



**5組様に  
プレゼント**

**天龍峡温泉交流館ご湯っくり「若がえりの湯」**

- 料金／大人500円、子ども250円（3歳未満無料）
- 時間／10:00～21:00（最終受付20:30）
- 休館日／毎週水曜日（祝日のときは翌日）

◎温泉をご堪能いただいた後は、併設の「のんびりキッチン」で、地元産の野菜などを使用したお食事もお楽しみください。

**今月のプレゼント**



**天龍峡温泉交流館 ご湯っくり  
「若がえりの湯」 ペア入浴券**

**募集締切 1月30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

飯田市広報ブランド推進課

「広報いいだプレゼント係」宛

✉skouhou@city.iida.nagano.jp

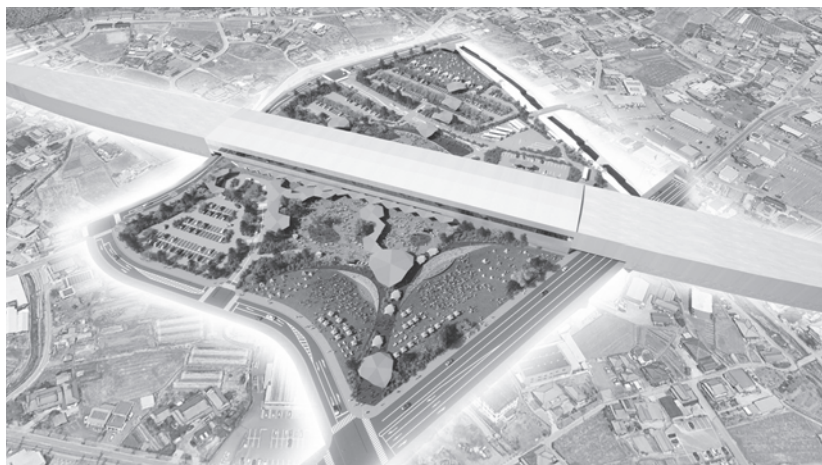
※抽選結果はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



**リニア駅が:できま:ち飯田**

**リニア駅前広場 土木実施設計を発表しました!**

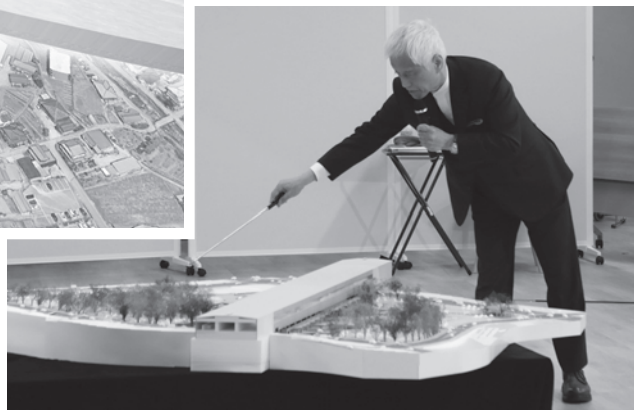
●問い合わせ／リニア整備課 内線3332



●駅前広場 南側からの鳥瞰図(ちょうかんず)

★詳細は市ウェブサイトID検索  
またはQRコードから

ID **20223321** 🔍検索



●北川原 温さんが模型で説明

報告会や意見交換会などで多くの皆さんからいただいたご意見・ご質問を踏まえ、リニア駅前空間「結いの広場」の土木の実施設計の確認と修正を行いました。

この成果を、新たに作成した模型やイメージパースとともに12月4日に発表しました。今回の説明内容や過去の報告会・意見発表会などは、YouTube「飯田市」チャンネルでぜひご視聴ください。

いよいよ、リニア駅を地域づくりにどう生かしていくのかを議論し、その機能を実装化していく段階に入っていきます。多くの皆さんに参画いただきながら取り組んでまいります。ご協力をお願いします。

# 人事行政の運営状況をお知らせします

●問い合わせ／人事課 人事係 内線2141 市HP 人事行政 Q検索 ID 77588 Q検索

市職員の職員数や給与の状況などを市民の皆さんにお伝えできるよう、地方公務員法・市の条例の規定にもとづいて、毎年その状況を公表しています。公表内容は、特段の説明がない限り一般職の正規職員の状況となっています。詳細は市ウェブサイトをご確認ください。



## 01 職員数の状況

### (1) 職員数の状況

単位：人

令和4年4月1日現在の職員数(市立病院を含む)は1,590人で、前年比13人の増となっています(病院が8人増、病院以外5人増)。

|     | R3.4.1 | R4.4.1 | 対前年増減数 |
|-----|--------|--------|--------|
| 職員数 | 1,577  | 1,590  | 13     |

### (2) 採用・退職の状況

単位：人

|                    | 一般行政職<br>(うち派遣) | 専門職 | 医師<br>(うち派遣) | 看護職 | 医療技術職 | 技能労務職 | 任期付<br>研究員 | 合計<br>(うち派遣) |
|--------------------|-----------------|-----|--------------|-----|-------|-------|------------|--------------|
| 退職(R3.4.1~R4.3.31) | 30 (7)          | 17  | 20 (1)       | 17  | 12    | 8     | 0          | 104 (8)      |
| 採用(R3.4.2~R4.4.1)  | 39(8)           | 18  | 18           | 27  | 12    | 3     | 0          | 117 (8)      |

※【一般行政職】事務職、技師(土木、建築など) ※【専門職】保健師、保育士、介護員、教諭など

※【医療技術職】薬剤師、診療放射線技師、公認心理師、臨床検査技師、理学療法士、管理栄養士、作業療法士、言語聴覚士その他の病院勤務職 ※【技能労務職】調理員

## 02 職員給与の状況

### (1) 人件費の状況 (各年度普通会計決算)

|       | 職員数  | 職員給与費          |              |                |                |
|-------|------|----------------|--------------|----------------|----------------|
|       |      | 給料(基本給)        | 諸手当          | 期末・勤勉手当        | 計              |
| 令和3年度 | 721人 | 2,600,895,000円 | 514,523,000円 | 1,034,103,000円 | 4,149,521,000円 |
| 令和2年度 | 725人 | 2,618,884,000円 | 502,969,000円 | 1,080,123,000円 | 4,201,976,000円 |

※諸手当は、扶養手当、通勤手当、時間外勤務手当などであり、退職手当は含まれません。職員数は4月1日現在

### (2) 期末・勤勉手当(令和4年4月1日現在)

| 支給率 |      | 期末手当    | 勤勉手当    |
|-----|------|---------|---------|
|     | 6月期  | 1.200月分 | 0.950月分 |
|     | 12月期 | 1.200月分 | 0.950月分 |
|     | 計    | 2.400月分 | 1.900月分 |



### (3) 特別職の給料・報酬の状況(令和4年4月1日現在)

| 区分     | 実支給額     | 期末手当                                     |
|--------|----------|--|
| 市長     | 925,000円 | 6月期 1.625月分<br>12月期 1.625月分<br>計 3.250月分 |
| 副市長    | 760,000円 |  |
| 教育長    | 669,000円 |  |
| 市議会議長  | 499,000円 |  |
| 市議会副議長 | 436,000円 |  |
| 市議会議員  | 407,000円 |  |

### (4) 職員の初任給の状況(令和4年4月1日現在)

| 区分                  | 飯田市      | 国                              |
|---------------------|----------|--------------------------------|
| 行政上級試験採用<br>(大学卒程度) | 182,200円 | 186,700円(総合職)<br>182,200円(一般職) |
| 行政初級試験採用<br>(高校卒程度) | 150,600円 | 150,600円(一般職)                  |

申告相談会場は大変混み合いますので、  
ご来場以外の方法での申告にご協力ください。



### 申告の必要がある方

- 収入が全くなかった方、非課税所得(遺族年金、障害者年金、失業手当など)以外に収入がなかった方で、市内の親族から税制上の扶養にとられていない方
  - 年末調整した給与や公的年金の他に所得(個人年金や副業など)があった方
  - 新たに扶養や医療費などの控除を追加したい方
- ※確定申告をした方は、市・県民税申告をする必要はありません。

### 申告の必要がない方

- 勤務先(1カ所)での年末調整が済んでおり、それ以外の所得や控除の追加、変更がない方
- 公的年金以外の収入がなく、控除の追加、変更がない方
- 収入がなく、市内の親族から税制上の扶養にとられている方

★上記は一例です。詳細は令和5年1月中に電話でご相談いただくか、市ウェブサイトに掲載のフローチャートをご確認ください。

### ご来場以外の申告方法

- 市役所税務課窓口、各自治振興センター窓口への持ち込みや郵送

※確定申告書・市県民税申告書ともに記入済みのものに限ります。

★市ウェブサイトにて市・県民税申告書の入力支援フォームを掲載しております。

**市HP** 市県民税 申告 **検索**

### 確定申告の方法

- 「e-Tax」で自宅から確定申告!!

国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」では、確定申告書の作成から送信までがパソコンやスマートフォンでできます。

確定申告書の作成を画面上で行い、印刷したものを郵送で提出することもできます。

※マイナンバーカードとICカードリーダーまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンが必要です。



- 税務署で申告する場合は…

会場の密を避けるため、入場には「入場整理券」が必要です。

入場整理券は各会場当日配布しますが、

国税庁LINE公式アカウントで事前発行ができます。

詳細は国税庁ホームページをご確認ください。



国税庁  
LINE公式

●問い合わせ／飯田税務署 ☎0265(22)1165

●問い合わせ／税務課 市民税係 内線5161

# まもなく市・県民税の申告の時期です

## 各種書類の配布場所

市・県民税申告書や関連書類を次の場所で配布します。

●場所／市役所本庁舎、自治振興センター、りんご庁舎 ●配布開始時期／1月末頃

※令和4年度に市・県民税申告書をご提出した方など、令和5年度も提出が必要と思われる方には、1月20日(金)に申告書を発送します。

※市・県民税申告書の郵送を希望される方は、税務課市民税係へご連絡ください。

※確定申告関連書類は、一部取り扱いがない場合があります。



## 令和5年度市県民税申告相談会日

●申告相談の受付時間／《午前の部》9:00～11:30、《午後の部》13:00～15:30

(※1) 午後の部は15:00まで (※2) 3月11日(土)のみ 9:00～13:00

(※3) 今年度より上村、南信濃地区の会場は、それぞれ上村公民館、南信濃地域交流センターに集約されます。

| 月  | 日       | 曜日 | 会場                  |
|----|---------|----|---------------------|
| 2月 | 9日      | 木  | 南信濃地域交流センター<br>(※3) |
|    | 10日(※1) | 金  |                     |
|    | 13日(※1) | 月  | 上村公民館(※3)           |
|    | 14日     | 火  | 上久堅公民館              |
|    | 15日     | 水  | 山本公民館               |
|    | 16日     | 木  | 竜丘公民館               |
|    | 17日     | 金  |                     |
|    | 20日     | 月  | 千代公民館               |
|    | 21日     | 火  | 鼎公民館                |
|    | 22日     | 水  |                     |
|    | 24日     | 金  | 川路公民館               |
|    | 27日     | 月  | 下久堅公民館              |

| 月  | 日       | 曜日 | 会場     |
|----|---------|----|--------|
| 2月 | 28日     | 火  | 上郷公民館  |
|    | 1日      | 水  |        |
| 3月 | 2日      | 木  | 伊賀良公民館 |
|    | 3日      | 金  |        |
|    | 6日      | 月  |        |
|    | 7日      | 火  | 三穂公民館  |
|    | 8日      | 水  | 座光寺公民館 |
|    | 9日      | 木  | 松尾公民館  |
|    | 10日     | 金  |        |
|    | 11日(※2) | 土  |        |
|    | 13日     | 月  | 飯田市役所  |
|    | 14日     | 火  |        |
|    | 15日     | 水  |        |

★令和5年度から、住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)や成人年齢に変更点があります。詳細は市ウェブサイトをご確認ください。

★申告内容によっては市県民税申告相談会ではお受けできない場合があります。詳細は税務課市民税係へ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。

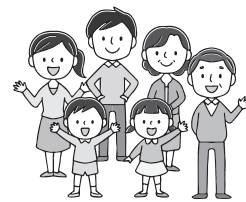
市HP 市県民税 申告  🔍 検索

ID 77369  🔍 検索

◆◆◆ 障害者控除や医療費控除おむつ代の申告については、12ページをご覧ください。◆◆◆

**第60回****飯田市公民館大会**【併催】ムトス飯田学習交流会・  
第38回ムトス飯田賞表彰式**今こそみんなで考えよう**

～愉しく生きがいを感じる地域をめざして～



新型コロナウイルス感染症の発生以降、公民館をはじめとする各種の活動が十分に行えない状況にあり、さまざまな社会活動や、活動を通じた地域コミュニティの維持が懸念されます。その一方で、いまだ続くコロナ禍の中に、「集い」や「学び」、「楽しみ」、「つながり」を求める機運が高まっています。地域づくりの拠点である公民館は、一人ひとりの幸せや豊かな地域をつくりだすために“みんな”で考えることを大切にしてきました。社会情勢が著しく変化する時代、多様化する社会だからこそ、日頃の地域での活動を通じて人と人がつながりあうことの重要性をあらためて認識し、これからの地域のあり方、地域における生き方について、今一度みんなで考えあう機会とします。

日 時

**2月19日(日)**

13:00～17:15 (受付12:30～)

場 所

**飯田文化会館**

【開会行事】

13:00～13:30

- 飯田市教育功労者表彰
- 第38回ムトス飯田賞表彰 ほか

全体会 (基調講演)

13:45～14:35

テーマ

**学びと地域づくりを支える公民館**

講師

しらす ひろし  
**白戸 洋**さん (学校法人 松商学園松本大学  
総合経営学部  
観光ホスピタリティ学科教授)



- 神奈川県横浜市出身。平成3年信州の村づくりを学ぶために松本に移住。専門は地域づくり、NPOなど。学生と一緒に具体的な地域づくりに取り組んでいる。

分科会

14:45～17:15

**第1分科会 (子ども)**

あなたの小さな想いが、  
子どもの大きな成長へ

- 場所／飯田文化会館

**第2分科会 (次世代育成)**

楽しい公民館活動

- 場所／飯田文化会館

**第3分科会 (地域文化)**

ここで暮らすとは？  
地域文化から考えよう！

- 場所／飯田文化会館

**第4分科会 (共生社会)**

世代を超えたつながりづくり

- 場所／飯田文化会館

**第5分科会 (私たちにとっての公民館)**

新しい視点で見つけよう！  
～自分も地域も楽しい公民館～

- 場所／飯田文化会館

**第6分科会 (ムトス学習交流会)**

地域の活動を、気軽に語ろう！  
きっと発見や気づきがあるよ！

- 場所／ムトスぷらざ

- 参加を希望される方は、電話、FAX、メールのいずれかで飯田市公民館または各地区公民館へ2月13日(月)までにご連絡ください。
- ご不明な点は、飯田市公民館にお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ 飯田市公民館／☎0265(22)1132 ☎0265(22)1022 ✉iccc01@city.iida.nagano.jp ①D 1060

## 宝くじの助成金によるコミュニティ設備の整備

●問い合わせ／地域自治振興課 内線5432

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、宝くじの受託事業収入を財源に「コミュニティ助成事業」を実施しています。次の2地区ではこの助成金によって、コミュニティ活動の推進に向けて備品を整備しました。



上久堅越久保区では、越久保高齢者若者センターにお祭り用の獅子頭や法被などを整備しました。これによ



って、今後も伝統芸能の継承と発展に期待でき、地区の皆さんや子どもたちの地域への愛着心や誇りが育まれ、コミュニティの維持存続へとつながります。

上久堅風張区では、風張区集落センターにエアコンや椅子などを整備しました。これによって、まちづくり委員会の運営が今まで以上に円滑化され、世代間交流の促進、子育て支援や高齢者が安心して利用できる施設として役割が果たせるようになりました。



## 政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています

みんなで徹底しよう  
三ない運動

贈らない!

求めない!

受け取らない!

秘書等が代理で出席する場合の結婚祝



地域の運動会・スポーツ大会への飲食物等の差入



お祭りへの寄附・差入



町内会の集会・旅行等の催物への寸志・飲食物の差入



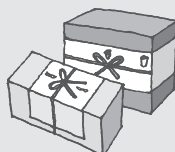
落成式・開店祝等の花輪



病気見舞



お歳暮・お年賀



入学祝・卒業祝



葬儀の花輪・供花



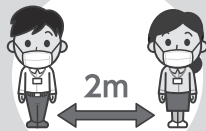
秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典



★上記のものは、政治家の寄附禁止行為の対象となります。

▶ 問い合わせ  
選挙管理委員会事務局 内線2632 ID 77078

## 感染予防にご協力ください



人との間隔はできるだけ2m空ける



できるだけ不織布マスクを着ける



こまめに換気



手洗いと手指の消毒



バランスよく食べ、よく眠る

とよはし

広報 TOYOHASHI

# 三遠南信通信

三市合同企画 第182回



## のんほいパークの冬イベント 2月26日(日)まで

❄️ **チャレンジ!動物からの挑戦状**  
❄️ **「オランウータンのお守り」販売**  
★ **500円** **売り切れ次第販売終了**

❄️ **ちょびっと飼育員体験**  
2月26日(日)までの土・日曜日、祝日 **予約制**



◎詳細はお問い合わせいただくか、  
豊橋総合動植物公園ホームページをご確認ください。

HP

問い合わせ

豊橋総合動植物公園  
豊橋市大岩町字大穴1-238  
☎0532(41)2185  
開園時間/9:00~16:30  
(入園は16:00まで)



のんほいパークの  
**体験型イベント**を  
楽しもう!

豊橋総合動植物公園「のんほいパーク」は、この冬もお楽しみがいっぱいです！  
普段は入れないゾウ、ライオンやキリンなどの放飼場の中でエサを隠し、動物がエサを探す様子を観察しながら飼育員が解説を行う「ちょ

びっと飼育員体験や、動物たちのジャンプ力など、さまざまなびつくり能力に挑戦する「チャレンジ!動物からの挑戦状」など、体験型のイベントが盛りだくさんです。  
また、スマートオランウータンのウラン(メス)は、布を器用に獣舎に結

び付けてハンモックを作ります。ハンモックを『結び』、ウランのハンモックは『落ちない』ことにより、ウランのハンモックの生地で作ったお守りを販売します。  
ぜひこの冬も、のんほいパークでお楽しみください!

# 「広報いいだ」に広告を掲載しませんか

広告を募集していますので、ぜひ掲載をご検討ください。

### ☺ 掲載申請できる方

住所が飯田市内にあり、1年以上継続して事業を営んでいる個人または法人で、市税の滞納がない方など

### 📄 掲載の位置

毎号の「くらしの情報」ページの最下欄

### ☹ 掲載できない広告

- 政治・選挙・宗教・風俗・貸金業に関連する広告
- 事実と反する表記を含む広告、内容が誇大である広告など

### ¥ 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**

広報いいだの発行部数は約33,000部で市内各世帯に配布するほか、市内の公共施設や大型店などにも施設内への設置についてご協力をいただいております。大きな宣伝効果が期待できます。

申し込み・問い合わせ

広報ブランド推進課 広報広聴係 内線2324 ※申込方法など詳細はお問い合わせください。

# 美術博物館からのお知らせ

◎申し込み・問い合わせ／美術博物館 〒395-0034 追手町2-655-7

HP 飯田市美術博物館 🔍 検索

☎0265(22)8118 📠0265(22)5252

●電話受付時間／9:30～17:30 ●入館受付時間／9:30～16:30

## 展 示

### 【美博ロビー展示】

#### 「藤本四八記念小中高校生写真賞作品展」

日程：1月15日(日)～2月12日(日)

### 【市民ギャラリー】

#### 「子ども美術学校・中学生造形教室作品展」

日程：1月27日(金)～2月12日(日)

### 【自然トピック展示】

#### 「南アルプスのアンモナイト化石」

日程：1月31日(火)～6月上旬

## プラネタリウム天歩

### 【投影プログラム】

◎1月、2月の土・日曜日、祝日

10:00～10:30 星夜の幻灯会

13:00～14:00

プラネタリウムでチョコちゃんに叱られる!

15:30～16:30 天球のものがたり

◎平日 ※予約投影を受け付けています

10:00～17:00 予約投影(10人以上)

料金：一般…250円、高校生…150円

小中学生…50円

定員：45人

## お知らせ

### 【美術博物館市民ギャラリー会場使用抽選会】

令和5年度(4～9月)の抽選会を行います。

対象：次の全てに該当する方

- 飯田下伊那に住所がある個人または団体
- 自然・人文・美術および文化芸術に関する創造活動の発表としてふさわしいこと

抽選会日時：2月5日(日) 10:00～

抽選会会場：美術博物館

※使用料などの詳細はお問い合わせください。

## 講 座

### 【自然講座】

演題：のぞいてみよう! ハエの世界

日時：1月21日(土) 13:30～15:00

場所：美術博物館

講師：酒井淳一さん(双翅目研究家)

定員：50人

受付開始：1月7日(土)から電話受付 ※予約先着順

受講料：無料

### 【文化講座】

演題：連続講座「飯田を襲った2つの地震」

日時：1月22日(日) 13:30～15:30

場所：美術博物館

講師：坂本正夫さん(美術博物館客員研究員)

青木隆幸(美術博物館専門研究員)

近藤大知(美術博物館学芸員)

定員：50人

受付開始：1月8日(日)から電話受付 ※予約先着順

受講料：無料

### 【日本画実技講座】

対象：日本画初心者から経験者

日時：2月25日(土) 10:00～16:40

26日(日) 9:40～16:40

場所：美術博物館

講師：滝沢具幸(美術博物館館長)

定員：20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法：郵送、FAX

※住所、氏名、電話番号、日本画経験の程度を明記

申込受付締切：2月21日(火)(必着)

参加費：2,000円(2回受講、材料費別)

## 遠山郷土館

### 【トピック展示】

#### 「春を彩るスマレ」

日程：1月21日(土)～4月上旬



みんなが  
主役!

# 合言葉は ムトス!

第62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합니다。

●問い合わせ／共生・協働推進課 内線4910



ムトス飯田

団体名

## 飯田市将棋愛好会

将棋は、楽しいー!

「将棋をするとなにかいいところありますか?」  
「人生が楽しくなるのじゃよ。」



▲将棋教室の様子

「第1回子ども将棋教室」は、令和4年の9月11日から11月27日までの毎週日曜日、飯田市公民館にて19名の参加のもとに開催されました。日本独自の伝統文化である将棋の次世代への継承を目的にして、将棋の楽しさを存分に知ってもらいました。将棋は「よろしくお願ひします」で始め、「ありがとうございました」で終わります。礼儀作法がいちばん大切なルールです。対局者を敬うことが基本なので、子ども的人格形成の一助となります。ふだんはヤンチャな子どもも、将棋の時は真剣です。次回は1月29日(日)から開催します。

## 人形劇の掲示板

### 人形劇定期公演【1月】

日時: 1月22日(日) 10:30開演

場所: 飯田人形劇場

料金: 200円 ※3歳未満無料

出演: ●シアター奇望堂「起きろ!」

- 「張り子のお面をつくろうワークショップ」参加者の作品お披露目  
ほか



### わかりやすく話す、読むための基礎講座 - 伝わりやすさへのヒント -

対象: 小学校3年生以上(小学生は保護者同伴可)

日時: 1月28日(土)、2月4日(土)

いずれも13:30~15:30

※2日間ご参加ください。

場所: 川本喜八郎人形美術館

講師: 佐藤圭代さん(飯田エフエムパーソナリティ、元テレビ高知アナウンサー、おはなしのいす代表、子どもアナウンス発声協会講師)

定員: 10人

持ち物: 筆記具

料金: 1,500円(テキスト代含む)

#### ■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



## JR飯田線を利用してみませんか?

お出かけや飲酒を伴う会食のときは、安全で安心な飯田線をご利用ください。

問い合わせ

JR飯田線活性化期成同盟会事務局  
(リニア推進課 内線3321)

### 鉄道のメリット

- 移動中にほかのこと(読書・仮眠など)ができる
- 二酸化炭素排出量が少なく、地球に優しい乗り物  
※車内空気は適切に換気される構造となっています。





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)  
☎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

🌀 1月10日(火)から申し込みの受付を開始します 🌀

※ 1月のエコカフェ ※

★定員/各10人程度

※持ち物など詳細はお問い合わせください。

★ふんわり香るハーブと自然塩のぽかぽかバスソルトづくり～塩とハーブを混ぜて入浴や手浴に使えるバスソルトを作ります～

日時:1月21日(土)

①9:30~10:10 ②10:40~11:20

講師:宮内幸乃さん

参加費:350円

★つまみ細工で牡丹のお花を作しましょう～ちりめんの布を使いかわいいアクセサリを作ります～

日時:1月25日(水) 13:30~15:30

講師:山田梓乃さん(クラフト工房REGALO)

参加費:1,000円

持ち物:持ち帰りの箱、手を拭く物(ウェットティッシュ)、布を切るはさみ

★心と暮らしに彩りを～プリザーブドフラワーを使ったミニアレンジメント作り～

日時:1月29日(日) 13:30~15:00

講師:中島和子さん(Atelier BIANCA)

参加費:1,800円

持ち物:ワイヤーが切れるはさみ、ごみ袋

★好きな色のサテンリボンを使ってストラップ作り～自分色のストラップでスマホやカギをおしゃれに飾ろう!～

日時:2月10日(金) 10:00~12:00

講師:下平富美子さん

参加費:700円

★エコカフェフリー

日時:2月11日(祝) 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。



※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、講座によっては参加費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。

「今年は何か始めてみましょう」  
1月の旧名は「睦月」です。  
睦月の語源はいくつかありますが、親類知人が互いに往来し仲睦まじくする月であることから「睦まじい月」とする説が有力とされています。何かと忙しくなりがちですが、そんなときこそ、ゆったりした気持ちで、ちよっとしたひと手間を惜しまずに過ごしてみましよう。  
そこでおすすめなのが、伝統食の七草がゆ作り。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ。七草がゆは、一年の無病息災を願う行事として伝承されています。今は、七草がゆのセットが売っていますので、それを利用

するのでもいいですね。お正月で暴饮暴食になりがちな胃を休め、体調を整えることを意識し、ゆっくり時間をかけて作ってみるのもいいのではないのでしょうか。  
お正月ですし、着物を楽しんでみるのもいいですね。少し手間をかけて着物を着たら、いつもの道でも新鮮な気分でお出かけできそうです。  
新しい年、新しい気持ちで、ちよっと周りを見回して、エコライフにつながることを始めてみましょう。  
小さなことでもいいのです。電気をこまめに消す。一枚重ね着して暖房の節約をする。食べ物も捨てずに使い切るなど。  
今年一年頑張ったら大きな成果につながります。

ちよっとエコな生活を



エコライフを楽しもう  
エコハウスコーディネーター



平成記念

# かざこ子どもの森公園

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(誰でも参加できる体験イベント)

### ❖ウッドバーニングに挑戦しよう

1月21日(出)・22日(日)  
10:00~12:00、13:30~15:00  
材料費:200円~  
場所:なかまの館



### ❖親子体操

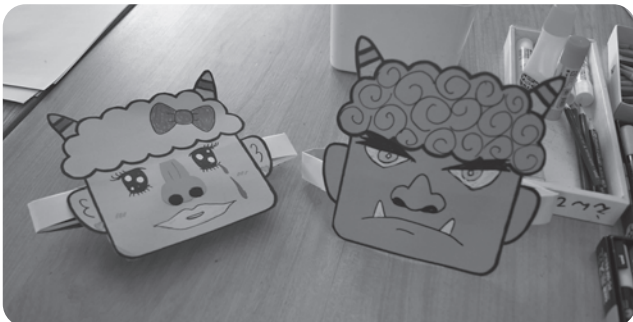
1月28日(出) 10:00~  
持ち物:上履き  
場所:おいで館  
講師:原 直史さん(さくら鍼灸接骨院)  
予約受付開始:1月11日(水)~  
※予約制:定員20組

要予約

定員20組

### ❖簡単!お面づくり&豆まき

1月29日(日)  
●お面づくり/10:00~11:30、13:30~14:30  
●豆まき/①12:00 ②15:00  
お面材料費:50円  
豆まき参加費:50円  
場所:なかまの館



### ❖わりばしでっぽうをつくろう

2月4日(出)・5日(日)  
10:00~12:00、13:30~15:00  
材料費:150円  
場所:なかまの館

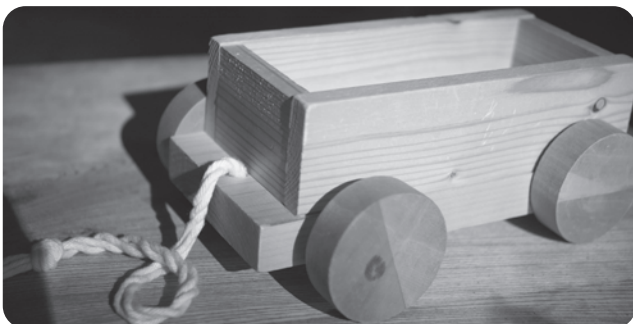


### ❖木育 木のおもちゃづくり(引き車)

2月11日(祝) 10:00~12:00  
材料費:1,500円  
場所:おいで館  
講師:水上雅彦さん(工房菜や)  
※予約制:定員20組

要予約

定員20組



### ❖シェイカーカードをつくろう

2月11日(祝)・12日(日)  
10:00~12:00、  
13:30~15:00  
材料費:300円  
場所:なかまの館



## 森森市民大学(市民のみなさんによる活動)

### ❖おもちゃの修理屋さん

1月28日(出)、2月11日(祝) 10:00~11:00受付  
場所:なかまの館 主催:玩具の修理屋さん

## 森森大学院(大人向け体験学習講座)

※対象:中学生以上 ※全講座予約制  
※ご予約は電話または公園ホームページ内の申し込みフォームにてお申し込みください。  
※予約期間は、各講座の開講3日前までです(定員になり次第締め切ります)

### ❖スクラップブック着色講座 ~オリジナルファブリックパネルづくり~ (全1回)

1月22日(日) 10:00~15:00  
定員:各日6人 材料費:3,000円  
持ち物:L判写真1枚(タテヨコどちらでも可)、昼食  
場所:なかまの館  
講師:宮脇史枝  
(国際スクラップブック協会 ISA2級インストラクター・公園スタッフ)

### ❖初心者のためのやさしいギター講座(全1回)

2月4日(出) 10:00~15:00  
定員:6人 料金:無料  
持ち物:昼食、ギター 場所:なかまの館  
講師:TOM石川さん(ギタープレイヤー)

### ❖世界で一つだけの手づくり紙芝居講座(全1回)

2月5日(日) 10:00~15:00  
定員:8人 材料費:1,500円  
持ち物:昼食 場所:なかまの館  
講師:マーガレット一家、紙芝居のたっちゃん

### ❖陶芸技術講座(全2回)

2月11日(祝)・12日(日) 10:00~15:00  
材料費:2回で5,000円  
持ち物:エプロン 場所:土の工房  
講師:加藤元秀さん(陶芸家)



※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。  
※各イベントは、材料がなくなり次第、受付終了となります。

## 休館日(1月15日~2月14日の期間中)

1月16日(月)、23日(月)、30日(月)、2月6日(月)、13日(月)

# 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かった場合があります。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。

### ❖干支引継ぎ式2023

1月7日(土) 13:00～  
 場所:ふれあい広場内



### 今年の干支はうさぎ!

動物園で人気の白うさぎ三姉妹が、うさぎの魅力をたくさん教えてくれるようです。



お正月撮影スポットもあるよ!  
 おたのしみに♪



### ❖節分イベント

～カピバラに恵方巻をプレゼント～

2月4日(土)・5日(日) 14:00～  
 場所:カピバラランド内

★恵方巻に見立てたカピバラ用のごはんをプレゼントします!  
 食べている姿を観察してみてください。

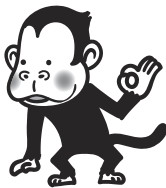
### ❖節分イベント

～ニホンザルに豆をプレゼント～

2月3日(金)、5日(日) 11:00～11:30終了予定  
 (雨天は翌週に延期)

場所:サル山前

★ニホンザルたちに節分のプレゼント!  
 サルたちはどうやってお豆を食べているかな?  
 よく見てみよう!



### 休園日(1月1日～2月14日の期間中)

1月1日(祝)・2日(休)、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、  
 2月6日(月)、13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>

### 申込受付中

#### ❖ウォーキングで健康生活

1月19日(休) 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:かわらんべコースを2周します。(距離6km)



#### ❖エコ布ぞうり作り

2月8日(水) 9:00～15:00

対象:成人(定員15人)

講師:かわらんべ協力員

内容:古布が「ぞうり」に!布ぞうりでエコライフ。



### 申込受付日限定(1月7日～14日の1週間)

#### ❖冬の川の水質

2月4日(土) 10:00～11:00【時短版】

対象:小学生と保護者(定員30人)

講師:かわらんべスタッフ

内容:天竜川の水のキレイさを  
 20年前とくらべてみよう!



#### ❖冬の星空に出発!

2月10日(金) 18:30～20:00

対象:子どもと保護者(定員15組)

講師:川手俊美(美術博物館)

内容:夜空にかがやく一等星を観察。



#### ❖木や竹ですてきなヒナ人形作り

2月11日(祝) 9:00～11:00

対象:子どもと保護者(定員15組)

講師:今村公人さん(かわらんべ協力員)

内容:自然の材料でひな人形を作ります。



各講座の持ち物などの詳細は  
 ホームページかお申し込み時にご確認ください。

●ホームページやお電話で受付日や募集  
 状況を確認の上、お申し込みください。

●感染予防や安全管理のため募集定員  
 を設定しています。このため  
 本誌回覧の頃には受付終了  
 となっている場合もあります。



かわらんべ  
 ホームページ

# 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                | 13:00~15:00              | 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<br>法務局飯田支局                          | 飯田人権擁護委員協議会<br>☎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<br>(外国語相談窓口)                           | 共生・協働推進課<br>☎0265(22)4560                    |               |
|                                 | タガログ語・英語               | 水・金曜日                    |  |  |               |
|                                 | 中国語                    | 月・火・木・金曜日                |  |  |               |
| 女性の<br>相談のための                   | 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1・第3<br>木曜日           | さんとぴあ飯田  | 社会福祉協議会<br>☎0265(53)3180                     |               |
|                                 | 就業相談☎                  | 毎月第3木曜日                  | 市役所C棟2階  | 南信州地域振興局女性相談支援員<br>☎080(8492)6481            |               |
| 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<br>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(就学以後)                                 |               |
| こころの相談日☎                        | 毎月第2月曜日                | 13:30~、15:00~            | 飯田市保健センター相談室                                   | 保健課保健指導係 内線5534                              |               |
| 不妊・不育相談☎                        | 不定期<br>(週1回)           | 13:00~19:00<br>(1回1時間程度) | 飯田市保健センター相談室                                   | 保健課健康推進係<br>内線5513                           |               |
| 就活相談☎                           | 毎月第2・4木曜日              | 13:00~17:00              | 市役所A棟3階  | ジョブカフェいいだ 内線3514                             |               |
| 中小企業経営者のための<br>経営悩み相談☎          | 月～金曜日                  | 9:00~17:30               | 飯田商工会議所  | 飯田商工会議所<br>☎0265(24)1500                     |               |
| 巡回労働相談☎                         | 毎月第2・第4<br>水曜日         | 12:30~15:30              | 勤労者福祉センター                                      | 産業振興課 ☎0265(53)6078<br>南信労政事務所 ☎0265(76)6833 |               |
| 消費生活相談<br>(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<br>☎0265(22)4530                 |               |
| 心配ごと<br>相談                      | 一般相談                   | 月～金曜日                    | さんとぴあ飯田  | 社会福祉協議会<br>☎0265(53)3180                     |               |
|                                 | 特別相談                   | 火曜日                      |  |  | 受付12:30~15:00 |
|                                 | 法律相談☎                  | 金曜日                      |  |  | 13:30~15:00   |
| 結婚相談                            | 休日                     | 毎月第2・<br>第3日曜日           | さんとぴあ飯田<br>※本人の相談が原則<br>※本人・独身確認書類<br>と写真1枚が必要 | 社会福祉協議会<br>☎0265(53)3182                     |               |
|                                 | 平日                     | 月～金曜日                    |  |  | 8:30~17:30    |
| 障がいのある方の<br>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<br>☎0265(24)3182            |               |
| 生活や就労などの<br>相談                  | 月～金曜日                  | 8:30~17:30               | 飯田市生活就労支援センター<br>(まいさぼ飯田)                      | ☎0265(49)8830                                |               |
| 高齢者の介護予防<br>や生活、介護保険、<br>認知症の相談 | 月～金曜日                  | 8:30~17:30               | いいだ地域包括支援センター                                  | ☎0265(56)1595                                |               |
|                                 |                        |                          | いが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               | いいだ成年後見支援センター                                  | ☎0265(53)3187                                |               |
| 認知症の方や家族の<br>相談・交流☎             | 毎月第2・4木曜日              | 10:00~11:30              | ほっとカフェわたの実                                     | 社会福祉協議会<br>☎0265(53)3182                     |               |
|                                 | 毎月第4日曜日<br>(相談のみ随時受付可) | 13:00~15:00              | 介護老人保健施設<br>ゆうゆう                               | ☎0265(53)6048                                |               |

# 市からの情報

さまざまな媒体で情報発信しています



## 飯田市公式「広報いいだ」SNS



くらしの情報や旬な話題などを動画や写真とともに配信しています。



Facebook



Twitter



Instagram



YouTube

## いいだFM iステーション FM76.3MHz

### ★広報いいだの風

市からのお知らせをお届けします。

- 月～金曜日／  
7:30～、8:30～、12:30～、17:30～、18:30～
- 土曜日／11:30～

### ★かざこし歳時記

さまざまなテーマで市民の声をお届けする市の企画番組です。 ※第5週の放送はありません。

- 月～金曜日／  
8:40～ (再放送12:40～、17:40～)
- 「Weeklyかざこし」と題して、一週間のかざこし歳時記をまとめて放送します。
- 土・日曜日／17:00～18:00

◎番組表は「いいだFM」のホームページでチェック!

HP いいだ FM 🔍 検索



### ★外国語広報

飯田市からのお知らせを、英語・ポルトガル語・中国語でお届けしています。

- 土・日曜日／18:00～18:30

## 飯田市ウェブサイト

くらしの情報やイベント情報など、最新情報を掲載! 全ページスマートフォン対応!

HP 飯田市 🔍 検索



## ケーブルテレビ

### ★データ放送「結チャンネル」12チャンネル

暮らしに便利な情報をデータ放送で配信しています。

- 市役所からのお知らせ
- 暮らしの情報(休日当番医、市民バス情報、ごみ収集カレンダーなど)
- 緊急情報
- 市内イベント情報
- お悔やみ
- 地区のお知らせ
- 気象情報
- 南信州新聞社News など



※画面イメージ

### ★テレビ広報 ～市民のみなさんへ～

#### 地デジ11チャンネル(713チャンネル)

飯田市の政策や行事などを紹介します。

1月は随時、  
これまでのテレビ広報を再放送します。  
さまざまなテーマで制作していますので  
ぜひご覧ください。



### ★議会中継

#### 714チャンネル

市議会開会中は議会の様子を生中継で放送します。

# ブロッコリーのマヨ・チーズ焼き

【材料・作り方】★2人分

- ブロッコリー…140g
- ゆで卵…2個
- マヨネーズ…大さじ2
- マスタード…小さじ2
- 塩こしょう…少々
- 溶けるチーズ…40g

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。ゆで卵はスライスする。
- ②マヨネーズとマスタードを混ぜる。
- ③耐熱皿に①を並べ、塩こしょうをし、②をかけ、チーズをのせて、オーブントースターで5分ほど焼く。

## ブロッコリー

【特徴・選び方】

つぼみがこんもりとして、硬く締まって、緑色が濃いものを選びましょう。日持ちしないので、保存するときは、硬めにゆでて冷蔵庫保存。食べきれないときは日持ちする冷凍保存も良いでしょう。カリウム、リン、β-カロテン、ビタミンK、ビタミンC他抗酸化作用がある「スルフォラファン」を含みます。がん予防の可能性のある食材としてあげられます。



【カロリー／塩分(1人分)】

256kcal／塩：1.4g

つぼみだけでなく、茎も食べられます!

Point



もっと  
食べよう  
おやさい



今年、どんな本との出会いがありましたか？  
図書館でよく借りられた本をランキング形式で紹介します。

【期間／令和4年1月～11月】

本に出会いに、ぜひ図書館へ足を運んでください。  
本年もよろしくお願ひします。



貸出

## 借りられた本 ベスト3

おとな

- 👑1位 「透明な螺旋」 東野圭吾／著 文藝春秋
- 👑2位 「同志少女よ、敵を撃て」 逢坂冬馬／著 早川書房
- 👑3位 「52ヘルツのクジラたち」 町田そのこ／著 中央公論新社



こども

- 👑1位 「がたんごとんがたんごとん」 安西水丸／作 福音館書店
- 👑2位 「くだもの」 平山和子／作 福音館書店
- 👑3位 「きゅつきゅつきゅつ」 林 明子／作 福音館書店



地域の資料

- 👑1位 「飯田・上飯田の歴史」 飯田市歴史研究所／編・出版
- 👑2位 「飯田城ガイドブック」 飯田美術博物館／編・出版
- 👑3位 「信州の城下町を歩く」 川崎史郎／著 川辺書林



図書館だより

中央図書館 ☎0265(22)07006

# オーケストラと友に音楽祭2023

5月3日(祝)～6日(土) 飯田文化会館 ほか

今春、第15回を迎えます。  
名古屋フィルハーモニー交響楽団とともに、  
音楽を「楽しむ」「学ぶ」4日間をどうぞお楽しみに!

★プログラムなどの詳細は2月上旬発表予定

市HP



※詳細は、飯田文化会館へお問い合わせください。

大募集!



## 音楽クリニック受講生

地元アマチュア演奏家がプロから学ぶ「音楽クリニック」の受講生を募集します。

- 講師：川瀬賢太郎(指揮者)、名古屋フィルハーモニー交響楽団メンバー
- コース：中学生吹奏楽コース、高校生吹奏楽コース、弦楽合奏コース、弦楽器初心者合奏コース、大人の吹奏楽コース



## 実行委員

企画から当日の運営まで、一緒にオケ友をつくる実行委員を随時募集しています。

- 対象：飯田下伊那に在住または勤務する18歳以上の社会人で、主に平日の夜間に開催する会議や音楽祭当日の運営に参加できる方

飯田市の人口(令和4年11月末現在) ■人口=97,301人(前月比-127)男47,001人／女50,300人 ■世帯数=40,204世帯(前月比-10)

発行日：令和5年1月1日 発行：長野県飯田市 編集：企画部 広報ブランド推進課 〒395-8501 長野県飯田市大久保町2534 ☎0265(22)4511 印刷：ユニプリント株式会社



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。