



飯山市制施行 70周年記念式典を開催

市制施行日である8月1日に、飯山市文化交流館なちゅらで、飯山市制施行70周年記念式典を開催しました。

国会議員をはじめ県議会議員、友好・観光交流・防災協定都市、近隣市町村の首長、議長等の来賓や市民など約240名が飯山市70年の節目を祝いました。

昭和29年（1954年）8月1日、飯山町、秋津村、木島村、瑞穂村、柳原村、外様村、常盤村が合併し飯山市が誕生しました。昭和31年（1956年）9月30日には太田村と岡山村の編入により、現在の飯山市の形となりました。これまで、記録的な豪雪や水害、近年では令和元年東日本台風災害（2019年）による水害など幾多の困難を乗り越え、この日、飯山市は70周

年を迎えました。式典では、開式の言葉に続き、城南中学校生徒会副会長の服部心咲（みさき）さんと、城北中学校生徒会長の本鋪翠羽（あおば）さんが「飯山市民憲章」を朗読しました。

式辞で江沢市長は「豪雪や水害などの厳しい自然条件の中、本日まで住みよいまちとしてレベルアップできたのも、先人や来賓の方々、市民の皆さまのご協力のおかげであり、心から感謝したい」とこれまでの市政を振り返り「第6次総合計画『飯山郷創（きょうぞう）』世界にひらく『里山の未来』に向け、施策を推進し、70年のあゆみをも未来へつなごう」とこれまでの展望を語りました。また、70周年を記念して、これまでの飯山市を振り返

る動画「70年のあゆみ」の放映と、城南中学校と城北中学校の吹奏楽部による演奏が行われました。



式典で演奏する城南中学校（左）と城北中学校（右）の吹奏楽部

飯山市表彰式

市政の発展に顕著な功績のあった皆さまを表彰



受賞者前列左から、飯山市農村女性団体連絡会【春日寿美江さん】、（一社）みゆき野青年会議所【高山晶伍さん】、飯山市身体障害者福祉協会【森崎鉄兵さん】、千坂経悦さん、伊東博幸さん、小林仁さん、吉越明人さん、鈴木政幸さん、木内絢花さん、飯山高等学校【松沢意さん】、飯山高等学校スキー部クロスカントリー女子リレーチーム【高橋実菜さん】※坂本季花さんは都合により欠席

市政の進展に貢献された方々を対象に、市制施行日である8月1日に、飯山市文化交流館なちゅらで飯山市表彰式を行いました。今年度受賞されたのは7名5団体の皆さまです。市政の発展および教育、文化等の振興、福祉の向上など各方面で優れた功績を残された方に贈る功労表彰が5名および3団体、スポーツで顕著な成績を残された方や学術、芸術分野の興隆に貢献された方に贈る栄誉賞が2名および2団体です。

受賞者を代表し、小林仁さんからは、「それぞれの分野で、発展と後継者育成、成績向上などを目指し、活動してきた私たちの取り組みを、認めていただき感謝している」と謝辞を述べ「本日の受賞を励みにし、より一層努力を重ね、活動していきたい」と今後の活動について力強く語りました。

功労表彰

小林 仁さん

9年にわたり飯山商工会議所の会頭を務められ、北陸新幹線飯山駅の開業準備や飯山市基本構想審議会の会長を歴任するなど、商工業の発展に尽力され、市の産業および経済の振興に貢献されました。

伊東 博幸さん

6年にわたり飯山商工会議所の会頭を務められ、令和元年の台風19号災害およびコロナ禍に見舞われた際には、影響を受けた事業者の救済のために尽力されるなど、市の産業および経済の振興に貢献されました。

千坂 経悦さん

9期18年にわたりふるさと館運営委員を務めらる中で、ふるさと館の建設から運営まで携われ、飯山の自然・歴史・文化など郷土を学ぶふるさと学習の拠点として魅力あるふるさと館づくりに貢献されました。

飯山市身体障害者福祉協会

発足から今年で50周年を迎え、長きにわたり障がい者の福祉向上のため関係団体とも連携し、市・県・国や公共機関等あらゆる方面に対し地道な運動を重ね、障がいの有無に関わらず誰もが幸せに暮らせる飯山市の実現を目指し、地域福祉の向上に貢献されました。

吉越 明人さん

3年にわたり飯山商工会議所の会頭を務められ、北陸新幹線飯山駅開業や開業後の新幹線活用について行政や他団体と一致団結して推進されるなど、市の産業および経済の振興に貢献されました。

鈴木 政幸さん

杜氏として長年にわたり地域の酒造発展のため尽力され、飯山を酒処として国内外へ発信するなど、市の産業および経済の振興に貢献されました。

一般社団法人みゆき野青年会議所

明るい豊かな社会の実現を目指し、長年にわたり市内で開催されたイベント等への協力・参画のほか、青少年健全育成のための地域活動によりみゆき野地域の発展に貢献されました。

飯山市農村女性団体連絡会

市内の農村女性グループが連携した活動を行うために結成されて以来、長年にわたり農村における女性の地位向上および地産地消の促進と食文化の継承に貢献されました。

栄誉賞

木内 絢花さん

令和6年（2024年）2月に長野県で開催された第61回全国中学校スキー大会にて、クロスカントリー競技女子3km クラシカル、女子3km フリーとともに優勝されました。また、女子4×3km リレーでは、長野県チームの第4走者として出場し、チームの優勝に貢献されました。

坂本 季花さん

令和6年（2024年）2月に富山県で開催された第73回全国高等学校スキー大会にて、スペシャルジャンプ女子の部に出場し、優勝されました。

長野県飯山高等学校

令和6年（2024年）2月に富山県で開催された第73回全国高等学校スキー大会において、女子総合優勝、男子総合2位と優秀な成績を収められました。

長野県飯山高等学校スキー部クロスカントリー女子リレーチーム

令和6年（2024年）2月に富山県で開催された第73回全国高等学校スキー大会において、クロスカントリー競技 女子3×5km リレーで優勝されました。

《メンバー》

- 第一走者 小坂璃彩（飯山市出身 当時3学年）
- 第二走者 高橋実菜（木島平村出身 当時2学年）
- 第三走者 松沢意（白馬村出身 当時2学年）



令和7年(2025年)4月1日以降の建築工事から適用 建築基準法および建築物省エネ法が改正されます

長野県 建設部 建築住宅課 指導審査係 Tel. 026-235-7335 (係直通)



QRコードで
ホームページ
をチェック!

建築基準法および建築物省エネ法の改正により令和7年(2025年)4月から建築にあたって必要な手続き等が変わります。令和7年(2025年)4月1日以降に工事に着手するものが対象となりますので、住宅等の新築や増築のご予定がある方は改正法を踏まえ設計段階からご検討ください。改正については詳しくは、国土交通省ホームページをご確認ください。

主な改正内容

- ①「省エネ基準適合」の対象範囲が変わります。
原則全ての新築住宅・非住宅に省エネ基準適合が義務付けられます。建築確認手続きの中で省エネ基準(※1)への適合性審査を行います。
- ②「建築確認・検査」の対象範囲が変わります。
都市計画区域外においても、階数2以上または延べ面積200平方メートル超の建築物の新築・改築・増築・リフォームは全て建築確認・検査の対象になります。また、大規模(※2)な修繕・模様替えを行う際も同様です。
- ③「審査省略制度」の対象範囲が変わります。
階数2以上または延べ面積200平方メートル超の建築物は、県内の全ての地域で確認申請の際に構造・省エネ関連の図書の提出が必要になります。

※1 省エネ基準：建築物が備えるべき省エネ性能の確保のために必要な建築物の構造および設備に関する基準
※2 大規模：建築物の主要構造部の一種以上について行う過半(1/2)の修繕・模様替え

デジタルで変える

DXってなに?



DX推進マネージャー
(地域活性化起業人) 西岡和敏さん

行政DX推進支援を任務としている西岡です。飯山市役所に赴任して1年3カ月が経過しました。これから、市民の皆さまに向けて行政におけるDXの情報発信してまいります。

まず最初にDXという言葉は聞いたことはあるでしょうか? デジタルトランスフォーメーションの略でデジタルのDとトランスフォーメーション(変革)を表すXを合わせDXと言われている。英語圏で「トランス」は、交差点を指すためXと略されます。DXとは一言でいうとデジタルのテクノロジーや通信技術で大きく変えるということ



No.1

① 伝達速度が速い
デジタルには3つの特性があります。

② 複製しても劣化しない
デジタルな情報は何度複製しても、元の情報から劣化しない。これが、紙であれば、複製のたびに劣化し、口頭で伝えられる情報は、その過程で内容が変質してしまいます。

③ 組み合わせや変更が容易
デジタルの仕組みを変更することや組み合わせることは簡単です。設定を変える、プログラムを書き換えるだけ。一方、人の作る組織を変更することや仕事の手順を変えるには、手続きや教育などに時間がかかります。この3つの特性を生かしてこれまでの「当たり前」から「新しい当たり前」を作りだすことがDXの目的です。続く



国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入している皆様へ 現行の保険証は廃止、マイナ保険証に一本化

市民環境課 国保年金係 Tel. 0269-67-0726 (課代表)

国から示されたマイナンバーカードと健康保険証の原則一体化の方針に基づき、従来の健康保険証は令和6年(2024年)12月2日に廃止され、新規発行および再発行が終了します。

お手元の保険証は有効期限が切れるまで使用できます

7月末に国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している皆さまへお送りした新しい保険証の有効期限は、令和7年(2025年)7月31日です。保険証が廃止される令和6年(2024年)12月2日以降も、有効期限までは使用できます。
※令和7年(2025年)7月31日までに国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行する方などについては、有効期限が異なる場合があります。

マイナ保険証をお持ちでない方には、「資格確認書」が交付されます

国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入している皆さまで、マイナ保険証をお持ちでない方には、お手元の保険証が有効期限の令和7年(2025年)7月31日を迎える前に、保険証に代わる「資格確認書」を交付する予定です。

※国民健康保険・後期高齢者医療保険以外の保険証をお持ちの方は、加入されている保険者にお問合せください。

マイナ保険証の3つのメリット

① 医療費を20円節約できる
紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。



② より良い医療を受けられる
過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになり、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることが出来ます。



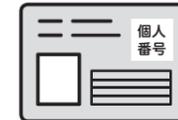
③ 手続きなしで高額医療限度額を超える支払いを免除
限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには以下の手続きが必要です

ステップ①

マイナンバーカードを申請
・オンライン、郵便など



ステップ②

マイナンバーカードを健康保険証として登録
・オンライン窓口「マイナポータル」など



スマートフォンから
マイナポータルへ
アクセス!

※ともに市役所の窓口でも申請いただけます。詳しくはお問い合わせください。



【注意】加入する保険が変わったときは手続きが必要です

加入する保険が変わった場合(国保から社保へ、社保から国保へ)、これまで同様、手続きをしないと資格情報が変更になりません。国保喪失の手続きをしないで二重保険料がかかったり、どの保険にも入らず無保険の状態になったりすることのないよう、社会保険資格を取得・喪失したときは、必ず保険の切替え手続きをお願いします。



式典であいさつする小林区政支援室長

大阪市・飯山市姉妹都市提携50周年記念式典・合唱祭を開催

7月21日、大阪市・飯山市姉妹都市提携50周年記念式典を飯山市文化交流館なちゅらで開催しました。

式典では、大阪市から飯山市へ記念植樹として桜が贈られたほか、飯山市から大阪市コミュニティ合唱祭企画委員会へ感謝状を贈呈しました。大阪市長代理の小林区政支援室長は、「大阪市・飯山市の交流が50年続いたのは、行政だけでなく地域の皆さまのおかげです」とあいさつしました。



ステージ上で歌う「大阪市民混声合唱団」

また、会場では、両市のご当地キャラクター「グリーティング」や、お菓子の販売、大阪にゆかりのある市内飲食店・キッチンカーの出店もあり、多くの人で賑わいました。

式典の後には、同会場で「第34回みんなであいっしょにうたおう会(MIU)」が開催され、かねてより飯山市芸術文化協会と交流のある「大阪市民混声合唱団」が参加し、交流を深めました。

地域おこし協力隊に平出さんが着任

7月1日、地域おこし協力隊に、平出隆彦（ひらいでたかひこ）さんが新たに着任しました。

平出さんは、東京都出身で、民間企業に30年勤務していました。20年ほど前から登山を趣味とし、昨年、信越トレイルの整備イベントに参加した際に、飯山の魅力に惹かれ、地域おこし協力隊員になりました。

活動は、信越トレイルクラブ事務局として、トレ



覚書を掲げる松村事務局長（左）と江沢市長

長野いのちの電話とサテライト施設設置の覚書を締結

7月19日に、市と社会福祉法人長野いのちの電話が、サテライト施設設置に関する覚書を締結しました。サテライト施設とは、長野いのちの電話の活動である電話相談の受信施設を市内に設置するものです。

現在、電話相談の受信施設は、長野市と松本市の2カ所しかありませんが、この覚書により、市の施設に受信できるスペースを設けることで、電話相談員の移

イルの整備やイベント企画・運営に従事します。整備活動を通じて、信越トレイルの利活用を促進するほか、関連団体・企業と連携し地域活性化を図ります。

7月末現在、飯山市では13名の地域おこし協力隊員が活動しています。各隊員は飯山市ホームページにて紹介していますので、是非ご覧ください。



江沢市長と懇談する平出さん



本町西団地・福寿町団地
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. 0269-67-0740 (課代表)

本町西団地



- 戸数 1戸 (3階)
- 構造等 鉄筋コンクリート造 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(有料)

福寿町団地



- 戸数 1戸 (4階)
- 構造等 鉄筋コンクリート造 4階建て
- 間取り 2LDK
- 家賃 22,200~33,100円/月(世帯収入による)
- 駐車場 あり(有料)

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 10月1日(火)【入居指定日:10月15日(火)】
- 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 8月20日(火)から9月10日(火)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>>9月19日(木)午前10時【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

樹木の伐採・剪定は ツリーワークス太田

- 高くなり過ぎた木
- 屋根やお墓の上に伸びた木
- 車両が入れない場所の木など

切ることが難しいと思われていた樹木の伐採、お任せください！
ロープワークによる特殊伐採技術で、安全・効率的に施工いたします。
一般的な庭木の剪定作業も承っております。

090-7173-7534 (オオタ直通) info@treeworks-ota.com
現地を確認の上お見積もりいたします。お気軽にお問合せを / 飯山市常盤 1120-4

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、舌替です！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481032000101号

広告コーナー

運動の秋！今年こそ運動をはじめよう！
飯山市健康教室・ウォークラリーの参加者を募集します

保健福祉課 健康増進係 TEL 0269-67-0727 (課代表)

楽しく身体を動かす！ストレッチ&筋トレ教室

楽しく身体を動かす！をテーマにストレッチや筋トレなどの簡単な運動のほか、自宅のできる運動の紹介や、身体の仕組みや食事の学習、体力測定も実施します。ご都合に合わせてご参加いただけるようA・B・Cの3つのコースをご用意しました。参加費は無料ですので、この機会にぜひご参加ください。

詳しくは、飯山市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

■期間
9月10日(火)～11月14日(木)
※上記期間中に各コース5回実施

■会場
飯山市保健センター2階ホール

■対象
飯山市在住の80歳未満の方

■申込方法
保健福祉課 健康増進係 までお申し込みください。



QRコードでホームページをチェック!

スマホ de 日本縦断ウォークラリー

スマホアプリを使ったウォーキングイベントです。個人やチームで歩数を競いながら北海道から沖縄までの都道府県をめぐり、楽しくウォーキングができます。

詳しくは飯山市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

■開催期間
9月1日(日)～9月30日(月)
■申込締切
9月6日(金)【6日まで登録可能】

■対象
飯山市在住または市内に通勤・通学している方

■参加方法
スマートフォンに健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」をインストールし、登録してください。

■その他
目標を達成した人の中から抽選で最大30名に市内で使える1,000円分の商品券を贈呈。



QRコードでホームページをチェック!

移動入浴車 NUKU MARU をご利用ください

飯山市地域包括センター TEL 0269-67-0728 (課代表)

飯山市・トヨタ自動車株式会社の提携で運用しご好評の移動入浴車「NUKUMARU (ぬくまる)」が今年度も市内2か所でご利用いただけます。専用の車両で40℃前後の温かいミストを浴びる蒸気浴(ミストサウナ)により、心身のリラクセスに加え、全身の洗浄効果も期待できます。今年度は利用料を500円に見直し、ご利用いただきやすくなりました。ぜひ、高齢者の皆さまの健康維持・介護予防にご活用ください



■利用時間
1人につき1回30分程度
(着替え時間含む、入浴時間15分程度)

■利用料金
○飯山市民で65歳以上の方【1回あたり500円】
(介護保険第1号被保険者)
○上記以外の方 【1回あたり3,000円】

■申込方法
飯山市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】



NUKUMARU Youtube チャンネル

コロナ禍明けて7年ぶりに飯山へ
深圳外国語学校が市長を訪問

平成13年(2001年)から市内中学校と学校交流をしている、中国広東省の深圳外国語学校の生徒8名が、7月10日に飯山市長を訪問しました。

深圳外国語学校との交流は、新型コロナウイルスの影響により、平成30年を最後に途絶えていましたが、コロナ禍が明け、今年度7年ぶりの飯山市訪問となりました。



高鑫副校長から江沢市長へランプが送られる

日中友好の架け橋となる」と飯山市訪問への思いを述べました。また、深圳外国語学校から友好の証として、鹿がモチーフのランプが飯山市へ送られました。鹿は中国語で「路(ろ)」と発音することから、「これからも友好の路(みち)を築いていきましょう」という意味が込められています。



自己紹介をする深圳外国語学校の生徒

2050年カーボンニュートラル実現に向けて
飯山市環境審議会を開催

7月17日、第3回飯山市環境審議会を飯山市役所で開催しました。この審議会は、令和4年(2022年)3月に策定した「第3次飯山市環境基本計画」の重点プロジェクトである「2050年カーボンニュートラル実現」に向け、「飯山市地球温暖化対策地方公共団体実行計画(区域施策編)」の策定にあたって審議を行います。

今回の審議会では、事務局提案の計画(案)の修正点や、「2050年カーボンニュートラル実現」に向けた意見が取り交わされました。委員からは、「脱炭素の取組は家計の改善につながることを伝え、市民に実行に移してもらうことが大切」など、多くの提案がありました。



事務局の説明を熱心に聞く審議会委員

飯山市優良土産品推薦審査会を開催



出品された賞品を審査する審査員

7月16日、飯山市優良土産品推薦審査会を飯山市役所で開催しました。この審査会は、魅力的で個性のある土産品創出と、その魅力を市内外にアピールするため、優良土産品の選定を行うものです。合格すると飯山市推薦の優良土産品として登録され、「優良土産品」の証票にて販売できます。

- 今回の審査会では3つの事業者から、5商品が出品され、審査が行われました。出品された賞品は次の通りです。
- 【出品一覧】
- 北信州いいやま「雪むろそば」 (株) 鄙美
 - 雪ん子そば 国産 (株) 田屋食品
 - 豊コースター (荻原豊店)
 - 豊ブックカバー (荻原豊店)
 - 豊ランチオンマット (荻原豊店)



飯山市戦没者・開拓殉難者追悼平和式典を開催します

保健福祉課 社会福祉係
TEL 67・0727 (課代表)

過去の大戦で、祖国や家族を守るため尊い命を捧げられた戦没者や異郷の地で亡くなった開拓殉難者のご冥福をお祈りし、恒久平和を祈念する「飯山市戦没者・開拓殉難者追悼平和式典」を開催します。

どなたでもご参加いただけますので、平和について考えていただく機会として、多くの市民の皆さまのご来場をお待ちしています。なお、服装は自由です。

■日時 10月9日(水) 午後1時30分から午後3時30分まで

■会場 飯山市文化交流館なちゅら大ホール

■内容 ○第一部(午後1時30分から) 追悼の辞・献花等

○第二部(午後2時30分から) 城北中学校・城南中学校による平和学習の発表、東小 学校・常盤小学校児童による平和への讃歌

上級救命講習会の受講者を募集します

岳北消防本部 飯山消防署
TEL 62・0119

私たちは、いつ、どこで突然のケガや病気におそわれるかわかりません。そんなとき、近くに居合わせた人が、適切な応急手当を実施することで、救命率の向上を図ることができます。

岳北消防本部では、地域の皆さまにより多くの応急手当の知識と技術を身につけていただくため「上級救命講習会」を開催します。

■開催日時 9月7日(土)午前8時30分から午後5時30分まで

■開催場所 岳北消防本部 飯山消防署 講堂

■講習内容 応急手当の重要性、AEDを含めた心肺蘇生法(成人、小児、乳児、新生児)、止血法、異物除去、傷病者管理法、手当の要領、搬送法など

■募集定員 20名(定員になり次第締め切らせていただきます)

■受講料 無料

■申込先

人も、会社も、もっと元気に!

中退共済制度

◆掛金の一部を国が助成
◆掛金は全額非課税。手数料も不要
◆外部積立型なので管理が簡単
◆パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ
中退共 検索

(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

水稲共済加入農家の皆さまへ

長野県農業共済組合 北信支所
TEL 026・219・2892

令和6年(2024年)産水稲の被害届の受付を行っています。詳しくは、お問い合わせください。

■対象被害 減収が見込まれる自然災害、病虫害、獣害など

■申告方法 各戸配布の損害通知書に必要事項を記入のうえ、長野県農業共済組合北信支所にご提出ください。

■締め切り 9月2日(月)

岳北消防本部 飯山消防署、野沢分署、栄分署

■申込締切 8月30日(金)

■その他 当日は実技のできる服装でお願いします。筆記用具、昼食および飲み物等は各自で用意してください。

「介護給付費のお知らせ」は廃止します

保健福祉課 高齢者介護保険係
TEL 67・0727 (課代表)

「介護給付費のお知らせ」は、介護給付の適正化を目的に、介護サービスを利用した被保険者に年2回発送していましたが、国の事業見直しにより、令和6年度以降は廃止することとなりました。今後、利用した介護サービスの内容については、各サービス事業所で発行する請求書等で確認してください。

なお、介護給付費のお知らせを必要とする場合は、お問い合わせください。

■注意事項 介護給付費のお知らせは、確定申告等の医療費控除証明書としては使用できません。各サービス事業所が発行する領収書を使用してください。

所得税および個人住民税の課税額が定額減税可能額に満たない方へ
定額減税補足給付金(調整給付金)を支給します

保健福祉課 社会福祉係 TEL 0269-67-0727 (課代表)

物価高騰への支援の一環として、本年6月以降、所得税および個人住民税における定額減税が始まりましたが、所得税および個人住民税の課税額が定額減税可能額に満たないと見込まれる方に対し、「調整給付金」を支給します。

定額減税可能額	所得税分：納税者本人と配偶者を含めた扶養親族の合計人数×3万円 住民税所得割分：納税者本人と配偶者を含めた扶養親族の合計人数×1万円
---------	---

■対象者

令和6年分所得税と令和6年度個人住民税所得割の少なくとも一方を納めており、各課税額が定額減税可能額に満たないと見込まれる方。
※定額減税前の所得税と個人住民税所得割ともに税額が無い方は対象外です。
※納税者本人の合計所得金額が1,805万円を超える方は対象外です。

■支給額

令和6年分所得税額と令和6年度個人住民税所得割額が、扶養親族分を含めた定額減税可能額に満たない場合、定額減税可能額と各課税額の差額の合計額を1万円単位に切り上げて支給します。

■手続き

対象の方は、給付金額等を記載した「支給のお知らせ」または「支給確認書」を8月下旬以降に発送します。

定額減税可能額	課税額	
所得税	3万円×(本人+扶養親族数)	令和6年度分所得税額
住民税所得割	1万円×(本人+扶養親族数)	令和6年度個人住民税所得割額
定額減税補足給付金	= ① + ② ※1万円単位で切り上げて支給(①+②=が1万2千円の場合、2万円を支給)	

年金生活者支援給付金
新たに対象となる方は手続きが必要です

給付金専用ダイヤル(ナビダイヤル) TEL 0570-05-4092

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援することを目的として、年金に上乗せして支給されるものです。金額は、保険料を納めた期間等によって異なります。

■新たに対象となる方は手続きを

所得額が前年より低下した等により、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には9月頃から順次、日本年金機構から簡易な請求書(はがき型)が送付される予定ですので、希望される方は請求書を提出してください。支給対象は原則お手続きいただいた翌月分からとなりますので、速やかな請求手続きをお勧めします。なお、現在受給されている方で所得状況に変更がない場合は手続き不要です。

■対象者

- 老齢基礎年金を受給している方で次の3つの要件をすべて満たしている方
 - ・65歳以上
 - ・同一世帯の全員が市民税非課税
 - ・年金収入額とその他所得額の合計が87万8,900円以下
- 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で、前年の所得額が約472万1,000円以下の方

※日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話にご注意ください。電話で口座番号や暗証番号をお聞きすることはありません。不審に感じたら、日本年金機構や警察相談専用電話(＃9110)にご連絡ください。

いいやま 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 0269-62-7000



景品がもらえるワードラリーやはたらくクルマの展示など、イベントが盛りだくさん! 同時開催の「駅前マルシェ PARKS」では地域の美味しいものが勢揃いします。



■日時 9月28日(土)
午前9時30分から
午後3時30分まで(予定)

■場所 JR 飯山駅ほか

イベント開催に伴う
駐車場閉鎖のお知らせ

イベント開催にあたり、当日は千曲川口広場の一般送迎駐車場を閉鎖いたします。飯山駅を送迎等でご利用の方は、斑尾口市営駐車場(1時間以内無料)をご利用ください。



9月29日(日)に泉台小学校を主会場に飯山市防災訓練を行います

危機管理防災課 防災消防係
TEL 67・0721(課代表)

防災意識の高揚を図り、有事に備えた防災体制を確立するため、飯山市防災訓練を実施します。今年度は泉台小学校を主会場として地震災害を想定し、避難所設営・運営に重点を置いた訓練として実施します。当日、防災無線から緊急地震速報や避難情報などが放送されますので、災害の発生とお間違えのないようご注意ください。

日時
9月29日(日) 午前7時から
※予定では、訓練当日の午前7時ごろ緊急地震速報を放送します

主会場
泉台小学校

その他
緊急地震速報に併せ、自宅等で自主的に机の下などに入り「しゃがむ、頭を守る、じっとする」という「命を守る安全行動」を行ってください。



ブロック塀等撤去補助をご利用ください

まちづくり課 まち並整備係
TEL 67・0738(課代表)

市では災害により通行者などに危険をおよぼすおそれのあるブロック塀等の撤去へ費用の一部を補助する「飯山市ブロック塀等撤去安全対策事業補助金制度」を設けています。9月1日は防災の日です。もう一度ご自宅等周りの安全確保について確認をお願いします。詳しくはお問い合わせください。

対象となるブロック塀等
国県道、市道、通学路に指定されている道路などに面するブロック塀等

対象経費
ブロック塀等の撤去に関する経費

補助率
2分の1以内
【限度額10万円】
※飯山市景観形成住民協定区域内の小菅の里、松倉団地、愛宕町、中央線(北町・田町)、五荷、瀬木、広小路界隈の7地域に該当される方は、必要に応じて補助率や限度額が加算。

除雪作業員を募集します

道路河川課 維持係
TEL 67・0737(課代表)

作業内容
市道の除排雪作業および道路施設等の修繕作業など

募集人数
若干名

応募資格
健康に働ける方(男女不問)

任用期間
12月1日(日)から翌年3月末

必要な免許・資格
普通自動車運転免許(大型特殊免許および車両系建設機械運転技能講習修了証があればなお可)

応募期間および提出書類
10月11日(金)までに、履歴書(写真添付)および資格・運転免許証(写)を道路河川課まで提出してください。



くらしと健康の相談会を開催します

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では、家庭問題、失業・倒産、多重債務、生前遺産整理等について弁護士が相談に応じ、併せて保健師による健康相談を行う無料の相談会を次のとおり開催します。

日時
9月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)
(9月の毎週木曜日)

会場
①午後2時から午後3時まで
②午後3時から午後4時まで
長野県北信保健福祉事務所(長野県飯山庁舎) 飯山市大字静間1340-1

申込方法
事前予約制。相談希望日の前週の金曜日の正午までに電話でご予約ください。長野県北信保健福祉事務所健康づくり支援課
TEL 0269・62・6104

※受付は先着順です。希望日時が予約済みの場合は、他の時間または相談日での予約をお願いします。

労働安全衛生法関係法令が改正されました

(独)労働者健康安全機構
労働安全衛生総合研究所
TEL 050-5577-4862

労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月から職場における化学物質規制が大きく見直しとなつていきます。詳しくは労働安全衛生総合研究所のホームページをご覧ください。

改正のポイント
○化学物質の製造事業者およびそれを取扱う事業者における危険性・有害性に関する情報の伝達が強化されます。

○事業者は、その情報に基づいてリスクアセスメントを行い、化学物質によるばく露防止対策を実行する必要があります。

○今後、数年かけて、SDS(※1)やラベル(※2)の交付対象物質が約900物質から約2300物質に拡大します。

○事業所によっては、新たに「化学物質管理者」の選任義務が発生します。

(※1) SDSとは、事業者が化学物質および化学物質を含んだ製品を、他の事業者に譲渡・提供する際に交付する、化学物質の危険有害性情報を記載した文書のことです。

(※2) ラベルとは、SDS情報を簡略化し、化学品の危険有害性の種類や程度に関する情報を、容器や包装に貼り付けたもののことです。

「こどもの人権110番」強化週間が始まります

長野地方務局飯山支局
TEL 62・23002

8月21日(水)から8月27日(火)は、「全国一斉」こどもの人権相談「強化週間」です。強化週間中は、通常の時間帯を延長して、学校における「いじめ」や家庭内における虐待など、こどもをめぐるさまざまな相談を受け付けています。

こどもの人権110番
○電話番号
0120-007-110

○受付時間
午前8時30分から午後7時まで(土・日曜日は午前10時から午後5時まで)

○強化週間の期間外は、平日午前8時30分から午後5時15分まで受付

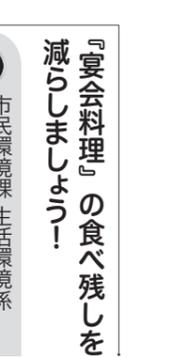
○面談での相談所(無料)
○主催
法務局飯山支局
飯山人権擁護委員協議会
○日時
8月27日(火)
午前9時から正午まで
○場所
長野地方務局飯山支局
※秘密は厳守します

『宴会料理』の食べ残しを減らしましょう！

市民環境課 生活環境係
TEL 67・0726(課代表)

長野県では、食品ロス削減を目的とした「食べ残しを減らそう」の一環として、『宴会料理』の食べ残しを減らすための「最初の30分間と最後の10分間」は自分の席で、お料理を食べきり気持ちのいい宴会にしましょう！

宴会が終わりに近づいたとき、ふとテーブルの上を見ると「お料理がまだ残っている！」なんてことはありませんか？食べ残しを減らすために「最初の30分間と最後の10分間」は自分の席で、お料理を食べきり気持ちのいい宴会にしましょう！



宴会が終わりに近づいたとき、ふとテーブルの上を見ると「お料理がまだ残っている！」なんてことはありませんか？食べ残しを減らすために「最初の30分間と最後の10分間」は自分の席で、お料理を食べきり気持ちのいい宴会にしましょう！

宝くじの助成金で整備しました

総務課 庶務係
TEL 67・0720(課代表)

7月に関沢区自主防災組織が公益財団法人長野県市町村振興協会が実施している「地域活動助成事業」を活用して防災用品を整備しました。

宝くじの社会貢献広報事業の一環として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に行われています。



創業を目指す方、独立開業を目指す方大募集！！
飯山地域創業スクール開講のご案内

飯山商工会議所 相談課 TEL 0269-62-2162

飯山市内で起業・独立開業に興味のある方(会社員・主婦・学生・退職後なにかを始めたい方)を対象に創業スクールを開講します。

■開催期間 9月17日(火)～10月29日(火) 全7回
■開催場所 飯山商工会議所 2階会議室
■受講料 3,000円(税込、軽食代等含む)
■定員 20名
■その他 「飯山市起業支援事業補助金」の交付を受けるには当講座の受講が必要です。

日時	テーマ(内容)	講師
9月17日(火)	18:30～21:30 創業にあたっての心構え	中小企業診断士 伊藤光之
9月24日(火)	// 事業コンセプトを考える	中小企業診断士 伊藤光之
10月1日(火)	// 会計の基礎知識と税務法務	税理士 中澤英樹
10月8日(火)	// 資金調達と公的支援制度の活用	日本政策金融公庫 長野支店
10月15日(火)	// SNS活用術(写真撮影術)	写真家 森下 斎
10月22日(火)	// 営業・販売戦略	中小企業診断士 伊藤光之
10月29日(火)	// ビジネスプラン作成ワークショップ	中小企業診断士 伊藤光之



心も体も健康に 秋の健康づくりウィーク 参加無料

心の健康づくり講演会

保健福祉課 健康増進係 TEL 0269-67-0727 (課代表)

飯山市
健康ポイント
対象事業



この講演は、周りの人がいかに「心の不調」に気がついて命の危険を回避していけるかについて考えるものです。事前の申込は不要です。この機会にぜひご参加ください。

■日時 9月19日(木) 午後2時~午後3時30分
■場所 飯山市公民館 2階 講堂
■演題 「いつもと違う」に気がつくには

■講師 北信こころの相談室
精神保健福祉士・スクールソーシャルワーカー
小巻 佳人 さん

飯山市健康講演会

保健福祉課 健康増進係 TEL 0269-67-0727 (課代表)

飯山市
健康ポイント
対象事業



いつでもどこでも誰でも楽しく簡単に脳と体を鍛えられる運動プログラム「楽脳フィットネス」を考案し、「ためになる」「楽しい」「心も体もスッキリする」と好評の講演会です。この機会にぜひご参加ください

■日時 9月26日(木) 午後3時~午後4時30分
■場所 飯山市文化交流館なちゅら 小ホール
■演題 楽脳フィットネスで脳と身体を鍛えよう!
■共催 飯水地域包括医療協議会

■講師 修士(工学) / 健康運動指導士
フィットネスサポートセンター代表
三浦 弘 さん

脳いきいき講演会

地域包括支援センター TEL 0269-67-0728 (課代表)

脳いきいき講演会は、認知症についての理解、認知症を身近な事として考え、誰もが生きやすい地域になっていけるよう計画しています。お気軽にご参加ください。

■日時 9月25日(水) 午後2時~午後3時30分
■場所 飯山市公民館 2階 講堂
■演題 「認知症になってもよろしくね」と言える地域

■講師 長野県オレンジチューター
認知症介護研究・研修東京センター客員研究員
那須野 勇一 さん

65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています。認知症になっても、その人らしく生活するために、「誰もが安心して暮らせる地域」のヒントをお話します。

こころ・法律・仕事 なんでも相談会

保健福祉課 健康増進係
TEL 67-0727 (課代表)

「借金が返せない」「眠れない」「仕事がつらい」「死んでしまいたい」など、どこに相談してよいかわからない、さまざまな悩みや事情を専門家が聞き取りますのでお気軽にお出かけください。

■日時 9月20日(金)午後4時から午後8時まで(最終受付午後7時まで)

■会場

中野市保健センター
(中野市西一丁目1-7)

■相談内容

精神科医、弁護士、司法書士、生活・就労支援員、保健師がお話を伺います。秘密は厳守します。

■申込方法

事前予約制です。9月13日(金)までに、市役所保健福祉課健康増進係または北信保健福祉事務所健康づくり支援課(0269-62-6104)まで電話でお申し込みください。

※申込受付は、平日8時30分から午後5時15分まで。
※予約なしでも当日相談は可能

ですが、希望者多数の場合は受付時刻前に終了します。

■共催

中野市・飯山市・山ノ内町・木島平村・野沢温泉村・栄村・北信保健福祉事務所

自殺関連相談研修会を 開催します

長野県
精神保健福祉センター
TEL 0269-2666-0280

身近な人の自死は周囲の人にさまざまな影響を与えることがあるといわれており、特にご遺族の方は辛く苦しい思いを抱えつづけます。そこで、自死遺族等のおかれている状況を理解し、共に歩んで行くことについて一緒に考えませんか。ぜひご参加ください。

■日時

9月11日(水)午後1時30分から午後3時30分まで

■開催方法

Zoomによるライブ配信

■対象

県民、自死遺族に関わる支援者

■内容

○講演「自死遺族等と共に歩む」
NPO法人自死遺族支援ネットワークRe
代表 山口和浩さん

○座談会「自死遺族等の声」
山口和浩さんと県内自死遺族(予定)

■参加費

無料(視聴に係る通信料や機材は自身でご負担ください)

■申込方法

下記QRコードよりお申し込みください。

■申込期限

8月31日(土)

■主催

長野県精神保健福祉センター

自殺予防週間が始まります

保健福祉課 健康増進係
TEL 67-0727 (課代表)

9月10日(火)から9月16日(月)は「自殺予防週間」と位置づけ国および地方公共団体が「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、啓発活動を広く展開するものです。特に夏休み期間後のこの時期は、小中高生の自殺も多くあります。自殺予防週間では、電話やSNSによる相談支援体制の拡充も行いますので、一人で抱え込まずに相談してください。

■#いのちSOS

TEL 0120-061-338

いのちの電話

TEL 0120-783-556



お気軽にご相談ください 行政相談について

事業戦略課 秘書係
TEL 67-0724 (課代表)

9月1日(日)から10月31日(木)までは行政相談月間です。行政相談とは、総務大臣から委嘱された行政相談委員が、公平中立の立場で市民の皆さまから行政サービスに対する苦情や意見、要望などを受け付け、必要な助言や関係行政機関へ通知することにより、解決や実現を目指すことされる制度です。

相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

■相談委員

堀内清司さん(神明町区)

■相談日

毎月20日(土)(祝の場合はその翌平日)

午前9時から午後3時まで

■場所

飯山市福祉センター
TEL 0269-62-2840

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)



健康診断の結果を改善したい。
・運動習慣をつけたい。
・買い物ついでのチョイトレ歓迎
・今日から始めよう将来への貯蓄

飯山市南町17-1
070-2820-3313

スポーツジム 新規会員募集

会員募集 あなたの番です 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。

◆入会説明会
毎月の第2水曜日 午後1時30分から
シルバー人材センター会議室
(7月と3月の第2火曜日は木島平村農村交流館で開催)
◆対象
飯山市・木島平村に住所がある方
原則60歳以上の方 働く意欲がある方

公益社団法人 飯山地域シルバー人材センター 電話 0269-63-2915

この広告は、「厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業」を活用しています。

ひと発見!

いいひとはっけん #219

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

置の技術を継承し
親孝行を

飯山地区 徳永 信幸 さん



大 阪出身の徳永さんは、飯山市出身の奥さんから田舎暮らしの提案があったことと、義両親への親孝行のため、令和5年(2023年)8月に飯山に移住しました。

大 阪で徳永さんは、フリーランスのシステムエンジニアとしてCRM(顧客管理システム)の開発をしていました。飯山に移住してからは、フリーランスのシステムコンサルタントとして、システムの設計や、システム開発者と企業の仲介をしています。また、フリーランスとしての仕事は多岐にわたるため、Webデザインなども勉強しているそうです。

徳 永さんはシステム関係の仕事の傍ら、義実家の稼業である置店で置の工芸品も製作しています。この工芸品は置の質感を生かしたブックカバー、コースター、ランチョンマットがあります。徳永さんは「置の技術を継承し、義両親への親孝行となれば」と義両親への思いを語りました。

置 の工芸品は、道の駅「花の駅 千曲川」と飯山駅観光案内所で販売しており、コロナ禍が明けるとともに、お土産としての需要が高まっているそうです。徳永さんは「伝統ある置の良さを、みなさんに知ってもらいたい」と呼びかけました。

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」にできること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. 0269-67-0732 (課代表)

第7回
プラスチック・スマート

CO₂(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、プラスチックごみの削減について紹介します。

プラスチックごみ問題は、世界中で課題とされており、焼却による大気汚染、流出による海洋汚染だけでなく、生態系にも大きな影響を与えています。例えば、海に流出するプラスチックごみの量は世界中で年間8百万トンで、2050年には海洋中のプラスチックごみの量が魚の量を超えると試算されています。また、海洋中に流出したプラスチック

ごみは紫外線や波の作用で微細なマイクロプラスチックになります。プラスチックは自然界で分解されるまで数百年かかると言われており、海洋中に長期滞留し有害物質を吸着しながら蓄積されることで、生態系に悪影響を与え、人体にも害を及ぼすことが懸念されています。

こうしたプラスチックごみ問題への対策として、使い捨てのプラスチック製品を避け、繰り返し使える製品を活用しましょう。例として、マイバッグやマイボトルを持ち歩くことでレジ袋やペットボトル飲料を購入しない、といった方法が挙げられます。使い捨てプラスチックを使わないことが、海洋プラスチック問題だけでなく、地球温暖化を抑制し、私たちの身の回りの環境・生態系を守ることにもつながります。

使い捨てプラスチックの使用を減らすことによる効果

年間300枚のレジ袋をマイバッグの使用に置き換える

・1人当たり年間でCO₂排出1.5kgの削減

年間30本のペットボトル飲料をマイボトルの活用置き換える

・1人当たり年間でCO₂排出4.5kgの削減

○参考：環境省ウェブページ「COOLCHOICE」より引用

健康は「いいやま」

気づいて心のSOS

保健福祉課 健康増進係 Tel. 0269-67-0727 (課代表)



〈当たるとスッカリ! クイズコーナー〉

Q. この3つの中でストレスの対処によいものはどれでしょう

- ① 質の良い睡眠をとる
- ② 友人と旅行に行く
- ③ 深呼吸で気分転換をする

A. 答えは 38% をご覧ください。

ストレスは日々の中で知らず知らずのうちにため込んでしまうことがあります。そして、何かに向かって頑張っているときほど気づきにくいものです。あなたにあてはまるストレスサインにチェックしてみましょう。

●こんなサインはありませんか

- 食欲がない、食事がおいしくない
- 下痢や便秘が続く
- 肩こり、頭痛がある
- 動悸がする
- じんましんがでることがある
- 寝つきが悪く、夜中や朝方に目が覚める
- 疲れやすく元気がでない
- イライラしたり怒りっぽくなった
- 人づきあいを避けるようになった
- 集中力が落ちた、仕事でミスが増えた

グローアの心やま ちうたんさく

飯山国際交流員



③1 飯山のローカル線を見学しました。

先月、成人講座「飯山線・飯山駅のヒミツ」に参加しました!

講座は職場体験に似ていて、飯山線や飯山駅の紹介のほか、飯山線のホームでのアナウンス体験や宿直駅員の夜間休憩スペースを見学ができて、とても楽しかったです。100年以上の歴史がある飯山線は長野市と奥信濃を結ぶ重要な公共交通機関です。特に雪に強い所に感心しています。冬に滋賀県へ行った時に、5センチの雪が積もただけで電車が運休になったことがあります。飯山線は10センチ以上の雪が積もっても走れることに、「飯山線は強い!」と思いました。カナダの3大都市圏(トロント、モントリオール、



飯山線のホームでのアナウンス体験

バンクーバー)以外の場所では、都市間を結ぶ旅客鉄道は珍しいです。私の出身地カナダ・エドモントンには、長距離のカナダ大陸横断鉄道(週往復4便)と市内を走るライトレール、2種類の旅客鉄道が走っています。エドモントンの冬は非常に寒いのですが、雪は比較的少ないので、ライトレールは寒さに強い一方、雪の障害に弱いです。車両の種類や能力を調べると、地域の特徴が分かりますので、とても面白いです!