

長野県飯田市

広報いいだ

2019(令和元年)

6.1

No.1101●毎月1日・15日発行



【特集】

災害から命を守る

【コラム】 リニア駅ができるまち飯田…16ページ

災害時に備えて話し合い(上村地区)

災害から命を守るためには、
住んでいる地域でどのような災害が
起こり得るのかを知り、事前にできる
備えをしておくことが大切です。

災害から 命を守る

平穏な日常生活を壊し、ときには命さえも奪う災害。
災害から命を守るためには、自分が住んでいる地域でどんな災害が
起こり得るのかを知り、日頃から意識することが大切です。
災害に備えて私たちはいま何ができるか、共に考えてみましょう。

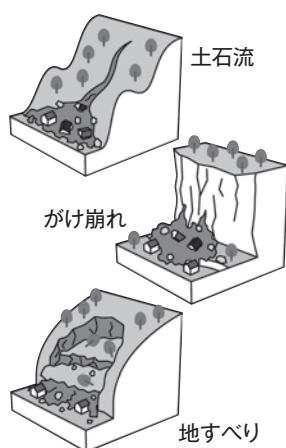
●問い合わせ／危機管理室 防災係 内線2437



飯田市で起こり得る災害

飯田市は、伊那谷断層帯があるた
め、**直下型地震**の影響を受けやすい
地域です。さらに、近年発生が危惧さ
れる南海トラフ地震で想定される震
源域にも含まれています。もうい地質
や軟弱地盤（水分量が多い地盤な
ど）が多く、地震によって**山崩れ**や**液
状化現象**などが起きる可能性がある
地域といえます。

また、6、10月は雨量が多く、集中
豪雨や台風の際には、**水害**や**土砂災
害（土石流、がけ崩れ、地すべり）**な
どが発生しやすくなります。



過去の大きな災害

前述のような地形・地質から、飯田
市では過去に大きな災害に見舞われ

ています。

昭和36年6月に発生した**三六（き
ろろく）災害**では、梅雨前線の停滞と
台風の接近による集中豪雨によって、
河川の氾濫、土石流、がけ崩れなどが
相次ぎ、飯田市の死者・行方不明者
は16人、流出家屋67戸、全半壊家屋
480戸、床上・床下浸水5626
戸という大きな被害が出ました。

最近では、平成25年9月に、**台風
18号の接近に伴う豪雨**によって、床
下浸水59棟、がけ崩れ234カ所な
ど、市内1000カ所以上で被害が
発生しました。



三六災害で被害を受けた市内



気象情報、避難情報の確認を



災害から命を守るためには、一人一人が災害に対する備えをしておき、危険を感じたら早めに避難するなど、自ら命を守るために行動を起こすことが重要です。

その時に役立つのが、気象台から発表される気象情報や市が発令する避難情報です。

状況に応じた適切な避難行動をするためには、気象情報や避難情報を素早くて正確に知ることが大切です。

水害・土砂災害から命を守る避難行動

平成31年3月末から、5段階の警戒レベルで避難するタイミングをお伝えします。

警戒レベル	住民がとるべき行動	行動を促す情報(避難情報や気象情報など)
レベル5	命を守る最善の行動	災害発生情報
レベル4	全員避難	避難勧告、避難指示(緊急) 土砂災害警戒情報
レベル3	高齢者などは避難	避難準備・高齢者等避難開始 大雨警報、洪水警報 など
レベル2	避難に備え避難行動の確認	洪水注意報、大雨注意報 など
レベル1	災害への心構えを高める	警報級の可能性

気象情報・避難情報の入手方法



ラジオ

いいだFM、NHK-FM、
NHKラジオ、SBC



防災行政無線

防災行政無線フリーダイヤル
0120(915)460



パソコン

飯田市ウェブサイト、
SNS



スマートフォン・携帯電話

いいだ安全・安心メール、各キャリアの緊急速報メール、
飯田市地域情報アプリ、いいだFM公式アプリ、SNS



テレビ

NHK総合・データ放送、飯田ケーブルテレビ、
結いチャンネル、安心ほっとライン

いいだ安全・安心メールをご利用ください



市では、災害に関する情報など、緊急情報をメールで配信しています。このサービスを利用するには、利用者登録が必要です。ぜひ登録して、市からの情報を素早く入手できるようにしましょう。

緊急情報

気象・災害情報、事件・事故情報、行方不明者情報 など

登録方法

t-iida-ansin@sg-m.jp を入力するか

二次元コードを読み取り、空メールを送信してください。

返信メールが届いたら、ガイダンスに従って登録してください。





事前の備えと早めの避難で命を守ろう！

災害によって尊い命が奪われるのは、「早く逃げなかった」ため危険が目の前に迫り、「逃げることができない」状況になってしまったからです。災害の危険性が高まる前に、少しでも早く安全な場所へ避難することが大切です。また、非常持出品を準備しておくなど、事前にできる備えをしておきましょう。

安全な避難経路の確認

川や水路、ため池や橋の近く、土砂災害危険箇所などを避け、できるだけ安全なルートで避難できるよう、避難経路を確認しておきましょう。また、行きやすい安全な場所を決めておきましょう。

地震の被害を少なくするために

建物の耐震化や家具の固定を行いましょう。また、使わないものは処分するなど、整理整頓も防災対策につながります。

非常持出品の準備や食料などの備蓄

「明かり」と「情報を得るためのもの」は必ず用意しましょう。車のシガーライターソケットからスマートフォンや携帯電話の充電ができるよう、接続端子を車に備蓄しておく大変便利です。また同様に、水や食料なども車に備蓄しましょう。

※備蓄の目安：7日以上（水は一人1日3リットルを目安に）



避難するときはここに注意

飯田市で特に注意すべき災害である水害・土砂災害と地震では、取るべき避難行動や避難場所が異なります。災害の状況に合わせた適切な避難行動が、命を守ることにつながります。

水害・土砂災害のときは

水害・土砂災害は突然起こるのではなく、危険が高まってきていることを気象などの情報から事前にある程度知ることができます。気象情報や避難情報に注意して、災害発生の恐れが高まったら、迷わず避難することが重要です。

避難場所については、安全に避難できる状況のときは高さがあり水が来ない場所などへ、屋外の移動が難しいときは山側から一番離れた2階の部屋へ退避してください。



地震のときは

大きな地震の場合、緊急地震速報が揺れの直前または同時に発表されます。直ちに安全なところへ移動し、ダンゴムシのポーズで身を守りましょう。

揺れがおさまったら、余震などに注意しながら近くの公園や空き地などへ避難しましょう。



ダンゴムシのポーズ



防災ハザードマップで危険箇所を確認

防災ハザードマップは、市内20地区ごとに危険箇所や避難場所などの情報をまとめた地図です。土砂災害警戒区域（イエローゾーン）や土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）、浸水想定区域、避難場所などをはじめ、風水害の基礎知識や避難情報に関する解説など、命を守るために重要な防災情報がたくさん載っています。お手元に置いておき、お住まいの地域の情報を確認して、災害に備えましょう。

防災ハザードマップは、新規作成時または更新時に全世帯に配布しています。また、危機管理室、各自治振興センターなどで配布しているほか、市ウェブサイトにも掲載しています。



市HP

防災ハザードマップ

検索

※危険箇所の指定内容に変更があった際に、地区ごと順次更新しています。

みんなで話し合おう 「わが家の避難計画」

防災ハザードマップに掲載されている見本

わが家の避難計画づくり

災害の種類ごとに、いつ、どこへ、どこを通過して避難したらよいか家族で話し合ってみよう。

避けるべき「難」はなに？

いつ？

どこへ？

何に注意して？どこを通過して？

事前避難 別の安全な場所へ避難できるとき（退き避難）

●	●	●	●
●	●	●	●

緊急避難 周辺の状況から別の場所への避難が難しいとき（垂直避難）

●	●	●	●
●	●	●	●

下から合うものを選んであてはめてみよう。

行政機関からの情報	気象状況	斜面のひび割れや変形	近くの公民館	〇〇川は通らない
● 大雨・洪水注意報	● 時間雨量20mm以上	● 崖から水	● 学校	● 〇〇宅に声を掛けて
● 大雨・洪水警報	● 時間雨量30mm以上	● 斜面から小石が落ちてくる	● 親戚宅	● 用水路の近くは通らない
● 土砂災害警戒情報	● 累積雨量100mm超	● 山鳴りがする	● 隣の〇〇宅	● 田んぼや水路を見に行かない
● 避難準備・高齢者等避難開始	● 累積雨量150mm超	● 急に川が濁り、流木が流れる	● 高台の駐車場	● ブレーカーや元栓をチェックして
● 避難勧告	● より早く避難のために	● 雨降りでも、川の水位が下がる	● 避難所ではない、〇〇集会所	● マンホールに気をつける
● 避難指示（緊急）	● 県南部、多い所で時間50mmが予想	● 沢や井戸の水が濁る	● 高さがあり、水が来ない場所	● 木々や竹が倒れて塞がれた道
	● 県南部、多い所で累積200mmが予想	● 地面のひび割れやズレ	● ひらけた、斜面に囲まれている場所	● 過去に崩れた場所
	● 台風接近の6時間前	● 斜面から水	● 少し離れた安全な所	● アンダーパスがあるところ
	● 暗くなる前に	● ゴロゴロ音	● 息子・嫁の家	● 普段落石のある道
	● 前兆現象等を五感で見た、感じた	● 焦げた臭いや生臭い	● …お金はかかるけど	
	● 強い雨が20分以上		● 旅館・ホテル	
	● 強い雨が30分以上			

アンダーパス：立体交差で掘り下げ式になっている下の道路

地震時

● 震度4以上	● 緊急地震速報が鳴ったら	● 安全ゾーンで身を守る姿勢（ダンゴムシのポーズ）	● 守れ！頭と頸動脈
● 震度5弱以上	● 揺れがおさまったら	● 近くの公園・空き地	● 落下物、道路陥没、ブロック崩

家が崩壊した避難生活をする場所（最寄りの指定避難所） 防災ハザードマップを見て記入しよう。

© 2019 Iida City

市では、災害が起こる危険が高まったときにどのように避難するかを事前に確認できるよう、「わが家の避難計画」の作成を呼びかけています。

家庭や職場、施設などで、災害の種類ごとに避難行動で大切なことを話し合ってみましょう。

※「わが家の避難計画づくり」は、防災ハザードマップに掲載されているほか、掲示用の拡大版シートを危機管理室で配布しています。



避けるべき「難」はなに？

土石流、がけ崩れ、用水路のはん濫 など



いつ？

避難勧告の発令、大雨・洪水警報の発表、沢や井戸の水が濁る など



どこへ？

近くの公民館、高台の駐車場、近くの親戚宅 など



何に注意して？どこを通過して？

用水路の近くは通らない、隣近所に声をかけて など

土石流

災害名や気象状況が印字されたシールも用意していますので、貼るだけで簡単に「わが家の避難計画」を作成できます！



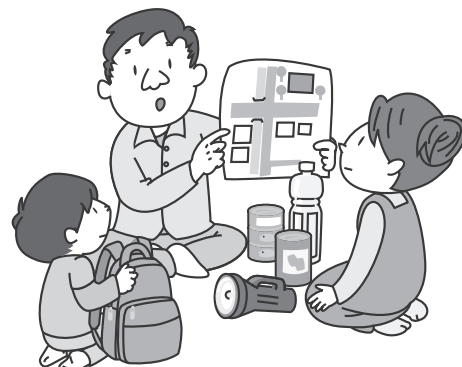
防災訓練に参加しよう！

毎年6月と8月末～9月始めに各地区で防災訓練が行われます。
地域の防災訓練に参加して、災害に備えましょう。

- ◆ 6月2日(日) 土砂災害・全国統一防災訓練
- ◆ 9月1日(日) 地震総合防災訓練



災害から命を守るため、身近な人たちと話し合うことから始めてみましょう！



飯田やまびこマーチ 春の陽気の中ウォーキング



元気に中央公園をスタート



ニッチロー'さんと出前焼肉

4月27日・28日、飯田やまびこマーチが開催され、晴れ渡った空の下、2日間で述べ4,476人が参加しました。

今年も中高生がボランティアスタッフとして参加し、受付やコースアンカー、チェックポイントのスタッフなどとして大会を支えてくれました。

また27日には、飯田市産業親善大使(焼肉大使)のニッチロー'さんが焼肉コースを歩き、ゴール後の出前焼肉も参加者と共に楽しみました。

地域おこし協力隊(上村地区) 平山真沙美さんが就任



委嘱状交付式で抱負を語る平山さん

上村地区の地域おこし協力隊として、鹿児島市出身の平山真沙美さんが5月1日付で就任しました。平山さんは、「子どもたちと食や自然をつなぐ取り組みをしていきたい」と抱負を語りました。

おもしろ科学大実験 家族連れでにぎわう



子どもたちに大人気のテックレンジャーガールズ

5月4日・5日、かざこし子どもの森公園ではおもしろ科学大実験が開催され、大勢の家族連れなどでにぎわいました。飯田OIDE長姫高校のテックレンジャーガールズのショーでは、子どもたちから大歓声があがりました。



オーケストラと友に音楽祭 音楽があふれた4日間

初参加の名フィル正指揮者・川瀬賢太郎さん
オーケストラと友に音楽祭が4月29
日・5月3日～5日に開催されました。

期間中には、市内外のさまざまな場
所でのアマチュア団体によるコンサート
や、地元演奏家がプロから学ぶ音楽ク
リニック、小学生の楽器体験など、多く
の催しが行われました。

名古屋フィルハーモニー交響楽団に
よる名曲コンサートでは、今回初参加の
正指揮者・川瀬賢太郎さんの指揮の下、
素晴らしい演奏が披露されました。



真剣な表情で楽器に触れる小学生

飯田都市緑化祭・ぽおの日曜日 連休のイベントに多くの人出



県内各地のご当地キャラが大集合(ぽおの日曜日)



大行列ができた苗木の無料配布(飯田都市緑化祭)

4月27日・28日に開催された飯田都市緑化祭では、花
木・盆栽の販売、造園関係作業車の乗車体験などが行わ
れました。4月28日、昨年までの「ゆるキャラ®天国inりん
ご並木」をリニューアルした「ぽおの日曜日」では、ご当
地キャラなどによるステージショーで盛り上がりしました。

現代版

養生訓

「三つ子の魂」は

魂だけじゃない!?

皆さんは「三つ子の魂百まで」ということわざをご存じでしょうか?これは「幼い頃の性格は年を取っても変わらない」ことを意味することわざです。非常によく知られたことわざですが、これは子どもたちの体格にも言えることであるのはご存じでしょうか?

まずは身長についてです。一般的に子どもたちは3歳を過ぎた頃からその子の持つて生まれたペースで身長が伸びていきます。そして二次性徴期を迎え、成人になつてからの身長が決まります。一般に二次性徴期に伸びる身長はおおよそ決まっていますので、それ故3歳頃の身長が小さい子は大人になった時の体格も小柄になる確率がとても高いのです。

次に肥満についてです。子どもの時に肥満の状態にある人は、成人期も肥満である確率が高い、とされています。報告の中には、3歳時に肥満だった場合が成人肥満と一番関連がある、とされるものもあります。また、体重(kg)を身長(m)で2回割り算をして計算して求める「BMI」という体重の指標があります。これは成人では25を超えると生活習慣病が増えることが知られています。子どもたちは生まれてからこのBMIが徐々に下がっていき、5、6歳を超えてから緩やかに増えていきます。このBMIの「増え始め」年齢



飯田市立病院
〒395-8502 飯田市八幡町438
TEL.0265-21-1255



市立病院 小児科・新生児科
まつうら ひろき
松浦宏樹 医師

散歩道にて

その173

市長 牧野光朗

「令和」の始まり



思いがけず令和元年の公務は「即位後朝見の儀」への参列から始まりました。この儀式は、天皇陛下が皇后陛下と共に、即位後初めて首相、衆参両院議長、最高裁長官や閣僚、地方自治体の代表らとお会いになる国事行為です。全国市長会からは、立谷会長(相馬市長)ご夫妻および副会長の私と妻の4人が参列しました。

にのつとり、日本国及び日本国民統合の象徴としての責務を果たす」と誓われた天皇陛下のお言葉は、深く心に刻まれるものでした。

立谷会長「ご夫妻は前日の「退位礼正殿の儀」にも参列されたので、事前に様子を聞くことができた。いささか驚いたのは、最前列以外の立ち位置は特に決まっていなかった。位置取りは各自で行う、というものでした。こうした情報が入っていなかつた前日の控えの間(春秋の間)では、案内があるまで広間のあちこちで談笑が続いていたとのことでした。しかし私が経験した翌日の「春秋の間」は、明らかに出口付近に参列者が集中しており、案内がある頃にはさながら競争のスタート地点にいたかのようでした。



先月の 岡部美紀 さん(伊賀良)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.69

視察で実感した ムトスの大切さ

同志社大学政策学部3年生

池田 侑加 (岡山県倉敷市出身)

私が所属する田中ゼミでは、「地方創生」や「教育問題」に対して問題意識を持ち、それらの解決方法を見出す政策を考えることをテーマに研究活動をしています。

今回は、飯田市の「観光振興」「産業振興」「市民協働」の3つの取り組みに着目しお話を伺いました。

お話を伺って私が感じたのは、市役所の方が市に対して熱い思いを持っており、市民も活動に対して協力的であるということです。一般的に何か政策が行われるとき、一方的に行政が政策を決め行われることが多いと感じます。しかし飯田市では、普段できない体験を売りとし、市民の協力が必要な民泊による観光事業が行われています。また公民館では、地域のみなが毎回集まり、議論し、協力して地域で必要な活動を行っていると感じました。

このように飯田市では、市の職員の方ももちろん、そこに住む子どもから大人までが取り組みに協力的であり、このような形が作られていることが、取り組みの成功の鍵になっているのではないかと思います。



公民館事業に係る現地ヒアリング

小さなキュウリ農家なのですが、元気でおいしいキュウリができるように土作りをがんばっています。土の成分バランスを測定し、冬の間に必要な栄養分やミネラルをたっぷり補給します。海の物と山の物、動物系と植物系と鉱物系。温度と湿度と微生物の餌のバランスを取ることで、元気にすくすく育つ良い土が出来上がります。

毎年同じ場所で長くキュウリを作るために手間暇掛けて仕込みます。

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

友人には変わり者扱いされますが、とても良い匂いにする土は、作物を元気にして食べる人にも元気が伝わる、との気概で楽しんでやっています。

今がんばっていること

小林 洋明さん (竜丘)

ぼくのゆめ わたしのゆめ

いろんな物を見てみたい

田中龍之介 さん
(川路小6年)

ぼくは電車が好きです。電車に乗って遠くに行ってみたいです。この前はお父さんといっしょに乗りました。一人で行ってみたいです。人が大勢いる所に行きたいです。何でもある大きい街に行ってみたいです。いろんな物を見てみたいです。食べたことがない物を食べてみたいです。今とちがう自分になりそうです。今とちがう自分になりたいです。

そしてここに帰ってきます。川路は落ち着きます。川路には自然がたくさんあります。

大きくなったら自由に何かを作ってみたいです。



市役所発 ぐらしの情報



お知らせ

全国一斉緊急地震速報訓練の実施

地震や火山噴火などの発生時に全国瞬時警報システム（Ｊアラート）から送られてくる緊急情報を、さまざまな情報伝達手段を用いて確実に市民の皆さんへ伝えるため、全国一斉に緊急地震速報訓練が行われます。当日は、防災行政無線と音声告知端末を通じて放送が流れます。

なお、気象や地震活動の状況などにより訓練を急ぎ中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

▼日時

6月18日(火)
午前10時ごろ

▼放送内容

○チャイム

○「こちらは広報いいだです。ただ今から訓練放送を行います。」

○緊急地震速報チャイム

○「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」

（3回）

○「こちらは広報いいだです。」

○「これで訓練放送を終わります。」

○チャイム

※この緊急地震速報訓練は、全国的にさまざまな情報伝達手段で実施されます。

▼問い合わせ

危機管理室 危機管理係
内線2440

松川ダムバイパス放流

これから洪水期を迎えるに当たり、松川ダムでは増水時にバイパス水路を使用した放流を行います。

昨年度のバイパス放流では松川ダムの堆砂の軽減に

一定の効果が見られたため、本年度も積極的にバイパス放流を行う予定です。

バイパス放流開始時には河川にいる方に注意を呼びかけるため、松川沿いのダム放流サイレンを鳴らします。サイレンが鳴りましたら、安全のため川から出てください。

※詳細は松川ダムのホームページをご覧ください。

HP 松川ダム

▼問い合わせ

長野県

松川ダム管理事務所

0265(23)0622

プラネタリウム
夏の新番組

6月8日(土)から新番組「ナットのスペースアドベンチャー」が始まります。

今年には人類初の月面着陸から50周年に当たり、新番組はこの月への挑戦をテーマにしています。ロビーでは月探査に関するミニ展示も行いますので、ご家族おそろいでお越しください。

▼土・日曜日、祝日のプログラム

○午前10時
ぐるぐるうずまき

○午前11時
ナットのスペースアドベンチャー

○午後1時
エンケラドス人探しどす

○午後2時30分
ナットのスペースアドベンチャー

○午後4時
予約投影、特別投影

※特別投影は6月22日(土)

○平日のプログラム

○午前10時～午後5時

予約投影

※事前予約によりご希望の内容で投影します。詳細はお問い合わせください。

○場所

美術博物館

プラネタリウム天歩

▼料金

一般 250円

高校生 150円

小中学生 50円

▼問い合わせ

美術博物館

0265(22)8118

美術博物館

0265(22)8118

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と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屋
0120-841-160

飯田市鼎名古屋2514-1(しんきん名古屋支店建物内)※キッズルーム完備

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



0265(22)8118

▼問い合わせ
美術博物館

小中学生 50円

高校生 150円

一般 250円

▼料金

90人(当日先着順)

▼定員

プラネタリウム天歩

美術博物館

▼場所

午後4時～5時

6月22日(土)

▼日時

2の活躍

「小惑星探査機はやぶさ

たつぷりプラネタリウム

▼テーマ

りご紹介します。

での活躍について、たつぷ

「はやぶさ2」のこれま

1生成に成功しました。

界初の小惑星でのクレータ

2」は、タッチダウンや世

小惑星探査機「はやぶさ

プラネタリウム 特別投影

プラネタリウム 投影スケジュール変更

6月からプラネタリウムの投影スケジュールが変わります。

平日の午前10時から午後5時、土・日曜日・祝日の午後4時から5時は、予約投影および特別投影枠となりますのでご注意ください。

予約投影は、10人以上のグループで利用できます。

地域の学びや観光にご家族やお友達とぜひ活用ください。

詳しくはお問い合わせください。

▼問い合わせ

美術博物館

0265(22)8118

児童手当 6月期分の支払い

児童手当受給者に児童手当の6月支給分(平成31年2月分)令和元年5月分)を振り込みます。

▼振込日 6月11日(火)

▼問い合わせ

子育て支援課 家庭係

内線5743

児童手当の現況届について

児童手当(特例給付を含む)を受給している方は、毎年6月1日の状況を届け出る必要があります。

該当する方には、6月中旬に「令和元年度児童手当・特例給付現況届」をお送りします。同封の通知・記入例を確認し、期限までに提出してください。

提出されない場合は、6月分以降の手当(10月支払以降)が受給できません。

提出書類

●受給者全員

●児童手当・特例給付現況届

○受給者が厚生年金または厚生年金加入者の被扶養者の場合

●受給者本人の保険証のコピーまたは事業主からの年金加入証明

○受給者が児童と別居している場合

●別居監護申立書(該当の方に同封します)

▼所得審査

ご提出いただいた「現況

市役所への電話の掛け方

0265-22-4511に電話します。

市役所の電話交換手ができます。

お知らせに記載してある
4桁の内線番号をお告げください。

市役所の担当部署に電話がつながります。

届」に基づき、受給者の前年(平成30年)中の所得で審査します。所得制限限度額以上の場合、10月支払分以降の手当が「特例給付」となり、支給額が児童1人につき月額5千円に変更されます。所得制限限度額などの詳細は、通知と同封のパンフレットをご覧ください。

▼提出先

子育て支援課(本庁舎)、各自治振興センター、市民課(平日午後5時15分～7時、土曜日のみ)

提出期限 7月1日(月)

▼問い合わせ

子育て支援課 家庭係
内線5743

広告欄



バッカス男声合唱団

創立30周年記念演奏会 ～飯田女声コーラスと共に～

2019年 7月7日[日]
飯田文化会館ホール

開場 13:00 開演 13:30

一般 800円(全席自由)

高校生以下無料

指揮/赤沼和也 庄司裕江 ピアノ/中津美奈子 小川紗葵

■プレイガイド/飯田文化会館・平安堂[飯田店][座光寺店]・
精琴堂楽器・酒のメガテン[本店][上郷店][竜丘店][松川店]

■後援/飯田市教育委員会・南信州広域連合・飯田文化協会・飯田下伊那合唱連盟・
南信合唱連盟・信濃毎日新聞社・中日新聞社・南信州新聞社・飯田エフエム放送・
飯田ケーブルテレビ・八十二文化財団・飯伊調理師会

■お問い合わせ/事務局(中津好雄) 0265-22-0804

ふるさと就職面接会 2020

企業の担当者と面接、面談することができ、ガイドブックなど各種資料の提供や就職相談もできます。

▼対象

○令和2年3月に大学、短大、専修学校などを卒業予定の学生

○3年以内既卒者

※ご家族の方の代理参加でも結構です。

▼日時

6月7日(金)

午後1時～4時

▼場所

シルクプラザ

(育良町1-7)

▼問い合わせ

ハローワーク飯田

(飯田公共職業安定所)

☎0265(24)8609

秀水美人画美術館 第102回常設展

秀水美人画美術館では「夏の色」と題して、第102回常設展を行います。

▼期間

6月8日(土)～9月5日(木)

▼開館時間

午前9時30分～午後5時
※入館は午後4時30分まで

▼休館日

月曜日(祝日は除く)、

6月9日(日)・28日(金)、

7月15日(祝)・16日(火)・26

日(金)・28日(日)、

8月6日(火)・11日(祝)・12

日(休)・13日(火)・23日(金)

▼観覧料

○一般

200円(160円)

○高校生

150円(120円)

○小中学生

100円(80円)

※(一)内は20人以上の団体料金

※上郷考古博物館と共通で入館できます。

▼問い合わせ

上郷考古博物館

☎0265(53)3755

水道料金お客様センター 営業時間

●月～金曜日 8:30～19:00
●土曜日 9:00～13:00

※年末年始と祝祭日を除く

水道料金お客様センター

☎0265(21)1132

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任会と共催で、弁護士による講話を毎月開催しています。多くの皆さまの参加をお待ちしています。

▼テーマ

相続の基本を振り返るー改正相続法にも触れてー

▼日時

6月17日(月)

午後1時30分～3時

▼場所

南信消費生活センター

2階会議室

▼講師

原史織さん

(原正治法律事務所弁護士)

▼申込方法

事前に電話にてお申し込みください。

みくください。

▼申し込み・問い合わせ

南信消費生活センター

☎0265(24)8058

福祉有償運送運転者講習会

障がいがあり公共交通機関をお一人で利用できない方や要支援・要介護の方の移送を支援する福祉有償運送の運転者講習会を次のとおり開催します。ぜひご参加ください。

▼対象

自動車運転免許をお持ちで、福祉に関心がある飯田下伊那在住の方

▼日時

7月11日(木)

午前8時20分～午後7時

10分(受付は午前8時～

8時15分)

▼場所

アジマ自動車学校

(喬木村1353)

▼定員

20人

※定員になり次第締め切り

▼受講料

1万4580円

※申込方法については、お問い合わせください。

お問い合わせください。

▼申し込み・問い合わせ

福祉課 地域福祉係

内線5722

広告欄

株式会社スズキ自販南信
飯田営業所
(0265) 28-1885

お車を卒業したら
スズキセニアカー

電気で動く! ET40
本体価格 368,000円
(消費税はかかりません)

免許不要

ご購入の際は 軽自動車、普通車の下取りもいたします。

美博の電子顕微鏡観察教室

アリの目や花粉、小さな化石など、不思議なミクロの世界へご案内します。

▼日時

○6月16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
※美術博物館観覧券をお持ちの方ならどなたでもご覧いただけます。

▼問い合わせ

美術博物館
☎0265(22)8118

美博の自然講座1

中央アルプスでライチョウが発見されました。過去の生息記録などを紹介しながら、中央アルプスのライチョウの今後を考えてみたいと思います。

▼テーマ

木曽駒ヶ岳にライチョウ出現

▼日時

6月15日(土)

午後1時30分～3時

▼場所

美術博物館講堂

▼講師

吉田保晴さん

(日本野鳥の会伊那谷支部長)

▼問い合わせ

美術博物館
☎0265(22)8118

美博の自然講座2

金属であるタングステン
の産出は、伊那谷では非常に珍しいとされています。今回は、タングステンのほか、モリブデンやスズも産出する旧神^{しんぼん}豊太陽鉱山の鉱床を紹介いたします。この機会にぜひご参加ください。

▼テーマ

伊那谷の金属鉱床
ータングステン・モリブデン・スズを産出する神豊太陽鉱床(天龍村・阿南町)ー

▼日時

6月29日(土)
午後1時30分～3時

▼場所

美術博物館講堂

▼講師

田中良

(美術博物館専門研究員)

▼問い合わせ

美術博物館
☎0265(22)8118

第4回文学連続講座

かけがえのない「まち」を他人に任せるのではなく、また、普通に考えていては実現できない夢をどのように実現するか。司馬遷の『史記』、島崎藤村の『夜明け前』などを基にして考えます。

▼テーマ

歴史に学ぶ
ーこれからの生き方ー

▼日時

6月23日(日)
午前10時～正午

▼場所

中央図書館2階研修室

▼講師

高橋寛治さん

▼参加費

500円

▼申し込み

中央図書館

☎0265(22)0706

赤十字救急救急員養成講習会

日本赤十字社長野県支部飯田市地区では、自分自身を守り、身近な人を助けるための応急処置の講習会を開催します。受講後、簡単なテストに合格すると認定証が交付されます。

▼対象

満15歳以上で3日間受講できる方(飯田市赤十字奉仕団員と一緒に受講します)

▼日時

7月6日(土)、7日(日)、13日(土)

午前9時～午後5時

▼場所

松尾公民館和室

▼受講料

3200円
(テキスト代を含む)

▼定員

10人程度

▼申込方法

事前に電話にてお申し込みください。

▼申込締切

6月14日(金)

▼申し込み・問い合わせ

危機管理室 防災係
(日赤飯田市地区担当)

内線2442

語りのおはなし会「おはなしのへや」

「おはなし」は古来より口伝えで継承されてきたものです。絵本の読みきかせとはまた違ったお話を耳で聞いて楽しむ「素語り」や「わらべうた」の世界を楽しんでみましょう。

▼対象

○うさぎの部
園児から小学校低学年
○きつねの部
小学生以上

▼日時

6月15日(土)
○うさぎの部
午前10時30分～11時

○きつねの部
午前11時～11時30分

▼場所

上郷図書館2階視聴覚室

▼内容

おはなしの素語り、わらべうたなど

▼問い合わせ

上郷図書館
☎0265(52)2551



図書館とおもしろ科学工房とのコラボ企画

日時	内容	場所
6月8日(土) 午前10時30分 ～11時30分	おもしろ科学工房の科学教室 「吹き矢で トショカンザウルスをたおせ！」	上郷図書館
6月23日(日) 午前10時～正午 午後1時～3時	おもしろ科学工房特別講座 「とぶ飛ぶとぶ ～クジラをとばそう～」	かざこし 子どもの森公園

図書館とおもしろ科学
工房とのコラボ企画

図書館と南信州飯田おもしろ科学工房が連携して、「たのしく読んで、たのしく科学!!」を開催します。

▼日時・内容・場所

左表のとおり

▼講師

南信州飯田おもしろ科学
工房スタッフ

※未就園児は保護者同伴で

お願いします。

※中央・県・上郷図書館では、6月1日(土)から23日(日)まで科学関連の本の展示を行います。

▼参加費

無料

▼問い合わせ

上郷図書館

☎0265(52)2551

激動の時代を生き抜く
省エネセミナー

知っているようで知らない「正しい省エネ」とは？
昨年度大好評であった講師
が疑問にお答えします。

▼対象

事業所経営者およびエネ
ルギー担当者

▼日時

6月20日(木)
午後1時30分～3時30分

▼場所

市役所本庁C棟3階
C311会議室

▼内容

正しい省エネを実施する
ことで企業経営に与える
メリットは？あなたの会
社の省エネを支援する制
度とは？など、すぐに役

立つ省エネの知識を学び
ます。

▼講師

伊藤智教さん

(エコエナジー株)代表取
締役

▼定員

120人

▼聴講料

無料

▼申込方法

事業所名、役職名(所属
部署)、氏名、連絡先電
話番号を電話またはFAX
にてご連絡ください。

▼申込締切

6月14日(金)

午後5時15分

▼申し込み・問い合わせ

環境モデル都市推進課

内線3473

FAX 0265(53)2333

募集

障がい者文化芸術作品
展の出版作品募集

第5回障がい者文化芸術

作品展の出版作品を募集し
ます。皆さんが日頃取り組
まれている文化芸術活動の
作品をこの機会に広く市民

の方に発表してみませんか。

▼作品展開催期間

9月23日(祝)～29日(日)

▼場所

美術博物館1階
市民ギャラリー

▼応募資格

市内に住所を有する障が
いのある方

▼応募作品の種別

絵画・書道・写真・手芸
・工芸

※詳しくは、募集要項をご
覧ください。

▼募集要項の入手方法

社会福祉協議会の窓口ま
たはホームページにて入
手してください。

HP 作品展 募集要項

▼応募方法

募集要項に添付の出品申
込書に必要事項をご記入
の上、を社会福祉協議会
窓口またはFAXにてご
提出ください。

▼募集締切

8月30日(金)

▼応募・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

FAX 0265(53)3183

相談

女性のための人権相談

女性の人権擁護委員が女
性の悩みをお聞きします。

夫婦・家庭の問題、職場
や地域での人間関係、自分
自身の生き方について、DV
(配偶者など身近な人から
の暴力)など、女性なら
ではの人権問題で困りの
方は、一人で悩まないでご
相談ください。

▼日時

6月29日(土)
午後1時～4時

▼場所

りんご庁舎3階
会議室1・2

▼費用

無料

※女性の人権擁護委員が対
応します。

※秘密を厳守します。

▼問い合わせ

飯田人権擁護委員協議会
(長野地方事務局飯田支
局内)

☎0265(22)0014

5名様に
プレゼント

○『ぽん』ぬいぐるみ

○『ぽん』ソフトストラップ

みる 演じる ささえる わたしがつくるトライアングルステージ

いいだ人形劇フェスタ
2019

7月31日(水)～8月5日(月)

今月のプレゼント



いいだ人形劇フェスタ公式グッズ

応募締切

6月24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。

※プレゼントの種類は選べません。



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	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	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	さんとおびあ飯田	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180 (受付順)
	タガログ語 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 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	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	さんとおびあ飯田 ※本人の相談が原則 ※本人確認ができる書類と写真1枚が必要	社会福祉協議会 ☎0265(53)3182
	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5452 (予約制)		平日 毎週月～金曜日 (祝日は休み) 8:30～17:30		
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	さんとおびあ飯田	飯伊圏域障がい者 総合支援センター ☎0265(24)3182
子育て相談	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	生活や就労など の総合的な相談	毎週月～金曜日 9:30～17:00	まいさば飯田	まいさば飯田 ☎0265(49)8830
教育支援・就学相談	毎週月～金曜日 8:30～17:15		内線5342	高齢者の介護 予防や生活の 相談	毎週月～金曜日 8:30～17:30	いいた地域包括支援センター いから地域包括支援センター かわじ地域包括支援センター 南信濃地域包括支援センター かなえ地域包括支援センター	☎0265(56)1595 ☎0265(28)2361 ☎0265(27)6052 ☎0260(34)1066 ☎0265(53)9411
家庭児童相談	毎週月～金曜日 8:30～17:15		内線5301	成年後見相談	毎週月～金曜日 8:30～17:30	いいた成年後見支援センター	☎0265(53)3187
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)	認知症の方や 家族の相談・交流	毎週木曜日 10:00～12:00	おめでとうサロン (ほっとカフェわたの実)	社会福祉協議会 ☎0265(53)3181
不妊・不育相談	6月12日(水) 13:00～15:00 6月26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)		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
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				

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。

リニア駅ができるまち飯田

リニア中央新幹線を見据えたまちづくり 2019年度版 リニア推進ロードマップを作成しました

●問い合わせ／リニア推進課 内線3322

「リニア本体工事関連」や「社会基盤整備関連」の進捗状況と、「戦略的地域づくり」に
関わる「いいだ未来デザイン2028」（飯田市総合計画）2019年度戦略計画や国・県の動き・
計画などを踏まえ、2019年度版「リニア推進ロードマップ」を作成しました。



柱1 リニア本体工事関連

●リニア本体工事の地上区間、トンネル区間および発生土置き場の進捗状況や工程を示してあります。

柱2 社会基盤整備関連

●リニア駅周辺整備、道路ネットワークおよび代替地などの進捗状況や工程を示してあります。

柱3 戦略的地域づくり

●国が進めているスーパー・メガリージョン構想や、リニア駅を核とした広域的な知的対流拠点の形成
に向けたまちづくり構想の取り組みなどとの連携を図りながら、いいだ未来デザイン2028（飯田市
総合計画）に基づき「田園型の学術研究都市」の実現に向けた地域づくりを進めていきます。

※スーパー・メガリージョン構想とは：

リニアをはじめとする高速ネットワークの整備がもたらす国土構造の大きな変革の効果を最大限引き出す
取り組みを推進していくための構想



◎リニア推進ロードマップの詳細は、市ウェブサイトをご覧ください。

市役所リニア推進部、各自治振興センター・公民館、リニア現地事務所（上郷飯沼）でも入手できます。

市HP

リニア推進ロードマップ

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は、
本年度も引き続き高校生の応募をお待ちしていま
す。今回は、昨年度採択された事例をご紹介します。

●問い合わせ／ムトスマちづくり推進課 内線5433



ムトス飯田



▲ブッチーに乗って

「またこのような企画があったら参加
したい。」と
の声があり
ました。
今後この
ような企
画を考えて
いきたいで
す。

昨年12月に、飯田の中心市街地の魅力を
知ってもらおうと、市内の保育園に通う親
子連れを対象に、電気バス「ブッチー」に乗っ
て中心市街地を回るツアーを行いました。
今回は、いつも交流をしてお世話になっ
ている鼎みつば保育園の年中さんに募集をし
たところ、5組14人の親子連れが参加して
くださいました。2組に分かれて、ブッチー
に乗りながら動物園やエコハウスをスタ
ンプラリー形式で回りました。私たち高校
生も中心市街地のことを勉強して、子ども
たちに説明をして回りました。参加した方
からは、「ブッチーに初めて乗ってとても楽
しかった。」「飯田の中心市街地のことがよ
く分かった。」「子どもが楽しめて良かつ
た。」「またこのような企画があったら参加
したい。」と
の声があり
ました。

園児と一緒にブッチーで中心市街地を巡るツアー

団体名 下伊那農業高校アグリサービス科
食農科学コース保育選択者

とよはし

広報 TOYOHASHI

三遠南信通信

三市合同企画 第154回

東三河

豊橋市美術博物館開館40周年記念

「魔法の美術館」

★会期：7月20日(土)～9月8日(日)

★会場：豊橋市美術博物館

★電話：0532(51)2882

★住所：愛知県豊橋市今橋町3-1
(豊橋公園内)

★開館時間：9:00～17:00

※16:30最終入場

★休館日：月曜日

(ただし8月12日は開館)

★観覧料：一般・大学生…1,200円
小中高生……………600円

★アクセス：

市電「豊橋公園前」より徒歩3分

★HP：

<http://www.toyohashi-bihaku.jp/>

★主催：豊橋市美術博物館

東海テレビ放送

中日新聞社

その第一弾が、いま話題の体感型アート展「魔法の美術館」です。新進気鋭のアーティストによる17作品は、光と影、音や映像が、観覧者の動き

郷土にゆかりのある作家を中心に美術作品を収集しており、今年6月に開館40周年を迎えます。それを記念して、子どもから大人まで楽しめる魅力的な展覧会を開催します。

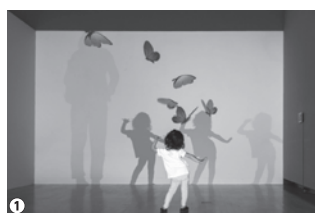
豊橋市美術博物館は、郷土にゆかりのある作家を中心に美術作品を

豊橋市美術博物館
開館40周年記念

魔法の美術館

みて、ふれて、あそべる光のワンダーランド

にあわせて魔法のように変化します。全作品撮影できます。みて、ふれて、あそべる、不思議なイリュージョンの世界をぜひお楽しみください。



- ①藤本直明「色のある夢」
②的場やすし／山野真吾／徳井太郎「SplashDisplay」
③宮本昌典／小岩原直志「ensemble silhouette」
④小松宏誠「Lifelog_シャンデリア」

人形劇の掲示板

森のかみしばい劇場

地元の紙芝居グループによる連続公演です。

日時：7月7日(日) 10:00～12:30

会場：かざこし子どもの森公園

料金：100円



★第2回講座

「古代伊那谷を描いてみよう！」

●日時：6月23日(日) 午後1時～

●場所：飯田文化会館

●内容：古代伊那谷を想像して
絵を描いてみよう

「伊那谷タイムトラベラーズ」
参加者募集

伊那谷の古代史を題材にした人形劇制作を始めます。アドバイザーは人形師の沢則行さん、長野県考古学会会長の小林正春さん、黒姫童話館館長の北沢彰利さんの3人です。このプロジェクトに向けての連続講座「伊那谷タイムトラベラーズ」を開催します。

●対象：
小学生～高校生

※大人の方も
見学できます



★第1回講座「沢監督と一緒に古代伊那谷を知ろう！」

●日時：6月22日(土) 午後1時～

●集合場所：飯田文化会館

●内容：伊那谷の古代遺跡ツアー



■申し込み・問い合わせ

飯田文化会館 ☎0265(23)3552

飯田市こども
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

『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
お問い合わせください。

保育園等の入所手続きについて

聞いてみよう!

●日時:6月27日(木) 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:手続きはいつから、どこで?要件は? ほか

●対象:就園前の子どもさんの保護者向け

※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/>

風しんの予防接種を受ける機会がなかった年代
を中心に風しん患者数が増加しています。
このため、この方たちを対象に風しんの
抗体検査と定期予防接種を実施します。



対 象

2019年度対象者

昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生ま
れの男性。昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれ
の男性には、2020年以降にクーポンをお送りする
予定ですが、早期に検査を希望される方は保健課
までご連絡ください。

実 施 期 間

2022年3月31日までの3年間

抗体検査および予防接種実施機関

HP 風しんの追加的対策

検索

風しんの抗体検査および予防接種を受ける際
は、事前に電話などで確認して受けてください。

問 い 合 わ せ 先

保健課 健康推進係 内線5512・5513

風しんの抗体検査などを受ける手順

1 クーポン券が届く

2019年度対象者にはクーポン券を送付済
みです。2019年度対象者で飯田市へ転入され
た方はクーポン券を発行しますので保健課ま
でご連絡ください。なお、2019年度のクーポン
券の有効期限は2020年3月31日までです。

2 風しんの抗体検査を受ける (無料)

事業所において定期に実施する健康診査や
国民健康保険の特定健診、医療機関などで抗
体検査を受けてください。3 風しんの十分な抗体がない方は
予防接種を受ける (無料)抗体検査の結果、十分な抗体がないと判断
された方は、医療機関などで予防接種を受け
てください。

6月は 食育月間 です



飯田市では「第3次飯田市食育推進計画」や「地域健康ケア計画2019」に基づき、地域やさまざまな関係団体が連携して食育に取り組み、市民総健康をめざしています。

スローガン

いきさんいきしょう ゆ
域産域消で結いの
あさ はん だ
朝・飯・田!
毎日食べよう朝ごはん



●問い合わせ／保健課 食育担当 内線5305

市HP

いいだ食育

検索



朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?

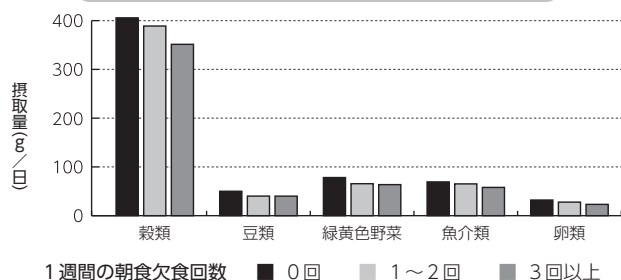
出典：農林水産省 食育の推進



食事の栄養バランスがよくなります

朝食を食べている人ほど必要な栄養素を含む食品の摂取量が多いことがわかります。

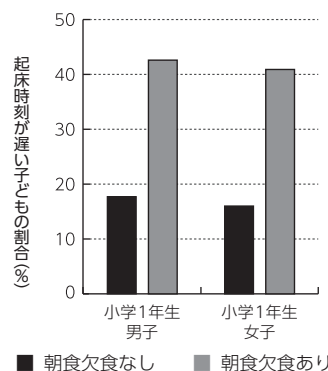
朝食欠食回数と食品群別摂取量の関連



生活リズムが整います

朝食を食べている子どもは食べていない子どもと比べて起床時刻が遅い割合は約半分でした。朝食を食べている人は早寝早起きの人が多い、睡眠の質がよい人が多いといったことも報告されています。

朝食欠食と起床時刻の関連

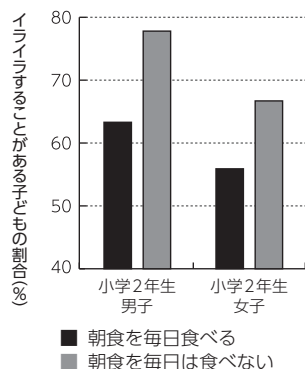


心の状態を良好に保ちます

朝食を食べる子どもは食べない子どもと比べてイライラ感がある割合が低いことがわかります。

この他にも朝食を毎日食べることは、心の健康と関係しているという調査結果がいくつも報告されています。

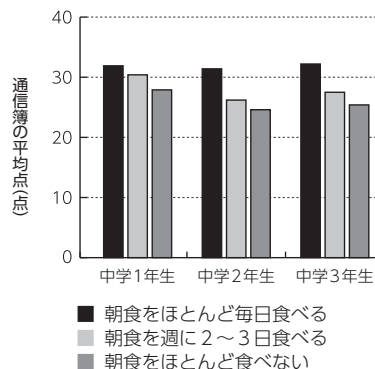
朝食欠食とイライラ感の関連



学力や体力のアップが期待されます

朝食を毎日食べる子どもほど、通信簿の点数が高いことがわかります。高校生までの調査でも学力の点数がよいことや、体力測定の結果がよいことが報告されています。

朝食摂取と通信簿の平均点の関連



地域の情報を

「コミュニティFM」と
「ケーブルテレビ」で!飯田の
“今”が
分かる!飯田エフエム放送
FM76.3MHz飯田キャッチ! The wave
月～金 7:40～

いいだFMのアプリ



スマートフォンにいいだFMのアプリ(無料)をダウンロードすると、日本中どこにいてもいいだFMを聴くことができます。また、災害情報(火災・地震・土砂災害など)が配信されます。

詳しくは、<http://www.iida.fm/>をご覧ください。ケーブルテレビ
713、714、地上デジタル12ictv ケーブルニュース
月～金 18:00～

※1時間ごとリピート放送あり

ケーブル
テレビ
加入方法

- 竜東・遠山地区にお住まいの方
IIDAブランド推進課 情報戦略係 内線2231
- 上記以外の地区にお住まいの方
(株)飯田ケーブルテレビ ☎0265(52)5406

データ放送「結チャンネル」をご覧ください

飯田市からのお知らせ、地域からのお知らせ、お悔やみ情報、リサイクルステーション、休日当番医、緊急情報など、生活に役立つ情報をお届けしています。

ご利用方法

リモコンの上下左右 ボタンで
画面表示の情報メニューを移動し選択します。
リモコンの決定 ボタンを押すことによって、
その情報の内容を見ることができます。ケーブルテレビの
デジタル12チャンネルで
放送中!!■問い合わせ
総務文書課 情報システム係
内線2128いいだ安全・安心メール
を配信しています

市では、火災発生や事件・事故などの情報をメールで配信しています。このサービスを利用するためには、次のとおり利用者登録が必要です。ぜひ登録をしてください。



◆登録方法◆

手順1

携帯電話またはスマートフォンで次のQRコードを読み取るか登録メールアドレスを直接入力し、空メールを送信してください。

カテゴリ	登録メールアドレス	QRコード
火災情報	t-iida-kasai@sg-m.jp	
緊急情報 (事件・事故情報、不審者情報、気象・災害警報、行方不明者情報など)	t-iida-ansin@sg-m.jp	

手順2

返信メールが届いたら、記載されたURLにアクセスし、利用規約に同意の上、ガイダンスに従って登録してください。

登録上の注意

- 全ての情報が必要な場合は、それぞれ登録してください。
- 携帯電話の設定でインターネットからのメールを受信拒否している場合は、city.iida.nagano.jpを受信したいメールアドレスの項目に登録してください。
- URL付きメールの受信を許可してください。

■問い合わせ
総務文書課 情報システム係
内線2128



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

6月7日(金)より申し込みの受付を開始します

* 6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。

★二十四節季を楽しむ薬膳料理
薬膳菓子と薬膳茶を体験しよう
(にらまんじゅうとごま汁など)

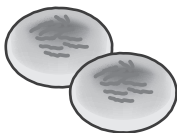
日時:6月22日(土)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

講師:青山洋子さん

参加費:1,000円

持ち物:エプロン、三角巾、マスク

★骨を感じる陰ヨガ
~心身の感覚を聴いてみませんか~

日時:6月23日(日)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

講師:YUKINOさん

参加費:500円

持ち物:タオル、飲み物、靴下

★体験しよう、地域の文化
ひさかた和紙のランプシェードを作ろう!

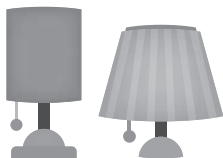
日時:6月25日(火)

①10:00~12:00

②13:30~15:30

講師:筒井康之さん(筒井和服)

参加費:1,300円

★~初心者の方、お気軽に!笑顔で楽しむフラ(ダンス)~
穏やかなフラの動きを体験しよう

日時:6月27日(木)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

講師:HIROMIさん(ヒロ・マーリエ・オハナ)

参加費:500円

持ち物:飲み物

★みんなが喜ぶおうちごはん!
あるある食材と調味料で、簡単!時短クッキング
チキンマリネ・水切りヨーグルトのフロマージュ ほか

日時:6月29日(土) 10:00~12:00

講師:北村裕美さん(お食事処・夢)

参加費:500円

持ち物:エプロン、三角巾、お手ふきタオル



★エコカフェフリー

日時:7月3日(水) 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。

「エシカル消費」は誰にでもできる社会への貢献です

「エシカル消費」という言葉をご存知ですか? エシカルとは「倫理・道徳」という意味ですが、人や社会、環境に配慮した消費を行うことです。

決して難しいことではありません。例えば、紙の原料のために森林が破壊され野生動物のすみかが奪われています。紙製品を買うときには環境ラベルの付いた森林保全に配慮した製品を選ぶことで森林を守ることになります。

また開発途上国で作られた製品を適正な価格で取引するフェアトレードがあります。日本人が大好きなチョコレートが安く販売されていることがありますが、安さを生み出すために子どもたちが学校にも行けず働かされている現状があります。その数は世界の子どもの10人に1人。フェアトレード製品を購入することで間接的に開発途上国の労働者の生活改善や自立を支援することができます。

他にも地産地消や被災地支援、必要な分だけ買う、長く使えるものを選ぶこともエシカル消費です。

エシカル消費は誰も傷つけることなく、美しい地球を未来に繋いでいく活動です。私たちの消費には社会を変える力があります。できることから気軽に始めてみましょう。

6月のエコカフェでは地元野菜を使い食品ロスを考える料理教室を行います。エシカル消費の第二歩を一緒に踏み出しましょうか?

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

❖ペーパーフラワーをつくろう(バラ)

6月15日(土)・16日(日)
10:00～12:00、13:30～15:00
材料費:100円



❖染め紙でうちわづくり

6月22日(土)・23日(日)
10:00～12:00、13:30～15:00
材料費:150円



❖ラベンダースティックづくり

6月29日(土) 10:00～12:00、13:30～15:00
材料費:100円

※ラベンダーの開花状況によっては、別のイベントになる場合もあります。



❖七夕かざりづくり

7月6日(土) 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(ツナマヨ)

6月30日(日) 10:30～12:00受付 材料費:300円

森森大学院(成人向け教養講座)

❖木のスプーンづくり ※予約制。

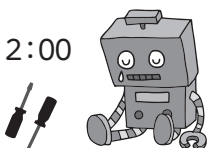
6月23日(日)10:00～16:00 材料費:1,000円
場所:なかまの館 持ち物:小刀(あれば)
講師:水上雅彦さん(工房菜や)

要予約

初夏の特別企画

❖おもちゃの修理屋さん

6月22日(土)、7月13日(日) 10:00～12:00
場所:なかまの館
講師:玩具の修理屋さん



❖森のかみしばい劇場

～紙芝居・読み聞かせグループのみなさんによる楽しいステージ～
7月7日(日) 10:00～12:00
参加費:100円(3歳未満無料) 場所:なかまの館
主催:森のかみしばい劇場実行委員会
NPO法人いいだ人形劇センター
飯田文化会館

❖かざこしウォーターワールド

～かざこし子どもの森公園夏の水遊び!!～
7月13日(土)～15日(日) 10:00～15:00
場所:園内全体
※各日イベントは下記をご覧ください。



【水あそび】

7月13日(土) 10:00～15:00
参加費:無料 場所:風の回廊／はらっぱ

【アップレ!戦国水合戦】

※予約制。かざこし子どもの森公園HPからお申し込みください。

7月14日(日)・15日(祝) 両日10:00集合

参加費:300円(保険料含む)

集合場所:風の回廊 対象:小学生以上

持ち物:水でっぽう、着替え、

タオル(濡れてもよい服装でお越しください)

要予約

❖アロマ de 虫よけスプレーづくり

7月15日(祝) 10:00～12:00、13:30～15:00

材料費:500円 場所:なかまの館

講師:福島章子さん

(日本アロマ環境協会インストラクター・薬剤師)

市民の皆さんによる活動

❖ピクニック撮影会／七夕撮影会

～お客様の記念日をもっと身近に、おしゃれに撮影できるフォトブースです～

6月15日(土)、7月13日(土) 10:00～14:00

参加費:800円～ 場所:なかまの館

主催:Limo studio

※予約制。LINE@mami6419 またはかざこし子どもの森公園までお問い合わせください。

要予約

❖けん玉教室

7月13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みなさん

※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(6月15日～7月14日の期間中)

6月17日(月)、24日(月)、7月1日(月)、8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!

❖ふわふわUFOを作ろう

6月15日(土) 10:00～12:00、13:00～15:00

❖風船ロケットを作ろう

6月16日(日) 10:00～12:00、13:00～15:00

❖特別講座「とぶ飛ぶとぶ」～クジラをとばそう～

6月23日(日) 10:00～12:00、13:00～15:00

❖ラワンヘリコプターを作ろう

6月29日(土) 10:00～12:00、13:00～15:00

❖補色ゴマを作ろう

6月30日(日) 10:00～12:00、13:00～15:00

❖偏光板のステンドグラス

7月6日(土) 10:00～12:00、13:00～15:00

❖アメンボウで遊ぼう

7月7日(日) 10:00～12:00、13:00～15:00

❖風船おぼけを作ろう

7月14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3742



飯田市立動物園

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

❖ どうぶつの暮らしを豊かにしよう

6月1日(土)～30日(日) 応募イベント

動物園に暮らす動物たちの暮らしを楽しく幸福にするアイデアを募集します。応募いただいたアイデアの中から、実際に実現するものを選び、応募者と一緒に作業を行います。当園で実際にやったことのあるアイデアについても展示で紹介しします。



❖ エンリッチメントDAY ～動物たちを楽しませよう～

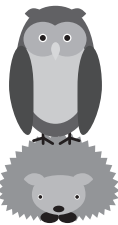
6月22日(土)・23日(日) (雨天中止)

❖ エンリッチメントDAY ～動物たちを楽しませよう～

7月6日(土)・7日(日) (雨天中止)



動物園の動物の暮らしを豊かにするため、動物用のおもちゃなどを飼育員と一緒に作ったり考えたりするイベントです。いつもとは違う動物の行動を観察できるかもしれませんよ。



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 (6月15日～7月14日の期間中)

6月17日(月)、24日(月)、7月1日(月)、8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
https://kawaranbe.net/

これからの講座予定 ※事前申込が必要です。

❖ 桑の実のジャム作り

6月15日(土) 9:00～11:30 対象: 幼児～成人

講師: かわらんべスタッフ

内容: 甘いワワの実がおいしいジャムに。

❖ 水辺の楽校の昆虫 すごいぜ!

6月22日(土) 9:00～11:00 対象: 幼児～成人

講師: 四方圭一郎さん(美術博物館)

内容: 夏の虫、どんな種類がいるかな。

❖ ウォーキングで健康生活

6月27日(木) 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: 今田平コースを歩きます。



❖ 午前のメダカとりと飼育

6月29日(土) 9:00～11:00 対象: 幼児～成人

講師: かわらんべスタッフ

内容: かわいいメダカを飼ってみよう。



❖ 午後のメダカとりと飼育

6月29日(土) 13:00～15:00 対象: 幼児～成人

講師: かわらんべスタッフ

内容: かわいいメダカを飼ってみよう。

❖ 絵手紙講座

7月4日(木) 9:00～11:00 対象: 成人

講師: 黒河内秀幸さん(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】



❖ ジャガイモほりとサツマイモうえ

7月6日(土) 9:00～11:00 対象: 幼児～成人

講師: かわらんべスタッフ

内容: 4月に植えたイモの収穫です。

❖ アレチウリを駆除して食べる

7月7日(日) 9:00～11:00 対象: 幼児～成人

講師: かわらんべスタッフ

内容: 川の環境を守る活動に参加しよう!



❖ デジカメ入門

7月10日(水) 9:00～11:00 対象: 成人

講師: 宮島功さん(飯田市写真家)

内容: 今月は撮影方法の勉強会

❖ 大平で川虫たんけん

7月13日(土) 9:00～14:20 対象: 幼児～成人

講師: かわらんべスタッフ

内容: 大平高原の溪流で

生き物さがし。

【バス定員: 40人】



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。



竜峡小梅の カリカリ漬け(減塩)



「竜峡小梅」は飯田下伊那を中心に生産される小梅で、「天龍峡」にちなんで名付けられたとされています。減塩の甘酢漬けて「カリカリ」と歯ざわりを楽しめます。

材料(作りやすい量)

小梅 …………… 2kg
塩 …………… 200~250g
砂糖 …………… 400~500g
酢 …………… 300ml
にがり …………… 50ml
赤しそ …………… 400~500g



作り方

- ①梅を3~4時間水につけた後、洗ってよく水を切り、塩とにがりをよくもみ、重石をして一晚漬ける。
- ②翌日、砂糖の3分の1の量と酢を入れる。砂糖は4~5日おきに3分の1量ずつ入れる。
- ③砂糖が溶けたら重石を減らし、いつも梅が漬け汁の中にあるようにする。
- ④赤しそを塩もみしてあくを絞り、さらに梅の漬け汁でもんで、梅の間と上にたっぷり入れる。

歴研だより

●飯田市歴史研究所 0265(53)4670

飯田アカデミア第87講座を開催します

戦前日本の農村社会をどうみるか —長野県に視座を据えて—

一時、沈滞を見せた日本農業史研究は、近年、再び活況を取り戻しつつあります。その一つの中核となったのが飯田・下伊那地域であり、長野県でした。本講座では、地主制・産業組合・経済更生運動・満洲移民といった、かつて農業史研究で盛んに議論されてきたトピックを取り上げ、近年の研究動向と新たな知見を長野県に視座を据えて紹介します。農村に基盤を置いた経済発展のあり方と、それが「ファシズム」へと帰結したメカニズムを、可能な限り史料に即してお話します。



座光寺史学会
「レンズがつるふるさとの歴史
—座光寺の百年」1988年▶

●問い合わせ／飯田市歴史研究所 ☎0265(53)4670

●講師／^{こじま}小島 ^{ようへい}庸平 さん(東京大学)

●開催日時など

6月29日(土)

◆第1講 午後1時30分~3時00分
「地主制の再評価をめぐって」

◆第2講 午後3時20分~4時50分
「産業組合の政治経済的機能」

6月30日(日)

◆第3講 午前10時00分~11時30分
「大恐慌下の救済政策と森林資源」

◆第4講 午後1時00分~2時30分
「農山漁村経済更生特別助成事業と「満洲」移民」

●場所／市役所C棟3階会議室

●受講料／500円(資料代)

※1日のみ、または1講義のみでもご参加いただけます。事前のお申し込みは必要ありません。お気軽にお越しください。

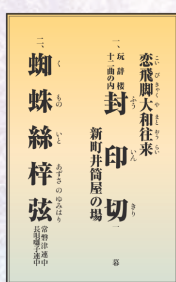
文化ガイド

●飯田文化会館 0265(23)3500

二〇一九年度(公社)全国公立文化施設協会主催 西コース 製作 ◆松竹

松竹大歌舞伎

日本が誇る伝統芸能の世界をお楽しみください。



9月18日(水) ※上演時間約3時間

【昼の部】13時30分 開演

【夜の部】18時00分 開演

飯田文化会館ホール

発売日当日は
お一人様
1回6枚まで

飯田文化会館ほか、各プレイガイドにて
6月30日(日)より販売開始!

【全席指定／一階席のみ】

一般 6,500円、学生(大学生以下) 3,000円

※当日各500円増

※未就学児入場不可。託児コーナーあり(無料／予約制・9月10日締め切り)

いいだ人形劇フェスタ2019

開催期間 7月31日(水)~8月5日(月)

★開催場所／飯田市および近隣町村の約140会場



21年目の新たな一歩を踏み出す今年のフェスタでは、「交流」を大切にします。

上演後に舞台裏や仕掛けを見せてもらったり、劇について語ってもらったり、人形に触らせてもらったり…。みる人、演じる人、ささえる人の身近なふれあいを通して人形劇をまるごと楽しめるようなフェスタをつくります。

参加証ワッペン・
有料公演チケット発売日

6月23日(日)

【販売場所】

有料公演チケット: 飯田文化会館

参加証ワッペン: 飯田文化会館、飯田市内各公民館ほかプレイガイド

有料公演のプログラムは6月上旬から配布します。

飯田市の人口(5/1現在) ■人口=101,187人(前月比+76) 男48,613人/女52,574人 ■世帯数=40,013世帯(前月比+117)

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 <https://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] 2019.6.1 24