

今月のプレゼント



千代の“よこね米” 2袋セット

募集締切 **2月27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

飯田市広報ブランド推進課

「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。



5名様に
プレゼント

ふるさと納税の返礼品にもなっています。

日本棚田百選「よこね田んぼ」で、よこね田んぼ
保全委員会とNPO法人里山ベース、千代地区
の皆さんが中心となって育てた「よこね米」!

その精米を**2袋**(1袋450g)プレゼントします!

だまされないで! 詐欺かも!

それ怪しくないですか?
すぐにご相談ください!

飯田警察署

☎0265(22)0110

飯田市消費生活センター

☎0265(22)4530

メールによる
フィッシング詐欺

身に覚えがない
メールは無視
しましょう!

メールに書かれた
URLにはアクセス
しないで!!

実在の事業者を
かたる場合が
あります。



お荷物のお届けにあがりましたが不在の為持ち帰りました。ご確認ください。
<https://xxx/abc.com>

これは詐欺!

(例) 佐川急便(株)
日本郵便(株)
ヤマト運輸(株) など

※実在する企業とは無関係です。

あなたの キャッシュカードが 狙われています!!

市町村や金融機関の職員をかたつて、キャッシュカードをだましとる詐欺が発生しています。

★電話で暗証番号を聞かれても絶対に教えない。

★キャッシュカードは他人に渡さない。



公共施設予約システムを ご利用ください



パソコンやスマホで、空き状況の確認や施設利用の申し込み(一部除く)ができます。

市内の公民館、飯田文化会館、スポーツ施設、勤労者福祉センターなど、約70施設が対象です。

※空き状況の公開期間やインターネット予約の受付期間は、各施設で異なります。



スマホ用サイト
QRコード



市HP 飯田市公共施設予約システム 🔍 検索

ID 94733 🔍 検索

●問い合わせ／飯田市公民館 ☎0265(22)1132

空き家 についての 悩み、困りごと の相談をお受けしています。

- 誰に相談したらよいか
分からないときはご一報ください。
- 飯田市は法律、建築、不動産
といった専門家と一緒に
空き家対策に取り組んでいます。



空き家に関する相談窓口

結いターン移住定住推進課 空き家対策係
内線5442 ID 63552

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では、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、宝くじの受託事業収入を財源に「コミュニティ助成事業」を実施しています。



松尾代田区では、コミュニティ活動を推進するための拠点施設として、代田区コミュニティセンターを建設しました。このことにより、今

まで以上に地域文化の継承や子どもたちの生涯学習の維持・促進が図られ、住民相互のコミュニケーションが深まり、地域の活性化に繋がることが期待できます。

●問い合わせ／地域自治振興課 内線5432

データ放送「結チャンネル」をご覧ください

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

ご利用方法

リモコンの **上下左右** ボタンで
画面表示の情報メニューを移動し選択します。
リモコンの **決定** ボタンを押すことによって、
その情報の内容を見ることができます。

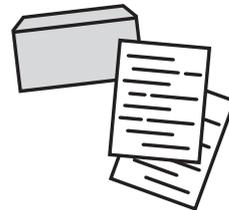
ケーブルテレビの
デジタル12チャンネルで
放送中!!
●問い合わせ
デジタル推進課 デジタル推進係
内線2241

申告相談会場を開設しますので、日程表をご確認ください。
感染症対策として、相談会場以外での申告にもご協力ください。



申告に必要なもの

- 令和4年中の収入を明らかにできる書類
 - 給与収入、公的年金収入のある方は「源泉徴収票（原本）」
 - 営業、農業などの事業収入や不動産収入のある方は「収支内訳書」
 - そのほか所得などを明らかにできる書類
 - 控除を受けるための証明書類（生命保険料控除証明書、障害者手帳など）
 - マイナンバー（個人番号）の確認と身元確認をするための書類
 - 本人の預金口座がわかるもの（通帳など） ●印鑑
 - 税務署や市から届いた申告書やお知らせはがき（届いている方に限ります）
 - 医療費控除を受ける方
 - 医療費控除の明細書（令和4年中の医療費や医薬品の領収書をまとめたもの）
 - おむつ使用証明書など
- ※医療費の金額と保険などで補てんされた金額を対象者別、医療機関別にまとめてお持ちください。領収書は不要です。



相談会場以外での申告

- 市役所税務課窓口、各自治振興センター窓口での申告書のお預かりや郵送による提出も可能です。
※記入済の申告書に限ります。 ※市・県民税申告書が必要な方はお問い合わせください。
- 確定申告の方は国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」の利用が便利です。
※今月号の14ページをご覧ください。

相談会ではお受けできません

次の方は税務署またはご自宅からの確定申告をお願いします。

- 譲渡所得のある方 ●青色申告者 ●山林所得のあった方
- 住宅借入金等特別控除を初めて受ける方

来場される皆さんへのお願い

- マスク着用のほか、入場時の検温と手指消毒にご協力ください。
- 十分に防寒できる服装でご来場ください。
- 混雑時間帯を避けてご来場ください。例年9:00ころ、13:00ころが混雑します。
- お住まいの地区の会場へ受付時間内にお越しください。
- 売り上げや経費、医療費の支払金額など集計を必要とする申告は、収支内訳書や医療費計算明細書などの書類を事前にまとめた上でお越しください。

市・県民税申告書の提出期限

提出期限 ▶ **3月15日(水)**

- ※市役所税務課窓口、各自治振興センター窓口では、記入済みの市・県民税申告書のみを受け付けます。
- ※2月9日(木)から3月15日(水)までの間は、担当職員が各地区の申告相談に出張しており、市役所税務課窓口では申告相談をお受けできません。

- ◆ そのほか詳細はお問い合わせいただくか、
広報いいだ1月号や市ウェブサイトをご覧ください。

ID	77369	🔍 検索
市HP	市県民税申告	🔍 検索

問い合わせ

税務課 市民税係 内線5162 / 飯田税務署 ☎0265(22)1165

市・県民税の申告と所得税の確定申告の時期です

市・県民税申告相談日程表

受付日	曜日	地区	相談指定地区・受付時間		会場
			午前の部(9:00~11:30)	午後の部(13:00~15:30)	
2月9日	木	南信濃	夜川瀬・樋口・山原・松島	尾之島・本町・昭和通り・ 下和田・下市場・木沢	南信濃地域 交流センター
2月10日	金		押出・新町・大島・漆平島・池口・八重河内・南和田 ※午後の部の受付は13:00~15:00		
2月13日	月	上村	上町・中郷・程野・下栗 ※午後の部の受付は13:00~15:00		上村公民館
2月14日	火	上久堅	原平・中宮・下平・ 大鹿・上平	風張・堂平・越久保・森・ 小野子・落倉・平栗・蛇沼	上久堅公民館
2月15日	水	山本	東平・大明神・北平	中平・西平・南平・湯川・ 竹佐・箱川・久米・二ツ山	山本公民館
2月16日	木	竜丘	桐林	時又・嶋	竜丘公民館
2月17日	金		長野原・上川路	駄科	
2月20日	月	千代	法全寺・山中・大郡・米峰・ 毛呂窪・八ノ倉・下村	田力・荻坪・野池・米川	千代公民館
2月21日	火	鼎	中平・一色・名古屋	下山・西鼎・東鼎・下茶屋	鼎公民館
2月22日	水		上茶屋・上山	切石	
2月24日	金	川路	2区・3区・4区・5区	6区・7区・8区	川路公民館
2月27日	月	下久堅	知久平・南原・小林	稲葉・下虎岩・柿野沢・虎岩	下久堅公民館
2月28日	火	上郷	下黒田南・下黒田東	上黒田・下黒田北	上郷公民館
3月1日	水		別府上・別府下	丹保・北条・飯沼南・南条	
3月2日	木	伊賀良	大瀬木・三尋石	中村	伊賀良公民館
3月3日	金		上殿岡・下殿岡・三日市場	北方・育良町	
3月6日	月	龍江	1区・2区	3区・4区	龍江公民館
3月7日	火	三穂	伊豆木	立石・下瀬	三穂公民館
3月8日	水	座光寺	市場通り・北市場・上野・ 上野新町・万才・原・ 宮崎・大堤	宮の前・唐沢・共和・ 下羽場・中河原・中羽場・ 欠野・河原・高岡・ 清水・恒川	座光寺公民館
3月9日	木	松尾	水城・明・常盤台	寺所・清水・毛賀	松尾公民館
3月10日	金		上溝・新井・城	久井・八幡町・代田	
3月11日	土	休日相談	平日の申告相談にお越しいただくことができない方 ※受付は9:00~13:00		飯田市役所
3月13日	月	橋南・丸山	橋南	丸山	
3月14日	火	橋北・東野	橋北	東野	
3月15日	水	羽場	羽場		



- 鼎名古熊2183
☎0265(52)3548
- 営業時間/
11:30~13:45(LO)
17:30~19:45(LO)
- 休業日/
毎週月・火曜日(祝日の場合
はランチタイムのみ営業)

sale e pepe (サレエペペ)

店舗から市民の皆さんへ

小麦粉と卵から練り上げる手づくりの生パスタ専門店として、南アルプスと伊那谷を望む鼎名古熊の高台に2006年に開業しました。お子様からご高齢の方まで多くのお客様からご支持をいただき、休日には名古屋、浜松、東京、大阪など遠方から訪れるリピーターのお客様もいらっしゃいます。

ほうれん草を練り込んだ彩り豊かなフェットチーネと地元産ハナピラタケのクリームソース、南信州牛、南信州産の豚肉をじっくり煮込んで作った粗挽きミートソースなど、地元産の食材を使った料理の提供に努めています。全粒粉を練り込んだ香り高いピッツァもお薦めです。パスタとはスパゲッティではありません。手づくりの生パスタをお召し上がり、ご来店をお待ちしております。



この記事に関するお問い合わせ／●農業課 生産振興係 ☎0265(21)3217 ●保健課 保健指導係 内線5537 ID 79755

にこにこステージ vol.64

～小さな子どもと子育て中のお父さん、お母さんのためのコンサート～

- ★日 時：3月10日(金)
①9:45～/②11:00～(演奏約30分)
- ★会 場：飯田人形劇場(カーペットの上で鑑賞)
- ★対 象：主に0～2歳児
- ★定 員：各回親子45組(1組あたり大人1人、子ども2人以内)
- ★参加費：親子200円
- ★出 演：山崎友子(ピアノ)
櫻井美晃(ヴァイオリン)
- ★プログラム：♪情熱大陸
♪さんぽ
♪G線上のアリア ほか



インターネットでの申し込み

「ながの電子申請サービス」のサイトにてお申し込みください。

※飯田文化会館ホームページ内の「にこにこステージ」からもアクセスできます。



ID 78272 🔍 検索

往復はがきでの申し込み

〒395-0051 高羽町5-5-1 飯田文化会館事業係宛

※往信用の文面へ申込必要事項を、返信用の宛名面へご自身の宛名をご記入ください。

申込時の必要事項

- ①希望の時間(9:45～ or 11:00～ or どちらでも可)
- ②保護者氏名 ③子ども氏名、年齢
- ④保護者・子ども各人数 ⑤住所 ⑥電話番号



【お願い】

- 感染症拡大防止策を講じた上で開催します。
- 感染拡大の状況によっては、公演を中止する場合があります。

●お問い合わせ／飯田文化会館 ☎0265(23)3552

申込締切

2月20日(月) 必着

(1通につき1親子。応募多数の場合は抽選。
抽選結果は2月24日(金)までにお知らせします。)

感染予防にご協力ください



みんなが
主役!

合言葉は ムトス!

第63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、その活動を紹介します。

●問い合わせ／共生・協働推進課 内線4910



ムトス飯田



▲パンの販売の様子

持って生活できよう継続した活動としていきたいです。楽しみながら創る仲間が広がる輪が広がっていくのを願っています。

「上久堅地区に配食弁当を」と始まったのが平成22年8月です。この地域が健康で元気に暮らせる場所となるよう食事の不安の軽減、声かけによる独居高齢世帯への安否確認も行っています。一昨年の9月からは住民の方々の声により、月1回の食パンの販売を始めました。

今回、ムトス飯田助成金を活用して設備の充実を図り、商品の拡充や季節商品の開発などより多くの方々に満足していただけるものを、また、地産地消にも力を入れ、販売する商品に地元産の小麦を使用するなど特色ある地域を目指します。この店に足を運んでいただくことにより住民同士の交流の場となり、楽しく生きがいを持って生活できよう継続した活動としていきたいです。楽しみながら創る仲間が広がる輪が広がっていくのを願っています。

団体名

食工房十三の里 とさ

食工房十三の里を地域の拠り所に

アプリ「さんあ〜る」で ごみを出す日や 分別方法が確認できます!

使用料
無料
ですよ。

スマホやタブレットの方
ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をインストールし、「地域設定」をする。



◀Android端末
(Android OS:5.0以上)



iOS端末▶
(iOS:9.0以上)

パソコンの方
市HP

●問い合わせ／環境課 廃棄物対策係 内線5464

令和3年度「素敵なパートナー女(ひと)と男(ひと)」標語 入賞作品の紹介

※学校名や学年は入賞当時のものです。

★入選【児童の部】
ママが家事 パパがお仕事
だれがきめたの?そんなこと
龍江小学校 6年 はじめ はな 花

★入選【児童の部】
ひとはみんな それぞれちがうけど
みんなすてきなひと
竜丘小学校 4年 ひらやま 平山 ちよ

★入選【児童の部】
パパ休み 今ばんわが家は パパ食どう
川路小学校 4年 くろごうち ことは 黒河内 琴葉



JR飯田線を利用してみませんか?

お出かけや飲酒を伴う会食のときは、安全で安心な飯田線をご利用ください。

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3321)

鉄道のメリット

- 移動中にほかのこと(読書・仮眠など)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
- ※車内空気は適切に換気される構造となっています。



美術博物館からのお知らせ

●申し込み・問い合わせ／美術博物館 〒395-0034 追手町2-655-7

HP [飯田市美術博物館](#) 🔍 検索

☎0265(22)8118 📠0265(22)5252

●電話受付時間／9:30～17:30 ●入館受付時間／9:30～16:30

展 示

【コレクション展示】

「版画—イロとクロ—」

日程：2月4日(土)～3月12日(日)

【春草常設展示】

第40期「画家たちの研鑽—春草と美術院—」

日程：2月11日(祝)～3月12日(日)

【文化トピック展示】

「りんご並木と田中芳男」

日程：3月15日(水)～6月4日(日)

プラネタリウム天歩

【投影プログラム】

●2月の土・日曜日、祝日

10:00～10:30 星夜の幻灯会

13:00～14:00

プラネタリウムでチョコちゃんに叱られる!

15:30～16:30 天球のものがたり

●3月の土・日曜日、祝日

10:00～10:30

プラネタリウムでチョコちゃんに叱られる!

13:00～14:00 賢治の星座早見

15:30～16:30

プラネタリウムでチョコちゃんに叱られる!

●平日 ※予約投影を受け付けています

10:00～17:00 予約投影(10人以上)

料金：一般…250円、高校生…150円

小中学生…50円

定員：45人



講 座

【星空観望会】

「冬の星座とダイヤモンド」

日時：2月25日(土) 19:00～20:30

場所：プラネタリウム天歩・屋上(受付は科学工作室)

定員：30人 受講料：無料

受付開始：2月11日(祝)から電話受付 ※予約先着順

【子ども理科教室】

ワークショップ：トリの指は何本?

対象：小中学生(小学4年生以下は保護者同伴)

日時：3月11日(土) 13:30～16:00

場所：科学工作室

定員：10人 受講料：100円

受付開始：2月25日(土)から電話受付 ※予約先着順

【文化講座】

演題：博物館の父は飯田からはばたいた
—田中芳男がねがったもの—

日時：3月19日(日) 13:30～15:00

場所：講堂

講師：青木隆幸(美術博物館専門研究員)

定員：50人 受講料：無料

受付開始：3月5日(日)から電話受付 ※予約先着順

お知らせ

【美博スタッフの研究活動紹介】

日時：ポスター掲示…2月25日(土)～3月21日(祝)

ポスターセッション…3月4日(土)

13:30～15:00

場所：ロビー

【第24回伊那谷自然史発表会】

日時：3月12日(日) 13:30～15:30

場所：講堂

参加費：無料



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)
☎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

2月8日(水)から申し込みの受付を開始します

* 2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。

★改善から予防まで一生使える健康法お伝えします ～楽伸流(らくしんりゅう)体操講座～

日時:2月16日(木)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

講師:木下幸一さん(整体師)

参加費:500円

持ち物:運動のできる服装、タオル、飲み物

★消しゴムはんこを使って オリジナルフォトフレームを作ろう!

日時:2月18日(土)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

講師:ずんこさん(こども美術工房はらから・ぷち)

参加費:800円

★乾燥野菜で簡単クッキング

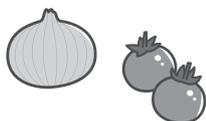
日時:2月19日(日) 9:30~11:00

講師:塩澤忠文さん

(株式会社テスク 生活菜園)

参加費:300円

持ち物:米1合



★福祉ネイルで元気・笑顔! 指先からおしゃれに年齢を重ねましょう

日時:2月22日(水)

①9:00 ②10:00 ③11:00 ④12:00
⑤13:00 ⑥14:00 ⑦15:00 ⑧16:00

全8回、各40分 ※要予約

講師:森本智子さん(福祉ネイリスト)

参加費:マニキュア...1,000円

ネイルケア...1,500円



★エコカフェフリー

日時:3月2日(木)

10:00~12:00

講師をやってみよう!

こんなことをやってほしい!
などなど、コーディネーターが
皆さんの意見をお聞きます。



※申し込みはお電話でお願いいたします。
※当日キャンセルの場合、講座によっては参加費をお支払い
いただきます。
※諸事情により開催が中止となる場合があります。

「リペア」とは、古く
なったり傷ついたりした
ものを修繕・修復する
という意味です。リペア
をすることで、今あるも
のを購入した時に近い
状態に直して、長く使う
ことができます。私たちの
暮らしの中には、電化
製品・おもちゃ・靴・イ
ンテリアなど、何度でも
リペアできるものがたく
さんあります。それらを
直してずっと使うこと
は、ごみを減らし、資源
を大切に使うことにもつ
ながります。わが家で
も、40年以上前に買った
ミシンを修理していただ
いたことがあり、大変重
宝しています。自分でで
きないことはプロの手を
借りるのも一つの方法で
す。お金はかかりますが、

「リペア」

ちやうど
エコな生活を



エコライフを楽しもう

エコハウスコーディネーター

一つものを直して長く
使うことで物に愛着が
湧きます。その結果、自
分にとって本当に必要な
ものに囲まれた暮らしが
できるのではないでしょ
うか。

物にあふれ、使い捨て
のものが増えているとい
われている現代ですが、
「物を大事にする」とい
う考え方は、先人から伝
わる大切な知恵のひとつ
です。物が壊れてしまっ
た時、捨てる前に一度立
ち止まって考え、自分に
とって大切なものなら、
それを使える状態にリペ
アできるか確認。そんな
観点から、自分の身の回
りにあるものを見直して
みませんか。



各講座の持ち物などの詳細は
ホームページからお申し込み時にご確認ください。

- ホームページやお電話で受付日や募集状況を確認の上、お申し込みください。
- 感染予防や安全管理のため募集定員を設定しています。このため本誌回覧の頃には受付終了となっている場合もあります。



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(誰でも参加できる体験イベント)

❖セロハンでスタンドグラスづくり

2月18日(出)・19日(日)
10:00~12:00、13:30~15:00
材料費:150円 場所:なかまの館

❖七宝焼きに挑戦しよう

2月23日(祝) 10:00~12:00
材料費:1,000円 場所:土の工房

❖和紙でつくるおひなさま

2月25日(出)・26日(日)
10:00~12:00、13:30~15:00
材料費:200円
場所:なかまの館



❖太鼓であそぼ♪

3月4日(出) ①10:00 ②11:00
場所:おいで館 持ち物:うわばき
講師:久高徹也さん(芸能表現師)



❖クラフトパーク

3月5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

❖ガラスドームのハーバリウムアクセサリーづくり

3月11日(出)・12日(日)
10:00~12:00、13:30~15:00
材料費:500円~
場所:なかまの館



森森大学院(大人向け体験学習講座)

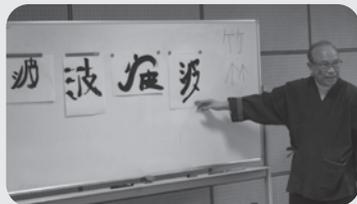
- ※対象:中学生以上 ※全講座予約制
- ※予約は電話または公園ホームページ内の申し込みフォームで申し込みください。
- ※予約期間は、開講3日前までです(定員になり次第締め切ります)

❖モデルロケット講座全1回

2月18日(出) 10:00~12:00
参加費:700円 場所:なかまの館
協力:南信州飯田おもしろ科学工房

❖絵心あればこんな字に ~書道講座~全1回

3月5日(日) 10:00~15:00
材料費:1,000円
持ち物:筆、下敷、文鎮、すずり(あれば)、昼食
場所:なかまの館
講師:中山峰鶴さん
(書象会日展 2回入選)



森森市民大学(市民のみなさんによる活動)

❖おもちゃの修理屋さん

2月25日(出)、3月11日(出) 10:00~11:00受付
場所:なかまの館
主催:玩具の修理屋さん

お知らせ

飯田少年少女発明クラブ 令和5年度 新規クラブ員&指導員募集

当園内で活動している「飯田少年少女発明クラブ」の令和5年度新規クラブ員を募集しています。

- 対象:飯田下伊那地区に在住の
小学3年生~中学3年生
- 募集人数:若干人(応募多数の場合は選考)
- 年会費:3,000円(年間保険料を含む)
- 活動場所:平成記念かざこし子どもの森公園
- 活動日時:月2回 土曜日
- 活動期間:4月~令和6年3月
- 応募方法:公園ホームページ内の申し込みフォームより応募ください。
- 募集期間:2月1日(水)~3月21日(祝)

HP [飯田少年少女発明クラブ](#) 🔍 検索

★子どもたちと一緒に活動して下さる指導員・ボランティアの方を募集しています。ご興味のある方は公園事務局にお問い合わせください。

ボランティア募集のお知らせ

公園では、イベント(森森子ども大学)や、子育て支援事業(親子であそぼ♪森っこ)のお手伝いをいただけるボランティアの方を随時募集しています。ご希望の方は、公園事務局にお問い合わせください。

- 対象:中学生以上
※ボランティア証明書を発行できます。

※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。
※各イベントは、材料がなくなり次第、受付終了となります。

休館日(2月15日~3月14日の期間中)

2月20日(月)、24日(金)、27日(月)、3月6日(月)、13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、掲載どおり行われなかった場合があります。最新の情報は市ウェブサイトをご覧ください。



飯田市立動物園

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

※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。ホームページやツイッターで情報を発信しますのでご確認ください。

❖動物総選挙2023 ～70周年だヨ!全員集合～

投票期間:2月4日(土)～28日(火)
投票方法:園内投票、Twitter
★5月のゴールデンウィークに
結果発表!



❖アルパカのニック 誕生日会

2月19日(日) 10:30～
場所:アルパカ舎前

❖フラミンゴの巣を作ろう!

2月25日(土) 11:00～(雨天中止)
場所:イベント広場、フラミンゴ舎
予約:1月21日(土)～
窓口と電話で予約受付。
※定員(2～4人×5組)に達したら受付終了



要予約

❖フラミンゴの名前を決めよう

3月1日(水)～4月16日(日)
場所:フラミンゴ舎前

休園日 (2月15日～3月14日の期間中)

2月20日(月)、24日(金)、27日(月)、3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

申込受付中

❖ウォーキングで健康生活

2月16日(木) 13:30～15:30

対象:成人(定員30人)

講師:酒井浩文さん
(ソウル五輪競歩代表)

内容:かわらんべ・公園コースを歩きます
(距離6.4km)



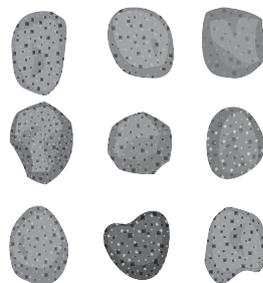
申込受付日限定(2月4日～11日の1週間)

❖石ころ標本箱づくり

3月4日(土) 9:00～11:00

対象:子どもと保護者
(定員15組)

講師:村松 武(美術博物館)
内容:石の種類を調べて
標本にします



❖ヒラタケづくり

3月11日(土) 9:00～11:00

対象:子どもと保護者

講師:かわらんべスタッフ
内容:栽培を通じてキノコの
ことを学びます



人形劇の掲示板

人形劇定期公演【2月】

日時:2月19日(日) 10:30開演

場所:飯田人形劇場

入場料:200円 ※3歳未満無料

出演:●きらきら座

「三びきのやぎのがらがらどん」ほか



いいだ人形劇まつり「りんごっこ劇場」

日時:2月26日(日) 10:00開演

場所:飯田人形劇場

入場料:200円 ※3歳未満無料

出演:●東野人形劇あかね「どろぼう学校」

- 竜東中人形劇部きらら「みにくいあひるの子」
- 紙芝居・野に咲く花「てんとくんのほしさがし」
- くまちゃん「かざこし姫」「勘太郎勘太」
- おはなしポケットA「おおきく おおきく おおきくなあれ」
「あひるのおおさま」
- ふたご座「ぼたもち和尚さん」
- おはなしポケットB「たべられた やまんば」
- 人形劇団なむなむ「ポコペン森の魔女」



■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

各種相談所

相談は無料、
秘密は厳守します。

☎は予約制です。

※相談日は祝日などにより変更することがあります。

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	13:00~15:00	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)	共生・協働推進課 ☎0265(22)4560	
	タガログ語・英語	水・金曜日			
	中国語	月・火・木・金曜日			
女性の 相談のための	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1・第3 木曜日	さんとぴあ飯田	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180	
	就業相談☎	毎月第3木曜日	市役所C棟2階	南信州地域振興局女性相談支援員 ☎080(8492)6481	
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(就学以後)	
こころの相談日☎	毎月第2月曜日	13:30~、15:00~	飯田市保健センター相談室	保健課保健指導係 内線5534	
不妊・不育相談☎	不定期 (週1回)	13:00~19:00 (1回1時間程度)	飯田市保健センター相談室	保健課健康推進係 内線5513	
就活相談☎	毎月第2・4木曜日	13:00~17:00	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	9:00~17:30	飯田商工会議所	飯田商工会議所 ☎0265(24)1500	
巡回労働相談☎	毎月第2・第4 水曜日	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	さんとぴあ飯田	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180	
	特別相談	火曜日			受付12:30~15:00
	法律相談☎	金曜日			13:30~15:00
結婚相談	休日	毎月第2・ 第3日曜日	さんとぴあ飯田 ※本人の相談が原則 ※本人・独身確認書類 と写真1枚が必要	社会福祉協議会 ☎0265(53)3182	
	平日	月～金曜日			8:30~17:30
障がいのある方の 相談☎	月～金曜日	8:30~17:30	さんとぴあ飯田	飯伊圏域障がい者総合支援センター ☎0265(24)3182	
生活や就労などの 相談	月～金曜日	8:30~17:30	飯田市生活就労支援センター (まいさぼ飯田)	☎0265(49)8830	
高齢者の介護予防 や生活、介護保険、 認知症の相談	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☎	毎月第2・4木曜日	10:00~11:30	ほっとカフェわたの実	社会福祉協議会 ☎0265(53)3182	
	毎月第4日曜日 (相談のみ随時受付可)	13:00~15:00	介護老人保健施設 ゆうゆう	☎0265(53)6048	

市からの情報

さまざまな媒体で情報発信しています。



飯田市公式「広報いいだ」SNS



くらしの情報や旬な話題などを動画や写真とともに配信しています。



Facebook



Twitter



Instagram



YouTube

いいだFM iステーション FM76.3MHz

★広報いいだの風

市からのお知らせをお届けします。

- 月～金曜日／
7:30～、8:30～、12:30～、17:30～、18:30～
- 土曜日／11:30～

★かざこし歳時記

さまざまなテーマで市民の声をお届けする市の企画番組です。 ※第5週の放送はありません。

- 月～金曜日／
8:40～（再放送12:40～、17:40～）
- ◎「Weeklyかざこし」と題して、一週間のかざこし歳時記をまとめて放送します。
- 土・日曜日／17:00～18:00

◎番組表は「いいだFM」のホームページでチェック!

HP いいだ FM 🔍 検索



★外国語広報

飯田市からのお知らせを、英語・ポルトガル語・中国語でお届けしています。

- 土・日曜日／18:00～18:30

飯田市ウェブサイト

くらしの情報やイベント情報など、最新情報を掲載！全ページスマートフォン対応！

HP 飯田市 🔍 検索



ケーブルテレビ

★データ放送「結チャンネル」12チャンネル

暮らしに便利な情報をデータ放送で配信しています。

- 市役所からのお知らせ
- 暮らしの情報(休日当番医、市民バス情報、ごみ収集カレンダーなど)
- 緊急情報
- 市内イベント情報
- お悔やみ
- 地区のお知らせ
- 気象情報
- 南信州新聞社News など



※画面イメージ

★テレビ広報 ～市民のみなさんへ～

地デジ11チャンネル(713チャンネル)

飯田市の政策や行事などを紹介します。

2月の放送予定

リニア駅ができるまち飯田(仮)

●放送日程

放送日	放送時間	
20日(月)～ 24日(金)	8:30～	9:30～
	12:00～	14:30～
	18:15～	19:15～
25日(土)・ 26日(日)	18:15～	19:15～
	22:15～	23:15～
	8:30～	9:30～
25日(土)・ 26日(日)	12:00～	18:00～
	21:00～	23:30～

★議会中継

714チャンネル

市議会開会中は議会の様子を生中継で放送します。

キャベツと厚揚げのみそ炒め

【材料・作り方】★2人分

- キャベツ…100g
 - ニンジン…30g
 - ピーマン…20g
 - 豚肉…20g
 - 厚揚げ…80g
 - サラダ油…大さじ1
 - 白ごま…小さじ1
- A
- みそ…小さじ2
 - 砂糖…大さじ1/2
 - 酒…小さじ1

- ①具材を一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して、豚肉を炒める。

- ③キャベツとニンジンを炒める。
- ④Aと厚揚げとピーマンを加え炒め、白ごまをふる。

キャベツ

【特徴・選び方】

キャベジンが豊富で、カルシウム、カリウム、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など、栄養素が豊かな野菜です。冬キャベツは重く、巻きがしっかりしているものを、春キャベツは巻きがゆるいものを選びましょう。芯が伸びると頂点がとがり、味が落ちます。



【カロリー／塩分(1人分)】
187kcal／塩:0.8g

キャベジン
胃腸を守ります!



もっと
食べよう
おやさい



ビジネス支援講演会

●起業のヒントは本から得た! ●SDGs最先端の取り組み ●取り組みが本になった!

「SDGsとビジネス ~ゴミが資源に変わった! 地元企業のとりくみ~」



「大接近! 工場見学2 ごみとリサイクル編」
高山リョウ(著) 岩崎書店、2022年

昨年、市内の(株)アース・グリーン・マネジメントさんが本になりました。起業に興味がある方、SDGsに関心がある方、本や図書館のちょっと便利な使い方を知りたい方など、どなたでもご参加ください。

◇日時 / 2月23日(祝) 10:00~11:30

◇講師 / 平栗秀信 さん(アース・グリーン・マネジメント代表取締役)

◇受講方法 / 中央図書館で受講、または、オンラインで視聴

◇申込方法 / 窓口、電話、メール

◇申込受付締切 / 2月19日(日)

◇申し込み・問い合わせ /

中央図書館 ☎0265(22)0706 ✉iida@nanshin-lib.jp



図書館だより

中央図書館 ☎0265(22)0706

『史料で読む 飯田・下伊那の歴史3 山里 南信濃のあゆみとくらし』を刊行

これまでの史料調査・研究の成果をもとに3月下旬、『史料で読む飯田・下伊那の歴史3 山里 南信濃のあゆみとくらし』を刊行します。本書では、飯田市南信濃地区の近世から現代までの史料を使って、その歴史を紹介します。江戸時代の榑木や、明治時代の地図作成、戦後の茶栽培や学校教育、霜月祭りなどを取り上げます。



▲昭和期の和田の町並み(南信濃支所文書)

歴史研だより

歴史研究所 ☎0265(53)4670



◀「和田村絵図」佐藤光弘家文書

3月下旬
刊行

飯田市歴史研究所発行

B5判84頁 / 定価 1,300円

※最新の情報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。

申し込み・
問い合わせ

●歴史研究所

☎0265(53)4670 FAX0265(21)1173

✉ihr@city.iida.nagano.jp ID202303

飯田市の人口(令和4年12月末現在) ■人口=97,270人(前月比-31)男46,986人/女50,284人 ■世帯数=40,218世帯(前月比+14)

発行日:令和5年2月1日 発行:長野県飯田市 編集:企画部 広報ブランド推進課 〒395-8501 長野県飯田市大久保町2534 ☎0265(22)4511 印刷:ユニプリント株式会社



古紙配合率80%以上の再生紙を使用しています。



植物油インキを使用し、環境に配慮した広報紙作りに努めています。