



各大会の競技結果

(飯山市に關係する上位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！」という言葉を受けて、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！



城北中学校 田中 希果 さん

城北中学校 木内 絢花 さん

長野日野自動車 SC 小林 千佳 さん

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キロ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キロ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キロクラシカルで、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キロクラシカルでは、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。



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。

いよいよ雪まつり・かまくら祭り開催

2月8日と9日に、第42回いよいよ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喜ばせていました。同日、かまくらの里では、第25回かまくら祭りが開催され、約6千人が訪れました。



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

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。



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ると「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

日本一長い商店街「天神橋筋商店街」信州いよいよ物産フェアを開催



高橋まゆみ人形館のパネル展示 お米やキノコなどの特産品の販売 多くの人で賑わう天神橋筋商店街

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、信州いよいよ物産フェアを開催しました。信州いよいよ物産フェアは、「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、「信州いよいよ」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。



大阪市 × 飯山市 姉妹都市提携50周年記念事業

当時の昔話を本に！
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

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



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

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)
- 魔法使いアキツ 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

物価高騰対策給付金のご案内



保健福祉課 社会福祉係
TEL 67-0727(課代表)

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。

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。

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、国民健康保険料等に未納がない方

募集期限

3月31日(月)

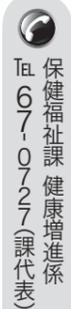
その他

○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。様々な悩みが重なる時、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。



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)

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 あなたのいばしょ



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



応募フォームはこちら!

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)

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、ひとひひとひに寄り添い丁寧にご指導いたします。

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
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	次の①②の両方に該当する方 ①65歳以上の方のみの世帯またはそれに準ずる世帯に属しており、理容院・美容院に行くのが困難な方 ②介護保険の要介護3・4・5の認定を受けている方
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	次の①②の両方に該当する方 ①65歳以上の方のみの世帯またはそれに準ずる世帯に属しており、寝具の衛生管理等が困難な方 ②介護保険の要介護3・4・5の認定を受けている方
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
6,200円分の紙おむつ等購入券	紙おむつ等を購入する際に使うことができる購入券（年12枚以内）	市・県民税非課税世帯で、次の①②の両方に該当する方 ①65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	紙おむつ等を購入する際に使うことができる購入券（年12枚以内）	市・県民税非課税世帯で、次の①②の両方に該当する方 ①65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

本人の生活支援

介護する家族を支援

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。

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

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(内部障がいは、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、精神障がいの程度のもの(日常生活に著しい制限を受け

■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。



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)
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)
令和8年 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)

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	補償金額
(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	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	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 請求期限は、令和11年(2029年)11月21日まで

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 検索

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っ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つています。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されていきます。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。

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



ドイツパン
本場の味を伝えたい

ドイツパン職人
ベックライ ゲンコス
Bäckerei GENCOS

秋津地区 坪根 元気 さん

Instagram
はっけん

ノート「ドイツパン修行録」

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。

坪根さんが、パン職人を目指すにたぎっかけは、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。

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（ベックライ・ゲンコス）」の屋号を掲げ、ドイツパンの販売をしています。

健康

『女性の健康週間』

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。

〈当たるとスッキリ! 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。

グローアの いやま ちゅうたんさく

飯山市国際交流員

38 「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。