

飯綱町広報紙

# いいづな通信



IIZUNA PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

10月24日（土）、飯綱町民会館で飯綱町誕生10周年を記念して「りんごの里まつり」が開催されました。天候にも恵まれ、町内外から大勢の人が訪れました。



# 11

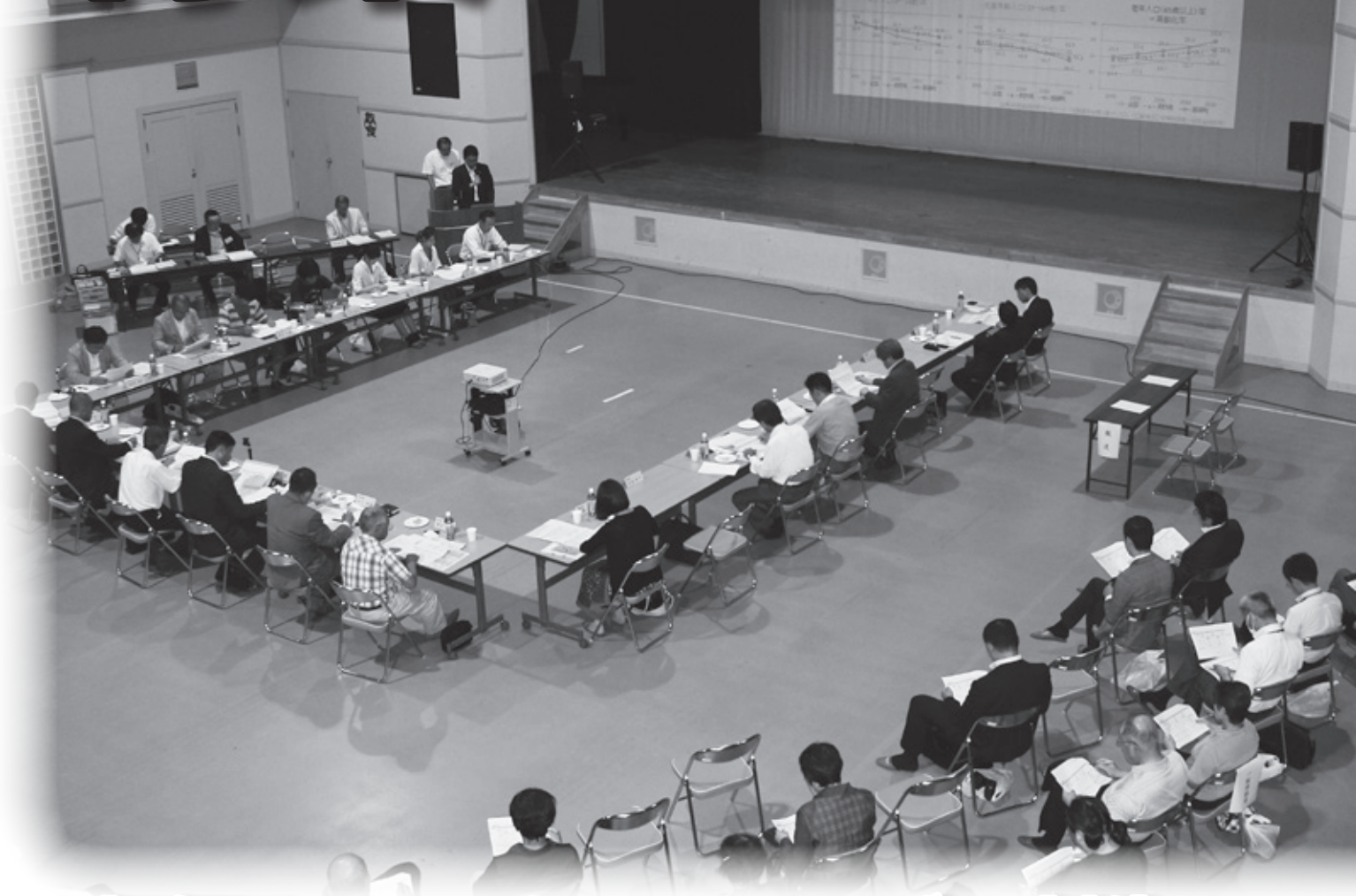
2015 第120号

特集

## 飯綱町まち・ひと・しごと創生 人口ビジョン・総合戦略を策定！

飯綱町の世帯数4,155世帯 飯綱町の人口11,750人（平成27年9月30日）

# 特集



## 飯綱町まち・ひと・しごと創生 人口ビジョン・総合戦略を策定！

平成27年10月、『飯綱町まち・ひと・しごと創生 人口ビジョン及び総合戦略』が策定されました。

この計画は、「まち・ひと・しごと創生法」に基づき、飯綱町の実情に応じた将来のまちづくりに向けた具体的施策についての基本的な計画を定めたものであり、飯綱町の未来をかけた重要な計画です。

策定にあたっては、行政単独ではなく、町全体が一丸となり、町民を中心に幅広い関係者と共同で行いました。

今回の特集では、『まち・ひと・しごと創生 総合戦略』の概要を紹介しながら、人口減少社会における未来の飯綱町について考えます。

## 人口ビジョンからみる 飯綱町の人口の現状

飯綱町の人口は、1995年（平成7年）の13,292人をピークに減少し続け、5年前の2010年（平成22年）国勢調査の結果では、11,865人と、15年前のピーク時と比べて約1,400人の減少となっています。

また、それと比例するように子どもの数も減少し、逆に65歳以上の高齢人口は増加傾向にあります。

そして、飯綱町において特に特徴的な傾向は、出生率と若年女性（20～39歳）割合の低下が著しいことです。出生率は1・40で県下73位、若年女性割合は8・2%で県下51位と、いずれも低水準に位置しています（表1）。

今後もこうした傾向が続くと仮定すると、将来にわたって飯綱町の人口減少が継続するとともに、年少人口、生産年齢人口、老年人口のバランスも大きく崩れていくことが危惧されています。



## 将来人口推計と 今後の展望と対応

国立社会保障・人口問題研究所の発表によると、飯綱町の人口は2010年の11,865人から、50年後の2060年には、5,143人まで減少すると推計されています。

50年後に、飯綱町は現在の半数以下の人口になるという将来推計は、飯綱町の未来像、ひいては町の存続そのものを左右しかねない衝撃的なものです。

確かに、今後一定の期間は人口が減少することは避けられない現実です。しかし、未来に明るい希望をつなぐためには、この人口減少を少しでも解消することが不可欠です。

そこで、町では次の①～③の数値設定による独自推計を行い、将来の町の目標人口を定めました。

### ① 出生率の上昇

子育て支援策を実施し、現状の1・40の出生率を2040年（H52）までに2・10までの回復を目指す。

### ② 移住者の増加・転出の抑制

移住者支援や住みよい町づくりを進めることにより、転出超過傾向にある各年代での転出を抑え、転入増と併せ転出超過を解消する（2030年に転出入の差を0とし、以後、転入超過数の増加を目指す）。

### ③ 健康寿命を延ばす

生涯にわたり活躍できる町づくりを行い、高齢者が目的をもっていきいきと暮らし、若い世代との交流などを通じて、元気に長生きをしてもらうことで、平均寿命の向上を図る。

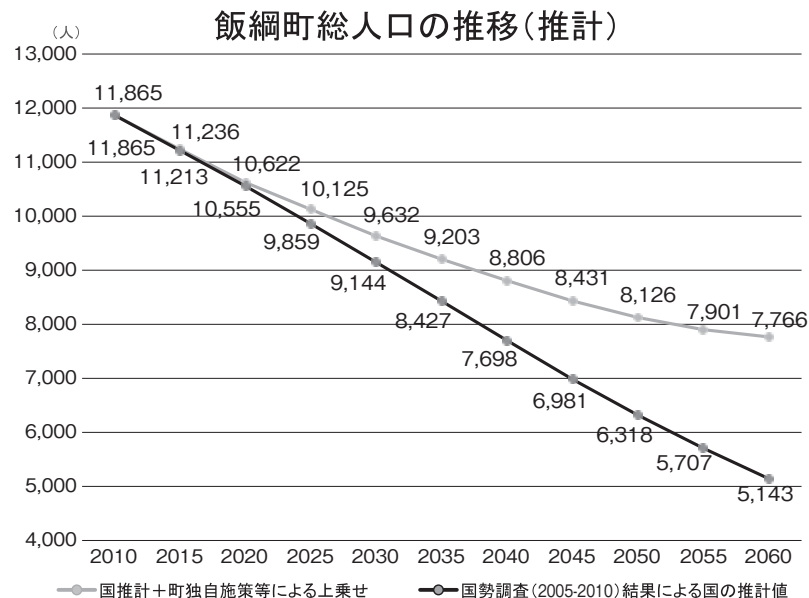
飯綱町人口ビジョンでは、以上の目標を達成するための取り組みを行うことで、現在の推計値を2,623人上回る7,766人を2060年の目標人口として設定しました（グラフ1）。

表1

項目	飯綱町の数値	飯綱町の長野県内順位 ( )内は全国順位
総人口	11,857人	33位 (1,187位)
高齢者率	33.6%	48位 (1,223位)
若年女性率	8.2%	51位 (1,301位)
出生率	1.40	73位 (1,148位)

※高齢者率は数値が上がるほど順位は下がる。  
出典：住民基本台帳に基づく調査（2015）より（出生率は国勢調査）

グラフ1



## 飯綱町総合戦略の

### 趣旨と位置づけ

「飯綱町人口ビジョン」に示すとおり、飯綱町は、全国や長野県の平均より早いスピードで人口減少、若年女性の割合の減少等が進展しています。特に出生率は現在1・40と県内最低水準にあり、国立社会保障・人口問題研究所によると、2040年には人口は約7,700人にまで落ち込み、そのうち約2人に1人を65歳以上の者が占めると推計されています。

このまま人口減少が進展し、特段の対策を打たなければ、やがて飯綱町の一部の集落、あるいは飯綱町そのものの消滅すら危惧される状況です。

しかし、町には、美しい里山の風景が広がっています。誇るべき歴史や文化があります。豊かで多様な人々が暮らしています。人口減少を一日でも早く克服し、施策を講じていくことは、町を愛する全ての人々の共通の願いです。

こうした願いに応え、今を生きる町民の幸福と、将来を担う子孫たちにとって、町の未来を希望にあふれるものとするため、町の多くの関係者の意見を基に、平成31年度までの当面5年間で町が講ずるべき施策と方向性を掲げた計画が、「飯綱町まち・ひと・しごと創生総合戦略」です。

## 従来施策の反省と

### 今後の検証システム

これまで町が実施してきた各種施策は、個々には一定の成果は見られたものの、結果的に有効な人口減少対策が図れませんでした。その主な要因としては、①国・県で一律に用意された政策に追随し、地域特性を考慮しない施策展開、②数値目標が曖昧で、検証の仕組み不十分等、効果検証・費用対効果への意識が低い施策展開、③分野又は内部組織ごとの「縦割り」で対処する表面的な施策展開、④中長期的な展望やプランに欠け、短期的・短絡的な視点での施策展開の4点が挙げられます。

以上の反省点を踏まえ、総合戦略においては、「自立性」、「将来性」、「地域性」、「直接性」、「結果重視」の政策5原則に基づき、地方創生を確実に実現するために、関連する施策を展開することとしています。

具体的には、施策ごとに個別に数値目標（重要業績評価指標・KPI）を設定した他、ビッグデータ等を活用した客観的データに基づいて施策を展開するものとしています。

また、中長期的な視野で改善を図っていくためのPDCAサイクルの仕組みを確立し、施策の進行管理と検証を行うとともに、外部有識者等の意見も踏まえて、随時施策の見直しを行い、計画の改訂を行うこととしています。

## 飯綱町地総合戦略の

### 基本方針と重点施策

先人から受け継がれてきた「美しい里山の風景と懐かしい農山村の温もり」は、飯綱町が誇る最大の魅力であり、町の目指す地方創生の姿は、第1次飯綱町総合計画の理念である、『飯綱のふところを抱かれた豊かなところのふるさとをめざして』を基調としています。

よって飯綱町総合戦略では、『地域の産業を活気あふれるものとし、女性の希望をかなえ、子どもたちの元氣な声が響き渡り、町内に住むあらゆる世代が元氣に楽しく暮らすことのできる夢と希望にあふれる町』の実現を目指しています。

総合戦略の基本方針には、地域産業を活気あふれるものとするために、補助金等に頼ることなく、町内に「ひと・もの・おかね・情報」が流入する仕組みを民主導で形成すること、転換期にある時代の流れを読み、従来の常識に捉われない新しい発想で、女性や若者等が積極的にまちづくりに参加できる環境を整備すること、『Give & Give』の奉仕の精神で積極的に情報発信と交流を行い、町を知ってもらう機会を増やすとともに、行政は、民の力が最大限発揮されるよう、コーディネートとしての役割を自覚し、地方創生の主役である民の活動を支えること、あらゆる世代

が元氣に楽しく暮らすことのできる町を実現するため、65歳以上を「高齢者」と呼称する風習を改め、世代間の交流を促進し、全ての人が「生涯現役」として、その持てる力を地域で発揮できる社会を構築すること、などが位置づけられています。

また、総合戦略の策定にあたっては、総花的な計画ではなく、飯綱町らしさの確立を強く意識する中で、『農業』、『女性』、『コミュニティ』をキーワードとする施策に重点が置かれています。

特に、女性・子育て関連施策として、『平成27年度中に1億円の子育て応援基金を創設し、出産・子育ての障壁となる社会的要因を、少しでも多く取り除くための取組を恒久的に推進する体制整備』、『役場内に子育て専門部署を設置するとともに、子育て応援基金の用途等を決定する検討の場は、過半数を飯綱町内の女性で組織することとし、女性の希望をかなえる施策を女性が主導で決めることができる環境整備』などが重要施策として盛り込まれています。

町では、「笑顔が溢れ、爽やかな風が吹き抜ける飯綱町」を目標に、『Think Big, Start Small, Scale Fast』の経営原則に沿って、できることから一歩ずつ着実に取組を進め、飯綱町が地方創生のトップランナーとなることを目指したいと考えています。

# 飯網町まち・ひと・しごと創生 総合戦略概要

【基本方針】～飯網町を夢と希望にあふれる町に～

2060年目標人口 約7,700人  
2040年目標出生率 2.10

## ＜基本目標＞

- (1) 地域への愛と誇りを感じられる飯網町らしさの確立
- (2) 地域の未来を担う人づくり
- (3) 資源を活かした力強い地域産業の構築
- (4) 誰もが憧れる「ふるさと」の創造
- (5) 「共働」による持続可能なまちづくり

## 【策定経過等】

- ・若者・女性・産官学金労言等の幅広い町関係者と共同で策定
- ・RESAS等により客観データを徹底分析し、施策に反映
- ・全施策にKPI（重要業績評価指標）を設定し、目標を明確化
- ・定期的に進捗等を検証するPDCAサイクルをビルトイン
- ・国/県/周辺市町村と連携し、施策実行の協力体制を構築
- ・役場内の施策実行体制として、各課横断の若手チームを編成

## ～飯網町の魅力を高めるための34の施策を決定～

### （主な施策例）

- ICT活用型の最先端農業技術研究の実証実験
- 『飯網町版CCRC（生涯活躍のまち）』創設事業
- 誕生祝い・入学祝い事業、子育て両立働き方改革
  - ・子育て応援基金を年度内に1億円超積立
  - ・女性が主導で制度設計できる仕組みを構築
- ヒトとモノを同時に運ぶ貨客混載バスの導入
- 赤塩焼復活プロジェクト
- 簡易な宿泊施設を整備
- ホームページ整備・SNS活用等の情報発信強化
- 飯網町体験ツアー等で町外・海外と積極的に交流

## 総合戦略に寄せる想い

飯網町参事 小澤 勇人

今年7月に飯網町に来てから早くも4か月が経ち、生活にも慣れてきました。最近では、お祭りで力強く舞う獅子舞が印象に残っていて、地元の黒川が奉納した大宮神社の他、牟礼神社、八幡社、高岡神社、金毘羅堂の計5つのお祭りに参加しました。明け方近くまで続くものもあり、酒を多くの方と飲み交わし、東京では決して経験することのできない、良い意味で「田舎」の力強さを肌で感じることができました。

8月頃は大きな桃を、最近では早生ふじ、シナノスイート、秋映、紅玉、シナノピッコロなどの多種多様なりんごを食べることができました。それぞれ味の特徴が異なり、一口にりんごといってもこんなに違うものなのかと驚きました。東京から仕事や遊びに来る人たちに、飯網町のりんごを食べてもらおうと、その甘さと美味しさにびっくりして、「東京に郵送してくれ」と頼まれることが多くなりました。

また、新そばが出てきて、特によこ亭でそばを食べるのですが、身近にこんなにもおいしいそば屋があるのとても贅沢なことだなあと、つくづくここで住める幸せを感じています。更に、私の近所に住んでいらっしゃる仲俣さんのお米が宮中行事の献上米になるなど、飯網町は特Aランクのお米を気軽に食べることができる環境なので、毎日の食事が楽しみです。食べ

すぎで少し太ってしまったのが最近の悩みですが…。  
そんな魅力にあふれる飯網町ですが、現在、人口が急激に減少していてこのまま何もしなければ、こうした生活も長く続けられなくなってしまうと予想されており、それを考えるととても悲しいです。

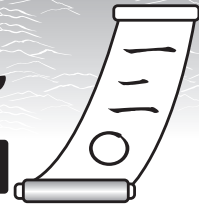
しかし、この魅力あふれる飯網町を維持・存続し、活気あふれるものにするためにはどうすればよいのか、飯網町の様々な関係者を集めた「飯網町総合戦略推進会議」を核として、連日本当にいろいろな方と話をしました。特に若い方の中に「ふるさとの飯網町を消滅させたくない、何とかしたい」という想いを持つ方が多くいらして、そうした方たちと酒を飲みながらいろいろな夢を語っていると、「よし、やろう！」という気になります。

あきらめてしまったり何もできません。できないと思うからできないのであって、全国では300人程度にまで減少した村が、一から産業を興して、活気を取り戻したという例も聞きます。「もう手遅れ」という時はなく、地方創生は、いつから始めてもよいと思います。

「飯網町まち・ひと・しごと創生総合戦略」は、いろいろな方のやる気と協力の下、策定することができました。この戦略が、町の「よし、やろう！」という機運のきっかけとすることができれば、とても嬉しいです。町の皆様、是非一緒にいろいろなやっていきますよ！

# 飯綱今昔物語

いづなこんじゃくものがたり



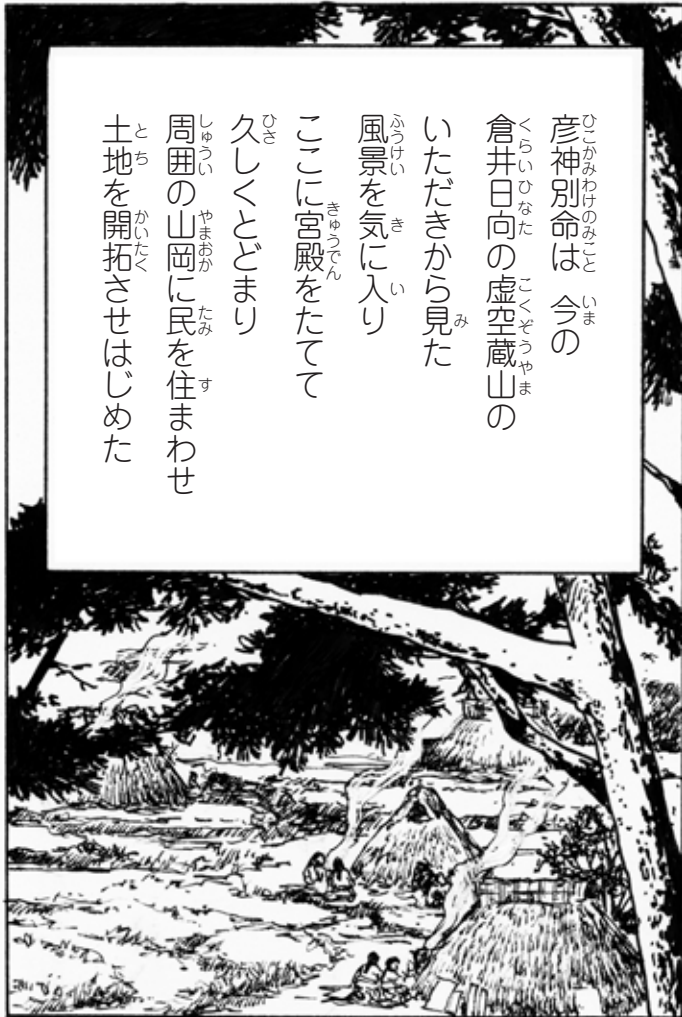
## 「クライ」の名の伝説

原作：小山丈夫 絵と構成：こばやしひろみち

今回は倉井神社に伝わった神話にちなむ伝説です。



太古の昔  
シナノの国をひらいた  
建御名方富命（\*）の御子  
彦神別命は、まだ未開の地で  
あつた北方の「ミノチ」の  
開発のためクニめぐりを  
していた



彦神別命は、今の  
倉井日向の虚空蔵山の  
いただきから見た  
風景を気に入り  
ここに宮殿をたてて  
久しくとごまじり  
周圀の山岡に民を住ませ  
土地を開拓させはじめた



なんと良き景色であることよ  
三方は湖に囲まれ  
遠くには高き峰々が聳えている  
じばびへんに居るよことけり

\* 1 諏訪大社の祭神。

さらに推古天皇の世（\*2）のころには  
都から派遣された大仁（\*3）鳥臣が  
周田の湖を干拓し  
その跡が「あぶらみ」のような  
豊かな土地になったので  
さらに多くの人々が移住してきて  
村をなしたという



村の人々は彦神別命の宮殿があった  
場所に神社をまつって尊崇し  
これがのちに移転して  
現在の倉井神社になったという

そして村の名を彦神別命が  
「座（くら）」「居（い）た」場所  
「座居（くらい）」と称し  
今は倉井と呼ぶのだという



この物語は、『信濃宝鑑』  
(大正四年(一九一五年))

(明治三十三年(一九〇〇年)) および「三水村々誌下調書 大字倉井之部」  
か。「いづな」八二号所収)の倉井神社由緒書を元にしました。

\* 2 第33代天皇。在位593～628年。  
\* 3 推古天皇が定めたという冠位十二階の第3にあたる冠位。

# スポーツの秋！ 体を動かして、おいしく食べましょう！

秋は気候も良く、スポーツをするのに最適ですね。秋の空気を楽しみながら体を動かしましょう！

運動の効果を高めるには食事が大切です。運動で失ったエネルギーを補給し、筋肉の疲労を回復させるには、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を摂りましょう！また、一緒に緑黄色野菜も摂ることがポイントです。

今回は、そんなスポーツの秋にぴったりな、食改員おすすめレシピをご紹介します。

シリーズ



# いきいき ライフ

vol.29 飯綱町食生活改善推進協議会  
「きいろのエプロンだより」

## 食改員おすすめレシピ！ ビビンバ

1人分のカロリー 675kcal  
1人分の塩分量 2.3g

### <材料> 4人分

- 米……………2合
- 牛もも肉……………240g
- A 調味料
- しょう油……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- にんにくおろし……………小さじ1
- にんじん……………80g
- 大豆もやし……………160g
- ほうれん草……………160g
- B 調味料
- ごま油……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- 白いりごま……………大さじ2
- 卵……………4個
- 油……………大さじ1弱
- キムチ漬け……………適量

### <作り方>

1. 米は洗って炊飯器に仕掛けます。
2. 牛肉は細切りにして、Aの調味料にもみ込みます。
3. にんじんは3cmの細切りにして、茹でてよく水を切ります。
4. 大豆もやし、ほうれん草も熱湯で茹でて水をよく切ります。
5. 3、4をBの調味料でそれぞれ和えます。
6. フライパンに油を熱し、2を炒めます。
7. 卵はフライパンに油を熱して、目玉焼きを作ります。
8. 丼ぶりにご飯を盛り、牛肉、人参、大豆もやし、ほうれん草、目玉焼き、キムチ漬けを盛り付けます。



**一口メモ** ビビンバは、1品で主食、主菜、副菜がそろって献立です。にんじん、大豆もやし、ほうれん草は、茹でると少ないかさで沢山食べられます。キムチは乳酸菌が豊富で、栄養価が高い食材です。

## 食改員おすすめレシピ！ わかめと豆腐のスープ

1人分のカロリー 48kcal  
1人分の塩分量 1.4g

### <材料> 4人分

- 乾燥わかめ……………4g
- 生しいたけ……………2個
- 水菜……………80g
- 豆腐……………1/2丁
- A
- チキンコンソメ（固形）……………15個
- 水……………800CC
- しょう油……………小さじ3弱
- 生姜……………2片
- ねぎ（白髪ねぎ）……………1/2本
- ごま油（好み）……………少々

### <作り方>

1. 乾燥わかめは、水でもどしておきます。
2. 生しいたけは、石づきを切り落として薄切りにします。
3. 水菜は2～3cmに切ります。豆腐は食べやすい大きさに切ります。
4. ねぎは、白髪ねぎに切ります。生姜は針生姜に切ります。
5. Aを火にかけて、ふつふつしてきたら、2を入れます。
6. 5に豆腐、戻したわかめを入れて、しょう油で味を調え、水菜を入れてひと煮立し、ごま油を落とします。
7. 器に6を盛り、白髪ねぎ、針生姜をのせます。



**一口メモ** 内臓に優しい、温かいスープです。具沢山で、風味も濃厚です。



# しなの鉄道で別所温泉へ行こう！ ～国宝をめぐる旅～

毎年ご好評いただいているイベント列車、今回はしなの鉄道と上田電鉄の別所線を乗り継ぎ、別所温泉とその周辺を満喫できる旅を企画しました。

- 出発日 平成27年11月28日(土) ○集合場所 牟礼駅 午前7時15分
- 募集人員 50名～80名(飯綱町在住の方に限ります。申込者多数の場合は抽選で決定します。)
- 参加費 大人 お一人様 4,200円 子ども(小学生・幼児) お一人様 3,200円  
(※参加費は当日徴収いたします。保険料、昼食代等込。中学生以上は大人料金となります。)
- (注) 座席の指定はできません。(相席となる場合がありますので、ご了承願います。)
- 申込み・お問合せ等

【受付期間】10月26日(月)から11月13日(金)まで(ただし、土日・祝日を除く)  
(受付時間：午前8時30分から午後5時まで。)

※お申し込みは、必ず下記申込書にご記入いただき、役場企画課までFAX等でご提出いただくか、同様の内容を記載したメールを下記アドレスへ送信ください(電話による申し込みはできません)。前日または当日にキャンセルされた場合は、参加費を請求させていただきます。

【当選発表】案内状の送付により、当選者の発表に代えさせていただきます。

【問合せ先】飯綱町 企画課 企画係 TEL:026-253-2511 FAX:026-253-5055  
E-mail: kikaku@town.iizuna.nagano.jp

行 程	
行き	しなの鉄道貸切列車 別所線定期列車 (徒歩) (徒歩) 別所線定期列車 牟礼駅 ⇒ 上田駅 ⇒ 下之郷駅 … 生島足島神社見学 … 下之郷駅 ⇒ 別所温泉駅 7:29発 8:42着 9:08発 9:23着 9:30～10:00 10:18発 10:30着
行程	A: お寺満喫コース 北向観音 ⇒ 昼食 ⇒ 安楽寺 ⇒ 常楽寺 B: 温泉満喫コース 安楽寺 ⇒ 北向観音 ⇒ 昼食 ⇒ 自由散策 C: 自由行動コース 安楽寺 ⇒ 自由散策 ⇒ 昼食 ⇒ 自由散策
帰り	別所線定期列車 しなの鉄道貸切列車 解散 ◆昼食会場「松籟亭」 別所温泉駅 ⇒ 上田駅 ⇒ 牟礼駅 牟礼駅 ※コースごとに時間を 15:03発 15:33着 15:57発 16:59着 17:00 ずらしての昼食となります。

## しなの鉄道で別所温泉へ行こう!～国宝をめぐる旅～ 申込書

◆氏 名: \_\_\_\_\_ 歳 男・女

(※複数人記載可)

◆住 所: \_\_\_\_\_

◆希望コース: \_\_\_\_\_

◆申込人数: 大人 \_\_\_\_\_ 名、子ども \_\_\_\_\_ 名

◆連絡先: \_\_\_\_\_

# 飯綱町誕生10周年 ～記念式典開催～

10月1日



飯綱町誕生10周年記念式典が、町民会館において開催されました。

オープニングの倉井原壮友の獅子舞で始まり、ご来賓の方々からご祝辞をいただいた後、多年にわたり町に貢献された皆さんに対し表彰が行われました。

エンディングでの音楽家の皆さんの指揮と演奏による「信濃の国」は、会場全体が一つになり大合唱となりました。

## 京急りんご収穫祭

10月9日



5月に町のりんごオーナー制度を活用し友好関係を結んだ京急グループの果樹園（赤東区 奈良本地区）で、収穫祭が行われました。

当日は天候にも恵まれ、長野京急カントリークラブの社長さんをはじめとする京急グループ関係者の方々が見地を訪れ、赤塩保育園の園児たちと一緒に、記念樹からシナノスイートを収穫しました。園児たちは、かわいらしい歌や踊りも披露してくれました。

横浜市の京急幼稚園の園児からりんごを描いたカードが届いており、飯綱町のりんごをきっかけに、さらに交流が深まると素敵ですね。

## 三水保育園改築 園舎とお別れセレモニー

10月3日



この秋、三水・赤塩両保育園の統合新設のために解体が決定している三水保育園で、運動会に併せて三水保育園ありがとうセレモニーが行われました。

運動会では元気いっぱいだった園児たちも、ありがとうセレモニーではちょっとしんみり。園舎だけでなく、新保育園の建設中はこれまで一緒に遊んだ友達も町内の他の保育園に分かれて通うことになります。

それでも、ありがとうの気持ちを込めて「さよならぼくたちのほいくえん」を歌った後は、みんな笑顔で風船とぼし。空高く昇るたくさんの風船と、それを見上げる園児たちの笑顔が、その場にいた全員に残りました。

## 第9回町民運動会開催

10月11日



前夜の雨で開催が心配された町民運動会ですが、天候は徐々に回復し、秋晴れの空の下で全ての競技が無事に行われました。



保育園児の遊戯、旗ひろいやパン食い競争などの自由参加種目では、参加した子供たちや親子連れが会場の雰囲気をもたせ、大綱引きや最終種目の男女混合リレーなどの分館対抗種目では、手に汗握る白熱した展開となり、参加者と応援者が一体となって盛り上げた運動会となりました。

## 丹精して育てたお米を皇室に献上—仲俣孝志さん

10月10日



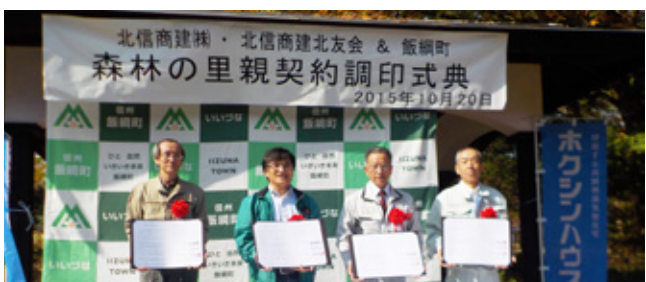
毎年11月23日に宮中で行われる「新嘗祭（にいなめさい）」に使われるお米として、町の認定農業者である西黒川区の仲俣孝志さんが長野県の代表として選ばれ、献上するお米の「抜穂祭（ぬいぼさい）」が行われました。

仲俣さんは徹底した減農薬栽培に加え、独自の工夫でおいしい米作りに取り組んでおり、全国各地のお米のコンテストでも数々の賞を受賞しています。

「新嘗祭」は天皇陛下が国民を代表して農作物の恵みに感謝する宮中行事です。それに先立ち、仲俣さんは10月末に献上米の生産者として皇居に招かれており、天皇陛下に謁見する予定です。

## 新たに森林(もり)の里親契約締結

10月20日



町では、新たに北信商建(株)・北信商建北友会と森林(もり)の里親契約を結びました。

仲介役の長野県を交えた調印式の後は、里親側から約160名と大勢の参加をいただき、下草や雑木を刈り払い、山の景観を大幅に改善していただきました。



## ノルディックハーフマラソン長野大会

10月18日



霊仙寺湖周辺で2015ノルディックハーフマラソンin長野が開催されました。

第3回目となる今回は、スペシャルゲストに先日長野県教育委員に就任した萩原健司さんを迎え、参加者225人が21km、13km、8km、5.5kmの4コースに分かれ、湖畔や山林内を歩きました。

21kmのコースは昨年から大幅に変更され、途中で横手地区の高台から飯綱町の里山風景を一望できるようになり、青空の下に広がる秋の田園風景は、参加者の皆さんも強く印象に残ったようでした。

# りんごの里まつり開催 ~飯綱町誕生10周年記念イベント~

10月24日

飯綱町誕生10周年の記念イベント「りんごの里まつり」が開催されました。

町内の商工事業者や農業者など様々な人たちが実行委員会に参加し、町社会福祉協議会のふれあい広場や公民館の駅伝大会など複数のイベントを同時に行う形で実施。交流都市からの物販やステージイベントなど、内容も盛りだくさん。近隣市町村や遠いところでは上越市からなど、多くの見物人があつまりました。



様々なステージイベント。後半はタレントの三四六さんとabnの松坂アナウンサーが登場。軽快なトークで会場を盛り上げてくれました。ありがとうございます！「三ちゃん」、「プジョー」。また、この日初めて披露された飯綱町PRキャラクターは、名前を募集しています。この広報紙に折込のチラシで応募できますので、多くの住民の皆さんからのご提案をお待ちしています。



子供たちで賑わったふれあい広場や動く自動車、ミニ新幹線

あちこちで行列ができた物品販売。北部高校生は復興支援として気仙沼のさんまを塩焼きに。糸魚川市からはカニ汁が。



## いづな通信10月号掲載記事についてお詫びと補足

広報紙10月号に掲載した『今月のPick up「飯綱町の財政状況」』の記事中、11ページの「特別会計の収支」について、表の一部に説明不足の点がありました。お詫びし説明資料を掲載します。

(単位：千円)

各会計の決算収支状況の表中、水道事業、病院事業(ともに法適用の企業会計)については、歳入総額を流動資産、歳出総額を流動負債とし読み替えた表としています。また、同企業会計の決算状況の詳細については、右表のとおりです。

区分	病院会計		水道会計		備考	
	収益的	資本的	収益的	資本的		
決算額	歳入額	2,166,946	303,171	351,749	11,584	消費税込
	歳出額	2,768,838	303,171	341,486	123,766	消費税込
	差引額	△601,892	0	10,263	△ 112,182	

## 健康案内板

### ▽母子保健（場所：健康管理センター）

- 乳児健診  
日時：平成27年11月25日(水)  
対象：9～10か月児 平成27年1月生 13:00～13:10受付  
6～7か月児 平成27年4月生 13:20～13:30受付  
3～4か月児 平成27年7月生 13:10～13:20受付

---

- 1歳6ヵ月児・3歳児健診  
日時：平成27年11月18日(水)  
対象：1歳6ヵ月児 平成26年3月生 13:45～14:00受付  
3歳児 平成24年7～8月生 13:00～13:15受付

---

- おっぱい教室  
①授乳中コース  
日時：平成27年11月19日(木) 13:30～15:30受付  
対象：授乳中のお母さん。要予約（初回の方優先）で個別相談です。（1人30分程度）  
②卒乳コース  
日時：平成27年11月19日(木) 15:30～16:30  
対象：卒乳を希望される方。グループでの相談です。要予約。

### ▽各種検診のご案内

※詳細は4月配布の冊子「各種検診のご案内」をご覧ください。健康管理センターへ問合せください。

- 乳がん検診（場所：健康管理センター）  
内容：視・触診及び超音波  
対象：昭和51年～昭和60年生まれ、昭和20年生まれ以前の方。  
日時：平成27年11月27日(金)、12月4日(金)  
受付時間：個別通知により確認ください。  
持ち物：検診票、受診料1,200円

---

- 大腸がん検診（場所：飯綱病院）  
対象：昭和50年生まれ以前。受診料600円  
健康管理センターへ申込み。検便容器・受診通知は月末に発送。

---

- 歯周疾患検診（場所：町内歯科医院及び飯綱病院）  
対象：20歳、30歳、40歳、50歳、60歳  
（平成27年4月1日現在）  
実施期間：平成28年2月末(事前予約が必要)  
持ち物：受診券、受診料500円

---

- 国保特定健診「個別健診」はお済みですか。  
ご自分の健康チェックのため受診しましょう。  
実施期間：平成28年2月末日。受診はお早目に。  
場所：町内の医療機関(事前予約が必要)  
持ち物：保険証、特定健診受診券、受診料1,000円  
受診券については、健康管理センターへ、問合せください。

### ▽予防接種

- 高齢者インフルエンザの予防接種  
対象者：飯綱町に住所があり、接種を希望する方のうち、  
①接種日に満65歳以上の方  
②接種日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の障がいや身体障害者手帳1級、ヒト免疫不全ウイルスによる障がいや有する方  
実施期間：平成27年12月22日(火)まで  
場所：町内指定医療機関  
丸山医院、仲俣医院、ながさき医院、飯綱病院  
接種回数：1回  
持ち物：・接種料金：1,000円(生活保護受給者は無料)  
・保険証、・身体障害者手帳(②該当の方)  
※県内の指定医療機関で接種を希望する場合は、事前に健康管理センターで発行の予診票・必要書類を持参してください。また、医療機関に事前予約も必要。
- 高齢者の肺炎球菌予防接種  
対象者：飯綱町に住所があり、ハガキ個別通知された方で、接種を希望する方。  
実施期間：平成28年3月31日まで。  
接種回数：1回  
持ち物：・接種料金：2,000円(生活保護受給者は無料)  
・保険証、通知ハガキ  
・身体障害者手帳(インフルエンザの②と同様の方)  
※既に接種された方は対象外です。

### ▽その他

- 健康相談  
日時：平成27年11月13日(金)13:30～15:30  
場所：健康管理センター(予約は不要)

---

- 断酒会  
日時：毎週水曜日 19:30～21:00  
場所：飯綱福祉センター

---

- 心の健康相談  
日時：平成27年11月20日(金)13:30～15:30  
場所：健康管理センター  
精神保健福祉士が相談に応じます。相談希望の方は11月13日(金)までに健康管理センターへ申込み。

### ○そよ風の会(精神障がい者家族会)の講演会

日時：平成27年11月10日(火) 13:30～15:00  
演題：精神障がい者がよりよく暮らせるために  
講師：杉村直哉氏(作業療法士)  
医療法人蜻蛉会南信病院  
場所：健康管理センター  
申込み不要、ご家族の方や関心のある方はご参加ください。

### ▽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)  
(直通)電話：026-253-6841 FAX：026-253-6840 有線6841

## 防災行政無線を用いた 全国一斉の情報伝達訓練のお知らせ

飯綱町では、全国瞬時警報システム(Jアラート)(※)を用いた情報伝達訓練を行います。

地震、武力攻撃の発生時や緊急地震速報などの緊急情報を、防災行政無線を用いて確実に皆様にお伝えするため、各戸に設置している防災行政無線と町内51か所に設置してある屋外の防災行政無線から、次のとおり一斉に訓練放送を行います。

実施日時	放送内容
11月5日(木) 午前10:00ごろ	「こちらは、広報いづなです。只今から訓練放送を行います。」 「<緊急地震速報チャイム音>+「緊急地震速報。大地震(おおしん)です。大地震です。これは訓練放送です。」×3回 「こちらは、広報いづなです。これで訓練放送を終わります。」 下りチャイム音
11月25日(水) 午前11:00ごろ	上りチャイム音 「これは、テストです。」×3 「こちらは、広報いづなです。」 下りチャイム音

(※)Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えるシステムです。

▶問合せ 総務課 管理防災係 TEL253-2511

## 11月は児童虐待防止推進月間です 「もしかして」あなたが救う小さな手

虐待を受けたと思われる子どもを見つけた時やご自身が出産や子育てに悩んだ時、または子育てに悩む親がいたら児童相談所や市町村の相談窓口にご連絡ください。

### 【児童虐待とは】

- 身体的虐待…殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など
- 性的虐待…子どもへの性的虐待、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
- ネグレクト…家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
- 心理的虐待…言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV)など

▶問合せ 児童相談所全国共通3行ダイヤルTEL189、または保健福祉課 福祉係 TEL253-4764  
教育委員会 TEL253-4769

## お知らせ

### 11月30日(月)は納税日です

今月の町税及び各種料金の納期限は、口座振替とともに11月30日(月)です。口座振替をご利用の皆様は前日までに残高の確認をお願いします。

#### ▶11月の町税・各種料金は次のとおりです。

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)・一時保育料 園バス使用料  
住宅使用料

▶問合せ 各担当まで

### 国保等の資格の再確認のお願い

下記に該当する方は役場住民環境課・国保年金係にて国保の資格喪失、または加入手続きをお願いします。

- 新たに就職して社会保険に加入したが、まだ国保の資格喪失手続きをされていない方
- 会社等を辞め、社会保険証を会社へ返したが、国保の保険証がない(無保険状態の方)
- 会社に就職し、他の国保組合(建設国保など)に加入されている方で、国保の保険証もあるという方。国保の喪失手続きをされないといつまでも加入されたままで、国保税を支払う必要がないのに支払っている場合があります。重複期間が長くなると手続きも大変になりますので、一日も早い確認と手続きをお願いします。

※手続きに必要なもの

国民健康保険証・社会保険証(就職した場合)・離脱証明書(会社等を辞めた場合)・認印

また、国保税の口座引き落としを開始・解除されたい場合は、その預貯金通帳とお届印も必要となります。

▶問合せ 住民環境課 国保年金係 TEL253-4762

### 北しなの線 お得なきっぷのお知らせ

しなの鉄道では、北しなの線で使えるお得なきっぷを発売しています。次のいずれのきっぷも北しなの線(長野駅～妙高高原駅間)が乗り降り自由です。ぜひご利用ください。

#### ◆北しなの線フリーきっぷ

- ・有効期間 乗車日当日限り有効
- ・発売金額 大人 1,000円、小児 500円

#### ◆北しなの線シルバーパス

- ・年齢65歳以上のシニア向けフリーパス(シルバーパス1枚で、幼児または小児を2名まで同伴できます)
- ・発売金額 1ヶ月タイプ 2,700円  
3ヶ月タイプ 6,700円

※いずれも券売機ではなく窓口での販売となります。シルバーパスは運転免許証等の年齢を証明するものがが必要です。

▶問合せ 牟礼駅 TEL253-2039(営業時間7時から22時)

## 自衛官募集

### 【陸上自衛隊 高等工科学校生徒】

将来、陸上自衛隊のハイテク装備の整備・運用に携わる専門技術者及び国際社会においても自信をもって対応できる自衛官となる者を育成する、中学校卒業者を対象に採用する制度です。

- ▶資格 男子で中学校卒業（見込含）17歳未満の者
- ▶受付 推薦：11月1日（日）～12月4日（金）  
一般：11月1日（日）～平成28年1月8日（金）
- ▶試験日 推薦：平成28年1月9日（土）～11日（月）の1日  
1次：平成28年1月23日（土）

### 【自衛官候補生】

自衛隊の第一線で技能と体力を一心に磨く任期制自衛官

- ▶資格 18歳以上27歳未満の者
- ▶受付 11月13日（金）～12月2日（水）
- ▶試験日 12月12日（土）
- ▶合格発表 平成28年1月8日（金）
- ▶採用期日 平成28年3・4月
- ▶問合せ 自衛隊長野地方協力本部  
長野地域事務所 TEL235-6026

## 長野広域連合広域計画(素案)に対する ご意見等を募集します

### ▶募集内容

長野広域連合広域計画(素案)に対するご意見・ご提案

### ▶募集期間

平成27年11月25日（水）～12月24日（木）

### ▶ご意見等の提出方法

①持参、郵送、ファクシミリによる提出

長野広域連合窓口、関係市町村企画担当課窓口へ提出するか、郵送、ファクシミリで提出してください。様式は特ではありませんが意見・提案用紙もありますのでご活用ください。

なお、意見記録の正確を期すため、電話や口頭によるご意見等はお受けできませんので、予めご了承ください。お寄せいただいたご意見などは、広域計画策定の参考とさせていただきますが、個別の回答はいたしません。

※「提案用紙」は、長野広域連合ホームページからもダウンロードできます。

〒380-0801 長野市箱清水一丁目3番8号  
長野広域連合 総務課 企画担当 あて  
FAX026-252-7033

②E-mailによる提出

メールアドレス kikaku@area-nagano.jp  
長野広域連合のホームページアドレス

<http://www.area-nagano.jp/>

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当について

### (1) 児童扶養手当

父母の離婚などにより、子どもを養育しているひとり親家庭の生活の安定と自立を助け、子どもの福祉の増進を図ることを目的として、児童扶養手当が支給されます。

手当を受けることができる人は、次の条件にあてはまる児童(18歳まで)を養育している人です。

- ① 父母が離婚した児童
- ② 父又は母が死亡した児童
- ③ 父又は母が重度の障害のある児童
- ④ 父又は母の生死が明らかでない児童
- ⑤ 父又は母から1年以上遺棄されている児童
- ⑥ 父又は母がDV保護命令を受けた児童
- ⑦ 父又は母から引き続き1年以上拘禁されている児童
- ⑧ 母が婚姻によらないで生まれた児童

※支給要件に該当していても、子どもが児童福祉施設に入所したとき、又は所得が一定以上あるときなどは手当が支給されないことがあります。

### (2) 特別児童扶養手当について

精神又は身体に障害のある満20歳未満の児童の福祉増進を図ることを目的として、特別児童扶養手当が支給されます。

手当を受けることができる人は、ある程度の障害のある児童を養育している父又は母、又は父母にかわって児童を養育している人です。

所得制限がありますので、対象になるか確認されたい方は、保健福祉課福祉係までお問い合わせください。

▶問合せ 保健福祉課 福祉係 TEL253-4764

## 狂犬病予防注射はお済みですか？

犬を飼っている方は、その犬について、狂犬病の予防注射を毎年1回受けることが義務付けられています（狂犬病予防法第5条により）。まだ受けていない方は、早急に動物病院で受けてください。

役場では、予防注射を受けた飼い主の方に注射済票をお渡ししています（5月に町で行う集合注射時にはその場でお渡ししています）。

動物病院で受けられた方は、動物病院から県獣医師会を通して役場へ報告がきますので、注射済票のお渡しに時間を要します。ご了承ください。

また、飼い犬が死亡した場合は、必ず役場住民環境課生活環境係へ届けてください（届けが無い場合は、犬は生存中のままで登録されます）。

▶問合せ 住民環境課 生活環境係 TEL253-4762

## 「励ましの絆で明るく楽しい町を ～2015トン汁フォーラム～」の開催について

毎年、おいしいものを食べながら、いろいろな方と交流ができる「トン汁フォーラム」。今年は飯綱町での開催です。

高野強氏による講演や、様々な障がい体験を通し障がい理解を深めながら、この地域に住む誰もが生活しやすい地域になるようアイデアを出し合ひましょう。

- ▶開催日 11月28日(土) 午前10:20～
- ▶場所 飯綱町民会館
- ▶申込 不要
- ▶主催 北部地区障害者自立支援協議会
- ▶問合せ 保健福祉課 福祉係 TEL253-4764

## 公民館講座「英語ともっと親しくなる」開催

英語をもっとうまく話せたら…という経験はありませんか。歌・食事・遊び、日常会話を通して、楽しみながら対話力を身に付け、皆さんと交流を深める、3回連続の講座を開催します。

- ▶日付 11月14日(土)・28日(土)・12月5日(土)
- ▶時間 19:00～20:30
- ▶場所 飯綱町民会館隣接 元気の館
- ▶講師 矢野 鈴雄 さん、デレク ハースト さん
- ▶対象 英語や異文化に興味のある高校生以上の方
- ▶定員 20名(できるだけ3回すべて参加できる方)
- ▶申込み 11月11日(水)までに飯綱町民会館まで。  
住所、氏名、年代、連絡先をお知らせください。
- ▶問合せ 飯綱町民会館 TEL253-6560

## 平成27年度 “すてきな おやじさん くらぶ” 開催のご案内

いくつになってもいきいきと生活するためには、早期からの介護予防が大切になります。また、老後に備えておくことも必要です。男性同士の仲間づくりを図りながら、楽しく健康づくりや老後への備えをしてみませんか!!

### 男性限定の教室です

《新規の方対象です》

- ▶日時 平成28年1月8日～3月25日(全12回)  
毎週金曜日13:45～15:30
- ▶場所 飯綱町民会館 元気の館
- ▶対象者 65～概ね74歳の男性 先着20名程度
- ▶内容 ・認知症、筋力低下予防体操  
・お口の健康の学習  
・老後の備えについての学習
- ▶利用料 2,400円
- ▶送迎 なし
- ▶申込み・問合せ

申込み期限：平成27年12月11日  
地域包括支援センター(役場保健福祉課内)  
TEL253-2485



## 2016年度「全国統一防火標語」の募集

一般社団法人 日本損害保険協会では、家庭や職場・地域における防火意識の高揚を図ることを目的として、消防庁との共催で2016年度の「全国統一防火標語」を募集しています。大勢の皆様から、たくさんの標語をお待ちしております。

- ▶応募方法 Webでお一人様何回でもご応募いただけます。  
ただし1回で応募できる標語は1点です。

### 【パソコンスマートフォンからの応募について】

特設サイトの専用応募フォームもしくは  
右記QRコードからご応募ください。



【URL】 <http://www.boukahyougo.jp/>

- ▶募集締切 11月30日(月)
- ▶選考 2016年1月中旬～下旬を予定
- ▶賞 入選1点：賞金10万円  
佳作4点：賞金1万円  
さらに一次選考を通過した応募者のうち20名様にオリジナルQUOカード(1,000円分)を進呈。

### ▶その他

- ・入選作品は2016年度の「全国統一防火標語」として、防火ポスターをはじめ、広く防火PRに使用されます。
- ・応募作品は未発表かつ、他のコンクールに出品していないものに限りです。
- ・入選・佳作作品の著作権は当協会に帰属し、作品は返還しません。
- ・応募作品は一定期間保管後に廃棄します。
- ・本募集で取得した個人情報が入選及び佳作入賞連絡・発表、オリジナルQUOカードの発送にのみ使用し、それ以外の目的で使用することはありません。

- ▶問合せ 一般社団法人日本損害保険協会  
生活サービス部 防災・安全グループ  
TEL03-3255-1294

## 催 し

### 弁護士による無料法律相談のお知らせ

借金、相続、遺言、離婚、損害賠償などあらゆるトラブル・法律問題でお困りの方は、是非この機会にご相談ください。相談は無料で弁護士があたり、秘密は守られます。

なお、相談時間はおひとり20分以内とし、定員は6名です。事前に予約をお願いします。

- ▶日時 11月26日(木) 13:30～15:30
- ▶場所 飯綱福祉センター3階会議室
- ▶予約受付 11月19日(木) 8:30～  
(定員になり次第締切)
- ▶問合せ・予約 総務課 総務係 TEL253-2511



## 歴史ふれあい館からのお知らせ

### 星空観望会のお知らせ

14日は闇夜、28日は大きな月が主役の夜空です。寒くなってきました。暖かい身なりでお越しください。

▶日時 11月14日(土)・28日(土)

\*いずれも19:00~20:30

※入場無料

※天候が悪い場合は中止になります。午後6時までに実施するかどうか決定しますので、ご不明のときは電話でお問合せください。

### 町制10周年記念特別展「飯綱の地をひらいた“殿様”-長沼藩・飯山藩と佐久間一族」

江戸時代飯綱町の成り立ちにスポットをあてる展覧会です。ご観覧ください。

▶会期 10月3日(土)~12月6日(日)

※飯綱町民は入館無料



長沼藩ゆかりの甲冑

#### <記念講演会「佐久間一族と北信濃」>

▶日時 11月8日(日) 13:30~16:30

▶会場 飯綱町民会館大ホール

▶内容 【報告①】「佐久間一族について」 吉原実氏(佐久間一族研究家)

【報告②】「長沼城を生かした地域づくり」 宮澤秀幸氏(長沼公民館長)

【講演】「飯綱町にとっての佐久間時代」 小山丈夫(当館学芸員)

▶参加自由/無料

#### <見学会「飯山藩ゆかりの地を訪ねて」参加者募集>

▶日時 11月28日(土) 13:00~17:00

▶行程 歴史館集合-飯山市市街地周辺をバスでめぐります。

▶申込み 11月22日(日)までに歴史ふれあい館まで。多数の場合抽選。

▶定員/参加費 27名/500円



長沼城復元図

#### <展示説明会“ギャラリートーク”>

職員が展示の見どころを重点テーマにそって詳しく解説します。

##### ▶開催日・主な内容

11/1(日) 「佐久間氏の時代と飯綱町の三水用水」

11/14(土) 「ここまでわかった佐久間氏の江戸藩邸」

11/29(日) 「長沼城と善光寺平の移り変わり」

12/5(土) 「袖之山村を守った人々」

▶開催時間 各回とも13:30~15:00ころ

※飯綱町民は入場無料

## 平成28年度 保育園入園説明会の開催及び入園申込みの受付について

教育委員会では、平成28年度の保育園入園説明会を下記日程により開催します。来年度、新たに保育園入園を希望する保護者の皆様はお越しください。

また、入園申込みをする方は、締切までに書類をご提出ください。

▶日時 11月18日(水) 19:30~

▶場所 飯綱町民会館 元気の館 つどいの部屋

▶内容 保育園の運営内容、入園関係書類の記入方法などの説明

▶申込み 11月19日(木)から12月4日(金)の間に、入園を希望する保育園又は教育委員会事務局まで書類一式をお持ちください。

▶その他 町外の特定教育・保育施設に入園希望の方は、下記までお問合せください。

▶問合せ 教育委員会 子ども保育係 TEL253-4769

## 11月のおはなしの会

▶日時 14日(土)・28日(土)

午前10:00~11:00

▶場所 飯綱町民会館 元気の館

▶問合せ 公民館 TEL253-6560

## アップルミュージアムからのお知らせ

### —地元アートのチカラ— りんごの森アート&クラフト展

りんごの町—飯綱町をアートで盛り上げようと始まった展覧会も、今年で6回目。りんごと秋をテーマに、絵画・書・アレンジメントフラワー・陶芸・デコパージュ等、多彩なジャンルの地元作家20名の作品を展示いたします。深まる秋、地元アートのチカラを、どうぞご堪能ください。

▶期間 11月1日(日)~11月29日(日)

▶時間 9:00~16:30 ※入場無料

▶場所 いいづなアップルミュージアム 企画展示室

▶休館日 月曜日 ※11/23は開館

▶問合せ いいづなアップルミュージアム TEL253-1071



藤井リベカ 作

### 鳥居川消防署救急隊員による 「幼児救急法講習会」開催について

お子さんの周りには危険がいっぱいです。いざという時のために救急法を学びませんか。今回は「乳幼児の心肺蘇生法」について学びます（なかよし広場はいつも通り9時30分から始まり、遊んでいただけます。お申込み・参加費不要）。

- ▶日時 11月2日(月) 午前10時30分～11時
- ▶場所 飯綱町民会館 教養娯楽室
- ▶講師 鳥居川消防署救急隊員代表 篠原伸之先生
- ▶問合せ 子育て支援センター TEL253-8853

### 「クッキング」開催について

お子さんやお孫さんと一緒に簡単なおやつを作ったり、食生活改善推進協議会の方によるシアターを楽しみませんか。（お申込み・参加費不要）

- ▶日時 11月6日(金) 午前9時45分～11時30分
- ▶場所 飯綱町民会館 教養娯楽室・集会室
- ▶講師 保育園の栄養士
- ▶内容 ・「さつま芋の色とりどりソースのせ」作り  
・食生活改善推進協議会によるシアター  
・栄養士による食育相談
- ▶問合せ 子育て支援センター TEL253-8853

### 「親子体操」開催について

簡単な体操やストレッチを、お子さんやお孫さんと一緒に楽しみましょう。

- (お申込み・参加費不要)
- ▶日時 11月16日(月) 午前10時～11時
- ▶場所 飯綱町民会館 教養娯楽室
- ▶講師 健康運動実践指導士 青柳範子先生
- ▶問合せ 子育て支援センター TEL253-8853

### 「人形劇」開催について

公民館図書担当者と、お話の会の方による楽しい人形劇があります。

- (お申込み・参加費不要)
- ▶日時 11月20日(金) 午前10時45分～11時
- ▶場所 飯綱町民会館 教養娯楽室
- ▶問合せ 子育て支援センター TEL253-8853

## 子育て支援センターからのお知らせ

### 子育て広場をご利用ください。

なかよし広場、おひさま広場は生後6ヵ月以上で就学前の乳幼児のいる家庭及びこれから子育てをする家庭の方を対象とした事業で申込不要です。お気軽にご利用ください。

### なかよし広場

#### ▶今月の予定

毎週月・水・金曜日	9:30～11:30	飯綱町民会館 教養娯楽室
毎週木曜日	9:30～11:30	飯綱町民会館 元気の館

#### ▶今月の行事等

2日(月)	10:30～11:00	鳥居川消防署による救急法「心肺蘇生法」
4日(水)	10:00～11:00	英語で遊ぼう / 北部高校生との交流
5日(木)	10:00～11:00	プレママデー / 就労相談
6日(金)	9:45～11:30	クッキング「さつま芋の色とりどりソースのせ」
9日(月)	9:30～11:00	主任児童委員による育児相談
11日(水)	10:45～11:00	絵本の読み聞かせ会
12日(木)	9:30～11:00	はぐくみカフェ
13日(金)	10:00～11:00	子育て講座
16日(月)	10:00～11:00	親子体操
19日(木)	9:30～10:45	作って遊ぼう「クリスマスツリー」
20日(金)	10:45～11:00	人形劇
25日(水)	10:45～11:00	絵本の読み聞かせ会
26日(木)	9:30～11:00	はぐくみカフェ・はぐくみ力(りよく)
27日(金)	10:30～10:45	11月生まれのお誕生会
30日(月)		休館日
12月2日(水)	10:45～11:00	絵本の読み聞かせ会
4日(金)	10:00～11:00	わらべ歌で遊ぼう

▶持ち物 おやつを食べていかれる方は、お子さんのおやつ、飲みもの、おやつの時に敷くシート等

▶問合せ 子育て支援センター TEL253-8853

## ★こんな症状でお悩みの方ぜひご相談下さい！★ 頭痛・肩こり・腰痛・むくみ・冷え・全身疲労…etc

飯綱町「飯綱病院の西側」にお店を構え、10年目を迎える「もみほぐし専門店」でございます。お一人お一人のお身体に寄り添う施術をモットーにしております。あなたのお身体にピッタリの施術を提案、しっかりとケアさせていただきます。

- |       |                           |                          |
|-------|---------------------------|--------------------------|
| メニュー例 | ☆肩こり・首コリ・頭痛<br>・経絡セラピー    | ☆腰痛。背中のハリ<br>・背中のオイルセラピー |
|       | ☆冷え・むくみ・坐骨神経痛<br>・おしりセラピー | ☆全身疲労・足のむくみ<br>・足裏セラピー   |
- \*料金は約20分・2,200円～(施術時間・内容によって変わります。)  
\*他にも多数メニューございます！



♡まずはお電話で  
ご相談下さいませ♡

癒し処 Nico (にこ)

平日10:00～18:00  
土・日・祭10:00～15:00  
(火曜日定休)

〒389-1211  
上水内郡飯綱町牟礼2302-4  
☎026-253-2508

## 中学校図書館からのお知らせ

### 11月・12月の開館状況

○=午後4時30分から午後8時まで

◎=午前9時から午後7時まで

×=閉館

<11月>			<12月>		
日	曜日	開閉	日	曜日	開閉
1	日	◎	1	火	○
2	月	×	2	水	○
3	火	◎	3	木	○
4	水	○	4	金	○
5	木	○	5	土	◎
6	金	○	6	日	◎
7	土	◎	7	月	×
8	日	◎	8	火	○
9	月	×	9	水	○
10	火	○	10	木	○
11	水	○	11	金	○
12	木	○	12	土	◎
13	金	○	13	日	◎
14	土	◎	14	月	×
15	日	◎	15	火	○
16	月	×	16	水	○
17	火	○	17	木	○
18	水	○	18	金	○
19	木	○	19	土	◎
20	金	○	20	日	◎
21	土	◎	21	月	×
22	日	◎	22	火	○
23	月	◎	23	水	○
24	火	×	24	木	○
25	水	○	25	金	○
26	木	○	26	土	○
27	金	○	27	日	◎
28	土	◎	28	月	×
29	日	◎	29	火	×
30	月	×	30	水	×
			31	木	×

※開館時間等が変更になる場合は、無線放送等でお知らせします。

▶問合せ 教育委員会 生涯学習係  
Tel253-6560

## 「11月のお誕生会」開催について

なかよし広場では、毎月お誕生会を計画しています。お誕生日のお子さんをみんなで祝いましょう。(お申込み・参加費不要)

▶日時 11月27日(金) 午前10時30分～10時45分

※11月生まれのお子さんはカードを作りますので10時頃までにお越しください。

▶場所 飯綱町民会館 教養娯楽室

▶問合せ 子育て支援センター Tel253-8853

## 今月の園開放(おひさま広場)

10日	赤塩保育園	9:30～11:30	Tel253-7458
18日	南部保育園	9:30～11:30	Tel253-7153
26日	りんごっ子保育園	9:30～11:30	Tel253-1201

◇持ち物 おやつを食べていかれる方は、お子さんのおやつ、飲み物、おやつのに敷くピクニックシート等

◇問合せ 各園または子育て支援センター

飯綱町子育て支援センター

〒389-1211 飯綱町大字牟礼1989 (飯綱町民会館 元気の館内)

TEL / FAX 253-8853 (留守番電話もご利用ください。)

E-mail/ kosodatesien@town.iizuna.nagano.jp

## 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所です。

### 「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。

毎週 月、木曜日 午後4時00分～5時00分

開催場所：飯綱町地域活動支援センター (第2.4木曜日はiカフェになります)

### 「いこいの家」

精神障がい者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。

毎週火曜日 午後1時30分～3時30分 場所：飯綱町地域活動支援センター

### 「SO (スポーツおもしろ) プログラム」

毎月1回 スポーツの場を提供(バドミントン・卓球・バスケットボール・カローリングなど) 今月は11月21日(土) 午前10時～11時30分

開催場所：三水B&G海洋センター

### 「余暇企画」

障がい者の余暇活動を支援(お花見、カラオケ、温泉など)

今月は11月28日(土)「トン汁フォーラムに参加しよう!」を予定しています。

申込み先：飯綱町地域活動支援センター(電話253-7519へ)

日	月	火	水	木	金	土
1	2 カフェ	3 文化の日	4	5 カフェ	6	7
8	9 カフェ	10 いこい	11	12 iカフェ	13	14
15	16 カフェ	17 いこい	18	19 カフェ	20	21 SO
22	23 勤労感謝の日	24 いこい	25	26 iカフェ	27	28 余暇 (トン汁フォーラム)
29	30 カフェ					

▶問合せ 飯綱町地域活動支援センター Tel253-7519

## 牟礼東小学校 ~健康・体力づくり チーム牟礼東の取り組みから~



児童228名、職員27名で平成27年度がスタートし、半年が過ぎました。今年度前半の牟礼っ子たちの様子をお伝えします。

### 今年度の重点目標

1学期の始業式で、校長先生から今年みんなががんばることにについて、4つのお話がありました。

- ①明るく元気な挨拶や返事をしよう
- ②自分から進んで体をきたえよう
- ③心で聴きながら、黙って清掃に取り組もう
- ④集中して学習やドリルに取り組もう

この4つの目標の中で、今年度は特に②の体力づくりに重点を置き、取り組んでいくことにしました。今回はそれらの取り組みを中心に、ご紹介します。

### 春の運動会から

5月30日、すばらしい天気にも恵まれ、そして多くのご来賓の皆様をお迎えし、運動会が開かれました。昨年までは残



手押し車等の運動を親子で楽しそうに取り組んでいる姿が見られました。その後は杉山望先生を講師に、音楽に合わせてのエクササイズを汗びっしょりになって取り組んでいました。

暑厳しい9月の開催でしたが、今年からさわやかな新緑の5月に開催することになりました。今年のテーマは「全力出し切り、心燃やして、がんばろう」。学年ごとに工夫された種目が満載で、保護者の皆様から大きな声援を送っていただき、子どもたちにとって、とても満足感の得られた運動会になったと思います。それぞれの種目に生き生きとそしてはつらつと取り組む子どもたちの姿が見られ、テーマにあったように、全力を出し切った運動会になりました。



### 親子で健康づくり運動

6月27日の土曜参観日にPTA講座が開かれ、「親子でエクササイズ&リズム体操講座」を体育館で行いました。今年度は家庭でも運動に取り組んでいただけるように、親子でできる健康づくり運動を考え、当日紹介し、親子一緒に取り組んでもらいました。

### 親子で「健康づくり運動」をしましょう



### マラソンの取り組み

今年度は昨年度と日課表を少し変え、月曜日と金曜日の業間休みと水曜日の朝の活動の時間に全校でマラソンに取り組んでいます。各学年で決めたコースを、懸命に走っている姿が見られます。雨の日には、校内にランニングコースをつくり、走るようにしています。この他にも、朝登校すると直ぐに校庭を走っている子が何人もいます。その取り組みの成果が、



### 健康教育の取り組み

今年度、教育課程研究協議会の健康教育の会場校となり、「自分の健康について考え、実践する子どもを育成」家庭や地域と連携した「チーム牟礼東」健康教育の推進」をテーマに研究を進め、10月7日(水)には、5年生がその成果の一端を多くの参会者の前で披露することができました。



5月に行ったスポーツテストでは、多くの学年が、持久力で全国、長野県平均を上回っていました。

