

しいやま 断熱大作戦

クローズアップ
太陽光発電

ゼロカーボン推進課 Tel. 67-0732

太陽光発電 主な3つの
メリット

今月号は、しいやま断熱大作戦 第2弾とし、再生可能エネルギーに注目し、中でもその代表ともいべき太陽光発電についてクローズアップします。

蓄電池と併用で停電時でも電気が使える

毎月の光熱費を抑えられる

電気の購入量が減ることでCO2の排出削減



飯山市が進める温暖化対策

飯山市環境基本計画に掲げた二酸化炭素の削減目標である62%削減（関連2次下段）に向け、飯山市では、昨年飯山市環境審議会専門委員会を立ち上げ、議論を重ね、戦略を策定中です。

その一つの柱として検討しているのが、「建物の断熱化」+「太陽光発電」です。「建物の断熱」により、エネルギーを効率的に使い、さらに「太陽光発電」の利用により、電気や熱などのエネルギーの自家消費を進め、快適で省エネルギーの暮らしを実現するものです。

太陽光発電とは

太陽光発電は、風力、水力、地熱など再生可能エネルギーの一つで、シリコン半導体などに光が当たると電気が発生する現象を利用し、太陽の光エネルギーを太陽電池（半導

体素子）により直接電気に変換する発電方法です。

太陽光発電

主な3つのメリット

太陽光発電を設置することで、毎月の光熱費を抑えるとともに、電気の購入量が減ることで、発電所で排出される二酸化炭素の削減につながります。また、蓄電池を設置することで、夜間でも発電した電気を使えるほか、災害時などの停電時でも貴重な非常用電源として使うことができます。

太陽光パネルの設置方法

設置方法は、主に3通りです。一つ目は、屋根に直接パネルを設置するものです。夏に屋根への日射を軽減するメリットもあります。

二つ目は、角度をつける台を壁に設置し、その上パネルを設置するものです。雪の影響を受けにくい

だけ、ご検討ください。

太陽光パネル等の補助制度

長野県では、設置費用への補助金制度を設けており、令和6年度も継続して実施の見込みです。（3月8日現在）対象費用と金額は、太陽光パネルと蓄電池のセットの場合上限額20万円、蓄電池のみの場合上限額が15万円の予定です。詳しくは、長野県北信地域振興局環境課 Tel.0269-2310202までお問い合わせください。

くく、パネル自体の熱の発生を抑えることができ、発電効率が向上することが期待できます。三つ目は、壁にパネルを直接設置するものです。雪の影響を受けにくく、コンパクトに設置できます。太陽光発電の発電量は、日射の量で大きく変わるため、設置位置や角度、角度はとも重要となります。そのため、太陽光パネルは、ご自宅の屋根の方向や形状に合わせて設置する必要があります。

飯山市での発電量 全国標準と比較して 遜色ありません

屋根上に太陽光パネルを設置した市内の世帯を対象にアンケート調査を行い、15世帯から回答を

いただきました。その結果から、発電量は、1日当たり平均1069kWhで、最高で1273kWhでした。太陽光パネルの標準的な発電量（10割未満）は、1日当たり1200kWhとされており、それほど遜色はありません。アンケートの結果では、5割前後の太陽光パネルを設置している場合が多く、例えば、5割のものを設置した場合、年間の発電量は平均5353kWhで、1世帯の平均消費電力5600kWh（温暖化対策に係るアンケートより）の大半を自らが発電した電気で賄える計算となります。消費電力は、各世帯で異なりますので、ご自宅の消費電力をご確認いただいた

飯山市の補助制度は、ゼロカーボン推進課 Tel.67-0732までお問い合わせください。

■発電量(1キロワット当たり)の比較



電力の単位で、太陽光発電の場合には発電能力を示す。太陽光パネルの1枚当たりの大きさや出力はメーカーや型式で異なるため、本ページでは発電量を比較するため、1kW当たりで記載。

発電電力×時間で計算できる電力量の単位。その時間にどれくらい発電されたかを示す。本ページでは、記載がない限り、1年間の発電量として記載。

しいやま環境フェア2023 でディスカッション

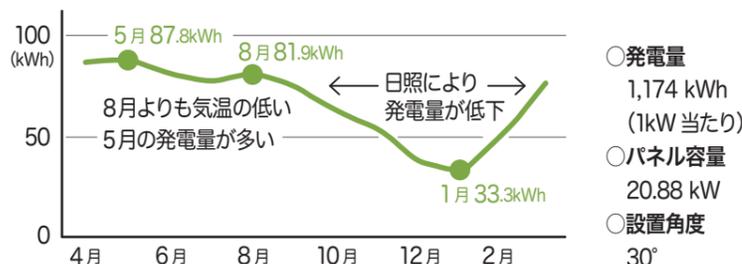
豪雪地域でもカーボンニュートラルを達成できるのか 太陽光パネルを設置できるか



令和5年(2023年)9月24日に開催したしいやま環境フェア2023で、最先端で活躍している皆さまにご登壇いただき、「豪雪地域の脱炭素の取り組みについて」をテーマに、豪雪地域でも、カーボンニュートラルを達成できるのか、太陽光パネルを設置してもコスト回収できるのか、雪に耐えられるのか、盆地で積雪のため、夏暑く、冬寒い飯山でも住宅の断熱対策はどのくらいの効果があるかなどについて議論いただいています。映像をYouTubeで確認できますので、ぜひご覧ください。

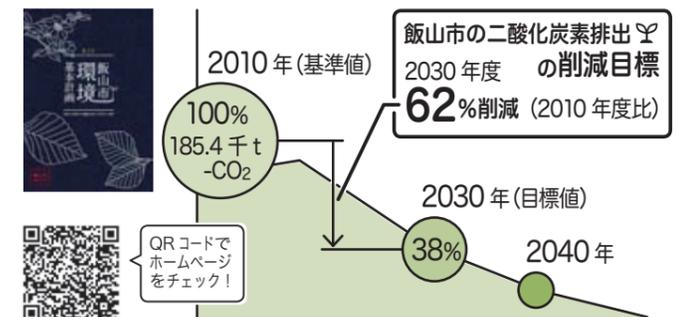


■市役所駐輪場の月別の1日あたりの発電量の推移【平成23年(2011年)～令和4年(2022年)の12年間平均】



■第3次 飯山市環境基本計画

飯山市では、令和4年(2022年)3月に第3次飯山市環境基本計画を策定し、重点プロジェクトに、市民・事業者・行政が協働し、2050年に森林の吸収量を差し引き、二酸化炭素の排出量を実質ゼロにするカーボンニュートラルとなることを掲げています。目標は、市全体の温室効果ガス(二酸化炭素)排出量を2030年までに2010年度比で62%削減することです。





新しいハザードマップを今月号の広報飯山と一緒に配布しましたのでご確認ください
洪水・土砂災害ハザードマップを更新しました

危機管理防災課 防災消防係 TEL 67-0721 (課代表)

広報飯山3月号と併せて新しい洪水・土砂災害ハザードマップをお配りしました。浸水想定区域は、千曲川に加えて、新たに県管理河川の浸水想定区域を表示しています。なお、区域が重複する場合は、より浸水深が深い方を表示しています。また、千曲川と県管理河川では想定最大規模の降雨量が異なるため、これまでの千曲川の浸水想定区域の範囲を表しています。この他、土砂災害警戒区域も更新していますので、ご確認ください。



■主な変更点

- 新たに県管理河川の浸水想定区域(※)を表示【県管理河川】
野々海川、寒川、桑名川、出川、運上川、黒井川、今井川、日光川、広井川、滝沢川、皿川、清川、田草川、宮沢川、長沢川、樽川、馬曲川、大川
- 千曲川の浸水想定区域の範囲を実線(こげ茶色)で表示
- 令和6年(2024年)4月に更新される洪水時指定避難所(広報飯山2月号に掲載)を反映

※浸水想定区域とは
 河川の流域に想定最大規模の降雨があった場合に浸水が想定される区域
 ・千曲川の想定最大規模降雨量
 千曲川流域の48時間の総雨量 396mm
 ・県管理河川の想定最大規模降雨量【追加】
 各河川流域の24時間の総雨量 813mm
 (樽川・馬曲川・大川は726mm)



国事業
物価高騰対応重点支援給付金等のご案内

保健福祉課 社会福祉係 TEL 67-0727 (課代表)

国の重点支援地方交付金を活用し、物価高騰による負担増を踏まえ、令和5年度住民税均等割のみ課税世帯に対し、1世帯10万円の給付を行います。また、子育て中の低所得世帯に対し、子ども1人当たり5万円を追加で支給します。なお、対象世帯には3月中にご案内の通知をお送りしますので、ご確認ください。

ご不明な点は、保健福祉課 社会福祉係までお問い合わせください。

- | | |
|---|--|
| <p>——— 住民税均等割のみ課税世帯への給付金 ———</p> <p>■対象者 令和5年12月1日時点で、令和5年度住民税所得割が非課税(均等割のみ課税)である世帯</p> <p>■支給額 1世帯あたり10万円</p> <p>■手続き 令和5年度長野県価格高騰特別対策支援金(2万円)の支給を受けた世帯で、令和5年6月1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ので、ご確認ください。受給辞退、口座変更以外の手続きは不要です。上記以外の世帯は確認書を発送しますので、必要事項を記入の上、返信してください。
 ※2万円支給の際と異なり、世帯の全員が課税者の扶養控除対象となっている場合は支給対象となりません。</p> | <p>——— 低所得世帯への子ども加算給付金 ———</p> <p>■対象者 令和5年12月1日時点で、令和5年度住民税非課税世帯または住民税均等割のみ課税世帯のうち18歳以下の児童がいる世帯</p> <p>■支給額 18歳以下(平成17年4月2日生まれ以降)の児童1人あたり5万円</p> <p>■手続き 対象世帯に通知書および確認書を発送しますので、必要事項を記入の上、返信してください。</p> |
|---|--|



転出・転入の多い時期に合わせ
臨時日曜窓口を開設します ご利用ください

市民環境課 市民係 TEL 67-0726 (課代表)

飯山市では、市民の皆さまの転出・転入等の届出が増える3月末と4月初めに、市民環境課 市民係の臨時日曜窓口を開設します。平日、市役所にお越しいただけない方や、急な引っ越しに伴う手続きをされる方は、以下をご確認のうえご来庁ください。なお、「転出証明書」など、ご本人と同居の親族以外には発行できない証明書があります。また、対応できる業務が限られますので、事前に市民環境課 市民係へご確認のうえご利用ください。詳しくは、お問い合わせください。

オンラインで転出できます
 電子証明書が有効なマイナンバーカードを使ってオンラインで転出の手続きが可能です。詳しくは、QRコードからホームページをご覧ください。

- | | |
|---|--|
| <p>■開設日 3月31日(日)、4月7日(日)</p> <p>■時間 午前8時30分から正午まで</p> <p>■持ち物
 ○認印(請求者本人が署名する場合は不要)
 ○本人を証明する顔写真付きの公的機関発行の証明書(マイナンバーカード・運転免許証等または、二種類以上の保険証など本人確認できるもの)
 ○国民健康保険加入者は国民健康保険証
 ○市外から飯山市へ転入される方は、他市町村発行の転出証明書(マイナンバーカードを使用して転出届を提出した方以外)</p> | <p>■取扱業務
 ○転入、転出および転居等の住民異動に関する届書の受付
 ○各種証明書の交付(戸籍謄抄本、住民票、印鑑登録証明等)
 ○印鑑登録申請(新規、亡失、変更)
 ○国民健康保険証の発行(転入・転居・転出に伴うもの)</p> <p>■対応できない業務
 ○各種戸籍届書の受付
 ○自動車臨時運行許可関係
 ○改葬許可関係
 ○社会保険離脱および加入に伴う国民健康保険の資格の異動に係る手続
 ○マイナンバーカード交付申請受付および交付事務</p> |
|---|--|



けもの出没状況がわかる
鳥獣被害防止アプリ「けものおと」をご活用ください

農林課 耕地林務係 TEL 67-0729 (課代表)

飯山市では、ツキノワグマやニホンジカ、イノシシなどの大型野生動物の出没情報を市民の皆さまに手軽でわかりやすく伝えることを目的として、スマートフォンやパソコン等で確認できる鳥獣被害防止アプリ「けものおと」を導入しました。被害に遭わないために、このアプリをご利用いただき、野生鳥獣の出没情報等を確認いただくようお願いいたします。

- 使用方法
 「けものおと」のWebサイトにアクセス、またはアプリをダウンロードしてご利用ください。
 【ログインID: iiyama パスワード: iiyama】
- Webサイトで利用される方
 (URL) <https://kemonote.com/#/login>
 QRコードからはこちら→
 - アプリをダウンロードして利用される方

- 主な機能 出没場所を地図上に表示し、目撃や痕跡などのあった場所を確認できるほか、獣の種類や頭数、出没日時なども確認できます。
- 運用開始日 3月18日(月)

iOS (iPhone, iPad) をご利用の方 QRコードは こちら→

Android をご利用の方 QRコードは こちら→





市営住宅 上新田住宅・金山団地

市営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)



上新田住宅 A棟・B棟



- 戸数 A棟 1戸(2階)
B棟 1戸(1階)
- 構造等 鉄骨造2階建て
- 間取り A棟 1LDK
B棟 2DK
- 家賃 14,400~21,600円/月(世帯収入による)
- 駐車場 1台あり(無料)

金山団地 A棟



- 戸数 1戸(1階)
- 構造等 鉄骨造2階建て
- 間取り 3DK
- 家賃 18,200~27,100円/月(世帯収入による)
- 駐車場 1台あり(無料)

以下 共通事項

- 入居保証金 家賃3カ月相当額
 - 入居資格(抜粋)
 - ・2人以上の親族で入居する方、または3カ月以内に婚姻予定の方(別途条件により、単身でも入居できる場合あり)
 - ・世帯収入が市で定める基準額以下の方
 - ・住宅に困窮していることが明らかな方
 - ・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
 - 入居可能日 5月1日(水)【入居指定日:5月13日(月)】
 - 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 3月21日(木)から4月10日(水)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とします
《抽選日時》4月19日(金)午前10時00分【市役所4階第1委員会室】
- ※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
 ・公営住宅に入居していない方 ほか

スキー競技全国大会で

中学生・高校生が活躍

第73回全国高等学校スキー大会で飯山高校スキー部女子が総合優勝、男子が総合準優勝しました。飯山高校は、飯山高校スキー部の記念パレードを行う予定です。詳しくは、下記をご覧ください。

第61回全国中学校スキー大会では、クロスカントリークラシカル女子3キロと

フリー女子3キロの2種目で、城北中学校2年の木内絢花さんが優勝。同中学校1年の田中希果さんが同種目で準優勝となりました。市ではこれらの活躍を記念し、2月19日に飯山市役所へ懸垂幕を設置しました。次の主要大会の結果は、次のとおりです。

第73回全国高等学校スキー大会
 飯山高校スキー部 女子総合優勝・男子総合2位
 記念パレードおよび報告会

- 日付 3月20日(水・祝)
- スケジュール
午後1時00分～パレード開始(市役所)
午後1時40分～報告会(飯山駅)

詳しくは、右のQRコードから飯山市ホームページをご覧ください。



クラシカルとフリーの2種目で準優勝した城北中学校1年の田中希果選手



クラシカルとフリーの2種目で優勝した城北中学校2年の木内絢花選手

第73回全国高等学校スキー大会

飯山市に關係する上位3位入賞者等

- 期間 2月7日から11日まで
- 会場 富山県 南砺(なんと)市ほか
- 結果 ○アルペン
 - ・回転 準優勝 高橋 駈琉(かける)【太田】長野俊英高校3年
- クロスカントリー
 - ・クラシカル女子5km 準優勝 小坂 璃彩(りさ)【瑞穂】飯山高校3年
3位 高橋 幸由実(さゆみ)【飯山】飯山高校2年
 - ・リレー
 - ▼男子10km×4人 準優勝 飯山高校男子
(1走)岡田 滉樹(こうき)【飯山】飯山高校3年
(2走)大日方彩吹(いぶき)【常盤】飯山高校3年
 - ▼女子5km×3人 優勝 飯山高校女子
(1走)小坂 璃彩【瑞穂】飯山高校3年
- ジャンプ 優勝 坂本 季花(きっか)【飯山】飯山高校1年
- 総合
 - ・男子 準優勝 飯山高校スキー部男子
 - ・女子 優勝 飯山高校スキー部女子

第61回全国中学校スキー大会

市内中学生上位3位入賞者

- 期間 2月6日から9日まで
- 会場 長野県 野沢温泉村
- 結果 ○クロスカントリー
 - ・クラシカル 男子5km 3位 高橋 優太郎(ゆうたろう)【飯山】城南中学校3年
 - ・クラシカル 女子3km 優勝 木内 絢花(あやか)【常盤】城北中学校2年
準優勝 田中 希果(のぞみ)【常盤】城北中学校1年
 - ・フリー 女子3km 優勝 木内 絢花【常盤】城北中学校2年
準優勝 田中 希果【常盤】城北中学校1年
 - ・リレー
 - ▼男子5km×4人 優勝 長野県男子
(2走)高橋 優太郎【飯山】城南中学校3年
 - ▼女子3km×4人 優勝 長野県女子
(1走)田中 希果【常盤】城北中学校1年
(3走)石川 優菜(ゆうな)【木島】城南中学校3年
(4走)木内 絢花【常盤】城北中学校2年

会員募集

あなたの出番です。

- 家にいるだけじゃもったいない。◇原則60歳以上
- シルバー人材センターでお仕事しませんか。◇働く意欲がある方
- まずはお電話を。◇飯山市・木島平村に住所がある方

当面の入会説明会日
 4/10 ⊕ 5/8 ⊕ 6/12 ⊕
 13:30 ~
 シルバー人材センター会議室

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

国スポスキー競技で5名が活躍



第78回国民スポーツ大会冬季大会スキー競技会が2月21日から24日にかけて山形県で開催され、飯山市からは5名の選手が出場し、アルペン競技では保坂宙選手が、クロスカントリー競技では小林千佳選手が準優勝となりました。

国民スポーツ大会は、令和10年(2028年)に飯山市で冬季大会と本大会の開催を予定しています。冬季大会では、スキー競技を

実施する予定で、戸狩温泉スキー場、市営飯山ジャンプ、長峰クロスカントリーコースが会場となります。また、本大会では、カヌー、スプリント競技を実施する予定で、北竜湖が会場となります。



長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

大会結果

■アルペン

- ・男子大回転 準優勝 保坂 宙(そら)【飯山】長野俊英高校2年
- ・女子大回転 11位 堀川 七桜(なお)【外様】旭川明成高校3年

■クロスカントリー

- ・少年女子5km クラシカル 8位 小坂 璃彩(りさ)【瑞穂】飯山高校3年
- ・成年女子B 5km クラシカル 準優勝 小林 千佳【飯山】長野日野自動車
- ・成年男子C 5km クラシカル 8位 浦野 裕之【木島】飯山小学校教諭

小林華蓮選手 スカイスノー 世界選手権 日本代表として出場



左から日本代表ユニフォームを手にする江沢市長、小林選手、マイククロランポンを手にする松木教育長

2024スカイスノー世界選手権に日本代表として出場する小林華蓮選手(金沢学院大学1年・太田地区出身)が2月26日に江沢市長と松木教育長を訪問しました。

スカイスノーは、靴に装着するマイククロランポン(小さくて軽量のアイゼン)を使い、雪山を駆け上る種目です。大会は、3月8日から9日にかけてイタリアのタルビジオで行われる予定です。

です。

小林選手は、「日本代表としてメダル獲得に向けて貢献したい。応援をお願いします」と大会出場への思いを語りました。

小林選手は、昨年2月に、スペインで開催された山岳スキー競技世界選手権、8月にイタリアで開催されたスカイランニングユース世界選手権にも日本代表として出場しています。



雪像コンテスト 商店街の部で最優秀賞となったfamily 新町の皆さまが制作した雪像「私達のSea to summit」(海、その愛 ver.5.1)

2月10日と11日に、第41回いやま雪まつりを開催しました。来場者数は、昨年より1万5千人多い4万5千人でした。今年も、飯山市文化交流館なちゅらと飯山城址公園の2つをメイン会場とし、市内各所で大小さまざまな雪像が制作されました。いやま雪まつりでは、雪像コンテストを実施したほか、スノーライダーやキッズステージ、ヒーローショーなどのイベントを行いました。また、10日の夜には、奈良沢大天狗が披露され、来場者を魅了しました。同日に、かまくら祭りが、令和2年(2020年)



10日にかまくらの里で打ち上げられた花火



大型雪像が制作された飯山城址公園下の駐車場

着任した栃本隊長と池上隊員が市長と懇談

地域おこし協力隊に新たに3名が着任

2月に地域おこし協力隊に着任した栃本翔平さんと池上祐輔さんが2月28日に市役所で江沢市長と懇談しました。

栃本さんは、スキージャンプで2010年のバンクーバー五輪に出場、現在team taku(チームタク)のコーチ兼マネージャーとしても活動しています。今後、「飯山市から一流アスリート」をテーマに、スキークラブなどの各種団体と連携し、子どもたちへの指導とコーチング、市民の健康促進などに取り組みます。栃本さんは懇談で、体を動かすことの大切さについて話した上で、自身の体験を振り返り「競技の結果は後からついてくるもの。途中の過程が大切」と思いを語りました。

池上さんは、学生の時にNPO法人国際ボランティア学生協会(IVUSA)に所属し、活動していました。現在は、民間企業の委託を受け、インターネット上で商品を販売するECサイトを



左から、栃本隊員、江沢市長、池上隊員

の運営も行っています。今後は、所属していた同学生協会と連携し、地域課題解決に向け、取り組むとともに、ふるさと納税の業務補助を行います。池上さんは「今後、人と人をつなぐインフラの構築に力を尽くしたい」と思いを語りました。2月には、阿久澤はるかさんも着任しており、市民の健康促進などについて取り組みます。2月に着任した3名を含め、9名の隊員が飯山市で活動しています。

飯山市孤独・孤立対策推進 キックオフイベントを開催



内閣官房孤独・孤立対策担当室 政策参与の大西連さんの基調講演に耳を傾ける参加者

飯山市孤独・孤立対策推進キックオフイベント「みんながつながり 支え合う地域の居場所づくりを目指して」を飯山市文化交流館なちゅらで2月14日に開催しました。

飯山市は、国が実施する「地方版孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム推進事業」の取組団体として今年度に採択を受け、孤独・孤立対策に取り組んでいます。

このイベントは、市民や関係団体が孤独・孤立対策に理解を深めるとともに、孤独・孤立問題を自分事として捉え、声を上げやすい、かけやすい機運を醸成することを目的に開催したものです。当日は、「孤独・孤立はなぜ起きるのか」地域に何ができるのか」と題し、基調講演を行ったほか、地元の有識者をパネリストにパネルディスカッションを行いました。

「つなぐ棚田遺産」感謝状を東小小学校に伝達

農林水産省が主催する「つなぐ棚田遺産」感謝状が、推薦者である長野県北信地域振興局 小池局長から飯山市立東小小学校の児童に、同小学校で2月20日に伝達されました。

同感謝状は、棚田地域の維持・保全・振興に貢献する団体に贈られるもので、同小学校は、平成13年(2001年)から全校の児童で、福島棚田で田植えと稲刈りを福島棚田保存



左から受賞者を代表し感謝状を受け取った村越惟吹(いぶき)さんと福島棚田保存会の宮川正一会長

在宅福祉サービスを利用するには申請手続きが必要です

保健福祉課 高齢者介護保険係 ※タクシー乗車券受付 保健福祉課 障がい福祉係 TEL 67-0727 (課代表)

市では各種在宅福祉サービスを実施しています。該当になると思われる方、引き続きサービスを希望される方は、申請手続きが必要です。介護保険被保険者証、各障害者手帳を持参（タクシー乗車券を申請される方は印鑑）のうえ、市役所窓口でお申し込みください。

サービス名	内容	対象者	
本人の生活支援	訪問理美容サービス券	自宅に理容師・美容師に来てもらう出張料分（1,000円の利用券を）年4枚以内	次の①②の両方に該当する方 ① 65歳以上の方のみの世帯またはそれに準ずる世帯に属しており、理容院・美容院に行くのが困難な方 ② 介護保険の要介護3・4・5の認定を受けている方
	寝具クリーニングサービス券	掛け・敷き布団をクリーニングに出す際に使うことができる利用券（2,000円の利用券を）年4枚以内	次の①②の両方に該当する方 ① 65歳以上の方のみの世帯またはそれに準ずる世帯に属しており、寝具の衛生管理等が困難な方 ② 介護保険の要介護3・4・5の認定を受けている方
	タクシー乗車券	タクシー等の乗車券を、対象者の居住地区に応じて交付 ※新年度から内容が一部変更となる場合があります。詳細は、お問い合わせください。	市・県民税非課税世帯で、次の①～④のいずれかに該当する方 ① 身体障害者手帳の障がい、視覚、下肢、体幹、心臓、じん臓、呼吸器にあり、障がいの程度が1級・2級の方 ② 療育手帳の障がいの程度がA1・A2の方 ③ 精神障害者保健福祉手帳の障がいの程度が1級の方 ④ 介護保険の要介護2・3・4・5の方
介護する家族を支援	6,200円分の紙おむつ等購入券	紙おむつ等を購入する際に使うことができる購入券（年12枚以内）	市・県民税非課税世帯で、次の①②の両方に該当する方 ① 65歳以上で介護保険の要介護4・5の認定を受けている方 ② 排せつに介助が必要と認められる方
	3,600円分の紙おむつ等購入券	紙おむつ等を購入する際に使うことができる購入券（年12枚以内）	市・県民税非課税世帯で、次の①②の両方に該当する方 ① 65歳以上で介護保険の要介護2・3の認定を受けている方 ② 排せつに介助が必要と認められる方

広告

親子プログラミング教室を開催 マイクロビットでスマートウォッチを制作

飯山市 STEAM 親子実験教室「micro:bit」では、始める親子プログラミング教室」を2月25日に、飯山市起業支援センター（あすちやれ）で開催しました。同教室は、市内小学生と保護者を対象としたもので、包括連携協定を締結している株式会社マウスコンピュータのご協力をいただき、飯山市と株式会社Tスポットの2者の共催による実施しています。

講師に筑波大学情報学群情報メディア創成学類4年の中村翔音さん（飯山市出身）を迎え、マイクロビット（micro:bit）へのプログラミングを行いました。また、同日午後には開催した中級編では、マイクロビットでスマートウォッチにある機能のアプリ制作に挑戦しました。



パソコンでマイクロビットの動作確認をする参加者

高橋まゆみ人形館 来館者100万人

100万人を記念し、市民の皆さまへ期間限定の無料入館券(関連11ページ下 広告)



左から伊東副市長、花束を手にする柘植さん、記念品を手にする堀内さん、高橋まゆみさん

高橋まゆみ人形館では、2月18日に来館100万人を突破し、記念セレモニーが行われました。100万人目の来館者は、県外から観光で訪れていた堀内香奈さんで、一緒に観光で訪れていた柘植太渡（つげ たいと）さんと来館されました。堀内さんには、記念品として高橋まゆみさんが創作した「福むすめ」と題した人形と花束、

地元産のお米、地酒が贈呈されました。同人形館は、平成22年4月24日に開館し、来館者数の推移は、同年10月に10万人、平成25年7月には50万人となっております。来館100万人を記念し同人形館では、本紙11ページ下の広告コーナーに期間限定の飯山市民無料入館券を掲載しています。切り取ってご利用ください。

高校生チャレンジ活動支援事業報告会を開催

市の活性化を図る目的で高校生が自ら行うまちづくり活動を応援する「高校生チャレンジ活動支援事業」の報告会を2月20日に市役所で行いました。

同事業は、今年度で6年目となり、昨年5月に6グループから申請があり、同事業が採択されました。報告会では、高校生がプロジェクト



報告会に参加した高校生と関係者の皆さま

クターを使い、活動してきた内容について、報告しました。報告があったものは、次のとおりです。

- 地域の環境を植物から判定そして故郷（ふるさと）の自然を守る活動
く地域と取り組む外来植物ハルザキヤマガラスの駆除活動（下高井農林高校）
- 「そば」を余すところなく活用した商品づくり（下高井農林高校）
- いいやまサバ缶サミットプロジェクト（飯山高校）
- 「北信州みゆきポーク」の存続と「農林みゆきポーク」の作出（さくしゅつ）（下高井農林高校）
- 地域に貢献できる商品開発（ケチャップ味噌・ねぎジャム・ズッキーニの漬物）（下高井農林高校）
- 飯山高校の地下を探る（飯山高校）

飼い主の皆さまは忘れなく

令和6年度 狂犬病予防集合注射日程

市民環境課 生活環境係 TEL 67-0726 (課代表)

生後91日以上全ての犬は、狂犬病予防法に基づき毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。令和6年度の狂犬病予防集合注射を右表の日程で実施しますので、お近くの会場で注射を受けてください。なお、会場では犬の新規登録も受け付けますので、登録がまだお済みでない方は登録をお願いします。



事前に、問診票(はがき)を記入してください

■手数料(1頭あたり)

- 登録済み犬 3,600円
(注射料金3,050円、注射済票交付手数料550円)
- 新規登録犬 6,600円
(上記に加え、登録手数料3,000円)

■持ち物

- 登録済みの方 市からの案内はがき、手数料
- 新規登録の方 印鑑、手数料

■注意事項

- 犬の健康状態を確認し、**はがきに記載の問診票に記入したうえで**会場へお越しください。犬の体調に異常がある場合は、会場での接種が受けられない場合があります。
- 病気や老衰のため予防注射を受けることができない犬は、獣医師の診察を受け、獣医師が発行する「猶予証明書」を市民環境課生活環境係へ提出してください。
- 飯山市および中野市の動物病院で予防注射を受けた場合はその場で注射済票が交付されますので、その後の手続きは必要ありません。それ以外の病院で受けた場合は、動物病院から交付される注射済証明書を市役所に持参し、注射済票の交付申請手続きを行ってください。

■飼い主のマナー

- 飼い犬のふんや、放し飼いに関する苦情が多く寄せられています。周りの方に迷惑をかけないよう、責任をもって飼育してください。
- 犬の飼い方が適正でなく、周りに迷惑をかけている場合、保健福祉事務所と市の担当者が訪問いたします。状況によっては法令等で罰せられる場合があります。

月日	実施場所	実施時間
4月10日(水)	木島地区活性化センター	8:40 ~ 9:00
	其 綿 公 会 堂	9:10 ~ 9:15
	瑞穂中組区民センター	9:25 ~ 9:40
	瑞穂地区活性化センター	9:50 ~ 10:00
	柏尾農村研修施設	10:10 ~ 10:20
	勤 労 青 少 年 ホ ー ム	10:30 ~ 10:50
4月12日(金)	太田地区活性化センター	11:00 ~ 11:20
	外様地区活性化センター	11:30 ~ 11:40
	飯 山 市 公 民 館	8:35 ~ 8:55
	常盤地区活性化センター	9:05 ~ 9:25
	柳 新 田 公 民 館	9:30 ~ 9:40
	上 境 駅	10:00 ~ 10:10
4月13日(土)	岡山地区活性化センター	10:20 ~ 10:30
	藤 沢 公 会 堂	10:35 ~ 10:45
	旧 羽 広 山 分 校	11:00 ~ 11:10
	温井多目的交流センター	11:15 ~ 11:25
	弓 道 場 下 駐 車 場	8:35 ~ 8:55
	秋 葉 神 社 (上 町)	9:05 ~ 9:20
5月11日(土)	秋津小学校北側空き地	9:30 ~ 9:55
	斑 尾 高 原 山 の 家	10:25 ~ 10:35
	大 川 公 会 堂	10:45 ~ 10:55
	柳原地区活性化センター	11:05 ~ 11:25
	飯 山 市 公 民 館	8:40 ~ 9:10
	秋津小学校北側空き地	9:20 ~ 9:35
5月18日(土)	木島地区活性化センター	9:45 ~ 10:00
	瑞穂地区活性化センター	10:10 ~ 10:20
	岡山地区活性化センター	10:40 ~ 10:50
	飯山市役所正面駐車場	8:40 ~ 9:00
	常盤地区活性化センター	9:20 ~ 9:40
	太田地区活性化センター	9:55 ~ 10:10
5月18日(土)	外様地区活性化センター	10:20 ~ 10:30
	富倉地区活性化センター	10:55 ~ 11:00
柳原地区活性化センター	11:20 ~ 11:30	

固定資産税課税台帳
閲覧・縦覧のお知らせ
税務課 資産税係
TEL 67-0723 (課代表)

固定資産税を納めている方が、本人の固定資産税課税台帳と、本人のもの以外の資産の評価額をご覧いただけます。

■期間
4月1日(月)から5月1日(水)まで(土・日・祝日を除く)

■受付時間
午前8時30分から午後5時15分まで

■場所
市役所1階 税務課

■持ち物
マイナンバーカード・免許証等本人確認ができるもの

■その他
ご自身の固定資産税の課税内容については、4月8日(月)に発送予定の納税通知書に添付する「課税明細書」でも確認できますので、活用ください。

また、納税通知書並びに課税明細書は再発行ができませんので大事に保管してください。

3月は「自殺対策強化月間」です

保健福祉課 健康増進係 TEL 67-0727 (課代表)

3月は自殺者数が最も多い月で、厚生労働省は、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施しています。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

まもろうよこころ

■誰かに相談してみませんか

- 電話相談窓口 よりそいホットライン
TEL 0120-279-338
(フリーダイヤル・無料・24時間対応)
- SNS などの相談
LINEなどで悩みの相談ができ、年齢や性別を問わず利用できます。詳細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!

特別児童扶養手当 ご存知ですか?

子ども育成課 子育て支援係 TEL 67-0741 (課代表)

特別児童扶養手当とは、重度もしくは中度の障がい(身体、知的、精神の各障がい)がある20歳未満の児童を、在宅で監護している方に支給される手当です。申請には障がいの状況に応じた所定の診断書などが必要となります。あらかじめお問い合わせのうえ手続きをお願いします。

■該当となる可能性がある方

日本国内に住所があり(児童福祉施設に入所している場合を除く)、障がいを事由とする年金の支給対象にならない方で、次の条件に当てはまる方。

- 身体障がい**
身体障害者手帳1級から3級及び4級の一部程度(内部障がい、日常に著しい制限がある程度)
- 知的障がい**
療育手帳A1、A2、B1、B2程度
- 精神障がい**
前記の身体障がい、知的障がいに準ずる程度のもの(日常生活に著しい制限を受けるもの)

■支給額(4月~)

- 1級 55,350円 ○2級 36,860円
- ※前年の所得が一定以上ある場合は、手当の支給が停止。手当の支給は、申請月の翌月分から。

広告



春の交通安全運動を次のとおり実施します。
 春の交通安全運動を次のとおり実施します。
 新年度を迎え、交通事故の増加が懸念されることから、交通事故防止を図るため「春の交通安全運動」を実施します。

■重点項目
 ○子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践
 ○歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の推進
 ○自転車等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守

■期間
 4月6日(土)から4月15日(月)まで
 ■重点項目について、ご協力をお願いします。

道路河川課 監理係
 TEL 67-0737 (課代表)



■不妊去勢手術のメリット
 ・太りやすくなる
 ・手術と麻酔のリスク
 ・性的なストレスが減り、問題行動(マーキングや発情期の鳴き声など)を抑える
 ・病気の予防になり、長生きになる

ねこの出産シーズン到来
 望まない繁殖を防ぐために
 長野県動物愛護会 北信濃支部 事務所(北信保健福祉事務所 食品・生活衛生課内)
 TEL 62-60035

65歳以上の方を対象とした
飯山市介護予防教室 がおすすめてです

地域包括支援センター TEL 67-0728 (課代表)

65歳以上の方を対象に、フレイル予防と介護予防に効果的な教室への参加者を募集しています。昨年秋に実施した基本チェックリストにご回答いただいた方には、結果を送付しましたので、内容を確認いただき、自身の状況に応じた教室への参加をご検討ください。申込方法等詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

<p>■はつらつ健康教室</p> <p>簡単な道具を使って運動機能を向上させましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○回数 月2回程度 2教室 ○時間 午後1時から午後2時30分まで ○送迎 なし ○参加費 1回300円 ○会場 老人福祉センターなのはな(旧トクノキ) 	<p>■転倒予防教室</p> <p>下半身の筋肉を維持するためのトレーニングは転倒予防に効果があります</p> <ul style="list-style-type: none"> ○回数 月2回程度 3教室 ○時間 午後0時30分から午後3時まで ○送迎 あり ○参加費 1回300円(入浴含む) ○会場 ケアセンター湯の入
<p>■いきいき教室</p> <p>脳トレ・レクリエーションと体操を通して楽しく健康づくりをし、自立した生活を目指します</p> <ul style="list-style-type: none"> ○回数 週1回程度 4教室 ○時間 午前9時15分から午後3時まで ○送迎 あり ○参加費 1回300円(入浴含む) ※昼食を希望される方は別途500円程度の負担 ○会場 ケアセンター湯の入 	<p>■音楽健口教室</p> <p>音楽・リズムに合わせた運動と口腔体操は、全身の健康に効果的です</p> <ul style="list-style-type: none"> ○回数 月2回程度 2教室 ○時間 午前9時15分から午前11時30分まで ○送迎 あり ○参加費 1回300円(入浴含む) ○会場 ケアセンター湯の入

出張年金相談のご案内

長野北年金事務所お客様相談室 TEL 026-244-4097

長野北年金事務所では、年金相談を毎月1回出張して行っています。相談は、事前の予約が必要です。なお、予約を取り消す場合は相談日の前日までにご連絡をお願いします。詳しくは、お問い合わせください。

■相談時間 午前10時から午後3時まで(30分毎)
 【最終の相談開始時刻：午後2時30分】

■会場 飯山商工会議所

■予約受付 下表参照(土日祝日除く) 定員に達し次第終了

相談日	予約受付期間
令和6年 4月25日(木)	3/26(火) ~ 4/22(月)
5月23日(木)	4/23(火) ~ 5/20(月)
6月27日(木)	5/21(火) ~ 6/24(月)
7月25日(木)	6/25(火) ~ 7/22(月)
8月22日(木)	7/23(火) ~ 8/19(月)
9月26日(木)	8/20(火) ~ 9/20(金)
10月24日(木)	9/24(火) ~ 10/21(月)
11月28日(木)	10/22(火) ~ 11/25(月)
12月26日(木)	11/26(火) ~ 12/23(月)
令和7年 1月23日(木)	12/24(火) ~ 1/20(月)
2月27日(木)	1/21(火) ~ 2/21(金)
3月27日(木)	2/25(火) ~ 3/24(月)

国際交流事業 第2回
「クイズエイ」 参加者募集

企画財政課 企画調整係 TEL 67-0722 (課代表)

「エイ」は英語の「英」、アルファベットの「A」、そしてカナダの方言「Eh?」で「どうでしょう?」や「ね?」を意味します。内容は、カナダや英語に関するゲームとクイズです。ご好評につき、第2回を開催することになりました!ぜひご参加ください!

■日時 4月27日(土)午前10時から
 午前11時30分まで

■会場 飯山市公民館101教室

■対象 市内在住または在勤の大人の方
 (お子さま連れも大歓迎。お子さまが未就学児の場合、保護者として一人参加いただくことをお勧めします。)

■定員 10名(定員を超えた場合抽選)

■内容 カタカナの英語クイズ、カナダの〇×クイズ、ジェスチャーゲームなど

■参加費 無料

■持ち物 エコバッグ

■申込期限 4月10日(水)

お申し込みはこちら

あ~もう!どこがわからないのかさ~わからない...
 これなんじゃ志望校いかも...?

あきらめないでお電話ください!!

生徒募集

1年数学	(水) 5:00~6:20
2年数学	(火) 6:50~8:10
2年理科	(木) 6:50~8:10
3年数学	(火) 8:20~10:00
3年数学	(水) 6:50~8:30
3年理科	(木) 8:20~10:00

できないところ(ももっちゃん)なおそう!!

Will数理セミナー
 0269-62-1411 イーヨイ

そろばん生徒募集

無料体験入塾いつでもOK!!

全国珠算塾教育連盟指定教場

飯山珠算塾

※詳細・お問合せは右記まで 飯山市 関洋服店 ☎62-2211

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 お気軽にどうぞ! ☎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ても買取いたします!

ひと発見!

いいひとはっけん # 214

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

たくさんの方に
サイクリングを
楽しんでもらいたい

道の駅「花の駅千曲川」ビジターセンター勤務

須坂市 佐藤 拓郎さん



昨年、グラントオープンした道の駅「花の駅千曲川」のビジターセンターに勤務している佐藤さん。自宅の須坂市から勤務先の道の駅「花の駅千曲川」まで自転車で通勤しています。「雪が無い日は、冬でも自転車で通勤しているんです」と笑顔を見せます。以前は、「Team BRIDGESTONE Cycling (チームブリヂストンサイクリング)」というマウンテンバイクチームの専属メカニックを2年ほど担当し、選手と一緒に全国各地で行われる大会に参加していました。自転車を本格的に始めたのは大学の時で、一年間休学し、北海道から沖縄まで自転車で全国を旅した経験をお持ちです。その後、出身地である松本市で、企業のサイクリングチームに所属し、選手としても活躍しました。

山は、信号が少なく、サイクリングには最適だと話す佐藤さん。「周辺には、菜の花公園、北竜湖などの観光名所があり、サイクリングで体を動かすにはちょうどいい。電動アシスト付き自転車もレンタルできるので、体力に自信が無い方でも楽しみたいだけ」と話します。佐藤さんは、たくさんの方にサイクリングを楽しんでもらいたいと、個人が所有する自転車のメンテナンスサービスも受け付けています。「飯山市の活性化に少しでも役に立てれば」と思いを語りました。

安心安全 消費生活

新生活と契約

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

3月は年度切り替えに伴い、新生活を始める方が多くいる時期です。そして、新生活のスタートにつきものなのが「契約」であり、知識や経験のない方が契約をする場面も多くあるかと思えます。今回は、そうした場面で特に注意したいポイントをいくつか紹介します。

① **ローン(借金)はよく考えて!**

高額な契約に当たりローンを組む場合は、返済計画に無理がないか十分に検討しましょう。また、18歳から親の同意なしでクレジットカードが作れるようになります。支払計画をしっかりと立てるほか、手数料のかかる「分割払い」「リボ払い」、高い利息がつく「キャッシング(現金借



▲契約の際は、本当に必要か、内容は適切か、支払いに問題は無いかな、慎重に検討しましょう。

入)の利用には十分注意しましょう。

② **うまいもつけ話はありません!**

「人を紹介すればもうかる」「スマホで仕入れと転売で簡単に稼げる」などといったもつけ話が若者をターゲットに広がっています。数十万円の初期投資が必要だがすぐに返済できる、などと借金をするよう指示される場合もありますが、思うような収入が得られることはなく、高額な借金だけが残ります。

③ **子どもの生活は見守りを!**

初めてひとり暮らしを始める方は、生活の様々な部分で色々な契約が必要になるかと思えます。契約の知識や経験が不足していることに付加する悪質な業者に狙われる危険が高いため、よく話し合い、相談するようにしましょう。また、初めてスマホを持つお子様のSNS・ゲームなどのアプリ・通販サイトの利用はトラブルの温床です。ルール作りやフィルタリング機能を活用するなど、保護者の見守りが不可欠です。困ったときは迷わず早めに消費生活センターにご相談ください。

グローアの心やま ちうたんさく

(飯山市国際交流局)

QRコードで
Instagram
をチェック!

26 飯山で雪像作りの見学に行ってきました!

先月、第41回いいやま雪まつりに向けた、本町の大型雪像作りの見学に招待いただきました。雪像作りは初めてなので、とても興味がありました。

最初は、雪像は彫刻のように、素材のブロックから彫り出すものだと思っていました。しかし、私は人々が未完成の雪像に雪を積んでいるのを見て、とても驚きました!現場の経験者は、雪は解けたり、削りすぎたりすることがあるので、雪像に新しい雪を積んで修復すると言っていました。

見学当日、私も雪像作りを手伝いました。新しい雪はコンテナで雪像近くに運ばれました。コンテナの中



の雪は手では取り出しにくいので、スコップを使って細かくする必要があります。手やスコップで新しい雪を雪像に積んだ後、雪が雪像に密着するように雪を強く叩き、そして雪を伸ばして表面を滑らかにしました。作業後、体は疲れましたが、面白い体験でした。

カナダにもさまざまな雪祭りがありますが、今までは雪像を見る側で、制作過程に関わったことがありませんでした。今回の見学で、雪像を作るには芸術的なセンス、技術と体力が必要であることを学びました。本町の皆さん、オンリーワン賞おめでとうございませう!お疲れ様でした!

★こころと健康「ゲートキーパーになろう!」

保健福祉課 健康増進係 Tel. 67-0727 (課代表)

人は誰しもが落ち込むことがあります。これを読んでいるあなたも時には落ち込むこともあるでしょうし、もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。

少しでも元気になってもらうために何かできることがないか、でも何をしたらよいのかわからないと悩んだことはありませんか?

そんな時は、勇気を出してまずはやさしく声をかけることから始めてみてはどうでしょうか。それが「ゲートキーパー」の入口です。

◎「ゲートキーパー」とは
ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。次の①~④を心がけていただければ誰でもゲートキーパーになることができます。

周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてみましょう。声をかけ、話を聞くことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

①変化に気づく
↳ 家族や仲間の変化に気づいて声をかける

②じっくりと耳を傾ける
↳ 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

③支援先につなげる
↳ 早めに専門家に相談するよう促す

④温かく見守る
↳ 温かく寄り添いながらじっくりと見守る

◎ 専門の人に相談をしたい時は
心の電話相談 (長野県精神保健福祉センター)
Tel. 026-217-1680