

次の点にご協力をお願いします

■路上に車を放置しない

除雪の支障となるため、車を路上へ放置しないようお願いします。また、ごみステーションへのごみ出しは、早朝除雪が終了した後に所定の位置に出すようにしてください。



■流雪溝のフタを開けたままにしない

流雪溝・側溝のフタを開けたまま放置しないでください。子どもが転落するなどの事故につながる可能性があります。また、除雪の際に破損する可能性がありますので、使った後は、必ずしっかりと閉めてください。



■道路へ雪を出さない 出したら速やかに排雪

特にハンドロータリ除雪機で積まれた雪は締まっているため、一般通行の支障となると共に除雪作業の妨げにもなります。やむを得ず雪を出すときは、路肩に雪を積み上げるなど工夫し、速やかに排雪してください。また、道路に面した屋根には、雪止め設置など対策をお願いします。



■突き出し場所確保にご協力ください

道路除雪の突き出し場所確保にご協力をお願いします。提供いただいた場所は、雪解けの時期に雪ほかし作業を行うなど、消雪が進むようにします。なお、突き出し場所には道路除雪以外の雪を捨てないようにお願いします。



■除雪の要請は各区長さんを通じて連絡

区内の要望などは区長さんがまとめて、除雪対策本部に連絡をお願いします。加えて、除雪機械による破損や支障等が確認されたときは、早目に連絡をお願いします。



■作業時間が延びる場合があります

除雪作業は通勤通学の時間帯を考慮し、午前7時をめどに終了するよう計画していますが、朝方の集中的な降雪、予想外の大雪や、重い雪質の時は作業時間が延びる場合もありますので皆様のご理解をお願いします。



■スクラム除雪をご利用ください

個人の除雪機による除雪を行い、燃料費等相当額を支援する制度（スクラム除雪）をご利用ください。対象は、市道認定されている路線で住家がありながら、幅員が狭く除雪車が入らなくて困っている場所です。区長さんを通じて申請をお願いします。



■除雪車に近寄らない

作業中の除雪車には近寄らないでください。特に、子どもは大きな除雪車に興味を持ちますので、近づかないよう目配りをお願いします。



除雪作業が効率よくできますようご協力をお願いします

思いやりの心で快適な冬を過ごしましょう



飯山市除雪対策本部（克雪センター内） TEL 0269-62 -3111 内線 610



本格的な降雪シーズンに備え、12月1日に除雪対策本部を設置して体制を整え、除雪機械をフル稼働させて生活道路の確保にあたります。

降雪期は、苦勞する面が多くありますが、お互い思いやりの心で快適な冬を過ごしましょう。

市内の道路除雪は、原則として国・県道を北信建設事務所が、市道を飯山市が受け持って実施しています。

除雪作業が効率よくできますよう皆さまのご協力をお願いします。

冬期通行不能区間・閉鎖（国・県道等）の予定

路線名	閉鎖区間	距離(km)	閉鎖期間
一般国道403号	照岡字藤沢地先～ 照岡字原地先（旧照岡牧場） 【大型車は通年通行止】	5.0	11/12(火) 14:00～ 5/9(金) 14:00
	照岡字原地先（旧照岡牧場）～ 照岡字照岡山地先（新潟県境・伏野峠） 【大型車は通年通行止】	6.1	11/7(木) 14:00～ 6/6(金) 14:00
主要地方道95号 上越飯山線	一山字岩下地先（温井）～ 一山字田茂木平地先（チェーン着脱場）	4.7	11/8(金) 14:00～ 4/25(金) 14:00
	一山字田茂木平地先（チェーン着脱場）～ 一山字大神楽地先（新潟県境・関田峠）	3.0	11/8(金) 14:00～ 5/22(木) 14:00
一般県道411号 飯山新井線	寿字堰下地先（顔戸）～ 寿字大倉地先（桂池）	5.9	11/8(金) 11:00～ 4/25(金) 11:00
	寿字大倉地先（桂池）～ 寿字大倉地先（新潟県境）	1.0	11/8(金) 11:00～ 5/22(木) 11:00

※規制開始前でも積雪の状況により通行不能となる場合があります。また、解除予定期日は、積雪状況により変更します。詳しくは、長野県北信建設事務所飯山事務所（TEL 0269-62-4111）までお問い合わせください。

除雪の距離は？

今冬は市道 **346km** を除雪

使用する除雪車は、タイヤドーザ57台、ロータリ車34台の合計で91台です。

出動の目安は？

車道：積雪 **10cm** 以上

夜中に降雪状況を確認し、通勤・通学の時間帯までに早朝除雪を行います。また日中に連続した降雪がある場合には、帰宅時間を考慮した日中除雪を行います。



除雪作業員を募集しています

お問い合わせ：道路河川課 維持係 TEL 0269-67-0737（課代表）

- 作業内容 市道除雪作業および道路施設等修繕作業
- 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
- 提出書類 履歴書（写真添付）【応募期間 11月29日（金）まで】

- 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



Pick up!

飯山市結婚新生活支援事業をご活用ください

予算の範囲内での交付となります。希望される方は、お早めにお問い合わせください。



移住定住推進課 移住定住係 TEL 0269-67-0740（課代表）

結婚された世帯の新生活を支援するため、住居費と引越費用に対して補助を行っていますので、ご活用ください。

■支援金額

1世帯あたり最大 30 万円
（夫婦とも 29 歳以下の場合、最大 60 万円）

■対象経費

- 住宅の取得費用（土地の購入費用は対象外）
- 引越費用
- 住宅リフォーム費用
（外構工事、家電購入等の費用は対象外）
- 住宅の賃料・敷金・礼金・共益費・仲介手数料（勤務先からの住宅手当分を除く）

■支払い対象期間

令和 6 年（2024 年）4 月 1 日から令和 7 年（2025 年）3 月 31 日の間に支払われた経費

■受付期間

令和 7 年（2025 年）3 月 5 日（水）まで
【特別な事情がある場合は令和 7 年（2025 年）3 月 31 日（月）】

■対象世帯

次の項目全てに当てはまる世帯

- 令和 6 年（2024 年）1 月 1 日から令和 7 年（2025 年）3 月 31 日までに婚姻届を提出し、受理された世帯
- 夫婦とも婚姻日の年齢が 39 歳以下であること
- 夫婦の前年の所得合計が 500 万円未満であること
（ただし、貸与型奨学金の返済を行っている場合は、世帯の所得から年間返済額を控除した額が 500 万未満であること）
- 対象となる住居が飯山市内にあること
- 申請時に夫婦ともに住民票の住所が事業を利用した住居の住所となっていること
- 他の公的制度の住宅補助等を受けていないこと
- 過去に同様の補助を受けていないこと（他の自治体を含む）
- 夫婦ともに税金の滞納がないこと
- 夫婦ともに婚姻日より 5 年以上市内に居住すると誓約できること
- 暴力団員でない方、暴力団等と関係がない方



Pick up!

移住された方の住宅建設等を支援



移住定住推進課 移住定住係 TEL 0269-67-0740（課代表）

市外から転入し、住宅を建設・取得される方、または既存住宅を改修する方に補助金を交付しています。要件等詳しくはお問い合わせください。

■事業名

飯山市移住支援住宅建設促進事業

■補助額

- 住宅新築
40 ～ 150 万円補助（要件により異なる）
- 中古住宅購入
40 ～ 80 万円補助（要件により異なる）
- 住宅改修
最高 20 万円補助（要件あり）

Pick up!

三世代等で同居されている世帯を支援



移住定住推進課 移住定住係 TEL 0269-67-0740（課代表）

市内で親等と同居または近居する住宅を新築、増築、改修、中古住宅を取得する方への支援をしています。要件等詳しくはお問い合わせください。

■事業名

いいやま住まいる家族支援事業

■対象と補助額

- 市内に、三世代等で親等と同居・近居する住宅を新築・増築・中古住宅を取得する方で、500 万円以上の経費がかかる場合、最高 80 万円を補助（条件により金額異なる）
- 親等と同居する方で、50 万円以上の住宅改修の工事費に対して 4 分の 1 を補助（最高 30 万円）

Pick up!

国民健康保険・後期高齢者医療保険制度加入者の皆さまへ

マイナ保険証をお持ちでなくても、今までどおりの医療を受けられます



市民環境課 国保年金係 TEL 0269-67-0726（課代表）

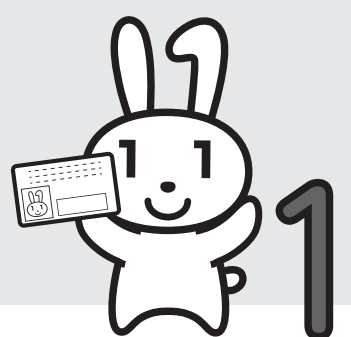
令和 6 年（2024 年）12 月 2 日（月）から、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。マイナ保険証への切り替えがまだお済みでない方は、申請不要で交付する「資格確認書」で保険診療を受けられますので、ご安心ください。

令和 6 年（2024 年）12 月 1 日（日）の時点で、お手元にある国民健康保険・後期高齢者医療の保険証は、翌年の 7 月 31 日（木）の有効期限を迎えるまで使用することができます。有効期限が切れる前に必要な方には資格確認書を交付します。

※国民健康保険・後期高齢者医療保険以外の保険に加入している方の保険証の有効期限は、加入している医療保険者（健康保険組合等）へお問い合わせください。

マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」を交付します

医療機関の窓口で「資格確認書」を提示すれば、健康保険証と同様に一定の窓口負担で医療を受けることができます。資格確認書には氏名、被保険者記号・番号、有効期限などが記載されます。



「資格確認書」を交付する方

- ① マイナ保険証をお持ちでない方 → 申請不要で資格確認書を交付します
- ② 新たに後期高齢者になられた方
→ 申請不要で資格確認書を交付します（来年 7 月末まで）
- ③ マイナ保険証での受診が困難な方（ご高齢の方、障害をお持ちの方など）
→ 申請いただくことで資格確認書を交付します

■マイナ保険証の利用登録解除について

令和 6 年（2024 年）12 月 2 日（月）以降、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しますが、マイナ保険証の利用登録解除の申請も受付できるようになります。

解除の申請は加入している医療保険者へとなりますので、詳しくは、加入している保険者へお問い合わせください。

診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

詳しい情報は
二次元コードを
チェック→

全国シクロサミット in 名取に

伊東副市長が出席

10月12日、13日に、宮城県名取市で「全国シクロサミット in 名取」が開催され、伊東副市長が出席しました。

伊東副市長



サイクルツーリズムで

魅力を発信

名取市は、宿泊・温泉施設を備えたサイクルスポーツセンターの活用や、自転車大会などイベントと連動したサイクルツーリズムで市の魅力を発信していました。

「全国シクロサミット in 名取」では、パリオリンピック日本代表の梶原悠未さんや、北海道のニセコ地区にて海外客向けのスキー&サイクリングガイド事業を手掛ける(株)ARCH・ヒーロー北海道の高橋幸博さんの講演等があり、その後行われたパネルディスカッションでは、各市町村における自転車施策や課題、今後の展望について意見が取り交わされました。



全国シクロサミット in 名取

飯山市も、駅構内のアクティビティセンターにある種類が豊富なレンタサイクル、さらに成田や羽田など国際空港から新幹線を使ったアクセスの良さも、インバウンドに対応出来るサイクルツーリズムの観光地としての可能性を持っています。

また、今後はインバウンド向けに市内に英語表記を増やし、セルフガイドツアーやガイド付きツアーを提供するなど「自転車に優しいまち」として発信していくことで、国内外の観光客を呼び込み、飯山市のサイクルツーリズムを更に発展させていくことができると思います。

飯山市水道料金等審議会を開催

下水道使用料の適正な額について審議するため、市内の公共的団体等の代表者や住民で組織する飯山市水道料金等審議会を設置し、第1回審議会を9月17日に、第2回審議会を10月18日に開催しました。

第1回審議会では、下水道事業の現状や課題について共有し、施設管理の効率化や値上げの必要性など議論の方向性を確認しました。第2回の審議会では、

下水道事業に関する専門的識見を有する団体等からオプザーバーを迎え、現在作成中の下水道事業経営戦略を踏まえた今後の施設のあり方や使用料の額について議論を深めました。審議会は、来年1月を目処に審議をまとめ、市長に対し答申を行う予定です。



第1回飯山市水道料金等審議会



二次元コードでホームページをチェック！

パソコンの仕組みから、プログラミングを学ぶ
高校生・小学生を対象とした飯山市STEM教室を開催

10月5日、6日に、市内高校生と小学生を対象とした飯山市STEM教室を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、包括連携協定を締結している(株)マウスコンピューターの協力により、飯山市と(株)Tスポーツが共催で行っているもので、2021年から小学生向けのプログラミング教室を開催しています。

今回、新たな取り組みとして、高校生を対象としたパソコン組立教室が5日に行われ、実際にパソコンを組み立てながら、パソコンの仕組みを学びました。6日は、実際に組み立てたパソコンを使いプログラミングを行ったほか、小学4年生から6年生と、保護者を対象とした親子プログラミング教室が同時開催されました。



パソコンを組み立てる高校生

飯山の魅力を発信

平山謙さんに感謝状を贈呈

10月11日、長年にわたり飯山市の風景や人々の暮らしを撮影し、飯山の魅力を発信されている平山謙さんの感謝状贈呈式を、道の駅「花の駅千曲川」で行いました。

平山さんは、新潟県村上市出身、東京都在住の写真家です。2009年に信越トレイルに訪れたことがきっかけで、飯山での撮影活動が始まり、月に1度の

活動を約10年間続けられました。2021年には写真集『北信濃 飯山の四季』を発行し、多くの方へ飯山の魅力を発信しています。当日は、家族や友人が同席する中、江沢市長から感謝状が手渡されました。平山さんは「写真集を発行し感謝状をいただいたのも、本日お集りの皆さんのおかげです」と感謝の言葉を述べました。



江沢市長から感謝状を受け取る平山さん

飯山市まち・ひと・しごと創生寄附金
(株)カワモト様・(株)ブレイブ様より寄附

飯山市外に本社を置く企業を対象とした「飯山市まち・ひと・しごと創生寄附金（企業版ふるさと納税）」に、9月30日付で(株)カワモト様から500万円の寄附をいただきました。(株)カワモト様は、長野市に本社を置き、市内にも工場がある鉄鋼企業です。

寄附いただいた500万円は、令和10年（2028年）に飯山市で開催す

る「信州やまなみ国スポ2028」冬季大会のスキー競技4種目と、本大会のカヌー競技スプリント種目に関わる事業へ活用する予定です。

東京都に本社を置くIT企業の(株)ブレイブ様からは、今年の4月10日付で100万円と、6月24日付で、いずみだい保育園のカートンを寄附いただいております。



大型モニターやフードコートが設置され、来場者で賑わう会場



トークショー中の参加選手や来場者との記念撮影

優勝者はワールドカップ（スロベニア）観戦に招待
チームタクカップが開催されました

10月12日、スキージャンプのオリンピックメダリストで、地域おこし協力隊の竹内択選手率いる teamtaku（チームタク）が飯山ジャンプで「teamtaku CUP TAKE AIR 2024 Presented by カワモト」（チームタクカップ テイクエア2024 プレゼンテッドバイカワモト）を、開催しました。同大会は、ジャンプ競技をもっと魅力的にし、子どもたちが夢を抱ける競技にしたいという思いが込められた大会で、今年で5回目の開催となります。

同日行われたトークショーには、昨年に引き続き、竹内択選手のほか、北京五輪で金・銀メダルの小林陵侑選手、世界選手権で金メダルの伊藤有希選手、ソチ五輪で個人銀メダルの葛西紀明選手が駆けつけました。

また、シンガーソングライターのTEEさんによるライブや、ミディアムヒルの部で優勝した男女各1名がスロベニアのプラニツァアで開催されるワールドカップ観戦に招待されるなど、会場は盛り上がりしました。



第82回国民スポーツ大会

■スキー競技：ジャイアントスラローム（戸狩温泉スキー場）、スペシャルジャンプ（市営飯山ジャンプ）、クロスカントリー（長峰クロスカントリースキーコース）、コンパインド（市営飯山ジャンプ・長峰クロスカントリースキーコース）■カヌー競技：スプリント（北竜湖特設カヌースプリント会場）



社会保険料（国民年金保険料）控除証明書を順次発送しています

長野南年金事務所 Tel 026-227-1284 長野北年金事務所 Tel 026-244-4100

日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発送されています。税の申告や年末調整において社会保険料控除の適用を受けるためには、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（または領収証書）を添付する必要がありますので大切に保管してください。

また、「ねんきんネット」で事前に電子送付希望の登録をしておくことで、e-Tax で利用できる電子版の控除証明書を選ぶこともできます。送付時期までに登録が間に合わなかった場合は、再交付申請を行うことで受け取ることができます。

なお、電子送付希望の登録をすると郵送されなくなりますのでご注意ください。

■送付スケジュール

- 令和6年（2024年）1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した方
【郵送】10月25日～11月上旬
- ①のうち「ねんきんネット」で事前に電子送付希望の登録を行った方
【電子送付】10月16日～10月下旬
- 令和6年（2024年）10月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を納付した方（①の対象者は除く）
【郵送】令和7年（2025年）2月上旬
- ③のうち、「ねんきんネット」で事前に電子送付希望の登録を行った方
【電子送付】令和7年（2025年）1月下旬

後期高齢者医療の
医療費通知の送付等長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室
Tel 026-229-5320

長野県後期高齢者医療広域連合では、医療費通知を年1回送付しています。

- 送付時期
令和7年（2025年）1月下旬頃に送付
- 対象診療月
令和5年（2023年）11月から
令和6年（2024年）10月まで
- 医療費控除の申告をされる方へ
- 今年度送付する医療費通知には、令和6年（2024年）11月から12月までの受診分について記載されていません。確定申告期間中に医療費控除の申告をされる際は、医療機関等からの領収書を基に申告をしてください。令和6年（2024年）11月から12月までの受診分は令和8年（2026年）1月下旬の送付となります。
- 令和6年（2024年）1月送付分からは、データ作成時点（12月上旬）で被保険者が亡くなっている場合は通知されませんので、亡くなられた方の医療費通知が必要となる場合は、長野県後期高齢者医療広域連合までご連絡ください。

国民健康保険の
医療費通知の送付等市民環境課 国保年金係
Tel 0269-67-0726（課代表）

国民健康保険の医療費通知を、年1回送付しています。詳しくは、お問い合わせください。

- 送付時期
令和7年（2025年）2月上旬頃に送付
- 対象診療月
令和5年（2023年）11月から
令和6年（2024年）10月まで
- 医療費控除の申告をされる方へ
- 医療費控除の添付資料としてお使いいただく際は、次の点にご注意ください。
- 一部の診療科は医療費通知には記載されません。
- 令和6年（2024年）11月から12月までの受診分は、令和8年（2026年）2月上旬頃の送付を予定しているため、申告の期限に間に合いません。令和6年分（2024年分）の確定申告期間中に医療費控除の申告をされる際は医療機関等からの領収書を基に申告をしてください。
- マイナンバーカードを使って医療費データ連携し、e-Tax での確定申告もできますのでご利用ください。

盛土規制法に基づく規制区域（案）のパブリックコメントを募集します

長野県建設部都市・まちづくり課 Tel 026-235-7297（課代表）

長野県では、令和3年（2021年）7月に静岡県熱海市で発生した土石流災害を踏まえて施行された「宅地造成及び特定盛土等規制法（通称：盛土規制法）」に基づく規制区域を指定するため、基礎調査を実施しました。この度、この規制区域の案についてパブリックコメントを実施します。

盛土規制法の概要について、詳しくは県ホームページをご覧ください。



■募集期間

12月16日（月）まで

■閲覧場所

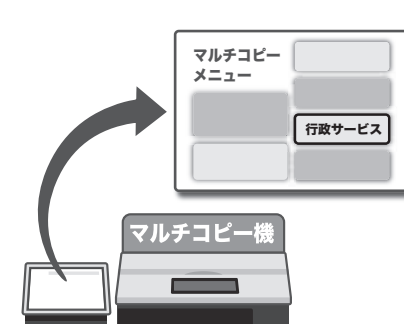
・県ホームページ、長野県建設部都市・まちづくり課（長野県庁本館7階）、行政情報センター及び各合同庁舎の行政情報コーナー

■ご意見の提出方法及び提出先

- ・郵送：〒380-8570 長野県建設部都市・まちづくり課
 - ・FAX：026-252-7315
 - ・メール：toshi-machi@pref.nagano.lg.jp
 - ・県ホームページの「お問い合わせフォーム」
- ※電話や口頭によるご意見はお受けいたしません。
※ご意見への個別回答はしませんが、ご意見の概要と県の考え方を長野県ホームページに公表する予定です。

全国のコンビニで各種証明書を発行できます

皆さんこんにちは、飯山市役所DXマネージャーの西岡です。今回は、住民票や印鑑証明などの各種証明書のコンビニ交付をご紹介します。各種証明書のコンビニ交付は、マイナンバーカードをお持ちであれば、お近くのコンビニのコピー機で利用できます。利用できる時間は、午前6時30分～午後11時です。



デジタルで変える

事業戦略課 DX 推進係
0269-67-0724（課代表）

- 各種証明書の「コンビニ交付手順」
- ①「行政サービス」→「証明書の交付」→「証明書交付サービス（コンビニ交付）」の順で画面をタッチ
 - ②マイナンバーカードを所定の位置に置く
 - ③「住んでいる地域の証明書」「他市町村の証明書」の選択
 - ④暗証番号4桁を入力
 - ⑤マイナンバーカードを取り外す
 - ⑥必要な証明書を選択
 - ⑦交付の種類選択
 - ⑧記載事項の選択
 - ⑨部数を入力し、発行内容を確認
 - ⑩手数料を支払い、証明書・領収書の発行

分から午後11時までです。準備するものは自身のマイナンバーカードと4桁の暗証番号、手数料です。初めてだと緊張しますがコピー機の横の大きな画面が操作を教えてください。手順は次の通りです。

道の駅 花の駅 千曲川 Hana no Eki Chikumagawa

Cafe里わ 職員募集
キッチン・ホールスタッフ

キッチン調理スタッフ	ホール接客スタッフ
契約職員（フルタイム）	パート職員
日給 9,000円	時給 1,050円
社会保険完備	週4日、4時間程度～
※シフト・週休2日制、通勤手当支給、有給休暇あり	
※応募の際は電話連絡の上、履歴書をお送りください	

詳細はこちらから

信州いいやま観光局 総務課 0269-81-2155（平日8:30～17:30）
飯山市飯山1110-1飯山市役所内

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 情報政策係 0269-67-0724（直通）



「くらしと健康の相談会」を開催します

長野県北信保健福祉事務所
健康づくり支援課
Tel 0269-62-6104

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

12月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)

午後2時から午後3時まで
午後3時から午後4時まで

■場所

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正午までに、長野県北信保健福祉事務所健康づくり支援課(Tel 0269-62-6104)まで電話でご予約ください。

■その他

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。

令和7年度「地域発 元気づくり支援金」【北信地域】説明会の開催について

北信地域振興局企画振興課
Tel 0269-23-0201

■日時

12月17日(火)午後2時15分から

■場所

北信合同庁舎4階 講堂
(中野市大字壁田655)

■対象者

市町村、広域連合、一部事務組合、公共的団体等(NPO団体、地域づくりを行う任意団体など)

■申込方法

参加希望の方は12月10日(火)までに北信地域振興局までお申込みください。詳しくは北信地域振興局ホームページをご覧ください。

■個別相談会

説明会終了後、引き続き同会場で実施します。個別相談会に参加の団体は、実施予定事業概要がわかる資料を1部提出願います。相談団体多数の場合は、相談時間を設定する場合があります。



二次元コードでホームページをチェック!

毎年11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」 児童虐待かもと思ったらすぐに189(通話料無料)

子ども育成課 相談室 Tel 0269-67-0742 (課代表)

児童虐待に関する相談対応件数は依然として増加しており、特に子どもの生命が奪われるなどの重大な事件も後を絶ちません。児童相談所 虐待対応ダイヤル「189」は、虐待かもと思ったらすぐに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。電話をかけるとお近くの、児童相談所につながります。通告・相談は匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

■目撃情報などの連絡先

- 中央児童相談所 Tel 026-238-8010
- 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン Tel 026-219-2413 (毎日24時間)
- 子ども育成課 相談室 Tel 0269-67-0742



「親子のための相談 LINE」をご活用ください(こども家庭庁)

「親子のための相談 LINE」は、子育てや親子関係について悩んだときに、こども(18歳未満)とその保護者の方などが相談できる窓口です。匿名(LINE上のアイコンとニックネーム)でも相談ができます。相談内容の秘密は守られます。友だち追加は右の二次元コードをご利用ください。ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。



友だち追加はこちら↑

■こんなことを思ったら、相談してください

- 子ども
 - ・パパやママに痛い思いをさせられる
 - ・パパやママにいやな思いをさせられる など
- パパやママ
 - ・子どもが何度言っても言うことを聞いてくれないから、手を上げてしまいそうになる
 - ・イライラして、こどもに当たってしまう など

障がいをお持ちの方へ 65歳からの医療保険のご案内 65歳から75歳未満で次に該当する方は、障害認定により後期高齢者医療制度を選択できます。

市民環境課 国保年金係 Tel 0269-67-0726 (課代表)

■対象となる方

- ①療育手帳A1・A2の方
- ②精神障害者保健福祉手帳1級、2級の方
- ③身体障害者手帳1級、2級、3級の方
- ④身体障害者手帳4級で、次のいずれかに該当する方
 - ・音声機能、言語能力またはそしゃく機能の著しい障がい
 - ・両下肢すべての指を欠くもの
 - ・左右どちらか一方の下肢を下腿の2分の1以上欠くもの
 - ・左右どちらか一方の下肢機能の著しい障がい
- ⑤障害基礎年金または障害年金1級、2級を受給の方
※障害認定の対象になるか不明な場合は、国保年金係へご相談ください

※いずれかに該当する方へ65歳到達月にご案内をお送りします(⑤のみ該当する方は、市で確認ができないため案内をお送りしていません)

■後期高齢者医療制度への加入は、手続きが必要です
障害認定の申請は任意です。75歳になるまではいつでも申請することができます。

【申請に必要なもの】

障がいの程度がわかるもの(各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書)、現在お使いの被保険者証(保険証)、口座振替で保険料を納付する場合、通帳及び届出印

■医療費の助成(福祉医療費特別給付金制度)

左記の①～⑤に該当する方は、医療費の助成(福祉医療費特別給付金制度)を受けられる場合があります。
※④に該当の方、手帳等は所持しておらず⑤に該当する方は、後期高齢者医療制度に加入することが福祉医療助成の要件となります。このほか、所得要件等があります。

■障害認定を受けると変わる事

- 被保険者証が変わります
新しく後期高齢者医療被保険者証(12月2日以降は資格確認書)が交付されます
- 保険料の額が変わります
現在加入している保険の種類、所得や世帯の状況等により、今の保険料よりも高額になる場合があります。事前にご相談ください
- 医療機関へかかったときの自己負担割合が変わることがあります

・一般的な自己負担割合	1割
・所得の多い方の自己負担割合	2割または3割

■その他

障がいの程度や世帯の状況等、様々なケースがあります。ご不明な点は個別に国保年金係までお問い合わせください。

【魔法の7つの箱】
小4～中高生、必見!
笑って見るだけで、苦手な英語が、楽にできるよ～になるよ。
毎週 火・金
夕方 5:30～

YouTube
英語動画
ろーりす

健活日和
Fitness room Ken Katsu Bioro
・健康診断の結果を改善したい。
・運動習慣をつけたい。
・買い物ついでのちょいトレ歓迎
・今日から始めよう将来への貯筋
飯山市南町17-1
070-2820-3313
スポーツジム 新規会員募集

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 / 飯山市常郷 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
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!
0269-27-4886
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!



長野県後期高齢者医療広域連合歯科口腔健診事業のお知らせ

長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室
Tel 026・229・5320

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を実施しています。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、自覚症状は無いが口の状態を確認したい方など、ぜひこの機会に受診しましょう。

■対象者

○昭和23年（1948年）4月1日から昭和24年（1949年）3月31日生まれの被保険者

○昭和19年（1944年）4月1日から昭和23年（1948年）3月31日生まれの被保険者

○昭和19年（1944年）4月1日から昭和23年（1948年）3月31日生まれの被保険者のうち、直近で生活習慣病にかかる受診をされた経歴があり、かつ、令和5年度（2023年度）に歯科医療の受診がなかった方

■健診期間

12月30日（月）まで

■健診費用

無料（健診により治療が必要な場合は、その費用は本人が負担）

■健診の方法

○6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合より対象となる方に案内通知および受診券を送付しています。

○健診希望の方は直接県歯科医師会所属の歯科医院に予約をして健診を受けてください。

■持ち物

受診券・被保険者証・お薬手帳（お持ちの方）

冬期間の水道トラブル防止のため閉栓手続きを

上下水道課 業務係
Tel 67・0739（課代表）

冬期間は宅内水道管の凍結破損等により漏水が多く発生する時期ですが、積雪のため検針はできません。漏水の発見が遅れ、雪解け後の検針時に多額な請求となる事例もあります。冬期間水道を使用しない場合は水道管の凍結破損事故の防止策として閉栓されることをお勧めします。

閉栓手続きは上下水道課窓口で行いますので、顔写真付きの本人確認書類（または印鑑）と手数料1000円をお持ちのうえ、降雪期前にお越しください。なお、閉栓中は基本料金がかりません。

今年はい札参加登録更新の年です

総務課 契約管理係
Tel 67・0720（課代表）

飯山市が発注する建設工事、物品の製造・販売や委託（役務）の際に行われる競争入札（見積り）に参加する場合は事前に審査・登録が必要です。期限までに忘れずに登録してください。今回から登録期間が3年となり、登録方法がインターネットによる電子申請となりました。

■物品・委託（役務）

○受付期間

12月25日（水）まで

○登録資格の有効期間

令和7年（2025年）4月1日から令和10年（2028年）3月31日まで

○申請方法

詳細は市ホームページをご覧ください。長野県市町村電子入札ポータルサイト「入札参加資格審査システム」から申請してください。建設工事・コンサルタント準備中です。改めてご案内します。



二次元コードでホームページをチェック！

飯山市「食の町屋」の指定管理者を募集します

商工観光課 観光係 Tel 0269-67-0731（課代表）

寺町の趣を活かし、地域食材を活用した食の提供等を行う飯山市「食の町屋」の指定管理者を募集します。指定管理者の選定については、審査を経て決定します。詳しくは、飯山市ホームページをご覧ください。商工観光課 観光係までお問い合わせください。



二次元コードでホームページをチェック！

■施設の概要

施設の住所 飯山市大字飯山 3052 番地
建物の構造 木造平屋建、延床面積 100㎡、高さ 6.5 m
施設の内容 客間、厨房、トイレ、倉庫、駐車場等

■募集期間

11月15日（金）から翌年2月28日（金）まで

■応募資格

指定管理者に応募できる者は、株式会社、NPO法人、その他規約を有する任意団体等とし、個人での応募はできません。

■その他

募集期間中、施設内部をご覧いただけます。（平日のみ）

令和6年分決算説明会のお知らせ

信濃中野税務署 個人課税部門
Tel 0269・227・3153

信濃中野税務署では、個人事業者の方を対象に、所得税および消費税の決算の仕方や確定申告に当たっての注意点などの説明会を開催します。なお、説明会は事前予約制で行いますので、参加希望の方は開催日前々日までに信濃中野税務署までご連絡ください。

■白色申告者向け

【農業所得の方】

○開催日時

12月11日（水）

午前10時から正午まで

○場所

中野市中央公民館3階301講堂

【営業・不動産所得の方】

○開催日時

12月11日（水）

午後2時から午後4時まで

○場所

中野市中央公民館3階301講堂

■青色申告者向け

【営業・不動産所得の方】

○開催日時

12月6日（金）

午前10時から正午まで
○場所 飯山市公民館2階講堂
【農業所得の方】
○開催日時 12月13日（金）
午前10時から正午まで
○場所 中野市中央公民館3階301講堂

11月30日（いみらい）は「年金の日」です

【国民年金のこと】
長野南年金事務所
Tel 026・227・1284
【年金受給のこと】
長野北年金事務所
Tel 026・244・4100

厚生労働省では、「国民お一人お一人、『ねんきんネット』等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日を「年金の日」としています。「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、さまざまな機能をご利用いただけます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。



二次元コードでホームページをチェック！

国際交流員グロリアのクリスマスディナー料理教室

企画財政課 企画調整係 Tel 0269-67-0722（課代表）

クリスマスディナーはフライドチキンだけじゃない！カナダの一般家庭で作るクリスマスディナーの簡易版と一緒に作り、試食します。ぜひご参加ください！

■日時

12月14日（土）
午前10時から正午まで

■会場

飯山市公民館 調理実習室

■対象

市内小学生以上
（小学2年生以下は保護者同伴、大人也大歓迎）

■定員

16名、先着順

■メニュー

ステーキ（約100g）、プーティン（カナダのフライドポテト）、野菜、ミニチョコレートマフィン

■参加費

300円

■持ち物

エプロン、マスク、バンダナ

■申込期間

11月20日（水）～12月6日（金）



お申し込みはこちら！



国際交流事業 第4回「クイズエイ」クイズで遊んで賞品をゲットしよう！

企画財政課 企画調整係
Tel 0269-67-0722（課代表）

みんなで楽しいゲームやクイズをしながら国際交流しませんか？ご好評につき、「クイズエイ」は第4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

11月23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

市内小学4年生以上

■定員

10名
（定員を超えた場合抽選）

■内容

簡単な英語クイズ、カナダの〇×クイズ、ジェスチャーゲームなど

■申込期限

11月20日（水）



お申し込みはこちら！



第8回
ファッションもサステナブルに

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、サステナブル（持続可能な）ファッションについてご紹介します。

ファッション産業では、原材料の調達、生地・衣服の製造、そして輸送から廃棄に至るまで、それぞれの段階で環境に影響を与えています。例として、国内では原材料の調達から製造段階までで年間にCO₂を約9千万トン排出し、水を約8兆3千億リットル消費しており、端材の排出量は4万5千トンにも及ぶほか、化学物質による水質汚染も懸念され



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 0269-67-0732（課代表）

ています。その上、日本では年間約100万トン、1日当たり大型トラック約120台分もの服が廃棄されており、これはひとり当たり年間約26枚にあたります。

近年では、衣服1枚当たりの価格は年々安くなり、大量生産・大量廃棄の傾向が拡大しています。シーズンごとに安い服を買い替えて、着なくなった服は簡単にゴミとして廃棄することでこの傾向に拍車がかかってしまっています。

このような課題を解決するためには、長く着られる服をしっかりと選び、大切にすることが重要です。洗濯表示を確認し、適切にケアすることで1枚の服を長く着ることができるようになります。また、購入の際は本当に必要か見極める、流行よりも品質を重視し先のことを考えて選ぶ、といったことを実践することで大量消費行動を見直し持続可能なファッションを実現することが可能となり、ひいては地球環境を保全することにつながります。手放す際にはごみではなく、譲渡や売却、資源回収に出すことも大事な取組です。

服を長く着ることによる効果
衣類の購入量を4分の1にする
・1人当たり年間でCO₂排出194kgの削減

○参考：環境省ウェブサイトを「COOL CHOICE」より引用



ジャスト ワントレイル
「just one trail」

チームみんなの思いを乗せて
信越トレイルの
踏破を目指す

東京都 堀江 有輝恵 さん
(写真左下)

イー
Eひと
発見!

いいひと はっけん # 222

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

東 京で、看護師として働き、認知症や心のケアに効果のある芸術療法を行う臨床美術士の資格も所持の堀江さん。芸術への理解を深めるため、武蔵野美術大学で銅版画を学んでいる大学生でもあります。

堀 江さんは、車いすユーザーの友人である小林博子さんから「山歩きに挑戦したい」との相談がきっかけで、小林さんと just one trail を立ち上げました。just one trail は、障がい者である小林さんを中心とした、信越トレイルの踏破に挑戦するチームで「全ての人があきらめずにチャレンジできる世の中に」という願いを込めて活動しています。堀江さんは看護師の経験から「病気や怪我による障がいがあると、やりたいことを諦めてしまう人がほとんどです」と話します。「障がいがあっても『何でもできる』『やりたい』と思う事が大切」と活動を通じて伝えたいと語りました。

現 在のチームは、友人・知人のつながりで活動しています。が、今後はSNSなどで情報を発信し、全国から誰でも参加できるチームを目指しています。「今後も、参加者のみんなの思いを乗せて活動していきたい」と思いを語りました。



健康 「いっやま」

たいじょうほうしん
帯状疱疹をご存じですか？

保健福祉課 健康増進係 Tel 0269-67-0727（課代表）

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い発疹と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。

【原因】水ぼうそうと同じウイルスで、日本人の成人90%以上の体内に潜んでいます。加齢や疲労、ストレスで免疫機能が下がると、ウイルスが活性化して帯状疱疹を発症することがあります。

【症状】初期症状は皮膚の痛みや違和感・かゆみで、続けて皮膚症状が現れると、ピリピリと刺すような痛みになり、夜も眠れないほど激痛を伴う場合があります。

【治療】抗ウイルス薬と痛み止めが中心です。帯状疱疹を発症した疑いがある場合には速やかに医療機関を受診し、治療することが重要です。



〈当たるとスッキリ！クイズコーナー〉

Q. 帯状疱疹の予防に大切なのは？

- ①規則正しい生活
- ②適度な運動
- ③予防接種

A. 答えは 38 をご覧ください。

ブリアのいやさ チウたんさく

飯山市国際交流員



③4 飯山でスキージャンプ大会を観戦しました。

10月12日、飯山ジャンツェで開催された teamtaku CUP に行ってきました。

teamtaku CUP はDJ 音楽、解説、トークショーなどがあり、とても楽しかったです。私のようにスキージャンプの経験がない人でも、解説を聞くことでジャンプの見どころを知ることができました。選手がテイクオフし、風を受けてうまく着地するのを見て、つい応援したくなりました。参加者の中に、将来オリンピックに出る人がいるかもしれません！

日本のスキージャンプ代表は多くのメダルを獲得し強いイメージがありますが、競技人口が少なく選手が練習できるスキージャンプ台が全国的に少ないと感じてい



ます。実は、カナダにも国際的に強いが、競技人口が少ない冬のスポーツがあります。それはカーリングです。

カナダは、オリンピックにおけるカーリングの総メダル数が最も多く、世界カーリング選手権でも、カナダは最も多くのメダルを獲得しています。しかし、カナダ国内のカーリングの登録選手数は人気スポーツ、アイスホッケーの3割以下で、アイスホッケーやスケート、スキー、スノーボードの方が人気です。今回のイベントを見て、強いスポーツの競技人口を増やす課題は両国共通だと思いました。

※「クリスマスディナー料理教室」「クイズエイ」の参加者募集 15 参照