

広報飯山

令和7年3月号
March, 2025 No.324

市報いいやま・・・ 2～13 ㌔
農業委員会だより・・・ 14～15
生涯学習だより・・・ 16～23
いいやま社協だより・・・ 24～27
暮らしの情報掲示板・・・ 28～31

●COVER《表紙》

第74回全国高等学校スキー大会の表彰式で、記念撮影をする飯山高校のリレーメンバー。(関連 32㌔・裏表紙)



クローズアップ

■ スキー競技 全国大会で市内選手が活躍 (関連 2～3㌔)

泉台小学校・常盤小学校・戸狩小学校・東小学校

■ 各小学校で閉校記念行事が行われました (関連 6㌔)



飯山市
メール配信サービス

緊急情報などをメールで受信できます。



スマホ



ガラケー



NAGANO ebooks

広報飯山をwebでご覧いただけます。





各大会の競技結果

(飯山市に関係する上位3位入賞者)

第62回全国中学校スキー大会

長野県(野沢温泉村)・2月4日～7日

○クロスカントリー競技

・女子3km クラシカル

優勝 木内 絢花(あやか)【常盤】城北中学校3年
準優勝 田中 希果(のぞみ)【常盤】城北中学校2年

・女子3km フリー

優勝 田中 希果【常盤】城北中学校2年
準優勝 木内 絢花【常盤】城北中学校3年

・リレー

▼男子リレー4人×5km

準優勝 長野県男子

(2走) 齊藤 隆希(りゅうき)【飯山】城南中学校2年

▼女子リレー4人×3km

優勝 長野県女子

(2走) 木内 絢花【常盤】城北中学校3年

(4走) 田中 希果【常盤】城北中学校2年

○ジャンプ競技

・男子ノルディックコンバインド

3位 村山 未来翔(みきと)【秋津】城南中学校3年

第74回全国高等学校スキー大会

北海道(釧路市・名寄市)・2月7日～11日

○アルペン競技

・男子大回転

優勝 保坂 宙【飯山】長野俊英高校3年

○クロスカントリー競技

・リレー

▼男子リレー4人×10km

優勝 飯山高校男子

▼女子リレー3人×5km

優勝 飯山高校女子

○総合

・男子

優勝 飯山高校スキー部男子

・女子

準優勝 飯山高校スキー部女子

あきた鹿角国スポ2025

秋田県(鹿角市)・2月13日～16日

○クロスカントリー

・少年女子5km クラシカル

優勝 木内 絢花【常盤】城北中学校3年

・成年女子B5km クラシカル

準優勝 小林 千佳【飯山】長野日野自動車SC

・リレー

▼女子リレー4人×5km

優勝 長野県

(1走) 木内 絢花【常盤】城北中学校3年

(4走) 小林 千佳【飯山】長野日野自動車SC

interview



国スポを終えて 世界選手権への挑戦

長野日野自動車 SC

小林 千佳 さん

・北京オリンピック2022、第9回アジア冬季競技大会、2025FISノルディックスキー世界選手権大会 日本代表

・あきた鹿角国スポ2025
クロスカントリー成年女子B
5km クラシカル 準優勝

国民スポーツ大会は、長野県の代表として出場できることがとても嬉しく私にとって特別な大会です。チーム長野として普段のチームや年齢の垣根を超えて戦う雰囲気が好きで、みんなと一緒に勝ちたいという思いで参加しました。アジア大会から連戦での出場となりましたが、長野県の厚いサポートのおかげで、力を出し切ることもできとても楽しかったです。個人の2位は悔しいですが、リレーではアンカーを任せてもらい優勝することができ嬉しかったです！

2月末からノルウェーで開催される世界選手権は、ずっと目標にしていたレースなので、とてもワクワクしています。自分の力を出し切れるように全力で頑張ります！！

interview



コーチの言葉を信じて 全中・国スポへの挑戦

城北中学校3年

木内 絢花 さん

・第62回全国中学校スキー大会
女子3km クラシカル 優勝
女子3km フリー 準優勝

・あきた鹿角国スポ2025
クロスカントリー少年女子
5km クラシカル 優勝

全国中学校スキー大会では、前日にコーチからかけてもらった「絶対大丈夫！」という言葉信じて、落ち着いて滑ることができました。2年連続の3冠を目指していたので、個人種目でフリーが2位という結果は、悔しい気持ちもありましたが、精一杯の力を出し切ったので2位だったので嬉しいです！

国民スポーツ大会の個人種目は、周りが高校生ばかりだったので、チャレンジする気持ちで楽しく滑れました。まさか優勝するとは思いませんでした！リレー種目では、長野県チームの3連覇がかかっていたので、過去のレースを含めても一番緊張したレースでした。個人種目とリレーで優勝することができ、嬉しいです！



クローズアップ

全国大会で 市内選手が活躍!!

第62回全国中学校スキー大会・第74回全国高等学校スキー大会

第79回国民スポーツ大会冬季大会スキー競技会「あきた鹿角国スポ2025」

2月上旬からスキー競技の全国大会が各地で開催され、中学生から一般選手まで多くの市内選手が活躍しました。

2月4日から7日に野沢温泉村で開催された、第62回全国中学校スキー大会では、市内中学生16名が参加し、クロスカントリー競技の女子3キクラシカルで城北中学校3年の木内絢花(あやか)さんが2連覇を達成、女子3キフリーでは同中学校2年の田中希果(のぞみ)さんが優勝を果たしました。

2月7日から11日に北海道釧路市および名寄市で開催された、第74回全国高等学校スキー大会では、地元の飯山高校をはじめ、飯山市出身の高校生が活躍しました。アルペン競技男子大回転では、長野俊英高校の保坂宙(そら)さん(飯山地区)が優勝し、クロスカントリー競技男子リレー・女子リレーでは、ともに飯山高校が優勝、女子リレー



市役所に設置された懸垂幕(この他、正面玄関に横断幕を設置)



国スポの表彰式で、コーチと喜びを分かち合う木内選手(中左)と小林選手(中右)

は8連覇となる快挙を成し遂げました。また、学校対抗でも、飯山高校が男子総合優勝、女子総合準優勝を果たしました。

2月13日から16日にかけて行われた「あきた鹿角国スポ2025」では、中学生から一般選手まで7名が出場し、少年女子5キクラシカルで、城北中学校3年の木内絢花さんが高校生を抑えて優勝、成年女子B5キクラシカルでは、長野日

野自動車SCの小林千佳さんが準優勝となりました。

飯山市は、令和10年に開催する「信州やまなみ国スポ2028」のカヌー競技(スプリント)とスキー競技の会場地に内定しています。市では、2028年に向けた市内選手の今後の活躍にも期待しつつ、これらの快挙を記念し、2月26日に市役所へ懸垂幕と横断幕を設置しました。

避難所運営マニュアル・ペット同行避難ガイドラインを策定

地震や洪水などの大規模な災害時に設置される避難所の運営マニュアルと、ペットの同行避難ガイドラインを、令和7年1月に策定しました。

避難所運営マニュアルは、今まで避難所運営の業務ごとに分かれていた資料をまとめたもので、円滑に避難所の運営を行うため、開設の手順や市職員と避難者・地域の支援者の役割や体制

を示したものです。

災害時におけるペット同行避難ガイドラインは、ペット同行避難における平時での備えや、心構えなど、飼い主と避難所の施設管理者・運営者を対象としたガイドラインで、ペットを救うことはもちろん、飼い主がペットとともに躊躇なく避難ができるよう作成したものです。



二次元コードからご覧いただけます



避難所運営マニュアル

ペット同行ガイドライン

国際ボランティア学生協会（IVUSA）高年齢者を対象にスマホ相談会を開催



2月7日、飯山市民館と常盤地区活性化センターで、飯山市と包括連携協定を締結している国際ボランティア学生協会（IVUSA）と飯山市の共催でスマホ相談会を開催しました。

この相談会は、DX推進計画に掲げるデジタルデバイス対策（※）の一環として行ったもので、当日は、国際ボランティア学生協会の学生7人が相談役となり、

訪れた市民の抱えるスマートフォン操作の課題を解決しました。

今回のスマホ相談会の来場者は28名で、スマホからパソコンへの写真の送り方や、迷惑メールのブロック方法など、様々な相談がありました。参加者からの「もう一度参加したい」という感謝の言葉に対し、相談役の学生からは「課題が解決した時の感謝の言葉がうれしい」と言葉がありました。

※インターネットやスマホなど、デジタル機器が苦手な方が困らないように支援する取り組み。

いいやま雪まつり・かまくら祭り開催

2月8日と9日に、第42回いいやま雪まつりが飯山市文化交流館なちゅらと飯山城址公園を会場として開催されました。両日ともに降雪の中で開催でしたが、約3万5千人が訪れました。

かまくらペイントや、ミニ雪だるまづくりなどが行われ、来場した子どもたちを楽しませていました。

いいやま雪まつりの期間中は、市内各所で大小さまざまな雪像が制作されたほか、今年は「ギフト」をテーマに雪像コンテストが開催され商店街の部で「family新町」が、大型一般の部で「NASA（有志の会）」が最優秀賞を受賞しました。また、国際ボランティア学生協会（IVUSA）による、子どもたちが雪に親しむための企画として、ミニ



雪像コンテスト大型一般の部で最優秀賞となったNASA（有志の会）の皆さんが制作した雪像「祭幸」



かまくらの里で行われたナイアガラ花火

日本一長い商店街「天神橋筋商店街」信州いいやま物産フェアを開催



多くの人で賑わう天神橋筋商店街



お米やキノコなどの特産品の販売



高橋まゆみ人形館のパネル展示

飯水岳北土木振興会研修会

DX技術を活用したインフラ整備

2月3日、長野県建設部長 新田恭士さんを講師として、飯水岳北土木振興会研修会「長野県社会インフラ整備について」が、飯山市文化交流館なちゅらで開催されました。

研修会で新田さんは、インフラの老朽化対策は、壊れる前に補修する予防保全が大切であることに触れ、ドローンや車両で撮影した画像による点検で効率化を図り、費用も抑えるDX技



講師の長野県建設部長の新田さん

術を活用した県の取り組みについて話がありました。また、新潟県中越地震での経験と能登半島地震の状況から新田さんは「災害時には行政と建設業者が情報を共有することが大切である」と述べ、国、県、市町村、建設業者がインフラ情報を共有することができ「長野県インフラデータプラットフォーム」の紹介がありました。



長野県インフラデータプラットフォームの紹介

50TH
大阪市 × 飯山市
姉妹都市提携50周年記念事業

2月21日と22日に、「日本一長い商店街」といわれる大阪市天神橋筋商店街で、信州いいやま物産フェアを開催しました。

信州いいやま物産フェアは、「大阪市・飯山市姉妹都市提携50周年記念事業」の一環として、飯山市の特産品販売や観光PRを通じて、「信州いいやま」の認知機会の創出と大阪市民との交流拡大を図ることを目的に行いました。

当日、特産品の販売として、やまなめこ、ぶなしめじなどのキノコや、お米、そば、野沢菜漬けなどの販売をしたほか、高橋まゆみ人形館のパネル展示、雪ん子のグリーティングも併せて行われ、多くの方に来場いただきました。

当時の昔話しを本に！
テーマ「投稿 昭和の思い出」
共著作者募集！！匿名可
 ※詳細チラシは、ホームページより出力しご覧を。
自分史ながの ホームページ：(担当/上原)
 jibunshi-nagano.com

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、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48103200010号
洋酒買取 飲まずにしまってい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！



飯山市では、老人福祉計画・介護保険事業計画の進行管理や見直しなどについて協議する、介護保険運営協議会を条例に基づいて設置しています。このたび委員の改選にあたり、



「飯山市介護保険運営協議会」委員の公募について



二次元コードでホームページをチェック！

詳しくは市ホームページをご確認いただくか、社会福祉係までお問い合わせください。

物価高騰の影響による家計負担を軽減するため、12月13日現在、飯山市に住民登録がある住民税非課税世帯に対して、物価高騰対策給付金（1世帯あたり3万円）を支給します。対象者の方には3月中旬に郵送にて通知をお送りします。



物価高騰対策給付金のご案内

市民の皆さまから協議会委員の一部を公募します。

任期

令和7年（2025年）4月1日から令和10年（2028年）3月31日まで（3年間）

募集人員

6人

応募資格

市内在住の40歳以上の方で介護保険や高齢者の保健福祉に関心のある方、介護保険料および、国民健康保険税等に未納がない方

募集期限

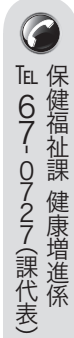
3月31日（月）

その他

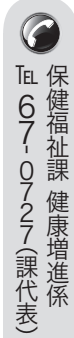
○応募者多数の場合、選考により決定
○委員には、飯山市地域密着型サービス運営委員会・飯山市地域包括支援センター運営協議会の委員も兼ねてお願います。

応募方法

応募届の提出（応募届は、保健福祉課窓口で配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます）



3月は「自殺対策強化月間」です



保健福祉課 健康増進係
TEL 67-0727（課代表）

3月は自殺者数が最も多い月です。様々な悩みが重なる、誰でも「心が苦しい」「生きるのがつらい」といった気持ちになるかもしれません。相談することで少しほっとするかもしれません。悩みがあるとき・困っているときは、電話やSNSなどで相談できる窓口があります。

電話で話したい、SNSで話したい（24時間365日）

○特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク TEL 0120-061-338（フリーダイヤル・無料）
○特定非営利活動法人 あなたのいばしよ



チャット相談はこちら↑

信越五岳トレイルランニングレース 2025 ボランティアスタッフ募集

信越五岳トレイルランニングレース事務局 TEL 090-4531-6774

総距離 160kmにもおよぶ信越高原の雄大な山々とその裾野を駆け抜けるランナーと一緒に応援しましょう！グループでの参加も大歓迎です！

日程

9月13日(土)から翌14日(日)の間実働 10時間程度（途中休憩あり）

内容

○赤池管理棟駐車場または近隣のエイドステーションの設営、撤収並びに飲食物の提供等
○指定のポイントで選手へのコース誘導

参加特典

大会記念 T シャツ（パタゴニア製キャプリーン・クール・デイリー・シャツ）をプレゼント※活動に従事した方のみ



その他

活動中の食事は大会側で用意します

申込方法

応募フォーム（二次元コード）からお申し込みいただくか、氏名・連絡先をご記入のうえメールでお申し込みください。

mail: volunteer@sfmt100.com

申込締切日

3月31日（月）



応募フォームはこちら！



泉台小学校の閉校記念行事「THE LAST 泉台まつり」で行われた地元出身のお笑い芸人「美バンブー」のお笑いショー。



常盤小学校で1月に「冬の閉校イベント」が行われ、前庭の築山にスノーキャンドルの光が灯りました。



戸狩小学校の「ありがとうフェスティバル」で行われた、大人対こどものかくれんぼで変装している校長先生。



東小学校の閉校記念地域交流会・大煙火大会で、地域の方とともに瑞穂小唄を踊る小学生

泉台小学校・常盤小学校・戸狩小学校・東小学校 各小学校で閉校記念行事が行われました

令和7年4月の城北小学校の閉校に伴い、城北小学校区の4小学校（泉台小学校、常盤小学校、戸狩小学校、東小学校）が3月に閉校します。閉校する各小学校では、母校への感謝や思い出を残すため、また、新たな学校への思いをつなげるために、閉校記念事業が企画されました。

閉校記念行事は、泉台小学校の閉校記念行事「THE LAST 泉台まつり」や、常盤小学校の「冬の閉校イベント」・戸狩小学校の「ありがとうフェスティバル」・東小学校の「閉校記念地域交流会・大煙火大会」など、各学校で地域と学校がともに協力し合った、特色あるイベントが行われました。

各学校の閉校記念（関連）行事

泉台小学校

○閉校記念行事「THE LAST 泉台まつり」（11/10）
○校舎アート
○花壇に花で閉校メッセージ など

常盤小学校

○常盤地区ニコニコ花火で閉校記念花火打ち上げ（8/12）
○常盤小学校閉校メモリアルデー（10/27）
○常盤小冬の閉校イベント（1/25） など

戸狩小学校

○地域の方が参加した運動会（6/1）・音楽会（10/18）
○魔法使いアキットマジックショーと講演会（9/20）
○ありがとうフェスティバル（11/10） など

東小学校

○閉校記念地域交流会・大煙火大会（6/1）
○閉校記念ふれあいコンサート（10/25）
○東小ツアー（1/31、2/13） など

今年の入試問題見ましたか？
学校の定期テストよりずっと難しいですよ...



新1年生 数学	(水) 5:00～6:20
新3年生 数学 数学 理科	(火) 8:20～10:00 (水) 6:50～8:30 (木) 8:20～10:00



...そんな時は!?
Will 数理セミナー
におまかせください!!
日頃の勉強から入試まで、
ひとひたひたに寄り添い丁寧
に指導いたします。
0269-62-1411
イーヨイ



固定資産課税台帳閲覧・縦覧のお知らせ

税務課 資産税係
Tel 67-0723 (課代表)

【閲覧】

固定資産税を納めている方が、ご自身の固定資産の課税明細（以下「名寄帳」）を閲覧（写しの取得）することができます。この閲覧期間が過ぎますと、名寄帳の発行には手数料が必要となります。

【縦覧】

ご自身の固定資産の周辺の資産の評価額等を御覧いただけます。

■期間

4月1日(火)から4月30日(水)まで（土・日・祝日を除く）

■受付時間

午前8時30分から午後5時15分まで

■場所

市役所1階 税務課

■持ち物

マイナンバーカード・免許証等本人確認ができるもの

■その他

ご自身の固定資産税の課税内容は、4月に発送予定の納税通知書に添付する「課税明細書」で確認できます。

「春の全国交通安全運動」を実施します

道路河川課 監理係
Tel 67-0737 (課代表)

新年度を迎え、交通事故の増加が懸念されることから、交通事故防止を図るため「春の全国交通安全運動」を実施します。

次の重点項目について、ご協力をお願いします。

■期間

4月6日(日)から4月15日(火)まで

■重点項目

○こどもを始めとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践

○歩行者優先意識の徹底とながら運転等の根絶やシートベルト・チャイルドシートの適切な使用の促進

○自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底

○高齢者の交通事故防止

在宅福祉サービスを利用するには申請手続きが必要です

保健福祉課 高齢者介護保険係 Tel 0269-67-0727 (課代表) ※タクシー乗車券受付は保健福祉課 障がい福祉係

市では各種在宅福祉サービスを実施しています。該当になると思われる方、引き続きサービスを希望される方は、申請手続きが必要です。介護保険被保険者証、各障害者手帳を持参（タクシー乗車券を申請される方は印鑑）のうえ、市役所窓口でお申し込みください。

サービス名	内 容	対 象 者
本人の生活支援	訪問理美容サービス券	自宅に理容師・美容師に来てもらう出張料分（1,000 円の利用券を）年 4 枚以内
	寝具クリーニングサービス券	掛け・敷き布団をクリーニングに出す際に使うことができる利用券（2,000 円の利用券）を年 4 枚以内
	タクシー乗車券	タクシー等の乗車券を、対象者の居住地区に応じて交付 市・県民税非課税世帯で、次の①～④のいずれかに該当する方 ①身体障害者手帳の障がい、視覚、下肢、体幹、心臓、じん臓、呼吸器にあり、障がいの程度が 1 級・2 級の方 ②療育手帳の障がいの程度が A1・A2 の方 ③精神障害者保健福祉手帳の障がいの程度が 1 級の方 ④介護保険の要介護 2・3・4・5 の方
介護する家族を支援	6,200 円分の紙おむつ等購入券	市・県民税非課税世帯で、次の①②の両方に該当する方 ① 65 歳以上で介護保険の要介護 4・5 の認定を受けている方 ②排せつに介助が必要と認められる方
	3,600 円分の紙おむつ等購入券	市・県民税非課税世帯で、次の①②の両方に該当する方 ① 65 歳以上で介護保険の要介護 2・3 の認定を受けている方 ②排せつに介助が必要と認められる方

いつまでも
いきいき楽しく！

健康教室の参加者を募集します

対象年齢：65 歳以上の方

地域包括支援センター Tel 0269-67-0728 (課代表)

飯山市では、65 歳以上の方を対象に（介護認定の方は除く）、フレイル予防介護予防のため健康教室を開催しています。昨年 11 月に実施した基本チェックリストにご回答いただいた方には、結果とご案内を送付しておりますので、内容を確認いただき、ぜひ教室選びにお役立てください。



■はつらつ健康教室

セラバンドやボールを使って運動機能を向上させましょう。

回数：月 2 回程度 2 教室（月曜コース・木曜コース）

時間：午後 1 時から午後 2 時 30 分まで

送迎：なし

参加費：1 回 400 円

会場：老人福祉センターなのはな（城山下）

■体幹トレーニング教室

体幹に関わる筋力を鍛え、見た目も若く美しく！開催会場が増えました。

回数：月 2 回程度 4 教室

時間：①午後 0 時 30 分～午後 3 時

②午後 1 時～午後 2 時 30 分

送迎：あり

参加費：1 回 400 円

会場：①ケアセンター湯の入、②外様地区活性化センター、岡山地区活性化センター

■あ・し・たのリハ教室

あるく・しゃべる・たのしく！運動あり、歌あり、笑いありで、自分らしい生活を送るための教室です。

回数：月 2 回程度 1 教室

時間：午前 9 時 15 分から午前 11 時 45 分まで

送迎：あり

参加費：1 回 400 円（入浴含む）

会場：ケアセンター湯の入

■いきいき健口教室

レクリエーションや音楽・リズムに合わせた運動・口腔体操をします。

回数：週 1 回程度 5 教室

時間：午前 9 時 30 分から午後 2 時まで

送迎：あり

参加費：1 回 400 円（入浴含む）
※昼食を希望される方は別途 600 円の負担

会場：ケアセンター湯の入

■受付は、各教室の定員に達し次第締め切ります。

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。



特別児童扶養手当
ご存知ですか？

子ども育成課 子育て支援係
TEL 67・0741（課代表）

特別児童扶養手当とは、重度もしくは中度の障がい（身体、知的、精神の各障がい）がある20歳未満の児童を、在宅で監護している方に支給される手当です。申請には障がいの状況に応じた所定の診断書などが必要となります。あらかじめお問い合わせのうえ手続きをお願いします。

■該当となる可能性がある方

日本国内に住所があり（児童福祉施設に入所している場合を除く）、障がいを事由とする年金の支給対象にならない方で、次の条件に当てはまる方。

- 身体障がい**
身体障害者手帳1級から3級及び4級の一部程度（内部障がい、日常に著しい制限がある程度）
- 知的障がい**
療育手帳A1、A2、B1、B2程度
- 精神障がい**
前記の身体障がい、知的障がいに準ずる程度のもの（日常生活に著しい制限を受け

るもの）

■**支給額（令和7年4月）**

- 1級 56800円
- 2級 37830円

前年の所得が一定以上ある場合は、手当の支給が停止。手当の支給は、申請月の翌月分から。

今年から年度末および年度当初の日曜窓口業務を終了します

市民環境課 市民係
TEL 67・0726（課代表）

年度末および年度当初の転出入手続の利便性向上を図るため、3月最終と4月最初の日曜日の午前中に、住民異動届の受付や住民票等各種証明書の交付を行う臨時窓口業務を実施してきましたが、オンラインでの転出手続きや住民票等のコンビニ交付サービスの普及により、利用者が著しく減ったことから、年度末及び年度当初の日曜窓口業務を終了させていただきます。



オンラインでの転出はこちらをご確認下さい。

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。秘密は守られます。～

- 秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。
- この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆さまに多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

対象者	(ア) 配偶者（事実婚も含む） (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	補償金額 180万円
	(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母、孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	補償金額 130万円

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省 補償金相談窓口

電話番号 03-3595-2262

受付時間 10：00～16：00（月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く）

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚労省



出張年金相談のご案内

長野北年金事務所 お客様相談室 TEL 026-244-4097

長野北年金事務所では、年金相談を毎月1回出張して行っています。相談は、事前の予約が必要です。なお、予約を取り消す場合は相談日の前日までにご連絡をお願いします。詳しくは、お問い合わせください。

■相談時間 午前10時から午後3時まで（30分毎）

【最終の相談開始時刻：午後2時30分】

■会場 飯山商工会議所

■予約受付 下表参照（土日祝日除く）定員に達し次第終了

	相談日	予約受付期間
令和7年	4月24日（木）	3/25（火）～ 4/21（月）
	5月22日（木）	4/22（火）～ 5/19（月）
	6月26日（木）	5/20（火）～ 6/23（月）
	7月24日（木）	6/24（火）～ 7/18（金）
	8月28日（木）	7/22（火）～ 8/25（月）
令和8年	9月25日（木）	8/26（火）～ 9/19（金）
	10月23日（木）	9/22（月）～ 10/20（月）
	11月27日（木）	10/21（火）～ 11/21（金）
	12月25日（木）	11/25（火）～ 12/22（月）
	1月22日（木）	12/23（火）～ 1/19（月）
	2月26日（木）	1/20（火）～ 2/20（金）
	3月26日（木）	2/24（火）～ 3/23（月）

令和7年度 狂犬病予防集合注射日程

飼い主の皆さまはお忘れなく

市民環境課 生活環境係 TEL 0269-67-0726（課代表）

生後91日以上全ての犬は、狂犬病予防法に基づき毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。令和7年度の狂犬病予防集合注射を右表の日程で実施しますので、お近くの会場で注射を受けてください。なお、会場では犬の新規登録も受け付けますので、登録がまだお済みでない方は登録をお願いします。



■手数料（1頭あたり）

○登録済み犬 3,600円
（注射料金 3,050円、注射済票交付手数料 550円）

○新規登録犬 6,600円
（上記に加え、登録手数料 3,000円）

■持ち物

○登録済みの方 市からの案内はがき、手数料
○新規登録の方 印鑑、手数料

■注意事項

○犬の健康状態を確認し、**はがきに記載の間診票に記入したうえで**会場へお越しください。犬の体調に異常がある場合は、会場での接種が受けられない場合があります。

○病気や老衰のため予防注射を受けることができない犬は、獣医師の診察を受け、獣医師が発行する「猶予証明書」を市民環境課生活環境係へ提出してください。

○飯山市および中野市の動物病院で予防注射を受けた場合はその場で注射済票が交付されますので、その後の手続きは必要ありません。それ以外の病院で受けた場合は、動物病院から交付される注射済証明書を市役所に持参し、注射済票の交付申請手続きを行ってください。

■飼い主のマナー

○飼い犬のふんや、放し飼いに関する苦情が多く寄せられています。周りの方に迷惑をかけないよう、責任をもって飼育してください。

○犬の飼い方が適正でなく、周りに迷惑をかけている場合、保健福祉事務所と市の担当者が訪問いたします。状況によっては法令等で罰せられる場合があります。

月日	実施場所	実施時間
4月9日（水）	木島地区活性化センター	8:40 ～ 9:00
	其綿公会堂	9:10 ～ 9:15
	瑞穂中組区民センター	9:35 ～ 9:45
	瑞穂地区活性化センター	9:55 ～ 10:05
	柏尾農村研修施設	10:15 ～ 10:25
	勤労青少年ホーム	10:35 ～ 10:55
4月11日（金）	太田地区活性化センター	11:05 ～ 11:25
	外様地区活性化センター	11:35 ～ 11:45
	飯山市公民館	8:35 ～ 8:55
	常盤地区活性化センター	9:05 ～ 9:20
	柳新田公民館	9:25 ～ 9:35
	上境駅	9:55 ～ 10:05
4月12日（土）	岡山地区活性化センター	10:15 ～ 10:25
	藤沢公会堂	10:30 ～ 10:40
	旧羽広山分校	10:55 ～ 11:05
	温井多目的交流センター	11:10 ～ 11:20
	弓道場下駐車場	8:35 ～ 8:55
	秋葉神社（上町）	9:05 ～ 9:20
5月10日（土）	秋津小学校北側空き地	9:30 ～ 9:50
	斑尾高原山の家	10:20 ～ 10:30
	大川公会堂	10:40 ～ 10:50
	柳原地区活性化センター	11:00 ～ 11:15
	飯山市公民館	8:40 ～ 9:10
	秋津小学校北側空き地	9:20 ～ 9:35
5月17日（土）	木島地区活性化センター	9:55 ～ 10:10
	瑞穂地区活性化センター	10:20 ～ 10:30
	岡山地区活性化センター	10:50 ～ 11:00
	飯山市役所正面駐車場	8:40 ～ 9:00
	常盤地区活性化センター	9:20 ～ 9:40
	太田地区活性化センター	9:50 ～ 10:05
5月17日（土）	外様地区活性化センター	10:15 ～ 10:25
	富倉地区活性化センター	10:50 ～ 10:55
	柳原地区活性化センター	11:15 ～ 11:25

詐欺や悪徳商法の典型的な手口を知って気を付けることは被害を防止するうえで非常に大切なことです。日々新たな手口が出現する昨今では、知らない手口にも騙されないよう、一般的な心構えを持つておくことも大変重要です。皆さんの大切なお金を他人に奪われないよう、次の点を意識しましょう。

①投資話・儲け話は全て疑って！

最近、SNS型の投資詐欺が急増して大きな社会問題となっています。勧誘の入口やお金を要求する口実はさまざまありますが、気を付けたいことは「他人にお金を預けるな！」ということです。有名人や投資の先生といった人が登場し、親

安心安全
消費生活

あなたのお金、狙われています

飯山市消費生活センター（市民環境課生活環境係内）
Tel 0269-67-0726（課代表）

消費者ホットライン Tel 188



▲優しい・親切・良い人
そう。その裏側は…？

切なメッセージや成功談を聞かされたりするうちに少しずつ信じ込まれます。ですが、会ったこともない人を信頼してお金を預けてはいけません。悲しいことですが、あなたのお金を奪って何とも思わない人は世の中にたくさんいます。「うまい話には裏がある」は至言です。

②本当に「私のため」…？

これは①とも重なりますが、自分と関わる相手が皆自分のためを思ってくれているとは限りません。優しく丁寧に話す相手でも、あなたにお金を払わせることを目的にそう振舞っているかもしれません。たとえ付き合いのある業者でも、自分の利益を第一に考えていて客にわざと嘘や間違った情報を伝えることもあります。儲け話に限らず、自分がお金を払う場面では、相手に騙されているかもしれない、狙われているかもしれない、と常に自分に言い聞かせましょう。支払ってから取り戻すことは困難です。払う前に疑いすぎるくらいに疑って、自己防衛することが最大の対策です。

健康

「太陽のいっやま」

ご存じですか？『女性の健康週間』
～男女一緒に考える機会に～

保健福祉課 健康増進係 Tel 0269-67-0727（課代表）

厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康に関する知識の向上と、女性の健康課題に対する社会的な関心を深めていくことを目指しています。

- 女性だけ特別！？
- 女性の心身の健康は、女性ホルモンの影響を受ける思春期から更年期までライフステージごとに大きく変化し、その分泌量やバランスによって、一人ひとり日々異なります。こうした女性ならではの健康課題を、社会全体で共有することが求められています。
- からだところのケアできていますか？
- 忙しい日々の中で自分のことは後回しになりがちです。この機会に自分の心身に関心を持ち、女性ならではの病気や不快な症状の改善のためにも、定期検診に加え休息、運動等のケアを心がけましょう。



〈当たるとスッカリ！クイズコーナー〉

Q. 成人女性が健康を維持するために推奨されている運動の種類や頻度は？

① 1日60分以上の身体活動（1日8000歩以上）
② 週に2～3日の筋力トレーニング

A. 答えは30分をご覧ください。



ドイツパン
本場の味を伝えたい

ドイツパン職人
ベッカライ ゲンコス
Bäckerei GENCOS

秋津地区 坪根 元気 さん

Instagram
Instagram
Instagram

イー
E

ひと
発見！

いいひと はっけん #226

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

ドイツへの渡航は2015年で、2021年に「製パンマイスター」の資格を取得しました。2023年に日本へ帰国してからは、イベント出店を中心にパンを販売しています。坪根さんは「日本のパン作りを知らないからこそ、本場のドイツパンを提供できる」と話は続き「本場ドイツの味をぜひ味わってもらいたい」とドイツパンの魅力を語りました。坪根さんは、今後もしばらくは店舗を構えずに販売を続けるとのこと。「今できることに挑戦し、皆さんにドイツパンを知ってもらいたい」と帰国2年目の目標を述べました。

秋津地区にお住まいの坪根さんは、フリーランスのパン職人で「製パンマイスター（ドイツ認定の国家資格）」の資格をお持ちです。現在は、「Bäckerei GENCOS（ベッカライ・ゲンコス）」の屋号を掲げ、ドイツパンの販売をしています。

坪根さんが、パン職人を目指したきっかけは、あるパン屋の自叙伝との出会いがあったからと坪根さんは話します。その自叙伝で、脱サラしてドイツでパン職人となった方のことや、ドイツの職業訓練制度（学校の勉強と職場での実践を並行して行える制度）を知り、パン職人となることを決意したそうです。

グロリアのいっやま チウたんさん



二次元コードで
Instagram
をチェック！

③「雪国の小京都」飯山市とお香

先月、飯山雪国大学の教養講座「アジアのお香：熱帯雨林と文化」に参加しました！講座では、香料の種類、西方と東方の香料の違い、日本の香道文化、日本によく使われている香料の産地と採集方法などが紹介されました。

香料は、古くからいろいろな場面で使われています。アラビア半島などで産出される没薬（ミルラ）と乳香（フランキンセンス）は香料や薬に使用され、古代エジプトや教会では神に捧げるお香として焚かれていました。一方、東南アジアの熱帯雨林でしか採れない沈香は鎮静効果や浄化効果があるといわれており、古くから中国や日本の宗教的な儀式や瞑想、漢方薬などに使われました。



講座で紹介された香料とその関連道具

カナダやアメリカの先住民も昔からお香を使いました。お香は主に儀式や祝福の場に使い、先住民はお香の煙が人や場所、道具の負のエネルギーを払うことができ、浄化性質があると信じています。お香の種類は、セージ、スギ、スイートグラスなど、地元の植物があげられます。

飯山市は飯山仏壇の生産地であり、お線香などの仏教文化は昔から住民の生活に浸透しています。今回の講座をきっかけに、日本文化の1つであるお香のことをもっと知りたいと思いました。

「農業で生きる」

齋藤 健太さん

(岡山地区・藤沢)

就農して…

就農後、「家族協定」を結び、両親の協力のもと日々頑張っています。

私は水稲を中心として、春採りアスパラ（減農薬・減化学肥料栽培）、夏秋きゅうり（ゆう水栽培）の複合経営をしています。

私が暮らす藤沢地区では、専業農家の高齢化や後継者不足で、地域農業の継続が非常に難しくなっているのが現状です。また、近年の気候の激変は農業への影響が大きく、難しい対応が求められます。

さらにイノシシやクマなどの害獣対策も重要課題になっていて、問題は山積みです。

不安と希望と

国では「儲かる農業」を旗印に掲げ、スマート農業や環境に配慮したゼロカーボン農業を推進しています。方向性には賛同しますが、それを実際に導入する農家の労力・コストについて考慮されているのか、中山間地であるこの地域に合っているのか等、具体的な手段が見えないところは不安しかありません。関係行政機関やJAの技術指導と合わせ、農家への経営支援をいただくことを切に願っています。

そんな中、ようやく米価が上向きましたが、肥料・農薬・資材・燃料・機械代等の高騰で、再生産価格（*）にはまだ遠い状況です。アスパラやきゅうりについてはここ数年、販売価格は安定しており、水稲と作業期間が重ならないよう調整できるので今後も継続し、できれば作付面積を増やしていきたいです。（今、奮闘中です。）

効率のよい農業を目指して

岡山地区には大規模農業を進め、高い技術を持っている先輩方がおられるので、参考にさせていただきながら、効率のよい農業を目指していこうと思っています。それが、地域農業の継続・発展に少しでも役立つことになればうれしく思います。

*再生産価格
種や肥料、運賃、資材、労働賃金など農産物の生産に掛かった総生産コストに基づく取引価格



農地の貸借の手続きが一部変更になります！

農業経営基盤強化促進法の改正に伴い、令和7年3月で相対契約による農地の貸借が廃止されます。

令和7年4月から新たに農地を貸借する際や、終期を迎えた相対契約を更新する際には、「農地中間管理事業」または「農地法第3条」による手続きをお願いします。

◆農地中間管理事業とは◆

農地中間管理機構が農地の中間的な受け皿となり、農地を借り受け、担い手に貸し付ける制度です。

◆農地中間管理事業を活用するメリット◆



お問い合わせ 農林課農業振興係・農業委員会事務局 TEL 0269-67-0729

未相続の農地は ありませんか

令和6年4月より相続登記が義務化されました。相続登記せずに放置されている土地についても無関係ではありません。

所有者が亡くなり、相続登記をしないまま長期間放置された土地は、相続人が多数となることがあります。このような農地を売買や貸借などをする際には、相続登記に時間を要し、手続きに多くの時間が必要となります。相続が発生したら速やかに相続登記をしましょう。

相続登記完了後は、農業委員会へ届け出をお願いします。



不動産登記推進イメージキャラクター
クター「とうきつね」

あしあと1・2月の活動記録

- | | |
|-------|--------------|
| 1月10日 | 農業委員会役員会 |
| 27日 | 1月農業委員会総会 |
| 〃 | 農業振興・農政対策委員会 |
| 〃 | 情報委員会 |
| 2月7日 | 農業委員会役員会 |
| 26日 | 2月農業委員会総会 |
| 〃 | 農業振興・農政対策委員会 |

あぜ道だより



外様地区農業委員
春日 孝利

私が生まれた昭和30年代前半の冬の農家の仕事は、私の家では稲わらを使った細工しかなかったように思います。そのため近所の農家も私の父と一緒に寒天づくりやミカン切りの出稼ぎに行っていました。出稼ぎをやめるため昭和38年からは冬場のみエノキ茸の栽培を始めました。設備投資が1シーズンで回収出来たと親が言っていたような記憶があります。

日本の高度経済成長期と重なってキノコの売り上げも伸びていき、冬場だけの栽培から通年栽培になり、従業員を入れないで家族経営のキノコ農家としてやってきました。規模の大きな農家や企業が参入するようになると、キノコは気候に左右されずに安定生産ができることから、薄利多

売で攻める企業や大規模農家との争いに負けて、一昨年約60年間続けてきたキノコ生産を廃業しました。

キノコを生産していた当時、ほかの人はあまりやっていたいなかったように思うのですが、殺菌されたキノコの瓶に販売品目以外の品種を接種して、エリンギ、信州シメジ、なめこ、椎茸（瓶でなく袋づめ）などを趣味で作っていました。現在は瓶栽培の環境がなくなったので、代わりになめこ、ヒラタケ、椎茸の原木栽培を始めました。また、春になると順番にシヤクヤク、姫ひまわり、オミナエシ、ワレモコウの花弁の出荷とオクラを出荷しています。オクラの連作障害回避のため休ませている畑がいっぱいあります。そこに自分の作りたい野菜を制限なく作れるのが農家の強みと楽しみです。良いものが取れなくても販売を考えてはいないので、すべて自家用です。美味しくないと野菜を作った事もあります。作りたものを作れる農業は楽しいと言えます。



飯山市公民館
Instagramを
始めました。
フォローを
お願いします

☎ 0269-623342 (飯山市公民館)
FAX 0269-625940 (代表)



身近な地域をつくる 公民館活動を大切にしましょう

飯山市公民館長 村松 直昭

会の皆さんとの**連携**をし、的あてゲームやヨーヨー釣りなどの催しを同時に行い、こちらも大いに、にぎわいました。

壊すのは簡単ですが、どんな社会になるか、想像してみてください。同じ地域に住んでいても誰だか知らないのです。いざというときに声を掛けられるでしょうか。防災・福祉はじめ、産業振興、文化交流など、人とのつながりがあって成り立っていくものです。公民館活動は“面倒くさい”と思っている人がいるかもしれませんが、ここで一度立ち止まって考えてみてください。身近な地域が、生活をする上での基盤です。**「面倒だからやめよう」と考えるか、「これから生まれてくる人のためになることをしよう」と考えるか**、どちらをあなたは選びますか。私は、地域でつながりを大事に協力して生きるという飯山らしいよさをなくしたくありません。

「つながり＝ネットワーク」があると「地域の一員としての自覚や愛着」を感じられます。公民館は、館長・主事・書記・専門部員などが中心になり、地域の皆さんの声を聞いたり、地域の課題を考えたりして、公民館活動を生み出しています。公民館はできた当初から「村の茶の間」としての役割が重視され、それは今でも変わりありません。人口減少に伴い、工夫していくこともあると思います。気軽に近くの公民館で、お茶を飲みながら声を聞かせてください。一緒に公民館活動に参加して地域づくりをしていきましょう。

飯山市には10地区の活性化センターに併設されている地区公民館と飯山地区の上倉にある市の公民館を合わせて11の公民館があり、これらは条例で決められている公民館です。さらに、皆さまにとって一番身近な各集落の公民館によって地区公民館が構成されています。このように飯山市には多くの公民館があり、役員の方が中心になり、地域住民の皆さまと協力しながら活動していただいています。

さて、公民館は、戦後になってつくられた社会教育機関です。時代は移り変わりましたが、現在でも日本で一番多くの公民館があるのは、長野県です。

人口減少、少子高齢化などにより公民館活動も徐々に縮小せざるを得ないことも事実です。実際に人が少なくなってきたのですから、仕方ないと思います。しかし一方で、人生100年時代で生涯学習のこの時代、**慣例にとらわれず、自分たちで考え出した楽しいことを公民館で行うのは**、とても大切です。それは、公民館活動をする人が集まり、そこには学びがあり、人とのつながりができて知り合いが増えるからです。

市内でも工夫した活動があり、例えば柳原地区公民館では以前、秋の文化祭で駅伝を行っていましたが、役員の負担が大きいということで、最近ではポッチャに変更して実施しています。当日は50人以上の皆さんが集まり、小さなお子さんから高齢の方まで性別問わずに一緒になってワイワイと楽しんでいました。また、公民館だけでなく育成

マイオピニオン
意見・私見

地元飯山に戻り早六年目

太田地区 清水 咲

「二年間の公民館役員」

まずは私のような若輩者が思わぬ公民館役員に二年間携わり、公民館事業に参加させていただいて誠にありがとうございました。

週末の行事が多く、家事もあり、ご迷惑をおかけしてしまつた時もありました。申し訳ありませんでした。

「これから参加したい」

地域のこともまだまだ全然わからないし、知り得ないことばかりです。地域が良くなるための活動でしたら、これからも参加していきたいと思っています。

そんな感じで田舎の良いところがたくさんあると思いますので、良い意味で地域にとけ込めたいいなと思っています。今後ともどうぞよろしく願います。

東京での仕事をちようどタイミングよく辞めて、飯山に戻って早六年目となります。しかしその間のほとんどがコロナ渦で、せっかく戻っても仕事があるようにいかなかった日々でした。公民館活動もようやく事業再開ということもあり、活動に参加させていだきましたが、他人に心のない都会とは違うなと感じました。都会では隣に住んでいる人の顔も知らないのが現実です。たくさんの方がいても知らない人ばかりで、ただただ会社との往復でした。「田舎ってみんな



実施 報告 じんこう 沈香の香りとともに「アジアのお香」講演会開催

2月15日、飯山雪国大学教養講座&信州大学出前講座「アジアのお香：熱帯雨林と文化」が開催されました。

信州大学教授の金澤謙太郎先生をお招きし、電気香炉で沈香の香りを体験しながら、お香の歴史や種類、沈香の原材料となる樹木の保護活動について学びました。

講演会ではたくさんの香りのサンプルが紹介され、講演後にはサンプルを手にとって香りをかぐ時間が設けられました。ミイラ作りにも用いられた没薬（もつやく）や、沈香を原材料に使った香水など、日常生活では見かけないサンプルを前に、講演会に参加した皆さんは先生に質問をしながらそれぞれに香りを楽しんでいました。

アンケートには「知らなかった世界を知ることができました」「生活に香りを取り入れていきたい」という声が寄せられました。



電気香炉を焚きながら沈香について説明する金澤先生

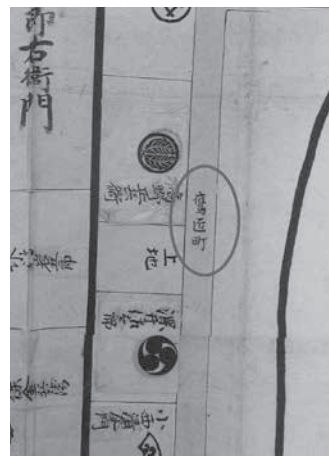
シリーズ 絵図からみた飯山城

城下町絵図には町名が記されていますが、江戸時代から現在まで残っている町もあれば今はなくなってしまった町もあります。

例えば現在の市役所の東裏、千曲川堤防との間の通りに「鷹匠町（たかじょうまち）」という町名がありました（図の○部分）。城主が鷹狩に使用する鷹を飼育、訓練する鷹匠が住む屋敷があったことに由来するといわれます。このことから飯山城城主も鷹狩を行っていたと推測されます。

このように絵図に書かれた町名からも当時の様子を探ることができます。これまでいくつかの絵図で、飯山城と城下町についてその様子や時代ごとの移り

変わりをみてきました。絵図や古地図を参考にしながら飯山城下町を歩いてみるとこれまで気がつかなかった新たな発見があるかもしれません。「絵図からみた飯山城」は本号で終了し、4月号から「選定10周年重要文化的景観・小菅」を連載します。



飯山城下町絵図（部分）：上が北

お知らせ
これからも学び続けていただくために
社会教育関係団体の認定条件を緩和しました

問 飯山市公民館 Tel 0269-62-3342

令和7年度の申請から、飯山市公民館で社会教育や社会貢献活動を行う社会教育関係団体の認定条件が緩和されました。少人数でも学び続けられる環境を整え、これからも公民館を継続してご利用いただくため、新規に登録を希望する方は気軽に登録申請ができるよう、認定条件の緩和と提出書類の簡略化を行いました。

変更前	変更後
認定に必要な人数は8名以上	認定に必要な人数は3名以上
構成員のうち、市内在住または在勤の方が半数以上	構成員のうち、市内在住または在勤の方が1/3以上
申請には団体の会則や予算・決算書が必要	団体の会則や予算・決算書は省略可能

お知らせ
小学校の思い出を募集します

問 飯山市美術館 Tel 0269-62-1501 月曜休館

飯山市美術館では令和7年度企画展「(仮称) 思い出の学校展」を開催します。

この企画展では今年統合する市内4小学校（泉台小・戸狩小・常盤小・東小）にまつわる美術工芸品や学校行事で使われていた品々のほか、4小学校の関係者に限らず広く市民の皆さまから寄せられた“小学校の思い出”を紹介したいと考えています。充実した展示で小学校時代を振り返りたいと思いますので、授業や給食、運動会や遠足、登下校の思い出などなど、あなたの思い出（文章や写真）をお寄せください。

下記の二次元コード、もしくはメールで受け付けています。また、学びのエリア6館（飯山市美術館・飯山市公民館・飯山市ふるさと館・飯山市文化交流館なちゅら・市立飯山図書館・いいやま女性センター未来）と各地区活性化センターに設置されている聞き取りカードからも応募が可能です。多数の思い出お待ちしております。

美術館メールアドレス
bijyutsukan@city.iiyama.nagano.jp

右の二次元コードから応募いただけます。



Q. どうやって登録申請をすればいいですか？
A. 団体登録の申請には、以下の書類が必要です。
①社会教育関係団体認定申請書
②会員名簿（任意の書式）
③当該年度の事業（活動）計画書（任意の書式）
④前年度の事業（活動）実績書（任意の書式）
⑤定例利用団体使用日調査票
⑥飯山市公民館施設（備品）使用許可申請書
⑦飯山市公民館施設（備品）使用料減免申請書
※⑤～⑦は定例利用希望団体のみ提出が必要です。申請書は、飯山市のホームページまたは右の二次元コードから入手できます。



お知らせ
飯山市ふるさと館春季企画展
奥信濃の土偶たち

問 飯山市ふるさと館 Tel 0269-67-2030 月曜休館

近年、縄文時代の土偶が注目を集めています。深沢遺跡や東原遺跡などの飯山地域の遺跡に加え、栄村や木島平村、野沢温泉村など周辺地域の遺跡で発見された土偶たちを一堂に展示することで、当地方に暮らした縄文人の精神生活の一端を探ります。

◆会 期 4月26日（土）～6月8日（日）
◆場 所 飯山市ふるさと館 企画展示室
◆開館時間 9:00～17:00
（入館は16:30まで）
◆休 館 日 毎週月曜日（月曜祝日の場合翌平日）
◆入 館 料 大人200円 小中学生100円
（市内小中学生は無料）



参加者募集
みずなしざわ
水梨子沢カタクリ観賞会と
かんすけやま
勘介山古墳学習会

問 申込先 秋津公民館 Tel 0269-62-2330

秋津小学校西側の飯駒集落入口付近から勘介山へ通じる水梨子沢では、桜の開花とともに山野草やカタクリ、イチリンソウ、ヒトリシズカなどの花が美しく咲き誇ります。水梨子沢を登ると長野県史跡の勘介山古墳（前方後方墳）があり、勘介山から見る飯山盆地とその背後にある毛無山、城蔵山などの風景は絶景です。



飯山の風景を堪能し、古墳学習をしながら飯山の古代ロマンに想いをかせてください！

親子での参加も大歓迎です。皆さんの参加をお待ちしています！

◆期 日 4月19日（土）
◆時 間 9:00～昼頃まで（小雨決行）
◆集合場所 飯駒入口（鏡山観世音下）駐車場
◆講 師 清水岩夫先生・松澤芳宏先生
◆定 員 30名（先着順）※参加費は無料です
◆服 装 山歩きのできる長靴や運動靴、軍手
◆持 ち 物 雨具、その他各自必要なもの
◆申込〆切 4月14日（月）

参加者募集
飯山雪国大学
MIDDLE（ミドル）セミナー参加者募集

問 いいやま女性センター未来 Tel 0269-62-0543 または 飯山市公民館 Tel 0269-62-3342

◆募集期間 3月24日（月）～4月24日（木）
◆募集定員 先着30名
◆対 象 市民および市内に在勤の方（性別を問わずご参加いただけます）
◆受講料 1,200円 別途参加費・材料費要



実施報告
受講生の交流も盛ん
後期成人講座第2弾開催

1月から2月にかけて、飯山市公民館で、飯山雪国大学後期成人講座「英語でおすすめ！飯山のみどころ」「手間なし簡単料理教室」の2講座が開催されました。

英語の講座では公民館や飯山駅の周辺を歩いてみどころ説明の英語表現を学びました。参加者が飯山の知識を披露する場面もあり、英語のコミュニケーションだけでなく、飯山市についての学びを得られる講座になりました。

英語講座の特別編として開催された雪まつりインフォメーション見学に訪れた参加者からは、「英語講座で簡単な単語の組み合わせでも伝わることを教えてもらったので、商店街で雪像の名前を英語で説明することができました」という、うれしいコメントもありました。

手間なし料理教室では放っておくだけでできる簡単料理を作りました。参加者がガスや水の使用が最小限で済む野菜のゆで方を披露する場面もあり、参加者が交流しながら学び合う講座となりました。



飯山を歩きながらみどころを探しました（英語講座）

- ① 5/16（金）13:30～16:00
開講式、学級生のつどい、【みんなで楽しく健康3B体操】
- ② 6/13（金）6:45～18:30
金属加工工場見学・弥彦神社（新潟県弥彦村）参拝他
参加費4,000円
- ③ 7/18（金）13:30～16:00
フレイル予防！明日も元気であるために 教材費500円
- ④ 8/22（金）13:30～16:00
【藍染体験教室】ストールを染めよう 材料費2,500円
- ⑤ 9/19（金）13:30～16:00
【秋の寄せ植え教室】 材料費3,500円
- ⑥ 10/24（金）13:30～16:00
四季のプリザーブドフラワー教室 材料費3,000円
開講式、学級生のつどい（まとめ）



※市外局番 0269

飯山公民館

Tel 62・3342

◇令和7年度も老燃教室を開講します

「年齢を重ねても、なおさまざまなことをみんなで学び、身体を動かし、仲間との交流を図り、さらに元気に燃え上がりましょう。だから老年ではなく『老燃教室』。このような理念を持つ飯山地区老燃教室を、令和7年度（2025年度）も開催します。内容は、①その時期にふさわしい講話・講座等、②童謡・唱歌、③レク・軽運動（各30分単位）です。

時 4月下旬から10月までの毎月2回（基本的に火曜日の開催ですが、会場の都合上別の曜日になる場合もあります）。

場 飯山市公民館2階講堂

※詳しい内容は、来月新聞折り込みで配布するチラシをご覧ください。

秋津公民館

Tel 62・2330

◇秋津公民館運営協議委員会開催

秋津公民館運営協議委員会（総会）が、2月22日に開催され、令和7年度（2025年度）の公民館事業計画、予算等が承認されました。

木島公民館

Tel 62・0555

◇クロスカントリースキーワックス講習会



お手本の動作を真剣に見ていました

3月3日、木島小学校でクロスカントリースキーワックス講習会を開催しました。公民館専門部員が講師となり、子どもと保護者を対象に、スキー板のワックスがけを指導しました。ワックス技術向上により

子どもたちの更なる活躍を期待します。

瑞穂公民館

Tel 65・2501

◇モルック講習会開催

3月2日、東小学校でニースポーツ『モルック』の講習会を行いました。小学生は学校でも講習を受けていて、大人より予備知識があり、すんなりとゲーム形式に突入できました。

このゲームは、パワーが必要なわけではなく、運と作戦により勝敗が決まり、大人も子どもも一緒に楽しめる、とてもユニークなスポーツです。



作戦を立てて的を狙います

2コートに分かれていろいろな対戦をしながら、ゲームの特性や必勝法を覚えるうちに、次の試合には

第45回 飯山市民芸術祭のお知らせ

合唱、演劇、ダンス、バレエなど、日ごろの成果を発表します。展示部門では絵画、書道、パッチワーク、生け花、木彫など各団体、個人の力作がそろいます。いずれも入場無料です。皆さまのご来場をお待ちしています。

舞台発表

◆期日 4月13日（日）

◆時間 9:45 開会式・10:00 開演

◆会場 飯山市文化交流館なちゅら 大ホール

展示発表

◆日時 4月19日（土）9:00～17:00

20日（日）9:00～16:00

◆会場 飯山市公民館・飯山市美術館

主催：飯山市・飯山市教育委員会・飯山市芸術文化協会

主管：飯山市民芸術祭運営委員会



絶対勝つのだという欲も出て、見てもとても楽しいゲームでした。

近い将来、運動会に代わって、集落対抗の大会を開くことができるように、この日の講習会を活かしたいと思っています。

柳原公民館

Tel 62・5562

◇柳原地区団体総会の開催について

4月17日（木）午後7時から、柳原地区団体総会（公民館運営審議会を含む）を開催します。令和6年度（2024年度）事業報告、決算及び令和7年度（2025年度）事業計画、予算の審議が行われます。

富倉公民館

Tel 67・2136

◇富倉公民館運営審議会

令和7年度（2025年度）の富倉公民館運営審議会を4月12日（土）午後1時30分から富倉地区活性化センターで開催します。当日は、社協総会ならびに人権学習会も開催します。関係者の皆さまのご出席をお願いします。

外様公民館

Tel 62・1029

◇第25回かまくら祭り開催

2月8日（土）・9日（日）、かまくらの里でかまくら祭りが開催され、大雪のなか二日間で約6,000人の来場がありました。



かわいいかまくらも登場しました

イベントは、8日に外様公民館による雪玉的当てが行われ、先着30名の家族連れなどが、雪玉を投げて的に当て、くじを引くゲームに参加しました。

夜にはメッセージ付きのお祝い記念花火や、ナイアガラなどのかまくらの里花火が打ち上げられ、間近で観る花火に歓声を上げたり、撮影をしたりとそれぞ

れが楽しめました。また、9日には国際

常盤公民館

Tel 62・3200

◇常盤公民館運営審議会総会・全中スキー大会報告会

2月8日、常盤地区活性化センターで五団体総会が開催され、公民館運営審議会においても全ての議案が承認されました。

総会の合間に全国中学校スキー大会で2年連続の優勝・準優勝を勝ち取った常盤戸隠の木内絢花（あやか）さん、下水沢の田中希果（のぞみ）さんの報告会を行いました。

会場には両選手の後輩である常盤・東小学校スキー

太田公民館

Tel 65・4579

◇令和7年太田地区団体合同総会を開催

3月2日、太田地区活性化センターで、区長会、公民館、社会福祉協議会、緑の村管理センター運営協議会、子ども会育成連絡協議会、飯水岳北交通安全協会太田支部・飯水岳北防犯協会太田支部などの合同総会が開催されました。総会前には人権学習会も行われました。

総会では、各種団体の令和6年度（2024年度）事業報告並びに会計決算報告、令和7年度（2025

年度）事業計画（案）・予算（案）の全てが承認され、各団体とも本格的に活動が始まります。

岡山公民館

Tel 69・2010

◇岡山地区五団体総会

岡山公民館運営審議会総会を含めた地区五団体（人権政策推進協議会・社会福祉協議会・子ども会育成会連絡協議会・交通安全協会）の総会を4月12日（土）午後1時30分から予定しています。関係者へは後日通知しますが、ご予約をお願いします。

なお、総会終了後に地区人権学習会も計画しています。併せてご予約をお願いします。

旬の本☆話題の本☆意外な本

ういばうい ブックレビュー

ナツメ社／出版
あこ／著



『おいしく食べて、体と心の
まいにちの栄養学』

管理栄養士で栄養学アドバイザーでもある著者が「女性の健康はまず食べることから」とし、回復の栄養学ではさまざまな悩みに「きょうの処方せん」で回復アイテム（食材や料理）を紹介。

また、季節の不調を乗り切る野菜術、食品別の上手な付き合い方など、ちょっとした栄養の知識も知ることができます。

自分にあった食事の参考にいかがでしょうか。

移動図書館車ゆきつばき号 巡回日程表 【R7年4月・5月】

	1コース 水曜日 北原・常盤方面	2コース 金曜日 戸狩・西大滝方面	3コース 水曜日 温井・秋津方面	4コース 金曜日 太田・富倉方面
	北原コミュニティセンター 10:00～10:20 ↓ 戸隠農業生活改善センター 10:30～10:50 ↓ 下沢公民館 10:55～11:15 ↓ 小沼倉科商店前 11:20～11:40	老人ホームでさと 10:00～10:20 ↓ 戸狩コミュニティセンター 10:30～10:50 ↓ 大深みつわや前(旧JA倉庫) 10:55～11:15 ↓ Aコープみゆき店 11:30～11:50	温井多目的交流センター 10:00～10:20 ↓ 蕨野 ふるさと館 10:30～10:50 ↓ スキー場五荷駐車場 10:55～11:15 ↓ 顔戸公会堂 11:25～11:45	外様活性化センター 9:50～10:10 ↓ 今井生活改善センター 10:30～10:50 ↓ 柳沢公会堂 11:00～11:20 ↓ 小境北停留所(1～3月休止) 11:25～11:45
	ふくら工房ふるさと前 13:20～13:40 ↓ 坂井多目的集会所 13:45～14:05 ↓ 戸那子構造改善センター 14:15～14:35 ↓ 福島生活改善センター 14:45～15:05 ↓ 神戸公民館 15:15～15:35 ↓ 関沢農業生活改善センター 15:45～16:05 ↓ 常盤小学校 16:15～16:35	西大滝農村研修集会所施設 14:00～14:20 ↓ 藤沢多目的集会所 14:25～14:45 ↓ 桑名川 馬場集会所 14:50～15:10 ↓ 岡山地区活性化センター 15:15～15:35 ↓ 桑名川 和水研修集会所 15:40～16:00	中山根集落センター 13:25～13:45 ↓ 上組集落センター 13:55～14:15 ↓ 深沢農業生活改善センター 14:25～14:45 ↓ 新田公会堂 14:50～15:10 ↓ 秋津中央区集会所 15:20～15:40 ↓ 大久保地域交流センター 15:45～16:05 ↓ 中町地域交流センター 16:10～16:30	富倉地区活性化センター 13:40～14:00 ↓ 藤ノ木活性化支援センター 14:20～14:40 ↓ 笹川公民館 14:50～15:10 ↓ 南条農業生活改善センター 15:15～15:35 ↓ 小佐原農業生活改善センター 15:40～16:00 ↓ 曙町 水上団地集会所 16:10～16:30
巡回日	4月9日・23日 5月14日	4月11日・25日 5月9日	4月2日・16日・30日 5月21日	4月4日・18日 5月2日・16日

サービスステーションへの巡回時間



2月15日、絵本で育てるまちづくり事業「いい山えほん」最終講座が実施されました。講師は前回に引き続き、清泉女学院短期大学教授の塚原成幸先生です。



▲今後はおはなしひろば等で活躍します

実際に読み語りをしていることで、その楽しさや難しさが分かったのではないのでしょうか。

講座終了後には修了式が執り行われ、山田教育長より受講生全22名に修了証が授与されました。

講座は終了となりますが、読み語りに必要な知識・技術はまだまだたくさんあります。ともに学び続け、絵本の魅力を地域に発信していきます。

【子どもの読書の大切さを】

4月23日は「子ども読書の日」4月23日～5月12日まで「こどもの読書週間」と定められています。

「子どもたちにもっと本を読む場所を」との願いから誕生した取り組みで、子どもに読書を勧めるだけでなく、大人にとっても子どもの読書の大切さを考えましようという取り組みでもあります。

図書館では、児童書の拡充や、こどもの読書週間イベントの実施を予定しています。子どもの身近に、ぜひ図書館をご活用ください。

予告!!

こどもの読書週間イベント

読書ポイントカード

4月10日(木)～5月21日(水)

たくさん本を借りてポイントを貯めてね

2025

こどもの読書週間

「あいことばは
ヒ・ラ・ケ・ホ・ン！」



今月の テーマコーナー

この春、ご卒業・ご入学を迎える皆さま、就職など新たな環境でチャレンジされる皆さま、一歩を踏み出すときがやってきましたね。

図書館では、もうすぐ新しい生活を始める方のためにテーマコーナーを設置しています。ひとり暮らしを始める方に便利な本、新生活に役立つ本や元気がもらえる物語などを集めました。皆さまの門出を応援しています。



新着図書案内

趣味・実用

平等について、いま話したいこと

ニッポンの総理大臣図鑑

知識ゼロからのSNS・ネットトラブル対策

世界の学校給食・食育の歴史

しどくなつたら、心より先に体を整えよう

今日も歩み外に出なかつたけどいい一日だった。

心も体もよろこぶ養生酒大全100

海底トンネルの造り方

ドクターイエロー&500系

古きよき服がよみがえるお縫いの暮らし

つなぎごはん

ベビーボンディング入門

「お静かに!」の文化史

そっくりゲーム

指先と頭を使った最強脳トレーニング折り紙

老人初心者青春

楽園の楽園

謎は花に埋もれて

風待荘へようこそ

戦国千手読み

目には目を

天使は見えないから、描かない

雲峠

謎の香りはパン屋から

公孫龍 巻4

雑草と恋愛

郷土

天明三年浅間山大噴火を語り継ぐ

古代中世信濃国高井郡笠原御牧の盛衰史

飯水の小・中学校

疾風怒濤木曾義仲

マイケル サンデル

Gakken

清水 陽平

新村 洋史

いちい 葉子

なおに やん

福光 佳奈子

下 石 誠

ネコ・パブリッシング

つれづれメイツ日和

新谷 友里江

山本 加世

今村 信隆

ヨシタケシンスケ

栗家学折野ノルコ

阿川 佐和子

伊坂 幸太郎

宇佐美 まこと

近藤 史恵

堺 屋 太一

新川 帆立

島 本 理生

砂原 浩太郎

土屋 うさぎ

宮城 谷 昌光

群 ようこ

天明三年を語り継ぐ会

岩 戸 貞彦

飯水学校司書部会

長野県立歴史館

図書館 ニュース

◇ 4月図書館カレンダー ◇

1	火	
2	水	移動図書館車③温井・秋津
3	木	10:30 絵本とわらべうたの会
4	金	移動図書館車④太田・富倉
5	土	10:30～おはなしひろば
6	日	
7	月	休館日
8	火	
9	水	移動図書館車①北原・常盤
10	木	10:30 絵本とわらべうたの会
11	金	移動図書館車②戸狩・西大滝
12	土	11:00～ブックスタート
13	日	
14	月	休館日
15	火	
16	水	移動図書館車③温井・秋津
17	木	10:30 絵本とわらべうたの会
18	金	移動図書館車④太田・富倉
19	土	10:30～おはなしひろば
20	日	
21	月	休館日
22	火	
23	水	移動図書館車①北原・常盤
24	木	館内整理休館日
25	金	移動図書館車②戸狩・西大滝
26	土	10:30～おはなしひろば
27	日	
28	月	休館日
29	火	
30	水	移動図書館車③温井・秋津

の日は休館です

開館時間と休館日

【開館時間】

火～金 9:30～18:00

土・日・祝 9:30～17:00

【休館日】

月曜(祝日の場合は翌平日)・最終木曜
年末年始・蔵書整理期間等

Web OPAC (蔵書検索・予約)



【スマホの方】



【ガラケーの方】

Instagram

随時更新中!



【市立飯山図書館 Tel. 0269-62-1118】



携帯電話の方はこちらからHPをご覧ください

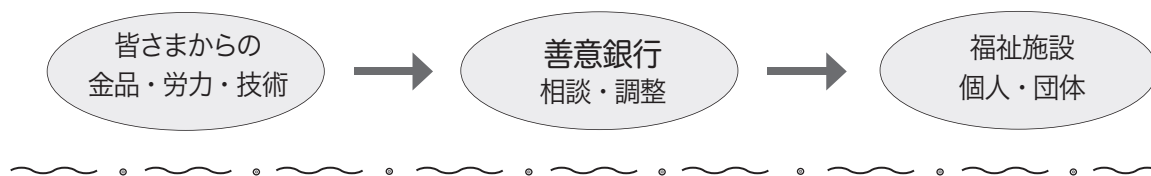
社会福祉法人 飯山市社会福祉協議会
〒389-2253 長野県飯山市大字飯山1-2-11-1
Tel 0269-621-2840 Fax 0269-621-2804
Mail s.fukusi@iyama-catv.ne.jp

飯山市社会福祉協議会 寄付制度の紹介

◎善意銀行

善意銀行とは、ボランティアという言葉がまだ市民権を得ていない時代、金品、労力、技術の預託制度として徳島県で誕生したボランティアセンターの前身のことです。

当協議会では、皆さまから寄せられる金品、労力、技術を市内の福祉施設へ善意銀行を通じて指定寄付という形でお届けしています。皆さまからの善意を生かして社会に役立てる仕組みづくりの一役として善意銀行を利用してみませんか。※場合によっては受け取りできない金品等ございます。ご相談ください。



◎返礼品つき 愛のしるし寄付金

当協議会では、善意銀行を通じての寄付の他に、新たな福祉課題や生活課題に対応するために「愛のしるし寄付金」を設け、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、さまざまな福祉事業を行っています。お寄せいただいた「愛のしるし寄付金」は下記の福祉事業に活用し、一層の充実を図ります。

- *弱者世帯の地域による見守り活動や災害時の支え合い
- *有償在宅福祉サービスの充実
- *安心安全な食事提供と安否確認（ほのぼの弁当サービス）
- *シルバー世代（65歳以上）の健康教室の充実
- *次世代のボランティアの育成・強化

「愛のしるし寄付金」には寄付金の4割程度の返礼品がついています。
皆さまの“愛のしるし”をお寄せくださいますようよろしくお願いいたします。
お問合せ：飯山市社会福祉協議会 ☎62-2840 詳細は当協議会 HP をご覧ください。



□から始まる健康生活

配食サービス・ふれあいコール合同研修会を開催



増田先生の講演を聞くボランティア

3月5日、当協議会で実施している配食サービス・ふれあいコール事業に携わっているボランティアの方を対象に、合同研修会を開催しました。
松本歯科大学の増田裕次氏をお迎えし、フレイルやオーラルフレイル予防に効果的な「カムカム健康プログラム」について講演いただきました。

講演後には、プログラムの一環で作られたカムカム弁当を試食し、茶話会を行いました。試食中に参加者は、普段の食事で噛み応えを出す方法や塩分を控えるための工夫等、食生活の見直しや改善について話されました。普段の活動では顔を合わせる機会が少ない中、ボランティア同士が交流する貴重な時間となりました。

配食・ふれあいコール
ご利用ください

お弁当 400円
おかずのみ 300円



献立：さわらの照り焼き、さつま芋レモン煮、春菊白和え、かぶ赤しそ和え

当協議会では、高齢者や心身障がい者世帯を対象とした見守り活動として、配食サービスとふれあいコールを実施しております。申込、問合せは当協議会まで。

◎開催報告

3月1日、飯山市福祉センターにて終活セミナーを開催しました。
近年当協議会では相続や終末期の手続きに関する相談が増加しており、当日も22名の方にご参加いただき、皆さんの関心の高さを改めて感じました。

3月5日、当協議会で実施している配食サービス・ふれあいコール事業に携わっているボランティアの方を対象に、合同研修会を開催しました。松本歯科大学の増田裕次氏をお迎えし、フレイルやオーラルフレイル予防に効果的な「カムカム健康プログラム」について講演いただきました。



無料の総合相談を行っています。相続以外にも心配なことがありましたらお気軽にご利用ください。

- 総合相談（予約不要）
4月21日（月） 弁護士による法律相談
9:00～15:00 11:00～15:00
- 心配ごと相談（要予約）
毎週水曜日 9:00～12:00
相談は行政、女性、人権、家庭、法律相談など無料で相談いただけます。
会場：飯山市福祉センター

エコキャップ回収終了のお知らせ

当協議会では、事業の見直しを行った結果、令和7年3月31日（月）をもちまして、エコキャップの回収を終了させていただく運びとなりました。

市民の皆さまには、長い間エコキャップ収集活動にご協力をいただき、心より感謝いたします。ありがとうございました。



1月31日、木島小学校さまからエコキャップを寄付していただいた様子

Data file

飯山市の人口と世帯

■住民基本台帳人口【2月28日現在】

男	女	総人口	世帯数
9,122人 (-22人)	9,602人 (-25人)	18,724人 (-47人)	7,901世帯 (-22世帯)

出生：4人 死亡：32人 転入：26人 転出：45人
()内は前月との増減。住民基本台帳による

■毎月人口異動調査結果に基づく推計人口【2月1日現在】

男	女	総人口	世帯数
8,722人	9,184人	17,906人	7,160世帯

「毎月人口異動調査」とは、5年毎に行われている国勢調査の数値を基礎として、次の国勢調査までの期間、県および市町村の人口、世帯数を自然動態（出生・死亡）と社会動態（転入・転出）の数により推計するものです。したがって、厚生労働省が行っている人口動態調査や住民基本台帳法による人口等の数値とは異なります。

岳北消防本部出場件数【1月】

	飯山	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計(件)
火災	0	0	0	0	0	0	0
救助	0	0	0	0	0	0	0
救急	129	33	49	26	5	0	242

今月の標語：つなげよう 防火のバトン 火災ゼロ

飯山市の気象【2月】

平均気温	-1.4℃	(-0.2℃)
最高平均気温	3.2℃	(-0.4℃)
最低平均気温	-5.9℃	(+0.4℃)
日照時間月計	68.0時間	(74%)
降水量月計	186.5mm	(159%)

※データは長野地域気象観測月報による。観測地点は飯山地域気象観測所（小沼）。()内は平年比。

市内空間放射線量測定値【2月】

施設名(地区)	測定日	天候	測定区分	測定値
飯山市役所(飯山)	2/26	曇	1m	0.05 μSv/h
旧岡山小学校(岡山)	2/26	曇	1m	0.04 μSv/h

各学校等の測定地点の数値は飯山市役所ホームページで確認できます。測定値は参考値です。

※基準値(環境省)年間1mSv未満＝毎時0.23 μSv未満

エコパーク寒川ごみ処理量【2月】

	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
当月	319ト	11ト	330ト	12ト
前年同月比	94%	65%	92%	100%

【ひとこと】< 持ち込み時 後方確認 落下物 >
エコパーク寒川へ搬入する際は、ごみが道路に落下することのないよう、ご注意ください。

飯山市内交通事故件数【1月から累計】

	事故発生件数	死者	傷者
2月28日	8	0	9
前年同期	4	0	7

交通安全の標語：信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道

- ◆譲ります（一部有料）
漬物樽(多数)、スキーセット②、果実酒瓶②、鏡台①、ポータブルトイレ②、古紙ストッカー②、ガスコンロ①、ソファ①、保存瓶(多数)、ベッドマットレス①、冷蔵庫①、キャリーバッグ①、他25点
- ◆譲ってください
二段ベッド、電気ポット、アイロン、伸縮ポール、キャンプ用灯油ストーブ、折り畳み自転車、他17点

Reuse

利融通情報（不用品の情報）

市民環境課 生活環境係 Tel 0269-67-0726（課代表）

不用な方から入用な方への物品の情報提供をしています。ご連絡いただくと、掲載品登録者を紹介しますので、当事者間で交渉をしてください。なお、品物の引き渡し後に生じた問題は当事者間で解決してください。詳しくは、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！

観光交流都市情報

このコーナーでは、飯山市の観光交流都市に関する最新の観光情報をご紹介します。

魚津水族館 春の特別展「ホタルイカ展 ホタルイカマスターへの道」

富山県のさかなの1つでもある「富山湾の神秘 ホタルイカ」を昨今の研究内容を取り入れて多角的に紹介し、富山湾のホタルイカについて網羅的な情報を発信します。期間中の土・日・祝日は「ホタルイカ発光実験」を実施。映像を使った解説の後、実際の発光を目の前で観察できます。

- 期間
3月19日(水)～5月11日(日)
- 場所
水族館3階 うおすいファミリーム レクチャーホール
- 発光実験
期間中、土・日・祝日の1日2回開催（定員20名 有料）



富山県 富山市 Toyama City

第71回 全日本チンドンコンクール

全国のチンドンマンたちが、その技とアイデアを競う、富山の春の風物詩です。雄大な立山連峰をバックに総勢200名以上で行う「チンドン大パレード」も行います。どこか懐かしいチンドンの音色に包まれた富山の街で、チンドンマンが元気と笑顔を届けます。この機会に、ぜひ富山市へお越しください。

- 期間
4月4日(金)～4月6日(日)
- 場所
富山県民会館、平和通り、グラウンドプラザほか
- 問い合わせ先
富山市観光政策課
TEL：076-443-2072
FAX：076-443-2184



二次元コードでホームページをチェック！

福井県 敦賀市 Tsuruga City

花換えまつり

桜見物の男女が「花換えましょう」と声を掛け合い、互いの桜の小枝を交換して思いを確かめ合う…そんな言い伝えを今に届けるロマンチックな祭り。「花換え」をしたカップルは将来幸せに恵まれるといわれています。

- 期間
3月28日(金)～4月8日(火)
- 場所
金崎宮（福井県敦賀市金ヶ崎町1-4）
- 問い合わせ先
(株)港都つるが観光協会
TEL：0770-22-8167



二次元コードでホームページをチェック！

4月情報カレンダー

税金など【納期 4 月 30 日 (水)・口座振替日 4 月 28 日 (月)】
固定資産税・都市計画税（1 期）介護保険料（1 期）旧統合簡水区域・斑尾簡水区域上下水道使用料（2・3 月分）CATV・インターネット使用料（4 月分）

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	・オレンジカフェ（まちカフェ空楽） 2 歳児健診
8	火	・城北小学校開校式
9	水	・狂犬病予防集合注射実施日【10 ㄱ参照】 4 カ月健診・ママサポ
10	木	・児童手当定時払い 受付時間 17:30 ～ 19:15
11	金	・狂犬病予防集合注射実施日【10 ㄱ参照】【12 日まで】 離乳食教室
12	土	
13	日	・飯山市民芸術祭 舞台発表（文化交流館なちゅら）【20 ㄱ参照】 受付時間 8:45 ～ 11:45
14	月	
15	火	
16	水	10 カ月児健診・ママサポ
17	木	
18	金	
19	土	・第 22 回いいやま菜の花ゲートボール大会（多目的グラウンド）【20 日まで】 ・飯山市民芸術祭 展示発表（市公民館・飯山市美術館）【20 ㄱ参照】【20 日まで】
20	日	・第 45 回北信濃新聞社杯家庭婦人バレーボール大会（市民体育館）
21	月	・総合相談【30 ㄱ参照】
22	火	・オレンジカフェ（秋津地区活性化センター）
23	水	1 歳 6 カ月児健診・ママサポ
24	木	・出張年金相談【30 ㄱ参照】 受付時間 17:30 ～ 19:15
25	金	・廃食用油・古着の回収 9：00 ～ 11：00（市役所西側車庫） 2 カ月児ママの会
26	土	・第 34 回長野県市町村対抗駅伝競走大会、第 20 回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会（松本市） ・第 79 回国民スポーツ大会北信大会【27 日まで】（市営野球場）
27	日	
28	月	・第 21 回コースオープン初打ち大会（長峰マレットゴルフ場）
29	火	・第 69 回北信弓道大会（弓道場）
30	水	3 歳児健診・ママサポ

乳幼児健診・予防接種
などのご案内

【健康いいやま 13 ㄱの答え】①・②両方 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 によると、成人の男女共に同様の運動量が推奨されており、さらに座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意しましょう。

種 類	区 分	日 付	時 間	内 容・対 象 等	場 所
乳幼児健診	4 カ月児	4 月 9 日(水)	受付：午後 1 時～ ※対象者には個別でご案内を お送りします	・身長・体重測定 ・医師による診察 （月齢による） ・保健師との相談 など	飯山市保健センター TEL 0269-67-0727
	10 カ月児	4 月 16 日(水)			
	1 歳 6 カ月児	4 月 23 日(水)			
	2 歳児	4 月 7 日(月)			
	3 歳児	4 月 30 日(水)			
予防接種		個別の医療機関等へご予約いただき、接種をお願いします。接種ができる医療機関など、詳しくは飯山市ホームページ、母子手帳アプリ「母子モ」をご確認ください。			
ママサポート プログラム	mamaとbabyの しあわせトーク	4 月 9 日(水)	午前10時～午前11時30分 ※受付：午前9時30分～	出産後から生後 1 歳 6 カ月 まで（1 歳 6 カ月の月末まで 参加可）のお子さんのお母さん が対象となります。母乳相 談は予約が必要です。その他 は予約は必要ありません。 ※ママサポートプログラムの 内容は状況により変更にな る場合があります	
	リラックス ストレッチ	4 月 16 日(水)	午前10時～午前11時30分 ※受付：午前9時30分～		
	【学習】 赤ちゃんと遊ぼう	4 月 23 日(水)	午前10時～午前11時30分 ※受付：午前9時30分～		
	健康相談・ 母乳相談	4 月 30 日(水)	午前9時30分～午前11時		
離乳食教室		4 月 11 日(金)	午後2時～	令和 6 年(2024 年)11 月生まれ のお子さんの保護者の方が対象です。	
2 カ月児ママの会		4 月 25 日(金)	午後2時～午後3時 30 分	令和 7 年(2025 年)2 月生まれ のお子さんのお母さんが対象です。	

☆予防接種スケジュール自動作成機能など子育てに役立つ機能満載の「母子モ」をご活用ください。

 ←アプリのダウンロード
はこちらから

各種窓口などのご案内

種 類	日付等	時 間	場 所	問い合わせ先	内 容
人権相談		午前 8 時 30 分～ 午後 5 時 15 分	法務局飯山支局	法務局飯山支局 TEL 0269-62-2302	人権に関する相談
人権福祉総合相談		午前 8 時 30 分～ 午後 4 時 30 分	いいやま人権福祉 センター	いいやま人権福祉センター TEL 0269-81-3101	人権に関する相談
飯山市 総合相談窓口	月曜日から 金曜日まで (ただし祝日を除く)	午前 8 時 30 分～ 午後 5 時 15 分	市役所1階 保健福祉課	市役所保健福祉課 TEL 0269-67-0727	どこに相談していいかわからない等 の困り事の各種相談の窓口
家庭児童相談 教育相談			市役所1階 こども女性家庭 センター	こども女性家庭センター TEL 0269-67-0742	家庭や児童・教育に関する相談
女性相談			市役所1階 相談室	市役所相談室 TEL 0269-67-0742	女性の悩みや困りごとの相談
いじめ電話相談					
心配ごと相談	毎週水曜日 (要予約)	午前 9 時～正午			相談員による心配ごと相談
総合相談	4 月 21 日(月)	午前 9 時～ 午後 3 時	飯山市福祉 センター（本町）	飯山市社会福祉協議会 TEL 0269-62-2840	女性・人権・家庭・行政・法 律などに関して無料で相談。 午前 11 時から午後 3 時は弁 護士による法律相談あり。
出張年金相談	4 月 24 日(木)	午前10時～ 午後 3 時	飯山商工会議所	長野北年金事務所 お客様相談室 TEL 026-244-4097	年金に関する相談・各種手続 き・申請の受付（要予約）

観光交流都市情報(28号)に掲載の魚津水族館では、春の特別展「ホタルイカ展」が開催されます。この時期に富山湾でしか見られないホタルイカの身投げは、波打ち際が青白くひかり、幻想的な光景と聞きます。私は、3年前くらいから何度かホタルイカすくいに挑戦していますが、まだその光景に出会ったことがありません。いつかホタルイカの身投げを見てみたいという思いと、たくさんすくって食べたいという思いを胸に、今年も挑戦します！(阿部)