広報
飯山
January,2025
No.322
①

いいやまの 地域おこし

# 最前線

地域おこし協力隊
地域活性化起業人の活動レポート Vol.50

## 皆さまの健康づくりをサポートします！

地域おこし協力隊 阿久澤 はるかさん
Haruka Akuzawa

こんにちは！昨年２月に着任した、群馬県出身の阿久澤はるかです。

私は、市民の皆さまの健康増進、飯山市からの一流アスリートの輩出を目的に活動しています！

今年度は、市立保育園での運動遊び（人生で１番神経が発達する時期の遊びは大事！）、月に２回のマットピラティスのグループレッスン、けが予防のためのストレッチ講座などを開催しました。

痛みのない生活を送りたい方、スポーツでのパフォーマンスアップを目指している方、日常に取り入れられる運動講座を開いてほしい方など、ぜひお気軽にご連絡ください。

### マットピラティスで身体を動かしませんか？

全身のバランスを整える、簡単なエクササイズです♪参加無料、完全予約制、各回 15 名までです。

**■開催日時・会場**

①２月 16 日（日）
午前 10 時 30 分~午前 11 時 30 分
飯山市文化交流館なちゅら

②２月 27 日（木）
午後６時 30 分～午後７時 30 分
飯山市保健センター

**■ご連絡・お申し込み先**
iiyamaokoshi.haruka@gmail.com

## 美術館情報

美術館カウンター前に展示

### 「今月のぐい呑み」

飯山市出身愛知県在住の高橋正義さんよりご寄贈いただいたぐい呑みを毎月入れ替えながらご紹介しています。一口にぐい呑みと言っても多彩な作品が揃っていますので是非ご覧ください。

**■お問合せ**
飯山市美術館　TEL 0269-62-1501

## わが家の人気者

【左】従姉妹の一椛（いちか）さん

### 岸田 和花（ののか）ちゃん

柳原地区 4 歳 3 カ月

和花ちゃんは、従姉妹の一椛さんと仲が良く、いつも一緒に遊んでいます。性格は、好奇心旺盛で、料理の盛り付けやホットケーキ作りなど、なんでもチャレンジします。好きなキャラクターは、おさるのジョージで、毎日テレビで観ることが日課です。

最近は、文字に興味があり、お買い物メモを書いてくれます。書けない文字は絵で表現してくれるそうです。

「自分で楽しいことをみつけ、人生を楽しんでほしい」というのが、ご両親の願いです。

（ご両親：英明さん、美香さん）

**―――このコーナーに出てみませんか？―――**

2～4歳ぐらいのお子さんを募集しています。出演していただいた方には写真をプレゼント。希望される方は、市役所 事業戦略課 情報政策係までご連絡ください！TEL 0269-67-0724

## 編集後記

年長の息子は、３才のときに初めてスキーに乗りました。スキーの指導は、アルペンスキーヤーの義父が、手取り足取り教えてくれて、昨年はリフトに乗って、ゲレンデを下れるようになりました。今年は、娘も３才になり「スキーやりたい！」と言っているので、義父に指導してもらおうと思っています。ちなみに私は、クロスカントリーしかやってこなかったので教えられません。（阿部）

◉発行
令和７年（2025年）１月15日

◉印刷製本
有限会社 足立印刷所

◉飯山市役所
住所 〒389-2292 長野県飯山市大字飯山1110-1
電話 0269-62-3111（代表）
ファックス 0269-62-5990（3階代表）
ホームページ https://www.city.iiyama.nagano.jp
メール sennyaku@city.iiyama.nagano.jp

◉発行人
市報いいやま・暮らしの情報掲示板 飯山市
農業委員会だより 飯山市農業委員会
生涯学習だより 飯山市教育委員会市民学習支援課
いいやま社協だより 社会福祉法人 飯山市社会福祉協議会
市議会だより 飯山市議会