

くらしの情報

▶ 料金の記載のないものは無料。
▶ 申し込み方法の記載のないものは申し込み不要。

お知らせ

運転免許自主返納者 支援制度

☎ リニア推進課 公共交通係
内線3313 ☎ 66568

自動車運転免許証を自主返納された方にバスまたは乗合タクシーどちらかの回数券を無料で交付します。

●対象／

運転免許証を自主返納した方

※ 1人1回のみ申請可。

●交付金額(回数券)／

● 65歳以上…

100円×39枚

● 65歳未満…

100円×36枚

●申請場所／

リニア推進課窓口、自治振興センター

●申請方法／

「バス・乗合タクシー回数券交付申請書」を記入し、警察署で免許返納時に発行される「申請による運転免許の取消通知書」をお持ちください。

●おでかけパス／

市にお住まいの方は、路線バス・乗合タクシーが半額で利用できるパスカード「おでかけパス」の申請も一緒にできます。ぜひご利用ください。

飯田文化会館 改修工事

☎ 文化会館 管理係
☎ 0265(23)3552 ☎ 141155

安全・安心でより快適な飯田文化会館を目指して、全面的な改修工事を実施しています。工事期間中においても文化活動を止めることがないよう全館休館の期間を設けず、段階的に工事を進めていきます。

通路が一部せまくなったり、時期によってご使用いただけない部屋があったりします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

工程などの最新情報は市ウェブサイトをご覧ください。

●工事期間／

令和11年3月末まで

犯罪被害者週間

☎ 福祉課 地域福祉係
内線5712 ☎ 99296

「犯罪被害者等基本法」の成立日である12月1日に合わせ、次の期間を「犯罪被害者週間」としています。

期間中、犯罪被害者などが置かれている状況や犯罪被害者などの名誉または平穏な生活への配慮の重要性などについて、皆さんの理解を深めることを目的とした啓発活動などを行います。

●期間／

11月25日(水)～12月1日(火)

令和8年度長野県 最低賃金の改定

☎ 産業振興課 ☎ 86962
☎ 長野労働局
☎ 026(223)0555

長野県内の事業所で働くすべての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月2日から時間額1,117円に改定されました。

広告欄

60歳以上の方へ“もしもの時”の備えはありますか？

頼れる人がいない・迷惑をかけたくない方に…

終活4大
準備

入院時
施設入居時

身元保証

通院同行
買物同行

生活支援

遺言・相続
墓じまい

生前整理

緊急対応
葬儀・納骨

死後事務

一つでも当てはまる方は、ここしあの会までお問い合わせください。



一般社団法人
ここしあの会

無料相談・資料請求は
右記のお電話までお気軽に
お問い合わせください。

0120-135-123

高齢者の身元保証と
生活支援
ここしあの会 で検索



一般社団法人

ここしあの会

私たちが家族の代わりに
“安心の老後”
をサポートします。



令和7年国勢調査 調査結果

☎ 総務文書課 総務統計係
内線2114 ID 142126

令和7年国勢調査(10月1日現在)の調査結果が公表されました。

調査にご協力いただきありがとうございました。

●飯田市の人口総数／

90,765人

●男性…44,136人

●女性…46,629人

※前回調査(令和2年)との差
-7,399人

●飯田市の世帯数総数／

38,703世帯

※前回調査(令和2年)との差
-200世帯

農業者年金に 加入しませんか

☎ 農業委員会事務局
☎ 0265(21)3219 ID 84389

●対象／

次の全てに該当する方

- 年間60日以上農業に従事する方
- 20歳以上60歳未満の方
- 国民年金の第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)

●農業者年金の特徴／

- 積立方式・確定拠出型で少子高齢化に強い
- 通常加入の場合、保険料の額を月額2万円から6万7千円までの間(千円単位)で自由に決められる
- 終身年金(80歳前に亡くなられた場合には、死亡一時金を遺族に支給)
- 税制面の優遇措置が大きい(保険料全額が所得税など社会保険料控除の対象になる)

詳細は右のQRコードからご確認いただくかお問い合わせください。



国保高額療養費の 申請手続き簡素化

☎ 保健課 国保係
内線5521 ID 142968

令和8年11月から高額療養費の申請手続きを簡素化します。

これまで支給対象世帯には、「国民健康保険高額療養費の支給申請について」(勧奨通知)を送付し、その都度、申請をお願いしていました。

令和8年11月から「国民健康保険高額療養費支給申請手続簡素化申請書」を提出いただくことで、次回以降の高額療養費の

支給申請が不要になります。

詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

イベント



松尾まつり& ほっ湯マルシェ

☎ 松尾まつり&ほっ湯マルシェ
実行委員会事務局
(松尾自治振興センター)
☎ 0265(22)0091 ID 143204

松尾地区住民が一丸となって
手作りのお祭りを開催します。

●日時／

11月22日(日) 10:30~15:00

●場所／

ほっ湯アップル、松尾天竜グラウンド、飯田竜水園

●内容／

- マルシェ…
軽食、カフェ&スイーツ、農産物などの地域製品の販売
- オープニング…
緑ヶ丘中学校吹奏楽部の演奏
- ステージイベント…
バンド、ダンス、大道芸など
- 会場内イベント…
こども縁日、ニュースポーツ体験など

飯田不動産相談室株式会社

空家

中古住宅

土地

土地や建物を売りたい時にご相談ください。

価格査定はインターネットから24時間受付可能です。

宅地分譲できる農地もさがしています。

飯田駅から徒歩1分！
駅前交番斜め前



0265-38-9080



〒395-0052 飯田市元町5424番地22

長野県知事免許(2)第5532号/(公)長野県宅地建物取引業協会会員

秋の紅葉 ライトアップ

☎ 松尾地区まちづくり委員会事務局(松尾自治振興センター)
☎ 0265(22)0091 ID 142867

夜間でも紅葉が楽しめる秋のライトアップとプロジェクションマッピングを行います。

幻想的に照らされた境内の紅葉と秋宵の鳩ヶ嶺八幡宮をお楽しみください。

●期間／

11月6日(金)～23日(祝)

17:00～20:30

●場所／鳩ヶ嶺八幡宮

ともにつながる みんなのつどい

☎ 福祉課 障がい福祉係
内線5715 ID 67141

お互いに支え合いながら地域で共に暮らす「共生社会」を目指し、障がいのある方もない方も一緒にイベントを楽しみましょう。

●日時／

12月5日(土) 11:30～15:30

●場所／上郷公民館

●内容／

和太鼓演奏、障がい者文化芸術展、福祉ショップ(お菓子や小物などの物販)

第29回 勤労者まつり

☎ 勤労者まつり実行委員会事務局(産業振興課)
☎ 0265(53)6078 ID 6716430

こども物づくり体験、お絵かき色鉛筆をつくろう、ミニSL、そば打ち体験教室、消火器体験など親子で楽しめるイベントが盛りだくさんです。ぜひ家族でご来場ください。

●日時／

11月21日(土) 9:00～12:30

●場所／

勤労者福祉センター(東栄町)

※JAみなみ信州本所駐車場(県東部)からシャトルバスを運行します。

●がんイベント／

勤労者まつりに合わせ、「がん予防」に関するイベントを行います。こどもにはお菓子の景品があります。

●内容…

顕微鏡でがん細胞の観察、射的、がん検査についてのパネル展示、体験コーナーなど

●がんイベント問い合わせ

長野県臨床検査技師会
飯田病院検査科

☎ 0265(22) 5150

第3回 働く女性の ための交流会

☎ 共生・協働推進課 多様性社会推進係
☎ 0265(22) 4560 ID 129991

働く女性が自分のための時間を過ごせる講座&交流会を行います。乾燥が気になる季節にストレスと肌のつながりにも触れながら、おうちでもできるスキンケアやセルフマッサージを体験します。

●対象／飯田下伊那在住または在勤の女性

●日時／

12月11日(金) 19:00～21:00

●会場／ムトスぷらざ

●講師／

●中島和子さん(一般社団法人 Wellnest Links 理事)

●住吉美智子さん
(POLA 県上山店)

●費用／

500円(ドリンク、スイーツ付き)

●申込締切／12月7日(月)

●申込方法／QRコード

※無料託児あり。ご希望の方は12月4日(金)までに要相談。

右のQRコードから
お申し込みください。



広告欄



瀬口脳神経外科病院が提供する
新しいフィットネスの形

①
脳卒中
リハビリコース

②
パーソナル
コース

③
ジュニア
アスリートコース

まずはお気軽に!

見学・体験利用
随時募集中!

📍 飯田市上郷黒田 218-2
瀬口脳神経外科病院 5F

🕒 営業時間
土・日・祝を除く
9:00～17:00

📞 お問い合わせ・ご予約はこちら
TEL. 0265-24-6655

📄 詳細は
こちら!



いいだ親林学校

☎ 林務課 ID 67531

☎ 飯伊森林組合 中部支所

☎ 0265(26)6360

FAX 0265(26)6361

●丸太切り・薪割体験とピザ作り／

●対象…市内在住の小学生以上のこどもと保護者

●日時…11月28日(土)
9:00～16:00

●定員…10組(先着順)

●申込締切…11月20日(金)

●森林散策とリース作り教室／
森林インストラクターの案内で森林散策をして、ツルや花、枝を使い、リースを作ります。

●対象…

市内在住の小学生以上

※小学4年生以下の児童が参加する場合、保護者同伴。小学5年生以上の未成年の方のみで参加する場合、保護者の同意書が必要。

●日時…12月5日(土)
9:00～16:00

●定員…10人(先着順)

●申込締切…11月27日(金)

●各講座共通／

●場所…野底山森林公園

●受講料…500円

●申込方法…電話、FAX

※住所、氏名、学年(小中高生のみ)、電話番号を明記。

**「市民のつどい」
坂東眞理子講演会**☎ 共生・協働推進課
多様性社会推進係

☎ 0265(22)4560 ID 142861

✉ danjo@city.iida.nagano.jp

女性活躍とリーダーシップ、多様性を尊重する地域づくりについてお話しいただきます。思い込みにとらわれず、自分らしく生きるためのヒントを見つけてみませんか。

●日時／
11月28日(土) 13:30～15:00

●会場／ムトスぶらざ

●演題／
「思い込みにとらわれない生き方～自分を大切に生きる～」●講師／坂東眞理子さん
(昭和女子大学総長)

●定員／100人(先着順)

●申込締切／11月20日(金)

●申込方法／
電話、メール、QRコード右のQRコードから
お申し込みください。**特殊詐欺対策
実践講座**☎ 飯田消費者の会事務局
(市民課消費生活係)

内線3917 ID 138356

✉ danjo-shouhi
@city.iida.nagano.jp

「私は騙されない」「怪しい電話はすぐ切るから平気」と思っている人ほど危ない特殊詐欺。ご自身とご家族を守るために、専門家と一緒に学びましょう。

●日時／
12月10日(木) 10:00～12:00

●場所／上郷公民館

●内容／
●電話機を使った特殊詐欺体験
●特殊詐欺の現状や手口について
●「えっ、これも詐欺？」身近な事例

●講師／長野県くらし安全・消費生活課防犯担当

●定員／30人(先着順)

●申込開始／11月16日(月)～

●申込方法／
電話、メール、QRコード右のQRコードから
お申し込みください。**広告欄**

塗装防水工事はまだするな！
あなたの笑顔の為に！失敗しない塗装防水工事
7つの防衛策 横井 豊文 著
単行本無料プレゼント!!!

現在、住宅に関するトラブルは増え続けています。お客様の不安を煽ったり、高額な追加工事費を請求するなどその手口は悪質化しています。ですが、これらは正しい知識を身につけることで防ぐことが可能です。是非「7つの防衛策」を読みトラブルからお家を守ってください。

お問い合わせは
TEL 0265-48-0265 留守番電話 0265-48-5443
FAX 0265-48-5443 メール 222@1451.co.jp

塗装防水無料相談窓口飯田店 外壁塗装&防水専用店 株式会社横井 飯田市大門町3862-6

♪声が変わると、毎日がもっと輝く♪
60歳からのボイストレーニング
～歌って、健康に、笑顔で～

おもしろい呼吸出来る喜びを感じませんか？

健康ボイストレーニング
呼吸・発声・舌の動きをやさしくトレーニング

みんなで楽しく歌う
なつかしい歌から呼吸・姿勢・発声を科学的にサポート

うたうから学ぶメソッド導入
呼吸・姿勢・発声を科学的にサポート

自然豊かな環境、美しい空気を
感じられるひと時

まずは体験レッスンで歌う楽しさを感じませんか？

親子カンタービレ
～うたうって、うれしいね～
ママとお子さまのための、歌とふれあいの時間。一緒に歌って、心もからだもすこやかに。

体験レッスン
いつでもお気軽に
500円
080-3217-3870
yukiko.kantabire@gmail.com

開催場所 はにかむベアす (詳しい日程はお問い合わせください)

広告欄

地域史講座

☎ 歴史研究所

☎ 0265(53)4670 ID 261212

FAX 0265(21)1173

✉ iih@city.iida.nagano.jp

幕末期を中心に、伊那谷の飯田と木曾谷の妻籠^{つまご}を結ぶ大平街道におけるモノや人の往来について、大平宿に残された襖^{ふすま}裏貼り文書から考えます。

●テーマ／江戸時代の太平街道を歩き交うモノと人—襖裏貼り文書の世界—

●日時／

12月12日(土) 14:00～15:45

●場所／羽場公民館

●講師／

羽田真也(歴史研究所研究員)

●申込期間／

11月4日(水)～12月8日(火)

●申込方法／

電話、メール、FAX、QRコード

※氏名と電話番号を明記。

右のQRコードからお申し込みください。



社会福祉大会・地域福祉活動推進研修会

☎ 飯田市社会福祉協議会

☎ 0265(53)3040

●テーマ／ゆるやかにつながる、みんなの居場所～「あったらいな」をカタチに～

●日時／

12月12日(土) 13:00～15:30

●場所／県文化センター

※オンラインでも配信します。

大会終了後も視聴可能です。

●内容／詳細は社会福祉協議会のホームページをご確認ください。

●研修会講師

◆長峰夏樹さん

(長野県社会福祉協議会まちづくりボランティアセンター所長)

◆西井 愛さん

(信州こどもカフェサポートセンターコーディネーター)

●シンポジウム発表団体

◆南条子ども教室・南条子ども食堂

◆松尾こどもひろば運営委員会

◆高校生ボランティアサークル

「まごの手」

11月は飯田焼肉月間

☎ 広報ブランド推進課

ブランド推進係

内線2325 ID 1129

11月29日(日)は飯田焼肉の日です。11月を「飯田焼肉月間」と

定め、飯田焼肉の魅力発信に取り組みます。

●期間／

11月1日(日)～30日(月)

●内容

●飯田焼肉部位スタンプラリー
精肉店で指定の部位を購入してスタンプを集めた方に、特製キーホルダーと「認定証」をプレゼント。

●Xリポストキャンペーン
期間中にXで指定の投稿をリポストし、ハッシュタグ「#飯田焼肉の日」をつけて投稿すると、抽選で豪華景品が当たります。

●飯田焼肉フォトコンテスト
期間中にInstagramでハッシュタグ「#飯田焼肉の日」をつけて飯田焼肉の写真を投稿。11月29日(日)に開催するイベント「南信州焼肉天国」で来場者による投票を行い、優秀作品に選ばれた方には景品をプレゼント。

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

さんあ〜る

🔍 検索



●問い合わせ／環境課 廃棄物対策係 内線5464

募 集**市営住宅・県営住宅
入居者募集**

☎ 長野県住宅供給公社
飯田管理センター
☎ 0265(48)0460 ☎ 29202611

随時募集をします。申込先着順に受け付けます。受付開始時点で複数の申し込みがあった場合は抽選を行います。

募集住戸の間取り、申込条件、必要書類などの詳細はお問い合わせください。

●受付期間／
11月16日(月)～20日(金)
8:30～17:15

●受付場所／
長野県住宅供給公社飯田管理センター(長野県飯田合同庁舎内)

●募集住宅／
二ツ山(山本)、西の原(大休)
※上村・南信濃地区の市営住宅は随時募集中。
※県営住宅は、お問い合わせください。

**スポーツ推進委員
募集**

☎ 生涯学習・スポーツ課
スポーツ振興係
内線3751 ☎ 99856
✉ shougai@city.iida.nagano.jp

市民の皆さんにスポーツに関する相談や指導・助言をするスポーツ推進委員を募集します。

特に多世代のスポーツ推進に関わり、平日の夜間の活動や、スキルアップの講習会などに積極的に参画できる方を募集します。

- 募集人数／7人
- 応募資格／市内に住む18歳以上の方(学生は除く)
- 任期／
令和9年4月1日～
令和11年3月31日(2年間)
- 報酬／
市の規定により支給
- 選考方法／
書類選考・面接
- 応募締切／12月18日(金)
- 応募方法／
応募用紙を生涯学習・スポーツ課窓口またはメールにて提出
※応募用紙は市ウェブサイトより取得。
※詳細についてはお問い合わせください。

**会計年度任用職員
募集 (保育士)**

☎ 保育家庭課 保育係
内線5736 ☎ 110814
令和9年4月1日付採用予定の会計年度任用職員(非常勤職員)を募集します。

- 募集職種／
●フルタイム保育士
●パートタイム保育士
※保育士資格を有する方または令和9年3月末日までに取得予定の方。
- 試験方法／
●一次選考…書類審査
●二次選考…面接試験
※一次選考結果と面接日時は、後日応募者に郵送でお知らせします。
- 募集人数／若干名
- 募集期間／
11月2日(月)～12月14日(月)

- 応募方法／
保育家庭課窓口持参または郵送にて提出
※市販の履歴書に、必要事項と希望する職種を本人希望欄などにご記入ください。
※保育士証の写しまたは資格取得見込証明書を添付してください。

**市営月極駐車場
利用者募集**

☎ 商業観光課
中心市街地活性化係
☎ 0265(52)1715 ☎ 641941

- 募集駐車場／
飯田駅西駐車場
(今宮町1-59-1)
- 空き台数／36台
- 料金／
1カ月7,000円(1台)
※法人が10台以上利用する場合は1カ月5,600円(1台)
※普通自動車のみ。大型車、二輪車不可。
- 市営時間貸駐車場もご利用ください／
市ウェブサイトでは空き状況をリアルタイムで確認できます。

- 市営時間貸駐車場
 - ◆中央(中央通り1-29-1)
 - ◆本町(本町1-15)
 - ◆飯田駅(上飯田5259-12)
 - ◆扇町(大久保町2542-2)
- 料金…30分100円
※入庫後2時間無料。
※24時間の上限2,000円。

市営時間貸駐車場の空き状況は右のQRコードからご確認ください。



相談

保護者対象 就労相談会

☎ いいだ若者
サポートステーション
☎ 0265(49)3150 ID 92854

無料就労相談会を開催します。

●対象／

15歳から49歳の就労していない子を持つ保護者

●日時／

11月28日(土) 10:00～17:30

●場所／

いいだ若者サポートステーション

(本町1-12中村ビル2階)

※開所日…火・木・土曜日

10:00～17:30

●定員／4人

●申込方法／電話、QRコード

右のQRコードから
お申し込みください。



農地相談

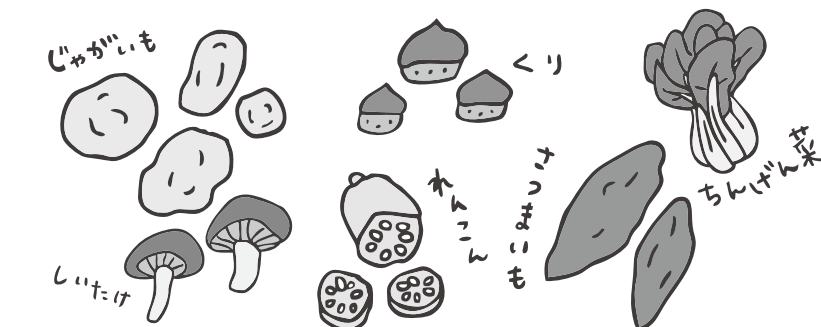
農地の売買や貸し借り、農地の転用、遊休農地対策、農業者年金など農地に関する相談を受け付けます。

開催地区以外の相談は、農業委員会事務局までご連絡ください。
12月の農地法許可申請などの締め切りは、12月10日(休)です。

●申込方法／予約が必要な地区は、前日(休日の場合は前開庁日)までに電話にてお申し込みください。

農業委員会事務局 ☎ 0265(21)3219 ID 7476

開催日	地区	場所	時間	予約
12月1日(火)	上久堅	上久堅公民館	9:30～11:00	要
12月2日(水)	座光寺	JA座光寺事業所	9:30～11:00	—
	千代	千代公民館	9:30～11:00	要
12月3日(木)	上郷	JA上郷支所	9:30～11:00	—
	伊賀良	JA伊賀良支所	9:30～11:00	—
	南信濃	南信濃公民館	13:30～14:30	要
	上村	上村公民館	15:00～16:00	要
12月4日(金)	飯田	JA飯田支所	9:30～11:00	—
12月9日(水)	川路	川路公民館	9:30～11:00	要
12月10日(木)	三穂	三穂公民館	9:30～11:00	要



その投資、 本当に大丈夫ですか？

SNSを使って投資を勧める それは詐欺かも！



「おかしいな」「不安だな」と思ったら相談しましょう

▶ 飯田市消費生活センター

☎ 0265-22-4530

▶ 飯田警察署

☎ 0265-22-0110

「お金+SNS」の
組み合わせは
信用しない