



ルービックキャップアート(飯綱中学校)

～ペットボトルのキャップで作っています～

※詳しくは8ページ

C O N T E N T S

特集 認知症とともに生きる…………… 2
 まんが食の風土記…………… 6
 まちかどトピックス…………… 8
 インフルエンザ予防接種のご案内(飯綱病院)・10
 下水道はやさしく使いましょう…………… 11
 オータムフェスタ…………… 12
 植樹ボランティア／知事との県民対話集会… 13

新型コロナワクチン接種について…………… 14
 暮らしの情報…………… 15
 消防だより…………… 20
 地域おこし協力隊活動報告…………… 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



特集

認知症とともに生きる

～尊厳と希望をもって住み慣れた町で暮らすために～

はじめに

今、日本は諸外国に例をみないスピードで高齢化が進んでいます。

私たちの町でも高齢化率が平成23年の約29%から令和4年の40%と10年間に約10%以上高くなっており、今後も高齢化が進むことは想像に難くない状況となっています。

認知症はだれもがなりうる身近な病気に

国では高齢化が進むなか、団塊の世代が75歳以上となる2025年には認知症高齢者数は約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達すると見込まれています。

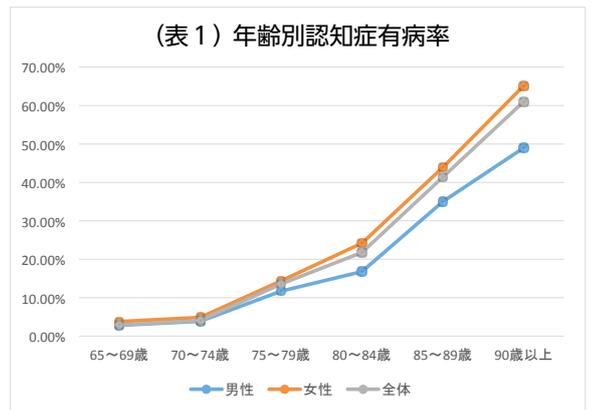
年齢別にみた認知症有病率は75歳以降急激に増えており、認知症は特定の人がなるものではなく「だれもがなりうる身近な病気」となっています。(表1参照)

認知症の発症は加齢による影響が大きいといわれていますが、若くても発症する可能性はあり、若年性認知症の人への支援も課題となっています。

誰もがなる可能性があるからこそ、不安なこともあるのではないのでしょうか。

少しでも不安が軽減できるよう今回の特集では、認知症の症状、予防方法等について、町の取り組み、認知症ご本人やご家族の声などをご紹介します。

(表1) 年齢別認知症有病率



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」より

「共生」と「予防」を柱として

認知症の人が増えるの見込まれるなか、令和元年に策定された「認知症施策推進大綱」では、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し「共生^{※1}」と「予防^{※2}」を車の両輪として施策を推進していくと記されています。

※1「共生」とは、認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きるという意味。

※2「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味。

認知症状を示す治療可能な疾患

- ・脳外科手術などで治療可能なもの(脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症など)
 - ・ホルモンやビタミンを補うことで治療できるもの(甲状腺機能低下症、ビタミン欠乏症) など
- ※認知症を疑われる症状があった場合には、早期の受診が大切です。

アルツハイマー型認知症

- ・認知症全体で占める割合が最も高い
- ・主な症状は記憶障害
- ・比較的早い段階から記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなる

脳血管性認知症

- ・脳梗塞や脳出血など脳血管障害が原因
- ・脳の障害を受ける部位で症状は異なる
- ・喜怒哀楽が激しくなる傾向
- ・進行は一進一退しながら段階的に進む傾向

認知症を引き起こす
主な病気と症状

レビー小体型認知症

- ・実際は無い物や人がみえる(幻視)
- ・手の震え、筋肉のこわばり、動作緩慢などパーキンソン病のような症状が現れる
- ・症状の変動が大きい

前頭側頭型認知症

- ・反社会的な逸脱行動がみられる
- ・同じことを繰り返す常同行動がみられる
- ・初期は、意欲低下があり目立ったトラブルが無い場合、うつ病などと間違われることがある

単なる物忘れと認知症のちがい

単なるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- もの忘れの自覚がある
- ヒントがあれば思い出せる
- 日常生活に大きな支障はない

認知症のもの忘れ

- 体験のすべてを忘れる
- もの忘れの自覚がない
- ヒントがあっても思い出せない
- 日常生活に支障がでる

- 徘徊
- 妄想
- 不安
- 幻覚 等

行動・心理症状は、中核症状をもとにご本人の性格や周囲の関わりなどの要因が関係して引き起こされる「徘徊」や「もの盗られ妄想」などの症状です。この症状は、ご本人の症状を理解し、適切なケアを行うことで改善・消失する可能性があるので、ご本人に寄り添った適切なケア方法を知ることが非常に重要です。

- 記憶障害：思い出せない、覚えられない
- 見当識障害：時間や場所がわからなくなるとなる
- 理解・判断力の障害：思考力や判断力が低下
- 実行機能障害：計画や段取りが苦手になる等

認知症の症状としては、中核症状と行動・心理症状とがあります。中核症状は、脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状で、記憶や判断力などの認知機能が損なわれる症状をいいます。

認知症の症状

認知症の気づきチェックリスト

出典：「知って安心 認知症」東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援係

項目	1点	2点	3点	4点
1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか？	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
2 5分前に聞いた話を思い出せないことはありますか？	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
3 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか？	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
4 今日が何月何日かわからないことがありますか？	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
5 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか？	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
6 貯金の出し入れや家賃や公共料金の支払いは1人でできますか？	問題なくできる	大体できる	あまりできない	全くできない
7 一人で買い物に行けますか？	問題なくできる	大体できる	あまりできない	全くできない
8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか？	問題なくできる	大体できる	あまりできない	全くできない
9 自分で掃除機やホウキを使って掃除ができますか？	問題なくできる	大体できる	あまりできない	全くできない
10 電話番号を調べて電話をかけることをしていますか？	問題なくできる	大体できる	あまりできない	全くできない

チェックしたら1～10の合計を計算

点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医や飯綱町地域包括支援センターに相談してみましょう。

早期発見・早期治療が

大事なわけ

認知症を早期に発見して、原因に合った適切な治療を早期に開始することで、進行を遅らせることや、症状を軽減できる可能性があります。

また、認知症のような症状が出て、治る病気や一時的な症状の場合もありますが、長期間放置することで認知症に移行することがあります。「同じことを言ったり、聞いたりする」「物の名前が出てこなくなった」「財布や通帳を盗まれたと言う」などの言動があった場合には、早めに医療機関を受診するか、地域包括支援センターに相談しましょう。

飯網町の認知症に関連する主な事業

●認知症初期集中支援チーム

医療・介護・福祉の専門職チームが家族などの訴えにより認知症が疑われる人・家族などを訪問し、適切な医療や介護を受けられるように支援を行います。

●認知症等介護専門相談会

認知症の人やその家族、ケアマネージャーからの様々な相談に専門の相談員が応じます。(利用無料 ※要申込)

●認知症やすらぎ支援事業

認知症高齢者を介護する家族の外出や休息が必要な時間帯に支援員が訪問し、見守りや話し相手を行います。(利用料1時間100円 ※週4時間を上限)

●オレンジカフェ

認知症の人とその家族、地域の人や専門職など誰もが気軽に立ち寄りお茶を飲みながら交流し、つながりづくりができる場所です。(参加費100円 ※お茶代)

●日常生活自立支援事業

認知症等により判断能力が不十分な方が住み慣れた地域で安心して生活が送れるよう福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などを支援する事業です。(利用料1時間1,000円/交通費1km20円 ※生活保護を受けている世帯は無料)

●認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成する講座です。(受講無料)

●認知症サポーターのいるお店事業

認知症サポーターを配置している事業所などを「認知症サポーターのいるお店」として登録し、認知症の人とその家族が、安心して暮らすことのできるまちづくりを進めています。(登録無料)

●認知症SOSネットワーク事業

登録者が行方不明になった際、登録された情報をご家族の同意のもと、警察・消防そして支援者に情報提供し捜索を行います。(登録無料)

●地域情報メールサービス

行方不明者の捜索が開始された場合、行方不明者の情報を登録者にメールで配信し捜索の協力を依頼するものです。(登録無料)

●認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

認知症の人が起こした日常生活の事故によって、法律上の損害賠償が発生したとき、損害賠償額の補償を受けることができます。(自己負担あり ※SOSネットワーク事業に要登録)。

※事業内容の詳細は、下記までお問合せください

問合せ

飯網町地域包括支援センター
TEL253-2485

認知症サポーターになりませんか？

ご希望の方は
飯網町地域包括支援センターへ
お問い合わせください!!

飯網町認知症サポーター数
2,977名
(令和4年3月31日現在)

病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていくことで生活上の障がい軽減でき、ご本人がご家族とともに、これからの生活について考えることができます。

認知症の予防について

認知症に確実にならない方法はありませんが、認知症の予防方法については現在も様々な研究が進められています。

これまでの研究では、適度な運動、バランスの良い食事、夜間の良好な睡眠、余暇活動を楽しむことを生活習慣にとりいれ、糖尿病や高血圧、脂質異常症(高脂血症)などの動脈硬化の危険因子となる生活習慣病予防に取り組むことで、認知症を引き起こすリスクを低下させることができることがわかってきています。



「グループホームわが家」入居者様の作品

みんなの声

「認知症になると何もわからなくなる？」と思われがちですが、昔から得意としていたことはできたり、ちょっとした手助けがあればできることがあります。そして、認知症になっても感情は残ります。

町内の認知症ご本人、最近もの忘れが気になる人、ご家族、認知症ケア専門職員にお話を伺いました。

ぜひ、みんなの声に耳を傾けてみてください。



- 私にとって畑は大事な場所。家でずっと住みたいな。
- おしゃれが好き！自分で着る洋服は自分で選びたい。
- 忘れることが増えてきた。家族からは「新しいことがいっぱいいいね」と言われる。
- 置き忘れ、しまい忘れはあるけど大したことじゃないと思うようにしている。わからない字は辞書を引いたり、クイズを解いたりして頭を動かすようにしています。

(ご本人たちの声)

おばあちゃんは約4年前に認知症と診断されました。

時間や日にちとか変化あるもの、新しいことを覚えるのが苦手。

時計はデジタルにして分かりやすいようにするといいみたい。(※その方によってわかりやすい方法は異なります)

習慣になるとできる人だから、新しいことは、同じことの繰り返しにはなるけれど紙に書いたり、何回も伝えるようにしています。時間はかかるけどレンジで牛乳を温められるようになったり、お風呂の用意もしてくれるようになりました。助かっています。途中でイライラしてしまうこともありましたよ。

私も楽ができて、おばあちゃんもできる方法を考えています。

おやき作りが上手なんです！生地など準備さえしておけば、全部作ってくれます。孫たちにも教えてくれて、みんなおばあちゃんが作るおやきが大好きです！

(ご家族の声)



人生の大先輩と思っています。

まずはその方を知ることです。

今まで大切にしてきたこと、どのような生活を送ってこられたかを知ることによってその方に合う関わり方ができると思います。

縫い物、野菜の皮むき、廊下のモップ掛けなどできることをやっています。

「私、こんなふうになっちゃって」と悲観的になる方もいますが、そういう時は話を聞いたりして寄り添うようにしています。

居間で洋服を脱ぎだした方がいました。認知症ではない人からみるとなぜ？と思いますが、その方はお風呂に入る準備のために脱ぎだしたのです。その行動をするにはその人なりの理由があります。一般的な価値観に当てはめて考えないことも大切です。

私たちは家族ではないから丁寧に扱われる部分があると思います。ご家族は感情が入ってしまうからこそつらい部分もあると思います。限界になる前に専門機関にご相談ください。

(グループホームわが家の職員の声)

今後の取り組み

町では平成19年から認知症になってもご本人やご家族が穏やかに暮らせる町を目指して住民や地域の様々な職種の方に協力を得ながら取り組んでまいりました。

しかし、近年、高齢者のみ世帯(独居、夫婦のみ世帯)の比率が3割を超えており、ご家族だけで認知症の人の生活を支えることは非常に困難になっていきます。これからは地域全体で認知症の人を支えていくことがより求められています。

町では引き続き、一人でも多くの人に正しい理解をいただくため普及啓発を進めます。また、認知症になっても飯綱町で暮らしたい、暮らしていけると考える地域づくり、支援体制づくりを住民の方、商店や企業を含む地域の方、医療、介護等専門職の方などと連携を図り取り組んでいきます。

まんが食の風土記

第 23 回

一日々の食に
 欠かせない大根



ただいま

おかえり

だいこん
 大根ぐらだね
 てっだ
 手伝うね

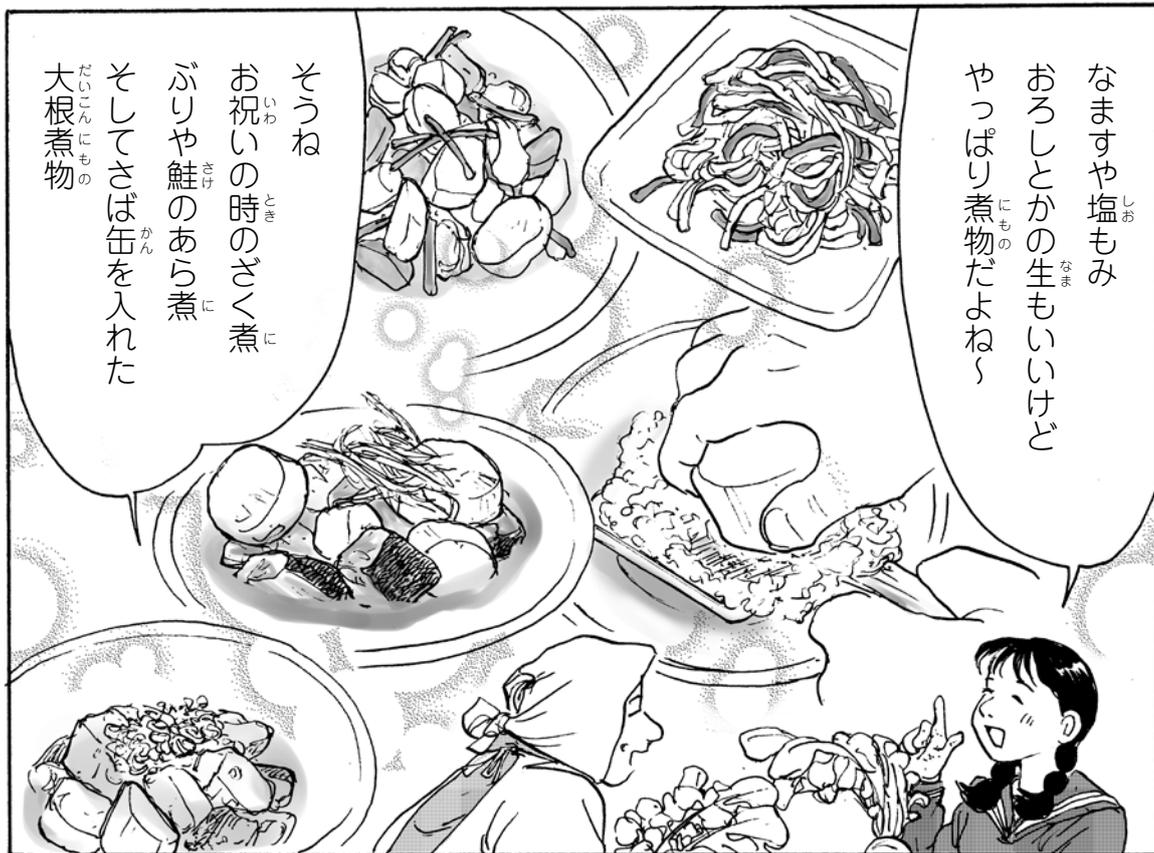
ありがとね



だいこん
 大根は野菜の中でも
 いちばんつか
 一番使いみちが広いし
 一番日本で食べられてる
 食材だって



こうやって土の中に
 いけておくと
 雪の下で甘みが増して
 うまくなるんだから
 不思議だよ



なますや塩もみ
 おろしとかの生もいいけど
 やっぱり煮物だよ

そうね
 お祝いの時のさく煮
 ぶりや鮭のあら煮
 そしてさば缶を入れた
 大根煮物



寒い時は
それがいいの

いく日もけんちん汁が
つづく時もあるけど



大根煮物は
里芋やじゃが芋
かぼちゃ きのこと
その時々野菜を一緒に
大鍋に煮込むから
こてらんない(※1)

近所に
聞こえるよ



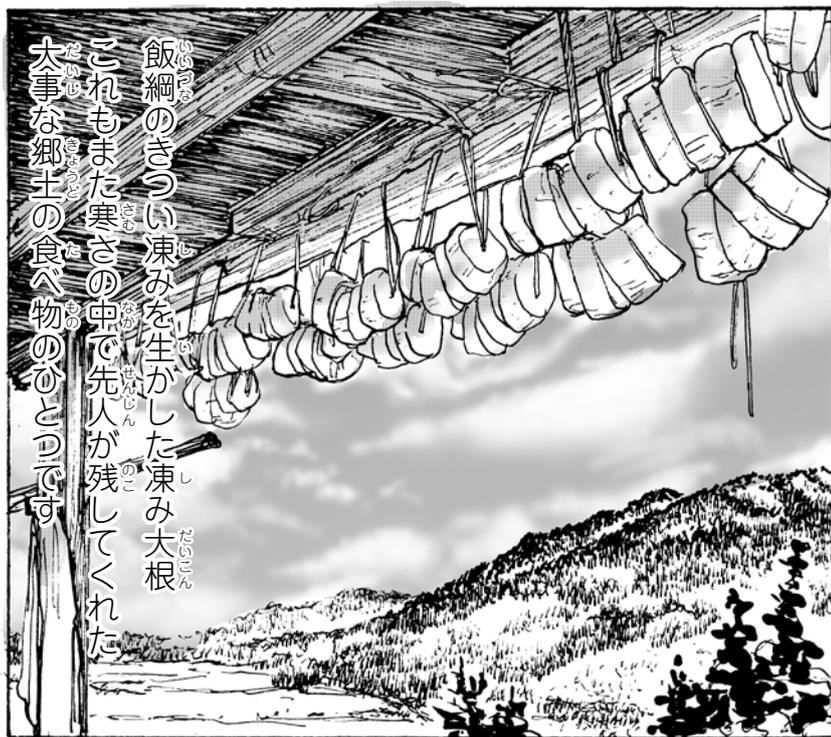
万能じゃのう
大根さん！

干しっ葉にして
味噌汁の実や
家畜の餌に



たくあん漬けや
味噌や酢 麴にも
漬けられるし

葉っぱもね
かて飯(※2)に使うし



飯綱のきつい凍みを生かした凍み大根
これもまた寒さの中で先人が残してくれた
大事な郷土の食べ物のひとつです



そっちの大根は？

凍み大根用
つくる時また
手伝ってね

※1 こてらんない…たまらない
※2 野菜を混ぜて炊いたご飯

9月27日(火)
自分でも身を守れるように りんごっ子保育園

町では、日頃から保育園バスの送迎時の事故防止に取り組んできましたが、万が一に備えてりんごっ子保育園では、園バスに取り残されてしまったことを想定し、クラクションを鳴らして周囲に危険を知らせる訓練をしました。

園長先生の「バスに取り残されてしまったらどうしたらいいのかな」の問いに、園児たちは「クラクションを鳴らす！」と大きな声で答えると、一人ずつ運転席でクラクションを鳴らしました。緊急時は自分でも身を守れるような備えが必要ですね。



◀運転手と添乗員がバス降車時に全員降りたか確認後、各クラスの玄関で担任の先生に園児を引き渡し、情報を共有しています

9月30日(金)
楽しみながらフットサルを学ぼう さみずっ子保育園

さみずっ子保育園の年長児が、フットサルのプロクラブチーム ボアルース長野の選手と交流しました。まずは、ボールを使った鬼ごっこからスタート。ボールに慣れてくると、4チームに分かれて試合開始。男の子も女の子も真剣にボールを取り合い戦いました。

ユーモアあふれる選手に、楽しみながらフットサルを教えていただき、交流が終わる頃には選手とフットサルのことが大好きになった園児たちでした。



▲ボアルース長野 がんばれ！

9月30日(金)・10月1日(土)
ALL STAR~主役は君だ!!~ 飯綱中学校

第53回飯綱校祭が、新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で開催されました。1日目は様々な学習の発表や運動会、2日目は音楽会などが行われました。1日目の教科の発表では、発表者が全校生徒にクイズを出したり、英語のスピーチをしたり会場を盛り上げました。今年のスローガン「ALL STAR~主役は君だ!!~」のように、一人ひとりが輝いた学校祭になりました。



▲コロナ禍で中学校生活を過ごした3年生最後の合唱



▲盛り上がった学年別クラス対抗リレー



▲実験を交えた理科の発表



▲作文「ゼロカーボン社会の実現に向けてできること」永野帆乃花さん

10月12日(水)
地域の様々な課題解決に向けて



▶「魅力ある町となるお手伝いをしたい」と話す凸版印刷の吉本常務

いづなコネクトEAST内にシステム開発拠点「ICT KŌBŌ (アイシーティーコーボー) IIZUNA」を置く凸版印刷株式会社と飯綱町が、地域社会の活性化に関する包括連携協定を締結しました。これまで



も相互連携のもと、買い物や移動に課題を抱える住民に向け、スマートグラスを活用した買い物支援の実証実験を行うなど、地域の様々な課題に取り組んできました。今後も町民の声を聞きながら、地域社会の活性化を図っていきます。

10月13日(木)・14日(金)
いつまでも若くてきれいで元気でいたい!



▲ご主人と記念撮影
素敵なお夫婦です



飯綱町まちづくり活動支援事業を活用し、飯綱町商工会女性部主催のシニアビューティー「奇跡の変身」フォトサービスが開催されました。

「私が結婚式を挙げた頃はほとんどの人が着物だったので、今回初めてドレスを着ました」と嬉しそうな笑顔の朝比奈道子さん。大変身した姿にご家族もびっくり。着物姿の写真も撮影して、「せっかく着付けをしていただいたので、このまま家族とランチに行ってきます」と話されました。

今年も多くの方の女性が主役になり、キラキラ輝いた時間となりました。いつまでもおしゃれを楽しんで、若くて元気でいてくださいね。

10月13日(木)・14日(金)
町内各地で職場体験 飯綱中学校



▲大量のハンバーグをこねるのは大変。みんなにおいしく食べてもらいたいなあ



町内事業所のご協力により、飯綱中学校の2年生が職場体験をしました。13日は学校給食共同調理場に3人の生徒が給食作りを体験しました。

ハンバーグのソース作りを体験した松尾佳穂さんは「大きな鍋で大量に作るのはとても大変でした。給食は苦手だったけれど、調理員さんが一生懸命作ってくれた給食をこれからはもっと味わっていただきます」と、調理員さんに感謝しました。



▲「調理員さんおいしい給食をありがとうございます」と感謝する近藤友晴さんと宮本倫瑠さん



令和4年度インフルエンザ予防接種のご案内

接種期間：令和4年10月1日(土)から令和5年3月31日(金)まで

(12月29日～1月3日は休診となります。)

◇高齢者（65歳以上）・子ども（生後6ヶ月から高校3年生まで）の予防接種の助成期間は、令和4年10月1日（土）から令和4年12月28日（水）までとなっています。

期間を過ぎてからの接種は助成を受けられず、3,100円となります。

	受付時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 (第1、3、5のみ)
一般・高齢者の方 【予約はできません】	8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
	14:00～16:00	○	○	○	○	○	
中学1年生から 18歳まで 【予約はできません】	8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
	14:00～16:00	○	○	○	○	○	
	16:00～16:45	○	○	○	○	○	
	※16:00～16:45は令和4年10月1日から令和4年12月28日まで実施しています。						
小学1年生から 小学6年生まで 【予約はできません】	8:30～11:30						○
	14:00～16:00	○		○	○	○	
	16:00～16:45	○	○	○	○	○	
	※16:00～16:45は令和4年10月1日から令和4年12月28日まで実施しています。						
生後6か月から 未就学児 【要予約】	8:30～11:30						
	14:00～16:00			○			
	16:00～16:30			○			
	※16:00～16:45は令和4年10月1日から令和4年12月28日まで実施しています。						

※16:00～16:45の時間帯は、お子様の付添（大人）の方も一緒に接種できます。

◇生後6か月から未就学児は予約制です。接種を希望される方は、事前にお電話にてお問い合わせください。

◇接種を希望される方は、時間に余裕をもってお越しください。

◇期間内でもワクチンが終了次第接種は終了になります。

□接種料金

65歳未満の方	3,100円
65歳以上の方 生後6ヶ月から高校3年生までの方 ◎60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスの疾患により身体障害者手帳1級を有する者を含む	1,000円
予診のみの場合	1,600円 ※2回目以降も同額
◎生活保護受給の高齢者で料金免除を受ける方は、「免除証明書」の提示が必要です。	

お問い合わせ先 飯綱病院 TEL253-2248

下水道はやさしく使いましょう

下水道の使用にあたって皆様へお願い

●水洗トイレの使い方

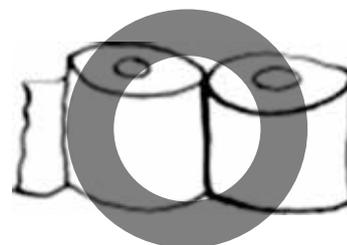
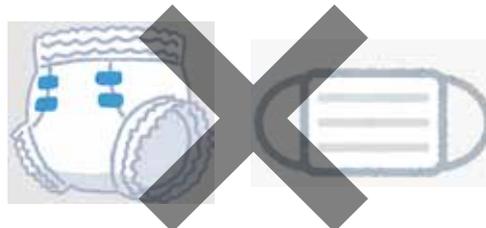
トイレで流してもいいものはトイレットペーパーのみです。

下記のはもの管のつまりやトイレの故障原因になりますので絶対に流さないようにしましょう。

流してはいけないもの

- | | |
|----------|--------------|
| ・マスク | ・おしりふき |
| ・生理用品 | ・タバコ |
| ・ウエットシート | ・おむつ |
| ・ハンカチ | ・薬の包装 |
| ・タオル | ・ペットのふん、トイレ砂 |
| ・下着 | ・食用油 |

★流しても良いのはトイレットペーパーだけです。



●台所の調理くずは流さない

調理くずは目の細かい「コーナー」などで受け、直接流さないようにしましょう。

★調理くずは土壌に還元すると肥料になります。

★米のとぎ汁は排水しないで、庭の植木にかけると肥料にもなります。

●食用廃油（天ぷら油等）は流さない



フライパンや天ぷらなべ等を洗うときは廃油を一度紙等で拭きとってから洗いましょう。

★拭きとった紙類は、可燃ゴミへ出しましょう。

●宅内下水道設備の定期点検を

目皿マスはときどき点検し、髪の毛等を取り除き、きれいにしましょう。

●危険物は下水に捨てないで



ガソリン、シンナー、石油等は気化して爆発などの原因になります。

飯綱町建設水道課下水道係
Tel.026-253-4767

北しなの線

KITA-SHINANO LINE

オータムフェスタ

AUTUMN FESTA

牟礼駅竣工100周年記念

&

しなの鉄道開業25周年記念まつり

2022 **11/27**日 10:00~15:30

しなの鉄道北しなの線牟礼駅前及び駅前第一駐車場

グッズコーナー

北部高校美術部デザイン考案

- **記念入場券D型硬券発売開始 (9:15~)**
「牟礼駅舎竣工100周年記念入場券」×限定300枚
※お一人様一回 3枚までの発売です。(牟礼駅きっぷ売場)

豊野高等専修学校生活美術コースデザイン考案

- **記念ヘッドマークレプリカ発売**
牟礼駅舎竣工100周年を記念したヘッドマークレプリカを発売×限定100枚
- **アップルパイの記念販売** 売り切れごめん!
イベントを記念して飯綱町内3店舗様による5種類のりんごを使ったアップルパイを販売します。鉄道むすめとみつどんのオリジナル掛け紙付きで5個入り1箱 限定100個販売です。
※しなの鉄道車タイプ専用箱にて販売します。

物販コーナー

- **県内外交通事業者グッズ販売**
長野電鉄、しなの鉄道、えちごトキめき鉄道、JRバス関東
- **北しなの線沿線自治体特産品販売**
飯綱町、信濃町、妙高市による地元特産品やジェラートの販売
- **廃車部品販売(一部抽選、オークション販売)**
115系S13、S15編成の廃車発生産を中心に販売。
※出品リストは別途お知らせします。
- **フードコーナー**
話題のキッチンカーのほか、サンクゼール、信濃農園など出店

展示コーナー

湘南色

- **115系車両展示 (牟礼駅1番線12:00頃~13:00頃)**
運転席乗車体験と記念ヘッドマークの装着
※都合により車両が変更になる場合があります。
- **保守用車展示とレールスター体験**
高所作業車の屋外展示と線路点検用レールスター乗車体験会
- **鉄道むすめ、みつどんパネル展示**
長野電鉄、しなの鉄道の鉄道むすめと飯綱町PRキャラクター「みつどん」パネル展示
- **写真パネル展示**
牟礼駅舎竣工100周年を記念して、駅舎内待合室に牟礼駅にちなんだ写真を展示
- **プラレールひろば**
プラレールをみて、さわって、遊べるひろば

イベントパフォーマンス

- 10:00~ 牟礼神社 神楽神輿保存会による獅子舞
- 11:00~ 飯綱中学校吹奏楽による演奏会
- 13:00~ 北部高校書道部による書道パフォーマンス
- 15:00~ 飯綱権現太鼓による演舞

【ご案内】新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。

主催/しなの鉄道株式会社 (一社) 飯綱町観光協会 後援/北しなの線運営協議会 牟礼駅マイレール応援団 飯綱町
(お問い合わせ) しなの鉄道 お客さまセンター TEL(0268)21-3470 8:30~17:30

※駐車場がありませんので公共交通機関をご利用ください。※天候等により一部内容が変更になる場合があります。

植樹ボランティアのご案内

現在、町では牟礼駅南側に公園整備を進めています。公園を「私たちの公園」として親しんでいただけるようにボランティアの皆さんによる植樹会を開催します。

私たちの公園づくりに皆さんの参加をお待ちしています。



日 時 11月27日(日)
10時受付開始、苗木終了まで
受付場所 牟礼駅前
植樹場所 牟礼駅南側 栄町公園(仮称)
作業内容 つつじの植樹(限定30本)



みつどんの景品が
もらえるよ

牟礼駅第1駐車場の利用について

11月27日(日)のオータムフェスタの開催に伴い、牟礼駅第1駐車場(牟礼駅ロータリーの道路を挟んだ南側)が下記の期間ご利用できません。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いします。



(利用できない期間)

11月26日(土)～27日(日)

※北しなの線ご利用の方は第2駐車場(福井団地方面に向かって左側)をご利用ください。

※オータムフェスタにお越しの町民の皆さまは、ながの農協飯綱支所東側の砂利の駐車場をご利用ください。

「知事との県民対話集会inいいづな」を開催します

「対話と共創」の県政を推進するため、知事が県内すべての市町村を訪問し、市町村長や県民の皆さまとテーマに沿って語り合う「知事との県民対話集会」を、下記のとおり開催します。

- 日 時 令和4年11月11日(金) 10:00～11:30
- 場 所 飯綱町役場 第2庁舎2階 第1～3会議室
- テーマ 「豊かな農村社会の形成」



- 参加者 ■りんご産地を守る ■地域の食と農の継承
■6次産業化・起業による地域活性化 ■移住×農業×子育て
どなたでも申込不要で参加可能です。ただし、席数には限りがありますので、参加希望者が多数の場合は、別室でのライブ配信の視聴となります。
- その他
・この県民対話集会は、公開で行います。
・子育て中の方も参加できるよう託児所を準備しています。託児を希望される方は、11月9日(水)までに企画課へお申込みください。

新型コロナウイルス感染症について

- ・発熱等の風邪症状がある方は、来場を自粛いただきますようお願いいたします。
- ・マスク着用や入場の際の検温、手指消毒などにご協力をお願いします。
- ・今後の感染拡大状況によっては、入場制限や中止とさせていただきます場合があります。

お問い合わせ先 | 飯綱町 企画課 企画係
TEL | 026-253-2511 Mail | kikaku@town.iizuna.nagano.jp

新型コロナワクチン接種について

予防接種法の改正により、新型コロナワクチン接種の実施期間が令和5年3月31日まで延長されました。また、新たにオミクロン株対応ワクチンの接種を実施します。

【オミクロン株対応ワクチン接種について】

対象者：これまでに2回以上の新型コロナワクチン接種歴がある12歳以上の方（前回の接種から3か月以上経過している必要があります）

接種回数：1人1回

接種場所：飯綱町健康管理センター、長野県が運営する接種会場等（ホテルメトロポリタン長野等）

接種書類について：対象の方には随時、接種書類等をお送りします。また、職場等でワクチンを接種する予定で、接種書類等を取り寄せる必要がある場合は、個別に対応致しますので飯綱町健康管理センターまでご連絡ください。

【11月：オミクロン株対応ワクチン飯綱町健康管理センターでの接種日程（12歳以上対象）】

日	月	火	水	木	金	土
		11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
			17時～19時 150人			13時～16時 180人 1回目接種 16時15分～ 10人
11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
	13時～16時 180人		17時～19時 150人		13時～16時 90人	9時30分～ 16時30分 360人
11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
		13時～16時 180人		13時～16時 180人	13時～16時 180人	13時～16時 180人
11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
	13時～16時 180人		9時30分～ 16時30分 360人		13時～16時 90人	9時30分～ 16時30分 360人 2回目接種 16時15分～ 10人
11月27日	11月28日	11月29日	11月30日			
	13時～16時 180人		17時～19時 150人	飯綱町ワクチン接種予約センター (電話) 253-5092		

- ・時間の表記は受付時間、使用ワクチンはファイザー社製 オミクロン株対応ワクチンです。
- ・1、2回目接種の使用ワクチンは、武田社製（ノババックス）です。

【初回接種（1、2回目）について】

初回接種を完了していない方は、飯綱町健康管理センターか長野県が運営する接種会場（長野保健福祉事務所等）で接種が可能です。どちらの接種会場でも、使用するワクチンは武田社製ワクチン（ノババックス）です。2回目の接種完了時期によっては、3回目の接種にオミクロン株対応ワクチンが使用可能ですので、早めの接種をご検討ください。

【5～11歳の新型コロナワクチン接種について】

初回（1、2回目）接種に加え、追加接種（3回目）が可能になりました。令和5年3月31日まで接種が可能です。詳細は個別通知をご覧ください。

【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：平日8:30～17:15

健康案内板

○子宮頸がん検診(集団検診)

対象者	20歳以上の女性(平成15年3月31日以前の生まれの方)
検診日	11月4日(金)
検診料金	500円(検査費用5,280円のところ、町から補助が出ています)
オプション	HPV検査(対象:30歳以上の希望者) 検査料金:1,000円(検査費用4,620円のところ、町から補助が出ています) 当日会場にてお申込みください。
備考	令和4年度検診受診調査書で検診を申し込まれた方には、9月中旬に検診書類をお送りしています。

○子宮頸がん【個別検診】を申し込まれた方へ

1月に実施した検診受診調査書で申し込まれた方には、既に案内通知を発送しています。事前に飯綱病院へ受診日の予約が必要になるため、案内通知を確認してお早めにご予約をお願いします。

予約期限:12月23日(金)

予約先:飯綱病院電話:026-253-2248

受付時間:平日14:00~16:30

検診受診調査書で申し込みをしていない方で、検診をご希望の方は、飯綱町健康管理センターまでお申込みください。

▽その他

○定期健康相談

日時:11月21日(月)9:30~11:30

場所:飯綱町健康管理センター

11月16日(水)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。

○断酒会

日程:11月2日、9日、16日、23日、30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:11月16日(水)17:30~19:30

場所:飯綱町健康管理センター

11月11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人概ね1時間程度。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

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:11月24日(木)

対 象	
9~10か月	令和4年1月生
6~7か月	令和4年4月生
3~4か月	令和4年7月生

○1歳6か月児・3歳児健診(場所:飯綱町健康管理センター)

日付:11月10日(木)

対 象	
3歳児	令和元年5月~6月生
1歳6か月児	令和3年3月~4月生

○心理相談(場所:飯綱町健康管理センター)

日時:11月16日(水)9:00~16:00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。11月11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(場所:子育て支援センター)

日時:11月11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)。

○お父さんの定期健康相談(場所:子育て支援センター)

日時:11月4日(金)、18日(金)

両日とも9:30~11:00(予約不要)

持ち物:母子手帳

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。

※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。

▽予防接種

○高齢者インフルエンザ予防接種

○子どものインフルエンザ予防接種

広報紙10月号に掲載したほか、町公式ホームページに掲載しています。



▽各種健診(検診)のご案内

○乳がん検診(超音波検査)

対象者	20~39歳の女性(昭和58年4月1日~平成15年3月31日生まれの方)
検診日	11月8日(火)
検診料金	500円(検査費用4,400円のところ、町から補助が出ています)

当検診は予約制です。定員がありますので、ご希望の方はお早めに飯綱町健康管理センターへ電話で予約をしてください。

加工所施設の予約受付について

12月・1月・2月の3ヶ月分の予約について、以下のとおり受付を行います。野村上加工所の予約方法が変更となりますので、お気をつけください。

【りんごパーク大豆加工施設・みそ加工室】

▶日時 11月17日(木) 9:00～

▶受付場所 りんごパークセンター

・みそ加工室は、冬季閉鎖のため1月・2月の予約ができません。

・予約はりんごパークセンターに出向かれた方が優先となります。

・予約受付日の電話での申込みは11:00以降となります。予約受付日以降は、随時電話で受付します。

▶問合せ りんごパークセンター TEL253-2801

【野村上加工所】

▶日時 11月17日(木) 9:00～11:00

▶受付方法 ・産業観光課窓口

・電話(253-4765)

・LoGoフォーム



・LoGoフォームURL <https://logoform.jp/f/KXNVs>

・受付時間内に窓口・電話・LoGoフォームのいずれかで申込みされた方を優先に予約日を決定します。先着順ではありません。予約が重なった場合は抽選となりますので、第2希望日まで申込みをしてください。第2希望日も重なってしまった場合は、改めて電話により予約日の確認をします。

・野村上加工所は11月13日～31日のみそ加工予約ができません。

・予約受付日以降は、随時電話で受付します。

▶問合せ 産業観光課 農政係 TEL253-4765

11月19日は「いい育児の日」です

2017年5月20日に長野県では、家族や家庭を大切にするライフスタイルや子どもの成長と子育てを社会全体で応援する機運を高めるため、11月19日を「いい育児の日」とすることを提案しました。

また、内閣府では、子供を家族が育み、家族を地域社会が支える大切さの理解を深めてもらうために、毎年11月の第3日曜日を「家族の日」(今年は11/20)、その前後各1週間を「家族の週間」(今年は11/13～11/26)と定め、この期間を中心に理解促進を図っています。

家族と過ごす時間を大切に、子どもの成長と子育てを家庭を企業や地域で応援し、子育てしやすい環境づくりを推進していきましょう。

▶問合せ

教育委員会 こども子育て未来室 子育て支援係
TEL253-4769

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い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。

▶11月の開設日 7日・14日・21日・28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

▶場所 住民環境課窓口、飯綱病院総合受付窓口

▶問合せ 住民環境課 住民係 TEL253-4762

Jアラートの全国一斉情報伝達試験のお知らせ

11月16日(水)、午前11時頃に全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送を実施します。各戸に配布している受信機と、町内51か所にある屋外スピーカーから試験放送が流れます。

緊急地震速報や武力攻撃における弾道ミサイル情報などの緊急時の情報を、迅速に伝達するために必要な試験ですので、ご理解をいただきますようお願いいたします。

※気象・地震活動の状況等により、中止することがあります。

▶問合せ 総務課 危機管理室 TEL253-2511

可燃ごみ9月分の委託収集量のお知らせ

令和4年9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 9月	H25年 9月分	差引量 増・減	R3年 9月	差引量 増・減	増・減
130 t	184 t	△54 t	△29%	116 t	14 t	12%

▶問合せ 住民環境課 生活環境係 TEL253-4762

高齢者等軽度生活援助サービス事業作業 協力業者募集について

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除雪作業を行っていただける協力業者を募集します。

▶資格要件

飯綱商工会会員建設関連事業者、町小規模事業者登録事業者又はこれに準ずる団体若しくは法人等

▶作業内容

機械除雪、屋根の雪下ろしなどの作業

▶問合せ 保健福祉課 福祉係 Tel253-4764

マイナンバーカード休日申請・交付窓口開設！

平日の昼間は、仕事、農作業、用事等で、マイナンバーカードの取得申請ができない方や受取ができない方などの皆様を対象としたマイナンバーカードの申請受付及び交付窓口を開設します。

マイナンバーカードを受け取る方のみ、あらかじめ受取予約をしてお越しください。

▶開設日 11月13日(日)、19日(土)、26日(土)

12月4日(日)、10日(土)、18日(日)

▶時間 9:00～12:00、13:00～16:00

▶場所 飯綱町役場住民係窓口(第1庁舎1階)

▶できること マイナンバーカードの取得申請、受取

▶持ち物

・本人確認書類

顔写真付きの身分証明書(運転免許証等)1点、もしくは顔写真のない身分証明書(保険証、診察券等)2点

・個人番号通知書(お持ちの方のみ)

・通知カード(紛失した場合は紛失届を記入いただきます。)

・顔写真は当日無料で撮影します。

・町から送付した交付予定通知(受取の方のみ)

▶注意事項

・15歳未満の方または成年被後見人の方が申請する場合は、法定代理人の同行と法定代理人の本人確認書類も必要です。

・マイナンバーカードを受け取る方はあらかじめ予約(住民係 Tel253-4762)が必要となります。

・マイナンバーカードの取得申請、交付以外のお手続きは受付できませんのでご了承ください。

マイナンバーカード出張申請会場追加のお知らせ

いづな通信10月号でお知らせしたマイナンバーカード出張申請受付場所を以下のとおり追加しました。

▶日程 11月27日(日)

▶場所 牟礼駅(北しなの線オータムフェスタ会場)

▶時間 10:00～12:00

※持ち物・注意事項は上記「マイナンバーカード休日申請・交付窓口開設!」、又はいづな通信10月号26ページを参照ください。

▶問合せ 企画課 企画係 Tel253-2512

農作業標準労賃参考情報の改定について

長野県の最低賃金の改定により、10月1日より農作業標準労賃一般作業の労賃を1時間当たり910円に改定しました。

▶問合せ 飯綱町農業委員会事務局 Tel253-4765

冬期間の「灯油等の漏油事故」に 注意してください！

これからの季節、家庭での灯油等を取扱う機会が多くなり、ホームタンクの操作ミス等による油漏れ事故が発生する恐れがあります。

漏油事故は、河川や土壌等の環境汚染をもたらすこともあるため、予防として各家庭で次のような点検をお願いします。

- ・配管やバルブ等が老朽化して『ひび』や『穴』がないか、またホームタンク本体に欠損がないか確認してください。
- ・強風や積雪等でタンク本体が転倒して配管が破損しないように設置してください。
- ・ホームタンクからポリタンク等へ灯油を移す際は目を離さず、最後はバルブを完全に閉めたか確認してください。

灯油漏れ事故を未然に防ぐためにも、取扱いには十分ご注意ください。

▶問合せ 住民環境課 生活環境係 Tel253-4762

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、お支払いし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者について、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歳以上の者で構成する世帯

②身体障害者手帳1級又は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

まちのヨガ in 苔翁寺

▶日時 11月20日(日) 13:30～15:00

▶場所 苔翁寺(芋川397)

▶参加費 1,000円

▶申込み 右記QRコードからお申し込みください。

▶問合せ 企画課 地域振興係 Tel253-2511



ギャンブル等依存症家族講座のご案内

	日程	内容
1 日 目	12月1日(木) 13:00～16:00 (受付開始12:45)	①講義 「ギャンブル等依存症の理解」 講師：信州大学学術研究院保 健学系教授新井清美氏 ②体験発表
2 日 目	12月13日(火) 13:00～16:00 (受付開始12:45)	①紹介 「精神保健福祉センターの取り 組みについて」等 ②講義・演習 ③質疑応答・意見交換

- ▶ **主催** 長野県精神保健福祉センター
- ▶ **会場** 長野市ふれあい福祉センター講堂
(長野市大字鶴賀緑町1714-5)
- ▶ **定員** 20名程度
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **申込期限** 11月16日(水)
- ▶ **申込み・問合せ** 長野県精神保健福祉センター
Tel266-0280

11月のおはなし会

- ▶ **日時・対象** 11月26日(土)
10:00～10:15(0～2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

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** 11月7・14・21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** 11月1・8・15・22・29日(火) 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** 11月10・17・24日(木) 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

11月は児童虐待防止推進月間です

令和4年度「児童虐待防止推進月間」

標語「もしかして?」ためらわないで189(いちはやく)

厚生労働省では、毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と位置づけ、児童虐待問題に対する社会的関心の喚起を図るために、期間中は集中的な広報・啓発活動を実施しています。児童虐待は、社会全体で解決していく問題です。児童虐待の発生予防、早期発見、早期対応が極めて重要です。

- ・虐待を受けたと思われる子どもがいたら…
- ・ご自身が出産や子育てに悩んだら…
- ・子育てで悩む保護者の方がいたら…

下記へご相談ください。相談は匿名で行うことも可能で、相談者や相談内容に関する秘密は固く守られます。

▶相談先

- ・教育委員会 こども子育て未来室 子育て支援係
Tel253-4769

- ・長野県中央児童相談所 Tel238-8010
- ・児童相談所虐待対応ダイヤル Tel189(いちはやく)
- ※児童相談所虐待対応ダイヤル「189」にかけると、お近くの児童相談所に通話料はかからず24時間つながります。

催し

心配ごと相談所の開設

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** 11月8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

※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

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(事前の電話予約が必要)。なお、相談時間は1人20分以内で定員は6名です。

- ▶ **日時** 11月24日(木) 13:30～15:30

- ▶ **場所** 飯綱町民会館 2階 会議室

- ▶ **予約受付** 11月16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必ず連絡してください)。

- ▶ **問合せ・予約** 総務課 総務係 Tel253-2511

アップルミュージアムからのお知らせ

永森画伯と学ぶ仲間たちの水墨画展Ⅴ

- ▶ 期 間 11月8日(火)～12月4日(日)
- ▶ 時 間 9:00～16:00 ※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
- ▶ 内 容

永森一郎氏は飯綱町高坂に居を構える、大阪府出身の日本画家。自然の美を繊細な筆使いで作品を制作されています。2017年からいいづなアップルミュージアムで水墨画教室を開催されていて、教室で学ぶ皆さんとの今回で5回目となる合同作品展です。墨の美しさに鮮やかな彩り、日本の美を感じる作品の数々を、どうぞご鑑賞ください。



- ▶ 問合せ いいづなアップルミュージアム
Tel.253-1071

納税日のお知らせ

11月30日(水)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11月30日(水)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。

国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者保険料、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。

いいづな歴史ふれあい館からのお知らせ

特別展「飯綱町と水の恵み」

- ▶ 会 期 9月23日(金)～11月27日(日)
- ▶ 会 場 歴史ふれあい館 2階展示室

特別展「歴史講座②」

- ▶ 日 時 11月12日(土) 13:30～15:00
- ▶ 会 場 町民会館ホール
- ▶ 演 題 「飯綱町の水はどこからやってくる？」
- ▶ 講 師 富樫 均(いいづな歴史ふれあい館館長)
- ▶ 参加料 無料(事前申込不要)

特別展「展示解説」

特別展の展示を見ながら学芸員が解説します。

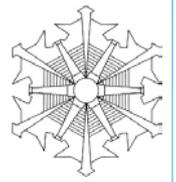
- ▶ 日 時 11月5日(土)、26日(土) 10:00～
- ▶ 会 場 歴史ふれあい館特別展示室
- ▶ 入館料 飯綱町民は無料(事前申込不要)

- ▶ 問合せ いいづな歴史ふれあい館 Tel.253-6646

中学校図書館から開館日のお知らせ

12月		11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(木)、2日(金) 6日(火)～9日(金) 13日(火)～16日(金) 20日(火)～23日(金) 27日(火)	3日(土)、4日(日) 10日(土)、11日(日) 17日(土)、18日(日) 24日(土)、25日(日)	1日(火)、2日(水) 4日(金) 8日(火)～11日(金) 15日(火)～18日(金) 22日(火)、24日(木) 25日(金) 29日(火)、30日(水)	3日(木)、5日(土) 6日(日) 12日(土)、13日(日) 19日(土)、20日(日) 23日(水) 26日(土)、27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。



消防だより

秋の火災予防運動

11月9日(水)から11月15日(火)まで



これからの時季は、空気が乾燥し、火災が発生しやすくなることから全国一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。

長野市消防局では、火災予防運動初日に、長野市出身の「もう中学生」さんを一日消防長にお迎えして、広報活動を行います。

火災の発生を防ぎ、高齢者を中心とする死者の発生を減少させると共に貴重な財産を守るため、火災予防思想の一層の普及を図ります。

また、**ストーブなどの暖房器具は、必ず点検をしてから使用する**ようにしましょう。



一日消防長「もう中学生」さん

★プロフィール

長野市川中島町出身

趣味：絵を描く/ラジオを聴く/写真

現在、多くのバラエティー番組やCMに出演するなど、多岐にわたり活躍されています。

特に段ボールに描いた独特なイラストによる一人コントは、今までにない芸風を作り出し、人気を得ています。

胸骨圧迫・AED取扱い体験、救急車の展示見学イベントを実施しました。

長野市消防局鳥居川消防署では、9月3日(土)、いいづなマルシェむーちゃん、農産物直売所 さんちゃんの2店舗で、お買い物に来られた方を対象に胸骨圧迫・AED取扱い体験、救急車の展示見学イベントを実施しました。



心肺蘇生法や異物除去法などの応急手当法は、携帯電話でQRコードからもご覧いただけます(通信料がかかります)。いざという時のために応急手当法をご覧ください。



多発する住宅火災 犠牲者も多発!

いのちを守る4つの習慣

「いのちを守る」4つのポイントは以下のとおりです。

報器の設置!!

そして、何より**住宅用火災警**

- 1つ **寝たばこ**は絶対にしない・させない
- 2つ **ストーブ**の周りに燃えやすいものを置かない
- 3つ **こんろ**を使うときは火のそばを離れない
- 4つ **コンセント**はほこりを清掃し、不要な**プラグ**は抜く

地域おこし協力隊活動報告

～木内隊員編～



地域おこし協力隊
木内 礼次郎

昨年11月に地域おこし協力隊に着任した木内礼次郎です。

私は東京都出身で、妻と子2人の4人家族です。以前はレコード会社に長く勤めていましたが、飯綱町には、果樹農家になる夢をもって来ました。

飯綱町に住みたいと思うようになったきっかけは、2年前に町を初めて訪れたときに北信五岳を望む雄大な景観に圧倒され、この町には自分の夢を叶える環境があると思ったからです。

◆現在の活動

私の任務は、「遊休荒廃地の解消と農業振興」です。具体的に、「飯綱町ふるさと振興公社」でりんご、もも、ぶどうの栽培に携わっています。農作業の合間に、自分が農業で生計を立てていくための果樹成

園と農地を探していますが、成園と農地はこの1年で少しずつ増え、ご協力をいただいている地域の方々には感謝しています。果樹は栽培技術以外に、途方もなく根気のいる作業と、タイミングを間違えず天気を見据えた計画や準備、病害虫の観察など多くの経験が必要としますが、今年は昨年の秋から1年を通して、収穫までの作業を初めて経験することができて幸せな気持ちでいっぱいです。

収穫後の

出張販売に参加した際には、消費者との会話の中から栽培する果樹の品種選択のヒントを得たり、生産者による直販の優位性を実感することもできました。



▲栽培管理をしているぶどう、りんご、もも



▲ぶどう棚を設置予定の農地



▲この風景が好きです ^_^

◆今後の活動
今後は、飯綱町が誇るりんごの園地を増やしたいと考えています。ももは、苗木を植えて数年後の収量増を目指します。生食ぶどうの栽培にも力を入れ、ぶどう棚を設置する計画も進めています。
毎日消費する食べ物から満足を得ることで人は幸せになると信じ、社会的にも認められる農家を目指して頑張りたいと思います。



▲出張販売先 (越谷レイクタウン)



りんごの魅力、掘り起こし

第12回 余すことなくりんごを食べよう！

飯綱町集落支援員（りんごのまちづくり担当） 藤澤 充子

りんごで整えたい！腸内環境

健康な体の維持に不可欠な「免疫機能」の働きは、「腸」が多くを司ると言われています。りんごには炭水化物・食物繊維・カリウム・ビタミン類など多くの栄養分があり、果物のなかでも腸内を健全な状態に整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。

新鮮なりんごは、やはり生で食べるのが一番おいしいです。しかし、少し時間が経って水分が抜けてきたり、食味が落ちてしまったりんごや、規格外となったりんごにも栄養分は十分に含まれています。産地だからこそ豊富で、身近にあるりんごを毎日摂ることで、腸内環境を整えたいですね。



飯綱町では多品種のりんごを栽培。加工向き品種もある。

野菜のようにりんごを食べる？

イギリスのクッキングアップルのように酸味は強いけれど、料理・お菓子に使うとおいしく食べられる品種が多いお国柄だからでしょうか。ヨーロッパの国々では、りんごは生でお菓子にしても食べていますが、野菜のように肉類と合わせて料理にも使っていて、日本に比べりんごを多く食べています。

肉類や脂肪分を多く摂るようになった日本人の食事。心配される生活習慣病。その予防効果が期待される栄養分を持つりんごは、野菜と同様に欠かせない食物なのです。

りんごを入れたハンバーガー/上 料理製作：だんごりの会
りんごを厚さ1cm弱の輪切りにしてソテーし、ハンバーガーに入れる。りんごの甘酸っぱさと肉との相性が良く、抜群の味わい。
ふじりんごのアップルパイ/下 料理製作：Café傳之丞
多く出回るふじをたっぷり使ったアップルパイ。りんごを薄くスライスすることで皮は気にならず、皮の栄養も摂れます。

りんごは焼くと化ける！

お菓子作りの世界では「りんごは焼くと化ける」と言われていて、火を通し焼くことで生のりんごの旨味が凝縮され、味がおいしく変化することを表しています。焼きりんごやお馴染みのアップルパイなどのりんごの焼き菓子には、生食とはまた違う風味・旨味の増した格別なおいしさがあります。

上田市にある老舗の果実加工・販売会社の方が、近年は甘さの強い果物が多く、加工時の甘さ調整には一苦労があると話されていました。パティシエの方々の中には「酸味の強いりんご」を求める方がよくいらっしゃいます。生で食べるりんごは一番に甘さを求められますが、果実加工・菓子製造で使いたいりんごの「糖度・酸度」は、多かれ少なかれ違います。

消費者や市場が求める「甘くおいしい美しい外観のりんご」以外のりんごも、手数を掛け想いを込め栽培されたりんごです。地元産のりんごを余すことなく、工夫して食べることで、このりんご産地の持続を応援していきたいものです。



【画像出典】「飯綱町のおいしいりんごレシピBooklet」

【参考】長野県立大学教授 中澤弥子氏 2021年取材

【参考資料】「幸福なイギリスの田舎暮らしを訪ねて：北野佐久子」「栄養・生化学辞典・朝倉書店」「日本食品標準成分表2020年度版」「朝日新聞GLOBE2014」

飯綱町は子育て世代も活躍します！
こども子育て未来室

こども子育て未来室だより

飯綱町教育委員会(こども保育係・子育て支援係) Tel.253-4769

飯綱町子育て世代支援施設(子育て支援センター Tel.253-8853 ワークセンター Tel.217-1339)



令和4年度地域女性活躍推進交付金活用事業

ほくも行くよ！
親子で遊びに来てね！

CHRISTMAS MARKET

クリスマス マーケット

IN IIZUNA

ハンドメイド物販や、
ワークショップなど
楽しいワクワクが
いっぱい！

2022.12.04 **SUN**
am 10:00 ▶ pm 3:00
場所：飯綱町民会館 ホール
詳細は右のQRコードよりご覧ください。▶▶▶

””
第7回 お仕事
マッチングイベント
””

@飯綱町

参加企業募集!

働きたい子育て世代の方と企業が出会うマッチングイベントを今年度も開催します！
働く意欲や興味のある方とコミュニケーションが取れる機会です。マッチングイベントから採用につながる事もあり、企業様には好評です。ぜひお申込みください。詳細はHPに掲載します。



※毎年秋に実施していましたが、働きたい方と企業側とがマッチングしやすい時期を考慮し、2月に開催する運びとなりました。

開催
日時

令和5年
2月14日(火)

申込
方法

飯綱町ワークセンター

直接お電話またはメールでお申込みください。

Tel : 026-217-1339

Mail : info@iizuna-workcenter.jp

牟礼小学校

～明日も楽しみになる学校づくりの歩み⑨～

実りの秋を迎え、牟礼小学校の学習活動も充実しています。今回は、各学年の校外学習や社会見学などの様子を紹介いたします。

1年生 遠足

やや肌寒い日でしたが、最後まで元氣よく歩くことができました。アップルミュージアムでは、「りんごについてお話を聞いたり、「プロピーナ」という小さなかわいいりんごを、木からもぎ取らせてもらったりしました。また、途中でどんぐりや栗、くるみなどの木の実を拾ったり、赤い宝石のようなガマズミの実を取ったりしました。すてきな秋のお土産をたくさん集



めることができ、子どもたちはとてもうれしそうでした。

2年生 バス遠足

戸隠のちびっ子忍者村にバスで遠足に行ってきました。事前に班ごとに話し合いを重ね当日を迎えたので、頭の中で行動をシミュレーションし、バスの中からウキウキ気分でした。

忍者村では、水ぐもの術で水に落ちても止めてしまうことなく、繰り返しやる子が何人もいました。ゆらゆら揺れるロープにしが



みつき「綱渡りの術」にチャレンジしたり、下から見上げるとぞつとするような高さがある「木登りの術」や足場の悪い「ありの塔渡り」などにも挑戦したり、一日たっぷり楽しむことができました。

3年生 役場見学

社会科で「役場の人はどんな気持ちでどんな仕事をしているのかな」という学習をすると「町長さんは何をしているのですか」など質問を考えたり、「冬は水道の水を温かくして欲しい」など要望を考えたりました。実際の見学では、町長さんのお話を聞いたり、役場



の中を回ったりする中で、一生懸命メモを取る姿がたくさん見られ、「みんな真剣に勉強するいい子たちです

ね」と声をかけていただきました。

4年生 県庁・美術館見学

県庁の議場では、副議長さんから「知事から出された提案を話し合う場であること、県民が安心して生活できるように考えていること」などを教えていただきました。少し難しいところもありましたが、しっかり話を聞いてメモを取ることができ、成長を感じました。

長野県立美術館では、本館と東山魁夷館を見ることができました。様々な作品を見て回る中で、自分の気に入った作品をいくつも見つけることができました。本物に触れられるよい機会となりました。



5年生 稲刈り

5月の田植えから毎日成長を見守り、世話をしてきた稲が、秋を迎えて立派に実りました。だんだんの会のみなさまのご指導のもと、9月30日に稲刈りを行いました。3人一組のチームで、刈る・持つ・縛るなどの作業を交代しながら協

力して行うことができました。それぞれが考えながらできることを精一杯やる姿がたくさん見られました。



自分たちで考え行動し、そして地域の方に支えられてたくさんのお米を収穫することができました。収穫したお米はどんな味がするのか、どうやって食べようかとわくわくしています。

6年生 地層見学

反り立つ大きな大きな地層の壁を見上げ、海にいたはずの貝の化石を見つめながら、太古の世界へ想像の旅をしてきました。事前



学習で地層のでき方や傾きについて学んでいましたが、実際に見たり説明を聞いたりとすることで、「なるほど!」「そういうことか!」と知識と経験が結びついたようでした。自由見学の時間には小川に入って、「めのう」やきれいな石・化石探しに没頭しました。自然の力強さや神秘を感じた一日でした。