

長野県飯田市

広報いいだ

2021 (令和3年)

6.1

No.1145 ● 毎月1日・15日発行

天龍橋に迫る濁流

水神橋に乗り上げた流木



【特集】

三六災害から60年 豪雨災害の記憶と備え

リニア駅ができるまち飯田…19ページ

次世代に繋ぐ記憶

昭和36 (1961) 年に起こった「三六災害」は、梅雨前線に加え台風の接近による豪雨が甚大な被害を及ぼした災害です。過去の災害を振り返り、私たちのこれからの行動に繋げましょう。

三六災害から60年 豪雨災害の記憶と備え



自衛隊による水防活動

「災害は忘れたころにやってくる」といわれます。

昭和36(1961)年、「昭和36年梅雨前線豪雨(三六災害)」という災害がありました。その後も多くの災害が起きており、昨年の「令和2年7月豪雨」も記憶に新しいところです。大雨による災害が発生する危険が高まったとき、私たちは正しい情報をもとに、適切な判断をし、命を守るための行動をとることが求められます。三六災害から60年の節目となる今年、過去の風水害の恐ろしさを学び、今後の行動に繋げていきましょう。

●問い合わせ:危機管理室 内線2437

昭和36年6月23日から27日の5日間にかけて、梅雨前線の停滞で降り続いた雨に、台風の接近による集中豪雨が重なり、伊那谷全体に甚大な被害を及ぼした災害です。中でも、6月27日に飯田測候所で観測した1日当たりの降水量は325mmに達し、飯田市での観測史上最大となっています。

飯田市での人的被害は死者14名を含め負傷者1万7千515名、家屋被害は全壊218戸、流失62戸、半壊245戸を含む7千517戸に及び、未曾有の被害をもたらしました。

下の写真のように、校舎や住宅、田畑が広範囲で水浸しになりました。

三六災害はその後の治水対策に影響を与えるほど、大きな災害として今も語り継がれています。

三六災害はどのような災害？



天竜川が氾濫し、校舎2階の窓まで浸水した川路小学校

《その1》
土砂の発生しやすい地形
 伊那谷は、風化しやすい花崗岩^{かこうがん}や中央構造線などの断層が多く、地質的に崩れやすい特性を持っています。そのため、山などが崩れ、大量の土砂と流木が野底川や王竜寺川などの天竜川支流に流れ込みました。

《その2》
降り続いた雨、そして台風
 伊那谷は、山々に囲まれ急峻^{きゅうじゆん}であるため、降った雨が急速に天竜川に集中しやすい地形です。梅雨前線に続いた台風の影響で、集中豪雨による土石流が流れ込み、天竜川の水位が急上昇し、堤防を越えてあふれ出しました。

大きな災害となった要因は？



流失した県道と小伝馬橋



濁流に校庭の一部を削られた浜井場小学校



令和2年7月豪雨 南信濃中橋(遠山川) 橋げた落下

豪雨災害はいつ起きてもおかしくありません。災害となる要因もさまざまです。三六災害や令和2年7月豪雨のように長期間の雨による災害もあれば、昭和58年台風第10号のように短期集中的な雨で起こる災害もあります。

その時々、雨の降り方だけでなく、土砂や川の水位など、お住まいの場所や地域によってさまざまな情報を入力し、状況に応じた行動を実行することが大切です。

三六災害のほかにも多くの豪雨災害が起きています

災害名	期間降水量(期間)	最大降水量(1日)	最大降水量(1時間)
昭和36年梅雨前線豪雨 (昭和36年6月24日~7月5日)	594.0mm (11日間)	325.3mm	40.0mm
昭和58年台風第10号 (昭和58年9月27日~9月28日)	282.0mm (2日間)	205.5mm	27.0mm
平成18年7月豪雨 (平成18年7月15日~7月24日)	364.0mm (10日間)	124.5mm	18.5mm
令和2年7月豪雨 (令和2年6月30日~7月26日)※	734.5mm (27日間)	81.5mm	29.5mm

※当地域に影響を及ぼした降雨の期間

気象庁ウェブサイトより(観測地点:飯田)

自分や大切な人の命を守るために、 情報を入手し、行動しよう

これから雨の多くなる時期を迎えます。

雨によって刻々と変化する状況の中で、正しい情報を得ることが大切です。土砂災害、洪水（大雨などで河川が氾濫すること）や浸水（地面に雨水がたまって住宅などが水につかること）に関する情

報をどのように入手するか、また今後、市が発令する避難情報について説明します。

正しい情報を確実に入手し、その後の行動に生かしてください。また、安全な場所、危険な場所、避難先について、家族や近所の人と事前に相談しておきましょう。

一歩先の行動を考える 気象庁「キキクル」をチェックしよう！

気象庁は「危険度分布（愛称／キキクル）」を発表しています。

キキクルは、雨による災害の危険度（2〜3時間先の予測雨量を活用）を色分けして地図上に表示しているものです。情報は10分ごとに更新されるので、最新の情報をチェックし、少し先の行動を考えたり、家族と話したりしてみよう。

気象庁ウェブサイトで公開しているほか、テレビのデータ放送、

各社が提供するスマートフォンアプリの通知にも活用されている情報です。



危険度分布「キキクル」とは？

気象庁が雨による災害の危険度をインターネットで公開しているものです。

3つの災害の危険を



土砂災害



浸水害



洪水災害

色で地図上に表示

色	状況	行動など
紫	極めて危険	逃げるのが難しい
薄紫	非常に危険	早く逃げる
赤	警戒	自主避難開始、高齢者などは逃げる
黄	注意	逃げる情報を調べる

10分ごとに危険度が更新されます

HP

キキクル

検索

気象庁「キキクル」早速見てみよう！



警戒レベル	発令区分	発令条件	発令されたときの行動
5	緊急安全確保	災害が発生している、または命に関わる災害が発生する可能性が非常に高い状態 【関係する気象情報】 氾濫発生情報 大雨特別警報 など	命を守るための最善の行動をとってください。
4	避難指示	命に関わる災害が発生する可能性が明らかに高まった状態 【関係する気象情報】 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 など	家族や近所で声を掛け合い、「危険な場所」から全員避難しましょう。 ※避難所などへの避難が危険な場合は、2階など屋内の安全なところに避難してください。
3	高齢者等避難	命に関わる災害が発生する可能性がある状態 大雨による重大な災害の発生が予想されるとき 【関係する気象情報】 氾濫警戒情報 洪水警報 など	避難に時間のかかる高齢者や障がいのある方は、危険な場所から避難しましょう。 ※上記以外の方でも不安を感じたら自発的に避難しましょう。

※避難指示が発令された段階でリスクが高い場所に居る方は、全員が避難してください。
「緊急安全確保」は必ず発令されるわけではありません。

長野地方気象台などから発表される気象情報に基づき、災害が発生する危険性が高まったときに、市は左記の「避難情報」を発令します。避難情報を受け取ったら、速やかに適切な行動を取りましょう。

これまでの避難情報の内、「避難勧告」は廃止されました。これからは警戒レベル4「避難指示」までの段階で危険な場所から全員避難しましょう。

避難情報を確認する 「避難指示」で全員避難を！

アプリケーションのインストール(ダウンロード)方法



飯田市地域情報アプリ

- ①「地域情報アプリ」で検索
- ②インストール(ダウンロード)



いいだFM公式アプリ

- ①「FMプラプラ」で検索
- ②インストール(ダウンロード)
- ③「いいだFM」を設定

飯田エフエム放送(株)の「いいだFM公式アプリ」や、「飯田市地域情報アプリ」では、スマートフォンアプリで防災に関する緊急情報をお伝えしています。そのほか、中部電力パワーグリッド(株)が提供するアプリでは、停電の発生・復旧情報を確認することができます。突然の停電に備えましょう。

スマートフォンアプリを使う

美術博物館でも関連した展覧会が開催されます。裏表紙「美博だより」をご覧ください。

飯田やまびこマーチ 名勝天龍峡の春を満喫



八重桜が並ぶコースを愛犬と共に

4月24日、「第35回飯田やまびこマーチ」が開催されました。

今年は感染症対策として、参加者が飯田下伊那地域在住の方に限定され、天龍峡周辺の1コースのみで実施されました。

春の暖かい陽気の中、600名程の参加者は、天龍峡大橋、天龍峡八重桜街道「シャルルヴィール・メジュール通り」など名所を巡りながら、ウォーキングを楽しみました。



天龍峡大橋をバックに「ハイ、ポーズ!」

不法投棄パトロール員選任式 美しいまちを目指して



蛍光黄色のビブスを着てパトロールへ

4月26日、市内各地区から推薦された20名を「飯田市不法投棄パトロール員」に選任しました。

ポイ捨てを未然に防ぐなど、地域の環境美化活動にご尽力いただきます。

ぽおの日曜日2021 りんご並木が賑わう



たくさんのキャラクターに子どもたちは大興奮

4月25日、「ぽおの日曜日2021」がりんご並木周辺で開催されました。飯田下伊那地域のキャラクターショーや撮影会、「そよ風☆コンサート」などが行われ、盛況な日曜日となりました。



一日民生委員・ふれあいトーク 住民の声を市長自ら聴く

対話を深めた「ふれあいトーク」

5月8日、佐藤市長が「一日民生委員」を務めました。見守り活動として上久堅地区にある2軒の高齢者宅を訪問し、普段の生活の様子や困りごとなどをお聴きしました。

その後、市民と市長が懇談する「ふれあいトーク」が初めて行われ、上久堅地区の民生児童委員10名が参加しました。委員からそれぞれの活動内容やその成果、要望などが挙げられ、市長と活発な意見交換ができました。



育てている野菜や旅行の話題を笑顔で語られました

いいレポ☆任命式 学生の視点で魅力発信



いいレポ☆のインスタグラムをご覧ください(17ページ参照)

5月14日、市公認の飯田女子短期大学学生レポーター「いいレポ☆」に、今年度は7名を任命しました。学生がインスタグラムやラジオなどを通じて、市内のイベントや魅力を発信していきます。

オーケストラと友に音楽祭 「音楽クリニック」開催



プロの指導を受けた高校生が成果を披露

5月3日、名古屋フィルハーモニー交響楽団員が指導する「音楽クリニック」の成果発表会が無観客で2年ぶりに開催されました。地元の演奏家約140名が、学んだことを意識しながら熱演しました。

現代版

養生訓

夜間頻尿

泌尿器科の患者さんが訴える症状の中で多いものの一つが「夜間頻尿」です。夜間頻尿の原因として、多尿、夜間多尿、膀胱容量の減少、睡眠障害が挙げられます。

多尿とは、1日の尿量が体重1kg当たり40ml以上(50kgの方なら2000ml以上)と定義され、飲み物の過剰摂取などが原因です。糖尿病でも尿に糖が出ていると多尿になることがあります。

夜間多尿とは、夜間の尿量が1日尿量の3分の1以上になることで、水分の過剰摂取(特に夕方以降)や高血圧、睡眠時無呼吸症候群などが原因です。

膀胱容量の減少は、加齢の影響や前立腺肥大症、過活動膀胱といった泌尿器科の病気が原因です。泌尿器科疾患がある場合は、排尿の勢いの低下や残尿感、尿失禁などを伴うことが多いです。

夜間頻尿を含めた排尿症状の改善のために、過剰な水分摂取(特にアルコール、コーヒー・お茶などのカフェインを多く含む飲み物の摂取)を避けること、適度な運動や入浴、便秘の改善、肥満の場合は減量などが推奨されています。

高血圧や糖尿病など内科的な疾患や睡眠障害がある場合は、それらに対しての治療が有効となることです。



飯田市立病院
〒395-8502 飯田市八幡町438
TEL.0265-21-1255



市立病院 泌尿器科
なかとう りょう
中藤 亮 医師

ります。

夜間頻尿以外にも排尿症状を伴う場合は、泌尿器科疾患の有無を確認します。尿検査、前立腺がんの血液検査(PSA検査)、超音波検査などを行います。お近くの泌尿器科やかかりつけの医療機関でご相談ください。

Vol.6

市長室から

市長 佐藤 健

腰は「からだ(月)」の「要」なり



昭和の日の朝、何をしたわけでもないのに「あれ？」と腰に違和感を覚え、その後、どんどん痛くなりました。

その日も含め、ゴールデンウィーク中の行事にはだましまし何とか出席しましたが、こどもの日に「今日はお休み」と思って朝寝坊したら、全く動けなくなっていました。

痛み止めを飲んで何とか動けるようになったものの、立ったり座ったりが大変なのはもちろん、体を前傾することが難しいので顔を洗うのも一苦労。もう数センチ高かったら(低かったら)、と思う箇所があったり、「いずれ必要になる」と取り付けておいた手すりが大活躍したり。「ユニバーサルデザイン」という言葉が身に染

みて分かりました。

腰痛で苦勞していた間は、お通じの方も滞りがちでしたが、腰が痛いと内臓まで調子が悪くなるのですかね。

欠席した会議などもありご迷惑をおかけしました。一方で、自宅からオンラインで出席(※)できた会議もありました。

いろいろな意味でいい経験にはなりませんが、腰痛は無いに越したことはありません。皆さんもお気を付けください。

なお、「立腰教育」については、また別の機会に。

※実際に会議が行われている所とインターネットで「テレビ電話」のような形で会議に出席しました。



先月の 小林大悟 さん(南信濃)からのリレー

ともに乗り越えよう! 新型コロナウイルス

ひとりで悩んでいませんか?

市などの相談窓口へぜひご相談ください。



新型コロナウイルス感染症関連の相談窓口

●感染が疑われる場合

長野県飯田保健福祉事務所
☎0265(53)0435 [24時間対応]

●誹謗中傷や差別などの被害を受けた方

男女共同参画課 被害相談窓口
☎0265(22)4570

●感染症の影響で生活に困っている方

福祉課 生活相談窓口
☎0265(22)4511 内線5723

●生活資金にお悩みの方

飯田市社会福祉協議会
☎0265(53)3180



●中小企業・小規模事業者への経営支援【緊急経済対策相談窓口】

産業振興課
☎0265(22)4511 内線3511

※平日 8:30~17:15

飯田商工会議所 中小企業相談所
☎0265(24)1500

※平日 9:00~17:30

このほか、さまざまな相談窓口が開設されています。詳細は市ウェブサイトをご覧ください。

市HP 相談窓口一覧 🔍 検索

私は、秘境「遠山郷」に住んでいます。遠山郷は山深い谷間にある地域なので、市内の人も初めて訪れると驚かれる方もいらっしゃると思います。

多くの人に大好きな遠山郷を知ってもらうため、私は「遠山郷非公認bot」というSNSのアカウントでイベントや日常などの情報発信を行っています。「田舎暮らしって想像していたより面白いのかなあ〜」など思っていただけたら嬉しいですよ。



今がんばっていること

にしもり こうけん
西森皇謙さん(南信濃)

毎月市民の皆さんに、
1. 私の健康法
2. 感動したこと
3. 今がんばっていること
4. まちづくりへの提言
以上の項目から選んで語っていただき、次の方にバトタッチする「リレートーク」です。次はあなたの番かも…

ツイッター、インスタグラム、フェイスブック、ユーチューブなどを使い、メンバーが遠山郷の魅力が伝わるようにがんばって更新しています。

気になった方は「遠山郷非公認bot」で検索! 検索!

ぼくのゆめ わたしのゆめ

釣り名人になるぞ!!

なるさわ けんき
鳴澤元気さん(和田小6年)

ぼくのしょう来の夢は、釣りのプロになることです。

釣りを始めたきっかけは、保育園のころ、祖父に連れて行ってもらったことです。ぼくが住む遠山地区は、自然が豊かで、きれいな川がたくさんあります。そこで今までに、ヤマメやイワナなどを釣ってきました。ねらった魚を釣れたときが、一番うれしくて、またがんばろうと思えます。

これからの目標は、川や海でたくさんの魚を釣ることです。自分が釣った魚を家族や友達においしく食べてもらいたいです。



市役所発 ぐらしの情報



お知らせ

飯田市の新型コロナ ワクチン接種

飯田市のコロナワクチンコールセンターでは、集団接種会場の予約を受け付けているほか、早めに接種できる会場を案内しています。
▼75歳以上の方（5月末現在）

4月下旬に接種券をお送りしました。同封の案内通知で予約方法などをご確認の上、接種してください。

※予約が混み合っている医療機関もありますので、その際はコールセンターで集団接種会場をご予約ください。

▼65歳～74歳の方
接種券は6月の下旬から順次お送りする予定です。接種券が届きましたら、

接種の予約ができます。※接種券到着直後は混雑が予想されますので、少し間をおいてから予約の電話をしてください。

▼65歳未満の方

接種券は7月以降にお送りする予定です。今しばらくお待ちください。

▼予約に際して

電話が混み合い、つながりにくいことがあります。ご迷惑をおかけして申し訳ありません。集団接種会場は、インターネット予約も可能です。普段インターネットをお使いの方はぜひご利用ください。

市HP ワクチン接種 ネット予約 検索



接種券 ネット予約 二次元コード

▼予約・問い合わせ

飯田市コロナワクチンコールセンター
0265(22)4585

全国一斉 緊急地震速報訓練

地震や火山噴火などの発生をお伝えする全国瞬時警報システム（Jアラート）の緊急地震速報訓練が全国一斉で行われます。当日は、防災行政無線と音声告知端末を通じて放送が流れます。

▼日時

6月17日(木)
午前10時ごろ

▼放送内容

○チャイム
「こちらは広報いいだです。ただ今から訓練放送を行います。」
○緊急地震速報チャイム
「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」
(3回)

○「こちらは広報いいだです。」

○チャイム
※気象や地震活動の状況などで、訓練を急ぎよ中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

▼問い合わせ
危機管理室 危機管理係
内線2430

秀水美人画美術館 展示替え

秀水美人画美術館では、第109回常設展を「夏姿」と題して行います。

▼期間

6月5日(土)～9月2日(木)

▼開館時間

午前9時30分～午後5時
※入館は午後4時30分まで

▼休館日

月曜日(祝日は除く)、
6月6日(日)、
8月8日(祝)・10日(火)

▼観覧料

○一般 200円(160円)
○高校生 150円(120円)

○小中学生 100円(80円)

※かつこ内は20人以上の団体料金
※上郷考古博物館と共通で入館できます。

▼問い合わせ

上郷考古博物館
0265(53)3755

高齢者専門宅配弁当

お電話の際に『広報いいだをみた』で
通常594円⇒半額の297円
で普通食初回1食お試しできます!

宅配クック123飯田店
住所:上郷飯沼1845-3
電話:0265-56-4050

- 宅配クック123の普通食は、「たんぱく質」がおいしく摂れる「低栄養・サルコペニア・フレイル」予防に配慮したお弁当です。
- 高齢者の方が食べ切れる量で「たんぱく質が毎食1食あたり16g～24g摂れる」ように管理栄養士が献立作成しております。
- 配達料は一切無料! おかゆ・刻みも無料! 1日1食からOK! 土日祝日、昼も夜もお届け可能!
※お正月3ヶ日は除きます。
- 栄養価の調整が必要な方へのお弁当もご用意致しております。
- お届け時に安否を確認!
- 資料請求からでも店舗へのお問合せをお待ちしております。

健康ボリューム食

やわらか食

カロリー・塩分調整食

広告欄

児童手当 6月期分の支給

児童手当の6月期支給分（2月～5月分）を振り込みますので、支給日以降にご確認ください。

▼対象

児童手当受給者

▼支給日

6月11日(金)

▼問い合わせ

子育て支援課 家庭係
内線5743

児童手当 現況届提出のお願い

児童手当（特例給付含む）を受給している方は、毎年6月1日の状況を届け出る必要があります。

該当する方には、6月中旬に「令和3年度児童手当・特例給付現況届」をお送りします。同封の通知や記入例を確認し、期限までにご提出ください。提出されない場合は、6月分以降の手当（10月期支給分以降）が受給できません。

▼対象

児童手当受給者

▼提出書類

○受給者全員
令和3年度児童手当・特例給付現況届

○受給者が児童と別居している（住民票上の住所が別世帯にある）場合
別居監護申立書（該当の方に同封します）

▼所得審査

ご提出いただいた「現況届」に基づき、受給者本人の前年（令和2年）中の所得で審査します。

所得制限限度額以上の場合、10月期支給分以降の手当が「特例給付」となり、支給額が児童1人につき月額5000円に変更されます。

▼提出先

子育て支援課（市役所本庁A11窓口）、各自治振興センター、市民課（平日午後5時15分～7時と、土曜日のみ受け付けできます）

※期間中の窓口は混雑が予想されますので、郵送での提出をお勧めします。

の提出をお勧めします。

▼提出期限 6月30日(水)

▼問い合わせ

〒395-18501
大久保町2534
子育て支援課 家庭係
内線5743

猫を飼うときは 良いマナーで

猫を飼う際は、次の事項をご確認いただき、マナー向上に努めましょう。

▼屋内飼育に努めましょう

事故や病気の防止になります。また、屋外で飼育していると、糞尿など、飼い主のわからないところで周囲に迷惑をかける場合があります。

▼不妊・去勢の手術をしましょう

繁殖を望まない場合は、不妊・去勢の手術を受けましょう。手術の補助金制度があります。詳細はお問い合わせください。

▼野良猫へのエサやりをやめましょう

野良猫にエサを与え続けると居着き、鳴き声や糞尿、出産などによる猫の

増加など、周囲に迷惑がかります。飼い主となる責任を負えない場合は、絶対にエサを与えないようにしましょう。

▼問い合わせ

環境課 環境衛生係
内線5461

看板などの安全点検 をしましょう

看板などの安全点検が平成30年4月1日から義務化されています。倒壊事故などが起こる前に安全点検を実施しましょう。

▼点検の対象

市内全ての看板など

▼点検の時期

○看板などを設置したとき

▼点検できる方

○高さ4m以下 管理者
○高さ4m超え 有資格者

▼有資格者の条件

○屋外広告士
○技能講習終了者

○その他が市長が認める者

▼問い合わせ

地域計画課 建築指導係
内線3776

空家・空地でお困りなことはございませんか

相談無料
秘密厳守

売却物件 住居 空家 大切な不動産を
土地 買取・売却いたします

飯田駅前 飯田不動産相談室株式会社 お気軽にご相談ください
交番斜め前 お電話は今すぐ!!

長野県知事免許(1)第5532号/(公)長野県宅地建物取引業協会会員 営業時間：10時～18時
〒395-0052 飯田市元町5424番地22 ☎0265-38-9080 定休日：火曜日

日本脳炎ワクチンの供給が不足しています

現在、全国的に日本脳炎ワクチンが不足しています。1期初回（1回目、2回目）が未接種で免疫を持たないお子さんや、定期接種の期限が1年を切っているお子さんを優先して予防接種を行います。

▼不足の原因と供給見通し
日本脳炎ワクチンを製造している2社のうち、製造の8割を占める1社のワクチンに製造上の問題が生じたため、製造が一時停止となりました。ワクチンの供給が回復するのは令和4年1月ごろの見込みです。

▼対象となる方への予防票の送付
○1期追加（3回目）と2期（4回目）の予防票は郵送を停止しています。供給状況が安定した後に送付します。

○1期初回（1回目、2回目）の予防票は、3歳になる月末に郵送していましたが、ワクチン数が限

られるため送付時期を変更しています。供給状況に合わせ順次送付しますが、1年程お待ちいただく場合があります。

▼既に予防票をお持ちの方

1期追加と2期の予防票をお持ちの方は、令和4年1月頃まで予防接種をお待ちいただくようご協力ください。

1期初回の予防票をお持ちの方は優先接種対象者ですが、予約がすぐにとれないことがありますので、医療機関へ相談、予約の上、予防接種を受けてください。

※定期接種の年齢の上限が迫っている場合は、定期接種期間内に接種が受けられるよう医療機関へ相談・予約をして予防接種を受けてください。

▼定期接種の年齢の上限

○平成21年10月2日以降生まれのお子さん

●1期

7歳6カ月未満まで

●2期

13歳未満まで

○平成19年4月2日～平成

21年10月1日生まれのお子さん（特例対象者）
1期・2期共に13歳未満まで

○平成19年4月1日以前生まれのお子さん（特例対象者）

1期・2期共に20歳未満まで

※日本脳炎の予防接種は合計で4回接種を行います。必要です。不明な点はお問い合わせください。

▼問い合わせ

保健課 健康推進係
内線5512

家屋調査にご協力ください

固定資産税の適正な課税のため、家屋調査を行っていただきます。次に該当する建物を所有しているか、所有していた方は、税務課までご連絡ください。後日、市職員が現地調査に伺います。

▼調査対象の建物

○新築、増築、改築、取壊しをした建物

○用途を変更した建物

※建物の用途を変更した場

合は、土地の税額が変更となる可能性があります。必ずご連絡ください。

▼問い合わせ

税務課 資産税家屋係
内線5175

2022年中部の私立大学・短期大学展

中部の私立大学・短期大学による進学個別相談会を開催します。入試情報、キャンパスライフ、就職状況など、複数の大学・短大の担当者から直接話が聞ける機会です。飯田市内の高等教育機関も出展します。ぜひご参加ください。

▼対象

高校生とその保護者

▼日時

6月20日(日)
午前11時～午後4時

▼場所

エス・バード

▼申込方法

事前に大学展ホームページでお申し込みください。

HP

大学展

問い合わせ

(株)産通
052(232)7588

「紙」に生命を吹き込むデジタル印刷

<p>県・市町村広報誌 タウン情報誌</p>	<p>観光パンフレット 特殊複雑折り</p>	<p>圧着DM 情報量3倍～6倍</p>	<p>金券印刷 プレミアム商品券 3000円</p>
<p>デジタルパッケージ 金色・銀色のパッケージ</p>	<p>改ざん偽造防止 コピーされると「COPY」などの文字が浮か上がる!</p>	<p>抗菌印刷 ランチョンマット</p>	

0120-19-7349
http://www.uniprint.co.jp
E-mail:info@uniprint.co.jp

飯田で生まれて5年目 櫻井農園
伊賀良山ぶどう - 赤ワイン -
内容量:720ml 1本:3,520円(税込み)
発売5周年 キーホルダー(ハナブサレザー製)をご購入の方にプレゼント中(在庫限り)
ご購入は下記のお店まで
松屋ごとう酒店 ☎22-0456 (養瀬町)
モンマートいぎみ ☎22-0777 (鼎中平)
酒のメガテン ☎25-1212 (育良町、上郷店 龍江店、松川店) *お酒は20歳になってから

座光寺・下久堅・三穂地区財産区選挙

▼立候補届出説明会

○日時

6月16日(水)
午後1時30分～

○場所

市役所A棟2階

A203・204会議室

▼告示日(立候補届出日)

○日時

6月29日(火)
午前8時30分～午後5時

▼投票日

7月4日(日)

▼問い合わせ

選挙管理委員会
内線2631

追手町小学校 化石標本室公開

飯田下伊那地域で産出した化石のほか、年齢がわかるゾウの化石やさまざまな現生する動物の骨格を展示しています。

▼日時

6月27日(日)
午前10時～午後4時

▼場所

追手町小学校化石標本室

※小学校北西側の信号交差点に案内表示があります。

▼観覧料

無料

美術博物館

☎0265(22)8118

飯田都市計画道路・用途地域の変更案の縦覧

市と県では、都市計画の変更にあたって、次のとおり案を縦覧します。

▼変更内容

○飯田都市計画道路(白山城山線他7路線)

○飯田都市計画用途地域

○白地地域における建築物の容積率などの建築制限

▼縦覧場所

○飯田市役所地域計画課

○羽場公民館、丸山公民館、

県自治振興センター

○長野県建設部都市・まちづくり課

○長野県飯田建設事務所整備課

▼縦覧期間・時間

6月8日(火)～21日(月)
午前8時30分～
午後5時15分

※土・日曜日、祝日を除く

▼意見書の提出

縦覧期間満了の日まで、意見書を提出することができます。縦覧場所にある意見書に必要事項を記入の上、提出先へお持ちいただくか、郵送でご提出ください。

▼意見書を提出できる方

○都市計画案に係る地域にお住いの方

○そのほか利害関係者

▼提出・問い合わせ

○市地域計画課

〒395-8501

大久保町2534

内線3771

○県都市・まちづくり課

〒380-8570

長野市大字南長野字幅下

69212

☎026(235)7298

○県飯田建設事務所整備課

〒395-0034

追手町2-678

☎0265(53)0451

障がい者タクシー 利用券の交付

令和3年度分の障がい者タクシー利用券の申請受付と交付を行います。

▼対象となる方

市内に住民登録されている方で、次のいずれかに該当する方

○身体障害者手帳をお持ちで、1級～3級の方(障

がいの種類ごとの等級)

○療育手帳をお持ちで、

A1・A2・B1の方

○精神障害者保健福祉手帳

をお持ちで、1級の方

▼対象外となる方

次のいずれかに該当する方は対象外となります。

○身体障害者手帳3級の方

の内、外部障がい3級で、

令和3年度分の市民税所得割が課税の方

○自動車税または軽自動車

税の減免を受けている方

○社会福祉施設に入所されている方

○申請受付・交付開始日

7月1日(木)

7月1日(木)

7月1日(木)

7月1日(木)

令和4年6月30日(木)

令和4年6月30日(木)

令和4年6月30日(木)

市役所A棟1階福祉課6

番窓口、上村・南信濃自治振興センター

申請手続き・交付

申請窓口

貴方の願いを実現する新しい財産管理方法
認知症対策、相続対策、事業承継対策に

家族信託始めませんか!

ご相談は、行政書士あすなろ法務事務所へ

☎ 0265-22-5603

飯田市高羽町2丁目5番地10 行政書士 木下茂

広告欄

○申請手続きのみ(申請受付後2週間以内に郵送で交付)

各自治振興センター(上村・南信濃以外)

※代理の方でも手続きできます。

※7月上旬は窓口の混雑が予想されます。お急ぎでない方は7月中旬以降の申請をお勧めします。

申請時に必要なもの

障害者手帳

障害者手帳

障害者手帳

障害者手帳

障害者手帳

障害者手帳

障害者手帳

障害者手帳

土砂災害防止法に 基づく現地調査

長野県飯田建設事務所では、土砂災害防止法に基づき、土砂災害の恐れがある区域の調査を実施します。

調査は、長野県飯田建設事務所発行の身分証明書を携帯した委託業者が現地を実施します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼点検期間

6月中旬～11月下旬

▼調査場所

○土砂災害警戒区域（イエローゾーン）、土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）に指定された箇所

○新たに土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域の指定を検討する箇所

▼委託業者

○(株)ゼンシン

駒ヶ根市上穂栄町13-7

☎0265(83)4865

○(株)協同測量社

長野市安茂里671

☎026(226)5691

▼問い合わせ

飯田建設事務所

整備課 計画調査係

☎0265(53)0451

南信州ふるさと進学 ガイダンス2021

飯田技術専門学校、飯田コアカレッジ、飯田女子短期大学は、地元の高専教育機関への進学のリットを理解してもらう機会として、合同で相談会を開催します。開催中の入退場は自由で、事前予約不要ですので、お気軽にご参加ください。

▼対象

南信州地域の高校生やその保護者、地域の皆さん

▼日時

6月12日(土)

○午前の部

午前10時～正午

○午後の部

午後1時～3時

▼場所

イオン飯田店

1階イベントスペース

(上郷飯沼1575)

▼その他

6月7日(月)午前10時から

6月13日(日)午後3時までの間、同会場で、3校の

学校紹介パネルなどの展

示もを行います。

▼問い合わせ

長野県飯田技術専門学校

☎0265(22)1067

自衛官等採用制度 説明会

自衛官などの採用に関する説明会を開催します。

▼対象

①高校生を除く18歳～32歳の方

②高校生(市内在住)の保護者の方

▼期日

○対象①の方

6月5日(土)～20日(日)の

毎週土・日曜日

○対象②の方

6月26日(土)～7月11日(日)

の毎週土・日曜日

▼時間

いずれも午前10時～正午、

午後1時～3時

▼場所

自衛隊飯田出張所

(大久保町2637-3

飯田地方合同庁舎内)

※事前予約が必要です。

▼予約・問い合わせ

自衛隊飯田出張所

☎0265(22)2613



美博の電子顕微鏡 観察教室

アリの目や花粉、小さな化石など、不思議なミクロの世界へご案内します。観覧券をお持ちの方ならどなたでもご覧いただけます。

▼日時

6月6日(日)、20日(日)

午前11時～正午

▼場所

美術博物館科学工作室

▼問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118

美博の自然講座

長谷川善和氏(飯田市出身の古生物学者)が収集した脊椎動物の化石や現生する脊椎動物の骨格標本などから、その魅力を紹介する講座です。

▼演題

長谷川コレクションの魅力

魅力

▼対象

どなたでもご参加いただけます。

▼日時

6月27日(日)

午後1時30分～3時

▼場所

美術博物館講堂

▼講師

小泉明裕

▼受講料

無料

▼定員

50人(申込先着順)

▼申込方法

事前に電話でお申し込みください。

▼申し込み・問い合わせ

(受付/6月12日(土)～)

美術博物館

☎0265(22)8118

令和2年度

「素敵なパートナー女(ひと)と男(ひと)」標語
入賞作品の紹介

★入選【児童の部】

女(ひと)と男(ひと)

きょう力し合っている社会。

座光寺小学校 4年 吉川 幸生

※学校名や学年は入賞当時のものです。

おもしろ科学工房と 図書館とのコラボ企画

南信州飯田おもしろ科学工房と図書館が一緒に「たのしく読んで、たのしく科学！」を開催します。
中央・鼎・上郷図書館では、6月1日(火)から6月27日(日)まで、科学関連の本の展示を行います。

▼おもしろ科学工房の科学教室

- テーマ
さらさらスタンドグラスをつくろう！
- 日時
6月12日(土)
午前10時30分～11時30分
- 場所
上郷図書館
- 講師
南信州飯田おもしろ科学工房スタッフ
- 受講料
無料
- 定員
親子15組(先着順)
- 申込方法
事前に上郷図書館へ電話でお申し込みください。

ふしぎな目&ふしぎな絵
くるくるアニメを作る
うゝ

- 日時
6月20日(日)
午前10時～正午、
午後1時～3時
- 場所
かざこし子どもの森公園
- 受講料
無料
- 講師
南信州飯田おもしろ科学工房スタッフ

※特別講座は、会場で図書館の本が借りられます。

▼申し込み・問い合わせ
科学教室
上郷図書館
☎0265(52)2551

○特別講座
生涯学習・スポーツ課
内線3741
(特別講座は申込不要)

はつらつ運動塾

椅子に座った運動を中心に3会場で行います。運動不足解消と仲間づくりにご参加ください。初回と終了時には体力測定を行い、運動の効果が確認できます。

▼対象

65歳以上で、はつらつ運動塾に初めて参加する方

▼日時・場所など

下表のとおり

※はつらつ体操教室②は、茶菓子代200円/回が必要です。

※各講座の詳細は、申込者に通知を郵送します。

▼申込方法

各講座の申し込み先へ電話でお申し込みください。

▼問い合わせ

長寿支援課
基幹包括支援センター係
内線5758

がんに関すること、
ひとりで悩まないで
ご相談ください。



飯田市立病院 がん相談支援センター

直通 ☎0265(21)2010
平日 8:30～17:15

はつらつ運動塾

講座名	期日	時間	場所	定員	申し込み	申込受付締切
ひらめき 脳トレ教室	7月2日～ 12月3日の 金曜日 (月1～3回) (全12回)	9:30～11:30	おまめでサロン (特別養護 老人ホーム 飯田荘併設)	8人	シルバー 人材センター ☎0265(22)8690	6月23日(火)
はつらつ 体操教室①	7月5日～ 12月13日の 月曜日 (月1～3回) (全12回)	9:30～11:30	下久堅公民館	20人	シルバー 人材センター ☎0265(22)8690	6月23日(火)
はつらつ 体操教室②	7月7日～ 12月15日の 水曜日 (月1～3回) (全12回)	10:00～11:30	なみき (銀座3丁目 堀端ビル2階)	25人	長寿支援課 内線5758	6月30日(火)

障がい者趣味教室 「健康運動教室」

障がいのある方を対象とした健康運動教室を開催します。誰でも楽しく簡単にできるストレッチ運動をしませんか。

▼対象

市内在住の障がいのある方

▼日時

6月26日(土)
午後1時30分～3時

▼場所 鼎公民館

▼受講料 無料

▼持ち物

運動ができる服装、マスク

▼定員 10人(先着順)

▼申込方法

電話またはFAXで社会福祉協議会にお申し込みください。

▼申込受付締切

6月18日(金)

※定員になり次第締切

▼注意事項

通訳者や介添者などは各自でご手配ください。また、付き添いの方が同行する場合は事前にお申し

出ください。

▼申し込み・問い合わせ

飯田市社会福祉協議会
地域福祉課

地域福祉推進係

☎0265(53)3182

FAX0265(53)3183

日本語教室 わいわいサロンⅡ

日本語を学びたい、外国人のための日本語教室です。

▼テーマ

日本語のためしてみよう
飯田のくらし

▼対象

日本語を学びたい外国人

▼日時

6月14日(月)・21日(月)・
28日(月)、7月4日(日)・12
日(月)・19日(月)・26日(月)、
8月2日(月) 計8回

いずれも午後7時～9時

※7月4日(日)のみ午前中

▼場所 鼎公民館

▼受講料

無料(一部材料費や入場料が必要です)

▼申込方法

電話、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。

▼申込受付締切

各回前日まで

▼申し込み・問い合わせ

飯田市公民館

☎0265(22)1132

FAX0265(22)1022

✉iccc01@city.jida.nagano.jp

いいだ創業塾 夏の陣

起業・創業を考えている方への個別指導を交えた講座を開催します。

▼対象

おおむね1年以内に創業する予定の方

▼日時

○7月25日(日)
午前10時～午後5時

○8月1日(日)

午前10時～午後5時

▼場所 飯田商工会館1階

▼講師

高橋浩士^{こうじ}さん
(スモールビジネスコンサルタント)

▼内容

○創業へのガイダンス
○事業アイデアとビジネスプランを作る

○販売促進の実務ほか

▼受講料 無料

○販売促進の実務ほか

▼申込方法

電話でお申し込みください。

▼申込受付締切

7月16日(金)

▼申し込み・問い合わせ

○飯田商工会議所

☎0265(24)1500

○市工業課

☎0265(22)5644



市営住宅・県営住宅 入居者募集

市営住宅および飯伊地区

の県営住宅の入居者を臨時

募集します。

▼募集団地名(所在地)

県営泉ヶ丘 (正永町)

県営高森吉田 (高森町)

市営二ツ山 (山本)

市営平林 (鼎切石)

▼募集期間

6月7日(月)～18日(金)

(土・日曜日を除く)

午前8時30分～

午後5時15分

▼応募方法

長野県住宅供給公社飯田

令和2年度
「素敵なパートナー女(ひと)と男(ひと)」標語
入賞作品の紹介

★入選【児童の部】

パパとママ
家事と仕事を たすけ合う

座光寺小学校 4年 棚田 紗世^{ただ さよ}

※学校名や学年は入賞当時のものです。

☎0265(48)0460

1階)

南信消費生活センター

(追手町2-64-1-47

飯田管理センター

長野県住宅供給公社

▼応募・問い合わせ

※上村・南信濃地区の市営

住宅は随時募集中です。

程度かかります。

※申し込みから入居説明、

鍵のお渡しまでに1カ月

程度かかります。

※応募先着順です。申込書

類ご提出の時点で受け付

けとします。

※応募に必要な書類、応募

条件、募集住戸の間取り

などの詳細はお問い合わせ

ください。

管理センター窓口でお申

長寿企業の募集

長年にわたり、地域社会に貢献してきた企業・団体の技術、経営などを顕彰し、地域経済のさらなる発展を担う企業・団体の活力向上と企業家精神の高揚を図ります。

▼対象企業・団体

○市内で、40年以上本社または支社、支店、営業所などを継続し、令和4年3月31日までに40、50、60、70、80、90、100周年を迎える、または、100周年以上継続している企業・団体。

○従業員が10人以上。地域貢献などに顕著な功績がある場合は10人未満も対象とします。

○表彰を受けるに相応しくない事実（紛争の当事者、税の滞納など）のないこと。

※昨年度表彰者除く

▼推薦方法

推薦書（自薦もしくは他薦）に必要事項を記入の上、設立・創立年月が分

かる書類などを添付し、市役所産業振興課へお持ちいただくか、郵送でご提出ください。

※推薦書は市ウェブサイトでもダウンロードできます。

市HP

長寿企業

検索

▼推薦書受付締切

8月6日(金)

▼審査

推薦書を基に市が審査し、顕彰企業を決定します。

▼顕彰式典

10月1日(金)に開催します。式典では、表彰状と記念品を授与します。

▼提出・問い合わせ

〒395-8501
大久保町2534
産業経済部 産業振興課
内線3511

飯田技術専門校 公共職業訓練生募集

飯田技術専門校では、次の訓練生を募集します。

▼大型1種ドライバー

育成科2

物流運送業に関する基礎知識、大型自動車1種の運転免許とフォークリフト技能を習得し、運送業の大型自動車ドライバーとして再就職を目指すコースです。

○応募資格

申込日時点でハローワークに求職申し込みをしていて、ハローワークから訓練受講指示を受けられ、全訓練を受講できる方。

○訓練期間

8月27日(金)～10月26日(火)

○定員

15人

○募集期間

6月8日(火)～8月4日(水)

▼PC中級+Webクリエイター科

日商PC検定2級と同等以上の資格およびWebクリエイター能力検定資格を取得し、さらにPC

応用スキルアップを行い、事務系の職場などへの再就職を目指すコースです。

○応募資格

申込日時点でハローワークに求職申し込みをしていて、ハローワークから訓練幹旋を受けられ、全訓練を受講できる方。

○訓練期間

9月7日(火)～12月6日(月)

○定員

20人

○募集期間

6月18日(金)～8月18日(水)

▼産業車両オペレーター科2

建設業に関する基礎知識、車両系建設機械、小型移動式クレーン、フォークリフト、大型特殊車両に関する知識、資格、免許を取得し、幅広い分野への再就職を目指すコースです。

○応募資格

申込日時点でハローワークに求職申し込みをしていて、ハローワークから訓練幹旋を受けられ、全訓練を受講できる方。

○訓練期間

9月22日(水)～12月21日(火)
○定員
20人

○募集期間

7月16日(金)～9月2日(木)

※受講料は全コース共に無料ですが、テキスト代や資格取得代などは個人負担となります。

※申込方法の詳細は飯田技術専門校のホームページでご確認ください。

HP

飯田技術専門校

▼問い合わせ

長野県飯田技術専門校
0265(22)1067

「広報いいだ」に 広告を掲載しませんか

広告掲載料金 ※1回の掲載当たり

★縦50mm × 横180mm …… 25,000円
★縦50mm × 横89mm …… 14,000円

※申込方法など詳細は
お問い合わせいただくか
市ウェブサイト
をご覧ください。

■申し込み・問い合わせ／秘書広報課 広報広聴係 内線2314

各種相談所

相談は無料、
秘密は厳守します。☎は予約制です。
※相談日は祝日などにより変更することがあります。

相談名	相談日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	毎月第2火曜日	13:00~16:00	市役所A棟1階	総務文書課 内線2111
人権相談	火・金曜日	9:00~16:00	飯田地方合同庁舎4階 法務局飯田支局	飯田人権擁護委員協議会 ☎0265(22)0014
外国語相談	ポルトガル語	火・木曜日	市役所A棟1階 (外国語相談窓口)	男女共同参画課 内線5451
	タガログ語・英語	水・金曜日		
	中国語	月・火・木・金曜日		
	ベトナム語	木曜日		
女性の相談	悩みごと	月～金曜日	市役所A棟1階	子育て支援課 内線5739
	法律相談☎	毎月第3火曜日	市役所C棟1階	男女共同参画課 内線5452
教育相談	月～金曜日	8:30~17:00	市役所A棟3階	教育相談室 ☎0265(53)8730
子育て相談	月～金曜日	8:30~17:15	りんご庁舎2階 こども家庭応援センター	内線5343
教育支援・就学相談				内線5342
家庭児童相談				内線5301
こころの相談日☎	毎月第2月曜日	13:30~、15:00~	りんご庁舎会議室	保健課保健指導係 内線5306
不妊・不育相談☎	偶数月第1月曜日	17:00~19:00	市役所保健センター2階	保健課健康推進係 内線5513
	奇数月第1月曜日	17:00~20:00		
	毎月第3月曜日	13:00~15:00		
就活相談☎	毎月第2・4木曜日	13:00~17:00	市役所A棟3階	ジョブカフェいいた 内線3514
中小企業経営者のための経営悩み相談☎	月～金曜日	9:00~17:30	飯田商工会議所 (常盤町41)	飯田商工会議所 ☎0265(24)1500
巡回労働相談☎	毎月第2・4水曜日 (4月無し、5月第2水曜日除く)	12:30~15:30	勤労者福祉センター	産業振興課 ☎0265(53)6078 南信労政事務所 ☎0265(76)6833
消費生活相談 (多重債務相談を含む)	月～金曜日	8:30~17:15	市役所C棟1階	飯田市消費生活センター ☎0265(22)4530
心配ごと相談	一般相談	月～金曜日	さんとぴあ飯田	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180
	特別相談 (相談員:裁判所OB等) (受付順)	火曜日		
	法律相談☎ (相談員:市内の弁護士)	金曜日		
結婚相談	休日	毎月第2・第3日曜日	さんとぴあ飯田 ※本人の相談が原則 ※本人確認ができる 書類と写真1枚が必要	社会福祉協議会 ☎0265(53)3182
	平日	月～金曜日		
障がいのある方の相談☎	月～金曜日	8:30~17:30	さんとぴあ飯田	飯伊圏域障がい者総合支援センター ☎0265(24)3182
生活や就労などの相談	月～金曜日	8:30~17:30	飯田市生活就労支援センター (まいさぼ飯田)	☎0265(49)8830
高齢者の介護予防や生活、介護保険、認知症の相談	月～金曜日	8:30~17:30	いいた地域包括支援センター	☎0265(56)1595
			いから地域包括支援センター	☎0265(28)2361
			かわじ地域包括支援センター	☎0265(27)6052
			南信濃地域包括支援センター	☎0260(34)1066
			かなえ地域包括支援センター	☎0265(53)9411
成年後見相談	月～金曜日	8:30~17:30	いいた成年後見支援センター	☎0265(53)3187
認知症の方や家族の相談・交流☎	毎月第4日曜日 (相談のみ随時受付可)	13:00~15:00	介護老人保健施設 ゆうゆう	☎0265(53)6048



飯田市赤十字奉仕団紙芝居班の皆さんが制作

10名様に
プレゼント

今月号の特集記事(2~5ページ)でお伝えした「三六災害」の実話を題材にした絵本です。発災から60年を迎える今年、特別にプレゼントします。ぜひご応募ください。

(市役所危機管理室にて1,200円で頒布しています)

今月のプレゼント

飯田の災害伝承絵本
「恐怖の集中豪雨」

募集締切 6月28日(月) (必着)

次の事項を必ず記入し、はがきまたはメールでご応募ください。

①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号

⑤広報いいだの感想

●特集してほしいテーマ ●良かった記事 ●良くなかった記事など

【あて先】

〒395-8501 大久保町2534

飯田市秘書広報課

「広報いいだプレゼント係」宛

✉skouhou@city.iida.nagano.jp

※抽選結果はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



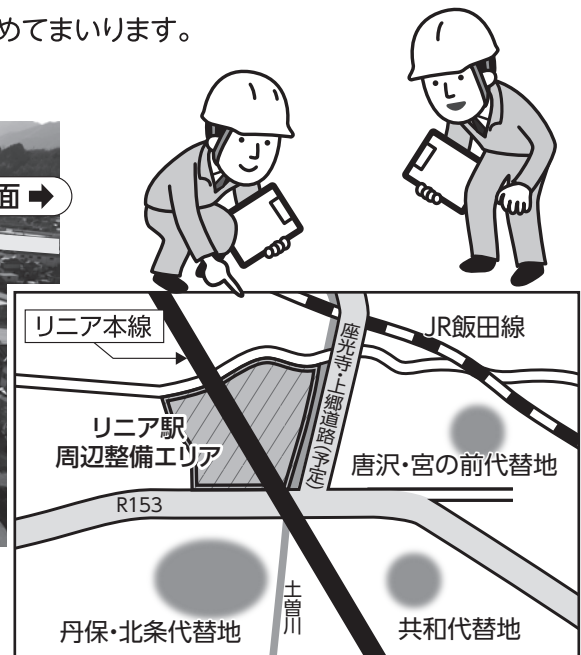
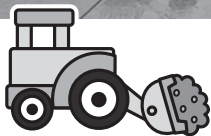
リニア駅ができるまち飯田

丹保・北条地区代替地が完成します

●問い合わせ/リニア用地課 内線3342

リニア関連事業で移転をお願いしている皆さんへの上郷地区の代替地「丹保・北条地区代替地」が、6月末に完成予定です。宅地部分の面積は約22,200㎡で、全73区画です。

座光寺地区で予定している代替地も引き続き整備を進めてまいります。



※リニア関連の詳細は市ウェブサイトをご覧ください。

市HP

リニアのまちづくり・いいだ

検索

リニア駅のイメージ映像は

YouTubeで見ることができます。➔



6月は 食育月間 です



●問い合わせ／保健課 食育担当 内線5305

市HP

朝食・夕食を「家族とほとんど毎日一緒に食事をする」市民の方々の割合は、年々増えてきていますが、全国と比較すると、朝食は高く、夕食は低い傾向にあります。感染予防対策によって、外出もままならない状態が続いていますが、おうち時間を家族と一緒に過ごす良い機会として、テイクアウトなども上手に取り入れながら、楽しく食卓を囲んでみませんか。

飯田市では、市民総健康と生涯現役を目指して、地域やさまざまな関係団体と連携して食育に取り組んでいます。「第3次飯田市食育推進計画」や「飯田市健康増進計画（健康いいだ21）」をもとにした取り組みです。

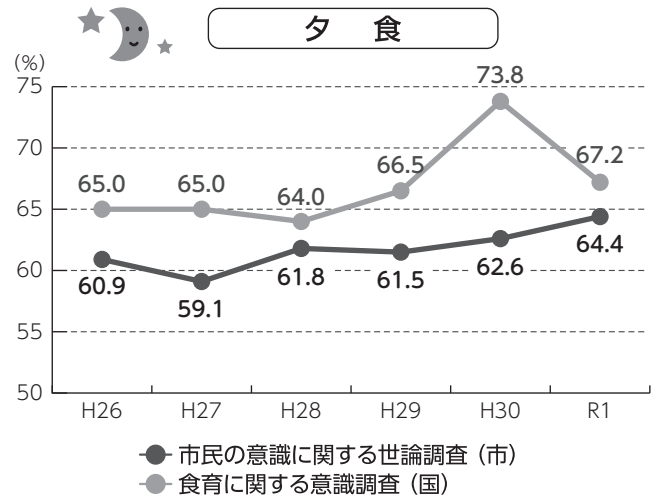
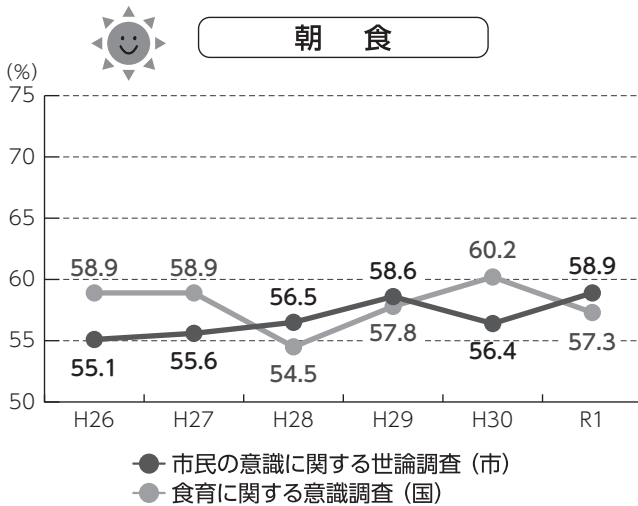
スローガン

いきさんいきしょう ゆ
域産域消で結いの
あさ はん だ
朝・飯・田！
毎日食べよう朝ごはん

テイクアウトの
ときも、野菜の小鉢を
1品加えるとバランスが
整います！



家族とほとんど毎日一緒に食事をする人の割合



共食と食生活の関係は、多くの調査結果が報告されています。

※共食(きょうしょく)とは、家族などと共に食事をとることです。

1 バランスよく食べる

- 主食、主菜、副菜をそろえて食べている人が多い



2 生活リズムを整える

- 早寝早起きの人が多い
- 朝食欠食が少ない



3 心の状態を良好に保つ

- ストレスがない人が多い
- 自分が「健康だ」と感じる人が多い

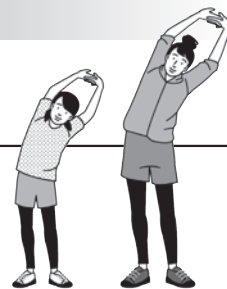


令和3年度 ウォーキング行事



月いちウォーキング!運動のきっかけづくり!

新型コロナウイルス感染症の影響で、運動不足になっていませんか?
そんなときは気軽に取り組めるウォーキングをオススメします。
毎月多彩なウォーキングコースを計画していきますので、四季折々に楽しみましょう。



実施日	行事名	内容	集合場所	主催者
6月13日(日)	ウォーキングで 山本地域を学ぼう!!	ウォーキングをしながら地域の自然や文化を学びます。	山本公民館 (8:45集合)	山本公民館 ☎0265(25)2001

- 各行事の詳細は、開催1カ月前ころ、広報いいだミニコーナーで掲載します。
- お申し込みは、各主催団体のほか、生涯学習・スポーツ課でも受け付けます。



月いちウォーキングのほかにも、ウォーキングできる機会があります!

ご家族・お友達と気軽にご参加ください!

行事名・団体名	開催予定日	問い合わせ
橋南さくらウォーク	令和4年3月27日(日)	橋南公民館 ☎0265(24)0327
モーニングウォーク	毎月第2日曜日	今村 ☎090(4822)0135
てくてく	毎月第3日曜日	今村 ☎090(4464)8839
竜丘歩こう会	月例(月1回)	竜丘公民館 ☎0265(26)9303




この機会にウォーキングを始めてみませんか?

月いちウォーキングやそのほかの行事にご参加いただいた方には、スタンプシールと応募はがきをお配りします。
応募はがきは令和4年3月末まで随時受け付け、ご応募いただいた方の中から抽選で地場産品などの景品が当たります。



各ウォーキング行事は、新型コロナウイルスの感染状況により、中止となることがあります。

●参加申し込み・問い合わせ/生涯学習・スポーツ課 スポーツ振興係 内線3732

市HP

みんなが
主役!

合言葉は ムトス!

第43回

ムトス飯田推進委員会は、市民の皆さんの自主的なまちづくり活動を支援しています。このコラムでは、その活動を紹介いたします。

●問い合わせ／ムトスマちづくり推進課 内線5433



ムトス飯田

団体名
**NPO国際りんりん・
シードル振興会**

南信州の地域資源をつなぐ
シードルツーリズム

当会はリンゴのお酒「シードル」による地域活性化のため平成25年に発足、平成27年にNPO法人化しました。平成26年から3年間はムトス飯田の支援でリンゴとシードルを学ぶ「ポム・ド・リエゾン養成講座」を実施し、これまでに163名の資格者を認定しています。

平成31年(令和元年)からはシードルツーリズムを展開、南信州エリアを中心に延べ38団体が参加しています。醸造所や農業者だけでなく、飲食、宿泊、交通、DMOなどの観光関連事業者の皆さんと、リンゴとシードルがたがなぐ新しい旅づくりを目指しています。この春から「南信州ナビ」に特設ページができたほか、フリーペーパー「南信州じゃらんシードル旅」を発行しています。本町のまちなかインフォメー



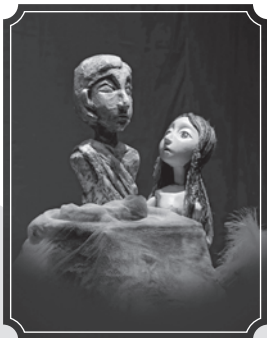
ションセンター
ターで配
布してい
ます。ぜひ
ご覧ください。

人形劇の掲示板

いいだ人形劇センタープロデュース「人魚姫」飯島町公演

アンデルセンの童話を原作に、飯田・下伊那の市民がプロの演出家・美術家とつくり上げた作品「人魚姫」。影絵やプロジェクションマッピングを使った幻想的な演出で、悲しくも美しい人魚姫の物語へ誘います。

- 日時：6月20日(日) 14:00開演
- 場所：飯島町文化館大ホール
- 料金：
一般…1,000円
(当日1,500円)
高校生以下…500円
※未就学児無料
- 問い合わせ：
いいじま文化サロン事務局
☎0265(86)3111



森のかみしばい劇場

地元の紙芝居グループによる連続公演です。

- 日時：7月4日(日) 10:00~12:00
- 場所：かざこし子どもの森公園
- 料金：100円



■申し込み・問い合わせ

NPO法人いいだ人形劇センター ☎050(3583)3594
または 飯田文化会館 ☎0265(23)3552

レンタサイクル事業

飯田市は、CO2排出量の少ない乗り物への転換を進めるとともに自転車によるまちなか観光の推進を図ります。

- 平日、休日にかかわらず、市民の皆さんが自由に利用できる電動自転車などを公共施設に配置しています。

市役所	7台	羽場公民館	1台
美術博物館	4台	丸山公民館	1台
市民館	1台	東野公民館	1台
橋北公民館	2台	エコハウス	4台
橋南公民館	1台	飯田駅観光案内所	4台
天龍峡案内所	4台	遠山郷観光案内所	2台
まちなかインフォメーションセンター	2台		

★貸出受付時間 9:00~16:00

- 利用をご希望の方は、登録申請が必要です。

※登録申請はどの貸出場所でもできますが、環境モデル都市推進課以外で申請された場合、利用証は後日郵送になります。

※登録申請には身分証明書が必要です。

※利用対象者は中学生以上です。

中学生が登録申請する場合は、保護者の同意(承諾印)が必要です。

■問い合わせ／環境モデル都市推進課 内線3474



広報(はままつ)

三遠南信通信

三市合同企画 第170回

随州

浴衣を
普段着として
楽しむ!

「浜松注染そめ」

古くから織布や染色などが盛んな「繊維のまち」浜松。特に浴衣に関しては、国内有数の取引量を誇ります。

浜松には、生地に染料を注いで染める「浜松注染そめ」という技法があります。注染そめは、柄の部分に異なった色や水を同時に注ぐことで色のまじわりやぼかしなどができるため、やわらかくやさしい風合いが表現でき、生地裏側にまで染料が入り込むため表裏がなく色に深みがあります。

また、繊維の一本一本まで染料がしみ込んで

染め上げられるため、糸と糸の間を空気がとおりに、繊維自身が本来持っている通気性を損なうこともありませんし、自然の風でゆっくり乾燥するため、生地がやわらかく立体感があるのも特徴です。

夏まつりや花火大会が中止となってしまうたり、規模が縮小となったりするなど、浴衣を着る機会が減ってしまっているかもしれません。涼みやちよっとしたお出掛けに、今年の夏は浴衣を普段着として楽しんでみるのはいかがでしょうか。



浜松注染そめが体験できます!

- 内容/工場見学と手ぬぐいを染める体験
- 場所/二葉染工場(浜松市中区常盤町138-14)
- 申し込み/ウェブサイト
「浜松・浜名湖ちよい旅ガイド」から
- 問い合わせ/浜松・浜名湖ツーリズムビューロー
☎053(458)0191

★完成した手ぬぐいは持ち帰ることができます!



HP 浜松・浜名湖ちよい旅ガイド 🔍 検索

飯田市起業家ビジネスプランコンペ

～乗り越えよう!新型コロナウイルス～

起業家部門(業歴5年以内)...

最大50万円×5人

一般企業部門(業歴制限なし)...

最大50万円×5人

●エントリー期間 ※結果発表は10月上旬を予定
令和3年6月14日(月)～7月20日(火)

●問い合わせ 飯田市工業課(エス・バード内)

☎0265(22)5644

✉kougyou@city.iida.nagano.jp

共催:飯田商工会議所(中小企業相談所)

後援:長野県南信州地域振興局、八十二銀行、飯田信用金庫、長野銀行、長野県信用組合、長野県信用保証協会、日本政策金融公庫

新型コロナウイルス感染症には基本的な予防対策が有効です。



こまめに手を洗う



マスクを着ける



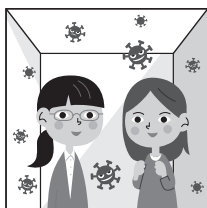
手の消毒



よく眠り、バランスよく食べる

3つの密
絶対に避けて

換気の悪い密閉空間



むんむん

大勢がいる密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する密接場面



がやがや

だまされないで！
特殊詐欺の
代表的手口です。

新型コロナウイルスワクチンに関する詐欺にも注意！

それ詐欺かも！

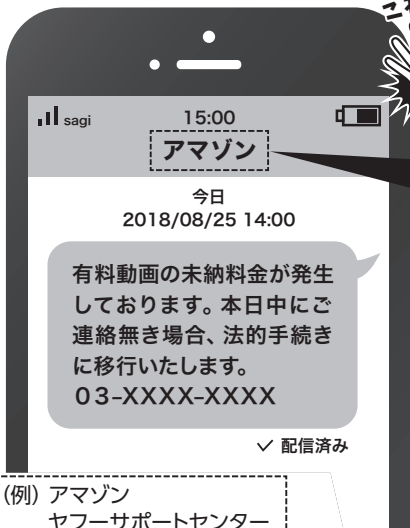
飯田警察署

☎0265(22)0110

飯田市消費生活センター

☎0265(22)4530

メールによる架空請求



これは詐欺！

実在の事業者をかたる場合があります。

メールや
はがきにかかれた
電話番号に
かけないで！



(例) アマゾン
ヤフーサポートセンター
DMM相談窓口 など

※実在する企業とは無関係です。

(例)
法務省管轄支局 国民訴訟通達センター
地方裁判所管理局
国民訴訟お客様センター
全国紛争相談センター など

※いずれも国の組織として存在しない
ものです。

はがきによる架空請求



総合消費料金未納分訴訟最終通知書

管理番号(カ)1172

この度、貴方の未納されました総合消費料金について、契約会社及び、運営会社から、訴状申し入れされたことを本状にて報告いたします。

下記に設けられた、裁判取り下げ最終期日までにご連絡無き場合、管轄裁判所から裁判日程を決定する呼出状が発行され、記載期日に指定の裁判所へ出廷となります。尚、裁判を欠席されると相手方の言い分通りの判決が出され、執行官立会いのもと、あなたの給料、財産の差し押さえ等の恐れがございますので、十分ご注意ください。

民事訴訟及び、裁判取り下げ等のご相談に関しましては当センターにて承っておりますので、下記窓口へお問い合わせください。

尚、個人情報保護の為、ご本人様からご連絡頂きますようお願い申し上げます。

取り下げ最終期日 平成30年10月4日

民事訴訟管理センター
東京都千代田区霞が関
消費者相談窓口 03-
受付時間9:00~18:00(日・祝日を除く)

これは詐欺！

公的機関に
類似した
差出人



りんご並木のエコハウス

りんご並木のエコハウスで時を過ごし
快適さ、心地よさを体感してください。申し込み・
問い合わせりんご並木のエコハウス(本町2-30)
電話 050-3583-1583
(受付時間 9:00~17:00 月曜定休)

りんご並木のエコカフェ Info

6月10日(木)から申し込みの受付を開始します

* 6月のエコカフェ *

★定員/各5人程度

※持ち物など詳細はお問い合わせください。

★～緩やかな動作と深い呼吸でリフレッシュ～
太極拳を体験しよう

日時:6月16日(水)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

講師:川井良子さん

参加費:300円

持ち物:タオル、飲み物

★めんげんお助け! 冷えとりさんの陰ヨガ

※半身浴と靴下の重ねばきを実践中の方限定

日時:6月20日(日)

①10:00~11:00 ②11:30~12:30

講師:宮内幸乃さん(柚月堂)

参加費:350円(ヨガマット貸出料+100円)

持ち物:バスタオル、フェイスタオル、筆記用具、
ヨガマット★フランス伝統工芸カルトナージュ
リバティ生地地でフォトフレーム作り

日時:6月23日(水) 13:30~15:30

講師:小平好美さん(アトリエミルテ)

参加費:1,000円

持ち物:裁ちばさみ、手芸用はさみ(ある方)、
30cmの定規★～毎日笑って過ごせるように～
3人子持ちの母が伝える体のケア

日時:6月27日(日)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

講師:木下恵利子さん

参加費:1,000円

持ち物:ノート、筆記用具、動きやすい服装

★エコカフェフリー

日時:7月2日(金) 10:00~12:00

講師をやってみたい!こんなことをやってほしい!
などなど、コーディネーターが
皆さんの意見をお聞きます。

●新型コロナウイルス感染症対策

会場では、換気の徹底とソーシャルディスタンスを確保します。
参加される方は、マスクの着用、手指の消毒にご協力ください。
また、ウイルス感染の可能性のある方や体調のすぐれない方は
参加をお控えください。

※申し込みはお電話でお願いいたします。

※当日キャンセルの場合は、講座によっては受講料をお支払い
いただきます。

※諸事情により開催が中止となる場合があります。

「楽しみながらエコ生活」

小笠原洋子さんの著書『ケチじょうずは捨てよう』に「生活するということは生を活かすということ。脂肪とごみは似ています。いつの間にか溜まって溜まると簡単には減りません。」という一文があり、なるほどと思いました。この本には、ほかにさまざまな生活についての工夫が書いてありますが、言い替えると「潔いケチ生活」ともいえます。所有物を減らしていくと生活空間だけでなく心境まで広がりますよというもの。

「楽しみながらエコ生活」

エコライフを楽しもう

ですが、確かに今はごみの処分にお金がかかる時代です。むやみに物を増やすと、環境にもお財布にもやさしくありません。ただ、大切なものには個人差がありますから、家族とはいえ必ず話し合いが必要で、よく遊び、よく学び、よく片付け、頻繁に体を動かして整頓する、そんな70歳超えの小笠原さんの心情は、年代を問わず参考になります。

片付いている家は、地震が起きたときにも安全が確保されやすいでしょう。無駄を省いて物が少なくても心を満足させることができるように工夫を重ねて、楽しみながらエコな生活をしたいです。



平成記念

かざこし子どもの森公園

公園事務局 / ☎0265(59)8080 FAX0265(59)8079
http://www.dia.janis.or.jp/~kazetaro/

森森子ども大学 (子ども体験学習)

❖父の日のプレゼントをつくろう (染め紙でうちわづくり)

6月19日(土)・20日(日)
10:00~12:00、13:30~15:00
材料費:200円
場所:なかまの館



❖ラベンダースティックづくり

6月26日(土)・27日(日)
10:00~12:00、13:30~15:00
材料費:150円
場所:なかまの館
※ラベンダーの開花状況によっては、別のイベントになる場合もあります。



❖七夕かざりづくり

7月3日(土) 10:00~12:00、13:30~15:00
材料費:100円
場所:なかまの館



❖森のかみしばい劇場

~紙芝居・読み聞かせグループのみなさんによる楽しいステージ~
7月4日(日) ※詳細は、公園HPにてお知らせします。
主催:森のかみしばい劇場実行委員会
NPO法人いいだ人形劇センター
飯田文化会館

❖和紙でつくるお星さま

7月10日(土) 10:00~12:00、13:30~15:00
材料費:150円 場所:なかまの館

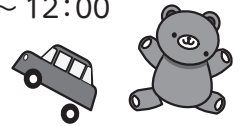
❖クラフトパーク

7月11日(日) 10:00~15:00
材料費:各ブースにより異なります
場所:なかまの館

森森市民大学 (市民主催イベント)

❖おもちゃの修理屋さん

6月26日(土)、7月10日(土) 10:00~12:00
場所:なかまの館
主催:玩具の修理屋さん
料金:無料



森森大学院 (大人向け体験学習講座)

※対象:中学生以上 ※予約制
※予約は公園事務局(☎0265-59-8080)までお電話ください。
※予約期間は、開講3日前までです(定員になり次第締め切ります)

❖とんぼ玉作り体験

~モノトーンのレース棒で作るとんぼ玉~
6月19日(土) 9:30~16:00
材料費:4,000円 場所:土の工房
講師:とんぼ玉作家 城下鮎子さん

※イベントの日程は、天候や主催者の都合により変更になる場合があります。変更は公園ホームページにて随時お知らせいたします。

休館日 (6月15日~7月14日の期間中)

6月21日(月)、28日(月)、7月5日(月)、12日(月)

理科実験ミュージアム

場所:かざこし子どもの森公園・おいで館

楽しいテーマがいっぱい! マスクをつけて遊びにきてね!

●当分の間、日曜日での開催とさせていただきます。
感染症対策をしてお待ちしています。

❖飯田市立図書館とのコラボ企画

「ふしぎな目&ふしぎな絵」
~くるくるアニメを作ろう~

6月20日(日) 1回目/10:00~12:00
2回目/13:00~15:00

❖ラワンヘリコプターを作ろう

6月27日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

❖結いターンブーメランを作ろう

7月4日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

❖きせかえコマを作ろう

7月11日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

◆◆◆ 理科実験ミュージアム問い合わせ ◆◆◆
南信州飯田おもしろ科学工房 www.i-kagaku.net
生涯学習・スポーツ課 内線3741

各施設からのお知らせ

※材料費・参加費については、特に記載のないものは無料。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載どおり行われな場合があります。最新の情報は市ウェブサイトをご覧ください。



飯田市立動物園

飯田市立動物園 / ☎0265(22)0416
https://iidazoo.jp

※動物の体調により、内容の変更・中止になることがあります。ホームページやツイッターで情報を発信しますのでご確認ください。

◇羊毛を洗おう

6月20日(日) 10:00～ (雨天時は27日に延期)

5月に毛刈りをしたヒツジの毛を
みんなで洗ってきれいにしましょう。
洗った羊毛は今後イベントに使います。



◇動物手形であそぼう

6月26日(土) 11:30～

◇なっとうの日イベント

7月10日(土) 13:30～

★7と10で「なっとう」の日です。サル山にスーパー納豆ケーキをプレゼントします。サルが納豆を食べている様子をみんなで観察しましょう。

◇七夕イベント

～お前さんの願いをかなえるに?～

7月1日(木)～20日(火)まで募集

★七夕にちなんで、動物園に叶えてほしい願いを募集します。

応募してくれた方の中から誰かの願いが叶うかも。



毎週土日・祝日のイベント (定期)

◇モルモット、ヤギ、ヒツジ、リクガメのふれあい

11:00～11:30 (雨天中止)

※11:00～ふれあいの整理券を配布します。整理券がなくなり次第、終了になります。

休園日 (6月15日～7月14日の期間中)

6月21日(月)、28日(月)、7月5日(月)、12日(月)



天竜川総合学習館 かわらんべ

天竜川総合学習館かわらんべ / ☎0265(27)6115
https://kawaranbe.net

成人講座 (受付中です)

◇ウォーキングで健康生活

6月17日(木) 13:30～15:30

対象:成人(定員30人)

講師:酒井浩文さん

(ソウル五輪競歩代表)

内容:今田平コースを歩きます。



◇絵手紙講座

7月1日(木) 9:00～11:00

対象:成人(定員16人)

講師:黒河内秀幸さん

(日本絵手紙協会)

内容:季節感あふれる題材を楽しく描きます。

【材料費300円】



親子講座 (受付日を限定しています)

◇クワの実とり

6月19日(土) ①9:00～11:00 ②13:30～15:30

対象:子どもと保護者

◇見つけよう!水辺の楽校の昆虫

6月26日(土) 9:00～11:00

対象:子どもと保護者

◇駒ヶ根高原でサボウたんけん

7月3日(土) 9:00～11:30

対象:子どもと保護者

◇アレチウリの駆除

7月4日(日) 9:00～11:00

対象:子どもと保護者

◇ジャガイモほりとサツマイモうえ

7月10日(土) ①9:00～11:00 ②13:30～15:30

対象:子どもと保護者



●「成人講座」、「親子講座」のどちらも事前予約が必要です。

●ホームページやお電話で募集状況を確認の上、お申し込みください。

●当面の間、感染予防に重点を置いた募集人数の設定を継続するため本紙回覧の頃には受付終了となっている場合もあります。

●親子講座の受付日はお問い合わせください。

かわらんべHPに講座予定を掲載中!

※小学2年生以下は保護者同伴でお願いします。各講座の持ち物は申し込み時、またはホームページで確認ください。

三六災害から60年

【三六災害】
昭和36年6月の激しい雨は、伊那谷に死者・行方不明者136人、浸水戸数18,488戸に及び被害をもたらした。

●場所：小伝馬橋付近

[飯田市歴史研究所所蔵]

浜井場小学校のグラウンドは野底川の激流によってえぐられ、その下流にあった小伝馬橋は通行不能となりました。多くの住民の皆さんが懸命に水防活動に取り組んでいる姿が残っています。



当時と現在、
あの場所は—



文化ガイド

●飯田文化会館 ☎0265(22)33522

いいだ人形劇フェスタ 2021

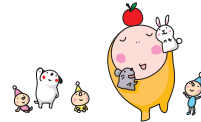


8月5日(木)
▶ 8日(祝)



いいだ人形劇フェスタ2021を開催します

2020年のフェスタは残念ながら中止となってしまいましたが、今年は「みる人、演じる人、ささえる人」みんなが安心安全に楽しめるフェスタをつくっていきます。



★最新情報はここから

▶▶▶ www.iida-puppet.com



有料公演チケット 6月27日(日)販売開始

チケットの購入方法

- 1 WEB(いいチケ)で購入
- 2 文化会館窓口で購入
- 3 電話予約で購入



24時間受付

会員登録(無料)が必要です

<https://p-ticket.jp/iida>



美博だより

●美術博物館 ☎0265(22)8118

●トピック展示

三六災害から60年

毎年のように豪雨災害のニュースが舞い込み、もはやどこに住んでいても水害は他人事ではなくなりました。

歴史を振り返れば、伊那谷でも豪雨災害は起こっています。特に1961年(昭和36年)に起こった「三六災害」は、当地域の災害史上に残る惨劇となりました。また1715年(正徳5年)の「未(ひつじ)満水」は三六災害と被災箇所も似ており、その後の防災対策に影響を及ぼすこととなりました。

本展覧会では、伊那谷を襲ったこの二つの災害を振り返ります。防災意識を高める機会となれば幸いです。



▲野底川の土石流で埋まった東中央通り

●関連イベント

美博文化講座「三六災害から60年」

- 日時/7月11日(日) 13:30~15:00
- 場所/美術博物館講堂
- 講師/近藤大知(美博学芸員)、青木隆幸・村松武(美博専門研究員)

期間 6月15日(火)~9月26日(日)

- 開館時間 9:30~17:00(入館は16:30まで)
- 場所 美術博物館 自然・文化展示室各トピック展示コーナー
- 観覧料 一般…150円、高校生…100円、小中学生…50円

飯田市の人口(5/1現在) ■人口=98,917人(前月比-4)男47,715人/女51,202人 ■世帯数=40,127世帯(前月比+63)

発行・編集：飯田市 市長公室 秘書広報課 / 〒395-8501 長野県飯田市大久保町2534 ☎0265(22)4511 0265(53)4511 ●ウェブサイト <https://www.city.iida.lg.jp/>

♻️ 古紙配合率80%以上の再生紙を使用しています。 植物油インキを使用し、環境に配慮した広報紙作りに努めています。