

長野県飯田市

広報いいだ

2018(平成30年)

11.1

No.1088 ● 毎月1日・15日発行



【特集】

認知症になっても 安心して暮らすために

【コラム】 リニア駅ができるまち飯田…20ページ

RUN伴(ランとも)in飯田下伊那で
ゴールする参加者
(2018年9月24日)

RUN伴は、「認知症になっても安心して暮らしていけるまち」を目指して、認知症の人もそうでない人も、みんなでたすきをつないで、日本を縦断するプロジェクトです。

認知症 になっても 安心して暮らすために



長寿化・高齢化に伴い、認知症を発症する方が年々増加しています。認知症は、若い方も含め誰もが患う可能性がある病気の1つで、日常生活に支障が生じたり、行方不明や詐欺被害などの心配も生じます。

認知症について正しく理解していないと、認知症の方を傷つけてしまったり、接する側も戸惑ってしまいます。正しい知識を持つことで、認知症の方やその家族を支えることができます。

今後も認知症の方がさらに増加していくことが予想される中、認知症の方とその家族をみんなで支えることができる社会が求められています。

●問い合わせ／長寿支援課 内線5755

飯田市でも増えている 認知症

飯田市でも、認知症の方の数は年々増加しています。

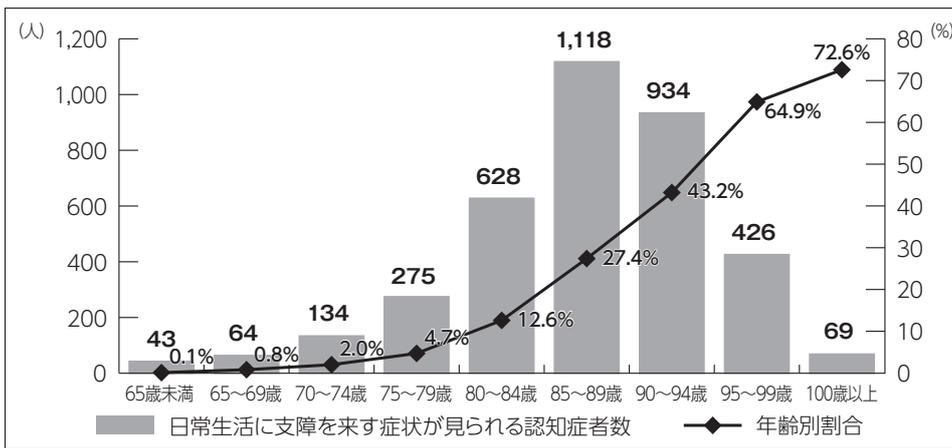
平成30年3月31日時点で、要介護認定を受けている6363人のうち、日常生活に支障を来すような症状が見られる認知症の方は3691人(58%)で、この4年で327人増加しています。これは医療機関で認知症と診断された方の数であり、症状は出ていてもまだ受診していない方を含めると、実際の認知症の方の数はさらに増えるものと考えられます。

人口に対する割合は、年齢が5歳上がるごとに大きく増加しており、75歳以上の合計では5人に1人の割合となっています。

また高齢者だけでなく、65歳未満で認知症を発症する方もいます(若年性認知症)。若年性認知症は、働き盛りであるために経済的な問題が発生したり、症状が出ていても疲れなどと思われ診断が遅れてしまったりすることが多くあります。

認知症になる方はこれからますます

す増えると考えられています。身近な病気として社会全体で捉え、適切な支援を受けることができる仕組みを作る必要性が高まっています。



年齢別
認知症の人数と割合



飯田市の平成29年度介護認定状況より(平成30年3月31日現在)

認知症ってどんな病気？

記憶や感覚、思考など、生きていくために必要なほとんどののはたらきは脳がコントロールしています。認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったりすることによって、いろいろな障害が起こり、生活に支障が出ている状態です。

認知症を引き起こす病気として、脳の細胞がゆつくりと死んで脳が萎縮する「アルツハイマー病」や、脳の血管が詰まって一部の細胞が死んでしまう「血管性認知症」などがあります。「アルツハイマー病」が最も多く、全体の約60%を占めています。

原因となる病気によっては、治療が可能な場合があります。代表的な「アルツハイマー病」は、薬によって進行を遅らせたり、症状を穏やかにすることができません。



認知症の症状の例

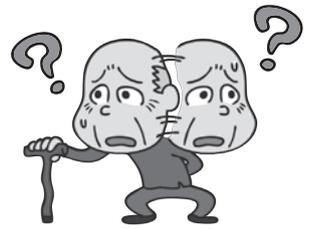
●目や耳などから入るたくさんの情報を、覚えられない、すぐ忘れてしまう

加齢によるもの忘れでは、「覚えるのに手間がかかる」ようになりますが、認知症になると、覚えていたことを忘れてしまいます。



●現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなどの基本的な状況が分からなくなる

何回も時間を尋ねる、道に迷う、遠くに歩いて行こうとする、周囲の人との関係が分からなくなるなどの症状が現れます。



●元気がなく、引込み思案になる

これまでできていた料理や掃除などがうまくできなくなったり、以前はおもしろかったことでも興味が湧かなくなったりします。本人が「何かおかしい」と気付き、自信を失い、うつ状態になることもあります。



●もの盗られ妄想

通帳など大事なものをしまい忘れ、忘れたことを受け入れられないという思いから、そばで世話をしてくれている人が盗んだという妄想が起きます。



●●●●●●●● 「加齢によるもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」の違い ●●●●●●●●

| 加齢によるもの忘れ | | 認知症のもの忘れ |
|-----------------|---|-----------------|
| 食事の内容が思い出せない | ⇔ | 食事したこと自体を忘れている |
| 目の前の人の名前が思い出せない | ⇔ | 目の前の人や誰なのか分からない |
| 曜日や日付を間違えることがある | ⇔ | 月や季節が分からなくなる |

おや？
と思ったら

早期診断・早期治療は、その後の認知症の方の生活を左右する重要なことです。自分や家族の様子

がいつもと違うと思ったら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどにご相談ください。認知症の診断を行う医療機関に繋げる支援をします。

- いいだ地域包括支援センター …… ☎0265(56)1595
(橋北・橋南・羽場・丸山・東野・座光寺・上郷)
- かなえ地域包括支援センター …… ☎0265(28)2361
(山本・伊賀良・鼎)
- かわじ地域包括支援センター …… ☎0265(27)6052
(松尾・下久堅・上久堅・千代・龍江・竜丘・川路・三穂)
- 南信濃地域包括支援センター …… ☎0260(34)1066
(上村・南信濃)
- 飯田市長寿支援課 …… ☎内線5755
(全地区)

認知症の方と接するときは

認知症の方と接するときは、笑顔で、できることを褒めたり手助けしたりすることで、お互いに明るい気持ちになることができます。

◆接する時の心得

3つの「ない」

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない



◆具体的な7つのポイント

● まずは見守る

認知症と思われる方に気付いたら、一定の距離を置き、さりげなく様子を見守りましょう。

● 余裕を持って対応する

こちらの困惑や焦りは、相手にも伝わって動揺させてしまいます。

● 声をかける時は1人で

複数で取り囲むと恐怖心をおおりにやすくなります。

● 急に後ろから声をかけない

相手の視野に入って声をかけましょ。

● 相手に目線を合わせて優しい口調で

小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さにしましょ。

● 穏やかに、はつきりした話し方で分かりやすく、ゆっくりはつきりと話ましょ。

● 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

急がせたり、同時にいくつも質問したりしないようにましょ。

認知症サポーターが応援します

認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではありません。認知症の方やその家族の「応援者」です。認知症サポーター養成講座を受講することで、サポーターになることができます。

サポーターには、その証しとしてオレンジリングが渡されます。認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守ることがサポーターの第一歩です。

市の長寿支援課では、事業所での

研修や地域の会議などに、認知症サポーター養成講座の講師を派遣しています。講座の開催や講師の派遣など、お気軽にご相談ください。



認知症サポーター養成講座受講者に聞きました!

飯田市赤十字奉仕団丸山分団長

中田 孝子 さん



講座では、認知症を正しく理解するため、認知症の症状や予防、認知症の方と接するときの心構えなどについて学びました。

講座を受ける前は、認知症の方との接し方が分からず、戸惑うことがありました。中には「もう接しない方がいいのでは」などと思ってしまう方もいると思います。しかし講座を受けたことで、認知症に対するイメージが変わり、認知症だからといって過度に意識せず、普段通り接すればいいのだと分かりました。認知症サポーターは特別なことをする人ではありませんが、困っている方がいれば力になりたいと思っています。

講座を受けて認知症について学べば、誰でも認知症サポーターになることができます。この講座を受講して、認知症の方やそのご家族を見守る人がもっと増えてほしいと思います。



寸劇で認知症を伝える養成講座の様子

気軽にくつろげる 認知症カフェ

家族が認知症になったとき、誰もがシヨックを受け、戸惑い、混乱します。どう対応してよいか分からず、ささいなことに腹を立てたり叱ったりして、精神的・身体的に疲弊してしまいがち。認知症の方のあるがままを受け入れるためには、介護する側の気持ちの余裕が必要です。

市内には、介護者や認知症の方にお気軽にお立ち寄りいただける「認知症カフェ」があります。カフェでは、困っていることや不安な気持ちなどについて、同じ立場の人と話すことができます。また、スタッフは認知症の方の介護を経験した人ばかりですので、実際の経験に基づいたお話を聞くこともできます。

☐☐☐☐ カフェの雰囲気は？

認知症の人と家族の会飯田地区会「わたの実会」が運営している「ほっとカフェわたの実」を取材させていただきました。



カフェでは、スタッフの方々が訪れた人を温かく迎え入れてくれます。部屋には花や植物が飾られ、ゆったりとした音楽も流れていて、とても明るい雰囲気です。コーヒーや手作りのお菓子などをいただきながら、周囲の人たちとの会話に花が咲きます。

認知症のご主人といつも一緒にカフェを訪れるという和田アヤ子さんは、カフェに来ることが「とにかく楽しい」と話します。「スタッフの方や他の利用者の皆さんに会いたくて来たいです。夫もカフェに来ることを楽しみにしています。楽しいことがあると認知症の進行を遅らせることができる

と思います」。和田さんのお話の通り、ご主人はカフェにいる間ずっとここにこざれていて、周りの人と生き生きとお話しされていました。

「スタッフの方々のアドバースのおかげで、本当に楽になれた」と話すのは、ご主人の介護を始めて7年になる木下歌子さん。介護が始まった当初はパニックになり、ささいなことでもご主人を怒ってしまったため、ご主人も怒りっぽくなってしまったそうです。「アドバースをもらい、怒らないよう心がけたことで、夫も怒らなくなりました。周りの人から、顔色が良くなったとも言われました」。カフェでは、介護をしているいろいろな方と話すことができます。「大変なのは私だけではないと思える。これからもできる限りここに来たいと思っています」

介護で疲れてしまったり、どう対応したらいいか分からず困っている方は、ぜひお気軽に認知症カフェにお立ち寄りください。また、周りに悩んでいる方がいたら、認知症カフェのことを伝えてください。カフェでお話ししながら、ゆっくり過ごしてみたいかがでしょうか。

ほっとカフェ わたの実

- ◆日時／毎月第2・4木曜日
午前10時～正午
- ◆場所／さんとぴあ飯田 2階
社会適応訓練室
- ◆飲み物・お菓子代／100円
- ◆問い合わせ／
飯田市社会福祉協議会地域
福祉課 わたの実会事務局
☎0265(53)3181

ゆっゆっカフェ

- ◆日時／毎月第4日曜日
午後1時～3時
- ◆場所／
介護老人保健施設ゆうゆう
1階 デイケア室
- ◆飲み物・お菓子代／100円
- ◆問い合わせ／
介護老人保健施設ゆうゆう
カフェ担当
☎0265(53)60048

平成30年度 市政功労者表彰

市政の各分野で顕著な功績のあった個人や団体を表彰する
市政功労者表彰式を10月1日に行い、市長から表彰状、感謝状を贈りました。

表彰状を受賞された皆さま



感謝状を受賞された皆さま



(当日の式典にご出席いただいた皆さん)

表彰状を受賞された皆さま

※敬称略、順不同

細沢勝義……丸山地域協議会の委員を永年務められた
 外谷一夫……東野地域協議会の委員を永年務められた
 熊谷八千代……飯田市福祉委員を永年務められた
 大倉 剛……飯田市福祉委員を永年務められた
 奥村哲也……飯田市福祉委員を永年務められた
 熊谷貴美子……飯田市福祉委員を永年務められた
 棚橋健二……飯田市福祉委員を永年務められた
 久田恵子……飯田市福祉委員を永年務められた
 森山祐子……飯田市福祉委員を永年務められた
 宮内早希子……国民健康保険運営協議会の委員を永年務められた
 阿部吉数……飯田市東野財産区の管理委員を永年務められた
 栗林一彦……飯田市羽場財産区の管理委員を永年務められた
 丹羽邦勝……飯田市羽場財産区の管理委員を永年務められた
 吉澤悦史……飯田市産業振興審議会の委員を永年務められた
 伊藤朝樹……学校医を永年務められた
 宮澤秀三……学校医を永年務められた
 堀田浩三……学校歯科医を永年務められた
 宮崎順子……学校歯科医を永年務められた
 松村圭章……学校歯科医を永年務められた
 新井盛博……学校歯科医を永年務められた
 伊壺悦子……学校歯科医を永年務められた
 後藤 晃……飯田市休日夜間急患診療所の執務医を永年務められた



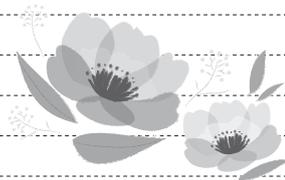
▲受賞者を代表して謝辞を述べられる丹羽邦勝さん



感謝状を受賞された皆さま

※敬称略、順不同

伊藤邦幸……とけい塔整備のための寄附
 大森喜美子……文化振興のための寄附
 キノシタ開発株式会社……長志育英会奨学資金としての寄附
 有限会社SANAA事務所……小笠原資料館修繕のための寄附
 塩尻鉄工株式会社……教育振興のための寄附
 シチズン時計株式会社……とけい塔整備のための寄附
 シチズン時計マニファクチャリング株式会社……とけい塔整備のための寄附
 株式会社シノダ設備……災害対策のための寄附
 清水史郎……文化振興のための寄附
 白鳥秀樹……飯田市政のための寄附
 塚原琢哉……文化振興のための寄附
 野原ホールディングス株式会社……龍峽育英会奨学資金としての寄附
 特定非営利活動法人飯伊学生防犯対策支援協会……防犯対策向上のための寄附
 菱田 厚……文化振興のための寄附
 ミナト光学工業株式会社……教育振興のための寄附
 みなみ信州農業協同組合……市民の安全確保のための寄附
 綿半ホールディングス株式会社……龍峽育英会奨学資金としての寄附
 下平勤司……東野まちづくり会議会長を務められた
 小木曾博人……松尾地区まちづくり委員会会長を務められた
 水口芳昭……鼎地区まちづくり委員会会長を務められた
 山田雅士……上郷地域まちづくり委員会会長を務められた



南信州獅子舞フェスティバル 伝統芸能の競演



迫力満点の演舞(上茶屋獅子舞保存会)



初参加の「南信州天昇オロチ」

10月21日、南信州獅子舞フェスティバルが中心市街地で開催されました。

例年より1カ所多い6カ所の演舞ポイントで、獅子舞26団体と太鼓2団体の迫力ある演舞が披露され、観客を魅了しました。

今回初参加の「南信州天昇オロチ」は、獅子舞と人形劇やダンスを融合させた新しい演舞で会場を盛り上げました。

長寿企業顕彰式典 12の企業を顕彰



顕彰を受けた企業の皆さん

長寿企業顕彰式典を10月1日に行いました。今後の地域経済のさらなる発展につなげるため、長期にわたって経営を継続し、また、地域貢献、伝統継承、業界発展などに尽力された12の企業を顕彰しました。

事業承継支援キックオフセミナー 事業の思いを受け継ぐために



自身の体験を語るパネリストたち

9月24日に開催された事業承継支援キックオフセミナーでは、講演や事業承継体験者による発表などがあり、会場に集まった約60人の事業承継に関心がある参加者が熱心に聴講しました。



飯田市救急法ミニ大会 訓練の成果を披露

「一次救命処置」での心肺蘇生法

飯田市赤十字奉仕団の救急員などが救急法の訓練成果を披露する救急法ミニ大会が、10月13日に行われました。

「一次救命処置」の部では、人が倒れているとの想定の下、AED(自動体外式除細動器)を用いた心肺蘇生法などを行いました。「包帯法」の部では、負傷している部位に合わせて包帯による手当てを行いました。

選手たちは、緊張しつつも状況を的確に判断して手当てを進めていました。



「包帯法」には小学生も参加した

木の本箱づくり 「ひとはこ図書館」を作る



大型本用・単行本用・新書用の3種類の本箱



親子で一緒に作業

「わたしの『ひとはこ図書館』」のイベントの一貫として、10月13日・14日に中央図書館で木の本箱づくりが行われました。親子での参加も多く、木の板を接着剤で貼り合わせたり、電動工具でネジを打ち込んだりする作業に協力して取り組み、本箱を完成させていました。

現代版 養生訓

大腸がんの抗がん剤治療について

ひとことで大腸がんといっても、それぞれのがんによって異なる性格を持つっており、これによって治療法、特に抗がん剤治療が変わってくることを知っていますか？

一般に大腸がんの抗がん剤治療では、5FU、オキサリプラチン、イリノテカンという3種類の薬剤を柱として、そこに分子標的薬と呼ばれる薬剤を組み合わせて治療が行われます。以前はこの組み合わせだけが注目されていましたが、最近ではがん組織の遺伝子を調べ、それに合わせて薬剤を選択するようになってきました。また、最近の研究では大腸がんが発生する場所（奥の方か手前の方か）によってもがんの性格が違

うといわれており、これによって治療に用いる薬剤の優先順位が変わってくるようになってきました。

このように、大腸がんにもいろいろな性格を持ったがんが存在しており、抗がん剤治療においてはその性格の違いが重要となってきました。

個々のがんに合わせて組み合わせが選択され、治療効果が向上してきた大腸がんの抗がん剤治療ですが、がんの根治を目指す治療の第一選択は、やはり内視鏡や手術によってがんを切除することです。大腸がんは早い段階で発見されれば根治が期待でき、検診で死亡率を減らすことができるがんのひとつでもあります。抗がん剤治療の成績が良



市立病院 外科
おぎわら ひろあき
荻原裕明 医師

くなってきたといえ、やはり早期発見が重要であることに変わりはなく、少しでも早い段階で見つけることが重要です。そのためには人間ドックや健康診断などを利用して、早期発見に努めることが重要であると考えます。



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166

市長 牧野光朗

地域づくりの仲間を悼む

9月24日、長年地域づくりの仲間として強い絆で結ばれてきた富山県滑川市の吉井清裕さんが亡くなりました。このところ闘病生活を余儀なくされ、ようやく仕事に復帰できそうになった矢先に自宅で倒れ、帰らぬ人となりました。享年59歳でした。

北陸電力勤務の吉井さんとは、私が日本開発銀行富山事務所へ赴任していた平成6年に知り合いました。地域づくり論議で意気投合し、仲間を集めて地域づくりの研究を目的とした「富山政策研究サロン」を立ち上げ、毎

月夜遅くまで議論を重ねたものです。転勤族の私が富山を離れた後もこうした関係は続きました。村内全戸にパソコンを配布してネットワークで結ぶという、当時としてはかなり先駆的だった「山田村プロジェクト」のサポートにも手弁当で一緒に取り組みしました。私のドイツ在任時には、日独地域経済交流の一環としてレーゲンスブルク市長訪日のお世話を願いましたところ、北陸でのセミナー・交流会の企画を一手に引き受けてくれました。地域を愛し、地域を理解し、地域に貢献する。吉井さんはまさに地域人のお手本のような方でした。

北陸の地域づくりに不可欠な人材の急逝に、今はただただ残念至極しか言いようがないと思います。合掌。





先月の 中田紀子さん(羽場)からのリレー

学びの宝庫、飯田

～ 大学生からのメッセージ ～

No.62

ソーシャルキャピタルフィールドスタディで学んだこと

名城大学都市情報学部3年

松岡 麻世 (岐阜県海津市出身)

今回、共通カリキュラムフィールドスタディで「ソーシャルキャピタル(社会的関係資本)」をテーマに学ばせていただきました。飯田の市民活動がとても豊かなことに驚き、そこには①市民一人ひとりが当事者意識を持ってアイデアを出し合い、議論に参加していること、②人々のつながりを大切にし、お互いに助け合っていること、③みんなが平等で意見を言い合える共創の場があること、④市民活動を素直に受け止めてくれる頼れる行政がいることなど、他の市町村にはない特徴があることも学びました。

私は天竜川鷺流峡復活プロジェクトのヒアリング調査を担当し、実際に竜丘地区の方にお話を伺って、地域愛と当事者意識の高さに感心しました。有数の観光地である天竜川・鷺流峡の以前の姿を取り戻したいという熱い思いがプロジェクトの求心力となり、協働の基盤となっていると深く感じました。

私も地域の行事に積極的に参加して、飯田のような活気あふれる温かい地域になるように今回の経験を生かしていきたいと思います。



フィールドスタディの参加者

私はいくつかの合唱団に入っています。地域のコーラスグループ、高校同窓会合唱団、飯田カネト合唱団(アイヌ民族の川村カネトさんが、飯田線の測量・工事をし、全線開通に命をかけた物語を合唱劇にしたものを歌う合唱団)に所属しており、また、不定期に募集される合唱講習会にも参加します。歌が好きといっても1人で歌うのはまっぴらごメンです。

合唱の効用は実年齢より若い(?)

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…

ことです。化粧もしてないのにピカピカの頬をしていますから見てください。大きな声を出して、目や頭もフル回転。他の合唱仲間も実年齢より5〜6歳は若く見られます。皆さんも歌いませんか？



今がんばっていること

今村かよ子さん(上郷)

ぼくのゆめ わたしのゆめ

私の夢はパティシエール

私の夢はパティシエールになることです。なぜかという、私はケーキやおかしが好きだからです。私もおいしいおかしを作りたいと思ったし、おいしくてみんなが思わず笑顔になるようなおかしを作りたいと思ったからです。

私はこのような理由でパティシエールという夢を持ちました。これからおかし作りを楽しみ、地域の人たちや仲間と協力して「私の夢」をかなえていきたいと思っています。

鎌倉舞奈さん (和田小6年)



市役所発 ぐらしの情報



お知らせ

運転免許自主返納者 支援制度

運転免許を自主返納された方に、バスまたは乗合タクシーの回数券を交付しています。

▼対象

平成26年2月3日以降に運転免許を自主返納された方

▼交付回数券

○高齢者（65歳以上）

100円券×39枚

○その他

100円券×36枚

▼申請方法

申請書に、警察署が発行する「申請による運転免許の取消通知書」の写しを添付して、リニア推進課または自治振興センターにご提出ください。

※申請回数は1人1回です。

▼申請・問い合わせ

リニア推進課
内線3311

大人の肺炎球菌 予防接種の費用助成

65歳以上の市民の皆さん、肺炎球菌の予防接種はお済みですか。

市では肺炎球菌予防接種に係る費用の約半分を助成していますが、助成期限が近づいています。期間を過ぎると全額自己負担となり、約8000円の費用がかかりますので、ご希望の方は早めに接種を受けてください。なお、今年度65歳になる方は65歳の誕生日を待たずに助成が受けられますのでお間違えのないようご注意ください。

▼助成期限

平成31年2月28日(木)

▼自己負担額

4000円

※過去に肺炎球菌（ニューモバックス）の予防接種

を受けたことがある方は、その際助成を受けたかどうかにかかわらず助成対象外です。

※予防接種は既に送付済みですが、紛失などでお持ちでない方は再発行しますので、保健課窓口までお越しください。

▼問い合わせ

保健課 健康推進係
内線5513

飯田下伊那読書会 交流会

各地区で活動している読書会の皆さんが集まって、活動の発表や、合同読書会を行います。読書を通じた交流会で、一人ではなかなか読めない本や、知らなかった本と出会う良い機会になります。どなたでも参加でき、申し込みは不要です。

▼日時

12月2日(日)
午後1時～3時30分

▼場所

中央図書館2階研修室

▼問い合わせ

中央図書館
0265(22)0706

りんご並木 収穫を祝う会

飯田東中学校の生徒の皆さんと共に、市民の皆さんにりんごの収穫作業などを行っていただき、収穫を祝います。作業が初めての方も大歓迎。楽しみながら収穫の喜びを分かち合います。多くの方のご参加をお待ちしています。

▼日時

11月15日(木)
午後2時20分～4時

▼場所

りんご並木、りんご並木のエコハウス前

▼問い合わせ

○学校教育課
内線3714

○飯田東中学校
0265(22)0480



広告欄

しんきんは、多彩な商品、サービスで、あなたの生活を力強く応援します

ローンのことなら何でもご相談ください

しんきんローンセンターは、各種ローンの専門店です。現在しんきんとお取引のない方もお気軽にお立ち寄りください。住宅建設業のみならずもお気軽にご相談ください。

年金相談

第2・第4日曜日(要予約)
各種ご相談も承ります



IIDA SHINKIN BANK
飯田信用金庫



ローンセンター名古熊
0120-841-160

平日は夜7時まで営業 土・日も営業いたします

営業時間 ●平日11:00～19:00、土・日9:00～17:00
休業日 ●土・日以外の祝日、8月13日～16日、年末年始

飯田市 名古熊2514-1 (しんきん名古熊支店建物内) ※キッズルーム完備

所得税青色申告決算 説明会

飯田税務署では、所得税青色申告決算説明会を開催します。消費税軽減税率制度についての説明（30分程度）も行います。お気軽にご参加ください。

▼日程

| 期日 | 時間 | 場所 | 対象所得 |
|-----------|-------------|--------------------------|-----------|
| 11月27日(火) | 14:00～16:00 | 飯田商工会議所 遠山郷支所 | 営業 不動産 |
| 11月29日(木) | 14:00～16:00 | 飯田商工会館1階 商店街交流ホール | 営業 不動産 |
| 12月10日(月) | 14:00～16:00 | 飯田商工会館1階 商店街交流ホール | 営業 不動産 |
| 12月11日(火) | 10:00～12:00 | JAみなみ信州本所1階 みなみちゃんホール | 農業 |

▼問い合わせ

※市外の日程についてはお問い合わせください。

飯田税務署
個人課税第1部門
0265(22)1167

税務署窓口での相談 は事前予約制です

税務署窓口での相談は、窓口の混雑緩和のため、原則として事前予約制とさせていただきます。ご協力をお願いします。

▼電話での自動音声案内について

税務署におかけいただいた電話は、自動音声案内でご案内しています。案内に従い、ご用件に応じて「1」「2」「3」の番号を選択してください。○国税に関する一般的なご相談・ご質問

「1」を選択
○窓口での相談の事前予約
「2」を選択
○消費税および地方消費税の軽減税率制度に関するご相談・ご質問
「3」を選択
○国税に関するよくある質問は国税庁ホームページに掲載しています。

▼問い合わせ

飯田税務署
0265(22)1165

所得税の予定納税 (第2期) 納付期限

▼平成30年分所得税および復興特別所得税の予定納税(第2期)の納付期限
11月30日(金)

※振替納税を利用されている方は11月30日(金)に登録の金融機関の口座から引き落とししますので、事前に口座残高の確認をお願いします。

※一括での納税が難しい場合はご相談ください。

▼相談・問い合わせ

飯田税務署
管理運営部門
0265(22)1165

地域福祉活動推進 研修会

飯田市社会福祉協議会では、地域の「見守り・支え合い」の重要性を学び、地域福祉の向上を図ることを目的とした研修会を開催します。入場無料です。

▼日時

11月17日(土)

午後0時45分～4時15分
場所

▼内容
鼎文化センターホール

○高校生ボランティアアワー
クキャン事業活動報告

●テーマ

ボランティアアワークキャン
プで学んだこと

●発表者

高校生ボランティアアワー
クキャン参加高校生

○基調講演

●テーマ

いま地域に必要なこと

●講師

渡辺裕一さん(武蔵野大
学人間科学部社会福祉学
科教授、博士(社会学)、
社会福祉士)

○シンポジウム

●テーマ

やらまいか! 地域のみんな
で見守り・支え合い
(活動事例の紹介)

●発表者

地区健康福祉委員会

▼問い合わせ

飯田市社会福祉協議会
地域福祉課 地域福祉係
0265(53)3180



■ 信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>

暮らしに 仕事に 役立つ信毎

地域の話から世界のニュースまで一紙で分かる
県内の経済記事 たっぷり詳しく
生活防衛 豊富なチラシでお得情報

ライフスタイルを彩る
週刊いい日は木曜日



購読のお申し込みは [0120-81-4341](tel:0120-81-4341) 又は 最寄りの信毎販売店へ

ときめき出合い パーティー

▼対象

30歳～45歳の独身の方
※居住地、婚姻歴は問いま
せん。

▼日時

12月9日(日)
午後1時30分～7時

▼場所

マリエール飯田
(羽場坂町)

▼内容

婚活専門講師のお話を聞
いてコミュニケーション
能力アップを行った後、
交流会を開催

▼定員

男性20人、女性20人

▼参加費

男性 5000円
女性 3000円

▼申込方法

参加者本人が電話または
窓口でお申し込みくださ
い。

▼申込期間

11月1日(木)～22日(木)

※申込多数の場合は抽選で
参加者を決定し、抽選結
果を全員にご連絡します。

▼申し込み・問い合わせ

飯田市結婚相談所事務局
(飯田市社会福祉協議会
内)
☎0265(53)3182

障がい者週間啓発事業 和太鼓演奏と交流会

NPO法人飯伊圏域障が
い者総合支援センター(ほ
っとすまいる)では、障が
いのある方もない方も共生
できる社会を目指し、啓発
を行っています。

和太鼓で心をつなげてい
くことをモットーにする和
太鼓道場「山本命響館・た
んぽぽ」、「鈴岡太鼓」、障
がい者支援施設「南原苑」、
「阿南富草寮」の皆さんを
お迎えして、和太鼓の演奏
と交流会を開催します。無
料で参加できます。多くの
方のご参加をお待ちしてい
ます。

▼日時

12月8日(土)

午後1時30分～3時30分

▼場所

松尾公民館ホール

▼申込方法

電話またはFAX(氏名、

連絡先を明記)でお申し
込みください。

▼申込期限 12月5日(水)

▼申し込み・問い合わせ

飯伊圏域障がい者総合支
援センター(さんとぴあ
飯田1階)
☎0265(24)3182
FAX 0265(24)3192

第21回勤労者まつり

親子で楽しめるイベント
が盛りだくさんです。ぜひ
ご家族でお越しください。

▼日時

11月23日(祝)

午前9時～午後1時30分

▼場所

飯田勤労者福祉センター
(東栄町)

※愛宕神社前「市役所職員
駐車場」からシャトルバ
スを運行します。

※詳細は、勤労者まつりの
チラシまたは市ウェブサ
イトをご覧ください。

▼お問い合わせ

勤労者まつり実行委員会
事務局(産業振興課内)
☎0265(53)6078

女性に対する暴力を なくす運動

暴力は、その対象の性別
や加害者、被害者の間柄を
問わず、決して許されるも
のではありません。

特に、配偶者などからの
暴力、性犯罪、売買春、人
身取引、セクシャル・ハラ
スメント、ストーカー行為
など女性に対する暴力は、
女性の人権を著しく侵害す
るもので、男女共同参画社
会を形成していく上で克服
すべき重要な課題です。

女性に対する暴力の根底
には、女性の人権の軽視が
あります。日頃から、家庭
地域、職場で、全ての人の
人権を尊重する風土を作る
よう話し合いましょ。

▼「女性に対する暴力をな くす運動」期間

11月12日(月)～25日(日)

▼女性に対する暴力撤廃国 際日

11月25日(日)

▼お問い合わせ

男女共同参画課
男女共同参画係
☎0265(22)4560

キャリア生かします 入会をお待ちしています お役に立ちます ご利用をお待ちしています

公益社団法人 飯田広域 シルバー人材センター

夜間入会相談会開催 11/14(水) 午後6時～7時30分 県自治振興センター2階会議室 **女性の入会大歓迎!**

まずはお電話ください

TEL.(0265)22-8690 FAX.(0265)22-8655



シルバーパソコン教室 年賀状講座

パソコンを使って、写真やイラストなどを入れたオリジナルの年賀状を作ります。年賀状作成の幅が広がります。多くの方のご参加をお待ちしています。

▼対象
市内在住の60歳以上で、文字を入力することができ程度のパソコン経験がある方

▼日時
○11月28日(水)、12月7日(金)
午前9時～正午
○11月26日(月)、30日(金)、12月3日(月)
午後1時～4時

▼場所
飯田コアカレッジ
(松尾明)

▼内容
画像を入れて年賀状の文面を作成し、データをお持ち帰りいただきます。印刷は行いません。

※デジタルカメラで撮影した写真を使いたい方は、データをご持参ください。

▼受講料
3000円/回(テキスト代・保存用USBメモリー代込み)

▼定員
各回10人(先着)

▼申込方法
ご希望の受講日を選び、開催日の2日前まで(土・日曜日を除く)に電話でお申し込みください。

※ノートパソコンの持ち込みができませんので、ご希望の方は申し込みの際にお申し出ください。

▼申し込み
飯田コアカレッジ
☎0265(22)5111

▼問い合わせ
長寿支援課
内線5758



ワーク・ライフ・バランスセミナー

毎日楽しく生活するためには、ワーク・ライフ・バランスが必要です。プライベートも仕事もやりがいを持ってより幸せな人生を送るためのヒントがきっと見つかります。どなたでも無料で参加できます。

▼日時
12月1日(土)
午前10時～11時40分

▼場所
飯田勤労者福祉センター
3階

▼講師
草間淳哉さん(株)ウェブ
エイト代表取締役社長、
FM INAGANO ナガ
ブロ放送局メインパーソ
ナリティ

▼定員
50人

▼申込方法
電話または市ウェブサイ
トからお申し込みくださ
い。

▼申込締切
11月28日(水)

市役所
ワークライフバランスセミナー
検索

▼申し込み・問い合わせ
男女共同参画課
内線5452

女性の再就職準備 セミナー

長野県では再就職を希望する女性のためのセミナーを開催します。扶養の範囲内での働き方や、働きたい時間帯で条件の合う仕事の探し方、現在の求人情報、今後を見据えた仕事選びのポイントなど、着実で効率の良い再就職を支援します。

▼日時
11月30日(金)
午前10時～正午

▼場所
飯田勤労者福祉センター

▼申込方法
事前に電話でお申し込み
ください。

※無料の託児が利用できますので、ご希望の方はお申し込みの際にお伝えください。無料託児は定員になり次第締め切ります。

▼申し込み・問い合わせ
南信州地域振興局
商工観光課 就業支援員
☎080(8492)6481

お通夜からご葬儀、法要まで…
あんしんサービスの
あいネットグループ **平安祭典**

24時間お客様をサポート
0265-53-8787
平安長野 検索

この広告枠をスマホにかざす!
AR動画おためし体験

「cocoar2」のアプリ(無料)を「AppStore」
「GooglePlay」にてダウンロード後
このマークが付いているこの広告枠を
読み取ってください。

企画総合印刷
販促TOOL
電飾サイン看板

UP UNIPRINT ☎0265-34-1515
http://www.uniprint.co.jp

美博の電子顕微鏡 観察教室

昆虫の目やプランクトンの殻など、電子顕微鏡で見た不思議な微の世界を紹介します。観覧券をお持ちの方ならどなたでも参加できます。

▼日時

11月18日(日)
午前11時～正午、
午後2時～3時

▼場所

美術博物館科学工作室

▼問い合わせ

美術博物館
☎0265(22)8118

美博の星空観望会

「月面X」を知っていますか？ある時、その瞬間のみ月面に現れる「月面X」。なぜそこに現れ、消えてしまうのか。その正体を確かめましょう。どなたでも無料で参加できます。

▼日時

11月15日(木)
午後6時30分～8時

※雨天・曇天時は簡単なお

話のみとなります。

▼場所

美術博物館屋上

※玄関向かって右側の屋外階段を上がって科学工作室へ直接お入りいただき、受付してください。

▼テーマ

月面Xの正体を探る

▼定員

40人(先着順)

▼申込方法

前日までに電話でお申し込みください。未成年の方は保護者の方と一緒に参加ください。

▼申し込み・問い合わせ

美術博物館
☎0265(22)8118

第20回伊那谷地名講座

飯田下伊那地域には、東山道をはじめいくつもの街道が通っており、それぞれの街道の要所には関所が置かれていました。今回の地名講座では、関所が配備された位置や時代など、地名を紐解くことでわかる街道と関所の歴史を学びます。受講料は無料です。

▼日時

11月17日(土)
午後1時30分～3時

▼場所

中央図書館2階
研修室

▼テーマ

下伊那の関所と歴史と地名

▼講師

原董^{たかし}さん(伊那谷地名研究会会員)

▼申込方法

電話または窓口でお申し込みください。

▼申込締切

11月17日(土) 正午

▼申し込み・問い合わせ

中央図書館
☎0265(22)0706

くらしに役立つ 法律のはなし

南信消費生活センターでは、長野県弁護士会飯田在住会と共催で、弁護士による講話を毎月開催しています。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

▼日時

11月22日(木)
午後1時30分～3時

▼場所

長野県南信消費生活センター研修室

▼テーマ

「離婚にまつわる話」

～離婚の手続き・費用、離婚に伴うお金の問題～

▼講師

原正治さん(原正治法律事務所弁護士)

▼申込方法

事前に電話でお申し込みください。

▼申し込み・問い合わせ

南信消費生活センター
☎0265(24)8058

宝くじの助成金による コミュニティ設備の整備

(公財)長野県市町村振興協会では、宝くじの社会貢献事業として、宝くじの受託事業収入を財源に地域活動助成事業を行っています。



山本区では、「木遣り・獅子舞」の活動備品として、子ども用の法被、股引などを整備しました。

これにより、子どもたちの地域への愛着がより一層高まり、地域住民の絆を深めるとともに、伝統芸能継承や持続可能な地域づくりにつながるものと考えています。

●問い合わせ/ムトスまちづくり推進課 内線5432

飯田市立病院からのお知らせ

飯田市立病院の外来診療受付時間は

午前8時30分～

午前11時30分です。

時間内の受付にご理解とご協力をお願いします。



●問い合わせ ☎0265-21-1255



南信工科短期大学校 機械科訓練生募集

長野県南信工科短期大学校では、平成31年度前期（4月開講）機械科の訓練生を募集します。

▼募集学科

機械科

※専門学科に加え、各種工作機械の操作方法など機械加工技術を習得し、機械系製造業への就職を目指すコースです。

▼訓練期間

平成31年4月～9月（6カ月間）

▼定員

10人

▼受講料

無料（別途、教科書代、被服費、保険料などの実費が必要）

▼募集日程

下表のとおり

▼応募方法

ハローワークに備え付けの入校願をハローワーク

に提出してください。なお、選考の結果、定員に達した場合は、その後の募集は行いません。

▼問い合わせ

長野県南信工科短期大学校（上伊那郡南箕輪村）
☎0265(71)5051

南信工科短期大学校 機械科訓練生募集日程

| | 募集期間 | 選考日 | 合格発表 |
|-----|----------------------------|-------------------|-------------------|
| 第1回 | 12月10日(月) ～平成31年1月9日(水) | 平成31年 1月21日(月) | 平成31年 1月28日(月) |
| 第2回 | 平成31年1月28日(月) ～2月8日(金) | 平成31年 2月20日(水) | 平成31年 2月27日(水) |
| 第3回 | 平成31年2月27日(水) ～3月11日(月) | 平成31年 3月18日(月) | 平成31年 3月22日(金) |

飯田技術専門学校 訓練生募集

長野県が設置運営する公共職業能力開発施設である飯田技術専門学校では、平成

31年度の訓練生を募集（一般入校試験）します。

飯田技術専門学校は、職業に必要な基礎的技術と技能および関連知識を学ぶとともに、産業人としての心構えを習得し、広く社会で活躍できる人材を育成することを目指しています。

▼募集学科

○自動車整備科（2年制）
定員20人

○木造建築科（1年制）
定員20人

※推薦試験入校生を含む

▼応募受付期間

○第1回
11月5日(月)～21日(水)

○第2回
12月10日(月)～

平成31年1月9日(水)

▼試験日

○第1回
12月3日(月)

○第2回
平成31年1月21日(月)

▼試験場所

長野県飯田技術専門学校
(松尾明750813)

▼合格発表

○第1回
12月10日(月)

○第2回
平成31年1月28日(月)

※第1回で入校予定者が定員に達した場合は、2回目の募集を行いません。お申し込み方法など詳細はお問い合わせください。

▼問い合わせ

長野県飯田技術専門学校
☎0265(22)1067

いきいき教室スタッフ (看護師など)の募集

飯田市内95会場で高齢者の介護予防を目的とした「いきいき教室」を行っており、そのスタッフを募集しています。看護師などの資格をお持ちの方、資格を生かしたお仕事をしてみませんか。

▼対象

看護師・保健師・助産師の資格をお持ちの方

▼内容

参加者の健康管理（血圧測定の実施・体調の把握など）、介護予防のための簡単な体操や工作、ゲームの実施など

▼勤務時間

概ね午前9時～正午まで

は午後1時～4時

▼募集人数 若干名

▼応募方法

電話でご応募ください。

▼応募締切 12月28日(金)

※賃金や勤務時間の詳細についてはお問い合わせください。

▼応募・問い合わせ

保健課 保健指導係
(りんご庁舎内)
内線5306



「広報いいだ」に 広告を掲載しませんか

広告掲載料金 ※1回の掲載当たり

- ★縦50mm × 横180mm …… 25,000円
- ★縦50mm × 横89mm …… 14,000円

※申込方法など詳細は
お問い合わせいただくか
市ウェブサイトをご覧ください。

■申し込み・問い合わせ／秘書広報課 広報広聴係 内線2314

りんご並木のエコハウス指定管理者募集

▼対象施設

飯田市21世紀環境共生型モデル住宅(りんご並木のエコハウス)

▼指定期間

平成31年(2019年)4月1日～2022年3月31日(3年間)

▼審査方法

公募型プロポーザル方式

▼参加要件

法人その他の団体(個人では申請できません)

▼募集要項の閲覧期間

11月1日(木)～30日(金)

▼提出期限

11月30日(金)午後5時15分

※詳細は市ウェブサイトをご覧ください。

市HP 指定管理者 募集 検索

▼応募・問い合わせ

環境モデル都市推進課
内線5474

川本喜八郎人形美術館指定管理者募集

▼対象施設

川本喜八郎人形美術館

▼指定期間

平成31年(2019年)4月1日～2024年3月31日(5年間)

▼審査方法

公募型プロポーザル方式

▼参加要件

法人その他の団体(個人では申請できません)

▼募集要項の閲覧期間

11月1日(木)～30日(金)

▼提出期限

11月30日(金)午後5時15分

※詳細は市ウェブサイトをご覧ください。

市HP 指定管理者 募集 検索

▼応募・問い合わせ

文化会館
人形劇のまちづくり係
☎0265(23)3552

座光寺つどいの広場指定管理者募集

▼対象施設

座光寺つどいの広場

▼指定期間

平成31年(2019年)4月1日～2024年3月31日(5年間)

▼審査方法

公募型プロポーザル方式

▼参加要件

法人その他の団体(個人では申請できません)

▼募集要項の閲覧期間

11月1日(木)～30日(金)

▼提出期限

11月30日(金)午後5時15分

※詳細は市ウェブサイトをご覧ください。

市HP 指定管理者 募集 検索

▼応募・問い合わせ

子育て支援課
子育て支援係
内線5346

平成30年度冬季自衛官等募集

▼自衛官候補生

任期満了時には、継続か退職かを選択することができます。

○対象者

18歳以上33歳未満の男子
※採用上限年齢が引き上がりまし。

○応募締切

平成31年2月27日(水)

○試験期日

12月8日(土)、9日(日)、
平成31年2月9日(土)、
3月2日(土)、9日(土)

▼陸上自衛隊高等工科学校生徒

教育修了後は、中核隊員や幹部、パイロットなどの活躍の場があります。

○推薦試験

●対象者

中学校卒業(見込み含む)の17歳未満の男子で学校長が推薦する者

●応募受付期間

11月1日(木)～30日(金)

●試験期日

平成31年1月5日(土)～7日(月)のうち1日

○一般試験

●対象者

中学校卒業(見込み含む)の17歳未満の男子

●応募受付期間

11月1日(木)～平成31年1月7日(月)

●一次試験

平成31年1月19日(土)

▼予備自衛官補

知識や技能を生かして、自衛隊に接する機会を広げたい方に。

○一般試験

●対象者

18歳以上34歳未満の者
●応募受付期間

平成31年1月上旬～4月上旬

●試験期日

平成31年4月中旬

○技能試験

●対象者

18歳以上55歳未満の者
※保有資格により異なります。

●応募受付期間

平成31年1月上旬～4月上旬

●試験期日

平成31年4月中旬

※応募方法など詳細はお問い合わせください。

▼問い合わせ

自衛隊長野地方協力本部
飯田出張所
☎0265(22)2613

UターンUターンを

応援します。

お気軽にご相談下さい。

結い(Uターン)



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

5組に
プレゼント



※平成31年2月1日以降に使用される場合は、追加料金が必要です。

飯田市健康増進施設 ほっ湯アップル

- ◎時間／午前11時～午後9時(入場は午後8時30分まで)
- ◎入場料／大人…500円、小人(小学生以下)…250円、3歳未満…無料
- ◎休館日／毎月第2・4月曜日(祝日は営業)

飯田市松尾明7513-3 ☎0265(56)6767

今月のプレゼント



飯田市健康増進施設 「ほっ湯アップル」ペア入場券

応募締切 **11月26日(月)** (必着)

次の事項を必ず記入し、官製はがきまたはEメールでご応募ください。

- ①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号
- ⑤広報いいだの感想

●特集してほしいテーマ ●良かった記事 ●良くなかった記事など

【あて先】

〒395-8501 大久保町2534

飯田市秘書広報課

「広報いいだプレゼント係」宛

✉skouhou@city.iida.nagano.jp

※抽選結果はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



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 | | |
|------------------------------|---|------------------------|--|--------------------------|----------------------------------|--|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 行政相談 | 12月11日(火) 13:00~16:00 | 市役所A棟1階 | 総務文書課 内線2111 | 消費生活相談 (多重債務相談を含む) | 毎週月~金曜日 8:30~17:15 | 市役所C棟1階 | 飯田市消費生活センター ☎0265(22)4530 | | |
| 外国語相談 | ポルトガル語 毎週火・木曜日 13:00~17:00 | 市役所A棟1階 (外国人相談窓口) | 男女共同参画課 内線5453 | 心配ごと相談 | 一般相談 | 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 (受付順) | |
| | タガログ語 英語 | | | | 毎週水・金曜日 13:00~17:00 | 特別相談 (法律的) | | | 毎週火曜日 13:00~16:00 受付15:00まで |
| | 中国語 | | | | 毎週月・火・木・金曜日 13:00~17:00 | 法律相談 (係争中のものは除く) | | | 毎月第2金曜日 13:00~17:00 |
| 女性の相談 | 悩みごと | 市役所A棟1階 | 子育て支援課 内線5739 | 結婚相談 | 休日 | 毎月第2、第3日曜日 13:30~16:00 受付15:30まで | さんとびあ飯田 ※本人の相談が原則 | 社会福祉協議会 ☎0265(53)3182 | |
| | 法律相談 | 毎月第3火曜日 13:30~16:30 | 市役所C棟1階 | | 平日 | 毎週月~金曜日 (祝日は休み) 8:30~17:30 | | | ※本人確認ができる書類と写真1枚が必要 |
| 教育相談 | 毎週月~金曜日 8:30~17:00 | 市役所A棟3階 | 教育相談室 内線3721 | 障がいのある方 または ご家族の相談 | 毎週月~金曜日 (祝日は休み) 8:30~17:30 | さんとびあ飯田 | 飯伊圏域障がい者 総合支援センター ☎0265(24)3182 | | |
| 子育て相談 教育支援・就学相談 家庭児童相談 | 毎週月~金曜日 8:30~17:15 | りんご庁舎2階 こども家庭応援センター | 内線5343 内線5342 内線5301 | 生活や就労などの 総合的な相談 | 毎週月~金曜日 9:30~17:00 | まいさぼ飯田 | まいさぼ飯田 ☎0265(49)8830 | | |
| こころの相談日 | 毎月第2月曜日 13:30~15:00 | 市役所 保健センター2階 | 保健課保健指導係 内線5306 (予約制) | 高齢者の介護 予防や生活の 相談 | 毎週月~金曜日 8:30~17:30 | いいだ地域包括支援センター かわじ地域包括支援センター かなえ地域包括支援センター 南信濃地域包括支援センター | ☎0265(56)1595 ☎0265(27)6052 ☎0265(28)2361 ☎0260(34)1066 | | |
| 不妊・不育相談 | 11月7日(水) 13:00~15:00 11月14日(水) 17:00~19:00 | 市役所 保健センター2階 | 保健課健康推進係 内線5513 (予約制) | 成年後見相談 | | いいだ成年後見支援センター | ☎0265(53)3187 | | |
| ジョブカフェいいだ 就活相談 | 毎週月~金曜日 8:30~17:15 | 市役所A棟3階 (産業振興課内) | ジョブカフェいいだ 内線3514 (予約制) | 認知症の方や 家族の相談・交流 | 毎月第2・4木曜日 10:00~12:00 | さんとびあ飯田 (ほっとカフェわたの実) | 社会福祉協議会 ☎0265(53)3180 | | |
| 中小企業経営者の ための 経営悩み相談 | 毎月第4木曜日 12:30~15:00 | 飯田商工会議所 (常盤町41) | 飯田商工会議所 ☎0265(24)1500 (予約制) | | 毎月第4日曜日 13:00~15:00 | 介護老人保健施設 ゆうゆう | ゆうゆうカフェ担当 ☎0265(53)6048 | | |
| 巡回労働相談 (予約制) | 毎月第2・4水曜日 12:30~15:30 (4月無し、5月第2 水曜日除く) | 飯田勤労者 福祉センター | 産業振興課 ☎0265(53)6078 南信労政事務所 ☎0265(76)6833 | | | | | | |

市長の留守番電話 ☎0265(23)8181

市民の皆さんの
ご意見ご相談をいっ
でもお受けします。

リニア駅がでまらまち飯田

リニア駅周辺整備における各種施設での事業に関する意見交換会

飯田市では、リニア駅周辺区域への設置を検討している各種施設について、官民連携の導入可能性および導入手法、施設整備方針などについて検討を進めるため、これらを活用し事業を行いたい方を対象に、駅周辺整備の検討状況をご説明し、ご意見やアイデアをお聞きする意見交換会を開催します。多くの民間事業者の皆さんのご参加をお待ちしています。

【対象】

リニア駅周辺の各種施設を活用した事業への参画に関心・意欲のある民間事業者またはそのグループ（飲食、物販、エネルギー、農林業、アウトドア、地域・情報サービスなど）

【日時】

11月21日(水) 午後1時30分～4時30分(予定)

【場所】

市役所C棟3階C311～313号会議室

【内容】

- (1)リニア駅周辺整備検討状況の説明
- (2)参加者からのご意見・アイデアの発表（1事業者5～10分程度）

※発表内容は、①リニア駅での事業化アイデアの提案、②リニア駅のビジョン提案（駅周辺とまちとのつながり、来訪者や地元の方がどのようなサービスを求めているかなど）のどちらかまたは両方としてください。

※発表時間については、参加者数により調整します。 ※参加にあたり発表資料の準備（事前提出）をお願いします。

- (3)全体での意見交換

【申込方法】

市ウェブサイト掲載の募集案内をご確認のうえ、参加申込書をEメールまたはFAXで提出してください。

市HP

リニア 意見交換会

検索

申込締切

11月12日(月) 午後5時



申し込み・問い合わせ

リニア整備課 ☎0265(22)5361 FAX0265(22)5371
 ✉linear-seibi@city.iida.nagano.jp

みんなが
主役!

第18回

合言葉は ムトス!

ムトス飯田推進委員会は、独創的で波及効果のあるまちづくり活動に対して助成をしています。ムトス飯田助成事業を活用して実施した、市民の皆さんの自主活動を紹介します。

●問い合わせ／ムトスマちづくり推進課 内線5433



ムトス飯田



▲釣り大会

また、地域住民が一体となって自分たちで環境整備などに取り組みることにより、地域資源の再発見、ひいては地域への誇りと愛着を高めることができると考えられています。

そこで、飯田市が実施している「マイクロ水力発電」を譲り受け、これを活用した子ども向けの環境学習を積極的に受け入れるとともに、こども釣り大会（本年度は7月28日開催）を開催することにより、知名度を上げて、さらに利用者を増やしていきます。これにより、「万古渓谷」や「よこね田んぼ」など、他の観光拠点との誘客の相乗効果も得られると思います。

野池親水公園は、三遠南信自動車道千代インター(仮)の供用開始やリニア中央新幹線の開業を控え、今後の集客増加が見込まれる山岳観光・体験型観光の拠点です。

住民の手で公園を観光拠点に

団体名
千代地区
まちづくり委員会

めざせ全制覇！月いちウォーキング（下半期版）



暑かった日々がうそのように過ごしやすい気候になってきました。スポーツにはもってこいの季節です。「いきなりハードな運動はちょっと」という方、ウォーキングを始めてみませんか。ウォーキングは年齢・性別にかかわらず、誰でも気軽に取り組めるスポーツです。みんなで楽しく歩きましょう。

| 実施日 | 行事名 | 集合場所 | 内容 | 主催者 |
|---------------------|----------------------|--------------|------------------------------------|--------------------|
| 11月18日(日) 9:30～ | みんなで歩かまい！ 目指せ一万歩！ | 東野公民館 | 上黒田の八幡宮を目指して歩きましょう。 | 東野公民館 |
| 12月16日(日) 7:00～ | ウォーキング体操 | 文化会館 | 健康運動指導士の先生が、ウォーキングのための体操を指導してくれます。 | Walking Wave IIDA |
| 1月6日(日) 時間未定 | 初歩き・初参りウォーク | 竜丘公民館 | 竜丘地区東側の念通寺などのお寺を巡ります。 | 竜丘歩こう会 |
| 2月23日(土) 時間未定 | いちご狩りウォーク | 天龍峡中央 駐車場 | 冬はイチゴの季節です。ウォーキングとおいしいイチゴを楽しみます。 | 生涯学習・スポーツ課 |
| 3月 日時未定 | 丸山地区ウォーキング大会 | 丸山公民館 | 丸山地区のシンボルである風越山の麓を歩きます。 | 丸山公民館・ 健康福祉委員会 |
| 4月27日(土)・ 28日(日) | 第33回飯田やまびこマーチ | 中央公園 | 日本マーチングリーグの中でも歴史ある大会。春の飯田を楽しく歩こう。 | 飯田やまびこマーチ 実行委員会 |

- 各ウォーキングイベントの詳細は、開催1カ月前を目安に広報いいだミニコーナーに掲載します。ぜひご覧ください。
- 申し込みは、各主催団体のほか、生涯学習・スポーツ課でも受け付けています。
- 5月～10月のイベントについては、4月の「広報いいだ」に掲載します。



その他にもウォーキングイベントがたくさん！（下半期版）

月いちウォーキングのほかにも、各地区・団体でウォーキングイベントが目白押し！ご家族・お友達と気軽に参加しよう！

| 行事名・団体名 | 開催予定日 | 問い合わせ先 |
|---------------------------|-----------|--|
| 橋北再発見ウォーキング 「すたてくさっさ」 | 11月4日(日) | 橋北公民館 ☎0265(24)0310 |
| 第3回青崩峠古道を歩こう会 遠山郷やらまい会 | 11月11日(日) | 遠山郷観光協会 ☎0260(34)1071 |
| Walking Wave IIDA | 毎月第3日曜日 | 今村：☎090(4464)8839 吉沢：☎090(2452)6007 |
| モーニング・ウォーク | 毎月第2日曜日 | 今村：☎090(4822)0135 |
| 竜丘歩こう会 | 月例（月1回） | 竜丘公民館 ☎0265(26)9303 |
| 龍江ウォーキング | 毎月第3日曜日 | 龍江自治振興センター ☎0265(27)3004 |

※申し込みは、各主催団体にご連絡ください。

要注意



- ★野外焼却による煙苦情が多発しています。
- ★落ち葉や剪定枝などの焼却を原因とする火災の発生にご注意ください。

以下のたき火は例外となる場合があります

【消防署への届出を要す場合あり】

- どんど焼きなどの風俗習慣上の行事
- 田畑での土手草やわらなどの焼却、果樹園での剪定枝の焼却(※)
- 庭木の剪定枝、落ち葉(※)
- 軽微なたき火、キャンプファイヤーなど(※)

※ただし、周辺地域の生活環境に与える影響が軽微である場合に限られます。

たき火をする際の注意点

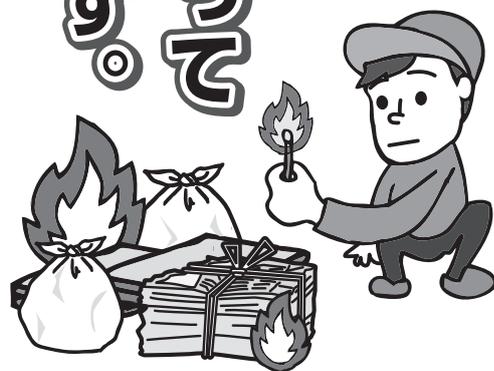
※火災とまぎらわしい煙または火炎を発生させるおそれのある行為をする時は、事前に消防署へ届出をする。

- ①火災予防の観点などから、必要最小限にする。
- ②燃やす前に近所の方に理解を得て迷惑にならないようにする。
- ③風向きや風の強さ、時間帯を考慮する。
- ④燃えやすいもののそばで火をつけない。
- ⑤煙や臭いで近所に迷惑をかけない。
- ⑥水バケツや消火器を用意し、絶対に火のそばを離れない。
- ⑦後始末は完全にす。

◎許された行為であっても、近隣から通報(苦情)があった場合は、指導の対象となる場合があります。(責任ある指導を行うため、通報者の「氏名」「住所」「連絡先」を確認させていただきます)

野外焼却は禁止です！

ごみ(廃棄物)を
野外で焼却する
ことは法律によって
禁止されています。



罰則

廃掃法第16条の2、第25条

5年以下の懲役、
1,000万円以下の
罰金、またはその
両方が科せられます。

- ①通報があった場合は、市職員が現地を確認します。(消防署も確認することがあります)
 - ②法律に違反している場合は行政指導の対象となり、ただちに消火を命じます。
- ※家庭ではごみを燃やすことはできません!
ごみは適正に分別して、ごみ集積所へ出してください。

問い合わせ

- 飯田市環境課 内線5463
- 飯田市農業課 内線4812
- 飯田広域消防本部 ☎0265(23)0119



ポイ捨てを **しない!** **させない!**

『飯田市ポイ捨て等防止及び環境美化を推進する市民条例』



ポイ捨てや不法投棄が後を絶たない現状の中、各地区まちづくり委員会環境衛生委員会をはじめ、地域の環境美化に取り組む市民の皆さんが中心となってその対策が検討され、平成26年4月に「飯田市ポイ捨て等防止及び環境美化を推進する市民条例」が施行されました。

この市民条例により、ポイ捨てや飼育動物のふんの放置を禁止するとともに、住民や事業所、各種団体の皆さんにそれぞれのお立場で環境美化に努めていただきながら、ポイ捨てや不法投棄がされにくい環境づくりを目指します。

■ 本条例では、次のとおり禁止事項が定められています。

◎ポイ捨て等の禁止(第7条)

市民等は、ポイ捨てをしてはいけません。

飼い主は、みだりに飼い犬、飼い猫その他の飼育動物のふんを放置してはいけません。



■ 自動販売機設置者は、回収容器の設置と適正管理が必要です。

◎回収容器の設置及び管理(第8条)

自動販売機設置者は、販売する飲食物の空き容器を回収するための回収容器を自動販売機の設置場所の付近に設置するとともに、当該回収容器を適正に管理しなければなりません。(経過措置があります)



■ 喫煙者は、吸い殻入れがある場所以外では、喫煙しないように努めていただきます。

◎喫煙場所の制限など(第9条)

市民等は、公共の場所において喫煙する場合は、次のいずれかのことに努めなければいけません。

- たばこの吸い殻入れが設置してある場所以外では喫煙しないこと。
- たばこの吸い殻を収納する容器を自ら携帯し、これを使用すること。



市民、事業者の皆さんへのお願い

◆自宅・事業所の敷地内および所有する土地の環境美化(ごみ拾いや草刈りなどの適正な管理)に努め、ポイ捨てなどをされない環境づくりをしてください。

◆全市または地域で実施される環境美化活動にご参加ください。「ごみゼロ運動(年2回春秋に開催)」や「水辺等美化活動(毎年7月に開催)」など。

◆不法投棄をしている人を見つけたら、情報(日時・場所・氏名・車のナンバーなど)を環境課へご連絡ください。



※飯田市内で発生した不法投棄が飯田警察署で捜査され、平成29年中は2人(件)の不法投棄者が検挙されています。

※不法投棄は犯罪です。ごみを違法に捨てた人は、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金、またはこれを併科されます。

●問い合わせ/環境課 廃棄物対策係 内線5464・5465

11月は「わが家の結いタイム推進月間」・「子供・若者育成支援強調月間」

11月はわが家の結いタイム推進月間です。
わが家の結いタイムとは、家族と一緒に過ごし、心を通わせるひと時のことです。

「あいさつ」・「会話」・「お手伝い」・「読書」で家族のふれあう時間を大切にしましょう。

また、11月は子供・若者育成支援強調月間でもあります。

子どもの健やかな成長を地域で見守り、応援しましょう。



地域で活発な
あいさつ運動が
行われています

おはよう!

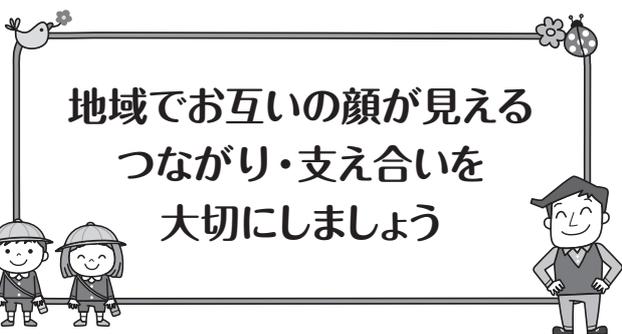


あいさつ運動は、子どもの安全な登下校の見守りや、子どもと地域の大人が気持ちよいあいさつを交わし、交流を深めることなどを目的に行われています。家庭や地域であいさつをすることで、みんながつながり、地域を元気にして、地域ぐるみで子どもの育ちを応援しましょう。



地域の人みんなであいさつ運動

あいさつは人と人とのより良い関係を築くための第一歩です。
ぜひ家庭から、大人からあいさつをしましょう。



地域でお互いの顔が見える
つながり・支え合いを
大切にしましょう

◎問い合わせ／生涯学習・スポーツ課 地育力向上係 内線3745

飯田市子ども
家庭応援センター



飯田市本町1-15 りんご庁舎2階

◎ゆいきっずについて…内線5346

◎子育てに関する相談…内線5343

『きっず』とは…

子育て家庭を応援する総合的施設です

- 親子でくつろげる「ゆいきっず広場」
- 楽しく、学べる「ゆいきっず講座」

- 子育て情報サロン(授乳室を併設)「すくすくサロン」
- 発達・子育ての相談窓口
などがご利用いただけます。



★ゆいきっず広場…火曜日を除く各曜日 9:00~16:00
(本町駐車場は初めの1時間無料、その後30分ごと100円かかります。)

★すくすくサロン…毎日 9:00~17:15

★子育て相談窓口…平日(月~金曜日) 8:30~17:15

ゆいきっず講座

ゆいきっず広場か、子ども家庭応援センターまでお申し込みください。

父親向け 親子体操

- 日時:11月25日(日) 10:00~(30分程度)
- 場所:子ども家庭応援センター キッズルーム
- 内容:父親が家庭でも行える親子体操、発達に合わせた遊び
- 講師:子ども家庭応援センター 理学療法士
- 対象:一人歩きができる1歳半~3歳までの子どもと父親
(母親、祖父母の参加も可能)
- 定員:15組 ●持ち物:飲み物
- 申込締切:11月21日(水)

要予約

ゆいTalk

- 日時:11月27日(火) 10:00~(1時間程度)
- 場所:講座/りんご庁舎2階 市民サロン
託児/子ども家庭応援センター キッズルーム
- 内容:子どものイヤイヤ期について臨床発達心理士さんや
子育て中のお母さんとおしゃべりしましょう!
- 対象:市内在住、3歳までの子どもを持つ保護者向け
- 託児・講座定員:6組
- 申込締切:11月21日(水)

要予約

子どもを健やかに育むために

～ あなたの「気づき」が虐待を防ぎます ～



11月は児童虐待防止推進月間です

平成29年度の飯田市における家庭児童相談は1,136件で、そのうち虐待相談の受付件数は138件です。

市では、医師、助産師、保健師、保育園、認定こども園、小中学校などとの連携により、虐待に至る可能性の高い家庭の子育てを個別に支援しています。

「虐待を受けているのではないかと心配される児童を見つけたら、迷わず次の機関に連絡してください。

子どもの生命に危険があるとき

飯田警察署

☎0265(22)0110 (緊急時は110)

虐待を発見したとき

飯田児童相談所 ☎0265(25)8300

虐待を発見したとき・虐待が疑われる・
放置すれば虐待に至る心配があるとき

市役所子育て支援課

☎0265(22)4511 内線5302

休日・夜間に虐待の通告をするとき

児童虐待・DV24時間ホットライン

☎026(219)2413

児童相談所全国共通ダイヤル

☎189 (いちはやく)



虐待とは・・・

身体的虐待

- なぐる、蹴る
- 戸外に締め出す など



ネグレクト

- 食事を与えない
- 極端に不潔な環境で生活させる
- 家に閉じこめる など



心理的虐待

- 暴言を浴びせる
- 無視する
- 家庭内での暴力・暴言を見る・聞く など



性的虐待

- わいせつな行為・性関係を強要する
- 性器を触る・触らせる など

未来へと命を繋ぐ 189(いちはやく)

平成30年度児童虐待防止月間標語



Orange ribbon

オレンジリボン運動

「子ども虐待防止」の象徴として「オレンジリボン」を広める運動です。

オレンジリボンには、子ども虐待の現状を広く知ってもらい、子ども虐待を防止し、子どもが幸福になれるようにという願いを込めています。

◎オレンジリボン運動に関する情報は、
NPO法人 児童虐待防止全国ネットワーク
オレンジリボン運動事務局

URL <http://www.orangeribbon.jp/>



子育て中のお父さんお母さんへ

毎日の子育てでこんなことはありませんか？

- 言うことを聞いてくれなくて…
- イライラする、たたいたり怒鳴ったり…
- うとうとして無視してしまう…

◎ひとりで悩まないように
こども家庭応援センターまで
相談してください。



■問い合わせ/
子育て支援課 こども家庭応援センター 内線5302

人形劇の掲示板

人形劇 in 丘のまちフェスティバル

日時:11月3日(祝) ①10:30 ②12:30 ③14:30

会場:川本喜八郎人形美術館交流ゾーン

入場料:無料

出演:P.ことり座「雨/木」



第32回 伊那谷文化芸術祭・人形劇の部

日時:11月4日(日) 10:00開演

会場:飯田人形劇場

入場料:400円(当日500円)

出演:竜東中学校人形劇部きらら

緑ヶ丘中学校人形劇部みどり座

旭ヶ丘中学校人形劇部SUN☆SHINE



第36回 伊那人形芝居公演

日時:11月18日(日) 10:00開演(17:00終了予定)

会場:黒田人形浄瑠璃伝承館

入場料:無料

出演:今田人形座/黒田人形保存会/古田人形芝居保存会/

早稲田人形保存会/龍江小学校今田人形クラブ/

高陵中学校黒田人形部/箕輪中学校古田人形部



人形劇定期公演(12月)

日時:12月15日(土) 10:30開演

会場:飯田人形劇場

出演:人形劇団かざこしのはな/ぱべっと・どらら/エリユリ

入場料:200円

●飯田下伊那のアマチュア劇団による連続公演



■申し込み・問い合わせ

NPO法人いいだ人形劇センター ☎050(3583)3594

または 飯田文化会館 ☎0265(23)3552

だまされないうで!
特殊詐欺の
代表的手回
です。



おかしいと
思ったり、
困ったときは
すぐに相談を!

飯田警察署

☎0265(22)0110

飯田市消費生活センター

☎0265(22)4530

オレオレ詐欺



息子・親族などを名乗り

- 会社の金を落としてしまった
- 今日中に手続きしないと会社をクビになる
- 万円立て替えてくれ
- 代理の者を行かせるから□□万円渡してほしい

などの電話がある

架空請求詐欺



- 「提訴最終通告書」・サイト利用料金の未納分がある、連絡や支払いが無い場合は裁判になるとのハガキ・メールが来る



- コンビニでカード(電子マネー)を購入させてカード番号を連絡させる

還付金詐欺



市役所職員などを名乗り

- 医療費・保険料の還付金があります
- 今日中に手続きしないと受け取れなくなります
- 近くのATMに行き手続きすること

などの電話がある



りんご並木のエコハウス

りんご並木のエコハウスで時を過ごし
快適さ、心地よさを体感してください。

申し込み・
問い合わせ

りんご並木のエコハウス(本町2-30)
電話 050-3583-1583
(受付時間 9:00~17:00 月曜定休)

りんご並木のエコカフェ Info

11月7日(水)より申し込みの受付を開始します

11月のエコカフェ

★定員/各10人程度

※持ち物など詳細はお問い合わせください。

★楽しく作ろう!

好きな香りでオリジナルキラキラせっけん

日時:11月21日(水)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

講師:池知由美子さん

参加費:800円

※汚れてもよい服装でご参加ください。



★~クリスマスを彩る北欧のオーナメント~
ヒンメリ(わら細工)で可愛い星を作ろう!

日時:11月22日(木)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

講師:Yuran(ユラン)

参加費:1,200円

持ち物:はさみ、持ち帰り用袋



★見て楽しく、食べて美味しい!
クリスマスサンドイッチ講座

日時:11月27日(火) 10:00~13:00

講師:小林美和さん(サンデイサンド)

参加費:900円

持ち物:エプロン、三角巾、
ある方はランチョンマットと
クリスマスグッズ



★~クリスマスに向けて輝く爪先を~

自爪のお手入れの仕方・ネイルの塗り方のコツ

日時:12月1日(土) 10:00~12:00

講師:Ikumiさん(KittyStyle)

参加費:800円

持ち物:ある方は好きなマニキュア



★絵心・字心がなくても大丈夫!
干支の年賀状を手作りしよう

日時:12月5日(水) 10:00~12:00

講師:立花尚美さん

参加費:500円

持ち物:筆ペン、自分で使いたいペン



★エコカフェフリー

日時:12月7日(金) 10:00~12:00

講師をやってみたい!

こんなことをやってほしい!

などなど、コーディネーターが
皆さんの意見をお聞きます。



※申し込みはお電話でお願いいたします。

※当日キャンセルの場合は、講座によっては参加費をお支払い
いただきます。

忙しい日でも、面倒な掃除をする前に、気がつけば部屋の掃除が後回しになってしまったりということもあるのではないのでしょうか。だからといって毎日完璧な状態を目指すのは、手間も時間もかかりストレスを感じてしまいます。トイレや浴室、キッチンやリビングなど隅々まで掃除するには、かなり時間が必要です。そこで、忙しい日はゆるく簡単に「ゆる掃除」をしておき、週末など時間のあまる日に集中的に掃除をする。上手に手を抜くことで負担にならず続けられそうな気がしませんか?

「賢い時短でエコライフ」
てからではなく、面倒なことになる前に、気になる部分を取り除くことがきれいな環境を保つ近道です。毎日数分でも少しずつの積み重ねで家の中がすっきりし、本格的な掃除をするときの時短にもつながります。お風呂に入ったついでに、トイレに入ったついでに、毎日繰り返す動作に掃除をするひと手間を加えてみる。これなら身構えることもなく、ストレスにもなりません。忙しい日の「ゆる掃除」と週末の「集中掃除」を、今日から始めてみてはいかがでしょうか。これが習慣になると頑固な汚れが減り、家中掃除をしてもそれほど時間がかかるとはなりません。できることから取り入れて、効率的に快適なエコライフを楽しみたいですね。

ちょっとエコな生活を



「エコライフを楽しもう」



平成記念

かざこし子どもの森公園

公園事務局 / ☎0265(59)8080 FAX0265(59)8079
http://www.dia.janis.or.jp/~kazetaro/

森森子ども大学(子ども体験学習)

なかまの館体験学習

❖クリスマスモビールをつくろう

11月17日(土)・18日(日)
10:00~12:00、13:30~15:00
材料費:100円



❖年賀状をつくろう

12月1日(土)
10:00~12:00、
13:30~15:00



❖リースづくりに挑戦しよう

12月8日(土)
10:00~12:00、13:30~15:00
材料費:300円



❖スノードームをつくろう

12月9日(日) 10:00~12:00、13:30~15:00
材料費:200円

食の工房体験学習

※材料がなくなり次第、受付を終了します。
※食の工房体験学習で作った食品のお持ち帰りはできません。

❖窯焼きピザづくり(和風みそ)

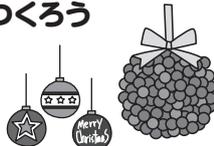
11月24日(土) 10:30~12:00受付
材料費:300円



冬の特別企画

❖作家さんとクリスマスグッズをつくろう

11月23日(祝) 10:00~15:00
材料費:各ブースにより異なります
場所:なかまの館



❖おもちゃの修理屋さん

11月24日(土)、12月8日(土) 10:00~12:00
場所:なかまの館
講師:玩具の修理屋さん



❖西田さとみ 胡弓(こきゅう)コンサート

11月25日(日) 12:30~13:30
場所:なかまの館
出演:西田さとみさん(胡弓奏者)

❖森のぼかぼかクリスマス

~人形劇鑑賞・ピザづくり・リースづくりがセットになった
大人気のクリスマスイベントです~

12月2日(日) 10:00~16:00
参加費:1,000円~

受付場所:なかまの館
上演内容:かみしばい劇「ぼぼちゃんをつくちゃん」
出演:マーガレット一家

共催:NPO法人いいだ人形劇センター
飯田文化会館

※予約制(公園事務局または、飯田文化会館
☎0265(23)3552までお電話ください)

要予約



森森大学院(成人向け教養講座)

❖とんぼ玉作り体験

~クリスマスツリーのとんぼ玉とベネチアンビーズ~
12月1日(土) 9:30~16:00
材料費:4,000円 場所:食の工房
講師:城下鮎子さん(とんぼ玉作家)



市民の皆さんによる活動

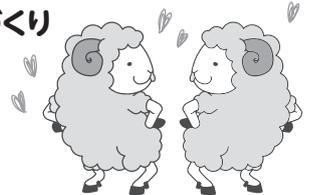
❖けん玉教室

11月17日(土)、12月8日(土)
13:30~15:30
場所:なかまの館
主催:アップルけん玉
クラブの皆さん



❖羊の毛でアクセサリーづくり

11月18日(日)、24日(土)
11:00~17:00
材料費:600円~
場所:なかまの館
主催:アトリエRurre



※イベントの日程は、天候や主催者の都合により変更になる場合があります。変更は公園ホームページにて随時お知らせいたします。

休館日(11月15日~12月14日の期間中)

11月19日(月)、26日(月)、12月3日(月)、10日(月)

理科実験ミュージアム

場所:かざこし子どもの森公園・おいで館

楽しいテーマがいっぱい! 遊びにきてね!

❖特別講座「ドライアイスの不思議をさぐる」

11月3日(祝)
●1回目 10:00~11:00 ●2回目 11:00~12:00
●3回目 13:00~14:00 ●4回目 14:00~15:00

❖電気くらげで遊ぼう

11月4日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

❖皿まわしに挑戦

11月11日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

❖ダブルチョロねずみを作ろう

11月17日(土) 10:00~12:00、13:00~15:00

❖特別講座「スーパー戦闘紙飛行機を作ろう!!」

&「高校戦隊テックレンジャーショー」
11月18日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00



❖万華鏡を作ろう

11月25日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

◆◆◆ 理科実験ミュージアム問い合わせ ◆◆◆
南信州飯田おもしろ科学工房 www.i-kagaku.net
生涯学習・スポーツ課 内線3743



飯田市立動物園

飯田動物園 / ☎0265(22)0416
http://iidazoo.jp/

※ブリちゃんのお散歩&お面づくり

11月17日(出)・18日(日) (雨天中止)
◎お散歩 / 13:00~13:15
◎お面づくり / 13:20~14:00
材料費: 1個100円(お面づくり)

お面づくり
定員15人



※年賀状にどうですか?

11月17日(出)~12月28日(金)

※エンリッチメントDAY

目指せ!!ZOOレンジャー!
~動物たちを楽しませよう~
11月23日(祝)~25日(日)
(雨天中止)



※サンタ列車

12月1日(出)~24日(休) (雨天中止)

※ウインターナイトズ

12月1日(出)・2日(日)・8日(土)・9日(日)
17:00~18:30 (豆汽車は雨天運休)



※ウインターナイトズ☆星空観望会

12月8日(出) 17:30~18:30
(雨天の場合9日に延期)
※星の見えない夜空の場合も延期



※ブリちゃんのお散歩

12月15日(出)・16日(日) 13:00~13:15
(雨天中止)

毎週土日・祝日のイベント (定期)

※動物の体調により、内容の変更・中止になることがあります。
※「フサオマキザルのクلمي割り&レモンこすりを見よう」と、「動物とのふれあい」は12月からお休みします。
「ビーバーの巣直し」は12月から始まります。

※ウサギのふれあい

11:00~11:30 (雨天中止)

※モルモット、ヤギ・ヒツジ、リクガメのふれあい

11:00~12:00 (雨天中止)

※フサオマキザルのクلمي割り&レモンこすりを見よう

12:15~ (雨天中止)

※ポニーのふれあい

13:30~14:30 (雨天中止)



※ビーバーの巣直し見れるかな?

14:45~ ビーバーの活動時間によって、変更する場合があります。

平日の定期イベント

※モルモットのふれあい (11月末まで)

11:30~12:00 (雨天中止)

休園日 (11月15日~12月14日の期間中)

11月19日(月)、26日(月)、12月3日(月)、10日(月)



天竜川総合学習館 かわらんべ

天竜川総合学習館かわらんべ / ☎0265(27)6115
http://kawaranbe.net/

これからの講座予定 ※事前申込が必要です。

※ウォーキングを楽しむ

11月15日(休) 13:30~15:30
対象: 成人
講師: 酒井浩文
(ソウル五輪競歩代表)
内容: 天龍峡コースで健康ウォーキング。



※親子ダイコン抜きと漬物

11月17日(出) 9:00~12:00
対象: 幼児~成人
講師: かわらんべスタッフ
内容: 大根を収穫して漬け物つくろう!
作業後のトン汁は格別です。



※年賀状作り

11月24日(出) 9:00~11:00
対象: 幼児~成人
講師: かわらんべスタッフ
内容: いろいろな材料を工夫して年賀状に。



※顕微鏡をのぞいてみよう

12月1日(出) 9:00~11:00
対象: 幼児~成人
講師: かわらんべスタッフ
内容: 生き物のフシギな姿を顕微鏡で拡大。



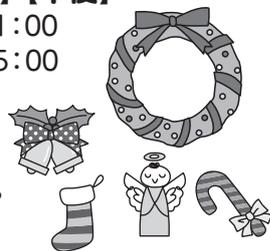
※絵手紙講座

12月6日(休) 9:00~11:00
対象: 成人
講師: 黒河内秀幸
(日本絵手紙協会)
内容: 先生に教わりながら楽しく描きます。
【材料費200円】



※クリスマスリース作り【午前】【午後】

12月8日(出) 【午前】 9:00~11:00
【午後】 13:00~15:00
対象: 幼児~成人
講師: かわらんべ協力員
内容: 自作リースはインスタ映え間違いなし。



※デジカメ入門

12月12日(水) 9:00~11:00
対象: 成人
講師: 宮島 功 (飯田市写真家)
内容: 写真作品展示と勉強会。



かわらんべHPに講座予定を掲載中!

※小学2年生以下は保護者同伴でお願いします。
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ください。



ラウンドアバウトがグッドデザイン賞

飯田にはドーナツ型の交差点「ラウンドアバウト」が2つあるよ！信号機が無いから、信号待ちの時間が無くなったり、重大事故が減ったりするメリットがあるんだ♪吾妻町にあるものは昔から「ロータリー」と呼ばれて親しまれてきたし、東和町にあるものは日本で初めて信号交差点から改良されたものだし、飯田はとっても先進的なんだ！そんな飯田市のラウンドアバウトが2018年度グッドデザイン賞を受賞したよー!!やったね！オメデトー♡

ナミキちゃんが飯田の好きなことを紹介するコラム

LOVE
★
飯田

飯田のまちフェスティバルマスコットキャラクター「ナミキちゃん」

美術博物館 ☎0265(22)8118

美術博だより

第19回 現代の創造展 — 飯田下伊那の作家による —

19回目を迎えた現代の創造展では、実行委員会が選考した159人の作家が、日本画、洋画、版画、彫刻、工芸、書、コンテンポラリーの7分野において精力的に制作した最新作を展示します。今回は、新たに13人の作家が加わりました。

好評の出品者によるギャラリートークも実施します。多くの皆さんのお越しをお待ちしております。



吉川 優 「飛翔」(日本画)

展示期間

11月18日(日)～12月9日(日)
※例年の同展より3カ月早い開催となります。

- 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 / 11月19日(月)、26日(月)、12月3日(月)
- 観覧料 / 一般…310円(210円) 高校生…200円(150円) 小中学生…100円(80円) ※ ()内は20人以上の団体料金

- ギャラリートーク**
11月24日(土)・25日(日) 午後1時30分から
- フリーギャラリートーク**
12月1日(土)・2日(日) 午後1時30分から

飯田文化会館 ☎0265(23)3552

文化ガイド

第32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72団体、1,400人余が出演し4日間にわたり開催します。



11月4日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)
全日とも10時開演、9時30分開場

● 会場: 飯田文化会館・飯田人形劇場
● 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】 **好評発売中!**
プログラムは [市HP](#) [飯田文化協会](#) [検索](#) で検索してください。

入場券取り扱い先
● 飯田文化会館 ☎0265(23)3552 ● 各出演団体

森のほかほかクリスマス

12月2日(日) 10:00～16:00
※人形劇は14:00～

★会場: かざこし子どもの森公園

★プログラム:
● クリスマスリースづくり 10:00～16:00 場所: なかまの館
● 手づくりピザづくり 11:00～16:00 場所: 食の工房
● 人形劇公演 14:00～15:00 場所: おいで館

★出演: マーガレット一家
かみしばい劇「ぼぼちゃんをつくちゃん」

★参加費: 1人…1,000円 / 親子2人…1,500円 / 親子3人以上…2,000円 / 観劇のみ…800円

★定員: 親子80組

★問い合わせ: 飯田文化会館 ☎0265(23)3552

● かみしばい劇「ぼぼちゃんをつくちゃん」
暖かい春の日、たんぼぼのぼぼちゃんをつくしをつくちゃんが芽を出した。でも2人の間にはガラスのピンというじゃまものが…。さて、2人は会うことができるでしょうか。春の息吹に包まれた心温まる友情の物語。

飯田市の人口(10/1現在) ■人口=101,819人(前月比-82)男48,861人 / 女52,958人 ■世帯数=39,895世帯(前月比-12)

発行・編集: 飯田市 市長公室 秘書広報課 / 〒395-8501 長野県飯田市大久保町2534 ☎0265(22)4511 0265(53)4511 ●ウェブサイト <http://www.city.iida.lg.jp/>

古紙配合率80%以上の再生紙を使用しています。 植物油インキを使用し、環境に配慮した広報紙作りに努めています。 [広報いいだ] 2018.11.1 30