

長野県飯田市

# 広報いいだ

2020(令和2年)

# 5.1

No.1121 ● 毎月1日・15日発行



**[特集]**

**新型コロナウイルス感染症対策**

**自分や大切な人を守りましょう**

**[コラム] リニア駅ができるまち飯田…15ページ**

一人一人の心がけが大切です  
新型コロナウイルス感染症には、  
こまめな手洗いや手の消毒、  
マスクの着用など基本的な  
予防対策が有効です。

## 新型コロナウイルス感染症対策

## 自分や大切な人を守りましょう

緊急事態宣言の対象区域が全都道府県に拡大されました。また、長野県内でも新型コロナウイルスの感染者が増えています。

感染者の爆発的な増加を防ぎ、当地域の医療崩壊を起こさないようにするためには、私たち一人一人の行動にかかっています。

皆様のご協力をお願いします。



新型コロナウイルス関連情報 →



◆最新の情報は市の特設サイトをご覧ください。

市HP 新型コロナウイルス関連情報

検索

## 市民の皆さんへ

## ■ 不要不急の外出を控え、感染拡大地域への往来はやめましょう

都市部をはじめとした感染拡大地域から帰省された方は潜伏期間を考慮して2週間は外出をしないようご協力をお願いします。また、感染拡大が続いている地域との往来は避けていただきますよう重ねてお願いします。

## ■ 臨時休校や臨時休館などにご理解を

「感染拡大防止を行うこと」を第一に、臨時休校や臨時休館などを判断してまいります。児童・生徒やご家族の負担など、大変心苦しく思いますが、ご理解とご協力をお願いします。

## ■ 正しい情報を把握し冷静な行動を

感染者の行動歴などは飯田保健所が調査し、感染拡大が懸念される場合には、県がその名称などを公表します。感染した方やそのご家族、医療関係の方などに対する誤った情報や不確かな情報による不当な差別やいじめなどの人権侵害はあってはなりません。公式な情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

## ■ 症状のある方へ

多くの方が医療機関に殺到すると、医療提供体制に過剰な負荷がかかり、それまで行われていた適切な医療が提供できなくなることが懸念されます。医療機関を受診する前に必ず飯田保健所の「新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口」へ電話 ☎0265 (53) 0435 でご相談ください。

今後も国や県と連携しながら、医療関係者や福祉関係者、企業などの事業者、そして市民の皆さんと「結（ゆい）」の力で一致団結し、この難局を乗り越えてまいりたいと考えております。引き続き、ご理解とご協力をお願いします。

飯田市新型コロナウイルス感染症対策本部

本部長 飯田市長 牧野 光朗

## 感染症の影響を受けてお困りの方は **相談窓口** をご利用ください

### ● 気になる症状があるときは

長野県飯田保健福祉事務所（飯田保健所）

☎0265(53)0435 【24時間対応】

※飯田保健所は、飯田市と下伊那郡を管轄する長野県の機関です。

### ● 感染症に関する一般的な相談

長野県一般相談窓口

☎026(235)7278 【24時間対応】

### ● 外国人の方

長野県多文化共生相談センター

☎080(4454)1899 【24時間対応】

### ● 生活に困っている方

新型コロナウイルス感染症生活支援相談窓口（福祉課）

☎0265(48)5122 【直通】

平日 8:30~17:15

.....

飯田市社会福祉協議会

☎0265(53)3180

平日 8:30~17:30

### ● 中小企業・小規模事業者の方

金融政策課（飯田商工会議所と連携）

☎0265(59)7161

平日 8:30~17:15

### ● 納税が困難な方

納税課

☎0265(22)4511（内線5145）

平日 8:30~17:15

### ● 水道料金・下水道使用料の納付が困難な方

水道料金お客様センター

☎0265(21)1132

平日 8:30~19:00

土曜日 8:30~17:00

●このほか、さまざまな関係機関の相談窓口が開設されています。詳細は、市ウェブサイトをご覧ください。

市HP

相談窓口一覧

検索



## 新型コロナウイルス感染症には基本的な予防対策が有効です。



こまめに手を洗う



咳がでる人はマスクを着ける



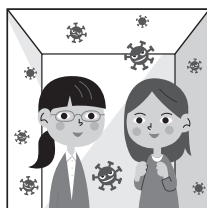
手の消毒



よく眠り、バランスよく食べる

## 3つの密 絶対に避けて

換気の悪い密閉空間



むんむん

大勢がいる密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する密接場面



がやがや

★保健課からのお知らせ（19ページ）もご覧ください！

## 飯田市地域おこし協力隊 地域力の維持と強化を図る



今後の取り組みを熱く語る隊員の皆さん



期待あふれる隊員へ委嘱状を交付

4月1日、地域おこし協力隊員として活動中の渡邊捷揮さん（三穂地区）、平山真沙美さん（上村地区）と水戸幸恵さん（南信濃地区）の3名に令和2年度の委嘱状を交付しました。

地域おこし協力隊は、地域課題の解決に向け、住民の皆さんとともに積極的に活動しています。交付式では、各隊員から牧野市長に対して、それぞれの地区での取り組みについて報告されました。

## 飯田市交通指導員任命式 地域の交通安全を誓う



地域の交通安全リーダーとなる交通指導員に24名を任命

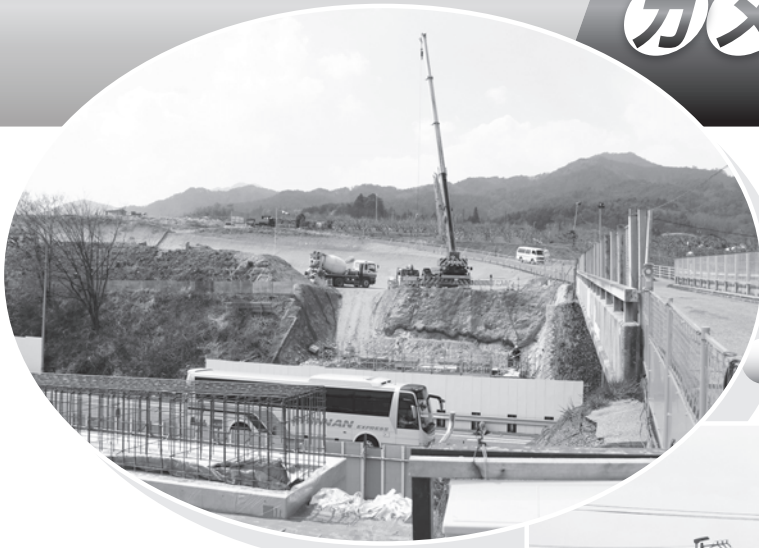
4月1日、市内全地区から交通指導員として推薦された皆さんに任命書を交付しました。代表者からは、「地域に密着した交通安全活動で悲惨な交通事故を一件でも減らす。」との決意が表明されました。

## 地域見守り活動の協定締結 安心ある暮らしに向けて



民間事業者の皆さんと市が連携

見守りネットワークをつくり、住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを進めようと、3月18日、市内の一部金融機関と市が協定を締結しました。今回で13事業者との協定関係ができました。



## 道路ネットワークの整備 利便性の向上に期待

工事が進む座光寺パーキングエリア周辺

3月14日、都市計画道路「羽場大瀬木線」の鼎切石と北方との間が開通しました。また、「座光寺スマートインターチェンジ」と名称が決定した座光寺パーキングエリアに接続するスマートインターチェンジは、現在も工が進められています。

これらは、利便性の向上や渋滞の緩和のほか、救急車など緊急車両の到着時間短縮といった非常時における交通の強化へも期待できます。



北方トンネルを含む鼎切石～北方間が開通した羽場大瀬木線

## 明日の東野をつくる集い 公民館活動アワード受賞



横のつながりを持った活動が評価されたことを報告(3月27日)

有志で地域活動を展開する東野地区の「明日の東野をつくる集い」が県教育委員会による新たな「公民館活動アワード」を受賞しました。住民による主体的な実践と各組織との連携が高く評価されました。

## 飯田・交流と学びの会 20年の歩みを記念誌に



会長の長谷部三弘さんが市へ記念誌を寄贈(3月27日)

記念誌「地域自治と国際協力」には、1998年からJICA「参加型地域社会開発研修」を受け入れ、59カ国443名に飯田の自治を伝え、世界の地域開発に寄与してきた歩みが記されています。

# 現代版 養生訓

## 心不全パンデミック!?

「心不全」という病名を聞くことが多いかと思いきや、そもそも「心不全」とは何でしょうか。文字通りだと、「心臓が機能不全に陥っている状態」となり、定義では「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、命を縮める病気」とされています。心臓は拡張し心臓内に血液をため、収縮することで血液を全身に送り出す、というポンプのような機能を持ちます。心不全はこのポンプの機能に何らかの障害ができてしまい、体内の主要臓器に十分な血液を供給できなくなってしまうため、さまざまな症状が出現してくる状態をいいます。血液の循環障害の結果、全身に水分がたまってしまい、

息切れ・むくみ・体重増加を呈します。仰向けで寝ると苦しくなるので、机にもたれたり、背中にクッションを入れたりすると楽になって寝られるということもあります。また、臓器への血流供給が不良となり、腎臓への影響として尿量低下、筋肉への影響としてだるさ・疲れやすさ、脳への影響として不眠・失神、消化管への影響として食欲低下などがあります。

心不全の原因として、虚血性心疾患（急性心筋梗塞を代表とする冠動脈疾患）、弁膜症、不整脈などの「いかにも」な心臓の病気が挙げられます。一方で、高血圧、糖尿病、肥満などの一般的な内科疾患も原因となり、また日常生活での習慣が病



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

状に大きく影響します。塩分・水分制限の不徹底、薬の服薬不徹底、通院が不定期、喫煙、などが心不全の増悪要因としてよく指摘されます。今後心不全患者の増加が予測され、「心不全パンデミック」がやってくるともいわれています。御家族、周囲の方々、医療従事者と協力して日頃から心不全増悪の予防に努めていくことが大切になります。



市立病院 循環器内科  
ひらばやし まさお  
平林正男 医師

# 散歩道にて

その184

市長 牧野光朗

地域医療に関わる皆さんに感謝と励ましを

新型コロナウイルス感染症が当地域で確認される中で、飯田下伊那地域の医療に関わる皆さんの役割が改めて注目されます。

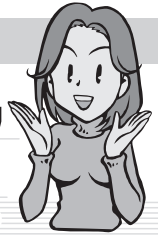
当地域は医療資源が大変限られているにも関わらず、これまで地域医療が崩壊せず、飯田下伊那診療情報連携システム（イズムリンク）のように全国のモデルになりうる仕組みが生まれてきた背景には、医療と行政の関係者が集って時々の課題の解決策を見出してきた飯伊地区包括医療協議会の存在があります。

また当地域の医療の中心に位置する飯田市立病院の役割も重要です。かつて医師数が限られ毎年大きな赤字を出していた市立病院が、この15年余の間に産科医不足の危機を乗り越え、健全な病院

経営を維持できる体制を整えてきました（表参照）。そして今、当地域の医療に関わる皆さんは、新型コロナウイルスという新たな困難に一丸となつて立ち向かってきています。その皆さんお一人お一人に感謝と励ましを送りたいと思います。本当にありがとうございます。頑張ってください。

	H16.4	R2.4
医師（正規研修医）	73	109
看護職	320	419
医療技術職	84	157
事務職	33	54
計（人）	510	739

1.45倍



先月の 木下典子 さん(松尾)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.78

### りんご並木をめぐる「モノガタリ」の形成

東京農工大学大学院  
農学府共生持続社会学専攻 修士2年

のうづか こうすけ  
能塚 康介 (神奈川県川崎市出身)

私は、飯田のシンボルであるりんご並木の、現在までの継承過程に物語性があると仮定し、調査を進めてきました。そして、りんご並木の物語には、終わりが無いということ、そして、大火という悲劇が発端にもかかわらず、現在では、美しい話として継承されているところに着目しました。りんご並木の継承過程は、既存の「物語」に当てはめることが難しいことから、今回の研究では、新たに「モノガタリ」と定義し、後世に残していくべき実践を継承・発展させるための典型例としてこの調査を行いました。

飯田の方々は皆さん本当に優しく、いつも挨拶に行くと快く迎えてくれました。今では第2の故郷のように思っています。また今回、りんご並木を主軸とした研究は初であり、それを飯田に還元できただけでなく、学会などでも高く評価していただきました。

外部からきた私のために、本当に多くの方々協力してくださいました。この場をお借りしてもう一度深く御礼申し上げます。



りんご並木にて

と面白い活動しています。高齡化が進み、空いてくる農地が少しずつ増えていく中で、農地の引き受けや、草刈りや竹藪の伐採、田植えなどの作業を通して地域を守り、次の世代へ魅力のある柿野沢を残していく一助になれば

下久堅柿野沢にて、地域の方々に支えていただきながら、農業を営んでいます。私の畑では、メインとなるプルーンと市田柿に加え、米や桃も栽培しています。



今がんばっていること

佐藤文紀さん(下久堅)

微力ですが、いつまでも地域の担い手として、貢献ができればと考えています。誰もいない静かな畑で自然からパワーをもらって今日も頑張ります。

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

### 夢に向かって！

私の夢は、美容師になることです。なぜなら美容師のお母さんやお父さん、おばあちゃんのようにになりたいからです。

小さなころから、お母さんやおばあちゃんの楽しく仕事をしているすがたを見てきました。だから私も、お客さんと楽しい時間を過ごせるような、素敵な美容師になりたいです。そのために、何事も真げんに取り組み、だれにでもやさしい人を目指します。最後まであきらめないでがんばります。夢に向かって！

みやじま そら  
宮島空来 さん  
(追手町小6年)



# 市役所発 くらしの情報



お知らせ

## 日赤活動資金納入のお願い

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

### ▼納入期間

5月1日(金)～7月末

### ▼納入方法

会員の方に配布する3連の納付書により、左記の取扱窓口で納入してください。

### ▼取扱窓口

市役所本庁A棟1階A12

会計窓口、りんご庁舎2階市民証明コーナー、各自治振興センター窓口、各金融機関（郵便局を除く）

※土・日曜日、祝日は除く。

### ▼新規会員について

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

### ▼問い合わせ

危機管理室 日赤事務局  
内線2442

## 市・県民税特別徴収税額の決定通知書を発送

令和2年度の市・県民税特別徴収税額の決定通知書を発送します。

### ▼発送日

5月15日(金)

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

▼特別徴収された市・県民税の6月分の納入期限  
7月10日(金)

※特別徴収義務者は期限内の納入にご協力をお願いします。

### ▼確定申告期間延長への対応について

新型コロナウイルス感染症の影響により、確定申告および市・県民税申告の申告期間が延長されており、3月17日(火)以降に申告書を提出された場合には、申告書の内容を反映できていない場合があります。

この場合は、後日申告内容を反映させた税額決定通知書で正しい税額をお知らせします。

### ▼特別徴収される事業主の方へ

特別徴収事務について不明な点などがありましたら、通知書に同封の特別徴収のしおりをご覧ください。どうか、税務課市民税係までご連絡ください。

### ▼問い合わせ

税務課 市民税係  
内線5167

## ツアー・オブ・ジャパン 南信州ステージ中止

自転車の国際ロードレース「ツアー・オブ・ジャパン」につきましては、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、大会を主催する自転車月間推進協議会が、今年度の全ステージの開催中止を決定しました。

例年開催されていた南信州ステージも中止となり、誠に残念ですが、ご理解をお願いします。

大会開催の際には、例年どおりのご協力とご声援をいただきますよう、あわせてお願いします。

### ▼問い合わせ

観光課 観光誘客係  
内線4670

## 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 9:00～17:00

※年末年始と祝日を除く

水道料金お客様センター

0265(21)1132



社会人の皆さんと、  
18歳から29歳までの  
皆さんへ

# フレッシュズ 給与振込キャンペーン

2020年 2/12(水) ▶ 5/29(金)

応募方法等詳しくはこちら

<http://www.iidashinkin.co.jp/>

お気軽にお電話ください!



### ◆キャンペーン対象者

- 令和2年度の新社会人
- 令和2年6月30日(火)時点で18歳以上29歳以下の方



IIDA SHINKIN BANK  
飯田信用金庫

飯田信用金庫「お客さまサービス係」

0120-805-123

(受付時間：土・日・祝日を除く 9:00～17:00)

広告欄



## 狂犬病予防注射 延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、狂犬病予防接種の集合注射を延期します。

### ▼延期する日程（地区）

○5月10日(日)

全市（市役所駐車場）

○5月19日(火)

座光寺、松尾、下久堅、上久堅、千代、鼎、上郷

○5月20日(水)

龍江、竜丘、川路、三穂、山本、伊賀良

○6月7日(日)

上村、南信濃、全市（市役所駐車場）

※7月以降の実施予定を検討しています。決定次第、改めて通知します。

### ▼犬の新規登録

随時、環境課窓口にて受け付けています。

### ○対象

生後91日を経過した飼い犬

○料金 3000円

### ▼問い合わせ

環境課 環境衛生係  
内線5462

## 軽自動車税（種別割） の減免

### ▼対象となる方

○令和2年4月1日現在、身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちの方で、障害の程度が市の定める要件に該当される方

○療育手帳をお持ちの方で総合判定Aに該当する方

○精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方で1級に該当する方

※減免を受けることができるのは、1人につき1台です。

※普通自動車税の減免や障害者タクシー利用券の交付を受けている方は、対象になりません。

○公益のために専用される軽自動車をお持ちの団体

### ▼対象車両

対象者本人が所有する軽自動車

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

### ▼減免額

軽自動車  
該当車両の税額

### ▼申請方法

納税通知書、身体障害者手帳（戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）、運転免許証、車検証、印鑑を持参し、税務課または各自治振興センター（橋北、橋南、羽場、丸山、東野地区を除く）にて申請してください。

※りんご庁舎市民証明コーナーでは、受け付けできません。

※公益のために専用される軽自動車の申請方法は、税務課諸税係までお問い合わせください。

○申請期限  
5月25日(月)

※申請期限が過ぎると、今年度の減免は受けられませんので、ご注意ください。

○その他  
災害により、所有の軽自動車などに損害を受けた場合や、公私の扶助（生活保護法の規定による扶

助など）を受けることとなったときも減免の対象となります。  
※詳しくは、お問い合わせください。

### ▼問い合わせ

税務課 諸税係  
内線5142

## 飯田市国保加入者の 歯科検診のお知らせ

歯周病やむし歯の早期発見・早期治療のため、歯科検診を行います。

### ▼対象

飯田市国民健康保険に加入中の20～64歳になる方（昭和31年4月～平成13年3月生）

### ▼健診方法

指定医療機関（令和3年2月末まで実施）

### ▼費用

自己負担額 1000円（年度内1回を限度）

### ▼申し込み

電話にてお申し込みください。実施通知をお送りします。

### ▼問い合わせ

保健課 国保係  
内線5522

株式会社ススキ自販南信  
飯田営業所  
(0265) 28-1885

お車を卒業したら  
ススキセニアカー

お買い物に  
お散歩に！

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。

### Jアラート 情報伝達訓練の実施

武力攻撃などが発生した際に、国から全国瞬時警報システム（Jアラート）を通じて送られる情報を、さまざまな伝達手段により、確実に市民の皆さんへ伝えるため、全国一斉にJアラート情報伝達試験が行われます。

当日、防災行政無線と音声告知端末を通じて放送が流れるほか、いいだ安全・安心メールの配信なども行います。

#### ▼日時

5月20日(水)  
午前11時ごろ

#### ▼放送内容

○チャイム  
○「これは、Jアラートのテストです。」(3回)  
○「こちらは、広報いいだです。」

#### ○チャイム

※この情報伝達試験は、全国的にさまざまな情報伝達手段で実施されます。

#### ▼メール配信など

いいだ安全・安心メール

およびツイッターの送信を予定しています。

#### ▼問い合わせ

危機管理室 危機管理係  
内線2440

### 市田柿特認生産者 申請受付開始

市田柿特認生産者認定制度は、市田柿の生産量確保と品質向上を図り、市田柿ブランドを維持しようとする規模拡大生産者を育成支援するための制度です。認定者は、市田柿生産振興補助金の優遇措置が受けられます。

#### ▼対象

○飯田市に住所を有し、市内で現在農業経営を営んでいる方（組織経営体にあつては農業生産法人）  
○市田柿の栽培と加工を行い、出荷量（干上量）1t以上、栽培面積10a以上の方

#### ▼認定基準

○5年後の市田柿の生産目標として、出荷量（干上量）が2t以上、栽培面積20a以上であり、確実に目標を実現できる見込

みがある方

○市田柿生産の規模拡大や改善に積極的に取り組む意欲と能力を有し、地域の中核として先導的な立場で取り組み、地域における市田柿の振興を図ることが期待できる方

○市田柿の魅力や価値を高めるための取り組みを行うとともに、市田柿ブランド推進協議会などの市田柿のブランドを高める取り組みに参画する方

#### ▼申請方法

電話にてお問い合わせください。

#### ▼申請期限

6月26日(金)

#### ▼問い合わせ

農業課 生産振興係  
内線4811

### 児童扶養手当5月期 支給日について

#### ▼対象

児童扶養手当受給者（ひとり親家庭として申請、登録されている方）

#### ▼支給日

5月11日(月)  
児童扶養手当は、ひとり

親家庭の方に支給される

手当です。5月期の支給として、3月～4月分の手当を振り込みますので、ご確認ください。

なお、令和2年4月以降に手当額の改定がある受給者の方には、変更額を通知しておりますので、ご確認ください。

#### ▼問い合わせ

子育て支援課 家庭係  
内線5738

### 令和2年度住宅リフォーム補助事業

令和2年度高齢者等住宅リフォーム補助事業の受付が4月1日より始まっています。

この事業は、高齢者などの介護予防および住環境整備の促進を図るため、自宅のバリアフリー化などのリフォームを行う場合に、予算の範囲内で経費の一部を補助します。

詳細は、担当者までお問い合わせください。

#### ▼問い合わせ

長寿支援課 長寿支援係  
内線5752

### 広告欄

あなたの願いを実現する新しい財産管理方法

認知症対策、遺産相続対策、事業承継対策に！遺言・成年後見では実現できなかったことができる！

### 家族信託始めませんか！

●自分や自分の家族が認知症になった後も相続対策をしたい●自分が元気なうちに財産の管理を誰かに任せたい●二次相続以降の財産の遺し方まで考えたい●親族に障がい者や自立生活が困難な者がいるので不安●会社・商店を特定の親族に任せたい●その他

このようなお悩みをお持ちの方は、行政書士あすなろ法務事務所にご相談ください。

飯田市高羽町2丁目5番地10 行政書士あすなろ法務事務所 行政書士 木下茂 ☎0265-22-5603

## 障がい者公共職業訓練

長野県南信工科短期大学  
校では、障がい者公共職業訓練「事務・パソコン技能科」の受講生を募集します。企業内の事務や作業の現場で必要なパソコンスキル、ビジネスマナーや就職準備として面接技法、履歴書作成などを学びます。

### ▼対象

公共職業安定所に求職登録をしている障行者手帳または、医師の意見書をお持ちの方  
※在職中で休職している障がい者の方も可。

### ▼定員 5人

### ▼受講場所

飯田コアカレッジ  
(松尾明7591)

### ▼受講日時

7月31日(金)～10月30日(金)  
午前9時30分～  
午後3時40分

※土・日、祝日および

8月13日～16日は休み

### ▼受講料

無料

※テキスト代、任意保険、

技能検定料(希望者)は自己負担となります。

### ▼申込受付期間

5月7日(木)～7月3日(金)

### ▼申込方法

期間中に最寄りの公共職業安定所にお申し込みください。

### ▼選考日・場所

飯田コアカレッジにて7月17日(金)に行います。時間は申込者に個別連絡します。

### ▼問い合わせ

長野県南信工科短期大学  
校  
☎0265(71)5051

## 2020年工業統計調査を実施します

工業の実態を明らかにするため、従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に、6月1日時点で工業統計調査を実施します。

調査員は「調査員証」を携行し、5月中旬から事業所を訪問します。皆さんのご協力をお願いします。

### ▼問い合わせ

総務文書課 統計係  
内線2114

## 公益のために使用する 固定資産税の減免

### ▼対象となる要件

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

### ▼減免額

### ▼申請方法

納税通知書、無償貸与であることを証明する書類(契約書)、印鑑をお持ちの上、税務課窓口または各自治振興センター(橋北、橋南、羽場、丸山、東野地区は除く)で申請してください。

※まちづくり委員会、自治会、区、地区公民館などの所有者が申請する場合、代表者または責任者の住所、氏名で申請していただきます。

※りんご庁舎市民証明コーナーでは受け付けできません。

### ▼申請期限

5月25日(月)

※年度の途中で申請する場合は、納期限が来ていない税額のみ対象となります。また、その場合は、納期限の7日前が申請期限です。

### ▼その他

※すでに納期限が過ぎている税額は減免の対象なりません。

### ▼その他

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

### ▼問い合わせ

○税務課 資産税土地係  
内線5171  
○税務課 資産税家屋係  
内線5175

## 美博の展示

### ▼菱田春草常設展示

「第21期 春草の人物画 靈昭女」5月24日(日)まで

### ▼コレクション展示

「綿半野原コレクションの

## 広告欄

本年4月1日より受動喫煙法(罰則付)全面施行

同法にこの1BOXで完全対応

**TAISEIの喫煙BOX**

●電話ボックス型でコンパクト ●空気清浄機・LED照明付  
●移動が簡単(キャスター付) ●工事不要、床置き

特許庁登録  
(実用新案第3220591号)

■お問い合わせ・製造発売元/受注生産のため早めにお問い合わせください

大成産業有限会社 Tel 0265-25-3608代  
飯田市大瀬木1973-4 池田ビル E-mail: taiseisangyou1234@gmail.com

### ▼コレクション展示

「新時代の造形3昭和・平成世代の日本画」  
5月24日(日)まで

### ▼自然トピック展示

「石ころから探る長野県の大地」6月14日(日)まで

### ▼文化トピック展示

「日夏歌之介と三島由紀夫、岸田國士」  
8月16日(日)まで

### ▼問い合わせ

美術博物館  
☎0265(22)8118



**シルバーパソコン教室  
初心者講座**

パソコン初心者対象の教室です。文書の作成やエクセル表計算の基礎を4カ月間じっくり学びます。おさらいも入れながら受講生同士が楽しく交流できるような授業を進めます。

▼対象 市内に居住する60歳以上のパソコン初心者

▼日時 6月16日(火)～10月9日(金) 原則毎週火・金曜日

午前9時30分～11時30分 (全30回)

▼場所 勤労青少年ホーム

▼内容 ワード、エクセル、インターネットの基礎

▼受講料 3万5000円 (テキスト代込み)

▼定員 15人(先着順)

※最少開講人数8人

▼申込締切 6月3日(水)

▼申し込み

伊坪ビジネス株式会社

☎0265(24)6262

※平日の午前9時から午後5時30分に電話にてお申し込みください。

※ノートパソコンの持ち込みができますので、申し込みの際にお知らせください。

※状況により、延期または中止となった場合は、ご連絡します。

▼問い合わせ

長寿支援課 長寿支援係

内線5754

**プラネタリウム天歩  
春の星空観望会**

2020年は「太陽系」をテーマに、見頃を迎える惑星と一緒に観察していきます。

今回は金星と水星が夕方の西天に並ぶ様子を肉眼や望遠鏡で楽しみます。

また、すぐそばにいる新月や2日目の糸のように細かい月、春の星座も観察します。

▼テーマ

「惑星を見よう①水星・金星」

金星

▼日時 5月24日(日)

午後6時30分～8時30分

▼場所

美術博物館屋上

(受付/科学工作室)

▼定員 40人

▼受講料 無料

▼申込方法

電話にてお申し込みください。

▼申込締切

5月23日(土)

▼雨天・曇天時

室内にて簡単なお話のみの開催、または中止になります。

▼問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118

**美博の  
電子顕微鏡観察教室**

アリの目や花粉、小さな化石など、不思議なミクロの世界へご案内します。

美術博物館の当日観覧券をお持ちの方ならどなたでもご覧いただけます。

▼日時

5月17日(日)

午前11時～正午

▼場所

美術博物館科学工作室

※事前申し込み不要です。

▼問い合わせ

美術博物館

☎0265(22)8118



**子どもの本研究会  
会員募集**

子ども向けの本(絵本・児童書)やその作家について、毎月の例会、視察研修などで自主的に学んでいる会です。子どもの本に関心のある方は、一緒に活動しませんか。年間を通じていつでも入会できます。

▼日時

毎月第2金曜日

午前10時～正午

▼場所

中央図書館2階研修室

▼年会費

1200円

▼申し込み・問い合わせ

中央図書館

☎0265(22)0706

**日露交歓コンサート  
実行委員募集**

飯田文化会館では、10月11日(日)にロシアの一流の音楽家を迎え、「日露交歓コンサート」を開催します。この事業の企画運営に携わっていただける実行委員を募集します。

▼対象

○飯田下伊那に在住または勤務されている18歳以上の社会人

○主に平日の夜間に行う数回の会議に出席できる方

▼主な活動内容

事業の企画・準備、チケット販売、当日の運営(受付)など

▼応募方法

電話にてご応募ください。

▼その他

○第1回実行委員会は、5月下旬に開催予定です。

○新型コロナウイルス感染症の影響により、事業計画が変更になる場合があります。

▼応募・問い合わせ

飯田文化会館 事業係

☎0265(23)3552

## 市民研究員候補の募集

飯田・下伊那の地域史研究などを担う研究者育成のため、市民研究員候補を募集します。

### ▼主な活動

地域史研究論文の作成、歴史研究所の諸活動への参加

※研究論文の作成は研究員が指導します。

※市民研究員候補の活動期間は原則2年間とし、修了後は市民研究員として活動していただきます。

### ▼募集人員

若干人

### ▼応募方法

所定の用紙へ研究テーマ、研究計画、志望動機を記入し、郵送または持参にてご提出ください。

※所定の用紙は市ウェブサイトからダウンロードできます。

HP 市民研究員候補 募集 検索

### ▼応募期間

5月1日(金)～7月31日(金)

### ▼審査

面接および書類審査を行います。

い、8月末日までに採否をお知らせします。

### ▼応募・問い合わせ

〒395-10803  
鼎下山538  
歴史研究所

☎0265(53)4670

## 歴史研究活動助成の募集

歴史研究所では、飯田・下伊那地域の歴史をテーマにした研究活動をしている団体や大学生、大学院生の支援を行っています。

### ▼対象分野

飯田・下伊那の歴史関係全般

### ▼応募資格

○飯田市内または下伊那郡内に住所を有する団体  
○大学の卒業論文または修士論文を作成するための研究を行う方

### ▼研究期間

令和3年2月まで

### ▼主な助成の条件

○飯田・下伊那地域の素材を用いた、独自の歴史研究の成果であること  
○新たに得た史料所在情報については、歴史研究所

に提供すること

○研究成果の口頭による発表を所定の時期に歴史研究所で行い、併せて歴史研究所の刊行物を通じて公表すること

※やむを得ない理由から、他の刊行物を通じてその研究成果を公表する場合には、飯田市の研究活動の助成による研究成果である旨を明記すること。  
※詳細は市ウェブサイトをご覧ください。

### ▼助成金額

○団体および卒業論文 10万円以内  
○修士論文

○修士論文

○2年度で15万円以内

※1年度で終了する場合は10万円以内

### ▼応募方法

歴史研究活動助成申請書および研究計画書を、歴史研究所へ持参または郵送でご提出ください。

※応募者が団体の場合は、団体の概要を記載した書類および団体の規約(それぞれ様式は任意)も併せて提出してください。

※所定用紙は市ウェブサイトからダウンロードしてご利用ください。

※修士論文の場合、助成申請は年度ごとに必要となります。

### ▼募集期間

5月1日(金)～6月30日(火)

### ▼審査

8月末までに歴史研究所が審査を行います。

### ▼研究論文などの提出期限

令和3年2月26日(金)

### ▼助成金の交付

研究成果を審査し、助成することが適当と認められた経費に対して、令和3年4月までに交付します。

### ▼応募・問い合わせ

〒395-10803

鼎下山538

歴史研究所

☎0265(53)4670

## 飯田歴研賞2020候補作品募集

歴史研究所では、飯田・下伊那の地域史研究における優れた成果を発掘するため、作品を募集します。自薦他薦は問いません。

### ▼対象作品

令和元年度(2019年度)に刊行・発表された著書・論文(自費出版を含む)

### ▼応募方法

作品をご持参いただくか、郵送にてご提出ください。

### ▼応募期間

5月1日(金)～6月30日(火)

### ▼審査・表彰

歴史研究所で審査を行い、令和2年度(2020年度)の研究集会で優秀作品を表彰します。

### ▼応募・問い合わせ

〒395-10803  
鼎下山538  
歴史研究所

☎0265(53)4670

スマートフォンアプリ

マチイロ

で広報いいだを配信中!

- プッシュ通知で発行をお知らせ
- スマホで手軽に情報をチェック

★ダウンロードはこちら

HP マチイロ 検索



## 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
人権相談	火・金曜日	9:00~16:00	飯田地方合同庁舎4階 法務局飯田支局	飯田人権擁護委員協議会 ☎0265(22)0014
外国語相談	ポルトガル語	火・木曜日	市役所A棟1階 (外国語相談窓口)	男女共同参画課 内線5451
	タガログ語・英語	水・金曜日		
	中国語	月・火・木・金曜日		
	ベトナム語	木曜日		
女性の悩みごと相談	悩みごと	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	月～金曜日	8:30~17:00	市役所A棟3階	教育相談室 ☎0265(53)8730
子育て相談	月～金曜日	8:30~17:15	りんご庁舎2階 こども家庭応援センター	内線5343
教育支援・就学相談				内線5342
家庭児童相談				内線5301
こころの相談日☎	毎月第2月曜日	13:30~、15:00~	市役所保健センター2階	保健課保健指導係 内線5306
不妊・不育相談☎	5月18日(月)	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
	5月25日(月)	17:00~19:00		
就活相談☎	月～金曜日	8:30~17:15	市役所A棟3階	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☎	月～金曜日	8:30~17:15	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	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)	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	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 (法的)	火曜日 (受付順)		
	法律相談☎ (係争中のものは除く)	毎月第2・4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	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☎	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
生活や就労などの相談	月～金曜日	9:30~17:00	まいさぼ飯田	☎0265(49)8830
高齢者の介護予防や生活、介護保険の相談	月～金曜日	8:30~17:30	いいだ地域包括支援センター	☎0265(56)1595
			いか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	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	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	☎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**



●**コースター**  
お茶の席で話題性バツグンの飯田市産材を使用した木製コースターです！

●**スプーン**  
森林整備などで伐採された木を使って、木工職人さんが1本1本手作りしたものです！  
※このスプーンは普及啓発配布用です。蜜ろうを使用していますので、1歳未満のお子さんの使用は控えてください。

**今月のプレゼント**

**飯田市特製**

**木製コースター & 木製スプーン**  
(3枚セット) (2本セット)

**応募締切 5月25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。



## 今月のプレゼント

飯田市特製

木製コースター & 木製スプーン  
(3枚セット) (2本セット)

応募締切 **5月25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。



### リニア駅ができるまち飯田

## 「飯田・リニア駅前空間デザインノート」設計方針 (第4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4 ▶ 人のつながりと伊那谷全域へといざなう駅前空間

- 人と人の出会いや人とモノの出会いが生まれる空間とします。
- 地域の情報提供などにより、各地へ誘い出すきっかけをつくります。
- 運営者・事業者の様々なニーズに対応できる空間とします。

※詳細は市ウェブサイトをご覧ください。

市HP



訪れたい場所を発見し「いざなう」

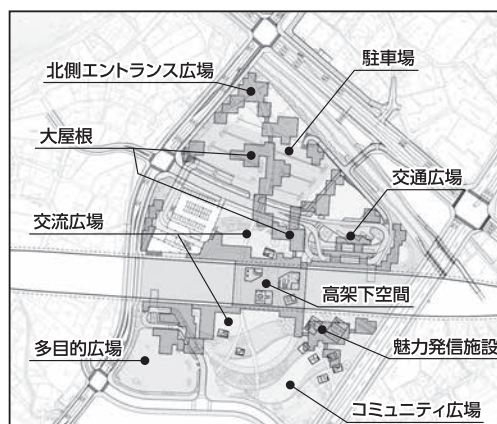


伊那谷の「食」を楽しむ

YouTubeで「リニア駅 イメージ映像」と検索 →

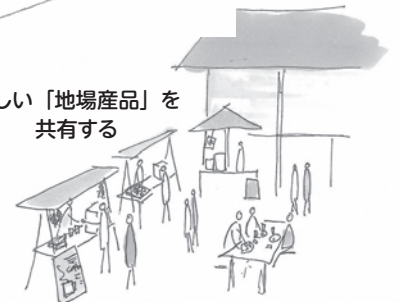


#### リニア駅周辺の配置イメージ



伊那谷をよく知る「人」に出会う

新しい「地場産品」を共有する



# スマートフォンアプリで「ごみを出す日や 分別方法を確認」できるようになりました



**ごみ分別アプリ「さんあ〜る」(無料) をご利用ください。**

お手持ちのスマートフォンやタブレット端末で、お住まいの地区のごみ収集日を確認したり、ごみの分別方法を検索したりできるようになりました。パソコンでは、Web版をお使いいただけます。ぜひ、ご利用ください。



◆問い合わせ／環境課 廃棄物対策係 内線5464

## 主な機能

- ごみ・リサイクルカレンダー**  
お住まいの地区を設定すると、トップ画面に1週間分の収集日日程が表示されるほか、その日に出すごみの種類が通知されます。
- ごみ品目別分別表**  
ごみの品目で検索して、分別区分、出し方などの注意事項を確認できます。
- 情報配信**  
飯田市から、ごみ出しや収集運搬などに関する情報を配信します。

## 利用方法

- スマートフォンやタブレット端末の場合**
  - ①お手持ちのスマートフォンやタブレット端末から、ごみ分別アプリ「さんあ〜る」(無料)をインストールしてください。
  - ②インストール後、地域設定からお住まいの地域を選択してください。
- ★下のQRコードからもインストールできます。



iOS端末  
(iOS:9.0以上)



Android端末  
(AndroidOS:5.0以上)

- パソコンの場合**  
市ウェブサイトの該当ページにある、「Web版ごみ分別促進アプリさんあ〜る(外部リンク)」をクリックしてご利用ください。

# 「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。



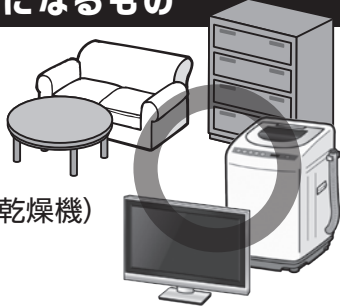
## 粗大ごみの戸別収集を行います



家庭から排出される粗大ごみ(ごみ集積所に出せない大きさのごみ)について、  
運搬手段がなく処理施設へ直接持ち込むことができない世帯に対して、有料による戸別収集を実施します。

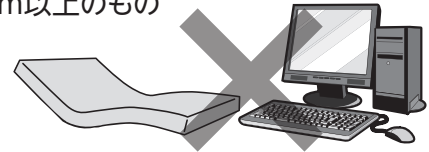
## 収集の対象になるもの

- 応接セット、机、たんす、本棚、大型ステレオ、ソファー、大型健康器具など
  - 家電4品目(テレビ、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機)
- ※購入したお店などで引き取りができないものに限る。



## 収集の対象にならないもの

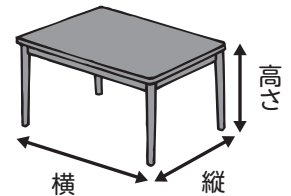
農業や飲食業などの事業活動に伴って発生したもの、パソコン、スプリング入マットレス、たて・よこ・高さの合計が500cm以上のもの



## 申し込みから収集までの流れ

## 1 処分する粗大ごみの大きさを測り、メモをとる

- 粗大ごみの3辺(縦・横・高さ)の長さを測り、メモ用紙に記録する。



## 2 環境課または各地区自治振興センターで申し込み、手数料を支払う

- 長さなどを記録したメモ用紙と処理手数料(【表1】を参照)を持参し、環境課または各地区自治振興センターで申し込む。

※3辺の長さの合計を【表1】に当てはめて、処理手数料をご確認ください。

※地区によって受付の時期が異なりますので、【表2】をご確認のうえお申し込みください。

※複数の粗大ごみを排出する場合は、1つずつ長さを記録して、それぞれに処理手数料を確認してください。

※家電4品目は、別途リサイクル料金の支払いが必要です。市の窓口での申し込みの前に、郵便局窓口で処分する家電のメーカー・大きさ(インチや容量)を伝えて、リサイクル料金を支払い、「家電リサイクル券」を受け取り、申し込みの際に持参してください。

- 申込手続き後、窓口にて「飯田市粗大ごみ収集ステッカー」を粗大ごみ1つにつき、1枚お渡しします。

## 3 収集日を決定する

- 申込受付月の下旬までに、収集業者から申込者へ電話連絡をするので、収集日を決定してください。

※収集は、申込受付月の下旬を予定しています。

## 4 収集日に粗大ごみを出す

- 決定した収集日に、玄関先など収集車両(2トン車)が進入できる場所(道路幅2.5メートル以上)へ、粗大ごみに「飯田市粗大ごみ収集ステッカー」を貼り付けて、搬出する。

※家電4品目を搬出する場合、「家電リサイクル券」については、直接貼らずにビニール袋などへ入れ、テープで貼り付けておいてください。

※搬出の際は、粗大ごみが雨や雪で濡れないようにご配慮をお願いします。

※たんすや棚などの引き出しの中身や冷蔵庫・冷凍庫などの中身(部品は除く)は空にしてください。

※収集業者は、家の中に入って粗大ごみを運び出すことはできません。

【表1】粗大ごみの処理手数料(粗大ごみ1つにつき)

たて、よこ、高さの合計	手数料
150cm未満	1,170円
150cm以上 200cm未満	1,830円
200cm以上 250cm未満	2,490円
250cm以上 300cm未満	3,150円
300cm以上 350cm未満	3,820円
350cm以上 400cm未満	4,480円
400cm以上 450cm未満	5,140円
450cm以上 500cm未満	5,800円
500cm以上	収集しません

【表2】対象地区と受付の時期

対象地区	受付の時期
橋北、橋南、羽場、丸山、東野、松尾、下久堅、上久堅、鼎、上村、南信濃	6月1日(月)~8日(月)
山本、伊賀良	7月1日(水)~8日(水)
座光寺、千代、龍江、竜丘、川路、三穂、上郷	8月3日(月)~11日(火)

■問い合わせ/環境課 廃棄物対策係 内線5466

## 危険ブロック塀等の除却工事等に対する補助

通学路などに面した危険なブロック塀などの倒壊による被害を未然に防止するために、除却などに関して工事費の一部を補助します(今年度末までの補助事業となります)。

### 補助対象

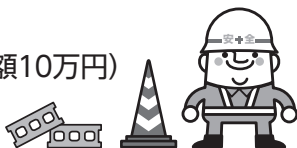
- ①通学路などに面するもの
- ②道路面からの高さが1m以上で、倒壊のおそれがあるもの

### 対象工事

- ①対象ブロック塀などを除却する工事
- ②除却後、これに代わるフェンスや生垣などを設置する工事

### 補助額

補助対象経費の2分の1  
(100円未満切り捨て。限度額10万円)



### 補助対象経費

除却対象経費に塀などの新設対象経費を加えたもの  
※除却対象経費は、「実際の除却工事費」または「除却する長さに1万6千円/mを乗じた額」の少ない方の額です。

●問い合わせ / 地域計画課 建築指導係 内線3775



## 民生委員・児童委員は 身近なあなたの相談相手です



●問い合わせ / 福祉課 内線5711

### 民生児童委員をご存知ですか

民生児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された特別職の地方公務員であり、**無報酬のボランティア**として活動しています。市内では235人が活動しており、そのうち24人が児童福祉専門の主任児童委員として任命されています。

### 民生児童委員はこんな仕事をしています

- 見守る** 支援を必要としている方に見守り訪問活動を行い、いつでも相談を受けられる関係づくりに努めています。
- つなぐ** 福祉を必要とする住民からの相談内容に応じて、行政など専門機関との架け橋として連絡調整を行います。
- 支える** 見守り、つなぐことにより住民を支えるとともに、地域のさまざまな福祉活動を推進しています。

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



### 飯田市民生児童委員の活動実績(令和元年度)

項目	総件数	1カ月平均件数	委員1人年平均件数
相談・支援件数	5,885	490	25
調査、行事参加、地域福祉活動、証明事務など	35,143	2,928	149
訪問回数	53,758	4,479	228
連絡調整回数	21,259	1,771	90
活動日数	35,043	2,920	149



# 新型コロナウイルスに まけないために



外出の機会が減り、体力が落ちてきていませんか？運動する時間が減ると、体力だけでなく免疫力も低下します。体を動かして気持ちもリフレッシュ。運動する時間を、生活の中に組み込んでみましょう。

基本の

①手洗い

②マスク

③3つの“密”予防（密閉、密集、密接）

そして

**運動**

自宅でもできるちょっとした運動をしましょう

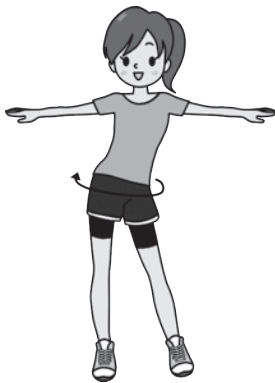


運動する  
ときの  
ポイント

- 散歩は人混みを避けて
- 活動量の目安は1日8,000歩以上を目指しましょう。
- おすすめの体操を参考に、動かない時間を減らしましょう。

★ おすすめの体操 ★

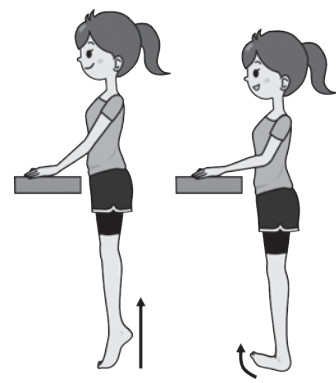
●体調が悪い場合は、無理せず休養を取りましょう。



手の位置が変わらないよう  
腰を大きく回す。



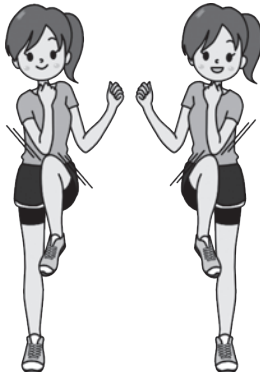
ひじで大きく  
円を描くようにして肩を回す。



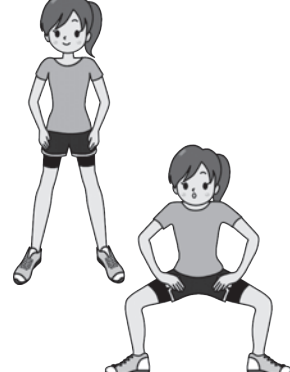
かかとを上げる。つま先を上げる。



お腹に力を入れ片足をまっすぐ  
伸ばす。片足10秒ずつ10回。



おへその前で肘と膝を合わせる。  
(10回ずつ)



つま先と膝を同じ方向に向ける。  
ゆっくりお尻を下げゆっくりと体をもち上げる。(10回)

■ 問い合わせ／保健課 保健指導係 内線5306

★ウェブサイトにて動画を配信中

市HP 飯田市 プラステン

検索

とよはし

広報 TOYOHASHI

# 三遠南信通信

三市合同企画 第162回



## E-BIKEで表浜海岸へ

おもてはま

豊橋の南側にある表浜海岸は、きめの細かい砂浜が特徴的な海岸です。東西に直線的に延び、見渡す限り砂浜が広がる風景は、表浜海岸でしか見られないと全国から多くの方が訪れます。また、荒波や風化により作り上げられた海食崖や、その上の照葉樹の海岸林が帯となって続く様は、自然の造形として目を楽しませてくれます。さらに、夜には天の川や流星群など満天の星を望むことができます。

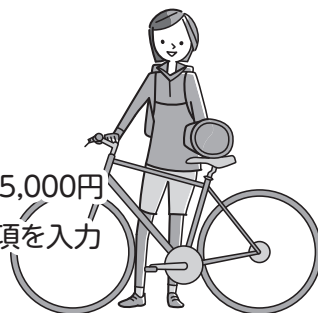


そんな表浜海岸から4kmほどの場所にある道の駅とよはしでは、サイクリングを楽しむE-BIKE(電動アシスト付き自転車)スポット(イブ)をレンタルしています。走り出しが軽やかで、坂道も気にせず走ることができ、疲れにくい自転車です。飲食店や季節ごとに変わる景色を楽しむサイクリングコースも設定されています。自然豊かで表情のある表浜海岸へE-BIKEで出掛けてみませんか。



E-BIKEレンタル

- と き 年未年始を除く毎日10:00~19:00
- ところ 道の駅とよはし
- 対 象 18歳以上で身長150cm以上の方
- 料 金 1時間…1,000円、4時間…2,500円、1日…5,000円
- 申し込み 随時、道の駅とよはしホームページで必要事項を入力
- 問い合わせ 道の駅とよはし ☎0532(21)3500



みんなが  
主役!  
第33回

## 合言葉は ムトス!

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



団体名  
ふれあいボランティアグループ  
もみじの会

### 介護施設での訪問活動

私たちは、介護施設などへ訪問し、利用者さんと一緒に歌を歌ったり、体操のような踊りをして、楽しくひと時を過ごすことでリハビリの効果も果たそうとする活動を5年間続けています。

大正琴・音響機器を使って童謡・唱歌・懐メロなど、皆さんが知っている歌を、会員のリードで歌ってもらおうというものです。

現在、約20カ所の施設などへ年に200回以上訪問し、訪問施設とその利用者さんに喜んでいただき、月1回の訪問が待ち遠しいとの声もお聞きしています。

私たちが家に閉じこもっているより、地域に出ていくらかでも社会に役立つことができているのかなと思ひ、また自らの健康維持にもつながることをうれしく思うところですが。



▲「きよしのズンドコ節」で盛り上がる

第35回ムトス飯田賞を受賞することができた「もみじの会」の仲間に加わりたいという方をお待ちしています。



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

今、世界中で新型コロナウイルス感染拡大が心配されています。  
感染拡大を予防するため、飯田市も事業者や市民の皆さんにイベント  
や行事の自粛をお願いしています。

エコハウスでの講座についても、市民の皆さんの健康が第一と考え、  
当分の間エコカフェは中止とさせていただきます。

イベントや行事の自粛が解除された時には、エコカフェを実施できる  
ように準備しておりますので、ご理解をお願いいたします。



## コロナウイルスにかからないために免疫力を上げよう!

- ① 身体を動かそう
- ② 食事に気をつけよう
- ③ よく眠ろう
- ④ よく笑おう
- ⑤ 身体を温めよう
- ⑥ リラックスできる時間を作ろう



「地球温暖化防止のためにできること」  
世界気象機構が南極の気温としては観測史上最高となる18.3℃が観測されたと2月に発表しました。温暖化防止のために、私たちはどんな行動をとったらいいのでしょうか。  
温暖化は二酸化炭素などが増加することが原因と言われています。家庭から排出される二酸化炭素は、電気、ガス、ガソリンの消費で4分の3を占めていますから、この使用量を減らせば二酸化炭素の量を大きく減らすことができます。家庭の消費電力は、主に冷蔵庫、照明器具、テレビ、エアコンの使用によるものです。冷蔵庫のドアの開け閉め、電気の消し忘れ、エアコンの使用などに気をつける。お

ちまうと  
エコな生活を

## エコライフを楽しもう

風呂は間隔を開けずに入る。濡れた髪はタオルでよく拭いてからドライヤーで乾かす。「節電」省エネ」工夫で消費量を減らすことができます。

自動車の運転時にはエコドライブを心がけることや、電車やバス、自転車の利用をすることがガソリンの「省エネ」になります。

同時に、二酸化炭素を排出しない太陽光や太陽熱、木質バイオマスなどの再生可能エネルギーを増やしていくことも大切です。2016年4月から電力会社を選ぶことができるようになりました。再生可能エネルギーをより重視するような電力会社を選ぶのも温暖化対策と言えます。

まずは自分の生活の中から小さな工夫を見つけ出していきましょう。

8	<b>ボタニカルインテリア (定員12人)</b>				講師	ボタニカルフラスクール代表 多田 泰子 さん				
	曜日	火 (隔週)	時間	19:00~20:30	開催日	6/9 6/23 7/7 全3回				受講料 1,300円 教材費 6,000円
ドライフラワーを使った「スワッグ」「植物標本」「ドライブーケ」3種類のボタニカルインテリア作りです。インテリアとして飾ってお楽しみいただけます。初めての方、作る事が好きな方、植物好きの方、ぜひご参加ください。										
9	<b>ハーバリウム</b>				講師	Flower Create “momo” 脇坂 守美 さん				
	曜日	木	時間	19:00~21:00	開催日	6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 全5回				受講料 1,300円 教材費 4,500円
ハーバリウムって何? ああ!あの花がボトルに入ってキラキラしてるやつ? あれって簡単に作れるの? コツさえつかめばどなたにでも素敵な作品が作れますよ!										
10	<b>レザークラフト (定員10人)</b>				講師	林レザークラフト教室 林 千恵 さん				
	曜日	火	時間	19:00~21:00	開催日	6/2 6/9 6/16 6/23 全4回				受講料 1,300円 教材費 4,000円
レザークラフトを楽しみましょう。初心者でもOKです。初回は簡単な小銭入れにて練習します。次回からはペンケース、名刺入れ、キーケースなど好みの物を作っていただきます。										
11	<b>美文字トレーニング</b>				講師	齋藤 龍川 さん				
	曜日	水	時間	19:30~21:00	開催日	6/3 6/10 6/17 6/24 7/1 7/8 全6回				受講料 1,300円
ちょっとしたコツで、今まで書いていた文字の印象が変わります。すぐに使える実用的な例文で美しい文字を書くための練習をします。ていねいな手書きの文字で好感度アップを目指しましょう。										
12	<b>やさしい英会話</b>				講師	池場 ノーラ さん				
	曜日	水	時間	19:30~21:00	開催日	6/3 6/10 6/17 6/24 7/1 全5回				受講料 1,300円
グループレッスンでコミュニケーションをとりながら、生徒1人1人のペースにあわせて進めていきます。やさしい日常会話から楽しく覚えましょう。										
13	<b>コミュニケーション能力向上講座</b>				講師	日本レクリエーション協会 宮下 泰広 さん				
	曜日	木	時間	19:00~20:00	開催日	6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 全5回				受講料 1,300円 教材費 500円
人とうまく話せない、伝えたいことが伝わらない。レクリエーションを通して、皆さんでわいわい楽しみながら学びましょう。										
14	<b>色彩検定3級</b>				講師	伊坪ビジネス株式会社 小栗 誠佳 さん				
	曜日	火	時間	19:00~21:00	開催日	6/2 6/9 6/16 6/23 6/30 全5回				受講料 1,300円 教材費 2,000円
公的資格である色彩検定は、色彩検定協会が実施する色に関する幅広い知識を問う試験です。基礎的な知識・技能を修得しておくことで、実務におけるスキルアップにも繋がります!!										
15	<b>業務に役立つExcel関数</b>				講師	伊坪ビジネス株式会社 濱島 武彦 さん				
	曜日	木	時間	19:00~21:00	開催日	6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9 全6回				受講料 1,300円 教材費 1,760円
Excelのさらなるテクニックを身につけたい方向けの実践講座です。実務書類に則した活用方法を学びます。 ※中、上級者向けです。(Excelの基礎がわかる方)										
16	<b>目指せ!FP3級</b>				講師	伊坪ビジネス株式会社 松村 純 さん				
	曜日	月	時間	19:00~21:00	開催日	6/1 6/8 6/15 6/22 6/29 7/6 7/13 7/20 全8回				受講料 1,300円 教材費 2,500円
FP技能検定とは? 資産・投資・不動産・保険など、ファイナンシャルプランニング資格を取得しながら、効率的な資産運用を考えよう!										

- 特 典 / 6月1日現在で20歳以下の方は、受講料1,300円が無料になります。
- 対 象 / 39歳以下の一般社会人です。
- 定 員 / 15人。ただしボタニカルインテリアづくりは12人。レザークラフトは10人(いずれも先着順)なお、応募者が5人に満たない講座は開講できない場合があります。
- 申し込み / 応募専用ホームページ(QRコードあり)から、または直接勤労青少年ホーム窓口にて申し込んでください。(電話可、受付時間:平日9:30~17:00)それぞれの講座の初回受付時に集金いたします。初回講座に欠席する場合は、事前にホームまで持参してください。
- 受 講 料 / 開講後に受講を取り消す場合や、講座を欠席する場合も受講料などの返金はいたしません。

# ユースクエア 飯田市勤労青少年ホーム 前期教養講座

6月開講  
受講生  
募集



応募期間

お申し込みはコチラ → → →

5月1日(金)～22日(金)

開講期間

6月1日(月)～7月20日(月)



1	<b>硬式テニス初級者コース</b>			講師	(公財)飯田市体育協会 テニス部 成瀬 智一さん				受講料	1,300円
	曜日	水	時間	19:30～21:00	開催日	6/3 6/10 6/17 6/24 7/1 7/8	全6回	教材費	1,000円	
<p>基本のストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ、ラリーのポイントなど、硬式テニスを楽しむための技術を学びます。 ◎ラケット・体育館用シューズをご持参ください。</p>										
2	<b>ピラティス</b>			講師	Rika Yoga Studio 身吉 絵利香さん				受講料	1,300円
	曜日	水	時間	18:30～19:30	開催日	6/3 6/10 6/17 6/24 7/1 7/8	全6回			
<p>西洋のヨガと呼ばれるピラティスは、体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にするを目的とした人気のフィットネスです。</p>										
3	<b>骨盤ヨガ</b>			講師	Rika Yoga Studio 身吉 絵利香さん				受講料	1,300円
	曜日	水	時間	19:40～20:40	開催日	6/3 6/10 6/17 6/24 7/1 7/8	全6回			
<p>気になっている体の不調や、歪みを調整し、引き締まって美しく健康的な身体づくりを目指します。</p>										
4	<b>スラックライン</b>			講師	南信スラックラインクラブ 新井 正城さん				受講料	1,300円
	曜日	火	時間	19:30～21:00	開催日	6/2 6/9 6/16 6/23 6/30 7/7	全6回			
<p>日本スラックライン連盟の公認インストラクター資格を持つ講師が、スラックラインの楽しさを丁寧に教えてくれます。初めて挑戦する方にもおすすめです。</p>										
5	<b>体幹トレーニング</b>			講師	スタイリッシュアカデミー 安藤 正樹さん				受講料	1,300円
	曜日	金	時間	19:30～21:00	開催日	6/5 6/12 6/19 6/26 7/3	全5回			
<p>日常生活にも取り入れられる自重を使ったトレーニングで体幹を鍛えます。ケガをしない疲れにくい身体を作りましょう。個々のレベルにあわせて指導してもらえます。</p>										
6	<b>夏をのりきる簡単!家庭料理</b>			講師	管理栄養士 後藤 よね子さん				受講料	1,300円
	曜日	木 (隔週)	時間	19:00～21:00	開催日	6/4 6/11 6/25 7/2 7/16	全5回	教材費	4,000円	
<p>梅雨のうっとうしさ、暑い夏をのりきるために、夏野菜をたくさん使って、パパッと作るコツを学びましょう。安くてたくさん回る夏野菜の変った食べ方も教えてもらいます。初心者も基礎から教えてもらえますので安心です。</p>										
7	<b>手軽にできる5種類のソースのパスタ</b>			講師	いはら料理教室 伊原 郁さん				受講料	1,300円
	曜日	金 (隔週)	時間	19:00～21:00	開催日	6/5 6/12 6/19 7/3 7/17	全5回	教材費	3,500円	
<p>ご家庭でも手軽につくれる5種類のソースを使ったパスタと付け合せのサラダを作ります。 ①ペペロンチーノ ②ミートソース ③魚介のソース ④クリームソース ⑤冷製ソース</p>										



平成記念

# かざこし子どもの森公園

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

## 森森子ども大学(子ども体験学習)

### なかまの館体験学習

#### ❖てるてるぼうずをつくろう

6月6日(土) 10:00~12:00、13:30~15:00

材料費:50円

場所:なかまの館



### 土の工房体験学習

#### ❖ペットボトルで砂時計づくり

6月7日(日) 10:00~12:00、13:30~15:00

材料費:50円

場所:土の工房



### 森森探検隊

#### ❖かざこし忍者修行!

5月30日(土)・31日(日)

10:00~12:00、13:30~15:00

参加費:300円(希望者のみ保険料別途30円)

受付場所:なかまの館



## 初夏の特別企画

### ❖かざこし子どもの森公園写生大会

~公園内で絵を描こう!当日だれでも参加できるよ!~

5月16日(土) 9:30~15:00

受付場所:風の回廊

持ち物:画材、画板(画用紙はこちらで用意します)

主催:国際ソロプチミスト飯田

### ❖クラフトパーク

5月17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



### ❖おもちゃの修理屋さん

5月23日(土)、6月13日(土) 10:00~12:00

場所:なかまの館

主催:玩具の修理屋さん

### ❖しゃぼん玉であそぼう

5月23日(土)・24日(日)

10:00~12:00、13:30~15:00

参加費:50円

場所:風の回廊



### ❖かざこし寺子屋デイキャンプ

6月13日(土)・14日(日) 9:30~16:30(受付9:15~)

参加費:3,000円(保険料含む)

受付場所:なかまの館

対象:小学1~6年生

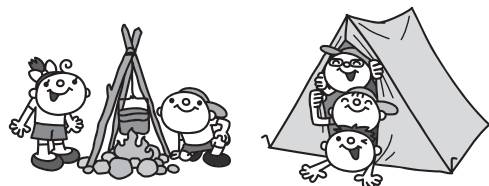
定員:各日50人程度

※予約制(公園ホームページからお申込みください)

※予約期間:6月6日(土)まで

(定員になり次第、受付を終了します)

各日  
50人程度



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

## 休館日(5月15日~6月14日の期間中)

5月18日(月)、25日(月)、6月1日(月)、8日(月)



# 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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載どおり行われぬ場合があります。最新の情報は市ウェブサイトをご覧ください。各問い合わせ先にご確認ください。



## 飯田市立動物園

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

飯田市立動物園公式Twitterのフォロワー数が5,000人を超えたので、「5000人ありがとう企画」園内の48種類の動物たちを紹介しています。  
#IIDA48で検索してみてください。

### ★ミニブタ / ブリトニー(プリちゃん)

- 好きな食べ物 / 丸ごとトマト、バナナ
- 特技 / 朝のグツシュ、睡眠
- 一言 / 早くみんなとお散歩したいな。



### ★フンボルトペンギン

- 好きな食べ物 / アジ
- 特技 / 潜水、アジのキャッチ
- 一言 / 元気なペンギンが11羽います。去年うまれた子どもペンギンも大きくなってきたよ。

### 休園日 (5月15日～6月14日の期間中)

5月18日(月)、25日(月)、6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。

#### ❖春の星空に出発!

5月15日(金) 19:00～20:30  
対象: 幼児～成人  
講師: 吉住千亜紀 (美術博物館)  
内容: 星座早見表や双眼鏡を使ってみよう。



#### ❖天龍峡の昆虫すごいぜ!

5月16日(土) 9:00～11:00  
対象: 幼児～成人  
講師: 四方圭一郎 (美術博物館)  
内容: 天龍峡で虫さがし。



#### ❖ウォーキングで健康生活

5月21日(木) 13:30～15:30  
対象: 成人  
講師: 酒井浩文 (ソウル五輪競歩代表)  
内容: 開善寺コースで健康ウォーキング。



#### ❖がいらい生物たいじ②

5月23日(土) 9:00～11:00  
対象: 幼児～成人  
主催: 天竜川上流河川事務所  
内容: 黄色い花のオオキンケイギクを退治。



#### ❖がいらい生物たいじ③

5月30日(土) 9:00～11:00  
対象: 幼児～成人  
主催: 天竜川上流河川事務所  
内容: 外来魚のカラドジョウを退治。



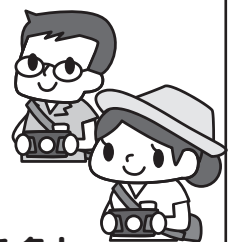
#### ❖絵手紙講座

6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300円】



#### ❖川の水しつしらべよう!

6月6日(土) 9:00～11:00  
対象: 小学生以上  
主催: 天竜川上流河川事務所  
内容: かんたんキットで実験しよう。



#### ❖デジカメ入門

6月10日(水) 8:30～11:30  
対象: 成人  
講師: 宮島 功さん (飯田市写真家)  
内容: 下條村鎮西大滝公園で滝を撮影。

#### ❖【特別講座】集まれ! 魚の手づかみ名人

6月13日(土) 9:00～11:00  
対象: その他  
主催: 天竜川上流河川事務所  
内容: 伊那谷の渓流魚の手づかみ体験。



### かわらんべHPに講座予定を掲載中!

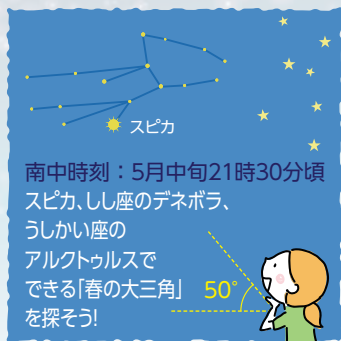
※小学2年生以下は保護者同伴でお願いします。各講座の持ち物は申し込み時、またはホームページで確認ください。

## おとめ座



おとめ座のモデルは豊穡の女神デメテルです。左手に持つ麦の穂先に、一等星のスピカが輝いています。神話では、愛娘が冥府の神ハデスにさらわれたとき、あまりの悲しみに女神が姿をかくしてしまい、地上には寒い冬が訪れました。その後、娘は女神の元に戻りましたが、一年のうち4か月だけ冥府で過ごすことになりました。その間、地上は再び冬となり、季節が巡るということです。

## 【おとめ座の探し方】



南中時刻：5月中旬21時30分頃  
スピカ、しし座のデネボラ、うしかい座のアルクトルスでできる「春の大三角」を探そう！

★このコーナーでは、星座占いでおなじみの黄道十二星座から、今月見ごろの星座を紹介します。【美術博物館監修】

# 図書館だより

飯田市立図書館 0265(22)0700



## こんなときには…本を読みまいか



- 飯田市名誉市民第1号・日夏耿之介
- 「黒猫」「落ち葉」などの日本画家・菱田春草
- 上野の博物館や動物園を作った田中芳男

すごい物や人がたくさん！

飯田を知ろう  
五平もち・水引・市田柿

画集・マンガ

想像力は無限

小説・えほん

南極でも宇宙でも江戸時代でも紀元前でも。

本の中を旅しよう

写真集・旅行記・エッセイ

癒し本をどうぞ  
意外なものがあなたを癒してくれるかも。

動物・花・山・海…ゆるキャラ、お風呂

楽器・断捨離・資格取得

あうちで

筋トレ・ストレッチ・囲碁・将棋

差別に苦しむ人

多様な立場の理解

病気とたたかう人

リクエストお受けしています

- 問い合わせ 飯田市立図書館 ☎0265(22)0700



# 文化ガイド

飯田文化会館 0265(23)3520

## 第34回 伊那谷文化芸術祭出演団体募集

開催日 11月8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)

会場 飯田文化会館ホール・飯田人形劇場



飯田下伊那地域で活動しているアマチュア舞台芸術団体が一堂に会して、日頃の練習成果を発表する、年に一度の舞台芸術の祭典「伊那谷文化芸術祭」に出演する団体を募集しています。

募集に関する詳細は市ウェブサイトをご覧ください。

●飯田文化協会事務局  
【飯田文化会館 ☎0265(23)3520】  
までお問い合わせください。

今度はあなたが主役です！

★締切／6月5日(金)

市HP 飯田文化協会 検索