

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

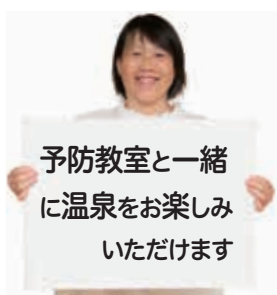
元気に過ごせる時期を少しでも長くするために

フレイルは 予防・改善できます
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。

な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。

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、取り組みましょう。

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。これらは単独で起こるのではなく、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。



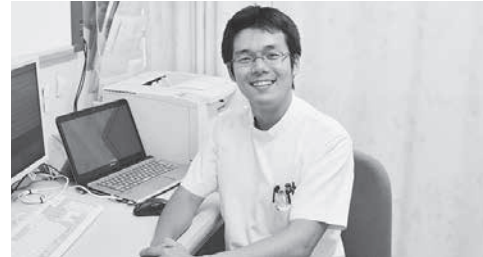
飯山市健康講演会を開催します

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。

- 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



■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

介護保険 介護認定を受けている方の

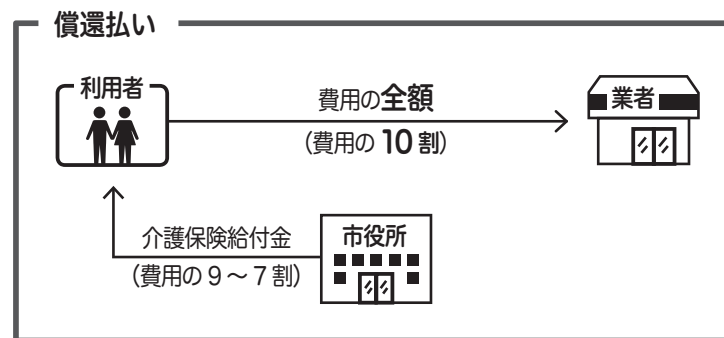
福祉用具購入費・住宅改修費の受領委任払い開始

保健福祉課 高齢者介護保険係 Tel 67-0727

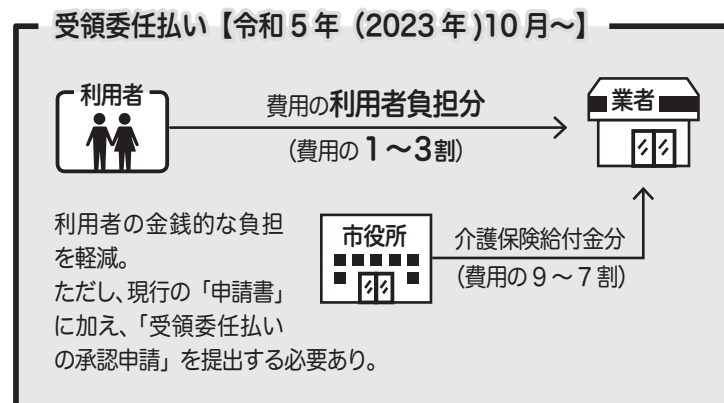
現在、福祉用具の購入または住宅改修した費用への介護保険給付は、利用者がいったん業者へ費用の全額を支払い、負担割合に応じて9~7割の金額を市から利用者に給付する「償還払い」を採用しています。これに加え、利用者が業者へ、費用の利用者負担分(1~3割)のみを支払った後、残額を市から業者へ支払う「受領委任払い」の申請受付を10月から開始します。なお、現在採用している「償還払い」は、10月以降も従来どおりご利用いただけます。詳しくは、高齢者介護保険係またはケアマネジャーにお問い合わせください。

- 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

■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



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

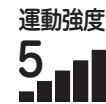
専門家の指導による運動強度の違う5つの教室を実施しています。フレイル予防にお役立てください。詳しくは、お問い合わせください。

■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。

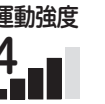


- コース 月曜コース、木曜コース(各コース月2回)
- 時間 午後1時から午後2時30分まで
- 会場 老人福祉センターなのはな



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。

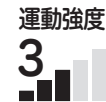


- コース 水曜コース、金曜コース(各コース月2回)
- 時間 午後1時から午後3時30分まで
- 会場 ケアセンター 湯の入(送迎あり)



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。

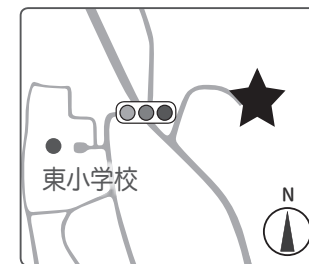


- コース 火曜コース、木曜コース(各コース週1回)
- 時間 午前9時15分から午後3時30分まで
- 会場 ケアセンター 湯の入(送迎あり)

○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
ぬくまる
NUKU MARU



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。

広島平和学習を経て

城南中学校 佐藤 佑香

私は、当時広島で何が起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さ、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。周りに伝えたりしていきたいと思いました。

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等を深めることができました。

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っています。

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はどうするべきなのかと考えさせられました。

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



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。

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っています。

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。

た。一つの原因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。

広島平和学習で感じたこと

城北中学校 村山 莉加子

七十八年間、平和の大切さについて語られているのに、日本は何一つ変わっていないような気がする。資料館で見た悲惨な映像や、写真を見て、もし自分が戦争のある時代に生きていたらと思うと、胸が張り裂けそうになりました。会いたくなりました。

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。戦争のない世界で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っています。

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

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)

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ト自動車を活用した電源供給訓練を実施しました。



森宮野原駅に自転車で行く参加者



飯山線列車内



QRコードでホームページをチェック!

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、飯山市を訪れた。

同選手団は、18日に江沢市長を訪問し、顧丹丹(グー・ダンダン)団長は「覚書を交わして12年目となる。さらに発展し交流を深めたい」とあいさつしました。

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・チャーチー選手、吉原 想人(そうと)選手

中国 深圳市福田区と卓球で交流

JR飯山線で初となる サイクルトレイン運行

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プラン」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、飯山駅を自転車で出発し、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。

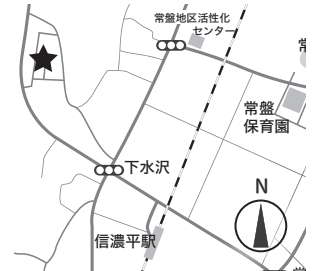
長峰公園・木島・大深

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 9/30^⓪ 10/1^⓪

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 10/11^⓪ 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～）



灯籠の明かりで彩られ、にぎわう本町商店街



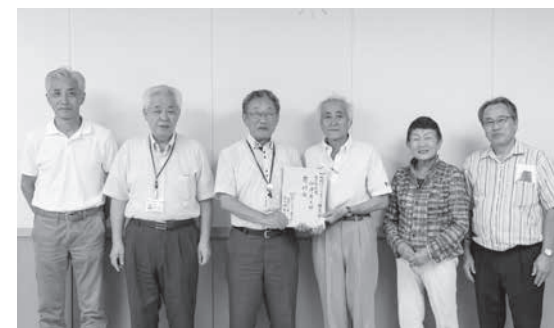
平和への思いが込められたクジラと製作や飾りつけをした飯山高校美術部の皆さん

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。今年は、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、IYAMA DANCE FES!! REBOOT（イ

ヤマダンスフェスリブート）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・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を手渡されました。寄附金は、同大会を成功させるために同協会が、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たい。参加者の皆さまに笑顔でお帰りたいだけよう力を尽くした

い」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



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)

■**児童手当10月期支給は10月10日(火)です**
子ども育成課 子育て支援係
Tel 67-0741 (課代表)

■**人権学習会の開催日が変更となりました**
いいやま人権福祉センター
Tel 81-3101

■**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)

■**人権啓発・相談員**
無料
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
	10/19 (木)	太田	太田地区活性化センター
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
	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
		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
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
		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
	しろ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。

■**いっやま湯滝温泉 営業休止のお知らせ**
商工観光課 観光係
Tel 67-0731 (課代表)

■**いっやま駅まつり**
～ 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

■**お気軽に相談ください**
事業戦略課 秘書係
Tel 67-0724 (課代表)

■**人権啓発・相談員**
無料
20人(定員になり次第締切)

◆**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

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～)
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：なちゅう)

■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

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

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とも買取いたします!

広告コーナー

飯山市障がい者計画策定の公募委員を募集します
 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

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 026-23517131

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には「#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

「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 026-23413611

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
 ■「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））

「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る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

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！



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。

■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！

■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ットペーパー交換

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
 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○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

Instagram [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**

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

小林 信人 さん

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。最近は何々に行事が増え、仕事に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てながら、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)「NICKUMARU (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 671-0728までお問い合わせください。(関連4ページ)

「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りますか。以前からこのような手口で不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



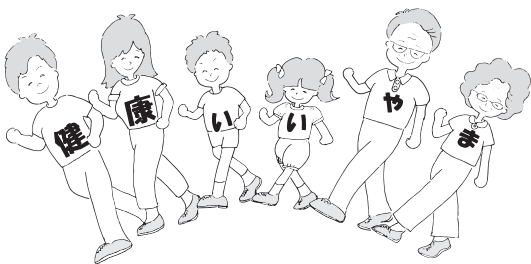
▲出典:(独)国民生活センター
見守り新鮮情報第342号

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、 unnecessary 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。



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

グロリアのいいやま
チョウたんさく



QRコードで
インスタグラム
をチェック!

②② 深圳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・深圳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圳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。