



クロースアップ 下水道使用料の改定に向けて

下水道使用料の改定に向けて



飯山市水道料金等審議会の答申内容を報告します

下水道事業は、人口減少、節水機器の普及などによる使用料収入の減、施設の老朽化や物価上昇による施設維持管理経費の増大などから、厳しい経営状況にあり、下水道使用料の見直しが必要となりました。

下水道使用料の適正な額について審議するため、9月17日に江沢市長から飯山市水道料金等審議会に対し諮問を行いました。審議は全3回行われ、慎重審議の結果、1月22日に三ツ井会長から市長へ答申書が手渡されました。

答申の内容については次の通りです。

改定の方針

経営戦略期間内（今後10年間）での当年度純利益の赤字解消を目指す。

答申内容

【使用料の適正水準】
使用料収入総額の10%増額を目指し改定を検討

【使用料体系】
処理区域で異なる使用料

体系の段階的統一を図る

①基本料金に含まれる汚水量を10立法尺に統一

②農業集落排水の瑞穂地区と北瑞地区の使用料を統一

【改定時期】

令和7年（2025年）8月1日を目指し、できるだけ速やかに改定を実施する

【付帯意見】

①使用者（市民）へ十分な周知・説明を図り理解を求めること

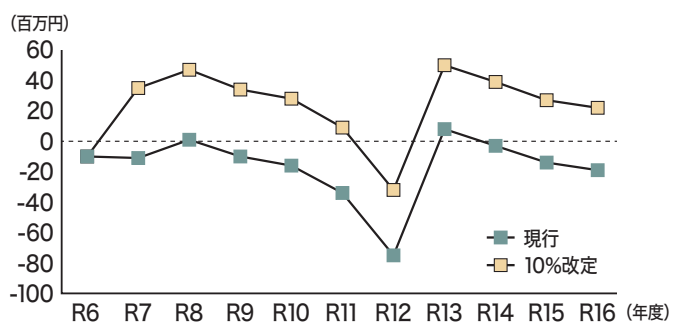
②経費削減や処理方法の見直し等による効率的な企業経営に努めること

③5年を目安に定期的に使用料を見直すこと

今後の予定

答申書の内容に基づき、令和7年（2025年）6月議会において、使用料改定に関する条例改正の提案を予定。市民への十分な周知を行った上で、令和7年（2025年）8月1日の施行を目指す。

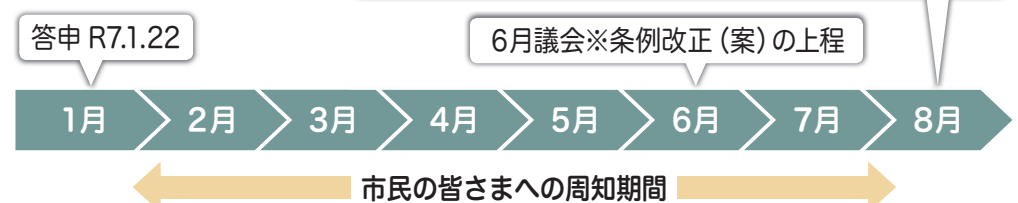
下水道使用料の改定に伴う今後の当年度純利益の見込み



右図のとおり、現行の下水道使用料（■）で運営した場合、今後ほとんどの年度において当年度純利益は赤字の見込みですが、答申のとおり10%増額改定した場合（■）は、令和12年度（2030年度）の経営改善事業に伴う支出による赤字以外は、すべて黒字となり、適正な下水道事業の運営が可能となる見込みです。

下水道使用料改定スケジュール

条例施行（使用料改定）R7.8.1 ※ 10月検針分から適用



※ 今後、下水道事業の経営状況、使用料改定方針、改定使用料など、市報等を通じてお伝えしていきます。

北陸新幹線

飯山駅開業 10 周年記念イベントを開催します

企画財政課 企画調整係 TEL 0269-67-0722

平成 27 年（2015 年）3 月 14 日に北陸新幹線飯山駅が開業し、今年の 3 月で 10 周年を迎えます。開業 10 周年の節目に、JR 東日本長野支社はじめ市内関係団体のご協力の下、記念イベントを開催します。

イベントでは、子どもたちに人気の「シンカリオン」撮影会や、プラレールの展示も行います。皆さまお誘い合わせの上ぜひお越しください！



■開催日時

3 月 20 日（木・祝）
午前 9 時 30 分から午後 3 時 30 分まで

■開催場所

JR 飯山駅

■イベント内容（予定）

- ・開業 10 周年記念セレモニー
- ・「シンカリオン E 7(イーセブン)かがやきドリルフォーム」と写真撮影会
- ・各種出店
- ・信越自然郷ご当地キャラクター大集合
- ・信越自然郷 PR ブース（地酒等の振る舞い）
- ・飯山線沿線フォトコンテスト写真展示
- ・プラレールの展示 等々

※イベント内容の詳細はホームページをご覧ください。

■駐車場情報

- ・お車でお越しの方は飯山駅斑尾口市営駐車場（1 時間以内無料）をご利用ください。
- ・近隣店舗等への無断駐車は迷惑となりますのでおやめください。



©PJ-S・J/E・TX

デジタルで変える



事業戦略課 DX 推進係
0269-67-0724 (課代表)

人材不足を解消する 身近な DX

今回は、「人材不足を解消する身近な DX」のお話です。ここ最近、コンビニやスーパーなど、さまざまな店舗で無人のセルフレジを見かける機会が増えました。また、OP AYをはじめとするキャッシュレス決済の普及も進んでいます。

この流れが加速した背景には、新型コロナウイルスの影響もありますが、主な要因として人手不足が挙げられます。小売業界では人手不足が深刻な課題となっており、業務の効率化や省人化を目的にセルフレジの導入が進められています。従来、セルフレジの導入は難しいと考えられていました。無人での支払いに対する店舗側の不安や、利用者

の操作への抵抗感があったためです。しかし、人との接触を減らす必要性が高まったことを契機に、多くの店舗がセルフレジを導入し、利用者の間でも徐々に受け入れられるようになりました。その結果、キャッシュ（現金）レス（不要）決済の利用も広がっています。市役所の一部の窓口でも昨年からキャッシュレス決済を導入し、市民の皆さまから「便利になった」との声を多くいただいています。

こうしたデジタル技術の進展は、私たちの身近な生活にも変化をもたらしています。市では、高齢者をはじめとするデジタル機器に不慣れな方々が取り残されないよう、スマホ相談会などのデジタルデバйд対策（※）を実施しています。

（※）デジタルデバйд対策とは、インターネットやスマホなどのデジタル機器が苦手な人が、困らないように支援する取り組み。

■令和6年度 飯山市米食味コンクール 【敬称略】

- グランプリ 江尻 浩和
- 準グランプリ Faith Farm 水野尚哉
- 優秀賞 株式会社とざま、池田 春彦、農事組合法人 やなぎはら、飯山市立東小学校

■第26回米・食味分析鑑定コンクール国際大会

- 国際総合部門特別優秀賞 Faith Farm 水野尚哉
- 大型農業法人部門（50ha以上）特別優秀賞 農事組合法人やなぎはら 株式会社とざま
- 小学校部門特別優秀賞 飯山市立東小学校

■第21回お米日本一コンテスト in しずおか 2024

- 金賞 沼田 浩徳
- 最終審査進出米 Faith Farm 水野 尚哉

■第14回大阪府民のいっちゃんうまい米コンテスト

- 優良賞 沼田浩徳



各コンクールの受賞者の皆さん

令和6年度飯山市米食味コンクールの表彰式および、第26回米・食味分析鑑定コンクール国際大会、第21回お米日本一コンテスト in しずおか2024、第14回大阪府民のいっちゃんうまい米コンテストの受賞報告会を1月21日に飯山市役所で行いました。飯山市米食味コンクールでは、江尻浩和さん（岡山・西大滝）がグランプリに、水野尚哉さん（太田・北条）が準グランプリとなりました。

令和6年度（2024年）飯山市米食味コンクールを開催



中学校大会スペシャルジャンプ3位、コンバインド優勝の城南中学校の村山未来翔選手

ジャンプ・コンバインド競技 長野県スキー大会週間を市営飯山シャンツェで開催

1月16日から19日に、第47回長野県スキー大会週間ジャンプ・コンバインド競技を、市営飯山シャンツェで開催しました。

同大会週間は本来、クロスカントリー、アルペン、ジャンプ・コンバインドの3競技が1つの自治体で行われますが、今回はクロスカントリーとアルペン競技を野沢温泉村で、ジャンプ・コンバインド競技を飯山市

国内3カ所で「飯山市の冬」をテーマに観光PR

10月22日から1月31日にかけて、東京都、京都府、長野市の3カ所で「飯山市の冬」をテーマに、観光PRの展示が行われました。

これは、展示先機関の支援を得て企画されたもので、銀座NAGANO、八十二銀行東京営業部、長野県大阪事務所、京駿河屋、野村證券長野支店の皆さまの協力により実現しました。



【東京都中央区】
八十二銀行東京営業部
ショーウィンドウ（展示期間…令和6年10月22日～12月17日）

【京都府京都市】
京駿河屋 展示スペース（展示期間…令和6年11月20日～令和7年1月8日）

【長野市】
野村證券長野支店ウィンドウ（展示期間…令和6年11月26日～令和7年1月31日）



二次元コードから大会結果をご覧ください



弓町住宅・本町団地・金山団地D棟

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）

弓町住宅



- 戸数 1戸（1階）
- 構造 鉄骨造2階建
- 間取 1DK
- 家賃 15,400円/月
- 駐車場 有り（無料）

本町団地



- 戸数 1戸（2階）
- 構造 鉄骨造2階建
- 間取 2K
- 家賃 13,900円/月
- 駐車場 有り（無料）

金山団地D棟



- 戸数 1戸（2階）
- 構造 鉄骨造2階建
- 間取 2K
- 家賃 13,300円
～19,800円/月
- 駐車場 有り（無料）

以下共通事項

- 入居資格
 - ・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、单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の方
 - ・市税等に滞納のない方
 - ・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

※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

- 入居保証金 3カ月分の家賃相当額
- 入居可能日 4月1日（火）【入居指定日：4月14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 2月20日（木）から3月10日（月）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
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》3月19日（水）午前10時から【飯山市役所4階 第1委員会室】
- 選考方法



「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、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

3月6日(木)、13日(木)、27日(木)

■場所

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、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。

飯山市放送番組審議会委員を募集します

事業戦略課 情報政策係
Tel 67・0724（課代表）

飯山市ケーブルテレビ放送番組の適正化を図るための飯山市放送番組審議会の委員を公募します。

■募集人員（報酬）

1名（5700円／日額）

■委員任期

令和7年（2025年）4月1日から2年間

■応募資格

次の要件全てに該当する方
○飯山市ケーブルテレビ放送番組（iネット飯山）をご覧いただける方

○飯山市に住民登録している18歳から29歳までの方

○平日の会議（年2回程度）に出席できる方

○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など

■応募方法

応募申込書を提出ください。（詳細は市ホームページ参照）



二次元コードでホームページをチェック！

飯山市学校等跡地の利活用基本方針(案)のパブリックコメント実施結果について

公民連携推進課 公民連携推進係 Tel 0269-67-0725（課代表）

城北中学校区域の小学校が統合されることに伴い、4つの小学校が閉校となります。閉校後、市として利活用を進めていく基本となる考え方や方針を定めた、飯山市学校等跡地利活用基本方針（案）について、皆さまからご意見を募集したところ次のとおりご意見をいただきました。

いただいたご意見を整理し、市としての考えをまとめ、飯山市学校等跡地の利活用基本方針を策定しましたのでお知らせいたします。パブリックコメントの内容、市の回答等詳細は市ホームページをご覧ください。

■パブリックコメント結果の概要

意見募集期間 令和6年（2025年）11月25日から11月27日
意見提出者 1人
意見数 8件

■基本方針（案）の地域説明実施報告

開催日 令和6年（2025年）11月25日から11月28日
会場 泉台小学校、東小学校、常盤小学校、戸狩小学校の各校ランチルーム
参加者 79名



二次元コードでホームページをチェック！

飯山地区 MIZBE ステーションの利活用アイデアを募集します

道路河川課 監理係 Tel 0269-67-0737（課代表）

道の駅「花の駅 千曲川」の北側に隣接する「飯山地区 MIZBE ステーション」は、洪水時における緊急復旧活動等の拠点となる水防拠点（河川防災ステーション）の機能に加え、賑わい創出や地域活性化に資する機能を備えた施設です。この度、市内外の皆さまから「飯山地区 MIZBE ステーション」の利活用アイデアを広く募集します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。道路河川課窓口の閲覧資料をご覧ください。



■アイデアの提出方法および提出先

「ながの電子申請サービス」または下記の方法で、ご提出ください。
・飯山市役所 道路河川課へ郵送または直接提出
・メール：dourokasen@city.iiyama.nagano.jp
・ファックス：0269-62-6221
※「ながの電子申請サービス」は市ホームページの電子の窓口からお手続きいただけます。

■アイデア提出対象者

年齢、個人・団体、住所地を問いません。飯山市に関心のある方ならどなたでも、ご提出いただけます。

■募集期間

3月3日（月）まで



二次元コードでホームページをチェック！

市税の「全期前納」が口座振替で可能となります

税務課 収税係 Tel 0269-67-0723（課代表）

全期前納とは、年間の税額を一括で納付する制度です。通常の口座振替では期別ごとに振替となりますが、全期前納を申込みいただくことで、対象税目の第1期目の口座振替日（26日）に年税額を一括して振替することが可能となります。口座振替による全期前納の利用により振替手数料の削減につながりますので、ご協力をお願いします。

■対象税目

固定資産税、市・県民税（普通徴収）

■対象金融機関

飯山市内に支店のある金融機関

■申込方法

納付書払いから新たに口座振替による全期前納を希望する方は、「口座番号が分かるもの」、「お届け印」を持参の上、税務課または対象金融機関窓口で口座振替依頼書を記入し提出してください。既に対象税目の口座振替を利用中で全期前納を希望する方は、税務課まで電話で申込みください。

令和7年度課税より全期前納を希望する場合、固定資産税は令和7年（2025年）3月まで、市・県民税（普通徴収）は令和7年5月までに手続きしてください。詳細につきましては、市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！

飯山市育英資金奨学生募集「教員になりたい」を応援します

子ども育成課 学校教育係 Tel 0269-67-0741（課代表）

長野県の公立小中学校教員になることを志し、令和7年度（2025年度）に短期大学または大学へ進学、在学する学生に対して、奨学金を無利子で貸与します。募集の概要は以下のとおりです。詳しくは、お問い合わせください。

■申込資格

学校教育法による大学または短期大学の学生で、次の要件を満たす方
・飯山市に生活の本拠を有し、引き続き1年以上居住している方、または住所を有していた方で進学のため転出した方
・成績が優秀であること
・本人および親権者等に市税等の滞納がないこと

■申込期限

4月25日（金）

■貸与金額 月額4万円以内

■返済方法

大学等を卒業後6カ月後から貸付期間の2.5倍の期間で返済

■主な提出書類

飯山市育英生願書、育英生推薦調書、長野県の義務教育諸学校の教育職員を目指す理由（400字詰原稿用紙2枚程度）、在学証明書・戸籍謄本・学業成績証明書を添付

■その他

選考は人物、健康、学力、家計等について行います。なお、一定の要件を満たした場合、償還額の一部を免除する場合があります。



変更手続きなどはお早めに 4月1日は軽自動車税（種別割）の賦課期日です

税務課 市民税係 Tel 67・0723（課代表）

軽自動車税（種別割）は、4月1日現在の車両の所有者に課税されますので、変更手続き等はお早めにお願ひします。なお、軽自動車税（種別割）の課税要件に公道走行の有無は関係ありません。所有されている車両すべてにナンバープレート装着してください。トラクター等の農耕作業車もナンバープレートを装着する必要があります。

また、廃車手続きをしないまま軽自動車税（種別割）が課税されている車両がないかどうか、昨年の納税通知書などで確認をしてください。

■手続きが必要な場合

- ・新たに軽自動車所有した場合
- ・市外への引越し等により軽自動車主として駐車する場所を変更した場合
- ・廃車や他人に譲り渡した等で所有権が移転した場合など

■障がい者等減免申請

身体障がい者手帳等をお持ちの方が所有する軽自動車、一定の条件に該当する場合

車 種	手続き場所・問い合わせ先	
四輪の軽自動車	軽自動車検査協会 Tel 050-3816-1854	左記車両の名義変更、廃車手続き代行 長野県自家用自動車協会 飯山支部（飯山商工会議所内） Tel 0269-62-5949 ※代行料 4,000 円から
軽自動車二輪（126～250cc） 雪上車、ポートレラー	長野運輸支局 Tel 050-5540-2042	
二輪小型自動車（251cc 以上）		
原動機付自転車、特定小型原動機付自転車、農耕作業車・小型特殊自動車（飯山市ナンバーの車両）	飯山市役所税務課 市役所 1 階 5 番窓口	

合は、申請により1人1台まで軽自動車税（種別割）が減免されます。申請方法や詳細は、税務課までお問い合わせください。

- ・障がいの等級などにより該当にならない場合があります
- ・普通車の減免を受けている場合は軽自動車税の減免は受けられません

北信地域合同企業説明会を開催します

きたしなの職業安定協会
（飯山商工会議所内）
Tel 62・2162

北信地域の優良企業107社が集まる合同企業説明会を開催します。対面での説明会は大変貴重ですので、ぜひご参加ください。

■日時

3月7日（金）
午後1時から午後4時30分まで（受付は正午から午後4時まで）

■場所

シャトレーズホテル長野
（長野市七瀬1-1）

■対象者

2026年3月大学・短大・高専・専修学校卒業予定者、大学等卒業して概ね3年以上の方、大学1から2年生およびお子さまのUターンを希望する親御さん
その他
参加料は無料で、お申し込みも不要です。詳細については、企業ガイドながのホームページをご覧ください。

いいやま湯滝温泉の入浴料金等が改定されます

商工観光課 観光係
Tel 67・0731（課代表）
いいやま湯滝温泉
Tel 65・3454

令和7年4月1日（火）から、いいやま湯滝温泉の入浴料金等が次のとおり改定されます。

■入浴料金

大人（中学生以上）…600円
小学生…300円
■入浴回数券料金（11枚綴）
大人（中学生以上）…6千円
小学生…3千円

■メンバーズカード

大人…4万円（新規のみ、これまでの小学生区分は取扱い終了）
※個室料金等も併せて改定します。詳しくは、いいやま湯滝温泉のホームページをご覧ください。

いいやま人権福祉センター 地域住民交流講座 春休み中学生英語教室の参加者募集

いいやま人権福祉センター（静間 1305-1）
Tel 0269-81-3101

英語が苦手な中学生が対象です。春休みに英語の基本的事項の復習等をしましょう。この機会に是非ご参加下さい。詳しくは、お問い合わせください。

■日 時 3月29日（土）（中1レベルの復習：午前9時～正午、中2レベルの復習：午後1時～午後4時）
■会 場 いいやま人権福祉センター
■講 師 長野ジュニア英語研究会 講師
■受講料 無料
■申込期間 3月3日（月）から3月14日（金）まで
■定員等 各12人
■内 容 基本文の学習、問題練習 等

「農地相談」「新規就農相談」を開催します

農業委員会事務局 農林課 農業振興係
Tel 0269-67-0729（課代表）

「農地のことで困っている」「農業を始めたいがどうしたらいいかわからない」など、農業委員をはじめ各関係機関が相談に対応します。

■相談例
農地の貸借・売買、後継者がいない、数年後に離農したい、農業を始めたい、農業者年金の受給・加入についてなど
■日時
3月7日（金）午前9時～正午、午後1時～午後3時
■場所
市役所 4 階第 1 委員会室

いいやま菜の花まつりの出店者を募集します

農林課 農業振興係 Tel 0269-67-0729（課代表）

第42回いいやま菜の花まつり実行委員会では、期間中の出店者を募集します。詳しくは、お問い合わせください。

■出店可能期間
4月26日（土）から5月6日（火）まで
■出店条件（以下を全て満たす方等）
・5月3日（土）から5日（月）までの3日間出店できる方
・食品・飲料等を販売し、必要場合は保健所の許可を得ている方
・市内の個人・法人あるいは、菜の花公園に関係する団体
■出店場所
飯山市菜の花公園

■募集区画数
30区画程度
（幅約4m×奥行約3m）
■出店料
1区画9千円
■応募締切
3月10日（月）



二次元コードで
ホームページを
チェック！

転出届はマイナポータルから オンラインで

市民環境課 市民係
Tel 0269-67-0726（課代表）

引越の際に必要な転出届は、マイナポータルを通じてオンラインで提出ができ、飯山市役所への来庁が不要となります。詳しくは、デジタル庁のホームページをご覧ください。

■注意点
オンラインで転出届を提出した後は、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。



二次元コードで
ホームページを
チェック！

【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



英語動画社
ろーりす

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

洋酒買取 飲まずにしまって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！



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！
TEL 0269-27-4886
古物商許可証番号：長野県公安委員会第48103200010号

会員募集のお知らせ

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をして健康寿命を延ばしませんか？お気軽にお問い合わせください。

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
（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。

第9回 エネ転でお得でエコな暮らしを

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、エネルギー転換（エネ転）についてご紹介します。

私たちの生活では、電気、灯油、ガス、ガソリンなど、さまざまなエネルギー源からエネルギーを得ています。電気も細かく見ると、石油、石炭、天然ガス、原子力、太陽光、水力、風力などさまざまな方法で作られており、間接的にこれらのエネルギーを利用していると考えることができます。利用するこれらのエネルギー源を別のものに転換するこ



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）



自分たちが育てた大豆で
醤油づくりに挑戦
戸狩小学校3年生の皆さん

イーひと発見！
いいひと はっけん # 225

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

戸狩小学校の3年生は総合的な学習で、地域で生産した農産物や食品の良さを学ぶため、醤油づくりに挑戦しました。この取り組みは、2年生の生活科の授業で取り組んだ大豆の栽培がきっかけで、大豆から様々な加工食品が作られていることを学び、その延長で醤油作りにも興味を持ちました。

醤油 油づくりは、無農薬の農産物や加工食品を販売している「やよい農園」の滝沢篤史さん（太田地区）の指導のもと行なわれ、2年生では、栽培した大豆を、秋に収穫、冬に脱穀をし、3月には、醤油の基となる「もろみ」を仕込みました。「もろみ」は一般的に大豆、麴、小麦を用いて仕込みますが、飯山ではおいしいお米が育つため、小麦の代わりにお米を使用して仕込んだそうです。3年生では、月に1回から2回ほど、もろみの上下をいれかえる「天地返し」をしながら熟成を進め、12月に醤油絞りをを行い醤油を完成させました。

醤油 油絞りを体験した3年生の皆さんは「みんなが納得する味に調整するのが難しかった」と話は続き、「醤油の作り方を学べてよかった」「自分たちの醤油がこんなにおいしいと思わなかった」と醤油づくりで学んだ成果を語りました。

とをエネルギー転換と言います。例として、石炭火力発電を太陽光発電に替える、暖房を灯油ストーブからエアコンに替える、ガソリン車を電気自動車に替える、といったものが挙げられます。

エネルギー転換の目的はさまざまですが、エネルギー効率が良くコストの安いものに置き換えるほか、二酸化炭素の排出量が少ないものに置き換えるということも重要な視点です。身近なものだと、冬場の暖房を灯油ファンヒーターからエアコンに置き換える（灯油→電気）、ガス給湯器・ガスコンロからエコキュート・IH調理器に置き換える（ガス→電気）といった方法で、二酸化炭素の排出を大幅に削減できるだけでなく、日常生活の中でのエネルギーコストを削減することも期待できます。また、火を使わないことで火災の危険をなくせるほか、燃料の残量を気にしたり、購入する、補充する手間が必要なくなることもメリットです。

エネルギー転換による効果

灯油ファンヒーターをエアコンに替える▼1台当たり1か月、CO₂排出108kg削減、暖房費用にして3734円の削減が期待できる。（1日8時間、月間30日間使用と仮定し、インターネット上に公表されている情報を基に試算）



考えてみよう！自分や家族の飲酒量

保健福祉課 健康増進係 Tel 0269-67-0727（課代表）

あなたはお酒を飲みますか？飲む方は、どのような種類のお酒をどのくらいの量、どのような頻度で飲みますか？お酒による体への影響には個人差があるものの、過度の飲酒は、高血圧や糖尿病、がんなどの生活習慣病のリスクを高めるもので「百薬の長」とは言えません。

この機会に健康に配慮した飲酒を心がけてみませんか。

■生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは

1日あたりの純アルコール摂取量

↳ 男性 40g以上・女性 20g以上

純アルコール量が計算できるツール
『アルコールウォッチ』の活用を!!



■お酒との上手な付き合い方

1. 事前に飲む量や時間を決め、飲みすぎを防ぐ
2. 食事やつまみと一緒にゆっくり飲む
3. 1週間に2日はお酒を飲まない日をつくる



〈当たるとスッカリ！クイズコーナー〉

Q. お酒を飲んで「酔いが回る」状態は、飲み始めてから何分後に起こるでしょうか？

① 10分後 ② 30分後 ③ 1時間後

A. 答えは 34分をご覧ください。

飯山市国際交流員
グローアのいやま
ちうたんさく



③7 飯山市を持続可能な社会へ…

先月、なちゅらで開催された「ゼロカーボンミーティング2024」に参加しました。今の社会が持続可能ではない理由や、持続可能な社会に向けて何をすればよいかを、講師やゲストの皆さんが語られました。

個人ができる取り組みとしては、太陽光発電などの再生可能エネルギーを積極的に取り入れること、長距離輸送を減らすための地産地消、3R（リユース、リデュース、リサイクル）、食品・エネルギーロス減らすこと（断熱、買いすぎない、作りすぎない）、環境への関心（SDGs、脱炭素、環境保全、生物多様性）などがあげられました。

カナダの持続可能な社会への取組も紹介したいと思います。私の出身地アルバータ州はカナダの石油・ガス産



古布の再利用で作られたろうそくや間伐竹で作られたキャンドル

業の中心地で、原油生産量世界4位であるカナダ産原油の約8割を生産しています。しかし、環境への配慮などの理由で、近年は少しずつよりクリーンな水素エネルギー産業に転換しています。

個人・生活面では、マイバッグの持参を促すため、カナダは使い捨てのレジ袋を段階的に廃止しました。また、資源の再利用のため、家庭ごみの分別（生ごみ、一般ごみ、資源物）や飲料容器のデポジット制度も断続的に導入しています。