

長野県飯田市

広報いいだ

2011(平成23年)

3.1

No.921 ● 毎月1日・15日発行



[特集]

ワーク・ライフ・バランス
美術博物館プラネタリウムリニューアルオープン
環境モデル都市・飯田 2年目の挑戦

節分豆まき

2月3日の節分
保育園で豆まきが行われた
園内にあらわれた鬼に
様々な表情をうかべる
(丸山保育園)

仕事と生活の調和

ワーク・ライフ・バランス

「性別や年齢にかかわらず、働く一人ひとりが健康で、仕事と育児・介護を両立させて、安心して働き続ける。」そうした生活を家庭や地域で送るための環境づくりとして、今「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）」が求められています。

そのためには、「就労」と「結婚・出産・子育て・介護」の二者択一構造を解消することが必要不可欠となります。子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じた、多様な生き方や働き方を選択することが可能な社会にすることが、社会全体の明日への投資になり、さらに人々の希望の実現や社会の活力の維持にもつながります。

こうした中、平成22年6月、仕事と家庭の両立支援策を充実するため、育児・介護休業法が改正されました。

仕事と生活を調和させ、多様な生き方を選択・実現できる社会を目指して、企業や労働者がともに働き方を考え直す取り組みが、今飯田市内でも行われています。

■問い合わせ 男女共同参画課 内線5351・子育て支援課 内線5324

子育て支援で雇用の確保を

医療法人輝山会
輝山会記念病院

医療法人輝山会では、平成5年から職場内に託児施設を設置し、子育て支援に関する取り組みをいち早く進めてきました。

輝山会グループでは、464人の従業員のうち、その約8割を女性が占めています。不規則な勤務の中で仕事と家庭の両立が難しく、結婚や出産を機に仕事を辞める人も多かつたと言います。「資格を有する職員を必要とするため、託児施設を設けることで、少しでも雇用の確保につながれば」と17年も前から支援に取り組んでいます。

従業員のシフト体制に対応するため、365日託児を行っています。午前8時から午後6時までの利用時間を基本としています。時間外の託児も可能にしています。



こうした息の長い取り組みにより、仕事と家庭を両立しやすい職場環境がつけられています。

「ご主人の転勤で飯田へ来られ、託児施設があるという理由で応募された方を採用したという実例もある」と、長年の実績から、支援の重要性を示してくれています。

従業員のニーズにそった職場環境を

株式会社 たまゆら

デイサービスセンターや有料老人ホームなどの老人福祉施設を運営する株式会社たまゆらは、従業員85人で女性がその約7割を占めています。設立当初より、仕事と家庭を両立できる職場環境の充実を経営の方針に掲げています。

「女性が多く、労働条件が厳しい介護福祉関係の分野では雇用の確保が重要。雇用の安定を図ることで従業員の能力が最大限に発揮され、質の高いサービスを提供できる」と支援策に取り組む必要性を強調しています。

また、社内に設置した託児施設は、現在8人の社員が利用をしています。

こうした制度をより従業員のニーズに沿うものにするため、職場内に意識啓発チームを設けたり、育児・介護休業の取得に関する相談窓口を設置し、柔軟な働き方ができる社内規定や就業規則に改訂しながら制度運用を図っています。

具体的な制度として、配偶者が出産した場合の男性従業員に育児休業のほか特別休暇を設けたり、産後における短時間勤務制



「従業員のニーズを把握し制度を運用することは、トータル的にみれば会社側としても効果が高い。やらされる感覚でなく、やるんだという積極的に関わり組んでいきたい」という社長の強いリーダーシップが感じられます。

飯田市男女共同参画推進事業者表彰

飯田市では、事業所や地域で、多様な働き方・生活スタイルの両立・女性の能力活用や職域拡大など、男女共同参画に積極的に取り組まれている市内の企業や市民団体の表彰を行っています。今回は2事業所が、1月23日の「市民の集い」で表彰を受けました。

受賞団体

医療法人輝山会
輝山会記念病院

飯田市毛賀1707
理事長 土屋 隆

株式会社 たまゆら

飯田市北方2688-2
代表取締役社長 松村 紘一



ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて

□ 年次有給休暇の取得促進 ～連続休暇にプラスワン～

有給休暇の取得促進は、育児や介護など家庭生活のための大切な時間を確保、従事させるという点で、ワーク・ライフ・バランスにとって欠くことのできないテーマです。

□ 所定外労働の削減 ～家庭のために週1回はノー残業～

1日の時間は有限で、そのうち労働に当てることができる時間は限られています。限りある時間を有効に活用してコスト削減、生産性を向上させるため効率的な働き方を目指しましょう。

□ 仕事と家庭の両立 ～育児・介護休業で就業継続～

就業継続を断念せず育児・介護休業の制度を利用し、職場復帰後も仕事と家庭のバランスをとりながら働き続けましょう。



ワーク・ライフ・バランス推進シンポジウム飯田

- 日時** 3月22日(火) 13:00～ 受付
- 場所** 飯田勤労者福祉センター(さんとぴあ飯田)
- 対象** 事業主・管理職・人事労務担当者、勤労者、子育て中の方、介護をされている方、ほか
- 内容**
 - 13:30 開会
 - 13:45 講演
「経営戦略としてのワーク・ライフ・バランス」
講師 小室淑恵さん
(株)ワーク・ライフ・バランス代表取締役社長
 - 14:50 ワーク・ライフ・バランス実践モデル事業所実践報告
株式会社いとう
多摩川精機株式会社
 - 15:50 実践報告を受けての講評、質疑応答
 - 16:15 閉会
 - 16:20 終了

- 参加費** 無料
- 主催・共催** 飯田市、長野県、ながの子ども・子育て応援県会議
- 申込方法** 3月14日(月)までに男女共同参画課へお申し込みください。
- 問い合わせ** 男女共同参画課 ☎(22)4560 FAX(22)4568
✉ danjo@city.iida.nagano.jp

育児・介護休業法の改正点



❖ 子育て期間中の働き方の見直し

現行 3歳までの子を養育する労働者について、短時間勤務制度・所定外労働(残業)免除制度などから1つ選択して制度を設けることが事業主の義務



3歳未満の子を養育する労働者について、短時間勤務制度(1日原則6時間)を設けることを事業主の義務とし、労働者が請求すれば所定外労働(残業)が免除されました。
※雇用期間が1年未満の労働者等、労使の協定により対象外とされた労働者は適用外

❖ 子の看護休暇制度の拡充

現行 病気・けがをした小学校就学前の子の看護のための休暇を労働者1人あたり年5日取得可能



子の看護休暇の所得可能日数が、小学校就学前の子が一人であれば年5日、二人以上であれば年10日になりました。

❖ 父親も子育てができる働き方の実現

現行 父も母も、子が1歳に達するまでの1年間育児休業を取得可能



父母がともに育児休業を取得する場合の休業可能期間を、子が1歳(現行)から1歳2ヶ月に達するまでに延長されました。

現行 育児休業を取得した場合、配偶者の死亡等の特別な事情がない限り、再度の取得は不可能



配偶者の出産後8週間以内に父親が育児休業を取得した場合には、特別な事情がなくても再度の取得が可能となりました。

労使協定を定めることにより、配偶者が専業主婦(夫)であれば育児休業を取得できないとする制度を廃止し、専業主婦(夫)家庭の夫(妻)を含め、すべての労働者が育児休業を取得できるようになりました。

❖ 仕事と介護の両立支援

要介護状態にある家族の通院の付き添い等に対応するため、労働者の申し出により、要介護状態の対象家族が一人であれば年5日、二人以上であれば年10日、介護休暇を取得できるようになりました。

※雇用期間が6か月未満の労働者等一定の労働者のうち労使協定で休暇を取得できないものとされた労働者は適用除外。

❖ 実効性の確保

育児休業の取得等に伴う労使間の紛争等について、都道府県労働局長による紛争解決の援助及び調停委員による調停制度を設けました。

法違反に対する勧告に従わない企業名の公表制度や、虚偽の報告等をした企業に対する過料の制度を設けました。

宇宙の旅へ

特集

美術博物館プラネタリウム

リニューアルオープン

美術博物館の光学式プラネタリウムは、新たにデジタル式のプラネタリウムとして生まれ変わります。

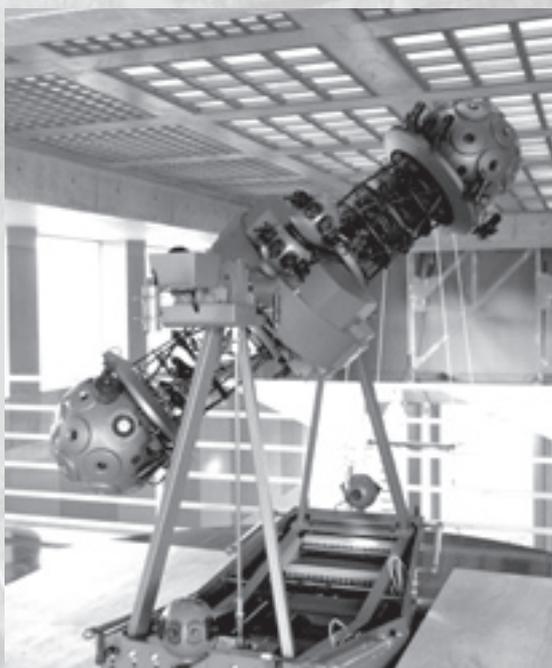
今までは地上から見た星しか投影できませんでしたが、新しいプラネタリウムでは、地球を飛び出しロケットに乗って宇宙旅行をするような疑似体験ができます。また宇宙だけでなく臨場感あふれる霜月祭りの映像や、しらびそ高原から見るパノラマ風景などをドームスクリーン一杯に映し出すことができます。

デジタルプラネタリウムが繰り広げる疑似空間の世界をお楽しみください。

■問い合わせ 美術博物館 ☎0265-22-8118

飯田下伊那
地域唯一のプラ
ネタリウムとし
て親しまれ、土
日・祝日の一般
撮影ほか、児童
や園児、病院の

飯田市では1988年(昭和63年)11月にプラネタリウムの投影を開始しました。
旧ミノルタ社のMS-10という投影機で、世界的な名機と称される高価なものでした。本体両端の球体部分に空いた計6500個の穴から光りを放ち、直径12mのドームスクリーンに、銀河や太陽系の惑星、また肉眼で見える6等星まで約6500個の星を映し出してきました。



旧プラネタリウム

入院患者らを迎えた特別投影も行い、投影開始以降、延べ約24万人の来客数を数えました。
人々に星空との出会いを与えてきたこのプラネタリウムは、22年間の役目を終え、今後は2階ロビーに展示されます。



新プラネタリウムのドーム映像
冬の安富桜



座席も広くなった会場内
中央にあるのが新プラネタリウム

プラネタリウムは、現在・過去・未来の様々な場所の星空や宇宙の光景を再現する投影機です。
世界初のプラネタリウムは、1923年(大正12年)にドイツで誕生しました。カールツァイスという会社がドイツ博物館に作った投影機が最初といわれています。

日本では、1937年(昭和12年)に大阪市立電気科学館(現大阪市立科学館)に初めてプラネタリウムが設置されました。
1957年(昭和32年)には日本の企業が初の国産プラネタリウムを完成させました。

プラネタリウムの歴史

美術博物館のプラネタリウム



新プラネタリウムのドーム映像
秋葉街道沿いの石仏

新しく導入したプラネタリウムは、
ミニカミノンルタプラネタリウム(株)製で
最新鋭の機能を搭載したデジタル式
プラネタリウムです。最先端の観測デ
ーターに基づく宇宙の姿を、フルハイ
ビジョンの4倍以上の解像度で投影で
きます。

紀元前50万年から紀元後50万年
の、肉眼では見えない12・4等星まで11
万8千個の星の位置データを有し、太
陽系や銀河系、さらに137億光年彼
方までの三次元の宇宙空間を再現し
ます。

風景であればどのようなものでも
再現できるので、宇宙ステーションの中
に入り込んだり、地面の底にもぐった
りした様子も表現できます。

手持ちの静止画や動画のデジタル
映像も投影ができ、プラネタリウムド
ームを多目的シアターとしても活用す
ることが出来ます。



オープン記念

3月26・27日にはオープン記念行事として、新しいデジタルプラネタリウムの世界を和歌山大学教授の尾久土正己先生に語っていただきます。その他に、プラネタリウムの新しい機能やオリジナル番組の紹介も行います。また、3月28日から5月5日までオープン記念無料投影を行います。ぜひお出かけください。

オープン記念行事

期 日	時 間	内 容
3月26日(土)	13:00~	デジタルプラネタリウムにようこそ!(尾久土先生)
	14:30~	宇宙への旅とオリジナル番組紹介
	16:00~	宇宙への旅とオリジナル番組紹介
3月27日(日)	10:00~	デジタルプラネタリウムにようこそ!(尾久土先生)
	11:30~	宇宙への旅とオリジナル番組紹介
	13:00~	デジタルプラネタリウムにようこそ!(尾久土先生)
	14:30~	宇宙への旅とオリジナル番組紹介
	16:00~	宇宙への旅とオリジナル番組紹介

* 整理券(各90枚)は3月12日(土)から美術博物館窓口で配布します。1グループ5枚まで。

オープン記念無料投影

期 目	時 間	内 容
土・日・祝・長期休み 3月28日~4月3日 4月9・10・16・17・23・24日 4月29日~5月1日 5月3~5日	10:00~	エコとロジエのわくわく太陽系めぐり (小学校高学年~)
	11:30~	宇宙ペンギン、奇跡の地球へ (幼児~)
	13:00~	エコとロジエのわくわく太陽系めぐり (小学校高学年~)
	14:30~	遙かなる銀河へ (中学生~)
	16:00~	オリジナル番組「遠山の自然と文化」(小学生~)
平日 4月4 ~ 8日 11~15日 20・21日 26~28日	10:00~	予約投影
	11:30~	予約投影
	13:00~	予約投影
	14:30~	遙かなる銀河へ (中学生~)
	16:00~	オリジナル番組「遠山の自然と文化」(小学生~)

* チケット(各90枚)は、9時30分から美術博物館窓口で配布します。

チケット配布は当日分のみで、翌日以降のチケットは配布いたしません。

* 平日の10:00~、11:30~、13:00~については1ヶ月前から団体予約を受け付けます。

5月7日(土)からプラネタリウム一般番組の他、特別番組「HAYABUSA back to the earth」を投影します。
観覧料など詳しくは美術博物館までお問い合わせください。

自然エネルギーの利用促進

おひさまとまりのエネルギーによる低炭素で活力あふれる地域社会を目指し、飯田市は自然エネルギーの普及に取り組んでいます。太陽光発電は国の補助金制度や余った電気の固定価格買取制度で、多くのご家庭に設置が進んでいます。木質ペレットでは、大型のペレットボイラーが設置され、ペレットの利用が拡大しています。またエネルギーをなるべく使わない省エネのライフスタイルを普及するために、りんご並木のエコハウスを拠点とした様々な活動を行っています。自然エネルギーの利用や省エネルギーの推進については、地域社会全体で取り組んでいく必要があるため、その仕組み作りについても研究に着手しています。

おひさま

CO2 削減実績
H21 2,352t
H22 3,248t



今年度も住宅用太陽光発電設備設置奨励金は、200件を超える申請をいただき、太陽光発電の認知度の高まりを感じています。また、初期投資無しでパネルを設置できる「おひさま0円システム」も、2年目を迎え、全国からも大きな注目を集めています。太陽熱温水器も自然エネルギー利用として再度見直されてきています。

もり

CO2 削減実績
H21 1,162t
H22 2,256t



ペレットのエネルギーを身近なものに感じてもらうために、小学校の総合学習の一環で、森の学習を行いました。ペレットの原料となっている地域の森林での間伐体験やペレット製造工場の見学などを行い、小学生も森を身近に感じる事ができたかと思えます。また多くの市民の皆さんに森のエネルギーを使っていたく研究も行っています。



エコハウス



りんご並木のエコハウスがオープンし、今年度は8,000人を超える多くの皆様に来館いただきました。省エネに関する勉強会やエコライフを楽しく体験できる講座を、エコハウスに常駐するコーディネーターの皆さんが中心となって開催し、省エネルギーの取り組みを進めています。

冷暖房を利用しなくても、夏は外気温37℃のときに30℃、冬は外気温0℃のときに13℃のときがあるなど、自然の力を利用した快適な建物です。

エコライフコーディネーター任命

11月3日にタレントの絹代さんを飯田市の「エコライフコーディネーター」に任命し、トークショーを行いました。今後、生活の中で出来る温暖化対策を中心に、解りやすく楽しい取り組みについてコーディネートしていただきます。

「もっと健康に・キレイに・楽しく」をコンセプトに、23年度も様々なイベントを予定しています。

家庭で出来る温室効果ガスの削減を一人ひとりが行うことで、温暖化防止を行いましょ。



電気自動車の普及

低炭素な移動手段への転換の取り組みの一つとして、電気自動車の普及啓発を行っています。飯田市が電気自動車を2台導入し、1台は公用車としての公務利用および環境関連イベントにおける普及啓発のための活用、もう1台は、南信州32事業所で構成する地域ぐるみ環境ISO研究会加入事業所に貸出し、従業員の皆さんに利用いただいております。この事業を通じて、普及に対する課題を抽出するとともに電気自動車のPRを行っていきます。



環境プラン'21

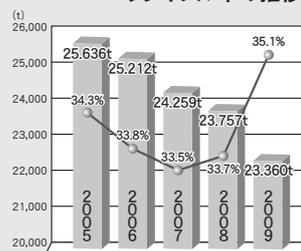
市民、事業者、行政の環境施策の指針として「21'いいだ環境プラン」を平成8年度に策定し、環境改善活動に取り組んできました。平成21年度の傾向は以下の通りです。

- ごみの総排出量は、平成17年度から減少傾向にあり、前年より1,397tの減少となりリサイクル率も高まっています。
- 環境意識が高まる一方、逆に不法投棄やごみ出しルールの不徹底が目につき、生活環境に関する満足度は53%（前年比-8%）となりました。

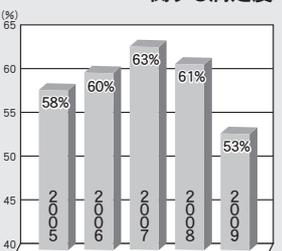
詳細はウェブサイトをご覧ください。地球温暖化対策課までお問い合わせください。

飯田市環境情報 <http://www.city.iida.lg.jp/iidasypher/kankyo/index.html>
(H21年調査結果は3月中旬に掲載予定です。)

●ごみ収集量とリサイクル率の推移



●居住地域の生活環境に関する満足度



環境モデル都市・飯田 2年目の挑戦

環境モデル都市・飯田の平成22年度の取り組みの一部をご紹介します。

地球温暖化対策課 ● 内線 5245

メガソーラーいいだ稼働開始



平成23年1月に、飯田市と中部電力株式が川路地区において共同で建設を進めてきた大規模太陽光発電所「メガソーラーいいだ」が運転を開始し、3月中旬には、用地の一角に設置した市の自然エネルギーPR施設も供用開始予定です。この施設は、環境モデル都市である飯田市が、自然エネルギーの利用を推進するに当たってシンボルとなる施設となり、中部電力株式会社にとって初めての事業用の太陽光発電所です。

18,000㎡の市有地に設置された太陽電池パネルは4,704枚。出力は1,000キロワット（1メガワット）で、想定年間発電量は一般家庭300世帯分の年間使用電力に相当し、発電された電気は川路地区と三穂地区に供給され、安定した電源として地域のくらしを支えます。さらに、施設の運転によって削減されるCO2の量は年間約400トンとなる見込みで、市民の電力利用のグリーン化に大きく貢献することとなります。

また、自然エネルギーPR施設には、自然エネルギーの活用についてご説明する展示パネルのほか、「メガソーラーいいだ」が現在発電している量を表示する設備、太陽電池パネルが発電の様子を体験できる設備、飯田市の自然・暮らしや市の自然エネルギー政策を画像で紹介する設備などを設置しました。伊那谷の大自然を一望できる広場も設けましたので、学びの場、憩いの場としてご利用ください。

市では、この施設を活用して環境学習の機会を充実させるとともに、太陽光をはじめとする様々な自然エネルギーの利用促進を積極的に進め、低炭素な環境文化都市の創造に向けた取り組みを一層深めています。

レンタサイクル

平成21年10月運用開始後、走行距離52,000km超となり、延べ1万人を超える多くの方にご利用いただいています。

また、市街地では、自転車が走れるエリアを備えた歩道の改修工事が行われています。

これから暖かくなり、自転車に乗るには絶好の時期を迎えます。レンタサイクルを含め、自転車に乗る機会が多くなる方も多いかと思えます。また、自動車を運転しているときに、自転車に遭遇する機会も増えてくるかと思えます。

自転車の安全ルールは、右の自転車5則が大原則となっています。皆がルールを守り、交通安全に気をつけ、自転車生活を楽しくください。

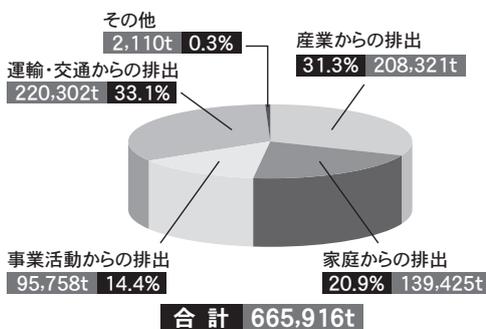
自転車5則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
 - ・飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - ・夜間はライトを点灯
 - ・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

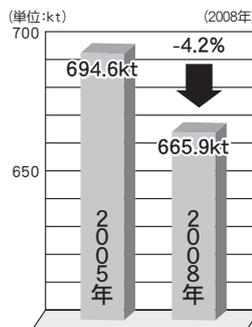
二酸化炭素の排出量について

温室効果ガスの9割以上を占める二酸化炭素の排出量について、平成20年度（2008年度）の飯田市の実績を調査しました。

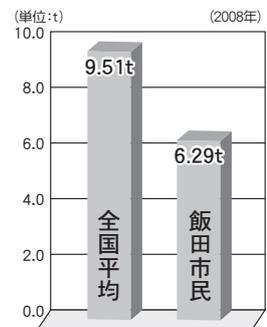
●2008年度二酸化炭素排出量 (t)



●二酸化炭素排出量の比較 (2005年比)



●一人当たり二酸化炭素排出量の比較



2030年までの目標

家庭部門からの温室効果ガス排出量を2005年の排出量から40～50%削減

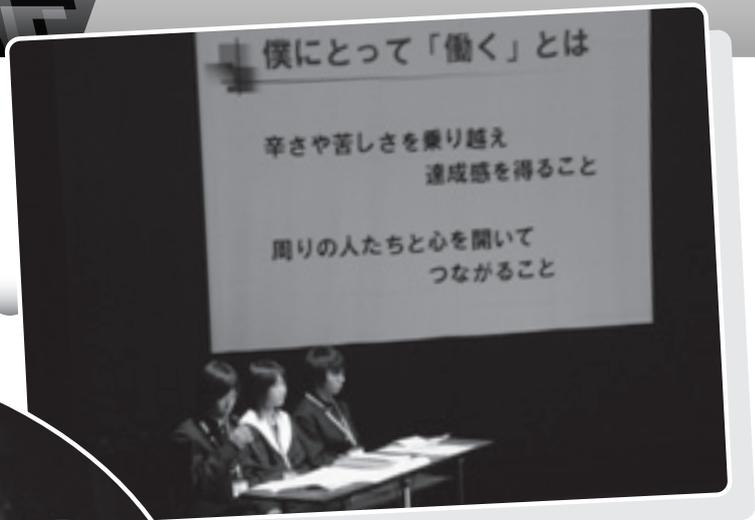
2050年の目標

地域全体の温室効果ガス排出量を2005年の排出量から70%削減

キャリア教育推進フォーラム 働くこと生きることの素晴らしさを伝えて



職場体験での感想を発表



結いジュニアリーダーの発表

1月22日、キャリア教育推進フォーラムを行いました。市内各中学校の代表で構成する「結いジュニアリーダー」が行った地域の人たちとの交流や職場体験学習の発表。丸山小学校で取り組んだ「一日職場体験」や、上久堅小学校の「わが家の結いタイム」の取り組みについての発表もありました。また、今年度から始めたキャリア教育作文コンクールの最優秀作品の受賞者が、仕事に対する姿勢や働くことの大切さについて書いた作文を発表しました。

高規格救急自動車寄贈 救急救命に役立てて



救急救命処置に対応した室内

飯田広域消防では(社)日本損害保険協会より、傷病者への振動を軽減する架台や、高度な救急救命処置を行うのに十分な空間を有する高規格救急自動車の寄贈を受けました。飯田広域消防管内の、2010年の救急出動は6,349件で過去最多の件数となっています。

ISO14001自己適合宣言・環境モデル都市認定記念シンポジウム 環境政策は地域レベルから



パネルディスカッション(2月3日)

環境、地域づくりの専門家であるミュンヘン大学ヴァルデンベルガー教授と日本政策投資銀行の竹ヶ原啓介さんを招いて、「低炭素な小さな世界都市を目指して」をテーマに、環境先進国ドイツの事例を通じて、環境に配慮した低炭素なまちをどのようにつくっていくかを学びました。



研究成果を発表

2月5日、地域の魅力を学び、将来について考える高校生講座の第1回目「高校生の集いー課題研究発表会と市長との交流会」を行いました。飯田工業、下伊那農業、飯田長姫高校の学生が、市立動物園や水引細工を活かした地域活性化といった地域と関わりの深い課題など、授業で取り組んだ研究成果を発表しあいました。また、参加した学生約30人は、地域の魅力やリニア中央新幹線開通後の暮らしについて市長と意見を交わしました。



市長と意見を交わす

リニア中央新幹線建設促進飯伊地区期成同盟会 三遠南信道路建設促進南信地域期成同盟会 地域の悲願、早期実現に向けて



南信州広域連合主催による「建設促進に向けた講演会」には350人が参加



リニア、三遠南信道の期成同盟会総会(2月16日)

両同盟会の総会において「リニアの早期実現と飯田駅の現駅併設をめざす」「三遠南信自動車道の早期実現をめざす」と決議されました。両同盟会は悲願実現のために、圏域間や関係機関との連携を密にした様々な運動を展開します。

現代版

養生訓

インフルエンザ対策

正しいマスクの使用について

近年、せきがでる方には、「エチケット」としてマスクを着用するよう盛んに呼びかけが行われています。

また、新型インフルエンザの発生を期に飛沫感染（病原体がせきやくしゃみ、会話などによって空気中に飛び散り、他者がそれを吸入することにより感染する）の予防を目的としてマスクを着用する人を多く見かけるようになりました。ただその反面、鼻を出しながらマスクをしている人など、マスクとしての意味を果たさないような使用をされている人を見かけます。マスクがインフルエンザ予防対策のひとつとして役割をなすためには、正しい使用法を心がけ使用することが大切です。

まず、マスクは鼻と口の両方を同時に覆い、なおかつ肌に密着させることが重要です。現在、市販されている多くのマスクには中に針金が入っていますが、これがマスクと肌を密着させるための道具の一つとなります。この針金の入っている部分を鼻にあて、鼻の形に合わせて針金を折り曲げることで顔とマスクの隙間を最小限にし、外部からの侵入を防ぎます。

次に、人込みの中でマスクを使用した場合や、せきやくしゃみをする人と接触した場合はマスク表面にウイルスが付着している可能性があります。そのためマスクの使用時や、マスクを外す場合などなるべく表面には触れないようにするこ



市立病院 感染管理認定看護師
桜井 一彰

とに注意して下さい。触れてしまった場合には、手洗いをすることが大切です。また、マスクは1枚を長期間にわたり使用することを避け、1日1枚程度を目安に交換することも大切です。

※インフルエンザが流行しています。感染防止のため、この時期は面会をできるだけ控えていただき、まずようご理解とご協力をお願い致します。



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

散歩道にて

その74

市長 牧野 光朗

「学輪IIDA」の結成

1月29日から30日にかけて、しんきん南信州地域研究所との共催による大学連携会議が初めて開催され、フィールドスタディなどで当地域とご縁のある22大学・研究所から約30人の教授や研究者が集まり、当欄で前回採り上げた飯田を起点とする人材育成ネットワークが結成され、その名前も「学輪IIDA」に決まりました。

休業状態になってしまふ事例の報告もあり、必ずしも地域の中に大学があれば連携がうまくいく訳ではないことを改めて感じました。

この会議では大学と地域の連携についても活発な議論が交わされましたが、1対1の連携協定を締結しても、その後開店

これに対して「学輪IIDA」は、人材育成と併せて、様々な大学と地域課題の解決策を一つでも一緒に考えていけるような場を創出していこうとするもので、特に複合的に絡み合った現在の地域課題を解決するために、文系、理系を問わず、それぞれの大学の専門分野の知見を持ち寄って地域のために協働する「統合的アプローチ」が有効ではないか、との「コンセンサス」も当会議で得られたところでした。

「学輪IIDA」の今後にご期待いただきたいと思います。

言わば地域政策の総合病院を目指す全国でも類例を見ない試みですが、「学輪IIDA」の今後にご期待いただきたいと思います。





先月の柳澤 愛さん(伊賀良)からのリレー

わたしのひとこと

心と心が結びつく 音楽活動

川路二区 オヤジバンド
しみず しげる
清水 茂

「オヤジバンド」は、厳しい経済情勢等により明るい話題が少ない今日、希薄になりつつある親睦の輪を広げていくことを目的に、地域の「音楽好き」が集って結成されました。

私たちは音楽を通じて、世代間の交流が生まれ、深まること、さらにはそれが地域全体の活性化に繋がっていくことで、地域に元気を、そして心に豊かさを与えていきたいという思いで活動しています。

また、「…しよう」という精神でムトス地域づくり支援事業に応募したところ、助成金をいただけることとな



り、勇気づけられ自分たちの活動の励みになりました。

主な活動としては、4月の天龍峡お花見まつりや8月の地区の夏祭り、10月の地区文化祭があります。地区の夏祭りでは、同年代の青壮年がそれぞれの役割を持ち、会場づくりもして本番を迎えました。子どもからお年寄りまでが集い、世代を越えて会話と笑顔が広がるとともに、みんなの心がひとつになり、地区のまとまりが深まったことを実感しました。

これからも、誰もが楽しめる音楽活動に努めて末長く活動するとともに、福祉施設への慰問など社会奉仕の分野へも活動を広げていきたいと考えています。



私の健康法

さくらい ゆきよ
櫻井幸代さん(山本)

職種が変わりデスクに向かう仕事になったため、1日の大半を座ったまま過ごすことが増えました。運動不足で代謝が落ちて・・・と悪循環が不安ですが、7年前から続けているダンスと毎日の犬の散歩で何とか解消しているようです。

ダンスは週1回2時間程度練習をしています。HOUSE DANCEは名前の通りHOUSE MUSICに合わせて踊る足技が主体になった

ダンスは週1回2時間程度練習をしています。HOUSE DANCEは名前の通りHOUSE MUSICに合わせて踊る足技が主体になった

DANCEです。

元々HOUSE MUSICが好きで始めました。実際に踊ってみると見た目よりもハードで難しいですが、慣れるととても楽しく、他のダンスにはないリズムが心地よいです。

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、次の方にバトンタッチする「リレートーク」です。次はあなたの番かも…

ぼくのゆめ わたしのゆめ

プロ野球選手と龍馬

ひらかわ りょうたろう
平川 竜太郎さん
(追手町小6年)



ぼくは、今、少年野球をやっています。そしてぼくには、プロ野球の選手になるという夢があります。ですが、少年野球は、とっても大変で、きびしい練習がずっと続きます。何回も心が折れそうになりました。

ですが、ある人物を知ってとっても強い気持ちになりました。「坂本龍馬」です。

夢を追いかけて一生けん命になる龍馬を思うと力がわいてきます。だからこうして野球をつづける事ができました。次のステージに向けてがんばります。

市役所発 ぐらしの情報



お知らせ

タクシー優先区画を
設置しました

りんご庁舎へタクシーで
来庁される方の乗降の安全
確保と利便性向上の観点か
ら、本町市営駐車場3階に
タクシー優先区画を1区画
設置しました。

本町市営駐車場3階から
は、りんご庁舎2階福祉事
務所へ上り下りなく移動で
きます。タクシー協会へも

福祉事務所のご案内

福祉課・子育て支援課・介護高齢課は
本町1丁目15番地りんご庁舎2階にあります。



協力を依頼してありますの
で、りんご庁舎来庁の際に
はぜひご利用ください。
▼問い合わせ
男女共同参画課
内線5352

天龍峡テニスコートの 休場の休場

天龍峡テニスコートは改
修工事のため、次の期間休
場とさせていただきます。
ご理解とご協力をお願い
します。

▼期間 4月～平成24年3
月(予定)
▼問い合わせ
生涯学習・スポーツ課
内線5574

廃車、名義変更の 手続きはお済みですか

自動車税、軽自動車税は、
4月1日現在の所有者に課
税されます。自動車やバイ
クなどを譲り渡した場合は
名義を変更する手続きが、
不要となった場合は廃車の

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。

年末調整をしていないパートやア
ルバイトの方、複数の給与や年金の
収入のある方、給与や年金以外に、何
らかの収入があった方は、申告が必要
です。

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
をご覧ください。

※申告がないと、国民健康保険税等の軽減措置など受けられ
ない場合があります。

申告期限
3/15(火)

問い合わせ：税務課 市民税係 内線5162

- 所得税・贈与税の申告・納税は**3月15日(火)**まで。
- 個人事業者の消費税・地方消費税の申告・納付
は、**3月31日(木)**までです。

所得税の確定申告・贈与税・消費税の申告は税務署へ

手続が必要で
す。
※軽自動車税には月割課税
制度がなく、4月1日現
在の所有者が、その年度
の全額を納めることにな
ります。

○原付バイクや農耕車など
の小型特殊自動車
の市役所税務課、上村・南
信濃自治振興センター
※その他の自治振興センタ
ーでは、ナンバープレ
ーを持参しての廃車手続
のみ取り扱います。

▼手続き窓口
○普通車、軽自動車、排気量
125ccを超えるバイク
長野運輸支局松本自動車
検査登録事務所・軽自動
車協会松本出張所
※家用自動車協会や自動
車販売店でも代行手続き
ができます。

○軽自動車税
税務課 諸税係
内線5143
○自動車税
下伊那地方事務所税務課
☎0265(53)0405

教育ローン

お子様の夢を応援します!!

金利優遇

当座貸付型 証書貸付型

キャンペーン

基準金利
より

0.6%優遇

図書カード1,000円分
プレゼント!!

平成22年9月1日(水) ▶ 平成23年4月28日(木)

詳しくは、下記ローンセンター、または融資係・営業係までお尋ねください。
※審査の結果、ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。

お問い合わせはフリーダイヤル

ローンセンター名古屋

☎0120-841-160

営業時間 休業日
平日 11:00~19:00 毎週水曜日 土・日 以外の曜日
土・日 9:00~17:00 8月13日~16日・12月23日~25日



IIDA SHINKIN BANK
飯田信用金庫

3月は「自殺対策強化月間」です

全国では、平成10年以降、年間3万人以上の方が、尊いいのちを自ら絶っています。1日に90人、16分に1人が、自殺により亡くなっていることとなります。国では、自殺が増加する3月を「自殺対策強化月間」と定め、重点的に「生きる支援」を展開しています。

自殺は、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」であり、社会的な取り組みにより避けることのできる死でもあります。

自殺を防ぐために、周りの人は、「悩みを抱えている人の発するサイン(変化)に気づき、その悩みに耳を傾けながら、必要があれば専門家への相談につなぎ、その後も本人の様子を見守っていくこと」が重要です。特に日常の変化に気づくことができる身近な家族、同僚等の果たす役割はととても大切です。

この月間をきっかけに、こころの健康問題の重要性を認識するとともに、自殺予防に関心をもち、いのちの大切さを確認しましょう。

相談機関

- ◆ 市役所保健センター、各自治振興センター保健師
☎ 0265 (22) 4511 内線5514(平日午前8時30分~午後5時15分)
- ◆ 飯田保健福祉事務所
☎ 0265 (53) 0444(平日午前8時30分~午後5時15分)
- ◆ 南信地域活動支援センター
☎ 0265 (56) 8732(月~土)午前9時~午後5時
- ◆ 長野県精神保健福祉センター
☎ 026 (227) 1810(平日午前8時30分~午後5時15分)
- ◆ こころの電話相談
☎ 026 (224) 3626(平日午前9時30分~午後4時)
- ◆ 自殺に関する相談「こころの健康相談統一ダイヤル」
☎ 0570 (064556) (平日午前9時30分~午後4時)

大切ないのちを守るために

- ◆ 長野いのちの電話
☎ 026 (223) 4343(年中無休午前11時~午後10時)
- ◆ 松本いのちの電話
☎ 0263 (29) 1414(年中無休午前11時~午後10時)
- ◆ NPO東京自殺防止センター
☎ 03 (5286) 9090(年中無休午後8時~午前6時)

■ 問い合わせ 保健課 保健指導係 内線5514

愛玩鳥を飼育されている皆さんへ

飯田下伊那地域において高病原性鳥インフルエンザが発生した場合は、養鶏農家だけでなく各家庭で飼育されている鶏やチャボなどの愛玩鳥も、家畜伝染病予防法にもとづく防疫措置の対象となります。

そのため、迅速な初動防疫を行うためにも愛玩鳥の飼育状況を把握しておく必要があり、現在調査を実施しています。

次の愛玩鳥を飼育されている方はご連絡をお願いします。

▼対象となる鳥の種類

- 鶏、アヒル、アイガモ、ウズラ、七面鳥、キジ、ダチョウ、ホロホロ鳥、その他の鳥(野外で多数飼育し、野鳥やその糞と接する機会がある場合)

▼報告いただく内容

- 住所、氏名、電話番号、鳥の種類、羽数、飼育状況
- ※提供いただいた個人情報 は県関係機関および市で

管理し、この目的以外には使用しません。

▼報告先・問い合わせ
農業課
☎ 0265 (21) 3217

※高病原性鳥インフルエンザ

オフトーク放送は平成23年度中に終了します

これまでオフトーク放送で流していた飯田市からのお知らせや緊急情報は、インターネットによる「地域コミュニティサイト」や、飯田ケーブルテレビなどにより情報を配信します。

携帯電話(iモード・Yahoo!ケータイ・EZweb)から飯田市の情報をご覧になれます

- ◆ <http://www.city.iida.lg.jp/iidaspyher/cell/index.jsp> へアクセス
- ◆ QRコードからアクセス

QRコードを撮影して、携帯サイトのアドレスが表示されたらクリックしてください。

■ 問い合わせ 秘書課 内線2227

ザの発生を防ぐためにも防鳥ネット等の設置を行い野鳥と接触しないよう注意するとともに、鶏舎等の掃除と消毒を定期的におこなってください。

ISO9001・ISO14001 W 認証取得!!

ブルーカード加盟店

安い! 早い! 安心!

対話型立会い車検

納得! 車検総額 (軽自動車の場合) 48,995円~ (税込)

フォロー万全の保証書付き 土・日・平日もOK!! 要予約

お客様立会いで親切丁寧に説明。ムダな作業を省くのですばやく車検を完了!!

飯田市 下殿岡51-1
TEL.0265-25-5255 FAX.0265-25-5599

車検のお問い合わせ・ご予約は 受付時間: AM8:30~PM5:30

0120-440072

※ご予約は車検証をご覧のうえお申し込みください。

第3回びはく学芸祭

美術博物館の学芸員と専門研究員が進めている研究の成果を分かりやすく発表します。

市民のみなさんや研究団体との交流することを目的としたイベントですので、お気軽にご参加ください。

▼日時 3月20日(日)

▼場所 美術博物館

▼講演会

○時間 午前10時

○場所 講堂

○内容

- ・ 田んぼに棲む生き物は田んぼごと違っている？
- ・ 瑠璃寺獅子舞の誕生—駒ヶ根光前寺に学ぶ？
- ・ 春草晩年の探求—日本美術院と装飾美—

▼研究発表(ポスター)

各分野と外部の研究をポスターで展示し、担当者が説明します。

○場所 ロビー

○時間 午後1時

○内容

- ・ シフゾウからみた大陸から日本列島への動物の移

動時期

- ・ 断層でスライスされた地質を探る！—遠山く水窪の地質と放散虫化石—
- ・ 赤石山脈の中央構造線の活断層による変位地形と活動年代
- ・ 郡・市・町・村誌(史)から見えてきた伊那谷の野鳥
- ・ 植物の分布変遷を探る
- ・ 飯田下伊那の鉱山(2)—神
- ・ 豊太陽鉱山・千代土嵐—
- ・ 菱田春草「菊慈童」—不老不死とは—
- ・ 謎多き女神—摩利支天再考—
- ・ 堀親喜のミステリー—
- ・ 堀家の演能記録—図書館所蔵堀家文書より—
- ・ 円面硯からみた古代の伊那郡と伊那郡衙
- ・ 墨書土器からみた古代の伊那谷

▼ミューゼサロン(分野別茶話会)

○時間 午後3時

○場所 美術サロン(ロビー)

・ いなだに今昔放談会(講堂)

・ ネイチャーカフェ(科学工作室)

▼交流会

○時間

午後5時30分

※市民ギャラリーにて行いますので、お気軽にご参加ください。

▼問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118

✉bhaku@ida-museum.org

成年後見制度の理解と支援整備のために

障害者や高齢者の人権を守り、安心した生活ができるような支援を目的に研修会を行います。

▼日時 3月7日(月)

午後1時30分から

▼場所 飯田勤労者福祉セ

ンター3階第3研修室
▼講師 みなみ信州後見支援ネット
司法書士 田中清文さん

▼受講料 無料

※駐車場が狭いので乗り合わせにご協力ください。

▼問い合わせ 飯伊圏域障害者総合支援センター

☎0265(24)3182

インフルエンザワクチン接種における市民税非課税世帯等に対する助成手続き

市では、10月以降インフルエンザワクチンを接種した方のうち、次に該当する方に接種費用に相当する額を助成しています。

対象となるインフルエンザワクチン

- ①インフルエンザHAワクチン(3価):季節性と新型の混合ワクチン
..... 高齢者のインフルエンザ
..... 季節性のインフルエンザ
- ②A型インフルエンザHAワクチン(H1N1株):新型ワクチン
..... 新型インフルエンザ
- ③アレパンリックス(H1N1)筋注:新型ワクチン 新型インフルエンザ

対象者

ワクチン接種時に市内に住民票がある次の世帯の方
①市民税非課税世帯 ②生活保護世帯 ③中国残留邦人等支援給付世帯
(注)市民税非課税世帯とは、世帯全員が市民税非課税である世帯をいいます。

申請方法

補助金交付申請書にご記入のうえ提出してください。
※申請書は、受付場所に用意してあります。
また、市のウェブサイトからダウンロードすることもできます。
※郵送による申請は 〒395-8501 飯田市大久保町2534 飯田市保健センター内「新型インフル窓口」まで郵送してください。

申請期間

3月31日(木)まで
※申請期間を過ぎると補助の対象になりません。申請は、必ず3月31日(木)までに行ってください。

受付場所

飯田市保健センター、各自治振興センター、りんご庁舎2階市民証明コーナー

持ち物

- ①印鑑
 - ②同じ世帯の中でワクチン接種を済ませた方の「ワクチン接種の領収書」の写し
 - ③医療機関が発行した「ワクチン接種済証」の写し
 - ④補助金振込先口座番号等のわかるもの(原則として申請者の名義の口座)
- ・対象者の世帯の世帯主に対して交付されます。(申請者は世帯主となります)
・申請後、申請の内容と対象資格を審査して、該当すれば交付決定し口座へ振り込みます。

その他

■問い合わせ 保健課 健康推進係 内線5512

飯伊地区 医師・看護
職合同就職ガイダンス

平成24年度に医師や看護職への就職を希望する皆さんのため、飯伊地区の医療機関の人事担当者を一堂に会した合同ガイダンスを開催します。研修医や現職看護師から、就職するまでの体験をお聞きできるコーナーも設けます。

▼日時 4月30日(土)

午後2時から午後4時

▼場所 飯田女子短期大学
地域響流館(ちいきこう
るかん)

▼対象

○医師や看護職・歯科衛生士を希望する学生およびその保護者など

○医療機関への就職に関心のある中高生およびその保護者など

○医療機関への復職希望者など

※健康チェック、談話、体験コーナーなど実施

※予約不要、参加費無料

▼申し込み・問い合わせ

飯伊地区包括医療協議会
0265(23)3636

就職活動支援セミナー
図書館deジョブカフェ

就職活動において自己表現とコミュニケーションは非常に大切です。セミナーでは、自己表現の仕方や相手の話の聞き方などを楽しく学習します。

就職活動中の方、コミュニケーションが苦手という方、その他どなたでもお気軽にご参加ください。

▼日時

3月10日(木)

午後6時30分～8時

▼会場

中央図書館2階研修室

▼内容

飯田下伊那の求人概要
・面接のポイント・自己表現とコミュニケーションの学習など

▼講師 園原成和さん

キャリアアコンサルタント

▼定員 15人(先着順)

※申し込みが必要です。

※受講料・相談料は無料

※筆記用具を持参ください

▼申し込み・問い合わせ

中央図書館
0265(22)0706

告示日

4月1日(金)

投票日

4月10日(日)

午前7時～午後8時

(ただし、上村・南信濃地区は午後7時まで)

▶投票所入場券(ハガキ)を発送しますので、投票会場へお持ち下さい。(投票所入場券がなくても、投票はできます)

▶選挙公報は告示日以後に新聞折り込みをします。

◎仕事、冠婚葬祭、レジャーなどで投票日に都合が悪い方は、期日前投票を利用することができます。

市役所議会棟第2委員会室

期間 4月2日(土)～9日(土)

時間 午前8時30分～午後8時

竜丘公民館
上村自治振興センター
南信濃地域交流センター

期間 4月5日(火)～8日(金)

時間 午前8時30分～午後5時まで

4月10日(日)は 長野県議会議員 一般選挙の投票日です



▶不在者投票も用意されています。

次の方は、不在者投票を利用することができます。

・市外に滞在の方は、滞在地の選挙管理委員会ですべて投票ができます。

・入院(入所)されている病院・老人ホーム等が都道府県選挙管理委員会の指定施設であれば、施設内で不在者投票ができます。詳しくは、入院・入所されている病院等の事務所にお尋ね下さい。

・身体に重度の障害等がある方で一定条件が合えば郵便等による不在者投票を利用することができます。

▶引き続き長野県内に住所を有する旨の証明書について

・平成23年1月1日以降に長野県内を転出された方は前住所地で投票することができます(ただし、転出状況等によっては投票権を有しない場合があります。詳しい内容は選挙管理委員会までお問合せ下さい。)

・その際には「引き続き長野県内に住所を有する旨の証明書」が必要となりますので、事前に市町村で証明書の発行を受けて、投票の際にご持参下さい。

■問い合わせ

飯田市選挙管理委員会事務局
内線 5633 FAX 0265(22)6140
✉senkyo@city.iida.nagano.jp

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)
23 (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	大宮神社～別府護老神社～弁天港一舟下り一時又港～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(乗船料)1,400円別途必要)
	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～伊賀良の庄～名古屋熊神社～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・かご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～かごこし子どもの森公園～りんご並木
	5Km			赤石コース(城下町の面影を愉しみ、お子さんからお年寄りまで気軽に歩ける、小京都飯田コース) 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)
24 (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～蘭ミュージアム～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～かごこし子どもの森公園～武道館～桜並木 途中かご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ご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)※

※23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。

★大平峠越えコース(歩きたくなるみち500選【長野6】)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
23(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
24(日)	7:50	8:00	大平宿～大平街道～妻籠宿(20Kmコース) 13:00 妻籠着予定～マイクロバスにて送り 15:30 飯田着予定

※特別参加料(宿泊代1泊3食)6,000円別途必要
(大平宿民宿でのシュ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

飯田市山本久米ヶ城城山周遊を散策する10Kmコースです。

日	出発式時間	スタート時間	コース・日程
25(月)	8:15	8:30	8:30 伊那谷道中出発～11:30 昼食～14:00 解散～(マイクロバスにて)14:30 飯田到着

※集合場所:伊那谷道中駐車場 ※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(入場料、昼食代)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22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下さい。

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、2日間完歩された方には大会参加回数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及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。
 - ・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下さい。
 - ※障害のある方でサポートが必要な方は、飯伊圏域障害者総合支援センター「ほっとすまいる」までお申し込み下さい。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。
(☎:0265-24-3182 ㊚:0265-24-3192)

飯田やまびこマーチ25周年記念同時開催

完全復元伊能図全国巡回フロア展 in 南信州飯田 — 伊能測量210周年記念 —

復元された伊能全図の上を実際に見て歩き、偉業を体感できます。

詳細は別途までお知らせ致します。

〒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 ㊚ 0265(53)4546 ✉ yamabiko@city.iida.nagano.jp

○ホームページ

飯田やまびこマーチ

検索



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
オールジャパンウオ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
健やか爽やかウオーク日本1800飯田市大会

第25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23日(土)・24日(日)・25日(月)

★スタート・ゴール

中央公園多目的広場 (プール跡広場)

■主催

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

■特別協賛 飯田信用金庫

★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	参加日数	事前申込	当日受付	備考
		2日参加	2,000円	2,200円
	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		事前申込	当日受付	備考
		高校生以上	2,000円	2,200円
	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還されません

★特別参加料 (基本参加料に加算)

コース	事前申込	備考
大平峠越えコース	6,000円	大平宿泊費 (1泊3食23日夕24日朝食付)
舟下りコース(20Km)	1,400円 小人 700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 ☎ 0265(53)4546

- 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1日(火)～4月8日(金))
- 大平コース、舟下りコースの締切日は、3月31日(木)です。
- 他のコースは大会当日まで受け付けますが、記念品等事前申込の方を優先とします。
- 3月31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。

キリトリ

第25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	〒		23日 5・10・20・40・大平・舟下り 24日 5・10・20・30・大平 25日 せっかくウオーク(飯田市山本)	2,000円 1,000円 無料 100円
フリガナ	T・S・H 年 月 日	〒		23日 5・10・20・40・大平・舟下り 24日 5・10・20・30・大平 25日 せっかくウオーク(飯田市山本)	2,000円 1,000円 無料 100円
フリガナ	T・S・H 年 月 日	〒		23日 5・10・20・40・大平・舟下り 24日 5・10・20・30・大平 25日 せっかくウオーク(飯田市山本)	2,000円 1,000円 無料 100円

○大平峠越えコースは23・24日の2日間連続参加で、基本参加料(2日参加)のほか宿泊代6,000円が必要です。

○舟下りコースは、別途乗船代1,400円(小人700円)が必要です。○せっかくウオーク参加の方は事前にお申し込み下さい。当日、別途オプション代がかかります。

○ご記入いただいた氏名、生年月日、住所、電話番号については、大会参加登録以外には使用しません。



募集

やまびこマーチボランティアアスタツフ

大会運営を支えていただく、ボランティアアスタツフを募集しています。

半日のみの参加も歓迎します。

▼活動内容 受付、誘導、会場美化など

▼日時

○4月23日(土)

午前5時30分～午後5時

○4月24日(日)

午前5時30分～午後4時

▼活動場所 中央公園多目的広場主会場およびウオーキングコース

▼募集対象

○中学生以上の健康な方

○一人で参加できる方

※会場までは各自でおいで下さい。

▼申込方法

ご希望の方は申込先へご連絡下さい。折返し所定の申込書をお送りしますので、必要事項をご記入



講座

チエコ人形制作ワークショップ

チエコスタイルの操り人形を作って動かし方を学びます。

▼日時 3月20日(日)

午前9時30分～午後3時

※午前9時10分受付開始

▼場所

りんご庁舎3階会議室

▼講師 加藤暁子さん

(人形劇研究者)

▼定員 20人

※事前にお申し込みください。(先着順)

▼参加費 2000円

▼申し込み・問い合わせ

川本喜八郎人形美術館

☎0265(23)3594

▼募集期間

3月10日(木)～4月10日(日)

▼申し込み・問い合わせ

中央図書館

☎0265(22)0706

▼開催日

3月16日(水)～18日(金)

チエコ人形アニメ上映会

チエコの人形アニメーション作家イジー・トゥルンカの上映会を開催します。

▼時間 午後7時～
※午後8時20分終了予定

▼場所 川本喜八郎人形美術館2階映像ホール

▼作品 代表作5本を3日間に分けて上映します。

○16日「皇帝の鶯」

○17日「草原の歌」「天使ガブリエルと鴛鴦夫人」

「手」

○18日「真夏の夜の夢」

※チエコ語上映。日本語字幕つき

▼参加費

1日につき 500円

3日間通し券1200円

▼定員 各日60人

▼問い合わせ

川本喜八郎人形美術館

☎0265(23)3594



▶真夏の夜の夢



シンプルでピュアな「シルクホテル」のウエディング!

挙式や衣裳・ヘアメイクがセットになった

小さな結婚式

¥49,800 (税・サ込み)

——— 小さな結婚式に含まれるもの ———

司式者・挙式場使用料・六つ切りお二人1ポーズ写真(1枚)
衣裳(お二人で15万円まで無料)・美容着付(挙式のみ)

☆土日祝はご予約より90日以内のご利用とし、¥20,000(税込)増しとなります。

シルクホテル 飯田市錦町1-10 ☎0120-4122-86

人形劇講演会 チエコの人形劇

ブラティスラヴァ展開連事業として講演会「チエコの人形劇〜20世紀初頭の家庭用人形劇場をめぐって」を開催します。

▼日時 3月19日(土)

午後2時から

▼場所

川本喜八郎人形美術館
2階映像ホール

▼講師

加藤暁子さん
(人形劇研究家)

▼定員 60人

※聴講無料

▼問い合わせ

川本喜八郎人形美術館
☎0265(23)3594

手話奉仕員養成講座

この講座は、聴覚障害、聴覚障害者の生活や福祉制度などについて理解と認識を深めるとともに、手話で日常会話を行うに必要な手話語彙、また手話表現技術を習得することを目的に開催します。

▼対象 手話の学習経験がない方で全課程受講できる方(学習経験が2年程度の方まで受講可能)

▼日時

4月14日(木)〜平成24年3月15日(木)の毎週木曜日
午後7時〜9時

※年数回、他の曜日に行う場合もあります

▼場所

さんとびあ飯田
(東栄町3108-1)

▼内容

手話奉仕員養成講座「入門・基礎課程」カリキュラムに基づく約80時間の講座

▼受講料 8000円

※テキスト代含む

▼定員 20人程度

※応募多数の場合は選考。

※受講の可否は、後日郵送でお知らせします。

▼申込方法

住所、氏名、年齢、電話番号、FAX番号、手話学習経験の有無、受講動機を明記のうえ、FAXでお申し込みください。

▼申込期間

3月15日(火)〜31日(木)

▼申し込み・問い合わせ
飯田保健福祉事務所
福祉課

手話普及委員会事務局

☎0265(53)0412

FAX0265(53)0474

録音図書作成 ボランティア養成講座

視覚障害者等のみなさんに貸し出しするデジタル録音の図書作成のため、朗読や校正の知識や技術を学びます。

▼対象者

65歳くらいまでの方で、12回の講座に参加でき、ご自宅で録音ができる方

▼日時

4月〜来年3月の毎月第3水曜日(全12回)

※午前中に開催

▼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・機器操作等の勉強会

▼締め切り

4月1日(金)

▼申し込み・問い合わせ

中央図書館
☎0265(22)0706

とよはし

広報 TOYOHASHI

三遠南信通信

三市合同企画 第87回

東三河

竹島水族館が すっぴん!

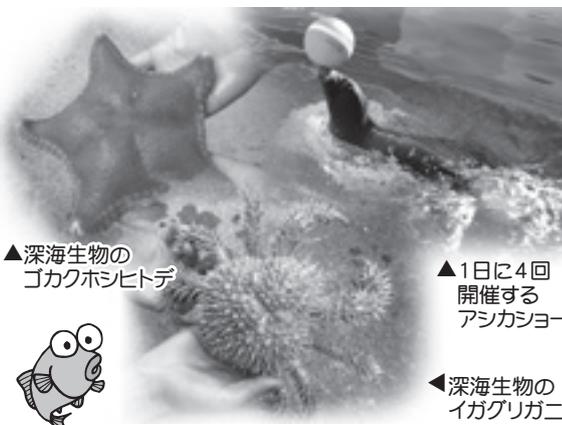
3月18日(金)

リニューアル
オープン

竹島水族館では遠州灘に生息する深海性の生物を中心に、海水・淡水生物およそ450種、4500点を展示しています。

展示生物の中には、全国でもここで見ることができない貴重な生物も見ることができます。

今回のリニューアルでは、地元漁師のみなさんの協力のもと、最近もっとも注目されている不思議な生き物「深海生物」に直接触れ合える、日本で唯一の水槽「深海タッチングプール」をオープンします。



▲深海生物のゴカクホシヒトデ

▲1日に4回開催するアシカショー

▲深海生物のイガグリガニ

問い合わせ先

竹島水族館

☎0533-68-2059

- 場 所 / 蒲郡市竹島町
- 開 館 / 午前9時〜午後5時 (入館は午後4時30分まで)
- 休館日 / 火曜日、年末 ※3月17日まで工事休館
- 入館料 / 大人500円、小・中学生200円

料理教室おいしい輪！

障害者の方とそれを支えるボランティアが協力して料理をつくり交流をはかります。

▼対象者

障害をお持ちの方で調理実習ができる方

▼日時

4月から1年間(月1回)
午前10時～午後1時

○第一教室 毎月第二水曜

○第二教室 毎月第三火曜

▼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

電話にてお申し込みください。

▼参加費

材料費をいただきます。

▼締め切り

3月25日(金)

※定員になり次第締め切り

▼問い合わせ・申し込み

飯田市ボランティアセンター

☎0265(53)3181

**追手町小学校
化石標本室の公開**

長谷川善和先生のコレクションを中心にくさんの化石や骨を見学できます。

▼日時

3月27日(日)

※公開時間中いつでも化石クリーニングが体験できます。

▼参加費

100円

▼場所

追手町小学校化石標本室

▼問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118

**平成23年度
生きがい教室**

4月からの会員を募集します。市内に居住されている60歳以上の方ならどなたでも参加できます。

多くの方のご参加をお待ちしています。

▼内容

下表のとおり

▼申込方法

お電話でお申し込みください。

▼申し込み・問い合わせ

基幹包括支援センター

☎0265(56)1587

教室	開催日	時間	場所	会費
ハイカラ三味線	第1・2水曜日	13:30~15:30	飯田文化会館	会費 月3,000円(お茶代含む)
ビデオ教室	第2・4水曜日	10:00~12:00	さんとぴあ飯田	会費 月1,000円(半年払)
書道教室	第1・3月曜日	15:00~16:30		会費 月1,000円(半年払)
かるた会 (百人一首)	月1回(月初日)	10:00~15:00	上郷老人福祉センター	入会費 1,000円 月会費 600円

第1回 都市調査研究グランプリを受賞

この度、歴史研究所が継続的に進めている調査研究事業のうち、2006年度から5年間重点的に行った「飯田市域の本棟造と養蚕建築の悉皆的調査研究」が、財団法人日本都市センター主催『都市調査研究グランプリ(CR-1グランプリ)』においてグランプリを受賞いたしました。

調査にご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。
「本棟造」は切妻造妻入、もと石置板屋根の緩勾配屋



根、2列3室の間取りを基本とする大型の特徴ある民家形式で、17世紀末～19世紀末の建築です。

そして「養蚕建築」は明治中期以降、養蚕向きに建築された総二階の主屋や蚕室長屋を表します。

どちらも身近に見られる建築物ですが、「本棟造」は全国的にも長野県中南信のみに分布する民家形式です。また「養蚕建築」は比較的新しい建築であるものの、飯田・下伊那地域は1戸あたりの取繭量が全国的にも最多であったという、当時の繁栄を色濃く伝える特徴ある建築です。

同調査研究は、飯田市域を調査対象地域に、飯田・下伊那地域の「本棟造」と「養蚕建築」を調査研究対象として、約300件の民家調査を行ったものです。

これらの研究成果は『飯田・下伊那史料叢書2本棟造と養蚕建築』として、3月末に調査報告書の刊行を予定しています。

問い合わせ

飯田市歴史研究所 ☎0265(53)4670 FAX 0265(21)1173

第37回 シルバーパソコン教室

市内に居住されている60歳以上の方ならどなたでも参加できます。
多くの方のご参加をお待ちしています。

▼内容

ウィンドウズ、ワード、エクセル、インターネットの基礎

▼期間

4月2日～7月23日の毎週土曜日(予定)

▼時間

※4月30日を除く、全16回
午前10時～正午

▼場所

松尾(詳細は、後日、受講者へ通知します)

▼定員

20人(先着順)
※申込多数の場合は抽選

▼受講料

2万円
※テキスト代含む

▼申込方法

電話でお申し込みください。

▼申込締切

3月24日(木)

▼申し込み・問い合わせ

基幹包括支援センター
0265(56)15887

縄文ポシエット作り

青森県の三内丸山遺跡で出土した『縄文ポシエット』を、クラフト材料を使って再現します。

▼日時

3月21日(祝)
午前9時30分～11時30分

▼場所

上郷考古博物館

▼対象

小学生以上
※親子での参加も可

▼参加費

小・中学生 300円
高校生以上 400円

▼定員

20人
※応募者多数の場合は抽選を行います。

▼申込方法

氏名・年齢(学校)・電話番号を明記の上、電話またはEメールで申し込んでください。

▼申込締切

3月18日(金)(必着)

▼申し込み・問い合わせ

上郷考古博物館
0265(53)3755
kouko@ida-museum.org



リンゴ並木のエコハウス

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 050-8686-1583
(受付時間 9:00~17:00)

りんご並木のエコカフェ Info

りんご並木のエコハウスを活用して、暮らしの中の風物詩を味わい、暮らしの中の知恵を学ぶ「りんご並木のエコカフェ」を開催します。ぜひお気軽にご参加ください。

開催日	時間	テーマ	申込締切日
3月16日(水)	10:00~12:00	IHで簡単!ヘルシー!クッキング こうや豆腐で ブラマンジェとドライカレー	3月11日(金)
3月23日(水)	10:00~16:00	電動アシスト自転車体験 早春のりんご並木を走ってみよう!	3月22日(火)

3月のエコカフェ

定員
各回10人

参加費
実費
(材料費またはお菓子代)



たまゆら

■デイサービスセンターたまゆら
定員:50名 TEL 28-1331
■ショートステイたまゆら(単独型)
定員:34名 TEL 28-2885

■介護付有料老人ホームたまゆら
定員:9名
■ショートステイたまゆら(併設型)
定員:7名 TEL 28-1410

■デイサービスセンターたまゆらの丘
定員:40名 TEL 48-0121
■ハッピーハウスたまゆら(適合)高齢者専用賃貸住宅
定員:32名 TEL 48-0131

ほっ湯アップル運動教室受講生募集

申し込み・問い合わせ ほっ湯アップル ☎0265-56-6767

◆水中運動教室コース 4月～9月(6カ月間24回) 月曜日は12回(10月3日まで) ▼受講料は6カ月分となります。

コース名	開講日	時間	内容	定員	受講料
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運動教室です	15人	8,000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、病気やけがを予防します 水中運動は体力増進や肩こり予防、 ストレス解消にもつながります	若干名	各 16,000円
リフレッシュコース 2★	木曜日	11:00～11:50		×	
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		15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です	若干名	各 19,000円
腰痛コース 2	木曜日	19:30～20:20		若干名	
腰痛コース 3	金曜日	19:30～20:20		10人	
膝痛コース	火曜日	15:00～15:50	膝痛をやわらげる水中運動をします	10人	19,000円
楽楽コース	木曜日	14:00～14:50	楽しく健康づくりをします	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します	10人	各 22,000円
シェイプアップ 2	木曜日	15:00～15:50		若干名	
シェイプアップ 4	水曜日	19:30～20:20		10人	
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です	

※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。

★印 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カ月分となります。

コース名	開講日	時間	内容	定員	受講料
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	10人	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出来るクラス	10人	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	15人	3,000円
フラダンス 子供	第1・3土曜日(全12回)	17:00～18:00	仲良く、楽しんで基礎から学ぶクラス	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、リフレッシュするクラス	若干名	7,200円
ヨガ・ストレッチ 2	土曜日(全24回)	14:00～15:00		15人	7,200円
ヨガ・ストレッチ 3	水曜日(全12回)	19:30～20:30		10人	3,600円
ヨガ・ストレッチ 4	金曜日(全24回)	19:30～20:30		20人	7,200円
プレバレエ	木曜日(全24回)	17:00～18:00	3歳～6、7歳を対象としたバレエの基礎を学ぶ入門クラス	10人	10,000円 (入場料込)
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	15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。

申込受付期間 3月8日(火)～20日(日)

申込受付時間 午前11時～午後5時

オフトーク放送は平成23年度中に終了します



これまでオフトーク放送で流していた飯田市からののお知らせや緊急情報は、インターネットによる「地域コミュニティサイト」や、飯田ケーブルテレビなどにより情報を配信します。

問い合わせ
秘書課
広報広聴係
内線 2124
2125

サンヒルズいいだ各種講座受講生募集

◆問い合わせ・申し込み サンヒルズいいだ ☎0265(26)7090 ◆申し込みは、事務所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/index.html>

●文化教養講座(4~6月) 3カ月単位

講座名	講師	内 容	曜日	時間	定員	受講料	教材費
パソコン初級	飯田 ゆめみらい ICTカレッジ 宮坂千穂	●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) 火(12回)	13:30~15:30 18:30~20:30	各16人 (最少 8人)	14,400円	1,000円
パソコン中級		●実用的なワード・エクセルの利用法を学びます (名簿・差込文書・往復ハガキ・請求書の作成など)	金(12回) 金(12回)	13:30~15:30 18:30~20:30			
パソコン応用		●文書や表作成のスキルアップ、関数・グラフ・データ分析などを 幅広く学びます	水(12回) 水(12回)	13:30~15:30 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) 水(12回)	13:00~14:30 19:00~20:30	各20人 (最少 10人)	18,000円	なし
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) 火(12回)	10:30~12:00 19:00~20:30	各15人	12,000円	実費
篆刻	伊藤絳心	●篆刻 意外と簡単です ●自分の印を刻って楽しみましょう	金(12回) 金(12回)	14:00~16:00 19:00~21:00	各15人	14,400円	実費

●文化教養講座(4~9月) 6カ月単位

講座名	講師	内 容	曜日	時間	定員	受講料	教材費
茶 道	平沢宗栄	●日本の伝統文化の茶道を楽しみましょう ●表千家	火(月3回・18回)	19:00~21:00	12人	12,600円	実費
華 道	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 ●池坊	第1・2・3金(18回) 第1・2・3火(18回)	14:00~15:30 19:00~20:30	各15人	12,600円	実費
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) 第2・3・4木(18回)	14:00~15:30 19:00~20:30	各10人	14,700円	実費
書 道	田中東山	●毛筆書道の楷書、行書の基礎を勉強します	第1・3火(12回) 第2・4月(12回) 第2・4木(12回)	14:00~15:30 19:00~20:30	各15人	8,400円	1,200円
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) 第1・3水(12回)	14:00~15:30 19:00~20:30	各15人	8,400円	1,200円

●健康増進講座(1カ月単位月々更新) 随時申込受け付けています

講座名	講師	内 容	曜日	時間	定員	受講料		
						週1回コース	週2回コース	
水 泳	ア اسک 林 竹彦 田中千尋 上田由美子	●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 ●健康づくりに最適です	火・木 木・土 火・金	11:00~12:00 14:00~15:00 19:30~20:30	各18人	1カ月 4,200円	1カ月 6,300円	
水中ウォーキング & ストレッチ		●水深120~140cmの浮力・水圧を利用して、 関節に負担が少なく身体が軽くなる水中運動です ●泳ぎのないプログラムなので、どなたでも楽しく長く 運動することができます	木 金	19:30~20:30 14:00~15:00	各18人			
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 月	11:00~12:00 14:00~15:00	各18人			
アクアシェイプ		●水中でのエアロビクス30分+水泳30分の バランスの良いプログラムです	月 水・土	11:00~12:00 19:30~20:30	各18人			
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 月	14:00~15:00 19:30~20:30	各18人			
アクアビクス		●水中でのエアロビクスです ●短時間でシェイプアップに効果的なプログラムです	月 水・土	11:00~11:30 19:30~20:00	各30人			1カ月 3,675円
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!	金	19:30~20:45	各20人	1カ月 3,800円	1カ月 7,000円	
エアロビクス		●しなやかに美しい理想体型をめざし、太りにくく エネルギー効率が高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					
エンジョイ エアロビクス&ダンス		●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
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	土	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					
テ ニ ス	堀 義治	●屋根付コートで、日本体育協会公認上級教師から、 楽しくレッスンを受けられます ●教材費:初回2,000円(ボール代)	月(経験者コース) 水(基礎コース) 金(中級コース)	13:00~14:30	各12人	1カ月 5,000円	1カ月 8,500円	
ヨガ教室	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 第1・3日	13:30~14:30 19:30~20:30	各30人	1カ月 1,500円		
カカエン 花架拳& レンジョジョハッポウ 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 第2・3・4木	15:00~16:15 19:30~20:45	各15人	1カ月 3,150円		

●健康増進講座(4月~6月) 3カ月単位

親子教室	飯田中央 保育園 保育士	●0才から3才の子どもとその保護者が対象です ●体操・製作・リズム・季節遊びなどを楽しみます ※申込期限 3月15日	第2・4木(0・1才) 第2・4水(2才) 第2・4火(3才)	10:00~11:30	各20組	3カ月 3,000円
------	--------------------	--	---------------------------------------	-------------	------	---------------

※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、時間等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。

平成記念

かさこし子どもの森公園 通信

これからの予定



食の工房体験学習

※材料がなくなり次第終了します

10:30~13:00

▼「焼きおにぎり
づくり」

3月20日(日)
材料費:50円



▼「窯焼きピザづくり(マルゲリータ)」

3月27日(日) 材料費:200円

▼「窯焼きピザづくり(和風味噌)」

4月3日(日) 材料費:200円



木の工房体験学習

10:00~12:00、13:30~15:00

▼「ほくらの村づくり⑤」

3月19日(土)

場所:土の工房

▼「季節の草木染め」

4月9日(土)

場所:なかまの館



土の工房体験学習

10:00~12:00、13:00~15:00

▼「陶芸教室かとちゃん」

3月26日(土) 材料費:1,000円

講師:加藤元秀さん



なかまの館体験学習

▼「ラミネート手形を残そう!」

3月21日(祝)

10:00~12:00、13:30~15:00

▼「巨大こいのぼりをつくろう!」

4月10日(日)

10:00~12:00、13:30~15:00

▼「親子であそぼ♪」

4月13日(水)

10:30~11:30



森森探険隊

▼「宝さがし」

4月2日(土)

10:00~12:00、13:30~15:00



森森大学院 (成人向け講座)

※要予約

▼「子どもがよるこぶ手作りシアター講座」

3月26日(土)

10:00~17:00

材料費:600円

講師:パネルシアター劇団 5びか☆



▼「個人旅行&初級中国語講座」

3月20日(日)・27日(日)

13:00~17:00

講師:公園スタッフ



その他のイベント

▼「たまいやすゆきアコースティックライブ」

3月20日(日)

出演:たまいやすゆき

時間:18:30開場 19:00開演

▼「手作り帽子をつくってみよう」(成人講座)

4月2日(土) 10:00~16:00

講師:中島久美子さん

材料費:2,000円

材料費・参加費については、特に記載のないものは無料

■問い合わせ 公園事務局 ☎0265(59)8080 FAX0265(59)8079 <http://www.dia.janis.or.jp/kazetaro/>

天竜川総合学習館

かわらんべ 通信



これからの講座予定

※事前申込が必要です。

◆ナガイモ掘りとジャガイモ植え

●3月19日(土) 9:00~12:00

持ち物:飲み物、軍手、
種イモを持ち帰る袋

◆草もち作り

●3月26日(土) 9:00~13:00

持ち物:エプロン、食器、はし、飲み物



◆メダカの飼育

●4月2日(土) 9:00~11:00

持ち物:2リットルのペットボトル、
筆記用具

◆ワラビの植え付け

●4月2日(土) 13:00~15:00

持ち物:農作業できる服装、軍手、飲み物

◆ネイチャーウォーキング

●4月6日(水) 14:00~16:30

持ち物:散策できる服装、飲み物、
筆記用具

※成人講座 ◆初参加の方大歓迎!

◆絵手紙講座

●4月7日(木) 9:00~11:00

持ち物:筆記用具、印、飲み物

※成人講座 ◆初参加の方大歓迎!



◆春の生き物観察

●4月9日(土) 9:00~11:00

持ち物:草花や虫の入れ物、筆記用具、
飲み物



◆写真講座

●4月13日(水) 9:00~11:00

持ち物:撮影機器、飲み物、筆記用具
※成人講座 ◆初参加の方大歓迎!

※対象小学3年生以上(小学2年生以下は保護者同伴)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してください。

■申し込み・問い合わせ

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/>

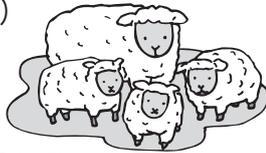
かわらんべHPに講座予定を掲載中!

動物園だより

ポップをつくろう

1回15人(1日30人)

▶日時/3月26日(土)・27日(日)
1回目 13:30
2回目 14:10
材料費/1つ50円



●ヒツジの毛を使って、ヒツジのマスコットを作ります。
モデルは、動物園のヒツジのポップです。

卵と羽にさわろう

▶日時/4月2日(土)・3日(日) 13:30~14:45

●いつもは見ているだけで触ることのできない園内で飼育している鳥たちの羽と卵に触ることができます。羽を約20種、卵を約10種用意します。



ヤギの遊び台を作ろう

先着1日3組6人まで

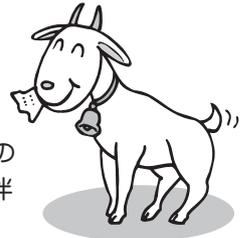
▶日時/4月16日(土)・17日(日)
13:30~

予約受付/4月2日(土)~

電話または来園

※年齢制限/小学校低学年以下のお子様は保護者同伴

●ヤギが乗る台を新しく作ります。



飯田市立動物園にいないけど~展

▶日時/4月2日(土)~

●飯田動物園では飼育していないのですが、飼育員のお気に入りの動物の生態などについて掲示物を使って紹介します。今回はラクダについて紹介します。



毎週土・日曜日・祝日のイベント

ビーバーの巣作りを見よう! 14:45から

※今までは14:45から開始でしたが、3月19日(土)からは日によって時間が異なりますのでご注意ください。

フサオマキザルのクルミ割りを見よう 11:00から(雨天中止)

※冬季のためお休みしていたふれあい3月19日(土)から再開します。

モルモットのふれあい 11:00~12:00(雨天中止)

ヤギ・ヒツジ、リクガメのふれあい 13:00~14:30(雨天中止)

※リクガメは寒いと参加できない場合があります。

■問い合わせ 飯田動物園 ☎0265(22)0416

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	相談名	日時	場所	問い合わせ
家庭児童相談	毎週月~金曜日 8:30~17:30	りんご庁舎2階	子育て支援課 内線5301	高齢者福祉相談 高齢者介護相談	毎週月~金曜日 8:30~17:15	りんご庁舎2階	介護高齢課 内線5383
教育相談	毎週月~金曜日 8:30~17:30	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			銀座堀端ビル2階	基幹包括支援 センター ☎0265(56)1587
行政相談	3月8日(火) 13:00~16:00	りんご庁舎3階	地域づくり・庶務課 内線2111	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5347
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 平日 毎週月~金曜日 (祝日は休み) 8:30~17:30	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	法律相談	3月15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)
こころの相談日	3月14日(月) 3月28日(月) 13:30~、15:00~	市役所 保健センター	保健課 内線5515 (予約制)	心配ごと 相談	特別 毎週火曜日 13:00~16:00 受付15:00まで 一般 毎週月~金曜日 8:30~17:30	さんとびあ飯田	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180
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	外国語 相談	ポルトガル語 毎週火・木曜日 13:00~17:00 タガログ語 毎週木曜日 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	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
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	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 申し込む	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
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				
中小企業経営者 のための 経営悩み相談	3月24日(木) 12:30~15:00	飯田商工会館 相談室 (飯田パスターミナルビル)	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)				

市長の留守番電話 ☎0265(23)8181

市民の皆さんの
ご意見ご相談をいっ
でもお受けします。



朝食は健康づくりの第一歩
食育シリーズ 最終回



納豆トースト

※食パン1枚当たりの栄養価
●たんぱく質 7.7g ●脂質 8.9g ●塩分 1g
エネルギー 225 kcal

材料(食パン2枚分)

玉ねぎ …………… 1/2個
納豆 …………… 1パック
バター …………… 大さじ1
食パン …………… 2枚
きざみのり …………… 少々

作り方 調理時間:10分

- ①玉ねぎはうすくスライスする。
- ②フライパンにバターを熱し、玉ねぎを入れ炒める。
- ③玉ねぎが炒まったら納豆と付属の調味料を加え軽く炒める。
- ④トーストしたパンにのせ、のりをのせる。

※トマトケチャップを加えたり、チーズをのせてもおいしい

美術博物館 0265(22)8118
美博だより



「ダニのつぶやき」アン・カトリン・ラーブ

スロヴァキアの首都・ブラティスラヴァでおこなわれる世界最大規模の絵本原画展の作品が飯田にやってきます。本展では、2009年展のグランプリなど受賞作品と日本人作家による出品作品を中心に展覧いたします。また、特別展示として、スロヴァキア共和国の隣国・チェコ共和国の家庭用操り人形を紹介いたします。

飯田美博での関連イベント

絵本作家 あべ弘士さんによるワークショップ

3月12日(土) 午後2時 飯田市美術博物館

絵本作家 智内兄助さんによる講演会

4月2日(土) 午後2時 飯田市美術博物館

絵本よみきかせ会

3月13日(日)・3月27日(日)・4月3日(日)・4月17日(日)
午前11時・午後2時

会期 3月12日(土)～4月17日(日)

会場 飯田市美術博物館
飯田市川本喜八郎人形美術館
観覧料 一般…………700円 高校生……400円
小中学生…無料

飯田文化会館 0265(22)32020
文化ガイド



会場 飯田文化会館・飯田市公民館 ほか

今年も名古屋フィルハーモニー交響楽団とともに、「学ぶ」「楽しむ」様々なプログラムを展開。
音楽あふれるゴールデンウィークをお楽しみください。

名古屋フィルハーモニー交響楽団コンサート

♪ ポップスコンサート

5月2日(月)

19時開演 飯田文化会館ホール

♪ 名曲コンサート

5月5日(祝)

16時開演 飯田文化会館ホール



音楽クリニック成果発表演奏会

5月4日(祝) 13時開演 飯田文化会館ホール

★ほか、様々なプログラムを予定しております。

詳細はチラシか公式ホームページ

<http://www.iida-oketomo.com/> をご覧ください。

チケット好評発売中

ゆめみトランク
「かぐやひめ・やぎのおはなし」

3月12日(土)
18:30 開演

3月13日(日)
10:30 開演

※12日・13日の2回公演

チェコを拠点に世界で活躍する沢村行氏美術・演出による、愛と笑いの新しい「かぐやひめ」をお楽しみください。
出演のパペットシアターゆめみトランクは、元人形劇団ちんどんのゆみだてさとこ(名古屋市)の人形劇ユニットで、本作品は飯田市在住の後藤 渉と2人で演じます。

■会場: 人形劇場
■料金: 一般1,500円/中学生まで1,000円/3歳未満児のひざ上観劇は無料(自由席)
■プレイガイド: 飯田文化会館/平安堂飯田店・座光寺店
■フェスタ2010のワッペン着用者には100円キャッシュバックあり
■問い合わせ: 飯田文化会館人形劇のまちづくり係
☎ 0265-23-3552

チケット好評発売中

飯田市の人口(2/1現在) ■人口=105,153人(前月比-53) 男50,309人/女54,844人 ■世帯=37,952戸(前月比+8)

発行・編集: 飯田市役所企画部秘書課 / 〒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



大豆油インキを使用し、環境に配慮した広報紙作りに努めています。