

長野県飯田市

# 広報いいだ

2014 (平成26年)

# 3.1

No.987 ● 毎月1日・15日発行



【特集】

## 自然エネルギーと住民パワーで 地域が潤うしくみづくり

事の神送り(上久堅地区)

竹節りやみこしを  
集落から集落へと運び  
疫病神を地区の外へ送り出す  
今年も1年の無病息災を願う

# 自然エネルギーと住民パワーで 地域が潤うしくみづくり

## 発電した電気は中部電力㈱に売ることができます!

※これは、3月までの金額ですので、4月から変更される可能性があります。

★太陽光発電  
(10kW未満)

38円(税込)/kWh

10年間同じ価格

★太陽光発電  
(10kW以上)

36円(+税)/kWh

20年間同じ価格

★水力発電  
(200kW未満)

34円(+税)/kWh

20年間同じ価格

### 収入と支出のイメージ

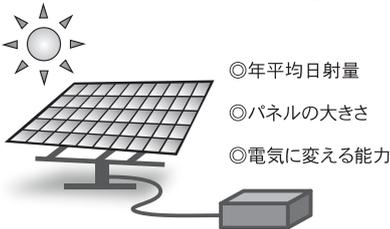
※発電する能力は、いろいろな要素で決まります。

$$\frac{\text{収入}}{\text{支出}} = \frac{(\text{発電する能力} \times) \times (\text{買取価格}) \times (20\text{年})}{(\text{設置や運営費用})} = \frac{\text{☺☺☺☺}}{\text{☺☺}}$$

設置費用や運営費用(=支出)を、中部電力㈱に売った電気のお金(=収入)で賄うものです。20年の期間で考えた場合、設置などで借りたお金の返済を10年位で完了して、残りの10年位で利益が出るようなイメージです。

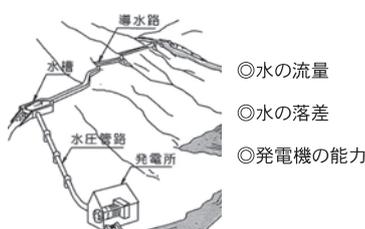
#### 太陽光の力で発電

★太陽の光が届く時だけ発電



#### 水が流れる力で発電

★ほぼ1年中運転可能



設置場所の状況や運用状況、機器の効率などにより異なります。計画が大切になります。

↓ 地域の自然資源を地域で協働利用するために  
平成25年4月に条例を制定

東日本大震災以降、太陽光、風力、水力、バイオマスなど自然資源を活用した「再生可能エネルギー」が注目されています。中でも、発電に着目してみると、平成24年7月に、国は、「再生可能エネルギー」の普及を目指し、発電した電気を一定期間、決まった金額で買い取るしくみ(固定価格買取制度)をつくりました。

私たちの地域には、発電に利用できる自然資源が豊富にあります。この自然資源は、地域みんなのものです。

飯田市では、地域にある自然資源を活かし、地域で協力して電気をつくり、その電気を売ることのできた収入を、地域のために使うしくみを全国に先駆けて、つくろうとしています。

▼問い合わせ/地球温暖化対策課 内線5247

## 地域環境権 ～再生可能エネルギーの導入による持続可能な地域づくりに関する条例～

### 地域環境権ってなんでしょうか?

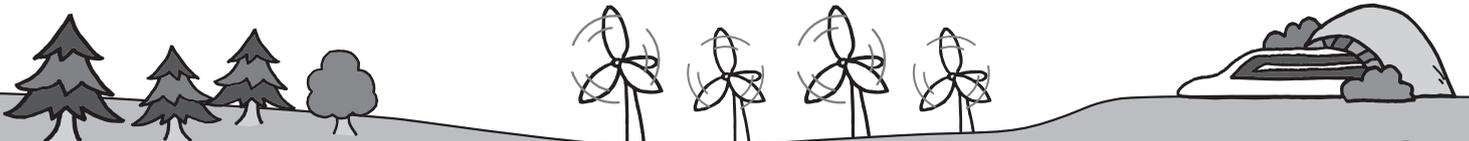
- 地域の資源から得られるエネルギーをその地域の住民が、住環境に調和する方法で、みんなで活用できる市民の権利です。
- 市から事業を行うための支援を受ける権利です。

### どんな支援が受けられるのでしょうか?

- 市が所有する建物や土地などを利用して事業をすることができます。
- 審査会によるアドバイスが受けられます(公共性、事業性、資金調達性を判断します)
- 市と協働して行う事業になるため、公共性のある事業として社会から信用が得られます。

### 信用が得られるようになるの?

- 金融機関や市民ファンドの資金協力を得やすくなります。
- 地域住民の理解と協力を得やすくなります。
- 建設工事を発注するための調査費用として、市から1,000万円までの無利子融資(原則10年償還)を受けることができます。



# 地域公共再生可能エネルギー活用事業



でんきくん まめちゅう  
★図書館まつり展示  
「わが郷土に電気が灯った」  
説明キャラクター

地域環境権に基づき、まちづくり委員会や自治会などの地区住民団体が、飯田市と一緒に事業を行うことができます。

## のすすめ方

みんなで発電した電気を売って  
地域に役立つ事業を始めるとき

### ①地区住民で話し合い

- みんなの合意が必要です。
- 目的、課題、役割分担を決めます。

### ②市に申請

- 市の審査会からアドバイスを受けた後、市の支援事業に認定されます。

## 事業決定

### ③資金調達・工事

- 資金が必要な場合、信金、銀行からお金が借りやすくなります。
- 市民ファンドが活用しやすくなります。
- これらを利用して、工事が始められるようになります。

## 完成!!

### ④持続可能な地域づくり

- 地域独自の収入を確保。
- 事業の収益によって、自分たちがやりたい地域づくりに取り組みます。

### 大切なポイント

- ★地区のみんなですっきり計画を作ろう。
- ★協力してくれそうな企業やNPOを探してみよう。



計画が具体的になったら、  
地球温暖化対策課に相談しよう!

### 心配なくて大丈夫

- ★みんなに役立つか? (公益性)
- ★事業が無理なく続けられるか? (事業安定性)

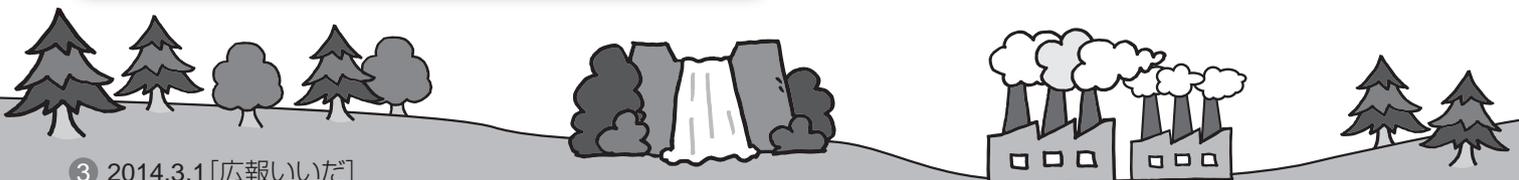
審査会の専門家が  
相談に乗ってくれるよ!

市が認定してくれたので、地区のみんなが理解してくれて、資金も借りやすくなるよ!

### 売電収入を活用しよう!!

地区のみんなのために使いましょう。  
～みんなでまちづくりに参加～

資金を借りたら返すお金がいるし、  
修理したりするお金もあるね。



●●● 実際に各地区で、自然エネルギーを活用した地域づくりが動き出しています。 ●●●

# 太陽光発電の取り組み

## 竜丘駄科区

～地区の集会所の屋根に太陽光パネルを乗せて、地域の防災に役立てようとしています。～

### 竜丘地区のこれまでの取り組み

環境やエネルギーの ● 学習会 ● 講演会 ● 過去の歴史を学ぶ ● ワークショップ を実施

### ① 駄科区住民の話し合い

### 話し合われた内容



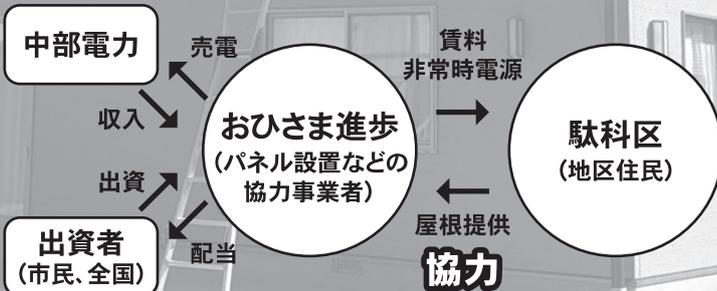
地区住民で、何回も話し合いをして、次のようなしゅみを考えました。

- 地元の集会所に太陽光パネルがあったら、どうだろう…
- パネルを乗せて発電したら、こんないいことがある、こんな心配ごとがある。
- 公共施設に太陽光パネルを乗せたことがある企業に相談をしました。

### 【この事業の特徴(メリット)】

- ・地区は、設置の初期費用が不要なうえに、1年1回屋根の賃料が入ります。
- ・災害の時、自立コンセント(※)が使えるようになります。
- ・協力事業者から環境教育が受けられ、よりエネルギー意識の高い地区になります。(駄科区としてこの事業に出資を予定しています)
- ・発電した電気は主に地区の住民が利用する電気になります。

### 駄科コミュニティ防災センター



※自立コンセント/災害・停電の時に、太陽光発電設備から電気が取れます。駄科の場合、1,500Wのコンセントで9つ分が取れる見込みです。

### ② 市長に申請

市の審査会で2回の議論を経て、決定しました。

### ③ 事業決定 公告

建設に向けた 打ち合わせ



### 竜丘に根付く、住民による発電の土壌



大正3年、竜丘地区において、日本で初めての電気利用組合が住民の力で設立され、約30kWの小水力発電により地域に電気を供給しました。

# 小水力発電の取り組み **上村地区**

～全国に先駆けて、住民が主体となって新しい水力発電所をつくろうとしています。～

## 市の動き

市小水力発電可能性調査など(平成21年～平成23年)



マイクロ水力の  
取り組み  
・千代野池地区での  
発電実証事業



NESUC-IIDAによる  
「水中プロペラ型マイクロ水力  
発電機『すいじん』開発」への  
支援  
・伊賀良井などでの実証実験



## 上村地区のこれまでの動き

H23.3月  
講演会「上村での小水  
力発電を考える集い」  
を開きました。



「上村の小水力発電を考える会」発足

H24.1月  
学習会「市民出資の勉  
強会」で、お金の流れを  
学びました。



「上村小水力発電検討協議会」の設立

H23.9月  
水力発電所を見学に  
行き、しくみを学び  
ました。



H25.4月～  
小沢川の現場を見なが  
ら、小水力発電設置に  
向けて検討しています。



・上村小水力発電検討協議会での話し合い  
・地区(程野・中郷・上町・下栗)での説明会  
・岐阜県石徹白地区いとしろの発電所の見学  
など

### ①上村地区での話し合い

エネルギーの  
ワークショップを  
4回開きました。



#### 話し合われている内容

- 発電所をつくるグループづくり(主体形成)
- 建設の計画
- 建設の費用の計画
- 電気を売ったお金を何に使うのか  
などなど

建設に向けた  
具体的な検討

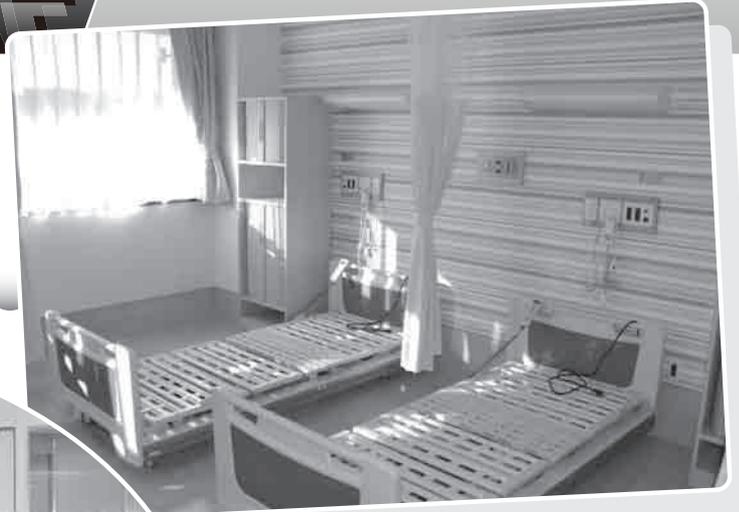


大きな発電所を住民の力で  
つくるから、たくさん話し合いと、  
時間が必要になります。



## 市立病院第3次整備事業 周産期センター完成

### 安心して出産できる地域へ



カラフルな壁紙で明るい雰囲気のある病室

市立病院第3次整備事業で整備を進めていた周産期センターが完成し、1月16日に竣工セレモニーを行いました。

産科病棟、分娩部、新生児治療などの入院部門を2階へ移転・拡充し、産科、婦人科などの外来部門を直下に配置するとともに、プライバシーやセキュリティの向上を図っています。

また、最新の医療機器も導入し、今後もこの地域で安心して出産できる環境が整いました。



竣工セレモニーのテープカット

## 観測史上最多 飯田で81cmの大雪



除雪作業の様子(2月9日)

2月14日から15日にかけて降り続いた雪は、飯田では観測史上最多となる81cmを記録しました。2月8日にも24時間降雪量が33cmを記録し、2週連続で記録的な大雪となり、交通網に大きな影響が出ました。

## 第19回市民のつどい いま輝いて人とひと 男女共同参画の推進を



小中高生が登場したパネルディスカッション

2月9日、「すてきな大人が“飯田”を変える」をサブテーマに市民のつどいが行われました。パネリストの学生は、「地域とのつながりに中で、身近にすてきな大人がいることに気付いた」と語っていました。



吾妻町交差点で現地視察

1月27日・28日に、全国初となるラウンドアバウトサミットを飯田市で開催しました。

基調講演や事例報告、現地視察を行い、全国から集まった参加者へ「安全で、災害に強く、エコなラウンドアバウト」の有効性を発信しました。

今後、サミットに携わった自治体が中心となり「ラウンドアバウト普及促進協議会」を設立し、一体となって活動していくことを確認しました。



全国初のサミットを飯田市で開催

## 原付オリジナルナンバープレート交付式 市の魅力PRに向け発進



希望ナンバーの当選者とご協力いただいた飯田郵便局



原付オリジナルナンバープレート(見本)

1月24日、原付オリジナルナンバープレート交付式を行い、希望ナンバー「い・・・1」の当選者と、交換にご協力いただいた飯田郵便局へプレートを交付しました。

オリジナルナンバーは、新規登録のほか、すでに登録済みの車両にも1回に限り無料で交付しています。

# 現代版

# 養生訓

## 骨粗しょう症の治療と顎骨壊死について

近年、骨粗しょう症に有効な薬剤としてビスフォスフォネート製剤（以下B P製剤）が広く使用されており、皆さんの中にも内科、整形外科などで処方されている方がおられると思います。

最近、このB P製剤を投与された患者さんで歯を抜いた後や虫歯や歯肉炎を放置していた部位、あるいは何ら誘因が無くても顎の骨の炎症、歯肉からの骨の露出などが生じてくること報告されるようになって、年々増加してきています。これらは骨髄炎または骨髄死の症状で、顎骨に特異的に発生し、B P製剤関連顎骨壊死（がっこつえし）と

呼ばれています。本剤の投与により必ず生じるわけではなく、その発生率は比較的低いのですが発症すると極めて難治性で治療に長時間かかり、重篤な場合は壊死した骨の切除手術が必要になることがしばしばあります。

B P製剤関連顎骨壊死の予防にはこの薬剤を処方する医師と歯科医師の連携が必要です。具体的には投与を開始する前に保存が可能な歯は抜歯し、創（そう）が完全に治癒してから投与を開始することや投与されている場合は3カ月休薬してから抜歯処置を行うことなどです。また患者さんの立場としては細菌感染を予



市立病院 歯科口腔外科  
秋田 大輔 医師



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

防するため、普段から口腔内の清掃を心がけていただき、定期的にかかりつけ歯科を受診し虫歯の治療、義歯の調整、歯石除去などをこまめに行うことが重要です。

# 散歩道にて

その110

市長 牧野 光朗

デザイン思考の大学院大学訪問

大学院大学の設置を指していくつかの動きが続いています。1月25日に開催された学輪―IDA全体会では、追手門学院大学の

多摩川精機株式会社の本副会長も登壇されました。こうした皆さんの尽力にあらためて敬意と感謝を申し上げます。

小畑教授が飯田工業高校後利用プロジェクトの取組の中でその設置可能性について丁寧に説明されています。また南信州広域連合では、岡庭前阿智村長を中心に大学院大学設置を高等教育機関設置プロジェクトの検討方針としてまとめています。更にこの3月15日には南信州・飯田産業センター主催でシンポジウムも予定されており、かねてからデザイン系の大学院大学設置を提唱されてい

こつした中、私も2つの大学院大学を視察してきました。一つは大垣市の情報科学芸術大学院大学「入学定員20名、2学年」、もう一つは東京の表参道にある事業構想大学院大学「同30名、2学年」です。夫々に異なる特徴を有する学校ですが、興味深いのは、どちらも人の感性に訴える「デザイン思考」に通じる「コンセプト」を有していることです。また、情報科学芸術大学院大学は小笠原資料館を設計した妹島和世（せしまかずよ）氏が、事業構想大学院大学は飯田高校校門を設計した北川原温きたがわらあつし氏が、それぞれ手掛けた建物を活用して、飯田市との縁を感じたいと思います。





先月の 鈴木康仁 さん(上郷)からのリレー

### 学びの宝庫、飯田

～ 大学生からのメッセージ ～

No.8

#### 「飯田のこころ」に触れて

東京大学教育学部教育実践・政策学コース3年

中川 若菜 (岡山県岡山市出身)

「飯田の人々はなぜあんなに楽しそうに活動しているのか?」これが飯田訪問を終えた私たちの問いでした。この問いに答えるべくりんご並木について調査していた私は、次の一節に出会いました。

「まちづくり」は子や孫、あるいは見知らぬ曾孫や、将来この「まち」が好きになり定着する人々への「おくりもの」である。(略) 後世への「おくりもの」として「まちづくり」を行ってきた多くの人々の思いが「地霊」になってゆくということである。(田村明『まちづくりの実践』p196-p197, 岩波書店, 1999)

たくさんの飯田の人々に出会い、お話を聞いた今、この一節が飯田にぴったり当てはまるように感じます。飯田のまちを代々形作ってきた、飯田の人々のまちへの思いが「おくりもの」として今の飯田の人に受け継がれ、だからこそ飯田の人々は「楽しそうに」活動している。そして、今度は自分たちの番だと、同じように次の世代に「おくりもの」をしている。こうしたまちへの思いと行動の循環が、飯田には「地霊」として根付いていて、これこそが飯田に豊富にあるまちづくりの「資源」なのではないでしょうか。



地域の活動を体験

今、私は消防団に入っています。所属は地元の下黒田東班です。8年前に家業の電器店を継ぐために地元に戻ってきました。自営業ということもあり知人のすすめで入団しました。勧誘に来る前に入団を決めていたので、現在のOBの方が初めて勧誘に来てくれた時に入団を即OKしたのは驚かれました。6月の操作期間は大変ですが、その期間以外は地元のボランティア活動をしたり、団員の家族とも交流できたりと楽しく活動しています。



今がんばっていること

三浦史光さん(上郷)

いろいろな職業や年齢の仲間ができるので、困った時に相談し合えるのも素晴らしい事です。残り2年の活動の中で仲間を広げていければと思います。

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…

## 僕の夢 私の夢

### わたしの夢

湯澤美神 さん (鼎中3年)



わたしの将来の夢は、音楽教室をひらくことです。わたしは小さい頃からピアノを習っています。以前はピアノ教室の先生になりたいと思っていました。

でも、中学校で、吹奏楽部に入り活動するようになると、ピアノだけでなく、もっといろいろな種類の楽器を演奏してみたいと思うようになりました。高校、大学と進み、更に音楽の指導者のための学校で、音楽の技術や知識を勉強して、音楽教室を開き、そしてたくさんの人に音楽の楽しさやすばらしさを伝えたいです。

# 市役所発 ぐらしの情報



## 国民健康保険加入者の人間ドック

飯田市国民健康保険加入の方が人間ドックを受診する場合には、特定健診受診券が助成券として利用できる医療機関があります。

4月～6月に飯田下伊那郡内の医療機関で人間ドックを受診される方は受診券を先行発行いたしますので、受診予定の1週間前までにご連絡ください。

### ▼対象者

飯田市国民健康保険に平成26年4月1日以前から継続して加入されている方で、平成26年度中に40～74歳になられる方

### ▼問い合わせ

保健課  
特定健診担当  
内線5514

## 国民健康保険 高齢受給者証の再交付

高齢受給者証をお持ちで自己負担割合が「1割」の方について、4月から自己負担割合が「2割」に引き上げられることになっていましたが、この見直しが一歩凍結されました。

平成26年4月1日までに70歳になられている方の負担割合については、当面の間「1割」のまま変更はありません。

該当の方には、新しい高齢受給者証を3月末にお送りします。

※自己負担割合が3割の方は除きます。

### ▼問い合わせ

保健課 国保係  
内線5523

## 国民年金後納制度をご利用ください

後納制度は、過去10年間に納め忘れた保険料を納付

することにより、将来の年金額を増やすことができます。また、年金を受給できなかった方は後納制度を利用することで年金が受けられる場合があります。過去10年以内に納め忘れた保険料がある方は、ぜひ後納制度をご利用ください。

### ▼後納保険料の納付書の使用期限

・後納制度を申し込まれた方で、平成16年4月以降分の後納保険料の納付がお済みでない方は、納付書に記載された使用期限（平成26年3月31日）までに納付をお願いします。使用期限までに納付できなかった方が、平成26年4月以降に納付を希望される場合は、新たな加算額による納付書を発行します。ご注意ください。

※平成16年3月以前の後納保険料は、10年を超えるため4月以降は納付できません。ご注意ください。

### ▼申し込み・問い合わせ

○国民年金保険料専用

ダイヤル(ナビダイヤル)

☎0570(011)050

・月曜日

午前8時30分～午後7時

・火～金曜日

午前8時30分～午後5時

15分

・第2土曜日

午前9時30分～午後4時

○飯田年金事務所

☎0265(22)3670

※問い合わせの際は基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

## 市県民税の申告は、お済みですか？

期限までに必ず申告をお願いします。

### ■市県民税の申告が必要な場合「例」

- ①平成25年中の収入が無かった方
- ②収入は非課税収入（遺族年金、障害年金、失業手当など）のみであった方
- ③給与や公的年金以外に、何らかの収入があり、確定申告の必要がない方
- ④各種所得控除、税額控除の適用を受けられる方

申告期限  
**3/17(月)**

- 市県民税の申告についての詳細は、広報いいだ1月1日号、2月1日号、市ウェブサイトをご覧ください。
- 申告がないと、国民健康保険税などの軽減措置など受けられない場合があります。

■問い合わせ 税務課 市民税係 内線5162

所得税・消費税の確定申告・贈与税の申告は税務署へ

## 市役所への電話の掛け方

**0265-22-4511**

に電話します。

市役所の電話交換手ができます。

お知らせに記載してある4桁の内線番号をお告げください。

市役所の担当部署に電話がつながります。



# 世帯臨時特例給付金のお知らせ

## ■ 対象児童

支給対象者の平成26年1月分の児童手当(特例給付を含む。)の対象となる児童を基本とする。また、平成26年1月1日に生まれた児童については対象とします。

ただし、臨時福祉給付金の対象者および生活保護制度の被保護者などは対象外です。

## ■ 給付額

対象児童1人につき 1万円

## ■ 申請手続

- 申請先は、基準日(平成26年1月1日)における当該支給対象者の住所地の市町村となります。
- 申請・支給手続きについては、現在準備中です。準備が整い次第、市ウェブサイト、広報紙などでお知らせします。

## 臨時福祉給付金詐欺(簡素な給付措置)にご注意ください!!

- 市町村や厚生労働省などがATM(銀行・コンビニなどの現金自動支払機)の操作をお願いすることは、絶対にありません。
- ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。
- 市町村や厚生労働省などが、「臨時福祉給付金」の給付のために、手数料などの振込を求めることは絶対にありません。
- 現時点で、市町村や厚生労働省などが住民の皆さまの世帯構成や銀行口座の番号などの個人情報を照会することは、絶対にありません。
- 給付をよそおった「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

ご自宅や職場などに市町村や厚生労働省(の職員)などがかたった電話がかかってきたり、郵便が届いたら、迷わず、市町村や最寄りの警察署にご連絡ください。



## 問い合わせ

▶ 臨時福祉給付金に関すること

福祉課 地域福祉係 内線5372

▶ 子育て世帯臨時特例給付金に関すること

子育て支援課 家庭係 内線5301

Face to Face この春、しんきんからスタート **フレッシュヤーズキャンペーン**

新社会人の皆さんと、18歳から25歳までの皆さんへ 期間: 2/3月 ▶ 5/30金

期間中、下記のお取引の中から2項目以上を新規ご契約の方へ  
「2wayインテリアライト」をプレゼント!

□ 給与振込(毎月5万円以上)	□ 個人インターネットバンキング
□ 定期積金(契約額50万円以上)	□ クレジットカード(しんきん VISA/JCBいずれか)
□ 財形預金(毎月5千円以上)	□ 個人ローン・カードローン

本キャンペーンおよび各商品・サービスの詳しい内容につきましては  
当金庫本支店またはお客様サービス係  
0120-805-123 までお気軽にお問い合わせ下さい。  
(受付期間: 土・日・祝日を除く 9:00~17:00)



**IIDA SHINKIN BANK**  
飯田信用金庫  
<http://www.iidashinkin.co.jp/>



いつもはインテリアライト  
いざという時は懐中電灯  
(プレゼントは数に限りがございます)

# 臨時福祉給付金および子育て

平成26年4月からの消費税引き上げによる低所得者および子育て世帯への負担の影響を緩和するため、給付金を支給します。

## 臨時福祉給付金とは

平成26年4月から消費税率が8%へ引き上げられますが、所得の低い方々への負担の影響を鑑み、暫定的・臨時的な措置として、臨時福祉給付金を支給します。

### ■ 給付対象者

平成26年度分市町村民税(均等割)が課税されない方が対象です。

ただし、ご自身を扶養している方が課税される場合、生活保護制度の被保護者となっている場合などは対象外です。

### ■ 給付額

給付対象者1人につき 1万円

給付対象者の中で以下に該当する方は 5千円を加算

- 老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金等の受給者など
- 児童扶養手当、特別障害者手当等の受給者など



### ■ 申請手続

- 申請先は、基準日(平成26年1月1日)において住民登録がされている市町村となります。
- 申請・支給手続については、現在準備中です。準備が整い次第、市ウェブサイト、広報紙などでお知らせします。

## 子育て世帯臨時特例給付金とは

平成26年4月から消費税率が8%へ引き上げられますが、子育て世帯の影響を緩和し、子育て世帯の消費の下支えを図る観点から、臨時的な給付措置として、子育て世帯臨時特例給付金を支給します。

また、児童手当の上乗せではなく、臨時福祉給付金と類似の給付金として、これと併給調整をして支給するものです。

### ■ 支給対象者

平成26年1月1日の基準日における平成26年1月分の児童手当(特例給付を含む。)の受給者であって、その平成25年の所得が児童手当の所得制限限度額に満たない方を基本とします。

信濃毎日新聞

■ 信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>

## 暮らしに 仕事に 役立つ信毎

地域の話から世界のニュースまで一紙で分かる

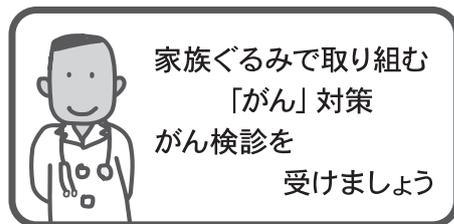
県内の経済記事 たっぷり詳しく  
生活防衛 豊富なチラシでお得情報

ライフスタイルを彩る  
週刊いっだは木曜日



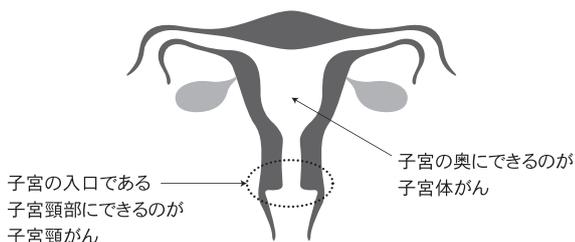
購読のお申し込みは フリーダイヤル 0120-81-4341 はやい よみよみ 又は 最寄りの信毎販売店へ

# がん検診を 受けましょう



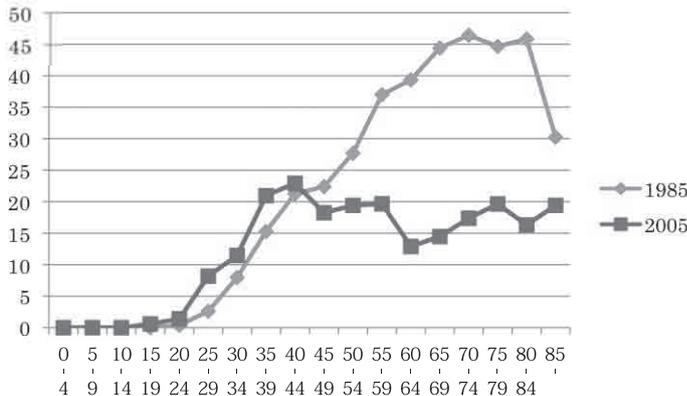
## ▶ 子宮がんは2種類あります

子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」がありますが、飯田市では「子宮頸がん」の検診をしています。



【国立がんセンターがん対策情報センターのHPより】

## ●20～30歳代で増えている子宮頸がん



子宮頸がんの現状は…

- ・1年間に約1万人が診断されています。
- ・40歳以上では年々減っていますが、20歳から30歳代では逆に増えています。

## ▶ 子宮頸がんの早期発見に検診が有効です

子宮頸がん検診は非常に有効で、進行がんを防ぎ死亡を減らす効果が証明されています。

定期受診していればがんの一手手前（前がん病変）で見つけることが可能です。

検診の方法は、子宮頸部の表面を綿棒などで軽くこすりとり、細胞を顕微鏡で調べます。痛みなどはほとんどありません。

※子宮体がんは、初期の段階から不正出血がみとめられることが多いがんです。自覚症状がある場合は、すぐに婦人科を受診しましょう。

検診種別	対象年齢	検診間隔	内容など	受診者負担金	
胃がん検診	35～79歳	1年に1回	胃部エックス線検査 (バリウムを飲む検査)	1,500円	
大腸がん検診	35～89歳	1年に1回	便潜血反応検査 (2日分の便を提出)	500円	
乳がん検診	20～29歳の偶数年齢	2年に1回	エコー検査(乳房超音波検査)	1,300円	
	30～39歳	1年に1回			
	41～49歳までの奇数年齢	2年に1回			
マンモグラフィ検査	40～89歳までの偶数年齢	2年に1回	マンモグラフィ検査 (乳房レントゲン撮影) *平日検診と土曜日検診が 選べます	2,500円	
子宮頸がん検診	20～79歳までの偶数年齢	2年に1回	子宮頸部の細胞診 (指定医療機関で実施)	2,300円	
肺がん検診	ヘリカルCT検査	40～74歳までの偶数年齢	2年に1回	肺のCT検査(らせん断層撮影)	4,000円
	胸部レントゲン検査	65歳以上	1年に1回	レントゲン間接撮影	無料

これらの検診は国の指針に基づいてご案内しているため、隔年でお知らせをしている項目もあります。がんの種類・部位によっては、みつけにくいこともあり、指針に基づく検診だけでは、がんを100%発見できるものではありません。検診受診はもちろんのこと、日頃からの自己管理は大変重要です。

※生活保護の方の受診者負担は無料です。がん検診無料受診券が必要になりますので、保健センターへご連絡ください。

## 平成26年度がん検診申込書および受診状況調査の提出はお済みですか？

がん検診申込書および受診状況調査がまだお手元にある方は、飯田市保健センターまたは各自治振興センターへ直接お持ちいただくか、返信用封筒を使い投函してください。

■問い合わせ／飯田市保健センター 内線5513



## 募集

### 上下水道事業運営審議委員募集

水道・下水道事業の運営について、調査・審議していただきます。

▼募集人数 4人

▼応募資格

市内にお住まいで、次に該当する方

- ・平成26年2月1日現在、20歳以上の方
- ・市の水道および下水道について関心のある方
- ・平日に開催される会議に出席ができる方

※常勤の公務員、上下水道に関する職を専門とする方は応募できません。

▼任期

平成26年5月～2年間



▼報酬など

規定による委員報酬、旅費を支給

▼応募方法

住所、氏名、上下水道に関する意見または提言を記載した書類（A4版の様式任意）と、市販の履歴書（写真貼付）を提出してください（郵送可）。

▼申込締切

3月1日(土)～3月31日(月) (消印有効)

▼選考

4月下旬ころ結果をお知らせします。

▼応募・問い合わせ

T 395-8501  
大久保町2534番地  
水道業務課 庶務係  
内線5252

### 図書館まつり実行委員募集

読書の輪を広げ、図書館の魅力を多くの人に伝えたいと毎年行っている「図書館まつり」の実行委員を募集します。

▼活動内容

図書館まつり（映画会、講演会）10月4日林望さ

ん、資料展など）の企画、広報、運営など。実行委員会は月1回程度開催します。

▼応募資格

本や図書館が好きなた方も、興味のある方どなたでも。

▼応募方法

電話かFAXで申し込みください。

▼募集期間

3月1日(土)～4月15日(火)

▼応募・問い合わせ

中央図書館  
☎0265(22)0706  
☎0265(22)0235

### 農作業で健康づくり「農愉快」参加者募集

野菜づくり農作業体験を通じて、高齢者の健康づくり、仲間づくりを行います。

▼対象

市内在住の65歳以上の方で、健康づくりや農作業に関心をお持ちの方

▼活動内容

参加者の共同作業で季節に合わせて野菜づくりを行います。年間通じて20回程度の活動を予定しています。

▼場所

いずれかの会場を選んで参加していただきます。

○鼎会場

鼎中平地籍の圃場

○上郷会場

上郷上黒田地籍の圃場

○松尾会場

松尾地区内の圃場

▼参加費

茶菓子代程度

▼募集人数

各10人程度

※申込多数の場合は抽選

▼申込方法

電話で参加を希望する会場をお知らせください。

▼申込締切

3月20日(木)

▼申し込み・問い合わせ

介護高齢課  
基幹包括支援センター  
☎0265(56)1587

### 料理教室おいしい輪！受講生募集

▼対象

障がいをお持ちの方で調理実習ができる方

▼日時

4月～1年間（月1回）  
午前10時～午後1時

○第1教室

毎月第2水曜日

○第2教室

毎月第3火曜日

▼場所

さんとぴあ飯田3階  
調理実習室

▼定員

各教室10人

▼申込方法

電話で申し込みください。

▼参加費

材料費実費

▼申込締切

3月28日(金)

※定員になり次第締切

▼申し込み・問い合わせ

さんとぴあ飯田2階  
飯田市ボランティアセンター

☎0265(53)3181

長野県南部の観光ガイド

## 南信州ナビ

http://www.ii-s.org/

南信州の魅力を世界に発信する

### 『ナビ記者』募集中!!

問い合わせ

- 「南信州ナビ」運営団体
- 飯田観光協会 / ☎0265(22)4851 FAX0265(22)4567
- 観光課 / 内線4663～4665

**飯田少年少女発明クラブ  
指導員・クラブ員募集**
**▼指導員**

○対象

科学や科学教育に興味のある18歳以上の方

○日程

毎月2回程度

午前9時30分～午後0時

30分頃

○手当

1回2000円(交通費)

**▼クラブ員**

○対象

小学3年～6年生、  
中学生

○募集人数

20人

○年会費

2000円(保険料)

○日程

毎月2回土曜日  
午前10時～正午

○申込締切

3月30日(日)

**▼活動場所**

平成記念かざこし子どもの森公園(丸山町)

**▼問い合わせ**

かざこし子どもの森公園  
事務局

0265(59)8080

URL <http://www.dia.janis.or.jp/kazetarou/>

or.jp/kazetarou/

**パブリック  
コメント**

Public Comment

**飯田市土地利用基本方針等の変更(素案)  
に対する意見の募集**

土地利用基本方針は、適正かつ合理的な土地利用の推進を図るため、都市づくりの理念および目標、目指す都市の姿とその実現に向けた方針などを定めるものです。

リニア時代を見据え、昨年7月に、将来都市構造においてリニア駅およびその周辺区域を広域交通拠点に位置づけるなどの変更を行いました。

今回は、リニア中央新幹線のルートおよび長野県駅の位置が示されたことを受け、昨年7月の変更を

個別計画や都市施設の整備方針などへ反映させるとともに、市の個別計画に対応した修正を行います。

また、土地利用基本方針の変更に合わせて、景観計画、緑の基本計画についてもリニア駅位置の公表などに伴う修正を行います。

この度、これらの変更素案を公表しますので、ご意見をお寄せください。

※寄せられたご意見とそれに対する市の考え方については、後日公表します。

**意見の募集期間**

2月27日(木)～3月28日(金)

**閲覧場所**

- 市役所建設部1階 地域計画課
  - 市役所本庁2階 行政資料コーナー
  - 各自治振興センター  
(橋北、橋南、羽場、丸山、東野地区を除く)
  - 飯田市公民館、橋北・橋南・羽場・丸山・東野公民館
  - りんご庁舎 市民証明コーナー
- ※市の公式ウェブサイトでも閲覧できます。  
<http://www.city.iida.lg.jp/life/5/30>

**閲覧時間**

午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)  
※りんご庁舎市民証明コーナーは祝日の場合を除き  
平日:午前8時30分～午後7時 土曜:午前10時30分～午後7時

**意見の提出方法**

意見書に住所、氏名を明記の上、次のいずれかの方法で、地域計画課または各自治振興センターにご提出ください。

○電子メール ○郵送 ○FAX ○持参(閲覧場所へ)

**問い合わせ**

〒395-8501 飯田市大久保町2534番地  
建設部 地域計画課 土地利用計画係  
内線 2748、2749 FAX 0265-52-1133  
☒ [chiikikeikaku@city.iida.nagano.jp](mailto:chiikikeikaku@city.iida.nagano.jp)

キャリア生かします 入会をお待ちしています お役に立ちます ご利用をお待ちしています

**公益社団法人  
飯田広域 シルバー人材センター**

ふるさと見守り隊(留守宅・庭等の点検: 3,000円/回)実施中!

女性の入会大歓迎!

まずはお電話ください

TEL.(0265)22-8690 FAX.(0265)22-8655

# ほっ湯アップル運動教室受講生募集

◆水中運動教室コース 4月～9月(6カ月間24回) 月曜日は11回 ◎受講料は6カ月分となります。

コース名	開講日	時間	内容	募集人員	受講料
フレッシュコース	第1・3・5月曜日	11:00～11:50	初心者のための水中運動	10人	7,300円
男塾	第1・3・5月曜日	19:00～19:50	男性のための筋力アップを中心とした水中運動	15人	7,300円
リフレッシュコース 1★	火曜日	11:00～11:50	体の柔軟性を高め、病気・けがを予防	×	各 16,000円
リフレッシュコース 2	木曜日	11:00～11:50		若干名	
リフレッシュコース 3	木曜日	18:30～19:20		15人	
リフレッシュコース 4	火曜日	13:00～13:50		若干名	
リフレッシュコース 5	火曜日	18:30～19:20		10人	
腰痛コース 1	火曜日	14:00～14:50	腰痛の予防と改善のための水中運動	若干名	各
腰痛コース 2	木曜日	19:30～20:20		若干名	19,000円
ヘルシーコース 1	木曜日	15:00～15:50	全身をしっかりと動かし健康増進を目指します	10人	各
ヘルシーコース 2	金曜日	19:30～20:20		15人	19,000円
機能回復コース	火曜日	15:00～15:50	膝、腰などに痛いところがある方におすすめ 筋バランスを整えます	10人	19,000円
楽楽コース	木曜日	14:00～14:50	楽しく健康づくり	若干名	16,000円
シェイプアップ 1	火曜日	19:30～20:20	水中運動で楽しく、きれいに脂肪を燃焼	若干名	各
シェイプアップ 2	水曜日	19:30～20:20		15人	22,000円

※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申し込んでください。★現在定員のクラスとなります。  
※いずれも受講料の他に入場料が必要になります。 ※定員になり次第締め切ります。

◆床運動教室コース 4月～9月(6カ月) ◎受講料は3カ月毎の納付となります。

コース名	開講日	時間	内容	募集人員	受講料 (3カ月分)
フラダンス A	火曜日(全24回)	19:00～20:30	基本から学べ、楽しく、健康維持にも良いクラス	若干名	6,000円
フラダンス B	第1・3土曜日(全12回)	15:15～16:45	基礎から学べるエンジョイクラス	若干名	3,000円
フラダンス C	第2・4金曜日(全12回)	19:00～20:30	55歳以上のゆったり、ゆっくりと楽しむことができるクラス	若干名	3,000円
フラダンス D	第2・4土曜日(全12回)	15:15～16:45	基礎から学べるエンジョイクラス	若干名	3,000円
フラダンス 子供 A	第1・3土曜日(全12回)	17:00～18:00	仲良く、楽しく基礎から学ぶクラス(小学生対象)	若干名	2,400円
フラダンス 子供 B	第2・4土曜日(全12回)	17:00～18:00	仲良く、楽しく基礎から学ぶクラス(未就学児対象)	10人	1,800円
ヨガ・ストレッチ 1	金曜日(全24回)	11:10～12:10	1日の疲れを取り、自己免疫力を高める 心と体のバランスを整える	若干名	7,200円
ヨガ・ストレッチ 2	土曜日(全24回)	14:00～15:00		10人	7,200円
ヨガ・ストレッチ 3	第2・4水曜日(全12回)	19:30～20:30	呼吸法	若干名	3,600円
ビューティー・フィットネス	金曜日(全24回)	19:30～20:30	美しいからだ作り ヨガ・簡単ダンスも入る	若干名	7,200円
健康体操	金曜日(全24回)	13:00～14:00	中高年向け、ほぐし体操 筋力トレーニングと笑いの出る頭の体操	10人	7,200円

※いずれも受講料の他に入場料が必要になります。 ※定員になり次第締め切ります。 ※受講者が極めて少ない場合は開催できないことがあります。

申込受付期間 **3月11日(火)～22日(金)** 申込受付時間 **午前11時～午後5時**

申し込み・問い合わせ **ほっ湯アップル ☎0265-56-6767**

高速乗合 飯田 ⇄ 松本 線 <前日までにアップルキヤブ 電話 0265-28-2828 へ予約してご利用下さい>

	乗車区間						降車区間								
	6:00	→	6:12	→	6:18	→	6:22	→	6:27	→	7:20	→	7:30	→	7:40
◎ 松本行き	6:00	→	6:12	→	6:18	→	6:22	→	6:27	→	7:20	→	7:30	→	7:40
◎ 松本行き	7:20	→	7:32	→	7:38	→	7:42	→	7:47	→	8:40	→	8:50	→	9:00
◎ 松本行き	17:00	→	17:12	→	17:18	→	17:22	→	17:27	→	18:20	→	18:30	→	18:40

のりば 飯田駅 伊賀良 上飯田 高森 松川 一之瀬脳神経外科 相澤病院 信大病院

	降車区間						乗車区間								
	9:20	←	9:08	←	8:58	←	8:58	←	8:53	←	8:00	←	7:50	←	7:40
◎ 飯田行き	9:20	←	9:08	←	8:58	←	8:58	←	8:53	←	8:00	←	7:50	←	7:40
◎ 飯田行き	15:10	←	14:58	←	14:48	←	14:48	←	14:43	←	13:50	←	13:40	←	13:30
◎ 飯田行き	20:20	←	20:08	←	19:58	←	19:53	←	19:53	←	19:00	←	18:50	←	18:40

※土、日、祭日、振替休日、年末年始(12/31～1/3)は◎印の1往復のみの運行となります。

南信州広域タクシー



**企画展**  
**「地震と地盤災害」**

東日本大震災3周年にあたり過去の地震を振り返るとともに山国で考慮すべき地盤災害と今後の防災について考えます。

▼企画展「地震と地盤災害」  
そのとき、何が起ころか」

○会期

3月8日(土)～5月6日(火)

○場所

美術博物館展示室Bおよび常設展示室

○観覧料

一般 310円  
高校生 200円  
小中学生 100円

▼第一回信濃の歴史講座

(長野県立歴史館共催)

○日時

3月9日(日)

午後1時30分～3時30分

○場所 美術博物館講堂

○内容

・「古代の大規模災害―仁

和の大地震と洪水」

・講師 傳田伊史さん

(長野県立歴史館)

・「南信州の巨大崩壊」

・講師 村松武

(当館学芸員)

▼第二回信濃の歴史講座

(長野県立歴史館共催)

○日時

3月15日(土)

午後1時30分～3時30分

○場所 美術博物館講堂

○内容

・「絵画資料からみた善光寺地震」

・講師 霜田英子さん

(長野県立歴史館)

・「天災と霜月神楽」

・講師 桜井弘人

(当館学芸員)

▼講演会

「遠山地震と地盤災害」

○日時

4月5日(土)

午後1時30分～3時

○場所 美術博物館講堂

○講師 坂本正夫

(当館専門研究員)

▼講演会

「善光寺地震と山崩れ」

○日時

4月19日(土)

午後1時30分～3時

○場所 美術博物館講堂

○講師 赤羽貞幸さん

(信州大学副学長)

▼ドーム映像上映会

○3月9日(日)

午前11時

「津波災害」

「中央構造線」

○3月9日(日)

午後3時30分

「津波災害」

「埋没林」

○3月11日(火)

午後2時、3時30分

「津波災害」

「埋没林」

○3月28日(金)

午後2時、3時30分

「津波災害」

「中央構造線」

○3月29日(土)

午前11時、午後3時30分

「津波災害」

「中央構造線」

○場所

プラネタリウム室

※上映時間 約20分

※入場無料

▼問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118

**ドーム番組新作発表会**

美術博物館ではデジタルプラネタリウム導入後、飯田の自然や文化を紹介する番組を12本制作してきました。

このたび新たに2本の新作が加わりましたので、ご披露いたします。

▼日時

3月23日(日)

午後1時30分～4時50分

▼場所

プラネタリウム室

▼内容

○第一部

・午後1時30分～2時30分

・基調講演

「ドーム映像最前線(仮)」

・講師

尾久土正巳さん

吉住千亜紀さん

○第二部

・午後2時40分～3時40分

・新作発表

「飯田のりんご並木」

「山都いいだ」

○第三部

・午後3時50分～4時50分

・ドームで巡る飯田の四季

「霜月祭」、「さくら」、

「蝶」、「人形劇」、「春草」

※三部の内、いずれかのみ

でもご覧いただけます。

▼定員

90人(先着順)

※入場無料ですが、整理券

が必要です。整理券は当

日午前9時30分から受付

で配布します。

▼問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118

**伊那谷自然史発表会**

小学生から大人まで伊那谷の自然ファンが集まる発表会です。一年間温めてきた調査・研究発表のほか、海外旅行や登山の報告までさまざまな発表があります。参加費無料。どなたでも参加いただけます。

▼日時

3月16日(日)

午前10時～午後5時

▼場所

美術博物館講堂

▼問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118

## 自分史ゼミ

一年間かけて「自分史」を書くことを目標にします。過去を学びなおし、自分や家族、地域についての記憶を、「記録」として残していきます。

### ▼自分史ゼミ

○日時

毎月第2・4土曜日  
午後1時30分～3時

○場所

歴史研究所研修室（上郷自治振興センター2階）

○担当

安岡健一（研究員）

※受講料不要。参加申込は事前に歴史研究所まで。

### ▼第一回（ガイダンス）

○4月12日（出）

午後1時30分～3時

### ▼申し込み・問い合わせ

歴史研究所

☎0265(53)4670  
FAX0265(21)1173

## 録音図書製作ポランティア養成講座

視覚障がいなどで読書が難しい方に貸出をするデジ

タル録音図書作成のため、朗読や録音の技術を学びます。

### ▼対象

○12回の講座に参加でき、

ご自宅で録音ができる方

○65歳ぐらいまでの方

### ▼日時

4月～平成27年3月の毎月第3水曜日（全12回）  
午前中開催

### ▼場所

中央図書館2階研修室

### ▼内容

録音図書作成に関する、朗読・機器操作などの勉強会

### ▼教材費 800円

### ▼申込締切 4月13日（日）

### ▼申し込み・問い合わせ

中央図書館

☎0265(22)0706

飯田市役所

検索

# 市のウェブサイトをご覧ください

ISO14001自己適合宣言

環境モデル都市認定

# 記念シンポジウム

参加費無料

## 地域ぐるみで取り組む「自然エネルギー」を活用したまちづくり

～「地域環境権」にもとづく事業展開の可能性について～

日時

3月17日（月）  
午後5時30分～7時

場所

市役所本庁舎3階  
301～303号会議室

問い合わせ

水道環境部地球温暖化対策課 内線5245

飯田市では、平成25年4月に「再生可能エネルギーの導入による持続可能な地域づくりに関する条例」を施行しました。この条例では、再生可能エネルギーを地域住民の共有財産とみなし、地域住民がそれを優先的に活用する権利を「地域環境権」として明記しました。

今回は、「地域環境権」にもとづき、地域、事業者などにおける再生可能エネルギーを活用した今後の事業展開の可能性について考えます。

### プログラム

#### ◎講演

##### ◆演題：

「地域環境権による分権型エネルギー自治の実現に向けて」

##### ◆講師：

水上貴央さん  
（NPO法人再エネ事業を支援する法律実務の会 代表理事／弁護士）

#### ◎パネルディスカッション（45分）

##### ◆演題：

「分権型エネルギー自治」による持続可能な地域づくりを目指して

##### ◆コーディネーター：絹代さん（飯田市エコライフコーディネーター）

##### ◆パネリスト：

水上貴央さん  
萩本範文さん（多摩川精機株式会社 代表取締役副会長）  
牧野光朗（飯田市長）

\*\*\*\*\* コースのご案内 \*\*\*\*\*

★市内コース

日	コース	出発式	スタート	コースの特徴(コース予定)
26 (土)	40Km	6:50	7:00	名勝天龍峡までの起伏に富んだ市内一周コース 大宮神社～猿庫の泉・妙琴公園～笠松高原・佐倉様～七久里神社～小笠原資料館(書院)～天龍峡・今田平～鷺流峡～松尾～美術博物館～りんご並木
	舟下り (20Km)	7:45	8:00	ウォーキング途中で「天竜川舟下り」を楽しめる特別コース 飯田消防署～弁天港-「舟下り」-時又港～天龍峡～今田平～鷺流峡～松尾～美術博物館～りんご並木(注:特別参加料…別途必要)
	20Km	8:45	9:00	南アルプスを正面に河岸段丘を下るコース(歩きたくなるみち500選【長野5】) 大宮神社～猿庫の泉・妙琴公園～笠松高原・佐倉様～伊賀良公民館～名古屋神社～りんご並木
	10Km			自然に親しむ公園めぐりコース(野底山森林公園・かざこし子どもの森公園を通ります) 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
	7Km			風越コース(城下町の面影を残す小京都飯田を歩くコース) ご家族や市民の方々と会話をたのしみながら歩きましょう(観光ガイド付きグループ歩行)
27 (日)	30Km	6:50	7:00	眼下に広がるりんごの花の絨毯を堪能し、田園地帯を巡るコース 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・麻績の館～上郷城東～美術博物館～りんご並木
	20Km			森林公園から元善光寺を抜け、田園地帯を巡るコース 大宮神社～柏原霊園～かえで街道～一本杉～御大の館～元善光寺・麻績の館～上郷城東～美術博物館～りんご並木
	10Km	8:50	9:00	人形浄瑠璃の里・黒田コース 大宮神社～上郷トンネル～黒田人形浄瑠璃伝承館～元善光寺・麻績の館～上郷城東～美術博物館～りんご並木
	5Km			ふれあい愛コース(飯田市街地と子どもの森公園を巡る、親子で楽しむコース) りんご並木～美術博物館～飯田駅前～高羽第1公園～かざこし子どもの森公園～武道館～桜並木 途中かざこし子どもの森公園を通らずに、比較的平らで、障害のある方でも気軽に参加いただけるコースも設定します(ほっとすまいるコース)
	ノルディック 体験 5Km			インストラクターと一緒に歩くノルディック・ウォーク体験コース ノルディック・ウォークは2本のポールを使うことで全身の筋肉をより多く使用するため、エクササイズ効果が高くなります。(ふれあい愛コースを歩きます。ポール無料貸出有) ※定員100名
	歩育 3Km	9:30	9:40	家族で楽しく「歩育」コース 桜並木～風越公園～中央図書館～扇町公園～動物園～りんご並木 小学生未満の子どもと家族などを対象としたコース。保護者・引率者同伴で参加ください。

※26日(土)に別途、飯田市PTA連合会主催のPTAコース(8Km)を開催します。募集・申込は、小中学校を通じて行います。

★大平コース 宿泊付き

※2日間連続参加

日	出発式 時間	スタート 時間	コース・日程
26(土)	8:45	9:00	主会場～大平街道～大平宿(20Kmコース) 14:00 大平着予定
27(日)	7:50	8:00	大平宿～鳩打林道～主会場(20Kmコース) 14:00 飯田着予定

※特別参加料(大平宿協力費、1泊3食他)6,000円別途必要  
(旧学校でのシユラフ宿泊となります。かまど・いろりを使って昔の生活を体験します)

★せっかくウォーク

飯田市千代地区を散策する10Kmコースです。

日	出発式 時間	スタート 時間	コース・日程
28(月)	8:30	8:45	8:45 千代公民館～千代地区散策～ 12:30 ごんべえ邑ゴール解散

※集合場所:千代公民館 ※参加料:せっかくウォークのみ参加の場合100円(ゼッケン、記念バッジ、保険料) ※別途オプション代(昼食代など)がかかります。

★おもてなしコース

★ オプション ★

ティータイムを含め、観光ガイドとともに飯田市街地の名所を散策するコースです。当日の申し込みも出来ます。

日程:4月25日(金) 14:30 主会場集合 14:50 出発  
料金:500円/一人(お茶・和菓子代)

※参加希望の方は実行委員会事務局までお問い合わせください。

その他のご案内

- ・雨天でも大会は開催します。
- ・受付は各コース出発1時間前から主会場内で行います。
- ・参加者の方には大会バッジを差し上げます。
- ・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参加して下さい。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処置以外の責任は負いません。
- ・大会が案内する駐車場や施設における事故や盗難について、主催者は一切の責任を負いません。
- ・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。
- ・各コース途中に接待所がありますので、マイカップを各自でお持ちください。
- ※障害のある方でサポートが必要な方は、実行委員会事務局まで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させていただける方も同時に募集しています。詳細は実行委員会事務局へお問い合わせください。  
(☎:0265-21-3001 ㊚:0265-53-4546)

ボランティアスタッフ募集中!!

- ◆日 時:①4月26日(土) 5:30～17:00  
②4月27日(日) 5:30～16:00
  - ◆活動場所:飯田市中央公園およびコース内各所
  - ◆募集対象:①中学生以上で、健康な方  
②活動に一人で参加できる方
- ご希望される方は実行委員会事務局までご連絡ください。

半日単位の参加も歓迎します



Iida Yamabiko March

ひかり  
— 花と緑と陽光の中を —日本マーチングリーグ(JML)公式大会  
関東甲信越マーチングリーグ(KKML)公式大会  
国際市民スポーツ連盟公認大会  
ジャパンノルディック・ウォークプレミアリーグ公式大会  
オールジャパンウォーキングカップ長野県公式大会  
美しい日本の歩きたくなる道500選公認大会

第28回

## 飯田やまびこマーチ

大会テーマ 「手づくりのおむすびを持って家族で歩こう」

★とき

4月26日(土)・27日(日)・28日(月)

★スタート・ゴール

飯田市中央公園 (主会場)



■主催 飯田市、飯田市教育委員会、(社)日本ウォーキング協会、  
長野県ウォーキング協会、中日新聞社、(公財)飯田市体育協会、  
飯田市連合婦人会、飯田市PTA連合会

## ミニコンサート

期日:4月26日(土) 14:00~15:00

会場:主会場特設ステージ  
(雨天時:飯田市公民館ホール)

参加費:無料

※出演団体は当日のお楽しみ

## ノルディック・ウォーク講習会

期日:4月26日(土) 15:00~15:45

会場:主会場 他

参加費:無料 定員:100名

※参加希望の方は実行委員会事務局  
までお問い合わせください。

★基本参加料 (ゼッケン、地図、大会バッジ、保険料を含む)

飯伊在住の方	年齢	参加料		備考
		事前申込	当日受付	
高校生以上	2日参加	2,000円	2,200円	※大会誌・記念品付
	1日参加	1,000円	1,200円	※大会誌付
中学生以下		無料		
飯伊外の方	年齢	参加料		備考
		事前申込	当日受付	
高校生以上		2,000円	2,200円	※大会誌・記念品付
	中学生以下	1,000円	1,200円	※大会誌付

※注:申込参加を取り消されても参加料は返金いたしません

★特別参加料 (基本参加料に加算)

コース	事前申込	備考
大平コース	6,000円	大平宿体験費用 (1泊3食26日夕・27日朝食付)
舟下りコース(20Km)	1,500円 小学生 750円	舟下り乗船代

## お申し込み・お問い合わせ

□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

☎0265(21)3001 FAX0265(53)4546 ✉yamabiko@city.iida.nagano.jp

- 各自治振興センター、各公民館、りんご庁舎市民証明コーナーでも受け付けます。(3月3日(月)~4月4日(金))
- 大平コース、舟下りコースの締切日は、3月28日(金)です。
- 他のコースは大会当日まで受け付けますが、記念品などの進呈は事前申込の方を優先とします。
- 3月28日までにお申し込みいただいた方は、大会誌にお名前を掲載します。

## 第28回 飯田やまびこマーチ参加申込書 (参加コース・参加料に○をつけてください)

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 年 月 日	〒		26日 7・10・20・40・大平・舟下り ノルディック講習会 27日 5・10・20・30・大平・ノル5・歩育 28日 せっかくウォーク(飯田市千代)	2,000円 1,000円 無 料 100円
フリガナ	T・S・H 年 月 日	〒		26日 7・10・20・40・大平・舟下り ノルディック講習会 27日 5・10・20・30・大平・ノル5・歩育 28日 せっかくウォーク(飯田市千代)	2,000円 1,000円 無 料 100円
フリガナ	T・S・H 年 月 日	〒		26日 7・10・20・40・大平・舟下り ノルディック講習会 27日 5・10・20・30・大平・ノル5・歩育 28日 せっかくウォーク(飯田市千代)	2,000円 1,000円 無 料 100円

○大平コースは26日・27日の2日間連続参加で、基本参加料(2日参加)のほか特別参加料6,000円が必要です。

○舟下りコースは、別途乗船代1,500円(小人750円)が必要です。○せっかくウォーク参加の方は事前にお申し込みください。当日、別途オプション代がかかります。

○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。

○ミニコンサート、ノルディック・ウォーク講習会のみ参加は無料です。

## ウォーキング講座

ウォーキングは、気軽にできる運動で、心肺機能の向上や肥満解消、老化防止など多大な効果があります。日頃運動不足を実感されている方など、多くの皆さんのご参加をお待ちします。

▼日時 3月21日(祝)

午前9時30分～11時30分

▼集合

保健センター3階会議室

▼講師 後藤真知子さん

(社)日本ウォーキング協会公認指導員専門講師)

▼持ち物など

ウォーキングのできる服装、水筒、雨具(雨天時)

▼参加費 無料

▼申込方法

住所、氏名、電話番号を電話、FAXまたはEメールでご連絡ください。

▼申込締切 3月20日(木)

▼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5572

FAX 0265(53)4546

✉ sports@city.aida.nagano.jp

## はつらつ運動塾

いつまでも元気でいるために、筋力アップとバランスを中心とした運動により、転ばない体づくりをめざします。

▼期間 5月～10月(12回)

▼対象 おおむね70歳以上

(転倒に不安のある方)

▼定員 各会場25人

▼場所

○上郷会場 上郷公民館

第1、第3の月曜日

午前9時30分～11時30分

○伊賀良会場 北方会館

第1、第3の水曜日

午前9時30分～11時30分

○竜丘会場 竜丘公民館

第2、第4の月曜日

午後1時30分～3時30分

▼参加費 1回100円

(茶菓子代)

▼申込方法 電話にて。

▼申込締切 3月28日(金)

▼申し込み・問い合わせ

介護高齢課

基幹包括支援センター

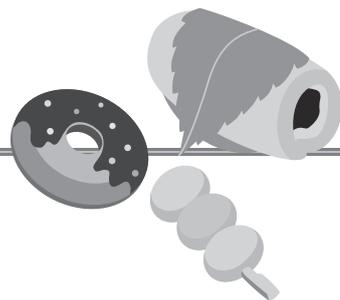
☎ 0265(56)1587

シルバー人材センター

☎ 0265(22)8690

# 飯田菓子大使に就任して

飯田市産業親善大使 小沢亜貴子さん



### ●飯田市産業親善大使

市の産業や観光資源の広報活動、産業行政に対する提言などを行っていただくため、昨年12月に飯田市出身の演歌歌手 小沢亜貴子さんを産業振興親善大使として委嘱しました。  
産業振興親善大使の委嘱は、ヘアメイクアップアーティスト 小椋ケンイチさん(おぐねー)に続く2人目です。

豊かな山々に囲まれ、清らかな天竜川が流れる、風光明媚な里、飯田。古くから数多くの地場産業が興り、地域の歴史と風土の中で育まれ発展してきました。世界レベルの工業技術、自然風土を生かした食文化、信州の小京都らしい雅な伝統産業。今後は、三遠南信自動車道開通、リニア中央新幹線開通と、さらに変化していくものと思われれます。

そんな中、変わらずに有り続けてほしいものの一つが、飯田の「お菓子」文化。先人達は、季節の香りや伝統をお菓子に託し、日々の喜びとしてきました。はるか昔から和みの文化として、お菓子は愛されてきたのです。お菓子といっても、和菓子や洋風菓子など種類はさまざま、半生菓子は全国40%のシェアを占め、世界にも流通しています。当たり前のように口にしてきた飯田のお菓子に、これまで以上に誇りを持ち、そして多くの人々に知って食べていただきたい!!

デビューして21年、ステージでは必ず、故郷・飯田の話をします。(わたしのロゴマークには

「りんご」が描かれています)飯田を離れてみてあらためて、故郷の素晴らしさ、未来への可能性、そして何より住む人々の「あたたかさ」を感じています。  
特に昨年は、デビュー20周年という節目の年を迎えさせていただき、鼎での感謝ライブを含め、母校での講演や飯田りんごへの参加、新曲発表など、何度も帰ることができ、とても幸せな年でした。

そして、12月に「飯田菓子大使」の任命をいただくことができました。帰るたびに、故郷の皆さんから励ましを掛けてもらいます。「飯田菓子大使」に就任し、今度は愛する故郷へ、故郷の皆さんへご恩返しする時がやってきました。報恩感謝の心で、精一杯務めてまいります。



## 手話奉仕員養成講座

聴覚障害、聴覚障害者の生活や関連する福祉制度などについて理解を深めるとともに、手話で日常会話を行うに必要な手話語い、および手話表現技術を習得することを目的に開催します。

### ▼対象

全課程受講できる方  
(手話の学習経験は問いません)

### ▼日時

4月17日(木)～平成27年3月19日(木)の毎週木曜日  
午後7時～9時

※年に数回、他の曜日に行う場合があります。

### ▼場所

さんとぴあ飯田

### ▼内容

手話奉仕員養成講座  
「入門・基礎」カリキュラムに基づく80時間以上の講座

### ▼受講料

8000円  
(テキスト代含)

### ▼定員

20人程度

### ▼申込方法

住所、氏名、郵便番号、

年齢、電話番号、FAX番号、手話学習経験の有無(できるだけ具体的に)、受講動機を明記の上、FAXにて申し込みください。

### ▼申込受付期間

3月15日(土)～3月31日(月)  
※受講の可否は後日郵送にて連絡します。

### ▼申し込み・問い合わせ

飯田保健福祉事務所福祉課内飯田手話普及委員会事務局

☎0265(53)0412

FAX 0265(53)0474

飯田・下伊那地域コミュニティサイト

## 南信州ほおたる

<http://www.minapo.jp>

### 加入者募集!!

※加入方法は、サイトをご覧ください  
問い合わせ

- 「南信州ほおたる」運営団体  
NPO法人くらしnet ☎0265(56)8056
- 地域づくり・庶務課 内線2112

とよはし

広報 TOYOHASHI

## 三遠南信通信

三市合同企画 第111回

東三河

## 大道芸の祭典

今年「ひつじ」も参加します。

# とよはしアートフェスティバル

軽々とバランスをとる中国雑技芸術団



劇団コープスの「ひつじ」



©Gary Mulcahey

海外アーティストをはじめとする世界の大道芸人達(中国雑技、ポルダンス、パントマイム、ジャグリングなど)がさまざまな妙技を繰り広げる、とよはしアートフェスティバル。今年は穂の国とよはし芸術劇場「プラット」、豊橋駅南口駅前広場を中心に開催します。また、今回は世界26か国で1千回以上の公演回数をほこる劇団コープスの「ひつじ」も参加します。世界で活躍するパフォーマーたちの魅力を味わいに、ぜひお越しください。

### とよはしアートフェスティバル2014大道芸 in とよはし

★とき/5月4日(日)・5日(月) 正午～午後6時頃

★ところ/穂の国とよはし芸術劇場「プラット」(西小田原町)、豊橋駅南口駅前広場(豊鉄渥美線新豊橋駅前)など

★参加料/無料

★問い合わせ/穂の国とよはし芸術劇場PLAT

☎0532(39)8810 <http://toyohashi-at.jp/>

## サンヒルズいいだ各種講座受講生募集

◆問い合わせ 飯田市桐林勤労者福祉センター(サンヒルズいいだ) ☎0265(26)7090 ◆申し込みは、事務局まで直接お越しください。  
◆サンヒルズいいだホームページ <http://www.mis.janis.or.jp/~sunhills/>

## ●文化教養講座(4月～6月) 3カ月単位

講座名	講師	内 容	曜日	時間	受講料	教材費
持込パソコン初心者	宮坂千穂	●ご自分のパソコンでワード・エクセルの基礎を学びます (文書の作成・グラフ・住所録・はがきの宛名など)	火(12回)	13:30～15:30	14,820円	1,000円
持込パソコン経験者			火(12回)	18:30～20:30		
		●ご自分のパソコンで実用的なワード・エクセルの 利用方法などを学びます	水(12回)	13:30～15:30		
			水(12回)	18:30～20:30		
英 会 話	外国人講師	●これから英会話を始めたい方が対象です ●外国人講師から楽しく学びます	火(12回)	13:00～14:30	18,520円	なし
			水(12回)	19:00～20:30		
中 国 語	吉川陽子	●自己紹介や挨拶などやさしい日常会話を中心とした内容です ●中国遼寧省出身講師から正しい発音を学びます	火(12回)	19:00～20:30	12,350円	実費
リボンレイ	下平富美子	●リボンや毛糸・ビーズなどを使ってハワイ産まれのレイのほか、 ストラップ・シュシュ・リースなどを楽しくつくります	第2・4土(6回)	13:30～15:00	6,180円	実費
香 道 (志野流)	久島智子	●香席での作法を学ぶ入門コースです ●数種の香木を組合せ、香を聞き分ける組香を楽しみます	第1・3水(6回)	14:00～16:00	5,840円	1,000円

## ●文化教養講座(4月～9月) 6カ月単位

講座名	講師	内 容	曜日	時間	受講料	教材費
茶 道 (表千家)	平沢宗栄	●日本の伝統文化の茶道を楽しみましょう	火(月3回・18回)	19:00～21:00	12,960円	実費
華 道 (池坊)	三村千恵子	●お花と心をつなぎ、あなたのオアシスを見つけましょう	第1・2・3金(18回)	14:00～15:30	12,960円	実費
			第1・2・3火(18回)	19:00～20:30		
着 付	矢澤礼子	●和服の着方、いろいろな帯の結び方を習います	第2・3・4木(18回)	14:00～15:30	15,120円	実費
			第2・3・4木(18回)	19:00～20:30		
書 道	田中東山 吉川孤山	●毛筆書道の楷書、行書の基礎を勉強します	第1・3火(12回)	14:00～15:30	8,640円	1,200円
			第2・4月(12回)			
			第2・4木(12回)	19:00～20:30		
水 墨 画	飯島玉善	●水墨画と墨彩画を描けるように、基礎から楽しく勉強します	第1・3水(12回)	14:00～15:30	8,640円	1,200円
			第1・3水(12回)	19:00～20:30		
煎 茶 道 (方円流)	平沢喜久子	●日本では、約340年の歴史を持つ風雅な煎茶道を楽しみながら、 優雅なひと時を過ごしませんか	第2・4水(12回)	9:30～11:30	9,720円	1回 約500円
油 絵	齊藤正史	●油絵を描く楽しみを自分のものにしてみませんか! ●道具の扱い方から丁寧に学びます	日(24回)	10:00～12:00	25,920円	実費
			日(24回)	13:30～15:30		

## ●健康増進講座(4月～6月) 3カ月単位

講座名	講師	内 容	曜日	時間	受講料	教材費
フラダンス入門	横田佳代	●初心者の方大歓迎、フラダンスの基礎を学びます ●ハワイアン・ミュージックに合わせてゆったりと踊るので、心も身体もリラッ クスできます。意外と運動量が多く、シェイプアップ効果も期待できます	月(月3回・9回)	10:45～12:00	9,260円	実費
	代田美幸		日(月3回・9回)	19:30～20:45		
フラダンス初級	横田佳代	●ハワイアン・ミュージックに合わせてゆったりと踊るので、心も身体もリラッ クスできます。意外と運動量が多く、シェイプアップ効果も期待できます	月(月3回・9回)	13:30～14:45	9,260円	
	代田美幸		月(月3回・9回)	19:30～20:45		
社交ダンス	若山晶子	●初心者を対象に基礎から学びます ●ブルースとジルバから始めます	火(12回)	13:30～14:30	10,370円	500円

## ●健康増進講座(1カ月単位月々更新) 随時申込受付けています

講座名	講師	内 容	曜日	時間	受講料	
					週1回コース	週2回コース
水 泳	田中千尋	●泳げない人でも大丈夫、無理なく効果的な指導で 泳げるようになります ●健康づくりにも最適です	火・木	11:00～12:00	1か月 4,320円	1か月 週2回コース 6,480円
			木	14:00～15:00		
リフレッシュクラス		●50代以上の方、体力不足の方にお勧めです ●水中歩行から始め、泳ぎなどの水中運動を取り入れて 無理なく進めていきます	金	11:00～12:00		
		月	14:00～15:00			
腰痛・肩こり 改善クラス		●体力に自信のない方や、肩こり、腰・股関節・膝の痛みで お悩みの方でも安心して参加できます ●歩行+体操+簡単な泳ぎを組合せながら徐々に体力アップを目指します	火	14:00～15:00		

※ 受講者が極めて少ない場合は、開講出来ないことがあります。また曜日、時間などの変更もありますのでご承知おきください。

※ 「サンヒルズいいだ」では、温水プールでの一般遊泳・無料浴場もご利用いただけます。

※ 飯田勤労者共済会の会員の方は、年度(4月～翌年3月)1回に限り受講料の半額(2,625円上限)の割引が受けられます。申し込みの際、会員証を提示してください。

●健康増進講座(1カ月単位月々更新) 随時申込受付けています

講座名	講師	内 容	曜日	時間	受講料	
					週1回コース	週2・3回コース
ビューティ エクササイズ	宮沢久美子	●エクササイズで楽しく、美しいボディをめざしましょう ●下半身を鍛え、バランスのとれたカラダに!	水	10:30~11:45	1カ月 3,910円	
エアロビクス		●しなやかで美しい理想体型をめざし太りにくく、 エネルギー効率がいい遅筋を鍛えましょう ●エアロビクスで楽しんでトレーニングがテーマ!	水	19:30~20:45		
エンジョイ エアロビクス&ダンス	MIYUKI	●エアロビとダンスでシェイプアップ! 血行を促進し冷え性やむくみの改善、肩こりを緩和します ●ピラティス&ストレッチで身体機能を改善し引き締まった 理想の身体に…	金	10:30~12:00	1カ月 4,120円	1カ月 週2回コース 7,200円 週3回コース 10,800円
ダンスでエンジョイ		●今流行の曲に合わせて楽しく踊ります ●筋力アップトレーニング+ストレッチ	火	19:30~21:00		
フリースタイルダンス		●ジャンルにこだわらず曲に合わせて楽しく踊ります ●筋力アップトレーニング+ストレッチ	金 土	12:30~14:00 17:30~19:00		
パワーアップダンス		●ハードな振りを覚えて楽しく踊ります ●ストレッチで1日の疲れをリセットしましょう	土	19:30~21:00		
健康カラテ体操	嶽野英樹	●空手の型を取り入れ、柔らかくゆっくり動く健康増進体操です ●老若男女を問わず無理なく楽しめます	金	13:30~14:45	1カ月	4,320円
ヨガ	西浦勢津子	●ヨガとマッサージで心身のバランスを整えて、 自分で自分の体をメンテナンス	第2・4木	13:30~14:30	1カ月	1,550円
			第1・3日	19:30~20:30		
カケン 花架拳& レンコウジュウハツポウ 練功十八法	福島 瞳	●武術の型を美しく舞う健康法です ●ゆったりとした音楽にのり、健康で前向きに生きられる 楽しいカリキュラムです	第2・3・4水	15:00~16:15	1カ月	3,240円
			第2・3・4木	19:30~20:45		

※ 受講者が極端に少ない場合は、開講出来ないことがあります。また曜日、時間などの変更もありますのでご承知おきください。  
 ※ 「サンヒルズいいだ」では、温水プールでの一般遊泳・無料浴場もご利用いただけます。  
 ※ 飯田勤労者共済会の会員の方は、年度(4月~翌年3月)1回に限り受講料の半額(2,625円上限)の割引が受けられます。申し込みの際、会員証を提示してください。

## ひと工夫 楽しく 豊かに エコライフ 春から始める自転車生活 自転車レンタル利用者募集中!!



●問い合わせ/地球温暖化対策課 内線5247

### 自転車長期レンタル 「坂道ジテツウプロジェクト」 利用者募集中!!

坂道ジテツウプロジェクトは、昨年4月から始まった市民を対象にクロスバイク、マウンテンバイク、電動アシスト自転車を3カ月までお貸出しする制度です。  
 【利用料 500円/月】

### 利用者実績

これまでの利用者(1月末現在)は、129人で、1カ月当たり17.1回の利用です。1日当たりの平均走行距離は7.4kmです。片道3.7kmと考えると、飯田市役所から、上郷東保育園あるいは、松尾自治振興センター、伊賀良自治振興センターまでの距離になります。

利用者へのアンケートによると、貸し出し自転車について、74%の方が5段階評価で最高の「満足した」と答えています。また、37%の方が自転車を「購入するまたは購入したい」と考えていると答えています。  
 自転車が使ええるか心配な方は1カ月からお試しいただけます。

で、ぜひご利用ください。

### 法人向け自転車レンタル 利用事業所・宿泊施設 募集中!!

法人向け自転車レンタル制度は、飯田市内の事業所や宿泊施設を対象に、1年単位で自転車を お貸出しする制度です。  
 【利用料 6000円/年・台】

自転車は、従業員の方だけでなく、宿泊施設の利用者の方にもご利用いただけます。

従業員の健康づくりや、環境にやさしい社会づくりのため自転車を活用ください。



❖絵手紙講座

4月3日(木) 9:00~11:00 対象:成人  
講師:黒河内秀幸(日本絵手紙協会)  
内容:好評の絵手紙講座が再開です。



❖ジャガイモ植え

4月5日(土) 9:00~11:00 対象:幼児~成人  
講師:かわらんベスタッフ  
内容:畑にジャガイモの種芋を植えます。

❖写真講座

4月9日(水) 9:00~11:00 対象:成人  
講師:宮島 功(飯田市写真家)  
内容:野外で花や風景などを撮影します。



❖春の草花図鑑作り

4月12日(土) 9:00~11:00 対象:幼児~成人  
講師:かわらんベスタッフ  
内容:草花を摘んで図鑑作りやデザインをします。

かわらんベHPに講座予定を掲載中!

※小学2年生以下は保護者同伴をお願いします。  
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。

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)

なかまの館体験学習

❖オリジナル缶バッジをつくろう

3月25日(火) 10:00~12:00、13:30~15:00  
材料費:200円

❖革のキーホルダーをつくろう

3月27日(木) 10:00~12:00、  
13:30~15:00 材料費:500円



❖逃走中

4月6日(日) ①10:30集合 ②13:30集合

❖オリジナル缶バッジをつくろう

4月12日(土) 10:00~12:00、13:30~15:00  
材料費:200円

食の工房体験学習

※材料がなくなり次第終了します

❖五平餅づくり

3月16日(日) 10:30~12:00受付 材料費:150円

❖窯焼きピザづくり(マルゲリータ)

3月30日(日) 10:30~12:00受付 材料費:300円

❖春色白玉づくり

4月13日(日) 10:30~12:00受付 材料費:150円

土の工房体験学習

※材料がなくなり次第終了します

❖春休み陶芸教室

3月21日(祝) 10:00~15:00 材料費:1,000円  
講師:加藤元秀さん(陶芸家)

❖土のペンダントづくり

3月28日(金) 10:00~12:00、13:30~15:00  
材料費:50円

木の工房体験学習

❖木のストラップづくり

3月15日(土) 10:00~12:00、13:30~15:00  
材料費:100円

❖木のストラップづくり

4月5日(土) 10:00~12:00、13:30~15:00  
材料費:100円

森森探検隊

❖宝さがし

3月29日(土) 10:00~12:00、13:30~15:00  
受付:なかまの館

春の特別企画

❖もりもり文化祭

3月22日(土)・23日(日) ※詳細はHPをご覧ください。  
【22・23日】10:00~15:00  
フリーマーケット&手づくりワークショップ  
【22日】10:00~15:00  
マジックショー&サイエンスショー(おもしろ科学工房)  
【23日】13:00~15:00  
研究発表&発明展展示(発明クラブ)

市民の皆さんによる活動

❖羊の毛でアクセサリーづくり

3月16日(日)・29日(土)・30日(日) 11:00~17:00  
材料費:600円~ 場所:なかまの館  
主催:アトリエRurre

❖野に咲く花の紙芝居

3月22日(土) 10:00~10:30  
場所:なかまの館 主催:野に咲く花さん



❖ジェルクラフト体験

3月30日(日) 10:00~16:00 材料費:1,000円~  
場所:なかまの館 主催:リアリゼーション

❖手づくり帽子をつくってみよう

4月5日(土) 10:00~16:00 材料費:2,000円  
場所:会議室どんぐり 講師:中島久美子さん

森森大学院(成人向け講座)

※対象:中学生以上 ※要予約(開始日前日まで)

❖ワークショップの手法を学ぼう(全2回)

3月15日(土)・16日(日) 9:30~16:30  
場所:わいわいホール 講師:ダイラ(公園スタッフ)

❖手づくりパネルシアター講座(全2回)

3月15日(土)・22日(土) 10:00~16:00 定員:10人  
参加費:1,200円 場所:会議室どんぐり  
講師:パネルシアター劇団ラピカ☆  
れな(公園スタッフ)



❖ヒトと動物園の関係

3月16日(日)・21日(祝) 9:30~16:00  
場所:会議室どんぐり 講師:村さん(公園スタッフ)

材料費・参加費については、特に記載のないものは無料

# 各施設からのお知らせ



## 飯田市立動物園

飯田動物園 / ☎0265(22)0416  
<http://www.city.iida.lg.jp/zoo/>

- ❖羊毛で遊ぼう  
3月21日(祝)～23日(日) 13:30～15:00 (雨天中止)
- ❖さわってあてよう  
3月21日(祝)～4月6日(日) (小雨決行)
- ❖動物の色塗り遊び  
3月29日(土)・30日(日) 10:30～12:30  
材料費：1個200円 ※材料がなくなり次第終了
- ❖卵と羽にさわろう  
3月29日(土)・30日(日) 13:30～14:30 (雨天中止)
- ❖君も飼育員！～飼育体験～ 予約期間  
3月15日(土)～23日(日)  
予約方法：①事務所付近にある応募用紙に記入し提出  
②飯田市立動物園への電話での受付  
※複数組の申し込みがあった場合には、抽選とさせていただきます。
- 君も飼育員！～飼育体験～ 詳細  
4月12日(土)・13日(日) **1日1組 3人まで**  
8:00～17:30 (午前中のみ可)  
年齢制限：小学生～大人 (小学校低学年は保護者同伴)  
保険：体験当日に保険料として30円いただきます。



ヒツジのポツ。

- ❖飯田Zoo  
スプリングラリー  
4月12日(土)～27日(日)  
(小雨決行)

## 毎週土日・祝日のイベント

- ※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。
- ❖ビーバーの巣直しみれるかな？  
14:45～  
ビーバーの活動開始時間によって、変更する場合があります。

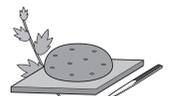


## 天竜川総合学習館 かわらんべ

天竜川総合学習館かわらんべ / ☎0265(27)6115  
<http://www.cbr.ml.it.go.jp/tenjyo/kawaranbe/>

## これからの講座予定 ※事前申込が必要です。

- ❖天竜河原の岩石図鑑  
3月15日(土) 13:30～15:30 対象：小3年～成人  
講師：村松 武(美術博物館)  
内容：河原で石をひろって図鑑を作ります。
- ❖かわらんべウォーキング  
3月20日(休) 13:30～15:00 対象：成人  
講師：酒井浩文(ソウル五輪競歩代表)  
内容：健康増進。歩きの基礎を学びます。
- ❖キノコ栽培とキノコ汁  
3月22日(土) 9:00～11:00  
対象：幼児～成人  
講師：堤 久(かわらんべスタッフ)  
内容：木材にヒラタケの菌を植え付けます。
- ❖草もち作り  
3月29日(土) 9:00～12:00 対象：幼児～成人  
講師：かわらんべ協力員  
内容：かわらんべの年度最後の行事。  
草モチについて味わおう!



## 人形劇の掲示板



### ★せかいの劇場「みにくいアヒルの子 BAD SEED」

フランスで絶賛された素晴らしい人形劇を体験して下さい。  
 日時：3月8日(土) 14:00、18:30  
 9日(日) 11:00

【全3回公演】

会場：飯田人形劇場  
 出演：カンパニー・ア(フランス)  
 チケット：一般 2,500円 / 18歳以下 2,000円  
 (当日は各500円増)



※9歳未満の方のご入場はご遠慮いただいております。

### ★人形アニメーションの作業場 vol.2「人形アニメーションワークショップ」

人形アニメーションを作ってみたいという人大募集!  
 日時：3月21日(祝)～30日(日)  
 会場：川本喜八郎人形美術館  
 問い合わせ：いいだ人形劇センター ☎050(3583)3594

## 参加者募集

### ★初級人形劇講座

◎初心者向けの人形劇講座。グループに分かれて人形劇づくりに取り組みます。個人でもグループの参加でもOK。講座は平日昼間に全12回程度開催する予定。いいだ人形劇フェスタ2014への上演参加を目指します。

開催時期：4月下旬～7月下旬  
 問い合わせ：いいだ人形劇センター ☎050(3583)3594

### ★いいだ人形劇フェスタ実行委員

◎いいだ人形劇フェスタの企画・運営を担う実行委員を募集します。毎年8月上旬の開催を目指し通年で活動します。

問い合わせ：いいだ人形劇フェスタ実行委員会  
 ☎0265(23)3552

### ★いいだ人形劇センター会員募集

問い合わせ：いいだ人形劇センター ☎050(3583)3594



りんご並木のエコハウス

お茶でも飲みながらみんなで楽しく  
エコライフを学んでみませんか

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&FAX 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

暮らしの中の風物詩を味わい、知恵を学ぶ「りんご並木のエコカフェ」を開催します。  
りんご並木のエコハウスで過ごして、エコハウスの快適さ心地よさを体感してください。

## 3月4日(火)より申し込み受付開始します

開催日	時間	テーマ	参加費	申込締切日
3月12日(水)	①10:00~ 12:00	手作りおやきで家族だんらん! 「地元のりんごと野菜でおやき作り」 講師:斉藤淑子 さん	500円	3月11日(火)
	②13:00~ 15:00			
3月14日(金)	10:00~ 12:00	赤ちゃんの心の扉をひらきましょう 「心を満たすベビーマッサージ」 講師:谷口美智子 さん 小倉由紀子 さん 持ち物:タオル・バスタオル2枚	500円	3月12日(水)
3月16日(日)	14:00~ 15:00	エコ生活もイメージから! 「アンディ・ウォーホル展のススメ」 講師:湯澤貴弘 さん(犬塚画廊)	200円 (お菓子付)	3月15日(土)
3月18日(火)	10:00~ 12:30	省エネクッキング エコ得ミニ講座付き 「野菜と鰹のグラタン他」 講師:ベリー佐々木 さん	700円	3月15日(土)
3月19日(水)	10:00~ 12:00	使わないハンカチを素敵にリサイクル 「オリジナルノートカバー作り」 講師:早乙女翠 さん 持ち物:使わないハンカチなど(あれば)はさみ、 定規、目打ち	300円	3月16日(日)
3月25日(火)	①10:00~ 12:00	信州産そば粉100% ルチンで元気な身体に 「家庭でできる美味しいそばがきを作ろう」 講師:平野正晃 さん(そば処かざこし)	500円 (お土産付)	3月22日(土)
	②13:00~ 15:00			
3月29日(土)	10:00~ 15:00 時間選択	春休み企画!大人も子供も抹茶体験! 「お茶を点てて飲んでみよう」 講師:今村晃子 さん(表千家)	500円 (お菓子付)	3月27日(木)

3月のエコカフェ

定員 各10人程度。定員を超えた場合午後の講座を追加開催する場合があります。  
※持ち物など詳細はお問い合わせください。

開催日(月曜休館)	テーマ	参加費
3月8日(土)~3月14日(金)	「東中生のりんご並木によせる想い」 飯田市立飯田東中学校 学友会	入場無料
3月15日(土)~3月20日(木)	「飯田の街のお店調べ~和紙と和菓子~」 飯田東中学校10組(特別支援学級)	入場無料
3月22日(土)~4月3日(木)	「つるし雛」~桃の節句に無病息災を願う~ 後藤節子	入場無料

## デザイン分野の持つ可能性と 高等教育機関の設置を考える シンポジウム

**日時** 3月15日(土)午後1時30分～4時30分

**場所** 南信州・飯田産業センター

●**基調講演**

五味英紀さん (長野県地域資源製品開発支援センター総合プロデューサー)  
「長野県におけるデザイン分野の現状と今後の可能性」

●**パネルディスカッション**

コーディネーター 辻圭介さん (長野県デザイン振興協会事務局長)  
パネリスト 馬 在勇さん (長野大学企業情報学部教授)  
熊谷 晃さん (長野県観光部信州ブランド推進室長)  
岡庭一雄さん (前南信州広域連合高等教育機関設置プロジェクト代表)  
萩本範文さん (南信州・飯田産業センター専務理事)  
稲垣勝俊さん (南信州食品産業協議会理事)

※事前にFAXまたはメールで申し込みください。

■**申し込み・問い合わせ**

(公財)南信州・飯田産業センター ☎0265(52)1613  
FAX0265(24)0962 ✉info@isilip.com

成年後見制度とは、認知症や知的障害などによって物事を判断する能力が十分でない方(本人)に援助者を選び、本人の権利を守るための制度です。  
成年後見制度の説明や制度に必要な費用・手続に関する情報を提供したり、制度利用に関わる相談をお受けします。

**成年後見制度  
夜間相談会**



- ▼日時 3月19日(水) 午後5時30分～午後8時 (受付は午後7時まで)
- ▼場所 さんとびあ飯田2階相談室
- ▼相談対応 しいだ成年後見支援センター職員
- ▼相談料 無料
- ▼申込方法 当日の正午までに電話で申し込みください。
- ▼申し込み・問い合わせ しいだ成年後見支援センター ☎0265(53)3187

## 各種相談所

相談は無料、秘密は厳守します。

相談名	日時	場所	問い合わせ
家庭児童相談	毎週月～金曜日 8:30～17:15	りんご庁舎2階	子育て支援課 内線5302
教育相談	毎週月～金曜日 8:30～17:00	教育委員会棟 3階	教育相談室 内線3581 専用電話(FAX兼用) ☎0265(53)8730
行政相談	3月11日(火) 13:00～16:00	りんご庁舎3階	地域づくり・庶務課 内線2111
結婚相談	休日 毎月第2、第3日曜日 13:30～16:30 受付15:30まで	さんとびあ飯田 ※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 毎週月～金曜日 (祝日は休み) 8:30～17:30		
こころの相談日	3月10日(月) 3月24日(月) 13:30～、15:00～	市役所 保健センター	保健課 内線5515 (予約制)
障害のある方 または ご家族の相談	毎週月～金曜日 8:30～17:30	さんとびあ飯田	飯伊圏域障害者 総合支援センター ☎0265(24)3182
消費者相談 (多重債務相談を含む)	毎週月～金曜日 8:30～17:15	りんご庁舎3階	男女共同参画課 内線5352
ジョブカフェい だ若年者就業相談	毎週月～金曜日 9:00～17:00 受付15:30まで	りんご庁舎3階	ジョブカフェい だ ☎0265(53)8966 (予約制)
中小企業経営者 のための 経営悩み相談	毎月第4木曜日 12:30～15:00	飯田商工会議所 (常盤町41)	飯田商工会議所 ☎0265(24)1500 (予約制・無料)
法律相談 (現在係争中の ものは除く)	毎月第2金曜日 13:00～17:00	さんとびあ飯田	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180 (予約制)
高齢者の介護や 福祉などの相談	毎週月～金曜日 8:30～17:30	しいだ地域包括支援センター かわじ地域包括支援センター かなえ地域包括支援センター 南信濃地域包括支援センター しいだ成年後見支援センター	☎0265(56)1595 ☎0265(27)6052 ☎0265(28)2361 ☎0260(34)1066
成年後見相談			☎0265(53)3187
女性の相談 ため談	悩みごと	毎週月～金曜日 8:30～17:15	りんご庁舎2階 子育て支援課 内線5324
	法律相談	3月18日(火) 13:30～16:30	りんご庁舎3階 男女共同参画課 内線5351 (予約制)
心配ごと 相談	特別 (法律的)	毎週火曜日 13:00～16:00 受付15:00まで	さんとびあ飯田 社会福祉協議会 ☎0265(53)3180 (受付順)
	一般	毎週月～金曜日 8:30～17:30	
外国語 相談	ポルトガル語	毎週火・木曜日 13:00～17:00	外国人総合 相談窓口 (市役所本庁舎 1階) 男女共同参画課 内線5351
	タガログ語 英語	毎週木・金曜日 13:00～17:00	
	中国語	毎週月・水・木曜日 13:00～17:00 毎週金曜日 13:00～17:00	
巡回労働相談	毎月第1・ 第3木曜日 13:00～16:00 ※希望の方は 前日午後5時 までに申し込み	飯田勤労者 福祉センター	産業振興支援課 ☎0265(53)6078 南信労政事務所 ☎0265(76)6833

市長の留守番電話 ☎0265(23)8181

市民の皆さんの  
ご意見ご相談をいつ  
でもお受けします。



## 市内随一といわれるエドヒガンの古木

愛宕神社の清秀桜(愛宕町2781)

1973(昭和48)年12月25日 市天然記念物に指定

清秀桜は、かつて愛宕稲荷神社の地に建っていた寺の住職であった清秀法印が、1240年(仁治元)に手植えをしたと伝えられていることからこの名で呼ばれています。

伝承が事実とすれば樹齢は770年を超えることになります。幹が割れて空洞になっている老木ですが、今なお春にはやや赤味の濃い花を爛漫と咲かせます。

ひとりぼっちのてるてる坊主は、風によって春の星空へと出発します。そこで出会ったのは、にぎやかな春の星座たちでした。そして、てるてる坊主はカラスの案内で夜空を旅するうちに、ふと自分の大切な役割を思い出すのでした。

### 投影スケジュール(5月31日まで)

★投影スケジュール(5月31日まで)

○土・日・祝日・春休み期間 10:00~

※3月23日はオリジナル番組新作発表会のため  
投影内容が変更になります。

※春休み期間は3月21日~4月3日です。

★休館日

月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)

★プラネタリウム料金

一般250円、高校生150円、小中学生50円

こちらも好評投影中!

★エコとロジーのわくわく太陽系めぐり

(土・日・祝日・春休み 11:30~/14:30~)

★オリジナル番組(天竜峡、さくら、りんご並木ほか)

(平日 16:00~、りんご並木は3月25日より投影)

美博だより  
●美術博物館 ☎0265(22)8118



春の番組

文化ガイド  
●飯田文化会館 ☎0265(22)3500

## オーケストラと友に 音楽祭2014

### ~アフィニスのふるさと飯田音楽祭~

### 5月2日(金)~5日(祝)

クラシック音楽を楽しみ、学び、まちに広がるハーモニーを、プロオーケストラと友に奏でます。

ボブ佐久間▲

▲音楽クリニック

丸光寺雅彦▶

3月11日(火)~ 飯田文化会館ほかでチケット発売

### 楽しもう 名古屋フィルハーモニー交響楽団

★ポップスコンサート(指揮・編曲・お話:ボブ佐久間)

5月2日(金) 19時開演 飯田文化会館  
♪ビートルズ メドレー ♪フォスター メドレー 他

★名曲コンサート(指揮・お話:丸光寺雅彦)

5月5日(祝) 16時開演 飯田文化会館  
♪交響詩「わが祖国」より「モルダウ」ノスメタナ  
♪組曲「展覧会の絵」ノムソルグスキー(ラヴェル編) 他

■一般:4,000円、学生:2,000円、  
親子(一般+学生):5,500円

■2公演セット券 一般:7,000円、学生:3,500円  
※当日券は各500円増

### 学ぼう 音楽クリニック成果発表演奏会

5月4日(日) 14時開演 飯田文化会館

■一律:500円(聴講+成果発表)

※名フィルコンサートのチケットでも入場可

その他、未就学のお子さまも一緒に楽しめるコンサートもございます。各プログラムやチケットの詳細は、公式ホームページなどをご覧ください。

<http://www.iida-oketomo.com/>

飯田市の人口(2/1現在) ■人口=105,478人(前月比-40)男50,349人/女55,129人 ■世帯=39,153戸(前月比-7)

発行・編集:飯田市役所 市長公室 広報・情報推進課 / 〒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 <http://www.city.iida.lg.jp/>



古紙配合率100%白色度70%の再生紙



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。