出水期に備える

危機管理防災課 防災消防係　TEL 0269-67-0721（課代表）

指定避難所をご確認ください

指定避難所は、お住まいの地域で、洪水、地震、土砂災害などの災害の種類により異なります。詳しくは、危機管理防災課 防災消防係にお問い合わせいただくか、市のホームページ「防災」をご覧ください。「指定避難所」は、一定期間滞在できるよう避難者の生活環境を確保するためのもので、市が開設し、運営を行います。一方、「一時避難場所」は、避難のために一時的に集まる場所で、区独自で開設するものです。一時避難場所についての詳細は、区長さんにご確認ください。

洪水時指定避難所の見直しについて

洪水時指定避難所は、災害時の収容人数や必要となる支援物資や通路のスペースを考慮して、選定しています。この度、市内全域において避難所の再検討を行い、4月1日から洪水時指定避難所が変更となっています。

今回の見直しにより、指定避難所の収容可能人数が超過するリスクを低減させ、避難所の開設や運営をスムーズに行うことが期待できます。

QRコードでホームページをチェック！

今回変更となった洪水時指定避難所一覧

地区		見直し前	見直し後
飯山	上倉（一部）	―	城南中学校
秋津	中町北部	城南中学校	秋津小学校
	北畑		
木島	安田	城南中学校	秋津小学校
	上新田		
	山岸	木島平中学校	東小学校
	其綿		
	吉		
	坂井		
	下木島		
	天神堂		
瑞穂	戸那子	東小学校	瑞穂活性化C
	中組		
	富田		
	関沢		関沢公民館
	柏尾		
	北原		
外様	尾崎	市民体育館	トピアホール
	顔戸		
常盤	大塚	市民体育館	トピアホール
	上野		
	大倉崎		
	柳新田		

わが家の避難場所（マグネットシート）の配布

今回の洪水時指定避難所の変更に合わせて、わが家の避難場所（マグネットシート）の新しいものを配布します。また、各地区独自で開設される一時避難場所についても、変更となっている地区があります。

普段から目にとまる場所に掲示していただき、日ごろから防災意識を高めましょう。

配布のマグネットシート（イメージ）

FAX TEL 0269-62-3111（代表）
0269-62-5990

あなたがお住まいの地域の浸水深は？

ハザードマップで浸水深を確認しましょう。ハザードマップは、飯山市ホームページで確認できるほか、国土交通省「ハザードマップポータルサイト」でご確認ください。また、市役所危機管理防災課の窓口でもご確認いただけます。

QRコードでホームページをチェック！

雨量予測などはどこで確認すれば？

長野県河川砂防情報ステーションのホームページで、県全域の雨量予測などを確認できます。

河川砂防情報ステーション ホームページ

スマホサイト　WEBサイト

警戒レベルを用いた避難情報

警戒レベル	避難情報など	発令・発表される状況（居住者等がとるべき行動）	判断基準
5	緊急安全確保	災害発生または切迫（命の危険 直ちに安全確保）	―
4	避難指示	災害のおそれ高い（危険な場所から全員避難）	立ヶ花水位観測所 水位9.2ｍ(氾濫危険水位)
3	高齢者等避難	災害のおそれあり（高齢者等は危険な場所から避難）	立ヶ花水位観測所 水位7.5ｍ(避難判断水位)
2	大雨・洪水注意報（気象庁）	気象状況悪化（自らの避難行動を確認）	―
1	早期注意情報（気象庁）	今後気象状況悪化のおそれ（災害への心構えを高める）	―

注意　判断基準は目安であり、避難情報は、上流河川の状況、気象状況等に鑑み発令されますので、避難判断・氾濫危険水位に到達しない場合でも発令されることがあります。

千曲川の水位の確認方法

○国土交通省ホームページ「川の防災情報」
○飯山市ホームページ（増水が見込まれる場合）
○防災無線放送（増水が見込まれる場合）
○iネット飯山
・市民チャンネル　121（文字放送）
・お天気チャンネル 122
○飯山市メール配信サービス

「川の防災情報」QRコードでホームページをチェック！

「飯山市HP」QRコードでホームページをチェック！

ご家庭での備蓄をお願いします

家庭内備蓄は、避難所等で避難生活を送るために備えるもので、支援物資の支給等を待たずに、すぐに利用することができます。いつ起きるか分からない災害に備えるため、家庭内備蓄をお願いします。

備蓄品の期限に気を付けましょう

備蓄するものについては期限が設定されているものがありますので、定期的に入れ替えをしましょう。

そのため、日常的に購入しているものを備蓄用で少し多めに買い足すことで、負担の少ない備蓄をしていくことができます。

長期避難用備蓄品

食料・飲料水や生活必需品など、救援物資が届くまでの避難生活に必要となるものです。災害発生後でも取り出せるよう、キッチンや物置などにまとめ、取り出しやすくしておきましょう。

■量の目安
最低3日分(7日分以上が望ましい)
■内容（例）
飲料水、食品（インスタント麺・レトルト食品等）、紙の食器類、カセットコンロ、カセットボンベ、携帯トイレ、ウェットティッシュ等

非常持ち出し用備蓄品

避難するときに、まず持ち出すべきもので、非常用持ち出し袋やリュックサック等に入れて、玄関等の持ち出しやすい場所に置きましょう。

■量の目安
1日分
■内容（例）
非常食、水、携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、携帯電話の充電器、防寒着、使い捨てカイロ、マスク、救急キット、携帯トイレ、生理用品、タオル等

Pick up!

悠久のふるさと飯山応援金
ふるさと納税返礼品を募集しています

企画財政課 ふるさと応援係　℡ 0269-67-0722（課代表）

ふるさと納税返礼品の一例

市内事業者（生産者）の皆さまにより生産・製造・加工された魅力ある地元産の物品等を募集しています。受付は随時行っています。詳しくは飯山市ホームページをご覧いただくか、企画財政課 ふるさと応援係までお問合せください。

■募集している返礼品

次のすべてを満たす物品等を募集しています。

①飯山市の魅力が伝わり、地域産業の振興につながる要素を持つ物品または役務等

②総務省の地場産品基準に適合する物品または役務等（大部分に市内産原材料を使用しているもの、主要部分が市内で生産・製造・加工されているもの、市内で提供される地域資源を活用したサービス等）

③品質や数量を安定して供給できる物品または役務等（期間や数量を限定することも可）

QRコードでホームページをチェック！

■事業者（生産者）の要件

次のすべてを満たす方

①各種法令に沿った生産・製造・販売・役務を行っていること、または行えること

②市内の圃場、工場、施設等で生産・製造・加工・役務を行っていること

③返礼品の発送、役務の提供を自ら責任を持って行えること

④返礼品へのクレームに対し誠実に対応できること

⑤暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律に掲げる暴力団の構成員等でないこと

⑥市税の滞納、未申告がないこと

Pick up!

除雪事業協力者へ
小型除雪機等の購入費用を補助します

危機管理防災課 防災消防係　℡ 0269-67-0721（課代表）

市の除雪に関する事業（雪かき支援事業、高齢者等玄関先除雪支援事業、スクラム除雪事業等）の協力者の負担軽減と集落の除排雪体制の新たな担い手を確保するため、小型除雪機等の購入費用を補助します。詳しくは、飯山市ホームページをご覧いただくか、危機管理防災課 防災消防係までお問い合わせください。

■補助率・補助額

○個人：購入費用の1/10（上限10万円）

○区　：購入費用の1/10（上限30万円）

■対象となる機械

① 小型除雪機（ロータリー除雪機に限る）

② 農耕用機械に接続する除雪用アタッチメント
ただし購入費用が５万円以上の機械であり、中古品を含めるものとする。

■対象者

次の①または②で、対象要件を満たす方が対象となります。

①市の除雪に関する事業に登録または協力している個人もしくは、これから登録する個人で（補助を受けてから３年間、事業へ協力する方）

②飯山市内の区

〈対象要件〉

○市内に本店または支店を有する事業所から購入する除雪機であること

○除雪機購入前の申請であること

○申請者が過去にこの補助金の交付を受けていないこと

○市税の滞納がないこと
（個人の場合）

QRコードでホームページをチェック！

Pick up!

令和７年（2025年）４月採用
飯山市職員を募集します

QRコードでホームページをチェック!

総務課 庶務係　℡ 0269-67-0720（課代表）

試験名称（採用予定人数）	受験資格	受付期間	1次試験日（会場）
上級行政（若干名）	平成７年４月２日から平成15年４月１日までに生まれた方で、大学卒業者または大学卒業見込みの方	4月22日(月)～5月27日(月)	6月16日(日)（市役所）
上級土木（若干名）	・平成７年４月２日から平成15年４月１日までに生まれた方で大学卒業された方または大学卒業見込みの方 ・平成15年４月２日以降生まれの方で、高等専門学校・短期大学を卒業した方および令和７年３月までに高等専門学校・短期大学を卒業する見込みの方 上記の受験資格のいずれかを満たす方		6月23日(日)（市役所）
社会人経験者【行政】（若干名）	・昭和59年４月２日から平成10年４月１日までに生まれた方で高校以上を卒業された方 ・令和６年４月１日現在で国、地方公共団体または民間企業等の職務経験が3年以上ある方 上記の受験資格の両方を満たす方		
社会人経験者【土木】（若干名）	・昭和59年４月２日から平成10年４月１日までに生まれた方で高校以上を卒業された方 ・令和６年４月１日現在で国、地方公共団体または民間企業等において、土木関係の設計・積算・施工監理等に関する職務経験が3年以上ある方 上記の受験資格の両方を満たす方		
中級保育士（若干名）	・平成７年４月２日から平成17年４月１日までに生まれた方で、保育士資格を有し、都道府県等に登録済みの方（今年度中に取得見込みおよび登録予定者含む）	7月1日(月)～7月31日(水)	9月22日(日)（市役所）
初級一般事務（若干名）	・平成9年4月2日から平成 19 年4月1日までに生まれた方で、高校または高等専門学校・短大等の専門課程を卒業された方、または卒業見込みの方、これと同等と認められる方。 ただし、大学を卒業された方、および卒業見込みの方を除きます。		
初級土木（若干名）	・平成９年４月２日から平成19年４月１日までに生まれた方で、高校または専門学校の土木の専門課程を卒業された方、または卒業見込の方、これと同等と認められる方。 ただし、大学、高等専門学校、短期大学を卒業された方、および卒業見込みの方を除きます。		

■住所要件

採用後は、飯山市内に居住（住民登録）すること。ただし、上級土木、社会人経験者（土木）、初級土木は住所要件はありません。

Pick up!

市内のスポーツ教室・講習会をご案内します

スポーツ推進課 スポーツ推進係　℡ 0269-67-0746（課代表）

飯山市スポーツ協会では、市民のスポーツの推進を目的に各種スポーツ教室・講習会を計画しています。教室の内容、開催日等の詳細につきましては、飯山市スポーツ協会（℡ 63-2777）にお問い合わせください。市民の皆さまのご参加をお待ちしております。

教室名等	期　間	時　間	会　場	主　催
弓道教室 初級（中学生以上） 中級（前年度初級卒業者以上）	 5/7～7/13 毎週火・土曜日 5/9～7/11 毎週木曜日	 午後7時30分～ 午後8時～	弓道場	飯山弓道会
ソフトテニス教室 初級 中級	 5/18～8/31 毎週土曜日 9/1～9/29 毎週日曜日	 午後7時30分～午後9時30分 午前9時00分～午後12時00分	市営庭球場	ソフトテニス協会
硬式テニス教室 前期（初心者、初・中級） 後期（初心者、初・中級）	 5/7～8/13　毎週火・水・金曜日 8/20～11/22 毎週火・水・金曜日	 午後7時30分～午後9時30分	市営庭球場	硬式テニスクラブ
夜間水泳教室	6月～9月　毎週土・日曜日	午後5時30分～午後7時30分	市民プール	スイミングクラブ
剣道教室	通年　毎週火曜日	午後7時～午後9時	武道館	剣道クラブ
ゲートボール教室	12月～2月 日曜日　各月3回	午前9時～	屋内運動場	ゲートボール連盟
個人参加型フットサル並びに教室	通年　毎週木曜日 （予備日：火曜）	午後8時～午後10時	市民体育館・屋内運動場	飯山フットサルクラブ
バドミントン教室	通年　毎週土曜日	午後6時30分～午後8時00分	勤労者体育館	飯山市バドミントンクラブ

Pick up!

市営住宅 **本町西団地・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　℡ 0269-67-0740（課代表）

本町西団地

■戸　数　1戸（2階）
■構造等　鉄骨造4階建て　エレベーター有り
■間取り　2DK
■家　賃　16,900～25,100円/月(世帯収入による)
■駐車場　あり（3,500円/月）

金山団地C棟

■戸　数　1戸（2階）
■構造等　鉄骨造2階建て
■間取り　2K
■家　賃　12,700～19,000円/月（世帯収入による）
■駐車場　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

※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

■入居可能日　7月1日（月）【入居指定日：7月11日（木）】
■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　5月20日（月）から6月10日（月）まで（土、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≫6月20日（木）午前10時　【市役所4階 第1委員会室】

広告コーナー

一年だし、まだまだ勉強は余裕!!　まだ塾は必要ないかな～…

小学校で苦手だった所もそのままにしておくといけないのです

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

中1数学ができないのは、ちょっとヤバいです…　中1数学は中2、中3の土台。とても大切なのですよ…!!

生徒募集
Will数理セミナー
0269-62-1411 イーヨイイ

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　飯山市仲町通り　関洋服店　☎62-2211

買取のまるよし　イオン中野店
捨てないで!　こんなお品物も大歓迎です!
●石取れ・壊れたアクセサリー ●サイズが合わない指輪 ●名前入りアクセサリー ●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

年中無休
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!
℡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　飲まずにしまってある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!

広告コーナー

いいやま菜の花まつりを開催
東小学校鼓笛隊 最後のパレード

5月3日から5日にかけて「第41回いいやま菜の花まつり」を飯山市菜の花公園で開催しました。

今年は、4月中旬から気温が上昇し開花が進んだことで散ってしまった菜の花も見受けられましたが、当日は天候に恵まれ多くの来場者がありました。

3日の開催セレモニーでは、市立東小学校の児童による鼓笛隊のパレードと演奏があり、会場が賑わいました。このパレードは、東小学校の前身である犬飼小学校の時代から50年以上続くものですが、小学校統合により、今年が東小学校として最後のパレードとなりました。

セレモニー内では菜の花公園や菜の花の管理を行っている「菜の花さかせるかい」高澤勇一会長から、東小学校鼓笛隊へ感謝の花束が贈呈され、花束を受け取った真嶋陽奈子さん（鼓笛隊指揮者）は「鼓笛隊を応援してくださった地域の皆さん、菜の花まつり実行委員の皆さん、今までありがとうございました」と気持ちを込めてあいさつをしました。

多くの来訪者で賑わう菜の花商店街

開会セレモニーであいさつする真嶋さん

令和6年 飯山市区長総会を開催

飯山市の区長が一堂に会する、令和6年飯山市区長総会を、4月26日に飯山市文化交流館なちゅら大ホールで開催しました。

区長会協議会長に代わりあいさつをした吉平周三副会長は、「近年、全国各地で自然災害が発生している。被害を最小限にするため、防災・減災の知識が一人ひとりに求められる。また、新型コロナウイルス感染症が5類感染症となったことで地域の活性化も期待できるが、過疎化高齢化による人手不足の課題がある。」と地域の課題に触れた上で、「区長会として区民が安全・安心な暮らしができるよう、行政機関と連携していきたい。」と語りました。

総会では、飯山地区、秋津地区、外様地区、常盤地区からの4つの提案と、「水害に強い地域作りに関する決議」、「飯山線存続に関する決議」の二つの項目について決議され、区長会協議会 岡田政雄副会長から江沢市長に決議書が渡されました。

開会にあたり、あいさつする吉平副会長

決議書を受け取る江沢市長と岡田副会長

固定資産評価審査委員会 鷲尾 恒久 さんに感謝状

飯山市固定資産評価審査委員会委員感謝状贈呈式を4月8日に市役所で行い、退任された鷲尾恒久（つねひさ）さん（瑞穂・小菅）に江沢市長から感謝状を贈りました。

鷲尾さんは、令和3年から3年間委員を務められました。贈呈式で鷲尾さんは、「市長はじめ税務当局の皆さんのおかげで任期を全うすることができました」とあいさつしました。

また、新たに萩原正明さんが就任され、同日行われた委員会で足立本光さんが委員長に就任し、新たな体制となりました。

（敬称略）

■委員長
足立 本光（太田・大深）

■同職務代理者
三井 和雄（飯山・市ノ口）

■委員
萩原 正明（木島・下木島）

感謝状を受け取る鷲尾さん

国民スポーツ大会 飯山市準備委員会総会を開催

第82回国民スポーツ大会飯山市準備委員会の第1回総会および常任委員会を4月25日に文化交流館なちゅらで開催しました。

この委員会は令和10年（2028年）に開催される「信州やまなみ国スポ・全障スポ」に向けて、昨年11月に設立された委員会であり、飯山市は、冬季大会のスキー競技・本大会のカヌー競技（スプリント）の会場として内定しています。

総会では、開催基本方針や、令和6年度の事業計画・予算などが承認され、引き続き開催された常任委員会では、開催に向けてより具体的に計画された開催推進総合計画などが承認されました。

同委員会の会長の江沢市長は「全国から参加する選手・役員にとって、有意義な大会となるよう皆さまのご協力をいただきたい」と力強くあいさつしました。

総会であいさつをする江沢市長

福井県敦賀市と観光交流都市協定を締結

飯山市は福井県敦賀市と、観光交流都市協定を4月22日に敦賀市役所で締結しました。

これは北陸新幹線金沢ー敦賀間延伸開業に伴い締結したもので、北陸新幹線沿線の観光交流都市として、7都市目になります。

協定の内容は、交流都市間の市民の往来および交流を促進することや他地域からの誘客促進を図る事による地域経済の活性化を目的としています。

敦賀ー飯山間は、新幹線で2時間余り。今後は、イベントでの出展などを通じて観光交流を推進していきます。

米澤市長からは「互いの強みを生かしたい」とあいさつがありました。江沢市長は「魅力を高め合い、交流を活発にしたい」と力強く応じました。

協定書を掲げる江沢市長（左）と米澤市長（右）

信越自然郷 第12回北信州ハーフマラソン 11月10日に開催

4月17日に、信越自然郷第12回北信州ハーフマラソン実行委員会を飯山市公民館で開催しました。

昨年は、準備期間が短いことや道路工事の影響から3市村共催による第11回大会を中止とし、飯山市単独で北信州ハーフマラソン飯山大会を開催しました。

今年は5年ぶりに、木島平村、野沢温泉村と3市村の共催で、同大会を11月10日㈰に開催します。

実行委員会では、コースや予算について協議され、野沢温泉村をスタートとしたハーフマラソン、木島平村をスタートとした10㎞、飯山市内をコースとした3㎞の3種目で開催する予定です。

募集についての詳細が決まりましたらホームページ等でお知らせします。

令和５年（2023年）北信州ハーフマラソン飯山大会で黄金色の田んぼを背景に走る選手

児童手当6月期支給は6月10日(月)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。

6月は、2月から5月分の手当が6月10日(月)に支給となりますので、ご確認をお願いします。

フラワーロード植栽のお知らせ

まちづくり課 まち並整備係 TEL 67-0738(課代表)

今年で37年目を迎えるフラワーロード事業は、毎年各区や団体、企業の皆さまにより植栽から草取りまで実施していただいており、市外から訪れた方にも大変好評をいただいています。

多くの皆さまとともに、飯山市を彩る美しい花を咲かせましょう。

■日時 （一斉植栽日）
6月9日(日) 午前6時から

■場所
国道117号、曙町、西回り線、中心市街地

情報公開制度・個人情報保護制度の実施状況

総務課 庶務係 TEL 67-0720(課代表)

令和5年度中に、市に対して請求があった情報公開制度および個人情報保護制度に関する実施状況をお知らせします。

①飯山市情報公開条例の規定に基づく情報公開請求状況
○請求件数6件
【内訳】
市長3件（公開1件、部分公開2件）
議会3件（公開3件）

②個人情報の保護に関する法律の規定に基づく自己情報開示請求状況
○請求件数0件

ごみの野外焼却は法律で禁止されています

市民環境課 生活環境係 TEL 67-0726(課代表)

家庭ごみ等の野焼き（野外焼却）は、周辺地域に与える影響が大きいことから、廃棄物処理法で原則禁止されています。市や警察には家庭ごみを中心とした野焼きに関する通報が毎年複数寄せられており、中には実際に事件化され、数十万円の罰金が科された例もあります。

なお、農業を営むためにやむを得ない焼却等は例外的に認められていますが、周囲への影響が軽微であることが条件であるため、家庭ごみや農業用廃プラスチックの焼却、臭いや煙が原因で近隣住民から苦情が出るようなケースでは、市役所や警察が指導を行うこととなります。

家庭ごみは燃やしたりせずに、適正な方法で処分するようにしましょう。正しいごみの分別・処分方法については、「ごみ・資源物分別ガイドブック」をご覧いただくか、生活環境係へお問い合わせください。

■野焼き（野外焼却）
地面での焼却のほか、地面に掘った穴、ドラム缶、ブロック囲い、法の基準に適合しない焼却炉等での焼却を含む

■違反した場合
5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金、またはその両方

令和6年度 所得証明書 6月12日(水)から発行開始

税務課 市民税係 TEL 67-0723(課代表)

令和6年度（令和5年中所得）の所得証明書は、6月12日(水)から発行します。

交付請求される場合は、本人確認のため免許証またはマイナンバーカードをお持ちください。なお、本人または住民票上同居のご家族以外が請求される場合は、あわせて委任状が必要となります。

■発行手数料
1件300円

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

保健福祉課 社会福祉係 TEL 67-0727(課代表)

毎年5月12日は民生委員制度発祥の由来により「民生委員・児童委員の日」と定められています。また、5月12日から18日は「活動強化週間」です。

民生委員・児童委員は困ったときの「身近な相談役」として、厚生労働大臣から委嘱され、無報酬のボランティアとして、地域の見守りや支援活動を行っています。

担当する地域で生活上の困りごとや介護・子育ての不安等に関する相談を受け、市や地域包括支援センター、社会福祉協議会、学校等、関係機関や専門機関に橋渡しをするなど「つなぎ役」としての役割を果たしています。

本市では72名の民生委員・児童委員と、児童の福祉を専門に担当する主任児童委員が地域を分担し活動しています。

民生委員・児童委員は、守秘義務が課せられています。相談を受ける際には相談者の人権を尊重し、相談内容や個人の秘密は守られますので、困りごとがあるときは、お気軽に地域の民生委員・児童委員にご相談ください。

口腔内疾患検診のお知らせ

保健福祉課 健康増進係 TEL 67-0727(課代表)

歯周病は万病のもとになると言われ、歯周病菌が全身をめぐり脳梗塞や認知症のリスクを高めます。市では節目年齢の方を対象に、無料で口腔内疾患検診を実施します。何歳になっても歯と口のケアを心がけて体を健康に保ちましょう。

■健診期間
5月1日から11月30日

■対象者
20・30・40・45・50・55・60・65・70歳
（対象の方には受診券を送付済み）

■健診費用
無料

■対象機関
内山歯科クリニック・岸歯科医院・栗山歯科診療所・平井歯科医院・ふじまき歯科・横田歯科医院

■持ち物
受診券・被保険者証・お薬手帳（お持ちの方）

ハンセン病元患者のご家族へ ～対象となる方々に「補償金」を支給します～

保健福祉課 健康増進係 TEL 67-0727(課代表)

この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族が被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。

■補償金額
180万円または130万円（同居など一定の要件が必要な場合あり）

■厚生労働省窓口
TEL 03-3595-2262
受付時間 10時から16時（月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。）

■請求期限
令和6年11月21日(木)まで

飯山市優良土産品を募集します

商工観光課 商工係 TEL 0269-67-0731（課代表）

QRコードでホームページをチェック！

優良みやげ品 推薦 飯山市 「優良おみやげ品」推薦商標

飯山市では個性ある土産品の創出とその向上を目的に優良な土産品の選定をしており、「優良土産品」として認定されると2年間「優良土産品」として販売することができます。今年は、新規に認定を希望する土産品を募集いたします。詳しくは、飯山市ホームページをご覧いただくか、商工観光課 商工係までお問い合わせください。

■募集期間　5月15日（水）から6月7日（金）まで
■募集基準　主として飯山市において販売の目的をもって生産される加工食料土産品または工芸土産品であって、次の要件を備えるもの。
①名称・意匠及び材料が飯山市にちなむ要素を有するもの　②意匠が優美と認められるもの
③関係法規に違反のおそれのないもの
■申込手続　所定の申請書を商工観光課へご提出ください。
（申請書は飯山市ホームページからダウンロードいただくか、商工観光課でお受け取りください）
■その他　審査会で合格となった場合は、登録手数料として1品につき5,000円を納めていただきます。

外来植物にご注意ください

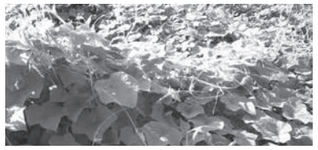
市民環境課 生活環境係 TEL 0269-67-0726(課代表)

QRコードでホームページをチェック！

■外来植物とは
もともとその地域になかったのに、人為的に他の地域から入ってきた植物のことを外来植物と言い、主に外国から移入されたものを指します。一部の外来植物は国内で大規模に繁茂し、日本古来の植物である在来植物の生息域を奪い駆逐してしまうなど生態系に大きな影響を与えており、問題となっています。外来植物の中でも、生態系や農業等に被害を及ぼす恐れのあるものは「特定外来生物」として指定され、栽培、保管、運搬等が規制されています。

■対策方法にお困りの方はご連絡ください
外来植物の中にはきれいな花を咲かせるものもありますが、その繁殖力の強さや他の植物の成長を阻害する効果から、もともとその場所に生えていた植物を枯らしてしまったり、農業に重大な影響を与えたりと、注意が必要です。お住まいの地区等で外来植物の駆除に取り組みたい場合、困っているが対策方法が分からない場合には、市民環境課 生活環境係までご相談ください。

飯山市内で繁茂する特定外来生物の例



▲アレチウリ
成長が早く、つるを伸ばし周囲の植物を覆うように繁茂、大量の種子をつけ増える

▲ハルザキヤマガラシ
菜の花によく似た外見で道路沿い等に生える

「風しん抗体検査・第5期定期接種」および「HPVワクチンキャッチアップ接種」が終了します

保健福祉課 健康増進係 TEL 67-0727（課代表）

「風しん抗体検査・風しん第5期定期接種」及び「HPV（子宮頸がん予防）ワクチンキャッチアップ接種」の無料接種は令和7年3月31日㈪で終了します。接種を希望される方は、期間内に余裕をもってご利用ください。制度内容・手続については飯山市ホームページをご覧ください。

■対象者

【風しん抗体検査・風しん第5期定期接種】

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性（クーポン券等の再発行を希望される場合はお問合せください。）

【HPVワクチンキャッチアップ接種】

平成9年4月2日から平成20年4月1日までの間に生まれた女性（予診票の再発行を希望される場合はお問合せください。）

自衛官を募集しています

自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所 TEL 026-225-6026

【第2回一般幹部候補生】

■概要
幹部候補生学校へ入隊し約1年の教育を経て幹部自衛官に任官します。

■資格
22歳以上26歳未満の者

■受付
6月13日㈭まで

■試験日
一次 6月22日㈯
二次 7月30日㈫から8月5日㈪のいずれか1日程度

【第1回技術貸費学生】

■概要
自衛隊の装備品をハイテク化、国産化する分野で活躍する人材を養成するため、選考により採用して学資金を貸与し、その修学を助成する。（卒業後は一般幹部候補生として採用）

■資格
次のいずれかに該当するもの
①大学（理学部若しくは工学部）に在籍し、第3年次24歳未満
②大学（理学部若しくは工学部）に在籍し、第4年次25歳未満
③大学院（理学部若しくは工学部）に在籍し、第1年次26歳未満
④大学院（理学部若しくは工学部）に在籍し、第2年次27歳未満

■受付
6月3日㈪から10月11日㈮（締切日必着）

■試験日
11月4日㈪

北信地域合同企業説明会を開催します

飯山公共職業安定所 TEL 62-8609

企業の人材確保と新規学卒者等の就職促進を目的として、令和7年3月新規大学等卒業予定者等を対象として、北信地域のハローワーク主催による説明会を開催します。説明会への事前のお申込みは不要です。持ち物など詳しくは、長野労働局のホームページをご覧いただくか、飯山公共職業安定所へお問い合わせください。

■日付
5月28日㈫

■時間
午後1時30分から午後4時まで（受付は、午後1時から午後3時30分）

■場所
シャトレーゼホテル長野 大ホール（長野市七瀬1－1）

■参加料
無料

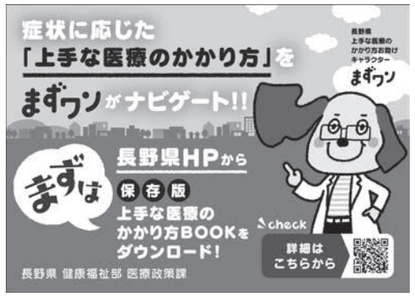
■申し込み
不要

QRコードでホームページをチェック！

「上手な医療のかかり方」の普及・啓発活動

保健福祉課 健康増進係 TEL 67-0727（課代表）

長野県では適切な受療行動を促すため、「上手な医療のかかり方」の普及・啓発活動をしています。上手に医療にかかると、自分自身の負担が軽くなるほか、医療機関、医療従事者への負担が軽減されます。詳しくは県ホームページにてご確認ください。



広告コーナー

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）

集落支援員により移動スーパー「スマイルムーン」が市内を運行しています

事業戦略課 地域協創係 TEL 0269-67-0724（課代表）

高齢者等の買物に出かけにくい方への支援や地域住民の見守りを行うため、移動スーパー「スマイルムーン」が地域を巡回しています。

■販売品
野菜、果物、魚、肉、牛乳、豆腐、パン、菓子、調味料、日用品など

運行日は市内の7～9か所を巡回しています。地域の方の元気なお顔が見られて、私も元気をもらっています。皆さんのご利用をお待ちしております。

集落支援員の小林やよえさん

曜日	停車場所	時間
月曜	金山集会所	10：00
	大川公会堂	10：45
	中谷集会所	11：40
	倉本地区集会所	12：00
	温井仲間市	13：00
	温井多目的交流センター	13：20
	羽広山野菜集出荷場	13：50
水曜	大倉崎農業生活改善研修センター	9：40
	西大滝集会所	10：15
	馬場集会所	10：30
	下境公会堂	11：00
	北原コミュニティセンター	11：15
	柏尾農村研修集会施設	11：40
	福島新田公会堂	13：00
	下木島公民館	13：30
	野坂田区民会館	13：45

胸部レントゲン検診　結核検診の日程

【対象者】65歳以上　【受診料】無料

保健福祉課 健康増進係 TEL 0269-67-0727（課代表）

実施日	地区	会場名	受付時間
6/13（木）	岡山	温井公民館	9:10 ~ 9:30
		羽広山多目的集会所	9:40 ~ 9:55
		旧土倉冬期分校	10:05 ~ 10:15
		旧柄山冬期分校	10:25 ~ 10:35
		西大滝公民館	11:00 ~ 11:20
		藤沢多目的集会所	11:30 ~ 12:00
		岡山地区活性化センター	13:10 ~ 13:55
		下境公会堂	14:10 ~ 14:20
		上境多目的センター	14:30 ~ 14:50
6/14（金）	外様	外様地区活性化センター	9:00 ~ 10:30
	常盤	常盤保育園	10:50 ~ 11:50
		常盤地区活性化センター	13:00 ~ 14:00
	瑞穂	柏尾研修集会施設	14:20 ~ 15:20
6/17（月）	常盤	小沼構造改善センター	9:00 ~ 10:20
		大倉崎生活改善センター	10:35 ~ 11:20
		戸狩コミュニティーセンター	13:00 ~ 14:00
6/18（火）	太田	小境多目的集会所	9:00 ~ 10:00
		太田地区活性化センター	10:15 ~ 11:05
		曽根農業生活改善センター	11:20 ~ 11:50
		勤労青少年ホーム	13:00 ~ 14:00
6/20（木）	秋津	新田公会堂	9:00 ~ 9:20
		中山根集落センター	9:40 ~ 10:10
		秋津地区活性化センター	10:30 ~ 11:40
		いいやま人権福祉センター	13:30 ~ 14:10
	飯山	保健センター	14:40 ~ 16:00

※対象者に検診票を送付します。ご確認のうえ、都合の良い会場で受診してください。

実施日	地区	会場名	受付時間
6/21（金）	木島	安田農業生活センター	9:00 ~ 9:45
		其綿区民センター	10:00 ~ 10:20
		木島地区活性化センター	10:30 ~ 11:50
		坂井多目的集会所	13:00 ~ 14:00
		天神堂農業出荷センター	14:10 ~ 15:00
6/24（月）	瑞穂	福島農業生活改善センター	9:00 ~ 9:25
		瑞穂保育園	9:35 ~ 10:25
		関沢農業生活改善センター	10:40 ~ 11:20
		小菅生活改善センター	11:35 ~ 12:00
	飯山	市ノ口公会堂	13:30 ~ 14:10
		しろやま保育園北側駐車場	14:40 ~ 15:30
6/25（火）	柳原	柳原地区活性化センター	9:00 ~ 10:00
		笹川公民館	10:15 ~ 11:00
		大川交流センター	11:15 ~ 11:40
	富倉	富倉地区活性化センター	13:00 ~ 13:40
	柳原	涌井公会堂	13:55 ~ 14:05
6/27（木）	飯山	保健センター	8:40 ~ 10:20
		しろやま保育園北側駐車場	10:40 ~ 11:50
		飯山市公民館	13:00 ~ 14:20
		西山生活改善センター	14:40 ~ 14:50
		分道生活改善センター	15:10 ~ 15:20
		斑尾高原 山の家	15:40 ~ 15:50
6/28（金）	飯山	デリシア飯山店駐車場	9:00 ~ 11:00
		旧城南中学校	11:10 ~ 11:40
		奈良沢公会堂	13:00 ~ 14:00
		上町区公会堂	14:10 ~ 15:30

人権

一人ひとりが尊重され、
ともに支え合う
優しいまちをつくりましょう。

6月1日は、
人権擁護委員法が
施行された日です。

人権擁護委員制度をご存知ですか

人権政策課 人権同和係 TEL 67-0743（課代表）

昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行され、国民の基本的人権を擁護し見守る、いわば民間人による基本的人権を擁護し見守る、これが人権擁護委員制度の始まりです。

全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、この日を中心として皆さんとともに一層の人権思想の啓発に努めることを申し合わせています。

■飯山市人権擁護委員（敬称略）

丸山 信一（飯山）
栗岩 明浩（外様）
山﨑 久子（秋津）
青木 修一（木島）
渡辺 藤夫（柳原）
滝澤 万利子（飯山）

■特設人権相談所 開設

○日時 5月31日(金) 午前9時から正午まで

○場所 飯山市公民館

○相談内容 差別、虐待、いじめなどに関する問題、家庭内におけるさまざまな問題、隣近所のもめ事、プライバシーに関する問題など（予約不要）

○相談対応 人権擁護委員

※相談は無料で、秘密は固く守られます。

第5次男女共同参画計画策定委員会委員を募集します

人権政策課 男女共同参画係 TEL 67-0743（課代表）

飯山市では、第5次男女共同参画計画を策定するため、第5次男女共同参画策定委員会の委員を募集します。

詳しくは、市のホームページをご覧いただくか、お問合せください。

■募集人員 3名程度

■委員任期 委嘱の日から第5次男女共同参画計画を策定したときまで

■報酬日額 5700円

■応募資格 次の要件の全てに該当する方

○飯山市に住民登録していて、平日昼間の会議（3～4回程度）に出席できる18歳以上の方

○他の審議会等の公募による委員に選任されていない方

○市税等を滞納していない方

■応募方法 応募申込書を提出してください。

人権同和・企業人権教育講座

人権政策課 人権同和係 TEL 0269-67-0743（課代表）

市民の皆さんの人権意識を高めていただくため、次のとおり講座を開催します。入場は無料で、どなたでも参加いただけます。詳しくは、お問い合わせください。**■会場** 飯山市文化交流館「なちゅら」大ホール

日付	時間	講座名	講師
6/14（金）	15:30～	「いま、ここから自分から」 ～生活の中にある当たり前を変えていく人権教育の推進～	長野県同和教育推進協議会事務局長 網干直人さん
7/12（金）	15:00～	アンコンシャスバイアス ～あなたの中の無意識の思い込みや偏見に気づこう～	㈱コミュニケーションズ・アイ 伊藤かおるさん
7/26（金）	15:30～	「あたりまえ」にこだわってみる	社会福祉法人飯山学園園長 宮下順さん
8/30（金）	15:30～	施設から見た高齢者福祉	須坂市やすらぎの園 大島順道さん
9/13（金）	15:30～	居場所を奪われた犯罪被害者	市川武範さん
10/3（木）	15:00～	たった１５秒で好感度の上がる声 ～あなたの「思い・心」届いてますか?～	(一社) 日本声磨き普及協会認定インストラクター 山岸淳子さん

交流の中で人権について
あらためて考えてみませんか

地域住民交流講座 受講生募集

いいやま人権福祉センター（飯山市大字静間 1305-1）TEL 0269-81-3101

すべての人権が尊重される社会の実現をめざし、潤いと生きがいのある社会を築くことを目的とした交流活動です。多くの皆さんの受講をお待ちしています。

■会　場 いいやま人権福祉センター
■申込み いいやま人権福祉センター
※定員になり次第締め切り

■地域住民交流講座

料理教室【全６回】

旬の食材を使って、昔から伝わる郷土食、行事食をつくり、食卓を豊かにしよう。

■日　程 ①6/5 草もち・白和え
②7/3 笹寿司・わかめと卵のすまし汁
③8/7 おやき・ごまなす
④9/4 いもなます・おはぎ
⑤10/2 ごぼうの太煮・親里芋のコロッケ
⑥11/6 やしょうま
各日　午後1時30分から3時30分まで
■講　師 いいやま食文化の会
■受講料 無料、食材費実費（6回で1,800円）
■定　員 10人
■申込み 5月20日（月）から5月30日（木）まで
■持ち物 エプロン、三角巾

健康体操自彊術教室【全6回】

百年前に日本で誕生した医療体操。腰痛・関節痛の改善に、呼吸法で免疫力アップ！
この機会に始めてみませんか。

■日　程 6/13、6/26、7/10、7/24、8/ 8、8/28
各日　午前10時から正午まで
■講　師 公益社団法人 自彊術普及会指導員 山本恵美子さん
■受講料 無料、テキスト代実費(1,046円)
■定　員 10人
■申込み 5月20日（月）から6月4日（火）まで
■持ち物 動きやすい服装、バスタオル

人権学習会　テーマ：同和問題

■日　程 10月17日(木)午後3時から4時30分まで
■講　師 長野県人権啓発センター 人権啓発・相談員
■受講料 無料
■定　員 20人
■申込み 5月20日（月）から10月2日(水)まで

おりがみ教室【全６回】

折り紙の楽しさを再発見できます。リハビリや脳のトレーニングにもなります。

■日　程 6/4、6/18、7/2、7/23、9/3、9/17
各日 午後2時から午後4時まで
■講　師 折り紙講師　町田たつ江さん
■受講料 無料
■定　員 10人
■申込み 5月20日(月)から5月30日（木）まで
■持ち物 折り紙・スティックのり・ボンド・カッター・ものさし・はさみ・ピンセット(先が平らなもの)・つまようじ

畳縁(たたみべり)バッグ作り教室【全６回】

いろいろな模様やカラーの畳縁で、軽くて長持ちできる買い物バッグなどをつくりましょう。

■日　程 6/19、6/26、7/10、7/17、7/24、7/31
各日　午後1時30分から3時30分まで
■講　師 畳縁バッグ作り講師　岸田栄子さん
■受講料 無料（材料費1,000円）
■定　員 8人
■申込み 5月20日（月）から6月4日（火）まで
■持ち物 ミシン（ある方）・はさみ・ものさし・まち針5本・糸60番など

「ボッチャを楽しもう」教室【全６回】

パラリンピック正式種目でもあり、誰でも手軽にできる「ボッチャ」を体験してみませんか。お気軽にご参加ください。

■日　程 6/14、6/28、7/12、7/26、8/23、8/30
金曜日　午前10時から正午まで
■講　師 飯山市スポーツ推進委員　他
■受講料 無料
■定　員 8人
■申込み 5月20日（月）から6月4日（火）まで
■持ち物 動きやすい服装・タオル・飲料水

Eひと発見！

いいひと はっけん　＃216

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

瑞穂地区　吉越　千花さん

子どもたちの心に残る支援を心がけています

児童養護施設　飯山学園にて保育士として勤め、2年目になる吉越さん。学園では、小学校3年生の女の子の担当として、日々支援をしています。

吉越さんは、子どもが好きで保育士を目指していたそうですが、学生時代に飯山学園での実習で、保育園とは違った子どもたちへの接し方や、日々の生活から子どもたちに関わることにやりがいを感じ、飯山学園に就職を決めたそうです。

勤務にあたっては、慣れない勤務体制や、子どもたちと衝突することに苦労していますが、その中でも「ありがとうと言われたときや、頼りにされたときはうれしいです」と嬉しそうに話します。「子どもたちと接するときは、子どもたちの中（心）に残るような支援を心がけています」と吉越さんは自身が大切にしていることを話しました。

飯山学園は施設の老朽化に伴い、施設の建替え工事中で、今年の秋頃には完成する予定です。「施設が新しくなり、子どもたちも喜んでくれると思う」と語る吉越さん。「建て替えを機にもっと多くの皆さんに児童養護施設を知ってもらいたい」と施設に対する思いを語りました。

QRコードでホームページをチェック！

ひとりひとりができること
ゼロカーボンアクション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！

ゼロカーボン推進課 ゼロカーボン推進係
TEL 67-0732（課代表）

第6回　今こそ、太陽光パネルを設置！

CO_2（二酸化炭素）の排出量を削減し、地球温暖化の進行を緩和する「ゼロカーボンアクション」。今回は、住宅への太陽光パネルの設置についてご紹介します。

太陽光発電設備は、住宅に設置した太陽光パネルで太陽光を受けて発電する仕組みで、火力発電と違い発電の過程でCO_2を発生させないことから、発電から使用の過程すべてでCO_2の削減効果が期待できます。作った電気は自宅で使用することができるため、電力会社から購入する電力量が減り、電気代を削減できます。余った電気は売ることもできますが、現在では購入する電気代の単価は高騰する一方、売却する方の単価は年々引き下げられていることから、売電するよりもできるだけ自家消費できるよう工夫することの方が大切です。

太陽光パネルは日没後は発電できないという課題がありますが、蓄電池をあわせて設置していれば夜間でも日中発電した電力を使うことができるほか、エコキュートで日中にお湯を沸かすという方法でも発電した電気を有効活用できます。

地震や台風などの災害時に停電した場合でも、太陽光パネルで発電した電気を使うことができますし、蓄電池があれば夜間でも家電製品を使うことができます。

積雪の多い当市では太陽光パネルを設置することができないというイメージをお持ちの方もいらっしゃるかと思いますが、適切な施工を行えば問題なく設置することができ、実際に活用しているお宅もあります。

太陽光パネル・蓄電池の設置工事に対する補助制度もありますので、ぜひ設置をご検討ください。

太陽光パネル設置による効果

・1人当たり年間でCO_2排出
　1275キログラムの削減

○参考：環境省ウェブサイト
「COOLCHOICE」より引用

健康いいやま

こころの健康は睡眠と休養から

保健福祉課 健康増進係　TEL 0269-67-0727（課代表）

こころの健康を保つためには、適度な運動やバランスのとれた食生活だけでなく、心身の疲労の回復のための「休養」と「十分な睡眠」により、ストレスと上手につきあうことが欠かせません。

Q. 休養とはどのような事をいうのでしょうか。

A. 仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態にもどす「休む」こと、明日に向かっての鋭気を「養う」ことです。つまり休養にはゴロゴロして寝ることだけを指すのではなく、趣味やスポーツ、ボランティア活動などで過ごす「積極的休養」も含まれます。

Q. 睡眠不足になると心身にどう影響するのでしょうか。

A. 疲労感をもたらし、情緒を不安定にして適切な判断力を鈍らせ、高血圧や糖尿病を悪化させる要因ともなります。また肥満のリスクも高めます。

〈当たるとスッキリ！ クイズコーナー〉

Q. 小学生の睡眠は何時間寝るのが良いでしょうか？

①6時間以上　②8時間未満
③8～10時間　④9～12時間

A. 答えは38ページをご覧ください。

グロリアのいいやまチェックたんさく

飯山市国際交流員

QRコードでインスタグラムをチェック！

㉘ 飯山市民が作った芸術作品は素敵です！

先月、飯山市公民館と飯山市美術館で開催された第44回飯山市民芸術祭に行ってきました！

パッチワーク、彫刻、写真、生け花、絵画、書道などが展示されていました。多くの作品の中で、私が一番好きなのは、思わず「綺麗」と口に出した生け花と布の色と柄を活かしたパッチワークでした。パッチワークは彩り、私は特に幾何図形のデザインがお気に入りで、ずっと見ているといろんなアイデアが生まれるような気がします。そして、美しい生け花から「春」と「生命力」を感じられ、作品から「元気」と「希望」をもらいました。

飯山の風景を描いた絵も素晴らしかったです。この原風景を描いた絵を見て、私はカナダで最も有名な画家の一人であるエミリー・カーを思い出しました。ロンドンやパリで留学したことがあるカー氏は、カナダのブリティッシュコロンビア州やアメリカのアラスカ州の風景、そしてカナダ先住民の文化を題材にした作品を多数描きました。カー氏は「カナダの現代美術の母」と呼ばれていて、彼女の名前にちなんだ美術大学や小中学校があります。興味のある方はネットで検索してみてはいかがでしょうか？

エミリー・カー氏の生家