

10月20日(金)～22日(日) 開催

「健康づくり大学」実践講座に 参加しませんか

飯山市では、17年度に市内の4つの温泉（斑尾高原温泉、戸狩温泉、いいやま北竜温泉、いいやま湯滝温泉）を調査し、温泉を核とし、森林、食、運動などを組み合わせた「健康づくり滞在プログラム」を作成しました。そして、本年度は、そのプログラムを2泊3日で体験・実践する「健康づくり大学」を10月20日（金）～22日（日）に斑尾高原ホテルにおいて開催します。

飯山市は、現在進めている健康増進を目的とした新しい旅「健康への旅」を、これを機にさらに促進していきたいと思えます。

運動不足や食生活の影響で、生活習慣病が年々増える昨今、地域資源を活用した健康増進プログラムをぜひお試しください。

なお、お問い合わせは、飯山市総務部旅産業室（☎② 3111）まで。



写真：斑尾高原温泉

11月3日(金) 開催

母の森 なべくら高原

健康ウォーキング ～健康と安らぎの森へ～

小雨決行

森の家周辺の2～3キロのコースを、ガイドによる植物や動物の話の聞きながらのトレッキングです。また森の自然や歩くポイントについての講演もあります。

森林セラピーにも認定されている森の家コースをみんなで歩いてみませんか。

●開催日時 11月3日(金) 午前8時30分
なべくら高原 森の家 集合
解散は12時ごろの予定です。参加ご希望の方は10月20日(金)までにお申し込みください。

お問い合わせ・お申し込み

市役所保健福祉課 健康増進係
☎② 3111 内線 182・187

美術館情報

■企画展開催のお知らせ
『相原求一朗展 大地への慈しみ』
9月23日(土)～11月5日(日)
季節が移ろう一瞬を捉えた相原求一朗(1918-1999)の45点の代表作を一堂に展示します。ご期待下さい！



相原求一朗 作
『漁港厳冬』
企画展展示予定作品から

- 入館料：大人 300 円、市内の小・中学生は入館無料（引率、同伴の方を含む）。
- 開館時間：9：00～17：00（入館は16：30まで）
- 休館日：毎週月曜日（ただし、10/9は開館し10/10は休館）
※9/18～22日まで展示替え休館です。
- 飯山市美術館 ☎② 1501

利融通情報 ～不用品の交換～

◆譲ります（無料）

☞ファンシーケース① ☞ドレッサー① ☞ルームランナー② ☞風呂釜①

◆譲ってください（無料）

☞子供用自転車① ☞幼児用具一式（チャイルドシート・ベビーカー等）① ☞電話機（プッシュ式）①

◆譲ってください（有料でも可）

☞除雪機② ☞耕運機① ☞卓球台① ☞自転車（前かご付）① ☞小学生用スキーウェア① ☞ピアノ①

※希望される方は、生活環境室（電話 62-3111 内線 192）までご連絡ください（掲載期間は6か月間です）。掲載の品物の登録者をご紹介しますので、当事者間で交渉をしてください。なお、品物の引き渡しに生じた問題は当事者間で解決してください。

※マタニティ・子育て用品の無料リサイクルを常時行っています。ご希望の方は、つまようじ代表の石塚薫さんまで直接連絡してください（電話 67-2564）。

編集後記

▼7月の中旬から下旬にかけて豪雨に見舞われた飯山市ですが、8月はほとんど雨が降りませんでした。市報に毎月掲載している気象データを、7月の降水量は平年比240パーセントでしたが、8月の降水量は平年比わずか16パーセント。雨はなかなか私たちの望みどおりには降ってくれないものですね。▼9月は防災月間です。私も身も消防団員として、先日の防災訓練に参加しました。参加して感じたのは、災害への対応は多くの人々が力を合わせなければならぬということ。こうした訓練で学んだことを少しでも災害時に生かせればと感じた一日でした。二ノ宮