

長野県飯田市

# 広報いいだ

2009(平成21年)

# 12.1

No.894●毎月1日・15日発行



[特集]

## 域産域消で結いの朝・飯・田

あさ はん だ

峠の国盗り綱引き合戦  
周りの期待を一身に背負い  
遠山郷の強者たちが  
力を合わせて  
4年ぶりの勝利をおさめた

# 域産域消で結いの朝・飯・飯田

## 〜飯田市食育推進計画について〜

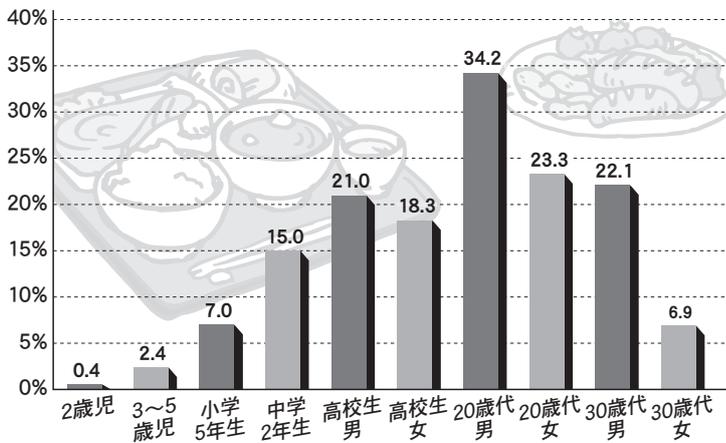
豊かな自然環境に生まれ育った飯田市は、さまざまな食べ物にも恵まれています。この地域の農産物を使った朝食を食べながら、家族とふれあいのひとときを過ごしましょう。

### 朝食を食べていますか？

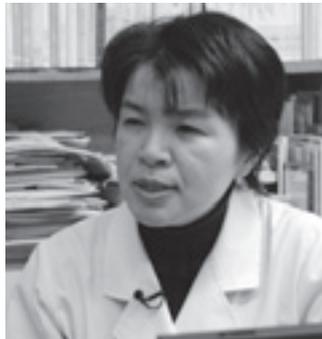
朝食は、正しい生活リズム、望ましい食習慣を確立するためにも重要ですが、各年代での朝食の欠食率は、小学5年生では7%、中学2年生では15%と年齢とともに高くなっています。また、男性では20歳代から30歳代に多く、女性では20歳代に多くなっています。

飯田市の小学5年生と中学2年生を対象としたアンケートでは、朝食を食べない理由として「時間ががない」が最も多く、次いで「お腹がすいていなかった」となっています。寝る時間が遅くなると、早起きすることができず、朝食を食べる時間がない、お腹がすいていないなどの悪循環がおこります。

### 朝食欠食率 (朝食を食べないことがある人の割合)



### 朝食は、一日のパワーの源



飯田女子短期大学 家政学科  
新海シズ准教授

朝食は、一日のパワーの源となります。朝食を摂らないとエネルギーが不足して、午前中の集中力が保たれず、活動的に過ごせません。

小学6年生と中学3年生を対象とした調査では、朝食を毎日

### 用語解説

#### 域産域消

農産物だけでなく、地域で生産されるさまざまなものを、家庭や地域で利活用する運動。「地産地消」をさらに推し進めた、飯田市独自の活動です。

#### 結い

親子・家族がふれあい見つめ合う時間を「結いタイム」と名付けて推進しています。



食べている子の方が、食べていない子より国語、算数の学習内容の定着率が良いという結果が出ています。

さらに朝食をとらない人は、とった人に比べて体の基礎代謝が13%低下するという結果も出ています。基礎代謝が落ちるということは、若いうちから体が老化してしまふということになります。

普段から朝食を食べず、栄養が体の働きに変わりにくいという体質になっている状態で、昼食や夕食をたっぷり食べると、栄養が余って脂肪となり、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。

朝食をぜひ食べていただきたいです。

# 簡単に作れる朝食メニュー

忙しい毎日の中では、朝食の大切さは分かっていてもなかなかとりづらいもの。そこで、簡単につくれる朝食メニューをご紹介します。

常備菜

## 即席ピクルス



|             |        |
|-------------|--------|
| 材料（5人分）     |        |
| キュウリ        | 2本     |
| ニンジン        | 1本     |
| 玉ネギ         | 1個     |
| セロリ         | 1/2本   |
| 香辛料（お好みにより） |        |
| 〔甘酢〕        |        |
| 酢           | 1/2カップ |
| 砂糖          | 大さじ4   |
| 塩           | 小さじ2/3 |
| キュウリ分塩      | 小さじ1/2 |

- ① キュウリは、板ずりし約5cmの等分に切り分け、4つ割にする。塩をまぶしておく。
- ② ニンジンは、長さ5cm、幅1cm、厚さ5cmの短冊に切る。
- ③ 玉ネギは、櫛形に切る。
- ④ セロリは、筋をとり、人参と同じように切る。
- ⑤ 平鍋に甘酢、香辛料を入れ、煮立ったらニンジン、玉ネギ、キュウリ、セロリの順に加え7～8分煮る。火からおろし、ボールに汁ごと移し手早く冷やし冷蔵する。

エネルギー：38kcal、たんぱく質：1.0g、脂質：0.2g、塩分：0.6g

## きのこ豆腐のチャンプル



|              |        |
|--------------|--------|
| 材料（4人分）      |        |
| 豆腐           | 1丁     |
| 卵            | 3個     |
| しめじ、椎茸、えのきなど | 200g   |
| 青ネギ          | 適宜     |
| めんつゆ         | 大さじ2～3 |
| 砂糖           | 大さじ1   |
| ごま油          | 大さじ2   |

- ① ごま油できのこを炒める。
- ② ①に豆腐を加えて、くずしながら炒める。
- ③ ポロポロになったら調味料を加え、汁気がなくなるまで全体を炒める。
- ④ 最後に溶き卵を回し入れて、卵が固くなったら火を止める。
- ⑤ 青ネギを散らして盛りつける。

エネルギー：60kcal、たんぱく質：2.6g、脂質：0.5g、塩分：1.1g

## 食生活はどうですか？

近年、「食」を取り巻く環境が大きく変化してきています。

現代の忙しい社会生活の中で引き起こされる不規則な食事や栄養の偏り、あるいは生活様式の多様化などにより、「食」はふれあいの場としての機能も失っています。飽食の時代と言われている中で、食べ物に対する感謝の気持ちも薄くなり、「食」の大切さが忘れられがちとなっています。全世界から集まる豊富な食材や食品が日々の食卓にならぶ一方で、「食」の安全性をめぐる問題が発生し、その確保が求められています。

「食」は、生きる上での基本です。



## 食育とは…

国は、近年の「食」を取り巻く環境の悪化は社会全体の問題であり放置しておくわけにはいかないと、平成17年6月に「食育基本法」を定めました。この法律の中では、「食育」について、次のように説明しています。

- (1) 生きる上での基本であり、知育や徳育、体育の基礎となるべきもの
- (2) 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



一人一人が「食」についての意識を高めるとともに、社会のさまざまな立場の関係者が連携して、乳幼児から高齢者までその年代に応じた食育を推進していく必要があります。こうしたことから、市では、市民の皆さんや、関係団体の方々と飯田市の食育を総合的、計画的に推進していくために「飯田市食育推進計画」を策定しました。

## 飯田市食育推進計画

この計画は、市民すべてが食べることに大切さを理解し、食べ物に対する感謝の心を深め、食に関する知識や食べ物を選択する力を習得していくことを目指します。

計画を進めるにあたっては、地域固有の風土や文化などの特性を生かしながら、「食」を「健康」(農業)「教育」の三つの視点からとらえ、望ましい食生活の実践に市民全体で取り組むことを目指すものです。計画期間は、平成21年度～平成24年度までの4年間です。

### 行動目標

- **朝食を毎日食べよう(健康)**
  - ◆ 地元農産物で朝食づくり。
  - ◆ 朝食を家族そろって食べる環境づくり。
- **地域の人と連携した「食農体験」(農業)**
  - ◆ 地域の人とのふれあいの中で、地元農産物への関心を高める。
  - ◆ 体験することで食の大切さ、尊さを知る。
- **増やそう、めざそう「食育良親(じょくいりょうしん)」(教育)**
  - ◆ 大人が子どもの姿に関心をもち、望ましい食習慣を心がける。
  - ◆ 若い世代の人が、健康維持のための食生活をおくる。
- ◆ **食文化の伝承。**
- **僕も私も知ろう、考えよう「食べること」(教育)**
  - ◆ 自分自身の食生活について考え、

### 数値目標

#### ☞ 朝食欠食率の減少

|        | 朝食欠食率の現状   | H24目標値 |
|--------|------------|--------|
| 2歳児    | 0.4%(H19)  | 0%     |
| 3～5歳児  | 2.4%(H19)  | 0%     |
| 小学5年生  | 7.0%(H19)  | 0%     |
| 中学2年生  | 15.0%(H19) | 0%     |
| 20歳代男性 | 34.2%(H20) | 20%    |
| 20歳代女性 | 23.3%(H20) | 20%    |

#### ☞ 保育所、小・中学校における食農体験の推進

|       | 現状(H20) | H24目標値 |
|-------|---------|--------|
| 公立保育所 | 100%    | 100%   |
| 小学校   | 100%    | 100%   |
| 中学校   | 70%     | 100%   |

#### ☞ 公共施設における地元農産物利用率の増加

|       | 現状(H20) | H24目標値 |
|-------|---------|--------|
| 公立保育所 | 56.7%   | 60%    |
| 小中学校  | 36.4%   | 40%    |

◆ 望ましい食習慣を身につける。  
◆ 食品の安心安全、食物アレルギーについて学習し、正しい知識を身につける。

### 具体的な取り組み(抜粋)

#### ☞ 情報提供

- ① **朝食メニューの提供**
  - ▼ 保育園や学校のおたよりに朝食メニューを載せ、保護者の食育への関心を高めていく。
- ② **地元野菜を利用した料理の試食会**
  - ▼ 地元野菜を利用した朝食メニューなどを用いて、さまざまな機会を通じて試食会を行う。
- ③ **地元野菜販売店の宣伝**
  - ▼ 地元野菜を扱う販売店を増やし、またその宣伝を進めていく。
- ④ **食育キャンペーン**
  - ▼ 「域産域消で結いの朝・飯・田！」を広く宣伝し、朝食を食べよう運動を展開する。
- ⑤ **朝食の必要性について理解を深**

◆ めるための情報発信  
◆ 乳幼児検診や乳幼児学級で、朝食の必要性について、親と一緒に考える。

#### ☞ 機会の充実

- ① **保育所、学校での農業体験**
  - ▼ 米や野菜づくりなど、農業体験の充実を図る。
- ② **食文化の伝承講座**
  - ▼ 郷土料理や行事食づくり、味噌などの保存食づくりなど、地域の食文化を伝承する講座を行う。
- ③ **地域での農業体験**
  - ▼ 体験サポーターや公民館と連携して、地域での農業体験を実施する。
- ④ **家庭菜園の拡大**
  - ▼ 野菜の苗を配布し、家庭での野菜づくりを支援する。
- ☞ **啓発**
  - ① **朝食カレンダーの作成**
    - ▼ 地元野菜の収穫期がわかるもの

や、野菜を使った料理を掲載し、全世帯に配布する。

#### ② 料理教室の開催

▼ 料理教室などを通じて、あらゆる年代の人々が、食事づくりに関心が深まるような取り組みをする。

#### ③ 朝食カード(朝食の実態を把握する表)の作成

▼ 子どもを対象に、各家庭で朝食カードの作成に取り組むことにより、わが家の「結いタイム」を推進し、朝食の習慣化を図る。

#### ④ 若い世代へ食育出前講座

▼ 消防団や企業に出向いて、消防団員や新入社員を対象にした健康講座を行う。

#### ⑤ 食育講座・講演会の実施

▼ 幼稚園・保育所・学校の参観日、PTAや保護者会などの機会をとらえて、食育講座を開催する。

#### ⑥ 学校給食などを通しての食育

▼ 食べることの大切さ、楽しさを学ぶ  
▼ 食べることに興味や関心を持ち、意欲的に食事をするのが大切であることを給食を通して学ぶ。

#### ☞ 食育ボランティアの育成

① **食生活改善推進協議会**

- ▼ 市民の生活に密着した活動により、健康づくりの推進を行う組織と人材を育成し支援する。

#### ② 食農体験サポーター

▼ 料理教室や食文化の伝承、農作物を作る手伝いをしてくれるサポーターを各地域で3名以上養成する。

～水田を体験の場に提供している熊谷さんに  
お話を聞きました～



竜丘駄科  
熊谷 伊久夫さん

地元の園児や小学生に保護者や地域の人が加わって、もみ撒きから田植え、稲刈り、脱穀と一連の作業を楽しく交流しながら米作りをしています。

子どもは、田んぼの生き物にとっても興味を持っています。お米づくりを通して、田んぼの水はどこから来たのか、一つの苗から何粒のお米ができるかなどを学んでいます。自分で育てたお米を食べることを楽しみにしていて、収穫の時には、達成感やお米のありがたさを感じてくれているようです。

平成17年に経験した最初の園児が、小学4年生になりますが、その学年は、学校給食を全然残さないという話を聞きました。そういったことを聞くと、とてもやりがいがあります。子どもが変われば、家庭も変わっていきます。

食料自給率の問題や地産地消の問題も、こういった食農体験の広まりが大事だと思います。今後は、食生活改善推進協議会などのいろいろな方々とも連携していきたいと思っています。

～地域に根ざした活動をしています～

食生活改善推進協議会 鼎分会 小林秀子さん

鼎分会では、地元の食材を使った伝達講習会、乳幼児健診の離乳食づくりの補助、親子料理教室、男性の料理教室などを行っています。

園児や保護者、先生方と一緒に豆腐づくりをやった時は、保育園で収穫した大豆を使いました。夏の草取りなどを経験して収穫した時の達成感、自分たちで料理して食べた時のおいしさを味わいました。子どもは、自分の手で煮たり焼いたり蒸かしたりしたものは、きれいなものでもちゃんと食べます。生産者や両親に対する感謝、いろんなもののありがたみも分かるようになります。さらに自分で料理をつくることは、盛りつけ、色彩、味付けなど五指五感を養うことになり、学力の向上に結びつきます。

うれしい、おいしい、難しかったけど楽しい、いろんなお友達と料理できた、子どもは家で手伝ったことがなかったがやれることが分かった、お父さんやお母さんと一緒に楽しく

～10月24日に行われた飯田市食育推進大会で  
『食』の大切さを考える』というテーマで発表しました。～  
浜井場小学校 6年生のみなさん



◎ 追究テーマ

- ・農業体験を生かして
- ・食料自給率を上げるために
- ・地産地消を広めよう
- ・特産物を利用して  
(郷土料理を身近に)
- ・食生活を見直そう  
(噛むことの大切さ)
- ・朝ご飯の役割

○学習、体験をとおして学んだことは…

- ・「食」に課題があることがわかり、見直そうとする気持ちを持った。

・農業体験をとおして、色や形がよくなくても買ったり食べたりすることが大切だとわかった。

- ・地元でとれた食材を地元で食べたりもっと知ったりすることが大切だと気づいた。

○これからの自分の生活に生かしたいことは…

- ・自分の食べている物にもっと関心を持ち、安全な食品を選んだり、バランスを考えて食べたりしていきたい。
- ・「自給率1%アップ運動」で、旬の物をたくさん食べて食料自給率を上げたい。
- ・使い切れる量を考えて買うようにし、余ったらそれを使える献立を考えられるようにしていきたい。

### みんなで育てよう食育の樹



飯田市の食育を樹にたとえると、幹に健康、枝元に地育力があり、枝葉に食生活や体験、食文化、域産域消があります。

ごはんを食べようになったなど料理教室に参加された子どももや大人が変わっていく姿を見聞きすることで、とてもやりがいを感じています。

市の食育推進計画に合わせて、子どもたちには、朝食を食べる、しっかり噛む、マナーを大切にする、積極的にお手伝いをする、感謝の気持ちを育てるといったことを広めていきたいと思っています。

食生活改善推進協議会(食改)に入会すると、料理を覚えられ、友達が増えて、人生の視野も広がります。みなさんもぜひ一緒にやりませんか。



# ライフステージに応じた食育

食えることは、生涯を通じて行われ、生きる力の礎となるものです。市民一人一人がその世代に応じた食習慣を身につけ、実践し次世代に伝えていくことが大切です。そこでライフステージを7つに区分し、その特性をもとに食育の取り組みを進めていきます。

## 青壮年期 20～39歳

### 特性

生活習慣が多様化する時期、  
健康の維持増進に努める時期



### 課題

健康を維持するために食生活への関心をもつ

#### 心がけたいこと

- 食べ物に感謝し大切にする
- 適正体重を維持する
- 適切な食事の量や内容、嗜好品の取り方を実践する
- 1日3食バランスよく食べる
- 食の自立のため調理技術を習得する
- 子どもの食生活に関心をもつ
- 郷土食や行事食に関心をもつ
- 歯周病予防のため正しい歯磨きを実践する

## 中年期 40～64歳

### 特性

健康への関心が高まる時期  
社会で役割を期待される時期



### 課題

生涯の健康づくりのために、これまでの食生活を見直す

#### 心がけたいこと

- 食べ物に感謝し大切にする
- 適正体重を維持する
- 適切な食事の量や内容、嗜好品の取り方を実践する
- 1日3食バランスよく食べる
- 楽しくおいしく食べる
- 飯田の食文化を若い世代に伝える
- 歯牙の喪失や歯周病予防のため正しい歯磨きを実践する

## 高齢期 65歳以上

### 特性

社会に貢献する時期  
自分らしい生活を送る時期



### 課題

身体機能を維持するために食生活に気を配る

#### 心がけたいこと

- 食べ物に感謝し大切にする
- 適正体重を維持する
- 食事の量や内容、嗜好品の取り方について自己管理をする
- 1日3食バランスよく食べる
- 楽しくおいしく食べる
- 飯田の食文化を若い世代に伝える
- 自分の歯を維持するため正しい歯磨きや義歯の手入れを実践する
- 舌や口唇の体操等も行う

## 妊娠期 (胎児期)



### 特性

規則正しい食生活の重要性を認識する時期

親になることへの自覚と責任を持つ時期

### 課題

子育てにおける食習慣の基盤をつくる

#### 心がけたいこと

- 朝食をしっかり食べる
- 規則正しい食事のリズムを身につける
- 体重コントロール
- うす味でバランスの取れた食事
- 食と健康に関して意識を高め、食の安全に関する情報に注目する
- たばことアルコールの害から赤ちゃんを守る
- 周囲の理解や協力のもと、心身ともに安定した妊娠期を過ごす

## 乳幼児期 0～6歳



### 特性

生活習慣の基礎を形成する時期

体の機能の基礎をつくる時期

### 課題

食体験を通して、食の大切さやマナーを身につける

#### 心がけたいこと

- 食べ物への関心を広げていく
- 成長や発達にそった母乳およびミルク、離乳食、幼児食を適量とる
- いろいろな食品に親しむ
- 食べる意欲をもつ
- 食べる楽しさを経験する
- よくかんで食べる
- 歯をみがく習慣をつける

## 学童期～ 思春期 7～15歳



### 特性

生活習慣が定着していく時期

体が著しく成長し、体力運動能力も急速に高まる時期

### 課題

成長のための十分な栄養・運動・休養が必要であり、児童、生徒自らが食生活に関する自己管理能力を身につける

#### 心がけたいこと

- 食農体験を通して感謝する気持ちを深める
- 適正体重を知る
- 食事に関心をもち食事づくりに協力する
- 食事の量や内容、間食の食べ方について正しい知識をもち実践する
- 朝食を食べる習慣を身につけ1日の生活リズムを整える
- 家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむ
- 郷土食や行事食に関心をもち
- 自分にあった歯磨き方法を身に付ける

## 思春期 16～19歳



### 特性

自分の健康と食をコントロールする時期

身体の機能が完成される時期

### 課題

成長のための十分な栄養・運動・休養が必要であり、自らが食生活に関する自己管理能力を身につける

#### 心がけたいこと

- 食べ物に感謝し大切に作る
- 適正体重を意識する
- 食事の量や内容、間食の食べ方について正しい知識を学習し実践する
- 1日3食バランスよく食べる
- 一緒に食べる人を気遣い楽しく食べる
- 郷土食や行事食に関心をもち
- 歯肉炎予防のため正しい歯磨きを実践する

保健課では、食を通した健康づくりのご相談に応じます。

問い合わせ 保健課 保健指導係 内線 5515

## 生活と環境まつり2009 持続可能な生活を考える



スローガンで寸劇を締めた食生活改善推進協議会

### 天龍峡吟行適地宣言 名勝の魅力を吟ずる



森田和美さんが奏でる笛を舟で聴く参加者

10月25日、天龍峡観光再生実行委員会は、吟行適地宣言を行いました。江戸時代より多くの文人墨客が訪れて詩歌を詠んでいる天龍峡の魅力を、これからも情報発信して、後世に守り伝えていきます。



県民宣言を行う地域公共交通改善市民会議 林会長

10月24日・25日、飯伊の53団体で構成する生活と環境まつり実行委員会により行われました。今年度は、公共交通県民大会や食育推進大会も同時に開催しました。

公共交通県民大会では「公共交通は学生や高齢者の重要な交通手段であり、暮らしの社会基盤として次世代に残すことは、私たちの責務である」とした県民宣言を行いました。

### EMCシンポジウム第10回記念事業 先進技術に関心高まる



地元企業の方の指導で天体望遠鏡をつくる

10月22・23日は、電磁波の工業製品への悪影響防止に関する講演会、24日は、子どもを対象にした科学教室や飯田工業高校生による自転車発電などの実演や展示を行いました。



## 丘のまちフェスティバル サイクル・トーク・サロン 多彩な楽しみを満喫

パネラーと自転車で散策(サイクルトークサロン)

11月3日、丘のまちフェスティバルが、地元商栄会などでつくる実行委員会により行われ、フィギュアマーケット、南信州グルメサミット、もち投げなどに多くの人々が訪れました。

11月8日、自転車市民共同利用システムの記念事業として、サイクルライフナビゲーターの絹代さん、小説家の白鳥和也さんをパネラーとして迎え、市長とのトークショーや参加者による自転車での散策などを楽しみました。



大勢の人で賑うフィギュアマーケット  
(丘のまちフェスティバル)

## 第2回南信州獅子舞フェスティバル 自慢の獅子舞が勢揃い



約50年ぶりに龍江の大獅子が復活

10月25日、24団体の参加による27の獅子舞が中心市街地を練り歩き、たくさんのお見物客で賑わいました。来年は、10月30・31日に全国獅子舞フェスティバルと同時に開催される予定です。

青い幌・おかめときつね踊りの鼎中平の獅子舞

# 現代版 養生訓

## 赤ちゃんともたボ

世間一般に「赤ちゃんは丸々と太っている方がかわいい」とか「小さく産んで大きく育てるのが良い」と考えられています。確かに丸々とした赤ちゃんは健康そうでかわいいものです。では、赤ちゃんの間はどんな太っても問題ないのでしょうか？

著書が何年前前に出版されましたのでご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、1980年代にイギリスの学者パーカーが、赤ちゃんの出生体重と成人してから的心疾患（狭心症や心筋梗塞など）の発生率に関連があることを唱えました。これは成人病胎児起源説と言われるもので、母体内で育ちが悪く、小さく産まれた子どもは成人後の高血圧や動脈硬化、糖尿病のリスクが高く、メタボの始まりが胎児期の低酸素、低

栄養状態にあるという説です。さらに、その後の研究により、生後早期の栄養の取りすぎによって将来の生活習慣病発症の頻度が増加する可能性も示唆されています。最近でも、産まれてから生後3カ月になるまでに急激に体重が増加した子どもは、緩やかに体重が増えた子どもに比べて、成人になってからの体脂肪率とウエスト周りが大きく、インスリン感受性が低下した（インスリンは血糖値を下げる働きをします）ので血糖値が高くなりやすい」との報告がありました。

つまり、小さく産まれた子どもが、生後に必要以上の栄養を与えられるとメタボのリスクが増加するということなのです。したがって妊娠中には十分な栄養を取って赤ちゃんが低酸素、低栄養状態にならないよう



市立病院 小児科  
岩波 利和 医師

にすること（喫煙や無理なダイエットなどは避ける）、体重の小さな赤ちゃんの時には、ご家族とわれわれ小児科医や保健師などが協力して適切な成長をしていくように見守っていくことが必要だと思います。



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59

飯田市長 牧野光朗

洋服の仕立てに例えて地域の自立を考える

豊橋で開催された第17回「三遠南信サミット」は大変な盛り上がりでした。今年も懇親会終了後、首長同士で圏域の今後について意見交換する場が設けられましたが、新政権になって国と地方の関係はどう変わるのかも話題になりました。

私はこの変化を洋服の仕立てに例えて考えています。即ち、前政権のときは、国から地方に既製服が送られて来ていた。景気が冷えて寒くなると何枚も送られるが、サイズが合わないこともままあった。地方はこれを我慢し

て着るか、多少仕立て直して着ることにしていた（因みに飯田はこの「仕立て直し」をよくやってきた。）

しかし新政権は明確なビジョンを示さないまま、既製服よりも生地（＝財源）をなるべく送ろうとしていくように見える。寸法を取ったり、生地を裁断したりする経験（＝地域政策立案）にまだまだ乏しい地方には不安があるのではないかと、このようにも感じます。

そうは言っても、正念場を迎えている私たちの地域は、国のビジョンをただ待つのではなく、自立するためのモデルを自ら示していく必要がある、と痛感しています。こうしたことから、今後の三遠南信地域連携ビジョンの具体的実践は重要な意味を持つと考えています。



# 市民のひろば

## やまびこトーク



先月の森田昭子さん(龍江)からのリレー

### わたしのひとこと

『私たちは元気お届けパフォーマンス隊』です!

キララチアダンス  
代表 いまむらひでこ 今村日出子 さん

私たちのチアダンスクラブは、平均年齢56歳のメンバー8人で平成17年11月に発足しました。

老人施設や地域の催し等に参加して、チアダンスによる「元気お届けパフォーマンス」を披露しています。8月の末に訪れた川路デイサービスでは「還暦に近い人たちがとても高く足を上げて、驚きました。・・・私も若ければ踊ってみたい!」。80歳の方の感想です。利用者の皆様にポンポンを持っていただき一緒に踊るなど、楽し



い一時を過ごしました。その時の様子が、今年の10月1日、NHK総合テレビ「ゆうどきネットワーク」で放映されました。

今後は病院の文化祭、デイサービスのお楽しみ会などの出演依頼があります。お声掛け下されば元気をお届けに参ります。

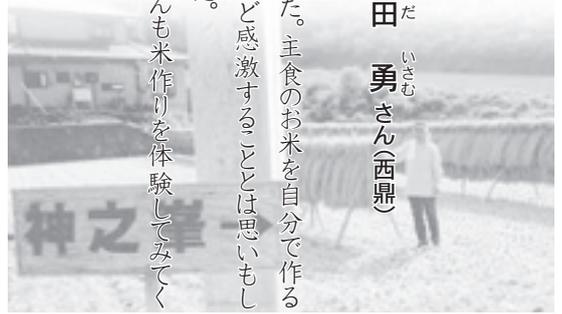
私たちは川路の「かわらんべ」に月3回(1回は名古屋のコーチが指導)の練習に励んでおります。長野県発のシニアチアダンスチームとして、元気で明るくをモットーに、健康増進と技術の向上に努めています。一緒に踊る仲間を募集しています!

今年の十六夜の月は大変美しく、俳句を詠まれた方も多かったのではないかと思います。  
今年ほど実りの秋を満喫したことはありませんでした。春先に友人より「米作りを手伝って欲しい」との話があり、65歳で初めて米作りを体験しました。10月中旬の脱穀まで順調で、最長65メートルの見事な2段掛けの稲架となり、台風18号の直撃にも倒れませんでした。標高650メートルの清流育ちの稲架米コンヒカリは美味しい!!この半年間は稲の生長を楽しむとともに、実りの秋の稲の黄金色の美しさ



### 感動したこと

塚田 つかだ 勇 いさむ さん(西鼎)



感動しました。主食のお米を自分で作ることがこれほど感激することとは思いませんでした。

是非皆さんも米作りを体験してみてください。

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

### ぼくの夢は昆虫学者

はやし つばさ 林 翼 さん  
(千栄小6年)



ぼくは昔から、カブトムシやチョウが好きで昆虫学者になったら、外国に行って、まだまだ知らない虫を見たり調べたりしたいです。ぼくは、特にクワガタムシが好きなので、いろいろな国へ行って、知らないクワガタムシを見たいです。もう一種類ぼくが大好きな虫はゾウムシです。ゾウムシはとても小さいけれど体がとてもかたい虫です。

虫にはいろいろな特徴があって楽しいので、ぼくの夢は昆虫学者になることです。

# 市役所発 ぐらしの情報



成人式は  
1月10日(日)に開催

▼期日

平成22年1月10日(日)  
より多くの成人の皆さん  
が参加できるように「成人  
の日」前日の日曜日に開  
催します。

▼対象者

平成元年4月2日〜平成  
2年4月1日生まれで、  
市内の小・中学校いづれ  
かを卒業された方と現在  
市内にお住いの方

▼場所 別表のとおり

▼案内状送付

12月上旬に各地区公民館  
から該当者の皆さんに成  
人式の開催案内をお送り  
します。内容をご確認の  
上、同封の欠けはがきに

| 地区名<br>(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 | 羽場公民館        |
| 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 | 11:30 | 上久堅公民館       |
| 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  | 13:30 | 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  | 10:30 | 上村コミュニティセンター |
| 南信濃          | 0260-34-5111 | 南信濃地区 | 10:00 | 南信濃学習交流センター  |

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.hida.nagano.jp

## 申告用保険税などの 納付済額のお知らせ

市では、確定申告の社会  
保険料控除に必要な保  
険税などの納付済額を、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、現金  
や口座振替による納付分  
(普通徴収分)で、国民健  
康保険税、介護保険料、後  
期高齢者医療保険料です。  
年金からの天引き分(特  
別徴収分)については、来  
年2月上旬頃までに社会保  
険庁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

## 準都市計画区域の 指定に関する案の縦覧

「準都市計画区域の指定」  
に関する(案)、及び「準  
都市計画区域の指定に伴う  
白地地域における容積率制  
限等」に関する(案)を縦  
覧します。

▼縦覧期間・時間

12月10日(木)〜12月24日(木)  
午前8時30分〜  
午後5時15分  
※土日、祝日を除く

▼縦覧場所

- ・長野県建設部都市計画課
- ・飯田建設事務所整備課
- ・飯田市建設部都市・地域  
計画課
- ・飯田市羽場公民館
- ・飯田市伊賀良自治振興セ  
ンター

▼問い合わせ

都市・地域計画課  
内線2741

## 生活応援定期預金 アップるプラス

5年  
年0.70%  
(税引後年0.56%)

3年の場合は  
年0.50%  
(税引後年0.40%)

150億円限定

- 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

【お取扱期間】平成21年11月16日(月)から平成22年1月8日(金)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 ウィンターキャンペーン

キャンペーン期間  
平成21年11月16日(月)から  
平成21年12月30日(水)

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

①キッチンクリーナー

②泡の手カサ

※ご希望商品が品切れの際はご容赦ください。

**HIDA SHINKIN BANK**  
飯田信用金庫

## 市税の電子申告 受付を始めます

市では12月14日(月)から地方税の電子申告システム（eLTAX・エルタックス）による申告の受付を開始します。

エルタックスは、地方税における申告などの手続きを、インターネットを利用して電子的に行うシステムです。

市税の電子申告をぜひご利用下さい。

### ▼受付を開始する手続き

- 個人市・県民税
- ・給与支払報告書など
- 法人市民税
- ・法人市民税の申告など
- 固定資産税
- ・償却資産の申告

※詳細については、お問い合わせください。

### ▼利用による利点

- 会社や自宅からインターネットを通じて手続きができます。

○エルタックスによる受付を開始している市町村には、手続きがまとめて一度にできます。

### ▼利用までの準備

○利用開始のためには、パソコン、専用ソフト、カードリーダーなどの準備及び電子証明書を取得する必要があります。

○専用ソフトは、エルタックスホームページで無償ダウンロードできます。

（エルタックスに対応した市販の税務・会計ソフトでも手続きできます）

※詳細については、エルタックスホームページをご覧ください。  
<http://www.elax.jp/>

### ▼問い合わせ

- 個人市・県民税について  
税務課 市民税係  
内線5166
- 法人市民税について  
税務課 諸税係  
内線5141
- 固定資産税について  
税務課 資産税家屋係  
内線5178

○エルタックスについて

（地）地方税電子化協議会サポートデスク

☎(0570)081459

（月）金曜日、午前8時  
30分～午後8時

## 固定資産税の償却資産の申告について

固定資産税は、土地や家屋のほかに、償却資産（事業用資産）についても課税の対象となります。償却資産を所有している方は、法令により毎年1月1日現在で所有している償却資産を申告していただく必要があります。会社だけでなく個人で事業を営んでいる方も申告する必要があります。

### ○償却資産とは

工場や商店等の経営、アパートや駐車場の不動産賃貸経営、農業等の事業を営んでいる方が、その事業のために用いることのできる事業用資産（構築物、機械、車両、器具、備品等）で、確定申告の際に減価償却されているものです。

※固定資産税の対象となる家屋、自動車税、軽自動車税の対象となるものを除く。

### ○申告について

毎年、事業所の開設届や申告、調査などから、事業を営んでいる方を対象に、償却資産の申告書をお送りします。申告書が届きましたら、速やかに申告をしてください。また、事業を営んでいる方で償却資産の申告書がお手元に届かない方は市役所税務課までご連絡ください。

※記入方法につきましては、申告書に同封する「申告書の手引き」をご覧ください。

### ◆平成22年度分の申告書の発送… 12月上旬

### ◆平成22年度分の申告期限… 平成22年2月1日(月)

※申告しても税金がかからない場合や、資産の異動がない場合でも、申告する必要があります。

※申告方法、申告対象資産など、ご不明な点はお問い合わせください。

※申告期限間近になりますと、窓口が混み合うため1月22日(金)までの提出にご協力ください。

### (償却資産の例)



パソコン



レジスター



ビニールハウス



駐車場設備

- ・コピー機・ルームエアコン
- ・果樹棚・柿むき機・看板
- ・外構・外灯など

■問い合わせ 税務課 資産税家屋係 内線5178

## 新型インフルエンザワクチン接種における 市民税非課税世帯等に対する助成手続き

市では、新型インフルエンザワクチンを接種した方(国の「優先接種対象者等」)のうち、下記に該当する方に国が定める接種費用に相当する額を助成します。

- 対象者** ワクチン接種時に市内に住民票がある次の世帯の方  
①市民税非課税世帯 ②生活保護世帯 ③中国残留邦人等支援給付世帯  
(注) 市民税非課税世帯とは、世帯全員が市民税非課税という世帯をいいます。
- 申請方法** 補助金交付申請書にご記入のうえ提出してください。  
※申請書は、受付場所に用意してあります。また市のウェブサイトからダウンロードすることもできます。  
※郵送による申請は 〒395-8501 飯田市大久保町2534 飯田市保健センター内「新型インフル窓口」まで郵送してください。
- 申請期間** **12月22日(火)から平成22年3月31日(水)**
- 受付場所** 飯田市保健センター、各自治振興センター、りんご庁舎2階市民証明コーナー
- 持ち物** ①印鑑  
②同じ世帯の中でワクチン接種を済ませた方の「ワクチン接種の領収書」の写し  
③医療機関が発行した「ワクチン接種済証」の写し  
④補助金振込先口座番号等のわかるもの(原則として申請者の名義の口座)
- その他** ・対象者の世帯の世帯主に対して交付されます。(申請者は世帯主となります)  
・申請後、申請の内容と対象資格を審査して、該当すれば交付決定し口座へ振り込みます。

■問い合わせ 保健課 健康推進係 内線5512

### 平成22年度の社会体 育施設利用者の調整

平成22年4月～23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・団体は必ずご連絡ください。

- ▼対象となる大会
  - 飯田市全域から参加者・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
- ※連絡いただいても、対象にならない場合もあります。

- ▼報告期限 1月12日(火)
- ▼受付・問い合わせ  
生涯学習・スポーツ課  
内線5574

### 除雪作業に ご協力ください

早朝からの除雪の場合、作業音などによりご迷惑をおかけする場合がありますが、道路の除雪作業を迅速に行うため、ご理解とご協力をお願いします。

▼除雪作業にご協力を  
○自宅周辺は各ご家庭で、歩道や生活道路は使っている皆さんで除雪をお願いします。

○路上駐車は除雪作業の妨げになりますのでやめましょう。  
○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。

○道路の除雪作業により、各ご家庭の出入口をふさいでしまう場合もあります。お手数ですがその場合には、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。

▼除雪時の注意  
交通の傷害、側溝のつまりの原因となりますので、道路や側溝へ雪を出さないようにしてください。

※冬期の道路は、除雪や凍結でとても危険です。慎重に運転をしてください。

▼問い合わせ  
土木課 維持係  
内線2725



Silk Hotel Silk Plaza

挙式プラン

## ハートフルウェディング

### 165,000円

チャペル挙式・ウェディングドレス1着・タキシード1着  
聖歌隊・オルガン演奏・式場装花・プログラム・介添料

シルクホテル 飯田市駅前1-10 TEL:0265/22-3649    シルクプラザ 飯田市青森町1-7 TEL:0265/28-1110

## 農業委員選挙人名簿 登録申請書の受付

農業委員会では委員選挙人名簿登録申請書の受け付けています。

### ▼申請書を提出できる方

○平成22年1月1日現在で市内に在住し、同3月31日現在で満20歳以上である方のうち、耕作面積が1000平方メートル以上の方（農業経営主）

○農業を営む方と同居している親族で、年間60日以上耕作に従事している方は該当すると思われる方には事前に通知していませんが、通知が届いていない場合はお問い合わせください。

### ▼提出期限 12月18日(金)

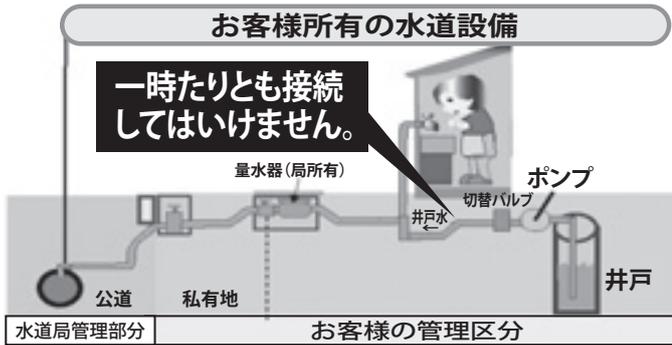
### ▼提出先・問い合わせ

農業委員会事務局

☎0265(21)3219

## 井戸水と水道水の配管を接続しないで下さい

井戸水などと水道設備が直接連結している状態を「クロスコネクション」といいます。



クロスコネクションは、水道への逆流による水道水汚染の原因となったり、他のお客様への影響があるため禁止されています。こうした場合は、水道管との切り離しが確認できるまで水道法等に基づき、そのご家庭の給水を停止することがあります。

クロスコネクションの状態のご家庭は速やかに水道局に連絡してください。

▼お問い合わせ先  
水道課 給水係  
内線5276

# 「退職者医療制度」 国民健康保険の ご存じですか



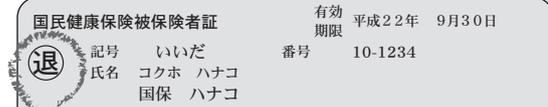
会社や官公庁などを退職して厚生年金・共済年金などを受けられる65歳未満の方とその扶養家族の方は、退職者医療制度でお医者さんにかかることになります。次の条件すべてに当てはまる方は、年金証書を受け取ったら、14日以内に届出をしてください。

### 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(オレンジ色)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。



このマークが入っています。

### 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

「満願成就の湯」を改名いたしました

## 伊那谷水晶山温泉 忘・新年会プラン

12月～2月末まで  
(11月30日までは秋の宴会プラン)

### 4つのサービス!

1. 無料送迎(10名様以上)
2. 「伊那谷道中」入場
3. 「伊那谷水晶山温泉」入浴
4. フェイスタオル

### 飲み放題プラン(90分) お一人様

+1,000円(税込) ※ビール除く  
+1,500円(税込) ※ビール含む

料理内容さらに充実!  
宴会メニュー 新!!  
3,500円(税込)〜

<80名様まで収容> 御祝い・御法要にもご利用ください。

宴会のご予約・お問い合わせ  
※ご予約は9:00～18:00の間にお願いたします。

TEL.0265-28-1755

〒395-0243 長野県飯田市箱川386-1 <中央自動車道・三遠南信道 飯田山本インターから車で5分>  
ホームページ <http://kefir-land.jp/> [営業時間] AM9:00～PM4:00(12月～3月)/AM9:00～PM5:00(4月～11月)

# 人事行政の運営状況をお知らせします ①

市では、市職員の給与や定員管理の状況などを、市民の皆さんによりいっそう理解していただくため、地方公務員法・条例の規定に基づき、毎年その状況を公表しています。なお公表内容は、特段の説明がない限り一般職の正規職員の状況となっています。

## 採用・退職の状況

単位：人

|                    | 一般行政職 | 専門職 | 医師 | 看護職 | 医療技術職 | 技能労務職 | 合計 |
|--------------------|-------|-----|----|-----|-------|-------|----|
| 退職(20.4.1～21.3.31) | 30    | 11  | 15 | 12  | 1     | 5     | 74 |
| 採用(20.4.2～21.4.1)  | 20    | 6   | 16 | 31  | 2     | 1     | 76 |

※一般行政職：事務職、技師(土木、建築等) 専門職：保健師、栄養士、保育士、介護員、教諭等 技能労務職：調理員等

## 職員数の状況

単位：人

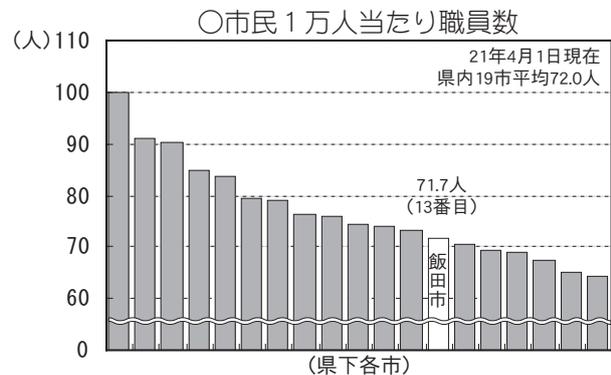
21年4月1日現在の普通会計職員数は、前年比12人(1.6%)減となっています。その他会計職員数は、前年比14人(2.2%)増となっており、主に病院機能充実のため看護職等の採用を増やしたことによるものです。

|      | H17.10.1 | H20.4.1 | H21.4.1 | 対前年増減数 |
|------|----------|---------|---------|--------|
| 普通会計 | 758      | 772     | 760     | △12    |
| その他  | 680      | 632     | 646     | 14     |

※職員数は、一般職(教育長を除く)の職員数です

## 職員数の県内他市との比較

21年4月1日現在の市民1万人あたりの普通会計職員数は71.7人であり、県内19市との比較では少ないほうから7番目となっています。19市の平均は72.0人であり、当市の人口規模である約10万人に換算して比較すると、飯田市の職員数の水準は平均を3人下回っています。



## 定員適正化計画の進捗状況

17年10月の3市村の合併により職員数が増加したことなどにより、市では第5次定員適正化計画を策定し、職員数の抑制に努めています。

### ●第5次定員適正化計画について

#### ○計画の概要

計画期間：17年10月1日～22年4月1日

計画骨子：17年10月1日現在の総職員数1,001人(病院の医療職を除く)を合併から7年半を経過した25年4月1日までに合併前職員数(927人)に戻すという長期的な目標を定めた上で、第5次計画の期間最終となる22年4月1日の職員数の目標を951人(17年10月1日比△50人(△5.0%))とするものです。

#### ○進捗状況

21年4月1日現在の定員適正化計画の対象となる職員数は929人です。計画の起点となる17年10月1日に比べて△72人(△7.2%)となっており、計画期間の目標数951人を22人上回る削減をしました。

## 人件費の状況 (各年度普通会計決算)

|      | 職員数<br>(A) | 職員給与費       |           |             |             | 一人当たり給与費<br>(B/A) | 参考<br>長野県職員 |
|------|------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------------|-------------|
|      |            | 給料(基本給)     | 諸手当       | 期末・勤勉手当     | 計(B)        |                   |             |
| 20年度 | 772人       | 2,745,845千円 | 442,683千円 | 1,116,905千円 | 4,305,433千円 | 5,577千円           | 7,269千円     |
| 19年度 | 732人       | 2,715,867千円 | 450,873千円 | 1,115,787千円 | 4,282,527千円 | 5,850千円           | 7,330千円     |

※諸手当は、扶養手当、通勤手当、時間外勤務手当などであり、退職手当は含みません。職員数は各年4月1日現在。

## 職員手当の状況 (21年4月1日現在の制度)

### ●月額支給手当

| 項目   | 説明  | 国との制度の異同   |
|------|---|--|
| 扶養手当 | 扶養親族のある職員に支給されます。                                   | 同じ   |
| 住居手当 | 借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員および持ち家に居住する職員に支給されます。 | 持ち家の住居手当(支給期間と金額)<br>(国 新築から5年間 2,500円)<br>(市 建築年にかかわらず3,000円) |
| 通勤手当 | 通勤のために交通機関または交通用具等を利用して通勤する職員に支給されます。               | 同じ   |

**職員手当の状況 (21年4月1日現在の制度)**

●**特殊勤務手当** (21年4月の支給実績 地方公務員給与実態調査より)

特殊勤務手当は、危険性、不健康性または困難性を伴う勤務に従事した職員に支給される手当です。

| 職種      | 支給職員/職員数 | 支給職員1人あたり平均月額 | 主な支給内容                                 |
|---------|----------|---------------|--|
| 一般行政職   | 46/648人  | 0.2万          | 税の賦課や徴収、用地交渉、給水停止処分などを行った職員に1日につき定額を支給 |
| 医師      | 37/75    | 6.8           | 医療業務に従事する医師に勤務した実績に応じて支給               |
| 看護職・保健師 | 230/347  | 2.6           | 病院・特養で深夜(22時～翌日5時)勤務を行った職員に1回につき定額を支給  |
| 医療技術職   | 23/104   | 0.8           | 病院で救急患者のために待機を行った職員に1日につき定額を支給         |
| 介護員     | 22/39    | 2.5           | 病院・特養で深夜(22時～翌日5時)勤務を行った職員に1回につき定額を支給  |
| 調理員     | 20/55    | 0.5           | 早出勤務を行った調理員に時間外勤務手当に替えて1回につき定額を支給      |

※市では15年度、19年度に特殊勤務手当の精査を行い8手当を廃止しています。(21年4月1日現在18手当)

●**期末・勤勉手当の支給率** (国・県と同じ)

|      | 期末手当  | 勤勉手当   |
|------|-------|--------|
| 6月期  | 1.4月分 | 0.75月分 |
| 12月期 | 1.6月分 | 0.75月分 |
| 計    | 3.0月分 | 1.50月分 |

○期末勤勉手当の支給率は、国や民間事業所の実態調査に基づき人事院勧告がなされ、これに全国の市町村が準拠して決定しています。また、より当地域の実態に近いものになるよう長野県の実施する民間調査も考慮されています。

○勤勉手当の支給率は職員の総支給額の上限であり、市では人事評価に基づいた支給率の増減を行っています。(現在は管理職のみ)

●**退職手当の支給率** (国・県と同じ)

|       | 自己都合    | 勤奨      | 定年      |
|-------|---------|---------|---------|
| 勤続20年 | 23.5月分  | 32.76月分 | 30.55月分 |
| 勤続25年 | 33.5月分  | 41.34月分 | 41.34月分 |
| 勤続35年 | 47.5月分  | 59.28月分 | 59.28月分 |
| 最高限度  | 59.28月分 | 59.28月分 | 59.28月分 |

○退職手当の支給率は、国家公務員の退職手当法に準拠して決定しています。

●**その他の諸手当など**

給料の調整額(病院勤務職員に支給)、単身赴任、時間外勤務、休日勤務、夜間勤務、宿日直、管理職員特別勤務、管理職、災害派遣

**特別職の報酬等の状況 (21年4月1日現在)**

| 区分      | 給料・報酬    | 期末手当                                 |
|---------|----------|--------------------------------------|
| 市長      | 876,000円 | 6月期 1.6月分<br>12月期 1.75月分<br>計 3.35月分 |
| 副市長(統括) | 720,000円 |                                      |
| 副市長(特命) | 674,000円 |                                      |
| 市議会議長   | 499,000円 |                                      |
| 市議会副議長  | 436,000円 |                                      |
| 市議会議員   | 407,000円 |                                      |

※14年度から特別職の報酬等の一律削減を実施しています。現在の削減率は、理事者(市長・副市長)が5%です。

**職員の初任給の状況 (21年4月1日現在)**

| 区分              | 飯田市      | 国※                       |
|-----------------|----------|--------------------------|
| 事務上級試験採用(大学卒程度) | 178,800円 | I種 210,192円 II種 199,752円 |
| 事務初級試験採用(高校卒程度) | 144,500円 | III種 140,100円            |

※I種・II種は平成21年1月1日時点のもので、東京都特別区域内に勤務する場合の例です。

**特別職の退職手当**

| 区分       | 退職手当の算出方法              |
|----------|------------------------|
| 市長       | 給料月額×勤続月数(上限48月) ×0.50 |
| 副市長      | 給料月額×勤続月数(上限48月) ×0.35 |
| 教育長      | 給料月額×勤続月数(上限48月) ×0.30 |
| 地域自治区の区長 | 給料月額×勤続月数(上限48月) ×0.20 |

**一般行政職員(職責別)の年間平均給与額 (21年度)**

○職員は21年4月現在の一般行政職員であり、20年度中に退職・休職・育児休業した職員、年度中途採用の職員を除いています。

○年収額は控除前の額であり、実際には諸税や健康保険・年金の自己負担分などが控除されます。

| 職責   | 職員数  | 平均年齢  | 平均勤続年数 | 平均給料額(基本給年間) | 平均手当額(年間)  | 年収(控除前)    |
|------|------|-------|--------|--------------|------------|------------|
| 部長   | 11人  | 57歳2月 | 36年3月  | 5,393,278円   | 3,345,545円 | 8,738,823円 |
| 課長   | 51人  | 55歳3月 | 34年3月  | 5,074,493円   | 3,140,687円 | 8,215,180円 |
| 課長補佐 | 41人  | 51歳5月 | 31年0月  | 4,842,361円   | 2,674,376円 | 7,516,737円 |
| 係長   | 123人 | 49歳7月 | 28年4月  | 4,653,497円   | 2,289,546円 | 6,943,043円 |
| 役職なし | 390人 | 37歳3月 | 16年8月  | 3,547,405円   | 1,651,441円 | 5,198,846円 |

(参考)20年4月現在の基本給平均額の県内19市との比較では、飯田市は高い方から部長級で10番目、課長級で15番目、課長補佐級で11番目、係長級で7番目(17市中)、役職なし主事で5番目となっています。

**職員給与費の適正化の状況 (20年度普通会計決算)**

●**職員給与費の削減状況**

市では、行財政改革大綱に基づき、職員給与の適正化に努めています。8年度から取り組んでいる全職員の昇給期間延伸及び号俸抑制措置や給与制度・諸手当の見直し、職員数の削減などにより、8年度のピーク時に比べ職員給与費は11.9%削減しています。また時間外勤務の徹底した管理により約5万時間減少し、手当額を縮減しています。

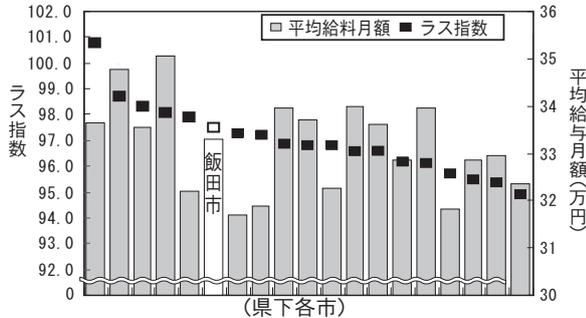
# 人事行政の運営状況をお知らせします ②

## 職員給与と費の適正化の状況 (20年度普通会計決算)

### ●職員給与の県内各市(19市)との比較

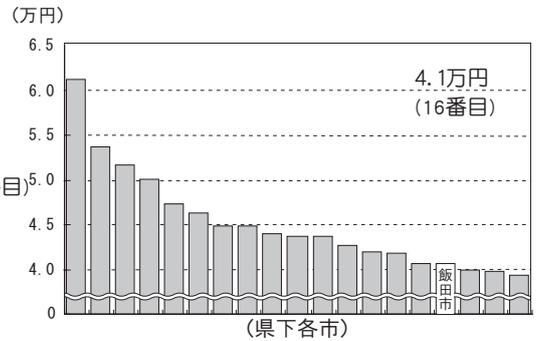
地方公務員の給与は、法律により国や他の自治体職員との均衡を図る必要があるとされており、そのための目安となる指標がいくつかあります。20年度普通会計決算に基づく県内各市との主な指標の比較は次のとおりです。

### ○20年4月分の平均給与月額に基づくラスパイレース指数と平均給料額との比較 (19市)



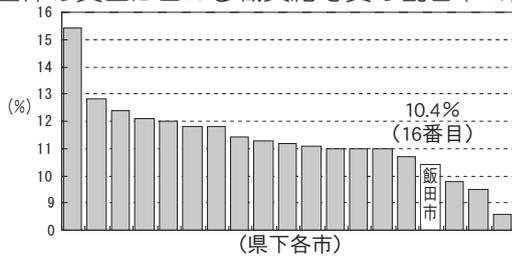
ラスパイレース指数は、国と市の一般行政職(税務部門や企業職、病院などを除く)の職員の基本給(4月分)を比較しています。100以下であれば国を下回っていることになります。

### ○市民1人あたりの職員給与と費 (19市)



1年間に支払われたすべての給与と費を市の人口で割ったものです。職員の給与が人口規模に見合ったものであるか判断できます。

### ○市全体の支出に占める職員給与と費の割合 (19市)



市全体の支出に占める職員給与と費の割合です。市の財政規模(予算の大きさ、つまり仕事量)に対して職員の給与が適正であるか判断できます。

○市では、実際に支払われた決算額に基づく指標で県内各市と職員給与を比較した場合、他市に比べて著しく高い職員給与ではないものと考えられておりますが、市の財政状況などを踏まえて、引き続き職員給与の適正化に努力していきます。

○また、18年4月に公務員の給与をよりその地域の民間給与実態に合わせるための制度改正が行われ、飯田市でも職員の給料表の水準を平均4.8%引き下げました。

## 勤務時間、休憩時間、休日など (21年4月1日現在 標準職場の例)

| 1週間の勤務時間 | 1日の勤務時間の割り振り |         |         | 週休日・休日                                    |
|----------|--------------|---------|---------|---|
|          | 始業時刻         | 終業時刻    | 休憩時間    |   |
| 40時間     | 午前8時30分      | 午後5時30分 | 正午～午後1時 | 週休日：土曜日・日曜日<br>休日：祝日<br>年末年始(12月29日～1月3日) |

※業務内容により上記の勤務時間によらない職場や交代制勤務職場などでは、別に勤務時間を定めています。

## 休暇・休業の状況

| 休暇等の種類    | 概要・付与日数等   | 取得状況等                                      |
|-----------|--|--|
| 年次休暇 (有給) | 1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能(最大20日)   | 平均取得日数 6.4日 (消化率17%)<br>(20.1.1～20.12.31)  |
| 療養休暇 (有給) | 負傷または疾病のため、療養する必要がある場合に認められる休暇<br>療養に要する期間を付与(疾病等の種類により最大90日～180日) | 1週間を超える療養休暇取得者 延べ60人<br>(20.4.1～21.3.31)   |
| 特別休暇 (有給) | 結婚、産前産後、忌引など特別な事由がある場合に認められる休暇<br>休暇の種類により異なる期間を付与                 | 代表的なもの：産前産後休暇取得者 延べ64人<br>(20.4.1～21.3.31) |
| 介護休暇 (無給) | 日常生活に支障がある特定の家族を介護する場合に認められる休暇<br>連続する6月の期間内において必要と認められる期間を付与      | 1人<br>(20.4.1～21.3.31)                     |
| 組合休暇 (無給) | 職員団体の業務に従事する場合に認められる休暇<br>1年につき30日以内で付与                            | 延べ8人<br>(20.4.1～21.3.31)                   |
| 育児休業 (無給) | 3歳に満たない子を養育する場合に承認される休業  | 延べ32人<br>(20.4.1～21.3.31)                  |

※療養休暇、産前産後休暇、介護休暇、育児休業の取得状況は、期間内に休暇等を開始した職員の延べ人数となっています。

分限処分・懲戒処分等の状況

| 種類    | 概要  | 処分件数等（20年度）※職員の延べ人数                       |
|-------|---|---|
| 分限処分  | 職員が重い病気など一定の事由によってその職務を十分に果たすことができない場合などに、本人の意に反してその身分に不利益な変動をもたらす処分です。 | 分限処分11件<br>(免職0、休職11、降任0、降給0)             |
| 懲戒処分等 | 懲戒処分は職員の義務違反に対する道義的責任を問う制裁処分です。この懲戒処分とは別に、訓告や口頭厳重注意など制裁を伴わない処分があります。    | 懲戒処分2件(免職0、停職0、減給2、戒告0)<br>矯正措置3件(注意・指導3) |

サービスの状況

市の職員には服務上の義務が地方公務員法によって規定されています。主な義務は右のとおりです。  
なお、職務専念義務と営利企業等への従事制限については、条例規則等で定める一定の条件のもと、免除または許可を行う場合があります。

|                    |   |
|--------------------|---|
| 服務上の義務<br>(地方公務員法) | 職務専念義務、信用失墜行為の禁止、守秘義務、政治的行為の制限、争議行為等の禁止、営利企業等への従事制限 |
| 上記義務に対する違反(20年度)   | 2件  |

職員研修の状況 (21年度)

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 普通会計決算額                | 10,699千円(前年度 11,405千円) |
|                        | 延べ参加者                  |
| 1 新規採用職員研修(7回)         | 239人                   |
| 2 階層別研修(12研修)          | 382人                   |
| 3 派遣研修                 |                        |
| 長期派遣(5団体)              | 5人                     |
| その他の派遣(19研修)           | 128人                   |
| 4 一般研修(7研修)            | 512人                   |
| 5 ISO関連研修(4研修)         | 223人                   |
| ※参加者には一部、臨時非常勤職員を含みます。 |                        |

勤務成績の評定の状況 (21年4月1日現在の制度)

市では職員の人材育成を目的として人事評価制度を導入しており、職員一人ひとりの資質の向上や組織として最大限の成果を発揮できる仕組みづくりを進めています。  
また、職員の能力や実績をより重視した処遇確立のため、給与制度や昇任制度の見直しを行っています。

| 評定の種類             | 実施時期        | 被評定者 |
|-------------------|-------------|------|
| 昇任に係る人事評価         | 年1回(12月)    | 全職員  |
| 目標管理の成果確認及び勤務実績評価 | 年2回(9月、3月)  |      |
| 昇任に係る人事評価         | 年2回(6月、12月) | 該当職員 |

福利厚生制度の状況 (20年度)

|           |   |  |                        |
|-----------|---|--|------------------------|
| 職員の健康管理   | 普通会計決算額 6,952千円(前年度 5,882千円)  |  |                        |
|           |   | 受診者  | 受診者                    |
|           | 1 人間ドック   | 617人   | 4 婦人科健診                |
|           | 2 定期健康診断  | 1,247人   | 5 歯科検診                 |
|           | 3 健康診断結果による保健指導   | 31人  | 6 メンタルヘルス対策(研修)        |
|           |   |  | 310人                   |
|           |   |  | ※受診者には一部、臨時非常勤職員を含みます。 |
|           | 職員の健康管理事業は、地方公務員法や労働安全衛生法などの規定に基づき実施するものです。上記の事業は、事業主の一部負担(市費)のほか、職員共済会、共済組合(公務員が加入する健康保険)、職員の個人負担などにより実施しています。 |  |                        |
| 職員共済会への補助 | 普通会計決算額 12,993千円(前年度 14,369千円)  | 市が地方公務員法の規定により事業主として行うべき厚生事業の一部を、条例に基づき設置している職員の互助組織(飯田市では職員共済会といいます)に実施させており、それに要する費用の一部を職員共済会に対し補助しています。 |                        |
|           | 主な職員共済会事業：相互扶助事業、福利厚生事業、体育事業、健康管理事業   |  |                        |

公務災害の状況

市の職員が公務上、死亡したり、負傷または疾病にかかったり、その結果で障害が残った場合には、公務災害補償(民間の労働災害保険にあたるもの)が行われます。

|                   |
|-------------------|
| 公務災害補償の請求件数(20年度) |
| 4件                |

公平委員会の報告事項

市の職員は労働基本権が制限されているため、その代償的措置として、公平委員会に対して勤務条件に対する措置要求や、不利益処分に対する不服申立てを行うことができる制度が用意されています。(これらの措置要求、不服申立ては、20年度においてはありませんでした)

飯田清掃(株)  
年末・年始の営業

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 | 土     | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土 | 日 | 月 | 火 |
| 業務 | ○     | ×  | ○  | ○  | △  | ×  | ×   | × | × | △ | × |

○=平常業務 ×=くみ取りはお休みです  
△=下記まで電話いただき、音声案内にそって携帯電話へ連絡ください。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

ご家庭で、お店で、職場で、  
冬の夜にキャンドルナイト!

地球温暖化のことを考え、省資源・省エネルギーを推進するため、夏に引き続き冬もキャンドルナイトを実施します。空気が澄み静かな冬の夜に、みんなで一斉に電気を消してキャンドルの灯りで過ごしてみませんか。

▼日時 12月19日(土) 夕暮れ時～

※りんご並木ではシンボルモニュメントを作成し飾りつけます。

※丘の上の協賛店舗ではライトダウンし、子どもたちが作成したキャンドルや植物由来のロウソクの灯りをお楽しみ頂きます。

▼ライトダウン 午後8時～10時

■問い合わせ  
地球温暖化対策課 地球温暖化対策係 内線5245



交通事故発生状況  
(10月31日現在)

件数… 431人(-71)  
死者… 2人(-3)  
傷者… 549人(-75)  
( )内前年同期対比

運転中見逃さないで小さな手

動物園の休園日

12月21日(月)  
24日(木)  
12月28日(月)  
1月4日(月)  
12日(火)

■開園時間 9:00～16:30  
■問い合わせ 動物園 ☎0265(22)0416

第3回飯田市安全大会

■日時 12月19日(土) 午後1時～4時 ■場所 飯田文化会館

青少年健全育成、交通安全、防火防犯など「生活の安全」をメインテーマに、暮らしの安心・安全について考えます。

講演会

- ・演題 「ネット ここが心配」～子どもたちを取り巻くインターネットやケータイの現状を知り、大人がどう向き合っていけばよいかを一緒に考えてみませんか～
- ・講師 南澤信之さん(NPO法人マザーポートITながの 事務局長)

体験・展示コーナー

- ・薬物乱用防止広報車
- ・ネット問題啓発パネルの展示ほか

アトラクション

- ・スポーツ少年団カラーガード隊による防犯ダンス「イカ・の・お・す・し」
- ・地元ミュージシャン「いちごあん」による演奏

市民による取り組み事例の発表

- ・青少年健全育成
- ・交通安全
- ・防火防犯



■問い合わせ 危機管理・交通安全対策室 内線2436 / 生涯学習・スポーツ課 内線3579



交通事故のない「安全で安心な街づくり」を目指して!

園児・小学生・高校生・社会人  
すべての皆様を対象とした  
交通安全講習を実施しております。

高校生の教習が始まっております

帰省される息子さん、娘さん 住み慣れた地元で免許を!  
教習料金が割安な地元、実家から通える安心、責任と信頼ある当校で。

お気軽に!!

財団法人 飯田地区交通安全教育センター  
飯田自動車学校  
〒395-0807 飯田市鼎切石5092番地6  
URL <http://park21.wakwak.com/iida-ds/>  
E-mail [iida-ds@ap.wakwak.com](mailto:iida-ds@ap.wakwak.com)

0120 0120-05-8814

## 12月の納税

納期

12月28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

経済産業省では、工業統計調査を12月31日現在で実施します。

この調査は、製造業を営むすべての事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることを目的とするもので、得られた結果は、国や地方公共団体における行政施策の立案や学術研究の貴重な基礎資料等として利用されます。

調査員が12月中旬頃に各事業所へ訪問しますので、ご協力をお願いします。

▼問い合わせ  
地域づくり・庶務課  
統計担当  
内線2115

工業統計調査に  
ご協力ください

## 地上デジタル放送『中継局』開局のお知らせ

地上デジタル放送に移行するため、長野県内のテレビ放送事業者により地上デジタル放送用中継局の整備が進められており、飯田市を放送区域とする二つのデジタル放送局が開局します。

## ◆飯田阿智局

- 放送区域… 飯田市、阿智村、および下條村の各一部
- 開局する放送局… NHK(総合・教育)、SBC、NBS、TSB、abn
- 本放送開始予定… 12月中旬

## ◆飯田川路局

- 放送区域… 飯田市の一部
- 開局する放送局… NHK(総合・教育)、SBC、NBS、TSB
- 本放送開始予定… 12月中旬

それぞれの局で11月から試験電波が発射されていますが、放送開始までの期間は、放送機器の動作確認などの試験を目的に電波を発射するため、電波を減力・停止する場合があります、映像が映らなくなることもありますのでご理解いただきますようお願いいたします。

## ◎テレビの処理方法 市では回収しません

テレビを廃棄する場合は、家電販売店に依頼するか、郵便局でリサイクル料金をお支払い後、次の指定引取場所へ自己搬入してください。

・前田産業(株) 上郷別府3341-3 ☎0265(22)2488

・日本通運(株)飯田支店 北方824-7 ☎0265(25)5470

■問い合わせ 環境課 廃棄物対策係 内線5243

## テレビについてのお知らせです

## —テレビ放送はアナログからデジタルへ—

2011年7月24日でアナログテレビ放送は終了し、デジタルテレビ放送に移行します。

地上デジタル放送の受信に関するご相談は、総務省

地デジコールセンターまで

☎0570(07)0101

平日 9:00~21:00

土・日曜日、祝日

9:00~18:00

アナログ放送が終了すると、アナログテレビをお使いの方はそのままでは地上デジタル放送を見ることができなくなります。

## —地上デジタル放送を見るためには—

- 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、専用デジタルチューナーを接続する



※機器をご購入の際は、地上デジタルチューナー搭載機器を示すロゴマークをご確認の上、お買い求めください。

■ケーブルテレビの加入についての問い合わせ  
秘書広報文書課 情報基盤整備係 内線2241  
(株)飯田ケーブルテレビ ☎0265(52)5406

## 体験入居できます

1泊5千円(3食・風呂付)  
パジャマ、下着類、洗面用具のみ持参ください

高齢者専用

(株)たまゆら

URL <http://www.tamayura.ne.jp>

# ほっ湯アップル<sup>新</sup> 床運動教室のご案内 1月～3月教室

飯田市健康増進施設「ほっ湯アップル」では、床運動による健康づくり教室を開催しています。1月から新たなコースを開設します。年齢に合わせて楽しみながら参加できる内容です。

| コース名               | 内 容                             | 受講料                | 開講日              | 時 間         | 定 員 |
|--------------------|---------------------------------|--------------------|------------------|-------------|-----|
| フラダンスA<br>(大人クラス)  | 年齢を問わず初心者にも安心なコース。基本から楽しく学べます   | 6,000円             | 火曜日(全12回)        | 19:00～20:30 | 15人 |
| ヨガ・ストレッチ3          | 一日の疲れを取りリフレッシュするコース。自分のペースで学べます | 4,500円             | 水曜日(全6回)         | 19:30～20:30 | 25人 |
| プレバレエ(幼児)          | 幼児対象の入門コース。音楽に合わせてバレエの基礎を学びます   | 10,000円<br>(入場料込み) | 木曜日(全12回)        | 17:00～18:00 | 15人 |
| 健康太極拳              | 足腰を鍛え、心穏やかに呼吸を整え心身の統一、体力増進を図ります | 9,000円             | 木曜日(全12回)        | 19:00～20:30 | 25人 |
| フラダンスB<br>(大人クラス)  | 気持ちの伝わったフラダンスを学べるエンジョイコース       | 3,000円             | 第1・3土曜日<br>(全6回) | 15:15～16:45 | 20人 |
| フラダンス<br>(小学生・就学前) | 仲良く楽しんで、基礎から学ぶ子どもコース            | 1,800円             | 第1・3土曜日<br>(全6回) | 17:00～18:00 | 15人 |

※プレバレエ以外のコースは、別途入場料が必要となります。 ■申し込み・問い合わせ ほっ湯アップル ☎0265(56)6767

▼中央図書館  
▼干支の折紙教室  
来年の干支のトラを折紙でつくりまします。多くの方のご参加をお待ちしています。  
▼対象者 小学生以上  
(幼児は保護者同伴)  
▼日時 12月19日(土)  
午後2時～3時  
▼場所 中央図書館2階研修室  
▼定員 30組  
▼講師 竹内恵子さん  
(日本折紙協会講師)  
▼申込方法  
12月18日(金)までに電話でお申し込みください。



## 講座

**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パナー広告を募集します。**

広告



掲載イメージ(5秒分)

- 広告掲載料  
45,000円  
(1枠、3か月、税込)
- 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 秘書広報文書課 情報システム係 内線2227

飯田市ウェブサイト  
パナー広告募集

▼申し込み・問い合わせ  
中央図書館  
☎0265(22)0706

▼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。少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 下巻  
▼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

おさらい教室日程表

| 学年       | 小学1年～3年 | 小学4年～6年 | 中学生     |
|----------|---------|---------|---------|
| 時間       | 午後1時～3時 |         | 午前9時～正午 |
| 1月4日(月)  | ○       |         | ○       |
| 1月5日(火)  |         | ○       | ○       |
| 1月6日(水)  | ○       |         | ○       |
| 1月7日(木)  |         | ○       | ○       |
| 1月10日(日) | ○       |         | ○       |
| 1月11日(祝) |         | ○       | ○       |

▼費用  
○小学生 2500円  
○中学生 6500円

▼申込締切 12月14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)  
○受付時間 月～金曜日の午前8時30分～午後5時30分  
☎0265(22)8690

## 美博の人文講座 「信濃の歴史」

南信州、そして信濃の歴史・文化を学びませんか。講師に長野県立歴史館職員を迎え開講します。全2回の講座で、1回のみのお聴講も可能です

▼第1回 12月20日(日)

○テーマ 『信濃の中世』

・「直江兼継と信濃武士」

講師 村石正行さん

(専門主事)

・「信濃の中の南信州」

講師 福島正樹さん

(総合情報課長)

▼第2回 1月17日(日)

○テーマ

『善光寺信仰と浄土信仰』

・「善光寺信仰の広まり」

講師 傳田伊史さん

(専門主事)

・「浄土へのあこがれ」

講師 黒岩龍也さん

(専門主事)

▼時間 午後1時30分～

午後3時40分

▼場所 美術博物館講堂

▼問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118

## サンヒルズいいだ各種講座受講生募集

1月からの講座の受講生を12月1日(火)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(1~3月) 3カ月単位

| 講座名 | 内 容   | 開講日 | 時間     | 定員          | 受講料             | 教材費     |       |
|-----|---|-----|--------|-------------|-----------------|---------|-------|
| 英会話 | ●「これから英会話をはじめたい人」[中級者]対象<br>●コースに分かれて外国人講師から楽しく学びます | 午後  | 火(12回) | 13:00~14:30 | (各20人)<br>最少10人 | 18,000円 | 1000円 |
|     |   | 夜間  | 水(12回) | 19:00~20:30 |                 |         |       |

### ●健康増進講座(1カ月単位月々更新) 随時申込受付けています

| 講座名             | 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<br>●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<br>4,200円 | 1カ月<br>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<br>クラス   | ●50代以上の方、体力不足の方にお勧めです<br>●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                                | 午前  | 金         | 11:00~12:00 | 各18人   | 1カ月<br>4,200円 | 1カ月<br>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18人   | 1カ月<br>4,200円 | 1カ月<br>6,300円 |
|                 |  | 夜間  | 水・土       | 19:30~20:30 |        |               |               |
| 腰痛・肩凝り<br>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<br>●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<br>4,200円 | 1カ月<br>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<br>●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<br>3,675円 | 1カ月<br>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<br>3,675円 | 1カ月<br>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<br>●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<br>3,675円 | 1カ月<br>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込みましょう   | 夜間  | 土(4回)     | 19:30~21:30 |        |               |               |
| 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<br>●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<br>4,700円 | 1カ月<br>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<br>3,150円 | 1カ月<br>3,150円 |
|                 |  | 夜間  | 金(4回)     | 19:00~20:00 |        |               |               |
| 花架拳&<br>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<br>古曲にのっ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15人   | 1カ月<br>3,150円 | 1カ月<br>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。お申し込みの際、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。

## 緊急経済対策 休日金融相談窓口

年末を迎えるにあたり資金需要が見込まれる中、飯田市及び長野県の中小企業融資制度や国のセーフティネット保証制度に関し、休日金融相談窓口を開設します。お気軽にご相談ください。



### ▼期日

12月6日(日)・13日(日)・

20日(日)・27日(日)・

29日(火)・30日(水)

▼時間 午前10時～午後4時

### ▼場所

飯田商工会館4階

(常盤町飯田バスセンタービル)

### ▼問い合わせ

商業・市街地活性化課

制度金融係

内線4870

○飯田商工会議所

業相談所

中小企

☎0265(24)1500

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

#### ▼「窯焼きピザづくり(トマトソース)」

12月27日(日) 材料費:200円  
10:00~13:00

#### ▼「もちつきをしよう」

1月10日(日) 材料費:100円

①10:30~

②11:30~

③12:30~



### 森森探険隊

#### ▼「冬遊びをしよう」

11月15日(日)

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

#### ▼「まつぼっくり工作」

12月19日(水)

10:00~12:00、13:30~15:00

#### ▼「リースづくりに挑戦しよう!」

12月23日(祝)

10:00~12:00、13:30~15:00

#### ▼「簡単スタンドグラス」

12月26日(土)

10:00~12:00、13:30~15:00

#### ▼「新春!ラミネート書初め」

1月5日(火)

10:00~12:00、13:30~15:00

#### ▼「巨大すごろく大会」

1月9日(土)

10:00~12:00、13:30~15:00

#### ▼「親子であそぼう!」

1月14日(水)

10:15~11:00



### 特別企画

#### ▼「森のほかほかクリスマス」

12月20日(日)

10:00~要予約

共催:飯田文化会館



### その他のイベント

#### ▼「羊の毛でアクセサリづくり」

場所:なかまの館 風の子クラブ

12月19日(土)

10:30~15:30

材料費:800円

#### ▼「Sound of the night」

場所:雑貨&カフェからんころん

12月26日(土)

19:00~21:00

出演:福沢あゆみ

Creep

スワンリバーデージー

材料費・参加費については、特に記載のないものは無料

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

■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。

### ハンダごてで年賀状を描こう

■12月19日(土) 9:00~11:00

持ち物:筆記用具、水筒



### 七草がゆを食べよう

■1月6日(水) 9:00~11:30

持ち物:エプロン、汚れても良い服装、水筒



### かわらんべウォーキング9

※成人講座

■12月19日(土) 15:00~16:30

持ち物:運動のできる服装、水筒、タオル

### 絵手紙を作ろう1

※成人講座

■1月7日(木) 9:00~11:00

持ち物:筆記用具、絵手紙用の印(お持ちの方のみ)

### 親子そば打ち体験

★先着20組

■12月20日(日) 9:00~12:00

持ち物:エプロン、タオル

### 凧を作って飛ばそう!

■1月9日(土) 9:00~11:00

持ち物:防寒具、汚れても良い服装、水筒



### おやすとしめ飾り作り

■12月26日(土) 9:00~11:00

持ち物:汚れてもよい服装、水筒



### 写真講座 講義1

※成人講座

■1月13日(水) 9:00~11:00

持ち物:筆記用具、カメラ

※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1月までの講座予定を掲載中!

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



三市合同企画 第77回



## 三遠南信通信

この冬、桶ヶ谷沼の自然に  
触れてみませんか？

日本有数のトンボの生息地で、静岡県自然環境保全地域に指定されている桶ヶ谷沼では、68種類のトンボが確認され、絶滅危惧種に指定され、磐田市の昆虫にも制定されているベッコウトンボも生息しています。また、これからの季節は、マガモやコハクチョウといった多くの渡り鳥が飛来し、冬の桶ヶ谷沼を彩ります。



桶ヶ谷沼全景

隣接する桶ヶ谷沼ビジターセンターには、貴重な動植物をパネルや標本で紹介する展示ホールなどがあり、自然環境保護活動や自然体験学習の拠点施設となっています。



### 桶ヶ谷沼ビジターセンター

- 開館時間 9:00～17:00
- 休館日 毎週月曜日(祝日を除く)、月曜日が祝日の場合は、その翌日 12月29日～1月3日
- 住所 磐田市岩井315

■問い合わせ  
桶ヶ谷沼ビジターセンター ☎ 0538-39-3022

## 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/12月の毎週土曜日 11:00から(雨天中止)

### サンタ列車

◆日時/12月5日(土)～12月25日(金)(汽車の運転は雨天中止)  
※土・日曜日・祝日はサンタクロースが運転します

### ウィンターナイトズー

◆日時/12月11日(金)～13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。
  - お酒を飲まれている方の入園はお断りします。

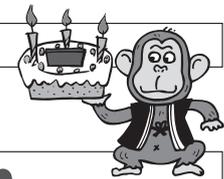


### ツリー作り ～まつぼっくりを使って～

◆日時/12月19日(土)、20日(日) (雨天中止) **1日15名**  
◆材料費/1個 50円

### サル山にクリスマスケーキ

◆日時/12月25日(金)～27日(日)  
14:00から

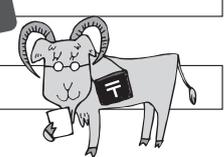


### 動物園からお年玉

◆日時/1月5日(火) **先着30名**

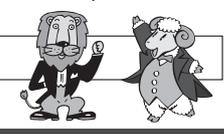
### 動物たちへ年賀状募集

◆日時/12月下旬～1月17日(日)  
※郵送または持ち込み



### 動物たちの成人式

◆日時/1月5日(火)～17日(日)



■問い合わせ 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<br>8:30～17:30                             | りんご庁舎2階                                       | 子育て支援課<br>内線5301                                | 高齢者福祉相談<br>高齢者介護相談    | 毎週月～金曜日<br>8:30～17:30                   | りんご庁舎2階                 | 介護高齢課<br>内線5383                   |
| 教育相談                    | 毎週月～金曜日<br>8:30～17:30                             | 教育委員会棟<br>3階                                  | 教育相談室<br>内線3581<br>専用電話(FAX兼用)<br>☎0265(53)8730 | の女性<br>相のため<br>悩みごと   | 毎週月～金曜日<br>8:30～17:30                   | りんご庁舎2階                 | 子育て支援課<br>内線5347                  |
| 行政相談                    | 1月12日(火)<br>13:00～16:00                           | りんご庁舎3階                                       | 地域づくり・庶務課<br>内線2111                             | 法律相談                  | 12月15日(火)<br>13:30～16:30                | りんご庁舎3階                 | 男女共同参画課<br>内線5351(予約制)            |
| 結婚相談                    | 12月20日(日)<br>1月10日(日)<br>13:30～16:30<br>受付15:30まで | さんとびあ飯田<br>(福祉会館・東栄町)<br>※本人の相談が原則<br>写真1枚が必要 | 社会福祉協議会<br>☎0265(53)3180                        | 心配ごと<br>相談            | 特別<br>毎週火曜日<br>13:00～16:00<br>受付15:00まで | さんとびあ飯田                 | 社会福祉協議会<br>☎0265(53)3180          |
| こころの相談日                 | 12月14日(月)<br>1月25日(月)<br>13:30～、15:00～            | 市役所<br>保健センター                                 | 保健課<br>内線5515<br>(予約制)                          | 一般                    | 毎週月～金曜日<br>8:30～17:30                   |                         |                                   |
| 障害のある方<br>または<br>ご家族の相談 | 毎週月～金曜日<br>8:30～17:30                             | さんとびあ飯田                                       | 飯伊圏域障害者<br>総合支援センター<br>☎0265(24)3182            | 法律相談<br>(現在係争中のものは除く) | 毎月第2金曜日<br>13:00～17:00                  | さんとびあ飯田                 | 社会福祉協議会<br>☎0265(53)3180<br>(予約制) |
| 消費者相談<br>(多重債務相談を含む)    | 毎週月～金曜日<br>8:30～17:30                             | りんご庁舎3階                                       | 男女共同参画課<br>内線5352                               | 外国語<br>相談             | ポルトガル語<br>毎週火・木曜日<br>13:00～17:00        | 外国人総合相談窓口<br>(市役所本庁舎1階) | 男女共同参画課<br>内線5351                 |
| ジョブカフェい<br>だ若年者就業相談     | 毎週月～金曜日<br>9:00～17:00<br>受付15:30まで                | りんご庁舎3階                                       | ジョブカフェい<br>だ ☎0265(53)8966                      | 中国語                   | 毎週水曜日<br>13:00～17:00                    |                         |                                   |
| 経営再建相談                  | 12月24日(木)<br>12:30～15:00                          | 飯田商工会館 相談室<br>(飯田パスターミナルビル)                   | 飯田商工会議所<br>☎0265(24)1500<br>(予約制)               |                       | 毎週金曜日<br>13:00～17:00                    | 市民証明コーナー<br>(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

あ風景

◀ 大名行列 昭和49年撮影

飯田お練りまつりのメインの出し物の大名行列。行列の最後尾を歩く鳳来大島毛。仙台藩から受け継いだ貴重な所作であり、体力あるベテランが受け持つと言われています。

歴史研だより  
飯田市歴史研究所 0265(53)4070

歴史研究所新刊書籍の紹介

ジュニア・ライブラリー2  
『水引のまち飯田』  
身近な地域の歴史と文化を  
分かりやすく

飯田における紙産業の歴史や「水引・元結」の発展について、親しみやすい文章と豊富な写真で存分にご覧いただけます。

B5判、堅牢製本、48ページ、オールカラー、定価1,500円

『飯田市歴史研究所年報7』  
地域史研究事業の成果や研究集会の記録、飯田・下伊那をフィールドとした研究論文などを毎年発行

最新号『年報7』は、昨年度の第6回飯田市地域史研究会シンポジウム「伊那谷の古墳と古代の舎人軍団―大王家の親衛騎兵隊と古代の飯田―」の記録や、地域史研究の成果を多数収録しています。

B5判、268ページ、定価1,800円

満蒙開拓を語りつぐ会編  
『下伊那のなかの満州聞き書き報告集7』

第7集には、10人の方々の語り、巻末に8年間の活動の歩みと語り手51人の名簿等を掲載

地域に残る満州移民の記憶を聞き取り、満州移民送出の実態を明らかにし、体験者の思いを報告集にまとめ伝えています。

B5判、244ページ、定価500円

●販売所／歴史研究所、市役所行政資料コーナー ※詳細はお問い合わせください。

文化ガイド  
飯田文化会館 0265(23)3552

コンサートア・ラ・カルト Vol.35  
クリスマス・コンサート

◆12月13日(日) 午後2時から  
◆ホテル ニューシルク・ロビー

出演

バックス男声合唱団  
♪きよしの夜 ほか

池野 明理(電子オルガン独奏)  
♪J-POP Xmasメドレー ほか

フルートアンサンブル花音  
(フルート四重奏)  
♪カノン ほか

原田 勇一(マリンバ独奏)  
♪80年代ポップスメドレー 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。

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8日までに飯田文化会館(0265-23-3552)までお申し込みください。

初春を寿ぐ 竹田人形館

竹田扇之助記念国際系操り人形館・特別鑑賞会

幸田の三河万歳  
(国指定重要無形民俗文化財)

徳川家康ゆかりの万歳として喜ばれ、正月の風物詩である三河万歳を、是非、竹田人形館でお楽しみください。めでたい言葉のやりとりが笑いを誘い、幸せを選びます。

■日時: 2010年1月9日(土)  
11:00/13:00/14:30  
※各回定員40名

■会場: 竹田扇之助記念国際系操り人形館

■出演: 幸田の三河万歳

■演目: 「御殿万歳」(約20分)

■料金: 800円  
※竹田人形館への入館料を含みます。

■プレイガイド: 竹田人形館/飯田文化会館/平安堂飯田店・座光寺店

■問合せ:  
竹田扇之助記念国際系操り人形館  
☎0265(23)4222  
飯田文化会館 ☎0265(23)3552

飯田市の人口(11/1現在) ■人口=105,821人(前月比+10)男50,648人/女55,173人 ■世帯=37,832戸(前月比+25)

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 FAX0265(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 SOYINK 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。