



餅つき会 (さみずっ子保育園)
よいしょー
※詳しくは21ページ

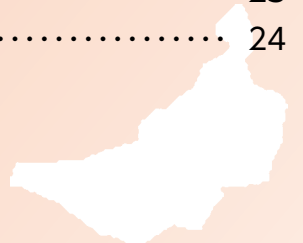


CONTENTS

新春のごあいさつ…………… 2
 特集 役場新庁舎ご案内 …… 3
 申告はお早めに…………… 6
 写真でつづる2020年 …… 8
 まんが食の風土記…………… 10
 景観の計画策定を進めています…………… 12

Pick up スマホ収納…………… 14
 暮らしの情報…………… 15
 まちかどトピックス…………… 21
 虐待を防ぎましょう…………… 22
 いきいき健康教室…………… 23
 こども子育て未来室だより…………… 24

飯綱町の世帯数 4,216世帯 (－6世帯) ()内は前月比
 飯綱町の人口 10,859人 (－8人) 令和2年11月30日現在





新春のごあいさつ

飯綱町長 峯村 勝盛

新年明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

昨年10月に飯綱町町制15周年という節目を迎えました。昨年は、旧小学校施設を活用した「いづなコネクトWEST（旧牟礼西小学校）」、「いづなコネクトEAST（旧三水第二小学校）」、農産物直売施設「いづなマルシェむーちゃん」、多世代交流施設「メーラプラザ」を新たに開設いたしました。また昨年末に役場新庁舎が竣工し、本年1月から新庁舎での業務を開始いたします。今後は、これまでの牟礼庁舎を改修したうえで三水庁舎の機能を移設する予定で、本年中には分庁方式を解消し、行政サービスの向上を図る予定です。また、町民会館横に建設中の子育て世代支援施設が本年5月に開設する予定です。町は重点目標として「日本一女性が住みたくなる町」を掲げており、新施設を拠点に結婚、出産、子育てのしやすい環境を整えてまいります。

町の人口減少は続いていますが、人口減少を和らげ将来にわたって「活力ある地域社会」を実現できるよう、農業・商業・観光業の振興、教育・子育て環境の整備、すべての人が自分らしく安心して暮らすことができる社会の実現、災害や多様なリスクに対応した安全な暮らしの実現、豊かな自然と共生する持続可能な社会の構築など、様々な施策を効果的に展開してまいります。

新型コロナウイルス感染症は社会に大きな影響を与えております。今後も、感染症の拡大防止を図りながら、町に安心と活力を取り戻すことができるよう努めてまいりますので、町民の皆様も身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いの徹底など「新しい生活様式」の実践により、感染拡大防止に引き続きご協力をお願いいたします。

結びに、本年も皆さまにとってより良い年となりますようご祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。

役場第1庁舎完成

1月4日より業務開始



12月20日内覧会の様子

12月18日に新築棟の引渡しを受け、いよいよ飯綱町役場第1庁舎が令和3年1月4日（月）から業務を開始します。案内図のとおり1階に「税務会計課」、「住民環境課」、「保健福祉課」、「教育委員会」の窓口利用者の多い部署を配置し、2階に「議会事務局」、「総務課」、「企画課」の事務室や「議場」、「町長室」、「災害対策室」等を配置しました。町有林の「からまつ」をふんだんに使用した空間や自然エネルギーである地中熱の利用により温かみのある庁舎であるとともに、2階に受水槽、サーバー室に免震装置、塔屋階に発電機を整備するなど高い防災機能を備えた災害に強い庁舎が完成しました。

1月からは、35年が経過した牟礼庁舎の躯体、外壁や内装等を改修、補強する工事が始まります。この改修棟は8月頃に第2庁舎として開庁を予定しています。

その後に飯綱福祉センターの解体や最終外構整備を行い、令和4年3月に全ての工事を終了する予定です。

引き続き、来庁者の皆さまや近隣の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解、ご協力賜りますようお願いいたします。



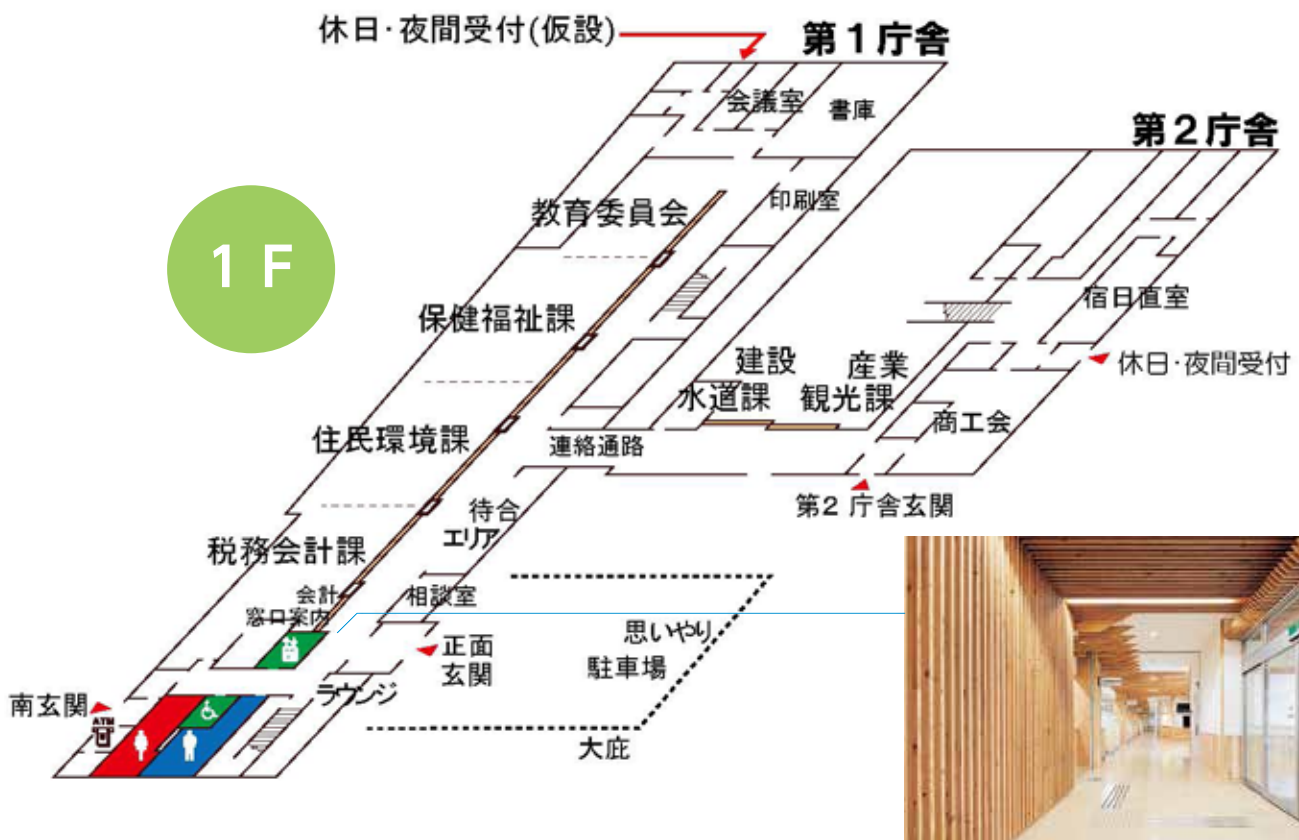
建物案内図

第2庁舎は令和3年8月頃開庁予定です。



旧館階段親柱を活用

議場



入口

「休日・夜間受付（仮設）」について

1月4日から第2庁舎開庁までの間、業務時間外の休日・夜間受付を第1庁舎の西側入口へ仮移転します。第2庁舎の完成後には、宿日直室が休日・夜間受付となります。

地球にやさしい地中熱の利用について

二酸化炭素排出抑制対策事業費等補助金（環境省）を活用し、第1庁舎1階の冷暖房設備と正面玄関付近の融雪設備に、町ではさみずっ子保育園に続き2例目となる季節や昼夜を問わず安定した自然エネルギーの地中熱利用システムを採用しました。地中の温度は15℃前後と一定しているため、夏場は30℃を超える外気より冷たい地中熱を利用し地中に放熱し、冬場は最低気温が-10℃にもなる外気よりも温かい地中の熱を採熱するため、冷暖房効率が良く、節電・省エネ効果、CO₂排出削減効果が期待されます。昨年度のI期工事は地中75mのボーリングを22箇所行い、地中熱交換パイプを設置し、今年度の第II期工事は、横引き配管、地中熱ヒートポンプの整備や融雪パイプの敷設工事を行いました。

事業費：システム導入費用 100,100千円
財源：環境省補助金見込額 59,803千円
庁舎建設基金（見込） 40,297千円



融雪配管の様子



ヒートポンプ



冷暖房用の輻射パネル

第1庁舎連絡先一覧

代表電話 026-253-2511

課名・係名等	電話番号	FAX番号	
議会事務局	026-253-4761	026-217-5121	
総務課 総務係・財政係	026-253-2511	026-253-5055	
企画課 企画係・地域振興係・人口増推進室	026-253-2512		
税務会計課	課税係・収納係	026-253-4071	026-253-6887
	会計係	026-253-4768	
住民環境課	住民係・生活環境係・国保年金係	026-253-4762	
保健福祉課	福祉係・介護支援係	026-253-4764	
	地域包括支援センター	026-253-2485	
教育委員会	こども子育て未来室（子育て支援係・こども保育係）・総務教育係	026-253-4769	026-253-6020

申告はお早めに

所得税、町・県民税の申告は、課税のための資料になるほか、国民健康保険税、各種保険料、保育料、各種手当などの資料にもなります。申告をしないと、課税内容証明書の発行や保険料の計算などに影響が出る場合があります。期限内の申告にご協力をお願いします。

▶ 問合せ 税務会計課 課税係 TEL 253-4071
FAX 253-6887

所得税の申告

- ▶ 申告が必要な方：公的年金、農業、営業、不動産、配当、土地や建物を売った譲渡所得などの収入があり、所得税の納付や還付を必要とする人
- ▶ 申告が必要のない方：年末調整済で、給与以外に所得がない人
公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得の合計額が20万円以下の人
- ※ 今まで税務署から確定申告書用紙が送付されていた方も、前年の申告方法によっては申告書用紙に代えて「確定申告のお知らせ」通知（はがき）が送られてきます。申告書用紙が送られてこないからといって申告が必要ないということではありませんのでご注意ください。

確定申告は e-Tax（電子申告）で

インターネットやスマホで確定申告、納税などの手続きができます。従来のマイナンバーカード方式の他、ID・パスワード方式による電子申告も行えます（12月号No181 P7参照）。混雑する申告相談会場へ出向く必要なく申告できますので、ぜひご利用ください。詳しくは国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp/>）をご覧ください。

町・県民税の申告

- 申告が必要な方：令和3年1月1日現在、飯綱町に住所がある人
（収入が全くない方はその旨を、課税係Tel253-4071へ電話等でお知らせください。）
- 申告が必要のない方：確定申告書を提出する人、年末調整が済んでいる給与所得者で給与の他に所得がない人等
- ※ 所得税の申告の必要がなくても、住民税の申告をしないと控除できないものがあります。口座や現金で支払いをした社会保険料や、生命保険等の支払、扶養控除など申告がなければ住民税が高く課税となってしまうこともあります。

お願い及び注意事項

- 申告相談会場は混雑しますので、できるだけ指定日にお越しください。指定日にお越しになれない場合は、予備日または希望日にお越しください。
- 申告に必要な書類等は、事前に確認をお願いします。※税務署から届いた申告書や確定申告のお知らせ通知等をご持参ください。

期限前申告のお知らせ

長野税務署による新型コロナウイルス感染症対策の一環として、申告会場の混雑の緩和を図るため、通常の申告受付期間前に、還付申告の方を対象とした申告相談の受付を、以下のとおり実施します。

詳しくは、長野税務署までお問合せください。

■ 会場

長野市若里市民文化ホール（ビッグハット隣）

■ 期 日

令和3年2月1日（月）から
2月15日（月）まで（土日、祝日は除く）

■ 受 付

午前9時から午後4時まで

※なお、会場への入場には入場整理券が必要です。入場整理券は当日会場で配付するほか、右記の国税庁LINE公式アカウントからも取得できます。



国税庁LINE公式アカウント

■ お問合せ先

長野税務署 Tel026-234-0111（代表）

申告相談日（地区別）

期日	曜日	対象地区
2月16日	火	予備日
2月17日	水	川西・川谷・番匠
2月18日	木	川北東部・福井・四ツ屋
2月19日	金	川北西部・平出
2月21日	日	長野市若里市民文化ホール（税務署開設）
2月22日	月	原第三・古町
2月24日	水	原第二・横手・中宿
2月25日	木	原第一・野村上
2月26日	金	毛野・上村・東高原
2月28日	日	長野市若里市民文化ホール（税務署開設）
3月 1日	月	下赤塩・地藏久保・坂口・高坂
3月 2日	火	上赤塩・扇平・袖之山
3月 3日	水	普光寺東部・夏川・北川
3月 4日	木	普光寺中部・福井団地7～9ブロック
3月 5日	金	普光寺西部・福井団地4～6ブロック
3月 8日	月	深沢・寺村・福井団地1～3ブロック
3月 9日	火	町・奈良本・東黒川
3月10日	水	中峯・田中・西黒川
3月11日	木	中村・若宮・堀越・日向・東柏原・小玉・栄町
3月12日	金	御所之入・谷・坂上・牟礼
3月15日	月	予備日

令和2年分の確定申告から適用される主な税制改正について

令和2年分の確定申告における主な改正点については、次のとおりとなります。控除額や要件が改正されておりますので、申告前に確認をお願いします。

○給与所得控除等から基礎控除への振替

給与所得控除等及び公的年金等控除の控除額が10万円引き下げられ、基礎控除の控除額が10万円引き上げられました。(基礎控除額が 38万円⇒48万円)

○医療費控除には明細書の添付が必要

領収書では医療費控除が受けられません。医療費控除を受けるには、明細書に医療を受けた人ごと、医療機関等ごとに集計して記載してください。なお、領収書等は自宅で5年間保存する必要があります。

○ひとり親に対する税制上の措置等

婚姻歴の有無や性別に係わらず、生計を一にする子を有する所得500万円以下の単身者について、「ひとり親控除」(控除額35万円)が創設されました。

上記以外の寡婦については、引き続き寡婦控除として、控除額27万円を適用することとし、所得制限(所得500万円)が設けられました。

○青色申告特別控除の改正

65万円の青色申告特別控除の適用条件に「電子帳簿保存」又は「e-Taxによる電子申告」が追加されました。追加された上記の要件を満たさない場合は、昨年より控除額が10万円減額となります。(65万円⇒55万円)

軽自動車税について

※※※軽自動車・バイクなどの 変更手続きはお早目に※※※

軽自動車税は、4月1日(賦課期日)の所有者に課税される税金です。軽自動車、バイク、農耕作業車等で住所変更、名義変更、廃車の手続きが済んでいない車両をお持ちの方は、4月1日前(軽自動車検査協会等での受付日が4月1日より前になるよう)に手続きをお願いします。

また、事前に下記機関まで直接ご連絡いただき、手続きに必要なものをご確認ください。

【申告場所】

- 原動機付自転車(125cc以下のバイク)
農耕作業用自動車・小型特殊自動車
⇒役場税務会計課課税係(牟礼庁舎)
TEL253-4071
- 二輪小型(250ccを超えるバイク)
⇒北陸信越運輸局長野運輸支局
TEL050-5540-2042
- 軽四輪・軽三輪
⇒軽自動車検査協会長野事務所
TEL050-3816-1854



固定資産償却資産申告について

農業など事業で用いる機械など(軽自動車税対象のものを除く。)には固定資産税(償却資産)が課税されます。そのため、対象の機械などをお持ちの場合は、1月1日(賦課期日)現在の資産状況を申告していただく必要があります。

過去に申告いただいた方は、12月中旬に送付しました申告書に必要事項を記入の上、提出をお願いします。なお、初めて申告が必要となる方は、役場に申告書の様式がありますので、電話等でご連絡ください。

- 提出期限 令和3年2月1日(月)
- 提出場所 飯綱町役場 牟礼庁舎及び三水庁舎

償却資産 税務会計と固定資産税の比較

区分	税務会計 (法人税・所得税等)	固定資産税
償却期間の 基準日	事業年度 (特に定めのないとき、 1/1～12/31)	賦課期日 (毎年1/1)
建物	減価償却資産	家屋
無形減価償却 資産	対象 (地上権などの土地の 上に存する権利、電話 加入権以外のもの)	対象外
牛、馬、果樹 その他の生物	対象 (飼育、養殖又は育成中 の動植物以外のもの)	対象外
自動車・軽自動車	対象	対象外
農耕作業車	対象	一部対象 (軽自動車税の課 税客体となる車 両以外のもの)

新型コロナウイルス感染症の影響により 生活様式が変わった2020年 各月の代表的な出来事を写真で振り返ります

新型コロナウイルス感染症の 拡大防止のため臨時休校

入学式から1週間で長い臨時休校になりました



4月

北部高校生 地域授業でシードル作り

自ら育てたりんごを絞りました



1月

6次産業化の期待を背負う 「いいづなマルシェむーちゃん」OPEN

テラスから雄大な北信五岳が見えます



5月

新しい「しごと」を創る いいづな事業チャレンジ開催



2月

6名がビジネスアイデアを発表

「いいづなコネクトWEST」に 生まれ変わった旧牟礼西小

6月



「自然・スポーツ・健康」をテーマにした複合施設

多世代交流施設 「メーラプラザ」完成！

オープン記念イベントには30名が参加



3月

写真でつづる2020年

防災行政無線が
アナログからデジタルへ

10月



デジタル戸別受信機は録音機能があります

「いっぴなコネクトEAST」に
生まれ変わった旧三水第二小

7月



「食・農・しごと創り」をテーマにした複合施設

地域拠点バス
「iバスコネクト」運行開始！

11月



土日祝日のみ運行します

町内郵便局と
包括連携協定書締結

8月



安心・安全な暮らし、地域の活性化に繋がります

2021年1月開庁
役場新庁舎内覧会開催

19日 内覧会



12月

企業と子育て中の女性等を
繋ぐマッチングイベント開催

9月



託児があるので安心して参加

まんが 食の風土記

—プロローグ—

原作・信州いづな食の風土記
 (編集/発行・だんごりの会)
 漫画・小林浩道
 監修・だんごりの会



「だんごり」一冊の本が
 あります
 この本は
 平成二十二年に
 「だんごりの会」の
 みなさんによって
 刊行されました



「だんごりの会」は平成十九年に

『食』をキーワードに農村生活マイスター

生活改善グループ 食生活改善推進協議会をはじめ

食に関わる様々な団体や有志が集まり

設立された会です

日本型食生活の原型を残したい
 という思いから その取り組みは

食の伝承のみにとどまらず

食資源を生かした地域力の再生の一つとして

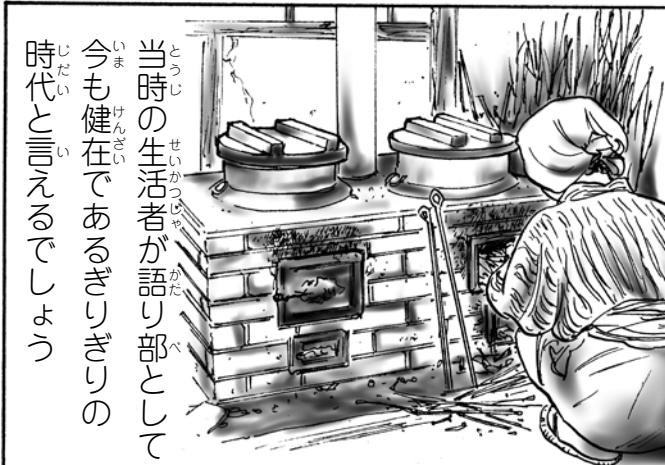
郷土食の研究や食育教育へと働き

今もなお精力的に活動されています

この本には飯綱町での
営々と命をつないだ食の歴史と
風土が相まって生まれた
土地特有の食文化・技術などが
昭和三十年代ごろの様子を中心に
聞き取りによってまとめられています



昭和三十年代は 日本にほんの食文化しよくぶんかの原型げんけいを
色濃いろいく保たもっていた最後の時代さいごのじだいであり
農業のうぎょうや暮くらしが大きおおく変化へんかするきざしが
見えはじめた時代じだい...そして



当時の生活者とうじのせいふかが語り部かたりのぶとして
今も健在いまけんざいであるぎりぎりの
時代じだいと言えるでしょう



「まんが食の風土記」では
この本を基に
先人が培ってきた
豊かな食文化と食の歴史を
漫画を通して
伝えていきます



良好な景観を守り、育てるための計画策定を進めています



景観とは、今ある暮らしや産業を反映した姿であり、「景観十年、風景百年、風土千年」という表現もあるように、時間の流れとともに歴史・文化となって醸成されていくものとされています。

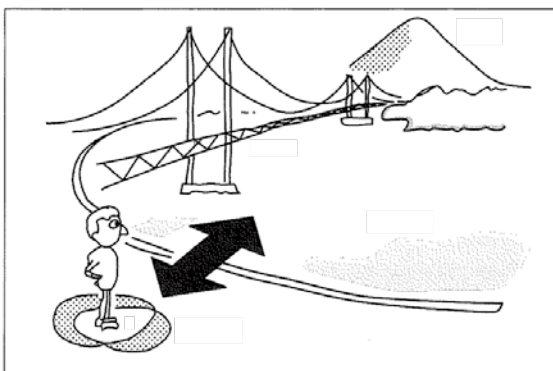
景観は、「見られる対象」(景)と「見る側」(観)との関係で成り立っています。見られる対象(視対象)が田園や集落、山並み、河川、森林などとした場合、例えば、集落は建造物、森林は樹木の集まりといったように遠近感で見え方は異なって、見る側の立ち位置や見る角度によっても見え方は異なります。

また、広く捉えれば、日常での人々の暮らしの様子や祭り、イベントなども文化的な景観となって、人々の営みの積み重ねによってつくられる地域の文化を表す景観として捉えることができます。

景観は、地域の特徴を反映してまちのイメージと結びついて、まちの良し悪しを測る「物差し」にもなります。また良い景観づくりは、地域の誇りや住む人の愛着形成にもつながります。

水田や畑、住宅などの私的な空間であっても、視覚で捉えられる眺めとして周辺に影響を与えることになりますので景観という観点で考えると、一定の公共性を有しています。

町は町民の皆様にも、景観の公共性をご理解いただき、共動^{*}で良好な景観づくりに取り組んでいきたいと考えています。



※景観は見る場所(視点場)と見られる対象(視対象)の関係で成り立っています。 出典:「景観用語事典」



「長野県ホームページから」

固有の自然条件の中で人々の営みの積み重ねによって形成されてきた、本町の味わい深い風景は、町民共有の財産です。

近年、空き家や荒廃地の増加、野立ての太陽光発電施設の設置などに伴い、田園や里山、高原の風景との不調和などが懸念され始めています。

住民アンケートの結果から、景観を損ねている要素として、「空き家や空き店舗」「荒廃した森林」「耕作放棄地」「太陽光発電施設」が上位に挙げられています。

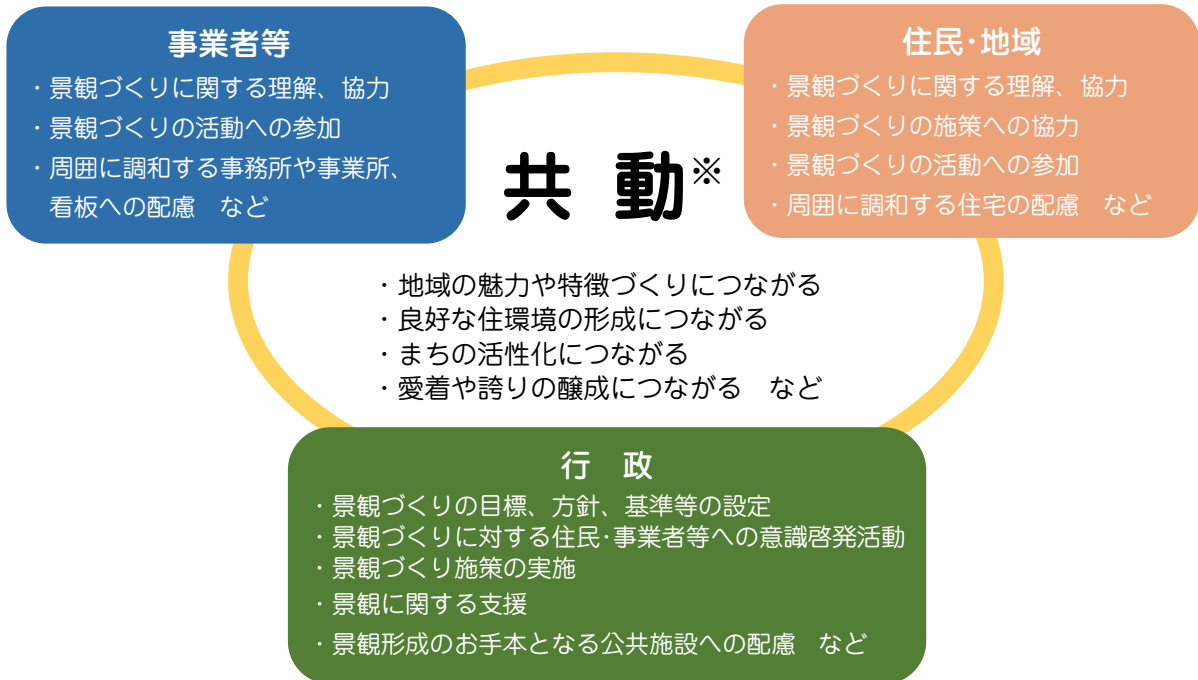
このようなことから、町では、この景観資源を守り、育て、良い状態で次代に引き継ぐための「景観まちづくり」に取り組む必要があると考えています。

現在、本町の全域が景観法に基づく長野県景観条例の対象で、県の育成基準に沿って一定の景観コントロールがなされています。

今後、同法に基づく景観条例を町が定め、総合的かつ計画的な景観行政を町が主体となつて進めていく予定です。

これに向けて、「(仮称)飯綱町景観計画」の策定に着手し、町独自の景観づくりの基本理念や目標、方針、これに沿って必要なルールや取り組み内容を定めるための検討を行っています。

景観まちづくり責務と体制 (イメージ)



※共動：飯綱町の造語で、まちづくりは労働ではなく、「共に動く」という意味からこの用語を用いています。本町の最上位計画である第2次飯綱町総合計画において位置付けています。

景観計画とは

良好な景観を守り、育てていくためには行政だけではなく、住民・地域、事業者等の協力が必要で、各主体がそれぞれの責任と役割を理解し、景観づくりの目標像に向けて“共動”で取り組んでいくことが重要です。

そのために、みんなで共有できる景観づくりの目標や方針、景観形成のため基準、その他の取り組み内容を定めるものが景観計画です。

『(仮称)飯綱町景観計画』の目標像(素案)

北信五岳に抱かれたふるさとの風景を

愛着をもって守り・育て、誰もが住みたい・住み続けたい町を次代につなごう

納税方法に「スマホ収納」が加わります！

令和3年1月1日より、町では町税の納税方法として新しく「スマホ収納」に対応します。

必要なものはスマートフォンと納付書だけ。時間や場所を問わずいつでもご利用いただけ、納付時に手数料はかかりません(通信料は利用者負担になります)。詳細は下記のアドレスまたはQRコードからご確認ください。

なお、対象科目はコンビニ収納と同様に町税の4科目となっています。そのほかの税・料金については対応していませんのでご了承ください。



対応科目

- ・町県民税(普通徴収)
- ・固定資産税
- ・軽自動車税
- ・国民健康保険税(普通徴収)

必要なもの

- ・納付書
- ・スマートフォン
- ・対応アプリ(Pay Pay・LINEのいずれか)

対応するスマホ収納サービス

PayPay請求書払い



LINE Pay請求書支払い



<https://paypay.ne.jp/event/bill-payment/>

<http://pay-blog.line.me/archives/74562305.html>

※注意事項※

○スマホ収納では領収書や納税証明書が発行されませんが、軽自動車税納税証明書(車検用)は役場窓口にて無料で発行させていただきます。その他の納税証明書は有料(300円)となりますのでご了承ください。

○以下の納付書ではご利用いただけません。

- ・バーコードのないもの
- ・納期限を過ぎたもの

この場合は取り扱い金融機関窓口、もしくは役場会計室にて納付をお願いします。

【問い合わせ 税務会計課 収納係 TEL026-253-4071】

健康案内板

○国保特定健診・町民健診の個別健診

実施期限：2月末まで

(医療機関の休診日は除く)

新たに申し込まれる方は飯綱町健康管理センターへご連絡ください。

①特定健診

対象：40～74歳で飯綱町国保に加入している方

料金：1,000円

場所：町内、町外医療機関(要予約)

②町民健診

対 象	料 金
20～39歳の方	1,000円
後期高齢者医療保険加入の方	無料
生活保護を受給している方	無料

場所：町内医療機関(要予約)

▽予防接種

○「VPD」を知っていますか？

VPDとは「ワクチンで防げる病気」のことです。現在日本では、予防接種法でBCG等10種類を定期予防接種(公費負担)と定め、乳児期からの接種を推奨しています。最近ではロタウイルスワクチンが仲間に加わりました。

予防のためのワクチンが開発されているVPDは、非常に少数です。せっかくワクチンがあっても、接種しなければ予防はできません。お子さんの予防接種状況はいかがでしょうか。母子手帳を確認し、まだ接種していないものがあれば、早めに接種しましょう。

▽その他

○定期健康相談

日時：1月22日(金) 13:30～15:30

場所：飯綱町健康管理センター(予約は不要です)

※来所の際は、マスクの着用と発熱(37.5℃以上)や風邪症状がないか、体調の確認をお願いします。

○断酒会

日程：1月6日、13日、20日、27日(毎週水曜日)

時間：19:30～20:30

場所：メーラプラザ(地域交流室)

○心の健康相談

日時：1月21日(木) 13:30～15:30

場所：飯綱町健康管理センター

1月19日(火)までに飯綱町健康管理センターへ予約してください。1人おおむね30分程度。精神保健福祉士による個別相談です。

▽飯綱町健康管理センターのご案内

〒389-1211 飯綱町大字牟礼2220

業務時間：平日8:30～17:15(飯綱病院 東隣)

電話：253-6841 FAX：253-6840 有線6841

▽母子保健

○乳児健診

日付：1月28日(木)

対 象	
9～10か月	令和2年3月生
6～7か月	令和2年6月生
3～4か月	令和2年9月生

受付時間等、詳細は通知にてお知らせします。

○1歳6か月児・3歳児健診

日付：1月14日(木)

対 象	
3歳児	平成29年7月～9月生
1歳6か月児	平成31年4月～令和元年5月生

受付時間等、詳細は通知にてお知らせします。

○心理相談

日時：1月20日(水) 9:00～15:00の間で、1人おおむね1時間程度(事前予約制、個別相談)

お子さんの発達に関するご相談(運動や言葉の発達での心配事、行動面での心配事など)に、臨床心理士が応じます。1月15日(金)までに飯綱町健康管理センターへ予約してください。

○おっぱい教室(授乳中コース・卒乳コース)

日時：1月8日(金) 13:15～16:30

対象：授乳中、卒乳を考えているお母さん。要予約(初回優先)で個別相談です。(1人30分程度)

▽各種健診(検診)のご案内

○大腸がん検診【個別検診】

対象者	40歳以上の方(昭和56年3月31日以前に生まれた方)
検診期間	令和2年10月～令和3年2月末
検診料金	300円 なお、令和2年4月1日現在、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の方は自己負担料金が無料です。
持ち物	検診票、検体、検診料金

検診をご希望の方は飯綱町健康管理センターへお申し込みください。検診案内通知と検便容器を発送します。

○無料がん検診はお済みですか

子宮頸がん検診、乳がん(マンモグラフィ)検診、大腸がん検診のうち、無料がん検診の対象となる方にはクーポンを送付しています。ご自分の健康チェックのため、ぜひご利用ください。

お手元がない場合は、飯綱町健康管理センターまでご連絡ください。

利用期限：2月末まで(医療機関の休診日は除く)

なお、子宮頸がん・乳がん検診については、町外指定医療機関でも受診できます。詳細は令和2年5月に送付した通知をご確認ください。

第2次飯綱町総合計画後期基本計画の策定に関するアンケート調査のお願い

令和3年度末で前期基本計画が満了となるため、新たに令和4年度から令和8年度までを計画期間とする後期基本計画の策定に着手します。

総合計画は、町の行政運営の最も基本となる計画で、すべての計画の最上位に位置づけられるものです。そのため、前期基本計画に基づく施策の評価と改善の方向性を見出すうえで、極めて重要な情報になりますので、町民の皆様にアンケート調査を実施しています。

▶対象者

- ①18歳以上の町民の中から抽出により選定された方
(12月末にアンケート用紙を郵送)
- ②上記以外の18歳以上の町民の方

▶回答方法

- ①の方は、郵送したアンケート用紙
またはインターネットによる回答
- ②の方は、インターネットによる回答
のみで、下記へアクセスしてください。



URL : <https://www.net-research.jp/1060565/>
 ※インターネットによる回答は、1月4日(月) 0:00
 から2月3日(水) 23:50までとなります。

▶問合せ・郵送先

〒389-1293 飯綱町大字牟礼2795番地1
 飯綱町役場 企画課
 TEL253-2512 FAX 253-5055
 E-mail kikaku@town.iizuna.nagano.jp

夜間延長窓口のお知らせ

通常の開庁時間に窓口にお越しいただけない方のため、一部の窓口を夜間に延長して開設します。

- ▶1月の開設日 4日(月)・18日(月)・25日(月)
- ▶時間 17:15～19:00
- ▶場所 会計係窓口及び住民係窓口
(第1庁舎(新庁舎))

▶取り扱い業務

【会計係】

- ・税・料金等の納付

【住民係】

- ・住民票、戸籍謄抄本等、印鑑証明書の交付
- ・印鑑登録 ・所得課税証明書の交付
- ・マイナンバーカードの交付(予約がある場合のみ)
- ・マイナンバーカード電子証明書の更新

- ▶問合せ 税務会計課 会計係 TEL253-4768
 住民環境課 住民係 TEL253-4762

お知らせ

「鳥居新橋」全面通行止めのお知らせ

役場牟礼庁舎から国道18号に通じる「鳥居新橋」の修繕工事を行います。工事期間中、終日全面通行止めの規制を行います。

お近くを通行する際は、工事看板の案内に従って迂回してください。

工事期間中はご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- ▶工事場所 飯綱町大字牟礼「鳥居新橋」
- ▶工事期間 1月12日(火)～3月末(予定)



- ▶問合せ 建設水道課 建設係 TEL253-4766

「飯綱町みんなで応援！商品券」の配布について

12月中旬から各世帯主あてに、世帯員全員分の商品券を簡易書留で送付しました。

受取人不在等のため、郵便局での保管期間内にお受け取りいただけなかった場合は、商品券を役場で保管しています。必要書類をお持ちのうえ、下記へお越しください。準備が必要ですので、必ず事前にご連絡ください。

▶郵便局の保管期間経過後の商品券受取場所

場所：産業観光課 商工観光係(三水庁舎)
 時間：8:30～17:15(土日祝日・年末年始を除く)

▶必要書類

- 世帯主または世帯員が受け取る場合
 - ・本人確認書類(運転免許証、保険証等)
 - ・本人の印鑑
- 住民票の世帯が異なる方が受け取る場合
 - ・委任状(任意様式でも可)
 - ・代理人の本人確認書類(運転免許証、保険証等)
 - ・代理人の印鑑

- ▶問合せ 産業観光課 商工観光係 TEL253-4765

高齢者等軽度生活援助サービス事業のお知らせ

在宅の一人暮らし高齢者等で、自力による屋根の雪下ろしや住宅周りの除雪が困難な世帯に対して、飯綱町商工会加入の協力事業所等に作業委託した場合に、支払った作業料金の一部を援助します。

▶支給要件

世帯に属するすべての方について、所得税額が非課税であり、次の①～④のいずれかに該当する世帯が対象

- ①65歳以上の方で構成する世帯
- ②身体障害者手帳1級または2級所持者のいる世帯
- ③療育手帳(A判定)所持者のいる世帯
- ④精神障害者保健福祉手帳1級所持者のいる世帯

※ただし、家族等の支援者が近隣に居住しており、援助可能である場合は対象外となります。

▶**手続き** 事前に「高齢者等軽度生活援助事業サービス利用申請書」の提出が必要です。

▶**問合せ** 保健福祉課 福祉係 Tel253-4764

冬期間中の漏水にご注意ください

冬期間は水道管の凍結による漏水や破裂が起これやすくなっています。飯綱町では、積雪等により2月の検針は行っていないため、その間に漏水が発生した場合、次回4月の検針時に多額の上下水道料金を支払うことになってしまいます。

漏水に早期に気付くために、ご自身で定期的に水道メーターを確認することをお勧めします。家中の蛇口をすべて閉めて、水道メーターを見たときに、パイロットが動いていれば漏水信号です。漏水を確認したら、すぐに飯綱町指定給水装置工事業者に修理を依頼しましょう。

▶**問合せ** 建設水道課 上水道係 Tel253-4767

広告

60歳からのたのしい

パソコン教室

みっぷす

まずは気軽に無料体験!

年賀状の作成

町内会の資料作成

インターネット体験

スマホ講座

パソコンの問題解決

あたまの体操

女性講師と
楽しい授業

同じ事を100回聞かれても
笑顔でお答えします!

たのしいパソコン教室 みっぷす若槻校
長野市大字徳間3305ウッド・ライフビル2階 電話 **026-217-2239**

飯綱町内保育園職員の募集について

飯綱町内の保育園で働く下記の職員を募集します。

▶募集人員

- ①保育士代替職員 若干名
- ②時間外保育士 若干名
- ③給食調理員代替職員 若干名

▶**応募期間** 1月15日(金)まで

※勤務条件等の詳細については、下記へお問い合わせください。

▶**問合せ** 教育委員会 こども保育係 Tel253-4769

飯綱町りんごパークセンター 会計年度任用職員の募集について

▶**勤務場所** 飯綱町りんごパークセンター

▶**職務内容** りんごパークセンター施設管理業務等

▶**勤務日数・時間** 月15日程度(8:30～17:15)

▶**採用要件** おおむね65歳以下の方、健康で体力に自信のある方、土日祝日勤務ができる方

▶**採用人数** 若干名

▶**選考内容** 書類選考(履歴書)・面接

▶**任用期間** 令和3年4月1日～令和4年3月31日
(再任用の可能性あり)

▶**申込方法** 1月15日(金)(必着)までに必要書類(履歴書)を産業観光課農政係(三水庁舎)へご提出ください。

▶**問合せ** 産業観光課 農政係 Tel253-4765

～果樹農家の皆様へ～

果樹共済の加入申込を受付中です

長野県農業共済組合では、果樹共済の加入申し込みを受け付けています。近年、多様な被害が発生していることから、すべての自然災害が補償対象となる総合方式への加入をお勧めします。

▶**令和3年産の申込み期限** 2月末まで

▶問合せ・申込み

NOSAI長野(長野県農業共済組合)
北信支所 果樹共済係 Tel219-2891

加工所施設 2月分の予約受付について

▶**日時** 1月5日(火) 9:00～

▶**受付場所** 「野村上加工所」は野村上加工所、「りんごパーク大豆加工施設」はりんごパークセンターとなります。

※1月、2月は「りんごパークセンターみそ加工室」は冬期閉鎖中のため使用できません。

- ・予約は、各施設に出向かれた方が優先となります。
- ・電話での予約は、11:00以降の受付となります。

▶**問合せ** 産業観光課 農政係 Tel253-4765

りんごパークセンター Tel253-2801

可燃ごみ11月分の委託収集量のお知らせ

令和2年11月の1か月間で、各集積所から収集した可燃ごみの重量、基準年及び前年との比較は次のとおりです。

今月	基準年			前年		
	R2年 11月分	H25年 11月分	差引量 増・減	R1年 11月分	差引量 増・減	増・減
126t	160t	△34t	△21%	123t	3t	2%

家庭でできる「ごみ減量」取組みについて(その1)

家庭ごみ総重量の約8割を占める「可燃ごみ」の減量化を図るため、一人ひとりがごみを発生させないことや、リサイクルをするライフサイクルに替えていく必要があります。ごみを減量することが大切です。できることから始めましょう。

【買物編】

- ・マイバッグを持参しましょう。
- ・過剰包装を断りましょう。
- ・買いすぎ、まとめ買いに注意しましょう。
- ・不要な景品等は断りましょう。
- ・長期間使用できるもの、詰替製品を利用しましょう。

※次号に続きます。

▶問合せ 住民環境課 生活環境係 TEL253-4762

第二期長野地域スクラムビジョン(案)についてのご意見を募集します

平成28年度から長野市(連携中枢都市)が中心となって、長野地域の活性化に取り組むため、近隣市町村が連携して事業を推進しています。

令和3年度からの次期の連携事業の推進にあたり、「第二期長野地域スクラムビジョン」(案)について、ご意見・ご提案を募集します。

▶募集期間 1月18日(月)まで

▶閲覧場所

- ・飯綱町役場企画課
- ・長野市ホームページ(パブリック・コメント(意見募集)→意見募集中の案件)を検索

▶ご意見等の提出方法

- ①飯綱町役場へ直接提出
- ②郵送、FAXで飯綱町役場企画課へ提出
- ③Eメールによる提出(メール本文にご意見等を直接入力)

※電話や口頭によるご意見はお受けできません。

※ご意見への個別の回答はしません。

▶問合せ・郵送先

〒389-1293 飯綱町大字牟礼2795番地1
飯綱町役場 企画課
TEL253-2512 FAX 253-5055
E-mail kikaku@town.iizuna.nagano.jp

令和2年度 ごみの分別収集・リサイクル啓発標語の入選作品について

ゴミの分別収集・リサイクルについての啓発標語を、町内2小学校の4年生から募集したところ、75作品の応募がありました。それらの作品を審査した結果、入選作品は以下のとおり決定しました。

入選作品については、令和3年度飯綱町分別収集カレンダー等で使用します。

(※敬称略)

	作 品	学 校	氏 名
最優秀賞	可燃ごみ すぐにすてない 3R	牟礼小	佐山 快晟
優秀賞	飯綱で しっかりてっぺい リサイクル	牟礼小	小山 真生
	リサイクル すればするほど ごみがへる	牟礼小	中村 歆和
	ゴミへらす 一人一人が 気をつけよう	牟礼小	横川 ひまり
	しげんごみ ちゃんとだせば ごみはへる	牟礼小	戸谷 壮佑
	分別を みんなのために しっかりと	牟礼小	町田 有香
	ポイ捨ては 地球を汚す 切っ掛けだ	三水小	小野 雅斗
	地球をキレイに ゴミをへらそう リサイクル	三水小	藤澤 萌咲
佳 作	分別を みんなでやれば 第一位	牟礼小	北村 悠斗
	しげん物 しっかり分ければ リサイクル	牟礼小	遠山 龍ノ介
	分別を きちんとすれば ごみがへる	牟礼小	梨本 亘
	しげんごみ むだにしないで リサイクル	牟礼小	森野 優獅
	リサイクル みんなでやろう 協力を	牟礼小	山下 心通
	飲んだあと 洗ってリサイクルしよう!	三水小	荒井 麗衣
	すてる時 ちゃんとすてよう ごみばこに	三水小	貝淵 寛隆
	かねんとプラを きちんとわけて しげんをまもろう	三水小	関 秀二

▶問合せ 住民環境課 生活環境係 TEL253-4762

飯綱町15周年記念式・記念講演

飯綱町町制15周年を記念して、記念式及び記念講演を開催します。

- ▶日時 2月13日(土) 12:40～15:30(予定)
- ▶会場 飯綱中学校 講堂(飯綱町大字普光寺1)
- ▶内容

- ・オープニング 飯綱中学校吹奏楽部演奏
 - ・第1部 記念式
 - ・第2部 記念講演(町民講座)
講師：シドニーオリンピック柔道・世界柔道選手
権メダリスト 篠原 信一 氏
- ※第2部は飯綱町民限定となります。

▶お願い

- ・新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、やむを得ず中止とする場合があります。
 - ・ご来場の際はマスクを着用し、体調がすぐれない場合はご来場をご遠慮ください。
- ※詳細は後日チラシでご案内します。

- ▶問合せ 総務課 総務係(記念式) TEL253-2511
企画課 企画係(記念講演) TEL253-2512

歴史ふれあい館からのお知らせ

第3回 いいづな歴史講座のご案内

- ▶日時 2月20日(土) 13:30～15:00
- ▶場所 飯綱町民会館 大ホール
- ▶テーマ 「飯綱町の小豆焼占い」
- ▶講師 小柳義男氏(飯綱郷土史研究会長)
- ▶対象 町内在住の一般の方
- ▶定員 100名(要事前申し込み、先着順)
- ▶参加費 無料



「小豆焼占い」再現の様子(令和2年2月)

▶お願い

- ・今後の新型コロナウイルス感染状況により予定を変更する場合があります。
- ・当日はマスクの着用、手指の消毒等の感染症拡大防止対策にご協力をお願いします。

▶申込み・問合せ

いいづな歴史ふれあい館 TEL253-6646

北陸信越運輸局からのお願い

年末年始は人の動きが活発となり、鉄道、バス、タクシー、旅客船等の公共交通機関の混雑が予想されます。乗車(乗船)される際は、マスクの着用と換気にご理解とご協力をお願いします。

- ▶問合せ 国土交通省 北陸信越運輸局
自動車交通部 旅客課 TEL025-285-9154

催し

地域おこし協力隊による 写真展「#いいづな映え」の開催について

地域おこし協力隊の眞鍋知子さんが、飯綱町のすばらしさを写真で伝えたいと、四季を通して町中をめぐるしました。出かけた先で出会った人や風景を写真で紹介します。「いいづな映え」する美しい写真を、ぜひ見にお越しください。

▶展示期間・場所

- ・1月7日(木)～24日(日) 飯綱町民会館
 - ・1月26日(火)～2月7日(日) メーラプラザ
- ※その後、アップルミュージアム、いいづなコネクトEAST、飯綱町役場を巡回する予定です。

- ▶問合せ 企画課 地域振興係 TEL253-2512

1月のおはなし会

- ▶日時 1月9日(土)・23日(土) 10:00～11:00
- ▶場所 飯綱町民会館 元気の館
- ▶問合せ 飯綱町公民館 TEL253-6560

弁護士による無料法律相談のお知らせ

法律問題等でお困りの方は、ぜひこの機会に弁護士へご相談ください。相談は無料です。(要事前予約)なお、相談時間は1人20分以内で、定員は6名です。

- ▶日時 1月28日(木) 13:30～15:30
- ▶場所 飯綱町民会館 2階会議室
- ▶予約受付 1月20日(水) 8:30～(定員になり次第締切)
- ▶その他 相談の際は必ずマスクを着用し、体調がすぐれない場合は相談を控えてください。(相談取りやめの際は要連絡)
- ▶問合せ・予約 総務課 総務係 TEL253-2511

心配ごと相談所の開設

町では、毎月1回心配ごと相談所を開設しています。毎日の生活のちょっとした困り事や悩み事について、どなたでも気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は固く守られます。

- ▶日時 1月12日(火) 13:30～15:30
- ▶場所 メーラプラザ(飯綱町多世代交流施設)
- ▶相談員 民生児童委員
- ▶問合せ 保健福祉課 福祉係 TEL253-4764

納税日のお知らせ

2月1日(月)は納税日です

今月の町税及び各種料金の納期限は、現金払い、口座振替ともに2月1日(月)です。口座振替をご利用の方は前日までに残高の確認をお願いします。

▶町税・各種料金は次のとおりです。

町県民税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育料(時間外含む)、一時保育料、園バス使用料、学童保育料、学校給食費、緊急通報装置使用料、住宅使用料

▶問合せ 各担当まで

飯綱町地域活動支援センターからのお知らせ

飯綱町地域活動支援センターは、障がいのある人の相談窓口です。また、余暇等を企画し地域での暮らしが充実したものになるよう応援しているところです。

■「カフェ」

みんなの交流の場。お茶を飲みながら会話を楽しめます。

▶日時 1月18日(月) 15:30～16:30

▶場所 地域活動支援センター(メーラプラザ内)

■「いこい」

精神に障がいのある方の社会復帰に向けての支援や余暇活動の支援(おやつ作りやカラオケなど)をしています。

▶日時 毎週 火曜日 13:30～15:30

▶場所 地域活動支援センター(メーラプラザ内)

■「余暇企画(わたしのじかん)」

障がいのある方の余暇活動の支援(クラフト、カラオケ、温泉など)をしています。

▶日時 毎週 木曜日 15:30～16:30

▶場所 地域活動支援センター(メーラプラザ内)

※内容など詳細は下記へお問い合わせください。

▶問合せ 地域活動支援センター(メーラプラザ内)

TEL253-7519

アップルミュージアムからのお知らせ

第10回飯綱町子ども作品展

▶期間

令和2年12月16日(水)～令和3年1月31日(日)

▶時間 9:00～16:00 ※入場無料

▶休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

※12月28日～1月4日は年末年始のため休館

※1月11日(月・祝)は開館、1月12日(火)は休館

▶会場 いいづなアップルミュージアム 企画展示室
(飯綱町大字倉井5)

▶内容

飯綱町内の保育園・小学校・中学校の園児・児童・生徒による絵画・版画・工作など、総数279点を展示します。みずみずしい感性と、あふれる表現力で創作された作品は、見る人に感動と元気を与えてくれます。



※昨年の作品展の様子

▶お願い

ご入館の際は、新型コロナウイルス感染症予防対策に伴う対応へのご協力をお願いします。

▶問合せ いいづなアップルミュージアム

TEL253-1071

中学校図書館から開館日のお知らせ

2月		1月	
【平日開館】16:30～20:00	【休日開館】9:00～19:00	【平日開館】16:30～20:00	【休日開館】9:00～19:00
2日(火)～5日(金) 9日(火)、10日(水) 12日(金) 16日(火)～19日(金) 24日(水)～26日(金)	6日(土)、7日(日) 11日(木)、13日(土) 14日(日)、20日(土) 21日(日)、23日(火) 27日(土)、28日(日)	7日(木)、8日(金) 13日(水)～15日(金) 19日(火)～22日(金) 26日(火)～29日(金)	5日(火)、6日(水) 9日(土)～11日(月) 16日(土)、17日(日) 23日(土)、24日(日) 30日(土)、31日(日)

※上記以外は閉館日です。新型コロナウイルス感染症の影響により、変更となる可能性があります。

11月22日(日)
りんごスイーツを販売 北部高校



▲北部高校産のサンフジで作ったスイーツです

北部高校2年生17名が、株式会社の仕組みを学び、仕事のやりがい、意義、社会とのつながり、将来のキャリアを考える「起業体験プログラム」を実施しています。その発表の場として、いいつなマルシェむーちゃんできちんと作ってりんごのスイーツを販売しました。天気に恵まれ、用意した



スイーツは全て完売!

12月下旬には決算書を作成して、株主総会を開催する予定です。

11月30日(月)
飯綱町疫病退散祈願花火



▲晴れた夜空に花火がきれいに打上がりました

2020年は新型コロナウイルス感染症の蔓延により、様々なイベントやお祭りが中止となりました。

そこで町制15周年を迎えた町の新たな飛躍と、新型コロナウイルス感染症の収束と疫病退散を祈願し、飯綱町疫病退散祈願花火「天狗の元気玉」の



打上げが行われました。

町民の皆さんが少しでも笑顔になれますように。

12月11日(金)
ぺったんぺったんお餅つき さみずっ子保育園



▲未満児さんはベタベタとくっつくお餅の手触りを体験しました

さみずっ子保育園では恒例の餅つき会が行われました。

蒸しあがったもち米を、一人ひとりが目と鼻で体感すると、「早くたべたくなっちゃった」と子どもたち。

いよいよ2人1組になって餅つきスタートです。



まわりの子どもたちが「よいしょー!」と掛け声をかけました。

みんなが一斉懸命ついたお餅は鏡餅になります。

子どもたちは、給食の先生方が作ってくれたお餅をおいしそうに食べました。

虐待を

防ぎましょう

「地域の「気づき」が

虐待防止のポイントです」

近年、虐待による悲しい事件が後を絶たず、社会的に大きな問題となっています。

虐待は子ども、親、障がいのある方、配偶者などに対するものがあり、背景には様々な要因が絡み合っています。

介護や子育てなどによる負担感が増大することで心身共に疲労し、追い詰められ、自覚がないまま虐待に至ってしまうこともあります。

虐待は特別な家庭で起こるものではなく、どこ家庭でも起こりうる身近な問題と捉え、周囲が小さな変化や気づきを見逃さないことが大切になります。

虐待は表面化しにくいですが、地域に住む一人ひとりが小さな「気づき」を大切に、みんなで見守り、早めに虐待を防げるようにしていきましよう。

このような行為が虐待です

● 身体的虐待

殴る、蹴る、やけどを負わせる、強引に引きずる、ベッドなどに縛り付ける など

● 心理的虐待

怒鳴る、ののしる、無視する、言葉による脅し、家族などとの团らんから排除する など

● 放棄・放任（ネグレクト）

食事を与えない、必要な医療やサービスの利用を制限する、劣悪な住環境の中に放置するなど

● 性的虐待

性的な行為を強要する など

● 経済的虐待

年金や預貯金を無断で使用する、受診や福祉サービスなどに必要な費用を払わない など

「虐待かも」と思ったら…

「虐待かも?」と思ったり、気になったりした時は、下記の相談窓口へご連絡ください。

通報したことによって、個人情報などが漏れたり、不利益な扱いを受けることはありませんので迷わずに通報、相談ください。

誰かに相談を…

介護や育児などをしている方などの置かれている状況は一人ひとり違います。仕事をしながら介護や育児をしている人、自身も病気や障がいを抱えている人など様々です。悩みや負担を一人で抱え込まず、相談しやすい人、相談窓口へご相談ください。

ポイント!

● 些細な事でもケアマネジャー、相談支援専門員、保健師など専門家に相談してみましよう。
● 家族や信頼できる人に相談してみましよう。話すことで気持ちが楽になることがあります。

● 同じ立場の人と交流したり、話をする事で心にゆとりが生まれることがあります。
● 利用できるサービス等を活用しましよう。



「相談窓口・連絡先」

● 高齢者に関する事

飯綱町地域包括支援センター
☎ 253・2485

● 障がい者に関する事

飯綱町保健福祉課 福祉係
☎ 253・4764

● 配偶者に関する事

(ドメスティックバイオレンスII 配偶者からの暴力)
飯綱町健康管理センター
☎ 253・6841

● 児童に関する事

飯綱町教育委員会
子ども子育て未来室
子育て支援係
☎ 253・4769

*個人情報を守られます。ひとりで抱え込まず、ぜひご相談ください。また、小さな変化等「気づき」を感じた方もご連絡ください。

令和3年度 検診受診調査書について

町では、住民の皆様の健康保持増進のために、各種検（健）診を実施しています。

令和3年度に実施する検診で、事前の申込みが必要になる検診の希望調査を、1月上旬に行います。調査書を各世帯に郵送しますので、締め切りまでに回答し、提出をお願いします。

提出締め切り：1月22日(専用封筒での返信、または健康管理センターへ持参)

【お問い合わせ】 飯綱町健康管理センター 電話：253-6841 受付時間 8:30～17:15

からだを動かして、冬も元気に過ごそう！

～健康教室参加者・活動量計購入者募集～

適度な運動や身体活動は、糖尿病・虚血性心疾患・脳血管疾患・がん・認知症などになるリスクを下げる効果があることが示されています。冬は、家の中で過ごす時間が増え、運動不足になりがちです。健康づくりのために、活動量計の使用や運動を始めてみませんか？



①いきいき健康教室

【特徴】 自宅でできる運動を学ぶことができます。少人数制で、個別に指導を受けることができ、現在のご自身の体に合わせた適切な方法を身につけることができます。教室期間中、活動量計と体組成計（下記②参照）での測定が無料でできます。（別途2,000円で購入していただくと、教室終了後も継続してご使用いただけます。）

【ストレッチ・筋力トレーニング・骨盤底筋群を鍛える体操】 身体を整え、筋力を強化する方法を学びます。骨盤底筋群の役割を学び、鍛える体操も行います。初めて筋トレをされる方も、お気軽にお申し込みください。

【スロージョギング・スローステップ】 どなたでも手軽に始めることができ、自分のペースに合わせて簡単に体力アップできる運動方法として、スロージョギングとスローステップを実施します。どちらも室内で行える運動です。

【お申し込みについて】

- 参加費 1,000円（5回分の教室受講料として）
- 対象者 20歳～74歳の町民
- 定員 10名
- 申込期限 令和3年1月29日（金）
- その他 体組成計による測定があるため、ペースメーカー、体内機器装着中の方はご参加いただけません。また、通院中の方は主治医にご相談の上でご参加ください。教室ではマスクの着用をお願いします。
- 日程（会場はいずれも健康管理センターです。感染症対策を講じて開催します。）

	日にち	時間	内容
第1回	2月8日(月)	13時30分～15時	体組成計・血圧計測定、バランスのよい食事について(学習会)
第2回	2月17日(水)	13時30分～15時	ストレッチ、骨盤底筋群を鍛える体操
第3回	2月24日(水)	13時30分～15時	筋力トレーニング、健診結果から自分のからだを知ろう(学習会)
第4回	3月9日(火)	13時30分～15時	スロージョギング理論、実技
第5回	3月16日(火)	13時30分～15時	スロージョギング・スローステップ実技、体組成等測定と振り返り

②活動量計購入者募集

活動量計は、1日の歩数や消費カロリー等が測定できる、健康管理に役立つアイテムです。専用の体組成計（町内3か所に設置）で、筋肉量や体脂肪率などの測定ができます（測定無料）。詳細は、広報12月号をご確認ください。

- 購入費用 2,000円（通常販売価格6,050円のところ、町から補助が出ています。）
- 対象者 20歳以上の町民
（ペースメーカー等の体内機器装着中の方は、ご購入いただけません。）
- 申込期限 令和3年2月26日（金）
- 購入方法 健康管理センターへお電話にてお申し込みください。

【個人情報の保護について】（いきいき健康教室参加者・活動量計購入者共通）

活動量計、体組成計等で測定したデータの管理、活動量計利用者が本人の測定結果を閲覧するサイトの開設等、本事業の一部は(株)タニタヘルスリンクに委託して実施します。本事業によって取得した個人情報は、飯綱町及び事業委託先である(株)タニタヘルスリンクが個人情報保護に関する法令に従い、厳重な管理を行います。また、測定項目の分析・公表にあたっては統計的に分析を行い、個人が特定できる情報を使用することはありません。

【問い合わせ・申し込み先】 飯綱町健康管理センター TEL253-6841



←活動量計



体組成計で体脂肪率と筋肉量のバランスがわかります。

自宅でRPAセミナー

町民向け

eラーニング始めます。

昨年度、飯綱町ワークセンターでは、新しい在宅ワークとして注目されているRPAツールを習得してもらおうと、12回のセミナーを開きました。

本年度は自宅で学べるeラーニング（動画学習）をご用意しました。ママさんを含む昨年の参加者の中には今年も引き続き頑張ってお勉強中の方もいらっしゃいます！

今回は「RPAってどんなもの？」「ちょっと興味がある」という方にも知っていただくいい機会として、この「eラーニング」を期間限定・登録制で公開します！ご希望の方は下記のとおりお申し込みください。

右下のQRコードから動画学習サイトにアクセスして、登録手続きをしてください。サイト管理者に承認されると閲覧可能となります。

なお、ご登録は 2021年1月8日より受け付けます。

RPA（ロボティック・プロセス・オートメーション）とは、今まで人の手で行われていた手入力作業等を自動化するツールのことです。

年々深刻となる人材不足。そんな中、新たな労働力として“事務作業を大きく効率化するツール”であるRPAの活用が注目を浴びています。デジタル化が進み、在宅での就労者が増えた現代社会の中で、今後RPAの需要は更に高まっていくでしょう。

- 完全登録制で、飯綱町にお住まいの方のみご覧いただけます。
- 過去にRPAセミナーの受講経験のある方は町外にお住まいでもご覧いただけます。



お問合せ

飯綱町ワークセンター

TEL 026-217-1339

info@iizuna-workcenter.jp

ワークセンターは12月26日～1月7日まで休業します

秋を満喫中！～ネイチャーゲーム～身近な自然であそぼう！

気持ちの良い秋晴れとなったこの日、りんごっ子保育園の子ども達はワクワクでいっぱいです。

この日は公益法人日本シェアリングネイチャー協会所属の牧野内生義先生（東高原在住）にご指導をいただき、3・4・5歳児の子ども達が戸外で元気いっぱい自然と親しみながら遊びました。

ネイチャーゲームとは身近な環境を生かし、五感を使った自然遊び。自然や自然物と触れ合う中で不思議を感じたり、仕組みを学んだりすることができます。



様々な自然遊びの最後に、牧野内先生の優しい声で「わたしのワンピース」という絵本を読んでもらいました。その後、たくさんの落ち葉の中から気に入ったものを台紙に貼り、ほくだけ、わたしだけのワンピースが完成！（写真左）

今後、さみずっ子保育園、南部保育園でも、牧野内先生によるネイチャーゲームを予定しています。

