

広報飯山

令和6年1月号
January, 2024 No.310

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
市議会だより	32～35
暮らしの情報掲示板	36～39

●COVER《表紙》

雪をまとった北竜湖。年末から年始にかけて雪が少なく、湖面が雪で覆われなかったため、湖面が鏡のようになり、雪化粧をした木々を写し出しました。



■令和5年度飯山市市民生活応援券を配布します(4)

■飯山市犯罪被害者等支援条例 制定(12)

■第41回 いいやま雪まつり 2/10(土)・11(日) 開催(8)



クローズアップ

いいやまきょうそう

飯山郷創

世界にひらく 里山の未来



今年も
どうぞよろしくお願いします。

令和6年能登半島地震により、亡くられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被害に遭われた方々に心からお見舞い申し上げます。

鳥獣被害対策

昨年10月に熊の被害で1名の尊い人命が奪われるという痛ましいできごとがありました。痛恨の極みであり、改めてご冥福をお祈りします。

鳥獣被害対策、特に熊被害対策について、雪解け時期から対策に取り組める

よう、有識者から指導をいただきながら検討を進め、できる限り新年度予算に盛り込みます。

駅前ホテル建設

民事調停の場を通じ、できるだけ早期に事業者と合意できるよう努力します。

治水対策

城山雨水排水ポンプ場の完全復旧および整備工事が完了しました。市街地については、さらに有事の貯水能力を高めるため、雨水貯留施設の整備を順次進めていきます。

蓮の遊水地整備については、大切な先祖伝来の農地

除雪対策

を提供くださる地元の皆さまの思いを受け止めながら課題解決を図り、事業を推進します。

また、昨年水防拠点となるMIZBE(みずべ)ステーションが国土交通省に登録され、今年はその具体化に向けての検討を進めます。

高齢者など自力で自宅の除排雪ができない方のため、に創設した雪かき支援事業の本格実施となりました。建設業協会、シルバー人材センター、各地域の除雪支援隊の皆さんなどのご協力のもと、冬の安全・安心を確保します。

子ども子育て支援

昨年の紙おむつ持ち帰り不要化、学校給食費無償化第一弾(保護者負担4割軽減)、18歳までの窓口医療費完全無料化に続き、

飯山市

新総合計画の

描く世界に向け

(2023年～2032年)

将来のまちの姿である「飯山郷創(きょうそう) 世界にひらく里山の未来」の実現に向けて取り組んで2年目になります。今年は、市制施行70周年という大きな節目にあたります。これを機に飯山市新総合計画の描く世界の実現に向け、具体化すべく全力で取り組みます。

【世界にひらく】

北陸新幹線が3月16日に福井県敦賀市まで延伸することを機に、世界に飯山市を発信するため、大阪・近畿圏を含め、沿線自治体としっかり交流を深めます。

【里山】

飯山市民にとってもなじみの深い、そして縁の深い高野辰之作詞の「唱歌ふるさと」「唱歌 朧月夜」が生まれ、今年で110年を迎えます。両唱歌とも里山を描いた天下随一の唱歌で

す。同じく飯山に縁がある瀬田貞二(再話)・赤羽末吉(画)の絵本「かさじぞう」には、私が思い描く冬の飯山の里山があります。

里山は全国に数多くあります。飯山に縁のある作品の由来や内容を市民の皆さんと共有しながら、この地域ならではのオンリーワンの里山を広く発信します。例年、いいやま菜の花まつりで開催されている朧月夜音楽祭。この節目に皆さん、一緒に盛り上げましょう！

大阪市との

姉妹都市交流

50周年

スキーの縁で大阪市と取り交わした「スポーツ交流スキー姉妹都市宣言」から50年目の年となります。

現在も大阪市との交流は盛んで、飯山市で開催している「大阪市障がい者スキー教室」は、今シーズンで50年目となります。このほか、大阪市コミュニティ合唱祭への参加や例年開催している「日本古楽アカデ

ミー・バロック音楽飯山公演」など音楽を通じた交流も続いています。昨年は、50周年記念事業として大阪市の花博記念公園鶴見緑地で菜の花の種まきを行いました。今後も50周年の節目を迎えるにあたり、多彩な事業を進めます。

農業基盤の整備

昨年「日本の食の危機」と題し、東京大学大学院農学部、鈴木宣弘教授にご講演いただいた農業の現状と改革を参考にさせていただき、化学肥料の低減や堆肥等の国内資源の活用など、環境にやさしい農業の推進のため、新年度に必要な予算を計上します。また、農業基盤を維持するため、新たな農業振興組織等の創設の有効性について、他市町村等の状況を研究し検討を進めます。

地球温暖化防止

に向けた取り組み

「第3次飯山市環境基本計画」に掲げた2030年度までに二酸化炭素排出量

観光新時代への

対応

インバウンドの伸展、宿泊税導入の議論、スキー場や宿泊施設などの経営者が変わるなど、観光新時代ともいふべき大きな変化が生まれています。

この中で、この地域ならではの里山の自然、文化、環境を磨き、活用し、サイクルツーリズム、カヌー、ラフティング、トレッキング、スキー、スノーボード、雪ちゃりなどのアクティビティをさらに充実させるこ

とで、持続発展できる観光を目指します。

スポーツ

文化振興

北信州ハーフマラソン大会や市駅伝大会の開催など、各種スポーツ大会を開催し、スポーツのまちづくりを推進するとともに、2028国民スポーツ大会に向けて、飯山市で開催するスキー競技、カヌースプリント競技の準備を着実に進めます。

文化面では、飯山市出身の児童文学・文化評論家の上野明雄氏から恵贈いただいた約1万冊の児童図書を活用し、絵本のまちづくりを進めます。

飯山市文化交流館なちゅらなどを活用し、多数の人たちの交流が、さらに盛んになるよう取り組みます。

昨年一年間の飯山市の人口減少は、飯山市にとって厳しいものです。皆さまとともに、この難局を乗り越えて行きましょう！

飯山市長 江沢 岸生



Pick up!

飯山市単独事業

申請期限：3月6日（水）必着

燃料・肥料等高騰対策緊急農家支援のご案内

農林課 農業振興係 Tel 67-0729（課代表）

■交付対象者（抜粋）

- ・市内に住所を有し、市内で農業を営む農業者（法人や集落営農組織は、本店もしくは主たる事務所を市内に有する者）
- ・令和4年分所得税確定申告の農畜産物販売金額が50万円以上 など

■申請方法

今月号と一緒に配布した申請書を記入いただき、直近1年間の農畜産物の販売金額がわかる農業所得用の申告書等の写しを添えて提出ください。詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



QRコードでホームページをチェック！

■申請期限

3月6日（水）必着

■交付金の額

直前の所得税確定申告の販売金額に応じて交付（詳細はお問い合わせください）

50～100万円未満	1万円
100～300万円未満	3万円
300～500万円未満	5万円
500～1,000万円未満	10万円
1,000～3,000万円未満	20万円
3,000万円以上	30万円

Pick up!

令和6年度

検（健）診申込調査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）

令和6年度に実施する検（健）診の申込調査票の回収を行います。これは、市で実施する検（健）診の受診希望をまとめるとともに「他で受ける（職場・人間ドック）」等の市民の皆さんの受診状況を把握するためのものです。必要事項を記入し、提出をお願いします。昨年度まで申込調査票は区長による配布と取りまとめを行っていましたが、令和6年度からは申込調査票を郵送しました。区長による回収は行いませんので、各自で同封の返信用封筒により、郵送で提出をお願いします。



■提出方法

同封の返信用封筒に入れ郵送、または市役所保健福祉課窓口（市役所1階4-5窓口）へ直接提出
※市の検（健）診を受けない場合も必ずご記入のうえ、申込調査票をご提出ください

■提出期限

2月2日（金）

特定健診は集団健診のほか、年間を通じて医療機関で受診できます

市で実施する集団健診のほかに、年間を通じて、医療機関で健診を受診することができます。医療機関で受診する「個別健診」を希望される方へは、市から受診券を送付します。

■個別健診対応医療機関

- ・飯山赤十字病院
- ・いいやまファミリークリニック
- ・長野市民病院
- ・長野中央病院
- ・北信総合病院
- ・みゆき会クリニック



特定健診・後期高齢者健診・ヤング健診は継続受診が効果的です！

「健康だから大丈夫」「病院に通っているから関係ない」「忙しくて行く時間がない」と思っていませんか？知らないうちに、あなたのカラダも生活習慣病予備群になっているかもしれません。特定健診の目的は、発症する前に異常に気づき、生活習慣を改善することで生活習慣病を防ぐことです。検（健）診は、健康なうちに受診してこそ意味があります。自分の健康のため、家族のために、ぜひ定期的に受診してください。健診の結果からリスクに応じて、情報提供、動機付け支援、積極的支援等個人に合わせ食事や運動等の望ましい生活習慣のためのサポートをします。自分の生活習慣を振り返り、自分なりの健康づくりをしていくことができます。

Pick up!

令和5年度

飯山市市民生活応援券を配布します

総務課 庶務係 Tel 67-0720（課代表）



エネルギー、食料品価格等の物価高騰の影響を軽減するため「飯山市市民生活応援券（商品券）」を市民の皆さまに配布します。詳しくは、お問い合わせください。

■対象者

令和5年（2023年）12月1日（基準日）に飯山市の住民基本台帳に登録されている全市民

■交付額

対象者1人につき3,000円（1,000円×3枚）分の商品券を各世帯に配布。18歳以下の方（平成17年4月2日以後に生まれた方）には3,000円分を上乗せ。
（全登録店共通券（大型店使用可能）：1,000円分）
（中小登録店専用券（大型店使用不可）：2,000円分）

■配付方法

1月中旬頃から各世帯主に対し、世帯全員分を郵送（金券ということもあり、市内全世帯約8,000軒を順次訪問してお配りするため、配り終えるまでに1カ月ほどかかる見込みです）

■有効期限

2月1日（木）から
4月30日（火）まで

■取扱店舗

市内店舗など取扱店ポスターを掲示した商店・事業者で使用できます。詳しくは応援券配布時に同封される一覧表をご覧ください。なお、取扱店舗は増減する場合があります。

■その他

- ・紛失および滅失、盗難された場合、商品券の再発行はできません。
- ・おつりは出ません。
- ・たばこ、商品券など換金性の高いもの等には利用できません。



Pick up!

本年度受付：2/1から3/1まで

自転車用ヘルメット購入への支援をします

道路河川課 監理係 Tel 67-0737（課代表）



昨年4月に改正した道路交通法により、自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務化となりました。市では、自転車乗車時のヘルメット着用を促進するため、新たに自転車用ヘルメットを購入した方に対して、支援を行います。この機会にぜひご利用ください。詳しくは、お問い合わせください。

■対象者

- 飯山市に住居登録され、お住まいの方で次の年齢の方
- 12歳から18歳までの方
- 65歳以上の方



■対象経費

安全基準を満たしているヘルメットの購入費用
今年度分は令和5年（2023年）4月1日から令和6年（2024年）2月29日（木）までに購入したものに限る

■補助額

1人あたり定額2,000円／人（2,000円以上の購入に限る）

■受付期間（本年度対象分）

2月1日（木）から3月1日（金）まで

■申請方法

申請書に必要事項を記入し、道路河川課 監理係まで提出（申請書は市ホームページからダウンロード可）

【必要なもの】

- ・購入証（領収書等）
- ・安全基準が明記されたもの
- ・本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）



地下、床下、壁中、その他発見が困難な箇所からの漏水などによる

漏水時の水道料金の減免制度を一部見直しました

上下水道課 業務係 TEL 67-0739 (課代表)

敷地内の給水装置は、お客さまの責任で管理していただいているため、漏水した分についても水道料金等がかかりますが、地下や床下、壁中などで気がつかないうちに漏水していた場合は、申請することにより、料金の一部を減免できる場合があります。1月から漏水した場合の水道料金の減免制度の減免対象と減免額の算定方法の一部を見直しましたので、お知らせします。なお、減免制度の概要は次のとおりです。

■見直し部分

- Point1 減免対象の要件を追加
- Point2 減免額の算定にかかる上限の年齢要件を廃止

■新たな制度の開始日

令和6年1月1日



漏水時の水道料金の減免制度の概要(見直し後)

■減免対象(抜粋)

- 地下、床下、壁中、その他発見が困難な箇所からの漏水
- 通常は地表等で発見でき得るものであっても、積雪のため発見できなかった漏水
- 単身世帯で急な入院等により、自宅を離れている間に発生した漏水
- 世帯員全員が障がい、または要介護の状態にあり、給水装置の管理ができなかった場合の漏水

Point1
減免対象に項目を新たに追加

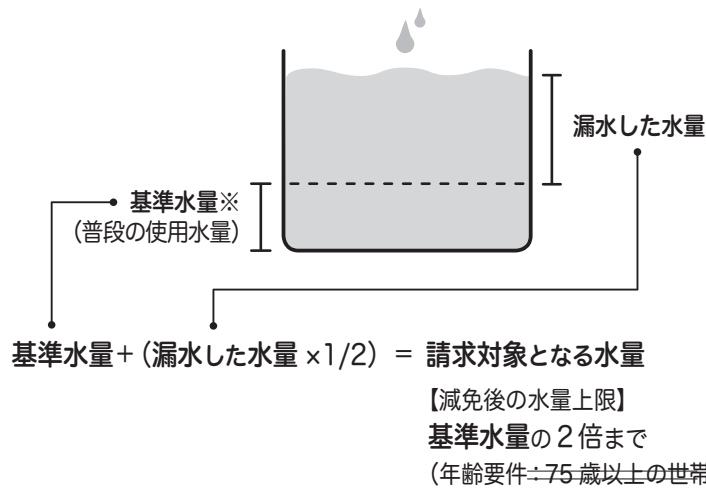
■減免対象にならないもの(抜粋)

- 漏水箇所が可視できるもの
- 蛇口の閉め忘れなど使用者の不注意によるもの
- 蛇口、水洗トイレ、給湯器等の給水用具の故障が原因の漏水
- 受水槽及び受水槽先からの漏水
- 不正工事に起因するもの

(飯山市指定給水装置工事事業者以外の者が給水装置の工事を行った場合、条例により「5万円以下の過料」が科せられる場合がありますのでご注意ください。)

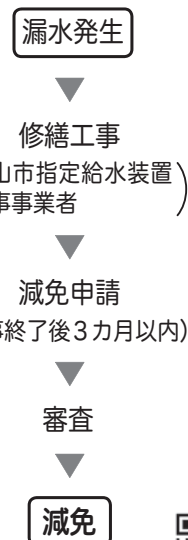
■減免額の算定方法

減免する水道料金は、漏水した検針期の前年同期または、前3期の使用実績の平均を基準水量とし、基準水量を超える漏水量の1/2の水量または、基準水量の2倍を超える場合は2倍を超えた部分の水量に相当する料金を減額します。なお、今回の見直しにより、上限の年齢要件を撤廃しました。



※ 基準水量：前年同期または、前3期の使用実績の平均

■手続きの流れ



飯山市指定給水装置工事事業者は、飯山市ホームページで確認ください。



QRコードでホームページをチェック!



飯山市役所や飯山市文化交流館なちゅらなどの各種窓口で

1月24日から

キャッシュレス決済をご利用いただけます

事業戦略課 DX 推進係 TEL 67-0724 (課代表)

市民の皆さまと来訪者の利便性の向上を図るため、飯山市で発行する証明書に係る手数料や公共施設の入館料などの支払いについて、キャッシュレス決済を導入します。詳しくは、お問い合わせください。



■利用開始日

1月24日(水)

■対象となるお支払い

- ・住民票や戸籍謄本などの交付手数料
- ・所得や固定資産に関する証明書などの交付手数料
- ・上水道開栓、閉栓手数料
- ・入館料(ふるさと館、美術館)
- ・飯山市文化交流館なちゅらの施設利用料、コンサートなどのチケット代

※税金の支払い、上下水道使用料の支払いには利用できません。

■利用できる決済サービス

- クレジットカード
VISA、Mastercard、JCB、アメリカン・エクスプレス、ダイナースクラブ
- 電子マネー
楽天Edy、WAON、nanaco、QuickPay、交通系ICカード(Kitaca、Suica、PASMOなど)
- コード決済
PayPay、楽天ペイ、d払い、auPAY、Smart Code(メルペイ、ゆうちょPayなど)

【注意】

クレジットカードの支払い回数は一括払いのみご利用できます。窓口での電子マネーのチャージ(入金)や残高照会はできません。現金との併用、ポイントでの支払いはできません。



会計年度任用職員(非常勤職員)を募集します

総務課 庶務係 TEL 67-0720 (課代表)

4月採用の会計年度任用職員(非常勤職員)を募集しています。会計年度任用職員の方には、一定期間(任期1年以内、勤務成績により更新あり)任用させていただき、事務職、専門職種など市行政の一翼を担っていただきます。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。

■募集職種(募集人数はいずれも若干名)

- 【フルタイム】
専門職 主任介護支援専門員、介護支援専門員、社会福祉士、保健師、看護師
- 【パートタイム】
事務職 一般事務
一般事務(障がいのある方対象)

■試験内容

- 専門職：口述試験
- 事務職：事務能力基礎試験、口述試験
(一般事務のうち、障がいのある方を対象とした区分は口述試験のみ)

※事務能力基礎試験は日常の業務に必要な基礎的能力をみる試験です。試験の準備は必要ありません。

■試験日

2月19日(月)

■申込方法

会計年度任用職員採用候補者試験実施要項をご覧ください。要項はホームページに掲載しているほか、市役所3階総務課庶務係で配布しています。また、申し込みには、ハローワークからの紹介状が必要となります。

■申込締切

2月9日(金)



戸狩成合・大深・木島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)

戸狩成合若者住宅 (令和3年リフォーム)



- 住所 飯山市大字照里 944-4
- 戸数 1戸
- 構造等 木造平屋建て (戸建て)
- 間取り 3LDK
- 駐車場 あり (無料)
- 入居期間 最長12年 (当初5年、更新後7年)

大深若者住宅 (令和元年建設)



- 住所 飯山市大字照里 1035-17
- 戸数 1戸
- 構造等 木造2階建て (1棟4戸)
- 間取り 1LDK ロフト付き
- 駐車場 あり (無料)
- 入居期間 最長5年 (当初3年、更新後2年)

木島若者住宅 B棟 (平成3年建設)・E棟 (平成4年建設)



- 住所 (B棟) 飯山市大字木島 668-1 (E棟) 飯山市大字野坂田 751-1
- 戸数 B棟1戸、E棟1戸
- 構造等 木造2階建て
- 間取り 2LDK
- 駐車場 あり (無料)
- 入居期間 最長5年 (当初3年、更新後2年)

以下 共通事項

- 家賃 35,000円 / 月
- 入居保証金 70,000円
- 入居資格
 - ・夫婦 (または3カ月以内に婚姻予定の方) とその親族
 - ・世帯総収入年額が800万円以下
 - ・市税等を滞納していない方
 - ・市が定める要件を満たす連帯保証人を設定できる方 など
 - 【連帯保証人要件】申込者と別生計の方で、収入状況について市長が適当と認める方 ほか
- 入居可能日 3月4日 (月) 【入居指定日: 3月13日 (水)】
- 申込方法 申込書および添付書類の提出 (提出先: 市役所2階移住定住推進課住宅係《郵送不可》)
- 申込期間 1月22日 (月) から2月9日 (金) 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》2月20日 (火) 午前10時00分 【飯山市役所4階 第1委員会室】



産前産後期間に係る

国民健康保険税の軽減制度が始まります



税務課 市民税係 TEL 67-0723 (課代表)

1月1日から産前産後期間に係る国民健康保険税の軽減制度が始まりました。ぜひ、ご利用ください。
詳しくは、お問い合わせください。



■対象者

出産 (予定) 日が、令和5年 (2023年) 11月1日以降の飯山市国民健康保険被保険者の方で、妊娠85日以上の方 (死産、流産、早産及び人工妊娠中絶を含む)

■軽減内容

対象者の所得割額および均等割額から、産前産後期間相当分の税額を軽減

■減免対象期間

令和6年 (2024年) 1月分以降の保険税
・単胎妊娠: 出産 (予定) 月の前月から4カ月間
・多胎妊娠: 出産 (予定) 月の3カ月前から6カ月間

■届出が必要です

出産予定日の6カ月前から届出可能です。市役所の税務課市民税係 (市役所1階5番窓口) で手続きをお願いします。

■届出に必要なもの

- 出産 (予定) 日、単胎・多胎妊娠の別を確認することができる書類 (母子健康手帳など)
- 本人確認書類 (マイナンバーカード、運転免許証など)
- 世帯主および出産被保険者の個人番号がわかる書類 (マイナンバーカードなど)



第41回 いいやま雪まつり 2/10 (土)・11 (日) 開催

いいやま雪まつり実行委員会 TEL 62-0156

雪を資源と捉え、地域の活性化を図ろうという地域の若者の想いから生まれた「いいやま雪まつり」。飯山の人や地域が明るくなるよう願いを込めて開催します。今年も市内各所で大型雪像が見られるほか、飯山城址公園では「遊雪エリア」を計画。今年、大人気のイベント「ヒーローショー」が復活! 最新情報はホームページやInstagram (インスタグラム) でお知らせしますので、ご確認ください。

■開催日

2月10日 (土)・11日 (日)

■場所

市内全域 (各商店街などに大型雪像が出現!)

■メイン会場と主な内容

- 飯山市文化交流館 なちゅら
開会セレモニー、ヒーローショー、マルシェ など
- 飯山城址公園
大型雪像、遊雪エリア、キッチンカーでの飲食物販売 など

■豪華景品を当てよう!

- 雪像ウォークラリー……街中の雪像を回って応募しよう!
- フォトコンテスト……雪まつりの写真を撮って応募しよう!



QRコードでホームページをチェック!



いいやま雪まつり



■**就学援助費を入学前に支給します**

子ども育成課 学校教育係
Tel 67・0741（課代表）

来年度小・中学校に入学予定のお子さまがいるご家庭で、経済的な理由により入学準備に不安のある方に対し、入学準備に必要な経費（新入学児童生徒学用品費）を、入学前の3月に支給します。（就学援助の要件あり）

申請の手続きや支給要件については、1月にお送りする入学通知書に同封のお知らせをご確認いただくか、市ホームページをご覧ください。

■**受付期間**
2月9日(金)まで

■**児童手当2月期支給は2月9日(金)です**

子ども育成課 子育て支援係
Tel 67・0741（課代表）

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。

2月は、10月から1月分の手当が2月9日(金)に支給となりますので、ご確認をお願いします。

■**場所**
飯山市保健センター

■**相談内容**
うつ、人間関係(家族、職場)の悩み、ひきこもり、不登校、子どもや思春期の心の悩み、アルコールやギャンブルなどの依存問題、医療機関に行けない、眠れない、死にたい、親しい人を亡くした…など

■**日時**
2月26日(月)
午後2時から午後4時まで

■**飯山市中心HOT(ほっと)相談会のお知らせ**

保健福祉課 健康増進係
Tel 67・0727（課代表）

精神保健福祉士による心の健康相談会を開催します。ご本人はもちろん、ご家族、関係者のみの相談も行っています。相談は予約制です。事前にご連絡をお願いします。

■**休業期間**
3月19日(火)まで

■**飯山市富倉ふるさとセンター(かじか亭)冬期間休業**

農林課 農業振興係
Tel 67・0729（課代表）

富倉ふるさとセンター(かじか亭)は、冬の期間休業しています。再開の際は、市のホームページでお知らせします。



水抜栓で水道管の凍結対策をお願いします

上下水道課 業務係 Tel 67-0739（課代表）

水抜栓（不凍栓）は、寒冷地において水道管の水を排水することで、凍結による破損を防ぐために設けられているものです。夜間や外出時など、長時間水道を使用しないときは、水抜栓で水を抜くことをおすすめします。普段から水抜栓の場所と動作の確認をしましょう。

【注意】
ハンドル式水抜栓
回し切らず中途半端にすると、常に排水された状態になり、水道料金が発生してしまいます。この場合の料金はお客さまのご負担となります。

通水
止まるまでしっかり回す

飯山市移住者就職支援連携登録企業を募集しています

移住定住推進課 移住定住係 Tel 67-0740（課代表）

飯山市では、移住希望者への就労支援と事業所における人材支援強化を目的に、「飯山市移住者就職支援連携」を行っています。

この事業は、移住希望者の方に、飯山市に居住しながら就労可能な事業所の情報を提供し、連携事業所の人事担当者と移住希望者が、直接就労について相談できるものです。

現在、連携していただける事業所を募集しています。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

■**登録方法**
申請書等の提出

QRコードでホームページをチェック！

飯山市犯罪被害者等 支援の内容

■**支援金**

- 遺族支援金
30万円（亡くなられた犯罪被害者のご遺族に支給）
- 重傷病支援金
10万円（重傷病を負った犯罪被害者に支給）

■**日常生活支援助成金**

犯罪被害者等の日常生活を支援するため、民間または公共のサービス等を利用した際の費用の一部を助成します。

- 家事、育児および介護支援…上限5,000円/時間（上限72時間/年度）
- 配食支援…上限1人1,000円/日（上限30日/年度）
- 一時保育支援…上限2,200円/回（上限20回/年度）
- 転居支援…上限20万円/回（上限2回/年度）
- カウンセリング等支援…上限5,000円/回（上限10回/年度）
- 報道対応支援…上限23万円（上限1回/年度）
- 弁護士相談支援…上限5,000円/回（上限3回/年度）

QRコードでホームページをチェック！

「飯山市犯罪被害者等支援条例」制定
令和5年（2023年）4月1日から適用

飯山市は、犯罪被害者等の支援に関し基本理念や施策の基本となる事項を定め、総合的かつ計画的に推進し、犯罪被害者等が受けた被害の早期回復や軽減、生活の再建などを図り、誰もが安心して暮らすことができる地域社会の実現のため「飯山市犯罪被害者等支援条例」を12月25日に制定しました。同条例は、昨年の令和5年（2023年）4月1日から遡って適用となりました。

詳しくは人権政策課 人権同和係 Tel 67・0743 までお問い合わせください。

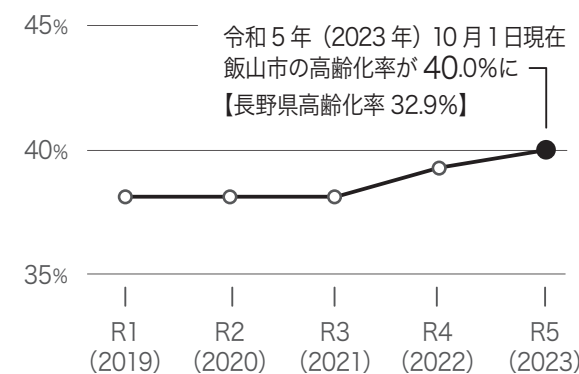
高齢者冬期共同居住実証試験に向け準備

飯山市の高齢化率 昨年10月1日現在で40%に達し、長野県内19市の中で1番高い数値です。

飯山市は、高齢者冬期共同居住実証試験（お試し入居）を行うことを決め、令和5年（2023年）12月28日現在、入居者を募集するなど実施に向け、準備を進めています。

令和5年（2023年）10月1日では、飯山市全体の高齢化率（人口に対する65歳以上の割合）が40%に達し、高齢化が進んでおり、これは、長野県内19市の中で1番高い数値です。

この事業は、高齢者が冬期間も医療や社会活動とのつながりを持って心身の健康を維持し、住み慣れた地域で安心して過ごせることを目的に、上倉区と桑名川区にある共同住宅（アパート型）を準備し、冬期間自宅での生活に不安や困難がある方を対象に実施するもので、入居期間は3月28日までです。



飯山について語る移住された海外出身の3名の皆さん

令和5年（2023年）12月25日、飯山市基本構想審議会専門委員会および飯山市地方創生総合戦略会議専門部会を飯山市役所で開催しました。

今年度2回目となる会議では、海外から移住された3名の方に出席いただき、海外から移住する方の目線を取り入れるため、委員との懇談を行いました。

海外から移住された方からは、新幹線による高い交通の利便性や自然を身近に感じられること、健康的な生活ができること、子育て環境がいいことなどの意見が出されました。一方で、生活に見合った給料がもらえない働く場所、ごみの分別、市内を循環するバスなどの公共交通についての意見もありました。

江沢市長は、閉会にあたり「大変貴重な意見をいただいた。今後に生かしたい」とあいさつしました。

基本構想審議会専門委員会海外からの移住者と懇談

飯山市
暮らしのガイドブック
を作成しました

事業戦略課 情報政策係
Tel 67・0724 (課代表)

飯山市は、株式会社サイネックスさまとの官民協働により、市内の企業などの皆さまから協賛をいただき、「飯山市暮らしのガイドブック」を作成しました。市が行うさまざまな支援や行政サービス、窓口での手続きなどの市民生活に必要な情報が掲載されているほか、災害に対する備えや災害発生時の対応など、いざという時のために必要な情報も充実させました。

本冊子を今月号の広報飯山と一緒に配布しました。ご自宅等の身近なところに備えていただき、ご活用ください。



専用 Web サイトでもご覧いただけます。詳しくはこちら↓



QRコードでホームページをチェック！

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・2335・7113

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、長野県救急安心センター「#7119」をご利用ください。症状を伺った上、看護師がアドバイス（相談無料）します。

なお、緊急・重症の場合は迷わず119番へ通報ください。

■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」

■子どもは「#8000」へ
子ども（概ね15歳未満の方）は「#8000」をご利用ください
（受付は、毎日午後7時から翌午前8時まで）

ケーブルテレビ
iネット飯山のCS放送
チャンネルの番組が決定

事業戦略課 情報政策係
Tel 67・0724 (課代表)

ケーブルテレビiネット飯山では、4月からのCS放送番組の改定に伴い、魅力ある放送チャンネルプランの編成に向け、令和5年8月から9月にかけてアンケート調査を実施しました。その結果を踏まえ、飯山市放送番組審議会にて、現在放送されている番組と同様の番組を放送することに決定しました。放送する番組は、次のとおりです。

■決定した番組

【アニメ、映画、ドラマ】

・アニメックス
・アクションチャンネル
（旧AXN）

・キッズステーション
・日本映画専門チャンネル
・ホームドラマチャンネル

【ニュース、スポーツ、総合】

・スカイA
・テレ朝チャンネル2

【趣味、実用】

・アニマルプラネット
・旅チャンネル

【音楽】

・歌謡ポップスチャンネル
・スペースシャワーTV

農業委員・農地利用最適
化推進委員を募集します

飯山市農業委員会事務局
Tel 67・0729 (課代表)

■募集人員

農業委員 1名

農地利用最適化推進委員 1名

■任期

令和6年（2024年）

8月1日から3年間

■応募資格

市内に住所があり、農業の見識を持ち、農地の許可可や農地利用最適化の推進など、農業委員会の職務を適切に行うことができる方

■委員の役割

○農業委員

農地の権利移動、転用の許可等の審議・決定、関連する農地の現地確認や、農地利用最適化の推進に係る業務など。

○農地利用最適化委員

担当地区で、農地利用最適化の推進に係る業務など。

■報酬

市条例で定める額

■募集期間

2月1日(木)から2月28日(水)まで

■応募方法

様式に所定事項を記入のうえ提出（詳しくは、お問い合わせいただくか、市のホームページでご確認ください）

食生活改善推進員（食育ボランティア）養成講座参加者を募集しています

北信保健福祉事務所 健康づくり支援課 Tel 62-6311 または 保健福祉課 健康増進係 Tel 67-0727 (課代表)

北信保健福祉事務所による「食生活改善推進員（食育ボランティア）養成講座」を開催します。講座では、健康づくりのための食生活や食品衛生、郷土食などについて学びます。なお、講座修了者は地域の健康づくりや食育の輪を広げるためのボランティア活動を行う「食生活改善推進員」として活躍できます。男女問わずどなたでも参加できます。料理や健康づくり、地域の食育活動に興味がある方の参加をお待ちしています。

■開催場所 長野県飯山庁舎（北信保健福祉事務所）
■参加費 1回 500円（調理実習費として）
■申込期限 2月16日（金）

■内容（時間：午前9時30分から午後0時30分まで）

日付	内容
2月20日（火）	・自分の食生活を振り返ろう（味噌汁の塩分濃度測定） ・世代別の食生活のポイントを知ろう ・美味しい減塩献立（調理実習）
3月6日（水）	・北信地域の健康課題とは？ ・あなたの手洗いは大丈夫？ ・家庭でできる食中毒予防 ・季節の料理を作ってみよう（調理実習）
3月13日（水）	・食生活改善推進員とは？ ～食改組織の成り立ちと地区活動の紹介～ ・郷土料理を作ってみよう（調理実習）

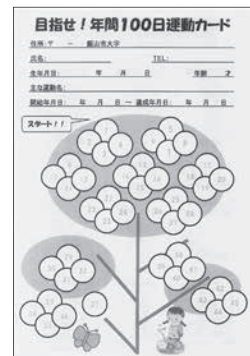
ご自身の「健康」と「景品」をゲット！
『目指せ！年間100日運動』にトライしましょう

保健福祉課 健康増進係 Tel 67-0727 (課代表)

市民の皆さまの健康づくりや運動習慣の継続を応援するため、「目指せ！年間100日運動」事業を実施しています。この事業は、開始日から1年間のうち100日運動を達成した方に、景品をプレゼントするものです。記録する運動カードは保健福祉課の窓口や各地区活性化センターに設置してあります。1日10分程度の運動でも寿命を延ばせる効果があると言われていますので、ウォーキングやラジオ体操などの運動の継続を心がけ、ご自身の健康づくりにお役立てください。

■参加の流れ

- ☀️ Step1 1日10分以上の運動をする
- ☀️ Step2 運動カードに記録する
- ☀️ Step3 100日運動できたら保健福祉課の窓口で景品をゲット！※参加開始日から1年間有効



記録する「運動カード」は、保健福祉課の窓口や各地区活性化センターにあります。



健康づくりの手助けになる景品をご用意しました。この中から、1つお選びいただけます。

広報紙への広告掲載募集しています

■規格等
紙面の下段 1色刷り（白黒）1枠当たり縦46mm、横86mm（2枠一括掲載も可能）掲載期間は1月単位とし、最長6月
■広告料
1枠当たり月額5,500円（税込）同一内容で6月引き続いて掲載する場合は、1枠当たり27,500円（税込）
■お問い合わせ 事業戦略課 67-0724（直通）

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

中野市大字一本木252-1（イオン中野店内1F）
【営業】10:00～19:00
土・日曜のみ18:00まで
飯山市出身の店主、吉越です！
お気軽にどうぞ！
TEL 0269-27-4886
古物商許可証番号 / 長野県公安委員会 第481032000010号

洋酒買取

飲まずにしまっただけの未開封のウイスキー・ブランデー・ワインなど箱がなくとも買取いたします！

東日本大震災のような大規模災害が発生した際に、被災地では生活に欠かせない車のガソリンや暖房用の灯油を買い求める方がガソリンスタンドに殺到し、周辺道路が大渋滞になる等、燃料の入手が困難になり生活に大混乱をきたす事態が発生しました。

こうした点を踏まえて、全国石油商業組合連合会と全国47都道府県石油組合は2017年から、「満タン&灯油プラス1缶運動」を全国展開、提案をしています。

◆満タン
車のタンク容量、車両燃費にもよりますが、ガソリンが満タンで400km以上の移動が可能です。また、約40時間のアイドリング状態を保ち、停電時にも空調の確保やカーラジオによる情報の入手が容易になるほか、電源を確保する手段にもなります。



第188回
満タン&灯油プラス1缶運動

危機管理防災課 Tel 67-0721 (課代表)

◆家に1台電源不要のストロープを
停電時は電源を使用したストロープは使用できなくなります。一家に1台、電源を使用しないストロープを購入し、万が一に備えましょう。



満タン&灯油プラス1缶運動
ホームページはこちらをチェック！



また、ポリ缶および灯油は経年劣化しますので、ポリ缶は5年を目安に買い替え、灯油はシーズン中に使い切るよう心がけましょう。

灯油ポリ缶の保管は、①火気のない冷暗所 ②しっかりと密閉して保管をしてください。

ホームタンクをお使いの方でも、1缶多めに持つことで災害時の安心感が高まります。

◆灯油プラス1缶

冬期間については、一般的な灯油ストロープを灯油ポリ1缶(18ℓ)で、暖かな空間を77時間(和室7畳を中火燃焼した場合)確保できます。また、ストロープを通じて灯りも提供できます。

なお、携行缶によるガソリンの保管は安全性と品質劣化の観点から控えていただき、車を満タンにすることをすすめます。



第47回いいやま雪まつり
2/10㊥11㊤開催(関連8㊤)

離れている
家族や友人など
の出会いの場に



QRコードで
Instagramを
チェック！

いいやま雪まつり実行委員会
実行委員長

岡本 祐助 さん(木島平村)

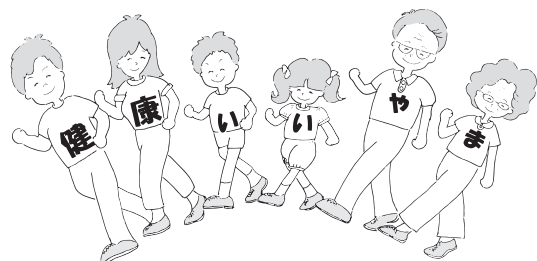


いいひと はっけん #212

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

お漬物の製造、卸しなどを行っている岡本商店有限会社の3代目社長の岡本さん。以前は飯山市で営んでいましたが、岡本さんの父の代に木島平村に移転して法人化しました。岡本さんは、長野で電気工事士の仕事をしていましたが、お父さんからの誘いもあり、岡本商店で働くようになりました。その際に、群馬で1年ほど漬物の会社で研修を兼ね勤めたそうです。「重労働で大変だった。だけどこの経験があるから今もがんばれる」と振り返ります。

祖 父の代から飯山商工会議所の会員だったこともあり、いいやま雪まつりのメンバーに誘われ、活動してきました。岡本さんが初めてメンバーとして活動したのは、第33回目の雪まつりでした。当時は、雪だるまでギネスに挑戦する企画の担当の一人として活動しました。「忙しかったけど、楽しい経験だった」と当時を語ります。第41回いいやま雪まつり実行委員会の実行委員長になった岡本さん。昨年、大型雪像の前で老夫婦が小さな子どもを抱きながら「来年、またここで会おうね」と話しかけていたところを見かけ、胸が熱くなったと言います。「こういうった出会いを作るためにも、力を尽くしたい」と力を込めます。「今年も雪を楽しむため、さまざまなイベントを計画しているので、皆さんお出かけください」と呼びかけます。



冬の運動

保健福祉課健康増進係 Tel 67-0727 (課代表)

◆冬の運動の効果

冬は寒さによって手先や足先などの末梢の血管が縮み、血液の流れる量が少なくなります。それに伴い筋肉で消費されるエネルギーの量も減り、肥満や生活習慣病になるリスクが高まります。運動して血行を良くすることで、エネルギーを消費しやすい身体をつくることができ、肥満や生活習慣病を予防することができます。

◆運動と雪かき

雪の多い飯山では、雪かきは欠かせません。人力による雪かきは単調な動作の繰り返しですが、全身を使う運動といえます。雪かきの平均的な運動強度は、普通歩行

の約2倍、安静時の約6倍とされています。これは、バレーボールや水泳(競技ではなくのんびり泳ぐ場合)に匹敵する運動強度です。また、全身の筋肉が動かされるため筋力トレーニングの効果も期待できます。

▶冬の運動の注意点

冬は寒さの影響で血管が縮み、血圧が上がります。それにより心臓への負担も大きくなります。また、寒いと筋肉も縮んでかたくなりやすく、柔軟性が低下します。冬に身体を動かす前には、ストレッチや体操などの準備運動をしっかりと行い、身体を温めることが重要です。

さらに、冬でも水分補給が重要になります。冬は空気が乾燥しやすく、夏に比べて汗をかきにくいので脱水に気づきにくくなります。特に高齢の方は脱水を起こしやすいするため、意識して水分補給を行いましょう。

冬は運動をする機会が少なくなる方もいるかもしれませんが、わずか数分間身体を動かすだけでも健康に良い影響があるといわれています。また、健康な身体づくりだけではなく、運動は気分転換やストレス緩和など、精神面にも良い影響があります。心も身体もいつまでも健康に過ごすために、冬でも積極的に身体を動かしましょう！



QRコードで
Instagramを
チェック！

②4 飯山でクリスマスパーティーに参加しました！

飯山市の皆さん、新しい年になりました。今年もよろしく願いいたします。

皆さんはおせちやお正月の料理を食べましたか？中国系カナダ人の私にとって、冬至兼クリスマス(12月下旬)と春節(今年は2月10日)の方が冬のご馳走を食べる時期なので、私はお正月の料理を食べませんでした。先月、友人と一緒にクリスマスパーティーに参加したので、今回はカナダのクリスマスパーティーの食べ物を紹介したいと思います。

日本では、クリスマスディナーのメインと言えば「チキン」のことが多いと思いますが、カナダでは違いま



す。私の場合、10月の感謝祭にターキー(七面鳥)を食べたので、12月のクリスマスには別のお肉を食べたいです。なので、クリスマスディナーは牛肉や豚肉から選び、ローストビーフやローストハムなどを食べます。クリスマスケーキも欠かせません！

エドモントン市に住んでいた時、親戚のクリスマスパーティーに毎年行きました。クリスマスパーティーに参加する人は約20人なので、主催者の負担を減らすために持ち寄りスタイルの「ポットラックパーティー」でした。参加者は家庭ごとに1品を用意したので、食べ物の種類は豊富で美味しかったです！