

# 広報いいだ

2019(令和元年)

# 12.1

No.1112 ● 毎月1日・15日発行



つなぐ事業は、  
このマークが目印です



[特集]

## 地元で広がる「つなぐ」事業

[コラム] リニア駅ができるまち飯田…19ページ

将来地元に戻ってくる人を増やすことを目的に、地元企業と高校生の接点を作る「つなぐ」事業。

上のイラストは、地元企業との関わりの中で高校生がデザインしたもので、この事業の目印としてポスターやチラシなどに使われています。

# 「つなぐ」事業 地元で広がる



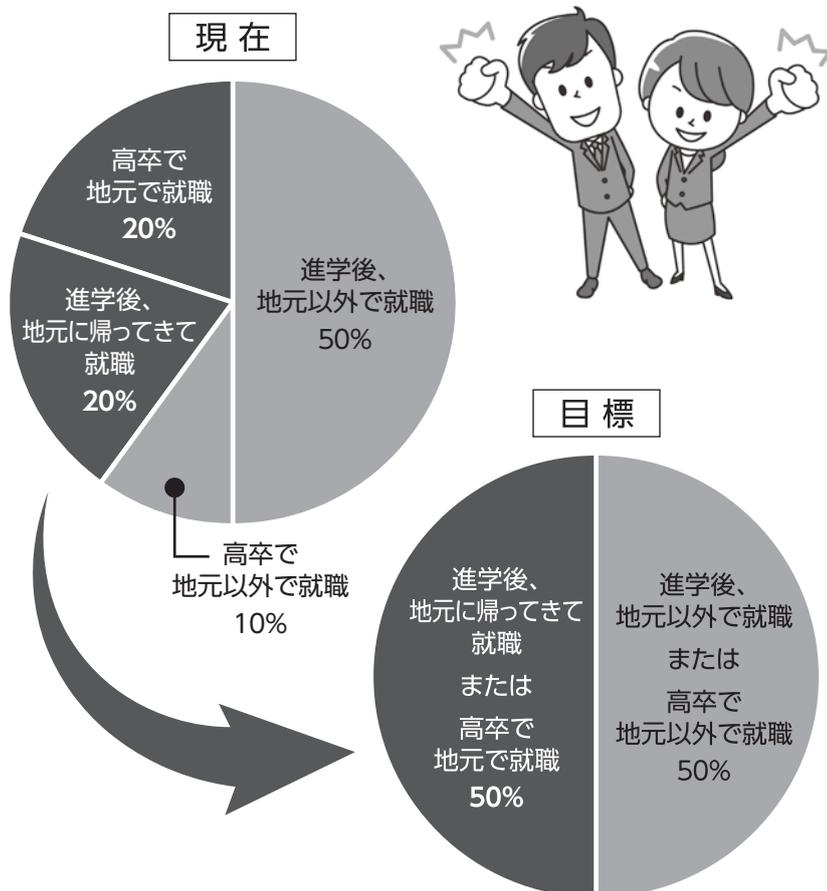
飯田下伊那地域では、高校を卒業する生徒のうち約70%が進学などを理由に地元を離れています。人口減少を緩やかにし、地域が今後も活性化していくためには、地元を一度離れた人が帰ってくる必要があります。

市では、企業や地域の人材不足の解消、知名度・イメージ向上を目的に、平成30年度から『高校生と地元企業とを「つなぐ」事業』（以下、「つなぐ」事業）を実施しています。若い世代と地元企業との接点をつくることで、地元の企業への就職が、若者の将来の選択肢になることを期待しています。

※「つなぐ」事業は長野県地域発元気づくり支援金を活用しています。

●問い合わせ／産業振興課 内線3514

【図1】

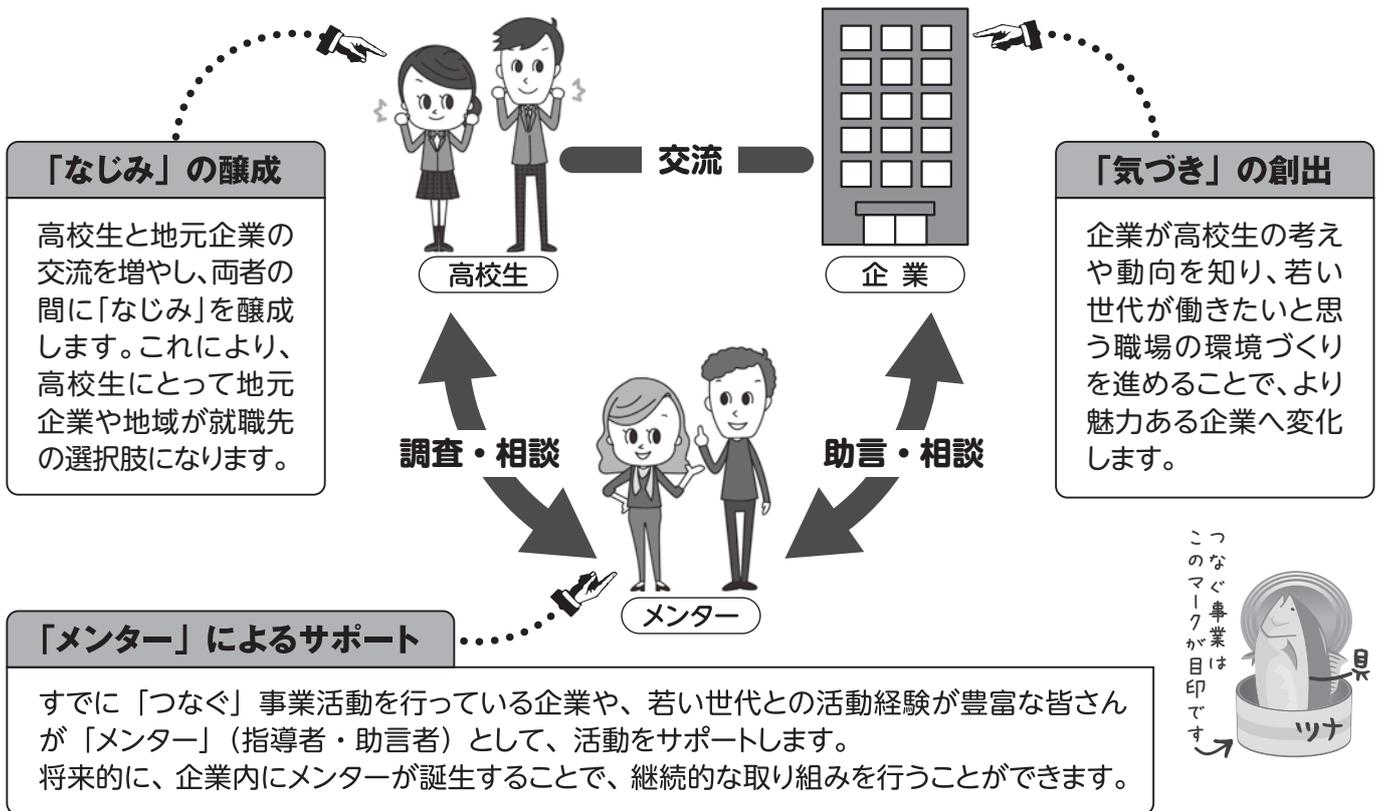


現在、高校を卒業する生徒の約20%が地元で就職し、約70%が進学などを理由に一旦地域を離れています。その後帰ってくる人は約20%で、高校を卒業して地元で就職した人と合わせると、地元で就職する人の割合は全体の約40%にとどまっている状況です。(図1)

地元で就職する割合を40%から50%へ

企業や地域の人材不足を解消するためには、知名度向上を図り、地元で就職する人を増やすことが重要です。飯田市は、地元で就職する人の割合について、まずは現在の40%から50%へ向上させることを目指し、その一環として「つなぐ」事業に取り組んでいます。

「つなぐ」事業の特徴と目指す効果



私たち企業が高校生の「やりたい」を応援します（令和元年11月1日現在）※五十音順

企業名	所在地	企業名	所在地
旭松食品株式会社	駄科	有限会社田月	伝馬町
飯田コアカレッジ	松尾明	中菱テクニカ株式会社	松尾代田
伊坪税務会計事務所	松尾代田	天恵製菓株式会社	下伊那郡豊丘村
株式会社エース・リフォーム (ディ不動産)	下伊那郡高森町	東京海上日動火災保険株式会社	常盤町
有限会社エクスルース	白山町	株式会社中村	下殿岡
エトナ株式会社	鼎上山	日進精機株式会社 飯田工場	龍江
おどもカフェ	下伊那郡阿南町	日本電産モビリティ株式会社 飯田事業所	桐林
おひさま進歩エネルギー株式会社	馬場町	飯伊森林組合	常盤町
喜久水酒造株式会社	鼎切石	株式会社ヒューブレイン	下伊那郡松川町
社会医療法人健和会 健和会病院	鼎中平	株式会社マナテック	座光寺
KOA株式会社 七久里の杜	下伊那郡阿智村	株式会社丸中中根園	鼎中平
山京インテック株式会社	時又	マルマン株式会社	大通
シチズン時計マニファクチャリング 株式会社 飯田殿岡工場	下殿岡	南信州地場産販売合同会社 おいでなんしょ	座光寺
お食事処・夢	鼎下山	みなみ信州農業協同組合	鼎東鼎
シルクホテル 中田製絲株式会社	錦町	社会福祉法人明星会 明星学園	駄科
社会福祉法人親愛の里	下伊那郡松川町	社会福祉法人やまりき松寿会 特別養護老人ホームやまりきの郷	鼎下山
信菱電機株式会社	久米		

※協力企業は随時募集しています。

プログラムの中で高校生と企業が交流しています。

## フリースペース型

企業の会議室などを開放し、勉強部屋や地域活動の拠点など、高校生が自由に利用できる空間として提供しています。



### ◎フリースペースを利用している高校生 熊谷 みはや 光隼 さん、服部 彩夏 さん

フリースペースはとても静かで勉強に集中できるし、冷暖房もあるので暑い日や寒い日はとてもありがたいです。また飲食もできるので、気軽に利用することができます。

室内には、企業に要望やメッセージを書ける自由帳が置かれています。以前、「消しカスを掃除できるようにしてほしい」という要望を書いたら、消しカスを入れるケースと小さなほうきを用意してくださいました。メッセージなどにもおもしろおかしく答えてくれたりして、私たちのことを気に掛けてくださっているんだと感じます。

フリースペースは企業の建物の中にあるので最初は入りづらかったのですが、利用し始めると、社員の皆さんが優しく対応してくださいました。顔なじみになってあいさつを交わすようになり、企業のことをとても身近に感じるようになりました。

## Interview



### ◎シルクホテル 中田製絲株式会社 樋下 ひのした 潤一 さん

当ホテル2階にある従業員の休憩スペースを、高校生の皆さんも利用できるフリースペース（学習スペース）として開放しています。

高校生は、要望だけでなく相談やメッセージも自由帳に書いてくれ、こちら側も楽しく交流しています。ホテルについて質問してくれることもあり、当社やホテルに興味を持ってきている高校生もいるのだと感じています。

いずれは「図書館へ勉強しに行く」との同じような感覚で利用してもらえる場所になればと思っています。そのことが当社を知ってもらうきっかけになり、さらには将来地元に戻ってくるきっかけの一つになればうれしいです。

高校生は企業と触れ合う機会がなかなかないと思います。勉強以外のことでも何かあれば相談していただくなど、高校生の皆さんもこのような機会に企業をうまく利用してほしいと思います。

## ■高校の授業との連携も始まっています！

松川高校で今年度新たに開設された2年生のキャリア探究の授業の一環として、「つなぐ」事業の協力企業の担当者が学校を訪問し、会社説明や意見交換を行いました。就職説明会では聞けない質問が生徒からたくさん出されましたが、担当の方は本音で答えてくれていました。

今後も高校と連携し、さまざまな面で「つなぐ」事業を広げていきます。



◀授業での意見交換の様子

主に「フリースペース型」と「テーマ設定型」の2つの

### テーマ設定型

スイーツ開発やスマホアプリ開発など、企業の強みや高校生の「やりたい」に応えるテーマを設け、参加者を募集して実施しています。

商品試食会(旭松食品株式会社)▶



●山京インテック株式会社  
総務部課長 原 正登 さん

昨年度、高校生に興味を持ってもらえそうな内容を考え、当社が主に行っている電子機器組み立て、金属機械加工、システム開発を生かして、スマホアプリのプログラミング教室を実施しました。

参加してくれた高校生は、初めてプログラミングに触れるという人がほとんどで、戸惑っている様子もありましたが、楽しみながら取り組んでくれました。また、普段接する機会がない高校生と交流できたことは社員にとってもいい刺激になり、当社で行うインターンシップなどの内容についても、どうすれば興味を持ってもらえるかを考える雰囲気比以前より増したように感じています。

「つなぐ」事業はすぐに成果がでるものではなく、積み重ねが大切だと考えています。この事業をきっかけに地元企業のことを覚えてもらい、将来的に飯田に人材が集まるよう、他の企業とも協力して取り組んでいきたいと思っています。

## Interview



●旭松食品株式会社  
古田 ちゃみ さん (新卒1年目)

高校3年生のとき(昨年度)に学校の課題研究で粉豆腐の研究をしていて、粉豆腐を使ったスイーツを試食できる「旭松カフェ」に参加しました。

試食したスイーツは、研究する過程で自分が作った料理とはまったく違い、とてもおいしくて食べやすく、驚きました。社員の方々と交流する中で研究方法についてアドバイスをいただき、その後の研究がスムーズに進みました。また、学校生活のことなどについても気さくに話しかけていただきました。

試食会に参加する前はどんな企業なのか想像がつかなかったのですが、参加したことでとても明るい印象を受け、「おもしろそう」「参加してよかった」と思いました。

学校だけだと、企業については紙に書いてある情報や調べた情報のみですが、企業と直接関わり気楽に話せるこのような機会は、高校生にとってチャンスになると思います。

## ■ 高校生の皆さんへ!! あなたの「やりたい」に地元企業が協力します!

各高校に掲示されている  
ポスターやチラシをチェック!  
SNSでも情報発信中!



Twitter  
@27gu3



Facebook  
つなぐ事業



## 三遠南信自動車道天龍峡IC-龍江IC間開通 新たな道路ネットワークに期待



ウォーキングイベントでの渡り初め



待望の天龍峡IC-龍江IC間開通

11月17日、天龍峡大橋を含む三遠南信自動車道天龍峡IC-龍江IC間が開通し、飯田山本ICから飯田上久堅・喬木富田ICまでつながりました。

開通に先立ち、11月10日には開通記念イベントが行われ、約1万人が来場しました。セレモニーや獅子舞・太鼓などの披露、地域物産展のほか、ウォーキングイベントでは、このイベント時しか歩くことができない車道を大勢の人が歩きました。

## 峠の国盗り綱引き合戦 「国境」をかけて対決



歯を食いしばって綱を引く信州軍

信州軍と遠州軍が「国境」（県境）をかけて綱引きで対決する峠の国盗り綱引き合戦が、10月27日に行われました。激闘の末、遠州軍が勝利し、信州軍は通算17勝15敗となりました。

## 南信州獅子舞フェスティバル 伝統芸能が集結



小学生も力強い舞を披露(羽場獅子舞保存会)

第12回南信州獅子舞フェスティバルが10月20日に中心市街地で開催されました。飯田下伊那から獅子舞と太鼓の計26団体が参加し、迫力ある演舞が披露されました。

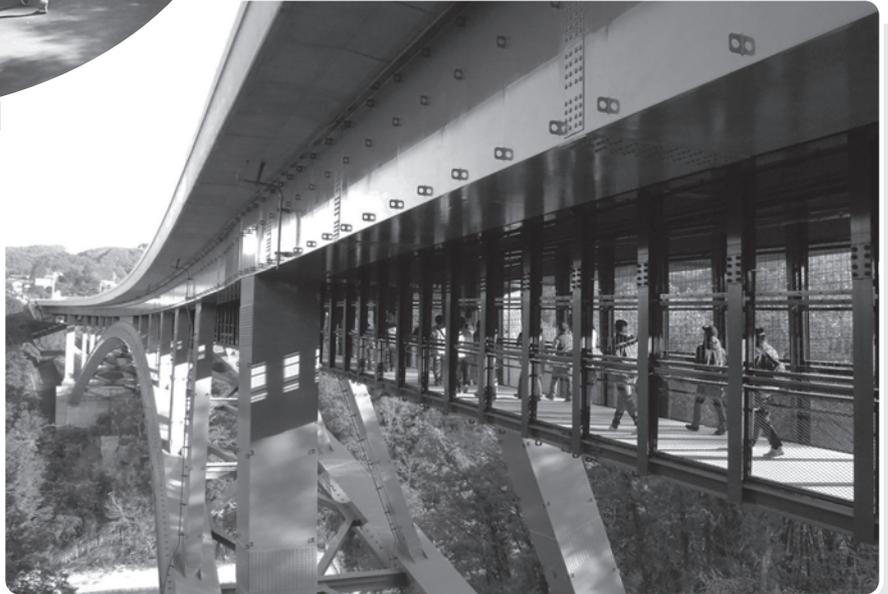


## 名勝天龍峡の整備 天龍峡の活性化を願って

「よって館天龍峡」が「ご湯っくり」の隣にプレオープン

天龍峡大橋の車道下に整備された歩廊は、「そらさんぽ天龍峡」と命名され、天龍峡を一周できる遊歩道の一部となり、川面約80mの高さから天龍峡の雄大な眺めを楽しめます。

また、開通記念イベントと同日に、名勝天龍峡の自然、歴史、文化を紹介する「よって館天龍峡」もプレオープンしました。周遊拠点として、名勝天龍峡の魅力伝え、未来への継承を目指すガイダンス施設です。



絶景を楽しめる新たな観光スポット「そらさんぽ天龍峡」

## 飯田丘のまちフェスティバル 楽しさいっぱいの日



コスプレイベント「マスカレキッドパーティ」

11月3日、第13回飯田丘のまちフェスティバルが開催され、約5万人が来場しました。コスプレイベントや名車・痛車などの展示、三遠南信グルメサミットなど、子どもから大人まで楽しめる催しが盛りだくさんの1日になりました。

## 風越登山マラソン大会 過酷なコースに挑む



風越山が見える今宮野球場からスタート

10月27日に風越登山マラソンが開催され、参加者は自身の体力に合わせて各種コースに挑戦しました。また今年は、スカイランニング世界選手権出場の五郎谷俊選手が「白山社コース」を激走しました。

# 現代版

# 養生訓

## 放射線診断医とは

「放射線科医って何をしているの？」妻の母からこう質問されたことがあります。放射線科医には2種類あり、放射線診断医と放射線治療医に分かれています。今回は放射線診断医についてお話しします。

放射線診断医は、皆さんがよく診察室や病室で目にする先生（臨床医）とは違い、診察を行ったりお薬を出したりすることはほとんどありません。主な仕事は皆さんが撮影されたCTやMRIの画像を見て、病気を見つけておくことです。撮影された画像は臨床医の先生も目を通しますが、私たち放射線診断医も画像を見て、協力して病気を見つけているのです。

このように臨床医を助けること（ドクターズ・ドクターといえます）が放射線診断医の仕事となっています。一例として外来診察を挙げてみます。市立病院の外来は混み合うことが多く、皆さんをお待たせしてしまうこともありますが、外来の先生たちは限られた時間の中で、忙しく診療をされています。この上、撮影された画像（CTは多いと数千枚になります）に隅々まで目を通して見ると、さらに時間がなくなったり、病気を見過ごしたりする恐れがあります。これらを防ぐために、私たちと協力して画像を見ることでミスを減らしつつ、少しでもスムーズな外来診療につながればと考えています。



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



市立病院 放射線診断科  
のなか ともふみ  
野中智文 医師

かと言われると必ずしもそうではありません。内科や外科の先生は大きな病院に不可欠ですが、私たちがいなくても病院を運営することは可能です。しかし、私たちがいることが患者さんのためになると信じて、臨床医と共に日々の診療に励んでおります。

# 散歩道にて

その179

市長 牧野光朗

万感の思いで歩いた「そらさんぽ天龍峡」

11月17日の三遠南信自動車道天龍峡IC（龍江IC）間開通に先立ち、11月10日にプレイイベントが開催され、大変多くの皆さんに天龍峡大橋の添架歩廊から紅葉の季節の名勝地の絶景を楽しんでもらいました。

「そらさんぽ天龍峡」と命名されたこの添架歩廊は、天龍峡再生マネージャーを務めた金谷俊樹さんが「もうひとつの天龍峡」と呼んだ名勝地の南半分を周回する遊歩道の一部を形成するものです。その設置にはかなりの

困難を伴いました。

その経緯は、「クルマが通過するだけの橋では名勝地の価値を大幅に損なうだけなので認められない」とする立場の文化庁と、「河川に架かる自動車専用道路の橋に添架歩廊を設置した例はない」とする国土交通省との間に立つて、こうした歩廊を含めた遊歩道設置が名勝地の保護活用に資するとする内容を盛り込んだ「名勝天龍峡保存管理計画・整備計画」を飯田市として策定した平成24年3月にまで遡ります。天龍峡大橋の添架歩廊は、この計画に基づいて市道として設置されました。

語り切れない程の苦労があつただけに、「そらさんぽ天龍峡」で数多くの皆さんが笑顔で絶景を見入っている姿を前にして、万感の思いが湧き上がつたところです。



「そらさんぽ天龍峡」



先月の 石原依理子 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.73

### 1カ月の実習を終えて

立教大学観光学部3年

村上 晴香 (神奈川県川崎市出身)

立教大学と飯田市が連携して行っているインターンシップの一環で、今年の8月中旬から9月下旬までの合計30日間、飯田市と阿智村に滞在させていただき、実習を行いました。

阿智村の昼神温泉では2週間、旅館実習と観光局の実習を行い、飯田市では南信州観光公社で1週間、りんご・シードル振興会で1週間、それぞれお世話になりました。実習を通してさまざまな方にお会いして、飯田市と阿智村を含めた南信州の魅力を教えていただきました。1カ月間滞在しましたが、今回行くことができなかった場所や食べられなかったものも多くありますし、その中でも特に「桜」と「いいだ人形劇フェスタ」を見てみたいと思ったので、今度はまた違う季節に友人と訪れたいと思います。

もっと多くの人に飯田市や阿智村、南信州の魅力が伝わればいいなと思っています。今回の実習に関わってくださった皆さんに深くお礼申し上げます。ありがとうございました。



りんご・シードル振興会の現場での視察の様子

「リーチ」  
地響きのような観客の声がうねりとなってグラウンドに響き、文字通りの肉弾戦の迫力にテレビの前に釘付けになったラグビーワールドカップ。しかし、南アフリカとの一戦でわが日本はこの大会を去った。  
日本チームは、リーチ主将の背中を見て育ったという。  
翌日の朝刊の見開き両面に、リーチ主将のタックルする姿が大きく載っている。歯を食いしばり



## 感動したこと

吉沢富治夫さん(上郷)

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、次の方にバトタッチする「リレートーク」です。次はあなたの番かも…

「夢に届け」と両手を差し伸ばしているようである。  
「リーチ」  
地響きのような声が感動と共いうねりとなって、私の中に再びよみがえってきた。

## ぼくのゆめ わたしのゆめ

### 夢に向かってがんばろう

私の将来の夢はパティシエになることです。理由は、私の母がパティシエで、あこがれの職業だからです。いつも私の誕生日には、細かい絵がかかれたかわいいケーキを作ってくれます。そのケーキはとてもおいしくて、こんなケーキを作れる母のようになりたいと思っています。

この夢を実現するために、お手伝いで料理を作るときは心をこめて作りたいです。また、調理実習で手順や分量を間ちがえないように気を付けています。夢に向かってがんばります。

山下美紀さん(下久堅小6年)



# 市役所発 くらしの情報



お知らせ

**納付済額お知らせはがき発送は1月下旬です**

令和元年（平成31年）分

所得の申告で、社会保険料控除の対象になる国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付済額のお知らせはがきは、12月31日納付分まで集計し、1月下旬に発送予定です。

※このはがきが無くても申告はできますので、お急ぎの方はご自身で納付額を計算してください。

※特別徴収（年金からの天引き）での納付分については集計されていませんので、1月頃に日本年金機構などの年金保険者から届く源泉徴収票でご確認ください。

▼金額などの問い合わせ  
身分を証明するものをい

持参の上、各窓口までお越しください。いずれの窓口でも社会保険料の納付額全般について対応します。

▼問い合わせ

○国民健康保険税 保健課 国保係  
本庁A8窓口  
内線5528

○介護保険料 長寿支援課 介護保険係  
本庁A11窓口  
内線5762

○後期高齢者医療保険料 保健課 医療給付係  
本庁A9窓口  
内線5525

○各自治振興センター・りんご庁舎市民証明コーナー

※いずれも午前8時30分から午後5時15分まで

ビジネスプランコンペ 公開プレゼン

起業家ビジネスプランコンペ最終審査に進出した起

業家のプレゼンテーションをご覧いただけます。起業やビジネスに関心がある方はぜひご覧ください。

▼日時

12月17日(火)  
午後1時30分～3時頃

▼場所

市役所C棟3階  
C311会議室

▼申込方法

電話またはメールでお申し込みください。

▼申し込み・問い合わせ

金融政策課  
内線4880

✉kinynu

@diyida.nagano.jp

確定申告用ID・パスワード取得会

飯田税務署では、確定申告用ID（利用者識別番号）とパスワードの取得会を開催します。

この手続きにより、マイナンバーカードやカードリーダーをお持ちでなくても、ご自宅のパソコンやスマートフォンから確定申告（電子）ができるようになります。この機会にぜひID・

パスワードの取得をお勧めします。

※ID・パスワード方式は、暫定的な対応ですので、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いいたします。

▼日時

12月19日(木)・20日(金)  
午前9時30分～正午、午後1時～4時

▼場所

市役所A棟1階  
A102相談室

▼持ち物

本人確認書類  
(運転免許証など)

▼問い合わせ

飯田税務署  
個人課税第一部門  
☎0265(22)1167

北朝鮮人権侵害問題 啓発週間

拉致問題は人権侵害です。皆で関心を持ち、認識を深めることが大切です。

▼期間

12月10日(火)～16日(月)

▼問い合わせ

男女共同参画課  
☎0265(22)4560

## 特別金利定期預金

令和1年11月5日(火) ▶ 令和2年1月10日(金)

期間中20万円以上お預入の方に粗品プレゼント!

5年	0.15%
3年	0.10%
1年	0.05%

お預入金額お一人さま10万円以上1,000万円以内  
ご利用対象 個人の皆さまの新規のお預入れに限りさせていただきます。

## ネット定期預金 特別金利スーパーネット

令和1年11月5日(火) ▶ 令和2年1月10日(金)

店頭申し込みよりオトク!

### 特別金利1年 年0.20%

※ご利用の対象 / 個人のお書き込みでインターネットバンクをご契約いただいている方 ※インターネットによる申込限定

## 社会体育施設で行う 大規模競技大会の調査

令和2年度の社会体育施設の利用調整のため、令和2年4月から令和3年3月までの間に、社会体育施設で開催を予定している全市規模以上の大会を調査します。対象となる大会の開催を予定している方や団体は、調査票をご提出ください。

### ▼調査の対象となる大会

- 飯田市全域から参加者・競技者を募る大会など
  - 飯伊・南信・県大会など市以外の地域から参加者が集まる大会（団体独自の練習試合や招待試合などは対象となりません）
- ※提出をいただいても、利用調整の対象とならない場合があります。

### ▼調査票の入手方法

生涯学習・スポーツ課窓口、または市ウェブサイトから調査票を入手してください。

### ▼提出締切

令和2年1月6日（月）  
（必着）

市HP 社会体育施設 大規模競技大会 検索

### ▼提出・問い合わせ

生涯学習・スポーツ課  
内線3733

## 市田柿の日 PRキャンペーン

飯田市が認定する「飯田地域産域消の食育店」では、市田柿の日（12月1日）に合わせて、市田柿を使ったさまざまな料理が味わえるキャンペーンを実施します。いろいろな食材と組み合わせたプロの料理を通して、市田柿の新しい食べ方をぜひお楽しみください。

メニューなどの詳しい情報は、市ウェブサイトまたは「いいだファンクラブ」フェイスブックページをご覧ください。

市HP 市田柿の日 キャンペーン 検索

### ▼期間

12月1日（市田柿の日）  
～令和2年2月末

### ▼場所

「飯田地域産域消の食育店」認定店のうち10店舗

○カレーの大原屋

（羽場権現）

○Ground Cuisine 川楽屋

（上郷別府）

○西洋割烹 吉祥寺

（鼎中平）

○シルクホテル レストラン

ンフルフル（錦町）

○ナチュラルキッチン

TESHIN（本町）

○TRATTORIA BELLA

SONA ベッラソニア

（鼎下山）

○お食事処・夢（鼎下山）

○ノエル洋菓子店

（育良町）

○かなえ茶屋（鼎一色）

○さすが家飯田店

（座光寺）

▼問い合わせ

農業課  
☎0265（21）3217

## 第8回山本地区宅地 分譲を行います

二ツ山市営住宅の整備事業により、市営住宅敷地として利用しない土地の宅地分譲を行っています。

### ▼所在

山本地区（二ツ山市営住宅の東側）

### ▼区画数

8区画（全12区画）

▼売主 飯田市

（現状、粗造成程度）

### ▼分譲区画面積

300㎡～312㎡

### ▼分譲価格

およそ307万円から

318万円

### ▼募集期間

12月2日（月）～27日（金）

※土・日曜日、祝日を除く。

※本年度は、第9回までの募集を予定しています。

（偶数月）

※全ての区画の分譲が決定

されたときは、以降に予定している募集は行いません。

### ▼受付時間

午前8時30分～  
午後5時15分

### ▼受付場所

山本自治振興センター

※郵送、電話、メールなど

### ▼お問い合わせ

地域計画課 住宅係

内線3794

市HP 山本地区 宅地分譲 検索

※分譲区画の詳細や申し込み条件などは、お問い合わせいただくか、市ウェブサイトをご確認ください。

## 加入事業所募集中（ご加入は事業所単位2名以上）

ひとり 入会金200円 月会費300円（負担金 年1回300円）

- 慶弔給付：祝い金、見舞金等の給付
- 健康増進：インフルエンザ予防接種助成金等
- 自己啓発：資格取得試験受験料助成金等
- 余暇活用：推奨ツアー、スポーツ観戦等助成金
- その他：チケット・各種カード特別価格幹旋指定割引店舗・施設利用の優待特典



1,600事業所  
14,000人余に加入  
頂いています

人材確保のため

# 事業所の福利厚生を お手伝いします!!

勤労者の働きやすい  
環境づくりを支援

一般財団法人

飯田勤労者共済会

TEL.0265-52-6566  
FAX.0265-52-0155

〒395-0024 飯田市東栄町3108番地1  
飯田勤労者福祉センター内  
ホームページ <https://iida-kyosai.zenpuku.or.jp/>  
E-mail: i-kinkyu4@mis.janis.or.jp

飯田勤労者共済会

検索

## 高齢者の生活・介護 に関する実態調査

飯田市在住の高齢者の生活実態や介護サービスの利用に対する実情・意向の調査を実施しますので、ご協力をお願いします。

調査結果は、在宅サービスの充実や介護保険施設の整備計画など、今後の介護保険事業計画策定などの基礎資料とします。

▼調査基準日 10月1日

▼調査項目

○居宅の要介護・要支援認定者等実態調査

基本項目(男女の別、家族の構成など)、日常生活の状況(日常動作、健康面、社会参加、在宅サービス利用状況、一人暮らしの状況、介護者の状況、施策への意向など)

○元気高齢者実態調査

基本項目、日常生活の状況、介護予防の意識・取り組み、認知症について、施策への意向など

▼対象

無作為抽出した次の方  
○居宅の要介護・要支援認

定者等実態調査

要支援・要介護の認定を受けている方2400人

○元気高齢者実態調査

要支援・要介護の認定を受けていない方400人

▼調査方法

11月下旬から12月に調査票を郵送しますので、同封の返信用封筒にてご返送ください。

▼回答期限 12月20日(金)

▼問い合わせ

長寿支援課 介護保険係  
内線5761

## 「健康とくらしの調査」を実施します

高齢者の健康づくりや介護予防への取り組みについて考える資料とするためにアンケート調査を実施しますので、ご協力をお願いします。

▼対象

65歳以上(介護保険認定者を除く)で無作為抽出した方約6000人

▼調査内容

健康状態や生活習慣、社会参加状況など約100の質問です。

▼調査方法

11月下旬頃にアンケート調査票をA4封筒に入れて郵送しますので、同封の返信用封筒にてご返送ください。

▼回答期限

12月16日(月)

▼問い合わせ

長寿支援課  
内線5758

## 年末公共交通の日を実施します

12月の毎週金曜日は「年末公共交通の日」です。通勤、通学などに市民バスを利用しましょう。

▼日時

12月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)

▼対象路線

市民バス循環線、大休線、久堅線、千代線、三穂線

▼運賃(乗車1回当たり)

大人 100円  
小人 50円

※障がい者割引、マタニティ割引も併用できます。

▼問い合わせ

リニア推進課  
内線3311

# JR飯田線を利用しましょう!!

年末年始に向けて、酒席も増えるシーズンとなってきます。  
お酒を飲む集まりには、帰りの足を気にせず、飯田線で出かけてみませんか。

## 鉄道のメリット

- 時間に正確で安全な移動手段!
- 移動しながら、他のこと(読書・食事)などができる。
- 二酸化炭素排出量が少なく、地球に優しい乗り物!



飯田線路線図

## 飯田線豆知識

JR東海が2010年春から運転を開始した「急行 飯田線秘境駅号」が、「クールジャパンアワード2019」を受賞しました。  
(外国人100人により審査され、80%の支持を得た場合に受賞。)

## 問い合わせ

JR飯田線活性化期成同盟会事務局  
(リニア推進課 内線3311)

## 大西浩次星景写真展

プラネタリウム天歩が企画する初めての星景写真展です。長野県の美しい星の風景をご覧ください。

### ▼テーマ

「星の刻々長野県は宇宙県」

（「宇宙を感じるー小惑星探査機『はやぶさ』の地球帰還ー」も併設します。）

### ▼日時

12月24日(火) 午後1時～、28日(土) 午後3時～

### ▼場所

美術博物館  
市民ギャラリー

### ▼関連イベント 宇宙カフェ 「宇宙を感じる」

### ○日時

12月24日(火)  
午後6時～8時

### ○場所

美術博物館市民ギャラリー  
1、喫茶コーナー

### ○ナビゲーター

大西浩次さん  
（星景写真家）

### ○参加費

800円（茶菓代）  
○定員 30人（予約制）  
○予約方法

電話または美術博物館受付にて先着順で受け付けます。

### ○予約締切

12月17日(火) 午後5時

### ▼問い合わせ

美術博物館  
☎0265(22)8118

## プラネタリウム天歩 12月昼間の観望会

### ▼テーマ

部分日食を見よう

### ▼期日

12月26日(木)

### ▼観望会

時間 午後2時～4時30分頃

### ※時間内自由参加

### ○場所 美術博物館屋上

### ▼プラネタリウム投影

### ○番組

太陽  
～ 私たちの母なる星～

### ○時間

午後2時～、午後4時～

### ○場所

美術博物館  
プラネタリウム天歩

### ○定員 各回90人(先着順)

※当日の詳しい予定はプラネタリウムロビーに掲示します。

※日食グラスをお持ちの方はご持参ください。

### ▼問い合わせ

美術博物館  
☎0265(22)8118

## プラネタリウム 特別投影

予想されている天文現象を知ること、1年間の観測プランが立てやすくなります。年末を迎え、来年の天文現象の展望を解説します。

### ▼テーマ

たっぷりプラネタリウム  
「2020年の天文現象」

### ▼日時

12月28日(土)  
午後4時～5時

### ▼場所

美術博物館  
プラネタリウム天歩

### ▼定員

90人(当日先着順)

### ▼参加費

○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

## 秀水美人画美術館 展示替え

秀水美人画美術館では、「和装美人」と題して、第104回常設展の展示を行います。

### ▼期間

12月7日(土)～  
令和2年3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

毎週月曜日(祝日は除く)、  
12月8日(日)、27日(金)、29日(日)～令和2年1月3日(金)、5日(日)、14日(火)、24日(金)、2月2日(日)、9日(日)、12日(水)、25日(火)、28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)

※( )内は20人以上の団体料金です。  
※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

## ハローワーク飯田マザーズコーナーの移転

りんご庁舎内に開設されていたハローワーク飯田マザーズコーナーが、大久保町のハローワーク飯田内に移転することになりました。移転後もぜひご利用ください。

### ▼移転日

12月23日(月)

### ▼移転場所

ハローワーク飯田内  
(大久保町2637-13)

### ▼電話番号

☎0265(24)8609  
(ハローワーク飯田と同じ)

### ▼問い合わせ

飯田公共職業安定所  
☎0265(24)8609



### 除雪作業にご協力ください

市では、緊急輸送路など主要な幹線市道の除雪を行います。

早朝からの除雪作業時には、騒音などご迷惑をおかけしますが、迅速な除雪作業を行うため、ご理解とご協力をお願いします。

#### ▼除雪作業にご協力を

○自宅周辺の歩道や道路は、地域にお住まいの皆さんで除雪作業をお願いします。

○除雪作業の妨げになりますので、路上駐車はやめましょう。

○危険ですので除雪車には近付かないようにしてください。

○除雪作業により、各戸の出入口をふさいでしまう場合があります。ご迷惑をおかけしますがその場合は再度個々に除雪をお願いします。

○道路沿いにある、雪の重みで倒れそうな樹木・竹などは、所有者の方が対応してください。

#### ▼除雪作業を行う時の注意

○交通の障害、水路のつまりの原因となりますので、道路や側溝、河川へ雪を出さないでください。

○車両との接触や、側溝への転落など、けがや事故にご注意ください。

#### ▼問い合わせ

土木課 維持係  
内線2731

### カレンダー、手帳のプレゼント会

年末のあいさつ回りなどで、企業・団体に配られたカレンダーや手帳のうち、余剰なものを市民の皆さんにお譲りするプレゼント会を行います。

長野県環境保全協会の事業所から提供していただきます。

#### ▼日時

12月26日(木)・27日(金)

午前9時～正午

#### ▼場所

市役所C棟3階

C311～313会議室

#### ▼問い合わせ

環境モデル都市推進課  
内線3473

### 廃道・排水路敷地の払い下げ

市では、市道の改良工事や水路の付替工事などで、道路や水路としての機能を喪失した土地（赤線・青線を含む）を、隣接する土地の所有者に払い下げをしています。

このような廃道・排水路敷地は、隣接する土地と一体的に利用することで効果的に活用できます。

払い下げを希望する方は、事前に相談（払い下げの可否・土地代金・経費の負担など）が必要となりますのでご連絡ください。

#### ▼問い合わせ

管理課 国調登記係  
内線2718



### 料理を作ってみよう!

障がいがある方を対象に、料理教室を開催します。自宅でも作れる料理を、仲間

と楽しく作りましょう!

#### ▼対象者

飯田市在住の障がいがある方

#### ▼日時・場所

○12月17日(火)

午前10時～午後1時

さんとぴあ飯田

○12月20日(金)

午前10時～午後1時

丸山公民館

#### ▼内容

講師、サポーター（ボランティア）と一緒に調理します。

#### ▼定員

各日6人程度

#### ▼持ち物

エプロン、三角巾

#### ▼参加費

600円（材料費）

#### ▼申込方法

電話またはFAXでお申し込みください。

#### ▼申込締切

12月6日(金)

#### ▼注意事項

○開催日のうち、どちらか1日のみの参加となります。

○通訳者・介添者などは各自でご手配ください。ま

た、付き添いの方も越しの場合は申し込み時にお知らせください。

#### ▼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

FAX 0265(53)3183

### 生活に関わる 税務セミナー

南信消費生活センターでは、生活に関わる税の知識を得ていただくため税理士による講話を開催します。

#### ▼テーマ

贈与と譲渡にまつわる税金の知識

#### ▼日時

12月17日(火)

午後1時30分～3時

#### ▼場所

南信消費生活センター  
会議室

#### ▼講師

戸崎博さん（河野克己税理士事務所）

※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

## 美博の文化講座

開催中の文化展示室トピック展示「光明寺の文化財」展に合わせて行います。

▼演題  
光明寺の仏教文化

▼日時  
12月15日(日)  
午後1時30分～3時30分

▼場所  
美術博物館講堂

▼講師  
美術博物館講堂  
織田顕行あきのき

▼受講料 無料  
(美術博物館学芸員)

※トピック展示の解説は観覧料が必要です。  
※事前申し込み不要です。

▼問い合わせ  
美術博物館

☎0265(22)8118

## まちづくり講演会

市では、低炭素都市づくりとエネルギー対策の推進に関する研究に取り組んでいます。これからの低炭素で快適な住まいのあり方などについて理解を深めてい

ただくため、まちづくり講演会を開催します。

▼日時

令和2年1月9日(木)  
午後2時30分～4時30分  
(午後2時開場)

▼場所  
鼎文化センター

▼演題

今、新たな循環型社会をデザインする

～暖かく健康な暮らしと、エネルギーの作り方、使い方とは～

▼講師

竹内昌義さん(建築家)

▼問い合わせ

○公益社団法人長野県建築士会飯伊支部事務局

☎0265(22)9770

○地域計画課 建築指導係  
内線3775

## 起業講座(いいだ創業塾冬の陣)

将来的に起業を考えている方、少しでも起業に興味のある方へのセミナーを開催します。起業に向けた心構えや準備するべきことを、講義やグループワークを通じて学びます。

▼日時(全3回)

○12月21日(土)  
○令和2年1月11日(土)  
○令和2年1月18日(土)  
いずれも午後1時30分～5時30分

▼場所

飯田商工会議所  
商店街交流ホール

▼講師

滝澤恵一さん(中小企業診断士、内閣官房委嘱地域活性化伝道師)

▼申込方法

電話またはメールでお申し込みください。

▼申し込み・問い合わせ

金融政策課  
内線4880

✉kinynu

@cityida.nagano.jp

## 相談

## くらしと健康の相談会

失業、倒産、多重債務などについて弁護士が相談に応じ、併せて保健師による健康相談も行います。

▼対象

失業、倒産、多重債務などについて悩みを持つ方およびその家族など

▼日時

12月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)  
午前10時～正午

▼場所

飯田保健福祉事務所  
(県合同庁舎)

▼相談内容

失業、倒産、多重債務、健康に関する相談

▼予約

予約制となりますので、事前に電話でご連絡ください。

▼予約・問い合わせ

飯田保健福祉事務所  
健康づくり支援課

☎0265(53)0444

## 12月の“月いちウオーキング”情報

「天龍峡大橋開通記念ウォーク」と題して、11月に開通した天龍峡大橋を中心に天龍峡をウオーキングします。  
●日時/12月7日(日) 8:30(集合)  
●集合場所/天龍峡中央駐車場(映泉の前)  
(集合場所がご湯つくりから変更になりましたので、ご注意ください。)

問い合わせ・申し込み

生涯学習・スポーツ課 スポーツ振興係 内線3732

## ケーブルテレビのデジタル12チャンネルで放送中!!

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。

## データ放送

ゆい「結チャンネル」をご覧ください

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。



■問い合わせ/総務文書課 情報システム係 内線2128



**放送大学  
第1学期入学生募集**

放送大学では、2020年度第1学期（4月）の入学生を募集しています。

**▼放送大学とは**

テレビ、ラジオ、インターネットで授業を行う通信制の大学です。10代から90代の幅広い世代の方が、働きながら学んで大学を卒業したい、仕事のスキルアップにつなげたい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。

**▼出願期限**

令和2年3月17日(火)

※詳細はお問い合わせいただくか、放送大学のホームページをご確認ください。



**▼資料請求・問い合わせ**

放送大学  
長野学習センター  
0266(58)2332

**生涯学習・スポーツ課  
非常勤職員募集**

令和2年4月1日付け採用予定の非常勤職員を募集します。

**▼募集内容** 下表のとおり

**▼試験方法**

- 一次選考 書類審査
- 二次選考 面接試験

※一次選考結果と面接日時  
は、後日お知らせします。

**▼応募方法**

市販の履歴書に顔写真を貼付し、「本人希望欄」または欄外に希望職種を記入して、郵送または持参によりご提出ください。

**▼受付期間**

12月16日(月)～  
令和2年1月10日(金)

午前8時30分～  
午後5時15分

※土・日曜日、12月28日～  
令和2年1月5日を除く。

※郵送の場合は令和2年1  
月10日(金)必着。

**▼応募・問い合わせ**

〒395-8501  
大久保町2534  
生涯学習・スポーツ課  
内線3733

**教育委員会 生涯学習・スポーツ課 非常勤職員募集**

職種	募集 予定数	応募資格 および免許	勤務内容、勤務時間など (R2.4.1現在)	賃金・手当など (R2.4.1現在)
体育施設 管理人	若干人	普通自動車免許 所有者	<ul style="list-style-type: none"> <li>○任用期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日 ※1年ごとの契約更新で最長5年</li> <li>○就業場所 市内体育施設</li> <li>○業務内容 施設清掃・管理、除草作業など</li> <li>○始業終業時刻 日勤 8:30～17:15 夜勤 17:15～21:45 ※日勤夜勤交代勤務、施設により異なる</li> <li>○所定労働時間を超える労働の有無 有 月平均 5時間</li> <li>○休憩時間 60分/日</li> <li>○休日など 週休2日制 年休有</li> <li>○加入保険など 健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険</li> </ul>	日額 7,126円 または 時給 919円
体育施設 受付事務補助	1人	不問	<ul style="list-style-type: none"> <li>○任用期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日 ※1年ごとの契約更新で最長3年</li> <li>○就業場所 飯田市役所</li> <li>○業務内容 体育施設の利用申請 受付およびその他事務補助</li> <li>○始業終業時刻 8:30～12:30</li> <li>○所定労働時間を超える労働の有無 有 月平均 5時間</li> <li>○休憩時間 なし</li> <li>○休日など 週休2日制 (土・日曜日、祝日)</li> </ul>	時給 919円

通勤  
手当  
など



# 年末年始のお休みのお知らせ



市役所本庁・各自治振興センターなどは12月28日(土)～1月5日(日)まで休みとなります。

このほか、年末年始の業務予定は下記一覧、または各施設に直接ご確認ください。

業務・施設	電話	27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)	1/1 (祝)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	備考
<b>ごみ</b>												
ごみ収集(ごみ集積所)	0265(22)4511	※	休		※	※	休					※各地区のごみ・リサイクルカレンダーのとおり収集します
直接搬入(埋立ごみ) 飯田市最終処分場 グリーンバレー千代	0265(59)1153		休		※	休						※9:00～12:00 受け入れ
直接搬入(燃やすごみ) 稲葉クリーンセンター	0265(48)6648		休			休						
直接搬入(資源ごみ) 前田産業(株)	0265(22)2488			休	※	※	休		※	※	休	※8:00～12:00 受け入れ
直接搬入(資源ごみ) (株)マエダ	0265(22)5328			休		※	休					※8:00～12:00 受け入れ
直接搬入(資源ごみ) (有)ナカタ商事	0265(23)1558			休	※	休						※8:30～12:00 受け入れ
桐林リサイクルセンター	0265(26)1050		休									
<b>くみ取り</b>												
し尿くみ取り 飯田清掃(株)	0265(23)0311	※	休									※午前中のみ
<b>手続き</b>	土曜日の市役所本庁証明書発行窓口は、各種証明書の発行、転入・転出・戸籍の届出、市税の納付などの取り扱いのみとなります。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。											
市役所本庁証明書発行窓口	0265(22)4511		※	休						※	休	※開庁時間 8:30～17:15
飯田市斎苑(火葬場)	0265(23)5863		休				休					
<b>医療</b>												
市立病院外来	0265(21)1255		休									
市立高松診療所	0265(22)5060		休									
千代診療所	0265(59)2014	※	※	休								※午後休診
上村診療所	0260(36)2050		休									
<b>水道・下水道 修理</b>	各戸配布の当番店一覧により修理を依頼してください。 不明の場合は、市役所当直にお問い合わせください ☎0265(22)4511											
水道料金お客様センター	0265(21)1132			休							休	

## 各種相談所

相談は無料、秘密は厳守します。

☎は予約制です。

相談名	相談日	時間	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	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		
	中国語	毎週月・火・木・金曜日		
女性の相談	悩みごと	毎週月~金曜日	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	市役所C棟1階	男女共同参画課 内線5452
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	内線5343
教育支援・就学相談			こども家庭応援センター	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
不妊・不育相談☎	12月4日(水)	13:00~15:00	市役所保健センター2階	保健課健康推進係 内線5513
	12月18日(水)	17:00~19:00		
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
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
巡回労働相談☎	毎月第2・4水曜日 (4月無し、5月第2水曜日除く)	12:30~15:30	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
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	さんとびあ飯田	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180
	特別相談 (法律的)	毎週火曜日 (受付順)		
	法律相談☎ (係争中のものは除く)	毎月第2金曜日		
結婚相談	休日	毎月第2、 第3日曜日	さんとびあ飯田 ※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
	平日	毎週月~金曜日 (祝日は休み)		
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
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
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	毎週月~金曜日	8:30~17:30	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。



**5名様にプレゼント**

春草の美しい作品とともに  
来年1年を過ぎませんか。

**2020年 菱田春草オリジナルカレンダー**  
価格 1,000円

●販売場所／美術博物館 ☎0265(22)8118

## 今月のプレゼント

### 2020年菱田春草オリジナルカレンダー

**応募締切 12月23日(月) (必着)**

次の事項を必ず記入し、はがきまたは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。



## リニア駅がでるまち飯田

# リニア中央新幹線(品川～名古屋間)の概要

●問い合わせ／リニア推進課 内線3322

●問い合わせ先：リニアのまちづくり・いいだ

**開業予定**  
2027(令和9)年

今回は、  
品川～名古屋間の  
概要について  
改めて紹介します。



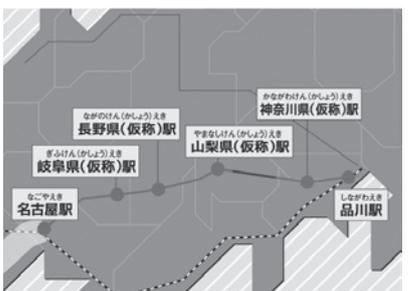
**基地**  
車両基地2カ所(神奈川県相模原市、岐阜県中津川市)  
保守基地8カ所(県内は座光寺地区)  
※保守基地とは、構造物や電気設備の検査・交換などに必要な保守用車両の車庫や検査、整備を行うための施設です。

**所要時間**  
飯田 - 名古屋 25分!  
飯田 - 品川 45分!  
品川 - 名古屋(直行便) 40分!

**総工事費**  
5兆5,235億円

**非常口**  
43カ所(都市部9カ所、山間部34カ所)  
※非常口とは、何らかの非常事態が発生した場合に備えて設置された出口です。

**路線の長さ**  
285.6km  
【内訳】  
トンネル：246.6km(全体の約86%)  
トンネル以外(高架橋など)：39.0km(約14%)



品川駅、名古屋駅、岐阜県(仮称)駅、山梨県(仮称)駅、長野県(仮称)駅、神奈川県(仮称)駅

— 計画路線 — 東海道新幹線  
● 駅位置 — 北陸新幹線



リニア中央新幹線建設促進期成同盟会ホームページより

みんなが  
主役!

# 合言葉は ムトス!

第28回

ムトス飯田推進委員会は、市民の皆さんの自主的なまちづくり活動を支援しています。このコラムでは、そんな市民の皆さんの活動を紹介します。

●問い合わせ / ムトスマちづくり推進課 内線5433



ムトス飯田



▲桜並木長寿命化講習会(2019.6.1)

が私たちのモットーです。今年度は67本の施肥活動を行い、3年間で150本実施することができました。来年度も皆さんのボランティア参加を心から歓迎します。

と「ムトスの精神」を後世に引き継ぐことが私たちのモットーです。今年度は67本の施肥活動を行い、3年間で150本実施することができました。来年度も皆さんのボランティア参加を心から歓迎します。

今回は、桜並木保存活動の一つの取り組みとして、施肥活動について紹介します。本活動は、市、東野まちづくり会議、連合青壮年会、高校生ボランティアと共に6月に約50人で実施しています。新しい根が育つようにと直径15cm、深さ60cmのたて穴をたくさん掘って施肥をするため、汗だくになります。その成果として先端まで大きな葉、色の濃い花となって表れます。

大宮通り桜保存会は、毎年、「大宮通り桜並木」にて春の桜まつり、冬のイルミネーションなどを開催するとともに、日々、花びらや落ち葉の掃除や年7回の除草作業を実施しています。

〜古老桜も彩り豊か  
後世に引き継ぐ 東野の心〜

団体名

## 大宮通り桜保存会

# 成人式は1月12日(日)開催

＊期 日：令和2年1月12日(日)

より多くの成人の皆さんが参加できるよう「成人の日」前日の日曜日に開催します。

＊対象者：平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれで、市内の小中学校いずれかを卒業された方と現在市内にお住まいの方

＊場 所：下表のとおり

＊案 内：該当される皆さんには、各地区公民館より11月末に開催案内をお送りしています。内容をご確認の上、同封の出欠はがきにて該当地区の公民館にお知らせください。  
＊案内のあった公民館の成人式への参加となります。詳細は、各地区公民館にお問い合わせください。

＊問い合わせ：飯田市公民館 ☎0265(22)1132 ✉iccc01@city.iida.nagano.jp

地区名(公民館)	電話番号	開催単位	受付時刻	式典会場
橋北	24-0310	合同開催	13:30	飯田市公民館
橋南	24-0327			
東野	24-9144			
羽場	23-9749	合同開催	13:30	羽場公民館
丸山	23-5872			
座光寺	22-1401	座光寺地区	12:00	座光寺公民館
松尾	22-0091	松尾地区	12:30	松尾公民館
下久堅	29-8001	下久堅地区	12:30	下久堅公民館
上久堅	29-7001	上久堅地区	12:00	上久堅公民館
千代	59-2003	千代地区	12:30	千代公民館

地区名(公民館)	電話番号	開催単位	受付時刻	式典会場
龍江	27-3004	龍江地区	11:30	龍江公民館
竜丘	26-9303	竜丘地区	13:00	竜丘公民館
川路	27-2001	川路地区	12:30	川路公民館
三穂	27-2032	三穂地区	12:30	三穂公民館
山本	25-2001	山本地区	13:30	山本公民館
伊賀良	25-7311	伊賀良地区	13:30	伊賀良公民館
鼎	22-1284	鼎地区	12:00	鼎文化センター
上郷	24-7744	上郷地区	12:10	上郷公民館
上村	0260-36-2211	合同開催	12:30	南信濃地域交流センター
南信濃	0260-34-5111			

# 市県民税が変わります

## 令和2年度市県民税から適用される主な変更点

◎問い合わせ／税務課 市民税係 内線5163



### ふるさと納税制度の見直し

ふるさと納税制度の見直しにより、令和元年6月1日以後、総務大臣の指定を受けていない都道府県・市区町村に対する寄附金は、ふるさと納税の対象外となります。

ただし、所得税の「所得控除」および住民税の「寄附金税額控除」（基本控除額）は対象となりますので、確定申告または住民税申告の寄附金控除に含めて申告してください。

※住民税の寄附金税額控除のうち「特例控除額」および「ワンストップ特例制度」は適用されません。

※ふるさと納税の対象となる都道府県・市区町村については、総務省ホームページ「ふるさと納税ポータルサイト」をご確認ください。

### 住宅借入金等特別税額控除の拡充

消費税率10%が適用される住宅取得等について、令和元年10月1日から令和2年12月31日までの間に居住の用に供した場合の住宅借入金等特別税額控除の控除期間が3年間延長されます。

※住宅の取得などに係る対価の額または費用の額に含まれる消費税率が10%でない場合は適用されません。

	現 行 分	拡 充 分
消費税率	8%または10%	10%
居住年月日	平成26年4月1日～ 令和3年12月31日	令和元年10月1日～ 令和2年12月31日
控除限度額	所得税の 課税総所得金額等の7% (最高136,500円)	所得税の 課税総所得金額等の7% (最高136,500円)
控除期間	10年	13年

※市県民税からの控除額は、次の1と2のうち、いずれか小さい金額となります。

- 1 所得税の住宅借入金等特別控除可能額のうち、所得税において控除しきれなかった額
- 2 上記控除限度額

サンタクロースの運転手から  
子どもたちへのプレゼント

今年最後の  
運行だよ!



# 「プッチー」に 家族で乗ろう!!

丘のまちプチバス「プッチー」のクリスマス特別企画として、子どもたちの健やかな成長を願ってお菓子を子どもたちにプレゼントします。ぜひプッチーに乗ってくださいね!

**運行期間：12月21日(土)・22日(日)**

※悪天候の場合は運休します。

- ★対象／プチバス「プッチー」に乗車してくれたお子さん100人
- ★お菓子／お楽しみ! (提供：株式会社外松)

**基本ルート** 飯田駅 → 美術博物館 → 合同庁舎 → 三連蔵前 → 飯田駅

**乗車定員** 10人 (乗務員を除く)

1日  
10便



乗車無料!

プッチー  
よろしく。



## ★丘のまちプチバス「プッチー」運行時刻表

飯田駅発	美術博物館着	美術博物館発	合同庁舎	動物園前	三連蔵前	中央公園	飯田駅着
9:00	9:09	9:40	9:44	9:48	9:49	9:50	9:58
10:00	10:09	10:40	10:44	10:48	10:49	10:50	10:58
11:00	11:09	11:40	11:44	11:48	11:49	11:50	11:58
12:00	12:09	12:10	12:14	12:18	12:19	12:20	12:28
12:30	12:39	12:40	12:44	12:48	12:49	12:50	12:58
13:00	13:09	13:10	13:14	13:18	13:19	13:20	13:28
13:30	13:39	13:40	13:44	13:48	13:49	13:50	13:58
14:00	14:09	14:10	14:14	14:18	14:19	14:20	14:28
14:30	14:39	14:40	14:44	14:48	14:49	14:50	14:58
15:00	15:09	15:40	15:44	15:48	15:49	15:50	15:58
16:00	16:09	16:40	16:44	16:48	16:49	16:50	16:58
17:00	17:09	17:10	17:14	—	—	—	17:26

※運行ダイヤは変更する場合があります。 ※雨天の場合は運休する場合があります。

## ★丘のまちプチバス「プッチー」運行経路図



12月1日(日)～25日(水)は  
人形とけい塔ハミングパルが  
クリスマスバージョンになります!

路線上どこでも  
降りられます!!

地図上の○から  
乗ることができます。

■「プッチー」とは  
りんご犬プッチーから  
名付けました。  
りんご犬プッチーは、  
いい大人形劇フェスタの  
マスコットキャラクター  
りんご並木の妖精  
「ぼお」のあいぼう犬  
です!



問い合わせ

- 商業・市街地活性化課 内線4651
- 信南交通株式会社 ☎0265(24)0005

# 飯田市立病院

<https://www.imh.jp/>

もご覧ください。



こちらで検索



## 宝くじの助成金による コミュニティ設備の整備



一般財団法人自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業である宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」を活用して、宝くじの助成金により整備しました。



鼎中平区では、コミュニティ活動を推進するための備品として、中平公民館に音響機器、テント、法被を整備しました。

これにより、多くの区民がお祭りに参加することで、区民相互の連携を深めることができ、「みんなで作る元気なまち」「ともに支え合い助け合うまち」「安全で安心して住めるまち」の実現につながるものと考えています。

●問い合わせ／ムトスマちづくり推進課 内線5431

## パブリック コメント Public Comment

### 史跡飯田古墳群保存活用計画(案)に対する意見の募集

史跡飯田古墳群は、飯田市の天竜川右岸に位置し、5世紀後半から6世紀末にかけて築造された前方後円墳11基と帆立貝形古墳2基により構成される古墳群です。平成28年10月に国の史跡に指定されました。

飯田市教育委員会では、平成29年度からこれまでに9回の専門委員会を開催し、史跡飯田古墳群

を将来にわたって保存継承・活用するための計画を検討してきました。今回、史跡飯田古墳群保存活用計画(案)としてまとめましたので、これを公表します。皆さまのご意見をお寄せください。

※お寄せいただいたご意見とそれに対する飯田市教育委員会の考え方については、後日公表します。

#### 意見の募集期間

12月20日(金)～令和2年1月20日(月)

#### 閲覧場所

- 教育委員会事務局 生涯学習・スポーツ課  
(市役所A棟3階)
  - 行政資料コーナー(市役所A棟2階)
  - 各自治振興センター  
(橋北・橋南・羽場・丸山・東野地区を除く)
  - 公民館  
(飯田市公民館、橋北・橋南・羽場・丸山・東野公民館)
- ※市ウェブサイトでも閲覧できます。





#### 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

意見書に住所、氏名(法人、その他の団体にあつては主たる事務所の所在地、名称、代表者氏名)を明記のうえ、閲覧場所へ持参していただくか、郵送、FAXまたはメールによりご提出ください。

#### 問い合わせ

〒395-8501 大久保町2534番地  
飯田市教育委員会  
生涯学習・スポーツ課 文化財活用係  
内線3752 FAX0265(22)7969  
✉ [bunkazai@city.iida.nagano.jp](mailto:bunkazai@city.iida.nagano.jp)



ポイ捨てを

**しない!**

**させない!**



市では、「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」によってポイ捨てやペットのふんの放置を禁止し、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くとともに、ポイ捨てや不法投棄がされにくい環境づくりを目指しています。

■ **ポイ捨て等の禁止**

市民や飯田市に通勤、通学されている方などは、ポイ捨てをしてはいけません。  
またペットの飼い主は、みだりに飼い犬、飼い猫など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。**

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し、その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。**

- タバコ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。
- タバコの吸い殻を収納する容器を自ら携帯し、使用すること。



※不法投棄は犯罪です。ごみをみだりに捨てた者は、5年以下の懲役、もしくは1,000万円以下の罰金、またはこの両方が科されます。

**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)」や「水辺等美化活動(毎年7月)」など。
- ◆ 不法投棄をしている人を見つけたら、情報(日時、場所、行為者の特徴、車のナンバーなど)を環境課へご連絡ください。



● 問い合わせ / 環境課 廃棄物対策係 内線5464

**政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています**

みんなで  
徹底しよう  
三**ない**運動

- 贈らない!
- 求めない!
- 受け取らない!

秘書等が代理で出席する場合の結婚祝 	地域の運動会・スポーツ大会への飲食物等の差入 	お祭りへの寄附・差入 	町内会の集会・旅行等の催物への寸志・飲食物の差入 	落成式・開店祝等の花輪 
病気見舞 	お歳暮・お年賀 	入学祝・卒業祝 	葬儀の花輪・供花 	秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典 

★上記のものは、政治家の寄附禁止行為の対象となります。

▶ 問い合わせ  
選挙管理委員会事務局 内線2632

# もう一度、確認してください!!

## スプレー缶やカセットボンベの捨て方

◆問い合わせ／環境課 廃棄物対策係 内線5464

スプレー缶(殺虫剤、毛染め剤、消臭剤など)やカセットボンベが埋立ごみに混入していることが依然として多く見受けられます。また、それらが原因となり、ごみ収集車両の火災へとつながった事案があります。

不適正な排出は、ごみ収集車両をはじめ、ごみ集積所や付近の建物、ごみ処理施設での火災や事故につながる恐れがあります。今一度スプレー缶やカセットボンベの出し方をご確認ください。

### スプレー缶やカセットボンベの出し方

#### ① 必ず中身を出し切る

##### 【スプレー缶の場合】

必ず火気のない風通しのよい屋外で、噴射音が聞こえなくなるまでスプレーボタンを押して中身を出し切ってください。(商品によっては、記載の使用説明に従い、中身排出機構、ガス抜きキャップ、ボタンなどを使い、出し切ってください。)

##### 【カセットボンベの場合】

カセットコンロ本体に装着した状態で、安全に配慮しながら中身を使い切ってください。(中身を抜けない場合は、環境課へご相談ください。)



#### ② 必ず缶に穴を開ける

中身を出し切ったスプレー缶やカセットボンベに、必ず火気のない風通しのよい屋外で、安全に穴を開けてください。(当市では、穴を開ける出し方になります。安全には十分ご注意ください。市販の穴開け器を使うと簡単です。)

#### ③ 「資源ごみ(金属)」として出す

穴を開けたスプレー缶やカセットボンベは、空き缶などで使用する緑色の文字の「資源ごみ(金属)」のごみ袋に入れ、指定の収集日にごみ集積所へ出してください。「埋立ごみ」として出さないようご注意ください。

※プラスチックのキャップやノズルは外し、汚れを落としてから資源ごみ(プラ資源)として出してください。(汚れが落ちないものは燃やすごみへ)

## 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

## 要注意



- ★落ち葉や剪定枝などの焼却による煙と臭いの苦情が多発しています。
- ★野外焼却によ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災を発生させる行為をする時は、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

# 携帯電話・スマートフォンの リサイクル回収にご協力ください

このボックスへ  
入れてください。



市では、昨年度の「都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト」に続き、「スペシャルオリンピックス日本」の取り組みを通じ、携帯電話・スマートフォンのリサイクル回収を継続しています。この取り組みは、知的障がいがある方の雇用の創造やスポーツ大会運営のための寄付につながります。

引き続き、市民の皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

※4~10月の7カ月で、5箱分(約200台)が回収されています。

## 回収場所 (変更ありません)

### ★飯田市役所A棟1階市民課窓口

平日/8:30~19:00

土曜日/8:30~17:15

### ★各自治振興センター窓口

平日/8:30~17:15

## 回収品目 (変更ありません)

### 携帯電話・スマートフォンのみ

(充電器、イヤホン、ストラップ  
などの付属品は対象外)



## 注意



付属品(充電器、イヤホン、ストラップなど)は  
入れないでください。

個人情報(名前、住所、電話番号など)はあらかじめ消去してください。



## ご報告とお礼

2018年4月~2019年3月の間に「都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト」の取り組みで当市で回収された携帯電話・スマートフォンの回収量は、27箱分(約1,000台)でした。(重量 約113kg)

これらの携帯電話・スマートフォンから得られた金・銀・銅は、2020年に東京で開催されるオリンピック・パラリンピック競技大会の入賞メダルとして活用されます。

多くのご協力をいただき、誠にありがとうございました。



●問い合わせ: 環境課 廃棄物対策係 内線5464

## 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。

### 子育て講座

- 日時: 12月9日(月) 10:30~(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: お孫さんとの触れ合い方について聞いてみましょう。
- 講師: 下沢洋子さん(元上郷図書館長)
- 対象: 0歳から3歳のお孫さんと祖父(父親・母親も参加できます。)

※当日、ゆいきっず広場は運営日です。



### ★クリスマスコンサート★

- 日時: 12月16日(月) 10:30~(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: クリスマスのうた、冬のうた
- 講師: ミュージックボックス フィガロ
- 対象: 市内在住、就学前の子どもと保護者

※当日、ゆいきっず広場は運営日です。





愛知のまっぺん 茶臼山高原スキー場

豊根村にある愛知県唯一のスキー場、「茶臼山高原スキー場」が、12月21日(土)にオープンします。

子どもや初心者でも楽しめるファミリーゲレンデ、そりゲレンデ、雪遊び場のほか、山頂から約1km滑走できるコースもあり、幅広い層におすすめのスキー場です。運が良ければ豊根村のマスケットキャラクター「ポント」と一緒に滑ることが

茶臼山高原スキー場

●日時/12月21日(土)~3月中旬  
8:30~16:30

●問い合わせ/茶臼山高原協会  
☎0536(87)2345



できるかもしれません。また、板やウェアなどの貸出品も取りそろえており、手ぶらで訪れても楽しむことができます。さらに、スキー場内にある、レストハウスやはずでは、ダムカレーをは

じめとしたさまざまなアイデアメニューを楽しむことができます。この冬はスキーを楽しみながら、茶臼山高原のグルメも堪能してはいかがでしょうか。

「広報いいだ」に広告を掲載しませんか

随時広告を募集していますので、ぜひ掲載をご検討ください。

☺ 掲載申請できる方

住所が飯田市内にあり、1年以上継続して事業を営んでいる個人または法人で、市税の滞納がない方

📍 掲載の位置

毎月1日号の「市役所発くらしの情報」ページの最下欄(15日号には掲載枠がありません)

⊗ 掲載できない広告

- 政治・選挙・宗教・風俗・貸金業に関連する広告
- 事実に反する表記を含む広告、内容が誇大である広告など

¥ 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

広報いいだの発行部数は約34,000部で市内各世帯に配布するほか、市内の公共施設や大型店などにも施設内への設置についてご協力をいただいております。大きな宣伝効果が期待できます。

申し込み・問い合わせ

秘書広報課 広報広聴係 内線2314

※申込方法など詳細はお問い合わせください。



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

12月5日(木)から申し込みの受付を開始します

\*12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。

## ★～驚きの新感覚クラフト体験～

フラパージュのメガネケースを作ろう!

日時:12月17日(火)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

講師:城田摂世さん(小さなアトリエCOCO)

参加費:800円

## ★クラフトバンドでちょっとおしゃれな飾りかごを作ろう!

日時:12月19日(木)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

講師:ひこさん

参加費:400円

持ち物:はさみ、セロテープ



## ★～家庭で楽しむクリスマス～

ドーム型の小さなケーキ・「ズコット」を作ろう!

日時:12月20日(金)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

講師:ぽっかぽかさん

参加費:1,500円

持ち物:エプロン、三角巾、  
ケーキ持ち帰り用箱  
(直径15cmくらい)



## ★エコカフェフリー

日時:令和2年1月9日(木) 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。

## ★～食育から環境を考えてみよう!

小学生の親子対象講座～

親子で手まり寿司を作ろう!

日時:令和2年1月12日(日)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

講師:細井美代子さん

参加費:1,000円

持ち物:エプロン、三角巾



## ★～“憧れ”という名前の幸せ～

リボンを使った可憐な手芸「ドレスドール」を作ろう!

日時:令和2年1月16日(木)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

講師:仲平香文さん

参加費:1,500円



※申し込みはお電話をお願いします。

※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。

「冬の暮らしの中に運動を取り入れよう」  
寒い季節は家の中にこもりがちで、体を動かす機会が少なくなる方が多いのではないのでしょうか。  
体を動かすことで、生活習慣病やがん、認知症などのリスクを下げる事ができると言われていています。今は買い物も仕事も家事もあまり動かさずにできる便利な時代です。だからこそ、日常生活を少し工夫して10分間の運動をしてみましよう。今の生活に10分の運動を足すことで健康寿命が延ばせます。保健課では「歩こう動こうプラステン(+10分)」運動を展開中です。無理をしないで継続するよううに心掛けましょう。  
手軽な方法は歩くことです。わざわざ外出しなくても、トイレに行きたくなったら階段を上る

て2階のトイレに行くことで、運動量を増やすことができます。歩くのが嫌な方は、座りっぱなしをやめてただ立つだけでも良いそうです。デスクワークが中心の方は特に気を付けたいですね。寒くても生活の中ではどうしてもやらなければいけないことがあります。そんな家事を「やらなければならないこと」ではなく「運動のチャンス」と考えてはいかががでしょうか。例えば、運動のつもりで掃除機をかける。スクワットのつもりで窓ふきをする。車で買い物に行くときは駐車場の遠いところに停めて歩く、など。  
筋肉を動かすことで、血流が良くなり、リンパの流れも良くなって老廃物が排出されるそうですから健康的ですよ。この季節こそ、ほんの少しの心掛けで健康的な毎日を送るようにしたいものですね。

ちやうど  
エコな生活を



エコライフを楽しもう

### ❖七草がゆを味わう

令和2年1月11日(土) 9:00~11:00

対象: 幼児~成人

講師: かわらんべ協力員

内容: 七草がゆを食べて  
今年も無病息災。



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。



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

#### ❖スノードームをつくろう

12月14日(土)・15日(日)

10:00~12:00、13:30~15:00

材料費: 300円



#### ❖ミニミニ門松をつくろう

12月28日(土) 10:00~12:00、13:30~15:00

材料費: 150円



#### ❖新春!ラミネート書き初め

令和2年1月4日(土)

10:00~12:00、13:30~15:00



#### ❖巨大すごろく大会

令和2年1月11日(土)

10:00~12:00、13:30~15:00



### ❖巨大ぼうずめくり大会

令和2年1月13日(祝)

10:00~12:00、

13:30~15:00



#### 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。

#### ❖もちつきをしよう!

令和2年1月5日(日)

①10:30集合 ②11:30集合 ③12:30集合

材料費: 200円



#### ❖窯焼きもちピザづくり(トマトソース)

令和2年1月12日(日) 10:30~12:00受付

材料費: 350円

#### 冬の特別企画

#### ❖かざこし寺子屋デイキャンプ

12月21日(土)・22日(日)

9:30~16:30(受付9:15~)

対象: 小学1年生~6年生

参加費: 3,000円(保険料含む)

受付場所: なかまの館

※予約制(公園ホームページからお申し込みください)

※予約期間: 12月17日(火)まで

(定員になり次第、受付を終了します)

各日  
50人程度

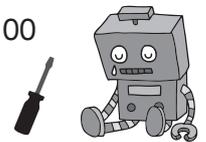
要予約

#### ❖おもちゃの修理屋さん

令和2年1月11日(土) 10:00~12:00

場所: なかまの館

主催: 玩具の修理屋さん



#### ❖お正月あそびをしよう

令和2年1月4日(土)~13日(祝) 10:00~15:00

場所: なかまの館

わいわいホールにいろいろな

お正月あそびが大集合!!

思いっきりあそんじゃおう☆



※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(12月15日~1月14日の期間中)

※屋外は利用できません

12月16日(月)、23日(月)、29日(日)~令和2年1月3日(金)、  
6日(月)、14日(火)

# 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

飯田市立動物園 / ☎0265(22)0416  
http://iidazoo.jp/

### ❖動物たちに年賀状を送ろう!

12月17日(火)～令和2年1月14日(火)

### ❖動物たちにクリスマスプレゼント

12月21日(土)・22日(日) 14:00～15:00

### ❖新年お年玉プレゼント

令和2年1月4日(土)  
9:00開園(雨天決行)  
場所: イベント広場

先着順  
50人



### ❖新干支ツアー

令和2年1月4日(土)  
13:30～14:30(雨天決行)  
場所: 園内

2020年の干支はネズミ!  
動物園のネズミの仲間のげっ歯類の  
ガイドツアーをします。



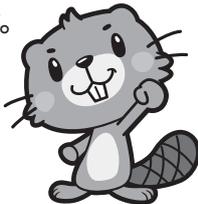
### 毎週土日・祝日のイベント(定期)

※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。

※動物のふれあいはお休みしています。  
3月中旬に再開予定です。

### ❖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。



### 休園日(12月15日～1月14日の期間中)

12月16日(月)、23日(月)、29日(日)～令和2年1月3日(金)、  
6日(月)、14日(火)



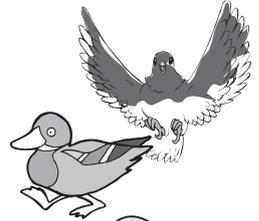
## 天竜川総合学習館 かわらんべ

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。

#### ❖大人の探鳥・撮影会「冬」

12月15日(日) 9:00～11:00  
対象: 成人  
講師: 米山富和(美術博物館)  
内容: 野鳥の生態と  
撮影方法が学べます。



#### ❖ウォーキングで健康生活

12月19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: 城山コースで  
健康ウォーキング。



#### ❖おやす作り

12月21日(土) 9:00～11:00  
対象: 幼児～成人  
講師: 今村理則さん(元かわらんべスタッフ)  
内容: お正月飾りを自分で作ろう!



#### ❖絵手紙講座

令和2年1月9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: 正月らしい画題を楽しく描きます。  
【材料費200円】



## 人形劇の掲示板



### いいだ人形劇センタープロデュース「人魚姫」下條公演

日時: 12月8日(日) 14:00開演  
会場: 下條村コスモホール  
料金: 大人…800円 / 子ども(3歳～高校生)…400円  
親子(大人+子ども)…1,000円 ※3歳未満無料

### 人形劇定期公演【12月】

日時: 12月15日(日) 10:30開演 会場: 飯田人形劇場  
入場料: 200円 ※3歳未満無料  
出演: レッツ川路キッズ(川路小学校) /  
ぱべっと・どらら / ふたご座



### ましゅ&Keiのクリスマス会

日時: 12月21日(土) ①15:00②19:00  
会場: 川本喜八郎人形美術館 今年のゲスト: 道化師ピリ  
入場料: 昼の部(ファミリー向け)…500円  
夜の部(おとな向け)…2,500円(飲み物・おつまみ付)

### 人形劇定期公演【1月】

日時: 令和2年1月25日(土) 10:30開演  
会場: 飯田人形劇場  
入場料: 200円 ※3歳未満無料  
出演: 飯田西中学校人形劇部The World  
人形劇すずらん  
慈光幼稚園人形劇クラブきらきら座



### 参加者募集

#### ★いいだ人形劇フェスタ実行委員

いいだの夏を彩る人形劇の祭典「いいだ人形劇フェスタ」  
を一緒にやりませんか?フェスタの企画を考えたり、フェ  
スタをPRしたりする仲間を募集中です。

#### ★人形劇の基礎レッスン参加者

毎月3回～4回、舞台に立つための体の使い方講座を開催  
しています。講師はましゅ&Kei。4回分の回数券2,000円。

#### ■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

# 食のよみ

## 飯田の

お葉漬け  
(源助かぶ菜漬け)



源助かぶ菜は大正時代に愛知県の井上源助採種場で作られ、南信州へも普及しました。信州の伝統野菜にも認定され、このお葉漬けは飯田を代表する漬物となりました。

### 材料(作りやすい量)

源助かぶ菜 …… 8kg  
しょうゆ …… 1.8ℓ  
砂糖 …… 800g~1kg  
酢 …… 100ml



### 作り方

- ①容器にかぶ菜を入れ、一段ずつ、しょうゆ・砂糖・酢を混ぜたものを振りながら、漬けこんでいく。
- ②かぶ菜の重さの2倍くらいの重石を押しぶたの上に乗せる。
- ③水が上がったら重石を半分の重さにする。

※この調味料の他に柿の皮、唐辛子なども入れて漬けられ、「わが家の味」はさまざまです。

# 図書館だより

飯田市立図書館 (0265) 220100



子年だよ!

## ぐりとぐらからの年賀状

2020年はねずみ年!

絵本でおなじみの「ぐりとぐら」が図書館の中に隠れています。ぐりとぐらを見つけてクイズに答え、本を借りると、ぐりとぐらのカードがもらえるよ。2020年もどうぞ、ご来館ください。



期間 令和2年  
**1月5日(日)~31日(金)**

場所 中央・上郷図書館

対象 児童

ぐりとぐらの  
カード▶



このほか、毎年好評の「新春くじ付きおたのしみ本」(中央図書館)など、各館で新春企画を開催します。

# 文化ガイド

飯田文化会館 (0265) 230100

コンサート ア・ラ・カルトVol.65  
**クリスマスコンサート**

**12月8日(日)** 午後2時から  
ホテル ニューシルクロビー

- チケット: 800円 (小学生以上・ワンドリンク付き)  
※お車で越しの方の飲酒は固くお断りします。
- 出演【出演順不同】
  - なす菜フラウエンコール (女声三部合唱)  
♪クリスマスソング ほか
  - 上原由起美 (クラリネット独奏)  
♪ホワイト・クリスマス ほか
  - ベルフレンズ (ハンドベル)  
♪ジングルベル/ピアポント作曲 ほか
  - 信州サクソフーンアンサンブル (サクソ四重奏)  
♪ウィンター・ワンダーランド/バーナード作曲 ほか

市内各プレイガイドにて好評発売中!

◎未就学児の入場はご遠慮ください。託児をご希望の方は11月29日(金)までに飯田文化会館までお申し込みください。

日時 令和2年 **1月11日(土)・12日(日)**  
①11:00 ②14:00

会場 竹田扇之助記念国際系操り人形館

出演 竹田人形座 鈴木友子・竹の子会

演目 三番叟、血脈の印 ほか

料金 大人…1,500円  
3歳~高校生…1,000円  
※3歳未満無料

定員  
各回40人



問い合わせ 竹田扇之助記念国際系操り人形館  
☎0265(23)4222  
飯田文化会館 ☎0265(23)3552

## 初春を寿ぐ竹田人形館

竹田人形館20周年を記念しての新作です。ぜひお楽しみください。

飯田市の人口(11/1現在) ■人口=100,727人(前月比-64)男48,454人/女52,273人 ■世帯数=39,996世帯(前月比+18)

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。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。