

長野県飯田市

広報いいだ

2010 (平成22年)

10.1

No.912 ● 毎月1日・15日発行

祝復活
天龍峡盆踊り



[特集]

自転車のススメ

復活天龍峡盆踊り

昭和3年に誕生した「龍峡小唄」
三味線と唄の生演奏にあわせて
踊りの輪が広がる
天龍峡の古き良き時代に思いをはせ
貴重な文化を守り伝える

生活の中に自転車を

自転車のススメ

▼ツアー・オブ・ジャパン南信州ステージ

2005年から開催している南信州ステージ。アップダウンの激しい山岳コースとして注目されています。



▼シクロクロス天龍峡大会

自然の地形を生かした特設コースを制限時間内に何周できるかを競います。子どもも参加できる市民参加型のレースです。



▼しらびそ高原ヒルクライム大会

日本のチロルといわれる下栗集落を通り全長22km標高差1,330mを登り切る。南アルプス連峰の絶景が楽しめます。



▼ポタリング(自転車散歩)

仲間と一緒に、おしゃべりしながら自転車で散歩。日ごる気付かない魅力の発見があります。丘の上はポタリングに最適です。



▼レンタサイクル

市民の皆さんが自由に利用できる43台の電動自転車等を中心市街地の公共施設に配置しています。



段丘により地形が複雑で坂道が多い飯田。春のツアー・オブ・ジャパンをはじめとした自転車ロードレースの開催や、日本初の地域密着型自転車ロードチームである「ボンシャンス飯田」の活躍により、関係者からは「自転車のまちいいだ」とも呼ばれるようになりました。

また飯田市では、事業所や市民の皆さんへ自転車を無料で貸し出す「レンタサイクル事業」を開始し、環境にやさしい乗り物として自転車の利用を推進しています。

さらに、健康づくりの観点からも自転車が見直され、全国的にも自転車への関心が高まっています。

自転車の多様な用途

自転車利用の目的は、通勤通学や買い物などの日常生活における移動、あるいはツーリングや散歩的にサイクリングを楽しむポタリング、さらに自転車レースなどさまざまです。また自転車には、その用途に応じた種類があります。一般的にママチャリと呼ばれる「シティサイクル」から、スポーツバイクと称され、通勤やポタリングなどで使われることの多い「クロスバイク」、舗装されていない山や丘などで走りを楽しむ「マウンテンバイク」、ツーリングや自転車レースで使われる「ロードレーサー」など種類も豊富です。

自転車は楽しい乗り物

自転車は同じ時間でも徒歩より長い距離が移動できます。また、景色を楽しみながら周囲の風の音や香りなどを直接感じることができ、乗ることそのものを楽しめる乗り物です。また、長距離を走るサイクリングで、行程の一部を電車などの公共交通機関を使ってより広い範囲を移動する「輪行」といった楽しみ方もあります。自転車の楽しみ方は、南信州の観光情報サイト「南信州ナビ」の特集でも紹介しています。
<http://www.it-s.org/index.html>

楽しさが継続に



山崎嘉貴さん
学生のころから自転車ロードレースを始め、24歳で本場フランスに渡る。引退後2008年に「ボンシャンス飯田」の監督に就任。川路で自転車専門店を経営。

自転車のノウハウを知り、世界・全国を駆けめぐる山崎さんは「南信州はアップダウンがあり走りごたえのある道が多い。自転車を趣味にする人にとっては、風をきるダイナミックな走り、走り終わった時の達成感を味わえる。」と自転車を楽しめる場所として絶賛。健康への関心が高くなる中、山崎さんのお店でも、自転車を購入するお客さんの約8割が運動不足の解消のためだという。

「自転車は遠い所まで行けるのが最大の魅力。ダイエットという食事制限というイメージが強く、筋肉を使うことを忘れがち。筋肉を使ったタイエツトはリバウンドがありません。何よりも継続することが必要ですが、自転車はいろんな所へ行けるので、その楽しさが継続につながるのでは。」と自転車の良さを語る。

自転車[※]で健康づくり



■下半身のシェイプアップ効果

自転車は普段使わない筋肉を鍛えることができます。サドルを高くし前傾姿勢でペダルをこぐことで、おなかや腰回り、下半身の筋力をまんべんなく使い美容効果が期待できます。

■メタボリックシンドローム予防

自転車は筋肉を使うため多くのエネルギーを消費し、脂肪の燃焼に高い効果があります。

特に体の深層部にある内側の筋肉（インナーマッスル）が鍛えられ、筋肉を増やせば増やすほど内蔵脂肪の蓄積予防につながります。

■老化防止

インナーマッスルは関節を固定する役割があり、ここを鍛えると肩こりや関節痛、腰痛を解消する働きがあり、体の動きを滑らかにします。

自転車は心臓から遠い位置にある足を使うため、体のすみずみまで栄養や酸素が行きわたり、老廃物が溜まりにくく全身の細胞が活性化し老化防止に最適です。

自転車は、「移動」する乗り物としてだけでなく「運動」としても楽しむことができます。
 自転車は、体重をハンドル・サドル・ペダルの3点で支えるので、ジョギングやウォーキングより腰や膝への負担が少なく、有酸素運動によるダイエットなど美容や健康増進にも最適です。
 「運動不足の解消」や「体の引き締め」といった健康管理を目的に自転車を始める人たちが増えています。

経済的で環境に優しい自転車

自転車はガソリンが不要で、CO2を出しません。
 燃費10km/ℓの車から自転車に乗り換えて1km走ると500mlのペットボトル230本分のCO2削減につながります。
 飯田市では電動アシスト付き自転車やスポーツタイプの自転車を貸し出しています。購入前に試乗し、効果をお試しいただくこともできます。

ご利用に際しては「レンタサイクル利用証」の交付を受けてください。
 ※交付には身分証明書（運転免許証、保険証、住基カードなど）が必要です。

■貸出時間 平日・休日とも午前9時～午後5時
 (受付は午後4時終了)

■問い合わせ 地球温暖化対策課 内線5247

産後の運動に



宮島聡子さん(松尾)

今、私は自転車にハマっています。

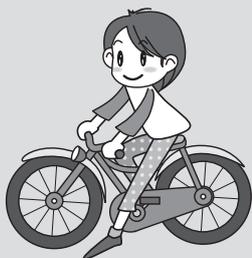
子育てに追われる毎日ですが、忙しくも幸せな日々を送っています。かわいい子どものためにも、自分のためにも、いつまでも若々しいママでいたいという願望はあっても、なかなか

自分にかける時間やお金の余裕がないのが現実です。

そんな中、市役所で無料で自転車を貸し出ししているレンタサイクルの利用をきっかけに、自転車にハマってしまいました。産後、久しぶりに自転車に乗ってみました。朝や夕方暑さが厳しいですが、受ける風が思ったより気持ちよかったです。うっすら汗をかく程度の距離ですが、エステやジムに通ったのと同じくらいいい運動になって、産後のシェイプアップにも最適です。手軽な自転車なら、地球にもお財布にも優しいので、おすすめです。いつか子どもが大きくなったら、天竜川沿いを自転車でいっしょに走ってみたいです。

理想の姿勢の自転車選び

- ① やや前傾姿勢になるように
- ② ハンドルとサドルの高さが平行になるように
- ③ つま先が地面に着く高さで



坂道の多い飯田では、ギアを調節できる自転車であれば好ましいですが、まずは家にある自転車に乗ってみましょう。「とにかく乗ること」が大切です。

スポーツバイク

健康づくりに適した自転車です。理想とする前傾姿勢がとれ、自然と全身の筋肉を使うことができます。

電動アシスト自転車

ペダルをこぐ力を電動モーターが補助してくれる自転車。坂道を上るのに不安がある方でも、モーターがあれば息が切れることなく上れます。

■心も体も健康的に

清々しい風を受けながら快適なペースで長時間走ることができ、自転車は、心身のリフレッシュができます。

自転車を運動として楽しむ秘訣は、「運動の強度」よりも「持続時間」。効率的な有酸素運動には、坂道を息を切らせて上るより、平坦な道で一定の速度を維持しながら適度なペースで軽く早くペダルをこぎ続けることが大事です。

無理をせず楽しみながらできる運動として自転車は理想的な乗り物といえます。秋風が肌に心地よい季節を迎えます。自転車を楽しんでみませんか。

■問い合わせ

保健課 保健指導係 内線4411

復活天龍峡盆踊り 「赤門」の改修が竣工

後世に伝えたい地域の宝



姑射橋一带に長い踊りの輪が広がる

桜丸御門(通称:赤門)は江戸時代の宝暦4年に造られた飯田城唯一の遺構です。今回は昭和60年以来の大規模改修で、傷んだ屋根の補修や、柱や扉が赤色顔料のペンガラで塗り直され、創建当時の姿がよみがえりました。

また9月4日、天龍峡の賑わいを再び取り戻そうと、「天龍峡盆踊り」が25年ぶりに復活しました。浴衣姿の大勢の人たちが、龍峡小唄にあわせ、天竜川の流れや、山、田園の風景を表現する踊りを楽しみました。



改修された扉や柱を見学する(9月4日)

飯田市地震防災訓練 より実践的な新たな試みも



避難所の開設訓練(8月29日)

拠点モデル地区となった丸山地区では、外国の方にも参加していただき防災訓練を行いました。

また、災害対策本部でも新たな試みとして、携帯電話の緊急速報エリアメールをはじめとする情報システムを使った配信訓練などを行いました。

第8回飯田市地域史研究集会 学術交流で友好関係をさらに深めて



講演をするフランソワ=ジョセフ・ルジウ教授(8月21日)

「城下町飯田」を全体テーマに歴史をたどり、研究者と市民の皆さんが意見を交わしました。シンポジウムでは、人形劇を通して友好関係にあるフランスのシャルルヴィル・メジエール市と、飯田市の歴史・文化を比較し、今後の進むべき方向について考えました。



川本喜八郎さんを悼む
飯田は人形が生きているまち

人形の寄贈を受け感謝状を贈呈(今年3月18日)

8月23日、日本を代表する人形アニメーション作家で、人形劇文化の伝承と発展に力を注いでこられた川本喜八郎さんが亡くなられました。

川本喜八郎人形美術館では8月27日から9月5日までの間、記帳台を設け市民とともに別れを惜しまました。

川本さんが館長を務められ、2007年にオープンした川本喜八郎人形美術館は、開館以降13万4,470人が訪れています。

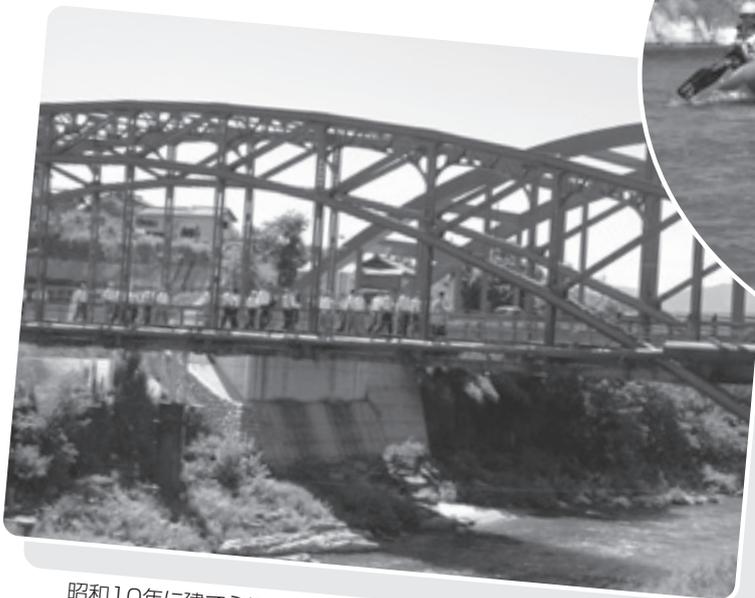


川本喜八郎人形美術館に設けた記帳台

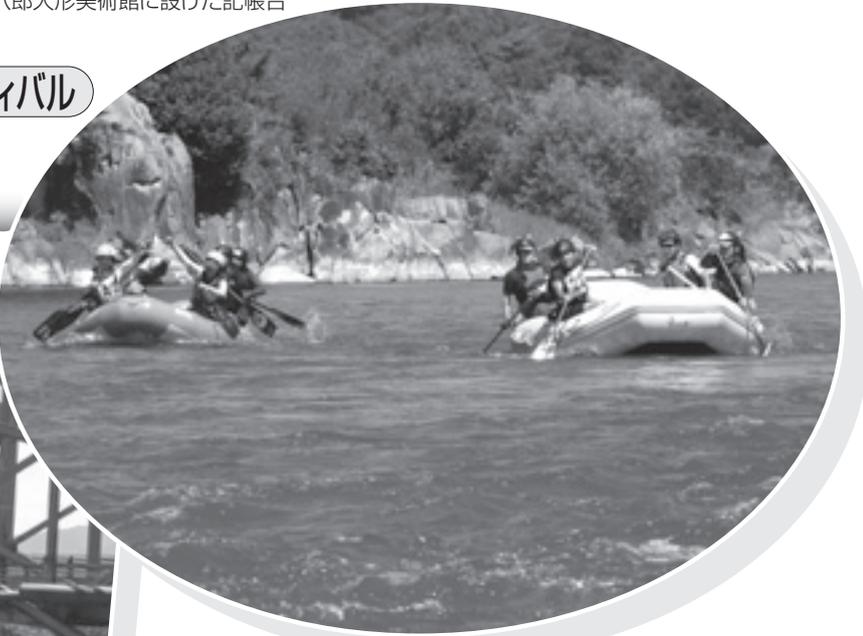
旧天竜橋渡り納め式

第14回天竜川ホワイトウォーターフェスティバル

天竜川の風景



昭和10年に建てられた3代目旧天竜橋



市内外から299人62チームが競う

新天龍橋の完成に伴う旧天竜橋の取り壊しを前に、9月11日、住民の皆さんや工事関係者がそろい、渡り納め式が行われました。また同日、ゴムボートに乗って川を下る天竜川ホワイトウォーターフェスティバルが行われました。天竜川は国内リバーベンチャー発祥の地といわれています。

現代版

養生訓

「過敏性腸症候群(アイビーエス)とは？」

近年日本で20代から40代の比較的若年者の方の間で、日常的な腹痛や便通の異常で悩まされる方の頻度が増加している傾向にあります。

その原因のひとつとして最近注目されて来ている疾患が「過敏性腸症候群 (IBS: Irritable Bowel Syndrome の略) です。最近テレビコマーシャルでも「IBS (アイビーエス)」という言葉が耳にされた方もいらっしゃるかと思いますが、その症状としては次のようなものが挙げられます。

- ① いつも腹痛や腹部がすつきりしない感じがある。
- ② 下痢と便秘を交互に繰り返す。
- ③ 急な腹痛・下痢でトイレに駆け込む事が多い。
- ④ 下痢がいつおこるか常に心配である。

よく発生する年齢は20〜30代で、男性は下痢症状が多く、女性には便秘が多い傾向にあります。

この疾患の特徴的な点は、心理的な要因(ストレスや不安、緊張状態)が引き金となって症状が悪化する事です。例えば、多忙でストレスが多くなると下痢をしやすいなったり、学校のテストの前になると急に下痢になりトイレが近くなってしまう、など。若い年代の方には思いあたる人も多いのではないのでしょうか。

これらの症状は、脳が不安やストレスを感じること、消化管の動きを司るホルモンが過剰に分泌されるために起きることが分かっています。

IBSの治療薬として、こうしたホルモンの働きを抑え、症状を改善させる薬



市立病院 消化器内科
武田 龍太郎 医師

剤が使用され始め効果をあげています。

ただ、下痢をするタイプと便秘のタイプでは治療薬が異なる点や、IBSと似た症状を起こす全く別の腸の病気が隠れているケースもあり、一度は医療機関の専門科を受診していただき、医師の指示のもとで治療を開始されることが望ましいと思います。

「もしかしてIBSかな？」と心当たりのある方は、一度医療機関の受診をお勧めします。



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69

市長 牧野 光朗

追悼 川本喜八郎先生

8月23日、川本喜八郎先生が永眠されました。3月にお練りまつりをご案内した時には元気なお姿を拝見していましたが、突然の訃報を聞いて大変悲しく残念な思いでした。

家物語」などの人形約二百体を市へ寄贈してくださいました。

川本先生は平成2年の人形劇カーニバルの時に初めて飯田を訪れ、その後先生の人形に対して飯田の人々が発した「人形が生きている」という言葉に深い感銘を受けたそうです。そして、飯田こそ自分の人形たちが一番ふさわしい場所であると、心血を注いで製作された「三國志」や「平

平成19年3月に開館した飯田市川本喜八郎人形美術館の館長に就任された後には、来館したお客様に人形をより親しんでご覧いただけるよう、定期的な展示替えのほか、トークショーや人形解説会などにも熱心に取り組んでくださいました。

また、ご自身の人脈でスタジオジブリの高畑勲監督や世界的なアニメーション作家のユージ・ノルシュテイン氏を飯田に呼ばれた折には、気さくに会食をさせて頂きました

が、飯田に人形のルネッサンスを起こしたいとする先生の熱い思いに感じ入ったものでした。



これまでの川本先生の飯田への一方ならぬご尽力に心から感謝を申し上げます。謹んで哀悼の意を表します。



先月の吉澤えりかさん(龍江)からのリレー

わたしのひとこと

五平餅で楽しむ

南信州・飯田五平もち楽会
伊藤 昇 さん

当会は南信州・飯田の郷土料理・行事食である五平餅の広報伝承活動および五平餅に関する調査研究、伝承活動、および五平餅の食文化を有する他地域との文化交流を目的として2008年10月に発足、現在20の個人と団体が加盟しています。

お練りまつり、南信州グルメサミット、フィギュア・マーケットなど市内



の各種イベントに参加・出店し、1日で2,000本もの五平餅が売れました。

また現在、富士宮やきそばで有名になったB-1グランプリに加盟、10月16・17日に各務ヶ原で開催される中日本大会にのぼり旗を掲げて参加し、飯田の五平餅を宣伝してきます。今後は五平餅文化圏で交流し「南信州飯田五平餅食べ比べの旅」を提案できればと思います。

今後一緒に活動を楽しんでいただける方を募集しています。



感動したこと

中村賢太郎さん(川路)

先日、中学生の学校登山に看護師として付き添いをさせていただきました。

私自身、10数年登山を続けていますが、

生徒の皆さんと触れあうことが、改めて

自身を振り返る機会となりました。

それは山を始めた頃の新鮮な気持ち

になれたことです。道のゴミを懸命に拾う

姿、厳しい坂では仲間を掛け、共に

励まし合う様子、ご来光を目にしたとき

の素晴らしい表情、生徒の皆さんのそん

な姿に心を打たれたのです。街では得る

ことのない貴重な経験をした彼らに、少年の率直な一面を垣間見ることができました。

好天に恵まれ、大成功であった2日間

の登山に参加できたことに感謝したい

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

影の実力者、マネージャーになりたい

林 優香 さん
(浜井場小6年)

私の夢は、芸能人のマネージャーになる事です。

私は、二宮和也さんのファンで、いつも「会ってみたいなあ」と夢見ています。

そんな私が、大人になり、マネージャーになったら、二宮和也さんでなくても、色々な芸能人に会ってみたいです。

他にも、カメラマンさんの仕事など、今、不思議に思っている事をいろいろと観察してみたいです。

目立たないけれど、芸能人を支えていそうな影の実力者。そんな、マネージャーの仕事に就くのが、今の私の夢です。



市役所発 ぐらしの情報



お知らせ

10月1日は
「浄化槽の日」

浄化槽は、日ごろの維持管理が重要です。管理業者に任せきりにせず、ブロワが動いているか、消毒薬が切れていないかなどを自身で確認してください。

浄化槽にトイレトペーパー以外のものや油などを流さないなど、日ごろの使い方にも充分注意してください。

浄化槽は、毎年1回の清掃が義務付けられています(浄化槽法第10条)ので管理業者と相談し、適切な時期に清掃してください。上手に使用してきれいな水を川に返しましょう。

▼問い合わせ

下水道課 排水設備係
内線5287

農地パトロールを実施します

8月～11月は全国統一「農地パトロール月間」です。農地を許可なく転用したり、長期間耕作せず放置(遊休農地化)することは、農地法に基づき農業委員会が指導を行う対象です。

10・11月の間、市内地区ごとに農業委員が巡回し、是正指導を行うことがあります。

農業委員会の活動について、ご理解とご協力をお願いします。

▼問い合わせ

農業委員会
☎0265(21)3219

9月15日号の訂正

広報いいだ9月15日号の記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

●5ページ

「全国一斉表示登記無料相談会」の▼予約・問い合わせ

誤 ☎026(232)5466

正 ☎026(232)4566

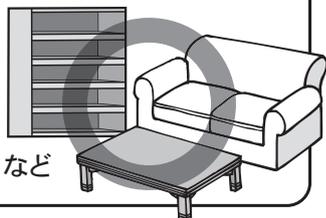
粗大ごみの戸別収集を行います

家庭から発生する粗大ごみのなかで、「集積所に出せない大きさで処分場にも運べない」といった事情で処分にお困りの方は、有料で戸別収集します。



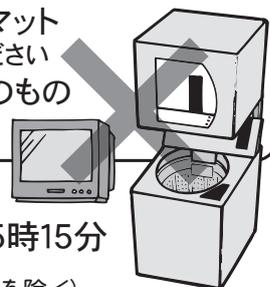
対象になるもの

応接セット、
机、本棚、
大型ステレオ、
大型健康器具 など



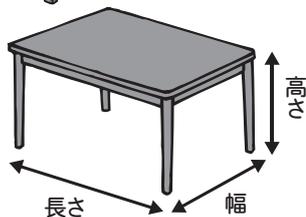
対象にならないもの

- ◆ 冷蔵庫、冷凍庫、エアコン、テレビ、衣類乾燥機、洗濯機、パソコン、スプリングマット
※これらの回収はお問い合わせください
- ◆ 農業用や事務用など事業系のもの
- ◆ 焼却炉



■ 申込方法

まず回収を希望する粗大ごみの3辺を測り、メモする。このメモと、下表による手数料を持って対象地区の自治振興センター、市役所環境課窓口でお申し込みください。



長さ、幅、高さの合計	手数料合計
150cm未満	1,150円
150cm以上 200cm未満	1,800円
200cm以上 250cm未満	2,450円
250cm以上 300cm未満	3,100円
300cm以上 350cm未満	3,750円
350cm以上 400cm未満	4,400円
400cm以上 450cm未満	5,050円
450cm以上 500cm未満	5,700円
500cm以上	収集しません

*手数料には、ごみ処理費用負担分が含まれています。

■ 受付時間

午前8時30分～午後5時15分

■ 申込受付期間 (土・日・祝日を除く)

受付期間	対象地区
11月4日(木)～11日(木)	山本、伊賀良
12月1日(水)～8日(水)	橋北、橋南、羽場、丸山、東野、松尾、下久堅、上久堅、鼎、上村、南信濃
1月4日(火)～12日(水)	座光寺、上郷、千代、龍江、竜丘、川路、三穂

■ 収集日時

収集は、申込受付月の下旬予定です。詳しい日程は後日、収集業者が直接ご連絡します。
※収集場所は、2トンの車が入れる場所とします。
玄関先、庭先までごみを出していただくようお願いします。

■ 問い合わせ 環境課 廃棄物対策係 内線5244

赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金は、民間の社会福祉事業を支援するための募金として「社会福祉法」に位置づけられ、10月1日から12月31日まで全国一斉に展開します。

今年も皆様のご協力をお願いいたします。

昨年、飯田市支会においては1638万円余の多額のご寄付をいただくことができました。ありがとうございました。

皆様からお寄せいただく寄付金は、まちづくり委員会の地域福祉活動の充実や、高齢者や障がいのある方の交流会、民間遊具の修繕、ボランティアの育成・活動の支援、災害時の積立など社会福祉のために役立てられています。

▼問い合わせ

〒395-0024

東栄町3108-1

飯田市社会福祉協議会内

長野県共同募金会 飯田

市支会 事務局

☎0265(53)3180

子ども手当
10月期の支払い

子ども手当の第2回目(6月～9月分)を10月8日(金)に振り込みます。

▼問い合わせ

子育て支援課 家庭係

内線5346・5347

父子家庭の児童扶養
手当の受給申請

父母の離婚・死亡などで、父子世帯になられた父親にも、8月から児童扶養手当が支給されることになり、現在、申請を受付けています。

受給するには、所得制限などの要件がありますのでりんご庁舎子育て支援課の窓口へご相談ください。

▼申請期限 11月30日(火)

※申請期限を過ぎますと8月分からの支給ではなく申請の翌月分からの支給になりますので、該当の方は至急手続きをお願いいたします。

▼問い合わせ

子育て支援課 家庭係

内線5346・5347

旧飯田城の桜丸西門(雲彩寺山門)

市の有形文化財
(建造物)に指定

桜丸は、現在の、長野県飯田合同庁舎の辺りをいい、多くの桜が植えられていたためこう呼ばれていました。

桜丸御門(通称赤門)は桜丸の正面の門であり、桜丸の西側の門が雲彩寺山門とされています。明治4年、飯田藩が廃藩となり飯田城の城門などの払い下げが行われた際、旧上郷村の旧家に払い下げられ、大正10年頃、雲彩寺に寄進されました。

建築年代は18世紀前半と推定される一間薬医門です。

飯田市指定の旧飯田城関連の建造物は、これまでに飯田城桜丸御門(通称赤門)、経蔵寺山門(上郷別府)、旧飯田城の八間門(松尾久井)を指定しており、今回が4件目となります。



(平成22年8月20日付で指定)

■問い合わせ 生涯学習・スポーツ課 文化財保護係 内線3575

教育ローン

お子様の夢を応援します!!

当座貸付型 証書貸付型

金利優遇

キャンペーン

1 基準金利より **0.6%** 優遇 2 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 11:00～18:00 毎週水曜日・土・日 以外の祝日
土・日 9:00～17:00 8月13日～16日・12月31日～1月3日

IIDA SHINKIN BANK
飯田信用金庫

**耐震改修工事に伴う
中央図書館の休館**

耐震補強と改修工事のため、中央図書館を10月中旬から1カ月半ほど休館します。

休館中は県図書館・上郷図書館をご利用いただきませうようお願いいたします。

なお、中央図書館で受け入れている新聞・雑誌の大部分は県図書館・上郷図書館のいずれかでご覧いただけます。

中央図書館所蔵の資料についても、可能な範囲でご提供します。ただし、特殊コレクションについては、当分の間ご覧いただけませんのでご了承ください。

▼休館期間

10月18日(月)～11月30日(火)
※11月3日(文化の日)・

23日(勤労感謝の日)は県図書館・上郷図書館を開館します。

ただし、夜間開館は行いません。

▼問い合わせ

中央図書館
☎0265(22)0706

第60回 長野県図書館大会および講演会開催

第60回長野県図書館大会はどなたでも参加できます。

講演会のみ参加もできます。多くの皆さんの参加をお待ちしております。



期
日

10月30日(土)

時
間

図書館大会：午前9時30分～午後4時10分 (受付開始:午前9時)
講演会：午前10時～午前11時40分 (講演会終了後、獅子舞もあります)

会
場

飯田文化会館 (受付・講演会・分科会・全体会)
飯田東中学校 (分科会)

基
調
講
演

演題：おひとりさまで大丈夫 ～つながる楽しみ、読むよろこび～
講師：上野千鶴子氏〔東京大学文学部大学院人文社会系研究科教授〕

参
加
費

図書館大会参加費 2,000円
講演会のみ参加費 1,000円

申
込
方
法

図書館大会に参加される方は、10月17日(日)までに2,000円を添えて申し込んでください。
講演会のみ参加者は当日まで受け付けております。
※講演会前売り券は、中央図書館・県図書館・上郷図書館・各公民館・文化会館・男女共同参画課で販売しております。



岡戸雅樹 撮影

❖ 講師プロフィール ❖

富山県生まれ。現在東京大学文学部大学院人文社会系研究科教授。
専門は、女性学とジェンダー研究、この分野での指導的な理論家のひとり。
主な著書に「近代家族の成立と終焉」
「ナショナルリズムとジェンダー」
「家父長制と資本制」「おひとりさまの老後」
「男おひとりさま道」「ひとりの午後に」
など多数。

申し込み先 飯田市立中央図書館 ☎0265-22-0706
問い合わせ 県図書館 ☎0265-23-9901 / 上郷図書館 ☎0265-52-2551

**カンタン!女性専用
30分健康体操カーブス**

スポーツの秋につき、

10/8(金)～30(土)

入会金 66%OFF
(初回来店時に限る)

Curves ピンクリボン活動

～ピンクリボン活動とは～

乳ガンの早期発見、早期治療のために、一人でも多くの女性に検診していただくことを目的とした活動です。

日本女性の20人に1人がかかる乳ガン。「私は大丈夫」という保証は誰にもありません。カーブスは、売り上げの一部を日本対がん協会及びJ. POSHへ寄付しています。



カーブス **Curves** 飯田
飯田市銀座3-7銀座堀端ビル1F
☎21-2129

カーブス **Curves** かなえ一色
飯田市鼎一色666
☎53-2929

営業時間
月～金 / 10:00～13:00
15:00～19:00
土 / 10:00～13:00
日・祝 / 休み

まち・むら結いの市

各地域の農家の皆さんが丹精込めて作った旬な農産物を直接販売する朝市を開催します。

○近所お誘い合わせのうえ、お出かけください。

▼販売品

旬の野菜、季節のくだもの、農産物加工品、花、米粉パンなど

▼日時・場所

○10月9日(土)・11月13日(土)

午前9時～

銀座2丁目特設会場

(サスタマ商店前)

○10月31日(日)・11月7日(日)

午前10時～

りんご並木歩行者天国

▼出店団体

天龍峡農産物直販所あざれあ(龍江)

あじさい会(三穂)

新葉苑かとう(吾妻町)

飯田消費者の会

▼問い合わせ

「結いの市」運営委員会

事務局

農業課 生産振興係

内線4812

大平峠県民の森 紅葉まつり

豊かな自然にあふれた県民の森で、美しい紅葉と雄大な眺望を楽しみませんか。家族で楽しむハイキングやケーナ演奏、豚汁のサービスを行います。先着の200人に記念品のプレゼントもあります。

※豚汁用に使い捨て割り箸ではないご自身のお箸とお椀をご持参ください。

※伊賀良公民館から送迎のバスが出ます。希望の方は事前にご連絡下さい。

▼日時

10月23日(土)

午前9時～午後1時

※雨天中止

▼場所 大平峠県民の森

▼問い合わせ

伊賀良自治振興センター

☎0265(25)7311

交通事故発生状況 (8月31日現在)

件数… 322人(←18)
死者… 2人(±0)
傷者… 400人(←36)
()内前年同期対比

運転中 見逃さないで小さな手

テレビのアナログ放送終了まで あと300日を切りました!

～ 地デジの準備はお済みですか ～

アナログテレビ放送は、2011年7月24日に全ての放送が終了します。

皆様のお宅では「地デジ」の準備はお済みでしょうか?

地上デジタル放送を見るためには次のいずれかの対応が必要です。

- ▶▶ 地上デジタル放送対応のテレビに買い替える。
- ▶▶ 地上デジタルチューナーを購入し、アナログテレビに接続する。
- ▶▶ ケーブルテレビに加入して、専用のデジタルチューナーを接続する。



ケーブルテレビの加入について
・秘書課情報基盤整備係 内線2241
・㈱飯田ケーブルテレビ ☎0265-52-5406

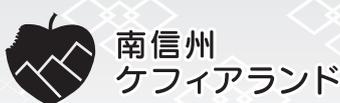
地デジ移行に便乗した 悪質商法に ご注意ください。

全国で発生している事例

- ❑アンテナ工事業者等を装い家庭を訪問し、前金を受け取り工事を実施しないもの。
- ❑公的機関等を装い、ハガキなどにより不特定多数を対象にして、地デジ対応の申込代金等を振り込ませようとするもの。



地デジ移行の対応で国、テレビ局、その他関係機関等が一般家庭に対してお金を請求することは一切ありません。



10月 おもしろい イベント

おいでなんしょ。

いっぱい!

3日	和太鼓演奏 御花泉	24日	太鼓演奏 鈴岡
9日・10日	バナナの叩き売り等	30日	りんごの皮むき大会
11日・16日・17日	ジャグリングショー	31日	バナナの叩き売り等
21日	カラオケで唄おう会	18日～22日	正月用注連縄作
23日	じゃんけん大会	25日～31日	干柿づくり

**温泉
営業時間
11時～21時**

飯田市箱川386-1 電話 0265-28-1755 営業時間: 9時～17時

「第13回 全国獅子舞フェスティバル・飯田市」 に伴う交通規制のお知らせ

交通規制日時

10月31日(日)

道路規制箇所 ①



8:00~17:15
予定

道路規制箇所 ②

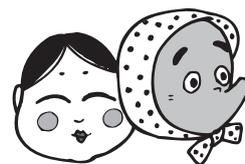


12:30~15:15
予定

道路規制箇所 ③

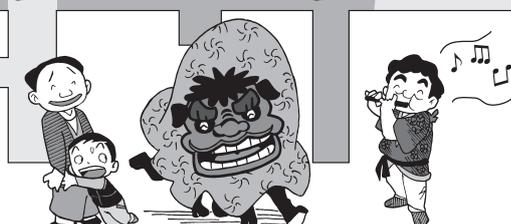
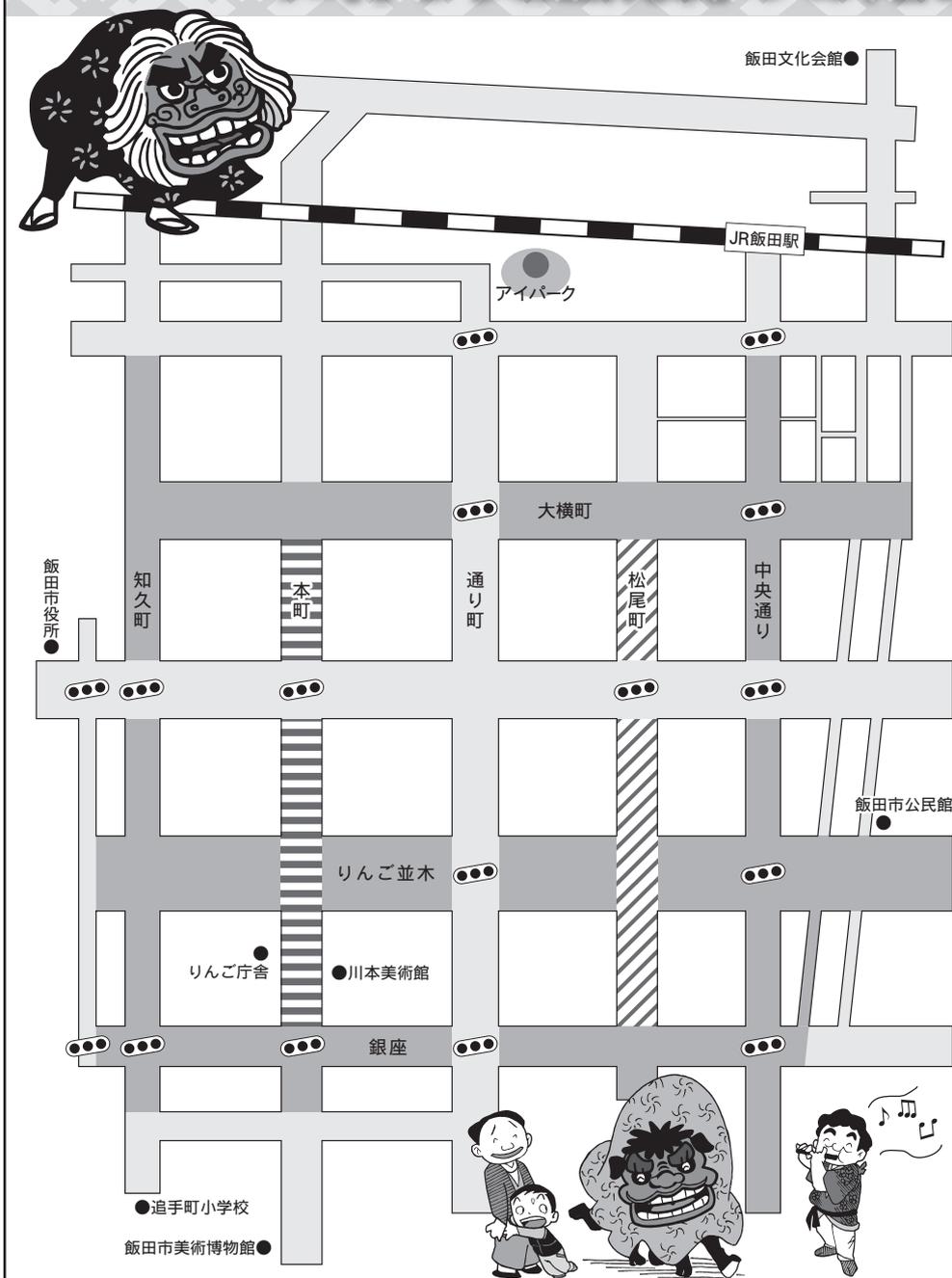


10:30~13:30
予定



問い合わせ

観光課
☎ 0265-22-4851



<p>(株)たまゆら</p> <p>飯田市北方2688-2 TEL (0265)28-2885</p> <p>【ショートステイ】 定員:34名</p>	<p>【介護付有料老人ホーム】 老人ホーム定員:9名 併設型ショート定員:7名</p> <p>【デイサービス】 定員:50名</p>	<p>【(デイサービス)】 定員:40名</p> <p>飯田市北方3406-1 TEL (0265)48-0121</p> <p>【(適合)高齢者専用賃貸住宅】 定員:32名</p>
--	--	---

区分	路線	閉鎖停留所	臨時停留所
市民バス 【土日祝ダイヤ】	循環線 (左回り)	中央通り3丁目	通り町2・3丁目交差点付近
		中央通り1丁目	閉鎖
		知久町1丁目	閉鎖
		伝馬町1丁目	中部電力前
	循環線 (右回り)	中央通り3丁目	飯田証券前
		中央通り1丁目	閉鎖
		伝馬町1丁目	中部電力前
		動物園前	閉鎖
路線バス	遠山郷線 (和田→飯田)	中央広場	主税町:オキナヤ横
		知久町1丁目	閉鎖
		知久町3丁目	閉鎖
		飯田病院前	通り町:飯田証券前
	遠山郷線 (飯田→和田)	中央通り3丁目	通り町2・3丁目交差点付近
		中央広場	主税町:アストロボウル横
	駒場線 (市立病院經由駒場行き)	中央通り3丁目	通り町2・3丁目交差点付近
		中央広場	主税町:アストロボウル横
	駒場線 (市立病院經由飯田行き)	中央広場	主税町:オキナヤ横
		中央通り3丁目	通り町:飯田証券前

市民バス・路線バスの運行変更について

市民バス循環線、路線バス遠山郷線、路線バス駒場線は、10月31日(日)に行われ

る全国獅子舞フェスティバルの交通規制により、午前8時から午後5時15分までの間、別表のとおり運行を変更させていただきます。
ご迷惑をおかけいたします。

ですが、ご協力のほどよろしくお願ひします。
▼問い合わせ
企画課 内線2226
信南交通
☎0265(24)0005

2010 飯田市立病院祭を行います

市立病院は、地域に親しまれる病院づくりをめざしてまいります。

このたび「みんなが健康であるために」こんにちは飯田市立病院です」をメインテーマにして病院祭を開催します。

▼日時

10月23日(土)
午前10時～午後3時

▼場所

市立病院ロビー、中庭、講義室

▼イベント内容

院長と語る会、医療講演会、乳がん講演会、医療職進路相談、救命救急体験など
※詳細は、ウェブサイトでお知らせします。
URL <http://www.imh.jp/>

▼問い合わせ

飯田市立病院祭
実行委員会事務局
(施設課内)
☎0265(21)1255
内線2239

アルプスほうけん組楽部(ABC)のラフティングガイドは
ニュージーランド(NZ)の国家ライセンスを目指します!



ラフティングガイド トレーニング生募集



NZでは、ラフティングガイドは国家ライセンスが必要です、それ以外は研修生です。ABCでは平成17年に2名のスタッフがNZへ遠征しG-3(100時間練習)の世界で一番信頼されているライセンスを取得しています。ABCでは、今回ラフトガイド最高レベルのG-4,5のライセンス取得者(日本国内数名)の塚本氏を招聘して10月に集中特別トレーニング(有料)を開催します。
体力・気力のある18歳以上の方お気がるに連絡下さい。(秋トレーニングは10月~12月初旬)



◀アウトドア・ステージ南信州▶

(有)アルプスほうけん組楽部
飯田市松尾新井6703-1
☎0265-59-8881

平成23年度 保育所入所手続きが始まります

保育所に入所するためには

保育所は、「ご家族が仕事や長期傷病などで、家庭での保育ができない場合に、お子さんをお預かりする児童福祉施設です。」

保育所に入所するには、家族の方それぞれが家庭で保育できないという要件を満たしていることが必要です。

※次のサービス(有料)も行っていますので、ご希望の方は各施設にお問い合わせください。(入所状況などによりお受けできない場合もあります)

一時的保育 (各保育所で実施)

保護者の都合や、疾病により緊急に保育が必要な時、保育所に入所していないお子さんを、一時的に保育所でお預かりします。

日曜・休日保育 (飯田中央保育園で実施)



日曜・休日に保育が必要な家庭を対象に保育を行います。他の保育所に入所しているお子さんも利用できます。

病児保育 (健和会病院で実施、愛称:おひさま はるる)

病気のため、入院するほどではないが、保育所等で集団保育できないお子さんをお預かりします。



保育所・幼稚園 認定こども園

入所手続きの方法は

新たに保育所に入所希望の方

◆保育所を見学できます

入所希望の方は10月から、各保育所を見学できます。園行事などで見学できない日がありますので、事前に各保育所にお問い合わせください。

◆入所説明会を開きます

◎日程・会場

◎内容

申込書をお配りし、手続きの方法、保育の内容などについて説明します。当日都合がつかない場合には、後日各保育所またはりんご庁舎子育て支援課で申込書をお受け取りください。

◆申込書提出締切日

11月30日(火)(必着)

◆申込書提出先

希望する保育所、またはりんご庁舎子育て支援課

◆書類調査・児童面接

来年1月17日(月)から



既に保育所に入所されている方

◆入所申込書は不要です

来年1月に保育所を通じて配布する「継続入所調査書」(家庭状況確認書)を提出してください。

◆新年度または今年度中に保育所を変更したい方

11月30日までに「保育所入所変更届」を現在通園中の保育所に提出してください。

◆卒園児以外のお子さんのうち、今年度中に退所する予定の方

11月30日までに「保育所退所届」を現在通園中の保育所に提出してください。



私立幼稚園・認定こども園に入園希望の方

私立幼稚園・認定こども園への入所手続きは、直接各園へお問い合わせください。

保育所の 疑問



Q 公立保育所と私立保育所はどこが違うのですか。

A 保育料に関しては違いがありません。

保育の基本は保育指針に基づき共通ですが、各園の目標・行事などに多少の違いや特色があります。各保育所を見学してみてください。

Q 保育料はどのくらいかかりますか。

A 保育料は、お子さんの年齢や保護者の所得税額などに応じて定められています。

(参考) 年少児は、3万円前後を中心に所得税額により11段階

※午前8時～午後4時を超える場合は延長保育料が必要です。

Q 入所希望者が保育所の定員をオーバーした場合はどうなりますか。

A 家庭の状況や居住地区、就労状況などを考慮し、新規申込者と転園入所希望者の中で選考します。選考によって入所できない場合は、他の希望する保育所に変更していただくこととなります。



保育所・県幼稚園の入所説明会日程



地区	公立 私立	保育所名	住所	電話	定員	受入年齢	開所時間	入所説明会		
								月日	時間	場所
橋北	私	飯田子供の園	馬場町3	22-1389	60	0~5歳	7:30~19:00	11月6日	14:00	飯田子供の園保育園
橋南	私	飯田仏教	箕瀬町1	24-0402	180	0~5歳	7:00~19:00	11月7日	10:00	飯田仏教保育園
	私	飯田中央	中央通り2	22-4134	220	0~5歳	7:00~20:00	11月6日	10:00	飯田中央保育園
羽場	私	羽場	白山通り3	23-1388	70	0~5歳	7:00~19:00	11月6日	10:00	羽場保育園
丸山	私	風越	丸山町2	22-2389	130	0~5歳	7:00~19:00	11月6日	14:00	風越保育園
	公	丸山	今宮町2	22-2077	60	3~5歳	8:00~16:00	11月6日	10:00	丸山保育園
東野	私	慈光	宮の前	23-1390	45	0~3歳	7:00~19:00	11月6日	10:00	慈光保育園
座光寺	公	座光寺	座光寺	22-1147	120	0~5歳	8:00~18:00	11月6日	10:00	座光寺保育園
松尾	私	慈光松尾	松尾城	22-2244	250	0~5歳	7:30~19:00	11月6日	14:00	慈光松尾保育園
	公	松尾東	松尾寺所	52-2289	150	1~5歳	7:30~19:00	11月6日	10:00	松尾東保育園
下久堅	公	下久堅	下久堅知久平	29-8055	90	1~5歳	8:00~18:00	11月6日	10:00	下久堅保育園
上久堅	公	上久堅	上久堅	29-7053	45	3~5歳	8:00~16:00	11月6日	10:00	上久堅保育園
千代	私	千代	千代	59-2144	30	1~5歳	7:30~19:00	11月6日	10:00	千代保育園
	私	千代千栄分園	千栄	59-2005	15	3~5歳	7:30~19:00			
龍江	公	龍江	龍江	27-3681	90	1~5歳	8:00~18:00	11月6日	10:00	龍江保育園
竜丘	私	時又	時又	26-9208	150	0~5歳	7:00~19:00	11月6日	10:00	時又保育園
	公	竜丘	桐林	26-8417	110	3~5歳	8:00~16:00	11月6日	10:00	竜丘保育園
川路	公	川路	川路	27-3202	45	3~5歳	8:00~16:00	11月6日	10:00	川路保育園
三穂	公	三穂	伊豆木	27-3774	45	1~5歳	8:00~16:00	11月6日	10:00	三穂保育園
山本	私	さくら	山本	28-1050	70	0~5歳	7:30~19:00	11月6日	10:00	さくら保育園
	私	さくら久米分園	久米	25-3801	20	1~5歳	8:00~16:00			
	公	山本	山本	25-2440	90	1~5歳	8:00~16:00	11月6日	10:00	山本保育園
	私	伊賀良	大瀬木	25-7123	150	0~5歳	7:30~19:00	11月6日	10:00	伊賀良保育園
伊賀良	私	育良	北方	23-5873	120	0~5歳	7:00~19:00	11月6日	14:00	育良保育園
	私	あすなろ	育良町3	23-4656	30	0~3歳	7:00~22:00	11月7日	10:00	あすなろ保育園
	公	中村	中村	25-7217	75	1~5歳	8:00~18:00	11月6日	10:00	中村保育園
	公	殿岡	下殿岡	25-3707	110	1~5歳	8:00~18:00	11月6日	10:00	殿岡保育園
県	私	明星	鼎切石	24-8020	120	0~5歳	7:30~19:00	11月6日	10:00	明星保育園
	公	鼎東	鼎下山	22-3878	60	3~5歳	8:00~16:00	11月6日	10:00	鼎東保育園
	公	鼎みつば	鼎名古熊	53-3277	150	0~5歳	7:30~19:00	11月6日	14:00	鼎みつば保育園
	公	鼎幼稚園	鼎下茶屋	23-2341	120	3~5歳	8:00~16:00	11月6日	10:00	鼎幼稚園
上郷	私	高松	上郷黒田	22-4095	90	0~5歳	7:30~19:00	11月6日	14:00	高松保育園
	公	上郷東	上郷飯沼	22-2440	60	3~5歳	8:00~16:00	11月6日	10:00	上郷東保育園
	公	上郷西	上郷黒田	22-2441	120	1~5歳	7:30~19:00	11月6日	10:00	上郷西保育園
	公	上郷南	上郷別府	24-4470	90	0~5歳	7:30~19:00	11月6日	10:00	上郷南保育園
	公	上郷北	上郷黒田	23-9656	45	3~5歳	8:00~16:00	11月6日	10:00	上郷北保育園
上村	公	上村	上村	0260-36-2143	30	0~5歳	7:30~18:00	11月6日	10:00	上村保育園
南信濃	公	和田	南信濃和田	0260-34-2306	45	0~5歳	7:30~18:00	11月6日	10:00	和田保育園

◆0歳児保育は保育所によって受け入れ月齢が異なります。 ◆各園とも時間どおりに始めますので、時間をお間違えにならないよう、ご確認ください。
◆駐車場が手狭な場合がありますので、お車で越しの方は、事前に各保育園へお問い合わせ下さい。

私立幼稚園・認定こども園の入園説明会日程

施設	幼稚園名 保育所名	住所	電話	定員	受入年齢	開園時間	入園説明会			
							月日	時間	場所	
幼稚園	飯田ルーテル	仲ノ町1	22-2213	60	3~5歳	8:00~17:30	幼稚園へ直接 お問い合わせください			
認定こども園	幼稚園	慈光	伝馬町2	24-0415	240	3~5歳				8:00~18:00
		入舟	高羽町3	24-5350	90	3~5歳				7:30~18:30
	保育所	聖クララ	松尾代田	22-2916	138	3~5歳				8:00~17:30
		勅使河原学園	上郷黒田	22-7720	90	3~5歳				8:00~18:00
		慈光めぐみ	伝馬町2	24-0415	12	2歳				8:00~18:00
	入舟	高羽町3	24-5350	12	1・2歳	7:30~18:30	10月9日	10:00	入舟幼稚園	
	サンタクララ	松尾代田	22-2916	12	2歳	8:00~17:30	11月6日	10:00	サンタクララ保育園	
	勅使河原学園	上郷黒田	22-7720	18	1・2歳	7:30~19:00	10月23日	10:00	勅使河原学園保育園	

■問い合わせ 子育て支援課 保育係(りんご庁舎) 内線5344

秋の胸部レントゲン検診(間接撮影)のお知らせ

(結核・肺ガン)

65歳以上の方を対象とした胸部レントゲン検診(間接撮影)を実施します。
 今回は4月～6月に行なわれた春の胸部レントゲン検診(間接撮影)を受けることができ
 なかった方に限られます。

レントゲン車が左ページの日程で地区を巡回しますので、都合のよい場所で受診してください。

1.対象となる方

○飯田市に居住する今年度65歳以上の方(昭和21年4月1日以前に生まれた方)
 (検査料は無料です)

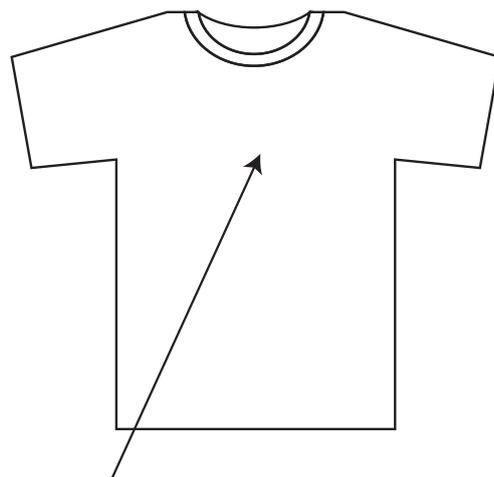
※ただし、次に該当する方は受診する必要はありません。

- ・春にこの検診(レントゲン間接撮影)を受けた方。
- ・半年以内に病院等医療機関で胸部レントゲンを撮影している方。
- ・現在結核患者として登録されている方。

2.撮影する時の服装

- 1枚のレントゲン写真で結核と肺ガンを診断しますので、
上半身薄めの肌シャツ・Tシャツ1枚での撮影となります。
- ブラジャー・ネックレス・磁気^{ほんそうご}の絆創膏などは、はずしてください。
- レントゲン車の中は狭いため、着替えしやすい服装でお出かけ
 ください。

※Tシャツ又は薄目の肌シャツ1枚で
 ボタンやチャックのないもの。



※胸部に装飾のあるTシャツなどは、さけてください。
 ※ブラジャー・ネックレスははずしてください。

3.受診カード

- 受診カードは太枠の中に氏名・住所(番地まで)・生年月日・
 世帯主など必要事項を記入し、検診会場へお持ちください。
 1人1枚です。
- 受診カードは検診会場にもありますのでご利用ください。

4.日程

- 左ページの日程表により、地区内を回ります。
- 居住地区に関係なく、どの会場でも受診できますので、時間内にお出かけください。

5.結果

- 検診結果は約1か月後、精密検査が必要な方のみ通知します。
 精密検査が必要な方については通知を差し上げますので、医療機関で受診していただくこととなります。

6.注意事項

- 新型インフルエンザがまん延するような状況があれば、やむを得ず中止にする場合があります。

【お問い合わせ先】 保健課 健康推進係 ☎0265-22-4511 内線5511・5512

受診カード及び巡回日程表は左ページにあります。

平成22年度 秋の胸部レントゲン検診

※検診はレントゲン車内で行ないます

月日	時間	会場	月日	時間	会場
10月14日(木)	9:30～10:45	松尾自治振興センター	10月25日(月)	9:30～10:15	竜江自治振興センター
	11:10～11:40	川路自治振興センター		10:40～11:25	下久堅自治振興センター
	9:30～10:30	伊賀良自治振興センター		13:00～13:30	千代自治振興センター
10月15日(金)	10:50～11:30	山本自治振興センター	14:00～14:30	上久堅自治振興センター	
	13:00～13:30	三穂自治振興センター	14:50～15:20	龍江自治振興センター	
	14:00～15:30	飯田市保健センター			

※個人情報保護法により、受診カード記載事項等、当該検診以外の目的に使用されません。※受診カードを提出いただくことで本人同意を受けたものといたしますのでご了承ください。(時間は24時間表示)

キリトリライン

受診カード

平成22年度

胸部レントゲン検診(間接撮影)(結核・肺ガン検診)

住所	〒 番地	該当するものに○をつけてください。 年数には数値をご記入ください。
地区名	(例) 県・竜丘・千代・南信濃	たばこを ・吸っていない ・吸ったことがある (年前まで)
フリガナ 受診者氏名	男・女	吸っている人や吸ったことがある人は 1日 <input type="text"/> 本位 <input type="text"/> 年間
生年月日	明治 大正 昭和	せき・たんが1ヶ月以上続いている ・ある ・ない
世帯主名		たんは血のようなものが6ヶ月以内に 出たことが ・ある ・ない
フィルム番号		撮影年月日

飯田市保健課

受診カード

平成22年度

胸部レントゲン検診(間接撮影)(結核・肺ガン検診)

住所	〒 番地	該当するものに○をつけてください。 年数には数値をご記入ください。
地区名	(例) 県・竜丘・千代・南信濃	たばこを ・吸っていない ・吸ったことがある (年前まで)
フリガナ 受診者氏名	男・女	吸っている人や吸ったことがある人は 1日 <input type="text"/> 本位 <input type="text"/> 年間
生年月日	明治 大正 昭和	せき・たんが1ヶ月以上続いている ・ある ・ない
世帯主名		たんは血のようなものが6ヶ月以内に 出たことが ・ある ・ない
フィルム番号		撮影年月日

飯田市保健課

「広報いいだ」に広告を掲載しませんか

「広報いいだ」に有料広告を掲載しています。継続的に掲載いただいた場合、掲載料金が割引となります。
 随時広告を募集していますので、ぜひ掲載をご検討ください。

掲載申請できる方

住所が飯田市内にあり、1年以上継続して事業を営んでいる個人または法人で、市税の滞納がない方

掲載の位置

毎月1日号の「市役所発くらしの情報」ページの最下欄（15日号には掲載枠がありません）

広告掲載料金

- 掲載1回当たり **36,000円**
- 3回以上連続掲載または過去1年間で5回以上の掲載となる場合 **32,400円** (1割引)
- 6回以上連続掲載または過去1年間で7回以上の掲載となる場合 **28,800円** (2割引)

掲載できない広告

- 政治・選挙・宗教・風俗・貸金業に関連する広告
- 事実に反する表記を含む広告、内容が誇大である広告など

広報いいだの発行部数は36,000部で市内各世帯に配布するほか、市内のコンビニエンスストア11店舗や大型店にも配布のご協力をいただいております。大きな宣伝効果が期待できます。

※申込方法など詳細はお問い合わせください。

申し込み 秘書課
 問い合わせ 広報広聴係 内線2125

飯田市ウェブサイト・バナー広告募集

★飯田市ウェブサイトでは、トップページに市内の事業者の皆様のバナー広告を募集します。

広告

広告募集中

広告募集中

広告募集中

広告募集中

広告募集中

掲載イメージ(5枠分)

募集概要

掲載ページ	飯田市ウェブサイトトップページ
アクセス件数	トップページ約11.8万件/月 (平成19年4月～平成20年3月の実績)
広告掲載料 枠数	45,000円(1枠、3か月) 5枠
広告画像規格	サイズ…たて50ピクセル×よこ160ピクセル 画像形式…GIFまたはPNG形式(アニメーション及び透過GIF不可) 容量…50KB以内
広告の掲載期間	掲載期間は3か月単位となります。 連続掲載でのお申し込みもできます。

※申込方法など詳細はお問い合わせください。

■問い合わせ 秘書課 情報システム係 内線2227

環境文化都市・飯田

飯田市は、2007年に環境文化都市宣言を行い、人も自然も輝く文化経済自立都市の理念に基づき、産業づくり、地域づくり、人づくりを実践しています。

そして2009年には環境モデル都市の認定を受け、低炭素で活力あふれる環境文化都市・飯田を目指し先駆的な取り組みを実践しています。

■問い合わせ 地球温暖化対策課 内線5245
 URL <http://www.ecomodel-iida.com/>

環境モデル都市・行動計画

2050年 地域全体から排出される温室効果ガスを2005年対比で**70%**削減

温室効果ガス排出削減目標

2030年 排出の著しい家庭部門からの温室効果ガスを2005年対比で**40～50%**削減

- 「おひさま」と「もり」のエネルギーの総合利用への展開
- 移動手段の低炭素化
- 産業界との連携
- 低炭素社会に向けた地域全体の意識変革

第7回ときめき 出会いパーティー

午前は「婚活のためのモチ講座」コミュニケーションセッションセミナー」を行い、午後は「出会いパーティー」を行います。

▼開催日

10月23日(土)

▼時間

午前10時～午後3時30分

▼場所

シルクプラザ
(育良町1-7)

▼講師

渡辺照子さん

▼参加者

飯田市結婚相談所に登録されている方を優先します。(全年齢、初・再婚問わず)

▼参加費

○セミナー&パーティー

一般

男性 3500円

女性 2500円

登録者

男性 3000円

女性 2000円

○セミナーだけの参加

一般

男性・女性とも5000円

「防災行政無線」の放送内容を電話で聞けます。(通話料無料)



0120-915-460

※携帯電話からもかかります

■問い合わせ 危機管理・交通安全対策室 内線2432

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

▼お問い合わせ
環境課 環境保全係
内線5248

▼場所 飯田文化会館

展示・体験コーナー、バザーなどを予定しています。詳細は、別に配布するチラシを参照してください。

▼内容

午前9時30分～午後3時

▼日時

10月16日(土)

午前10時～午後4時

10月17日(日)

生活と環境まつり 2010を開催

「みつけよう エコでいきいき元氣な暮らし」をキャッチフレーズに開催します。

ぜひお越しください。

2010年度 飯田歴研賞受賞作品

この賞は、飯田・下伊那の地域史研究における優れた論文や著書等を表彰するものです。

今年度の受賞作品をご紹介します。

なお、「第8回地域史研究集会」(8月21・22日開催)で授賞式が行われ、受賞された方々には、表彰状などが贈られました。

■ 著書部門

『氏乗史』 氏乗史編集委員会 (2010.3)

本書は、天竜川左岸、小川川上流の現・喬木村氏乗(旧小川村氏乗)を巡る単位地域史である。

地名の由来や地質などから始まり、木地師や石神仏、林野と竜東索道など、地域の特性が多面的に叙述され、また矢筈砂防ダムや三遠南信道のトンネルなどにより、最近の変貌の様子がたどられる。

■ 論文部門

「19世紀清内路村における建設行為の構造」
吉田 知峻

※『清内路 歴史と文化1』

東京大学大学院人文社会系研究科・文学部
日本史学研究室、2010.3に所収

■ 奨励賞

『高橋勉自伝教えられ 支えられ』

高橋 勉 (南信州新聞社、2010.2)

■ 奨励賞

『豊丘風土記』 豊丘史学会

(第二十輯・記念号、2009.8)

問い合わせ

飯田市歴史研究所

☎0265(53)4670 FAX 0265(21)1173



**企画展示講座と
下伊那歴史探検隊**

開催中の『古代の役所』展にあわせて、古代、律令国家の信濃国の状況を県内の発掘調査をふまえて解説していただきます。

また、伊那郡衙跡である「恒川遺跡群」や座光寺地区の古墳をめぐる見学会を行います。

▼企画展示講座

○日時 10月17日(日)
午後1時30分～

○場所

上郷考古博物館会議室

○講師 原明芳さん
(長野県立歴史館)

○聴講料 無料

※「古代の役所」展をご覧になる場合は、観覧料が必要です。

▼下伊那歴史体験隊

○日時
10月30日(土)

午前9時30分～午後3時
○場所 飯田市座光寺「恒

川遺跡群」・「高岡一号古墳」など

○参加費 350円

(観覧料・保険料・資料代など)

○募集人員 22人

応募者多数の場合は抽選

○申込方法

往復はがきに住所・氏名

・年令・電話番号を明記の上お申し込みください

○締め切り

10月22日(金)

▼問い合わせ

上郷考古博物館

☎0265(53)3755

美博の自然講座

伊那谷の自然をさまざまな角度から学びます。どんなでも参加できます。

▼生物講座

○テーマ

身近な獣たちの行動学

○日時

10月7日(木)

午後7時～9時

○講師

竹田謙一さん
(信州大学農学部助教)

▼地質講座

○テーマ

北西インドヒマラヤの自然

○日時

10月21日(木)

午後7時～9時

○講師 金澤重敏さん
(飯田風越高校教諭)

▼場所

美術博物館科学工作室

※追手町小学校側の屋上へ至る階段から直接お入りください。

▼問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118

**追手町小学校の
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 10月10日(日)・24日(日)

午前10時～午後4時

※10日は、化石レプリカ(材料費100円)を作

成できます。

○24日は、化石クリーニング(材料費100円)ができます。

▼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

**美博の天文講座
宇宙をのぞこう**

秋の星座を覚えて、星空を一緒にながめてみませんか。

▼講座「秋の星空」

○日時 10月10日(日)

午後3時～4時30分

○場所 科学工作室

○講師 平沢喜代重さん・奥村茂実さん

▼星見会「秋の星空」

美術博物館

☎0265(22)8118

○日時 10月10日(日)
午後7時～8時30分

○場所 科学工作室および屋上

○案内

飯田御月見天文同好会

▼申し込み・問い合わせ
美術博物館

☎0265(22)8118

※前日までにお申し込みください。

**ミュージアム
コンサート**

プラネタリウムで星空とともに奏でられる音の世界をお楽しみください。

▼演奏者

RIKO GOTO

TORIO

▼日時 10月30日(土)

開演 午後6時30分

▼会場 美術博物館

プラネタリウム室

▼チケット価格

1000円(全席自由)

※特別展観覧料を含む

※美術博物館・文化会館で発売中です。

▼問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118

大人の家庭料理教室

食欲の秋、ヘルシーな中国料理でひと工夫しませんか。

▼対象 市内にお住まいの20歳以上の方

▼日時 10月24日(日) 午前10時～午後1時

▼場所 飯田友の会 (高羽町6丁目108)

▼料理内容

鶏の香味照り煮、中国風茶碗蒸し、ホーレン草とトマトのサラダ

▼定員 30人(先着順)

▼費用 500円

▼持ち物

エプロン、三角巾(パンダナ)、筆記用具

▼申込方法 電話、FAXまたはEメールで住所、氏名、電話番号をお知らせください。

▼申込締切

10月21日(木)

▼申し込み・問い合わせ

男女共同参画課

内線5351

FAX 0265(22)4568

☒ danjo@city.hida.nagano.jp

青少年ホーム・クリスマスケーキづくり

クリスマスケーキを作ってみませんか。

▼対象

35歳までの方で市内にお住まいか、市内にご勤務する方

▼日時

11月18日(木) 午後7時～9時30分

▼講師

原隆澄さん(はと錦)

▼受講料

1500円

▼定員

16人(先着順)

▼持ち物

エプロン、三角巾

▼申込方法

窓口へ受講料を持参してお申し込みください。

▼申込期間

10月12日(火)～11月12日(金)

▼申込受付時間

午前9時～午後9時 (日曜、祝日は午後4時まで受付)

▼申し込み・問い合わせ

勤労青少年ホーム

☎ 0265(23)5571

相談

法テラス 無料法律相談会

一定の資力基準に該当する方を対象に弁護士、司法書士による巡回無料法律相談会が開催されます。

法的なトラブルでお困りの方は、お気軽にご相談ください。

※事前予約制。相談時間は1人30分程度です。

▼対象

申込者と家族の手取り月収(賞与含む)の合計が次の金額以下の方

○単身の場合

18万2千円以下

○2人家族の場合

25万1千円以下

○3人家族の場合

27万2千円以下

○4人家族の場合

29万9千円以下

▼相談内容

離婚・相続・損害賠償・金銭トラブル・不動産、クレジット・サラ金など

▼日時

11月5日(金) 午後1時～4時

▼場所

りんご庁舎3階

▼定員

12人

▼申込方法

電話で申し込みください

▼申込期間

10月12日(火)～11月2日(火) (土・日曜、祝日を除く)

▼受付時間

午前9時～午後5時

▼申し込み・問い合わせ

法テラス長野地方事務所 ☎ 050(3383)5415

行政書士無料相談

遺言、相続の手続き、各種許認可申請などの行政手続きについて、行政書士が相談を受けます。

▼日時

10月17日(日)

午前10時～午後3時

▼場所

アピタ飯田店

▼問い合わせ

長野県行政書士会 飯田支部

☎ 0265(22)1171

成年後見制度相談会

成年後見制度とは、認知症や知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分ではない方(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利用に必要な費用・手続き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。

▼日時 10月23日(土)

(受付)

午後0時30分～3時

(相談)

午後1時～4時

※相談時間は、1人30分程度です。

▼場所

りんご庁舎2階相談室

▼相談対応

みなみ信州後見支援ネットに所属する司法書士・社会福祉士

▼相談料

無料

▼問い合わせ

福祉課 障害福祉係 内線5311

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

- ▼「いもちづくり」
10月24日(日) 材料費:100円
- ▼「窯焼きピザづくり(カレーソース)」
10月31日(日) 材料費:200円
- ▼「窯焼きピザづくり(トマトソース)」
11月14日(日) 材料費:200円

木の工房体験学習

- ▼「どんぶり工作」
10月30日(土)
10:00~12:00、13:30~15:00

なかまの館体験学習

10:00~12:00、13:30~15:00

- ▼「季節の草木染め」
10月16日(土)
- ▼「染め紙をしてみよう」
11月3日(祝)

▼「ラミネート押し葉のしおりづくり」

11月6日(土)

▼「球根ポットづくり」

11月13日(土)

森森探険隊

▼「秋のオリエンテーリング」

10月23日(土) 受付:なかまの館
10:00~12:00、13:30~15:00

▼「里山を歩こう!」

11月7日(日) 受付:木の工房
集合:午前10:00/午後13:30
講師:筒井 寛さん

秋の特別企画

▼「第5回 秋のクラフトまつり」

10月17日(日) 10:00~16:00
場所:なかまの館・各工房・
風の回廊

~県内外の大勢の作家さんによる
ワークショップと展示即売~
体験メニュー:陶芸・木工・ポリ
マークレイ・針金細工・火起こし・
どろだんごづくりなど多数

理科実験ミュージアム

10:00~12:00、13:00~15:00

▼「ブーメランを作ろう」

10月2日(土)

▼「カルメ焼きを作ろう」

10月3日(日)

▼「ボンボン船を作ろう」

10月10日(日)

▼「ホバークラフトを作ろう」

10月16日(土)

▼「星座早見盤を作ろう」

10月17日(日)

▼「超低温の不思議な世界」

10月24日(日)

▼「紙飛行機を作ろう」

10月30日(土)

▼「プラカップの七変化」

10月31日(日)

その他のイベント

▼「Sand Muffin 企画ライブ」

10月30日(土)

OPEN:18:30 START:19:00

出演:カルアミルク/なご 他

※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。

◆クワの皮で和紙作り①

●10月16日(土) 9:00~11:00

持ち物:軍手、飲み物



◆クワの皮で和紙作り②

●10月16日(土) 13:00~15:00

持ち物:ハガキをはさむ雑誌、飲み物

◆木の実・草の実でアート

●10月23日(土) 9:00~11:00

持ち物:筆記用具

◆写真講座(撮影旅行)

●10月27日(水) 8:00~15:00

持ち物:撮影機器、弁当
※成人講座(今年受講してきた人のみ)

◆ドングリクッキー作り

●10月30日(土) 9:00~11:30

持ち物:エプロン、手ぬぐい、飲み物



◆絵手紙講座

●11月5日(金) 9:00~11:00

持ち物:筆記用具、印、教材費200円
※成人講座 ◆初参加の方大歓迎!



◆水辺の楽校クイズラリー

●11月6日(土) 9:00~11:00

持ち物:飲み物、採集袋、筆記用具

◆苔玉作り

●11月9日(火) 9:00~11:00

持ち物:草木、苔玉の入れ物、教材費300円
※成人講座 ◆初参加の方大歓迎!

◆写真講座(講評)

●11月10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!

◆サツマイモ掘りと焼き芋

●11月13日(土) 9:00~11:30

持ち物:軍手、飲み物



※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

かわらんべHPに10月までの講座予定を掲載中!

<http://www.cbr.mlit.go.jp/tenjyo/kawaranbe/>

動物園だより

🐾 ハロウィン

▶日時/10月2日(土)~31日(日)

- 動物園内をハロウィンに合わせて飾りつけします。
- 土日は魔女に扮したスタッフが豆汽車を運転する時間があります。
- 正門にはジャンボカボチャが登場し、重さ当てクイズを行います。



🐾 動物川柳に挑戦!

▶日時/10月9日(土)~31日(日) (雨天中止)

- 動物に関する川柳を考えてつくって記入しとんどん貼っていただき、いろんな方の川柳を見て楽しんでいただくイベントです。

🐾 シカの角でキーホルダー作り 1日15人まで

▶日時/10月23日(土)・24日(日) 13:00から
材料費/1つ 200円

- ※10月9日(土) 9:00から来園または電話にて受け付けます。
- ※作業が難しいところがあるため、小学校低学年以下の方は保護者同伴で参加していただきたく思います。

- 本物のシカの角を使ってかわいいキーホルダーを作ることができます。

🐾 本の中の動物にふれよう!~秋~

▶日時/10月30日(土)・31日(日) (雨天中止)
1回目 13:15、2回目 14:00

- 動物が登場し、秋らしい絵本や紙芝居を用意し、読み聞かせ会を行います。

🐾 毎週土・日曜日・祝日のイベント

🐾 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)

🐾 モルモットのふれあい 11:00~12:00(雨天中止)

🐾 ヒツジ・ヤギ、ケヅメリクガメのふれあい 13:00~14:30(雨天中止)

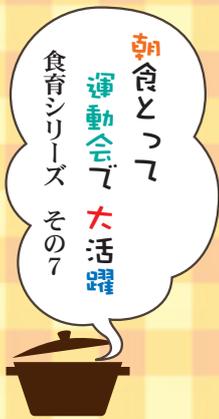
🐾 ビーバーの巣作りを見よう! 14:45から

■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 法律相談	毎週月~金曜日 8:30~17:15 10月19日(火) 13:30~16:30	りんご庁舎2階 りんご庁舎3階	子育て支援課 内線5347 男女共同参画課 内線5351(予約制)
行政相談	10月12日(火) 13:00~16:00	りんご庁舎3階	地域づくり・庶務課 内線2111	心配ごと相談 特別 一般	毎週火曜日 13:00~16:00 受付15:00まで 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
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 (祝祭日は休み) 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	外国語相談 ポルトガル語 タガログ語 中国語	毎週火・木曜日 13:00~17:00 毎週月・水・木曜日 13:00~17:00 毎週水曜日 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
こころの相談日	10月25日(月) 11月8日(月) 13:30~、15:00~	市役所 保健センター	保健課 内線5515 (予約制)	市長の留守番電話	☎0265(23)8181	市民の皆さんの ご意見ご相談をいつ でもお受けします。	
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				
経営悩み相談	10月28日(木) 12:30~15:00	飯田商工会館 相談室 (飯田パスターナルビル)	飯田商工会議所 ☎0265(24)1500 (予約制)				
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)				



白菜とりんごのサラダ

●たんぱく質 0.6g ●脂質 6.1g ●塩分 1.5g エネルギー 85 kcal

材料(4人分)

白菜 …………… 200g
 塩 …………… 小さじ1/2
 りんご …………… 1/2個
 三つ葉 …………… 1/2把

〔酢 …………… 大さじ1
 塩 …………… 小さじ1/2
 こしょう …………… 少々
 サラダ油 …………… 大さじ2〕

作り方 調理時間:5分

- ①白菜は縦半分にし、幅2cmに切り、塩をふって軽くもみ、しばらく置く。
- ②ボウルに酢、塩、こしょうを入れて泡立て器で混ぜ、塩が溶けたら、サラダ油を加え、さらによく混ぜる。
- ③りんごは皮と芯をとり、厚さ3mmのいちょう切りにし、すぐ②のボウルに入れ、変色を防ぐ。
- ④三つ葉は2cmに切り、水気を絞った白菜とともに和える。

美術博物館 0265(22)8118

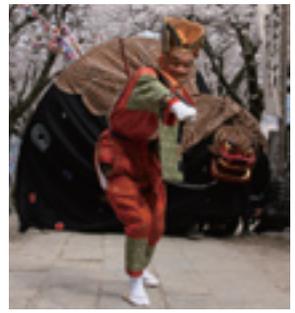
美博だより

第13回全国獅子舞フェスティバル・飯田市 開催記念特別展

『獅子舞 -ユーラシアから伊那谷へ-』

獅子舞は、春の伊那谷に彩りを添える風物詩として、地元の人びとに親しまれています。古くは数少ない娯楽のひとつであり、舞いに参加する人たちも見物する人たちもみな、獅子舞の訪れを心待ちにしていたことでしょう。

この秋、第13回全国獅子舞フェスティバル・飯田市が開催されます。この機会をとらえて本展覧会では、獅子舞が伊那谷にひろまったようすを、獅子の信仰の源流にまで眼を配り、美術工芸品や映像などさまざまな獅子のイメージとともに跡づけていきます。そして伊那谷の獅子舞のルーツとその特質を浮き彫りにするとともに、獅子舞による地域おこしの気運が高まる昨今、現在進行形で生き続ける獅子舞の将来を考える契機となれば幸いです。



瑠璃寺の獅子舞

展示期間 10月16日(土)～11月23日(祝)

特別講演会

『獅子の信仰とのかたち』 日時/11月3日(祝) 午後1時30分から 講師/織田顕行(当館学芸員)	『伊那谷における大型屋台獅子の誕生』 日時/11月14日(日) 午後1時30分から 講師/櫻井弘人(当館学芸員)
---	--

開館時間 午前9時30分～午後5時
(入館は4時30分まで)

休館日 毎週月曜日、11月4日(木)

観覧料 一般……………500円(400円)
 高校生……………300円(250円)
 小中学生……………200円(150円)
 ※()内は20名以上の団体料金

飯田文化会館 0265(22)35522

文化ガイド

第34回 おいでななんじよ寄席

楽太郎改メ 六代目 三遊亭円楽 襲名記念公演

三遊亭 円楽

12月1日(水)
 18時30分開演 (18時開場)
 ＊飯田文化会館ホール
 ※いつもと会場が違いますのでご注意ください。

＊出演者: 三遊亭円楽、三遊亭好楽、三遊亭圓橋、三遊亭兼好

＊チケット価格: 全席指定
 S席 3,500円 A席 3,000円
 B席 2,500円

＊プレイガイド:
 平安堂飯田店・塵光寺店/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)

好評発売中

未就学児童の入場はご遠慮ください。託児コーナー(無料)をご用意しております。ご希望の方は11月19日(金)までに飯田文化会館事業係へお申し込みください。

第24回 伊那谷文化芸術祭

地域で活躍しているアマチュア舞台芸術家が一堂に会し、日頃の練習成果を披露するとともに、相互の交流を通じて互いに成長することを目的としています。

今年は78団体、約1,800人余が出演し4日間にわたり開催します。



11月7日(日)・14日(日)・21日(日)・23日(祝)

入場料/400円
 (4日間2会場共通・3歳以上・全席自由)
 (当日窓口販売 500円)

入場券取り扱い先/飯田文化会館(☎0265-23-3552)・各出演団体

飯田市の人口(9/1現在) ■人口=105,364人(前月比-53)男50,406人/女54,958人 ■世帯=37,926戸(前月比-15)

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/

100 古紙配合率100%白色度70%の再生紙 PRINTED WITH SOY INK 大豆インキを使用し、環境に配慮した広報紙作りに努めています。