

もくじ Contents

市長と女性団体との懇談会開催	2
交流促進と、共に発展する地域を目指して	3
飯山市第5次総合計画基本構想(案)を答申	4
まちづくり事業に関する連携協定年度経過	5
竹内択選手ジャンプ混合団体で金メダル	6
飯山市国民健康保険の状況について	7
福祉医療費受給者証更新のお知らせ	8
犬の登録と狂犬病予防注射	9
介護予防教室のお誘い	10

飯山市役所
〒389-2292
長野県飯山市大字飯山1110-1
☎0269-62-3111(代表)
☎0269-62-5990(庶務課)
飯山市HP
http://www.city.iiyama.nagano.jp
E-mail
kikaku@city.iiyama.nagano.jp

女性の感性を市政に

市長と女性団体との懇談会



さらに魅力的な地域を目指す 今求められる女性の力

北陸新幹線飯山駅開業を2年後に控え、市内では駅周辺やアクセス道路などの整備事業が着々と進んでいます。新幹線開業により観光客が増加しても、多くの皆さんが旅に期待する「食」の提供や「お土産」「おもてなしの心」など、私たちの迎入れる体制が整ってなければ、飯山の魅力は半減してしまいます。

市では、訪れた皆さんがまた訪れたくなる、そんな魅力的な飯山を実現するため、さまざまな施策を講じており、女性ならではの感性を活かした「まちづくり」への参画にも大いに期待しています。

そんななか、市内で活躍されている女性団体の代表の皆さん12人と足立市長との懇談会が3月2日に行われ、新幹線開業に向けた取り組みや新たなアイデア、市政への要



懇談会では、新幹線飯山駅開業を前にした意見として、「市街地に住んでいれば駅の建設などで新幹線開業を実感できますが、村部ではあまり関心が無いように感じます。イベントの開催やマスコミを活用して積極的にPRしたり、「食」のイベントを開催したら良いのでは」との意見が女性農業団体から出され、具体的な施策として、特産品であるアスパラを活用したイベントや、季節ごとの旬の作物を提供するイベント開催など、作物を生産、加工、販売する立場からの貴重な提案もされました。

これに対し足立市長は、「限りある予算を有効に使うことが最も重要で、皆さんのご意見も伺いながら、ふるさとの原風景が残り、周辺には多くの観光地がある飯山駅の特徴を活かした有効なPRを行いたい」と述べ、「食」の活用については、「飯山市は全国的に見ても非常に食のレベルが

高いので、あとは提供の方法だけだと思います。平成25年度は地域食材を活かした施策を、女性の皆さんの力を借りて取り組みたい」とし、イベント開催については、「集客力のあるアスパラ祭りや地域経済団体などと協力して実施してみたい」と開催への意欲を語りました。

また参加者からは、まちづくりへの意見として、「寺めぐりを歩く人はいるが、お茶を飲んだり休憩する場所が少ない。飯山はお菓子屋さんも多いので、その店ごとに取り組みができないか」や、訪れた観光客の視点として「新幹線飯山駅を降りたら、地域の「食」を提供する場所や、ゆつくり計画を立てられる場所があれば」、農業施策として「首都圏に通勤できることになるので、週末は飯山に来て農業を楽しむ取り組みも必要」などの意見も出されました。

参加した子育てグループからは、「新幹線で多くの観光客が来るようになると、子どもや住人は生活しにくくなることも考えられます。住んでいる人も楽しめる場所を作るなど、子どもからお年寄りまで住み続けたいと思えるまちづくりが必要だと思う」などの意見もありました。

地域の人材を活用した土産物開発や農産物の直売所を運営する、温井村づくり委員会からは「直売所に都会から来る人はみな、「吹雪も山も全てが良いところだね」、「信越トレイルは、世界遺産の場所より良いところ」などと言ってくれます。日頃は感じませんが、何回も言われていると飯山は良い所だと思えてきます。寺めぐりなども含めて、今ある物を活かすことも必要だと思う」と地域の良さを見直す重要性が話されました。

懇談会の最後に足立市長は、「新幹線の停車本数は、乗降客の多さに左右される部分が大きく、いわば飯山市民の努力しだいです。周辺の観光地では、新幹線開業を期待し行政はもとより民間や個人でも、多くの皆さんを迎え入れる準備を整えつつあります。市外の著名な専門家は、「原風景や食など飯山駅は発展する要素が大いにある」と言う人が多く、市外の人が飯山を高く評価してくれている。女性の皆さんの力をお借りして、魅力的な飯山市を実現しましょう」と結びました。

多くの分野へ女性の社会進出が進んでいる現在、男女を区別することは少なくなりましたが、女性には男性視点とは違った素晴らしい感性があり、それを連携して活かす実行力もあります。

新幹線飯山駅開業は、飯山市民はもとより周辺地域にとっても長年の悲願です。先人たちが多くの苦労と時間を費やし残してくれたこのチャンスも、今いる私たちが女性・女性問わず、できることから盛り上げていくことが大切ではないでしょうか。

いいやま「冬」の賑わい

爽やかに晴れ上がった2月10日、11日、市内では「いいやま雪まつり」や「かまくら祭り」「秋津雪だるままつり」など、雪に親しむ行事が開催され、訪れた多くの皆さんは、冬の飯山を思い思いに楽しんでいました。



今年も多くの来場者で賑わった「いいやま雪まつり」。ストリート雪像や商店街の大型雪像も、訪れた人の目を惹きました。



美しい景色のなか行われた「かまくら祭り」では、多くのイベントや雪原につくられたかまくらの中で、名物の「のろし鍋」を楽しむ姿も見られた。



飯山の玄関口秋津地区では、巨大ゆきだるまがお出迎え。秋津美女軍団お手製「とん汁」のもてなしに、多くの皆さんが舌鼓を打ち、イベントを楽しんだ。



最優秀賞 「福寿龍」 福寿町
優秀賞 「巨大大鵬愛宕町」
商工会議所・愛宕町支部



最優秀賞 「希望と守り神」 飯山北高生徒会
優秀賞 「新幹線でGO,GO,GO」
飯山高校美術部+助っ人たち

第31回 雪像コンテスト

毎年見事な作品で訪れた皆さんを魅了する大型雪像。甲乙付けがたい作品のなか、商店街の部では福寿町の「福寿龍」が2年連続、大型雪像の部では飯山北高生徒会の「希望と守り神」が6年連続の最優秀賞を受賞しました。

新たに 小松市（石川県）、七尾市（石川県）と観光交流都市協定締結

交流促進と、共に発展する地域を目指して

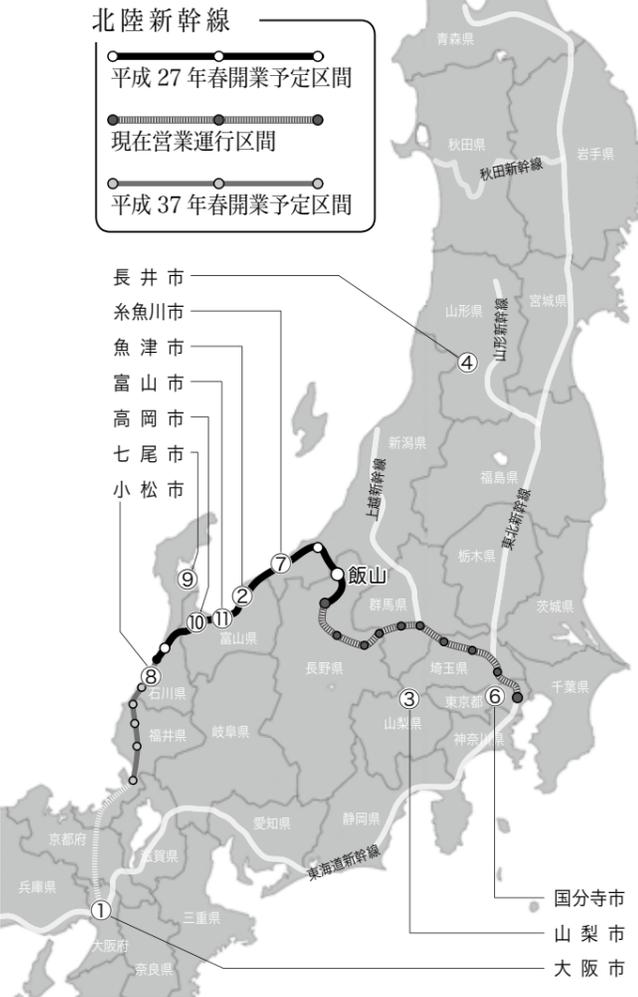
平成27年春の北陸新幹線の延伸をひとつの契機に、交流人口の増加と地域経済の活性化を図ることを目的として、沿線都市と観光を中心とした相互交流体制構築を推進してきた飯山市は、2月12日石川県小松市、20日石川県七尾市、25日富山県高岡市、27日富山県富山市のそれぞれの都市と観光交流都市協定（協定に向けての確認書含む）を新たに締結しました。

これにより、先に締結を行った魚津市（富山県）、糸魚川市（新潟県）を含め、6都市との観光交流都市協定の締結が完了しました。この協定は、「観光関連団体の観光情報の発信」「観光イベント等で交流都市間の市民交流を促進する活動」「他の地域からの誘客を図るための活動」「その他、交流人口の増加を目的とする活動」を主目的に、相互都市間の連

携と協力体制を確認するもので、すでにイベントなどでの相互交流も始まっています。が、今後北陸新幹線延伸に向けた具体的な施策を展開していくこととなります。また飯山市は、大阪市（大阪府）とのスポーツ姉妹都市提携や深圳市福田区（中華人民共和国広東省）との友好交流覚書調印を行うなど、これまで国内外の各都市と友好的な関係を築いており、魚

津市、山梨市（山梨県）、長野市（山形県）、国分寺市（東京都）の各都市とも「大規模災害発生時の相互応援協定」として協定を締結し、災害発生時以外の平時においても友好的な関係を構築してきました。（左図一覽参照）

整備新幹線政府決定から40年、飯山市民悲願の新幹線飯山駅が開業します。多くの友好都市との協定締結をきっかけとして、行政はともより



飯山市と提携を結ぶ各都市

- ① 大阪市（大阪府）
昭和49年12月6日 スポーツ交流スキー姉妹都市提携
- ② 魚津市（富山県）
平成9年5月19日 大規模災害発生時の相互応援協定
平成24年12月27日 観光交流都市協定
- ③ 山梨市（山梨県）
平成19年11月29日 大規模災害発生時の相互応援協定
平成24年2月17日 ホームページ連携に関する覚書
- ④ 長井市（山形県）
平成24年6月29日 大規模災害発生時の相互応援協定
- ⑤ 深圳市福田区（中華人民共和国 広東省）
平成24年7月10日 友好交流覚書に調印
- ⑥ 国分寺市（東京都）
平成24年11月14日 大規模災害発生時の相互応援協定
- ⑦ 糸魚川市（新潟県）
平成25年1月28日 観光交流都市協定
- ⑧ 小松市（石川県）
平成25年2月12日 観光交流都市協定に向けての確認書
- ⑨ 七尾市（石川県）
平成25年2月20日 観光交流都市協定
- ⑩ 高岡市（富山県）
平成25年2月25日 観光交流都市協定
- ⑪ 富山市（富山県）
平成25年2月27日 観光交流都市協定

飯山市第5次総合計画基本構想（案）を答申

自然と共生する豊かな暮らし

「技と縁のまち 飯山」

い」と述べ、足立市長は「市民の皆さんや市内の経済団体などとも連携して、人口増加などの施策を推進していきたい」としました。

今回答申された基本構想（案）策定にあたっては、民意を大きく反映させるため市民から広く策定委員を募り、11名の市民で組織された市民策定委員会（村石桂太郎委員長）において、平成24年7月から原案策定作業が始まりました。その後作成された原案を基に、市民策定委員会と市が協力しながら基本構想の素案を作成し、飯山市基本構想審議会で審議を行ったのち、今回の足立市長への答申となりました。

基本構想（案）では、『自然と共生する豊かな暮らし「技と縁のまち 飯山」を掲げ、将来の都市像を、人と自然が調和した快適で持続可能な豊かな暮らしを創出する「自然との共生」、産業の技を更に磨き、新たな価値創出を

目指す「技を磨く」、地域や都市との連携、交流を進め、相互に補完しあうことにより訪れたいまち、住み続けたいまち 飯山市を目指す「縁をはぐくむ」としています。さらに飯山市における総合的な行政分野の方向性として「自然共生による新しい価値観の発信」、「飯山の四季の美しさを活用したまちづくり」、「高速交通網による交流の促進」、「地域産業おこしと若者定住」、「たくましさ郷土愛を育てる教育」、「子どもから高齢者まで安心して暮らせるまち」の6つの分野を示しています。

平成25年度からの10年間を、これまで市をあげて準備をしてきた新幹線飯山駅が開業し、開業後の飯山市の将来を左右する大切な期間です。その指針となる飯山市第5次総合計画基本構想の概略は、飯山市議会3月定例会（3月18日採決予定）で議決後お知らせします。

小林会長から答申書を受け取る足立市長



平成25年度から平成34年度までの市の基本的な活動指針を定める飯山市第5次総合計画 基本構想（案）がまとまり、2月15日、飯山市基本構想審議会（小林 仁会長）から足立市長に答申されました。

答申にあたってその概要を説明した小林会長は、「今回お示した基本構想（案）を基に、市の活力の基本である人口増加の対策などを市を中心に取り組んでいただき

「魅力的な北信地域を連携して全国発信」

北信3市長、北信濃の未来を語る

対談では、「観光」「食と農業の連携」「教育・文化」「新年度予算の方向性」「北信濃の連携」などについて各市の方向性や現状について意見が交わされ、特に平成27年春に迫った北陸新幹線延伸に伴う飯山駅開業効果について多くの意見がだされました。

足立市長は「金沢駅まで新幹線延伸すると、首都圏から大勢の方が北陸へ行くことになると思いますが、首都圏と北陸圏の間に魅力的な長野県の北信地域という、他のところにはない価値のあるエリアがあるということをアピールする必要があります。それには各地域にある景観や、農産物、伝統文化など地域の魅力や資源を連携する必要がある」と3市の連携協力の必要性を語りました。

この対談の様子は、3月1日からインターネット飯山で放映されており、3月18日、19日、20日午前9時から再放送される予定です。



「地域から全国へ 北信濃の未来を語る」と題した北信地域の将来を展望する対談が2月22日、足立市長をはじめ、三木須坂市長、池田中野市長が出席のもと、司会に笹本正治信州大学副学長を迎え行われました。

この対談は須高ケーブルテレビ局の呼びかけで実現したもので、北信3市のケーブルテレビ局の協同制作行われました。



フォトコンテスト 春

日本のふるさと いいやま 【新幹線飯山駅開業イベント】

美しい四季の彩りと、ふるさとの原風景が今も残る飯山の春は、雪解けを待ちわびた花木が一齐に芽吹き、花を咲かせ、春の喜びを感じることが出来ます。この素晴らしい風景や文化風土などを写真に撮って応募ください。

応募作品は、ホームページでご覧いただけます。

庶務課 秘書広報係 ☎ 62-3111 内線 337

- 募集期間 4月15日(月)～6月30日(日)
- 作品テーマ 「いいやまの春」
- 応募方法 飯山市ホームページのフォトコンテストの応募フォームから応募ください。
- データ形式 JPGデータ 10MB以下
- 賞
 - グランプリ : 賞金5万円+賞状 1名
 - 準グランプリ : 賞金2万円+賞状 2名
 - 三位 : 飯山市特産品+賞状 5名
 - 審査員特別賞 : 飯山市特産品 10名
- 発表・表彰式 市ホームページで平成25年7月上旬頃に発表予定



2013年ノルディックスキー世界選手権大会 竹内択選手ジャンプ混合団体で金メダル

イタリアのヴァル・ディ・フィエンメで2月20日から3月3日まで開催された2013年ノルディックス

キー世界選手権大会に出場した竹内択選手(北野建設)(飯山市新町出身)は2月24日、スキージャンプ混合団体(HS106メートル、K点95メートル)に伊藤有希(北海道・下川商高)、伊東大貴(雪印メグミルク)、高梨沙羅(グレースマウンテン・インターナショナル)の各選手と出場し、見事金メダルを獲得しました。

今回の世界選手権大会で初めて行われたジャンプ混合団体は、男女各2名の4名で行うジャンプ団体競技ですが、ジャンプの団体競技で日本が金メダル獲得したのは、長野オリンピック以来15年ぶりとなり、この金メダルが日本にとっては今大会唯一の金メダルとなりました。地元飯山市出身の竹内択選手の活躍に、市では庁舎に懸垂幕を掲げ、偉業達成をたたえました。

共同制作した観光ポスター



北陸新幹線飯山駅が開業予定の平成27年春を見据え、市内の花修景に関する事業、観光振興に関する事項、食振興に関する事項、その他提案事項について、連携して事業を展開する協定趣旨に基づき、市内イベントへの協賛や広告宣伝の分野においても、両者連携して事業を行うことができました。

【花修景】

毎年飯山市を訪れた皆さんに美しい景観を提供しているフラワーロード。その一区画を「キリンロード」として植栽を行い、フラワーロード事業を盛り上げていただきました。

【観光振興】

いいやま菜の花まつり、花結び2012、いいやま灯笼まつり、いいやま花フェスタ、いいやま雪まつりの市内各行事に協賛いただくことで、各イベントを盛り上げていただきました。



また飯山市をPRする観光ポスターを共同制作し、市内公共施設や飲食店および全国の関連施設に掲出することで観光振興に寄与しました。

【「食」の振興】

旅行雑誌のキリンビールマーケティング(株)長野支社の広告宣伝に、みゆきポークや飯山産米を紹介していただきました。

【その他】

FM長野のキリンビールマーケティング(株)長野支社の広告宣伝に飯山の飲食店が出演し、地元食材を使った料理を紹介していただきました。



スタッフTシャツの作成などにも協賛をいただいた(いいやま灯笼まつり)

菜の花飯山サイクルロードレース 参加者募集

2013年度 全日本学生ロードレースカップ (第1戦 菜の花飯山ラウンド)

4.20(土)・21(日) (20日) 信濃平～鷹落山山頂 (21日) 針湖池周回コース

日本トップクラスの選手が出場する「全日本学生ロードレースカップ」と、一般の方も参加できる「菜の花飯山サイクルロードレース」が今年も開催されます。小学生も参加できる「チャレンジ200mダッシュ!」も開催します。春の風を感じながら、自転車レースにチャレンジしてみませんか。

交通規制のお願い 協力をお願いいたします。

- 4月20日(土) (信濃平入口～顔戸集落) (10:10～10:40) (13:30～14:10) (14:50～15:10) (15:50～16:10)
- 4月21日(日) (針湖池周辺) (8:30～10:00) (10:20～12:20) (12:30～14:30)



【お申し込み・お問い合わせ】 スポーツ生涯学習課 スポーツ振興係 ☎ 62-3111 内線 353・354

- 種目 ①ヒルクライム(信濃平入口～鷹落山山頂付近) ②個人タイムトライアル(針湖池周回コース)
- 参加資格 健康な中学生以上の男女で、競技のできる自転車・ヘルメット・グローブを持参できる方
- クラス 高校生以上(男・女)、中学生(男・女)
- 参加料 1種目1,500円(2種目ともは2,000円) チャレンジ200mダッシュ!は無料
- 申込締切 4月9日(火)

第30回 【北陸新幹線飯山駅開業イベント】

いいやま菜の花まつり

売店出店者募集!

いいやま菜の花まつり実行委員会事務局(農林課内) ☎ 62-3111 内線 263

いいやま菜の花まつり実行委員会では、まつり期間中に菜の花公園で売店を出店していただける方を募集しています。毎年多くの皆さんが訪れる菜の花公園で、飯山市を代表するイベント「いいやま菜の花まつり」を一緒に盛り上げましょう。

いいやま菜の花まつり

- 開催日 5月3日(金)～5日(日)
- 会場 飯山市菜の花公園
- イベント 「346 Groove Friday」公開生放送、 朧月夜音楽祭、菜の花太鼓フェス ほか

募集要項

- 出店場所 飯山市菜の花公園(菜の花商店街内)
- 募集数 若干(実行委員会と協議の上決定)
- 応募締切 3月29日(金)
- 条件
 - ・5/3～5/5の期間中に必ず出店できること
 - ・保健所の許可を得ていること(必要な場合)等
- 申込方法 いいやま菜の花まつり実行委員会へ電話にてお申し込みください。

※募集内容等について詳しくは、いいやま菜の花まつり実行委員会までお問い合わせください。

国保税改定だけでなく医療費抑制の取組推進を 飯山市国民健康保険の状況について

国民の医療費は毎年2〜3%程度の上昇が続いており、被用者保険、国民健康保険を問わず医療制度の在り方は国レベルの課題となっています。

飯山市国民健康保険は市が保険者となり、独立した特別会計として運営されています。被保険者（加入者）の国民健康保険税や国・県などからの交付金を収入の柱とし、保険給付費（医療費）や後期高齢者医療制度への支援金、介護保険制度への納付金などの保険者（飯山市）が負担する分を支出しています。

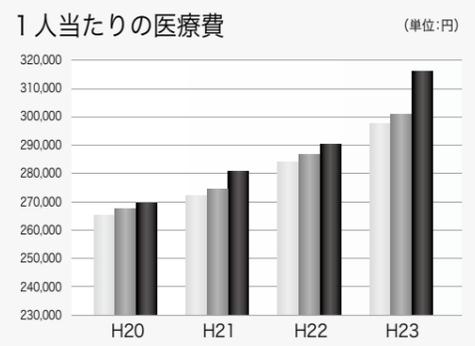
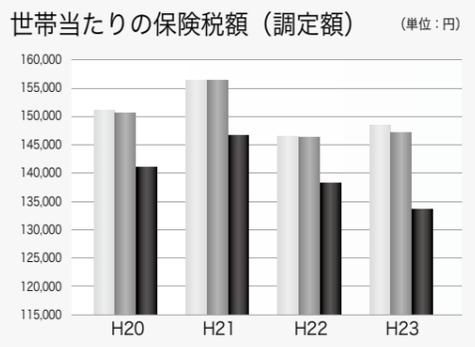
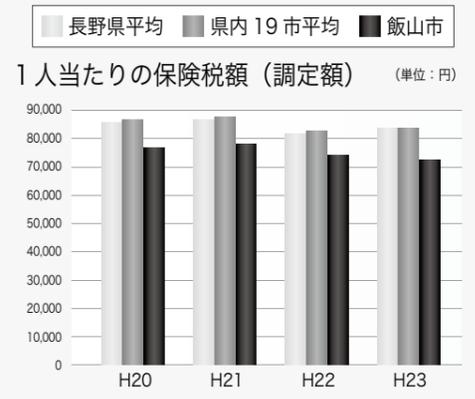
収入のうち、国保税は約5億円と約26億円の国保会計（平成23年度）のうち20%程を占めています。被保険者1人当たりの保険税額（調定額）は県内の平均より低く、またその額も年々減少している状況です。

支出では、療養給付費（医療費のうち被保険者が医療機関窓口で負担した3割等の額を除いた分）や高額療養費（医療費のうち一定金額を超えた分）などの保険給付費が支出全体の3分の2を占め、その額は年々増加する傾向にあり、県の医療費は全国的に

は低い水準にあります。飯山市は県内の平均よりも高い状況で推移しています。

医療費のうち約4割を「がん」、「脳血管疾患や心疾患など高血圧を原因とする疾患」、「胃炎・潰瘍・肝硬変など消化器系の疾患」の3つが占めており、近年関節症やヘルニア、リウマチに係る医療費も増加してきています。

その他の支出としては、後期高齢者医療制度や介護保険制度および共同事業（高額な医療費について県全体として負担する制度）に対する拠出金が多くを占めています。



それぞれの収入と支出について差引し、不足（赤字）となる場合については、飯山市国民健康保険基金を取り崩し補てんします。これまで平成21年度（2千万円）、22年度（3千万円）、23年度（1億円）と3年続けて基金からの補てんを行っている状況です。これらの状況を踏まえて、国民健康保険運営協議会から答申されました内容（市報2月号）をもとに、国保税の

改定案を作成し、現在飯山市議会3月定例会（3月18日採決）において、審議していただいておりますが、国保税を改定するだけでなく、支出（医療費）を抑えていかなければ飯山市国保会計を健全に運営することはできません。医療費を抑えるための飯山市の取り組みについては市報4月号でご紹介します。

福祉医療費受給者証更新のお知らせ

飯山市福祉医療費特別給付金を受けるためには、受給者証が必要です。今回、受給者証の更新手続きの受付を次のとおり行います。更新手続きの対象となるお子さんがいる方は市役所保健福祉課で手続きをお願いします。

■更新手続きが必要な方
4月から小学校1年生および中学校1年生になるお子さん

■手続きに必要な書類
①市から送られた交付申請書
②対象のお子さんの保険証
③印鑑・振込口座（通帳等）

■手続方法
下記のいずれかの日に必要書類をお持ちになり市役所へお越しください。

更新手続きの受付日時
【平日】（随時）
受付開始 3月21日～
受付時間 8:30～17:15
（3月28日、29日は19:00まで延長）
【休日】
受付日 3月31日（日）
受付時間 8:30～17:00

飯山市育英生（奨学生）募集のご案内

市では、向学心がありながら経済的理由により高校に進学することが難しい生徒の皆さんを対象に、奨学金を無利子でお貸ししています。

【貸与額】 月額9,000円
【対象者】
①飯山市に1年以上居住している方
②学業成績および人物がともに優秀な高等学校の生徒で身体強健である方
③経済的な事情により学資の支出が困難と認められる方

世帯の方
④（独）日本学生支援機構のほか、それらに類する団体から別に学資等の貸与を受けていない方

【貸与期間】 高等学校の正規の就学期間
【資金の返還】 高校卒業後進学した場合は大学等卒業後6か月後から月賦で返還
【申込期限】 4月25日（休）
詳しくは、各中学校または子ども課学校教育係までお問い合わせください。

4月から届出先が飯山市になります。
貯水槽水道、飲料水供給施設等

マンション、病院、ホテルなどに設置されている貯水槽（簡易専用水道および簡易専用水道）や、100人以下に水を供給している施設（飲料水供給施設および簡易供給施設）については今まで、新しく造るとき、「構造変更するとき」、「管理者が変更となるとき」などの届出を北信地方事務所において受け付けていましたが、水道法改正によ

り平成25年4月から市の上下水道課に受付機関が変更になります。届出の際は間違えないようお願いします。安全で安心な水を確認するために、最低でも年1回の水槽清掃と、厚生労働大臣の登録を受けた機関による検査を受ける必要があります。忘れずに実施をお願いします。

ご自宅の汚水マスのご確認を
下水道公共マスへの雪解け水等の流入

上下水道課 工務係 ☎62-3111 内線227

近年汚水処理場への流入水が増加傾向にあり、その原因の一つに地表に出ている汚水マスの劣化、損傷などによる流入が考えられています。そこで雪消えのころを見計らって各ご家庭の汚水マスの状況を確認していただき、損傷などがある場合は上下水道課までご連絡をお願いします。

春の全国交通安全運動
毎月5日と10日は交通安全の日

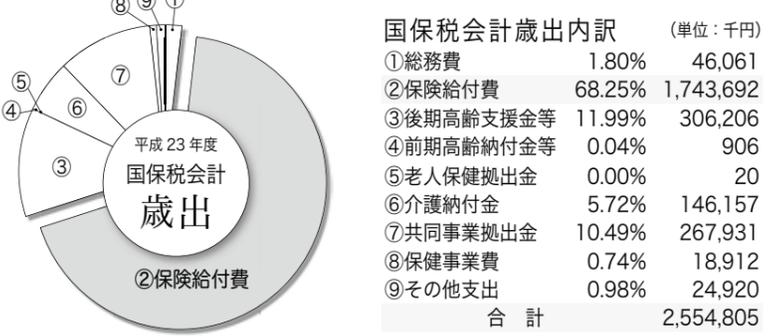
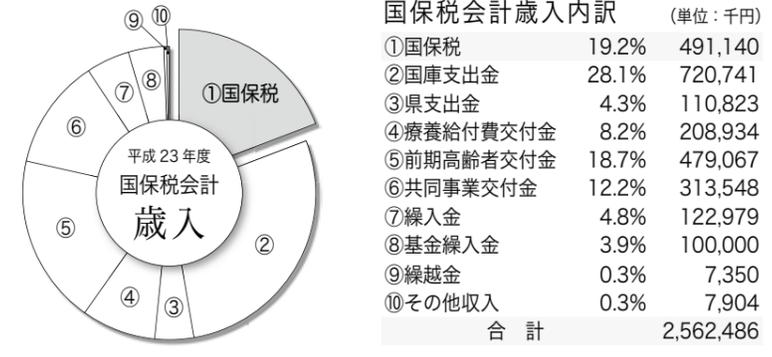
信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい

期 間
4月6日（土）～15日（月）

広く県民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しいマナーの実践を呼び掛け、交通事故防止の徹底を図るため、「春の全国交通安全運動」が実施されます。

運動の重点
【基本】
「子どもと高齢者の交通事故防止」
【長野県重点】
歩行・横断中の交通事故防止
【全国重点】
□自転車の安全利用の推進
□全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
□飲酒運転の根絶

※ 県下一斉街頭活動日：4月6日（土）、10日（水）
※ 県下一斉シートベルト着用調査実施日：4月12日（金）
※ 4月10日は、「交通事故ゼロを目指す日」です。



介護予防教室 のお誘い

地域包括支援センター ☎ 62-3111 内線 183・186

市では、基本チェックリストの結果、要支援、要介護状態になるおそれのある方を対象に、介護予防教室を開催しています。飯山市地域包括支援センターの職員が、あなたの健康状態にあった教室と一緒に選びます。教室に参加して、いきいきと自分らしい生活を送りましょう。詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

教室名	内 容	会 場	期 間・回 数・曜 日	参 加 費	定 員
元気すいすい教室	水中運動で脂肪を燃焼させ、筋肉を鍛えます。泳げなくても大丈夫です。	ながでんハートネット	4～9月・10～3月 18回（週1回程度） 月曜日 10:00～12:00 水曜日 13:30～15:30	1回 700円	2教室 各10名
筋力アップ教室	理学療法士が個別の運動メニューを作成し、運動を行います。	飯山市保健センター	4～9月・10～3月 16回（週1回程度） 月・木・金曜日 10:00～11:30	1回 300円 教材費別途	3教室 各15名
転倒予防教室	筋力低下を防ぎ、体のバランスを保つ体操を柔道整復師が指導します。	ケアセンター湯の入	4～9月・10～3月 12回（月2回程度） 火～金曜日 13:00～15:30	1回 300円 教材費別途	8教室 各20名
脳いきいき教室	脳を活性化させて「いきいき」と暮らしましょう。	ケアセンター湯の入	4～9月・10～3月 20回（週1回程度） 火～土曜日 9:30～14:00	1回 700円	6教室 各22名
すこやか倶楽部（予定）	骨、関節、筋肉といった運動器の機能を向上させる運動を指導します。	ケアセンター湯の入	4～9月・10～3月 12回（月2回程度） 土曜日 13:00～15:00	1回 300円 教材費別途	2教室 各20名
ノルディックウォーキング教室（予定）	ウォーキング・エクササイズで介護予防を始めましょう。	飯山市保健センター	4～12月 9回（月1回程度） 平日 9:00～11:30	1回 300円	1教室 各20名
男の介護予防教室（予定）	男同士の仲間と一緒に知的好奇心を刺激してみませんか。	飯山市保健センター	5～12月 8回（月1回程度） 平日 13:30～15:00	1回 300円	1教室 各20名
笑いヨガ教室（予定）	ヨガの呼吸法と笑いの体操を組み合わせた「笑いヨガ」をしませんか。	飯山市公民館	6～11月 6回（月1回程度） 第2月曜日 14:00～15:30	1回 300円	1教室 各20名

※予定になっている教室については、以下の2点について、あらかじめご了承ください。
① 教室の日程等が変更する場合があります ② 定員に達しない場合は教室を開催しない場合もあります。

在宅福祉サービス 利用申請手続きを

保健福祉課 高齢者介護保険係 ☎ 62-3111 内線 185 ※タクシー乗車券受付 保健福祉課 障がい福祉係 内線 189

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、4月に入ってから申請手続きが必要です。介護保険被保険者証、各障害手帳、印鑑を持参のうえ、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）	理容院・美容院に行くことが困難な高齢者のみの世帯、またはこれに準ずる世帯の65歳以上で要介護3・4・5の方
	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）	寝具の衛生管理等が困難な高齢者のみの世帯、またはこれに準ずる世帯の65歳以上で要介護3・4・5の方
	タクシー乗車券	1枚500円の利用券を、対象者の居住地区に応じた枚数を交付（年48枚以内）	市・県民税非課税世帯で、次の①～④に該当する方 ①身体障害者手帳の障害が、視覚、下肢、体幹、心臓、じん臓、呼吸器にあり、障害の程度が1級、2級の方 ②療育手帳の障害の程度がA1、A2の方 ③精神障害者保健福祉手帳の障害等級が1級の方 ④介護保険の要介護2・3・4・5の方
家族を支援	6,200円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）	市民税非課税世帯の、65歳以上で要介護4・5の方
	3,600円の紙おむつ等購入券		市民税非課税世帯の、65歳以上で要介護2・3の方

月日	実施場所	実施時間
4月11日(木)	秋葉神社(児童センター隣)	8:40～9:00
	JA秋津出張所北側空地	9:10～10:00
	分道火の見下	10:20～10:30
	斑尾高原山の家前	10:40～10:50
	大川公会堂前	11:00～11:20
4月12日(金)	濁池公会堂前	11:30～11:40
	富倉地区活性化センター	11:50～12:00
	柳原地区活性化センター	8:40～9:10
	外様地区活性化センター	9:20～9:40
	常盤地区活性化センター	9:50～10:20
	柳新田公会堂前	10:30～10:50
	柏尾農村研修施設前	11:10～11:20
	勤労青少年ホーム前	11:30～12:00
	瑞穂地区活性化センター	13:00～13:20
	瑞穂中組区民センター	13:40～14:00
4月15日(月)	飯山市公民館	8:40～9:30
	飯山市民会館	9:40～10:00
	木島地区活性化センター	10:10～11:00
	其綿公会堂前	11:10～11:20
	上境駅前	11:40～12:00
	藤沢公会堂前	13:00～13:10
	岡山地区活性化センター	13:20～13:40
	旧羽広山分校前	14:00～14:10
	JA温井集荷所前	14:20～14:30
	蕨野バス停前	14:40～15:00
5月12日(日)	飯山市公民館	8:40～9:30
	木島地区活性化センター	9:40～10:00
	常盤地区活性化センター	10:20～10:50
	勤労青少年ホーム前	11:10～11:30
	岡山地区活性化センター	11:50～12:00
5月19日(日)	上町児童センター横空地	8:40～9:00
	JA秋津出張所北側空地	9:10～9:30
	瑞穂地区活性化センター	10:00～10:20
	外様地区活性化センター	10:40～10:50
	柳原地区活性化センター	11:00～11:20
富倉地区活性化センター	11:50～12:00	

生後91日以上の全ての犬は、狂犬病予防法に基づき生涯1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。平成25年度の登録と狂犬病予防注射を左記の日程で実施しますので、お近くの会場へお出かけください。

【手数料】（1頭につき）
【新規登録犬】 6,200円
 （登録手数料3,000円
 注射済票交付手数料550円
 注射関係料金2,670円）
【新規登録の方】 3,220円
 （注射済票交付手数料550円
 注射関係料金2,670円）

【持ち物】
 印鑑、手数料
【登録済みの方】
 獣医師会北信支部から送付されるハガキ、手数料

【注意事項】
 狂犬病予防注射対象犬で健康に異常のある場合、および過去に狂犬病予防注射後

に異常を起こしたことがある犬は、動物病院で接種してください。
 狂犬病集合予防注射当日異常のある犬は、予防注射前に必ず申し出てください。
 会場での飼い犬のフンに関する苦情が多く寄せられています。フンの後始末は、飼い主が責任をもって処分してください。



飼い主の皆さんはお忘れなく
犬の登録と狂犬病予防注射

市民環境課 生活環境係 ☎ 3111 内線 192
 獣医師会北信支部（北信保健所内） ☎ 1366

特殊詐欺多発警戒情報

長野県／長野県警察／長野県防犯協会連合会

県内では今年に入り「もうかります詐欺」や「受取型詐欺」などの特殊詐欺が急増し、被害額も1億円を超える異常事態となっていることから、2月8日「特殊詐欺多発警戒情報」が長野県知事から発せられました。犯人は、あなたの大切な財産を狙って、あらゆる手口で近づいてきます。あなたの財産を守るのはあなた自身です。財産を狙う魔の手から大切な財産を守りましょう。

【もうかります詐欺】の手口

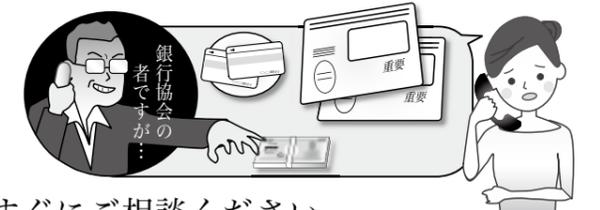
- 知らない会社からパンフレットが届き電話がくる。
- 株、社債、外国通貨等の購入を勧め、レターバック、小包等で現金を送らせる。

【受取型詐欺】の手口

- 警察官や銀行協会職員等を名乗って電話がくる。
- 自宅まで来て、現金やキャッシュカードを預かる。

詐欺被害に遭わないために

- うまい話は信用しない
- 怪しい封筒やパンフレットが届いたら、家族や警察に相談する
- 電話でつられても、その場で返事や契約をしない
- きっぱり、はっきり断る



すぐにご相談ください。

- 長野県警察本部
 （振り込め詐欺撲滅ホットライン） 026-235-2530
- 消費生活センター（消費者ホットライン）0570-064-370
 ・長野消費生活センター 026-223-6777

木島平村

厳選された木島平産の農産物・加工品が集約『特産品ギフトカタログ』発売中

木島平村で生産された美味しい農産物や加工品、村内で利用できる温泉入湯券・食事券などを取り揃えた『木島平村特産品ギフトカタログ』を発売中です。季節のご挨拶やお祝い、お土産や記念品などにご利用ください。

- 販売価格 3,150円(税込)
- 有効期限 購入から半年間
- 販売・問い合わせ 財木島平村農業振興公社 ☎82-4410



野沢温泉村

第8回 野沢温泉菜の花 パノラママーチ参加者募集

風薫る5月、新緑と菜の花に包まれた朧月夜の里を、全国各地から集まるウォーカーの皆さんと歩きませんか。ウォーキング後の疲れは、13箇所の外湯や「ふるさとの湯」で優しく癒してくれます。



- 期日 5月11日、12日
- 会場 野沢温泉村役場前(スタート・ゴール地点)
- コース
 - 1日目: 25km、15km、6.5km
 - 2日目: 20km、10km、5km
- 問い合わせ 野沢温泉菜の花パノラママーチ実行委員会事務局 ☎85-3155

栄村

栄村震災記録集『絆』発刊します

長野県北部地震から2年が経過しました。栄村では、時間の経過とともに震災の記憶が薄れ、風化してしまうことのないよう、また今回の震災の被害や体験を忘れずに、教訓として後世に語り継ぐために、栄村震災記録集『絆』を発刊します。

村で記録した震災の写真や村民の皆さんからご提供いただいた写真、当時の区長さんなどの手記、今回の地震のメカニズムなどを1冊の記録集に編集しました。現在、印刷・製本作業を進めています。3月中に完成する予定です。



雪原を駆け抜ける！ いいやま FID クロスカントリー大会

3月2日 長峰スポーツ公園



3月2日、長峰スポーツ公園クロスカントリースキーコースにおいて「いいやま FID クロスカントリースキー大会」が開催され大勢の皆さんが参加しました。

長野パラリンピック冬季大会を契機に始まり、今回で17回目を迎えたこん大会では、クロスカントリースキーをはじめ、スノーシューレースや宝探しも行われ、参加した皆さんはそれぞれの競技を全力で取り組んでいました。

また今年の大会もゲストとして「信州プロレス」の皆さんが参戦し、競技への参加や応援などで大会を大いに盛り上げてくれました。



市内空間放射線量測定値

市民環境課 生活環境係 ☎62-3111 内線 191・192

2月中の市内空間放射線量測定値を公表します。測定の結果、健康に影響を与えるおそれのある数値(0.19 μSv/h)は測定されておられません。

(月内に複数回測定する場所は最新の測定値です)

施設名(地区名)	測定日	天候	測定区分	測定値
飯山市役所(飯山)	2/27	曇	1m	0.06
あきは保育園(飯山)	2/14	曇	地表	0.07
中央幼稚園(飯山)	2/14	曇	地表	0.07
めぐみ保育園(飯山)	2/14	曇	地表	0.07
しるやま保育園(飯山)	2/14	晴	地表	0.06
秋津保育園(秋津)	2/14	曇	地表	0.06
木島保育園(木島)	2/14	曇	地表	0.05
瑞穂保育園(瑞穂)	2/14	曇	地表	0.06
いずみだい保育園(柳原)	2/14	曇	地表	0.06
常盤保育園(常盤)	2/14	曇	地表	0.06
とがり保育園(太田)	2/13	雪	地表	0.07
しらかば保育園(岡山)	2/13	雪	地表	0.06
飯山小学校(飯山)	2/14	曇	地表	0.07
秋津小学校(秋津)	2/14	曇	地表	0.06
木島小学校(木島)	2/14	曇	地表	0.07
東小学校(瑞穂)	2/14	曇	地表	0.07
泉台小学校(柳原)	2/14	曇	地表	0.06
常盤小学校(常盤)	2/14	曇	地表	0.08
戸狩小学校(太田)	2/13	雪	地表	0.08
岡山小	2/13	雪	地表	0.06
岡小	2/27	曇	1m	0.05
城南中学校(飯山)	2/14	曇	地表	0.07
城北中学校(常盤)	2/13	雪	地表	0.07

月刊 いいやま通信

信濃平駅、西大滝駅の清掃活動に対し JR長野支社長から感謝状贈呈

3月4日 常盤地区活性化センター、西大滝区集会所

3月4日、JR飯山線信濃平駅および西大滝駅の長年に渡る清掃、維持活動などの功労をたたえ、JR東日本執行役員で長野支社の尾高達男支社長から、常盤地区老人クラブ連合会(栗岩一則会長)、西大滝老人クラブ(市村誠一会長)へ、それぞれ感謝状が贈呈されました。

常盤地区老人クラブ連合会は、地区区長会や経済団体などで組織する信濃平駅維持会の構成団体として、年間を通じて、駅の美化、維持活動を40年以上続けてきた活動が評価されたもので、西大滝老人クラブも同様に長年に渡る活動が評価されました。

両クラブとも、多くの人が気持ちよく駅を利用することができるように、今後も駅の清掃活動などを頑張ってください。



尾高支社長(写真左から3人目)とともに記念写真(常盤地区活性化センター)

なべくら高原 歩くスキー& 雪上ウォーク 2013

なべくら高原 森の家 ☎69-2888 FAX69-2288

4.7 ⑩ なべくら高原 森の家

【8:00 受付開始】



クロスカントリースキー、スノーシューで春のなべくら高原周辺の雪原や残雪の森を楽しむイベントです。バリバリ滑りたい方、家族連れの方、初心者の方など、体力や目的に合ったコースをお選びいただけます。

素敵な商品が当たる大抽選会あります!

- 【参加資格】 スキー&ウォークをつうじて美しい自然環境を共感できる方(競技ではありません)
- 【参加費】 小学生500円/大人1,000円(保険料込) ※道具レンタル別途。事前にお申込み下さい。
- 【申込方法】 申込用紙に必要事項をご記入の上 FAX、または郵送でお送り下さい。
- 【申込締切】 4月5日(金)

こくみん 年金

シリーズ 371

国民年金の届出・手続きを必ず行ってください

国民年金については必要な届出を忘れると、将来受け取る老齢基礎年金の年金額が少なくなったり、受けられなくなる場合があります。また万一の場合の障害基礎年金や遺族基礎年金が支給されなくなるおそれがあります。次のようなときには、届出を忘れずに行いましょう。

【20歳になったとき】

厚生年金や共済組合に加入していない方が、20歳になったときは、国民年金の第1号被保険者になりますので、「国民年金被保険者資格取得届」を提出します。

【会社を退職したとき】

厚生年金や共済組合に加入している方は、国民年金の第2号被保険者になります。60歳になる前に会社などを退職したときは、国民年金の第1号被保険者になりますので、「国民年金被保険者種別変更届」を提出します。

厚生年金や共済組合に加入していない方が、20歳になったときは、国民年金の第1号被保険者になりますので、「国民年金被保険者資格取得届」を提出します。

【被扶養配偶者の配偶者が退職したとき】

配偶者の方が退職して、厚生年金や共済組合の加入者でなくなると、それまで国民年金の第3号被保険者だった方は、被扶養配偶者でなくなり、第1号被保険者になりますので、「国民年金被保険者種別変更届」を提出します。

また、第3号被保険者の方が離婚したときや、老齢厚生年金等を受ける権利をもっている配偶者の方が65歳になって第2号被保険者でなくなると、それまで第3号被保険者だった方は、第1号被保険者になりますので、「国民年金被保険者種別変更届」を提出します。

長野北年金事務所の出張年金相談

相談日 3月28日(木)
4月25日(木)

時間 午前10時～12時
午後1時～3時

場所 飯山商工会議所