



昔の道具で脱穀したよ

(牟礼小学校)

※詳しくは8ページ

CONTENTS

特集 未来の地球のために 今私たちができること	2
まんが食の風土記	6
まちかどトピックス	8
新型コロナワクチン接種情報	10
スロージョギング講習会	11
まんが飯綱今昔物語(伝説編)	12
住民向けアプリ「いなび いいづな」	13

くらしの情報	14
除雪融雪作業に関するお願い	20
飯綱町アグリチャレンジ塾オープン勉強会	21
いいづな からだの学校	22
こども子育て未来室だより	23
学校を知ろう! MAX (北部高校)	24



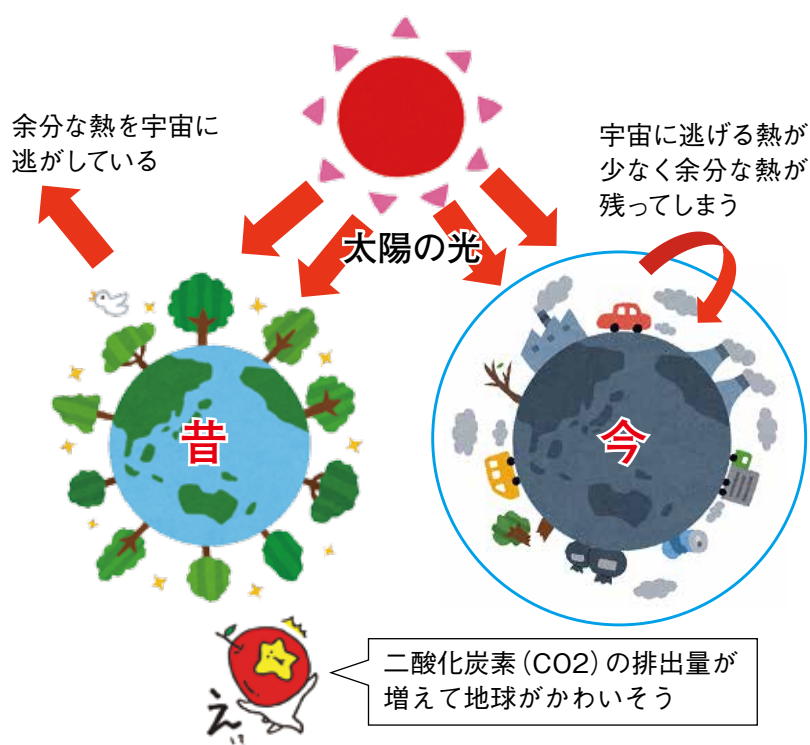
特集

未来の地球のために 今私たちができること

近年、人間の活動によって大量の温室効果ガスが大気中に放出され、地球の気温が上昇し続け、気候や生物など自然界のバランスを崩している現象「地球温暖化」が深刻な問題となっています。

長野県でも、2019年10月の「令和元年東日本台風(台風19号)」により、千曲川の堤防が決壊し、多くの家屋が浸水するなど、県内各地に甚大な被害をもたらしました。この台風は地球温暖化の影響で、台風の動力源となる大気中の水蒸気量が増えたため、台風の勢力もより強くなったことが指摘されています。

今回の特集では、環境への負荷を抑え未来の地球のために、今、私たち一人ひとりができることはなにかを一緒に考えましょう。



地球温暖化の原因は二酸化炭素やメタンなどの「温室効果ガス」です。温室効果ガスが地球の周りにたまり濃度が高まると、太陽からの熱が宇宙へ戻らず気温が上昇していきます。「温室効果ガス」のおかげで地球は温かく保たれています。多すぎると温暖化の原因になります。

温室効果ガスの中でも、二酸化炭素(CO₂)が一番多くの量を占めていて、私たち人間の生活によって石炭や石油などの化学燃料を大量に燃やしていることが大きな理由です。



地球温暖化は
どうして起きているの？



2050 ゼロカーボンてなに!?

長野県では、2019年12月に「2050ゼロカーボンへの決意」と併せて、都道府県初となる「気候非常事態宣言」を発出し、県内全ての市町村が賛同しました。

「2050ゼロカーボン」とは、温室効果ガス（二酸化炭素やメタン）の排出量を2050年までにゼロにすることです。温室効果ガスの排出量をできるだけ減らし、同時に森林などによる吸収量を増やすことで、排出量と吸収量をプラスマイナスゼロにして、大気中の温室効果ガスをこれ以上増やさないということです。

また、飯綱町を含む近隣9市町村でスクラムを組み、2022年2月に長野地域連携中枢都市圏として2050年二酸化炭素排出実質ゼロを目指す「ゼロカーボン宣言」を発出しました。国や長野県とこれまで以上の連携を図り、各自治体の特性を生かした温暖化対策を講じるとともに、脱炭素事業を共同で創出・実施し、圏域全体で脱炭素化を推進していきます。



ゼロカーボンにしないと どうなるの？

このまま温室効果ガスが増え続け、地球温暖化が進むと次のような様々な影響があると言われています。

海面の上昇

地球温暖化によって、氷河や氷床が解け、海面の上昇を引き起こしています。海面上昇によって、砂浜の消失、島国の浸水・消失、高潮による被害の増加などが起こる可能性が高くなります。

農作物の被害

地球温暖化による気温上昇は、農作物の生育に影響を与えることがわかっています。たとえば飯綱町の特産であるりんごは温度が下がらないと色づきが悪くなったり、色づくのが遅れたりします。着色には夜と昼の寒暖差が必要です。また、気候変動によって異常気象が増えたり、台風が強さを増したりすると、農作物への直接的な被害が増える可能性もあります。

渇水・洪水のリスク増加

近年、降水量の変動の幅が大きくなっており、渇水や洪水が起きるリスクが増加しています。雨が降らない日が続く、渇水が起これると、農作物が不作になるなどの影響が考えられます。また、大雨も増えており、局所的な降水が多く見られています。

大雨は洪水や地すべりなどの自然災害につながるおそれがあり、命にかかわる大きな問題となっています。



小学生



学校でも飯綱町のために
できることを考えながら
取り組んでいます

町立の各小学校では、授業や日頃の生活の中で、全児童が「自分ごと」として、目の前の当たり前のことを、無理なく実行することを心がけています。

三水小学校



▲余った給食のお代わり。残したらもったいない

牟礼小学校



▲児童会活動で行っている地域清掃の様子(年2回)

飯綱中学校3年生は、ニュース等で話題になっている「貧困」「食糧危機」「マイクロプラスチック問題」「水質汚染」「環境破壊」「地球温暖化」等の社会問題について考えました。そして社会（世界）が抱えているこの課題に対して、まず中学生が地域のために何ができるのかを「総合的な学習の時間」を使って学び6つのコースに分かれて施設等の見学や地域の方の話を聞き、調査した結果や解決策の提案を発表しました。



摘花したりんごは
土にかえしたり
シードルの原料に
したり

間伐した枝を
燃やさず再利用

二酸化炭素を
排出しない



▲町内のりんご農家さんを訪問

光合成量の少ない
老木が増えて二酸
化炭素の吸収がで
きない

老木を伐採して新
しい木を植えるこ
とで光合成の効率
が上がって二酸化
炭素を吸収できる



▲町有林の伐採を見学

発表を聞いて、全生徒が自分
事としてとらえてほしいなあ



▲学校祭で「総合的な学習の時間」のまとめ(発表)

「ゼロカーボン社会の実現に向けてできること」

ゼロカーボンの実現は難
しく、今の自分たちにとって
解決しなくてはならない大き
な問題。

今すぐに始められる取り組
みを一人ひとりが意識し行動
することで、地球温暖化を防
ぎ、幸せな社会が実現する
のではないだろうか。



▲学校祭で作文発表

北部高校では、飯綱町や信濃町の産業や文化・歴史を学ぶ総合的な探究の時間に「地域授業」を行っています。今回はその時間を使って、町が牟礼駅前に整備している公園に3年生が植樹をしました。

また、生徒総会の議案書も一人1台のタブレット端末を使用するなど、紙の使用をなくし、業務の効率化やコスト削減を図りました。



▲生徒総会の議案書のペーパーレス化



▲牟礼駅前の公園に植樹する様子

未来の地球のために、 できることから始め ましょう

地方自治体の意識を高め、協力して脱炭素社会を実現するため、政府は「地域脱炭素ロードマップ」を策定しました。地域脱炭素ロードマップとは、2050年までに脱炭素社会を実現するために、国と地方が協働・共創しながら展開していく過程を示す行程表です。これは、地域における「暮らし」「社会」分野を中心に、生活者目線での脱炭素社会実現に向けた行動と具体策を示すものになります。地域脱炭素ロードマップは、衣食住・移動・買い物などの日常生活における脱炭素につながる行動を「ゼロカーボンアクション30」として整理しています。ゼロカーボンアクション30には、次の8つに分類された30項目の具体的な行動があります。脱炭素社会の実現のためには、一人ひとりのライフスタイルを変えていくことが重要です。皆さんも日常生活におけるCO2を削減するため、無理のない範囲で「ゼロカーボンアクション30」に取り組んでみませんか。

長野県環境部と県セン
ターが協力して、ゼロカーボ
ンを目指す背景や取組例を
まとめた「信州ゼロカーボン
BOOK」を作成しています。
こちらのQRコードからご
覧ください。



▲給食を完食!!



▲エコひろばフリーマーケットinZQ



▲町内一斉清掃



ひとりひとりができること ゼロカーボン アクション30

脱炭素社会の実現には、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。
「ゼロカーボンアクション30」にできるところから取り組んでみましょう！



環境省
Ministry of the Environment
COOL CHOICE
令和4年度2月更新

エネルギーを 節約・転換しよう! 1 再エネ電気への切り替え 2 クールビズ・ウォームビズ 3 節電 4 節水 5 省エネ家電の導入 6 宅配サービスをできるだけ一回で受け取ろう 7 消費エネルギーの見える化	太陽光パネル付き・ 省エネ住宅に住もう! 8 太陽光パネルの設置 9 ZEH（ゼッチ） 10 省エネリフォーム 窓や壁等の断熱リフォーム 11 蓄電池（車載の蓄電池） ・省エネ給湯器の導入・設置 12 暮らしに木を取り入れる 13 分譲も賃貸も省エネ物件を選択 14 働き方の工夫	CO2の少ない 交通手段を選ぼう! 15 スマートムーブ 16 ゼロカーボン・ドライブ	食ロスをなくそう! 17 食事を食べ残さない 18 食材の買い物や保存等での食品ロス削減の工夫 19 旬の食材、地元の食材でつくった菜食を取り入れた健康な食生活 20 自宅でコンポスト
環境保全活動に 積極的に参加しよう! 30 植林やゴミ拾い等の活動	CO2の少ない製品・ サービス等を選ぼう! 28 脱炭素型の製品・サービスの選択 29 個人のESG投資	3R（リデュース、 リユース、リサイクル） 24 使い捨てプラスチックの使用をなるべく減らす。マイバッグ、マイボトル等を使う 25 修理や修繕をする 26 フリマ・シェアリング 27 ゴミの分別処理	サステナブルな ファッションを! 21 今持っている服を長く大切に着る 22 長く着られる服をじっくり選ぶ 23 環境に配慮した服を選ぶ

※ZEH（ゼッチ）

ネット・ゼロ・エネルギー・ハウスの略。断熱性能の向上や設備の省エネルギー化等により「使うエネルギー」を抑え、再生可能エネルギー等の導入により「創るエネルギー」を増やし、年間の一次エネルギー消費量の収支がゼロまたはマイナスになることを目指した住宅のこと。

※スマートムーブ

「移動」のためのCO2排出量削減に向けて、「エコで買い移動方法」を選択する新しいライフスタイル。

まんが食の風土記

第 24

回

— 冬至かぼちゃ —



お かぼちゃか
そうか 明日は
冬至か



冬至って？

いちねんじゅう
一年中で一番昼が短く
夜が長い日だ



切ったかぼちゃに
砂糖と塩
まぶしといて



うん
で 一晚
おくんだよ



なんだ
今煮るんじゃないんだ

そう
砂糖と塩は煮くずれ
しないようにする
ためなんだって



なんで冬至の日に
かぼちゃ食べるの？

冬至の神様は
南から伝来した
めずらしい食べ物
のかぼちゃが
大好きだからだ



風邪をひかないって
言われてるよね

かぼちゃには
のどや鼻の
粘膜を強くする
効果があるからね

かぼちゃは年越しすると
嫁のもらい手がなくなる
とも言な

どういう
意味？

かぼちゃに
年とらせるなつてこんだ
凍みたり腐ったりするから
正月までに食べろつてこんだ

それでも薄切りにして
からからに干してあげれば
年越せるじゃない

種も干しておけば
食べられるし

かぼちゃもまた
重宝な野菜の
ひとつ

そういう
こつたな

むかしから毎年十二月二十二日の冬至に
かぼちゃを食べると「風邪をひかない
中風※1にならない 福がくる」と言つて
お粥にしたり煮て食べたりしました。

冬を元気に越せるように
この時期とびきり美味しい旬のご馳走です。

※1 脳卒中発作の後で現れる半身不随のこと

10月18日(火) おきなお芋が採れました りんごっ子保育園

りんごっ子保育園では、園の近くの畑をお借りしてさつまいもを育てました。土から少しだけ顔をのぞかせているさつまいもを、友達と一緒に力を合わせて掘ると、大きなさつまいもが抜けました。園児たちは「やったー！見て採れたよー」と大喜び。収穫したさつまいもは、焼きいも会でおいしくいただきました。



▲力を合わせて引っ張るぞー

10月18日(火) 昔の脱穀 おもしろいけど大変 牟礼小学校

お米を育てながら学習をしてきた牟礼小学校の5年生。この日は、だんごりの会の皆様のご協力により脱穀をしました。「千歯こき」や「足踏み脱穀機」など昔の道具に挑戦。「足踏み脱穀機」は足でリズムよくペダルを踏むと、中のドラムが回転し、^{もみ}籾を飛ばしていきます。稲の束をしっかりと握っていないと巻き込まれてしまいます。初めて昔の道具を体験した児童は、「楽しかったけど疲れた」と、昔の人の大変さを感じていました。



▲ハーベスターは早くて便利だなあ

◀「足踏み脱穀機」を体験。ペダルは友だちが踏んでくれました

10月21日(金) プログラミングで算数の授業 三水小学校

三水小学校の5年生が、町と包括連携協定を結んだ凸版印刷(株)の協力のもと、プログラミングをしながら図形について学ぶ授業を受けました。タブレット端末でプログラミングの基本的な考え方等を学べる教材を使って、図形を描く設計やシミュレーションをして、作った図形を実際にいろいろなコネクトEASTのグラウンドに石灰で描き、楽しみながら図形を学びました。



▲グラウンドに様々な図形が完成しました



▲タブレット端末で図形の角度や距離を設計



▲グラウンドに分度器で角度を調整



▲広いグラウンドに設計通りに描けるかな

10月28日(金)
心を合わせ、気持ちを合わせ♪ 三水小学校・牟礼小学校



▲三水小2年生 藍染Tシャツで「通りゃんせ」



▲三水小4年生 琴に挑戦！



▲牟礼小1年生 「かえるの合唱」でジャンプ



▲牟礼小6年生 小学校最後の歌声を披露
二部合唱「君がいたから」

町立の各小学校の音楽会が、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。

今年はどちらの小学校も、マスク着用ではありましたが、久しぶりに子どもたちの歌声が体育館に響き渡りました。

また、三水小学校2年生は、自分たちで育てた藍の生葉で染めたTシャツを着て、斉唱・合奏を披露しました。

11月11日(金)
信州ブレイブウォリアーズとの交流 牟礼小学校



▲がんばれ！信州ブレイブウォリアーズ

▶「バスケットでなくても、体を動かすことは楽しいと感じてもらえればうれしい」と話す寺島コーチ

長野広域連合が主催する出張スポーツ交流で、信州ブレイブウォリアーズのコーチと牟礼小学校5年生が交流しました。

シュートやドリブル、パスなどバスケットボールの基礎を教えてもらおうと、ドリブルしながら足じゃんけんをしたり、



最後はゲームをしたりしました。

初めてゲームを体験した児童も汗だくになって楽しみました。

11月11日(金)
豊かな農村社会の形成



▲6次産業化・起業による地域活性化について発言する小野さん

対話と共創を基本に県民起点の県政を促進するため、知事が県内すべての市町村を訪問する県民対話集会が開催されました。町が設定した「豊かな農村社会の形成」をテーマに4名が取組や課題などを発表し



したあと、参加した町民と知事が意見交換しました。参加者からは「知事に直接想いを伝えることができたし、県の取組状況や考えも聞くことができ、大変有意義な集会だった」との声が聞かれました。

新型コロナウイルスワクチン接種情報



接種券について

- ◆令和4年9月26日までに初回接種（2回目）、または追加接種（3、4回目）を終えている方には、オミクロン株対応新型コロナウイルスワクチン接種に必要な書類（接種券等）の送付を完了しています（11月末に発送完了）。紛失等された場合は、飯綱町健康管理センターまでご連絡ください。
- ◆令和4年9月27日～9月30日までに初回接種（2回目）、または追加接種（3、4回目）を終えている方の接種券は、令和4年12月以降に送付予定です。
- ◆転入された方は、新たに接種券の発行手続きが必要となります。（転入前の市町村で発行された接種券は使用できません）詳細は飯綱町健康管理センターまでご連絡ください。

【12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	
				12月1日	12月2日	12月3日	
					13時～16時 180人	13時～16時 180人	1回目接種 16時15分～ 10人
12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	
	13時～16時 180人			13時～16時 180人	13時～16時 90人	9時30分～ 16時30分 360人	
12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17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		13時～16時 180人	
12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	
	13時～16時 180人		13時～16時 180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
12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	
	13時～16時 180人						

- ・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ファイザー社製従来株ワクチンです。
- ・接種には予約が必要です。予約は、飯綱町ワクチン接種予約センターへお願いします。
（電話）253-5092 平日9:00～17:00 ※月曜日のみ9:00～16:30
- ・令和5年1月以降も実施予定ですが、接種日程が少なくなり、希望日の予約が取れない可能性があります。接種券が届いている方は、感染拡大防止の観点から、年内の接種にご協力をお願いします。
- ・新型コロナと季節性インフルエンザの同時流行が懸念されておりますので、季節性インフルエンザワクチンについてもお早目の接種をご検討ください。

【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

スロージョギング講習会 参加者募集！

【スロージョギングとは】 隣の人と笑顔でお話できるくらいゆっくりしたスピードで走るのが「スロージョギング」です。いつでもどこでも、気軽にできる運動法ですが、エネルギー消費量はウォーキングの約2倍になると言われています。生活習慣病の予防、改善や脳の活性化、リフレッシュなどさまざまな効果が期待できます。

運動不足になりがちな冬に、室内でも実践できるスロージョギングやストレッチ、筋力トレーニングの方法を学べる講習会を開催します。全3回の内容です。この機会に健康づくりやフレイル予防を始めませんか？運動や走ることに自信がないという方もお気軽にご参加ください。

第1回 「ニコニコペースで走るスロージョギングの魅力」

日時 令和5年 1月17日（火） 13時30分～15時

- 講義 「歩く速さなのに健康効果は2倍！らくらくスロージョギング運動」（60分）
講師 日本スロージョギング協会アドバイザー 讃井 里佳子先生（※オンライン講義）
- 【講師紹介】 福岡大学体育学部で「スロージョギング」の提唱者、故・田中宏暁教授の下で運動生理学を学ぶ。2019年4月講談社より書籍「らくらくスロージョギング運動」発行講師、TV出演多数。
- 実技① スロージョギングのポイント（30分）

第2回 「やってみよう、スロージョギング」

日時 令和5年 1月24日（火） 13時30分～15時

- 実技② スロージョギングの実践 自分の“ニコニコペース”で走ろう（60分）
- 実技③ おうちで簡単、からだのメンテナンス ～ストレッチ&筋力トレーニング～（30分）

第3回 「もっと知りたい！ニコニコペースの運動」

日時 令和5年 1月31日（火） 13時30分～15時

自宅の廊下や室内でも取り組みやすい「スロージョギング&ターン」、有酸素運動と筋力トレーニングを兼ね備えた「スローステップ」を行います。

- 実技④ スロージョギング&ターンとスローステップ（60分）
- 実技⑤ ストレッチ&筋力トレーニング（30分）

【お申し込みについて】

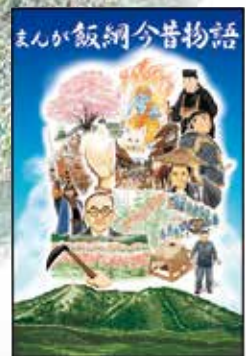
- 参加費 500円（3回分の受講料）
- 対象者 20歳～74歳の町民
- 持ち物 動きやすい服装、タオル、水分、筆記用具（詳細は改めてお知らせします。）
- その他 実技は日本スロージョギング協会の認定を受けた講師が担当します。
通院中の方は主治医にご相談の上でご参加ください。
教室ではマスクの着用をお願いします。
- 会場 健康管理センター（飯綱病院東隣） 感染症対策を講じて開催します。
- 問い合わせ・申し込み先 飯綱町健康管理センター Tel253-6841（平日8時30分～17時15分）
- 定員 10名
- 申込期限 令和4年12月23日（金）

第2弾

令和4年12月1日(木)から
販売開始!

まんが 飯綱今昔物語 伝説編

広報紙「いいづな通信」の
第1号から14年間連載を重ねてきた
人気まんがの単行本第2弾が完成!
飯綱町にまつわる伝説15話を
詰め込みました



令和2年に完成した史実をまとめた単行本「まんが飯綱今昔物語」も
いいづな歴史ふれあい館、アップルミュージアムで販売しています

町内4カ所の施設に限り1,500円(税込)で特別販売

※町外の書店でも1,650円(税込)で販売しています

販売期間

令和4年12月1日(木)～
令和5年1月31日(火)

※販売期間終了後も①②で引き続き販売します

販売場所

①いいづな歴史ふれあい館

②アップルミュージアム

9:00～16:00

(休)月曜日・12/29～1/3

③いいづなコネクトWEST

④いいづなコネクトEAST

9:00～17:00

(休)12/26・12/28～1/4・1/30



住民向けアプリ

「いづな いいづな」がはじまります！

1月中旬スタート予定！

町が提供するさまざまなサービスへのアクセスの起点となる住民向けアプリ「いづな いいづな」の運用がいよいよ1月にスタートします。

「いづな いいづな」でできること、機能などの紹介と、開発中の画面の一部を皆様に少しだけお知らせします！

ポイント1 「あなた」に合わせた情報が届く！

お住まいの地区、性別、年代、配信を希望するカテゴリ(子育て・教育、健康・福祉など)を事前に登録しておく、必要な情報がプッシュ型で届きます。みなさまの暮らしを「いづな いいづな」がサポートします。

ポイント2 スマホで証明書を請求できる！

マイナンバーカードを使って、住民票、印鑑証明、税関係証明などの各種証明が請求できます。手数料もクレジットカードやPayPayなどで決済でき、郵送でお届けします。

また、スマホで証明書発行のために必要な情報を事前に入力すれば、作成されたQRコードを窓口に提示するだけで、各種証明書の受取りができます。



※いずれも開発中の画面で、内容が一部変更となる場合があります。

ポイント3 町にある施設がわかる！

町内にある公共施設等をカテゴリや名称で検索でき、Googleマップ上に表示することもできます。そこまでの経路も表示することができます。

ポイント4 チャットボット*で質問にこたえる！

簡単な質問に対話形式で「いづな いいづな」がお答えします。みなさまにたくさん利用してもらうことで少しずつ学習して、おりこうになっていくボット。

導入当初は「ごみの分別案内」のみの運用となりますが、徐々にできることを増やしていく予定です。

※チャットボット・・・人工知能を活用した「自動会話プログラム」のこと。

ここに紹介のほか、イベントのカレンダー登録機能、アラート機能、電子申請等に加え、今後は災害情報や危険箇所等の通報機能を追加する予定です。「いづな いいづな」のより詳しい内容やインストール方法などは、次号の「いいづな通信1月号」でお知らせします。

書かない窓口もスタート！

「いづな いいづな」のスタートにあわせ、「書かない窓口」が1月中旬にスタート。住民係窓口が発券機を設置し、窓口の混雑緩和、来庁者の利便性の向上を図ります。

また、今まで住民票、印鑑証明、税証明等の証明書の請求は、申請者に請求書の記入をお願いしてきましたが、一部の証明書は職員が対面で内容を聞き取り、証明書等を発行します。職員が一緒になって手続きを進め、より分かりやすく、よりスピーディーにご案内し、住民サービスの向上を目指します。



問合せ 企画課企画係 DX推進室 TEL 253-2512

健康案内板

▽予防接種

○高齢者インフルエンザ予防接種

対象者	町内に住所があり、 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、呼吸器の障害で身体障 害者手帳1級、ヒト免疫不全ウイル スによる障害を有する方（身体障害 者手帳1級）
期間	令和4年12月28日(水)まで
実施場所	町内医療機関または町外指定医療機関
接種料金	1,000円(自己負担額)
助成回数	1回
持ち物	保険証、接種料金 ※生活保護受給者は、料金免除証明書 持参で無料 60～65歳未満の方で、身体障害者手 帳1級の方は身体障害者手帳を持参

※町外の指定医療機関で接種を希望する場合、事前に
飯綱町健康管理センターで予診票・必要書類を受け
取り、持参のうえ接種してください。医療機関に事
前予約が必要です。

▽その他

○定期健康相談

日時：12月20日(火) 9:30～11:30

場所：飯綱町健康管理センター

12月15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：12月7日(水) 13:30～15:30

場所：飯綱町健康管理センター

12月2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。

○断酒会

日程：12月7日、14日、21日、28日

時間：19:30～20:30

場所：メーラプラザ(地域交流室)

▽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：12月22日(木)

対 象	
9～10か月	令和4年2月生
6～7か月	令和4年5月生
3～4か月	令和4年8月生

○歯っぴいお誕生教室(場所：子育て支援センター)

日付：12月6日(火)

対 象	
1歳児	令和3年9月～10月生
2歳児	令和2年10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：12月9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：12月9日(金) 15:00～17:00

対象：出産予定の方。要予約、グループで相談
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)

日時：12月2日(金)、16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。

▽各種健診(検診)のご案内

○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・検診票等の必要な書類は発送
されています。事前に飯綱病院へ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

※新たに子宮頸がん(個別検診)を希望される方は、
飯綱町健康管理センターへご連絡ください。検診
に必要な書類等をお送りします。

AEDを町内コンビニエンスストア(24時間営業)に設置しました

▶AEDの利用について

町では、安全で安心なまちづくりの推進、応急救護体制の充実強化を目的に、町内にあるコンビニエンスストア事業者にご協力いただき、店舗にAEDを設置する協定・覚書を締結しました。

緊急時には、コンビニエンスストアに設置してあるAEDを利用することができます。

▶AEDの利用手順について

1. 現場から119番通報を行う。
2. AED設置店舗で、店員よりAEDを受け取る。
(店舗従業員はお渡しするのみで、現場での対応はできません)
3. AEDの指示に従って操作及び救命措置を行う。
4. 消防署救急隊に引き継ぐ。
(使用後のAEDは、店舗へ返却する)

▶注意事項

1. 店舗従業員は、AEDをお渡しするのみです。AEDを使用していただくのは、現場に居合わせた町民等の皆様です。
2. AEDの設置店舗は、下記設置店舗一覧でご確認ください。

※設置店舗には、AED設置を示すステッカーが貼ってあります。

▶設置店舗一覧(令和4年11月1日現在)

店舗名	所在地
セブンイレブン三水普光寺店	普光寺968-4
セブンイレブン信州牟礼店	豊野5419-1
ファミリーマート飯綱町塩ノ入店	普光寺299-2

※その他、町内公共施設等にもAEDを設置しています。



▶問合せ 総務課 危機管理室 Tel253-2511

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。

▶12月の開設日 5日・12日・19日・26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

停電情報お知らせサービスのご案内

停電時には、どこの地域で停電なのか、いつ復旧するのか不安になります。また、災害時には、防災情報などを早く・正確に入手することがとても大切です。

中部電力パワーグリッドのスマートフォンアプリ「停電情報お知らせサービス」は、無料でダウンロードでき、停電が発生した場合に、プッシュ通知でアプリの利用者に状況をお知らせします。外出先でも停電情報をすぐに確認できます。

日頃から停電したら、まず何をすれば良いのか、ご家庭で準備・対策をしておきましょう。

※下記QRコードからアプリをダウンロードして、是非ご利用ください。



iOSは
こちら



Androidは
こちら

▶問合せ 中部電力パワーグリッド株式会社

Tel0120-985-232

特別児童扶養手当について

精神又は身体に障がいのある満20歳未満の児童の福祉の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。手当が受けることができる方は、精神や身体に規定される程度の障がいのある児童を養育している父母又は、父母にかわって児童を養育している方です。

▶問合せ 保健福祉課 福祉係

Tel253-7519



スマホ教室(初級編)を開催します！

町におすまいの高齢者等の皆様を対象に、スマートフォン教室を開催します。スマホを持っているけど使い方がわからない、子どもや孫と写真を交換したいなどの悩みをお持ちの方はぜひご参加ください。

▶**対象者** スマートフォンをお持ちの方

▶**日時及び場所**

(1)いづなコネクトEAST(ツクリバラボ)

10:00～11:00

区分	1回	2回	3回	4回	5回	6回
日曜	12/11	12/18	1/8	1/15	1/22	1/29
火曜	12/13	12/20	1/10	1/17	1/24	1/31

(2)飯綱町民会館(視聴覚室)

13:00～14:00

区分	1回	2回	3回	4回	5回	6回
日曜	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12
火曜	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14

(3)いづなコネクトWEST(会議室たかおか)

10:00～11:00

区分	1回	2回	3回	4回	5回	6回
日曜	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26
火曜	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28

▶**実施内容**

- 1回 ①電源の入れ方、ボタン操作方法、②電話のかけ方、カメラの使い方
- 2回 ①アプリのインストール方法、②インターネットの利用方法
- 3回 ①メールの利用方法、②地図アプリの利用方法
- 4回 ①SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)、②コミュニケーションアプリの利用方法
- 5回 ①マイナンバーカードの申請方法
- 6回 ①マイナポータルの活用方法、②マイナポイントの予約・申込方法、③住民アプリを使ってみよう

▶**参加料** 無料

▶**申込み** 各回2日前までに電話で申し込み
カンマッセいづな TEL 262-1995
各回先着10名まで

▶**問合せ** 企画課 企画係 TEL253-2512

12月3日から9日は「障害者週間」です

「障害者週間」は、国民一人ひとりが広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした週間です。

12月1日～24日まで役場庁舎入口に飯綱町地域活動支援センター利用者の方の作品を掲示しています。是非ご覧ください。

▶**問合せ** 保健福祉課 福祉係 TEL253-4764

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。

▶**申請期限** 12月19日(月)

▶**問合せ** 保健福祉課 福祉係 TEL253-4764

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

社会保険料納付済額の問合せについて

所得税、町・県民税の申告に使用する、令和4年中に支払った国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付済額について、令和5年2月1日(水)から納付額証明書を発行します。電話でのお問い合わせについても、本人確認後にお答えします。

納付済額の通知は個別にはお送りしておりませんので、納付済額の確認が必要な方は担当課へお問い合わせください。

▶**問合せ** 介護支援係 TEL253-4764 [介護保険料]
国保年金係 TEL253-4762

[国民健康保険税・後期高齢者医療保険料]

マイナンバーカードの申請が町内3郵便局でできるようになります！

12月1日から、町内3か所の郵便局でマイナンバーカードの申請受付ができるようになります。

なお、郵便局で申請される場合、マイナンバーカード受取の際は本人確認が必要なため、飯綱町役場までお越しいただくことになりますのでご注意ください。

▶**実施郵便局** 三水郵便局、牟礼郵便局、高岡郵便局

▶**受付日時** 平日9:00～16:00（土日・祝日・12/31～1/3を除く）

▶**できること** マイナンバーカードの申請書作成支援及び受付

▶**持ち物** 必要ありません。顔写真は当日無料で撮影します。

▶マイナンバーカードの受取

郵便局での申請後、1～2か月後に町からカード受取のお知らせが届きますので、受取予約して役場に受け取りに来ていただきます。

▶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で

①本人のみが郵便局で申請する場合

事前に申請書の代理人欄への記入が必要となります。

②代理人のみが郵便局で申請する場合

申請者本人の顔写真が必要となります。

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

▶**問合せ** 企画課 企画係 TEL253-2512

マイナンバーカード申請・マイナポイントドコモショップスタッフがサポートします！

ドコモショップのスタッフが、飯綱町の各施設に出張して、マイナンバーカードの申請とマイナポイントの付与をサポートします。

▶日程及び場所

12月3日（土） いいづなコネクトWEST ロビー

12月11日（日） メーラプラザ ホール

12月17日（土） 飯綱町民会館 ロビー

12月24日（土） いいづなコネクトEAST コミュニティラウンジ

▶**時間** いずれも9:00～16:00

▶持ち物・必要なもの

(1)マイナンバー申請 必要ありません

(2)マイナポイント スマートフォン・マイナンバーカード・金融機関の口座情報・キャッシュレス決済

▶注意事項

・マイナンバーカードの受取は、事前予約のうえ飯綱町役場までお越しいただくことになります。

・15歳未満又は成年後見人の方が手続するときは、法定代理人が同行してください。

▶**問合せ** 企画課 企画係 TEL253-2512

冬期間中の漏水に注意

水道メーターから家庭に引き込まれた水道管の維持管理はお客様に行っていただいておりますが、冬期間、気温が－4℃以下になると水道管や蛇口が凍結、破裂し、漏水事故が多発しますので注意しましょう。

【凍結防止をしましょう！】

留守にすると、しばらく水道を使用しないときは忘れずに水抜きをしましょう。

①蛇口を開き、水を出します。

②不凍栓を完全に閉めます。

③蛇口から水が出なくなってから、蛇口を閉めます。

④不凍栓が完全にしまっていることを再度確認してください（完全に閉まっていないと、水が地下に流れ続けている場合がありますのでご注意ください）。

【凍結してしまったら・・・】

蛇口を開き、凍った部分にタオルなどをかぶせ、その上からぬるま湯をかけて、ゆっくりとかしてください。熱湯を急激にかけると、水道管が破裂する恐れがあります。

【水道管が破裂してしまったら・・・】

すぐに「飯綱町指定給水装置工事事業者」に修理を依頼しましょう。

【漏水を早期発見するには…】

定期的（週1回、10日に1回、月1回等）に水道メーターを確認することをおすすめします。家中の蛇口を全部閉めて、水道メーターを見てください。パイロットが少しでも回っていたら漏水の可能性があります。

漏水の見分け方や水道料金が高額になってしまった場合の減免制度、「飯綱町指定給水装置工事事業者」については右のQRコードからホームページをご確認ください。



▶**問合せ** 建設水道課 上水道係 TEL253-4767

令和5・6年度 競争入札参加資格審査申請の受付について

飯綱町が発注する建設工事等の請負、物品の購入・役務の提供その他契約に係る競争入札等に参加を希望する事業者は、定期審査を受ける必要がありますので、下記のとおり必要書類を提出してください。

なお、町内の小規模事業者を対象とする「小規模事業者登録制度」に係る登録審査の更新等と異なりますので申請にあたってはご注意ください。

▶提出期間

令和5年1月20日（金）から3月1日（水）まで（ただし、閉庁日を除く）

▶提出書類等

飯綱町公式ホームページ「入札・契約」内をご確認いただき必要書類等をダウンロードしてください。

▶受付場所及び問合せ先

企画課 企画係 TEL253-2512

第18回 飯綱町元旦ジョギング大会開催について

飯綱町公民館では、毎年恒例の飯綱町元旦ジョギング大会を開催します。新年のスタートに、ご家族、ご友人お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止になる場合があります。

- ▶**日時** 令和5年1月1日(日) 9:30受付開始
 ▶**場所** 北信五岳道路倉井チェーン脱着所
 (さみず農産物直売所さんちゃん前)
 ▶**参加費** 無料
 ▶**対象** 年齢、町内外問わずどなたでも参加できます
 ▶**コース** 4.4kmランニング
 2.0kmランニング・ウォーキング
 ▶**問合せ** 飯綱町三水B&G海洋センター TEL253-8951

体を元気に！脳を活性化！

～すてきな おやじさん くらぶ～開催のご案内

「老化は仕方ないこと」と考えていませんか？心身機能を低下させてしまう最大の原因は、「もう年だから」「おっくうだから」と“ずく”が出せなくなってしまうことにあります。「おやじさんくらぶ」では、楽しく脳と体を鍛えられる“楽脳フィットネス”を実施します。老化を防ぎ健康で長生きできる心身を目指して、参加してみませんか？

【男性限定の教室です】

- ▶**日時** 令和5年1月6、12、20、26日、
 2月3、9、17日、3月3、9、17、23日
 いずれも14:00～15:30(全11回)
 ▶**場所** 町民会館 元気の館、教養娯楽室
 ▶**対象者** 65歳～概ね80歳の男性 先着15名程度
 ▶**内容** 三浦健康運動指導士による
 ①体力測定 ②楽脳フィットネスによる脳トレ・筋トレ
 ③お口の健康・栄養についての学習
 ④老後の備えについての学習
 ▶**料金** 3,000円(全11回分)
 ▶**送迎** なし
 ▶**申込期限** 12月9日(金)
 ▶**申込み・問合せ**
 地域包括支援センター(保健福祉課内) TEL253-2485
 飯綱町社会福祉協議会 さみずの郷 TEL253-8882

長野シルバー人材センター入会説明会の開催

長野シルバー人材センターの会員募集に係る入会説明会を下記により開催します。

- ▶**日時** 令和5年1月26日(木) 13:30～
 ▶**場所** 飯綱町民会館 視聴覚室
 ▶**対象** 町内在住で60歳以上の健康な方
 ▶**その他**
 ・説明会に出席される場合は、電話予約が必要です。
 下記問合せ先にお申し込みください。
 ・事前にご連絡いただいた方に入会申込書類を送付します。当日は記入した入会申込書と、その他必要書類を持参し、説明会に出席してください。
 ▶**問合せ** (公社)長野シルバー人材センター
 TEL237-8315

可燃ごみ10月分の委託収集量のお知らせ

令和4年10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 10月	H25年 10月分	差引量	増・減	R3年 10月	差引量	増・減
123t	160t	△37t	△23%	123t	0t	0%

▶**問合せ** 住民環境課 生活環境係 TEL253-4762

「コミュニティ助成事業」実施報告

一般財団法人自治総合センターが実施する宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、宝くじの助成金で番匠コミュニティセンターの備品等が整備されました。

整備された備品が有効に活用されることで、地域コミュニティの一層の推進が期待されます。

番匠区：コミュニティセンター内の備品関係(照明器具・食器棚・エアコン・石油ファンヒーター他)

▶**問合せ** 企画課 人口増推進室 TEL253-2511

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** 12月6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 [行政相談員]

人権相談所 開設

長野人権擁護委員協議会と長野地方方法務局では、特設人権相談所を以下の日程で開設します。

いじめ・体罰など子どもに関する問題、セクハラ・性差別などの問題、同和問題、高齢者・障がいのある方に関する問題のほか、夫婦、親子など家庭に関する悩みごとなど、日頃のお困りごとについて人権擁護委員による相談を受けますので、お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** 12月6日(火) 10:00～15:30
 ▶**場所** メーラプラザ ホール
 ▶**問合せ** 住民環境課 住民係 TEL253-4762

12月のおはなし会

- ▶**日時・対象** 12月10日(土)、24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

アップルミュージアムからのお知らせ

第12回飯綱町子ども作品展

- ▶期 間 令和4年12月13日(火)
～令和5年1月29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

町内の保育園・小学校・中学校の園児、児童、生徒たちによる絵画や工作など総数303点を展示。みずみずしい感性とあふれる表現力で創作された作品の数々をご覧ください。



＜昨年の展示の様子＞

- ▶その他 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

納税日のお知らせ

12月26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12月26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。

固定資産税、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。

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みます。

▶日時 12月5・12・19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 12月6・13・20・27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 12月1・8・15・22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

中学校図書館から開館日のお知らせ

1月		12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
6日(金) 11日(水)～13日(金) 17日(火)～20日(金) 24日(火)～27日(金) 31日(火)	5日(木) 7日(土)～9日(月) 14日(土)、15日(日) 21日(土)、22日(日) 28日(土)、29日(日)	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)

※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。

除雪融雪作業に関するお願い

本格的な冬の到来を間近に控え、安全で円滑な道路交通の確保のため、次の点について、ご理解とご協力をお願いします。

◆道路上の障害物について

道路敷地内まで生えている庭木等は除雪作業の支障となりますので、降雪前に伐採・切除をお願いします。また、車道と自宅の出入口の段差を解消するために設けるプレート類(プラスチックやコンクリート等の製品)については、除雪の妨げになります。除雪作業中に破損させてしまう恐れもありますので、降雪前に必ず撤去をお願いします。(なお、万一破損した場合、町では責任を負いかねます。)

◆深夜時間帯の除排雪作業について

朝の通勤、通学等の時間帯に間に合わせるため、深夜及び早朝に除雪車による作業を行います。作業中は騒音、振動などが出ることも予想されますが、ご理解とご協力をお願いします。

◆除雪車両に近づかないで！

作業中の除雪車は、急な前進、後退を繰り返すことがあります。大変危険ですので、絶対に近づかないでください。また、除雪作業中の除雪作業車との間隔を十分にとり、安全運転に心掛けてください。

◆除雪作業時間帯について

除雪作業は、概ね翌朝午前7時頃を目安に完了するよう努めていますが、明け方からの多量の降雪で出動基準に達した場合など、止むを得ず遅れる場合があります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

◆問い合わせ先

建設水道課 維持管理係 TEL 253-4766



お米生産者向け 飯綱町アグリチャレンジ塾 オープン勉強会を開催します!

参加費
無料

主催：飯綱町産業観光課農政係
企画：産直新聞社

▶ テーマ

「作ることは売ること」日本の稲作の可能性

▶ 日 時 **12月17日(土)**
13時30分～15時30分

▶ 場 所 飯綱町役場2階会議室

▶ 講 師 有限会社信州ファーム荻原(東御市)
代表取締役 **荻原 昌真 氏**
おぎわら まさちか



飯綱町では、「アグリチャレンジ塾」と題し、中堅・若手農業者を対象に、農業経営をはじめとする農業に関する学びの機会・意見交換の場を設け、持続可能で稼げる農業の実現を目標とした農業経営塾を定期的で開催しています。

今回は東御市を拠点に東北信エリアの中山間地域にて、水稻80ha、麦35ha、大豆35haを栽培されている荻原氏を講師にお招きし、お米栽培をテーマとした講演会を開催します。

興味のある方はどなたでも参加できます。皆様のご参加をお待ちしております。

▶ 申込み

12月16日(金)までに右のQRコード
または役場産業観光課農政係までご連絡ください。



飯綱町PRキャラクター「みつどん」

■問合せ 飯綱町役場産業観光課農政係 TEL：026-253-4765
MAIL：nousei@town.iizuna.nagano.jp

いいづな からだの学校

冬の短期集中プログラム

—「知る、学ぶ、身につける」で「自分でできる！」—

こんな方におすすめ

- ・ 冬は運動不足になりがちな方
- ・ 来シーズンに向けて身体を整えたい方
- ・ 身体の状態を知り、正しい習慣を身につけたい方

詳細・参加申込

お電話：080-9648-5823

WEB からの講座お申込みは

右の QR より →



※定員 10 名となります

<https://mimizuya.co.jp/health-program>

「測定・講義・運動」がセットになった実践型の健康プログラムです

体組成（体重、体脂肪、筋肉量、バランスなど）測定や体力測定結果をベースに、今のあなたに合った、身体の知識、運動など学ぶことができます。運動が苦手な方も参加できますので、どなたでもお気軽にお申し込みください。

※基本的には4回の連続講座となりますが、単回参加も可能です（連続講座希望者のみで定員に達した場合は単回参加不可）

- ① 令和5年 2月 9日（木）19:30～20:30
- ② 令和5年 2月 16日（木）19:30～20:30
- ③ 令和5年 2月 23日（木）19:30～20:30
- ④ 令和5年 3月 9日（木）19:30～20:30



参加費（保険加入費用込み）

連続講座：2,000 円 4回の講座に参加可能

単回参加：700 円

※定員 10 名・事前申し込み必須・連続講座の空きがある場合のみ単回参加可能

開催場所

いいづなコネクト WEST スタジオ

（旧牟礼西小学校 音楽室）

〒389-1226 長野県上水内郡飯綱町川上 1535

期間中、私たちが全力サポートします！

特典1 身体の専門家から継続的なアドバイスを受けることができます

特典2 期間中は「廃校フィットネス Sent.」の運動マシンが使い放題となります



運動指導者
松木 靖

マツキング・飯綱町出身、在住
子どもから高齢者まで、幅広く運動指導をおこなっています。明るく元気に運動を楽しみましょう！



ジム経営者
滝澤 宏樹

たっきー・飯綱町在住
飯綱町内でフィットネスクラブを運営しています。身体、健康のこと気軽に相談してください！



トレーナー
杉山 望

のぞみ・飯綱町在住
フィットネス（ヨガ、エアロビ等）指導歴 10 年以上。運動を通じて、豊かな人生をサポートします！



作業療法士
飯田 安彦

やす・飯綱町出身、在住
作業療法士の資格を持ち、自らも整体を経営。さまざまな手段で身体の悩みにアプローチします！

お問い合わせ 株式会社みみずや（廃校フィットネス Sent.） TEL 080-9648-5823 / 飯綱町企画課 TEL 026-253-2511

主催：飯綱町・株式会社みみずや

いいづな子育て世帯臨時特別給付金を支給します

長期化する新型コロナウイルス感染症などにより、物価高騰などに直面している中、子ども達の健やかな成長を支援することを目的に「いいづな子育て世帯臨時特別給付金」を支給しますのでお知らせします。

【対象児童】

令和4年11月1日時点で飯網町に住民登録がある、平成16年4月2日以降に生まれた児童

令和4年11月2日から12月31日の間に出生し、飯網町に住民登録をした児童

令和4年11月2日から12月31日の間に飯網町へ転入した、平成16年4月2日以降に生まれた児童

【支給金額】

対象児童1人につき20,000円(所得制限はありません)

【支給の対象となる者】

対象児童を養育する者、里親、または障害児入所施設等の設置者

【給付金の支給手続き】

■申請不要で受け取れる方

飯網町から児童手当を受給している方、または過去の給付金等の情報をもとに支給することができる方は、申請書の提出は不要です。該当となる方には郵送で通知いたします。

■申請が必要な方

上記以外の方は、申請が必要です。該当となる方には、申請書を郵送いたします。

(申請期限は令和5年1月15日まで)

※詳しくは、該当の世帯に郵送する案内、通知書、申請書をご覧ください。

※子育て世帯への臨時特別給付金を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の詐欺」にご注意ください。

問合せ：教育委員会 子育て支援係



iワーク(ワークセンター)セミナーのご案内

12/14
水



子育て世代のための 確定申告相談会

確定申告に向け、不明点や不安点を解消！確定申告の基本知識から提出書類について個別相談も。

1/18
水



在宅ワークセミナー (講師：㈱ママLife 木村真央氏)

育休後の復職、キャリアチェンジを経験している講師から、やりたい仕事を叶える為の大切な事や在宅ワークについて詳しくお話していただきます。

2/14
火



お仕事マッチング イベント

働きたい子育て世代の方と企業が会えるマッチングイベントを今年度も開催します！
働くきっかけづくりに、ぜひお出かけください。

※各セミナーの詳細はiワークのホームページをご覧ください。託児については予約が必要です。

※参加費は無料です。興味のあるセミナーがありましたら、お気軽にお申し込みください。

※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。

問合せ：教育委員会 ワークセンター・子育て支援係

7月の広報でお知らせしたとおり、令和4年度低所得の子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外)の対象となる方は、令和4年3月31日時点で18歳未満の児童(障害児の場合、20歳未満)を養育する保護者で、住民税(均等割)が非課税の方です。高校生のみを養育している方、または新型コロナウイルスの影響で収入が急変した方が、給付金を受け取るには申請が必要です。申請期限は令和5年2月28日です。ご不明な点は、お問い合わせください。

問合せ：教育委員会 子育て支援係

北部高校

地域の支援で元気に活動しています！



一般公開の日には開場前から行列ができるなど「北斗祭」は盛会となりました。

コロナ禍でも行事で達成感を
 北部高校生徒会の最大行事「北斗祭」を、7月に開催しました。生徒会役員を中心に時間をかけて準備し、全校生徒が協力して無事に終えることができました。一般公開については、新型コロナの感染状況をふまえ、入場者の事前登録制をとりましたが、大きな混乱はなく多数の皆様にご来場いただきました。地域の皆様のご支援に感謝申し上げます。

いわゆる「コロナ禍」も3年目

となっています。現在の高校3年生は、中学卒業直前の全国一斉休校に続き、高校入学後にも長期の臨時休校期間があった学年です。学校行事や生徒会行事が次々と中止や縮小を余儀なくされてきました。最終学年としての文化祭や学

校行事を、何とか達成感をもってやりとげてほしいとの願いがありました。

感染状況がやや落ち着いた9月以降、3年生は卒業後の進路実現に取り組みとともに、生徒会の引継ぎや行事の盛り上げに力を発揮してくれました。



好天に恵まれたマラソン大会。クラスマッチとともに3年生の底力が発揮されました。

10月に実施したマラソン大会では、地域の皆様や保護者の方々の見守りのもとで、出場全生徒が完走しました。男子トップでゴールテープを切った3年生は、一昨年から昨年と先輩たちをおさえて連続優勝を遂げ、3連覇がかかった今年の大会でも見事に優勝を果たしました。マラソン大会完全制覇の偉業です。この意気に感じ、後に続く後輩が次々と出てくることを期待しましょう。

地域との交流も進めます

11月初旬の「秋のクラスマッチ」では、三水B&G海洋センター体育館もお借りして、フットサル・バスケットボール・卓球で競いました。3年生にとっては事実上最後の行事であり、感染対策に気を配りながらも熱戦が展開されました。

今年度も地域の皆様のご協力をいただき、北部高校の「地域授業」(総合的な探究の時間)が行われています。こちらも感染状況を注視し対策をとりつつ、可能な限り地域の皆様との交流を図るよう進めています。

りんごの栽培と加工についての1年生の実習では、10月から11月にかけて、三水小学校やさみずっ子保育園との協働で作業が行われ



三水小学校の児童たちと「葉摘み」「玉回し」の作業を行いました。

ました。高校生として、子どもたちに範を示すことができたでしょうか。



りんごパークセンターをお借りしての箱膳料理の実習。収穫を感謝する料理を自分たちで調理し、いただきます。

テーマ別に講座を編成して取り組む2年生の「地域授業」でも、だんだんどの会の皆様のご指導のもとで箱膳料理の実習を行うなど、例年同様の体験学習を行うことができています。様々な場面でお力添えをいただいている地域の皆様に、改めて感謝申し上げます。

11月末には、牟礼駅竣工百周年の記念イベントで、本校書道部生徒がパフォーマンスを披露し、また記念入場券のデザインに本校美術部生徒の作品が採用されました。北部高校生の頑張りを地域の皆様にご覧いただけるよう、こうした取り組みを増やしていきたいと考えています。