



飯山市が実施する特定健診とは

40～74歳で国民健康保険加入者の方を対象とする健康診査のことです。高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防するために、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームに着目した検査が中心となっています。

市が実施する特定健診には、7～8月、11月に実施する集団健診と、医療機関で受けることができる個別健診があります。特定健診は国が定めた健康診断です。40歳以上の方は、年に1回は必ず受けましょう。

特定健診ってこんなにお得！



早期発見、早期治療ができる！

生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。全身のチェックをすることで、自分では気づくことが困難な病気の芽を早期に発見しましょう！



自分の生活習慣の答え合わせができる！

検査の結果には、普段の生活習慣が大きく影響してきます。運動や食事には気をつけているよ！という方は結果に出ているかチェックしてみましょう。

飯山市が実施する健診のススメ



健診の費用は無料！

市で実施している特定健診は無料で受けることができます！健診の内容は1万円相当の検査になりますが、自己負担はありませんので心配無用です。



集団健診でがん検診の同時受診もできる！

集団健診では特定健診と同時に有料で胃・大腸・前立腺がんも検査できます。健診にかかる時間は1時間程度ですので、一緒に受診をオススメします。

市が実施する集団健診の日程については、広報飯山3月号と一緒にお配りした健診カレンダーか、飯山市ホームページにてご確認ください。

なお、健診の申し込みをされていない方へは、6月中に申込用ハガキをお送りします。受診を希望される場合は、ハガキをご返送ください。



二次元コードでホームページをチェック！

- 40～74歳で国民健康保険以外の保険に加入している方は、会社で実施している健康診断を受けましょう。詳細は加入している医療保険者にお問い合わせください。
- 75歳以上の方は後期高齢者健康診査の対象になります。7～8月、11月に実施している市の集団健診と同日に実施しており、健診料は無料です。
- 19～39歳の方は、市が実施する健診としてヤング健診を受けることができます。昼の部と夜の部があり、今年度は9月2日（火）、9月11日（木）に実施します。健診料は3000円で、昼の部のみ有料（300円）で託児を行っております。
- 特定健診と人間ドックを同じ年度に受けることはできません。

40歳以上の方へ

クローズアップ

特定健診を受けましょう

保健福祉課 健康増進係 Tel 0269-67-0727（課代表）
市民環境課 国保年金係 Tel 0269-67-0726（課代表）

飯山市では、高血圧の方が多く、それに伴い狭心症や心筋梗塞などの心臓病、さらには脳卒中になる方が多い傾向にあります。高血圧など生活習慣病は自覚症状がなくても、体の中でさまざまな変化が起きています。定期的に健康診断を受けることで、それらの病気を予防したり早く発見することができます。自分の健康を守るために、年に一度は健康診断を受けてからだのメンテナンスをしましょう。





Pickup!

城南中学校の普通教室で

断熱改修ワークショップの参加者を募集します



総務課 公民連携推進係 TEL 0269-67-0720 (課代表)

長野県の地域発元気づくり支援金の事業を活用し、城南中学校の普通教室で、断熱改修のワークショップを行います。参加を希望される方は、飯山市ホームページをご覧ください。か、総務課 公民連携推進係までお問い合わせください。



二次元コードで
ホームページを
チェック！

■期日

8月6日(水)、7日(木)の2日間
(2日間のうち、どちらか1日の参加も可能)

■会場

飯山市立城南中学校 3-1、3-2、3-3 教室(夏休み期間)

■参加料

無料

■協力

飯山市建設業協会、飯水岳北建設労働組合

■内容

中学生が実際に使用している教室の断熱改修を行います。教室の壁や、天井に断熱材を入れるなどの作業を飯山市建設業協会と、飯水岳北建設労働組合の協力で参加者が実際に体験します。



■参加募集

7月上旬開始予定

■参加対象

中学生、高校生、保護者、一般の方

Pickup!

市民・事業者などの皆さまと協働した流域治水の取り組み

「増水時は流しま宣言(風呂ダムの取り組み)」にご協力ください



危機管理防災課 防災消防係 TEL 0269-67-0721 (課代表)

飯山市は、これまで多くの水害を経験し、その甚大な被害にあってきた教訓から、信濃川・千曲川下流域や市内を流れる中小河川の下流域に住む皆さまの増水に対する不安や負担が少しでも軽減されるように、市民・事業所等のご理解を得ながら、流域治水の取り組みの第一歩として取り組ましますので、ご協力をお願いします。



二次元コードで
ホームページを
チェック！



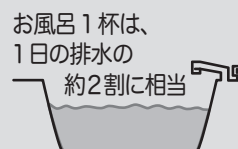
■取り組み内容

増水時は風呂の水などではできる限り流さない

増水時に川や下水管を流れる水を減らすためには、家庭や事業所からの排水量を減らすことはとても大切です。大雨によって川が増水しそうな時は、お風呂や洗濯水、工場排水などをできる限り流さないようにしましょう。

お風呂1杯で1日の排水の約2割をストック！

飯山市の令和5年度(2023年)の年間下水処理量は約240万トン(飯山市民プールの50mプールで約1,800杯分)です。これを1世帯、1日当たりの下水処理量に換算すると約1トンの排水が毎日処理されている計算になります。1世帯のお風呂の1杯分の湯量を180リットル(0.18トン)を1日排水しないことによって、増水時には1日の排水の約2割に相当する排水を一時的に止めておくことが可能となります。



お風呂1杯は、
1日の排水の
約2割に相当

Pickup!

飯山市ケーブルテレビ事業の今後の運営・整備方針



事業戦略課 情報政策係 TEL 0269-67-0724 (課代表)

飯山市のケーブルテレビ事業について、民間事業者への事業承継について検討することを5月8日に次のとおり記者会見等で発表しました。事情をご理解いただきますようお願いいたします。詳しくはお問い合わせください。

■飯山市ケーブルテレビ事業の現状

飯山市が所有する伝送路において、テレビやインターネット設備の老朽化が進み、今後、ケーブルの光ファイバー化など設備の更新に多額の費用を要することが予想される。令和6年(2024年)7月に行ったケーブルテレビ事業の長期財政推計では、光ケーブルの整備を行った年から3年後に、現在の使用料に対し8割の値上げを行わないと、事業が維持できないとの結果を得た。値上げしない場合は財政負担となる可能性が大きい。

また、インターネットに関しては、急速な通信技術の進歩により、時代に即した住民サービスの提供が、市と(株)テレビ飯山が連携して行う今の体制ではむずかしい現状にある。

本事業は、①地上波テレビ放送の難視聴対策、安定的な放送・通信サービスの提供および②災害時の情報伝達インフラとして防災無線放送を補完する役割を担っている。

このようなことから、本事業の役割を維持しながら、社会の変化・急速な技術的進歩に対応したサービスを提供できる民間事業者へ本事業の事業承継について検討することとしたい。

■国の動向

総務省は、令和3年(2021年)3月に地方公共団体が保有する光ファイバーケーブル及び関連設備の在り方に関する考え方を定めたガイドライン(以下、総務省ガイドラインと記す)を作成した。

同ガイドラインは、財政的負担、人的負担、災害復旧における迅速な対応等を総合的に考慮の上、業務の簡素化・効率化を図り地域住民への安定的なブロードバンドサービスの提供を継続するため、必要に応じて事業者と公設設備の民間移行に関する協議を行うことが望ましいとしている。今後は、この総務省ガイドラインに沿って事務を進めることとしたい。

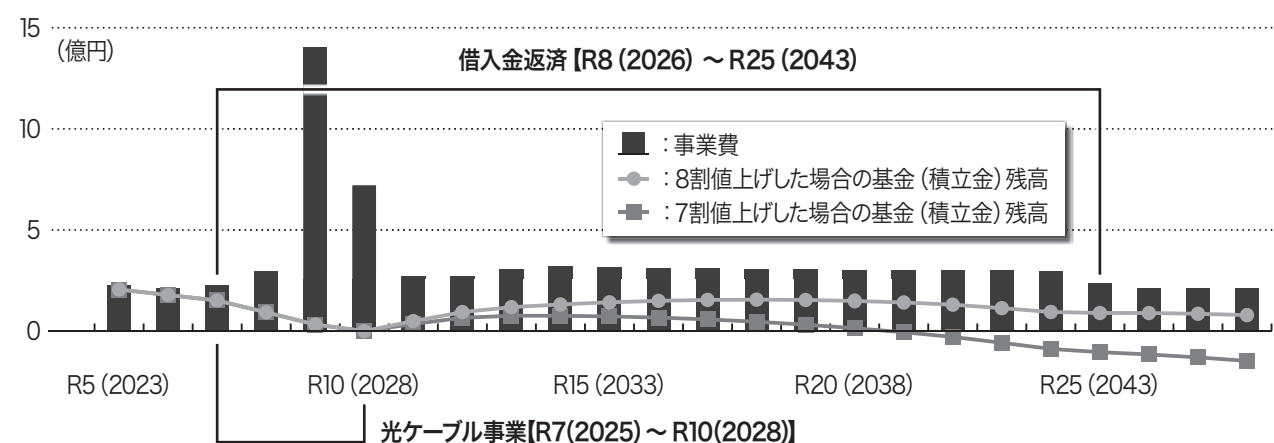
■検討の進め方

これまで、総務省のアドバイザー制度等を利用し、事務手続き等について検討してきた。今後、総務省ガイドラインに基づき、事業承継に向け事務を進めたい。

- (株)テレビ飯山への説明(5/7 説明)
- 加入者への説明
- 承継に係る要件の作成
- 施設譲渡に関する国、県等との協議(補助事業で整備された施設などの譲渡についての協議)
- 事業者選定(公募型プロポーザル方式を予定)
- 加入者および市民への説明会(料金体系や番組内容等についての説明)
- 最終合意に向けた調整(事業者との覚書締結、占用許可等に関する協議)
- 契約の締結

※時期は、市財政の負担軽減から早期に各工程について進めていきたい。

【光ケーブルを整備した場合の財政推計】 光ケーブル工期：4年【基本設計1年・実施設計1年・工事2年】 敷設費：17.1億円





福寿町団地・堤下住宅

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）

福寿町団地



- 募集戸数 2戸（4階）
- 構造等 鉄筋コンクリート造4階建
- 間取り 2LDK
- 家賃 22,100円～32,900円/月
- 駐車場 有り（3,500円/月）
- 入居保証金 家賃3カ月相当額

つつみした

堤下住宅



- 募集戸数 1戸（1階）
- 構造等 鉄骨造2階建
- 間取り 2K
- 家賃 11,100円～16,600円/月
- 駐車場 有り（無料）
- 入居保証金 家賃3カ月相当額

以下共通事項

■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カ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

■入居可能日

8月4日（月）【入居指定日：8月14日（木）】

■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

6月20日（金）から7月10日（木）まで（土、日を除く）

※午前8時30分から午後5時15分

■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》7月17日（木）午前10時から 【飯山市役所4階 第3委員会室】

※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



国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の皆さまへ

新しい被保険者資格書類を郵送します



市民環境課 国保年金係 TEL 0269-67-0726（課代表）

国民健康保険加入者の皆さまへ

お手元の被保険者証等の有効期限は令和7年（2025年）7月31日（木）です。有効期限が切れる前に、新しい被保険者資格書類（資格情報のお知らせ・資格確認書）をそれぞれ下記のとおり郵送します。

■マイナ保険証をお持ちの方へ

7月中旬に「資格情報のお知らせ」を郵送します

※マイナ保険証をお持ちの方に一斉に交付するのは今回のみです。内容をご確認いただき、マイナ保険証と一緒に大切に保管してください。

○「資格情報のお知らせ」とは

- ・マイナナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みの方へ、医療保険の資格情報をお知らせするものです。
- ・マイナ保険証が利用できない医療機関の窓口や、顔認証付きカードリーダーの不具合等、マイナ保険証が利用できない場合に、マイナ保険証と「資格情報のお知らせ」を提示することで保険診療を受けることができます。

■マイナ保険証をお持ちでない方には

7月中旬に「資格確認書」を郵送します

○「資格確認書」とは

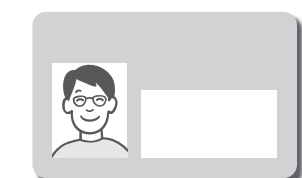
- ・マイナ保険証をお持ちでない方の被保険者資格を確認するためのものです。申請不要で交付します。詳しくは広報飯山7月号でお知らせします。
- ・医療機関等の窓口で「資格確認書」を提示することで保険診療を受けることができます。

マイナナンバーカードをお持ちの方で、資格確認書の交付を希望される場合

- ・マイナ保険証をお持ちの方で、資格確認書の利用を希望される場合はマイナ保険証の利用登録の解除申請により資格確認書の交付を受けることができます。
- ・介護が必要な方や障がいをお持ちで、マイナ保険証の本人確認が困難な方は、申請によりマイナ保険証の利用登録を解除せずに、資格確認書の交付を受けることができます。

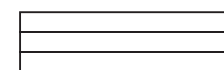
■保険診療を受ける際の提示物

マイナ保険証をお持ちの方



マイナナンバーカード（マイナ保険証）

資格情報のお知らせ



資格情報のお知らせ

※マイナ保険証が利用できない場合にご提示ください。

マイナ保険証をお持ちでない方



資格確認書

後期高齢者医療制度加入者の皆さまへ

■7月下旬に新しい「資格確認書」を郵送します

お手元の被保険者証等の有効期限は令和7年（2025年）7月31日（木）ですが、後期高齢者医療制度加入の皆さまには、マイナ保険証の有無に関わらず有効期限が令和8年（2026年）7月31日（金）までの新しい「資格確認書」を7月下旬にお送りします。医療機関等の窓口で「資格確認書」を提示することで保険診療を受けることができます。詳しくは広報飯山7月号でお知らせします。



後期高齢者資格確認書



飯山市チームの皆さん

市町村対抗駅伝・市町村対抗小学生駅伝
飯山市がダブル入賞の快挙を達成

4月26日、松本市のやまびこドーム周辺で開催された「第34回長野県市町村対抗駅伝競走大会」および「第20回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会」に飯山市代表チームが出場しました。

一般の部は51チームが出場、9区間39・385キロで争われ、飯山市は過去最高順位となる7位となり1998年以来27年振りの入賞を果たしました。また、小学生の部には58チームが出場、4区間4・8キロで争われ、3年連続となる6位入賞を果たしました。

飯山市がダブル入賞の快挙を達成

飯山市としては初の一般・小学生のダブル入賞となり、出場チームの中でダブル入賞したのは飯山市を含めて3チームのみという快挙を達成しました。

一般の部の堀田学監督（木島）は「強豪相手に7位入賞を勝ち取った選手たちを誇りに思います」と話し、小学生の部の藤木勇紀監督（飯山）は、「積極果敢な走りでプレッシャーを跳ね除け、ダブル入賞を達成できて本当に嬉しい」と喜びを語りました。



成績はこちらの
二次元コード
からチェック！

一般の部	小学生の部
1区 川久保 莉美（城北中）	1区 小境 栞和（城北小）
2区 齊藤 隆希（城南中）	2区 上松 陽翔（飯山小）
3区 鷺野 彪雅（飯山）	3区 小田切 柑奈（城北小）
4区 依田 航太郎（秋津）	4区 村山 圭弥（秋津小）
5区 佐藤 健人（瑞穂）	
6区 小林 千佳（飯山）	
7区 山本 湧心（城南中）	
8区 田中 大輝（飯山）	
9区 佐藤 聖也（瑞穂）	

5月7日、飯山線沿線地域活性化協議会総会を飯山市公民館で開催しました。

同協議会は、飯山線の利用促進・観光振興により飯山線沿線地域の活性化を目的とし、長野県および新潟県、飯山線沿線市町村、東日本旅客鉄道(株)などで組織しています。

総会では、令和6年度（2024年度）事業報告・決算、「おいこつと運行10

飯山線沿線地域活性化協議会 おいこつと運行10周年記念事業を計画

周年記念事業」としてノベルティ配布キャンペーンや、飯山線に手を振ろうキャンペーンなどの令和7年度（2025年度）事業計画・予算が可決されました。

また、総会終了後には「世界を魅了する只見線・奥会津・奥会津地域の宝で活性化」と題し、奥会津郷土写真家の星賢孝（けんこう）さんにご講演いただきました。



奥会津郷土写真家の星賢孝さんによる講演会



地域おこし協力隊に佐藤さんが着任

5月1日、地域おこし協力隊に佐藤尚宏さんが新たに着任しました。

新潟県出身の佐藤さんは、趣味であるロードバイクでの経験・知識を活かし、斑尾高原地域におけるグリーンシーズン観光の促進、斑尾高原観光協会の業務を基盤とした関係団体との連携構築により、地域活性化を図ります。

また、任期中にはロードバイクイベントの開催も目指しており「活動の中で地域との関係性を構築し、近隣自治体への協力を求めて、ロングライドイベントを開催したい」と活動への決意を語りました。

令和7年（2025年）5月現在、飯山市では17名の地域おこし協力隊が活動しています。



会計年度任用職員（保育士）を募集します

子ども育成課 子育て支援係 TEL 0269-67-0741（課代表）

飯山市教育委員会では、令和7年度（2025年度）採用の会計年度任用職員（保育士）を随時募集しています。



■募集職種

保育士

■募集人数

フルタイム2名、パートタイム1名

■任用期間

随時（要相談）～令和8年（2026年）3月31日（火）まで（勤務成績により更新あり）

■勤務条件等

飯山市ホームページ又は子ども育成課で配布する試験実施要項をご確認ください。

■試験内容

口述試験（面接）

■試験日時

別途通知

■提出書類

所定の受験申込書、受験票（飯山市ホームページからダウンロードまたは子ども育成課で配布）



二次元コードで
ホームページを
チェック！

デジタルで変える



事業戦略課 DX 推進係
0269-67-0724（課代表）

デジタルの力で 稼げる農業へ

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。昨年から国内の米の価格について注目が集まっています。今回は農業とDXについて考えてみましょう。

よくメディアでは農業のDXとしてAIトラクターによる無人作業やドローンによる農薬散布などが取り上げられます。確かに、農業従事者の高齢化や労働力不足は深刻な課題ですが、省力化・効率化を図るためのロボット導入には、まだまだ時間がかかりそうです。農業におけるDXとは、現在農業に従事されている方々が取り組める変革でないと進みません。

飯山市においても、農業は主要産業の一つです。

生産性や効率を上げることとは重要ですが、加えて利益を上げることも重要です。その意味で改めて注目されているのが「6次産業化」です。6次産業化とは、1次産業（農業）×2次産業（加工）×3次産業（販売）＝6次という考え方で、インターネットの普及により参入する方が増加しています。

例えば、もち米を生産し、あられに加工してネット販売するといった取組がそれに当たります。

生産だけでなく、加工によって付加価値を高めたり、消費者のニーズに応じて単価アップを図ったり、あるいはネットでの事業パートナーを見つけ産業を拡大するなど、これらをITやICTを活用して実現していくことが農業DXといえるのではないのでしょうか。

IT化が進むことで、企業で利用していたマーケティングや生産管理を農業に活用できる時代となっています。

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



お気軽に
見積
無料

〒381-1221 長野市松代町東条 248-1



令和6年度(2024年度) 飯山市下半期 財政事情

企画財政課 財政係 TEL 0269-67-0722

市では年2回、財政の執行状況等を公表しています。今回は令和6年度(2024年度)における令和7年(2025年)3月末日の状況です。詳細なデータは飯山市ホームページをご覧ください。
※現金の未収や未払いを整理する期間(4月1日から5月31日)があるため、決算の数値とは異なります。



QRコードで
ホームページ
をチェック!

執行状況

▼一般会計 予算額193億3,738万円(前年度繰越明許分含)

収入済額 140億9,842万円(収入率72.9%)

収入内容	予算額	収入済額	収入率
地方交付税	61億5,002万円	63億2,149万円	102.8%
市債	29億6,620万円	7億1,380万円	24.1%
国庫支出金	25億7,295万円	10億5,632万円	41.1%
市税	23億2,100万円	24億4,486万円	105.3%
県支出金	7億5,848万円	3億9,743万円	52.4%
寄附金	5億5,802万円	5億2,289万円	93.7%
その他	40億1,071万円	26億4,163万円	65.9%

支出済額 141億8,137万円(執行率73.3%)

支出内容	予算額	支出済額	執行率
教育費	43億1,938万円	26億2,942万円	60.9%
民生費	38億160万円	29億8,385万円	78.5%
土木費	30億5,619万円	21億8,343万円	71.4%
総務費	28億2,035万円	15億4,865万円	54.9%
公債費	18億4,574万円	18億3,807万円	99.6%
衛生費	11億366万円	9億6,083万円	87.1%
商工費	8億7,539万円	8億1,050万円	92.6%
農林水産業費	7億9,304万円	6億391万円	76.2%
その他	7億2,203万円	6億2,271万円	86.2%

▼特別会計

収入済額 51億9,077万円(収入率92.3%)

支出済額 50億2,972万円(執行率89.4%)

特別会計名	予算現額	収入済額 支出済額	収入率 執行率
国民健康保険	20億8,453万円	19億8,561万円 19億4,836万円	95.3% 93.5%
福祉企業 センター	4,119万円	2,650万円 3,801万円	64.3% 92.3%
簡易水道	7,548万円	3,147万円 6,413万円	41.7% 85.0%
介護保険	28億448万円	25億7,860万円 24億6,215万円	91.9% 87.8%
ケーブルテ レビ事業	2億3,300万円	2億1,961万円 1億7,299万円	94.3% 74.2%
後期高齢 者医療	3億2,156万円	3億1,014万円 2億8,251万円	96.4% 87.9%
駐車場 事業	6,476万円	3,884万円 6,157万円	60.0% 95.1%

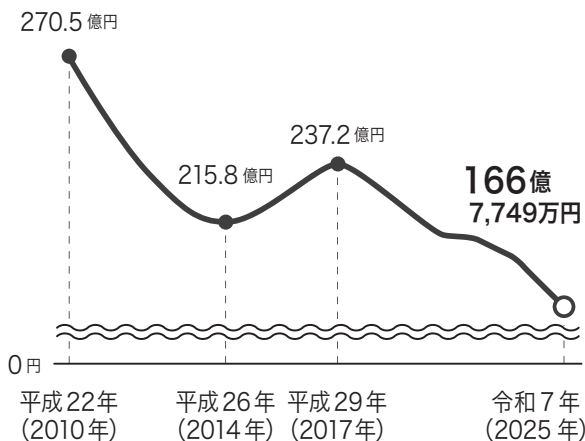
長期借入金

市債残高合計 166億7,749万円

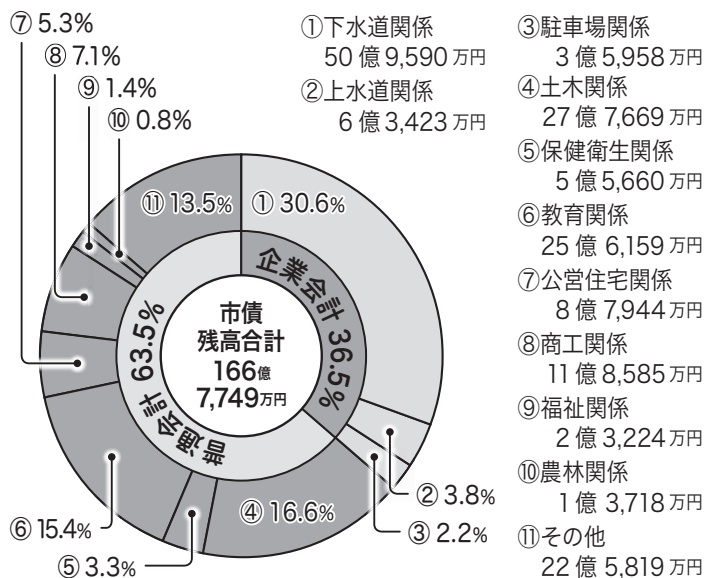
企業会計 60億8,971万円

普通会計 105億8,778万円

▼長期借入金残高の推移(各年3月末)



▼長期借入金残高の内訳(令和7年(2025年)3月末)



出水期に備え水防訓練を実施

5月25日、出水期に備えた水防技術・体制の強化と、水防の重要性の認識を高めることを目的に、令和7年度(2025年度)飯山市水防訓練を実施しました。当日は、市役所に災害対策本部を設置したほか、各種門等の開閉作業および連絡体制の確認、飯山市消防団による土のうを使った水防工法訓練が河川敷グラウンドや広井川排水機場付近で行われました。

さらに、同日、飯山市消防団救助隊による排水ポンプでの排水訓練が旧東小学校のプールで行われました。訓練冒頭のあいさつで江沢市長は、「万が一の際には本日の訓練を生かし、対応しなければならぬ。関係機関と連携を密にすることで、水防をはじめとする防災活動が展開できるものと考えている」と述べ、訓練の重要性を強調しました。



消防団が広井川排水機場付近で水防工法を実施

カヌースプリント競技の国内有力選手 酒井選手・細見選手を応援するつどいを開催



トークセッションをする酒井選手(左)と細見選手(右)

6月1日、飯山市文化交流館なちゅらで、酒井選手・細見選手を応援するつどいを開催しました。酒井悠弦(ゆいと)選手と細見茉弥(まや)選手は、飯山市在住で、カヌースプリント競技のナショナルチームの一員として活躍しており、これまでにワールドカップや世界選手権にも出場経験のある、国内有力選手です。

今回のつどいは、市民の皆さまに両選手を知っていただくことを目的に開催され、自己紹介やトークセッションが行われました。つどいの中で酒井選手と細見選手は「2028年に飯山市で開催される国民スポーツ大会での優勝と同年に行われるロサンゼルスオリンピックへの出場を目指したい」と、力強く決意を語りました。

飯山市千曲川等災害対策連絡協議会 河川整備事業箇所を現地視察

5月28日、飯山市千曲川等災害対策連絡協議会が、国・県が行う河川整備事業箇所の現地視察を行いました。

同協議会は、千曲川とその支流の災害復旧や恒久的な対策推進を目的に、千曲川流域7地区の関係区長と、市議会議員、消防団で組織され、国・県が実施する河川整備等について要望を行ってきました。

今回の視察では、水害の防止を目的に国・県・市町村が連携して進めている「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」に基づく「運



一級河川皿川改修工事の現地視察

遊水地整備箇所」「静間地区千曲川堤防整備箇所」「二級河川皿川改修工事」の3箇所を確認しました。また、同日に、飯山市文化交流館なちゅらで、同協議会の総会も開催され、令和6年度(2024年度)の事業報告・決算、令和7年度(2025年度)の事業計画・予算(案)が承認されたほか、千曲川河川事務所副所長の服部信さんと北信建設事務所長の西山広一さんに、河川整備の事業概況説明を含めて、講演いただきました。



飯山市文化交流館なちゅらで開催された総会



取引・証明用「はかり」の
定期検査を実施します

長野県計量検定所
検定・検査課
TEL 0263-474006
商工観光課 商工係
TEL 67-0731 (課代表)

商品の売買や各種証明行為、農産物や食品のパック詰め、学校の体重測定等を使用する「はかり」をお持ちの方は、2年に1回の定期検査の受検が義務付けられています。
今年度は、左の日程で実施しますので「はかり」を持参し、お近くの会場で必ず検査を受けてください。

■日時・会場

日程	時間	会場
7月1日(火)	10:30～12:00 13:00～15:00	柳原地区活性化センター
7月2日(水)	10:30～12:00 13:00～15:00	常盤地区活性化センター
7月3日(木)	10:30～12:00 13:00～15:00	飯山市役所

7月は「ごみ減量推進月間」
ごみ減量にご協力ください

市民環境課 生活環境係
TEL 67-0726 (課代表)

7月は「ごみ減量推進月間」です。ご家庭や事務所から排出されるごみの減量と、適切な分別による資源物のリサイクルを進めるため、広く呼びかけを行います。期間中は特にもえるごみの減量を推進するため、次の2点にご協力をお願いします。

■生ごみの減量

生ごみは、約8割が水分です。しっかりと水切りを行い、ごみの重量を減らしましょう。また、夏は特に食材が傷みやすい季節です。必要以上に食材を買わない、料理を作りすぎないことを心がけ、食品ロスを減らしましょう。電動式生ごみ処理機の利用も生ごみ減量方法として有効です。電動式生ごみ処理機の購入の際は、市の補助制度もありますのでご利用ください。

■資源物をもえるごみで出さない

資源となる古紙やプラスチック製容器包装が、もえるごみに混入している状況が多くみられます。正しい

また、持ち込む際は、はかりに付着した粉、水分、ほこり等を落としてきてください。なお、検査には手数料が必要ですので、当日ご持参ください。手数料につきましては、飯山市ホームページをご覧ください。また、長野県計量検定所にお問い合わせください。



戦没者等の遺族に対する
特別弔慰金のお知らせ

保健福祉課 社会福祉係
TEL 67-0727 (課代表)

戦没者等の死亡当時のご遺族で、要件に該当する方お一人へ特別弔慰金(第12回特別弔慰金)が支給されます。

請求方法等については、お問い合わせください。

■特別弔慰金

額面27万5000円

■請求期間

令和7年(2025年)4月1日から令和10年(2028年)3月31日

分別はごみ減量への第一歩です。指定袋へ入れる前に、確認をお願いします。

小型鳥獣捕獲用
わな講習会を行います

森林農地整備課 鳥獣対策係
TEL 67-0734 (課代表)

講習会で、鳥獣保護管理法や、わなの取り扱いなどについて理解を深め、その後行う考查問題を一定基準満たした方は、小型鳥獣を捕獲するために必要な許可を受けることができます。申し込みのうえ、ご参加ください。詳しくは、お問い合わせください。

■日時

7月9日(水) 午前9時30分から午前11時30分まで

■場所

市役所4階第1委員会室

■対象

小型鳥獣による農作物被害を受けた方で、ご自身の建物や、敷地内にわなを設置して、小型鳥獣を捕獲したい方

■持ち物

筆記用具

■申込期限

7月7日(月)までに、森林農地整備課鳥獣対策係まで電話でお申込みください。

飯山市民プール 7/19(土)10時～オープン!

スポーツ推進課 スポーツ推進係
TEL 0269-67-0746 (課代表)

■期間

7月19日(土)～8月24日(日)
※7月19日および8月24日は入場無料

■営業時間

午前10時から午後4時まで

■定休日

7月23日(水)、30日(水)
8月6日(水)、20日(水)

■入場料

大人250円、中学生以下150円(2歳未満無料)
※小学校3年生以下は、成人の付添人が必要です。
※市内在住または市内所在の幼稚園、保育園、小・中学校に通学する2歳～中学生以下の方を対象とした「こども割引券」を、7/1(火)からスポーツ推進課窓口にて販売します。(市民プールでは販売していません)

プール監視員アルバイト 募集中!!

市民プールの監視アルバイトを募集しています。詳しくはスポーツ推進課までお問い合わせください。

いいやま人権福祉センター地域住民交流講座 「夏休み英語教室」の参加者募集

いいやま人権福祉センター TEL 0269-81-3101

英語が苦手な中学生が対象です。夏休みに英語の基本的事項の復習等をしてしましょう。この機会にぜひご参加ください。

■日時

中1レベル:7月26日(土) 午前9時～正午
中2レベル:7月26日(土) 午後1時～午後4時
中3レベル:7月27日(日) 午前9時～正午

■対象

中学1年生から3年生まで

■講師

長野ジュニア英語研究会 講師

■受講料・定員

無料・各12人(定員になり次第締め切り)

■内容

基本文の学習、問題練習等

■場所

いいやま人権福祉センター
飯山市大字静間1305-1

■持ち物

中学の英語教科書・ノート・筆記用具

■申し込み期間

7月1日(火) から7月11日(金) まで

宿泊施設の環境整備に対する 支援を改正しました

商工観光課 観光係 TEL 0269-67-0731 (課代表)

令和7年度(2025年度)から市内の宿泊施設の環境整備に対する補助金交付要綱を次のとおり改正しました。なお、本補助金の交付は1回限りとなります。



■補助率と対象となる環境整備

補助率:補助対象経費の2分の1

環境整備の内容	補助限度額
客室に浴室・シャワー室又は洋式トイレを設置する工事、客室の和洋室化又は洋室化、トイレの洋式化	100万円
昇降機、手すり及びスロープの整備	50万円
テレビの国際放送設備の整備	40万円
宿泊施設の看板及び案内表示の多言語化	30万円
洋式トイレの温水洗浄便座の整備、無線LAN環境の整備、多言語翻訳専用端末機の整備、ホームページの多言語化	20万円
キャッシュレス専用端末機の整備	10万円
その他市長が必要と認める整備(市長が必要と認める額)	

※同一の補助者に対する補助金の交付は200万円が限度
※本補助金の交付は1回限りとなります。

■対象

市内で宿泊施設を営む、法人または個人の方

お家の終活セミナーを開催します

移住定住推進課 空き家対策係
TEL 0269-67-0740 (課代表)

自宅や実家が空き家となる見込みの方、空き家を所有・管理されている方を対象としたセミナー、相談会を開催します。参加は無料です。なお、相談会に参加を希望される方は、移住定住推進課 空き家対策係までご連絡ください。

■日時

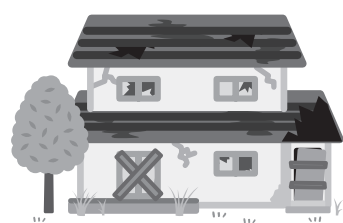
8月2日(土)
※受付は午前9時30分から

■会場

飯山市福祉センター3階 会議室

■内容

○セミナー
午前10時から午前11時45分まで
「空き家にならないための法律」
「お家の終活ノート」
○空き家相談会(事前要予約)
正午から午後2時まで
司法書士・宅地建物取引士・市職員による空き家相談会





特別障害者手当・障害児福祉手当のご案内

保健福祉課 障がい福祉係
Tel 67・0727(課代表)

日常生活において、常時介護を必要とする在宅の重度障がい者・障がい児の皆さんの負担軽減のため、特別障害者手当・障害児福祉手当を支給します。

【特別障害者手当】

■支給対象者

常時特別な介護を必要とする20歳以上の在宅障がい者（身体障害者手帳1級程度の障がいがあるか、これと同程度以上の障がいがある人など。内部障がい重複は除く）。なお、3カ月を超える入院または施設に入所している場合は対象外です。

■支給額

（月額）2万9590円

■支給制限

本人、配偶者、扶養義務者の所得額が限度額を超える場合は手当は支給されません。

【障害児福祉手当】

■支給対象者

常時特別な介護を必要とする20歳未満の在宅障がい児（身体障害者手帳1級および2級の一部の障がい児、療育手帳A1の一部の重度障がい児。ま

たはこれらと同程度の障がいがある人など。なお、施設に入所している場合は対象外です。

■支給額

（月額）1万6100円

■支給制限

本人、配偶者、扶養義務者の所得額が限度額を超える場合は手当は支給されません。

福祉医療費受給者証を

郵送します

保健福祉課 障がい福祉係
Tel 67・0727(課代表)

飯山市福祉医療費特別給付金は、子ども、ひとり親家庭の方、障がいのある方などが、医療機関で診療を受けたり、薬局で調剤を受けたりした場合などに、窓口で支払う自己負担金を助成するものです。一部の方は、現在ご使用の受給者証が7月31日(木)で有効期間が終了となります。市では、8月から使用できる新しい受給者証を、該当の方にお送りします。

■受給者証の発送

7月下旬を予定

■交付対象者

ひとり親家庭等、障がいのある方
※ひとり親家庭等、障がいのあ

る方のうち、更新手続きが必要な方には、通知をお送りします。ご確認いただき、手続きをお願いします。

■該当とならない方

受給資格には、所得制限があり、該当されなくなる方には、通知をお送りします。ご了承ください。

■登録内容に変更があった場合は届出が必要で

住所や健康保険が変わった等、登録内容に変更があった場合は、届出が必要となります。

こころHOT（ほっと）相談会のお知らせ

保健福祉課 健康増進係
Tel 67・0727(課代表)

精神保健福祉士による心の健康相談会を開催します。ご本人はもちろん、ご家族、関係者のみの相談も行っています。相談は予約制です。事前に保健福祉課健康増進係までご連絡をお願いします。

■日時

7月14日(月)

午後2時から午後4時まで

■場所

飯山市保健センター

■相談内容

うつ、人間関係の悩み、ひ

きこもり、不登校、子どもや思春期の心の悩み、医療機関に行けない、眠れない、死にたい…など

サマージャンボ・サマージャンボミ7月11日金から発売

公益財団法人
長野県市町村振興協会
Tel 026・234・3611

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。宝くじは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

【サマージャンボ】

《1等》5億円×23本

《前後賞各》1億円×46本

※当せん本数は発売総額690億円・23ユニットの場合

【サマージャンボミニ】

《1等》3千万円×70本

《前後賞各》1千万円×140本

※当せん本数は発売総額210億円・7ユニットの場合

■発売期間

7月11日(金)～8月11日(月)

■抽せん日

8月21日(木)（昨年のお宝くじ時効 8月27日(水)）

公職選挙法が改正されました

選挙管理委員会事務局
Tel 67・0720

選挙運動用ポスターの品位保持のため、公職選挙法が改正されました。

・選挙運動用ポスターには、ポスターを使用する候補者の氏名を、有権者が見やすいように記載しなければなりません。

・選挙運動用ポスターには、他人や他の政党等の名誉を傷つけたり、特定の商品の広告その他営業に関する宣伝をするなど、品位を損なう内容を記載してはいけません。

第25回ふるさとCM大賞

事業戦略課 情報政策係
Tel 67・0724(課代表)

ふるさとCM大賞は、長野県内の市町村の魅力をアピールするCMコンクールです。飯山の魅力が詰まった作品をお待ちしております。



二次元コードでホームページをチェック！

巡回労働相談のご案内

長野県北信労政事務所
Tel 026・234・9532

賃金、休暇、職場環境など労働や雇用に関する疑問・悩みについて、公正中立な立場で、北信労政事務所の労働相談員が訪問しアドバイスします。相談は無料で、秘密は厳守しますのでお気軽にご相談ください。ご希望の方は、それぞれの相談日の前々日の午後1時までに長野県北信労政事務所にお電話ください。飯山市公民館が会場の実施日は次のとおりです。

■実施日

7月18日(金)、10月18日(土)、令和8年(2026年)1月16日(金)

■会場

飯山市公民館 会議室(飯山市大字飯山1436-1)

■相談時間

午後2時から午後4時まで

※1回のご相談は、お一人お

おむね1時間です。

※相談される方の待ち時間を少なくするため、予約制にしています。



二次元コードでホームページをチェック！

飯山市伝統工芸塾を開講します

商工観光課 商工係 Tel 0269-67-0731(課代表)

市と長野県中小企業団体中央会では、国指定の伝統的工芸品「内山紙」の後継者育成を目的に「飯山市伝統工芸塾」を開講します。後継者を目指す意欲をお持ちの方の本格的な講座となります。詳しくは、飯山市ホームページをご覧ください。

■開催日時

令和7年(2025年)7月から
令和8年(2026年)2月まで
午後1時から午後4時まで(原則)

■会場

(有)阿部製紙(飯山市大字瑞穂4894番地)
飯山市工芸交流センター(飯山市大字飯山1439番地1)

■募集定員

6名(希望者多数の場合、選考)

■受講料

10,000円

■講師

阿部拓也さん(伝統工芸士)、平田真澄さん

■申込方法

6月30日(月)までに電話でお申し込みください。



二次元コードでホームページをチェック！

後期高齢者健診が年間を通じて受診できます

保健福祉課 健康増進係 Tel 0269-67-0727(課代表)

今年度から、医療機関でも後期高齢者健診を受診することができますようになります。7～8月、11月に実施している集団健診では都合が悪く受診ができないという方も、1年間を通して受診が可能になりました。

受診を希望される方は、保健福祉課健康増進係へ電話でお申し込みください。

■対象者

後期高齢者医療制度の被保険者

■受診期間

令和8年(2026年)3月31日(火)まで

■受診料

無料

■受診可能医療機関

飯山赤十字病院、いいやまファミリークリニック、北信総合病院

■受診までの流れ

- ①保健福祉課健康増進係へ電話で申し込み
- ②申し込み後、受診券を郵送にて受け取り
- ③受診希望の医療機関へ予約
- ④受診券を持参し、健診を受診

広報紙への広告掲載募集しています

■規格等

紙面の下段 1色刷り(白黒) 1枠当たり縦46mm、横86mm
(2枠一括掲載も可能) 掲載期間は1月単位とし、最長6月

■広告料

1枠当たり月額5,500円(税込) 同一内容で6月引き続いて掲載する場合は、1枠当たり27,500円(税込)

■お問い合わせ 事業戦略課 0269-67-0724(直通)

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

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!

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

「終活」とは、人生の終わりについて考え準備することを言います。目的はさまざまですが、家族の負担を軽減することも終活の大事な考え方の一つであり、何歳からでも始めることができます。今回は、終活の中でも重要度が高く、トラブルの原因になりやすい「デジタル終活」についてご紹介します。

現代の生活では、多くの方がパソコンやスマートフォンを利用しています。これらには、重要な情報、個人のプライバシー等がたくさん保存されており、自分が亡くなった後に遺族に知ってほしい情報、知られたくない情報が混在しています。実際のトラブルの事例を紹介します。

安心安全消費生活

始めよう、デジタル終活

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



▲備えあれば憂いなし

○亡くなった兄が生前利用していたネット銀行の口座を確認するため、携帯電話会社の店舗にスマホの画面ロック解除を依頼した。「初期化はできるが、画面ロックの解除はできない」と言われた。

○夫が亡くなり携帯電話を解約した。最近、夫が契約していたサブスク契約が残っていることが分かり、請求を止めようと事業者に問い合わせると「IDとパスワードが分からなければすぐには解約できない」と言われた。

スマホ等のID・パスワードは、第三者に知られないよう適切に管理することが重要です。一方で、故人のスマホ等のID・パスワードが分からずデータを調べられないという問題が発生しています。特にネット上の資産や継続的に支払いが発生するサブスクの契約は、サービス名・ID・パスワードを整理したメモを作り、万が一の際に家族がみつけれられる場所に保管しておく、エンディングノートを活用するといった方法を検討しましょう。

健康いよま

「栄養バランスの良い食事」とは？

保健福祉課 健康増進係 Tel 0269-67-0727（課代表）

健康のために栄養バランスの良い食事をとりましょうとよく言われますがそれはどのようなもののでしょうか？

【主食・主菜・副菜の揃った食事】

主食…主に体を動かすエネルギー源となります。

ごはん、パン、麺類等炭水化物を多く含みます。

主菜…主に筋肉や血液などの身体の組織を作ります。

肉、魚、卵、大豆製品等たんぱく質を多く含みます。

副菜…主に身体の調子を整えます。

野菜、きのこ、海藻等ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。

栄養素はそれぞれ働きが違うので、さまざまな栄養素を偏りなく摂ることで健康維持や病気の予防につながっていきます。健康な心身は日常生活を送る上で必要不可欠です。まずは身近な食生活から意識してみませんか？



〈当たるとスッカリ！クイズコーナー〉

Q. 副菜に多く含まれるビタミン類ですが、骨の形成を助けてくれる作用のあるビタミンはどれでしょうか？

① ビタミンA ② ビタミンD ③ ビタミンB₁

A. 答えは 38 をご覧ください。



ー 京都出身のアーティスト「冬耳」ー

人と自然の共生を
アートで表現

瑞穂地区 中川 健 さん

イーひと発見！

いいひと はっけん # 229

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

京都府出身の中川健さんは、アーティスト名「冬耳（ふゆみみ）」として活動する画家です。2023年に飯山市へ移住し、現在は瑞穂地区を拠点に創作活動を行っています。

中川さんの作品は、「人と自然の共生」をテーマにした色鮮やかな表現が特徴です。2021年には、野沢温泉村の民宿にて高さ14m、幅22mにおよぶ巨大な壁画を、延べ60日間かけて制作しました。この壁画制作の滞在中に出会った地域の人々の温かさや、北信地域の自然・文化の魅力に強く惹かれたことが、移住を決意するきっかけとなりました。

移住後も、自宅兼アトリエで制作を続けながら、東京・奈良・京都など全国各地で作品を発表しています。そして、6月7日から飯山市美術館にて、企画展「冬耳 この惑星のうつつわ」を開催しています。

中川さんはこの企画展について「飯山の方々と長野県の皆さんに、自分の活動を知ってもらいたい」と語り「心を豊かにする時間を提供したい」と続きます。「地元の方が当たり前と思っている自然や文化の中にも、たくさんの方が詰まっている。アートを通じて、地元の魅力を再発見してもらえたら」と思いを述べました。

グロリアのいやま チウたんさく

飯山市国際交流員



二次元コードで
Instagram
をチェック！

40 飯山市で神楽を拝観しました。

先月、太田地区五束にある健御名方富命彦神別神社（たけみなかたとみのみことひこかみわけじんじゃ）で春の例祭が行われ、参加させていただきました。

当日の神事では、天下泰平や五穀豊稔の祈願のため五束太々神楽が奉納されました。五束太々神楽は、採物神楽（舞う人が手に鈴や扇などを持って祈禱する）を主体とする出雲流神楽で、長野県指定無形民俗文化財です。現在残っている9演目の中、鈴神楽、二柱と浦安の舞が奉納されました。囃子の演奏に合わせた舞はとても美しく、神聖なものと感じました。

北米の先住民も「パウワウ」という祭り・集会の際には、



二柱（ふたばしら）

舞を踊ります。パウワウとは、伝統的な踊りや歌を披露するイベントで、一般的には夏に開催されます。踊り手、太鼓奏者、歌い手などが一堂に会し、踊り手はレガリア（服装）を身につけ、太鼓のビートと歌い手のメロディに合わせて踊ります。食事を楽しみ、先住民伝統に敬意を表し、地域社会の一体感を深める目的があります。

神々に舞を捧げる神楽とは異なり、パウワウの舞は精神性や歴史、伝統を表現することが多いです。皆さんが夏にカナダを訪れる機会があれば、ぜひパウワウに参加してください！