

長野県飯田市

広報いいだ

2020(令和2年)

3.1

No.1117 ● 毎月1日・15日発行



かんざんじ
浜名湖 館山寺(浜松市)



しでん
路面電車「市電」(豊橋市)

飯田市 ●

豊橋市 ●



浜松市 ●



[特集]

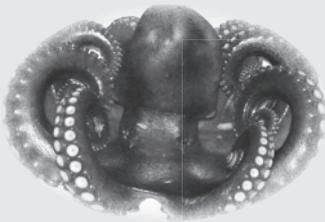
カレーで三遠南信をいただきます! (豊橋市・浜松市・飯田市合同企画)

[コラム] リニア駅ができるまち飯田...17ページ

三遠南信自動車道の「天龍峡大橋」が昨年(令和元年)11月に開通しました。東三河(愛知県)・遠州(静岡県)をまた一段と身近に感じられるようになりました。

天龍峡大橋 そらさんぽ天龍峡(飯田市)

カレーで 三遠南信を いただきます！



遠南信地域は、
愛知県東三河、

静岡県遠州、長野県南信州に

またがるエリアです。この地域は、

古くから人や物資、文化などの交流が

盛んに行われてきました。ＪＲ飯田

線や三遠南信自動車道などの交通網

が発達した現在は、移動も便利になっ

たことから、日帰りできる観光地とし

て行き来する方も増えています。

観光の楽しみの一つに「ご当地メ

ニューを食す」ことを挙げる方も多

いでしょう。今回の特集では、老若男

女問わず大人気のメニュー「カレー」

から、各市の魅力を探ります。地元食

材を生かしたカレーや、カレーの開

発による地域おこし、それらに懸け

る人々の思いなどを紹介します。

この地域だからこそ生まれたオン

リーワンのカレーを食べに出かけて

みませんか？

●特集に関する問い合わせ

秘書広報課(内線2314)





二層構造で二度おいしい 豊橋カレーうどん

豊 橋カレーうどんは、丼の底にとろろご飯が入り、その上にカレーうどんを盛り付けています。ご飯と一緒にカレーうどんを残さず楽しめるのが特徴です。

豊橋のうどん店で使用

している麺は、ほとんどが自家製で、100年以上の歴史を持つ老舗もあります。その自慢のうどんをもっとみんなに食べてほしいという思いから、麺類組合の有志で結成された豊橋うどん「Team華麗」が中心となり、ご当地グルメとして

豊橋カレーうどんが開発されて、今年で10年を迎えます。豊橋カレーうどんと名乗るには、豊橋産ウズラ卵を使うなど5か条を定めており、現在、市内の42店舗で食べることが出来ます。

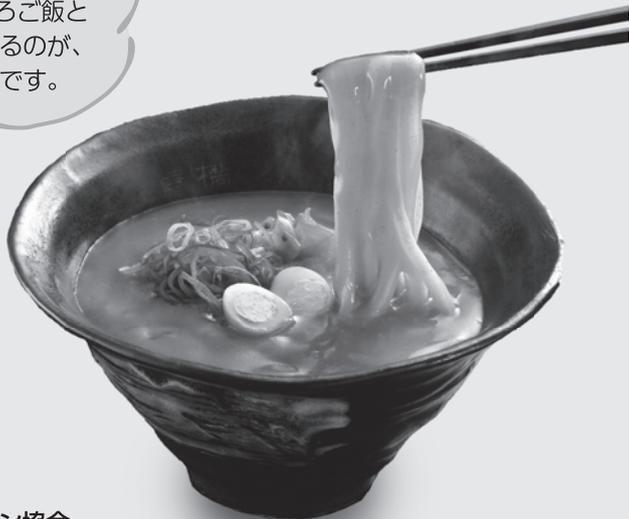
店舗によって、カレーに店独自のつゆを使ったり、大葉やキャベツなど豊橋産の食材をトッピングしたりと、こだわりの味を楽しめます。食べ比べてお気に入りの豊橋カレーうどんを見つけてください。

のぼり旗が目印です。麺やだしの取り方など、それぞれの店で特徴があります。



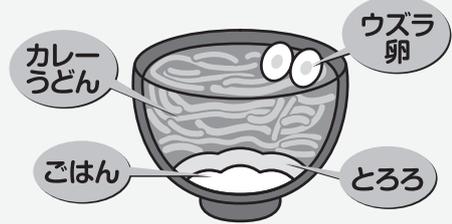
豊橋うどん「Team華麗」
会長 真野 善和さん

最初は、
カレーうどんを味わい、
最後にとろろご飯と
混ぜ合わせるのが、
おすすめです。



「豊橋カレーうどん」の5か条

- 1 自家製麺を使用する
- 2 器の底から、ごはん・とろろ・カレーうどんの順に入れる
- 3 豊橋産ウズラ卵を使用する
- 4 福神漬または壺漬・紅しょうがを添える
- 5 愛情を持って作る



◎豊橋観光コンベンション協会
☎ 0532-54-1484

辛いけど、うまー！ スパイストマトカレー

豊 橋産のミニトマトを5倍に濃縮し、旨味を封じ込めたトマトペーストを使用したスパイストマトカレー。数種類の香辛料を配合して仕上げた辛い風味は、大人に人気です。

穏やかな気候に恵まれた豊橋は農業王国として有名で、トマトやミニトマトは国内トップクラスの出荷量を誇ります。このトマトをもっと日持

ちする形で多くの方に届けたいとの思いから、スパイストマトカレーが開発されました。昨年5月にオープンした道の駅とよはしで販売されており、三河が誇るさまざまな特産品が並ぶ中、1週間で1千箱も売れた看板商品です。豊橋のトマトをカレーで味わえる逸品。お土産にいかがでしょうか。

絶妙な辛さと、後から口に広がる濃厚なトマトの香りや味がクセになります。チーズを加えて味をまろやかにしても◎。



濃縮トマトの旨味に感動します。リピーター続出です。



◎まるっとみかわ
愛知県豊橋市東七根町
(道の駅とよはし内)
☎ 0532-73-1986

まるっとみかわ
彦坂 みゆきさん

山育ちのアワビを 味わって！ アワビカレー

中 山間地域の活性化
につなげようと、
市とNPO法人がら
まいか佐久間が
始めたアワビの
養殖。佐久間町
の豊富で良質な
水を生かしたこ
の取り組みは、開
始から5年目を迎
え、少しずつ規
模を拡大し、現
在およそ3千匹
ものアワビを養
殖するまでに
なりました。ア
ワビに適した設
備や餌など、養
殖のノウハウは
日々の試行錯誤
から培ったもの
と事務局長の河
村さんは語ります。

中部天竜駅に近い「いどばた」で提供しています（予約制）。アワビを気軽に、かつ、見た目のインパクトも楽しんでもらうと考案されたアワビカレーを、遠方から訪れる人も多く、佐久間の魅力の一つになっています。

佐久間町の水で育った養殖アワビは、天然に劣らない肉質と旨味があります。このアワビを丸ごと1個のせたアワビカレーは、JR飯田線



旧給食センターを
養殖場にして
「アワビのまち佐久間」
を目指して取り組んでいます。

NPO法人がらまいか佐久間
事務局長 河村 秀昭さん



佐久間の魅力は
澄んだ空気と水！佐久間
ダムなどの観光と合わせて、
ぜひ遊びに来て
ください。

店員
村川 保子さん(右)
馬場 真弓さん(左)

●いどばた

静岡県浜松市天竜区佐久間町中部 ☎ 053-965-0141
※アワビカレーは要予約(第1・3日曜日に10食限定で提供)



酒蒸しにしたアワビには、
バターとニンニクを合わせた
肝ソースがかかっています。
見た目、香り、味でアワビを
楽しめる一品です。



一緒に盛り付けられた
ご飯や数種類のおかずと
混ぜ合わせて食べるのが
スリランカスタイル！

スッポンなど
浜名湖の食材を
使ったメニュー
を開発中です。



店主
廣畑 秀明さん

●LaLa カレー

静岡県浜松市西区舞阪町舞阪
☎ 053-523-6567
浜松パワーフード応援宣言店です。

浜 名湖といえはウナ
ギが有名ですが、
ほかにも栄養豊富でおい
しい魚介類が数多く獲れ
ます。
舞阪漁港のすぐそばに
あるLaLaカレーでは、
クルマエビやワタリ
ガニを食べて育った栄養
満点のマダコや、身が大
きくミネラルをたっぷり
含んだ牡蠣(冬季限定)な
ど、浜名湖の恵みを、本格
スリランカカレーで味わ
上げました。

うことができます。
浜松は外国人が多く住
むまち。店主の廣畑さん
も、幼少期から外国人と
触れ合う機会が多く、外
国の料理が身近だったこ
ともあり、食を文化交流
の入り口にしたいという
思いがあります。スリラ
ンカで特別に調合したス
パイスを使い、外国人に
も日本人にもおいしいと
言ってもらえる味を作り
上げました。

浜名湖産のマダコが入った シーフードカレー



狩猟文化の継承 鹿肉カレー

歯ごたえが特徴的な鹿肉を
柔らかく煮込み、
地元産のヒラタケシメジなど
たくさんの具材を入れていて、
マイルドな味わいです。



遠 山郷には、「布団を
質にいれても山肉
を食え」という伝統語録
があり、「駆除」ではなく
「生計を立てる」ことが目
的の狩猟文化が現在も継
承されています。

肉の鈴木屋では、鹿の
場合、里山より奥の近山・
奥山で山獲りしたものを
扱っています。また、一般
的には一頭から8kgほど
の肉を食用に使うとこ
ろ、なんと30kgほどを使
います。頂いた命を余す
ことなく有効に扱うた
め、焼肉用の「鹿ジン（味
付け肉）」のほか、「レトル
トカレー」の「鹿肉カレー」
が開発されました。カ
レーでもジビエを堪能で
きます。

せっかく命を頂く
もので、いろんな食べ方を
考えて無駄なく
使います。

●有限会社肉の鈴木屋
長野県飯田市南信濃和田
☎ 0260-34-2222

親方 鈴木理さん



地元食材でつなぐ 信州味噌入りカレー

カレー専門店の開業
に向けた試行錯誤
のなか、地元食材の活用
にこだわり、「信州味噌」
を使った「信州味噌入り
カレー」が完成しまし
た。信州味噌は、淡色で
さっぱりとした旨味を
持つ味噌で、さまざまな
料理の調和の役目を果
たすことから、スパイス
と食材の仲を取り持つ
最高の下支えとして使
われています。

インド風のカレーであ
りながら何となく親しみ
を感じ、裏には、信州味
噌が織り成すスパイスの
一体感と、「信州味噌を使
うことによって、スパイ
スと食材だけでなく、カ
レーと人、人と人をつな
げる下支えになれたら」
という尾沢さんの思いが
あります。

全てのカレーに信州味噌を
使っています。定番のチキン
カレーと甘口のミニハンバーグカレーを
一度に食べられる「どっちもカレー」が
おすすめです。



店自身が「みそ」
になって、たくさんの
つながりができることを
願っています。

●カレーの大原屋
長野県飯田市羽場権現
☎ 0265-21-0739



店主
尾沢 あきらさん

日本一の焼肉の街飯田 焼肉のメのキーマカレー



カレー・オブ・ザ・イヤー2019
ご当地レトルトカレー部門
受賞！食べやすくミンチした
マトンの絶妙なクセが
やみつきになります。

飯

田市は、人口1万
人当たりの焼肉店
舗数が日本一です。「焼肉
の街」を多くの人に知っ
てもらい、地元内外から
飯田を盛り上げようとこ
のカレーが開発されまし
た。開発者の中田さんは、
1888年創業の老舗
味噌屋で商品開発などに
取り組む一方、カレー研
究家としても活動してお
で購入できます。

このカレーは、飯田の
焼肉で定番の「マトン（羊
肉）」が使われ、自社製造
の辛味噌が味の決め手に
なっています。また、「メ
用」ですので、お茶碗一杯
分の量になっており、小腹
が空いたときにも最適で
す。飯田市内の精肉店など
で購入できます。

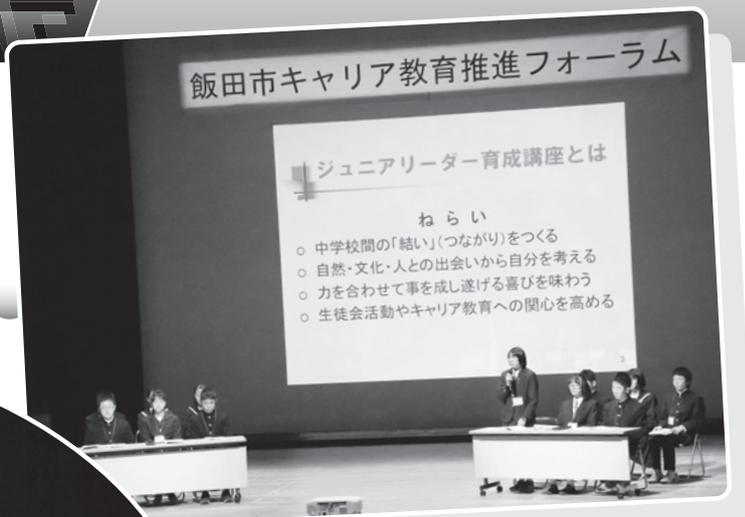
生まれ育った
地域の文化を全国に発信
するツールとして
開発しました。

営業企画部長
中田 泰雄さん

●マルマン株式会社
長野県飯田市大通
☎ 0265-22-1234



キャリア教育推進フォーラム 自分らしい生き方の実現



活動発表をするジュニアリーダー

第14回飯田市キャリア教育推進フォーラムが1月18日、県文化センターで開催されました。市内各中学校から選出された生徒で構成する「結いジュニアリーダー」の進行により、活動発表や意見交換を行いました。

飯田の地域資源を活用した活動のなかで、地域の人たちとの出会いがあり、働くこと、地域と関わることのすばらしさに気づき、夢を語る中学生らの姿に頼もしさを感じました。



中学生が「私の夢」を発表

地震体験車 地震から命を守ろう



揺れ始めると「頭さげてー!」と声を掛け合う園児たち

2月、地震体験車が市内各地に出向き、2,500人ほどの方が地震の揺れを体験しました。体験した方は「自宅にいるときに揺れたら怖い。自分や家族の身を守れるようにしたい。」と話していました。

飯田市産業親善大使 小沢あきこさん再任



2013年(平成25年)から務めていただき、今回3期目

2月4日、演歌歌手で千代出身の小沢あきこさんが産業親善大使(菓子大使)に再任されました。小沢さんは「飯田名産の菓子についてさらに勉強し、その魅力を広く伝えたい。」と抱負を語られました。



びはく学芸祭 身近で研究成果を聴く

日頃の研究成果をポスターで発表

第12回びはく学芸祭が2月2日、美術博物館で開催されました。

学芸員や市民研究団体から研究報告のほか、昨年リニューアルオープンした自然・文化展示室の解説が行われました。なかでも、ロビーで行われたポスター発表は、学芸員や研究員が研究成果をまとめたポスターの前で次々に説明する手法で、参加者はその場で質問することができ、学びと交流の場にもなりました。



新しい展示の見どころを紹介

大学連携会議「学輪IIDA」 地域の知と大学の知を融合



フィールドスタディに参加した地元の高校生が活動報告

真の地方創生の実現に向け、産業振興と人材育成を討論
学輪IIDA公開セッションが1月25日、エス・バードで開催され、市民や大学関係者などが参加しました。大学によるフィールドスタディに市内5校の高校生が加わり、本格的な高大連携の活動となりました。今後も飯田を起点に知のネットワークの広がりが期待されます。

現代版

養生訓

麻酔科医と救急救命士の

意外なつながり

少し物騒な話なのですが、実は麻酔科医が手術のために全身麻酔をかける際、患者さんを眠らせるのと同時にかなりの確率で患者さん自身の呼吸を「意図的に」停止させます。もちろん呼吸は止まったままにはせず、即座に麻酔科医が呼吸の代行を開始し、手術終了まで徹底した管理を行います。普通に生活している状態で突然呼吸が止まった場合、5分程度で脳が取り返しのつかない損傷を受けはじめるとされています。それでも全身麻酔で「意図的に」患者さん自身の呼吸を停止させるのにはさまざまな理由がありますが、その方が安全な場合が多いのです。一方、病院の外で発生し

た重症の傷病者では「意図しない」呼吸停止が起こり得ます。このような場合、多くは救急救命士が現場に到着してから専門的な処置が開始されることとなります。脳を守るためには時間の余裕がありませんから、呼吸が停止している場合は心臓マッサージと同時に救急救命士がすぐさま酸素を「有効に」患者さんの肺に届けなくてはなりません。この「有効」というのが実は奥が深く、実際の人体に触れ多くの経験を積む必要があります。

市立病院では、救急救命士が実際に全身麻酔で呼吸が停止した患者さんの呼吸を管理する実習を受け入れています。危険が無いよう



市立病院 麻酔科
岩澤 健 医師



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

に、必ず麻酔科専門医がつきつきりで指導します。本実習で管理に習熟した救急救命士が現在も現場で活躍し、重症の傷病者において救命率を高めています。実習には患者さんの同意が不可欠ですが、救急医療を向上させるため、ご協力をいただければ幸いです。

散歩道にて

その182

市長 牧野光朗

新たな環境自治体ネットワークの立ち上げ

1月16日に京都で開催された「環境首都創造フォーラム」において、2つの全国的な環境自治体ネットワークである「環境首都創造ネットワーク」と「環境自治体会議」が本年統合し、新組織をつくることと決定されました。

また環境自治体会議は1992年（平成4年）に設立され、毎年環境政策を積極的に推進する市町村において全国大会を開催し、情報交換や事例共有を進めてきました。飯田市でも2004年（平成16年）5月に開催されています。

環境首都創造ネットワークは、2001年（平成13年）から10年間にわたって「環境首都コンテスト」を開催してきました。飯田市もこれに毎回参加し、最後の年には「明日の環境首都」の称号を得ました。

その後、環境政策が全国的に広く浸透していく一方で各自治体が一層の行財政改革を余儀なくされるようになり、どちらの団体も参加自治体数が頭打ちになる課題に直面しました。しかし地球環境問題はますます重要なテーマになっており、私としてはこうした環境自治体ネットワークの役割を重視して両団体統合の働きかけをしてきました。今回その方向に話が進むことになり、ひとまず安堵していると



す。



先月の 平田雅則 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.76

地域愛あふれる 学びの宝庫・飯田

立命館大学政策科学部3回生

川本 仁一郎 (京都府京都市出身)

私は夏頃から農商工連携について研究をはじめ、農業、商工業が盛んな南信州地域の農商工連携を受けている企業、支援する企業にフィールド調査を行った。農商工連携は国が地方創生の一環として取り組み、連携、協力相手は同地域で行う。私はフィールド調査を通じて自社のためだけでなく、「地域のために」という熱い思いを感じた。

企業は利益を追求する団体であり、物事の判断基準は自社にとってどうかということが多い。しかし、南信州地域の企業では地域に根付きこれまで成長されてきたため、ヒアリング調査を行った企業の方からは地元の農業、工業を通じてという地域貢献の思いを持つ方が非常に多く、その思いの熱さは計り知れないものであった。少しでも新事業に挑戦するための農商工連携というきっかけは重要だと感じ、これまでの課題点を明らかにし政策的な解決策を提案した。

ものづくりの企業が多数ある南信州地域は農業、商工業の強みを生かした地域愛あふれる地域であると感じた。



発表会の様子

地域の方々、職場の方々、皆さんに支えられながら、子ども食堂と学童保育をやっています。その中で、子どもからいろいろなことを学ばせてもらったり、子どもばかりではなくいろいろな方の相談を受け付けたりしています。私は今までいっぱい失敗を経験してきました。そんな私なので、少しでも悩める親子の力になればらと思っています。



今がんばっていること

勝又真理さん(伊賀良)

子どもから「大人気ないなあ」なんて言われながらも、とにかく子どもが笑っているのが一番好きだなあと思うこの頃です。

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…

ぼくのゆめ わたしのゆめ

人に笑顔を与えられる人

小澤優斗さん(千代小6年)

ぼくは、最近動画をよく見ます。見てるとよく感動することがあります。例えば、人気のクリエイターが難病の人にプレゼントをして元気付けていました。

ぼくは、その人みたいになって、みんなを笑顔にさせられるクリエイターになりたいです。実際になったら、プレゼント企画などをして、少しの人でも笑顔になってもらうようなことをしたいです。

そのためには、いろいろな経験を重ねて、人に勇気や笑顔を与えられる人になりたいです。



プラネタリウム天歩 春の新版組

3月1日から、春のプログラムが始まります。

新番組「小惑星く究極のミッション」は、有人宇宙探査を推進する上で小惑星が示す可能性を探り、壮大な宇宙の旅へと観客をいざないます。好評のヴァイオリニスト葉加瀬太郎さんの音楽によるヒーリング番組「Feel the Earth」も引き続き投影します。

▼土・日曜日、祝日、春休み（3月21日（土）〜4月5日（日））の投影

○午前10時〜
あーしたてんきになあれ

○午前11時〜
ワク・ドキー探検★大宇宙
アインシュタインとめぐる銀河系の旅

○午後1時〜
Feel the Earth

○午後2時30分〜
小惑星く究極のミッション

○午後4時〜
予約投影
▼平日のプログラム

○午前10時〜午後5時
予約投影

▼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

第23回 伊那谷自然史発表会

伊那谷の自然について語り合う発表会・交流会です。

▼日時

3月15日（日）

午後1時30分〜4時

▼場所 美術博物館講堂

▼ポスター発表

テーマは自由です。皆さんが親しんでいる自然から得たこと、旅行記など、パネルや机上で自由に発表してください。

○申込方法

発表をご希望の方は、電話またはメールでお申し込みください。

○申込締切 3月7日（土）

▼参加者持参による展示
「野山で見つけた私の宝物パート3」

テーマは「わたしのだいな石岩鉱物」です。自慢の一品、思い出に残る物などお持ちください。

※事前申し込み不要

▼申し込み・問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118

✉ihaku

@ida-museum.org

追手町小学校化石標本室公開と化石体験行事

▼公開日時

3月20日（祝）・21日（土）・22日（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。

※観覧料無料です。

▼化石レプリカ作り

○日時

3月22日（日）

午前10時〜午後4時

○製作時間 約30〜40分

○材料費 1個200円

※予約不要ですが、当日、

希望者が集中した場合は、お待ちいただく場合があります。

▼問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118

ふるさと就職ガイド ンス2021

来春、大学などを卒業予定の学生と3年以内既卒者を対象に企業説明会を開催します。企業の人事担当者から直接話を聞くことができ、飯田・下伊那地域の就職事情や業界の動向なども分かります。

▼対象

令和3年3月に大学・短大・専修学校などを卒業予定の学生および3年以上既卒者

※ご家族の代理参加も可能です。

▼日時

3月16日（月）

午後1時〜4時

▼場所 エス・バード

▼問い合わせ

飯田職業安定協会

（飯田商工会議所内）

☎0265(24)1234

健和会病院では審査を受けていただいたうえで

無料または低額で診療を受けることができます

最初に審査を受けていただきますが、制度利用の可否にかかわらず、必要な治療をおこなっていきます。初めての方も安心して受診してください。

※普段の生活に影響がないよう守秘義務を守ります。
※社会福祉法第2条第3項第9号に基づいて実施している制度です。



ご相談は
お気軽に

☎23-3115
0265

- ▶ 保険証を持っていない。
- ▶ 国民健康保険の短期保険証、資格証明書が発行されている。
- ▶ 病気や障害などで収入がなくなって困っている。
- ▶ リストラや失業のため一時的に収入がなくなって困っている。
- ▶ 医療費の支払いをすると生活が困難になる。

社会医療法人 健和会

健和会病院

KENWAKAI HOSPITAL

飯田市鼎中平1936
TEL 23-3115



飼い犬の狂犬病予防注射と新規登録

▼狂犬病予防注射

狂犬病は発病するとほぼ死亡する恐ろしい感染症で、飼い犬への毎年1回の予防注射が義務付けられています。令和2年度の集合注射を実施しますので、飼い犬に必ず接種してください。

○対象

生後91日を経過した犬
※家の中で飼っている犬も必ず接種してください。

※健康に異常がある場合や、過去の予防注射後に異常を起したことがある犬は、動物病院で接種してください。

※高齢や病気などの理由で予防注射ができない犬の場合は、獣医師に相談の上、予防注射猶予証明書(有料)を環境課へ提出してください。

○予防注射の日程

次ページのとおりに
※この日程以降の接種日は市ウェブサイトでご確認ください。

市HP 狂犬病予防注射

検索

○接種料金 3600円

※料金が改定されています。※つり銭がいらぬ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

案内はがき(登録済みの犬の飼い主へ3月中旬に郵送します。)

※未登録の犬の飼い主には郵送されませんので、注射会場または環境課窓口で登録をお願いします。

▼犬の新規登録

1回登録すれば、その犬については生涯有効となります。

○対象

生後91日を経過した犬

○料金

●登録のみ 3000円

●登録と注射 6600円

▼犬の死亡・変更届

次の場合は環境課へ届け出てください。

○犬が死亡、またはいなくなつたとき(電話も可)

○飼い主の変更、または飼い主の住所に変更があつたとき

▼犬を飼うときの注意

○犬の登録と毎年の狂犬病予防注射は法律で義務付けられています。

○屋外で飼う場合は、放し飼いにしないでください。

○散歩時は、しつけができていない犬でも引き綱をつけてください。

○ペットのふんの放置は条例で禁止されています。

ふんは必ず飼い主が持ち帰ってください。

▼問い合わせ

環境課 環境衛生係
内線5462

秀水美人画美術館 展示替え

「今様娘」と題して、第105回常設展を行います。

▼期間

3月7日(土)～6月4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)、
3月8日(日)、27日(金)、
4月12日(日)、24日(金)、
30日(木)、5月7日(木)、
10日(日)、22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

国民健康保険加入者の人間ドック

飯田市国民健康保険加入者の特定健診受診券は、毎年5月から6月に郵送しています。

人間ドックを受診する場合、特定健診受診券が助成券として利用できる医療機関があります。受診券がお手元に届く前(4月から6月)に飯田下伊那の指定医療機関で人間ドックを受診される方は、受診券を先行して発行しますので、受診予定日の1週間前までにご連絡ください。

▼対象者

飯田市国民健康保険に令和2年4月1日以前から継続して加入されている方で、令和2年度中に40歳～74歳になられる方

▼問い合わせ

保健課 特定健診担当
内線5514

スマートフォンアプリ
マチイロ
で広報いいだを
配信中!



ダウンロードはこちら▶▶▶

広告欄

*市民バス(千代・久堅・三穂線) *松本線1日1往復
*乗合タクシー(千代龍江竜丘コース・上下久堅松尾コース)

南信州広域タクシー
〒395-0153 飯田市上殿岡717-4(伊賀良消防署北隣)
電話(0265)28-2800 FAX(0265)25-2155

アップルキャブ 検索 mail/apple-cab@topaz.ocn.ne.jp

*介助用車両(車椅子・ストレッチャー対応)
*一般タクシー76両・ジャンボタクシー9両
*一般貨切小型バス12両

運転手さん募集しています!お気軽にお問合せ下さい

狂犬病予防注射と犬の新規登録日程表

月日(曜日)	地区	場 所	時 間	月日(曜日)	地区	場 所	時 間	
4月7日(火)	山 本	GOKO映像機器株式会社工場駐車場	8:50~ 9:05	4月15日(水)	上 村	第17分団野野詰所	8:50~ 8:55	
		ニツ山集会所	9:15~ 9:25			天神峡公園	9:00~ 9:05	
		東平コミュニティ消防センター	9:35~ 9:45			福祉企業センター中郷分場	9:10~ 9:15	
		山本自治振興センター	10:00~10:20			上村自治振興センター	9:20~ 9:30	
		箱川郷づくり研修センター	10:35~10:45			南信濃	瀧浪政司さん宅	9:40~ 9:45
		久米南平生活改善センター	11:00~11:10			上 村	下栗交流会館	9:55~10:00
	三 穂	JAみなみ信州三穂事業所	11:25~11:35		南信濃	大澤順治さん宅	10:25~10:30	
		立石寺仁王門前	11:45~11:55			木沢地区会館駐車場	10:40~10:45	
		三穂自治振興センター	12:55~13:05			大島集会所前	10:55~11:00	
		下瀬集会所施設悠愛館	13:15~13:25			押出・林モータース前	11:05~11:10	
4月8日(水)	県	大袋球場入口	8:45~ 9:00	南信濃自治振興センター 1F駐車場		11:15~11:35		
		切石体育館	9:15~ 9:35	八重河内地区館		12:40~12:45		
		上山第1実行組作業所下	9:45~ 9:55	遠山秀樹さん宅		12:55~13:00		
		上山区民センター	10:05~10:15	B&G海洋センター		13:15~13:20		
		一色公民館	10:30~10:40	十原集会所前		13:30~13:35		
		名古屋公民館	10:55~11:15	大町多目的センター		13:45~13:50		
		県コミュニティ防災センター	11:30~11:45	名古屋製茶工場前	13:55~14:00			
		県自治振興センター	11:55~12:10	樋口集会所	14:15~14:20			
		下山区民会館	13:05~13:20	近藤雄司さん宅	14:30~14:35			
		東県公民館	13:30~13:35	4月16日(木)	座光寺	原宮崎会所	8:45~ 9:05	
上茶屋公民館	13:50~14:00	座光寺自治振興センター	9:20~ 9:35					
龍 江	一区公民館	8:50~ 9:05	(新)恒川清水会所			9:45~ 9:55		
	龍江自治振興センター	9:15~ 9:30	二区会所		10:05~10:15			
	三区公民館	9:40~ 9:50	丸 山		JAみなみ信州飯田支所	10:40~11:00		
	四区公民館	10:05~10:15			丸山公民館	11:10~11:20		
	尾科公民館	10:25~10:35			羽 場	正永町2丁目集会所	11:30~11:40	
	千 代	法山地域振興センター				10:55~11:05	羽場公民館	12:40~13:10
		野池公民館	11:20~11:25		4月21日(火)	竜 丘	御薬師堂	8:45~ 8:55
千代自治振興センター		11:35~11:50	駄科区民センター				9:05~ 9:20	
大郡公民館		12:50~12:55	竜丘自治振興センター	9:40~10:00				
毛呂窪公民館		13:10~13:20	長野原区民センター	10:15~10:30				
下村公会堂		13:30~13:35	時又ふれあいセンター	10:40~10:50				
4月13日(月)	上 郷	JA黒田資材店舗横駐車場	8:45~ 9:20	上川路公民館		11:05~11:15		
		黒田研修センター	9:30~ 9:45	川 路		龍峡酪農業協同組合	11:25~11:35	
		上郷考古博物館	9:55~10:10			龍峡会館	11:45~11:55	
		別府児童館	10:20~10:35			川路自治振興センター	12:10~12:25	
		丹保農村公園	10:45~11:00	松 尾		上溝集会所	8:45~ 9:00	
		上郷福祉企業センター	11:15~11:25		新井コミュニティ消防センター	9:15~ 9:35		
	上郷公民館	11:40~11:55	清水コミュニティ消防センター		9:50~10:05			
	橋 北	特養飯田荘(ゆとぴいだ)	13:00~13:10		毛賀区民会館	10:20~10:35		
	橋 南	飯田創造館駐車場	13:25~13:35	八幡町第二公会堂	10:50~11:00			
		中央図書館	13:50~14:05	松尾自治振興センター	11:20~12:00			
4月14日(火)	下久堅	下虎岩公民館	8:50~ 9:05	東 野	東野自治会館	13:05~13:15		
		下久堅自治振興センター	9:20~ 9:40		飯田市武道館	13:25~13:40		
		虎岩交流センター	9:55~10:05	4月23日(木)	伊賀良	下殿岡公会堂	8:45~ 9:00	
	上久堅	原平集落センター	10:20~10:30			上殿岡区集会所	9:15~ 9:30	
		小野子下集会所	10:50~11:00			三日市場研修センター	9:45~10:00	
		南部コミュニティセンター(平栗分校跡)	11:10~11:20			中村会館	10:15~10:40	
上久堅自治振興センター	11:35~11:50	北方会館	11:00~11:30					
				伊賀良自治振興センター	11:50~12:25			
				5月10日(日)	全 市	市役所駐車場(箕瀬側)	15:00~17:00	





歴史研究所 ワークショップ

近世座光寺村の村社会のあり方を、家・同族関係・組という存在に着目して検討し、さらに阿波の山里社会との比較を通して、この地域の村社会の特質などについて考えます。

▼テーマ

近世座光寺村の村社会を考えるー阿波の山里社会との比較からー

▼日時

3月22日(日)

午後2時～4時20分

▼場所

座光寺公民館

▼報告者

○町田哲さん
(鳴門教育大学准教授)

○羽田真也

(歴史研究所研究員)

※事前申し込み不要、聴講無料です。

▼問い合わせ

歴史研究所

☎0265(53)4670

がんばる女性の 再就職セミナー

長野県では、再就職を希望する女性のためのセミナーを開催します。

扶養内での働き方や、働きたい時間帯で条件の合う仕事の探し方、現在の求人情報、今後を見据えた仕事選びのポイントなど、着実に効率のよい再就職を支援します。参加費無料です。

▼日時

3月12日(木)

午前10時～正午

▼場所

エス・バード

▼申込方法

電話でお申し込みください。

▼託児

無料の託児が付いています。

ご希望の方は申し込み時にお知らせください。

※託児は定員になり次第締め切ります。

▼問い合わせ

南信州地域振興局
商工観光課 就業支援員

(原)

☎080(8492)6481

※平日午前9時～午後5時

美博の文化講座

三遠南信とも呼ばれる天竜川中流域は、霜月祭や盆の風流、シカウチ神事など中世的な色彩の強い民俗芸能の宝庫です。なぜ当地域に集中するのか、その特質は何か、などについて探ります。

▼演題

天竜川流域の中世芸能

▼日時

3月22日(日)

午後1時30分～3時30分

▼場所

美術博物館講堂

▼講師

櫻井弘人(美術博物館専門研究員)

※事前申し込み不要

▼問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118

障がい者。パソコン教室

パソコンの基本操作をはじめ、アプリケーションを活用したカレンダーやほかの作成方法も学べます。パソコン初心者の方でも楽

しめる内容ですので、お気軽にご参加ください。

▼対象

飯田市在住の障がいがある方

▼日時

3月3日(火)、6日(金)、

10日(火)、13日(金)、17日(火)、

19日(木)(全6回)

午後1時30分～3時30分

▼場所

勤労青少年ホーム

▼定員

10人程度

▼申込方法

電話またはFAXでお申し込みください。

▼申し込み・問い合わせ

福祉課 障害福祉係

内線5715

FAX 0265(22)8133

スマートフォンで きれいな写真を撮ろう

勤労青少年ホームの特別講座を開催します。

▼対象

飯田市在住または市内にお勤めの方

▼日時

3月21日(土)

午後2時～4時

▼場所

勤労青少年ホーム

▼講師

辻元健朗さん(フォトマ

▼用意する物

スマートフォンで撮影した写真

▼定員

15人(先着順)

※5人に満たない場合開講しないことがあります。

▼申込方法

電話、ホームページ、または勤労青少年ホーム窓口でお申し込みください。

HP

勤労青少年ホーム

▼申込締切

3月16日(月)

▼申し込み・問い合わせ

勤労青少年ホーム

☎0265(23)5571

※平日午前10時～午後5時

3月の“月いちウオーキング”情報

「丸山地区ウオーキング大会」と題して、丸山地区のシンボルである風越山の麓を歩きます。

- 日時/3月20日(祝) 9:30(集合)～正午頃
- 集合場所/丸山公民館
- 主催/丸山地区公民館・健康福祉委員会

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

令和2年度 手話奉仕員養成講座

聴覚障がい、聴覚障がいの生活、および関連する福祉制度などについての理解と認識を深め、手話で日常会話を行うのに必要な手話表現技術などを習得します。

▼日時

4月9日(木)～令和3年3月18日(木)の毎週木曜日
午後7時～9時

※年数回、木曜日以外に行う場合があります。

※全課程受講できる方が対象です。

▼場所

さんとびあ飯田

▼内容

手話奉仕員養成講座「入門・基礎」カリキュラムに基づく講座

▼定員

20人程度

▼受講料

8000円
(テキスト代含む)

※全講座の8割以上の出席者に対して修了証を授与します。

▼申込方法

受講申込書にご記入の上、

FAXでお申し込みください。

※受講申込書は市ウェブサイトからダウンロードできます。

市庁 手話奉仕員養成講座 **検索**

※申込書をダウンロードできない方は、郵便番号、住所、氏名、連絡先（FAX・電話番号）、年齢、職業、手話学習経験の有無、受講動機を記入し、FAXをお送りください。

▼申込受付期間

3月1日(日)～31日(火)

▼申し込み・問い合わせ

飯田手話普及委員会事務局（福祉課内）

☎0265(53)0412

FAX0265(53)0474



古文書ビギナーズ 受講生募集

初心者を対象に古文書の基礎を学びます。読解だけでなく、近世の古文書を通して歴史のおもしろさを語り合う講座です。

▼日時

4月～令和3年3月
午前10時～11時30分

○A班 毎月第2土曜日

○B班 毎月第4水曜日

※内容はどちらも同じです。

▼場所

美術博物館

▼講師

青木隆幸（美術博物館専門研究員）

▼募集人数

各班10人程度（先着順）

※通年で参加できる方

▼受講料

1回1000円（資料代）

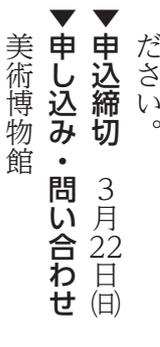
※毎回徴収します。

▼申込方法

美術博物館受付に備え付けの申し込み用紙にご記入の上、受付にご提出ください。

▼申込締切 3月22日(日)

▼申し込み・問い合わせ
美術博物館
☎0265(22)8118



環境審議会委員の 募集

環境審議会は、市の環境行政の基本となる計画や、環境に関する施策・事業などを調査・審議するための

機関です。この審議会の委員を募集します。

▼対象

○飯田市に在住または勤務する方で、令和2年4月1日時点で20歳以上の方

○環境分野の知識と経験を有する方

▼任期

4月1日から2年間

※審議会の会議は原則として平日の昼間に開催します。年数回の開催を想定してありますが、詳細はお問い合わせください。

▼募集人数

若干人

▼応募方法

所定の応募用紙にご意見を添えて、持参、郵送、FAXまたはメールにてご提出ください。

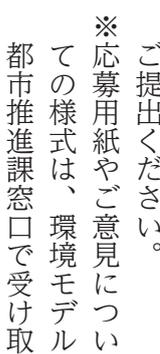
▼応募紙やご意見についての様式は、環境モデル都市推進課窓口で受け取るか、市ウェブサイトからダウンロードしてください。

▼報酬など

規定の報酬および旅費を支給します。

▼募集締切

3月19日(木)



市庁 環境審議会委員 募集 **検索**

▼応募・問い合わせ

〒395-8501
大久保町2534
環境モデル都市推進課
内線3471

FAX0265(53)2333

☎0265(53)2333

✉sakugen_co2

@tityida.nagano.jp



不動産評価などの 無料相談会

不動産評価に関する事項（売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借などに係る不動産評価）について、不動産鑑定士がお答えします。

▼日時

4月2日(木)

午前10時～正午、
午後1時～4時

▼場所

市役所A棟3階
A301会議室

※予約不要です。

▼問い合わせ

☎長野県不動産鑑定士協会
☎026(225)5228

10名様に
プレゼント



- 信州味噌入りカレー
- スパイストマトカレー (豊橋市)
- 遠州綿紬のハンカチ (浜松市)
- 鹿肉カレー
- 焼肉のメのキーマカレー

【1名様あたりのプレゼント内容】

- ① 当選者全員、レトルトカレー2点 (4種の中から2種、種類は選べません。)
- ② 当選者のうち5名様には、①に「遠州綿紬のハンカチ」を加えて、計3点!

今月のプレゼント



三遠南信合同特集掲載記念セット

応募締切 3月30日(月) (必着)

次の事項を必ず記入し、はがきまたはメールにてご応募ください。

- ①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号
- ⑤広報いいだの感想
 - 特集してほしいテーマ
 - 良かった記事 ●良くなかった記事 など

【あて先】

〒395-8501 大久保町2534

飯田市秘書広報課

「広報いいだプレゼント係」宛

✉skouhou@city.iida.nagano.jp

※抽選結果はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



各種相談所

相談は無料、秘密は厳守します。

相談名	日時	場所	問い合わせ	相談名	日時	場所	問い合わせ		
行政相談	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	さんとびあ飯田	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180 (受付順)		
	タガログ語 英語				毎週水・金曜日 13:00~17:00			特別相談 (法律的)	毎週火曜日 13:00~16:00 受付15:00まで
	中国語				毎週月・火・木・金曜日 13:00~17:00			法律相談 (係争中のものは除く)	毎月第2金曜日 13:00~17:00
女性の相談 悩みごと 法律相談	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	さんとびあ飯田 ※本人の相談が原則
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	平日	毎週月~金曜日 (祝日は休み) 8:30~17:30	※本人確認ができる書類と写真1枚が必要			
子育て相談 教育支援・就学相談 家庭児童相談	毎週月~金曜日 8:30~17:15	りんご庁舎2階 こども家庭応援センター	内線5343 内線5342 内線5301	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		
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)	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		
不妊・不育相談	3月11日(水) 13:00~15:00 3月25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)	高齢者の介護 予防や生活の 相談	毎週月~金曜日 8:30~17:30	いいだ地域包括支援センター かわじ地域包括支援センター かなえ地域包括支援センター 南信濃地域包括支援センター	☎0265(56)1595 ☎0265(27)6052 ☎0265(28)2361 ☎0260(34)1066		
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)	成年後見相談		いいだ成年後見支援センター	☎0265(53)3187		
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)	認知症の方や 家族の相談・交流	毎月第2・4木曜日 10:00~12:00	さんとびあ飯田 (ほっとカフェわたの実)	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180		
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		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
ご意見ご相談をいっ
でもお受けします。

みんなが
主役!

合言葉は

ムトス!

第31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



▲水辺の楽校草刈隊

ムトス飯田助成金で購入したのが土手草刈機です。今では草刈機のメンバーも35人に増えて、いつも草が刈ってあるの子どもたちや家族連れが大勢訪れるようになり、とてもにぎやかな広場になりました。

龍江に芝生の広場ができた!

団体名

龍江水辺の楽校草刈隊

がっこう

「龍江水辺の楽校」は、子どもも大人も楽しめる、龍江の親水公園です。

平成9年に今田平の堤外地を活用して、「水辺の楽校」ができました。しかし、あまりにも広い場所のために草刈りができず、年2回の住民総出の草刈り時以外は雑草が伸び放題で、せつかくの親水公園なのに水辺にも近寄れない状態でした。そこで、龍江の子どもたちに芝生広場をプレゼントしようと龍江の有志25人が集まって、平成28年に「水辺の楽校草刈隊」が結成されました。草刈りは、乗用モアーク2台と、土手草刈機4台を使って、4月から9月まで毎月当番制で刈っています。

リニア駅がでまら飯田

「飯田・リニア駅前空間デザインノート」設計方針 (第2回)

昨年12月に策定したリニア駅周辺整備基本設計「飯田・リニア駅前空間デザインノート」における設計方針について紹介します。

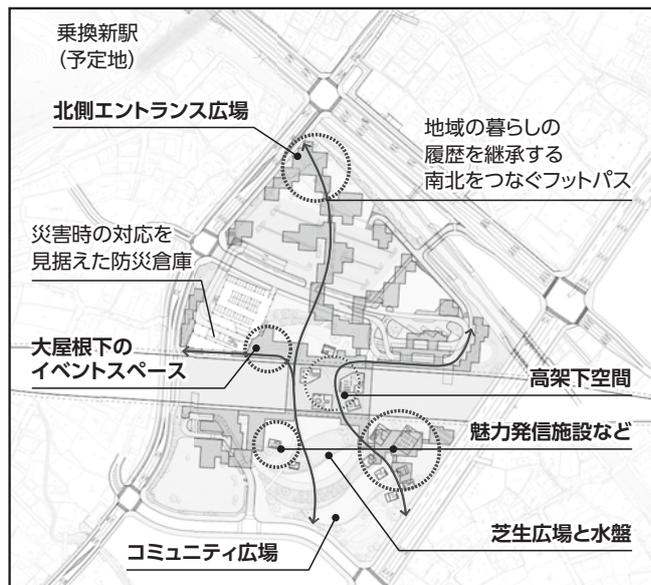
●問い合わせ／リニア整備課 内線3334

設計方針2 住民や来訪者の居場所となる駅前空間

- 人が主役の緑とにぎわいの空間の実現
- リニアに乗る人も乗らない人も、子どもから高齢者まで世代にかかわらず楽しめる空間の実現
- 気候にも配慮した居心地の良い空間の実現
- 地域の伝統文化の継承や地域のコミュニティの絆を高める空間の実現
- 飯田・下伊那各地の原風景(棚田、里山など)やイベントなど周辺と連携した魅力的な空間の実現



日よけ、雨よけとなり、イベントなどに活用できる大屋根下の空間



施設配置

※詳細は市ウェブサイトをご覧ください。

市HP

デザインノート

検索

会員期間

- 3月31日までに会費納入の場合は、
4月1日～令和3年3月31日の間
- 4月1日以降に会費納入の場合は、
会費納入の翌日～令和3年3月31日の間

申込方法

- 加入を希望される方は、申込書(2月中旬に全戸郵送)に会費(1人400円)を添えてお申し込みください。
※各組合(隣組)で取りまとめを行う場合もあります。
- 幼稚園、保育園、小・中学校の子どもの会費(1人100円)は、各園・学校で取りまとめます。

申込場所・受付時間

- 市役所A棟1階会計窓口、各自治振興センター、
りんご庁舎市民証明コーナー
8:30～17:15(土・日曜日、祝日を除く)
- 市役所A棟1階証明書発行窓口
17:15～19:00(月～金曜日)
8:30～17:15(土曜日)
- 市内金融機関(ゆうちょ銀行・郵便局を除く)
各金融機関の営業時間中



問い合わせ/危機管理室 内線2435

交通事故に遭い、けがをしたり亡くなられた場合などに見舞金が支払われる制度です。
(実入通院2日以上2万円から死亡100万円まで)

★4月1日から会員となれる申込期限が迫っています。

長野県民交通災害共済 に加入しましょう

会費は年額

1人400円(学童100円)



実入・通院
2日から



交通事故にあった時に
見舞金が支給されます。

とよはし

広報 TOYOHASHI

三遠南信通信

三市合同企画 第160回

東三河

春休みは

「サンテパルクたはら」へ

サンテパルクたはらでは、3月14日(土)からチューリップフェアを開催します。八重咲きやフリンジ咲きなど、約70種、6万本のチューリップがサンテパルクたはらを彩ります。円形花壇に色鮮やかなチューリップが咲き誇る様子は圧巻です。

園内では、チューリップ以外にもネモフィラやリビングストンデージーなど、さまざまな種類の花が所狭しと咲いています。また、期間中には子ども工作教室や風船のプレゼントなど、無料で楽しめるイベントもありです。キャベツやトマトなど地元農産物の買い物や食事も楽しめますので、ご家族・ご友人と一緒に出かけください。

チューリップフェア

❁日時/3月14日(土)～4月中旬
9:00～17:00

❁場所/サンテパルクたはら
(田原市野田町芦ヶ池8)

❁休園日/木曜日
(祝・休日の場合は翌平日)

❁問い合わせ/サンテパルクたはら
☎0531(25)1234



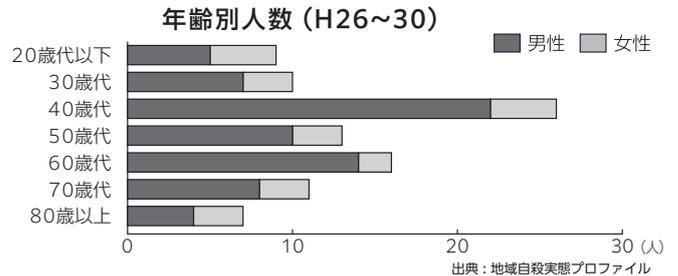
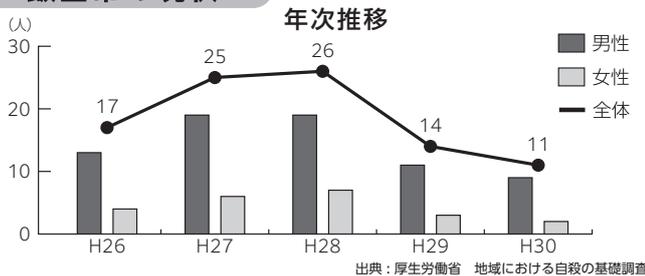
「誰も自殺に追い込まれることのない飯田市」を目指して 3月は自殺対策強化月間です

問い合わせ／保健課 保健指導係(りんご庁舎) 内線5306

飯田市では、1年間に10人以上の方が自ら命を絶っている現状があります。自殺対策支援センターが行った調査では、誰にでも起こり得る悩みやストレスがいくつも重なり合う中で、冷静な判断が難しくなった結果の「追い込まれた末の死」であるといわれています。

市では、一人ひとりが目の前の悩んでいる人に寄り添い、誰も自殺に追い込まれることのない地域を目指しています。また、市と関係機関とのつながりを強化し、支援体制を整えていきます。

飯田市の現状



飯田市では、月に1人の割合で亡くなっています。過去5年間でみると、90人を超える方の命が失われていることが分かります。



年代別でみると、40~60代の働き盛りの世代に多いのが特徴です。



対処法

こころの健康が脅かされると、「いつもと違う」サインが現れます。早めに気付いて対処することが、こころの健康を保つことにつながります。

自分でできること 悩みで辛くなってしまったら…

誰かに悩みを打ち明ける・話を聴いてもらう

効果

気持ちの整理がつく
他の解決方法を知る機会になる

ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう

誰もがができること 身近な人の変化や悩みに気付いたら…

声をかけ、話を聴く・専門家への相談を促す

効果

自分はひとりではないと感じられる
生きる希望を見出すきっかけになる

優しく寄り添い、見守る行動が大切です



飯田市のキャッチフレーズ

ひとりで悩んでいませんか？ 相談できる場所がある

こころの相談

2週間以上眠れない、食欲がない、やる気が出ない、人と会う気がしないなどのほか、引きこもりなどの相談に、精神保健福祉士が応じます。(予約制・無料)

- 対象／飯田市に住民票があり、こころの健康に悩みを持つ方およびその家族
- 日時／3月9日(月) 13:30~、15:00~
原則毎月第2月曜日
(4月以降の予定はお問い合わせください)
- 場所／飯田市役所保健センター2階
- 予約・問い合わせ／保健課 保健指導係(りんご庁舎) 内線5306



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を行います。(予約制・無料)

- 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／3月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)
10:00~12:00
- 場所／飯田保健福祉事務所
- 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



介護保険を利用したいと思ったら まずは「地域包括支援センター」へ ご相談ください



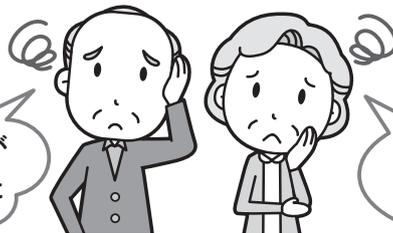
お住まいの地区の地域包括支援センターへお気軽にお電話ください。
状況によりセンター職員が訪問して、相談に対応します。



お住まいの地区	名称	電話番号	所在地
橋北・橋南・羽場・丸山・ 東野・座光寺・上郷	いいだ地域包括支援センター	0265(56)1595	飯田市銀座3-7 堀端ビル2階
山本・伊賀良	いがら地域包括支援センター	0265(28)2361	飯田市三日市場406-31
松尾・下久堅・上久堅・ 千代・龍江・竜丘・ 川路・三穂	かわじ地域包括支援センター	0265(27)6052	飯田市川路3467-2
上村・南信濃	南信濃地域包括支援センター	0260(34)1066	飯田市南信濃和田1550
県	かなえ地域包括支援センター	0265(53)9411	飯田市県一色551

足腰が弱くなって
寝たきりにならないか心配

家族の介護が
必要になった



ひとり暮らしで
急に具合が悪くなったら
どうしたらいい?

認知症への
不安がある



地域包括支援センターでは、健康や生活、介護など、一緒に考え、支援します。

総合相談

介護や健康に関すること、生活全般の悩みなどご相談ください。内容に応じて、情報提供やサービスを紹介します。



権利擁護

高齢者の皆さんの権利や財産を守るための支援をします。成年後見制度の紹介や消費者被害などへの対応の支援をします。



介護予防

支援や介護が必要となりそうな方が自立して生活できるよう、介護予防の支援をします。

見守りネットワーク

暮らしやすい地域のネットワークづくりに取り組みます。

●問い合わせ／長寿支援課 内線5756

ほっ湯アップル運動教室受講生募集(4月～9月)

申込締切 **3月25日(水)** 受付時間 **11:00～17:00**



申し込み・問い合わせ
ほっ湯アップル ☎0265(56)6767

ほっ湯アップルのウェブサイトでも
教室について紹介しています

- 教室の内容、募集人数、受講料などはお問い合わせください。
- 受講料の他に別途入場料が必要です。
- 受付は先着順です。
- 定員に満たない教室は開講しない場合があります。

【水中運動教室コース】 ◎6カ月間のコース

運動量の目安 弱★→強★★★★

教室名	開講日	時間
簡単いろいろ水中運動 ★	月 (第1・3・5週) (全12回)	11:00～11:50
はじめて水泳		12:00～12:30
男塾(男性限定の水中運動) ★		19:00～19:50
ゆっくり水中ウォーキング ★	火 (全24回)	11:00～11:50
からだ爽快水中運動 ★★		13:00～13:50
ひざ・腰予防水中運動 ★		14:00～14:50
機能回復水中運動 ★		15:00～15:50
簡単いろいろ水中運動 ★		18:30～19:20
脂肪燃焼ダイエット ★★★★★		19:30～20:20
からだスッキリ水中運動 ★★	水 (全25回)	19:30～20:20
ゆっくり水中ウォーキング ★		11:00～11:50
楽楽水中ウォーキング ★	木 (全24回)	13:00～13:50
からだスッキリ水中運動 ★★		14:00～14:50
簡単いろいろ水中運動 ★		18:30～19:20
ひざ・腰予防水中運動 ★★		19:30～20:20
からだスッキリ水中運動 ★★		19:30～20:20
からだスッキリ水中運動 ★★	金 (全24回)	19:30～20:20

*高血圧・心臓病など治療中の病気のある方は、主治医に相談してから申し込んでください。

【床運動教室コース】 ◎6カ月間のコース

教室名	開講日	時間
体すっきり体操 NEW	月 (第1・3・5) (全12回)	13:30～14:30
フラダンスA	火 (全24回)	19:00～20:30
しなやかボディー (ピラティス)		19:30～20:30
ヨガ呼吸法 NEW	水(第2・4) (全12回)	19:00～19:25
ヨガ・ストレッチ3		19:30～20:30
ヨガ・ストレッチ4 NEW	水 (第1・3・5) (全13回)	19:30～20:30
ロコモ フラ	木(第2・4) (全10回)	14:00～15:00
ヨガ&ビューティー・ フィットネス	金 (全24回)	11:10～12:10
健康体操		13:00～14:00
ビューティー・フィットネス		19:30～20:30
フラダンスC	金(全10回)	19:00～20:30
ヨガ・ストレッチ2	土(全24回)	14:00～15:00
フラダンスB	土 (第1・3・5) (全10回)	15:15～16:45
フラダンス 子供A (小学1～3年生対象)		17:00～18:00
フラダンス 子供C (小学4年～高校生対象)		18:10～19:10
フラダンス 子供B (未就学児対象)	土 (第2・4) (全12回)	10:30～11:30
フラダンスD		15:15～16:45

★現在開催している教室の無料体験を開催します。

ご希望の方は**3月13日(金)**までにほっ湯アップルへお申し込みください。

- 床運動 (姿勢改善体操) 3月16日(月) 13:30～
- 水中運動 (脂肪燃焼ダイエット) 3月18日(水) 19:30～
- 床運動 (瞑想・呼吸) 3月25日(水) 19:00～

入場料は
必要です

コースのご案内

市内コース				コースの特徴 (コース予定)
日	コース	出発式	スタート	
24 (金)	おもてなしコース ※定員120人	14:30 集合	14:50	飯田市街地散策 お茶と和菓子でおもてなし (追加料金500円が必要) 観光ガイドが、とっておきの飯田をご案内します。のんびり歩いて、お茶と和菓子を召し上がれ。
25 (土)	40km	6:50	7:00	名勝天龍峡までの起伏に富んだ市内一周コース 主会場～大宮神社～猿庫の泉～妙琴公園～笠松高原・佐倉様～七久里神社～杵原広場～小笠原資料館(書院)～天龍峡～今田平～鷺流峡～松尾公民館～美術博物館～りんご並木～主会場
	舟下りコース(21km) ※定員150人			ウォーキングの途中で「天竜舟下り」を楽しめる特別コース 主会場～飯田消防署～弁天港(舟下り)→時又港～天龍峡～今田平～鷺流峡～松尾公民館～美術博物館～りんご並木～主会場 ※申し込みは4月22日休まで。別途、追加料金が必要です。
	大平コース(22km) ※定員80人			鳩打林道の豊かな自然と南アルプスを望むコース 主会場～バスで送迎～大平宿～鳩打林道(※道路状況によりコース変更あり)～主会場 ※申し込みは4月22日休まで。別途、追加料金が必要です。
	竜東コース(16km)	7:45	8:00	風越山と対岸の美しい眺望を楽しむコース 主会場～飯田消防署～新井コミュニティーセンター～弁天橋～芦ヶ沢大橋～風の学舎～旧瀧澤医院～水神橋～松尾公民館～美術博物館～りんご並木～主会場
10km	自然に親しむ公園巡りコース(野底山森林公園・かざこし子どもの森公園を通る) 主会場～大宮神社～氷倉橋～野底山森林公園～柏原壺園～かざこし子どもの森公園～りんご並木～主会場			
焼肉コース ※定員60人	ウォーキングの後うまい焼肉を楽しむコース ※申し込みは4月17日(金)まで。別途、追加料金が必要です。 10kmコースをウォーキングした後、出前焼肉の形式で、南信州のうまい肉を味わいます。			
7km			風越コース(城下町の風情を楽しみながら市街地の史跡等観光ガイドの案内で団体歩行で巡るコース) 主会場～三連蔵～市内寺社～白山社～今宮郊戸八幡宮～主会場 ※団体歩行で、ゆっくり歩きます。	
26 (日)	30km	6:50	7:00	眼下に広がるりんごや梨の花の絨毯(じゅうたん)を堪能し、田園地帯を巡るコース 主会場～大宮神社～柏原壺園～かえで街道～一本杉～御大の館～瑠璃寺～アグリ交流センター～山吹選果場～高森南小学校～元善光寺・麻績の里～上郷城東～美術博物館～りんご並木～主会場
	20km			野底山森林公園から元善光寺を抜け、田園地帯を巡るコース 主会場～大宮神社～柏原壺園～かえで街道～一本杉～御大の館～松源寺～松岡城址～元善光寺・麻績の里～上郷城東～美術博物館～りんご並木～主会場
	10km	7:50	8:00	人形浄瑠璃の里・黒田コース 主会場～大宮神社～上郷トンネル～黒田人形浄瑠璃伝承館～元善光寺・麻績の里～上郷城東～美術博物館～りんご並木～主会場
	5km			ふれあい愛コース(飯田市街地とかざこし子どもの森公園を巡る、親子で楽しむコース) 主会場～りんご並木～美術博物館～飯田駅前～高羽第一公園～かざこし子どもの森公園～武道館～桜並木～主会場
	ノルディック・ウォーク(5km)			インストラクターと歩くノルディック・ウォークコース ノルディック・ウォークは2本のポールを使って歩くことで全身の筋肉をより多く使用するため、エクササイズ効果が高くなります。また、ひざ・腰などへの負担も軽減されます。5kmコースと同じコースを歩きます。
	歩育コース(3km)	9:00	9:10	家族で楽しく歩く「歩育」コース 小学生未満の子どもと家族などを対象としたコース。保護者・引率者同伴で参加してください。 主会場～桜並木～風越公園～中央図書館～動物園～りんご並木～主会場
ほっとすまいるコース(2km)	比較的平らで、障がいのある方でも気軽に参加いただけるコース サポートが必要な方は、障がい者のサポーター(ボランティア)が補助します。 主会場～桜並木～風越公園～主会場			

※25日(土)に別途、飯田市PTA連合会主催のPTAコース(5.5km)を開催します。募集・申し込みは、小中学校を通じて行います。

せっかくウォーク				天龍峡大橋からの雄大な景色を楽しむ8kmコース		
日	集合時間	解散時間	コース	参加料(ゼッケン、大会バッジ、保険料を含む)		
27 (月)	8:30	13:50 (予定)	(集合・スタート)天龍峡中央駐車場～ そらさんぼ天龍峡など～(ゴール・解散) 天龍峡中央駐車場	昼食なし	昼食付き	当日申し込みも可能ですが、昼食付きを希望される方は、4月20日(月)までにお申し込みください。
				100円	1,100円	

ボランティアスタッフ募集中!!

ご希望の方は
実行委員会事務局
までご連絡ください。

中学生以上

その他のご案内

- 荒天の場合を除き、雨天でも大会は開催します。
- 参加される方は事前に健康診断を受け、万全な健康管理のもとに参加してください。万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入している範囲内および応急措置以外の責任は負いません。
- 大会が案内する駐車場や施設における事故や盗難について、主催者は一切の責任を負いません。
- 大会中の映像、写真、記事、記録などに関するテレビ、新聞、雑誌、インターネットなどへの掲載権と肖像権は主催者に属します。
- 申し込み後のキャンセルの場合、参加料の返金はできません。

※障がいがありサポートが必要な方は、実行委員会事務局までお申し込みください。また、一緒に歩きながら必要なサポートをしていただける方も募集しています。詳細は実行委員会事務局へお問い合わせください。(☎:0265-21-3001 ㊚:0265-53-4546)



第34回

飯田市産業親善大使 ニッチロー'さん
焼肉コース(4月25日)歩きます!

飯田焼肉大使

飯田やまびこマーチ

～花と緑と陽光の中を～「手作りのおむすびを持って家族で歩こう」

★とき

4月25日(土)・26日(日)・27日(月)

★スタート・ゴール

飯田中央公園(主会場)



●主催 飯田市、飯田市教育委員会、(一社)日本ウォーキング協会、
長野県ウォーキング協会、中日新聞社、(公財)飯田市体育協会、
飯田市連合婦人会、飯田市PTA連合会

★基本参加料(ゼッケン、地図、大会バッジ、保険料を含む)

飯伊在住の方		事前申込	当日受付	備考
		高校生以上	2日参加 2,000円 1日参加 1,000円	2,200円 1,200円
中学生以下		無料		
飯伊外の方		事前申込	当日受付	備考
		高校生以上	2,000円	2,200円
中学生以下		1,000円	1,200円	※大会誌付

★追加参加料(基本参加料に加算) ※どちらのコースも、事前申込が必要です。

日	コース	追加料金	備考	申込締切
25 (土)	焼肉コース(10km) 定員:60人	2,500円/1人	出前焼肉セット(鉄板・ガス・肉・野菜・食器)代 ※飲み物はつきません	4月17日(金)
	舟下りコース(21km) 定員:150人	1,550円/1人 小学生 775円/1人	舟下り乗船代	4月22日(水)
	大平コース(22km) 定員:80人	500円/1人	マイクロバス協力金	4月22日(水)

※キャンセルされる際は、必ずご連絡ください。

※3コースとも3日前からキャンセル料をいただきます。舟下りコース:50% 焼肉コース:100% 大平コース:100%

※3コースとも、当日受付はありません。また、定員になり次第申込締切となります。

申し込み・問い合わせ

▼下記の申込用紙に必要事項をご記入の上、参加料を添えてお申し込みください。

有料参加者5人以上で申し込まれた場合は、和菓子をプレゼント。

(PTAコースを除く。3月30日(月)までに申し込まれたグループ)

〒395-8501 飯田市大久保町2534

飯田市教育委員会 生涯学習・スポーツ課 飯田やまびこマーチ実行委員会事務局

☎0265(21)3001 ㊚0265(53)4546 ✉yamabiko@city.iida.nagano.jp

●お申し込みは、各自治振興センター、各公民館、りんご庁舎市民証明コーナーでも可能です。また、平日の午後5時15分以降と土曜日については、本庁の証明書発行窓口でも可能です。

●3月30日(月)までにお申し込みの方は、大会誌にお名前を掲載します。

●大会当日も申し込みは可能ですが、記念品などの進呈は事前申込の方が優先となります。

第34回 飯田やまびこマーチ参加申込書 (参加コースに○をつけ、参加料をご記入ください)

氏名	生年月日	住所	電話番号	参加コース	参加料
フリガナ	T・S・H・R 年 月 日	〒		24日 おもてなしコース 25日 7・10・竜・40・大・舟・肉 26日 5・10・20・30・ノル・歩・ほ 27日 せっかくウォーク	円
フリガナ	T・S・H・R 年 月 日	〒		24日 おもてなしコース 25日 7・10・竜・40・大・舟・肉 26日 5・10・20・30・ノル・歩・ほ 27日 せっかくウォーク	円
フリガナ	T・S・H・R 年 月 日	〒		24日 おもてなしコース 25日 7・10・竜・40・大・舟・肉 26日 5・10・20・30・ノル・歩・ほ 27日 せっかくウォーク	円

○舟下りコース、焼肉コース、大平コースは、別途追加料金が必要です。

○舟下りコース、焼肉コース、大平コース、せっかくウォーク(昼食付)に参加される方は、それぞれの締め切りまでにお申し込みください。

○ご記入いただいた個人情報は、大会運営、次回大会のご案内、および日本マーチングリーグなどの表彰候補者照会のために使用します。

令和元年度

飯田市起業家ビジネスプランコンペ 表彰プラン事業紹介



新人起業家部門

大賞

着物や古布のリメイクを中心としたオーダードレス、洋服の受注生産
Ta présence 2 君がいるからこそ

【受賞者】 岩下 昭子 さん (橋北)

【起業奨励金】 300万円

事業概要

文化や芸術分野に関心が高く、一つのことを大切に使い続けたいと思っている人に向けて、着物や古布のリメイクを中心としたオーダードレスや洋服の受注生産を行う。日本や欧州で培ってきた縫製に関する技術力を生かし、使われなくなってしまった着物や古布に光を当て、着ていた人の思いを受け継げる一着を作り上げていく。特注品だけでなくセミオーダーや依頼者との共同制作といったサービスも展開し、地域内にいる仲間(外注先)や依頼者自身とも連携しながら事業拡大を目指すとともに、飯田紬といった地域資源の活用にも力を入れていく。



準大賞

賢い家財・遺品整理の
方法教えます

【受賞者】 城田 克秋 さん (鼎)

【起業奨励金】 100万円

事業概要

高齢者と高齢者を支える家族、都市部などで離れて暮らす子ども世帯、独居老人、老老介護を行っている世帯などに向けて、生活環境改善整理、生前・遺品整理、空き家活用・管理、介護中や葬儀前後の生活支援サービスを提供する。地方自治体、福祉団体、民間事業者、各種専門家とも連携を取り、支援のネットワークから孤立する世帯を無くし、高齢者の安心安全、心身共に健康健全な生活を送れる地域を目指して活動する。作業見積りや事前説明を適正に行い、価格競争に巻き込まれることなく、地域内での雇用創出にも配慮した事業拡大を目指していく。



準大賞

サイクリングで旅行者と
地域の絆を創る宿

【受賞者】 山梨 明子 さん (山本)

【起業奨励金】 50万円

事業概要

沢城湖にある空き別荘をリノベーションし、一棟貸しゲストハウスとして運営するとともに、サイクリングを中心とした自然体験型観光による誘客を図る。地域と旅行者を結びつける場として、南信エリアにある小規模農園、飲食店、宿泊施設などから協力店を集うほか、自転車(e-Bike)のレンタルも実施し、都市部から手軽に来られる「自転車で泊まれる宿」「自転車で楽しめる宿」を運営する。将来的には地域限定旅行代理業の登録を行い、体験ツアーやガイドツアーの企画運営など客単価の高いツアーを提案し収益力を高めていく。



特別賞

次世代のモノづくり人材を育成する
ロボットプログラミング教室

【受賞者】 立花 輝彦 さん (東野)

【副賞】 エス・バード利用助成

事業概要

治工具加工事業の事業承継で起業するのに合わせて、ロボットプログラミング教室の事業でも起業し「ものづくりという現場の技能とプログラミングという次世代を担う技能の両方の特性を楽しく学べる場」を提供する。5歳～小学生の子どもがいる家庭を主なターゲットにロボットプログラミング教室を開講するとともに、自身が経営する治工具加工工場でのものづくり体験も組み込むことで、ものづくりの大切さとプログラミングの大切さの両方を体験してもらう。地域のイベントなどで実施している体験教室も大変好評で、今後は恒常的な事業化を目指していく。



新分野チャレンジ部門

該当なし

応募された案件は全て、
事業化に向け、
商工会議所と連携した
支援を継続します。



●問い合わせ・起業に関する相談
金融政策課 内線4880



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

3月5日(木)から申し込みの受付を開始します

* 3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。

★ハンドセラピーを受けて心も体もリフレッシュ

日時:3月17日(火) 10:00~12:00

講師:あじさいの会

参加費:700円(お茶付き)

※妊婦さん・体調の悪い方はご遠慮ください。



★～親子参加OK!楽しく学べる整理収納講座～ 新入学に向けて子供と一緒にお片付け

日時:3月24日(火)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

講師:木下典子さん(ゆめはな収納)

参加費:500円 持ち物:筆記用具

★～楽しく学ぶ刺繍の基礎・端切れの有効活用～ 可愛い刺繍小物を作ろう!

日時:3月27日(金) 10:00~12:00

講師:三ツ井かおりさん 参加費:500円

持ち物:はさみ、糸切りばさみ(ある方)

★年中から小学生のお子様対象講座 「どすこいロボット」を作ってお相撲対決!

日時:3月29日(日)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

講師:立花輝彦さん(ロボットプログラミング教室)

参加費:無料

★～地元産の季節の果物を使ったお料理講座～ みんなで楽しく美味しいランチを作ろう!

日時:4月5日(日) 10:30~12:30

講師:大場みゆきさん(くだものカフェほうほう)

参加費:1,000円

持ち物:エプロン、お手拭きタオル、
持ち帰り用タッパー



★エコカフェフリー

日時:4月8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。



エコハウスギャラリー (月曜休館)

●夢のつばさアート展

開催日:3月7日(土)~22日(日) ※入場無料

※申し込みはお電話でお願いします。

※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。

「買い物の癖を見直そう」
春は進学や就職で新生活を始める季節です。新生活へのワクワクする気持ちが大きいと思いますが、実際生活を始めると改めて生活費に驚かれる方も多いことでしょう。そんな皆さんに買い物についてのご提案です。
まず食費。材料を安く買うことより使い切ることを意識しましょう。特売品はつい買いたく、余らせて捨てることになりがちです。
冷蔵庫は電気代がかかる家電の一つです。冷蔵庫に物を詰めすぎると電気代がかさむ要因になりますから、買い物に行く前に冷蔵庫の中の写真を撮っていくと不要な物を購入しないで済みますね。

日用品はチラシを見比べて安いお店で買うより、必要なストックを考へて〇〇円以下と上限を決めて買えば無駄な買い物が防げます。
嗜好品は買った分だけ消費してしまいがちなので、アルコール類やお菓子のまとめ買いにも注意が必要です。まとめ買いすると「ものを大切に使う」という意識が薄れてしまうこともあります。
さらに、歩きや自転車での買い物は、街や日常を見直すきっかけになりますし、地場産品の購入や地元商店の利用は地域を元気にします。地域に配慮した購入や消費(エシカル消費)を心がけ、お財布にも体にも地域にも優しい生活を送りたいものです。

ちやうど
エコな生活を



エコライフを楽しもう

❖春の鳥を見つけよう(◎◎)

4月11日(土) 9:00~11:00 対象:幼児~成人
講師:信州野鳥の会
内容:ヒバリやウグイスに会えるかな?

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をお願いします。
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

❖ラミネート手形を残そう

3月14日(土)・15日(日) 10:00~12:00、13:30~15:00
材料費:50円 持ち物:お気に入りの写真1枚

❖巨大こいのぼりをつくろう!

4月11日(土) 10:00~12:00、13:30~15:00
共催:子育てファミリーサークル どんぐりの会

❖ガラスドームのハーバリウムアクセサリーづくり

4月12日(日) 10:00~12:00、13:30~15:00
材料費:500円~

土の工房体験学習

❖春休み!かとちゃんの陶芸教室

3月28日(土)・29日(日) 10:00~15:00 材料費:1,100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。

❖お花見だんごづくり(あんこ)

4月4日(土)・5日(日) 10:30~12:00受付 材料費:250円

森森探検隊

❖春の鳥調査隊

3月29日(日) 10:00集合
参加費:30円(保険料) 集合場所:なかまの館
持ち物:望遠鏡または双眼鏡(あれば)
講師:大原 均さん

春の特別企画

❖第7回 かざこし子どもの森公園 もりもり文化祭

3月20日(祝)~22日(日) 10:00~15:00
場所:公園全体 ※詳細は公園ホームページをご覧ください。

❖おもちゃの修理屋さん

3月21日(土) 10:00~14:00
4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

❖クラフトパーク

3月28日(土)・29日(日) 10:00~15:00
材料費:各ブースにより異なります
場所:なかまの館 主催:どんぐりクラフト

森森大学院(成人向け教養講座)

※対象:中学生以上 ※全講座予約制
※予約は公園事務局へお電話、または公園ホームページ
内の申し込みフォームからお願いします。
※予約期間は、特記がない場合各講座の開講3日前ま
です。(定員になり次第締め切り)

❖初心者向け!風景画油絵講座(全2回)

3月14日(土)・15日(日) 10:00~16:00
材料費:2回で5,000円 場所:土の工房
講師:青峰美術院 菅沼昭彦(公園スタッフ)
※両日参加できる方に限ります。

お知らせ

飯田少年少女発明クラブ 指導員&サポート員募集

- 対象:
【指導員】…科学や科学教育に興味がある18歳以上の方
【サポート員】…クラブの活動を指導員と一緒に支援して
いただける方
- 活動場所:平成記念かざこし子どもの森公園(でづくり小屋)
- 日程:毎月 隔週土曜日午前中
※見学・会議などにより、上記以外に出席をお願いする場合があります。
- 時間:10:00~12:00 目途
- 時間:交通費として1回当たり2,000円支給
- 問い合わせ:かざこし子どもの森公園事務局
☎0265(59)8080

HP [かざこしこどもの森公園 発明クラブ](#)

※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(3月15日~4月14日の期間中)

3月16日(月)、30日(月)、4月6日(月)、13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!

❖ブーメランを作ろう

4月5日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

❖風船ロケットを作ろう

4月12日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

❖紙飛行機を作ろう

4月18日(土) 10:00~12:00、13:00~15:00

❖紙トンボを飛ばそう

4月19日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

❖飛ばそう!ペーパージャイロ

4月26日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

おもしろ科学工房ではスタッフも募集しています!
一緒に活動していただける方、ご連絡をお待ちしています。

◆◆◆ 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

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

❖エンリッチメントDAY 3月20日(祝) (雨天中止)

動物園の動物の暮らしを豊かにするために、飼育員が工夫していることを紹介します。みなさんもどんな工夫ができるか一緒に考えてみませんか?



毎週土日・祝日のイベント (定期)

※3月14日(出)から再開します。
※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)

❖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

※3月17日(火)から再開します。

❖モルモットのふれあい

11:30~12:00 (雨天中止)

※11:30までに希望者がいない場合は、中止となります。

休園日 (3月15日~4月14日の期間中)

3月16日(月)、30日(月)、4月6日(月)、13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。

❖ウォーキングで健康生活

3月19日(休) 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:今回は周辺1周の最長コースです。



❖草もち作り

3月21日(出) 9:00~12:00
対象:幼児~成人
講師:かわらんべ協力員
内容:みんなで餅つきをします。



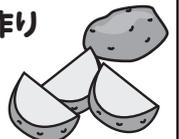
❖絵手紙講座

4月2日(休) 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:季節ごとの画題を楽しく描きます。
【材料費200円】



❖ジャガイモ植えとジャガイモおやき作り

4月4日(出) 9:00~11:00
対象:幼児~成人
講師:かわらんべスタッフ
内容:ジャガイモを栽培してみよう。



❖デジカメ入門

4月8日(休) 9:00~11:00
対象:成人
講師:宮島 功さん(飯田市写真家)
内容:杵原学校など桜の名所を撮影。



人形劇の掲示板

オトナのための人形劇講座Vol.3 精密機器とからくり人形

日時:3月7日(出) 13:30開演
会場:多摩川精機(株) 本社第一事業所
料金:1,000円

●地域の地場産業と人形芝居の結びつきを学ぶ大人向けの講座。「酒」「染・織」に続く第3弾は「精密機器」に焦点を当て、精密機器の話や人形のからくり、竹田人形座竹の子会の上演もお楽しみいただけます。



人形劇定期公演 [3月]

日時:3月21日(出) 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:シアター奇望堂(人形劇講座初級コース)、
代田智之(人形劇講座初級コース)、「田辺」



2020年度人形劇講座 受講生募集

★人形劇講座・初級コース

●初めての方対象の人形劇講座。作品選び、人形づくりから上演まで楽しく体験します
◎開催時期:5月~11月(全24回程度)
◎対象:初めて人形劇に取り組む方。グループでも個人でも。
◎参加費:1,000円/月

★人形劇講座・中級コース

●地域劇団の新作づくりを支援します
◎開催時期:期間・回数は制作内容によって異なります
◎参加費:1,000円/月

★人形劇ユースクラブ

●中学生~大学生対象の人形劇クラブ
◎開催時期:通年(週1回程度) ◎参加費:500円/月

★人形劇の基礎レッスン「身体訓練」

●舞台に立つための身体訓練を中心に、発声や脚本の読み方、即興表現など
◎開催時期:通年(月2~4回) ◎講師:ましゅ&Kei
◎参加費:2,000円/4回

■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

ぬた
ねぎといかの



飯田産の甘く柔らかいねぎと信州ならではの煮いかがよく合う郷土料理です。「ぬた」という料理名はぬるぬるした感じが「沼田」を思わせることが由来だといわれています。

材料(4人分)

- 長ねぎ……………200g
- 煮いか……………1杯
- みそ……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ2と1/2
- 酢……………大さじ3



作り方

- ①長ねぎはたっぷりの湯に塩を入れてゆでる。4cmくらいに切りながらぬたを取り、水分をしっかり絞る。
- ②煮いかは、身と足に分け、内臓、目、口、吸盤、軟骨、足先を除いて洗う。身はそぎ切り、足は同じくらいの大きさに切り、熱湯をくぐらせ、水分を切る。
- ③鍋にAを入れて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせてから冷ます。
- ④器に①②③を入れてあえる。

美術だより

美術博物館 0265(22)8118

プラネタリウム天歩 プラネタリウムまつり

2020年末に帰還が計画されている「小惑星探査機はやぶさ2」に関する講演会と特別番組の投影を行います。終日無料で講演会・プラネタリウムをご覧いただけます。

3月20日(祝)
10:30~17:00

今年は小惑星探査機
「はやぶさ2」特集!

**入場料
無料**



講師：中澤 暁さん

美術博物館プラネタリウム天歩

◎午前の部【はやぶさ2トークライブ シーズン2】

- 時間/10:30~12:00
- テーマ/小惑星探査機「はやぶさ2」
~これまでの成果と地球帰還にむけて~
- 講師/中澤 暁さん (JAXA宇宙科学研究所 はやぶさ2
プロジェクトチーム サブマネージャ)
- 定員/90人(予約優先) ●共催/JAXA宇宙科学研究所
- 予約方法/電話または美術博物館受付にてお申し込みください。*当日、空席があれば先着順。

予約優先

◎午後の部【プラネタリウム投影】

- 番組/小惑星探査機はやぶさ2
~太陽系の起源を探る大いなる冒険~
- 投影時間/13:30~、14:15~、15:00~、
15:45~、16:30~(各回約20分)
- 定員:各回90人 *当日11:30から美術博物館受付周辺で整理券を配布します。

問い合わせ/☎0265(22)8118

図書館だより

飯田市立図書館 0265(22)0706



高齢の両親にいつまでも本を楽しんでほしい

手が痛くて本が持ちにくいなあ…

字が見えにくくなったなあ…

録音図書はいかがですか?

飯田市立図書館では通常の本が読みにくい方へ、CDやテープで聞く録音図書「声の本」を貸し出しています。中央図書館にお気軽にお問い合わせください。

リクエスト歓迎!

こんな本があります。

新聞のコラム

郷土雑誌「伊那」

小説
エッセイ

実用書
健康、趣味

えほん
童話



●問い合わせ/☎0265(22)0706

飯田市の人口(2/1現在) ■人口=100,616人(前月比-60)男48,437人/女52,179人 ■世帯数=40,074世帯(前月比+25)

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。