

# 市内中学校の制服と運動着の リユースにご協力をお願いします





市では、ごみの減量と循環型社会の形成のため、ご家庭 で不用となった物品の利融通(リユース)情報を提供(関 連33分)しています。

取扱物品は、日常生活において用いられる道具等で衣類 は対象外であるため、市内中学校指定衣類は個々での譲渡 または古着回収でリサイクルされていました。

市ではサイズが合わなくなってしまったり、卒業により 不用となったりした市内中学校の制服と運動着の回収を行 い、必要としている人に届ける手助けを行います。

まだ使える学校指定衣類をリユースして、ごみを減らし、 環境に配慮した社会の推進にご協力をお願いします。詳し くは、市民環境課生活環境係までお問い合わせください。

#### ■回収する衣類

市内の城南・城北中学校の制服と運動着

#### ■回収日時

毎月第4金曜日午前9時から午前11時まで (古着の回収日と同じ)

※2月は23日が祝日のため、22日(木)に実施

市役所西側、克雪センター前駐車場

#### ■回収方法

他の古着と分け、洗濯したものを透明の袋に 入れてお持ちください。

### 飯山市食の町屋(あたご亭)での 起業・開業等に向けた

### 個別相談会を開催します

商工観光課 観光係 Ta. 67-0731 (課代表)

飯山市食の町屋(あたご亭)は現在「GOOD MOUNTAINS」 として営業していますが、3月末で閉店することが決定してい ます。そこで、4月以降に飯山市食の町屋(あた

業について考えてみたい。営業してみたい」とい う方を対象に個別相談会を開催します。具体的な 計画がなくても相談可能ですので、お気軽にお申 し込みください。

ご亭)を活用して、「起業・創業したい。起業・創



QRコードで ホームページ

#### ■相談期間等

3月15日(金)まで (土日祝日を除く) 午前9時から午後5時まで (相談者の都合により調整可



市役所2階商工観光課窓口

#### ■対象者

飯山市食の町屋(あたご亭)を活用し、起業・創業したい方、 起業・創業を考えてみたい方等。個人・法人は問いません。

#### ■飯山市食の町屋(あたご亭)の概要

所在地:飯山市大字飯山 3052 (愛宕町・仏壇通り)

構 造:木造・平屋

建築面積:116.76㎡(延床面積100.20㎡)



### 転出届は マイナポータルから オンラインで

市民環境課 市民係 Tel 67-0726 (課代表)

引越す際に手続が必要な転出届 は、マイナポータルを通じてオンラ インによる提出が可能です。このサー ビスを利用する方は、転出にあたり 飯山市役所への来庁が不要となりま す。電子証明書が有効なマイナンバー カードをお持ちの方で、日本国内で の引越しをする方がご利用いただけ

詳しくは、デジタル庁 ホームページをご覧いた だくか、市民環境課 市民 係までお問い合わせくだ さい。



ホームページ をチェック!

#### ■注意点

マイナポータルを通じて転出届の 提出をした後は、別途、

転入先市区町村の窓口 で転入届等の手続が必 要です。



し担のの 流出の 住宅の 実現およ 時

■主な対象工事

○ガラス交換

○内窓設置

既存窓のガラスのみを取り外

し、既存サッシをそのまま利用

して、複層ガラス等に交換する

工事。金属膜、ガス入りの複層

既存窓の内側に断熱性能の高

い新しい窓を新設する、また

は既存の内窓を取り除き、新

しい内窓に交換する工事。

○外窓交換 (カバー工法)

○外窓交換(はつり工法)

三層ガラスにすることで、断熱性能が上がります。

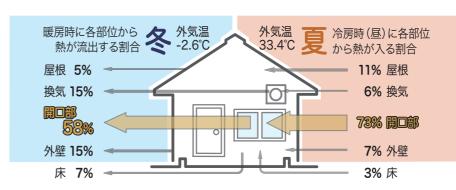
既存窓のガラスを取り外し、既存窓枠の上から新たな窓

枠を覆い被せて取り付け、複層ガラス等に交換する工事。

既存窓のガラスおよび窓枠を取り外し、新たな窓枠

を取り付け、複層ガラス等に交換する工事。

する割合は 健康で快適なくない。 この機会に 出削減等を目的と なに窓のどの快適に 部 2 わか 部. 4 れら夏か



長野県環境部環境政策課ゼロカーボン推進室発行「長野県版省エネワンツーアドバイスリフォーム編」より

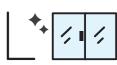
内窓

# 断熱大作戦

熱 窓 2

024 0

予算なくなり次第受付終了



# ■受付期間

令和6年(2024年)12月31日(火)まで (予算がなくなり次第、受付終了)

#### ■対象となる期間

令和5年(2023年)11月2日から

#### ■補助金額

サッシのサイズと断熱性能に応じて定額 **対象工事費の 1/2 相当** (上限額 200 万円)

#### ■申請方法

あらかじめ登録された事業者が手続きを行 います。お近くの事業者にご相談ください。

#### ■お問い合わせ

住宅省エネ 2024 キャンペーン補助事業合同 お問い合わせ窓口 16 0570-055-224 【受付 9:00-17:00 (土日祝日を含む)】

IP電話等からのお問い合わせ Tel 03-6625-2874

この他の住宅省エネキャンペーンの事業

既存の

サッシ

## 給湯省エネ 2024事業

#### ■対象機器

ヒートポンプ給湯器 (エコキュート)、家庭用 燃料電池 (エネファーム)、電気ヒートポンプ・ ガス瞬間式併用型給湯機(ハイブリッド給湯器)

#### ■補助金額

1台あたり8万円から20万円まで

# 

# QRコードで

### 子育てエコホーム支援事業

#### ■対象と補助金額

- ・高い省エネ性能を有する新築住宅 【1住戸につき上限額 100 万円】
- ・省エネ改修等の住宅のリフォーム 【内容に応じた額(上限60万円)】



3 市報いいやま/24.2

No.776

QRコードで

その他

類が必要です

■利用できないサ

ービス

顔写真付きの本人確認書

付できません

籍謄本の添付も不要とな同日から婚姻届等への戸

#### IIYAMA NEWS

# 令和5年度

# 飯山市米食味コンク ルを開催

飯山市初 委託型

地域おこし協力隊に西沢さんが着任

応募者が提案した活動を

グランプリの賞状を受け取る渡辺さん では、 テスト 会、 飯

第20回お米日本一コン 山市米食味コンク 渡辺隆一さん inしずおか2023 月26日に (秋津 ル

山市立東小学校が準グラン中町)がグランプリに、飯 飯山市役所で行いました。 の受賞報告会を1 となりました。

、 和 55年度飯山市米食味コンクール 飯山のおいしいお米グランプリの表彰式および、第25回米・食味および、第25回米・食味

んが、

月15日に着任しま

テーマに、

信越ト

レイル

ワークによる情報発信」

を ク

を軸としたC

A T

ネッ

西沢さんは、

大学で芸術

り方を探るとともに、ポッの方を探るとともに、ポットリーク活用の在スキルをかけあわせ、CAスキルをかけあわせ、CAスキルをかけあわせ、CA

辞令交付後に江沢市長と懇談する西沢さん

オーケストラを録音などを学び、国内などを学び、国内学科を卒業し、そ

ドキャスト

(音声コンテン

ライブ配信にも取り

も研究しながら起業に向

と写真による情報発信

おこし協力隊に西沢拓朗さ年10月から制度化)の地域市が委託する「委託型」(昨

の主要オー の録音などを学び、の後オーケストラやア 学部映画学科を卒業し、

給水支援(3名) 羽咋市 避難所支援等(1名)輪島市 下水道調査(2名) 津幡町

七尾市など

QRコードで ホームページ



避難所となっている石川県立輪島高校

#### ■令和5年度 飯山市米食味コンクール

- ・渡辺 隆一
- ○準グランプリ ・飯山市立東小学校
- ・沼田 浩徳
- · Faith Farm 水野 尚哉
- ・株式会社とざま

・江口 卓也

### ■第25回米・食味分析鑑定コンクール国際大会

- ○国際 総合部門 特別優秀賞
  - ・農事組合法人ファームステーション木島

【敬称略】

- ・小池 幸喜
- ○都道府県代表お米選手権 特別優秀賞
  - 農事組合法人やなぎはら

#### ■第 20 回お米日本一コンテスト in しずおか 2023

12日に設置しました。 災害対策支援本部を1 6年能登半島地震

災害

月

状況確認(2名)

1月23日~28日 避難所支援(1名)輪島市

援するため、

島地震 飯山市 飯山市は令和

被災地および被災者を支6年能登半島地震における

1日に発生

した令和

**能登半島地震** 

飯

山市災害対策支援本部を設置

今後は「信越ト

レ

ます

○最高金賞 ・沼田 浩徳

の他、

物資等の支援や義援

■災害派遣(29日現在)

1月12日~17日

1月15日~19日

1月20日~24日

4日~ 5日

附の受付を行って

金やふるさと納税の代理寄

りとは、1月4日から28日 までに被災地状況確認を含までに被災地状況確認を含までに被災地でのである。 はは、1月4日から28日

# ∷ります。ご検討ください。証番号管理の不安も無く困難となります。また、暗願写真入りのため悪用が 顔写真付き本人確認書類 各種証明書のコンビニ交付 日 9

服薬指導

オンライン診療

各種オンライン手続き

# 新型コロナワクチン 無料接種は3月3日まで

戸籍謄本等が他の市区町

暗証番号の類認証マ

9の設定が不要のご案内

認証マ

1

ナ

ン

バ

村役場窓口でも請求できます

位 67 - 0726 (課代表) 市民環境課 市民係

IL 67-0726 (課代表)市民環境課 市民係

3月1日から

IL 67-0727 (課代表) 保健福祉課 健康増進係

個別医療機関において実施しの新型コロナワクチン接種は います。 令和6年1月から3月の

本等が本籍地の本

6年3月

日から戸 市区町村

籍謄

役

健康保険証や本

人確認書類

て

として利用したいが、

暗証番

戸

、籍法一部改正により、

令

顔認証マイナンバ

カー

を

場窓口だけでなく、

本籍地以

求できるようになります。相外の市区町村役場窓口でも請

日で終了 全額公費による接種は3月 します

か、市役所 保健福祉課 健康ホームページをご覧いただくい。予約方法等詳しくは、市に余裕をもってご予約くださ り。増進係にお問い 要です。ご希望の方は期間内接種には事前に予約が必 合わせく

QRコードで

# 4月1日から洪水時の指定避難所の一部を変更します

ださ

・戸籍謄本を請求できる方 ■利用にあたっての注意

委任状や第三者請求は受は直系の親族のみです

お問

合わせください

ことができます。

詳しくは、

■利用できるサービス

健康保険証として利用

請求できるようになります

証または目視に限定したカ

お問

合

わせく

現在、

ご利用中のマ

からも切り替える

戸籍謄本等の請求も一カ所の 続手続き等で全国各地にある

市区町村役場窓口でまとめて

か

本人確認方法を顔認

利用できるようマイナンバ

ドの暗証番号にロックを

いう方が、

安心して取得

号の設定や管理に不安がある

危機管理防災課防災消防係 Tel 67-0721 (課代表)

現在の洪水時指定避難所について、4月1日から次のとおり一部の行政区で変更になります。

地区名	行政区名	変更後の避難所
飯山	上倉 (一部)	城南中学校
秋津	中町北部、北畑	秋津小学校(現:城南中学校)
木島	安田、上新田	秋津小学校(現:城南中学校)
	山岸、其綿、吉、坂井、下木島、天神堂	東小学校(現:木島平中学校)
瑞穂	戸那子、中組、富田	瑞穂地区活性化センター (現:東小学校)
	関沢、柏尾、北原	関沢農業生活改善センター(現:東小学校)
外様	尾崎、顔戸	トピアホール (現:市民体育館)
常盤	大塚、上野、大倉崎、柳新田	トピアホール (現:市民体育館)





7 市報いいやま/24.2

手続き

の受付窓口

0

で、一定の条件に該当する場ちの方が所有する軽自動車身体障害者手帳等をお均

場車持

四輪の軽自動車

■障害者等減免申請

直接お問い合わせくださ

車 種

軽自動車二輪 (126~250cc)

二輪小型自動車 (251cc以上)

原動機付自転車、特定小型原動機

付自転車、農耕作業車・小型特殊

いいやま菜の花まつりの

自動車(飯山市ナンバーの車両)

雪上車、ボートトレーラー

下表の該当する場所へ

消費税の納付期限は 10269-22-3151 信濃中野税務署 4月1日です

れた方などの事業者の方は消 インボイス制度の登録をさ 納付をお願

低026-225-5228 長野県不動産鑑定士協会

○丸山信一さん
一大山信一さん ○渡辺藤夫さん 栗岩明浩さん

○青木修一さん (外様) (柳原) 飯

委嘱を受けた方 山﨑久子さ

( 秋津)

# 協働のもりづくり事業募集中

農林課 耕地林務係 Tel 67-0729 (課代表)

(飯山

里山から離れつつある地域住民の森林へ の意識の高まりを目指し、防災機能・資源 機能・野生鳥獣との緩衝帯機能などの多く の機能がある森林の整備と保全を推進する ため、市では森林整備を進める活動に交付 金を交付しています。詳しくは、ホームペー ジをご覧いただくかお問い合わせください。

### ■交付対象者

区または公共的団体等

#### ■交付対象森林

集落に隣接する里山、または 交付対象者が所有・管理す る森林 (区有林等)



#### ■交付額

○新規で実施する箇所 1%あたり20万円以内

○過去に本事業で交付を受けた箇所 1 % あたり 10 万円以内

#### ■対象活動

下草刈り(付随した各種森林整備活動含む)

#### ■申請等手続き

3月末までに事業計画書を提出し、採択 後5月末までに交付申請書を提出

30日火です 利用の場合の納付期限は 6 Ĥ |「一です。振替納税をご||消費税の納付期限は4月

費税の申告、

署へお問い は、 合わせください 信濃中野税務

不動産鑑定士無料

のご案内料相談会

「お知らせ」

出かけください。 産評価等に関する無料 売買、 賃貸借等に見、交換、相続 直接会場にお越しくだ お気軽にお 係る不 約は不要 借地、

相談

防団協力事業所

認定にご協力ください

飯山市の

人権擁護委員を

ご紹介します

飯山支局

6

162-2302 人権政策課 人権回 人権政策課 人権回

さ

人権同和係

ださ 鑑定士協会へお問 い合われ ·動産

場別所 ■日時 午前10時 月5日 から午後4時

消防団協力事業所表示制度の

長野県危機管理部 消防課 消防係 Tal 026-235-7182 (直通)

消防団協力事業所表示制度は、消防団の

活動に協力している事業所に対して飯山市が

表示証を交付し、事業所が重要な社会貢献

を果たしていることを広く知らせる制度です。

交付を受けた事業所は、表示証を自社ホー

ムページに掲載できるなど事業所のイメージ

アップに活用することができるほか、優遇措

■主な認定基準(いずれかにあてはまる事業所)

1年以上勤続する者が2名以上いる。

に提供するなどの協力をしている。

○法人・個人事業税の軽減(要件あり)

税額の1/2【減税限度額10万円】

○中小企業振興資金の貸付利率の優遇

を0.2%引き下げます。

■主な優遇措置

置も受けられます。地域を守るため、認定にご協力ください。

○消防団員として1年以上消防団活動に従事し、事業所等に

○従業員が消防団員として消防団活動に従事する場合に、そ

○災害発生時などにおいて事業所等の資材、機材等を消防団

消防団協力事業所表示制度の認定企業の場合、「しあわせ

信州創造枠」として中小企業振興資金の各枠の貸付利率

の従業員に対する勤務条件上の配慮が行われている。

た人

その救済のため適切に処入権侵犯があった場合に

人権が侵されることのないよ

日々啓発活動を行

人権擁護委員は、

基本的

会議室 長野市役所 第一庁舎5階

務大臣から委嘱されて 置することを使命として、

--日付けで法務大臣ら委嘱されていま

の方が

# 台ま

4月1日は軽自動車税変更手続きなどはお早

め

(種別割) Ē

の賦課期日で

す

税務課 市民税係 压 67

23

(課代表)

長野県 環境部 ゼロカーボン推進室

令和6年4月以降、長野県内に地上 設置型の太陽光発電施設(出力10 計以 上。建築物の屋根、屋上等に設置され るものを除く。) を新たに設置する場合 は、許可申請、届出などの手続きが必 要になる場合があります。

必要になる場合があります。 詳しくは、長野県のホーム ページをご覧いただくか、 お問い合わせください。



ホームペーシ をチェック!

新たに軽自動車を所有した場合 市外 で所有権が移転した場合等 廃車や他人に譲り渡した等 場所を変更した場合 自動車を主として駐車する への引越し等により軽 ます。詳には車両の

軽自動車検査協会

長野運輸支局

Tel 050-3816-1854

Tel 050-5540-2042

飯山市役所税務課

出店者を募集します

第41回いいやま菜の花まつり実行委員会では、期間中

の出店者を募集します。詳しくは、お問い合わせください。

市役所1階5番窓口

■手続きが必要な場合

どで確認をしてくださ

課税されている車両がないまま軽自動車税(種別割) 着する必要があります。 昨年の納税通知書な 廃車手続きをしない かが

左記車両の名義変更、廃

長野県自家用自動車協会

飯山支部 (飯山商工会議所内)

Tel 0269-62-5949

※代行料 4,000 円から

車手続き代行

さい されている車両すべてにナン有無は関係ありません。所有 業車もナンバ 0) トラクタ -を装着 ープレ ー等の農耕作 トを装 所有

課税要件に公道走行の 軽自動車 手続き場所・問い合わせ先

続き等はお早めにお願い (種別 しま

に課税され ます 変更手

日現在の車 声の

軽自動車税 は、

免され 細は、 合は、 せくださ で軽自動車税 普通車の減免を受けて 障がいの等級などにより、 にならない 税務課までお問 申請により ます 場合があり 申 (種別割) . 請 5方法や詳別割) が減

受けられませ 場合は軽自動車税の 減免は い合わ 該当

野立て太陽光発電を行う ※★ 事業者の皆さまへ

Tel 026-235-7179

また、既に運転中の施設や工事中の

施設についても、届出等が



QRコードで

#### ■出店可能期間 4月27日生から5月6日(月)まで

■出店条件(以下を全て満たす方等) ○5月3日金から5日田の3日

農林課 農業振興係 IL 67-0729 (課代表)

- 間出店できる方 ○食品・飲料等を販売し、必要 な場合は保健所の許可を得て
- いる方 ○市内の個人・法人あるいは、 菜の花公園に関係する団体

#### ■出店場所

飯山市菜の花公園

### ■募集区画数

30 区画程度 (幅約4 行×奥行約3 行)

#### ■出店料 1区画9千円

■応募締切

3月11日(月)

# 広報紙への広告掲載募集しています

灰告コ-

紙面の下段 1色刷り (白黒) 1枠当たり縦 46 mm、横 86 mm (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 (課代表)

飲まずにしまってある未開封の ウイスキー・ブランデー・ワイン

#### **一貫取のまるよし イオン中野店**/ 鍢 中無休 捨てないで! ためかです! ●石取れ・壊れたアクセサリー ●サイズが合わ ない指輪 ●名前入りアクセサリー ●金歯・万 中野市大字一本木252-1 年筆のペン先などの金製品 ●ガラス割れやサ (イオン中野店内1F) [営業]10:00~19:00 ビOK!壊れたブランド時計 ●傷ありブランド +・日曜のみ18:00まで バッグ ●書き損じハガキ ●余った年賀状 飯山市出身の店主、吉越です! お気軽にどうぞ! ₹0269-27-4886

9 肺觀以中華/24.2

# QRコードで

■申込期限 ■申込期限

■その他

約ください

いいやま人権福祉センター 地域住民交流講座

「春休み中学生英語教室」参加者募集

いいやま人権福祉センター (静間 1305-1) Tel 81-3101

英語が苦手になった中学生が対象です。春休みに

英語の基本的事項の復習等をしましょう。この機会に

ぜひご参加ください。詳しくは、お問い合わせください。

・中1レベルの復習 午前9時~正午

ください。

■持ち物

小型鳥獣を捕獲

敷地内にわなを設置して、た方で、ご自身の建物や、

信保健福祉事務所 健康日正午までに、長野県北相談希望日の前週の金曜

づくり支援課 (風62-信保健福祉事務所 健康

による農作物被害を受け

小型鳥獣(ハクビシンなど)

申込方法

(事前予約制)

市大字静間

筆記用具

当面の入会説明会日

3/13 \$\& 4/10 \$\& 5/8 \$\&

シルバー人材センター会議室

13:30~

大学等を卒業後6カ月後から貸付期間の2.5倍の期間で返済

#### ■主な提出書類

飯山市育英生願書、育英生推薦調書、長野県の義務教育 諸学校の教育職員を目指す理由(400字詰原稿用紙2枚程 度)、在学証明書・戸籍謄本・学業成績証明書を添付

#### ■その他

選考は人物、健康、学力、家計等について行います。なお、 一定の要件を満たした場合、償還額の一部を免除する場合が あります。

Information 🛵

を行っています。詳しくは、雪対策資金の貸付のあっせん お問い合わせいただくか、 ■融資対象者 皆さまへの緊急・臨時的な寡 をきたしている中小企業者の 因として、経営に著しい支障 市では、 ージをご確認ください。 今冬の雪不足を原

日時

3月8日金

「教員になりたい」を応援します

○**受** 任**付** 

から午後4時まで

○企業説明会

から午後4時30

ひご参加くださ

明会は大変貴重ですので、

会を開催します。

対面での説

北信地域の優良企業1

が集まる合同企業説明

経営に著しい支障をきた今冬の寡雪を原因として . 合わ している中小企業者 対象となる業種等はお問い せください

場所

対象者

(長野市七瀬1

ゼホテ

ル長野

2025年3

短大·

■利率 7年以内(うち据置1年以内) 市が利子補給 2年間 00万円 (借換不可)

■あっせん期間 2月1日休から5月31日金 (市の保証料補助による)

QRコードで ホームページ

**■**申し込み ■その他

は、企業ガイドながの参加企業等詳細につ (一ジをご覧くださ) 企業ガイドながの 17

2年生およびお子さまのU 者、大学等卒業して概ね 者、大学等卒業して概ね ンを希望する親御さん

飯山市育英資金奨学生募集

長野県の公立小中学校教員になることを志し、

令和6年度に短期大学または大学へ進学、在学す

る学生に対して、奨学金を無利子で貸与します。

令和6年度の奨学生を以下のとおり募集します。

学校教育法による大学または短期大学の学生

・飯山市に生活の本拠を有し、引き続き1年以

・本人および親権者等に市税等の滞納がないこと

上居住していること、または居住していたこと

詳しくは、お問い合わせください。

で、次の要件を満たす方

成績が優秀であること

■貸与金額 月額4万円以内

子ども育成課 学校教育係 16.67-0741 (課代表)

■参加料

信用保証料

# 「農地相談」「新規就農相談」開催

ついて理解を深め、な法や、わなの取り扱

その後行

庭問題等について弁護士が相、失業・倒産・多重債務・家

講習会で、

鳥獣保護管理

Na 67 - 0729 (課代表) 農林課 耕地林務係

国 62 - 6104 長野県北信保健福祉事務所

わ小

わな講習会を行い型鳥獣捕獲用

L١ ます

「くらしと健康の相談会」

を開催します

ために必要な許可を受けるこ

日付

3月7日休、

14日(大)

21 日(木)

28日(木)

会を次のとおり開催します

る健康相談を行う無料の相談

併せて保健師によ

ご参加くださ. とができます。

お問い合わせく

時間

-後2時

後3時

は3時から午後4时から午後3時ま

た方は、

小型鳥獣を捕獲する

う考査問題を一定基準満たし

( 農業委員会事務局・農林課 農業振興係 № 67-0729 (課代表)

「農地のことで困っている|「農業を始めたいがど うしたらいいかわからない」など、農業委員をは じめ各関係機関が相談に対応します。

#### ■相談例

ださい

日時

■場所

■会場

時まで でと午

時間程度)

市役所4階

第 1

·2委員会室

所(長野県飯山庁舎 飯山長野県北信保健福祉事務

(長野県飯

から午前11

時30分まで

**白** 

午前9時30分

対象

- ・農地を貸したい、借りたい
- ・農地を売りたい、買いたい
- ・後継者がいない、数年後に離農したい
- ・農業を始めたい
- ・農業者年金の受給・加入について

#### ■日時

3月8日(金)午前9時~正午、午後1時~3時

#### ■場所

市役所 4 階第 1 委員会室

・中2レベルの復習 午後1時~4時 ■講 師

■日 程

予約をお願いします。他の時間または相談日での

日時が予約済みの場合は、受付は先着順です。希望

長野ジュニア英語研究会 講師

3月30日(土)

■受講料

■申込期間 3月4日(月)から3月15日(金)まで ■定員等 各12人

基本文の学習、問題練習等

中学1・2年の英語教科書・ノート・

■内 容 ■持ち物

筆記具

### 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

□入社お祝い金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。

■申込資格

# あなた。出番

家にいるだけじゃもったいない。 シルバー人材センターでお仕事しませんか。 まずはお電話を。

◇原則 60 歳以上

◇働く意欲がある方

◇飯山市・木島平村に住所がある方

公益社団法人 飯山地域シルバー人材センター Tel 0269-63-2915 広告コー

身体に大きな負担がかかり 屋との行き来の際に急激な温度変 ショック)、最悪の場合、 化を感じると、血圧が大きく変動し、 気を感じることが多いのではないで 廊下や脱衣所、 しょうか。 冬は寒い日が続き、 やエアコン等の暖房器具を使用 スもあります 暖か トイレでは特に冷 居室とこれらの部 住宅内でも 死に至る Ę

# 断熱リフォ CO2 (二酸化炭素) の排出を削

ームで快適に

る「ゼロカー

-ボンアクション」。 今回

地球温暖化の進行を緩和

こ紹介します

住宅の断熱リフォ

ムにつ

ひとりひとりができること

# 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」にできるところから取り組んでみましょう!

Tel 67-0732 (課代表)

ゼロカーボン推進課 ゼロカーボン推進係

で安く実施でき、

効果も高い窓の高

もちろん効果的ですが、

簡単な工事

す。天井裏や壁、

床下などの断熱は

フォ

ムで改善することができま ったお困りごとは、

断熱

うということにお困りの方も

いらっ

しゃることかと思います

しても部屋がなかなか暖かくならな

止めるとすぐに寒くなってしま

## 断熱リフォームによる効果

#### ▶平均的な断熱材から

#### 断熱等性能等級4に変更した場合

・1人当たり年間で CO2 排出 142 想 の削減

#### ▶二重窓に取り換えた場合

- ・1世帯当たり年間で CO2 排出 47 組 の削減
- 参考: 資源エネルギー庁「省エネポータル サイト」より引用

ください この機会に是非ざ

います。 てしまい りますので、 化工事に対する国の補助制度も 減することができます。 熱費を軽減させ、CO2の排出も削 きるだけでなく、 させることで、 の方法により窓の断熱性能を向上 くる熱は73㍍が窓からだと言われて 冬の暖房の熱は55粒が窓から逃げ 断熱化がおすすめです。 内窓の設置 夏期に家の外から入って 健康で快適に生活で 冷暖房にかかる光 (二重窓化) 窓の高断熱 (関連2%-) 等

~ CKD (慢性腎臓病) について~

保健福祉課 健康増進係 Tel 67-0727 (課代表)

#### ▶腎臓とは

腎臓は握りこぶしくらいの大きさで健康な人では1日に 約150%の原尿をろ過して約1.5%の尿を作っています。 また、血圧を調整したり、骨を丈夫にしたりさまざまな働 きをしています。

#### ▶ CKD (慢性腎臓病) とは

慢性的に腎臓の働きが通常の60%以下に低下し尿蛋 白が出るなどの異常が3か月以上継続している状態をい います。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の患者は増加してい ます。生活習慣病と CKD の関係は不明ですが発症リス

クを高めるといわれており、それに伴って CKD の患者数も 約1,330万人(成人の約8人に1人)と増加しています。

CKD の初期には自覚症状が全くないことがほとんどで す。進行すると、血尿や尿蛋白、手足のむくみなどの症状 があります。さらに進むと、最終的に透析療法や腎移植を 受けなければならないほどの末期腎不全の状態に至ります。

#### ▶腎臓を守るために

健診を受けましょう

健診で血液検査や尿検査を受けることで腎臓の機能 を知ることができます。体の状態を知るためにも1年に 1回は健診を受けましょう。(腎臓の検査項目基準値: eGFR: 60 mL/分/1.73 m以上・尿蛋白(-)など)

・血圧を測りましょう

高血圧は正常な血圧の人より CKD の発症確率が2 倍以上であるといわれています。自分の血圧の値を正 確に把握するために起床後1時間以内や朝食前など時 間を決めて毎日測りましょう。

#### ▶こんな人は要注意!

- ・高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病がある
- タバコを吸っている ・家族に CKD の人がいる
- ・塩辛いものが好き ・鎮痛剤を常用している



Instagram はこちら

HITOSHI\_0101

0

光業に貢献できれば」と力を込めま 間を捉え、今後も撮影したいと語り 風景や物など、 スターの表紙になり、この地域の観 あった」と当時を振り返りました。 て感動を与え、目に留まるような瞬 している吉平さん。普段の何気ない 「いつか撮影した写真が、 るなどカメラマンとして活躍 泊施設のPR写真を撮影す 訪れる観光客にとっ

# 213

いいひと はっけん

この地域のいいところを

瑞穂地区

吉平仁さん

の反面、

朝から晩まで長時間におよ

ぶ撮影もあり、

日をまたいだことも

面白かった」と笑顔で語ります。

かに学べたほか、

毎日違った環境で

「プロカメラマンの撮影をまじ スタジオマンの仕事を選びまし 伝えたい

に帰り、

飯山のいいところを写真を

するのが趣味だった吉平さん。

地元

マンのアシスタントとして働く仕事

もともとカメラで写真撮影を

スタジオを利用するプロカメラ 被写体の照明のセットを組むな た経歴をお持ちです。

スタジオマン

タジオで、

スタジオマンとして働い

どに使う写真を撮影するス

通して伝えていきたいという想いか

写真を通して

培った撮影の技術

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

> います。 ンスのカメラマンとして活動をし ちょうど一年になるという吉京から飯山市に帰って来て 平さんは、 場などで働きながら、 雑誌やポスタ 夏は農園で、 冬は

> > 12



インスタグラム

## 飯山のおもてなしは素晴らしいです!

先月、香港に本社を置く会社の社員が団体ツアーで 来飯し、私は通訳として取材に行きました。

会場で飯山の名物であるバナナボートや焼きマシュ マロ、味噌汁の振る舞いがありました。参加者は雪遊 びをはじめ、願い事を書いた紙を道祖神と一緒に燃や したり、奈良澤の大天狗の舞や打ち上げ花火を見たり しました。この演出と振る舞いを見て、家族と一緒に 参加した太平洋横断クルーズを思い出しました。

当時のクルーズルートは横浜から、青森、函館、室蘭、 アラスカ経由で、バンクーバーまででした。印象に残っ



たのは、青森や函館など日本の港に着く時の歓迎セ レモニーでした。和楽器での演奏や、地元の生徒な どが日本の文化や地元の名所を紹介するなど、温か い気持ちで乗客を迎えました。一方、アラスカやバ ンクーバーに着いた時、演出がありませんでした。

クルーズ好きな私の伯母の話によると、欧米の港で は、演出や振る舞いがないので、少し残念だと言って いました。観光客を喜ばせるおもてなしは、地元の伝 統文化や名物を紹介するチャンスだからです。飯山の 皆さんはぜひ素晴らしいおもてなしをやり続けてくだ ! いち

13 市報いいやま/24.2