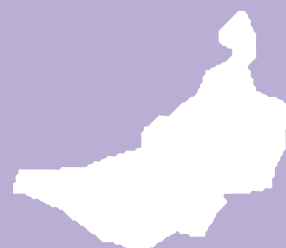




## CONTENTS

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 特集 飯綱町はあなたとともに……………        | 2  |
| まんが食の風土記……………              | 6  |
| まちかどトピックス……………             | 8  |
| 税のお支払方法が追加されます……………        | 10 |
| 税・料金の納付についてお知らせ／軽自動車税について… | 11 |
| しなの鉄道北しなの線ダイヤ改正……………       | 12 |
| 新型コロナウイルスワクチン情報……………       | 13 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| くらしの情報……………          | 14 |
| AC長野パルセイロ応援バス……………   | 20 |
| 事業チャレンジ……………         | 21 |
| 地域おこし協力隊活動報告……………    | 22 |
| こども子育て未来室だより……………    | 23 |
| 学校を知ろう！MAX(飯綱中学校) …… | 24 |





# 飯綱町は あなたとともに



～飯綱町は、ここを守り、地域共生社会の新たなステージへ～

## はじめに

3月は、新年度への緊張や年度末の繁忙期、仲間との別れなど、知らず知らずのうちに頑張っていたり、頑張らなくてはという気持ちが強くなってしまう時期でもあります。

近年、新型コロナウイルス感染症が長期化する中、このころの病気になる方が急増。国内患者数は400万人以上に及んでおり、わが町においても増加の傾向が続いています。（グラフ①）

## このころの健康とは

このころの健康とは、このころの病気にいかかっていないだけでなく、その人らしい生き生きとした状態が保たれ、個人生活はもちろん、家庭生活、社会生活を送ることができる状態です。

このころの健康には、個人の資質や能力のほかに、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響しています。

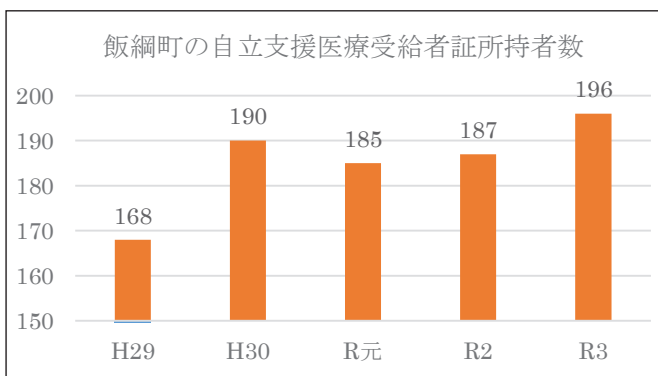
## このころの健康を保つには

このころの健康を保つには多くの要素があります。

適度な運動、バランスの取れた食生活は、身体だけでなくこのころの健康においても重要な要素です。

さらに、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうこと、豊かな人生のために自分の趣味の時間を持つこともこのころの健康に欠かせない要素となっています。

グラフ①



\*自立支援医療（精神通院）は、精神疾患（てんかん含む）で通院による精神医療を続ける必要がある病状の方に、通院のための医療費の自己負担を原則1割負担まで軽減する制度です。

## ここを守る地域づくり

かつて日本では、町内会が立ち上がり、近隣で助け合う仕組みがそれぞれに発足してきました。

しかし、現在において日本は他の先進国と比較しても、近隣の付き合いが希薄であることが国際的な調査でも明らかになっています。

ひとりで抱え込まずにつながり合える地域づくりもこのころの健康を保つための要素です。

今回の特集では、ここを守り誰もが安心して暮らすことのできるまちづくり・地域共生社会の取り組みをご紹介します。

# こころの健康 チェックリスト

出典：SRQ-D 東邦大式調査票 を一部改変

| 質問                        | 0点  | 1点   | 2点   | 3点  |
|---------------------------|-----|------|------|-----|
| 1、体がだるく疲れやすいですか           | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 2、最近気が沈んだり気が重くなることがありますか  | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 3、朝のうち特に無気力ですか            | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 4、くびすじや肩がこって仕方がないですか      | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 5、眠れないで朝早く目ざめることがありますか    | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 6、事故やけがをしやすいですか           | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 7、食事がすすまず味がありませんか         | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 8、息がつまって胸苦しくなることがありますか    | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 9、のどの奥に物がつかえている感じがしますか    | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 10、自分の人生がつまらなく感じますか       | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 11、仕事の能率があがらず何をしてもおっくうですか | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 12、以前にも現在と似た症状がありましたか     | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |
| 13、本来は仕事熱心で几帳面ですか         | いいえ | ときどき | しばしば | つねに |

**こころのサインに気づいたら早めに相談を**

こころの病気といえ、うつ病をイメージされる方が多いと思いますが、他にも統合失調症やパニック障害、双極性障害、強迫性障害、薬物依存、発達障害など様々な病気があり、症状も個人によって様々です。いずれも、誰もがかかる可能性があり、特別な病気ではありません。左のチェックリストを参考にしてみてください、早めにご相談しましょう。早期相談・早期受診は症状の悪化を防ぎ、生活への支障も軽減できます。

10点以上・・・ストレスの影響が強く現れています。

何が原因になっているか考え、早めに解決していくことが大切です。

4～9点・・・ストレスを感じていますが心配する必要はありません。

これ以上ため込まないように、自分なりのストレス発散法を見つけましょう。

0～3点・・・こころは健康ですが、油断は禁物です。

「疲れたな」と感じるときは、早めに休み、自分をいたわってあげましょう。



右記のような変化に気づいたら、声をかけたり、周りの方が相談窓口相談してもらおうことも一つの方法です。それは、あなたの大切な身近な人を守ることに繋がります。

## このような方、身近にいませんか？

- ・以前と比べて表情が暗く、ぼーっとしている。
- ・仕事の能率が落ちた。失敗が増えている。
- ・遅刻、早退、欠勤が増えた。
- ・周囲との交流をさけるようになった。
- ・あきらかに独り言が増えた。
- ・イライラしている。
- ・だるいと言うことが増え、うつむいている。
- ・食欲が減った(過食になることもある)。
- ・好きなことや趣味をしなくなった。
- ・眠れないようでたびたび目を覚ましている。
- ・以前に比べ、飲酒量が増えている。
- ・口数が少なくなっている。

**周りの気づきも大切です**

こころの不調は、体の不調に比べて自覚しにくく、自覚していても「家族や職場に心配や迷惑をかけたくない」という思いから、自身で抱え込み、誰にも相談できずにいる場合があります。そのため、家族・同僚・友人等周囲の方の「気づき」が大変重要になります。



## 飯綱町の相談窓口の一覧

(※秘密は守られます)

### ○高齢者・介護

飯綱町地域包括支援センター

☎253-2485

8:30～17:15 月～金

### ○健康

飯綱町健康管理センター

☎253-6841

8:30～17:15 月～金

### ○障がい

飯綱町地域活動支援センター

☎253-7519

8:30～17:15 月～金

### ○こども・子育て

飯綱町子育て支援センター

☎253-8853

8:30～17:15 月～金

### ○どこに相談したよいか、 わからない相談は。

飯綱町役場 つながる窓口  
(保健福祉課 福祉係)

☎253-4764

8:30～17:15 月～金

### ○生活困窮・就労

飯綱町社会福祉協議会・  
地域福祉課

☎253-1001

8:30～17:30 月～金

## 飯綱町の相談窓口をご利用ください

では、困りごとを相談できる人や場所はどこにあるのでしょうか。

飯綱町では、こころの健康だけでなく、高齢者や障がい、子育て世代や生活困窮者の支援など、生活における様々な相談に応じ、つながり続ける支援体制の構築に取り組んでいます。

分野ごとに相談窓口を設置していますが、どこに相談したらよいのかわからない相談もつながる窓口(役場保健福祉課福祉係)でお受けしています。

些細なことでも結構ですので本人や家族だけで抱え込まず、活用いただければ幸いです。

## 飯綱町のよろず相談処

### 『いいづな保健室』を取材しました

『いいづな保健室』は、こころの不調は、誰にでも起こる可能性があるからこそ、より身近に、より気軽に、気持ちの吐き出し、相談することが必要だという思いのもとにボランティアとして活動されています。

代表の羽田さんは、元養護教諭でカウンセラー・小中学校の教員の資格を持ち、飯綱中学校で養護教諭として8年間の経験があります。その8年間で今の活動の原点とお話してくれました。

池田さんは、元学校事務職員で羽田さんと共に主任児童委員を務めた縁で、同じ思いを持っていると意気投合し、活動を共にすることになりました。

唐木田さんは、県のシニア大学で傾聴について学び、町の保健室立ち上げにあたり仲間を募集したところ、すぐに声を上げてくれたそうです。

さて、学校の保健室は皆さんにとってどのような場所であったでしょうか。「なんとなく寄ってみた」「授業が疲れちゃって」など、しつかりとした理由がなくても、なんとなく立ち寄れる場所であったのではないかと思います。



### ○誰でも気軽によれる 『いいづな保健室』

☎080-1165-7277

予約のお電話は、水・金曜日に受け付けています

相談無料／予約者優先

相談日

メーラプラザ 水曜日午後

ZQ(ズク) 金曜日午後

メールはこちら⇒



しかし、学校を卒業してしまうと、特別な理由もなく気軽に相談ができる場所が無くなってしまいます。「誰でも気軽に寄れる保健室のような場所を飯綱町にも作りたい」代表の羽田さんはそんな思いをお話してくれました。

『いいづな保健室』は、学校を卒業しても、大人になっても、誰もがフラッと立ち寄ることのできる保健室です。「ねえねえ聞いて」と誰もが感じるその思い。悩んだ時、悔しい時、嬉しい時、その思いを穏やかな3人のボランティアさんが受け止めてくれます。

相談内容は、子育てのこと、家庭のこと、夫婦関係のことと本当に様々です。スタッフの皆さんは「様々は当たり前。答えを出したり、解決しようとせずに相談者側に立って聞いていくことを大切にしている」「みんなを受け止めていきたい」と話されました。

「人生の先輩として、素人だけど聞いてあげることができる」と池田さんはおっしゃっていました。敷居を低く、気軽な相談先ということを大切にしています。

「相談しなきゃ」と思わず、聞いてほしいことがあったら、当たり前前に聞いてくれる場所がある。そんなよろず相談処です。



# 「いい」をつなげて安心して暮らす

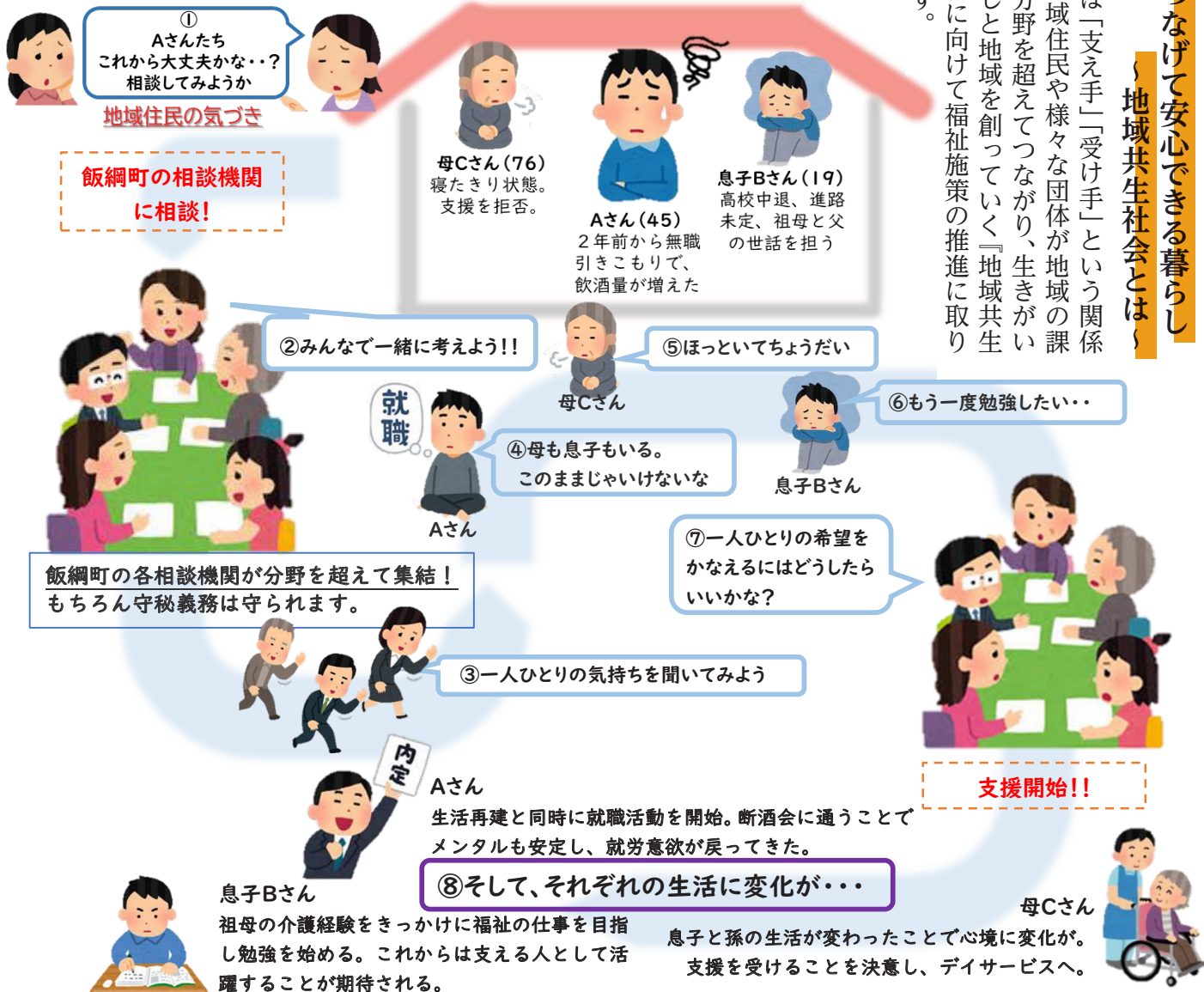
## 地域共生社会とは

飯網町では「支え手」「受け手」という関係を越えて、地域住民や様々な団体が地域の課題に世代や分野を超えてつながり、生きがいのある暮らしと地域を創っていく『地域共生社会』の実現に向けて福祉施策の推進に取り組んでいます。

### 飯網町の目指す

「支え手」と「受け手」を越えた、希望のある地域づくりのイメージ

出典：厚生労働省資料より 久留米市資料を一部改変



## 今後の取り組み

町では、令和3年から重層的支援体制整備移行事業を経て、令和5年4月より重層的支援体制整備事業を本格実施していきます。

これまでの高齢者・障がい・子育て支援など分野ごとに支援する体制から、分野を超えたネットワークを構築し、一つのチームとして家庭内における様々な心配ごとや困りごとに寄り添い、解決できる体制づくりに取り組んでいます。

そのためには、今回取材させていただいた「いいづな保健室」のような地域住民同士で支え合う仕組みや、地域住民の方の気づきがとても大切だと考えています。

様々な支援を組み合わせていくことで、支援を受けていた方が、その人なりの形で社会に参加し、担い手となる。誰もが社会の一員として役割を担えるまちづくりを目指していきます。

問合せ 保健福祉課

福祉係 TEL 253-4764  
健康推進係 TEL 253-6841

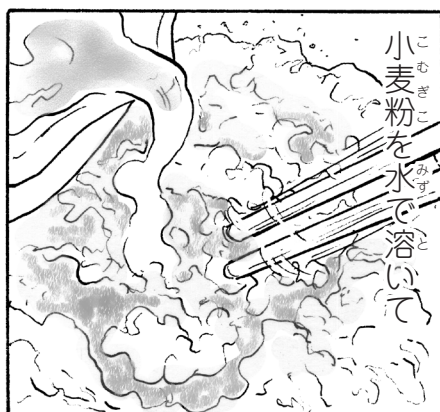
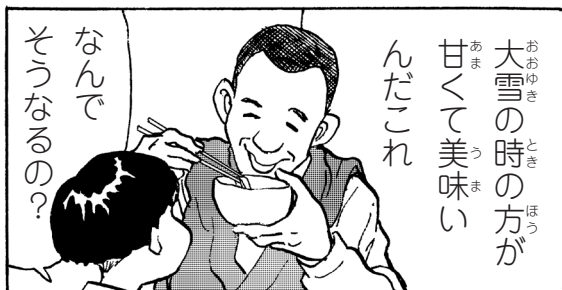




# まんが食の風土記

第 27 回

― 野の春の香りと風味 ―





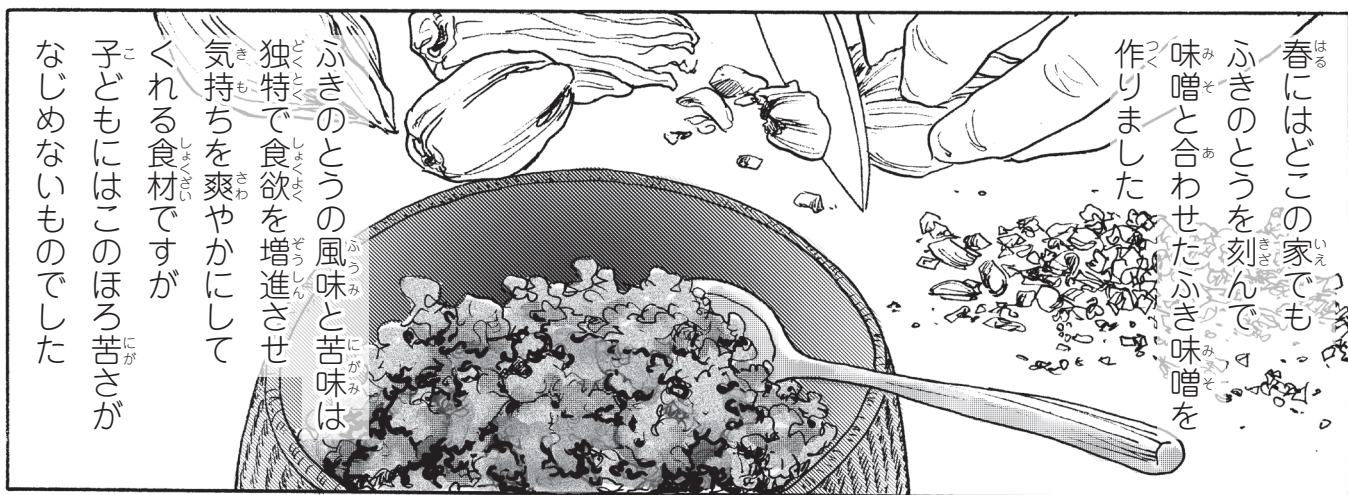
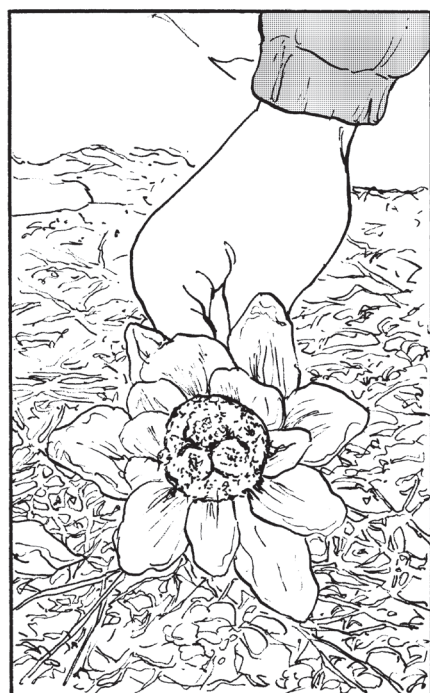


とるのは 子<sup>こ</sup>ども  
食べるのは 大<sup>おとな</sup>人の  
ふきのとう



いいぞ  
きをつけて  
お下<sup>くだ</sup>りてこい

べつべつ  
このふきったま



春<sup>はる</sup>にはどこの家<sup>いえ</sup>でも  
ふきのとうを刻<sup>き</sup>んで  
味噌<sup>みそ</sup>と合<sup>あ</sup>わせたふき味噌<sup>みそ</sup>を  
作<sup>つく</sup>りました

ふきのとうの風味<sup>ふうみ</sup>と苦味<sup>にがみ</sup>は  
独特<sup>どとく</sup>で食欲<sup>じしょく</sup>を増進<sup>ぞうしん</sup>させ  
気持<sup>きもち</sup>ちを爽<sup>さわ</sup>やかにして  
くれる食材<sup>じしょくざい</sup>ですが  
子<sup>こ</sup>どもにはこのほろ苦<sup>にが</sup>さが  
なじめないものでした



「焼き味噌<sup>みそ</sup>は殿<sup>との</sup>様の味<sup>あじ</sup>」とも言<sup>い</sup>われ  
平<sup>ひら</sup>たい団子<sup>だんご</sup>にして囲炉裏<sup>いろり</sup>で焼<sup>や</sup>いたり  
浅<sup>あ</sup>い小皿<sup>こざら</sup>に塗<sup>ぬ</sup>りつけて網焼<sup>あみや</sup>き  
フライパンで油味噌風<sup>あぶらみそふう</sup>にするなど  
各家庭<sup>かくかてい</sup>で工夫<sup>くふう</sup>がこらされて  
食<sup>し</sup>されてきました  
また ふきのとうは  
味噌漬<sup>みそづけ</sup>けや料理<sup>りょうり</sup>の香<sup>か</sup>り付<sup>つけ</sup>けや  
炒<sup>い</sup>り煮<sup>に</sup>としてもよく利用<sup>りよう</sup>され  
塩漬<sup>しおづけ</sup>けや酢漬<sup>すづけ</sup>けで保<sup>ほ</sup>存<sup>ぞん</sup>したりと  
野<sup>の</sup>の春<sup>はる</sup>の食材<sup>じしょくざい</sup>として  
貴重<sup>きちゆう</sup>な食<sup>た</sup>べ物<sup>ぶつ</sup>です



なんでこんな  
美味<sup>うま</sup>いんかなあ

ばあちゃんも子<sup>こ</sup>どもの時<sup>とき</sup>は  
そう思<sup>おも</sup>ってたけども  
歳<sup>とし</sup>を重ね<sup>かさ</sup>るといつの間<sup>ま</sup>にか  
好<sup>こう</sup>物<sup>ぶつ</sup>になるんだ



## 1月25日(水) 志望校合格を祈って 飯綱中学校

福井神楽保存会から飯綱中学校の3年生に「合格祈願鉛筆」をいただきました。鉛筆は「合格」にかけて五角形の形をしていて、勝利をつかむために生徒1人に2本ずつ配られました。

神楽保存会の中嶋さんは「受験勉強がなくなった時はこの鉛筆を握りしめてください。そして、夢の第一歩をつかみ取ってください」と3年生にエールを送りました。3年生ラストスパート。自分の力を信じてがんばれ!!



▲福井神楽保存会から合格祈願鉛筆をいただくのは今年で5年目となりました

## 1月27日(金) 飯綱町のより良い未来を考える 飯綱中学校

飯綱中学校の1年生が「総合的学習の時間」の地域学習として飯綱町役場を訪れました。

「町の取り組みをよく知り、より良い未来を考える」をテーマに、事前に中学生から提出された様々な質問に、各担当職員が答えました。

担当職員の説明に真剣に耳を傾けメモをとる生徒の姿が見られました。

中学生の視点から町の課題解決策のヒントをもらえたらうれしいですね。



▲町内の公園についての質問に答える建設水道課長  
◀議場で開催。議会の雰囲気を感じたでしょうか

## 1月29日(日) まんがで知ろう!飯綱町の伝説

町の広報紙「いづな通信第1号」から14年間連載を重ねてきた人気まんが「飯綱今昔物語」の単行本第2弾を発刊しました。今回は飯綱にまつわる伝説を15話まとめた単行本になっています。この単行本を活用し、いづな歴史講座を飯綱町民会館で開催しました。作画の小林浩道さん、原作の小山丈夫学芸員に単行本の解説やこぼれ話をしていただきました。

参加者からは「まんがなので学びやすい。飯綱町の伝説を子どもたちに伝えていきたい」と感想がありました。



▲作画・原作者のお二人に参加者からたくさんの質問  
◀さまざまなタッチで描かれた原画に目を奪われる参加者



2月3日(金)  
心の中の鬼退治! さみずっ子保育園



▲個性豊かな鬼のお面で「ガオー!!」

町立の3保育園で豆まき会が行われました。  
さみずっ子保育園の年長児は、鬼になって他の部屋を回りました。年長児のお鬼が来ると、年中・年少児たちは「鬼はそとー!」と豆を投げました。



豆まき会を通して、日本の伝統行事に親しみをもち、心の中の鬼退治ができたでしょうか。

◀サプライズで鬼になるため、年中・年少さんに見つからないよう廊下を移動する年長さん

2月7日(火)  
「リンゴフォーラム2023」盛会に開催



▲名産地のりんごの試食

生産技術や加工・販売など、さまざまな角度からりんごについての理解を深める「リンゴフォーラム」が3年ぶりに開催され、町内のりんごの生産者など約120名が参加しました。

フォーラムでは、町産ふじのおいしさの理由、高坂りんごの機能性の分析、赤果肉品種の可能性や摘果りんごの活用などの講演の他、飯綱町を含む名産地のりんごの試食も行われました。参加した生産者は、「町内産りんごのおいしさが科学的にも証明されたことは励みになる。更においしいりんごづくりに取り組みたい」と話していました。

町産りんごの魅力再認識と生産者同士の交流機会として、りんごづくしの楽しい一日になりました。

2月10日(金)  
北しなの線をより多くの人に利用してもらうには・・・



▲地域住民との意見交換の様子

▲北部高校生徒会との意見交換の様子

北しなの線の利用促進や北しなの線を活用した観光振興、地域活性化などにつなげることを目的とした懇談会を開催しました。しなの鉄道(株)の岡田忠夫専務をお招きし、しなの鉄道(株)の経営状況や利用者数、利用促進に係る取組等を学んだうえで、意見交換しました。

懇談会は2部構成で行い、第1部は飯綱町しなの鉄道活性化協議会や飯綱町牟礼駅マイレール応援団が参加。乗り継ぎ割引や終電時間についての意見や要望があげられました。

第2部は北部高校生徒会役員が参加。全校アンケートを基に沿線を盛り上げるための、さまざまなアイデアを発表しました。



# 令和5年4月から 税のお支払方法が追加されます

令和5年4月から、税の納付書に「eL-QR」(QRコード)が印字され、税のお支払方法が追加されます。

町県民税 (普通徴収)

固定資産税

軽自動車税 (種別割)

国民健康保険税

が対象です。

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です  
納付書はイメージです

## 令和5年3月31日 (金) までのお支払方法

飯綱町役場窓口・金融機関窓口・コンビニエンスストア・一部スマホ決済アプリ・口座振替

金融機関窓口・口座振替については、飯綱町との取扱金融機関 (左ページ参照) で対応しています。

スマホ決済アプリについては、現在コンビニ用バーコードを利用して、Pay PayとLINE Payに限り対応できます。

追加

### 方法その1 電子納付の手段が増えます！

クレジットカード・口座引き落とし・インターネットバンキング・スマホ決済アプリ

#### 納税方法

パソコンまたはスマートフォンから、「地方税お支払サイト」へアクセスしてください。納付書に記載された「eL-QR」(QRコード)、納付書番号「eL番号」を利用して納税することができます。

※クレジットカード、一部のスマホ決済アプリには決済手数料が必要です。利用できるクレジットカード、スマホ決済アプリ等の種類については、「地方税お支払サイト」でご確認ください。

※領収書をご希望の方は、電子納付では領収書を発行できませんので、飯綱町役場やeL-QR対応金融機関、コンビニエンスストア窓口でお支払いください。

「地方税お支払サイト」へは  
こちらをチェック



<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/>  
令和5年4月3日 (月) から  
利用できます。

### 方法その2 全国の対応金融機関で納付可能に！

全国のeL-QR対応金融機関で納付できるようになりますが、金融機関により取扱い開始時期が異なりますので、ご注意ください。

お問合せ 税務会計課 課税係・収納係 TEL253-4071



# 税・料金の納付についてお知らせ

## 税・料金の納付は便利な口座振替をご利用ください

「納付書の管理が難しい」「気がついたら納期限が過ぎていた」「直接窓口に行く時間がない」

お心当たりのある方は、ぜひ口座振替をご利用ください。納期限の日に自動引落しで納付ができます。

新規で引落とし、引落とし口座の変更、引落とし口座の解約をご希望の方は、飯綱町役場の税・料金担当窓口へお問い合わせいただき、「飯綱町税等口座振替依頼書（自動払込受付通知書）兼解約届出書」を飯綱町役場または、下記の取扱金融機関窓口へご提出ください。

なお、口座振替の申込月の翌月末より口座振替が開始されますので、お早めの手続きをおすすめします（記入誤り、届出印誤りを除く）。

※共有者の変更などにより所有者が変更された際は、再度口座振替のお申込みが必要となります。

### 口座振替対象 税・料金

町県民税普通徴収 固定資産税  
軽自動車税（種別割） 国民健康保険税  
介護保険料 後期高齢者医療保険料  
上下水道料 保育料 学童保育料  
住宅使用料 など

### 取扱金融機関

ながの農業協同組合  
ゆうちょ銀行 八十二銀行  
長野信用金庫 みずほ銀行  
三井住友銀行  
長野県信用組合 長野銀行

### お申込み時に必要となるもの

ご希望の口座通帳、届出印鑑

## みずほ銀行窓口での納付書の取扱いが令和5年3月31日(金)で終了します

令和5年3月31日（金）をもって、飯綱町が発行する納付書について、みずほ銀行窓口における取扱いが終了となります。お手数をおかけしますが、令和5年4月1日（土）以降については、窓口収納が可能な金融機関のご利用をお願いします。

※ただし、町税（町県民税普通徴収・固定資産税・軽自動車税（種別割）・国民健康保険税）で、「eL-QR」（QRコード）が印字されている納付書に限り取扱いができます。

※税・料金の口座振替は引き続き利用できます。

## 軽自動車税について 軽自動車・バイクなどの変更手続きはお早めに



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

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



### （申告場所）

#### ■原動機付自転車（125cc以下のバイク）

農耕作業用自動車・小型特殊自動車  
⇒役場税務会計課課税係（第1庁舎）

TEL253-4071

#### ■軽四輪・軽三輪

⇒軽自動車検査協会長野事務所

TEL050-3816-1854

#### ■軽二輪・二輪小型（125ccを超えるバイク）

⇒北陸信越運輸局長野運輸支局

TEL050-5540-2042



# 2023.3.18 SAT

## しなの鉄道北しなの線ダイヤ改正



今回のダイヤ改正では、減便など大幅な改正となります。ご利用の際は、お間違えないようご注意ください。

### 北しなの線ダイヤ改正実施日 2023年3月18日(土)

北しなの線のダイヤ改正に伴い、**2023年3月20日(月)**から町内の一部の路線バスの運行等が変更になります。



#### ●定時定路線バス ＜飯綱温泉線＞

|        | 改正前   | 改正後   |
|--------|-------|-------|
| 飯綱営業所発 | 15:45 | 15:55 |
| 飯綱温泉発  | 16:33 | 16:43 |

#### ＜奈良本線＞

17:25奈良本発のバスは牟礼駅を経由せず、北部高校入口バス停の次は終点の飯綱営業所になります。

| 牟礼駅<br>時刻表 | 長野方面行き<br>(上り) | 妙高高原方面行<br>(下り) |
|------------|----------------|-----------------|
| 6          | 23             | 23 46           |
| 7          | 12             |                 |
| 8          | 09             | 09              |
| 9          | 49             | 49              |
| 10         |                |                 |
| 11         | 12             | 13 ※1 ※3        |
| 12         | 7 ※1 19 ※2     | 37              |
| 13         | 26             | 44              |
| 14         |                | 38              |
| 15         | 06             | 46              |
| 16         | 14             | 33              |
| 17         | 02 31          | 32              |
| 18         | 33             | 33              |
| 19         | 34             | 10              |
| 20         | 14             | 14              |
| 21         | 16             | 34              |
| 22         | 26             | 26              |

#### ●予約型ナイトワゴン

|      | 改正前   | 改正後   |
|------|-------|-------|
| 牟礼駅発 | 19:10 | 19:15 |

#### ●長電バス牟礼線

2023年2月27日(月)からダイヤ改正しています。詳しくは長電バスホームページをご確認いただくか長電バス飯綱営業所(電話026-253-2250)にお問い合わせください。



#### ●本事業に関するお問い合わせ先●

飯綱町企画課 TEL : 026-253-2511 FAX : 026-253-5055

# 新型コロナウイルスワクチン情報



## ワクチン接種について

新型コロナウイルスに感染した方も、改めて新型コロナワクチンの接種をご検討ください。  
感染した方も、体調が回復していれば一定期間を空けることなくワクチンを接種することができます。

接種会場 飯綱町健康管理センター（集団接種）

|         | オミクロン株対応ワクチン                                                                                                                                                                                                                                                                 | 初回接種                     |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 対 象 者   | 初回(1、2回目)接種を完了した12歳以上の方で、前回接種から3か月以上経過した <b>まだオミクロン株対応ワクチン接種を受けていない方</b>                                                                                                                                                                                                     | これまでに初回接種を完了していない12歳以上の方 |
| 接 種 日   | 3月2日(木)、3月24日(金)                                                                                                                                                                                                                                                             | 1回目：3月2日(木)、2回目：3月24日(金) |
| 受 付 時 間 | 13時から15時まで                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15時                      |
| 使用ワクチン  | モデルナ社製オミクロン対応2価ワクチン                                                                                                                                                                                                                                                          | ファイザー社製ワクチン              |
| 予 約 方 法 | <p>●電話予約<br/>飯綱町ワクチン接種予約センター 電話：253-5092<br/>【平日9:00～17:00】(月曜日のみ9:00～16:30)</p> <p>●WEB予約<br/>※ <b>1、2、3回目接種の方はWEB予約が行えません。</b><br/>町ホームページからアクセスしてください。</p> <p>WEB予約はこちらのQRコードから→</p>  |                          |

なお、長野県設営会場でも接種が可能です。

日程、会場等の詳細については長野県ホームページをご覧ください。

長野県ホームページは  
こちらのQRコードから→



## ワクチン接種証明について

ワクチン接種後に交付される「新型コロナウイルスワクチン接種済証（臨時接種）」はワクチンを接種したことを公的に証明する大事な書類です。国内で接種証明を求められた時に利用できますので大切に保管してください。

なお、海外渡航される方は、入国先で海外渡航用のワクチン接種証明が必要な場合があります。なお、ワクチン接種証明書には電子版と紙版がありますので申請方法を選択してください。

### 【申請方法】

| ワクチン接種証明書（電子版）                                                                                                                                                                                                   | ワクチン接種証明書（紙版）                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>スマートフォン上で専用アプリから申請・取得<br/><b>(申請にはマイナンバーカードが必要です)</b><br/>まずはアプリのダウンロードしてください。</p> <p>iphone 「App Store」から「新型コロナワクチン接種証明書」をダウンロードしてインストール。</p> <p>Android 「Google Play」から「新型コロナワクチン接種証明書」をダウンロードしてインストール。</p> | <p>1. 健康管理センターでの申請・交付<br/>必要書類を準備し、健康管理センターまでへ来所または郵送（返信用封筒在中）にて申請。<br/><b>健康管理センターで申請する場合、即日交付はできませんので、余裕をもって申請してください。</b></p> <p>2. コンビニエンスストア等での申請・交付<br/>マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストア等で接種証明書を取得することができます。</p> |

※ワクチン接種済証を紛失した場合も接種証明書申請ができます。

【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

### ○麻しん風しん混合第2期予防接種

対象者：小学校就学前のお子さん（平成28年4月2日  
～平成29年4月1日生まれ）

接種期限：3月31日（金）まで

持ち物：予診票、母子健康手帳、保険証

### ▽その他

#### ○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4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：3月24日（金） 10:00～11:00

■会場：飯綱町健康管理センター

■内容：活動量計の使用法の説明、  
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：3月17日（金）

#### ○定期健康相談

日時：3月22日（水） 9:30～11:30

場所：飯綱町健康管理センター

※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：3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）

#### ○心の健康相談

日時：3月8日（水） 17:30～19:30

場所：飯綱町健康管理センター

3月6日（月）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）

日付：3月23日（木）

| 対 象    |          |
|--------|----------|
| 9～10か月 | 令和4年5月生  |
| 6～7か月  | 令和4年8月生  |
| 3～4か月  | 令和4年11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：3月9日（木）

| 対 象    |             |
|--------|-------------|
| 3歳児    | 令和元年9月～10月生 |
| 1歳6か月児 | 令和3年7月～8月生  |

#### ○心理相談（場所：飯綱町健康管理センター）

日時：3月15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。3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。

#### ○おっぱい教室（場所：子育て支援センター）

日時：3月10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）

#### ○お子さんの定期健康相談（場所：子育て支援センター）

日時：3月3日（金）、17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

#### ○高齢者の肺炎球菌予防接種

対象者：令和4年3月末に封書でご案内しています。

接種期限：3月31日（金）まで

接種を希望される方は、事前に医療機関へお問合せいただき、期限までに接種してください。

持ち物：接種料金2,000円、保険証、ハガキ

実施医療機関：町内医療機関または

町外指定医療機関

※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を受け取り、ご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）。





## 自衛官募集のお知らせ

### 【一般幹部候補生】

- ▶ **概要** 幹部候補生学校へ入隊し、約1年の教育を経て幹部自衛官に任官します。
- ▶ **資格** 22歳以上26歳未満の者
- ▶ **受付** 3月1日(水)～4月14日(金)
- ▶ **試験日** 1次 4月22日(土)・23日(日)  
(23日、海・空飛行要員のみ)  
2次 5月26日(金)～6月1日(木)  
3次 (海)6月22日(木)～6月26日(月)  
(空)7月15日(土)～8月3日(木)

### 【海上・航空自衛隊技術幹部】

- ▶ **概要** 3等海・空尉以上で採用され、幹部自衛官として勤務します。階級は経歴や経験年数により変動
  - ▶ **資格** 大卒以上の者で、応募資格に定められた学部・専攻科を卒業後、2年以上の業務経験がある者(詳細は地方協力本部へお問い合わせください。)
  - ▶ **受付** 3月1日(水)～5月19日(金)
  - ▶ **試験日** 6月19日(月)
- ### 【一般曹候補生】
- ▶ **概要** 入隊後、2年9ヶ月経過以降選考により3等陸・海・空曹
  - ▶ **資格** 18歳以上33歳未満者
  - ▶ **受付** 3月1日(水)～5月9日(火)
  - ▶ **試験日** 1次 5月19日(金)～28日(日)  
2次 6月17日(土)～7月2日(日)
  - ▶ **問合せ** 自衛隊長野地方協力本部  
長野地域事務所 TEL235-6026

## 国家公務員募集

人事院は2023年度に次の国家公務員採用試験を行います。

### 【総合職試験(院卒者試験、大卒程度試験)】

- ▶ **受付期間** 3月1日(水)～3月20日(月)
- ▶ **第1次試験日** 4月9日(日)

### 【一般職試験(大卒程度試験)】

- ▶ **受付期間** 3月1日(水)～3月20日(月)
- ▶ **第1次試験日** 6月11日(日)

### 【一般職試験(高卒者試験、社会人試験(係員級))】

- ▶ **受付期間** 6月19日(月)～6月28日(水)
- ▶ **第1次試験日** 9月3日(日)
- ▶ **申込み** インターネットにより行ってください。  
<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>
- ▶ **問合せ** 人事院関東事務局 TEL048-740-2006～8

## 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、毎週月曜日に一部の窓口を開設します。

- ▶ **3月の開設日** 6日・13日・20日・27日(月曜日)
- ▶ **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)

顔写真を撮ってカード申請のお手伝いをしています。

- ▶ **場所** 住民環境課窓口、郵便局(牟礼・三水・高岡)  
※郵便局で申請される場合、マイナンバーカードの受取は飯綱町役場までお越しいただくようになります。

### ▶ 持ち物

- ・役場での申請：本人確認書類(免許証、保険証等)  
通知カード(お持ちの方)
- ・郵便局での申請：必要ありません

- ▶ **問合せ** 住民環境課 住民係 TEL253-4762

### 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** 3月23日(木) 13:30～15:30
- ▶ **場所** 飯綱町民会館 2階 会議室
- ▶ **予約受付** 3月15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



## 令和5年度ごみの分別収集カレンダーについて

飯綱町公式ホームページに「令和5年度飯綱町分別収集カレンダー」を掲載しました。カレンダー及び分別ガイドブックを参考に、適切な分別をお願いします。

分別収集  
カレンダーの  
ページは  
こちら→



URL <https://www.town.iizuna.nagano.jp/docs/8577.html>

▶問合せ 住民環境課 生活環境係 TEL253-4762

## 令和5年度 第1クール 介護予防教室「お元気くらぶ」開催のお知らせ

65歳以上の方の健康づくりは、生活習慣病の予防と老化のサインに早く気づき対応していくことが大切です。また、運動をはじめとする生活習慣病への対策を行うことは、認知症の発症を遅らせることにつながります。「お元気くらぶ」では三浦健康運動指導士の指導の下、楽しみながら、頭や体の運動を行います。健康な心身を目指して、参加してみませんか？

感染症予防対策をとりながら実施します。

▶日 時 令和5年4月～9月

基本的に第1・3木曜日の10:00～11:30  
全12回

▶場 所 飯綱町民会館となり 元気の館

▶対象者 65歳以上の介護保険認定を受けていない方で、全期間できるだけ継続してご参加いただける方

▶定 員 40名 初めの方を優先させていただきます。

▶内 容 三浦健康運動指導士による、楽脳フィットネス(頭と体の体操)

▶料 金 全期間通して3,000円  
送迎を希望される場合は4,000円

▶申込期限 3月8日(水)

申し込まれた方には後ほど詳細の通知をいたします。

▶申込み・問合せ 飯綱町地域包括支援センター  
TEL253-2485



## 灯油等の取り扱い(漏油事故)にご注意してください！

ホームタンクの操作ミス等による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。

漏油事故の発生を未然に防ぐためにも、取り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

## 可燃ごみ1月分の委託収集量のお知らせ

令和5年1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       |             | 増・減 | 前年        |     | 増・減 |
|------|-----------|-------------|-----|-----------|-----|-----|
|      | R5年<br>1月 | H25年<br>1月分 |     | R4年<br>1月 | 差引量 |     |
| 145t | 157t      | △12t        | △8% | 122t      | 23t | 19% |

生ごみの重量を減らすため、ひと絞りの水切りをしてから捨てましょう。

▶問合せ 住民環境課 生活環境係 TEL253-4762

## スプレー缶・カセット式ガスボンベの 出し方について

全国でスプレー缶やカセットボンベによる火災事故が多発しています。

また、中身が残ったまま出したカセットボンベが原因で、ごみ収集車両の火災が発生することがあります。このような事故を防ぐため、スプレー缶やカセットボンベを廃棄する前に以下の手順を守って処分してください。安全な収集作業を行うためにも、適切な分別・排出をお願いします。

①缶の中身の有無を確認してください。

②中身が残っている場合は、最後まで使い切ってください。

③穴をあける際は、火の気のない風通しの良い屋外で行ってください。

④必ず指定日(缶類)に出してください。

▶問合せ 住民環境課 生活環境係 TEL253-4762

## 農作業開始期の事故防止の徹底について

農作業が本格化する時期となりました。次のことに注意して、農作業事故防止に努めましょう。

### ▶農作業事故防止のための注意点

- ①トラクターなど乗用型農業機械に乗る際は必ずシートベルト・ヘルメットを着用しましょう。
- ②農作業で脚立を使用する際は、足場をよく確認して脚立を設置し作業をしましょう。
- ③一人での作業はできるだけ避け、お互いの安全を確認しあいましょう。
- ④春先は圃場がぬかるむため、トラクターの転倒・転落に注意しましょう。

▶問合せ 産業観光課 農政係 TEL253-4765

## 交通系ICカード「KURURU」でバスに乗ろう！

町内を走るバス（定時定路線、デマンドワゴン）や長電バス牟礼線で交通系ICカード「KURURU」や「IIZUNAであるきバスカード」が利用できます。バスカードへ現金をチャージするので小銭が必要なくなり、簡単・便利にバスを利用することができます。

他にも、長電バス及びアルピコ交通が運行する長野市内を走る一般路線バス等でバスカードが利用できます。



▲交通系ICカード「KURURU」 ▲IIZUNAであるきバスカード

### ※IIZUNAであるきバスカードとは

町内にお住いの70歳以上の方を対象に発行しているカードで、指定された区間（長野市内の路線バス等も含む）で利用すれば、お得に安く利用できるカードです。発行には、保健福祉課での申請が必要です。

### ▶問合せ

交通系ICカード 「KURURU」

企画課 企画係 TEL253-2511

IIZUNAであるきバスカード

保健福祉課 TEL253-4764

## 飯綱町緑化推進事業（さくら苗木配布）について

例年ご協力いただいております『緑の羽根募金』を活用して、飯綱町緑化推進事業施行規則に基づき「さくら苗木配布事業」を実施いたします。

▶申込締切 令和5年4月7日（金）

### ▶提出書類

「飯綱町緑化推進事業（さくら苗木配布）申請書」  
「植栽地が分かる任意の地図」

▶提出先 産業観光課 耕地林務係まで

### ▶配布対象

- ・集落またはそれに関連する各種団体。
- ・将来的に配布を受けた団体として管理ができる団体であること。
- ・配布を受けた団体から個人宅への配布は不可。

### ▶植栽場所

- ・公共性の高い場所を選定すること。また、申請前に植栽予定地の所有者の同意を得ていること。
- ・町有地の場合は、役場総務課に相談すること。
- ・なお、さくらは成長すると根が張り、樹幹も太くなるので、町道敷きへの植栽は基本的に不可。

### ▶その他

- ・申請書は3月6日（月）以降に、第2庁舎産業観光課窓口にて用意いたします。
- ・配布は無償です。
- ・上限50本としますが、応募多数の場合は調整させていただきます。
- ・苗の納品日は原則として4月28日（金）以降となります。
- ・植栽後に報告書（写真添付）を提出してください。

▶問合せ 産業観光課 耕地林務係 TEL253-4765

## 「空き家」情報をお寄せください

「飯綱町空き家・空き地バンク」では所有者がわからない空き家の所有者を特定し売却・賃貸借などの利活用を提案したり、皆さんの所有する空き家の相談受付などを行っています。

まずはお気軽に下記連絡先までご相談ください！

※「空き家」とは、居住を目的に建築され、現に居住していない（近く居住しなくなる予定のものも含む。）飯綱町内に存在する建物等をいいます。

相談  
問合せ

企画課 人口増推進室

電話 026-253-2512

メール jinko@town.iizuna.nagano.jp



## アップルミュージアムからのお知らせ

### 林檎の丘 アートクラフト展2023

- ▶期 間 3月7日(火)～4月23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 絵画、陶芸、クラフト等、多様なジャンルの町内外の作家20名による合同展です。それぞれ繊細な表現力から生まれた個性ある作品の数々に、魅力とやすらぎを感じていただけたらと思います。



碓井昭男 (陶芸) 『核兵器なき世界を』

### 会期中のワークショップ

「チョークアートの花々堂」の小泉和喜子さんによる、チョークアートの体験教室です。対象年齢は特にありませんので、お気軽にご参加ください。

- ▶日 時 3月29日(水)・30日(木) 13:00～14:30
  - ▶場 所 いいづなアップルミュージアム アイカフェ
  - ▶参加費 1,500円(材料費込み) 小学生以下1,000円
- ※定員6名で、達した時点で締め切らせていただきます。



- ▶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

## 令和5年度春の山火事予防運動の実施について

3月1日から5月31日までは、春の山火事予防運動の実施期間です。空気が乾燥するこの時期、次のことに注意しましょう。

- ・枯れ草などのある火災の起こりやすい場所では、たき火をしないこと
- ・たき火の場所を離れるときは、完全に消火すること
- ・風の強い時や空気が乾燥している時は、たき火や火入れをしないこと
- ・タバコの吸い殻は必ず消火し、投げ捨てはしないこと
- ・火遊びはしないこと

統一標語 『火の確認 山を愛する あなたのマナー』  
森林は、私たちのかけがえのない財産です。大切な森林を、皆さんの手で山火事から守りましょう。

- ▶問合せ 産業観光課 耕地林務係 Tel253-4765

## 催 し

### 3月のおはなし会

- ▶日時・対象 3月11日(土)、25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



### 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 3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

※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

## いいづな歴史ふれあい館からのお知らせ

### 令和4年度 第3回 いいづな歴史講座

#### 「歴史に残された水の恵み・先人の知恵」参加者募集

令和4年10月30日開催予定が延期になっていた「特別展“飯綱町と水の恵み”記念講演会」の振り替え講演会です。長野県内各地に残る主な堰・用水の歴史的価値や見どころを紹介し、先人の知恵を学びます。ぜひご参加ください。

#### <第3回いいづな歴史講座>

- ▶日 時 3月11日(土) 13:30～15:00
- ▶会 場 町民会館ホール
- ▶演 題 「歴史に残された水の恵み・先人の知恵  
～県内各地の堰・用水の遺産巡り～」
- ▶講 師 山浦直人氏(長野県立歴史館名誉学芸員)
- ▶参加費 無料
- ▶申込み 不要(直接会場へご来場ください)



西天竜幹線水路の円筒分水工

▶問合せ いいづな歴史ふれあい館 TEL253-6646

## 納税日のお知らせ

### 3月31日(金)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3月31日(金)です。口座振替をご利用の方は前日までに残高の確認をお願いします。

#### ▶町税・各種料金は次のとおりです。

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

#### ▶問合せ 各担当まで

※みずほ銀行窓口での一部町税の納付書や各種料金、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 3月6・13・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 3月7・14・28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 3月毎週木曜日 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

## 中学校図書館から開館日のお知らせ

| 4月                                                             |                                                                                              | 3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(木)、7日(金)<br>11日(火)～14日(金)<br>18日(火)～21日(金)<br>25日(火)～28日(金) | 1日(土)、2日(日)<br>4日(火)、5日(水)<br>8日(土)、9日(日)<br>15日(土)、16日(日)<br>22日(土)、23日(日)<br>29日(土)、30日(日) | 2日(木)、3日(金)<br>7日(火)～10日(金)<br>14日(火)～16日(木) | 4日(土)、5日(日)<br>11日(土)、12日(日)<br>18日(土)、19日(日)<br>21日(火)～26日(日)<br>28日(火)～31日(金) |

※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。

※3月17日(金)は臨時休館いたします。





# 2023長野Uスタジアムホームゲーム A C長野パルセイロ応援バス

<飯綱町地域密着型プロスポーツチーム応援バス事業>

ホームタウン飯綱町の子どもからお年寄りまで幅広い皆様に「A C長野パルセイロ」のホームゲームを観戦していただくため、長野Uスタジアム（南長野運動公園総合球技場）で行われる「2023明治安田生命J3リーグ」公式戦のホームゲームに合わせて応援バスを運行します。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

対象ホームゲーム

2023明治安田生命J3リーグ<第3節> VS 奈良クラブ

ホーム開幕戦

3月19日（日） 14：00 KICK OFF

【会場】長野Uスタジアム

（長野市篠ノ井東福寺320）

対象者

飯綱町民

募集人数

先着40名

発着場所

飯綱町役場

参加料金

一般・高校生：1,050円 小・中学生：無料

料金にはホームゲーム入場券が含まれています

行程表

<往路>飯綱町役場 11:50 発 → 長野Uスタジアム 12:30 着

<復路>長野Uスタジアム 16:30 発 → 飯綱町役場 17:10 着

【利用予定バス会社】アリーナバスまたは北信地域バス会社

申込み

2023年2月20日（月）9:00～ 申込スタート

応募締切

2023年3月12日（日）

お申込みは  
こちらから



企画／お問い合わせ先

（株）長野パルセイロ・アスレチッククラブ TEL&FAX | 026-244-7780

旅行企画・実施／お申し込み先

（株）アリーナ TEL | 026-299-6200 FAX | 026-299-6201

長野県知事登録旅行業 第2-468号  
担当／国内旅行業務取扱管理者 滝澤功一郎

飯綱町

企画課

企画係

TEL | 026-253-2511

Mail | kikaku@town.iizuna.nagano.jp

飯綱町がわかるアプリ

「iなび いいづな」

はじめました

プッシュ通知  
でお知らせ！

ごみの分別  
町の総合案内  
（3月開始予定）

証明書がオンライン  
で請求できる！

ナビで経路  
案内もできる！



iPhoneの方は  
こちらから

Download on the  
App Store



Androidの方は  
こちらから

GET IT ON  
Google Play



Appleのロゴは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

今後も便利な機能が“ぞくぞく”追加予定！

問合せ：飯綱町企画課企画係DX推進室

TEL 026-253-2512

Mail：kikaku@town.iizuna.nagano.jp



観覧者  
募集!

- 無料 -

飯網町で新しい“しごと”を創る

第 6 回

# いいづな事業チャレンジ 2022-2023 発表会

2023 3/12 (日) 10:00~12:00

内容 ———— 第1部 昨年度チャレンジャーの近況発表  
今年度チャレンジャーの事業進捗発表  
第2部 交流会

飯網町大字赤塩 2489

場所 ———— いいづなコネクト EAST 2階 ツクリバ LABO

## 発表者



荒木淳也さん



飯森則裕さん



富高俊一さん

## 事業チャレンジとは?

自ら学び、考えながら、自分のやりたい事業を実現していくプログラム。起業に詳しい専門家からサポートを受けながら、より顧客に求められる事業企画に取り組み、ビジネス化を目指していきます。

## 今年度から事業チャレンジがリニューアル!

昨年度まで、「いいづな事業チャレンジ」は、参加者が考案した企画アイデアを発表し、その中の優れた企画に対して、ビジネス化に向けた各種支援を行うという形で実施してきましたが、今年度から、よりビジネス化を促す目的で事業内容を一新。参加者が企画アイデアを練る段階から、これまで様々な起業支援をしてきた講師・伴走スタッフが参加者をサポート。今回の発表会では、その企画内容とビジネス化に向けた具体的な今後の展望を発表します。

主催/飯網町 企画課 地域振興係 ☎026-253-2511

お問合せ/いいづなフューチャースクール受託事業者

株式会社カンマッセいいづな ☎026-219-1210

20名限定 観覧者大募集!

いいづな事業チャレンジ発表会に参加して、チャレンジャーを応援しよう! 観覧を希望の方は、上記のQRコードから事前応募をお願いいたします。

※応募者多数の場合、抽選によって決定いたします。





# 地域おこし協力隊活動報告

## ～高橋隊員編～

### 【自己紹介】



地域おこし協力隊  
高橋 枝里  
(たかはしえり)

高橋枝里です。令和4年4月より飯綱町地域おこし協力隊として活動を始め10ヵ月が経ちました。

埼玉県さいたま市出身で、国際観光学部を卒業後新卒1年目に、飯綱町に移住しました。在学中には、東京周辺をメインとした観光バス会社で2年ほど長期インターンをしており、観光案内をしている中でより観光業への関心を持つようになりました。

### 【移住のきっかけ】

移住のきっかけとなったのは、3年前に飯綱東高原に訪れたことです。真冬には、ワカサギ釣りやスキー、春先には飯綱山登山やマレットゴルフなどを経験しました。さいたまで生まれ育った私にとって、飯綱町の景色はとても新鮮で、この町の四季を、実際に経験したいという思いから移住することを決めました。

### 【活動内容】

主な活動は農産物加工施設での加工品の生産支援、新商品開発、イベント出店などです。

農産物加工施設では、りんごをメインとした加工品の生産支援として定期的に、加工施設に勤務しリンゴジュースやリンゴジャムなどの加工作業をしています。



加工施設にて製造したリンゴジュース

#### レザー作業工程



出来上がった粉



乾燥したものを粉碎機にかける



ジュースの搾かすを乾燥機に移す

新商品開発では、りんごレザーの商品開発に携わっています。りんごレザーは、今後の飯綱町にとって、りんごを余すことなく活用する新たな産業創出のチャンスであり、循環型社会の構築と持続可能なまちづくりに向け、非常に可能性のある事業だと、関わる中で実感しています。本格的に製品化され、多くの方の手に届く日が来るのが待ち遠しいです。

### 【おわりに】

移住してからの新生活では、親切に声をかけてくださるご近所の方にも出会うことができ、1人で不安な時もほっこり、温かさを感じながら生活することができました。蛍を見に連れて行ってもらったり、ニラ饅頭を食べさせてもらったり、雪かきと一緒にしてもらったり、いつも笑顔で話を聞いてくれるお母さんのような方にも出会うことができました。思い返すと生活する中で、優しい思い出が沢山あります。最後になりますが、今年度を持ちまして地域おこし協力隊を退任し、飯綱町を去るという決断をしました。

お世話になった飯綱町役場をはじめ、関わってくださった皆様に、この場をお借りしてお礼させていただけたらと思います。私にとって飯綱町での1年間は、大切な人生の1ページになりました。ありがとうございました。

イベント出店では、善光寺近くでの物販、信州フェアの物販、越谷レイクタウンでの出張販売、さんちゃんりんご販売など、主にふるさと振興公社の活動に参加させていただいております。



レザー製品 (今後販売予定)

## ファミリーサポートセンター事業について

### ファミリーサポートセンター事業について

子育ての手助けをしてほしい依頼(おねがい)会員と、  
子育てのお手伝いをしたい提供(まかせて)会員が、  
互いに子育てを支えあう事業です。



### 提供会員の援助の内容について

保育園や習い事などの送迎、学校がお休みの日や放課後・冠婚葬祭時などにお子さんを預かるなど。

### 提供会員の募集について

子育ての先輩ママや子どもが好きな方など、提供会員になっていただける方を随時募集しています。提供会員は、有料で子育てのお手伝いをします。提供会員になるための資格などはありませんが、研修の受講が必要となります。

※ 利用方法や料金など、お気軽にお問い合わせください。

問合せ：子育て支援センター

## 出産・子育て応援ギフトについて

令和4年12月2日に成立した国の令和4年度補正予算(第2号)において、妊娠から育児まで一貫した子育て支援と経済的支援(出産・子育て応援ギフト)を一体として実施する事業が創設されました。

飯綱町でも「出産・子育て応援事業」として、令和5年度から伴走型相談支援を拡充するとともに、経済的支援に向けて準備を進めておりますので、お知らせいたします。

事業開始時期：令和5年4月以降

応援ギフト対象者：令和4年4月1日以降に妊娠届出をされた方

(令和4年3月31日以前に妊娠し)令和4年4月1日以降に出生した方



問合せ：子育て支援係

## みつどんのお家に遊びに来てください

子育て世代支援施設「みつどんのお家(おうち)」について、皆さんはママと赤ちゃんの施設と思っていませんか？ こんな利用もできるんです！



平日休みのパパ、お子さんと一緒に子育て支援センターに遊びに来るのはどう？

じいじやばあば、お孫さんと一緒に支援センターに遊びに来るのはどう？

託児を利用しながら、2階のワークセンターで、家計簿をつけたり、趣味の手芸を極めるのはどう？

お子さんが春から小学校。空いてる時間で何かできないか、ワークセンターで情報収集はどう？

子育て支援センターやワークセンターに、お気軽にお出かけください。

問合せ：子育て支援センター・ワークセンター



## 飯綱中学校 地域に支えていただきながら学び続けています

## 【3学年 義務教育最後の学期】

受験や卒業を控えた3年生に、JAの方から必勝だるまを、また地域の方から合格（五角）鉛筆をプレゼントしていただきました。多くの方々に支え、応援していただき、心より感謝いたします。

3年生も今日の出来事が、義務教育における最後の〇〇であることを日々実感しながら、一日一日を大切に過ごしています。

## 〈生徒の日記より〉

今日もスベ5（一日に国社数理英がある日）でした。でも一日を振り返ると、いつもと同じように楽しい一日でした。今までは、学校は疲れるところでしたが、最近

は学校が落ち着ける場所になりつつあるなと感じています。授業が受けられて、みんなと笑い合える場となっていて、毎日がとても楽しくて、充実したものになっています。（中略）卒業まで残りわずかだけど、これからもよい思い出をつくっていききたいです。

## 【2学年 立志式】

2学年では、2月6日の参観日に『立志式』を行いました。

自分の今までの生き方を振り返るとともに、今後の生き方について考え、志を立て、それを自覚するためにクラスの仲間達、保護者

の前で、堂々と自分の志を宣言し、励ましを受けることを願いとして企画した式です。

## 立志式当日

は、仲間や保

護者の前で、「大切にしたい言葉・心の支えにしたい言葉」を紹介しながら、その言葉に寄せた自分の願いや決意を、皆が堂々と発表しており、その姿や、それを真剣に聞いている仲間の姿は、とても立派でたくましく見えました。

## 〈生徒の日記より〉

今日立志式がありました。一発目の〇〇さんは、とてもすごいと思いました。多分、ものすごく緊張して、なかなか思い出せなかったけど、とても頑張ったと思います。それに引つ張られて、他のみんなも「頑張れ!!」と応援していて、「友情」を感じました。いつもは、私も含めてそういう声を張ることが苦手なクラスだと思っていたのですが、女子の声までしっかりと聞こえてきて、みんなすごいなと思いました。

## 【特別支援学級の取り組み】

かがやき学級・ふれあい学級では「飯綱校祭」「ふれあい展」に向



けて作品作りに取り組みました。挑戦したのは「和紙のランプシェード」です。膨らませた風船の上に和紙を重ねて貼り、乾燥させ、中の風船を取り除いて形を整え完成。夜灯すと素敵な雰囲気を感じられるランプシェードができあがりしました。ランプシェード作りで難しかったのは「風船を膨らませること」でした。なかなか膨らまず何度も挑戦し、友だちからコツを教えてもらい、膨らませることができました。今はそれぞれの生徒の家で、ランプシェードが灯されていることでしょう。

また、原学級の仲間と一緒に収穫した大根や長ネギの販売も行いました。販売のためのチラシ作りや配布、販売の準備等、生徒はこれらの活動を見通して、何をすればよいかわかって取り組みました。「〇〇円です」「ありがとうございしました」と気持ちのよい声で、お客さんとのやりとりも上手になりました。頼もしい姿が見られました。現在

畑には雪がいつぱいですが、6月に収穫予定の玉葱が、おいしい玉葱になるために雪の下で育っていると思います。生

徒は「畑を耕し、苗を植え、収穫し、販売する」を見通し、野菜を育てる楽しさが持てた1年でした。

## 【男子バレーボール部 新人北信越大会出場!】

部活動では、それぞれの部が新しい代に引き継がれ、新人戦等の大会に臨みました。

その中でも、男子バレーボール部の活躍は凄まじく、長水大会をブロック1位、北信大会を3位で勝ち抜き、去る1月21・22日に行われた県大会では、決勝戦まで勝ち進み、見事、県2位となり、3月18・19日に上越市で行われる新人北信越大会に、長野県代表として出場することになりました。

男バレは、「誰からも愛されるチーム」を目指し、「元氣・さわやか・前向き」「技術はうまくなるとも、気持ちは攻める」を合い言葉に、日々練習に励んでおり、その取り組みが大きな実を結んだといえます。北信

越大会でも、「元氣・さわやか・前向き」な戦いをしてくれることと思います。応援よろしくお願いします。

