゲーション: 桂花團治

- ◆～プログラム～
・桂花團治 落語
・日本古楽アカデミー
G.Ph. テレマン: 組曲「昔と今の諸国の人々」
TWV 55:G4 より
W. ボイス: シンフォニア 変ロ長調 Op2, No.1
G. サンマルティーニ: リコーダー協奏曲 へ長調 より 他
プログラムは変更になる場合がありますので、
あらかじめご了承ください

◆主催 飯山市/飯山市教育委員会

参加者募集

信州大学出前講座&飯山雪国大学
「千曲川学」現地学習
地形・地質が語る大地の生い立ち
(北信版) ~千曲川を訪ねて学ぶ~

問 飯山市公民館 Tel. 62-3342

千曲川の地形・地質の見どころを、実際に現地に行って観察しながら学びます。

日時: 10月15日(日) 9:00~15:00(予定)

- ◆講師: 信州大学 准教授 竹下 欣宏 先生
- ◆集合時間・場所: 午前9時・飯山市公民館
- ◆行程: 東御市一森將軍塚古墳→長沼→立ヶ花(バスで移動)
- ◆服装: 動きやすい服装、靴でご参加ください
- ◆定員: 20名(申込多数の場合は抽選となります)
- ◆申込方法: 飯山市公民館へ電話もしくはQRコードよりお申込ください。
- ◆申込期間: 9月20日(水)~29日(金)
- ※昼食は各自でご用意ください。



お申込はこちら

お知らせ

ふるさと館たいけん工房
一秋~冬の講座のお知らせ

問 ふるさと館 Tel. 67-2030 月曜休館

地域の歴史や自然・文化をより身近に感じていただくことを目的として、年間を通して開催している「ふるさと館たいけん工房」。

秋~冬のメニューを紹介します。詳細な内容や申し込みについては、各回前月号の市報で随時お知らせいたしますので、どうぞお見逃しなく!!

- ◆11月11日(土) 10:00~
「綿と木の実のリースを作ろう!」
 - ◆12月16日(土) 10:00~
「~お正月に向けて~しめ縄作り」
 - ◆1月6日(土) 10:00~ 「伝統行事☆まゆ玉作り」
 - ◆2月10日(土) 10:00~ 「郷土食☆やしょうま作り」
- ※なお、都合により日程や内容が変更となる場合がありますので、ご了承ください。

第5回 いいやま音楽祭

《オーケストラと合唱・オペラの饗宴》

問 飯山市文化交流館 なちゅら Tel. 67-0311 火曜休館

なちゅらの秋を彩る“いいやま音楽祭”、今年も華やかで楽しいステージをお届けします。

長野交響楽団と約100名の市民合唱団による、圧巻のベートーヴェン第九番 第四楽章、オペラ歌手の皆さんによるゴージャスな「おもしろオペラ入門講座」、作曲家岩河智子氏による書き下ろし初演作品、など盛りだくさんのコンサートに、ぜひお出かけください。

- ◆日時 11月26日(日)
14:00開演(13:15開場)
- ◆場所 飯山市文化交流館なちゅら 大ホール
- ◆出演 いいやま音楽祭合唱団(合唱指導:山崎浩)
長野市交響楽団(指揮:宮澤等)
ソリスト 徳武雪子 奥野恵子 上原正敏 山崎岩男



- ◆プログラム
・おもしろオペラ入門講座
・ビゼー作曲「カルメン」から「カルメン序曲」「ハバナラ」「闘牛士の歌」
・プッチーニ作曲「ラ・ボエーム」から「冷たき手を」「私の名はミミ」
・岩河智子作曲 歌とオーケストラのための組曲「シャボン玉の夢」(書き下ろし初演作品)
・ベートーヴェン作曲「交響曲第九番「合唱」」より第四楽章

◆チケット 一般 2,000円 高校生以下 1,000円(当日券は500円プラスとなります) 全席自由
未就学児も座席を利用する場合は高校生以下の料金が必要です。

◆チケット販売開始 10月14日(土)

◆チケット購入・お問い合わせ 飯山市文化交流館なちゅら

◆主催 飯山市・飯山音楽祭実行委員会

◆後援 飯山市芸術文化協会/信濃毎日新聞社/北信濃新聞社/北信ローカル・りふれ/株式会社テレビ飯山

私の富倉

富倉地区 小野英子

【飯山市の温かさ】

四十何年かぶりに、生まれ育った飯山市の仮住民となった。

驚くことの一つは、市民一人ひとりと市行政とのかわり方が、見えることである。ということは、行政側でも市民の状況は把握していることになる。窓口になっている地区活性化センターの役割の大きさと、大切さを実感している。今まで暮らした都会の役所では感じられない温かさは、市役所の窓口でも同様で「あの家の兄ちゃん、道路××課に居るんだサ」なんて都会ではあり得ない。

また、自分が選んだ市議会議員への眼差しもきびしい。選挙中の公約は、八十五歳のおばあちゃんでもしっかり覚えてる。

その昔、政府が市町村合併の号令をかけた時、その時代の栄村の高橋村長が「行政は小さくて良い！」

と言われていた事を思い出した。高齢者の割合が高い飯山市の内情はわからないが、生まれて育って安心してそこに住める環境を整えてあるからこそ、雪深くとも、高齢になり連れ合いを亡くしても「共生の郷づくり」の基本は昔から富倉衆の生き方で、せわやきとおせっかいだからだ。

住んでいる倉本村(区)は、富倉の中で古い集落と言われ、親類縁者?の村?で、事あるごとに「どーした!」と集まる。が、今村の人口は十人(二人は施設)、八十才以上は七人。自分の時代でこの古い村は終わる。誰もが思っているが、痛いとか悪いとか言いながら、子や孫の野菜づくりを励んでいる。負けられないと「ふるさと館」「わらのサークル」に入れてもらった。

【縄はなうもの】

雪深い富倉では、昔から

稲わらで一年中使う縄をなったり、織ってムシロやカマス等を造るのが冬の仕事だった。

子供の頃から縄ないは得意で、なった縄を膝でささえながら、尻の下を通して後に引いていく。三束ほどなうと尻の後ろに小山ができる。定められたメートルを計って一束にし、十束を一足として売れる。次の朝学校で、何足になった!と自慢しあった。

今、ロープ(綱)といえれば化学繊維で、わら縄で荷造りした物はみることがない。

せめて自分の家で使うものは、と、田んぼを耕作していた家からわらをもらい、縄をない、しばったり張ったりしていたので「わらのサークル」へ喜んでメンバーに加えてもらった。だが、縄を初めてなおうとする人たちが多くことに驚いた。

街の人は、やむを得ないのかと思い、富倉で「どうろくじん」のしめ縄作りをしたが、五十歳代はほぼなえない。縄はなうものであ

って、あむものではない。が、「縄をあむ」と言う。学校で教わるものではなかったが、「縄の授業が2回あった」と。

時代の変化をまざまざと見せつけられた。安価なプラ物等、種々あるが、あえて鍋敷や、かぼちゃの座布団等、こだわりながら作っている。若者と話す機会が近年ほとんどなくなり、「わらの会」のメンバーの若い人たちと話ができるのが楽しみになった。

【筆者紹介】

小野英子さんは、退職を機に夫と一緒に倉本へ、埼玉との二重生活でしたが、自然の多い倉本での生活が昔を思い出させてくれ心を豊かにしてくれました、と飯山での思い出を語ってくれました。(富倉公民館)



飯山公民館

TEL 62・3342

◇「秋の寺めぐりハイキング」参加者募集

雪国の小京都、と呼ばれる飯山。歴史と文化の寺まちを歩いて、飯山の魅力を再発見してみませんか。
時 10月15日(日)
午後1時30分～4時
場 飯山市公民館出発

- 定員 20名(市内在住者限定企画! 定員になりしだい締め切りとなります)
- 参加料 無料
- 募集期間 9月19日(火)～10月10日(火)

※今年はずまの中央部のお寺を巡ります。
お問合先 飯山市公民館

秋津公民館

TEL 62・2330

◇とんぼの里まつり開催

8月6日、農村公園(とんぼの里公園)実行委員会によるとんぼの里まつりを開催しました。当日は夏らしい晴天の下、総勢2000

名を超える参加者が、金魚すくい、BBQなど、夏のまつりを楽しみました。

木島公民館

TEL 62・0555

◇第39回少年ロードレース大会開催

8月14日、山岸・其綿・吉区の3集落に設けた1.3kmの特設コースで、31名の小中学生が健脚を競い合いました。

◇お盆ソフトボール大会

8月14日、千曲川河川敷グラウンドで開催され、お盆行事を楽しみにしていた地域住民が9チームを編成して戦いました。

◇第67回木島地区市民運動会開催

8月20日、集落代表の選手は熱戦とともに交流を深めていました。57点を獲得した上新田が優勝となりました。

瑞穂公民館

TEL 65・2501

◇飯山市駅伝大会

瑞穂チーム始動

飯山市駅伝大会に向け、8月18日、瑞穂チームの打ち合わせ会議が開かれました。9月4日午後7時の選手

会から大会当日まで約1か月の練習を実施します。今年度は低学年選手の疲労が残らないよう、練習時間を若干早めます。コロナ感染にそなえ、練習会場の東小学校までは、極力家族による選手送迎をお願いします。

柳原公民館

TEL 62・5562

◇飯山市駅伝大会

柳原チーム始動

柳原公民館では、9月11日の選手会を皮切りに、泉台小学校グラウンドで、練習(毎週火・金曜日の午後6時15分から)を実施しています。選手・ご家族、関係者の皆さまのご協力をお願いします。

富倉公民館

TEL 67・2136

◇富倉地区防災訓練

8月27日、市の防災訓練に合わせ「シェイクアウト訓練」を行いました。今回、住民全員に自主防災会より、災害時の「非常持ち出し用備蓄品袋」に緊急連絡先を付けて、当日配布しました。秋は避難訓練等を実施する予定です。

富倉地区

秋のスポーツ大会

第3回ポッチャ大会を開催します。室内で行うので、雨天でも開催します。ぜひ運動不足解消と仲間の元気な顔みをご覧ください。
※全戸へ配布しますチラシをご覧ください
時 10月15日(日)午後1時
場 富倉地区活性化センター1階

外様公民館

TEL 62・1029

◇第33回広井川まつり

8月6日、外様地区子ども会育成会との共催で広井川まつりを実施しました。4年ぶりに尾崎城址付近の広井川で開催し、約60人の皆さんが参加しました。魚のつかみ取りでは子どもたちが歓声を上げながらイワナを追いかけ、次々と捕まえました。



捕った魚は塩焼きにしました

常盤公民館

TEL 62・3200

◇常盤チーム目指せ優勝!

常盤チームでは、9月12日に選手会を行い、14日から練習を行っています。基本平日の夜7時から長峰グラウンドで約一時間練習していますので、一緒に走りたい方募集しています。

◇常盤地区文化祭

10月29日(日)開催

地域の皆さまの作品展示を募集します。また、当日は子どもから大人まで楽しめるワークショップやミニ駅伝も開催する予定です。
※詳細はチラシでお知らせします。

太田公民館

TEL 65・4579

◇太田地区敬老会開催の お知らせ

太田地区敬老会実行委員会の主催により、4年ぶりに9月30日(土)、トピアホールで敬老会を開催します。多彩な顔ぶれによる演芸大会も企画し、久しぶりの賑やかな敬老祝賀となります。

◇第50回飯山市駅伝大会に向けて始動

太田公民館では正規2チーム出場と上位入賞を目指して、9月4日の選手会を皮切りに毎週月、水、金曜日午後6時30分から戸狩小学校グラウンドで練習に励んでいます。今年度のコースは太田地区内を駆け抜けることもあり、選手たちのがんばりを大いに期待しているところですよ。

岡山公民館

TEL 69・2010

◇飯山市駅伝大会

「岡山チーム」始動

9月9日の結団式を皮切りに、毎週火・木午後7時30分から、旧岡山小学校グラウンドで練習を行っています。健康づくりのための練習参加でも大歓迎ですので、興味のある方はぜひお越しください。

◇令和5年度岡山地区運動会の開催について

10月29日(日)に平成30年度以来の開催を予定しています。多くの方が気軽に参加できるよう種目等の見直しも行っていきますので、皆さまの参加をお待ちしています。



地区館情報



携帯電話の
方はこちら
からHPを
ご覧ください

社会福祉法人 飯山市社会福祉協議会
〒389-0253 長野県飯山市大字飯山1-2-1-1
TEL 0269-62-2840 FAX 0269-62-2904
Mail s.fukusi@iyama-catv.ne.jp

赤い羽根共同募金 地域福祉充実を目指す

10月から赤い羽根共同募金が始まります

今年も10月1日～12月31日まで全国一斉に「赤い羽根共同募金運動」が展開されます。共同募金運動は、皆さまの熱意ある募金活動と寄付者のご理解に支えられて社会福祉事業や地域住民の福祉向上に大きな役割を果たしています。例年ご協力いただいている寄付者の皆さま、地域のボランティアの皆さまに心よりお礼申し上げます。

大きな影響を与えた新型コロナウイルス感染症の法上の取り扱いが変更されたことで、イベントや交流などの地域活動がかつての様相を取り戻しつつあります。しかしながら、コロナ禍には収入の減少や健康状態の悪化等によって暮らしが変容した方々があり、そうした方々を懸命に支える団体や活動があります。こうした団体や活動を住民みんまで応援し、支える仕組みが赤い羽根共同募金です。

今年度目標額は
549万2千円

「計画募金」として、地域の福祉課題を解決するための取り組みに必要となる金額を目標額としています。今年度の飯山市の目標額は549万2千円となります。

地域福祉充実のご支援をお願いいたします



協力いただけます。
飯山市役所、飯山市公民館、飯山市文化交流館
なちゅら、飯山駅観光交流センター、いいやま湯滝温泉、道の駅「花の駅 千曲川」、なべくら高原森の家、高橋まゆみ人形館、飯山高校、飯山赤十字病院、(株)ベイシア飯山店、(株)ダイナム長野飯山店、サンローラン、江戸前手打そば、しおいり、お休み処風の蔵、宏吉楼、まちカフェ空楽、レストランサージ、食堂と

み、サボ、パティスリーヒラノ、トガリストンプ組合各所、ながの農業協同組合各所、飯山市福祉センター、須多峰介護センター、各児童館・児童センター・児童クラブ、老人福祉センター湯の入荘、ケアセンター湯の入(順不同・敬称略)。



↑インターネットで募金される方はこちらから

誰もが自分らしく、安心して暮らし続けられる飯山市のため、皆さまのあたたかいご支援をよろしくお願ひします。

配分の概要

- 趣旨 近年、地震や風水害などの災害により甚大な被害が数多く発生しており、地域における防災意識等の高まりや、日頃からの助け合いのネットワーク構築、住民の自治力の形成をはじめとした地域福祉の裾野を広げる活動を資金面から支援することを目的とする。
- 対象団体 自治会・自主防災組織等
- 内容 住民を対象に行う防災・減災に係る物品の整備。物品は発電機・AED・無線機・ヘルメット等。最大20万円まで。
- 募集期間 令和5年9月1日(金)～令和5年11月30日(木)
- 助成期間 令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)



「安心安全なまちづくり 活動公募配分」募集

長野県共同募金会では来年度、次の事業について募集します。申請を希望される団体は当協議会HP、飯山市福祉センター窓口で配布する申請書に必要事項を記入し提出をお願いします。

◇令和5年度公募配分事業の 対象団体に変更されました◇

令和4年度までは、過去に本事業の配分を受けている団体は対象外としていましたが、今年度は平成29年度以前の決定団体は、応募が可能です。※過去5年以内に本事業の配分を受けている団体(平成30年度決定団体～令和4年度決定団体)は対象外となります。



- 寿司のよし清 おまかせにぎり1人前につき30円
- そば処幸輪 そばメニュー1食につき10円
- スポーツBAR フィオドリンク1杯につき10%
- タキザワ洋品店 1万円以上お買上で100円
- 鷺野精肉店 牛・豚・鶏各焼肉500gお買上で5円
- (有)たちばなや商店 玉露入りお茶ペットボトル1本につき10円
- まちカフェ空楽 お食事された方1名につき20円
- (株)金森スポーツ飯山店 市内各小中学校体育着&上履き1品につき10円

今年も赤い羽根共同募金事業として「地域をよくする寄付つき商品プロジェクト」を行います。10月1日(日)から12月10日(日)の間に左記協力店を利用すると、売り上げの一部が共同募金に寄付されます。ぜひご利用ください。

寄付つき商品をご利用ください

第68回 飯山市社会福祉大会

お問合せ ☎62-2840

「誰もが安心して暮らしたい」そんな願いを実現するため「支え合い、助け合うまち飯山」を目指して本大会を開催します。入場は無料です。

表彰式 社会福祉事業に寄与された方々や団体の功労表彰を行います。

記念講演会 演題『ひきこもりの理解と対応について』



【プロフィール】
東海大学医学部を卒業後、同大学精神科学教室、愛光病院、長野赤十字病院精神科副部長を経て平成14年10月東口メンタルクリニックを開設。平成23年12月に新築移転し現在に至る。専門は思春期精神医学、摂食障害、精神分析学、精神医学一般。

東口メンタルクリニック院長 鷺塚 輝久 氏

期日 10月29日(日)
時間 13:30～開会・表彰式
15:00～記念講演会
16:40 閉会
場所 飯山市公民館 講堂
※本大会開催には、赤い羽根共同募金が使われています。

お知らせと募集



湯の入荘 10月送迎 / 行事計画

日	曜	地区・団体等
3	火	カラオケ同好会
5	木	戸狩 8:50、平 9:00、大倉崎 9:10
6	金	曙町 8:40、上倉 8:45、奈良沢 8:50
7	土	菜の花会
10	火	野坂田 8:45、坂井 8:50
11	水	カラオケ発表会
12	木	さくら会 8:30 (北信越 GB 大会)
13	金	大久保 8:40
14	土	カラオケ OB 会
17	火	カラオケ同好会
18	水	笹川 8:40、南条 8:45、小佐原 8:50、藤ノ木 8:55、山口 9:00、南条 9:10
19	木	さくら会 8:30
20	金	飯山市遺族会 (湯の入 GB 大会)
21	土	月例カラオケ大会
24	火	柳沢 8:40、高砂会 8:45
25	水	下木島集落サロン
26	木	西大滝 8:50、桑名川 9:00、北原 9:10、中組 9:20、福島 9:25
27	金	今井 9:00
31	火	飯山市老人クラブ連合会

※乗車する場合は事前に人数をご連絡ください。
湯の入荘：☎ 65-3312

飯山市社会福祉協議会 児童館職員を募集します

飯山市社協では、児童厚生員を募集します。応募を希望される方は履歴書(写真添付)をご提出ください。

- 募集職種
児童厚生員(年度契約職員・パートタイム職員)
- 任用期間
令和5年10月1日から令和6年3月31日
- 要件
資格不問(※保育士または教員、社会福祉士、放課後児童支援員あるいは児童に関わる業務に携わった経験があればなお可)
- 業務内容
下校後の小学生のお預かり、遊びを通じた健全育成
- 募集人員
1名
- 試験内容
面接試験(※面接日は後日通知)
- 給与等
当協議会年度契約職員の給与規則による
【時給】957円(資格なし) 1,037円(資格あり)
【手当】通勤手当、賞与年2回(6月・12月)
(※勤務時間による)
【社会保障】社会保険(厚生年金・健康保険・介護保険 ※勤務日数による)、労災保険、雇用保険
- お問合せ
総務課 庶務係 ☎ 62-2840
※ハローワークを通じて応募される方はハローワーク発行の紹介状と履歴書をお持ちください。

各種ご相談

いいやま出会い サポートセンター

～結婚相談 SNS 開設のお知らせ～

飯山結婚相談所いいやま出会いサポートセンター Instagram を開設しました!
毎月の相談日や、出会いに関するセミナー・イベント等について発信しています。



Instagram の
フォローはこちら
から→
@iiyamadeai



結婚相談事業

♥結婚相談(要予約)10月7日(土)、10月15日(日)
9:00～12:00
会場:福祉センター内市民活動センター ☎:62-7030

総合相談事業

- 総合相談(予約不要) 10月20日(金)
9:00～15:00
弁護士による法律相談 11:00～15:00
- 心配ごと相談(要予約)
毎週水曜日 9:00～12:00
相談は行政、女性、人権、家庭、法律相談など
無料でご相談いただけます。
会場:飯山市福祉センター ☎:62-2840

ご寄附・ご訪問

令和5年7月21日～令和5年8月20日分

ご寄附			常田 貴志子 さま	本の読み聞かせ	
ご芳名	物品・金額	備考			
目代 たえこ さま	50,000円 ご寄附	愛のしるし寄付金	「ばあばのお話し会」さま	本の読み聞かせ、ルービックキューブの実演	常盤児童クラブ
相澤 はま江 さま	くず入 ご寄附	善意銀行	小林 ひより さま		
匿名 さま	タオル ご寄附	デイサービス ゆきつばき	城北中学校学生ボランティア さま	遊びの支援	瑞穂児童クラブ
匿名 さま	オムツ類 ご寄附		瑞穂地区更生保護女性会 さま	布切り、新聞紙ゴミ袋作り	デイサービスセンター瑞穂
平野 孝 さま	ズボン ご寄附	湯の入荘	瑞穂地区区長会 さま	草取り	
匿名 さま	一円玉募金 380円 ご寄附		田中 克己 さま	歌、交流	
ご訪問			鷲森 則子 さま	ちぎり絵 5点	湯の入荘
木島地区更生保護女性会 さま	夏休みの見守り	木島児童館	大月 さま	ゲートボール場整備	
松澤 重慶 さま	本の読み聞かせ	戸狩児童センター	水野 さま	施設ボランティア	

サマーアクションボランティアで訪問の施設 (7月27日～8月10日)

受入施設名等(順不同、敬称略)		総勢42名のボランティアの参加がありました。参加されたボランティアの皆さま、受け入れをいただいた施設の皆さまにこの場を借りてお礼を申し上げます。ありがとうございました。
秋津児童クラブ	泉台児童クラブ	
木島児童館	子ども館きらら	
常盤児童クラブ	常岩の里ながみね 雁木ぶらざ	
戸狩児童センター	北部子育て支援センター	
受入イベント(順不同)		
第14回いいやま児童館まつり	飯山市手をつなぐ育成会イベント	

今月の歌

今月の歌係 宛まで

・ 盆迎え先祖供養に珠数を手に
夕餉を共に揺れるローソク
何なくも残る余生の人情美
友との笑い心開けし
施設にて習い覚える一歩三歩
脳トレ筋トレ短歌を詠みて
飯山 鈴木 藤山

・ 12才指10本を鎌として
教科書閉じて芽の草取る
風みどりその名のごとく爽やかに
吹く風なびく施設へ急ぐ
風呂入りしわれ身をまかせ泡の中
恥じらいもなく至福のひととき
木島 依田ともに

・ デイの里せみの声きき湯船にて
瑞穂 瑞穂のパーバ



※館内展示が変わりました*
9月～10月の展示団体
飯山市書道協会

Data file

飯山市の人口と世帯

■住民基本台帳人口【8月31日現在】

男	女	総人口	世帯数
9,409人 (-13人)	9,884人 (-14人)	19,293人 (-27人)	7,927世帯 (+2世帯)

出生：4人 死亡：25人 転入：35人 転出：45人
()内は前月との増減。住民基本台帳による

■毎月人口異動調査結果に基づく

推計人口【8月1日現在】

男	女	総人口	世帯数
9,000人	9,455人	18,455人	7,162世帯

「毎月人口異動調査」とは、5年毎に行われている国勢調査の数値を基礎として、次の国勢調査までの期間、県および市町村の人口、世帯数を自然動態（出生・死亡）と社会動態（転入・転出）の数により推計するものです。したがって、厚生労働省が行っている人口動態調査や住民基本台帳法による人口等の数値とは異なっています。

岳北消防本部 出場件数【8月】

	飯山	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計(件)
火災	0	0	0	1	0	0	1
救助	3	1	0	2	0	0	6
救急	158	28	22	14	9	0	231

今月の標語：消したよね 人に任せず 自分の目



Reuse

利融通情報（不用品の情報）

市民環境課 生活環境係 TEL 67-0726

不用品の方から入用の方への物品の情報提供をしています。ご連絡いただくと、掲載品登録者を紹介しますので、当事者間で交渉をしてください。なお、品物の引き渡し後に生じた問題は当事者間で解決してください。詳しくは、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!

◆譲ります（一部有料）

農作物収納木箱（多数）介護ベット② はしご① ポータブルトイレ① 介護用三角クッション① クローゼットハンガー① 電撃殺虫器② キャリーバッグ① キーボード① 洋服ダンス② 犬小屋② 茶箱② ベビーロッカー① 他13点

◆譲ってください

陶器植木鉢 食品保存瓶 エレキギター 他3点

飯山市の気象【8月】

平均気温	27.6℃	(2.9℃)
最高平均気温	34.8℃	(4.2℃)
最低平均気温	22.5℃	(2.1℃)
日照時間月計	264.8時間	(130%)
降水量月計	40.0mm	(31%)

※データは長野地域気象観測月報による。観測地点は飯山地域気象観測所（小沼）。()内は平年比。



市内空間 放射線量測定値【8月】

施設名(地区)	測定日	天候	測定区分	測定値
飯山市役所(飯山)	8/30	晴	1m	0.05 μSv/h
旧岡山小学校(岡山)	8/30	晴	1m	0.05 μSv/h

各学校等の測定地点の数値は飯山市役所ホームページで確認できます。測定値は参考値です。

※基準値（環境省）年間1mSv未満＝毎時0.23 μSv未満

エコパーク寒川 ごみ処理量【8月】

	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
8月	421ト	28ト	449ト	14ト
前年同月比	88%	93%	89%	100%

【ひとこと】 持ち込みの荷物は落ちていませんか？
エコパーク寒川へ搬入する際は、荷台などからの落下にご注意ください。



飯山市内 交通事故件数【1月から累計】

	事故発生件数	死者	傷者
8月末	18	0	21
前年同期	27	0	33

交通安全の標語：思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔



観光交流都市情報

このコーナーでは、飯山市の観光交流都市に関する最新の観光情報をご紹介します。

富山県 魚津市



今年は第19回目！

魚津産業フェアまるまる魚津のご案内

魚津産業フェアまるまる魚津は、魚津市の商工業・農林水産業をまるごと一堂に集めて行われる展示会です。飲食ブースの出展や、こども職人体験「ジョブキッズ」コーナー等体験型イベントやステージイベントも実施予定です。皆さまぜひお越しください。

■日時 10月14日(土) 10:00～17:00
15日(日) 10:00～16:00

■会場 ありそドーム(富山県魚津市北鬼江 2898)

■お問い合わせ

魚津市商工観光課
TEL 0765-23-6195
魚津商工会議所
TEL 0765-22-1200



石川県 七尾市



和倉国際女子オープンテニス2023

北陸で唯一の国際大会が七尾市で開催されます。世界の頂点を目指す若手選手が各国から参加し、熱い戦いが繰り広げられます。

■日時 予選 9月24日(日)～9月25日(月)
本選 9月26日(火)～10月1日(日)

■場所 和倉温泉運動公園テニスコート

■観戦料 無料

■お問い合わせ

七尾市 交流推進課 TEL 0767-53-8424

富山県 富山市



秋の市内ふらりおでかけ旅

富山市定期観光ツアー ちょこたび富山

富山市内のおすすめ観光スポットを巡り、富山市の魅力をごゆっくりと詰め込んだ「ちょこたび富山」をぜひお楽しみください。詳しくは、富山市の観光公式サイト「TOYAMA NET」をご覧ください。



QRコードでホームページをチェック!

■運行日 10月7日(土)、14日(土)、21日(土)、22日(日)、29日(日)

■発着 富山駅北口

■コース

○午前コース(10:00～12:30)
池田屋安兵衛商店、旧馬場家住宅、北前船廻船問屋森家、中島閘門
○午後コース(13:30～16:00)
池田屋安兵衛商店またはガラス美術館、ますのすしミュージアム、秋水美術館または富山市郷土博物館



■申し込み方法

参加希望日の7日前まで富山地下鉄乗車券センター(営業時間9:00～17:30)にご予約ください

■お問い合わせ

富山地下鉄乗車券センター TEL 076-431-3113
富山市観光協会 TEL 076-439-0800
富山市観光政策課 TEL 076-443-2072

石川県 小松市



小松駅に

Komatsu 九がオープン

9月18日(月・祝)、小松駅に観光交流センター「Komatsu 九」(コマツナイン)がオープンします。ひと・もの・情報の交流拠点として、観光案内やカフェ、ショップ、コワーキングスペースを併設し、地域の魅力を発信します。

■お問い合わせ

Komatsu 九 事務所 TEL 0761-58-2775



10月情報カレンダー

税金など【納期 10月31日(火)・口座振替日 10月26日(木)】

市・県民税(3期) 国民健康保険税(4期) 介護保険料(7期) 後期高齢者医療保険料(4期) 旧統合簡水区域・斑尾簡水区域上下水道使用料(8・9月分) CATV・インターネット使用料(10月分)

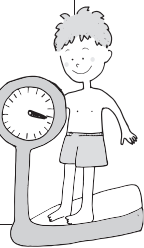
1	日	・バレーボール9人制トップリーグセカンド大会(市民体育館) ・飯山雪国大学文化講演会「きむらゆういちさん 講演会 & ワークショップ」【21号参照】 ・学びのエリア秋まつり【21号参照】・いいやま花フェスタ(愛宕町雁木通り)【11号参照】
2	月	・オレンジカフェ(まちカフェ 空楽) 2歳児健診
3	火	
4	水	4カ月健診・ママサポ
5	木	・第32回飯山市教育長杯市民マレットゴルフ大会(長峰) 受付時間 17:30~19:15
6	金	
7	土	
8	日	・第50回飯山市駅伝大会(市内)・北信地区中学校新人体育大会(野球)(市営球場) ・第63回飯山市長杯争奪バレーボール大会(高校・一般の部)(市民体育館)
9	月	・第42回市民弓道大会兼昇段昇格祝射会(弓道場)
10	火	・オレンジカフェ(富倉地区活性化センター)
11	水	・夏季交流大会(表彰式)エキシビジョン大会(屋内運動場) ・第26回寺町サミット in 飯山(西敬寺) 10カ月健診・ママサポ
12	木	離乳食教室 受付時間 17:30~19:15
13	金	
14	土	・第15回中高飯水カップバレーボール大会中学生の部(市民体育館) ・千曲川・高社山 SEA TO SUMMIT2023(飯山市・中野市・木島平)【15日まで】 ・北信地区中学校新人体育大会(野球)(市営球場)【15日まで】
15	日	・長野県中学校新人大会地区大会(バスケットボール)(市民体育館) ・飯山市民交流テニス秋季大会(市営庭球場) ・信州大学出前講座&飯山雪国大学「千曲川学」現地学習(飯山市公民館)【22号参照】
16	月	
17	火	
18	水	1歳6カ月健診・ママサポ
19	木	受付時間 17:30~19:15
20	金	・総合相談【34号参照】
21	土	
22	日	・第76回全日本高等学校選手権大会長野県第1ラウンド(市民体育館・トピアホール)
23	月	
24	火	
25	水	3歳児健診・ママサポ
26	木	・出張年金相談【34号参照】 受付時間 17:30~19:15
27	金	・廃食用油・古着の回収 9:00~11:00(市役所西側車庫)
28	土	
29	日	・第21回秋桜杯家庭婦人バレーボール大会(市民体育館)・飯山市福祉大会【29号参照】
30	月	
31	火	2カ月児ママの会

乳幼児健診・予防接種などのご案内



※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止・延期となる場合があります

種類	区分	日付	時間	内容・対象等	場所
乳幼児健診 	4カ月児	10月4日(水)	受付:午後1時から ※対象者には個別でご案内をお送りします	・身長・体重測定 ・医師による診察(月齢による) ・保健師との相談 など	飯山市保健センター Tel.67-0727
	10カ月児	10月11日(水)			
	1歳6カ月児	10月18日(水)			
	2歳児	10月2日(月)			
	3歳児	10月25日(水)			
	予防接種	個別の医療機関等へご予約いただき、接種をお願いします。接種ができる医療機関など、詳しくは飯山市ホームページ、母子モをご確認ください。			
ママサポートプログラム 	mamaとbabyのしあわせトーク	10月4日(水)	午前10時~11時30分 ※受付9時30分~	出産後から生後1歳まで(お誕生日月の月末まで参加可)のお子さんのお母さんが対象となります。母乳相談は予約が必要です。その他は予約は必要ありません。 ※ママサポートプログラムの内容は状況により変更になる場合があります	
	リラックスストレッチ	10月11日(水)	午前10時~11時30分 ※受付9時30分~		
	【学習】病気とホームケア	10月18日(水)	午前10時~11時30分 ※受付9時30分~		
	健康相談・母乳相談	10月25日(水)	午前9時30分~11時		
	離乳食教室	10月12日(木)	午後2時~	令和5年5月生まれのお子さんの保護者の方が対象です。	
	2カ月児ママの会	10月31日(火)	午後2時~3時30分	令和5年8月生まれのお子さんのお母さんが対象です。	



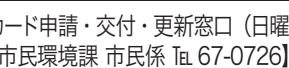
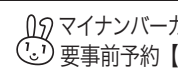
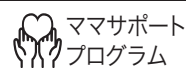
☆予防接種スケジュール自動作成機能など子育てに役立つ機能満載の「母子モ」をご活用ください。



←アプリのダウンロードはこちらから

各種窓口等のご案内

種類	日付等	時間	場所	問い合わせ先	内容
土曜日の証明窓口	毎週土曜日(ただし祝日を除く)	午前8時30分~正午	市役所1階 市民環境課窓口	市役所市民環境課 Tel.67-0726	・住民票の写し ・戸籍の謄・抄本 ・印鑑登録証明書
いじめ電話相談		午前9時~午後5時	市役所1階 相談室	いじめ相談専用電話 Tel.67-0742	いじめに関する相談
人権相談		午前8時30分~午後5時15分	法務局飯山支局	法務局飯山支局 Tel.62-2302	人権に関する相談
人権福祉総合相談	月曜日から金曜日まで(ただし祝日を除く)	午前8時30分~午後4時30分	いいやま人権福祉センター	いいやま人権福祉センター Tel.81-3101	人権に関する相談
飯山市総合相談窓口			市役所1階 保健福祉課	市役所保健福祉課 Tel.67-0727	各種相談の窓口
家庭児童相談教育相談		午前8時30分~午後5時15分	市役所1階 相談室	市役所教育委員会事務局 Tel.67-0742	児童や教育に関する相談
女性相談			—	相談専用電話 Tel.080-1080-9924	女性のための一般相談
心配ごと相談	毎週水曜日(要予約)	午前9時~正午			相談員による心配ごと相談
総合相談窓口	10月20日(金)	午前9時~午後3時	飯山市福祉センター(本町)	飯山市社会福祉協議会 Tel.62-2840	女性・人権・家庭・行政・法律などに関して無料で相談。午前11時から午後3時は弁護士による法律相談あり。
出張年金相談	10月26日(木)	午前10時~午後3時	飯山商工会議所	長野北年金事務所 お客様相談室 Tel.026-244-4097	年金に関する相談・各種手続き・申請の受付(要予約)



最前線

地域おこし協力隊
地域活性化起業人の活動レポート Vol.36



地域おこし協力隊
佐川 芳江さん
Yoshie Sagawa



こんにちは。地域おこし協力隊の佐川です。

9/1から始まったアクティビティセンターの「GO!GO!千曲川 飯山線サイクルトレインプラン」はこのプラン限定で自転車を分解せずにそのまま飯山線にのせて楽しむことができる、これまでとは違ったサイクリングプランです！自転車は天候に左右されやすいアクティビティなので、雨の心配があるとレンタサイクルの方は特に不安で予定をキャンセルしてしまうことも多いのですが、今回は帰りに飯山線に乗れるので安心して出発できる待望のサイクルトレインです！もしかするとサイクリングを楽しむ人達と飯山線で一緒になり、車

内がちょっとだけ手狭になってしまうかもしれませんが、その時は旅を楽しんでいる様子を優しく見守っていただけたらとてもありがたいです。

市民の皆さまのご参加もお待ちしております！詳細は信越自然郷アクティビティセンターのウェブサイトをご覧ください。



QRコードでホームページをチェック！

●発行
令和5年(2023)9月15日

●印刷製本
有限会社 足立印刷所

●飯山市役所
〒389-2202
長野県飯山市大字飯山1-10-1
0269-62-3111(代表)
0269-62-5990(3階代表)
https://www.city.iiyama.nagano.jp
senryaku@city.iiyama.nagano.jp

美術館情報

市民ギャラリー展示作品から

飯山和紙研究会が原料の楮(こうぞ)を畑で育て、紙を漉(す)くまでの一連の工程を協力しながら行い、特殊な方法で漉いたインスタレーション作品です。飯山市公民館側の図書館入口付近ガラスケースに展示中。【会期:10月10日(火)まで】



【お問合わせ】 飯山市美術館 Tel 62-1501

編集後記

移動式の蒸気浴「NUKUMARU(ぬくまる)」(関連4巻)を体験させていただきました。浴室の中は木の香りがして、心地よい音楽が流れ、5分ほどすると日常にない自分だけの空間を感じました。先日開催された元気はつらつ講演会で講演いただいた杉江先生によると、関節が痛く運動もできないという方におすすめで、関節痛などがやわらぐ効果もあるといいます。ぜひ、お試しください。(久保田)

わが家の人気者



【右】兄の龍哉(りゅうや)くん

ゆづき
水野 結月 ちゃん
木島地区 4歳8カ月

リンゴとブドウが好きだという結月ちゃん。歌ったり体を動かしたりすることも好きで、気付くと曲に合わせてダンスをしているときがあるそうです。「家のトランポリンと保育園のブランコが好き」と笑顔を見せます。

いろいろな人を結び、そしていろいろな人と知り合い、視野を広げながら育ててもらいたいというのがご両親の願いです。(ご両親:尚哉さん、亜弥さん)

—— このコーナーに出てみませんか? ——

2~4歳ぐらいのお子さんを募集しています。出演していただいた方には写真をプレゼント。希望される方は、市役所事業戦略課 情報政策係までご連絡ください! Tel 67-0724

●発行人
市報いいやま・暮らしの情報揭示板 飯山市
農業委員会だより 飯山市農業委員会
生涯学習だより 飯山市教育委員会市民学習支援課
いいやま社協だより 飯山市社会福祉協議会