

20名様に
プレゼント



大好評につき、天龍峡大橋のパズル
(非売品、300ピース、建設中の
様子)をプレゼントします。
これは、(一社)日本橋梁建設協会が
作成したものです。



今月のプレゼント



天龍峡大橋ジグソーパズル

募集締切 3月27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。



リニア駅か:できまち飯田

リニア関連事業の状況を映像でご覧ください!

●問い合わせ/リニア推進課 内線3322

リニア関連事業は、地権者の皆さんや移転を
お願い申し上げた皆さんをはじめ、関係する多くの方々の
ご理解ご協力をいただいて進められています。

本線や駅工事、関連道路など、事業状況の今をお伝える
最新動画を作成しましたので、YouTube「飯田市」チャンネルをぜひご視聴ください。

映像は市ウェブサイトまたは右記QRコードからご覧ください。

★詳細は市ウェブサイトID検索
またはQRコードから

ID 🔍検索



固定資産税 縦覧・閲覧について

令和5年度の固定資産に関する「縦覧帳簿の縦覧」「課税台帳の閲覧」を行います。

縦覧帳簿の縦覧では、近隣の土地・家屋の固定資産評価額をご覧いただけますので、ご自身が所有している固定資産の評価額が適正であるかどうか確認することができます。

課税台帳の閲覧では、ご自身の所有する土地・家屋・償却資産の課税内容を確認することができます。償却資産を除き、5月にお送りする課税明細書でもご確認いただけます。

	縦覧帳簿の縦覧	課税台帳の閲覧
縦覧・閲覧できるもの	土地・家屋価格等縦覧帳簿 (所有者情報、課税標準額は縦覧できません)	固定資産課税台帳
縦覧・閲覧できる方	納税義務者本人、本人から委任を受けた同一世帯の親族、納税管理人、代理人(委任状をお持ちの方に限る)、借地人、借家人、相続人など	
期間および時間	4月3日(月)～5月31日(水) (土・日曜日、祝日を除く) 8:30～17:15	
縦覧・閲覧の場所	税務課	税務課、自治振興センター りんご庁舎市民証明コーナー
手数料	なし	閲覧は無料、コピーは1枚10円
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ●本人確認ができるもの(運転免許証、マイナンバーカード) ●顔写真のない健康保険証などは2点以上 ●ご本人以外の方が来庁される場合には事前にお問い合わせください。 	

※複数の閲覧を希望する場合は事前に予約してください。●予約・問い合わせ/税務課 資産税土地係 内線5171 ID 89929

はままつ

三遠南信通信

三市合同企画 第183回

随刊

徳川家康公が29歳から45歳という人生で一番重要な時期を過ごした浜松城。そのすぐ隣の浜松出せパーク内で、どうする家康 浜松大河ドラマ館が、3月18日(土)にグランドオープンします。館内は、「誓」のテイストを打ち出した内装によって、家康公が在城していた頃の浜松城内にいるかのような世界観を楽しむことができます。また、浜松が舞台となり武田信玄に大敗北を喫した「三方ヶ原の戦い」や、「家康 vs 信玄」など浜松ならではのエピソードが紹介される予定です。大河ドラマ出演者のサイン色紙やここでしか見られないスペシャル映像なども展示していきますので、ぜひ浜松へお越しください。

どうする家康 浜松大河ドラマ館
3月18日(土)グランドオープン!



家康公ゆかりの地

グランドオープン期間

3月18日(土)～令和6年1月14日(日)

※3月1日～17日は展示替えのため休館します。

- 場所/浜松市中区元城町102-1 (浜松城東側)
- 時間/10:00～18:00 (最終入場17:30)
- 入館料/大人…800円、小人…400円

障がい者手帳または療育手帳所持者および付添人(1人)、未就学児は無料。



▲公式サイト
QRコード

★チケットのお買い求めは、公式サイトをご確認ください。

HP 🔍 検索

◎大河ドラマ館の問い合わせ

どうする家康
浜松 大河ドラマ館運営管理事務局
☎050(3154)0830
10:00～17:30(土・日曜日、祝日休み)



国民健康保険の加入・脱退の届け出は14日以内に

★退職された場合は、必ず、
いずれかの手続きが必要です。

■問い合わせ／保健課 国保係 内線5523
ID 77374

退職

国民健康保険に 加入する

退職日から14日以内に市役所保健課、自治振興センター、りんご庁舎市民証明コーナーに国保加入の届け出をしてください。

退職した職場の 健康保険に 任意継続加入する

一定の条件を満たせば、引き続きその保険に加入できます。(手続きは20日以内)詳細は加入していた健康保険組合などにお問い合わせください。

家族が加入している 健康保険の 被扶養者になる

家族の勤務先または加入している健康保険組合などにお問い合わせください。

届け出に必要なもの

- 届出人の身分証明書
- 健康保険をやめた証明書
(健康保険等資格喪失証明書など)
- 年金手帳(20歳以上60歳未満の方)
- 世帯主、加入される方(全員分)のマイナンバーが分かるもの
- 預金通帳、銀行印(口座引き落とし希望の場合)



加入の届け出が遅れると…

- ◆ 健康保険証がないため、その間の医療費は全額自己負担になります。
- ◆ 国民健康保険税は、加入の届け出をした月からではなく、資格を得た月の分から納めていただきます。届け出が遅れると、加入月までさかのぼって保険税を納めていただくことになります。



※健康保険に加入していますか? ほかの保険と重複して加入していませんか? お手元の保険証を今一度ご確認ください。

国保をやめる届け出もお忘れなく

職場の健康保険などに加入したときは、市役所窓口(本庁保健課A8、自治振興センター、りんご庁舎市民証明コーナー)に脱退の届け出をしてください。



届け出に必要なもの

- ▶ 国保の保険証
- ▶ 届出人の身分証明書
- ▶ 職場の健康保険証(対象者全員)
- ▶ 世帯主、対象者(全員分)のマイナンバーが分かるもの

脱退の届け出が遅れると…

- ◆ 保険証を使って受診してしまった場合は、国保が負担した医療費は後で返還していただけます。
- ◆ 国保とほかの健康保険との資格が重複し、保険料も二重になってしまいます。

国保に加入するとき

- 転入してきたとき
(職場の健康保険に加入していない場合)
- 職場の健康保険などをやめたとき
- 子どもが生まれたとき
- 生活保護をうけなくなったとき



国保をやめるとき

- 転出するとき
- 職場の健康保険などに加入したとき
- 生活保護を受け始めたとき
- 後期高齢者医療に移行したとき
(75歳になって移行する場合は届け出不要)





飯田市
域産域消の食育店
店舗紹介

No.11

- ☎395-0153
上殿岡628
☎0265(28)1111
- 営業時間/
17:00~23:00
(LO22:30)

殿岡温泉 湯元 湯～眠

店舗から市民の皆さんへ

南信州がきれいな空気と豊富な水に恵まれていることから、湯～眠では農業に力を入れ、農業部発足から18年が経ちました。

レストランで使用するさまざまな野菜はもちろん、フロントで販売するお米は、「湯～眠こしひかり」として土作り、苗の準備、収穫から精米まで、手間を惜しまず丹精込めて育てています。お土産や遠方で暮らすご家族に飯田の味を届けたいという気持ちからリピートされ、大変喜ばれております。また、自社米を使って仕上げた「どぶろく」は深みのある甘さが、キリッと喉ごしの良い辛さを引き立てており、おかげさまで多くのファンがついています。

どちらもレストランにてお召し上がりいただけますので、ぜひ一度足を運んでみてください。お待ちしております。



この記事に関するお問い合わせ／●農業課 生産振興係 ☎0265(21)3217 ●保健課 保健指導係 内線5537 ID 79755

丘のまちプッチバス「プッチー」 春の特別運行

環境にやさしい
電気小型バス「プッチー」に
乗って、ぜひ春の丘のまちを
お楽しみください。

どなたでも
乗車無料!

1日
12便

運行期間：3月20日(月)～4月2日(日)

※上記運行期間以降は土・日曜日、祝日のみ運行します。 ※悪天候の場合は運休します。

基本ルート 飯田駅 → 美術博物館 → 合同庁舎 → 動物園前 → 三連蔵前 → 中央公園 → 飯田駅

乗車定員 10人 (乗務員を除く)

問い合わせ 信南交通(株) ☎0265(24)0005
商業観光課 ☎0265(52)1715
ID 48003

- 運行経路図や時刻表は市ウェブサイトをご確認ください。
- 感染症対策として、乗車中はマスク着用をお願いします。また、乗車制限を行うことがあります。



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。

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。

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)

コースのご案内

市内コース			コースの特徴（コース予定）
日	コース	スタート	
22 (土)	40km	6:30~ 7:00	名勝天龍峡までの起伏に富んだ市内一周コース（集合場所:主会場） 主会場～大宮神社～猿庫の泉～妙琴公園～笠松高原・佐倉様～七久里神社～杵原広場～小笠原資料館（書院）～天龍峡・今田平～鷺流峡～松尾公民館～美術博物館～りんご並木～主会場
	竜東コース (16km)	7:20~ 8:00	風越山と対岸の美しい眺望を楽しむ竜東コース（集合場所:主会場） 主会場～飯田消防署～新井コミュニティーセンター～弁天橋～芦ヶ沢大橋～風の学舎～旧瀧澤医院～水神橋～松尾公民館～美術博物館～りんご並木～主会場
	10km	8:30~ 9:30	自然に親しむ公園巡りコース（野底山森林公園・かざこし子どもの森公園を通る）（集合場所:主会場） 主会場～大宮神社～氷倉橋～野底山森林公園～柏原霊園～かざこし子どもの森公園～りんご並木～主会場
	赤石コース (5km) ●定員80人	8:00	『菱田春草』ゆかりの地である小京都飯田を観光ガイドの案内で団体歩行で巡るコース（集合場所:中央公園多目的広場） 中央公園多目的広場～ハミングバル～市内寺社～菱田春草生誕地記念公園～赤門～追手町小学校～美術博物館～四季の広場～三連蔵 ●団体歩行
	大平コース (22km) ●定員40人	7:00	鳩打林道の豊かな自然と南アルプスを望むコース（集合場所:中央公園多目的広場） 中央公園多目的広場～バスで送迎～大平宿～鳩打林道（道路状況によりコース変更あり）～主会場 ●団体歩行 ●別途追加参加料500円が必要です。
23 (日)	30km	6:30~ 7:00	眼下に広がるりんごや梨の花の絨毯（じゅうたん）を堪能し、田園地帯を巡るコース（集合場所:主会場） 中央公園多目的広場～大宮神社～柏原霊園～かえで街道～一本杉～御大の館～瑠璃寺～アグリ交流センター～山吹選果場～高森南小学校～元善光寺・麻績の里～上郷城東～美術博物館～りんご並木～主会場
	20km	6:45~ 7:15	森林公園から元善光寺を抜け、国指定史跡「恒川官衙遺跡」を望むコース（集合場所:主会場） 主会場～大宮神社～柏原霊園～かえで街道～一本杉～御大の館～松源寺・松岡城址～元善光寺・麻績の里～上郷城東～美術博物館～りんご並木～主会場
	10km	7:45~ 9:00	人形浄瑠璃の里・黒田コース（集合場所:主会場） 主会場～大宮神社～上郷トンネル～黒田人形浄瑠璃伝承館～元善光寺・麻績の里～上郷城東～美術博物館～りんご並木～主会場
	歩育コース (3km)	9:30~	家族で楽しく歩く「歩育」コース（集合場所:主会場） 主会場～桜並木～風越公園～中央図書館～動物園～りんご並木～主会場 ※小学生未満の子どもを対象としたコース。保護者・引率者同伴でご参加ください。
	ほっとすまいるコース (2km)	10:30	サポーターと歩ける「ほっとすまいる」コース（集合場所:主会場） 主会場～桜並木～風越公園～中央図書館～主会場 ※サポートが必要な方は、サポーター（ボランティア）が補助します。

感染症対策

★次の内容は、厚生労働省などから新たな感染症対処方針が示された場合、変更となることがあります。

(1) 大会申し込み

- 日本ウォーキング協会の感染予防ガイドライン、長野県や飯田市の指針に基づき感染症対策を講じた上での大会開催を予定しています。感染状況によっては、中止や大会内容を変更する場合があります。なお、大会が中止となった場合でも、参加費の返金はいたしかねます。
- 飯田下伊那在住の方のみ当日受付を行います。

(2) 通常開催時との変更点

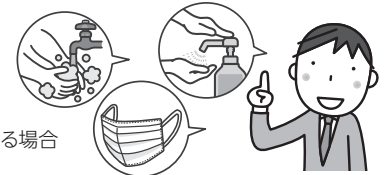
- コースごとに受付・出発の時間帯を設定し、順次スタートします。

(3) 次の事項に該当する場合は、参加の見合わせをお願いします。

- 発熱・咳・のどの痛みなどの症状がある場合 ● 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

(4) 参加する皆さんは感染対策の徹底をお願いします

- マスクの着用、手洗い、手指消毒をお願いします。特に、会場内やチェックポイントなど、人が集まる場所ではマスクの着用を徹底してください。
- マスクなどを着用して歩行する際には、脱水症などに十分お気を付けてください。
- ほかの参加者やスタッフなどとは、十分な距離（2mを目安に）を確保してください。



その他

- 雨天でも大会は開催します。
- 参加される方は事前に健康診断を受け、万全な健康管理のもとにご参加ください。万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入している範囲内および応急措置以外の責任は負いかねます。
- 大会が案内する駐車場や施設における事故や盗難は、主催者は一切の責任を負いかねます。
- 大会中の映像、写真、記事、記録などに関するテレビ、新聞、雑誌、インターネットなどへの掲載権と肖像権は主催者に属します。
- 申し込み後のキャンセルは、参加料の返金はいたしかねます。
- 障がいのある方のサポートが必要な方は大会事務局にお申し込みください。また、一緒に歩きながら必要なサポートをしていただける方も同時に募集しています。詳細はお問い合わせください。



第37回 飯田やまびこマーチ

～花と緑と陽光の中を～「手作りのおむすびを持って家族で歩こう」

★とき

4月22日(土)・23日(日)

★スタート・ゴール

飯田市中心公園 (主会場)

★基本参加料

在住の方	区分		料金	外に在住の方	区分		料金
	飯田下伊那	高校生以上	2日参加		2,000円	飯田下伊那以外	高校生以上
1日参加			1,000円	中学生以下	1,000円		
	中学生以下		無料				

※基本参加料はゼッケン、地図、大会バッジ、保険料を含む



★ 申込受付締切 ★

3月31日(金)

●飯田下伊那在住の方のみ当日受付を行います。

※キャンセルされる際は、必ずご連絡ください。

※定員になり次第申込締切となります。

★追加参加料(基本参加料に加算)

日	コース	追加料金	備考
22(土)	大平コース(22km) 定員:40人	500円/1人	マイクロバス協力金

ボランティアスタッフ募集

実行委員会とともに、飯田やまびこマーチを支えてくださるボランティアを募集します。実行委員会と相談しながら、ご自身の希望に沿った内容で関わることができます。まずは実行委員会までご連絡ください。

- ★大会運営に関わる内容(受付業務やアンカー業務、チェックポイントスタンプ押し、サポートが必要な方のお手伝いなど)
- ★自主企画(チェックポイントでの交流企画など)

申し込み・問い合わせ

▼下記の申込用紙に必要事項をご記入の上、参加料を添えてお申し込みください。

有料参加者5人以上で申し込まれた場合は、和菓子をプレゼント。



〒395-8501 飯田市大久保町2534
飯田市教育委員会 生涯学習・スポーツ課内
飯田やまびこマーチ実行委員会事務局
☎0265(21)3001 FAX0265(53)4546
✉yamabiko@city.iida.nagano.jp

●生涯学習・スポーツ課窓口(市役所A棟3階)、各自治振興センター、各公民館で受付可能です(受付時間/平日8:30~17:15)。

キ リ ト リ

第37回 飯田やまびこマーチ参加申込書 (参加コースに○をつけ、参加料をご記入ください)

氏名	生年月日	住所	電話番号	参加コース	参加料
フリガナ	T・S・H・R 年 月 日	〒		22日 40・電・10・赤・大 23日 30・20・10・歩・ほ	円
フリガナ	T・S・H・R 年 月 日	〒		22日 40・電・10・赤・大 23日 30・20・10・歩・ほ	円
フリガナ	T・S・H・R 年 月 日	〒		22日 40・電・10・赤・大 23日 30・20・10・歩・ほ	円

◎大平コースは、別途追加料金500円が必要です。

◎ご記入いただいた個人情報は、大会運営、次回大会のご案内、および日本マーチングリーグなどの表彰候補者照会のために使用します。

みんなが
主役!

合言葉は ムトス!

第64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



▲ムトスむらぎ調理室にて

詳細は代表の林

【090(4180)4269】まで

お問い合わせください。

ですが、子どもたちの喜ぶ顔を励みに頑張っています。参加される方はどなたでも大歓迎。子どもは無料で参加できます。また、出前教室もできます。お気軽に声をかけてください。

団体名

もぐもぐキッチン
ララ・ランチ

楽しく作って食の自立を

令和4年5月発足の子ども食堂です。

飯田市公民館「ムトスむらぎ調理室」(丘の上結いスクエアのムトスむらぎ内)を会場に毎月1、2回開催しています。子どもたちに、食へることの大切さを伝え、安心して調理できるような炊飯器を使った料理や、家にある食品を使った簡単メニューなども取り入れて、食の自立をサポートします。コロナ禍で実習ができないときは「特製弁当」にてお渡しすることもあります。学校給食を経験した管理栄養士3名を中核に5名の熟年メンバーで

農業情報メール をご活用ください

自然災害などにいち早く対応し被害を最小限に食い止めるため、飯田市では農業に関する緊急情報のメール配信サービスを行っています。ぜひご利用ください。

配信情報

◎農作物自然災害情報
(凍霜害、台風など)

◎農作物等被害対策情報
ほか

■問い合わせ

農業課 ☎0265(21)3217
ID 72713

◆メール配信サービス登録方法

手順① 携帯電話またはパソコン、もしくはQRコードから、次のアドレスにメールを送信する。
※題名や本文の入力は不要

t-iida@sg-m.jp

【登録用QRコード】



手順② メールが自動返信されるので、返信されたメールに記載されている登録用ホームページのアドレス(URL)をクリックする。

手順③ ガイドンスに従って利用者登録をする。(登録完了)

登録上の注意

- ①携帯電話の設定でインターネットからのメールを受信拒否している場合は、**@city.iida.nagano.jp**を受信したいメールアドレスに登録する。
- ②メール着信時の携帯端末等通信料は利用者負担。

公共施設予約システムを ご利用ください



市HP 飯田市公共施設予約システム 🔍 検索

●問い合わせ／飯田市公民館 ☎0265(22)1132



スマートフォン用サイト
QRコード

スマートフォンやパソコンで、空き状況の確認や施設利用の申し込み(一部除く)ができます。



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

【春草常設展示】第41期

「面白味を求めて—春草の装飾表現—」

日程：3月18日(土)～4月16日(日)

【特別展】

「美術と風土 アーティストが触れた伊那谷展」

日程：3月25日(土)～4月16日(日)

プラネタリウム天歩

【投影プログラム】

◎3月の土・日曜日、祝日、春休み投影(3月28日～31日)

10:00～10:30

プラネタリウムでチョコちゃんに叱られる!

13:00～14:00 賢治の星座早見

15:30～16:30

プラネタリウムでチョコちゃんに叱られる!

◎4月の土・日曜日、祝日

10:00～10:30 リラックマのプラネタリウム

13:00～14:00 賢治の星座早見

15:30～16:30

プラネタリウムでチョコちゃんに叱られる!

料金：一般…250円、高校生…150円

小中学生…50円 定員：45人

【プラネタリウムまつり】

日時：3月25日(土)

プログラム：

①10:00～ たいようくんとおつきちゃん

②12:00～ ひかりのせかいへ

③14:00～ ワク・ドキ探検☆大宇宙

④16:00～ 宇宙～その大きさを感じてみよう

(各回30分、星空解説はありません)

定員：各回45人 参加費：無料

※入場整理券は9:30から1階専用窓口で配布します。
先着順で一人3枚までです。

募 集

【子ども美術学校】

飯田下伊那の小学4～6年生を対象とした絵画・工作の講座です。

開校日時：6月～9月、月に1回(全4回)

13:30～16:10

講師：美術博物館美術専門研究員

受講料：年間1人600円

定員：70人程度 ※応募多数の場合は抽選

応募方法：郵送

※はがきに、住所、保護者名、児童氏名(ふりがな)、性別、学校名、学年、電話番号、緊急連絡用携帯番号、クラス別開校日一覧を見て希望クラスを第1、第2までをご記入ください。

※クラス別開校日などの詳細は、3月20日(月)以降に美術博物館ホームページをご覧ください。

※入学案内を5月10日(水)付けで発送します。

募集期間：4月6日(木)～23日(日) ※必着

応募・問い合わせ：美術博物館子ども美術学校係

【中学生造形教室】

飯田下伊那の中学生を対象とした造形講座です。

開校日時：5月、7月、8月、月に1回(全3回)

9:40～12:10

講師：美術博物館美術専門研究員

受講料：年間1人500円

定員：15人程度 ※応募多数の場合は抽選

応募方法：郵送

※はがきに住所、保護者名、生徒氏名(ふりがな)、性別、学校名、学年、電話番号、緊急連絡用携帯番号をご記入ください。

※開校日などの詳細は、3月20日(月)以降に美術博物館ホームページをご覧ください。

※入学案内を5月10日(水)付けで発送します。

募集期間：4月6日(木)～23日(日) ※必着

応募・問い合わせ：美術博物館中学生造形教室係

※令和5年度は工事のため10月中旬から臨時休館を予定しています。このため子ども美術学校、および中学生造形教室は9月までの開校となります。



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

🌀 3月9日(木)から申し込みの受付を開始します 🌀

※ 3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。

★親も子も断捨離し、さわやかな春へ ～もめない相続は生前から～

日時:3月18日(土)

①10:00~11:30 ②13:30~15:00

講師:関 照美さん (ファイナンシャルプランナー)

参加費:800円

持ち物:筆記用具

★子育て孫育てセミナー ～もう1つの常識を持つと鬼に金棒! 子供の立場にたった、 目からうろこの子育て方法～

日時:3月19日(日) 10:00~11:30

講師:筧 孝夫さん

参加費:500円

持ち物:筆記用具、ノート



★赤ちゃんの心とからだを健やかに育む ベビーマッサージ ～1ヵ月から1歳くらいまでの赤ちゃんに～

日時:3月22日(水) 10:30~11:30

講師:谷口美智子さん

参加費:800円(オイル代金込み)

持ち物:バスタオル、タオル、赤ちゃんの飲み物

★“ドングリ”を使って森の妖精たちを作ろう!

日時:3月25日(日)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

講師:里山のドングリ工房

参加費:大人…1,000円

小人…600円

持ち物:作品を持ち帰るための袋



★1年を通して温活を ～季節の変わり目の体調管理について お伝えします～

日時:3月31日(金) 10:30~11:30

講師:木下以子さん (温活アドバイザー)

参加費:500円



※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。

ある調査によると、一世帯当たりの平均は、なんと432kg。全国では年間100万tを超えるごみが出ているそうです。確かに家具や家電などの粗大ごみがあるとはいえ、想像以上に量が多いですね。これでは環境にも良くありませんので、引っ越しの際にはごみを出さなため、のちよとした工夫が必要。まずできることとして、食品など

「引っ越し時の「ゴミ」を減らしましょう」

進学・就職・転職・人事異動が重なる3月中旬から4月初旬は引っ越しが多くなる時期です。引っ越しする際に気になるのが、大量に発生するごみです。一体どれくらいの量が一度の引っ越しで出るのかをご存じですか?

ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」をスマートフォンやタブレット端末にインストールすれば、ごみの収集日、分別の方法や出し方が手軽に確認できますし、お住まいの地区を設定すれば収集日を通知してくれます。業者やアプリなどをうまく活用し、引っ越しの1ヵ月程前から計画的に準備を進めると、無理なくごみも減らせそうですね。

ちよつとエコな生活を



エコライフを楽しもう

エコハウスコーデイネーター

ほっ湯アップル運動教室 受講生募集

(4月～9月)

申込期限 **3月23日(木)**

受付時間 **11:00～17:00**

申し込み・問い合わせ

ほっ湯アップル ☎0265(56)6767

- 教室の内容、募集人数、受講料などはお問い合わせください。
- 受講料の他に別途入場料が必要です。
- 受付は先着順です。

★ほっ湯アップルのウェブサイトでも
教室について紹介しています。→→→



水中運動教室コース (6カ月間のコース)			
運動量の目安 弱★ → 強★★★★			
教室名	開講日	時間	
男塾(男性限定) ★	月 (第1・3・5)	19:00～19:50	
ゆっくり水中ウォーキング ★	火	11:00～11:50	
からだ爽快 ★★		13:00～13:50	
ひざ・腰予防 ★		14:00～14:50	
機能回復 ★		15:00～15:50	
簡単いろいろ ★		18:30～19:20	
脂肪燃焼ダイエット ★★★★★		19:30～20:20	
からだスッキリ ★★		水	19:30～20:20
ゆっくり水中ウォーキング ★	木	11:00～11:50	
楽楽水中ウォーキング ★		14:00～14:50	
からだスッキリ ★★		15:00～15:50	
簡単いろいろ ★		18:30～19:20	
ひざ・腰予防 ★★		19:30～20:20	
からだスッキリ ★★		金	19:30～20:20

床運動教室コース (6カ月間のコース)		
教室名	開講日	時間
はじめてのピラティス	月 (第1・3・5)	13:30～14:30
フラダンスA	火	19:15～20:15
ナイト☆ピラティス		19:30～20:30
ヨガ・ストレッチ1	水 (第1・3・5)	19:30～20:30
やさしいヨガ・ストレッチ	水 (第2・4)	19:30～20:30
ロコモ フラ	木 (第2・4)	14:00～15:00
やさしいヨガ&ビューティー・フィットネス	金	11:10～12:10
足から健康体操		13:00～14:00
ビューティー・フィットネス		19:30～20:30
フラダンスC	金 (第2・4)	19:00～20:00
ヨガ・ストレッチ2	土	14:00～15:00
フラダンスB	土 (第1・3)	15:15～16:15
フラダンス子供A (小学1～3年対象)		16:25～17:25
フラダンス子供C (小学4～高校生まで)		17:30～18:30
フラダンス子供B (未就学児)	土 (第2・4)	10:30～11:30
フラダンスD		15:15～16:15

※高血圧・心臓病など治療中の病気のある方は、主治医に相談してからお申し込みください。

※応募人数によっては開催しない場合があります。

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



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(誰でも参加できる体験イベント)

❖第9回 かざこし子どもの森公園 もりもり文化祭

3月18日(土)・19日(日) 10:00~15:00

場所:公園全体

※詳細は「子どもの森だより 3月号」をご覧ください。



❖七宝焼きに挑戦しよう

3月21日(祝) 10:00~12:00、13:30~15:00

材料費:1,000円

場所:土の工房

❖革のキーホルダーづくり

3月25日(土)・26日(日)

10:00~12:00、13:30~15:00

材料費:550円

場所:なかまの館



❖春休み!かとちゃんの陶芸教室

3月25日(土)・26日(日) 10:00~15:00

材料費:1,500円

場所:土の工房



❖ラミネート手形を残そう

4月1日(土)・2日(日)

10:00~12:00、13:30~15:00

材料費:100円

持ち物:お気に入りの写真

場所:なかまの館



❖こいのぼりかざりをつくろう

4月8日(土)・9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

3月18日(土) 10:00~14:00

3月25日(土)、4月8日(土) 10:00~11:00受付

料金:無料

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

※予約は電話または公園ホームページ内の申し込み
フォームで申し込みください。

※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)

❖初心者向け!風景画油絵講座(全2回)

4月8日(土)・9日(日) 10:00~15:00

※両日参加できる方に限ります。

材料費:2回で5,000円

持ち物:昼食、汚れてもよい服装

場所:土の工房

講師:青峰美術院 菅沼昭彦(公園スタッフ)



お知らせ

飯田少年少女発明クラブ 指導員募集

- 対象:科学や科学教育に興味のある18歳以上の方
- 活動場所:平成記念かざこし子どもの森公園
(おいで館)
- 活動日時:毎月隔週土曜日 13:30~15:30
- ※見学・会議などにより、上記以外に出席をお願いする
ことがあります。

●問い合わせ/かざこし子どもの森公園事務局
☎0265(59)8080

HP [かざこし子どもの森公園 発明クラブ](#) 🔍検索

※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(3月15日~4月14日の期間中)

3月20日(月)、27日(月)、4月3日(月)、10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。

❖フラミンゴの名前を決めよう

3月1日(水)～4月16日(日)
 場所：フラミンゴ舎前

13羽のフラミンゴの名前を募集します！
 あなたの考えた名前が
 選ばれるかも…



毎週土・日曜日、祝日のイベント (定期)

◎今後のふれあいイベントについて

春季に再開を予定していた動物とのふれあいイベントですが、現在、やり方の見直しをしています。人も動物も楽しめるプログラムを考え中です。お楽しみに！

休園日 (3月15日～4月14日の期間中)

4月3日(月)、10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

3月23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：天竜川1周コースを歩きます(距離7km)



❖絵手紙講座

4月6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】



申込受付日限定 (3月25日(土)～31日(金)の1週間)

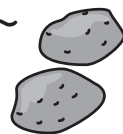
❖ジャガイモ植え～畑は小さな大自然～

4月1日(土) 9:00～11:00

対象：子どもと保護者(定員15組)

講師：かわらんべスタッフ

内容：春の優しい土に触れ身近な野菜と友達になろう



❖春の鳥をみつけよう

4月8日(土) 9:00～11:00

対象：子どもと保護者(定員15組)

講師：信州野鳥の会

内容：ヒバリやウグイスなど春の鳥を観察



人形劇の掲示板



いいだ人形劇フェスタ特別公演

中止になった2022年のフェスタと、2023年のフェスタをつなぐ特別公演を開催します。

日時：3月12日(日) 10:30開演

会場：飯田文化会館ホール

出演：劇団影法師「妖怪影絵劇 ゲゲゲの鬼太郎」

チケット予約：飯田文化会館(ウェブ・電話・窓口)

※チケットは無料、席は自由席です。



当日、いいだ人形劇フェスタ2022の参加証ワッペンを持参していただくと特典があります。

人形劇定期公演【3月】

日時：3月19日(日) 10:30開演

会場：飯田人形劇場

出演：おはなしグループでんでんむし

「おたまじゃくし海へいく」ほか

料金：200円 ※3歳未満無料



▲おたまじゃくし海へいく

3月21日は
「世界人形劇の日」



■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

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 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)	共生・協働推進課 ☎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 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 木曜日	さんとぴあ飯田	社会福祉協議会 ☎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 ☎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 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 (週1回)	13:00~19:00 (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 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 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 ☎0265(24)1500	
巡回労働相談☎	毎月第2・第4 水曜日	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	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・ 第3日曜日	さんとぴあ飯田 ※本人の相談が原則 ※本人・独身確認書類 と写真1枚が必要	社会福祉協議会 ☎0265(53)3182	
	平日	月～金曜日			8:30~17:30
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	いいだ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	いいだ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 ☎0265(53)3182	
	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	

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配信しています。



LINE



Facebook



Twitter



Instagram

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

YouTube「飯田市」

飯田市からのお知らせを動画でも配信しています。

YouTube 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
- 議会中継
- 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。

3月の放送予定

ともに暮らす ともに生きる (仮)

●放送日程

放送日	放送時間
20日(月)～ 24日(金)	8:30～ 9:30～
	12:00～※ 14:30～※
	18:15～ 19:15～※
	22:15～ 23:15～
※24日(金)の放送はお休みです	
25日(土)・ 26日(日)	8:30～ 9:30～
	12:00～ 18:00～
	21:00～ 23:30～

カボチャのニンニクバター炒め

【材料・作り方】★2人分

- カボチャ…150g
- ニンニク…1/2かけ
- バター…大さじ1/2
- 塩こしょう…少々

- ①カボチャは、7～8mmの厚さに切って電子レンジで3分加熱する。
- ②フライパンにバターとみじん切りのニンニクを入れ弱火にかける。
- ③②に①を加え、形がくずれないように軽く炒めて、塩こしょうする。

カボチャ

【特徴・選び方】

カボチャは、ずっしりとして重みがあるほど良いです。収穫してから熟成させるので、皮が硬く、枯れたヘタの周りがかぼんでいりほど完熟。カボチャは体のさび付きを防ぐカロテンの宝庫!カロテンは、活性酸素を消去、がんを予防、LDLコレステロールを下げるといわれています。



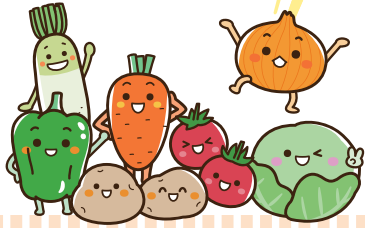
【カロリー／塩分(1人分)】

63kcal／塩:0.4g

Point
堅い皮を切るときは電子レンジで加熱してから!



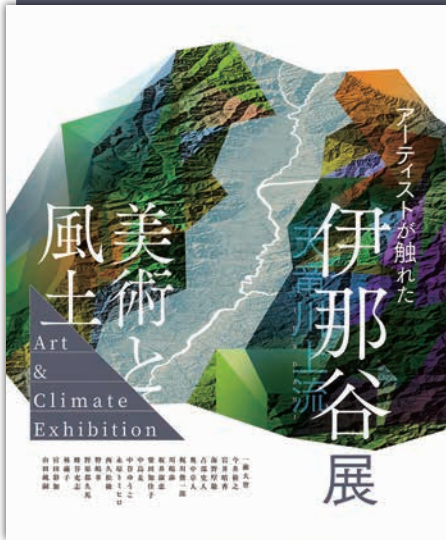
もっと
食べよう
おやさい



美博だより

美術博物館 ☎0265(22)8118

特別展



美術と風土

アーティストが触れた伊那谷展

伊那谷-東海-京阪神を結んだ地域で活躍する現代作家が伊那谷を訪れた経験から制作した作品を展示します。伊那谷という風土に作家が会い、どのような創造が生まれたのでしょうか。きょうと視覚文化振興財団と飯田市美術博物館による展覧会です。

会期 / 3月25日(土)～4月16日(日)

- 開館時間 9:30～17:00(入館は16:30まで)
- 休館日 毎週月曜日
- 入館料 一般…500(400)円、高校生以下…無料
※()内は20人以上の団体料金

文化ガイド

飯田文化会館 ☎0265(23)5522



名古屋フィルハーモニー交響楽団 名曲コンサート

5月6日(土) 開演16:00 会場:飯田文化会館

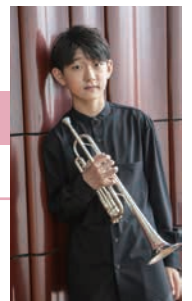
- ♪バレエ組曲『くるみ割り人形』より / チャイコフスキー
- ♪トランペット協奏曲 / アルチュニアン
- ♪組曲『展覧会の絵』 / ムソルグスキー (ラヴェル編)

- 名フィル次期音楽監督 / 指揮:川瀬賢太郎
- 天才少年トランペッター:児玉隼人



©Yoshinori Kurosawa

才能あふれる
若き2人が
オケ友15回を
華やかに飾る!



全席指定 ※当日各500円増
一般…4,000円、学生…2,000円

3月4日(土)
チケット発売!

良い席はお早めに

HP オケ友 🔍 検索

飯田市文化施設チケットオンライン
いいちけ
https://it-ticket.jp/ida



飯田市の人口(1月末現在) ■人口=97,182人(前月比-88)男46,954人 / 女50,228人 ■世帯数=40,253世帯(前月比+35)

発行日:令和5年3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。

●QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。