



第40回

飯田やまびこマーチ

ひかり

～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)**

★スタート・ゴール
飯田市中央公園(主会場)

★基本参加料

在 住 の 方	区 分		料 金	外 に 在 住 の 方	区 分		料 金
	大 人	2日参加	2,000円		大 人		2,000円
		1日参加	1,000円		高校生以下		無料
	高校生以下		無料		※基本参加料はゼッケン、地図、大会バッジ、保険料を含む		



◎当日受付も行います。

※キャンセルされる際は、必ずご連絡ください。
※定員になり次第申込締切となります。

★追加参加料(基本参加料に加算)

日	コ ー ス	追 加 料 金	備 考
25 (土)	大平コース(22km) 定員:100人	2,000円/1人	マイクロバス協力金 記念品付き
	和船下りコース(20km) 定員:40人	4,000円/1人	和船下り乗船料 記念品付き

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。

〒395-8501 飯田市大久保町2534

飯田市教育委員会 生涯学習・スポーツ課内 飯田やまびこマーチ実行委員会事務局

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

●生涯学習・スポーツ課窓口(市役所A棟3階)、自治振興センター、公民館で受付可能です(受付時間/平日8:30～17:15)。

ボランティアスタッフ募集

実行委員会とともに、飯田やまびこマーチを支えてくださるボランティアを募集します。

●大会運営に関わる内容(受付業務やアンカー業務、チェックポイントスタンプ押し、サポートが必要な方のお手伝いなど)

右記QRコードより
お申し込みいただけます。▶



第40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	S・H・R	〒		25日 40・竜・10・風・大・船	
	年 月 日			26日 30・20・10・歩・ほ	円
フリガナ	S・H・R	〒		25日 40・竜・10・風・大・船	
	年 月 日			26日 30・20・10・歩・ほ	円
フリガナ	S・H・R	〒		25日 40・竜・10・風・大・船	
	年 月 日			26日 30・20・10・歩・ほ	円

◎大平コースは、別途追加料金2,000円が必要です。 ◎和船下りコースは、別途追加料金4,000円が必要です。
◎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。

コースのご案内

日	コース	スタート	コースの特徴（コース予定）
25 (土)	40km	7:00	【新40kmコース】 そらさんぽ天龍峡を巡る市内一周コース 主会場～旧久米街道～飯田運動公園前～杵原広場～小笠原資料館（書院）～そらさんぽ天龍峡～天龍峡・今田平～鷺流峡～松尾公民館～まむし坂～主会場
	竜東コース (16km)	8:00	風越山と対岸の美しい眺望を楽しむ竜東コース 主会場～飯田消防署～新井コミュニティセンター～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	9:30	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～柏原霊園～かざこし子どもの森公園～りんご並木～主会場
	風越コース (7km) ★定員80人	8:00	城下町飯田の風情を楽しみながら、市街地の史跡等を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～中央公園 ◎団体歩行
	大平コース (22km) ★定員100人	7:00	大平いろりの里コース 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 ◎団体歩行 ◎別途追加参加料2,000円が必要です。 ◆薄暗いトンネルを通りますので、懐中電灯をお持ちください。
	和船下りコース (20km) ★定員40人	9:00	天竜川和船下りコース 主会場～飯田消防署～新井コミュニティ消防センター～弁天港～和船下り～時又港～鷺流峡～松尾公民館～美術博物館～りんご並木 ◎別途追加参加料4,000円が必要です。
26 (日)	30km	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～柏原霊園～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～まむし坂～主会場
	20km	7:00	森林公園から元善光寺を抜け、国指定史跡「恒川官衙遺跡」を巡るコース 主会場～大宮神社～柏原霊園～かえで街道～一本杉～御大の館～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
	10km	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
	歩育コース (3km)	10:30	家族で楽しく歩く「歩育」コース ルートは当日のお楽しみ！ ※小学生未満のこどもを対象としたコース。保護者・引率者同伴でご参加ください。
	ほっとすまいるコース (2km)	10:30	サポーターと歩ける「ほっとすまいる」コース ルートは当日のお楽しみ！ ※サポートが必要な方は、サポーター（ボランティア）が補助します。

★大会の最新情報は、市ウェブサイトに掲載しますのでぜひご覧ください。

HP

飯田やまびこマーチ

Q 検索

QRコードから



その他

- 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ご参加ください。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かねます。
- 大会が案内する駐車場や施設における事故や盗難は、主催者は一切の責任を負いかねます。
- 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は、参加料の返金はいたしかねます。
- 障がいのある方のサポートが必要な方は大会事務局に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の方も同時に募集しています。詳細はお問い合わせください。
- 最終通過時刻および最終ゴール時刻に間に合わなかった場合は、失格となります。

ほっ湯アップル運動教室

受講生募集

開講期間

4月～9月

受付時間

11:00～17:00 (火曜～金曜日)

申し込み・問い合わせ

ほっ湯アップル ☎0265(56)6767

●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。

●受付は随時行っています。(先着順)

★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。→→→



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
ゆっくり水中ウォーキング ★	火	11:00～11:50
からだ爽快 ★★		13:00～13:50
ひざ・腰予防 ★		14:00～14:50
機能回復 ★		15:00～15:50
簡単いろいろ ★		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	19:30～20:20
ゆっくり水中ウォーキング ★	木	11:00～11:50
楽楽水中ウォーキング ★		14:00～14:50
からだスッキリ ★★		15:00～15:50
簡単いろいろ ★		18:30～19:20
ひざ・腰予防 ★★		19:30～20:20
からだスッキリ ★★	金	19:30～20:20

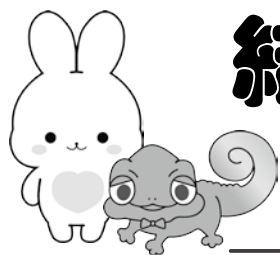
床運動教室コース (6カ月間のコース)

教室名	開講日	時間
健康ディスコ&ゆるピラ	火	13:00～14:00
フラダンスA	火	19:15～20:15
■ ナイト☆ピラティス		19:30～20:30
背骨コンディショニング2	水 (第1・3・5)	19:30～20:30
足から健康2	水	18:30～19:20
ゆったりフローヨガ	水 (第2・4)	19:30～20:30
ロコモ フラ	木 (第2・4)	14:00～15:00
ヨガ&背骨コンディショニング1	金	11:10～12:10
足から健康1		13:00～14:00
やさしいフラメンコ		19:30～20:30
フラダンスC	金 (第2・4)	19:00～20:00
ヨガ・ストレッチ2	土	14:00～15:00
フラダンスB	土 (第1・3)	15:15～16:15
フラダンス子どもA (小学1～3年対象)		16:25～17:25
フラダンス子どもC (小学4～中学生まで)		17:30～18:30
フラダンス子どもB (未就学児)	土 (第2・4)	10:30～11:30
フラダンスD		15:15～16:15

※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お申し込みください。

※応募人数によっては開講しない場合があります。

※■のコースはキャンセル待ちとなります。



結いの「こころ」で 3月は—— いのち支える 自殺対策強化月間です

市では、誰も自殺に追い込まれることのない飯田市の実現を目指し、自殺対策に取り組んでいます。昨年度、18歳～89歳までの市民1,000人を対象として、「こころの健康に関するアンケート（回答：354人）」を実施したところ、「これまでに死んでしまいたいと考えたことがありますか？」の問いに対して、25%が「経験がある」と回答しました。その際に、相談や受診をしている方がいる一方で、「相談していない」方が約4割で、「相談したかったが、できなかった」方もいました。

●問い合わせ／保健課 保健指導係 内線5534 ID 102658



飯田市こころの健康・自殺対策啓発キャラクター
ウサギの「こころん」

ひとりで悩まないで

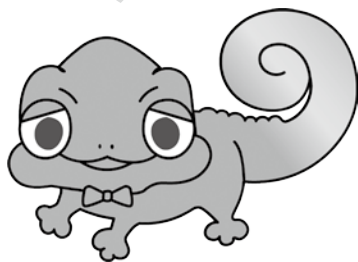
さまざまな相談場所があります

こころに不調をきたすことは誰にでも起こることです。不調を感じた時は、誰かに打ち明けてみませんか。話すことは勇気がいることですが、話しをすることでこころの負担が軽くなり、1人では思いつかない解決方法が見つかるかもしれません。

相談できる場所があります

市ウェブサイト「こころの健康」 ID 79285

あなたもゲートキーパー




飯田市こころの健康・自殺対策啓発キャラクター
カメレオンの「レオン」


周りの人の様子にも目を向けてみましょう

- いつもと違うなと感じたら「声をかけてみる」
- 悩みを打ち明けてくれたら「話を聴く」
相手の話を否定せずそのまま「受け止める」
- 解決できない悩みの時は「第三者へ相談してみる」
「一緒に考えてもらえる人への相談を勧める」
- 聴いた後も「その後どう？」などと声をかけ「見守る」

HP ゲートキーパーになろう 🔍 検索



人形劇の掲示板



人形劇定期公演【3月】

◎飯田下伊那のアマチュア劇団による公演です。


日時／3月15日(日) 10:30開演

場所／飯田人形劇場

入場料／300円 ※3歳未満無料

出演／●ばべつと・どらら 〈うさぎとかめ〉
●あ・じゃ・ばあ 〈じごくのそうべえ〉

★問い合わせ／●NPO法人いいだ人形劇センター
☎050(3583)3594



ばべつと・どらら
「うさぎとかめ」

春らんまん竹田人形館 人形劇いろいろ体験会

開催日／3月22日(日)

場所／竹田扇之助記念国際系操り人形館

入場料／大人…400円・小中高生…200円

※いいだ人形劇フェスタ2025ワッペン持参で
小中高生は入館無料

【ワークショップの部】 10:00～12:00(随時受付)
「つくってあそべる動物マリオネット」
所要時間50分
材料費／1個 500円
申込締切／3月21日(土) 16:30
※事前予約制(お電話でお申し込みください)

【今田人形の部】 13:00～14:00
「見て・体験できる人形浄瑠璃」
※事前申込不要

★申し込み・問い合わせ／
竹田扇之助記念国際系操り人形館
☎0265(23)4222 [9:00～16:30]
休館日／月曜日(祝日の場合は翌日)


2026年度人形劇講座 参加者募集

人形をつくって演じてみませんか。

- 初級コース…初心者対象 **5月上旬締切**
- ユースクラブ…中高大学生対象
- サポートコース…市民劇団対象 **随時募集中**

※いずれも参加費が必要です。
詳細はお問い合わせください。

★問い合わせ／●NPO法人いいだ人形劇センター
☎050(3583)3594



3月21日は「世界人形劇の日」



オーケストラと友に 2026 音楽祭

5月3日(祝)～6日(休) **ゴールデンウィークは
オケ友へ行こう!**

川瀬&名フィルが注目する少年ヴァイオリニスト、夢の共演!

名古屋フィルハーモニー交響楽団 **名曲コンサート**

5月6日(休) 開演16:00 会場:飯田文化会館

♪ヴァイオリン協奏曲第3番より 第3楽章／サン＝サーンス
◎ヴァイオリン…熊谷謙志

♪組曲『マ・メール・ロワ』／ラヴェル

♪ボレロ／ラヴェル ほか



©Tomoko Hidaki

次世代をけん引する
若手実力派
〈指揮〉
川瀬 賢太郎
(名フィル音楽監督)



オケ友と共に育った少年
デビュー
〈ヴァイオリン〉
熊谷 謙志
(13歳 旭ヶ丘中学校)

オンライン先行販売 3月8日(日)

※文化会館窓口などは3月9日(月)から

良い席はお早めに!

HP

オケ友

Q 検索

全席指定

一般…4,000円
※当日各500円増
学生…2,000円



いいチケット
飯田市文化施設チケットオンライン
https://p-ticket.jp/iida

三遠南信通信

今月のPickUp 地域
浜松市3市合同企画
No.207やらまいかTourismで、
好奇心を満たす小さな旅に出かけよう!

浜松・浜名湖エリア(浜松市・湖西市)は、ものづくりの盛んな地域として知られています。その成長を支えてきたのが、新しいことに果敢にチャレンジする「やらまいか精神」です。この精神から生まれた、ここでしかできない体験の数々を、(公財)浜松・浜名湖ツーリズムビューローが運営する体験予約サイト「やらまいかTourism」で紹介しています。日帰りで楽しめるプランが満載ですので、浜松・浜名湖エリアの新たな魅力を発見する旅の入り口として気軽にご利用ください。



やらまいかTourismからピックアップ!

はまつフルーツパーク時之栖
いちご狩り体験
(浜松市浜名区都田町)

日照時間が長く温暖な気候を生かし、「章姫」「紅ほっぺ」など静岡県で生まれた品種を含む4種類を栽培しています。30分間食べ放題で、摘みたてのおいしいイチゴが楽しめます。



●連絡先/(公財)浜松・浜名湖ツーリズムビューロー
☎053(458)0011



行かない窓口!

いつでも



スマホで オンラインで

転出手続き

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから転出手続きができます。飯田市での手続きは不要。引越し先の自治体の窓口だけ行けばOK。

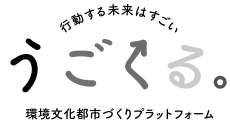
引越し手続の
詳細はこちら▶引越し手続の
マイナポータルはこちら▶

※届け出から完了までに2~3営業日かかります。転出にともなう一部の手続きで、窓口にお越しいただく場合があります。

マイナンバーカードの暗証番号が分からない方は再設定が必要です。
市役所またはお近くの自治振興センターへお問い合わせください。

問い合わせ

市民課 市民窓口係
内線5411



うごく。とステキな未来がくる!

学び、対話から地域ぐるみで、
環境文化都市を実現しましょう!!

「うごくる。」しよう!

★春のお出かけ前に!エコドライブチェック!

もうすぐ春本番、行楽シーズン準備を始めませんか

【タイヤの空気圧チェック】

タイヤの空気圧は1カ月ほどで5%程度低くなります。空気圧が適正値より低下すると市街地で2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します。タイヤ交換などにあわせて定期的なタイヤの空気圧チェックを習慣にしましょう。

【車内の不要な荷物をおろそう】

たとえば、100kgの荷物を載せて走ると、3%程度も燃費が悪化します。冬用品はそろそろ来シーズンまでお休みですね。運ぶ必要のない荷物は車からおろしましょう。

エコハウスでは
「エコドライブシミュレーター」常設中!

- 「地球」「お財布」「人」にやさしいエコドライブを実践しましょう。
- シミュレーターはいつでも体験いただけます。



●問い合わせ／
ゼロカーボンシティ推進課
☎0265(22)4511 内線5471
✉sakugen_co2@city.iida.nagano.jp



りんご並木のエコハウス

りんご並木のエコカフェ Info

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)

●申込受付開始/3月10日(火) ●定員/各10人程度

★FIP関の「おひとり様のマネー講座」

日時:3月20日(祝)
①10:00~11:30 ②13:30~15:00

★こんまり流片づけ座談会

日時:3月25日(水) 10:00~11:30

★地元のいちごで春の和菓子を作ろう

日時:3月26日(木) 10:00~12:00

★ネイチャーゲーム 身の回りの自然を知ろう

日時:3月27日(金)
①10:00~11:30 ②13:30~15:00

★目からウロコの栄養学

～血圧とコレステロール～
日時:3月29日(日) 10:00~11:30

※申し込みは電話でお願いいたします。
※参加費や持ち物などの詳細は、電話やブログでご確認ください。
※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。



エコハウスの情報を発信!

← Instagram

ブログ →



住んでいない家をお持ちの方へ

空き家について困ったら
専門家に相談しましょう



- 「相続登記」は司法書士へ
- 「空き家や跡地の流通」は
宅地建物取引業者へ
- 「境界確認」は土地家屋調査士へ

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 ☎63552

宝くじ助成金による コミュニティ設備の整備



(公財)長野県市町村振興協会では、
社会貢献広報事業として、サマージャンボ宝くじの
収益金を財源に地域活動助成事業を行っています。

東郷区では、東郷公民館に
法被(はっぴ)・母衣(ほろ)な
どコミュニティ活動備品を整
備しました。これにより、今後も
伝統芸能を継承し発展させる
ことで、地区の住民やこどもた
ちの地域への愛着心や誇りを
醸成し、コミュニティの維持存
続につなげていきます。



●問い合わせ/地域自治振興課 内線5432

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

★小中高生観覧無料
(特別展・プラネタリウムは除く)



飯田市美術博物館
iida city museum

◀飯田市美術博物館

休館のお知らせ

4月13日(月)～17日(金)

追手町小学校化石標本室

公開日:3月28日(土)・29日(日)

時間:10:00～16:00(観覧無料)

プラネタリウムまつり

春休み、春分の日はプラネタリウムで過ごそう!
午前中はプラネタリウム番組を無料投影。午後は天文講演会「わくわく月世界ツアー」で月面探査のお話を聞きましょう。小型月面ロボット「SORA-Q」の実演もあります。

日時:3月20日(祝) 10:00～15:00

場所:プラネタリウム天歩／講堂

午前の部…プラネタリウム投影

内容:●10:00～10:30

プラネタリウム番組
「たいようくんとおつきちゃん」

●11:00～11:30

プラネタリウム番組
「ムーンベース 月面基地のミライ」

料金:無料

定員:90人(当日特設受付にて整理券配布)

※当日はイベントのプログラムにつき
「ドラえもん 宇宙の模型」などの
一般投影はありません。

午後の部…天文講演会「わくわく月世界ツアー」

内容:●13:30～15:00

天文講演会(講堂)

講師:大川拓也さん(天文解説者)

料金:無料

定員:60人(3月4日(水)より電話にて先着順に受付)

プラネタリウム天歩

【投影プログラム】

●3月・4月の土・日曜日、祝日

春休み投影期間 【3月24日(火)～27(金)】

10:30～11:00

プラネタリウム ドラえもん 宇宙の模型

11:30～12:15 予約投影(10人以上)

13:30～14:15

こぐま座のティオ 星空だいぼうけん

15:00～16:00

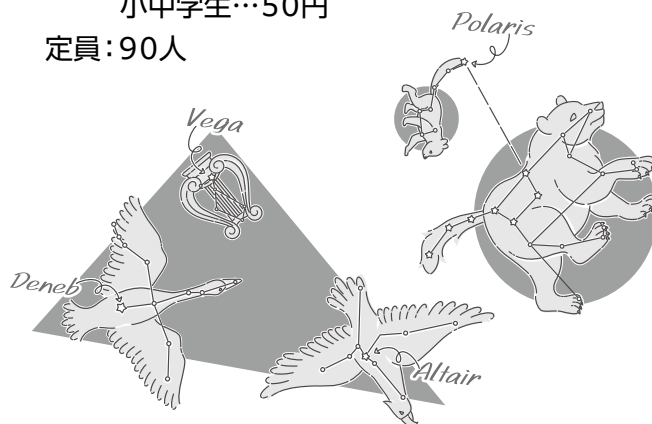
北極 輝ける氷の王国／さくらものがたり

★平日の10:00～16:45は予約投影(10人以上)
を受け付けています。

料金:一般…250円、高校生…150円

小中学生…50円

定員:90人



受講生募集

「ゼロから始める古文書講座(初級)」

開講日:水曜日または土曜日(月1回)

10:00～11:30

場所:美術博物館

受講料:1回100円

定員:1班…30人、2班…30人

募集期間:3月19日(木)～4月30日(木)

※中級講座は10～11月に募集案内をします。
申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

各施設からの お知らせ

今月の
スタッフの
オススメ

★最新情報は各施設のHPを
ご覧いただくか、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>



エッグハント

3月21日(土)～4月5日(日) 開園時間中

- 用紙配布場所／正門入って右
- 内容／いいだズーでハッピーイースター！園内を回ってスタンプを集めて、イースターイラストを完成させよう！

その他情報は
こちら



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>



草もちづくり

3月21日(土) 9:30～12:00

- 対象／こどもと保護者
- 内容／令和7年度の締めくくりの講座です。1年間無事に講座ができたことに感謝して、臼(うす)と杵(きね)でお餅をついて祝います。

その他情報は
こちら



平成記念 かざこし子どもの森公園

公園事務局／☎0265(59)8080 FAX 0265(59)8079
<https://kazakoshi.net>



かざこし子どもの森公園 もりもり文化祭

3月21日(土)・22日(日) 10:00～15:00

- 場所／公園全体
- 内容／フリマ、手づくりワークショップ、ステージ発表などいろいろなイベントが盛りだくさん！

その他情報は
こちら



理科実験ミュージアム

生涯学習・スポーツ課／☎0265(22)4511 内線3742
<https://www.i-kagaku.com> ID 104473

理科実験ミュージアムは毎週日曜日開催！



超低温の不思議な世界&リニア

3月21日(土) 1回目 10:00～12:00
2回目 13:00～15:00

- 場所／おいで館(かざこし子どもの森公園)
- 内容／-196℃の超低温でいろいろなものを凍らせてみよう。リニア中央新幹線に使われている超電導体も体験できるよ。

その他情報は
こちら



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 曜 日	9:00～12:00	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
		金 曜 日	13:00～16:00		
外国語相談	ポルトガル語	火・木 曜 日	13:00～17:00	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	13:00～17:00		
	中国語	月・火・水・金曜日	13:00～17:00		
女性の 相談のための	悩みごと	月～金 曜 日	8:30～17:15	市役所A棟1階	保育家庭課 内線5739
	法律相談 ☎	毎月第1・第3 木 曜 日	13:30～15:10	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	10:00～15:00	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	内線5343
教育支援・就学相談				こども課	内線5307
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 内線5534
不妊・不育相談 ☎		不 定 期 (週1回程度)	9:00～19:00 受付8:30～17:15	飯田市保健センター相談室	保健課 内線5516
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A棟3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	8:30～17:30	さんとぴあ飯田	社会福祉協議会 ☎0265(53)3180
	特別相談	火 曜 日 (受付順)	13:00～16:00 受付12:30～15:00		
	法律相談 ☎	金 曜 日	13:30～15:10		
結婚相談 ☎		毎月第2日曜日	13:30～16:30	さんとぴあ飯田	社会福祉協議会 ☎0265(53)3182
		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 (まいさば飯田)	☎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
				かなえ地域包括支援センター	☎0265(53)9411
				いがら地域包括支援センター	☎0265(28)2361
				まつお地域包括支援センター	☎0265(48)6601
				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
			8:30～17:15	かわじ地域包括支援センター	☎0265(27)6052
				市役所A棟1階	長寿支援課 内線5755
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



各方面で活躍する人物を
広報担当がピックアップして紹介します

日本舞踊の楽しさを広めたい

曾祖母や親せきが師範だった影響で5歳から日本舞踊を習い始め、花柳流では最速の15歳で名取の資格を取得。今は働きながら小京都飯田伝統文化育成会で他の生徒の手本として活躍しています。

「目線や首の動き一つで見人々に与える印象が大きく変わってしまうので、表現方法を試行錯誤するのが楽しい。色気や優雅な感じが表現できると嬉しくなる。これからは、こどもたちが日本舞踊を見たり体験したりする機会を増やしていきたい」と話してくれました。



旧料亭で
お稽古



龍江地区出身。24歳。花柳流名取。芸名は「寿春輝(としはるき)」。
天龍峡などの地域イベントにもスタッフとして参加しています。

日本舞踊で
飯田を盛り上げる



としはるき
芸名は寿春輝



こどもたちのお手本として



天龍峡をどりで披露

飯田市の人口(1月末現在) ▶人口…93,465人 ▶世帯数…40,406世帯

発行日:令和8年3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



「広報いいだ」は再生紙とベジタブルインキを使用しています。 ●QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。