

むれ水芭蕉園



※詳しくは8ページ



CONTENTS

特集 デジタル化で暮らしを豊かに！…………… 2

まんが食の風土記…………… 6

まちかどトピックス…………… 8

国民健康保険税…………… 10

飯綱町×ヨガ…………… 11

いいづな若者会議 メンバー大募集…………… 12

認知症になっても安心して暮らせるまちへ… 13

結核検診のお知らせ…………… 14

くらしの情報…………… 15

メディアを考える日…………… 20

元気人に聞く(小学生駅伝選手)…………… 21

りんごの魅力、掘り起こし…………… 22

こども子育て未来室だより…………… 23

学校を知ろう！MAX(牟礼小学校)…………… 24

飯綱町の世帯数 4,230世帯 (+11世帯) ()内は前月比
 飯綱町の人口 10,669人 (+13人) 令和4年4月30日現在



デジタル化でくらしを豊かに!

～これからの町のDX(デジタルトランスフォーメーション)～

Cloud
Big Data

AI

DX

5G

Robot

IoT

町は、令和4年度をDX^{※1}元年と位置付け、デジタル技術により、①町民が便利さを実感できる、②地域の課題解決と経済活性化ができる、③持続可能な行政運営ができる取り組みをはじめました。デジタル化により私たちのくらしを“もっと便利に”する取り組みの内容を紹介します。

なぜいまDX?

世界的なIT技術の進歩で様々なデジタル技術を活用した製品、サービス、ビジネスモデルが次々と生まれ、日常生活や経済活動に大きな変化が生まれています。

こうした中、今まで人の手で行っていた業務や現地に行かないと把握できなかった情報など、新たなデジタル技術によって自宅にいながら確認できる時代になってきました。そうした技術を活用し、業務効率化や生産性の向上につなげ、そこで生み出された時間を住民サービスにつなげることが可能となります。自治体においても、変化の激しいこれからの時代を生き残っていくためには、DXへの取り組みは急務となっています。

コロナ対策にも…

新型コロナウイルス感染症対策のひとつに、接触機会を減らすことも有効です。来庁することなく手続きができる電子申請や、窓口での手数料のキャッシュレス化など、デジタル化により「新たな生活様式」に対応した行政サービスを進めることで、皆様が安心して便利に利用できる環境を整備します。

飯綱町が目指すDX

今ある「しごとやくらし」を見つめなおし、DXによる業務変革や生産性の向上を図ることで、住民の利便性の向上を目指します。また、業務効率化により得られた人的資源を行政サービスの向上につなげ、DXにより地域・住民・行政すべての人のくらしを豊かにすることを目指して、「スマートタウンいづな」づくりを進めます。

「誰一人取り残されない」デジタル化の推進

今後DXの社会への定着を図るには、デジタルへの接触機会を増やし、その価値を実感できるようにするなど、すべての人にデジタルの恩恵を受けられる機会を設けるなどの取り組みが必要です。

「スマホ等の操作が難しい」、「近くに相談できる人がいない」といった理由でデジタル活用をちゅうちょしている高齢者等も多くいることから、スマホ等のデジタル機器との触れ合う機会の創出を図ります。DX化の推進とともに、スマホ等の操作ができないことで、一部の行政サービスを受けられないことがないよう「誰一人取り残されない」デジタル化を推進します。

※1 DX…Digital Transformationの略。デジタル技術により既存の枠組みに変革をもたらし、生活をより良い方向に変化させること。

デジタル化が進むと・・・

行政DX

行政手続きのデジタル化を進め、「行かない・書かない・待たない・便利な」役場づくりを進めるとともに、業務の効率化・省力化を図り、さらなる住民サービスの向上が図れます。

地域DX

多発する自然災害や有害鳥獣に対してデジタル技術を活用した「情報の見える化」とセンサー技術等を活用したスマート農業の推進により、生産性の向上が図れます。

町民DX

行政などからの防災情報や生活情報などが手軽に、迅速に、双方向でスマホ等で行とりすることが可能となり、より便利に生活を送ることができます。

小中学生全員にタブレットを配付し、学習に活かしています。

コロナ禍でのオンライン授業や自宅での勉強にも活用！

文部科学省では、小中学生一人ひとりに対してタブレット等を配付して学習に活かす「GIGAスクール構想」を推奨しています。

町でも町立小中学生の全員にタブレット端末を購入・配備し、学習に活用しています。



デジタル化の推進で何ができるようになる？

今あるデジタル技術がまちで利用できるようになると、どんなことができるようになるのでしょうか？

地域DX

今まで人間の目で確認していたことが、現地に行かなくてもデジタル技術で自宅にいながらデータを見るのが可能となります。具体的には携帯電話の電波が届かない山間部でも、新たな通信技術を利用して、河川の水位、わなの作動状況、積雪量の計測が可能です。また、計測だけではなく、そのデータや数値に応じてメールを配信したり、水門を動作させるといったことも可能となります。

町民DX

災害時に危険な情報がリアルタイムに受信することが可能となります。またホームページや広報等からの情報の取得だけではなく、チャット機能やプッシュ通知により、手軽に、双方向で町の各種情報を受け取ることが可能となります。

次ページ以降では、今年度から進めている飯綱町のDX推進方針やその柱、具体的な計画内容について紹介します。

DXによりすべての人のくらしを豊かに

柱1 町民DX

町民が便利さを
実感

柱2 地域DX

地域の課題解決と
経済活性化

柱3 行政DX

持続可能な
行政運営

柱1 町民が便利さを実感(町民DX)

■住民サービスの向上(主なもの)

- ①町公式アプリの導入
- ②スマート窓口の導入
- ③マイナンバーカードの普及
- ④保育園アプリの導入

役場での手続きが
もっと簡単に、早く！



**自宅からでもオンラインで
手続きができるようになります！**

住民票、印鑑証明などの郵送請求及び事前請求予約ができるもので、利用可能なサービスは利用開始前に改めて広報等でお知らせいたします。

行かない

待たない

①町公式アプリの導入

町が提供する各種サービスにアクセスできるポータルアプリ

- ・証明書交付事前請求サービス
事前にスマホ等で必要な情報を入力することで手書きでの請求書が不要。
- ・証明書オンライン請求サービス
ぴったりサービス^{※2}を経由して各種証明書請求から手数料決済までをオンラインで完結するサービス。後日マイナンバーカードの住所に郵送で証明書等が送付される。
- ・住民のみなさまのくらしをサポートするオープンなアプリ
今後は、必要な情報の**プッシュ通知**、生活に必要な**チャットボット**^{※3}、住民アンケートなどの機能装備を目指す。

2023年1月
開始予定

書かない

便利に！

②スマート窓口の導入

- ・窓口請求支援サービス「書かない窓口」
事前請求サービスが利用できない方も、職員がサポートしながら証明書等の交付請求書を書かないで請求ができるもの。電子署名のみ必要となる。

2023年1月
開始予定

徐々にバージョンアップを図り、住民のみなさまがより便利に、使いやすいアプリとして成長していきます！

③マイナンバーカードの普及

- ・飯綱病院等の公共施設でのマイナンバーカードの交付申請の受付
- ・高齢者のスマホ教室等でマイナンバーカードの取得によるメリットの伝達

④保育園アプリの導入

- ・保育園向けスマホアプリの導入により、保護者と保育園との連絡の円滑化が図れるとともに、保育園業務の効率化につながる。

2023年3月
開始予定

※2 ぴったりサービス…子育てに関する手続きをはじめとした様々な申請や届け出をオンライン上で行うことができるサービス。

※3 チャットボット…「チャット」と「ボット」を組み合わせた言葉で、人工知能を活用した「自動会話プログラム」のこと。

柱2 地域の課題解決と経済活性化(地域DX)

■スマートタウンの実現(主なもの)

- ①LPWA^{※4}によるデジタル化の推進
- ②公共施設ネット予約システムの導入の検討
- ③デジタルデバインド^{※5}対策

2022年9月
運用予定



① LPWAによるデジタル化の推進

IoT向け無線通信技術(LPWA)が全町で活用できるよう基地局等を整備。

主要な河川のリアルタイムの水位監視、獣害対策としての罫センサーの導入、水田等の水位・水温等監視、積雪監視等を行い、デジタルによる業務の効率化と情報の「見える化」を進めます。

②公共施設ネット予約システムの導入

町内の公共施設(町民会館、両B&G海洋センター、小学校体育館、いづなコネクト、メーラプラザ等)の予約システムの導入について、検討を進めます。

③デジタルデバインド対策

デジタル化の推進により、今後はスマホ等の活用機会が増えることから、高齢者等の「デジタル弱者」向けにスマホの操作、スマホでできること、マイナンバーカードの利用等、デジタル活用のための講習会等を実施します。

2022年9月～
実施予定

柱3 持続可能な行政運営(行政DX)

■業務の効率化・省力化(主なもの)

- ①電子文書管理、テレワーク等の導入
- ②共通事務の効率化(RPA^{※6}・AI^{※7}活用)

2022年10月
導入予定

①電子文書管理、テレワーク等の導入

町役場における電子文書管理、テレワーク環境の整備を進め、ペーパーレス化及び業務の効率化を図ります。

②共通事務の効率化(RPA・AI活用)

これまで町職員が行っていた様々な作業を、RPA、AI、OCR^{※8}などのデジタル技術を活用した処理へ改善することにより、事務の効率化・省力化を図ります。



※4 LPWA…Low Power Wide Areaの略。省電力かつ長距離での無線通信が可能という特徴を持った無線通信技術のひとつ。

※5 デジタルデバインド…情報通信技術を利用して恩恵を受ける者と、利用できずに恩恵を受けられない者との間に生ずる、知識・機械などの格差。

※6 RPA…Robotic Process Automationの略。これまで人間のみが対応可能とされていた作業等を人間に代わって実施できるルールエンジンやAI、機械学習等を含む認知技術を活用して代行・代替する取り組み。

※7 AI…Artificial Intelligenceの略。人工知能。

※8 OCR…Optical Character Readerの略。光学的文字認識。

これからの飯綱町のDX

町では「DXによりすべての人のくらしを豊かに」を基本理念として、3本柱「町民DX・地域DX・行政DX」の実現を図るため、令和4年度から令和7年度までのDX推進計画を策定し、町のDX化を進めます。

しかし、単にDX化を進めるだけではなく、子どもからお年寄りまでDX化による様々な恩恵が受けられるよう、「誰一人取り残されないDXの取り組み」を進めるため、「デジタル活用支援として、「スマホ教室」等も積極的に行ってまいります。また、アナログでやっていることをデジタル化に移行するだけではなく、デジタル化すべき業務を見極め、住民との接点が必要とするべき業務はあえてアナログで残す視点も重要視しなければなりません。

住民のみなさまのニーズを取り入れながら、「DXによりすべての人のくらしを豊かに」できるよう取り組みんでまいります。

※本特集で記載したものは、令和4年5月末日時点での、計画段階のものであり、すべての事業を実施するものではありませんので、ご了承ください。

問 企画課企画係 DX推進室

TEL 2533・2512

まんが食の風土記

第 18 回

味噌づくり（後編）



味噌づくりで大切なのは麴です



蒸した米に麴菌をつけて
むしろ（※）や布団をかけて保温し
て三日ほど守りをします

今年も
いい麴が出る
といいね

ああ
いい麴が出れば
味噌づくりの半分は
終わったようなもんだ



一番つき

この家は塩
米一升到二合で
いいかや

麴との
割合は？

大豆の
三から五割
ほどで

大麦の煮たの
入れてな

塩と麴の量の割合は家ごとに異なり
米に余裕のある家は多めに入れたり
蒸した麦や甘酒を用意する家もありました



それらをよく混ぜこんで
空気を抜くため力を入れて
桶に投げ込みます

さらに空気を抜くため
専用の木槌でたたいて
仕込みました

二ヶ月後／二番つき



塩一合
加えてな

なんで
一回に入れな
かった
の？

初めから三合塩にすると
発酵が遅れるもんでな



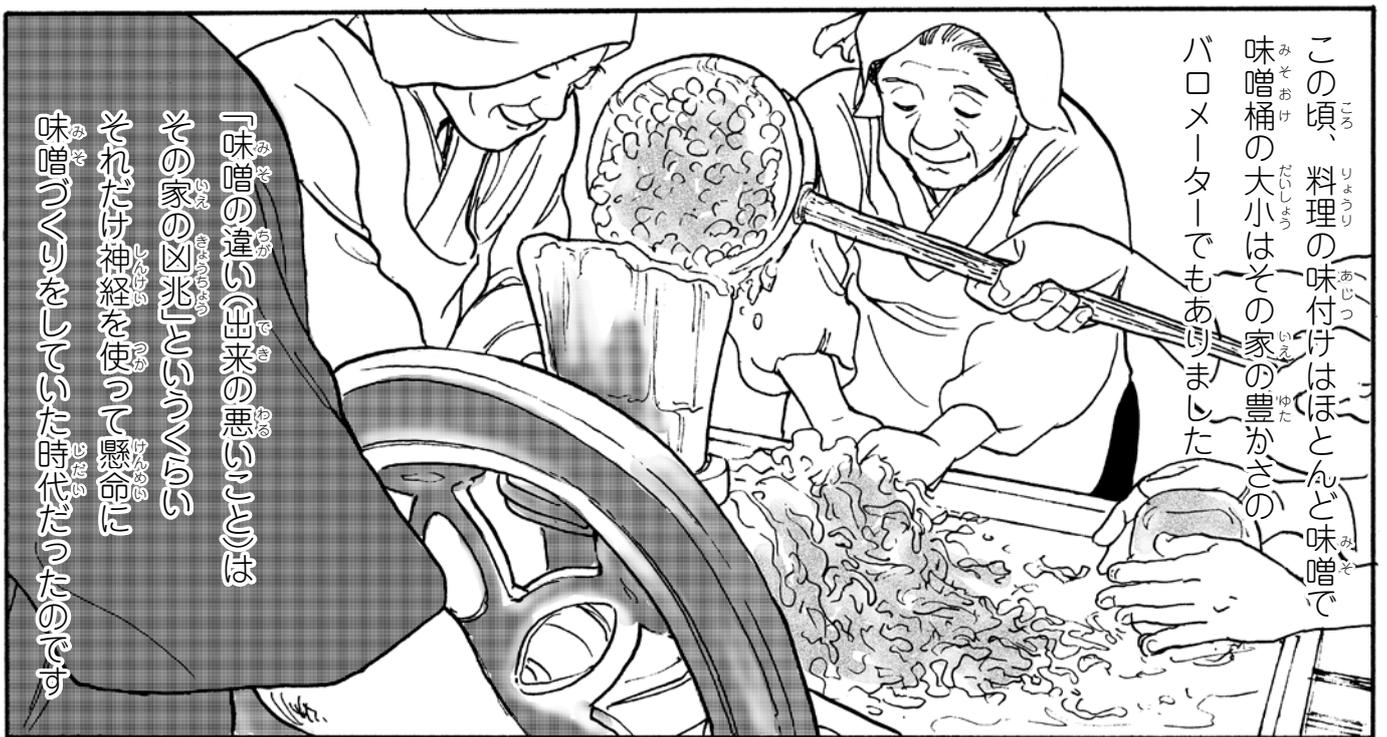
ふん
そういっもん
なんだ



本式に仕込み終わった味噌は
笹の葉やさらしの布を並べ重石を
加減して管理します



味噌部屋は家中で
いちばん寒い所であり
「三年味噌」といわれるように
熟成期間は長く、これは
味噌を絶やさないと工夫でした



この頃、料理の味付けはほとんど味噌で
味噌桶の大小はその家の豊かさの
バロメーターでもありました

「味噌の違い(出来の悪さ)とは
その家の凶兆」云々の
それだけ神経を使って懸命に
味噌づくりをしていた時代だったので

※1 むしろ…わらなどを編んでつくった敷物

4月9日(土)~5月15日(日) いづなまち花めぐり2022開催

「いづなまち花めぐり2022」が開催されました。花と味覚を楽しんでもらう町内21の飲食店とのコラボレーション企画やデジタルスタンプラリーなどのイベントもたくさんあり、視覚と味覚で飯綱町を満喫していただきました。



▲地藏久保のオオヤマザクラ
(長野県天然記念物)



▲丹霞郷の桃の花



▲上赤塩カタクリ群生地



▲袖之山のシダレザクラ
(長野県天然記念物)

4月19日(火) りんごジャムを入学のお祝いに 北部高校・三水小学校

北部高校2年生が、昨年度の「地域授業」でりんごを栽培し、そのりんごで作ったジャムを三水小学校の入学児童に贈り、三水小学校1年生がお礼に北部高校を訪れました。北部高校生徒代表の佐藤晟名さんは「昨年がんばって作ったりんごのジャムをおいしく食べてもらいうれしいです。小さい子と関わる機会がもててよかったです」とあいさつしました。

「パンに付けて食べた。おいしかった」とニコニコ笑顔の小学生でした。



▲おいしいジャムをありがとうございました

4月24日(日) 不法投棄ゼロの町を目指して

春の町内一斉清掃に約120人のボランティアが参加しました。今年は企業で参加されるところが多く見られました。

町内の道路沿いのごみ拾いをした小学生は、「たばこの吸い殻がたくさん捨てられていた。自分で出したごみはきちんと持ち帰ってほしい」と話してくれました。



▲きれいな飯綱町になってほしいな



▲町民会館の駐車場に集められたごみの山

4月24日(日)
観 観光客を直売所でおもてなし



▲袖之山地区の農産物などが並ぶ直売所

袖之山地区では、長野県天然記念物である「袖之山のシダレザクラ」に訪れた観光客に、袖之山地区で収穫された農産物等を楽しんでもらうため、10年ほど前から住民有志により直売所を開設してきました。しかし、最近では高齢化に伴い直売所の準備が難しくなり、今年から袖之山集落創生プロジェクトチームが中心となり、引き続き直売所を開設し地域を盛り上げました。

地域住民の助け合いにより開設された1日だけの直売所には、新鮮な野菜や加工品を求めて多くの観光客が訪れました。

4月28日(木)
飯 飯綱町を日本のスイスに



スイス国籍のアンドレ・ツィメルマンさんが経営する有限会社「ZAC」と飯綱町が包括連携協定を締結しました。海がなく山があるスイスと飯綱町はよく似ていることから、お互いの強みと資源を生かした事業を展開していきます。



スイスとの人・文化・産業の交流を進め、町民の国際理解の向上、地域経済の活性化や魅力的なまちづくりを進めていきます。

▲「飯綱町の内面的な豊かな価値を見失うのはもったいない。地域の良さを生かしながら事業を考えていきたい」と話すツィメルマンさん

4月30日(土)
長 長野県市町村対抗駅伝



▲アンカーにつながれたタスキをかけて！



▲1区から2区へ (中学生区間)

「第31回長野県市町村対抗駅伝大会」及び「第17回長野県市町村対抗小学生駅伝大会」が松本市で開催されました。

町内から選抜された選手が参加し、一般の部では9区間43.785kmを2時間45分25秒で44チーム中33位、小学生の部では4区間6.1kmを23分10秒で53チーム中8位(町の部1位)という結果でした。

選手の皆さん、関係者の皆さんお疲れさまでした。

町民の皆さん、応援ありがとうございました。

国民健康保険税の一部が変わります



【令和4年度 国民健康保険税の課税限度額の見直しについて】

令和4年4月より国民健康保険税に係る課税限度額について、国の税制改正により引き上げとなります。高齢化の進展等により医療給付費の増加が見込まれることによる制度改正となります。

区分	改正前(令和3年度)	改正後(令和4年度)	増加額
医療保険分	63万円	65万円	2万円
後期高齢者支援分	19万円	20万円	1万円
介護保険分	17万円	17万円	変更なし
課税限度額 合計	99万円	102万円	

【令和4年度 国民健康保険税納税通知書の送付について】

今年度の納税通知書は6月13日頃に送付する予定です。国保財政の健全な運営には、保険税の滞納をなくすことが大切です。納期限内の納付にご協力ください。

新型コロナウイルス感染症による影響を受けられた方へ

■国民健康保険税・後期高齢者医療制度保険料の減免について

主な生計維持者（世帯主）の方が新型コロナウイルスの影響を受けたなどの場合、申請により保険税（料）の減免を受けることができます。

- ①新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者（世帯主）が死亡又は重篤な傷病を負った世帯の方
 - ②新型コロナウイルス感染症により世帯主の収入が前年と比較して30%以上減少が見込まれる世帯の方
- ①または②対象世帯の方は申請により保険税（料）が一部または全額免除となります。

国民健康保険税 ※適用期間については、収入が減少する年度が減免対象となります。

適用期間※ ①②とも 令和元年度（令和2年2月、3月分のみ）
令和2年度分～令和4年度分 全期間

後期高齢者医療保険料

適用期間 ①②とも 令和3年度分（令和3年度末までに資格を取得したことにより令和3年4月以降普通徴収納期限到来するもの）
令和4年度分 全期間

■国民健康保険・後期高齢者医療制度の傷病手当金

新型コロナウイルス感染症に感染又は発熱等の症状があり感染が疑われることにより、療養するため勤務先を休まなければならない被保険者が、その期間無給や減給となる場合に、規定に基づく手当金を申請により給付します。

適用期間 令和2年1月1日から令和4年6月30日

※減免・傷病手当金の要件・申請については下記へお問合せください。

▶問合せ 住民環境課 国保年金係 TEL253-4762



まちのヨガ IIZUNA

飯綱町 × ヨガ

「誰もが生涯にわたって元気に楽しく活躍できる町」を目指す飯綱町。
本企画では、仕事や子育て、家事など毎日忙しい自分に向き合うサポートを行ってまいります。
ヨガを通じて「自然や人とのつながり」を感じ、より豊かな人生を！

2022年は全4回開催
8月・10月・12月にも開催予定

まちのヨガ 2022 Vol.01

2022.6.12 sun PLAY

霊仙寺湖芝広場

雨天時
いづなリゾートスキー場プラザオーロラ施設内

2022.6.12 sun

9:00~10:00 (受付 8:30~)

霊仙寺湖芝広場

〒389-1226 長野県上水内郡飯綱町川上
雨天時 (前日連絡)
いづなリゾートスキー場プラザオーロラ施設内

参加費
(保険代込み)
¥1,000

募集定員
30名

担当インストラクター

杉山のぞみ

フィットネストレーナー
自然 × ヨガ愛好家

自身の子育てなど、さまざまな人生経験から「誰もが自分らしく在るための機会」をサポートするために、ヨガやフィットネスの指導をおこなう。
飯綱町在住、趣味は神社めぐり

- ・フィットネス指導歴10年
- ・各種イベント出演多数
- ・各種フィットネス資格保有



芝生の上にヨガマットを敷いて、自然の風や音を感じながら、自分の呼吸や身体の内側に意識を向けていきます。
忙しい日常から少し離れて、自分らしくいられるひとときを。
【持ち物】ヨガマット・飲み物・タオル

参加 申込

イベント詳細・お申し込みはこちらから
6/1(水)申し込み開始・6/11(土)締め切り
<https://mimizuya.co.jp/iizuna-town-yoga>



感染症 対策

- ・ソーシャルディスタンス
- ・マスク着用(受付時など)
- ・手指消毒
- ・検温、体調チェック

お問い 合わせ

株式会社みみずや
(鹿校フィットネス Sent.)
TEL 080-9648-5823
飯綱町企画課
TEL 026-253-2511

こんな方におすすめ

- ・自然とつながりリフレッシュしたい方
- ・自分の心と身体の状態を観察したい方
- ・ヨガを深く知ってみたい方
- ・町民はもちろん、町外の方も参加OK

主催：飯綱町企画課・株式会社みみずや

いいいづな 若者会議

スケジュール



説明会

6/22 (Wed)
19:00~

本プログラムの趣旨、内容やスケジュールについて等を説明します。
まずは説明会(6/22、6/25いずれも同じ内容です)にご参加ください。

6/25 (Sat)
19:00~

フィールドワーク

7月後半~8月週末
(1日間)

観光地から農地、住宅地まで飯網町にはさまざまな
フィールドがあります。飯網町をぐるりと回り、
飯網町について(出身の方は改めて)学ぶ時間です。

ディスカッション

9月~10月前半の週末
(1泊2日)

いよいよいいづな若者会議本番!
みんな(それぞれ)の町でやってみたいこと、
これから「これ」があると飯網町は盛り上がっていく…!
など、みんなで飯網のこれからの考えましょう。

定員 — 15名程度(先着順)

年齢 — 高校生~40歳未満

参加費 — 無料(宿泊費は主催負担/飯網町(集合場所)までの移動費、食費は自己負担)

説明会のお申し込みは
こちらから!



「なにもない」のではなく、
「いいづな」を自分ごと。
町のフィールドワークや参加したみなさんとのディスカッションを通じて、
飯網町のこれからのを考える「いいづな若者会議」メンバーを募集します。

「ないからできる」をカタチに。

主催：飯網町企画課

運営：株式会社カンマッセいいづな

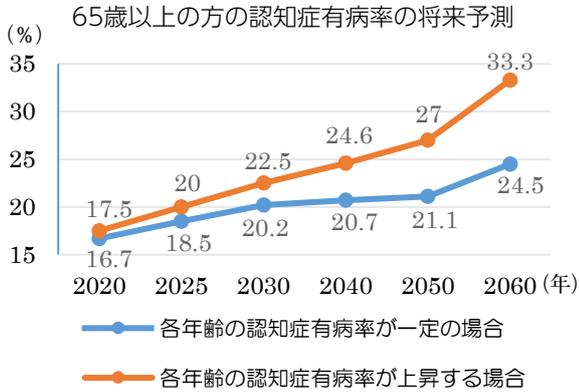
TEL | 026-219-1210 Mail | info@canmasse.co.jp

認知症になっても安心して暮らせるまちへ ～認知症サポーターになりませんか～



「正しく知る」
ことから
はじめよう

飯綱町では、認知症になっても住み慣れたまちで安心して暮らし続けることができるよう、認知症サポーター養成講座の開催など、認知症高齢者等を地域で見守る取り組みを進めています。



※「認知症有病率が上昇する場合」は、糖尿病(認知症の危険因子)有病率が2012年から2060年までに20%上昇すると仮定したものの。

〈内閣府「平成29年度版高齢社会白書」〉



認知症の正しい理解が必要なワケ

認知症は、早期に受診し、病気に合った投薬治療を受けることで進行を遅らせることや症状を改善できる可能性があります。

しかし、認知症の本人や家族、その方が住む地域の方々に「認知症になったら何もわからなくなる」「治療法がない」という固定観念や誤った知識が普及してしまっていることもあり、悩みや不安を本人や家族が抱え込んでしまうことがあります。そのような場合、高い治療効果が期待できる早期受診ができず、悩んでいるうちに症状が進行してしまうケースも見受けられます。



認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。自分のできる範囲で認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーター活動の一つです。



認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」の受講が必要です。受講するための要件はなく、約90分の講座を受講することで誰でも認知症サポーターになることができます。

受講者には、テキストのほか、認知症サポーター養成講座を受講した証であるカードをお渡しします。

※受講証明グッズは、令和3年度より「オレンジリング」から「認知症サポーターカード」に変更となりました。

ココにも認知症サポーター



牟礼郵便局

局長

なかがわ まさき
中川 雅紀さん

郵便局では、北信地域107局で、認知症サポーターの認定者を配置しています。お客さまのより安心・安全なまちづくりに協力し、併せて高齢者等にやさしい郵便局づくりに取り組んでいます。

牟礼郵便局では、同じ荷物や書類を持って何度も来局する方、通帳や暗証番号を短期間で頻繁に忘れる方には、「認知症」の可能性を考えながら声掛けをさせていただいております。お話をすることで、ご家族や地域包括支援センターに相談するなど、認知症サポート店として地域を見守りたいと思います。

■講座の申し込み、問合せ

地域包括支援センター ☎(253)2485

令和4年度 結核検診のお知らせ

町では、感染症法に基づき65歳以上の方を対象に、結核検診（胸部エックス線検査）を実施しています。検診料金は無料です。

▼今年度の対象者：昭和33年3月31日以前の生まれの方

65歳以上の方は感染症法により、年に1回胸部エックス線検査を受けることが義務付けられています。「令和4年度検診受診調査書」で申し込まれた方には、6月中に検診書類（水色の封書）を送付しますので、必ず事前にご確認いただき、最寄りの会場で受診してください。

「令和4年度検診受診調査書」で申し込みをしていない方で、結核検診の受診を希望する方は、健康管理センターまでお申し込みください。

▼医療機関などで胸部エックス線検査を受ける予定のある方、人間ドックを受ける予定のある方は、当検診を受診する必要はありません。

▼天候によっては変更になる場合があります。その際は防災無線でお知らせします。

	時間	会場
7月1日 (金)	8:50～ 9:30	塩の入バス停前
	9:45～10:15	普光寺公民館
	10:25～10:40	西部公会堂
	10:55～11:50	牟礼コミュニティ消防センター
	13:15～13:25	若宮公会堂
	13:40～14:05	御所之入公会堂
	14:20～14:35	中村公会堂
	14:45～15:10	田中公会堂
	15:20～15:40	寺村公会堂
16:00～16:30	町民会館	
7月4日 (月)	8:50～ 9:10	古町公民館
	9:20～ 9:45	中宿公民館
	10:00～10:20	高坂公民館
	10:35～10:45	坂口公民館
	11:00～11:10	地藏久保公民館
	11:25～11:50	袖之山コミュニティセンター
	13:10～14:10	東黒川コミュニティセンター
	14:25～14:55	西黒川コミュニティセンター
	15:10～15:50	小玉コミュニティ消防センター
16:05～16:55	JAながの飯綱支所東側駐車場(砂利)	
7月5日 (火)	8:50～ 9:15	上赤塩公会堂
	9:30～ 9:55	赤東コミュニティ消防センター
	10:10～10:30	東柏原公会堂
	10:45～11:00	奈良本公会堂
	11:15～11:30	下赤塩公会堂

	時間	会場
7月5日 (火)	13:10～13:30	一ツ家コミュニティセンター
	13:45～14:00	東原公会堂
	14:15～14:30	風坂公会堂
	14:45～15:00	大原公会堂
	15:10～15:25	松ノ木公会堂
	15:40～16:40	泉屋バス停前
7月14日 (木)	8:50～ 9:30	平出集落センター
	9:40～10:10	番匠公民館
	10:35～11:45	倉井コミュニティ消防センター
	13:30～16:45	福井団地コミュニティセンター
7月15日 (金)	8:50～ 9:20	四ツ屋公民館
	9:40～10:00	福井公民館
	10:20～11:00	坂上コミュニティセンター
	11:10～11:45	栄町公民館
	13:10～14:10	上村コミュニティ消防センター
	14:30～14:40	横手公民館
	14:50～15:05	北川公民館
	15:15～15:30	夏川コミュニティ消防センター
	15:45～16:10	野村上公民館
16:25～16:45	町民会館	
9月1日 (木)	8:50～ 9:15	野村上公民館
	9:35～10:05	JAながの飯綱支所東側駐車場(砂利)
	10:25～10:40	赤東コミュニティ消防センター
	11:00～11:30	りんごパークセンター
	13:30～14:30	りんごパークセンター

当日は、無地で刺繍等の装飾のないTシャツを着用してお出かけください。ご協力お願いいたします。



【お問い合わせ】

飯綱町健康管理センター（飯綱病院東隣）
電話：253-6841 有線：6841
受付時間：平日8時30分～17時15分

活動量計購入者募集

活動量計は、1日の歩数や活動エネルギーなどが測定できる、健康管理に役立つアイテムです。購入者は専用の体組成計（町内3か所に設置）で、筋肉量や体脂肪率などを測定することができます（測定無料）。購入を希望する方は、健康管理センターへ電話でお申し込みください。

■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。）

■お渡し日：6月20日（月） 10時～11時 ■会場：飯綱町健康管理センター

■内容：活動量計の使用方法的説明、体組成計・血圧計による測定、測定結果の説明（所要時間約60分）

■申込期限：6月13日（月） ■問合せ・申込先：飯綱町健康管理センター TEL253-6841



↑活動量計

健康案内板

▽新型コロナワクチン接種のお知らせ

○初回接種(1、2回目)・3回目接種

接種日：6月4日(土)、25日(土)、
7月9日(土)、30日(土)

時間：13:00～15:00

場所：飯綱町健康管理センター

接種するワクチン：ファイザー社製

※ご予約等詳細につきましては、町ワクチン接種予約センターへお問い合わせください。

問合せ：飯綱町ワクチン接種予約センター
Tel.253-5092

<訂正>

広報いいづな5月号新型コロナウイルスワクチンについて「5月以降の接種スケジュール」に掲載の接種実施日7月9、30日の予約受付期間は、7月4～5日から6月16～17日に変更になります。

▽その他

○禁煙週間(5月31日～6月6日)

テーマ「たばこの健康影響を知ろう!～若者への健康影響について～」

たばこの煙には発がん性のある化学物質などの有害な物質が含まれており、喫煙者本人だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。少量のたばこの煙でも健康への影響が大きい子どもたちを受動喫煙から守りましょう。

○歯と口の健康週間(6月4日～10日)

いただきます 人生100年 歯と共に

○定期健康相談

日時：6月20日(月) 9:30～11:30

場所：飯綱町健康管理センター

6月16日(木)までに飯綱町健康管理センターへ予約してください。

※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。

○心の健康相談

日時：6月15日(水) 17:30～19:30

場所：飯綱町健康管理センター

6月10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。1人おおむね1時間程度。精神保健福祉士による個別相談です。

○断酒会

日程：6月1日、8日、15日、22日、29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)

※感染拡大状況により変更する可能性があります。

▽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

健診の受付時間等、詳細は通知にてお知らせします。

○乳児健診(場所：子育て支援センター)

期日：6月23日(木)

対 象	
9～10か月	令和3年8月生
6～7か月	令和3年11月生
3～4か月	令和4年2月生

○歯っぴいお誕生教室(場所：子育て支援センター)

日時：6月15日(水)

対 象	
1歳児	令和3年3月～令和3年4月生
2歳児	令和2年4月～令和2年5月生

○おっぱい教室(場所：子育て支援センター)

①授乳中コース

日時：6月10日(金) 13:15～15:15

対象：授乳中のお母さん。要予約(初回優先)で個別相談です(1人30分程度)。

②妊婦コース

日時：6月10日(金) 15:00～17:00

対象：出産予定の方。要予約でグループでの相談。

内容：妊娠期に必要な栄養の講義、母乳に関するお話、マタニティヨガの体験など

○お子さんの定期健康相談(場所：子育て支援センター)

保健師と栄養士がご相談に応じます。身長・体重測定もできます。

日時：6月2日(木)、17日(金)

両日とも 9:30～11:00(予約不要)

持ち物：母子手帳

※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。

▽各種健診(検診)のご案内

○国保特定健診・町民健診

	国保特定健診	町民健診
対象	飯綱町国保に加入されている40～74歳の方(昭和58年3月31日以前に生まれた方で、健診当日75歳未満の方)	20～39歳の方(昭和58年4月1日～平成15年3月31日生まれの方)
料金	1,000円	1,000円

【集団検診】集団健診を申し込まれた方には、受診券、問診票等を郵送しています。

実施日：6月、7月 会場：飯綱病院

【個別検診】令和4年度健診受診調査書にて申し込まれた方には、6月中に必要な書類を郵送します。新たに健診を希望される方は、健康管理センターへお申し込みください。

実施日：令和4年7月～令和5年2月末

会場：町内医療機関、町外指定医療機関(特定健診のみ)

古着回収について

町では飯綱町ごみ減量化計画(いづなG35プラン)により、下記の日程で古着回収を行います。

- ▶日 時 6月12日(日) 7:00～10:00
- ▶場 所 飯綱町民会館ロータリー
- ▶回収品目 古着(汚れ・濡れ・破れ・カビのないもの)
・回収された古着は、海外へ送られリユースされますので、洗濯をしてよく乾かしたものをに出してください。
・大量に出す場合は、透明又は半透明の袋に入れるか、ひもで十字に縛って出してください。

※新型コロナウイルス感染防止のため、マスクを着用してお越しください。

▶問合せ 住民環境課 生活環境係 Tel253-4762

「サマージャンボ宝くじ」、「サマージャンボミニ」が発売されます

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢者対策など地域の方々の福祉向上のために使われます。サマージャンボは、長野県内の宝くじ売り場、またはインターネットでお買い求めください。※役場では販売していませんので、ご注意ください。

【サマージャンボ宝くじ】

(発売総額720億円・24ユニットの場合)

1等：5億円×24本、前後賞：各1億円×48本

【サマージャンボミニ】

(発売総額210億円・7ユニットの場合)

1等：3,000万円×28本

▶発売期間 7月5日(火)～8月5日(金)

▶抽選日 8月17日(水)

▶問合せ 企画課 人口増推進室 Tel253-2512

取引・証明用に使用する『はかり』の定期検査について

商品の売買や、各種の証明行為に使用する『はかり』(計量器)をお持ちの皆さんは、2年に1回の定期検査を受ける必要があります。

今年度は飯綱町を対象として、下記の日程で実施されますので、『はかり』を持参し、必ず検査を受けてください。『はかり』をお持ちで、これまで受検されたことのない方も、この機会に定期検査にお越しください。

なお、検査には手数料(検査代金)が必要となります。

▶日 時 7月6日(水) 11:00～12:00、13:00～16:00

▶場 所 飯綱町民会館

▶問合せ

産業観光課 商工観光係 Tel253-4765

長野県計量検定所 検定・検査課 Tel0263-47-4006

※検査手数料については下記URLをご確認ください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/keiryo/>

お知らせ

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ただけない方のため、毎週月曜日の夜間に一部の窓口を開設します。

▶6月の開設日 6日・13日・20日・27日

▶時 間 17:15～19:00

▶場 所 会計係窓口・住民係窓口

▶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

マイナンバーカード申請のお手伝いをします(無料)

マイナンバーカードを希望する方へ、写真を撮ってカード申請のお手伝いをしています。個人番号カード交付申請書(お持ちの方)及び身分証明書(免許証、保険証等)をお持ちください。※所要時間約10分

▶問合せ 住民環境課 住民係 Tel253-4762

6月は土砂災害防止月間です

土石流やがけ崩れ、地すべり等の土砂災害は、時には一瞬のうちに尊い命や貴重な財産を奪ってしまいます。雨が降り続くとき、強い雨のとき、川の水やわき水が急に変化し濁りだしたとき、土地に亀裂が入ったときなどは非常に危険です。

「危ないな」と思ったら早めに避難するとともに、下記までご連絡ください。

▶問合せ 総務課 危機管理室 Tel253-2511

建設水道課 Tel253-4766

※長野県ホームページの「河川砂防情報ステーション」には、雨量情報などの土砂災害警戒情報が掲載されていますので、是非ご活用ください。

スマートフォン版

河川砂防情報ステーション

<https://www.sabo-nagano.jp/sp/>



携帯版

河川砂防情報ステーション

<https://www.sabo-nagano.jp/m/>



航空学生・防衛大学校等学生募集のお知らせ

【航空学生】

- ▶ **概要** 高校卒業後、大空で活躍するパイロットになる最短コース
- ▶ **資格** 高卒（見込を含む）21歳未満の者（空自）、23歳未満の者（海自）
- ▶ **受付期間** 7月1日（金）～9月8日（木）
- ▶ **試験日** 1次：9月19日（月）
2次：10月15日（土）～20日（木）までの間の指定された日
3次：詳しくは地方協力本部へお問い合わせください。

【防衛大学校学生】

- ▶ **概要** 国を思い将来を見つめる自衛隊のリーダーを目指す
- ▶ **資格** 高卒（見込を含む）21歳未満の者
- ▶ **受付期間** 一般 7月1日（金）～10月26日（水）
- ▶ **試験日** 1次：11月5日（土）・6日（日）
2次：12月6日（火）～10日（土）までの間の指定された日

【防衛医科大学校医学科学生】

- ▶ **概要** 総合臨床医として国際的に活躍できる自衛隊医官を目指す
- ▶ **資格** 高卒（見込を含む）21歳未満の者
- ▶ **受付期間** 7月1日（金）～10月12日（水）
- ▶ **試験日** 1次：10月22日（土）
2次：12月14日（水）～16日（金）の間の指定された日

【防衛医科大学校看護学科学生】

- ▶ **概要** 未来に目を向けた看護師養成課程
- ▶ **資格** 高卒（見込を含む）21歳未満の者
- ▶ **受付期間** 7月1日（金）～10月5日（水）
- ▶ **試験日** 1次：10月15日（土）
2次：11月26日（土）・27日（日）のいずれか指定された日
- ▶ **問合せ** 自衛隊長野地方協力本部
長野地域事務所 TEL235-6026

可燃ごみ4月分の委託収集量のお知らせ

令和4年4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			
	R4年 4月	H25年 4月分	差引量	増・減	R3年 4月	差引量
120 t	156 t	△36 t	△23%	125 t	△5 t	△10%

動物の正しい飼い方普及月間

長野県では6月を「動物の正しい飼い方普及月間」として啓発活動を行っております。この月間は、住民の皆さんに正しい動物の飼い方についての関心と理解を深めていただくと共に、人と動物が共生する潤い豊かな地域社会を築くことを目的としています。ここ最近町内では、動物（犬・猫）の被害による苦情が寄せられています。飼主の皆さんは次の点を守り、責任をもって動物を飼いましょう。

- 動物の種類や習性などに応じて、健康維持や安全確保に努めましょう。
- 動物が人の生命などに害を加えたり迷惑を及ぼしたりすることのないよう注意しましょう。
- 動物がみだりに繁殖することを防ぐため、不妊去勢手術を行いましょう。
- 感染症を予防するために必要な注意を払いましょう。
- 動物の所有者を明らかにするため、名札などを装着しましょう。（犬は、飼い犬の登録と狂犬病予防注射を実施して、鑑札・注射済票を装着すること。）

▶ **問合せ** 住民環境課 生活環境係 TEL253-4762

普光寺山下草刈りの実施について

平成14年度に桜などの植樹を行った普光寺清水久保地籍において、令和4年度の草刈り作業を計画しております。

健全な森林、樹体にしていくためには、必ず必要な作業であるとともに、飯綱町の桜の名所のひとつとなるよう皆様のご協力をお願いいたします。

- ▶ **日時** 6月25日（土）8:00～概ね2時間
- ▶ **概要** 現地集合、少雨決行
- ▶ **持ち物** 刈払い機、草刈りがま、軍手等
（刈払い機の燃料は、役場で準備します。）
- ▶ **問合せ** 産業観光課 耕地林務係 TEL253-4765
- ※当日は、マスク着用のうえご参加ください。発熱、咳、頭痛など体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
- ※参加していただける方は、傷害保険を掛けますので、できるだけ事前にご連絡ください。

町内に民間賃貸住宅または従業員宿舎を建設する方に

最大 **1,200** 万円
を補助します

補助金の申請をお考えの場合は必ず町公式ウェブサイトまたは窓口で詳細をご確認ください。

相談・問い合わせ

企画課 人口増推進室
電話 026-253-2512

メール jinko@town.iizuna.nagano.jp



飯綱町民講座×男女共同参画推進フォーラムの開催について

あきらめない生き方～あなたに伝えたいこと～

- ▶ **講師** 村木 厚子 氏(元厚生労働事務次官)
- ▶ **日時** 6月19日(日) 13:30～15:30
(受付開始・開場 12:30)
- ▶ **会場** 飯綱町民会館 ホール
- ▶ **対象** 町民限定(町内に通学・通勤の方含む)
- ▶ **参加費** 無料 ※事前申込不要
- ▶ **問合せ** ①企画課 企画係 Tel253-2512
②飯綱町議会 Tel253-4761
③教育委員会 生涯学習係(町民会館)
Tel253-6560

▶その他

- ・託児あり(事前にお問い合わせください。)
- ・リアルタイム字幕あり

※入場人数に限りがございますので、お早めにご来場ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期または中止になる場合がございます。

歴史ふれあい館からのお知らせ

小惑星の石粒のレプリカをご覧ください

6月13日(月)は「はやぶさの日」です。

小惑星探査機『はやぶさ2』が地球に帰還して約1年半。このほど「JAXA宇宙科学研究所はやぶさ2プロジェクト」の提供により、『はやぶさ2』が持ち帰った石粒の精密なレプリカ(複製品)が歴史ふれあい館に届きました。はるか遠くの小惑星の石粒から一体何がわかるのか、宇宙の不思議を考えてみませんか。

- ▶ **期間** 6月12日(日)～8月末(予定)
- ▶ **場所** 歴史ふれあい館3階展示室
- ▶ **観覧方法** 通常の館内見学で見られます(飯綱町民は無料)
- ▶ **問合せ** いいづな歴史ふれあい館 Tel253-6646

星空観望会のご案内

天体観測室を使用する夜の星空観望会は、感染症対策として当面事前予約の定員制で実施します。ぜひお申し込みのうえご参加ください。

- ▶ **日時** 6月11日(土)・25日(土) 19:30～21:00
- ▶ **場所** いいづな歴史ふれあい館 天体観測室
- ▶ **定員** 1回(10分間)3名×6回、18名まで
- ▶ **申込み** 予約先着順。開催前日までに歴史ふれあい館(Tel253-6646)まで
- ▶ **参加費** 無料



給食調理員の募集について

飯綱町学校給食共同調理場では、学校給食の調理にあたる「給食調理員」を募集しています。

詳しくは町ホームページをご覧ください。どうか、学校給食係までお電話でお問い合わせください。



<https://www.town.iizuna.nagano.jp/docs/5978.html>

- ▶ **問合せ** 教育委員会 学校給食係 Tel253-3250

催し

心配ごと相談及び行政相談所の開設

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** 6月7日(火) 13:30～15:30
- ▶ **場所** メーラプラザ 相談室
- ▶ **相談員** 民生・児童委員、司法書士、人権擁護委員、行政相談委員

※今後の新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止となる場合があります。

- ▶ **問合せ** 保健福祉課 福祉係 Tel253-4764
[民生児童委員、司法書士、人権擁護委員]
総務課 総務係 Tel253-2511
[行政相談委員]

6月のおはなし会

- ▶ **日時・対象** 6月11日(土)、25日(土)
10:00～10:15 (0歳～2歳)
10:20～11:20 (3歳～小学校低学年)
- ▶ **場所** 飯綱町民会館 元気の館
- ▶ **問合せ** 飯綱町民会館 Tel253-6560

アクアフィットネス教室参加者募集について

三水B&G海洋センターでは、アクアフィットネス教室の参加者を募集します。

- ▶ **講師** 依田 郷子 先生(長野体育指導センター)
- ▶ **会場** 三水B&G海洋センター プール
- ▶ **内容** プールの中で音楽に合わせて楽しく運動します。
- ▶ **日時** 6月15日～8月17日の毎週水曜日
19:00～20:00 (全10回)
- ▶ **参加費** 1人4,000円
- ▶ **定員** 20名
- ▶ **申込み・問合せ** 三水B&G海洋センター
Tel253-8951

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 6月6日・13日・20日(月) 15:30～16:30

■「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

■「余暇企画(わたしのじかん)」

障がいのある方の余暇活動を支援(クラフト、カラオケ、温泉など)

▶日時 毎週木曜日 15:30～16:30

※内容など詳細は下記へ問合せください。

▶開催場所・問合せ 飯綱町地域活動支援センター
(メーラプラザ内) TEL253-7519

納税日のお知らせ

6月30日(木)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6月30日(木)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。

町民県税、国民健康保険税、介護保険料、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

※みずほ銀行窓口における町税や保険料、水道料金などの公金に関する納付書の取扱いは、令和5年3月31日で終了します。

アップルミュージアムからのお知らせ

立体絵の世界

アエリーのシャドーボックス工房作品展

▶期間 6月7日(火)～7月24日(日)

▶時間 9:00～16:00 ※入場無料

▶休館日 月曜日

▶場所 いいづなアップルミュージアム 企画展示室

▶内容 シャドーボックスは、絵や写真など2Dの紙を切り、幾枚と重ねて3Dの立体的な額絵にするアートです。作品は重厚感と立体感により、まるで額の中の小さな世界へと引き込まれるようです。どうぞ、数々の魅惑的な作品をご鑑賞ください。

▶ワークショップ

会期中以下の日程でシャドーボックスを体験できるワークショップを開催します。ふるってご参加ください。

○6月26日(日)、7月2日(土)

10:00～15:00 参加費600円

○7月24日(日) 1回目10:00～、2回目14:00～

参加費2,500円、定員4名



▶お願い 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いたします。

▶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

7月		6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
1日(金) 5日(火)～8日(金) 12日(火)～15日(金) 20日(水)～22日(金)	2日(土)、3日(日) 9日(土)、10日(日) 16日(土)～18日(月) 23日(土)、24日(日) 26日(火)～31日(日)	1日(水)～3日(金) 7日(火)～10日(金) 14日(火)～17日(金) 21日(火)～24日(金) 28日(火)～30日(木)	4日(土)、5日(日) 11日(土)、12日(日) 18日(土)、19日(日) 25日(土)、26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。

第16回 メディアを考える日

2022年6月22日(水)



子どもたちが使用しているメディア（YouTube・LINEやゲームなど）に目を向けてみませんか？

メディアと上手にお付き合い

「メディアを考える日」と言っても、「今日はメディア一切禁止！」ということではありません。ただ、今一度メディアとの付き合い方を考え、必要以上に利用し過ぎないという取り組みです。ニュースを見て必要な情報を得たり、もちろん緊急の際は、メディアを利用してOKです。この日をきっかけに、家族で日頃の生活習慣などを見つめ直してみましょう。

どんなことをすればいいの？

各家庭で目標（ルール）を決めて、家族全員で取り組んでみましょう！

例えば…

- ★食事の時間はテレビ等を消して家族で会話する。
- ★決めた時間だけメディアを使う。
- ★普段メディアに使っている時間で、読書・家族で団らん・早めの就寝など。

そこから家族の会話が増え、子どもたちも上手な付き合い方を身に付けられるのではないのでしょうか。



ご存知ですか？

日本の子どもたちのメディア接触時間は、
世界で最も多いといわれています。



メディアを
長時間使用して
いると
こんな悪影響も
あります

- ・イライラする
- ・がまんできない
- ・表情がない
- ・食欲がない
- ・友達とうまく遊べない

SNSの使い方を
間違えると、様々
なトラブルに巻き
込まれる危険性も
あります

- ・周りの人のことが考えられなくなる
- ・使い方によっては、いじめが発生する
- ・個人情報流出により、嫌がらせを受ける
- ・誘い出しによる犯罪被害
- ・予期せぬ課金の発生

防ぐために

- ・家族でルールを決めましょう
- ・成長に合わせてルールの見直しをしましょう
- ・フィルタリング、ペアレンタルコントロールを活用しましょう

故郷の思いをタスキにのせて
仲間とつかんだ町の部1位！

4月30日（土）、「第17回長野県市町村対抗小学生駅伝大会」が松本市で開催され、53チームが参加しました。

飯綱町から4名の代表選手が出場し、それぞれの区間を全力で走り抜き、見事に町の部1位（総合8位）という輝かしい成績を収めました。



にしざわ はる
西沢 晴さん
(牟礼小5年生)

みやもと たすく
宮本 侑空さん
(三水小6年生)

おおかわ はな
大川 花南さん
(牟礼小6年生)

なかまた あやの
仲俣 綾乃さん
(牟礼小5年生)

今年は今僕にとつて小学校最後の大会でした。昨年は町の部2位だったので、今年こそ1位を目指して頑張りました。走っているときはとても苦しかったけど、あきらめずに走りきり上位でタスキをつなぐことができました。その結果、町の部1位になることができてすごくうれしいです。



▲上位まで追い上げ全力で走る侑空さん

第2区（宮本侑空さん）

練習では自分なりにいい走りが出ていたのですが、大会当日は1区という区間もあり、かなり緊張して思うように体が動きませんでした。ゴール後、悔しくて涙があふれ、1区でもう少しいい位置につけておけばよかったと反省しています。補欠の選手も含め、仲間で練習したからこそ、町の部で優勝することができて、とてもうれしいです。今年の経験を活かして来年はもっと上位を目指したいです。



▲緊張の中、1区を走り抜いた綾乃さん

第1区（仲俣綾乃さん）



▲ゴール前で前を走る選手を抜く晴さん

初めての大会出場でしたが、みんなを力合わせて町の部1位になることができてうれしいです。競技場に戻ってきたときは、前を走る選手と50メートルほど離れていましたが、ゴール前で抜くことができて、総合の8位になりました。

第4区（西沢晴さん）



▲アンカーにタスキをつなぐ花南さん

駅伝でもっとも重要なタスキの受け渡しがスムーズにいくように、練習してきました。大会当日は順調にタスキをアンカーにつなぐことができました。そして、目標だった町の部1位になり、総合の8位に入賞することができて、とてもうれしいです。

第3区（大川花南さん）



▲大会前に峯村町長への表敬訪問



▲大会後にテレビ局のインタビューを受ける選手たち



りんごの魅力、掘り起こし

第10回 善光寺とりんごとぶどう

飯綱町集落支援員（りんごのまちづくり担当） 藤澤 充子

善光寺りんごと呼ばれたりんご

古くから、長野盆地は「善光寺平」と呼ばれてきました。1900年（明治33年）に発表された唱歌「信濃の国」（浅井冽作詞、北村季晴作曲 ※1968年長野県歌に制定）に登場する4つの平の1つでもあります。その善光寺平一帯で、多く栽培されていたことから「善光寺りんご」と呼ばれたりんごがありました。本来の品種名は倭錦（やまとにしき）といい、明治初めに導入された品種で、アメリカが原産地。原名はベン・デイビスです。青森県津軽地方では「しのぐち」とも呼ばれ、各地で様々な名前で呼ばれていたことから、1900年（明治33年）に倭錦に統一されました。明治末から大正初めに飯綱町で植えられた最初の西洋りんごも倭錦でした。外観が美しく強健な性質で豊産性があり、大正期から昭和前半頃まで信州で盛んに栽培されました。大正期には全県の生産量の50%を超える主要品種となりました。



倭錦（やまとにしき）



中郷選果場／前掛に「寺」、「りんご」の文字

しかし、主要品種となった倭錦の味わいがもう一つ物足りなかったのか、消費地の市場では信州りんごが不人気にやがて、信州の栽培品種は人気品種であった国光・紅玉へと切り替えられたのでした。今では、倭錦を目にすることは無くなりましたが、信州りんご史に足跡を残したりんご品種です。

高坂りんごと善光寺さん

飯綱町高坂地区に伝わる高坂りんごは、古に渡来した和りんごの一種で、地域名がりんごの名称になりました。今も昔も善光寺の門前は人々を集め、にぎわう場所ですが、夏に熟する高坂りんごはお盆の供え物や信濃名物として、江戸時代末から明治初めまで、善光寺の門前で売られていたといわれています。昭和末年には西洋りんごの普及で急速に廃れ、絶滅寸前となりましたが、町内の米澤稔秋氏（故人）が残された最後の木から根分けした苗木を育成し、保存に取り組みました。高坂りんごは現在、町内のワイナリーでシードル醸造に活用され、その味わいは高く評価されています。

善光寺ぶどうと呼ばれたぶどうも！



左／竜眼（りゅうがん） 右／マンズワインの古木



北信濃に古くから伝わるぶどうで、善光寺の鐘の音が聞こえる地域－善光寺平で多く栽培されていたことから、「善光寺ぶどう」と呼ばれたぶどうがあります。竜眼（りゅうがん）が品種名で、現在は主にワイン醸造生食兼用として、善光寺平や東信など信州を中心に栽培されています。山梨県の「甲州ぶどう」と同様に、日本在来種では珍しいワイン醸造に適した品種といわれます。1967年マンズワイン3代目社長の茂木七左衛門氏は、長野市内の民家の庭先で「善光寺ぶどう」を偶然に発見。当時、絶滅寸前で幻のぶどうとなりつつあった「善光寺ぶどう」を研究し、

ワイン造りに取り組みました。消えゆく品種の可能性に着眼し、現在に繋いでいくことは、飯綱町の高坂りんごの保存とシードル原料としての活用に通じるものがあるように感じられます。

参照資料：「りんご品種大観：吉田義雄」「長野県果樹発達史」「青森県のりんご：杉山芬他」「果実日本第68号」「飯綱町の文化財」
画像出典：「りんご大学HP」「マンズワイン公式HP」

わたしの小商い講座参加者が、マーケットに出店をしました!

ワークセンターでは、令和3年度に約1年間をかけて「わたしの小商い(こあきない)講座」を行ってきました。

講座では、やりたいことや得意なことから自分らしい仕事を生み出し、地域にアクションする新しい働き方を実践するため、セミナーや講演会などを中心に準備を進めてきました。

その受講生の中から8名の女性が、4月24日(日)いづなコネクトEASTで行われた地元有志のマーケットに、講座の集大成として「小商い」の出店をしました。まだ小さなビジネスですが、自分の好きやワクワクを形にしたことで、一歩を踏み出すことができました。



ワークセンターでは、小商いや子育てママ達のオシゴトなどの相談にもお応えしています。

見学なども自由にできますので、お気軽にワークセンターにお出かけください!



問合せ：ワークセンター、または子育て支援係

みつどんのお家1周年記念 「ファミリーコンサート」

みつどんのお家が開館して1周年となります。それを記念して、ファミリーコンサートを行いますので、ぜひ親子でお出かけください!お孫さんと一緒に大歓迎です。

期 日：6月4日(土)

対 象：小さなお子様(就学前のお子さん)が楽しめる内容です。

なお、町内の方を対象にしています。

時 間：開場 午前9時30分

開演 午前10時00分から

終了 午前11時30分(予定)

場 所：飯綱町民会館 ホール

持ち物：上履き

内 容：長野県立大学 地域貢献サークル「ぐるんぱ」の皆さんによる、歌、体操、ふれあいあそびなど

その他：子どもたちと一緒に体を動かしながら、親子で楽しめるコンサートです。

来てくれたお子様には、「ぐるんぱ」さんからのプレゼントがあるかも!?

注 意：コロナ対策のため、できるだけ事前申し込みにご協力ください。(事前申し込みがない場合は、ご入場いただけない場合があります。)

ご入場いただくときは、検温と連絡先のご記入をいただきます。

体調不良の場合は、無理はなさらないようお願いいたします。

★事前申し込み・問合せ…子育て支援センター、または子育て支援係



牟礼小学校 ～明日も楽しみになる学校づくりの歩み⑧～

全校児童272名で令和4年度がスタート!

みんなの力で楽しい学校、

笑顔いっぱい学校をつくろう!

新入生36名を迎え、令和4年度の牟礼小学校がスタートしました。新型コロナウイルス感染症への不安は、未だ払拭されませんが、感染対策を行い、充実した学習活動を進めてまいりたいと思います。今年度も「笑顔かがやくいいづなっ子」の学校目標の実現に向けて「明日も楽しみになる学校づくり」に取り組んでまいります。

入学式では、児童会長が「ようこそ牟礼小学校へ。牟礼小学校はみんな仲良しです。明日から元気に学校へ来てくださいね。」と身ぶりを交えて歓迎の話をしてくれました。また、始業式では学校長から「友達や先生と一緒に学び、楽しい学校、笑顔いっぱいの学校をみんなの力でつくっていきましょう。命を大事にし、心も体も元気いっぱい健康に気をつけて学校生活を送りましょう」という話がありました。子どもたちが安心して過ごせる、自分の居場所があると感ずることが出来る学校づくりに努めてまいります。

3年生 町探検でいろいろミッケ!



社会科の学習で地域のことを勉強している3年生。第1弾は花巡りに行きました。バスで袖之山のしだれ桜などに訪れ、春を感じてきました。第2弾は小玉・牟礼方面をオリエンテーリング形式で散策し、小玉古道や牟礼宿などの歴史に触れてきました。クラス替えをして1ヶ月が経とうとしている頃に始まったので、友だちと仲良くなる機会にもなりました。これからも様々な方面に探検に行きます。土地がどのように利用されているのか、どんな施設があるのかなど、地域のことをみんなで楽しく学びます。

児童会活動スタート
1年生を迎える会

4月26日に行われた1年生を迎える会は、1年生と6年生が体育館に集まり、ほかの学年は教室からの参加となりました。本来であれば全校が一堂に会し、1年生に歓迎の想いを伝えるところですが、事前に録画したビデオでの発表をしました。クイズや劇など、どのような内容かを考え、各学年趣向を凝らした内容となりました。



いつでも遊んでもらえるなかよしメダルが一人ひとりに手渡されました



2年生は、朝顔の育て方を紹介し種をプレゼントしました。3年生は給食着のたたみ方などの学校の約束を、4年生は教室の数や屋根の色などの学校の様子をクイズで発表しました。5年生は、牟礼小学校の先生に扮し、みんながかぶを引っ張るあの有名なお話のように、劇で先生たちの紹介をしました。6年生からは、いつでも遊んだり勉強を教えてもらえたりすることが出来る「なかよしメダル」のプレゼントがありました。1年生からは、「1年生になっちゃった」の歌の発表があり、楽しく学校生活を送っている様子が伝わってきました。

今年度の児童会スローガンは「全校で 楽しく 仲良く 元気に できます」です。全校が集まることはできませんでしたが、各学年の元気いっぱい発表によって、全校が楽しく過ごし、仲良くなることのできた1年生を迎える会となりました。