

結いの「こころ」でいのち支える

3月は自殺対策強化月間です

問い合わせ/保健課 保健指導係 内線5534 ID 102658

ひとりで悩まないで

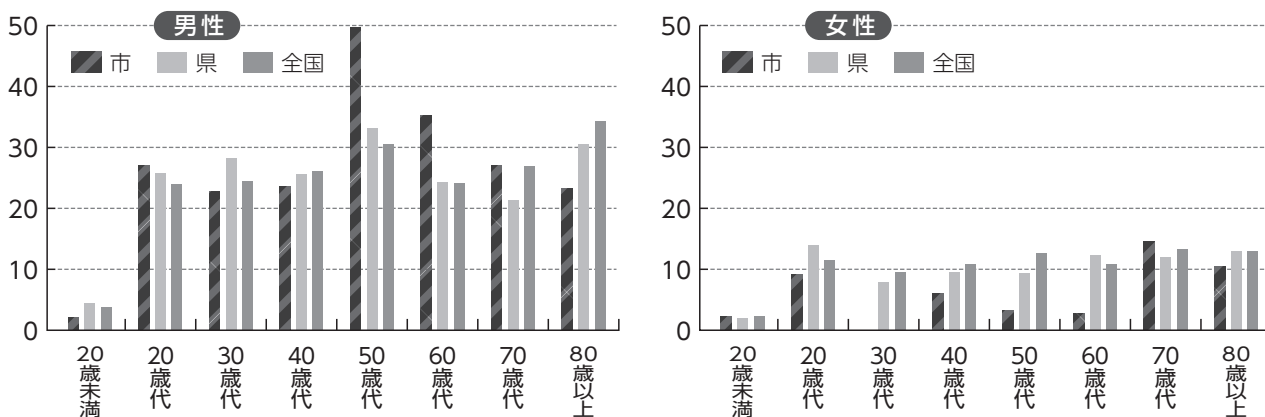
日々の生活の中で知らない間にストレスを感じ、こころの元気が足りなくなっていますか。ストレスが続くことで、辛い気持ちや苦しい気持ちが大きくなり、からだの不調にもつながっていきます。

こころの不調を感じた時は、誰かに打ち明けてみませんか。話をすることでこころの負担が軽くなり、1人では思いつかない解決のための方法があるかもしれません。

飯田市の現状

自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)【平成29年~令和3年】

出典：地域自殺実態プロフィール



飯田市では、1年間に20人近くの方が自ら命を絶っている現状が続いています。背景には精神的な問題だけでなく健康、家庭、経済などの様々な要因があり、それらがいくつも重なって起きる「追い込まれた末の死」となっています。

全国や県に比べ、男性の自殺死亡率は20歳代、50~70歳代が高く、特に50~60歳代は突出しています。女性の自殺死亡率は20歳未満と70歳代がわずかに高くなっています。



自身に不調を感じない方は、周囲へ思いやりを持ち、お互いにこころの変化をキャッチすることが大切です

こころの変化サイン

周りの人が気付くサイン

- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 遅刻や欠勤をするようになった
- 飲酒量が増えた、刺激物を好んで食べたがる
- 1日のうち、朝方に調子がすぐれない様子である

こころの変化に気づいた時の接し方のポイント

じっくりがけたい

- 聞き役に徹する
- 相手の気持ちを理解して受け入れる
- 共感し、一緒に考える
- 相談内容は勝手にほかの人にもらさない
- 病院や相談機関に付き添い、専門家につなぐ





こころの健康を支える飯田市の相談窓口 ID 76699

行動する未来はずこい
うごくる。 うごく とステキな未来がくる!
 学び、対話から地域ぐるみで、
 環境文化都市づくりプラットフォーム 環境文化都市を実現しましょう!!

「うごくる。」 イベント情報

★脱炭素まちづくりカレッジ in 長野

日時:3月9日(土) 13:30~16:00 
 場所:ムトスぷらざ 
 内容:カードゲーム型ワークショップで、気候危機時代の持続可能なまちづくりを学びます。
 講師:澤田直子さん (issue+design)
 参加費:1000円

「うごくる。」 しよう。

★「松本大学×飯田市立動物園×うごくる。」で、SDGsやゼロカーボンにつながるプログラムづくりを始めました。

「環境教育」という役割を担う動物園を舞台に、「楽しく」過ごしながら「学び」を提供できる「きっかけ」となることを目指しています。プログラムは完成間近!乞うご期待!

「〇〇×うごくる。」 絶賛募集中!

- 今やってる事業、もっと地球にやさしくならないかな…
- 「楽しい」からゼロカーボン始めたい…
ご相談をお待ちしています。

●問い合わせ/
 ゼロカーボンシティ推進課
 ☎0265(22)4511 内線5471
 ✉sakugen_co2@city.iida.nagano.jp



 りんご並木のエコハウス

りんご並木のエコカフェ Info

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)

●申込受付開始3月8日(金) ●定員/各10人程度

★毎日が楽しくなる「時間の法則」

日時:3月15日(金) 10:00~11:30

★みやえりと「きものを楽しもう会」♪

日時:3月22日(金) 13:00~15:00

★春風に誘われて親と子の明るい終活

日時:3月23日(土) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00

★シャインカービングで桜の提灯を作ろう!

日時:3月31日(日) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

★こんまり流で片づけスタート!

日時:4月11日(木) ①10:00~ 計7回(30分間個別相談)

※申し込みは電話でお願いいたします。
 ※参加費や持ち物などの詳細は、電話やブログでご確認ください。
 ※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。

毎日更新!エコハウスの日常をブログで発信中

HP



★「わが家のうごくる。」コンテスト開催中★

ゼロカーボンにつながる取り組み「わが家のうごくる。」を大募集!
 豪華商品が当たります♪

応募締切
 3月8日(金)

SCAN QR



固定資産税 縦覧・閲覧について

令和6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くことで、ご自身の所有する固定資産の評価額が適正かをご確認いただけます。

また、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ご確認いただけます。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1日(月)~5月31日(金) (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 | ●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



オーケストラと友に 音楽祭 2024

5月3日(祝)～6日(休)
ゴールデンウィークはオケ友へ行こう!

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(休) 開演16:00 会場:飯田文化会館

- ♪ラプソディ・イン・ブルー／ガーシュウィン(ドクシツェル編)
- トランペット=児玉隼人
- ♪交響曲第8番／ドヴォルザーク ほか

全席指定 ※当日各500円増
一般…4,000円、学生…2,000円

3月9日(土) 良い席はお早めに
チケット発売!

HP オケ友 🔍 検索



●名フィル音楽監督
指揮:川瀬賢太郎

昨年の
感動を再び!
若き才能の共演



●天才少年トランペッター
児玉隼人

人形劇の掲示板

人形劇定期公演【3月】

日時/
3月10日(日)
14:00開演
場所/
飯田人形劇場
入場料/
200円 ※3歳未満無料
出演/
●おはなしグループ
でんでんむし
<まねっこねずみ>
●伊豆木人形クラブ
けいせいあわのなるとじゅんれいいうた
<傾城阿波鳴門順礼歌の段>



伊豆木人形クラブ

参加者募集中

- ★人形劇初級コース (5月上旬締切)
世界の民話を題材に人形づくり、上演までを体験します。
●開催期間:5月中旬～10月
●参加費:1,000円/月
- ★人形劇サポートコース (随時募集中)
新作づくり、既存作品のブラッシュアップを支援します。
●開催期間:参加劇団の希望で実施
●参加費:1人500円～/回
- ★人形劇ユースクラブ (随時募集中)
中学生～大学生対象の人形劇クラブです。
●開催期間:通年(週1回程度)
●参加費:500円/月



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 ●飯田文化会館 ☎0265(23)3552

コンビニで住民票の写しなどが取得できます

利用者証明用電子証明書付のマイナンバーカードをお持ちの方がご利用できます。※4桁の暗証番号が必要です。

取得できる証明書

- 住民票の写し ●印鑑登録証明書
- 所得・課税・扶養証明書(最新)
- 戸籍全部(個人)事項証明書 ●戸籍の附票の写し

利用できる店舗

- セブン-イレブン ●ローソン
 - ファミリーマート など
- ※マルチコピー機がある店舗のみ

利用できる時間帯

6:30～23:00

※店舗の営業時間外、メンテナンス日、12月29日～1月3日は休止

飯田市域産域消の食育店舗紹介店舗から
市民の
皆さんへ**お食事処 さすが家**

- 395-0001 座光寺3895-1 ☎0265(53)1515
- 営業時間/
ランチ11:00~14:00 デイナー17:00~21:00
- 休業日/1月1日

座光寺共和地区にオープンして30年を迎えました。今まで多くのお客様にご利用いただき、感謝申し上げます。

お店の特徴は、和を基調とした明るい雰囲気、ご家族や小グループでもゆったりくつろげる空間です。また、10名様用の個室も3部屋ございます。メニューには、岡本養豚場の千代幻豚、飯田下伊那産のお米、自店の無添加だしを使用するなど、地元地域の食材をたっぷり使用しており、体にも優しい手作りの料理が自慢です。今後も「ふれあう幸せ、美味しい心」をミッションとしてお客様にご満足いただける店作りを目指して取り組んでまいります。

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

三遠南信通信

今月のPickUp 地域
豊橋市

3市合同企画
No.192

豊橋市美術博物館 3月1日(金) リニューアルオープン!

空調設備を入れ替え、エレベーターや授乳室・キッズスペースを新たに設置したほか、天井や壁、照明を一新したことで、より一層作品の魅力を引き出した展示が楽しめるようになりました。

また、リニューアルオープン記念展として、「ブルターニュの光と風」を4月7日(日)まで開催します。フランス北西部のブルターニュに魅了された画家たちが描いた作品を通して、この地方の歴史や風景などを紹介します。人気のフランス作家の絵画が、新しくなった豊橋市美術博物館でご覧いただけますので、ぜひお越しください。



アンリ・モレ 《ポン・タヴァンの風景》1888-89年
Collection du musée des beaux-arts de Quimper, France

**豊橋市美術博物館**

- 開館時間
9:00 ~ 17:00(最終入館は16:30まで)
- 休館日
月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
※4月7日(日)までは無休
- 場所
愛知県豊橋市今橋町3-1(豊橋公園内)
- 「ブルターニュの光と風」展 観覧料
一般・大学生 …1,200円
小学生~高校生 …600円
- 問い合わせ
豊橋市美術博物館 ☎0532(51)2882



第38回

飯田やまびこマーチ

ひかり

～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27日(土)・28日(日)

★スタート・ゴール

飯田市中央公園 (主会場)

★基本参加料

| 在飯田下伊那 在住の方 | 区分 | | 料金 | 外飯田下伊那 に在住の方 | 区分 | | 料金 |
|----------------|-------|--------|--------|-----------------|-------|--------|----|
| | 高校生以上 | 2日参加 | 2,000円 | | 高校生以上 | 2,000円 | |
| | 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29日(金)

★当日受付も行います。

★追加参加料(基本参加料に加算)

| 日 | コース | 追加料金 | 備考 |
|-------|-----------------------|---------|-----------|
| 27(土) | 大平コース(22km) 定員:60人 | 500円/1人 | マイクロバス協力金 |

※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。

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。

〒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38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 | 〒 | | 27日 40・竜・10・風・大 28日 30・20・10・歩・ほ | 円 |
| フリガナ | T・S・H・R 年 月 日 | 〒 | | 27日 40・竜・10・風・大 28日 30・20・10・歩・ほ | 円 |
| フリガナ | T・S・H・R 年 月 日 | 〒 | | 27日 40・竜・10・風・大 28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。

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 | |
| 27 (土) | 40km | 7:00 | 名勝天龍峡までの起伏に富んだ市内一周コース 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～鷲流峡～松尾公民館～美術博物館～りんご並木～主会場 |
| | 竜東コース（16km） | 8:00 | 風越山と対岸の美しい眺望を楽しむ竜東コース 主会場～飯田消防署～新井コミュニティセンター～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 | 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） 主会場～大宮神社～水倉橋～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 |
| | 風越コース（7km） ●定員80人 | 8:00 | 城下町飯田の風情を楽しみながら、市街地の史跡等を観光ガイドの案内で団体歩行で巡るコース 主会場～三連蔵～市内寺社～白山社～今宮郊戸八幡宮～中央公園 ●団体歩行 |
| | 大平コース（22km） ●定員60人 | 7:00 | 大平いろいろの里コース 主会場～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。★薄暗いトンネルを通りますので、懐中電灯をお持ちください。 |
| 28 (日) | 30km | 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 主会場～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 | 7:00 | 森林公園から元善光寺を抜け、国指定史跡「恒川官衙遺跡」を巡るコース 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 | 8:00 | 人形浄瑠璃の里・黒田コース 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） | 10:30 | 家族で楽しく歩く「歩育」コース 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） | | サポーターと歩ける「ほっとすまいる」コース 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。 |

会場でのイベント情報

●健康体力チェック・ポールウォーキング体験会

講師：原科 正明 さん（伊那谷スポーツクラブ）

日時：4月27日(土) 13:00～15:00

4月28日(日) 10:30～12:00

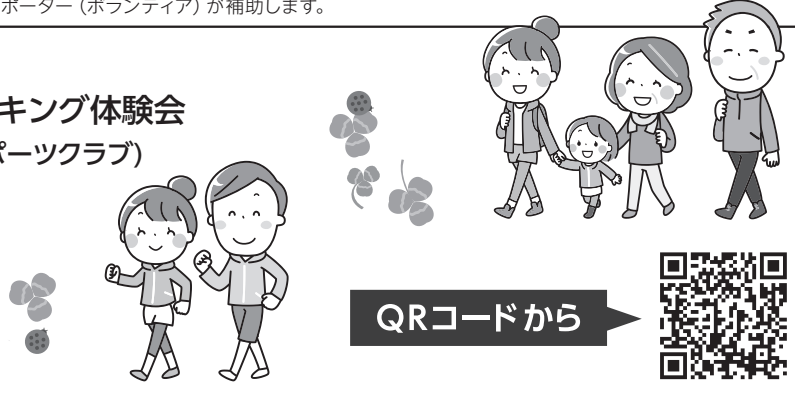
※雨天中止

●キッチンカーでの飲食の提供

●地場産品の販売

★その他にもたくさんのイベントを企画しています。

大会の最新情報は、市ウェブサイトに掲載しますのでぜひご覧ください。



HP 飯田やまびこマーチ Q 検索

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。

みんなで考える リニア開通後の飯田

信州大学ランドスケープ発表会

2023年4月、エス・バードで信州大学「ランドスケープ・プランニング共同研究講座」が開講しました。世界にたった6つしかないリニア中央新幹線の駅が飯田市にできることを契機に、地元企業からの要望・支援を受け、2名の教員と6名の大学院生が南信州の豊かな自然と調和した開発の在り方を探求します。

開講からの取組を地域の皆さんに知っていただけるよう、どなたでもご参加いただける発表会と展示会を開催します。

発表会

模型やスケッチでわかりやすく説明します。
未来につなげたい飯田の風景を一緒に考えてみませんか。

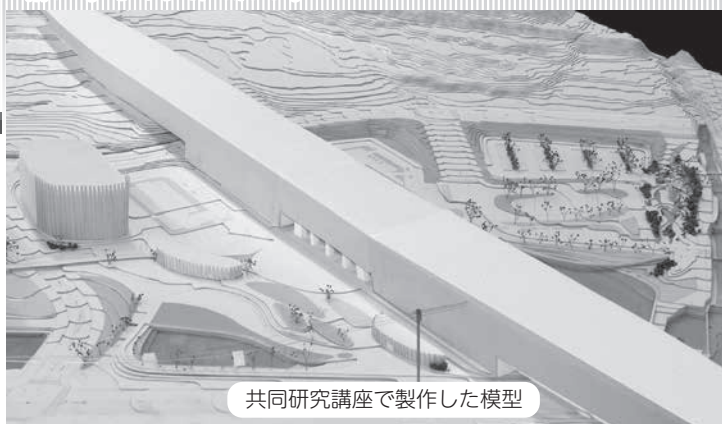
- リニア駅周辺のまちづくりビジョン
- リニア中央新幹線長野県駅(仮称)駅前広場

3月31日(日)

時間 ● 15:00~16:30
(開場14:30)

場所 ● ムトスぷらざ2階
定員 ● 120人

入場無料
申込不要



共同研究講座で製作した模型

展示会

ムトスぷらざで模型などの
展示をします。

3月27日(水)~4月2日(火)

問い合わせ/
信州大学大学院 総合理工学研究科 ランドスケープ研究室
☎ 0265(49)4369
✉ landscape@shinshu-u.ac.jp
<https://www.shinshu-landscape.com/>



団体名

NPO法人
飯田ボランティア協会



シニア生きがい応援講座「初心者対象のトランプ講座」



ムトス飯田

市民活動応援コーナー
合言葉は
ムトス!

第76回

みんなで福祉のまちづくり

ボランティアの育成やシニア生きがい応援講座の開催などを行っています。下記日程で若年性認知症がテーマの映画「認めあう幸せ(石川テレビ制作)」を上映します。併せて、石川県に災害ボランティアに行ったメンバーの話も聞きながら、被災地にいる障がいのある方やその家族の皆さんに想いを馳せてみませんか。

日時: 3月24日(日) ①10:00~ ②13:30~(2回)

場所: 竜丘公民館

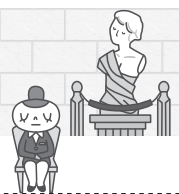
「ムトスって?」▶

●問い合わせ/
共生・協働推進課 内線4910





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 ●電話受付時間/9:30~17:30
☎0265(22)8118 ★改修工事を終え、3月9日(土)から開館します。

HP 飯田市美術博物館 🔍検索

★「ウキウキ春のジュニア月間」3月9日(土)~31日(日)

展 示

菱田春草常設展示「複製画で見る春草の名画」◎

日程: 3月9日(土)~4月21日(日)

美術博物館館長退任記念「滝沢具幸展」

日程: 3月30日(土)~5月26日(日)

「子ども美術学校・中学生造形教室作品展」◎

日程: 3月9日(土)~24日(日)

「藤本四八記念小中高校生写真賞作品展」◎

日程: 3月9日(土)~24日(日)

「江戸の中の飯田藩-大名屋敷(藩邸)の謎を解く-」

日程: 3月9日(土)~5月26日(日)

「南アルプスの高山蛾調査最前線!」

日程: 3月9日(土)~8月25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

3月26日(火)~29日(金)(24日(日)を除く)

10:00~10:30 ヘーゼルナッツ

13:00~14:00 オーシャン

15:30~16:30 宇宙のオアシスを探して

【特別投影】◎

◎特別投影 防災イベント

「星よりも、遠くへ」仙台市天文台制作

3月9日(土)・10日(日) 11:00~12:00

定員: 各回90人(当日受付にて先着順) 参加費: 無料

【プラネタリウムまつり】◎

3月24日(日)

10:00~10:30 ヘーゼルナッツ(整理券)

11:00~13:00 イントウ・ザ・ネイチャー(整理券)

13:30~14:30

「ウクライナと飯田を結ぶプラネタリウム」(要予約)

講師: オレナ ゼムリヤチェンコさん

(ウクライナ ハルキウプラネタリウム解説員)

定員: 各回90人 参加費: 無料

※整理券の配布、予約方法などはホームページをご覧ください。

小学生~高校生は◎印の展示とイベントの観覧が無料!

退 任 記 念

【滝沢具幸展 アーティストトーク・退任式】

18年間、美術博物館館長をお務めいただいた
滝沢館長のお話を伺います。

3月31日(日) 15:00~17:00

場所: 美術博物館講堂

定員: 60人

受付開始: 3月15日(金)~ ※予約先着順

受講料: 無料

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: 5月~11月、月に1回(全7回)

13:30~16:00

講師: 美術博物館美術専門研究員

受講料: 年間1,000円

定員: 70人程度 ※応募多数の場合は抽選

【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: 6月、7月、8月、10月に1回(全4回)

13:30~16:00

講師: 美術博物館美術専門研究員

受講料: 年間600円

定員: 15人程度 ※応募多数の場合は抽選

●「子ども美術学校」「中学生造形教室」共通事項

募集期間: 4月4日(木)~21日(日) ※必着

応募方法:

ハガキに住所、保護者名、児童・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記入し、郵送してください。

※「子ども美術学校」をご希望の方は、ホームページでクラス別開校日一覧を見て、希望クラスを第1、第2希望まで記入してください。

入学案内: 案内通知を5月9日(木)に発送します。

応募・問い合わせ: 美術博物館 子ども美術学校係

各施設からの お知らせ

今月の スタッフの 木曜日

★最新情報は各施設のHPを
ご覧いただくか、各問合わせ
先にご確認ください。



飯田市立動物園

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



70周年だよ！ZOO質問箱

3月16日(土)～31日(日)

※回答は5月頃掲示予定

- 場所 / 汽車前広場に質問箱を設置
- 内容 / 動物たちや飼育員に関する、さまざまな疑問にお答えします。

その他情報は
こちら



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>



ジャガイモ植え～畑は小さな大自然～

4月6日(土) 9:00～11:00

- 対象 / 子どもと保護者
- 講師 / かわらんべスタッフ
- 内容 / 春の優しい土に触れて、ジャガイモの種イモを植えます。
※申込受付は3月2日(土)から

その他情報は
こちら



平成記念 かざこし子どもの森公園

公園事務局 / ☎0265(59)8080 FAX 0265(59)8079
<https://kazakoshi.net>



第10回 もりもり文化祭

3月23日(土)・24日(日)

10:00～15:00

- 場所 / 公園全体
- 内容 / フリマ、手づくりワークショップ、ステージ発表など、いろいろなイベントが盛りだくさん。

詳細情報は
こちら



理科実験ミュージアム

生涯学習・スポーツ課 / ☎0265(22)4511 内線3742
<https://www.i-kagaku.com> ID104473



超低温の不思議な世界&リニア

3月23日(土)

10:00～12:00、13:00～15:00

- 場所 / おいで館
- 内容 / -196℃の超低温で、色々な物を凍らせると!?
- その他 / ボランティアスタッフ募集中

その他情報は
こちら



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 | こども家庭課 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A棟3階 | 地域就労支援センター「Jobサポ」 ☎050(2000)7228 |
| 教育相談(小・中学生) | 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 こども家庭課 | 内線5343 |
| 教育支援・就学相談 | | | | 内線5307 |
| 家庭児童相談 | | | | 内線5342(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) | 受付9:00~18:00 (1人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 | 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 | | |
| | 法律相談☎ | 金曜日 | | |
| 結婚相談 | 休日 | 毎月第2 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 | | |
| 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 (まいさば飯田) | ☎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 ※かわじは 17:15まで | いいだ地域包括支援センター | ☎0265(56)1595 |
| | | | かわじ地域包括支援センター | ☎0265(27)6052 |
| | | | いから地域包括支援センター | ☎0265(28)2361 |
| | | | かなえ地域包括支援センター | ☎0265(53)9411 |
| | | | かみさと地域包括支援センター | ☎0265(48)5501 |
| | | | 南信濃地域包括支援センター | ☎0260(34)1066 |
| 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 |

NICE!

今月の
いいね

各方面で活躍する人物を
広報担当がピックアップして紹介します

誰かがやらないといけない
ことを担える人になりたい

1つ上の先輩から勧誘されたことがきっかけで入団して7年目。消防団活動は面倒なことも多いが、行事や訓練を通じて人のつながりができ、困ったときに頼り頼られる関係ができたことが財産だと感じています。

全国大会出場、出初式の司会を経験したことを踏まえ、今後については「消防団活動に限らず、面倒なことでも誰かがやらないといけないことがあること、やってみるとそれが自分の経験となり今後生きてくることを若い人たちに伝えたい」と話してくれました。



飯田市
消防出初式で
司会を務める



飯田市消防団第6分団(下久堅)所属。救護班長。
飯田市女性消防隊の一員として東京都で開催された
全国女性消防操法大会に1番員として出場。

第25回 全国女性消防操法大会

練習の成果を出せました

多くの人に支えられて出場

夜は全国の女性消防団員と交流

全国女性消防操法大会に参加

飯田市の人口 (1月末現在) ▶人口…96,053人 ▶世帯数…40,338世帯

発行日:令和6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 電話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㈱デンソーウェーブの登録商標です。