

長野県飯田市

# 広報いいだ

2010(平成22年)

# 12.1

No.916 ● 毎月1日・15日発行



[特集]

・家族ぐるみで取り組むがん対策  
・第5次基本構想の前期基本計画の取組状況  
に対する市議会・推進委員会からの提言

第13回全国獅子舞フェスティバル・飯田市

10月30、31日

国内外から44団体が集結

勇壮な獅子が市街地に繰り出した

演舞ポイントには有料観覧席が設けられ

つめかけた約5万人の観客は

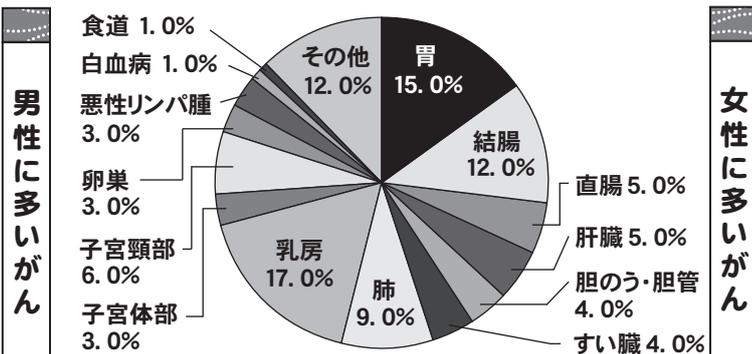
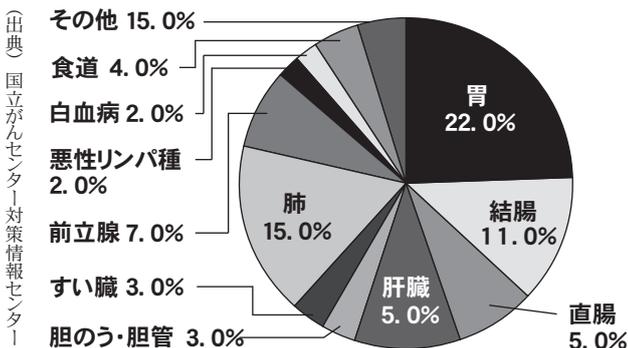
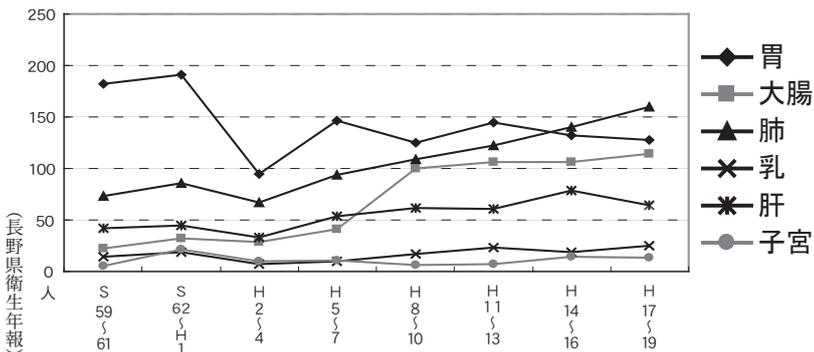
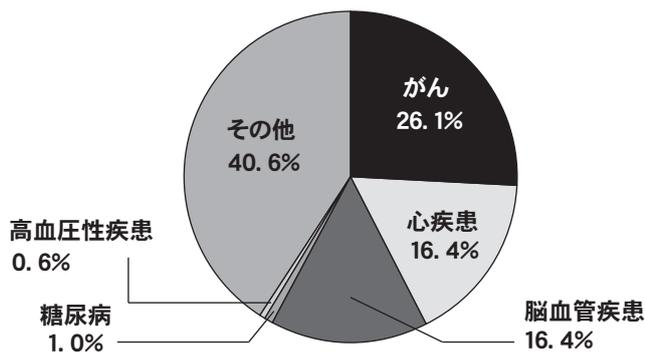
各地の伝統ある舞に酔いしれた

家族ぐるみで取り組む

# がん対策

あなたや、大切な家族の健康を守るために

日本ではがん患者が増え続けており、死亡原因の第1位です。3人に1人ががんで亡くなっています。また2人に1人は一生のうちにかんにかかるとも言われており、私たちにとって大変身近な病気です。しかし、検診と治療技術の進歩により、がんは早期に発見し治療すれば、完治する可能性が十分ある病気です。



**飯田市民の死亡原因**  
(平成20年度)

飯田市民の死亡原因の第1位はがんで、3割の方が亡くなっています。また、ここ数年のおもな部位別がん死亡者数をみると、今まで多かった胃がんが減少し、肺がん、大腸がん、乳がんが増加している傾向にあります。これには、「喫煙」と「食生活の欧米化による高脂肪食」が影響していると考えられています。

**飯田市の主な部位別がん死亡者数推移**

がんは死亡原因の第1位

(出典) 国立がんセンター対策情報センター

## 主ながんの危険となる要素

<p>胃がん</p>  <p>喫煙 塩辛い食品</p>	<p>食道がん</p>  <p>喫煙 飲酒 熱い飲食物</p>	<p>肝臓がん</p>  <p>肝炎ウイルス 大量飲酒 喫煙</p>
<p>子宮がん</p> <p>子宮頸がん ヒトパピローマウイルス (HPV)</p> <p>子宮体がん 閉経年齢が遅い 出産経験がない 肥満</p> 	<p>乳がん</p>  <p>初経年齢が早い 初産年齢が遅い 出産経験がない 授乳経験がない 飲酒習慣がある</p>	<p>肺がん 喉頭がん</p>  <p>喫煙</p>

## まずは生活習慣から

がんによる死亡を防ぐためには、がんを発症させないようにする生活習慣が重要です。

がんは遺伝するといわれていますが、実は、遺伝によるがんは5%程度にすぎません。むしろ、喫煙や偏った食生活、運動不足など、毎日の生活習慣の積み重ねが大きな原因とされています。

健康な人の身体にも常にがん細胞ができては、免疫の細胞に退治されています。たまたま、免疫が取りこぼしたがん細胞が10年から15年近い時間を経って、目に見えないがんになっていくのです。

日頃の生活習慣で気をつけると、がんが発症する危険性を下げることが可能です。

## 生活習慣8カ条

がんを防ぐ生活習慣のポイントです。まずは、毎日できることから続けていくことが大事です。

- 禁煙しよう
- 栄養バランスを考えましょう
- 熱い飲食物は冷ましてから
- 塩分は控える
- 過食を防ぎ動物性脂肪は控えめに
- 野菜、果物は適量に
- 飲酒はほどほどに
- 運動を定期的に行おう

## 生活習慣だけではダメ

しかし、発がんリスクを下げるため生活習慣の改善に心がけたとしても、がんが発症するリスクはゼロにはできません。

そこで生活習慣に心がけると同時に重要となるのが、がん検診です。

がんは進行していない初期の段階で発見し適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。

がん検診を受けて「精密検査が必要」と判断された場合には、精密検査を受診することが必要です。精密検査や治療を受けない場合は、がん検診の効果はなくなってしまうのです。

がん細胞は、分裂や増殖をするためにたくさんの栄養を必要とするので体から栄養を奪い取ってしまうのです。さらにがんが進行すると、がん細胞が血液の中に流れ込み、別の臓器に転移します。

がんの進行とともに治癒率は下がります。怖いのは「がんの進行に気づいていない」状態です。

## がん検診の受診率

欧米の検診受診率が70%以上であるのに対し、日本は20〜30%と受診率が低いのが現状です。例えば、子宮頸がん検診の場合、米国では8割の女性が検診を受診しているのに対して、日本では約割にとどまっています。

国では、受診率の目標を5割に掲げています。飯田市においても、がんによる死亡率を下げるため、がん検診の受診を積極的に呼びかけています。

# がん検診の効果



飯田市立病院

副院長 金子源吾

わが国では1981年（長野県では1984年）以降、死因の第一位はがんになりました。長野県では毎年6千人以上の人ががんで亡くなっています。

私ががんの手術を通じて実感していることは、早期に発見できた症例はほとんどが手術により治癒し、残念ながら進行して発見された症例は根治手術ができず再発する率が高いことです。そして、早期に発見された症例の多くは無症状で、がん検診で発見された症例です。

当然といえば当然のことですがこのようにがんの治療成績を上げるには早期発見が重要で、早期発見のためにはがん検診が有用と考えられます。現在、科学的根拠のある有効ながん検診として次の検診法があります。

○胃がん・・・胃X線撮影

○肺がん・・・胸部X線撮影と

喀痰細胞診（喫煙者）

○大腸がん・・・便潜血検査

大腸内視鏡検査

○子宮頸がん・・・細胞診

○乳がん・・・視触診+

マンモグラフィ

大腸内視鏡検査以外はほとんどの自治体で取り入れられています。多少面倒でも検診を受けることで早期に発見されれば多くのがんは治ること、さらには広範囲に切除しないですむこと、例えば胃がん、大腸がんでは開腹せずに内視鏡で切除できること、乳がんでは一部乳腺を温存できることなど多大なメリットがあります。

「がん検診は受けたほうがいいですか」と尋ねられたら、今までは「心配でしたら受けたらいいかですか」と答えることにしていましたがこれから「是非毎年受けましょう」ともっと積極的に勧めることにしたいと思います。

## 女性特有のがん 乳がん・子宮がん をご存じですか

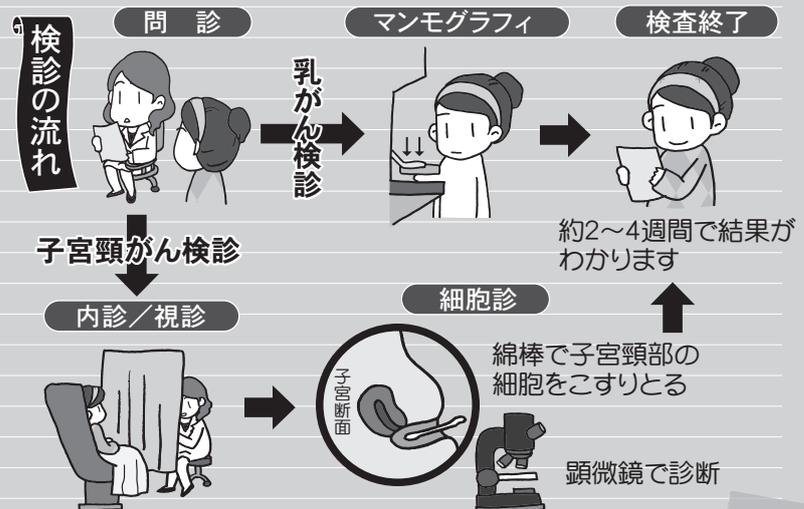


Pink Ribbon

子宮がんは、胎児を収める子宮体部にできる「子宮体がん」と、子宮の入口の部分にできる「子宮頸がん」に分かれます。子宮頸がんは、20～30代の女性に急増しています。どちらの「がん」も検診が有効とされています。

子宮にできるおおよそ7割が子宮頸がんで、「子宮がん検診」は一般的に「子宮頸がん検診」を指します。

乳がんは、女性ホルモンの刺激を受けてできる乳腺のがんで、40代後半に最も発生します。女性にできるがんの中で最も多く、年間4万人が乳がんになっています。



昨年度、20歳・25歳・30歳・35歳・40歳になられた女性の皆さんには「子宮頸がん検診」が、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になられた女性の皆さんには「乳がん検診」が受けられる無料クーポン券を今年度の6月に郵送しています。

どちらも飯田市が行う検診でご利用できます。まだ検診を受けられていない方はぜひ受診してください。子宮頸がん検診は、実施医療機関に予約が必要です。（平成23年1月末まで実施）また、乳がん検診は市保健課に申し込みが必要となっています。

# 検診でがんを早期発見

飯田市が行っているがん検診をご紹介します

がんは不治の病ではなくなってきました。ただし、そのためには早期の発見が欠かせません。どのタイプのがんも初期には自覚症状がほとんどありませんので、早期発見のためにはがん検診を定期的に受けることが何より大切です。

検診種別	対象年齢	内 容	自己負担額	検診間隔
胃がん検診	35歳以上 (国の指針は40歳以上)	胃のX線検査 バリウムを飲む検査です	1,500円	1年に1回
大腸がん検診	35歳以上 (国の指針は40歳以上)	便潜血反応検査 二日分の便を採り、血が混じっていないかをみる検査です	500円	1年に1回
肺がん検診	ヘリカルCT検査	40～64歳の偶数年齢 肺のらせんCT撮影 喫煙者とそのご家族にお勧めします	4,000円	2年に1回
	胸部レントゲン検査	65歳以上 レントゲン間接撮影 各地区へレントゲン車が回ります	無料	1年に1回
乳がん検診	20～39歳	外科医師による視触診 医師の判断で必要な方はエコー検査を受診していただきます	800円 エコー検査した場合 +500円	1年に1回
マンモグラフィ検診	40歳以上の偶数年齢	乳房のエックス線撮影検査	2,500円	2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢	子宮頸部の細胞診 ご希望の医療機関を受診していただきます	2,000円	2年に1回

23年度がん検診申込書は、平成23年1月に対象となる方に郵送します。申込書の該当する箇所に○印をして、市役所へ提出をお願いします。検診を希望された方に、検診時期に合わせて、市役所よりご案内通知を郵送します。ご家族みなさんでお声をかけ合ってください。会社などでがん検診を受ける機会のない方はぜひ飯田市の検診を受けましょう。

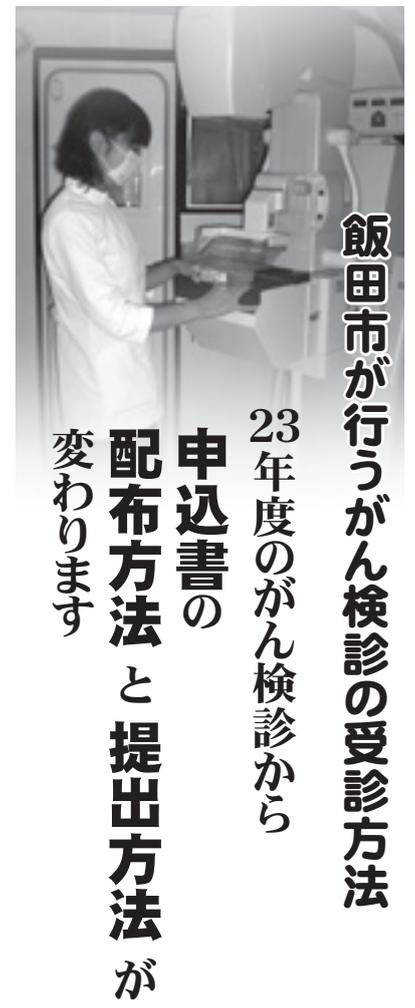
■ 問い合わせ 保健課 保健指導係 内線5518

今までは...

- ① 組合回覧で申込書を配布
- ② 飯田市の検診を希望される方だけが申込書を提出

これからは...

- ① 検診対象の皆さんへ世帯ごとに申込書を郵送
  - ・申込書には検診対象の方のお名前を記載していますので、自分がどの検診を受けるのかがわかります
- ② 申込書は、「市の検診を受ける・受けない」にかかわらず、名前の記載がある方は全員記入し、市役所へ提出
  - ・家族でお互いの健康管理をしていただけるようになります。
  - ・市では、受診状況をより詳しく把握することで、皆さんの健康管理に役立てます。



飯田市が行うがん検診の受診方法

23年度のがん検診から  
申込書の  
配布方法と提出方法が  
変わります

<b>共に支えあう地域福祉の推進</b>	 <b>議会の提言</b>
市民が共に日常生活を支えあって暮らせること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まちづくり委員会、社会福祉協議会および市が、それぞれの役割を明確にして、地域の課題が地域で解決できる方法を検討されたい。</li> <li>・地域での活動が充実されるように自治振興センターの機能充実を、また市民ボランティアの活動が推進されるようにボランティアセンターの機能充実を検討されたい。</li> <li>・家族や地域の絆が育まれる施策展開を検討されたい。</li> </ul>
 <b>21年度の特徴的な取組状況</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種団体と協働して、地域福祉活動に取り組んだほか、小学校6校、中学校3校、高校1校を福祉活動実践校に指定し、体験活動やボランティア活動などを通じて福祉教育を推進した。</li> </ul>	
<b>成果達成度・判断の理由</b>	 <b>推進委員会の提言</b>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「近隣で支えあいができてきている市民の割合」は増加したが、「福祉ボランティア活動をしている市民の割合」はわずかながら低下した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボランティア活動には日常生活におけるわずかな支援も含まれることについて、市民の理解が得られるよう事業を推進されたい。</li> <li>・災害時助け合いマップについては、地域の状況変化に対応して適切に情報の更新がされるよう推進してほしい。</li> </ul>

<b>計画的な空間利用の推進</b>	 <b>議会の提言</b>
市内の土地、構造物、自然、地形について、計画に基づく利用、整備の誘導をすること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リニア中央新幹線を踏まえた土地利用基本方針の策定や、適切な土地利用規制を行っていくべきである。</li> <li>・地区計画の策定にあたり、住民主体で検討を推進するよう指導を行うとともに、今後は土地利用計画の策定のみならず「運用」も重視すべきである。</li> </ul>
 <b>21年度の特徴的な取組状況</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・宅建業協会、建築士会、建築事務所協会などとの研修会を開催し、各種土地利用制度の周知に努めた。</li> </ul>	
<b>成果達成度・判断の理由</b>	 <b>推進委員会の提言</b>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域土地利用基本方針が2地区で策定され、その他の地区でも策定作業が進められた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域によって悩みや課題が違うので、地域の実情にあった取り組みが必要である。また、地域の伝統、文化、風土など地域に愛着を持つことが地域を維持していくために大切なことである。土地利用にしてもそういった地域の思いや潜在力を大切にしている人たちに誇りと愛着を持ってもらうことが必要である。</li> </ul>

<b>省エネ・新エネ活用の推進</b>	 <b>議会の提言</b>
市民、事業者、市内に滞在している人が、環境に配慮しエネルギーを工夫して大切に使うこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・国の施策の踏襲からさらに発展させ、地域特性を活かした飯田市独自の施策を望む。</li> <li>・市民の削減努力がわかるような環境家計簿などを推進すべきである。</li> </ul>
 <b>21年度の特徴的な取組状況</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「おひさま0円システム」の稼働、「木質ペレットボイラー」の導入、「自転車市民共同利用システム」の試行に取り組んだ。</li> </ul>	
<b>成果達成度・判断の理由</b>	 <b>推進委員会の提言</b>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>・環境モデル都市の実行計画に基づいて事業展開を行ってきており、ほぼ順調に実施した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成果の指標を「環境モデル都市実行計画に合わせ、基準年を2005年とし、実績値は環境モデル都市実行計画の進行管理において算定される数値」とすることを了承する。</li> <li>・ハード的なものだけでなく、市民レベルで意識の向上を図ることができるといった啓発的な事業を効率的に進めていく必要がある。</li> </ul>

<b>自立に向けた住民組織力の向上</b>	 <b>議会の提言</b>
住民組織が、自分たちの地域のことを地域で考え、地域で活動することによって、役割を果たせる組織となること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・組合未加入問題については、行政が積極的に取り組むべきである。</li> <li>・地域自治組織の検証を行い、持続可能な住民組織の構築を、地区まちづくり委員会等と一緒に進められたい。</li> </ul>
 <b>21年度の特徴的な取組状況</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の自主性を尊重するために、地域自治組織助成事業などで各地区の取り組みを支援した。</li> </ul>	
<b>成果達成度・判断の理由</b>	 <b>推進委員会の提言</b>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「地域活動に参加している住民の割合」はほぼ変わらなかった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区によってはまちづくり委員会以外にも、公園の愛護会など地域の特性に合わせた活動団体ができており、まちづくり委員会と協力している団体がある。地域の実情に合わせて考えていくことが必要である。</li> <li>・地域内でいろいろな主体が活動を始めたことは良いことである。しかし、連携がとれずに自主的に活動している部分もあることから、そういった活動をコーディネートしていく機能が必要ではないか。お互いの活動などを共有できればより効果も上がると思う。</li> <li>・外から来た人が地域の伝統や思いを理解してもらって地域へ参画していくこと、また受け入れる側も新しく来た人がどんな思いで来てくれたのかお互いに歩み寄って一緒にできる地域づくりを進めていく必要がある。</li> </ul>

# 第5次基本構想の前期基本計画の 取組状況について、市議会・推進委員会から 提言をいただきました。

基本構想

政策  
基本計画  
施策  
事務事業

第5次基本構想の前期基本計画は、飯田市が目指す都市像「文化経済自立都市」の実現のために、平成19年度から23年度までの5年間に飯田市が取り組む政策、施策の総合計画です。

計画に基づいて進めている施策、事務事業の平成21年度の取り組みについて、市が行った評価に対して、この度、市議会および基本構想基本計画推進委員会から提言をいただきましたので、その内容を抜粋してお知らせします。

いただきました提言は、今後の取り組みに反映していきます。

◆市が行った評価結果及び提言の詳細は、市の公式ウェブサイト  
<http://www.city.iida.lg.jp/iidaspyher/hyouka/> でもご覧いただけます。

施策の成果達成度

20年度と比較して…



成果が向上した



成果は低下した



成果は変わらなかった

市が行う施策に対する評価は、施策の目的の達成度を評価するために設定した成果指標の結果と行政や市民等の各主体の取組状況を総合的に判断したものです。

問い合わせ 企画課 行政経営係 内線2223

<p><b>人材育成と企業、人材誘導</b></p>	<p><b>議会の提言</b></p>
<p>地域内の企業や従業員、人材が、事業活動を改善すること。企業立地や起業・就職できること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高校生の採用を積極的に進めるなど、高校卒業者が地域内で働くことができる環境づくりが必要である。</li> <li>・飯田工業高校の跡地利用を施策に活かす取り組みを検討されたい。</li> </ul>
<p><b>21年度の特徴的な取組状況</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人材誘導にあたっては、受け皿となる新たな雇用の場を創出することができる事業の展開に力点を置く必要がある。</li> </ul>
<p>・工業立地については、世界同時不況の影響を深く受けた年であったが、地元企業の移転や拡張を中心に立地した。</p>	<p><b>推進委員会の提言</b></p>
<p><b>成果達成度・判断の理由</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人口流出を防ぐため、企業に地元学生が採用されるような人材教育を進めていくべきである。行政だけでなくあらゆる主体が意見交換をしながら協力して、企業が採用したくなるような人材を育てていく必要がある。</li> </ul>
<p><b>DOWN</b> ・雇用情勢が厳しく、20年度と比較して、求人数と新卒就職者が減となった。</p>	
<p><b>ふるさと意識の醸成</b></p>	<p><b>議会の提言</b></p>
<p>市民が自分たちの住む地域を知り、そして地域を誇りに思う心を醸成すること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成果の指標として「ふるさとに愛着を感じている、この地域に住み続けたいと考えている高校生の割合」を挙げているが、前の段階として小中学生への働きかけが重要である。</li> </ul>
<p><b>21年度の特徴的な取組状況</b></p>	<p>そのためには、現在実施しているキャリア教育の拡大を図り、飯田の自然、歴史、文化、産業に触れる経験を多くもつ必要がある。</p>
<p>・体験活動推進事業では、小中学校5校による市内農家での民泊や農作業体験、さらには学校教諭の研修体験を支援し、徐々に取り組みが進展してきている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リニア飯田駅設置推進総決起大会時の高校生の発表参加があったように、こうした地域の課題に高校生の参画を求めることが大切である。</li> </ul>
<p><b>成果達成度・判断の理由</b></p>	<p><b>推進委員会の提言</b></p>
<p><b>UP</b> ・「ふるさと(飯田)を誇りに思っている市民の割合」は増加した。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成果の指標として「ふるさとに愛着を感じている高校生の割合」を追加することを了承する。</li> <li>・福祉教育や体験教育などは別々の部署で行われているが、地育力コーディネーターを活用した取り組みや、行政内部の横断的なネットワークにより進めていく必要がある。</li> </ul>

## 「定住自立圏」全国市町村長サミット2010in南信州 地域の持つ機能を補完し合って



「定住自立圏の構想と思想」と題した基調講演

10月28、29日に「定住自立圏」全国市町村長サミットが飯田市で開催され全国各地から市町村長など関係者約500人が集まりました。

分科会では医療、地域づくり、産業の3分科会に分かれて、各圏域の取り組みの成果や課題を出しながら議論と交流を深めました。

南信州圏域は、若者たちが定着し、多彩な「人材」が将来にわたり往来する活力と魅力にあふれた地域を目指し、定住自立圏に取り組んでいます。



「産業」分科会で南信州圏域の取り組みを紹介する牧野市長

## 生活と環境まつり2010 あす 将来の生活と環境を考えて



飯田下伊那歯科医師会による歯のフッ化物塗布

10月16、17日に生活と環境まつりを行いました。今年度も「いきいきみんなの生活展」「飯田市環境フェア」「健康いいだ21フェスティバル」を合同で開催し、見たり聞いたり体験できる催しを通し、生活課題や環境問題、健康について考えました。

## 飯田市立病院祭 みんなが健康であるために



人気を集めた内視鏡による手術体験

10月23日、初の飯田市立病院祭を開催しました。医療と健康にまつわる体験・展示コーナーをはじめ、ワンコインで受けられる血液検査や、医療職の進路相談、院長と語る会などが行われ、約3千人の来場者で賑わいました。



## 「エコライフコーディネーター」委嘱式 「電気自動車」納車式 エコな暮らしを提案

4人乗り軽乗用車で一般の電源から充電可能(三菱アイミーブ)

11月3日、飯田市が導入した2台の電気自動車の納車式を行いました。1台は市の公用車として、もう1台は飯伊の事業所で組織する地域ぐるみ環境ISO研究会へ貸し出します。

また同日、健康で低炭素な暮らしを発信していただくエコライフコーディネーターの委嘱式を行いました。第1号にタレントでサイクルライフナビゲーターの絹代さんを任命し、委嘱状を手渡しました。



委嘱状と健康づくり啓発ポロシャツを手渡す

## 第13回全国獅子舞フェスティバル・飯田市 獅子舞のさらなる可能性を



三重県桑名市の伊勢大神楽



創作コンテストで最優秀賞に輝いた橋南児童クラブ

10月30日に開催された創作獅子舞コンクールでは、子どもたちでつくる4団体が出場し、手作りの獅子頭や趣向を凝らした舞が披露されました。またシンポジウムも行われ、伊那谷の獅子舞の歴史をたどった基調講演や、獅子舞の文化について語るパネルディスカッションが行われました。

# 現代版

# 養生訓

## 「加齢黄斑変性症の予防」

加齢黄斑変性症は、近年日本人にじわじわと増えてきている目の病気です。近年、テレビや新聞で目に関する機会が増えました。その症状は、歪んで見える症状から始まり、次第に視力が落ちて見えにくくなり、最終的には失明してしまいます。日本では失明原因の第4位に入ります。最近、新しい薬が開発されたのですが、加齢黄斑変性症になっても健康だった頃の見え方までには戻りません。病気になることが一番なのです。今回は、加齢黄斑変性症の予防法について話したいと思います。

ミネラル、β-カロテンは緑黄色野菜や果物に多く含まれ、銅は動物のレバー、貝類、エビなど、亜鉛は牡蠣、肉などに多く含まれます。要はバランスの良い食事と十分な睡眠、とくに抗酸化作用（老化を防ぐ作用）の強いビタミンCやビタミンE、β-カロテン等は食の欧米化に伴って現代の日本人に不足しがちな栄養成分です。緑黄色野菜や果物を積極的に食べるようにしましょう。ビタミンCは熱を加えると減ってしまうので、生野菜も食べるようにしましょう。

次に禁煙です。日本国内の調査で、喫煙は加齢黄斑変性症の危険因子であることが分かっています。また、加齢黄斑変性症を予防するビタミンCは喫煙すると破壊されますし、緑黄色野菜をたくさん食べると、野菜に含まれるβ-カロテンは喫煙者の場合、肺がんの発生率を増加



市立病院 眼科  
佐藤 裕之 医師

させてしまいます。加齢黄斑変性症と喫煙は相反する関係なのです。煙草を吸っている方にはぜひ禁煙をお勧めします。

以上、予防法を二つ述べさせていただきましたが、他にも鮭やエビに含まれるアスタキサンチン、ブルーベリーに含まれるアントシアニン、緑黄色野菜に含まれるルテインなどが加齢黄斑変性症の予防効果について研究されています。

加齢黄斑変性症については、お近くの眼科でご相談ください。



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71

市長 牧野 光朗

定住自立圏全国市町村長サミット in 南信州

去る10月28日から29日にかけて全国133市町村から500名近くの参加者を得て、定住自立圏全国市町村長サミットが開催されました。

総務省との共催でこ

うした全国規模のサミットを開催できたのも、当地における先進的取り組みが認められたもので、基調講演をして頂いた佐々木毅教授（元東京大学総長）からも「これまで頑張ってきたことに対するささやかな贈り物」とのお言葉をいただきました。

振り返ってみれば、当地では南信州広域連合を

構成して、消防・ごみ処理・介護認定などの共同事業のみならず、地域医療や産業振興、地域公共交通など圏域内の様々な共通課題に対応してきました。

常日頃からこうした広域的課題について話し合う土壌をつくってきたことが、包括医療協議会・産科問題懇談会をはじめとする医療面の取り組み、地場産業センター・南信州観光公社など産業界の取り組み等々、独自で先進的な取り組みに繋がっており、今後の圏域経営における新たな枠組みづくりを進めることができたと考えています。



これまでご尽力いただいた国県はじめ域内市町村の関係各位にあらためて感謝を申し上げます。このサミットの成果を次のステップに繋げていきたいと思っております。



先月の鷹簀 寿さん(伊賀良)からのリレー

## わたしのひとこと

### 新しいつながりを 街づくりのエネルギーに

「いいだ夜の街オリエンテーリング」  
実行委員長 さかしたかずあき 坂下一明

第10回目の「夜の街オリエンテーリング」をこの10月に開催しました。2003年に始めたときは、こんなに長く続けられるとは考えてもいませんでした。幸い多くの飲食店の方々、チケットを購入しご参加くださる皆さん、趣旨に賛同くださるみなさんのおかげでここまでやってくることができました。

実行委員のメンバーはすべて昼間は自分の営業を持っている自営業者です。2003年当時「お客さんが少なくなった」という仲間の声を聞いて「なにか街が賑やかになることをしよう」



と考えついたのがこのオリエンテーリングです。地図を手に、お店を4つ回るのがルールです。

年2回の開催が定着した現在では、委員はだいたい半年はこの取り組みに関わります。日程を決め、市街地の飲食店に案内チラシを配ることから始めて、開催後はお店との精算を済ますまで、慌ただしく気の抜けない毎日です。

参加者からいただいたメールに「飯田が好きになりました」とありました。この企画が、参加者同志や店と参加者間をむすぶ新しいつながりを創り、街づくりのエネルギーを生み出すきっかけになったらという思いで活動をしています。

最近、ジョギングやサイクリングをされる方が増えているのでしょうか。私の周りではそのような運動を始められた方が数人居られます。皆さん健康に気を使われているようで、素晴らしいことだと思います。私も数年前からボウリングを続けています。激しい運動ではありませんが、有酸素運動の類で、3ゲームで80分のウォーキングと同程度の運動になるそうです。



## 私の健康法

みずかみ しんたろう  
水上慎太郎さん(羽場)

なかなか奥が深く、納得いくまでやると、10ゲーム以上投げてしまうこともあります。運動量としては申し分ないのですが、その後、運動した以上に飲んでしまふのは内緒です。

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

### おかしを作る仕事

しのだ ひかり  
篠田 日花里さん  
(千代小6年)



わたしは将来、パティシエになりたいです。主な理由は2つあります。

まず、楽しいからです。作っている時に「完成はどうか。おいしいかな」と思って作ります。

次に、いろいろな味やかおりを感じられるからです。

わたしは、途中で味見をすることがあります。味見をすると「これとこれを混ぜた時は、こんな味がするんだ」と学べるし、作っている最中は、おかしのかおりが部屋に広がって、いいかおりになるからです。

なので、おかしを作る仕事につきたいです。

# 市役所発 ぐらしの情報



お知らせ

## 除雪作業にご協力ください

早朝からの除雪作業時には、騒音などご迷惑をおかけしますが、迅速な除雪を行うため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

### ▼除雪作業にご協力を

○自宅周辺の歩道や道路はそこに住む皆さんで除雪作業をお願いします。

○除雪作業の妨げになりまますので、路上駐車はやめましょう。

○危険ですので除雪車には近づかないようにしてください。

○除雪作業により、各戸の出入口をふさいでしまう場合もあります。ご迷惑をおかけしますが、その場合は再度個々に除雪をお願いします。

○道路沿いにある、雪の重みで倒れそうな樹木、竹などは、所有者の方が処理をしてください。

### ▼除雪の際の注意点

○交通の障害や水路のつまりの原因となりますので道路や側溝、河川へ雪を出さないでください。

○車両との接触や、側溝への転落など十分注意してください。

※冬期の道路は、除雪や凍結でとても危険です。慎重な運転に心がけましょう。

### ▼問い合わせ

土木課 維持係  
内線 2725

## 確定申告に使用する保険料納付済額等の通知

市では、確定申告の社会保険料控除に使用する保険料などの納付済額を、来年1月中旬に、はがきにてお知らせします。  
お知らせするのは、国民

## 12月の納税

納期

12月27日(月)

税目

固定資産税(3期)  
国民健康保険税(12月分)

納税には便利な口座振替をご利用ください

健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の現金や口座振替による納付分(普通徴収分)です。

年金からの天引き分(特別徴収分)については、来年2月上旬頃までに日本年金機構などの年金保険者から届く源泉徴収票で確認してください。

### ▼問い合わせ

○国民健康保険税 保健課 国保係  
内線 5441

### ○介護保険料

介護高齢課 介護保険係  
内線 5392

### ○後期高齢者医療保険料

保健課 医療給付係  
内線 5525

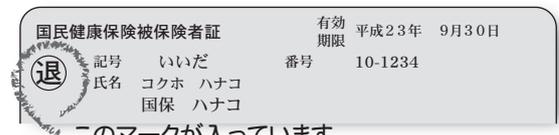
会社や官公庁などを退職して厚生年金・共済年金を受けられる65歳未満の方とその扶養家族の方は、退職者医療制度でお医者さんにかかることになります。次の条件すべてに当てはまる方は、年金証書を受け取ったら、14日以内に届出をしてください。

### 条件

- ①飯田市国民健康保険に加入していること
- ②厚生年金などの老齢(退職)年金を受けていて、その加入期間が20年(または40歳以降に10年)以上あること

★退職者医療制度で医療を受ける方の医療費のうち、本人の自己負担分以外は、国保税と健康保険などが出し合う「拠出金」によってまかなわれます。健全な国保運営のためにも、対象となる方は必ず提出をしてください。

※既に届出が済んでいる方には、図の保険証(黄色)をお渡ししてあります。お手元の保険証を確認してください。



### 手続きの方法

#### ◆場所

保健課 国保係  
りんご庁舎市民証明コーナー  
各自治振興センター

#### ◆持ち物

- ・国民健康保険証
- ・年金証書(年金裁定通知書)

※以下はお持ちの方のみ

- ・福祉医療費受給者証
- ・国保の各種認定証
- ・国保の特定疾病療養受療証

#### ■問い合わせ

保健課 国保係 内線5523

# 「退職者医療制度」 国民健康保険の ご存じですか



## 耐震工事による松尾 勤労者体育館の休館

耐震補強と改修工事のため、松尾勤労者体育館（第一体育館）を1月初めから休館します。

工事期間中は、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### ▼休館期間

平成23年1月1日（祝）

平成23年3月15日（火）

※工事の進捗状況により休館期間が変更となる場合があります。その場合は広報その他でお知らせします。

### ▼問い合わせ

勤労青少年ホーム

☎0265(23)5571

## 大規模競技大会を社会 体育施設で行う方へ

平成23年4月から24年3月までの間に社会体育施設で予定されている全市規模以上の大会を調査し、施設利用の調整をします。

対象となる大会を行う方や団体は、必ずご連絡ください。

### ▼対象となる大会

○飯田市全域以上から参加者・競技者を募る大会

○飯伊・南信・県大会など市以外の地域からも参加者が集まる大会（団体独自の練習試合、招待試合などは対象外）

※ご連絡いただいても、対象にならない場合もあります。

### ▼受付期限

平成23年1月11日（火）

### ▼申し込み・問い合わせ

生涯学習・スポーツ課

内線5574

## 市営霊園使用者の 皆さんへ

市営霊園の水道施設は、水道管等の凍結防止のため冬期間（概ね12月上旬～2月下旬）に水道を止める場合があります。

お墓参りなどにお越しの際は、ご注意ください。ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

### ▼問い合わせ

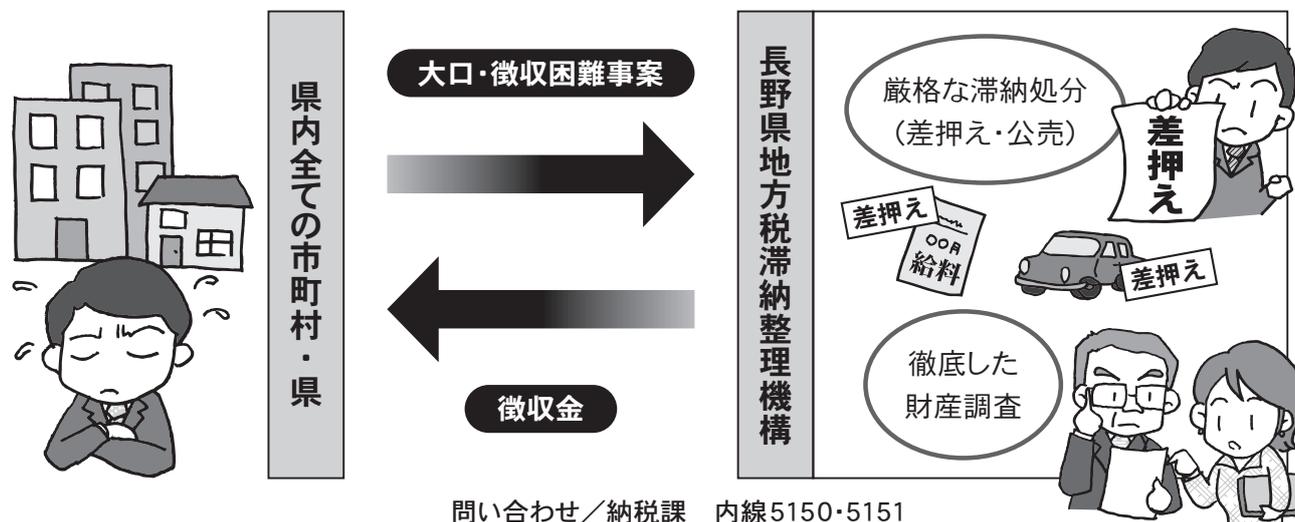
環境課 環境衛生係  
内線5241

# 「長野県地方税滞納整理機構」が スタートします

様々な行政サービスは、皆さんが納める税金により提供されています。ほとんどの方はきちんと納税をしていただいているのですが、一部に納税義務を怠り滞納している方がいます。このため、きちんと納税している方との公平性が保てないことなどから、滞納者への厳正・公平な税金の徴収を行うことが求められています。

そこで、県内全ての市町村と県で構成する、地方税の滞納整理専門組織「長野県地方税滞納整理機構」の平成23年4月業務開始に向け準備を進めています。

機構では、市町村や県から大口・徴収が困難な滞納事案を引き受け、滞納者が所有する財産を徹底して調査し、差押えや公売等の厳格な滞納処分を中心とした滞納整理を行います。



問い合わせ／納税課 内線5150・5151

中央図書館の  
リニューアルオープン

耐震改修工事のため、休館していましたが中央図書館を、12月1日(水)からリニューアルオープンします。

屋根や床、トイレ等の改修を休館中に集中して行い安全で快適にご利用いただけるよう整備ができました。職員一同、気持ちを新たにしてお待ちしておりますので是非、お気軽にお出かけください。

なお、改修工事は開館しながら3月まで継続し、書庫の改修などを実施いたします。ご迷惑をおかけする場合もあると思いますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼問い合わせ

中央図書館  
内線4230

結い(U)ターン



Uターンターンを応援します。  
お気軽にご相談下さい。

■問い合わせ  
結いターンキャリアデザイン室 内線3512  
<http://www.yuiturn.net/>  
✉yuiturn@city.iida.nagano.jp



開催日時

12月12日(日)

午後1時から4時00分

開催場所

飯田文化会館

# 第4回 飯田市安全大会

今回は、「防災」を中心として、家庭や地域における防災意識の高揚をテーマに青少年健全育成、交通安全、地域安全、暴力追放など暮らしの安全・安心について考えます。

## 開催内容

### アトラクション

高校生による防犯ヒップポップダンス「君はひとりじゃない」

### 市長感謝状贈呈式

①7.14 集中豪雨対応功績 ②10.1 風越山遠足蜂被害対応功績

### 講演会

講師：危機管理教育研究所  
代表 危機管理アドバイザー 国崎信江 さん

演題：「家庭や地域でできる防災対策 ～女性の視点から考える～」

## プレゼント

先着400人に「非常食(アルファ米)」を、来場者にもれなく、「家具の転倒防止金具」をプレゼント!!



### お問い合わせ

- 危機管理・交通安全対策室 (内線2432)
- 教育委員会 生涯学習・スポーツ課 (内線3571)

### 体験・展示コーナー

- ★防災・防犯グッズ展示販売コーナー
- ★安全運転コーナー
- ★災害関連パネルの展示
- ★結いタイムポスターコンクール入賞作品展示 ほか

## 特別金利定期預金

冬のマネープランはしんきんへ。

しんきん



## アップるプラス 100億円限定

【お取扱期間】平成22年11月1日(月)から平成23年1月7日(金)まで

- お一人様10万円以上300万円以内
- 個人のお客様の新規のお預入れ、スーパー定期証書式に限定
- 特別金利は初回満期日まで



IIDA SHINKIN BANK  
飯田信用金庫

詳しくは窓口、営業係、フリーダイヤル(0120-805-123)へお気軽にお問い合わせください。

# 成人式は1月9日(日)開催

飯田市成人式を、各地区で開催します。

※期 日：平成23年1月9日(日)

より多くの成人の皆さんが参加できるよう「成人の日」前日の日曜日に開催します。

※対象者：平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれで、市内の小・中学校いずれかを卒業された方と現在市内にお住いの方

※場 所：下表のとおり

※案 内：該当される皆さんには、各地区公民館より開催案内をお送りします。内容をご確認の上、同封の出欠はがきにて該当地区の公民館にお知らせください。

※案内のあった公民館の成人式への参加となります。詳細は、各地区公民館にお問い合わせください。

※問い合わせ：飯田市公民館 ☎0265(22)1132 ✉iccc01@city.iida.nagano.jp



地区名(公民館)	電話番号	開催単位	受付時刻	式典会場
橋北	24-0310	合同開催	13:30	飯田市公民館
橋南	24-0327			
東野	24-9144			
羽場	23-9749	合同開催	13:30	丸山公民館
丸山	23-5872			
座光寺	22-1401	合同開催	12:30	グランビューオオミヤ
上郷	24-7744			
松尾	22-0091	松尾地区	12:30	松尾公民館
下久堅	29-8001	下久堅地区	12:30	飯田観光ホテルよし乃亭
上久堅	29-7001	上久堅地区	12:00	上久堅公民館

地区名(公民館)	電話番号	開催単位	受付時刻	式典会場
千代	59-2003	千代地区	12:30	千代公民館
龍江	27-3004	龍江地区	11:30	龍江公民館
竜丘	26-9303	竜丘地区	12:30	竜丘公民館
川路	27-2001	川路地区	12:30	川路公民館
三穂	27-2032	三穂地区	12:30	三穂公民館
山本	25-2001	山本地区	14:00	山本公民館
伊賀良	25-7311	伊賀良地区	13:30	伊賀良公民館
鼎	22-1284	鼎地区	12:15	鼎文化センター
上村	0260-36-2211	上村地区	11:30	上村コミュニティセンター
南信濃	0260-34-5111	南信濃地区	12:30	南信濃地域交流センター

## 奨学金の貸与制度

飯田市では、高校・大学・専門学校等に進学、進級する方を対象に奨学金を貸与する制度があります。

毎年4月の1ヶ月間が募集期間となります。来年度の募集については、3月15日号の広報いいだに詳細を掲載しますが、奨学金貸与を希望の方は平成23年2月1日から教育委員会学校教育課の窓口で応募に必要な書類をお渡ししますのでご利用ください。

### ▼問い合わせ

学校教育課 総務係  
内線 2572

### 市役所の組織に「庁舎整備推進室」を設置

12月1日から総務部へ新たに庁舎整備推進室を設置します。

業務の体制を確立し本庁舎の整備や周辺の関連整備事業を推進していきます。

### ▼問い合わせ

人事課 人事係  
内線 3131

## 愛する信州と次世代の子供たちのために・・・

### 「おさひめカーボンオフセット」導入

地球温暖化での更なる取り組みが必要となる中、環境保護、地球温暖化防止に関心の深いお客様の声にお応えし、お客様がタクシーのご利用を通して排出する二酸化炭素(CO2)をお客様ご自身の意思で埋め合わせることが出来る「おさひめカーボンオフセット」サービスです。しかもタクシーのご利用に伴うオフセット料金はおさひめタクシーが負担いたします。お客様には必要に応じて「カーボンオフセット証明書」(後日発送)を発行いたします。



毎週(月)  
ブルカポイント  
倍付DAY



(株)おさひめコーポレーション

☎0265-22-2929 飯田市追手町1-44  
www.osahime.co.jp

## 日本脳炎予防接種について

日本脳炎の予防接種は、厚生労働省の勧告により、平成17年5月から積極的勧奨が差し控えられていたが、平成22年4月に第1期初回の標準的な接種期間に該当するお子さん（平成18年4月2日〜平成19年4月1日生まれ）に対して、新しいワクチン（乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン）による積極的勧奨が再開されました。

また、平成22年8月27日付け厚生労働省令により、予防接種実施規則が次のとおり一部改正されました。

○勧奨差し控えによって接種できなかった第1期の不足分を、第2期の期間（9歳以上13歳未満）に接種ができるようになりました。

※なお、7歳半以上9歳未満のお子さんは、予防接種法上、定期予防接種対象者ではありませんので定期接種として実施することができません。ご注

意ください。

○第1期で使用するワクチン（乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン）が第2期でも使用可能となりました。対象で接種を希望される方は、医療機関へ予約をし接種をしてください。

第1期分（3回）が未接種で、標準的な接種年齢を過ぎた方は、早めの接種をお勧めします。

接種の際は、予診票、母子手帳及び健康の記録手帳（お持ちの方のみ）が必要です。第1期のお子さんは「赤ちゃんのしおり」の予診票が使用可能です。第2期のお子さんおよび予診票がない場合は、母子手帳をご持参のうえ、保健センターまでお越しください。

### ▼問い合わせ

保健課 健康推進係  
内線5511

### 交通事故発生状況 (10月31日現在)

件数… 394人(-37)  
死者… 2人(±0)  
傷者… 494人(-55)  
( )内前年同期対比

運転中 見逃さないで小さな手

## 宝くじ助成金を活用したコミュニティ施設の整備

「宝くじ助成金」は、宝くじの普及広報事業費によりまちづくり委員会などのコミュニティ組織に交付されるものです。財長野県市町村振興協会を通じた市町村振興宝くじ助成金で、次のような整備を行いました。

### 南信濃まちづくり委員会



南信濃まちづくり委員会では、綱引きレーンマット、綱引きロープ、巻取り機など、綱引き競技の備品を整備しました。年齢を問わず幅広く参加できるスポーツとして綱引きの浸透を図り、地域コミュニティの活性化と住民の健康増進に努めます。

### 山本地域づくり委員会



山本地域づくり委員会では、柔道用畳128畳を杵原の多目的ホール内に整備しました。これにより柔道クラブの練習場所を地域内に確保するとともに、交流事業や災害発生時の避難場所としても施設を有効活用する事が可能になりました。



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90E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 飯田市御町1-10 ☎ 0120-4122-86

パブリックコメント  
Public Comment

## 飯田市環境保全条例改正の素案に対するご意見を募集します

## ◆飯田市環境保全条例の改正概要

## 1 事前の届出

- (1) 使用済物品等を一定面積以上屋外たい積する場合に事前の届出を義務づける。
- (2) (1)において、既に設置している者も経過措置を設けて届出を義務づける。

## 2 立入検査の実施

前記1による屋外たい積場の管理状況の確認のため、必要に応じて職員が立ち入り、状況により是正勧告等を行う。

## 3 事故時

事故等発生時に市長への報告と被害拡大防止のための措置を求め、措置が行われない場合は措置命令を行う。

## 4 罰則等

- (1) 届出を出さない場合や虚偽の届出をした場合は罰金を科す。
- (2) 事故発生時の報告義務違反や措置命令に従わない場合は罰金を科す。
- (3) 規定に基づく勧告に従わない場合は氏名の公表等を行う。

使用済物品等の屋外たい積(野積み)について、一定面積以上の施設を設置する場合には事前の届出を求め、必要な範囲内において指導や勧告することを目的とした飯田市環境保全条例の改正をします。

そこで、条例改正の素案に対するご意見を募集します。

## 皆さんのご意見をお寄せ下さい。

## 応募できる方

飯田市内に在住、在勤、在学の方、市内事業者および団体、条例改正案に利害関係のある方

## 応募方法

意見書に住所、氏名をご記入いただき、直接ご持参いただくか、郵便、FAX、Eメールのいずれかの方法でお届けください。

※お寄せいただいたご意見には、個別に直接回答はいたしませんので、ご承知ください。

## 応募締切

12月15日(水) 必着

## 改正概要

左記概要のとおり

「広報いいだ」掲載のほか市ウェブページへ掲載し、改正概要の資料を市役所環境課、各自治振興センター、りんご庁舎の窓口でも配布します。

## 申し込み・問い合わせ

環境課 環境保全係 内線5248

# 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。



問い合わせ 秘書課 広報広聴係 内線 2125

## 人形アニメ こまねこ上映会

人形アニメーション「こまねこのクリスマス」の上映会を開催します。

開催日:

12月18日(土)・23日(祝)

時間: 午後3時～

(3時50分ごろ終了予定)

場所: 川本喜八郎人形美術館  
2階映像ホール

©TYO/dwarf・こまねこフィルムパートナーズ  
©アミ・ドゥ・こまねこ

作品: 「こまねこのクリスマス-迷子になったプレゼント」  
ほか2本 (監督・台田経郎)

※鑑賞するには美術館入館料(一般400円、小中学生・高校生200円)が必要です  
※上映作品は両日も同じです

問い合わせ

飯田市 川本喜八郎人形美術館  
HIDA CITY KAWAMOTO KIHACHIRO PUPPET MUSEUM

☎0265(23)3594

定員  
各回60人



**アイデア朝大学「ベジフルビュートイー講座」**

環境モデル都市にふさわしい朝型生活や自分磨き、市街地活性化を目的として丘の上りんご並木周辺をキャンパスに「アイデア朝大学」を開講しています。

既に開講した15講座に加えて次の講座の受講生を募集します。

▼講座名

野菜ソムリエ・クボジュンのベジフルビュートイー講座

▼講師

久保田淳子さん  
(野菜ソムリエ)

▼対象

内面からのキレイを目指したい美容に関心のある一般女性

▼日時

平成23年1月16日(日)  
2月6日(日)・27日(日)  
午前10時～11時30分

▼場所 エコハウス

▼受講料 3000円

▼定員 10人

▼申込締切

開講日の2週間前までに  
お申し込みください。  
※定員になり次第締め切ります。

※開講日まで2週間を切っている場合については、  
受講可能かお問い合わせください。

▼申込方法

アイデア朝大学ホームページの「お申し込みフォーム」から申し込むか、「受講申込書」をダウンロードして必要事項をご記入の上、持参またはFAXでお申し込みください。  
「受講申込書」は電話でも請求できます。

▼申し込み・問い合わせ

NPOいいだ応援ネット  
アイデア事務局  
(営業日時：月、水、金曜日の午前9時～午後5時)

☎ 0265(56)9335

FAX 0265(56)9335

URL <http://www.iida-idea.jp/>

**シルバー人材センター  
冬休みおさらい教室**

シルバー人材センターでは、冬休み中の家庭学習のお手伝いとして教室を開きます。

教職経験豊かな会員が、少人数制で子どもの心情を大切に一人一人に寄り添った指導をいたします。

主に2学期に学習したことを理解・定着させましょう。ぜひお気軽にご参加ください。

▼対象 小・中学生

▼日時 左表

▼場所 シルバーワークプラザ

(上郷自治振興センター横)

▼教室の内容

○小学生 国語、算数  
○中学生 国語、算数、英語

▼費用

○小学生(3日間) 2500円  
○中学生(6日間) 6500円

▼定員 各学年8人程度

▼申込締切 12月13日(月)

▼申込方法 所定の用紙に記入し、費用を添えてお申し込みください。

▼申し込み・問い合わせ

シルバー人材センター  
(鼎自治振興センター内)  
☎ 0265(22)8690

※受付時間 月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分

**冬休みおさらい教室 日程表**

○小学生 13:00～15:00 (2時間)  
◎中学生 9:00～12:00 (3時間)

月	日	曜日	小1・2・3年	小4・5・6年	中学生
1	4	火	○		◎
	5	水		○	◎
	6	木	○		◎
	8	土		○	◎
	9	日	○		◎
	10	祝		○	◎

★教科の間に5分ほどの休憩をとります。

**(株)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

携帯電話(モード・Yahoo!ケータイ・EZweb)から飯田市の情報をご覧いただけます

◆<http://www.city.iida.lg.jp/idasaypher/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

▼**お問い合わせ**  
飯田市美術博物館  
☎0265(53)3755

▼**聴講料** 無料

▼**内容**  
邪馬台国時代のシナノ  
邪馬台国時代のイナ

▼**講師**  
○長野県立歴史館  
土屋積さん

○上郷考古博物館  
山下誠一

▼**場所** 美術博物館講堂  
(開場午後1時)

▼**日時** 12月19日(日)  
午後1時30分

## 第1回 信濃の歴史講座

長野県立歴史館と連携して、南信州や信濃の歴史・文化を学ぶ講座を開催します。第1回は、長野県や伊那谷の弥生文化を分かりやすく解説します。

▼**お問い合わせ**  
美術博物館  
☎0265(22)8118

▼**講師**  
関島保雄さん(弁護士)

▼**日時** 12月11日(土)  
午後1時30分～3時30分

▼**テーマ** 自然や環境について学びます。

▼**内容** 環境権の視点からみた自然保護・環境保護について

## 美博の自然講座

### 飯田清掃 年末年始のくみ取り案内

	12/26	27	28	29	30	31	1/1	2	3	4	5
曜日	日	月	火	水	木	金	祝	日	月	火	水
業務	×	○	○	○	×	×	×	×	×	△	×

○=通常営業。29日(水)は午前中くみ取りをします。  
△=下記まで連絡いただき、音声案内にそって電話してください。休日料金となりますが、くみ取りは行います。  
×=くみ取りはお休みです。くみ取りのお申し込みはお早めをお願いします。

■問い合わせ 飯田清掃(株) ☎0265(23)0311

## レンタサイクル事業

飯田市は、CO2排出量の少ない乗り物への転換を進めるとともに自転車によるまちなか観光の推進を図ります。

市役所	16台	羽場公民館	1台
美術博物館	10台	丸山公民館	1台
市公民館	1台	東野公民館	1台
橋北公民館	2台	まちなかインフォメーションセンター	4台
橋南公民館	3台	飯田駅観光案内所	4台

※貸出受付時間 9:00～16:00

●利用をご希望の方は、事前に登録申請し「レンタサイクル利用証」の交付を受けてください。

■**場所** 市役所地球温暖化対策課  
■**時間** 平日8:30～17:15

※登録申請はどこの貸出場所でもできますが、地球温暖化対策課以外で申請された場合、利用証は後日郵送になります。  
※登録申請には身分証明書が必要です。  
※利用対象者は中学生以上です。中学生が登録申請する場合は、保護者の同意(承諾印)が必要です。

■問い合わせ 地球温暖化対策課 内線 5245、5247



## 美博の天文講座 「宇宙をのぞこう」

東の空から昇る赤い月と一緒に観察しませんか。

▼**テーマ** 皆既月食

▼**内容** 月食の話聞いた後、天体望遠鏡で皆既中の赤い月や木星を観察します。

▼**日時** 12月21日(火)

▼**場所** 午後4時45分～7時15分  
科学工作室および屋上

▼**案内** 平沢喜代重さん  
奥村茂実さん

▼**申し込み・問い合わせ** 飯田御月見天文同好会  
美術博物館  
☎0265(22)8118

※前日までにお申し込みください。

## 伊那谷道中 12月23日 婚活で出会いを!

毎年好評の婚活、楽しくわいわい!そして素敵な出会いを!お電話お待ち致します。

**大晦日** (夜11時～午前1時)  
**元旦** (午前10時～午後4時)

# 無料開放

大晦日水晶山の花火や、正月を伊那谷道中で! 南信州ケフィアランド 伊那谷道中 TEL.0265-28-1755

とよはし

広報 TOYOHASHI

# 三遠南信通信

三市合同企画 第85回

東三河

## 新年は豊川市へ

いよいよ師走をえ、慌ただしい年の瀬となってきました。

今年もいろいろな出来事がありましたね。来年は、どんな年になるのでしょうか。

豊川市といえば、門前町を中心に、味いろ

いる、工夫いろいろの「豊川いなり寿司」が大人気。9月に開催されたB級グルメの祭典「B-1グランプリin厚木」でも6位に受賞し、好評をいただきました。いなり寿司は市内の



B-1グランプリに出品された「わさびいなり」



問い合わせ先

豊川市商工観光課  
☎0533-89-2140



「ぎよぎよランド」のある赤塚山公園

飲食店などで食べることもできますのでぜひ、ご賞味ください。また、市内には、入館料が無料の淡水魚水族館「ぎよぎよランド」や、天然温泉「本宮の湯」など、家族で楽しめる施設もあります。

新年は、初詣とあわせて、豊川市へぜひお越しください。



# 歌の散歩道

〈放送予定〉平成23年2月14日(月)、15日(火)、16日(水)  
午後2時5分～2時35分 <NHKラジオ第1・全国放送>

# 公開録音 観覧者募集

NHK長野放送局・松本支局と飯田市では、ラジオ番組「歌の散歩道」の公開録音を行います。

観覧をご希望の方は、下記の要領でお申し込みください。

日時

平成23年 2月4日(金)

開演：午後6時

(開場：午後5時、終演予定：午後8時)

場所

飯田文化会館

出演予定 (五十音順)



中村 美律子



山内 恵介



山本 リンダ

司会：NHK長野放送局アナウンサー

観覧申込 ※入場無料 (事前に申し込みが必要です)

郵便往復はがきの「往信裏面」に郵便番号・住所・名前・電話番号を、また「返信用表面」に郵便番号・住所・名前を明記してお申し込みください。なお応募多数の場合は抽選で1枚につき2名様が入場できる入場整理券をお送りします。

※お子様(1歳以上)も入場整理券が必要です。

※ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡のほか、NHKでは受信料のお願いに使用させていただくことがあります。

あて先

〒395-0051  
飯田市高羽町5-5-1  
飯田文化会館  
「歌の散歩道」係

しめきり

1月12日(水) (必着)

問い合わせ

飯田文化会館  
(平日：午前9時～午後5時15分)  
☎0265-23-3552

NHK長野放送局  
(平日：午前10時～午後7時)  
☎：026-291-5218

## 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>

## ●教養文化講座(1~3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
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べます	火(12回)	19:00~20:30	各15人	12,000円	2,730円

## ●健康増進講座(1カ月単位 月々更新) 随時申込受付ています

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	アイスク 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 ●健康づくりにも最適です	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甦る水中運動です ●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+簡単な泳ぎを組み合わ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						
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			各20人	1カ月 4,000円	1カ月 7,000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		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 4,700円	1カ月 7,800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				
花架拳& 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				

※ 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。

※ 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。

平成記念

# かさこし子ともの森公園 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

- ▼「窯焼きクランブルづくり」  
12月23日(祝) 材料費:100円  
10:30~13:00
- ▼「窯焼きピザづくり(マルガリータ)」  
12月26日(日) 材料費:200円  
10:30~13:00
- ▼「もちつきをしよう!」  
1月9日(日) 材料費:100円  
①10:30 ②11:30 ③12:30



### なかまの館体験学習

- ▼「親子であそぼ!」  
12月15日(水)  
10:30~11:30
- ▼「新春!ラミネート書初め」  
1月8日(土)  
10:00~12:00、13:30~15:00
- ▼「巨大すごろく大会!」  
1月10日(祝)  
10:00~12:00、13:30~15:00



### 土の工房体験学習

- 10:00~12:00、13:30~15:00
- ▼「ほくらの村づくり②」  
12月18日(土)



### 木の工房体験学習

- 10:00~12:00、13:30~15:00
- ▼「リースづくり挑戦しよう」  
12月19日(日) 場所:なかまの館
- ▼「ミニ門松づくり」  
12月25日(土) 場所:なかまの館
- ▼「季節の草木染め」  
1月4日(火) 場所:なかまの館

## お知らせ

### 年始休館日

12月29日~1月3日

(なかまの館・各工房以外は自由にご利用できます)

### おしほら駐車場ご利用可能時間

8:30頃~18:00頃

12月31日から1月1日にかけての夜間は駐車場を開放します

※このほかにも土日を中心に楽しい企画がいっぱい!

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。

### ◆親子そば打ち体験

- 12月18日(土) 9:00~12:00
- 持ち物:手ぬぐい2枚、エプロン



### ◆おやすとしめ縄作り

- 12月25日(土) 9:00~11:00
- 持ち物:作業できる支度



### ◆七草がゆを味わう

- 1月8日(土) 9:00~11:30
- 持ち物:エプロン、飲み物



### ◆絵手紙講座

- 1月6日(木) 9:00~11:00
- 持ち物:筆記用具、教材費200円、印、飲み物
- ※成人講座
- ◆初参加の方大歓迎!



### ◆写真講座(講義)

- 1月12日(水) 9:00~11:00
- 持ち物:撮影機器、筆記用具、飲み物
- ※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.mlit.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

### ウィンターナイトズー

▶日時/12月10日(金)~12日(日) 17:00~19:00

- 注意**
- 飼育管理上、16:30に一旦閉園します。
  - 正門からのみの入退園となります。
  - 入園、退園時に受付をしていただきます。
  - 寒さに弱く、ご覧いただけない動物もいます。
  - 泥酔されている方の入園はお断りします。また、園内での飲酒は禁止です。

●動物の昼夜の行動の違いを楽しんでいただきたいと思います。また、園内にイルミネーションを設置しますので、夏とは一味違った夜の動物園を満喫してください。夜行性の動物の食事風景を見ていただく「お食事タイム」や豆汽車の夜間運行なども実施する予定です。

### サンタ列車

▶日時/12月4日(土)~25日(土) (雨天中止)

- 園内を走る豆汽車弁慶三世号がクリスマス仕様に飾りつけされます。期間中の土日祝日は豆汽車をサンタクロスが運転します。

### シカの気持ち

▶日時/12月11日(土)~25日(土) (雨天中止)

- クリスマスに合わせてトナカイの紹介とともに、シカ科の動物についての説明文を掲示します。シカの角が付いた帽子もあるので、それを被ってシカの気持ちになって写真撮影をしていただければと思います。角つき帽子は雨天の展示をお休みします。

### みんなで冬至

▶日時/12月21日(火)~23日(祝)

- 冬至にちなんで動物園の動物たちにカボチャやユズをプレゼントします。ニホンザルやフサオマキザル、ヤギ・ヒツジなどに与える予定。

### 年賀状を動物たちに出してみよう!

▶日時/12月18日(土)~1月10日(祝)

▶受付/郵送または持ち込み (〒395-0046 飯田市扇町33)

- 動物園のお気に入りの動物へ年賀状を出していただきたいと思います。(例)ペンギンの小雪ちゃん
- 年賀状を送ってくださった方には、動物園よりお返しの年賀状をお送りします。いただいた年賀状は1月末から2月末まで事務所に展示します。
- ※いただいた年賀状は返却できませんので、予めご了承ください。

### Zooで記念撮影

▶日時/12月18日(土)~1月10日(祝)

- 来年の干支の動物(ウサギ)の絵が描かれた看板をおき、写真撮影スポットを設けます。

### 動物園からお年玉

先着30名様

▶日時/1月4日(火)

- 来園して下さるお客様に新年のご挨拶として動物園からお年玉をプレゼントします。プレゼントの内容は秘密です。

### 動物園で新春おみくじ・福笑い

▶日時/1月4日(火)~1月10日(祝)

- 動物園でもお正月気分を楽しんでいただくために、動物をからめたおみくじ(例:「ワラビー」今年はジャンプの年です。)や福笑いを用意します。

### 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

※フサオマキザルのクルミ割りとふれあい日は12月から春休みまでお休みをいただきます。

■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 銀座堀端ビル2階	介護高齢課 内線5383 基幹包括支援センター ☎0265(56)1587
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	女性の相談 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
行政相談	1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	法律相談	12月21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)
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	心配ごと相談	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
こころの相談日	12月27日(月) 1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)	外国語相談	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) 市民証明コーナー (りんご庁舎2階)	男女共同参画課 内線5351
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	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
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	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)
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	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。		
経営悩み相談	12月24日(金) 12:30~15:00	飯田商工会館 相談室 (飯田バスターミナルビル)	飯田商工会議所 ☎0265(24)1500 (予約制)				



寒くとも  
宗旻揃って朝ごはん  
食育シリーズ その9



りんごトースト

●たんぱく質 9.1g ●脂質 14.5g ●塩分 1.4g エネルギー 301 kcal

材料(4人分)

食パン …………… 1枚  
りんご …………… 1/4個  
グラニュー糖 …… 小さじ1  
マヨネーズ …… 大さじ1  
とろけるチーズ …… 20g  
シナモン …………… 少々

作り方 調理時間:5分

①りんごは皮をむき、いちように薄く切る。

②耐熱容器にりんごを入れ、グラニュー糖をまぶし、シナモンを振ってレンジで2分程度加熱する。

③食パンにマヨネーズをぬり、りんごのをせ、チーズのをせ、オーブントースターで2分焼く。

歴史だより  
飯田市歴史研究所 0265(53)4670

歴史研究所新刊書籍の紹介



『下伊那のなかの満洲  
聞き書き報告集8』  
満蒙開拓を語りつぐ会 編  
B5判・264頁  
定価/800円(税込)

満蒙開拓を語りつぐ会は、地域に残る満州移民の記憶を聞き取り、満洲移民送出の実態を明らかにし、体験者の思いと記憶を報告集にまとめ伝えています。第8集には、吉林省水曲柳開拓団員4人、三江省大古洞下伊那郷開拓団員4人、ほか2人の計10人の方々の語りを掲載しています。



『飯田市歴史研究所  
年報8』  
飯田市歴史研究所 編  
B5判・292頁  
定価/1800円(税込)

昨年度の第7回飯田市地域史研究集会シンポジウム「アジア・太平洋戦争にいたる道—霞ヶ関と飯田から—」の記録や、地域史研究の成果を多数収録しています。

問い合わせ 飯田市歴史研究所 ☎0265-53-4670 〆0265-21-1173

文化ガイド  
飯田文化会館 0265(23)3552

第14回 萩元晴彦ホームタウンコンサートIN 飯田  
メナヘム・プレスラー & ウェールズ弦楽四重奏団

ピアノ界の巨匠と呼ばれ、ヴァン・クライバーン国際ピアノコンクールなどの審査員を務めているメナヘム・プレスラーと、第57回ミュンヘン国際音楽コンクール第3位を受賞し、日本人としては東京カルテット以来38年ぶりの入賞を果たした若手実力派ウェールズ弦楽四重奏団による夢の共演です。

2010 12.18日  
18:30開演(18:00開場)  
飯田文化会館ホール

全席指定 一般 3,500円  
学生(高校生以下) 1,500円

ドヴォルザーク:ピアノ五重奏曲 ほか

メナヘム・プレスラー(ピアノ)  
ウェールズ弦楽四重奏団

プレイガイド 平安堂飯田店/平安堂座光寺店/精琴堂楽器/アピタ高森店  
飯田市公民館(平日9:00~17:15)/飯田文化会館(平日9:00~17:15)  
テレビ信州チケットセンター

未就学児の入場はご遠慮ください。託児ご希望の方は12月10日(金)までに飯田文化会館(0265-23-3552)までお申し込みください。

コンサート ア・ラ・カルト Vol.38  
クリスマス・コンサート

◆12月12日(日) 午後2時から  
◆ホテル ニューシルク・ロビー

出演

石田 雄太 (テノール独唱)  
♪オペラ「ラ・ボエーム」より  
「冷たき手を」ほか

長尾 充恵・石川 美咲 (フルート二重奏)  
♪サンタが町にやってくる ほか

ベルフレンズ (ハンドベル)  
♪アベ・マリア ほか

ミケミケ (管弦アンサンブル)  
♪三重奏曲 作品87 第4楽章 ほか 出演順不同

チケット 800円(小学生以上・全席自由・ワンドリンク付)  
お早めにお買い求めください。

市内各プレイガイドにて好評発売中!

未就学児の入場はご遠慮ください。託児ご希望の方は12月7日(火)までに飯田文化会館(0265-23-3552)までお申し込みください。

飯田市の人口(11/1現在) ■人口=105,285人(前月比-39)男50,384人/女54,901人 ■世帯=37,944戸(前月比+24)

発行・編集:飯田市役所企画部秘書課/〒95-8501 長野県飯田市大久保町2534 ☎0265(22)4511 〆0265(53)4511 ●ウェブサイト http://www.city.iida.lg.jp/

100%古紙配合率100%白色度70%の再生紙 PRINTED WITH SOY INK 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。