

出水期に備えましょう

危機管理防災課 防災消防係 TEL 0269-67-0721 (課代表)

▶ クローズアップ① ◀

▼マイ・タイムラインをつくりましょう

マイ・タイムラインは、河川の氾濫が起きそうな際に、余裕をもって避難行動を取れるよう事前に決めておく一人ひとりの生活に合わせた避難行動計画です。

川が氾濫するまでの流れを理解し、発信される情報に沿って避難行動を整理することで、災害に備えることができます。

マイ・タイムラインの作り方は、飯山市ホームページにて公開しています。家族構成や生活環境にあったタイムラインを作成してください。

▼指定避難所を

ご確認ください

指定避難所は、お住まいの地域で、洪水、地震、土砂災害などの災害の種類によって異なります。詳しくは危機管理防災課 防災消防係にお問い合わせいただくか、飯山市ホームページをご確認ください。

▼ご家庭での備蓄を
お願いします

家庭内備蓄は、避難所等で避難生活を送るために備えるもので、支援物資の支給等を待たずに、すぐに利用することができます。いつ起きるか分からない災害に備えるため、家庭内備蓄をお願いします。

▼備蓄品の期限に
気を付けましょう

備蓄するものについては期限が設定されているものがありますので、定期的に入れ替えをしましょう。そのため、日常的に購入しているものを備蓄用で少し多めに買い足すことで、負担の少ない備蓄をすることができます。

▼あなたが住まいの
地域の浸水深は？

ハザードマップで浸水深を確認しましょう。ハザードマップは、飯山市ホームページで確認できるほか、国土交通省「ハザードマップポータルサイト」でご確認ください。また、危機管理防災課の窓口でもご確認いただけます。

▼雨量予測などは
どこで確認すれば？

長野県河川砂防情報ステーションのホームページで、県全域の雨量予測などを確認できます。

長期避難用 備蓄品



食料・飲料水や生活必需品など、支援物資が届くまでの避難生活に必要なものです。災害発生後でも取り出せるよう、キッチンや物置等にまとめ、取り出しやすくしておきましょう。

■量の目安

最低3日分(7日以上が望ましい)

■内容(例)

飲料水、食品(インスタント麺・レトルト食品等)、紙の食器類、カセットコンロ、カセットボンベ、携帯トイレ、ウェットティッシュ等

非常持ち出し用 備蓄品



避難するときに、まず持ち出すべきもので、非常用持ち出し袋やリュックサック等に入れて、玄関等の持ち出しやすい場所に置きましょう。

■量の目安

1日分

■内容(例)

非常食、水、携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、携帯電話の充電器、防寒着、使い捨てカイロ、マスク、救急キット、携帯トイレ、生理用品、タオル等

河川砂防情報ステーション
ホームページ



スマホサイト WEB サイト



二次元コードで
ホームページを
チェック！

警戒レベルを用いた避難情報

警戒 レベル	避難情報など	発令・発表される状況 (居住者等がとるべき行動)	判断基準
5	緊急安全確保	災害発生または切迫 (命の危険 直ちに安全確保)	—
4	避難指示	災害のおそれ高い (危険な場所から全員避難)	立ヶ花水位観測所 水位 9.2 m(氾濫危険水位)
3	高齢者等避難	災害のおそれあり (高齢者等は危険な場所から避難)	立ヶ花水位観測所 水位 7.5 m(避難判断水位)
2	大雨・洪水注意報 (気象庁)	気象状況悪化 (自らの避難行動を確認)	—
1	早期注意情報 (気象庁)	今後気象状況悪化のおそれ (災害への心構えを高める)	—

千曲川の水位の確認方法

- 国土交通省ホームページ「川の防災情報」
- 飯山市ホームページ(増水が見込まれる場合)
- 防災無線放送(増水が見込まれる場合)
- iネット飯山 121(文字放送)
- ・市民チャンネル
- ・お天気チャンネル 122
- 飯山市メール配信サービス

「川の防災情報」



二次元コードで
ホームページを
チェック！

「飯山市 HP」



二次元コードで
ホームページを
チェック！



3日前

はんらはっせい
氾濫発生

注意

判断基準は目安であり、避難情報は、上流河川の状況、気象状況等を鑑み発令されますので、避難判断・氾濫危険水位に到達しない場合でも発令されることがあります。



(2025 年度) 令和 7 年度 いいやま生活応援券を配布します

総務課 庶務係 TEL 0269-67-0720 (課代表)

物価高騰の影響を受けている市民の負担を軽減するため「いいやま生活応援券（商品券）」を市民の皆さまに配布します。詳しくは、総務課庶務係までお問い合わせください。

■対象者

令和 7 年（2025 年）4 月 1 日（基準日）に飯山市の住民基本台帳に登録されている全市民

■交付額

対象者 1 人につき 3,000 円（1,000 円×3 枚）分の商品券を各世帯に配布。

- ・全登録店共通券（大型店使用可能）：1,000 円分
- ・中小登録店専用券（大型店使用不可）：2,000 円分

■配付方法

6 月中旬頃から各世帯主に対し、世帯全員分を郵送※金券ということもあり、市内約 8,000 世帯に順次お配りするため、配り終えるまでに 1 カ月ほどかかる見込みです

■取扱店舗

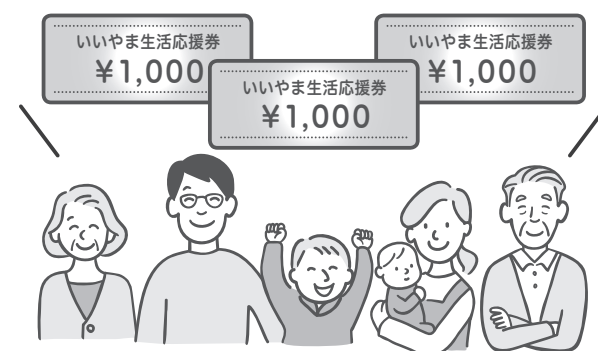
市内店舗など取扱店ポスターを掲示した商店・事業者で使用できます。詳しくは応援券配布時に同封される一覧表をご覧ください。なお、取扱店舗は飯山商工会議所で募集しています。(TEL 0269-62-2162)

■その他

- ・紛失および滅失、盗難された場合、商品券の再発行はできません。
- ・おつりは出ません。
- ・たばこ、商品券など換金性の高いもの等には利用できません。

■有効期限

7 月 1 日(火)から 9 月 30 日(火)まで



デジタルで変える



事業戦略課 DX 推進係
0269-67-0724 (課代表)

スマホで気を付ける 3つのポイント

皆さんこんにちは。飯山市 DX 推進マネージャーの西岡です。

① マナーについて
昨年度、スマホ相談会を各地区活性化センターで開催しました。多くの方に触れ、着実に利用者が増えていることを実感しています。そこで今回はスマホを利用する上で気を付けるポイントを3つお伝えします。

② 費用について
人と会う際は着信音をオフにし、公共の場ではスマホ操作を控えましょう。「ながらスマホ」は事故の原因になるため、特に注意が必要です。また、写真撮影時にはプライバシーにも配慮してください。

③ 危険について
最近普及してきたキャッシュレス決済を利用されている方も多いと思いますが、スマホ決済は便利ですが、操作を他人に任せたり、暗証番号を教えるのはNG。財布を開けたまま他人に渡すようなものなのです。

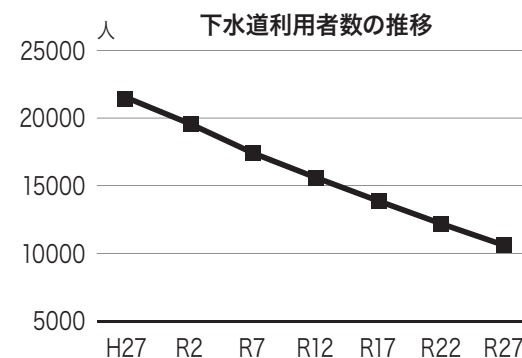
スマートフォンは使い方が次第で便利な道具にも危険な道具にもなります。賢く使って、安全なスマホライフを楽しみましょう。

最後に一句「スマートフォン、上手に使えば危険な道具」

クローズアップ②

下水道使用料の改定に向けて 健全な経営を目指して

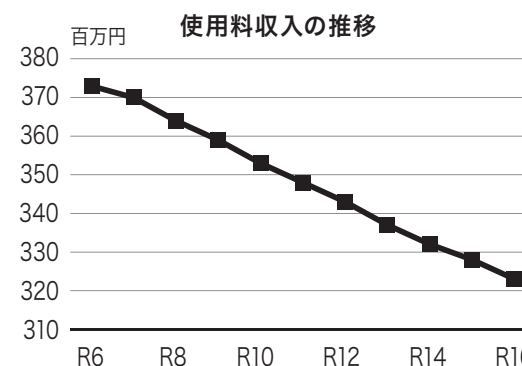
上下水道課 業務係 TEL 0269-67-0739 (課代表)



使用料収入・利用者数の減少が続いています

下水道事業を支える使用料収入は、人口減少や節水機器の普及などにより年々減少しています。令和 6 年度（2024 年度）から令和 16 年度（2034 年度）にかけて、収入は約 3 億 7300 万円から約

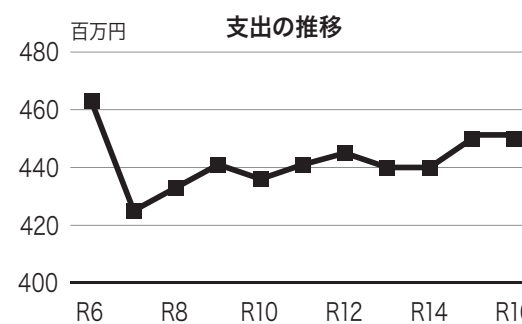
下水道は、市民の皆さまの快適で衛生的な生活を支える大切な役割を果たしています。しかし、近年は事業の経営環境が厳しくなっており将来の持続可能な運営に向けて見直しが必要な時期を迎えています。



費用削減に向けた取り組み

限られた財源の中で安定した事業運営を維持するため、次のような費用削減の取り組みを進めています。

3 億 2300 万円へと減少する見込みです。
支出は高止まりも
今後は横ばいの見込み
市では、経費削減に向けた取り組みを進めています。が、資材費や電気料金等の高騰により、支出全体を大きく削減することは難しい状況が続いています。



○ 広域化・共同化の推進
これまで、市内に 13 あった処理区を 8 処理区に再編し、施設の集約と管理業務の一元化により、維持管理コストの削減を実現しています。今後は近隣市町村との連携による広域的な管理体制の構築を視野に入れ、運転・保守業務の共同化や専門人材の有効活用など、より効率的な経営体制を目指します。

○ 不明水対策の強化
下水道には、本来流入しないはずの雨水や地下水など「不明水」が流れ込むことがあり、処理費用の増加や施設の負担につながっています。老朽化した管路

8 月に下水道使用料の改定を予定しています

こうした経営改善の努力を進める中で、令和 6 年度（2024 年度）には水道料金等審議会を開催し、答申をいただきました。この答申を踏まえ、将来も安全で安定した下水道サービスを維持していくために、令和 7 年（2025 年）8 月に下水道使用料の見直しを予定しています。市民の皆さまにはご負担をお願いすることになりますが、次の世代へ健全な下水道事業を引き継ぐため、ご理解とご協力をお願いします。



飯山市水道料金等審議会の開催内容については、二次元コードよりご覧いただけます。



江沢市長（左）と地域おこし協力隊の石川さん（右）



辞令を受け取る集落支援員の髙橋さん

4月1日、地域おこし協力隊に石川求和（もとかず）さんが新たに就任しました。

石川さんは大手ケーブルテレビでの勤務経験を活かし、ケーブルテレビを活用した広報番組の制作を行うとともに、市民とワークショップを開催しながら自主制作映画の作成や、ロケマップの作成など、地域の魅力発信に取り組めます。

また同日、コミュニティスクール集落支援員に髙橋信一郎さんが、地区活性化センター集落支援員に和田由美子さん、月岡久美子さん

ん、森山祐子さん、髙橋美佐子さん、轟ひふみさんが就任しました。

コミュニティスクール集落支援員は、地域と学校をつなぐコーディネーターとして、アフタースクールの企画・運営や講座を指導いただく「市民先生」との連携活動を通じて、地域と学校の協働体制強化を図ります。地区活性化センター集落支援員は、地区活性化センター所長とともに、地域課題の調査・整理や地域のコミュニティ活動の支援などに取り組みます。

地域おこし協力隊に1名 集落支援員に6名が新たに就任

4月8日、飯山市地球温暖化対策地方公共団体実行計画（区域施策編）の策定にかかる答申書が、飯山市環境審議会の高木直樹会長から江沢市長に手渡されました。

この計画は、「雪国飯山の脱炭素地域づくり戦略」と題し、2050年のカーボンニュートラルの実現に向けて、飯山市が2030年までに取り組む



江沢市長（左）と飯山市環境審議会の高木会長（右）

飯山市地球温暖化対策地方公共団体実行計画「区域施策編」 飯山市環境審議会が江沢市長へ答申



飯山市交通安全指導員に委嘱書を交付

4月4日、飯山市役所で「飯山市交通安全指導員委嘱書交付式」を行いました。この式典では、副市長より各地区から推薦を受けた10名の方々に委嘱書が手渡されました。

飯山市交通安全指導員の任期は3年間で、市長より委嘱を受け、交通安全の推進を目的とした活動を行います。主な役割として、街頭での指導などを通じて交通事故防止

に努めていただきます。

【交通安全指導員】敬称略

◎齋藤文豊（岡山・温井）
◎高島久人（常盤・戸隠）
内堀喜博（飯山・松倉）
丸山英記（飯山・上倉）
西山治紀（秋津・伍位野）
佐藤宗隆（木島・野坂田）
望月浩徳（瑞穂・柏尾）
清水豊一（柳原・藤ノ木）
萩原博彦（外様・中曽根）
野口俊明（太田・五荷）

◎会長 ◎副会長

四ツ屋住宅・野坂田住宅・本町団地

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）

四ツ屋住宅



■戸数 1戸
■構造 木造2階建（1棟4戸）
■間取 3K
■家賃 25,000円/月
■駐車場 有り（無料）
■保証金 家賃2ヵ月相当

野坂田住宅



■戸数 1戸
■構造 木造2階建（1棟3戸）
■間取 3LDK
■家賃 35,000円/月
■駐車場 有り（無料）
■保証金 70,000円

本町団地



■戸数 2戸
■構造 鉄骨造2階建
■間取 2K
■家賃 13,900円/月
■駐車場 有り（3,500円/月）
■保証金 家賃3ヵ月相当

■入居資格（次の全てに該当する方）

- ・2人以上の親族で入居する方、または3ヵ月以内に婚姻予定の方（別途条件により、単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な方
- ・市税等を滞納していない方
- ・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

四ツ屋住宅・野坂田住宅共通事項

■募集対象（次のいずれかに該当する方）

- ・どちらかが40歳以下の夫婦とその子
- ・20歳未満の同居扶養親族がいる方とその子
- ・市外から転入する2人以上の世帯、または3ヵ月以内に婚姻予定の方

■入居資格（次の全てに該当する方）

- ・将来にわたり飯山市に住む方
- ・世帯所得が一定額以上
- ・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

以下共通事項

■入居可能日 7月1日（火）【入居指定日：7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 5月20日（火）から6月10日（火）まで（土日を除く）
午前8時30分から午後5時15分まで

■選考方法 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》6月20日（金）午前10時から【飯山市役所4階 第2委員会室】

参加
無料

健康づくり講演会「噛むことから始まる健康長寿」を開催します

保健福祉課 健康増進係 Tel 0269-67-0727 (課代表)

いくつになっても自分の「歯」で噛んで食べ、美味しいものを味わいたい…そんな想いは誰しもが持っていることでしょう。

今回「健康づくり講演会～噛むことから始まる健康長寿～」を企画しました。この機会に「歯」と「噛むこと」の大切さを学んでみませんか？

市民の方であれば、どなたでもご参加いただけます。お友達や隣近所の方を誘ってお気軽にお越しください。

- 日時 6月4日(水)
午後2時30分から午後3時40分
(受付は午後2時から)
- 場所 飯山市文化交流館なちゅら 小ホール

講師 松本歯科大学特任教授
増田 裕次 さん

法務省からのお知らせ



今年5月以降、本籍地の市区町村から戸籍に記載される氏名のフリガナの通知が届きます。

誤りがないか、必ず確認をお願いします。

- ▶フリガナが正しければ…
届出をしなくても、令和8年5月26日以降に通知のとおり戸籍に記載されるから安心！

- ▶フリガナが、誤っていたら…
令和8年5月25日までに、届出をお願いします。
マイナポータルを利用したオンラインでの届出が便利ですが、郵送や市区町村の窓口でも届出ができます。



もっと詳しく…

戸籍 フリガナ 検索



【詐欺にご注意】
フリガナの届出に手数料はかかりません。
届出をしなくても罰則はありません。

※飯山市は7月中の通知発送を予定しています。

令和7年度(2025年度)
子宮がん個別検診
実施医療機関の変更の
お知らせ保健福祉課 健康増進係
Tel 0269-67-0727 (課代表)

実施医療機関が変更となりましたので、受診予定の方はご注意ください。

■変更箇所

子宮がん個別検診 実施医療機関

【変更前】

飯山赤十字病院、みゆき会クリニック、
JA 長野厚生連北信総合病院、すずきレ
ディスクリニック、保倉産婦人科医院

【変更後】

飯山赤十字病院、JA 長野厚生連北信総合病院、すずきレディスクリニック、保倉産婦人科医院

固定資産評価審査委員会 足立本光 さんに感謝状

飯山市固定資産評価審査委員会委員感謝状贈呈式を4月22日に行い、この度退任の日を迎えた足立本光さん(太田・大深)に伊東副市長から感謝状を贈りました。

令和4年(2022年)から3年間委員を務められた足立さんは、「固定資産税の審査に携わり、市の安定財源である固定資産税の重要性を認識した。委員をはじめ市職員の皆さんに感謝を申し上げたい」とあいさつしました。

また、新たに大塚多恵さんが就任され、同日行われた委員会で三井和雄さんが委員長に就任し、新たな体制となりました。

(敬称略)

■委員長

三井和雄(飯山市ノ口)

■同職務代理者

萩原正明(木島・下木島)

■委員

大塚多恵(飯山・上倉)



伊東副市長から感謝状を受け取る足立さん

信州やまなみ国スポ2028 第82回国民スポーツ大会
飯山市準備委員会 第2回総会を開催

総会で議長を務める江沢市長

第82回国民スポーツ大会飯山市準備委員会総会を5月2日に飯山市文化交流館なちゅらで開催しました。飯山市は、令和10年(2028年)に開催される「信州やまなみ国スポ」でスキー競技とカヌー競技(スプリント)の会場として内定しており、大会成功のため、一昨年に同委員会が設立され、昨年に続き2回目の総会となります。

総会では、市営飯山シャuntz整備提案の報告と、令和6年度(2024年度)の事業報告・収支決算のほか、令和7年度(2025年度)の活動計画・収支予算が審議され承認されました。また、今年度予定されている国スポの開催地および会期の正式決定に伴い、今後、飯山市準備委員会から飯山市実行委員会へ組織が改められる予定です。

いいやま菜の花まつりを開催
統合した城北小学校校鼓笛隊がパレード

5月3日から5日にかけて「第42回いいやま菜の花まつり」を飯山市菜の花公園で開催しました。

今年は、連作障害とシカによる被害で、菜の花がまばらに咲いてしまった畑も一部ありましたが、4月中旬から気温が徐々に上昇したこともあり、菜の花はちようど見頃を迎え、多くの来場者がありました。

3日の開催セレモニーでは、泉台小学校、常盤小学校、戸狩小学校、東小学校が統合した城北小学校の児童による鼓笛隊のパレードと演奏があり、いいやま菜



井上あずみ&ゆーゆによる菜の花コンサート

の花まつり実行委員会の高澤勇一実行委員長は「昨年は開花が早く、菜種になっているものも見受けられましたが、今年の菜の花は見頃です。今日だけでなく、明日以降もゆつくりと菜の花を堪能してください」とあいさつがありました。

また、4日には、毎年恒例の第24回臘月夜音楽祭が、5日には、「となりのトロ」(天空の城ラピュタ)の主題歌を歌う井上あずみさんの親子ユニット「井上あずみ&ゆーゆ」による菜の花コンサートも開催され会場は賑わいました。



たくさんの人で賑わう菜の花商店街

そるばん生徒募集

無料体験入塾いつでもOK!!



全国珠算塾教育連盟指定教場

飯山珠算塾

※詳細・お問合せは右記まで 飯山市 関洋服店 ☎62-2211

買取のまるよし

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!

イオン中野店 / 年中無休
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



悠久のふるさと飯山応援金 ふるさと納税返礼品を募集しています

企画財政課 ふるさと応援係 Tel. 0269-67-0722 (課代表)

ふるさと納税（寄附金）制度により飯山市へ寄附をいただいた市外にお住まいの寄附者に対し、お礼の意味を込めて商品やサービスを贈呈しています。本市の魅力発信、地元特産品のPR並びに販路拡大による地域経済の活性化を図るため、寄附者への返礼品提供に協力をいただける事業者を随時募集しています。「わたしたちのこの商品は返礼品になるの？」など、まずはお気軽にご相談ください。

サイト掲載で
全国にPR掲載料・手数料
配送料負担ゼロ

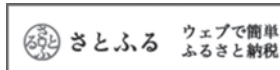
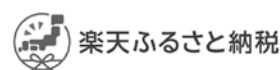
自社商品やサービス等の全国PRが可能！
全国の皆様へ商品やサービスをPRすることが可能です。返礼品がきっかけとなり、全国にファンを増やしている市内の事業者もいらっしゃいます。

費用負担はゼロ！
寄附受付サイトへの掲載・登録手数料、寄附者へ返礼品を送る際の送料は飯山市で負担します。

登録にあたっては職員がサポート
いたしますので安心ください！

■寄附受付サイト

現在、14のサイトで寄附受付を行っております。(下記バナーは一例)

集落支援員による
移動スーパー「スマイルムーン」が
市内を運行しています

事業戦略課 地域協創係 Tel. 0269-67-0724 (課代表)

高齢者や買物に出かけにくい方への支援や地域住民の見守りを行うため、移動スーパー「スマイルムーン」が地域を巡回しています。

■販売品

野菜、果物、魚、肉、牛乳、豆腐、パン、菓子、調味料、日用品など

運行日は市内の7～12か所を巡回しています。地域の方の元気な顔が見られて、私も元気をもらっています。皆様のご利用をお待ちしております。



集落支援員の小林やよえさん

※駐車場の追加等、希望の方は事業戦略課までご連絡ください。
※交通状況、利用状況により、遅れる場合があります。

曜日	駐車場所	時間
月曜	金山集会所	10:00
	大川公会堂	10:45
	中谷集会所	11:30
	倉本地区集会所	11:50
	温井仲間市	13:00
	温井多目的交流センター	13:10
水曜	羽広山野菜集出荷場	13:30
	大倉崎農業生活改善研修センター	9:40
	西大滝集会所	10:10
	馬場集会所	10:30
	下境公会堂	10:50
	北原コミュニティセンター	11:10
	柏尾農村研修集会施設	11:30
	湯の入荘	12:20
	中組区民センター	12:45
	富田公民館	12:50
	福島新田公会堂	13:05
	下木島公民館	13:45
	野坂田区民会館	13:55

5月12日は「民生委員・児童委員の日」
保健福祉課 社会福祉係
Tel. 67-0727 (課代表)

毎年5月12日は民生委員制度発祥の由来により「民生委員・児童委員の日」と定められています。また、5月12日から18日は「活動強化週間」です。

民生委員・児童委員は困ったときの「身近な相談役」として、厚生労働大臣から委嘱され、地域の見守りや支援活動を行う、無報酬のボランティアです。担当する地域で生活上の困りごとや介護・子育ての不安等に関する相談を受け、市や地域包括支援センター、社会福祉協議会、学校等、関係機関や専門機関に橋渡しをする「つなぎ役」としての役割を果たしています。本市では72名の民生委員・児童委員と、児童の福祉を専門に担当する主任児童委員が地域を分担し活動しています。

民生委員・児童委員は、守秘義務が課せられています。相談を受ける際には相談者の人権を尊重し、相談内容や個人の秘密は守られますので、困りごとがあるときは、お気軽に地域の民生委員・児童委員にご相談ください。

令和7年度 所得証明書（令和6年中所得）6月10日(火)から発行します
令和7年度（令和6年中所得）の所得証明書は、6月10日(火)から発行します。交付請求される場合は、本人確認のため免許証またはマイナンバーカードをお持ちください。なお、本人または住民票上同居のご家族以外が請求される場合は、あわせて委任状が必要となります。

■発行手数料
1件300円

令和7年度（令和6年中所得）の所得証明書は、6月10日(火)から発行します。交付請求される場合は、本人確認のため免許証またはマイナンバーカードをお持ちください。なお、本人または住民票上同居のご家族以外が請求される場合は、あわせて委任状が必要となります。

二次元コードで
ホームページを
チェック！ペレットストーブなどの
購入補助金のご案内森林農地整備課 森林農地整備係
Tel. 0269-67-0734 (課代表)

県産材の主産地形成、木質バイオマスの利用促進を図るため、ペレットストーブまたはペレットボイラーを導入する方を対象に令和7年度に予定している飯山市森のエネルギー推進事業補助金の受付をしています。補助金交付には条件等があります。詳しくは、森林農地整備課 森林農地整備係までお問い合わせください。

■対象者

- 次の①または②に該当する方
①市内に居住または居住しようとする個人
②市内に事業所を有する個人または事業者

■補助金額等

ペレットストーブ・ペレットボイラー
本体購入費の半額
(上限10万円)

■受付期間

9月30日(火)まで

二次元コードで
ホームページを
チェック！エコパーク寒川
リサイクルフェア 2025 を開催市民環境課 生活環境係
Tel. 0269-67-0726 (課代表)

エコパーク寒川では、「Reduce（リデュース）＝ごみの発生を減らすこと」、「Reuse（リユース）＝くり返し使うこと」、「Recycle（リサイクル）＝資源として再生利用すること」の3つの「R」をテーマとした、3Rイベントの開催をします。

■日時

6月15日(日) 午前10時～正午

■会場

エコパーク寒川
飯山市大字照岡 2600 番地 1

■内容

リサイクル区分や焼却処理を学ぶための施設見学、リサイクル商品の展示、エコバックの作成、廃油石鹸作り等を行います。なお、竹の子汁の振る舞い、山菜類等の販売は行いません。





胸部レントゲン検診

結核検診の日程

【対象者】65歳以上 【受診料】無料

保健福祉課 健康増進係 Tel 0269-67-0727 (課代表)

Table with 4 columns: 実施日, 地区, 会場名, 受付時間. Rows include dates from 6/16 to 6/20 and locations like 岡山, 外様, 常盤, 瑞穂, 太田, 秋津, 飯山.

※対象者に検診票を送付します。ご確認のうえ、都合の良い会場で受診してください。

Table with 4 columns: 実施日, 地区, 会場名, 受付時間. Rows include dates from 6/23 to 6/30 and locations like 木島, 瑞穂, 飯山, 柳原, 富倉, 飯山.

47番「5月情報カレンダー」 20日(火)オレンジカフェ... 誤... (瑞穂地区活性化センター)

15番「市役所の機構」 ①誤... 企画員 井村泰隆 (兼) 正... 企画員 井村泰隆 (併)

訂正箇所

14番「市役所の機構」 ①瑞穂地区活性化センター 瑞穂公民館 Tel 0269...

広報飯山4月号の訂正とお詫び

情報公開制度・個人情報保護制度の実施状況 総務課 庶務係 Tel 67-0720 (課代表) 令和6年度中に、市に対して請求があった情報公開制度および個人情報保護制度に関する実施状況をお知らせします。

口腔内疾患検診のお知らせ 保健福祉課 健康増進係 Tel 67-0727 (課代表) 歯周病は万病のもとになると言われ、歯周病菌が全身をめぐり脳梗塞や認知症のリスクを高めます。市では節目年齢の方を対象に、無料で口腔内疾患検診を実施します。何歳になっても歯と口のケアを心がけて体を健康に保ちましょう。



健康に保ちましょう。 健診期間 11月29日(土)まで 対象者 20・30・40・45・50・55・60・65・70歳 (対象の方には受診券を送付済み) 健診費用 無料 対象機関 内山歯科クリニック・岸歯科医院・栗山歯科診療所・平井歯科医院・ふじまき歯科・横田歯科医院 持ち物 受診券・被保険者証・お薬手帳 (お持ちの方)

市内で使える商品券がもらえる 健康ポイント事業に参加しましょう

保健福祉課 健康増進係 Tel 0269-67-0727 (課代表)

健康づくりに取り組む市民の皆さまを応援するため、今年は対象事業を拡大しましたので、ぜひ、ご参加ください。詳しくは、飯山市ホームページをご覧ください。健康増進係までお問い合わせください。

ポイント付与期間 令和7年(2025年)4月1日(火) から 令和8年(2026年)2月28日(土)まで 対象者 飯山市に住所のある19歳以上の方 期間内に対象事業に参加したことを証明できる方 特典(プレゼント) 100ポイントで1,000円相当の商品券をお送りします。

対象事業 ・30ポイント【必須項目】 「特定健診・後期高齢者健診・人間ドック・職場の健康診断等」いずれかを受診 ・10ポイント 「健診結果の説明を受ける」「特定保健指導を受ける」「歯科検診を受診」「特定健診・健康診査を3年以上継続して受診」など ・5ポイント 「飯山市が開催する健康講演会や健康イベントに参加する」「血圧測定を毎日している」「3食野菜を食べている」「禁煙した又はタバコを吸わない」など

ダブルチャンス 達成者の中から抽選で2名に 10,000円分の商品券をプレゼント!





児童手当「現況届」のご案内

子ども育成課 こども家庭係
Tel 62・3111
(内線179)

現況届は、児童手当を引き続き受給する要件を満たしているかどうかを確認するためのものです。令和4年度から、一部の方を除き、現況届の提出は不要となりました。引き続き提出が必要な方には、個別に通知書をお送りします。

■提出が必要な方の例

- ・18歳年度末以降の多子加算の対象児童が就職等している方
- ・児童の住民票が飯山市に無い方
- ・父母ではない方が養育者として受給している方
- ・施設、里親として受給している方
- ・配偶者からの暴力等により、住民票の住所が現住所と異なる方

■提出方法

郵送または窓口で受付
(窓口での提出先：市役所1階6-1番窓口)

■締め切り

6月30日(月)必着
※提出がない場合、6月以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

特定医療費(指定難病)受給者証更新の市町村出張受付について北信保健所からの重要なお知らせ

北信保健所
Tel 0269・62・6311

従来の健康保険証は、令和6年12月2日以降新たに発行されなくなり、マイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行しています。

これに伴い、更新申請手続きが大変煩雑になり、皆様の大切な個人情報漏洩の恐れが懸念されます。このため、大変申し訳ございませんが、令和7年度以降の市町村出張受付はすべて中止とさせていただきます。皆さまには大変ご不便をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

また、受給者証の更新手続きは、例年通り実施を予定しています。申請の際は、北信保健所への郵送又は来所にてご提出をお願いします。なお、この件に関する問い合わせは、北信保健所までお願いします。

飯山市内企業展示説明会を開催します

商工観光課 商工係
Tel 67・0731(課代表)

市内出身者の市内企業への就職を促進するため、飯山市にある企業の展示説明会を開催します。対象は高校3年生およびその保護者ですが、市内企業への就職をご検討されている方の参加も可能です。途中の入退場は自由ですのでお気軽にお越しください。詳しくは、飯山市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

■日時

5月28日(水)午後1時30分から午後4時まで

■場所

飯山市文化交流館なちゅら多目的ルーム1

■共催

飯山市、ハローワーク飯山

■協力

飯山商工会議所



二次元コードでホームページをチェック!

価格転嫁交渉サポートセミナー(長野会場)を開催します

長野県北信地域振興局 商工観光課
Tel 0269・23・0219

長野県では、中小企業、小規模事業者の皆様を対象に、価格転嫁交渉のポイントを学ぶセミナーを開催します。

■日時

6月4日(水)午後1時30分から午後3時30分まで(個別相談はセミナー終了から午後4時30分まで)

■場所

長野合同庁舎501から503会議室

■講師

長野県よろず支援拠点専門家

■定員

40名(オンライン参加者100名)



セミナーの詳細はこちら



セミナーのお申し込みはこちら

城北中学校区の4小学校統合に伴う飯山市学校等跡地の利活用アイディアの募集結果について

総務課 公民連携推進係 Tel 0269-67-0720 (課代表)

城北中学校区の小学校が統合され、4校が閉校となりました。市では、これらの旧校舎等を活用し、課題解決と地域との調和を図ることを目指しています。

また、民間事業者等による活用の可能性や市場性等も把握したいと考え、広く利活用のアイディアを募集し、右のとおり結果となりました。

いただいたご意見を整理し、今後、個別にアイディアの詳細について聞き取り等を行う予定です。利活用のアイディア募集の結果等詳細は、飯山市ホームページをご覧ください。

利活用アイディア募集の結果

■アイディア募集期間

令和7年(2025年)1月15日から2月28日

■アイディア提出件数

27件

【内訳】

法人4件、その他1件、団体2件、個人20件

(市内から24件、市外から3件)



二次元コードでホームページをチェック!

国際交流事業

カナダ・デーのランチ料理教室



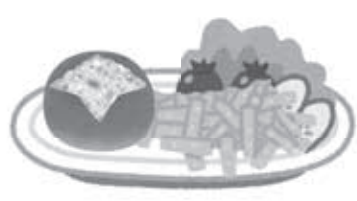
企画財政課 企画調整係
Tel 0269-67-0722 (課代表)

7月1日(火)はカナダの建国記念日「カナダ・デー」です!カナダ・デーでよく食べる料理と一緒に作り、試食します。ぜひご参加ください!

- 日時 6月28日(土)
午前10時から正午まで
- 会場 女性センター未来 調理実習室
- 対象 市内小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
- 定員 16名(先着順)
- メニュー シュリンプロール、フライドポテト、ベーコン&シーザーサラダ、メープルバタータルト
- 参加費 300円
- 持ち物 エプロン、マスク、バンダナ
- 申込期間 6月2日(月)から6月13日(金)



お申し込みはこちら!



長野県障がい者スポーツ大会に参加しませんか

保健福祉課 障がい福祉係
Tel 0269-67-0727 (課代表)

第25回長野県障がい者スポーツ大会が9月に開催されます!詳しくは、お問い合わせいただくか、県公式ホームページをご覧ください。

- 時期・会場 9月・県内会場
- 実施競技 陸上、水泳、卓球・サウンドテーブルテニス、ボッチャ、アーチェリー、フライングディスク、ボウリング、バスケットボール、バレーボール
- 対象者 県内在住で障がいのある12歳以上【令和7年(2025年)4月1日現在】の方
- 申込期間 6月3日(火)まで



二次元コードでホームページをチェック!



シャッターのことならなんでも!

信濃シャッター工業

Shinano Shutter Industry

TEL.026-400-4316

〒381-1221 長野市松代町東条 248-1

お気軽に
見積
無料



広告コーナー



交流の中で人権について
あらためて考えてみませんか

地域住民交流講座 受講生募集

いいやま人権福祉センター（飯山市大字静間 1305-1）TEL 0269-81-3101

すべての人権が尊重される社会の実現をめざし、潤いと生きがいのある社会を築くことを目的とした交流活動です。多くの皆さんの受講をお待ちしています。

■地域住民交流講座

料理教室【全6回】

旬の食材を使って、昔から伝わる郷土食、行事食をつくり、食卓を豊かにしよう。

■日 程 6/4 田植え煮物・こねつけ
7/2 笹寿司・かき玉汁（アスパラ）
8/6 おやき（切り干し大根・ズッキーニ・丸なす）生地二種・即席漬け
9/3 お月見だんご・塩丸イカの酢の物・塩クジラと丸なすの煮物
10/1 里芋の煮物・親里芋のコロッケ・漬物
11/5 やしょうま・ごぼう太煮・漬物
各日 午後1時30分から3時30分まで

■講 師 いいやま食文化の会

■受講料 無料、食材費実費（6回で1,800円）

■定 員 10人

■申込み 5月20日（火）から5月30日（金）まで

■持ち物 エプロン、三角巾

たたみべり

畳縁バッグ作り教室【全6回】

いろいろな模様やカラーの畳縁で、軽くて長持ちできる買い物バッグなどをつくりましょう。

■日 程 6/18、6/25、7/9、7/16、7/23、7/30
各日 午後1時30分から3時30分まで

■講 師 畳縁バッグ作り講師 岸田栄子さん

■受講料 無料（材料費1,000円）

■定 員 8人

■申込み 5月20日（火）から5月30日（金）まで

■持ち物 ミシン（ある方）・はさみ・ものさし・まち針5本・糸60番など

人権学習会 テーマ：同和問題

■日 程 10月16日（木）午後3時から4時30分まで

■講 師 長野県人権啓発センター 人権啓発相談員

■受講料 無料

■定 員 20人

■申込み 5月20日（火）から10月2日（木）まで

草木染め教室【全6回】

身の回りにある草木を使って、ふだん使うものを、一緒に染めてみませんか。シミがついてしまったもの、黄ばんでしまったものなどももう一度よみがえるかも。

■日 程 6/5 各講座内容説明
6/19 ヨモギ染め
7/3 玉ねぎまたはキハダ染め
7/17 絞り講座
7/31 藍染め
8/12 アボカドまたは煤染め
各日 午前10時から正午まで

■講 師 染めリメイク 置塩ゆかりさん

■受講料 無料、材料費実費（6回で5,000円）

■定 員 8人

■申込み 5月20日（火）から5月30日（金）まで

■持ち物 汚れてもよい服、手袋、手拭き、濡れたものを持ち帰る袋

健康体操自彊術教室【全4回】

百年前に日本で誕生した医療体操。腰痛・関節痛の改善に、呼吸法で免疫力アップ！この機会に始めてみませんか。

■日 程 6/11、6/25、7/9、7/23
各日 午前10時から正午まで

■講 師 公益社団法人 自彊術普及会指導員
山本恵美子さん

■受講料 無料

■定 員 10人

■申込み 5月20日（火）から5月30日（金）まで

■持ち物 動きやすい服装、バスタオル

【全教室共通事項】

■会 場 いいやま人権福祉センター

■申込み いいやま人権福祉センター

※定員になり次第、申し込み締め切り

昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行され、国民の基本的人権を擁護し見守る、いわば民間人による人権の番人の機関が誕生したのです。これが人権擁護委員制度の始まりです。

全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、この日を中心として皆さんとともに一層の人権思想の啓発に努めることを申し合わせています。

飯山市には市長から推薦されて、法務大臣が委嘱した次人権擁護委員がいます。

■飯山市人権擁護委員（敬称略）
丸山 信一（飯山）
栗岩 明浩（外様）
山崎 久子（秋津）
青木 修一（木島）
渡辺 藤夫（柳原）
滝澤 万利子（飯山）

■特設人権相談所 開設
日時 6月2日（月）
午前10時から正午まで
場所 飯山市公民館

○相談内容
差別、虐待、いじめなどに関する問題、家庭内におけるさまざまな問題、隣近所のもめ事、プライバシーに関する問題など（予約不要）

○相談対応
人権擁護委員（相談は無料で、秘密は固く守られます）



一人ひとりが尊重され、
ともに支え合う
優しいまちをつくりましょう。

6月1日は、
人権擁護委員法が
施行された日です。

人権同和・企業人権教育講座

人権政策課 人権同和係 TEL 0269-67-0743（課代表）

市民の皆さんに知ってほしい、さまざまな人権課題について講座を開催します。入場は無料で、どなたでも参加いただけます。詳しくは、お問い合わせください。

■会場 飯山市文化交流館「なちゅら」大ホール

日 付	時 間	講 座 名	講 師
6月5日（木）		水平社100年の今	部落解放同盟上小地区協議会 議長 高橋芳夫さん
7月3日（木）		よくわかるLGBTQ+ 多様性を作る人	TikTok動画クリエイター・ラジオパーソナリティー NANA クリスティーン・サンライズさん
8月7日（木）		男女共同参画による地域づくり	長野県立大学グローバルマネジメント学部教授 築山秀夫さん
8月28日（木）	15:30～	（仮）インターネットで気をつけること	飯山警察署生活安全・刑事課 生活安全係
9月18日（木）		地域における子ども 若者支援から見てきたもの ～「ぱーむぼいす」の取り組みから～	特定非営利法人ぱーむぼいす 理事長 池田剛さん
10月9日（木）		吃音の理解と支援について ～学校・職場の環境整備と変更・調整～	児童発達支援センター にじいろキッズライフ 長野圏域療育コーディネーター 安川健治さん

第10回
空気の熱でお湯を沸かそう

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、エコキュート（ヒートポンプ給湯器）についてご紹介します。

前回（2月号）は、エネルギー転換についてご紹介しました。その中で、化石燃料から電気への転換の一例としてエコキュートの使用に触れましたが、今回は「空気の熱を利用しお湯を沸かす」エコキュートについてご説明します。

エコキュートでは、電気で直接熱を作ってお湯を沸かすのではなく、空気の取り込みや冷媒の圧縮・膨



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）

張などに電気を使っています。細かい説明は割愛しますが、この空気の熱を利用した仕組みはエネルギー効率が高く、使う電気エネルギーの3倍以上の熱エネルギーを作ることができると言われています。これにより、灯油ボイラーやガス給湯器、ヒーターを使った電気温水器よりも効率よく、安くお湯を作ることができます。安い深夜電力を使って夜間にお湯を作ること、光熱費をさらに削減することが可能です。

また、太陽光パネルと組み合わせ、発電している日中にお湯を作ること、発電した電気の有効活用ができるようになるほか、暖かい昼間の空気を利用することでお湯を作る効率自体も上がります。

今年の4月からエコキュートの購入・設置費に対する市の補助制度が始まったほか、県の補助制度（省エネ家電購入補助）、国の補助制度（給湯省エネ2025事業）も活用できます。いずれも申請には条件があり、予算上限に達し次第終了となりますので、お早めに市内の電気工事店等にご相談ください。

エコキュートの導入による効果

ガス・灯油給湯器をエコキュートに替える

- ・1人当たり1年でCO₂排出121kgの削減（環境省「CO₂ LCH₂OICEから引用」）

歌謡の力で 地域を元気に

みゆき野歌謡フェスティバルへの思い

常盤地区 **大野 英昭** さん





E-hits

発見！

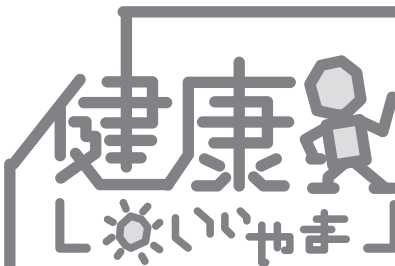
いいひと はっけん # 228

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

常盤地区にお住いの大野さんは、介護施設などでギターの弾き語りや歌謡曲を披露する歌謡ボランティアとして活動しながら、約15年前から「飯山市民カラオケ祭り」という歌謡イベントを開催しています。この歌謡イベントは観客が400人にもなる盛況をみせていましたが、令和2年以降、新型コロナウイルスの影響で中止が続きました。今年は、6年ぶりに飯山市文化交流館なちゅうらで「みゆき野歌謡フェスティバル」と名称を変更し、8月10日(日)に開催されます。

大野さんがこの歌謡イベントを始めたきっかけは、ある歌謡イベントに参加したときの衝撃的な体験でした。それは、背中を丸めた80代の方が、曲が始まり歌いだした途端、背筋を伸ばして生き生きとした姿になり「カラオケにはすごい力がある」と大野さんは衝撃を受けたそうです。この経験が、歌謡イベント開催の原動力となりました。

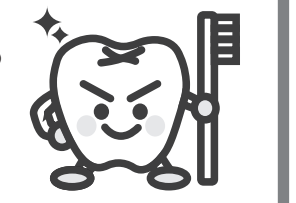
今回の「みゆき野歌謡フェスティバル」は市外からの参加者も予定されていますが、大野さんは特に飯山市の方に多く参加してほしいと願っています。大野さんは「参加を通じて挑戦する気持ちや、自信を持つきっかけとしてもらいたい。そして、一緒に飯山を盛り上げてほしい」と歌謡イベント開催への思いを語りました。



健康な笑顔

子どものむし歯、無視していませんか？

保健福祉課 健康増進係 Tel 0269-67-0727（課代表）



【飲み物の砂糖の量】

炭酸飲料	乳酸菌飲料	オレンジジュース	くだものウォーター
57g	55g	46g	24g

〈当たるとスッカリ！クイズコーナー〉

Q. 一番歯の多い生き物は？

① イルカ
② ハムスター
③ カタツムリ

A. 答えは ③ をご覧ください。

乳歯は生え変わるからむし歯になっても大丈夫、と思いませんか？飯山市の6歳でむし歯がある子どもは6割近くおり、県内で最も高い割合となっています。乳歯のむし歯を放置すると永久歯の発達を妨げたり歯並びが悪くなったりするなどさまざまな影響があります。また乳歯と永久歯になりたての歯は特にむし歯になりやすいため、乳歯も永久歯も早期に予防して綺麗な歯を保ちましょう。

シュガーコントロールって？

シュガーコントロールとは砂糖の摂取量やタイミングを調整して、むし歯や歯周病などのリスクを減らす生活習慣のことです。

子どもの1日砂糖摂取量：15 g以下

シュガーコントロールのポイント

- ・間食は1日2回まで
- ・食べたら歯を磨く
- ・ジュースはコップ1杯（200ml）まで

グロリアのいやま チョウたんさん



プールのようなカナダの日帰り温泉

④ 飯山市の日帰り温泉に行ってきました。

先月、温泉が大好きな母が飯山を訪れたので、市内の日帰り温泉施設に連れて行きました。

グリーンシーズン中、飯山市の日帰り温泉の利用者はほとんど地元住民です。母が驚いていたのは、露天風呂に行く人が少なかったことです。地元住民であっても、雰囲気の良い露天風呂に行かないのはもったいないと母は言っていました。

海外で、温泉は「ホットスプリング」と言われています。カナダや海外の温泉の多くは日帰り温泉で、暖かいプールのようなものです。温泉は男女混浴なので、水着の着用は必須です。利用者は更衣室でシャワーを浴びてから水着に

着替える必要があります。温泉の温度は37度から40度あり、10分ごとに休憩や水分補給が勧められています。

カナダの温泉地はロッキー山脈やブリティッシュコロンビア州南部に集中しています。その中で、一番有名な温泉地はバンフ国立公園内にあるバンフ・アッパー・ホット・スプリングスです。泉質は硫黄泉で、私が10代の頃に訪れた時、硫黄の殺菌作用で顔のニキビが治まったのを覚えています。飯山市内の温泉はアルカリ性や塩化物泉なので、母や私は違うタイプの温泉を楽しむことができました！