あいなび

春

よんだらみんな ハピハピ HAPPY!

TAKE FREE

2025
4-7
vol.88

3カ月保存版



飯田下伊那 おでかけ特集

飯田経済新聞PVランキング

立ち寄りたい NEW×HAPPY“SHOP”

今号の表紙 今井（いまい） 貴広（たかひろ）さん
Front introduction

IIDA 20 Areas Guide
街歩き 下久堅地区

iステーション
TIME TABLE 2025.4-6

Human Wave
日本画家 しろた ゆかりさん

76.3 飯田 いいだFM iステーション

MINKEI 飯田経済新聞

ロータリー自動車の「お預り車検」

車検に必要な乗用車105項目の分解・点検・検査

軽自動車 タント・Nボックス ワゴンR クラス 基本料金 合計【税込】 57,915円～	小型乗用車 (車両重量 ～1,000kg) マーチ・フィット・ヴィッツ クラス 基本料金 合計【税込】 73,545円～
中型乗用車 (車両重量 ～1,500kg) レガシィ・ティアナ クラス 基本料金 合計【税込】 83,175円～	大型乗用車 (車両重量 ～2,000kg) エスティマ・クラウン・スカイライン クラス 基本料金 合計【税込】 94,455円～
大型乗用車 (車両重量 ～2,500kg) アルファード・エルグランド クラス 基本料金 合計【税込】 105,295円～	貨物車 (車両重量 ～2,000kg) 基本料金 合計【税込】 61,915円～

定休日が変更となりました

定休日 変更後▶毎週日曜日、祝日、第2、5土曜日

※その他GW、夏季冬季休暇あり

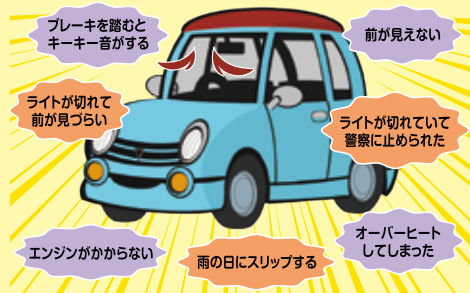
●営業時間は 8:30～17:30(変更無し)

定期点検で車の健康状態を確認しましょう

ロータリー自動車では、お客様に安心安全なドライブをしていただくため、定期点検をおすすめしています。

法定12ヶ月点検… 3ヶ月点検…

人間で例えるなら… 健康診断 6ヶ月点検…



ロータリー自動車株式会社

飯田市上郷飯沼2126 FAX.0265-23-2024

予約制 FreeDial 0120-544-489 (コヨウヨヤク)

定休日 毎週日曜・祝日・第2、5土曜

営業時間 AM8:30～PM5:30

https://www.rot.co.jp ロータリー自動車 検索

ネットでカンタン問い合わせ▶



楽しく伸びやかな園生活、感性、知的好奇心、主体性を育てます。

当園は、1クラス2人担任制＆
専門講師によるカリキュラムもあります。

★空手 ★リトミック
★水と遊ぼう ★元気に運動
★外国人の方と話そう、遊ぼう
★…年2ヶ月くらいの異年齢クラス保育



たんぽぽの日

未就園のお友達に様々なプログラムで楽しんでいただきます。

毎週木曜日 10:00～

●5/15・22・29
●6/5・12・19・26
●7/3・17

2台の園バスで送迎可能

伊賀良・山本・松尾・上郷
座光寺・高森・松川・市内他

幼稚園・保育園 1～5歳 全給食

開園時間 AM7:30～PM6:30

学校法人 入舟幼稚舎 幼保連携型認定こども園

入舟幼稚園 入舟保育園

飯田市宮の上4730 ☎0265-24-5350

HP●http://www.irifune.org/



NEW OPEN

飯田経済新聞に掲載された新規オープンやリニューアルしたお店を紹介します。

飯田市「第三商店」が移転リニューアル　商品拡充
米軍放出品のミリタリーや輸入古着、アウトドアアイテム



ミリタリー＆アウトドア 第三商店

飯田市中央通り4丁目29北澤ビル1階
営10:00～18:00
休水・木曜

喬木村にコワーキングスペース＆シェアオフィス
古民家改装、ICT生かす



iスペースたかぎ

下伊那郡喬木村2537
営12:00～20:00
休日曜・祝日・夏季休業日・年末年始

飯田・桜町に駄菓子店「永盛商店」
子どもたちの教育の場に



永盛商店

飯田市桜町2-10
営10:00～18:00
休月曜

飯田にコーヒースタンド「sora」　夫婦で営む自家焙煎店
「夕陽と青空のコントラスト・午後5時40分のクリームソーダ」



コーヒースタンド「sora」

飯田市八幡町2151-11
営7:30～17:00
休火曜

飯田に横丁スタイルの飲食店「みんな横丁」
もんじゃ・焼き鳥・ラーメンの3店舗集結



みんな横丁

飯田市中央通り4丁目45番地
営「鉄板てつ」「焼き鳥ザキ」17:00～23:00、
日曜＝12:00～21:00
「閃光舎」19:00～翌3:00、日曜＝12:00～21:00
休月曜・第3日曜

ホンダカーズ信州「U-Select飯田」、
国道153号拡幅工事で移転



U-Select飯田

TEL.0265-52-1141 飯田市上郷飯沼1949
営9:30～19:00
休火曜

MINKEI 飯田経済新聞

記事特集はこちらの二次元コードからご覧ください▲

飯田下伊那おでかけ特集



1



標高823ｍの湖畔に　鳥が囀り、風がそよぐ
南信州発、さんさん豚と果実で織りなす極上食体験

さんさんファーム
TEL.0265-36-6608
下伊那郡松川町大島2995
［営］10:00～17:00 売店10:00～14:00
［定］月曜（祝日の場合はその翌日）

2



9つの湯めぐりと地産地消の
名物井を味わおう

信州まつかわ温泉 清流苑
TEL.0265-36-2000
下伊那郡松川町大島2784-1
［営］10:00～20:30
（入湯の受付は20：00まで）
［定］水曜

3



南信州随一「アウフグース」で爽快サウナ
支配人熱波師『レッドウィング・テツ』が
熱風を操る。熱波イベント毎月開催中！

信州たかもり温泉
日帰り温泉施設「御大の館」
TEL.0265-35-8270
下伊那郡高森町牛牧832-1
［入浴時間］10:00～21:30［定］火曜［駐］100台

4



五感を刺激する
「自然」「文化」「芸術」
創造と探求が広がる空間

飯田市美術博物館
TEL.0265-22-8118
飯田市追手町2-655-7
［営］9:30～17:00
［定］月曜（祝日の場合はその翌日）、
年末年始等

5



「日本一の星空」の下で
手ぶらで楽しめるBBQ！
地元産の千代千里豚に牛・鶏・野菜も
味わえる7品のコース

『ACHI BASE』
TEL.0265-49-3177
下伊那郡阿智村智里338－25
［営］11:00～23:00（ラストオーダー21:00）
［定］火曜



暖かい陽気の春～初夏シーズン、近場で気軽におでかけできるスポットや美味しいものに出会えるおでかけ先を紹介します!

◎営業時間などの情報は2025年4月上旬のものです。おでかけの際は各施設へ事前に確認をお願いします。



6

美味しいものは、マルシェから

道の駅南信州とよおかマルシェ

TEL.0265-48-8061

下伊那郡豊丘村神稲12410

［営］四季彩市場（農産物、お土産、惣菜）9:00～18:00
きらら（パン・ジェラート）9:30～17:00
パンのみ水曜定休



7

塩の里直売所限定!
素材にこだわり
添加物を一切使わずに作った
安心安全な大鹿アイス

塩の里直売所

TEL.0265-39-2282

下伊那郡大鹿村鹿塩364-1
［営］9:00～16:00
［定］木曜





8

さくらんぼ≪8種類60本≫
30分食べ放題
中学生以上2,200円・小学生1,100円・
園児以下は無料

信州フルーツ合衆国

TEL.090-5784-5210

下伊那郡喬木村伊久間原16989
［受付時間］9:00～16:00
［期間］6月上旬～中旬
※さくらんぼの生育状況によるのでお問い合わせください

MAP





9

天の川の聖地で
満天の星に包まれる体験を!!

しらびそ高原　天の川

TEL.050-3583-2302

飯田市上村979-53
［営］売店8:00～18:00
大浴場10:00～14:00（700円）



10

ピンク、黄、紅、紫など5種類の花々
水面に広く咲き誇る

南無の睡蓮（スイレン）・蓮池（ハス）〈入園無料〉

TEL.090-2646-5225

飯田市立石42
［開花時期］5月初旬～9月　［開花時間］午前中
［駐］有り

MAP



いいだFM iステーション 76.3MHz TIME TABLE 2025.4-6

	MON	TUE	WED	THU
5	**JUST A LITTLE LOVIN'** 中田 絢千			
6	**J-WAVE TOKYO MORNING RADIO** 別所 哲也			
7	**サニーサイドアップ◎**（生放送） 7:05 天 交 7:10 N 月／横前 恭子 火／ゆき 水／横前 恭子 木／松枝 美咲 金／松枝 美咲 7:20 飯田経済新聞ハッピーニュースタイム …羽生循環器内科（火・木） 7:24 今日も楽しく活脳体操 7:30 広……飯田市 7:40 飯田キャッチ！The wave……信毎ふれあいネット 7:53 占いBOX763 ……ホンダカーズ信州 8:05 天 交……吉川建設 8:10 N……マルイチ産商（月） 8:18 なんでも労働相談 …大平俊郎社会保険労務士事務所（第2・4木） 8:20 今週のおめざ……飯田マツブツ（火） 8:30 広……飯田市			
8	**かざこし歳時記** 8:45～9:00（第5週はJ-WAVE）			
9	**STEP ONE** サッシャ ノイハウス萌菜			
10				
11				
12	**ひるテラス**（生放送） 月／大坂 隼人 木／横前 恭子 火／棚橋 夏葵 金／棚橋 夏葵 水／松枝 美咲 12:05 天 交 ……キラヤ 12:10 N ……杉本印刷 12:16 JAみなみの風～しあわせの種～…JAみなみ信州（水） 12:20 ワールドリコーダー（月） 12:30 広……飯田市			
13	**かざこし歳時記** 12:45～13:00（第5週はJ-WAVE）			
13	**ゆた・きの喫茶室**（生放送） 小木曽 豊 木下 寛章	**TAKE TO NEIGHBORS** クリス智子	**みんなの経済新聞 ハッピーニュースアワー** 西 樹 30	**今週のおめざ**（再） ゆき
14 30	**PEOPLE'S ROASTERY** 長井 優希乃			
15				
16	**GRAND MARQUEE** タカノ シンヤ セレイナ・アン			
17	**For Your Times**（生放送） 月／木下 寛章 火／木下 寛章 水／木下 寛章 木／ゆき 金／ゆき 17:05 天 交……飯田下伊那薬剤師会 17:10 N……喜久水酒造 17:20 遠山郷からこんにちは…遠山郷観光協会（月1回・火） 17:23 南信州ガンズ倶楽部…… マツザワ（水） 17:30 広……飯田市 17:43 成長 実感 塾時間…… I's school飯田予備校 I's school飯田塾（木） 18:05 天 交 18:10 N…… 吉川建設 18:30 広……飯田市			
18	**かざこし歳時記** 18:45～19:00（第5週はJ-WAVE）			
19	**JAM THE PLANET** 19:00～21:45 グローバー、吉田 まゆ、石田 健			
20				
21	21:45～22:00 **GLOBAL BUSINESS CHARGE** 西脇 資哲			
22	**GURU GURU!** 応援企業…米澤酒造・本坊酒造マルス駒ケ岳蒸溜所 月／加賀 翔（かが屋）	火／ダウ90000	水／福留 光帆 前田 裕太（ティモンディ）	木／エバース
23				
0	**SPARK** 月／Sumika	火／新井 和輝（King Gnu）	水／秦 基博	木／今市 隆二
1	**THE KINGS PLACE** 月／04 Limited Sazabys	火／MAN WITH A MISSION	水／PEOPLE1	木／ヤングスキニー
2	**COMMON GROUND**			
3	**THE UNIVERSE** 月／安藤 裕子	火／大橋トリオ	水／大貫 妙子	木／岸田 繁（くるり）
4				

iステーションをリアルタイムで聴くには

飯田エフエムの聴くアプリ（FM++）▶

アプリをダウンロードし飯田エフエムを選局して使用してください▶

※大規模災害時には災害情報などを配信します。

大規模災害時の情報は

飯田エフエムの公式X（旧Twitter）▶

飯田エフエムのWebサイト▶

※大規模災害時には災害情報などを配信します。

※当プログラムは2025年4月上旬の編成です。都合により予告なく変更することがあります。※自社制作の生放送番組は、下記以外にもコーナーがあります。ぜひお聴きください。
※災害発生時など緊急時には通常番組を一時中断して緊急放送をお伝えします。また飯田エフエム放送の所在地周辺で震度5弱以上の揺れを予測した時は緊急地震速報が入ります。

	FRI	SAT	SUN
5	GLASSY WEEKEND nico	WEEKEND VIBES DJ TARO	
6	～JK RADIO～TOKYO UNITED ジョン・カビラ	POP OF THE WORLD ハリー杉山　ジェニー	EARLY GLORY 小林 涼子
7	サニーサイドアップ◎(生放送) 応援企業……井坪工務店	7:50～8:00 LETTERS TO YOUR PRECIOUS 秀島 史香	
8	かざこし歳時記	RADIO DONUTS 渡辺 祐　山田 玲奈	
9	～JK RADIO～TOKYO UNITED ジョン・カビラ		ACROSS THE SKY 小川 紗良
10		どようはど～よ!(生放送) きたざわ ふな　ゆき	
11	30 ALL GOOD FRIDAY LiLiCo　稲葉 友	11:30 広……飯田市 11:40 棚田健治の匠天龍鮎日記(第2・4)	
12	ひるテラス(生放送) 12:15 ウィークエンドお買い得情報! ……Aコープあいばんいいだ店(金)	BLUE IN GREEN 甲斐 まりか	DRIVE MY HEART 生田 絵梨花
13	かざこし歳時記 ビビビ ビーナス(生放送) ゆき		TOKIO HOT 100 クリス・ペプラー
14	30 ALL GOOD FRIDAY LiLiCo　稲葉 友		
15		BIBLIOTHECA 山口 周　長濱 ねる	
16	MOTORING MUSIC 武藤 千春 30 START LINE 長谷川 ミラ	KDDI LINKSCAPE TENDER・田中 シュン	
17	For Your Times(生放送) 17:15 Weekend Fun……マルマン(第4金) 17:52 週刊ファイターズ……乾光精機製作所(金) 18:18 ワールドリコーダー(第2・4金)	Weekly かざこし……飯田市 週替り	
18	かざこし歳時記	外国語広報(中国語・ポルトガル語・英語)……飯田市 大坂 隼人	
		30 ⌘Rの個性発掘らじお なほ・あや (FM桐生企画)	ピックアップ市議会……飯田市 第2(4・7・10・1月) ※日曜日は再放送
			⌘Rの個性発掘らじお なほ・あや (FM桐生企画)
19	ヤマダ楽塾～今夜は工事中～ 山田 耕司　(FM桐生企画)	WORLD AIR CURRENT 葉加瀬 太郎	DRIVE TO THE FUTURE ピストン西沢
20	INNOVATION WORLD 川田 十夢	TOMOLAB. 井桁 弘恵	TRAVELLING WITHOUT MOVING 野村 訓市
21		CREATOR'S NOTE 水野 良樹(いきものがかり)	BLAZE A TRAIL 亀田 誠治
22	MUSIC SALON 763 横前 恭子 コトコト揺られて飯田線 NEW THE ORIGINAL KREVA	FOURGONNETTE 長岡 亮介	J-WAVE SELECTION (第1～3) LAUGH & MONEY (第4)
23	WEEKEND LIVING 松下 洸平	DIVE TO THE NEW WORLD SKY-HI	INNOVATION WORLD ERA 週替り
0	QUUEST FOR THE FUTURE 小坂 菜緒 FIND YOUR VOICE 尾崎 ななみ	MASSIVE HISTORIA 詩羽(水曜日のカンパネラ)	GROWING REED 岡田 准一
1	BITS & BOBS TOKYO 高崎 卓馬　長澤 樹 TIMELESS THEATER 玄理	TOKYO M.A.A.D SPIN (週替り)	
2	THE PLAYBACK 山田 健人 BEFORE DAWN 燃え殻		放送休止(試験放送あり)
3	TOKYO M.A.A.D SPIN (週替り)		
4			

iステーションの放送の聞き直しは(一部番組のみ)

Spotify podcasters▶

飯田エフエム放送 公式 YouTubeチャンネル▶

匠天龍鮎 株式会社

ふとん丸洗い

冬シーズンのふとん、ぜんぶ洗います!



敷・掛ふとん、羽毛ふとん、
毛布、ジュータン・カーペット等

お持込みの場合、割引あり!
ご自宅集配も無料でいたします!

「プロの手洗い」「しみ抜き処理」
「高温殺菌乾燥」「防ダニ加工」も

法人向け ユニフォームクリーニング

御社のユニフォーム ご自分で洗っていませんか?

ふとんクリーニング技術を
生かしたプロのクリーニング

指定の場所、指定の曜日に
定期集配いたします。

工場白衣、作業服、つなぎ、
タオル類、コック服 等





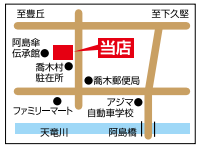
ふとん ユニフォーム 丸洗い

(株)クリーンサービスナンシン

395-1101 下伊那郡喬木村861

TEL.0265-33-2305

平日 8:00～17:00
土曜 9:00～12:00
(受付のみ)



サービスいっぱい!! ボウリングは アストロボウル!

ボウリングは家族・友人・会社の仲間のコミュニケーション作りに最適なスポーツ!

ボウリングで楽しくダイエット!!



大好評 超!お得なパック ※貸し靴付

3ゲーム お1人1,400円
5ゲーム お1人1,600円

グループがお得!

10名様以上で 2ゲーム
大人 1,000円
小人 700円
※貸し靴付

初心者歓迎
健康ボウリング教室も随時開催中!
※お気軽にご参加ください

公式サイズ 人気の卓球台! 何人でも
1時間使用料…600円
★ラケット、ボール貸出無料



アストロボウル ☎0120-68-4611

卓球台使用料 200円割引

●1台につき1枚有効
●1時間ご利用の方に限り有効



有効期限
25年7月14日まで

コンピューターボウリング
アストロボウル
☎0120-68-4611

飯田市主税町20 年中無休 駐車場完備

営業時間
平 10:00～24:00
土 10:00～ 2:00
日 9:00～23:00

手打ちとんかつ 志瑞



inavi COUPON

ご飲食合計代金より
10%OFF

- ●他券との併用はできません
- ●ご宴会時のご利用は不可
- ●1回のご精算につき1枚有効

有効期限：25年7月14日まで

かなえ茶屋



inavi COUPON

かなえ ミニソフト 交換券

- ●他券との併用はできません
- ●お一人様1枚限り有効
- ●ご注文時にご提示ください

有効期限：25年7月14日まで

新京亭



inavi COUPON

ラーメン 50円引き

- ●ラーメン1杯につき1枚有効
- ●注文時にご提示ください
- ●出前および他のクーポン券との併用不可

有効期限：25年7月14日まで

ファミリーレストラン このんこぴあ



inavi COUPON

現金での会計のお客様 5%OFF

- ●本券一枚で1回限り有効
- ●他券・クレジットカードとの併用はできません
- ●モーニングメニューには使用できません

有効期限：25年7月14日まで

一二三屋まん十店



inavi COUPON

5%OFF 何回でもお使いになれます

- ●本店のみ利用可
- ●他の割引との併用不可
- ●現金でのお支払いのみ有効

有効期限：25年7月14日まで

さすが家



inavi COUPON

1ドリンクサービス

- ●他券との併用はできません
- ●お一人様1枚限り有効
- ●ご注文時にご提示ください
- ●当店指定のドリンクに限ります
- ●宴会時には使用不可

有効期限：25年7月14日まで

ノエル洋菓子店



米粉クッキー

inavi COUPON

1,000円以上のお買い物でお好きな米粉クッキー1個プレゼント

- ●1枚で1回限り有効

有効期限：25年7月14日まで

匠の庄（たくみしょう） 飯田



鴨汁つけ うどん
（お食事の方、コーヒーサービス）

inavi COUPON

ご飲食合計代金より
10%OFF

- ●土産物購入時のご利用は不可
- ●他券との併用はできません
- ●1回のご精算につき1枚有効

有効期限：25年7月14日まで

かなえ茶屋

TEL0265-22-8188 飯田市鼎一色110-1
営11:00～21:00
休無休



新鮮な魚とサクサクな天ぷらが人気です。

椅子席の個室をご用意しました。少人数からのご会合、ご宴会にご利用いただけます。

かなえ和風御膳（表写真）
椅子席の個室（左写真）

手打ちとんかつ 志瑞

TEL0265-53-6767 飯田市鼎名古熊2137-1
営11:00～20:30（LO）※14:30～17:00は準備中
休年中無休 駐有り

素材にこだわったサクサクとんかつが美味！

豚肉は信州南部豚の中でも一番とんかつに適した最上級素材を使用。サクッとジューシー、上質な味をご堪能あれ！お弁当・テイクアウトも好評です。

店舗・お弁当メニューページ

ファミリーレストラン このんこぴあ

TEL0265-53-3909
飯田市座光寺4598（国道153号線沿い）
営モーニング8:30～11:00（日・祭日除く）
11:00～22:00（LO21:30） 休なし 駐50台

飯田で老舗の“手軽に楽しめるファミリーレストラン”

出来る限り無添加の食材で…との思いから、充実した手作りメニューを提供しています。パスタ、ハンバーグから和食まで。デザートも豊富です。

新京亭

TEL0265-22-1756 飯田市中央通り4-14-5
営10:30～ 休水曜
駐市営駅前駐車場をご利用ください（2時間無料）

HP



飯田のラーメンはここ！揚げ餃子も絶品！

飯田駅前の大衆食堂。自家製ストレート麺ととんこつ・煮干しがベースの醤油スープは相性バツグン。澄んだスープにコクと旨味があり、世代を超えて愛されている昔ながらの中華そばです。常連さんが必ずオーダーする揚げ餃子もオススメです。カツ丼・チャーハン・野菜炒めなども人気です。

さすが家

TEL0265-53-1515 飯田市座光寺3895-1
営11:00～21:00
休無休



女性に人気の“賑わい御膳”

海鮮丼は4種から選べます。おいしい料理を少しずつ。10名様用個室を3部屋ご用意しております。

さすが家 おもてなし御膳（表写真）
椅子席の個室（左写真）

一二三屋まん十店

TEL0265-23-1238（本店）
飯田市中央通り1-15
営8:00～15:30 ※売り切れ仕舞い 休不定休



毎日蒸したての味

お菓子の街を代表する伝統の黒糖まんじゅう

毎日蒸したての味。この原点を守って90余年。沖縄産黒糖をふんだんに使ったふんわりした皮と甘すぎないあんこが絶妙な味わいです。

匠の庄 飯田（たくみのしょう いいだ）

TEL0265-49-3437 飯田市北方786
営食事エリア＝11:00～15:30、土産物販売＝10:00～17:00
休月曜・年末年始 駐有り



丁寧な手切りで柔らかい！

ニンニクの効いた「秘伝タレ」に漬け込んだ「清水屋のジンギス」を石板で焼きながら熱々を召し上がれ。

＝「清水屋のジンギス」

ノエル洋菓子店

TEL0265-25-1999 飯田市育良町1-21-10
営9:30～19:00
休水曜

よこね田んぼのコシヒカリで作った、米粉のマフィン



珈琲に合うお菓子〈コーヒーマニアック〉第三弾「米粉のマフィン」

76.3 MHz　ラジオから広がる

Human Wave

Vol.33

日本画家 ◆しろた ゆかりさん◆



◆飯田市松尾在住
◆武蔵野美術大学　卒業
◆京都芸術大学大学院　修了

幼少の頃から
小さなものが好き
木の実、小枝、果肉、
ガラス細工…
小さなもののダイナミックさ
ミクロの世界のマクロ性を表現できたら



《 蛙ひょっこり図 》



《 農作物断面図 》



《 ころころ 》

@YUKARISHIROTA
▲Instagram

◆2021年　南無フェス（～毎年 長野県）
okaya Art Festival（長野県）
個展グループ展 多数
◆2022年　Art Fes coss over（香港）
◆2023年　全州市国際交流展（～毎年 韓国）
salon de l'art japonais（フランス）
◆2024年　ArtFair Melbourne（オーストラリア）

◆『南無フェス』出展　5月3～5日開催
飯田市立石《赤土のギャラリー南無》にて

しろたゆかりさんのインタビューはこちらから…
≪ビビビビーナス≫ 金曜 13:00～13:30
飯田エフエム放送　ゆき

◆美の裏側を探り、≪美のエッセンス≫を少しでもラジオから◆

ENEOS Enejet 飯田インターSS



inavi COUPON
サビガード
1,000円
OFF券
●通常料金7,000円～
●要予約
●当店のみ有効
●スタッフへお出しください

有効期限：25年7月14日まで

しみぬき屋 筒井和服



inavi COUPON
500円
割引き
●1枚で1回限り有効
●着物1点につき1枚有効
●合計金額4,000円以上のみ有効

有効期限：25年7月14日まで

魚雅水産（うおまさすいさん）



inavi COUPON
1,000円以上
お買い上げの方
100円引き
●1枚で1回限り有効

有効期限：25年7月14日まで

ラーメン屋 めんくろう



inavi COUPON
麺類
100円引き
●お一人様1杯につき1枚限り有効

有効期限：25年7月14日まで

ENEOS Enejet 飯田インターSS

TEL 0265-53-5565 飯田市鼎名古熊2088-3
営 7:00～22:00

地図

ENEOS Enejet

下廻りを サビから守る コーティング

当店施工のサビガードは、短時間施工の低価格タイプで効果は約1年。融雪剤が使われる季節は愛車のケアをお忘れなく。より効果のあるスーパーサビガードもございます。

しみぬき屋 筒井和服

TEL 0265-24-3346 飯田市上郷飯沼1653
営 8:00～18:00
休 不定休

きもののお手入れ専門店。

着物、長襦袢、帯の3点セットの丸洗いの料金が11,000円(税込)と、とってもお得です。ぜひご利用ください。
※しみぬきは別途料金

―創業明治30年―
伝統江戸小紋 染元

・鮫小紋
・角通し小紋
・行儀小紋
} 江戸小紋 三役

各種江戸小紋有ります。
平成25年信州の名工表彰

魚雅水産(うおまさすいさん)

TEL 0265-48-0323 飯田市鼎上山3128-1
営 10:00～18:30
休 火・水曜(祭日・盆・正月は営業) 駐 8台



ラーメン屋 めんくろう

TEL 0260-22-2567
下伊那郡阿南町北條1972(阿南病院近く)
営 11:00～14:00／16:30～20:00
休 火曜・第3水曜 駐 2台



あぁ…ラーメンが食べたい!!

南信州の素材にこだわり、味噌は地元の手作り麹味噌を使用。化学調味料不使用のやさしい味。期間限定のラーメンも続々登場!

ホスピタリティ溢れるトリマーさんがあなたの"わんちゃん"をおもてなし!

ワンちゃんのカット・シャンプーのほか健康状態もチェックします。高濃度炭酸泉シャンプー導入で快適にケア。アレルギーにも対応。10種類以上のシャンプーを肌に合わせてセレクトしています。

天使のしっぽ Trim room
Nutro
ROYAL CANIN
フード取扱い店
登録番号 第05006752号
動物取扱い責任者・佐々木博



ワンちゃんの美容室&ドッグホテル トリムルーム
天使のしっぽ

TEL 0265-24-8884 飯田市知久町3丁目29
営 9:30～18:30
休 水曜 駐 有り

MUSIC SALON 763

毎週金曜22:00放送中
オーナーバーテンダー:横前恭子

この番組には南信州のお酒が登場します。日本酒も然り。
昨年ユネスコ無形文化遺産に「伝統的酒造り」が登録されましたが、その製造過程をご存知ですか?
搾る直前の「もろみ」の段階の頃、米澤酒造さんにお酒造りのことなど伺いました。



米澤酒蔵株式会社
上伊那郡中川村大草4182-1
月曜日定休(祝日は営業)
9時～17時

番組の様子はこちらから

飯田経済新聞

“飯田下伊那のハッピーニュース”を配信中！

（2024年12月11日～2025年3月10日）

過去3ヵ月のwebアクセス数ランキングを発表！ さらに各部門別アクセス数ベスト1も発表!!

飯田経済新聞

総合ランキング

1 2月17日

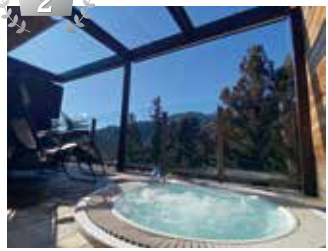


飯田にコーヒースタンド「sora」
夫婦で営む自家焙煎店

16,975view

食べる「1位

2 1月20日



飯田のホテル「風の山」、
大自然の中にプライベートサウナ設置

6,420view

見る・遊ぶ1位

3 12月24日



飯田の衣料品店「ホープ」、
新店舗へ移転 国産中心に国内外商品展開

5,586view

買う1位

部門別ランキング

買う

2 2月17日

4,935view



飯田の冨士山稲荷神社、「猫の日」に
特別御朱印 切り絵作家がデザイン

暮らす・働く

1 2月21日

2,062view



飯田の珍名坂「まむし坂」周辺改修工事完了
歩道設置し合流緩やかに

食べる

2 2月13日

3,941view



飯田・まちのカフェで「おやつの日」
全5店舗のコラボセットも提供

見る・遊ぶ

2 1月8日

3,433view



飯田が舞台の「孤独のグルメ」放映
飯田焼肉やトキワ劇場も登場

学ぶ・知る

1 1月7日

2,520view



飯田・扇町公園に保存の蒸気機関車D51
譲渡へ 引き取り先募集

ピックアップ!

2月25日

2,011view



飯田の精肉店で北見の「たまコロ」販売
「焼き肉の街」の架け橋に

飯田経済新聞への情報提供は

飯田エフエム放送 Tel.0265-21-7630までお電話いただくか、
info@iida.keizai.biz までメールをお送りください。

診察ノート

上手な医療のかかり方

飯田市立病院 名誉院長
飯田市立高松診療所 所長 堀米直人（ほりごめなおと）医師

● かかりつけ医を持つ重要性
身近な診療所で病状を適切に判断
→ 必要に応じて専門医を紹介。



● 2人主治医制
治療後、安定した後のケア…かかりつけ医
定期健診・追加治療が必要…病院主治医
→ 健康相談できる信頼関係を築く。



緊急医療は「本当に困ったとき」のため

● 長野県救急安心センター＝
救急車を呼ぶかどうか悩んだら



電話相談《看護師からアドバイスを受ける》
大人の急病・ケガ▶長野県救急電話相談（#7119）
子供の急病・ケガ▶小児救急電話（#8000）
命の危険がある場合はためらわず救急車を呼ぶ

● 休日夜間急患診療所
飯田市東中央通り：☎0265-23-3636
休日▶ 9:00～12:30
夜間▶19:00～22:00



忙しさなどを理由に健康をなおざりにしない
日常のケアや相談は、かかりつけ医や通常の診療時間に
健康診断・人間ドックを定期的に受けること、大切。

地域に根ざし皆さまに愛される医療を目指します
社会医療法人 栗山会
飯田病院
☎0265(22)5150(代)
飯田市大通1丁目15番地
http://www.iida.or.jp/

安心と安全の医療を地域の皆様と共に
JA長野厚生連
下伊那厚生病院
高森町吉田481-13 TEL,0265(35)7511
HP http://www.shimoina-hp.jp

みんなが気軽に診てもらえる家族の病院
まるやまファミリークリニック
診療科目●内科・小児科・脳神経内科・リウマチ科・リハビリ科
アレルギー科・呼吸器科・消化器科・循環器科・放射線科
診療時間●8:30～12:00、14:30～18:00（木土午後休診）・火曜日20:00まで診療
飯田市大瀬木1106-2 ☎32-1666

この街で安心して暮らすためのお手伝い
源田内科医院
GENDA Internal Medicine Clinic
飯田市宮の前4423-8 ☎0265-24-1550
休診日●木・土午後／日・祝日

内科・循環器内科・リハビリテーション科・血管外科
ホスピタリティー溢れる空間
南信州ハートクリニック
MINAMI SHINSHU HEART CLINIC
☎0265-21-0810 飯田市上郷黒田779-1



iステーション
医療関連の
情報はこちら

● 休日当番医・当番薬局情報… 毎週金曜・祝祭日とその前日／7:30～12:30～17:30～
土曜／11:30～
「広報いいだの風～飯田市からのお知らせ～」内

● 健康いいだ …… 毎月第4月曜（奇数月：市立病院から、偶数月：市の保健課から）
8:45～12:45～（再）18:45～（再）「かざこし歳時記」内

トキワ劇場



inavi COUPON
入場料金より
大人
200円割引
学生子供
100円割引
●1枚で1回限り有効
●他券との併用はできません
●サービスデイとの併用はできません
●本券1枚で2名様まで有効

有効期限：25年7月14日まで

整膚（せいふ）のお店 みやざき助健堂



inavi COUPON
施術メニュー
10%引き
●1枚で1回限り有効

有効期限：25年7月14日まで

飯田センゲキシネマズ



inavi COUPON
入場料金より
大人200円
学生・小人100円
割引
●1枚で1回限り有効
●他券との併用はできません
●サービスデイとの併用はできません
●本券1枚で2名様まで有効

有効期限：25年7月14日まで

美容室 Rush by haru…



inavi COUPON
全体カット
ALL10%OFF
カット（大人）通常 3,600円
↓
3,240円（税込）
（シャンプー・ブロー含む）
●他のサービスとの併用はできません

有効期限：25年7月14日まで

時々の話題を取り上げる つれづれ話

番組の10分過ぎから聞いていただいているこのコーナーは、日常生活の中で小木曽が関心を寄せた事項について考えを述べています。

最近では「デジタル化に泣く高齢者」、「ガソリン価格」、「大相撲初場所」、「火野正平さん死去」等々を取り上げています。時にリスナーさんから番組へメールをいただいており、同世代の方々と共有ができ楽しんでいます。



番組「ゆたきの喫茶室」
月曜 13:00～14:30
小木曽豊・木下寛章

過去の放送はこちらから

あい.カリーノ



inavi COUPON
新規のお客様に限り
白髪染め（根本3cm）
通常6,600円
500円引き
●1枚で1回限り有効 ●ご予約時にクーポン利用を事前にお伝えください ●新規以外のお客様は常に会員価格 ●他券との併用はできません

有効期限：25年7月14日まで

Hair Salon yoporo（ヨポロ）



inavi COUPON
新規限定
カット（大人）
通常4,500円
→3,200円
カット＋カラー（大人）
通常10,500円
→7,400円
●要予約
●他券との併用はできません
●1枚で1回限り有効

有効期限：25年7月14日まで

✂クーポンは1店舗ずつ切り取ってご利用ください

整膚のお店 みやざき助健堂

℡090-4460-5863 飯田市座光寺宮崎591
営9:00～19:00
休無し 駐3台有り（トイレ・更衣室完備）

お身体・心の改善のお手伝い
●30分 1,500円
●40分 2,000円
（30分40分コースのみ 小・中・高生半額）
●60分 3,000円
整膚師 宮崎 勲（介護福祉士）

子ども発達障がい、不登校・自律神経不調にも

整膚（せいふ）とは?全国の病院・介護施設・鍼灸接骨院で取り入れられ、実績を上げている健康回復の施術です。

トキワ劇場

℡0265-22-0742 飯田市銀座5-2
営9:30～21:00 休火曜
駐無し：市営駐車場をご利用ください



4／18からロードショー

美容室 Rush by haru…

℡0265-53-0707 飯田市鼎一色322
営火曜9:30～16:30 水・木曜9:30～19:30
金・土曜9:30～21:00
休毎週月曜・第1・3火曜 駐14台

Hair Salon Rush 美容室 ラッシュ by haru…

Rushインスタグラム始めました!!

右上のQRコードを読み取ってくださいね。
最新のオシャレヘアが満載！
いっぺぇの「いいね！」待ってますねー！

飯田センゲキシネマズ

℡0265-22-1070 飯田市中央通り1-5
営9:30～21:00
休木曜・G.W.期間毎日営業 駐無し



5月2日(金)公開!



4月25日(金)公開!



5月23日(金)公開!



5月9日(金)公開!



大ヒット上映中!

◎詳しくは、センゲキホームページで

あい.カリーノ

℡0265-25-3682（予約優先）
飯田市北方3407-2
営9:00～19:00（パーマ、カラーの受付は17:00まで）
休月・火曜 駐有り
インスタグラム



おかげ様で10周年

結婚、成人、七五三など人生の節目に、前撮りや記念写真はいかがですか。式場や衣装、カメラマンの相談も行っています。人生の節目や特別な日に一番きれいな自分になって、大切な日を迎えてみませんか。

Hair Salon yoporo（ヨポロ）

℡0265-49-0396（完全予約制）
飯田市鼎一色266-6 営平日10:00～、土日祝9:00～
休月曜・隔週火曜 駐有り
詳しくはInstagramをチェック @yoporo_kousaka

水・木・金・土曜限定
カット+カラー+トリートメント 8,400円
縮毛矯正+カット+トリートメント 11,000円
学生料金（新規限定）
高校生 3,800→2,700円
中学生 3,300→2,000円
小学生 2,800→2,000円

周りの方の目を気にせず安心のお一人様サロン

ファミリーも含めた1組様限定で、ゆったりくつろげると人気。新規の方限定で、特別料金となるお得なキャンペーン実施中!!

HAPPY NEWS 取材のウラ側 飯田経済新聞



高森町出身で松本山雅に入団した萩原正太郎選手。高校サッカー未経験で、山雅のU18から昇格しての入団。休日は古着やグルメなどを楽しむ高校生らしい一面も。地元開催のテストマッチなどで出場機会があれば応援しに行こう！

記者：堀 竜也

高森町出身Jリーガー萩原選手、高森町を表敬訪問「夢を与えられる選手に」の記事はこちらから▶

プライベートサウナ＆ジャグジー グランドオープン!

南信州の自然に囲まれ、ゆったり過ごせる時間。昼は中央アルプス、夜は星空を仰いでくつろげるプライベート空間。
4人まで利用で110分7,000円。追加1名ごとに+1,000円。





▲パレル式のサウナ内部

◀オープンテラスのジャグジー

ホテル風の山　サウナ＆ジャグジー

TEL0265-23-3437 飯田市大休7462-49
営7:00～19:00(最終入店)21:00閉店
休無し 駐20台

エス ディー ジー ズ
あなたの街のSDGs

～長野県SDGs推進登録企業の紹介～

Vol.10 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

興亜エレクトロニクス株式会社
（阿南町西條）

興亜エレクトロニクスは「抵抗器」という電子部品を製造している企業です。抵抗器の製造以外にも地域共生の観点から阿南町新野地区の荒廃田を再生し農業を行っていたり、ハチドリ活動と称し、様々な改善活動の推進をしたりしています。今後も地域社会と共に生き抜き、地球と調和した循環型社会、持続可能な社会の実現に向けて自分たちで出来ることは何かを考え、企業活動を進めていきます。





（写真左）再生させた田んぼに田植えをしている様子
（写真右）ハチドリをモチーフにした興亜エレクトロニクス公式マスコットキャラクター「しずく」

MINKEI

ホリデー車検飯田長姫



inavi COUPON
エンジンオイル交換 無料券
●車検時に限ります。本券1枚につき1台限り有効 ●使用オイル0W20、5W30で、排気量2000ccまで
●受付時にフロントへお出しください
●「はじめてくん」では使用不可
有効期限：25年7月14日まで

輸入石油㈱ セルフ羽場町SS



inavi COUPON
オイル交換工賃半額券
工賃1,100円のところ550円で交換いたします
（金額は税込）
オイル代別途
有効期限：25年7月14日まで

新飯田オークラボウル



inavi COUPON
卓球200円割引
●1台につき1枚有効
●1時間以上ご利用の方に限り有効
●その他キャンペーン、他券との併用不可
●年末年始、GW、お盆はご利用いただけません。
有効期限：25年7月14日まで

水回りのプロショップ



inavi COUPON
トイレ便器つまり除去 11,000円
●現金支払いに限ります
●夜間、休日は使用できません
●海外メーカーなど一部対応不可
有効期限：25年7月14日まで

✂クーポンは1店舗ずつ切り取ってご利用ください

ホリデー車検飯田長姫

℡0120-440072
飯田市下殿岡51-1（ターミナル長姫）
営8:30～17:30

HP・WEB予約

土日も営業! 見積もり無料!

●完全予約制なので短時間（最短40分～）で終わって時間を有効活用!
●立会い説明でお客様のご予算に合わせてアドバイス。
●タイヤ交換から車検・整備・鈑金までお気軽にお問い合わせください!



輸入石油㈱ セルフ羽場町SS

℡0265-23-0536 飯田市羽場町1-13-6
営 スタンド7:00～20:00／日曜・祝日8:00～19:00
洗車 7:30～19:00／日曜・祝日 8:30～18:00
休 無休 駐 有り http://www.yunyu.co.jp/

クルマ長持ちの秘訣はマメなオイル交換



普段のチョイ乗りの方がオイルを痛めつけるって知ってますか?
おクルマに合ったオイルで早めに交換を!

新飯田オークラボウル

℡0265-23-3619 飯田市東中央通り3297-1
営 月～土曜/10:00～23:00、日・祝日/9:00～23:00
休 年中無休 駐 50台



お子様からシニアまでみんなでエンジョイ!

ボウリングはもちろん卓球、大型ゲームコーナーなど充実の設備。前日までに予約で2ゲーム以上されるととってもお得に!

水回りのプロショップ

℡0120-989-232 ℡090-3582-2683
FAX 0265-21-2118 ※夜間休日は携帯へ
飯田市上郷黒田1215 休 日曜、祝日も営業しています

住宅省エネ2025超大型補助金承り中!

補助金対象

断熱窓、エコキュート、エコフィール、燃料電池（エネファーム）、宅配BOX、浴室乾燥機、節水ウォシュレット便器 など

信州 省エネ 家電購入 応援キャンペーン

飯田市美術博物館 春の展示

❶自然トピック展示「ギフチョウと伊那谷の春のチョウ」
❷文化トピック展示「新収蔵品紹介 修復を終えた田中芳男関係資料」
❸菱田春草常設展示「第52期 出発 −画家を志して−」



❹コレクション展示
「館蔵品で見る工芸のいろいろ」
❺コレクション展示
「横井弘三・須山計一・正宗得三郎 それぞれの洋画」

＊展覧会とともに、美術博物館のまわりをいろどる春の花々もお楽しみください。

会期 ❶❷❸は5/25（日）まで
❹❺は5月18日（日）まで

◀田中芳男「東北之果王」飯田市美術博物館蔵

飯田市美術博物館

℡0265-22-8118 飯田市追手町2丁目655番地7
【開館時間】9:30～17:00（入館は16:30まで）
【休館】月曜（祝日の場合はその翌日）
【観覧料】一般310円（20名以上の団体210円）、高校生以下無料 【駐車場】有り

Vol.4 いいレポ☆が伝える飯田の魅力

さくらんぼ狩り

飯田市にもさくらんぼ狩りができる農園がいくつかあります。昨年、私たちも佐藤錦や高砂など５種類を食べ比べしました。ツルツル輝くカワイイさくらんぼをお腹いっぱい食べることができて幸せでした。さくらんぼの旬は６月です。ぜひ皆さんも飯田のおいしいさくらんぼを食べてみてください！



いいレポ☆
インスタグラム

南信州の産地から

サニーサードアップ◎ 平日7:00～8:45
木・金曜日 担当 松枝美咲



丸西産業株式会社
代表取締役
山下大輔さん（57）

来年で創業150年

始まりは「ひさかた和紙」の卸売。
和紙の衰退に合わせ、肥料などの販売を始め、農産物の栽培・管理、カットフルーツの販売など、農業全般に関わる食の総合商社となりました。





近年では通信販売にも取り組み、数々の賞を受賞しています。

農業応援企業
～畑から食卓まで～



農家さんの高齢化により、畑を守るため、会社としても「農業法人ヌーベルファーム泰阜」を立ち上げました。
その場所が泰阜村の元小学校。グラウンド跡地にトマトのハウス。体育館を活用して作業をする市田柿。家業だった農業に会社のシステムを取り入れて永続する農業を目指しています。



日本の農業技術は世界トップレベル。

丸西産業はアピールして売ることで、農業の発展を支えています。



インタビューはこちら

写真提供：丸西産業・ヌーベルファーム泰阜

ワテのアテ

For Your Times ●ゆき
あいなび発行月の第3金曜 17:20～

ローリングストック缶詰をおいしくいただこう！
災害時に少しでも温かくおいしい料理を食べてほしい！

第20弾 防災飯編 ⑤

実際に災害に遭ってしまった時、いかにストックしておいた缶詰をおいしく食べるかをテーマにレシピを紹介しています。

パッククッキングで作る～ごはんとひじきと大豆の煮もの編～

パッククッキングの三大メリット ●節水できる ●簡単 ●鍋や皿が汚れない

材料 1人前

- 米… 80ｇ
- 水…120㎖
- やきとり缶（たれ）… 1缶
- ひじきのドライパック… 1袋
- 大豆のドライパック… 1袋
- 高野豆腐…スプーン２杯



作り方

❶耐熱性のポリ袋に米と水を入れて30分おきます。

❷ひじき・大豆・やきとり缶・高野豆腐を別の耐熱性ポリ袋に入れて混ぜる。
＊ポリ袋は袋の空気を抜きながら上の方で結びます。



❸鍋でお湯を沸騰させ、❶❷を30分程度入れて加熱し完成。
＊カセットコンロを使用。熱で袋がとけないように、鍋の底にお皿を敷いておく。



▲作り方は、飯田エフエム放送公式YouTubeを見てね！

レシピ作成 防災士 髙木一代（飯田短期大学准教授）

IIDA20AreasGuide
まち・お店・会社

街歩き 下久堅地区

飯田市にある20の公民館エリアを毎号1エリアずつ紹介。

つながろう下久堅 絆が深まる里を目指して



盛り上がる夏祭りの「もち投げ」

ひさかた ふれあい夏祭り

令和5年にスタート。公民館や壮年団などが実行委員となり飲食ブース出店、バザー、ステージ発表、花火の打ち上げなど行い、最後の「餅投げ」を楽しみに来る方もいます。

ツアーオブジャパン・綿半信州飯田ステージ

毎年5月には国内最大級の自転車ロードレース・ツアー・オブ・ジャパン「綿半信州飯田ステージ」も開催。沿道からは選手に熱い声援が送られています。またコース上の小林や虎岩、知久平などに人が集まる新しいスポットもでき、下久堅の魅力を発信しています。







ひさかた和紙で卒業証書作り　乾燥中

ひさかた和紙

「ひさかた和紙」は地区の歴史を象徴する伝統。公民館近くに体験施設を整備し、地区文化祭などで体験会を実施。小学6年生は自分たちの卒業証書を和紙で作り、伝統に触れています。

【文責】下久堅公民館 TEL.0265-29-8001

北海道の食材で仕上げる「本場の味」 180度広がる絶景を眺めながら雄大なひととき

立花輝彦さん・尚美さん（旭川出身）夫婦が「本場の味を食べてほしい」と、中太麺やオリジナルスープを北海道から仕入れ料理。オーダーを受けて挽くコーヒー豆は自家焙煎専門店からなど、カフェメニューも充実。



北海道ラーメン「みそ、しお、しょうゆ」など



天竜川沿いの景色、山並みを見渡せる



火・水曜10:00～14:00
「とよおかマルシェ」でOPEN



パーティースペースなどのレンタルルームも

TWIN-BEE-TERRACE HISAKATA ツインビーテラス ひさかた

TEL.080-3250-2738 飯田市虎岩700-1
営10:00～14:00 休月・火・水曜 駐有り

大地の恵みすべてに感謝、もったいないをモットーに農産加工一筋30年

自然豊かな伊那谷から、農家が手塩にかけて栽培したリンゴやイチゴ、桃、ブドウなどを、希望に沿った加工で委託製造しています。自社ブランド「心打たれ」（焼肉のたれ）や、「すりおろしリンゴジュース」など、素材を生かしたおいしい加工品を直売場や道の駅などで販売。ネット販売はWebサイトから。



自社ブランド商品



喬木工場外観





加工品のジュースやジャム

小池手造り農産加工所

TEL.0265-33-3323
飯田市下久堅下虎岩578-8
営8:15～17:30 休日曜・祝日・隔週土曜 駐有り

南信州の間伐材から木工製品作り

NPO法人山法師では、木材加工施設木の駅ひさかたを拠点に、里山を間伐しその材で木工製品作りを行っています。参加者募集中！関心のある方はお気軽に問合せください。


木の駅ひさかた


製材機による丸太の板挽き


里山の間伐作業


製品展示販売

木の駅ひさかた

TEL.090-8687-8517
飯田市下久堅下虎岩2189-6
営9:00～16:00 休不定休 駐5台

風越山と市街地を見渡せ、夜景も魅力的な隠れ家宿

飯田下伊那の農業と地域の魅力を発信する場として2023年にオープン。昼カフェでは飯田下伊那の旬な野菜や果物を使ったランチプレートを提供。部屋ごとの宿泊や一棟貸しも可能。約20種の南信州と世界のシードルも楽しめます。


店舗外観


ラウンジからの夕日の眺め


ベジプレートランチ

Cider Barn &more

TEL.070-3197-0412 飯田市下久堅下虎岩41-2
営火・木・土曜11:30～16:30
夜・金曜18:30～23:00 駐有り
https://ciderbarnandmore.com
Instagram

根本ケアで誰もが笑顔に

築120年の蔵を改装した治療室は木のぬくもりを感じる優しい空間。鍼灸整体施術に加え、アイシング・歩行や日常姿勢を重視した生活習慣をアドバイスします。肌の新陳代謝を促す美容鍼もおすすめ。


治療室の外観


診察室


院長の山下ゆ可里先生

Hi！ゆかり治療室

TEL.070-8318-8139（完全予約制）
飯田市下久堅知久平845
営9:00～18:00(受付時間) 休月曜 駐有り

パティエ≪中庭のある家≫完成見学会 in飯田市丸山町 5月上旬～1ケ月間開催 見学予約受付中

パティエ≪中庭のある家≫=防犯性・気密性が高く≪省エネ≫+陽射し≪明るい室内≫。中庭を中心に部屋をロの字に配置し、家族がリビングへ集う間取り。ライフスタイルに合わせた「本物の家造り」をご提案。



二級建築士・一級大工技能士
今井裕司 代表
20年以上の経験を持ち、
設計から完成まで一貫して担当


リビングから中庭へ。
四季折々、使い方は自由自在


理想のデザインを形にする

まごころ建築 ㈱iCRAFT（アイクラフト）

TEL.0265-48-0022
飯田市下久堅下虎岩3133-3
営9:00～18:00

お役立ちLife



日々の暮らしを便利にしてくれるお役立ちのページ

出張訪問美容室

出産育児中の方、交通手段がない方などのご自宅へ





あおぞら美容室：伊藤一樹
Tel.090-1450-5303
長野県警察シニアサポート制度加盟店
○ヘアカット 3,000 円
○出張費 500 ～ 1,500 円
※免許返納された方、
出張費無料
LINE

カギ工事

この広告見た…で5%OFF



カギプロなんしん
Tel.0265-22-9969（キューキューロック）
飯田市上郷黒田 2895-1
[エリア]飯田下伊那圏内
[営]10：00～18：00
[休]日曜・祝日

お昼寝布団・ふとん袋、他

生地持ち込みOK、通年で承っています





ぐー・すか・ぴー
Tel.0265-35-3609
下伊那郡豊丘村神稲3029番地
[営]9:00～18:00
[休]水・日曜

フットケア

足の爪切り・たこ・魚の目・角質ケア



爪切り処 ひなめ
Tel.0265-49-0833
飯田市通り町4大横 42
[エリア]飯田下伊那圏内
[営]9：00～16：00
(時間外相談可、完全予約制)
[休]不定休

ハウスクリーニング

プロのハウスクリーニングでピカピカに





スカイブルー
Tel.0260-27-2512
下伊那郡下條村睦沢 7197
[エリア]飯田下伊那 他 愛知・岐阜
[営]8:00～18：00
[休]不定休

米・食料品宅配

お米ほか醤油など宅配します！



大萬
0120-22-2601
飯田市鼎切石 4625-1
[エリア]飯田下伊那圏内
[営]8:30～17:00
[休]日曜・祝日

お役立ち電話帳（事件事故の通報、インフラ、子供やいのちの相談にご活用ください）

飯田市防災行政無線内容……☎0120-915-460
飯田広域消防本部……☎0265-23-0119
飯田警察署……☎0265-22-0110
休日夜間急患診療所……☎0265-23-3636
信州ガス……☎0265-22-3808
中部電力飯田営業所……☎0265-22-0944
いのちSOS……☎0120-061-381
子供のSOS……☎0120-0-78310

ふとん・ジュータン水丸洗い

持込割引あり！お急ぎ・染み抜きも





㈱クリーンサービスナンシン
Tel.0265-33-2305
下伊那郡喬木村 861
［営］平日 8:00～17:00
土曜 9:00～12:00
［休］日曜・祝日

雨漏り修理

どんな雨漏りでも必ず止めるプロ集団



雨漏り110番飯田店
（宮下板金工業有限会社）
Tel.0265-23-0224
（会社不在時には転送されます）
飯田市松尾新井 5688-1
［エリア］飯田下伊那圏内
［営］8:00～17:00
（担当）雨漏り診断士 宮下 隆行

完全プライベートサロン

お手頃価格できれいに染まる

根元白髪染め
3,300円
セルフブロー



Trance Hair（トランス ヘア）
☎0120-87-4138
飯田市鼎一色 114-3
［営］9:00～20:00
［休］月・火・水曜〈予約制〉

タイヤのことなら何でもお任せ

タイヤ、車のこと「丁寧に・早く・正確に」対応





宗橋タイヤ㈱
Tel.0265-22-4861
飯田市羽場坂町 2344-4
［営］8:30～17:30
［休］日曜・祝日

お家の省エネ

省エネ家電購入補助金予約承り中！



水回りのプロショップ
☎0120-989-232
［夜間休日］Tel.090-3582-2683
飯田市上郷黒田 1215
［エリア］飯田下伊那圏内
［休］日曜、祝日も営業

防災豆知識

防災意識が飛躍的に高まる
2つの習慣

①風呂の水は捨てずに次の日まで貯めておく



風呂の水は飲むことはできませんが、トイレを流す水や汚物を洗う水など様々な用途があり、量もあるので有効です。

②車のガソリンは半分になった時点で満タンに



ガソリンは災害時に供給が途絶えやすいライフラインなので、半分になったら補給を心掛けるだけで、防災面で大きなアドバンテージになります。

●この2つを常に実践することで防災意識が自然と高まります。

防災士 堀 竜也

2億5千万年の歴史への誘い 神秘の大鍾乳洞

マイナスイオンが
いっぱい

地元の素材を使った新鮮な
マテリアのジェラート

鳳凰の間



ミステリアス ケイビング リゾート

竜ヶ岩洞
ryugashido

新東名高速道路
浜松いなさインター
より車で10分

りゅうがしどう 検索

静岡県浜松市浜名区引佐町田畑193 Tel. 053-543-0108

日本の絶品グルメお取り寄せ!
よかもん厳選市場

とにかく旨っ

漬け丼に鯖茶漬け、箸が止まらぬ美味しさ!

長崎県産旬さば入荷!

長崎のブランド鯖「旬さば」
ごま鯖 九州から直送

思わず ほっぺた落ちちゃう!

今晩のおかずに悩んだらイチオシです!!

絶品 ごま鯖

ご飯にそのままのせて食べて良し!お湯をそそぐだけの手軽さで本場・九州の味・鯖茶漬けもご家庭でご堪能いただけます!

長崎の五島・対馬海域で獲れた天然真鯖を惜しげなくたっぷり使用しています。漬け丼にも茶漬けにもあう濃厚なゴマダレが食欲をそそります。

今が旬!脂がのった九州名物「ごま鯖」お召し上がりください!



※薬味は含まれません。

鮮度そのまま! 獲れたて旨さそのまま!新鮮素材を急速冷凍!!/ 冷凍パックでお届け!

本場九州の味 鮮魚市場独自の旨ダレ/ ご飯がすすむ! 厳選ゴマ漬け!

約30%OFF 初回特価

1袋 内容量:80g 通常価格 980円(税込)

690円(税込)

1世帯20袋まで

送料別途1,100円(税込)

今なら! 4袋以上 お買い上げで 送料無料!

送料別途1,100円(税込)のところ

さらに! もちろん送料無料! 8袋以上 お買い上げで 西京味噌漬け2切プレゼント!



【お届け】商品はご注文受付後10日前後でのお届けとなります。【お支払い】〈代金引換…代引手数料:330円(税込)〉商品受け取り時にお支払いください。〈後払い(コンビニ・郵便局・銀行・LINE Pay)〉○このお支払方法の詳細:商品の到着を確認してから、「コンビニ」「郵便局」「銀行」「LINE Pay」で後払いできる安心・簡単な決済方法です。請求書は、商品とは別に郵送されますので、発行から14日以内にお支払いをお願いします。お支払い期日を過ぎてもお支払いの確認ができない場合、手数料が加算される場合がございます。○ご注意:後払い手数料:無料 後払いのご注文には、株式会社ネットプロテクションズの後払いサービスが適用され、同社へ代金債権を譲渡します。当社および同社は、各社保有する個人情報をサービスの範囲内で相互に提供します。NP後払い利用規約及び同社のプライバシーポリシー(URL:https://np-atobarai.jp/terms/atobarai-buyer.html)を確認の上、これらに同意して後払いサービスをご利用ください。ご利用限度額は累計残高で55,000円(税込)迄です。ご利用者が未成年の場合、法定代理人の利用同意を得てご利用ください。【返品・交換・注文キャンセル】商品のいたみ、腐りや配送中の破損等、弊社都合でのミスによるものは早急に交換、もしくは返金の対応をさせていただきます。必ず商品到着時開封いただき、その時点でご連絡をお願いいたします。生鮮品のため、お客様都合による返品、交換、キャンセルはお受付できませんので、ご注文時間帯がないか確認をお願いいたします。〈注文キャンセルに関して〉生鮮品に関しては、注文確定後のお客様都合による注文キャンセルは原則お受付しておりません。どうしても不都合が生じた場合のキャンセルは、発送前であればキャンセルできる場合もありますので、キャンセル可能か0120-557-099〈受付時間:9時~21時(年末年始除く)〉までご連絡いただきご確認下さい。

先着200名様 ご注文はこちらから!

売切御免!早い者勝ちです!! お申込み締め切り日 本日より1週間

050-1880-4035

【受付時間】9:00~21:00(年末年始除く)

株式会社にしみ お客様センター
〒818-0125 福岡県太宰府市五条 1-16-7

ご注文いただいた際の個人情報をもとに、弊社のカタログ等をお送りさせていただく場合がございます。なお、本広告でご注文をいただいた方の個人情報は、原則として商品情報をお知らせするための方のカタログ・DM、ならびに商品の発送等、弊社通信販売の目的以外における使用はいたしません。

南信州で育まれた杉・桧を構造材・造作材に利活用した自然素材の家づくり

木のハコ



Kさんの家（飯田市羽場町）

大蔵建設株式会社一級建築士事務所

長野県飯田市丸山町2丁目 6732-13　TEL.0265-24-6464

Front introduction



取締役専務 今井（いまい） 貴広（たかひろ）さん
1986年8月8日　飯田市生まれ

成城大学卒業後、営業や飲食の他、メガネ店店長を務め、IT業界を経て家業を継ぐために帰郷。

Job　マネジメントをはじめ、全ての経験が今に繋がり、今に活かされている。

Holiday　家族と過ごす時間が何より。数カ月に1度、サバゲーを楽しみに関東へ足を伸ばすことも。リアルな緊張感を味わい、新しい友人との交流を楽しむ。

撮影協力 ふとん ユニフォーム 丸洗い （株）クリーンサービスナンシン

Photo by 松澤 弘明（マツミ）

災害時に大切な「水」を確保！
雨水タンクで災害に「備えを!!」

災害時には重要な水を確保。普段は庭の水やりなどでご活用ください。『雨の香』『レインセラー』2種類の雨水貯留タンクを用意しています。まずはお問い合わせください。



雨の香



レインセラー

櫛原板金工業

℡0265-23-5548 飯田市上郷黒田3662-1
・金属瓦・雨樋修理・銅板屋根・トタン屋根葺き替え
・太陽光発電　＊お気軽にお問い合わせください

◆誇り◆ 未来へ紡ぐ、伝統文化・芸能の思い

三位一体の技で人形に魂を吹き込む人形芝居

～飯田下伊那伝統の人形浄瑠璃・黒田人形編～

上郷黒田の伝統芸能「黒田人形浄瑠璃」の歴史は約300年。1体の人形を遣い手3人で動かすのが特徴。黒田人形は1975年、「伊那の人形芝居」として今田、早稲田人形と共に国の選択無形民俗文化財指定を受け、50年を迎えた。夏の人形劇フェスタは黒田人形浄瑠璃伝承館で公演を予定。人形が生きていると評される人形芝居をご覧ください。



▲24年春の奉納公演　宵祭りより
傾城阿波の鳴門　順礼歌の段



▲24年春の奉納公演
本祭りより 三番叟

番組「For Your Times」
●月～金 17:00～18:45
月・火・水曜担当：木下寛章

写真提供：上郷公民館

インタビューはこちらから

株式会社I's school
飯田予備校〈大学受験〉／飯田塾〈高校受験〉

高松祭、風越祭が、やってくる前に、未来に向かって本気で始める

新 高1生・募集再開

中学生★高校生★高卒生も切磋琢磨できる環境へ身をおこう



3者面談アリ
進路相談・受験に向けてやるべきことをお伝えします

大学入試　塾生 2024年度合格実績（2025年3月24日判明分）
名古屋(法)、横浜国立(理工)、信州大学(工学部2名、繊維、理)東京学芸(教育学部C類)東京都立(健康福祉)、都留文科(教養福祉)、福井(工)高知(理工)、和歌山(観光)明治(総合数理、理工)中央(法、理工2名)、青山学院(理工2名)、法政(スポーツ健康、生命科学)、立教(スポーツウェルネス)立命館(政策科学、スポーツ健康科学)南山(法、理工2名)、京都薬科(薬)、北里(理)、昭和薬科(薬)、国際医療福祉(薬)、東洋(経営、生物)、近畿(建築、農)芝浦工業(工)、東京経済(経済)、武蔵野(経済)、成蹊(理工)、順天堂(保険看護)、東都(ヒューマンケア)、日本(理工)、京都産業(現代社会、生命科学)

入塾・体験授業申し込み受付中

TEL 0265-52-1683
飯田市通り町4丁目1296-2 上田ビル1～3階

あいなび

飯田エフエム放送は地域に特化した、ラジオ、フリーペーパー、飯田経済新聞などを通して地域貢献を目指しています。

発行部数：25,000部
◀あいなび設置場所はこちら

春号 2025年4月15日発行
発行：飯田エフエム放送株式会社　Tel.0265-21-7630
〒395-0033長野県飯田市常盤町41番地

あいなび
Instagram

広告のお問い合わせ
お申込みは
tel.0265-21-7630
広告料金などはこちらから▶

あいなび夏号

次号2025年7月15日発行予定!

読者アンケート&プレゼント

アンケートにご協力ください▶

※アンケートの内容は、今後の参考として集計させていただきます。
※お送りいただいた個人情報は、プレゼントの送付以外には使用しません。
※当選発表は、当選者への賞品の発送を持って代えさせていただきます。

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選でプレゼントを進呈!
〈アンケートの締め切り 2025年6月30日(月)〉

春号のプレゼント

道の駅 南信州とよおかマルシェ
きららのジェラート 10名様



商品提供：
道の駅
南信州とよおかマルシェ

飯田エフエム放送は 飯田市、松川町、高森町、豊丘村、喬木村、大鹿村、阿南町、阿智村、下條村と災害緊急放送に関する協定を結んでいます。

スピードは控えめに。エコドライブで環境にやさしく。後席もシートベルト。チャイルドシートも忘れずに。

OUTLANDER
PHEV

威風堂堂



EV航続距離と加速力を
大幅に向上させた
PHEVシステム

ハイブリッド燃料消費率
WLTCモード（国土交通省審査値）
[M]
17.6km/L
市街地モード　19.1km/L
郊外モード　16.8km/L
高速道路モード　17.6km/L
[G, P, P Executive Package]
17.2km/L
市街地モード　17.8km/L
郊外モード　16.3km/L
高速道路モード　17.6km/L



エコカー減税 免税

メーカー希望小売価格
7人乗り 4WD 6,405,300円～（消費税抜価格5,823,000円）
5人乗り 4WD 6,314,000円～（消費税抜価格5,740,000円）
※ホワイトダイヤモンド/ブラックマイカは＋132,000円
●写真はイメージです。●価格は消費税込●保険料、税金（除く消費税）、登録などに伴う費用は別途申し受けます。●リサイクル料金が別途必要となります。●メーカーオプション選択時に価格が変更になります。●一部できないメーカーオプションがあります。●Photo：P　ボディカラー:ホワイトダイヤモンド/ブラックマイカ（有料色）＋132,000円（消費税抜価格120,000円）

南信三菱自動車販売株式会社
飯田切石店
長野県飯田市鼎切石4644-2
☎(0265)22-3526

MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

気分を変えるなら今がチャンス!!
パーマ全メニュー30%OFF
その他メニュー20%OFF

●パイモア形状記憶デジタルパーマ（カット付）¥17,310→¥14,540
●根元ストレート+デジタルパーマ（カット付）¥25,390→¥17,770
●リシオ縮毛矯正ストレートパーマ（カット付）
サラッサラのストレートヘア、自然なしっとり、つややかストレートに仕上がります。
S ¥20,770→¥14,540
M ¥23,080→¥16,160
L ¥26,540→¥18,580

おすすめメニュー
クーポン券を持参していただくと赤文字の料金になります。

美容室 アンジェリーク
飯田市鼎一色415-1
【営業時間】AM9:00～PM8:00
【定】無休　【駐】5台
TEL 0265-21-7270
【予約優先】



美容室 アンジェリーク　TEL 0265-21-7270
パーマ全メニュー
30%OFF
その他メニュー
20%OFF
●他の割引との併用不可



有効期限:25年7月14日まで

ブランド品 | 貴金属（金・銀・プラチナ ジュエリー） | 時計 | ダイヤモンド | 家電・携帯電話 etc

ブランド品 ジュエリーの 専門店ならではの 高額査定

買取NO.1宣言！
他店に負けない！
価格にてお買取！
スピード即日換金！
当店の絶対の自信

ルイ・ヴィトン　シャネル　時計　ジュエリー（ダイヤ）　買取強化中!!

他店査定の場合は最後にお越しください！

金 プラチナ ダイヤモンドも 買取強化中！ 売るなら今！

他店圧倒の買取価格

au PAY　Pay　d払い　使えます。

ピアノ買取 始めました

出張費 運送費 ¥0

どんな型も 中古・傷 OK!



出張費・査定費・運送料すべて無料! お客さまのご負担は一切ありません

長野県公安委員会第481260900030号

B-style
Luxury Items Recycling

飯田市鼎名古熊2604-1
営業時間/AM10:00～PM6:30　水曜定休
☎0265-48-0387

場所が分からない場合は お気軽にお問い合わせください!





AM10:00～PM6:30/水曜定休
makina.d.works@gmail.com
お電話・メールでのお見積りお待ちしております

B-style 内にて営業中

Makina Design Works マキナデザインワークス