



開園70周年を迎えた飯田市立動物園から
豆汽車の乗車券をプレゼントします。



今月のプレゼント



飯田市立動物園 豆汽車「弁慶号」ペア乗車券

募集締切 6月26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郵便番号・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。



リニア駅ができるまち飯田

リニア関連事業の出前講座 お気軽にご利用ください

●問い合わせ／リニア推進課 内線3322

小・中学校や高校、各地区の団体など、市民の皆さんからのご希望に沿って、出前講座を行っています。出前講座では、リニア本線や関連事業の工事の進捗状況をはじめ、リニア駅前広場の検討状況などを、動画資料を交えてお伝えしています。

リニアのことや関連する事業を知っていただくとともに、リニア駅前広場につくる施設や広場をどのように活用するか、皆さんのアイデアやご意見をお聞きする機会にしたいと考えています。

内容や時間など、お気軽にお声掛けください。



※リニア関連の詳細は市ウェブサイトをご覧ください。

市HP

リニアのまちづくり・いいだ

検索

動画「リニア駅ができるまち飯田～工事の進捗状況～」を
YouTubeで配信中!



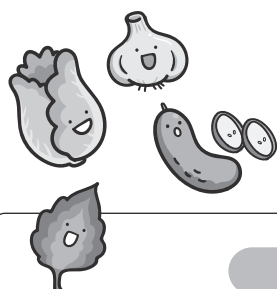
6月は食育月間です

市では、地域やさまざまな関係団体が連携して食育に取り組み、市民総健康と生涯現役を目指しています。

第4次飯田市食育推進計画を策定しました

★ 新スローガン ★

いきさんいきしょう あさ はん だ
域産域消で結いの朝・飯・田!
いつもの食事に
野菜をプラス



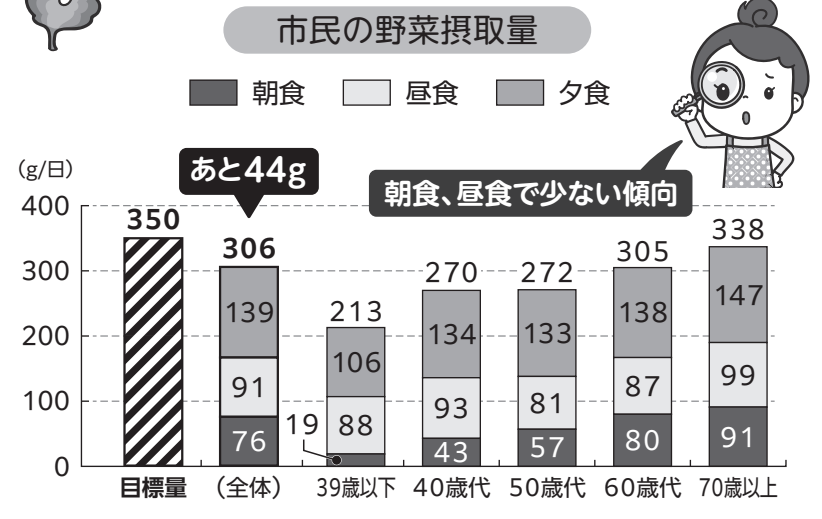
あと一皿! 野菜を食べよう



1日の摂取目標量まであと一歩!
 今の食事に小鉢1皿分(70g)を増やして、野菜の摂取を心掛けていきましょう。



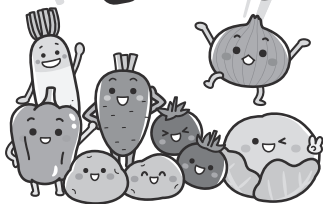
飯田市食育推進計画はこちら



(参考)図/令和4年度飯田市特定健診食事アンケート。39歳から74歳までの男女524人からの回答。

これから旬の夏野菜レシピ!! カラフルスクランブルエッグ

もっと
 食べよう
 おやさい



【材料・作り方】★2人分

- 卵…2個
- トマト…中2個
- 絹さや…4本
- ハム…2枚
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 油…大さじ1

- A
- 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
 - 酒…大さじ1

①フライパンに半量の油を熱し、塩こしょうをした溶き卵を焼いて取り出す。

- ②トマトはざく切り、ハムは短冊切り、絹さやは1cmの斜め切りにする。
- ③残りの油でハムと野菜を炒め、Aを回し入れ、卵を戻して手早く混ぜて完成。

絹さや

【選び方・調理】

鮮やかな緑色で、ハリがあるものを選びます。時間が経つと柔らかくなったり、変色したりします。

そのまま食べるときは筋をとってさっと塩茹でて、お好みの味付けで食べたり、炒め物や煮物の彩りにします。



オクラやピーマンなどに
 変えてもOK!



★公式Instagramを開設しました。食にまつわるさまざまな情報を発信していますので、右記QRコードからぜひご登録ください。



●問い合わせ/保健課 食育担当 内線5537

市HP



令和5年度「飯田市 域産域消の食育店」店舗情報一覧

市では、南信州地域で生産される農林水産物やその加工品を積極的に使用して、地域内外に発信する店舗などを「飯田市 域産域消の食育店」として下表のとおり認定しています。ぜひご利用ください。

	店名	住所	電話	休業日
1	Ground Cuisine 川楽屋	上郷別府292-321	0265-23-5033	水曜日、第2・4火曜日
2	ナチュラルキッチン TESSHIN	本町2-1 サンクチュアリビル1階	0265-48-0150	不定休
3	シルクホテル	錦町1-10	0265-23-8383	【朝食】年中無休 【ランチ】月曜定休(祝日営業) 【ディナー】月曜～金曜、祝日を除く
4	いろいろの宿 島畑	南信濃八重河内580	0260-34-2286	月曜日(祝日営業)
5	ふれあい農園おおた	千栄2165	0265-59-2616	不定休
6	カレーの大原屋	羽場権現978-4	0265-21-0739	月曜日、火曜日
7	3びきのこぶた	鼎一色49-1	0265-52-5355	12月31日、1月1日
8	日本料理 柚木元	東和町2-43-1	0265-23-5210	月曜日
9	西洋割烹 吉祥寺	鼎中平1995-29	0265-53-5497	不定休
10	居酒屋 喜楽	大瀬木214-1	0265-25-4415	日曜日
11	手作り生パスタ専門店 sale e pepe	鼎名古熊2183	0265-52-3548	月曜日、火曜日 (祝日の場合ランチのみ営業)
12	殿岡温泉 湯元 湯～眠	上殿岡628	0265-28-1111	無休
13	創作料理 灯 -akari-	鼎名古熊2610-1	0265-48-0725	日曜日、第1・3月曜日
14	TRATTORIA BELLA SONIA ベッラソニア	鼎下山1419-1	0265-23-7720	月曜日、ほか不定休あり
15	ロカンディーナ ミヤザワ	上郷別府1403-1	0265-49-8195	1月1日・2日、月曜日
16	お食事処 夢	鼎下山1071-7	0265-49-8822	土曜日、日曜日、祝日
17	ノエル洋菓子店	育良町1-21-10	0265-25-1999	水曜日
18	かなえ茶屋	鼎一色110-1	0265-22-8188	1月1日
19	さすが家 飯田店	座光寺3895-1	0265-53-1515	1月1日
20	高原ロッジ下栗	上村1250	0260-36-2758	不定休
21	飯田市役所 『やまなみ食堂』	大久保町2534 飯田市役所内	0265-22-4511 内線3835	土曜日、日曜日、祝日
22	ごちそうカラオケ大さじ小さじ	上郷飯沼3630-1	0265-53-0115	木曜日
23	たかどやモーモー	山本1649-1	0265-25-6041	月曜日(祝日営業、その場合翌日休)
24	Trattoria Gastronomia MONDO.	大通2丁目228-7	0265-48-5150	火曜日、ほか不定休あり
25	やわらの	長姫町58	0265-48-5038	不定休
26	一夢庵	中央通り2-21-2	0265-48-6402	日曜日
27	熟成とんかつ 3びきのこぶた座光寺店	座光寺3349-1 エスバードB棟1階	0265-49-0978	水曜日
28	食楽工房 元家	南信濃和田456-1	0260-34-2501	火曜日、年末年始
29	ビーラクスマツカワ	鼎中平2865-1	0265-22-3673	火曜日
30	船橋屋	【アップルロード店】 鼎一色136-3	0265-52-2784	1月1日
		【座光寺店】 座光寺4601-1	0265-56-6636	火曜日
31	虹の味工房 あじ彩	長野原515	0265-48-5036	1月1日、2日

※営業時間や休業日の変更など、事前に各店舗へお問い合わせください。【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

6月1日～7日は水道週間です

第65回水道週間スローガン「水道水 安心・安全 これからも」

水道に関する作品を募集します

限りある水資源(水道)の有効利用をアピールすることを趣旨として、
全国一斉に水道に関する作文などの募集をします。

●募集期間／6月1日(木)～7月20日(木)

※当日消印有効

●発表／10月に日本水道新聞で発表予定

●共催団体／日本水道新聞社、日本水道協会、
全国簡易水道協議会

●後援／厚生労働省

●応募作品の送付先・問い合わせ／
〒395-8501 飯田市大久保町2534
上下水道局 経営管理課 庶務係 内線5252
「水道週間作品募集」係

※応募作品は、上下水道局から日本水道新聞社に送付します。

※作品は1点ごとに学校名と学年(一般の方は住所、電話番号、年齢)、
氏名(ふりがな)を明記してください。作品はいずれも未発表のもの
に限ります。

※各入賞作品の使用に関する権利は主催者に帰属することとします。
応募作品の返却はしません。

※入賞者の氏名、学校名、学年、市町村名、作品の一部は、主催者の
広報として、印刷物やWEBサイト、新聞などで利用・掲載すること
があります。ご応募いただいた時点でこれらの情報を公表すること
に同意いただいたものとみなします。

市HP ID

習字の部

●対象：小学生

●題材：◇小学校低学年「みず」

◇小学校高学年「水道週間」

※大きさは半紙とし、学年、氏名を明記のこと。

図画の部

●対象：小・中学生

●題材：水道に関する図画または
ポスター

※大きさはA2判からB4判程度とします。

作文の部

●対象：小・中学生

●題材：水道に関する自由な「作文」

●字数：原稿用紙(400字詰め)

◇小学校低学年2～3枚程度

◇小学校高学年3～4枚程度

◇中学生4～5枚程度

標語の部

●対象：資格制限はありません。

●題材：「水道の役割や大切さ」を
アピールする標語

※はがき1枚に1標語とし、応募数は自由。

感染症対策に手洗いをしましょう

手や指についたウイルスの対策は、洗い流す
ことが最も重要です。手や指に付着しているウ
イルスの数は、流水による15秒の手洗いで
100分の1に、石けんやハンドソープで10秒
もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に
減らせます。

(厚生労働省ウェブサイトより)

第3次水道ビジョンを策定しました

運営基盤(組織・施設・財政)を強化し、災害に
強く持続可能な水道を目指し、令和4年11月
に第3次飯田市水道ビジョンを策定しました。

市HP

ID

上下水道局ウェブサイト →



あなたの挑戦が 未来を創る!

飯田市起業家 ビジネスプランコンペ

最優秀者
には **最大100万円**

問い合わせ

飯田市工業課(エス・バード内) ☎0265(22)5644

✉kougyou@city.iida.nagano.jp

●詳しくは市ウェブサイトをご確認ください。

市HP



【共催】飯田商工会議所(中小企業相談所)

【後援】長野県南信州地域振興局、八十二銀行、飯田信用金庫、長野銀行、長野県信用組合、長野県信用保証協会、日本政策金融公庫

★起業家部門

(業歴3年以上)

最大50万円×5者

★移住起業家部門

(飯田市・下伊那郡以外から飯田市に令和5年1月1日以降に移住した方、または令和6年3月31日までに飯田市に移住して起業しようとしている方)

最大50万円×2者

★一般企業部門

(業歴制限なし)

最大50万円×2者

3部門の入賞者の中から
最も優秀な方には



★★ **最優秀賞として** ★★
★ **最大50万円プラス** ★

◎エントリー期間

6月15日(木)~7月7日(金)

※結果発表は10月中旬を予定

住んでいない **家** をお持ちの方へ

周りに迷惑をかけないようにしっかり管理してください。

異常があったら連絡してもらえよう近隣の方と連絡が取れるようにしておきましょう。



住んでいない家の
管理のポイント

- ★ 通風、換気、通水
- ★ 外周の清掃、草取り
- ★ 傷みがあれば速やかに修理



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



飯田市公式LINE はじめました!

まだ登録していない方
まずは、登録を!

QRコードから



▲この画面が表示されたら
「追加」を押す

●問い合わせ/広報ブランド推進課 内線2322

みんなが
主役!

合言葉は ムトス!

第67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



相談窓口カレンダー▶



◀助成制度案内

「ムトスぷらざ」は「ヒト」「モノ」「コト」が集う場です。この2階の一面に、市民活動の相談窓口があります。相談事がなくても、買い物や散歩のついでにふらっと立ち寄ってください。おしゃべりしましょう。なんとなくやりたいコトがある人も寄ってください。最初は小さな灯りが、大きな灯りとなるよう、一緒に考え、実現できるようお手伝いをします。「活動現場に来て!」と言われればこちらからも訪問します。応援の一つとして、市民活動のための「ムトス飯田助成金制度」があります。第1回締切は6月15日(木)。書類の書き方などもアドバイスしています。みなさんを「ムトスぷらざ」でお待ちしています。

わくわくすることを一緒に!

団体名

ムトスぷらざ
市民活動相談窓口
(ムトス飯田推進委員会事務局)

とよはし

広報 TOYOHASHI

三遠南信通信

三市合同企画 第186回

東三河



「道の駅とよはし」には、豊橋の魅力を感じていただけるアクティビティが数多くあります。中でも人気ののが、ネクストクルーザー(電動EVミニカー)によるガイドツアー。簡単に操作できるほか、乗車講習も行うため、初心者の方も安心して参加できます。ガイドと一緒に巡るので、豊橋の魅力を楽しく発見できること間違いなし! 4月から豊橋に移住してきた「よしもと住みます芸人」の「ASANA(アサナ)」がガイド役で登場するかも? 友だちや家族と一緒に、思い出に残る瞬間を過ごしてください。

ネクストクルーザー 観光ガイドツアー

★とき／土・日曜日、祝日 **予約制**
9:30~11:30、13:30~15:30

★料金／6,600円

★その他／1人乗り。2人以上の申し込み。
普通運転免許証が必要。

★申し込み／道の駅とよはしホームページで
必要事項を入力

HP 道の駅とよはし 🔍 検索

道の駅とよはし

- 問い合わせ／☎0532(21)3500
- 休業日／なし ※ただし「食彩村」「花マルシェ」は第1水曜日休み

ネクストクルーザー



モニュメント

「道の駅とよはし」で
アクティビティ体験を
楽しもう!!



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

6月9日(金)から申し込みの受付を開始します

※ 6月のエコカフェ ※

★定員/各10人程度

※持ち物など詳細はお問い合わせください。

★「寝る子は育つ」のひみつ

～子供のイライラ・ムシャクシャと睡眠との気になる関係～
日時:6月17日(土) 10:00~11:30
講師:松沢登喜子さん(眠育アドバイザー)
参加費:500円

★子育て・孫育てセミナー

～目からウロコの子育て方法です～
日時:6月18日(日)
①10:00~11:30 ②13:00~14:30
講師:笥 孝夫さん
参加費:500円

★①雑穀と野菜が主役のスープを作ってみよう!(ランチ付き)

②雑穀スイーツを作ろう!
日時:6月23日(金)
①10:30~12:00 ②13:00~14:30
講師:三浦麻美さん(つぶつぶ料理教室はこべ)
参加費:1,000円

★お金に関するなんでも相談会!!

～相続・贈与・老後資金・保険の見直しなど～
日時:6月24日(土) ①9:30 ②10:15 ③11:00
④13:00 ⑤13:45 ⑥14:30 ⑦15:15
講師:関 照美さん(ファイナンシャルプランナー)
参加費:800円

★暑い夏がやってくる!ヨガで自律神経を整えよう!

～初めての方や小学生以上のお子様、男性の方にもお勧め～
日時:7月2日(日) 10:00~11:00
講師:磯部綾乃さん(ヨガインストラクター)
参加費:500円
持ち物:ヨガマット、タオル、飲み物

★赤ちゃんの心とからだを健やかに育むベビーマッサージ!

日時:7月8日(土) 10:30~11:30
講師:谷口美智子さん
参加費:800円(オイル代金込み)
持ち物:バスタオル、タオル、赤ちゃんの飲み物

※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。

毎日更新!エコハウスの日常をブログで発信中

HP [エコハウスブログ](#) 🔍 検索



- 鼎名古屋 2610-1
☎0265(48)0725
- 営業時間/
11:30~15:00
17:30~22:00
- 休業日/
日曜日、第1・3月曜日

創作料理 灯 - akari -

店舗から市民の皆さんへ

おかげさまで15周年を迎えました。自家栽培の野菜や山菜など南信州の旬の食材をふんだんに使用しております。ジャンルにこだわらず、季節を感じていただけるような一皿を提供させていただいています。テラス席はペットの入店も可能です。過ごしやすい季節限定のBBQプランも好評です。店内は緑が多く開放的でゆったりとした空間ですので、ごゆっくりと楽しい時間をお過ごしください。



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 ①D 79755

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 ☎0265(22)8118

●電話受付時間／9:30～17:30 ●入館受付時間／9:30～16:30

HP 飯田市美術博物館

検索

展 示

【春草常設展示】第43期

「菱田春草の眼 ―山水と風景―」

日程：6月17日(土)～7月23日(日)

【コレクション展示】

「綿半野原コレクションの陶磁器と印籠・根付」

日程：6月17日(土)～8月20日(日)

【文化トピック展示】

「南信州の風流踊
(ユネスコ無形文化遺産登録記念)」

日程：6月17日(土)～8月27日(日)

【自然トピック展示】

「伊那谷でちかごろ目立つ外来生物」

日程：6月17日(土)～10月15日(日)

【自然特別陳列】

「驚異の部屋 ―長谷川善和コレクション―」

日程：7月1日(土)～10月1日(日)

講 座

【文化講座】

昨年末、ユネスコ無形文化遺産に登録された「新野の盆踊り」と「和合の念仏踊り」をはじめ、南信州に伝わる「風流」と「踊り」について紹介します。

演題：『風流』と『踊り』

日時：7月9日(日) 13:30～15:00

場所：講堂

講師：近藤大知(美術博物館学芸員)

定員：60人

受付開始：6月23日(金)～ ※予約先着順

受講料：無料

プラネタリウム天歩

【投影プログラム】

◎6月・7月の土・日曜日、祝日

10:00～10:30 オーシャン

13:00～14:00 宇宙のオアシスを探して

15:30～16:30 賢治の星座早見

◎平日 ※予約投影を受け付けています

10:00～17:00

料金：一般…250円、高校生…150円

小中学生…50円

定員：90人

6月3日(土)より夏の新番組
開始します!!

オーシャン



©BBC NHU 2016



宇宙の
オアシスを探して



©NHK/コニカミノルタプラネタリウム/さらい

各講座の持ち物などの詳細は
ホームページか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があります。



かわらんべ
ホームページ



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

<https://kazakoshi.net>

森森子ども大学 (誰でも参加できる体験イベント)

❖ 窯焼きピザづくり ～マルゲリータ～

6月17日(土)・18日(日)

- ①10:00
- ②10:30
- ③11:00

材料費:350円
場所:食の工房

要予約



❖ ラベンダースティックづくり

6月24日(土) 10:00～12:00、13:30～15:00

材料費:200円

場所:なかまの館

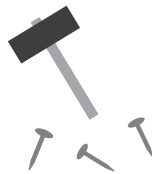
※ラベンダーの開花状況によっては、別のイベントになる場合もあります

❖ クラフトパーク

6月25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



❖ セタかざりづくり

7月1日(土) 10:00～12:00、13:30～15:00

材料費:100円

場所:なかまの館

❖ 森のかみしばい劇場

～紙芝居・読み聞かせグループのみなさんによる楽しいステージ～

7月2日(日) ※詳細は、公園HPにてお知らせします。

主催:森のかみしばい劇場実行委員会

NPO法人いいた人形劇センター

飯田文化会館

❖ こんなに竹があったっけ?

ホップ!ステップ!ハイ! Bamboo!

7月8日(土) 10:00～15:00

料金:3,000円

受付場所:なかまの館

主催:はなぶさ学園

※内容・予約申し込み先など、詳細については決まり次第、HPにてお知らせいたします。

要予約

❖ しゃぼん玉であそぼう

7月9日(日) 10:00～12:00、13:30～15:00

場所:風の回廊

❖ 木のストラップづくり

7月9日(日) 10:00～12:00、13:30～15:00

材料費:200円

場所:風の回廊

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

6月24日(土)、7月8日(土) 10:00～11:00受付

場所:なかまの館

主催:玩具の修理屋さん

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

※予約は公園事務局へお電話でお願いします

※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)

❖ とんぼ玉作り体験 ～初夏色のアクセサリー～

6月17日(土) 9:30～16:00

材料費:4,000円

場所:土の工房

講師:城下鮎子さん

(とんぼ玉作家)



※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 (6月15日～7月14日の期間中)

6月19日(月)、26日(月)、7月3日(月)、10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!

◎当分の間、日曜日でのみの開催とさせていただきます。

❖ ピョコタンを作ろう

6月18日(日) 10:00～12:00、13:00～15:00

❖ 皿回しに挑戦!

6月25日(日) 10:00～12:00、13:00～15:00

❖ 特別講座「プログラミングでドローンを飛ばそう」

7月2日(日) 10:00～12:00、13:00～15:00

❖ マーブルプリントを楽しもう

7月9日(日) 10:00～12:00、13:00～15:00

❖ ポンポン船を作ろう

7月16日(日) 10:00～12:00、13:00～15:00

◆◆◆ 理科実験ミュージアム問い合わせ ◆◆◆

南信州飯田おもしろ科学工房 www.i-kagaku.com

生涯学習・スポーツ課 内線3742 ID 104473

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です。
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
https://iidazoo.jp

※動物の様子によって、時間の変更や中止となることがあります。最新情報は動物園ホームページをご確認ください。

平日の定期イベント

※サザエとくるみののんびりタイム

毎週水曜日(雨天・気温が30℃を超える場合中止)

11:30~11:45

定員: 2組限定

★ヤギのサザエとヒツジのくるみのおうちに入って、飼育員さんのガイドを聞きながらゆっくり観察してみましょう!

その他のイベント

※オウムインコの日

6月17日(土) 10:30~

場所: インコ舎前

★6月15日はオウムインコの日!

2日後の17日(土)に、「アオボウシインコ」と「ルリコンゴウインコ」のガイドをおこないます。



休園日 (6月15日~7月14日の期間中)

6月19日(月)、26日(月)、7月3日(月)、10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

6月15日(土) 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: 今田平コースを歩きます。



※絵手紙

7月6日(土) 9:00~11:00

対象: 成人(定員16人)

講師: 黒河内秀幸さん(日本絵手紙協会)

内容: 季節感あふれる題材を楽しく描きます。

材料費: 300円



申込受付日限定 (6月3日(土)~17日(土))

※アレチウリの駆除

7月2日(日) 9:00~11:00

対象: 子どもと保護者(定員15組)

講師: かわらんべスタッフ

内容: 迷惑な外来植物を退治します。



※ジャガイモほりとサツマイモうえ

7月8日(土) 9:00~11:00

対象: 子どもと保護者(定員15組)

講師: かわらんべスタッフ

内容: 収穫と苗植えの栽培体験。



人形劇の掲示板

人形劇の相談所

★人形劇製作に取り組む方のためにより相談所を開設します。

日時: 6月6日(火)、13日(火)、20日(火)

いずれも16:00~19:00

場所: 文化会館工作室

※参加無料、予約制



森のかみしばい劇場

★飯田下伊那の紙芝居・読み聞かせグループによるジョイント公演です。

日時: 7月2日(日) 10:00~

場所: かざこし子どもの森公園



■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	こども家庭課 内線5739
	法律相談☎	毎月第1・第3 木曜日	さんとびあ飯田	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180
	就業相談☎	毎月第3木曜日	市役所A棟3階	地域就労支援センター「Jobサポ」 ☎050(2000)7228
教育相談(小・中学生)	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 こども家庭課	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)	受付9:00~18:00 (1人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	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	火曜日		
	法律相談☎	金曜日		
結婚相談	休日	毎月第2 日曜日	さんとびあ飯田 ※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		
障がいのある方の 相談☎	月～金曜日	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	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 ※かわじは 17:15まで	いいだ地域包括支援センター	☎0265(56)1595
			かわじ地域包括支援センター	☎0265(27)6052
			いがら地域包括支援センター	☎0265(28)2361
			かなえ地域包括支援センター	☎0265(53)9411
			かみさと地域包括支援センター	☎0265(48)5501
			南信濃地域包括支援センター	☎0260(34)1066
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配信しています。



LINE



Facebook



Twitter



Instagram

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

YouTube「飯田市」

飯田市からのお知らせを動画でも配信しています。

YouTube 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
- 議会中継
- 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。

6月の放送予定

誰もが生き方や働き方を選べる社会へ

●放送日程

放送日	放送時間	
19日(月)～ 23日(金)	8:30～	9:30～
	12:00～	14:30～
	18:10～	20:10～
24日(土)・ 25日(日)	22:10～	
	8:30～	9:30～
	12:00～	14:30～
	18:00～	21:00～
	23:30～	



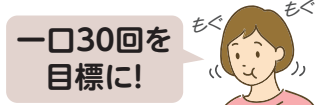
よくかむと、いいことたくさん

よくかむためのポイント

健康への第一歩

食事をおいしく食べるには、かむ動きが重要です。よくかむと、味わいや、食感、幸福感を得るだけでなく、多くの利点があります。

●かまなくなった現代人
一回の食事がかむ回数は1,500回以上が理想です。縄文や弥生時代で4,000回に比べ現代人の食事は620回とかなり減っています。食材の選び方、調理の工夫や食べ方の工夫でかむ回数を増やすことができます。



- 一口量を減らす
- 食材を大きく硬めにゆでる
- 歯ごたえのある食材選び
- 薄味にする
- 足裏を床につけて座る
- ながら食いをしない
- 水分で流し込まない

図書館読書会 『博覧男爵』を読んで田中芳男を語ろう



『博覧男爵』 志川節子 / 著 祥伝社 2021年

飯田市出身で「博物館の父」といわれる田中芳男の生涯を描いた小説『博覧男爵』を題材に、田中芳男について語り合いませんか。

日時 6月25日(日) 10:00~12:00

場所 中央図書館2階研修室

内容 小説『博覧男爵』を読んでからご参加いただき、田中芳男はどんな人だったのか、気楽に語り合います。図書館から田中芳男の関連図書や、本に登場する市岡家の関係資料の紹介も行います。本を読んでなくても参加可能ですが、読んでからご参加いただくとより一層楽しめます。

申込方法 前日までに中央図書館窓口、電話、FAX、メールでお申し込みください。

問い合わせ 中央図書館 ☎0265(22)0706 FAX0265(22)0235
✉iida@nanshin-lib.jp

いいだ人形劇フェスタ 2023

「みんなの笑顔 まっとるに」をテーマに、4年ぶりに通常の規模で開催します。今年こそは、いっぱい笑顔に会いたい!



★いいだ人形劇フェスタ2023最新情報はこちらから
<https://www.iida-puppet.com>



●有料公演チケット

6月25日(日) 販売開始

チケットの購入方法

- 1 WEB(いいチケ)で購入
- 2 文化会館窓口で購入
- 3 電話予約で購入



- 24時間受付
- 会員登録(無料)が必要です



飯田市の人口(4月末現在) ■人口=96,662人(前月比+105)男46,752人/女49,910人 ■世帯数=40,297世帯(前月比+146)

発行日:令和5年6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 電話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。

●QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。