長野県飯田市

広報いいだ

2019（令和元年）
5.1
No.1099●毎月1日・15日発行

[特集]

不妊の悩みを支えられる社会へ

「不妊」や「妊活」という言葉を聞く機会が増えています。周囲の人の何気ない一言が、不妊に悩んでいる方を傷つけているかもしれません。

[コラム] リニア駅ができるまち飯田…17ページ

特集

不妊の悩みを支えられる社会へ

「不妊」という言葉を聞いて、皆さんはどんなことを思うでしょうか？

「私には縁のない言葉だ」

「近くに悩んでいる人がいる」

「私たちは不妊治療を受けている」

「不妊」との関わり方は人それぞれかもしれません。
だけど「不妊」については、本人だけではなく、周りにいる皆さんの正しい理解が必要です。

あなたの何気ない一言で、不妊に悩む方を深く傷つけていませんか？

●問い合わせ／保健課 健康推進係　内線5513

「不妊」で悩む人が増えています。

働く女性が増え、晩婚化が進んだことなどを背景に「不妊」という言葉をよく聞くようになり、また一方では、「妊活」を公表する著名人が増えたりしたことで、「妊活」という言葉もよく聞くようになりました。さらに、行政による金銭的な助成や相談支援の制度が整ってきて、不妊治療をする方も増えてきました。

現在、日本で誕生する赤ちゃんの18人に1人は、生殖補助医療（体外受精、顕微授精、凍結胚（卵）を用いた治療）により誕生しています。また、日本で実際に不妊の検査や治療を受けたことがある夫婦は5.5組に1組もいます。

約18人に1人

2016年に日本では54,110人が**生殖補助医療により誕生**しており、全出生児（976,978人）の5.5%に当たります。

（生殖補助医療による出生児数：日本産科婦人科学会「ARTデータブック（2016年）」、全出生児数：厚生労働省「平成28年（2016）人口動態統計の年間推計」による）

5.5組に1組

日本では、**実際に不妊の検査や治療を受けたことがある（または現在受けている）夫婦**は、全体で18.2%、子どものいない夫婦では28.2%です。

（国立社会保障・人口問題研究所「2015年社会保障・人口問題基本調査」による）

Interview

勇気を出して打ち明けて。そしたらきっとうまくいく。

胚培養士・体外受精コーディネーター　座光寺 真紀 さん

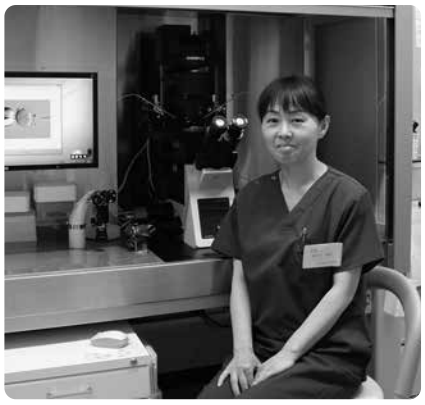
たくさんの人が不妊に悩んでいる

飯田下伊那の不妊に悩む夫婦の声を聞き続けている座光寺さんに、不妊症やその治療についてお聞きしました。

「体外受精コーディネーター」として活躍している座光寺さんは、飯田市が行う不妊・不育相談の相談員として、不妊に悩む夫婦が、その人たちにとって最適な不妊治療を選択するための支援や、悩みを丁寧に聞き取ることによる心のケアを行っています。また、産婦人科の医療技術者である「胚培養士」として、飯田下伊那で唯一特定不妊治療を行っている西澤病院（本町４丁目）に勤務し、技術的な立場でも不妊治療に携わっています。

座光寺

体外受精コーディネーターは医師ではないので、不妊に悩む方に治療方法についてアドバイスしたり治療へ誘導したりすることはできませんが、治療についての難しい言葉などを丁寧に説明し、正確な情報を提供することで、相談者さんご自身が「どこまで治療するか」を意思決定できるように支える役割を担っています。



相談に来られる方は、既に治療をしている人、これから始めようとしている人、治療を諦めようとしている人など、テーマは「不妊」であっても、その悩みはさまざまです。

「妊娠しやすい体をつくるために何に気をつけたらいいのかわからない」「どこへ行けば治療ができるかわからない」「どんな治療をするのか、費用はどのくらいかかるのかわからない」といったように「～がわからない」という理由で悩んでいるのであれば、こちらから情報提供をすることで、その悩みの多くを解決することができると思います。しかしそうではなく、「どうして私だけ子どもができないの」というつらい思いを打ち明けてくださる相談者さんも多くいます。そういう方には、同じ悩みを抱えている方がたくさんいらっしゃることをご説明しています。

何気ない一言が苦しめている場合も

相談にみえる方からは、周りの声が重圧になっているという声もよく聞くといいます。

座光寺

相談をお聞きする中で、お姑さんや隣近所の方、会社の同僚、お友達などから「子どもはまだなの？」といったような声をかけられることで、プレッシャーを感じてしまったり、悲しい思いをしたりする人が多いなと感じています。中には涙を流しながらお話ししてくださる方もいて、とってもつらい思いをされているのだなと思い知らされます。声をかけた人に悪気はなくても、不妊に悩む人をとても苦しめていることが多々あります。社会全体が「不妊症」について正しく理解し、支えようとする意識を持つことが必要です。

また、1人は出産したのに2人目を妊娠しない、いわゆる「2人目不妊」は、西澤病院の全不妊患者のうちの約40％もいらっしゃいますので、「2人目は作らないの？」という言葉も、無神経に使わないように気をつけなければいけません。

仕事と不妊治療の両立のために

不妊に悩む方の負担は精神的なものだけではありません。働きながら不妊治療を受ける方が増加していますが、不妊治療に

かかる時間的な負担から仕事と不妊治療の両立ができず、16％もの方が離職に追い込まれています。（厚生労働省「仕事と不妊治療の両立支援について」企業アンケート調査）

座光寺

不妊治療は、1回30分程度の診察による通院が月に数回、治療方法によっては1週間から10日間ほどの期間、毎日の通院が必要な治療もあります。

不妊治療を受ける人にとって、仕事を休む理由が不妊治療であるということは、職場にはとても話しづらいことです。さらに、通院の回数が増えると、仕事を休みづらくなったり、ついには仕事を辞めて治療に専念することを選ぶ人も少なくありません。

仕事と不妊治療を両立するために、社会にはどのようなことが求められるのでしょうか。

座光寺

特に会社の経営者や管理職の方たちには、不妊治療を受けている方が実際に大勢いることや、不妊に悩む方の気持ちはとてもつらく悲しいもので、そして治療には時間がかかるということを理解してほしいと思います。

昔に比べれば不妊治療に対する制度を持つ企業が増えましたが、まだまだその数は少ないのが現状です。

1回の通院には1~2時間の休みを取ることができればいいという場合もあるので、時間休を取れる制度であったり、それを取りやすい環境を整えたりすることで、不妊に悩む方を支えることができるんです。

専門機器を扱い顕微授精を行う座光寺さん

また、仕事と不妊治療を両立するためには、不妊に悩む皆さんの気持ちも変えていく必要がある、と座光寺さんは考えています。

座光寺

不妊症であることを職場の方に言い出しづらいというお気持ちはよくわかります。しかし、まずは誰かに話をしてみてほしいと思っています。

今や「不妊」という言葉を知らない人はほとんどいません。誰か一人にだけでもいいと思います。勇気を出して打ち明けてみると、きっと応援してくれる人がいるはずです。そうすれば気持ちに余裕ができますし、仕事と治療の両立もうまくいくようになるかもしれません。

市の不妊・不育相談で相談に応じる座光寺さん

悩んでいる方へ

最後に、今不妊で悩んでいらっしゃる方へメッセージをいただきました。

座光寺

結婚すればすぐに妊娠すると思われがちですが、妊娠することは全然簡単なことではなく、むしろ奇跡と奇跡が重なってやっと妊娠・出産にまで至るものなんです。妊娠できなくて悩んでいる方はたくさんいらっしゃいますから、自分だけが悩んでいると思わないでください。実際に病院に行って先生に診ていただけるのであればいいのですが、病院に行きづらい方は、その前のワンクッションとして市の不妊・不育相談をご利用ください。お話を聞かせていただきたいと思います。お待ちしています。

知ってください 不妊に悩む夫婦の声

私より後に結婚した友達の**妊娠報告**に複雑な気持ちになってしまう

周りから「**きょうだい**を作ってあげなきゃかわいそうだよ」と言われてつらい

治療ってどのくらい**お金**がかかるの？

なんで**私だけ**妊娠しないの？

検査だけでも受けてみたい

会社に不妊治療をしていることは**言いたくない**

もう**諦**めた方がいいのかな

病院に行く**タイミング**がわからない

治療には**リスク**はないの？

病院に行きたいけど不妊治療を理由には**仕事を休めない**

とにかく**焦**っている

周りから**「子どもはまだ？」**と聞かれてつらいな

悩みに寄り添う行政の制度

特定不妊治療費の助成制度（※）

※「特定不妊治療」とは、体外受精と顕微授精のこと

★長野県

助成金の額	初回上限30万円、2回目以降上限15万円（治療の種類により上限7万5千円の場合あり）
助成の回数	通算6回まで（初回申請の治療開始時の妻の年齢が40歳以上の夫婦は通算3回まで。妻が43歳以上の夫婦の治療は助成対象外）

●別途男性不妊治療費に対する上乗せ助成があります。

★飯田市（県の制度と併用可能）

助成金の額	1回の治療につき、その医療費（自己負担額）の半額（上限10万円）
助成の回数	1年度当たり2回まで（通算制限なし）

●長野県などの他団体から助成を受けている場合、市の助成金は医療費（自己負担額）を上回らないよう減額調整します。

不育症治療費の助成制度（※）

※「不育症」とは、妊娠はするが、流産、死産などを繰り返す状態のこと

★長野県

助成金の額	上限5万円
助成の回数	通算6回まで（初回申請の治療開始時の妻の年齢が40歳以上の夫婦は通算3回まで）

★飯田市（県の制度と併用可能）

助成金の額	1回の治療につき、その医療費（自己負担額）の半額（上限5万円）
助成の回数	1年度当たり2回まで（通算制限なし）

●長野県など他団体からの助成金交付対象者は、事前に他団体からの助成を受けてください。市の助成金は医療費（自己負担額）を上回らないよう減額調整します。

不妊・不育相談日（無料）

不安や悩みに専門の相談員が相談に応じます。
前日までにご予約のうえ、お越しください。

※1組につき45分程度を予定しています

開催時間		午後1時～3時	午後5時～7時
開催日	5月	8日(水)	22日(水)
	6月	12日(水)	26日(水)
	7月	10日(水)	24日(水)
	8月	7日(水)	21日(水)
	9月	11日(水)	25日(水)
	10月	9日(水)	23日(水)
	11月	13日(水)	27日(水)
	12月	4日(水)	18日(水)
	1月	8日(水)	22日(水)
	2月	12日(水)	26日(水)
	3月	11日(水)	25日(水)

●場所／飯田市保健センター2階相談室（市役所敷地内）

●持ち物／当日までに「事前シート」へ必要事項を記入しお持ちください。「事前シート」は飯田市ウェブサイトからダウンロードできます。

市HP 不妊・不育相談 検索

●予約・問い合わせ／保健課　健康推進係
☎0265(22)4511　内線5513

シティアングル

エス・バードオープニングイベント

地域に根差した拠点に

航空機の操縦を体験できるフライトシミュレーター

旧飯田工業高校を活用した産業振興と人材育成の拠点「エス・バード」のオープニングイベントが、3月24日に開催されました。

飯田市産業親善大使であるおぐねぇーさん、小沢あきこさん、ニッチロー'さんによる座談会やショーのほか、VR（仮想現実）を使ったフライトシミュレーター、関東エリアの地場産センターの物産展など、大人から子どもまで楽しめる内容となりました。

飯田市産業親善大使の3人

飯田の未来づくりパートナーシップ協定締結

さまざまな分野で連携

締結式の様子

3月28日、あいおいニッセイ同和損害保険㈱と飯田市は、市の総合計画「いいだ未来デザイン2028」で目指すビジョンの実現に向け協働して取り組む「飯田の未来づくりパートナーシップ協定」を締結しました。

上郷公民館・自治振興センター・保健センター

地域活動の拠点が完成

竣工行事でのテープカット

耐震化のため建替工事を行っていた上郷公民館・自治振興センター・保健センターが、3月29日に完成しました。新しい建物は、会議室や講堂、調理実習室、健診室などがあり、地域活動の拠点となります。

活動を終えた結いジュニアリーダーの生徒たち

結いジュニアリーダー市長報告会
学びの成果を報告

3月23日、各中学校の代表生徒12人で構成された結いジュニアリーダーの市長報告会が行われました。

活動発表では、年間の育成講座を通して学んだ「仕事の意味」や「地域との関わり」について発表し、フリートークでは、参加した大人とともに自分らしい生き方の実現について話し合いました。

閉会式では、平成30年度の活動を終えた結いジュニアリーダーたちに修了証が贈呈されました。

大人を前に発表する結いジュニアリーダー

佐藤副市長退任、木下副市長就任
新年度から新体制で

職員に見送られ退任する佐藤副市長

就任式で決意を語る木下副市長

総務省人事により、佐藤健副市長が3月31日付で退任しました。平成23年5月から約8年間、リニア中央新幹線事業の推進などの任にあたりました。

後任には、3月まで飯田市市長公室参与を務めていた木下悦夫副市長が就任しました。

現代版 養生訓

乳房再建をご存じですか

市立病院　形成外科
平沢千尋（ひらさわ ちひろ） 医師

乳がんが、女性のがんの中で最多となり、乳がんや乳房再建についてメディアで取り上げられる機会が増えてきています。

「乳房再建術」とは、字のごとく、乳がんなどで切除してしまった乳房をもう一度作る手術です。乳房のふくらみを作るため、自分の筋肉や脂肪を移植する再建術と、シリコンを使った再建術が健康保険で認められています。

自分の筋肉や脂肪を使う手術も、シリコンを使う手術も、それぞれに利点・欠点があります。自分の体の一部を使うと柔らかく温かい胸ができますが、胸以外の部位に大きな傷が残ります。シリコンを使う場合は他部位に傷はできませんが、乳腺切除と同時のシリコン挿入はダメージが大きいため、何回かの手術が必要になります。また、患者さまの体格や生活様式によっても向き不向きがありますので、十分に診察と説明を行い、納得いただいてからの手術となります。

どちらの方法にしても、まずは乳がん治療が優先されます。乳がん手術との同時再建は、再建しても乳がん治療に影響がないと判断された方が対象になります。乳がんの治療が一段落した後、改めて乳房を作る二次再建も可能です。

乳房再建をする・しないの選択は、患者さまそれぞれの考え方や生き方によってご自分で決めていただくもので、どちらが良い悪いというものではありません。ですが、体の傷跡や変形に対する苦しみというものは、周囲が思う以上に精神的負担をもたらしていることがあります。もし、あなたやあなたの身近な方が、乳房を失うこと、失ってしまったことに心を痛めていらっしゃったら、再建について考えてみることができるかもしれません。乳腺外科・形成外科にご相談ください。

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172

子育て世代が移住する地域を目指すシャルルヴィル・メジェール

市長　牧野光朗

8年近く市政の中核を担い、この3月末で副市長を退任した佐藤健さんに改めて感謝を申し上げます。佐藤さんには私の代理として欧州で開催されたAVIAMA（人形劇の友・友好都市国際協会）の総会に何度か出席してもらいましたが、この総会で通訳をお願いしているヴァンソン藤井由実さんの新著書がこの度発行されました。『フランスではなぜ子育て世代が地方に移住するのか』（学芸出版社）です。

藤井さんはこの著書で、フランスの若い世代が「環境保全」と「連帯・助け合い」という価値観に基づき、新しい生き方を求めて地方に移住し、地方を元気にしていることを、いくつかの事例を挙げて説明しています。シャルルヴィル・メジェールも取り上げられていて、昨夏友好都市提携30周年を機に飯田を訪問されたラヴィニョン市長もそうした若い世代の一人であることが紹介されています。

飯田市はこの4月から「結いターン移住定住推進室」をC棟1階に設置し、市内各地区の「田舎へ還ろう戦略」と密接に連携して移住定住を推進する体制を整えました。シャルルヴィル・メジェール同様、子育て世代が移住する地域を目指していきたいと思います。

市民のひろば

やまびこトーク

先月の 大島信生 さん（山本）からのリレー

感動したこと

岡部美紀（おかべみき）さん（伊賀良）

平成5年の春に、夫婦で埼玉からIターン。この26年間にたくさんの方と出会わせていただきました。地域のこともだんだんに学びました。

飯田に来て一番に思ったことは、空が青く大きく見えることでした。水平線のような直線でなく、稜線（りょうせん）の織りなすやわらかい縁取りと、奥行きや色の変化にいつも魅了されます。

半年前、職場の先輩に「スマホもメールと電話だけじゃもったいないから写真を撮ってみろ」と教えられ、それならとこの空をインスタグラムにアップしました。お気に入りの信州飯田の空を、世界中の人と共感できるのがうれしいです。

毎月市民の皆さんに、
1. 私の健康法
2. 感動したこと
3. 今がんばっていること
4. まちづくりへの提言
以上の項目から選んで語っていただき、次の方にバトンタッチする「リレートーク」です。
次はあなたの番かも…

学びの宝庫、飯田 ～大学生からのメッセージ～ No.68

飯田市で培った将来への糧

立命館大学政策科学部３年
大平（おおひら） 一輝（かずき）（熊本県熊本市出身）

私は飯田に訪れるまで、なぜこの地域にさまざまな学校から多くの学生が集まって調査を行うのか、とても疑問に思っていたことを覚えています。その答えは、「学輪IIDA」フィールドスタディやゼミの研究を通して理解できました。官民問わず多くの市民の方々が飯田のことを思い、飯田をもっとよくするために社会活動に参加するなど、自発的に取り組んでいることに非常に感銘を受けました。また、飯田を対象に行ったゼミでの空き家・空き店舗研究では、市役所の方や各事業所の方々が快く調査を受け入れてくださいました。外部からの学生を受け入れてくださることは、意見を柔軟に取り入れる飯田の優れた風土そのものだと感じました。

将来は地方に貢献する仕事をしたいと考えていた私にとって、飯田で調査を行ったことは今後の人生にとって非常に大きな糧となりました。飯田を通して、将来の地方の在り方を理解する一歩を踏み出すことができたと思います。

フィールドスタディでのヒアリング調査

ぼくのゆめ わたしのゆめ

ピアニストになりたい

川島七海（かわしまななみ）さん（千栄小６年）

私の将来の夢は、ピアニストになることです。私は４年生の後半からピアノを始めました。最初は簡単だと思っていたら、少し難しかったです。家では、電子ピアノで練習をしていたけど、慣れてきたら楽しくなりました。そして今は、ピアノが好きです。ピアノは、お母さんと、お兄さんもやっていたので、私もやりたいな～と思いました。

今は「トルコ行進曲」を練習しています。楽譜を見ないでひけるようにがんばりたいです。そして難しい曲に挑戦したいです。

日ごろ感じていること、市政に対するご意見・ご質問、「広報いいだ」の感想など、広報広聴係までお寄せください。

☎0265(22)4511内線(2315)　E-mail ikouhou@city.iida.nagano.jp

市役所発 くらしの情報

お知らせ

軽自動車税の減免

▼対象となる方
○平成31年4月1日現在、身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちの方で、障害の程度が市の定める要件に該当する方
○療育手帳をお持ちの方で総合判定Aに該当する方
○精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方で1級に該当する方
※減免を受けることができるのは、1人につき1台です。
※普通自動車税の減免や障害者タクシー利用券の交付を受けている方は、対象になりません。
○公益のために専用される軽自動車をお持ちの団体

▼対象車両
対象者本人が所有する軽自動車
※対象者が18歳未満または療育手帳もしくは精神障害者保健福祉手帳をお持ちの場合は、生計を同じくする方が所有し、常に対象者のために使用する軽自動車

▼減免額
該当車両の税額

▼申請方法
納税通知書、身体障害者手帳（戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）、運転免許証、車検証、印鑑を持参し、税務課または各自治振興センター（橋北、橋南、羽場、丸山、東野地区を除く）で申請してください。
※りんご庁舎市民証明コーナーでは、受け付けできません。
※公益のために専用される軽自動車の申請方法は、税務課諸税係までお問い合わせください。

▼申請期限
5月24日㈮
※申請期限が過ぎると、今年度の減免は受けられません。お早めにご申請ください。

▼その他
災害により、所有の軽自動車などに損害を受けた場合や、公私の扶助（生活保護法の規定による扶助など）を受けることとなったときも、減免の対象となります。
※詳しくは、お問い合わせください。

▼問い合わせ
税務課　諸税係
内線5142

日赤活動資金納入のお願い

日本赤十字社は、自然災害や紛争などによる被災者の救護活動、医療、献血、福祉など、国内外で幅広く活動しています。飯田市においても、赤十字奉仕団がさまざまな活動を行っています。これらの活動は全て、皆さんからいただく活動資金によりまかなわれています。活動資金納入にご協力をお願いします。

▼納入期間
5月～7月末ごろ

▼納入方法
4月中旬から会員の方に配布する3連の納付書により、左記の取扱窓口で納入してください。

▼取扱窓口
市役所本庁A棟1階A12会計窓口、りんご庁舎2階市民証明コーナー、各自治振興センター窓口、各金融機関（郵便局を除く）
※土・日曜日、祝日は除く。

▼新規会員について
新たに会員になっていただける方は、各戸にお配りしたチラシの「日赤活動資金申込書」を記入の上、活動資金を添えて納入してください。

▼問い合わせ
危機管理室　日赤事務局
内線2442

広告欄
新社会人の皆さんと、18歳から29歳までの皆さんへ
フレッシャーズ給与振込キャンペーン
2019年 2/18㈪▶5/31㈮
キャンペーン期間中、当金庫で新たに給与振込をご指定いただき、本キャンペーンにご応募いただいた方に

もれなく VJAギフトカード 1,000円分 プレゼント!
◆キャンペーン対象者
上記期間中に、当金庫に新たに給与振込をご指定いただき、本キャンペーンにご応募いただいた方。
但し、2019年6月中に5万円以上の給与振込がある方を対象とします。
※通帳「摘要」欄に「給与」「賞与」として振り込まれたものに限ります。※6月30日(日)時点で29歳以下の方に限ります。
詳細は下記まで、お気軽にお問い合せください。(受付時間：土・日・祝日を除く 9:00～17:00)
当金庫本支店またはお客さまサービス係 0120-805-123まで
IIDA SHINKIN BANK 飯田信用金庫
当金庫ホームページ http://www.iidashinkin.co.jp/

公益のため直接専用する固定資産税の減免

▼対象となる要件
公園、ゲートボール場、マレットゴルフ場、集会所（家屋、土地）などに利用され、まちづくり委員会、自治会、区、地区公民館などが所有する、または、所有者がまちづくり委員会などに無償で貸与している土地、家屋

▼減免額
該当部分の税額

▼申請方法
納税通知書、無償貸与であることを証明する書類（契約書）、印鑑をお持ちのうえ、税務課窓口または各自治振興センター（橋北、橋南、羽場、丸山、東野地区は除く）で申請してください。
※まちづくり委員会、自治会、区、地区公民館などの所有者が申請する場合、代表者または責任者の住所、氏名で申請していただきます。
※りんご庁舎市民証明コーナーでは受け付けできません。

▼申請期限
5月24日㈮
※年度の途中で申請する場合は、納期限が来ていない税額のみ対象となります。また、その場合は、納期限の7日前が申請期限です。
※すでに納期限が過ぎている税額は減免の対象となりません。

▼その他
災害により固定資産が被害を受けた場合や、納税義務者が公私の扶助（生活保護法の規定による扶助など）を受けている場合なども、固定資産税減免の対象となります。

▼問い合わせ
○税務課　資産税土地係
内線5171
○税務課　資産税家屋係
内線5175

市・県民税特別徴収税額の決定通知書を発送

今年度の市・県民税特別徴収税額の決定通知書を発送します。
※特別徴収税額決定通知書に「平成」と表記された期日などは、新元号「令和」の応当日に読み替えてくださいますようお願いします。

▼発送日
5月16日㈭
※給与から特別徴収されている方は、勤務先から決定通知書をお受け取りください。

▼特別徴収された市・県民税の6月分の納入期限
7月10日㈬
※特別徴収義務者は期限内の納入をお願いします。

▼特別徴収される事業主の方へ
特別徴収事務について不明な点がございましたら、通知書に同封の特別徴収のしおりをご覧いただくか、税務課市民税係までご連絡ください。

▼問い合わせ
税務課　市民税係
内線5167

Jアラート情報伝達試験の実施

武力攻撃などが発生した際に、国から全国瞬時警報システム（Jアラート）を通じて送られる情報を、さまざまな伝達手段により、確実に市民の皆さんへ伝えるため、全国一斉にJアラート情報伝達試験が行われます。
当日、防災行政無線と音声告知端末を通じて放送が流れるほか、いいだ安全・安心メールの配信なども行います。

▼日時
5月15日㈬
午前11時ごろ

▼放送内容
○チャイム
○「これは、Jアラートのテストです。」（3回）
○「こちらは、広報いいだです。」
○チャイム
※この情報伝達試験は、全国的にさまざまな情報伝達手段で実施されます。

▼メール配信など
いいだ安全・安心メールおよびツイッターの送信を予定しています。

▼問い合わせ
危機管理室　危機管理係
内線2440

広告欄

狂犬病予防注射と犬の新規登録

今年度最後となる狂犬病予防注射（集合接種）を行います。4月に実施した予防注射を受けていない場合は、必ず受けてください。また、犬の登録がお済みでない方は、左表の場所または環境課にて必ず新規登録をお願いします。

▼狂犬病予防注射

○対象
生後91日を経過した飼い犬（家の中で飼っている犬を含む）
※健康に異常がある場合や過去に異常を起こしたことのある犬は、動物病院で受けてください。

○料金　3500円
※釣り銭のいらないようご協力ください。
※動物病院での接種料金は、この限りではありません。

○持ち物
登録済みの犬の飼い主に3月に郵送したはがき
※はがきがお手元にない方は、環境課までご連絡ください。

▼犬の新規登録

○対象
生後91日を経過した飼い犬

○料金
登録のみ　3000円
登録と注射　6500円

▼問い合わせ
環境課　環境衛生係
内線5462

狂犬病予防注射と犬の新規登録日程表（二次）

月・日(曜)	地区	場所	時間
5月21日(火)	上郷	上郷公民館	9:00～ 9:10
	座光寺	座光寺自治振興センター	9:25～ 9:35
	松尾	松尾自治振興センター	9:55～10:10
	下久堅	下久堅自治振興センター	10:25～10:35
	上久堅	上久堅自治振興センター	10:50～10:55
	千代	千代自治振興センター	11:10～11:15
	鼎	鼎自治振興センター	11:45～12:00
5月22日(水)	伊賀良	伊賀良自治振興センター	9:00～ 9:15
	山本	山本自治振興センター	9:30～ 9:45
	三穂	三穂自治振興センター	10:05～10:10
	川路	川路自治振興センター	10:25～10:30
	龍江	龍江自治振興センター	10:45～10:50
	竜丘	竜丘自治振興センター	11:05～11:15
6月9日(日)	上村	上村自治振興センター	10:00～10:10
	南信濃	南信濃自治振興センター	10:25～10:35
	全市	市役所駐車場（箕瀬側）	13:30～14:30

美術博物館の臨時休館

美術博物館は、くん蒸作業に伴い、次の期間臨時休館となります。

▼臨時休館期間
5月28日(火)～6月7日(金)

▼問い合わせ
美術博物館
☎0265(22)8118

2019年工業統計調査を実施します

工業の実態を明らかにするため、従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に、6月1日時点で工業統計調査を実施します。調査員は「調査員証」を携行しており、5月中旬から事業所を訪問します。皆さんのご協力をお願いします。

▼問い合わせ
総務文書課　統計係
内線2114

講座

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。この機会にぜひご参加ください。

▼テーマ
シニア時代によくある法律問題

▼日時
5月24日(金)
午後2時～3時30分

▼場所
南信消費生活センター2階会議室

▼講師
下平秀弘さん（弁護士法人下平法律事務所弁護士）

▼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

広告欄

株式会社スズキ自販南信
飯田営業所
(0265) 28-1885

美博の文化講座

日本民俗学の父、柳田國男が長年取り組んできた日本の昔話研究についてお聴きします。

本講座は柳田國男記念伊那民俗学研究所との共催事業です。

▼テーマ 柳田國男と昔話研究

▼日時 5月26日㈰ 午後1時30分～3時30分

▼場所 美術博物館講堂

▼講師 小澤俊夫さん（筑波大学名誉教授・小澤昔ばなし研究所）

▼問い合わせ 美術博物館 ☎0265(22)8118

追手町小学校化石標本室公開と化石体験

飯田市出身の古生物学者長谷川善和さんが収集した標本を中心に、化石・骨格標本を公開します。また、公開時間内に化石発掘体験や化石レプリカ作りができます。

▼公開日時 5月4日㈷・5日㈷ 午前10時～午後4時

▼場所 追手町小学校化石標本室

※北西側の信号交差点に案内表示があります。

▼化石発掘体験

○期日 5月4日㈷

○参加費 1人100円

※阿南町富草産化石入り砂岩使用。

▼化石レプリカ作り

○期日 5月5日㈷

○製作時間 30～40分

○材料費 1個200円

※いずれも申込不要ですが、当日、希望者が集中した場合は、お待ちいただくことがあります。

▼問い合わせ 美術博物館 ☎0265(22)8118

美博の自然講演会

戦後最悪の火山災害となった御嶽山噴火から5年目を迎えました。長野県では火山防災の啓発と御嶽山の魅力発信を担う「御嶽山火山マイスター制度」をつくり、昨年の春から活動を開始しました。今回の講演会では、認定されたマイスターでつくる「御嶽山火山マイスターネットワーク」代表の澤田義幸さんに、マイスターが目指すものとこれからの活動についてお話ししていただきます。

▼テーマ 御嶽山とつきあう～御嶽山火山マイスターネットワークの活動から～

▼日時 5月19日㈰ 午後2時～3時30分

▼場所 美術博物館講堂

▼講師 澤田義幸さん（御嶽山火山マイスターネットワーク代表）

▼問い合わせ 美術博物館 ☎0265(22)8118

美博の電子顕微鏡観察教室

アリの目、花粉や小さな化石など不思議なミクロの世界へご案内します。

美術博物館観覧券でご覧いただけます。

▼日時

○5月5日㈷ 午前11時～正午 午後2時～3時

○5月19日㈰ 午前11時～正午

▼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

りんご並木歩行者天国

竹宵まつり&ナガノシードルコレクション in 飯田

夜風が心地よい季節。りんご並木が約1,500本の竹灯ろうに照らされます。普段とは違った幻想的な風景の中、シードルをお楽しみください。

開催日時

5月25日(土) ※雨天決行
午後4時～9時

交通規制時間

午後3時～10時

交通規制区間

りんご並木（知久町～松尾町）、本町1丁目

※本町とりんご並木の交差点は、車で通行することができません。

主なイベント

◎キャンドル作りワークショップ
◎参加者全員による竹宵一斉点灯タイム（午後6時）
◎キャンドルナイト ライトダウン（午後7時30分）
◎江戸の灯りで楽しむ「今田人形座蝋燭公演」（午後8時）
◎シードルコレクション

35社が醸造したシードル（りんごの発砲したお酒）を1杯300円～提供します。チケット制となっておりますので、前売り券3,000円（3,300円分チケット）をお買い求めください。

※天候により催しの内容に変更があります。

問い合わせ
商業・市街地活性課 内線4651

美博の自然講座

南アルプスから流れてくる川には、赤・緑・黒などのカラフルな石が転がっています。これらが、どこで、どのようにできたのかを明らかにし、それらが何を物語っているのかを探ってみます。

▼**テーマ** 南アルプスの岩石のでき方
▼**日時** 5月25日(土) 午後1時30分～3時
▼**場所** 美術博物館講堂
▼**講師** 村松武（美術博物館専門研究員）
▼**問い合わせ** 美術博物館 ☎0265(22)8118

美博の星空観望会

しし座、うしかい座、おおぐま座など春の星座を探しましょう。

▼**日時** 5月5日(祝) 午後7時30分～9時
※雨天・曇天の場合は、室内でのお話のみまたは中止になることがあります。
▼**場所** 美術博物館科学工作室 屋上
※受付は科学工作室です。
▼**定員** 40人（先着順）
▼**持ち物** 懐中電灯
▼**申込方法** 電話または美術博物館受付でお申し込みください。
▼**申込締切** 5月4日(祝)
▼**申し込み・問い合わせ** 美術博物館 ☎0265(22)8118

第3回文学連続講座

郷土在住の文学者である中繁彦さんに、死に対して文学がもたらすものとはなにか、ご自身の経験や文学作品からお話をしていただきます。

▼**テーマ** 死と文学
▼**日時** 6月2日(日) 午前10時～正午
▼**場所** 中央図書館2階研修室
▼**講師** 中繁彦さん
▼**参加費** 500円
※事前申し込み不要
▼**問い合わせ** 中央図書館 ☎0265(22)0706

読みきかせボランティア基礎講座

幼い子どもにとって、絵本は大人に読んでもらうものです。そして、絵本の読みきかせは、子どもたちをおはなしの世界へと導くものです。

この講座では、読みきかせに興味のある方に読みきかせの基本となるポイントをお話しします。

▼**対象**
○子どもに読みきかせをしている方
○これから子どもに読みきかせをしたいと考えている方
※初心者向けの講座です。
▼**日時** 5月30日(木) 午前9時30分～正午
▼**場所** 上郷図書館2階視聴覚室
▼**内容** 読みきかせの心構えや基本的なやり方など
▼**問い合わせ** 上郷図書館 ☎0265(52)2551

ハーバリウムを作ってみませんか？

障がいのある方を対象に、ハーバリウム教室を開催します。

最近流行のハーバリウムをご自身で作り、ご友人に贈ったり、ご自宅に飾ったりしてみませんか。

▼**対象** 飯田市在住の障がいのある方
▼**日時** 6月8日(土) 午前10時30分～11時30分
▼**場所** さんとぴあ飯田3階 第1・2講習室
▼**定員** 5人（先着順）
▼**持ち物** はさみ、エプロン（必要な方）
▼**参加費** 1000円（材料費）
▼**申込方法** 電話またはFAXにてお名前と電話番号をご連絡ください。
▼**申込締切** 5月31日(金)
※定員になり次第締め切ります。
▼**注意事項**
○通訳者・介添者などは各自でご手配ください。
○付添の方がいらっしゃる場合は事前にご連絡ください。
▼**申し込み・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)3182 FAX0265(53)3183

「防災行政無線」の放送内容を電話で聞けます。（通話料無料）
フリーダイヤル 0120-915-460
※ 携帯電話からもかかります
■問い合わせ／危機管理室 内線2432

おマメで健康教室

飯田市社会福祉協議会では、地域の皆さんの自主的な介護予防に向けた活動を応援するため「おマメで健康教室」を開催します。大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。

▼対象
○ご自身で介護予防活動を実施していただける方
○ボランティアなどの活動の一つとして介護予防を広げていただける方

▼日程・内容
左表のとおり

▼時間
午前10時～11時

▼場所
飯田勤労者福祉センターさんとぴあ飯田

▼持ち物
筆記用具、飲み物、体操ができる服装

※事前申し込み不要

▼問い合わせ
飯田市社会福祉協議会
☎0265(53)3182

おマメで健康教室（予定）

回　数	期　日	内　容
第１回	５月８日㈬	介護予防教室
第２回	6月10日㈪	夏に向けて気を付けること
第３回	7月10日㈬	体操するうえで気を付けること
第４回	8月19日㈪	介護予防体操
第５回	9月11日㈬	指体操ほか
第６回	10月7日㈪	特別講座　詐欺に注意
第７回	11月13日㈬	食事から始まる健康づくり
第８回	12月9日㈪	介護予防体操
第９回	１月８日㈬	指体操ほか
第10回	2月10日㈪	介護予防体操
第11回	3月11日㈬	介護予防体操

南信州農ある暮らし入門研修

長野県南信州地域振興局農政課では、農ある暮らし入門研修を開催します。研修の内容は、主に農場での農作業体験です。

▼対象
田舎暮らし、農ある暮らしに興味がある方

▼日時・内容
下表のとおり
※2回以上参加をお願いします。

▼場所
長野県南信農業試験場内（高森町下市田2476）

▼参加費
各回2000円（材料費、保険料など）

▼定員
20人程度

▼申込方法
電話でお申し込みください。

▼申込締切
5月7日㈫
※定員に達し次第締め切ります。

▼申し込み・問い合わせ
長野県南信州地域振興局農政課　農村振興係
☎0265(53)0413

農ある暮らし入門研修（予定）

回	開講日	【第1日目】 農業場での農作業体験 研修時間　午後1時～4時頃	【第2日目】 農産加工体験など 研修時間　午前9時～午後1時頃
1	5月17日㈮ ・18日㈯	●畝立て、マルチ張　●キュウリ、ナス、トマトなどの植付け ●えだまめ、オクラなどの種まき　●家庭菜園の基礎講座（テキスト配布あり）　●くわ、鎌などの使い方	
2	6月14日㈮ ・15日㈯	●白ねぎ、サツマイモなどの植付け ●キュウリ、ナス、インゲン、ピーマンなどの収穫 ●農薬噴霧器の使用方法	●そば打ち体験 ●コンニャク作り ●豆腐づくり など ※農産加工体験は6月からとなります。体験する品目は、開講時の原料などの状況に応じて直前に選定します。 〈その他〉 ●農業の基礎知識（座学）ほか
3	7月5日㈮ ・6日㈯	●ニンジンなどの種まき ●キュウリ、トマト、ナスなど整枝作業 ●刈払機の使用方法	
4	7月26日㈮ ・27日㈯	●キュウリ、トマト、ミニトマト、キャベツ、ジャガイモ、インゲン、えだまめなどの収穫 ●キュウリ、トマト、ナスなど整枝作業	
5	8月23日㈮ ・24日㈯	●ハクサイ、キャベツ（秋）などの植付け ●水菜、春菊、ホウレンソウ、野沢菜などの種まき ●インゲン、ピーマン、トマト、ナスなどの収穫 ●管理機（ミニ耕運機）の使用方法	
6	9月27日㈮ ・28日㈯	●大根、ホウレンソなどの種まき ●ピーマン、白ねぎ、ナスなどの種まき	
7	10月25日㈮ ・26日㈯	●ホウレンソウ、野沢菜、ハクサイ、大根、ニンジン、サツマイモ、コンニャク芋などの収穫	

募集

河川愛護モニター募集

現在の河川愛護モニターの任期満了に伴い、新たなモニターを募集します。

▼活動内容
○日常生活の範囲内で気が付いた川の情報を伝えていただくこと
○地域住民への河川愛護思想の普及啓発

▼応募資格
次の条件を満たす方
○満20歳以上の心身共に健康な方で、河川に接する機会が多く、河川愛護に関心をお持ちの方
○募集区間の近隣にお住まいの方

▼募集区間
天竜川姑射橋付近から弁天橋付近までのうち約3㎞程度

▼募集人数 1人

▼任期
7月1日㈪から1年間
※期間満了以前に委嘱が終了する場合があります。

▼応募方法
住所、氏名、電話番号、年齢、職業、応募理由を記載したものを郵送してください。

▼募集
5月10日㈮まで

▼その他
○通信費などとして一定の諸謝金をお支払いします。
○日常生活の範囲内での情報提供をお願いするものですので、保険は準備していません。
○川を見ていただく回数の規定はありません。
○月に1回報告書をご提出いただきます（緊急の場合は除く）。

▼応募・問い合わせ
〒399－4114
駒ヶ根市上穂南7－10
国土交通省天竜川上流河川事務所 管理課
☎0265(81)6414

参議院議員通常選挙期日前投票所立会人募集

参議院議員通常選挙における期日前投票所の立会人を募集します。

▼期日前投票所立会人とは
期日前投票所で、投票および投票事務が公正かつ確実に行われているか立ち会いをする人

▼主な業務
○投票の手続きが適正に行われているか確認する。
○投票用紙の持ち帰りなどないよう公正を確保する。
○投票録などの書類内容を確認し、署名、押印する。

▼期間
7月5日㈮～20日㈯
（予定）
※選挙期日が未定のため、期間が変更になる場合は、採用する方に改めてご都合を確認します。

▼時間
午前8時30分～午後8時

▼場所 市役所本庁舎

▼報酬
9600円／日（予定）
※支払いは、選挙終了の約1カ月後に、所得税を源泉徴収した額をご指定の口座に振り込みます。
※交通費、食事代の支給はありません。

▼応募資格
○飯田市内に住所を有し、飯田市の選挙人名簿に登録されている満18歳以上の方
○特定の候補者の選挙運動や政治活動を行っていない方
○期間中に1日～2日立ち会いができる方

▼応募期間
5月15日㈬～31日㈮

▼募集人員 30人
※応募多数の場合は、抽選となりますので、ご希望に添えない場合があります。

▼応募方法
申込書を選挙管理委員会事務局にご提出ください。
郵送・FAX・電子メールによる申し込みも可能です（電話応募不可）。

▼申込書の入手方法
市ウェブサイトから入手してください。
市HP 期日前投票立会人 検索
※申込書をウェブサイトから入手できない場合は、ご連絡ください。

▼応募・問い合わせ
〒395－8501
大久保町2534
選挙管理委員会事務局
☎0265(22)4524
FAX0265(22)6140
✉senkyo@city.iida.nagano.jp

河北大学 長野県派遣研修員募集

長野県では、将来長野県と中国河北省の友好交流を担うことができる中国語や中国諸事情に精通した人材を養成するために、河北大学への研修生を募集します。

▼募集人数 3人

▼研修期間
9月～令和2年8月
（1年間）

▼研修機関
中国河北大学国際交流教育学院（河北省保定市）
※研修内容、研修条件、派遣中の待遇、研修員の負担、応募資格など、詳細は長野県ホームページをご覧ください。
HP 河北大学長野県派遣研修 検索

▼応募締切
5月10日㈮

▼応募・問い合わせ
長野県 国際課
（長野県庁内）
☎026(235)7188

市HP ［　］ 検索 は、飯田市ウェブサイト、 HP ［　］ 検索 は、検索エンジンから検索してください。

美術博物館臨時職員募集

▼**職種**
美術博物館監視員

▼**応募資格**
美術、歴史などに興味のある方

▼**募集人数**　3人

▼**勤務内容**
美術博物館展示室などでの監視業務

▼**勤務時間**
○午前9時15分～午後1時15分または午後1時～5時の4時間勤務
○土・日曜日および祝日の勤務あり（月曜日休館）
○1カ月0日～20日程度の勤務あり（展覧会の開催数、期間により変動）

▼**賃金**
時給821円

▼**採用予定日**
7月1日(月)

▼**試験方法**
○一次選考　書類審査
○二次選考　面接試験
※一次選考結果および面接日時は、後日応募者に郵送でお知らせします。

▼**応募方法**
市販の履歴書に顔写真を添付し、開館日の午前8時45分から午後5時30分までに美術博物館へ提出してください（郵送可）。

▼**応募締切**
5月24日(金)（必着）

▼**応募・問い合わせ**
美術博物館
☎0265(22)8118

結い(UI)ターン

結いターン移住定住推進室イメージキャラクター「ゆいたん」

Uターン Iターンを応援します。お気軽にご相談下さい。

■問い合わせ
結いターン移住定住推進室
内線5443
https://www.city.iida.lg.jp/site/yuiturn/
✉ yuiturn@city.iida.nagano.jp

リニア駅ができるまち飯田

第5回リニア駅周辺整備デザイン会議を開催しました

●問い合わせ／リニア整備課　内線3334

3月26日に「第5回リニア駅周辺整備デザイン会議」を開催しました。

デザイン会議は、平成29年6月に策定した「リニア駅周辺整備基本計画」を基に、施設の配置やデザインなどの具体的な基本設計を検討する会議で、学識経験者、駅計画地域の代表、各種団体代表、行政機関などで組織されています。

今回のデザイン会議では、デザインノートと呼ばれる「今までの検討経過やデザイン会議、市民ワークショップなどでの議論を取りまとめた、リニア駅周辺整備における基本方針」の内容を確認し、おおむねの方向性について賛同をいただきました。また、官民連携の取り組みにつきましても現状の報告を行い、意見を伺いました。

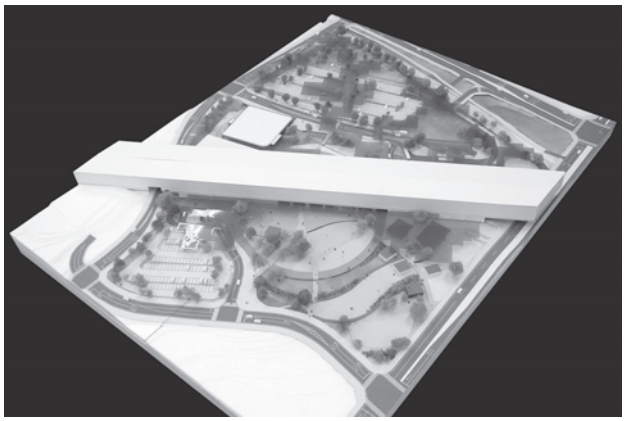
今後も、本年9月末の基本設計の策定を目指して、協議を重ねて参ります。

協議事項
- ●デザインノート案について
- ●官民連携の取り組みについて

デザインノート案における駅前空間の考え方

① アクセスやバリアフリーに優れた駅前空間
② 住民や来訪者の居場所となる駅前空間
③ 伊那谷の風景の魅力を引き出す駅前空間
④ 人のつながりと伊那谷全域へといざなう駅前空間
⑤ 時代を先取りし、変化に対応できる駅前空間

※これらを設計の方針としてまとめています。



リニア駅周辺整備基本計画（案）模型

リニア中央新幹線建設促進飯伊地区期成同盟会は

リニア中央新幹線の早期の
開通に向けて取り組んでいます。

今月のプレゼント

「リニア中央新幹線建設促進期成同盟会」特製タンブラー

応募締切　5月27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
行政相談		毎月第2火曜日 13:00~16:00	市役所A棟1階	総務文書課 内線2111
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
	タガログ語 英語	毎週水・金曜日 13:00~17:00		
	中国語	毎週月・火・木・金曜日 13:00~17:00		
女性の相談	悩みごと	毎週月~金曜日 8:30~17:15	市役所A棟1階	子育て支援課 内線5739
	法律相談	毎月第3火曜日 13:30~16:30	市役所C棟1階	男女共同参画課 内線5451（予約制）
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
子育て相談		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
教育支援・就学相談				内線5342
家庭児童相談				内線5301
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）
不妊・不育相談		5月8日(水) 13:00~15:00 5月22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）
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）
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）
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

相談名		日時	場所	問い合わせ
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
心配ごと相談	一般相談	毎週月~金曜日 8:30~17:30	さんとぴあ飯田	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180（受付順）
	特別相談（法律的）	毎週火曜日 13:00~16:00 受付15:00まで		
	法律相談（係争中のものは除く）	毎月第2金曜日 13:00~17:00		社会福祉協議会 ☎0265(53)3180（予約制）
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	さんとぴあ飯田 ※本人の相談が原則 ※本人確認ができる書類と写真1枚が必要	社会福祉協議会 ☎0265(53)3182
	平日	毎週月~金曜日（祝日は休み） 8:30~17:30		
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	さんとぴあ飯田	飯伊圏域障がい者総合支援センター ☎0265(24)3182
生活や就労などの総合的な相談		毎週月~金曜日 9:30~17:00	まいさぽ飯田	まいさぽ飯田 ☎0265(49)8830
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	☎0265(56)1595
			いがら地域包括支援センター	☎0265(28)2361
			かわじ地域包括支援センター	☎0265(27)6052
			南信濃地域包括支援センター	☎0260(34)1066
			かなえ地域包括支援センター	☎0265(53)9411
成年後見相談			いいだ成年後見支援センター	☎0265(53)3187
認知症の方や家族の相談・交流		毎週木曜日 10:00~12:00	おまめでサロン（ほっとカフェわたの実）	社会福祉協議会 ☎0265(53)3181
		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

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。

広報はままつ

三遠南信通信

三市合同企画 第153回

遠州

浜名湖一周「ハマイチ」の旅

静岡県西部に広がる浜名湖は、日本有数のサイクリングの名所です。湖上の風や海の香り、穏やかな波の音を感じることができる汽水湖ならではのコースは、多くのサイクリストに愛されています。およそ67kmの浜名湖一周サイクリングコース（通称「ハマイチ」）では、本格的なサイクリングが楽しめる一方、アップダウンが少ない平たんなコースのため初心者や体力に自信のない人、親子連れにもおすすめです。最近ではサイクリングの途中に、電車に乗って移動したり、観光や食を楽しんだりと、時間や目的に合わせた新しい楽しみ方も人気です。

浜名湖の魅力を満喫できる「ハマイチ」に、あなたも挑戦してみませんか？

◉問い合わせ先
（公財）浜松・浜名湖ツーリズムビューロー
☎053（458）0011

※ウェブサイト「浜名湖一周サイクリングWEB」では、サイクリングコースの詳細や浜名湖での自転車旅を楽しむための情報を発信しています。ぜひご覧ください。

http://www.hamanako-ct.jp/

HP ハマイチ WEB 検索

みんなが主役！

特別編

合言葉はムトス！

昨年度創設した「ムトス飯田学生助成モデル事業」をさらに使いやすい助成となるよう改善しました。
昨年度は、計6件、76万円余の助成を決定しました。

●問い合わせ／ムトスまちづくり推進課　内線5433

ムトス飯田

ムトス飯田学生助成モデル事業募集中！

本年度の助成は、件数の制限や募集締め切りをなくしたり、複数年度にわたる活動も対象にしたりと、高校生が使いやすい制度に改善しました。「地域づくりやまちづくりに関する自主的な活動」という条件は、同じです。

随時募集していますので、ふるってご応募ください。また、「対象になるかどうか分からない」など迷った場合は、事務局へお気軽にご相談ください。

昨年度は、「保育園に通う親子を対象とした、中心市街地の魅力を発見するツアー」や、「伝統人形浄瑠璃に取り組み、地域のイベントや信州総文祭に出場した」など、6件の活動を採択しました。2月のムトス飯田学習会での報告の中で、高校生からは「私たちがやりたいことを応援してくれる、この助成があって良かった」、「地域を知ることができ、もっと地域に関わりたくなった」、「高校生でも地域のためになることができた」などの声がありました。

▲ムトス飯田学習会で報告

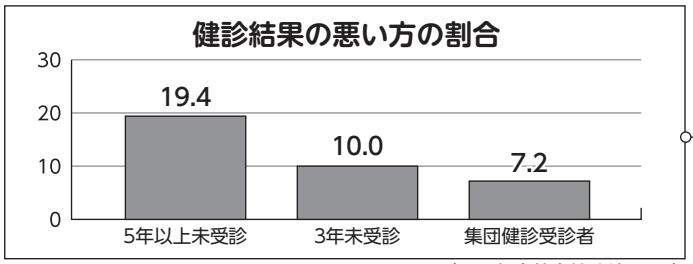
年に1回！健診の機会を逃さないでください！

飯田市では、特定健診を3年以上受診されていない方へ受診のお誘いの訪問を実施しています。

健診を受けない理由もお聞きしています。

健診を受けない理由トップ3

1位　忙しい（19.8%）
2位　健康である（18.7%）
3位　必要と思わない（15.4%）



（H30年度特定健診結果より）

自分の健康を過信していませんか

健診を受けていない期間が長い人ほど、重症な生活習慣病を発症する危険の高い方が多い結果が出ました。

特定健診を受けて健康管理をしましょう

飯田市国保加入者の特定健診対象者（40～74歳）には5～6月に健診通知を郵送します。

飯田市国保以外の健康保険に加入している方は、会社などで受診方法を確認してください。

5年以上未受診だったAさん 特定健診で糖尿病が発見されました

糖尿病でインスリン治療をしている家族はいるが、自分は大丈夫と思っていた。

未受診者訪問で受診を勧められ、特定健診を受診。

✶糖尿病の検査値：HbA1c10.2%

食事指導を受け糖尿病の治療も開始。
HbA1cは6.3%に低下。

自覚症状もなかったのに…こんなに高かったなんて。

Aさんは健診を受けたことで、治療が始まり、合併症を心配する値ではなくなりました。

皆さんは自分の血液検査の値をご存じですか。

健康な生活を送るため、年に1度は健康チェックをすることが大切です。

自覚症状はほとんどない		進行して症状がでる
糖尿病 高血圧 脂質異常症 など	重症化	糖尿病性腎症 糖尿病性網膜症 心筋梗塞 脳血管疾患 など

生活習慣病は自覚症状が乏しく、気付かないうちに進行していきます

◉問い合わせ：保健課（本庁舎1階）特定健診担当　内線5514

飯田市国民健康保険加入者の歯科健診のお知らせ

歯周病やむし歯の早期発見・早期治療のため歯科健診を行います。

対象者	健診方法	申し込み	費用
20～64歳になる方 （昭和30年4月～平成12年3月生）	指定医療機関 令和2年2月末まで実施	電話でお申し込みください。 実施通知をお送りします。	**自己負担額：1,000円** （年度内1回を限度）

◉問い合わせ・申し込み：保健課 国保係　内線5522

民生委員・児童委員は身近なあなたの相談相手です

●問い合わせ／福祉課　内線5711

民生児童委員をご存知ですか

民生児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された特別職の地方公務員であり、**無報酬のボランティア**として活動しています。市内では237人が活動しており、そのうち25人が児童福祉専門の主任児童委員として任命されています。

民生児童委員はこんな仕事をしています

見守る 支援を必要としている方に見守り訪問活動を行い、いつでも相談を受けられる関係づくりに努めています。

つなぐ 福祉を必要とする住民からの相談内容に応じて、行政など専門機関との架け橋として連絡調整を行います。

支える 見守り、つなぐことにより住民を支えるとともに、地域のさまざまな福祉活動を推進しています。

民生児童委員は**守秘義務（仕事で知り得た市民の方の個人情報を漏らさない義務）**を負っていますので、安心してご相談ください。

飯田市民生児童委員の活動実績（平成30年度）

項　　目	総 件 数	1カ月平均件数	委員1人年平均件数
相談・支援件数	7,091	590	29
調査、行事参加、地域福祉活動、証明事務など	34,972	2,914	147
訪問回数	53,849	4,487	227
連絡調整回数	21,694	1,807	91
活動日数	35,561	2,963	150

飯田市こども家庭応援センター ゆいきっず

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

『ゆいきっず』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、こども家庭応援センターまでお申し込みください。

音楽で遊ぼう♪

●日時：5月20日㈪ 10：00〜（30分程度）
●場所：こども家庭応援センター キッズルーム
●内容：歌、体操、音楽遊び など
●講師：藤田聖子さん
●対象：市内在住、一人歩きができる0〜3歳の子どもさんと保護者

※当日はゆいきっず広場は運営日です。

ゆいきっず・つどいの広場などのお知らせ

【 子育てネット 】
https://www.iida-kosodate.net/

NTN presents 2019 ツアー・オブ・ジャパン南信州ステージ

NTN presents
2019 Tour of Japan

日本最大級の国際公認レース「ツアー・オブ・ジャパン」。
中でもこの「南信州ステージ」は、標高差の大きな
山岳コースが特徴であり、地域を挙げての応援や沿道での
観戦スタイルも評価されています。
14回目の開催となる今年の南信州ステージには、
どんなドラマが待っているのでしょうか。

●問い合わせ／観光課　☎0265(22)4852

南信州ステージの概要

南信州ステージは、JR飯田駅前をスタート(9:15)してパレード走行した後、下久堅周回コースを10周し、松尾総合運動場にフィニッシュ(13:05ころ)するまでの、全長123.6㎞を走ります。
「本場欧州に匹敵する」と言われる山岳コースです。

ここが見どころ

ツアー・オブ・ジャパンでは、各チーム上位3人の合計タイムで競うチーム戦と、一人ひとりのタイムやポイントで競う個人戦が同時に行われます。(今年は海外7チーム、国内9チーム、総勢96選手が参加)

TOUR OF JAPAN(ツアー・オブ・ジャパン)とは

1982年から1995年まで開催された「国際サイクルロードレース」を継承する国内最大規模の自転車レース。1996年にUCI(国際自転車競技連合)にステージレースとして公認されました。海外のUCIプロチームが参戦し、よりハイレベルな競技展開が期待されます。「ツアー・オブ・ジャパン」は、日本国内で行われるロードレースとしては、都府県をまたぐ唯一のステージレースです。

ステージレースとは

街から街へと闘いの舞台を変えながら争われる自転車の長距離競技で、代表格は世界最大の自転車レース「ツール・ド・フランス」。順位は各ステージの合計タイムにより決まります。参加単位は「チーム」であり、チームのエースを個人総合優勝に導くためにも、チームプレイが重要な要素となります。

地域密着型レースを目指します

2016年大会から、ステージごとに「ホームチーム」を決め、地域の皆さんに応援してもらうようになりました。全8ステージで、国内の参加チームをそれぞれ応援します。南信州ステージは「チーム右京」を応援します。

KEIRIN
この事業は、競輪の補助を受けて実施します。
https://hojo.keirin-autorace.or.jp

コース・交通規制など詳細は
チラシをご覧ください。

5月23日㈭ 市民バス・路線バスなど 運行変更のお知らせ

市民バス	循環線(左回り)	8:58 飯田病院前発 ○飯田駅前(9:00)を旧高安外科医院前に移動します ○中央通り3丁目(9:01)、中央通り1丁目(9:02)には止まりません
市民バス	循環線(右回り)	8:28 飯田病院前発 ○中央通り1丁目(9:18)、中央通り3丁目(9:19)には止まりません ○飯田駅前(9:21)をけんしん飯田支店駐車場前へ移動します
広域バス	駒場線(市立病院経由)	7:40 曽山入口発 ○飯田駅前(8:32)を紅谷洋菓子店付近へ移動します
広域バス	駒場線(切石経由)	8:10 曽山入口発 ○飯田駅前(8:39)を紅谷洋菓子店付近に移動します
広域バス	阿島線(右回り)	12:18 飯田病院前発 ○ほっ湯アップルには止まりません
広域バス	遠山郷線	8:55 かぐらの湯発 ○北原には止まりません
高速バス	新宿線 名古屋線	9:00 飯田駅前発(新宿線) 7:00 名古屋BC発(名古屋線) 8:54飯田駅前 ○飯田駅前を旧高安外科医院前へ移動します
乗合タクシー	竜東線	10:00 上久堅上エリア発　飯田行き 11:00、13:00 飯田病院前・飯田駅前発上久堅行き ○下久堅南エリア、知久平エリア、上虎エリア、下虎エリア、ほっ湯アップルには止まりません

★問い合わせ
●市民バスについて…… リニア推進課　内線3313
●高速バスについて…… 信南交通　☎0265(24)0005
●乗合タクシーについて …… アップルキャブ　☎0265(28)2828

お子様のご誕生、幸せなお２人のご結婚をささやかながら祝福します！

飯田市では、婚姻・出生届を提出した方を対象に、届書を複写して作成した記念カードとともに、地元でつくられた記念品をお渡ししています。

これまで“飯田らしさ”を感じられる記念品として、千代地区の「よこね田んぼのお米」、遠山地区の藤姫伝説にちなんだ「藤糸のお守り」、「藤糸のキーホルダー」の3種類を用意していました。

5月1日からはさらに、飯田市産のヒノキ・遠山杉を使った「木製コースター」を加え、4種類の中から1つを選んでいただきます。

✻ 問い合わせ／市民課　内線5421 ✻

5月1日から加わるコースター

※記念品の在庫には限りがあり、在庫の中からの選択となります。

第38回 飯田りんごん参加者募集

飯田の熱い夏を一緒に演出してみませんか

開催日
8月3日(土)

メッセージ花火

夜空をあざやかに彩る花火にメッセージを添えて打ち上げます。

◉募集締切／6月6日(木)

◉花火寄付／
一口 5,000円(3寸一発)

◆パンフレットに番付とメッセージを掲載します。

ふれあいアップルタウン2019

昼間の歩行者天国の時間から、多くの皆さんが楽しめるまつりとなるように、熱いパフォーマンスを発表いただける団体を募集します。

◉時間／午前11時
～午後6時（予定）

◉募集締切／5月31日(金)

りんごん踊り

目指せりんごん大賞!! 部門賞!!

【りんごん大賞】
みんな揃って美しい正調踊り!!

【アレンジ部門】
正調踊りをベースとしたアレンジ踊りを披露!!

【コスチューム部門】
工夫した仮装…でも、しっかり正調踊り!!

◉時間／午後7時
～8時45分（予定）

◉募集締切／6月6日(木)

りんごん写真コンテスト

りんごんの一瞬を見逃すことなく、多くの皆さんから作品を募集します。

◉募集締切／9月2日(月)

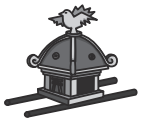
◉内容／昼間の部、
りんごん踊りの部

応募・問い合わせ

飯田まつり協議会事務局
(観光課内)
〒395-0044 飯田市本町1-2
まちなかインフォメーションセンター
☎ 0265(22)4852(直通)
FAX 0265(22)4567
✉ ii-maturi@city.iida.nagano.jp

応募方法

参加を希望する方は、所定の申込用紙を、事務局まで提出してください。申込用紙は、市ウェブサイトのイベント情報に掲載するほか、左記のインフォメーションセンターにも設置します。



人形劇の掲示板

三人遣い人形体験しよう

日時：5月25日㈯ 16：00～17：00の間いつでも
会場：川本喜八郎人形美術館前
●人形浄瑠璃の三人遣いを体験してみませんか。今田人形座の皆さんが教えてくれます。

今田人形座ろうそく公演 in 竹宵祭り

日時：5月25日㈯ 20:00～
会場：川本喜八郎人形美術館前
出演：今田人形座「伊達娘恋緋鹿子」

人形劇だん大福「きつねのまんま」公演

日時：6月1日㈯ 10：00開演
会場：飯田人形劇場
料金：大人…800円／3歳～高校生…500円
●人形劇に取り組む小中学生の皆さんやアマチュアの市民劇団の皆さんに向けたワークショップ付きの公演です。

人形劇の相談所

期間：5月21日㈫～6月18日㈫
毎週火曜日・16：00～20：00
会場：飯田文化会館 人形工作室
●いいだ人形劇フェスタ上演に向けて人形劇制作に取り組む方のために、人形の作り方、台本の書き方、演じ方などの疑問・質問に答えるよろず相談所を開設します。事前予約が必要です。

★「人魚姫」キャスト・スタッフ募集 ★

2015年の人形劇フェスタ上演から4年。飯田下伊那の市民が世界に向けて発信した人形劇「人魚姫」の再演に向けたプロジェクトがスタートしています。夏の人形劇フェスタ、秋には飯田市外での上演を目標に、現在、10代から60代まで幅広い世代が稽古に励んでいます。舞台の裏方の仕事や音響などに興味のある方、一緒に楽しみませんか。

■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

パブリックコメント Public Comment

飯田市災害廃棄物処理計画（案）への意見募集

飯田市では、災害が発生した時、災害を起因として発生する廃棄物の処理を迅速かつ的確に行うため、「災害廃棄物処理計画」を策定しています。この度、案の策定が整いましたので、市民の皆さんに公表し、ご意見を募集しています。

意見の募集期間 5月20日㈪まで

閲覧場所

○環境課窓口（C棟1階）
○行政資料コーナー（市役所A棟2階 総務文書課で受付）
○各自治振興センター
○市民証明コーナー（りんご庁舎2階）
※市ウェブサイトでも閲覧できます。

市HP パブリックコメント 検索

閲覧時間 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）

意見の提出方法

閲覧場所に配置の意見書に、住所、氏名（法人、その他団体にあっては主たる事務所の所在地、名称、代表者氏名）を明記の上、閲覧場所にてお渡しいただくか、郵送、FAXまたはEメールにより下記までお送りください。

意見の提出先・問い合わせ

〒395-8501 大久保町2534番地
環境課 廃棄物対策係
内線 5464 FAX0265(22)4673
✉ ikankyou@city.iida.nagano.jp

レンタサイクル事業

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

●平日、休日にかかわらず、市民の皆さんが自由に利用できる電動自転車などを公共施設に配置しました。

市役所……7台	羽場公民館……1台
美術博物館……4台	丸山公民館……1台
市公民館……1台	東野公民館……1台
橋北公民館……2台	エコハウス……4台
橋南公民館……1台	飯田駅観光案内所 ‥4台
天龍峡案内所……4台	遠山郷観光案内所 ‥2台
まちなかインフォメーションセンター ……2台	

★貸出受付時間 9:00～16:00

●利用をご希望の方は、登録申請が必要です。
※登録申請はどこの貸出場所でもできますが、環境モデル都市推進課以外で申請された場合、利用証は後日郵送になります。
※登録申請には身分証明書が必要です。
※利用対象者は中学生以上です。
中学生が登録申請する場合は、保護者の同意（承諾印）が必要です。

■問い合わせ／環境モデル都市推進課 内線5473

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

5月8日㈬より申し込みの受付を開始します

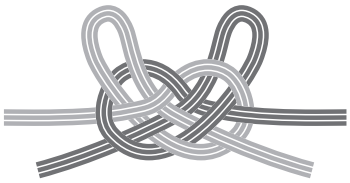
＊ 5月のエコカフェ ＊　　★定員／各10人程度　※持ち物など詳細はお問い合わせください。

★小さな布から小物入れとティッシュケースづくり

日時：5月15日㈬
10：00～12：00
講師：片桐徳江さん
参加費：500円
持ち物：裁縫道具

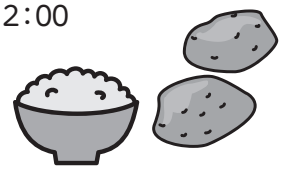
★～地元の伝統文化を楽しく体験～ あわじ結びで作る簡単なアクセサリー

日時：5月22日㈬
10：00～12：00
講師：田中秀明さん
（水引そうきち）
参加費：800円



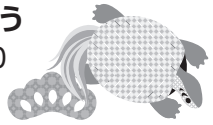
★玄米菜食で身体をリセット！ 玄米ごはん・ジャガイモの高きびそぼろ ほか

日時：5月23日㈭ 10：00～12：00
講師：大脇ゆかりさん
参加費：1,000円
持ち物：エプロン、三角巾



★色紙に飾り結び亀を飾りましょう

日時：5月28日㈫ 10：00～12：00
講師：宮井代士子さん
参加費：700円
持ち物：コルクボード（B5くらい）、まち針10本、
セメダイン（速乾性のもの）、
色紙または厚紙、メジャー



★～夏に向けて輝く爪先を～ 自爪のお手入れの仕方・マニキュアの塗り方のコツ

日時：6月1日㈯ 10：00～12：00
講師：Ikumiさん（KittyStyle）
参加費：800円
持ち物：ある方はマニキュア（なくても可）

★エコカフェフリー

日時：6月6日㈭ 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します。

※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。

ちょっとエコな生活を

エコライフを楽しもう

「地産地消で環境負荷を少なくしましょう！」

毎日の暮らしになくてはならない食料品。皆さんは食料品を買う時にどんなことに気をつけていますか？

「フードマイレージ」という言葉があります。「食料輸送量×輸送距離」で表したもので、その数値が大きいほど輸送に伴うCO2の排出量が増え、環境への負荷が大きくなります。日本はこのフードマイレージが世界の中でも突出して高いのです。フードマイレージを小さくすることだけが、環境への負荷を減らすことにつながるとは限りませんが、環境に与える影響として知ることも必要です。普段食べているものが、どこで生産され、運ばれてきたのか見直してみましょう。

フードマイレージを少なくするために私たちができることは、地元で生産されたものを地元のお店で買う「地産地消」です。新鮮な地域の農産物を手軽に手に入れる場所として、農産物直売所があります。直売所では生産者の顔が見える農産物を買うことができますし、農産物に使った農薬などが明記されている場合もありますから、消費者としては野菜などと一緒に安心も買っていると言えるでしょう。また、「地産地消」は食料自給率の向上にもつながります。

同じものを買うなら頭の片隅に「地域に配慮した消費」というキーワードを置いて購入してみてはいかがでしょうか？

8	**ピラティス**				講師	Rika Yoga Studio　身吉 絵利香 さん	
	曜日	水	時間	18:40~19:40	開催日	①6/5 ②6/12 ③6/19 ④6/26 ⑤7/3 ⑥7/10	受講料 1,300円
	初めてでも大丈夫。体全体のバランスを整え、改善しながら体幹を鍛えるエクササイズに挑戦してみませんか。 ◎動きやすい服装でご参加ください。						
9	**リラックス・パワー・骨盤ヨガ**				講師	Rika Yoga Studio　身吉 絵利香 さん	
	曜日	水	時間	19:45~20:45	開催日	①6/5 ②6/12 ③6/19 ④6/26 ⑤7/3 ⑥7/10	受講料 1,300円
	気になっている体の不調や、ゆがみを調整し、引き締まって美しく健康的な体作りを目指します。 ◎動きやすい服装でご参加ください。						
10	**硬式テニス初級者コース**				講師	(公財)飯田市体育協会 テニス部　成瀬 智一 さん	
	曜日	水	時間	19:30~21:00	開催日	①6/5 ②6/12 ③6/19 ④6/26 ⑤7/3 ⑥7/10 ⑦7/17 ⑧7/24	受講料 1,300円 教材費 1,000円
	基本のストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ、ラリーのポイントなど、硬式テニスを楽しむための技術を学びます。 ◎ラケット・体育館用シューズをご持参ください。						
11	**ボタニカルインテリア作り(定員12人)**				講師	ボタニカルフラワースクール代表　多田 泰子 さん	
	曜日	火	時間	19:00~20:30	開催日	①6/4 ②6/11 ③6/18	受講料 1,300円 教材費 6,000円
	日常を楽しく豊かにしてくれる「花」や「グリーン」を使ったインテリア作りをしてみませんか? 植物を使って“自分でデザインする”ことをお楽しみいただけます。初めての方でも大丈夫です。						
12	**ビジネスマナーを学んで秘書検２級を取ろう**				講師	秘書検定2級 マナー講師　小栗 誠佳 さん	
	曜日	木	時間	19:00~21:00	開催日	①6/6 ②6/13 ③6/20 ④6/27 ⑤7/4 ⑥7/11	受講料 1,300円
	ビジネス秘書の能力について、知識および技能を学びます。言葉使い、電話の対応、接客マナーなどの他、ファイリングや郵便関係、文書の作成の事務処理、社会や経済の知識、OA機器の習熟など幅広い能力について学べます。 ⇒秘書検定２級受検を目標						
13	**簿記ってなんだろう（簿記初級）**				講師	伊坪ビジネス株式会社　松村　純 さん	
	曜日	火	時間	19:00~21:00	開催日	①6/4 ②6/11 ③6/18 ④6/25 ⑤7/2 ⑥7/9	受講料 1,300円 教材費 1,100円
	社会人として必要な基礎としての簿記の基本原理および企業の日常業務における実践的な簿記の知識を学びます。 継続的な学習を前提に簿記３級受験を目指します。また資格勉強では分かりづらい簿記の役割の理解も。 ⇒継続学習にて日商簿記３級受験を目標						
14	**目指せ！ ＦＰ３級**				講師	伊坪ビジネス株式会社　松村　純 さん	
	曜日	月	時間	19:00~21:00	開催日	①6/3 ②6/10 ③6/17 ④6/24 ⑤7/1 ⑥7/8	受講料 1,300円 教材費 1,800円
	ＦＰ技能検定とは?資産・投資・不動産・保険など、ファイナンシャルプランニング資格を取得しながら、効率的な資産運用を考えよう!						

- 特　典／**5月24日㈮現在で20歳以下の方は、受講料1,300円が無料となります。**
- 対　象／**39歳以下の一般社会人です。**
- 定　員／15人。趣味と実益のパソコン講座は10人。ボタニカルインテリア作りは12人。硬式テニスの講座は20人。(いずれも先着順)。5人に満たない講座は開講しない場合があります。
- 申し込み／応募専用ホームページ(QRコードあり)から、または直接勤労青少年ホームにて申し込んでください。(電話可、受付時間:平日・土曜 8:30～20:00、日曜・祝日8:30～17:00)
- 受講料／それぞれの講座の初回受付時に集金いたします。初回講座に欠席する場合は、事前にホームまで持参してください。開講後に受講を取り消す場合や、講座を欠席する場合も受講料などの返金はいたしません。

青少年ホーム

サークルメンバー募集中！

サークル	活動日(19:30~21:30)
バレーボール	月曜日
卓球	火曜日
テニス	水曜日/金曜日
バドミントン	月曜日/木曜日

○現在、4サークルが活動中です。参加資格は教養講座と同様39歳以下の一般社会人です。
利用者登録をした同好の仲間が5人以上揃えば、新たにサークルとして活動ができ、勤労青少年ホームの優先利用ができます。

ユースクエア飯田市勤労青少年ホーム(飯田市松尾明7443番地)　☎0265(23)5571　HP:http//iida-yousquare.com
指定管理者(公財)飯田市体育協会

ユースクエア 飯田市勤労青少年ホーム 前期教養講座

6月開講 受講生募集

応募期間

5月7日㈫～24日㈮

お申し込みは コチラ ⇨⇨

1	**手軽につくれる　おすし**	講師	いはら料理教室　伊原　郁 さん			
	曜日	水	時間	19:00~21:00	開催日	①6/5 ②6/19 ③7/3 ④7/17
	受講料 1,300円 材料費 3,200円					
	手まり寿司、ちらし寿司、のり巻き、寿司ケーキを作りましょう。男性も大歓迎！みんなで楽しく作りましょう。 ◎アレルギーのある方は事前にお知らせください。					
2	**栄養バランスのとれた家庭料理**	講師	管理栄養士　後藤 よね子 さん			
	曜日	木	時間	19:00~21:00	開催日	①6/6 ②6/20 ③7/4 ④7/18 ⑤8/1
	受講料 1,300円 材料費 4,000円					
	日々の献立に生かせる栄養満点メニューを紹介。調理の基本技術から学べるので、初心者、ブランクがある方も安心！みんなで料理を始めてみませんか？　◎アレルギーのある方は事前にお知らせください。					
3	**毎日を彩るいけばな**	講師	池坊教授　小松 久美子 さん			
	曜日	水	時間	19:00~21:00	開催日	①6/5 ②6/12 ③6/19 ④6/26 ⑤7/3 ⑥7/10
	受講料 1,300円 教材費 6,000円					
	暮らしになじむ生け花を気軽に始めてみませんか。生けた作品は毎回自宅に持ち帰って再現し、季節のお花を楽しむことができます。					
4	**美文字トレーニング**	講師	齋藤 龍川 さん			
	曜日	水	時間	19:30~21:00	開催日	①6/5 ②6/12 ③6/19 ④6/26 ⑤7/3 ⑥7/10
	受講料 1,300円					
	ちょっとしたコツで、今まで書いていた文字の印象が変わります。すぐに使える実用的な例文で、美しい文字を書くための練習をします。丁寧な手書きの文字で好感度アップを目指しましょう。					
5	**やさしい英会話入門**	講師	池場 ノーラ さん			
	曜日	水	時間	19:30~21:00	開催日	①6/5 ②6/12 ③6/19 ④6/26 ⑤7/3 ⑥7/10
	受講料 1,300円 教材費 500円					
	やさしい日常会話から楽しく覚えましょう。グループレッスンでコミュニケーションを図りながら、「聞く」と「話す」の両方の向上を目指しましょう。					
6	**2時間で完成!! 趣味と実益のパソコン講座（定員10人）**	講師	飯田コアカレッジ　遠山 千尋 さん			
	曜日	水	時間	18:30~20:30	開催日	①6/12 ②6/19 ③6/26 ④7/3 ⑤7/10
	受講料 1,300円 教材費 1,000円					
	①これは便利!!西暦と月の変更に対応したスケジュール表　②差し込み印刷を使った往復はがきで同窓会の幹事もバッチリ!! ③手のひらサイズ?!自慢できるかわいいアルバム　④こんなに簡単！あっという間に集計できちゃう家計簿 ⑤おもてなしにピッタリ!!素敵なオリジナル箸袋　◎会場：飯田コアカレッジ					
7	**ゆったり太極拳**	講師	太極拳インストラクター　牧内　房子 さん			
	曜日	月	時間	19:30~21:00	開催日	①6/3 ②6/10 ③6/17 ④6/24 ⑤7/1 ⑥7/8
	受講料 1,300円					
	ストレッチなどで全身の筋肉や関節を丁寧にほぐした後、太極拳の短い型を小さくゆったりとした動作で行います。 初心者も経験者も自分のペースで無理なく楽しみましょう。　◎動きやすい服装でご参加ください。					

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

❖てるてるぼうずをつくろう
6月1日㈯ 10:00～12:00、13:30～15:00
材料費:50円

❖ペーパーフラワーをつくろう(バラ)
6月15日㈯・16日㈰
10:00～12:00、13:30～15:00
材料費:100円

土の工房体験学習

❖ペットボトル de 砂時計づくり
6月8日㈯・9日㈰ 10:00～12:00、13:30～15:00
材料費:50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(ツナガーリック)
5月26日㈰ 10:30～12:00受付　材料費:300円

❖窯焼きピザづくり(肉みそ)
6月2日㈰ 10:30～12:00受付　材料費:300円

森森探検隊

❖春の虫調査隊
5月25日㈯ 10:00集合（雨天中止）
参加費:30円(保険料)　集合場所:風の回廊
持ち物:虫とりあみ、虫かごがある方は持ってきてください。
講師:四方圭一郎（飯田市美術博物館学芸員）

初夏の特別企画

❖2019クラフトフェア飯田
～全国から200組の手づくり作家が集う野外クラフト芸術祭～
5月18日㈯ 10:00～17:00
19日㈰ 10:00～16:00
主催・問い合わせ:クラフトフェア飯田をつくる会
☎050(3566)3511

❖おもちゃの修理屋さん
5月25日㈯、6月8日㈯ 10:00～12:00
場所:なかまの館
講師:玩具の修理屋さん

森森大学院(成人向け教養講座)

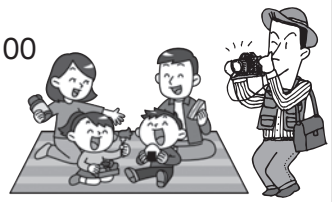
※対象:中学生以上　　※予約制
※ご予約は公園事務局へお電話でお願いします。
※ご予約期間は、開講7日前までです(定員になり次第締め切ります)

❖とんぼ玉作り体験～泡玉のブレスレット～
6月1日㈯ 9:30～16:00
材料費:3,500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
6月1日㈯ 10:00～12:00
場所:なかまの館
主催:アップルけん玉クラブのみなさん

❖ピクニック撮影会♪
6月15日㈯ 10:00～14:00
参加費:800円～
場所:原っぱ
主催:Limo Studio



※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（5月15日～6月14日の期間中）

5月20日㈪、27日㈪、6月3日㈪、10日㈪

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！

❖ピョコタンを作ろう
5月18日㈯ 10:00～12:00、13:00～15:00

❖結いターンブーメランを作ろう
5月19日㈰ 10:00～12:00、13:00～15:00

❖超能力振り子を作ろう
5月26日㈰ 10:00～12:00、13:00～15:00

❖皿まわしに挑戦
6月1日㈯ 10:00～12:00、13:00～15:00

❖くるくるボールを作ろう
6月2日㈰ 10:00～12:00、13:00～15:00

❖大原ひろみ先生の特別講座
くるっと回るダイバーでお宝釣り
6月9日㈰ 10:00～、11:00～、13:00～、14:00～

◆◆◆ 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3742

各施設からのお知らせ

※材料費･参加費については、特に記載のないものは無料。

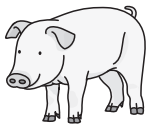
飯田市立動物園

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

❖写生大会
5月25日㈯・26日㈰ 9:00～15:00

❖動物総選挙2019表彰式
6月1日㈯ 12:30～
（雨天の場合、6月2日㈰に延期）
投票期間：4月27日㈯～5月19日㈰

❖どうぶつの暮らしを豊かにしよう
6月1日㈯～30日㈰



❖ブリちゃんのお散歩
6月8日㈯・9日㈰（雨天中止）

❖君も飼育員！ ～飼育体験～
1日1組3人
6月15日㈯・16日㈰（雨天決行）
8:00～17:30（午前中のみも可）
対象：小学生～大人（小学校低学年は保護者同伴）
※体験当日に保険料として30円いただきます。

●予約期間
5月18日㈯～26日㈰
※複数組の申し込みがあった場合には抽選とさせていただきます。
募集方法：①事務所備え付けの応募用紙に記入し提出
②飯田市立動物園への電話での受付

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。

❖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ルミ割り&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）

平日の定期イベント

❖モルモットのふれあい
11:30～12:00（雨天中止）

休園日（5月15日～6月14日の期間中）

5月20日㈪、27日㈪、6月3日㈪、10日㈪

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
https://kawaranbe.net/

これからの講座予定 ※事前申込が必要です。

❖ウォーキングで健康生活
5月16日㈭ 13:30～15:30 対象：成人
講師：酒井浩文さん（ソウル五輪競歩代表）
内容：開善寺コースを歩きます。

❖外来せいぶつ退治②オオキンケイギク【★】
定員40人
5月18日㈯ 9:00～11:00
対象：幼児～成人
主催：天竜川上流河川事務所
内容：外来種を減らして環境を守ろう!

❖ジオパークを見に行こう！【★】
定員17人
5月25日㈯ 9:00～16:00
対象：小学生親子
講師：かわらんべスタッフ・美術博物館学芸員
内容：遠山谷で青崩トンネル工事などを見学。

❖畑の手入れと小川の生き物とり
6月1日㈯ 9:00～11:00 対象：幼児～成人
講師：かわらんべスタッフ
内容：ジャガイモ畑の手入れを手伝って!

❖川の水しつ しらべよう！【★】
定員30人
6月2日㈰ 9:00～11:00
対象：小学生以上
主催：天竜川上流河川事務所
内容：天竜川の水はキレイかな?

❖絵手紙講座
材料費200円
6月6日㈭ 9:00～11:00 対象：成人
講師：黒河内秀幸さん
内容：先生に教わりながら楽しく描きます。

❖ダムを作って効果をしらべよう！【★】
6月8日㈯ 9:00～11:00 対象：小学生以上
主催：天竜川上流河川事務所
内容：石でダムや堤防をつくります。

❖〈特別講座〉 集まれ！魚の手づかみ名人
6月9日㈰ 9:00～11:00 対象：招待者限定
条件：【★】印の4講座の参加者を招待
内容：アマゴやアユなどの川魚の手づかみ体験

❖デジカメ入門
6月12日㈬ 8:30～11:30 対象：成人
講師：宮島 功さん（飯田市写真家）
内容：飯島町千人塚周辺で麦畑などを撮影。

❖草木染め
6月13日㈭ 9:00～15:00 対象：成人
講師：かわらんべ協力員
内容：山ブドウなどでストールを染めます。

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。

飯田の食ごよみ

たけのこの煮物

飯田下伊那特産のたけのこは旬の新鮮なものを料理するのが一番おいしいです。今回はシンプルな煮物をご紹介しますが、いろいろな料理で春の味わいを楽しめます。

材料(4人分)

- たけのこ……400g
- 【A】
  - 米ぬか……ひとにぎり
  - たかの爪(赤唐辛子)‥1本
- 【B】
  - しょうゆ……大さじ2
  - さとう……大さじ2
  - 料理酒……少々
- だし汁……2カップ

作り方

①たけのこは皮をむかずに穂先を少し斜めに切り、さらに縦に切り込みを入れる。

②たけのこと【A】を鍋に入れ、たっぷりの水で1時間ほどゆでて、そのまま冷ましてアクを抜く。

③皮をむき、よく水洗いしたたけのこを乱切りにして、【B】、だし汁と一緒に鍋に入れて弱火で煮る。

④ときどきかき混ぜながら汁けがなくなるまで煮て、味をなじませる。

図書館だより

●飯田市立図書館 ☎0265(22)0706

中央図書館たんけんツアー 小学生編

普段は入ることができない書庫を見学したり、図書館クイズに挑戦してみましょう!

5月18日(土)

午前10時30分～11時30分

中央図書館

対象：小学生

定員30人(先着順)

★★ 申込方法 ★★

5月17日(金)までに窓口または電話でお申し込みください。

※定員になり次第締め切ります。

申し込み・問い合わせ

中央図書館　☎0265(22)0706

文化ガイド

●飯田文化会館 ☎0265(23)3552

第33回

伊那谷文化芸術祭出演団体募集

飯田下伊那地域で活動しているアマチュア舞台芸術団体が一堂に会して、日頃の練習成果を発表する、年に一度の舞台芸術の祭典「伊那谷文化芸術祭」に出演する団体を募集しています。募集に関する詳細はホームページをご覧いただくか、飯田文化協会事務局(飯田文化会館　☎0265-23-3552)までお問い合わせください。

今度はあなたが主役です!

- 開催日：**11月4日㈷・10日㈰・17日㈰・24日㈰**
- 会　場：**飯田文化会館ホール・飯田人形劇場**
- 締　切：**6月7日㈮**

HP 飯田文化協会　検索

「ゆきをんな」公演

現代の言葉と現代音楽、飯田市龍江の今田人形座の三人遣いの人形を融合し、これまでにない小泉八雲『雪女』の世界を表現します。

6月2日(日) 14:00、17:00開演

飯田女子短期大学講堂

❄料金：大人…1,000円、小中高生…500円

❄出演／今田人形座　語り／白井明美　映像／齋藤秀一
音楽／桑原利彦　脚本・演出／髙松和子

飯田市の人口(4/1現在)■人口=101,111人(前月比−425)男48,630人／女52,481人　■世帯数=39,896世帯(前月比−15)

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 FAX0265(53)4511 ●ウェブサイト https://www.city.iida.lg.jp/

R30 古紙配合率80%以上の再生紙を使用しています。　VEGETABLE OIL INK 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。