

長野県飯田市

広報いいだ

2009平成21年

7.1

No.885 ● 毎月1日・15日発行



[特集]

ストップ！生活習慣病

ツアー・オブ・ジャパン南信州ステージ

夏めく日差し

観客の熱い声援を

背に受けながら

猛スピードで駆け抜ける

(関連記事6ページ)



ストップ！ 生活習慣病

～健康いいだ2 1 後期計画について～

市民の死亡原因の6割以上を占める生活習慣病は、自覚症状のないまま進行します。定期的な健診を必ず受けることが大切です。市は、健康いいだ2 1 後期計画で生活習慣病の予防を中心とした取り組みを進めていきます。

生活習慣

偏った栄養・不規則な食生活、
運動不足、たばこの吸い過ぎ、ストレス



肥満

内臓脂肪の蓄積【BMI 25以上、腹囲 男性
85cm以上、女性90cm以上】



※BMI =
体重 [kg] ÷ 身長 [m] ÷ 身長 [m]

血液の異常

高血糖、高血圧、高中性脂肪、高尿酸、
高LDLコレステロール

長い沈黙期間のあと、
ある日突然症状が起こる



糖尿病

インスリン 約65,000円/月
内服 約37,000円/月

脳卒中

脳出血 約78,000円/月
脳梗塞 約50,000円/月

(注)ご本人のご負担額は加入されている医療保険により異なります

合併症等

腎症 約63,000円/月
神経症 約59,000円/月
網膜変化 約76,000円/月
人工透析 約44万円/月



重症

死亡



現代社会は、ライフスタイルや食生活の変化、仕事、喫煙などさまざまな要因で健全な生活を送りにくい状況にあります。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行する病気です。「どこもいたくない」「ごはんはおいしくない」「仕事もバリバリやっている」という皆さんも定期的な健診を受けて、ご自身の体をチェックすることがとても大切です。

左の図は、生活習慣病にかかった場合、一般的にどのくらいの医療費が必要なのかを示した図です。病気が発症すると多額の医療費が発生し、ご自身の負担額も相当な額になります。今後は、ますます高齢化が進み、医療や介護にかかる費用が増大していくことが予想されます。市民の皆さんが健康で元気に暮らすしていくことが、費用の増大を押

さえ、皆さんの医療保険の軽減につながります。普段当たり前にしている生活が健康を害することにより、肉体的、精神的、経済的、社会的負担を強いられることとなります。健康を維持することは、個人や家族そして地域にとってもかけがえないことなのです。

飯田市民の健康状態は…

■市民の死因の約6割が生活習慣病によるものです

死亡原因は、下のグラフに示すとおりです。中でも心臓病は、平成12年の14.2%から17%に増えています。

■介護を必要とする人の割合は、国や県の割合に比べて高くなります

64歳以下の介護認定者の6割以上が脳卒中です。

■病院に通う人の6割が生活習慣病の治療をしています

病院に通う40歳～74歳のうち約63%の方が生活習慣病で治療中です。ガン以外の生活習慣病で治療している方は50歳代から急増しています。

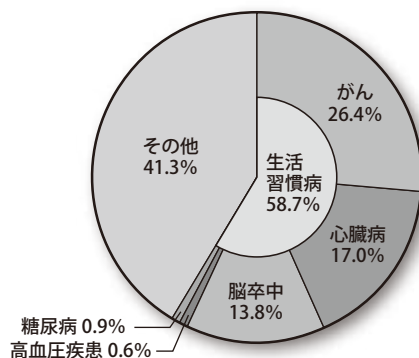
■LDLコレステロール値の高い方が6割を超えています

ほとんどの年代でこの傾向が見られます。LDLコレステロールが高すぎると心臓病のリスクが高くなります

知らぬ間に病魔があなたを…



■市民の死亡原因構成比 (平成18年度)



健康いいだ21後期計画 (平成21～24年度)

市民の健康増進、生活習慣病予防を目的として、平成14年に「健康いいだ21」を策定して取り組んできました。計画策定から五年が過ぎて、医療制度をはじめとした社会情勢も大きく変わりました。今までの計画を振り返り、さらに市民の皆さんの健康づくり役立てていただくために後期計画を策定しました。

後期計画の目指すもの

■個々にあった望ましい生活習慣を実践する

市民のみながまが心も身体も健康で生き生きと充実した毎日を送る

ために食生活や運動、睡眠などを整え、規則正しい生活を送ることが大切です。

■若年での脳卒中、心臓病、糖尿病、腎臓病などの生活習慣病の発症を予防する

若いうちに脳卒中や心臓病などが発症すると、治療や介護が長期間になり、ご本人やご家族の負担が大きくなります。将来を担う若い世代が健康でいることは、飯田市の活力となります。

■自分の身体に関心を持ち、定期的に健診を受ける

健診を受けることは、ご自分の生活習慣を振り返るきっかけになります。生活習慣病は自覚症状のないまま進行します。健診は病気の早期発見に役立ちます。



健康長寿なまち 飯田

長野県の一人あたりの老人医療費は、全国で最も低く、飯田市は県の数値よりもさらに低くなっています。平均寿命は、全国や長野県より高く、その伸びも国や県を上回っています。このことから、飯田市は健康長寿なまちといえます。



どこでもできる 簡身体操

1日5分でも10分でも、気がいたらやってみましょう。

1 その場で歩く動作を3分間から5分間行いましょう

- 注意**
- ・できるだけ、同じ場所で
 - ・腹筋に力を入れて
 - ・リズムよく、元気に自分の速さで歩きましょう

2 体の調子を整えて、元気を出す体操



①両手を組んで上に伸びましょう



②左右に体を倒します
※大きく呼吸をしましょう

3 筋肉をつけ、引きしめる体操



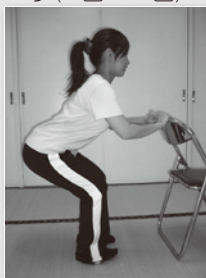
①両手の力を抜き、左右に腕を大きく振り、リズムをとりましょう
※大きく息を吐きましょう(10回程度～)



②交互に膝を持ち上げて、両手でタッチします
※息を吐きながら持ち上げると腹筋に効果的です(10回～20回)



③慣れてきた方は、ななめに手をタッチしてみましょう
ウエストのシェイプアップに効果的です



④ひざのゆっくり曲げ
※お尻を突き出すような感じで、太ももの筋肉を意識して行います



⑤親指に力を入れてかかとを上げます
※お尻に力を入れて、ひざが開かないようにします(10回)



⑥すねの筋肉を使って、つま先を上げます
※ふくらはぎを伸ばしましょう(10回)

できることから実践しよう!

「男性筋力アップ講座」

毎週火曜日午後7:30から
松尾公民館で実施中です。



川路
多田井 倫正 さん

市の健康いいだ21のパンフレットを見て参加しようと思いました。毎日なかなか運動ができなかったので、参加してよかったと思っています。

教室で習ったことを生かしながら、毎朝のジョギングや散歩は欠かさないようにしています。

肉が好きですが、野菜中心の食生活を心がけています。



下久堅
片桐 雄一郎 さん

健診で血液検査の結果が悪くなり参加しました。継続するうちに体の疲れがあまり残らなくなり、肩も凝らなくなりました。

体重は75kgあったのが65kgになりました。体が変わっていくことが楽しみです。講座の話を参考に、自分でも工夫しています。楽しみながら続けていくことが大切なんだと感じています。大勢の方と一緒にやることでやる気も持続できます。

ライフステージに合わせた健康づくり

それぞれの年代で具体的な方法を提案します。できることから始めましょう。

胎児期

心がけたいこと

- 妊娠届を妊娠11週までに届出よう
- 妊婦検診を定期的に受けよう
- 妊娠中は禁煙しよう
- 周囲の人は、分煙に取り組もう



成人期 (20歳~64歳)

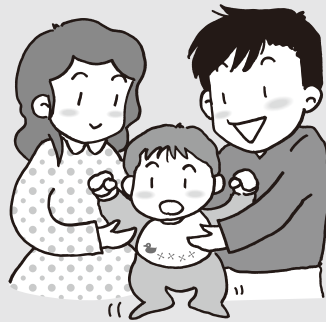
心がけたいこと

- 自分の健康に関心を持つ
 - ・ 血圧測定をしよう
 - ・ 月に1回、体重、腹囲測定をしよう
 - ・ 年に1回は健診を受けよう
- 朝食をきちんと食べよう
- 油脂の摂りすぎに気をつけよう
 - ・ 惣菜、揚げ物、ドレッシング等を減らそう
 - ・ 地元で穫れた野菜を利用しよう
- 塩分を減らそう
 - ・ 1日1品濃い味のを減らそう
 - ・ 卓上に調味料を置かない
 - ・ 酢や香辛料を上手に使おう
- こまめに身体を動かそう
 - ・ 今より10分(1,000歩)多く歩こう
 - ・ テレビを見ながらストレッチ
- 禁煙に挑戦しよう
- お酒は時間と量を決めよう

乳幼児期 (0歳~6歳)

心がけたいこと

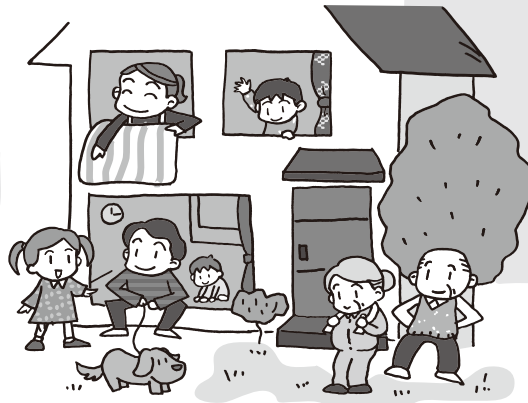
- いろいろな食品の味、食感を体験させよう
 - ・ 薄味に慣れさせよう
 - ・ 地元で穫れた野菜果物を利用しよう
- 早寝、早起きをしよう
 - ・ 夜9時までには寝かそう
- 親子で戸外で身体を動かして遊ぼう
 - ・ 歩いて通園しよう
 - ・ 豊かな自然を散策しよう
 - ・ 近くの公園に出かけよう



学童・思春期 (7歳~19歳)

心がけたいこと

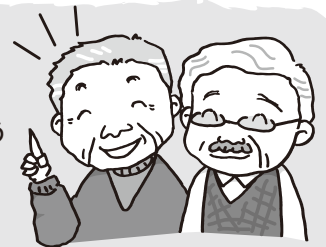
- 楽しくバランスの良い食事をしよう
 - ・ スナック菓子を控えよう
 - ・ 地元で穫れた野菜果物を利用しよう
 - ・ 食事作りを手伝おう
- 友人と戸外で身体を動かして遊ぼう
 - ・ 歩いて通学しよう
 - ・ テレビやゲームは時間を決めてやろう
- たばこ、アルコールの誘惑に負けない強い心をもとう



高齢期 (65歳~)

心がけたいこと

- 1日1回歩いて外出し、友人と話をしよう
- 楽しくおいしく食べよう
- 生活の中に運動を取り入れ習慣化しよう



保健課では、ひとりひとりに合った健康づくりのご相談を受け承ります。

お問い合わせ先

保健課 保健指導係
内線5515

ツアー・オブ・ジャパン南信州ステージ 選手と一緒に熱くなる



TOJカーブを攻める



熱い声援が選手にとどく

5月20日、飯田で5回目を迎えるレースが国内外から16チーム88人の選手を迎えて行われました。

夏を思わせる日差しが照りつける中、園児から大人まで多くの人々が沿道で観戦しました。焼き肉を囲みながらの応援もあり、選手が通りすぎる時には「がんばれ」と熱い声援を送る姿がありました。

選手は、アップダウンなど変化に富んだ難コースに果敢に挑みました。

情報通信フェア ICTで地域をつなぐ



東海大学 小林隆准教授の講演

6月5日・6日、飯田ゆめみらいICTカレッジで行いました。ICTを使った地域活性化の講演、安心安全な携帯電話の使い方や親子のブログ教室、地上デジタル放送機器の体験展示などを行いました。

市長と語る会 活力あふれる地域へ



千代地区の様子

市と各地区のまちづくり委員会の主催による「市長と語る会」が、5月22日の千代地区を皮切りにスタートしました。今年は、丸山副市長も同席して定住自立圏について説明していきます。



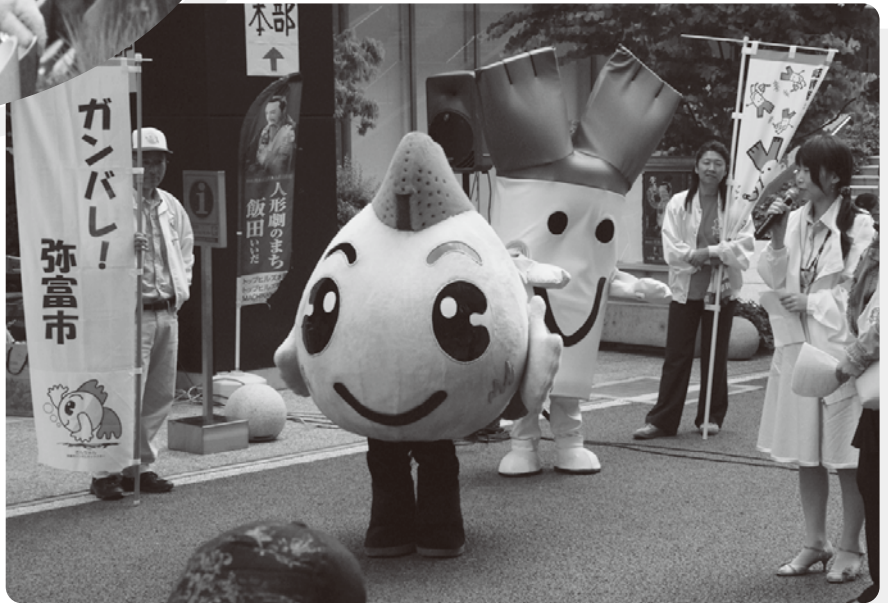
ゆるキャラ天国・竹宵まつり りんご並木に勢揃い

竹宵に火を灯す

5月24日、いいだ人形劇フェスタでおなじみの「ぼお」と、県外5地域のゆるキャラたちが、勢揃いしました。遊びに来た子どもたちも、最初は怖がっていましたが、すぐに慣れて仲良しになりました。

6月6日、竹宵に火が灯ると、幻想的な光で覆われました。途中で雨がぱらつくこともありましたが、最後まで光は灯り続けました。

りんご並木三連蔵では、竹宵コンテストが行われ、賑わいました。



金魚がモチーフの愛知県弥富市「きんちゃん」も駆けつける

第3回しらびそ高原ヒルクライム大会 雨にも負けず上りに挑む



過酷なレースを前に緊張感の漂うスタート地点



下乗を駆け上がる選手

5月17日、雨が降り、霧で視界が狭くなる中、標高差1,330メートル、急勾配が22kmつづく山岳コースを一気に駆け上がるレースに550人が挑みました。

男性に交じり、子どもや女性たちも一生懸命に自転車をこぐ姿が見られました。

現代版 養生訓

心房細動について

心房細動は不整脈の一種で、ご存じの方もいれば今回初めて耳にする方もいるかもしれません。加齢とともに増加し、70歳台で5〜6%、80歳台で8〜10%の頻度で心房細動が見つかると言われていています。高齢者の治療を要する不整脈の中で最もよく見られるものです。

心房細動は心房という心臓の部屋が小刻みに震え、脈拍の間隔がバラバラになる不整脈です。心房細動の症状は動悸ですが、自覚症状がなく検診などで初めてみつかることもあります。心房細動は普段は正常の脈ですが、ときどき心房細動になる発作性心房細動、心房細動の状態がずっと続いている持続性心房細動と大きく二種類に分けることができます。

発作性心房細動は、睡眠不足・ストレス・飲酒などが発作の誘因となり、生活習慣の中でそのような誘因を避けることが必要です。不整脈を起こりにくくする薬を内服し発作の出現を予防したり、発作が出たときに発作止めの薬を内服して対応します。

持続性心房細動の場合は内服薬により心拍数のコントロールを行います。心房細動になってからの期間が短い場合には正常の脈に戻す治療をすることもあります。

心房細動の怖い合併症に脳梗塞があります。心房が小刻みにふるえるため、心房の中で血液の流れがよどみ、血のかたまりができることがあります。これが血液の流れに乗って脳の血管につまると、脳梗塞になっ



市立病院 循環器内科 中嶋 博幸 医師

てしまいます。脳梗塞になる危険性は、発作性心房細動であっても持続性心房細動であっても変わらないと言われていています。他に心臓に持病がある方、高血圧や糖尿病のある方、過去に脳梗塞の既往がある方などは、特に脳梗塞の危険性が高く、ワーファリンという血をさらさらにする薬の内服が必要になります。

心房細動は治療を要する不整脈ですので、気になる症状がある方、脈の乱れがある方、心配な方はぜひ医療機関にご相談ください。



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54

飯田市長 牧野 光朗

対話に基づく地域の「コミュニケーション」

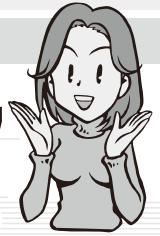
5月22日の千代地区を皮切りに、市内20地区を回る市政懇談会「市長と語る会」が始まりました。地域自治組織がスタートして2年（遠山郷では3年半）が経過し、各地区の取り組み状況が注目されるところですが、千代地区ではこの3月に策定された「飯田市中心山間地域振興計画」をベースに、自分たちの地域の課題を克服するために何から始める必要があるのか、提言がいっくつもなされたことがとても印象的でした。

私にとって、こうした地区の皆さんとの対話は、南ドイツの中小都市オツフェンブルク市の「ローカルアジエンダ」を想起させるものでした。これは、持続可能な地域社会を目指して市民と行政が対話をしながら、時間をかけて地域のビジョンづくりを進める試みです。ドイツ駐在時の8年ほど前に、市民全体会議に参加させて頂きましたが、市が取り組むべき事業の発表を市民自らが言い、その優先順位を検討するというもので、特にLRT（路面電車）によるライン川対岸の仏ストラスブルグとの国際的領域連携を訴える若い人たちのプレゼンに、会場から盛んに拍手が送られていたことを思い出します。対話に基づく地域のビジョンづくりが若者の参画を促した好事例と言えるでしょう。



市民のひろば

わたしのひろば



やまびこトーク

先月の串原佳世さん(竜丘)からのリレー

高齢者のリフレッシュ事業

時又地域づくり委員会
いまむら くにひこ
前会長 今村 邦彦さん

一人暮らしのお年寄りや、障害をお持ちのために外出が困難な方たちを対象に、昨年11月5日、区の総務企画委員会が市のムトス事業助成金を受けて、「地域の周辺探訪と紅葉狩りに出かけてみませんか」というテーマで高齢者のリフレッシュ事業を行いました。20人の申し込みがあり、委員が介助役になって、マイクロバスを仕立てて実施しました。

まずは山本の城山公園に登りました。そこから眼下を眺めると、インター周辺の様変わりに参加者の溜息が



もれ聞こえてきました。続いて園原の里を経て、信濃比叡に到着しました。その本堂で僧侶の法話をお聞きしたところ「園原周辺は古代東山道により比叡山と縁の深いところであったため、その呼称が許された」とのこと、これも興味深い発見でした。

面前に広がる山々の紅葉を楽しんだ後、川路温泉で昼食会となりました。思い思いのひと時を過ごした後、帰路につきました。「生きていて良かった」「また続けて欲しい」。そんな要望に対し来年の実施を約束して参加者を送り届けました。実に心温まる一日となりました。

その1 子どもからご年輩まで安心安全なより住みよい地域を目指して、羽場まちづくり委員会会長の立場で毎日重要会議の連続。地域の皆さんのご協力のおかげ。

その2 今年は、ここ大休が年番町(元白山神社)。自治会長、祭典実行委員長として青壮年会中心に準備が進む。9月21日に向けて羽場地区最大のイベントだ。

その3 県知事より持続性の高い農業生産方式の導入計画認定書を受け、きゅうり、うどを生産。おこ



今がんばっていること

はやし
林 憲世さん(羽場)

ぎ、たらの芽も出荷。うれしい。

その4 マレットゴルフが私の健康法。猿庫マレットゴルフ場の設計管理を担当。花桃を植樹し将来の景観が楽しみだ。千文(妻)に感謝、感謝。

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

獣医になりたい

よりた
寄田しずくさん
(和田小6年)

私は獣医になりたいです。私は犬が好きだからです。

以前は犬をかっていました。

でも、ある日散歩をしていたら犬が毒を食べてしまい死んでしまいました。私はとても悲しかったです。犬はとても苦しんでいて、その時私はどうすることもできませんでした。その苦しみを自分で救えるようになりたいのです。

これから勉強も大変だと思うけれど、一つの命を救うためにがんばります。



市役所発 くりしりの情報



書き損じはがき収集 ご協力へのお礼

書き損じはがき収集キャンペーンでは、多くの皆さんにご協力をいただきありがとうございました。

今回は、1万1517枚の書き損じはがきが集まり、募金、切手などを含め51万5952円を飯田ユネスコ協会を通じて、「ユネスコ・世界寺子屋運動」に活用させていただきます。

今後もしもご支援をよろしく願います。

※世界には、貧困など様々な事情から学校に行けない子どもたちが1億人、また、学校に行けないまま大人になり、文字の読み書きができない人が8億人もいます。1989

○排水設備工事などの設計または施工に関し、受験申込日において3年以上の実務経験を有する方

▼受験講習

○日時 9月18日(金)
午後0時30分から受付

○場所

長野県松本文化会館

○受講手数料

6500円

※テキスト代別

▼試験

○日時 10月17日(土)
午後0時50分から受付

○場所

松本勤労者福祉センター

○受験手数料

7500円

▼申込方法

下水道課で申込用紙を受け取り、記入のうえ必要書類を添えて、下水道課に提出してください。

▼申込受付期間・時間

7月27日(月)～8月7日(金)
(土・日・曜日は除く)

▼申し込み・問い合わせ

午前9時～午後5時

▼下水道課

排水設備係

内線5289

7月の納税

納期

7月31日(金)

税目

固定資産税(2期)
国民健康保険税(7月分)

納税には便利な口座振替をご利用ください

「林史典」講演会

はやしちかふみ

林史典さんは飯田市出身で、文化審議会国語分科会会長を務められており、「新常用漢字表(仮称)」の試案をまとめられました。漢字を愛し大切にしてください。

○日時 7月25日(土)
午後2時～3時30分

○場所

県飯田合同庁舎3階講堂

講師 林史典さん
(聖徳大学教授)

テーマ 「日本語と漢字」その歴史と現在」常用漢字表の見直しに関連して

※入場無料

▼問い合わせ 中央図書館

0265(22)0706

オリジナル商品
再活用素材使用

雨水貯留タンク 容量120L

本体及び工事費込 税込
28,000円

飯田市の補助金制度スタート

●設置費用の1/2を補助 例 ■設置費用 ■補助金 ■自己負担
28,000円-14,000円=14,000円(税込)

※飯田市内の家庭及事業所が対象 ※補助金交付要綱に準じます

(有) 櫛原板金工業

ナショナル・タニタ・積水 他
各種メーカーの商品も取り扱っております。

飯田市上郷黒田3662-1 ■環境事業部 TEL.0265-23-5548 FAX.0265-53-5534

●水資源の有効利用
●園芸などの散水に



「長期優良住宅の新築および住宅改修後の固定資産税の減額について」

■申告・問い合わせ
税務課 資産税家屋係 内線5175

住宅改修(耐震改修・バリアフリー改修・省エネルギー改修)や長期優良住宅を新築した場合で、下表の要件に該当するときは、申告により固定資産税を一定期間減額します。

長期優良住宅の新築	要件	次の全てに該当する場合 ○平成21年6月4日から平成22年3月31日までに新築された(床面積が50㎡以上、280㎡以下)の住宅 ○設定基準に基づき、行政庁の認定を受けて新築された住宅	減額期間	新築された年の翌年から5年度分 (中高層耐火建築物は7年度分)
	減額内容	認定を受けた家屋全体の床面積120㎡相当分までの固定資産税を2分の1に減額	必要書類	○申告書(市役所税務課にあります) ○長期優良住宅に適合した住宅であることの認定証
	注意事項	○新築住宅に対する減額との併用はできません。 ○住宅を着工する前に認定証の交付を受ける必要があります。		

耐震改修	要件	次の全てに該当する場合 ○昭和57年1月1日以前に建築された住宅 ○平成21年1月1日～27年12月31日の間に改修工事が完了した住宅 ○現行の耐震基準に適合する耐震改修 ○耐震改修費用が30万円以上	減額期間	<table border="1"> <thead> <tr> <th>工事完了時期</th> <th>減額期間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平成21年1月1日～21年12月31日</td> <td>3年間</td> </tr> <tr> <td>平成22年1月1日～24年12月31日</td> <td>2年間</td> </tr> <tr> <td>平成25年1月1日～27年12月31日</td> <td>1年間</td> </tr> </tbody> </table> ※改修工事が完了した年の翌年度から	工事完了時期	減額期間	平成21年1月1日～21年12月31日	3年間	平成22年1月1日～24年12月31日	2年間	平成25年1月1日～27年12月31日	1年間
	工事完了時期	減額期間										
	平成21年1月1日～21年12月31日	3年間										
	平成22年1月1日～24年12月31日	2年間										
平成25年1月1日～27年12月31日	1年間											
減額内容	改修家屋全体の床面積120㎡相当分までの固定資産税を2分の1に減額	必要書類	○申告書(市役所税務課にあります) ○耐震基準に適合した住宅であることの証明書(市役所※、建築士、指定確認検査機関、または指定住宅性能評価機関が発行したもの) ※住宅耐震改修補助事業を受けている方									
申告期限	改修工事完了後3カ月以内											
注意事項	○バリアフリー改修、省エネルギー改修に対する減額との併用はできません。 ○同一の家屋で2回以上の減額を受けることはできません。											

バリアフリー改修	要件	次の全てに該当する場合 ○平成21年1月1日～22年3月31日の間、次のいずれかの方が居住する既存の住宅(賃貸住宅を除く) ・65歳以上の方 ・障害者手帳をお持ちの方 ・要介護認定または要支援認定を受けている方 ○対象となる改修工事 ・廊下の拡幅・階段のこつ配の緩和・浴室の改良 ・トイレの改良・手すりの取り付け・床の段差の解消 ・引き戸への取り換え・床表面の滑り止め化 ○改修費用から補助金などを差し引いた自己負担額が30万円以上 (増築・改築などの費用は含まれません)	減額内容	改修家屋全体の床面積100㎡相当分までの固定資産税を3分の2に減額
			減額期間	改修工事が完了した年の翌年度分
			減額期間	耐震改修工事完了後3カ月以内
			必要書類	○申告書(市役所税務課にあります) ○改修工事の明細書 ○改修前、改修後の写真および平面図 ○バリアフリー改修に要した費用の領収書の写し
注意事項	○新築住宅に対する減額、耐震改修住宅に対する減額との併用はできません。 ※省エネルギー改修住宅に対する減額との併用はできません。 ○同一の家屋で2回以上の減額を受けることはできません。			

省エネルギー改修	要件	次の全てに該当する場合 ○平成21年1月1日以前に建築された住宅(賃貸住宅は除く) ○平成21年4月1日から平成22年3月31日の間に改修工事が終了した住宅 ○対象となる改修工事 次の①の工事または①とあわせて行う②の工事 ①窓の断熱改修工事(必須) ②床、天井または壁の断熱改修工事 ○省エネ改修工事費用が30万円以上 (増築・改築などの費用は含まれません)	減額内容	改修家屋全体の床面積120㎡相当分までの固定資産税を3分の2に減額
			減額期間	改修工事が完了した年の翌年度分
			申告期限	耐震改修工事完了3カ月以内
			必要書類	○申告書(市役所税務課にあります) ○省エネルギー基準に適合した住宅であることの証明書(建築士、指定確認検査機関または指定住宅性能評価機関が発行したもの) ○省エネルギー改修に要した費用の領収書の写し
注意事項	○新築住宅に対する減額、耐震改修住宅に対する減額との併用はできません。 ※バリアフリー改修住宅に対する減額との併用はできません。 ○同一の家屋で2回以上の減額を受けることはできません。			

※住宅の耐震改修、バリアフリー改修、省エネルギー改修、長期優良住宅の新築は所得税の住宅ローン減税の対象となります。
詳しくは飯田税務署(☎0265(22)1167)へお問い合わせください。

太陽光発電 奨励金支給

住宅用太陽光発電設備を設置された方に、飯田地球温暖化対策地域協議会を通じて奨励金を支給します。

▼支給内容

- 1kWあたり7万円
- 上限20万円

▼主な支給条件

- 飯田市内の事業者が設置したもの

- 平成22年2月28日までに中部電力(株)と系統連系し、平成22年3月10日までに奨励金の交付申請書類を提出すること
- 国が現在募集している住宅用太陽光発電システム設置の補助金を受けられたい方も対象になります。

▼その他

- 住宅用太陽熱温水器の設置にも奨励金を支給しますので、お問い合わせください。

- 申請書は協議会のホームページ「エコカフェいいだ」から取得できます。

▼問い合わせ

地球温暖化対策課

- 内線5247
- エコカフェいいだ

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

森と湖に親しむ旬間

国土交通省河川局及び長野県では、豊かな水と緑に親しむ機会を提供し、森林やダム、河川などの重要性について理解を深めていただくため「森と湖に親しむ旬間」を定めています。

松川ダム管理事務所ではこれにあわせて見学会を行います。ぜひ親子でご参加下さい。

▼松川ダム見学会

○期間

- 7月21日(火)～24日(金)
- 7月28日(火)～31日(金)

○時間

午前9時～午後4時

○内容

松川ダム施設内の見学

○受付場所

松川ダム管理事務所
飯田市上飯田

8181-27

▼工事現場見学会

○期日

7月26日(日)

※小雨決行

○時間

- 第1回 午前10時～正午
- 第2回 午後2時～4時

○内容

松川ダム再開発事業の現場見学及びロープワーク

○場所

松川ダム湖上流
(再開発工事現場)

○定員

各回50人(先着)

○申込方法

電話でご連絡ください

▼問い合わせ

松川ダム管理事務所
0265(23)0622

住みよい生活環境に つとめましょう

隣近所の騒音や悪臭、野焼き等についての苦情を頂くことが増えています。それらを発生させている本人は何とも思わなくても、近隣は迷惑であると感じていることが多々あります。近隣からの苦言に謙虚に対応し、住みよい生活環境の保全に努めましょう。

▼問い合わせ

環境課環境保全係
内線5248

ふるさとコンサート VOL.8

～京都市立芸術大学弦楽四重奏団～
『あやめカルテット』

クラシックの名曲からアニメソングまで、弦楽四重奏の美しい響きを楽しんでみませんか。



日時・会場

- 7月18日(土)
午前11時～ 下久堅公民館
午後2時30分～ 上久堅小学校体育館
- 7月19日(日)
午後3時～ 竜丘公民館
- 7月20日(祝)
午前10時～ 三穂公民館
午後2時～ 丸山小学校体育館
午後6時～ 東野公民館

プログラム(予定)

アイネ・クライネ・ナハトムジークより第一楽章(モーツァルト) / ユー・レイズ・ミー・アップ / 崖の上のポニョ(宮崎アニメより) ほか

■問い合わせ 各地区公民館へ

安全・確実 そして、今だけの特別金利!

生活応援1%定期預金

アップるプラス

200億円
限定

【お取扱期間】平成21年6月1日(月)から平成21年8月31日(月)まで

●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。

生活応援 サマーキャンペーン

キャンペーン期間
平成21年6月1日(月)から
平成21年8月31日(月)

期間中 定期預金
10万円以上お預け
入れの方に、右記の
いずれかをプレゼント

※ご希望商品が品切れの際はご容赦ください。

①おでかけ用ウェットティッシュ



②麦芽むぎ茶



IIDA SHINKIN BANK
飯田信用金庫

中央構造線 サイクリング大会

南アルプスに抱かれた自然豊かな秋葉街道を自転車
で走ってみませんか。

▼日時

7月25日(土)・26日(日)

※1日のみの参加も可

▼コース

○1日目
伊那市高遠～大鹿村

○2日目

大鹿村～飯田市南信濃
※詳細はお問い合わせくだ
さい。

▼参加資格

中学生以上の健康な方

▼参加費

○2日参加 7000円

○1日参加 5000円

▼申込方法・申込先

各自治振センターにある
申込書に記入の上、中央
構造線サイクリング大会
受付係までお申し込みく
ださい。

▼問い合わせ

建設管理課

内線2711

☎・FAX

0265(33)2008

地域土地利用方針の素案についてご意見をお寄せください。

市は、土地利用基本方針に基づき地域土地利用方針などの策定に取り組んでいます。今回、次の地区において検討した「地域土地利用方針」「地域景観計画」の素案がまとまりましたので、皆様のご意見をお寄せください。なお、他の地区についても順次、計画を検討していきます。

※寄せられたご意見とそれに対する市の考え方については、後日公表します。

★地域土地利用方針とは

地区が目指す将来像の実現のため、地域の土地利用に関する方針などを定めます。

★地域景観計画とは

地区における景観育成の目標と方針などを定めます。

座光寺地区

- 座光寺地域土地利用方針及び座光寺地域景観計画
- 座光寺地区における建築、開発行為に関する道路等の基準
 - ・10戸以上20戸未満の住宅の建築及び開発行為を行う場合、前面の道路は幅員を5m以上とし、前面の道路から幅員4m以上の道路までの区間も幅員4m以上の道路を必要とします。また、必要によりごみ集積施設を設置することとします。
 - ・座光寺地区については10戸以上の住宅の建築等を行う場合は、市に届出が必要となります。

◆施行時期

2地区ともに、平成21年10月1日を予定。

意見の募集期間

7月1日(水)～7月31日(金)

閲覧時間

午前8時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日を除く)

意見の提出方法

意見書に住所、氏名を明記の上、直接持参していただくか、または郵送、FAX、Eメールにより提出してください。

意見の提出先

都市・地域計画課または各自治振興センター

竜丘地区

- 竜丘地域土地利用方針及び竜丘地域景観計画
- 竜丘地区における屋外広告物の基準
 - ・屋外広告物の面積や高さを現在より抑えたものとし、次の広告物等を表示、設置する場合は、市に届出が必要となります。
 - ア 自己用広告物※
 - 高さ4m、1面の面積4㎡、合計面積8㎡のいずれかを超えるもの
 - ※自己の氏名、事業等に関し、自己の敷地内等に表示、設置する広告物等のことです。
 - イ 非自己用広告物
 - 高さ3m、1面の面積3㎡、合計面積6㎡のいずれかを超えるもの

閲覧場所

- 市役所建設部1階 都市・地域計画課
 - 市役所2階 行政資料コーナー
 - 各自治振興センター
 - りんご庁舎市民証明コーナー
 - 飯田市公民館、橋北・橋南・羽場・丸山・東野公民館
- ※市のホームページでご覧になれます。

https://www.city.iida.lg.jp/iidaspyher/www/public_comment/index.jsp

■問い合わせ

〒395-8501 飯田市大久保町2534番地 飯田市役所
建設部 都市・地域計画課 内線2741
FAX.0265(52)1133 Eメール toshichiiki@city.iida.nagano.jp



南信州ケフィアランド

伊那谷道中

21年9月19日までリニューアルキャンペーンにつき クーポンは道中で使えます。

入場料600円で同額のクーポン券

(4歳～小学生まで、70歳以上、障がい者は300円)

飯田で発見された珍しい紅ヤマアジサイも見ごろ

進呈中

395-0243 飯田市箱川386-1 電話28-1755

家族そろって遊びに来てな。温泉もな。

**就職活動支援セミナー
「図書館 de ジョブカフェ」**

図書館では、就職活動に関する悩みや就労についての疑問等をお持ちの方を対象に、セミナーと相談会を実施します。

▼就職活動支援セミナー

○日時 7月9日(木)

午後6時30分～8時

○内容 職業興味検査・面接で自己アピールするための研修など

○会場

中央図書館2階研修室

○定員 15人(先着順)
▼個人相談会

○日時 7月16日(木)

午後6時～8時

○内容

就職・就労についての相談(一人30分)

○会場

中央図書館2階研修室

○定員 3人(希望者多数の場合に応相談)

▼講師 園原成和さん(キャリアアコンサルタント)

▼申し込み・問い合わせ
中央図書館
☎0265(22)0706

りんご並木歩行者天国

7月の歩行者天国は橋南の夏まつりと連動したイベントを開催します。飯田の夏を満喫していただくためのイベントを予定していますので、丘の上にぜひ足をお運びください。

※雨天の場合は川本人形美術館周辺に開催します。

▼開催日/7月26日(日)
▼交通規制時間/午後3時～午後10時30分
▼規制区間/りんご並木(知久町～通り町)
※本町と、りんご並木の交差点は車では通行できません。

▼主なイベント(午後5時～午後9時)
❖天龍太鼓、サイエンスショー、仕掛け花火(予定)
❖金魚すくい、ヨーヨー釣り、綿菓子・かき氷・焼きトウモロコシの販売等(予定)

❖農産物販売
❖オープンカフェ
※天候により催しの内容を変更する場合があります。

■問い合わせ
商業・市街地活性化課 内線4650



東京都適合車両標章

(社)東京都自動車整備振興会では、大気汚染抑制のため、環境負荷の小さなトラックやバス、特殊車両に貼っていたりするための「東京都適合者ステッカー」を郵送により交付しています。

※申請方法など詳細は、(社)東京都自動車整備振興会のホームページをご覧ください。
<http://www.tosset.or.jp/>

▼申請締切

平成22年3月末日

▼問い合わせ (社)東京都自動車整備振興会

☎050(555)2621

募集

**第4回美博まつり
ボランティアスタッフ**

美博まつりは、子どもたちや親子を対象にしたワークショップ中心のイベントです。これにスタッフとして参加していただき、一緒

にイベントを盛り上げてくださる方を募集します。

▼対象

飯田下伊那にお住まいの高校生以上で健康な方

▼日時

8月1日(土)・2日(日)

午前8時30分～午後5時30分

※1日のみ、半日のみ参加でも可。

▼内容

・受付(チケットの販売・もぎり、会場案内・整理など)
・ワークショップの補助

▼定員

20人程度(先着)

▼応募方法 電話にてお申し込みください。

▼募集締切

7月15日(水)

※当日はスタッフの方に軽食を用意します。交通費の支給はありません。

※スタッフをお願いする方には、7月25日(土)もしくは26日(日)の午前10時から開催する事前説明会に参加していただきます。

▼申し込み・問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118

0265(22)8118

7月末完成・8月より入所開始
(適合)高齢者専用賃貸住宅
Aタイプ(個室)22室
Bタイプ(2人部屋)5室

デイサービスセンター
たまゆらの丘
(4月オープン)

(株)たまゆら 飯田市北方2688-2
TEL (0265) 28-2885

美術博物館臨時職員

- ▼募集人員 1人
- ▼応募資格 高校卒業以上でパソコン操作のできる方
- ▼業務内容 事務、受付
- ※土・日曜日、祝日の勤務がありません

給与

飯田市臨時職員及び非常勤職員処遇規定による

採用予定日

9月1日(火)

試験内容

面接試験

応募方法

市販の履歴書(写真添付)を提出してください。(郵送可)

募集締切

7月24日(金)(必着)

提出・問い合わせ

〒395-0003 飯田市追手町2-655-1

美術博物館

☎0265(22)8118

上郷考古博物館 夏休み戦国体験!

小学生以上を対象として『夏休み戦国体験!』を開催します。

- ▼対象者 小学生以上
- ※小学生は保護者同伴
- ▼内容

- ・火起こしとのろし体験
- ・土器や内耳鍋での調理体験(信玄伝説が残るほうとう汁)
- ・実際に鎧兜に触れる

日時

7月26日(日)

午前9時～午後1時

場所

上郷考古博物館

費用

小学生以上1000円

(保険料、観覧料、食材費など)

定員

20人(申込者多数の場合は抽選)

申込方法

住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を明記の上、往復ハガキまたはEメールにてお申し込みください。

申込期限

7月16日(木)(必着)

申し込み・問い合わせ

〒395-0003 飯田市上郷別府2428-1

上郷考古博物館

☎0265(53)3755

Eメール Kouko@ida-museum.org

信州ねんりんピック高齢者作品展 出品規格

部 門	規 格
日本画	・水墨画を含む ・10号以上50号以内 ・額装または軸装をする ・額装作品の額縁は6cm以内 ・軸装の作品は210cm×55cm以内
洋 画	・油絵、アクリル画、水彩、素描、版画、パステル画 ・10号以上50号以内 ・版画は10号未満も可 ・額装をする
彫 刻	・高さ200cm×幅100cm×奥行100cm ・重量200kg以内
手工芸	・工芸作品は陶芸、染織、漆芸、金工、木竹、人形など ・手芸作品は編物、刺繍、パッチワーク、切絵、ちぎり絵など ・立体作品は高さ60cm以内、平面作品は50号以内とし、額装作品の額縁は6cm以内 ・屏風は二曲とし、平面時サイズ高さ149cm×横140cm以内 ※手芸作品は全国健康福祉祭美術展の出品作品対象外とする
書	・漢字、かな、調和、篆刻、調和体及び前衛、刻字を問わない ・額、枠、軸装いずれも可 ・表装1.5m以内(ガラスは不可) ・縦形式は一辺が242cm、横形式は一辺が182cm以内、重量10kg以内 ・篆刻作品は印影のみの作品とし、縦39cm×横30cm以内の額装 ・釈文を作品の裏面に貼付すること
写 真	・カラー、モノクロを問わない ・長辺が50cm以上、90cm以内の単写真 ・木製パネル仕立てとする ・使用機材は問わない ・デジタル合成は不可とする

信州ねんりんピック 高齢者作品展

県内にお住まいの60歳以上でアマチュアの方が創作した作品を募集します。

▼作品募集部門など 左表

※出品者により創作された未発表のもので、1人1作品とします。

▼作品の展示期間・場所

10月2日(金)～4日(日)

長野県伊那文化会館

▼応募方法・締切

飯田保健福祉事務所福祉課(飯田合同庁舎内)、飯田市介護高齢課(りんご庁舎内)にある出品票を8月31日(月)までに提出してください。

▼提出先・問い合わせ

飯田保健福祉事務所福祉課

☎0265(53)0464

第91回全国高校野球選手権長野大会

県営飯田野球場で行われる地元高校の1・2回戦を

714chにて中継(録画)!!

当日(または翌日)のよる8:00～



高校球児の熱い戦いをお見逃しなく!

3回戦以降の地元高校の試合もお送りします(松本市野球場・諏訪湖スタジアム)
*安全試合ではありません。

株式会社 飯田ケーブルテレビ

☎0265-52-5406



❖ 動物園の休園日 ❖



7月13日(月)
21日(火)
27日(月)
8月3日(月)
10日(月)
17日(月)
24日(月)

■問い合わせ 動物園
☎0265(22)0416

第6回飯田歴研賞
候補作品

歴史研究所では飯田・下伊那の地域史研究における優れた作品を発掘するため、「第6回飯田歴研賞」の候補作品を募集します。皆さんの推薦により候補作品を選出し、審査後に受賞作品が決定します。自薦他薦は問いません。ぜひ作品をご応募ください。

- ▼対象作品 平成20年度(平成20年4月～平成21年3月)に刊行、発表された著書または論文(自費出版を含む)。
- ▼応募方法 作品を歴史研究所まで持参するか郵送してください。
- ▼応募締切 7月24日(金)

放送大学で
学んでみませんか

放送大学では、10月から2学期学生を募集しています。

- ▼審査・表彰 歴史研究所で審査を行い、平成21年度の研究会(8月29日・30日開催)で優秀作品を表彰します。
- ▼応募・問い合わせ 〒395-0002 飯田市上郷飯沼3145 歴史研究所 ☎0265(53)4670
- ▼出願期限 8月31日(月)
- ▼教養学部の紹介 ○入学試験はありません
- 15歳以上の方は選科履修生、科目履修生として入学でき、約300科目の中から好きな科目を学べます
- 18歳以上で大学入学資格のある方は、全科履修生として入学でき、卒業すると学士を取得できます

裁判所事務官
Ⅲ種試験受験者

裁判所事務官採用Ⅲ種試験が実施されます。

- ▼受験資格 昭和63年4月2日～平成4年4月1日生まれの方
- ▼受験申込書の交付 22日(水)まで、長野地方裁判所、管内支部、簡易裁判所で交付
- ▼申込受付期間 7月14日(火)～22日(水)
- ※申込書は必ず簡易書留郵便で提出してください。

「生活と環境ま(ら)ん(oo)ん」
実行委員募集

10月24日(土)・25日(日)に開催予定の「生活と環境まつり」実行委員を募集します。

- ▼申込先 第1次試験の受験を希望する試験地にある地方裁判所
- ▼第1次試験日 9月13日(日)
- ▼問い合わせ 長野地方裁判所事務局総務課 ☎026(232)4991 長野地方裁判所飯田支部 ☎0265(22)0003
- ▼活動内容 まつりの企画運営、当日の運営など
- ▼第1回実行委員会 7月30日(木)
- ▼募集締切 7月16日(木)
- ▼申し込み・問い合わせ 生活と環境まつり事務局 環境課環境保全係 内線5248
- FAX 0265(22)4673
- Eメール ikankyou@city.aida.nagano.jp

ご家庭の慶弔時、地域の行事や学校・会社の催し物時など、お料理が必要な時にはお気軽にご用命ください。(オードブル・刺身・重詰・折詰・弁当・寿司・フルーツなど)

(注)8/13～15は限定メニューとなります

虎舗のは出しセンター



手作り
の味

〒395-0055 飯田市旭町232番地
電話 0265-22-1836
ファックス 0265-22-1151
フリーダイヤル 0120-11-1836

URL <http://park2.wakwak.com/~snoopy/ryouri/>



講座

青少年ホーム スパゲッティ料理講座

本格的なスパゲッティ作りに挑戦してみませんか。

▼対象 市内にお住まいか市内にご勤務する35歳までの方

▼日時 8月13日(木)
午後7時～9時30分

▼講師 小澤竜太さん
(ソットオーリオ)

▼受講料 1500円

▼定員 16名(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。

▼申込受付期間 7月6日(月)～8月7日(金)

▼申込受付時間 午前9時～午後9時
(日曜日、祝日は午後4時30分まで受付)

▼申し込み・問い合わせ 勤労青少年ホーム

☎0265(23)5571

夏休みおさらい教室

シルバー人材センターでは、長期休みの家庭学習のお手伝いとして教室を開きます。少数人数で復習に重点をおき、学ぶ楽しさを感じられる教室です。お気軽にご参加ください。

▼対象 小・中学生

※各学年1クラス8人程度

▼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隣)

▼指導科目

○小学生 国語、算数

○中学生 国語、数学、英語

▼費用

○小学生 4500円
○中学生 6500円

▼申込期間 7月5日(日)～17日(金)

▼申込方法 所定の用紙に記入し、費用を添えて次の場所にお申し込みください。

○シルバー人材センター
(月～金曜日の午前8時30分～午後5時30分)

○シルバーワークプラザ
(7月5日(日)の午前10時～正午)

※電話でのお申し込みはできません。

▼問い合わせ 飯田広域シルバー人材センター
(鼎自治振興センター内)

☎0265(22)8690

おさらい教室日程表

時間 小学生9:30～11:30
中学生13:30～16:30

	小学生						中学生
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
7月	26日		○		○		○
	28日	○		○		○	○
	29日		○		○		○
	30日	○		○		○	○
	31日		○		○		○
8月	1日	○		○		○	○
	2日		○		○		○
	3日	○		○		○	○
	4日		○		○		○
	5日	○		○		○	○
	6日		○		○		○
	7日	○		○		○	○

親子のいきいき講座

市内のひとり親家庭などの方を対象に、焼き粘土工作の体験学習を開催いたします。ぜひご参加ください。

▼日時 7月26日(日)
午前10時～正午

▼場所 かざこし子どもの森公園

▼内容 焼き粘土工作(ペリペリなど自由工作)

▼参加費 無料

▼申込締切 7月21日(火)

▼申し込み・問い合わせ 子育て支援課 家庭係
内線5347

第57回 天竜峡夏期大学

伝統ある講座です。ぜひご参加下さい。

▼期日・講座など 下表

▼時間 午後7時～8時45分

▼受付 午後6時30分

▼場所 川路公民館

▼定員 200人

▼問い合わせ 川路公民館
☎0265(27)2001

第57回天竜峡夏期大学日程

期日	演題	講師
7月23日(木)	母いわさきちひろのメッセージ(仮題)	松本猛さん(安曇野ちひろ美術館館長)
7月25日(土)	新興・再興ウイルス性感染症	甲斐知恵子さん(東京大学医科学研究所教授)
7月29日(水)	地方分権改革とまちづくり	新藤宗幸さん(千葉大学法経学部教授)
8月4日(火)	心の金メダルを目指して	有森裕子さん(NPO法人ハート・オブ・ゴールド代表理事・元マラソン選手)

サンヒルズいいだ各種講座受講生募集

8月からの講座の受講生を7月1日(水)から募集します。(定員になり次第締め切ります)

◆問い合わせ 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/>

●教養文化講座(8~9月) 2カ月単位

講座名	内 容	開講日	時間	定員	受講料	教材費	
パソコン 入門コース	●初心者の方のためのパソコン教室 ●パソコンの基本操作やインターネットを楽しく学ぶ 入門教室です	午後	火・金(15回)	13:30~15:30	各20人 (最少 10人)	18,000円	実費
		夜間	火・金(15回)	18:30~20:30			
パソコン 活用コース	●ホームページの作成を学びます ●これからホームページを開設したい方におすすめです	午後	水(8回)	13:30~15:30		9,600円	実費
		夜間	水(8回)	18:30~20:30			

●健康増進講座(1カ月単位月々更新)

講座名	内 容	開講日	時間	定員	受講料		
					週1回 コース	週2回 コース	
水 泳	●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	午前	火・木	11:00~12:00	各18人	1カ月 4,200円	1カ月 6,300円
		午後	木・金・土	14:00~15:00			
		夜間	火・木・金	19:30~20:30			
リフレッシュ クラス	●50歳以上の方、体力不足の方にお勧めです ●水中歩行などの運動を取り入れて無理なく進めていきます	午前	金	11:00~12:00	各18人	1カ月 4,200円	1カ月 6,300円
		午後	月	14:00~15:00			
アクアシェイプ	●水中でのエアロビクス30分と水泳30分の バランスの良いプログラムです	午前	月	11:00~12:00	各20人	1カ月 3,675円	1カ月 6,300円
		夜間	水・土	19:30~20:30			
腰痛・肩凝り 改善クラス	●水中ウォーキング・ストレッチ、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 ●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	午後	火	14:00~15:00	各18人	1カ月 3,675円	1カ月 6,300円
		夜間	月	19:30~20:30			
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	午前	月	11:00~11:30	各30人	1カ月 3,675円	1カ月 6,300円
		夜間	水・土	19:30~20:00			
エアロビクス	●アクティブなエアロビクスダンスで、心とからだを リフレッシュ	午前	金(4回)	10:30~11:30	各30人	1カ月 3,675円	1カ月 6,300円
		夜間	水(4回)	19:30~20:30			
エンジョイダンス	●ダンスの基礎を身につけて、ダンスの爽快感を楽しみましょう ●基本をマスターした方はパワーアップダンスへ	夜間	火(4回)	19:30~20:30	各30人	1カ月 3,675円	1カ月 6,300円
パワーアップダンス	●フリースタイルダンスをカッコよく楽しく踊りましょう	夜間	土(4回)	19:30~21:30	各30人	1カ月 3,675円	1カ月 6,300円
シェイプアップ	●基礎代謝を高めるスペシャルプログラムで、シェイプアップ	午後	火(4回)	13:30~14:30	各30人	1カ月 3,675円	1カ月 6,300円
テニス	●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)	午後	月(経験者コース)	13:00~14:30	各12人	1カ月 4,700円	1カ月 7,800円
			水(基礎コース)	13:00~14:30			
			金(中級コース)	13:00~14:30			
健康体操	●無理なく続けられるオリジナルプログラムで、 楽しく体力アップ	午後	金(4回)	14:00~15:00	制限なし	1カ月 3,150円	1カ月 3,150円
		夜間	金(4回)	19:00~20:00			
花架拳& 練功十八法	●中国の武術に基づき、花のように美しく舞う健身術です 古曲のつて呼吸法とともに心身をゆったりと動かして いきます	午後	第2・3・4水	15:00~16:15	各10人	1カ月 3,150円	1カ月 3,150円
		夜間	第2・3・4木	19:30~20:45			

* 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、開講しません。曜日、時間などの変更もありますのでご承知おきください。

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

傾聴ボランティア養成

認知症やひとり暮らしの高齢者の悩みなどを相手の立場にたって聴く「傾聴ボランティア」を養成します。

▼日時 (二日間)
○8月19日(水)
午前10時30分～午後5時

○8月20日(木)
午前9時～午後5時

※19日午後1時からの講義「よい聴き手になるため」は、どなたでも受講が

できます。(定員100人)
▼場所 飯田合同庁舎講堂

▼定員 42人
▼申込締切 7月22日(水)

※申込方法など詳細はお問い合わせください。
▼申し込み・問い合わせ 飯田保健福祉事務所

福祉課
☎0265(53)0410

美博の文化講座

仏さまの髪型や服装にはいずれも個性があり、それぞれにユーラシア諸国の民族思想が反映され、また宗

教的な意味があります。

今回は、仏さまの身につけているものや、服装、髪型に注目し、その魅力にせまり仏像を含めた仏教美術全体をわかりやすく学びます。

▼テーマ やさしい仏さまのみかた〜仏さまファッション〜

▼第1回 「如来・菩薩」
○期日 6月23日(火)

▼第2回 「明王・天」
○期日 8月25日(火)

▼第3回 「異形の神仏」
○期日 10月27日(火)

※どなたでもご聴講いただけます。1回のみ参加でも結構です。

▼時間 午後7時～9時
▼講師 織田顕行(当館学芸員)

▼場所 美術博物館科学工作室
▼定員 30人程度

▼申込方法 事前(当日でも可)に電話で住所、氏名、電話番号をお伝え下さい。
▼申し込み・問い合わせ 美術博物館

☎0265(22)8118

相談

行方不明の人を捜す相談所

長野県警察では、身内の方などの行方が分からず、お困りの方からの相談をお受けする「行方不明の人を捜す相談所」を開設します。

▼県警察本部による相談所
○期日 通年
○時間 午前9時30分～午後5時

(土・日曜、祝日を除く)
○場所 県警察本部鑑識課
長野市松代町警察機動センター内
○連絡先
☎026(278)9500
内線512

▼飯田警察署による相談所
○期日 8月1日(土)～31日(月)
○時間 午前9時30分～午後5時
(土・日曜、祝日を除く)

○場所 飯田警察署
刑事課、生活安全課
○連絡先
☎0265(22)0110
内線352
○ホームページ
<http://www.pret.nagan.jp/police/>

☎0265(22)0110
▼本部担当者による「出張相談所」
○期日 8月4日(火)
○場所 飯田警察署
○連絡先
☎0265(22)0110

※相談を希望される方は、事前に電話でご連絡ください。
▼問い合わせ
飯田警察署刑事課鑑識係
☎0265(22)0110
内線352

動物園だより

フサオマキザルのクルミ割りを見よう!

◆日時/7月・8月の毎週土曜日
午前11:00から(雨天中止)

クイズZooラリー

◆期日/7月18日(土)～8月30日(日)

この羽誰だ!?

◆期日/7月18日(土)～20日(祝)
午後1:00～2:30(雨天中止)

ペンギン博士になろう!

◆日時/7月25日(土)～8月9日(日)

君も飼育員! ～飼育体験～

◆日時/8月4日(火)～9日(日) **1日1組3名まで**
午前8:00～午後4:30(午前中のみも可)
◆予約/7月18日(土)午前9:00来園または電話にて受付
◆対象年齢/小学生～大人

夏に強いコだ～れ?

◆期日/8月4日(火)～30日(日)

いいだナイトズー

◆日時/8月13日(木)～16日(日)
午後7:00～8:30

- 飼育管理上、午後4:30には一旦閉園します。
- ナイトズーの時間は正門からのみの入退園となります。
- 入退園時に受付をしていただきます。
- お酒を飲まれている方の入園はお断りします。



■問い合わせ 動物園 ☎0265(22)0416

平成記念

かさこし子ともの森公園 通信

これからの予定



森森探険隊

10:00~12:00
集合:おしぼら休憩所(おしぼら
駐車場横)
▼水の中のいきもの調査隊
8月1日(土)



食の工房体験学習

10:30~13:00
※材料がなくなり次第終了します
▼とうふ白玉のずんだもち
7月19日(日) 材料費:100円
▼窯焼きピザづくり(トマトソース)
7月26日(日) 材料費:200円
▼窯焼きピザづくり(マルガリータ)
8月2日(日) 材料費:200円



土の工房体験学習

▼土のペンダントづくり
7月18日(土) 10:00~12:00
13:30~15:00
▼陶芸教室かたちちゃん
7月25日(土) 10:00~16:00
材料費:1,000円

※このほか祝日を中心に楽しい企画がいっぱい!いろいろな企画の持ち込みやボランティアも募集しています。



なかまの館体験学習

10:00~12:00, 13:30~15:00
▼おつきなしゃぼん玉づくり
7月20日(祝)
▼染め紙をつくろう
8月15日(土)



人形劇フェスタ 子どもの森公演

(公演は全てワッペンのみで観覧できます)
場所:なかまの館
▼8月7日(金)
11:00「おはなしくらぶ大きな木」
13:30「ムントノーボほこブオーダン」
▼8月8日(土)
10:30「河合 勉」
11:00「モン・クール」
13:30「人形劇団 zoo」
15:50「人形劇団ほけっと」
▼8月9日(日)
10:00「エモリハリヒコ&NOB」
11:00「人形座あん」
※「人形劇団 zoo」のみおいで館公演



理科実験ミュージアム

10:00~12:00, 13:00~15:00
▼ぴっかりテスターを作ろう
7月4日(土)

- ▼ふしぎな黒い壁を作ろう
7月5日(日)
- ▼星座早見盤を作ろう
7月12日(日)
- ▼超高層タワーをみよう
7月18日(土)
- ▼超能力振り子を作ろう
7月19日(日)
- ▼スライムを作ろう
7月26日(日)



その他のイベント

- ▼エンジェルスイーツブリエコ体験
場所:なかまの館 風の子クラブ
※8月13日のみ土の工房
7月18日(土)・19日(日)・20日(祝)
8月13日(木)・14日(金)・15日(土)・16日(日)
10:00~17:00
材料費:800円から
- ▼ゴスペルワークショップ
場所:おいで館
8月4日(火)・5日(水)
材料費:各回1,000円
※8月4日・5日の間に計5回の
ワークショップがあります。時間等は
主催者までお問い合わせ下さい。

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/~kazetarol/>



速報!! 『かわらんべ祭り』8月1日(土)に開催決定!!

●●● 詳細は後日、チラシ・HPなどでお知らせいたします。 ●●●

これからの講座予定

※事前申込が必要

- ▼絵手紙を作ろう7 (成人講座)
7月16日(木) 9:00~11:00
教材費:200円
- ▼ジャガイモ掘りとサツマイモ植え
7月18日(土) 9:00~11:30
- ▼天竜川の生き物調べ
7月20日(祝) 9:00~11:30
- ▼写真講座 講評4 (成人講座)
7月22日(水) 9:00~11:00
- ▼冒険秘境・和知野川で遊ぼう!
7月25日(土) 8:30~17:00
- ▼ジャガイモ掘り(親子参加(小2以下対象))
7月25日(土) 14:00~16:00
- ▼絵手紙を作ろう8 (成人講座)
8月5日(水) 9:00~11:00
教材費:200円
- ▼手作り乾電池
8月7日(金) 13:00~15:00 ※定員40人
- ▼久米川ジャボジャボ運動会
8月8日(土) 9:00~12:00
- ▼ジャガイモでデンブン作り
8月9日(日) 9:00~11:30



- ▼盆ごぞ編みと盆花摘み
8月11日(火) 9:00~11:00
- ▼写真講座 撮影5 (成人講座)
8月12日(水) 9:00~11:00
参加費:2,000円前後

※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。

天竜川総合学習館

かわらんべ

通信

■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.tenjo.go.jp/kawaranbe/>

広報 TOYOHASHI

とよはし

三市合同企画 第74回



三遠南信通信

豊橋祇園祭

日本の花火の起源には諸説ありますが、慶長18(1613)年に徳川家康が駿府城内で鑑賞したのが日本で最初の花火とされています。一方、「羽田吉田綜録」によると「永禄3(1560)年大原肥前守知尚公花火を始ム」とされており、この記録が事実なら日本で最初の花火は吉田、つまり現在の豊橋で上げられたこととなります。

そんな400年以上の花火の歴史を持つ吉田神社で行われるのが豊橋祇園祭です。豊橋三大祭のひとつに数えられ、毎年7月の第3金曜日から3日間開催される祇園祭の見どころは、なんと言っても境内で奉納される手筒花火と、

豊川河畔で行われる打ち上げ花火です。華やかで勇壮な三河伝統の花火が豊橋の夏の夜空を彩ります。

豊橋はもとより東三河の夏の風物詩として多くの人々に親しまれている祇園祭に、ぜひお出かけください。



手筒花火の放場

豊橋祇園祭

- 7月17日(金) 手筒花火
午後6時45分～9時15分
吉田神社境内
- 7月18日(土) 打ち上げ花火
午後6時50分～9時
豊川河畔
- 7月19日(日) みこし渡御
午後5時
吉田神社ほか

- 問い合わせ先
豊橋祇園祭奉賛会
☎0532(53)5528
HP <http://gion.org>
- 豊橋観光コンベンション協会
☎0532(54)1484
- 豊橋市役所商業観光課
☎0532(51)2430

市民のみなさまへ

新型インフルエンザにご注意ください

市や県などの関係機関から発信する情報をよく確認して落ち着いて行動いただきますようお願いいたします。

- 発熱、咳や息苦しきの症状があり、感染に不安がある方は、次の相談窓口へご連絡ください。

飯田保健福祉事務所(保健所)【8:30～17:15】

☎0265-53-0444 FAX0265-53-0469

県庁健康づくり支援課【8:30～19:00】

☎026-235-7484 FAX026-235-7170

緊急の場合は、時間外でも受け付けできます。

- 咳、くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口を押さえてください。
- できるだけ、人ごみや動物との接触を避けて、手洗い、うがいをしてください。
- 感染防止には、マスク着用が有効です。
- ご自身や家族の健康管理に努めましょう。
- 引き続き、県や市から発信する最新の情報にご注意ください。

6月19日現在

飯田市新型インフルエンザ対策本部

「取扱 保健課 内線5511」

各種相談所

相談は無料、秘密は厳守します。

相談名	日時	場所	問い合わせ
家庭児童相談	毎週月～金曜日 8:30～17:30	りんご庁舎2階	子育て支援課 内線5301
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
行政相談	7月14日(火) 13:00～16:00	りんご庁舎3階	地域づくり・庶務課 内線2111
結婚相談	7月12日(日) 7月19日(日) 13:30～16:30 受付15:30まで	さんとびあ飯田 (福祉会館・東栄町)	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180 ※本人の相談が原則 写真1枚が必要
こころの相談日	7月13日(月) 7月27日(月) 13:30～15:00	市役所 保健センター	保健課 内線5515 (予約制)
障害のある方 または ご家族の相談	毎週月～金曜日 8:30～17:30	さんとびあ飯田	飯伊圏域障害者 総合支援センター ☎0265(24)3182
消費者相談 (多重債務相談を含む)	毎週月～金曜日 8:30～17:30	りんご庁舎3階	男女共同参画課 内線5352
ジョブカフェいいた 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	ジョブカフェいいた ☎0265(53)8966

相談名	日時	場所	問い合わせ
高齢者福祉相談 高齢者介護相談	毎週月～金曜日 8:30～17:30	りんご庁舎2階	介護高齢課 内線5383
女性の 悩みごと のため の相談	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5347
	法律相談	7月21日(火) 13:30～16:30	りんご庁舎3階
心配ごと 相談	特別	毎週火曜日 13:00～16:00 受付15:00まで	さんとびあ飯田
	一般	毎週月～金曜日 8:30～17:30	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180
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)
外国語 相談	ポルトガル語	毎週火・木曜日 13:00～17:00	外国人総合相談窓口 (市役所本庁舎1階)
	中国語	毎週水曜日 13:00～17:00	
		毎週金曜日 13:00～17:00	市民証明コーナー (りんご庁舎2階)

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。



あの人々

写真でたどる
飯田お練りまつり

あの風景



料芸組合の山車 1932年(昭和7年)3月撮影(銀座二丁目)

平成22年3月26・27・28日、7年に1度の飯田お練りまつりが行われます。350年ほど続くこの伝統行事を、写真とともに振り返っていきます。

美博だより

美術博物館 (0265)221-0100

長野県在住日展日本画家飯田展

本展は、長野県に在住しつつ、日展および日春展の日本画部に出品している作家たちの作品を集めた展覧会です。日展は日本画部の他にも洋画・彫刻・工芸・書と様々なジャンルを擁し、国内でも最大の総合展覧会組織として知られています。その日展を舞台に活躍を続ける作家たちの、日々の研鑽の成果をご覧いただきたいと思ひます。

展示期間 7月25日(土)
～8月23日(日)

- 会期 7月25日(土)～8月23日(日)
- 開館時間 午前9時30分～午後5時
(入館は午後4時30分まで)
- 休館日 月曜日
- 観覧料 大人:310円(210円)
高校生:200円(150円)
小中生:無料
※()内は20名以上の団体料金



林和緒「在りし日」平成19年

文化ガイド

飯田文化会館 (0265)221-0100

いいだ人形劇フェスタ2009 プレフェスタ

大人向け公演

「一夜限りのパペット・オムニバス」夜の公演。贅沢に劇団の「いいとこどり」の公演です。大人向け!一夜かぎりの特別公演、お見逃しなく!

- 日時: 7月31日(金) 19:00開演
- 会場: 松尾公民館
- 出演: 糸あやつり人形劇団みのむし/人形劇団ココン/ましゅ&Kei/田辺/後藤渉



ファミリー向け公演

3つの会場でそれぞれの劇団の色でプレフェスタを飾ります。みんなで一足早く、フェスタモードになっちゃおう!

- 日時: 8月1日(土) 10:00開演
- 出演劇団と会場
ましゅ&Kei 後藤渉「何が出るかな?」(伊賀良公民館)
人形劇団ココン「マリオネットの小さな作品集」(麻績の館)
糸あやつり人形劇団みのむし「太郎さんとまっすぐおばあさん」(下久堅公民館)



※どの公演も、観劇にはフェスタ2009の参加証ワッペンが必要です。お近くの公民館ほか、ワッペン取り扱い窓口でお買い求め下さい。なお、当日は会場受付でも販売いたします。(1枚700円 ※3才未満はワッペンはいりません)

8月31日(月)
19時開演(18時半開場)
飯田文化会館ホール

財津和夫 LIVE & TALK

- チケット価格
【全席指定】S席6,000円 A席(2階後方)5,000円
 - チケット発売日/7月12日(日) 10:00～
※発売日当日のみ1人4枚まで
 - プレイガイド
平安堂飯田店・座光寺店、飯田文化会館(以上3カ所は、窓口販売のみ)
チケットぴあ(Pコード:327-086)
TEL:0570-02-9999
※電話先行予約(6/28)は終了しました。
- 未就学児の入場不可 託児室(無料)あり 要申込

飯田市の人口(6/1現在) ■人口=105,884人(前月比-39)男50,691人/女55,193人 ■世帯=37,798戸(前月比-9)

発行・編集:飯田市役所企画部秘書広報文書課/〒395-8501 長野県飯田市大久保町2534 ☎0265(22)4511 FAX.0265(53)4511 ●公式ウェブサイト 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。